Trainingsplanung

Man unterscheidet fünf Perioden der Trainingsplanung:

1. **Saisonvorbereitung**
   Schaffung einer Grundlagenausdauer durch Dauerläufe im älteren, Fangspiele im jüngeren Bereich. Im Anschluss Schnelligkeits- und Kraftausdauer durch 200-m-Läufe mit Wiederholung, Turnier- / Freundschaftsspiele relativ häufig. Die letzten beiden Wochen vor der Regenerationszeit erfolgt reines Schnelligkeitstraining durch Sprints bis 30 m (immer ausreichende Pausen, um nicht nicht in den Bereich der Schnelligkeitsausdauer zu gelangen). Zum Abschluss der Vorbereitung werden taktische Dinge einstudiert.
2. **erste Wettkampfperiode**
   zwei- bis dreimal wöchentliches Training mit Belastung
3. **Vorbereitung zur Rückrunde**
   Hallenturniere zur Abwechslung. Fehler aus der Hinrunde werden möglichst abgestellt. Eine Verbesserung von Defiziten im Ausdauerbereich ist hier nur schlecht möglich.
4. **zweite Wettkampfperiode**
   zwei- bis dreimal wöchentliches Training mit Belastung
5. **Übergangsperiode**
   Zwei Wochen völliges Ausspannen (Urlaub), danach leichtes Training (lockere Spiele). Morgens und abends ca. jeweils 15 Minuten Jogging. Personelle Neuformierung der Mannschaft.

Zusammenfassung



(Bild erstellt mit GPT Image 2.5)