

## **Aufbau einer Trainingseinheit:**

1. Aufwärmen
2. Hauptteil
3. Schlussteil

Man kann eine TE auch in folgende Bereiche einteilen:

1. Aufwärmspiel
2. Dehnübungen
3. Kräftigungsübungen
4. Vorbereitung auf den Hauptteil
5. Hauptteil
6. Abschlussspiel

## **Welche Fähigkeiten werden trainiert?**

- Konditionelle Fähigkeiten (=am Besten in spielerischer Form)
- Koordinative Fähigkeiten (=Schulung der Motorik)
- Kognitive Fähigkeiten (=Entscheidungsverhalten)

Leider wird oft das Training aus dem Seniorenbereich auf den Jugendbereich übertragen.

Es macht aber keinen Sinn Kinder z. B. ohne Koordinationsaufgabe (z. B. Hakenschlagen) durch die Halle laufen zu lassen.

Genauso ist eine 6-0 Deckung Gift für jede Entwicklung eines jungen Spielers.