



Sprungkraft & Explosivität für Fußballer

Plyometrie-Programm für U11 bis U18

Dieses Dokument wurde von areacopa.com zur Verfügung gestellt.

MANNSCHAFT

ALTERSKLASSE

TRAINER/IN

Grundregeln

Qualität vor Quantität.

- Immer mit der Landung beginnen: weich, leise, stabil
- Knie über den Fußspitzen, über den Ballen abdrücken
- Rund 80 Sprünge pro Einheit, nicht mehr
- Zweimal pro Woche, mindestens 48 Stunden Pause
- Drei bis vier Übungen pro Einheit auswählen
- Beide Drehrichtungen gleich oft üben
- Ins Aufwärmen einbauen statt Extraeinheit

Übungs-Katalog

Drei bis vier pro Einheit auswählen.

- Strecksprünge (Pogos): 2 bis 3 mal 8, ab U11
- Hocksprünge: 2 bis 3 mal 6, ab U11
- Seitsprünge über eine Linie: 2 bis 3 mal 10 je Seite, ab U11
- Standweitsprung: 2 bis 3 mal 5, ab U11
- Niedrige Hürdenhopser: 3 mal 5 Durchgänge, ab U13
- Box Jumps auf niedrige Kiste: 2 bis 3 mal 6, ab U13
- Einbeinige Hops, auf beiden landen: 2 mal 5 je Bein, ab U15
- Tiefsprünge von niedrigem Kasten: 2 bis 3 mal 5, ab U15

Wochen 1 bis 2: Technik

Erst die saubere Landung.

- Landetechnik üben: weich, leise, stabil landen
- Beidbeinige Strecksprünge und Hocksprünge
- Rund 60 saubere Sprünge pro Einheit
- Jede Wiederholung sauber, Menge ist zweitrangig

Wochen 3 bis 4: Volumen

Mehr Sprünge, mehr Richtungen.

- Niedrige Hürdenhopser und seitliche Sprünge
- Beide Drehrichtungen gleich oft üben
- Auf rund 80 Sprünge pro Einheit steigern

Wochen 5 bis 6: Tempo

Kurze Kontakte, mehr Last.

- Kurze Bodenkontakte und Tempo betonen
- Standweitsprünge, einbeinige Varianten ab U15
- Kraftübung als Fundament dazunehmen

Kontrastmethode ab U15

Nur für Spieler mit Krafttraining-Erfahrung.

- Schwere Übung mit 75 bis 90 Prozent der Maximalkraft
- Nur 1 bis 5 Wiederholungen, 2 bis 4 Sätze
- Direkt danach ein explosiver Sprung im gleichen Muster
- 3 bis 12 Minuten Pause zwischen den Paaren
- Den Block über 4 bis 6 Wochen fahren

Fortschritt messen

Vorher und nach 6 Wochen eintragen.

Spieler	Standweit Start	Standweit Wo 6	Sprunghöhe Start	Sprunghöhe Wo 6

