

Trainingsplan

Verein: BG shake hands Leer

Zeit: 18 – 20 Uhr

Datum: 02.09.09

Thema: Lange Distanz

Zeit BU	Inhalte – methodischer Aufbau – Ziele/Teilziele	Bel. Gestaltung			Hinweise – didaktisch-meth. und org. Bemerkungen
		Dos.	P.	BB	
15´	Seilspringen, Eintragung in die Anwesenheitsliste, Aufbau der Geräte Begrüßung und Bekanntgabe der Zielstellung				Eintreffen in der Halle, Zeit von 18:00 bis 18:15 Uhr Trainer frontal zur Gruppe – Grobform
20´	<u>Allgemeines Aufwärmen</u> Laufen, Koordination, dynamisches Dehnen			3	Vielfältige Laufformen
15´	<u>Spezielles Aufwärmen</u> Imitationsübungen, Schattenboxen	2*3´	1´	3	Erlernen der Technikelemente, Korrektheit vor Schnelligkeit
45´	<u>Hauptteil</u> Partnerübungen 1. PA FH z. Ko. - PB Ausweichb. zurück 2. PA FH z. Ko. - PB Awb zurück, FH z. Ko. 3. PA FH z. Ko. - PB Awb zurück, FH, SH z. Ko. 4. PA FH z. Ko. - PB Awb zurück, FH, SH z. Ko., FH Swb z. Ko. Bedingtes Sparring 1. PA Angriff - PB I. Distanz ausboxen Spezielle Kondition Gerätearbeit Sandsack, Prätzen	2*3´ 2*3´ 2*3´ 2*3´	1´ 1´ 1´ 1´	3 3 3 3	Partnerwechsel, lange Distanz, Erlernen von Technik und Taktik Aufgaben ausführen (Thema)! L. Distanz behalten!
10´	<u>Ausklang</u> Auslaufen, statisches Dehnen, Lockerung			4	Aktive Erholung zur Beschleunigung der Regeneration
15´	Duschen, Abbau				

Bemerkungen: