



LANDESEISSPORT
VERBAND
SACHSEN-ANHALT

„TRAINING@HOME“

AUSGABE II

DER FALSCHER WEG ZU CHECKEN!

Heute möchten wir euch zusätzlich zum neuen Trainingsplan, anhand ein Paar Bilder aufzeigen, welche Arten von Checks wir von euch nicht sehen wollen!

Euer Ziel beim Checken ist immer, auf einem angemessenen Weg den Gegner von der Scheibe zu trennen!

DER FALSCHER WEG ZU CHECKEN!



Beim Check in den Gegner springen!

DER FALSCHER WEG ZU CHECKEN!



„Check gegen den Kopf“
Der Kopf schützt eines der
wichtigsten Organe des Körper, dass
Gehirn!



„Blind Side Check“
Dein Gegenspieler sieht nicht das du
kommst und kann sich somit nicht
vorbereiten!



DER FALSCHER WEG ZU CHECKEN!



„Check von hinten“
Ähnlich wie beim Blind Side Check
sieht der Gegner dich nicht kommen!



„Check mit gekreuzten Armen“
Benutze immer deine Arme in
Verbindung mit deinem Körper bei
Check.



DER FALSCHER WEG ZU CHECKEN!



„tiefer Check“
Hierbei provozierst du, dass dein
Gegenspieler über dich fällt und
besonders hart mit dem Körper auf
dem Eis aufschlägt!



„Check mit ausgestreckten Armen“
Genau wie beim Check mit
gekreuzten Armen, nutze deine
Arme nicht getrennt vom Körper!



DER FALSCHHE WEG ZU CHECKEN!

All diese Beispiele sollen euch zeigen was wir im Training aber auch im Spiel nicht akzeptieren. Ihr schadet mit falschen Checks nicht nur euren Gegenspieler (Verletzung) sondern mit den daraus resultierenden Strafen eurem Team!!

MONTAG

„STÄRKE“

Übung	Sätze	Wiederholung/Dauer	Link / Hinweis
Warm Up	1	10 min	https://www.youtube.com/watch?v=sHJbSjOdaVU
T-Push mit Liegestütz	2	10 Re/Li	https://www.youtube.com/watch?v=lqGf1yZnJUg&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZI3Jl9q5D&index=53
„Zentimeter“ Wurm	2	5m	https://www.youtube.com/watch?v=tbZsvEdcug8&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZI3Jl9q5D&index=56
Liegestütz mit Drehung	3	2 Liegestütz 1 Rolle Re/Li 20 sek.	https://www.youtube.com/watch?v=6-dEiEM7kJY&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZI3Jl9q5D&index=55
Burpees	4	6	https://www.youtube.com/watch?v=fAWTIhGVnCs&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZI3Jl9q5D&index=87
Irish Dance	4	20 sek.	https://www.youtube.com/watch?v=dbV91jWoSKE&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZI3Jl9q5D&index=133
Punkt Sprung	3	20 sek.	https://www.youtube.com/watch?v=Qa1HZctBpOo&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZI3Jl9q5D&index=156
Zick Zack Sprünge	4	6 Kegel, Markierungen	https://www.youtube.com/watch?v=7Dyg7zTFyno&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZI3Jl9q5D&index=76
Ausfallschritte	4	12 Re/Li	https://www.youtube.com/watch?v=m3-m79glzWU
Klimmzüge	1	30 sek.	2 Stühle nebeneinander stellen, Schläger dazwischen auf die Lehnen legen, wenn keine Klimmzugstange, im Hang nach oben
Schneller Schläger	3	25 sek.	https://www.youtube.com/watch?v=ogJOAEPACr4&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZI3Jl9q5D&index=142
Reichweite	3	20 sek.	https://www.youtube.com/watch?v=JO-SLP2V5W8&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZI3Jl9q5D&index=144

DIENSTAG

„BEWEGUNG“

Übung	Sätze	Wiederholung/Dauer	Link / Hinweis
Warm Up	1	10 min.	https://www.youtube.com/watch?v=H8kCIGCO5ks
Crab Walk	3	5m hin und zurück	https://www.youtube.com/watch?v=JRspZg_jr4I&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZI3Jla9q5D&index=151
Flughund	3	10, 5 Re/Li	https://www.youtube.com/watch?v=BgmHSjDwkB4&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZI3Jla9q5D&index=152
Sprünge auf Stelle	2	15 Sprünge 20 sek. Pause	https://www.youtube.com/watch?v=qARPvoUIS2c
Laterale Ski Sprünge	3	20 Sprünge 30 sek. Pause	https://www.youtube.com/watch?v=BE2UoRMoj3E&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZI3Jla9q5D&index=104
Über den Fluss balancieren	4	3 Kegel, Schritt auseinander	https://www.youtube.com/watch?v=L44C7ijthII&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZI3Jla9q5D&index=81
Sprint normaler Start	3	15m 20 sek. Pause	https://www.youtube.com/watch?v=tbMz_H7B3fo&feature=youtu.be
lateral Sprint	4	15m 20 sek. Pause 2 je Seite	https://www.youtube.com/watch?v=EZqnwnLLX6c&feature=youtu.be
Knie Start Sprint	4	15m 20 sek. Pause 2 je Seite	https://www.youtube.com/watch?v=2S2q3ZmNOOk&feature=youtu.be
Knie lateraler Start	3	15m 20 sek. Pause 2 je Seite	https://www.youtube.com/watch?v=gY1DJM35Tq4&feature=youtu.be
weites Dribbeln	2	1:30 min.	https://www.youtube.com/watch?v=HwyYfSruSzs&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZI3Jla9q5D&index=107
Toe Drag	2	45 sek. Re/Li	https://www.youtube.com/watch?v=UlkAnetz3d-A&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZI3Jla9q5D&index=108

DONNERSTAG

„STÄRKE“

Übung	Sätze	Wiederholung/Dauer	Link / Hinweis
Warm Up	1	10 min.	https://www.youtube.com/watch?v=H8kClGCO5ks
Kniebeuge	3	10	https://www.youtube.com/watch?v=Z7ABOb4-R5Y&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZl3Jla9q5D&index=100
Rudern im Boot	3	5 x Re 5x Li	https://www.youtube.com/watch?v=numGvWJhWus&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZl3Jla9q5D&index=120
Supermann Rolle	3	25 sec. Drehung Re/Li	https://www.youtube.com/watch?v=UP52XflK9q8&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZl3Jla9q5D&index=118
Handtuch ziehen	4	30 sek. halten	https://www.youtube.com/watch?v=Z7ABOb4-R5Y&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZl3Jla9q5D&index=100
Brücke	3	10 Re/Li Bein, 20 sek. Pause	https://www.youtube.com/watch?v=AcZ4Adg4iuY&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZl3Jla9q5D&index=88
Plank zur Brücke	3	8, 20 sek. Pause	https://www.youtube.com/watch?v=lv2WygVWU6g&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZl3Jla9q5D&index=84
Spiderman Climbs	4	10 je Seite, 20 sek. Pause	https://www.youtube.com/watch?v=4l8YoldluQU&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZl3Jla9q5D&index=82
Toe Drack in der Bewegung	4	5 Markierungen	https://www.youtube.com/watch?v=6TRBqUmNwj8&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZl3Jla9q5D&index=64
„Papierrollen“ Drill	3	45 sek. Kreatives Dribbling	https://www.youtube.com/watch?v=Qyv73NAuqpU&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZl3Jla9q5D&index=41

FREITAG

„BEWEGUNG“

Übung	Sätze	Wiederholung/Dauer	Link / Hinweis
Warm Up	1	10 min.	https://www.youtube.com/watch?v=sHJbSjQdaVU
Stern Sprünge	3	8 20 sek. Pause	https://www.youtube.com/watch?v=5NoB3z2z3Zmk&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZl3Jla9q5D&index=135
Ball Sprünge	2	15	https://www.youtube.com/watch?v=2_ENdgfy-gU&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZl3Jla9q5D&index=119
Weitsprung	2	15 Sprünge 20 sek. Pause	https://www.youtube.com/watch?v=2MNnUiEk1Lo&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZl3Jla9q5D&index=131
Seal Jacks	3	10 20 sek. Pause	https://www.youtube.com/watch?v=JBNV3U-va5w&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZl3Jla9q5D&index=136
Jumping Jacks	3	20 sek. 25 sek. Pause	https://www.youtube.com/watch?v=4OyxVLMyxA4&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZl3Jla9q5D&index=138
Sprung Sprint	4	5 m/30sec. Pause	https://www.youtube.com/watch?v=WEFK42srbng&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZl3Jla9q5D&index=105
Aufstehen einbeinig	4	12/ 2 je links/rechts	https://www.youtube.com/watch?v=yIrwBnm_Us8
seitlicher Sprint	4	10 m/30sec. Pause 2 Re/Li	https://www.youtube.com/watch?v=RcQyugw97js
Shuffle	4	Kegel 5m Abstand (15m) 30s Pause	https://www.youtube.com/watch?v=aPgkdJHX3mc
8 Dribbeln	3	1 min.	https://www.youtube.com/watch?v=lw7rrPkh2pc&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZl3Jla9q5D&index=143
Leises Dribbeln	3	1 min, zwischen/rechts/links vom Körper	https://www.youtube.com/watch?v=HFlw8A4xyeo&list=PLic5nbXG3HoEApVWCahg-HKZl3Jla9q5D&index=141

SAMSTAG/SONNTAG „AUSDAUER“



Versucht an einem der beiden Tage zusammen mit euren Eltern oder, wenn ihr dürft auch alleine, mindestens 30-45min Radfahren oder Laufen zu gehen.



VIEL SPASS UND SPORT FREI!

FEEDBACK

Liebe Sportler, liebe Eltern,

solltet ihr Ideen, Verbesserungsvorschläge oder Kritik (positiv sowie negativ) bezüglich des Trainingsplanes haben, würden wir uns freuen wenn ihr diese an uns herantragt.

Bleibt gesund und hoffentlich bis bald,

Stephan