

U15	Kondition				Koordination	Technik
	Ausdauer	Kraft	Schnelligkeit	Beweglichkeit		
Zu entwickelnde sportliche Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> Aerobe Grundlagenausdauer mit effektiver Technik stabilisieren Längere TE mit geringer/mittlerer Intensität: <i>Cross</i>: 90 min <i>Ski</i>: 120 min <i>Skiroller</i>: 90 min 6 – 7 TE pro Woche Tempo selbst einschätzen und an die 5 Intensitätsbereiche heranführen Abrupte Tempowechsel während einer Ausdauerinheit bewältigen An Intervallprogramme mit geringer Laktatbildung heranführen 1.000-Meter-Lauf: ♀: min. 3:28 – 3:43 min ♂: min. 3:15 – 3:30 min 3.000-Meter-Lauf: ♀: min. 11:43 – 12:28 min ♂: min. 9:55 – 10:41 min 	<ul style="list-style-type: none"> Allgemeines Kraftniveau erhalten Spezifische Krafftigkeiten verbessern Mit Maximalkraftübungen vertraut machen (minimale Zusatzlast) Optimale Techniken für Hanteltraining aneignen (mit Stab) Gute Rumpfstabilität und Belastbarkeit sichern 2 TE pro Woche Übungen technisch korrekt ausführen Kraftausdauer verbessern Innere Muskulatur durch Gleichgewichtsanforderungen stärken 	<ul style="list-style-type: none"> Frequenz- und Sequenzschnelligkeit verbessern Elementare und komplexe Schnelligkeitsfähigkeiten mit allgemeinen und spezifischen TM sichern Technik bei hohen Geschwindigkeiten und kurzer Dauer verbessern Schnelligkeitsfähigkeiten kombiniert mit anderen Leistungsvoraussetzungen (z.B. Schnelligkeitsausdauer) entwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> Optimale Beweglichkeit erhalten Regelmäßig eigenständig dehnen Grundlegende Übungsformen und Effekte von Beweglichkeitstraining kennen und anwenden Dehnübungen korrekt ausführen und auf gesundheitliche Hinweise achten Verschiedene Dehnübungen für wichtige Muskelgruppen beherrschen 	<ul style="list-style-type: none"> Koordinative Herausforderungen schnellstmöglich bewältigen und auf ähnliche Situationen transferieren Allgemeine und sportartspezifische koordinative Fähigkeiten ohne/ mit Druckbedingungen verbessern Orientierungsfähigkeit schulen Gleichgewichts-, Differenzierungs-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit erhalten Mind. 3 TE pro Woche Bewegungsschatz erweitern 	<ul style="list-style-type: none"> Allgemeine sportmotorische Fertigkeiten verbessern und erweitern Techniknotenpunkte kennen, erklären und korrigieren können Techniken und Geschwindigkeiten an Gelände anpassen können Technikrepertoire verfeinern: <i>Classic</i>: Doppelstockschub mit und ohne Zwischenschritt, Diagonalschritt <i>Skating</i>: (Halb-) Schlittschuhschritt, 2:1 am Berg und mit aktivem Armschwung, 1:1 in der Ebene <i>Sonstiges</i>: Umtreten/Bogentreten, Abfahrtstechniken, Grätenschritt Techniken von Crossimitation, Skigang und Schrittsprüngen verbessern
Inhaltliche Gestaltung	<ul style="list-style-type: none"> Bergtouren, Orientierungsläufe, Radtouren, Kanu, Schwimmen, Fußball, Volleyball, Hockey Tempowechselläufe, Hüggelläufe, extensives Intervalltraining (unter 600 m) Bike & Run, Staffeln, Haschespiele, Biathlonvarianten, Zeitgefühläufe Inliner, Skiroller, Ski Vielseitig, überwiegend allgemein, freudbetont 	<ul style="list-style-type: none"> Bockspringen, Prellball, Tauziehen, Treibball, Schiebekämpfe, Sprungvarianten, Wackelbrett, Medizinball, Theraband, Langbank, Hanteln, Sprossenwand Zirkeltraining, Doppelstockschub (Ski/ Ergometer/ Langbank) Abwechslungsreich, spielerisch, risikolos 	<ul style="list-style-type: none"> Sprint ABC, Sprints mit unterschiedlichen Startpositionen/ Signalen (20-40m, 1-6min Pause), Läufe durch Leiter/ Reifen, Hürdenlauf, Treppenläufe, Haschespiele Motorik und Techniksprints mit Ski und evtl. Skiroller Vielfältig, technikorrientiert, freudbetont 	<ul style="list-style-type: none"> Mobility- und Dehnübungen als Teil der Erwärmung bzw. des Cool-Downs, Yoga-Übungen, z.T. passive Dehnungen möglich Beweglichkeitsübungen für Wirbelsäule und Hüft- und Schultergelenk Abwechslungsreich, risikolos, lehrorientiert 	<ul style="list-style-type: none"> Kleine Spiele, Turnen, Sportspiele, Jonglieren, Zweikampfsportarten, Trampolin-/ Wasser-springen, Hindernisläufe, Life Kinetik Balancieren auf untersch. Untergründen (Wackelbrett, Slackline) Anforderungen unter erhöhen Druckbedingungen Übungskatalog von „mobilesport.ch“ oder „Koordinationsförderung von Klaus Balster unter „vibss.de“ Variantenreich, freudbetont, fokussiert 	<ul style="list-style-type: none"> Imitationsübungen, Übungen ohne/ mit einem Stock, Spielformen auf Ski, Ski-Parcours, Tiefschneefahren, Ski Alpin, Geländesprünge auf Ski, Inliner/ Skiroller, Skigang und Schrittsprünge Bei korrekter technischer Ausführung vermehrter Einsatz von Skiroller möglich Bewegungsvorstellung, Visualisierung, Videoanalysen, Feedback und Korrekturen von und für andere Sportler, unter ermüdeten Bedingungen Konditionsgebunden, qualitätsorientiert, bilateral