Programm

floorball deutschland

Samstag, 25. Januar 2014 **1. Trainingstag**

09.46	Besammlung Berlin Hbf	
10.23	Besammlung Berlin Schönefeld	
11.15	Besammlung Sportzentrum	

11.30	**Begrüßung – kurze Theorie**	
10‘	Vorstellen Leiter Simon / Laura – Hauptleiter Pauline / Adela – Co-Leiter Corinna - Physio	
10‘	Lagerregeln Handy / elektronische Geräte Gegenseitiger Umgang Offenheit / Verschwiegenheit Umgang Trainer / Spielerin -> Ehrenkodex Umgang Physio / Spielerin -> Ehrenkodex Trainingsinhalte Markenkleider	Ehrenkodex abgeben
5‘	Einstellung / Selektion / Bedeutung Natio-Team Umgang mit Selektion – Lockerheit Einstellung zum Team Höheres Niveau als Alles andere	

12.00 – 13.00	**Warm Up Training // Kennenlernen**	
5‘	Soziogramm zu verschiedenen Bereichen	
20‘	Versch. Games - Aktivierung Begrüssen auf verschiedene Arten Versch. Spiele	 - Simon - Laura
10‘	Vorstellen im Kreis Klassische Vorstellungsrunde	
20‘	Versch. Games – Warm Up	

13.00 – 13.45	**Theorie Input Defensive**	
10‘	Begriffserklärungen / Verteidiger – Center – Flügel Laufwege und Grundaufstellung erklären Raumorientierung	Positionsbezeichnungen Begriffsbezeichnungen abgeben
10‘	Grundräume erklären – Verhalten auf Ball erklären	
15‘	Trockenübung Räume verschieben	
5‘	Basis Standartsituationen	

13.45	Pause	Individueller Lunch

14.00 – 15.45	**Training mit defensivem Schwerpunkt**	
20‘	Aufwärmen mit Erklärung	Corinne ev. mit Handout
15‘	Einschiessen (auf beide Tore)	Adela
15‘	Passübungen	Simon
25‘	Spielen 5 vs. 5 auf einer Hälfte	Simon / Adela
20‘	Spielen 3 vs. 3 Kleinfeld	Simon /Adela

16.30 – 17.00	**Theorie Input Offensive**	
10‘	Grundpositionen Sweeper / Pitcher / Punter / Sniper Laufwege / Passwege	
20‘	Trockenübung	

17.00 – 19.00	**Training mit offensivem Schwerpunkt**	
20‘	Aufwärmen mit Erklärungen	Corinne
15‘	Einschiessen	Adela
15‘	Einfache Übungen zum Chancen kreieren	Simon / Adela
10‘	2vs.1 Übung	Simon / Adela
20‘	5vs.5 Spiel auf einer Hälfte	Simon / Adela
10‘	Cool-Down	Corinne

19.00	**Abendessen**	

21.00 – 23.00	**Spieltraining**	
20‘	Aufwärmen	Corinne
10‘	Einschiessen	Adela
70‘	3x20 Minuten Spielen	Simon / Pauli / Adela
20‘	Cool-Down	Corinne

24.00	**Nachtruhe**	

Sonntag, 26. Januar 2014 **2. Trainingstag**

07.30	Frühstück	

08.30 – 10.00	**Techniktest**	
10‘	Aufwärmen	Corinne
10‘	Test erklären	
10‘	Ausprobieren	
60‘	Test gem. separatem Plan	Simon

10.00	Pause	

10.30 – 12.30	**Spieltraining**	
20‘	Aufwärmen	Corinne
10‘	Einschiessen	Adela
70‘	3x20 Minuten Spielen	Simon / Pauli / Adela
20‘	Cool-Down	Corinne

13.00	Trainingslager Ende	