

Konditionelle Trainingsmethode – Klare Struktur für den Trainer, Transfersicherheit beim Spieler Beni Linder

Inhalt: (Teilaspekte aus der Methode von Pierre Paganini)

1. Generelle Methode und Bewegungsformen
 2. Orientierte Methode und Bewegungsformen
 3. Integrierte Methode
-

1. Generelle Methode: 40min.

Aufwärmen athletisch, Springseil, Sprungformen und Kräftigungsformen (Rumpf, Füsse) – Teilaspekte des Prophylaxentrainings

Generelle Schnelligkeit

Unterfaktoren der Schnelligkeit

Frequenzschnelligkeit / Startschnelligkeit / Stop-and-go / Reaktivität / Beschleunigungsschnelligkeit

komplexe Schnelligkeitsformen

Stop-and-go (li, re-go!)

Zick-zack-Lauf

2. Orientierte Methode: 20min.

Aufwärmen spezifisch für die orientierte Methode: Reaktion, Rotation Rumpf, Achsendrehungen, Wahrnehmung, kleine u. grosse Beinarbeit

Orientierte Koordination – lernen der Übungen mit D O R R G

Orientieren und laufen (mit BB den kl. Fussball zurückspielen)

Reagieren und wahrnehmen (3 Tennisbälle)

Gleichgewicht und Schlagpositionen

Differenzieren und kl. Fussball mit Fuss, Hand, Kopf zurückpassen

Orientierte Bewegungslehre – Präzision und Lernen der Übungen

Lernen zu werfen (Vh/Bh)

Lernen in einer Position zu stehen / Körperhaltung

Lernen zu laufen mit der nötigen Akzentuierung/Dynamik

Split-Step lernen

Kraftübertragung Fuss-Körper-Hand-Ball

Hand zum Ball / Hüfte zum Ball / Kopf aufrecht

Orientierte Schnelligkeitsübungen – Unterfaktoren der Schnelligkeit + koordinative Aufgaben

Markierungshütte Viereck mit kleiner Beinarbeit/Startschnelligkeit/Orientieren/Schlagposition

Contre-Pieds-Übung mit offener und geschlossener Schlagstellung

Werfen „Fussballeinwurf“ und Startschnelligkeit und Volleypositionen

Orientierte Kraftübungen

„Hantelstange“ mit Springseil

Schlagpositionen mit Medizinball / stato-dynamische Formen

Etc.

3. Integrierte Methode 10min.

Zwei Übungen präsentieren:

- Generelle Übung: Leiter sw (Frequenzschnelligkeit) + Abdruck in der Ecke (Reaktivität und Explosivität).
- Tennisübung dazu: Vh und Bh Schläge li, re mit sw Beinarbeit und Abdruck
- Orientierte Übungen: Markierungskegel im Viereck + kleine Beinarbeit
- Tennisübung dazu: In der Mitte auf GL stehen und dort entsprechend kleine Beinarbeit ausführen. Bälle kommen in hoher Frequenz auf den Spieler zu.