

19 Überblick Trainingsmittel / Trainingsmethoden in der konditionellen Ausbildung im Grundlagentraining

		Ziel	Inhalt	Trainingsmittel	Beispielinheit
Konditionelle Ausbildung	Lauf	<p><i>Erarbeiten einer speziellen Laufkoordination und Optimierung des individuellen Laufstils</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Festigen und Vervollkommnung der Hürdentechnik</i> - <i>Ökonomisierung des Laufstils im Ausdauerbereich</i> 	<p><i>Frequenz- u. L-ABC, STL, TWL, L – Koordination; beidseitiges Überlaufen der Hürden u. Hindernisse;</i></p> <p><i>Verschiedene Rhythmusläufe Schulung Schwungbein- u. Nachziebeinbewegung immer mit abschließender Gesamtbewegung</i></p>	<p><i>aeroben Bereich; sub- und maximale Läufe auch in Kurven;</i></p> <p><i>Startblock, Hürden, Kisten, Reifen, Kegel, Bänke; versch. Startsignale u. Startpositionen; Staffelwechsel; Hürdensprint subm./max</i></p> <p><i>Hürdenüberquerungen im Überdistanzbereich ab U20; Bild- u. Lehrmaterial</i></p>	<p><i>20min Einlaufen</i></p> <p><i>40min Spiel (Ultimate Frisbee)</i></p> <p><i>20min Dehnen + Mobilisation</i></p> <p><i>40min Kräftigung</i></p> <p><i>15min Warm-Up Spiel</i></p> <p><i>15min Dehnen + Mobilisation</i></p> <p><i>60min Technik</i></p> <p><i>30min Rasenläufe (3x 5Wdh.)</i></p>
	Sprung				
	Wurf / Stoß				