

Athletik – Circuittrainings: Inlinehockey – Ausdauer/Schnelligkeit (11-15 Jahre)

In diesem Alter kann sowohl die Ausdauer als auch die Schnelligkeit bestens trainiert werden. Dieses Training beinhaltet zahlreiche Übungen, die individuell und in der Gruppe durchgeführt werden.



Download

- [Athletik – Circuittraining: Inlinehockey – Ausdauer/Schnelligkeit \(11-15 Jahre\)](#)(pdf)

Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Minuten
- Alter: 11-15 Jahre
- Niveau: Fortgeschrittene und Könnern
- Umgebung: Innen/aussen

Lernziele

- Ausdauer verbessern
- Schnelligkeit verbessern
- Stocktechnik trainieren

Sicherheit

- Schutzausrüstung anziehen: Helm, Handschuhe, Knieschutz, Ellbogenschoner

Quelle: Martin Reber, J+S-Fachleiter Inlinehockey (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO