

Gruppeneinteilung:

- |                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| 1. Lukas-Teo             | Treppenlauf          |
| 2. Samuel-Flo            | Rutschbrett          |
| 3. Patrick-Kilian        | Treppe (skating)     |
| 4. Gabriel- Melvyn       | Langhantel u. Sprung |
| 5. Jonas-Patrick Ziegler | Gymstick             |
| 6. Simon                 | langes Gummiband     |
| 7. Tobi-Kenny            | Schussecke           |
| 8. Miniband              |                      |
| 9. Leiter                |                      |
| 10. Hürden               |                      |
| 11. Medizinball          |                      |
| 12. Stocktechnik         |                      |

**Trainingsumfang:**

- 10 Min. - Seilspringen
- 20 Min. - Halteübungen
- 50 Min. - Stationstraining
- 10 Min. - Blackroll

Bitte **5 Min.** vor Trainingsbeginn da sein!

## Seilspringen

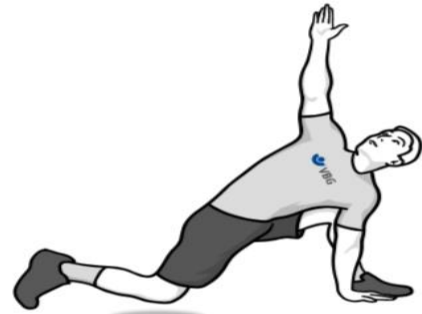
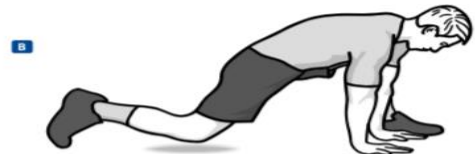


- Beidbeinig springen vorwärts ohne Zwischensprünge
- Rückwärts
- Laufen auf der Stelle
- Skippings
- Anfersen
- Kniehebelauf

2 mal 30 Sek./15 Sek. Pause

## Halteübungen 2 mal 40 Sek./15 Sek. Pause

1



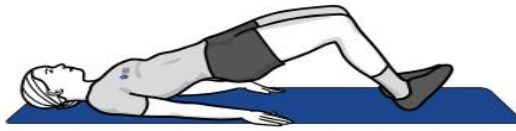
### Variationen:

**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.

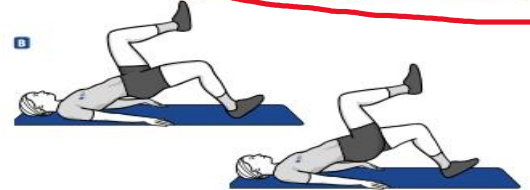
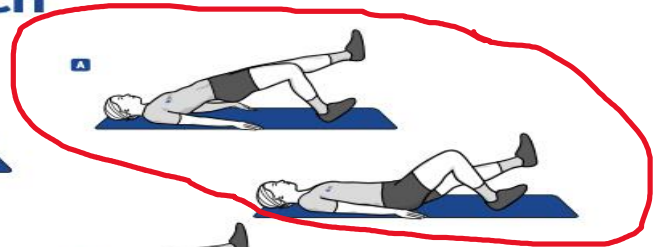
2

## 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.

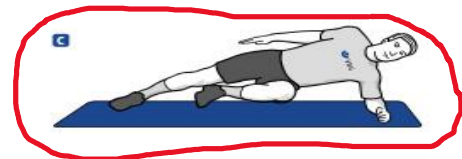
## SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ, STATISCH

3



- 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.

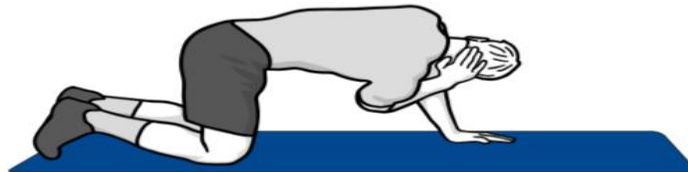
Diese Position je nach Leistungsstand für 30–60 Sekunden kontrolliert beibehalten, anschließend Seitenwechsel.



### 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.

4



**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.



## EINBEINSTAND STABILISIEREN

5



- 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.

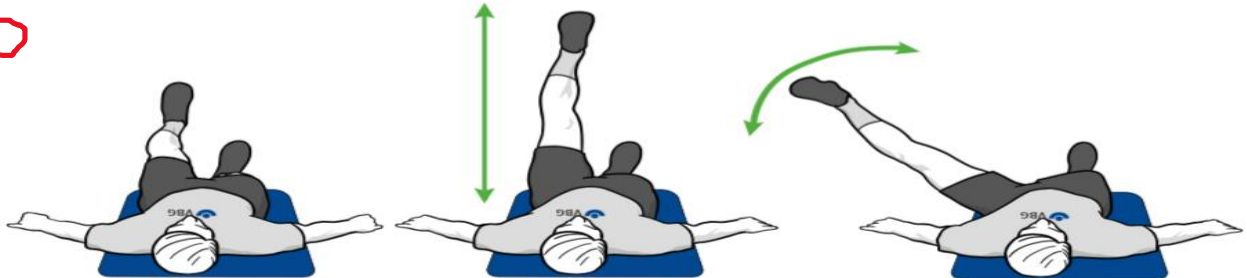


**Variation:**

- 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.

## BEINPENDEL

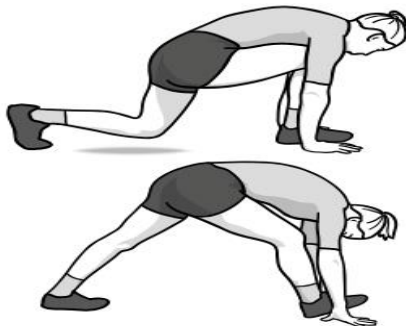
6



- 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.

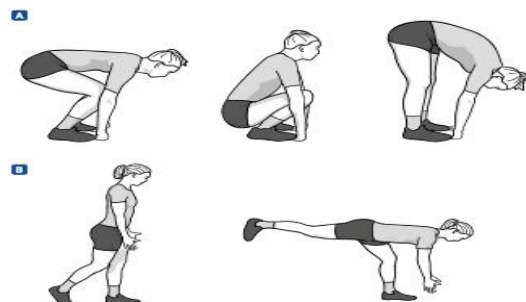
## HAMSTRING-STRETCH, DYNAMISCH

7



- 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.

8

9

# Trainingsplan Kraft- und Athletik U17 Eishockey

<b>Trainingsbereich Montag(KW23-25)</b> <b>17:30-19:30 Turnhalle</b>	<b>Belastung</b>
<b><u>Aufwärmen 8-10 Min.:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 400m Lauf I</li><li>• ABC-Lauf</li><li>• Dehnung in der Bewegung</li></ul>	
<b><u>Entwicklung von Kraft und Athletik:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Große Kiste (Rückenlage) schieben ca. 4m wieder zurück</li><li>- Gummiband seitlich Ausfallschritt kniend - Rotation</li><li>- Kniebeuge vorn (20 kg) + Hürdensprünge</li><li>- Rudern auf der Bank mit AXLE (15 kg)</li><li>- Reißkniebeuge (Gymstick) + Kistensprung</li><li>- Kraftdrücken (Gymstick) + Medizinballwurf</li><li>- Skatersprünge, auf Kiste einbeinig hoch u. runter</li><li>- Handstütz auf Kiste</li><li>- Sit ups (6 Übungen hintereinander)</li><li>- Vierfüßler auf zwei Bänke seitlich gehen</li></ul> <b><u>Laufen:</u></b> <p>10 mal 50m dann 50m langsam 5 mal 100m dann 100m langsam 3 mal 200m dann 200m langsam 1 mal 400m dann 400m langsam</p> <b><u>Spielen:</u></b> <p>Basketball</p>	2x10 Wiederholungen jede Übung mit dem 40sek. Belastung (20sek. Pause)
<b><u>Cool down:</u></b> <p>Blackroll</p>	3x jede Seite (20 Sek.) langsam

# Trainingsplan Kraft- und Athletik U17 Eishockey

<b>Trainingsbereich Mittwoch(KW26-27) 17:30-19:30 Eishalle</b>	<b>Belastung</b>
<p><b><u>Aufwärmen 30 Min.:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dehnung in der Bewegung</li><li>• Halteübungen</li><li>• Miniband - Beinübungen u. langes Gummiband Oberkörperübung</li></ul>	5 Min. 4-6 Min/40 Sek. Belastung/15Sek. Pause/2 Serien 20 Min.
<p><b><u>Entwicklung von Kraft und Athletik:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Reiskniebeuge+ einbeinig depth jump zum nächsten Box</li><li>- Sit ups Medizinball auf dem Sprunggelenk</li><li>- 2 Zug (25 kg) + Hürdensprünge</li><li>- Rotation Sitz Lage Medizinball zwischen den Beinen u. Scheibenwischer um die Hürde</li><li>- Frontkniebeuge mit 6-8m Sprint</li><li>- Ausfallschritt seitlich mit Reiskniebeuge mit Gymstick + Skatersprünge bei der Leiter</li><li>- Rotation Sitz Lage Medizinball zwischen den Händen u. von links nach rechts drehen/zurück- Sit ups Stellung</li></ul> <p><b><u>Gleitbrett</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ausfallschritt seitlich einbeinig</li><li>- Liegestütz zu Bankstellung beidbeinig</li><li>- Hüfte Extension beidbeinig-Frontstütz</li><li>- Skating tief</li><li>- Beinbeugen-beidbeinig-Rückenlage</li></ul> <p><b><u>Laufen:</u></b></p>	2x10 Wiederholungen jede Übung mit dem 40sek. Belastung (20sek. Pause)

<b><u>Spielen:</u></b> Hockey	Torlinie-Torlinie Eine Runde langsam  3-3 + 1 neutraler Joker fliegender Wechsel
<b><u>Cool down:</u></b> Blackroll	10 Min. 3x jede Seite (20 Sek.) langsam





Hockey	4-4 10 Min. Großfeld fliegender Wechsel
<b><u>Cool down:</u></b> Blackroll	3x jede Seite (20 Sek.) langsam

# Trainingsplan Kraft- und Athletik U17 Eishockey

<b>Trainingsbereich Montag(KW23-25)</b> <b>17:30-19:30 Turnhalle</b>	<b>Belastung</b>
<p><b><u>Aufwärmen 8-10 Min.:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 400m Lauf I</li> <li>• ABC-Lauf</li> <li>• Dehnung in der Bewegung</li> </ul>	
<p><b><u>Entwicklung von Kraft und Athletik:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Große Kiste (Rückenlage) schieben ca. 4m wieder zurück</li> <li>- Gummiband seitlich Ausfallschritt kniend - Rotation</li> <li>- Kniebeuge vorn (20 kg) + Hürdensprünge</li> <li>- Rudern auf der Bank mit AXLE (15 kg)</li> <li>- Reißkniebeuge (Gymstick) + Kistensprung</li> <li>- Kraftdrücken (Gymstick) + Medizinballwurf</li> <li>- Skatersprünge, auf Kiste einbeinig hoch u. runter</li> <li>- Handstütz auf Kiste</li> <li>- Sit ups (6 Übungen hintereinander)</li> <li>- Vierfüßler auf zwei Bänke seitlich gehen</li> </ul> <p><b><u>Laufen:</u></b></p> <p>10 mal 50m dann 50m langsam            5 mal 100m dann 100m langsam            3 mal 200m dann 200m langsam            1 mal 400m dann 400m langsam</p> <p><b><u>Spielen:</u></b></p> <p>Basketball</p> <p>4-4 fliegender Wechsel</p>	<p>2x10 Wiederholungen jede Übung mit dem 40sek. Belastung (20sek. Pause)</p>
<p><b><u>Cool down:</u></b></p> <p>Blackroll</p>	<p>3x jede Seite (20 Sek.) langsam</p>



--	--

# Trainingsplan Kraft- und Athletik U17 Eishockey

<b>Trainingsbereich Freitag(KW23-25)</b> <b>17:00-19:00 Eishalle</b>	<b>Belastung</b>
<p><b><u>Aufwärmen 20 Min.:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinfeldspiel (Hockey/Handball)</li> <li>• Seilspringen</li>   <li>• Miniband</li> </ul>	<p>30 Sek. Schnell/15 Sek Pause jede Übung 3 Serien Torlinie bis blaue Linie, wieder zurück jede Übung</p>
<p><b><u>Entwicklung von Kraft und Athletik:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rutschbrett</li>   <li><u>Stationstraining:</u></li> <li>- Reiskniebeuge (Gymstick)+Sprung</li> <li>- Sit ups (6 Übungen)</li> <li>- Leiterübung (Schlittschuh sprünge)</li> <li>- Stocktechnik Finte + Torabschluss</li> <li>- Bizeps Übung mit Kettle bell auf Gymnastikball - Rückenlage</li> <li>- Kniebeuge hinten (20 kg) + Hürdensprünge</li> <li>- Stocktechnik (Schussübungen)</li> <li>- Gymnastikball – Rückenlage ein Bein u. Hand diagonal berühren den Ball - im Wechsel</li> <li>- Puck (10St.) Transport 10m</li> <li>- Vierfüßler (Gymstick) ein Bein nach hinten strecken</li>   <li><b><u>Laufen:</u></b></li>   <li><b><u>Spielen:</u></b></li> </ul>	<p>10 Min. 15sek. Belastung (50sek. Aktive Pause)</p> <p>40 Sek. Belastung/15 Sek. Pause 2 Serien</p> <p>6-mal 100m schnell 200m langsam Aktive Pause 3 Min. 4-mal 400m schnell + 400m langsam</p> <p>3-3 fliegender Wechsel</p>

Hockey	10 Min. Großfeld fliegender Wechsel
<b>Cool down:</b> Blackroll	3x jede Seite (20 Sek.) langsam