

MUSTER-SAISONPLAN FÜR DIE U12/U13

In höheren Amateurlagen planen die Trainer ausschließlich von Spiel zu Spiel. Hier dominieren Überlegungen wie „Welche taktischen Defizite aus dem letzten Spiel müssen wir aufarbeiten?“ oder „Mit welchen Trainingsformen kann ich mein Team auf unseren nächsten Gegner einstellen?“ Ganz anders im Juniorenbereich. Hier darf das letzte und das nächste Punktspiel keine Auswirkungen auf die Trainingsvorbereitung haben. Die Ziele und Inhalte jeder Trainingseinheit bestimmen sich allein aus langfristig angelegten Ausbildungsplänen. Das trifft vor allem auf das Talentförderprogramm zu.

INFO

Hinweise zu diesem Saisonplan

U12/U13

- Jede Trainingsplanung muss sich an konkreten sportlichen Zielen orientieren. Für das Talentförderprogramm sind diese eindeutig formuliert: Mit einem perspektivisch angelegten Ausbildungskonzept sollen die Talente zu technisch versierten und taktisch geschulten Spielern herangebildet werden.
- Für die U12/U13 resultieren daraus ganz konkrete Trainingsschwerpunkte:
 - Das Stabilisieren und Verfeinern aller Fußballtechniken auf möglichst hohem Niveau.
 - Das Erlernen und Verbessern der individualtaktischen Basis in Angriff und Verteidigung.
 - Die Grundlagen eines kreativen Zusammenspiels.
 - Diese Inhalte sind hier jeweils zu Trainingsblöcken zusammengefasst und auf ein Planungsraster mit angenommenen 36 Stützpunkt-Trainingseinheiten einer Saison verteilt. Dabei unterscheiden sich die Umfänge dieser Blöcke je nach Wichtigkeit der Schwerpunkte. Bei der U12/13 dominiert das Training der einzelnen technischen Fertigkeiten!
 - Dieses Raster ist für alle Stützpunkttrainer eine Orientierungshilfe und ein Muster, um leichter verbindliche Prinzipien für die Praxis umsetzen zu können:
 - Die Talente sollen systematisch einen technischen oder taktischen Schwerpunkt nach dem anderen vermittelt bekommen und konzentriert trainieren!
 - Dabei sind jeweils ununterbrochene Zeiträume von 2 bis 5 Trainingseinheiten einzuplanen!
 - Die Umfänge der einzelnen Blöcke können je nach spezieller Situation im Stützpunkt und Lernniveau der Spielerinnen und Spieler angepasst werden. Somit ist ein praxisorientiertes Planungsinstrumentarium vorhanden, das sich auf jeden Stützpunkt übertragen lässt!



BLOCK 1

Technik-Training 1

Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5	Training 6	Training 7	Training 8	Training 9
Dribbeln (SP: Ballsicherung) • Ziele: 1. Flexibles, leichtfüßiges Bewegen mit dem Ball im Raum 2. Anwenden in Spielsituationen • Methodische Schwerpunkte: 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4 2. Einfache bis komplexe Übungsformen 3. Mini-Spielformen	Dribbeln (SP: Ballsicherung) • Ziele: 1. Spielübersicht beim Dribbeln 2. Dribbeln mit Tempoveränderungen 3. Anwenden in Spielsituationen • Methodische Schwerpunkte: 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4 2. Einfache bis komplexe Übungsformen 3. Mini-Spielformen	Dribbeln (SP: Ballsicherung) • Ziele: 1. Spielübersicht beim Dribbeln 2. Beidfüßiges Dribbeln 3. Anwenden in erschwerten Situationen • Methodische Schwerpunkte: 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4 2. Einfache bis komplexe Übungsformen 3. Mini-Spielformen	Dribbeln (SP: Ausspielen des Gegners) • Ziele: 1. Zielgerichtetes, gegnerüberwindendes Dribbeln 2. Verbinden mit einer Anschlussaktion • Methodische Schwerpunkte: 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4 2. Einfache bis komplexe Übungsformen 3. Mini-Spielformen	Dribbeln (SP: Ausspielen des Gegners) • Ziele: 1. Erlernen von Täuschungsbewegungen und deren Alternativen 2. Verbinden mit einer Anschlussaktion • Methodische Schwerpunkte: 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4 2. Einfache bis komplexe Übungsformen 3. Mini-Spielformen	Dribbeln (SP: Ausspielen des Gegners) • Ziele: 1. Erlernen von Täuschungsbewegungen und deren Alternativen 2. Verbinden mit einer Anschlussaktion • Methodische Schwerpunkte: 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4 2. Einfache bis komplexe Übungsformen 3. Mini-Spielformen	Passen/Schießen • Ziele: 1. Erlernen und Stabilisieren unterschiedlicher Passtechniken 2. Zielgenaue Zuspiele • Methodische Schwerpunkte: 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4 2. Einfache bis komplexe ÜF 3. Mini-Spielformen	Passen/Schießen • Ziele: 1. Korrekte Bewegungsabläufe 2. Pässe über variable Distanzen 3. Situationsgemäße Zuspiele • Methodische Schwerpunkte: 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4 2. Einfache bis komplexe ÜF 3. Mini-Spielformen	Passen/Schießen • Ziele: 1. Kennenlernen von Kombinationsmöglichkeiten 2. Präzise Torschüsse nach Zuspiel • Methodische Schwerpunkte: 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4 2. Einfache bis komplexe ÜF 3. Mini-Spielformen

BLOCK 2

Individualtaktik Angriff 1

Training 10	Training 11	Training 12	Training 13	Training 14	Training 15
1 gegen 1: Angreifer am Ball • Ziele: 1. Sicheres Dribbeln mit Richtungs- und Tempoänderungen 2. Ausspielen eines Gegners mit plötzlichen Richtungswechseln 3. Zielstrebige Torschüsse nach einem 1:1 • Mögliche Aufgaben: 1. 1 gegen 1 auf 2 parallele Tore	1 gegen 1: Angreifer am Ball • Ziele: 1. Sicheres Dribbeln mit Richtungs- und Tempoänderungen 2. Ausspielen eines Gegners mit variantenreichen Finten/Täuschungen 3. Zielstrebige Torschüsse nach einem 1:1 • Mögliche Aufgaben: 1. 1 gegen 1 auf ein Tor mit Torhüter	1 gegen 1: Angreifer am Ball • Ziele: 1. Ausspielen eines Gegners mit variantenreichen Finten/Täuschungen 2. Konzentrierte Vorbereitung des 1:1 3. Schnelles Umschalten auf Defensiv • Mögliche Aufgaben: 1. 1 gegen 1 auf ein Tor mit Torhüter nach einem Zuspiel	1 gegen 1: Verteidigen gegen einen Angreifer am Ball • Ziele: 1. Situationsgemäßes Stellen eines Gegenspielers am Ball 2. Anbieten einer Durchbruchsmöglichkeit nach außen • Mögliche Aufgaben: 1. 1 gegen 1 auf ein Tor mit Torhüter	1 gegen 1: Verteidigen gegen einen Angreifer am Ball • Ziele: 1. Schnelles Reagieren und flexibles Verteidigen in der jeweiligen Situation 2. Umschalten auf Angriff. • Mögliche Aufgaben: 1. 1 gegen 1 auf ein Tor mit Torhüter mit plötzlichem Aktionsstart	1 gegen 1: Verteidigen gegen einen Angreifer am Ball • Ziele: 1. Flexibles Verteidigen in einer schwierigen 1 gegen 1-Situation 2. Aktions- und Laufgeschwindigkeit • Mögliche Aufgaben: 1. 1 gegen 1 auf ein Tor mit Torhüter mit langem Andribbeln des Angreifers

BLOCK 3

Individualtaktik Verteidigung 1

BLOCK 5

Technik-Training 2

Training 19	Training 20	Training 21	Training 22	Training 23	Training 24	Training 25	Training 26	Training 27
Ballkontrolle • Ziele: 1. Erlernen und Stabilisieren unterschiedlicher Techniken der Ballkontrolle 2. Sichere Anschlussaktionen • Methodische Schwerpunkte: 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4 2. Einfache bis komplexe ÜF 3. Mini-Spielformen	Ballkontrolle • Ziele: 1. Sichere Anschlussaktionen nach Kontrollieren des Balles 2. Anwenden in erschwerten Situation • Methodische Schwerpunkte: 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4 2. Einfache bis komplexe ÜF 3. Mini-Spielformen	Ballkontrolle • Ziele: 1. Kontrollieren des Balles unter Druck eines Gegners (kein Tempoverlust!) 2. Anwenden in erschwerten Situation • Methodische Schwerpunkte: 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4 2. Einfache bis komplexe ÜF 3. Mini-Spielformen	Köpfen • Ziele: 1. Erlernen/Stabilisieren des Köpfens (erste Schritte) 2. Köpfen mit Torabschlüssen • Methodische Schwerpunkte: 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4 2. Einfache bis komplexe ÜF 3. Mini-Spielformen	Köpfen • Ziele: 1. Erlernen/Stabilisieren des Köpfens (nächste Schritte) 2. Köpfen mit Torabschlüssen • Methodische Schwerpunkte: 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4 2. Einfache bis komplexe ÜF 3. Mini-Spielformen	Köpfen • Ziele: 1. Erlernen/Stabilisieren des Köpfens unter größerem Druck eines Gegners 2. Köpfen mit Torabschlüssen • Methodische Schwerpunkte: 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4 2. Einfache bis komplexe ÜF 3. Mini-Spielformen	Dribbeln (SP: Ausspielen des Gegners) • Ziele: 1. Erlernen von weiteren Finten und deren Alternativen 2. Verbinden mit Anschlussaktionen • Methodische Schwerpunkte: 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4 2. Einfache bis komplexe ÜF 3. Mini-Spielformen	Dribbeln (SP: Ausspielen des Gegners) • Ziele: 1. Erlernen von weiteren Finten und deren Alternativen 2. Verbinden mit Anschlussaktionen • Methodische Schwerpunkte: 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4 2. Einfache bis komplexe ÜF 3. Mini-Spielformen	Dribbeln (SP: Ausspielen des Gegners) • Ziele: 1. Erlernen von weiteren Finten und deren Alternativen 2. Verbinden mit Anschlussaktionen • Methodische Schwerpunkte: 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4 2. Einfache bis komplexe ÜF 3. Mini-Spielformen

BLOCK 6

Individualtaktik Angriff 2

Training 28	Training 29	Training 30	Training 31	Training 32	Training 33	Training 34	Training 35	Training 36
1 gegen 1: Angreifer noch nicht am Ball • Ziele: 1. Situationsgemäßes Freilaufen 2. Sicherer Kontrollieren des Zuspiels unter Druck eines Gegenspielers • Mögliche Aufgaben: 1. 1 gegen 1 auf ein Tor nach Zuspiel mit einer zusätzlichen Angriffshilfe	1 gegen 1: Angreifer noch nicht am Ball • Ziele: 1. Selbstbewusstes Fordern des Zuspiels 2. Sicherer Kontrollieren eines erschwerten Zuspiels unter Druck eines Gegners • Mögliche Aufgaben: 1. 1 gegen 1 auf ein Tor nach einem hohen Zuspiel	1 gegen 1: Angreifer noch nicht am Ball • Ziele: 1. Situationsgemäßes Fordern des Zuspiels in Abstimmung mit einem Mitspieler 2. Kombinationsspiel als Anschlussaktion nach der Ballkontrolle • Mögliche Aufgaben: 1. 2 x 1 gegen 1 auf ein Tor nach Zuspiel	1 gegen 1: Verteidigen gegen den ballerwartenden Angreifer • Ziele: 1. Schnelles Erkennen von Spielsituationen 2. Einrichten des Stellungsspiels je nach Position des Gegenspielers • Mögliche Aufgaben: 1. 1 gegen 1 nach Zuspiel und eingegrenzten Aktionen des Angreifers	1 gegen 1: Verteidigen gegen den ballerwartenden Angreifer • Ziele: 1. Schnelles Anpassen des Stellungsspiels je nach Position des Gegenspielers 2. Flexibles Verteidigen je nach Situation 3. Aggressives Bedrängen des Gegners • Mögliche Aufgaben: 1. 2 x 1 gegen 1 nach einem Zuspiel	1 gegen 1: Verteidigen gegen den ballerwartenden Angreifer • Ziele: 1. Schnelles Orientieren in einer neuen Situation 2. Flexibles Verteidigen im Zusammenwirken mit einem Mitspieler • Mögliche Aufgaben: 1. 2 x 1 gegen 1 nach einem Zuspiel	Kombinationsspiel zur Ballsicherung • Ziele: 1. Schnelles und präzises Kombinieren 2. Vermeiden von Ballverlusten 3. Situationsgemäßes Freilaufen • Methodische Schwerpunkte: 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4 2. Einfache bis komplexe ÜF 3. Mini-Spielformen	Kombinationsspiel zur Ballsicherung • Ziele: 1. Sicherheit im Zusammenspiel 2. Genaues Passspiel 3. Spielverlagerungen • Methodische Schwerpunkte: 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4 2. Einfache bis komplexe ÜF 3. Mini-Spielformen	Kombinationsspiel zur Ballsicherung • Ziele: 1. Schnelles und präzises Kombinieren auch unter Druck des Gegners 2. Schaffen von Abspielmöglichkeiten • Methodische Schwerpunkte: 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4 2. Einfache bis komplexe ÜF 3. Mini-Spielformen

BLOCK 7

Individualtaktik Verteidigung 2

BLOCK 8

Zusammenspiel 2

MUSTER-SAISONPLAN FÜR DIE U14/U15

Ein systematisch angelegter Trainingsaufbau ist ein Grundmerkmal des Talentförderprogramms. Dabei orientieren sich Trainingsplanung und konkrete Praxis ausschließlich am mittel- und langfristigen Erreichen von Lernerfolgen im Sinne der Heranbildung von exzellenten Fußballern mit Perspektive. Zu diesem Zweck werden die Trainingsziele und -inhalte exakt formuliert, in einem fixierten Zeitraum abgearbeitet und zur Festigung nach einiger Zeit wiederholt. Der hier vorgestellte Muster-Saisonplan für die U14/U15 setzt sich demgemäß aus verschiedenen Inhaltsblöcken zusammen!

INFO

Hinweise zu diesem Saisonplan

U14/U15

- Gegenüber dem Planungsaster für die U12/U13 kommen gemäß veränderter Ausbildungsschwerpunkte bei den Altersklassen der U14/U15 neue Trainingsblöcke hinzu (z.B. gruppentaktische Grundlagen des zeitgemäßen Verteidigens). Gleichzeitig reduzieren sich die Umfänge einzelner verbleibender Blöcke wie etwa die der Technik-Schulung.
- Innerhalb der einzelnen Blöcke üben die Spielerinnen und Spieler gezielt, systematisch und methodisch strukturiert an den jeweiligen Schwerpunkten. Die einzelnen Trainingseinheiten bauen aufeinander auf.
 - Innerhalb der einzelnen Blöcke ist höchste Flexibilität und methodisches Geschick der Stützpunkttrainer gefragt. Denn sie müssen die Lernerfolge der Spieler forcieren, indem sie in der konkreten Trainingspraxis je nach Leistungsfortschritten der einzelnen Spieler die Aufgaben differenzieren. Das Kapitel „Trainieren im Team“ bietet hierzu viele methodisch-organisatorische Hinweise!
 - Dieses Raster ist für alle Stützpunkttrainer eine erste Orientierungshilfe und ein Muster. Alleine die Trainingsumfänge werden gegenüber den hier vorausgesetzten 36 Trainingseinheiten von Stützpunkt zu Stützpunkt divergieren. Wichtig ist aber: Die Stützpunkttrainer müssen auf Basis eigener Planungsvorgaben (verfügbare Trainingseinheiten, Schulferien, Hallenzeiten usw.) vor Saisonbeginn ein zeitliches Raster aufstellen, in das sie im Sinne einer Block-Trainingsstruktur die verbindlichen Schwerpunkte für die jeweiligen Altersklassen fixieren.
 - Verbindliches Ziel muss es sein, schwerpunktmäßig, systematisch, individuell und methodisch geschickt das fußballerische Können der Talente zu optimieren!



BLOCK 1 Technik-Training 1

Training 1

Dribbeln (SP: Ballsicherung)

- Ziele:
 1. Flexibles und variantenreiches Dribbeln unter Gegnerdruck
 2. Anwenden in Spielsituationen
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe Übungsformen
 3. Mini-Spielformen

Training 2

Dribbeln (SP: Ausspielen des Gegners)

- Ziele:
 1. Fintenreiches Dribbeln
 2. Tempoveränderungen beim Dribbeln
 3. Anwenden in Spielsituationen
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe Übungsformen
 3. Mini-Spielformen

Training 3

Dribbeln (SP: Ausspielen des Gegners)

- Ziele:
 1. Spielübersicht beim Dribbeln
 2. Dribbeln im direkten 1 gegen 1
 3. Anwenden in erschwerten Situationen
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe Übungsformen
 3. Mini-Spielformen

Training 4

Passen/Schießen

- Ziele:
 1. Stabilisieren und Perfektionieren unterschiedlicher Passtechniken
 2. Pässe über variable Distanzen
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe Übungsformen
 3. Mini-Spielformen

Training 5

Passen/Schießen

- Ziele:
 1. Stabilisieren von unterschiedlichen Kombinationsmöglichkeiten
 2. Ausspielen von Gegnern mittels Pässen
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe Übungsformen
 3. Mini-Spielformen

BLOCK 2 Individualtaktik Angriff 1

Training 6

1 gegen 1: Angreifer am Ball

- Ziele:
 1. Ausspielen eines Verteidigers aus einer Position mit dem Gegner im Rücken
 2. Anwenden von Täuschungen
- Mögliche Aufgaben:
 1. 1 gegen 1 aus einer Startposition mit dem Rücken zum gegnerischen Tor

Training 7

1 gegen 1: Angreifer am Ball

- Ziele:
 1. Ausspielen eines Verteidigers aus einer Position mit dem attackierenden Gegner im Rücken
 2. Umschalten auf Defensive
- Mögliche Aufgaben:
 1. Zweizonen-Spiel: 1:1 auf 1:1

BLOCK 3 Individualtaktik Verteidigung 1

Training 8

1-1: Verteidigen gegen einen Angreifer am Ball

- Ziele:
 1. Bekämpfen eines Gegners am Ball in der speziellen Situation „1 gegen 1 an der Seite - kurzer Abstand“
 2. Umschalten auf Angriff
- Mögliche Aufgaben:
 1. 1 gegen 1 auf ein Tor mit Torhüter

Training 9

1-1: Verteidigen gegen einen Angreifer am Ball

- Ziele:
 1. Bekämpfen eines Gegners am Ball in der speziellen Situation „1 gegen 1 an der Seite - weiter Abstand“
 2. Umschalten auf Angriff
- Mögliche Aufgaben:
 1. 1 gegen 1 auf ein Tor mit Torhüter

BLOCK 4 Gruppentaktik Angriff 1

Training 10

Herauspielen von Torchancen durch die Mitte

- Ziele:
 1. Kennenlernen von verschiedenen Kombinationsformen durch die Mitte I
 2. Zielstrebigem Torabschluss
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe ÜF
 3. Mini-Spielformen

Training 11

Herauspielen von Torchancen durch die Mitte

- Ziele:
 1. Kennenlernen von verschiedenen Kombinationsformen durch die Mitte II
 2. Zielstrebigem Torabschluss
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe ÜF
 3. Mini-Spielformen

Training 12

Herauspielen von Torchancen durch die Mitte

- Ziele:
 1. Kombinationsformen durch die Mitte mit nachrückenden Spielern
 2. Zielstrebigem Torabschluss
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe ÜF
 3. Mini-Spielformen

BLOCK 5 Gruppentaktik Verteidigung 1

Training 13

Verteidigen in Unterzahl

- Ziele:
 1. Geschicktes Verteidigen und Zusammenwirken in Unterzahl
 2. Gegenseitiges Helfen und Sichern
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe ÜF
 3. Mini-Spielformen

Training 14

Verteidigen in Unterzahl

- Ziele:
 1. Geschicktes Verteidigen und Zusammenwirken in Unterzahl
 2. Ballorientiertes Verschieben
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe ÜF
 3. Mini-Spielformen

Training 15

Verteidigen in Unterzahl

- Ziele:
 1. Geschicktes Verteidigen und Zusammenwirken in Überzahl
 2. Situatives Doppeln des Gegners
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe ÜF
 3. Mini-Spielformen

BLOCK 6 Spezielles Einzeltraining 1

Training 16

Einzeltraining (in kleinen Gruppen) je nach Stärken/Schwächen-Analyse

- Ziele:
 1. Training technisch-taktischer Fertigkeiten über das sonstige trainingsbegleitende Individualtraining hinaus
- Mögliche Schwerpunkte:
 1. (Positionsorientierte) Basistechniken
 2. Individualtaktik

Training 17

Einzeltraining (in kleinen Gruppen) je nach Stärken/Schwächen-Analyse

- Ziele:
 1. Training technisch-taktischer Fertigkeiten über das sonstige trainingsbegleitende Individualtraining hinaus
- Mögliche Schwerpunkte:
 1. (Positionsorientierte) Basistechniken
 2. Individualtaktik

Training 18

Einzeltraining (in kleinen Gruppen) je nach Stärken/Schwächen-Analyse

- Ziele:
 1. Training technisch-taktischer Fertigkeiten über das sonstige trainingsbegleitende Individualtraining hinaus
- Mögliche Schwerpunkte:
 1. (Positionsorientierte) Basistechniken
 2. Individualtaktik

BLOCK 7 Technik-Training 2

Training 19

Ballkontrolle

- Ziele:
 1. Stabilisieren und Perfektionieren unterschiedlicher Techniken der Ballkontrolle
 2. Sichere Anschlussaktionen
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe Übungsformen
 3. Mini-Spielformen

Training 20

Ballkontrolle

- Ziele:
 1. Verbinden der Ballkontrolle mit einer Körpertäuschung
 2. Anwenden in Spielsituationen
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe Übungsformen
 3. Mini-Spielformen

Training 21

Ballkontrolle

- Ziele:
 1. Kontrollieren des Balles unter Druck eines Gegners (kein Tempoverlust!)
 2. Anwenden in erschwerten Situation
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe Übungsformen
 3. Mini-Spielformen

Training 22

Köpfen

- Ziele:
 1. Stabilisieren und Perfektionieren der verschiedenen Formen des Kopfballs
 2. Richtiges Timing beim Köpfen
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe Übungsformen
 3. Mini-Spielformen

Training 23

Köpfen

- Ziele:
 1. Präzise Kopfball-Abschlüsse unter Druck von Gegenspielern
 2. Durchsetzungsvermögen beim Köpfen
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe Übungsformen
 3. Mini-Spielformen

BLOCK 8 Individualtaktik Angriff 2

Training 24

1-1: Angreifer noch nicht am Ball

- Ziele:
 1. Situationsgemäßes Fordern des Zuspiels in Abstimmung mit Mitspielern
 2. Direktes 1 gegen 1 als Anschlussaktion nach der Ballkontrolle
- Mögliche Aufgaben:
 1. 3 x 1 gegen 1 auf ein Tor nach Zuspiel

Training 25

1-1: Angreifer noch nicht am Ball

- Ziele:
 1. Fordern des Zuspiels in Abstimmung mit Mitspielern
 2. Kombinieren auf das Tor als Anschlussaktion
- Mögliche Aufgaben:
 1. 3 gegen 3 auf ein Tor nach Zuspiel

BLOCK 9 Individualtaktik Verteidigung 2

Training 26

1-1: Verteidigen gegen ballerwartenden Angreifer

- Ziele:
 1. Schnelles Anpassen des Stellungsspiels je nach Position des Gegners
 2. Flexibles Verteidigen je nach Situation
- Mögliche Aufgaben:
 1. 1 gegen 1 nach einem Zuspiel

Training 27

1-1: Verteidigen gegen ballerwartenden Angreifer

- Ziele:
 1. Flexibles Verteidigen je nach Situation
 2. Schnelles Umschalten auf das Verteidigen im Deckungsverband
- Mögliche Aufgaben:
 1. 3 x 1 gegen 1 nach einem Zuspiel

BLOCK 10 Gruppentaktik Angriff 2

Training 28

Herauspielen von Torchancen über den Flügel

- Ziele:
 1. Beherrschen von Kombinationsformen und Einzelaktionen über die Seite
 2. Präzise Flanken vor das Tor
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe ÜF
 3. Mini-Spielformen

Training 29

Herauspielen von Torchancen über den Flügel

- Ziele:
 1. Beherrschen von Kombinationsformen und Einzelaktionen über die Seite
 2. Präzise Flanken vor das Tor
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe ÜF
 3. Mini-Spielformen

Training 30

Herauspielen von Torchancen über den Flügel

- Ziele:
 1. Beherrschen von Kombinationsformen und Einzelaktionen über die Seite
 2. Präzise Flanken vor das Tor
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe ÜF
 3. Mini-Spielformen

BLOCK 11 Gruppentaktik Verteidigung 2

Training 31

Aktives ballorientiertes Verteidigen

- Ziele:
 1. Verschieben zum Ball
 2. Verhindern von Abspielmöglichkeiten
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe ÜF
 3. Mini-Spielformen

Training 32

Aktives ballorientiertes Verteidigen

- Ziele:
 1. Verschieben zum Ball
 2. Verhindern von Abspielmöglichkeiten
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe ÜF
 3. Mini-Spielformen

Training 33

Aktives ballorientiertes Verteidigen

- Ziele:
 1. Verschieben zum Ball
 2. Verhindern von Abspielmöglichkeiten
- Methodische Schwerpunkte:
 1. Basis-Spielformen im 4 gegen 4
 2. Einfache bis komplexe ÜF
 3. Mini-Spielformen

BLOCK 12 Spezielles Einzeltraining 2

Training 34

Einzeltraining (in kleinen Gruppen) je nach Stärken/Schwächen-Analyse

- Ziele:
 1. Training technisch-taktischer Fertigkeiten über das sonstige trainingsbegleitende Individualtraining hinaus
- Mögliche Schwerpunkte:
 1. (Positionsorientierte) Basistechniken
 2. Individualtaktik

Training 35

Einzeltraining (in kleinen Gruppen) je nach Stärken/Schwächen-Analyse

- Ziele:
 1. Training technisch-taktischer Fertigkeiten über das sonstige trainingsbegleitende Individualtraining hinaus
- Mögliche Schwerpunkte:
 1. (Positionsorientierte) Basistechniken
 2. Individualtaktik

Training 36

Einzeltraining (in kleinen Gruppen) je nach Stärken/Schwächen-Analyse

- Ziele:
 1. Training technisch-taktischer Fertigkeiten über das sonstige trainingsbegleitende Individualtraining hinaus
- Mögliche Schwerpunkte:
 1. (Positionsorientierte) Basistechniken
 2. Individualtaktik