



...ICH WILL FIT BLEIBEN!
DR GOALIE BIN IG



HOCKEY AT HOME GOALIES



HOCKEY AT HOME

DR GOALIE BIN IG



In diesem «Hockey at home Goalie Programm» findest du alternativ Trainings zu den allgemeinen Trainingsempfehlungen der Feldspieler.

Hockey at home Goalie bietet dir folgende Trainings mit Videos für zu Hause

- Warm up
- Blackroll
- 3 Beinkrafttrainings
- Gymnastikballtraining
- Rumpf & Mobilitätstraining
- 4 Koordinationstrainings mit Hürden & Hindernissen
- Medizinballtrainings
- 3 Disc Jump Trainings
- 2 Treppentrainings

... ICH WILL FIT BLEIBEN DR GOALIE BIN IG



Thema:

Ganzkörper Warm up

- 12 Übungen

Protokoll für jede Übung:

- 30-40 Sek. pro Übung

Material:

- Matte

[Video Ganzkörper Warm Up](#)



... ICH WILL FIT BLEIBEN DR GOALIE BIN IG



Thema:
Ganzkörper Blackroll

Zeitpunkt:

- Zwischen Trainingsende und Dusche

Protokoll für jede Übung:

- 3 Serien à 30 - 60 pro Übung

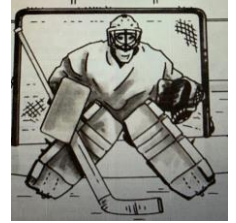
Material:

- Blackroll

[Video Ganzkörper Blackroll](#)



... ICH WILL FIT BLEIBEN DR GOALIE BIN IG



Thema:

Beinkraft Training 1

Protokoll für jede Übung:

- 3x 12-16x / Pause 45sec.
6-8 x pro Seite
- Sprünge: 2x 4-6x pro Seite/
Pause 45 sec.

Material:

- Treppe, Stange (Holzstab),
Balancekissen



[Video Beinkraft Training 1](#)

... ICH WILL FIT BLEIBEN DR GOALIE BIN IG



Thema:
Beinkraft Training 2

Protokoll für jede Übung:

- 3x 12-16x / Pause 45sec.
6-8 x pro Seite

Material:

- Stange (Holzstab), 5-10kg
CD, Badetuch



[Video Beinkraft Training 2](#)

... ICH WILL FIT BLEIBEN DR GOALIE BIN IG



Thema:

Beinkraft Training 3

Protokoll für jede Übung:

- 3x 12-16x / Pause 45sec.
6-8 x pro Seite

Material:

- Stange (Holzstab), Badetuch, Gesundheitsball, Balancekissen, 5-10kg Gewichte pro Seite



[Video Beinkraft Training 3](#)

... ICH WILL FIT BLEIBEN DR GOALIE BIN ICH



Thema:
Gymnastikballtraining
(Gesundheitsball)

Protokoll für jede Übung:

- 3x 12-16x / Pause 45sec.
6-8 x pro Seite

Material: Gesundheitsball,
Matte

[Video Gymnastikball Training](#)



... ICH WILL FIT BLEIBEN DR GOALIE BIN IG



Thema:
Rumpf- & Mobilitätstraining

Protokoll für jede Übung:

- 3x 20-30x / Pause 20sec.
- 10-15 x pro Seite

Material:

- Matte



[Video Rumpf- & Mobilität](#)

... ICH WILL FIT BLEIBEN DR GOALIE BIN IG



Thema:
Koordinationstraining mit
Hürden

Protokoll für jede Übung:

- 3x 6 Hürden / Pause 45sek

Material:

- Hürden

[Video Koordination mit Hürden](#)



... ICH WILL FIT BLEIBEN DR GOALIE BIN IG



Thema:

Koordinationstraining mit Hindernisse

Protokoll für jede Übung:

- 3x 8 Hindernisse / Pause 30-45sek

Material:

- Hindernisse

[Video Koordination mit Hindernissen](#)



... ICH WILL FIT BLEIBEN DR GOALIE BIN IG



Thema:
Koordinationstraining ohne
Werkzeug

Protokoll für jede Übung:

- 3x 20-30 Meter / Pause 30-45 sek.

Material:

- Strasse

Video Koordination ohne
Werkzeug



... ICH WILL FIT BLEIBEN DR GOALIE BIN IG



Thema:

Koordinationstraining mit der Leiter

Protokoll für jede Übung:

- 3x 10-15 Meter / Pause 30-45 sek.

Material:

- Strasse, Leiter,

[Video Koordination mit Leiter](#)



... ICH WILL FIT BLEIBEN DR GOALIE BIN IG



Thema:
Medizinballtraining

Protokoll für jede Übung:

- 3x 4-6 Würfe / Pause 30-45 sek.

Material:

- Feld, Strasse, Medizinball, Markierung

[Video Medizinballtraining](#)



... ICH WILL FIT BLEIBEN DR GOALIE BIN IG



Thema:

- Disc Jump-Training 1
- Disc Jump-Training 2
- Disc Jump-Training 3

Protokoll für jede Übung:

- 3x 10-14x / Pause 45sec.
- 5-7 x pro Seite

Material:

- 10-20kg Gewicht (CD)

Videos: [Disc Jump 1](#), [Disc Jump 2](#), [Disc Jump 3](#)



... ICH WILL FIT BLEIBEN DR GOALIE BIN IG



Thema:

- Treppen Training 1
- Treppen Training 2

Protokoll für jede Übung:

- 3x 10-14x / Pause 45sec.
- 5-7 x pro Seite

Material:

- Treppe

Videos: [Treppen Training 1](#)
[Treppen Training 2](#)



...ICH WILL FIT BLEIBEN!

LERNVIDEOS



Diverse Lernvideos und weitere Trainingsquellen:

- Dein Weg zum perfekten Handstand



Empfehlung
SIHF!

Link:

[1 Klick viel Spass](#)

- Lerne Jonglieren mit Nele



Empfehlung
SIHF!

Link:

[1 Klick viel Spass](#)

- Yoga mit Mady Morrison



Empfehlung
SIHF!

Link:

[1 Klick viel Spass](#)

- Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Link:

[Diverse Inputs](#)

- Mobilesport.ch (diverse Lektionen - Sport at home)

Link:

[Coole Inhalte](#)



**VIEL SPASS -
GUTES GELINGEN!!**

