

Krafttraining im Hand- und Fußball



von Andreas Wagner M.A.
Sportwissenschaftler
iQ athletik – Institut zur Trainingsoptimierung

Stand: 06/2011

Mehr Trainingstipps unter:
www.iq-athletik.de

Mehr zum Autor:
www.andreas-wagner-online.de

Wer in komplexen Spielsportarten wie dem Hand- und Fußballball an der Spitze mithalten will, muss ein zielgerichtetes Krafttraining betreiben. Die Entwicklung des Tempospiels und die körperliche Auseinandersetzung im Spiel 1 gegen 1 erfordern ein verbessertes Ausbilden der athletischen Fähigkeiten. Der Besuch des Krafraums sollte daher regelmäßiger Bestandteil des Trainings sein (vgl. Heuberger & Zawieja, 2004).

Effekte

Für Ballsportler hat ein Krafttraining Hand und Fuß. Mit einem gezielten Üben im Krafraum können Hand- und Fußballer ihre sportliche Leistung verbessern, z.B. das Steigern der Wurfgeschwindigkeit und der Antrittsschnelligkeit. Auch unter präventiven Gesichtspunkten kommt dem Krafttraining eine wichtige Rolle zu. Die passiven Körper- und Gelenkstrukturen werden gestärkt: Knochen, Bänder, Sehnen und Knorpel. Durch ein gezielt betriebenes Krafttraining wird ein muskuläres Schutzkorsett aufgebaut und die belasteten Strukturen verstärkt. Das Verletzungs- und Verschleißrisiko kann so wirkungsvoll reduziert werden (vgl. Wagner et al., 2010).

Übungsauswahl

Beim Hand- und Fußballspielen müssen Muskelschlingen und –ketten koordiniert arbeiten. Die Kraftanforderungen sind komplex, gefordert ist ein Zusammenspiel vieler Muskelgruppen. Dies verlangt auch im Krafttraining ein Trainieren mit komplexen Übungen, bei denen die arbeitende Muskulatur eine Vielzahl von Gelenken bewegt. Ein Beispiel für eine mehrgelenkige Übung ist die Kniebeuge mit der Langhantel, an der das Hüft-, Knie- und Sprunggelenk beteiligt sind. Von isolierten Übungen wie beispielsweise Beinstrecken am Gerät sind keine großen

Effekte auf die hand- und fußballspezifische Leistung zu erwarten (vgl. Schmidtbleicher, 1991).

Neben Basisübungen wie Kniebeuge, Kreuzheben, Klimmziehen, Rudern vorgebeugt und Bankdrücken sollten besonders Trainings- und Wettkampfübungen des Gewichthebens eingesetzt werden, um die im Hand- und Fußball wichtigen Schnell- und Explosivkraftleistungen zu steigern (vgl. Wirth & Zawieja, 2008; Schlumberger, 2006). Beispielübungen hierfür sind „Stoßen“, „Reißen“, „Umsetzen“ und „Schwungdrücken“ mit der Scheibenhantel.

Ergänzend zu einem Maximalkrafttraining können Sprung- und Wurfformen (z.T. mit Medizinbällen) zu einer Leistungssteigerung der Schnellkraft führen. Diese Trainingsformen sind durchaus sinnvoll, aber mehr einem allgemeinen Athletiktraining mit koordinativen Anforderungen zuzuordnen als einem Krafttraining. In diesem Artikel werden hauptsächlich Übungen empfohlen, welche die leistungsrelevanten Muskeln im Sinne eines Maximalkrafttrainings beanspruchen.

Integrieren des Krafttrainings

Probleme beim Krafttraining im Hand- und Fußball stellen besonders eine lange Saison und ein geringes Zeitbudget für ein Üben im Krafraum dar. Dennoch sollte der Krafraum regelmäßig und ganzjährig aufgesucht werden. Die praktizierten Trainingsmethoden ändern sich im Jahresverlauf mit Blick auf die Wettkampfplanung (vgl. Wagner et al., 2010). Folgend werden Vorschläge für ein Krafttraining im Saisonverlauf gegeben. In der Praxis ist die Belastungsverträglichkeit des einzelnen Sportlers individuell zu berücksichtigen!

Saisonaufbau

Während des Saisonaufbaus sollte ein Krafttraining 2 bis 3-mal pro Woche betrieben werden, über einen Zeitraum von 8 bis 12 Wochen. Im Fokus steht dabei ein *Krafttraining mit submaximalen Kontraktionen*. Angesteuert werden hierbei vor allem morphologische Einflussgrößen der Kraftleistung. Ziel ist das Entwickeln der Muskelmasse als Grundlage für ein Erhöhen der Maximalkraft, welche die Basisfähigkeit für Schnellkraft und Kraftausdauer darstellt (Güllich & Schmidtbleicher, 1999). Ebenfalls wird mit dieser Trainingsform ein muskuläres Schutzkorsett zur Prävention von Sportverletzungen aufgebaut. Tabelle 1 zeigt eine exemplarische Trainingseinheit für diese Phase.

Unmittelbare Wettkampfvorbereitung

Mit dem Näherkommen der Wettkampfphase verändern sich die Methoden des

Krafttrainings (vgl. Wagner et al., 2010). Dem Krafttraining mit submaximalen Kontraktionen folgt ein 2 bis 3-mal pro Woche betriebenes *intra***muskuläres Koordinationstraining** mit maximalen Kontraktionen. Diese Trainingsform wird über 4 bis 8 Wochen zum Ausprägen der Maximalkraft und der damit verbundenen Schnellkraftleistungen durchgeführt (vgl. Güllich & Schmidtbleicher, 1999). Ziel ist es, das Nervensystem so zu beanspruchen, dass es seine maximale Möglichkeit zum Ansteuern ausschöpft; besonders mit Blick auf die Rekrutierung, Frequenzierung und Synchronisation von motorischen Einheiten. Voraussetzung ist dabei ein explosiver Krafteinsatz und das Verwenden ausreichend hoher Lasten! (vgl. Wirth & Zawieja, 2008). Die explosive Kontraktionsgeschwindigkeit darf dabei nicht mit einer hohen Bewegungsgeschwindigkeit verwechselt werden. Die eingesetzten hohen Gewichte lassen keine schnelle Bewegungsausführung zu. Tabelle 2 zeigt eine exemplarische Trainingseinheit für diese Phase.

Wettkampfphase

In der Wettkampfphase sollte das Krafttraining 1 bis 2-mal in der Woche betrieben werden, mit reduziertem Umfang bei einem Aufrechterhalten der Intensität. Durchgeführt werden nur noch die wichtigsten Übungen. Ziel ist es, das erarbeitete Leistungsniveau über die Wettkampfphase hinweg zu erhalten (vgl. Hilgner-Recht & Wirth, 2011). Tabelle 3 zeigt eine exemplarische Trainingseinheit für diese Phase.

Tabelle 1: Krafttraining im Saisonaufbau mit submaximalen Kontraktionen

Übung	Hinweis	Sätze	RM	Pause (min)
Umsetzen mit der Scheibenhantel	explosive Bewegungsausführung	3	6	3
Kniebeuge mit der Scheibenhantel	langsam bis zügige Muskelkontraktion	4	10	3
Klimmziehen/Latziehen	langsam bis zügige Muskelkontraktion	3	10	3
Rudern vorgebeugt	langsam bis zügige Muskelkontraktion	3	10	3
Schulterdrücken mit der Scheibenhantel	langsam bis zügige Muskelkontraktion	3	10	3
Bankdrücken	langsam bis zügig Muskelkontraktion	3	10	3

Beispiel zum Gestalten einer Krafttrainingseinheit für die Unter- und Oberkörpermuskulatur für krafttrainingserfahrene Sportler während der Saisonvorbereitung

Tabelle 2: Intramuskuläres Koordinationstraining während der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung mit maximalen Kontraktionen

Übung	Hinweis	Sätze	RM	Pause (min)
Umsetzen mit der Scheibenhantel	explosive Bewegungsausführung	3	4	4
Schwungdrücken mit der Scheibenhantel	explosive Bewegungsausführung	3	4	4
Kniebeuge mit der Scheibenhantel	explosive Muskelkontraktion*	4	4	4
Klimmziehen/Latziehen	explosive Muskelkontraktion*	3	5	3
Rudern vorgebeugt	explosive Muskelkontraktion*	3	6	3
Bankdrücken	explosive Muskelkontraktion*	3	4	4

Beispiel zum Gestalten einer Krafttrainingseinheit für die Unter- und Oberkörpermuskulatur für krafttrainingserfahrene Sportler während der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung

Tabelle 3: Intramuskuläres Koordinationstraining während der Wettkampfphase mit maximalen Kontraktionen

Übung	Hinweis	Sätze	RM	Pause (min)
Umsetzen mit der Scheibenhantel	explosive Bewegungsausführung	3	3	4
Schwungdrücken mit der Scheibenhantel	explosive Bewegungsausführung	3	4	4
Kniebeuge mit der Scheibenhantel	explosive Muskelkontraktion*	4	4	4
Klimmziehen/Latziehen	explosive Muskelkontraktion*	3	5	3

Beispiel zum Gestalten einer Krafttrainingseinheit für die Unter- und Oberkörpermuskulatur für krafttrainingserfahrene Sportler während der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung

* Die Kontraktionsgeschwindigkeit darf bei diesen Übungen nicht mit einer hohen Bewegungsgeschwindigkeit verwechselt werden! Die eingesetzten hohen Gewichte lassen keine schnelle Bewegungsausführung zu

LITERATUR

Güllich, A. & Schmidtbleicher, D. (1999). Struktur der Krafftigkeiten und ihrer Trainingsmethoden. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 50 (7+8), 223-234.

Heuberger, M. & Zawieja, M. (2004). Krafttraining mit der Langhantel. Eine sportartübergreifende Kooperation. Handballtraining 26 (8), 14-20.

Hilgner-Recht & Wirth (2011). Krafttraining im Schwimmen. Teil 2: Planung des schwimmerischen Krafttrainings. Leistungssport, 41 (1), 23-26.

Schlumberger, A. (2006). Sprint- und Sprungkrafttraining bei Fußballspielern. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 57 (5), 125-131.

Schmidtbleicher, D. (1991). Krafttraining und Techniktraining. In: Dauts, R., Mechling, H., Blischke, K. & Olivier N. (Hrsg.), Sportmotorisches Lernen und Techniktraining (S. 157-163). Schorndorf: Hofmann.

Wagner, Andreas, Mühlhoff, Sebastian & Sandig, Dennis (2010). Krafttraining im Radsport. Methoden und Übungen zur Leistungssteigerung und Prävention. Urban & Fischer bei Elsevier: München. www.krafttraining-im-radsport.de

Wirth, K. & Zawieja, M. (2008). Erfahrungen aus dem Gewichtheben für das Leistungssportliche Training. Teil 1: Bedeutung der Wettkampf- und Trainingsübungen des Gewichthebens für die Entwicklung der Schnellkraft. Leistungssport, 38 (5), 10-13.