



«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

HOCKEY @ HOME

April- Mai 2020

**4-WOCHEN-PLAN
FÜR
U13 TOP UND A:
2-3 EINHEITEN**



«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

WOCHENPLAN MIT 2-3 EINHEITEN

Übersicht: 27. April - 24. Mai 2020

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Kraft			X	X			
Ausdauer	X / X				X		

Tipp: Bei **zwei Trainingseinheiten** trainierst du am Montag und am Donnerstag, bei **drei Einheiten** am Montag, Mittwoch und Freitag. Bei beiden Varianten wechselst du den Trainingsinhalt immer ab (Kraft - Ausdauer - Kraft - Ausdauer usw.)

Warm Up:

Du findest die Warm-Up's direkt im Trainingstag. Gehe den einzelnen Trainingstag sowie die dazugehörigen Einheiten Schritt um Schritt durch.

Material: zusammengelegtes Sockenpaar, Stuhl, Tennisball o.ä.,

PROGRAMME: AUSDAUER



«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

INHALTE



Ausdauer:

Information:

Die Abwechslung zwischen Belastungs- und Erholungsphasen charakterisiert ein Intervalltraining. Dabei wird die Erholung in Dauer und Intensität so gestaltet, dass der Körper nie vollständig zur Ruhe kommt. Dadurch entsteht ein starker Trainingsreiz.

Steuerung durch die subjektive Beanspruchung

Wir empfehlen, die Intensität anhand der subjektiven Beanspruchung zu steuern.

Unser Ansatz bildet dabei die Steuerung der Trainingsintensität mittels Foster-Skala (siehe Tabelle rechts), welche die Intensität in 10 Stufen unterteilt.

Du findest die vorgegebenen Intensitäten im Programm, du als Athlet wählst dann die entsprechende Pace gemäss deinem subjektivem Empfinden.

Alles klar? -> sonst Mail an niklaus.hess@sihf.ch

Belastungsempfinden Foster-Skala 0 -10

Skalenwert	Anstrengungsgrad	Trainingsbereich
0	Ruhe	Aufwärmen / Regeneration
1	Sehr locker	
2	Locker	
3		
4	Etwas hart	Grundlagentraining
5	Hart	
6		
7	Sehr hart	Hochintensives Training HIT
8		
9	Extrem hart	
10		

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

FREITAG

Skalenwert	Anstrengungsgrad	Trainingsbereich
0	Ruhe	
1	Sehr locker	Aufwärmen/ Regeneration
2	Locker	
3		
4	Etwas hart	Grundlagentraining
5	Hart	
6		
7	Sehr hart	Hochintensives Training HT
8		
9	Extrem hart	
10		



Ausdauer

„Run and Bike“ -> Eine Belastung während einer längeren Zeit aufrecht erhalten...

Programm:

Du benötigst ein Sportgerät deiner Wahl - egal was...

- Jogging / Velo / Bike / Inline / Skateboard / Scooter / Etc.

... und ein Familienmitglied - egal wer...

- Vater / Mutter / Bruder / Schwester / Etc.

Nun versuchst du eine **Dauerbelastung** (ca. eine 5 auf der Forster-Skala) über ca. 45- 60min aufrecht zu erhalten. Den Beschrieb von „Run and Bike“ findest du auf der rechten Seite.

Run and Bike

Zu zweit wird in dieser Übung nach der variablen Dauermethode trainiert. Einer auf dem Fahrrad, der andere zu Fuss. Während des Trainings wird regelmässig abgewechselt.

Zu zweit mit einem Fahrrad trainieren. Der eine Team-Partner läuft, der andere fährt auf dem Bike. In regelmässigen Abständen findet ein Wechsel statt. Die Intensität kann durch die Wahl des Geländes – kurze oder längere Ablösungen – variiert werden.

Material: Fahrrad



Quelle: mobilepraxis 30/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber

Programm: klar auf Run Bike bezogen! -> Ergänzung

PROGRAMM: SPIELERISCH KRÄFTIGEN



«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

DONNERSTAG

Spielerisch Kräftigen - Ganzkörper (1)

Teil 1: Krafttraining (Ganzkörper)

Material: zusammengelegte Socken, 1 Tennisball, Stuhl

Ablauf: Circuittraining

Übung

- A) Stuhl begrüßen
- B) Stägeli uf, Stägeli ab
- C) Namen in die Luft schreiben
- D) Spaghetti auf dem Stuhl
- E) Einbeinstand rechts - Jonglage
- F) Affenlauf
- G) Skihocke
- H) Socken transportieren
- I) Diamantenübergabe
- J) Einbeinstand links - Jonglage

Woche 1 und 2:

3 Serien
Circuit:

30'' Work

-

Pause:
30sek.

Serien-
pause:
2min



Woche 3 und 4:

3 Serien
Circuit:

45'' Work

-

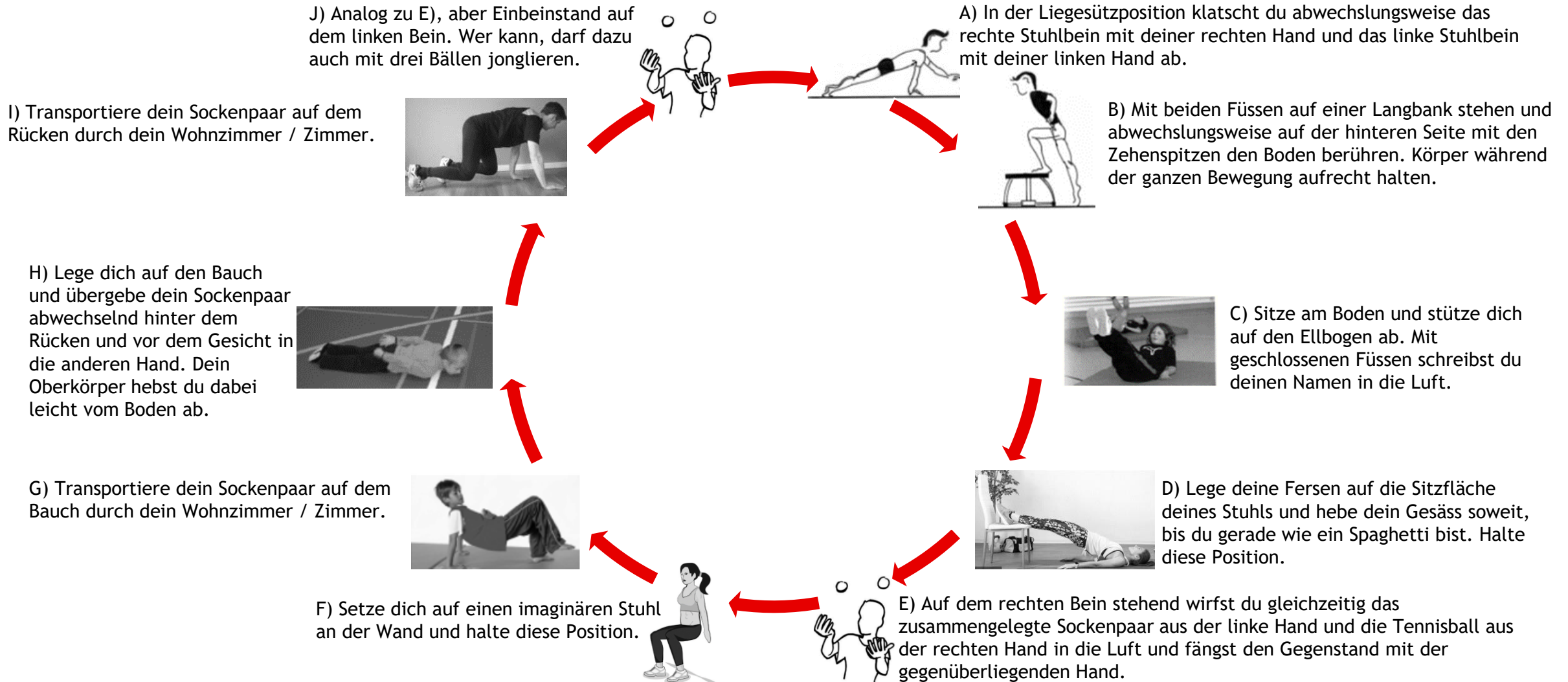
Pause:
45sek.

Serien-
pause:
2min



«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

DONNERSTAG



WARM-UP



«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

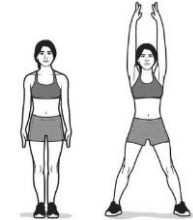
NEHMT EUCH DIE ZEIT

Würfel Warm Up

Würfle solange, bis du ohne zu schummeln jede Übung mindestens 1x gemacht hast.



Mache 10 Hampelmänner



Berühre jede Wand deines Wohnzimmers / Hauses mit 2 Extremitäten (Bsp. mit zwei Händen, 1 Fuss + 1 Hand o.ä.)



Hüpfe dreimal auf deinem linken Bein, dann dreimal auf deinem rechten Bein, bis du 30 Sprünge gemacht hast.



Hebe deine Knie 40x (20x links + 20x rechts)



Lege dich 5x auf den Bauch und 5x auf den Rücken und stehe dazwischen immer wieder auf.



Mache 60 Hüpfen, als würdest du Seilspringen

PROGRAMM: BEWEGLICHKEIT



«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

IT'S UP TO YOU GUYS...

Ausklang - Beweglichkeitscircuit (dynamisch)

2 Durchgänge



C) Lege dich auf den Bauch und hebe langsam deinen Oberkörper und Kopf ab. Spiele den Ball vor der Brust auf die andere Seite, bevor du deinen Oberkörper wieder senkst.

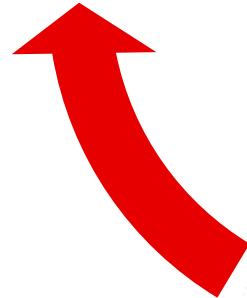
Wichtig: Korrekte Haltung bewahren. Dynamische Formen müssen kontrolliert ausgeführt und im Bewegungsradius langsam bis ans Maximum gesteigert werden (kein «0 auf 100» in einer Sekunde).

Übung 60 Sekunden ausführen.



A) Rolle im Grätschsitz den Ball soweit nach vorne wie möglich und wieder zurück. Achte dabei auf einen geraden Rücken.

60 Sekunden hin und her rollen



B) Im Langsitz rollst du den Ball von den Fussspitzen zum Gesäss, übergibst ihn hinter dem Rücken auf die andere Seite und rollst zurück zu den Fussspitzen. Dasselbe in die andere Richtung.

60 Sekunden um den Körper rollen.

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

LERNVIDEOS

Diverse Lernvideos und weitere Trainingsquellen:

- Dein Weg zum perfekten Handstand Link: [1 Klick viel Spass](#)
- Lerne Jonglieren mit Nele Link: [1 Klick viel Spass](#)
- Schweizerischer Verband für Sport in der Schule Link: [Diverse Inputs](#)
- Mobilesport.ch (diverse Lektionen - Sport at home) Link: [Cooler Inhalte](#)



**VIEL SPASS -
GUTES GELINGEN!!**