



SOCCKERKINETICS

Trainingsprinzipien



Die Soccerkinetics Trainingsprinzipien unterstützen dich dabei, ein grundlegendes Verständnis für unser Trainingsprogramm zu bekommen.

Die 5 universellen Trainingsprinzipien für dein Soccerkinetics-Training:

1. Sei kreativ:

Kombiniere die von uns vorgeschlagenen Herausforderungen beliebig. 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 Sportler*innen der Welt selbst in Stresssituationen bewundern: Lionel Messi ist hierfür ein wunderbares Beispiel. Mache dir ab heute immer wieder bewusst, dass Bewegungen locker und entspannt auszuführen sind.

5. Trainiere immer an der Grenze deiner Leistungsfähigkeit:

Kombiniere regelmäßige Wiederholungen mit immer neuen Herausforderungen, die dich zwingen, an deine persönlichen 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 **8 Trainingsprinzipien** dienen dir als Leitfaden für dein **fußballspezifisches Soccerkinetics-Training** (Jonglieren, Passspiel, Dribbling und Torschuss):

1. **Empfohlene Dauer für dein Soccerkinetics-Training:**

30 bis 60 Minuten.

2. **Trainingshäufigkeit pro Woche:**

Trainiere mit Soccerkinetics ein- bis zweimal in der Woche zusätzlich zum Mannschaftstraining.

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

Vier bis sechs 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 vier 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:**

Führe auch Übungen durch, 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.

8. **Einsatz der Augenklappe:**

Verwende die Augenklappe über deinem nicht-dominanten Auge nur dann, wenn du beim Training mit der Brock-Schnur ein stabiles räumliches Sehen erreichst.



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

- 1. Empfohlene Trainingsdauer:**
30 Minuten.
- 2. Trainingshäufigkeit pro Woche:**
Ein- bis zweimal.
- 3. Empfohlene Übungsanzahl (Belastungsumfang):**
Wiederhole jede der zehn 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.

Die Übungen aus dem Soccerkinetics-Athletiktraining findest du natürlich in deinem Soccerkinetics-Trainingspaket.



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

1. **Empfohlene Trainingsdauer:**
10 bis 20 Minuten.
2. **Trainingshäufigkeit pro Woche:**
Mindestens zweimal.
3. **Empfohlene Übungsanzahl (Belastungsumfang):**
Absolviere jede der zehn 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 Fall 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*innen:**
Für Brillenträger*innen 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 daran, 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:**

Ein- bis zweimal.

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. So stimulierst du möglichst viele Mechanorezeptoren und verbesserst effektiv deine Bewegungskompetenz.



Diese **7 Trainingsprinzipien** dienen dir als Leitfaden für dein **Soccerkinetics-Koordinationstraining an der Leiter**:

1. **Empfohlene Trainingsdauer:**
5-10 Minuten. Idealerweise als Warm-Up für deine Trainingseinheit.
2. **Trainingshäufigkeit pro Woche:**
Jedes Mal vor deinem fußballspezifischen Soccerkinetics-Training.
3. **Empfohlene Übungsanzahl (Belastungsumfang):**
Vier bis sechs Grundübungen – diese können und sollen jedoch innerhalb des Trainings gemäß der Soccerkinetics-Formel erweitert werden (visuelle + koordinative + kognitive Erweiterungen).
4. **Koordinationstraining immer am Anfang:**
Führe dein Training an der Koordinationsleiter immer ganz am Anfang einer Soccerkinetics-Trainingseinheit aus.
5. **Vom Einfachen zum Schwierigen:**
Steigere langsam den Schwierigkeitsgrad der verschiedenen Schrittfolgen. Führe zunächst einfachere oder dir bekannte Schrittfolgen aus. Mit der Zeit solltest Du aber auch komplexere beziehungsweise neuartige Bewegungen in dein Training integrieren. Führe diese zu Beginn langsam aus und werde mit der Zeit schneller in deinen Bewegungen.
6. **Achte auf eine korrekte Ausführung:**
 - Alle Sprünge und Läufe auf dem Vorfuß (Fußballen) ausführen
 - Kurze Bodenkontaktzeiten
 - Aufrechter Oberkörper, Blick nach vorne
 - Gebeugte Armhaltung
 - Arme unterstützen die Bewegung und schwingen locker seitlich mit
7. **Steigerung der Übung:**

Achte darauf, dass Du die Übungen schwieriger gestaltest, sobald Du die aktuelle Stufe einigermaßen beherrschst. Dadurch setzt Du sofort neue Reize und erzielst deutlich höhere Lernzuwächse.



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 in über 312 Übungsvideos alles genau veranschaulicht und kannst somit direkt und selbständig in dein Soccerkinetics-Training starten.

Starte am besten unter www.soccerkinetics.de/trainingspaket gleich heute 100 % kostenfrei!

„Gemeinsam bringen wir dich an deine Peak-Performance!“