



Training im Frauenfussball Athletiktraining & Verletzungsprevention

Erster Teil: Pre Warm up

- Was habe ich gesehen ?
- Was ist anders als was ich schon kenne?

15' Pre- Warm up 3x/woche = 45'
Athletik Spezifisch

Auf Frauen Spezifität achten

Den Körper auf was kommt
vorbereiten!



Zweiter Teil: Einstieg (Aufwärmen)



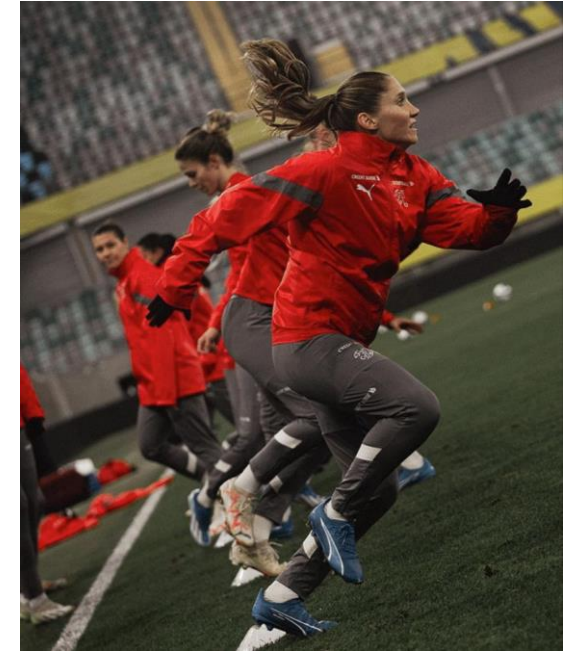
- Was war der Fokus?
- War der Wup isoliert oder integriert?

2x – 3x 20' isoliert = 40'-60' Athl
Entwicklung / Woche

COD Schulung

Abbremskraft

Explosivität mit Sprints einbauen



Dritter Teil: Training



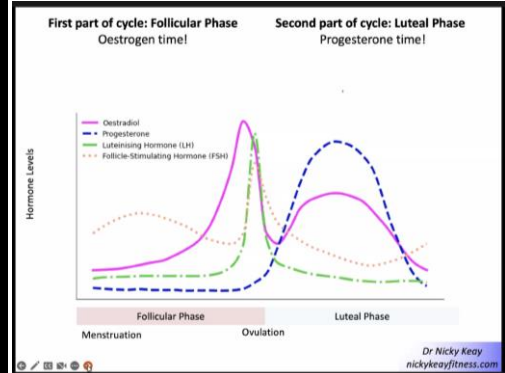
- Sind die Spielerinnen für den Hauptteil vorbereitet?
- Wie ist die Intensität des Trainings?
- Welche Athletische Parametern nutzt der Trainer in den Spielformen?

Intensität: kleines Feld – Muskeln
grosses Feld - Herz

Qualität fordern

1x/ Woche – Lieblingsspielform
auf grosses Feld parametrieren =
TE/TA/KO





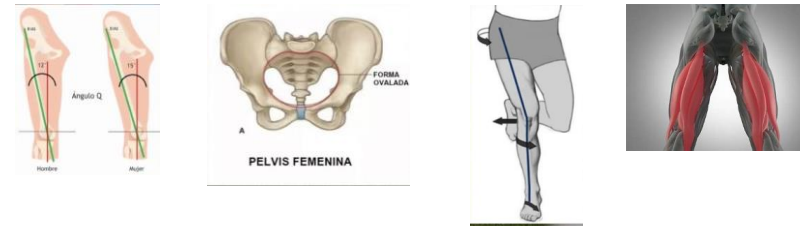
Vom Wohlbefinden bis zur Leistung mit der 3 Stufe:



Die 3 Stufe:

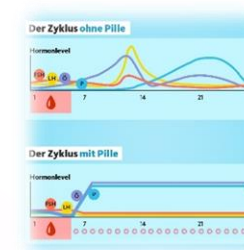
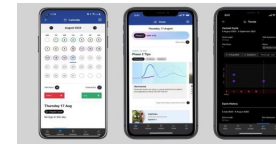
• Stufe 1: Enttabuisieren:

- darüber reden ist normal.
- Warum ist es so wichtig?
- Biologischer, Struktureller und physiologischer Unterschied
- Unterschiede Verletzungen und Impact auf die Körperstabilitätsprogramme



• Stufe 2: Monitoring:

- Tracking (App, Tagebuch)
- Sich besser kennen lernen und auf sich zuhören
- PMS-Beschwerden und Tendenzen aufschreiben
- Wenn Kontrazeptives Mittel, dann individualisieren

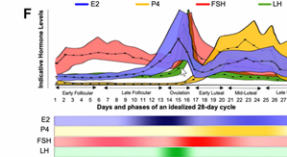


• Stufe 3 : Leistungsoptimierung:

- Individuelles Strategie je nach positiven oder negativen Symptomen entwickeln.
- Aus den aktuellen Studien: Strategie, Protokoll für das Team im Bereich Injury reduction-Krafttraining (Pre-Warm up) / Regeneration / Ernährung**
- Leistungsoptimierung: Belastungsteuerung individualisieren und Training an die Symptome der Zyklus orientieren -> Kraftbereich.

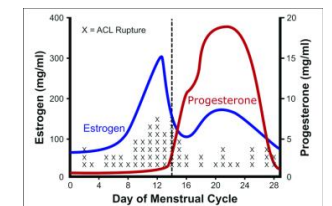
Variabilité du cycle menstruel +++

- Variabilité inter et intra participantes : durée du CM, ovulation, **concentrations hormonales relatives**
- Réponse moyenne «type» mais large distribution
- Combinaison de profils hormonaux → degré de chevauchement
- Complexité de la définition d'une phase (profil hormonal type)
- Complexité de l'attribution des effets physiologiques spécifiques à une hormone singulière «dominante»



D'Souza et al. 2023

Courtesy Anna Stielmann



WOMAN HEALTH

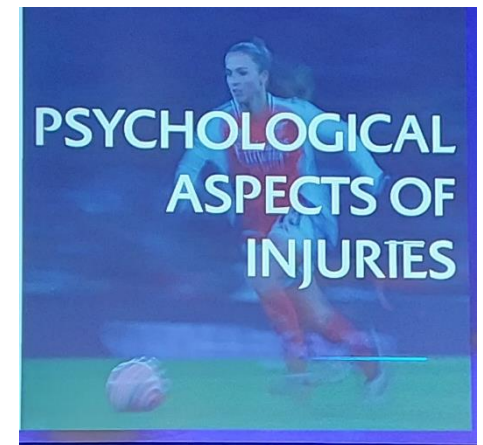
Regeneration



Nutrition



MENTAL ASPEKT



Activation / Kraft /
Loadmanagement



Frauen Spezifität:

Biologische und Strukturelle Unterschied:

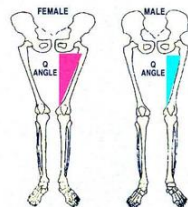
- Breitere Becken
- Weniger Muskulatur
- Schlechtere Neuromuskuläre Ansteuerung der Hamstrings



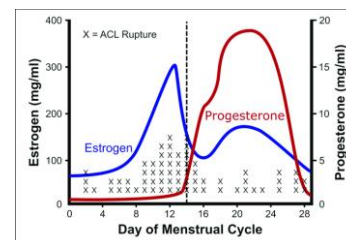
Impact auf die Körperstabilität:

- Beinachse Stabilität
- Kräftigen und Aktivierung der Hintere Kette
- Tiefe Rumpf-Hüftstabilisatoren

BIG 4

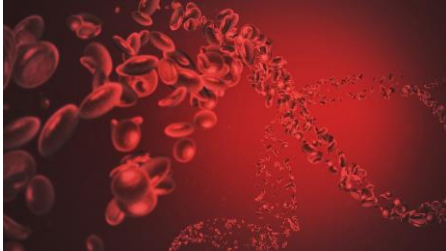


Physiologische Unterschied:



Menstruationszyklus

Phase 1: D1-D5



PMS
Entzündungsphase
Anabol

Phase 2: D6-D14



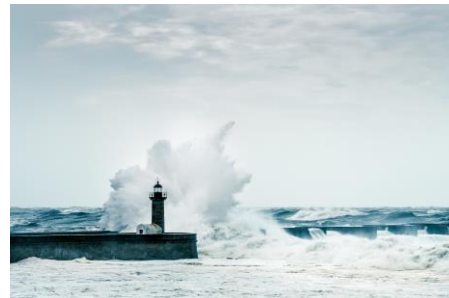
Power
Anabol
Eisprung
Lockere Sehne

Phase 3: D15-D23

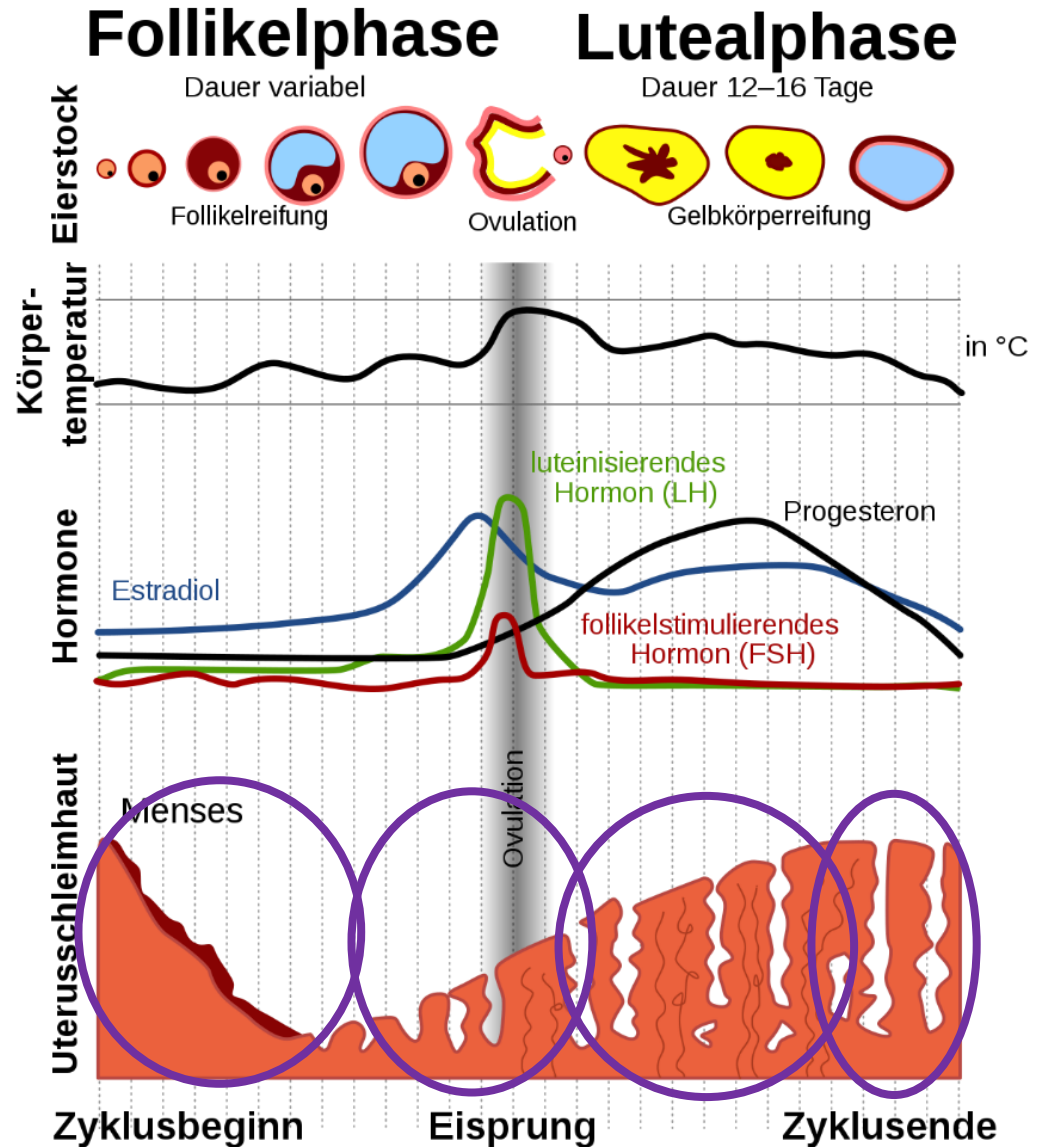


Erhalten
Katabol
Erhöhte T° & Atem

Phase 4: D24-D2



PMS
Katabol
Entzündungsphase
Runter fahren





Verletzungen aufgrund anatomischer und physiologischer Unterschiede

Fakt:

Noch zu wenig Studien / Daten vorhanden (94% der Studien wurden mit Männerphysiologie durchgeführt!)

Aktuelles Wissen:

- **4x-8x mehr Vordere Kreuzband Riss (85% bei Noncontact injuries)**
- **mehr Fussgelenk Verstauchungen**
- **10x mehr Risiko für Stress Fraktur**
- **Weniger Hamstringsverletzung als die Jungs und Adduktoren Verletzungen (Wenn, dann Entzündungen)**
- **vermehrt Gehirnerschütterung und längere Genesungsprozess!**

Konsequenz für die Praxis mit Frauen! „Zahnputzen des Körpers“



- **Beinachse Stabilität - MINIBAND**
- **Tiefe Muskulatur verstärken (vor allem Rumpf und Hüftstabilisatoren)**
 - Starke tiefe Muskulatur = Starke Sehne = Stabile Gelenke - **RUMPF**
- **Verstärkung der Hintere Kette: Hamstrings und Gluteus (Gesässmuskeln)**
 - **Kräftigung – Sprünge**
- **Fussgymnastik** (ersten Bodenkontakt für die Antrittsschnelligkeit, Abdruck, Kinetik)
- **Fokus auf die Bewegungsqualität**





➤ **Schulung der Technik** bei COD



➤ **Krafttraining und Bewegungserfahrung** einführen schon **ab der Stufe U12**

- Vorbereitende Übungen vor dem Training
- Sprungschule – Sprintschule Technik und Qualität
- Landung und Bremskraft
- Screening, individuelles Risiko
- Gute Belastungsteuerung: Gute Balance der Belastung-Regeneration Ratio
- **Sprints - 30-40m**



Körperstabilität: der BIG 4: Übungen



Übungen zur Körperstabilität der Big 4: Hamstrings



Übungen zur Körperstabilität der Big 4: Hüfte

Übung	Beschreibung	Coaching (Beobachtung)
	Mobilität in tiefer Position Mit den Füßen hüftbreit stehen und einen seitlichen Ausfallschritt ausführen. Anschliessend das Gewicht von links nach rechts verlagern, dabei die tiefe Position halten.	Von der Seite: die Fersen sind immer in Kontakt mit dem Boden und der Blick ist nach vorne gerichtet Wiederholungszeit: 25 Sekunden pro Seite
	Worlds Greatest Stretch Knie an die Brust ziehen und anschliessend mit diesem Bein einen grossen Ausfallschritt ausführen. Die Hand auf der dem Knie entfernten Seite stützt auf dem Boden. Mit dem anderen gestreckten Arm einen Halbkreis machen und mit den Augen der Hand folgen.	Von vorne: Schultern sind in einer Linie mit dem Arm Von der Seite: Position halten und die hintere Fussspitze in den Boden drücken (Bein gestreckt und Becken anheben) Wiederholungszeit: 25 Sekunden pro Seite
	Dead Bug Mit Hüften, Knie und Schultern in einem 90°-Winkel auf den Rücken legen. Ein Bein und den gegenüberliegenden Arm strecken. Den Rücken gerade und die Bauchmuskeln angespannt halten. Arm und Bein zurückführen und die Bewegung auf der anderen Seite wiederholen. Variante: eine Partnerin übt Druck auf den Arm aus, der oben bleibt	Von der Seite: Kinn zur Brust ziehen, damit der Rücken flach und immer in Kontakt mit dem Boden bleibt Wiederholungszeit: 25 Sekunden
	Brücke Mit angewinkelten Knien und den Armen neben dem Körper auf den Rücken legen. Das Becken anheben. Position zwei Sekunden halten. In die Ausgangsposition zurückkehren ohne die Hüfte abzusetzen. Variante: die Arme zur Erschwerung überkreuzt auf der Brust oder in die Höhe gestreckt halten	Von vorne: Knie hüftbreit platzieren Von der Seite: Oberschenkel ist in einer Linie mit dem Körper Wiederholungszeit: 25 Sekunden

Übungen zur Körperstabilität der Big 4: Hamstrings

Übung	Beschreibung	Coaching (Beobachtung)
	Dynamische Standwaage Im Einbeinstand mit leicht gebeugtem Knie das hintere Bein anheben, sich dabei nach vorne beugen und die Arme so weit wie möglich nach vorne stecken. Position zwei Sekunden halten und anschliessend wieder zurück in den Stand kommen.	Von der Seite: Knie im Standbein ist leicht gebeugt, das andere Bein sowie der Oberkörper sind so waagrecht und gestreckt wie möglich Von vorne: das Knie knickt weder nach innen noch nach aussen Wiederholungszeit: 25 Sekunden pro Seite
	Standwaage mit Partner/in In der Waage-Position zusätzlich noch mit einem Ball in den Händen. Der/Die Partner/in gibt kleine Schläge auf den Ball. Die Position beibehalten.	Von vorne: keine Rotation bei den Schlägen auf den Ball (Position stabil halten) Wiederholungszeit: 25 Sekunden pro Seite
	Leg Curl mit Miniband Versetzt stehen, das Miniband um den Knöchel des hinteren Beins legen und mit dem vorderen Bein auf das Miniband stehen. Anschliessend die Ferse des hinteren Beins zum Gesäss ziehen.	Von der Seite: Standbein leicht gebeugt und Knie versetzt Wiederholungszeit: 25 Sekunden pro Bein
	Brücke mit Fersengang Mit angewinkelten Knien (90°-Winkel) auf den Rücken legen. Mit den Fersen so weit wie möglich nach vorne gehen. Position zwei Sekunden halten. Anschliessend die Füsse wieder unter die Knie zurückführen. Variante: als Erschwerung in der beinahe gestreckten Position die Füsse schnell und abwechselungsweise anheben	Von der Seite: Becken hochhalten, damit Schulter, Hüfte und Knie eine Linie bilden Wiederholungszeit: 25 Sekunden

Übungen zur Körperstabilität der Big 4: Fussgelenk



Übung	Beschreibung	Coaching (Beobachtung)
	Alphabet balancieren Im Einbeinstand wird versucht mit dem angehobenen Bein kontrolliert einige Buchstaben (z.B. Name) vor sich zu zeichnen und dabei das Gleichgewicht mit dem Standbein zu halten. Variante: Erhöhung der Schwingkeit durch eine leichte Beugung im Knie des Standbeins	Von vorne: das Knie knickt weder nach innen noch nach aussen Von der Seite: das Knie beugt sich nicht über die Fussspitze hinaus Wiederholungszeit: 25 Sekunden pro Bein
	Einbeinsprünge vorwärts Auf einem Bein stehend einen einbeinigen Vorwärtssprung mit Stabilisierung bei der Landung ausführen. Landung mit dem gleichen Bein wie beim Absprung. Varianten: Übung mit Sprüngen nach hinten / mit einem Bein Abspringen und mit dem anderen landen	Von vorne: bei der Landung knickt das Knie weder nach innen noch nach aussen Von der Seite: der Oberkörper ist ganz leicht nach vorne geneigt und der Blick geht nach vorne Wiederholungszeit: 25 Sekunden pro Bein
	Einbeinsprünge seitlich Auf einem Bein stehend einen seitlichen Einbeinsprung mit Stabilisierung bei der Landung ausführen. Landung mit dem gleichen Bein wie beim Absprung. Varianten: Distanz der Sprünge variieren / mit einem Bein Abspringen und mit dem anderen landen	Von vorne: bei der Landung knickt das Knie weder nach innen noch nach aussen Von der Seite: der Oberkörper ist ganz leicht nach vorne geneigt und der Blick geht nach vorne Wiederholungszeit: 25 Sekunden pro Bein
	Einbeinsprünge mit Drehung Zwei, drei kleine Schritte und dann einen Sprung mit einer 1/4-Drehung machen. Dabei kontrolliert landen, wobei das Knie in dieselbe Richtung wie die Fussspitze zeigt. Den Kopf über dem Fuss und die Bauchmuskeln angespannt halten. Auf dem Vorderfuss absetzen. Variante: Grad der Rotation variieren	Von vorne: das Knie befindet sich über der Fussspitze und zeigt in dieselbe Richtung Wiederholungszeit: 25 Sekunden pro Bein

Übungen zur Körperstabilität der Big 4: Knie



Übung	Beschreibung	Coaching (Beobachtung)
	Dynamische Ausfallschritte Aus dem Stehen einen Ausfallschritt nach vorne ausführen und sich dabei vorstellen, eine Hürde zu überwinden (nach oben und dann nach vorne). Anschliessend die gleiche Bewegung wieder zurück zum Stand ausführen (aus dem Fersen abtossen).	Von vorne: das Knie knickt weder nach innen noch nach aussen Von der Seite: das Knie beugt sich nicht über die Fussspitze hinaus und bildet einen rechten Winkel Wiederholungszeit: 25 Sekunden
	Kniebeuge mit Spannung Mit den Füssen schulterbreit stehen und mit beiden Händen einen Ball vor sich halten. Dann in die Kniebeuge gehen und mit den Ellbogen an der Innenseite der Knie leichten Druck nach aussen ausüben. Die Position unten 2 Sekunden halten.	Von der Seite: Fersen auf dem Boden, Oberkörper gerade (Schulter nach hinten ziehen) und Blick nach vorne Wiederholungszeit: 25 Sekunden
	Miniband Side Steps Ein Miniband über den Knien platzieren und sich in der tiefen Position seitwärts bewegen, indem man sich mit einem Bein abstösst und das andere anschliessend kontrolliert nachzieht.	Von vorne: Miniband immer unter Spannung Wiederholungszeit: 25 Sekunden (immer 4 Schritte auf eine Seite, dann 4 auf die andere)
	Copenhagen In einer seitlichen Brettposition auf dem Ellbogen abstützen, während das Knie des oberen Beins auf dem Oberschenkel des/der Partner/in abgestützt ist. Das untere Bein wird so nach oben geführt, dass es den Oberschenkel des/der Partner/in berührt. Anschliessend wird es kontrolliert zum Boden zurückgeführt. (3 Wiederholungen, dann eine kurze Pause) Variante: Erschwerung durch Abstützen mit dem Knöchel auf dem Oberschenkel des/der Partnerin (längerer Hebel)	Von vorne: keine seitliche Beugung des Oberkörpers und das untere Bein bleibt während der Bewegung gestreckt Wiederholungszeit: 25 Sekunden pro Bein (nach 3 Wiederholungen jeweils eine kurze Pause)

Tendenzen bei den verschiedenen Stufen

AZ- FNTU16 – FNTU17 – FNTU19 - A-National Team

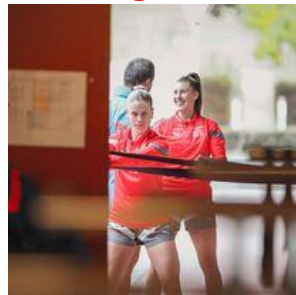


- FOKUS :

- **AZ:** U12 bis U15: Beinachse - Core – Lauschule- Sprungschule– Bremskraft– Bewegung Ausführung– Stifness
- **U16:** Beinachse – Körperstabilität (Rückenkette) – Hamstrings / Gesäss – Abduktoren – Fussgelenke – Mobilität
- **U17:** Hüfte Stabilität– Beinachse in der Bewegung – Abduktoren – Adduktoren – Hamstrings / Gesäss
- **U19:** Individualisieren, gemäss Physiocheck: Bremskraft – Hamstrings / Gesäss - Abduktoren – „Zahnputzen des Körpers“. Unterschied Stabilität / Mobilität – Zyklus orientiert

GAME CHANGER =

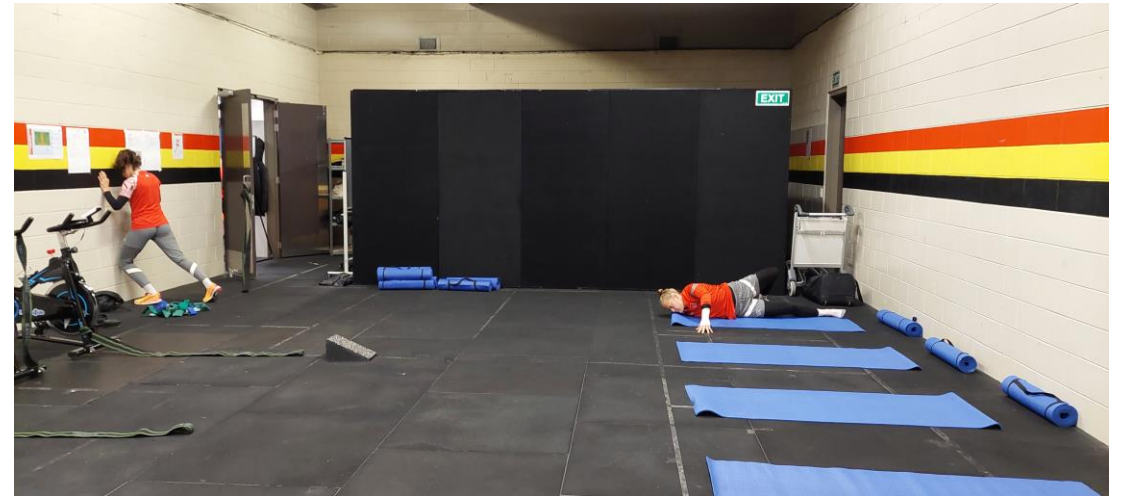
Die Regelmässigkeit und die Erschwerungen, sowie die Details über die Ausführungsqualität der Bewegungen werden den Unterschied machen!



From AZ to FNT A- TEAM



CREATE A MINDSET
CREATE A ROUTINE



Die 4 grossen Präventions-Kräftigungsübungen oder so gennante BIG 4:



Wie das „Zahn putzen“ für die Zähne sind **die BIG 4**, das **„Zahn putzen des Körpers“** wenn du eine Sportlerin bist. Es gehört dazu, es ist ein Muss! Die Jungs profitieren auch davon, für andere Gründe.



1. Die hintere Kette aktivieren und stärken
2. Die Adduktoren
3. Die Tiefe Rumpf und Hüftstabilisatoren (Die Antirotationen-Bewegungen)
4. Sprünge in verschiedenen Winkeln und Variationen

Es gibt 2 Möglichkeiten **wann** man das „Zahnputzen des Körpers „ machen kann:

1. Als Pre-Warm up (10-15 min vor dem Training)
1. Integriert in dem Aufwärmen

Und bei jedem Training! Variiere die Übungen in diesen 4 Bereichen jede 3 Monate (nach circa 12x)

*15' Pre- Warm up 3x/woche = 45' Athletik
Spezifisch
Vorbereitet deinen Körper auf was kommt!*

PREWARM UP – FC Solothurn 12. März 2025 - Übungen



- Fussgelenk gehen, aussen- innen Kante – jump aussen K.
- Miniband
 - Transversus (Arm): 2x up and down mit Bewegungen
 - Bein – kreisen: 10x
 - Lateral walk 2x normal & 2x push 2s pro Seite
 - Zick Zag step & back (5m)
 - 1 leg curl: je 8x
 - Skipp vw – sw - rw



- Stand back Roll in-out
- Gluteus: Lateral stand iso mit Partner (innen- aussen)
- Kombo: WBS into Knie Hug to Quad stretch – to touch the floor into Skipping o squat – Adduktor press 5“
- Lateral left-right
- Skaterjump: lateral stick vw-rw.
- SL jump sw 3x + 1 back (3x)

- Partner Rücken à Rücken: push walk and break walk: 5m
- Schulter Schulter jump 3x vw/ rw



Pre Warm up KW 2-14

Übungen						
				Pallof turn & hold	6x	zu zweit 
	Miniband 5'			Pallof quick	6x	zu zweit 
Miniband am Knie	Kreisen /tourner	10X		Stand- Back: Roll in / out	je 5x	
	sw push step	6x/6x		Lateral Gluteal muscle isometric with partner	3x 10"-10"-10"	
	Ziga zag step & back	6x/6x		Adduktoren isometric w. partner	2x ea 10"-10"	
Miniband am Handgelenk	shoulder move up and pull down	3x		WBS in Kombi mit Knie hug	3x /3x	
Miniband am Fussgelenk	SL curl	8x		Knie hug to quadstretch - touch ground skipp into squatt	3x/3x	
	rot Fuss aussen (auf Fersen)	6x		lateralbalance left -right	3x3x	
	rot Fuss innen (auf Fussspitze)	6x		T_mobility - SLDL into back lunge turn.	3 move 2x/2x	
	Skip with vw /sw/rw/sw	je 3m		Skater jump stick lateral forwards & backwards	6x/6x	
ohne Miniband	Skip ohne vw/sw/rw/sw je	je 3m		1 SL jump sw 3x + 1 zurück	3x each	
				back to back break on 5m	5m	
				Shoulder-shoulder jump	4x/4x	



PRE-WARM UP PLAN

Activation

Lateral gluteal muscles isometric **10"/10"/10"**

World Greatest Stretch **3x each side**

Miniband Routine

Circles nach aussen / à l'extérieur **15x**

Side steps + push steps **3+3x each side**

Zig-zag steps **6+6x**

Shoulders + back pull **3x5" hoch + 2" back pull**

Bear walk **3mts/3mts**

Stability / Mobility

Rücken-Dos_ _DOSLALA **3x**

Bridge walk **4x each side**

Copenhagen **10" hold + 8x dynamic**

Y-Balance **3x each side**

Skater Jumps **6x each side**

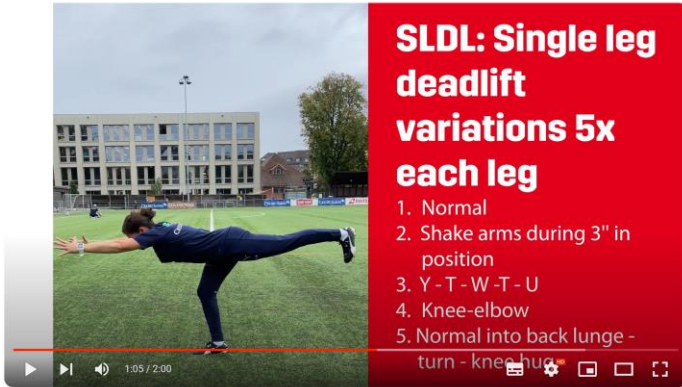
Stretching Home

Quad Couch stretch **3x5"-2" each side**

L sit ping pong + L stretch **3x4+4" each side**

Foot stability

Ankle routines **full movie**



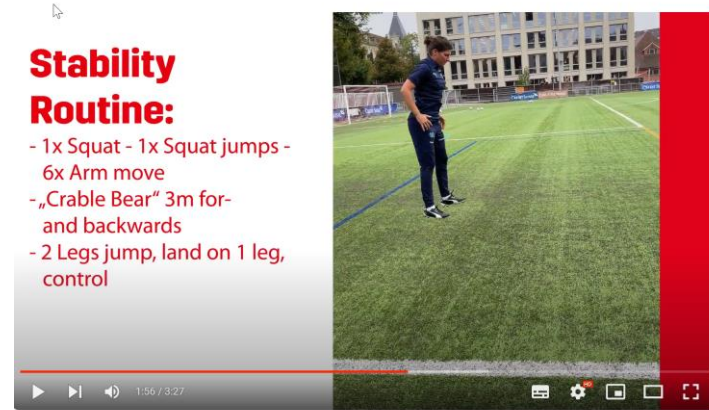
SLDL: Single leg deadlift variations 5x each leg

1. Normal
2. Shake arms during 3" in position
3. Y - T - W - T - U
4. Knee-elbow
5. Normal into back lunge - turn - knee hug

Exercise Series «Standard» – Good Practice SFV-ASF

Swiss Olympic Team **Abonnieren**
1730 Abonnenten

1 **Teilen** **Speichern**



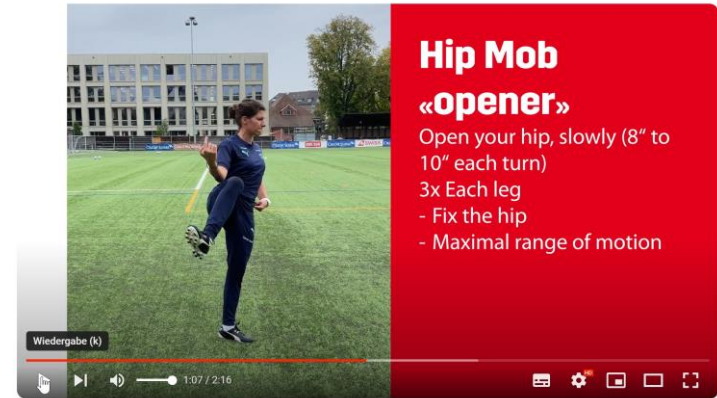
Stability Routine:

- 1x Squat - 1x Squat jumps - 6x Arm move
- „Crable Bear“ 3m for- and backwards
- 2 Legs jump, land on 1 leg, control

Exercise Series «Stability» – Good Practice SFV-ASF

Swiss Olympic Team **Abonnieren**
1750 Abonnenten

0 **Teilen** **Speichern**



Hip Mob «opener»

- Open your hip, slowly (8" to 10" each turn)
- 3x Each leg
- Fix the hip
- Maximal range of motion

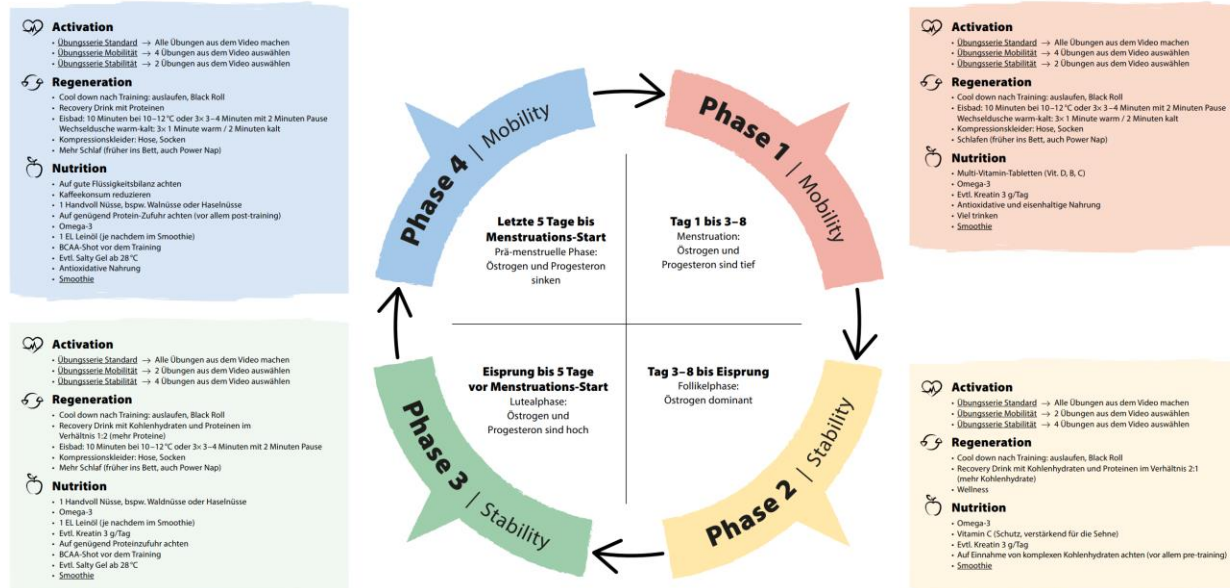
Exercise Series «Mobility» – Good Practice SFV-ASF

Swiss Olympic Team **Abonnieren**
1750 Abonnenten

0 **Teilen** **Speichern**

Zyklusorientiertes Training – Good Practice SFV-ASF

Mél Pauli & Medical Staff / SFV-ASF | © 2023 Swiss Olympic



TIPS FÜR DEN ALLTAG – Training – Spiel



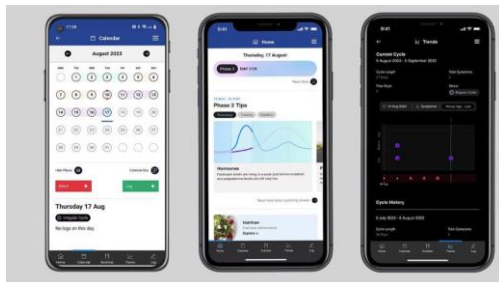
- Loadmanagement des Training: Individuel
- Vertrauensklima herstellen (frei darüber reden können)
- Wenn PMS und unwohl Volume des Trainings reduzieren (90 – 60-70) mit einem Mobilität Programm am Schluss
- Wenn zu Starke schmerzen: anderes Training vorschlagen (Pre-Wup, Wup, TE, Mobility)
- Binde / Tampon box dabei haben
- Sie sollen genug essen und trinken (Riegel box – Bananen – Nüsse – Comela (nach dem Spiel)
- Der Körper kann performen aber in gewisse Phase braucht er mehr Unterstützung (auch Verantwortung der Spielerinnen)



Step by step!

Startet mit dem Basis zu implementieren!

- **MINDSET FÜR DIE PRÄVENTION** (Aktivation, Regeneration*, Nutrition**)
- VON DEN NUANCEN BEWUSST SEIN
- VERTRAUEN UND OFFENHEIT FAVORISIEREN (Mental)
- ÜBER DIE RED FLAGS AUFMERKSAM SEIN



- * kalte Dusche 2min / Schlaf (Jugendliche – 9-11h)
- ** Regenbogen im Teller

Danke für eure
Aufmerksamkeit.



? F & A ?