



SOMMERTRAINING U13

SOMMERTRAINING – 1.TEIL

9.5.2023-3.6.2023

MONTAG

1- Aufwärmen – 15 Minuten

- Lauf ABC oder Seilspringen

2- Zwei Gruppen- 2x 30Min

A) Stickhandling ABC - Arbeit mit Holzkugel

B) Athletik, Stabilisation

- Kniebeugen
- Ausfallschritt seitlich vorwärts
- Burpees
- Crunch
- Crunch seitlich
- Kniebeuge Sprung
- Liegestütz

MITTWOCH

1 - Aufwärmen – 15 Minuten

- Lauf ABC, Seilspringen

2 - Zwei Gruppen – 2x30 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 - Spiel – 15 Minuten

- Hockey 3-3

FREITAG

1 - Aufwärmen – 20 Minuten

- Seilspringen, Lauf-ABC

2 – Zwei Gruppen – 2x20 Minuten

A) Stickhandling

- 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

4– Spiel – 30 Minuten

SAMSTAG

Spielerstag - Fußball, Basketball, Handball, Hockey im Wechsel - 60 Minuten

SOMMERTRAINING – 2.TEIL

20.06.23-28.07.23

MONTAG - TURNHALLE

1- Aufwärmen – 10 Minuten

- Lauf ABC oder Seilspringen

2- 8 Stationen (3 Personen pro Station) 30 Sek. Arbeit , 60 Sek. Pause

- Sprung ca. 70 cm
- Liegestütz
- Medizinball links/rechts
- Hürden
- Medizinball vor Brust nach vorne und zurück
- Schlittschuhschritt über Hindernis
- Situp normal mit Hände nach oben greifen
- Medizinball auf Boden werfen anschließend Stecksprung

MITTWOCH

1- Aufwärmen – 10Minuten

- Seilspringen

2- Schnelligkeitsausdauer – 40 Minuten

- 6 x 25m /6mal/ 3 Sätze

3- Spiel Handball oder Fußball - 25 Minuten

FREITAG

1- Aufwärmen – 10 Minuten

- Lauf ABC oder Seilspringen

2 – Zwei Gruppen – 2x30 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) Hürdensprung mit Sprint

3 – Spiel 3/3 Handball oder Fußball 20 Minuten

SAMSTAG

Spietag

- Fußball, Basketball, Handball, Hockey im Wechsel - 60 Minuten
- verschiedene Varianten 3/3 oder 4/4 oder mit Joker