

Ausdauer – Unihockey

Drei Drittel lang voller Einsatz

Vorbereitungsphase 1 – Grundlagen

Memorylauf

-10 10-14 15-20

Wie? Nach jeder Laufrunde (oder einem Technikparcours) darf die Gruppe (bestehend aus zwei bis vier Spielerinnen) zwei Memorykarten aufdecken. Wenn sie zusammengehören, dürfen sie weiter aufdecken. Wenn nicht, müssen sie die nächste Laufstrecke absolvieren. Welche Gruppe ist zuerst fertig?

Wozu? Aerobe Kapazität und Leistungsfähigkeit entwickeln.

Methode: Extensive Intervallmethode.

Circuit

10-14 15-20 20+

Wie? Mehrere Stationen aneinander gereiht während 10 Minuten ausführen, z. B.: Slalomdribbling mit Stock und Ball; Lauf über Mattenbahn (Weichbodenmatten); Klettern über/an der Sprossenwand; Seilspringen (verschiedene Sprungformen). Zwischen den Stationen: Lockeres Traben.

Wozu? Aerobe Kapazität vielseitig trainieren.

Methode: Extensive Intervallmethode.

Vorbereitungsphase 2

Ausdauernde Beine

10-14 15-20 20+

Wie? Schnellkraft- und Schnelligkeitsübungen ohne Unterbruch ausführen: Laufkoordination; 5 Hürdensprünge; Slalomdribbling/-lauf über 5 Sekunden; Hopper Hüpfen über 10 Meter; Gegenstoss mit Ball und anschliessendem Torschuss (oder Sprint zum Start zurück). Zwischen den Stationen locker traben (je ca. 5 Sekunden). 2 bis 3 x 4 Minuten mit Serienpause von 4 Minuten.

Wozu? Verbesserung Schnellkraftausdauer.

Methode: Intermittierende Methode.

Wechsellauf

10-14 15-20 20+

Wie? Zwei Spielerinnen laufen zusammen auf einer Runde von ca. 300 bis 400 Metern. Eine läuft die Runde so schnell wie möglich, während die andere locker trabt. Sobald sie eingeholt wird, wechseln die Spielerinnen die Aufgaben. 2 x 10 Minuten mit 5 Minuten Pause.

Wozu? Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit und anaeroben Kapazität.

Methode: Intensive Intervallmethode.

Wettkampfphase

Duell

15-20 20+

Wie? Zwei Spieler bewegen sich frei in der Halle und passen sich einen Ball zu. Auf Pfiff des Trainers spielen sie einen Zweikampf auf engem Raum.

30 Sekunden Passen und 8 Sekunden intensiver Zweikampf im Wechsel. 2 x 5 Wiederholungen mit 5 Minuten Serienpause.

Wozu? Anaerobe Kapazität und aerobe Leistungsfähigkeit fördern.

Methode: Intermittierende Methode.

Zwei Felder

10-14 15-20 20+

Wie? Die Hälfte des Teams spielt 1:1 (oder 2:2) auf einem sehr kleinen Feld mit Banden (z.B. Langbänke) und einem Tor mit Torhüter. Alle 15 bis 20 Sekunden kommen zwei neue Spielerinnen aufs Feld und spielen mit dem liegen gelassenen Ball weiter. Auf hohe Intensität achten. Landet der Ball im Tor oder fliegt er über die Bande, sofort einen neuen Ball ins Spiel bringen. In den Einsatzpausen spielen sich die «Ersatzspielerinnen» ausserhalb des Feldes Pässe zu. Parallel dazu führt die zweite Hälfte des Teams eine Technik- oder Torschussübung mit lockerer Intensität aus. 3 x 4 Minuten pro Gruppe (ohne Pause bei Gruppenwechsel) mit 4 Minuten Pause.

Wozu? Anaerobe Leistungsfähigkeit verbessern.

Methode: Intermittierende Methode.