

Power to Win: Good Practice für die Stufe F3

Die Inhalte der Stufe F3 orientieren sich weiterhin an den Entwicklungsfaktoren «Kraft, Explosivität und Schnelligkeit», aber die Übungsauswahl wird gegenüber der Stufe F2 spezifischer, indem jede Übung mit einem Akzent auf eine athletische Basisbewegung versehen wird.



Lautet das Trainingsziel «kräftiger werden», bestimmen Sie zusätzlich eine athletische Basisbewegung (stossen, ziehen, stützen oder bremsen). Dabei sind die möglichen unterschiedlichen Richtungen zu berücksichtigen und so abwechslungsreiche Varianten zu gewährleisten. Beim «Stossen» gibt es z.B. auch ein Stossen über Kopf, nach vorn, zur Seite etc.

Als Trainerin oder Trainer kennen Sie die Prinzipien, um Übungen zu erschweren respektive stufenweise weiterzuentwickeln.

In der Folge finden Sie eine Auswahl an verschiedenen Übungen mit einem Akzent auf den athletischen Basisbewegungen.

Akzent Kraft

- Stossen
- Ziehen
- Stützen
- Bremsen
- Ganzheitlich stark

Akzent Explosivität

- [Hüpfen/Springen](#)
- [Springen/Landen](#)
- [Werfen](#)

Akzent Schnelligkeit

- [Beschleunigen](#)
 - [Maximal schnell sein](#)
 - [Richtung wechseln](#)
-

Weitere Übungs- und Trainingsformen

- [Power to Win – Good Practice – Stufe F1](#)
 - [Power to Win – Good Practice – Stufe F2](#)
-

Mehr zum Thema

- [Lernbaustein J+S: Stufen F1 bis F3 – Power to Win](#)
 - [Trainingsformen – Good Practice: Die Bewegungs- und Spielgrundformen](#)
 - [Monatsthema 08/2021 – Trainingsformen – Good Practice \(mobilesport.ch\)](#)
-



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO