

10-Wochen-Trainingsplan für Schnelligkeit und Explosivität, speziell abgestimmt auf Eishockeyspieler (oder allgemein Teamsportler), ideal für die Sommer-Off-Season.

Ziel: mehr Speed, bessere Antritte, Richtungswechsel und Power im Spiel

Rahmenbedingungen:

- Dauer: 10 Wochen
- Frequenz: 2x/Woche reines Speed-/Explosivität Training (ergänzend zu Krafttraining)
- Inhalte: Sprinttechnik, Reaktivkraft, Richtungswechsel, Plyos, neuro-athletische Elemente

Trainingsplan (2 Einheiten/Woche x 10 Wochen)

Woche 1–2: Grundlagen & Technik

Ziele: Körperposition, Frequenz, Rhythmus, Koordination

- Sprinttechnik (Anfersen, Kniehub, Skippings, Wall Drills)
- Startübungen (Fallen Start, Push-Up Start, 2-Point Start)
- Erste Sprünge: Broad Jump, Box Step-Up Jump
- Koordination: Ladder Drills (1–2 Muster/Einheit)
- Reaktionsspiele (optisch/akustisch)
- Tempo-Sprints 10–20m

Woche 3–5: Beschleunigung & Reaktivkraft

Ziele: Schnellkraft aufbauen, Richtungswechsel trainieren

- Sprintstarts 10–30m mit/ohne Widerstand (Gummiband/Sled, falls da)
- Bounding, Lateral Bounds, Skater Hops
- Explosive Med Ball Throws (Chest + Overhead)
- Reaktive Sprünge (Depth Jump + Immediate Jump)
- Richtungswechsel: 180°-Turns, Cone Drills (z. B. 5-10-5 Drill)
- 1x/Woche kurzer Sprintwettkampf (Challenge-Charakter)

Woche 6–8: Max-Speed & Game-Speed-Übertragung

Ziele: Top-Speed + Schnelligkeit im Kontext

- Flying Sprints (z. B. 10m Anlauf + 20m all-out)
- Sprint-Pyramide: 10m – 20m – 30m – 20m – 10m
- Multi-Reaktionsdrills (optisch, Ball, Ruf)
- Agility mit Cut- & Deceleration-Technik (Zickzack, L-Kombis)
- Plyos: Depth Drop to Broad Jump / 180° Jumps
- Komplexe Sätze: Sprint + Entscheidung (z. B. Sprint + Richtungswahl auf Kommando)

Woche 9–10: Explosivität unter Ermüdung + Hockey-Transfer

Ziele: Schnelligkeit unter Vorermdung halten

- „Fatigue Speed Drills“ (z. B. 10 Burpees + Sprintstart)
- Partner-Wettkämpfe: Reaktion + Schnellkraft
- Verdeckte Startsignale: Chaos-Sprints
- Game-Agility: z. B. 1v1 Reaktionslauf mit Finte
- Plyos mit Landekontrolle unter Müdigkeit
- Abschluss-Speed-Test (Vergleich zu Woche 1)

Optional: Warm-Up für jede Einheit (10–15 Min)

- Mobilität (Hüfte, Knöchel, T-Spine)
- Aktivierung: Mini-Bands, Skippings, Quick Feet
- Lauf-ABC + Technik-Drills
- CNS-Priming: Jump Series oder leichte Sprints