

Trainingsschwerpunkte und Lernziele Juniorenabteilung RHC Vordemwald

U 9	U 11	U 13	U 15	U 17/20
<p><u>Lernziele</u></p> <p>Taktisch Ohne</p> <p>Technisch Rollschuhläuferisch, <i>vorwärts,</i> <i>rückwärts,</i> <i>überlappen,</i> Bremsen <i>auf Stoppern,</i> Wendigkeit, Angewöhnung an den Stock</p> <p>Konditionell Ohne</p> <p><u>Grundsätze</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielerisch das Rollschuhfahren erlernen. - Grundtechniken Erlernen - Koordinative Fähigkeiten spielerisch fördern. - Rollhockeykultur anvertrauen <p><u>Schwerpunkt</u></p> <p>Spass am Rollen</p>	<p><u>Lernziele</u></p> <p>Taktisch Spielsystem <i>spielerisch erlernen</i></p> <p>Technisch Rollschuhläuferisch, <i>festigen</i> Bremsen <i>seitwärts,</i> Stocktechnik <i>festigen,</i> Schusstechnik <i>erlernen</i></p> <p>Konditionell Ohne</p> <p><u>Grundsätze</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielerisch das Rollschuhfahren fördern. - Grundtechniken fördern - Koordinative Fähigkeiten spielerisch fördern. - Spielkultur fördern <p><u>Schwerpunkt</u></p> <p>Spass an der Bewegung</p>	<p><u>Lernziele</u></p> <p>Taktisch Spielsysteme <i>festigen</i> Spielvarianten <i>kennenlernen</i></p> <p>Technisch Rollschuhläuferisch, <i>perfektionieren</i> Stocktechnik <i>perfektionieren</i> Schusstechnik <i>festigen</i></p> <p>Konditionell Rhythmen steigern</p> <p><u>Grundsätze</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielerisch das Rollschuhfahren perfektionieren. - Grundtechniken perfektionieren - Koordinative Fähigkeiten schulen. - Ideale Vorbilder <p><u>Schwerpunkt</u></p> <p>Spass am Spiel</p>	<p><u>Lernziele</u></p> <p>Taktisch Spielsysteme <i>Weiterentwickeln</i> Spielvarianten <i>festigen</i></p> <p>Technisch Rollschuhläuferisch, <i>Sprinttechniken</i> Schusstechnik <i>perfektionieren</i></p> <p>Konditionell Krafttraining Kondition auf Rollschuhen</p> <p><u>Grundsätze</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Teamverhalten fördern - Spielsysteme festigen - Ideale Vorbilder <p><u>Schwerpunkt</u></p> <p>Spass am Fortschritt</p>	<p><u>Lernziele</u></p> <p>Taktisch Spielsysteme <i>Adaption der 1. Mannschaft</i></p> <p>Technisch fordernd in allen Bereichen</p> <p>Konditionell Kraft und Kondition fordernd</p> <p><u>Grundsätze</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielsysteme umsetzen - Eingliederung 1./2. Mannschaft - Ideale Vorbilder <p><u>Schwerpunkt</u></p> <p>Spass an der Leistung</p>