



Inhaltliche Jahresperiodisierung

	Nach Pfingst- bis Sommerferien (8 Wochen)	bis Herbstferien (ca. 7 Wochen)	bis Weihnachten (ca. 6 Wochen)	bis 1. Sichtung (ca. 14 Wochen)						
Erwärmung	Am Ziel der Trainingseinheit ausgerichtet Ballarbeit, Beinarbeit, Fangspiele, Parteiballspiele									
Athletik	Lauf ABC, Koordination (v.a. Übungen mit Ball), Beweglichkeit (HVW-Programm) Ganzkörperkräftigung (HVW-Programm), Stabilität im Schulter- und Kniegelenk									
Angriff	Passen/Fangen/Werfen (Schlag-/Sprungwurf) Täuschen (Körper-, Lauf-, Wurf-, Pass)	Passen/Fangen/Werfen (Schlag-/Sprungwurf) Kooperation: Stoßen/Rückstoßen	Passen/Fangen/Werfen (Schlag-/Sprungwurf) Täuschen (Körper-, Lauf-, Wurf-, Pass)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>1. Hälfte</th> <th>2. Hälfte</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Stoßen</td> <td>Täuschen/Stoßen</td> </tr> <tr> <td>Koop.: Give+Go</td> <td>Koop. Sperren</td> </tr> </tbody> </table>	1. Hälfte	2. Hälfte	Stoßen	Täuschen/Stoßen	Koop.: Give+Go	Koop. Sperren
1. Hälfte	2. Hälfte									
Stoßen	Täuschen/Stoßen									
Koop.: Give+Go	Koop. Sperren									
Abwehr	Individuelles Abwehrverhalten im Tiefenraum	Individuelles Abwehrverhalten mit Körperkontakt Kooperation im 2:2/3:3 gegen Stoßen/Rückstoßen	Individuelles Abwehrverhalten im Tiefenraum	Individuelles Abwehrverhalten mit Körperkontakt Kooperation im 2:2/3:3 gegen Give+Go und Sperren						