



U15 ATHLETIKTRAINING

TEIL 1: 11.9.2023 – 23.12.2023

MONTAG

WARMUP: BEWEGLICHKEIT – 15 MINUTEN

- Kurzes Warmlaufen
- Stretchingprogramm von unten nach oben:
 - o Ausfallschritt
 - o Rumpfbeuge
 - o Ausfallschritt seitlich
 - o Adduktoren
 - o Hüfte
 - o Körpermitte(Superman)
 - o Schulter

ATHLETIKTRAINING: KRAFT – 30 MINUTEN

Zirkel:

8 Übungen, 3 Mann pro Station, 30 Sekunden Arbeit, 30 Sekunden Pause, 2 Durchgänge

- Bauch/Rücken: Situps: Gerade, Seitlich, etc, Hüftheben
- Oberkörper: Burpees, Liegestütz mit/ohne Medizinball, Gewicht/Medizinball frontal/vertikal drücken, Klimzug schräg am Seil
- Unterkörper: Kniebeugen(Stange), Ausfallschritt seitl./gerade (Medizinball/Stange), Kreuzheben mit Stange, Skatingschritte, verschiedene Varianten, Sprünge nach oben, Sprünge nach unten(Landung)

DIENSTAG

WARMUP: SEILSPRINGEN – 15 MINUTEN

- Warmlaufen
- Seilspringen:
 - o Beidbeinig
 - o Laufen
 - o Einbeinig
 - o Vor/zurück

DONNERSTAG

WARMUP: BEWEGLICHKEIT – 15 MINUTEN

- Kurzes Warmlaufen
- Stretchingprogramm von unten nach oben:
 - o Ausfallschritt
 - o Rumpfbeuge
 - o Ausfallschritt seitlich
 - o Adduktoren
 - o Hüfte
 - o Körpermitte(Superman)
 - o Schulter

ATHLETIKTRAINING: SCHNELLIGKEIT/TECHNIK – 30 MINUTEN

- Sprints: 15 Minuten
verschiedene Startpositionen und Varianten(vor/zurück, etc..)
- Techniktraining tiefe Kniebeuge: 15 Minuten
Kniebeuge, Kreuzheben, Ausstossen
Zu Beginn der Saison mit Schläger, dann mit Stange -> Technik vor Kraft

FREITAG

WARMUP: LAUF ABC – 15 MINUTEN

- 2 Gruppen:
gerade/seitl./rw, Karaoke, Hopselauf vw/rw/mit Armkreisen, Ausfallschritt vw/rw,
Sprunglauf, Froschsprünge, Lauf mit Bodenberührung, Drehungen, Einbeiniges
Hüpfen, Hockesprung, Zehengang, etc..

TEIL 2: 8.1.2024 – SAISONENDE

MONTAG

WARMUP: BEWEGLICHKEIT – 15 MINUTEN

- Kurzes Warmlaufen
- Stretchingprogramm von unten nach oben:
 - o Ausfallschritt
 - o Rumpfbeuge
 - o Ausfallschritt seitlich
 - o Adduktoren
 - o Hüfte
 - o Körpermitte(Superman)
 - o Schulter

ATHLETIKTRAINING: KRAFT – 30 MINUTEN

Zirkel:

8 Übungen, 3 Mann pro Station, 30 Sekunden Arbeit, 30 Sekunden Pause, 2 Durchgänge

- Bauch/Rücken: Situps: Gerade, Seitlich, etc, Hüftheben
- Oberkörper: Burpees, Liegestütz mit/ohne Medizinball, Gewicht/Medizinball frontal/vertikal drücken, Klimzug schräg am Seil
- Unterkörper: Kniebeugen(Stange), Ausfallschritt seitl./gerade (Medizinball/Stange), Kreuzheben mit Stange, Skatingschritte, verschiedene Varianten, Sprünge nach oben, Sprünge nach unten(Landung)

DIENSTAG

WARMUP: SPIELE – 15 MINUTEN

- o Ballspiele: z.B. TipKick oder Kleinfeld, wenn da Wetter passt

DONNERSTAG

WARMUP: BEWEGLICHKEIT – 15 MINUTEN

- Langsames Laufen um die Eisfläche mit Koordinativen Übungen auf der langen Bahn
 - o Seitliche, rückwärts
 - o Auf den Boden greifen
 - o Skipping, Anfersen, Hopserlauf

ATHLETIKTRAINING: SCHNELLIGKEIT – 30 MINUTEN

- Zuerst 10 Minuten Koordinationsleiter
- Sann Hürdensprünge, erst niedrig dann hoch, mit kurzen Sprints mit langsamen Auslaufen

FREITAG

WARMUP: SPIELE – 15 MINUTEN

- Kleine Spiele für die Koordination