

Aufwärmen

Was sind die generellen Probleme des Aufwärmens vor einem Spiel? Oftmals fehlt ganz einfach die Kenntnis über korrektes Aufwärmen. Die Spieler sehen nicht unbedingt den Nutzen, sondern wollen lieber direkt den Ball am Fuß haben und aufs Tor schießen.

Dann könnte es zudem Platzprobleme geben: Wo wärme ich mich auf bzw. lasse sich das Team aufwärmen? Für einfache Dehnübungen findet man immer ein geeignetes Plätzchen, aber sobald der Ball ins Spiel kommt, wird es auf manchen Platzanlagen schwierig, weil oftmals noch vorhergehende Spiele stattfinden. Um den Spielern die Bedeutung des Aufwärmens zu erläutern, bietet sich eine Mannschaftssitzung in der Vorbereitung (evtl. während eines Trainingslagers) an. Dies kann mit und anhand von praktischen Beispielen passieren.

Im [Training](#) kann man mit den Spielern zusammen ein Standardprogramm zum Aufwärmen erarbeiten, welches die Spieler vor jedem Spiel ausführen können. Dabei sollte klar sein, dass die Spieler mehr Anleitung benötigen je jünger sie sind.

Tips und Hinweise

- Dauer des Aufwärmens: 20 bis 30 Minuten
- Beim Aufwärmen nicht das Trikot tragen, das im Spiel getragen wird.
- Nach Möglichkeit nicht in Trainingshose aufwärmen, weil dadurch ein falsches Wärmegefühl vermittelt wird. Davon sind die Torhüter selbstverständlich ausgenommen.
- Auf das Tragen einer Trainingsjacke sollte nur bei warmen Temperaturen verzichtet werden.
- Einige Minuten vor Spielbeginn sollten die Spieler noch einmal in die Kabine gehen, um die Toilette

aufzusuchen und das Trikot anzuziehen. Hier erfolgt auch eine letzte (kurze) [Mannschaftsbesprechung](#).

- Wenn die Spieler wieder zurück auf dem Feld sind, können sie kurze Antritte ausführen.

siehe auch

- [Aufwärmen – warum?](#)
- [Wirkungen des Aufwärmtrainings](#)
- [Aufwärmen mit Ball \(bis einschließlich D-Jugend\)](#)