

## 6. Rahmentrainingsplanung

Der folgende Rahmentrainingsplan ist wie im folgenden Beispiel zu lesen:

GLT = Grundlagentraining

ABT = Aufbautraining

AST = Anschlussstraining

U12 = Alterklasse

1 bzw. 2 = 1. bzw. 2. Ausbildungsjahr

Trainingsinhalte/Ausbildungsabschnitte	GLT				ABT				AST	
	U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>TECHNIK – Werfen</b>										
Korbleger										
-> beidseitig	E	F	S							
-> als halben Haken			E	F	S					
-> als Unterhand				E	F	S				
-> Variationen (reverse ...)					E	F	S			

E = Einführung

F = Festigung

S = Schulung

Bsp.: Der Korbleger wird als halber Haken im ersten Jahr der U14 eingeführt, im zweiten gefestigt und ab dem ersten Jahr der U16 geschult.

Diese synoptische Darstellung der Inhalte in den verschiedenen Ausbildungsetappen wird durch Wochenthemenpläne für die Alterstufen U12 bis U16 ergänzt.