



## SOMMERTRAINING U13

### SOMMERTRAINING – 1.TEIL

02.05.22-04.06.22

#### MONTAG

##### 1- Aufwärmen – ca. 8 Minuten

- Lauf ABC

##### 2- Beweglichkeit, statisch

- Im Kreis auf Matten kompletter Bewegungsapparat von Kopf bis Fuß

##### 3- Sprint

- forward half kneeling sprint 3 x / side 10 meter
- lateral half kneeling sprint 3 x / side 15 meter
- side standing open – up start
- 2 point start
- 5-10-5 shuffle

##### 4- Zwei Gruppen – 20 Minuten

###### A) Seilspringen intensiv (Marek)

- Stand ABC
- Lauf ABC

###### B) Kraft, Zirkeltraining (James)

- box jump
- overhead mb slams
- glute bridge 2 x (4 x 5s.) / side
- squat (tempo 5-5-0)
- standing 1 arm band row (tempo 0-5-5)
- 1 arm 1 leg deadlift
- push up
- half kneeling band lift
- situps „kissen“
- trx row

##### 5- Kondition

- 75 meter tempo run (10 x)
- 50 meter shuttle run (25 meter cours)
- vertical jump 10 x : 15 / : U5
- tempo run 3 x (4x:30 / :30) 6x 8x pause 3 min.

## MITTWOCH

### 1- Aufwärmen – ca. 8 Minuten

- Lauf ABC

### 2- Beweglichkeit, statisch

- Im Kreis auf Matten kompletter Bewegungsapparat von Kopf bis Fuß

### 3- Sprint

- forward half kneeling sprint 3 x / side 10 meter
- lateral half kneeling sprint 3 x / side 15 meter
- side standing open – up start
- 2 point start
- 5-10-5 shuffle

### 4- Drei Gruppen – 3 x 15 Minuten

#### A) Stickhandling – Schuss (Jürgen)

- Schusstechnik – 3 Tore mit 2-3 Spielern
- Stickhandling (im Wechsel, Holzkugel, verschiedene Hindernisse, Vorgaben)

#### B) Athletik, Beweglichkeit (Marek)

- Leiter, verschiedene Übungen
- Minihürden ABC
- Mittlere Hürden

#### C) Kraftzirkel (James)

- vertical jump
- glute bridge
- split squat
- push up
- slideboard hamstring curl
- half kneeling belly press
- side standing mb shotput
- incline suspended row
- cartwheel = sommersalt
- 1 hand dribble basketball 1 hand toss tennis ball

### 5- Kondition

- 75 meter tempo run (10 x)
- 50 meter shuttle run (25 meter cours)
- vertical jump 10 x : 15 / : U5
- tempo run 3 x (4x:30 / :30) 6x 8x (pause 3 min.)

## FREITAG

### 1- Aufwärmen – ca. 8 Minuten

- Lauf ABC

### 2- Beweglichkeit, statisch

- Im Kreis auf Matten kompletter Bewegungsapparat von Kopf bis Fuß

### 3- Sprint

- forward half kneeling sprint 3 x / side 10 meter
- lateral half kneeling sprint 3 x / side 15 meter
- side standing open – up start
- 2 point start
- 5-10-5 shuffle

### 4- Drei Gruppen – 3 x 15 Minuten

#### A) Kraft, Zirkeltraining (James)

- 1 leg forward hurdle hop
- overhead mb slums
- glute bridge
- stiff leged deadlift (tempo 5-5-0)
- standing 1 arm band row (tempo 0-5-5)
- squat, shoulder press with gymstic
- push up with sliders
- half kneeling band c hop
- side standing mb shot put
- 2 tennis ball´s drill

#### B) Sprungkraft (Marek)

- Boxspringen  
(Beidbeinig u. Einbeinig)
- Kniebeuger mit und ohne Medizinball
- Hürdensprünge (hoch)
- Burpees

#### C) Schusstechnik (Jürgen)

- 4-5 Tore je 2 Spieler
- Kurz, gezogen, aus falschem Bein
- Schuss mit Pass
- 

### 5- Kondition

- 75 meter tempo run (10 x)
- 50 meter shuttle run (25 meter cours)
- vertical jump 10 x : 15 / : U5
- tempo run 3 x (4x:30 / :30) 6x 8x (pause 3 min.)

## SAMSTAG - SPIELEN

- Nur Spiele: Hockey, Fußball, Handball, Basketball usw.
- (je nach Wetter immer im Wechsel)



## SOMMERTRAINING U13

### SOMMERTRAINING – 2.TEIL

20.06.22-08.07.22

#### MONTAG

##### 1- Aufwärmen – ca. 8 Minuten

- Lauf ABC

##### 2- Beweglichkeit, statisch

- Im Kreis auf Matten kompletter Bewegungsapparat von Kopf bis Fuß

##### 3- Sprint

- forward half kneeling sprint 3 x / side 10 meter
- lateral half kneeling sprint 3 x / side 15 meter
- side standing open – up start
- 2 point start
- 5-10-5 shuffle

##### 4- Zwei Gruppen – 20 Minuten

###### A) Seilspringen intensiv (Marek)

- Stand ABC
- Lauf ABC

###### B) Kraft, Zirkeltraining (James)

- box jump
- overhead mb slams
- glute bridge 2 x (4 x 5s.) / side
- squat (tempo 5-5-0)
- standing 1 arm band row (tempo 0-5-5)
- 1 arm 1 leg deadlift
- push up
- half kneeling band lift
- situps „kissen“
- trx row

##### 5- Kondition

- 75 meter tempo run (10 x)
- 50 meter shuttle run (25 meter cours)
- vertical jump 10 x : 15 / : U5
- tempo run 3 x (4x:30 / :30) 6x 8x pause 3 min.

## MITTWOCH

### 1- Aufwärmen – ca. 8 Minuten

- Lauf ABC

### 2- Beweglichkeit, statisch

- Im Kreis auf Matten kompletter Bewegungsapparat von Kopf bis Fuß

### 3- Sprint

- forward half kneeling sprint 3 x / side 10 meter
- lateral half kneeling sprint 3 x / side 15 meter
- side standing open – up start
- 2 point start
- 5-10-5 shuffle

### 4- Drei Gruppen – 3 x 15 Minuten

#### A) Stickhandling – Schuss (Jürgen)

- Schusstechnik – 3 Tore mit 2-3 Spielern
- Stickhandling (im Wechsel, Holzkugel, verschiedene Hindernisse, Vorgaben)

#### B) Athletik, Beweglichkeit (Marek)

- Leiter, verschiedene Übungen
- Minihürden ABC
- Mittlere Hürden

#### C) Kraftzirkel (James)

- vertical jump
- glute bridge
- split squat
- push up
- slideboard hamstring curl
- half kneeling belly press
- side standing mb shotput
- incline suspended row
- cartwheel = sommersalt
- 1 hand dribble basketball 1 hand toss tennis ball

### 5- Kondition

- 75 meter tempo run (10 x)
- 50 meter shuttle run (25 meter cours)
- vertical jump 10 x : 15 / : U5
- tempo run 3 x (4x:30 / :30) 6x 8x (pause 3 min.)

## FREITAG

### 1- Aufwärmen – ca. 8 Minuten

- Lauf ABC

### 2- Beweglichkeit, statisch

- Im Kreis auf Matten kompletter Bewegungsapparat von Kopf bis Fuß

### 3- Sprint

- forward half kneeling sprint 3 x / side 10 meter
- lateral half kneeling sprint 3 x / side 15 meter
- side standing open – up start
- 2 point start
- 5-10-5 shuffle

### 4- Drei Gruppen – 3 x 15 Minuten

#### A) Kraft, Zirkeltraining (James)

- 2 way skater
- 1 leg glute bridge
- push up with row over
- standing band with c hop
- 1 leg deadlift
- standing 1 arm row with rotation
- depth jump
- half kneeling lano mine press
- stability ball circle
- front standing mb scoop
- walking luage with kb / db

#### B) Sprungkraft (Marek)

- Boxspringen  
(Beidbeinig u. Einbeinig)
- Kniebeuger mit und ohne Medizinball
- Hürdensprünge (hoch)
- Burpees

#### C) Schusstechnik (Jürgen)

- 4-5 Tore je 2 Spieler
- Kurz, gezogen, aus falschem Bein
- Schuss mit Pass

### 5- Kondition

- 75 meter tempo run (10 x)
- 50 meter shuttle run (25 meter cours)
- vertical jump 10 x : 15 / : U5
- tempo run 3 x (4x:30 / :30) 6x 8x (pause 3 min.)

## SAMSTAG - SPIELEN

- Nur Spiele: Hockey, Fußball, Handball, Basketball usw.  
(je nach Wetter immer im Wechsel)



## SOMMERTRAINING U13

### SOMMERTRAINING – 3.TEIL

11.07.22-29.07.22

#### MONTAG

##### 1- Aufwärmen – ca. 8 Minuten

- Lauf ABC

##### 2- Beweglichkeit, statisch

- Im Kreis auf Matten kompletter Bewegungsapparat von Kopf bis Fuß

##### 3- Sprint

- 5 meter shuffle to 10 meter sprint 4 / side
- 5 meter sprint to 5 meter back pedal to 10 meter sprint 3 / side

##### 4- Zwei Gruppen – 20 Minuten

###### A) Seilspringen intensiv (Marek)

- Stand ABC
- Lauf ABC

###### B) Kraft, Zirkeltraining (James)

- band resisted rapid stride recovery 8 / side
- 1 leg glute bridge 5 / side
- 1 arm row 8 / side
- revers lunge 6 / side
- lunge position band lift 8 / side
- 1 leg deadlift 6 / side
- push ups
- lateral bound continuous 6 / side
- band assisted pull ups
- side standing mb scoop continuous 6 / side

##### 5- Kondition (im Wechsel)

- 75 meter (25 meter) shuffle runs 10 x / 45 sek. Pause
- 100 meter (25 meter) shuffle runs 10 x / 45 sek. Pause
- split squat holds 2 x (4 x : 30) 5 min.
- bom weight squats 2 x (3 x 8 / : 45) 5 min. (tempo 3-0-2)

## MITTWOCH

### 1- Aufwärmen – ca. 8 Minuten

- Lauf ABC

### 2- Beweglichkeit, statisch

- Im Kreis auf Matten kompletter Bewegungsapparat von Kopf bis Fuß

### 3- Sprint

- 5 meter shuffle to 10 meter sprint 3 / side
- 5 meter back pedal to 5 meter shuffle to 10 meter sprint 3 / side

### 4- Drei Gruppen – 3 x 15 Minuten

#### A) Stickhandling – Schuss (Jürgen)

- Schusstechnik – 3 Tore mit 2-3 Spielern
- Stickhandling (im Wechsel, Holzkugel, verschiedene Hindernisse, Vorgaben)

#### B) Athletik, Beweglichkeit (Marek)

- Leiter, verschiedene Übungen
- Minihürden ABC
- Mittlere Hürden

#### C) Kraftzirkel (James)

- band resisted rapid stride recovery 8 / side
- 1 leg glute bridge 5 / side
- 1 arm row 8 / side
- DB / KB step up onto box 6 / side
- lunge position bellow press 8 / side
- slideboard hamstring curl w / 1 leg negative 6 / side
- push ups
- alternate step up jump 6 / side
- band assisted pull ups
- side standing MB shotput continuous 5 / side

### 5- Kondition (im Wechsel)

- 75 meter (25 meter) shuffle runs 10 x / 45 sek. Pause
- 100 meter (25 meter) shuffle runs 10 x / 45 sek. Pause
- split squat holds 2 x (4 x : 30) 5 min.
- bom weight squats 2 x (3 x 8 / : 45) 5 min. (tempo 3-0-2)



## FREITAG

### 1- Aufwärmen – ca. 8 Minuten

- Lauf ABC

### 2- Beweglichkeit, statisch

- Im Kreis auf Matten kompletter Bewegungsapparat von Kopf bis Fuß

### 3- Sprint

- 5 meter back pedal to 10 meter sprint 3 / side
- 5 meter shuffle to 5 meter back pedal to 10 meter sprint 3 / side

### 4- Drei Gruppen – 3 x 15 Minuten

#### A) Kraft, Zirkeltraining (James)

- Band resisted rapid speed recovery 8 / side
- 1 leg glute bridge 5 / side
- 1 arm DB row 8 / side
- 1 leg squat off bench 6 / side
- Lunge position band chop 8 / side
- Half kneeling 1 arm press 6 / side
- Push ups
- Diagonal bounds countinuous (stand) 6 / side
- Front standing alternate MB scoops 5 / side
- DB walking lunge 10 / vor / zurück

#### B) Sprungkraft (Marek)

- Boxspingen  
(Beidbeinig u. Einbeinig)
- Kniebeuger mit und ohne Medizinball
- Hürdensprünge (hoch)
- Burpees

#### C) Schusstechnik (Jürgen)

- 4-5 Tore je 2 Spieler
- Kurz, gezogen, aus falschem Bein
- Schuss mit Pass

### 5- Kondition (im Wechsel)

- 75 meter (25 meter) shuffle runs 10 x / 45 sek. Pause
- 100 meter (25 meter) shuffle runs 10 x / 45 sek. Pause
- split squat holds 2 x (4 x : 30) 5 min.
- bom weight squats 2 x (3 x 8 / : 45) 5 min. (tempo 3-0-2)

## SAMSTAG - SPIELEN

- Nur Spiele: Hockey, Fußball, Handball, Basketball usw.  
(je nach Wetter immer im Wechsel)