

Fußballspezifisches Stabilitätsprogramm

DFB-Talentstützpunkte Sachsen



Fußballspezifisches Stabilitätsprogramm

DFB-Talentstützpunkte Sachsen

- auf richtige Ausführung achten
- max 10 - 12 Min. bei Anwendung in Trainingseinheit

■ Durchführung immer nach vorangegangener Erwärmung (Spiele)

■ 15 Wdh. a 3 Sätze bzw. 30s a 3Sätze

■ Pause von ca. 20 - 30 Sek. zwischen den Sätzen

■ gute Möglichkeit für Kommunikation mit den Spielern/-innen

■ freudbetont trainieren, deshalb alles mit Ball

■ Anwendung möglich ab U 10



1



Ellenbogenstütz | Ganzkörperspannung | auf gerade Körperlinie achten | Fußspitze im Wechsel auf den Ball tippen

2



4-Füßlerstand | Ball zwischen Knie klemmen | max. 2cm vom Boden abheben | nach rechts und links rotieren | dynamisches Unterbauchtraining

3



Rückenlage | Unterbauchtraining | Ball zwischen Füße klemmen | Schub der Füße Richtung Decke | Lendenwirbelsäule hebt vom Boden bzw. von den darunterliegenden Händen ab

4



Rückenlage | Unterbauchtraining | Ball zwischen Füße klemmen | Beine so weit es geht nach rechts und nach links neigen

5



Rückenlage | Unterbauchtraining | Ball zwischen Füße klemmen | Beine nach links und nach rechts rotieren (Töpferscheibe)

6



Rückenlage | Beinachsentraining | Stabilisation | Partnerübung | den zugeworfenen Ball vom Partner mit beiden Beinen (Sohle) zurückstoßen

7



Rückenlage | Beinachsentraining | Stabilisation | Partnerübung | den zugeworfenen Ball vom Partner mit einem Bein (Sohle) zurückstoßen

8



Rückenlage | Beinachsentraining | Stabilisation | Partnerübung | Partner steht hinter dem Kopf | den zugeworfenen Ball beidbeinig mit Vollspann zurückschießen

9



Rückenlage | Beinachsentraining | Stabilisation | Partnerübung | Partner steht hinter dem Kopf | den zugeworfenen Ball einbeinig mit Vollspann zurückschießen (Fallrückzieher)

10



Stand | Ganzkörperstabilität | aufrechte Haltung | leichte Kniebeuge | den vor den Körper gehaltenen Ball flott minimal (1 - 2cm) hoch und runter sowie nach recht und links bewegen | gesamter Körper bleibt stabil und ruhig

11



Stand | Ganzkörperstabilität | aufrechte Haltung | leichte Kniebeuge | den über den Kopf gehaltenen Ball (Einwurf) flott minimal (1 - 2cm) hoch und runter sowie nach recht und links bewegen | gesamter Körper bleibt stabil und ruhig



Ball um dem Körper geben



Ball mit den Händen
um das Spielbein geben



Ball mit dem Fuß
um das Standbein kreisen



Jongliervarianten
z.B. Knie-Hand, Kopf-Hand,
Kombinationen (Kopf-Fuß-Hand)

12

Einbeinstand | Beinstabilität unter Vollbelastung mit Koordinations-
training | leicht gebeugtes Knie (Standbein)



den vom Partner
zugespielten Ball zurückköpfen



den vom Partner zugespielten Ball
mit Vollspan zurückschießen
(Varianten: Innenseite, Oberschenkel, ...)



alle Variationen
nur in seitlicher Stellung (Innenseite,
seitlicher Kopfstoß usw.)

13

Einbeinstand | Beinstabilität unter Vollbelastung mit Koordinations-
training | leicht gebeugtes Knie (Standbein) | Partnerübung



Ball zw. den jeweils linken Fuß klemmen, stabil bleiben und Gleichgewicht halten, Ball dynamisch hoch und runter bewegen



Ball zwischen den jeweils linken Fuß klemmen, stabil bleiben und Gleichgewicht halten

14

Gleichgewichtstraining | isometrische Partnerstabilität
(Varianten: Innenseite, Außenseite, Oberschenkel, ...)

15



Schubsübung | den Spieler/in in verschiedenen fussballspezifischen Stellungen leicht an den Beinen oder auch Körper schubsen bzw. leicht stoßen | Spieler/in bleibt stabil stehen (z.B. Antritt, Finte, Schuss, ...)

16



Dynamische Ganzkörperstabilität | Konzentrationsschulung | Ball in den Nacken und vom Stand in die Bauchlage und wieder in den Stand zurück | Ball darf nicht runterrollen

17



„Fußballtennis anders“ | Kleinen Kreis markieren (ca. 4 m Ø) | Spieler/in von 1 bis 4 nummerieren | mit einmal aufkommen jonglieren (erst Nr. 1, dann Nr. 2, ...)

Ausgeschieden: a) außerhalb des markierten Kreis b) Ball tippt 2 x auf c) Stehen auf 2 Beinen

18



„Rangeln“ im markierten Kreis | Arme verschrenken (Pharao) | Rangelwettkampf auf einen Bein

**Ausgeschieden: a) außerhalb des markierten Kreis b) unfaires Schieben und Schubsen
c) Stehen auf 2 Beinen**



***Viel Spaß
... und immer schön
stabil bleiben !***

Robby Bogatzki