



SOMMERTRAINING U15 23/24

DEB ATHLETIKTEST – 1.TEST + 2. TEST

1.Test 02. und 04.05, 2.Test 25. und 27.07.

1 - Warmup - 10 Minuten

- Lauf ABC, Seilspringen

2 - Testung - 20 Minuten

- Klimmzüge, Plank, Standweitsprung, Liegestütz
- 12x25m Shuttle-Run

3 - Spiele – 20 Minuten

SOMMERTRAINING – 1.TEIL

08.05. – 27.05.2023

MONTAG - TURNHALLE

1- Aufwärmen – 30 Minuten

- Lauf ABC oder Seilspringen, Poweryoga

2- Spiele - 60 Minuten

- Basketball, Handball, Floorhockey, Fußball
verschiedene Varianten 3-3, 4-4, mit Joker etc.

DIENSTAG

1 - Aufwärmen – 10 Minuten

- Lauf ABC, Leiter

2 - Zwei Gruppen – 2x12 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 - Athletik – 30 Minuten

Kraftzirkel: 8 Stationen: 2x45-60 Sekunden

- Seitl. Kniebeugen mit 5-10kg Gewicht
- Battle Rope
- Kniebeuge mit 5-10kg Gewicht
- Burpees
- Leiter – Skating Schritt tief/Leiter Liegestütz wandern/Jump Pushups
- Plank, Liegestütz wandern
- Ausfallschritt mit 5-10kg Gewicht
- Sprung/Landung auf 80cm Podest

4 - Spiel – 15 Minuten

- Hockey 3-3

DONNERSTAG

1 - Aufwärmen – 10 Minuten

- Seilspringen

2 – Zwei Gruppen – 2x12 Minuten

A) Stickhandling mit Athletik

4 Stationen a 3 Minuten

- Mischen auf Wackelbrett
 - Bahn: Kurz, Achter, Kurz, Achter
 - Sidesteps über Holz
 - Bahn: Outside - Inside Toedrags
 - Leiter: StepIn/Step Out, Knie ablegen
 - Schuß
 - Schuß mit Pass
- oder
- 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

3 – Zwei Gruppen – 2x15 Minuten

A) Schußtechnik

- 4-5 Tore je 2 Spieler

B) Athletik

- Slideboard: 4-5 Boards je 2 Personen: 8x 30/30 – 6x45/45 – 5x60/60

4 – Spiel – 20 Minuten

SAMSTAG - FITNESSSTUDIO

1 – Zwei Gruppen – 50 Minuten

- Fullbody Kraftzirkel: 25 Minuten
 - 10 Geräte: 60 Sek/15Sek Pause, 2-3 Durchgänge
- Flexx-zirkel: 25 Minuten
 - 6-8 Geräte, 30 Sekunden, 2 Durchgänge

2 - Stretch it out - 10 Minuten

- Happy Cat, Angry Cat
- Yogasitz, dynamisch
- Sumo Kniebeuge
- Harmstring Stretch
- Iron Cross, gestreckt
- Ausfallschritt Rotation
- Trizeps Extension
- Brücke Hohl
- Adduktoren – Ausfallschritt seitlich
- Hürdensitz mit Ablegen
- Schulter - vorne hinten

SOMMERTRAINING – 2.TEIL

12.06. - 29.07.23

MONTAG - TURNHALLE

1- Aufwärmen – 30 Minuten

- Lauf ABC oder Seilspringen, Poweryoga

2- Spiele - 60 Minuten

- Basketball, Handball, Floorhockey, Fußball
verschiedene Varianten 3-3, 4-4, mit Joker etc.

DIENSTAG

1- Aufwärmen – 15 Minuten

- Laufen – niedriges Tempo

2- Kraftausdauer – 15-20 Minuten

- 5 x 15m – Bergauf
 - Links
 - Rechts
 - Froschsprung
 - Eishockeysprung

3- Schnelligkeitsausdauer - 20 Minuten

- 10 Sprints x 15m – Bergauf
- 10 Sprints x 20m – Bergauf

4- Stretch it out – 10 Minuten

DONNERSTAG

1- Aufwärmen – 10 Minuten

- Lauf ABC oder Seilspringen

2 – Zwei Gruppen – 2x15 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) kurze Sprints mit Richtungswechsel

Vor/zurück/vor je 4m

- Starts mit verschiedene Positionen

3 – Zwei Gruppen – 2x15 Minuten

A) Haltegymnastik – Stabilisaton/Gleichgewicht

B) Kraft – Technik

4 Übungen – 3 Runden 30/30 Sekunden Arbeit/Pause

- Kniebeugen
- Battle Rope
- Kreuzheben
- Klimzug schräg

4- Spiel - 20 Minuten

SAMSTAG - FITNESSTUDIO

1 – Zwei Gruppen – 50 Minuten

- Fullbody Kraftzirkel: 25 Minuten
 - 10 Geräte: 60 Sek/15Sek Pause, 2-3 Durchgänge
- Flexx-zirkel: 25 Minuten
 - 6-8 Geräte, 30 Sekunden, 2 Durchgänge

2 - Stretch it out - 10 Minuten

WOCHE 5+6

MONTAG - TURNHALLE

1- Aufwärmen – 30 Minuten

- Lauf ABC oder Seilspringen, Poweryoga

2- Spiele - 45 Minuten

- Basketball, Handball, Floorhockey, Fußball
verschiedene Varianten 3-3, 4-4, mit Joker etc.

DIENSTAG

1- Aufwärmen – 10 Minuten

- Laufen – niedriges Tempo

2- 5-6 Stationen – Kraft – 5x10 Sekunden, dann Wechsel – 40 Minuten

- Hürdensprünge
- Medizinball Brust
- Sprung 80-100cm
- Klappmesser

- Liegestütz
- Seitl. Wechselsprünge

3- Sprints – 8x10 Sekunden - 20 Minuten

- 50 sec Traben, 10 Sekunden Sprint
- 45 Sekunden Taben, 15 Sekunden Sprint

4- Spiel – 20 Minuten

DONNERSTAG

1- Aufwärmen – 10 Minuten

- Lauf ABC oder Seilspringen

2 – Zwei Gruppen – 2x15 Minuten

A) Stickhandling

4 Stationen a 3 Minuten

- Mischen auf Wackelbrett
 - Bahn: Kurz, Achter, Kurz, Achter
 - Sidesteps über Holz
 - Bahn: Outside - Inside Toedrags
 - Leiter: StepIn/Step Out, Knie ablegen
 - Schuß
 - Schuß mit Pass
- oder
- Arbeit mit Holzkugel

B) Arbeit mit Medizinball 3kg – 8 Wh

- Rechts/links
- Beidhändig
- Auf Boden

3 – Zwei Gruppen – 2x15 Minuten

A) Haltegymnastik(Core-Kräftigung) – 15 Minuten

B) Schußtechnik

4- Spiel - 20 Minuten

SAMSTAG - FITNESSSTUDIO

1 – Zwei Gruppen – 50 Minuten

- Fullbody Kraftzirkel: 25 Minuten
 - 10 Geräte: 60 Sek/15Sek Pause, 2-3 Durchgänge
- Flexx-zirkel: 25 Minuten
 - 6-8 Geräte, 30 Sekunden, 2 Durchgänge

2 - Stretch it out - 10 Minuten

WOCHE 7 + 8

MONTAG - TURNHALLE

1- Aufwärmen – 30 Minuten

- Lauf ABC oder Seilspringen, Poweryoga

2- Spiele - 45 Minuten

- Basketball, Handball, Floorhockey, Fußball
verschiedene Varianten 3-3, 4-4, mit Joker etc.

DIENSTAG

1- Aufwärmen – 10 Minuten

- Lauf ABC oder Seilspringen

2- Haltegymnastik – 15 Minuten

3- Schnelligkeitsausdauer - 40 Minuten

- 8x25m Sprints
- 6x50, Sprints
- 3x75m

4- Spiel – 20 Minuten

DONNERSTAG

1- Aufwärmen – 10 Minuten

- Lauf ABC oder Seilspringen

2 – Zwei Gruppen – 2x15 Minuten

A) Stickhandling mit Holzkugel oder Puck

B) Kraftzirkel – 5 Stationen

- Kniebeugen
- Kreuzheben
- Liegestütze auf Medizinball
- Slideboard
- Klimzüge schräg

3 – Zwei Gruppen – 2x15 Minuten

A) Haltegymnastik(Core-Kräftigung) – 15 Minuten

B) Schußtechnik

- Vor/zurück/vor je 4m
- Starts mit verschiedene Positionen

4- Spiel - 20 Minuten

SAMSTAG - FITNESSTUDIO

1 – Zwei Gruppen – 50 Minuten

- Fullbody Kraftzirkel: 25 Minuten
 - 10 Geräte: 60 Sek/15Sek Pause, 2-3 Durchgänge
- Flexx-zirkel: 25 Minuten
 - 6-8 Geräte, 30 Sekunden, 2 Durchgänge

2 - Stretch it out - 10 Minuten