



Trainingsplan 01/2005 für Kader der Jugend A und B weiblich u. männlich

Landesjugendtrainer
Peter Jakob

20 Minuten Erwärmung

Inhalt: 5. Min. Laufen in Interwallen 10. Min. ganz Körpererwärmung (Gymnastik)
5 Min. Entspannung, auf einen Stuhl setzen am besten Augen schließen, Kopf gerade Körper gerade. Tief einatmen durch die Nase und durch den Mund ganz normal wieder ausatmen. Dies machen wir 5 mal, danach Kopf nach rechts drehen, Luft ein atmen und während des ausatmen Kopf wieder zur Mitte . Danach die linke Seite einatmen und zur Mitte wieder ausatmen, ebenfalls im Rhythmus 5mal üben.

In den nächsten Wochen stehen die Meisterschaften der Mannschaften und im Einzel an. Wir müssen uns 30- 40% Konditionell und 60 - 70% Kegeltechnisch vorbereiten. Konditionell: Laufen und Seilarbeit Kegeltechnisch: Verbesserung Anlauf, Kugelaufgabe, spiel auf Einzel Kegeln und wettkampfnahes Training mit Zielsetzung.

5 Min. Einspielen

10 Wurf Kegel	1,2,3, Ziel,	21 Kegeltreffer
10 Wurf Kegel	4 u. 6 Ziel,	jeweils 8 Kegeltreffer
15 Wurf Kegel	1-9 Abr. Ziel,	45 Kegeltreffer
5 Wurf Kegel	5 Ziel,	4 Kegeltreffer
15 Wurf Kegel	1-9volle Ziel,	90 Kegeltreffer
100 Wurf Kegel	Wettkampfbedingung Ziel setzt der Trainer fest.	

Auslaufen, Auswertung und neue Aufgabenstellung

Die 100 Wurf zum Schluss setzen, (Training der Nichtwiederholbarkeit).

Setzt man diese Übungsform am Ende einer Trainingseinheit ein, kann man den Sportler damit die – positive oder negative – Konsequenzen spüren lassen. Unabhängig von Erfolg oder Misserfolg ist das Training beendet. Die bei dieser Übung erfolgreichen Kader haben somit ein positives Erlebnis. Es könnte beim nächsten Mal noch eine bessere Leistung erreicht werden. Denn bei der Vorrunde oder Meisterschaft hat man nur eine Chance um weiter zu kommen oder Sieger zu sein.

Landesjugendtrainer
Peter Jakob
15.11.2004