

Mesozyklusplan - U13 - 2006/07 teils '08

**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
U13 - Vertiefter Sportunterricht		<p><b>ab 07.05.</b>  <b>06:30 - 07:20 Eis 5.-8.</b>                      50 min Trainingshalle  <i>ind. LT/ST</i>                      2 Gruppen  <b>HT:</b> Stationen LT/ST  <b>HT:</b> Spieltraining</p> <p><b>07:00 - 08:15 Profil 5.-8.</b>                      75 Turnhalle/Kraftraum  <b>Vorbereitung Langhantel</b>  <b>KA <u>Oberkörper</u> - Core-training</b>                      * warm up  <b>HT:</b> Kreistraining                      30/30 - 40/20 (Belastung/Pause)                      weitestgehend mit eig. Körpergewicht arbeitend                      2 Dg. á 18-24 Üb.  <b>HT:</b> spez. Halteübungen                      * Stretchprogramm                      Trainer: Rentzsch, Busch.</p>		<p><b>ab 07.05.</b>  <b>07:00 - 07:50 Eis 5./6.</b>                      50 min Trainingshalle  <i>ind. LT/ST</i>                      2 Gruppen  <b>HT:</b> Stationen LT/ST  <b>HT:</b> Spieltraining</p> <p><b>07:00 - 08:15 Profil 5./6.</b>                      75 Turnhalle/Kraftraum  <b>Vorbereitung Langhantel</b>  <b>KA <u>Oberkörper</u> - Core-training</b>                      * warm up  <b>HT:</b> Kreistraining                      30/30 - 40/20 (Belastung/Pause)                      weitestgehend mit eig. Körpergewicht arbeitend                      2 Dg. á 18-24 Üb.  <b>HT:</b> spez. Halteübungen                      * Stretchprogramm                      Trainer: Rentzsch, Busch.</p>			
U13 - Mannschaftstraining	<p><b>18:00-19:15 Training</b>                      75 ESG  <b>GL-/K-ausdauer</b>                      * warm up  <b>HT:</b> GLA Lauf 45 - 60 min  <b>HT:</b> Fahrtspiel/Intervall                      * 20 Stretch TH                      Trainer: Buschmann,                      Fritz, Künzel</p>	frei	<p><b>16:00-17:00 Training</b>                      60 Turnhalle  <b>koord. F.+F., Boden- und Gerätturnen</b>                      * warm up  <b>HT:</b> Turnen                      Trainer: Buschmann  <b>HT:</b> Zweikampftechniken                      Trainer: Künzel  <b>HT:</b> Spiele - BB+HB+FB, in Vorbereitung Technikübungen                      Trainer: Fritz</p>	frei	<p><b>15:30 - 16:30 Training</b>                      60 Turnhalle(ZN)/Kraftraum  <b>Vorbereitung Langhantel</b>  <b>KA <u>Ganzkörper</u></b>                      * warm up  <b>HT:</b> Kreistraining                      30/30 - 40/20 (Belastung/Pause)                      weitestgehend mit eig. Körpergewicht arbeitend                      2 Dg. á 18-24 Üb.  <b>HT:</b> spez. Halteübungen                      * Stretchprogramm                      Trainer: Buschmann,                      Fritz, Künzel</p>	<p><b>selbständig</b>                      * Radfahren                      * Inlineskaten                      * Schwimmen                      * ...</p> <p><b>ab 12.05.</b>  <b>13:50 - 14:50 Eis nur Nicht-Sportschüler U13</b>                      60 min Trainingshalle  <i>ind. LT/ST</i>                      4-6 Gruppen  <b>HT:</b> Stationen LT/ST  <b>HT:</b> Spieltraining                      Trainer: alle</p>	<p><b>selbständig</b>                      * Radfahren                      * Inlineskaten                      * Schwimmen                      * ...</p>