



Gleichgewichtstraining – 8-Wochen-Plan

Vier Phasen, Kernübungen und Vorher-nachher-Messung

Dieses Dokument wurde von areacopa.com zur Verfügung gestellt.

MANNSCHAFT

ALTERSKLASSE

START-DATUM

Wochen 1 bis 2: Basis

Fester Boden, ruhiger Stand, von beidbeinig zu einbeinig.

- ☐ Einbeinstand auf festem Boden, Standknie leicht gebeugt, Blick geradeaus
- ☐ Von beidbeinig zu einbeinig steigern, sobald der Stand ruhig wird
- ☐ 3 mal 30 Sekunden pro Bein, sauber statt lang

Wochen 3 bis 4: Instabilität

Weiche Unterlage plus leichte Störreize vom Partner.

- ☐ Einbeinstand auf weicher Unterlage, Kissen oder unebenem Rasen
- ☐ Partner gibt leichte, unangekündigte Stupser gegen Schulter oder Hüfte
- ☐ Nach jeder Störung sofort wieder ruhig stehen, 3 mal 20 bis 30 Sekunden pro Bein

Wochen 5 bis 6: Dynamik

Ball und Bewegung, optional ein visueller Reiz.

- ☐ Einbeinstand, zugeworfenen Ball fangen und zurückpassen
- ☐ Optional eine Farb- oder Zahlenansage laut vor dem Pass nennen
- ☐ Kontrollierte Landung nach kleinem Sprung, 3 mal 10 Pässe pro Bein

Wochen 7 bis 8: Spielnah

Landung, Richtungswechsel und Pass unter Tempo.

- ☐ Absprung, einbeinig landen und 2 Sekunden ruhig halten, Knie über der Fußspitze
- ☐ Richtungswechsel aus dem Einbeinstand mit anschließendem Antritt
- ☐ Einbein-Pass unter Tempo und Gegnerdruck, 3 mal 6 bis 8 Wiederholungen

Vorher-nachher-Messung

Zu Beginn und nach 8 Wochen abnehmen, pro Spieler.

Spieler	Bein-Stand vor	Bein-Stand nach	Y-Balance vor	Y-Balance nach

Worauf du achtest

Die vier Fehler, die den meisten Programmen die Wirkung nehmen.

- ☐ Phasen nicht überspringen, erst weiter, wenn eine Stufe sauber sitzt
- ☐ Ins Aufwärmen legen, nicht ans müde Trainingsende
- ☐ Bis Phase 4 wirklich spielnah werden, nicht statisch stehen bleiben
- ☐ Vorher und nachher messen, sonst bleibt die Wirkung Glaubenssache
- ☐ Zwei- bis dreimal pro Woche, je 10 bis 15 Minuten

