



SOMMERTRAINING U11

9.5.23-26.5.23 - 12.6.23-27.7.23

MONTAG

1 – Spiel – 10 Minuten

- Handball

2- Sprints – 8 Minuten

- Aus verschiedenen Positionen Starten – 10-15 Meter
- 3 Gruppen – 10 Serien

3 – Kraft – 15 Minuten 2x8 WH – 2-3 Serien

- Kniebeugen mit Schläger Überkopf
- Ausfallschritt Schläger vor dem Körper
- Seitlicher Ausfallschritt Schläger vor dem Körper
- Liegestütz
- Burpees
- Crunches

4 – Stickhandling im Stand mit Holzkugel – 15 Minuten

- Vor dem Körper kurz, dann lang
- Neben dem Körper
- Alle drei Seiten
- Toe Drag
- SideStep Überkreuz
- Ball aufheben
- Usw..

5 – Spiel – 10 Minuten

- Hockey

MITTWOCH

1 – Spiel – 8 Minuten

- Fangspiel

2 - Zwei Gruppen – 2x20 Minuten

A – Kraftzirkel 6 Stationen – 3 Durchgänge – 2 Spieler 30 Sekunden

- Kniebeugen mit Medizinball
- Burpees
- Hockeysprung tief
- Leiter Liegestütz wandern
- Sprung auf Podest

- Ausfallschritt mit Medizinball

B – Stickhandling – Je 2 Spieler 3 Minuten – 20 Minuten

- Schuß
- Leiter in/out
- Sidesteps über zwei Hölzer
- Schuß mit Pass
- Passkreisel
- Mischen auf Wackelbrett

4 – Spiel – 10 Minuten

- Hockey

DONNERSTAG

1 – Lauf ABC – 10 Minuten

- Hopselauf gerade, seitlich
- Rückwärts laufen
- Hände links und rechts am Boden
- Knie heben, Anfersen
- Krabbeln, Spinnengang, Entengang
- Einbeinig hüpfen
- Froschsprünge

2 - Haltegymnastik, Koordination - 15 Minuten

- Liegestütz wandern 2x8
- Einbeiniges Kreuzheben/ Standwaage dynamisch 2x8
- Skating Schritt vorne, seitlich 2x8
- Lunge Back, Einbeinig Knieheben
- Plank, Arm und Bein heben 2x8
- Brücke, Bein heben 2x8
- Seitl. Plank, Hüfte heben 2x8
- Crunch 2x15
- Cruch seitlich 2x20

3 – Stickhandling – Je 4 Spieler 4 Minuten – 20 Minuten

- Schuß – 2 Tore
- Toedrags innen nach außen
- Mischen kurz – Achter – kurz – Achter – Zurück: Mischen weiter Umfang
Oder
Zwei Stöcke quer, dann zwei längs mit Toe Drag, zurück ToeDrag kurz
- Leiter Step In/Out – opt. Knie ablegen

4 – Spiel – 10 Minuten

- Handball
- Floorball
- Hockey