




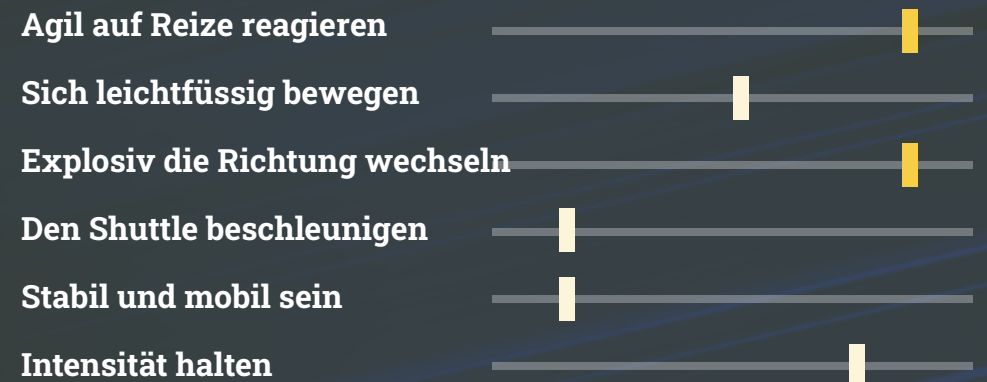
## Athletik Mini-Sessions (Talent)



**Lee Chong Wei**

Vorbereitungszeit: **unter 1'**

- 2x  pro 2 Spieler/innen
- 9x  pro 4 Spieler/innen
- 4x  pro 4 Spieler/innen





## A) Speedy Reactions 5'

Immer zwei Spieler/innen stehen sich mit ca. 1.5 Meter Abstand gegenüber. 1 Spieler/in wirft den Tennisball zu, der/die andere fängt ab und wirft ihn direkt wieder zurück.

5

4

3

2

1

Pro Übung 2x10 pro Person (nach 1x10 jeweils wechseln)

I. Alle Bälle mit der Schlägerhand abfangen

II. Alle Bälle mit der Nicht-Schlägerhand abfangen

III. Zuwerfen und «1» oder «2» rufen:

«1» = Mit der Schlägerhand abfangen

«2» = Mit der Nicht-Schlägerhand abfangen

IV. Zuwerfen und «Rot» oder «Blau» rufen:

«Rot» = Direkt mit der Schlägerhand abfangen

«Blau» = Den Ball 1x auf den Boden prellen lassen und mit der Schlägerhand abfangen.



Mit beiden Händen fangen, falls mit einer noch zu schwierig ist.

IV. Nach dem Pellen mit der Nicht-Schlägerhand abfangen -> Ausfallschritt mit dem Nicht-Schlägerbein.

CLICK OR SCAN



## B) Drei gewinnt 10'

4er Gruppen: Jede Gruppe spielt auf einem halben Badmintonfeld und stellt 9 Shuttles in der Mitte des Feldes auf. Die Spieler/innen positionieren sich in den vier Ecken des Feldes. Auf ein Startsignal springen alle Spieler/innen in die Mitte des Feldes und holen 1 Shuttle in ihre Ecke.

5

4

3

2

1

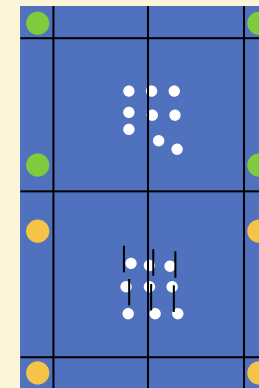
Anschliessend darf auch bei den anderen Spieler/innen geklaut werden.

Wer zuerst 3 Shuttles bei sich in der Ecke hat, gewinnt und holt sich 1 Punkt. Wer hat am Ende der Mini-Session am meisten Punkte gesammelt?

- Die Shuttles müssen in der Ecke aufgestellt und dürfen nicht einfach in die Ecke geworfen werden.

- Nach jeder Runde werden die Positionen im Uhrzeigersinn gewechselt.

- 6-10 Runden.



Nach jeder Runde eine genügend lange Pause machen (ca. 30-45 Sekunden).

Mehr Shuttles in der Mitte = Fokus auf Schnelligkeit

Weniger Shuttles in der Mitte = Mehr Fokus auf Ausdauer

CLICK OR SCAN



## Athletik Mini-Sessions (Talent)



**Carolina Marin**

Vorbereitungszeit: **5'**

1x



pro Spieler/in

14x



Agil auf Reize reagieren



Sich leichtfüssig bewegen



Explosiv die Richtung wechseln



Den Shuttle beschleunigen



Stabil und mobil sein



Intensität halten





## A) Spring dich warm! 5'

Jede/r Spieler/in springt für sich.

### I. 2 Hallenlängen

- 5
  - 4
  - 3
  - 2
  - 1
- springend vorwärts
  - springend rückwärts (Seil dreht vorwärts)
  - springend seitwärts

### II. An Ort und Stelle

- Split-Step mit Orientierung am Korridor; 30 Sekunden.
- Das Seil langsam drehen und mit den Füßen schnell tapen; 30 Sekunden.
- Cross-Overs (jedes 2. Mal die Arme kreuzen); 30 Sekunden.

### III. Doppelsprünge-Challenge

- Wer schafft am meisten Doppelsprünge in 60 Sekunden?



Doppelsprünge können durch Einzelsprünge ersetzt werden.

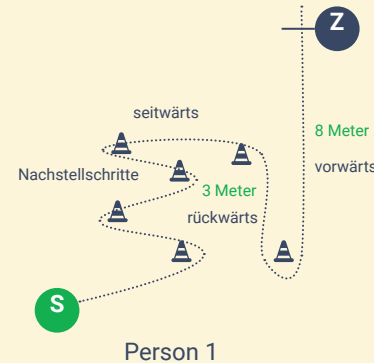
CLICK OR SCAN



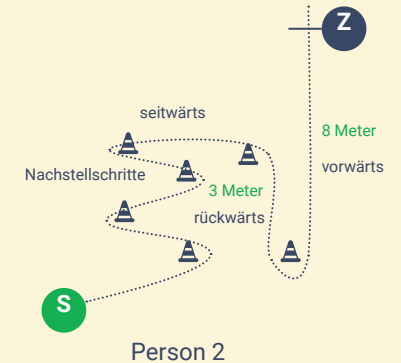
## B) Sei schnell wie der Blitz! 10'

Bilde zwei Gruppen und lasse immer 2 Spieler/innen mit ähnlicher Schnelligkeit gegeneinander antreten. Gib das Startsignal klar und deutlich entweder auditiv (z.B. mit einer Pfeife) oder visuell (z.B. per Handzeichen).

- 5
  - 4
  - 3
  - 2
  - 1
- Wer kommt als Erste/r ins Ziel?
  - 3-5 Durchgänge pro Person und Seite.
  - Die Pylonen müssen nach den ersten 3-5 Durchgängen symmetrisch verschoben werden.



Person 1



Person 2



Die Pausen sollen 3-4x länger sein als die Belastungszeit.

CLICK OR SCAN






## Athletik Mini-Sessions (Talent)

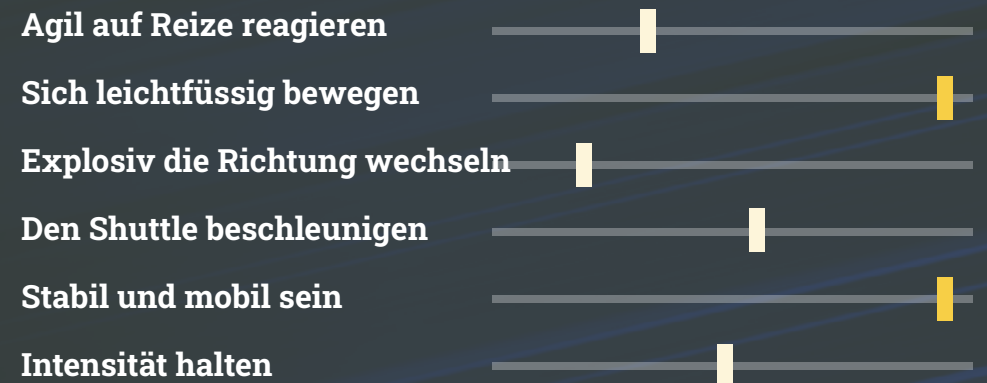


**Yeo Jia Minh**

Vorbereitungszeit: **unter 1'**

1x  pro Spieler/in

 Optional: 1  
Turnmatte pro  
Spieler/in





## A) Spring dich warm! 10'

1 Volleyball pro Spieler/in. Immer 2 Hallenlängen pro Übung;  
1x vorwärts und falls möglich 1x rückwärts.



### I. Nachstellschritte + Prellen:

- Beine: 2x re/2x li, Hände: 2x re/2x li
- Beine: 2x re/2x li, Hände: 2x li/2x re
- Beine: 2x re/2x li, Hände: 1x re/1x li

### II. Sidesteps + Prellen:

- Rechtes Bein vorne, Hände: 1x re/1x li
- Linkes Bein vorne, Hände: 1x re / 1x li

### III. Split Steps + Prellen:

- Der Ball berührt den Boden, wenn die Beine auseinander sind.
- Der Ball berührt den Boden jedes Mal, wenn die Beine die Position wechseln.

### IV. Sich einbeinig an einer Linie am Boden orientieren:

- Mit dem re Bein über die Linie springen. Den Ball immer auf der Linie prellen.
- Mit dem li Bein über die Linie springen. Den Ball immer auf der Linie prellen.

→ Das Bein in der Mitte der Halle wechseln



**Sidesteps:** Abstand zwischen den Füßen.  
**Split Steps:** Genügend breit (breiter als schulterbreit)

CLICK OR SCAN



Mit der Schlägerhand prellen  
Mit der Nicht-Schlägerhand prellen  
Abwechslungsweise re/li prellen

## B) 1,2,3...Johnny 5'

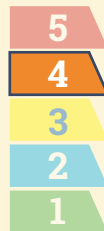
5-8 Spieler/innen formen im «Low Plank» (auf Turnmatten)  
einen Kreis. Eine Person beginnt bei «1» zu zählen.

Im Uhrzeigersinn zählen alle anderen Personen unter  
Berücksichtigung der folgenden zwei Vorgaben weiter:

Bei allen Zahlen der 7er-Reihe und allen Zahlen mit einer «7»  
drin, müssen die Spieler/innen «Johnny» anstelle der Zahl  
sagen.

Wird ein Fehler gemacht, beginnt die Gruppe wieder bei «1».

Welche Gruppe schafft es als Erste, fehlerfrei bis auf 50, 60  
oder gar 70 zu zählen?



Die Knie auf den Boden/die Matte absetzen, wenn  
der Rumpf nicht mehr stabilisiert werden kann.



Die Übung kann auch in anderen Positionen  
gemacht werden.

- High Plank
- Squat Position (z.B. gegen die Wand)
- Vierfüssler

CLICK OR SCAN





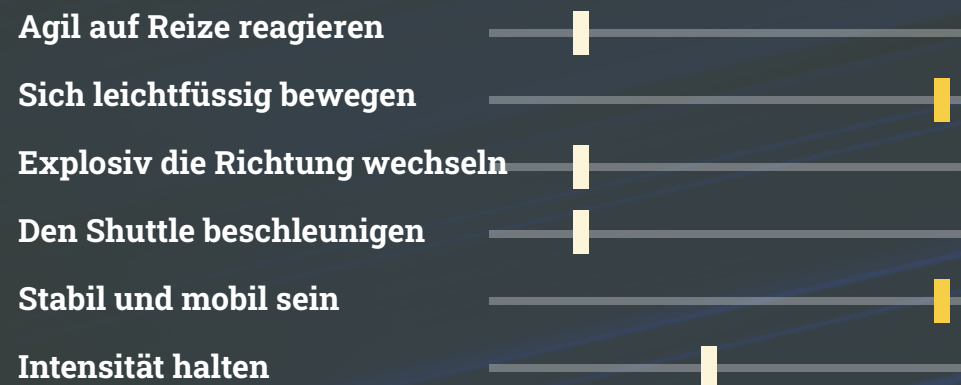
## Athletik Mini-Sessions (Talent)



**Nozomi Okuhara**

Vorbereitungszeit: **unter 1'**

1x  pro Spieler/in





## A) Finde den Rhythmus! 8'

Zu zweit mit 2 Volleybällen. Pro Übung 2 Hallenlängen.

- 5**  
**4**  
**3**  
**2**  
**1**
- I. Ohne Ball:** Synchrones Laufen mit Nachstellschritten:
- 2x re/2x li
  - 2x re/1x li
  - 2x re/1x li
- II. Mit 1 Ball:** Synchrones Laufen mit Nachstellschritten (2x re/2x li) und ...
- ... 1 direktem Pass
  - ... 1 Pass via Boden
- III. Mit 2 Bällen:**
- Synchrones Laufen mit Nachstellschritten. 1 Person passt direkt, die andere passt via Boden.
  - Synchrone Sidesteps. 1 Person passt direkt, die andere passt via Boden.
- IV. Mit 2 Bällen:**
- Zu zweit eine eigene Übung kreieren und ausprobieren.



Die rückwärtslaufende Person gibt den Takt an.



Die Spieler/innen auch selber kreativ werden lassen.

CLICK OR SCAN



## B) Rotate, roll, repeat! 7'

Zu zweit mit 1 Volleyball.

- 5**  
**4**  
**3**  
**2**  
**1**
- I. Ballübergabe:** Mit dem Rücken zueinander stehen, 0.5 bis 1 Meter Abstand.
- Den Ball der anderen Person übergeben; 5x pro Seite.
- 1x zwischen den Beinen
  - 1x li vom Körper
  - 1x re vom Körper
  - 1x über den Kopf
- II. Handgelenke mobilisieren:** 5x auf der Handfläche & 5x auf dem Handrücken langsam vor- und zurückbewegen
- III. High Plank-Pässe: Ca. 2 Meter Abstand. Sich den Ball gegenseitig zurollen: Mit einer Hand abbremsen, ...**
- ...und mit der anderen Hand zurollen; 5-10x pro Seite.
  - ...und mit dem Knie zurollen; 5-10x pro Seite.
  - ...einen Liegestütz machen, und mit der anderen Hand zurollen; 3-5x pro Seite.
- IV. Ball-Transport:** Mit den Füßen zueinander auf den Boden sitzen. Den Ball zwischen die Füße klemmen, hinter dem Kopf den Boden berühren und der anderen Person übergeben. Füße immer in der Luft halten; 5-10x pro Person.



Kontrollierte Bewegungen; Hüfte bleibt nach vorne ausgerichtet.

Kein Hohlkreuz im High Plank; Becken nach vorne kippen & Rumpf anspannen.

CLICK OR SCAN






## Athletik Mini-Sessions (Talent)

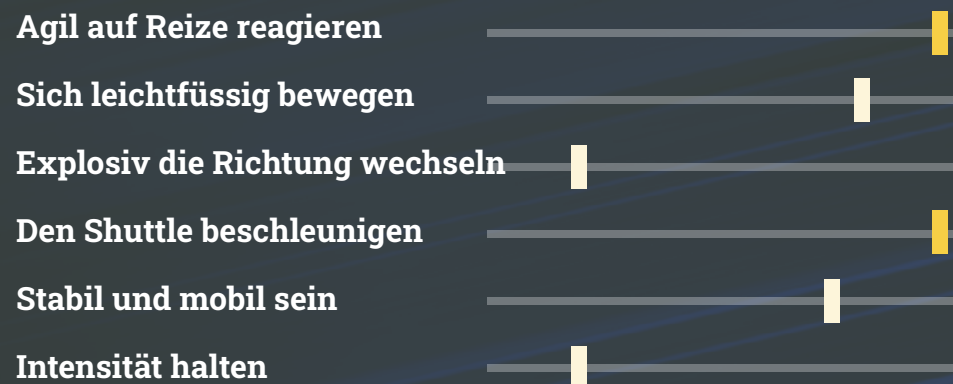


**Jenjira Stadelmann**

Vorbereitungszeit: **1'**

**1x**  pro Spieler/in + 1  
zusätzlicher Ball  
pro Gruppe

**3x**  pro 2er Gruppe





## A) Team-Jonglage 7'

5er Gruppen in einem Kreis: Alle halten mit beiden Händen einen Volleyball. 1 Person hat 2 Volleybälle und wirft den einen Ball jemand anderem zu. Diese Person muss den eigenen Volleyball zuerst weiterwerfen, bevor sie den Pass mit beiden Händen abfangen darf.



Ziel: Ein Ball ist immer in der Luft.  
Welche Gruppe schafft das?



Die Gruppen selber Strategien entwickeln lassen, wie sie diese Aufgabe meistern können.



### Einfacher:

- Fixe Reihenfolge festlegen (nicht einfach im Kreis herum)
- Namen rufen

### Schwieriger:

- Mit 2 zusätzlichen Bällen arbeiten
- Zusatzaufgabe: Nach jedem Wurf kurz auf den Boden liegen

CLICK OR SCAN



## B) Ballwurf-Drills 8'

Zu zweit mit je 1 Volley- oder Basketball. 2 Reihen mit jeweils 4-5 Pylonen.

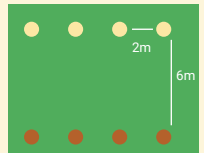


### I. Alle gemeinsam

- Überkopf passen und um die Pylonen laufen; innerhalb der Pylonen vor dem Körper passen
- Überkopf passen und lateral bewegen
- 1 Person passt Überkopf, die andere via Boden; lateral bewegen

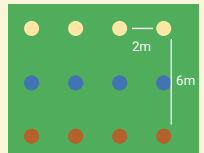
### II. Zu zweit und mit 1 zusätzlichen Pylone:

- Überkopf passen und um die eigene Pylone laufen
- Vor dem Körper passen/Überkopf beidarmig passen und je 1x um die mittlere Pylone laufen
- 2x Überkopf passen, den Ball auf den Boden legen und zur Pylone des Gegenübers rennen



### III. 1 Ball mehr pro Paarung:

- Den eigenen Ball in die Luft werfen; Pass vom Gegenüber abfangen und zurückwerfen, den eigenen Ball aus der Luft wieder abfangen.



Welches Team schafft es als Erstes, dass beide Spieler/innen 5 Pässe ohne Fehler schaffen?



Auf präzise Würfe und leichtfüßiges Bewegungen achten.



Beidarmige Würfe können mit einarmigen Würfen ergänzt werden.

CLICK OR SCAN



## Athletik Mini-Sessions (Talent)



**Viktor Axelsen**

Vorbereitungszeit: **unter 1'**



pro Spieler/in



pro Spieler/in

Agil auf Reize reagieren



Sich leichtfüßig bewegen



Explosiv die Richtung wechseln



Den Shuttle beschleunigen



Stabil und mobil sein



Intensität halten





## A) Gymnastikball-Basket 7'



2 Teams à je 4-5 Personen: Auf «Los» wird ein Gymnastikball von der Trainerin/dem Trainer in der Mitte der Halle in die Luft geworfen. Dasjenige Team, das sich den Ball schnappt, ist im Angriff. Ziel dieses Spiels ist es, das Brett des Basketballkorbes mit dem Gymnastikball zu treffen (1 Punkt).

### Regeln:

- Nach dem Pellen muss der Ball einem Teammitglied gepasst werden.
- Zum Werfer/zur Werferin muss ein Abstand von ca. 1 Meter eingehalten werden.
- Nach 3 Minuten gibt es eine kurze Pause und einen Seitenwechsel. Die Teams sollen in der Pause kurz ihre Taktik besprechen.
- Gespielt werden 2x3min.

Welches Team schafft zuerst 5 Punkte?



Zuerst müssen alle Teammitglieder den Ball einmal berührt haben, bevor auf das Brett geworfen werden darf.

CLICK OR SCAN



## B) Medizinball-Mission 8'



Jede/r Spieler/in steht auf einer Matte, Abstand zum Gegenüber je nach Wurfkraft: 3-5 Meter.

### I. Zu zweit; 2 Runden:

- Stehend 8-10 Überkopf-Pässe
- Stehend 8-10 Stossen mit dem rechten Arm
- Stehend 8-10 Stossen mit dem linken Arm
- Auf dem Bauch liegend 8-10 Pässe
- Jede/r für sich: 8-10 Liegestütze; den Ball immer von der linken zur rechten Hand wechseln.

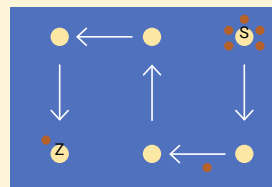
**II. 6er bis 8er Gruppen:** 10-15 Bälle so schnell wie möglich mit Würfeln von einer Basis zur anderen transportieren.

- Diejenigen, die keinen Ball mehr erhalten, nehmen die «High Plank»-Position ein. Die Zeit wird angehalten, sobald alle im «High Plank» sind.

Wie lange brauchen die Spieler/innen, um alle Bälle von der ersten bis zur letzten Person zu werfen? Schaffen sie es, ihre Zeit beim Rücktransport zu schlagen?

### III. Alleine:

- 2x8 Bälle Vollgas Richtung Decke schocken



CLICK OR SCAN



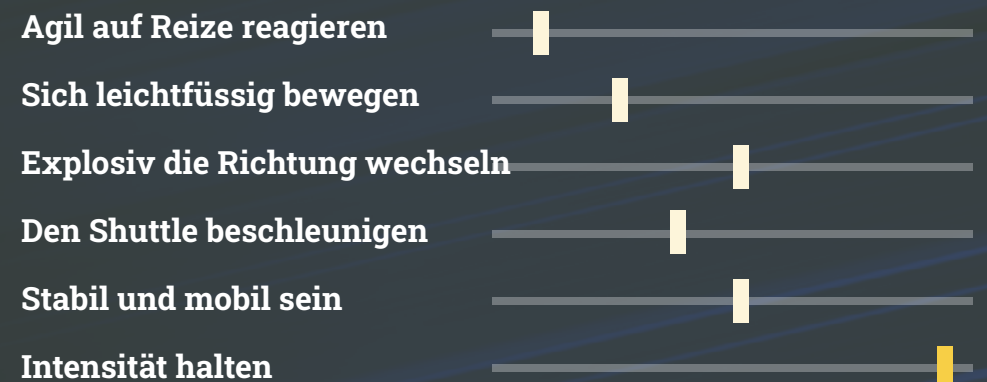
## Athletik Mini-Sessions (Talent)



**Kento Momota**

Vorbereitungszeit: **5'**

- 1x  pro Spieler/in
- 1x  oder volleyball
- 1-2 
- 2x 
- 12x 
- 4x 
- 2x  (für Shuttles)





## A) Ready, Set, Jump! 3'

### Option 1: 3 Runden

- 15 Sekunden langsam
- 15 Sekunden moderat
- 15 Sekunden Vollgas oder Doppelsprünge
- 15 Sekunden Pause

5

4

3

2

1

**Option 2:** Jede/r zeigt eine Übung vor, die während ca. 20 Sekunden gemacht wird. 5-10 Sekunden Pause für den Wechsel.  
Total: 3min.

## B) Buddy-Workout 12'

2er Teams. Das Ziel ist, in den 40 Sekunden so viele Wiederholungen mit guter Ausführung zu schaffen wie möglich. Die Wiederholungen werden nach jeder Übung kurz notiert und am Schluss einer Runde zusammengezählt. Die Teams starten gleichzeitig an unterschiedlichen Posten.

5

4

3

2

1

**Runde 1:** 45 Sekunden arbeiten & 15 Sekunden Pause/Zeit zum Wechseln (5min)

- **Unten durch** – oben drüber: Person 1  
*Person 1 springt über Person 2 und kriecht unten durch.*  
1x oben/unten = 1 Punkt
- **Über Schwedenkasten springen:** «You go-I go»  
1x über den Schwedenkasten = 1 Punkt.
- **Wallballs:** «You go-I go»

*Sobald Person 1 den Ball abgefangen hat, darf Person 2 einen Wallball machen. 1 Wallball = 1 Punkt.*

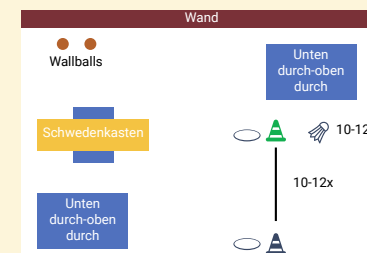
- **Unten durch – oben drüber:** Person 2  
*Person 2 springt über Person 1 und kriecht unten durch. 1x oben/unten = 1 Punkt.*

- **Lateraler Shuttletransport:** «You go-I go»  
*8-10 Meter Distanz. Person 2 darf lossprinten, sobald Person 1 mit beiden Füßen über der Linie ist. 2 Längen = 1 Punkt (1 Länge = 0.5 Punkte)*

2min Pause

**Runde 2:** Genau gleich wie Runde 1

- Welches Team schafft es, sich in der zweiten Runde zu verbessern?
- Variation: Das Buddy-Workout kann auch 1x mit z.B. jeweils 2min pro



Auf eine saubere Ausführung der Wallballs achten.



Bei einer ungeraden Zahl an Spieler/innen die Übung «unten durch-oben drüber» durch Burpees und Seilsprünge ersetzen.

Bei mehr als 10 Spieler/innen 1-3 Posten hinzufügen oder einen zweiten Parcours aufbauen.

CLICK OR SCAN



CLICK OR SCAN



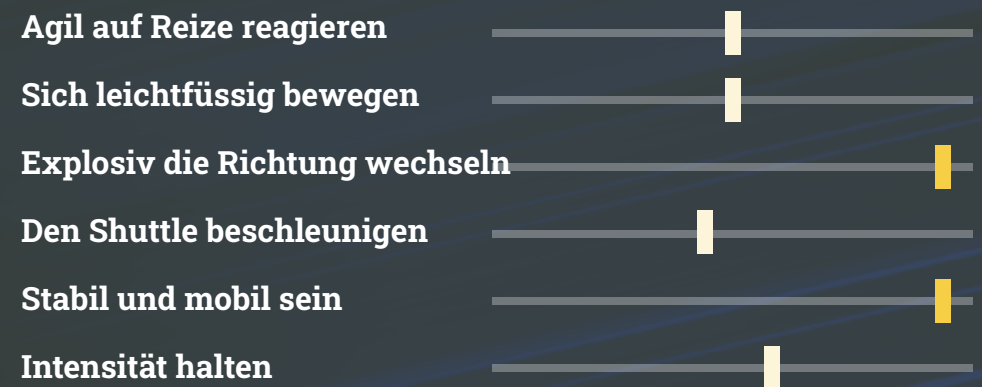
## Athletik Mini-Sessions (Talent)



# Akane Yamaguchi

Vorbereitungszeit: **unter 1'**

- 1x  pro Spieler/in
- 5x  pro Spieler/in
- 1x  pro Spieler/in





## A) Mitte stark, alles stark! 8'



Einen Kreis mit Matten formen. Zwischen den Runden und Übungen jeweils eine kurze Pause von 10-20 Sekunden machen.

### I. «Knee to Elbow»: 2x30 Sekunden

Knie und Ellbogen so fest wie möglich zueinander & unterer Rücken Richtung Boden drücken. 5 Sekunden arbeiten, 5 Sekunden Pause.

### II. «Kick Through»: 2x8-10 Wiederholungen

Im Vierfüßler starten und immer abwechselungsweise 1 Bein zur Seite strecken. Spannung im ganzen Körper.

### III. «Lower down»: 2-3x 5-10 Kommandos

Auf dem Rücken liegen, beide Arme und Beine Richtung Decke strecken & je nach Zahl Arme oder Beine absenken.

1 = rechter Arm & rechtes Bein, 2 = linker Arm & linkes Bein  
3 = rechter Arm & linkes Bein, 4 = linker Arm & rechtes Bein  
5 = beide Arme & Beine

### IV. «Lift up»: 2-3x 5-10 Kommandos

Auf dem Bauch liegen, beide Arme und Beine strecken & je nach Zahl Arme oder Beine anheben. Kommandos = gleich wie oben

### V. «Low Plank-Shuttletransport»: 2-4 Runden

5 Shuttles mit der li Hand unter dem Körper von re nach li transportieren und mit der rechten wieder zurück nach re.

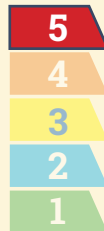


III. Beine anwinkeln und Fersen Richtung Boden führen, wenn sich der untere Rücken beim Absenken der Beine vom Boden löst.

CLICK OR SCAN



## B) Catch it if you can! 7'



Jede/r Spieler/in steckt sich ein Bündeli auf der Seite des Hosenbundes (oder in die Hosentasche) ein, sodass noch  $\frac{3}{4}$  des Bündeli sichtbar ist. Ziel des Spiels ist es, bei den anderen das Bündeli herausziehen. Pro Bündeli gibt es 1 Punkt.

Es werden 2 Runden à je 3min gespielt; mit 1 Minute Pause dazwischen.

Wer schafft am meisten Punkte?

Diejenige Person, der das Bündeli herausgezogen wurde, muss eine Aufgabe absolvieren, bevor sie wieder ins Fangis eingreifen und Punkte sammeln darf:

Beim 1. Mal: 20 Seilsprünge  
Beim 2. Mal: 10 Air-Squats  
Beim 3. Mal: 5 Burpees  
Beim 4. Mal: Wieder bei 1 beginnen.



Die Spielfeldgrösse an die Gruppengrösse anpassen.

CLICK OR SCAN

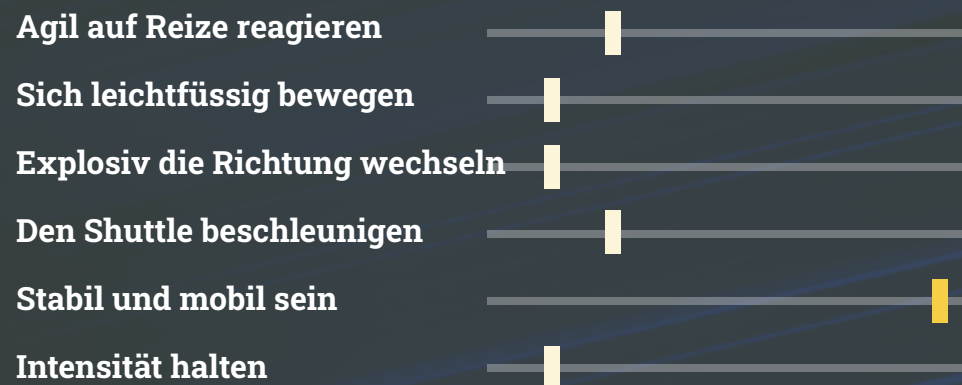


## Athletik Mini-Sessions (Talent)



**Beiwen Zhang**

Vorbereitungszeit: **5'**





## A) Die Würfel sind gefallen! 15'

Zu zweit, barfuss. Eine Zahl würfeln und die entsprechenden Übungen kontrolliert ausführen. Wird eine Zahl zum vierten Mal gewürfelt, darf eine andere Zahl gewählt werden. Bei Stau: Auge-Hand-Koordination mit Tennisbällen trainieren; je 10x pro Person & Hand, bis der gewürfelte Posten frei wird.



### Zahl 1

- Auf dem Bauch liegen. Broomstick 10x zum Gesäss führen und unter die Brust ziehen.
- Auf dem Bauch liegen. Sich den Volleyball 10x gegenseitig zuwerfen.

### Zahl 2

- Shoe Challenge: 2 Versuche pro Seite. Wer schafft es, dass der Schuh nicht vom Fuss fällt?

### Zahl 3

- 10x Deep-Squat mit Oberkörperrotation; 5x pro Seite.
- Auf der Matte sitzen. Sich den Volleyball seitwärts zuwerfen & 3x den Boden berühren; 5x pro Seite.

### Zahl 4

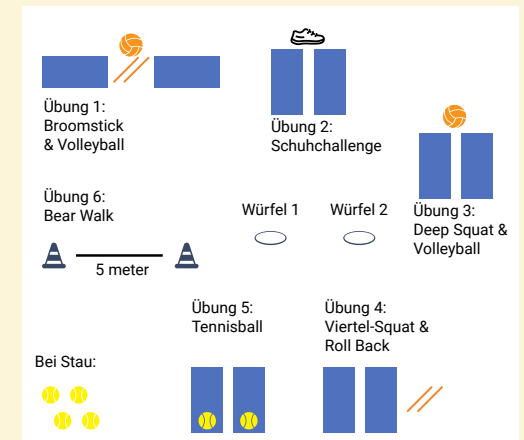
- Im Viertelsquat den Broomstick langsam nach oben drücken; 10x pro Spieler/in.
- Reverse Burpees, 5x pro Spieler/in.

### Zahl 5

- Tennisball über dem Rücken von einer Hand in die andere übergeben; 3x pro Seite.
- Tennisball unter der Hip Bridge und hinter dem Kopf in die andere Hand übergeben; 3x pro Seite.

### Zahl 6

- Synchro Bear Walk; 3-5 Meter vorwärts.
- Synchro Crab Walk; 3-5 Meter rückwärts.



### Deep Squat:

Die Fersen sollen auf dem Boden bleiben. Auf den Mattenrand stehen, wenn das noch nicht klappt.



### Seitwärtspässe:

Den Oberkörper ein wenig nach hinten lehnen. Bei genügend Stabilität können die Füsse angehoben werden.

CLICK OR SCAN





## Athletik Mini-Sessions (Talent)

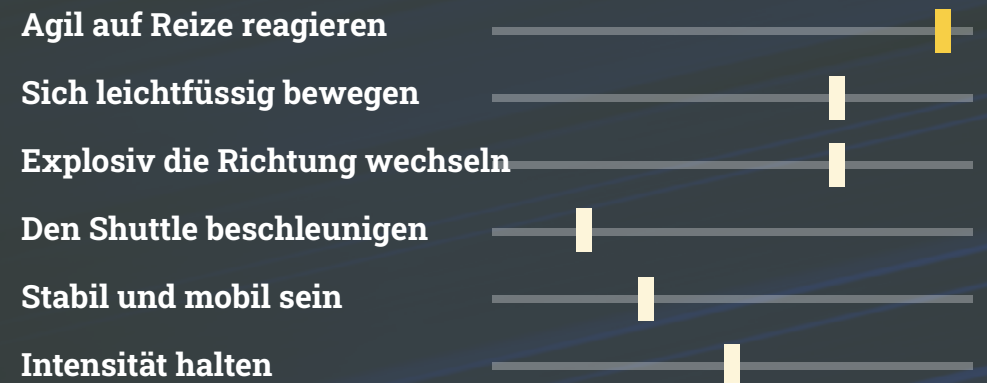


# Tai Tzu Ying

Vorbereitungszeit: **unter 1'**

1x  pro 3er Gruppe

2-3x  pro 2 Spieler/  
innen




## A) Beschütze die Pylone! 5'

3er Gruppen, 1 Pylone.

- 5** 1 Spieler/in beschützt die Pylone; die zwei anderen Spieler/innen haben das Ziel, die Pylone durch Berührung zu «erobern».
- 4**
- 3** Die Pylone kann beschützt werden, indem die beschützende Person die zwei fangenden Personen touchiert.
- 2**
- 1** Gelingt es einer Person, die Pylone zu berühren, wird sie zur beschützenden Person.

Wer schafft es, die Pylone am längsten zu beschützen?

X Angreifer/in

 x  
Beschützer/in

X Angreifer/in

CLICK OR SCAN



## B) Tennisball-Steigerungslauf 10'

**I. Mit 2-3 Tennisbällen:** Abfangen & direkt zurückwerfen

- 2x10 pro Person mit der Schlägerhand
- 2x10 pro Person mit der Nicht-Schlägerhand
- 2x15 pro Person: 2x tief/1x hoch

- 5**
- 4**
- 3**
- 2**
- 1**

**II. Mit 2-3 Tennisbällen + 2 Pylonen:**

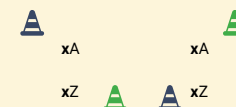
Die zuwerfende Person wirft entweder einen Ball oder nennt eine Farbe. Zuwurf = Direkt abfangen und zurückwerfen. Farbe = die Pylone berühren und schnell zurückkommen.

- 3x10 pro Person mit der Schlägerhand; 1 Pylone hinten rechts & 1 vorne links
- 3x10 pro Person mit der Nicht-Schlägerhand; 1 Pylone hinten links & 1 vorne rechts

**III. Mit 1 Tennisball:** Sprint! Die Spieler/innen stehen hintereinander. Die hintere Person wirft den Tennisball über die vordere. Ziel der vorderen Person: Den Tennisball nach 1x Pellen abfangen.

**Jeweils 2 Runden:**

- Stehend: 3x pro Person
- Auf dem Bauch liegend; die Hände auf dem Rücken: 3x pro Person



Mit der Nicht-Schlägerhand abfangen.



10 = Total Farben + Zuwürfe. Es soll keine Ausdauerübung werden.

Die Spieler/innen sollen sich maximal schnell bewegen müssen.

CLICK OR SCAN



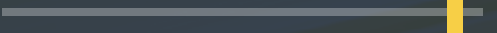
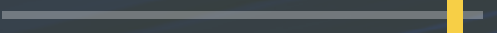

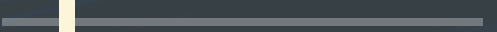
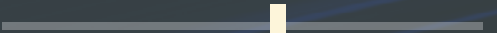
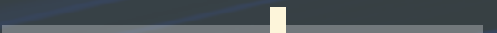
## Athletik Mini-Sessions (Talent)



**Loh Kean Yew**

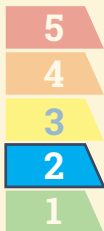
Vorbereitungszeit: **5'**



Agil auf Reize reagieren	
Sich leichtfüßig bewegen	
Explosiv die Richtung wechseln	
Den Shuttle beschleunigen	
Stabil und mobil sein	
Intensität halten	



## A) React! 5'



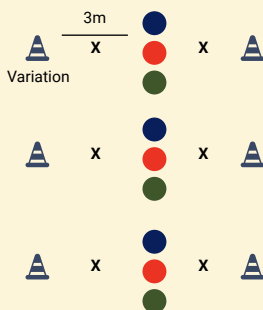
Pro 2 Spieler/innen 3 verschieden farbige Hütchen und 2 Pylonen in einem Abstand von 3 Metern zu den Hütchen in einer Reihe aufstellen. Immer 2 Spieler/innen stehen sich mit den Händen auf dem Rücken vis-à-vis.

Der Trainer/die Trainerin gibt verschiedene Kommandos. Ziel für die Spieler/innen ist es, so schnell wie möglich auf die untenstehenden Kommandos zu reagieren, um bei einer Farbe das Hütchen-Duell zu gewinnen:

- «Kopf», «Schulter», «Knie», «Füsse»: Mit beiden Händen berühren.
- «Links» oder «Rechts»: 1 Position verschieben
- «Farbe» = Hütchen packen

1 Hütchen-Duell gewonnen = 1 Punkt.

Wer schafft am meisten Punkte?



Zusatzaufgabe: Bei einer Farbe zuerst die eigene Pylone berühren, bevor das Hütchen gepackt werden darf.

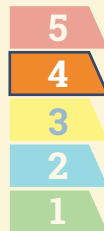


Die Kommandos nicht alle auf einmal, sondern schrittweise einführen.

CLICK OR SCAN



## B) Flying feet 10'



Die Spieler/innen absolvieren einen Parcours mit

- 1) Seilspringen
- 2) Koordinationsleiter-Übungen
- 3) Pylonen-Übungen (kleine, schnelle Schritte)
- 4) Zurück zum Start

### I. 2 Runden

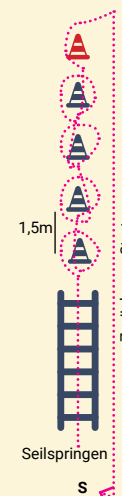
- 1) 20-30 Einzelsprünge beidbeinig
- 2) 2 Sprossen vor & 1x zurück, li/re (1x mit re starten & 1x mit li)
- 3) Vorwärts um die Pylonen
- 4) Locker rückwärts laufen

### II. 2 Runden

- 1) 20-30 Einzelsprünge abwechselnd li/re
- 2) 1x Split vorwärts & 1x Split rückwärts
- 3) Seitwärts um die Pylonen; 1x re Bein vorne & 1x li Bein vorne
- 4) 1x Sidesteps li & 1x Sidesteps re

### III. 2 Runden

- 1) 20-30 Split Jumps
- 2) Einbeinig lateral «vorwärts-rückwärts-rückwärts-vorwärts-seitwärts»; 1x re Bein & 1x li Bein
- 3) Rückwärts um die Pylonen
- 4) Nachstellschritte; 1x vorwärts & 1x rückwärts



Das Gewicht liegt auf dem Vorderfuss; die Fersen berühren den Boden nicht.



Noch keine Koordinationsleiter? 10 Bündeli im Korridor des Badmintonfeldes bieten eine gute Alternative.

CLICK OR SCAN








## Athletik Mini-Sessions (Talent)



**Anthony Sinisuka Ginting**

Vorbereitungszeit: **1'**

- 1x  pro Spieler/in
- 4x 
- 2x  pro Parcours  
(6-8 Personen)

Agil auf Reize reagieren	<input type="range" value="10"/>
Sich leichtfüssig bewegen	<input type="range" value="75"/>
Explosiv die Richtung wechseln	<input type="range" value="95"/>
Den Shuttle beschleunigen	<input type="range" value="10"/>
Stabil und mobil sein	<input type="range" value="75"/>
Intensität halten	<input type="range" value="25"/>



## A) Tabata-Time 5'

Tabata-Song abspielen oder Timer auf 8x 20:10 stellen (20 Sekunden arbeiten, 10 Sekunden Pause).

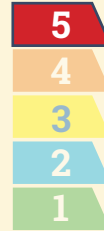


### 2 Runden der Übungen 1-4 (total 8 Übungen):

1. Seilspringen
2. Mountain Climbers
3. Skaters
4. Lateral Sprints. Klatschen = Seite wechseln

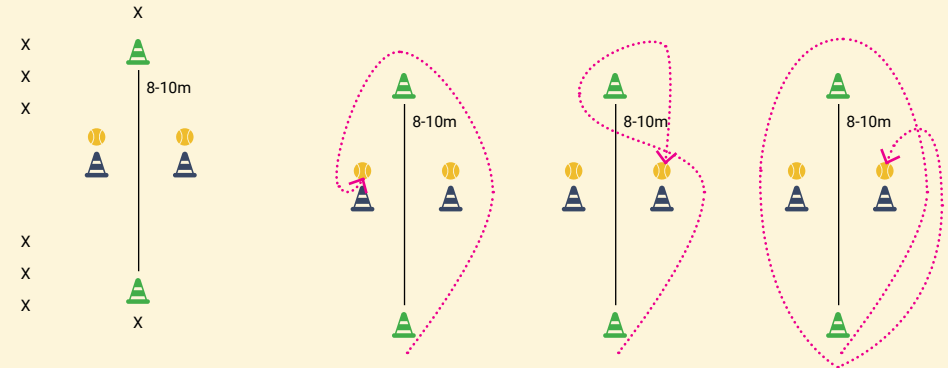
## B) Sprint-Duell 10'

Zwei Gruppen à 3-5 Spieler/innen. Zwei sich duellierende Spieler/innen stehen hinter den Pylonen; der Rest steht aufgereiht daneben. Auf «Los» sprinten die Spieler/innen auf beiden Seiten los, umrunden die gegenüberliegende Pylone und schnappen sich den Tennisball. Wer ist schneller?



### 3-5 Durchgänge der folgenden Variationen:

1. Tennisball auf der anderen Seite
2. Tennisball auf der eigenen Seite
3. Tennisball auf der eigenen Seite; eine ganze Runde (alle Teammitglieder stehen vor der Pylone)



Eine grosse Auswahl an Tabata-Songs ist auf Spotify zu finden.

CLICK OR SCAN



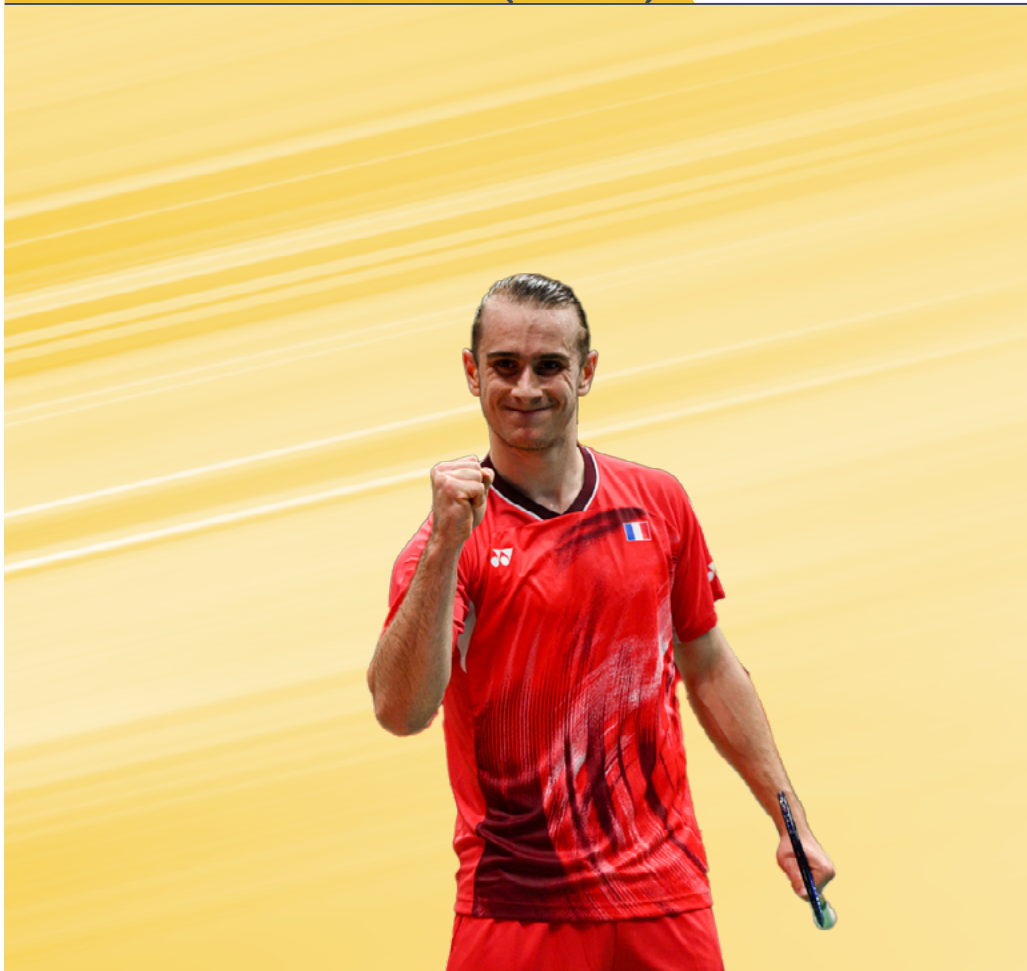
Genügend Pause zwischen den einzelnen Runden machen (2-4x die Belastungszeit)

Alternativ können auch Huetli oder Shuttles auf die Pylonen gelegt werden.

CLICK OR SCAN



## Athletik Mini-Sessions (Talent)



**Alex Lanier**

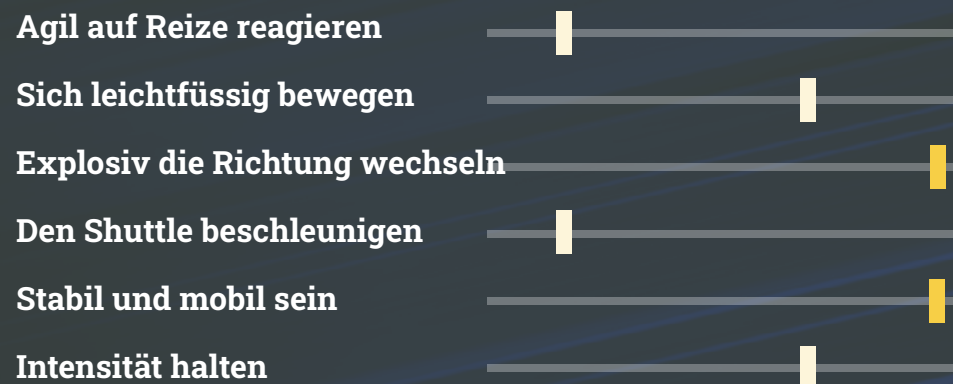
Vorbereitungszeit: **1'**

1x  pro 6 Spieler/innen

1x 

und

4x  pro 2 Spieler/innen





## A) Jump and Hold 15'

Zu zweit. Die eine Person macht eine Sprungübung, die andere eine Stabilisationsübung auf dem umgedrehten Bänkli. 30 Sekunden arbeiten, 15 Sekunden Zeit zum Wechseln. Nach jedem Block eine Pause von 45-60 Sekunden.



### Zahl 1

- Auf dem Bauch liegen. Broomstick 10x zum Gesäss führen und unter die Brust ziehen.
- Auf dem Bauch liegen. Sich den Volleyball 10x gegenseitig zuwerfen.

### Block 1: 2 Runden, ohne Shuttles

A: Seilspringen

B: Einbeinig auf dem Bänkli stehen (1 Runde re/1 Runde li). Das andere Knie hochziehen, Arme nach oben strecken, Rumpf anspannen

### Block 2: 2 Runden; mit 2 Shuttles

A: Mitte (beide Füße) – li aussen (li Fuss) – Mitte (beide Füße) – re aussen (re Fuss)

B: Squat-Position mit Volley- oder Medizinball in den Händen (gestreckte Arme)

### Block 3: 2 Runden; mit 4 Shuttles

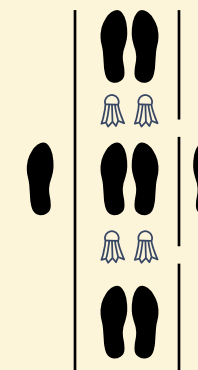
A: Lateral einbeinig über die Shuttles springen (1 Runde mit re Fuss/1 Runde mit li Fuss)

B: Ausfallschritte mit Broomstick auf den Schultern (1 Runde re Bein vorne/1 Runde li Bein vorne)

### Block 4: 2 Runden, mit 4 Shuttles

A: Nach vorne (beide Füße) – Split im Korridor – nach hinten (beide Füße)

B: Flieger (1 Runde mit re Bein/1 Runde mit li Bein)



#### Stabiübungen:

Körperspannung, gerader Rücken bei den Squats und dem Flieger

#### Sprünge:

Kurzer Bodenkontakt & stabile Landungen



#### Stabiübungen:

Bei guter Stabilität mit Zusatzgewicht arbeiten (z.B. mit einem Medizinball)

#### Sprünge:

Hinter den Shuttles (anstelle von über die Shuttles) arbeiten, wenn die Landungen noch zu wenig stabil sind.

CLICK OR SCAN



## Athletik Mini-Sessions (Talent)

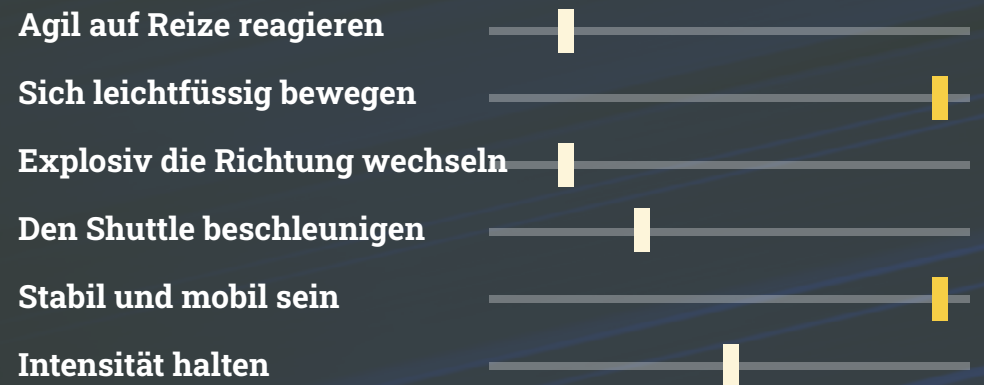


**Christo Popov**

Vorbereitungszeit: **unter 1'**

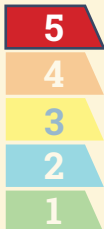
6-9x 

5x 





## A) Neues Halbfeld-neue Übung! 15'



Verschiedene Übungen über 3 Felder. Option A: Blöcke 1 und 2 direkt aneinanderreihen, Option B: Einen Block doppelt machen. Übungen kontrolliert ausführen. 2-3 Spieler/innen pro Halbfeld.

### Block 1:

#### Halbfeld 1: Mini-Band-Übungen; 2 Runden

Mini-Band Mitte Wade

- 1 Breite seitwärts laufen re
- 1 Länge vorwärts laufen
- 1 Breite seitwärts laufen li
- 1 Länge rückwärts laufen

#### Halbfeld 2: Leichtfüssigkeit; 2 Runden

- 1 Breite einbeinig (re) über die Linie (lateral)
- 1 Länge «out-out-in-in» mit re starten
- 1 Breite einbeinig (li) über die Linie (lateral)
- 1 Länge «out-out-in-in» mit li starten

#### Halbfeld 3: Rumpf und Mobilität, 2 Runden

- 1 Breite «Inch Worms» (vorwärts)
- 1 Länge «Lizzard Lunge», Ellbogen zum Boden und aufdrehen (vorwärts)
- 1 Breite «Inch Worms» (vorwärts)
- 1 Länge «Lizzard Lunge», Ellbogen zum Boden und aufdrehen (rückwärts)

### Block 2:

#### Halbfeld 4: Mini-Band-Übungen; 2 Runden

Mini-Band Mitte Wade

- 1 Breite einbeinig über die Linie springen (re)
- 1 Länge Split Step mit Tempowechsel nach aussen (vorwärts)
- 1 Breite einbeinig über die Linie springen (li)
- 1 Länge Split Step mit Tempowechsel nach aussen (rückwärts)

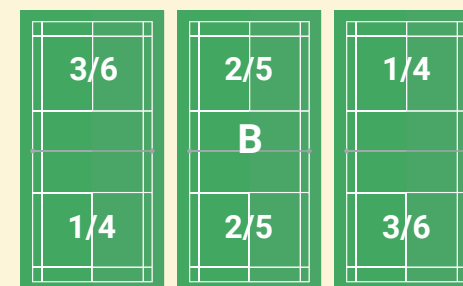
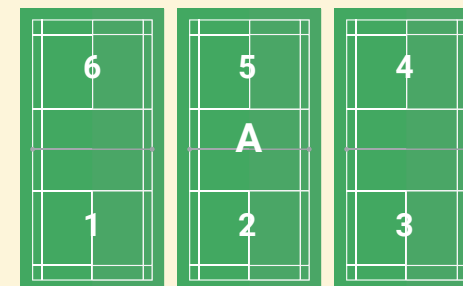
#### Halbfeld 5: Shuttletransport, 2x 5 Shuttles

5 Shuttles positionieren, 1 Position frei lassen. Die Spieler/innen müssen einen Shuttle holen und ihn in die Lücke transportieren, usw.

#### Halbfeld 6: Rumpf und Mobilität, 2 Runden

Mini-Band Mitte Unterarm

- 1 Breite «Bear Crawl» li vorne
- 1 Länge resp. 4x «Deep Squat mit Aufstehen»
- 1 Breite «Bear Crawl» re vorne
- 1 Länge resp. 4x «Deep Squat mit Aufstehen»



#### Mini-Band-Übungen:

Das Band soll immer unter Spannung und der Rumpf stabil sein



#### Leichtfüssigkeit:

Präzise arbeiten; Linien nicht berühren.

CLICK OR SCAN



## Athletik Mini-Sessions (Talent)



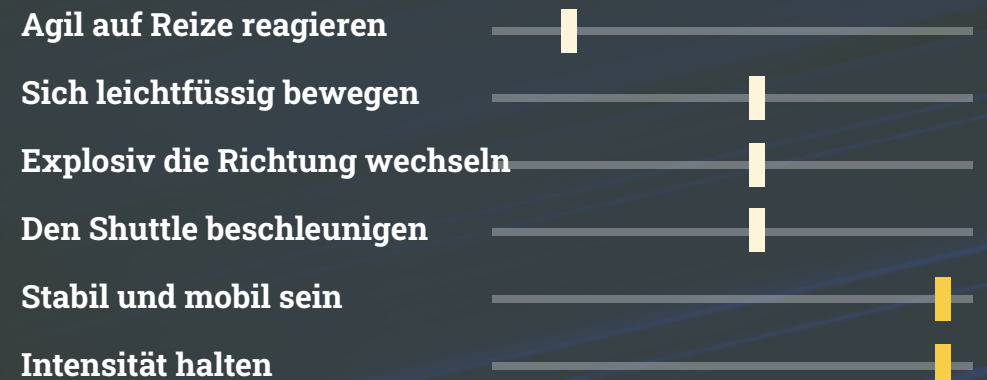
**Pablo Abian**

Vorbereitungszeit: **1'**

2x  oder Pylonen

1x  oder Medizinball

2x  oder Springseile  Optional: 1  
Turnmatte pro  
Spieler/in





## A) Get ready! 3'

1 Runde 30:15 (30 Sekunden arbeiten, 15 Sekunden Pause)  
der folgenden Übungen:



1. Seilspringen
2. Thrusters
3. Half Burpees
4. Alternierende Ausfallschritte nach vorne



### Thrusters

Gerader Rücken und korrekte  
Beinachse.

### Ausfallschritte:

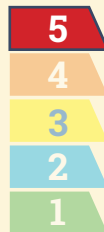
Korrekte Beinachse, stabiler Rumpf.

CLICK OR SCAN



## B) Better together! 12'

2er Teams mit ähnlichem Niveau. Es werden 2 «AMRAP»-Runden  
à je 5min mit 2 Minuten Pause dazwischen durchgeführt. Die  
Übungen werden alle synchron absolviert (beide arbeiten im  
gleichen Tempo). Es soll ein moderates Tempo gewählt werden,  
das während 5 Minuten von beiden Spieler/innen gehalten  
werden kann.



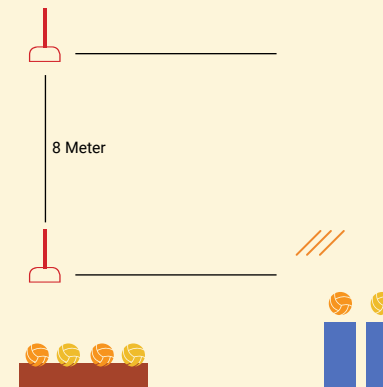
### AMRAP 1: 5min, 1 Länge = 8 Meter

- 6 Längen frontal Shuttle Sprints
- 2 Längen Ausfallschritte mit dem Broomstick «Overhead»
- 6 Thrusters mit Volley- oder Medizinball
- 1 Länge lateral «Low Plank Jump Overs»; 3 Sprünge pro Person

2 Minuten Pause

### AMRAP 2: 5min, 1 Länge = 8 Meter

- 6 Längen lateral Shuttle Sprints
- 2 Längen Ausfallschritte mit  
Broomstick vor dem Körper  
(gestreckte Arme)
- 6 Pässe mit Volley- oder  
Medizinball
- 1 Länge Burpee Broad Jumps



Noch keine Broomsticks?  
Über dem Kopf gespannte  
Springseile bieten hier eine gute  
Alternative.



Auf eine korrekte Beinachse  
achten.  
Allgemein gilt immer: «Qualität  
vor Quantität»



Die Teams vorab  
schätzen lassen,  
wie viele Runden  
sie schaffen.

CLICK OR SCAN



## Athletik Mini-Sessions (Talent)



**Michelle Li**

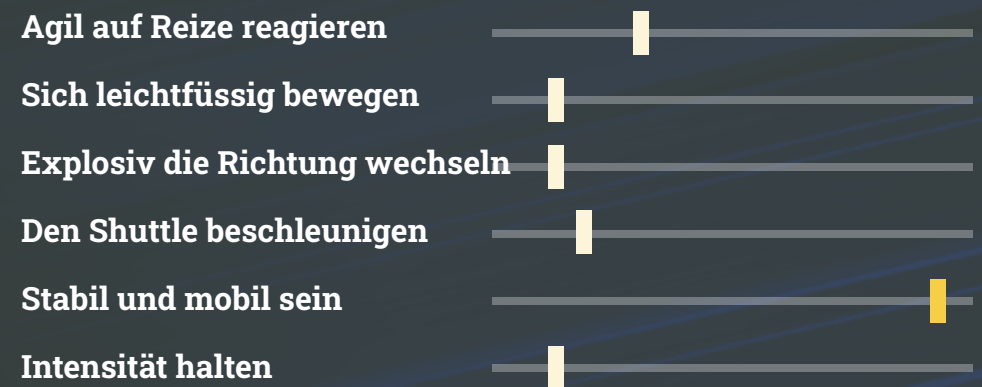
## Vorbereitungszeit: unter 1'

1x  pro Spieler/in

1x  pro Spieler/in

 pro 2 Spieler/in

3-5x 





## A) Smooth and stable 12'

Die Mobility-Übungen machen alle für sich, für die Drive-Übungen werden 2er Teams gebildet. Welches Team schafft während den Badmintonsequenzen am meisten Wiederholungen?



**Block 1:** 30:10 (30 Sekunden arbeiten, 10 Sekunden Pause)

- Roll and Reach
- 90-90-Switch mit Hochdrücken
- Lizzard Lunge mit Aufdrehen/Half windmill

Drive-Spiel auf einem Bein li: 30 Sekunden  
Drive-Spiel auf einem Bein re: 30 Sekunden

**Block 2:** 30:10

- Cat-Cow
- Scorpion
- Crab Reach

Drive-Spiel im Ausfallschritt li: 30 Sekunden  
Drive-Spiel im Ausfallschritt re: 30 Sekunden

**Block 3:** 30:10

- V-T-W
- High Plank – diagonal Toe Touch
- Prone Swimmer

Drive-Spiel mit allen Vieren in der Luft: 30 Sekunden  
Drive-Spiel im Squat; nach jedem Schlag ein Squat  
Jump: 30 Sekunden

CLICK OR SCAN



## B) Übung macht die Meister/innen! 3'

In der verbleibenden Zeit sollen sich die Spieler/innen für eine der drei Übungen entscheiden und diese selbständig üben.



### • Reverse Burpees

Auf der Matte nach hinten rollen, aufstehen und einen Strecksprung machen.

### • Tiger-Balance

Im Bear Crawl ein Broomstick auf dem Rücken balancieren und so weit wie möglich kommen, ohne dass er runterfällt.

### • Shoe Challenge

Die Schuhe ausziehen und einen Schuh auf die Fusssohle stellen. Ziel: Sich einmal am Boden ganz drehen, ohne dass der Schuh runterfällt.

CLICK OR SCAN

