



01. September 2010, Nr. 1

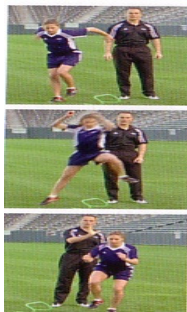
Aufwärmen

Einlaufen (mit Med.-Bällen)

CORE Performance

- Gleichgewicht (1. Übung : Waagen, dann weiter wie unten mit dynamischer Stabilisation)

Seitwärtssprung
Stabilisierung



Stabilisierung
über Kreuz



split squad
jump



SPARQs

- Sprünge, Schritte, Beinarbeit & Sprint, Kraftstoss & Schnelligkeit

1 ZIG ZAGS

Abwechselnd stehen 1-2 Hürden (zur Not gehen auch Sporttaschen), danach rechts bzw. links (2 m entfernt) ein Pylon. Zuerst Sprung über Hürden, danach jeweils mit Sidesteps zum Pylon und diesen berühren. Modifikation: a) gerade über Hürden, Sidestep zum Pylon, b) Sidestep über Hürden, gerade zum Pylon, c) abschließender Spurt, ca. 5 m

5 x 1 Wiederholung

7 FIELDING SLIDES

3 Pylone bilden ein Dreieck. Ein Spieler steht zwischen 2 Pylonen (Abstand variabel nach Größe des Spielers, aber deutlich mehr als seine Spannweite). Vom 3. Pylon aus wird ein (Tisch-)Tennisball abwechselnd zum rechten und linken Pylon gerollt. Der Spieler zwischen den Pylonen steht in Grundstellung und erreicht durch Sidesteps den Ball und rollt ihn jeweils schnell zum Partner zurück, 2 min, dann Wechsel

10 LATERAL RUN

Beide Füße setzen nacheinander in schneller Frequenz in den Reifen und wieder raus, dann in den nächsten Reifen und wieder raus... Nach dem letzten Reifen maximaler Schräg-Spurt zum Pylon, etwa 5 m entfernt.

2 x 2 Wiederholungen

8 4 CONE T-DRILL

4 Pylone stehen in T-Form, je 3-4 m voneinander entfernt. Erster Lauf vorwärts, dann Sidestep nach rechts, Sidestep zurück zur Mitte, Drehung und vorwärts zurück zum Ausgangspunkt, ... vorwärts, Sidesteps, zurück... 5 x 1 Wiederholung

11 TRIANGLE-DRILL

3 Pylone im Dreieck, vom Start einmal zurück im Sidestep laufen, dann 2 Pylone vor im Sprint, wieder einer zurück im Sidestep, ... Insgesamt eine volle Runde mit Abschlussprint nach außen. Kann auch mit bis zu 3 Spielern gleichzeitig gemacht werden.

5 x 1 Wiederholung

6 QUICK-UPS

Druckpass mit Medizinball (2 kg) auf 3 m zum Partner, auffangen und federnder, leiser Sprung auf Bank (evtl. an Wand lehnen, Gymnastikmatte unterlegen) dann über Bank gehen und Medizinball Werfer übergeben, 2 x 8 Wiederholungen

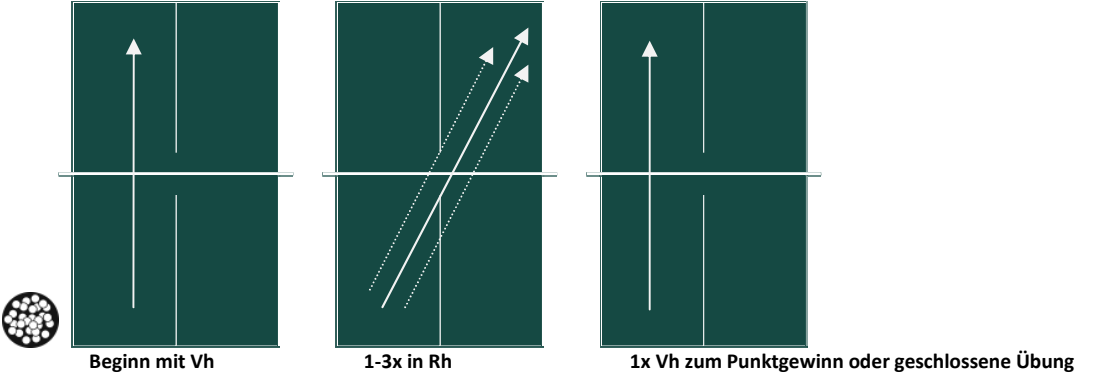
Einspielen



TT-spezifische Konditions-Übungen | mit halb- und unregelmäßigen Anteilen

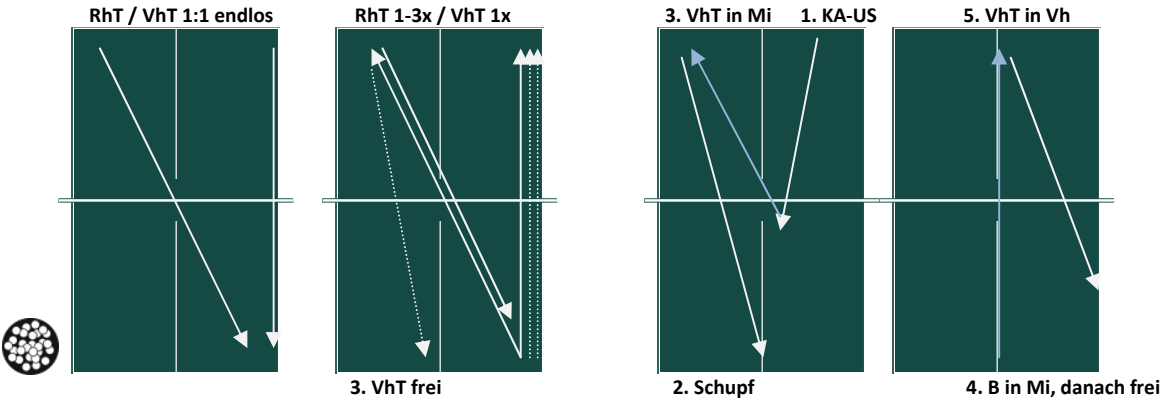
Intervall: je 8 Wiederholungen in 8 Serien, dann Wechsel

FALKENBERG zunächst regelmäßig, danach unregelmäßig aus Rh, jeweils geschlossenes System



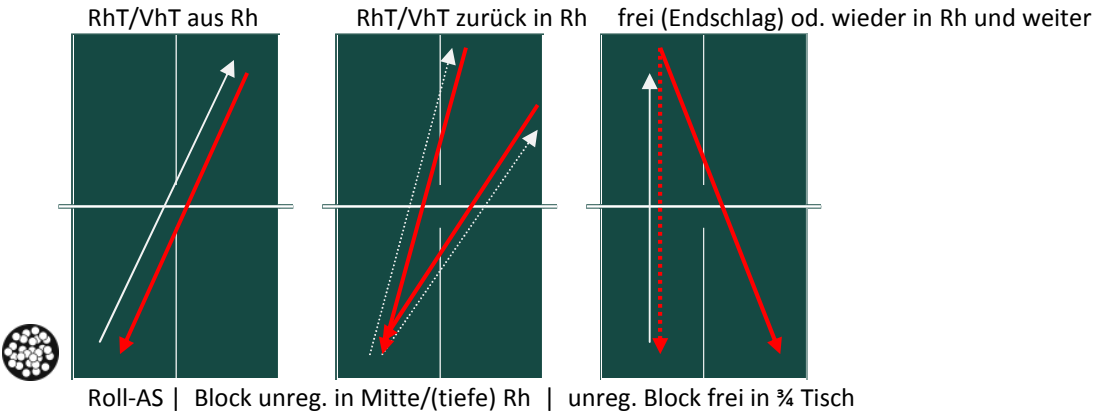
2 x 7,5 min

Beinarbeit in tiefe Vh I



2 x 7,5 min

„gestreckter“ FALKENBERG (geschlossenes od. offenes System)



Kraft/Cool Down