



Aufwärmtraining

Hintergrund und Zweck des Aufwärmtrainings:

- Erwärmung der Muskulatur: Macht man sich nicht richtig warm, so können bei Belastung kleinste Mikroverletzungen entstehen, aus der dann im Laufe der Zeit eine größere Verletzung entstehen kann. Bereits bei einer Erwärmung der Muskeltemperatur von 2 Grad, steigt die Elastizität des Muskels um 20%.
- Einstimmung auf das folgende Training / Spiel
- Vorbereitung der Kreislauffunktionen auf die kommenden Belastungen
- Anlaufen der Stoffwechselprozesse
Hierdurch wird Energie bereitgestellt und Kohlenhydratreserven bleiben für später reserviert.
- Abbau überschüssigen Adrenalins, dadurch wird die Nervosität reduziert.
- Abbau von Muskelverspannungen
- Erlangen des Ballgefühls
- Kennenlernen der Platzbeschaffenheit
- Fördern des Mannschaftsgedankens durch gemeinsames Warmmachen

Ohne ausreichendes Aufwärmtraining können wir unsere Muskeln nicht bis an die Belastungsgrenze fordern. Das hat anatomische Gründe, die hier kurz erläutert werden sollen:

Die Muskeln ziehen an den Knochen, damit sie sich in ihren Gelenken bewegen. Das geschieht nicht direkt, sondern mit "Seilen", den Sehnen, die im Muskel und am Knochen angewachsen sind. Diese Seile können reißen oder vom Knochen abreißen, wenn sie unvorbereitet stark belastet werden (zum Beispiel wenn keine Aufwärmphase vor dem Training lag). Um die Sehnen vor solchen Unfällen zu schützen hat der Körper in die Sehnen Belastungsmesser (Rezeptoren) eingebaut. Sobald einer von ihnen meldet, daß eine Belastungsgrenze erreicht wurde, bekommt der betreffende Muskel den Befehl sich unter keinen Umständen stärker zusammenzuziehen. Dieser Schutzmechanismus ist natürlich sehr sinnvoll, denn er verhindert Schäden an den Sehnen und Muskeln. Durch regelmäßiges Dehnen der Muskeln wird die Spannung, die im Muskel automatisch vorhanden ist, herabgesetzt. Der Muskel kann dadurch länger werden. Das verringert die Vorspannung der Sehnen. So wird ein wesentlich intensiveres Training möglich. Durch die geringere Grundspannung des Muskels wird zugleich die Nährstoffversorgung verbessert und der Abtransport von Stoffwechselgiften beschleunigt. Diese Aufgaben übernimmt nämlich die Blutflüssigkeit (Lymphe), die die Zwischenräume zwischen den Zellen und Muskelfasern durchspült. Durch die geringere Muskelspannung sind diese Zwischenräume größer. Durch die verbesserte Versorgung kann sich der Muskel schneller regenerieren und den Querschnitt der Muskelfasern leichter vergrößern.

Der Muskel wächst also leichter. Mit entspannten Muskeln kann man sich auch wesentlich eleganter und geschmeidiger bewegen.

Das Aufwärmtraining (empfehlenswert ab C-Jugend) umfasst insgesamt **fünf** Phasen:

1. lockeres Laufen
2. lockeres Dehnen
3. gesteigertes Laufen
4. Dehnen bis zur "Belastungsgrenze"
5. Sprints, alternativ in Kombination mit koordinativen Übungen (Koordinationsleiter)

Koordinatives Aufwärmtraining:

Einmal gelernte koordinierte Fähigkeiten werden in aller Regel nicht mehr verlernt, es kann lediglich einige Zeit dauern, bis man die Abläufe, die man längere Zeit nicht mehr benötigt hat, wieder beherrscht.

Beim Koordinationstraining werden nicht nur einzelne Bewegungen geschult, sondern komplexe Bewegungsabläufe. Trainiert wird am besten direkt nach dem Aufwärmen, weil hier die Kraft und die Konzentration der Spieler sehr hoch sind. Der Ball sollte auch in diesem Trainingsabschnitt bereits intensiv einbezogen werden.

Dann sollte man alle Koordinationsübungen im höchsten Tempo durchführen, was jedoch von Spieler zu Spieler unterschiedlich hoch sein kann. Die Dauer der Belastung hingegen muss relativ gering bleiben. Übungen können grundsätzlich so lange wiederholt werden, bis sie gekonnt durchgeführt werden. Im Anschluss bietet sich ein höherer Druck an, um zu erkennen, ob die Fähigkeiten auch unter größerem Druck noch gekonnt abrufbar sind. Sind hier Mängel erkennbar, dann sollte man den Druck wieder niedriger ansetzen. **Im Kindertraining sollten diese koordinativen Übungen möglichst in spielerischer Weise einbezogen werden. Dies steigert zusätzlich die Motivation und Konzentration.**

Koordinative Übungen können im Kinder- und Jugendbereich sinnvollerweise auch am Trainingsende durchgeführt werden, wenn der Erschöpfungsgrad sehr hoch ist. Hierbei kann man dann erkennen, welcher Spieler noch in der Lage ist, die erlernten koordinativen Fähigkeiten auch nach intensivem Training abzurufen. Dieses wäre gleichzeitig ein vernünftiger Ausklang des Kinder- und Jugendtrainings.

Folgende verschiedene Elemente lassen sich im täglichen Training schulen:

- **Anpassung**
- Hier ist die Fähigkeit, sich auf neue und damit unerwartete Dinge schnellstmöglich einstellen zu können, gemeint. In einem Spiel kann man immer wieder beobachten, dass einige Spieler z.B. das Absprungverhalten des Balles auf einem weichen Untergrund falsch einschätzen.

- **Differenzierung**
- Das bewusste Einsetzen der Muskulatur bei bestimmten Bewegungen wird als Differenzierungsfähigkeit bezeichnet. Falscher Sprung zu einem Kopfball (nicht zu früher Absprung, sondern zu niedriger Sprung), bei dem unter dem Ball durchgesprungen wird, obwohl der Ball erreichbar gewesen wäre, ist hier das klassische Beispiel.
- **Peripheres Sehen**
- Das Stellen und dementsprechendes Verhalten im Raum allein durch Wahrnehmung wird als peripheres Sehen bezeichnet. Langläufig ist peripheres Sehen eine der Grundvoraussetzungen für eine gut funktionierende Raumdeckung.
- **Timing**
- Eine Handlung soll dann durchgeführt werden, wenn sie am sinnvollsten ist. Ein zu früher Absprung (nicht zu niedrig) zum Kopfball ist wohl allen bekannt und als schlechtes Timing auch geläufig.
- **Gleichgewicht**
- Halten des Gleichgewichts oder Wiederherstellung nach einem Rempler.
- **Kopplung**
- Teilbewegungen sollen miteinander verknüpft einen flüssigen Bewegungsablauf ergeben. Beim Kopfball - um bei dem Beispiel zu bleiben - sollten der Absprung, die anschließende Ausholbewegung und der Kopfstoss sehr flüssig ablaufen.
- **Orientierung**
- Auch diese Fähigkeit wird bei einer guten Raumdeckung benötigt. Hierunter versteht man das Stellen zu einem Objekt (Gegenspieler oder Ball) in einem Raum, d.h. auf dem Spielfeld.
- **Reaktion**
- Das Verwerten von abgefälschten Torschüssen oder die reflexartige Abwehr eines Balles durch den Torwart bezeichnet man als gute Reaktion. Der Spieler soll auf ganz bestimmte Reize (z.B. abprallender Ball) ohne große Verzögerung reagieren.
- **Rhythmus**
- Hierunter fällt u. a. der Schrittrhythmus beim Absprung zum Kopfball oder zu einem Schuss. Dies wird durch Entspannen und Spannen der einzelnen Muskeln erreicht.

Bevor die Spieler sich im C-Jugend-Alter (d. h. mindestens 13 Jahre) befinden, wird das fußballspezifische Aufwärmen nur mit Ball durchgeführt. Darüber hinaus sollten auch koordinative Übungen durchgeführt werden, denn diese stellen die Grundlage für leichtes Erlernen der Beidfüßigkeit dar.

1. lockeres Laufen

Um den Kreislauf anzukurbeln, sollte man in der ersten Phase darauf achten, dass die Belastung nicht zu hoch ist. Hier sollten mindestens vier Bahnen in lockerem Tempo gelaufen werden.

2. lockeres Dehnen

Beim ersten Dehnen ist darauf zu achten, daß man sich nicht überdehnt. Jeder Körper ist anders (aus)gebildet, so daß nicht jeder Spieler den gleichen Bewegungsspielraum hat. D. h. ein Spieler kann durchaus beim Vorbeugen mit den Fingerspitzen den Boden berühren, ein anderer jedoch nicht.

Das Dehnen ist daher kein Wettkampf, wer sich am besten bewegen kann!

Man dehnt den Körper in eine Richtung, d. h. entweder von unten nach oben oder von oben nach unten, wobei die erste Variante zu bevorzugen ist. Niemals sollte man zuerst beispielsweise die Oberschenkel, danach die Unterschenkel und dann den Oberkörper dehnen.

Federnde Bewegungen sind beim Dehnen prinzipiell tabu. Hier kann man sich das plastisch anhand eines Gummibandes vorstellen, welches man durch federnde Bewegungen versucht, zu spannen. Irgendwann wird das Gummi reißen. Selbiges kann mit Sehnen und vor allen Dingen Muskeln auch passieren.

Jede der einzelnen Dehnübungen wird so durchgeführt, daß man sich dehnt, bis man ein erstes leichtes Ziehen verspürt. Hier sollte man den Dehnzustand ca. zehn Sekunden halten und danach langsam entspannen, um mit der nächsten Übung fortzufahren.

3. gesteigertes Laufen

Die Intensität wird hier leicht gesteigert.

Man kann verschiedene Übungen durchführen (z. B. Skipping, Anfersen, mit den Händen abwechselnd links und rechts den Boden berühren, leichte Steigerungsläufe, Scherenschritte).

4. Dehnen bis zur "Belastungsgrenze"

Es sollten die gleichen Dehnübungen wie in der zweiten Phase durchgeführt werden. Hierbei sollte bei jedem der "Belastungspunkt" tiefer liegen, d. h. die Belastung ist hier höher und es dauert länger bis das Ziehen eintritt. Darauf achten, daß die Muskeln locker entspannt werden.

5. Sprints / koordinative Übungen

In der letzten Phase sollte man ruhig "Vollgas" geben. Nach starken Steigerungsläufen und einigen Bahnen (alternativ Koordinationsübungen im höchsten Tempo) ist das Aufwärmen abgeschlossen.

Aufwärmen mit Ball

(D-Jugend)

Auch bis zur D-Jugend (d. h. bis zu einem Alter von 12 Jahren) wird sich in verschiedenen Phasen aufgewärmt. Nur steht hier der Ball absolut im Vordergrund, weshalb sich das Aufwärmtraining ein wenig von dem, das ab der C-Jugend und im Erwachsenenalter durchgeführt wird, unterscheidet.

Man sollte hier mit Ballführen (verschiedene Varianten; langsame Ausführung) beginnen:

- nur mit der rechten Innenseite
- nur mit der rechten Außenseite
- mit der rechten und der linken Innenseite im Wechsel
- im Wechsel rechte Außenseite, rechte Innenseite
- zweimal rechte Außenseite, zweimal rechte Innenseite
- im Wechsel je einmal rechte Außenseite, rechte Innenseite, linke Außenseite, linke Innenseite
- Ball mit der Sohle stoppen und wieder zurückführen
- Ball führen ankappen und drehen
- Ball mit der Sohle streicheln
- Ball hoch werfen Ball annehmen
- Ball versuchen seitlich in der Bewegung mit zunehmen (Innenriss, Außenriss)

Danach dehnen sich die Kinder mit Ball (keine maximale Intensität):

- Beine auseinander, Ball langsam über den Kopf nach hinten führen. Einige Sekunden halten und dann wieder nach vorne zwischen die Beine führen. Hier auch einige Sekunden halten.
- Ball mit den Händen um die Beine kreisen lassen (einmal links und einmal rechts herum)
- Ball mit den Fingerspitzen auf dem Boden zwischen den Beinen hindurch führen
- Ball mit den Fingerspitzen nach vorne führen

Im Anschluss daran steigert man die Intensität und fängt wieder mit dem Ballführen an. Daran schließt sich dann das zweite Dehnen mit Ball an, bei dem die Kinder sich jetzt noch stärker nach hinten oder vorne beugen.