

Trainertipp



Sommertraining (angepasst nach R. Altdorfer)

„Mannschaftssportler sind keine Leichtathleten!“ Es machte keinen Sinn, dass Sommertraining gegen den Charakter der Spieler zu planen.

Es geht vielmehr darum, das Training den vielseitigen Anforderungen des Unihockeys anzupassen. Das Ziel besteht darin, die verschiedenen Leistungskomponenten zu optimieren – nicht zu maximieren. Mit abwechslungsreichen, spielerischen Formen und kleinen Wettkämpfen kann der „Mehrkämpfer“ /Unihockeyspieler immer wieder neu motiviert werden.

Trainingsangebot

- Ist ein Sommertraining auf allen Stufen nötig und sinnvoll – und obligatorisch?
- Kann man in der Zwischensaison auch andere (Spiel-)Sportarten fördern, resp. ausüben?
- Kann man die Trainings verschiedener Teams zusammen durchführen? Wie kann man die verschiedenen Trainingsgruppen optimieren (kalendarisches oder biologisches Alter, Angebote von Schwerpunkttrainings...)?

Planungshinweise

- Nie länger als 3 Tage ohne sportliche Aktivität! (Planungshinweis der Trainingslehre) Wie sieht das in den Ferien aus?
- Wann und wie sollen an den Schwächen gearbeitet werden? Wie fördere ich die Stärken?
- Gibt es Möglichkeit für Zusatztrainings für jene, die mehr trainieren wollen?

Trainingsinhalte

- Im Vordergrund stehen die Konditionsfaktoren: Ausdauer (Grundlagen- und spezifische Ausdauer), Kräftigung (Ganzkörpertraining), Maximal- und Schnellkraft.
- Die Koordinativen Fähigkeiten: von vielseitig-orientiertes Grundlagen Training bis Unihockey-spezifisches Training.
- Akzente setzen in den Bereichen:
 - Teambildung (Teamregeln, Aufgaben und Rollen innerhalb des Teams...)
 - Mentale Aspekte (Gedankenkontrolle, Konzentrationsfähigkeit...)
 - Verantwortung gegenüber der Mannschaft und dem Verein übernehmen
 - Taktisches Verhalten durch Spielformen in anderen (Spiel-)Sportarten
- Weitere Ideen:
 - polysportiver „Zehnkampf“ (auf die ganze Vorbereitung aufgeteilt)
 - Wettkämpfe (evt. mit Turnieren in verschiedenen (Spiel-)Sportarten)
 - gemeinsame Weekends (Lagerleben, Events...)
 - Abschlusswettkampf (Mehrkampf, Ausdauer-Grenzerfahrung...)

Viel Spass bei einem abwechslungsreichen Sommertraining

/Mark Wolf

Mai 2005