

U15 (2020-21)

OFF – Eis Training

Internet Workout: (Microsoft Teams)

Besprechung am 07.04.2020 (Microsoft Teams)

Regeln,

Trainingszeiten:

Mo: 17:00 Uhr -18.00 Uhr

Mi: 17:00 Uhr-18:00 Uhr

Einladung über Signal

Anwesenheit,

Trainingsgeräte

1. Am 08.04.2020 um 17:00-18:00 Uhr - Internet Workout (Microsoft Teams)

Warm up: Sprungseil

Belastung: 30 Sek.

Pause: 10Sek.

Serien: 3 mal

- Beidbeinig (vor- u. rückwärts)
- Beidbeinig(seitlich)
- Beidbeinig (vorne u. zurück)
- Beidbeinig (seitlich)
- Einbeinig (li,re)
- Skipping
- Anfersen

Stretching:

Belastung: 30-40 Sek.

Pause: 10 Sek.

Serien: 4 mal

- Standwaage einbeinig mit Kniehebel
- Seitenlage (Armstreckung)
- Sitzposition (Nackentraining) Kopf einrollen und strecken
- Fersen ans Gesäß - Oberschenkelvorderseite

Kraft- u. Balancetraining:

Belastung: 40 Sek.

Pause: 15 Sek.

Serien: 3 mal

- Gehen im Ausfallschritt (tief) 1-2-3 vorne und 1-2-3 rückwärts
- Schlittschuhschritt (li-re)
- Streckung und schnell in die Sitzposition (Körperspannung halten)
- Ausfallschrittsprünge
- Sit ups (5Stufen)
- Vierfüßler (3 Übungen)

Kraftausdauer: Burpees
Belastung: 10-15 pro Minute
Serien: 3 mal
Cool down: 15 Min. Blackroll

2. Am 15.04.2020 Internet Workout (Microsoft Teams)
17:00-18:00 Uhr

Warm up: Sprungseil

Belastung: 30 Sek.

Pause: 10Sek.

Serien: 3 mal

- Beidbeinig (vor- u. rückwärts)
- Beidbeinig(seitlich)
- Beidbeinig (vorne u. zurück)
- Beidbeinig (seitlich)
- Einbeinig (li,re)
- Skipping
- Anfersen
- Einbeinig 4 Eck springen

Stretching:

Belastung: 30-40 Sek.

Pause: 10 Sek.

Serien: 4 mal

- Rückenlage – ein Bein strecken nach oben mit den Sprungseil durchstrecken u. halten
- Sprungseil zusammenlegen u. versuchen durzusteigen
- Auf die Knie sitzen und den Oberkörper durstrecken mit Sprungseil li u.re drehen (langsam)
- Bauchlage Fersen ans Gesäß – Oberschenkelvorderseite
- Bauchlage – beide Arme rudern – dann bei der 2 Runde abwechseln- immer im wechsel die ein Bein angewinkelt

Krafttraining mit Körperspannung:

Belastung: 40 Sek.

Pause: 15 Sek.

Serien: 3 mal

- Gehen im Ausfallschritt (tief) 1-2-3 vorne und 1-2-3 rückwärts
- Liegestützposition (gehen im Wechsel)
- Liegestützposition (seitlich bewegen, die Arme überkreuzen 3 mal li. u. eine Liegestütz ausführen u. dann 3 mal re. eine Liegestütz)
- Seitstütz
- Bauchlage (Armstreckung diagonal) Körperspannung – Schultermobilisierung
- Reiskniebeuge mit Sprungseil
- Rückenlage , Beine nach oben strecken u. den Becken langsam nach unten u. wieder oben strecken (Bauchmuskulatur)

Kraftausdauer: Tapping auf Signal einbeinig halten

Belastung: 2 Min.

Serien: 3 mal

Cool down: 15 Min. Blackroll

3. Am Freitag den 17.04.2020 Internet Workout (Microsoft Teams) Sondertraining um 16:00-17:00 Uhr

Warm up: mit Eishockeyschläger

Belastung: 30 Sek.

Pause: 10Sek.

Serien: 3 mal

- Ausfallschritt nach vorne
- Waage einbeinig
- Seitliche Kniebeuge (linke Seite – in der Mitte normale Kniebeuge – rechte Seite)
- Reiskniebeuge
- Unterhocksitz

Stretching:

Belastung: 30-40 Sek.

Pause: 10 Sek.

Serien: 4 mal

- Eishockeystellung – Körperspannung die Arme anwinkeln und nach außen drücken
- Wirbelsäule Rotation –mit Schläger
- Skorpionübung im Wechsel – Bauchlage
- Scheibenwischer mit Schläger
- Sitzposition (Nackentraining) Kopf einrollen und strecken
- Fersen ans Gesäß

Krafttraining:

Belastung: 40 Sek.

Pause: 15 Sek.

Serien: 3 mal

- 1. Zug
- 2.Zug
- Kopplungsphase (1. U. 2. Zug)
- Reiskniebeuge
- Nackendrücken
- Stoßen

Kraftausdauer: Burpees

Belastung: 10-15 pro Minute

Serien: 3 mal

Cool down: 15 Min. Blackroll

4. Am 20.04.2020 Internet Workout (Jitsi Meet)

17:00-18:00 Uhr

Sprungübungen über dem eigen Schläger

- Vor u. zurück
- Seitlich (skater)

- Einbeinig (innen)
- Einbeinig (außen)
- Seitlich beidbeinig

Stretching:

Belastung: 30-40 Sek.

Pause: 10 Sek.

Serien: 4 mal

- Sit ups
- Bauchlage (Rückentraining)
- Scheibenwischer
- Auf die Knie den Oberkörper gestreckt drehen

Stocktechniktraining

- Dribbling vorne -seitlich (Vorhand – Rückhand)
- Toe drag
- Finte seitlich
- Täuschung nach vorne
- Lange Hand

5. Am 22.04.2020 Internet Workout (Jitsi Meet) 17:00-18:00 Uhr

Warm up: Sprungseil

Belastung: 30 Sek.

Pause: 10Sek.

Serien: 3 mal

- Beidbeinig (vor- u. rückwärts)
- Beidbeinig(seitlich)
- Beidbeinig (vorne u. zurück)
- Beidbeinig (seitlich)
- Einbeinig (li,re)
- Skipping
- Anfersen
- Ausfallschritt
- Laufen
- Einbeinig 4 Eck springen

Stretching:

Belastung: 30-40 Sek.

Pause: 10 Sek.

Serien: 4 mal

- Standwaage einbeinig mit Kniehebel
- Seitenlage (Armstreckung)
- Sitzposition (Nackentraining) Kopf einrollen und strecken
- Fersen ans Gesäß – Oberschenkelvorderseite
- Duck walk vor u. zurück

Krafttraining:

Belastung: 40 Sek.

Pause: 15 Sek.

Serien: 3 mal

- Sit ups (5 Stufen)
- Bauchlage (Rudern beide Arme – 2 Durchgang abwechseln)
- Sit ups Stellung (Twist)
- Seitstütz einen Arme strecken
- Einbeinige Kniebeuge
- Nackendrücken

Kraftausdauer: Tapping

Belastung: 40 Sek.

Pause: 15 Sek.

Serien: 3 mal (3 Runden)

Cool down: 15 Min. Blackroll

6. Am 27.04.2020 Internet Workout (Jitsi Meet)

Um 17:00-18:00 Uhr

Warm up: Sprungseil

Belastung: 30 Sek.

Pause: 10Sek.

Serien: 3 mal

- Beidbeinig (vor- u. rückwärts)
- Beidbeinig(seitlich)
- Beidbeinig (vorne u. zurück)
- Beidbeinig (seitlich)
- Einbeinig (li,re)
- Skipping
- Anfersen
- Ausfallschritt
- Laufen
- Einbeinig 4 Eck springen

Warm up:

Belastung: 30 Sek.

Pause: 10Sek.

Serien: 3 mal

- Ausfallschritt nach vorne
- Waage einbeinig
- Seitliche Kniebeuge (linke Seite – in der Mitte normale Kniebeuge – rechte Seite)
- Beidbeinige Frontkniebeuge

Stretching:

Belastung: 30-40 Sek.

Pause: 10 Sek.

Serien: 4 mal

- Raupe mit Liegestütz
- Fersen ans Gesäß
- Vierfüßlerstand diagonal Hand und Knie
- Ausfallschritt lang

- Waage einbeinig
- Seitliche Kniebeuge (linke Seite – in der Mitte normale Kniebeuge – rechte Seite)
- Hamstring

Krafttraining:

Belastung: 40 Sek.

Pause: 15 Sek.

Serien: 3 mal

- Bauchlage (Rudern beide Arme – 2 Durchgang abwechseln)
- Sit ups Stellung (Twist)
- Reiskniebeuge
- Einbeinige Kniebeuge
- Nackendrücken
- Bauchlage (Rückentraining) Oberkörper hoch. u. runter

Cool down 15 Min. Blackroll

7. Am 29.04.2020 Internet Workout (Microsoft Teams um 17:00-18:00 Uhr

Warm up: mit Ball

Belastung: 30 Sek.

Pause: 10Sek.

Serien: 3 mal

- Ausfallschritt nach vorne
- Seitliche Kniebeuge (linke Seite – in der Mitte normale Kniebeuge – rechte Seite)
- Reiskniebeuge
- Liegestütz

Stretching:

Belastung: 30-40 Sek.

Pause: 10 Sek.

Serien: 4 mal

- Waage einbeinig
- Wirbelsäule Rotation –mit Ball
- Skorpionübung im Wechsel – Bauchlage
- Scheibenwischer mit Ball
- Weiter Ausfallschritt u. den Oberkörper nach hinten, das vordere Bein durchstrecken

Krafttraining mit Ball

Belastung: 40 Sek.

Pause: 15 Sek.

Serien: 3 mal

- Sit ups
- In Sit ups Stellung den Ball um den eigenen Kopf drehen und diagonal das Knie berühren
- Ausfallschritt seitlich und dazwischen beidbeinige Kniebeuge
- Holzhackerübung mit Ball (den Ball zwischen den Beinen und volle Streckung nach oben)
- Ausfallschritt nach vorne den Ball seitlich zum angewinkelten Bein

- Nackendrücken mit Ausfallschritt nach hinten
- Ausfallschritt den Ball zwischen dem Vorderbein durchführen

Kraftausdauer: Burpees mit Ball

Belastung: 10-15 pro Minute

Serien: 3 mal

Cool down: 15 Min. Blackroll

8. Am 04.05.2020 ,Internet Workout (Jitsi Meet)

17:00-18:00 Uhr

Sprungübungen (Sprungseil)

- Vor u. zurück
- Seitlich (skater)
- Einbeinig (innen)
- Einbeinig (außen)
- Seitlich beidbeinig
- skipping

Stretching - Rumpfkraftigung mit Miniband

Belastung: 30-40 Sek.

Pause: 10 Sek.

Serien: 4 mal

- Sit ups (diagonal Knie und Arm) Miniband an der Fußsohle
- Bauchlage (Rückentraining), Miniband am Handgelenk
- Scheibenwischer, Miniband am Sprunggelenk
- Seitenlage – Beine angewinkelt, Miniband am Oberschenkel, das obere Bein bewegt sich nach oben, Füße bleiben unten
- Seitenlage die Beine sind durchgestreckt, Miniband ist am Sprunggelenk, obere Bein bewegt sich nach oben
- Vierfüßler - Bergsteiger , Miniband ist an der Fußsohle
- Sumo
- Tiefe – Schritte
- Kniebeuge
- Liegestütz

Cool down: 15 Min. Blackroll

9. Am 06.05.2020 Internet Workout (Jitsi Meet)

17:00-18:00 Uhr

Sprungübungen über dem eigenen Schläger

- Vor u. zurück
- Seitlich (skater)
- Einbeinig (innen)
- Einbeinig (außen)
- Seitlich beidbeinig

Stretching:

Belastung: 30-40 Sek.

Pause: 10 Sek.

- Serien: 4 mal
- Sit ups
 - Bauchlage (Rückentraining)
 - Scheibenwischer
 - Auf die Knie den Oberkörper gestreckt drehen

Stocktechniktraining

- Dribbling vorne -seitlich (Vorhand – Rückhand)
- Toe drag
- Finte seitlich
- Täuschung nach vorne
- Lange Hand

10. Am 11.05.2020 Internet Workout (Jitsi Meet)
Um 17:00-18:00 Uhr

Warm up: Sprungseil

Belastung: 30 Sek.

Pause: 10Sek.

Serien: 3 mal

- Beidbeinig (vor- u. rückwärts)
- Beidbeinig(seitlich)
- Beidbeinig (vorne u. zurück)
- Beidbeinig (seitlich)
- Einbeinig (li,re)
- Skipping
- Anfersen
- Ausfallschritt
- Laufen
- Einbeinig 4 Eck springen

Stretching - Rumpfkraftigung mit Miniband

Belastung: 30-40 Sek.

Pause: 10 Sek.

Serien: 4 mal

- Sit ups (diagonal Knie und Arm) Miniband an der Fußsohle
- Bauchlage (Rückentraining), Miniband am Handgelenk
- Scheibenwischer, Miniband am Sprunggelenk
- Seitenlage – Beine angewinkelt, Miniband am Oberschenkel, das obere Bein bewegt sich nach oben, Füße bleiben unten
- Seitenlage die Beine sind durchgestreckt, Miniband ist am Sprunggelenk, obere Bein bewegt sich nach oben
- Vierfüßler - Bergsteiger , Miniband ist an der Fußsohle
- Sumo
- Tiefe – Schritte
- Kniebeuge
- Liegestütz

Cool down: 15 Min. Blackroll

11. Am 13.05.2020 Internet Workout (Jitsi Meet)
Um 17:00-18:00 Uhr

Warm up: Sprungseil

Belastung: 30 Sek.

Pause: 10Sek.

Serien: 3 mal

- Beidbeinig (vor- u. rückwärts)
- Beidbeinig(seitlich)
- Beidbeinig (vorne u. zurück)
- Beidbeinig (seitlich)
- Einbeinig (li,re)
- Skipping
- Anfersen
- Ausfallschritt
- Laufen
- Einbeinig 4 Eck springen
-

Coreübungen:

Belastung: 30-40 Sek.

Pause: 10 Sek.

Serien: 4 mal

- Sit ups
- Bauchlage (Rückentraining)
- Scheibenwischer
- Auf die Knie den Oberkörper gestreckt drehen

Krafttraining:

Belastung: 40 Sek.

Pause: 15 Sek.

Serien: 3 mal

- 1. Zug
- 2.Zug
- Kopplungsphase (1. U. 2. Zug)
- Reiskniebeuge
- Nackendrücken
- Stoßen

Kraftausdauer: Burpees

Belastung: 10-15 pro Minute

Serien: 3 mal

Cool down: 15 Min. Blackroll

12. Am 18.05.2020 Internet Workout (Jitsi Meet)

Um 17:00-18:00 Uhr

Warm up:

Belastung: 30 Sek.

Pause: 10Sek.

Serien: 3 mal

- Schlittschuhschritt
- Streckung und in die Kniebeuge fallen u. halten (Körperspannung) Beidbeinig
- Streckung und in die Kniebeuge fallen u. halten (Körperspannung) Einbeinig
- Waage

- Ausfallschritt nach vorne
- Seitliche Kniebeuge (linke Seite – in der Mitte normale Kniebeuge – rechte Seite)
- Reiskniebeuge
- Liegestütz

Stretching und Kräftigung:

Belastung: 30-40 Sek.

Pause: 10 Sek.

Serien: 4 mal

- Einrollen und beim Ausrollen auf Hürdenschritt
- Einrollen und beim Ausrollen auf Hürdenschritt dann zusätzlich Ausfallschritt seitlich
- Wirbelsäule Rotation
- Skorpionübung im Wechsel – Bauchlage
- Scheibenwischer
- Seitenlage untere Bein angewinkelt am Boden das andere Bein strecken und anwinkeln Hüfthöhe dann bei (2 Übung) Schulterhöhe, (3 Übung) obere Bein nach vorne durchstrecken und langsam nach unten u. nach oben bewegen. (4 Übung) obere Bein gestreckt nach vorne im Kreis bewegen (klein anfangen immer größer)
- Halteübungen

Cool down: 15 Min. Blackroll

-

13. Am 20.05.2020 Internet Workout (Jitsi Meet)

Um 17:00-18:00 Uhr

Warm up:

Belastung: 30 Sek.

Pause: 10Sek.

Serien: 3 mal

- Schlittschuhschritt
- Streckung und in die Kniebeuge fallen u. halten (Körperspannung) Beidbeinig
- Streckung und in die Kniebeuge fallen u. halten (Körperspannung) Einbeinig
- Waage
- Reiskniebeuge
- Liegestütz

Sprungübungen:

Belastung : 10-12 Wiederholungen

Serien: 3 mal

Pause 20 Sek.

- Split Jump
- Lateral Bund

Stretching und Kräftigung:

Belastung: 30-40 Sek.

Pause: 10 Sek.

Serien: 4 mal

- Einrollen und beim Ausrollen auf Hürdenschritt
- Einrollen und beim Ausrollen auf Hürdenschritt dann zusätzlich Ausfallschritt seitlich
- Wirbelsäule Rotation

- Skorpionübung im Wechsel – Bauchlage
 - Scheibenwischer
 - Seitenlage untere Bein angewinkelt am Boden das andere Bein strecken und anwinkeln Hüfthöhe dann bei (2 Übung)Schulterhöhe, (3 Übung) obere Bein nach vorne durchstrecken und langsam nach unten u. nach oben bewegen. (4 Übung) obere Bein gestreckt nach vorne im Kreis bewegen (klein anfangen immer größer)
 - Halteübungen
- Cool down: 15 Min. Blackroll

14. Am 27.05.2020 Internet Workout (Jitsi Meet)
Um 17:00-18:00 Uhr

Warm up: Sprungseil

Belastung: 30 Sek.

Pause: 10Sek.

Serien: 3 mal

- Beidbeinig (vor- u. rückwärts)
- Beidbeinig(seitlich)
- Beidbeinig (vorne u. zurück)
- Beidbeinig (seitlich)
- Einbeinig (li,re)
- Skipping
- Anfersen
- Ausfallschritt
- Laufen
- Einbeinig 4 Eck springen
-

Coreübungen:

Belastung: 30-40 Sek.

Pause: 10 Sek.

Serien: 4 mal

- Sit ups
- Bauchlage (Rückentraining)
- Scheibenwischer
- Auf die Knie den Oberkörper gestreckt drehen

Krafttraining:

Belastung: 40 Sek.

Pause: 15 Sek.

Serien: 3 mal

- 1. Zug
- 2.Zug
- Kopplungsphase (1. U. 2. Zug)
- Reiskniebeuge
- Nackendrücken
- Stoßen

Kraftausdauer: Burpees

Belastung: 10-15 pro Minute

Serien: 3 mal

Cool down: 15 Min. Blackroll

15. Am 28.05.2020

Trainingsbeginn: 17:00 Uhr

Trainingsende: 18:00 Uhr

Trockentraining am Sportplatz und Tartanplatz

Aufteilung auf 4 Spieler und 1 Trainer

Stationstraining:

Warm up: 6-8 Min. (6-8 Wiederholungen)

lateral

		
seitlicher Ausfallschritt <ul style="list-style-type: none"> - Kleinfingerseite zusammengeklebt - Daumen nach außen - nach hinten auf Hocker setzen - das Knie möglichst weit nach außen treiben, Fuß hält Dreipunkt-Kontakt (Großzehenballen nicht verlieren) - Oberkörperwinkel = Schienbeinwinkel - inneres Bein bleibt 	überkreuz Ausfallschritt <ul style="list-style-type: none"> - Beine hinten überkreuzen - Becken möglichst neutral drehen - hinteres Knie zum Boden bringen - durch Abdrücken in Ausgangsposition 	Storchenbaby <ul style="list-style-type: none"> - der Storch bringt die Babys - immer auf einem Bein - Füße hüftbreit - Einbeinstand - Ferse nach hinten zur Wand - Kleinfingerseite zusammengeklebt - Baby nicht fallen lassen - Daumen nach außen - Laserpointer an Hüfte darf nicht wandern

linear

		
Ausfallwechselschritt vorwärts <ul style="list-style-type: none"> - Finger zur Decke - Rippen eingepackt lassen mit aufgerichtetem Brustbein - Rückspiegel - Daumen nach außen - Einbeinstand ! 	Ausfallwechselschritt rückwärts <ul style="list-style-type: none"> - Kleinfingerseite zusammengeklebt - Drehung zum gebeugten Bein (Prävention Kreuzband AFS mit Rotation weg vom gebeugten Bein) - Einbeinstand ! 	Knie umarmen <ul style="list-style-type: none"> - drei Schritte, Minikniebeuge, Knie greifen und zur Brust ziehen - Bleib beim Knie - Einbeinstand, Fokus: Hüftstreckung!

STANDWAAGE, DYNAMISCH



- 1 Im Stand ein Bein anwinkeln, sodass sich der Oberschenkel parallel zum Boden befindet.
- 2 Den Oberkörper kontrolliert nach vorne beugen und dabei das angewinkelte Bein langsam nach hinten führen.
- 3 Die Arme werden nach vorne gestreckt.
- 4 Das Becken bleibt dabei parallel zum Boden.
- 5 Auf eine gerade Beinachse achten.
- 6 Die Endposition kurz stabilisieren und wieder in den Stand zurückführen.
- 7 Ablauf mit dem anderen Bein wiederholen.

A



Variationen:

- A **T-STANDWAAGE:** ★★☆☆
Die Arme beim Absenken des Oberkörpers seitlich vom Körper strecken. Die Daumen zeigen dabei zur Decke.

Je nach Leistungsstand 4–8 Wiederholungen pro Seite.



Thinker

Reps

4-6x30 Sekunden halten

Variationen

- Füße abwechselnd vom Boden abheben
- ein Bein zur Seite ausstrecken



Thinker leg out

Achtung

Rücken bleibt beim Abheben der Beine ganz gerade, Becken sinkt nicht ab!

Wirkung

Kräftigung der Schulter- und Rumpfmuskulatur

Krabbeln (im VFST, Bär-Position oder obere Liegestützposition)

<p>Vorwärts</p> <ul style="list-style-type: none"> - Startposition: Daumen unter der Schulter & Knie unter der Hüfte - erst mit Knien auf Boden, dann abgehoben (Kreditkartenabstand) - Gewichtsverlagerung auf Diagonale / ansonsten Kamel! - Serviertablett auf dem Rücken - Knie zum Handgelenk - Band befindet sich zwischen Hand und Knie Im Kontext Scapulafixierung: In Grundposition Länge reinbringen und Ellbogen drehen nach vorne (Scheinwerfer leuchten nach vorne) 	<p>Rückwärts</p> <ul style="list-style-type: none"> - Startposition: Daumen unter der Schulter & Knie unter der Hüfte - Gewichtsverlagerung auf Diagonale - Serviertablett auf dem Rücken - Unterarm zum Knie - Band befindet sich zwischen Knie und Hand 	<p>Seitlich</p> <ul style="list-style-type: none"> - Startposition: Daumen unter der Schulter & Knie unter der Hüfte - Hände öffnen und Füße schließen gleichzeitig - Gewichtsverlagerung auf Diagonale - im Liegestütz = Hände Kreuzen <p>In Liegestützposition keine Hängebrücke, Zelt bauen, Chickenwing</p>

Krabbeln

Coaching Cues: Grundposition gerader Rücken – Glas mit Lieblingsgetränk auf dem Rücken, darf nicht verschütten

Bär (Vorlage)




Krebs (Rückenlage)

10 – 14 Wiederholungen (Abhängig von Handgelenkskapazität!)

Miniband:

- Wiederholungen (Anzahl je Seite: 10-12)
- 3 Serien
- Satzpause 10 Sek.

Miniband

		
<p>Ninja-Gang</p> <ul style="list-style-type: none"> - Band oberhalb der Knie - neutrales Becken - Hände zur Beckenkontrolle - im aufrechten Stand: Eimer darf nicht auslaufen - Scheinwerfer leuchten nach vorne - Gürtellinie parallel zum Boden - mit den Füßen ein Blatt Papier auf dem man steht zerreißen - Füße wie auf Schienen 	<p>seitliches Verlagern (Sumo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie ein Baum im Wind 	<p>Push-Basis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fuß möchte Delle in den Teppich drücken „Krebs“ vermeiden! Partnerübung!!

KNIEBEUGE (MIT MINI-BAND)

AUSFÜHRUNG:

Sie stehen aufrecht mit den Armen an den Seiten. Die Füße sind schulterbreit auseinander und zeigen genau nach vorne. Ein Mini-Band ist über den Knien um die Beine gespannt. Behalten Sie eine perfekte Haltung bei, und bewegen Sie sich aus den Hüften. Strecken Sie die Arme weit nach vorne, und gehen Sie in die Kniebeuge. Schieben Sie die Hüften nach hinten und unten, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Schieben Sie den Rumpf dann aus den Hüften wieder nach oben bis in den aufrechten Stand; die Knie bleiben dabei auseinander. Wiederholen Sie die Übung so oft wie vorgeschrieben.

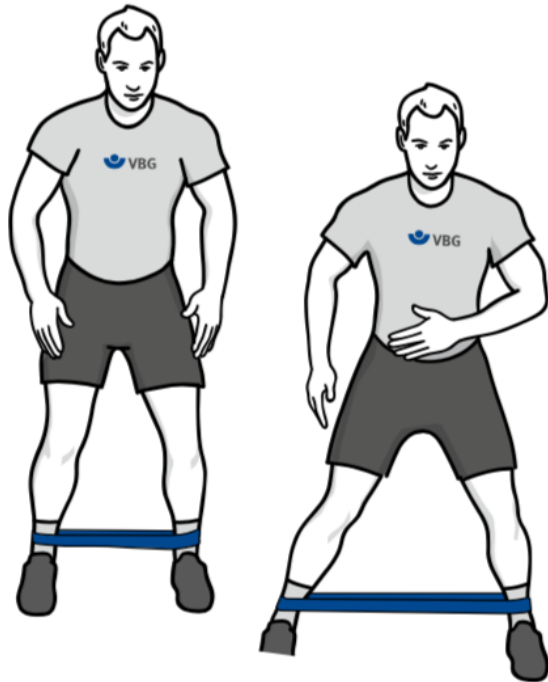
HINWEISE:

Während der ganzen Übung bleiben die Knie hinter den Zehen. Die Knie drücken ständig gegen das Band nach außen und berühren sich nie. Wenn Sie die Arme nach vorne strecken, können Sie leichter in die Hocke gehen. Der Brustkorb bleibt oben, der Rücken gestreckt.

HIER SOLLTEN SIE ES SPÜREN:
in den Gesäßmuskeln.



SIDESTEPS MIT MINIBAND



- 1 Ein Miniband leicht oberhalb der Knöchel um die Unterschenkel anlegen.
- 2 Aus dem etwas überhüftbreiten Stand langsam seitliche Schritte in eine Richtung machen.
- 3 Die Knie bleiben leicht gebeugt.
- 4 Dabei immer Spannung auf dem Miniband beibehalten.

A








Variationen:

- A **DIAGONALE SCHRITTE: ★★★**
Langsame Schritte nach diagonal vorne machen. Auf dem Rückweg der gleiche Ablauf rückwärts.
- B **VERSCHIEDENE MINI-BAND-POSITIONEN: ★★★**
Miniband leicht oberhalb der Knie oder um die Füße platzieren (ohne Abbildung).

Je nach Leistungsstand 8–16 m je Richtung.

Gymstick:

- Wiederholung 10-15
- 3 Serien
- Satzpause 10 Sek.

Trainings- übung	Um- fang	Bildreihe	Übungsbeschreibung
Frontheben	10-15		Leichte Kniebeuge, Becken etwas nach hinten. Gymstick in Schulterhöhe halten. Gestreckte Arme über den Kopf führen. Endposition leicht hinter dem Kopf.
Reißkniebeuge			Gymstick im breiten Griff auf die gestreckten Arme. Langsam in die Kniebeuge (Gesäß nach hinten). Oberkörper bleibt aufrecht und Arme gestreckt. Kopf gerade.
Kreuzheben	10-15		Gymstick in Hüfthöhe. Gymstick aufrollen und unter individueller Spannung bringen. Im Hüft- und Kniegelenk beugen. Kopf geradeaus, Arme bleiben gestreckt. Schulter ist leicht vor der Stange.
Ausfallschritt mit Rotation	10-15		Gymstick in den Nacken. Ausfallschritt nach vorn (2-3 Fußlängen) und gegen den Druckpunkt des Gymsticks. Oberkörper 90° drehen.
Kniebeuge	10-15		Gymstick in den Nacken und auf individueller Spannung aufrollen. Oberkörper Aufrecht und auf dem ganzen Fuß in die tiefe Hocke beugen (Hüfte tiefer als das Kniegelenk)

Laufübungen: Sprint

Organisation - 6 Markierungen – A zu B = 6m // B zu C = Distanz 6m etc. (von Kegel zu Kegel – Breite: 3m)



Übung 1: „Z“ Pattern Run

Startposition, Sprint volle Power vorwärts (von A nach B) um den Kegel rum und Sprint zum nächsten Kegel (C) - immer alles vorwärts bis zum Kegel 6.

Programm:

Sprint: x < 5sec.- Pause 150" anschliessend der nächste Sprint

1 Serie = 4 Sprints // Programm: 2x 4 Sprints (Serienpause 5')

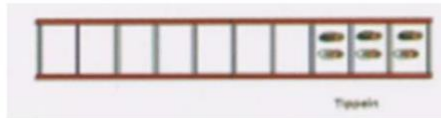
2x10m . L-Sprints rechts

2x10m . L-Sprints links

Beim jeden Sprint ein Runde um den Fußballplatz

Seilspringen und Leiter: Sprungseil Leiter

2 Fuss - Sprung	2 min
recht's Single	30 sec.
link's Single	30 sec.
2 Fuss „Boxer“	2 min
Kniehebelauf	1 min
2 Fuss - Sprung	2 min
recht's Single	30 sec.
link's Single	30 sec.
2 Fuss „Boxer“	2 min



Ablauf:

Die Spieler laufen tippelnd durch die Leiter, wobei man in jede Lücke beide Füße setzt und mehrmals, schnell hintereinander mit den Zehenspitzen aufkommt. – **Merke:** vorwärts und rückwärts

2x 3 Läufe vw und rw (Variation: Ball prellen)



Die Spieler laufen im Sidestep tippelnd durch die Leiter, wobei sie in jede Lücke jeweils beide Füße setzen. Sie tippeln mehrmals schnell hintereinander mit den Zehenspitzen. **Merke:** Rechtst und Links

2x 3 Läufe links und rechts (Variation: Ball prellen)

- - Beidbeinig vw,rw
- - Einbeinig re,li
- - Skipping
- - Beidbeinig vorne

u.

zuück

- - Beidbeinig seitlich 20 Sek. Belastung
5 Sek. Pause

Stocktechnik:

- Lateral vorne eng
- Lateral vorne weit
- Lateral einhändig
- Vor/zurück
- Diagonal
- Toe Drag (Jo-Jo) alle Richtungen
- 8ter beidhändig
- 8ter einhändig
- Kreis lateral
- Kreis vor/zurück
- V zu den Füßen



U17 Markus - Marc			Beweglichkeit	75 min Stationstraining - 5 - 6 Stationen á 9 min. Belastungszeit - 10 min. Organisation/Korrektur		
Mo: Turnhalle-Sportplatz			Kraft			
16:30-18:30 Uhr - ab 15.06			Core			
Nr.	Übung	Ziel	Zeit	Wiederholungen	Aufbau/Material	Ablauf
1	Aktivierung/ Mobilisierung	Warm-up/ Vorbereitung auf Training Beweglichkeit	20 min	10 Wdh. /Übung bei beidseitigen 10 Wdh. /Seite/Übung	Eine Gruppe 1 Isomatte/Spieler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schulter mobilisieren 2. Sprunggelenk in der Sagitalebene mobilisieren 3. Sprunggelenk in der Frontalebene mobilisieren 4. Brustwirbelsäule mobilisieren 5. Hüftbeuger Dehnung 6. Dirty Dog 7. Körpermitte aktivieren
2	Basketball- Kleinfeld-ohne Körperkontakt	Beweglichkeit/Aktion vs. Reaktion	5-8 Min.		2 Basketballständer, Basketball	Es wird 3 gg. 3 auf kleiner Spielfläche gespielt, Körperkontakt verboten, Schrittfehler werden selbstverständlich geahndet.
3	Stationstraining	Komplextraining	45 Min/2 Serien	30 Sekunden aktiv 30 Sekunden Pause	Medizinball	<ol style="list-style-type: none"> 1. Der Spieler liegt mit den Rücken auf der Bank und die Schulter schaut leicht über die Bank mit den Medizinball in der Hand, Füße sind angewinkelt u. die Arme leicht angewinkelt werden bis unter die Kopfhöhe abgesenkt. 2. Beidhändiger Schlagwurf gegen die Wand
		Langhantel Axle		30 Sekunden aktiv 30 Sekunden Pause	Langhantelstange, Gewicht ca. 40% von ca. Maximalkraft	<ol style="list-style-type: none"> 1. (2 Zug breit) möglichst explosiv 2. Schockwurf nach hinten - Medizinball
		Gymstick		30 Sekunden aktiv 30 Sekunden Pause	schwarzes Gummiband	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schwungdrücken 2. Wurfstoß nach oben

		Langhantel Axle		30 Sekunden aktiv 30 Sekunden Pause	Langhantelstange, Gewicht ca. 40% von ca. Maximalkraft	Bei Startsignal möglichst explosiv umsetzen, gutes Tempo, viele Wiederholungen - trotz Schnelligkeit, saubere Technik (!) - Das Gewicht muss nicht auf den Boden abgelegt werden. Lediglich bis unterhalb der Kniescheibe hängen lassen und aus dieser Position wieder explosiv umsetzen. 2. Kastensprung beidbeinig
		Gymstick		30 Sekunden aktiv 30 Sekunden Pause	schwarzes Gummiband	1. Reißkniebeuge 2. Pendelsprint 4m - 8m
		Gummiband lang		30 Sekunden aktiv 30 Sekunden Pause	rotes Gummiband/LIFT	1. seitliche beidhändig aus knieender Position (Innenbein) - rechte Seite 2. seitliche beidhändig aus knieender Position (Innenbein) - linke Seite
4	Core-Sprungübung		30 Min/2 Serien	20 Sekunden aktiv 20 Sekunden Pause	FloWin	Curl-Beinstrecker-beidbeinig
				20 Sekunden aktiv 20 Sekunden Pause	FloWin	push up with knee tuck
				20 Sekunden aktiv 20 Sekunden Pause	Socken	Bergsteiger einseitig - Unterarmstütz auf Bak (klein)
				20 Sekunden aktiv 20 Sekunden Pause	3 Reifen	lateral bounds - Sprung seitlich rechts nach links u. zurück
				20 Sekunden aktiv 20 Sekunden Pause		Liegestütz
				20 Sekunden aktiv 20 Sekunden Pause		Glute birge
5	Fussball Kleinfeld	Beweglichkeit/Aktion vs. Reaktion	10 Min		2 kleine Tore, Fussball	3 gg. 3 auf ca. 30 x 30m Fläche, Ballabgabe nach 3 Ballberührungen
Gesam	Reine Trainingszeit ca. 90 Minuten					

U17 + U15 Markus-Marc-Jimmy			Gruppentraining			
Mi:			Hypertrophie			
18:00-20:00 Uhr			Beschleunigung			
Nr.	Übung	Ziel	Zeit	Wiederholungen	Aufbau/Material	Ablauf
1	Wettbewerb		10 Min.			Staffellauf
2	Aktivierung/ Mobilisierung	Warm-up/ Vorbereitung auf Training Beweglichkeit	10 min	10 Wdh. /Übung bei beidseitigen 10 Wdh. /Seite/Übung	Eine Gruppe 1 Isomatte/Spieler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schulter mobilisieren 2. Sprunggelenk in der Sagitalebene mobilisieren 3. Sprunggelenk in der Frontalebene mobilisieren 4. Brustwirbelsäule mobilisieren 5. Hüftbeuger Dehnung 6. Dirty Dog 7. Körpermitte aktivieren
3	Stocktechnik		10 Min.	3 Wdh.	Eishockeyschläger u. Holzkugel	Dribbling-Finte
4	3 Stationstraining		60 Min.			
	1. Kniebeuge	Schnellkraft/Stabilisation	20 Min.	2-3 Durchgänge 30 Sekunden aktiv 30 Sekunden Pause	Langhantelstange , Grundtechnik 1Zug, 2Zug, Umgruppierung breit	Bei Startsignal aus stehender Position Knie beugen bis zur 90° Position. Sobald die Position erreicht ist, explosiv wieder nach oben drücken bis zur Ausgangsposition. Spieler sollen nach jeder Übung noch 3 hohe Sprünge machen mit angewinkelten Knien, in dem sie aus der Tiefhocke so hoch wie möglich springen und dabei die Knie zur Brust anziehen, bevor sie wieder in der Tiefhocke landen.
	2. Hürdensprünge + Sprints	Schnelligkeit/Beschleunigung	20 Min.	2 Varianten á 4 Durchgänge	Sprungbox	Die Sprung mindestens ca. maximale Sprunghöhe aufgestellt für jeden Spieler bevor er dann antritt zum Sprint über ca. 10 Meter 8 verschiedene Variationen rw-vw usw. . In der ersten Variante wird vorwärts gesprungen und in der zweiten Variante 2x jeweils pro Seite seitlich mit beiden Beinen mit so kurzer Kontaktzeit wie möglich bei jedem Sprung.

	3. Medizinball	Schnellkraft	20 Min.	30 Sekunden aktiv 30 Sekunden Pause	Medizinball	Der Spieler steht in der Grundposition eines Eishockeyspielers mit leicht gebeugten Beinen und aufrechtem Oberkörper vor einer Wand. In den Händen hält er einen 5kg schweren Medizinball, den er von der rechten Seite der Hüfte gegen die Wand wirft. Der Ball soll so geworfen werden, dass man den Ball dann auf der linken Seite wieder auffangen soll und die Bewegung ebenso auf der anderen Seite ausführt. Die Ausführung soll aus der Hüftrotation entstehen und so schnell wie möglich erfolgen um für eine hohe Belastung in den 30 Sekunden zu garantieren.
5	Spiel	Reaktionsspiel	15 Min.			Farbenspiel
6	cool down		5-8 Min		Blackroll	
Gesamt	Reine Trainingszeit 90 min					

U17 + U15 Markus-Marc			Beschleunigung	Gruppentraining		
Mi:			Oberkörper			
16:30-18:30 Uhr			Ausdauer			
Nr.	Übung	Ziel	Zeit	Wiederholungen	Aufbau/Material	Ablauf
1	Wettbewerb		10 Min.			Staffellauf
2	Aktivierung/ Mobilisierung	Warm-up/ Vorbereitung auf Training Beweglichkeit	10 min	10 Wdh. /Übung bei beidseitigen 10 Wdh. /Seite/Übung	Eine Gruppe 1 Isomatte/Spieler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schulter mobilisieren 2. Sprunggelenk in der Sagitalebene mobilisieren 3. Sprunggelenk in der Frontalebene mobilisieren 4. Brustwirbelsäule mobilisieren 5. Hüftbeuger Dehnung 6. Dirty Dog 7. Körpermitte aktivieren
3		je .2 Stationen	40 Min			
	Pendelläufe	Schnelligkeit/Agilität/Beschleunigung	20 min.	max. 5 Durchgänge Best-of-five Wettbewerb	6 Pylonen - 3 pro Gruppe	Es werden 3 Pylonen pro Bahn hintereinander in bestimmten Abständen aufgestellt. Die erste Pylone bei 5 Metern, die zweite bei 10 Metern und die dritte bei 15 Metern. Die ersten zwei Spieler starten auf Pfiff und rennen so schnell es geht zur ersten Pylone. Vorher wird noch bestimmt zur welchen Seite sich immer gedreht werden soll beim abbremsen, damit die Spieler nicht ständig die "Schokoladenseite" nutzen. Bei den Pylonen wird dann abgebremst und immer den ganzen Weg zurückgelaufen bis zum Startpunkt. Nach dem der Spieler bei der letzten Pylone war, läuft er zu seiner Mannschaft zurück und der nächste Spieler läuft dann beim Handschlag los. Der Gewinner nach dem best-of-five Modus darf sich aussuchen, welches Abschlusspiel gespielt wird nach den Pendelläufen.
	Koordinationsleiter	Beweglichkeit	20 Min.	5 x Jede Variante/bei einbeinigen Varianten je Seite 2x	Koordinationsleiter	Verschiedene Varianten unter Anleitung des Trainers
	Rutschbrett	Ausdauer	20 Min.	3 Durchgänge	Rutschbrett	