

Einzeltraining für Spieler zu Hause

Nr. 1	Kleines 1x1 für ein individuelles Training auf der Straße, im Park oder im Garten - Teil 1		★★★★☆	80
Startblock		Hauptblock		
	Einlaufen/Dehnen		Angriff/Individuell	Sprungkraft
X	Laufübung		Angriff/Kleingruppe	Sprintwettkampf
	Kleines Spiel		Angriff/Team	Torhüter
X	Koordination		Angriff/Wurfserie	
X	Laufkoordination		Abwehr/Individuell	Schlussblock
	Kräftigung		Abwehr/Kleingruppe	Abschlussspiel
	Ballgewöhnung		Abwehr/Team	Abschlussprint
	Torhüter einwerfen	X	Athletiktraining	
			Ausdauertraining	

Benötigt:

- Kreide, 3 Tennisbälle,
1 Springseil

Beschreibung:

Die Trainingseinheit bietet die Möglichkeit, den Spielern in Trainingspausen Aufgaben zu stellen, die sie selbständig ausführen können. Es werden nur Kreide, drei Tennisbälle und für die Zwischenübung ein Springseil benötigt. Eine Laufkoordination und eine Laufübung, die auf der Straße durchgeführt werden können, eröffnen die Einheit. Koordination mit Ball und eine Jonglieranleitung schließen sich an. Für den athletischen Bereich sind für die Rumpfstabilität und die Armmuskulatur zwei Übungen mit mehreren Schwierigkeitsgraden enthalten. So kann für jeden Spieler individuell die passende Übung ausgewählt werden.

Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten

- Laufkoordination (Einzelübung: 15 Min. / Trainingsgesamtzeit: 15 Min.)
- Laufübung (20/35)
- Koordination (10/45)
- Koordination (15/60)
- Athletik (20/80)

Gesamtzeit der Trainingseinheit: 80 Min.

Körper-Stabi 1

Stufe 2



Ablauf (ohne zwischendrin abzusetzen):

- Auf die Fußspitzen und Unterarme stützen und ca. **X** Sekunden halten (Bild 1).
- Danach einen Fuß leicht anheben und **X** Sekunden halten, danach Fußwechsel (Bild 2).
- Danach einen Arm leicht anheben und **X** Sekunden halten, danach Armwechsel (Bild 3).



(Bild 1)



(Bild 2)



(Bild 3)

Wiederholungen:

- 3-mal den Ablauf mit einer kurzen Pause dazwischen wiederholen.

! Bei der Übung auf gerade Körperhaltung achten, das Gesäß darf nicht nach oben angehoben werden, nach unten durchhängen oder zur Seite wegkippen. Schulter beim Anheben des Armes nicht verdrehen, Oberkörper parallel zum Boden halten.

X = **0**: 5 Sek. **0**: 10 Sek. **0**: 15 Sek.

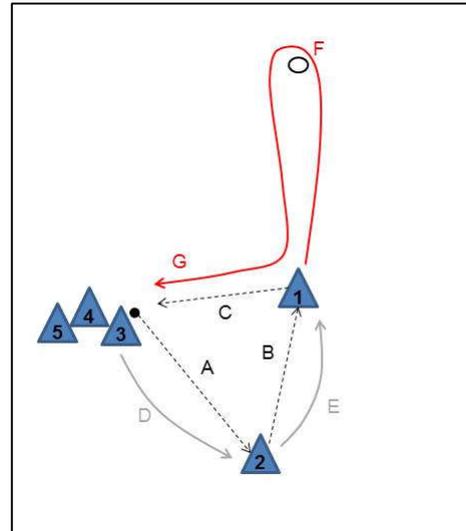
! Langsame Ausführung.

! Die Bauch- und Gesäßmuskeln sollen dabei angespannt werden.

! Während der Übung ruhig weiter atmen und nicht die Luft anhalten.

Station 8: Passübung mit Sprint:

- Es werden drei Passpositionen und eine etwas entfernte Wendemarke auf den Weg aufgezeichnet.
- Die Spieler stellen sich auf wie in Bild 12 dargestellt.
- **3** passt zu **2** (A), **2** zu **1** (B) und **1** zu **4** (C). Usw.
- Jeder Spieler läuft auf die Position, zu der er gepasst hat (D und E).
- **1** sprintet aber zunächst um die Wendemarke (F), bevor er sich hinter **5** anstellt (G).
- Jeder Spieler sprintet 5-mal um die Wendemarke.



(Bild 12)

Vorschläge für Rätselstationen:

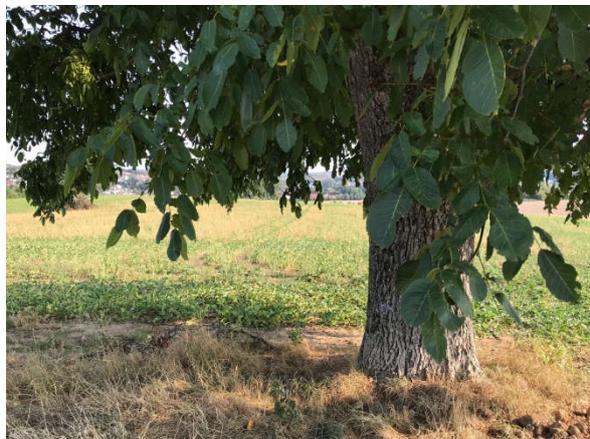
! Die Rätselstationen müssen größtenteils an die Gegebenheiten angepasst werden, bei der Vorbereitung sollte man hier passende Möglichkeiten ermitteln.

Rätselstation 1: Messen und Rechnen

Frage: Wie groß sind Durchmesser und Umfang des Stammes, der auf diesem Foto abgebildet ist (rechne mit $\pi = 3$).

Material: Maßband, Foto des Baumes (Beispiel Bild 13)

Variante: Fassungsvermögen eines rechteckigen Brunnens o. ä.



(Bild 13)

Rätselstation 2: Addieren

Frage: Folgt der Strasse vom aktuellen Standort bis zur nächste Gabelung. Addiert die Hausnummern aller gelben Häuser auf der linken Seite und aller grünen Häuser auf der rechten Seite. Wie ist das Ergebnis der Addition?