

Verletzungsprävention im Leistungsfußball

Screening und Intervention



Mit 15 Minuten Trainingsroutine Verletzungen erfolgreich verhindern

Eine große Studie im bayerischen Leistungsfußball zur Verletzungsprävention durch Athletiktraining untermauert die Notwendigkeit sportartspezifischer Screeningtests und zielgerichteter athletischer Intervention um Verletzungen präventiv vorzubeugen.


- Identifizierung neuromotorischer Risikofaktoren durch Screening-Tests (>55% der Studienpopulation)
- Verbesserung der neuromotorischen Kontrolle bei sportartspezifischen Bewegungsmustern durch Interventionsmaßnahmen
- Reduzierung von schweren Knieverletzungen um bis zu 50% durch die Anwendung eines zielgerichteten Trainingsprogramms

Inhalt:

Screening-Testungen

- 1) Drop Jump
- 2) Side Hop
- 3) Multidirectional Agility
- 4) Challenge Disc

Interventionsprogramm

- 1) Mobilisation
 - 2) Rumpfstabilisation
 - 3) Standstabilisation –
Beinachsenstabilisation
 - 4) Sprung- und Landetraining
 - 5) Agilität
-
- 

Screeningverfahren



TEST	KATEGORIE	MESSSYSTEM	AUSWERTUNG
One-Leg Stability	Posturale Stabilität	Challenge Disc	Score
Side Hop	Sprunganalyse / Cutting	OptoGait Videoanalyse	LSI / mittlere Kontaktzeit / Frequenz /
Drop Jump	Sprunganalyse / Plyometrie	OptoGait Videoanalyse	LSI / Sprunghöhe / Bodenkontaktzeit / Reaktivindex / LESS
Multi-directional Speedchase	Agilität	SmartSpeed Lichtschranken-System	Gesamtzeit Wendezeit (li/re) LSI

Screeningverfahren

I. DropJump

- ▶ Beidbeiniger Sprungtest von einer 30cm-Erhöhung mit sofortigem Return-sprung. Ziel (quantitative Leistungsbeurteilung) ist es, bei geringer Bodenkontaktzeit eine hohe Sprunghöhe zu erreichen (RSI). Die qualitative Sprunganalyse erfolgt über die Bewertung der Beinachsenstabilität (dynamischer Knievalgus = Nach-innen-knicken der Knie).

II. SideHop

- ▶ Der Spieler führt auf Kommando einbeinig 20 lateralseitige Sprünge über eine Entfernung von 30cm durch, welche am Boden markiert ist. Die Hände hat der Proband dabei in den Hüften gestützt und er ist angewiesen, die Sprungfolge in maximaler Geschwindigkeit durchzuführen. Bewertet werden dabei Kontaktzeiten sowie Sprungfrequenz, hauptsächlich im rechts-links-Vergleich.

III. ChallengeDisc

- ▶ Der Proband steht auf der Coordi-Disc und versucht über das computergestützte System einen mit der Disc steuerbaren Ball möglichst zentral in einer Zielscheibe zu halten. Der erzielte Mittelwert über den Testzeitraum von 30 sec lässt Rückschluss auf die propriozeptive Leistung zu.

IV. Agility

- ▶ Beim Agilitätstest läuft der Proband einen 5-10-5-Yards-Lauf mit zwei Richtungswechsel in maximaler Geschwindigkeit. Damit wird der Proband mit Bewegungssituationen, die typisch für Verletzungen sind, konfrontiert. Hier werden vor allem kinematische und kinetische Ansprüche getestet wie Abstoppbewegungen, Richtungswechsel und Beschleunigung. Gemessen wird hierbei die Totalzeit im rechts-links-Vergleich wie auch die vergleichenden Wendezeiten pro Seite.



Trainingsmodule

1) Mobilisation

In diesem Modul liegt der Schwerpunkt auf der Mobilisation der Gelenke der unteren Extremität unter Einbezug der Wirbelsäule in fußballspezifischen Bewegungsmustern, welche dem Anforderungsprofil im Fußball entsprechen. Damit wird einerseits die Muskulatur als Struktur als auch das neuromuskuläre Zusammenspiel in komplexen Übungen beansprucht. Ebenso werden lineare und laterale Ausfallschritte, dynamische Mobilisationstechniken der vorderen/hinteren Muskelkette, Übungen zur Hüft- und Sprunggelenkmobilisation sowie das Beweglichkeitstraining der Wirbelsäule alternativ empfohlen.

- Plane den Mobility-Schwerpunkt fest in deine Trainingsstruktur ein
- Inkludiere pro Trainingseinheit immer mind. 3 Mobilisationsübungen
- Achte auf korrekte, dynamische Bewegungsausführungen mit hoher Bewegungsqualität und Bewegungsausmaß

▶ Achte stets auf fließenden Bewegungsübergänge und Seitenwechsel bei hoher Standstabilität

Komplex-Mobilisation Untere Extremität



**8 Wdhg.
Pro Seite**



BEACHTE:

- 1) weiter Ausfallschritt; Ellenbogen zieht zum Knöchel
- 2) Beide Beine im Knie strecken (hintere Ferse zieht zum Boden, Zehen vorne hochziehen)
- 3) Oberkörper aufrichten → stabiler Schritt in den Seitenwechsel

Ausfallschritt mit Wirbelsäulen-Rotation



**8 Wdhg.
Pro Seite**

BEACHTE:

- 1) Weiter Ausfallschritt mit tiefem Körperschwerpunkt
- 2) Becken nach vorne/unten schieben
- 3) Knie des vorderen Beines bleibt hinter den Zehenspitzen
- 4) Oberkörper rotiert im Wechsel zur Seite auf → stabiler Schritt in den Seitenwechsel

▶ Achte stets auf fließenden Bewegungsübergänge und Seitenwechsel bei hoher Standstabilität

Wirbelsäulen-Mobilisation mit Ball



BEACHTE:

- 1) Tiefer Ausfallschritt
- 2) Becken nach vorne schieben & stabilisieren
- 3) WS im Wechsel nach rechts und links aufdrehen
- 4) Stabiler Schritt in den Seitenwechsel

**8 Wdhg.
Pro Seite**

Ausfallschritt mit Wirbelsäulen-Rotation



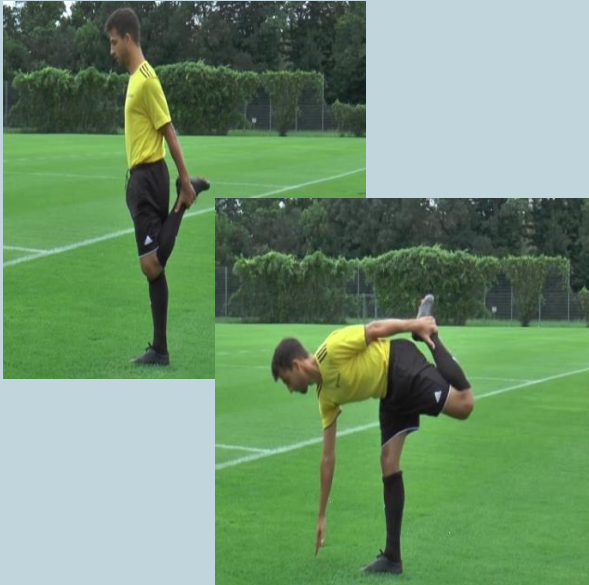
**8 Wdhg.
Pro Seite**

BEACHTE:

- 1) Aufrechter Oberkörper, stabile Rumpfposition
- 2) Tiefer seitlicher Ausfallschritt
- 3) Dynamischer Abdruck zurück in die Ausgangsstellung
- 4) Knie und Rumpf stabilisieren → ohne Schwung arbeiten

▶ Achte stets auf fließenden Bewegungsübergänge und Seitenwechsel bei hoher Standstabilität

Dynamische Mobilisation Oberschenkel Vorderseite



BEACHTE:

- 1) Ausgangsposition: stabiler Einbeinstand, Ferse an das Gesäß, Oberschenkel parallel, beide Hüften gestreckt
- 2) Gerader Rücken, freie Hand zieht zum Boden
- 3) Hüfte des zu dehnenden Beines soweit möglich in Streckung halten
- 4) Flüssige Bewegung zurück in die Ausgangsstellung

8 Wdhg. Pro Seite

Handlauf



**8-10
Wdhg.**

BEACHTE:

- 1) Ausgangsposition im Liegestütz → **Rumpf stabilisieren!**
- 2) Bei **gestreckten Knie** über aktive Sprunggelenksarbeit an die Stützhand ran laufen und über den Handlauf wieder in die Ausgangsposition

▶ Achte stets auf fließenden Bewegungsübergänge und Seitenwechsel bei hoher Standstabilität

Hüftmobilisation in Außenrotation



BEACHTE:

- 1) Auswinkeln aus einem stabilen, aufrechten Stand mit anschließendem Einwinkeln
- 2) Rumpf und Beinachse während der Bewegungsausführung stabilisieren

8x pro Seite

Squat-Lauf



BEACHTE:

- 1) Tiefe Hockposition, Kniescheibe – Zehenspitzen schauen in eine Richtung
- 2) Oberkörper aufrecht stabilisieren, Arme in Hochhalte (mit/ohne Ball)
- 3) Vorwärts/rückwärts gehen – über die ganze Fußsohle rollen

15-20 Meter

Wirbelsäulen-Mobilisation in Seitenlage



8 Wdhg. pro Seite

Beachte:

- 1) Oberes Bein gegen die Unterlage drücken (m./o. Ball), Becken stabilisieren
- 2) Flüssiges, endgradiges Aufdrehen, Kopf blickt dem Arm hinterher

▶ Achte stets auf fließenden Bewegungsübergänge bei hoher Stand- bzw. Rumpfstabilität

2) Rumpfstabilisation

Dieses Modul fokussiert sich darauf, dass der Rumpf in allen drei Bewegungsebenen stabilisierend trainiert wird. Es ist essentiell, die Rumpfstabilisation bzgl. der Belastungsanforderung im Fußball auf die Krafteinwirkungen aus unterschiedlichen Bewegungsrichtungen vorzubereiten. Mangende Rumpfstabilität führt bei plötzlichen Krafteinwirkungen zu einer erhöhten Verletzungsanfälligkeit und insbesondere zum Auftreten von Rissen des vorderen Kreuzbandes. Um die nötige Stabilität im Rumpf der Spieler zu realisieren, werden Übungen in unterschiedlichen Positionen und mit variierenden Arm-Bein-Dynamiken ausgeführt und somit werden sportartspezifische Bewegungsmuster simuliert und die Dreidimensionalität in diesem Aspekt gewährleistet.

- Plane Übungen der Rumpfstabilisation fest in deine Trainingsstruktur ein
- Inkludiere pro Trainingseinheit immer mind. 2 Übungsformen
- Achte auf korrekte Bewegungsausführungen mit hoher Bewegungsqualität und Bewegungsausmaß
- Sorge immer für optimale Grundspannung, bevor du die Übungen dynamisierst

Bergsteiger Komplex-Kombination



8 Wdhg. / Seite

BEACHTE:

- 1) Ausgangsstellung Stützposition → **gerader Rücken, Kopf in Verlängerung**
- 2) Arbeit in die Liegestützposition – gleichzeitig Knie seitlich nach oben ziehen → zurück in den Stütz und Bein unterm Bauch ran ziehen → Seitenwechsel

Bergsteiger – geführt & gesprungen (Steigerung)



- **8 Wdhg./Seite**, DANN Seitenwechsel oder
- **Je 8 Wdhg.** bei direkten links-rechts-Wechsel

BEACHTE:

- 1) Ausgangsstellung Unterarmstütz → **Kopf-Rücken-Becken auf einer Linie, Schulterblätter zentrieren, Gesäß tief halten**
- 2) Rumpf maximal stabilisieren, während das Knie seitlich nach oben gezogen wird.



Gesprungene Variante:

- Links-rechts-Wechsel nach jeder Wiederholung im Sprung vom stabilisierenden zum neuen stabilisierenden Bein
- **VORSICHT:** dynamische Variante nur dann durchführen, wenn Rumpf dies stabilisieren kann!!!

Bei der Rumpfstabilisation stets hohe Bauchspannung, kein Hohlkreuz im Lendenbereich und Rundrücken im Brustwirbelbereich

Rumpfstabilisation – Variationen im 4-Füßler

I. Arm-Bein-Koordination



BEACHTE:

- 1) Gerader Rücken, Kopf in Verlängerung – hohe Rumpfstabilisation
- 2) Knie vom Boden weg lösen
- 3) Bein-Arm-Dynamik in Streckung und Beugung, Becken dabei stabil halten

II. Hüftarbeit in Außenrotation



BEACHTE:

- 1) Knie des Standbeines vom Boden lösen
- 2) Rumpf stabilisieren
- 3) Spielbein so weit wie möglich nach oben drehen

**8 - 12 Wdhg.
pro Seite**

▶ Bei der Rumpfstabilisation stets hohe Bauchspannung, kein Hohlkreuz im Lendenbereich und Rundrücken im Brustwirbelbereich

Rumpfstabilisation – Variationen im Unterarmstütz

I. Sprunggelenksdynamik



8-12 Wdhg.

Variation:



BEACHTE:

- 1) Kopf – Rumpf – Gesäß bildet eine Linie; Gesäß tief halten, Schulterblätter zusammenziehen, Rumpf stabilisieren
- 2) Ausgangsposition bei großem Rumpf-Arm-Winkel (Bild I)
- 3) Vor-Rückbewegungen über aktive Sprunggelenksarbeit

II. Einbeinige Hüftstreckung

8-12 Wdhg. / Seite

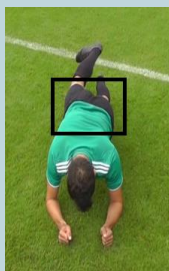
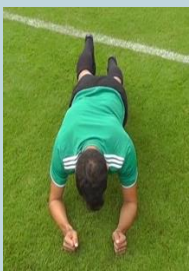


BEACHTE:

- 1) Ausgangsstellung siehe oben, neutraler Rumpf-Armwinkel
- 2) Kopf – Rumpf – Gesäß bildet eine Linie; Gesäß tief halten, Schulterblätter zusammenziehen,
- 3) Beinarbeit in Hüftstreckung → Rumpfposition stabilisieren

II. Einbeinige Hüftstreckung mit Beckenrotation

8-12 Wdhg. / Seite



BEACHTE:

- 1) Ausgangsstellung: siehe einbeinige Hüftstreckung
- 2) Die Hüfte mit abgehobenen Bein wird jetzt nach außen/oben gedreht

Bei der Rumpfstabilisation stets hohe Bauchspannung, kein Hohlkreuz im Lendenbereich und Rundrücken im Brustwirbelbereich

Rumpfstabilisation im Stützwechsel



Ausgangsposition: UA-Stütz

8-12 Wdhg./Seite

BEACHTE:

- 1) Drücke dich aus der Ausgangsposition Unterarmstütz in eine stabile Liegestützposition
- 2) Komme zurück in die Ausgangsposition und wiederhole den Ablauf
- 3) Wechsel die Armseite über die zuerst nach oben und/oder unten gegangen wird.
- 4) **keine Ausgleichsbewegung** beim Wechsel über eine zu große Veränderung der Körperlage

Seitlicher Unterarm-Stütz mit Hüftrotation



Ausgangsposition

Endposition

! Becken stabilisieren !
→ nicht nach hinten abfallen

BEACHTE:

- I) Gerade Kopf-Rumpf-Gesäßlinie
→ Becken während der Ausführung in einer stabilen Position halten; Hüfte des unteren Beines ist gestreckt
- II) Winkle aus der Ausgangsposition das obere Bein aus (→ Knie zeigt nach oben) und komme zurück in die Ausgangsposition
- III) Schulterblätter stabilisieren zur Wirbelsäule hin

Stets hohe Rumpfspannung und gerade Körperlinie stabilisieren!

Seitlicher Unterarm-Stütz mit Arm-Bein-Koordination



Ausgangsposition



Endposition



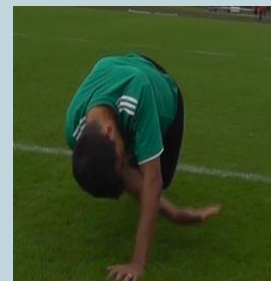
Becken stabilisieren!

8-12 Wdhg. / Seite

BEACHTE:

- 1) Gerade Kopf-Rumpf-Gesäßlinie
→ Becken während der Ausführung in einer stabilen Position halten; Hüfte des unteren Beines ist gestreckt
- 2) Fußballspezifische Arm-Bein-Koordination (Überkreuzkoordination beim Laufen)
- 3) Steigere in der Dynamik das Tempo, ohne die Rumpfkontrolle zu verlieren

Seitstütz mit Wirbelsäulenrotation



8-12 Wdhg. / Seite

BEACHTE:

- 1) Gerade Kopf-Rumpf-Gesäßlinie in der Ausgangsposition, Becken aktiv anheben
- 2) Bewegungswechsel zwischen maximalen Eindrehen und Aufdrehen der Wirbelsäule
- 3) Hohe Rumpfstabilisation während des gesamten Bewegungsablaufs

Halte während der Dynamik die Rumpfspannung hoch!

3) Standstabilität - Beinachsentraining

Der dynamische Knie-Valgus ist ein wichtiger Risikofaktor hinsichtlich dem Auftreten von vorderen Kreuzbandrissen und kann durch ein Beinachsenstabilitätstraining sowohl statisch im Stand als auch dynamisch in Bewegungsabläufen trainiert werden. Im Zusammenspiel mit der rumpfstabilisierenden Muskulatur ist allen voran eine optimale ausgeprägte funktionelle Kraft der Hüftstabilisatoren (Hüftabduktoren und -außenrotatoren) notwendig, die für die Stabilität der Becken-Beinachse und somit zur Verletzungsprophylaxe von großer Bedeutung ist. Ziel dieser Übungen ist es, die Beinachse statisch und dynamisch in korrekter Position zu stabilisieren, um so Fehlbelastungen/Fehltritte und somit Verletzungen des Kniegelenks zu vermeiden. Darauf basierend beinhaltet dieses Modul u.a. Übungsvariationen aus Ausfallschritten/Ausfallschrittsprüngen (linear und lateral), Kniebeugen (ein-, oder beidbeinig) mit oder ohne Spielbeinaktivität, sowie Übungen zur Standbeinstabilität mit fußballspezifischen Zusatzaufgaben.



Beachte bei jeder Stabilitäts-, Sprung-, Kraft-, oder Agilitätsübung deine Knieposition in der Dynamik

Squats mit einbeiniger Standstabilität



Ausgangsposition

**8-12 Wdhg.
/ Seite**



Beinachstenstabilität



BEACHTE:

- 1) Tiefer Körperschwerpunkt in der Ausgangsposition
- 2) Kraftvolle Aufrichtung mit Kniehub
- 3) Stabiles, beinachsengerechtes Standbein
- 4) Rumpfstabilisation im Bewegungsablauf
- 5) Aktive Armdynamik

Squat-Gang am Platz



BEACHTE:

- 1) Bei tiefer Körperposition vom Gehen ins Laufen beschleunigen
- 2) Rücken gerade halten, Standbein stabilisieren
- 3) Aktive Armdynamik

15-20 sek.

▶ Beinachsen- und Rumpfstabilität während der gesamten Bewegungsausführung beachten!

Spielbeinaktivität „Himmelsrichtungen“



Alternative: mit Ballaktion

**10-12 Wdhg. /
Seite**

BEACHTE:

- 1) Stabiler Einbeinstand → Kniebeugen, Spielbein dabei in alle Himmelsrichtungen bewegen ohne abzusetzen
- 2) Beinachse stabilisieren

Spielbeinaktivität „Tapping“



BEACHTE:

- 1) Stabiler Stand mit tiefen Körperschwerpunkt
- 2) Rücken gerade halten
- 3) Einbeinige Tappings über eine gedachte Linie → Tempo nach und nach erhöhen bis zum Maximum
- 4) Hohe Beinachsen- und Rumpfstabilität in der Bewegungsdynamik
- 5) Aktive Armdynamik

15-20 sek.

▶ Beinachsen- und Rumpfstabilität während der gesamten Bewegungsausführung beachten!

Overcross-Kniebeuge



BEACHTE:

- 1) Beidbeiniger Stand → Bewegung über einen aktiven Kniehub in eine überkreuzte Kniebeugeposition
- 2) Beckenseite des hinteren Beines aktiv nach vorne stabilisieren
- 3) Zurückdrücken in die Ausgangsstellung, ohne Oberkörperschwung Beinachsen- und Rumpfstabilisation

8-12 Wdhg. / Seite

Dynamischer, seitlicher Ausfallschritt



8-12 Wdhg. / Seite

BEACHTE:

- 1) Beidbeiniger Stand → Bewegung über einen aktiven Kniehub in einen weiten Ausfallschritt mit tiefen Körperschwerpunkt
- 2) Kraftvoller Abdruck zurück in die Ausgangsposition, ohne Schwungeinsatz aus dem Oberkörper
- 3) Hohe Rumpf- und Beinachsenkontrolle im gesamten Bewegungsverlauf

▶ Nicht mit Schwung arbeiten; Kraftvolle Abdrücke aus den Beinen; Rumpf und Beinachse stabilisieren.

Ausfallschritt-Serie einseitig



Ausgangsstellung



8-12 Wdhg. / Seite

BEACHTE:

- 1) Weiter Ausfallschritt nach vorne, hinteres Knie tief zum Boden, vorderes Knie bleibt hinter den Zehenspitzen
- 2) Kraftvoller Abdruck zurück in die Ausgangsstellung, ohne Oberkörperschwung
- 3) Hohe Rumpf- und Beinachsenkontrolle

Ausfallschritt alternierend-fortlaufend



12 Wdhg.

BEACHTE:

- 1) Weiter Ausfallschritt nach vorne, hinteres Knie tief zum Boden, vorderes Knie bleibt hinter den Zehenspitzen
- 2) Kraftvoller Abdruck in den Schrittwechsel bei stabilen Rumpf
- 3) Dynamischer Bewegungsablauf, hohe Beinachsenstabilität

▶ Nicht mit Schwung arbeiten; Kraftvolle Abdrücke aus den Beinen; Rumpf und Beinachse stabilisieren.

Ausfallschritt Sprungwechsel



Ausgangsposition



Endposition

12 Wdhg.

BEACHTE:

- 1) Weiter Ausfallschritt nach vorne, hinteres Knie tief zum Boden, vorderes Knie bleibt hinter den Zehenspitzen
- 2) Kraftvoller Abdruck in einen **gesprungenen** Schrittwechsel bei stabilen Rumpf
- 3) Tief und stabil landen, Knieachse beachten
- 4) Dynamischer Bewegungsablauf, hohe Beinachsenstabilität

„Lunge“-Kniebeuge



Erschwerte Variante

BEACHTE:

- 1) Tiefe, wiederholende Kniebeugen im weiten Ausfallschritt
- 2) Hände in den Hüften, Rumpf maximal stabil halten, Oberkörper aufrichten
- 3) Stabile Sprung- und Kniegelenke beider Beine
- 4) Ausgleichsbewegungen aus dem Oberkörper vermeiden

12 Wdhg.

Beinachsen- und Rumpfstabilität während der gesamten Bewegungsausführung beachten!

4) Sprung- und Landetraining

Gezieltes Sprung- und Landetraining hat einen nachweisbar hohen Einfluss auf modifizierbare Risikofaktoren von Verletzungen des vorderen Kreuzbandes und ist daher ein wichtiger Bestandteil des Trainingsprogramms. Ziel des Trainings ist die sensomotorische Kontrolle durch die Optimierung einer Reflexantwort. Bewegungsabläufe werden im Training bewusst verändert, um diese optimierten Bewegungsmechanismen in automatisierter Form unter Wettkampfbedingungen unbewusst und regelmäßig abrufen zu können. Am effektivsten sind Übungsformen aus Niedersprüngen oder ein- und beidbeinigen Sprungabfolgen.

- Plane Sprung- und Landetraining fest in deine Trainingsstruktur ein
- Inkludiere pro Trainingseinheit immer mind. 2 Übungsformen
- Übungsformen zum Sprung- und Landetraining lassen sich optimal mit dem Schwerpunkt Agilität und Anschlussaktionen mit Ball koppeln
- Lege vor allem am Anfang hohen Wert auf technische Ausführungen
- Achte auf korrekte Bewegungsausführungen mit hoher Bewegungsqualität

▶ Hohe Beinachsenstabilität sowohl beim Absprung, als auch bei der Landung

Standweitsprung mit einbeiniger Landung



**4-6 /
Bein**

BEACHTE:

- 1) 2 beidbeinige Absprünge in Serie; erster Sprung wird beidbeinig gelandet, der zweite Reaktivsprung sofort angehängt
- 2) Finale Landeposition einbeinig ausstabilisieren
- 3) Weite Sprünge nach vorne, hohe Rumpf- und Beinachsenkontrolle bei der Landung

Counter-Movement-Jump (beidbeinige/einbeinige Landung)



Ausgangsposition

**6-8
Durchgänge**

BEACHTE:

- 1) Kraftvoller, beidbeiniger Absprung nach oben mit stabiler Landung in tiefer Körperposition (Hüftdominante Landung),
- 2) Rumpf und Beinachse stabilisieren
- 3) 3er Serie (Landung beidbeinige, rechts & links) = 1 Durchgang

Hohe Beinachsenstabilität sowohl beim Absprung, als auch bei der landung

„Lunge“-Sprünge

I.



6-8 Wdhg. /Seite

Landung gleichseitig

II.



BEACHTEN:

- 1) Kraftvoller Absprung aus tiefen Ausfallschritt
- 2) Landung in derselben Position
- 3) Beinachse und Rumpf stabilisieren

Landung wechselseitig

Lateral-Sprünge



16-20 Sprünge im Wechsel

BEACHTEN:

- 1) Kraftvoller Absprung über die Hindernisse; Landung mit hoher Rumpf-, Beinachsenstabilisation
- 2) Variante A: Landung ausbalancieren; Variante B: Temposprünge (Übergang zum Agilitätstraining)

Hohe Beinachsenstabilität sowohl beim Absprung, als auch bei der Landung

Side-Hop



BEACHTE:

- 1) Einbeinige Seitsprünge auf Tempo über ein Hindernis
- 2) Hohe Rumpf- & Beinachsenkontrolle
- 3) Schnelle, reaktive Absprünge
- 4) Aktive Armdynamik

12-16 Sprünge / Seite

Sprungserie „kurz-kurz-lang“



BEACHTE:

- 1) Absprung mit dem Hindernis entfernten Bein (2x kurz)
- 2) Reaktiver, langer Sprung über drei Hindernisse mit stabiler, einbeiniger Landung (ausbalancieren) → Hohe Rumpf- und Beinachsenkontrolle
- 3) Gleicher Ablauf über die Gegenseite zurück in die Ausgangsposition (= 1 Durchgang)

6-8 Durchgänge

Schnelle, reaktive Sprungabfolge; hohe Kniekontrolle in Absprung- und Landeverhalten

90°-Sprünge



6-8 Durchgänge / Setite

BEACHTE:

- 1) Absprung aus dem Einbeinstand über ein Hindernis
- 2) 90°-Drehung im Sprungverlauf und Landung auf dem selben Bein → Absprung zurück zur Ausgangsposition (= 1 Durchgang)
- 3) Hohe Rumpf- und Beinachsenstabilität während der Ausführung

Einbeinsprünge - multidirektional



12-16 Sprünge / Seite

BEACHTE:

- 1) Einbeinige Sprünge über ein Hindernis in alle Richtungen (vor/rück/seitl./diagonal)
- 2) Hohe Rumpf- und Beinachsenstabilität während der Ausführung
- 3) Schnelle, reaktive Sprungabfolge

▶ Kontrollierte, dynamische Sprungabfolge; hohe Kniekontrolle in Absprung- und Landeverhalten

5) Agility

Ähnlich wie das Sprung- und Landetraining verfolgt das Agilitätstraining das Ziel, Bewegungssituationen bewusst mit einem optimalen Bewegungsablauf zu versehen, sodass diese in Wettkampfsituationen automatisiert abgerufen werden können. Es gilt die Gewährleistung einer optimalen Bewegungsabfolge und die Vermeidung ungünstiger Positionen und Bewegungen, die zu Kniegelenksverletzungen führen können. Daher beinhaltet das Agilitätstraining in diesem Programm typische Laufsituationen aus dem Spielgeschehen des Fußballs wie Stop-and-Go-Läufe, Sprints mit Richtungswechsel, Side-Steps oder auch Sprünge mit Anschlusshandlung.

- Agilitätsinhalte sind immer Bestandteil einer Trainingseinheit
- Versuche Agilität in jeder Einheit bewusst zu trainieren.
- Achte darauf, dass deine Spieler/innen Richtungswechsel immer über beide Seiten trainieren.
- Verbinde Agility-Inhalte mit technischen Fertigkeiten
- Unterscheide zwischen Agility-Techniktraining / Bewegungsgeschwindigkeit in der Aktion sowie Agility-Belastungen unter dem Aspekt der Kraftausdauer

➤ Richtungswechsel immer über eine stabile Beinachse
Körperschwerpunkt immer in neue Spielrichtung verschieben

Agility-Drill multidirektional im Viereck



15-20sek.



BEACHTE:

- 1) Startposition mittig im Viereck
 - 2) Auf Trainerkommando (verbal, visuell) läuft der Spieler in vollem Tempo zum entsprechenden Hüttchen → schnelle, stabile Cut-Bewegung (Richtungswechsel) und zurück zum Ausgangspunkt, wo sofort das nächste Signal kommt
- **Stabile Beinachse beim Richtungswechsel!**

„Kurz-kurz-lang“ mit Anschlussaktion



BEACHTE:

- 1) Kurz-Kurz-Lang siehe Seite 21
 - 2) Aus der letzten Landung über eine stabile Beinachse in die neue Bewegungsrichtung beschleunigen
- Zehenspitzen zeigen vor der Beschleunigung in die entsprechende Bewegungsrichtung

4- 6 pro Anschlussrichtung



Im Sprung bereits eindreihen

Richtungswechsel immer über eine stabile Beinachse
Körperschwerpunkt immer in neue Spielrichtung verschieben

SideStep-Overcross-Shuttle



Stop → Sidestep

Stop → Overcross

BEACHTE:

- 1) Shuffle-Run (8-9 Markierungshüttchen) mit Richtungswechsel nach kurzer (2-3m Markierungsabstand - einfach genommen) und längerer (2-3m Markierungsabstand doppelt genommen) Strecke
- 2) Nach vorne über einen Overcross-Schritt beschleunigen
- 3) Rückwärts in Sidesteps
→ zwei Hüttchen nach vorne / ein Hüttchen zurück / zwei nach vorne usw.

3-5 Durchgänge pro Laufrichtung

Go-Stop-Go mit/ohne Ballaktion



BEACHTE:

- 1) Im Sprint in das Viereck einlaufen; den Lauf abstoppen und auf das Trainersignal mit einer stabilen Cut-Bewegung in die neue Bewegungsrichtung beschleunigen
- 2) Variante: Ballaktion im Viereck

6-8 Durchgänge



Richtungswechsel immer über eine stabile Beinachse
Körperschwerpunkt immer in neue Spielrichtung verschieben

Freier Agility-Drill multidirektional



15-20sek.

BEACHTEN:

- 1) Bewegungsrichtung (vor/zurück/links/rechts) auf Trainerkommando
- 2) tiefer, bewegungsbereiter Position (Körperschwerpunkt auf Vorfußballen)
- 3) feste, stabile Beschleunigung in entsprechende Spielrichtung
- 4) Abdruckbein in die entsprechende Richtung eindrehen, Körperschwerpunkt ebenso dorthin verlagern

Autoren:

Birgit Fellner:

PD Dr. Werner Krutsch:

Dr. Oliver Loose:

Institut für Sportwissenschaft, Universität Regensburg

Klinik für Unfallchirurgie, Universitätsklinikum Regensburg

Klinik für Kinderchirurgie; Klinik St. Hedwig



Autorengruppe

▶ **Birgit Fellner**



Sport- und Bewegungswissenschaftlerin, Physiotherapeutin,
Fußball- und Athletiktrainerin im Leistungsfußball

▶ **PD Dr. Werner Krutsch**



Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin,
D-Arzt, Verbandsarzt des bayerischen Fußballverband

▶ **Dr. Oliver Loose**



Facharzt für Kinderchirurgie, Bayerischer Fußballverband
