

Mesozyklusplan - U13 - 2007-2009

**ab 10.04. bis 12.05.** - 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 14.05.</b>  <b>06:30 - 07:20 Eis 5.-8.</b>                      50 min Trainingshalle  <i>ind. LT/ST</i>  <b>HT:</b> Stationen LT/ST  <b>HT:</b> Spiele</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: Buschmann</p>		<p><b>ab 16.05.</b>  <b>06:50 - 07:50 Eis 5./6.</b>                      60 min Trainingshalle  <i>ind. LT/ST</i>  <b>HT:</b> Stationen LT/ST  <b>HT:</b> Spiele</p> <p><b>07:00 - 08:15 Profil 5./6.</b>                      75 Turnhalle/Kraftraum  <b>Vorbereitung Langhantel</b>  <b>KA 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: Buschmann</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</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: Majer  <b>HT:</b> Zweikampftechniken                      Trainer: Majer  <b>HT:</b> Spiele - BB+HB+FB, in Vorbereitung Technikübungen                      Trainer: Buschmann</p>	<p><b>16:00 - 17:15 Training</b>                      75 Turnhalle(ZN)/Kraftraum  <b>kleine Spiele, koord. F.+ F., KA <u>Ganzkörper</u></b>                      * warm up in Spielform  <b>HT:</b> Staffelspiele  <b>HT:</b> Kreistraining                      30/30 - 40/20 (Belastung/ Pause)                      weitestgehend mit eig. Körpergewicht arbeitend                      2 Dg. á 8-10 Üb.                      * cool down in Spielform                      Trainer: Buschmann</p>	frei	<p><b>selbständig</b>                      * Radfahren                      * Inlineskaten                      * Schwimmen                      * Stickhandling                      * ...</p>	<p><b>selbständig</b>                      * Radfahren                      * Inlineskaten                      * Schwimmen                      * Stickhandling                      * ...</p> <p><b>ab 19.05.</b>  <b>13:50 - 14:50 Eis</b>                      60 min Trainingshalle  <b>HT:</b> Stationen LT/ST  <b>HT:</b> Spiele                      Trainer: Buschmann</p>