

Schwerpunkt: Schnellkraft

Ort: Kraftraum, Vorraum, Wellblechpalast

Trainer: Weckener, Bartel

Athletiktraining KNABEN (U13)



Datum: Fr. 28.02.2020

Zeit: 16:45 – 17:45 Uhr / 60min

Ablauf	spezifischere Beschreibung ggf. bildliche Darstellung	Zeit / Ort / Material
1. Lokale Erwärmung	- von oben nach unten	5 min
2. Lauf ABC	- nach Vorgabe	5 min
3. Schnellkraftentwicklung	1. - Sprungprogramm 2x4 Übungen (30sec. aktive Pause inkl. aktives Dehnen (Kraftraum)) 2a. - Kniebeuge Schläger Vorhalte (25x) 2b. - Kniebeuge Schlage Hochstreckhalte (25x) 2c. - Kniebeuge Kreuzhalte Schläger oder Rundhölzer abrollen (verschränkte Arme) (25x) 2d. - Kniebeuge Schläger in verschränkter Arm / Nackenhalte ...	15 min (bis 17:15Uhr -> DNL kommt... / Kraftraum, Vorraum) 2min / (30sec. aktive Pause inkl. aktives Dehnen (Vorraum)) 2min / (30sec. aktive Pause inkl. aktives Dehnen (Vorraum)) 2min / (30sec. aktive Pause inkl. aktives Dehnen (Vorraum)) 2min / (30sec. aktive Pause inkl. aktives Dehnen (Vorraum)) ...

Schwerpunkt: Schnellkraft

Ort: Kraftraum, Vorraum, Wellblechpalast

Trainer: Weckener, Bartel

Athletiktraining KNABEN (U13)



Datum: Fr. 28.02.2020

Zeit: 16:45 – 17:45 Uhr / 60min

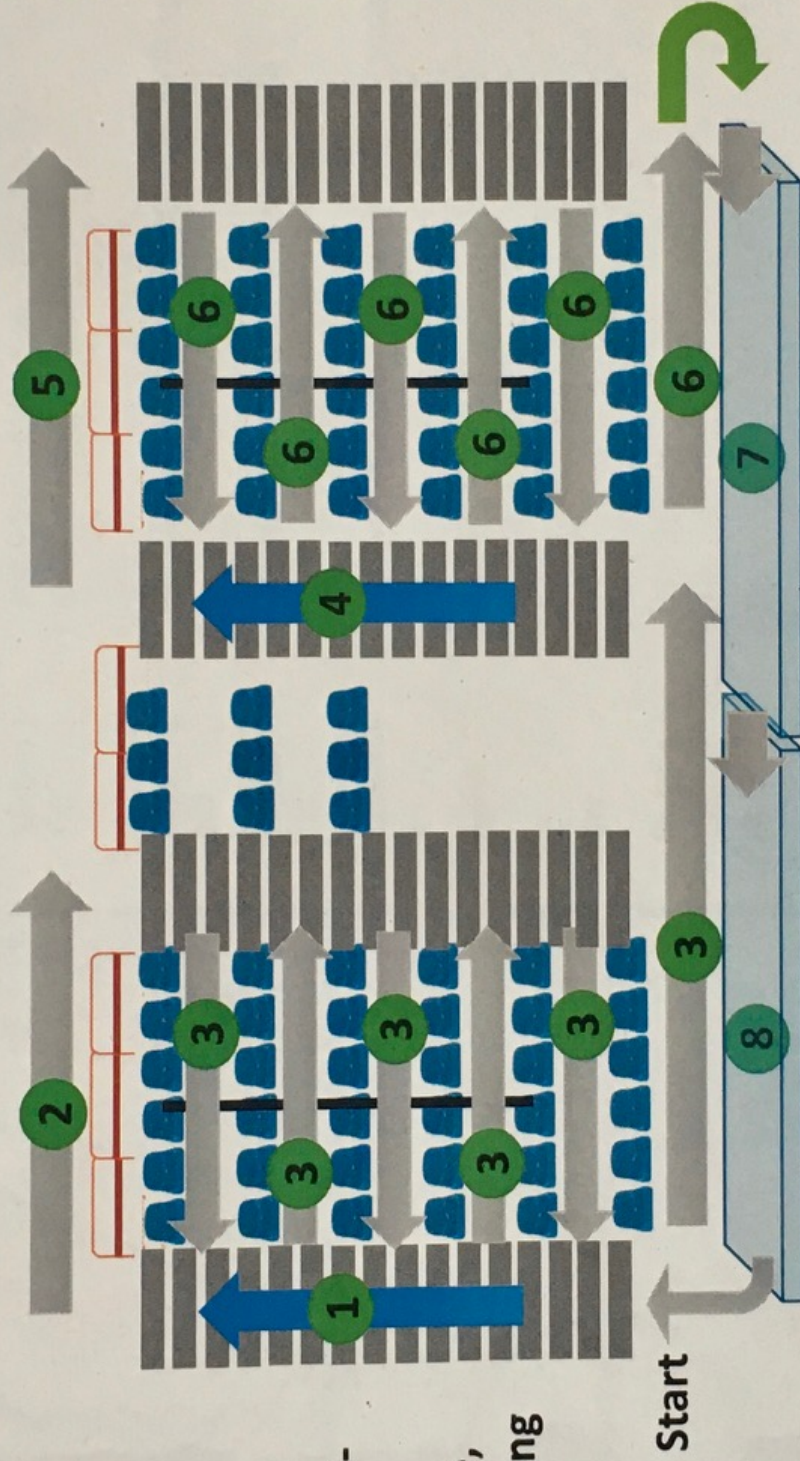
Ablauf	spezifischere Beschreibung ggf. bildliche Darstellung	Zeit / Ort / Material
3. Schnellkraftentwicklung	3. - Aktive Pause → locker Auslaufen U-Form 1x 4. - Treppenlaufprogramm U11 → inkl. Band (1 Runde*) 5. - Aktive Pause → individuelles Dehnung 5. - Balancepadsprungserie (2x 2min 30sec. Pause)	2min / Welli 5min / Welli 2min / Welli 5min / Welli
4. Abschlussspiel	- Zombi in Ecke von Welli	10min / Welli, Vorraum / Kegel

Treppenausdauer

28.02.2020

Zeit: 10 min

Treppen-
läufe,
Sprünge,
Bewegung



Durchgangsart 1

1. Ausfall li mit Band & Ball (2 Stufen)
2. Entengang (Hände hinter Kopf)
3. laufen, & 3x Wechselsprung, Mitte,
4. Ein Bein Sprung links (eine Stufen)
5. Hocke hüpfen (Hände hinter Kopf)
6. laufen, & 3x Wechselsprung, Mitte,
7. Kребsgang vor
8. Hürdenschlussprung

Durchgangsart 2

1. Ausfall re mit Band & Ball (2 Stufen)
2. Entengang (Hände hinter Kopf)
3. laufen, & 3x Wechselsprung, oben rüber
4. Ein Bein Sprung rechts (eine Stufen)
5. Hocke hüpfen (Hände hinter Kopf)
6. laufen, & 3x Wechselsprung, oben rüber
7. Kребsgang zurück
8. Hürdenschlussprung

Durchgangsart 3

1. Anlaufen, drei hoch, eine runter, usw.
2. Entengang (Hände hinter Kopf)
3. laufen, & 3x Wechselsprung, unten durch
4. Schlussprung (zwei Stufen)
5. Hocke hüpfen (Hände hinter Kopf)
6. laufen, & 3x Wechselsprung, klettern,
7. Kребsgang vor, Bärenrolle 2x
8. Hürdenschlussprung

Schwerpunkt: Vielseitigkeit

Ort: Ballsporthalle LA

Trainer: Weckener, Masche

Athletiktraining KNABEN (U13)



Datum: Do. 27.02.2020

Zeit: 16:00 – 17:00 Uhr / 60min

Ablauf	spezifischere Beschreibung ggf. bildliche Darstellung	Zeit
1. Hallenwechsel / Lokale Erwärmung / Stationsaufbau	- von oben nach unten	5min
2. Lauf ABC / Erwärmungsspiel	- Gruppenteilung A = Lauf ABC, B = Krebsfußball (alles erlaubt)	10min (je 5min) (auf zwei Kastenteile / Wechsel)
4. Vielseitigkeitskreis	- 2 Durchgänge à 15 Übungen* inkl. Auf-, und Abbau * Siehe 2. Seite	40min (45sek, 15sek Wechsel) 2min Pause zwischen Durchgang je 2min Auf- und Abbau Stationen
5. Hallenwechsel / Abbau		5min

Schwerpunkt: Vielseitigkeit

Ort: Ballsporthalle LA

Trainer: Weckener; Masche

Athletiktraining KNABEN (U13)



Datum: Do. ²⁷ 18.02.2020

Zeit: 16:00 – 17:00 Uhr / 60min

spezifischere Beschreibung ggf. bildliche Darstellung

Beine / Rumpf / Arme

1. Beine - Anlaufen Bank → Treppe oder Bank
2. Rumpf - TVW → mit roten Medizinball, 2 Matten Kabine
3. Arme - Trizep Dip → Treppe oder Bank
4. Beine - Kastenteil Klettern / Sprinten → 2x Kastenteil, Hut
5. Rumpf - Sit up Kombi (rechtes Knie/linkes Knie/mittig beide Kniee) → 2x Matten Kabine
6. Arme - Plankwandern → 1x Matte Ballhalle
7. Beine / Ganzkörper - Planksprünge → 2x Matten Kabine
8. Rumpf / Ganzkörper - Turnelement (Miniparcours) Rolle vor / rü; rü Handstand, Ansprung Rolle über Kastenteil; Kopfkippe (saubere Ausführung) → 2x Matte Ballhalle; 6x Kegel
9. Arme / Ganzkörper - Bärenrolle rechts / links + Hockdurchsprung rechts / links → Parkett
10. Beine / Ganzkörper - Bergsteiger Ansprung inkl. 3fach Wechsel → Parkett, 2x Kegel aufstellen
11. Rumpf / Ganzkörper - Handstand / Kopfstand halten → Mattenwand, 2x Matte Kabine
12. Arme - Anreisen - Band, Torpfosten → 2x Bänder, 2x Torpfosten - stabile Doppelt legen...
13. Beine - Wechselsprünge → 1x Bank
14. Ganzkörper - Schattenbewegung (re Arm hoch = Drehung li, li Arm hoch = Drehung re, beide Arme vor = Rücksprung, beide Arme hoch = Angriff) → 2 Matten Ballhalle
* Optional = Mattenwand - Medizinball von unten drücken (rechts / links) → 2x Medizinbälle Kraftraum
15. Arme - Seilklettern → vorhandenes Seil nutzen, 2x Matte Ballhalle

Materialeinsatz Gesamt

Erwärmung:

- Ball, Kastenteil 2x,

Vielseitigkeitskreis:

1. Turn Bank / Treppe 2x klein
2. Kastenteil 3x
3. Hütchen 5x
4. Medizinball 2x 5kg Kraftraum,
5. Medizinball 4x rot / Lager
6. Matten Ballsporthalle 7x
7. Matten Kabine 6x
8. Bänder rot 4x
9. Kegel 6x

Athletiktraining KNABEN (U13)



Schwerpunkt: Schnelligkeit, Stabilität, Koordination

Datum: Mo. 24.02.2020

Ort: Kraftraum / Wellblechpalast

Zeit: 16:15 – 17:15 Uhr / 60min

Trainer: Weckener

Ablauf	spezifischere Beschreibung ggf. bildliche Darstellung	Zeit / Ort / Material
1. Lokale Erwärmung	- von oben nach unten	5min
2. Lauf ABC	- nach Vorgabe	5min
3. Stabilität, Kraftausdauer	- Laufabfolge mindestens 3x: Sprünge (Hocker, Stepper), Medizinballstoßen mit unterschiedlichen Gewichten (4,5,6kg), Turn- und Koordinationsübungen, div. Kniebeuge	15min / Kraftraum
4. Balance, Stabilität	- Standwaageprogramm mit / ohne Balancepad + Handstand	15 min Vorraum
5. Einzel- und Partnerkraft Läufe	- Animal walks - Trageübungen (Axelwurf, Huckepack back/front, Schubkarre + Hohe Schubkarre....) - Sprintabfolgen	15 min Welli
6. Cool Down	- Streckübungen	5 min Welli