

Tagesablauf		
Zeit	Samstag (Trainingsdauer: 7 h)	
10 h	Begrüßung / Einleitung (Kollektiv)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ablauf und Organisatorisches – Jeweilige Erwartungen der TN/Teams – „Training und Umgang damit“ – Training läuft im Kopf ab (Trainingsstress = Wettkampfsituation)
Seminarraum		
10.30 h	Aufwärmen (Kollektiv)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gesonderte koordinative Bewegungseinheit ○ Ritualisiertes Aufwärmprogramm als Verletzungs- und Verschleiß-Prävention (Mobilisation, Dehnung) ○ Praktikable, zielführende Vorschläge zur technisch (als auch mental) optimalen Vorbereitung beim Einspielen
Aufwärmraum	Aufwärmen / Einspielen mit Kugeln	
11.00 h	Spiel-Formation (Kollektiv)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Einleitende Analyse der allgemeinen technischen Fertigkeiten / Möglichkeiten
Halle / Außenplätze	(Einspielen: 1:1 2:2)	
11.30 h	Team-Interne Besprechung	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kommunikation im Team ○ Team-Psychologie / Team-Taktik ○ „Kommunikations-Sünden innerhalb des Teams“ ○ Freie Diskussion
Seminarraum		
12.00 h	Leistungstest I (Kollektiv)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 7 kombinierte Schuss-/Lege-Ateliers (max. 3 TN je Atelier) ○ Videoaufnahmen (Bahn 1)
Halle / Außenplätze		
(ca.) 13.00 h	Mittagspause	
14.00 h	Aufwärmen / Einspielen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Eigenständige Vorbereitung
Halle / Außenplätze		
14.30 h	Leistungstest II	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kombinierte Schuss-/Lege-Ateliers + mentale Trainingsformen (max. 2 TN je Atelier) ○ Video-Analyse in 2er-Gruppen ○ Auswertung (Umgang) mit absolvierten mentalen Trainingsformen
16.00 h	Atelier-Training / Spielformen (Technik / Taktik)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Taktik-Ateliers ○ Spielformen (á max. 30 min) ○ Trainerkommunikation / Korrektur ○ Technische/Taktische Variationen im Team
18.00 h	Abschlussbesprechung / Vorschau	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zusammenstellung der Teams für Sonntag (FVU1 : FVU2)
19.00 h	Gemeinsames Abendessen	



Trainingsplan **FV Ubstadt 1**

01. - 02. März 2025



Tagesablauf		
Zeit	Sonntag (Trainingsdauer: 6,5 h)	
9.00 h	Vorbesprechung	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ablauf/Modus der folgenden Trainings-Spiele ○ Team-Einstellung ○ Erwartungen
9.15 h	Kollektives Aufwärmprogramm	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kreislauf aktivieren / Verletzungs-Prävention <ul style="list-style-type: none"> - Koordinative Übungen - „Aufwärmen auf die Schnelle“ ○ Einspielen
9.30 h	Doublette 1	<ul style="list-style-type: none"> - 3 Paarungen 2:2 <ul style="list-style-type: none"> - Kurzbahnen - Freies Wechseln ohne Auflagen („Fliegender Wechsel“) - 45 min Pflichtspielzeit
11.00 h	Doublette 2	<ul style="list-style-type: none"> - 3 Paarungen 2:2 <ul style="list-style-type: none"> - Langbahnen (+ „untere Bahn“) - Freies Wechseln ohne Auflagen („Fliegender Wechsel“) - 45 min Pflichtspielzeit
12.30 h	Mittagspause	
13.30 h	Triplette 1	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Paarungen 3:3 <ul style="list-style-type: none"> - Langbahnen (ggf. + „untere Bahn“) - Freies Wechseln ohne Auflagen („Fliegender Wechsel“) - 50 min Pflichtspielzeit
15.00 h	Triplette 2 (Optional - je nach Belastbarkeit der Teams)	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Paarungen 3:3 <ul style="list-style-type: none"> - Langbahnen - Freies Wechseln ohne Auflagen („Fliegender Wechsel“) - 50 min Pflichtspielzeit
16.30 h	Abschlussbesprechung	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gemeinsame Analyse (Einzel/ Team-) über kollektive und individuelle Defizite /evtl. Änderungen ○ Feedback
Optional: 15.30 h oder 17 h	Trainingsende Freie Spiele	