BALLSPORT UND TEAMSPORT

Warum Spielen das bessere Training sein kann



DEIN AHA-MOMENT

„Das beste Training ist das, auf das du dich freust: Spiel wieder, und am besten mit anderen."

DEIN WERKZEUG ZUR FOLGE

Dein Aufwärmen zum Mitnehmen

Angelehnt an das Aufwärmprogramm „FIFA 11+" des Weltfußballverbands. Rund 20 Minuten, am besten vor jedem Training, mindestens zweimal pro Woche.

In Studien hatten Teams, die das Programm regelmäßig machten, rund ein Drittel weniger Verletzungen (Thorborg 2017).

Bevor du startest: drei Regeln

1. **Nie kalt loslegen.** Mindestens zehn Minuten aufwärmen, Arme und Beine mobilisieren, ein paar kurze Sprints.
2. **Nicht von null auf hundert.** Nach langer Pause die ersten Wochen nur eine halbe Stunde spielen, nicht neunzig Minuten.
3. **Kraft ist Verletzungsschutz.** Starke Beine, ein starker Rumpf und stabile Sprunggelenke schützen dich. Krafttraining passt perfekt zum Ballsport.

Teil 1 · Laufen und lockern

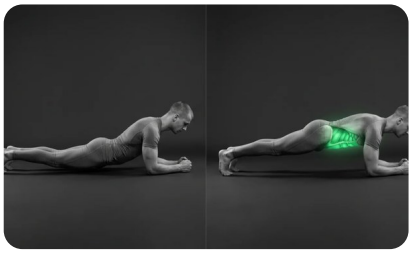
ca. 8 Min.

1. Locker traben, zweimal über den Platz
2. Knie heben, Hüfte nach außen öffnen
3. Knie heben, Hüfte nach innen schließen
4. Seitwärts um einen Partner laufen
5. Hochspringen mit Schulterkontakt
6. Vorwärts sprinten, rückwärts zurück

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel

Teil 2 · Kraft, Balance und Sprünge

ca. 10 Min.



Unterarmstütz

Körper von Kopf bis Ferse in einer Linie, Bauch und Gesäß fest.

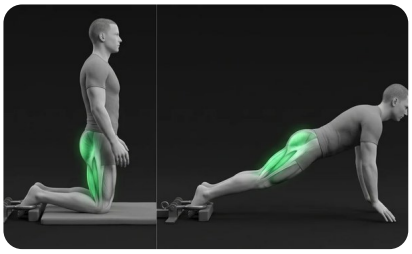
3 × 20 bis 30 Sek.



Seitstütz

Schulter über dem Ellbogen, Becken hoch, Körper gerade.

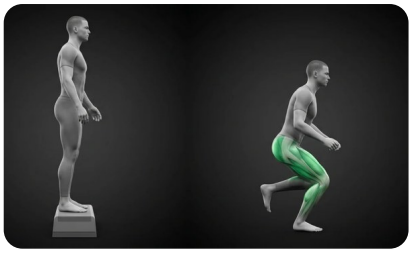
3 × 20 bis 30 Sek. je Seite



Nordic Hamstring

Partner hält die Fersen. Langsam nach vorn sinken lassen und so lange wie möglich bremsen.

3 bis 5 Wdh., langsam steigern



Einbeinstand

Auf einem Bein stehen, Knie leicht gebeugt. Schwerer wird es mit Ball werfen oder geschlossenen Augen.

2 × 30 Sek. je Bein



Kniebeuge

Gesäß nach hinten unten, Knie zeigen in Richtung der Zehen, nicht nach innen.

2 × 10 bis 15 Wdh.



Sprünge

Hochspringen und weich landen: Knie über den Zehen, nicht nach innen knicken.

2 × 30 Sek.

Teil 3 · Tempo und Richtungswechsel

ca. 2 Min.

1. Über den Platz laufen, mit 75 bis 80 Prozent Tempo
2. Sprunglauf mit hohen, weiten Schritten
3. Antreten, abbremsen und die Richtung wechseln

Vereinfachte Übersicht. Das vollständige Programm mit drei Schwierigkeitsstufen gibt es kostenlos bei der FIFA, Suchbegriff „FIFA 11+“. Nach Verletzungen oder bei Beschwerden stimmst du dich vorher mit deiner Ärztin oder deiner Physiotherapie ab.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel

Kurzer Selbsttest

1. **Welche Sportarten lagen in der Studie aus Kopenhagen beim längeren Leben ganz vorne?**
   Antwort: Tennis, Badminton und Fußball.

2. **Warum sind Sprünge und Abbremsen gut für die Knochen?**
   Antwort: Weil Knochen auf Stöße reagieren und dadurch stabiler werden.

3. **Was ist der wichtigste Grund, warum Mannschaftssport oft länger durchgehalten wird?**
   Antwort: Weil er Spaß macht und andere auf dich warten.

Studien und Quellen zum Nachlesen

- Schnohr P et al. (2018): Various leisure-time physical activities associated with widely divergent life expectancies: the Copenhagen City Heart Study. Mayo Clinic Proceedings 93(12):1775 bis 1785. Link
- Oja P et al. (2017): Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults. British Journal of Sports Medicine 51(10):812 bis 817. Link
- Krustrup P et al. (2010): Recreational football as a health promoting activity: a topical review. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports 20(Suppl 1):1 bis 13. Link
- Chekroud SR et al. (2018): Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015. The Lancet Psychiatry 5(9):739 bis 746. Link
- Thorborg K et al. (2017): Effect of specific exercise-based football injury prevention programmes on the overall injury rate in football: a systematic review and meta-analysis of the FIFA 11 and 11+ programmes. British Journal of Sports Medicine 51(7):562 bis 571. Link
- Vestberg T et al. (2012): Executive functions predict the success of top-soccer players. PLoS ONE 7(4):e34731. Link
- Lejeune TM, Willems PA, Heglund NC (1998): Mechanics and energetics of human locomotion on sand. Journal of Experimental Biology 201(13):2071 bis 2080. Link
- Tenforde AS, Fredericson M (2011): Influence of sports participation on bone health in the young athlete: a review of the literature. PM&R 3(9):861 bis 867. Link



ÜBER MICH

Nils Jansen

Gesundheits- und Präventionscoach
examinierter Pflegefachmann

Ich habe jahrelang am falschen Ende gearbeitet.

Erst auf der Intensivstation, wo man sieht, wie es endet. Dann dort, wo über die Fälle entschieden wird, und wo man sieht, warum es danach oft nicht besser wird. Beides ist wichtig. Beides kommt zu spät.

Der Punkt, an dem man wirklich etwas ändern kann, liegt Jahre davor.

athleticasyn.de

Newsletter abonnieren

Dieses Handout ist keine individuelle Gesundheitsberatung und ersetzt keine ärztliche Untersuchung. Was für dich passt, besprichst du mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder deiner Physiotherapie.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel