

ERNÄHRUNG, SCHLAF, REGENERATION UND FUSSBALL

Was Spieler außerhalb des Trainings machen, entscheidet auch über Leistung, Entwicklung und Verletzungsrisiko.



Warum dieses Thema zählt

- 01 Training setzt den **Reiz** – der Körper verarbeitet ihn danach
- 02 Ernährung liefert **Energie** für intensive Belastungen
- 03 Schlaf und Regeneration sichern **Entwicklung und Belastbarkeit**

- **Leistung entsteht nicht nur im Training.**

Ernährung als Treibstoff

Kohlenhydrate füllen die wichtigsten **Energiespeicher**

Protein unterstützt **Muskulatur und Reparaturprozesse**

Flüssigkeit und Elektrolyte stabilisieren **Leistungsfähigkeit**

- **Ohne Energie keine Intensität.**

Vor Training und Spiel

3-4

—
STUNDEN VOR
DEM SPIEL

- Letzte größere Mahlzeit **leicht verdaulich** und kohlenhydratreich
- **Frühzeitig trinken** statt kurz vor Belastung nachholen
- **Früh genug essen, leicht belastbar bleiben.**

Direkt vor der Belastung

01

Banane oder
Müsliriegel als
**schneller
Energieschub**

02

Wasser reicht meist
– bei sehr hoher
Belastung
isotonisch

03

**Keine schweren,
fettigen** oder stark
zuckerhaltigen
Mahlzeiten

- **Kleine Snacks, keine Experimente.**

Trinken kontrollieren: Die Urinfarbe

Ein einfacher Selbsttest: **hell bis strohgelb** bedeutet gut hydriert, **dunkel und bernsteinfarben** ist ein Zeichen für Flüssigkeitsmangel.

ZIELBEREICH VOR BELASTUNG



- **Kurzer Blick, klare Aussage.**

Nach der Belastung

01

Energiespeicher mit **Kohlenhydraten** wieder auffüllen

02

Proteine für **Muskelregeneration** einplanen

03

Flüssigkeitsverlust **konsequent ausgleichen**

- Die erste Stunde bewusst nutzen.

DO'S AND DON'TS



Wasser



Obst



Energydrinks



stark zuckerhaltige Snacks



Eier, Fisch oder Tofu



Reis und Kartoffeln



Fast Food



stark verarbeitete Lebensmittel

Regenerationsmahlzeit

Kombination aus Kohlenhydraten, Protein und Flüssigkeit

Beispiele: Reis mit Lachs, Nudeln mit Hähnchen, Rührei, Tofu

Obst und Gemüse **täglich** integrieren

- **Einfach, regelmäßig, passend.**

SCHLAF

Schlaf als Leistungsfaktor

8-10

—
STUNDEN SCHLAF
PRO NACHT

- Muskeln, Sehnen und Immunsystem **regenerieren**
- Bewegungsabläufe und Lerninhalte werden **verarbeitet**

- **Schlaf ist Training ohne Ball.**

Die drei Schlafphasen



- Ein Zyklus dauert ca. 90 Minuten und wiederholt sich mehrmals pro Nacht.

Wenn Schlaf fehlt

01 Konzentration und Entscheidungsqualität **sinken**

02 Erholungszeiten **verlängern sich**

03 Verletzungsrisiko und Infektanfälligkeit **steigen**

- **Müde Spieler entscheiden schlechter.**

SCHLAF

Schlafqualität verbessern

01

Feste Schlaf- und Aufstehzeiten
etablieren

02

Handy, Koffein und schwere Mahlzeiten
abends **reduzieren**

03

Schlafzimmer **kühl, dunkel und ruhig**
halten

- **Routinen schlagen Einzelmaßnahmen.**

REGENERATION

Vor der Belastung

01

Aktivierung & Durchblutung Vibrationsplatte, leichtes Cardio-Warm-up oder Aktivierungs-Band gezielt nutzen

02

Muskel- & Gewebevorbereitung Wärmetechniken, Faszienrolle oder Massagepistole anwenden

03

Mobilisation & Atmung Dynamisches Dehnen, kurze Sprünge (Plyometrie) und aktivierende Atemtechniken

- Eine optimale Vorbereitung legt das Fundament für maximale Leistung.



REGENERATION

Nach der Belastung

01

Auslaufen & Radfahren Lockeres Auslaufen oder Radfahren zur Erholung und zum aktiven Abwärmen



02

Gewebe & Dehnen Mobility, statisches Dehnen zur Muskelentspannung und Faszienrolle/Massagepistole gezielt einsetzen



03

Kälte & Regeneration Eisbad zur Entzündungshemmung, Eisbad, Wechselduschen zur Kreislaufanregung oder Massage anwenden



- **Pause allein ist nicht immer Regeneration.**

Anzeichen schlechter Regeneration

01 Körperliche Leistung & Puls Leistung sinkt trotz normalem/reduziertem Training; Ruhepuls morgens spürbar erhöht

02 Regeneration & Immunsystem Muskelkater hält ungewöhnlich lange an; Erholungszeit ist verlängert; Verletzungsanfälligkeit/Infektanfälligkeit steigt

03 Mentaler Zustand & Schlaf Konzentration, Motivation & Schlafqualität sinken (ständiges Müdigkeitsgefühl); Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen nehmen zu

- **Achte auf die Warnsignale deines Körpers, um Verletzungen und Erschöpfung vorzubeugen.**

