
CHECKLISTE

Allgemeine Hinweise

- Der Aufbau der einzelnen Lektion folgt einem bewusst gewählten Aufbau. Daher sollte die Reihenfolge der einzelnen Übungen nach Möglichkeit nicht verändert werden.
- Mittels einer guten Vorbereitung der einzelnen Lektionen kann im Vorfeld bereits ermittelt werden, ob gewisse Lektionsinhalte mit der eigenen Trainingsgruppe oder einzelner Mitglieder der Gruppe nicht umzusetzen sind. In diesem Fall können Anpassungen bereits vor der Durchführung der eigentlichen Lektion gemacht werden.
- Die Zeitangaben der einzelnen Lektionssequenzen sind Richtlinien. Es wird jedoch empfohlen, allen Sequenzen genügend Zeit einzuräumen.
- Der Transfer der erlernten technischen Aspekte hin zu einer Anwendung im Spielfluss ist ein zentraler Punkt jeder einzelnen Lektion. Aus diesem Grund muss nebst dem technisch richtigen Verhalten auch ein taktisches Verständnis für die jeweilige Sportart aufgebaut werden. Ein korrektes Ausführen der Übungen innerhalb der Lektionen ist daher unabdingbar.
- Die Verantwortung über die Durchführbarkeit der einzelnen Übungen liegt bei den Teilnehmenden.

Intensität steigern

- Verlängern der Laufwege
- Erhöhen des Übungstempos
- Verkleinern der Gruppengrösse
- Vergrössern der Spielfläche
- Pausenzeiten verkürzen

Vereinfachen

- Laufwege verkürzen
- Übungen langsamer ausführen
- Grösse und Form des Spielgerätes variieren