



Stabilisierungsprogramm für Anfänger **Quelle: Deutscher Fussballbund**

Fit mit den kleinen Muskeln

Sprints, Sprünge, Schüsse und Zweikämpfe - Fußball erfordert gute athletische Fähigkeiten und eine allgemeine Kräftigung des ganzen Körpers ist hierfür eine unverzichtbare Grundlage!

Für die allgemeine Kräftigung ist eine gute Bauch- und Rückenmuskulatur besonders wichtig. Nur wenn diese gut trainiert ist, besitzt dein Oberkörper Stabilität. Das kommt von den so genannten 'Stabilisierungsmuskeln' - das sind diejenigen Muskeln, die eine Halte- und Stützfunktion besitzen. Es sind also diese Muskeln, die du für alle athletischen Aktionen auf dem Spielfeld benötigst!

Um sie zu trainieren, helfen dir spezielle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten oft weiter als ein Krafttraining an irgendwelchen Maschinen. Darüber hinaus musst du zeigen, dass du Kraft aufbringen kannst und dabei dein Gleichgewicht hältst. Und genau das wird später auch auf dem Spielfeld von dir abverlangt, nur dann mit Ball und Gegner!

Das gibt es zu beachten

- Fange mit einem kleinen Stabilisierungstraining pro Woche an und steigere dich dann auf zwei Einheiten.
- Nutze fußballtrainingsfreie Tage, um mit einem solchen Kräftigungsprogramm etwas für deine Fitness zu tun!
- Besonders geeignet für ein solches Training ist ein kleines Kreistraining, das sind aufeinander abgestimmte Übungen, die hintereinander mit kleinen Pausen mehrfach durchgeführt werden.
- Wenn du mit der Zeit geübter bist und dich schneller wieder fit fühlst, können die Pausen verringert oder die Belastung gesteigert werden.