

## Minitrainer-Offensive

Fortbildung 06.02.2016

Vielseitigkeit, Koordination und Athletik



Maxim Hoffmann  
EWE Baskets Oldenburg

*Nicht wundern, ich mache meine Trainingspläne immer in 2 Spalten, damit ich sie dann in der Mitte knicken kann.*

**VIEL SPASS BEIM NACHMACHEN**

### 10:30 – 11:00

- Vorstellung
- Athletik, Koordination und Vielseitigkeit in den Kontext setzen
- Überlegung was das Wichtigste ist mit den TN der Coach – Clinic

### 11:00 – 11:45

- Aufwärmübungen, als Spiele:
- Balance Duell
- Tennisball Passen
- Tennisball Dribbeln
- Tennisball Bewegung + Werfen
- *Reifenlaufen* (nicht im Video)
- *Linienspringer* (nicht im Video)
- Kombinationen

### 11:45 – 12:00

- Pause + Aufbau für die Kids
- Zeit für Diskussion + Fragen

### 12:00 – 12:30

- Zirkeltraining u12 als Parcours
- 1. Sprungseil (nicht im Video)
- 2. Kastenschieben
- 3. Bankziehen
- 4. Mattenlaufen
- 5. Hinsetzen an der Wand
- 6. Schubkarre (nicht im Video)
- 7. Laterales Hütchen Stapeln
- 8. Unter der Bank durch
- 9. Medizinballwurf

Evtl. mit Balltransport, immer zu zweit einer arbeitet einer hat Pause, immer mehr Beispiele . . .

**WICHTIG:** wenn ihr als Coach allein seid, könnt ihr anstatt eines Zirkels auch einfach einen Rundparcours aufbauen... so könnt ihr die Kids besser sehen!

### 12:30 – 12:45

- Pause + Abbau für die Kids
- Zeit für Diskussion + Fragen

## Minitrainer-Offensive

Fortbildung 06.02.2016

Vielseitigkeit, Koordination und Athletik



Maxim Hoffmann  
EWE Baskets Oldenburg

### 12:45 – 13:00

- Spielformen mit Athletisch, Koordinativer Komponente
- Mattenrutschen
- Mattenschieben
- Balltransport + Kastenschieben
- . . .

Pro einzelnen Punkt sollte man sich je nach Ausführung 5-10 Trainingseinheiten Zeit nehmen. Dann kostet es nur 3-4 min im normalen Training und die Kids lernen „Schritt für Schritt“ große Schritte zu machen und sich kräftig abzudrücken.

### 13:00 – 13:30

- Diskussion + Fragen

### EXTRA:

- Sprinttraining:

Am besten im Video 2-3 mal anschauen: Wichtig ist die Körperspannung beim nach vorne kippen, dann hat der Körper eine natürliche Reaktion sich aufzufangen.

Reihenfolge:

- Auffangen
- Auffangen; Knie Hoch!
- Auffangen; Knie Hoch; Stampfschritt
- Auffangen; 3 Schritte zur FW Linie
- Sprint bis zur Mittellinie