

Tagesablauf		
Zeit	Samstag (Trainingsdauer: 7 h)	
10 h	Begrüßung / Einleitung (Kollektiv)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ablauf und Organisatorisches</li> <li>– Jeweilige Erwartungen der TN/Teams</li> <li>– „Training und Umgang damit“</li> <li>– Training läuft im Kopf ab (Trainingsstress = Wettkampfsituation)</li> </ul>
Seminarraum		
10.30 h	Aufwärmen (Kollektiv)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gesonderte koordinative Bewegungseinheit</li> <li>○ Ritualisiertes Aufwärmprogramm als Verletzungs- und Verschleiß-Prävention (Mobilisation, Dehnung)</li> <li>○ Praktikable, zielführende Vorschläge zur technisch (als auch mental) optimalen Vorbereitung beim Einspielen</li> </ul>
Aufwärmraum	Aufwärmen / Einspielen mit Kugeln	
11.00 h	Spiel-Formation (Kollektiv)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Einleitende Analyse der allgemeinen technischen Fertigkeiten / Möglichkeiten</li> </ul>
Halle / Außenplätze	(Einspielen: 1:1   2:2)	
11.30 h	Grundlagen-Training Technik	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Persönliche Standortbestimmung</li> <li>– Technik-Leitbild als Orientierungshilfe (Technik-Ausführung: physikalisch ideal / einfach / logisch)</li> <li>– Eigenreflektion</li> <li>– Sachliche, analysierende Spiel-/Fehler-Diagnose ALLER Spieler/innen</li> </ul>
12.00 h	Leistungstest I (Kollektiv)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 7 kombinierte Schuss-/Lege-Ateliers (max. 3 TN je Atelier)</li> <li>○ Videoaufnahmen (Bahn 1)</li> </ul>
Halle / Außenplätze		
(ca.) 13.00 h	Mittagspause	
14.00 h	Technik-Auswertung	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Video-Analyse</li> <li>○ Auswertung (Umgang) mit absolviertem Ateliertraining</li> </ul>
15.00 h	Team-Interne Besprechung	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kommunikation im Team</li> <li>○ Team-Psychologie / Team-Taktik</li> <li>○ „Kommunikations-Sünden innerhalb des Teams“</li> <li>○ Freie Diskussion</li> </ul>
Seminarraum		
16.00 h	Atelier-Training / Spielformen (Technik / Taktik)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Taktik-Ateliers</li> <li>○ Spielformen (à max. 30 min)</li> <li>○ Trainerkommunikation / Korrektur</li> <li>○ Technische/Taktische Variationen im Team</li> </ul>
Halle / Außenplätze		
18.00 h	Abschlussbesprechung / Vorschau	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zusammenstellung der Teams für Sonntag (FVU1 : FVU2)</li> </ul>
19.00 h	Gemeinsames Abendessen	

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