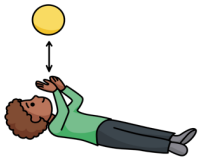
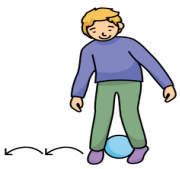
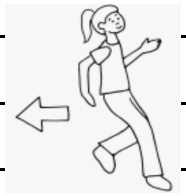
U9/U11

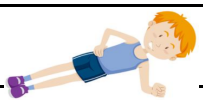
Trainingsplan Sommerferien 2024

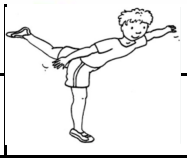
KW	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Woche 1 (08.-14.07.24)	8		9		10		11		12		13		14	
	Plan A	10 min' Stick-handling (Auswahl aus den Kärtchen)			**Plan B**	10 min' gezogener Schuss	**Plan C**	10 min' gezogener Schuss						
Woche 2 (15.-21.07.24)	15		16		17		18		19		20		21	
	Schwimmen 2x 15min		**Plan A**	10 min' Stick-handling (Auswahl aus den Kärtchen)					**Plan B**	10 min' gezogener Schuss				
Woche 3 (22.-28.07.24)	22		23		24		25		26		27		28	
			Plan C	10 min' gezogener Schuss	**Plan B**	10 min' Stick-handling (Auswahl aus den Kärtchen)			**Schwimmen 2x 15min**					
Woche 4 (29.07.-04.08.24)	29		30		31		1		2		3		4	
	Plan C	10 min' gezogener Schuss			**Plan A**	10 min' Stick-handling (Auswahl aus den Kärtchen)	**Plan B**	10 min' gezogener Schuss						
Woche 5 (05.-11.08.24)	5		6		7		8		9		10		11	
	Plan A	10 min' Stick-handling (Auswahl aus den Kärtchen)	**Plan B**	10 min' gezogener Schuss	**Schwimmen 2x 15min**				**Plan C**	10 min' Stick-handling (Auswahl aus den Kärtchen)				

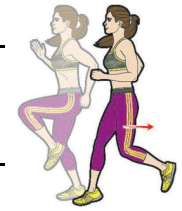
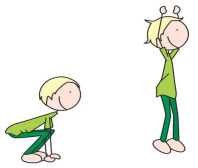
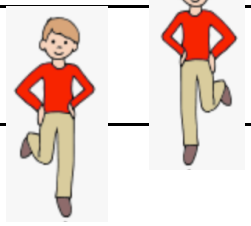
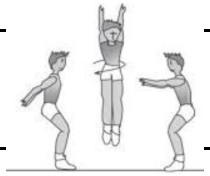
Plan A		
Kategorie:	**U11**	
Schwerpunkt:	**Sprungschule + Kräftigung**	
Teil 1	**Dauer: 15 min**	**Sprungschule**
	50x Springseilen	
	10x Skatersprüng	
	10x Froschhüpfen	
	10x Fussgelenkssprünge	
	10x Wickie-Sprünge	
	10x Ausfallschrittsprünge	
	50x Springseilen	
Teil 2	**Dauer: 15 min**	**Koordination**
	20x Ball an Wand werfen und fangen	
	10x im Liegen Ball in die Luft werfen und wieder fangen	
	10x Ball mit Fuss jonglieren	
	10x Ball mit Füssen heben und hinter Kopf ablegen	
	10x hüpfen mit Ball zwischen den Füssen	
	10x mit Ball eine 8 um die Beine spielen	

Plan B		
Kategorie:	**U11**	
Schwerpunkt:	**Ausdauer + Rumpfkraft**	
Teil 1	**Dauer: 15 min**	**Ausdauer**
	50x Springseilen	
	50x Hampelmann	
	50x Knie hoch	
	50x Anfersen	
	50 m rückwärtslaufen	
	50 m vorwärtslaufen	
	50x Springseilen	
	50x Seitwärtslaufen überkreuzen rechts	
	50x Seitwärtslaufen überkreuzen links	
	50x Hopserlauf vorwärts	
	50x Hopserlauf rückwärts	
Teil 2	**Dauer: 15 min**	**Rumpfkraft**
	20x Rumpfbeugen	
	30s Rückenbrücke	
	30s Seitstütz rechts	
	30s Seitstütz links	
	60s Planke	
	8x Standwaage rechts	
	8x Standwaage links	







Plan C		
Kategorie:	**U11**	
Schwerpunkt:	**Sprungschule + Polysportiv**	
Teil 1	**Dauer: 15 min**	**Sprungschule**
	50x Springseilen	
	10x Froschhüpfen	
	10x Sprünge rückwärts	
	10x Einbeinsprung Bein rechts	
	10x Einbeinsprung Bein links	
	10x Wickie-Sprünge	
	10x Strecksprünge mit 180° Drehung	
Teil 2	**Dauer: 20 min**	**Polysportiv**
eine andere Sportart betreiben zum Beispiel Frisbee spielen, oder Radfahren, oder Basketball spielen, oder Skateboard fahren, oder was anderes		