



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 • Unterzahlspele in kleinen Mannschaftsgrößen • Spiel mit Neutralen/Außenspielern • Stationstraining/Parcours mit intensiven Belastungen | | | | | | | |
| Koordi- nation | <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 | | | | | | | |