

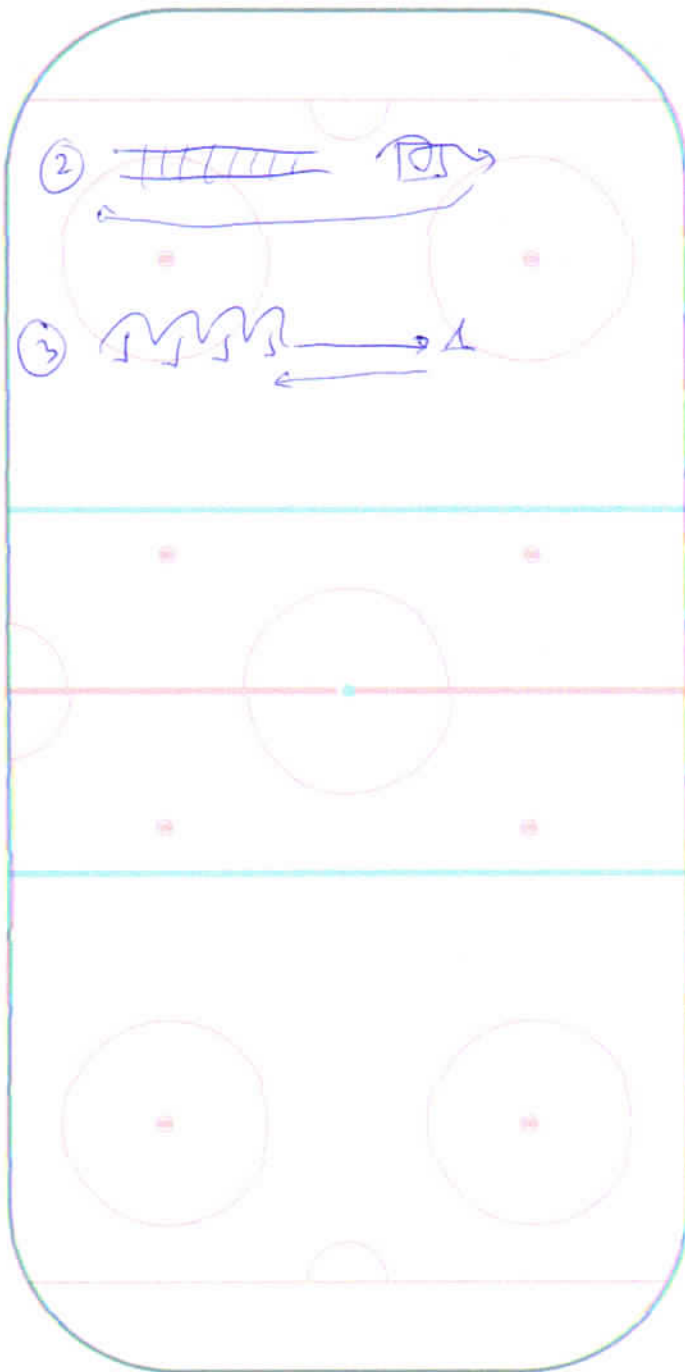


# TRAININGSPLAN

TRAINER: Martin Yari TEAM: U13

DATUM: 31.5.21 / 01.6.21

ZEITPLAN:



① Spiel 3:3 - 8 Minuten

② Leiter - Koordination 12 Minuten

- je 2 Durchgänge

- Puzzlebaum als Abschluss

1. 2 Kontakte pro Feld

2. 2 Kontakte Feld / neben dem Feld

3. Seil 2 Kontakte

4. In/Out keine ablegen

③ Sprints je 4 Mal 8 Minuten

o 4 Hürden 8m

o -n- 4m / 4m zurück

④ Stickhandlung 15 Minuten

⑤ Spiel 3:3 8 Minuten

⑥ ~~Handspiel~~ ⑥ Sketching / Cool Down

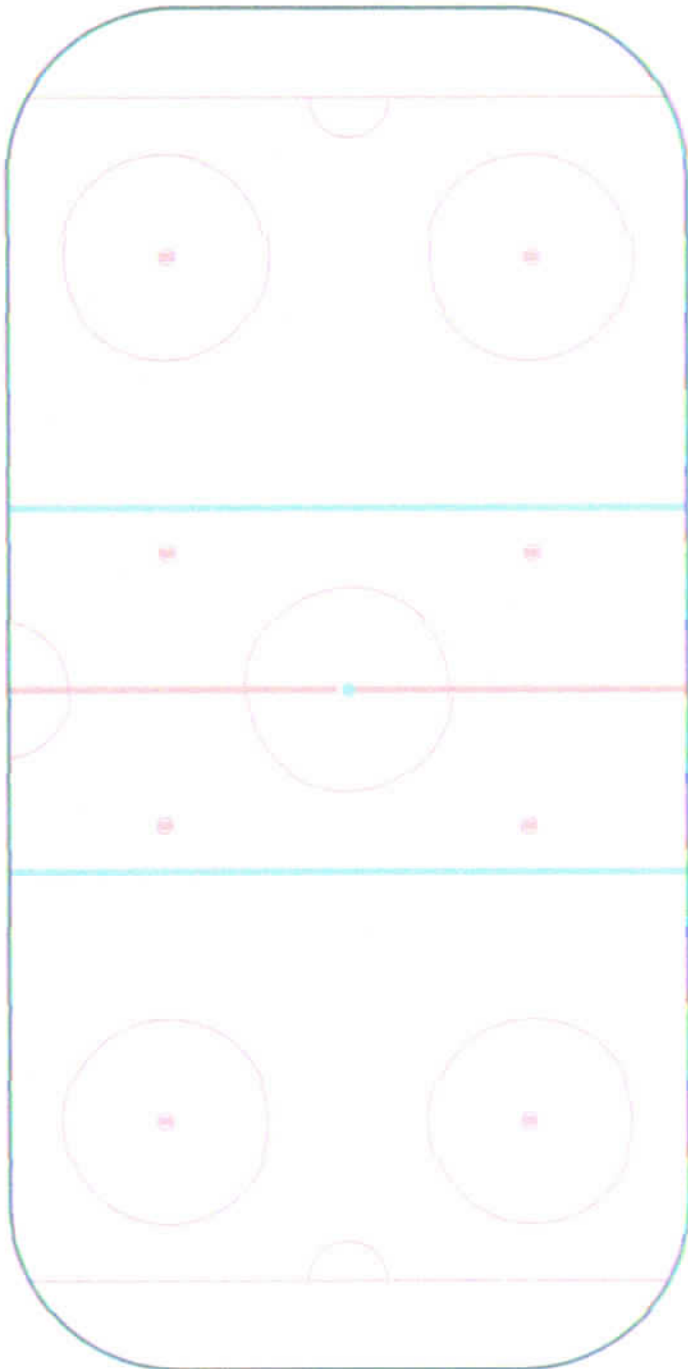


# TRAININGSPLAN

TRAINER: Martin Jari TEAM: U13

DATUM: 3.6.21

ZEITPLAN:



- ① Warm-Up: Spiel 10min  
Fußball 3:3
- ② Koordination / Athletik ~~15min~~ 20min
  - Kniebeugen 2x10
  - Liegestütz wandern 2x8
  - Stabig Schritt vorne 2x10
  - seitl. Schritt 2x15 sec
  - Stabig Schritt seitl 2x10
  - Brücke Beinbeben 2x15 sec
  - Wechsel sprünge 2x12
  - Crunch 2x10
  - Kniebeuge Sprung 2x10
- ③ Stickhandling Holzkugel 15min
- ④ Spiel Hockey 10min  
3:3/2:2

# Trainingsplan Kraft- und Athletik U13 EHC Klostersee Juni 2021

Trainingsbereich Montag 16:00-17:30 Uhr – Trainer ME,MD

Belastung

## Aufteilen in 2Gruppen

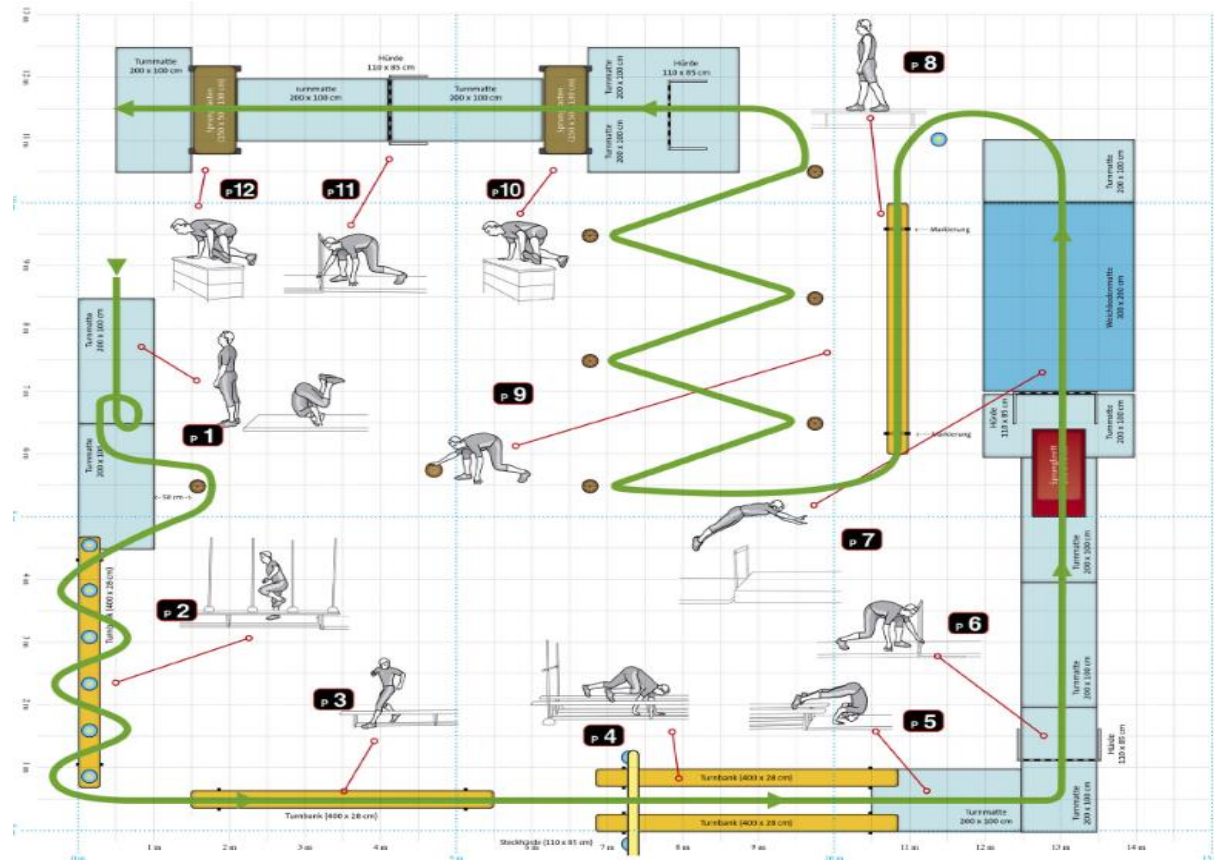
### Aufwärmen:

Gruppe 1: Warm up

- Anfersen
- Kniehebelauf
- Fußgelenkarbeit
- Überkreuzlauf
- Rückwärts
- Rückwärts – Kniehebelauf
- Rückwärts - Anfersen

4x 20sek. (8-10 Min.)

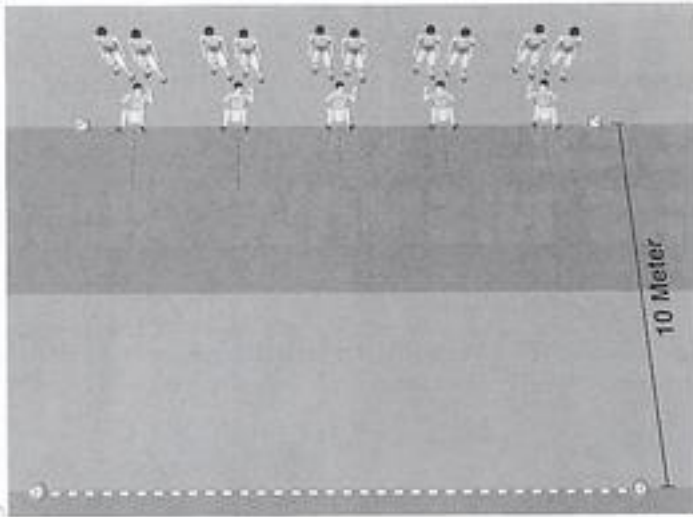
## Entwicklung von Kraftausdauer und Athletik:



3x 5-8 Min. Wiederholungen  
Pause 3Min.  
(20 Min.)

Gruppe:2

Aufwärmen: Schnelligkeitsspiel



### Käfer auf dem Rücken

#### Organisation und Ablauf

- Eine Start- und eine Ziellinie in ca. 10 Metern Entfernung markieren.
- An der Startlinie beliebig viele Gruppen postieren.
- Der erste Spieler jeder Gruppe liegt wie ein Käfer auf dem Rücken, die Beine von sich gestreckt.
- Auf ein Trainerkommando stehen die Spieler so schnell wie möglich auf und sprinten über die Ziellinie.
- Welcher Spieler ist der schnellste?
- Die Startpositionen oft variieren (siehe Variationen)

#### Variationen der Startposition

- Aus der Bauchlage.
- Aus dem Kniestand/der Hocke.
- Aus dem Sitzen.
- Rückwärts zur Sprintrichtung stehend.

#### Hinweise

- Schnellstmöglich versuchen, in den Laufrhythmus zu kommen.
- Den Bodenkontakt nur auf den Fußballen.
- Explosiv beschleunigen

#### Wertungsmöglichkeiten

- Der Sieger jedes Sprintdurchgangs erhält 1 Punkt.
- Welcher Spieler erzielt bei einer festgelegten Anzahl von Durchgängen die meisten Punkte?

Halteübungen:

- Beinpendel
- Aufdrehen
- Hamstringstretch
- Hüftmobilisation
- Brücke
- Einbeinstand stabilisieren
- Unterarmstütz
- Iron Cross

### Spiel:

Fußball - Kleinfeldspiel

8-10 Min.

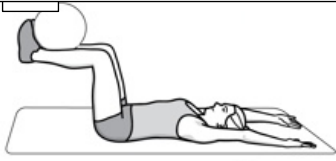
2 Runden 40sek. Belastung (15sek. Pause)  
20 Min.

15-20 Min.

U13 Sommertraining 2021, Mittwoch von 16:30 – 17:45 Uhr

TRAINER ME, MD

AUFTEILEN IN ZWEI GRUPPEN



Keine Farbe

Crunch mit Ballablegen - beidbeinig angewinkelt - Medizinball

Standardbeschreibungen

Ausgangsposition  
- wie vorgegeben

Bewegungsablauf  
- wie vorgegeben

Endposition  
- wie vorgegeben

Aufwärmen

In der Bewegung 5 Min.  
2 Serien-40sek. Belastung/15 Pause  
20 Min

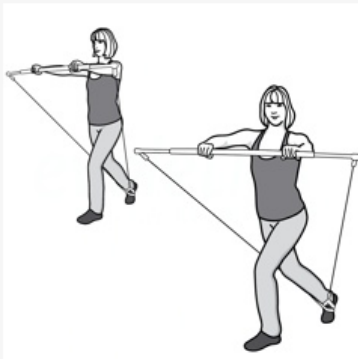
Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben

Noch 484 Zeichen möglich

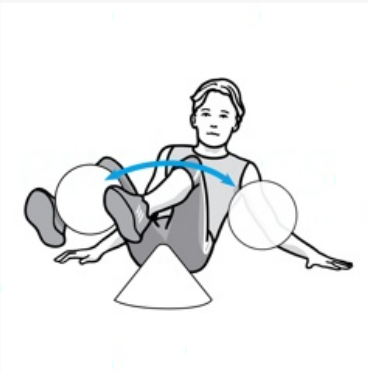
- wie vorgegeben

Bewegungsablauf



Keine Farbe

Bewegungsablauf



Keine Farbe

Leichter Ausfallschritt Rumpfrotation über Standbein mit Gymstick™ in Vorhalte

Standardbeschreibungen

Ausgangsposition  
Kleiner Ausfallschritt - beide Schlaufen um den Mittelfuß fixieren, Hintere Ferse abheben, Gymstick™ in Vorhalte auf Schulterhöhe führen - Hände greifen schulterbreit - Handgelenke sind gerade, Neutrale Beckenstellung, Neutrale Gelenkausrichtung der Beinachse und des Beckens

Bewegungsablauf  
Rumpfrotation über Standbeinseite über aktive Bauchspannung einleiten, Blick folgt der Rotationsbewegung des Gymsticks™

Individuelle Beschreibungen

Noch 225 Zeichen möglich

Kleiner Ausfallschritt - beide Schlaufen um den Mittelfuß fixieren, Hintere Ferse abheben, Gymstick™ in Vorhalte auf Schulterhöhe führen - Hände greifen schulterbreit - Handgelenke sind gerade, Neutrale Beckenstellung, Neutrale Gelenkausrichtung der Beinachse und des Beckens

Noch 381 Zeichen möglich

Rumpfrotation über Standbeinseite über aktive Bauchspannung einleiten, Blick folgt der Rotationsbewegung des Gymsticks™

Greifzange

Standardbeschreibungen

Ausgangsposition  
- wie vorgegeben

Bewegungsablauf  
- wie vorgegeben

Endoosition

Individuelle Beschreibungen

Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben

Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben

Noch 484 Zeichen möglich

Bewegungsablauf



Keine Farbe

**Kniebeuge mit Schulterdrücken (stat.)-beidarmig - -beinig- Gymstick Stand**

**Standardbeschreibungen**

**Ausgangsposition**

Beine hüftbreit auseinander und leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme in Richtung Decke gestreckt, Hände fixieren den Stab, die Schlaufen an den Füßen befestigt, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf**

Ausgangsposition einnehmen, Rumpf aufrichten und stabilisieren, Beine beugen, Oberkörper nach vorne neigen und wieder zurück, Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden

**Endposition**

Beine gebeugt, Oberkörper nach vorn geneigt

**Individuelle Beschreibungen**

Noch 309 Zeichen möglich

Beine hüftbreit auseinander und leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme in Richtung Decke gestreckt, Hände fixieren den Stab, die Schlaufen an den Füßen befestigt, Blick nach vorn gerichtet

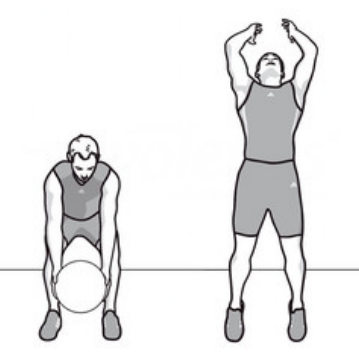
Noch 327 Zeichen möglich

Ausgangsposition einnehmen, Rumpf aufrichten und stabilisieren, Beine beugen, Oberkörper nach vorne neigen und wieder zurück, Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden

Noch 457 Zeichen möglich

Beine gebeugt, Oberkörper nach vorn geneigt

Bewegungsablauf



Keine Farbe

**Backwards Granny Toss zur Decke-beidarmig-Ball-angedeutete Hocke**

**Standardbeschreibungen**

**Ausgangsposition**

Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper etwas vorgeneigt (Wirbelsäule physiologisch ausgerichtet), Arme in Richtung Boden gestreckt, Hände halten einen Medizinball o.ä., Blick nach vorn unten gerichtet

**Bewegungsablauf**

Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Beine beugen, Oberkörper etwas nach vorn neigen, schnellkräftig-explosiv Oberkörper aufrichten, Beine und Arme strecken, den Ball in Richtung Decke werfen, dann zurück und wenn mgl.den Ball wieder fangen

**Endposition**

Beine bis in die Fußspitzen gestreckt, Oberkörper aufrecht, Arme in Richtung Decke gestreckt, Ball über Kopf zur Decke geworfen

**Individuelle Beschreibungen**

Noch 261 Zeichen möglich

Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper etwas vorgeneigt (Wirbelsäule physiologisch ausgerichtet), Arme in Richtung Boden gestreckt, Hände halten einen Medizinball o.ä., Blick nach vorn unten gerichtet


Noch 247 Zeichen möglich

Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Beine beugen, Oberkörper etwas nach vorn neigen, schnellkräftig-explosiv Oberkörper aufrichten, Beine und Arme strecken, den Ball in Richtung Decke werfen, dann zurück und wenn mgl.den Ball wieder fangen

Noch 373 Zeichen möglich

Beine bis in die Fußspitzen gestreckt, Oberkörper aufrecht, Arme in Richtung Decke gestreckt, Ball über Kopf zur Decke geworfen

Bewegungsablauf



Keine Farbe

**Kniebeuge beidbeinig Langhantel**

**Standardbeschreibungen**

**Ausgangsposition**

Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Hantel hinter dem Kopf, Hände mindestens schulterbreit auseinander, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf**

Becken aufrichten, Rücken stabilisieren, Hüft- und Kniegelenke beugen, gleichzeitig den Oberkörper etwas nach vorn neigen und das Becken nach hinten führen, dann zurück in die Ausgangsposition

**Endposition**

Hüftgelenke tiefer als Kniegelenke, Oberkörper etwas weiter nach vorn geneigt

**Individuelle Beschreibungen**

Noch 330 Zeichen möglich

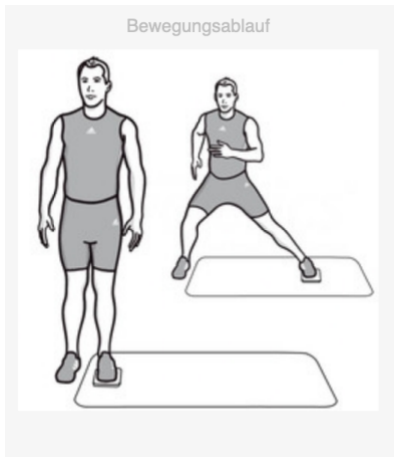
Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Hantel hinter dem Kopf, Hände mindestens schulterbreit auseinander, Blick nach vorn gerichtet

Noch 308 Zeichen möglich

Becken aufrichten, Rücken stabilisieren, Hüft- und Kniegelenke beugen, gleichzeitig den Oberkörper etwas nach vorn neigen und das Becken nach hinten führen, dann zurück in die Ausgangsposition

Noch 423 Zeichen möglich

Hüftgelenke tiefer als Kniegelenke, Oberkörper etwas weiter nach vorn geneigt



2 mal 40-50 Sek. - 15 Sek. Pause – jede Seite 2 Serien insgesamt 20 Min.

- wie vorgegeben

- wie vorgegeben

Bewegungsablauf  
- wie vorgegeben

Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben



Liegestütz zu Bankstellung-beidbeinig-FloWin

Standardbeschreibungen

Individuelle Beschreibungen

Ausgangsposition  
- wie vorgegeben

Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben

Bewegungsablauf  
- wie vorgegeben

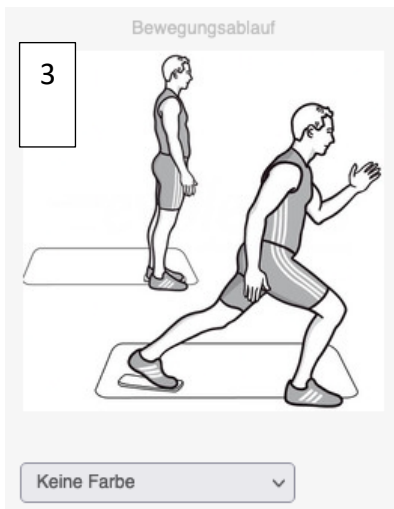
Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben

Endposition  
- wie vorgegeben

Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben



Ausfallschritt zu Stand-einbeinig-FloWin

Standardbeschreibungen

Individuelle Beschreibungen

Ausgangsposition  
- wie vorgegeben

Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben

Bewegungsablauf  
- wie vorgegeben

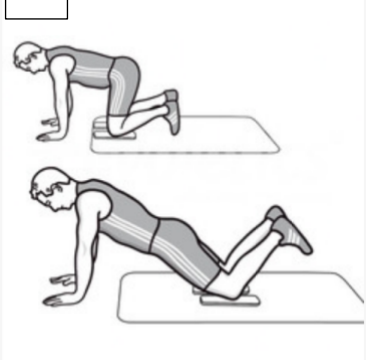
Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben

Endposition

Noch 484 Zeichen möglich

**4** Bewegungsablauf



**Hüftextension-beidbeinig-FloWin-Frontstütz (auf Knien)**

**Standardbeschreibungen**

Ausgangsposition  
- wie vorgegeben

Bewegungsablauf  
- wie vorgegeben

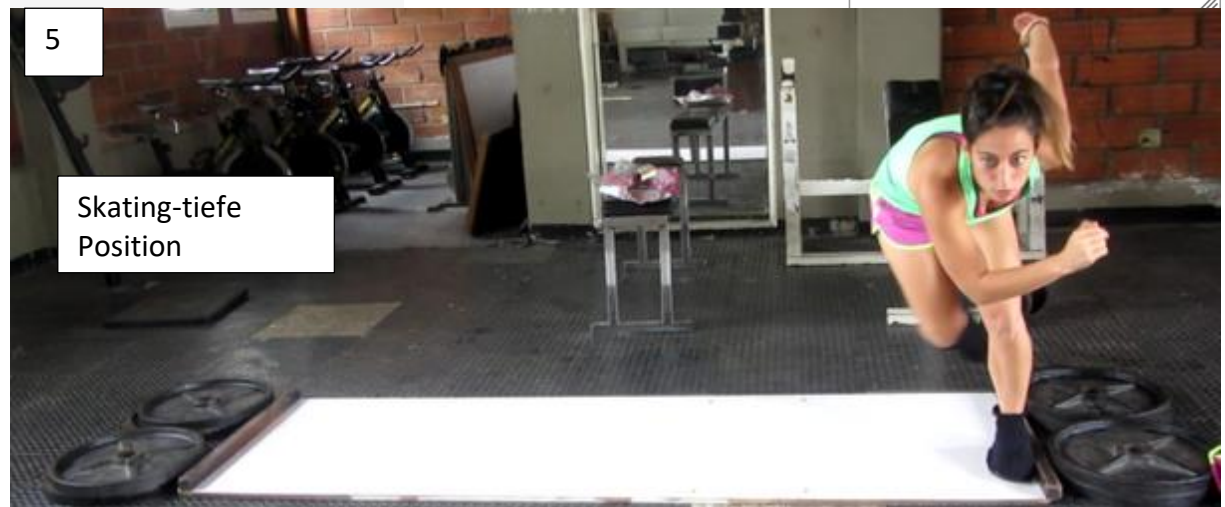
**Individuelle Beschreibungen**

Noch 484 Zeichen möglich

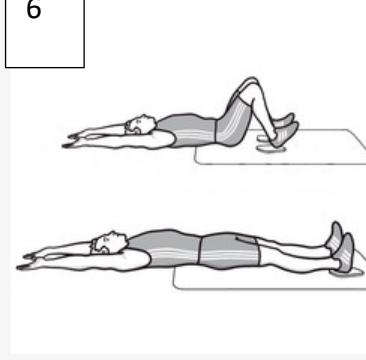
- wie vorgegeben

Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben



**6** Bewegungsablauf



**Beinbeugen-beidbeinig-FloWin-Rückenlage**

**Standardbeschreibungen**

Ausgangsposition  
- wie vorgegeben

Bewegungsablauf  
- wie vorgegeben

**Individuelle Beschreibungen**

Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben

Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben

Zum Schluss  
Kleinfeldspiel 4-4 Hockey mit verschiedenen Aufgaben  
10-15 Min.



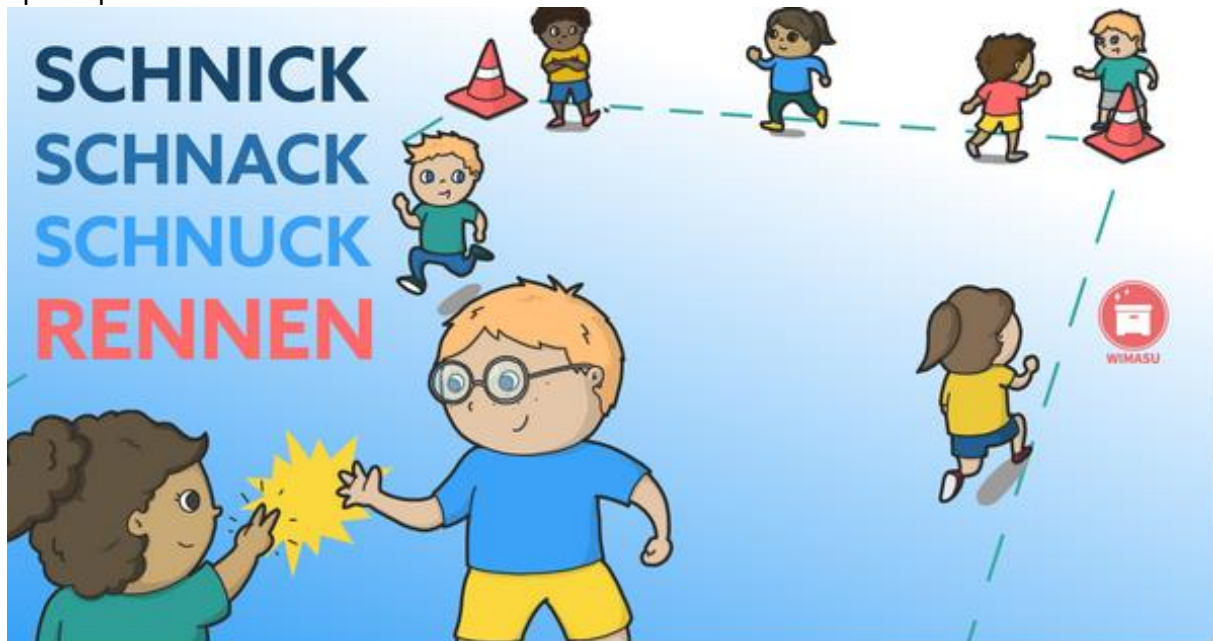
## U13 Sommertraining Juni 2021

Turnhalle: jeden Donnerstag (24-25 KW) von 16:00-17:15 Uhr

Aufteilung in 2 Gruppen

### 1. Gruppe

Sprintspiele 10 Min.



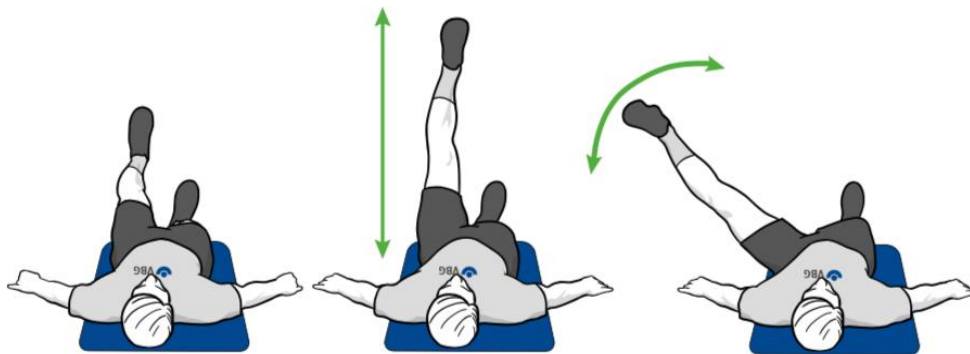
2 Gruppen

Gruppe 1: Halteübungen 10 Min. (40 Sek. Belastung -10 Sek. Pause) beide Seiten 2 Serien

Gruppe 2: Seilspringen 10 Min.

## BEINPENDEL

1

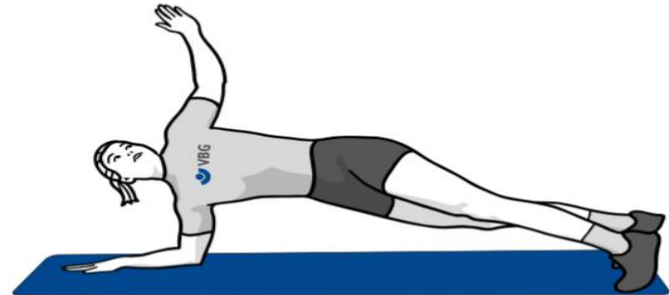
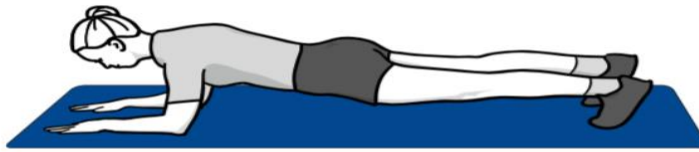


- 1 In der Rückenlage ein Bein gestreckt leicht anheben (Ausgangsposition, Bild 1).
- 2 Das angehobene Bein durch Beugung in der Hüfte gestreckt zur Brust (Bild 2) und wieder zurück in die Ausgangsposition pendeln.

- 3 Im zweiten Teil der Übung dann das Bein aus der oberen Position (Bild 2) gestreckt in die seitliche Position (Bild 3) und zurück pendeln.
- 4 Rücken und beide Schultern halten dabei den Bodenkontakt.

2

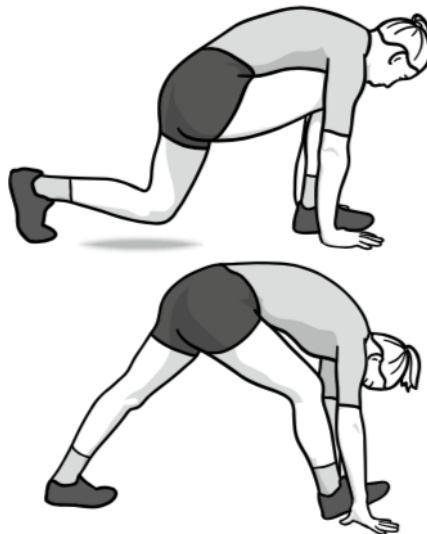
## AUFDREHEN



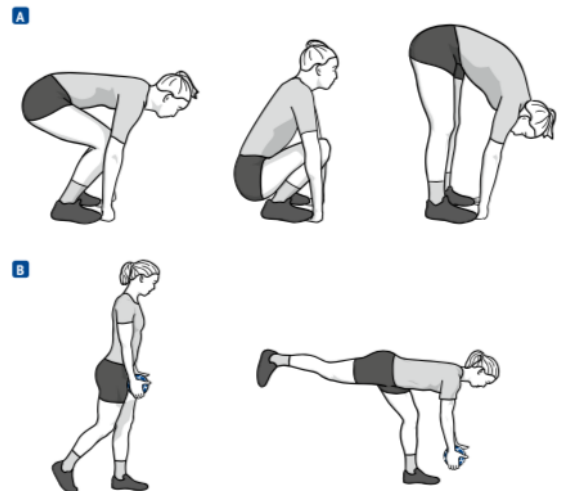
- 1 Eine stabile Körperposition auf den Fußspitzen und den Unterarmen einnehmen.
- 2 Die Ellenbogen befinden sich senkrecht unterhalb der Schultern.
- 3 Aus dieser Position den Oberkörper kontrolliert zur Decke aufdrehen, bis der freie Arm senkrecht zur Decke zeigt.
- 4 Der Kopf folgt der Rotation zur Decke („Dem Arm hinterher schauen“).
- 5 Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

3

## HAMSTRING STRETCH, DYNAMISCH



- 1 Im tiefen Ausfallschritt mit beiden Händen neben dem vorderen Bein abstützen.
- 2 Aus dieser Position dynamisch aber kontrolliert das vordere und hintere Bein strecken.
- 3 Dabei wird die vordere Fußspitze zum Körper angezogen und die hintere Ferse zum Boden gedrückt.
- 4 Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

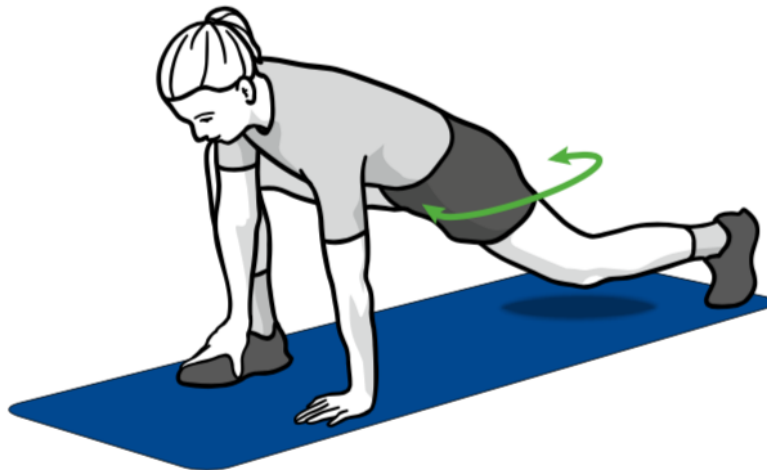


### Variationen:

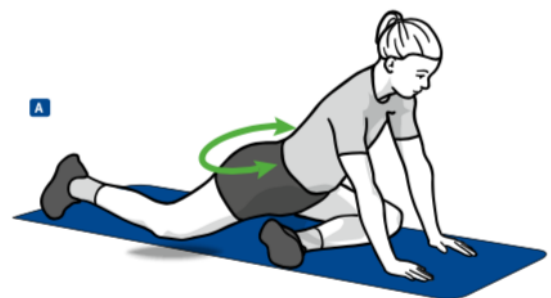
- A SUMO SQUAT: ★★★**  
Aus dem hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien durch Beugen der Hüfte und des Oberkörpers mit den Fingern die Fußspitzen greifen. Das Gesäß kontrolliert in die Tiefkniebeuge absenken. Langsam die Beine strecken und wieder in die Tiefkniebeuge zurückführen.
- B EINBEINIGES KREUZHEBEN MIT HANDBALL: ★★★**  
Aus dem hüftbreiten Stand den Oberkörper gerade nach vorne Beugen und den Handball zum Boden absenken. Das freie Bein wird in der Verlängerung der Wirbelsäule nach hinten oben geführt. Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

4

## HÜFTMOBILISATION



- 1 Im tiefen Ausfallschritt mit der gleichseitigen Hand das vordere Bein stabilisieren.
- 2 Die entgegengesetzte Hand neben dem vorderen Bein abstützen. Dabei bleibt die Hand senkrecht unter der Schulter.
- 3 In dieser Position werden kontrolliert kleine, kreisende Bewegungen der Hüfte durchgeführt.
- 4 Durch Gewichtsverlagerung beziehungsweise seitlichen Druck (von innen nach außen) am vorderen Bein kann die Übung intensiviert werden.



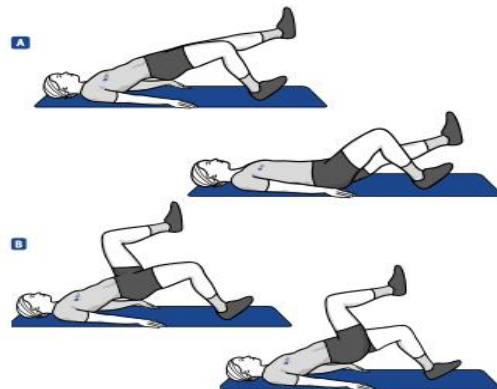
### Variationen:

#### A HÜFTMOBILISATION II: ★★★

Im tiefen Ausfallschritt das vordere Bein auf der Außenseite ablegen. Die Arme stützen leicht vor der Schulter. In dieser Position werden kontrolliert kleine, kreisende Bewegungen der Hüfte durchgeführt. (schwerer)

5

## BRÜCKE, DYNAMISCH



### Variationen:

#### A EINBEINIGE BRÜCKE, DYNAMISCH: ★★★

Die Brücke wird auf nur einem Bein gestützt. Das zweite Bein wird in der Verlängerung der Wirbelsäule leicht angehoben. Becken senken und anheben.

#### B BRÜCKE MARSCHIEREN: ★★★

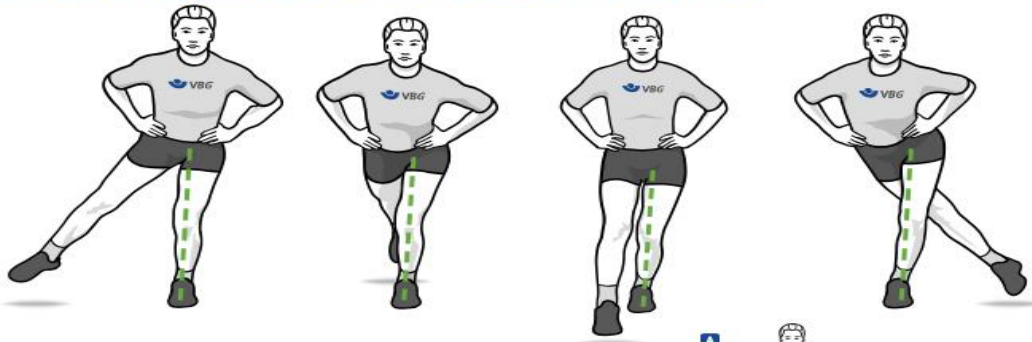
Aus der Brückenposition abwechselnd ein Bein leicht angewinkelt zur Brust ziehen und wieder absetzen. Das Becken bleibt während der Bewegung angehoben.

- 1 In der Brückenposition bilden Schulter, Becken und Knie eine gerade Linie.
- 2 Die Arme liegen parallel zum Körper flach mit den Handflächen nach unten.
- 3 Das Becken kontrolliert zum Boden absenken und wieder in die Ausgangsposition anheben.

Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen.

6

## EINBEINSTAND STABILISIEREN



- 1 Aus dem hüftbreiten Stand mit den Händen in der Hüfte durch Anheben eines Beines in den stabilen Einbeinstand gehen (Ausgangsposition).
- 2 Mit der Fußspitze des freien Beins vor dem Körper einen so weit wie möglich vom Standbein entfernten Punkt am Boden berühren und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.
- 3 Den Ablauf auch zu beiden Seiten und nach hinten durchführen.

1–2 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.



### Variation:

- A EINBEINSTAND MIT WIDERSTANDSBAND: ★★★**  
 Im stabilen Einbeinstand durch leichten Zug an einem um die Hüfte gelegten Widerstandsband den die zweite Person aus dem Gleichgewicht bringen. Gegen den Zug die Position stabilisieren. Richtung des Zugs variieren. Nach 5–10 Wiederholungen Standbein wechseln.

7

## SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ, DYNAMISCH



- 1 Aus dem seitlichen Unterarmstütz die Hüfte kontrolliert zum Boden absenken und über die Ausgangsposition hinaus anheben.
- 2 Der Ellenbogen bleibt dabei immer senkrecht unter der Schulter.

Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen (eine Wiederholung = senken und anheben), anschließend Seitenwechsel.

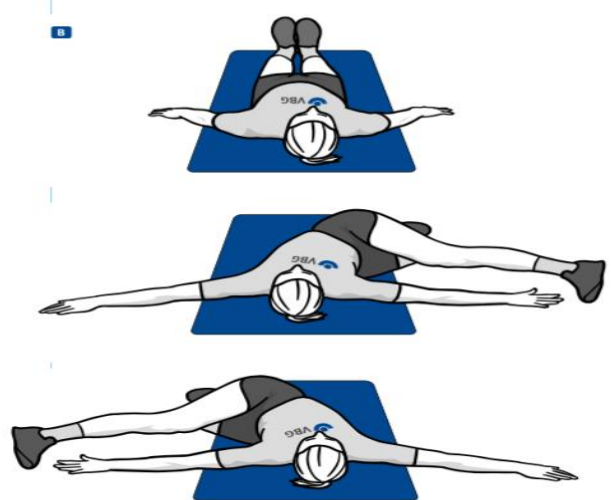
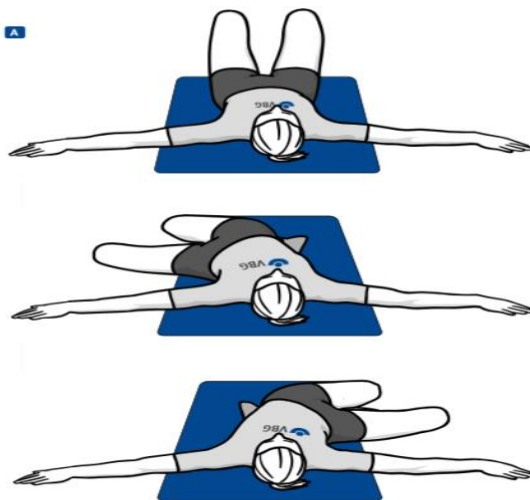


### Variationen:

- A BEIN ANHEBEN: ★★★**  
 Im seitlichen Unterarmstütz das obere Bein anheben und senken.
- B OBERKÖRPERROTATION: ★★★**  
 Im seitlichen Unterarmstütz (Tandemstand) Oberkörper kontrolliert ein- und aufdrehen.

# U13 Sommertraining Juni 2021

8



**Variationen:**

**A IRON CROSS MIT AUFGESTELLTEN FÜSSEN:** ★☆☆  
 Füße sind in der Rückenlage aufgestellt. Kontrolliert die Beine abwechselnd nach links und rechts absenken. (leichter)

**B IRON CROSS GESTRECKT:** ★★☆☆  
 Beine sind in der Rückenlage gestreckt. Die Fußspitzen abwechselnd zur entgegengesetzten Hand führen.

## 2. Gruppe

**ÜBUNG 1**

### Grundsprünge beidbeinig

**Ablauf**

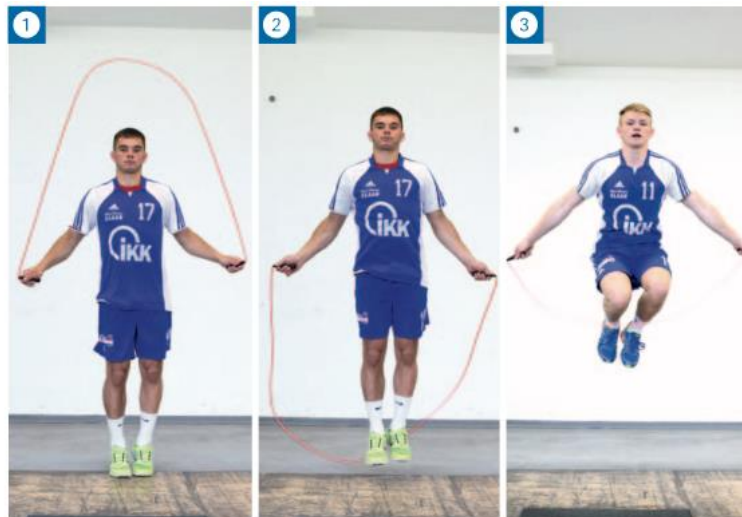
Die Spieler springen beidbeinig ohne Zwischensprünge und schwingen das Seil vorwärts. Dabei möglichst aus dem Handgelenk arbeiten (Bilder 1 und 2).

**Hinweis**

Sprunghöhe: 2 bis 3 cm

**Variationen**

- Seildrehung rückwärts
- sehr hoch springen
- Sprünge mit Anhocken der Beine (Bild 3)



**ÜBUNG 2**

### Durch das Seil laufen

**Ablauf**

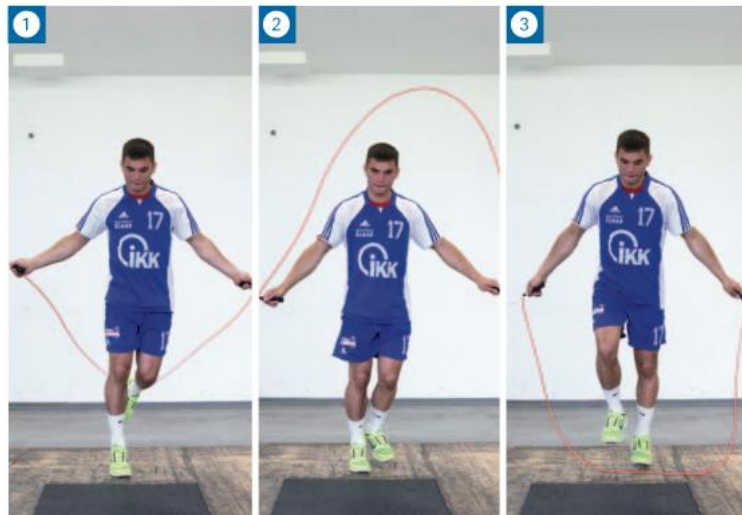
Die Spieler laufen auf der Stelle durch das Seil. Dabei überqueren sie zunächst immer mit demselben Fuß (Bilder 1 und 3) zuerst das Seil und machen mit dem anderen Fuß einen Zwischenschritt (Bild 2). Nach einer Weile die Seite wechseln.

**Hinweis**

Sprunghöhe: 2 bis 3 cm

**Variationen**

- Seildrehung rückwärts
- ohne Zwischenschritt abwechselnd mit links/rechts über das Seil laufen



# U13 Sommertraining Juni 2021

3

## ÜBUNG

### Lauf-ABC im Seil

#### Ablauf

Die Spieler absolvieren auf der Stelle folgende Übungen aus dem Lauf-ABC, während sie das Seil vorwärts schwingen. Nach jedem Schritt den Fuß wechseln.

- Skippings (flach über dem Boden, Bild 1)
- Anfersen (Bild 2)
- Kniehebelauf (Bild 3)

#### Variationen

- Seildrehung rückwärts
- während der Übungen vorwärts laufen

#### Hinweis

Auf aktive Fußstreckung achten (s. Bild 2)!



4

## ÜBUNG

### Beine überkreuzen

#### Ablauf

Die Spieler schwingen das Seil vorwärts, kreuzen im Sprung die Beine (Bild 1) und landen auch in dieser Position (Bild 2). Beim nächsten Seilschwung kreuzt das andere Bein nach vorne (Bild 3).

#### Variation

- Seildrehung rückwärts



5

## ÜBUNG

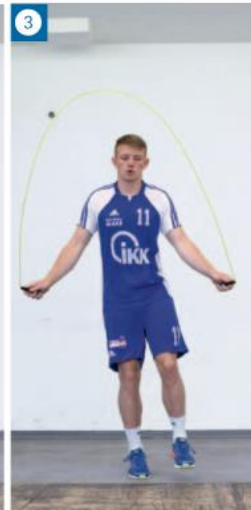
### Pendeln links/ rechts einbeinig

#### Ablauf

Die Spieler schwingen das Seil vorwärts und pendeln vom linken auf den rechten Fuß (Bilder 1 bis 3).

#### Variation

- Seildrehung rückwärts



# U13 Sommertraining Juni 2021

6

ÜBUNG

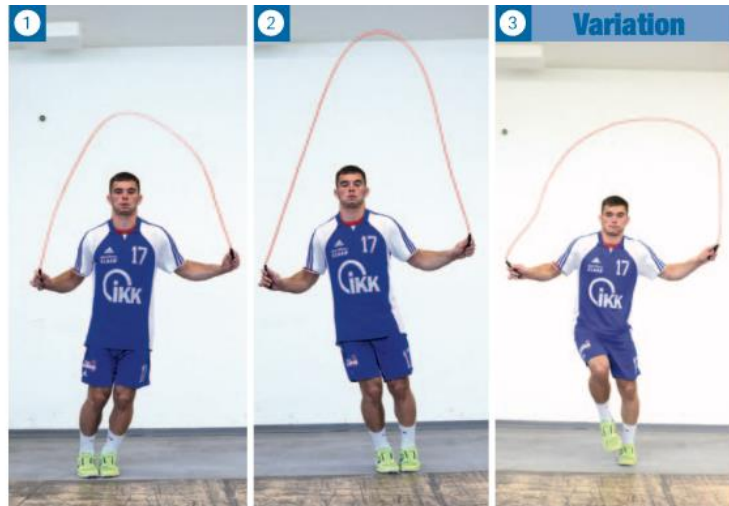
## Sprünge links/rechts

### Ablauf

Die Spieler schwingen das Seil vorwärts und springen beidbeinig im Wechsel nach links und nach rechts (Bilder 1 und 2).

### Variation

- Seildrehung rückwärts
- auf einem Bein von links nach rechts springen (Bild 3) und nach einigen Sprüngen das Bein wechseln



7

ÜBUNG

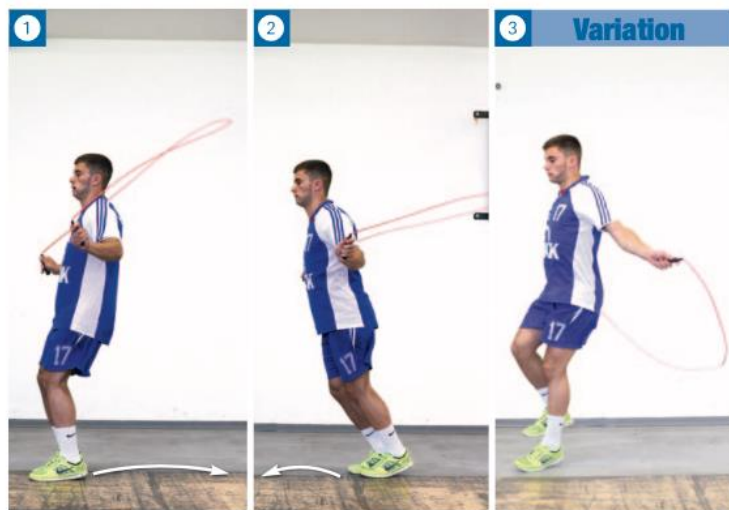
## Sprünge vorwärts/ rückwärts

### Ablauf

Die Spieler schwingen das Seil vorwärts und springen beidbeinig vor und zurück (Bilder 1 und 2).

### Variation

- Seildrehung rückwärts
- auf einem Bein vor- und zurückspringen (Bild 3) und nach einigen Sprüngen das Bein wechseln



8

ÜBUNG

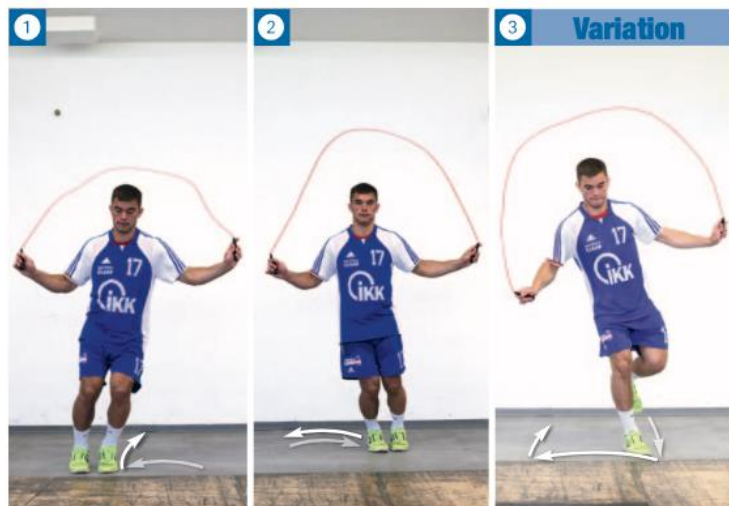
## Sprünge im Viereck

### Ablauf

Die Spieler schwingen das Seil vorwärts und springen beidbeinig im Viereck erst in die eine und direkt anschließend in die andere Richtung (vor, seitlich, zurück, seitlich – Richtungswechsel, Bilder 1 und 2)

### Variation

- Seildrehung rückwärts
- auf einem Bein (wie zuvor beschrieben) im Viereck springen (Bild 3) und nach einigen Sprüngen das Bein wechseln



## Stocktechnik: 10 Min

Gruppe 1

- Dribbling vorne
- Dribbling seitlich VH
- Dribbling seitlich Rückhand
- Kombiniert

## **U13 Sommertraining Juni 2021**

### **Schnelligkeitsspiel: 10 Min**

Gruppe 2

Zum Schluss 15-20 Min Kleinfeld 3-3 + Joker



# U13 EHC Klostersee Juli 2021

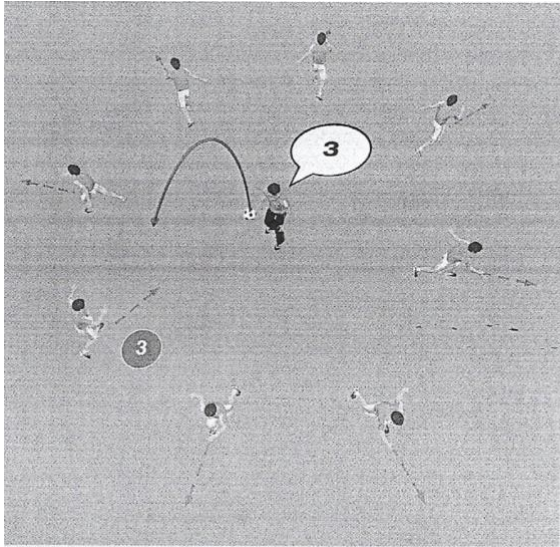
<b>Mittwoch den 14.7.21 von 16:30-17:45 Uhr: 3 Gruppen TR:ME,MD</b>	<b>Belastung</b>
<b><u>Aufwärmen: Sprungseilübungen</u></b> <b>30 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause</b>	4x 30sek. 10 Min.-15 Min.
<b><u>Spiele:</u></b> - Hockey - Handball - Fußball	3x20 Min.

# U13 Trockentraining Juli 2021 Montag 16:00-17:30 Uhr

Trainer: ME,MD

Aufteilung 2 Gruppen (je 25-30 Min.)

Gruppe 1



## Halle: Hochball

5-8 Min

### Organisation und Ablauf

- Alle Kinder stellen sich kreisförmig um den Trainer auf.
- Jeder Spieler bekommt eine Nummer zugewiesen.
- Der Trainer wirft 1 Ball in die Luft und ruft laut eine Zahl.
- Das Kind mit der aufgerufenen Nummer versucht, den Ball zu fangen, alle anderen rennen weg,
- Hat der Spieler den Ball gefangen, ruft er im gleichen Moment 'Stopp!'.
- Nun müssen alle Kinder mit gegrätschten Beinen stehen bleiben. Der Spieler mit Ball dribbelt nun los und versucht, durch die Beine eines Mitspielers zu passen. Anschließend umläuft er das Kind, nimmt den Ball wieder auf und steuert den nächsten Spieler an usw.

## Halteübungen 2 Serien 40 sek./15 sek.Pause

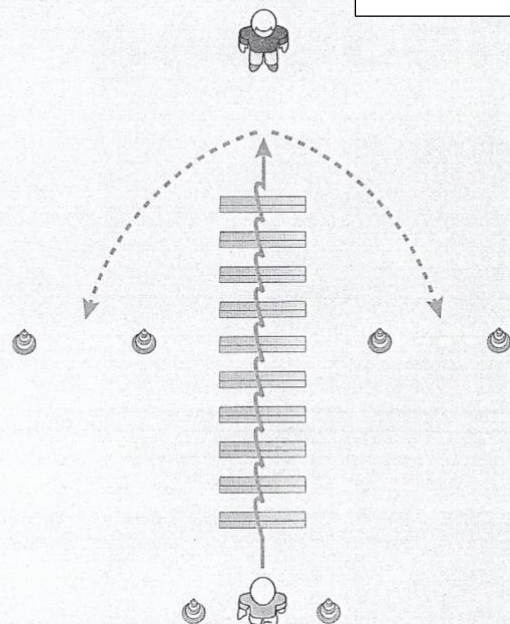
- Ausfallschritt Rotation
- Brücke
- Einbeinstand stabilisieren
- Hamstring

5-8 Min.

### Organisation/Ausführungshinweise

- Sportler und Trainer stehen sich gegenüber, die Zieltore sind jeweils links und rechts von der Laufstrecke (etwa auf mittlerer Höhe) aufgebaut. Die Laufstrecke ist mit Schrittvorgaben durch Hütchen oder Schaumstoffblöcke versehen (s. Abb.).
- Auf ein akustisches oder visuelles Signal des Trainers sprintet der Sportler durch die Hütchenreihe. Zwischen den Bodenmarkierungen erfolgt ein Kontakt.
- Ist der Sportler am Ende der Hütchenreihe angekommen, zeigt der Trainer mit dem Arm die weitere Laufrichtung an. Der Sportler dreht sich daraufhin nach rechts oder links um und sprintet zurück zum entsprechenden Hütchentor.

5-8 Min.



Gruppe 2

Wettkampf: 5-8 Min.

Mattentransport

- Drei Spieler auf der Matte müssen die Matte neben sich über die eigene Matte (auf die andere Seite) bringen
- Matte an Matte (am Boden)
- Die drei Spieler gehen dann auf die andere Matte gehen
- Gewonnen haben die drei Spieler, wer als schnellster die angegebene Linie erreicht hat

# U13 Trockentraining Juli 2021 Montag 16:00-17:30 Uhr

## Kniebeuge (AXLE) und Sprünge/Wurf (Reaktivtraining)

### 1. Sprung beidseitig



#### Standardbeschreibungen

**Ausgangsposition**  
- wie vorgegeben

**Bewegungsablauf**  
- wie vorgegeben

#### Individuelle Beschreibungen

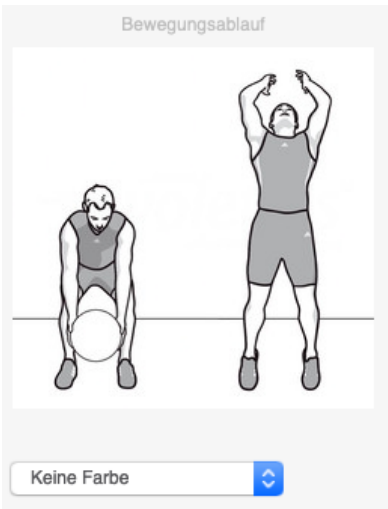
Noch 323 Zeichen möglich

Sicherer aufrechter Stand mit leicht gebeuten Beinen, die hüftbreit aufgestellt sind, vor der Hürde. Die Arme befinden sich seitlich am Körper und sind ebenfalls leicht gebeugt.

Noch 239 Zeichen möglich

Durch Beugung der Knie sowie durch den aktiven Armeinsatz wird sich aus den Beinen nach oben-vorn abgedrückt und somit über die Hürde gesprungen. Nach der Landung erfolgt ein erneuter Sprung. Ziel muss es dabei sein eine möglichst kurze Kontaktzeit zu erzielen!

### 2. Medizinball Wurf hinten



#### Backwards Granny Toss zur Decke-beidarmig-Ball-angedeutete Hocke

#### Standardbeschreibungen

**Ausgangsposition**  
Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper etwas vorgeneigt (Wirbelsäule physiologisch ausgerichtet), Arme in Richtung Boden gestreckt, Hände halten einen Medizinball o.ä., Blick nach vorn unten gerichtet

**Bewegungsablauf**  
Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Beine beugen, Oberkörper etwas nach vorn neigen, schnellkräftig-explosiv Oberkörper aufrichten, Beine und Arme strecken, den Ball in Richtung Decke werfen, dann zurück und wenn mgl.den Ball wieder fangen

**Endposition**  
Beine bis in die Fußspitzen gestreckt, Oberkörper aufrecht, Arme in Richtung Decke gestreckt, Ball über Kopf zur Decke geworfen

#### Individuelle Beschreibungen

Noch 261 Zeichen möglich

Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper etwas vorgeneigt (Wirbelsäule physiologisch ausgerichtet), Arme in Richtung Boden gestreckt, Hände halten einen Medizinball o.ä., Blick nach vorn unten gerichtet

Noch 247 Zeichen möglich

Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Beine beugen, Oberkörper etwas nach vorn neigen, schnellkräftig-explosiv Oberkörper aufrichten, Beine und Arme strecken, den Ball in Richtung Decke werfen, dann zurück und wenn mgl.den Ball wieder fangen

**Endposition**  
Beine bis in die Fußspitzen gestreckt, Oberkörper aufrecht, Arme in Richtung Decke gestreckt, Ball über Kopf zur Decke geworfen

### 3. Medizinball Wurf vorne



#### Strecksprung mit Ball-beidarmig-Ball-angedeutete Hocke

#### Standardbeschreibungen

**Ausgangsposition**  
Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper etwas vorgeneigt (Wirbelsäule physiologisch ausgerichtet), Arme gebeugt, Hände halten einen Medizinball o.ä.dicht vor dem Brustkorb, Blick nach vorn unten gerichtet

**Bewegungsablauf**  
Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Beine beugen, Oberkörper etwas nach vorn neigen, schnellkräftig-explosiv Oberkörper aufrichten, Beine und Arme strecken, vom Boden abspringen, den Ball in Richtung Decke ausstoßen, dann landen/abbremsen und wenn mgl.den Ball wieder fangen

**Endposition**  
Beine bis in die Fußspitzen gestreckt, Füße ohne Bodenkontakt, Oberkörper aufrecht, Arme in Richtung Decke gestreckt, Ball über Kopf zur Decke ausgestoßen

#### Individuelle Beschreibungen

Noch 271 Zeichen möglich

Beine gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper etwas vorgeneigt (Wirbelsäule physiologisch ausgerichtet), Arme gebeugt, Hände halten einen Handball dicht vor dem Brustkorb, Blick nach vorn unten gerichtet

Noch 212 Zeichen möglich

Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Beine beugen, Oberkörper etwas nach vorn neigen, schnellkräftig-explosiv Oberkörper aufrichten, Beine und Arme strecken, vom Boden abspringen, den Ball in Richtung Decke ausstoßen, dann landen/abbremsen und wenn mgl.den Ball wieder fangen

**Endposition**  
Beine bis in die Fußspitzen gestreckt, Füße ohne Bodenkontakt, Oberkörper aufrecht, Arme in Richtung Decke gestreckt, Ball über Kopf zur Decke ausgestoßen

4. Aufsprung (Bank)



Nach der Ausführung eine Runde Turnhalle locker (aktive Pause)

Zum Schluss

Kleinfeld Fußball mit Joker

# U13 Sommertraining 7 Juli 2021

Von 16:30 Uhr – 17:45 Uhr

Trainer: ME, MD

- 5-8 Min. Kleinfeldspiel
- 2 Gruppen Warm up 5-8 Min.
- Gruppe 1 Seilspringen 30Sek. Schnell/10 Sek. Pause je 2 Serien

## ÜBUNG 1

### Grundsprünge beidbeinig

#### Ablauf

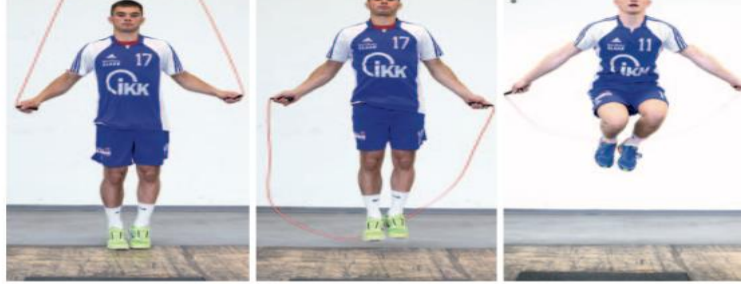
Die Spieler springen beidbeinig ohne Zwischensprünge und schwingen das Seil vorwärts. Dabei möglichst aus dem Handgelenk arbeiten (Bilder 1 und 2).

#### Hinweis

Sprunghöhe: 2 bis 3 cm

#### Variationen

- Seildrehung rückwärts
- sehr hoch springen
- Sprünge mit Anhocken der Beine (Bild 3)



## ÜBUNG 2

### Durch das Seil laufen

#### Ablauf

Die Spieler laufen auf der Stelle durch das Seil. Dabei überqueren sie zunächst immer mit demselben Fuß (Bilder 1 und 3) zuerst das Seil und machen mit dem anderen Fuß einen Zwischenschritt (Bild 2). Nach einer Weile die Seite wechseln.

#### Hinweis

Sprunghöhe: 2 bis 3 cm

#### Variationen

- Seildrehung rückwärts
- ohne Zwischenschritt abwechselnd mit links/rechts über das Seil laufen



## ÜBUNG 3

### Lauf-ABC im Seil

#### Ablauf

Die Spieler absolvieren auf der Stelle folgende Übungen aus dem Lauf-ABC, während sie das Seil vorwärts schwingen. Nach jedem Schritt den Fuß wechseln.

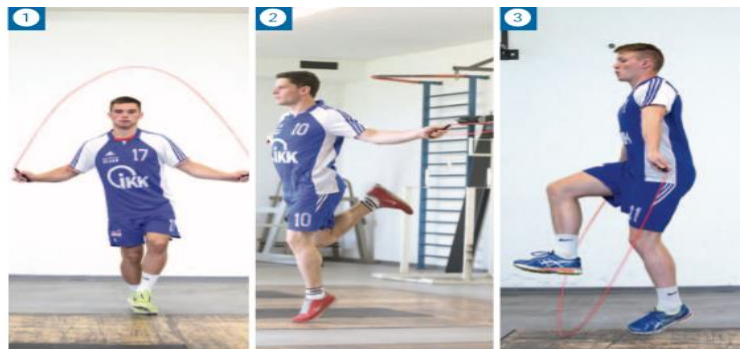
- Skippings (flach über dem Boden, Bild 1)
- Anfersen (Bild 2)
- Kniehebelauf (Bild 3)

#### Variationen

- Seildrehung rückwärts
- während der Übungen vorwärts laufen

#### Hinweis

Auf aktive Fußstreckung achten (s. Bild 2)!



## ÜBUNG 4

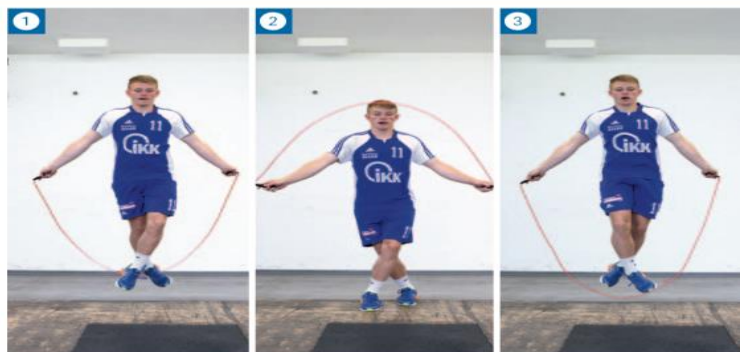
### Beine überkreuzen

#### Ablauf

Die Spieler schwingen das Seil vorwärts, kreuzen im Sprung die Beine (Bild 1) und landen auch in dieser Position (Bild 2). Beim nächsten Seilschwung kreuzt das andere Bein nach vorne (Bild 3).

#### Variation

- Seildrehung rückwärts



## ÜBUNG 5

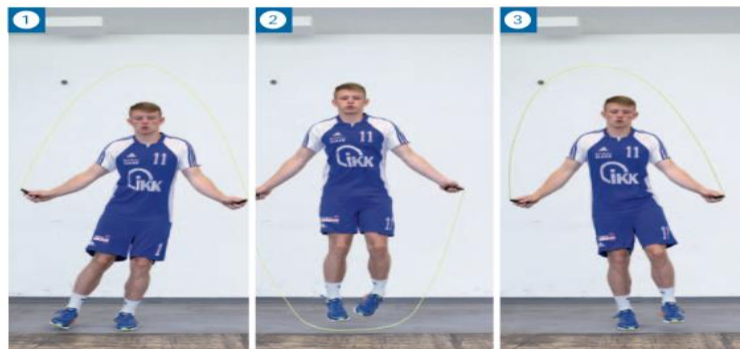
### Pendeln links/ rechts einbeinig

#### Ablauf

Die Spieler schwingen das Seil vorwärts und pendeln vom linken auf den rechten Fuß (Bilder 1 bis 3).

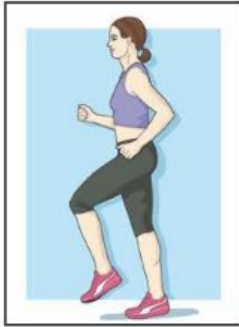
#### Variation

- Seildrehung rückwärts

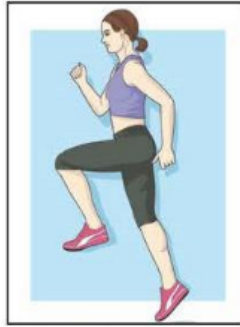


Gruppe 2: Beinarbeit + Dehnung in der Bewegung

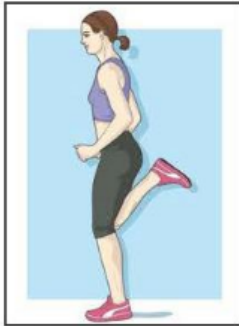
## LAUF-ABC



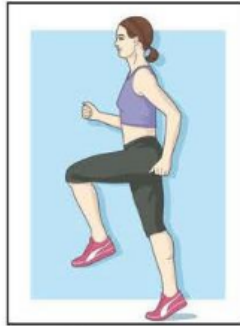
1. Skippings



2. Hopslerlauf



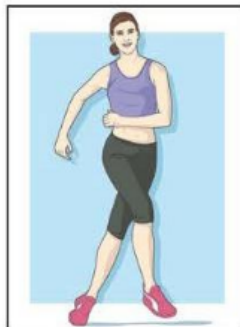
3. Anfersen



4. Kniehebelauf



5. Sprunglauf



6. Überkreuzlauf

### 1. SKIPPINGS (FUSSGELENKSLAUF)

Die Füße werden mit der Fußspitze nach vorne aufgesetzt. Der Körper ist gerade, die Augen blicken geradeaus und die Arme sind locker angewinkelt. Der Bewegungsablauf beginnt mit dem Aufsetzen des Ballens, danach wird der Fuß aktiv abgerollt, bis auch die Ferse kurz den Boden berührt. Der Bewegungsablauf sollte rund sein. Auf kleine Bewegungen mit wenig Raumgewinn achten. Mit geringer Frequenz starten und diese langsam steigern. Wichtig ist, dass der Impuls der Bewegung aus dem Sprunggelenk kommt!

### 2. HOPSERLAUF

Im Wechsel mit einem Bein abspringen und hopsen, die Arme dabei gegengleich nach oben mitschwingen. Zunächst langsam beginnen, das Tempo dann steigern. Kopf und Rumpf sind in aufrechter Haltung, die Augen schauen geradeaus.

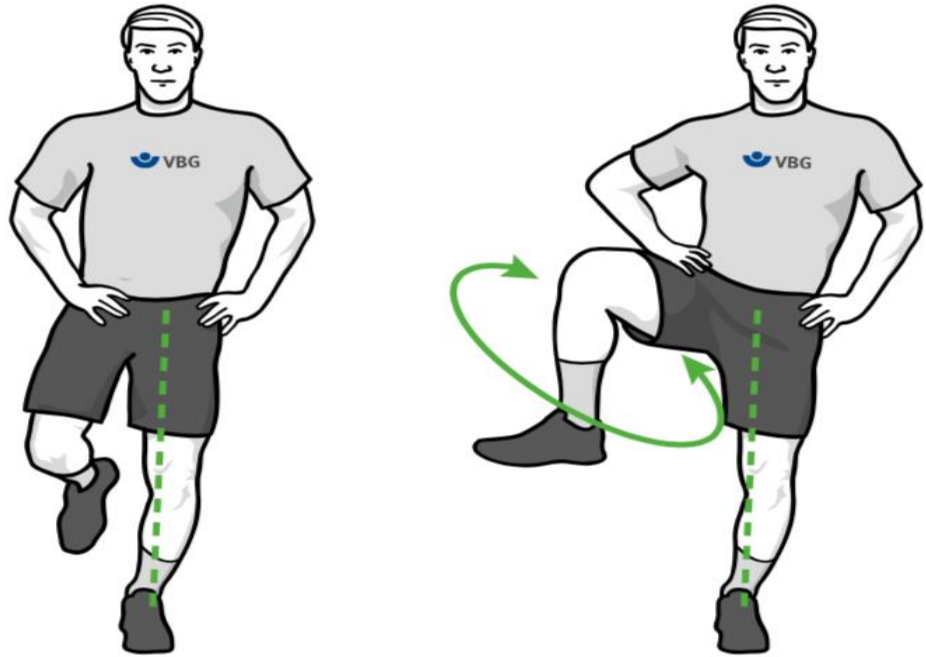
### 3. ANFERSEN

Abwechselnd die Fersen während des Laufens zum Gesäß führen. Der Oberkörper bleibt gerade. Aus dem Lauf auf der Stelle langsam in den Trablauf übergehen. Die Hüfte ist betont gestreckt. Variiert werden kann die Körpervorlage. Kontrollvariante: Anfersen mit hängenden Armen und entspanntem Oberkörper. Anspruchsvolle Variante: deutliches Abspringen vom Standbein.

### 4. KNIEHEBELAUF

Die Arme werden bis zur Waagerechten beim Vor- und Rückschwingen eingesetzt, wobei der Winkel im Ellbogengelenk beibehalten wird. Mit dem Vorfuß erfolgt ein kräftiger Abdruck nach vorne. Beim Schwungbein wird der Oberschenkel bis zur Waagerechten gehoben, der Unterschenkel hängt entspannt und wird nicht angeferst.

A



## Variationen:

### A HÜFTKREISEN STEHEND: ★★☆☆

Im stabilen Stand ein Bein leicht anwinkeln und anheben. Mit dem angehobenen Bein fortlaufend Kreise zunächst im Uhrzeigersinn, dann gegen den Uhrzeigersinn beschreiben. (*schwerer*)

A



B



## Variationen:

### A TIEFER AUSFALLSCHRITT MIT ROTATION I: ★★☆☆

Im tiefen Ausfallschritt mit der entgegengesetzten Hand neben dem vorderen Bein abstützen. Den Ellenbogen der freien Hand zum Knöchel des vorderen Beins führen. Aus dieser Position den Oberkörper nach oben rotieren und den freien Arm zur Decke schwingen.

### B TIEFER AUSFALLSCHRITT MIT ROTATION II: ★★☆☆

Im tiefen Ausfallschritt mit der gleichseitigen Hand neben dem vorderen Bein abstützen. Die freie Hand setzt ohne Belastung daneben auf. Aus dieser Position den Oberkörper nach oben rotieren und den äußeren Arm zur Decke schwingen.

# U13 Sommertraining 7 Juli 2021

Einbeinig+ Waage Beine angewinkelt



Skating tiefe Position im Stand

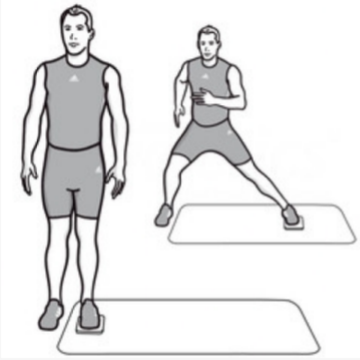


## Gruppe 2

Kraftzirkel (40 Sek. Belastung/15Sek. Pause, 2 Serien)


1. Reißkniebeuge (Gymstick) + Hürdensprünge
2. Crunch mit Ball
3. Frontkniebeuge (AXLE) + Kistensprung
4. Greifzange
5. 2 Zug (AXLE) + Medizinballwurf nach Hinten
6. Seitliche Reiskniebeuge (AXLE) + Leiter skating

## Gruppe 1 – Slideboard, 40 Sek. Belastung/15 Sekunden Pause/3 Serien

Bewegungsablauf	Ausfallschritt seitlich-einbeinig-FloWin-Stand	
	<p>Standardbeschreibungen</p> <p>Ausgangsposition - wie vorgegeben</p> <p>Bewegungsablauf - wie vorgegeben</p>	<p>Individuelle Beschreibungen</p> <p>Noch 484 Zeichen möglich</p> <p>- wie vorgegeben</p> <p>Noch 484 Zeichen möglich</p> <p>- wie vorgegeben</p>



**2** Bewegungsablauf



Keine Farbe

Liegestütz zu Bankstellung-beidbeinig-FloWin

**Standardbeschreibungen**

Ausgangsposition  
- wie vorgegeben

Bewegungsablauf  
- wie vorgegeben

Endposition  
- wie vorgegeben

**Individuelle Beschreibungen**

Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben

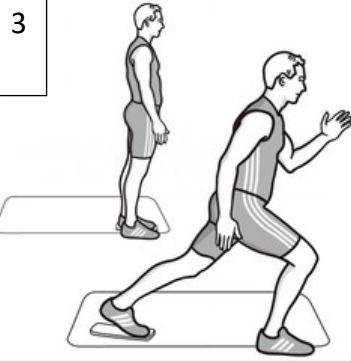
Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben

Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben

**3** Bewegungsablauf



Keine Farbe

Ausfallschritt zu Stand-einbeinig-FloWin

**Standardbeschreibungen**

Ausgangsposition  
- wie vorgegeben

Bewegungsablauf  
- wie vorgegeben

Endposition

**Individuelle Beschreibungen**

Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben

Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben

**4** Bewegungsablauf



Hüftextension-beidbeinig-FloWin-Frontstütz (auf Knien)

**Standardbeschreibungen**

Ausgangsposition  
- wie vorgegeben

Bewegungsablauf  
- wie vorgegeben

**Individuelle Beschreibungen**

Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben

Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben

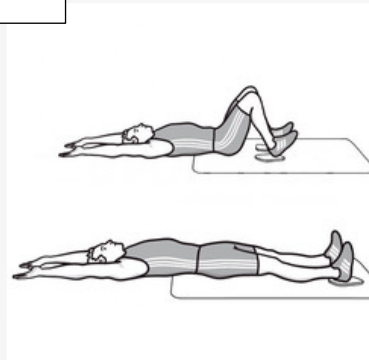
5

Skating-tiefe  
Position



6

Bewegungsablauf



Keine Farbe

Beinbeugen-beidbeinig-FloWin-Rückenlage

Standardbeschreibungen

Ausgangsposition  
- wie vorgegeben

Bewegungsablauf  
- wie vorgegeben

Endposition

Individuelle Beschreibungen

Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben

Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben

Noch 484 Zeichen möglich

Zum Schluss

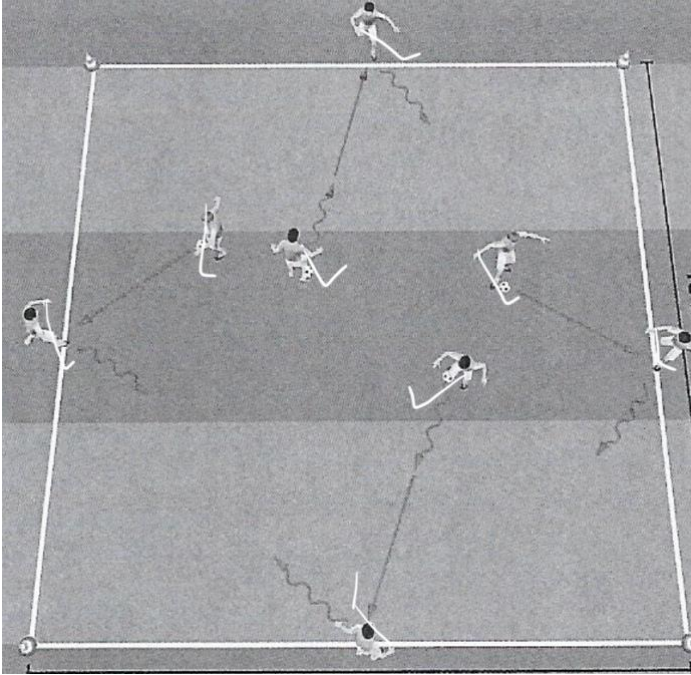
Kleinfeldspiel\_Hockey

## U13 Sommertraining 8 Juli 2021

Von 16:00-17:15 Uhr

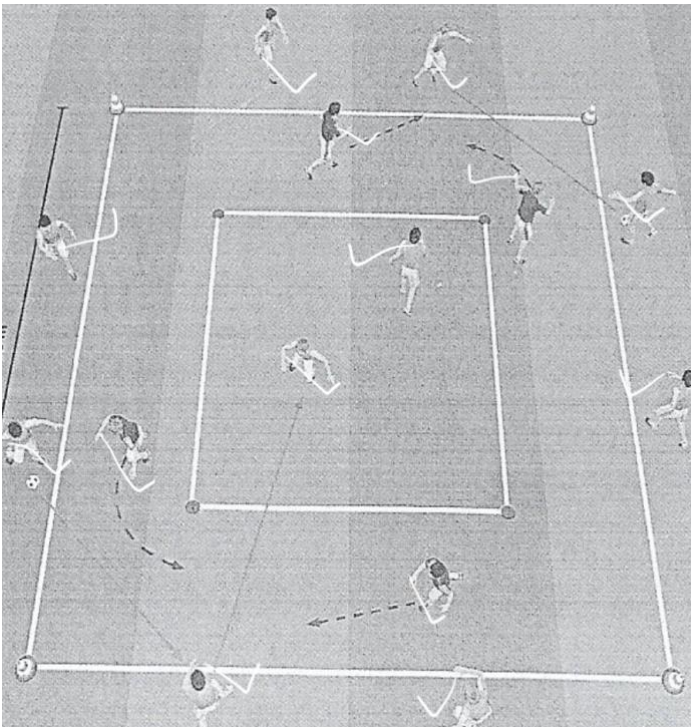
Trainer:ME,MD

- 5-8 Min. Kleinfeldspiel
- 2 Gruppen
- Gruppe 1: ca. 20 Min.
- 6 Min. Seilspringen 30 Sek. Schnell/10 Sek. Langsam/4 Serien (Beidbeinig, Skipping, Laufen)
- 5-8 Min Passübung-Zuruf/Blickkontakt  
Ballan- mitnahme – Spielfeld (ca. Hälfte eines Drittel)



- Im Feld 4 Spieler mit Tennisball postiert
  - Die übrigen 4 Spieler besetzen die 4 Seitlinien
  - Die Kinder mit Tennisball dribbeln durch das Feld, passen nach einigen Sekunden zu einem Außenspieler um wechseln dessen Position. Die Außenspieler nehmen den Ball an und dribbeln ins Feld
- Variation:
- Umgekehrter Ablauf: Außenspieler haben den Tennisball und passen entgegenkommenden Kindern zu.
- Hinweis:  
Den Tennisball in der Bewegung aufnehmen:

Gruppe 1: 5-8 Min. Labyrinth



- 2 Teams bilden
  - 4-8 Spieler postieren sich außerhalb des Großfeldes, 2 Spieler im inneren Feld
  - alle Spieler stehen im Feldzwischenraum
- Ablauf:
- Spiel mit 2-3 Tennisbällen: Die Außenspieler versuchen, ihre Mitspieler im Innenfeld anzuspielen (1 Punkt). Das andere Team versucht die Zuspiele ins Zentrum durch geschicktes Verteidigen u. Verschieben zu unterbinden

Gruppe 2: ca. 20 Min.

Leiterübung 5 Min + Tuck Jump

Arme gegengleich kreisen lassen.

---

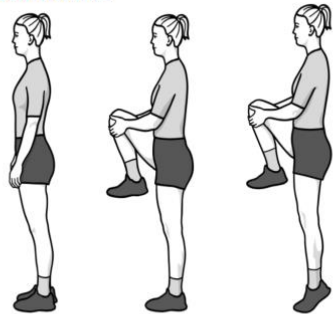
Beide Arme vorwärts kreisen lassen.

**Variationen:**

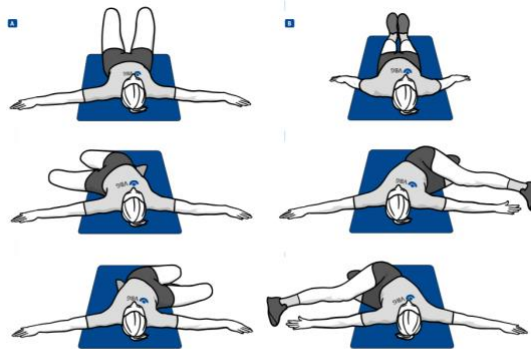
**A TUCK JUMP: ★★☆☆**  
 Aus dem schulterbreiten Stand beidbeinig mit aktivem Armeinsatz nach oben und vorne springen. Dabei die Knie zur Brust ziehen. Die beidbeinige Landung so schnell wie möglich kontrollieren. Dabei auf leicht gebeugte Knie und eine gerade Beinachse achten.

Halteübungen 5-8 Min., 30 Sek. Belastung/ 10 Sek. Pause/2 Serien

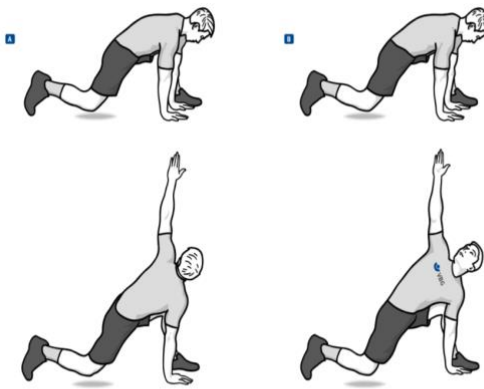
## KNIE UMARMEN



- Abwechselnd aus dem geraden Hüftbreiten Stand ein Bein anwinkeln.
- Die Arme umfassen das angewinkelte Bein leicht unterhalb des Knies.
- Das Knie wird nun durch die Arme kontrolliert zur Brust gezogen.
- Dabei in den Zehenstand hochdrücken und die Position 1-2 s stabilisieren.
- Anschließend wieder in den Stand zurückkehren.



- Variationen:**
- **IRON CROSS MIT AUFGESTELLTEN FÜßEN: ★☆☆**  
 Füße sind in der Rückenlage aufgestellt. Kontrolliert die Beine abwechselnd nach links und rechts absenken. (leichter)
  - **IRON CROSS GESTRECKT: ★★☆☆**  
 Beine sind in der Rückenlage gestreckt. Die Fußspitzen abwechselnd zur entgegengesetzten Hand führen.

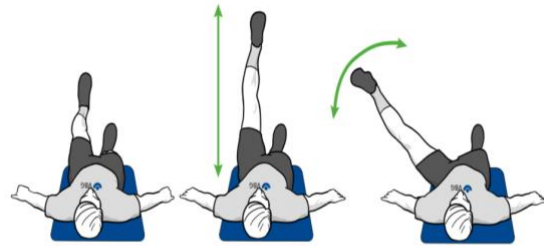


**Variationen:**

**1 TIEFER AUSFALLSCHRITT MIT ROTATION I: ★★★**  
Im tiefen Ausfallschritt mit der entgegengesetzten Hand neben dem vorderen Bein abstützen. Den Ellenbogen der freien Hand zum Knöchel des vorderen Beins führen. Aus dieser Position den Oberkörper nach oben rotieren und den freien Arm zur Decke schwingen.

**2 TIEFER AUSFALLSCHRITT MIT ROTATION II: ★★★**  
Im tiefen Ausfallschritt mit der gleichseitigen Hand neben dem vorderen Bein abstützen. Die freie Hand setzt ohne Belastung daneben auf. Aus dieser Position den Oberkörper nach oben rotieren und den äußeren Arm zur Decke schwingen.

## BEINPENDEL



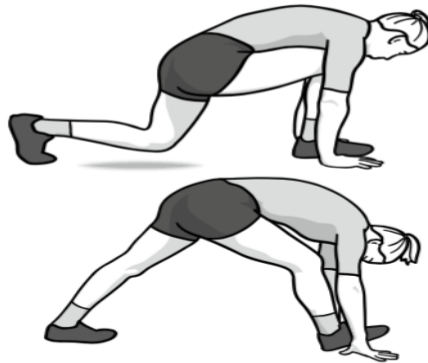
**1** In der Rückenlage ein Bein gestreckt leicht anheben (Ausgangsposition, Bild 1).

**2** Das angehobene Bein durch Beugung in der Hüfte gestreckt zur Brust (Bild 2) und wieder zurück in die Ausgangsposition pendeln.

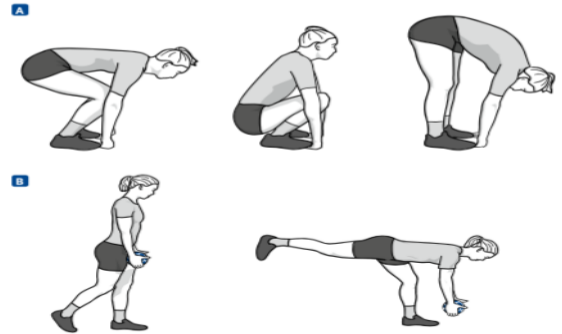
**3** Im zweiten Teil der Übung dann das Bein aus der oberen Position (Bild 2) gestreckt in die seitliche Position (Bild 3) und zurück pendeln.

**4** Rücken und beide Schultern halten dabei den Bodenkontakt.

## HAMSTRING STRETCH, DYNAMISCH



- 1** Im tiefen Ausfallschritt mit beiden Händen neben dem vorderen Bein abstützen.
- 2** Aus dieser Position dynamisch aber kontrolliert das vordere und hintere Bein strecken.
- 3** Dabei wird die vordere Fußspitze zum Körper angezogen und die hintere Ferse zum Boden gedrückt.
- 4** Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.



**Variationen:**

**A SUMO SQUAT: ★★★**

Aus dem hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien durch Beugen der Hüfte und des Oberkörpers mit den Fingern die Fußspitzen greifen. Das Gesäß kontrolliert in die Tiefkniebeuge absenken. Langsam die Beine strecken und wieder in die Tiefkniebeuge zurückführen.

**B EINBEINIGES KREUZHEBEN MIT HANDBALL: ★★★**

Aus dem hüftbreiten Stand den Oberkörper gerade nach vorne Beugen und den Handball zum Boden absenken. Das freie Bein wird in der Verlängerung der Wirbelsäule nach hinten oben geführt. Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Stocktechnik 5-8 Min.

- Finte vorne
- Finte seitlich Vorhand
- Pull in

Zum Schluss Kleinfeldspiel mit verschiedenen Aufgaben

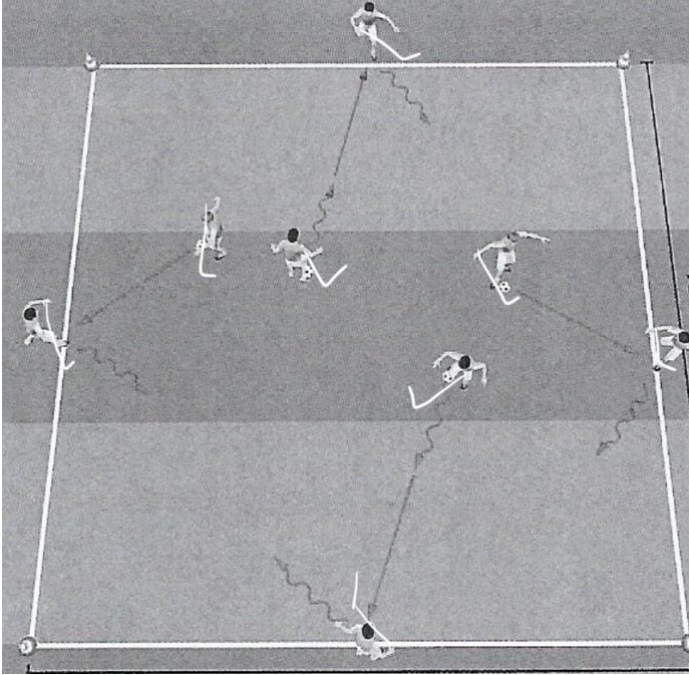
- Jeder muss den Ball berühren
- Bis zur Mittellinie muss jeder Spieler sein beim Torabschluss

## U13 Sommertraining 15 Juli 2021

Von 16:00-17:15 Uhr

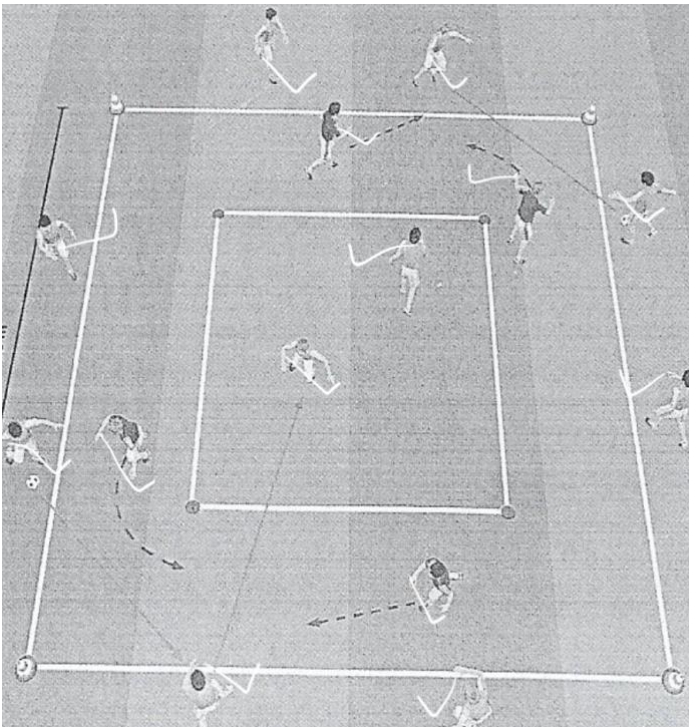
Trainer:ME,MD

- 5-8 Min. Kleinfeldspiel
- 2 Gruppen
- Gruppe 1: ca. 25 Min.
- 6 Min. Seilspringen 30 Sek. Schnell/10 Sek. Langsam/4 Serien (Beidbeinig, Skipping, Laufen)
- 5-8 Min Passübung-Zuruf/Blickkontakt  
Ballan- mitnahme – Spielfeld (ca. Hälfte eines Drittel)



- Im Feld 4 Spieler mit Tennisball postiert
  - Die übrigen 4 Spieler besetzen die 4 Seitlinien
  - Die Kinder mit Tennisball dribbeln durch das Feld, passen nach einigen Sekunden zu einem Außenspieler um wechseln dessen Position. Die Außenspieler nehmen den Ball an und dribbeln ins Feld
- Variation:
- Umgekehrter Ablauf: Außenspieler haben den Tennisball und passen entgegenkommenden Kindern zu.
- Hinweis:  
Den Tennisball in der Bewegung aufnehmen:

Gruppe 1: 5-8 Min. Labyrinth

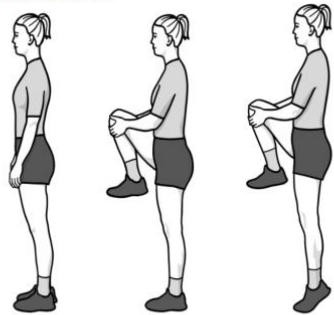


- 2 Teams bilden
  - 4-8 Spieler postieren sich außerhalb des Großfeldes, 2 Spieler im inneren Feld
  - alle Spieler stehen im Feldzwischenraum
- Ablauf:
- Spiel mit 2-3 Tennisbällen: Die Außenspieler versuchen, ihre Mitspieler im Innenfeld anzuspielen (1 Punkt). Das andere Team versucht die Zuspiele ins Zentrum durch geschicktes Verteidigen u. Verschieben zu unterbinden

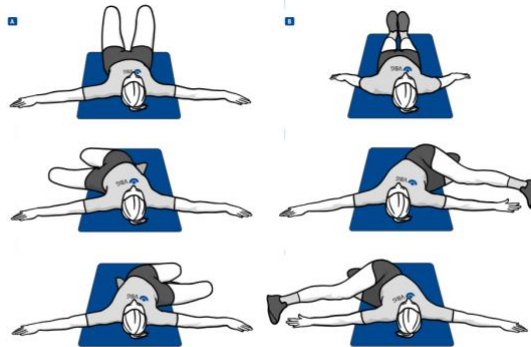
Gruppe 2: ca. 25 Min.

Halteübungen 5-8 Min., 30 Sek. Belastung/ 10 Sek. Pause/2 Serien

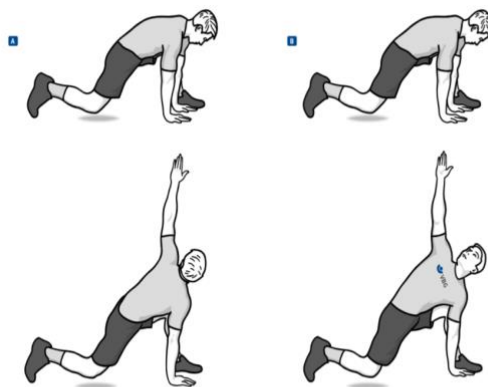
## KNIE UMARMEN



- 1 Abwechselnd aus dem geraden hüftbreiten Stand ein Bein anwinkeln.
- 2 Die Arme umfassen das angewinkelte Bein leicht unterhalb des Knies.
- 3 Das Knie wird nun durch die Arme kontrolliert zur Brust gezogen.
- 4 Dabei in den Zehenstand hochdrücken und die Position 1-2 s stabilisieren.
- 5 Anschließend wieder in den Stand zurückkehren.

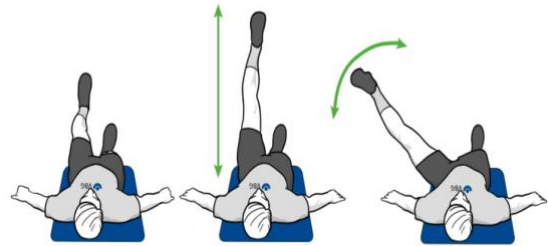


- Variationen:**
- 1 **IRON CROSS MIT AUFGESTELLTEN FÜßEN:** ☆☆☆  
Füße sind in der Rückenlage aufgestellt. Kontrolliert die Beine abwechselnd nach links und rechts absenken. (leicht)
  - 2 **IRON CROSS GESTRECKT:** ☆☆☆  
Beine sind in der Rückenlage gestreckt. Die Fußspitzen abwechselnd zur entgegengesetzten Hand führen.



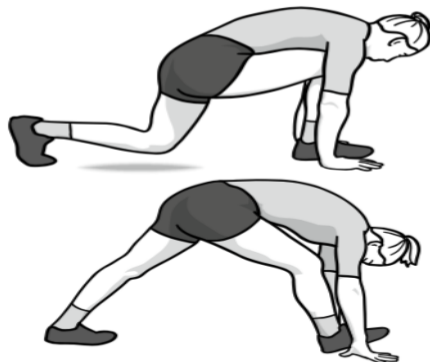
- Variationen:**
- 1 **TIEFER AUSFALLSCHRITT MIT ROTATION I:** ☆☆☆  
Im tiefen Ausfallschritt mit der entgegengesetzten Hand neben dem vorderen Bein abstützen. Den Ellenbogen der freien Hand zum Knöchel des vorderen Beins führen. Aus dieser Position den Oberkörper nach oben rotieren und den freien Arm zur Decke schwingen.
  - 2 **TIEFER AUSFALLSCHRITT MIT ROTATION II:** ☆☆☆  
Im tiefen Ausfallschritt mit der gleichseitigen Hand neben dem vorderen Bein abstützen. Die freie Hand setzt ohne Belastung daneben auf. Aus dieser Position den Oberkörper nach oben rotieren und den äußeren Arm zur Decke schwingen.

## BEINPENDEL

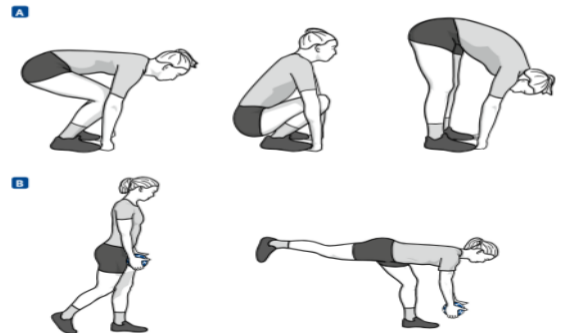


- 1 In der Rückenlage ein Bein gestreckt leicht anheben (Ausgangsposition, Bild 1).
- 2 Das angehobene Bein durch Beugung in der Hüfte gestreckt zur Brust (Bild 2) und wieder zurück in die Ausgangsposition pendeln.
- 3 Im zweiten Teil der Übung dann das Bein aus der oberen Position (Bild 2) gestreckt in die seitliche Position (Bild 3) und zurück pendeln.
- 4 Rücken und beide Schultern halten dabei den Bodenkontakt.

## HAMSTRING STRETCH, DYNAMISCH



- 1 Im tiefen Ausfallschritt mit beiden Händen neben dem vorderen Bein abstützen.
- 2 Aus dieser Position dynamisch aber kontrolliert das vordere und hintere Bein strecken.
- 3 Dabei wird die vordere Fußspitze zum Körper angezogen und die hintere Ferse zum Boden gedrückt.
- 4 Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.



- Variationen:**
- 1 **SUMO SQUAT:** ☆☆☆  
Aus dem hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien durch Beugen der Hüfte und des Oberkörpers mit den Fingern die Fußspitzen greifen. Das Gesäß kontrolliert in die Tiefkniebeuge absenken. Langsam die Beine strecken und wieder in die Tiefkniebeuge zurückführen.
  - 2 **EINBEINIGES KREUZHEBEN MIT HANDBALL:** ☆☆☆  
Aus dem hüftbreiten Stand den Oberkörper gerade nach vorne Beugen und den Handball zum Boden absenken. Das freie Bein wird in der Verlängerung der Wirbelsäule nach hinten oben geführt. Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Kraftzirkel (40 Sek. Belastung/15Sek. Pause, 2 Serien) ca. 20 Min.

1. Reißkniebeuge (Gymstick) + Hürdensprünge
2. Crunch mit Ball
3. Frontkniebeuge (AXLE) + Kistensprung
4. Greifzange
5. 2 Zug (AXLE) + Medizinballwurf nach Hinten

Seitliche Reiskniebeuge (AXLE) + Leiter skating.

Zum Schluss

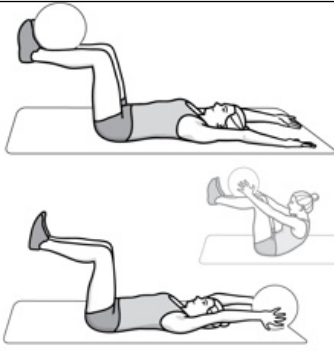
Kleinfeldspiel Hockey 4-4



U13 Eishalle Donnerstag Juni (KW22-23) 2021 um 16:00-17:15 Uhr

TRAINER ME, MD

AUFTEILEN IN ZWEI GRUPPEN



Keine Farbe

Crunch mit Ballablegen - beidbeinig angewinkelt - Medizinball

Standardbeschreibungen

Ausgangsposition  
- wie vorgegeben

Bewegungsablauf  
- wie vorgegeben

Endposition  
- wie vorgegeben

Aufwärmen

In der Bewegung 5 Min.  
2 Serien-40sek. Belastung/15 Pause  
20 Min

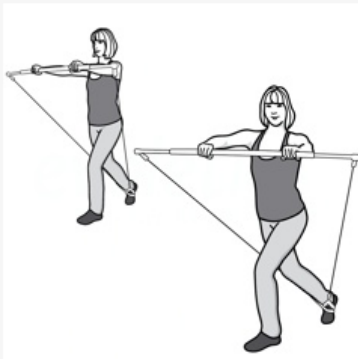
Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben

Noch 484 Zeichen möglich

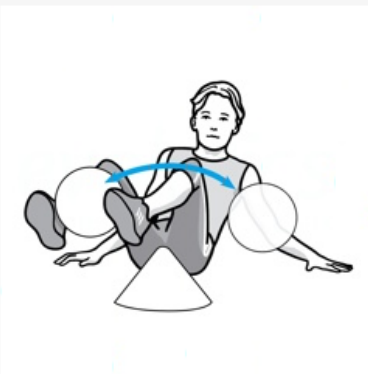
- wie vorgegeben

Bewegungsablauf



Keine Farbe

Bewegungsablauf



Keine Farbe

Leichter Ausfallschritt Rumpfrotation über Standbein mit Gymstick™ in Vorhalte

Standardbeschreibungen

Ausgangsposition  
Kleiner Ausfallschritt - beide Schlaufen um den Mittelfuß fixieren, Hintere Ferse abheben, Gymstick™ in Vorhalte auf Schulterhöhe führen - Hände greifen schulterbreit - Handgelenke sind gerade, Neutrale Beckenstellung, Neutrale Gelenkausrichtung der Beinachse und des Beckens

Bewegungsablauf  
Rumpfrotation über Standbeinseite über aktive Bauchspannung einleiten, Blick folgt der Rotationsbewegung des Gymsticks™

Individuelle Beschreibungen

Noch 225 Zeichen möglich

Kleiner Ausfallschritt - beide Schlaufen um den Mittelfuß fixieren, Hintere Ferse abheben, Gymstick™ in Vorhalte auf Schulterhöhe führen - Hände greifen schulterbreit - Handgelenke sind gerade, Neutrale Beckenstellung, Neutrale Gelenkausrichtung der Beinachse und des Beckens

Noch 381 Zeichen möglich

Rumpfrotation über Standbeinseite über aktive Bauchspannung einleiten, Blick folgt der Rotationsbewegung des Gymsticks™

Greifzange

Standardbeschreibungen

Ausgangsposition  
- wie vorgegeben

Bewegungsablauf  
- wie vorgegeben

Endoosition

Individuelle Beschreibungen

Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben

Noch 484 Zeichen möglich

- wie vorgegeben

Noch 484 Zeichen möglich

Bewegungsablauf



Keine Farbe

**Kniebeuge mit Schulterdrücken (stat.)-beidarmig - -beinig- Gymstick Stand**

Standardbeschreibungen

Ausgangsposition

Beine hüftbreit auseinander und leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme in Richtung Decke gestreckt, Hände fixieren den Stab, die Schlaufen an den Füßen befestigt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf

Ausgangsposition einnehmen, Rumpf aufrichten und stabilisieren, Beine beugen, Oberkörper nach vorne neigen und wieder zurück, Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden

Endposition

Beine gebeugt, Oberkörper nach vorn geneigt

Individuelle Beschreibungen

Noch 309 Zeichen möglich

Beine hüftbreit auseinander und leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme in Richtung Decke gestreckt, Hände fixieren den Stab, die Schlaufen an den Füßen befestigt, Blick nach vorn gerichtet

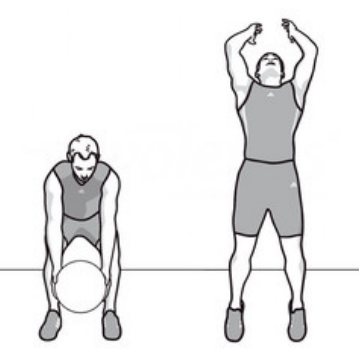
Noch 327 Zeichen möglich

Ausgangsposition einnehmen, Rumpf aufrichten und stabilisieren, Beine beugen, Oberkörper nach vorne neigen und wieder zurück, Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden

Noch 457 Zeichen möglich

Beine gebeugt, Oberkörper nach vorn geneigt

Bewegungsablauf



Keine Farbe

**Backwards Granny Toss zur Decke-beidarmig-Ball-angedeutete Hocke**

Standardbeschreibungen

Ausgangsposition

Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper etwas vorgeneigt (Wirbelsäule physiologisch ausgerichtet), Arme in Richtung Boden gestreckt, Hände halten einen Medizinball o.ä., Blick nach vorn unten gerichtet

Bewegungsablauf

Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Beine beugen, Oberkörper etwas nach vorn neigen, schnellkräftig-explosiv Oberkörper aufrichten, Beine und Arme strecken, den Ball in Richtung Decke werfen, dann zurück und wenn mgl.den Ball wieder fangen

Endposition

Beine bis in die Fußspitzen gestreckt, Oberkörper aufrecht, Arme in Richtung Decke gestreckt, Ball über Kopf zur Decke geworfen

Individuelle Beschreibungen

Noch 261 Zeichen möglich

Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper etwas vorgeneigt (Wirbelsäule physiologisch ausgerichtet), Arme in Richtung Boden gestreckt, Hände halten einen Medizinball o.ä., Blick nach vorn unten gerichtet


Noch 247 Zeichen möglich

Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Beine beugen, Oberkörper etwas nach vorn neigen, schnellkräftig-explosiv Oberkörper aufrichten, Beine und Arme strecken, den Ball in Richtung Decke werfen, dann zurück und wenn mgl.den Ball wieder fangen

Noch 373 Zeichen möglich

Beine bis in die Fußspitzen gestreckt, Oberkörper aufrecht, Arme in Richtung Decke gestreckt, Ball über Kopf zur Decke geworfen

Bewegungsablauf



Keine Farbe

**Kniebeuge beidbeinig Langhantel**

Standardbeschreibungen

Ausgangsposition

Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Hantel hinter dem Kopf, Hände mindestens schulterbreit auseinander, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf

Becken aufrichten, Rücken stabilisieren, Hüft- und Kniegelenke beugen, gleichzeitig den Oberkörper etwas nach vorn neigen und das Becken nach hinten führen, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition

Hüftgelenke tiefer als Kniegelenke, Oberkörper etwas weiter nach vorn geneigt

Individuelle Beschreibungen

Noch 330 Zeichen möglich

Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Hantel hinter dem Kopf, Hände mindestens schulterbreit auseinander, Blick nach vorn gerichtet

Noch 308 Zeichen möglich

Becken aufrichten, Rücken stabilisieren, Hüft- und Kniegelenke beugen, gleichzeitig den Oberkörper etwas nach vorn neigen und das Becken nach hinten führen, dann zurück in die Ausgangsposition

Noch 423 Zeichen möglich

Hüftgelenke tiefer als Kniegelenke, Oberkörper etwas weiter nach vorn geneigt

2 GRUPPE

4 mal 40sek./20sek. Pause  
20 Min.

### Durch das Seil laufen

#### Ablauf

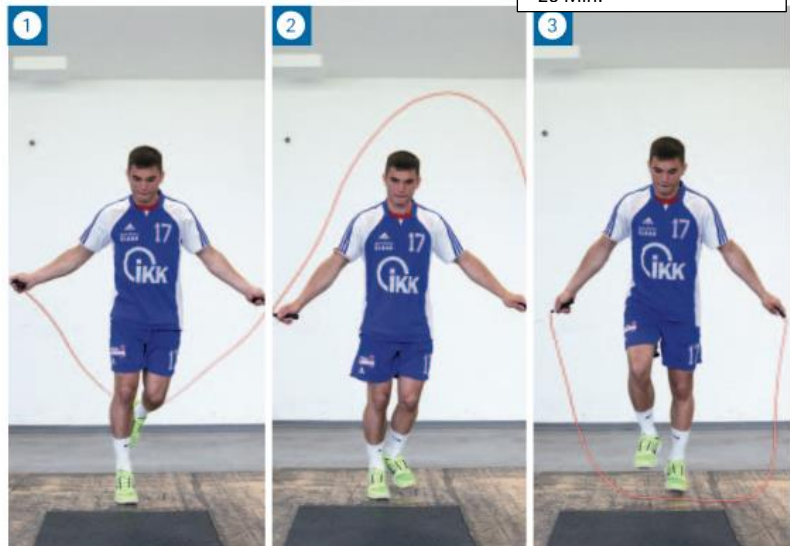
Die Spieler laufen auf der Stelle durch das Seil. Dabei überqueren sie zunächst immer mit demselben Fuß (Bilder 1 und 3) zuerst das Seil und machen mit dem anderen Fuß einen Zwischenschritt (Bild 2). Nach einer Weile die Seite wechseln.

#### Hinweis

Sprunghöhe: 2 bis 3 cm

#### Variationen

- Seildrehung rückwärts
- ohne Zwischenschritt abwechselnd mit links/rechts über das Seil laufen



### Leiterlauf mit Hürdensprünge u. 4-6m Sprint

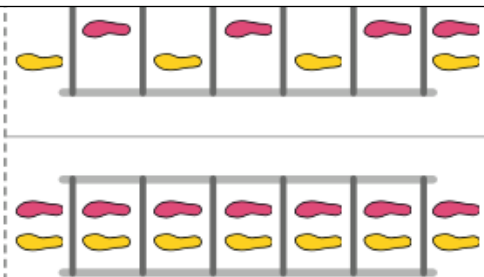
Arme gegeneinander  
kreisen lassen.

Beide Arme vorwärts  
kreisen lassen.

Bewegungsablauf



Keine Farbe



Equalizer - Sprung vorwärts beidbeinig

Standardbeschreibungen

Ausgangsposition  
- wie vorgegeben

Bewegungsablauf  
- wie vorgegeben

Endposition  
- wie vorgegeben

Individuelle Beschreibungen

Noch 323 Zeichen möglich

Sicherer aufrechter Stand mit leicht gebeuten Beinen, die hüftbreit aufgestellt sind, vor der Hürde. Die Arme befinden sich seitlich am Körper und sind ebenfalls leicht gebeugt.

Noch 239 Zeichen möglich

Durch Beugung der Knie sowie durch den aktiven Armeinsatz wird sich aus den Beinen nach oben-vorn abgedrückt und somit über die Hürde gesprungen. Nach der Landung erfolgt ein erneuter Sprung. Ziel muss es dabei sein eine möglichst kurze Kontaktzeit zu erzielen!

Noch 466 Zeichen möglich

Sichere Landung auf beiden Beinen.

Hockey: Kleinfeldspiel 3-3 mit Joker (10 -15 Min.)