

Trainingsplanung April / Mai 2019



Osterferien

	Fr 05.04.	So 07.04.	Fr 12.04.	So 14.04.	Fr 19.04.	Ostern	Fr 26.04.	So 28.04.	Fr 03.05.	So 05.05.	Fr 10.05.	So 12.05.	18.19.05.	Fr 24.05.	So 26.05.	Fr 31.05.
Kurs 1	Tommi	Mitgliederversammlung (freies Spiel)	Tommi	Tommi	Tommi	Ostern	Tommi	Tommi	Tommi	Stadmeisterschaft	Robert	Tommi	Ballon-Cup	Robert	Norbert	Robert
Kurs 2	Stefan		Stefan	Stefan	Jonny		Stefan	Stefan	Stefan		Norbert	Stefan		Jonny	Jonny	Norbert
Ballmaschine	Gruppe1		Gruppe 1		Gruppe 1		Gruppe 1	Gruppe 1	Gruppe 1		Gruppe 2	Gruppe 1		Gruppe 2	Gruppe 2	Gruppe 2

Ziel

Differenzierteres Trainingsangebot, um unterschiedlichen Interessen und Leistungsständen besser gerecht zu werden.

Spielregeln / Trainingsablauf

- 30min Aufwärmen/Aufbau/Einschlagen: gemeinsam
- 60min (Fr)/45min (So)min Training: 2 Kurse im Angebot
- ab 20:30 Uhr (Fr), 20:45 Uhr (So): freies Spiel
- Sportler obliegt Kurswahl, Keine Anmeldung erforderlich
- Im freien Spiel: taktische Beobachtung durch Trainer

No Go's

- Abweichen vom Plan
- Zeiten überschreiten: Freies Spiel ist heilig

Trainingsinhalt Kurs 1 (Lead: Tommi)

- Es werden anhand moderner Trainingsmethoden die Grundlagen der Schlag- und Lauftechnik vermittelt. Ziel ist die Vermittlung einer korrekten Bewegungsvorstellung und die Einübung mittels spezifischer Übungen.
- Zielgruppe: alle Sportler, die noch keine Technik Grundkenntnisse besitzen bzw. ihre Technik verbessern möchten.

Trainingsinhalt Kurs 2 (Lead: Stefan)

- Dieser Kurs wendet sich an alle, die ihre Schlagsicherheit erhöhen möchten. Im Fokus stehen Übungen zur Optimierung der Laufwege (Start, Bereitschaft), sowie die Erhöhung der Schnellkraftausdauer
- Zielgruppe: alle Sportler, die auch unter hoher Belastung noch fehlerfrei spielen möchten.