

Trainingsplan für den Hauptkader LAZ Ried

Trainingstermine:

<u>Montag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Freitag</u>	<u>Samstag</u>
	16.12.2020	18.12.2020	---
21.12.2020	23.12.2020	---	26.12.2020
28.12.2020	30.12.2020	---	---
04.01.2021	06.12.2021	08.01.2021	VIDEOKONFERENZ 10:00

Causevic	Unterberger	Hinterberger/Lindenbauer	Reiter	Cvjetkovic
		Rot hinterlegt macht Eva Hinterberger		
		Grün Lindenbauer macht Roland Rückmeldung 17:00-19:00		
Rückmeldungszeiten Uhrzeit				
18:00 – 20:00	14:00 – 20:00	17:00 – 20:00	18:00 – 19:00	17:00 – 18:30
Sigmund Lukas	Aichinger Moritz	Holzhauser Marek	Gaisbauer Thomas	Priller Leon
Zauner Lukas	Flieher Thomas	Koplarevicz Oliver	Jasarevic Anel	Steffan Tobias
Drescher Felix	Forster Samuel	Nesic Lejs	Machtlinger Simon	Rautner Luca
Rusch Yanick	Zaglmayr Raphael	Oravec Aron	Pest Marko	Friedl Daniel
Skiba Lena	Penzeneder Leonie			



Die Spieler absolvieren das gesamte Programm, welches unten auf der zweiten Seite genau beschrieben ist.

Die Spieler müssen an den Tagen und in diesen Zeiten die Fotos und Videos an die zuständigen Trainer schicken oder sich beim Trainer abmelden, wenn sie krank oder verhindert sind.

Die zuständigen Trainer schauen sich diese Bilder und Videos an und rufen die Spieler zurück um ihnen Rückmeldung zu geben.

Auch die Spieler, die kein Material schicken werden von den jeweiligen Trainer angerufen.



Monat Dezember/ 2020

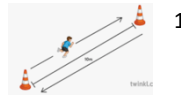
Aufwärmen, Prävention (Hinterberger, Lindenbauer)

BITTE FOLGENDE ÜBUNGEN MACHEN:

<https://www.youtube.com/watch?v=1s6uKEjPLJw>

Montag	Mittwoch	Freitag	Samstag
	16.12.2020	18.12.2020	---
21.12.2020	23.12.2020	---	26.12.2020
28.12.2020	30.12.2020	---	---
04.01.2021	06.12.2021	08.01.2021	
Grün Lindenbauer macht Roland Rückmeldung 17:00 – 19:00			
Rot hinterlegt macht Eva Hinterberger		16:30 – 18:00	

Athletischer Bereich, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Reaktion (Reiter)

Training 1 14.12/21.12/28.12/6.1	Training 2 16.12/23.12/30.12/8.1	Training 3 18.12/26.12/4.1
<p>Vorbereitung: 2 Markierungen - 10 Meter Abstand 1 Fußball 2 Tennisbälle</p>  <p>Aufwärmen: 1. Skipping - 10 Meter – zurückgehen 2. Kniehebelauf – 10 Meter – zurück 3. Anfersen – 10 Meter – zurück → 3 x durch</p> <p>Durchführung: 20 Meter Sprint – 10 x Gabeln (li+re) 40 Meter Sprint – 20 x Gabeln 60 Meter Sprint – 20 x Gabeln, 10 x Kopf 80 Meter Sprint – 30 x Gabeln, 10 x Kopf 60 Meter Sprint – 20 x Gabeln, 10 x Kopf 40 Meter Sprint – 20 x Gabeln 20 Meter Sprint – 10 x Gabeln Gabeln + Köpfeln immer bei der Startposition am Stand!</p>	<p>Vorbereitung: Turnmatte</p> <p>Stabilisation</p> <p>5 Runden</p> <p>1 Minute Plank Position halten 30 Sek Pause 1 Minute Liegestütz seitlich 30 Sek Pause 1 Minute Liegestütz seitlich 30 Sek Pause 1 Minute Liegestütz rücklings 1 Minute Pause von vorne beginnen</p> <p>Auf die Ausführungen achten!!!</p>	<p>Vorbereitung: 20 Meter Strecke abmessen und mit 2 Hütchen markieren.</p> <p>Aufwärmen 5 x verschiedenen - Movement Preps 5 x 20 Meter Sprints mit 70 % - kurze Pause dazwischen!</p> <p>Durchführung: 200 Meter Sprint (10 x) Ball 40 Meter Gabeln 160 Meter Sprint (8 x) Ball 40 Meter dribbeln 120 Meter Sprint(6 x) Ball 40 Meter Gabeln Oberschenkel</p> <p>Zeit:</p>

Technischer Bereich für Fußballspieler (Unterberger)

Die Tormänner brauchen den technischen Bereich für Tormänner nicht machen

Drills# -> https://youtu.be/F1jEtmb_JRo

Coerver -> <https://youtu.be/leMYh7roBjk>

16.12. **Drill#1** -> auf saubere technische Ausführung achten, so viele Kontakte zwischen den Hütchen wie möglich!

In der Pause 2 min jonglieren links/rechts immer Kontakte steigern (1x links,1x rechts,2x links,2x rechts,3x links, 3x rechts usw. wie weit schafft ihr es in zwei Minuten)

18.12. **Coerver und Drill#3** -> 10 Durchgänge, immer mit 30 sec einer Coerverübung (Video) starten, dann Drill#3 so schnell wie möglich, anschließend 60 sec Pause bis zum nächsten Durchgang

21.12. **Drill#4** -> zwischen den 3 verschiedenen Übungen jeweils 2 Minuten mit dem Kopf jonglieren, wieviel schafft ihr?

23.12. **Drill#1**

26.12. **Drill#5** -> 10 Wiederholungen je Seite, kurze Pausen machen nach links/rechts

28.12. **Drill#6** -> immer abwechselnd linkes Bein rechtes Bein jeweils 10 runden pro Bein

30.12. **Coerver und Drill#3**

04.01. **Drill#5**

06.01. **Drill#1**

08.01. **Drill#4 und Drill#6**

Technischer Bereich für Tormänner (Cvjetkovic),

Die Tormänner brauchen den technischen Bereich für Fußballspieler nicht machen

Block 1:

1 Minute: Slomläufe mit kurzen und schnellen Seitenschritten mit Fangen von flacher Bälle in der Körpermitte

1 Minute Schnur springen

2 Minuten Pause Tennisball prellen und fangen mit der schwächeren Hand

2 Mal wiederholen

Block 2:

1 Minute: Slomläufe RÜCKWÄRTS mit kurzen und schnellen Seitenschritten mit Fangen von flacher Bälle seitlich nach der Drehung um eigene Achse

2 Minuten Pause Tennisball prellen und fangen mit beiden Händen abwechselnd

2 Mal wiederholen

Block 3:

1 Minute: 3 Sprünge über die Hürden oder andere Hindernisse mit Fangen von halb hoher und hoher Bälle

1 Minute Schnur springen

2 Minuten Pause zwei Bälle (einen Tennisball und einen normalen Ball) gleichzeitig mit beiden Händen prellen und fangen.

2 Mal wiederholen

Wettkampf-Spezifische-Ausdauer (Causevic)

Laufbereich	Datum	14.12.	16.12.	18.12.	21.12.	23.12.	26.12.	28.12.	30.12.	04.01.	06.01.	08.01.
Intervalllauf	Anzahl				4	5		4	2		4	3
Belastung	Puls				GA 1/2	GA 1/2		GA 1/2	GA 1/2		GA 1/2	GA ½
	Zeit (min.)				2 min.	2 min.		3 min.	5 min.		4 min.	5 min.
Erholung	Puls				GA 1	GA 1		GA 1	GA 1		GA 1	GA1
	Zeit (min.)				2 min.	2 min.		2 min.	3 min.		3 min.	3 min.
Dauerlauf	Puls	GA 1	GA 1	GA 1			GA 1			GA 1		
	Zeit (min.)	20 min.	30 min.	40 min.			30 min.			40 min.		

Abwärmen	Zeit	5 Min.	5 Min.	5 Min.	5 Min.	5 Min.	5 Min.	5 Min.	5 Min.	5 Min.	5 Min.	5 Min.
Laufen	Puls	REKOM	REKOM	REKOM	REKOM	REKOM	REKOM	REKOM	REKOM	REKOM	REKOM	REKOM