Aufbau einer Trainingseinheit

Noch WIP.

Martin Richter hält sich an den Aufbau, der im Bild dargestellt ist. Die TE ist in 3 Einheiten aufgeteilt, **Erwärmung**, **Hauptteil** und **Finish**. Ich versuche, alle hier im Wiki genannten und verlinkten Videos mit den passenden Tags zu versehen, damit man später leichter entsprechende Übungen findet. Die Idee ist mir allerdings erst in den Weihnachtsferien 23/24 gekommen und wartet noch auf die Umsetzung.

Abschnitt	**Abkürzung**
Erwärmung, Herz-Kreislauf Aktivierung	ErHKA
Erwärmung, Mobi-Stabi-Kraft	ErMSK
Erwärmung, Spezielle Erwärmung	ErSE
Hauptteil, Vorbereitende Übungen	HaVÜ
Hauptteil, Schwerpunkt 1, Schwerpunkt 2	HaSP1, HaSP2
Hauptteil, Spielform	HaSF
Finish, Cooldown	FiCD

What else?

Planung der Einheit

Übergeordnet sollten natürlich immer diese Fragen stehen:

- In welche Phase der Saison befinden wir uns? Worauf liegt der Schwerpunkt? Athletik, individuelle Technik, individualtaktische Fähigkeiten, gruppentaktische Fähigkeiten, mentale

Stabilität?
- Wo bestehen Defizite?
- Muss ich grundlegend etwas ändern, oder gibt es einen Quick-Fix?

Dadurch ergibt sich meistens, wie Schwerpunktübung 1 und 2 aussehen können.

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=0bte:start&rev=1708093695

Last update: **2025/04/17 05:39**