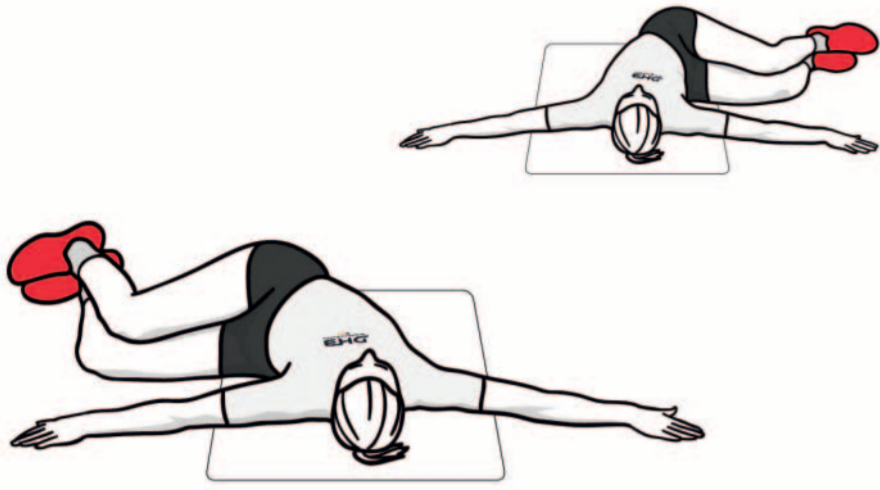


# M

Teil 1  
3 – 5 min  
**obilisieren**

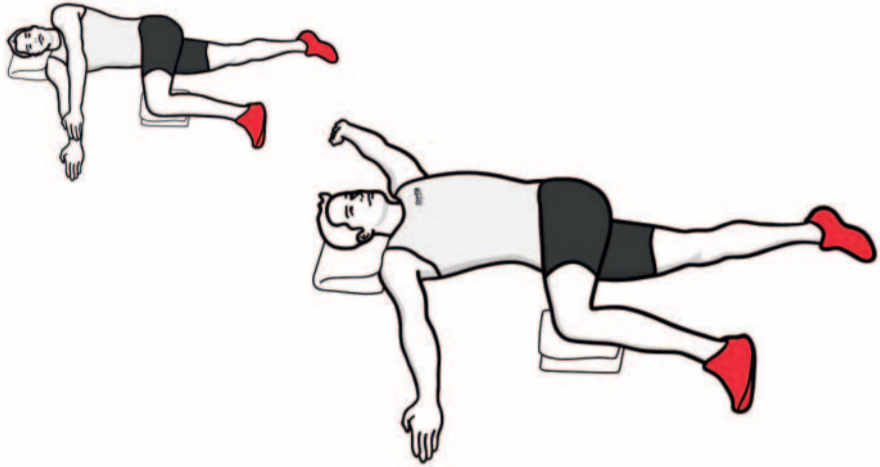
### 1 Hüfte kippen (Iron Cross): 8 Wdh./Seite



**Ausgangsposition:** Rückenlage; Hüfte und Knie 90° anwinkeln; die Arme seitlich auf dem Boden ausstrecken.

**Durchführung:** Die Beine abwechselnd nach links und rechts kontrolliert absenken; der Kopf ist gerade mit Blick zur Decke ausgerichtet; die Schultern halten Bodenkontakt.

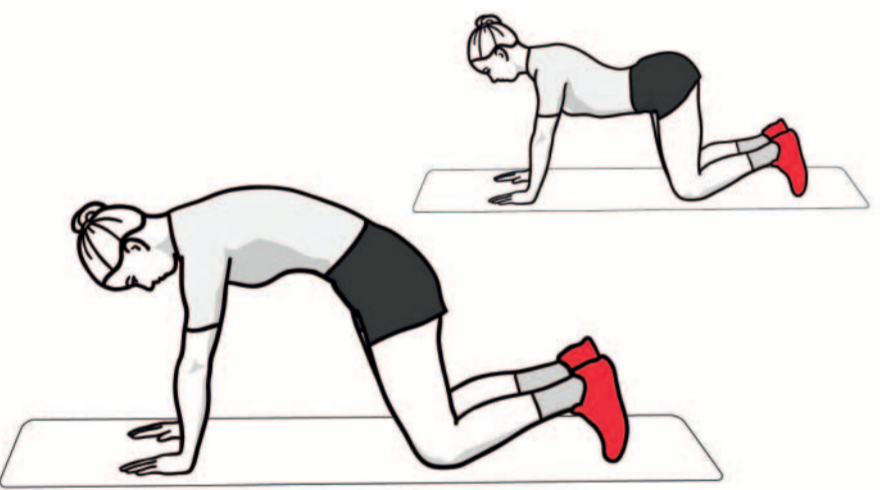
### 2 Aufklappen: 8 Wdh./Seite



**Ausgangsposition:** Seitlage; das obere Bein 90° anwinkeln und die Knieinnenseite auf den Boden stützen; die Arme liegen in der Ausgangsposition vor der Brust flach aufeinander.

**Durchführung:** Den oberen Arm samt Schulter kontrolliert zur Gegenseite rotieren und dabei den Kopf mitdrehen. Der Unterkörper bleibt fixiert. Das Knie hält während der gesamten Bewegung Kontakt zum Boden.

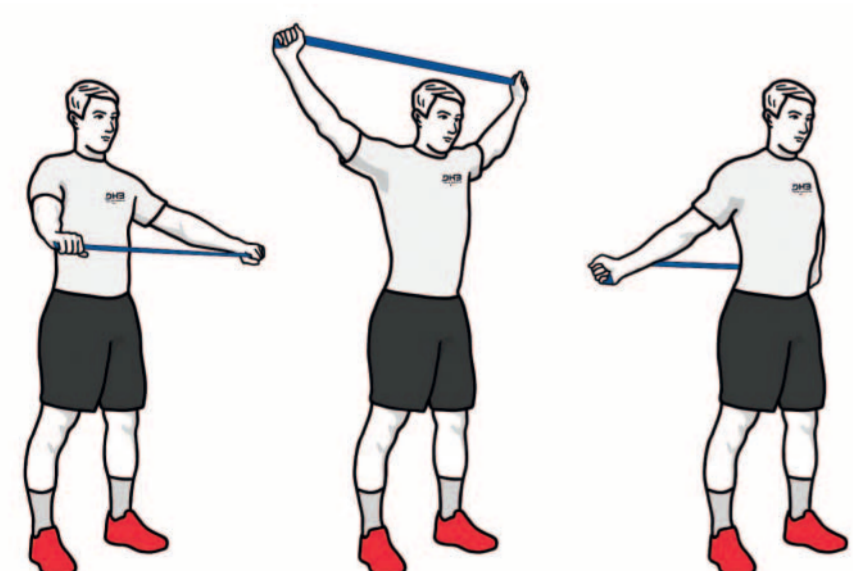
### 3 Katzenbuckel/Pferderücken: 8 Wdh.



**Ausgangsposition:** Vierfüßlerstand, Rücken in neutraler Position; die Knie sind senkrecht unter der Hüfte, die Hände senkrecht unter der Schulter.

**Durchführung:** Im Vierfüßlerstand den Rücken zunächst kontrolliert wölben und dabei das Kinn zur Brust einrollen. Danach den Kopf wieder heben und die Wirbelsäule kontrolliert bis ins aktive Hohlkreuz strecken. Beide Endpositionen 1 – 2 Sekunden halten.

### 4 Schultermobilisation mit Band: 8 Wdh.



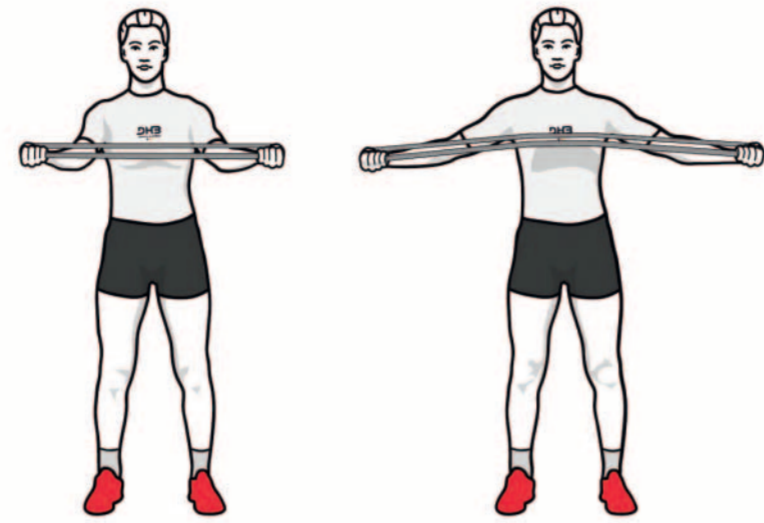
**Ausgangsposition:** Schulterbreiter Stand; ein Widerstandsband vor dem Körper etwas mehr als schulterbreit greifen.

**Durchführung:** Aus dieser Position das gespannte Band dynamisch, aber kontrolliert zunächst über den Kopf und dann hinter den Körper führen. Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

# A

Teil 2  
5 – 6 min  
**ktivieren**

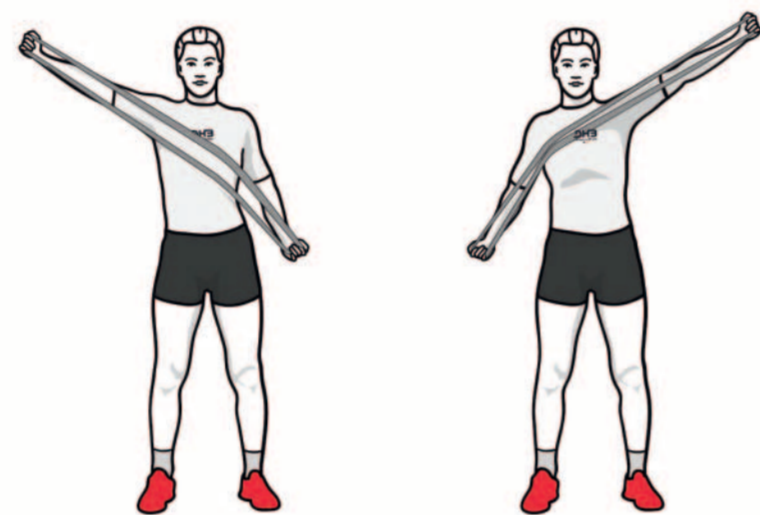
### 1 BPA's: 10 Wdh.



**Ausgangsposition:** Schulterbreiter Stand; ein Widerstandsband vor dem Körper im Untergriff (Handflächen zeigen nach oben, Daumen nach außen) etwas mehr als schulterbreit greifen.

**Durchführung:** Aus dieser Position das Band dynamisch, aber kontrolliert nach außen und hinten ziehen, sodass sich das Band der Brust nähert. Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Das Band bleibt dabei immer unter Spannung und die Handflächen zeigen permanent nach oben.

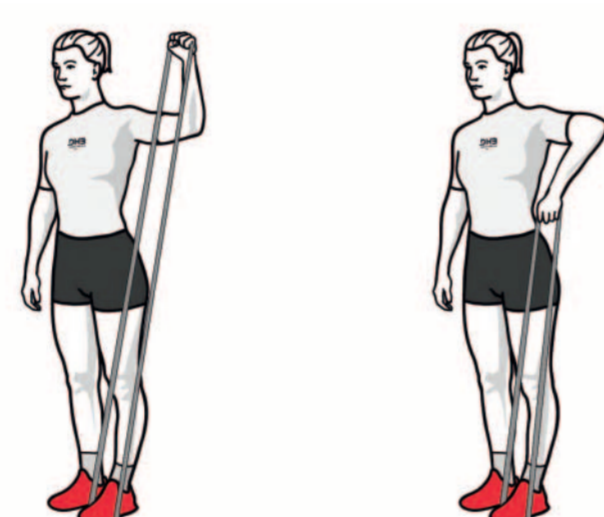
### 2 Diagonale BPA's: 5 Wdh./Seite



**Ausgangsposition:** Schulterbreiter Stand; ein Widerstandsband mit gestreckten Armen vor der Brust halten, die Daumen zeigen nach oben.

**Durchführung:** Das Band diagonal soweit wie möglich auseinanderziehen; Spannung in Schulterblättern und Rücken halten und das Band kontrolliert in die Ausgangsposition zurückführen.

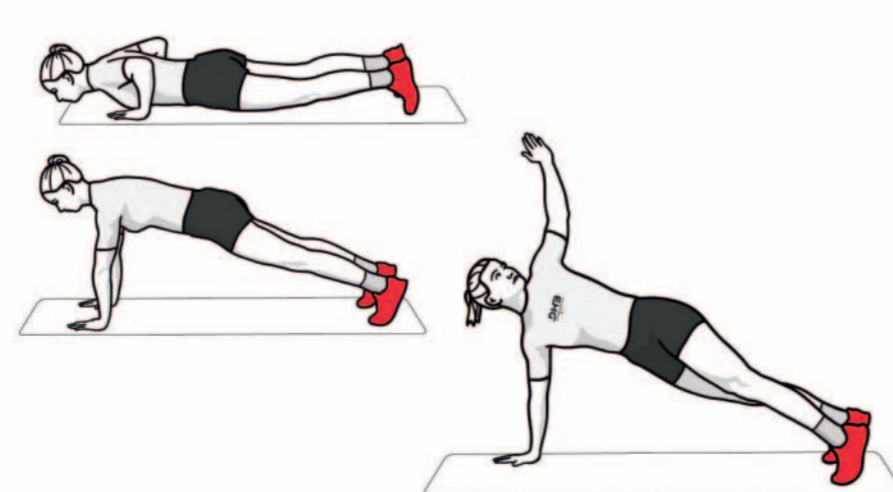
### 3 Schulter Außenrotation: 8 Wdh./Seite



**Ausgangsposition:** Schulterbreiter Stand; ein unter dem gleichseitigen Fuß fixiertes Widerstandsband mit einer Hand von oben greifen; den im Ellenbogen 90° gebeugten Arm bis auf Schulterhöhe anheben.

**Durchführung:** Aus dieser Position den Unterarm gegen den Widerstand kontrolliert nach oben-hinten rotieren und wieder in die Ausgangsposition zurückführen. Das Band bleibt dabei immer unter Spannung.

### 4 Liegestütze mit Aufklappen: 3 Wdh./Seite



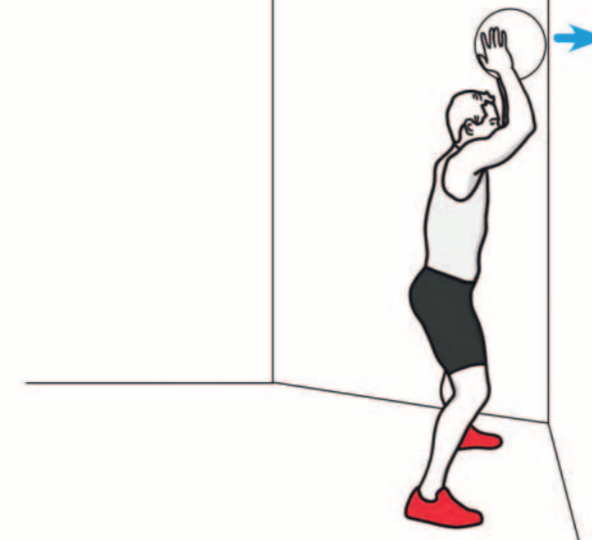
**Ausgangsposition:** Liegestütz

**Durchführung:** Arme beugen und den Oberkörper 5 bis 10 cm über den Boden absenken (Brust zwischen die Hände) und wieder abdrücken. Kurz vor Erreichen der Ausgangsposition Arm und Oberkörper durch Rotation auf die Seite verlagern, dann kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Bei jeder Wdh. abwechselnd nach links/rechts aufdrehen.

# P

Teil 3 7 min  
Übung 1 – 3 als Zirkel  
**otenzieren**

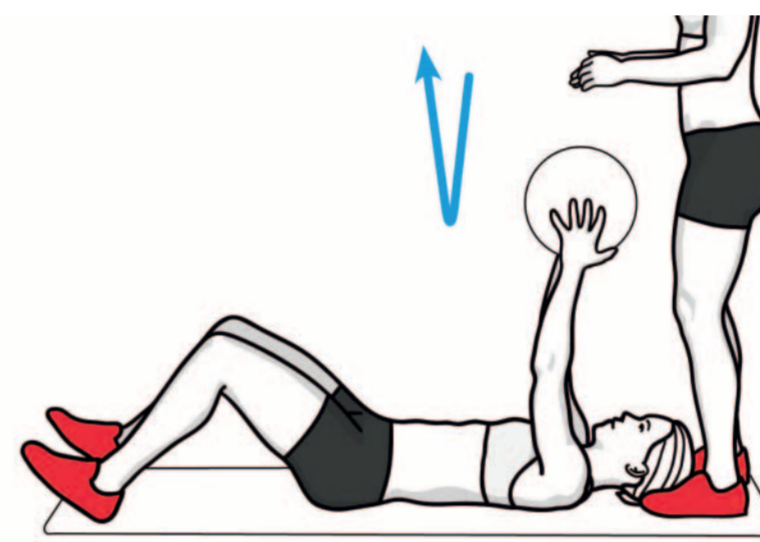
### 1 Medizinball überkopf „hämmern“: 2 x 5 sek



**Ausgangsposition:** Schulterbreiter Stand, ca. eine Fußlänge vor einer Wand; Medizinball beidhändig überkopf halten; Rumpfmuskulatur anspannen.

**Durchführung:** Unter fester Rumpfspannung mit dem Medizinball aus dem Schultergelenk heraus gegen eine Wand hämmern. Ggf. den Ball jeweils kurz loslassen und reaktiv abfangen.

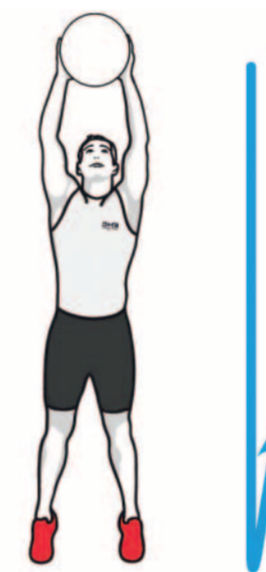
### 2 Medizinball Bruststoß liegend: 2 x 5 Wdh.



**Ausgangsposition:** Rückenlage; Knie sind angewinkelt; Partner\*in steht am Kopfende.

**Durchführung:** Partner\*in lässt den Ball fallen. Der Ball wird mit leicht angewinkelten Ellenbogengelenken abgefangen und sofort wieder explosiv ausgestoßen.

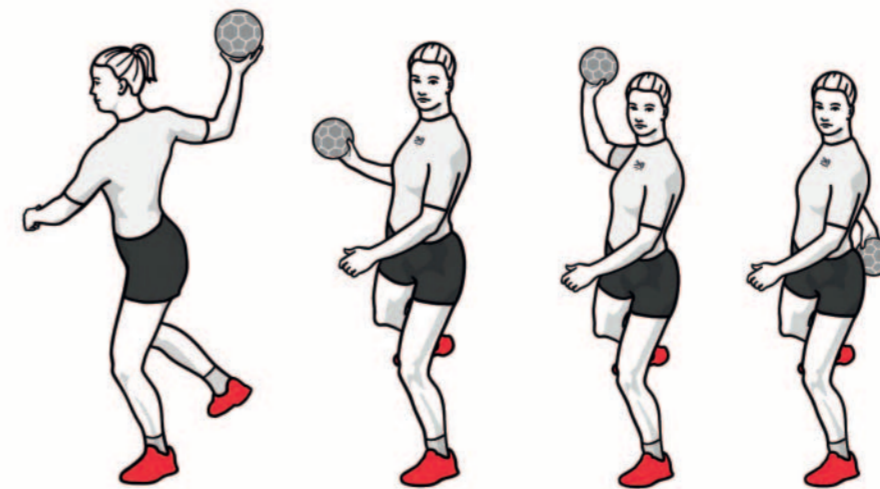
### 3 Medizinball „Slams“ gestreckt: 2 x 5 Wdh.



**Ausgangsposition:** Schulterbreiter Stand; Medizinball beidhändig halten; Rumpfmuskulatur anspannen!

**Durchführung:** Unter starker Rumpfspannung mit dem Medizinball eine Ausholbewegung – mit gestreckten Armen bis über den Kopf – ausführen und dann den Ball mit schnellem Armzug Richtung Boden beschleunigen und loslassen. Wichtig: Der Körper bleibt aufrecht!

### 4 Wurfäuschungen im Einbeinstand: 5 Wdh./Bein



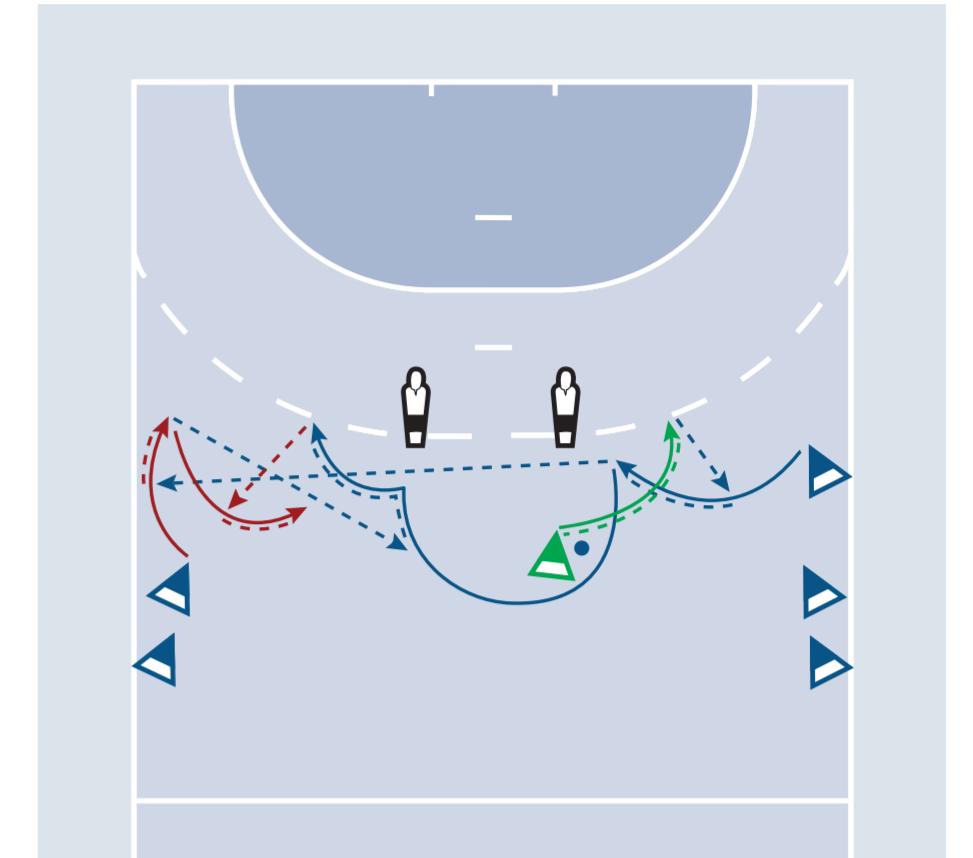
**Ausgangsposition:** Stabiler Einbeinstand; Handball einhändig halten.

**Durchführung:** Dynamische Wurfäuschungen durchführen und nach jeder Täuschung den Einbeinstand wieder stabilisieren. Wurfäuschungen variieren (hoch, hüft hoch, tief). Nach 5 Wiederholungen Standbein und Wurfarm wechseln.

# S

Teil 4  
ca. 10 min  
**pezifizieren**

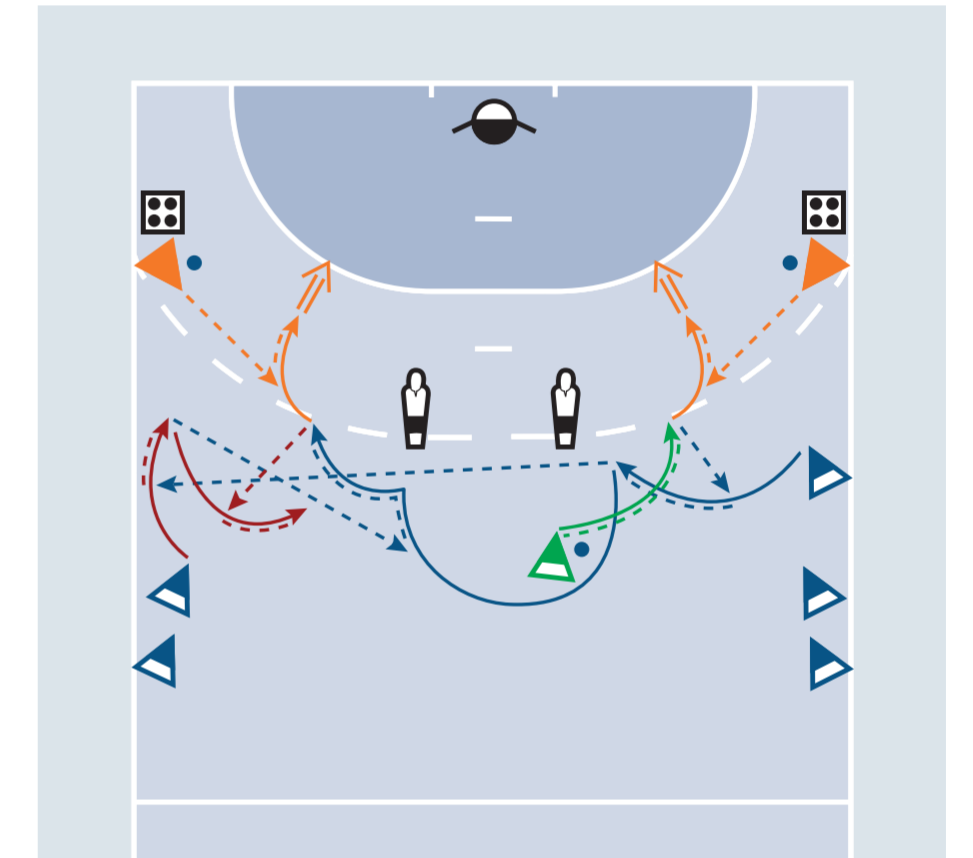
### 1 Passkontinuum



**Organisation:** Zwei Abwehr-Dummys auf der 9-m-Linie auf Höhe der Torpfosten aufstellen. Die Spieler besetzen die Positionen RL und RR, ein Spieler (grün) startet mit Ball auf RM (nach rechts versetzt).

**Ablauf:** RM kreuzt mit RR1, der sich auf den rechten Abwehr-Dummy zubewegt und zu RL1 (breiter Anlauf) passt. In der Bewegung auf den linken Dummy zu erhält RR1 den Rückpass und kreuzt dann mit RL1. RL1 bewegt sich auf den linken Dummy zu und passt zu RR2 (breiter Anlauf) usw.

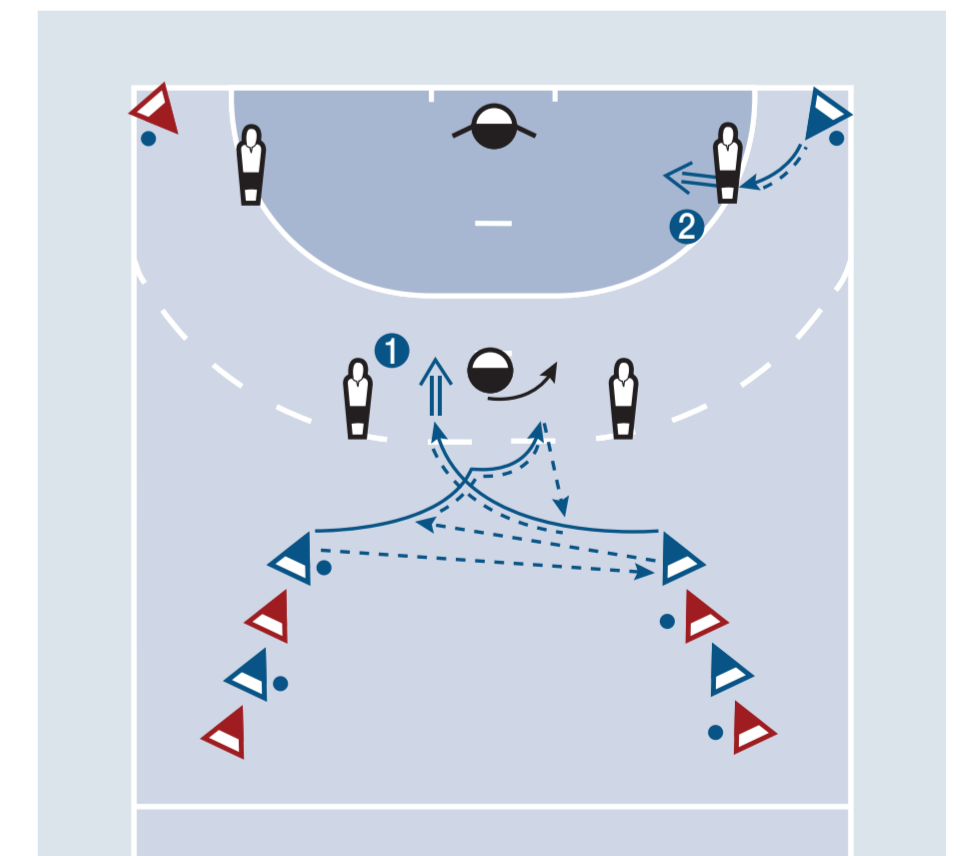
### 2 Torhüter-Einwerfen



**Organisation:** wie 1; zusätzlich ein Torhüter und je ein Anspieler (mit Ballkiste) auf LA bzw. RA.

**Ablauf:** gleicher Ablauf wie 1; nachdem sie mit RR bzw. RL gekreuzt haben, erhalten die Spieler ein Zuspiel von RA bzw. LA und werfen nach Vorgabe aufs Tor (orangefarbene Lauf- und Ballwege).

### 3 Erweitertes Torhüter-Einwerfen



**Organisation:** Zwei Abwehr-Dummys auf der 9-m-Linie (Abstand ca. 6 m) und zwei weitere auf der Torraumlinie (Außenpositionen) aufstellen. Die Spieler besetzen die Positionen LA und RA (jeweils mit Ball) sowie paarweise (mit je 1 Ball) die RL-/RR-Position; ein Torhüter sowie ein HM-Verteidiger.

**Ablauf:** Nach Auftaktpass zu RR1 nimmt RL1 den Rückpass in der Bewegung nach innen an und kreuzt (zwischen den Abwehr-Dummys) mit RR1. Lässt sich HM mitziehen, erhält RR1 den Ball und schließt ab 1; geht HM nicht mit, wirft RL1 selbst. Direkt danach wirft RA aus dem Anprellen aufs Tor 2. Anschließend startet RR2 mit dem Auftaktpass zu RL2 den gegengleichen Ablauf (2. Wurf LA) usw.

