

Lektionenplan Nachwuchsgewinnung



Thema: Den Teilnehmern das Hornussen näher bringen

Ziel: Jeder Teilnehmer erlebt das Hornussen

Zeit: 2,5 Std

Lektionsteil	Beschreibung	Organisation	Coaching	Dauer
Einführung	Begrüssung, Vorstellung, Tagesablauf	Begrüssung der Anwesenden, Vorstellung der HG und der Helfer, Infos über das Hornussen allg. Erklären des Tagesablaufes, Eltern durch Tag begleiten	Leiter	20'
Einstimmen	Aufwärmen	Leichtes Einlaufen, durcheinanderlaufen (gerade, rückwärts, seitwärts), Arme schwingen, Sprints, leichtes Krafttraining und Dehnen, dabei Hornusserplatz erklären.	Leiter	10'
Analytisch	<p>2 Gruppen bilden (Abwehren, Schlagen)</p> <p>Gruppe Abwehren in 2 weitere Gruppen aufteilen (1 Grp P1.1, 1 Grp P1.2 nach 20 Min wechseln)</p> <p>Wechsel der Hauptgruppen nach 45 Minuten</p> <p>dynamische Pause während dem Postenwechsel</p>	<p><u>P1.1: Abtun</u> Bälle zuwerfen und mit Händen fangen, anschl. mit Plastiksäcken auffangen. Mit Schlägern Ball abtun. Zum Schluss Bälle mit Schindeln abtun. Es darf nicht „geschlagen“ werden, richtiger Hornuss abwehren lassen. Bälle mit Tennisschläger schlagen und mit Schindeln abwehren lassen</p> <p><u>P1.2: Koordination</u> Gleichgewichtsübungen (gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen), Laufen mit Ball auf der Schindel, Ballwurf mit mehreren Bällen, Herr und Hund, Spiegellauf, Liegestütz</p> <p>-----</p> <p><u>P2: Schlagen</u> Rumpfstabilität fördern; Drehbewegungen ausführen, Stock auf den Schultern, gegenseitige Ballübergabe, Rumpfdrehen mit ausgestreckten Armen und Stecken in der Hand, (Stecken ohne Träf), Bewegungsablauf Schlagen Anschliessend richtiges Schlagen am Bock.</p>	Leiter + 5 Helfer	90'
Abschluss	Feedback, allg. Infos, Verpflegen, Verabschiedung	Feedback einholen, Fragen stellen/beantworten, Verpflegen, Verteilen Flyer etc, Verabschieden, Präsent verteilen.	Leiter	30'