



Wochentrainingsplan

| | | |
|--|-----|-----|
| KW | von | bis |
| Hauptziele (Athletik, Technik, Taktik) | | |
| | | |

| Ziel | Übungs- und Spielformen | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---------------------------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|
| Grundlagen- ausdauer | <ul style="list-style-type: none"> ● Endlosformen (auch Aufwärmen!) ● 3-gegen-1/4-gegen-2 bis 6-gegen-2 ● 6-gegen-6 bis 11-gegen-11 ● Stationstraining/Parcours Technik ● Waldlauf/Fahrtspiel (nur ausnahmsweise!) | | | | | | | |
| Spezielle Ausdauer | <ul style="list-style-type: none"> ● Mehr-Tore-Spiele ● 1-gegen-1 bis 4-gegen-4 ● Unterzahlspiele in kleinen Mannschaftsgrößen ● Spiel mit Neutralen/Außenspielern ● Stationstraining/Parcours mit intensiven Belastungen | | | | | | | |
| Koordination | <ul style="list-style-type: none"> ● Koordinationsleiter/Reifen/Stangen liegend ● Stangen stehend (Slalom) ● mit (anschließender) Technikübung (Zuspiel, Kopfball ...) ● mit (anschließendem) Torschuss | | | | | | | |
| Schnellkraft Schnelligkeit | <ul style="list-style-type: none"> ● Einzelsprints zum Ball ● Einzelsprints ohne Ball ● 1-gegen-1 Sprints zum Ball ● 1-gegen-1 Sprints ohne Ball ● Sprungkraft | | | | | | | |
| Bewegl. Kraft | <ul style="list-style-type: none"> ● ohne Partner ● mit Partner ● Krafraum/mit Geräten | | | | | | | |
| Technik | <ul style="list-style-type: none"> ● Passspiel ● Ballan- und mitnahme ● Dribbling ● Tackling ● Torschuss ● Flanken ● Kopfball | | | | | | | |
| Taktik | <ul style="list-style-type: none"> ● Individual Abwehr ● Individual Angriff ● Gruppe Abwehr ● Gruppe Angriff ● Mannschaft Abwehr ● Mannschaft Angriff ● Umschalten auf Abwehr ● Umschalten auf Angriff ● Standardsituationen | | | | | | | |
| Torwart- training | <ul style="list-style-type: none"> ● Reaktion ● Fangen/Fausten ● Abwurf, Abstoß, Abschlag ● Sprungkraft | | | | | | | |