

# TRAINIEREN OHNE TEAM

**FIT UND GESUND  
DURCH DEN  
WINTER-LOCKDOWN**



von Angelo Arabia | Der Frustrationsgrad dürfte derzeit für alle Fußballer hoch sein. Denn bereits im vergangenen Frühling warf das deutschlandweite Trainingsverbot viele Kicker körperlich zurück. Fast alle verloren den Spielrhythmus, für etliche war der physische Leistungsabbau aber noch viel schlimmer. Muskulatur und Fitnesslevel leiden bei jedem Trainingsstopp, denn der Stoffwechselfprozess unseres Körpers führt dazu, dass unbenutzte Muskeln sich je nach individueller Konstellation im Laufe eines Zeitraums von etwa 8 bis 14 Tagen langsam, aber sicher abbauen. Das ist dadurch bedingt, dass der Körper bei mangelnder Bewegung in den Energieschonmodus wechselt und alle mög-

lichen Quellen der Energieverschwendung einzusparen versucht. Sind Muskeln also länger nicht beansprucht, werden die Muskelproteine u. a. durch Wasserentzug abgebaut und somit auch die Energiespeicher der Muskulatur geplündert. Ebenso wird die Versorgung der Blut- und Nervenbahnen in dieser Phase auf ein Minimum heruntergefahren, sodass Tonus und Elastizität verloren gehen – bildlich ausgedrückt: Wir gehen regelrecht ein!

Seit November muss nun mit einem erneuten Stopp im Training umgegangen werden. Beim Sport hilft aber jedes Hadern und Ärgern nichts – die Devise bei Coaches und Spielern muss lauten: Durchbeißen

und den Körper bestmöglich in Form bringen, mit eisernem Willen das Ergebnis für sich selbst erarbeiten und natürlich mit einem strukturierten Heimtrainingsplan.

## Fußballspezifische Ausdauer

Eine essenzielle Grundlagenausdauer braucht jeder Spieler. Glücklicherweise kann das Kardio-training problemlos im Individualtraining angegangen werden. Die Belastungsgrenzen, die während eines Spiels erreicht werden, können nur selten – selbst im Trainingsbetrieb – vollends wiedergespiegelt werden. Dazu fehlt nun einmal die mentale Komponente des Wettbewerbs. Durchaus ist aber die fußballspezifische Ausdauer bestens trainierbar. Zwei Laufeinheiten pro Woche sollten drin sein.

Ein Intervalltraining, bei dem sich normale Laufzeit, «angezogenes Tempo» und Trabpausen abwechseln, ist sehr empfehlenswert. Je nach Fitnesslevel wird hier z. B. die komplette Laufstrecke in drei Teile eingeteilt: Während das erste und letzte Drittel im Individualtempo gelaufen werden, wird in der Mitte jeweils im 10- bis 20-Sekunden-Takt das Lauftempo angezogen und wieder gedrosselt. Wichtig ist hierbei jedoch, die Länge der Intervallzeiten und das Tempo jederzeit auf das persönliche Lauflevel abzustimmen bzw. zu regulieren.

Zudem eignen sich Steigerungsläufe und Sprints sowie starke Richtungswechsel hervorragend, um auch die Schnellkraft zu trainieren. Der explosive Antritt und auch der abrupte Wechsel der Laufrichtung sind fundamentale Aspekte im Zweikampf oder bei der Spielverschiebung. Kurze Laufdistanzen von etwa 12 bis 15m reichen für eine Trainingsübung aus.

## Muskelerhalt und -aufbau

In der Regel sind Stabilisierungsübungen dafür da, eine gesamteinheitliche Stärkung der Bauch- und Rumpfmuskulatur im Zusammenspiel mit der Bein- kraft zu erzielen. Wer glaubt, dafür ein Fitnessstudio zu brauchen, irrt. Grundsätzlich gilt: Fußballer sollten

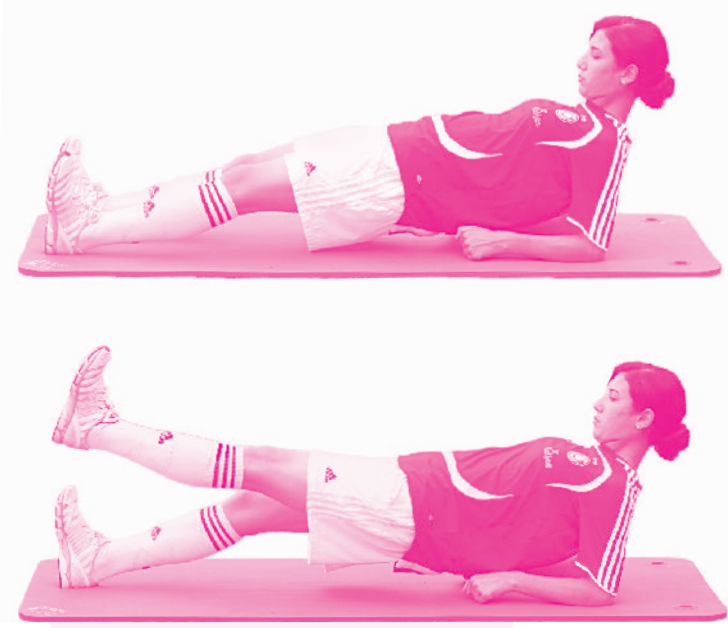
nicht gezielt Muskelgruppen in den Fokus nehmen und sogenannte Isolationsübungen machen, sondern mit ganzheitlichen, bewegungsfunktionalen und dynamischen Übungen arbeiten, um möglichst viele Muskelgruppen einzuschließen. Neben den klassischen Liegestütz-, Plank- (Oberarmstütz) und Kniebeugeübungen empfehlen sich weitere Varianten von Kräfteinheiten mit Eigenkörpergewicht.

Für die Beine sind «Power Jumps» eine hervorragende Übung für die Explosivkraft. Die Füße werden dabei etwa Schulterweit positioniert, auf die klassische Kniebeugeposition, bei der die Oberschenkel etwa im 90-Grad-Winkel zum Boden sind, folgt ein kraftvoller Sprung in die Vertikale. Die Knie werden dabei nach oben Richtung Brust gezogen, die Arme bewegen sich im Bewegungsablauf auf natürliche Weise mit. Effektiv sind drei Sätze mit je 12 Wiederholungen für Anfänger und fünf Sätze mit 20 Wiederholungen für Fortgeschrittene. Je nach Leistungsgrad kann auch eine



Stürmer Jan Ferdinand schaffte letzte Saison den Sprung von der VfB Stuttgart-Reserve zur SG Sonnenhof Großaspach auch dank seines Power-Jump-Trainings.





Reverse Planks, also umgekehrte Liegestützen mit Beinhebung, dienen der Stabilisierung und der gesamtlichen Stärkung der Bauch-, Rumpf- und Beinkraft.

Aufsprung-Fläche, wie etwa ein Stuhl oder eine Parkbank, in den Ablauf eingebaut und somit der Schwierigkeitsgrad erhöht werden.

Für Rumpf, Oberschenkelrückseite und das Gesäß sind Reverse-Planks mit Bein Streckung effektiv: Im Unterarmstütz mit dem Rücken zum Boden sind in der Grundform die Beine gestreckt und die Fersen aufgesetzt. Die Hüfte wird angehoben, bis der Körper vollkommen gestreckt ist und Rumpf und Beine eine Linie bilden. Diese Position wird 4-mal für 20 Sekunden gehalten. Fortgeschrittene können zusätzlich ein Bein vom Boden lösen und es 8-mal abwechselnd anheben und senken.

### Braucht man Equipment?

Gymnastikball und Bodenmatte? Da winken viele «echte Kerle» erst mal ab, denn das soll ja kein Yoga-Kurs sein, sondern eine Krafteinheit. Sehr wohl sind diese beiden Instrumente aber ein wahrer Motivationsboost beim Training, denn sie garantieren sowohl eine bequeme Grundpositionierung des Körpers, aber viel wichtiger: Sie ermöglichen eine Vielzahl an Übungsvarianten und stabilisieren die Körperhaltung.

Ein absolutes Must-have spätestens seit Corona sind in jedem Fall Resistance-Bänder und Schlingentrainer. Dank dieser Utensilien, die im Netz bereits ab etwa 15 Euro in guter Qualität zu bekommen sind, können praktisch alle Übungen aus dem Fitnessstudio reproduziert werden. Die Bänder ermöglichen einen höheren Schwierigkeitsgrad und Muskelaufwand bei den Übungen. Ob Bizeps- oder Trizepscurls, seitliches Heben der Schultern für den Deltamuskel oder Ruderbewegungen für den großen Rückenmuskel latissimus dorsi – die Bänder können um jeden stabilen Gegenstand im Haushalt als Ankerpunkt gewickelt werden und die Schlinge mit wenigen Handgriffen im Türrahmen positioniert oder im Freien z. B. an einem Baum oder Garagentor befestigt werden.

Für ein wirkungsvolles Training der Streckmuskulatur im Gesäß- und Lendenbereich das Resistance-Band einfach um den Fuß wickeln, die losen Enden des Bandes in die Hände nehmen und in den

4-Füßler-Stand auf Händen und Knien gehen. Je ein Bein gegen den Widerstand des Bandes nach hinten strecken, die Position ein paar Sekunden halten und zurück in die Ausgangsstellung. 2-mal 15 Wiederholungen pro Seite sollten bereits erste Anstrengungseffekte bringen.

Der Schlingentrainer dagegen eignet sich hervorragend, um die vordere Oberschenkelmuskulatur zu beanspruchen: Bei einbeinigen Kniebeugen werden die Schlingen so gegriffen, dass beide Schlaufen vor der Brust gehalten werden und die Handflächen zueinander zeigen. Die Unterarme und die Schlingen bilden eine gerade Linie. Zuerst heben Sie das rechte, gestreckte Bein leicht nach vorn. Das linke Bein wird gebeugt und das Gesäß mindestens bis auf Kniehöhe gesenkt, während das rechte Bein gestreckt bleibt. Die Position wird kurz gehalten, danach wieder koordiniert aufrichten. Diese Bewegung sollte pro Seite 10-bis 12-mal wiederholt werden.

### Agilitätstraining

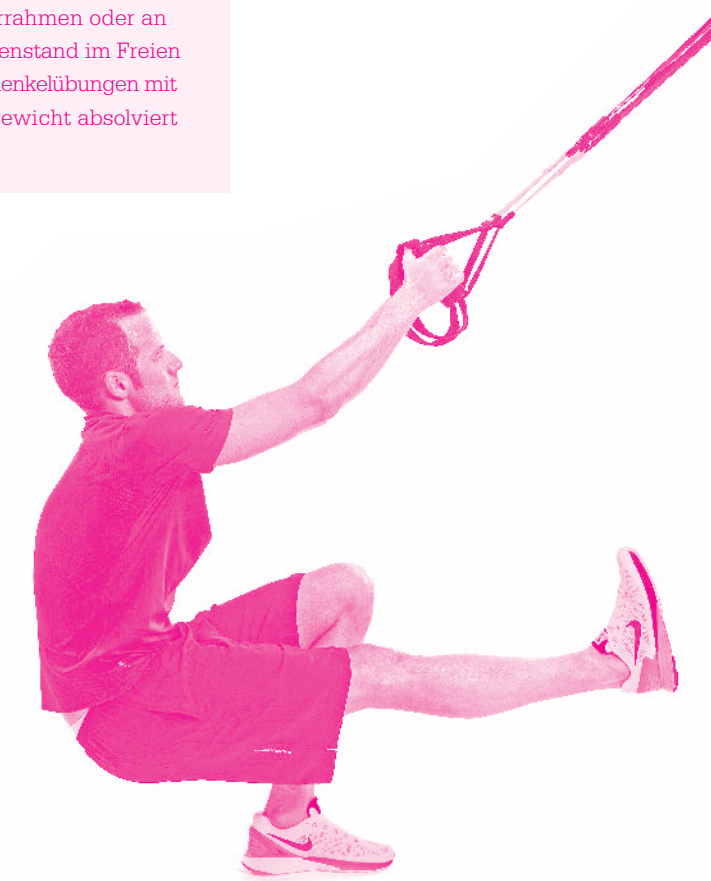
Dehnung und Mobilisierung fördern die Beweglichkeit und entlasten beanspruchte Muskulaturen und Gelenke. Folgende zwei äußerst effektive Übungen zielen darauf ab, die Agilität des Oberkörpers zu stimulieren, und sollten zum Ende einer Trainingseinheit eingebaut werden.

Bei der «Rotation aus dem Kniestand» begibt man sich auf den 4-Füßler-Stand, Handflächen und Knie auf den Boden. Die linke Hand wird an den Kopf geführt und verbleibt dort, während mit Körper und linkem Unterarm eine Rotationsbewegung nach außen vollzogen wird. Mit dem Ausdrehen wird ausgeatmet. Bei der Rückbewegung in die Ausgangsposition wird der angewinkelte Ellbogen an den aufliegenden rechten Unterarm geführt, bevor die Ausdrehbewegung wiederholt wird – 8-mal links und rechts.

Für den «Ausfallschritt mit Dehnungselement» wird aus einer stehenden Position ein großer Schritt nach vorn getätigt. In der tiefen Position nun beide Arme in die Vertikale führen und dabei kontrolliert jeweils von links nach rechts mit Oberkörper und



Durch die Befestigung des Schlingentrainers z. B. im Türrahmen oder an einem stabilen Gegenstand im Freien können u.a. Oberschenkelübungen mit dem vollen Körpergewicht absolviert werden.



Ob lange, mit losen Enden versehene Resistance-Bänder oder geschlossene, kurze Mini-Bänder – jede Kräftigungsübung kann anhand der elastischen Effekte dieser Utensilien den Schwierigkeitsgrad erhöhen, z. B. bei Streckübungen für den Gesäß- und Oberschenkelbereich im 4-Füßler-Stand.



Dehnung und Mobilisierung sind feste Trainingsgegenstände für die Beweglichkeit. Bei der Rotation aus dem Kniestand werden muskuläre Verspannungen im Rumpfbereich gelöst und die Gelenkigkeit wird gefördert.

ausgestreckten Armen pendeln – 6- bis 8-mal links und rechts. Alternativ kann statt der Pendelbewegung auch eine Rotation des Oberkörpers stattfinden. Wichtig ist, dass am Ende jeder Pendelbewegung ein- und ausgeatmet wird.

### Ein Auge auf Ernährung

Die Nahrungszufuhr ist ein besonders komplexes Thema, das ohne genauere körperliche Leistungsdaten an dieser Stelle nicht individuell allgemeingeltend behandelt werden kann. Den Berechnungen des Deutschen Ernährungsberatungs- und Informationsnetzes (DEBInet) zufolge liegt der durchschnittliche Kalorienverbrauch pro Spiel bei einem ca. 180 cm großen und 75 kg schweren Mann bei 1350 kcal, bei einer ca. 165 cm großen und 60 kg schweren Frau bei 1080 kcal. Diese Richtwerte gelten für im Verein organisierte und somit an Wettkämpfen teilnehmende Kickerinnen und Kicker. Der Wert erklärt sich vor allem aus der gesteigerten Intensivität eines Spiels, weiten Laufwegen, harten Zweikämpfe, dem intensiven Umschaltspiel und der psychophysischen Anstrengung im

Wettkampf – all dies entfällt seit November durch die Einstellung des Trainings- und Spielbetriebs. Aus diesem Grund gilt es, auch in Zeiten des Heimtrainings den Ernährungshaushalt dementsprechend umzustellen und ggf. herunterzufahren – zumindest an den Tagen, an den keine sportliche Betätigung betrieben wird.

Als Fingerzeig ergibt sich daher die allgemeine Empfehlung, den Körper ausgeglichen zu ernähren: Etwa 50 bis 55 Prozent der Gesamtenergie sollten über komplexe Kohlenhydrate wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln aufgenommen werden, 30 Prozent über (pflanzliche) Fette und etwa 15 Prozent über Eiweiß. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und viel Gemüse und Obst für die Zufuhr von Ballaststoffen, Vitaminen und Antioxidantien sind nicht erst seit dem Corona-Lockdown eine valide Option auf dem Speiseplan, wenn Sport zu kurz kommt.

### Kleine Motivationspritzen

Einen Trost bietet die Trainingswissenschaft, denn der «Muscle memory»-Effekt ermöglicht es uns, nach einer längeren Trainingspause einen erleichterten Wiedereinstieg ins Krafttraining zu vollziehen, weil Muskeln sich an unsere frühere Leistung erinnern. Die Zellkerne in unseren Muskelfasern weisen nämlich eine Art «Gedächtnis» auf. Verschiedene Studien belegen, dass dieses dafür sorgt, dass alte Bewegungs- und Übungsmuster nicht nur einfacher wiederaufgenommen werden können und wir relativ zeitnah zum alten Niveau zurückfinden, sondern dass im Laufe der weiteren Trainingswochen sogar stärkeres Muskelwachstum möglich ist.

Wieso also nicht einfach seine Mannschaftskameraden zu gemeinsamen, digitalen Muskel-Workouts herausfordern, um diesen Sachverhalt auf die Probe zu stellen? Corona hat die Digitalisierung in Sportvereinen rasant vorangetrieben. Online-Challenges dank Zoom-, Teams-, Facetime- oder WhatsApp-Videotechnologie stärken nicht nur den Teamspirit, sondern fördern auch das kollektive Wettkampfgefühl. So überstehen wir den Winter-Lockdown fit, gesund und motiviert. | Angelo Arabia, Augsburg