

Baustein	Inhalt	
Trainingsumfang	<ul style="list-style-type: none"> • 1-3 geleitete Einheiten (je 60-90 Min.) & vielseitiges tägliches bewegen • Kombination aus allgemein vielseitiger (sportartübergreifend) und sportartgerichteter Ausbildung 	
Trainingsqualität/ Trainerqualifikation	<ul style="list-style-type: none"> • Erzieher • Trainer-Assistent • C-Trainer mit Modul Kinder • DBV-Talentscout • Trainer-Spielerverhältnis: 1:16 	
Wettkämpfe	<ul style="list-style-type: none"> • kooperativer Charakter im Training (Wiederholungen schaffen) • Wettkampfcharakter durch kleine Spiele kennen lernen 	
Bewegungsebene	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungserfahrungen sammeln • Werfen & Fangen • verschiedene Schläger & Bälle 	
Handlungsebene		
Persönlichkeitsebene	<ul style="list-style-type: none"> • Freude & Spaß an Bewegung 	
Physis	<ul style="list-style-type: none"> • vielseitig und koordinativ orientiertes Training • speziell Wurf & Fangspiele 	

Baustein	Inhalt	
Trainingsumfang	<ul style="list-style-type: none"> • Badminton: 2-3 Einheiten (je 60-90 Min.), • 2-3x Sport, Spiel & Spaß (freies Spielen, Vielseitigkeit) • Kombination aus allgemein vielseitiger, sportartgerichteter und sportartspezifischer Ausbildung • kein separates Athletiktraining • Begleitende Maßnahmen: 2. Sportart 	
Trainingsqualität/ Trainerqualifikation	<ul style="list-style-type: none"> • C-Trainer Leistungssport (mit Modul Kinder) • DBV-Talentscout • Elitetrainer Kids • Trainer-Spielerverhältnis: 1:12, 1x Individualtraining/Kleingruppe (1:4) für High Potentials 	
Wettkämpfe	<ul style="list-style-type: none"> • Wettkämpfe mit kooperativen Charakter, kleine Trainingsspiele auf Landesebene, Starting World Class - Technik belohnen 	
Bewegungsebene	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; margin-right: 10px;">Schläger</div> <ul style="list-style-type: none"> • Vh, Rh-Griff kennen, Griffwechsel • Zuwurf für VF • Netztechnik Vh/ Rh Stop • kurzer RH-Aufschlag • Swip / Lift • Racket Speed • VH-Aufschlag • Ük mit Rotation • Kreativität - Ball mit dem Schläger aufheben, mit dem Schläger in der Luft auffangen </div>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; margin-right: 10px;">Beine/ Oberkörper</div> <ul style="list-style-type: none"> • Nachstellschritte, normale Laufschrte vorwärts + rückwärts, kreuzen • Starten, Split Step • Nervale Ansteuerung der Muskulatur trainieren • Einführung Laurhythmus (Vorübung über Bremsen – Beschleunigen) • Ausfallschritte • Einführung Malayenschritt & Umsprung • Stemmschritt </div>
Handlungsebene	<ul style="list-style-type: none"> • Differenzierung miteinander - gegeneinander Spielen • Einführung in das Spiel auf halben Spielfeld 	
Persönlichkeitsebene	<ul style="list-style-type: none"> • Freude & Spaß an Bewegung 	
Physis	<ul style="list-style-type: none"> • vielseitig und koordinativ orientiertes Training • speziell Wurf & Fangspiele • breite Schnelligkeitsausbildung • vielseitige Sprungausbildung 	

Baustein	Inhalt	
Trainingsumfang	<ul style="list-style-type: none"> • Badminton: 3-4 Einheiten (Großgruppe: je 90-120 Min., Kleingruppe/Individualtraining: je 60-90 Min.) • Athletik- Schwerpunkte (1 Std./Woche, begleitend) • begleitende Maßnahmen: 2. Sportart 	
Trainingsqualität/ Trainerqualifikation	<ul style="list-style-type: none"> • C-Trainer Leistungssport (mit Modul Kinder) und/oder Elite-Trainer, Elitetrainer Kids • nachgewiesene Fortbildungen im Bereich Kinder- und Nachwuchstraining • Trainer-Spielerverhältnis: 1:12, 1-2x Individualtraining/Kleingruppe (1:4) für die High Potentials 	
Wettkämpfe	<ul style="list-style-type: none"> • Vielseitigkeitswettkämpfe und der Einstieg in das Wettkampfsystem auf Landes-/ Bundesebene • erste internationale Turniere für High Potentials 	
Bewegungsebene	<p style="text-align: center;">Schläger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlägerhandlung - Wechsel von verschiedenen Griffen, (Vh/Rh-Griff) unter Zeitdruck, situativer Ausschwing (langer Ausschwing, Rebound, Freeze) • Schläger jeweils in Ruhe vor dem Schlag (frühe Null im Vorderfeld), Lockerlassen und Zufassen • Schultergelenkeinsatz, Ellenbogenführung, Handführung, Rotation im ÜK-Bereich, locker-lassen zufassen im UH-Bereich, Extension & Rotation im SH-Bereich) • Clear, Drop aus Rotationsbewegung (longline und cross) • cross Lösungen am Netz, longline Lösungen mit Spin (netznah) • kurze Abwehr (longline/ cross), Doppelabwehr (Konter/hohe Abwehr) • Töten, (Ball auf dem Boden „versenken“) • Einführung: Rückhand-Überhand Schlagbewegung • "ansaugen" im Vorderfeld • Kreativität - erlernen von 1-2 Trickshots 	<p style="text-align: center;">Beine/ Oberkörper</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weiterführung Malayenschritt & Umsprung • China-Sprung • Weiterführung Laufrhythmus (Rhythmus Anspannen – Entspannen) • Laufrhythmus <ul style="list-style-type: none"> • Start aus verschiedenen Fußstellungen • Korrekturschritt nach schnellem Start • Start-Timing schulen • von beiden Füßen starten können • Rumpfstabi beim Abdruck • Nervale Ansteuerung der Muskulatur festigen • Schneller Start (1:1-Kontakt), Split Step • Abwehr-Bewegung mit dem Prinzip "Schläger vor Bein" / Abwehr in der Reichweite ohne Bein-Bewegung • Stabilität OK bei Ausfallschritt (gerader Rücken) • Einführung Abfangschritt
Handlungsebene	<ul style="list-style-type: none"> • Wettkampf auf dem kompletten Einzelfeld • Gegner durch sicheres Spiel auf der Spielfeldlänge ausspielen • Platzierung über hinten vorn und links-rechts 	<ul style="list-style-type: none"> • Trainieren von Mustern - Smash nachgehen, Gegner drehen • Lernen Netz und Hinterfelddeckung zu unterscheiden • Spielidee – eigene Fehler vermeiden – defensive Fähigkeiten im Fokus
Persönlichkeitsebene	<ul style="list-style-type: none"> • Geduld, Selbstvertrauen, intrinsischen Motivation fördern, freundliche offene Art, Niederlagenverarbeitung, Fairplay 	
Physis	<ul style="list-style-type: none"> • separate oder kombinierte Trainingseinheit • Durchführung eines Sprung-ABCs & Lauf-ABC Ausführung mit korrekter Technik 	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung u. Steuerung der korrekten Körperhaltung • Erlernen vieler Basisübungen (z.B. Kniebeuge, Standwaage, Handwalk, RUHNOW, funktionelles Krafttraining im Badminton)

Baustein	Inhalt		
Trainingsumfang	<ul style="list-style-type: none"> • Badminton: 5 Einheiten (Großgruppe: je 90-120 Min., Kleingruppe/Individualtraining: je 60-90 Min.) • Athletik-Schwerpunkte (90 Min.), separate Einheit oder begleitend 		
Trainingsqualität/ Trainerqualifikation	<ul style="list-style-type: none"> • B-Trainer, Elite-Trainer Kids • Trainer-Spielerverhältnis: 1:12, 2x Individualtraining/Kleingruppe (1:4) für die High Potentials 		
Wettkämpfe	<ul style="list-style-type: none"> • Neben den „Pflichtveranstaltungen“ zwei Internationale Wettkämpfe in der Saison über Landesverband/Verein/privat 		
Bewegungsebene	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Schläger</p> <ul style="list-style-type: none"> • sicheres Schlägerhandling - Auswahl angepasster Griffhalten und Handführung, Differenzierung Langgriff - Kurzgriff • Racketspeed in Verbindung mit Schlaghärtevariationen • Fortführung im Seithand- und Unterhand-Bereich unter höheren Druckbedingungen • netzfern schieben (Einzel - Unterhand) • erlernen von Schnitt-Drops (Innenschnitt, Außenschnitt) • Einführung: Stick-Variationen (Stick-Drop/-Smash/-Clear) • Weiterführung: Rückhand-Überhand (Clear, Drop, Neutralisation (longline/Mitte/cross)) • Weiterführung Vorhand-Neutralisation – u11 • Beginn Differenzierung Clear-Höhe • RH-Swipaufschlag • Lösungen am Netz mit Spin (mit höchster Qualität!!!), Differenzierung zwischen Außen- und Innenschnitt • Swip-Stop-Bewegung am Netz • Kreativität - Erlernen von 1-2 Körperintin 	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Beine/ Oberkörper</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufrhythmus: • Differenzierung beim ersten Auftakt (eng, weit) • Start mit Hüfte • Lauf zum Schlag: schlagangepasste Auswahl der effektivsten Laufbewegungen • Weiterführung Abfangschritt & Abfangsprung • Beidbeinsprünge • aktives Abbremsen des OK bei Ük-Schlägen • OK-Steuerung beim Lauf ins Hinterfeld 	
Handlungsebene	<p>Einzel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lösungsprinzip Geschwindigkeit rückt in den Fokus • Kombination mit Lösungsprinzip Platzierung -> Spieltempo in Grundsschlägen wird erhöht • Konterlösungen unter Druck • Drucksituationen/Treffhöhen am Netz richtig lesen und situativ lösen • Spielzentrum finden • Tempowechsel • Winkel laufen 	<p>Doppel/Mixed:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinzip Geschwindigkeit rückt in den Fokus • positive Treffpunkte am Netz erzwingen • Fokus auf Nachbereitung der eigenen Hinterfeldschläge • „den Vorderfeldspieler ins Spiel bringen“ • zu zweit defensiv und offensiv das Feld abdecken • kontrollierter Aufschlag auf die Positionen 2 und 2/3 (Handwechsel) + Aufschlag-Deckung • Erlernen der Grund-Annahmemuster, verschiedene Positionen für Push, fallend ins Vorderfeld/Mixed-Punkt) • Classic (Level 0) als Angriffssystem entwickeln, festigen • Einführung von Unterschieden des Mixed zum Doppel 	
Persönlichkeitsebene	<p>Auf dem Feld</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstvertrauen, Stolz ausstrahlen • Ehrgeiz und Selbstbeherrschung kontrollieren • individuelle Gewinnermuster erlernen • Kommunikation im Doppel • Präsenz zeigen 	<p>Im Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spaß / Geduld • prozessorientiert im Gegensatz zu ergebnisorientiert • ehrgeizig, feedbackwillig 	<p>Als Typ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins • Rollenverständnis innerhalb einer Gruppe entwickeln • soziale Kompetenz erlernen
Physis	<ul style="list-style-type: none"> • weiterer Erwerb von Basisübungen (z.B. Einbeinkniebeuge, Kreuzheben, Medizinball - Rotation, Schulterrudern und weiterer Rumpf- und Schultergürtelübungen / siehe RUHNOW, funktionelles Krafttraining im Badminton, S. 185.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rumpfkraftigung durch Pezziball/Seilzug koordinativ anspruchsvoller gestalten • Techniken zum beidbeinigen / einbeinigem Absprung u. Landen • Beweglichkeits-/Dehnübungen erlernen 	

Baustein	Inhalt		
Trainingsumfang	<ul style="list-style-type: none"> • Badminton: 6 Einheiten (je 90-120 Min.), Athletik-Schwerpunkte (2Std.) • 1x Video-/Theorieinheit, 1-2x Physiotherapie, begleitende Maßnahmen zum Trainingsprozess - Sportmedizinische Untersuchung 		
Trainingsqualität/ Trainerqualifikation	<ul style="list-style-type: none"> • B-Trainer, Elite-Trainer Junior, allgemeine Trainingssteuerung durch den Landestrainer (A-Lizenz) ab D-Kader • Trainer-Spielerverhältnis: 1:12, 2x Individualtraining/Kleingruppe (1:4) für die High Potentials • Entwicklung eines Spielkonzeptes 		
Wettkämpfe	<ul style="list-style-type: none"> • Mind. 4 internationale Turniere, "Spaßturniere" reduzieren (Regeneration) • Saisonplanung mit zuständigem Bundes- und Landestrainer 		
Bewegungsebene	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Schläger</p> <ul style="list-style-type: none"> • gefährliches Netzspiel durch Ansatzlosigkeit im Vorderfeld weiterentwickeln • Weiterführung: Stick-Variation (Stick-Drop/-Smash/-Clear) • Unterschnittabwehr kontrolliert netzfern und netznah • Doppelabw. (Konter, aktiver Block) unter Druck stabilisieren, Cross-Idee schaffen • Doppelaufschlag IST fest, Annahmevarianten entwickeln • YongBo-Drop, Tempowechsel • Weiterführung: Clear- und Lift-Höhe • Kontrolle über Smash-Geschwindigkeit (80%-Smash, Halfsmash) und -Platzierung • Abfangdrop unter Druck • Fingerplay im UH- und SH-Bereich 	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Beine/ Oberkörper</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufrhythmus <ul style="list-style-type: none"> • Start aus verschiedenen Fußstellungen • Korrekturschritt nach schnellem Start • Entwicklung Beinarbeit Hinterfeld <ul style="list-style-type: none"> • Chinasprung ins komplette Hinterfeld, Lin Jump entwickeln • Weiterführung: Abfangschritt / Abfangsprung • Differenzierung der Lauftechnik nach offensiven u. neutralen Treffpunkten • Ausfallschritt mit links (Abwehr/Vorderfeld) festigen • Tempowechsel erlernen • Ready-Step 	
Handlungsebene	<p>Einzel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tempowechsel Schläger und Tempowechsel Beine erlernen und festigen • Begrifflichkeiten Keyplay, Gameplan, Spielidee klären • individuelle Spielkonzepte entwickeln (Spielidee festlegen, Position auf der Line of Quality suchen) • "Positiv Keyplays" für eigenes Spielkonzept entwickeln, Gegner zu "Negativ Keyplays" provozieren • Outside-Inside <p>Kreativität</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden der gelernten Finten im Wettkampf/Doppel/Mixed: 	<p>Doppel/ Mixed</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: Ballwechsel selber bestimmen und gewinnen durch Geschwindigkeitslösungen • Schlüsselsituation I-IV taktisch verstehen <ul style="list-style-type: none"> • Aufschlag auf alle Positionen + Deckung • Grund-Annahmemuster + Annahme-Deckung • Übergang suchen und gewinnen, Tempowechsel im Übergang entwickeln (weich/hart) • Breiter Angriff (Level 1) als Angriffssystem einführen • Verhaltensmuster in Abwehr entwickeln/festigen (situatives Verschieben + Nachbereitung) • Mixed: Schlüsselsituationen verstehen <ul style="list-style-type: none"> • Position in der I-IV; Zug zum Netz der Dame; Set-Up Qualität des Herren; Wechsel aus Übergang/Abwehr in den Angriff 	
Persönlichkeitsebene	<p>Auf dem Feld</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gewinner werden / Stärke demonstrieren / Punkverluste abhaken, "internationale Härte" erlangen • Kommunikationswege mit dem Schiedsrichter erlernen • Kommunikatives Verhalten im Doppel/Mixed • positiver Umgang mit seinem Partner 	<p>Im Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • „hart“ sein sich selbst gegenüber, individuelle Rituale erarbeiten • Eigeneinschätzung der eigenen Trainingsqualität, Verantwortung für sich UND für andere übernehmen • Qualität in der Zuspielderrolle 	<p>Als Typ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigene Ideen & Vorstellungen entwickeln • Selbstdisziplin in Schule & Sport
Physis	<ul style="list-style-type: none"> • Vielseitige Kräftigung von Rumpf-/Schulter-/Hüft- u. Kniegelenk, insbesondere Rumpfkraftigung mit Rotation • Einführung i.S. eines Techniktrainings von Lang- und Kurzhanteltraining (z.B. Anreißen, Umsetzen / siehe RUHNOW, Diemo, <i>funktionelles Krafttraining im Badminton</i>, S. 186.) • regelmäßiges Beweglichkeitstraining (voller Beweglichkeitsradius), stabilisieren der Sprungvarianten mit Technikfokus 		

Baustein	Inhalt		
Trainingsumfang	<ul style="list-style-type: none"> • Badminton: 7 Einheiten (je 90-120 Min.), Athletik-Schwerpunkte (2-3 Std.), 1x Video-/Theorieeinheit • 1-2x Physiotherapie, begleitende Maßnahmen zum Trainingsprozess - Sportmedizinische Untersuchung, Leistungsdiagnostische Untersuchungen durch OSP oder sportmedizinische Einrichtung, Angebot einer sportpsychologischen Betreuung 		
Trainingsqualität/ Trainerqualifikation	<ul style="list-style-type: none"> • A-Trainer, Elite-Trainer Junior (international) • tägliches Training mit zuständigem Landes-/NSP-oder Bundestrainer (Mindestqualifikation: A-Trainer) • 2x sehr gutes Sparring, Trainer-Spielerverhältnis: 1:8, 2x Individualtraining (1:3) 		
Wettkämpfe	<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtung nach entwicklungs- und ergebnisorientierten Wettkämpfen • internationale Jugendturniere, davon mind. 3 Turniere des EJC • 2 internationale EBU-Turniere (O19) • 1-2 nationale O19 Ranglisten • Start bei der O19 DM • Saisonplanung mit zuständigem Bundes- und Landestrainer 		
Bewegungsebene	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Schläger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwerpunkt auf Schlaghärte • Festigung von gelernter Techniken mit erhöhtem Zeitdruck • Schlagrhythmus im Vorderfeld unter Druck • Starke Individualisierung 	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Beine/ Oberkörper</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwerpunkt auf Explosivität • Offensive Lauf- und Sprungtechniken • Midcourt- und Netzsprünge • Bewusster Einsatz von Geschwindigkeit auf dem Feld (Reaktivität, Sprünge) • Starke Individualisierung 	
Handlungsebene	<p>Einzel</p> <ul style="list-style-type: none"> • taktische Ausrichter des individuellen Spielkonzeptes verfeinern • Spielidee: Schwerpunkt auf Geschwindigkeit • Geschwindigkeit über frühe Treffpunkte im Vorder- und Hinterfeld (Tempowechsel Beine festigen) • Schneller Wechsel zwischen Geschwindigkeit und den weiteren Spielideen Platzierung, Ansatzlosigkeit & Variabilität • individuelle Idee in der Spieleröffnung (Schläge 1-4) • Theorieeinheiten <p>Doppel/ Mix</p> <ul style="list-style-type: none"> • -Spieleröffnung (Schläge 1-4) • taktische Variation in Aufschlag und Annahme • Anwendung der Sprung- und Schrittanahme erarbeiten • Festigung von Level 1 und 2 in der Doppelausbildung • Theorieeinheiten • Herrendoppel: Fokus auf... <ul style="list-style-type: none"> • 1) fallende Bälle im Übergang, 2) Armrhythmus Vorderfeld, 3) Präzision im Angriff • Damendoppel: Fokus auf... <ul style="list-style-type: none"> • 1) Variation im Hinterfeld, 2) Armrhythmus Vorderfeld, 3) stabile Abwehrlösung • Mixed: <ul style="list-style-type: none"> • eigenes Spielkonzept erarbeiten • Deckungsschirm der Dame vergrößern • Variable Lösung des Herren aus dem Midcourt 		
Persönlichkeitsebene	<p>Auf dem Feld</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gewinnermuster international weiterentwickeln 	<p>Im Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verantwortung für die eigene Trainingsqualität übernehmen • ergebnis- und handlungsorientiertes Herangehen im Trainingsprozess 	<p>Als Typ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lebensorganisation mit Schule, Leistungssport und Alltag (NSP, BSP-N) • "Lifestyle" Leistungssport leben • persönliche kurz-, mittel- und langfristige Zielsetzungen
Physis	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung von Maximalkrafttraining im Sinne von Hypertrophie u. intramuskulärer Koordination (Stufenaufbau beachten!) • Training von Schnell- und Reaktivkraft (Verbesserung von Explosivität, Kontaktzeiten und Richtungswechsel) • Erhalt der Beweglichkeit • Erlernen weiterer Techniken (z.B. Ausfallschritte mit Last, Schwungdrücken, Schulterdrücken // siehe RUHNOW, Diemo, <i>funktionelles Krafttraining im Badminton</i>, S. 187.) 		

Baustein	Inhalt			
Trainingsumfang	<ul style="list-style-type: none"> • Badminton: 8 Einheiten (je 90-120 Min.), Athletik-Schwerpunkte (2-4 Std./Woche) • 1x Video-/Theorieeinheit pro Woche • 1-2x Physiotherapie, begleitende Maßnahmen zum Trainingsprozess - Sportmedizinische Untersuchung, Leistungsdiagnostische Untersuchungen durch OSP, Angebot einer sportpsychologischen Betreuung 			
Trainingsqualität/ Trainerqualifikation	<ul style="list-style-type: none"> • A-Trainer, Elite-Trainer Junior (international) • tägliches Training mit zuständigem Landes-/NSP-oder Bundestrainer (Mindestqualifikation: A-Trainer) • Trainer-Spielerverhältnis: 1:6, 2x Individualtraining (1:2), 2-3x sehr gutes Sparring 			
Wettkämpfe	<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtung nach entwicklungs- und ergebnisorientierten Wettkämpfen • mind. 6 internationale Jugendturniere, davon mind. 4 Turniere des EJC • mind. 3 internationale EBU-Turniere (O19) 		<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 nationale O19 Ranglisten • Start bei der O19 DM • Saisonplanung mit zuständigem Bundes- und Landestrainer 	
Bewegungsebene	Schläger	<ul style="list-style-type: none"> • Starke Individualisierung in Weltklasse- und Entwicklungsthemen- 	Beine/ Pferkörper	<ul style="list-style-type: none"> • Starke Individualisierung in Weltklasse- und Entwicklungsthemen
Handlungsebene	<p>Einzel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielidee: Schwerpunkt auf Geschwindigkeit • Geschwindigkeit über ... <ul style="list-style-type: none"> • ... frühe Treffpunkte • ... Schlaghärte • Schneller Wechsel zwischen Geschwindigkeit und den weiteren Spielideen Platzierung, Ansatzlosigkeit & Variabilität • individuelles Spielkonzept auf den O19-Bereich anpassen • Theorieeinheiten 		<p>Doppel</p> <ul style="list-style-type: none"> • perfekte Spieleröffnung (Schläge 1-4) • individuelles Spielkonzept auf den O19-Bereich anpassen • Beherrschung von Level 3 (situativer Wechsel zwischen Tunnel-, Classic- und Breitem Angriff) • Theorieeinheiten 	
Persönlichkeitsebene	<p>Auf dem Feld</p> <ul style="list-style-type: none"> • mentale Entwicklung des Gegners lesen und darauf reagieren 	<p>Im Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • konstant professionelle Trainingseinstellung 	<p>Als Typ</p> <ul style="list-style-type: none"> • eigene Vorstellung einer leistungssportlichen Laufbahn inkl. Dualer Karriere entwickeln • individuelle Entwicklungen fördern 	
Physis	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung von Maximalkrafttraining im Sinne von Hypertrophie u. intramuskulärer Koordination • Training von Schnell- und Reaktivkraft (Verbesserung von Explosivität, Kontaktzeiten und Richtungswechsel) • Dimensionen der Kraft disziplinspezifisch entwickeln • Individualisierung des Athletiktrainings (Dysbalancen, spezielle Kräftigungs-Beweglichkeitsübungen) • plyometrische Übungen in allen Varianten • Erhalt der Beweglichkeit 			