

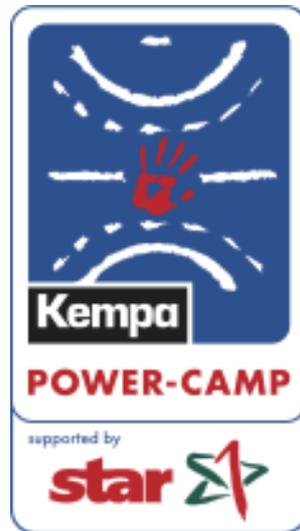


**Kempa Power-Camp
supported by star**

Trainingskonzept 2018



Kempa Power-Camp supported by star Das Trainingskonzept 2018





Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

1. Camptag

- 10.00 Uhr** - Ankunft an der Halle
- 10.00 – 12.00 Uhr** – Trainerbriefing und Aufbau
- 12.00 – 13.00 Uhr** – Empfang der Kids + Check-In
- 13.00 – 13.10 Uhr** – Begrüßung
- 13.10 – 14.30 Uhr** – 1. Trainingseinheit
- 14.30 – 15.00 Uhr** – Snackpause
- 15.00 – 17.00 Uhr** – 2. Trainingseinheit

2. Camptag

- 09.15 Uhr** - Ankunft an der Halle
- 09.15 – 09.30 Uhr** - Vorbesprechung
- 09.30 – 10.00 Uhr** - Empfang der Kids
- 10.00 – 12.00 Uhr** - 1. Trainingseinheit
- 12.00 – 13.00 Uhr** - Mittagspause
- 13.00 – 15.00 Uhr** - 2. Trainingseinheit

3. Camptag

- 09.15 Uhr** - Ankunft an der Halle
- 09.15 – 09.30 Uhr** - Vorbesprechung
- 09.30 – 10.00 Uhr** - Empfang der Kids
- 10.00 – 12.00 Uhr** - 1. Trainingseinheit
- 12.00 – 13.00 Uhr** - Mittagspause
- 13.00 – 15.00 Uhr** - 2. Trainingseinheit

4. Camptag

- 08.15 Uhr** - Ankunft an der Halle
- 08.15 – 08.30 Uhr** - Vorbesprechung
- 08.30 – 09.00 Uhr** - Empfang der Kids
- 09.00 – 11.00 Uhr** - 1. Trainingseinheit
- 11.00 – 11.30 Uhr** - Snackpause
- 11.30 – 13.00 Uhr** - Turnier
- 13.00 – 13.30 Uhr** - Verabschiedung/Siegerehrung
- ab 13.30 Uhr** - Abreise



Kempa Power-Camp supported by star

Trainingskonzept 2018



Täglich

Fotos

-  Nahaufnahmen/keine Großaufnahmen
-  Schnelle Bewegungen sind für die Kamera ungeeignet
-  Mimik, Freude, Spaß, Konzentration der Spieler/innen
-  Gruppenfoto (gleich zu Beginn)
-  Trainerbild

Direkt bei der Begrüßung am ersten Tag wird ein Gruppenfoto von allen Teilnehmern und Trainern gemacht. Die Campleiter schicken dieses bitte per Mail (+ Angabe des Standorts) an ld@commevent-kiel.de.

 Gemeinsame Trinkpausen

 Ballkisten

 Nach dem Camptag: Trainer-Nachbesprechung inklusive Verteilung der Stationen für den nächsten Tag

 Vor dem Camptag: Trainer-Vorbesprechung, um Rückfragen zu beantworten

Besonderheiten

 3. Camptag: Ggf. abends lockeres Zusammensitzen aller Trainer und Vereinsverantwortlicher (Essen gehen o.ä.)

 Hat der Verein Fragen/Anmerkungen?

 Wie ist die Rückmeldung zum Camp?

 Geburtstagskinder erhalten ein T-Shirt

- In einer extra Tüte bei der Teilnehmergeausrüstung



Kempa Power-Camp supported by star

Trainingskonzept 2018



TAG 1

13.10 – 14.30 Uhr: 1. Trainingseinheit

1) Erwärmung – 30 min

- a) Aktivierung – 20 min
- b) Fangspiele – 10 min

2) Hauptteil Stationen Grundübungen – 50 min (5 min Puffer)

- a) Ligaspiel – 15 min
- b) Körperstaffel – 15 min
- c) Laufkoordination – 15 min

Phase: Erwärmung
Schwerpunkt: Athletik
Dauer: 20 min

Anmerkung: Gezielt auf technische Ausführung achten, da wichtig für alle Tage!!!!

Ablauf zur Übung Aktivierung und Stabilisation für den Körper:

(Für Abbildungen und Erklärungen siehe Zusatzteil)

- 1) Ausfallschritte mit Rotation (12 - 15m)
- 2) Handwalks (12 - 15m)
- 3) Korkenzieher Kniebeugen (15 - 20Whl)
- 4) „Spiderman“ (12 - 15m)

Phase: Erwärmung
Schwerpunkt: Athletik
Dauer: 10 min

Ablauf zur Übung Nummernfangen:

- 1) Die Spieler/-innen verteilen sich gleichmäßig auf beide Hallenhälften
- 2) Jede/-r Spieler/-in hat einen Ball und bekommt eine Nummer (1 - 23 z. B.)
- 3) Der Trainer gibt eine der folgenden Übungen vor:
 - Prellen + laufen
 - Prellen und rückwärts laufen
 - Abwechselnd links/rechts prellen + laufen
 - Ball hochwerfen und hinten fangen
 - Usw.
- 4) Der Trainer sagt zwei der möglichen Zahlen: die Zahl, die zu erst genannt wurde, ist Fänger, die zweite Zahl wird gefangen
- 5) Die Spieler/-innen dürfen den Ball während des Fangens in die Hand nehmen
- 6) Der Rest der Gruppe führt die vorgegebene Übung fort, bis die Situation vorbei ist
- 7) Danach beginnt das Spiel von Neuem

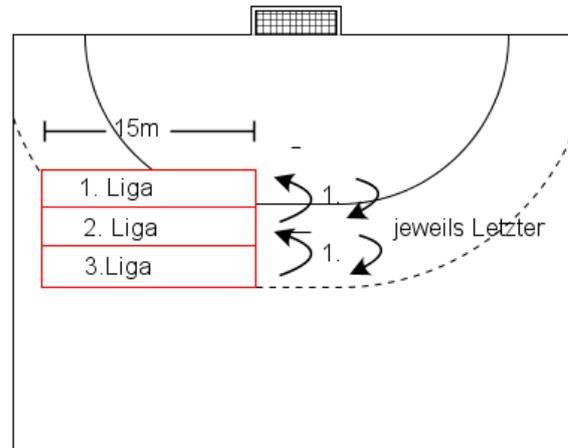


Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

Phase: Hauptteil Stationen Grundübungen
Schwerpunkt: Athletik
Dauer: 15 min



Ablauf zur Übung Ligastaffel:

- 1) Man teilt die Hälfte der Halle in 3 Teile und begrenzt die Sektoren
- 2) In jeden Sektor kommt ein Start- und ein Wendepunkt
- 3) Man bildet gleichgroße Teams (es laufen immer 2 Teams pro Liga gegeneinander)
- 4) Auf ein Signal vom Trainer sprintet der erste Läufer jedes Teams los
- 5) Dann wechselt er (durch abklatschen) mit dem nächsten Läufer
- 6) Wenn alle durch sind, steht der Sieger fest
 - a) Der Sieger der 1. Liga bleibt in seinem Sektor
 - b) Der Verlierer der 1. Liga tauscht mit dem Sieger der 2. Liga
 - c) Der Sieger der 3. Liga tauscht mit dem Verlierer der 2. Liga
 - d) Der Verlierer der 3. Liga bleibt in seinem Sektor
- 7) Dann folgt der nächste Durchgang



Kempa Power-Camp supported by star

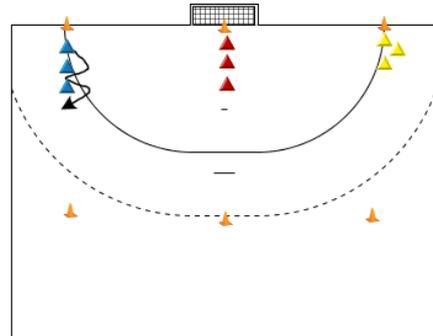


Trainingskonzept 2018

Phase: Hauptteil Stationen Grundübungen
Schwerpunkt: Athletik
Dauer: 15 min

Ablauf zur Übung Körperstaffel:

- 1) Man teilt die Hälfte der Halle in 3 Teile und begrenzt die Sektoren
- 2) In jeden Sektor kommt ein Start- und ein Wendepunkt
- 3) Man bildet gleichgroße Teams
- 4) Auf ein Signal vom Trainer legt sich der erste „Läufer“ in den Unterarmstütz
- 5) Der nächste springt, sobald der Vordermann liegt, über ihn und geht selbst in den Unterarmstütz (Abstand 1m)
- 6) Unterarmstütz wird gehalten, bis der letzte durch/wieder am Anfang angekommen ist



Aufbauübung

- 1) In 3er Gruppen die Spieler tragen
- 2) „stagediving“: alle Spieler aus dem Team liegen und der Letzte wird über alle anderenübergereicht

Phase: Hauptteil Stationen Grundübungen
Schwerpunkt: Koordination
Dauer: 15 min

Ablauf zur Übung „Laufkoordination“:

- 1) Jede/r Spieler/-in hat einen Ball
- 2) Es werden folgende Übungen durchgeführt:
 - Ball hochwerfen und hinter dem Rücken wieder fangen
 - Ball hochwerfen und einmal um die eigene Achse drehen
 - Ball hochwerfen, hinsetzen, wieder aufstehen und den Ball im Stand wieder fangen
 - Ball auf den Boden werfen, unter dem Ball durchlaufen, Ball hinter dem Rücken fangen
 - **Alles Weitere dürft ihr euch gerne ausdenken** 😊



Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

15.00 – 17.00 Uhr: 2. Trainingseinheit

1) Erwärmung – 40 min

- a) Linienkoordination – 10 min
- b) Aktivierung – 10 min
- c) Ballkoordination – 20 min
- d) Parallel zur Erwärmung Torwarttraining - 40 min (siehe Anhang)

2) Stationen Grundübungen – 50 min (5 min Puffer)

- a) 1 gg 1 mit Torwurf + koordinativer und turnerischer Vorübung
- b) Schiedsrichterball
- c) Sektor verteidigen
- d) „Rumble in the Jungle“

3) Abschlussspiele – 30 min

Phase:	Erwärmung
Schwerpunkt:	Koordination
Dauer:	10 min

Ablauf zur Übung Linienkoordination:

- 1) Links-rechts-beide-rechts-links-beide
- 2) Mit Armkreisen
- 3) Zahlen laut sagen bei jedem Kontakt
- 4) Usw.

Phase:	Erwärmung
Schwerpunkt:	Athletik
Dauer:	10 min

Ablauf zur Übung Aktivierung und Stabilisation für den Körper:

- 1) Ausfallschritte mit Rotation (12 - 15m)
- 2) Handwalks (12 - 15m)
- 3) Korkenzieher Kniebeugen (15 – 20 Whl)
- 4) „Spiderman“ (12 - 15m)



Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

Phase: Erwärmung
Schwerpunkt: Ballschule
Dauer: 10 min

Ablauf zur Übung Ballkoordination „prellen“

- 1) Den Ball als „O“ um die Beine prellen (im und gegen den Uhrzeigersinn)
- 2) Den Ball als „8“ um die Beine prellen (im und gegen den Uhrzeigersinn)
- 3) Die Kids laufen mit Ball durch die Halle und in der Mitte steht der Trainer (auch mit einem Ball)
- 4) Der Trainer gibt nur durch Vormachen auf der Stelle die Aufgaben vor (ohne Reden)
- 5) Die Kids müssen immer wieder den Blickkontakt mit dem Trainer halten, um die Aufgabe zu erkennen:
 - Ball um die Hüfte kreisen
 - Ball um den Kopf kreisen
 - Ball um die Beine kreisen
 - Prellen (beidhändig, mit links, mit rechts)
 - Ball hochwerfen + fangen
 - Ball rollen
 - Ball mit dem Fuß dribbeln

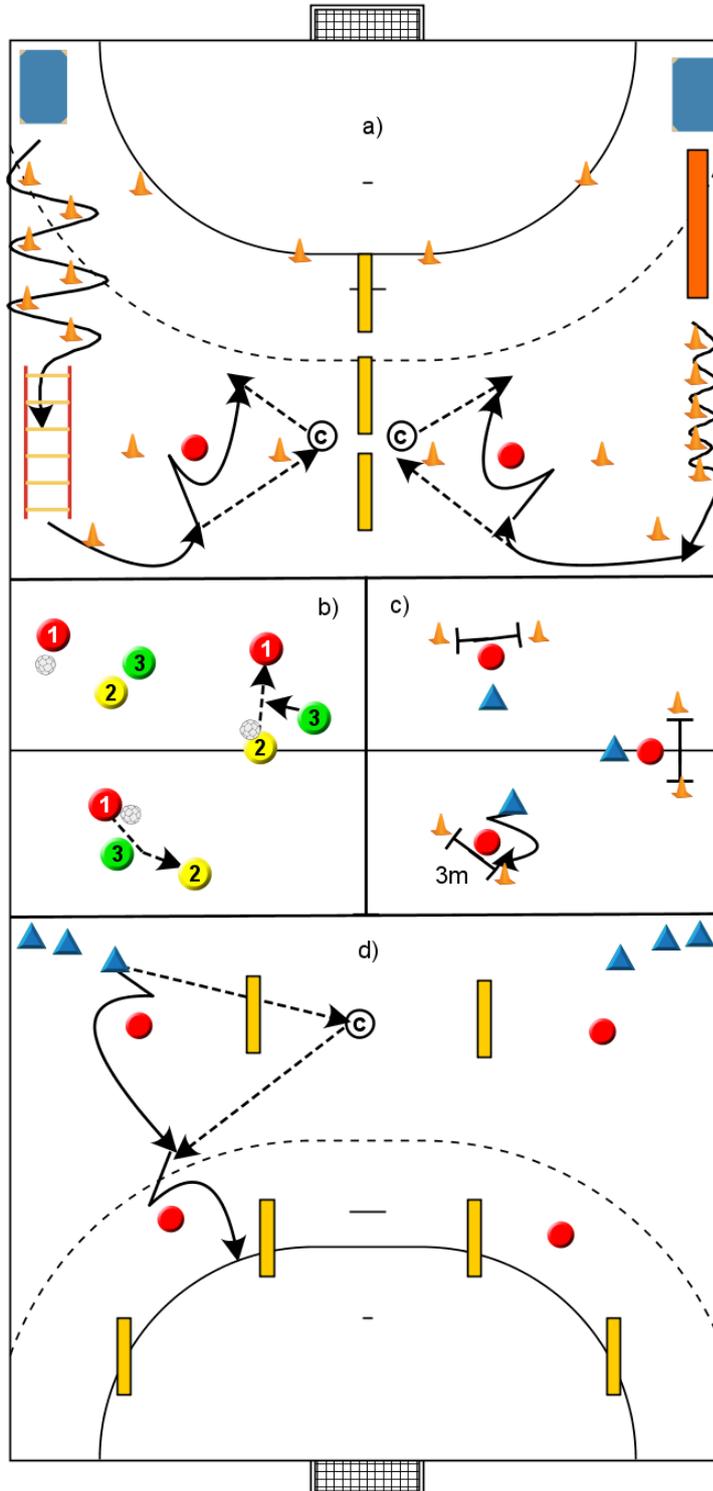
Phase: Erwärmung
Schwerpunkt: Ballschule
Dauer: 10 min

Ablauf zur Übung Ballkoordination zu zweit mit zwei Bällen

- 1) Beide Bälle abwechselnd passen
- 2) Einen Ball mit Bodenpass, einen normal
- 3) Einen Ball mit dem Fuß, den anderen mit Bodenpass oder normal
- 4) Einer wirft den Ball hoch, in der Zeit spielt der Partner einen Doppelpass

Ballkoordination auf der Stelle

- 1) Die Kids werfen den Ball hoch, erledigen eine der folgenden Aufgaben und fangen den Ball wieder auf:
 - a. abwechselnd die Ohren berühren (mit der linken Hand das rechte Ohr und mit der rechten Hand das linke Ohr)
 - b. abwechselnd die Schuhe berühren (mit der linken Hand den rechten Schuh und mit der rechten Hand den linken Schuh)
 - c. so oft wie möglich abwechselnd unter dem linken und rechten angehobenen Bein klatschen
 - d. vorne klatschen, mit der linken Hand rechtes Ohr berühren und mit der rechten Hand linkes Ohr berühren
 - e. sich einmal komplett drehen
 - f. hinsetzen + Ball fangen, Ball wieder hochwerfen + aufstehen und auffangen
 - g. den Ball als „O“ um die Beine prellen (im und gegen den Uhrzeigersinn)
 - h. den Ball als „8“ um die Beine prellen (im und gegen den Uhrzeigersinn)
 - i. den Ball hochwerfen, hinter dem Rücken fangen und von hinten durch die Beine nach vorne prellen
 - j. den Ball zwischen die Füße klemmen und durch Springen hoch holen + fangen



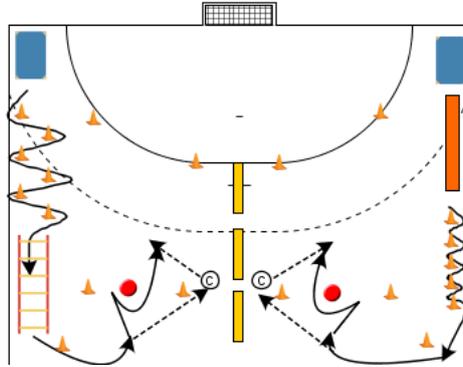


Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

Phase:	Hauptteil Station Grundübung a)
Schwerpunkt:	1gg1 mit Torwurf und Koordination
Dauer:	12 min



Ablauf zur Übung 1gg1 mit Torwurf und Koordination

- 1) An der Seite koordinative, konditionelle oder technische Aufgaben
- 2) Ums Hütchen laufen
- 3) Pass zum Trainer
- 4) 1gg1 ohne Ball (Abwehrspieler agiert zw. 2 Hütchen)
- 5) Rückpass vom Trainer zum Spieler
- 6) Torwurf

Aufbauübung:

- 1) Spieler prellen am Abwehrspieler vorbei
- 2) Spieler spielen den Abwehrspieler an und prellen ihm den Ball raus (ohne Foul/Schwierigkeit bestimmt Abwehrspieler)
- 3) Nach dem ersten Verteidiger Anspiel zum Trainer, Rückpass und 1gg1 gegen 2ten Abwehrspieler

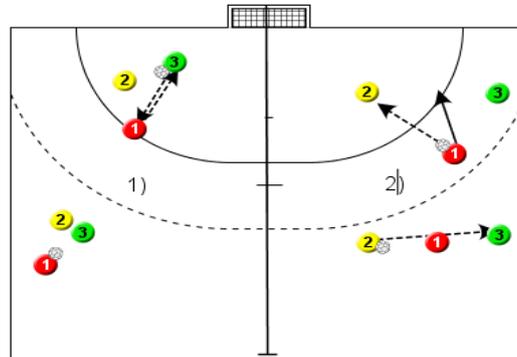


Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

Phase:	Hauptteil Station Grundübung b)
Schwerpunkt:	Bewegung ohne Ball
Dauer:	12 min



Ablauf der Übung „Schiedsrichterball & 1-2-3 Passen“:

Es werden 3er Gruppen gebildet

Schiedsrichterball:

- 1) 2 Spieler (2 & 3) stehen Schulter an Schulter
- 2) Spieler (1) wirft den Ball hoch
- 3) Der Spieler, der den Ball erobert, spielt 3 Pässe mit dem Spieler (1), der andere ohne Ball versucht, dies zu verteidigen.

1-2-3 Passen:

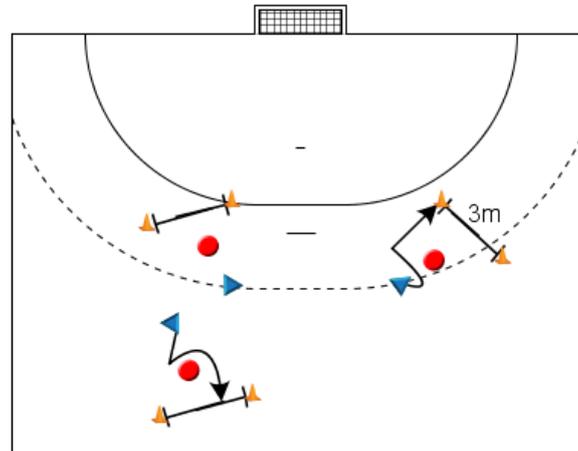
- 1) Spieler 1 passt zu Spieler 2, Spieler 1 versucht sofort danach den Pass von Spieler 2 zu Spieler 3 zu verteidigen

Aufbauübung:

- 1) Ohne Tippen/Prellen
- 2) Raum begrenzen

Trainingskonzept 2018

Phase:	Hauptteil Station Grundübung c)
Schwerpunkt:	Angriff ohne Ball
Dauer:	12 min



Ablauf der Übung „Hütchen verteidigen“:

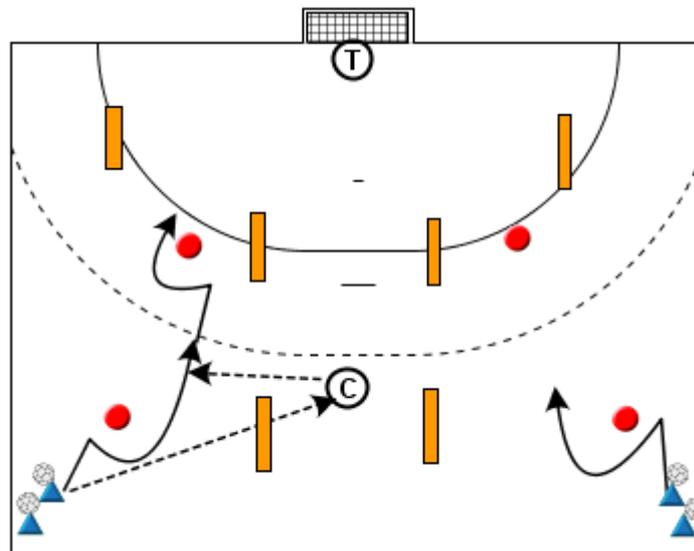
- 1) Es werden zwei Hütchen im Abstand von 3m aufgestellt
- 2) Der Abwehrspieler befindet sich ca. 3m vor den Hütchen
- 3) Der Angriffsspieler hat keinen Ball und befindet sich einige Aktionsabstände vor dem Abwehrspieler
- 4) Aufgabe für den Abwehrspieler: Hütchen links oder rechts verteidigen

Aufbauübung:

- 1) Beide Hütchen verteidigen
- 2) Das „Tor“ verteidigen
- 3) 2gg2 spielen und ggf. Abstand der Hütchen vergrößern

Trainingskonzept 2018

Phase:	Hauptteil Station Grundübung d)
Schwerpunkt:	Angriff ohne Ball, Täuschungen
Dauer:	12 min



Ablauf zur Übung „Rumble in the Jungle“:

- 1) Räume mit Hütchen oder Pommes abgrenzen
- 2) Trainer als Anspieler
- 3) Pass zum Trainer
- 4) 1gg1 ohne Ball (Abwehrspieler offensiv im Raum)
- 5) Rückpass vom Trainer zum Spieler
- 6) 1gg1 gegen Abwehrspieler, der in 9m agiert

Aufbauübung:

- 1) Spieler prellen am ersten Abwehrspieler vorbei
- 2) Spieler spielen den Abwehrspieler an und prellen ihm den Ball raus (ohne Foul/Schwierigkeit bestimmt Abwehrspieler)

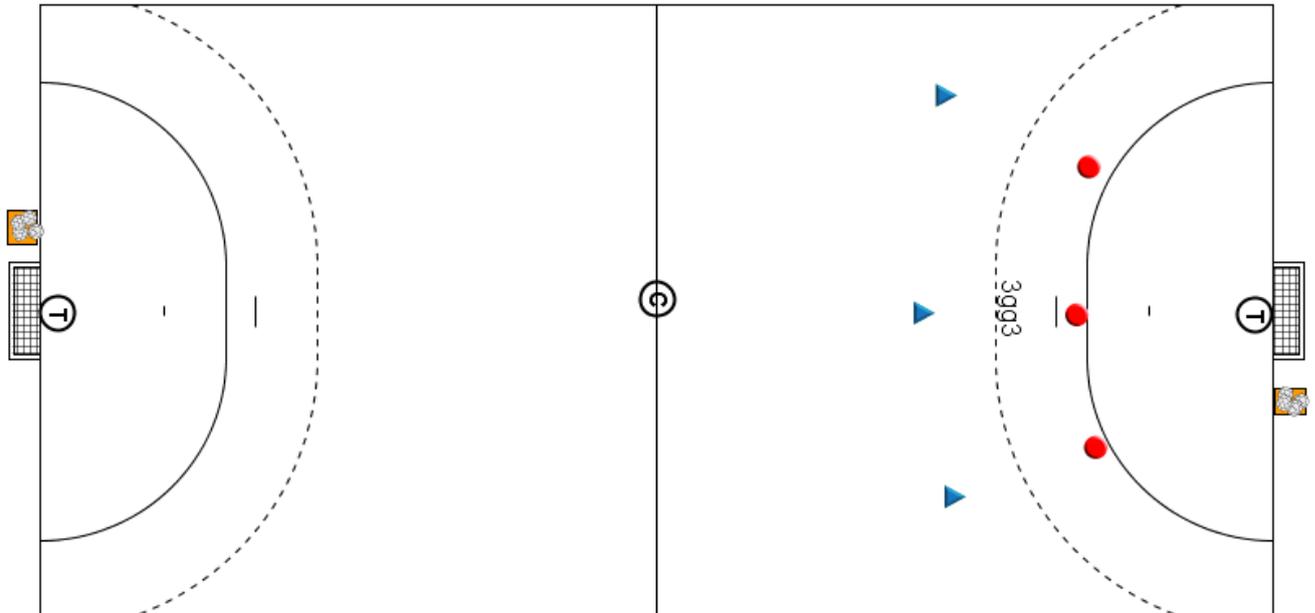


Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

Phase:	Abschluss/Zielspiele
Schwerpunkt:	Umschalten
Dauer:	30 min



Ablauf zur Übung Traineranwurf:

- 1) Es liegen Bälle neben beiden Toren
- 2) 3 Angreifer spielen gegen 3 Verteidiger auf das ganze Feld
- 3) Nach jedem Ballverlust oder Tor wird der Trainer an der Mittellinie angespielt und führt einen Anwurf aus
- 4) Die Trainingsgruppen wechseln nach 10 Minuten

Aufbauübung:

- 5) Die Übung lässt sich auch im Turniermodus spielen im 2gg2 oder 4gg4



Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

TAG 2

10.00 - 12.00 Uhr: 3. Trainingseinheit

1) Erwärmung – 30 min

- a) Aktivierung – 10 min
- b) Passspiel – 20 min

2) Torhüter einwerfen und Wurfübung – 15 min

3) Stationen Grundübungen – 50 min (15 min/Station)

- a) Parteiballspiel, Folgeaktion 1gg1
- b) Grundlagen Abwehr 1gg1
- c) Handlungsschnelligkeit, Angriff mit Ball

4) Wurfwettkampf – 25 min

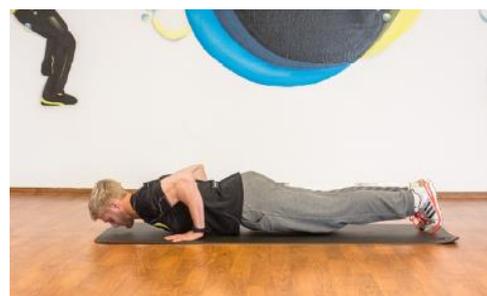
Phase:	Erwärmung
Schwerpunkt:	Athletik
Dauer:	10 min

Ablauf zur Übung Aktivierung und Stabilisation für den Körper

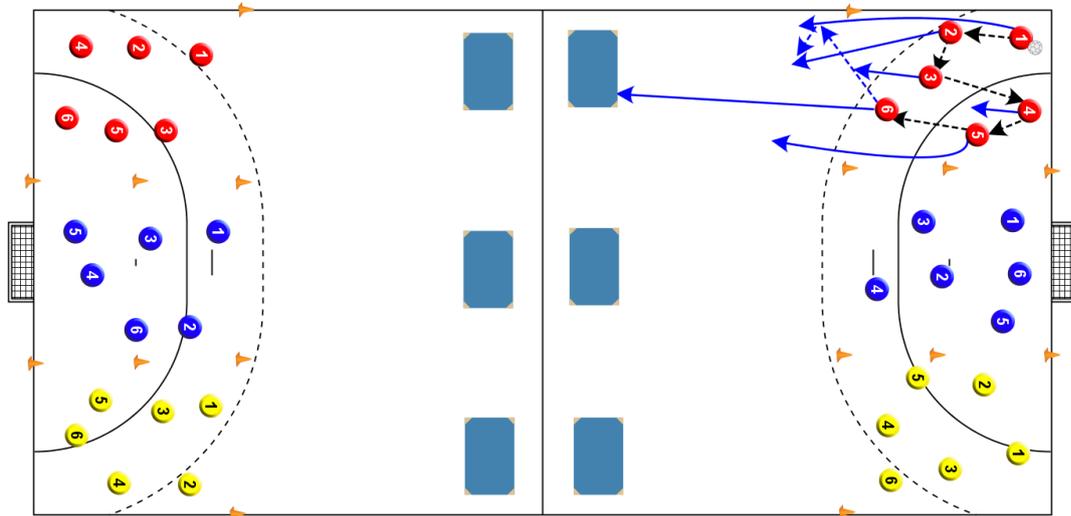
- 1) Ausfallschritte mit Rotation (12 - 15m)
- 2) Handwalks (12 - 15m)
- 3) Korkenzieher Kniebeugen (15 – 20 Whl)
- 4) „Spiderman“ (12 - 15m)

Ablauf zur Übung Workout: 5min

- 1) 10 Squads
- 2) 10 Push up release
- 3) 10 Butterfly
- 4) 20m Sprint



Phase:	Erwärmung
Schwerpunkt:	Passen, Bewegung ohne Ball
Dauer:	20 min



Ablauf zur Übung „Passpiel“:

- 1) Die gesamte Gruppe in 4 - 6 Teams aufteilen.
- 2) Jedes Team bekommt einen Sektor, einen Ball und eine kl. Matte zugeteilt.
- 3) Es gibt eine feste Reihenfolge, in der Pässe zu spielen sind (1 passt zu 2, 2 passt zu 3...)
- 4) Ist ein Team im Sektor fertig, läuft es zu der kl. Matte und muss auf dem Weg dorthin die gleiche Reihenfolge nochmal durchpassen. Alle inkl. Ball müssen auf die Matte.

Aufbauübung:

Im Sektor:

- 1) Pässe nicht Wurfhand
- 2) Rückhand
- 3) Bodenpässe
- 4) Durch die Beine
- 5) 2ten oder 3ten Ball dazu

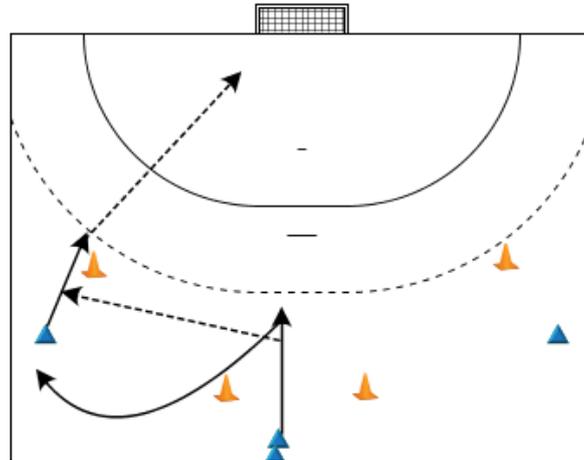


Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

Phase:	Erwärmung
Schwerpunkt:	TW einwerfen, Wurfübung
Dauer:	15 min



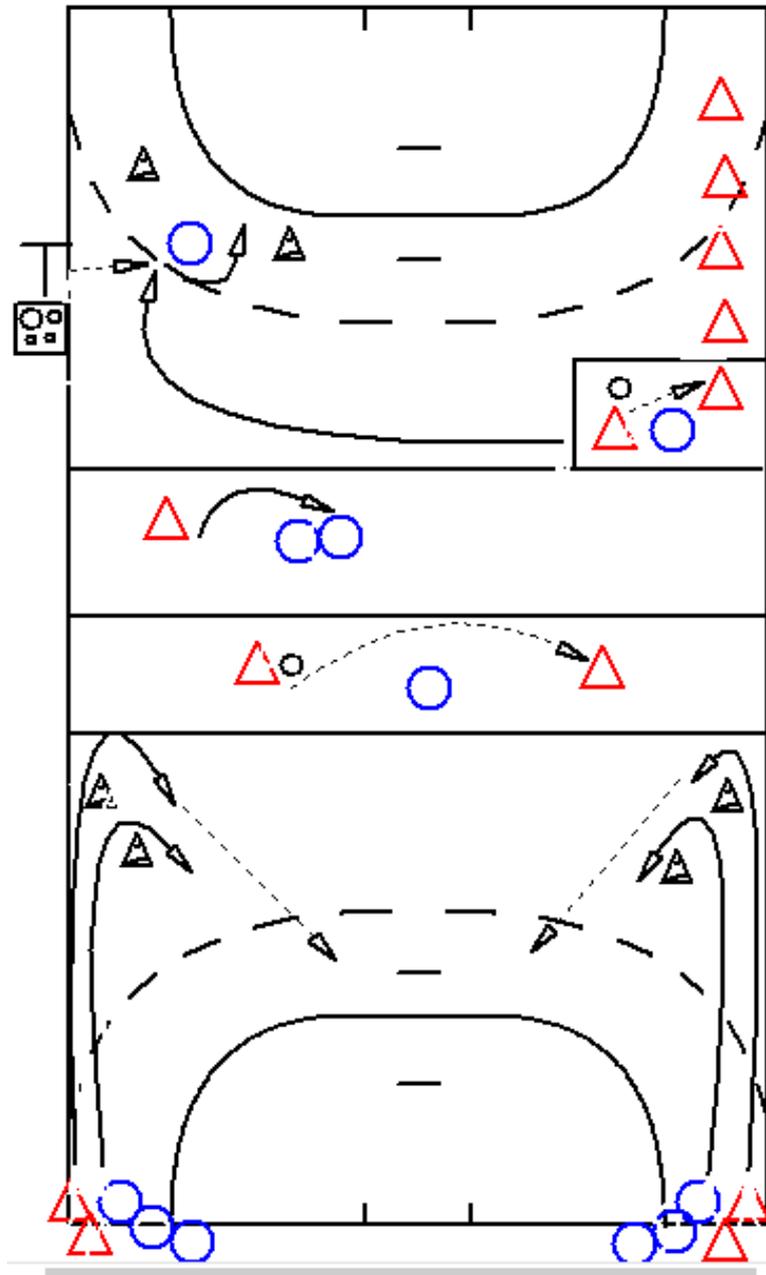
Ablauf zur Übung Torhüter einwerfen + Wurftraining:

- 1) RM mit Ball mehrfach besetzen
- 2) RL und RR ohne Ball einfach besetzen
- 3) RM stößt Richtung Tor und passt den Ball zum RL
- 4) RL wirft und RM nimmt die Position auf RL ein
- 5) Das gleiche mit der RR Position

Aufbauübung:

- 1) Wurfvarianten
- 2) Gegenspieler Block/1gg1

Trainingskonzept 2018



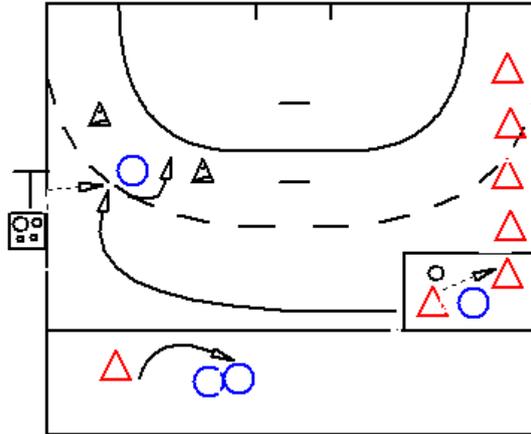


Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

Phase:	Hauptteil Station Grundübung a)
Schwerpunkt:	Parteiballspiel, Folgeaktion 1gg1
Dauer:	15 min



Ablauf zur Übung Torwurf nach 2gg1 Balleroberung:

- 1) Ein Abwehrspieler im Sektor und ein Anspieler mit Bällen
- 2) In einem Viereck positionieren sich 2 Angreifer und 1 Abwehrspieler
- 3) In dem Viereck werden 3 - 5 Pässe gespielt
 - A) Fängt der Abwehrspieler den Ball, läuft er Richtung Anspieler und wirft gegen den Block oder 1gg1
- 4) Ein Angreifer im Viereck wird nächster Verteidiger und ein Spieler rückt als Angreifer nach

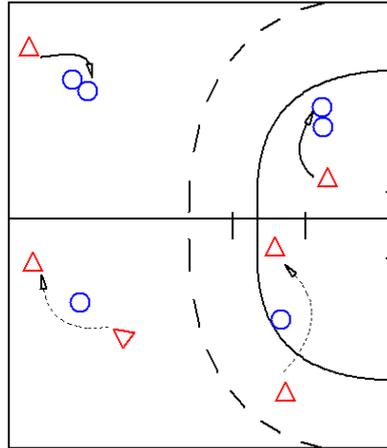


Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

Phase: Hauptteil Station Grundübung b)
Schwerpunkt: Grundlagen Abwehr 1gg1
Dauer: 15 min



Ablauf zur Übung „Fang das Huhn“:

- 1) Es werden 3er Gruppen gebildet
- 2) Ein Jäger, ein Bauer und ein Huhn
- 3) Das Huhn muss sich an dem T-Shirt des Bauern festhalten und sich hinter ihm verstecken
- 4) Das Ziel des Bauern ist, es sein Huhn zu beschützen
- 5) Der Jäger muss versuchen, durch Lauf- und Körpertäuschungen an dem Bauern vorbeizukommen
- 6) Es gibt keine Schrittbegrenzung für den Jäger

Variation:

- Mit Ball, prellend
- Wettkampf mit Zeit stoppen
- Mehrere Hühner hinter den Bauern, Jäger versucht das letzte Huhn zu berühren

Ablauf zur Übung „Schweinchen in der Mitte“:

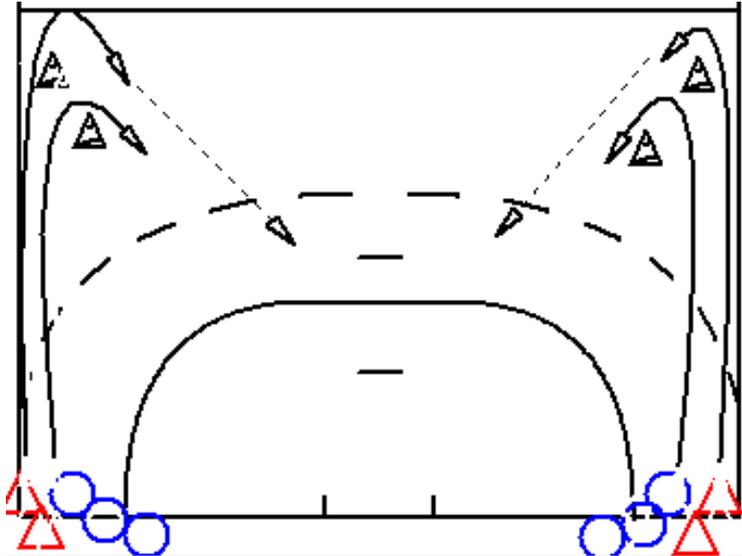
- 1) 3er Gruppen bilden
- 2) Ein Schweinchen, das in der Mitte steht und zwei Passspieler, die außen stehen
- 3) Die äußeren Spieler passen sich im Stand den Ball zu (max. Körperhöhe des Schweinchens)
- 4) Das Schweinchen versucht den Ball abzufangen
- 5) Gelingt ihm das, wird der Spieler Schweinchen, der den Fehler gemacht hat

Variation:

Äußere Spieler dürfen sich in einem bestimmten Sektor bewegen

Trainingskonzept 2018

Phase:	Hauptteil Station Grundübung c)
Schwerpunkt:	Handlungsschnelligkeit, Angriff mit Ball
Dauer:	15 min



Ablauf zur Übung Torwurf nach 1:1 mit Ball

- 1) 4 gleich große Gruppen auf der Grundlinie aufgestellt
- 2) Jeweils die äußeren Spieler haben einen Ball
- 3) Die Seiten starten nacheinander
- 4) Auf Signal des Trainers starten die ersten beiden Spieler in Richtung Hüttchen (äußere Spieler hat den Ball in der Hand)
- 5) Beide Spieler laufen um ihr Hüttchen rum
- 6) Danach wird der äußere Spieler Angreifer und der Innere Abwehrspieler
- 7) Ab jetzt wird nach ganz normalen Handballregeln gespielt
- 8) Sobald die erste Gruppe fertig ist, startet die Zweite.

Aufbauübung:

- 1) Anspielstation für den Angreifer
- 2) Zweites Signal erlaubt den sofortigen Angriff, ohne das Hüttchen zu umlaufen

Phase:	Hauptteil Wurfwettkampf
Schwerpunkt:	Wurf
Dauer:	25 min

Ablauf zur Übung Wurfwettkampf.

Team A:

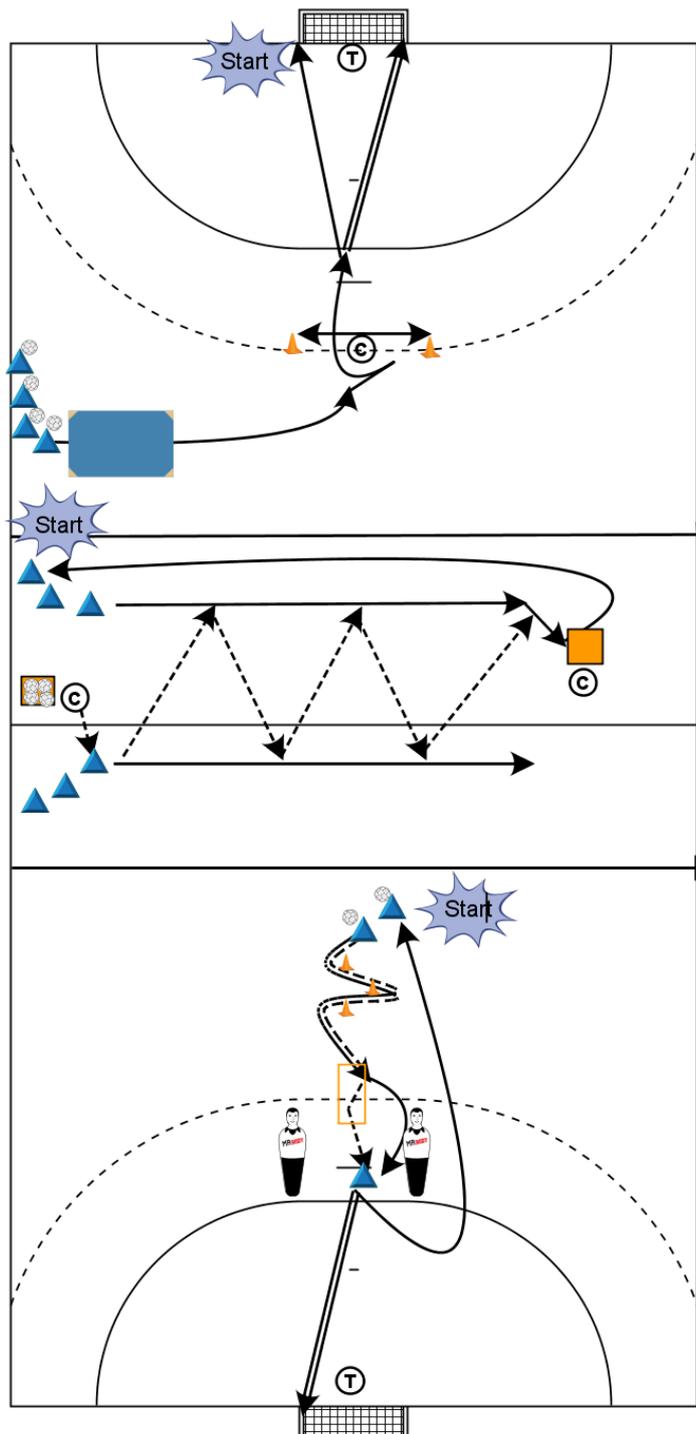
- 1) Der erste Spieler macht eine Rolle.
- 2) Lläuft dann mit seinem Ball auf das Hütchentor zu, welches vom Trainer (Abwehrspieler) bewacht wird.
- 3) Nach dem Durchbruch und Torwurf muss der Pfosten berührt werden als Startsignal für den nächsten Spieler.

Team B:

- 1) Zu zweit wird der Ball mit Transportpässen zum anderen Kasten getragen.
- 2) Der Spieler, der den Ball ablegt, sprintet zurück und klatscht mit der nächsten Gruppe ab.

Team C:

- 1) Ein Spieler steht am 6m Kreis zwischen 2 Airbodies.
- 2) Der erste Spieler startet mit Ball und prellt im Slalom durch die Hütchen, danach spielt er einen Pass durch ein Kastenteil.
- 3) Der Spieler am 6m wirft aufs Tor. Rennt danach zum Abklatschen zum nächsten Spieler.
- 4) Der Passgeber stellt sich an den 6m und wird zum nächsten Werfer.



Allgemein: Bei allen drei Durchgängen wird die Anzahl der Tore in den jeweiligen Teams gezählt und am Ende summiert. Das Team mit den meisten Toren gewinnt!!!



Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

13.00 – 15.00 Uhr: 4. Trainingseinheit

1) Erwärmung – 20 min

- b) Aktivierung – 5 min
- c) Koordination – 15 min

3) Torhüter einwerfen – 15 min

4) Stationen Grundübungen – 55 min

- a) 1 gg 1 mit Manndeckung
- b) 1 gg 1 Hütchen verteidigen
- c) 3 gg 3 mit festem Sektor

5) Abschlussspiele – 30 min

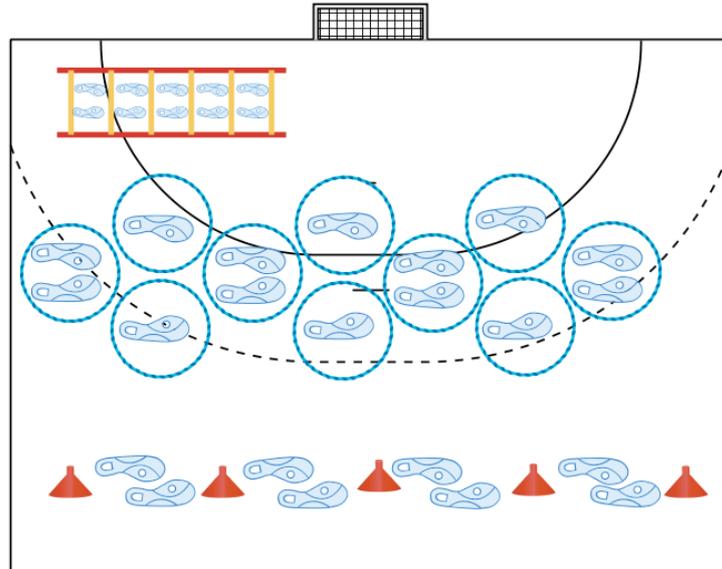
Phase:	Erwärmung
Schwerpunkt:	Athletik
Dauer:	5 min

Ablauf zur Übung Aktivierung und Stabilisation für den Körper:

- 1) Ausfallschritte mit Rotation (12 - 15m)
- 2) Handwalks (12 - 15m)
- 3) Korkenzieher Kniebeugen (15 – 20 Whl)
- 4) „Spiderman“ (12 - 15m)

Trainingskonzept 2018

Phase:	Erwärmung
Schwerpunkt:	Koordination
Dauer:	15 min



Ablauf zur Übung Laufkoordination:

Die Spieler stellen sich gleichmäßig an den drei Koordinationsbahnen auf und erhalten vom Trainer Vorgaben. Dabei kreisen sie den Ball um die Hüfte, prellen usw.

- 1) 2 Kontakte zwischen den Hütchen
- 2) 3 Kontakte
- 3) abwechselnd 1 und 2 Kontakte
- 4) rückwärts usw.



Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

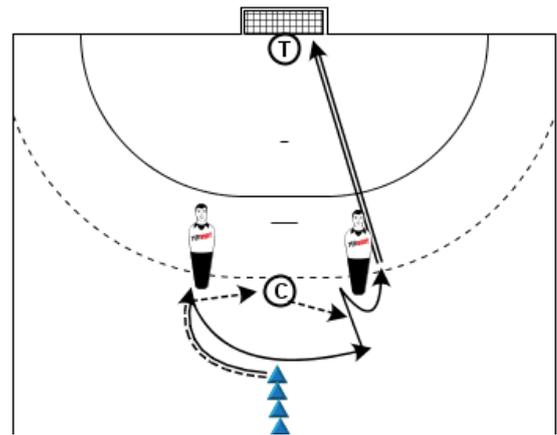
Phase:	Erwärmung
Schwerpunkt:	TW einwerfen, 1gg1 Vorübung
Dauer:	15 min

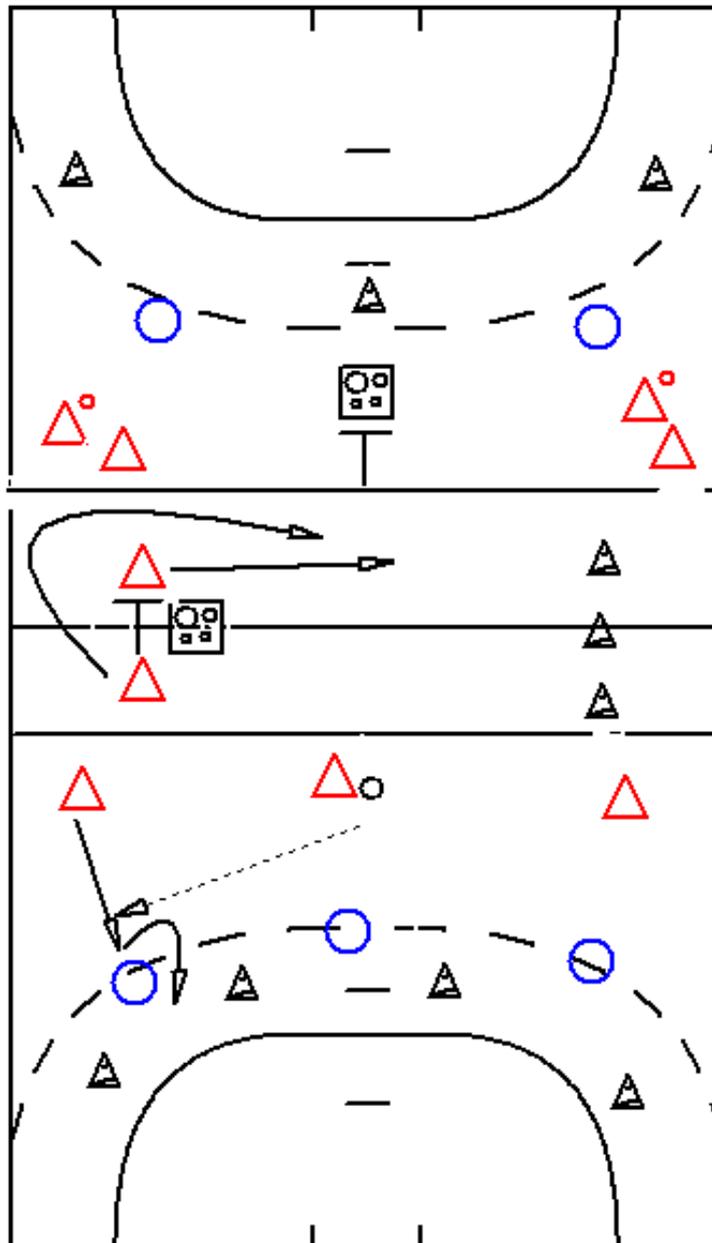
Ablauf zur Übung TW einwerfen, versch. Übungen

- 1) Torwurf nach Gegenziehen
- 2) Torwurf nach koordinativer Vorübung

Auf beide Tore parallel

Der erste Spieler prellt in Richtung des linken AIRBodie und spielt den Trainer an und lässt sich dann bogenförmig wieder zurückfallen, um in der Vorwärtsbewegung nach rechts den Rückpass zu erhalten. Anschließend macht er eine Körpertäuschung, um dann auf das Tor zu werfen. Der nächste Spieler startet den selben Ablauf genau zur anderen Seite.





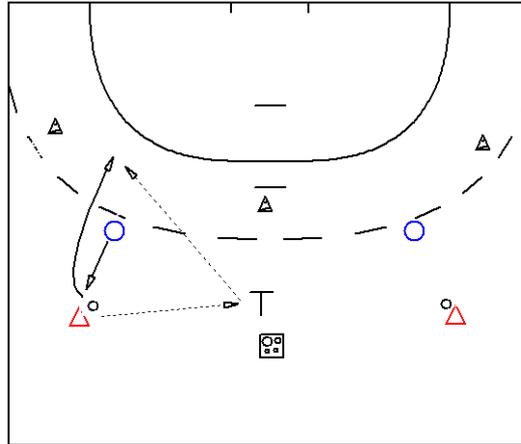


Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

Phase:	Hauptteil Station Grundübung a)
Schwerpunkt:	Athletik, Abwehr, Handlungsschnelligkeit
Dauer:	15 min



Aufbau zur Übung 1gg1 mit Manndeckung:

- 1) Das Hallendrittel wird in einen linken und einen rechten Bereich geteilt
- 2) Die Sektoren werden durch Hütchen begrenzt
- 3) In dem Sektor steht ein Abwehrspieler
- 4) Die Angriffsspieler stellen sich auf RL und RR auf mit Ball
- 5) RL passt zum Trainer, gleichzeitig startet der Abwehrspieler mit einer offensiven Manndeckung (10 cm Abstand)
- 6) RL versucht mit Lauftäuschungen und Körpertäuschungen an dem Abwehrspieler vorbeizukommen
- 7) Bekommt dann den Rückpass und wirft auf das Tor
- 8) Abwehrspieler bleibt für mehrere Aktionen

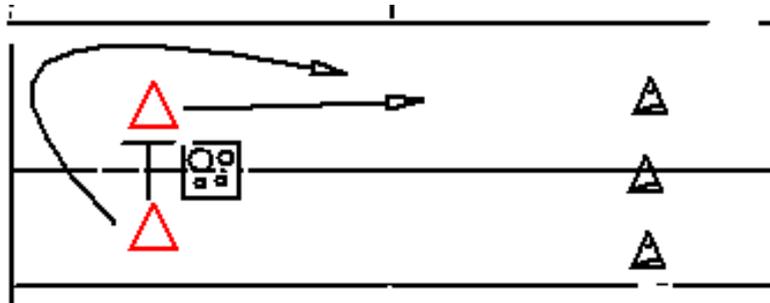


Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

Phase:	Hauptteil Station Grundübungen b)
Schwerpunkt:	Körper kennen lernen
Dauer:	15 min



Ablauf zur Übung 1 gg1 Hütchen verteidigen:

- 1) Die ersten beiden Spieler stehen links und rechts neben dem Trainer
- 2) Nur der Trainer hat einen Ball in der Hand
- 3) Die Rücken der Spieler zeigen zu den Hütchen
- 4) Sobald der Ball fallen gelassen oder hochgeworfen wird, starten die Spieler mit dem Wettkampf
- 5) Der Spieler, der den Ball erobert, wird Angreifer, der andere Abwehrspieler
- 6) Um mit Ball angreifen zu dürfen, muss der Spieler auf die Seite seines Gegners laufen, erst dann darf er den Angriff starten
- 7) Welches Hütchen angegriffen wird, entscheidet der Trainer durch ein Signal (1-2-3 , A-B-C)
- 8) Schafft es der Angreifer, das Hütchen zu berühren, gewinnt er das Duell

Variation:

- 1) Spieler starten aus dem Unterarm-, Liege-, oder Seitstütz
- 2) Matheaufgabe stellen, um heraus zu finden, welches Hütchen sie angreifen
- 3) Wettkampf, Gruppe A gegen Gruppe B

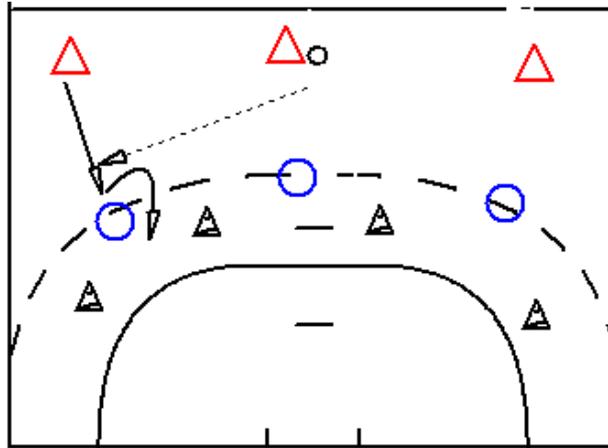


Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

Phase:	Hauptteil Station Grundübung c)
Schwerpunkt:	Kooperationen, Stoßen, Parallelstoß
Dauer:	15 min



Ablauf zur Übung 1gg1 mit festen Sektoren:

- 1) 3 Sektoren mit 3m Abstand auf 7m
- 2) In jedem Sektor steht ein Abwehrspieler (außerhalb von 9m)
- 3) Es werden RL RR, RM besetzt
- 4) 3gg3, es wird nur auf den eigenen Sektor angegriffen (keine Wechsel, kein Einläufer)

Variation:

- 1) Trainer gibt den anzugreifenden Sektor vor
- 2) Abwehrspieler muss nach jeder Aktion ein Hütchen berühren

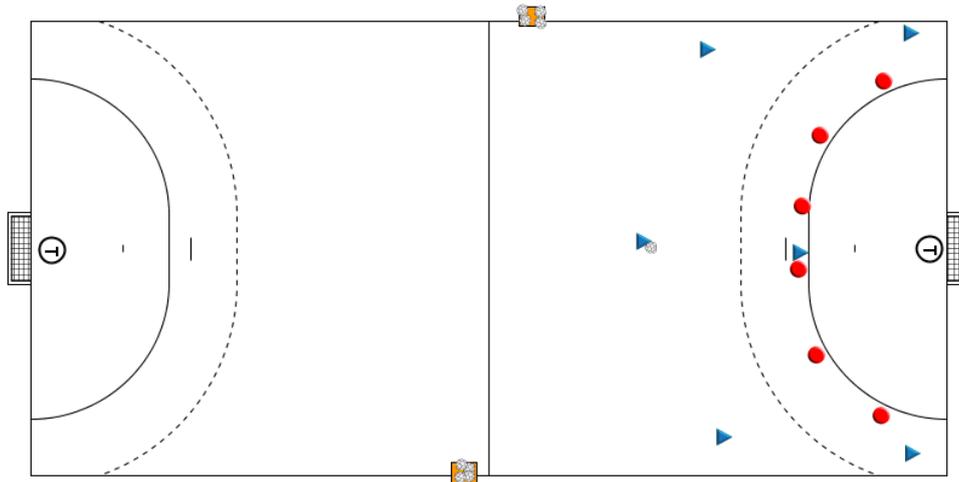


Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

Phase:	Abschluss/Zielspiele
Schwerpunkt:	Tempoegenstoß, Umschalten
Dauer:	30 min



Ablauf zur Übung **Ball aus dem Netz:**

- 1) Einige Bälle liegen neben den Toren
- 2) Jedes Team hat eine Ballkiste an der Mittellinie außerhalb des Spielfeldes stehen.
- 3) Nachdem ein Tor erzielt wurde, muss der Torschütze den Ball aus dem Tor in seine Kiste bringen
- 4) Die gegnerische Mannschaft kann so einige Sekunden in Überzahl agieren.



Kempa Power-Camp supported by star

Trainingskonzept 2018



TAG 3

10.00 - 12.00 Uhr: 5. Trainingseinheit

1) Erwärmung – 20 min

- a) Aktivierung
- b) Ball rausprellen

2) Hauptteil Stationen Grundübungen – 50 min

- a) 2gg2 mit Handicap Abwehrspieler
- b) Tempoprellen
- c) Passtäuschung mit Doppelpass

3) Hauptteil Stationen Grundübungen – 50 min

- a) Täuschungen und 1gg1
- b) Passparcours
- c) Raumöffnen nach Vorübung

Phase: Erwärmung
Schwerpunkt: Athletik
Dauer: 10 min

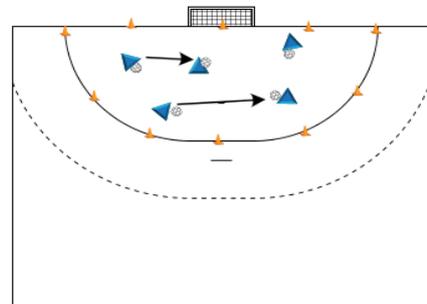
Ablauf zur Übung Aktivierung und Stabilisation für den Körper:

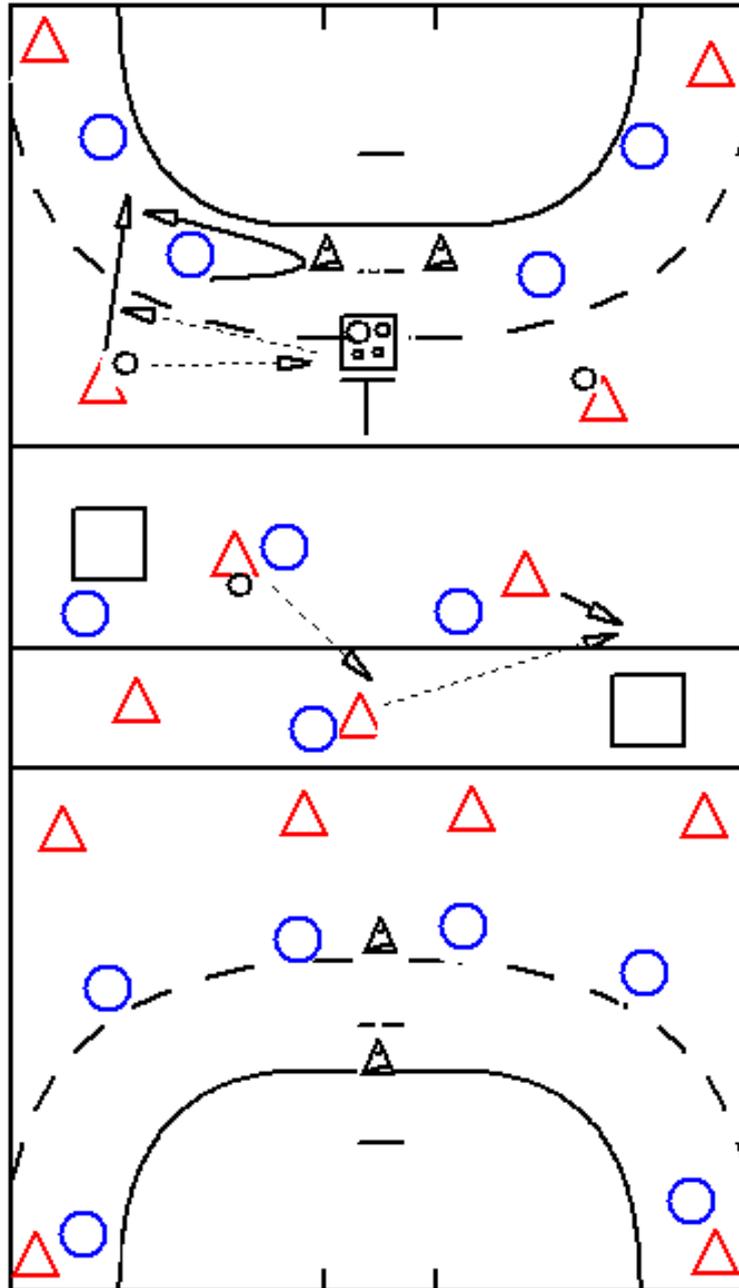
- 1) Ausfallschritte mit Rotation (12 - 15m)
- 2) Handwalks (12 - 15m)
- 3) Korkenzieher Kniebeugen (15 – 20 Whl)
- 4) „Spiderman“ (12 - 15m)

Phase: Erwärmung
Schwerpunkt: Ballschule
Dauer: 10 min

Ablauf zur Übung Prellball:

- 1) Im 9m oder 6m je nach Gruppengröße
- 2) Jeder ein Ball und versuchen, dem anderen den Ball rauszuprellen
- 3) Wer ihn verliert, Zusatzaufgabe außerhalb des Feldes, dann wieder rein
- 4) Oder 2 ohne Ball versuchen, einen Ball zu erobern

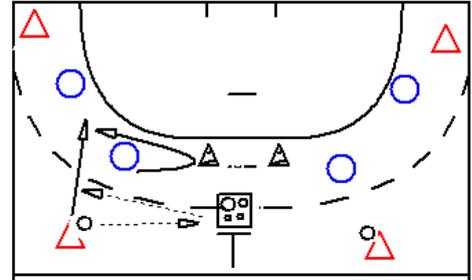




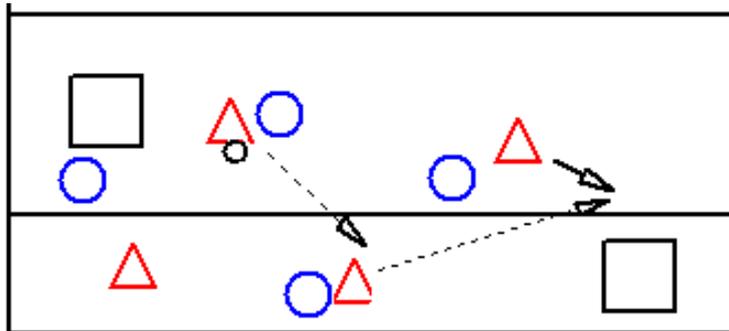
Phase: Hauptteil Grundübungen
Schwerpunkt: Kooperationen, Stoßen
Dauer: 15 min

Ablauf zur Übung 2gg2 mit Handicap Abwehrspieler.

- 1) RL passt zu AS/Trainer
- 2) Beim Pass startet der Abwehrspieler und berührt mit einer Hand das Hütchen
- 3) Rückpass von AS/Trainer auf RL
- 4) 2gg2 mit Handicap Abwehr



Phase: Hauptteil Grundübungen
Schwerpunkt: Ballschule, Pellen
Dauer: 15 min



Ablauf zur Übung Slalompellen:

- 1) Zwei Teams
- 2) Team A spielt gegen Team B mit einem Ball
- 3) Punkt wird durch Ablegen des Balls auf der Matte erzielt

Variation:

- 1) Ohne prellen
- 2) Nur indirekte Pässe
- 3) Max. oder min. Passanzahl

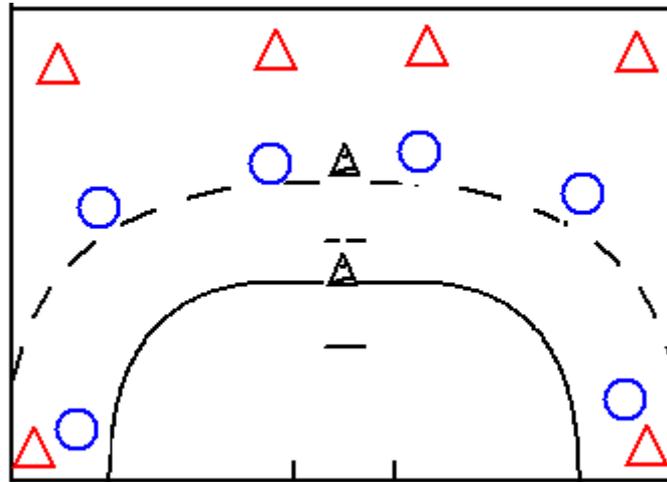


Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

Phase:	Hauptteil Grundübungen
Schwerpunkt:	Kooperationen, Rückstoßen, Sperren
Dauer:	15 min



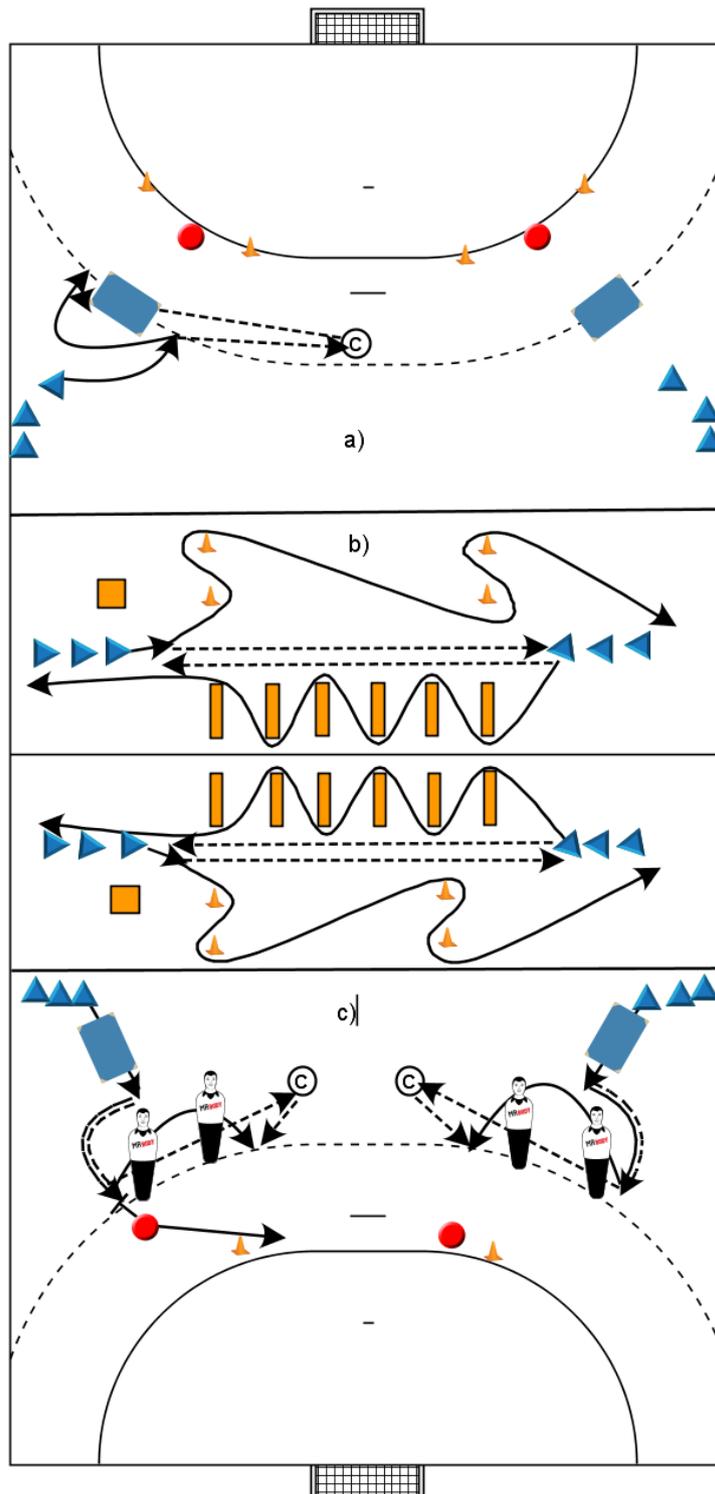
Ablauf zur Übung 3gg3:

- 1) Das Hallendrittel wird in 2 Hälften aufgeteilt
- 2) Auf jeder Hälfte wird 3gg3 gespielt mit Torabschluss
- 3) Abwehrspieler müssen sich außerhalb des 9m verteidigen

Aufbauübung:

- 1) Mit Einläufer
- 2) Folgeaktion: nach erstem Torabschluss zweite Aktion mit einem Spieler in der Tiefe spielen

Trainingskonzept 2018



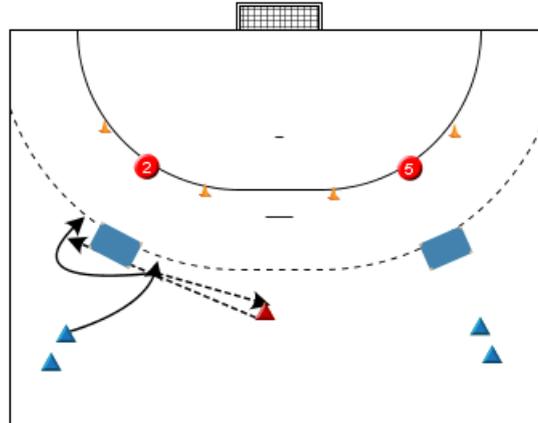


Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

Phase:	Hauptteil Grundübungen
Schwerpunkt:	Stoßen, Täuschungen, Angriff ohne Ball
Dauer:	15 min



Ablauf zur Übung Täuschungen und 1gg1:

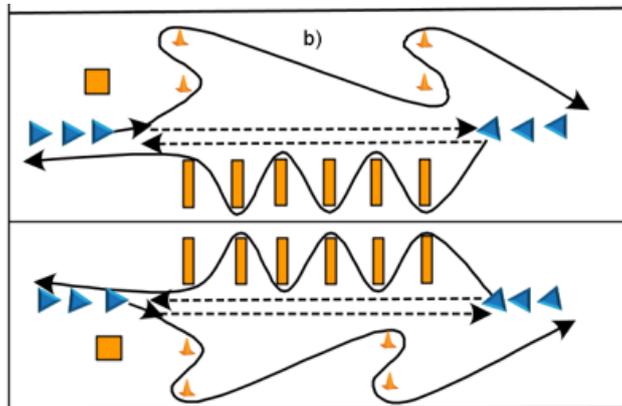
- 1) Angreifer spielt einen Pass zum Anspieler
- 2) Macht eine Lauftäuschung an der Matte ohne Ball
- 3) Bekommt den Ball in die Vorwärtsbewegung gepasst
- 4) Wirft gegen den Block

Aufbauübung:

- 1) 1gg1
- 2) mit Lauf- u. Passtäuschungen
- 3) Abwehrspieler bei jedem Pass Boden berühren + Strecksprung

Trainingskonzept 2018

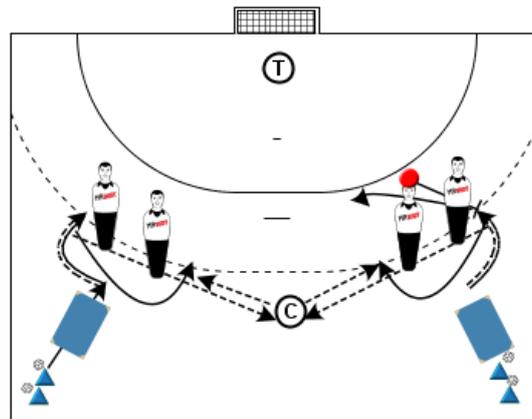
Phase:	Hauptteil Grundübungen
Schwerpunkt:	Stoßen, Täuschungen, Angriff ohne Ball
Dauer:	15 min



Ablauf zur Übung Passparcours:

- 1) Die Gruppe gleichmäßig in 4 Teams aufteilen
- 2) Es werden Pässe zwischen den Teams gespielt
- 3) Nach dem Pass durchläuft jeder Spieler einen koordinativen Parcours

Phase:	Hauptteil Grundübungen
Schwerpunkt:	Stoßen, Täuschungen, Angriff ohne Ball
Dauer:	15 min



Raumöffnen nach Vorübung

- 1) Vorübung an Matte
- 2) Mit/ohne Pellen den Raum öffnen im 1gg0 und 1gg1



Kempa Power-Camp supported by star

Trainingskonzept 2018



13.00 – 15.00 Uhr: 6. Trainingseinheit

1) Erwärmungsspiele – 40 min

- a) Hütchen-Viereck
- b) Parteiball mit Zielspieler
- c) Mattenball

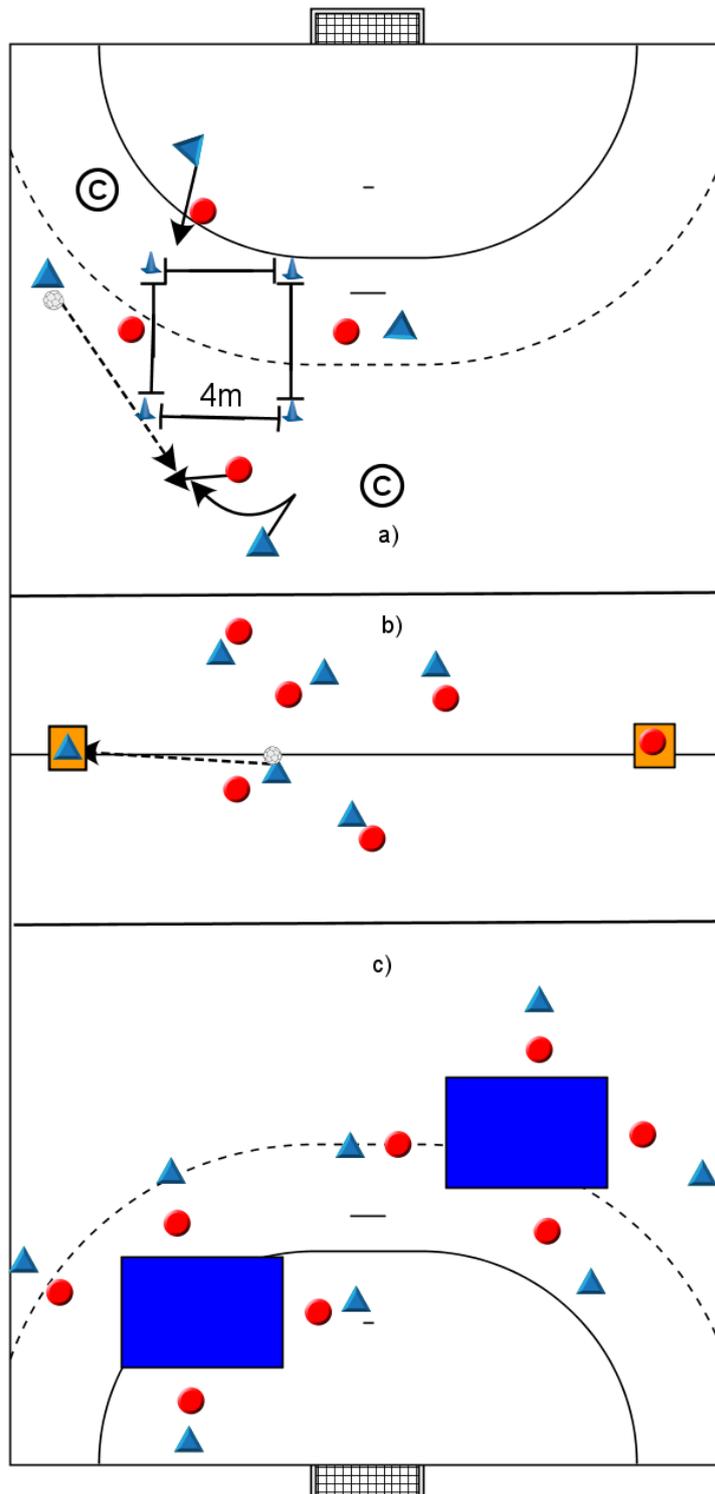
4) Parallel zur Erwärmung Torwarttraining

5) Torhüter einwerfen und Wurfübung 10 min

6) Stationen Grundübungen 1 – 40min

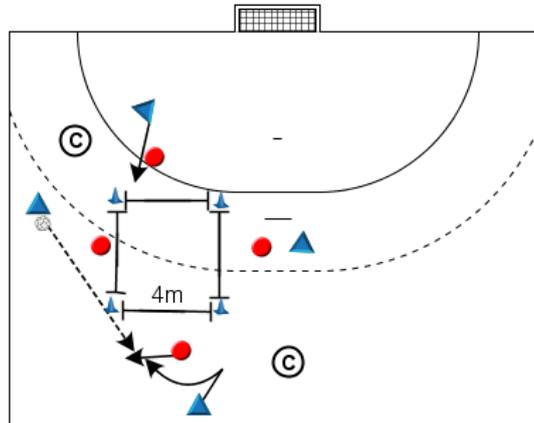
- a) 3gg3 Drucksituation
- b) Partner-Workout
- c) 2gg1 mit koordinativer Vorübung

7) Abschlussspiele 30 min



Trainingskonzept 2018

Phase:	Erwärmung
Schwerpunkt:	Gegenspieler verteidigen
Dauer:	12 min



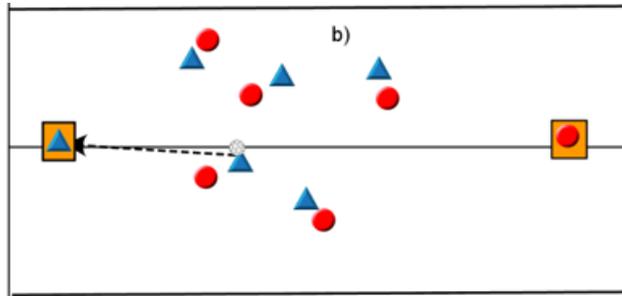
Ablauf der Übung „Hütchen-Viereck“:

- 1) Es wird ein Viereck aus Hütchen aufgebaut (4m x 4m)
- 2) Es wird 4 gegen 4 gespielt (ohne Prellen)
- 3) Die Angreifer passen sich den Ball zu, damit dieser im Viereck abgelegt werden kann
- 4) 2 neutrale Anspieler © kommen dazu
- 5) Aufgabe der Abwehrspieler, möglichst weit vorm zu Viereck agieren

Aufbauübung:

- 1) Mit Tippen
- 2) Mit Prellen
- 3) Angreifer dürfen sich in jedem Sektor bewegen

Phase: Erwärmung
Schwerpunkt: Gegenspieler verteidigen
Dauer: 12 min



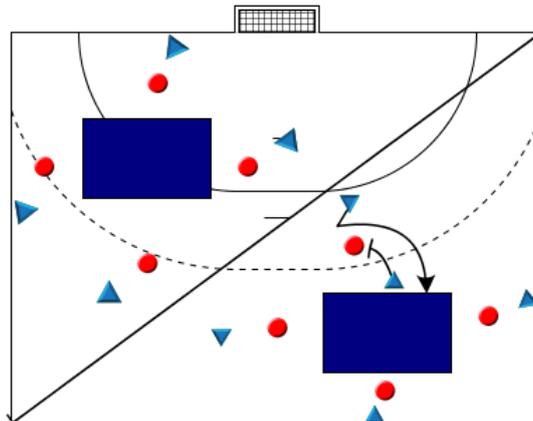
Ablauf zur Übung Parteiball mit Zielspieler:

- 1) 2 Teams bilden
- 2) Jedes Team hat einen Spieler auf einem kl. Kasten stehen
- 3) Die Spieler versuchen, ihren Zielspieler anzuspielen, fängt er den Ball, gibt es einen Punkt

Aufbauübung:

- 1) Ohne Prellen
- 2) Bodenpässe zum Zielspieler

Phase: Erwärmung
Schwerpunkt: Gegenspieler verteidigen
Dauer: 12 min



Ablauf der Übung „Mattenball“:

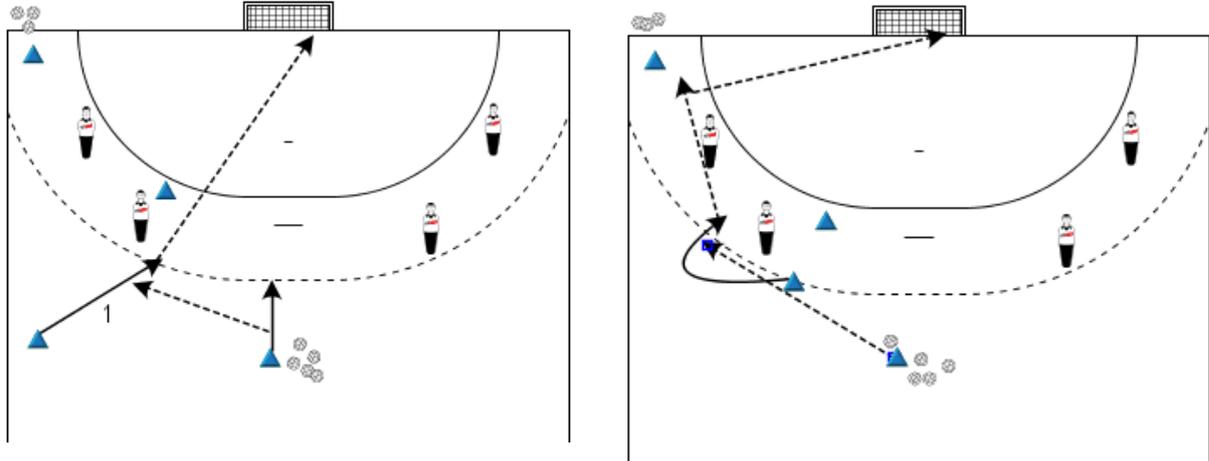
- 1) Es wird eine Weichbodenmatte in den Raum gelegt
- 2) Die Matte wird von 4 Verteidigern verteidigt
- 3) 4 Angreifer versuchen, den Spielball auf der Matte abzulegen

Aufbauübung:

- 1) 5er Angreifer (Kreis), der mit Sperren agieren darf, aber keine Punkte erzielt

Trainingskonzept 2018

Phase:	Hauptteil, Grundübung
Schwerpunkt:	Werfen aus der Bewegung, Torhüter einwerfen
Dauer:	10 min



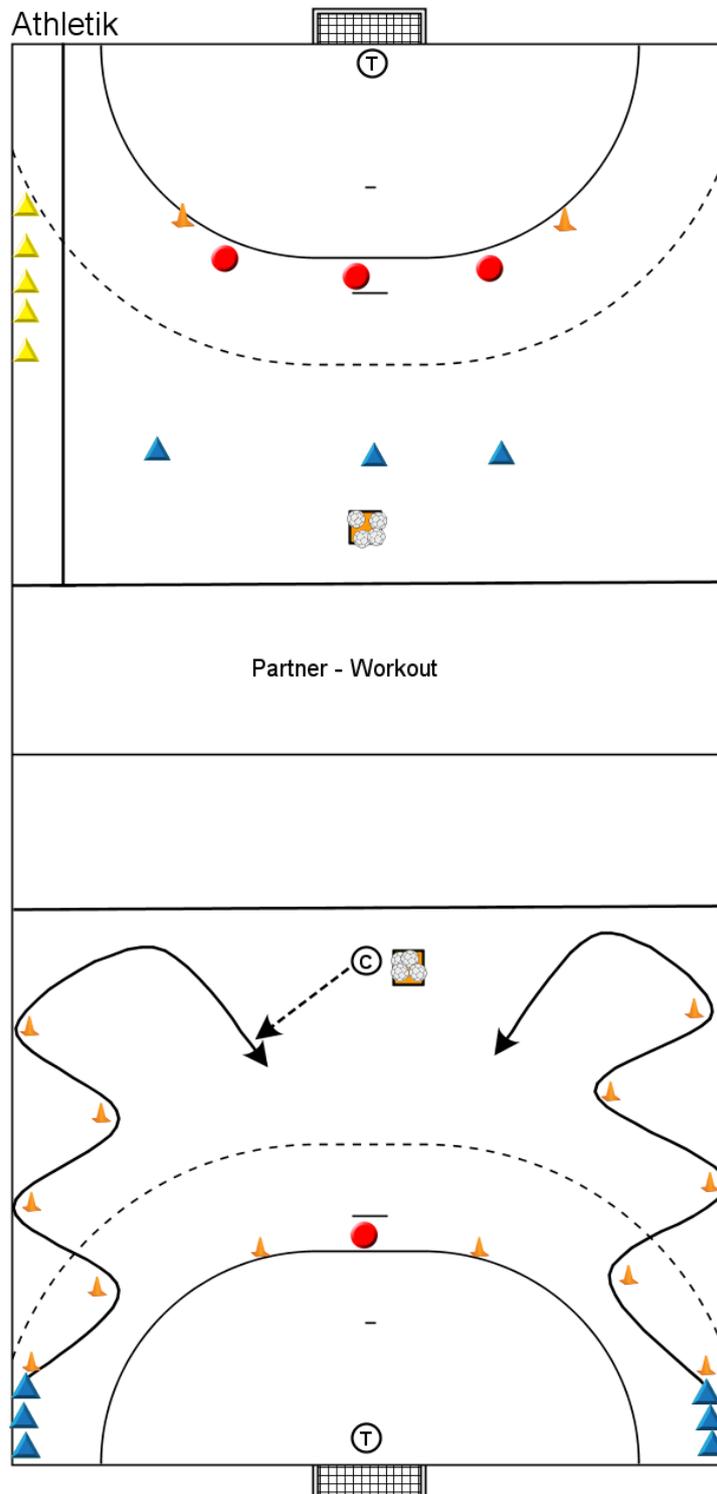
Ablauf der Übung „Werfen aus der Bewegung“:

- 1) RL stößt zur Mitte, bekommt den Ball 1 von RM und wirft aufs Tor (frei oder Block durch KS)
- 2) RL Rückstoßen, bekommt Ball 2 von RM zwischen 1u2 (LA/RA wirft)

Aufbauübung:

- 3) KS einbinden
- 4) Abwehrspieler statt Airbodies

Trainingskonzept 2018



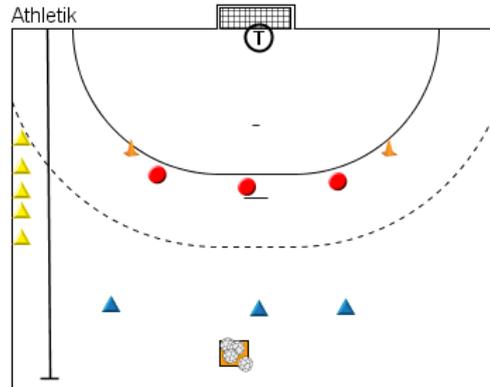


Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

Phase:	Hauptteil Grundspiele
Schwerpunkt:	Drucksituation, Entscheidungsverhalten
Dauer:	12 min



Ablauf zur Übung 3gg3:

- 1) Ziel: in 2 Minuten so viele Tore wie möglich erzielen
- 2) restliche Spieler Athletik neben dem Feld
- 3) Dann Wechsel der Teams

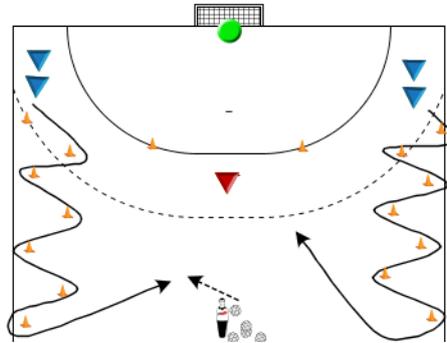
Phase:	Grundübung 1
Schwerpunkt:	Ausdauer, Kraft
Dauer:	12 min

Ablauf zur Übung Partner-Workout:

- 1) 20 Burpees
 - 2) 40 Squats
 - 3) 80 Ausfallschritte
 - 4) 20 Sprints
 - 5) 20 Push up
- 1 Übung zurzeit, aufteilen in Gruppe z. B.: A: 15 Burpees B: 5 Burpees Gesamt: 20 Burpees

Trainingskonzept 2018

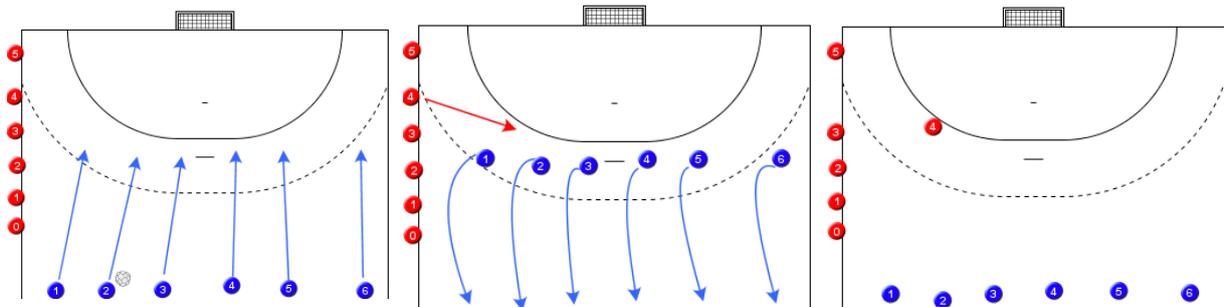
Phase:	Hauptteil Grundspiele
Schwerpunkt:	Kooperationen, Koordination
Dauer:	12 min



Ablauf zur Übung 2gg1 nach Vorübung koordinativer Parcours:

- 1) Die ersten beiden Spieler starten prellend in den Parcours
- 2) Am Ende des Parcours spielt der schnellere Spieler seinen Ball zum Trainer
- 3) Danach 2gg1 Situation ausspielen
- 4) Der Spieler, der auf das Tor wirft (egal, ob Tor oder nicht), wird Abwehrspieler

Phase:	Abschluss/Zielspiel
Schwerpunkt:	Umschalten, Überzahlspiel, Drucksituationen
Dauer:	30 min



Ablauf zur Übung psychologisch orientierte Wettkampfform:

- 1) 6gg0
- 2) Bei Torerfolg kommt ein Abwehrspieler dazu
- 3) 6gg1
- 4) 6gg2... - 6gg6
- 5) Alle Angreifer müssen angreifen und wieder nach Torerfolg oder Fehlwurf zur Mittellinie zurück



Kempa Power-Camp supported by star

Trainingskonzept 2018



TAG 4

09.00 – 11.00 Uhr: 7. Trainingseinheit

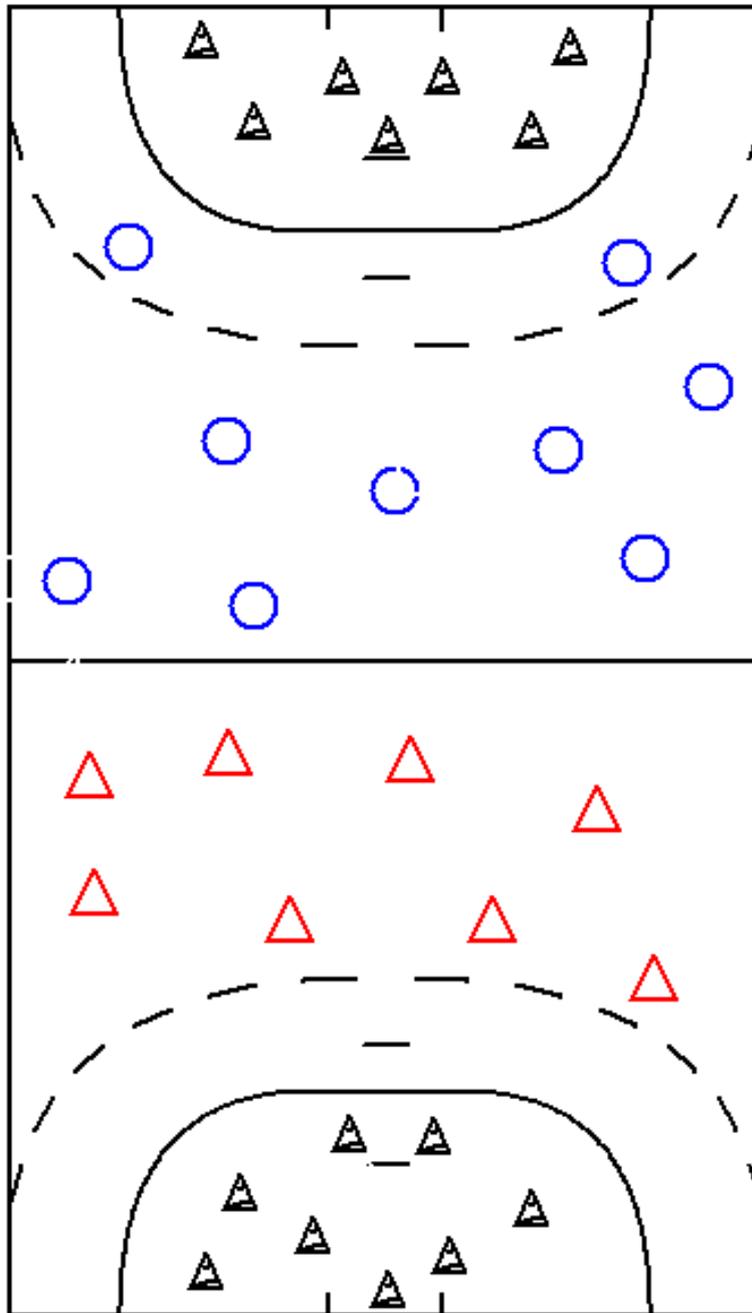
- 1) **Erwärmungsspiel – 40 min**
 - a) Hütchen klauen
- 2) **Parallel zu Erwärmung Torwarttraining**
- 3) **Stationen Grundübungen 1 – 50min**
 - a) Werfen aus der Bewegung
 - b) 4 Felder-Parteiball
 - c) Ein Abwehrspieler mit 3 Aktionen
- 4) **Wurfwettkampf – 30 min**



Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018





Kempa Power-Camp supported by star

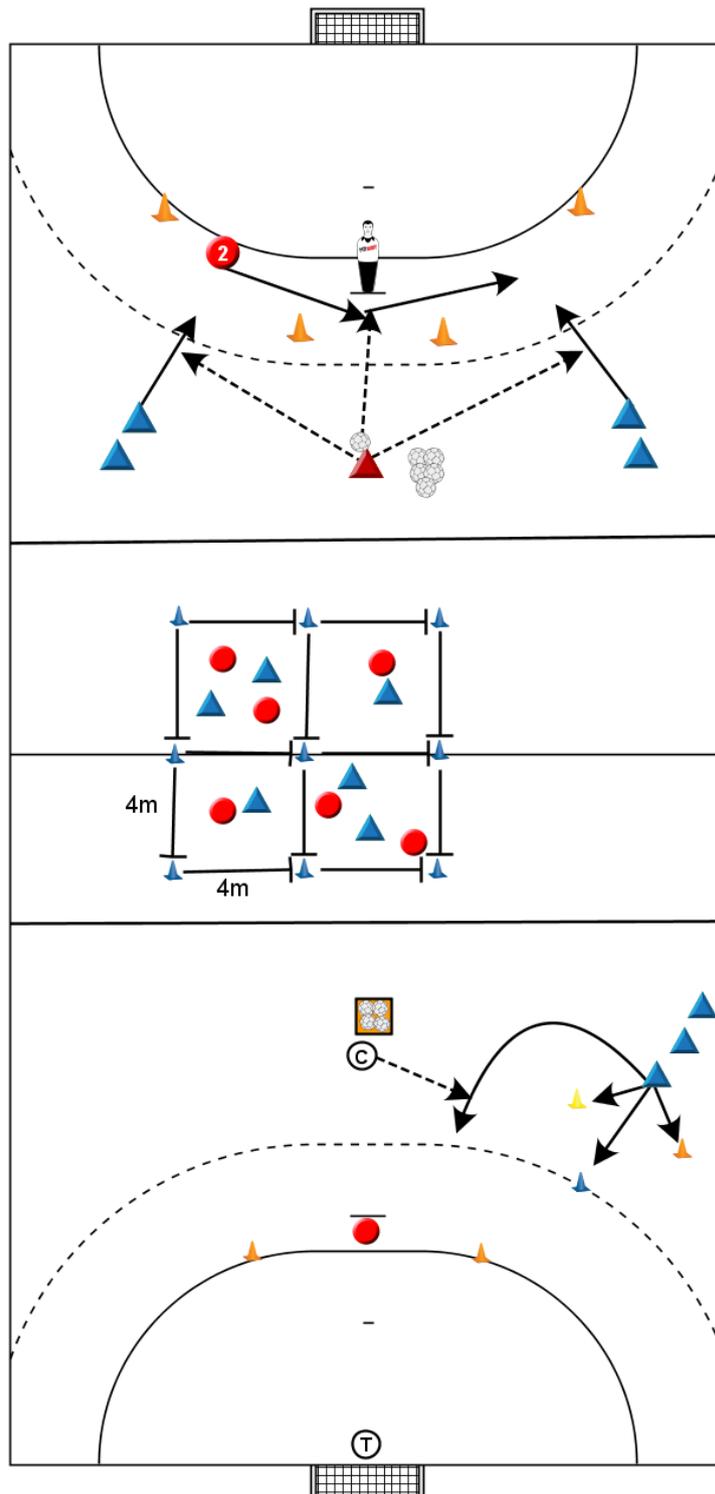


Trainingskonzept 2018

Phase:	Erwärmung
Schwerpunkt:	Athletik
Dauer:	40 min

Aufbau der Übung „Hütchen klauen“:

- 1) Die Gruppe wird in 2 gleich große Gruppen aufgeteilt
- 2) Gruppe A spielt gegen Gruppe B
- 3) Ziel des Spiels ist es, so viele Hütchen des gegnerischen Teams in den eigenen 6m zu bringen
- 4) Wann darf ich nicht gefangen werden?
 - Im Besitz eines gegnerischen Hütchens
 - In der eigenen Hälfte
- 5) Es darf immer nur ein Hütchen transportiert werden
- 6) Wer in der gegnerischen Hälfte gefangen wurde bleibt stehen und muss warten, bis ihn ein Spieler aus dem eigenen Team befreit
- 7) Wer nach 5 min die meisten Hütchen gesammelt hat, gewinnt das Spiel



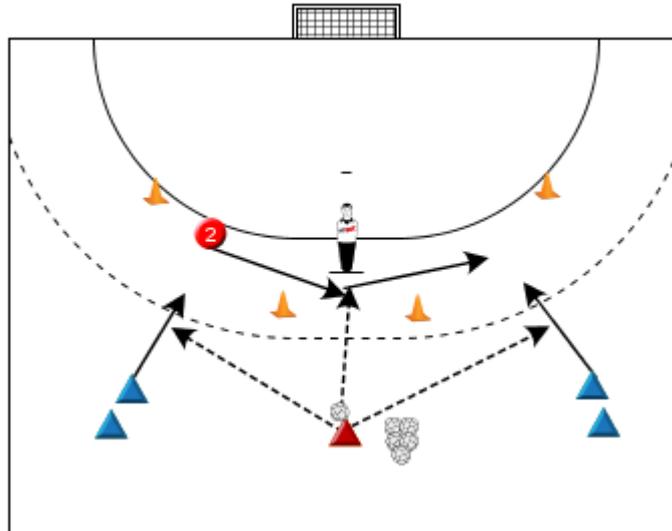


Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

Phase:	Hauptteil Grundübungen
Schwerpunkt:	Angriff ohne Ball, Wurfvarianten
Dauer:	15 min



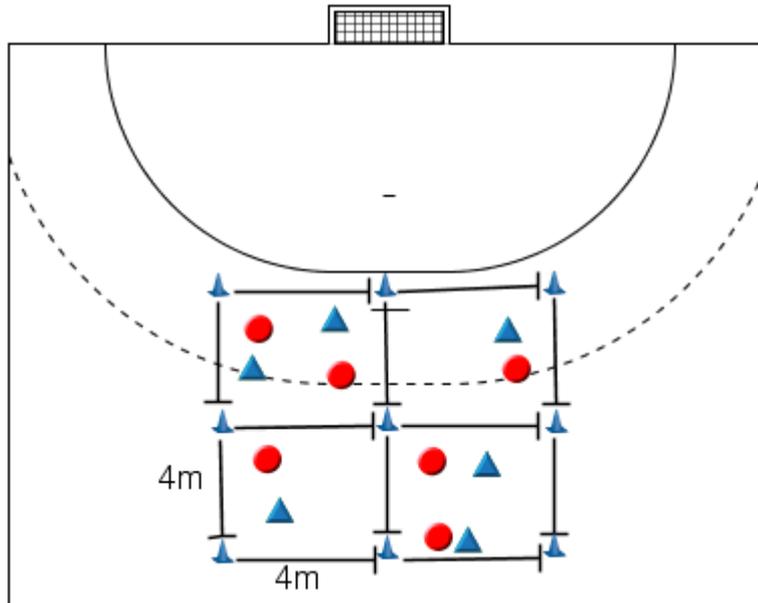
Ablauf zur Übung „ein Abwehrspieler mit 3 Aktionen“:

- 1) 1ggBlock
- 2) Pass zum Airbody vom Trainer verhindern
- 3) 1ggBlock

Aufbauübung:

- 1) 1gg1 und statt Airbody KS

Phase:	Hauptteil, Grundübung
Schwerpunkt:	Gegenspieler verteidigen
Dauer:	15 min



Ablauf der Übung „Vierfelder Parteiball“:

- 1) Es werden vier Felder (4m x 4m) eingeteilt, die alle aneinandergrenzen
- 2) Es werden 2 Mannschaften gebildet
- 3) Paare bilden (aus jeder Mannschaft ein Spieler)
- 4) In jedes Feld kommt mindestens ein Paar
- 5) Aufgabe: Parteiball innerhalb des Feldes
- 6) Nach bestimmter Passanzahl von Feld zu Feld weiterspielen (im/gegen den Uhrzeigersinn)

Aufbauübung:

- 1) Pässe von Feld zu Feld frei wählbar
- 2) Keine Passanzahl im Feld
- 3) **Korrekturen:**
 - a) Agieren
 - b) Ganzes Feld nutzen
 - c) Kein Bienenschwarm
 - d) Passvarianten
 - e) Bewegung ohne Ball
 - f) Passwege zustellen
 - g) Lauf-, Pass-, Blicktäuschungen

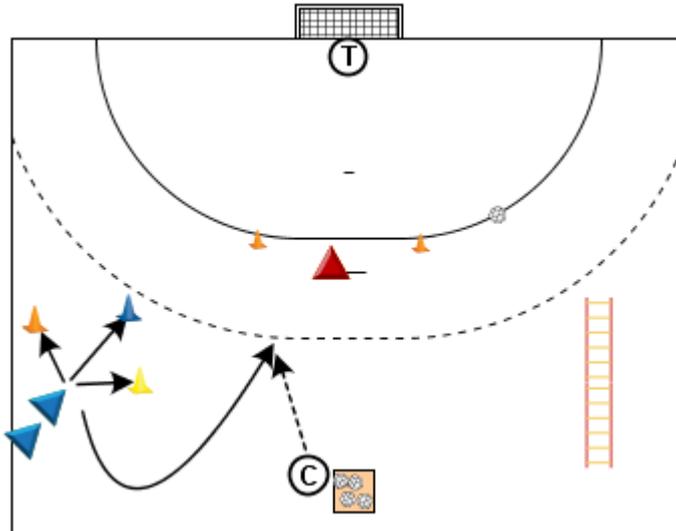


Kempa Power-Camp supported by star



Trainingskonzept 2018

Phase:	Hauptteil, Grundübungen
Schwerpunkt:	Werfen aus der Bewegung nach Vorübung
Dauer:	15 min



Ablauf der Übung „Werfen aus der Bewegung“:

- 1) Rückraumspieler laufen alle 3 Hütchen an (immer wieder zur Ausgangsposition, bevor das nächste Hütchen angelaufen wird)
- 2) danach über die Mitte ein Wurf nach Anspiel
 - a) Schlagwürfe
 - b) Sprungwürfe
 - c) 1gg1

Aufbauübung:

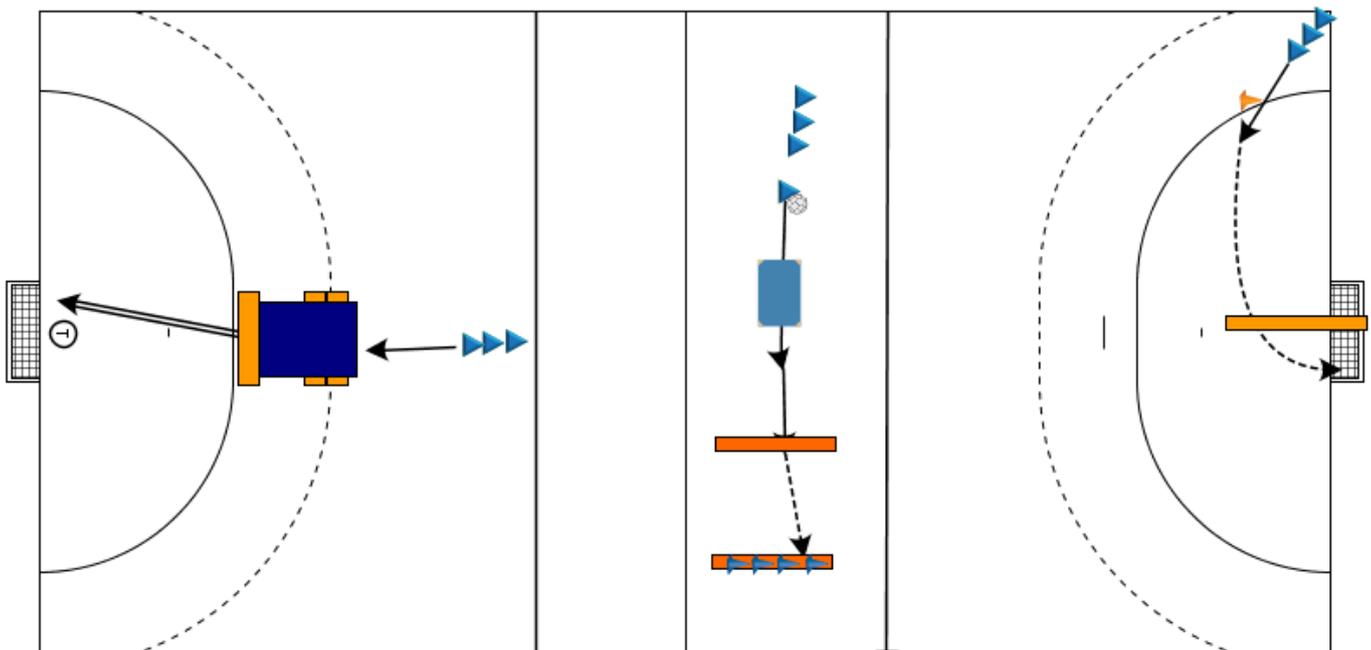
- 1) Varianten: farbige Hütchen nach vorgegebener Reihenfolge anlaufen (Hintermann sagt das an oder Trainer)

Phase:	Abschluss/Zielspiel
Schwerpunkt:	Wettkampf
Dauer:	30 min

Ablauf der Übung „Wurfwettkampf“:

- 1) Team 1 wirft von außen gegen eine Bank und versucht über diese in die lange Ecke zu treffen.
 - 2) Team 2 macht eine Rolle an der kl. Matte, steigt auf eine Bank/kl. Kasten und wirft auf Hütchen auf einer 2ten Bank.
 - 3) Team 3 wirft Schlagwürfe von einer Matte gegen einen Torhüter
 - a) Aufbau: gr Kasten als Stütze vorne, eine Weichbodenmatte, gr Kasten hinten, auf dem die Matte aufliegt
 - b) Schlagwürfe zählen nur, wenn richtig „durchgeschwungen“ wird und der Arm die Matte berührt.
- Tore werden gezählt, Teams wechseln nach jeweils 5 min im Uhrzeigersinn.

Welches Team hat am Ende die meisten Tore/Punkte erzielt?!





Kempa Power-Camp supported by star

Trainingskonzept 2018



11.30 - 13.00 Uhr: 8. Trainingseinheit

- 1) Aktivierung – 10 min
- 2) Abschlussturnier 75 min

Phase: Erwärmung
Schwerpunkt: Athletik
Dauer: 10 min

Ablauf zur Übung Aktivierung und Stabilisation für den Körper:

- 5) Ausfallschritte mit Rotation (12 - 15m)
- 6) Handwalks (12 - 15m)
- 7) Korkenzieher Kniebeugen (15 – 20 Whl)
- 8) „Spiderman“ (12 - 15m)

Phase: Wettkampf
Schwerpunkt: Spielfähigkeit
Dauer: 75 min

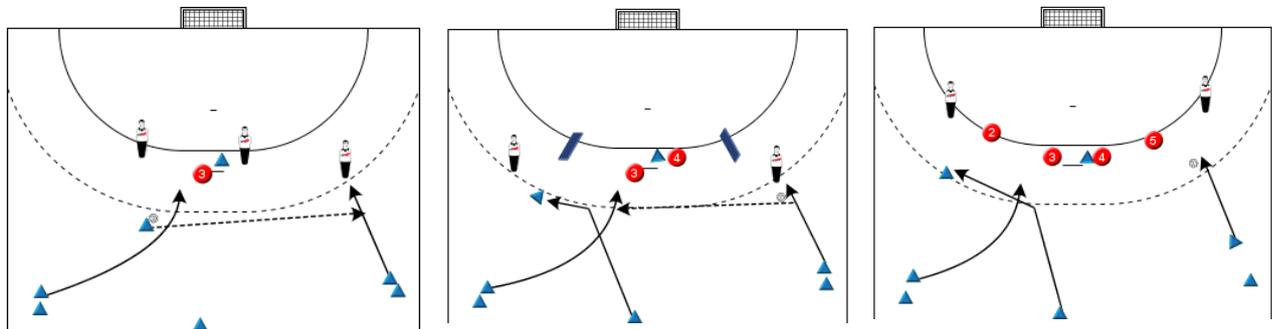
- 1) Teilnehmer werden gleichmäßig in 4-6 Teams aufgeteilt (je nach Anzahl der Kinder)
- 2) Mögliche Turnierformen:
 - Jeder gegen jeden
 - Zwei 3er-Gruppen, mit Halbfinale und Finale
- 3) Spielzeiten werden an die Turnierform angepasst
- 4) Teams werden von den Trainern bestimmt

Nach dem Turnier kommt abschließend die Verabschiedung!

Zusatzübungen:

Anmerkung: Die Zusatzübungen sind als Ergänzung gedacht. Gibt es eine Übung im Konzept, die ihr als zu leicht oder aber auch zu komplex erachtet, dürft ihr diese durch eine neue Übung tauschen.

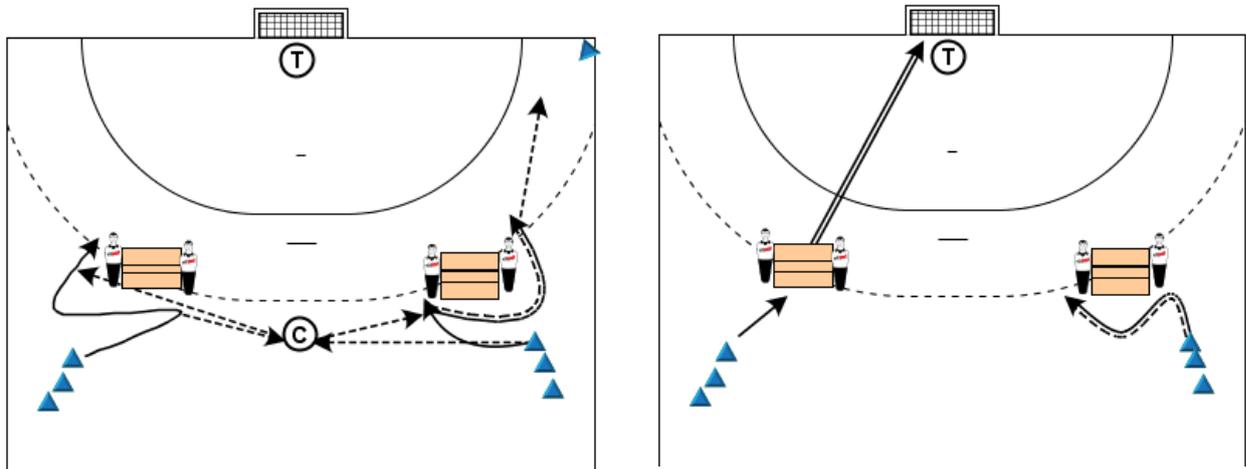
Phase: Hauptteil Grundübungen
Schwerpunkt: Kooperationen, Kreuzbewegungen, Sperren
Dauer: 25 min



- 1) Leerkreuz
- 2) RM verlagert
- 3) Pass zu RR
- 4) Pass in die Bewegung von RL, der zur Mitte zieht
- 5) 2gg1 - 2gg2 - 4gg4

Trainingskonzept 2018

Phase:	Hauptteil Grundübungen
Schwerpunkt:	Techniktraining, Täuschungen, Wurfvarianten
Dauer:	20 min



Wurftraining (großer Kasten, kl. Matte & Airbody o. große Matte)

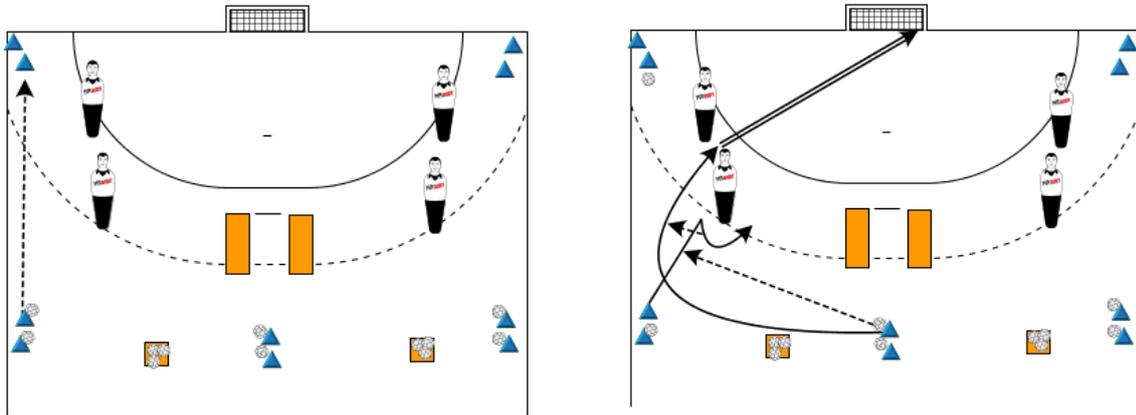
- 1) Schlagwürfe
- 2) Sprungwürfe
- 3) Wettkampf gg TW
- 4) Raum öffnen mit und ohne Ball

Aufbauübung:

- 5) Raum öffnen mit und ohne Ball und Außen/Kreis wirft
- 6) Raum öffnen mit und ohne Ball und Außen/Kreis 2gg1
- 7) Wettkampf gg TW und Abwehr

Trainingskonzept 2018

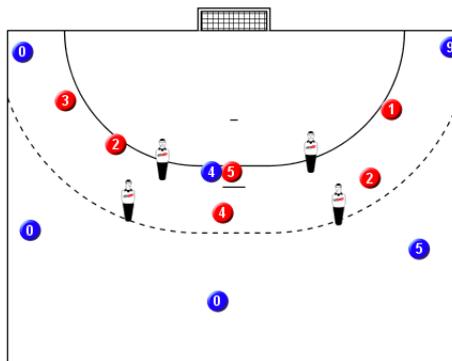
Phase: Hauptteil Grundübungen
Schwerpunkt: Kooperationen, Kreuzbewegungen
Dauer: 15 min



Kreuzen

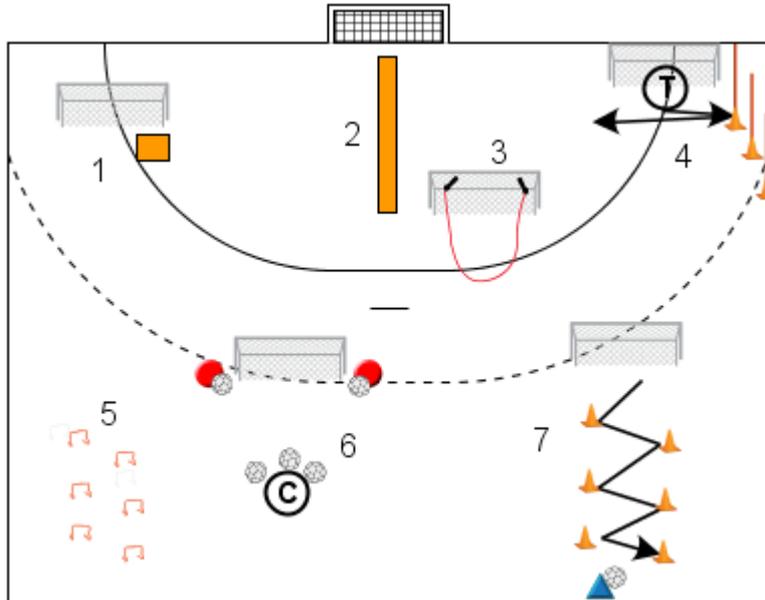
- 1) RL passt den Ball zu LA
- 2) Rückpass zu RL in die Vorwärtsbewegung
- 3) RL macht eine Körpertäuschung zur Hand und RM kommt zum Kreuz hinten rum
 - A) RM wirft
 - B) RM passt weiter auf den LA

Phase: Hauptteil Grundspiele
Schwerpunkt: Kooperationen
Dauer: 20 min



3 x 2gg2

Torwarttraining



- 1) Ein Bein auf den kl. Kasten, von da aus einen Wurf in die diagonale Ecke halten
- 2) auf der Bank Torhüterbewegungen und Bälle halten
- 3) Hände mit Deuserband an den Pfosten festbinden und Bälle halten
- 4) Eine Stange umschubsen, dann auf der anderen Seite Ball halten, fällt die Stange nicht, so macht der TW eine Zusatzübung (Burpees)
- 5) Springen und Torhüterbewegungen zur Seite
- 6) An der Seite je ein Ball, der fallengelassen wird, TW versucht diesen zu fangen und dann einen Ball zu halten
- 7) Tennisbälle von Hütchen „kicken“. Am Ende angekommen kommt ein Heber und anschließend ein Torwurf



Kempa Power-Camp supported by star

Trainingskonzept 2018



Aktivierungen:

Übungssammlung TOP10 Functional Movements



Die Top 10 Functional Movements

Die Top 10 Functional Movements sind 10 effektive funktionelle Trainingsübungen. Zusammen bilden sie die elementare Basis für ein erfolgreiches Kraft- und Athletiktraining und sind für jedes Leistungsniveau durchzuführen. Durch die ganzheitliche Zusammenstellung wird der gesamte Körper für den Alltag aber für Sportarten spezifisch gestärkt und deutlich leistungsfähiger.

Es werden ganze Muskelketten und somit das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln trainiert. Dies ist vor allem auch für Unfall- und Verletzungsprophylaxe ein entscheidender Faktor.

Jede Grundübung kann mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden. Es werden keine zusätzlichen Geräte benötigt. Zudem sind Beispiele zur Steigerung (Progression) und Verminderung (Regression) des Schwierigkeitsgrades der Übungen aufgeführt, um diese an das jeweilige Leistungsniveau der Trainierenden anzupassen.

Das Konzept der Top 10 Functional Movements wurde von Sportwissenschaftlern des FIT Sportclubs ausgearbeitet.



Kempa Power-Camp supported by star

Trainingskonzept 2018



Übungssammlung TOP10 Functional Movements



Zusammenstellung des Trainings

Für die individuelle Zusammenstellung des Trainings empfiehlt es sich mindestens eine Übung aus jedem der vier verschiedenen Bereiche in das Training zu integrieren. Somit wird die Bein-, Arm-, Schulter-, Brust-, und Rumpfmuskulatur durch unterschiedliche Bewegungen Übungen trainiert und der gesamte Körper ganzheitlich gefordert.

Einsteiger:

Zirkeltraining: mindestens **4** verschiedene Übungen

30 Sekunden Belastung

25 Sekunden Pause

3-4 Durchgänge

Fortgeschrittene:

Zirkeltraining: mindestens **6** verschiedene Übungen

35 Sekunden Belastung

25 Sekunden Belastung

3-4 Durchgänge

Könnner:

Zirkeltraining: mindestens **8** verschiedene Übungen

45 Sekunden Belastung

25 Sekunden Pause

4 Durchgänge

Bei jedem Training steht die **Ausführungsqualität** im Vordergrund. Erst die Wiederholungszahlen und das Übungstempo steigern, wenn die Übungen akkurat ausgeführt werden.

Übungssammlung TOP10 Functional Movements



1. Push Up (Liegestütz)



Position / Ausführung

- Hände stehen senkrecht unter den Schultern
- Hände sind schulterbreit aufgesetzt
- Körperspannung aufbauen (Bauch und Gesäß anspannen, Beine aneinander pressen)
- Körper absenken, Ellenbogen eng am Körper vorbeiführen
- Arme wieder durchstrecken und Körper wieder nach oben drücken

Schwierigkeit (Beachte)

- Körperspannung halten, nicht ins Hohlkreuz fallen
- Ellenbogen eng am Körper vorbeiführen

Regression (Verminderung der Schwierigkeit)

- Aufsetzfläche der Hände erhöhen (z.B. auf einen Kleinkasten o. eine Bank; je höher desto einfacher)

Progression (Steigerung der Schwierigkeit)

- Aufsetzfläche der Füße erhöhen (z.B. auf einen Kleinkasten o. eine Bank; je höher desto schwieriger)

Übungssammlung TOP10 Functional Movements



2. Pull Up / Rows (Klimmzug / Ruderbewegung)



Position / Ausführung

- Körper liegt horizontal unter dem Haltepunkt
- Fingerspitzen zeigen in Richtung Körper (Kammgriff)
- Körperspannung aufbauen (Gesäß u. Bauch anspannen, Beine aneinander pressen)
- Körper hoch ziehen und wieder hinablassen

Schwierigkeit (Beachte)

- Körperspannung halten

Regression (Verminderung der Schwierigkeit)

- Beine anwinkeln, Zugwinkel verkleinern
- Griffhöhe variieren: je Höher, desto einfacher

Übungssammlung TOP10 Functional Movements



Position / Ausführung

- Füße in ca. hüftbreiter Position, Zehen leicht nach außen gedreht (Zehen sollen in die selbe Position zeigen, wie die Knie der Beugung)
- ganze Fußsohle belasten
- Gesäß nach hinten, unten so tief wie möglich, langsam absenken (unter 90 Grad zwischen Knie und Oberschenkel)
- Knie leicht nach außen drücken
- Beine wieder strecken und Gesäß anspannen in oberster Position

Schwierigkeit (Beachte)

- möglichst aufrechter, gerader Rücken (Rumpfstabilität)
- Knie nicht über die Fußspitzen hinaus

Progression

- bei eingeschränkter Mobilität fersen erhöhen, um eine größere Bewegungsamplitude zu erhalten (z.B. Fersen auf kleine Turnmatte), ggf. mit Zusatzgewicht arbeiten

Übungssammlung TOP10 Functional Movements



4. One legged Dead Lift (Einbeiniges Kreuzheben)



Position / Ausführung

- Füße in ca. hüftbreiter Position, ein Bein nach hinten anheben und durchstrecken
- Standbein leicht beugen
- Oberkörper mit möglichst geradem Rücken nach vorne lehnen (Schulterblätter in Richtung Decke ziehen und Brustkorb rausstrecken)
- Standbein durchstrecken, hinteres Bein nach vorne und Oberkörper in aufrechte Position bringen

Schwierigkeit (Beachte)

- möglichst gerader Rücken (Rumpfstabilität)
- Gleichgewichtsfähigkeit Einbeinstand

Progression

- mit Zusatzgewichten (Flasche, Hantel,...) arbeiten



Übungssammlung TOP10 Functional Movements



5. Lunge (Ausfallschritt)



Position / Ausführung

- einen Fuss eine große Schrittlänge nach vorne/hinten setzen
- hinteres Bein beugen und das Knie möglichst tief in Richtung Boden absenken, das vordere Schienbein bleibt senkrecht (vorderer und hinterer Kniewinkel ca. 90 Grad)
- Oberkörper bleibt in aufrechter Position

Schwierigkeit (Beachte)

- möglichst gerader Rücken (Rumpfstabilität)
- Gleichgewichtsfähigkeit (Beinachsenstabilität)
- Mobilität

Progression

- Bein nach vorne / hinten stellen
- Beine im Wechsel nach vorne / hinten stellen
- in Schrittposition bleiben und das hintere Knie mehrfach absenken und die Beine wieder durchstrecken
- Zusatzgewichte verwenden (Flaschen, Gewichte)

Übungssammlung TOP10 Functional Movements



6. Bridge (Brücke)



Position / Ausführung

- in Rückenlage Schulterblätter und Füße berühren den Boden, Kopf ist abgelegt
- Füße und Beine sind geschlossen
- Gesäß wird maximal angespannt und die Hüfte wird in Richtung Decke angehoben

Schwierigkeit (Beachte)

- Hüfte möglichst hoch in Richtung Decke anheben und halten

Regression

- kürzere Haltezeiten

Progression

- längere Halten-Zeiten
- abwechselnd ein Bein vom Boden lösen und ausstrecken



Übungssammlung TOP10 Functional Movements



7. Side Plank (Seitstütz)



Position / Ausführung

- Ellenbogen senkrecht unter den Schultern auf dem Boden positionieren, Unterarm liegt am Boden auf, der andere Arm ist senkrecht in Richtung Decke gestreckt
- Füße und Beine sind zusammengestellt, auf Knie oder Füße stützen
- Körperspannung aufbauen (Bauch und Gesäß anspannen, Beine aneinander pressen), Körper, vor allem den Rumpf, möglichst gerade und stabil halten

Schwierigkeit (Beachte)

- möglichst gerader, stabiler Rumpf (Rumpfstabilität)

Regression

- kürzere Halte-Zeiten

Progression

- längere Halte-Zeiten
- auf die Hand mit ausgestrecktem Arm stützen
- oberes Bein langsam heben und senken



Übungssammlung TOP10 Functional Movements



8. Plank (Unterarmliegestütz)



Position / Ausführung

- Ellenbogen schulterbreit und senkrecht unter den Schultern auf dem Boden positionieren, Unterarme parallel
- Füße und Beine sind zusammengestellt
- Körperspannung aufbauen (Bauch und Gesäß anspannen, Beine aneinander pressen), Körper möglichst gerade und waagrecht halten

Schwierigkeit (Beachte)

- möglichst gerader Rücken, Hohlkreuz vermeiden (Rumpfstabilität)

Progression

- verschiedene Halte-Zeiten
- ein Bein / Arm abwechselnd 5-6 cm vom Boden lösen ohne Körperspannung zu verlieren, Körper gerade und stabil halten
- Ball links auf Bauchhöhe positionieren und mit der rechten Hand unter dem Körper auf der rechten Seite ablegen. Nun mit der linken Hand dasselbe tun.

Übungssammlung TOP10 Functional Movements



9. Push Up + Rotation (Liegestützposition mit seitlichem Aufrotieren)



Position / Ausführung

- Hände stehen senkrecht unter den Schultern
- Hände sind schulterbreit
- Körperspannung aufbauen (Bauch und Gesäß anspannen, Beine aneinander pressen, siehe Liegestütz)
- seitlich aufrotieren, den Arm senkrecht in Richtung Decke strecken und nach oben blicken

Schwierigkeit (Beachte)

- Körper möglichst gerade halten, Hüfte hochhalten (Rumpfstabilität)

Regression und Progression

- kürzere bzw. längere Halte-Zeiten

Übungssammlung TOP10 Functional Movements



10. Superman hold (Supermannhalt)



Position / Ausführung

- in Bauchlage positionieren, Beine sind geschlossen
- Arme 90 Grad anwinkeln und die Ellenbogen, den Schultergürtel und Oberkörper soweit wie möglich in Richtung Decke anheben
- Blick ist und bleibt während der Übung in Richtung Boden

Schwierigkeit (Beachte)

- Bogenspannung halten (Körperspannung, hintere Muskelketten)

Regression

- kürzere Halte-Zeiten

Progression

- längere Haltezeiten
- Arme ausstrecken und heranziehen in oberster Position
- Beine gleichzeitig mit den Armen anheben