

ERWARTUNGSHORIZONT SVRD GAME READY

Der Erwartungshorizont ist KEINE Checkliste an Skills, die man alle können muss. Der Erwartungshorizont soll Trainer:innen und Skater:innen eine Orientierung geben, welche Skills wir erwarten. Um ins Advanced Training gehen zu können oder "Game Ready" zu sein, reicht es, wenn eine Vielzahl der hier genannten Skills beherrscht werden. Sobald es für die individuelle Weiterentwicklung des bzw. der Skater:in sinnvoll ist, ins nächste Level aufzusteigen, dürfen die Trainer:innen den Übergang dafür (nach gemeinsamer Rücksprache untereinander) einleiten. Es geht also mehr um den Gesamteindruck, als um einzelne Fähigkeiten.

NEWBIE-TRAINING

1. BASICS

Grundlagen	Stops	Fahrtechniken
<input type="checkbox"/> Ausrüstung anlegen <input type="checkbox"/> Derby Position <input type="checkbox"/> Fallen können <input type="checkbox"/> sicheres Fahren <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Plow <input type="checkbox"/> Derby-Stop <input type="checkbox"/> T-Stop	<input type="checkbox"/> einbeiniges Fahren <input type="checkbox"/> rückwärts fahren <input type="checkbox"/> schnell Runden fahren <input type="checkbox"/> Strides <input type="checkbox"/> Sticky Feet <input type="checkbox"/> Slalom

Footwork	Pack Skills	Sonstiges
<input type="checkbox"/> Transitions <input type="checkbox"/> T-Push <input type="checkbox"/> Steppen <input type="checkbox"/> auf Toestops anlaufen <input type="checkbox"/> kleine Sprünge <input type="checkbox"/> auf unterschiedl. Achsen fahren (nur vorne, nur hinten, hinten-vorne)	<input type="checkbox"/> in Paceline fahren & Geschwindigkeit halten <input type="checkbox"/> im Pack skaten können <input type="checkbox"/> Knee Dips	<input type="checkbox"/> Grundsportlichkeit: Kondition, Kraft

Game Play:

- Land Derby¹ (ohne Skates, aber kompletter Ausrüstung)
- Minimal Contact Derby (absichtlicher Kontakt ist nicht erlaubt)

¹ auch: Socken-Derby, No-Skate-Derby

2. FIRST CONTACT

- sicheres Stehen bei Impact
- Wall bilden und zusammen bleiben
- sich als Wall zusammen bewegen
- Leaning
- Pushes erhalten
- Ruhe bewahren bei Skates, die im Pack im Weg sind (bumping skates)

Game Play:

- Minimal Contact (absichtlicher Kontakt ist nicht erlaubt)
- Stop & Contact (Kontakt wird ausschließlich OHNE Geschwindigkeit aufgenommen. Pushen, Leaning ist erlaubt. Keine Hits)






3. RULES

- grundlegendes Vokabular kennen (Jammer, Pivot, Blocker, Bout, Jam, Brace)
- Blocking & Target Zones kennen
- Piffe kennen (Anpfiff, Abpfiff, Penalty)
- Was ist ein Penalty? Welche Penalties gibt es?
- wissen, wie Penalties angezeigt werden (Pfiff, Farbe, Nummer, Foul)

Game Play:

- von Anfang an sollen auch in Trainingssituationen Teilnehmende als Ref und NSO agieren, um die Regeln zu lernen und die Angst zu verlieren (auch bei Land Derby, Minimal Contact und Stop & Contact Derby)

To Do für Scrimmages:

- 1x Ref-Shadowing 
- 2x NSO  
- 2x Skating Official  

ADVANCED TRAINING

4. SOFT SKILLS

- Kommunikation
- Feedback umsetzen können
- Situationen analysieren können
- eigene Schwierigkeiten/Fortschritte erkennen
- Willen zeigen, Roller-Derby zu spielen (Biss haben)
- sich ins Team einfinden (auf und außerhalb des Track, Teamplay, Einsatz)

5. EXPERIENCE

- Spiel- und Übungsmöglichkeiten nutzen
- Verfeinerung und Automatisierung der erlernten Bewegungsabläufe
- Vollkontakt Skills ausbauen
- Team Skills & Strategien kennen lernen
- Speed & Kraft erweitern

Game Play:

- Full Contact Roller Derby

To Do:

- 3x Scrimmages
- 4x Advanced-Training

