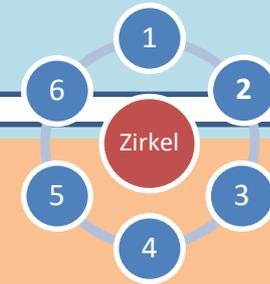




## Zielgruppe U11 / U13



## Grußwort

An alle Sportlerinnen und Sportler,

die aktuelle Situation mit all Ihren Einschnitten hält unterschiedlichste Herausforderungen für uns alle bereit. Ob Jung, ob Alt, ob Groß, ob Klein, ob Schüler oder Erwachsener wir alle sind von dieser Extremsituation betroffen. Zur Zeit versuchen sich alle zu organisieren und Ihren Platz zu finden. Einen wichtigen Platz für uns kenne ich aber und dieser heißt uns Fit halten für den „Neuanfang“. Ihr habt die Saison über fleißig trainiert, dass es schaden wäre, wenn der aktuell bedingte Saisonabbruch unseren Fitnessflow unterbricht. Um das zu verhindern, werde ich Euch mit Trainingsplänen im gewohnten Format versorgen. Diese Pläne werden ausschließlich auf die U11 und U13 bezogen (im Sinne des Leistungs- und Kenntnisstandes) sein.

Ich gebe Euch jede Woche einen bis zwei Pläne für je 1,5h Training an die Hand.

Versucht diese nach bestem Gewissen und Können umzusetzen und führt diesen mind. dreimal die Woche durch.

Jeweils zum Sonntag bekommt Ihr dann für die nächste Woche neue Pläne mit neuen Übungen. Versucht Euch an den Ablauf zu halten, da wir versuche die Übungen aufeinander aufzubauen.

Wir werden diese Zeit zusammen durchstehen und FIT zurückkommen!

Euer Seba



## Lokale Erwärmung



### -> von Kopf bis Fuß

Kopfkreisen, Schulter, Arm gerade strecken aus Schulter, Arme, entgegengesetzt, Schlaghalte, Fleischerhaken, Rumpfkreisen, Hüftkreisen, Feder Mitte rechts links, Beine von breit zu zusammen, Achterserie, Kniekreise (innen nach außen, außen nach Innen, beidseitig), Hüfte aufdrehen, Eishockeytorwart, Füße und Handgelenkkreisen parallel

6 min

## Warmlaufen



### -> Lauf ABC → à 45sec

- Locker auf der Stelle laufen, anfersen, kniehebe, hopserlauf = 3min

### WAHLWEISE eine Sache!:

-> **Seilspringen** (mit oder ohne Seil) → à 60sec = 5min

1. normal, 2. re / li, 3. vor / zurück, 4. ein Bein re / li,

-> **Sägebock** → Anzahl 2x = 5min

Wechselschritt (10 r/l) , 2. Doppel an Brust (10), 3. Spreizt neben Arme (10), 4. Durchspringen (5); Bärenrolle 10 li, 10re

-> **Sprünge** → Anzahl 2x = 5min

1. Jumping Jack, normal (15x) 3. Arme und Beine vor (15x) 4. und 5. (koordinativ) jeweils entgegengesetzt je (15x)

8 min

1 min Pause

# PLAN 1 → 1. Stabilität

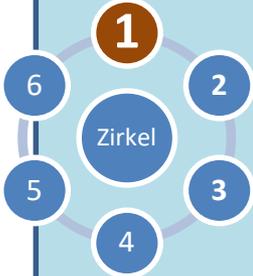


Durchläufe  
3x Wiederholen

Gesamtzeit: **25 min**

**WICHTIG:** saubere Ausführung  
Material: Matten, Stuhl

## Zirkeltraining 2 – Brust / Arme

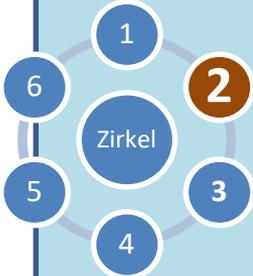


### Spiderman Push Up

Während dem Up wird  
wechselseitig ein Bein rangezogen

**45sec Übung**  
**15sec Pause / Wechsel**

## Zirkeltraining 2 – Rumpf

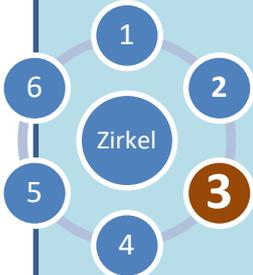


### Bridge

Rückenlage, Beine angewinkelt,  
Hände Richtung Beine, eng  
anliegend, Füße aufsetzend, Becken  
heben

**45sec Übung**  
**15sec Pause / Wechsel**

## Zirkeltraining 2 – Beine



### Monkey Squat

Gerader Rücken, Beuge Beine bis  
90°, Füße zeigen nach außen,  
wechselseitig um ein Bein  
klatschen und dabei Wippen

**45sec Übung**  
**15sec**

## Zirkeltraining 2 – Brust / Arme

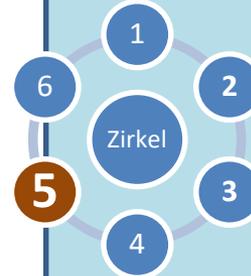


### „Schulter“ Liegestütze

Liegestützstand, fast Sägebock,  
Ellenbogen zeigen nach hinten, Kopf  
berührt den Boden

**45sec Übung**  
**15sec**

## Zirkeltraining 2 – Rumpf



### Fahrrad-Kerze

Rückenlage, Beine strecken, Arme  
lang Richtung Beine, eng anliegend,  
Beinbewegung wie Fahrrad

**45sec Übung**  
**15sec**

## Zirkeltraining 2 – Beine



### Kniesprung

Gerader Rücken, aus Kniestand in  
Hocke springen (mit Armschwung,  
ohne Armschwung im Wechsel)

**45sec Übung**  
**15sec**

# Plan 1 → 2. Koordination



Durchläufe  
4x 5min Wiederholen  
(Übungsbeschreibung 1 – 4)

**Gesamtzeit: 20 min**

Vorbereitung:

**Klebeband (Leiter kleben)**, Untergrund achten, optimal Teppich. Wenn Laminat oder PVC vorhanden, Füße nackt und vorher auf feuchtes Handtuch treten (Antirutschgefahr) → Immer saubere Ausführung!

## 1 Teil A - Seilspringen

1x 60sec ohne Stopp,  
Ziel mind. 80 Stück  
Alle gemeinsam



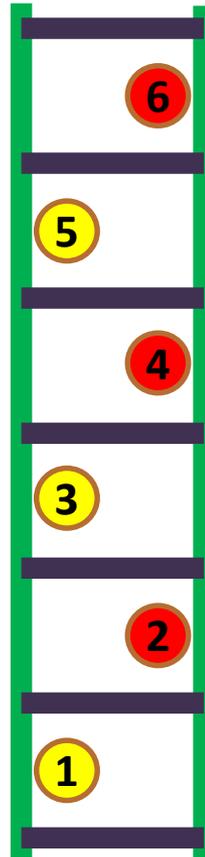
## 2 Teil B - Leiter

Ziel:  
Korrekte  
Schrittfolge  
Hohe  
Geschwindigkeit

Bei Fehlern in  
der Schrittfolge  
muss die  
Geschwindigkeit  
angepasst  
werden.

 Linker  
Fuß

 Rechter  
Fuß



## Übungsbeschreibung immer mit / ohne Schläger:

1. ein Fuß in jedes Feld
2. beide Füße in jedes Feld, links beginnen
3. beide Füße in jedes Feld, links beginnen
4. beide Beine in ein Feld, rechts in Feld 1, beide Beine in ein Feld, linkes Bein in ein Feld und wieder von vorne
5. Hampelmann
6. seitlich stehen, vorderes Bein ins Feld, hinteres mit rein, dann vorderes Bein wieder raus und hinteres hinterher
7. linkes Bein neben dem Feld, beide Beine ins Feld, rechts daneben und wieder zurück
8. wie 7. nur mit durchlaufen
9. Beide Beine neben dem Feld, äußeres geht zuerst rein, dann das andere und auf der anderen Seite beide Beine landen (Crossover)
10. Rückwärts einbeinig
11. Rückwärts durchlaufen
12. Mit Schläger und Ball alle Übungen von 1. - 11.

# PLAN 1 → Dynamik

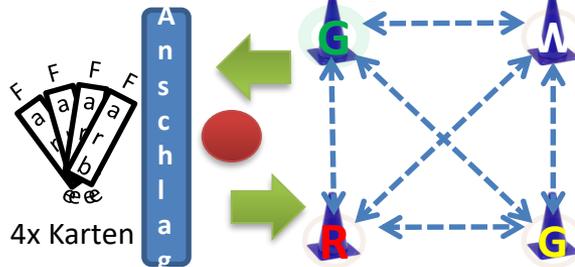


Durchläufe 2x wiederholen

Gesamtzeit: **25 min**

1. farbige Tücher, Stuhl (Anschlag), Karteikarten, etwas Platz, feuchtes Handtuch (Untergrund)
2. Bälle aller Art (ggf. verständige Untermieter ☺)
3. Nichts
4. Matratzen, Decken,

## 1. Schnelligkeit



**Vorbereitung:** Karten beschriften (Grün, Gelb, Rot, Blau) in diversen Kombinationsreihenfolgen  
**Ablauf:** verdeckte Karte aufdecken, 5sec le...  
 merken, Kombination ablaufen / sprinten

**3min Übung**  
**30sec**  
**Pause / Wechsel**

## 2. Koordination

- |          |                         |       |
|----------|-------------------------|-------|
| <b>1</b> | Dribbeln mit Tennisball | 3x 30 |
| <b>2</b> | Dribbeln mit Handball   | 3x 30 |
| <b>3</b> | Dribbeln mit Fußball I  | 3x 30 |
| <b>4</b> | Dribbeln mit Basketball | 3x 30 |

**Nutzen was an Bällen im Haus ist**

## 3. Schnellkraft

**Aus dem Kniestand in die Hocke springen**

**3 Varianten à 3 Wiederholungen auf Matten**

**1. Mit Armschwung** (gerader Rücken, Brust raus)

**2. Arme in Hüfte** (gerader Rücken, Brust raus)

**3. Arme in Nacken** (gerader Rücken, Brust raus)



## 4. Beweglichkeit

1. Vorbereitung Dreierrolle: Seitlich in Sägebock aufstellen, Seitlich über Hindernis springen und walzend abrollen und zurück = 3x

2. a) Rolle vorwär. b) Sprungrolle c) Rolle rückwär.

3. Handstand (Kopfstand) Wand (10sec)

