

NRW Training
19.01.2020 RSC-Halle Cronenberg

17:00 Uhr	Einlass	Ankommen, socialising, Track Aufbau
17:30 Uhr	Off – Skate Aufwärmen	- Obstacle Race -> 2 Gruppen, Hälfte stellt Hindernissparkour auf dem Track, andere durchläuft Parkour und macht Squads, danach Wechsel - Andocken - Hüpfen
17:45 Uhr	On – Skates Aufwärmen	- Kennenlernen des Tracks in beide Richtungen - Einfahren mit Ansagen - Pre – und Post – MST Pack -> verschiedene Ansagen im Pack je nach Level. C-Cuts, Slalom, Richtungswechsel, Weaving, untersch. Tempi, Ansagen weitergeben etc.
18:10 Uhr		Start Training getrennt nach Leveln
18:10 – 19 Uhr	Rookies/ Beginner	- Basic Skills aus dem MST durchgehen - Crossover Drill -> Wand Übung: mit der linken Hüfte an die Wand lehnen und abstoßen (selbe andere Richtung) - Bei Pfiff zwei Runden auf dem Track skaten - Abschluss mit 10 Minuten basic drill Roller Derby Athletics -Dehnen
19 – 19:20 Uhr	Rookies/ Beginner	- Theorieteil zu NSO Positionen - Aufgabenverteilung Scrimmage
18:10 – 19:20 Uhr	Intermediate/ Advanced Fokus: Intermediate Gruppenbildung mit Rücksicht auf Skatelevel: - Post-MST - Intermediate - Advanced	- Paceline -> Zweierpaceline, im Team durchdrehen -> Einerpaceline stehend und leicht versetzt, von hinten durchblocken/ -kämpfen - Ei – bewachen -> 2er Team, eine Person steht über einem Hütchen und versucht Position zu halten, zweite Person versucht Position über dem Hütchen einzunehmen - Rückwärtsfahren in beide Richtungen - Lateral skaten ohne und mit Ansagen

		<ul style="list-style-type: none"> - Andocken on skates in 2er Teams - Controlerübung -> 3er Team + Jammer -> Fokus auf Kommunikation und schieben lassen durch den Jammer, Orientierung des Controlers auf dem Track - Jammer Schiebeübung -> Jammer muss die Wall für 30-40 Sek. schieben - Wall – Formationsübung -> Wall und Jammer liegen mit Abstand zueinander auf dem Boden, bei Anpfiff muss sich Wall schnell zusammenfinden und Jammer schnell aufstehen und versuchen durch die Wall zu brechen -> 30 – 40 Sek. pro Jammer - Ausfahren
19:20 – 19:30 Uhr	Pause	
19:30 – max. 21 Uhr	Scrimmage	Gruppenbildung durch Leagues