

Athletikplan U14 Landeskader

Einbeinstand: Stehen auf einem Bein, das freie Bein darf am Standbein in der Kniekehle abgestützt werden.

Wertung: Unter 20 Sec. = 0 Punkte, 20 Sec = 1 Pkt, 30 Sec = 2 Pkt, 40 Sec = 3 Pkt, 50 Sec = 4 Pkt und 60 Sec oder länger = 5 Punkte

2-3 x Woche durchführen

Wandsitz: Unter 30 Sec. = 0 Punkte, 30 Sec = 1 Pkt, 45 Sec = 2 Pkt, 60 Sec = 3 Pkt, 75 Sec = 4 Pkt und 90 Sec oder länger = 5 Punkte

2-3 x Woche durchführen

Seilspringen – 1 Minute

Wertung: Unter 40 Sec. = 0 Punkte, 20 Sec = 1 Pkt, 30 Sec = 2 Pkt, 40 Sec = 3 Pkt, 50 Sec = 4 Pkt und 60 Sec oder länger = 5 Punkte

Vor jeder Trainingseinheit / Spiel durchführen beim Aufwärmen

Laufen: 1200 Meter für die U14 weiblich und 1600 Meter für U14 männlich. Ziel: Die Runde in 2 Minuten oder besser.

Also: 1200 Meter in \leq 6 Minuten – 1600 Meter in \leq 8 Minuten

2x Woche

Plank: (Unterarmstütz) Wertung: Unter 30 Sec. = 0 Punkte, 30 Sec = 1 Pkt, 45 Sec = 2 Pkt, 60 Sec = 3 Pkt, 75 Sec = 4 Pkt und 90 Sec oder länger = 5 Punkte

2-3 x Woche

Sit-Ups: U14 weiblich 18-32 Stück – U14 männlich 18-36 Stück in der Minute.

2-3 x Woche