

Trainingsgruppe 9./10. Klasse / GOS (Gymnasiale Oberstufe)

- Trainingszeiten Dienstag; Mittwoch und Donnerstag in der 1./2. Stunde

Inhalte der Trainingseinheiten:

In dieser Altersklasse ist die Individualisierung der Trainingsinhalte der einzelnen Spieler das zentrale Anliegen. Viele Spieler der Trainingsgruppe spielen in der für die jeweilige Altersstufe höchsten Liga und sollen durch diese Vorgehensweise im Ausbildungsprozess auf höchstem Niveau unterstützt werden.

Dabei wird einmal in der Woche ein Athletiktraining absolviert. Seit dem Schuljahr 2017/2018i wird mit der „Black Roll“ ein neuer Trainingsinhalt angeboten.

Unser Kooperationspartner Eintracht Frankfurt stellt für zwei Trainingseinheiten in der Woche einen Trainer ab, der die Eintracht-Spieler aus den Leistungsmannschaften trainiert.

Die Aufnahme der Spieler in diese Trainingsgruppe als so genannte „Quereinsteiger“ erfolgt in der Regel auf Empfehlung der Kooperationsvereine. Hier ist es unerlässlich, bereits im Spitzenbereich zu spielen.