

# ACTIVATE

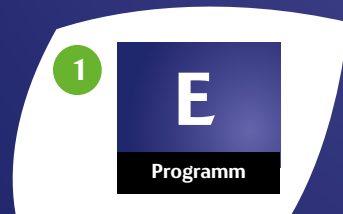
World Rugby™-Trainingsprogramm zur Verletzungsprävention

## Activate-Trainingsprogramme

Vier verschiedene Trainingsprogramme für bestimmte Altersgruppen:

Erwachsenenprogramm

Jugendprogramme

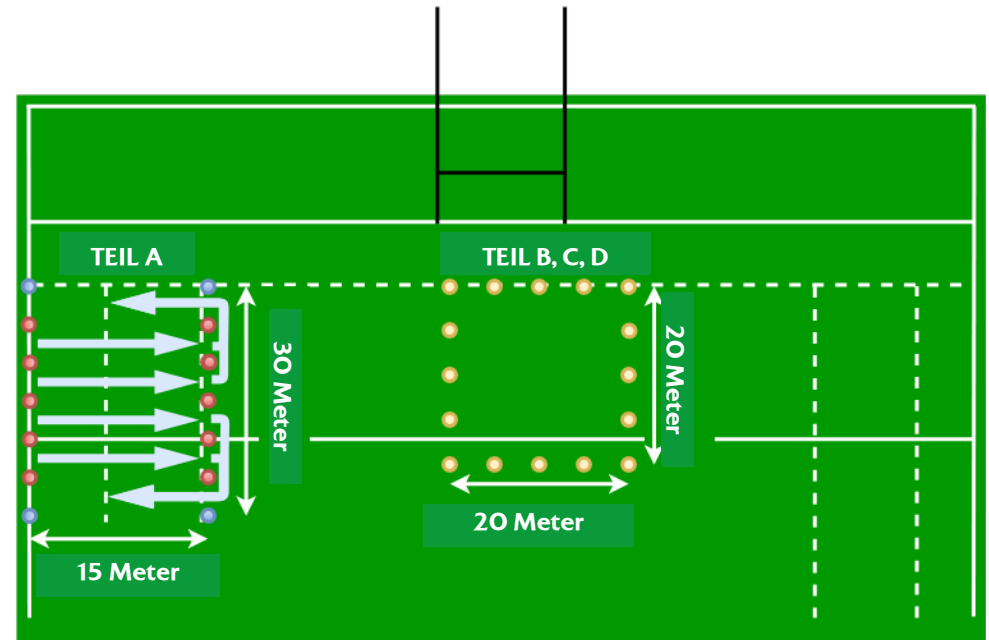


# Was ist Activate?

Activate ist ein strukturiertes, progressiv aufgebautes Trainingsprogramm, das für Trainingseinheiten und Aufwärmroutinen vor dem Spiel entwickelt wurde.

Es gibt vier Versionen von Activate:

- Unter 15 Jahren (Alter 13–15 Jahre)
- Unter 16 Jahren (Alter 15–16 Jahre)
- Unter 18 Jahren (Alter 16–18 Jahre)
- Erwachsene (Alter 18+ Jahre)



Empfohlene Spielfeldaufteilung für Activate

# Welche Vorteile bietet Activate?

Durch den Einsatz von Activate bei Spielern können die folgenden Fähigkeiten entwickelt und verbessert werden:

- Allgemeine Bewegungskontrolle und Geschicklichkeit – Viele der Übungen in Activate können dazu beitragen, Stabilität und Mobilität zu entwickeln, die die sichere und effektive Ausführung verschiedener Bewegungen beim Rugbyspiel unterstützen
- Ausdauer und sportliche Leistung – Der progressive Aufbau von Activate kann dazu beitragen, Bestandteile der sportlichen Leistung der Spieler zu verbessern, z. B. Kraft, Stärke, Schnelligkeit und Fähigkeit zum effizienten Richtungswechsel
- Körperliche Robustheit – Die Verwendung von Activate kann dazu beitragen, die Fähigkeit von Muskeln, Sehnen und Bändern zu verbessern, mit den beim Rugbyspiel auftretenden Kräften umzugehen. Hierdurch verringert sich das Risiko, dass diese Strukturen beim Rugby und anderen Sportarten beschädigt werden.

# Die „Key Activate 8“–Trainerhinweise

Zu jeder Übung im Activate-Programm gehören normalerweise zwei oder drei Key Activate 8-Hinweise.

## Die „Key Activate 8“:

- Kopf neutral / angehoben  
(Denke „Schau über deine Sonnenbrille“)
- Brustbein anheben
- Schulterblätter zusammen
- Schultern parallel zu den Hüften
- Oberkörper anspannen
- Federnde Knie
- Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie
- Knie oberhalb der Zehen



*Kopf neutral*



*Kopf angehoben*



*Brustbein  
anheben*



*Schulterblätter  
zusammen*



*Schultern parallel  
zu den Hüften*



*Oberkörper  
anspannen*



*Hüfte, Knie und  
Fußgelenke in einer Linie*



*Knie oberhalb  
der Zehen*

*Federnde Knie*

Jede Übung verfügt über einige individuelle Punkte, die der Trainer verwenden sollte, um den Spielern die Übung zu erklären. Darüber hinaus gibt es für jede Übung noch einige allgemeine Hinweise, die der Trainer ebenfalls nutzen kann. Diese Hinweise sind in vielen der Übungen gleich und helfen den Spielern dabei, die Übungen geführt und mit der korrekten Haltung auszuführen.

WETT-  
KAMPF-  
TAG

TEIL

A

7 Min.

INTENSITÄT  
50 %

Laufübungen zum Aufwärmen des Körpers



### Schlangenlinien

S: 1 W: 3 D: 15 m

- Nutze die volle Breite des Kanals aus und schere dabei während des Laufs abwechselnd nach links und rechts aus
- Führe beim Ausscheren das äußere Bein um den Körper herum

Activate-Hinweise: Brustbein anheben.

Übungen zur Verbesserung der Mobilität und Stabilität im Ober- und Unterkörper



### Squat Stand mit Twist

S: 1 W: 12

- Die Füße sollten schulterbreit auseinander stehen, deine Finger schiebst du unter deine Zehen
- Gehe so tief wie möglich in die Kniebeuge und klemme dabei deine Ellbogen zwischen deinen Knien ein
- Rotiere mit deinem Oberkörper zur Seite und nimm dabei jeweils einen Arm nach oben über deinen Kopf
- Drücke deine Beine durch, lasse dabei deine Finger unter deinen Zehen

Activate-Hinweise: Kopf angehoben. Brustbein anheben.



### Fersen-Zehen-Gang mit angehobenem Knie

S: 1 W: 2 D: 15 m

- Ziehe dein vorderes Knie nach oben zur Brust
- Gehe mit deinem Standbein in eine Wadenhebung
- Wiederhole diese Übung bei jedem Schritt nach vorn

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

TEIL  
B  
7 Min.



### Einbeiniger Stand mit Störung

S: 1 W: 1 pro Bein D: 30 Sek. pro Bein

- Spieler 1 steht auf einem Bein, sein Standbein ist leicht gebeugt Spieler zwei steht neben Spieler eins
- Spieler 2 versucht mit beiden Händen, Spieler 1 aus dem Gleichgewicht zu bringen, während Spieler 1 versucht, das Gleichgewicht zu halten

Activate-Hinweise: Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.



### Seitliches Armheben mit Widerstand

S: 1 W: 2 pro Spieler  
D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Halte deine Arme seitlich und leicht vom Körper weg
- Versuche, deine Arme seitlich vom Körper weg zu drücken, während dein Partner Widerstand ausübt

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Schulterblätter zusammen.



### Armrotation mit Widerstand

S: 1 W: 2 pro Spieler  
D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Halte deine Arme nah am Körper und beuge deine Ellbogen im rechten Winkel nach vorn
- Versuche, deine Hände seitlich an deinen Körper zu bringen, während deine Ellenbogen ständig Kontakt mit deinem Körper haben und dein Partner Widerstand ausübt

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Schulterblätter zusammen.



### Einbeinige Arabesque S: 1 W: 10 Sek. pro Bein

- Beginne stehend auf einem Bein und mit leicht gebeugtem Knie
- Lehne dich von der Hüfte ausgehend langsam nach vorn, bis dein Oberkörper parallel zum Boden ausgerichtet ist, und strecke deine Arme zu den Seiten aus
- Richte dich wieder auf und versuche dabei das Gleichgewicht zu halten

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



WETT-  
KAMPF-  
TAG

## Widerstandsübungen zur Entwicklung von Stärke und Kraft

TEIL  
C  
7 Min.



**Mountain Climber**  
S: 6 W: 5

- Du beginnst in der Liegestützposition
- Bringe abwechselnd ein Knie zum Ellbogen und halte dabei das Bein, das das Gewicht trägt, komplett ausgestreckt
- 1 Satz = 5 abwechselnde Schritte

**Activate-Hinweise:** Kopf angehoben. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.



**Vorwärtssprung mit verzögerter Landung**  
S: 1 W: 8 pro Bein

- Springe auf einem Bein vorwärts und lande auf demselben Bein
- Die Sprungdistanz sollte dabei groß genug sein, um Kontrolle und Gleichgewicht zu trainieren

**Activate-Hinweise:** Oberkörper anspannen. Federnde Knie. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



**Pop-Press-up – abwechselnd**  
S: 1 W: 15

- Du beginnst in der Liegestützposition mit einer Hand vor dem Kopf und der anderen unterhalb der Brust
- Strecke deine Ellbogen und drück dich explosiv aus den Schultern nach oben, setze dabei deine Hände abwechselnd vorn und hinten ab

**Activate-Hinweise:** Schulterblätter zusammen. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.



INTENSITÄT  
50 %

**Hoher Sprung aus dem Lauf**  
S: 2 W: 5

- Laufe im lockeren Tempo vorwärts, dann drück dich abwechselnd mit einem Bein nach oben ab und bringe dabei das andere Knie nach oben
- Greife mit deinen Händen über deinen Kopf, als wölltest du einen Ball fangen
- Lande vollflächig auf beiden Füßen in einem Ausfallschritt

**Activate-Hinweise:** Federnde Knie. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.

## Übungen zur Verbesserung der Nackenstärke und -funktion

TEIL  
D  
4 Min.



**Statische Nackenkontraktionen**  
S: 1 W: 1 in jede Richtung D: 15 Sek. in jede Richtung

- Übe mit den Händen Kraft in verschiedene Richtungen deines Kopfes aus und halte den Kopf dabei ruhig
- Kraftrichtung: (Kinn zur Brust, Augen zum Himmel, Ohr zu Schulter, Blick über Schulter)

**Activate-Hinweise:** Kopf neutral. Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.



INTENSITÄT  
50 %

**Diagonaler Shuffle-Schritt in den Ausfallschritt**  
S: 2 W: 5

- Führe zwei diagonale seitliche Shuffle-Schritte nach links oder rechts aus
- Beende jeden Doppel-Skip in einer Ausfallstellung mit nach vorne gerichtetem Oberkörper
- Führe abwechselnd zwei diagonale seitliche Shuffle-Schritte nach links und rechts aus

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.



**Schulter-Workout**  
S: 2 W: 1

- Spieler 1 hebt beide Arme auf Schulterhöhe nach vorn, Spieler 2 greift die Handgelenke von Spieler 1
- Spieler 2 versucht nun, die Arme von Spieler 1 schnell auf und ab zu bewegen, Spieler 1 versucht gleichzeitig, Widerstand gegen diese Bewegung zu leisten

**Activate-Hinweise:** Kopf neutral. Schulterblätter zusammen. Oberkörper anspannen.

1

TEIL

A

7 Min.

Kleinformatige Spiele und Laufübungen zum Aufwärmen des Körpers

**Kleinformatige Spiele**

D: 5 Min.

- Verwenden Sie kleinformatige Spiele, um die Spieler in Bewegung zu bringen, warm zu halten und zunächst ihren Puls anzukurbeln
- Die Gruppen sollten nicht größer als 6 Spieler sein

INTENSITÄT 50%



**Schlangenlinien**

S: 1 W: 3 D: 15 m

- Nutze die volle Breite des Kanals aus und schere dabei während des Laufs abwechselnd nach links und rechts aus
- Führe beim Ausscheren das äußere Bein um den Körper herum

Activate-Hinweise: Brustbein anheben.

Übungen zur Verbesserung der Mobilität und Stabilität im Ober- und

TEIL

B

7 Min.



**Squat Stand**

S: 1 W: 12

- Die Füße sollten schulterbreit auseinander stehen, deine Finger schiebst du unter deine Zehen
- Gehe so tief wie möglich in die Kniebeuge und klemme dabei deine Ellbogen zwischen deinen Knien ein
- Drücke deine Beine durch, lasse dabei deine Finger unter deinen Zehen

Activate-Hinweise: Kopf angehoben. Brustbein anheben.



**Fersen-Zehen-Gang mit angehobenem Knie**

S: 1 W: 2 D: 15 m

- Ziehe dein vorderes Knie nach oben zur Brust
- Gehe mit deinem Standbein in eine Wadenhebung
- Wiederhole diese Übung bei jedem Schritt nach vorn

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



**Einbeiniger Stand mit Back Slaps**

S: 1 W: 1 pro Bein D: 30 Sek. pro Bein

- Balanciere auf einem Bein und strecke deine Arme zur Seite aus
- Nun führst du deine Arme jeweils nach hinten und bringst sie vor deinem Oberkörper in einer Art Umarmung wieder zusammen, dabei liegt bei jeder Wiederholung mal der eine Arm oben und mal der andere

Activate-Hinweise: Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.



**Seitliches Armheben mit Widerstand**

S: 1 W: 2 pro Spieler

D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Halte deine Arme seitlich und leicht vom Körper weg
- Versuche, deine Arme seitlich vom Körper weg zu drücken, während dein Partner Widerstand ausübt

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Schulterblätter zusammen.



**Armrotation mit Widerstand**

S: 1 W: 2 pro Spieler

D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Halte deine Arme nah am Körper und beuge deine Ellbogen im rechten Winkel nach vorn
- Versuche, deine Hände seitlich an deinen Körper zu bringen, während deine Ellenbogen ständig Kontakt mit deinem Körper haben und dein Partner Widerstand ausübt

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Schulterblätter zusammen.



**Einbeinige Arabesque**

S: 1 W: 10 Sek. pro Bein

- Beginne stehend auf einem Bein und mit leicht gebeugtem Knie
- Lehne dich von der Hüfte ausgehend langsam nach vorn, bis dein Oberkörper parallel zum Boden ausgerichtet ist, und strecke deine Arme zu den Seiten aus
- Richte dich wieder auf und versuche dabei das Gleichgewicht zu halten

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

1

Widerstandsübungen zur Entwicklung von Stärke und Kraft

TEIL  
C  
7 Min.



**Mountain Climber**  
S: 6 W: 5

- Du beginnst in der Liegestützposition
- Bringe abwechselnd ein Knie zum Ellbogen und halte dabei das Bein, das das Gewicht trägt, komplett ausgestreckt
- 1 Satz = 5 abwechselnde Schritte

**Activate-Hinweise:** Kopf angehoben. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.



**Vorwärtssprung mit verzögerter Landung**  
S: 1 W: 8 pro Bein

- Springe auf einem Bein vorwärts und lande auf demselben Bein
- Die Sprungdistanz sollte dabei groß genug sein, um Kontrolle und Gleichgewicht zu trainieren

**Activate-Hinweise:** Oberkörper anspannen. Federnde Knie. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



**Pop-Press-ups – weit zu eng** S:1 W: 15

- Du beginnst in der Liegestützposition und hast beide Hände nah beieinander stehen
- Strecke deine Ellbogen und drück dich explosiv aus den Schultern nach oben, setze dabei deine Hände abwechselnd eng zusammen und weit auseinander auf

**Activate-Hinweise:** Kopf angehoben. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.



**Hoher Sprung aus dem Lauf**  
S: 2 W: 5

- Laufe im lockeren Tempo vorwärts, dann drück dich abwechselnd mit einem Bein nach oben ab und bringe dabei das andere Knie nach oben
- Greife mit deinen Händen über deinen Kopf, als wölltest du einen Ball fangen
- Lande vollflächig auf beiden Füßen in einem Ausfallschritt

INTENSITÄT  
50%

**Activate-Hinweise:** Federnde Knie. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.



**Schulter-Workout**  
S: 2 W: 1  
D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Spieler 1 hebt beide Arme auf Schulterhöhe nach vorn, Spieler 2 greift die Handgelenke von Spieler 1
- Spieler 2 versucht nun, die Arme von Spieler 1 schnell auf und ab zu bewegen, Spieler 1 versucht gleichzeitig, Widerstand gegen diese Bewegung zu leisten

**Activate-Hinweise:** Kopf neutral. Schulterblätter zusammen. Oberkörper anspannen.

TEIL  
D  
4 Min.

Sprintausdauer und Übungen zur Verbesserung der Nackenstärke und -funktion



**Statische Nackenkontraktionen**  
S: 1 W: 1 in jede Richtung D: 15 Sek. in jede Richtung

- Übe mit den Händen Kraft in verschiedene Richtungen deines Kopfes aus und halte den Kopf dabei ruhig
- Krafftrichtung: (Kinn zur Brust, Augen zum Himmel, Ohr zu Schulter, Blick über Schulter)

**Activate-Hinweise:** Kopf neutral. Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.

**Ausdauer mit Sprintwiederholungen**  
S: 5 W: 1 D: 30 Sek.

- Markieren Sie eine 25 Meter lange Strecke mit Kegeln, die Sie im Abstand von 5 Metern aufstellen
- Die Hälfte der Mannschaft führt 30 Sekunden lang Sprints zu jedem Kegel durch, die andere Hälfte führt Übungen zur Nackenkräftigung durch
- Wechseln Sie die Gruppen aus, damit jede Gruppe jede Übung durchführt



**Diagonaler Shuffle-Schritt in den Ausfallschritt**  
S: 2 W: 5

- Führe zwei diagonale seitliche Shuffle-Schritte nach links oder rechts aus
- Beende jeden Doppel-Skip in einer Ausfallstellung mit nach vorne gerichtetem Oberkörper
- Führe abwechselnd zwei diagonale seitliche Shuffle-Schritte nach links und rechts aus

INTENSITÄT  
50%

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.



2

TEIL

A

7 Min.

Kleinformatige Spiele und Laufübungen zum Aufwärmen des Körpers

**Kleinformatige Spiele**

D: 5 Min.

- Verwenden Sie kleinformatige Spiele, um die Spieler in Bewegung zu bringen, warm zu halten und zunächst ihren Puls anzukurbeln
- Die Gruppen sollten nicht größer als 6 Spieler sein

INTENSITÄT 50%



**Schlangenlinien**

S: 1 W: 3 D: 15 m

- Nutze die volle Breite des Kanals aus und schere dabei während des Laufs abwechselnd nach links und rechts aus
- Führe beim Ausscheren das äußere Bein um den Körper herum

Activate-Hinweise: Brustbein anheben.

Übungen zur Verbesserung der Mobilität und Stabilität im Ober- und Unterkörper

TEIL  
B  
7 Min.



**Squat Stand mit Twist**

S: 1 W: 12

- Die Füße sollten schulterbreit auseinander stehen, deine Finger schiebst du unter deine Zehen
- Gehe so tief wie möglich in die Kniebeuge und klemme dabei deine Ellbogen zwischen deinen Knien ein
- Rotiere mit deinem Oberkörper zur Seite und nimm dabei jeweils einen Arm nach oben über deinen Kopf

Activate-Hinweise: Kopf angehoben. Brustbein anheben.



**Fersen-Zehen-Gang mit angehobenem Knie**

S: 1 W: 2 D: 15 m

- Ziehe dein vorderes Knie nach oben zur Brust
- Gehe mit deinem Standbein in eine Wadenhebung
- Wiederhole diese Übung bei jedem Schritt nach vorn

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



**Einbeiniger Stand mit Armkreisen**

S: 1 W: 1 pro Bein D: 30 Sek. pro Bein

- Balanciere auf einem Bein und strecke deine Arme zur Seite aus
- Mache mit den Armen kleine Kreise, variiere dabei zwischen kleinen und großen Kreisen

Activate-Hinweise: Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.



**Seitliches Armheben mit Widerstand**

S: 1 W: 2 pro Spieler

D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Halte deine Arme seitlich und leicht vom Körper weg
- Versuche, deine Arme seitlich vom Körper weg zu drücken, während dein Partner Widerstand ausübt

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Schulterblätter zusammen.



**Armrotation mit Widerstand**

S: 1 W: 2 pro Spieler D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Halte deine Arme nah am Körper und beuge deine Ellbogen im rechten Winkel nach vorn
- Versuche, deine Hände seitlich an deinen Körper zu bringen, während deine Ellenbogen ständig Kontakt mit deinem Körper haben und dein Partner Widerstand ausübt

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Schulterblätter zusammen.



**Nordic Hamstring Curl mit gebeugtem Hüftgelenk**

S: 1 W: 5

- Beide Spieler knien auf dem Boden, Spieler 2 hält die Knöchel von Spieler 1
- Spieler 1 neigt den Oberkörper nach vorn und behält diesen Winkel während der gesamten Bewegung bei
- Spieler 1 senkt den Oberkörper langsam in Richtung Boden und behält dabei den gleichen Hüftwinkel bei
- Spieler 1 landet weich auf seinen Armen und schiebt sich mit den Armen wieder in die Ausgangsposition zurück

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.



Widerstandsübungen zur Entwicklung von Stärke und Kraft



**Vom Partner gestützte Quick-Steps**

S: 6 W: 1

- Spieler 1 lehnt sich nach vorn mit seinen Händen gegen die Schultern von Spieler 2
- Spieler 1 führt abwechselnd die Knie zu seiner Brust und streckt dabei sein hinteres Bein vollständig aus, sodass er bei jeder Wiederholung an der gleichen Stelle den Boden berührt
- 1 Satz = 5 abwechselnde Wiederholungen

**Activate-Hinweise:** Kopf neutral. Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



**Diagonaler Sprung mit verzögerter Landung**

S: 1 W: 8 pro Bein

- Springe abwechselnd auf einem Bein einmal diagonal nach vorne links oder nach vorne rechts und lande dabei jeweils auf demselben Bein
- Die Sprungdistanz sollte dabei groß genug sein, um Kontrolle und Gleichgewicht zu trainieren

**Activate-Hinweise:** Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Federnde Knie.



**Pop-Press-up – abwechselnd**

S: 1 W: 15

- Du beginnst in der Liegestützposition mit einer Hand vor dem Kopf und der anderen unterhalb der Brust
- Strecke deine Ellbogen und drück dich explosiv aus den Schultern nach oben, setze dabei deine Hände abwechselnd vorn und hinten ab

**Activate-Hinweise:** Schulterblätter zusammen. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.



INTENSITÄT 50 %

**Hoher Sprung aus dem Lauf mit Drehung**

S: 2

- Laufe im lockeren Tempo vorwärts, dann drück dich abwechselnd mit einem Bein nach oben ab und bringe dabei das andere Knie nach oben
- Greife mit deinen Händen über deinen Kopf, als wölstest du einen Ball fangen, und dreh dich in der Luft um 90 Grad
- Lande vollflächig auf beiden Füßen im rechten Winkel zu deiner Ausgangsposition

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



INTENSITÄT 50 %

**Spiegelbild**

S: 2 W: 2

D: 15 pro Wiederholung

- In der Ausgangsposition stehen sich die Spieler mit einem Abstand von 1 Meter gegenüber
- Spieler 1 läuft nach vorn los und täuscht dabei seitliche Ausfallschritte an
- Spieler 2 läuft rückwärts und versucht dabei, die Laufrichtung von Spieler 1 spiegelbildlich zu imitieren

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

TEIL C

7 Min.

Sprintausdauer und Übungen zur Verbesserung der Nackenstärke und -funktion



**Statische Nackenkontraktionen**

S: 1 W: 1 in jede Richtung D: 15 Sek. in jede Richtung

- Übe mit den Händen Kraft in verschiedene Richtungen deines Kopfes aus und halte den Kopf dabei ruhig
- Kraftrichtung: (Kinn zur Brust, Augen zum Himmel, Ohr zu Schulter, Blick über Schulter)

**Activate-Hinweise:** Kopf neutral. Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.

TEIL D

4 Min.

**Ausdauer mit Sprintwiederholungen**

S: 5 W: 1 D: 30 Sek.

- Markieren Sie eine 25 Meter lange Strecke mit Kegeln, die Sie im Abstand von 5 Metern aufstellen
- Die Hälfte der Mannschaft führt 30 Sekunden lang Sprints zu jedem Kegel durch, die andere Hälfte führt Übungen zur Nackenkräftigung durch
- Wechseln Sie die Gruppen aus, damit jede Gruppe jede Übung durchführt



**Schulter-Workout**

S: 2 W: 1 D: 15 pro Wiederholung

- Spieler 1 hebt beide Arme auf Schulterhöhe nach vorn, Spieler 2 greift die Handgelenke von Spieler 1
- Spieler 2 versucht nun, die Arme von Spieler 1 schnell auf und ab zu bewegen, Spieler 1 versucht gleichzeitig, Widerstand gegen diese Bewegung zu leisten

**Activate-Hinweise:** Kopf neutral. Schulterblätter zusammen. Oberkörper anspannen.

3

TEIL

A

7 Min.

Kleinformatige Spiele und Laufübungen zum Aufwärmen des Körpers

**Kleinformatige Spiele**

D: 5 Min.

- Verwenden Sie Kleinformatige Spiele, um die Spieler in Bewegung zu bringen, warm zu halten und zunächst ihren Puls anzukurbeln
- Die Gruppen sollten nicht größer als 6 Spieler sein

INTENSITÄT 50%



**Schlangenlinien**

S: 1 W: 3 D: 15 m

- Nutze die volle Breite des Kanals aus und schere dabei während des Laufs abwechselnd nach links und rechts aus
- Führe beim Ausscheren das äußere Bein um den Körper herum

Activate-Hinweise: Brustbein anheben.

Übungen zur Verbesserung der Mobilität und Stabilität im Ober- und Unterkörper



**Ausfallschritt nach vorn mit ausgestreckten Armen**

S: 1 W: 2 W: 15 m

- Mache einen Ausfallschritt nach vorn und nimm dabei deine Arme nach oben über deinen Kopf
- Das hintere Bein darf den Boden nicht berühren
- Bringe bei jedem Schritt abwechselnd das jeweils andere Bein nach vorn

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Knie oberhalb der Zehen.



**Fersen-Zehen-Gang mit angehobenem Knie**

S: 1 W: 2 D: 15 m

- Ziehe dein vorderes Knie nach oben zur Brust
- Gehe mit deinem Standbein in eine Wadenhebung
- Wiederhole diese Übung bei jedem Schritt nach vorn

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

TEIL

B

7 Min.



**Einbeiniger Stand mit geschlossenen Augen**

S: 1 W: 1 pro Bein D: 30 Sek. pro Bein

- Du stehst auf einem Bein, dein Knie ist leicht gebeugt
- Schließe beide Augen und versuche, 30 Sekunden lang das Gleichgewicht zu halten
- Wiederhole die Übung auf dem anderen Bein

Activate-Hinweise: Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.



**Seitliches Armheben mit Widerstand**

S: 1 W: 2 pro Spieler

D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Halte deine Arme seitlich und leicht vom Körper weg
- Versuche, deine Arme seitlich vom Körper weg zu drücken, während dein Partner Widerstand ausübt

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Schulterblätter zusammen.



**Armrotation mit Widerstand**

S: 1 W: 2 pro Spieler

D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Halte deine Arme nah am Körper und beuge deine Ellbogen im rechten Winkel nach vorn
- Versuche, deine Hände seitlich an deinen Körper zu bringen, während deine Ellenbogen ständig Kontakt mit deinem Körper haben und dein Partner Widerstand ausübt

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Schulterblätter zusammen.



**Statischer Nordic Hamstring mit Pause**

S: 1 W: 5

- Beide Spieler knien auf dem Boden, Spieler 2 hält die Knöchel von Spieler 1
- Spieler 1 senkt den Oberkörper nach vorne bis zu dem Punkt, an dem er sich gerade noch für 15 Sekunden halten kann
- Nach 15 Sekunden lässt er sich auf den Boden sinken und kehrt in die Ausgangsposition zurück

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.

3

Widerstandsübungen zur Entwicklung von Stärke und Kraft

TEIL C  
7 Min.



**Pogo Jumps nach vorn**  
S: 1 W: 2 D: 15 pro Wiederholung

- Springe auf deinen federnden Fußballen nach vorn, halte dabei deine Knie leicht gebeugt
- Versuche so kurz wie möglich mit deinen Füßen Kontakt zum Boden zu haben

**Activate-Hinweise:** Kopf neutral. Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



**Pop-Press-up – nah zu fern** S: 1 W: 15

- Du beginnst in der Liegestützposition mit beiden Händen vor dem Kopf
- Strecke deine Ellbogen und drück dich explosiv aus den Schultern nach oben, setze dabei deine Hände abwechselnd gleichzeitig vor dem Kopf und unterhalb der Brust ab

**Activate-Hinweise:** Schulterblätter zusammen. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.



**Doppelsprung vorwärts mit verzögerter Landung**  
S: 1 W: 4 pro Bein

- Springe auf einem Bein zweimal vorwärts und lande auf demselben Bein
- Die Sprungdistanz sollte dabei groß genug sein, um Kontrolle und Gleichgewicht zu trainieren

**Activate-Hinweise:** Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Federnde Knie.

**Gesprungener Ausfallschritt nach vorn**  
S: 1 W: 10

- Beginne in einem Ausfallschritt, springe dann explosiv nach oben und bringe dabei deine Arme mit nach oben
- Nach der Landung steht nun dein anderes Bein vorn

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Knie oberhalb der Zehen.



**Schulter-Walk-out**  
S: 2 W: 5

- Du beginnst mit durchgedrückten Beinen und den Händen am Boden
- Laufe mit deinen Händen so weit wie möglich nach vorne vom den Kopf
- Halte die volle Streckung für 2 Sekunden, dann laufe mit deinen Händen wieder zurück zu den Füßen

**Activate-Hinweise:** Schulterblätter zusammen. Oberkörper anspannen.



Sprintausdauer und Übungen zur Verbesserung der Nackenstärke und -funktion

TEIL D  
4 Min.



**Statische Nackenkontraktionen**  
S: 1 W: 1 in jede Richtung D: 15 Sek. in jede Richtung

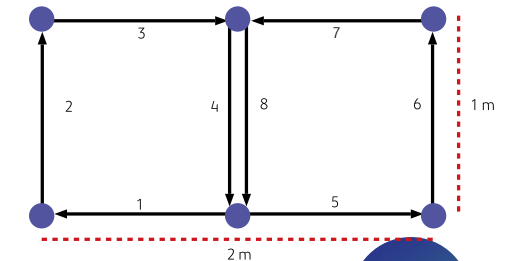
- Übe mit den Händen Kraft in verschiedene Richtungen deines Kopfes aus und halte den Kopf dabei ruhig
- Krafrichtung: (Kinn zur Brust, Augen zum Himmel, Ohr zu Schulter, Blick über Schulter)

**Activate-Hinweise:** Kopf neutral. Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.

**Ausdauer mit Sprintwiederholungen**  
S: 5 W: 1 D: 30 Sek.

- Markieren Sie eine 25 Meter lange Strecke mit Kegeln, die Sie im Abstand von 5 Metern aufstellen
- Die Hälfte der Mannschaft führt 30 Sekunden lang Sprints zu jedem Kegel durch, die andere Hälfte führt Übungen zur Nackenkräftigung durch
- Wechseln Sie die Gruppen aus, damit jede Gruppe jede Übung durchführt

INTENSITÄT 50 %



**Achteck**  
S: 1 W: 1 D: 30 Sek.

- Die Spieler stellen sich vor, sie stehen in der Form eines 2x1 Meter großen Rechtecks
- Durch Laufen nach vorne, seitwärts und rückwärts bilden die Spieler die Form eines Achtecks nach, dabei schauen sie immer nach vorn

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

INTENSITÄT 100 %



4

TEIL

A

7 Min.

Kleinformatige Spiele und Laufübungen zum Aufwärmen des Körpers

**Kleinformatige Spiele**

D: 5 Min.

- Verwenden Sie kleinformatige Spiele, um die Spieler in Bewegung zu bringen, warm zu halten und zunächst ihren Puls anzukurbeln
- Die Gruppen sollten nicht größer als 6 Spieler sein

INTENSITÄT 50%



**Schlangenlinien**

S: 1 W: 3 D: 15 m

- Nutze die volle Breite des Kanals aus und schere dabei während des Laufs abwechselnd nach links und rechts aus
- Führe beim Ausscheren das äußere Bein um den Körper herum

Activate-Hinweise: Brustbein anheben.

Übungen zur Verbesserung der Mobilität und Stabilität im Ober- und Unterkörper



**Ausfallschritt nach vorn mit Seitbeuge**

S: 1 W: 2 D: 15 m

- Mache einen Ausfallschritt nach vorn und nimm dabei deine Arme nach oben über deinen Kopf, beuge deinen Oberkörper zu der Seite, auf der dein Bein vorn steht und schau dabei nach vorn
- Das hintere Bein darf den Boden nicht berühren
- Bringe bei jedem Schritt abwechselnd das jeweils andere Bein nach vorn

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Knie oberhalb der Zehen.



**Fersen-Zehen-Gang mit angehobenem Knie**

S: 1 W: 2 D: 15 m

- Ziehe dein vorderes Knie nach oben zur Brust
- Gehe mit deinem Standbein in eine Wadenhebung
- Wiederhole diese Übung bei jedem Schritt nach vorn

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

TEIL

B

7 Min.



**Einbeiniger Stand mit Störung**

S: 1 W: 2 (1 pro Bein) D: 30 Sek. pro Bein

- Spieler 1 steht auf einem Bein, sein Standbein ist leicht gebeugt Spieler zwei steht neben Spieler eins
- Spieler 2 versucht mit beiden Händen, Spieler 1 aus dem Gleichgewicht zu bringen, während Spieler 1 versucht, das Gleichgewicht zu halten

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



**Seitliches Armheben mit Widerstand**

S: 1 W: 2 pro Spieler D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Halte deine Arme seitlich und leicht vom Körper weg
- Versuche, deine Arme seitlich vom Körper weg zu drücken, während dein Partner Widerstand ausübt

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Schulterblätter zusammen.



**Armrotation mit Widerstand**

S: 1 W: 2 pro Spieler D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Halte deine Arme nah am Körper und beuge deine Ellbogen im rechten Winkel nach vorn
- Versuche, deine Hände seitlich an deinen Körper zu bringen, während deine Ellenbogen ständig Kontakt mit deinem Körper haben und dein Partner Widerstand ausübt

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Schulterblätter zusammen.



**Statischer Nordic Hamstring mit Pause**

S: 1 W: 5 D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Beide Spieler knien auf dem Boden, Spieler 2 hält die Knöchel von Spieler 1
- Spieler 1 senkt den Oberkörper nach vorne bis zu dem Punkt, an dem er sich gerade noch für 15 Sekunden halten kann
- Nach 15 Sekunden lässt er sich auf den Boden sinken und kehrt in die Ausgangsposition zurück

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.



4

Widerstandsübungen zur Entwicklung von Stärke und Kraft



**Pogo Jumps mit maximaler Höhe**  
S: 2 D: 16

- Springe auf deinen federnden Fußballen auf und ab, halte dabei deine Knie leicht gebeugt
- Versuche so kurz wie möglich mit deinen Füßen Kontakt zum Boden zu haben
- Versuche mit jeder Wiederholung höhere Sprünge auszuführen

**Activate-Hinweise:** Kopf neutral. Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



**Diagonaler Doppelsprung mit verzögerter Landung**  
S: 1 W: 4 pro Bein

- Springe abwechselnd auf einem Bein zweimal diagonal nach vorne links oder nach vorne rechts und lande dabei jeweils auf demselben Bein
- Die Sprungdistanz sollte dabei groß genug sein, um Kontrolle und Gleichgewicht zu trainieren

**Activate-Hinweise:** Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Federnde Knie.



**Plyometrische Liegestütze** S: 1 W: 20

- Du beginnst in der Liegestützposition
- Beuge deine Ellbogen erst leicht und drücke deinen Körper dann explosiv vom Boden weg
- Klatsche in deine Hände und lande mit leicht gebeugten Ellbogen

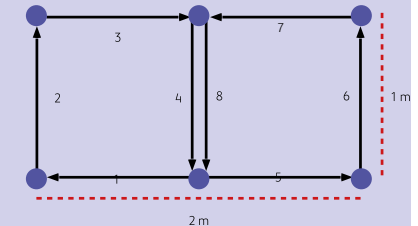
**Activate-Hinweise:** Schulterblätter zusammen. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.



**Vorwärtssprung** S: 1 W: 8

- Springe so weit wie möglich nach vorne
- Hole während des Sprungs mit den Armen Schwung
- Versuche zwischen den Sprüngen so kurz wie möglich mit deinen Füßen Kontakt zum Boden zu haben

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Knie oberhalb der Zehen.



**Achteck** S: 1 W: 1 D: 30 Sek.

- Die Spieler stellen sich vor, sie stehen in der Form eines 2x1 Meter großen Rechtecks
- Durch Laufen nach vorne, seitwärts und rückwärts bilden die Spieler die Form eines Achtecks nach, dabei schauen sie immer nach vorn

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

INTENSITÄT 100%

TEIL C  
7 Min.

TEIL D  
4 Min.

Sprintausdauer und Übungen zur Verbesserung der Nackenstärke und -funktion



**Statische Nackenkontraktionen**  
S: 1 W: 1 in jede Richtung D: 15 Sek. in jede Richtung

- Übe mit den Händen Kraft in verschiedene Richtungen deines Kopfes aus und halte den Kopf dabei ruhig
- Krafrichtung: (Kinn zur Brust, Augen zum Himmel, Ohr zu Schulter, Blick über Schulter)

**Activate-Hinweise:** Kopf neutral. Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.

**Ausdauer mit Sprintwiederholungen**  
S: 5 W: 1 D: 30 Sek.

- Markieren Sie eine 25 Meter lange Strecke mit Kegeln, die Sie im Abstand von 5 Metern aufstellen
- Die Hälfte der Mannschaft führt 30 Sekunden lang Sprints zu jedem Kegel durch, die andere Hälfte führt Übungen zur Nackenkräftigung durch
- Wechseln Sie die Gruppen aus, damit jede Gruppe jede Übung durchführt

INTENSITÄT 50%



**Schulter-Walk-out** S: 1 W: 8

- Du beginnst mit durchgedrückten Beinen und den Händen am Boden
- Laufe mit deinen Händen so weit wie möglich nach vorne vom den Kopf
- Halte die volle Streckung für 2 Sekunden, dann laufe mit deinen Händen wieder zurück zu den Füßen

**Activate-Hinweise:** Schulterblätter zusammen. Oberkörper anspannen.

5

TEIL

A

7 Min.

Kleinformatige Spiele und Laufübungen zum Aufwärmen des Körpers

**Kleinformatige Spiele**

D: 5 Min.

- Verwenden Sie kleinformatige Spiele, um die Spieler in Bewegung zu bringen, warm zu halten und zunächst ihren Puls anzukurbeln
- Die Gruppen sollten nicht größer als 6 Spieler sein

INTENSITÄT 50%



**Schlangenlinien**

S: 1 W: 3 D: 15 m

- Nutze die volle Breite des Kanals aus und schere dabei während des Laufs abwechselnd nach links und rechts aus
- Führe beim Ausscheren das äußere Bein um den Körper herum

Activate-Hinweise: Brustbein anheben.

Übungen zur Verbesserung der Mobilität und Stabilität im Ober- und Unterkörper

TEIL

B

7 Min.



**Ausfallschritt nach vorn mit Twist**

S: 1 W: 2 D: 15 m

- Mache einen Ausfallschritt nach vorn und nimm dabei deine Arme nach oben über deinen Kopf, drehe deinen Oberkörper zu der Seite, auf der dein Bein vorn steht
- Das hintere Bein darf den Boden nicht berühren
- Bringe bei jedem Schritt abwechselnd das jeweils andere Bein nach vorn

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Knie oberhalb der Zehen.



**Fersen-Zehen-Gang mit angehobenem Knie**

S: 1 W: 2 D: 15 m

- Ziehe dein vorderes Knie nach oben zur Brust
- Gehe mit deinem Standbein in eine Wadenhebung
- Wiederhole diese Übung bei jedem Schritt nach vorn

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



**Einbeiniger Stand mit Störung**

S: 1 W: 2 (1 pro Bein) D: 30 Sek. pro Bein

- Spieler 1 steht auf einem Bein, sein Standbein ist leicht gebeugt Spieler zwei steht neben Spieler eins
- Spieler 2 versucht mit beiden Händen, Spieler 1 aus dem Gleichgewicht zu bringen, während Spieler 1 versucht, das Gleichgewicht zu halten

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



**Seitliches Armheben mit Widerstand**

S: 1 W: 2 pro Spieler D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Halte deine Arme seitlich und leicht vom Körper weg
- Versuche, deine Arme seitlich vom Körper weg zu drücken, während dein Partner Widerstand ausübt

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Schulterblätter zusammen.



**Armrotation mit Widerstand**

S: 1 W: 2 pro Spieler D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Halte deine Arme nah am Körper und beuge deine Ellbogen im rechten Winkel nach vorn
- Versuche, deine Hände seitlich an deinen Körper zu bringen, während deine Ellenbogen ständig Kontakt mit deinem Körper haben und dein Partner Widerstand ausübt

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Schulterblätter zusammen.



**Statischer Nordic Hamstring mit Pause**

S: 1 W: 5

- Beide Spieler knien auf dem Boden, Spieler 2 hält die Knöchel von Spieler 1
- Spieler 1 senkt den Oberkörper nach vorne bis zu dem Punkt, an dem er sich gerade noch für 15 Sekunden halten kann
- Nach 15 Sekunden lässt er sich auf den Boden sinken und kehrt in die Ausgangsposition zurück

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.

5

Übungen zur Verbesserung der Mobilität und Stabilität im Ober- und Unterkörper

INTENSITÄT  
70 %



**Lauf mit „taubem“ Bein**

S: 1 W: 2 D: 15 Sek. pro Bein

- Beim Vorwärtslaufen bewegst du ein Bein normal, während das andere Bein passiv bleibt und an Knie und Hüfte nur minimal gebeugt wird
- Versuche beim aktiven Bein Knie und Ellbogen beim Anheben zu koordinieren und die Zehen nach oben zu bringen, wenn das Knie oben ist

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.

**Dreifachsprung vorwärts mit verzögerter Landung**

S: 1 W: 2 pro Bein

- Springe auf einem Bein dreimal vorwärts und lande auf demselben Bein
- Die Sprungdistanz sollte dabei groß genug sein, um Kontrolle und Gleichgewicht zu trainieren



Activate-Hinweise: Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Federnde Knie.



**Kniende Drop-and-Catch-Liegestütze**

S: 1 W: 15

- Aus einer knienden Position lässt du deinen Oberkörper langsam mit nach vorn ausgestreckten Armen nach vorn fallen
- Fang deinen Oberkörper mit deinen Armen ab, deine Ellbogen sind dabei leicht gebeugt, dann gehe zurück in die Ausgangsposition

Activate-Hinweise: Schulterblätter zusammen. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.



**Abwechselnde Sprünge einbeinig**

S: 1 W: 10

- Du landest abwechselnd auf einem Bein und bist dabei nach vorn gebeugt
- Bringe beim Abstoßen das Knie des schwingenden Beins kraftvoll nach oben
- Koordiniere das Knie und den Ellbogen beim Anheben

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Knie oberhalb der Zehen.



**Rückwärts laufen, drehen, lossprinten**

S: 1 W: 4

D: 15 pro Wiederholung

- Laufe 5 Meter rückwärts
- Dreh dich um 180 Grad und beschleunige in Vorwärtsrichtung
- Wechsle die Drehbewegung bei jeder Wiederholung zwischen links und rechts ab

INTENSITÄT  
100 %

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.



**Schulter-Workout**

S: 2 W: 1

D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Spieler 1 hebt beide Arme auf Schulterhöhe nach vorn, Spieler 2 greift die Handgelenke von Spieler 1
- Spieler 2 versucht nun, die Arme von Spieler 1 schnell auf und ab zu bewegen, Spieler 1 versucht gleichzeitig, Widerstand gegen diese Bewegung zu leisten

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Schulterblätter zusammen. Oberkörper anspannen.

TEIL  
C  
7 Min.

Sprintausdauer und Übungen zur Verbesserung der Nackenstärke und -funktion

TEIL  
D  
4 Min.



**Statische Nackenkontraktionen**

S: 1 W: 1 in jede Richtung D: 15 Sek. in jede Richtung

- Übe mit den Händen Kraft in verschiedene Richtungen deines Kopfes aus und halte den Kopf dabei ruhig
- Krafrichtung: (Kinn zur Brust, Augen zum Himmel, Ohr zu Schulter, Blick über Schulter)

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.

**Ausdauer mit Sprintwiederholungen**

S: 5 W: 1 D: 30 Sek.

- Markieren Sie eine 25 Meter lange Strecke mit Kegeln, die Sie im Abstand von 5 Metern aufstellen
- Die Hälfte der Mannschaft führt 30 Sekunden lang Sprints zu jedem Kegel durch, die andere Hälfte führt Übungen zur Nackenkräftigung durch
- Wechseln Sie die Gruppen aus, damit jede Gruppe jede Übung durchführt

INTENSITÄT  
50 %



6

TEIL

A

7 Min.

Kleinformatige Spiele und Laufübungen zum Aufwärmen des Körpers

**Kleinformatige Spiele**

D: 5 Min.

- Verwenden Sie kleinformatige Spiele, um die Spieler in Bewegung zu bringen, warm zu halten und zunächst ihren Puls anzukurbeln
- Die Gruppen sollten nicht größer als 6 Spieler sein

INTENSITÄT 50%



**Schlangenlinien**

S: 1 W: 3 D: 15 m

- Nutze die volle Breite des Kanals aus und schere dabei während des Laufs abwechselnd nach links und rechts aus
- Führe beim Ausscheren das äußere Bein um den Körper herum

Activate-Hinweise: Brustbein anheben.

Übungen zur Verbesserung der Mobilität und Stabilität im Ober- und Unterkörper

TEIL  
B  
7 Min.



**Mountain Climber mit Pause**

S: 1 W: 10 pro Seite

- Du beginnst in der Liegestützposition
- Bringe abwechselnd ein Knie so nah wie möglich zum Ellbogen

Activate-Hinweise: Schulterblätter zusammen. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.



**Fersen-Zehen-Gang mit angehobenem Knie**

S: 1 W: 2 D: 15 m

- Ziehe dein vorderes Knie nach oben zur Brust
- Gehe mit deinem Standbein in eine Wadenhebung
- Wiederhole diese Übung bei jedem Schritt nach vorn

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



**Einbeiniger Stand mit geschlossenen Augen**

S: 1 W: 1 pro Bein D: 30 Sek. pro Bein

- Du stehst auf einem Bein, dein Knie ist leicht gebeugt
- Schließe beide Augen und versuche, 30 Sekunden lang das Gleichgewicht zu halten
- Wiederhole die Übung auf dem anderen Bein

Activate-Hinweise: Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.



**Seitliches Armheben mit Widerstand**

S: 1 W: 2 pro Spieler D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Halte deine Arme seitlich und leicht vom Körper weg
- Versuche, deine Arme seitlich vom Körper weg zu drücken, während dein Partner Widerstand ausübt

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Schulterblätter zusammen.



**Armrotation mit Widerstand**

S: 1 W: 2 pro Spieler D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Halte deine Arme nah am Körper und beuge deine Ellbogen im rechten Winkel nach vorn
- Versuche, deine Hände seitlich an deinen Körpers zu bringen, während deine Ellenbogen ständig Kontakt mit deinem Körper haben und dein Partner Widerstand ausübt

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Schulterblätter zusammen.



**Nordic Hamstring Curl**

S: 1 W: 5

- Beide Spieler knien auf dem Boden, Spieler 2 hält die Knöchel von Spieler 1
- Spieler 1 senkt langsam den Oberkörper nach vorne und achtet darauf, nicht einfach zu Boden zu fallen
- Spieler 1 landet weich auf seinen Armen, sobald er die kontrollierte Abwärtsbewegung nicht mehr halten kann

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.



**Einbeinige Pogo Jumps**

S: 2 W: 8 pro Bein

- Springe auf dem federnden Fußballen deines Standbeins auf und ab, halte dabei dein Knie leicht gebeugt
- Versuche zwischen den Sprüngen so kurz wie möglich mit deinem Fuß Kontakt zum Boden zu haben

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.



Widerstandsübungen zur Entwicklung von Stärke und Kraft

**Diagonaler Dreifachsprung mit verzögerter Landung** S: 1 W: 2 pro Bein

- Springe abwechselnd auf einem Bein dreimal diagonal nach vorne links oder nach vorne rechts und lande dabei jeweils auf demselben Bein
- Die Sprungdistanz sollte dabei groß genug sein, um Kontrolle und Gleichgewicht zu trainieren

**Activate-Hinweise:** Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Federnde Knie.

**Kniende Drop-and-Catch-Liegestütze mit zusätzlichem Liegestütz** S: 1 W: 15

- Aus einer knienden Position lässt du deinen Oberkörper langsam mit nach vorn ausgestreckten Armen nach vorn fallen
- Fang deinen Oberkörper mit deinen Armen ab, deine Ellbogen sind dabei leicht gebeugt, mache einen Liegestütz und gehe dann zurück in die Ausgangsposition



**Activate-Hinweise:** Schulterblätter zusammen. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.

**Hocksprünge nach vorn**

S: 1 W: 2 D: 15 pro Wiederholung

- Springe so hoch wie möglich nach vorn und halte dabei beide Füße zusammen
- Bringe deine Knie in Richtung Brust
- Versuche zwischen den Sprüngen so kurz wie möglich mit deinen Füßen Kontakt zum Boden zu haben



**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Knie oberhalb der Zehen.

**Schulter-Workout**

S: 2 W: 1 D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Spieler 1 hebt beide Arme auf Schulterhöhe nach vorn, Spieler 2 greift die Handgelenke von Spieler 1
- Spieler 2 versucht nun, die Arme von Spieler 1 schnell auf und ab zu bewegen, Spieler 1 versucht gleichzeitig, Widerstand gegen diese Bewegung zu leisten



**Activate-Hinweise:** Kopf neutral. Schulterblätter zusammen. Oberkörper anspannen.

Sprintausdauer und Übungen zur Verbesserung der Nackenstärke und -funktion



**Statische Nackenkontraktionen**

S: 1 W: 1 in jede Richtung D: 15 Sek. in jede Richtung

- Übe mit den Händen Kraft in verschiedene Richtungen deines Kopfes aus und halte den Kopf dabei ruhig
- Kraftrichtung: (Kinn zur Brust, Augen zum Himmel, Ohr zu Schulter, Blick über Schulter)

**Activate-Hinweise:** Kopf neutral. Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.

**Ausdauer mit Sprintwiederholungen**

S: 5 W: 1 D: 30 Sek.

- Markieren Sie eine 25 Meter lange Strecke mit Kegeln, die Sie im Abstand von 5 Metern aufstellen
- Die Hälfte der Mannschaft führt 30 Sekunden lang Sprints zu jedem Kegel durch, die andere Hälfte führt Übungen zur Nackenkräftigung durch
- Wechseln Sie die Gruppen aus, damit jede Gruppe jede Übung durchführt



**Laufen, stoppen, abbiegen**

S: 1 W: 2 in jede Richtung

- Beschleunige aus dem Stand auf etwa 75 % deiner maximalen Geschwindigkeit
- Auf Anweisung deines Trainers bremst du ab, indem du deine Schrittlänge verkürzt und Hüfte und Knie beugst
- Bei etwa 25 % deiner maximalen Geschwindigkeit stoppst du abrupt ab, biegst nach links oder rechts ab und nimmst wieder Tempo nach vorn auf

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.

7

TEIL

A

7 Min.

Kleinformative Spiele und Laufübungen zum Aufwärmen des Körpers

**Kleinformative Spiele**

D: 5 Min.

- Verwenden Sie kleinformative Spiele, um die Spieler in Bewegung zu bringen, warm zu halten und zunächst ihren Puls anzukurbeln
- Die Gruppen sollten nicht größer als 6 Spieler sein

INTENSITÄT  
50%



**Schlanglinien**

S: 1 W: 3 D: 15 m

- Nutze die volle Breite des Kanals aus und schere dabei während des Laufs abwechselnd nach links und rechts aus
- Führe beim Ausscheren das äußere Bein um den Körper herum

Activate-Hinweise: Brustbein anheben.

Übungen zur Verbesserung der Mobilität und Stabilität im Ober- und Unterkörper

TEIL

B

7 Min.



**Mountain Climber mit Twist**

S: 1 W: 10 pro Seite

- Du beginnst in der Liegestützposition
- Bringe abwechselnd ein Knie so nah wie möglich zum Ellbogen
- Drehe deinen Oberkörper seitlich vom Standbein weg und hebe den Arm auf der jeweils anderen Seite nach oben über deinen Kopf

Activate-Hinweise: Schulterblätter zusammen. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.



**Fersen-Zehen-Gang mit angehobenem Knie**

S: 1 W: 2 D: 15 m

- Ziehe dein vorderes Knie nach oben zur Brust
- Gehe mit deinem Standbein in eine Wadenhebung
- Wiederhole diese Übung bei jedem Schritt nach vorn

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



**Einbeiniger Stand mit geschlossenen Augen und Störung**

S: 1 W: 1 pro Bein D: 20 Sek. pro Bein

- Du stehst auf einem Bein, dein Knie ist leicht gebeugt
- Schließe beide Augen und versuche, 10 Sekunden lang das Gleichgewicht zu halten
- Wiederhole die Übung auf dem anderen Bein

Activate-Hinweise: Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.



**Seitliches Armheben mit Widerstand**

S: 1 W: 2 pro Spieler D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Halte deine Arme seitlich und leicht vom Körper weg
- Versuche, deine Arme seitlich vom Körper weg zu drücken, während dein Partner Widerstand ausübt

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Schulterblätter zusammen.



**Armrotation mit Widerstand**

S: 1 W: 2 pro Spieler D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Halte deine Arme nah am Körper und beuge deine Ellbogen im rechten Winkel nach vorn
- Versuche, deine Hände seitlich an deinen Körper zu bringen, während deine Ellenbogen ständig Kontakt mit deinem Körper haben und dein Partner Widerstand ausübt

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Schulterblätter zusammen.



**Nordic Hamstring Curl**

S: 1 W: 3

- Beide Spieler knien auf dem Boden, Spieler 2 hält die Knöchel von Spieler 1
- Spieler 1 senkt langsam den Oberkörper nach vorne und achtet darauf, nicht einfach zu Boden zu fallen
- Spieler 1 landet weich auf seinen Armen, sobald er die kontrollierte Abwärtsbewegung nicht mehr halten kann

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.

7

INTENSITÄT  
70%



**Einbeinige Pogo Jumps**  
S: 2 W: 8 pro Bein

- Springe auf dem federnden Fußballen deines Standbeins auf und ab, halte dabei dein Knie leicht gebeugt
- Versuche zwischen den Sprüngen so kurz wie möglich mit deinem Fuß Kontakt zum Boden zu haben

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.



**Vorwärtssprung mit verzögerter Landung und flacher Kniebeuge**  
S: 2 W: 7 pro Bein

- Springe auf einem Bein vorwärts und lande auf demselben Bein
- Führe zwischen jedem Vorwärtssprung eine einbeinige Kniebeuge auf dem Standbein aus

Activate-Hinweise: Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Federnde Knie.

Widerstandsübungen zur Entwicklung von Stärke und Kraft

**Kniende Drop-and-Catch-Liegestütze – plyometrische Liegestütze**  
S: 1 W: 15

- Aus einer knienden Position lässt du deinen Oberkörper langsam mit nach vorn ausgestreckten Armen nach vorn fallen
- Fang deinen Oberkörper mit deinen Armen ab, deine Ellbogen sind dabei leicht gebeugt, dann drücke deinen Oberkörper explosiv vom Boden weg wie beim Liegestütz mit Klatschen



Activate-Hinweise: Schulterblätter zusammen. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.

**Laufen, stoppen, abbiegen**  
S: 1 W: 2 in jede Richtung

- Beschleunige aus dem Stand auf etwa 75 % deiner maximalen Geschwindigkeit
- Auf Anweisung deines Trainers bremsst du ab, indem du deine Schrittlänge verkürzt und Hüfte und Knie beugst
- Bei etwa 25 % deiner maximalen Geschwindigkeit stoppst du abrupt ab, biegst nach links oder rechts ab und nimmst wieder Tempo nach vorn auf



INTENSITÄT  
75%

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.

Sprintausdauer und Übungen zur Verbesserung der Nackenstärke und -funktion

TEIL  
D

4 Min.



**Statische Nackenkontraktionen**

S: 1 W: 1 in jede Richtung D: 15 Sek. in jede Richtung

- Übe mit den Händen Kraft in verschiedene Richtungen deines Kopfes aus und halte den Kopf dabei ruhig
- Kraftrichtung: (Kinn zur Brust, Augen zum Himmel, Ohr zu Schulter, Blick über Schulter)

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.

**Ausdauer mit Sprintwiederholungen**

S: 5 W: 1 D: 30 Sek.

- Markieren Sie eine 25 Meter lange Strecke mit Kegeln, die Sie im Abstand von 5 Metern aufstellen
- Die Hälfte der Mannschaft führt 30 Sekunden lang Sprints zu jedem Kegel durch, die andere Hälfte führt Übungen zur Nackenkräftigung durch
- Wechseln Sie die Gruppen aus, damit jede Gruppe jede Übung durchführt

INTENSITÄT  
50%



**Hocksprünge nach vorn**

S: 1 W: 2 D: 15 pro Wiederholung

- Springe so hoch wie möglich nach vorn, wobei du deine Füße zusammen hältst und abwechselnd diagonal nach links und rechts springst
- Bringe deine Knie in Richtung Brust
- Versuche zwischen den Sprüngen so kurz wie möglich mit deinen Füßen Kontakt zum Boden zu haben

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Knie oberhalb der Zehen.



**Schulter-Workout**

S: 2 W: 1 D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Spieler 1 hebt beide Arme auf Schulterhöhe nach vorn, Spieler 2 greift die Handgelenke von Spieler 1
- Spieler 2 versucht nun, die Arme von Spieler 1 schnell auf und ab zu bewegen, Spieler 1 versucht gleichzeitig, Widerstand gegen diese Bewegung zu leisten

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Schulterblätter zusammen. Oberkörper anspannen.





WORLD  
RUGBY™

[www.world.rugby](http://www.world.rugby)