

Teil 1: Aufbau einer Trainingseinheit

Dauer: ca. 2h

a) Einlaufen/Dehnen	20 - 30 min
b) Torhüter einschießen; Schußtraining	10 - 20 min
c) Übungen zur Technik und Taktik	30 - 40 min
d) Spiel / Überzahl / Unterzahl	20 - 40 min
e) Auslaufen/Dehnen	mind. 10 min

⇒ Abhängig von Trainingsschwerpunkt, Saisonphase

- Vorsaisonphase 1: Schwerpunkt: Kondition
- Vorsaisonphase 2: Schwerpunkt: Technik
- Vorsaisonphase 3: Schwerpunkt: Taktik
- Saisonphase: Taktik > Technik > Kondition

⇒ Trinkpausen einbauen

⇒ Hohes Tempo im Training; kurze und intensive Belastungen

Anmerkungen:

a) Einlaufen/Dehnen

- ◆ Bei guter Witterung auch im Freien (Nutzung der Hallenzeit !)
- ◆ Beine, Arme und Rumpf
- ◆ Kombination mit Koordinationsübungen (auch polysportiv)
 - ⇒ Handball mit Schaumstoffball, Tore per Fuß (Kopf)
 - ⇒ Fußball mit Unihockeyball (auf 4 Tore)
 - ⇒ Frisbee
 - ⇒ Ballstafetten
 - ⇒ Bierdeckel als Schläger
 - ⇒ Blockstellen (2 x 2 Gruppen in den Ecken)
 - ⇒ Technikparcour
- ◆ Dehnen unter Anleitung

b) Torhüter einschießen; Schußtraining

- ◆ Ca. 5 min Torhüter mit einzelner Spieler (Rhythmus !); als Techniktraining für diesen Spieler nutzen
- ◆ Andere Spieler passen in dieser Zeit
- ◆ 2-3 Schußübungen; einfach, hohe Frequenz für Torhüter und Spieler; wichtig als Einstieg

c) Übungen zur Technik und Taktik

- ◆ 2-4 Übungen
- ◆ Vorher erklären, Wechselreihenfolge festlegen
- ◆ Zeigen, durchführen, korrigieren, nochmals üben

d) Spiel / Überzahl / Unterzahl

- ◆ Übungsinhalte einbauen
- ◆ Unterbrechen, Fehler verbessern
- ◆ kurze Einsätze, spielnah, hohes Tempo

e) Auslaufen/Dehnen

- ◆ Einige Minuten laufen, ausdehnen