



## SOMMERTRAINING U15

### DEB ATHLETIKTEST – 1.TEST

#### 1 - Warmup - 10 Minuten

- Lauf ABC, Seilspringen

#### 2 - Testung - 20 Minuten

- Klimmzüge, Plank, Standweitsprung, Liegestütz
- 12x25m Shuttle-Run

#### 3 - Spiele – 20 Minuten

### SOMMERTRAINING – 1.TEIL

29.04.22-02.06.22

#### MONTAG - TURNHALLE

#### 1- Aufwärmen – 15 Minuten

- Lauf ABC oder Seilspringen

#### 2- Spiele - 45 Minuten

- Basketball, Handball, Floorhockey  
verschiedene Varianten 3-3, 4-4, mit Joker etc.

#### DIENSTAG

#### 1 - Aufwärmen – 10 Minuten

- Lauf ABC, Leiter

#### 2 - Zwei Gruppen – 2x12 Minuten

##### A) Stickhandling – Arbeit mit Holzkugel

- Schusstechnik – 3 Tore mit 2-3 Spielern
- Haltegymnastik, Koordination
  - Liegestütz wandern 2x8
  - Einbeiniges Kreuzheben/ Standwaage dynamisch 2x8
  - Skating Schritt vorne, seitlich, 3 Positionen 2x8
  - Lunge Back, Einbeinig Knieheben
  - Plank, Arm und Bein heben 2x8
  - Brücke, Bein heben 2x8
  - Seitl. Plank, Hüfte heben 2x8
  - Bergsteiger 2x8
  - Spiderman Unterarmstütz 2x8
  - Crunch 2x15
  - Cruch seitlich 2x20

**B) Athletik, Stabilisation**

- Kniebeugen mit Schläger 2x12
- Ausfallschritt seitlich, vorwärts mit Schläger 2x12
- Liegestütz wandern
- Wechselsprünge 2x12
- Burpees
- Crunch 2x15
- Cruch seitlich 2x20
- Kniebeugen Sprung 2x12
- Bauchlage, Arme und Bein heben 2x 30 Sekunden

**3 - Athletik – 30 Minuten**

Kraftzirkel: 8 Stationen: 2x45-60 Sekunden

- Seitl. Kniebeugen mit 5-10kg Gewicht
- Battle Rope
- Kniebeuge mit 5-10kg Gewicht
- Burpees
- Leiter – Skating Schritt tief/Leiter Liegestütz wandern/Jump Pushups
- Plank, Liegestütz wandern
- Ausfallschritt mit 5-10kg Gewicht
- Sprung/Landung auf 80cm Podest

**4 - Spiel – 15 Minuten**

- Hockey 3-3

**DONNERSTAG****1 - Aufwärmen – 10 Minuten**

- Seilspringen

**2 – Zwei Gruppen – 2x12 Minuten****A) Stickhandling mit Athletik**

4 Stationen a 3 Minuten

- Mischen auf Wackelbrett
- Bahn: Kurz, Achter, Kurz, Achter
- Sidesteps über Holz
- Bahn: Outside - Inside Toedrags
- Leiter: StepIn/Step Out, Knie ablegen
- Schuß
- Schuß mit Pass

oder

- Arbeit mit Holzkugel

**B) Haltegymnastik**

- Liegestütz wandern 2x8
- Einbeiniges Kreuzheben/ Standwaage dynamisch 2x8
- Skating Schritt vorne, seitlich, 3 Positionen 2x8
- Lunge Back, Einbeinig Knieheben
- Plank, Arm und Bein heben 2x8
- Brücke, Bein heben 2x8
- Seitl. Plank, Hüfte heben 2x8

- Bergsteiger 2x8
- Spiderman Unterarmstütz 2x8
- Crunch 2x15
- Cruch seitlich 2x20

### 3 – Zwei Gruppen – 2x15 Minuten

#### A) Schußtechnik

- 4-5 Tore je 2 Spieler

#### B) Athletik

- Slideboard: 4-5 Boards je 2 Personen: 8x 30/30 – 6x45/45 – 5x60/60

### 4 – Spiel – 20 Minuten

## SAMSTAG - FITNESSSTUDIO

### 1 – Zwei Gruppen – 50 Minuten

- Fullbody Kraftzirkel: 25 Minuten
  - 10 Geräte: 60 Sek/15Sek Pause, 2-3 Durchgänge
- Flexx-zirkel: 25 Minuten
  - 6-8 Geräte, 30 Sekunden, 2 Durchgänge

### 2 - Stretch it out - 10 Minuten

- Happy Cat, Angry Cat
- Yogasitz, dynamisch
- Sumo Kniebeuge
- Harmstring Stretch
- Iron Cross, gestreckt
- Ausfallschritt Rotation
- Trizeps Extension
- Brücke Hohl
- Adduktoren – Ausfallschritt seitlich
- Hürdensitz mit Ablegen
- Schulter - vorne hinten

## SOMMERTRAINING – 2.TEIL

20.06.22-30.07.22

### WOCHE 1 UND 2

## MONTAG - TURNHALLE

### 1- Aufwärmen – 15 Minuten

- Lauf ABC oder Seilspringen

### 2- Spiele - 45 Minuten

- Basketball, Handball, Floorhockey  
verschiedene Varianten 3-3, 4-4, mit Joker etc.

## DIENSTAG

### 1- Aufwärmen – 15 Minuten

- Laufen – niedriges Tempo

### 2- Kraftausdauer – 15-20 Minuten

- 5 x 15m – Bergauf
  - Links
  - Rechts
  - Froschsprung
  - Eishockeysprung

### 3- Schnelligkeitsausdauer - 20 Minuten

- 10 Sprints x 15m – Bergauf
- 10 Sprints x 20m – Bergauf

### 4- Stretch it out – 10 Minuten

## DONNERSTAG

### 1- Aufwärmen – 10 Minuten

- Lauf ABC oder Seilspringen

### 2 – Zwei Gruppen – 2x15 Minuten

#### A) Stickhandling mit Athletik

7 Stationen 45/15 – 2 Mann pro Station – 2 Runden

- Mischen auf Wackelbrett
- Sidesteps über Holz
- Bahn: Outside - Inside Toedrags
- Leiter: StepIn/Step Out, Knie ablegen
- Schuß
- Schuß mit Pass
- Pass Vorhand/Rückhand

#### B) kurze Sprints mit Richtungswechsel

Vor/zurück/vor je 4m

- Starts mit verschiedene Positionen

### 3 – Zwei Gruppen – 2x15 Minuten

#### A) Haltegymnastik – Stabilisaton/Gleichgewicht

#### B) Kraft – Technik

4 Übungen – 3 Runden 30/30 Sekunden Arbeit/Pause

- Kniebeugen
- Battle Rope
- Kreuzheben
- Klimzug schräg

**4- Spiel - 20 Minuten****SAMSTAG - FITNESSTUDIO****1 – Zwei Gruppen – 50 Minuten**

- Fullbody Kraftzirkel: 25 Minuten
  - 10 Geräte: 60 Sek/15Sek Pause, 2-3 Durchgänge
- Flexx-zirkel: 25 Minuten
  - 6-8 Geräte, 30 Sekunden, 2 Durchgänge

**2 - Stretch it out - 10 Minuten****WOCHE 3+4****MONTAG - TURNHALLE****1- Aufwärmen – 15 Minuten**

- Lauf ABC oder Seilspringen

**2- Spiele - 45 Minuten**

- Basketball, Handball, Floorhockey  
verschiedene Varianten 3-3, 4-4, mit Joker etc.

**DIENSTAG****1- Aufwärmen – 10 Minuten**

- Laufen – niedriges Tempo

**2- 5-6 Stationen – Kraft – 5x10 Sekunden, dann Wechsel – 40 Minuten**

- Hürdensprünge
- Medizinball Brust
- Sprung 80-100cm
- Klappmesser
- Liegestütz
- Seitl. Wechselsprünge

**3- Sprints – 8x10Sekunden - 20 Minuten**

- 50 sec Traben, 10 Sekunden Sprint
- 45 Sekunden Taben, 15 Sekunden Sprint

**4- Spiel – 20 Minuten****DONNERSTAG****1- Aufwärmen – 10 Minuten**

- Lauf ABC oder Seilspringen

**2 – Zwei Gruppen – 2x15 Minuten**

**A) Stickhandling**

4 Stationen a 3 Minuten

- Mischen auf Wackelbrett
  - Bahn: Kurz, Achter, Kurz, Achter
  - Sidesteps über Holz
  - Bahn: Outside - Inside Toedrags
  - Leiter: StepIn/Step Out, Knie ablegen
  - Schuß
  - Schuß mit Pass
- oder
- Arbeit mit Holzkugel

**B) Arbeit mit Medizinball 3kg – 8 Wh**

- Rechts/links
- Beidhändig
- Auf Boden

**3 – Zwei Gruppen – 2x15 Minuten****A) Haltegymnastik(Core-Kräftigung) – 15 Minuten****B) Schußtechnik****4- Spiel - 20 Minuten****SAMSTAG - FITNESSTUDIO****1 – Zwei Gruppen – 50 Minuten**

- Fullbody Kraftzirkel: 25 Minuten
  - 10 Geräte: 60 Sek/15Sek Pause, 2-3 Durchgänge
- Flexx-zirkel: 25 Minuten
  - 6-8 Geräte, 30 Sekunden, 2 Durchgänge

**2 - Stretch it out - 10 Minuten****WOCHE 5 + 6****MONTAG - TURNHALLE****1- Aufwärmen – 15 Minuten**

- Lauf ABC oder Seilspringen

**2- Spiele - 45 Minuten**

- Basketball, Handball, Floorhockey  
verschiedene Varianten 3-3, 4-4, mit Joker etc.

**DIENSTAG****1- Aufwärmen – 10 Minuten**

- Lauf ABC oder Seilspringen

## 2- Haltegymnastik – 15 Minuten

## 3- Schnelligkeitsausdauer - 40 Minuten

- 8x25m Sprints
- 6x50, Sprints
- 3x75m

## 4- Spiel – 20 Minuten

# DONNERSTAG

## 1- Aufwärmen – 10 Minuten

- Lauf ABC oder Seilspringen

## 2 – Zwei Gruppen – 2x15 Minuten

### A) Stickhandling mit Holzkugel oder Puck

### B) Kraftzirkel – 5 Stationen

- Kniebeugen
- Kreuzheben
- Liegestütze auf Medizinball
- Slideboard
- Klimzüge schräg

## 3 – Zwei Gruppen – 2x15 Minuten

### A) Haltegymnastik(Core-Kräftigung) – 15 Minuten

### B) Schußtechnik

- Vor/zurück/vor je 4m
- Starts mit verschiedene Positionen

## 4- Spiel - 20 Minuten

# SAMSTAG - FITNESSTUDIO

## 1 – Zwei Gruppen – 50 Minuten

- Fullbody Kraftzirkel: 25 Minuten
  - 10 Geräte: 60 Sek/15Sek Pause, 2-3 Durchgänge
- Flexx-zirkel: 25 Minuten
  - 6-8 Geräte, 30 Sekunden, 2 Durchgänge

## 2 - Stretch it out - 10 Minuten