



SOMMERTRAINING U17 2023/24

PHASE 1 - 8.MAI – 9.JUNI

DIENSTAG

SPRINTS/SCHNELLIGKEIT 15 MINUTEN

- Hürden versetzt Slalom gerade, dann vw/rw mit kurzen Schritten 4x
- Sechs Hürden gerade, dann einbeinig je 2x
- Hockeyjump 2x
- 4 Hürden versetzt – Einbeinig über die Hürden mit Zwischensprung 4x

AUSDAUER 20 MINUTEN

- 6x30, 6x40 Meter – in dreier Gruppen teilen – Zwischen Sätzen fünf Minuten Pause

SPIEL – 10 MINUTEN

- Fussball

STICKHANDLING – 30 MINUTEN

- 2x30 Sekunden – 15 Sekunden Stationswechsel – 2 Durchgänge
1. Leiter mit Holzkugel
 - Gerade
 - In/Out
 2. Achter Horizontal/Vertical
 3. Around the World
 4. Holzkugel jonglieren
 5. Wackelbrett
 6. Weit/kurz
 7. Passdreieck
 8. Toe Drag seitlich/gerade

SPIEL – 10 MINUTEN

- Hockey

DONNERSTAG

HALTEGYMNASTIK/KOORDINATION – 15 MINUTEN

- 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

STICKHANDLING – 30 MINUTEN – JEWEILS 4 MINUTEN A 3 PERSONEN

1. Leiter mit Holzkugel
 - Gerade
 - 2x seitlich
 - In/Out – Knie ablegen
2. Passübung mit Schuß
3. Holzkugel
 - Gerade weiter Umfang, zurück Achter durch Hölzer
 - Toe Drags, zurück Toe Drags durch Hölzer
4. Schuß
5. Holzkugel
 - Wackelbrett kurz/weit
 - Around the World
 - Hindernis überlophen und Untendurch

SPRINTS/SCHNELLIGKEIT 15 MINUTEN

- Hürden versetzt Slalom gerade, dann vw/rw mit kurzen Schritten 4x
- Sechs Hürden gerade, dann einbeinig je 2x
- Hockeyjump 2x
- 4 Hürden versetzt – Einbeinig über die Hürden mit Zwischensprung 4x

AUSDAUER 20 MINUTEN – 6 GRUPPEN

- 6x30, 6x40 Meter – je 2 Wiederholungen

SPIEL

- Hockey – 20 Minuten

FREITAG

KOORDINATION – 15 MINUTEN

- Pre-Game Warmup – Lauf ABC
- Kurze Sprints aus verschiedenen Starts

KRAFT – 45 MINUTEN

Kraftzirkel

45 Sekunden/15 Sekunden Pause – 2 Serien – 30 Sekunden Pause - 2 Spieler pro Station

- Kniebeugen / Burpies
- Medizinball Crunches im Team
- Ausfallschritte mit Gewicht auf Brust / Liegestützsprünge auf Leiter
- Slideboard 2x
- Hürdensprünge / Spidermanliegestütz
- Chinpull Kurzhantel - Plank seitlich halten
- Sprung auf 80cm/100cm - Crunches
- Gymstick Kniebeuge – Rücken (Superman)
- Ausstossen - Pendellauf 3/6/9m

SPIEL – 20 MINUTEN

- Hockey – 20 Minuten

COOLDOWN – 10 MINUTEN

- Blackroll

SAMSTAG(FITNESSSTUDIO)

KOORDINATION – 15 MINUTEN

Zwei Gruppen jeweils 30 Minuten

- Kraftzirkel (8 Maschienen – 2 Durchgänge a 12WH)
- Krafraum (6 Übungen – 3 Sätze a 12 WH)
 - Bankdrücken
 - Kniebeugen
 - ChinPull
 - Beinpresse
 - Klimzug oder Klimzugmaschiene
 - Crunches mit Medizinball

PHASE 2 - 17.JUNI – 21.JULI

DIENSTAG

SPRINTS/SCHNELLIGKEIT 15 MINUTEN

- Hürden versetzt Slalom gerade, dann vw/rw mit kurzen Schritten 4x
- Sechs Hürden gerade, dann einbeinig je 2x
- Hockeyjump 2x
- 4 Hürden versetzt – Einbeinig über die Hürden mit Zwischensprung 4x

AUSDAUER 15 MINUTEN

- 6x30, 6x40 Meter – in dreier Gruppen teilen – Zwischen Sätzen fünf Minuten Pause

SPIEL – 10 MINUTEN

- Fussball

STICKHANDLING/KRAFT – 2X30 MINUTEN MINUTEN

Stickhandling – je 4 Minuten(Martin)

- Toe Drag Bahn – Dribbling zurück
- Doppelpass + Schuß, Seiten wechselnd
- Leiter: Ein Feld Gerade, Ein Feld seitlich, Step In/out Knie runter
- Slideboard – tiefe Haltung
- Passkreisel: Auch Flippass mit Scheibe

Wenn Zeit bleibt Spiel

Kraftzirkel(Jimmy) – jeweils 5-8WH – 2-3 Sätze

- Hockeyjump / Medizinballwurf seitlich über Schulter
- Klimzug/Hockeyschritt im Stand seitlich/Untersetzen
- Medizinball Kurzhantel Bankdrücken/ Slideboard Brücke einbeinig
- Handpad Liegstütz Einhändig/ Kniebeugen Catlebell
- Ausfallschritte mit einem Bein Bein auf Bank/ Chin Pull
- Kastenjump einbeinig mit Gewicht/Gummiband Rudern einarmig mit Handrotation

SPIEL – 15 MINUTEN

- Hockey

DONNERSTAG

HALTEGYMNASTIK/KOORDINATION – 15 MINUTEN

- 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

STICKHANDLING – 30 MINUTEN – JEWEILS 4 MINUTEN A 3 PERSONEN

- A) Leiter mit Holzkugel
 - Gerade
 - 2x seitlich
 - In/Out – Knie ablegen
- B) Passübung mit Schuß
- C) Holzkugel
 - Gerade weiter Umfang, zurück Achter durch Hölzer
 - Toe Drags, zurück Toe Drags durch Hölzer
- D) Schuß
- E) Holzkugel
 - Wackelbrett kurz/weit
 - Around the World
 - Hindernis überlophen und Untendurch

SPRINTS/SCHNELLIGKEIT 15 MINUTEN

- Hürden versetzt Slalom gerade, dann vw/rw mit kurzen Schritten 4x
- Sechs Hürden gerade, dann einbeinig je 2x
- Hockeyjump 2x
- 4 Hürden versetzt – Einbeinig über die Hürden mit Zwischensprung 4x

AUSDAUER 20 MINUTEN – 6 GRUPPEN

- 6x30, 6x40 Meter – je 2 Wiederholungen

SPIEL

- Hockey – 20 Minuten

FREITAG

KOORDINATION – 15 MINUTEN

- Pre-Game Warmup – Lauf ABC
- Kurze Sprints aus verschiedenen Starts

KRAFT – 40 MINUTEN

- Slideboard – 2 Spieler pro Board 60 Sek Arbeit/60 Sekunden Pause– 3Wh
 - 6 Verschiedene Bewegungen, auch mit Schläger

SPIEL – 20 MINUTEN

- Hockey – 20 Minuten

COOLDOWN – 10 MINUTEN

- Blackroll

SAMSTAG – FITNESSSTUDIO

OBERKÖRPER

Jeweils nur eine(!) Übung wählen – Schwierigkeit geht von A(Lleicht) bis C(Erfahren)

- jeweils 2 Sätze 10-12 WH
- zwischen den Sätzen schneller Wechsel
- Zwischen den Übungen 60 Sekunden Pause

OBERKÖRPER - BRUST

Basis:

- A) Brustpresse (Gerät)
- B) Bankdrücken Langhantel
- C) Bankdrücken Kurzhantel beidarmig

Extra:

- A) Butterflymaschine (Gerät)
- B) Kabelzug vor dem Körper von Schulterhöhe nach unten
- C) Fliegende mit Kurzhantel

OBERKÖRPER - RÜCKEN

Basis:

- A) Latzug(Gerät)
- B) Latzug am Turm – Griff Breit
- C) Klimzüge frei

Extra:

- A) Rudern(Gerät)
- B) Rudern(Turm)
- C) Rudern Kurzhantel einarmig oder beidarmig gleichzeitig

OBERKÖRPER - SCHULTER VORNE

- A) Schulterdrücken(Gerät)
- B) Schulterdrücken im Sitzen Kurzhantel
- C) Kurzhantel Fliegend stehend

OBERKÖRPER - SCHULTER HINTEN

- A) Chinpull Curlstange oder Kurzhantel
- B) Kurzhantel Fliegend vorgebeugt

UNTERKÖRPER

Bei Basis jede Übung Pflicht.

Bei Komplex eine(!) wählen wie bei Oberkörper. Mit minimalen Gewicht starten. Übungsausführung erlernen. Erst Freigabe durch den Trainer erlaubt mehr Gewicht. Das dient nur Eurer Gesundheit, die ist uns wichtig!

- jeweils 2 Sätze 10-12 WH
- zwischen den Sätzen schneller Wechsel
- Zwischen den Übungen 60 Sekunden Pause

BEINE - BASIS

1. Beinstrecker(Gerät)
2. Beinbeuger(Gerät)
3. Beinpresse(Gerät)

BEINE VORNE – KOMPLEX

- A) Kniebeugen Langhantel
- B) Ausfallschritt Kurzhantel

BEINE HINTEN – KOMPLEX

- A) Kreuzheben Langhantel
- B) Kreuzheben Kurzhantel

CORE

Beide Übungen Pflicht.

- 3 Sätze 20 Wh

RÜCKEN/BAUCH

1. Rückenstrecker(Maschine)
2. Crunches(Maschine)

Alternativ

1. Crunches frei auf Bank/Matte
2. Rückenstrecker im Liegen(Superman)

