



Hockeyverband Baden - Württemberg e.V.

Torsten Althoff Landestrainer 0171-2118024, talthoff.hbw@gmail.com

2023

Athletik – U12 Inhalte für Talentzentren

Inhaltsverzeichnis

Aufwärmen:

1. Fersenlauf (Heel Walk)
2. Zehenlauf (Toe Walk)
3. Ferse zu Zehenlauf (Heel to Toe Walk)
4. Knie zur Brust (High Knee Tuck)
5. Kniehebelauf (High Knee Run)
6. Quadricep Dehnung mit Arm hoch (Butt Kick Stretch with Arm High)
7. Anfersenlauf (Butt Kick Run)
8. Dehnung hinterer Oberschenkel mit Zehen berühren (Toe Touch Walk)
9. Lauf mit gestreckten Beinen (Straight Leg Walk)
10. Seitschritte mit Armschwung (Sidesteps with Armswing)
11. Überkreuzschritte mit Bein hoch (Cariocas with Knee High)
12. Laufende Ausfallschritte (Walking Lunges)
13. Laufende Ausfallschritte Rückwärts (Walking Lunges Backwards)
14. Seitliche laufende Ausfallschritte (Lateral Walking Lunge)
15. Seitliche Sprunggelenkssprünge (Lateral Pogo Jumps)
16. Tiefes Rückwärtslaufen (Back Pedal)
17. Hopserlauf Vertikal (Skippings Vertical)
18. Hopserlauf Horizontal (Skippings Horizontal)

Schnelligkeit/Explosivität:

1. Zweibeinsprünge auf Distanz mit Sprint (Board Jumps into Sprint)
Rückweg: Bärenlauf (Bear Walk)
2. Boxdrill mit Sprint (Boxdrill into Sprint)
Rückweg: Krabbenlauf (Crab Walk)
3. Richtungswechsel-Drill (Change of Direction-Drill)
Rückweg: Schubkarrentragen (Wheelbarrowwalk)
4. Liegender Start (4 Way Ground Start)
Rückweg: Seitlicher Liegestützlauf (Lateral Plank Walk)

Kraftzirkel:

1. Laufende Ausfallschritte mit Medizinball oder Gewicht (Walking Lunges with Weight)
2. Unterarmstütz mit abwechselnd Beine anheben (Plank with elevating Legs)
3. Knieendes Rudern mit Band (Kneeling Banded Rows)
4. Liegestütze auf den Knien (Push-Up on Knees)