



## Wochentrainingsplan

KW	von	bis
Hauptziele (Athletik, Technik, Taktik)		

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