

ALLGEMEINES - TRAININGSEINHEITEN

Allgemeines - Gliederung - Aufbau - Übersicht

Eine Trainingseinheit im Radball sollte generell in drei Teile gegliedert sein.

1) dem einleitenden Teil: Aufwärmen

Du findest im trainR-Ordner mehrere Aufwärmübungen mit und ohne Rad.

Aufgaben des einleitenden Teils:

- Erwärmung und Auflockerung der Muskulatur, physiologische Vorbereitung der Hauptbelastung durch Vorbelastung
- psychische Einstimmung, Motivation und Erhöhung der Lernbereitschaft
- Entwicklung der Beweglichkeit und Gewandheit - im Radball insbesondere bei den Aufwärmübungen auf dem Rad.

2) dem Hauptteil mit einem Schwerpunkt

Der trainR-Ordner beinhaltet insgesamt 12 Trainingseinheiten mit verschiedenen Schwerpunkten zu den Themen Abspiel, Ballführung, Technik, Schuss und Torwarttraining.

Aufgaben des Hauptteils:

- Entwicklung der koordinativ-technischen Fähigkeiten durch Schulung der Technik und Erlernen und Einschleifen verschiedener Trainingsübungen
- vielseitige Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten durch alle entsprechenden Trainingsübungen und Trainingsmethoden (Zirkeltraining)

3) dem abschließenden Teil: Schlussteil

Der abschließende Teil soll in der Regel einen Belastungswechsel zu den vorangegangenen Teilen bringen und dem Trainierenden ein positives Gefühl vermitteln. Im Radball ist dies generell mit Spielen (in allen Formen), besonders natürlich im Nachwuchstraining, zu erreichen.

Aufgaben des abschließenden Teils:

- Schaffung ausgleichender Belastungen und Vermittlung eines positiven Gefühls zum Abschluss des Trainings
- Sicherung des emotionalen Ausgleichs durch Spiele und einfache Wettkampfübungen

Aufbau der Trainingseinheit:

Du findest im Register „Trainingseinheiten“ zwölf verschiedene Trainingseinheiten, die alle nach dem gleichen Prinzip aufgebaut sind.

Im oberen Teil sind die Aufwärmübungen, im mittleren Teil die Übungen zu den Schwerpunkten und im unteren Teil die abschließenden Schlussteilübungsformen und einige Trainerhinweise/Notizen zur aktuellen Trainingseinheit.

Übersicht Trainingseinheiten:

Im Register „Übungen“ findest du weitere Erläuterungen zu den einzelnen Übungen.

- #01 - Schwerpunkt: Abspiel
- #02 - Schwerpunkt: Abspiel und Ballführung
- #03 - Schwerpunkt: Ballführung
- #04 - Schwerpunkt: Schuss
- #05 - Schwerpunkt: Schuss
- #06 - Schwerpunkt: Schuss
- #07 - Schwerpunkt: Technik (Zirkel I - 30s/30s)
- #08 - Schwerpunkt: Technik (Zirkel II - 20s/10s)
- #09 - Schwerpunkt: Technik (Zirkel III - 30s/30s)
- #10 - Schwerpunkt: Technik (Zirkel IV - 20s/10s)
- #11 - Schwerpunkt: Torwarttraining
- #12 - Schwerpunkt: Torwarttraining (Zirkel V - 30s/30s)