



Inhalt einer Trainingseinheit

- 10 min: zielgerichtete Erwärmung
 - Ballarbeit
 - Beinarbeit
 - Fangspiele
 - Parteiballspiele
- 30 min: Athletiktraining
 - Lauf ABC
 - Koordinationsübungen (v.a. mit Ball)
 - Ganzkörperkräftigung + Beweglichkeitstraining (HVW-Programm)
 - Stabilität Schulter- und Kniegelenk
- 45 min: individuelles Techniktraining
 - Individuelle Abwehrschulung
 - Passen/Fangen/Werfen
 - Täuschungen (Körper-, Lauf-, Wurf-, Pass-)
- 25 min: Kleingruppentraining
 - Grundkooperationen in der Verteidigung (Helfen/Sichern, Übergeben/Übernehmen)
 - Stoßen/Rückstoßen
 - Sperren/Doppelpass
- 10 min: Cool down (bewusstes Auslaufen und Ausdehnen)