



TIPPS ZUR TRAININGSGESTALTUNG

ALLGEMEINES

- ♦ Das Training wird vorab detailliert geplant, es gibt einen Plan B für eventuelle Unabwägbarkeiten
- ♦ Der Trainer erläutert zur Einstimmung seiner Mannschaft kurz die Inhalte der Einheit
- ♦ Viele Wiederholungen einer Übung sind nicht schlimm, kleine Variationen/Erweiterungen sind oft ausreichend

TEAMWORK FÖRDERNDE MASSNAHMEN

- ♦ Kinder finden sich 15 bis 30 min vor dem Training ein & ziehen sich gemeinsam in der Kabine um (ebenso wie gemeinsames Duschen nach Training & Spiel)
- ♦ Kinder werden in den Übungsaufbau einbezogen, beispielsweise durch Trainingsmaterialien holen, Tore aufstellen, eigenständiges Eindribbeln

TIPPS ZUR TRAININGSGESTALTUNG

TRAININGSAUFBAU

- ♦ Übungsaufbau wenn möglich bereits vor Trainingsbeginn
- ♦ Es eignet sich ein Grundaufbau, aus dem nur kleine Elemente entfernt werden müssen

ALTERNATIVER TRAININGSAUFBAU

- ♦ Sind zwei Trainer vor Ort, empfiehlt sich Aufgabenteilung: ein Trainer baut weiter auf bzw. um, während der andere kleine Übungen/Spiele anleitet, z.B. Jonglierwettbewerbe, Fangspiele oder Staffelläufe
- ♦ Ist der Trainer alleine, kann er die Spieler beim Umbau mit einbeziehen oder diese Zeit für Trinkpausen, Jonglier-, Dribbelaufgaben o.ä. nutzen