Mesozyklusplan - U11 - 2008-2009

ab 11.04. bis 13.05. - 4,5 Wochen - erster von drei Mesozyklen vor der Sommerpause
vorrangig: koord. F./F., Handlungsschnelligkeit, Spielformen, geringfügig GLA, KA

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:30 - 17:45 Training ´60 RB (ESG) ***Inlineskaten/Inlinehoc-key, Staffelspiele*** * warm up * Lauftechnik * Stocktechnik * Zweikampfsituationen * Unihoc * kleine Spiele * Staffelspiele anschl. Ausl./Stretch *!!! EH-Schläger,-Hand-schuhe, Schienbein-schutz, Helm, Ellbogenschutz,* Trainer: Buschmann Rutsatz, Kopp		**16:00-17:00 Training** ´60 Turnhalle ***koord. F.+F., Boden- und Gerätturnen*** * warm up **HT:** Turnen Trainer: Buschmann **HT:** Zweikampftechniken Trainer: Künzel, Kopp **HT:** Spiele - BB+HB+FB, in Vorbereitung Technik-übungen Trainer: Kopp		**15:30 - 16:30 Training** ´60 Turnhalle(ZN)/Kraftraum ***Vorbereitung Langhantel KA Ganz körper*** * warm up **HT:** Kreistraining 30/30 - 40/20 (Belastung/ Pause) weitestgehend mit eig. Körpergewicht arbeitend 2 Dg. á 18-24 Üb. **HT:** spez. Halteübungen * Stretchprogramm Trainer: Buschmann, Rutsatz, Strobelt	**selbständig** * Radfahren * Inlineskaten * Schwimmen * Wandern * Spielen **ab 12.05.** **13:50 - 14:50 Eistraining** 60 min Trainingshalle *ind. LT/ST* 4-6 Gruppen **HT:** Stationen LT/ST **HT:** Spieltraining Trainer: alle	**selbständig** * Radfahren * Inlineskaten * Schwimmen * Wandern * Spielen