

Athletik – Circuittrainings: Inlinehockey – Kraft/ Ausdauer(16-20 Jahre)

Im Inlinehockey finden zahlreiche Körperkontakte statt. In diesem Training werden sowohl Kraft als auch Ausdauer verbessert. Zudem trainieren die Spieler das Positionsspiel.



Download

- [Athletik – Circuittraining: Inlinehockey – Kraft/ Ausdauer\(16-20 Jahre\)](#)(pdf)

Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Minuten
- Alter: 16-20 Jahre
- FTEM: F2, F3
- Umgebung: Innen/aussen

Lernziele

- Kraft verbessern
- Ausdauer verbessern
- Mit dem Körper arbeiten und Körpereinsatz beim Gegner lernen

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