

Vorwort

In diesem Buch haben wir Trainingseinheiten und Einzelübungen zusammengefasst, die in der Vorbereitung Outdoor während Hallen-Trainingspausen durchgeführt werden können.

Die drei Trainingseinheiten (TE 481, 482 und 483) zu Beginn enthalten Anleitungen für ein individuelles Training, welches die Spieler zu Hause im Garten oder auf der Straße durchführen können. Die enthaltenen Athletikelemente können, durch Angaben der Intensität, individuell für jeden Leistungsbereich angepasst werden.

Die vierte Trainingseinheit (TE 484) kann mit Trainingsgruppen ab vier Personen durchgeführt werden und beinhaltet Ausdauer-, Athletik- und koordinative Übungen.

Die fünfte Trainingseinheit (TE 404) beinhaltet einen Outdoor-Trainings-Parcours, der entsprechend den örtlichen Gegebenheiten durchgeführt und an das Leistungsvermögen der Spieler (drei Organisationsformen mit 13 Stationen) angepasst werden kann.

Es folgen drei weitere Trainingseinheiten, die auf einem Outdoor-Trainingsplatz durchgeführt werden können, und vor allem Ausdauer, Athletik- und Schnelligkeit in den Vordergrund stellen.

Anforderungen der Trainingseinheiten:



- ★ Einfache Anforderung (alle Jugend- bis Aktivenmannschaften)
- ★★ Mittlere Anforderung (geeignet ab C-Jugend bis Aktive)
- ★★★ Höhere Anforderung (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)
- ★★★★ Intensive Anforderung (geeignet für Leistungsbereiche)