



[1]

Übungen zum individuellen Training

Wir trainieren zu Hause!

16.03.2020

Die Trainingsplätze sind noch gesperrt, das letzte Training mit der Mannschaft ist eine gefühlte Ewigkeit her. Um in der Zeit ohne Mannschaftstraining fit und am Ball zu bleiben, kann aber auch zu Hause trainiert werden.

Im Internet gibt es viele Ideen und Vorschläge für individuelle Trainingsübungen. Wir wollen euch hier einen Überblick liefern. Wenn euer Verein auch ein Übungsprogramm entwickelt hat, kann er das gerne an Andreas.Beck@sbfv.de [2] schicken und wir nehmen es in die Liste auf.

Falls Du Trainer bist: Es geht nicht darum, die Dokumente und Videos ungesehen an die Spielerinnen und Spieler weiterzuleiten. Man sollte schauen, was in welchem Fall Sinn macht. Dies ist auch von dem Alter und Fitnesszustand des Teams abhängig.

Falls du Spieler bist: Nicht alle Übungen (besonders einige Kraft- und Stabilisationsübungen) sind für dich geeignet. Sprich mit deinem Trainer oder Jugendleiter, welche Übungen für dich geeignet sind.

Stabilisations- und Kräftigungsübungen

Zum einen findest du am Ende dieses Artikels ein PDF-Dokument mit einem vielseitigen Stabilisationsprogramm von mit Variationsmöglichkeiten. Außerdem lohnt es sich, sich im Bereich Kraft/Kräftigung/Stabilisation für die älteren Spieler (U16 – U19) bei Youtube im Bereich des Tabata-Trainings zu bedienen (Ganzkörper-/Intervalltraining). Für diese Programme benötigt man keine Zusatzgeräte.

Jeder kann die Übungen bei sich zu Hause im Wohnzimmer durchführen. In relativ kurzer Zeit erzielt man hierbei einen hohen Trainingsreiz.

- <https://youtu.be/DhrBI1y64H8> [3]
- <https://youtu.be/XIeCMhNWFQQ> [4]

Techniktraining / Ballschule / Koordinationstraining

Für die jüngeren Altersklassen bieten einige Vereine ein tolles Online-Angebot an, bei welchem altersgerechte Übungen demonstriert werden.

- Alba Berlin: <https://www.youtube.com/user/albabasketball> [5]
- Werder Bremen: <https://www.youtube.com/watch?v=Jp-XuGqVEK8> [6]
- SC Freiburg: <https://www.scfreiburg.com/scfreiburg-tv> [7]

Für das Techniktraining gibt es auch sehr viel Input im Internet. Hier einige Vorschläge:

- Vom Badischen Fußballverband: <https://www.badfv.de/fussball/talente/kick-at-home/> [8]
- Direkt vom DFB:
 - <https://www.dfb.de/spieler/u-12-bis-u-15-spielerin/trainieren-wie-stuetzpunktspieler/> [9]
 - <https://www.dfb.de/spieler/u-16-bis-u-19-spielerin/fit-und-in-form/> [10]
 -

<http://training-service.fussball.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentraining-zuhause-verbessern-3141/#/> [11]

- Auf dieser Website sind auch viele Tipps zusammengefasst:
<http://advance.football/2020/03/18/fussballalternative/> [12]

Klick dich mal durch, da findest du viele Anregungen.

Wer selbst noch andere großartige Ideen (Challenges/Programme/alternative Trainingsformen) zur Verfügung stellen will, kann dies gerne tun. Einfach bei Andreas Beck melden: Andreas.Beck@sbfv.de [2]

Zum Beispiel haben der Bahlinger SC (Online-Training mit dem Athletiktrainer) und der Kehler FV schon starke Programme entwickelt, die vielleicht auch für andere Vereine in ähnlicher Form in Frage kommen.

Die Trainingsideen unserer südbadischen Vereine sammeln wir hier:

Techniktraining:

- Kehler FV: <https://kehrerfv.de/de/2020/03/24/trainingsubungen-fur-zu-hause/> [13]
- FC Freiburg-St. Georgen: <https://www.instagram.com/fcst.georgen/> [14]
- Die Nachwuchstrainer: https://www.instagram.com/die_nachwuchstrainer/ [15]
- JFV Singen: [Technik Challenge über Youtube](#) [16]
- VfB Bühl: [HEADIS, Kopfball Tischtennis Challenge](#) [17]
- PTSV Jahn Freiburg: [Übungen zum Jonglieren](#) [18]
- [Stützpunkttrainer Michael Santoro hat auf seinem Instagram Account auch noch die ein oder andere Anregung](#) [19]
- SF Eintracht Freiburg: [Ballschule und Koordinationstraining mit Köpfchen für Torhüter !!!!](#) [20]

Stabilisations- und Kräftigungstraining:

- Bahlinger SC U19: <https://www.instagram.com/bahlingersc1929/> [21]
- Bahlinger SC Regionalliga: [Kraftzirkel mit aktiver Erholung \(Technik\) per Video](#) [22]
- FT Freiburg:
<https://www.ft1844-freiburg.de/verein/content/fitness-und-gesundheitsangebote-f%C3%BCr-zuhause> [23]

Links

- [1] https://www.sbfv.de/sites/default/files/nachrichten_crop/Titelbild%20%C3%9Cbungen%20zu%20Hause.png
[2] <mailto:Andreas.Beck@sbfv.de>

- [3] <https://youtu.be/DhrBI1y64H8>
- [4] <https://youtu.be/XleCMhNWFQQ>
- [5] <https://www.youtube.com/user/albabasketball>
- [6] <https://www.youtube.com/watch?v=Jp-XuGqVEK8>
- [7] <https://www.scfreiburg.com/scfreiburg-tv>
- [8] <https://www.badfv.de/fussball/talente/kick-at-home/>
- [9] <https://www.dfb.de/spieler/u-12-bis-u-15-spielerin/trainieren-wie-stuetzpunktspieler/>
- [10] <https://www.dfb.de/spieler/u-16-bis-u-19-spielerin/fit-und-in-form/>
- [11] <http://training-service.fussball.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigenttraining-zuhause-verbessern-3141/#/>
- [12] <http://advance.football/2020/03/18/fussballalternative/>
- [13] <https://kehrerfv.de/de/2020/03/24/trainingsubungen-fur-zu-hause/>
- [14] <https://www.instagram.com/fcst.georgen/>
- [15] https://www.instagram.com/die_nachwuchstrainer/
- [16] <https://www.youtube.com/watch?v=6eRJHQw8wrM>
- [17] <https://www.facebook.com/178542828837502/posts/3913332475358500/?vh=e&d=n>
- [18] https://www.instagram.com/p/B9_4A_VqLjv/
- [19] <https://eur02.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.instagram.com%2Fm.santoro.fussballtrainer%2F&data=02%7C01%7C%7C2af89a33db0f41fde53908d7d7a42845%7C80fab52991da4991a55bb8195f9a5bfa%7C1%7C0%7C637214972352050901&data=EE%2B1wCgmopak5kgm6X8GxMIIa15m8qCk99qb5pBbULI%3D&reserved=0>
- [20] https://1drv.ms/f/s!AvLSK9gYXpuvpGt3ghUZP_CTFytq
- [21] <https://www.instagram.com/bahlingersc1929/>
- [22] <https://www.facebook.com/BahlingerSC/videos/238466910874565/>
- [23] <https://www.ft1844-freiburg.de/verein/content/fitness-und-gesundheitsangebote-f%C3%BCr-zuhause>