

MOBILISATION

Hüftkreisen

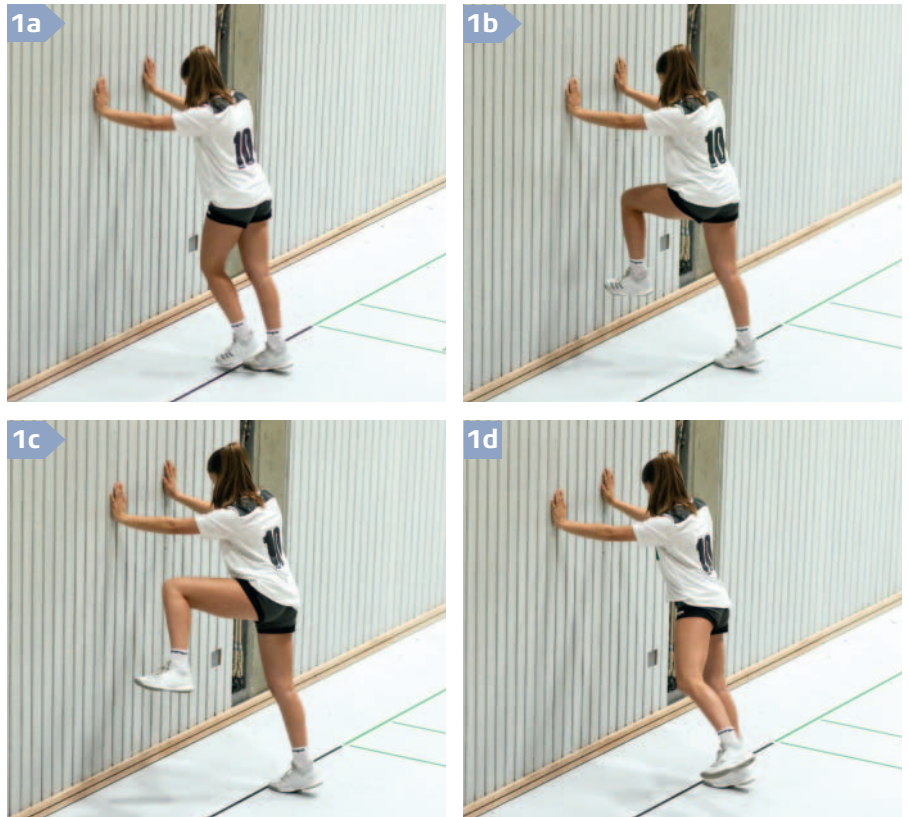
Organisation und Ablauf

- > Die Spielerin steht vor einer Wand, lehnt sich leicht nach vorne und stützt sich mit beiden Händen an der Wand ab.
- > Unter Körperspannung hebt sie das linke Bein vom Boden, bewegt es in einer Kreisbewegung von vorn, nach außen, nach hinten und führt es wieder neben das Standbein (Bildreihe).
- > Nach mehrfachen Kreisbewegungen vorwärts die Richtung wechseln und rückwärts kreisen, anschließend das Bein wechseln.

Hinweis

- > Blick nach vorn gerichtet und Oberkörper aufrecht halten.

Bildreihe: Hüftkreisen an der Wand



Beinpendel vor-/rückwärts

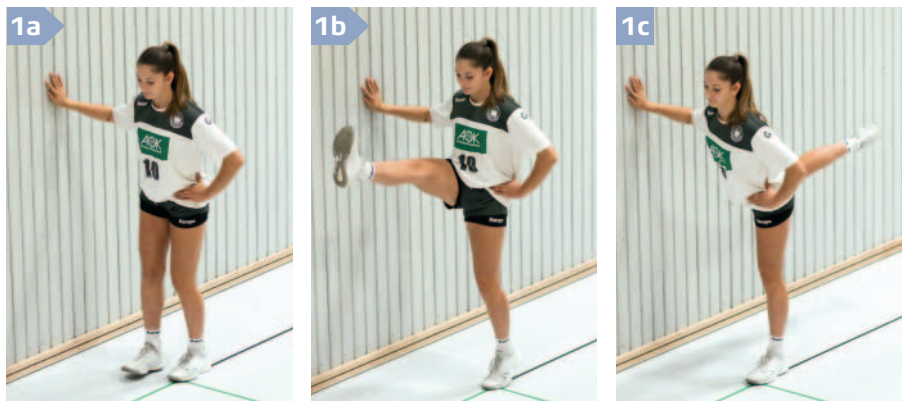
Organisation und Ablauf

- > Die Spielerin steht seitlich vor der Wand und stützt sich mit einer Hand an der Wand ab.
- > Unter Körperspannung hebt sie das rechte Bein vom Boden und schwingt es am leicht gebeugten Standbein entlang im Wechsel nach vorne und hinten (Bildreihe).
- > Nach mehrmaligen Schwüngen dreht sich die Spielerin um 180 Grad, begibt sich in die Ausgangsstellung und schwingt mit dem linken Bein ebenfalls nach vorne und nach hinten.

Variation

- > 2er-Gruppen bilden. Die Spielerinnen stellen sich mit gegensätzlicher Blickrichtung nebeneinander auf und stützen sich gegenseitig an den Schultern der Partnerin ab. Die Spielerinnen beugen das innere (Stand-)Bein, heben das äußere Bein an und schwingen es

Bildreihe: Beinpendel einzeln vor-/rückwärts



gegengleich am eigenen Standbein vorbei nach vorne und hinten (Bild 1).

Hinweis

- > Während der Schwungbewegungen die komplette Bewegungsamplitude ausnutzen.

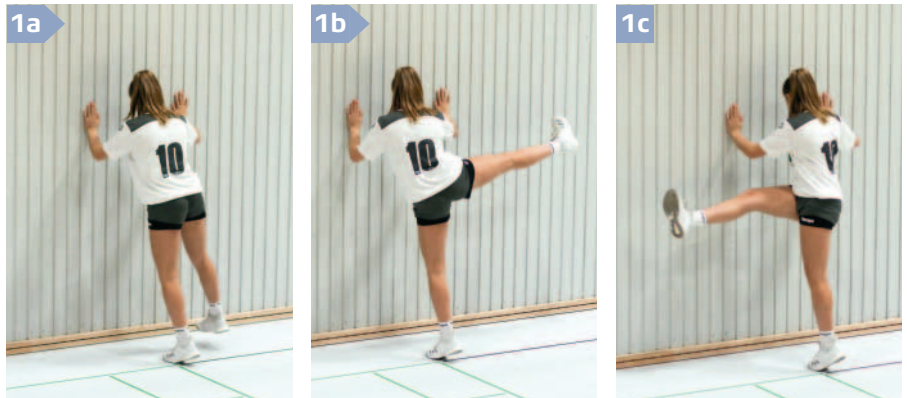


Beinpendel seitlich

Organisation und Ablauf

- > Die Spielerin steht frontal vor einer Wand und stützt sich mit beiden Händen an dieser ab.
- > Unter Körperspannung hebt sie das rechte Bein vom Boden und schwingt es vor dem leicht gebeugten Standbein entlang im Wechsel nach links und rechts (Bildreihe).
- > Nach mehreren Schwüngen das Standbein wechseln und mit dem anderen Bein schwingen.

Bildreihe: Beinpendel einzeln seitlich



Variation

- > 2er-Gruppen bilden. Die Spielerinnen stellen sich mit Blickrichtung zueinander auf und stützen sich gegenseitig an den Schultern der Partnerin ab. Die Spielerinnen beugen das linke (Stand-) Bein, heben das rechte Bein an und schwingen es gegengleich vor dem eigenen Standbein nach links und rechts (Bild 1).

Hinweis

- > Während der Schwungbewegungen die komplette Bewegungsamplitude ausnutzen.



Übergang Aktivierungsphase

Standwaage

Organisation und Ablauf

- > Die Spielerin senkt den Oberkörper nach vorn und führt gleichzeitig ein Bein nach hinten-oben, bis die gestreckten Arme, Kopf und Rücken sowie das gestreckte linke Bein eine Linie bilden (Bilder 1 und 2).



Tiefer Ausfallschritt mit Oberkörper-Rotation

Organisation und Ablauf

- > Im tiefen Ausfallschritt (rechte Hand stützt ab) zunächst den linken Ellbogen neben dem vorderen Bein möglichst weit Richtung Boden bringen (Bild 1), um den linken Arm dann per Oberkörperrotation weit nach oben-hinten zu führen (Bild 2).



AKTIVIERUNG

Seitwärtsschritte im Miniband

Organisation und Ablauf

- > Die Spielerin steht im aufrechten, schulterbreiten Stand und legt ein Miniband – kurz oberhalb der Sprunggelenke – um die Beine. Sie stützt die Hände in die Hüften und bewegt sich mit gestreckten Beinen seitwärts (Bildreihe 1).
- > Mehrere „Doppelschritte“ in die eine und zurück in die andere Richtung absolvieren.

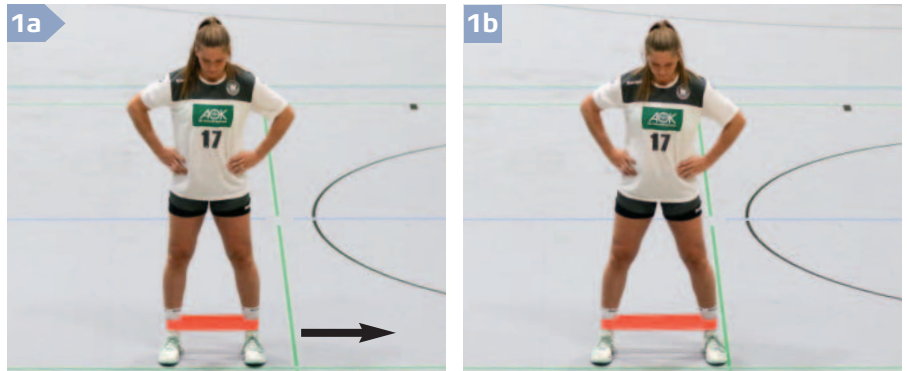
Variation

- > Den Ablauf mit gebeugten Beinen absolvieren (Bildreihe 2).

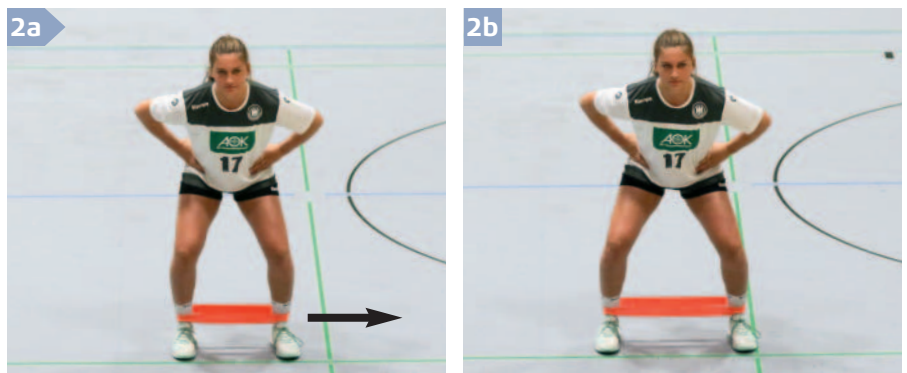
Hinweis

- > Die Füße bleiben parallel zueinander (Fußspitzen zeigen nach vorn).

Bildreihe 1: Seitwärtsschritte gestreckt



Bildreihe 2: Seitwärtsschritte gebeugt



Außen-/Innenrotation im Miniband

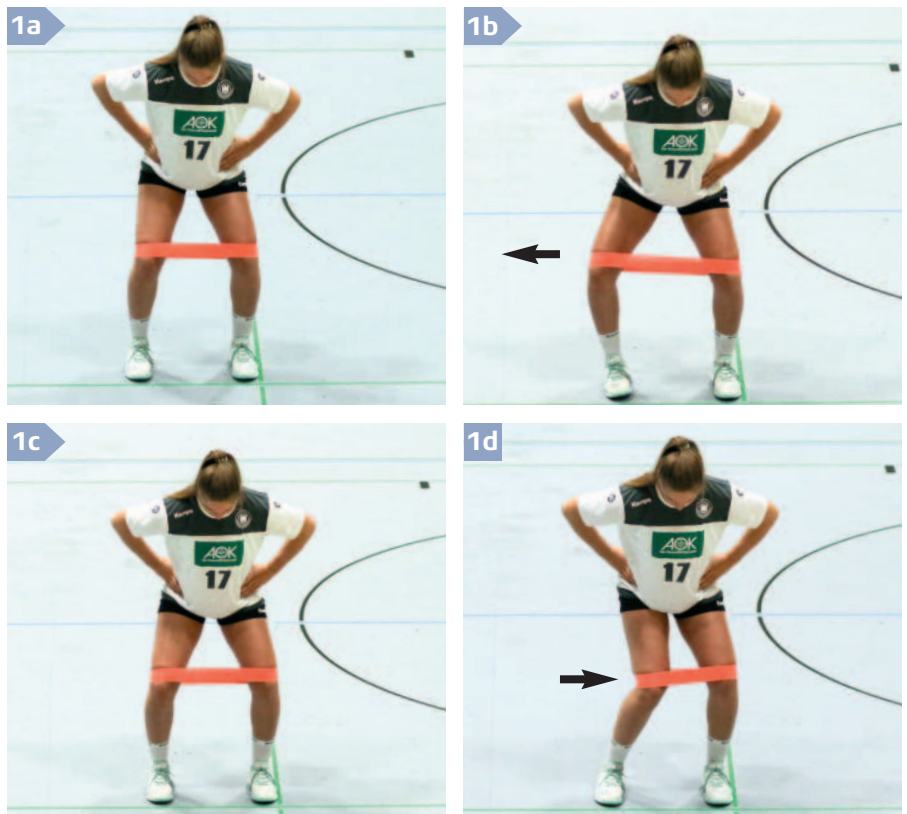
Organisation und Ablauf

- > Die Spielerin steht im schulterbreiten Stand und legt ein Miniband kurz oberhalb der Knie um die Beine. Sie stützt die Hände in die Hüften und bewegt das rechte Knie im Wechsel nach außen und innen (Bildreihe).
- > Außen- und Innenrotation mehrmals durchführen, dann das Bein wechseln.

Hinweis

- > Die Füße bleiben während der Übung fest auf dem Boden stehen – die Fußsohlen haben sowohl auf der Innenseite als auch auf der Außenseite stets Bodenkontakt.

Bildreihe: Außen-/Innenrotation (rechts)



Einbeinige Kniebeuge

Organisation und Ablauf

> Die Spielerin steht auf einem Bein und legt ein Miniband kurz oberhalb der Knie um die Beine. Sie hält das Band durch Abstrecken des freien Beins auf Spannung und absolviert mehrere einbeinige Kniebeugen (Bildreihe 1). Anschließend das Standbein wechseln.

Hinweis

> Die Kniebeuge in etwa so tief wie in Bildreihe 2 abgebildet ausführen – der Winkel im Kniegelenk sollte nicht weniger als 90 Grad betragen.

Bildreihe 1: Einbeinige Kniebeuge (frontale Ansicht)



Bildreihe 2: Einbeinige Kniebeuge (seitliche Ansicht)



Einbeinige Kniebeuge

Organisation und Ablauf

> Die Spielerin steht auf einem Bein und legt ein Miniband kurz oberhalb der Knie um die Beine. Sie hält das Band durch Abstrecken des freien Beins auf Spannung und absolviert mehrere einbeinige Kniebeugen (Bildreihe 1). Anschließend das Standbein wechseln.

Hinweis

> Die Kniebeuge in etwa so tief wie in Bildreihe 2 abgebildet ausführen – der Winkel im Kniegelenk sollte nicht weniger als 90 Grad betragen.

Bildreihe 1: Einbeinige Kniebeuge (frontale Ansicht)



Bildreihe 2: Einbeinige Kniebeuge (seitliche Ansicht)



KRÄFTIGUNG

Ausfallschritte vorwärts/ rückwärts

Organisation und Ablauf

- > Die Spielerin steht im aufrechten Stand. Sie stützt die Hände in die Hüften und absolviert mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach vorne. Anschließend kehrt sie mit einem Rückwärtsschritt in die Ausgangsstellung zurück und absolviert – ebenfalls mit dem linken Bein – einen Ausfallschritt nach hinten (Bildreihe).
- > Diesen Ablauf mehrfach wiederholen, dann die Seite wechseln.

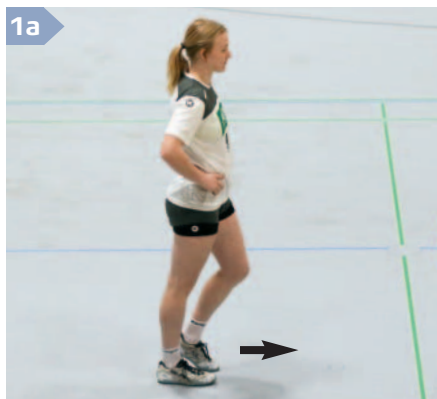
Variationen

- > Ausfallschritte seitwärts/überkreuz
- > Ausfallschritte gegen einen Widerstand (Theraband fixieren und um die Hüfte legen)
- > Ausfallschritte auf wackligem Untergrund

Hinweis

- > Den Oberkörper aufrecht und stabil halten (Wackeln vermeiden).

Bildreihe: Ausfallschritte vorwärts/rückwärts (linkes Bein)



Kniebeuge

Organisation und Ablauf

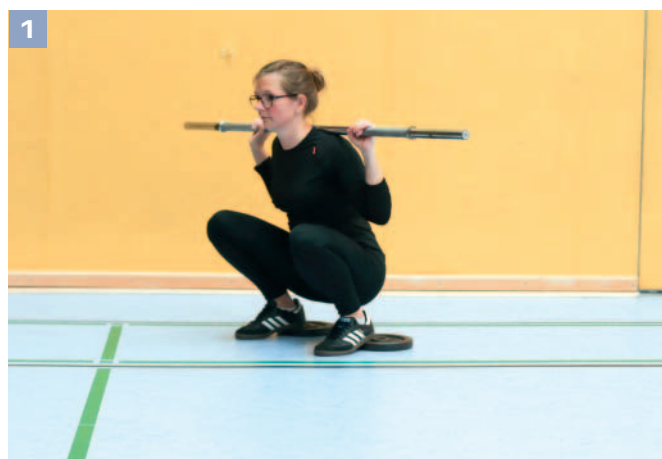
- > Die Spielerin stellt ihre Füße schulterbreit auseinander. Dabei zeigen die Fußspitzen schräg nach vorn. Einen Besenstiel schulterbreit greifen und hinter dem Kopf auf den Schultern ablegen. Das Gesäß mehrmals senkrecht nach unten führen. Folgende Kriterien sind hierbei wichtig:
 - Die Kniebeuge so tief wie möglich ausführen, sodass die Oberschenkelrückseiten die Waden berühren.
 - Der gesamte Fuß bleibt am Boden und die Fersen heben nicht ab.
 - Der Oberkörper bleibt aufrecht.
 - Die Knie dürfen über die Fußspitzen zeigen.

Variationen

- > Einen Medizinball oder eine Kettlebell als zusätzliches Gewicht eng vor der Brust halten.
- > Die Kniebeuge mit einer Langhantel auf den Schultern und zusätzlichen Gewichten ausführen.

Hinweise

- > Die tiefe Kniebeuge ist für Mannschaftssportler ebenfalls geeignet, um ihren Rumpf zu kräftigen. In der dargestellten tiefen und zeitgleich aufrechten Position ist die Anforderung,



den Rumpf stabil zu halten, am höchsten. Zusätzlich wird die für die Kniestabilität wichtige auf der Innenseite befindliche Oberschenkelmuskulatur aktiviert.

- > Sofern die Spielerin bei der tiefen Kniebeuge die Fersen anheben muss, kann die Ferse zunächst durch Gewichtsscheiben erhöht und diese Unterstützung anschließend wieder graduell verringert werden (Bild 1).
- > Die Spielerin soll ihre Ellenbogen während der gesamten Kniebeuge senkrecht unter der Hantelstange positionieren. Ein enger Griff erleichtert hierbei die Position der Ellenbogen unter der Hantelstange.

Brücke

Organisation und Ablauf

> Die Spielerin liegt mit der Brustwirbelsäule auf einem kleinen Kasten (Alternativen: Stuhl, Sofa). Der linke Fuß wird auf dem Boden abgestellt, das rechte Bein angewinkelt und in die Höhe gestreckt. Im Wechsel das Becken anheben und wieder absenken (Bild 1). Nach mehreren Wiederholungen das Standbein wechseln.

Variation

> Eine Langhantel samt Zusatzgewichten (Alternativ: eine Wasserkiste) auf dem Beckenkamm positionieren.



Nordic Hamstring

Organisation und Ablauf

> 2er-Gruppen bilden (A, B). A und B knien sich hintereinander auf den Boden. B fixiert die Füße von A. A neigt ihren Oberkörper langsam nach vorne und versucht dabei, die Oberkörperspannung so lange wie möglich aufrechtzuhalten (Bildreihe).

Variation

> A knickt ihren Oberkörper nach vorne, sodass sie sich so nah, wie möglich am Boden befindet. Den Kopf samt Oberkörper langsam nach vorn- und zurückschieben (Bild 1).



Bildreihe 1: Langsames Absinken des Oberkörpers zum Boden



KONDITION, KOORDINATION UND TRAININGSSTEUERUNG

- > Trainingswissenschaftliche Grundlagen der Sportspiele
- > Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination mit Übungsvorschlägen, auch für das Kinder-/Jugendtraining
- > Grundlagen der Trainingsplanung und -steuerung sowie ihre praktische Umsetzung

Athletiktraining im Sportspiel.

Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung. 392 Seiten, 27,80

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

www.philippka.de