

Juniorenkurs

Kurz-Ausführungen zu den Modulen

Die Module sind so konzipiert, dass eine Mehrfach-Teilnahme sinnvoll, gar empfehlenswert ist, da die Lerninhalte - und stufen niveaugerecht angepasst werden können.

Grundlagenmodule

Grundlagen Schlagtechnik

Lerninhalte

Vermittlung der Grundlagen für zielführende und variable Schläge, sowie für ein effizientes Bewegen auf dem Feld.

Grundlagen Lauftechnik

Voraussetzung / Zielgruppe

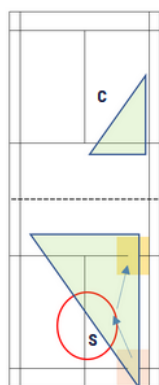
- Motivierte Junior/innen
- Regelmässige Teilnahme an Schülerturnieren
- Bereits in einem Club sein
- Interessierte Trainer/innen

Aufbaumodule 1 & 2

Mit der Grundübung A können die Lerninhalte der Grundlagen-Module zusammengefügt und gefestigt werden. Die Übung kann für alle Leistungsstufen vereinfacht bzw. erschwert werden.

Lerninhalte

- Festigung der defensiven- und offensiven Laufwege, sowie dazugehörige Schlagwahl
- primäres Ziel für 1-Shuttle-Übung: gerade, regelmässige Verknüpfung ausführen können



Aufbaumodul 1

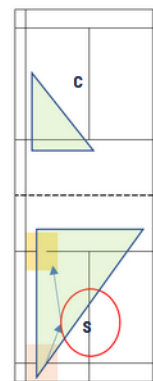
Aufbaumodul 2

Grundübung A

abwärts – kurz – kurz – lang

C spielt aus dem Vorderfeld ins Vorderfeld bzw. Hinterfeld

S spielt aus dem Hinterfeld ins Vorderfeld und aus dem Vorderfeld ins Vorderfeld



Zielgruppe

- interessierte Juniorentrainer/innen*
- engagierte Junior/innen U13 u. jünger**
- motivierte Junioren/innen U15/U17, die sich weiter verbessern wollen

Voraussetzung

- * Empfehlung: Besuch der beiden Grundlagen-Module
- ** Besuch der beiden Grundlagen-Module und die Empfehlung des Clubtrainers