

- Besprechung
- Größe, Gewicht

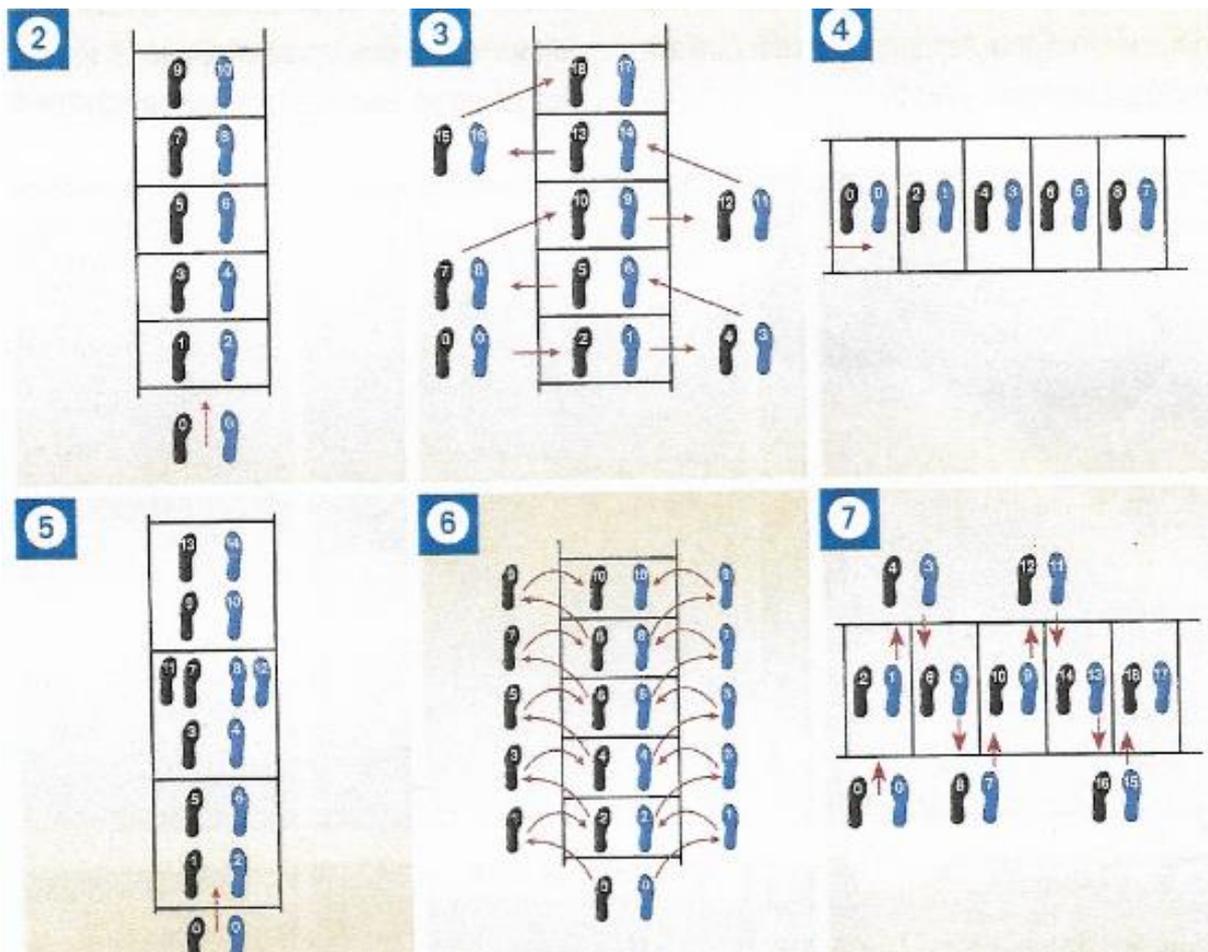
### Warm up

- Leiterübung

15 Min.

Schritt-/Sprungkombinationen durch die Koordinationensleiter

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



### Dynamisches Dehnen

10 Min.



- Hüfte u. Arme kreiseln
- Knie abwechseln hochziehen
- Ferse ans Gesäß
- Seitliches Beinpendel
- Stehschritt u. Standwaage
- Seitliche Ausfallschritt
- Weite Ausfallschritte
- Stretcsprünge

### Minibandübungen

5-8 Min





2 Gruppen:

Gruppe1:

Zirkeltraining 40 Min (jede Übung 2-3 Min. Belastung 30 Sek. Pause)

1. Axle Tuck Übung mit Liegestütz 20 Kg (10-12Wdh.) + 5 große Hürdensprünge



2. Axle Reiskniebeuge seitlich, schräge 10 Kg (4 Wdh.) + 3 Schlittschuhsprünge über kleine Hürden
3. Gymstick Nackendrücken (10 Wdh.) + Medizinballwurf (Holzhacken-wurf)
4. Langhantel Frontkniebeuge 40 Kg (5-8 Wdh.) + Kistensprung (Wdh.)
5. Klimmzüge Maximale + Pendellauf (3-6-9 Meter)
6. Gummiband Lang Drücken nach vorne (10-12 Wdh.) + Schussecke (15-20 Pucks) schnell
7. Gymstick Vierfüßler jedes Bein (10-12 Wdh.) drücken nach hinten + Leiterübung Skatersprünge
8. Axle umsetzen 30 Kg mit Ausstoßen (6-8 Wdh.) + einbeinige Sprünge seitlich (10 Wdh.) jedes Bein.
9. Langhantel Kniebeuge 40 Kg (5-8 Wdh.) + Treppensprünge (2 Stufen) 3 mal

Gruppe 2:

Intervallläufe ca. 40 Min.

1. 10 mal 50 m (volles Tempo) anschließend 50 m locker  
3 Min aktive Pause
2. 6 mal 100m (volles Tempo) anschließend 100 m locker  
3 Min. aktive Pause
3. 4 mal 200m (volles Tempo) anschließend 200 m locker  
3 Min. aktive Pause
4. 2 mal 400m (volles Tempo) anschließend 400 m locker  
5 Min auslaufen

Kleinfeldspiele (Hockey)

20 Min.

Cool down

Blackroll



Besprechung

## Warm up

Dynamisches Dehnen

10 Min.



- Hüfte u. Arme kreiseln
- Knie abwechseln hochziehen
- Ferse ans Gesäß
- Seitliches Beinpendel
- Stehschritt u. Standwaage
- Seitliche Ausfallschritt
- Weite Ausfallschritte
- Strecksprünge

Minibandübungen

5-8 Min





2 Gruppen:

Gruppe1:

Zirkeltraining 40 Min (jede Übung 2-3 Min. Belastung 30 Sek. Pause)

1. Axle Tuck Übung mit Liegestütz 20 Kg (10-12Wdh.) + 5 große Hürdensprünge



2. Axle Reiskniebeuge seitlich, schräge 10 Kg (4 Wdh.) + 3 Schlittschuhsprünge über kleine Hürden
3. Gymstick Nackendrücken (10 Wdh.) + Medizinballwurf (Holzhacken-wurf)
4. Langhantel Frontkniebeuge 40 Kg (5-8 Wdh.) + Kistensprung (Wdh.)
5. Klimmzüge Maximale + Pendellauf (3-6-9 Meter)
6. Gummiband Lang Drücken nach vorne (10-12 Wdh.) + Schussecke (15-20 Pucks) schnell
7. Gymstick Vierfüßler jedes Bein (10-12 Wdh.) drücken nach hinten + Leiterübung Skatersprünge
8. Axle umsetzen 30 Kg mit Ausstoßen (6-8 Wdh.) + einbeinige Sprünge seitlich (10 Wdh.) jedes Bein.
9. Langhantel Kniebeuge 40 Kg (5-8 Wdh.) + Treppensprünge (2 Stufen) 3 mal

Gruppe 2:

Intervallläufe ca. 40 Min.

1. 10 mal 50 m (volles Tempo) anschließend 50 m locker  
3 Min aktive Pause
2. 6 mal 100m (volles Tempo) anschließend 100 m locker  
3 Min. aktive Pause
3. 4 mal 200m (volles Tempo) anschließend 200 m locker  
3 Min. aktive Pause
4. 2 mal 400m (volles Tempo) anschließend 400 m locker  
5 Min auslaufen

Kleinfeldspiele (Hockey)

20 Min.

Haltegymnastik: 30 Sek. Belastung, 15 Sek. Pause

- Seitenlage oberes Bein angewinkelt am Boden unteres Bein gestreckt leicht nach oben heben u. wieder runter jede Seite 2 mal
- Ellenbogenstütz diagonal Arm u. Bein heben
- Curl up diagonal rechte Hand drückt gegen das linke Knie dazwischen hebt man das rechte Bein gestreckt auf u. nieder.
- Bauchlage der ganze Körper ist gestreckt – diagonale schnelle Bewegungen mit Arme u. Beine
- Spider Mann tiefe Position halten
- Dynamische Hamstring
- Cat-Cow Vierfüßlerstand

Cool down



### Blackroll



## Warm up

Dynamisches Dehnen

10 Min.



- Hüfte u. Arme kreiseln
- Knie abwechseln hochziehen
- Ferse ans Gesäß
- Seitliches Beinpendel
- Stehschritt u. Standwaage
- Seitliche Ausfallschritt
- Weite Ausfallschritte
- Strecksprünge
- Shuffle
- Hamstring dynamic

## Minibandübungen

5-8 Min





2 Gruppen:

Gruppe1:

Zirkeltraining 40 Min (jede Übung 2-3 Min. Belastung 30 Sek. Pause)

1. Axle Tuck Übung mit Liegestütz 20 Kg (10-12Wdh.) + 5 große Hürdensprünge



2. Axle Reiskniebeuge seitlich, schräge 10 Kg (4 Wdh.) + 3 Schlittschuhsprünge über kleine Hürden
3. Gymstick Nackendrücken (10 Wdh.) + Medizinballwurf (Holzhacken-wurf)
4. Langhantel Frontkniebeuge 40 Kg (5-8 Wdh.) + Kistensprung (Wdh.)
5. Klimmzüge Maximale + Pendellauf (3-6-9 Meter)
6. Gummiband Lang Drücken nach vorne (10-12 Wdh.) + Schussecke (15-20 Pucks) schnell
7. Gymstick Vierfüßler jedes Bein (10-12 Wdh.) drücken nach hinten + Leiterübung Skatersprünge



8. Axle 15 Kg einbeinige Kniebeuge (6-8 Wdh.) + einbeinige Sprünge seitlich (10 Wdh.) jedes Bein.
9. Langhantel Kniebeuge 40 Kg (5-8 Wdh.) + Treppensprünge (2 Stufen) 3 mal

Gruppe 2:

Intervallläufe ca. 40 Min.

1. 10 mal 50 m (volles Tempo) anschließend 50 m locker  
3 Min aktive Pause
2. 6 mal 100m (volles Tempo) anschließend 100 m locker  
3 Min. aktive Pause
3. 4 mal 200m (volles Tempo) anschließend 200 m locker  
3 Min. aktive Pause
4. 2 mal 400m (volles Tempo) anschließend 400 m locker  
5 Min auslaufen

Kleinfeldspiele (Hockey)

20 Min.

Cool down

Blackroll



U17 SOMMERTRAINING 23 Mai 2022, TE: 17:30 Uhr – 19:30 Uhr



## Warm up

Dynamisches Dehnen

10 Min.



- Hüfte u. Arme kreiseln
- Knie abwechseln hochziehen
- Ferse ans Gesäß
- Seitliches Beinpendel
- Stehschritt u. Standwaage
- Seitliche Ausfallschritt
- Weite Ausfallschritte
- Strecksprünge
- Shuffle
- Hamstring dynamic

## Minibandübungen

5-8 Min





2 Gruppen:

Gruppe 1:

Zirkeltraining 40 Min (jede Übung 2-3 Min. Belastung 30 Sek. Pause)

1. Axle Tuck Übung mit Liegestütz 20 Kg (10-12Wdh.) + 5 große Hürdensprünge



2. Axle Reiskniebeuge seitlich, schräge 10 Kg (4 Wdh.) + 3 Schlittschuhsprünge über kleine Hürden
3. Gymstick Nackendrücken (10 Wdh.) + Medizinballwurf (Holzhacken-wurf)
4. Langhantel Frontkniebeuge 40 Kg (5-8 Wdh.) + Kistensprung (Wdh.)
5. Klimmzüge Maximale + Pendellauf (3-6-9 Meter)
6. Gummiband Lang Drücken nach vorne (10-12 Wdh.) + Schussecke (15-20 Pucks) schnell
7. Gymstick Vierfüßler jedes Bein (10-12 Wdh.) drücken nach hinten + Leiterübung Skatersprünge



8. Axle 20 Kg einbeinige Kniebeuge (6-8 Wdh.) + einbeinige Sprünge seitlich (10 Wdh.) jedes Bein.
9. Langhantel Kniebeuge 40 Kg (5-8 Wdh.) + Treppensprünge (2 Stufen) 3 mal

Gruppe 2:

Intervallläufe ca. 40 Min.

1. 10 mal 50 m (volles Tempo) anschließend 50 m locker  
3 Min aktive Pause
2. 6 mal 100m (volles Tempo) anschließend 100 m locker  
3 Min. aktive Pause
3. 4 mal 200m (volles Tempo) anschließend 200 m locker  
3 Min. aktive Pause
4. 2 mal 400m (volles Tempo) anschließend 400 m locker  
5 Min auslaufen

Kleinfeldspiele (Hockey)

10 Min.

Haltegymnastik: 30 Sek. Belastung, 15 Sek. Pause

- Seitenlage oberes Bein angewinkelt am Boden unteres Bein gestreckt leicht nach oben heben u. wieder runter jede Seite 2 mal
- Ellenbogenstütz diagonal Arm u. Bein heben
- Curl up diagonal rechte Hand drückt gegen das linke Knie dazwischen hebt man das rechte Bein gestreckt auf u. nieder.
- Bauchlage der ganze Körper ist gestreckt – diagonale schnelle Bewegungen mit Arme u. Beine
- Spider Mann tiefe Position halten
- Dynamische Hamstring
- Cat-Cow Vierfüßlerstand



Cool down  
Blackroll



**Täglich 15-20 Min Mobilisation**

2-3 mal in der Woche 30-40Min. Laufen auf Addidas Running

**1 BWS-ROTATION**

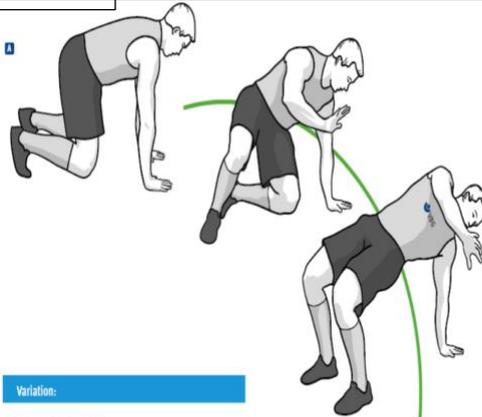


- 1 Aus dem Vierfüßlerstand das Gesäß auf den Fersen absetzen, einen Arm hinter den Kopf nehmen. Der Ellenbogen zeigt zunächst nach außen.
- 2 Die Stützhand sollte möglichst weit vor dem Körper platziert werden.
- 3 Aus dieser Position heraus den Oberkörper kontrolliert zum stützenden Ellenbogen eindrehen und danach zur Decke aufdrehen.

5-8 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.



**2**



Variation:

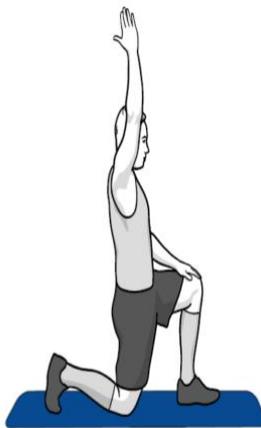
- 1 **BWS-BRÜCKE: ★★★**  
Im Vierfüßlerstand werden die Hände senkrecht unter der Schulter aufgesetzt.
- Aus dieser Ausgangsposition wird die rechte Hand und der linke Fuß leicht vom Boden angehoben. Die linke Hand dient als Stützhand. Das linke Bein wird langsam unter dem Körper hindurch geführt und der Fuß diagonal nach vorne wieder aufgesetzt.

Anschließend Seitenwechsel.



**3**

**DEHNUNG HÜFTBEUGER**



- 1 Im Ausfallschritt das hintere Knie auf dem Boden ablegen.
- 2 Die entgegengesetzte Hand nach oben strecken.
- 3 In der knienden Position die gleichseitige Hand auf dem Oberschenkel ablegen.
- 4 Gesäß auf der Seite des abgelegten Knies maximal anspannen.

20-30 Sekunden halten, anschließend Seitenwechsel.

**4**

**HÜFTKREISEN**



- 1 Im Vierfüßlerstand ein Bein leicht angewinkelt anheben.
- 2 Die Hände sind senkrecht unter der Schulter aufgesetzt.
- 3 Mit dem angehobenen Bein fortlaufend Kreise zunächst im, dann gegen den Uhrzeigersinn beschreiben.
- 4 Das Becken bleibt dabei parallel zum Boden.

5-8 Wiederholungen innen- und außenrotierend, anschließend Seitenwechsel.

5

## WECHSELSPRÜNGE



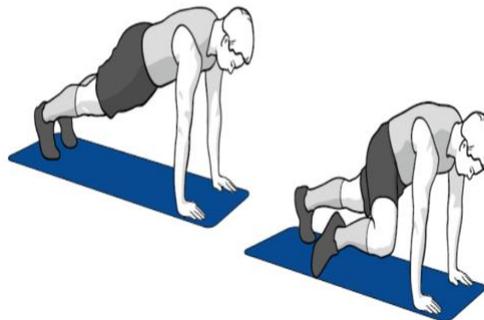
- 1 Als Ausgangsposition einen tiefen Ausfallschritt einnehmen.
- 2 Beide Hände senkrecht unter den Schultern auf der Matte platzieren.
- 3 Aus dieser Position kleine Wechselsprünge durchführen.

5 Wiederholungen rechts und links, die letzte Wiederholung rechts und links jeweils für 10 Sekunden halten.



6

## 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:

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

7

## AUSFALLSCHRITT



- 1 Abwechselnd aus dem hüftbreiten Stand einen raumgreifenden Ausfallschritt nach vorne machen.
- 2 Das hintere Knie bis circa 5-10 Zentimeter über dem Boden absenken.



- 1 Fuß und Knie derselben Seite bilden dabei immer eine gerade Linie.

- 1 Diese Position 1-2 Sekunden stabilisieren und vom vorderen Bein wieder zurück in den Stand hochdrücken.

5-8 Wiederholungen je Bein.

8

## UNTERARMSTÜTZ, STATISCH



- 1 Eine stabile Körperposition auf den Fußspitzen und den Unterarmen einnehmen.
- 2 Die Ellenbogen befinden sich senkrecht unterhalb der Schultern.
- 3 Oberkörper, Hüfte und Beinachse bilden während der Übungsausführung immer eine gerade Linie (Hohlkreuz oder Dachposition vermeiden).
- 4 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach schräg unten.
- 5 Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen.

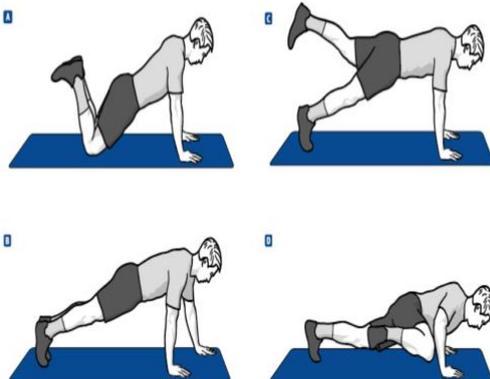
Diese Position je nach Leistungsstand für 30-60 Sekunden kontrolliert beibehalten.



Variationen:

- 1 **ANGEWINKELT: ★☆☆**  
Stütz auf den Unterarmen und Knien. Unterschenkel 90 Grad angewinkelt.
- 1 **EINBEINIG: ★★☆☆**  
Stütz nur auf Unterarmen und einer Fußspitze. Anderes Bein in Verlängerung der Wirbelsäule anheben. Nach der Hälfte der Zeit das Bein wechseln.

9

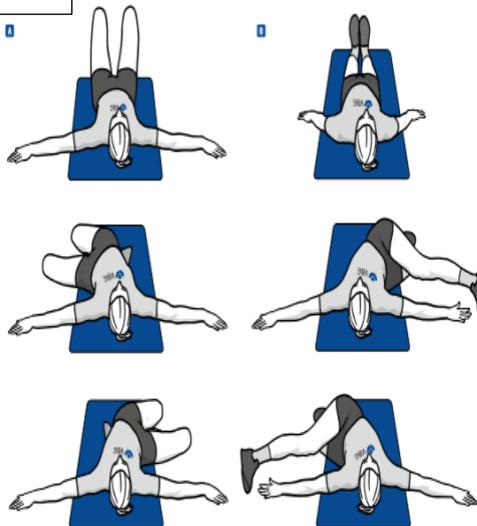


Variationen:

- 1 **KNIE-LIEGESTÜTZ: ★☆☆**  
Stütz auf Handflächen und Knien.
- 2 **VERSCHIEDENE HANDPOSITIONEN: ★☆☆**  
Enge, weite, versetzte Handpositionen.
- 3 **EINBEINIGER LIEGESTÜTZ: ★☆☆**  
Stütz auf den Handflächen und einem Bein.  
Nach der Hälfte der Wiederholungen das Bein wechseln.
- 4 **SPIDERMAN-LIEGESTÜTZ: ★☆☆**  
Beim Absenken des Körpers abwechselnd ein Bein zum gleichseitigen Ellenbogen beugen und beim Anheben wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

Je nach Leistungsstand 10-20 Wiederholungen.

10

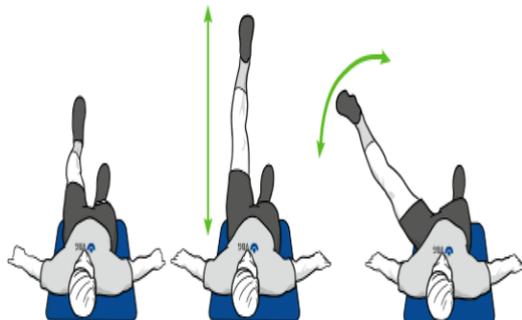


Variationen:

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

11

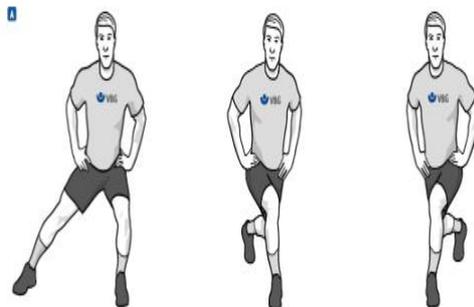
## BEINPENDEL



- 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.

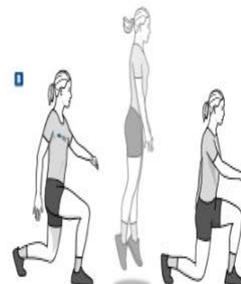
5-8 Wiederholungen frontal und seitlich.  
Anschließend Seitenwechsel.

12



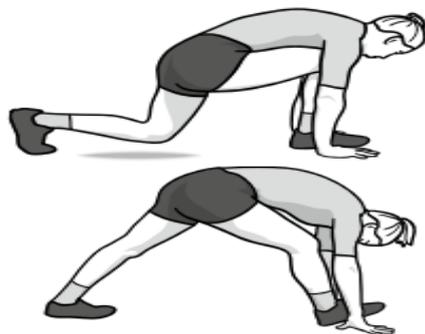
Variationen:

- 1 **VERSCHIEDENE RICHTUNGEN: ★☆☆**  
Seitliche Ausfallschritte, Ausfallschritte diagonal über Kreuz (nach vorne und hinten), Ausfallschritte nach hinten (ohne Abbildung).
- 2 **AUSFALLSCHRIIT MIT WECHSELSPRUNG: ★★★**  
Abwechselnd aus dem hüftbreiten Stand einen Ausfallschritt nach vorne machen und durch einen dynamischen Wechselsprung unmittelbar in den gegengleichen Ausfallschritt springen, dann aufrichten. (schwerer)



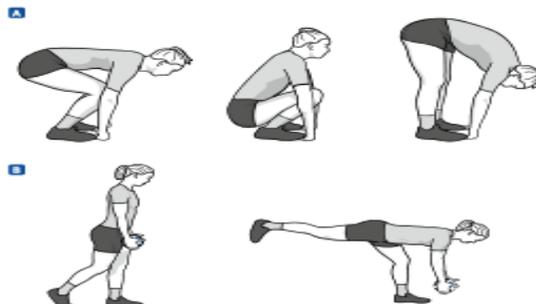
13

## 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 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.

14

## BIRD-DOG



- 1 Eine stabile Körperposition im Vierfüßlerstand einnehmen.
- 2 Den linken Arm nach vorne und das rechte Bein nach hinten strecken.
- 3 Die stützende Hand ist dabei senkrecht unter der Schulter.
- 4 Das Becken bleibt parallel zum Boden.
- 5 Aus dieser Position den linken Ellenbogen und das rechte Knie direkt unterhalb des Rumpfes zusammen- und anschließend in die Ausgangsposition zurückführen.

Je nach Leistungsstand 5–10 Wiederholungen.  
Anschließend Seitenwechsel.

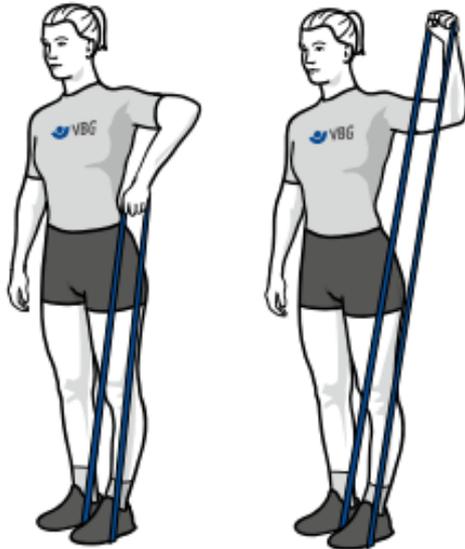


Variation:

- A **VERRINGERUNG DER UNTERSTÜTZUNGSFLÄCHE: ★★★**  
Stützhand seitlich versetzt vor dem diagonalen Knie aufsetzen. Aus dieser Ausgangsposition die Übung wiederholen.

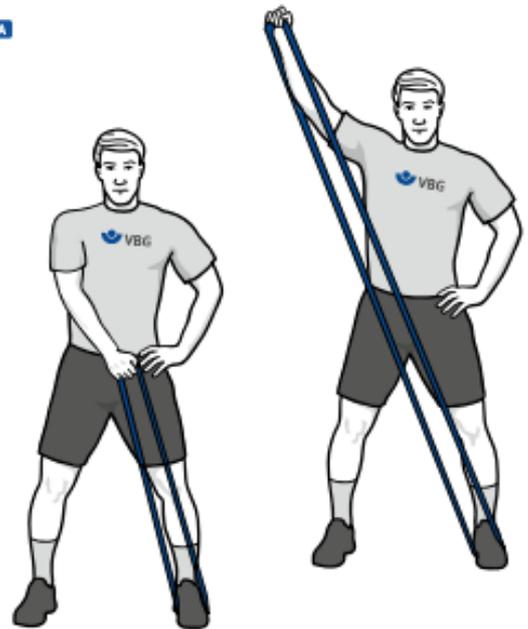
15

## AUSSENROTATION



- 1 Im schulterbreiten Stand ein unter dem gleichseitigen Fuß fixiertes Widerstandsband mit einer Hand von oben greifen.
- 2 Den im Ellenbogen 90° gebeugten Arm bis auf Schulterhöhe anheben (Ausgangsposition).
- 3 Aus dieser Position den Unterarm gegen den Widerstand kontrolliert nach hinten rotieren und wieder in Ausgangsposition zurückführen.
- 4 Das Band bleibt dabei immer unter Spannung.

4



### Variationen:

#### 4 AUSSENROTATION II: ★★☆☆

Im schulterbreiten Stand ein unter dem diagonalen Fuß fixiertes Widerstandsband mit der gegengleichen Hand von oben greifen. Den fast gestreckten Arm von der gegengleichen Hüfte kontrolliert diagonal nach außen und hinten über Kopf führen und wieder zurückführen. Anschließend Seitenwechsel.

**Je nach Leistungsstand 5–10 Wiederholungen.  
Anschließend Seitenwechsel.**



## Warm up

Dynamisches Dehnen

10 Min.



- Hüfte u. Arme kreiseln
- Knie abwechseln hochziehen
- Ferse ans Gesäß
- Seitliches Beinpendel
- Stehschritt u. Standwaage
- Seitliche Ausfallschritt
- Weite Ausfallschritte
- Strecksprünge
- Shuffle
- Hamstring dynamic

Aufteilung in 2 Gruppen: 30 Min.

Gruppe 1 Test – DEB

300m Shuttle

Gruppe 2

Stocktechnik Holzkugel

Gruppe1+2

Zirkeltraining 40 Min (jede Übung 2-3 Min. Belastung 30 Sek. Pause)

1. Axle Tuck Übung mit Liegestütz 20 Kg (10-12Wdh.) + 5 große Hürdensprünge



2. Axle Reiskniebeuge seitlich, schräge 10 Kg (4 Wdh.) + 3 Schlittschuhsprünge über kleine Hürden
3. Gymstick Nackendrücken (10 Wdh.) + Medizinballwurf (Holzhacken-wurf)
4. Langhantel Frontkniebeuge 40 Kg (5-8 Wdh.) + Kistensprung (Wdh.)
5. Klimmzüge Maximale + Pendellauf (3-6-9 Meter)
6. Gummiband Lang Drücken nach vorne (10-12 Wdh.) + Schussecke (15-20 Pucks) schnell



7. Gymstick Vierfüßler jedes Bein (10-12 Wdh.) drücken nach hinten + Leiterübung Skatersprünge



8. Axle 20 Kg einbeinige Kniebeue (6-8 Wdh.) + einbeinige Sprünge seitlich (10 Wdh.) jedes Bein.  
9. Langhantel Kniebeuge 40 Kg (5-8 Wdh.) + Treppensprünge (2 Stufen) 3 mal  
10. Medizinball Schocken



Kleinfeldspiele (Hockey)  
Coreübung:

10 Min.

Haltegymnastik: 30 Sek. Belastung, 15 Sek. Pause

- Seitenlage oberes Bein angewinkelt am Boden unteres Bein gestreckt leicht nach oben heben u. wieder runter jede Seite 2 mal
- Ellenbogenstütz diagonal Arm u. Bein heben
- Curl up diagonal rechte Hand drückt gegen das linke Knie dazwischen hebt man das rechte Bein gestreckt auf u. nieder.
- Bauchlage der ganze Körper ist gestreckt – diagonale schnelle Bewegungen mit Arme u. Beine
- Spider Mann tiefe Position halten
- Dynamische Hamstring
- Cat-Cow Vierfüßlerstand



### Warm up

Seilspringen	10 Min.
Dynamisches Dehnen	10 Min.

Athletik - Test – DEB parallel Hockeyspiel (Kleinfeld mit Joker) 45 Min

### Gruppe1+2

Zirkeltraining 30 Min (jede Übung 2 Min. Belastung 30 Sek. Pause)

1. Axle Tuck Übung mit Liegestütz 20 Kg (10-12Wdh.) + 5 große Hürdensprünge



2. Axle Reiskniebeuge seitlich, schräge 10 Kg (4 Wdh.) + 3 Schlittschuhsprünge über kleine Hürden
3. Gymstick Nackendrücken (10 Wdh.) + Medizinballwurf (Holzhacken-wurf)
4. Langhantel Frontkniebeuge 40 Kg (5-8 Wdh.) + Kistensprung (Wdh.)
5. Klimmzüge Maximale + Pendellauf (3-6-9 Meter)
6. Gummiband Lang Drücken nach vorne (10-12 Wdh.) + Schussecke (15-20 Pucks) schnell
7. Gymstick Vierfüßler jedes Bein (10-12 Wdh.) drücken nach hinten + Leiterübung Skatersprünge



8. Axle 20 Kg einbeinige Kniebeuge (6-8 Wdh.) + einbeinige Sprünge seitlich (10 Wdh.) jedes Bein.
9. Langhantel Kniebeuge 40 Kg (5-8 Wdh.) + Treppensprünge (2 Stufen)

Intervallläufe: 30 Min.

1. 6 mal 100m (volles Tempo) anschließend 100 m locker  
3 Min. aktive Pause
2. 4 mal 200m (volles Tempo) anschließend 200 m locker  
3 Min. aktive Pause
3. 2 mal 400m (volles Tempo) anschließend 400 m locker  
5 Min auslaufen



### Warm up

Leiterübungen	10 Min.
Dynamisches Dehnen	10 Min.

Intervallläufe: 30 Min.

1. 8 mal 100m (volles Tempo) anschließend 100 m locker  
3 Min. aktive Pause
2. 6 mal 200m (volles Tempo) anschließend 200 m locker  
3 Min. aktive Pause
3. 4 mal 400m (volles Tempo) anschließend 400 m locker  
5 Min auslaufen

Hockeyspiel: 45 Min.

Haltegymnastik: 15 Min.

Blackroll: 10 Min.



## U17 Vorbereitungsperiode 2022 -25KW

Montag 17:30-19:30	Mittwoch 17:30-19:30	Freitag 17:00-19:00	Samstag 08:30-10:00
ABC 10 Min.	Mobilisierung 10 Min.	Stabilisierung 10 Min.	Spinning 45 Min.
Shuttle -Test 30 Min.	Shuttle 180 Meter	Shuttle 180 Meter	Beweglichkeitsübungen 30 Min.
Kraftausdauerzirkel 45 Min.	Kraftausdauerzirkel 45 Min.	Kraftausdauerzirkel 45 Min.	Schultermobilisierung 10 Min.
Coreübung 15 Min.	Stabilisierung 10 Min.	Schussübungen 15 Min.	
Hockey-Kleinfeld	Hockey-Kleinfeld	Hockey-Kleinfeld	



## U17 Krafttrainingsplan -Juni- 2022 -25KW

Montag				Mittwoch				Freitag			
Ziel*	Übung	Plan		Ziel*	Übung T- Mittel	Plan		Ziel*	Übung T- Mittel	Plan	
		T- Mittel	Intensität / Umfang / Beschreibung			T- Mittel	Intensität / Umfang / Beschreibung			T- Mittel	Intensität / Umfang / Beschreibung
<b>Hyp</b>	Kreuz- heben		ca. 20-30kg 3*10	Hyp	Kreuz- heben		ca. 20-30kg 3*10	Hyp	Kreuz- heben		ca. 20-30kg 3*10
<b>1.</b>	Umgrup- pieren breit		40 Kg 3-6 *6		Umgrup- pierung breit		40 kg 3-6 *6		Umgrup- pierung breit		40 kg 3-6 *6
<b>2.</b>	Umsetz- en		30 kg 8-10*4		Umsetz- en		30 kg 3-8*4		Umsetz- en		30kg 3-10*4
<b>3.</b>	Kraft- drücken		25 kg 3-6*4		Kraft- drücken		25 kg 3-6*4		Kraft- drücken		25 Kg 3-6*4
<b>4.</b>	Bank- drücken		45-50 kg 8-10*4		Bank- drücken		45-50 kg 6-10*4		Bank- drücken		45-50 kg 6-10*4
<b>5.</b>	Liege- stütz		20*4		Liege- stütz		20*4		Liege- stütz		20*4
<b>6.</b>	Knie- beuge-h		ca. 35-45 kg 8-10*4		Knie- beuge-v		ca. 35-45 kg 8-10*4		Kniebeu- ge-h		ca. 35-45 kg 8-10*4
<b>7.</b>	AXEL Tuck		ca. 30-40 kg 10*4		Gymst. Vierfuß		10*4 jedes Bein		AXEL Tuck		ca. 30-40 kg 10*4
<b>8.</b>	Reißknie- beuge		20-30kg		Reißknie- beuge		20-30kg		Reißknie- beuge		20-30kg
<b>9.</b>	Klimm- zug		15*4		Klimm- zug		15*4		Klimm- zug		15*4
<b>10.</b>	AXEL Curl		ca. 30-40 kg 10*4		AXEL Curl		ca. 30-40 kg 10*4		AXEL Curl		ca. 30-40 kg 10*4



## U17 Vorbereitungsperiode 2022 -26KW

Montag 17:30-19:30	Mittwoch 17:30-19:30	Freitag 17:00-19:00	Samstag 08:30-10:00
Hockey-Kleinfeld 15 Min.	Hockey-Kleinfeld 15 Min.	Stabilisierung 10 Min.	Spinning 45 Min.
ABC Lauf 10 Min. Stabi. 10 Min.	Minibandübung. 20 Min.	Shuttle 180 Meter 30m*6	Beweglichkeitsübungen 30 Min.
Kraftausdauerzirkel 60 Min.	Kraftausdauerzirkel 60 Min.	Kraftausdauerzirkel 45 Min.	Schultermobilisierung 10 Min.
Mobilitätsübung 15 Min.	Mobilitätsübung 15 Min.	Schussübungen 15 Min.	
		Hockey-Kleinfeld	



## U17 Krafttrainingsplan -Juni- 2022 -26 KW

Montag				Mittwoch				Freitag			
Ziel*	Übung	Plan		Ziel*	Übung T-Mittel	Plan		Ziel* T-Mittel	Übung	Plan	
		T-Mittel	Intensität / Umfang / Beschreibung			T-Mittel	Intensität / Umfang / Beschreibung			T-Mittel	Intensität / Umfang / Beschreibung
<b>Hyp</b>	Kreuzheben		ca. 20-30kg 3*10	Hyp	Kreuzheben		ca. 20-30kg 3*10	Hyp	Kreuzheben		ca. 20-30kg 3*10
<b>1.</b>	1 Zug		20 – 30 kg *4		1 Zug		20 – 30 kg *4		1 Zug		20 – 30 kg *4
<b>2.</b>	Umgruppieren breit		40 Kg 3-6 *6		Umgruppierung breit		40 kg 3-6 *6		Umgruppierung breit		40 kg 3-6 *6
<b>3.</b>	Umsetzen		30 kg 8-10*4		Umsetzen		30 kg 3-8*4		Umsetzen		30kg 3-10*4
<b>4.</b>	Kraftdrücken		25 kg 3-6*4		Kraftdrücken		25 kg 3-6*4		Kraftdrücken		25 Kg 3-6*4
<b>5.</b>	Bankdrücken		45-50 kg 8-10*4		Bankdrücken		45-50 kg 6-10*4		Bankdrücken		45-50 kg 6-10*4
<b>6.</b>	Liegestütz		20*4		Liegestütz		20*4		Liegestütz		20*4
<b>7.</b>	Kniebeuge-h		ca. 35-45 kg 8-10*4		Kniebeuge-v		ca. 35-45 kg 8-10*4		Kniebeuge-h		ca. 35-45 kg 8-10*4
<b>8.</b>	AXEL Tuck		ca. 30-40 kg 10*4		Gymst. Vierfuß		10*4 jedes Bein		AXEL Tuck		ca. 30-40 kg 10*4
<b>9</b>	Klimmzug		15*4		Klimmzug		15*4		Klimmzug		15*4
<b>10.</b>	AXEL Curl		ca. 30-40 kg 10*4		AXEL Curl		ca. 30-40 kg 10*4		AXEL Curl		ca. 30-40 kg 10*4

<b>11</b>	Box Jump		8-10*4 Aufspringen u. Absteigen		Box Jump		8-10*4 Knieend Auf-u. Abspringen, Abst.				
<b>12</b>	Kniebeu ge mit Gummib and als Widerst.		8-10*4 Je 6 mal einbeinigige Sprünge jedes Bein		Kniebeu ge mit Gummib and als Widerst		8-10*4 Je 6 mal einbeinigige Sprünge jedes Bein				

\*



## U17 Krafttrainingsplan -Juni- 2022 -26 KW

Montag				Mittwoch				Freitag			
Ziel*	Übung	Plan		Ziel*	Übung T-Mittel	Plan		Ziel* T-Mittel	Übung	Plan	
		T-Mittel	Intensität / Umfang / Beschreibung			T-Mittel	Intensität / Umfang / Beschreibung			T-Mittel	Intensität / Umfang / Beschreibung
<b>Hyp</b>	Kreuzheben		ca. 20-30kg 3*10	Hyp	Kreuzheben		ca. 20-30kg 3*10	Hyp	Kreuzheben		ca. 20-30kg 3*10
<b>1.</b>	1 Zug		20 – 30 kg *4		1 Zug		20 – 30 kg *4		1 Zug		20 – 30 kg *4
<b>2.</b>	Umgruppieren breit		40 Kg 3-6 *6		Umgruppierung breit		40 kg 3-6 *6		Umgruppierung breit		40 kg 3-6 *6
<b>3.</b>	Umsetzen		30 kg 8-10*4		Umsetzen		30 kg 3-8*4		Umsetzen		30kg 3-10*4
<b>4.</b>	Kraftdrücken		25 kg 3-6*4		Kraftdrücken		25 kg 3-6*4		Kraftdrücken		25 Kg 3-6*4
<b>5.</b>	Bankdrücken		45-50 kg 8-10*4		Bankdrücken		45-50 kg 6-10*4		Bankdrücken		45-50 kg 6-10*4
<b>6.</b>	Liegestütz		20*4		Liegestütz		20*4		Liegestütz		20*4
<b>7.</b>	Kniebeuge-h		ca. 35-45 kg 8-10*4		Kniebeuge-v		ca. 35-45 kg 8-10*4		Kniebeuge-h		ca. 35-45 kg 8-10*4
<b>8.</b>	AXEL Tuck		ca. 30-40 kg 10*4		Gymst. Vierfuß		10*4 jedes Bein		AXEL Tuck		ca. 30-40 kg 10*4
<b>9</b>	Klimmzug		15*4		Klimmzug		15*4		Klimmzug		15*4
<b>10.</b>	AXEL Curl		ca. 30-40 kg 10*4		AXEL Curl		ca. 30-40 kg 10*4		AXEL Curl		ca. 30-40 kg 10*4

<b>11</b>	Box Jump		8-10*4 Aufspringen u. Absteigen		Box Jump		8-10*4 Knieend Auf-u. Abspringen, Abst.				
<b>12</b>	Kniebeu ge mit Gummib and als Widerst.		8-10*4 Je 6 mal einbeinigige Sprünge jedes Bein		Kniebeu ge mit Gummib and als Widerst		8-10*4 Je 6 mal einbeinigige Sprünge jedes Bein				

\*



## U17 Vorbereitungsperiode 2022 -28KW

Montag 17:30-19:30 Hockey-Kleinfeld 15 Min.	Mittwoch 17:30-19:30 Hockey-Kleinfeld 15 Min.	Freitag 17:00-19:00 ABC Lauf 10 Min. Stabi. 10 Min.	Samstag 08:30-10:00 Spinning: 45 Min. Intervalle Schnelligkeit
ABC Lauf 10 Min. Stabi. 10 Min.	Minibandübung. 20 Min.	4 Min. Lauf ca. 80 %, anschließend 3 Min. aktive Pause 7-8-mal	Bewegungsparcour 20 Min. Zirkelparcour-Ganzkörperkräftigung 20 Min.
Shuttle 180 Meter 30m*6-6-mal je 3 Min. aktive Pause	10 mal 50m (50m volles Tempo anschließend 50 m lockeres Tempo, 3 Min. Pause 6 mal 100m (100m volles Tempo anschließend 100m lockeres Tempo, 3 Min. Pause 4 mal 200m (200m volles Tempo Anschließend 200m lockeres Tempo 4 mal 400m (400m volles Tempo Anschließend 400m lockeres Tempo  5 Min: Auslaufen	Hockey-Kleinfeld 45 Min.	Elternabend 17:00  Teamevent: 16:00 Beim Trainer Beachparty <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baden</li> <li>- Hockey</li> <li>- Grillen</li> </ul>
Kraftausdauerzirkel 60 Min.	Kraftausdauerzirkel 60 Min.	Schussübungen 15 Min.	
	Mobilitätsübung 15 Min.	Cool down Blackroll	



## U17 Vorbereitungsperiode 2022 -29KW

Montag 17:30-19:30 Hockey-Kleinfeld 15 Min.	Mittwoch 17:30-19:30 Hockey-Großfeld 30 Min.	Freitag 17:00-19:00 ABC Lauf 10 Min. Stabi. 10 Min.	Samstag 08:30-10:00 Spinning: 45 Min. Intervalle Schnelligkeit
ABC Lauf 10 Min. Stabi. 10 Min.	Mobilitätsübungen 10 Min.	Shuttlelauf DEB Test u. Athletiktest	Bewegungsparcour 20 Min. Zirkelparcour- Ganzkörperkräftigung 20 Min.
Shuttle 180 Meter 30m*6-6-mal je 3 Min. aktive Pause	Pendellauf mit Puck, Torlinie bis zur blaue Linie Puck ablegen u. wieder zurück alle 5 Pucks dann das gleiche zurück zur Torlinie - 5 Min: Auslaufen 8 Serien	Hockey-Kleinfeld 45 Min.	
Kraftausdauerzirkel 60 Min.	Kraftausdauerzirkel 60 Min.	Schussübungen 15 Min.	
	Mobilitätsübung 15 Min.	Cool down Blackroll	



## U17 Vorbereitungsperiode 2022 -30KW

Montag 17:30-19:30	Mittwoch 17:30-19:30	Freitag 17:00-19:00	Samstag 08:30-10:00
Frei	Frei	Frei	Spinning: 45 Min. Intervalle Schnelligkeit
			Bewegungsparcour 20 Min. Zirkelparcour- Ganzkörperkräftigung 20 Min.