



**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. Seit Schritte 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 (Kneeing Banded Rows)
4. Liegestütze auf den Knien (Push-Up on Knees)



## Hockeyverband Baden - Württemberg e.V.

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

### **Aufwärmen:**

Dauer: 10min

Equipment: keins

Erläuterungen: jeweils immer von VL zu VL quer. Manche Varianten sind kürzer oder länger, siehe Beschreibung

1. Fersenlauf (Heel Walk)
  - bis zur Hälfte des Viertels
2. Zehenlauf (Toe Walk)
  - von der Hälfte des Viertels zur Grundlinie
3. Ferse zu Zehenlauf (Heel to Toe Walk)
  - Erste Hälfte langsam, zweite schneller & flüssiger
4. Knie zur Brust (High Knee Tuck)
  - Eine Sekunde die Position halten (Die Kinder laut „21“ zählen lassen)
5. Kniehebelauf (High Knee Run)
  - aufrechte Körperhaltung, nicht nach hinten kippen, nicht hinten sitzen
6. Quadricep Dehnung mit Arm hoch (Butt Kick Stretch with Arm High)
  - Eine Sekunde die Position halten (Die Kinder laut „21“ zählen lassen)
7. Anfersenlauf (Butt Kick Run)
  - Oberkörper leicht nach vorne gebeugt und Knie mögl. hinter Hüfte
8. Dehnung hinterer Oberschenkel mit Zehen berühren (Toe Touch Walk)
  - Eine Sekunde die Position halten (Die Kinder laut „21“ zählen lassen)
9. Lauf mit gestreckten Beinen (Straight Leg Walk)
  - Beine explosiv zum Boden „ziehen“
10. Seit Schritte mit Armschwung (Sidesteps with Armswing)
  - Gleiche Blickrichtung hin & zurück
11. Überkreuzschritte mit Bein hoch (Cariocas with Knee High)
  - Gleiche Blickrichtung hin & zurück
12. Laufende Ausfallschritte (Walking Lunges)
  - Bis zur Hälfte des Viertels und dann direkt Übung 13
13. Laufende Ausfallschritte Rückwärts (Walking Lunges Backwards)
  - Nach den Laufenden Ausfallschritten direkt Weg zurück Rückwärts
14. Seitliche laufende Ausfallschritte (Lateral Walking Lunge)
  - Bis zur Hälfte des Viertels, Rest auslaufen
15. Seitliche Sprunggelenkssprünge (Lateral Pogo Jumps)
  - Blickrichtung wechseln ab der Hälfte
16. Tiefes Rückwärtslaufen (Back Pedal)
  - Bis zur Viertellinie Rückwärts und dann vorwärts Vollsprint wieder bis zur Linie
17. Hopslerlauf Vertikal (Skippings Vertical)
  - Selbstständig steigern lassen bis 2x pro Bein maximal gesprungen
18. Hopslerlauf Horizontal (Skippings Horizontal)
  - Selbstständig steigern lassen bis 2x pro Bein max. gesprungen wurde bis zur Viertellinie

*Das Aufwärmen ist Teil des Athletikprogramms und setzt wichtige Trainingsreize! Achtet auf saubere Technik und auf korrekte Intensität!*

*Das Aufwärmprogramm sollte von den Spieler\*innen auf Dauer auswendig gelernt werden!*



## Hockeyverband Baden - Württemberg e.V.

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

### **Schnelligkeit/Explosivität:**

Dauer: 15-20 min

Equipment: 17 Hütchen, 4 verschiedene Farben

#### 1. Zweibeinsprünge auf Distanz mit Sprint (Board Jumps into Sprint)

- Kinder verteilen sich auf die 4 Hütchen auf der Grundlinie
- 5 Board Jumps nach vorne, nach dem Letzten Sprint bis orangene Hütchen, Auslaufen bis zu den roten Hütchen
- Rückweg (zwischen den gelben Hütchen): Bärenlauf (Bear Walk)

2 Durchgänge und immer kurz warten bis alle Kinder wieder zurück sind (Pause sollte zwischen den Sprüngen lang genug sein!)

#### 2. Boxdrill mit Sprint (Boxdrill into Sprint)

- Kinder verteilen sich zwei Gruppen auf die zwei äußersten Hütchen auf der Grundlinie
- Boxdrill: Start mit einem Knie auf dem Boden und eine Hand auf dem Hütchen. Geradeaus Sprint bis zum Hütchen nach vorne, tiefe Sidesteps zum seitlich stehenden Hütchen, tief Rückwärts (siehe Back Pedals) zum an der Grundlinie stehenden Hütchen, tiefe Sidesteps zum Starthütchen. Danach Sprint bis Orange, Auslaufen bis Rot. Sobald das Kind zu Orange sprintet, kann direkt das nächste Kind starten zu den roten Hütchen

Rückweg (zwischen den gelben Hütchen): Krabbenlauf (Crab Walk)

2 Durchgänge und immer kurz warten, bis alle Kinder wieder zurück sind (Pause sollte zwischen dem Boxdrill lang genug sein!)

#### 3. Richtungswechsel-Drill (Change of Direction-Drill)

- Start mit einem Knie auf dem Boden und eine Hand auf dem Hütchen. Beim Startsignal Sprint zum nächsten Hütchen, Hütchen berühren, Sprint zurück zum Starthütchen und dann Sprint bis Orange, Auslaufen bis Rot

Rückweg (zwischen den gelben Hütchen): Schubkarrentragen (Wheelbarrowwalk),  
Positionwechsel vom letzten gelben Hütchen bis zur Grundlinie

2 Durchgänge und immer kurz warten, bis alle Kinder wieder zurück sind (Pause sollte zwischen dem Richtungswechsel-Drill lang genug sein!)

#### 4. Liegender Start (4 Way Ground Start)

- Start in Bauchlage mit den Händen seitlich am Körper auf dem Boden, Zehen angezogen. Beim Startsignal Sprint bis Rot

Rückweg (zwischen den gelben Hütchen): Seitlicher Liegestützlauf (Lateral Plank Walk)  
zweite Runde andere Blickrichtung

2 Durchgänge und immer kurz warten, bis alle Kinder wieder zurück sind (Pause sollte zwischen dem liegenden Start lang genug sein!)

*Auf saubere Technik und vor allem maximale Intensität achten! Workouts können auch als Station verwendet werden, falls ein Stationstraining mit Hockey gemacht werden will.*



## Hockeyverband Baden - Württemberg e.V.

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

### **Kraftzirkel:**

Dauer: 10-12 min

Equipment: Pro vier Kinder ein Resistance Band (Rot oder Schwarz), ein Medizinball oder Gewicht (4-5 kg), 2 Hütchen und Optional 2 Matten

Erläuterung: Jedes Kind besetzt eine Station. Sobald das Kind an der Station mit den laufenden Ausfallschritten mit Medizinball bis zum Hütchen und zurück zum Starthütchen gekommen ist, wechseln alle im Uhrzeigersinn die Station.

Das Ziel sind 4 Durchgänge.

1. Laufende Ausfallschritte mit Medizinball oder Gewicht (Walking Lunges with Weight)
  - Ball wird auf Brusthöhe gehalten und Knie muss bei jedem Ausfallschritt den Boden berühren
  - Bewegung nach unten langsam, Bewegung nach oben schnell ausführen
  - Von Hütchen zu Hütchen und zurück, danach wird gewechselt im Uhrzeigersinn
2. Unterarmstütz mit abwechselnd Beine anheben (Plank with elevating Legs)
  - In Unterarmstützposition langsam jeweils abwechselnd ein Bein anheben und langsam wieder senken
3. Knieendes Rudern mit Band (Kneeing Banded Rows)
  - kniend Band bis unter die Brust ziehen und langsam wieder zurück. Ellenbogen eng und korrekte Haltung
  - Band auf Kopfhöhe (kniend) positionieren
4. Liegestütze auf den Knien (Push-Up on Knees)
  - Oberschenkel, Oberkörper und Kopf bilden eine Linie. Hände schulterbreit unter den Schultern.
  - Bewegung nach unten langsam, Bewegung nach oben schnell ausführen.

*Auf korrekte Technik achten, Übungen dienen als Grundlage für die Zukunft! Der Zirkel kann als Station verwendet werden, falls ein Stationstraining mit Hockey gemacht werden will. Idealerweise vor oder während dem Hockeytraining durchführen, aber ist auch nach dem Hockeytraining möglich.*

**Idealerweise werden die Athletikprogramme 2 x in der Woche absolviert. Eine sinnvolle Leistungssteigerung ist nur möglich, wenn die Fähigkeiten Schnelligkeit, Kraft etc. 2x die Woche trainiert werden!**