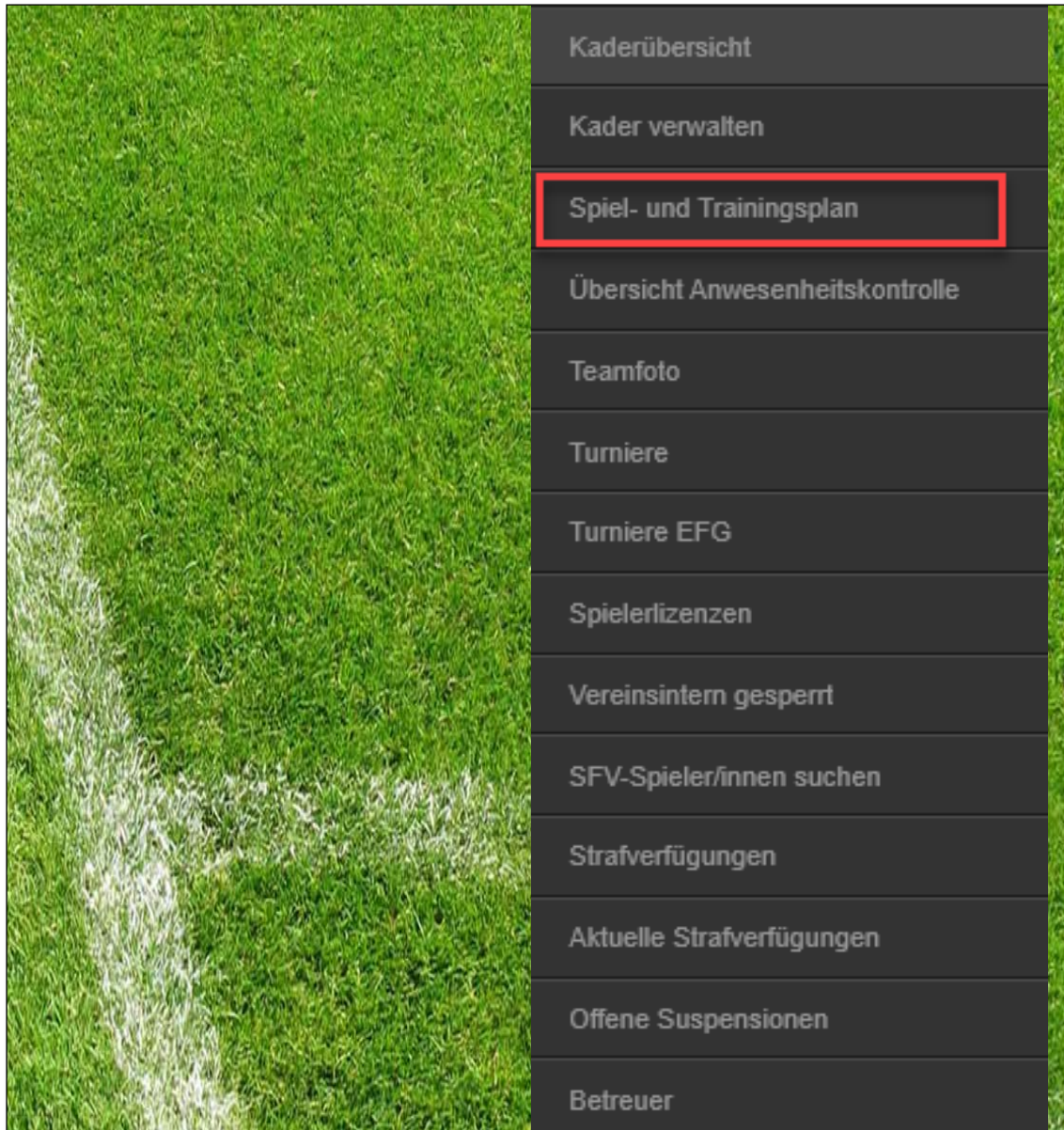




Einzeltraining planen

Training vorbereiten, Übungen erstellen oder auswählen



Funktionsübersicht für das zugewiesenen Team



Spielplan / Trainingsplan >

Filter

PDF CSV Spielplanung Saison Trainingsplanung Saison

Zukünftige

Training	Do 18.06.2020 16:00 - 18:00	21/21	Wettkampfphase	Planen
Training	Do 25.06.2020 16:00 - 18:00	21/21	Wettkampfphase	Planen

Spielplan / Trainingsplan

Einzeltraining planen



Trainingsdetail

Detail **Anwesenheiten (21/21)** **2**

1

Belegungsplan

Wettpielfeld Verein / Team

Von Do 18.06.2020 16:00

Bis Do 18.06.2020 18:00

Bemerkung

Bereich (Spielfeld / Halle)

Bitte wählen **3**

Training

Trainingsphase Anwesend 21/21

Dauer Min.

Thema / Ziel

Styling mit Markdown wird hier unterstützt

Material **4**

Styling mit Markdown wird hier unterstützt

Informationen

Styling mit Markdown wird hier unterstützt

Einzeltraining planen – generelle Informationen

Ausdruckmöglichkeiten

1

An- & Abwesenheiten verwalten

2

Aus bestehenden, eigenen Trainings wählen

3

Generelle Informationen zum Training

4

Einleitung

Dauer Min.

Übungen aus Bibliothek **1**

Übungen erstellen **2**

Hauptteil

Dauer Min.

Übungen aus Bibliothek

Übungen erstellen

Ausklang

Dauer Min.

Übungen aus Bibliothek

Übungen erstellen

Bemerkungen

Schreiben **3**

📄 Styling mit Markdown wird hier unterstützt

Einzeltraining planen

Übung/en aus SFV Übungsdatenbank wählen **1**

Übung/en selber erstellen **2**

Training speichern **3**

Neue Übung hinzufügen

Filtern

Kategorie / Liga: G / F, F / E / FF 13, D / C / FF 15 / FE 12, FE 13 / FE 14, C / B / A / FF 19 / 2.-5. Liga, CCJL C / CCJL B / CCJL A / 1.-2. Liga

Master SFV: Basis TA, Entwicklung TA, Strategie Team

Spielphase / Taktik: **Wir haben den Ball**, Duelle, Überzahl nutzen, Doppelpass/Hinterlaufen, Dreieck / Rhombus bilden, Abschluss über Seiten, Abschluss durch Mitte, Standardsituationen, Kombinationsspiel, Spielaufbau in eigener Feldhälfte

Wir haben den Ball nicht: Duelle, In Unterzahl verteidigen, In Gleichzahl verteidigen, Zusammenarbeit Verteidigung – Mittelfeld, Zusammenarbeit Mit Standardsituationen

Umschalten off-def: Neuorientierung, Das Tor verteidigen nach Ballverlust, Gegenpressing, Pressing oder fallen lassen

Umschalten def-off: Neuorientierung, Schneller Gegenangriff, Weg zum Tor oder Ballsicherung

Technik: Ballführen, Dribbling, Finten, **Ballkontrolle/Pass**, Torschuss, Kopfball, Ballhandling

Kondition: Ermüdungsresistenz, Integrierte Form, Isolierte Form

Explosivität, Beschleunigung / Richtungswechsel, Sprünge

Stabilität, Zweikämpfe, Koordination, Kräftigung

Prävention, Beweglichkeit

Mental: Selbstbewusstsein, Engagement, Emotionen, **Konzentration**, Kommunikation, Flexibilität

Spielkreise: 1:1 - 3:3, 4:4 - 7:7, 8:8 - 11:11

Kinderfussball: Fussball spielen lernen, Tore erzielen, Tore alleine vorbereiten, Tore gemeinsam vorbereiten

Vielseitigkeit erleben, Mutig und stark, Flink und wendig, Rhythmisch und geschickt

Fussball spielen

Spezialtraining: T...

Übung/en aus SFV Übungsdatenbank wählen

Filterkriterien setzen und Übungen «filtern»

Neue Übung hinzufügen


1 Details

2 Hinzufügen

Passen mit Aufdrehen und Doppelpass

Dauer: 00:08 - 00:12

Die Spieler stellen sich wie skizziert auf. Zwei Spieler mit je einem Ball lösen die Übung gleichzeitig aus, indem sie den sich zum Ball lösenden Mitspieler anspielen. Nach der Ballmitnahme zur Seite folgt das Zusammenspiel mit dem seitlichen Mitspieler. Nach der Aktion nehmen die Spieler jeweils die nächste Position ein.



Coaching

Kondition

Mental

Taktik
Timing der Aktionen
Orientierung

Technik
Dein- und Fuststrierung bei den Pässen und Ballkontrollen

Variationen

Variation Minus

Variation Plus

Variation Möglichkeiten
Spierrichtung wechseln

3 Details

Passsequenz

Dauer: 00:15 - 00:20

A spielt B an, der sich wie C seitlich von den Pylonen (oder Mannequins) freigelassen hat. B spielt C in die Schrittstelle an. C spielt den Ball an D weiter, der mit dem ersten Ballkontakt den Raum angreift. Er führt den Ball und spielt A an usw. Jeder Spieler folgt seinem Ball. → Seite wechseln

Spielfeldgröße

Je nach Niveau und Entwicklung der Spieler
Beispiel: 20 m zwischen den äusseren Mannequins (oder Pylonen)

Spieler

4 bis 6 Spieler
Dauer
3 - 4
(Gesamtvolumen: 15')

4 Details

Passsequenz

A spielt M im Zuschensraum an, der auf M1 präsen lässt. Dieser spielt den Ball B weiter. B nimmt den Ball in den Raum mit und spielt ihn C weiter. Dieser spielt nach einer Ballmitnahme den Ball wieder an A weiter, der sich inzwischen in der Mitte wieder frei läuft und den Ball M prallen lässt. M spielt denn Ball dann D weiter.

Übung/en aus SFV Übungsdatenbank wählen

Details zu Übungen anzeigen

Übung zum Training hinzufügen

1

2

Einleitung

Dauer Min.

Übungen aus Bibliothek

Übungen erstellen

Schreiben

📄 Styling mit Markdown wird hier unterstützt

Übung/en selber erstellen



Eigene Übung erstellen «Erstellen»

- formatierbares Textfeld
- einfügen von Internetseite
- einfügen von Bildern
- einfügen von z.B. Filmen



Trainingsdetail

Detail [Anwesenheiten \(21/21\)](#)

Belegungsplan

Wetspielfeld Verein / Team

Von Bis

Erstellte Trainingseinheit drucken

PDF A4
PDF A6

Trainingseinheit

Belegungsplan

Wetspielfeld

Verein / Team

Von

Bis

Belegungsplan

Wetspielfeld

Verein / Team

Von

Bis