

Trainingsplan über Osterferien

Schwerpunkte

Kraft

- Rumpfstabi
- Beine

Bei den Kraftübungen auf technisch genaue Ausführung achten.

Koordination

- Koordinationsleiter
- Balance
- Liniensprünge

Bei den Koordinationsübungen auf Schnelligkeit und technisch genaue Ausführung achten.

Ausdauer

- Laufen
- Intervallläufe

Bei den Laufübungen auf hohe Intensität und Frequenz achten.

Schnelligkeit

- Lauf-ABC
- Sprints
- Bergaufsprints

Bei den Schnelligkeitsübungen auf eine hohe Frequenz achten. Beim Lauf-ABC je nach Übung auf Frequenz oder technisch genaue Ausführung achten.

Beweglichkeit

- Beine
- Hüfte

Bei den Beweglichkeitsübungen auf technisch genaue Ausführung achten.

Technik

- passen
- schießen
- Flugbälle

Bei den Koordinationsübungen auf Schnelligkeit und technisch genaue Ausführung achten.

Trainingskalender

Zu dem Thema lies dir bitte auch den Beitrag zu den **Grundlagen Trainingstheorie** durch. Kraft gehorcht dem Homöostasegesetz. Wenn du mit Kraft zum Beispiel Probleme hast, mach Krafttraining nur alle 3 Tage.

Trainingsplan Grundlagen zur Vorbereitung

Tag	Kraft	Kondition	Ausdauer	Schnelligkeit	Beweglichkeit	Technik
1						
2						
3	x	x	x			
4				x	x	x
5	x	x	x			
6				x	x	x
7	x	x	x			
8				x	x	x
9	x	x	x			
10				x	x	x
11	x	x	x			
12				x	x	x
13	x	x	x			
14				x	x	x

Übungen

Kraft

- Rumpfstabi
 - Liegestütze für die Gesamtkörperspannung
 - Sit-ups für die Bauchmuskulatur
 - Schiffchen / Klappmesser für die Bauchmuskulatur
 - Schiffchen auf dem Bauch für die Rückenmuskulatur
 - seitlicher Unterarmstütz und obere Bein nach oben
 - Unterarmstütz und Beine im Wechsel so weit wie möglich nach oben
 - Auf den Rücken legen, Arme ausbreiten, Kinn auf die Brust und Hüfte drehen, Knie auf 90° anwinkeln bis die Beine sich fast an der Seite auflegen (aber nicht auflegen)
 - Liegestützposition und die Knie so schnell wie möglich zur Brust anziehen und wieder strecken
- Sprungkraft
 - Reaktivsprünge
 - Kniebeuge
 - Sprünge nur aus der Wade
 - Sprünge nur aus dem Oberschenkel
 - Schlussprünge

- Sprung auf und über Hindernisse (nicht übertreiben!)
- seitliche Sprünge mit Ausbalancieren

Koordination

- Koordinationsleiter (viele Bürgersteige haben das Muster einer Koordinationsleiter)
 - 1 Kontakt pro Feld: in allen Richtungen und Kniehöhe variieren
 - 2 Kontakte pro Feld: in allen Richtungen und Kniehöhe variieren
 - 3 Kontakt pro Feld: in allen Richtungen und Kniehöhe variieren
 - „rein, rein, raus“ (außen 1 Kontakt, innen 2 Kontakte)
- Balance
 - auf eine Linie / Ball / Seil balancieren
 - auf einem Bein stehen, Flugzeug, Rücklage, Oberkörper nach links und rechts kippen
 - Übungen auf einem Wackelbrett
- Liniensprünge (entlang einer Linie springen links, rechts, beide Füße): Dabei
 - Bälle jonglieren
 - Rechnen
 - Bälle fangen
 - ...

Ausdauer

So schnell es geht Laufen. Lieber zu schnell als zu langsam, aber nicht sprinten. Zunächst anfangen mit 30 Minuten als Ziel. Nicht abrechnen, nur weil man glaubt, es geht nicht mehr. Du musst über eine Grenze im Kopf weg. Wenn du das geschafft hast, gibt es eine ganz Weile danach eine Grenze. Die solltest du beobachten und dann entscheiden.

Wenn Du 30 Minuten geschafft hast, die Zeit steigern auf 35, 40 und 45. Wenn Du 45 Minuten schaffst, musst Du das Tempo steigern.

Intervallläufe

- 15 sek Sprint, 30 sek Langsam das ganze 15 Minuten lang
- 100 Meter Sprint, 200 Meter langsam

Schnelligkeit

- Seilspringen auf Schnelligkeit (hohe Frequenz) von 30 Sekunden steigern auf 40 und 60 Sekunden.
- Sprints über die Strecken 5, 10, 15, 20, 25, 50, 100, 200, 400m. Jede Strecke 2-3 mal
- Wechselsprünge
 - Höhe von Tag zu Tag ein wenig steigern, wenn das geht.
- Lauf-ABC
 - Kniehebellauf (niedrig und schnell, mittlere Höhe, ganz hoch und technisch sauber)
 - Anfersen
 - Sidesteps vorwärts (Schnelligkeit und Anzahl variieren)
 - Sidesteps rückwärts (Schnelligkeit und Anzahl variieren)
 - Überkreuzte Sidesteps schnell
 - Hopserlauf maximale Höhe und maximale Weite
 - Fußgelenkslauf

Beweglichkeit

Wade

- Ausfallschritt
- Fuß an Wand, so dass die Ferse so weit wie möglich an der Wand ist und dann den Körper zur Wand ziehen oder drücken

Unterschenkel

- Hände zum Boden bei gestreckten Beinen
- Im Kniestand das Bein nach vorne ausstrecken und probieren mit der Hand die Fußsohle zu berühren

Oberschenke

- Fuß hinten zum Gesäß
- Im Kniestand, einen Fuß nach vorne ausstrecken, so dass dieser im Winkel 90 Grad auf dem Boden steht. Dann Becken nach vorne drücken

Seitliche Beinmuskulatur

- Im Kniestand das Bein zur Seite rausstellen
- Doppelt so breit wie Schulterbreite und dann Becken nach vorne drücken
- Bein angewinkelt vor geradem Oberkörper, so dass das Knie den Boden seitlich berührt

Technik

- passen
 - aus ca. 1 Meter gegen eine Wand mit hoher Frequenz, rechts und links
 - in einer Ecke Ball aus ca. 1 Meter im Wechsel auf die Wände mit hoher Frequenz schießen (mit ein und zwei Kontakten), rechts und links
 - in einer Ecke Ball aus ca. 1 Meter im Wechsel auf die Wände mit hoher Frequenz schießen zwischendurch umlegen
- **Schießen, Flanken, Flugbälle**
 - Lattenschießen
 - Zielschießen