



## 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