

TRAININGSEINHEIT 1



Wo: Drinnen oder Draußen

Materialien: Sprungseil, Yoga-Matte, Schläger & Ball/Puck, Handy mit den App „Tabata Timer“

Ziele: Koordination, Kondition, Stärkung Rumpf

Dauer: 45-55 min

1) Sprungseil-Training (15 Min)

Aufwärmen • Lockeres Springen mit Sprungseil	5 Min
12 Runden 30 Sek. Arbeit, 15 Sek. Pause Zum Beispiel diese zweimal: 1. Beidbeinig vorwärts mit Zwischensprung 2. Beidbeinig vorwärts ohne Zwischensprung 3. Beidbeinig rückwärts 4. Einbeinig – links 5. Einbeinig – rechts 6. Wechselschritt Weitere Ideen mit Sprungseil: https://youtu.be/KzJ5Ki8Bt6s	10 min

2) Rumpf (10-20 Min)

	U9	U11	U13
3 Runden 1. Brett ⇔ Liegestutz https://youtu.be/lv2WygVWU6g 2. Brett – Linke Seite mit Arm 3. Brett – Rechte Seite mit Arm 4. Fallschirm mit Ball https://youtu.be/VAY4AspdGXQ 5. Standwaage linkes Bein 6. Standwaage rechtes Bein (Insgesamt 18 Runden)	20 Sek. Arbeit 10 Sek. Pause	30 Sek. Arbeit 15 Sek. Pause	45 Sek. Arbeit 20 Sek. Pause

3) Stocktechnik (15 min)

- Grundlagen für Stocktechnik: https://youtu.be/Pf4zv_xPeJI
- 20 Stocktechnik-Übungen: <https://youtu.be/j1aHxpsm3AI>
- Das Ziel – spielen wie Connor McDavid: <https://youtu.be/vkXtvmNBr0k>

4) Dehnen (5 min)