



SOCCKERKINETICS

Trainingsprinzipien



Die Soccerkinetics Trainingsprinzipien unterstützen dich dabei ein grundlegendes Verständnis unseres Trainingsprogramms zu bekommen.

Die 5 universellen Trainingsprinzipien für dein Soccerkinetics Training:

1. Sei kreativ:

Vielleicht fallen dir auch selbst noch weitere Herausforderungen oder andere Erweiterungen für bestimmte Übungen ein

2. Monotonie ist dein größter Feind:

Bringe Abwechslung in dein Training. Nutze verschiedene Bälle, spiele auf verschiedenen Untergründen, trainiere barfuß oder variiere Bewegungen und Aufgaben

3. Nimm Trainingseffekte bewusst wahr:

Führe ein Erfolgsheft. Dort hältst Du täglich deine Trainingserfolge aus dem Mannschaftstraining und deinem Soccerkinetics Training fest

4. Die optimale Bewegung ist immer locker und entspannt:

Dies kann man bei den besten Sportlern der Welt selbst in Stresssituationen bewundern. Lionel Messi ist hierfür ein wunderbares Beispiel. Mache dir an heute immer wieder bewusst, dass Bewegungen locker und entspannt auszuführen sind

5. Trainiere immer an der Grenze deiner Leistungsfähigkeit:

Kombiniere regelmäßige Wiederholung mit immer neuen Herausforderungen, die dich zwingen, an deine Grenzen zu gehen. Die bloße Wiederholung einer Tätigkeit, die Du bereits gut beherrschst, macht dich irgendwann nicht mehr besser. Also musst Du dich stets an die nächste Herausforderung wagen, dabei Fehler machen und aus ihnen lernen, um es dann das nächste Mal besser zu machen



Diese **7 Trainingsprinzipien** dienen dir als Leitfaden für dein **fußballspezifisches Soccerkinetics Training** (Jonglieren, Passspiel, Dribbling und Torschuss):

1. Empfohlene Dauer für Dein Soccerkinetics Training:

30-60 Minuten

2. Trainingshäufigkeit pro Woche:

Trainiere mit Soccerkinetics 1-2 Mal in der Woche zusätzlich zum Mannschaftstraining

3. Empfohlene Übungsanzahl (Belastungsumfang):

4-6 Grundübungen - diese können und sollen jedoch innerhalb des Trainings gemäß der Soccerkinetics Formel erweitert werden (visuelle + koordinative + kognitive Erweiterungen). Für den Einstieg wäre eine Jonglier-, Pass-, Dribbling-, und Torschussübung pro Trainingseinheit denkbar

4. Gehe relativ schnell zur nächsten Übung:

Damit setzt Du ständig neue Reize und bietest deinem Gehirn fortlaufend Lerngelegenheiten

5. Versuche in Deiner Trainingseinheit alle 4 Dimensionen (Technik, Visual, Koordination, Kognition) anzusprechen:

Unser Vorschlag für deine Quickstarter-Ausrüstung: Augenklappe, zweiter Ball, Zahlenreihe

6. Bleibe geduldig:

Soccerkinetics Übungen laufen teilweise bewusst nicht sofort ideal. Dranbleiben, Spaß haben und optimistisch sein! Jeder Fehler ist eine Lerngelegenheit

7. Sei variabel:

Mache auch Übungen, die auf deiner Position nicht unbedingt im Fokus stehen. Damit setzt Du wiederum neue Reize, trainierst dein Gehirn und lernst neue Bewegungsabläufe. Trainiere außerdem stets mit beiden Füßen



Diese **7 Trainingsprinzipien** dienen dir als Leitfaden für dein **Soccerkinetics Athletiktraining**:

1. **Empfohlene Trainingsdauer:**

30 Minuten

2. **Trainingshäufigkeit pro Woche:**

1-2 Mal

3. **Empfohlene Übungsanzahl (Belastungsumfang):**

Wiederhole jede der 10 Übungen mindestens einmal pro Workout. Variiere zwischen einem Zirkeltraining und einem Stationentraining

4. **Warm-Up:**

Ein leichtes Warm-Up, wie der „Hampelmann“ oder ein kurzes Mobilisieren der Gelenke (Neuro-Mobility) ist ideal

5. **Geschwindigkeit:**

Variiere die Geschwindigkeit deiner Bewegungsausführung. Führe beispielsweise eine Kniebeuge einmal in Zeitlupe aus und beim nächsten Mal dann möglichst schnell

6. **Spiele mit den Kopf- und Augenpositionen:**

Verändere deine Kopf- und Augenpositionen in den jeweiligen Übungen und vergrößere deine Bewegungskarte

7. **Weniger Gewicht, mehr Fun:**

Führe die Übungen ohne oder mit einem für dich sehr gut kontrollierbaren Zusatzgewicht aus



Diese **7 Trainingsprinzipien** dienen dir als Leitfaden für deinen **Soccerkinetics Visualzirkel**:

1. **Empfohlene Trainingsdauer:**

10-20 Minuten

2. **Trainingshäufigkeit pro Woche:**

Mindestens 2 Mal

3. **Empfohlene Übungsanzahl (Belastungsumfang):**

Absolviere jede der 10 Übungen einmal pro Workout

4. **Trainiere in der angegebenen Übungsreihenfolge im Menü:**

Wichtig: Halte dich beim Visualzirkel an die Übungsreihenfolge. Die Reihenfolge ergibt sich aus den Anforderungen an das visuelle System und steigt in ihrer Komplexität.

5. **Safety First:**

Wenn Du bemerkst, dass Du müde wirst oder dir schwindelig wird, halte bitte an und mache eine Pause. Achte in diesem Falle auf eine bewusste Atmung (Einatmen durch die Nase, bewusstes und tiefes Ausatmen durch den Mund) und eine ausreichende Nährstoffaufnahme, um dich wieder bewusst zu entspannen

6. **Achtung Brillenträger:**

Für Brillenträger ist es ratsam, dass Augentraining ohne Brille durchzuführen oder stattdessen Kontaktlinsen zu tragen. Natürlich kann auch jede Übung mit Brille durchgeführt werden, wenn deine visuellen Fähigkeiten ohne Sehhilfe zu stark eingeschränkt sind

7. **Schließe das Augentraining immer beidäugig:**

Falls Du manche Übungen nur einäugig absolvierst, denke dran, dass Du sowohl mit dem linken als auch dem rechten Auge übst. Wenn Du Übungen beendest, absolviere diese zum Schluss unbedingt nochmal mit beiden Augen



Diese **7 Trainingsprinzipien** dienen dir als Leitfaden für dein **Soccerkinetics Neuro-Mobility-Training**:

1. **Empfohlene Trainingsdauer:**

30 Minuten

2. **Trainingshäufigkeit pro Woche:**

1-2 Mal

3. **Empfohlene Übungsanzahl (Belastungsumfang):**

Variiere die Übungen fortlaufend, um so an deiner kompletten Bewegungsmappe zu arbeiten

4. **Sensorik vor Motorik:**

Stimuliere den Bereich, welchen Du aktiv mobilisieren möchtest durch leichtes Reiben, Klopfen, Drücken oder Vibrieren. Das sensorische Vorbereiten der Gelenke erhöht deine Fähigkeit, das Gelenk anzusteuern, sehr stark

5. **Geschwindigkeit:**

Variiere die Geschwindigkeit deiner Bewegungsausführung. Führe beispielsweise einen Kniegelenkskreis einmal in Zeitlupe aus und beim nächsten Mal dann etwas schneller. Gerade am Anfang ist es jedoch empfehlenswert, die Bewegungen sehr langsam auszuführen

6. **Spiele mit den Kopf- und Augenpositionen:**

Verändere deine Kopf- und Augenpositionen in den jeweiligen Übungen und vergrößere deine Bewegungskarte

7. **Große Bewegungsweite:**

Führe die Übungen bewusst durch die maximale Bewegungsweite des jeweiligen Gelenks aus. So stimulierst Du möglichst viele Mechanorezeptoren und verbesserst effektiv deine Bewegungskompetenz



Falls Du Fragen zu den Trainingsprinzipien oder generell zu Soccerkinetics hast, melde Dich gerne jederzeit direkt bei uns!

Die richtigen Übungen für dein Soccerkinetics Training findest Du in unserem Soccerkinetics Trainingspaket. Dort bekommst Du anhand kompakter Übungsvideos alles genau veranschaulicht und kannst somit direkt und selbständig in dein Training starten.

Gemeinsam bringen wir dich an deine Peak Performance!

Jetzt Trainingspaket 7 Tage kostenfrei entdecken!

Wir wünschen dir viel Erfolg!

Dein Soccerkinetics Team

Simon & Alex

Simon:

jans@soccerkinetics.de

Alex:

gloeckle@soccerkinetics.de