



Stabilisierungsprogramm für Anfänger **Quelle: Deutscher Fussballbund**

Kräftigungsübungen für Anfänger

Du merkst, dass deine Rücken-, Gesäss- und Schultermuskulatur zu schwach ist? Dann stärke deine Körpermitte mit dieser Stabilisierungsübung für Anfänger.

Führe diese Übung zusammen mit weiteren Stabilisierungsübungen an den Tagen durch, an denen du kein Fußballtraining hast. Anfangs einmal die Woche und später zweimal. Schau Dir zuvor die Bilder und Übungsbeschreibung genau an, denn die richtige Ausführung ist wichtig für den Trainingseffekt: Die Übungen werden dir nur weiterhelfen, sofern du die Bewegungsabläufe korrekt ausführst und dich Schritt für Schritt verbesserst. Bedenke, dass dich das Programm mit insgesamt acht Übungen vor Verletzungen schützen sollen - also riskiere keine Verletzungen, indem du dich überforderst. – Und falls du dich überfordert fühlen solltest, fehlt dir die hierfür die nötige Grundkraft. Dann solltest du dich unbedingt den Kräftigungsprogrammen U12-U15-Altersstufe widmen.

Trainingshinweise Stabilisierungsprogramm für Anfänger

- Führe diese Übung zusammen mit den anderen sieben Übungen für Anfänger hintereinander aus.
- Die Pausenlänge zwischen den einzelnen Übungen beträgt 20 bis 30 Sekunden. Wenn du mit der Zeit etwas geübter bist und dich schneller wieder fit fühlst, kannst du die Pausen auch verringern.
- Achte auf die richtige Durchführung und halte dich an die Vorgaben!
- Erst wenn du die Grundübungen kannst, solltest du dich den Variationen widmen!