

Jahrestrainingsplan Talenteliga Sachsen-Anhalt

2016/ 2017

Trainingsplan	U12/13		Inhalte
Ausbildungsschwerpunkte	Athletik/ Stabilisierung/Koordination in jeder TE Basistechniken Individualtaktik/ 1 gegen 1 in Offensive und Defensive Auftaktbewegungen, Schulterblick, Erster Kontakt Timing in den Aktionen, Offene Stellung Basisspielform 3:1, 4:2 Zuführung 6:3 Alles mit Ball Keine Technik isoliert trainieren Passspiel in jeder TE Beidfüßigkeit in jeder Trainingseinheit eine Spielform	Athletik/ Stabilisierung/ Schnelligkeit/ Koordination kontinuierlich im gesamten Ausbildungsjahr	Schnelligkeit in Verbindung mit Koord. und Frequenz Ablauf der Trainingseinheiten: 1. isoliertes Training immer in Bezug auf Technik und Individualtaktik 2. Übungsformen ohne und mit Gegnerdruck, Spieler Lösungen suchen lassen, auch Spielformen ohne Tore 3. Spielformen mit method. Zwängen und Provokationsregeln, Schwerpunkte setzen, Kleintoren etc.
Juli/ August Schwerpunkt	Spielformen kindgerechte, spielnahe, freudbetonte Ausbildung keine herkömmliche Vorbereitung Spielformen zur Schulung des 1:1 Spielformen zur Ausdauerschulung Basistechniken üben		kein oder kaum direktes Spiel fordern Anzahl der Spieler und Spielfeldgröße zur Belastungsgestaltung nutzen immer die Möglichkeiten zum 1:1 zulassen Basistechniken immer in die Erwärmung und im hinführenden Teil
September Schwerpunkt	Kappbewegung/ Ballsicherungsübungen Passspiel Ballmitnahme Zusatzschwerpunkt: 6 gegen 3; 4 gegen 4 Kopfballspiel Anwendung im 1:1		isoliertes Training zum Erlernen der Techniken standardisierte Übungen mit Trainingshilfen (Stangen, Hütchen Dummies etc.) Gegenspieler aus verschiedenen Richtungen gezielte Spielformen zur Anwendung
Oktober Schwerpunkt	Fintieren/ Offensiv/ Defensiv Ballsicherung 1 gegen 1		ganzheitliches Üben der Finten Übersteiger, Torschussfinte, Rivelinofinte, Rückziehfinte
Testmonat	Ballmitnahme		Anwendung im 1 gegen 1 aus der Ballmitnahme schnell Anschlussaktionen fordern--> Zielbezogenh.
individueller SP Kopfballspiel	(offensiv und defensiv) Dribbling Abschluss		verschied. Formen des Dribblings mit Anschlusshandlg. Üben von Abschlusstechniken als Anschlusshandlung

November Schwerpunkt individueller SP	Passspiel Ballmitnahme Fintieren frontal, Positionsfinte 1 gegen 1 einfach/ kleine Spielformen	Athletik/ Stabilisierung/ Schnelligkeit/ Koordination kontinuierlich im gesamten Ausbildungsjahr	Trainieren aller Stoßarten Endlospassformen --> hohe Wiederholungszahlen immer in Verbindung mit Vor- u. Folgehandlungen Gegner-Zeitdruck und Raumbezogenheit variieren
Dezember Schwerpunkt individueller SP	1 gegen 1 Defensive Anschlußhandlung Dribbling Passspiel Zielstrebige Spielfortsetzung kleine Spielformen Varianten 6 gegen 3		Erlernen der Abwehrtechniken unterschiedliche individualtaktische Situationen trainieren Anschlusshandlungen fordern- Technik
Januar Schwerpunkt individueller SP	Hallentraining Spielintelligenz kleine Spiele, andere Spielsportarten unter gruppentaktischen Aspekten		Spielsportarten wie Basketball, Handball, Hockey usw. Kleine Spiele, Varianten des Fussballtennis Schulung koordinativer Fähigkeiten
Februar Schwerpunkt individueller SP	Kappbewegung/Ballsicherung positionsspezifisch, erhöhter Gegner- und Zeitdruck Anwendung in spezifischen Spielformen Spielformen		Anwendung unter Gegner und Zeitdruck, positionsspezifischen Anwendung deutliche Erhöhung der Anforderungen
März Schwerpunkt individueller SP	1 gegen 1 in Offensive und Defensive in Unter- und Überzahlsituationen Anwendung in Spielform		Defensiv bis zum 1 gegen 2 hoher Gegnerdruck durch Provokationsregeln in Spielformen
April Schwerpunkt individueller SP	Ballmitnahme Passspiel Anschlusshandlungen zum 1 gegen 1 Anwendung in Spielformen		Mitnahme aus der Bewegung zum rollen Mitnahme rollender, springender und Flugbälle aus der Freilaufbewegung mit steigendem Tempo in vorgegebene, begrenzte Räume-->zielorientiert in Verbindg. Gegner aus verschiedenen Richtg.
Testmonat	Varianten 6 gegen 3		
Mai Schwerpunkt individueller SP	Fintieren, auch Gegner im Rücken/ Doppelbewegung Dribbling Anwendung mit Folgehandlungen und Spielformen		Erlernen der Basistechniken schneller Übergang zum Gegnerdruck Zielbezogenheit durch spielnahe Anschlusshandlungen
Juni Schwerpunkt	Anwendung und freudbetontes Üben		Anwendung in variantenreichen Spielformen Fußballspiele mit Provokationsregeln, Fußballtennis