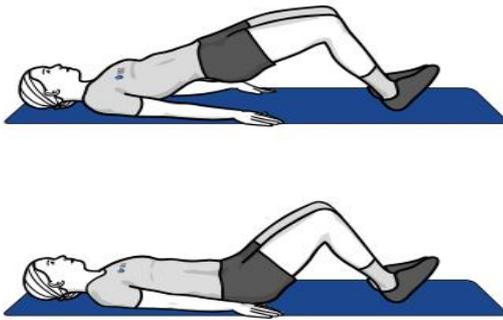
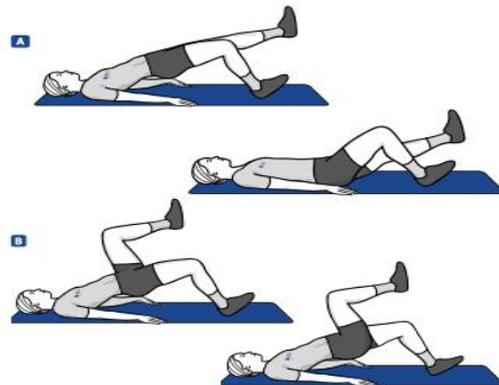


BRÜCKE, DYNAMISCH



- 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.

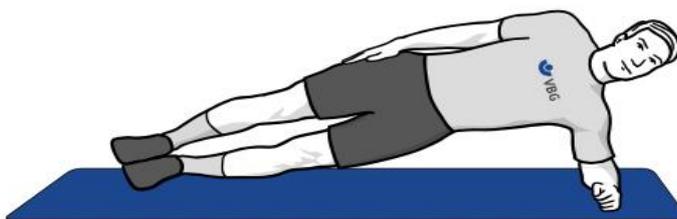
Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen.



Variationen:

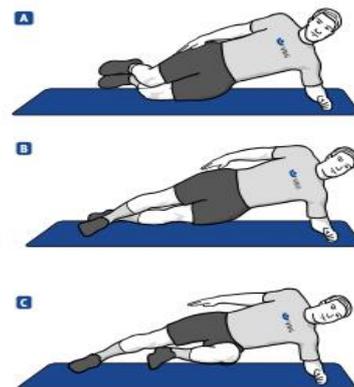
- A **EINBEINIGE BRÜCKE, DYNAMISCH:** ★★★
Die Brücke wird auf nur einem Bein gestützt. Das zweite Bein wird in der Verlängerung der Wirbelsäule leicht angehoben. Becken senken und anheben.
- B **BRÜCKE MARSCHIEREN:** ★★★
Aus der Brückenposition abwechselnd ein Bein leicht angewinkelt zur Brust ziehen und wieder absetzen. Das Becken bleibt während der Bewegung angehoben.

SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ, STATISCH



- 1 Eine stabile Körperposition auf der Fußaußenseite und dem gleichseitigen Unterarm einnehmen.
- 2 Der Ellenbogen befindet sich senkrecht unterhalb der Schulter.
- 3 Oberkörper, Hüfte und Beinachse bilden während der Übungsausführung immer eine gerade Linie.
- 4 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach vorne.
- 5 Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen.

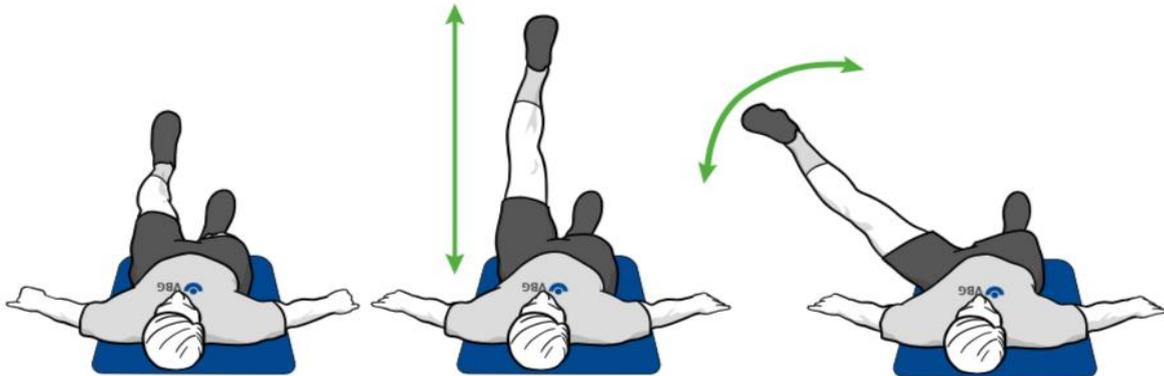
Diese Position je nach Leistungsstand für 30–60 Sekunden kontrolliert beibehalten, anschließend Seitenwechsel.



Variationen:

- A **ANGEWINKELT:** ★★★
Stütz auf Unterarm und 90 Grad angewinkeltem Unterschenkel.
- B **TANDEMSTAND:** ★★★
Das obere Bein vor dem unteren Bein abstützen.
- C **EINBEINIG:** ★★★
Stütz nur auf Unterarm und Fußinnenseite des oberen Beins.

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.

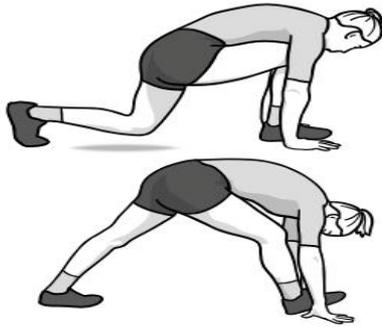


Variationen:

- A **BWS-ROTATION KNIEND:** ★★☆☆
 Im Vierfüßlerstand einen Arm hinter den Kopf nehmen. Der Ellenbogen zeigt zunächst nach außen. Kontrolliert den Oberkörper zum stützenden Ellenbogen eindrehen und danach zur Decke aufdrehen.

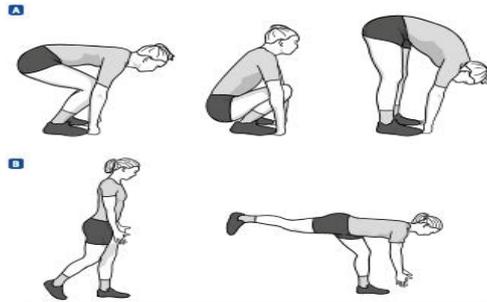


HAMSTRING-STRETCH, DYNAMISCH



- 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.

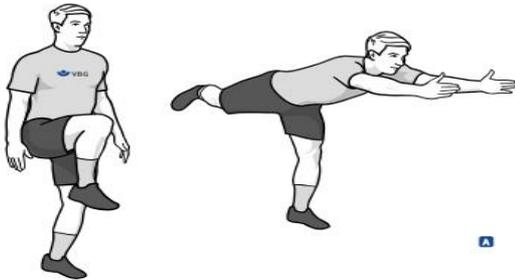
5–8 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.



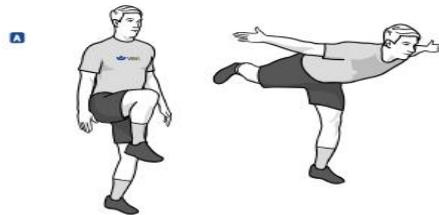
Variationen:

- A **SUMO-KNIEBEUGE: ★★★**
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: ★★★**
Aus dem hüftbreiten Stand den Oberkörper gerade nach vorne beugen und die Hände zum Boden absenken. Das freie Bein wird in der Verlängerung der Wirbelsäule nach hinten oben geführt. Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

STANDWAAGE, DYNAMISCH



- 1 Im Stand ein Bein anwinkeln bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist.
- 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.

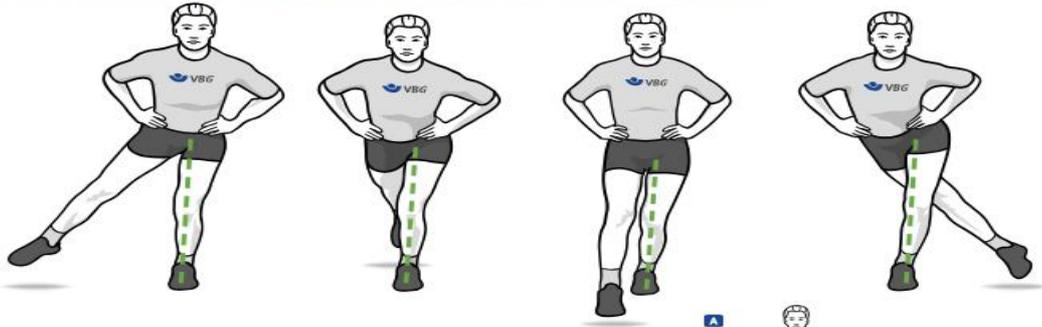


Variation:

- 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.

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.

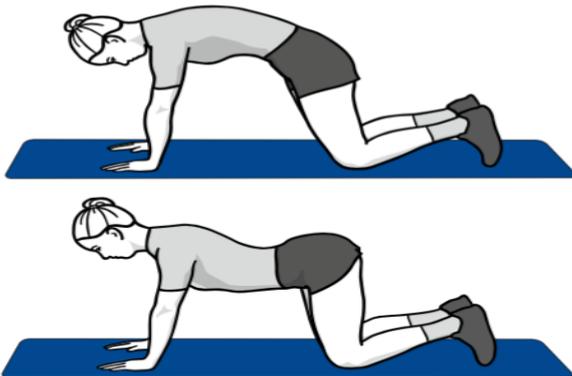
1–2 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.



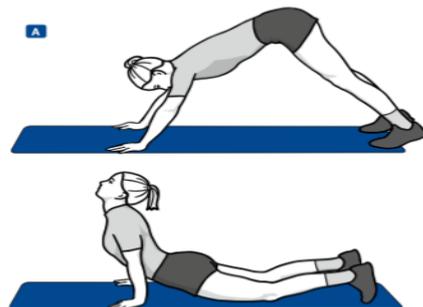
Variation:

- 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.

HAPPY CAT, ANGRY CAT

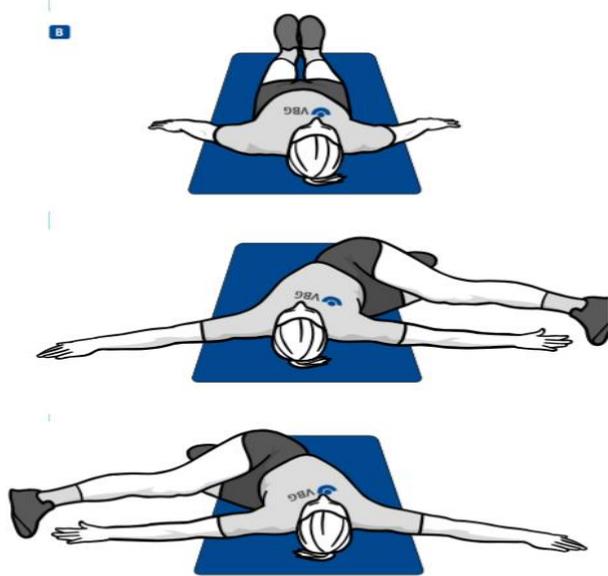
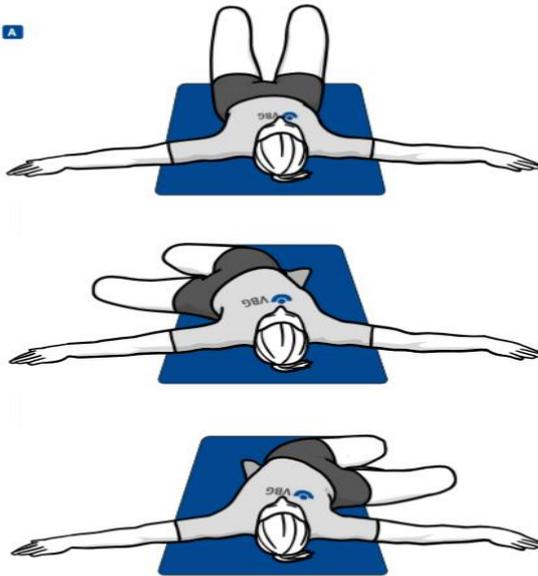


- 1 Im Vierfüßlerstand den Rücken zunächst kontrolliert wölben und dabei das Kinn zur Brust einrollen.
- 2 Danach den Kopf wieder heben und die Wirbelsäule kontrolliert bis ins aktive Hohlkreuz strecken.
- 3 Beide Endpositionen 1–2 Sekunden halten.
- 4 Die Knie sind dabei senkrecht unter der Hüfte, die Hände senkrecht unter der Schulter.



Variationen:

- A DOWNWARD/UPWARD DOG: ★★★**
 Aus dem gestreckten A-Stütz (Hände deutlich vor den Schultern) den Oberkörper durch Beugen der Arme kontrolliert nach unten gleiten lassen. Die Beine schieben den Oberkörper unter langsamer Streckung der Arme nach vorne. Dabei wird der Kopf leicht nach oben angehoben. Start- und Endpositionen 1–2 Sekunden halten.

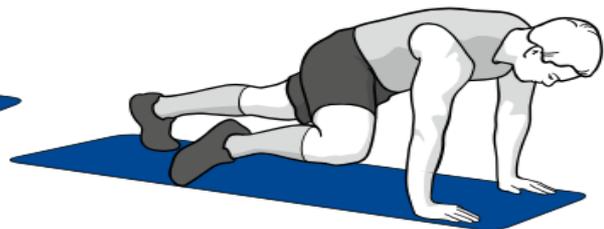
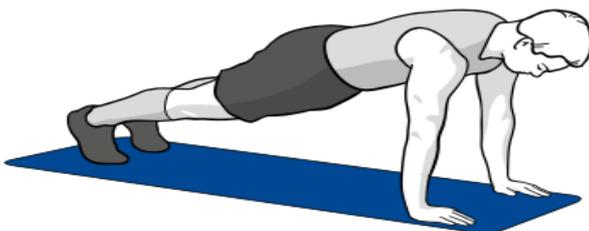


Variationen:

- 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.

BERGSTEIGER



- 1 Eine stabile Körperposition auf den Fußspitzen und den Handflächen einnehmen.
- 2 Die Hände befinden sich senkrecht unter den Schultern.
- 3 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.
- 4 Die Knie abwechselnd zum gleichseitigen Arm nach vorn führen.

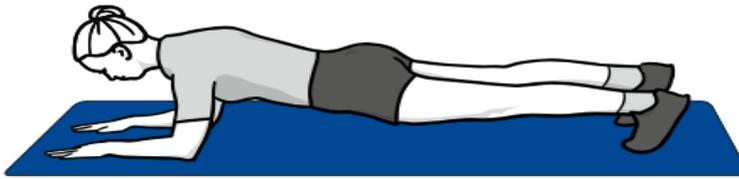
10–15 Wiederholungen pro Seite.



Variation:

- A BERGSTEIGER DIAGONAL: ★★★**
 Die Knie abwechselnd diagonal zum gegenseitigen Arm führen.

SPIDERMAN-UNTERARMSTÜTZ



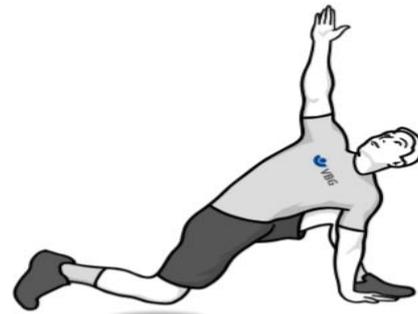
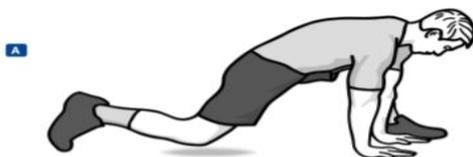
- 1 Aus dem Unterarmstütz abwechselnd das linke und rechte Bein zum gleichseitigen Ellenbogen führen und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückbringen.
- 2 Die Ellenbogen bleiben dabei immer senkrecht unter den Schultern.
- 3 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach schräg unten.



Variation:

- A ZUR GEGENSEITE: ★★★**
Abwechselnd das linke und rechte Bein zum gegenseitigen Ellenbogen führen.

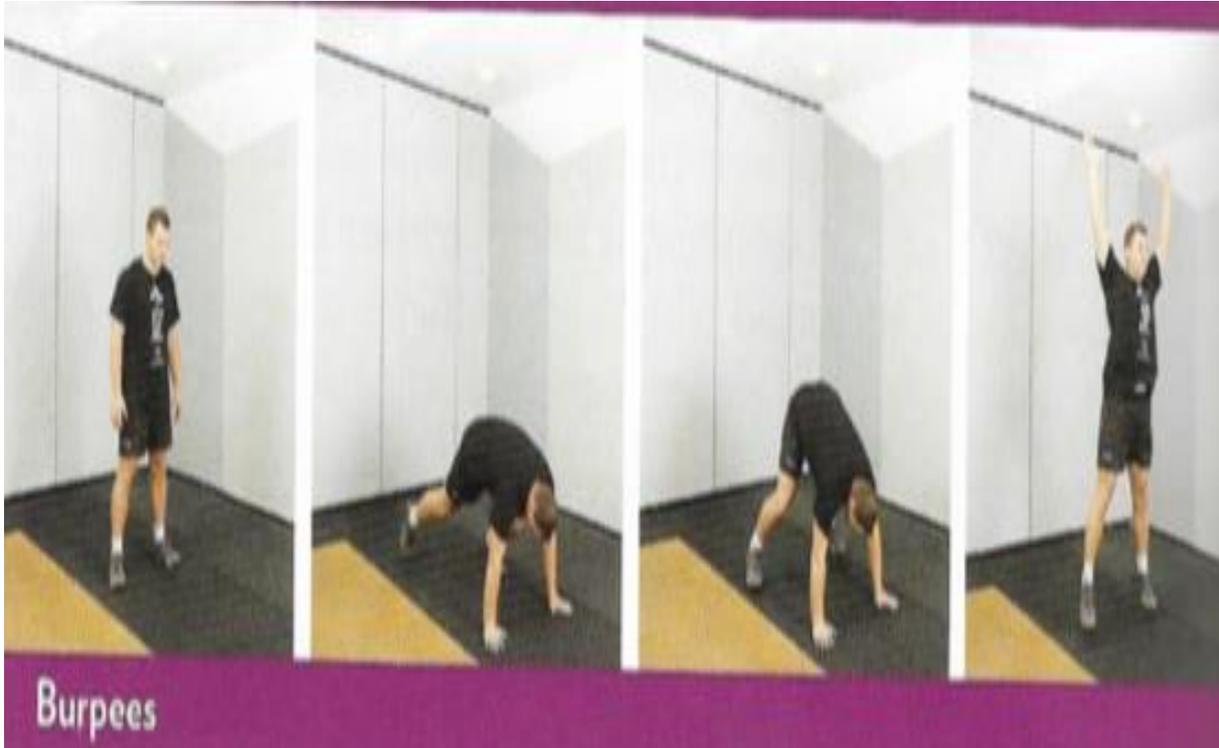
Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen.



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.



Burpees

Bewegungsablauf

Keine Farbe

Kniebeuge einbeinig Stand

Standardbeschreibungen

Ausgangsposition

Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, das andere Bein ohne Bodenkontakt, Oberkörper aufrecht, Arme nach vorn gestreckt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf

Ausgangsposition einnehmen, Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, aktives Bein beugen und wieder strecken, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

Endposition

aktives Bein gebeugt, Oberkörper etwas weiter nach vorn geneigt

Individuelle Beschreibungen

Noch 354 Zeichen möglich

Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, das andere Bein ohne Bodenkontakt, Oberkörper aufrecht, Arme nach vorn gestreckt, Blick nach vorn gerichtet

Noch 323 Zeichen möglich

Ausgangsposition einnehmen, Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, aktives Bein beugen und wieder strecken, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

Noch 437 Zeichen möglich

aktives Bein gebeugt, Oberkörper etwas weiter nach vorn geneigt

U15 SOMMERTRAINING Mai 2021

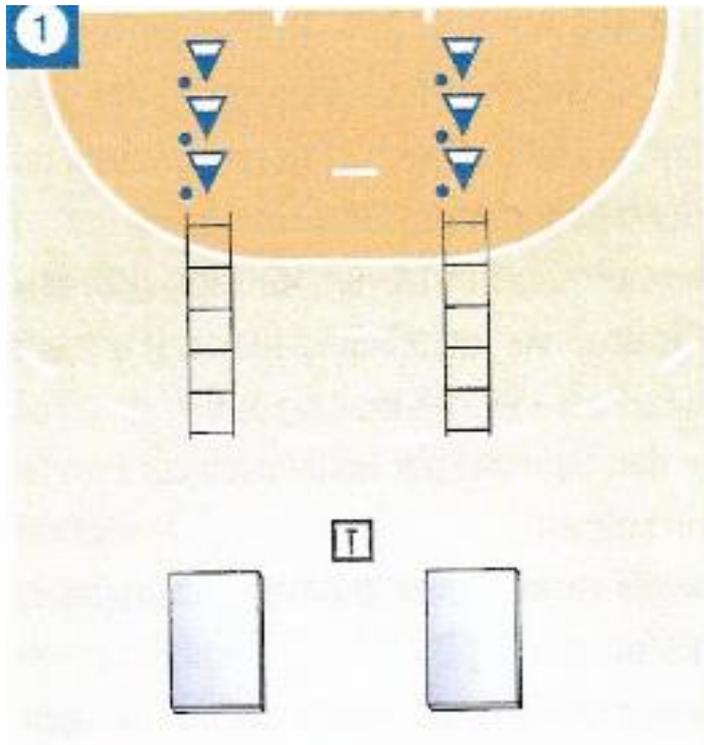
Schnelligkeitstraining

- Running leg bounds 2 mal 10 m
- Push medicinbal forward overheard 2 mal 10 m
- Single-leg stride jump 2 mal 10 m
- Medicinball power toss overheard 2 mal 10 m
- Running start acceleration 10 mal 10m
- Putting medicinball overhead 2 mal 10 m
- Maximal speed 10 m flying start 4 mal 20 m

Station 2

Leiterübung

1. Organisation:
 - Koordinationsleiter , je ein e Matte

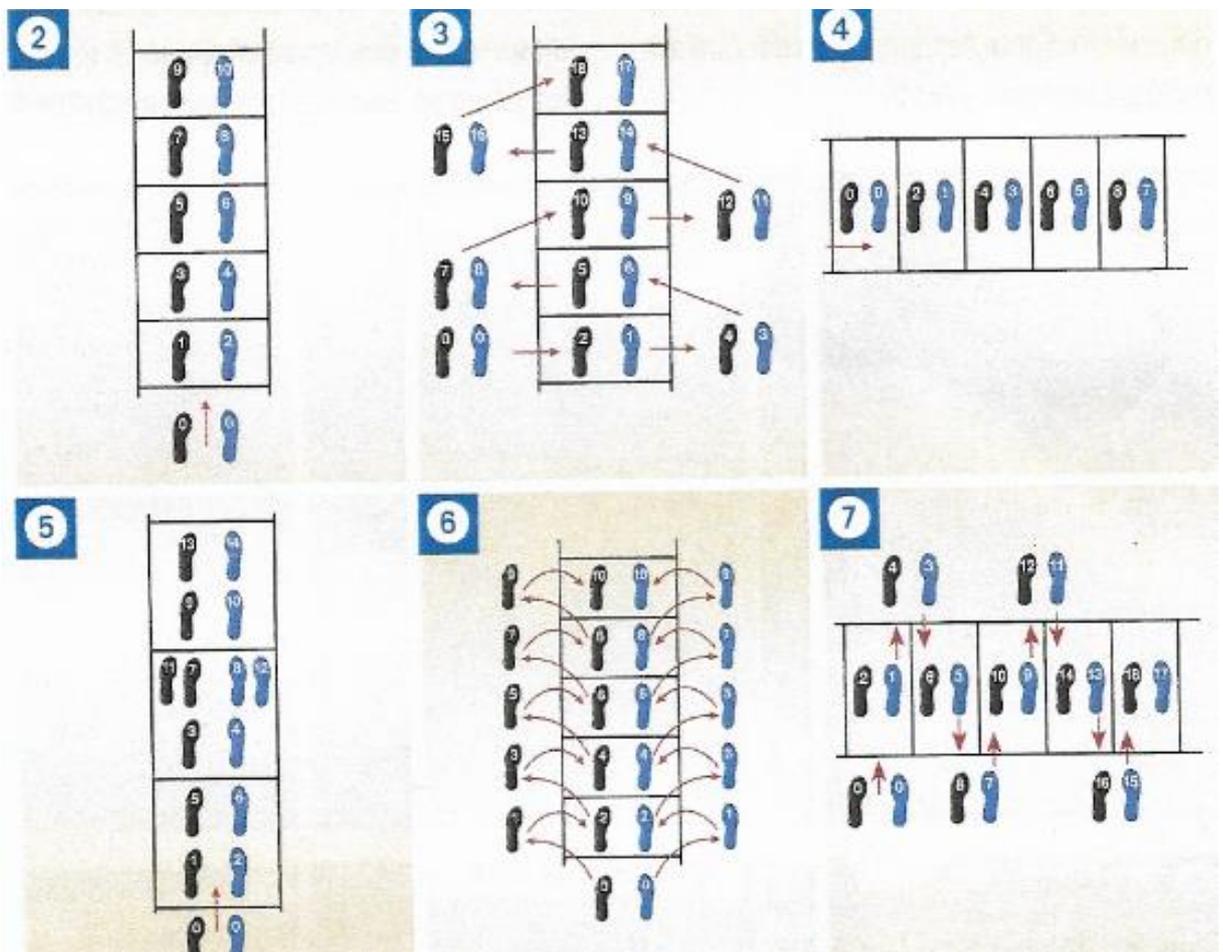


Schritt-/Sprungkombinationen durch die Koordinationsleiter

2. Längsrichtung vorwärts mit je zwei Kontakten pro Feld
3. In Längsrichtung seitwärts/diagonal mit je zwei Kontakten in und neben der Leiter
4. In der Querrichtung seitwärts mit je zwei Kontakten pro Feld

U15 SOMMERTRAINING Mai 2021

5. In Längsrichtung vorwärts/rückwärts mit je zwei Kontakten pro Feld, dabei immer zwei Felder vor, ein Feld zurück usw.
6. In Längsrichtung abwechselnd mit Grätschsprüngen neben u. Schlussprüngen in jedes Feld
7. In Querrichtung mit je zwei Kontakten vorwärts durch das erste, rückwärts durch das zweite Feld usw, dazwischen je zwei Kontakte außerhalb der Leiter



- jeden Durchlauf eine Rolle vorwärts über die Matte
- Jeweils 3 Durchgänge

Zum Schluss 3-4 Hürden beidbeinig Sprint 4m zurück 8m zurück immer beim abbremsen Innenbein (Knie) am Boden berühren.

STICKHÄNDLING

- 1) KURZE
- 2) ball jonglieren in die Luft
- 3) KREIS ROTATION
- 4) SPITZE SEITLICH GERADE LANGE VORNE
- 5) gewicht auf 1 seite verLAngen, schLÄger auf Andere seite geht.
- 6) dribblen mit übersteigen 1mal links 1mal rechts.
- 7) Dribblen und puck über sich im kreis drehen.
- 8) Mit beide Beine SPRINGEN von links nach rechts, schLÄger geht in Andere richtung
- 9) kurz schupfen von links nach rechts und zurück VORHAND BECKHAND → gewicht verteilen mit.
- 10) Ausfall schritt rückwärts schLÄger vor dir, dribblen.
- 11) HANDE wechSELN bei dribblen
- 12) Mit eishockey SPRUNG → 1-2 sek auf bein stehen stabil.
- 13) Auf 1 Bein SPRINGEN (dann bein wechSELN)
- 14) dribblen bei komando 360°.



V15 17:00 - 18:30.

31.5.
7.6.

10 min LÄUFEN

Круговая нацелу 8 тоек → Statione auf Kraft 8 st.

- 1) Springen über Hürden
- 2) Kräftig von Brust 3-5kg med ball
- 3) Sprung auf box
- 4) Bauchmuskel KLIPPMESSER
- 5) Hoch Sprung von 90° mit med ball 3kg
- 6) Liegestütz
- 7) Seitliche Sprung drüber 2-3 TARPOLONE POLSTER
- 8) Bauchmuskel mit med BALL 3kg.

Auf jede station 3 spieler → arbeiten 3 Runde

30sek / 45sek / 45sek → zwieschen Runden Pause

8-10 min.

Fußball Spiel.

1.6.
8.6.

~~U15~~ U15. 17:00-18:00

10 min LAUFEN.

Разбужие кропоту → Schnelligkeit

1) 5 SPRUNGE SPRINT 4m. VORNE 4m. ZURÜCK 4m. VORNE
SO 4MAL.

2) 5 KLAPMESSER SPRINT 4m. VORNE 4m. ZURÜCK 4m. VORNE
SO 4MAL

3) 5 LIEGESTÜTZ MIT KLATSCH SPRINT 4m. VORNE
4m. ZURÜCK 4m. VORNE. SO 4MAL

BASKETBALL SPIEL.

~~10.6.2020~~ U15, 17:00-18:30

3.6.
10.6.

10-15 minuten LAUFEN.

Teil 1 → SPRUNGE → BERG

- 1) 5MAL Rechte Bein
- 2) 5MAL Linke Bein
- 3) 5MAL Beide Beine 90°
- 4) 5MAL EISHOCKEY SPRUNG

8min PAUSE

Teil 2 → SPRINT → BERG

10 SPRIENTEN → 15meter

8min PAUSE

Teil 3 → SPRINT → BERG

8 SPRIENTEN → 20meter

Locker ZURÜCK LAUFEN ZUM STADIUM 10min

FUßBALL? → HANDBALL?

5.6.

12.6.

~~5.6.12.6.~~ U15. 11:00-12:00

Узробаа → Spiele

10 min LAUFen

20 min Spiel Fußball

20 min Spiel Hockey

10 min STREching

U15 17:00 - 18:30

Aufwärmen kleine Spiel 5 min

Stabi - Stroh Übungen 10 min

1 Drittel

5 Stationen

- 1) ПППППП Hürden springen
- 2) explosiv druck von brust im stehen 3kg - 5kg medball
- 3) Hoch sprung mit 3kg med ball
- 4) Klappmesser Bauchmuskel
- 5) Liegestütz

Arbeiten 10 sek bei jede station, auf pfeiff
wechsel → Arbeiten 50 sek insgesamt mit
maximale tempo. 5 runden. Arbeiten 1x2
(1 gruppe arbeitet, 2 haben pause)

2 Drittel

Laufen am grosse kreis  50 sek normale
lockere lauf, bei pfeiff 10 sek sprint → 8 minuten.

3 Drittel

Laufen am große kreis  45 sek normale
lockere lauf, bei pfeiff 15 sek sprint → 8 minuten.

Fussball 10-15 min

U15, 17:00 - 18:00

5 min kleine Spiel,

10 min STABI STRICH.

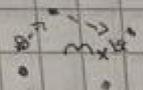
1 GRUPPE SPIEL BASKETBALL

2 GRUPPE ARBEITEN MIT MED BALL ZU 2. (eine arbeitet, ZWEITE HAT PAUSE)

- 1) mit 2 HÄNDE VON BRUST EXPLOSIV NACH VORNE SCHMEISSEN
LAUFEN UND BALL ZURÜCK HOLEN 8 MAL.
- 2) Gleich mit RECHTE HAND 8 MAL
- 3) Gleich mit LINKE HAND 8 MAL
- 4) HART AUF GODEN SCHMEISSEN 8 MAL
- 5) HART EXPLOSIV VON UNTEN HOCH SCHMEISSEN 8 MAL
- 6) RÜCKWÄRTS NACH VORNE SCHMEISSEN FEST EXPLOSIV 8 MAL.

Handball 4-4 mit Wechsel.

U15 17:00 - 18:30

Aufwarmen ein kleine Spiel im bully Kreis
mit BALL schnell PAssen und PARTNER in die mitte
treffen  5min

Zusammen STRECK üBunge 10min

GRUPPE 1:

Mürden SPRINGEN 70cm. 10 SERIEN → 10 SPRUNGE.
20min.

GRUPPE 2:

STABILITÄT beweglichkeit üBungen.
20min.

GRUPPE 3:

KRAFT technick üBungen.
20min

HOCKEY SPIEL 4x4.

U15 11:00 - 12:00

Aufwärmen seil springen 5 min → Spiel im
BULLY KREIS MIT BALL ABSCHIESSEN 10 min + STRECH.

SPIEL HOCKY 10 min. +

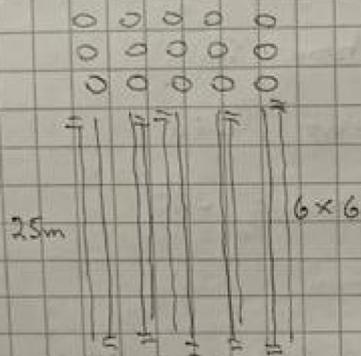
SPIEL BASKETBALL 10 min

SPIEL HANDBALL 20 min.

U15 17:00-18:30

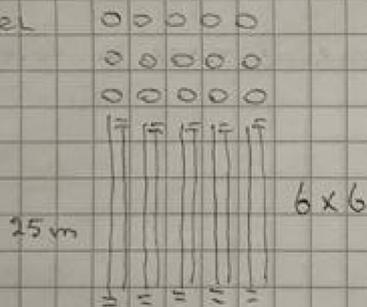
5 min SEIL SPRINGEN → 7 min SPIEL BALL im KREIS,
SPIELER MÜSSEN BALL AM BODEN TREFFEN, SPIELER im
KREIS blockiert schüsse. → Aufwarmen draussen am
PLATZ im 2 gruppen.

1. DRITTEL



PAUSE 8-10 min

2. DRITTEL



PAUSE 8-10 min

3. DRITTEL



FUßBALL SPIEL

UIS 17:00-18:00

Spiel HOCKEY 8min → STRECH. 10min

STATION 2 Runden → 1min ARBEITEN und weiter
gehen zum nächste STATION → 1GRUPPE ARBEITER

2 MAT PAUSE → insgesamt 20min

1) SPRUNG auf kleine box 1min

2) Kniebeugen mit gewicht 1min

3) Liegestütz mit hochsprung 1min

4) Tritzens auf Box 1min

5) Liegestütz auf 1 HAND auf med. BALL, seitlich HAND
wechseln.

Spiel HANDBALL auf kleine Tore am wiese.

U15 17:00-18:30

Spiel mit BALL im Kreis, BALL am Boden verteidigen

Schuss mit BALL blocken 5 min → stretch 10 min

Station 1: Hürden → 10 Sprünge 5 mal Pause so 3 mal Yuri

Station 2: Stabilität Übunge MARTIN

Station 3: Kraft Technik MARKUS

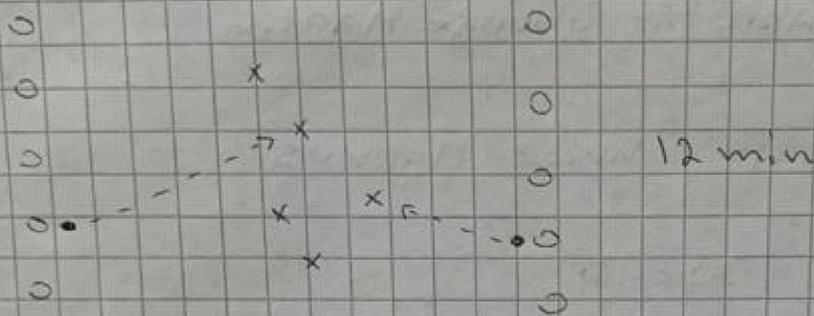
Hockey Spiel 30x40

U 15 11:00 - 12:00

5 min Seil SPRINGEN

Aufwermen im 2 Gruppen 10 min

Spiel BILMUSANGI → mit BALL Abschiessen 2 HÄUKE



Spiel BASKETBALL

Spiel HANDBALL

U15 17:00-18:30

Seil 5 min → Im 2 Gruppen Aufwärmen 10 min

8 Stationen

- 1) Springen über Hürden
- 2) Kräftig von Brust 3-5 kg med. BALL
- 3) Sprung auf Box
- 4) Bauchmuskel Klapmesser
- 5) Hoch Sprung mit med BALL 3 kg
- 6) Liegestütz
- 7) Seitliche Sprung drüber 3 TARPOLONE POSTER
- 8) Bauch muskel mit 3 kg med BALL

Auf jede Station 3 Spieler → Arbeiten 3 Runden
30 sek / 45 sek / 45 sek zwischen Runden Pause 3 min.

Ragdy Spiel mit med BALL 3 kg → Tore 2
Gymnastik matten → TOR ZÄHLT wenn BALL
LIEGT AUF MATTE.

V15 17:00 - 18:00

5 min LAUFEN → 2 GRUPPEN Aufwärmen 10 min

6 x 30

4 x 60

4 x 100

im 3 GRUPPEN 4 x 200 → 200 meter LAUFEN voll

200 meter gehen.

FUSSBALL

U15 17:00 - 18:30

Kleine Spiel mit BALL im BULLY KREIS 7min

Seil springen 7min

STATION 1 → kleine Hürden seitlich eishockey

SPRUNG und mit 1 Bein seite wechseln 5/5/5

STATION 2: Beweglichkeit → STABILITÄT

STATION 3: KRAFT + Technik

Spiel HOCKEY.

U 15 11:00 - 12:00

5 min SEIL → Im 2 GRUPPEN Aufwärmen 10 min

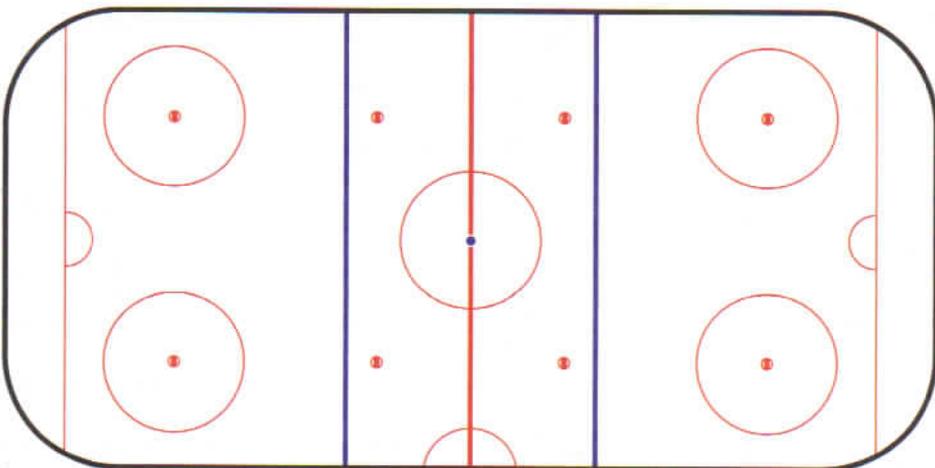
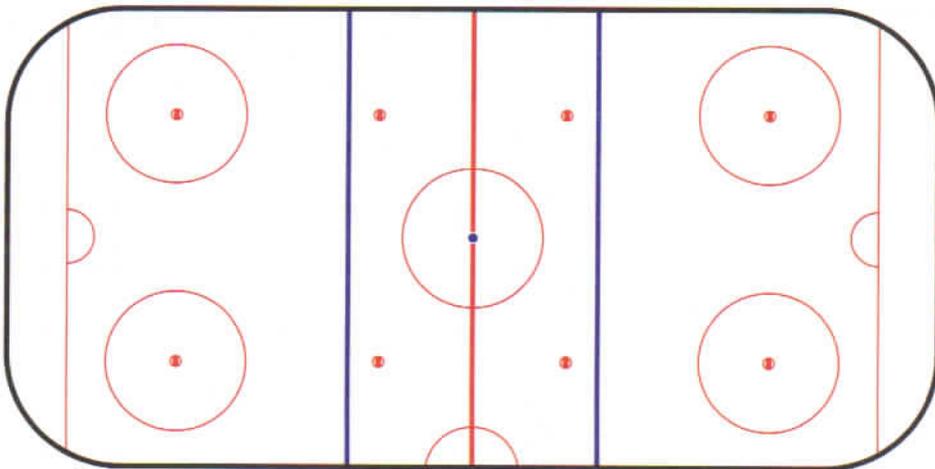
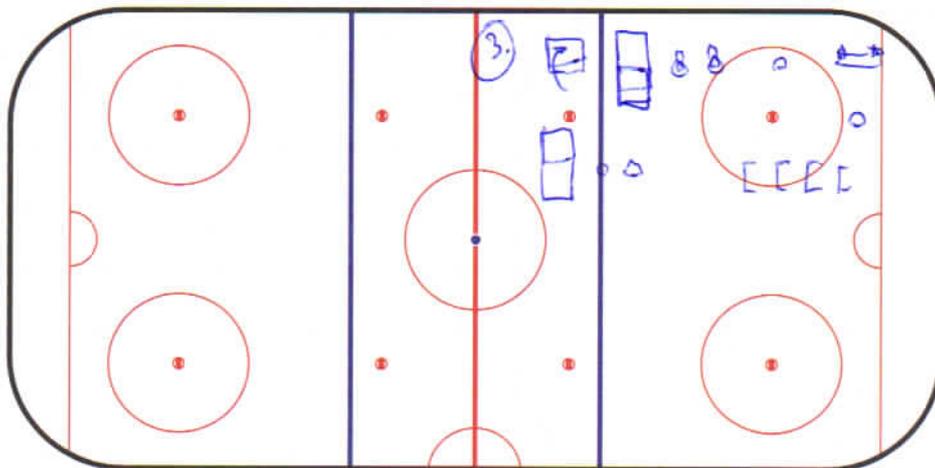
Spiel BASKETBALL 20 min

Spiel HANDBALL 20 min



TEAM: U15
DATUM: 22.7.21
TRAINER: Martin

TRAININGSPLAN



① Spiel Handball 10min

② Stretching 10min

③ Abwechslung

- Sprung auf 4m Block
- Burpees
- Ausfallschritt mit Gewicht
- Ball/Crunches gerade
- Kniebeuge mit Gymstick
- Liegestütze auf Medizinball
- Hüftsprünge
- Ball/Crunches seitl.
- (- Plank)

2 x 8 x 30sec
2 Spiele pro Station

30 min

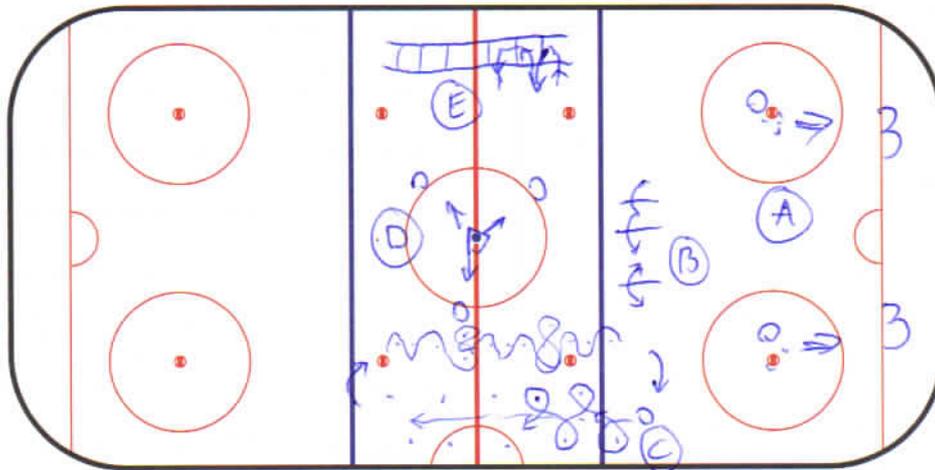
④ Sprints 10m 8x
aus verschiedenen Starts
10min

⑤ Spiel Hockey 20min



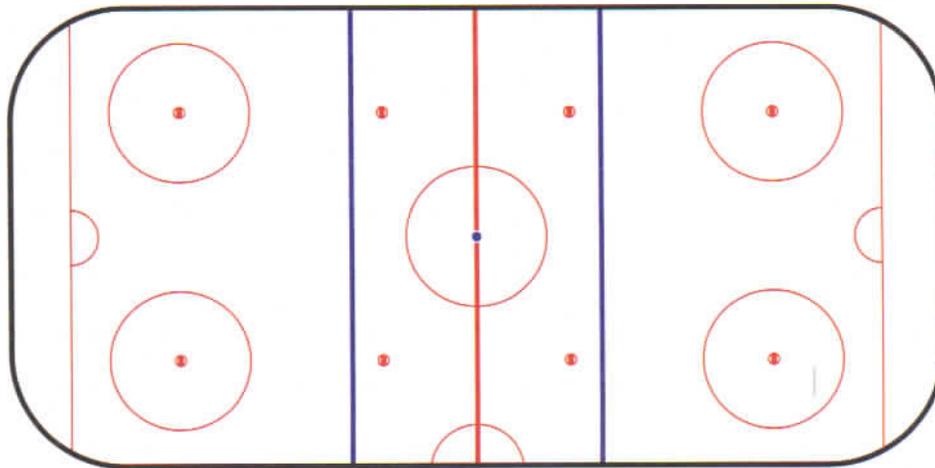
TEAM: U15
DATUM: 20.7.21 17⁰⁰-18⁰⁰
TRAINER: Martin

TRAININGSPLAN

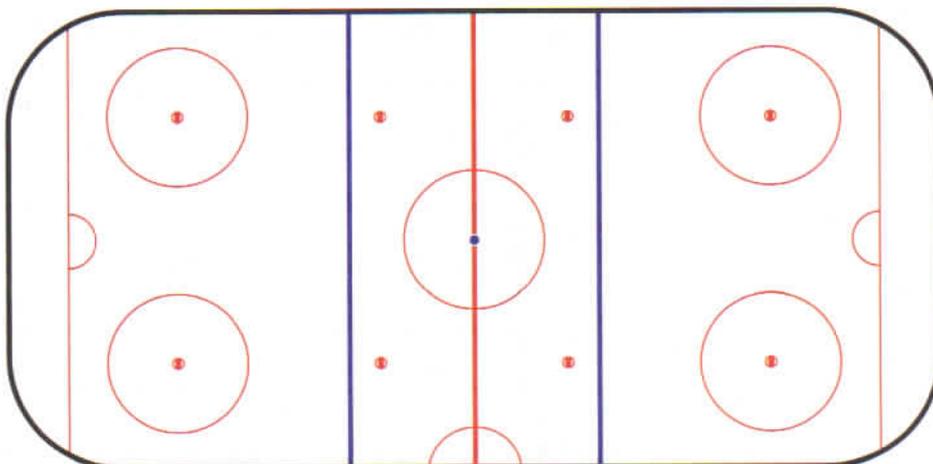


1. Halbtagesgymnastik
15 min

2. Stickhandling
- (A) Schießen
 - (B) SideSteps Holzkugel
 - (C) Stickhandling / Toe Drag
 - (D) Man in the Middle
 - (E) Step in / out / Knie ablegen
je 5 Minuten



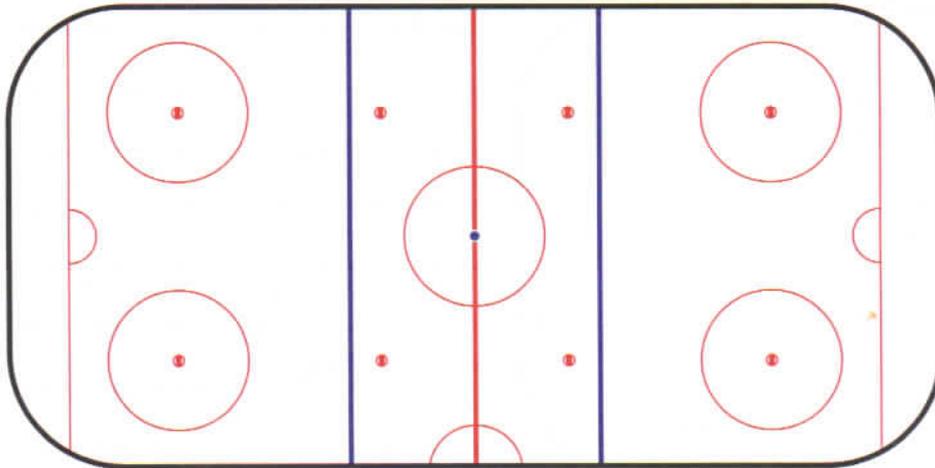
3. Spiel Handball
15 min





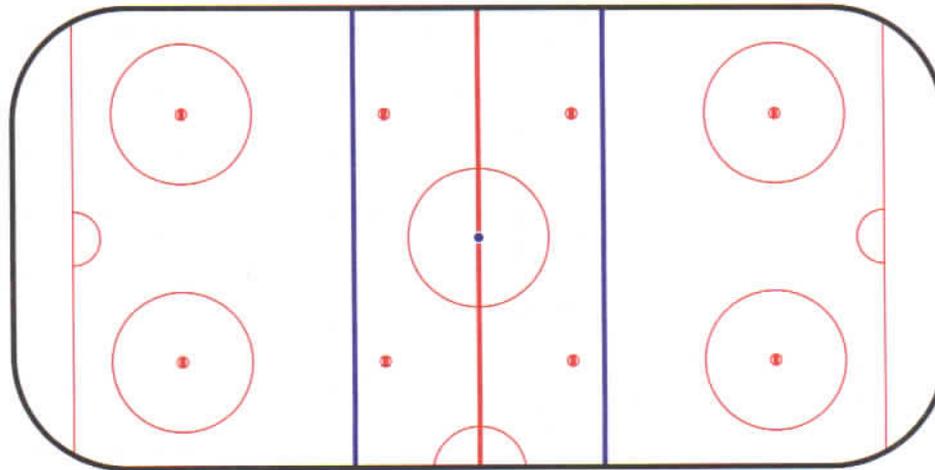
TEAM: U15
DATUM: 19.7.21 17⁰⁰-18³⁰
TRAINER: Martin

TRAININGSPLAN

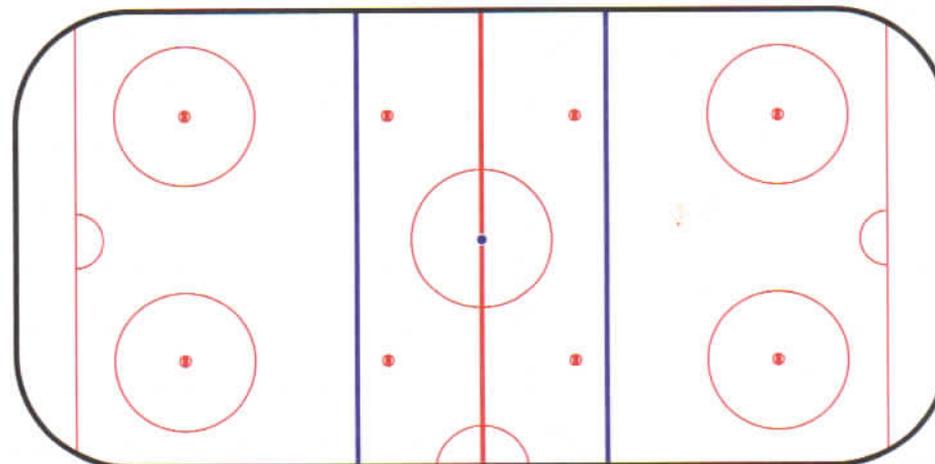


1. Spiel 4:4
Hockey 10min

2. Stretching
10min



3. Sprints
Bahn
6 x 25 zurück
4 x 50 gehen
4 x 100
4 x 200 40min

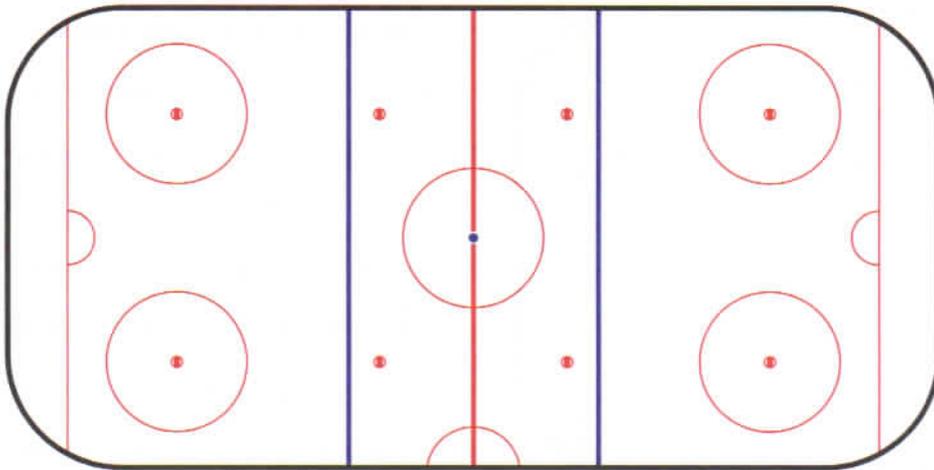


4. Hockey
Großfeld 5:5
Fliegende Wechsel
20min



TEAM: UAT
DATUM: 27.7/29.7
TRAINER: Mahu, Yanni

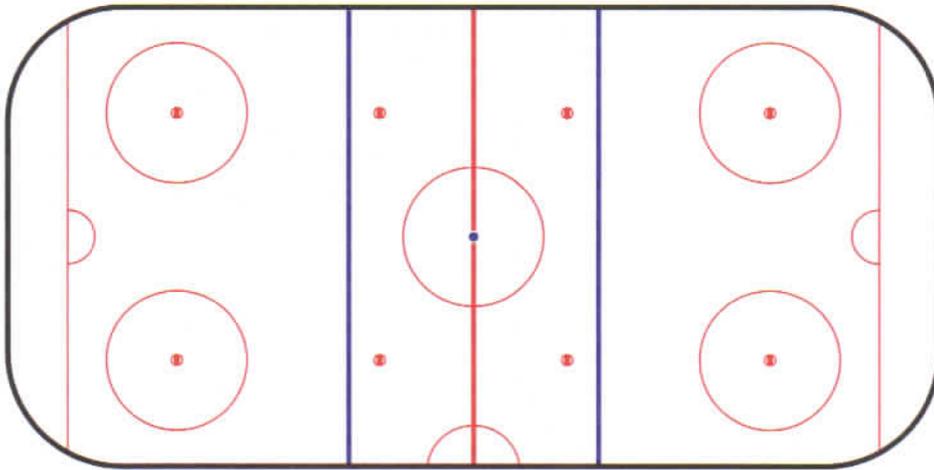
TRAININGSPLAN



① Warmup als Team
Lauf ABC
10min

② A Leistungstest DEB*

B) kleine Spiele
50min



*D: - Kniezüge
- Liegestütze
- Sprünge
- Plank

Do - Shuttle Run

