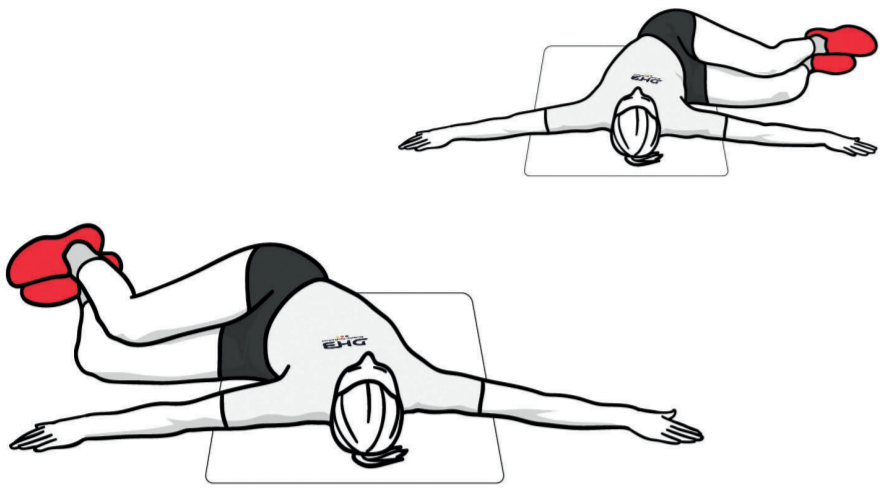


### M Teil 1 3 – 4 min obilisieren

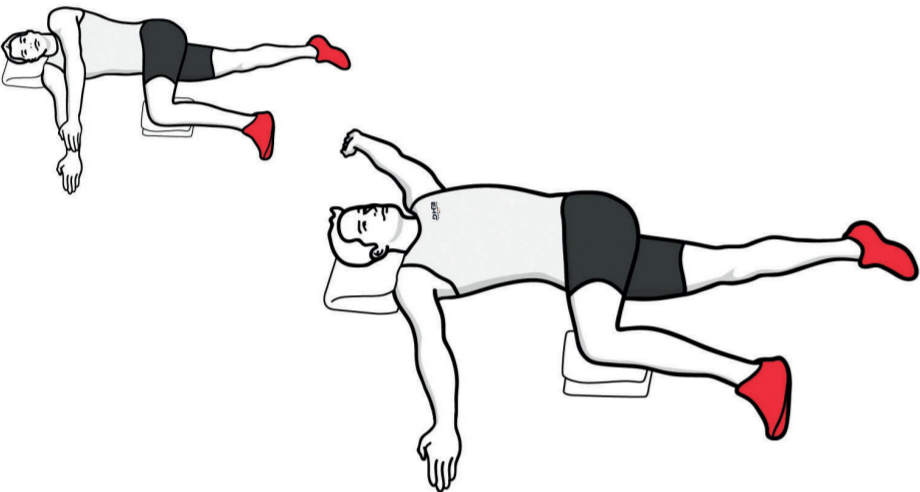
#### 1 Hüfte kippen (Iron Cross): 8 Wdh./Seite



**Ausgangsposition:** Rückenlage; Hüfte und Knie 90° anwinkeln; die Arme seitlich auf dem Boden ausstrecken.

**Durchführung:** Die Beine abwechselnd nach links und rechts kontrolliert absenken; der Kopf ist gerade mit Blick zur Decke ausgerichtet; die Schultern halten Bodenkontakt.

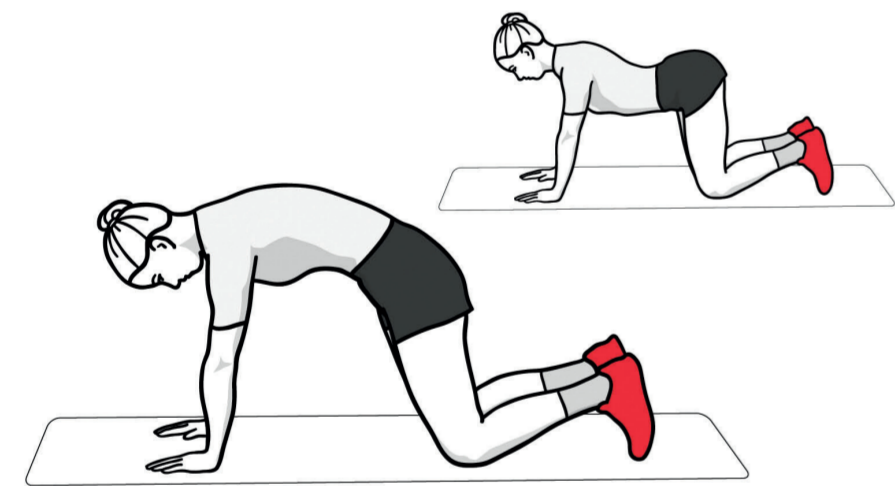
#### 2 Aufklappen: 8 Wdh./Seite



**Ausgangsposition:** Seitlage; das obere Bein 90° anwinkeln und die Knieinnenseite auf den Boden stützen; die Arme liegen in der Ausgangsposition vor der Brust flach aufeinander.

**Durchführung:** Den oberen Arm samt Schulter kontrolliert zur Gegenseite rotieren und dabei den Kopf mitdrehen. Der Unterkörper bleibt fixiert. Das Knie hält während der gesamten Bewegung Kontakt zum Boden.

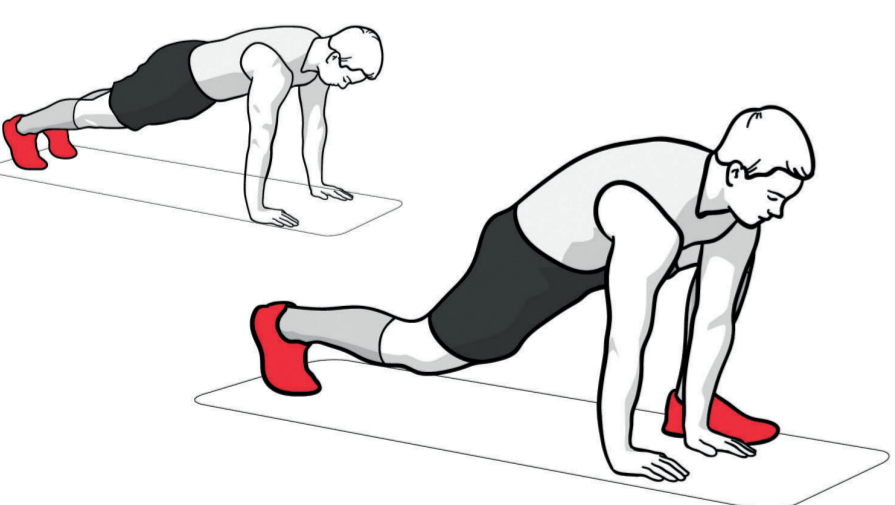
#### 3 Katzenbuckel/Pferderücken: 8 Wdh.



**Ausgangsposition:** Vierfüßlerstand, Rücken in neutraler Position; die Knie sind senkrecht unter der Hüfte, die Hände senkrecht unter der Schulter.

**Durchführung:** Im Vierfüßlerstand den Rücken zunächst kontrolliert wölben und dabei das Kinn zur Brust einrollen. Danach den Kopf wieder heben und die Wirbelsäule kontrolliert bis ins aktive Hohlkreuz strecken. Beide Endpositionen 1 – 2 Sekunden halten.

#### 4 Spiderman: 4 Wdh./Seite



**Ausgangsposition:** Liegestützposition

**Durchführung:** Abwechselnd den rechten und linken Fuß außen neben die jeweilige Hand setzen; Spannung halten.

### A Teil 2 3 – 4 min ktivieren

#### 1 Standwaage: 4 Wdh./Seite



**Ausgangsposition:** hüftbreiter, stabiler Stand

**Durchführung:** Den Oberkörper kontrolliert nach vorn beugen und ein Bein langsam gestreckt nach hinten führen; die Arme werden nach vorn gestreckt; das Becken bleibt parallel zum Boden.

**Wichtig:** Auf eine gerade Beinachse achten!

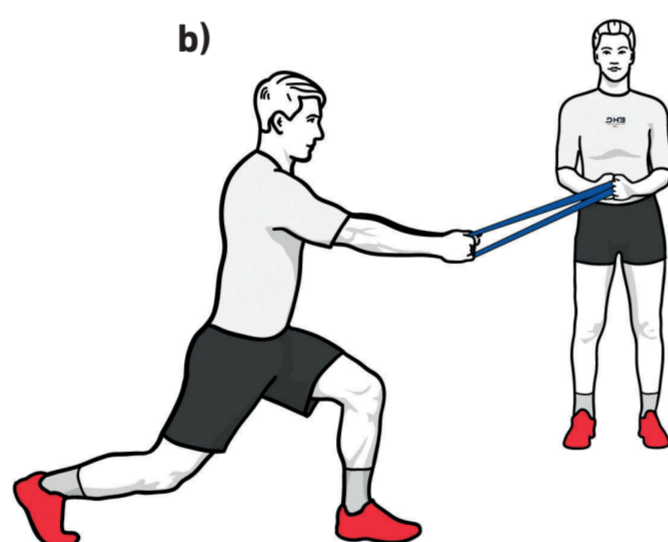
#### 2 Überkreuz-Ausfallschritt nach hinten: 5 Wdh./Seite



**Ausgangsposition:** hüftbreiter stabiler Stand

**Durchführung:** Abwechselnd (links/rechts) einen raumgreifenden Ausfallschritt nach hinten ausführen – dabei das Standbein überkreuzen. Das hintere Knie leicht versetzt zur Ferse des Standbeins 5 bis 10 cm über den Boden absenken. Anschließend vom vorderen Bein wieder in den Stand hochdrücken.

#### 3 Pallof Press im Ausfallschritt

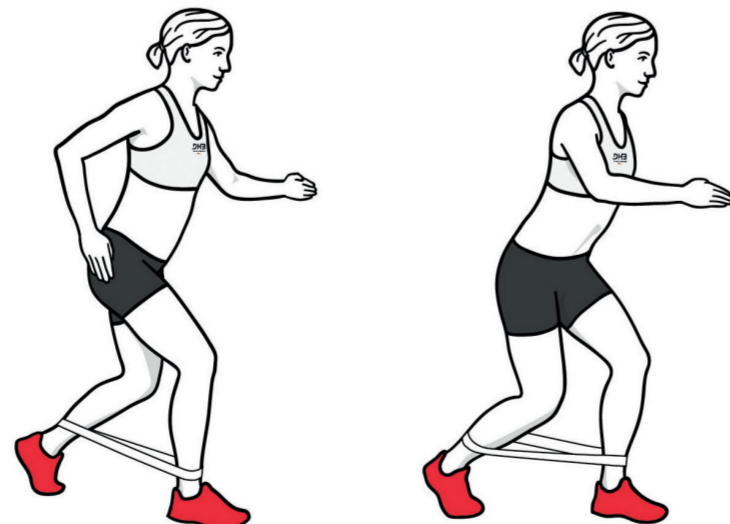


**Ausgangsposition:** Stabiler Ausfallschritt; Zugrichtung ist die Außenseite des vorderen Beins.

**a) Durchführung (ohne Abb.):** Das Widerstandsband ist z. B. am Torpfosten fixiert. Durch Beugen und Strecken der Arme den seitlichen Widerstand erhöhen und verringern. **10 Wdh./Seite**

**b) Durchführung mit Partner (s. Abb.):** Die Arme bleiben gestreckt und der Partner gibt unregelmäßige Zugimpulse, welche stabilisiert werden müssen. **30 s/Seite**

#### 4 Schlittschuhlauf mit Miniband: 10 Schritte vor- und rückwärts

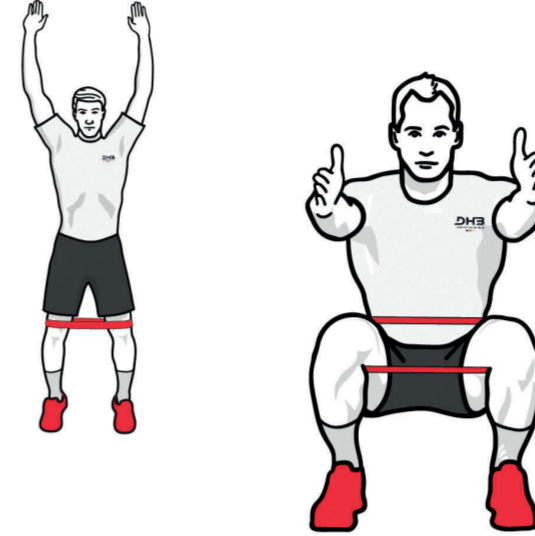


**Ausgangsposition:** Miniband auf Höhe der Sprunggelenke anlegen.

**Durchführung:** Über die Körpermitte nach außen vorwärts (und rückwärts) gehen. Dabei die Knie über den Füßen lassen und das Miniband konstant unter Spannung halten.

### P Teil 3 5 – 7 min otenzieren

#### 1 Schnelles Unterhocken beidbeinig mit Miniband: 5 Wdh.

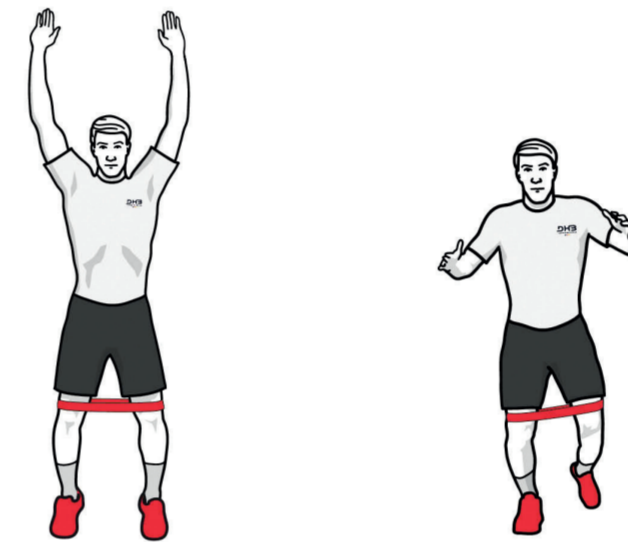


**Ausgangsposition:** Hüftbreiter stabiler Stand; das Miniband ist knapp über den Kniescheiben.

**Durchführung:** Auf die Zehenspitzen stellen, dabei die Arme zur Ausholbewegung nach oben führen. Anschließend explosiv in die Kniebeuge absenken.

**Wichtig:** Auf eine gerade Beinachse achten!

#### 2 Schnelles Unterhocken einbeinig mit Miniband: 3 Wdh./Seite

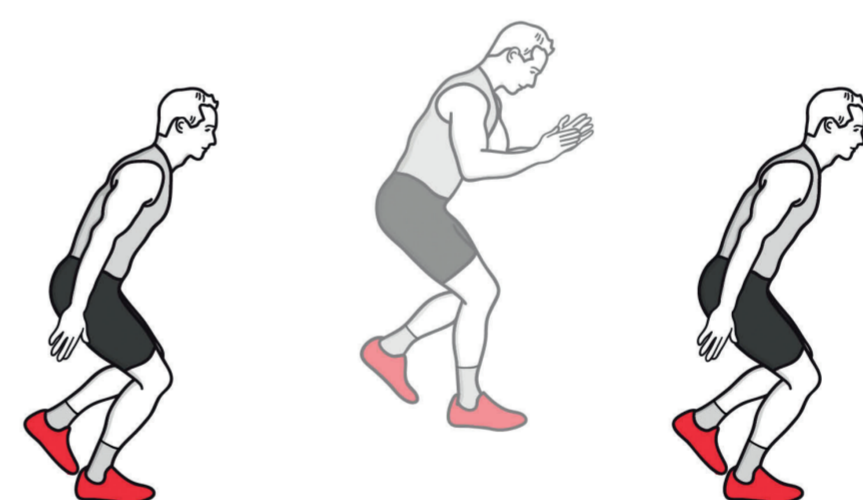


**Ausgangsposition:** Hüftbreiter stabiler Stand; das Miniband ist knapp über den Kniescheiben.

**Durchführung:** Auf die Zehenspitzen stellen, dabei die Arme zur Ausholbewegung nach oben führen. Anschließend explosiv auf einem Bein absenken und für 1 – 2 Sekunden stabilisieren!

**Wichtig:** Auf eine gerade Beinachse achten!

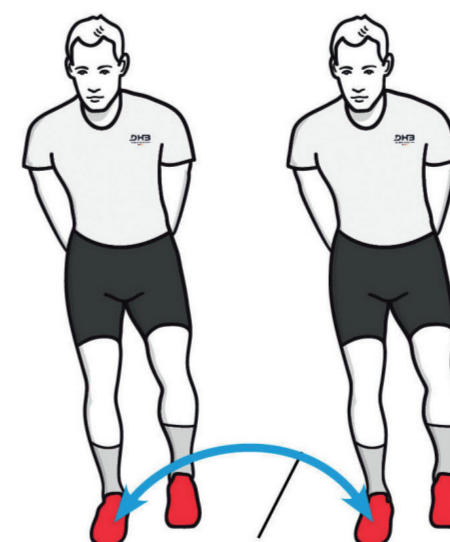
#### 3 „Hop & Stick“: 2 x 3 Wdh./Seite



**Ausgangsposition:** stabiler Einbeinstand  
**Durchführung:** Von einem Bein abspringen und auf demselben Bein landen. Bei der Landung unmittelbar stabilisieren und für 1 – 2 Sekunden halten.

**Progression: 3er Hop & Stick**  
**Durchführung:** Drei gleichmäßige Sprünge auf einem Bein durchführen; bei der – dritten – Landung unmittelbar stabilisieren und für 1 – 2 Sekunden halten.

#### 4 Reaktive einbeinige Seitsprünge: 2 x 5 – 7 s/Seite

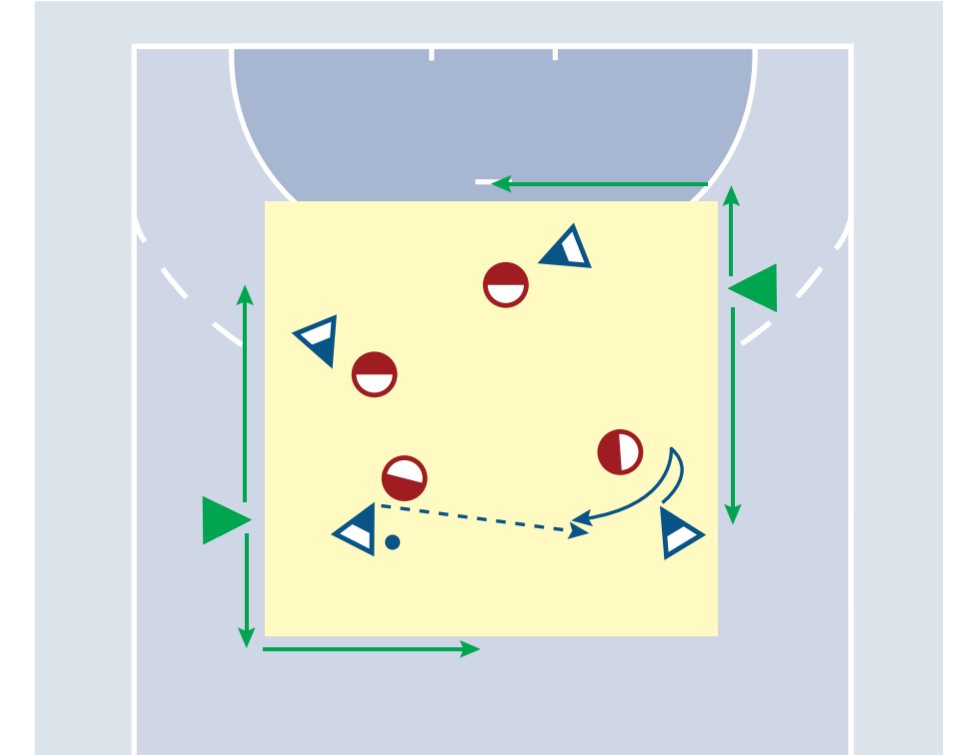


**Ausgangsposition:** Einbeinstand ca. 15 cm neben einer Linie; Arme hinter dem Rücken verschränken.

**Durchführung:** 5 – 7 Sekunden lang so schnell wie möglich nach links und rechts über die Linie springen (Landung jeweils ca. 15 cm neben der Linie).

### S Teil 4 ca. 10 min pezifizieren

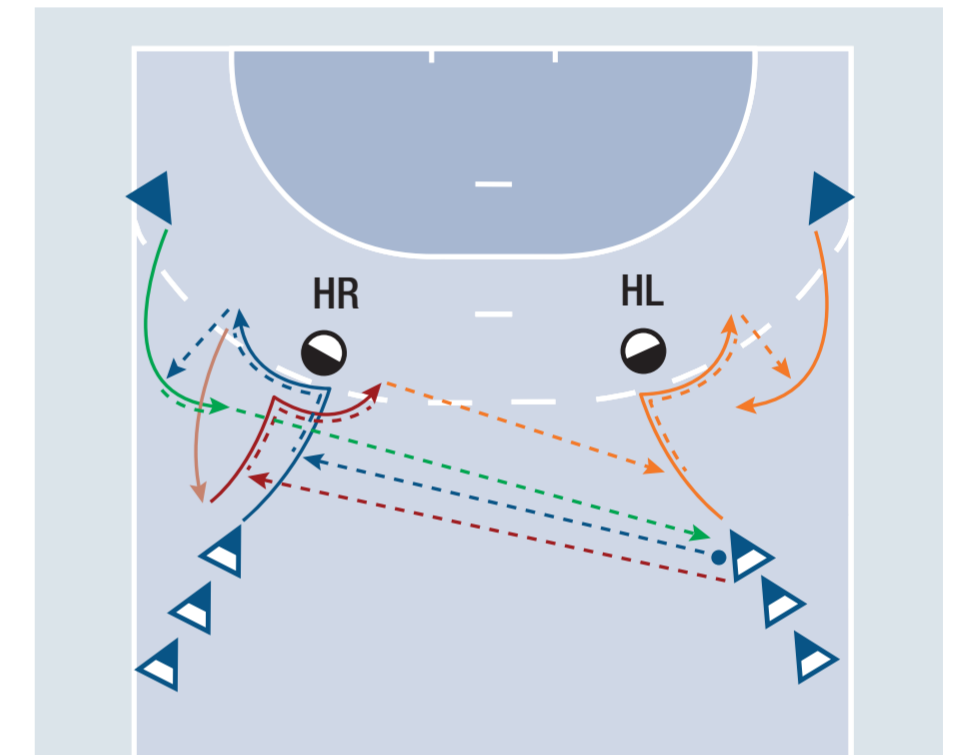
#### 1 Spielform



**Organisation und Ablauf:** Auf einem quadratischen Spielfeld spielen Blau und Rot gegeneinander. Das jeweils ballbesitzende Team gewinnt, wenn es ihm gelingt, den Ball 10 bis 20 Sekunden in den eigenen Reihen zu halten. Die Anspieler (grün) dürfen sich nur außerhalb des Spielfelds bewegen; sie können vom ballbesitzenden Team einbezogen werden.

**Hinweis:** Je kleiner das Feld (im Verhältnis zur Spielerzahl), desto intensiver müssen sich die Spieler mit explosiven Richtungswechseln freilaufen.

#### 2 Passkontinuum

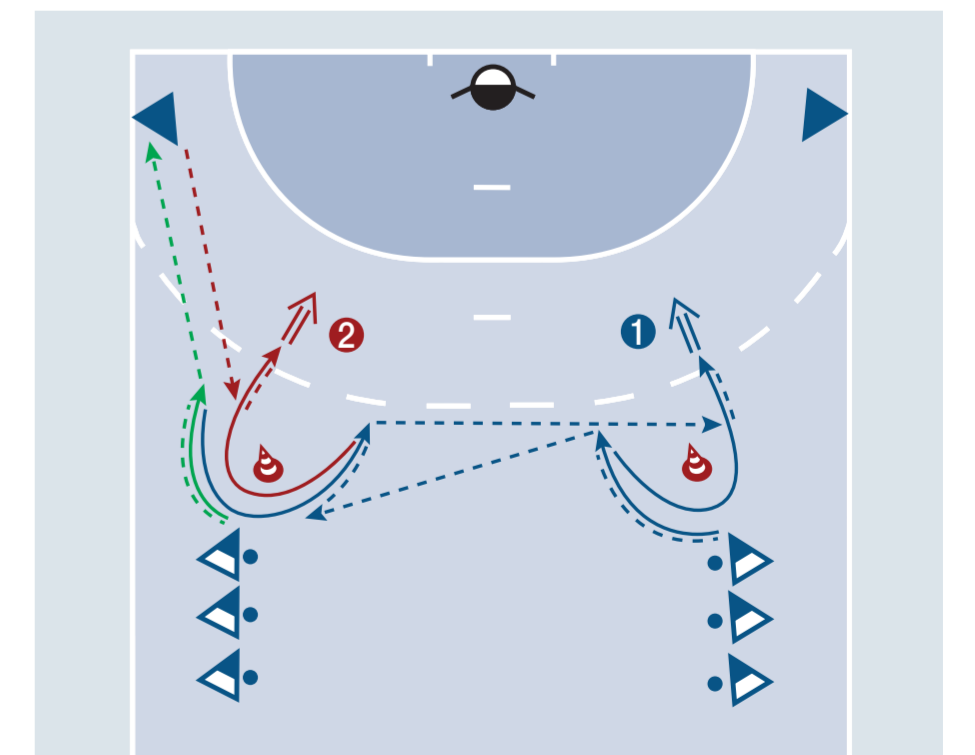


**Organisation:** Zwei Verteidiger auf HR und HL, zwei Anspieler auf LA und RA. Die übrigen Spieler besetzen RL und RR; RR1 hat zu Beginn den Ball.

**Ablauf:** RR1 passt in die Vorwärtsbewegung von RL1, der aus dem 1 gegen 1 zur Wurfarmgegensseite gegen HR mit LA kreuzt (blau); LA passt zu RR1 und zieht sich auf seine Position zurück (grün). Inzwischen hat sich RL1 zurückgezogen, nimmt erneut den Pass von RR1 in der Vorwärtsbewegung an und geht 1 gegen 1 zur Wurfarmseite (rot). Mit dem Pass von RL1 in die Vorwärtsbewegung von RR1 startet der gegengleiche Ablauf (orange).

**Hinweis:** HR und HL stellen beim 1 gegen 1 moderat Körperkontakt her (aber keine Fouls!); RL und RR sollen lernen, trotz Körperkontakt präzise zu passen.

#### 3 Torhüter-Einwerfen



**Organisation:** Die Spieler besetzen mit Ball die Positionen RL und RR; LA und RA fungieren als Anspieler.

**Ablauf:** RL1 stößt außen an und passt zu LA (grün); er zieht sich zurück, stößt nach innen und erhält den Ball von RR1, der zuvor nach innen gestoßen ist. RL1 passt zu RR1 zurück, der jetzt nach außen stößt und in die kurze Ecke abschließt (blau). RL1 zieht sich zurück und erhält den Ball in der Bewegung außen und wirft ebenfalls in die kurze Ecke (rot). Der nächste Ablauf erfolgt gegengleich (RR2 beginnt).

