

TRAININGSEINHEIT 2



Wo: Drinnen oder Draußen

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

Ziele: Kraft, Gleichgewicht

Dauer: ca. 40-55 min

1) Aufwärmen (5 min)

- Jede Übung 45 Sek.
 1. Die Raupe
 2. Kniebeugen
 3. Ausfallschritte
 4. Laufen Knie hoch
 5. Laufen Ferse hoch
 6. Hampelmann
- ODER mit Video: <https://youtu.be/iYFKB5fggtQ>

2) Die Rakete! (5 min)

- Maximale Sprünge nach oben von Kniebeuge (1-2-3-los!).
- 1 x Springen => 30 Sek. Pause.
- 10 Wiederholungen

3) Gleichgewicht & Kraft (10-15 min)

	U9	U11	U13
3 Runden			
1. Kniebeugen einbeinig rechts	10 Sek. Arbeit	20 Sek. Arbeit	30 Sek. Arbeit
2. Kniebeugen einbeinig links			
3. Liegestützen	20 Sek. Pause	30 Sek. Pause	30 Sek. Pause
4. Skaten von Seite zu Seite			
(Insgesamt 12 Runden)			

5) Stocktechnik (15 min)

- Grundlagen für Stocktechnik: https://youtu.be/Pf4zv_xPeJl
- 20 Stocktechnik-Übungen: <https://youtu.be/j1aHxpsm3Al>
- Das Ziel – spielen wie Connor McDavid: <https://youtu.be/vkXtvmNBr0k>

4) Dehnen (5 min)