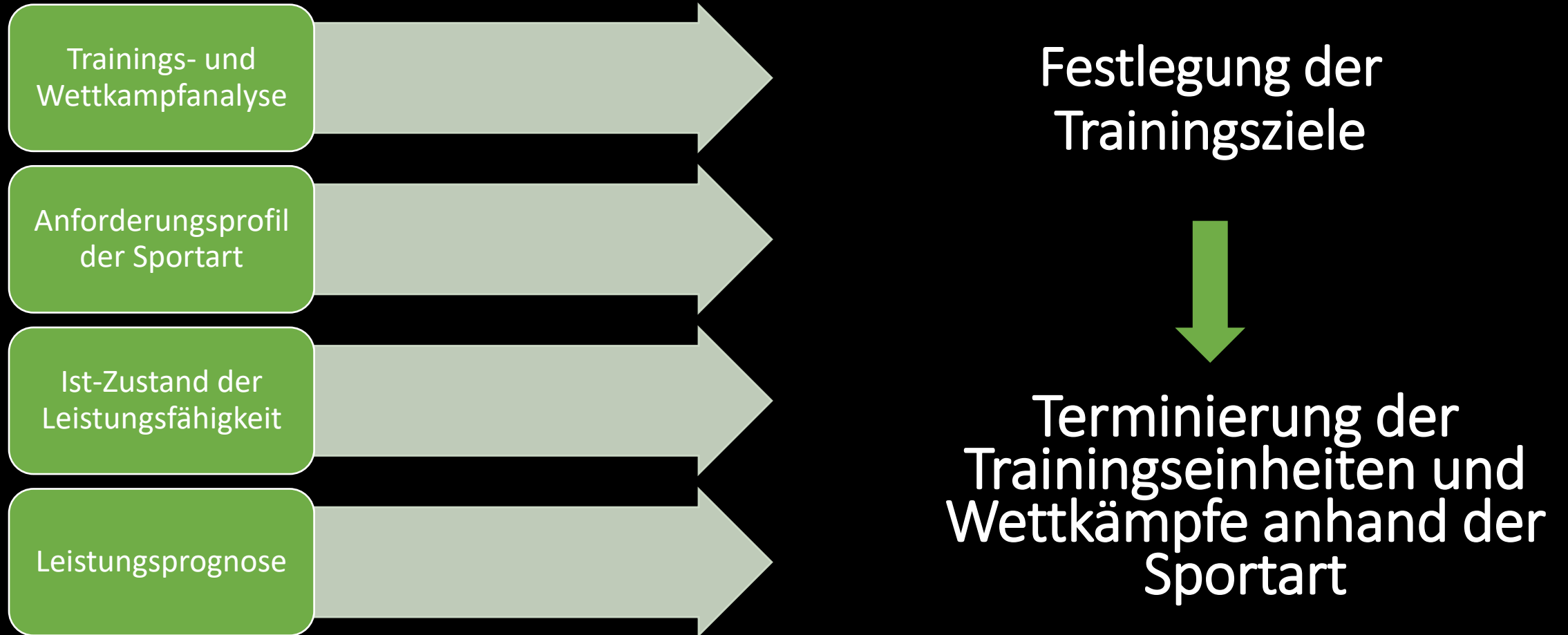


Trainingsplanung



Trainingsplanung

Entwurf des Jahresplans



Periodisierung und Zyklisierung (ein-, zwei- oder mehrgipflig)

Vorbereitungsphase

- Dauer und Inhalte
- Ist-Zustand
- Integration neuer Spieler
- Motorische Fähigkeiten

Wettkampfphase

- Leistungsfähigkeit
- Regeneration
- Spielersatztraining

Übergangsphase

- Mentale und körperliche Erholung
- Individuelles Training
- Goldene Zeit