

Programmablauf Kadertraining der Verbände NiSa und NRW 2020 in Essen-Kettwig



Zeit	Programmablauf TAG 1	Ort	
10:00 Uhr	Ankunft der Spieler/innen und Betreuer/innen	Boulehalle Essen	
10:30 Uhr	Begrüßung und Vorstellung Erläuterung zum Training – Schwerpunkte – „Technik und Taktik“	Ruhebereich	
10:45 Uhr	Koordinativ unterstütztes Aufwärmen	Boulehalle / Spielgelände	
11:00 Uhr	Beginn der ersten Trainingseinheit. Mit Wertung Thema: Konstantes Legen 7-10 Übungen mit verschiedenen Techniken.	Boulehalle Spielgelände (wenn das Wetter es zulässt)	Bahnen 1-7 Bahnen 8-10
12:30 Uhr	Mittagspause Pufferzeit	Ruhebereich	
13:45 Uhr	Koordinativ unterstütztes Aufwärmen	Boulehalle / Spielgelände	
14:00 Uhr	Supermeleé (den Altersklassen entsprechend) Zeitlimit 45 min. Trainer Beobachten. Wie kommen die Spieler mit „fremden Teams“ zurecht. Wie spielt der Spieler unter Zeitdruck. Auffälligkeiten werden mit dem Spieler besprochen.	Boulehalle / Spielgelände	
14:45 Uhr	Kurze Pause	Ruhebereich	
15:00 Uhr	Zweite Trainingseinheit. Mit Wertung Thema: Schießen 7-10 Übungen mit verschiedenen Techniken	Boulehalle Spielgelände (wenn das Wetter es zulässt)	Bahnen 1-7 Bahnen 8-10

Programmablauf Kadertraining der Verbände NiSa und NRW 2020 in Essen-Kettwig



16:00 Uhr	Zwei weitere Runden Supermeleé	Boulehalle / Spielgelände	
17:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen	Ruhebereich	
18:00 Uhr	Offenes Spiel, Heimreise, Reise in die Unterkunft.	Boulehalle / Spielgelände	

Programmablauf Kadertraining der Verbände NiSa und NRW 2020 in Essen-Kettwig



Dies ist nur ein grober Programmablauf, die Übungen können Variieren und werden von den Trainern der Situation angepasst.

Zeit	Programmablauf TAG 2	Ort	
09:30 Uhr	Ankunft der Spieler/innen und Betreuer/innen	Boulehalle Essen	
09:45 Uhr	Koordinativ unterstütztes Aufwärmen	Boulehalle / Spielgelände	
10:00 Uhr	Dritte Trainingseinheit Thema vorausschauende Boule spielen und Taktik. 7-10 Übungen mit verschiedenen Techniken	Boulehalle Spielgelände (wenn das Wetter es zulässt)	Bahnen 1-7 Bahnen 8-10
12:00 Uhr	Mittagessen	Ruhebereich	
12:45 Uhr	Koordinativ unterstütztes Aufwärmen: Boule Biathlon	Boulehalle / Spielgelände	
13:15 Uhr	Petit de Port Taktik / erlerntes vertiefen / evtl. Ateliers	Boulehalle / Spielgelände	
15:00 Uhr	Verabschiedung Offizielles Trainingsende	Boulehalle Essen	

Dies ist nur ein grober Programmablauf, die Übungen können Variieren und werden von den Trainern der Situation angepasst.