

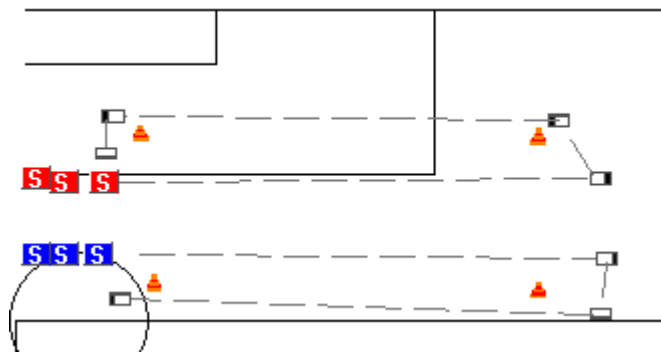
Trainingsplan Vorbereitung_5Wochen

FTV Fussball Trainings Verwaltung www.ftv-programm.de

Trainingseinheit 1					Spass						
Aufwaermen					Spiel						
Trainingseinheit 2					Kondition						
Aufwaermen					Ausdauer		Ausdauer		Spiel		
Trainingseinheit 3					Kondition						
Aufwaermen					Ausdauer		Ausdauer		Spiel		
Trainingseinheit 4					Kondition						
Aufwaermen					Ausdauer		Torschuss		Torschuss		Spiel
Trainingseinheit 5					Standards						
Aufwaermen					Standards		Standards		Standards		Spiel
Trainingseinheit 6					Torschuss						
Aufwaermen					Torschuss		Torschuss		Torschuss		Spiel
Trainingseinheit 7					Sprint						
Aufwaermen					Sprint		Torschuss		Spiel		
Trainingseinheit 8					Sprint						
Aufwaermen					Taktik		Sprint		Sprint		Spiel
Trainingseinheit 9					Torschuss						
Aufwaermen					Torschuss		Torschuss		Torschuss		Spiel
Trainingseinheit 10					Sprint						
Aufwaermen					Sprint		Sprint		Spiel		

Kategorisierungen der Übungen

Grundlagenausdauer		14%
Abschluss		14%
Torwart		10%
Schnellkraft		10%
Abschlussspiel		6%
Auflockerung		6%
Taktik		6%
Technik		5%
Antizipation		3%
Schnelligkeit		3%
Maximalkraft		3%
Standards		2%
Straftraining	1%	
Fussballfremd	1%	
Freistoss	1%	
Kopfball	0%	



Aufwaermen

Beschreibung der Übung

die Schleife, verschiedene

Übungen zum Aufwärmen, Skipping,

Anfersen, Papier aufheben,

Seitschritte, Kopfball, Sprints,

Übersteigen

Grundlagenausdr

Auflockerung

Beschreibung der Übung

Beschreibung der Übung

Beschreibung der Übung

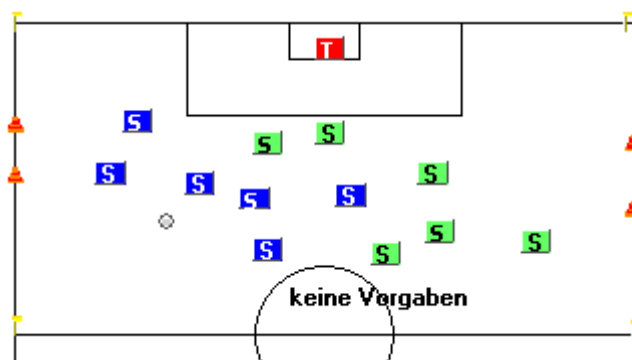
Spiel

Beschreibung der Übung

Abschlusspiel, keine Vorgaben

Abschluss

Abschlusspiel



Vorbereitung_5Woc

Spass

Kondition

Kondition

Standards

Torschuss

Sprint

Sprint

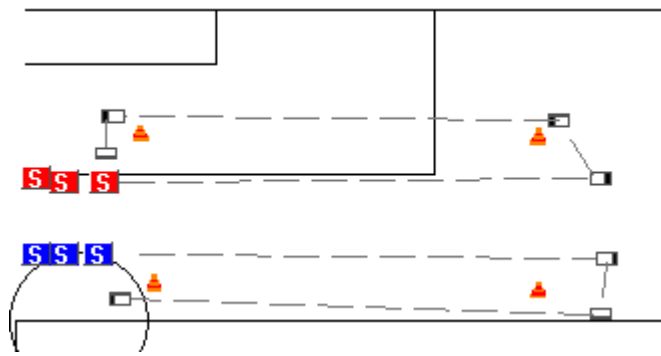
Torschuss

Sprint

Bemerkungen

Trainingseinheit

1/10



Aufwärmen

Beschreibung der Übung

die Schleife, verschiedene

Übungen zum Aufwärmen, Skipping,

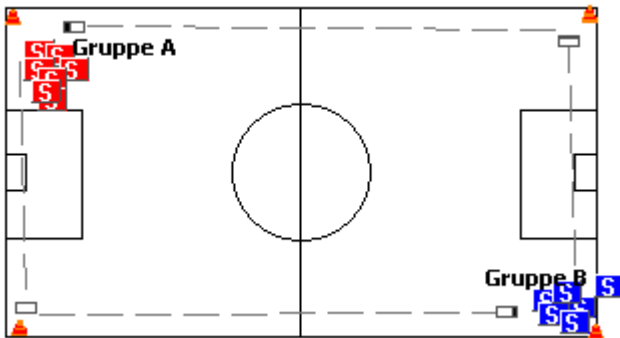
Anfersen, Papier aufheben,

Seitschritte, Kopfball, Sprints,

Übersteigen

Grundlagenausd

Auflockerung



Ausdauer

Beschreibung der Übung

Grundlagenausdauer, Ziel langes

gleichmäßiges, einheitliches

Laufen ohne Pause, Ansage,

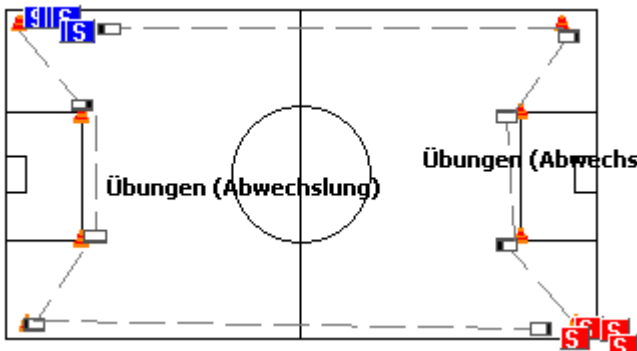
dass Gruppen immer schräg

gegenüber sein sollen

Grundlagenausd

Grundlagenausd

Grundlagenausd



Ausdauer

Beschreibung der Übung

Grundlagen Ausdauer, Ziel:

langes stetiges Laufen. Übungen

zwischen den Hütchen, Anfersen,

Skipping...

Grundlagenausd

Grundlagenausd

Grundlagenausd

Beschreibung der Übung

Spiel

Beschreibung der Übung

Abschlusspiel, keine Vorgaben

Abschluss

Abschlusspiel



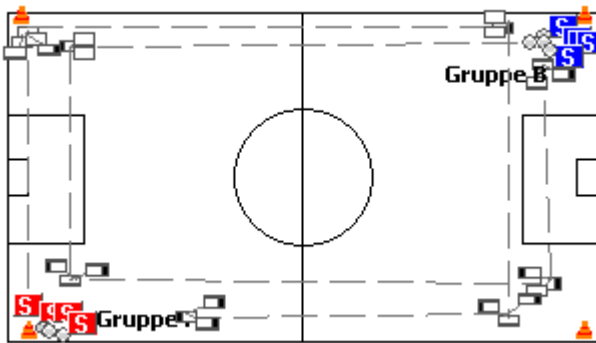
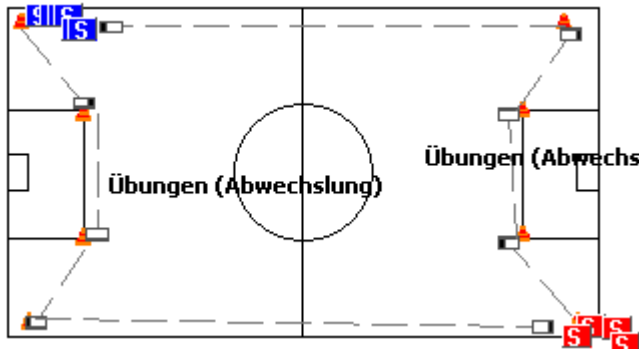
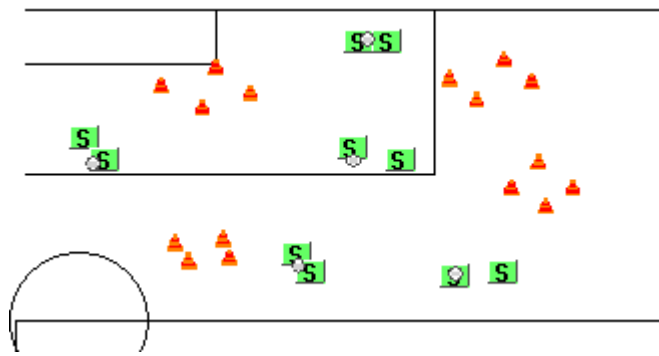
Vorbereitung_5Woc

- Spass
- K**ondition
- Kondition
- Standards
- Torschuss
- Sprint
- Sprint
- Torschuss
- Sprint

Bemerkungen

Trainingseinheit

2/10



Aufwärmen

Beschreibung der Übung

Zusammenspiel im Raum. Es sollen so viele Hütchenvierecke durchspielt werden, wobei die Vorgabe ist, immer diagonal durch die Vierecke zu spielen.

Auflockerung
Antizipation
Taktik

Ausdauer

Beschreibung der Übung

Grundlagen Ausdauer, Ziel: langes stetiges Laufen. Übungen zwischen den Hütchen, Anfersen, Skipping...

Grundlagenausdauer
Grundlagenausdauer
Grundlagenausdauer

Ausdauer

Beschreibung der Übung

Grundlagenausdauer, Ziel langes stetiges laufen ohne Pause, mit Ball, an gegenüberliegender Station ablegen und ohne Ball weiteren Weg zurück

Grundlagenausdauer
Technik

Beschreibung der Übung

Spiel

Beschreibung der Übung

Spiel auf ein großes Tor und drei kleinen Hütchen-Toren, hat die Mannschaft, die auf die Hütchentore spielt drei Tore erzielt, wird gewechselt. Wie lange benötigt die Mannschaft bis zum Wechsel? geringe Zeit ist das Ziel...

Abschlussspiel
Taktik
Abschluss
Torwart

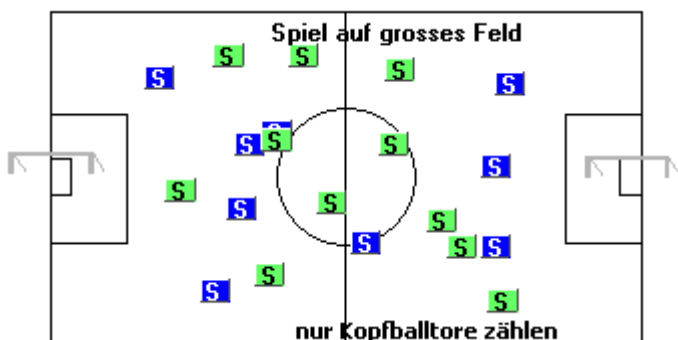
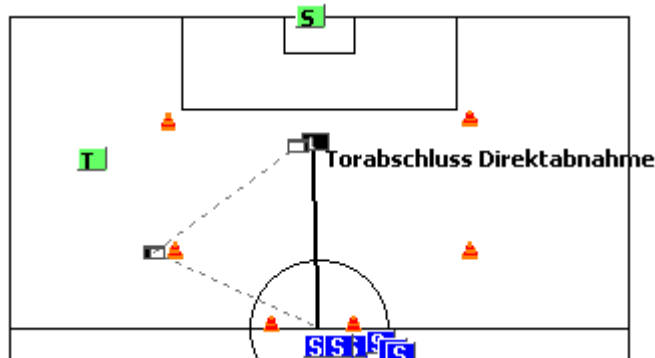
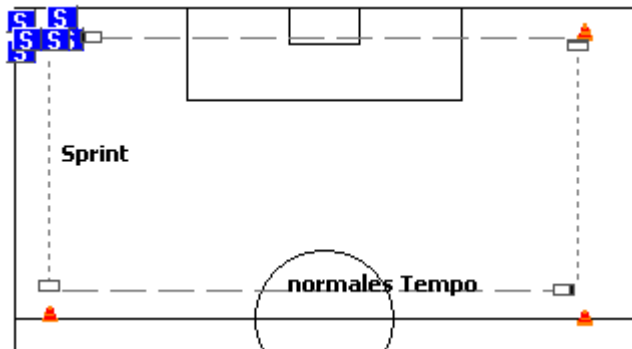
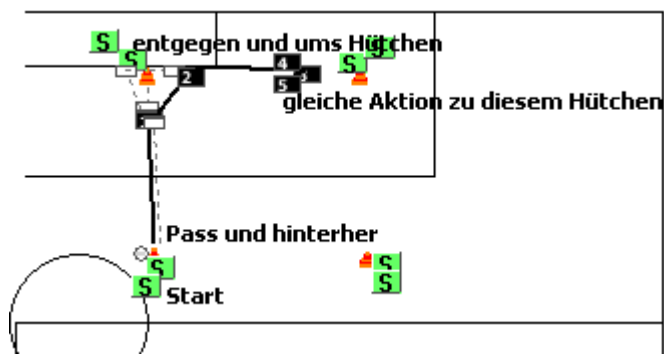
Vorbereitung_5Woc

- Spass
- Kondition
- Kondition**
- Kondition
- Standards
- Torschuss
- Sprint
- Sprint
- Torschuss
- Sprint

Bemerkungen

Trainingseinheit

3/10



Aufwärmen

Beschreibung der Übung

Endlos Staffete, Spieler mit

Ball spielt gegenüber dem

Ball zu. Dieser kommt entgegen

und lässt abtropfen. Lauf

um das Hütchen und seinerseits

Aktion zum nächsten Hütchen.

Grundlagenausdauer

Schnellkraft

Ausdauer

Beschreibung der Übung

Grundlagenausdauer mit Intensitätsanteil

, Seite (erhöhtes Tempo),

lange Wege (normales Tempo)

Grundlagenausdauer

Schnellkraft

Straftraining

Schnellkraft

Schnelligkeit

Torschuss

Beschreibung der Übung

Den Ball vom ersten Hütchen

in den Halbkreis schießen

(gezieltes Schießen), anschliessen

hinterher sprinten und Ballkontrolle

erlangen, dann Abschluss

Abschluss

Technik

Schnellkraft

Torwart

Torschuss

Beschreibung der Übung

der Spieler legt sich den

Ball selber vor, danach Sprint

um das erste Hütchen (nach

Wahl rechts oder links),

erreicht der Spieler den

Ball vor der zweiten Linie,

direkter Torabschluss

Schnellkraft

Schnelligkeit

Torwart

Abschluss

Spiel

Beschreibung der Übung

Spiel auf grosses Feld, nur

Kopfbaltore zählen, möglichst

von aussen Flanken

Abschluss

Torwart

Abschlussspiel

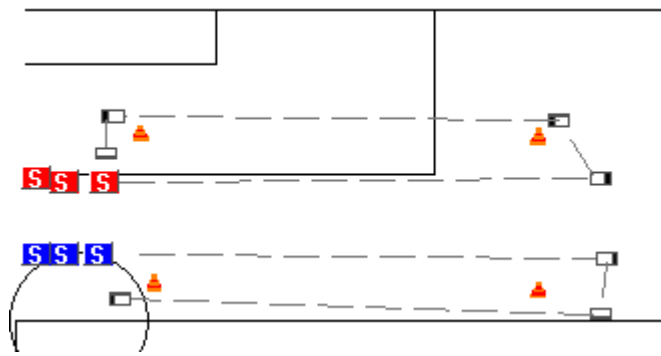
Vorbereitung_5Woc

Spass
Kondition
Kondition
Kondition
Standards
Torschuss
Sprint
Sprint
Torschuss
Sprint

Bemerkungen

Trainingseinheit

4/10

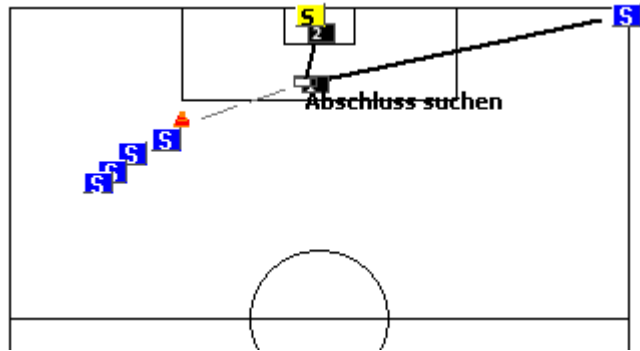


Aufwärmen

Beschreibung der Übung

die Schleife, verschiedene
 Übungen zum Aufwärmen, Skipping,
 Anfersen, Papier aufheben,
 Seitschritte, Kopfball, Sprints,
 Übersteigen

Grundlagenausdr
Auflockerung

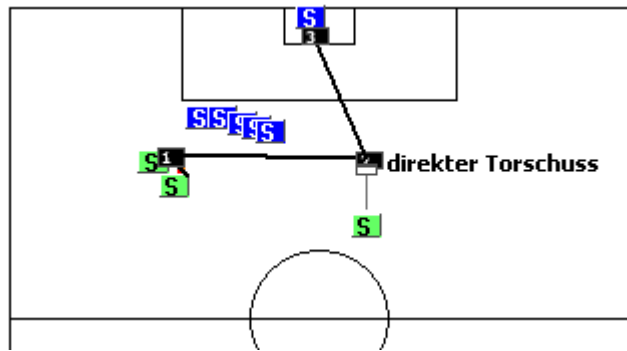


Standards

Beschreibung der Übung

Eckball Training, die Spieler
 versuchen (einzelnd) nach
 der Ecke zum Torerfolg zu kommen

Kopfball
Freistoss
Torwart
Abschluss
Standards

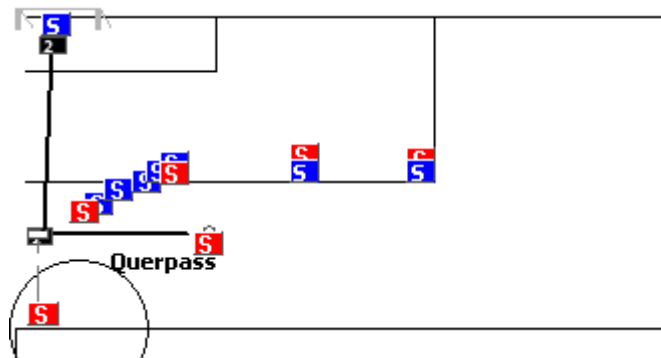


Standards

Beschreibung der Übung

Freistoss-Variante, Spieler1
 legt den Ball zu Spieler2
 rüber, dieser passt auf den
 bereits anlaufenden Spieler3

Torwart
Freistoss
Taktik
Auflockerung
Taktik

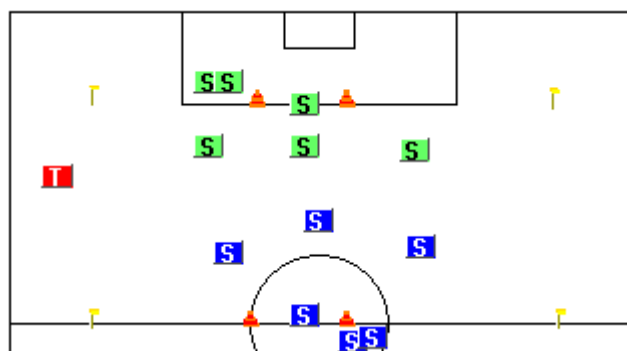


Standards

Beschreibung der Übung

Freistoss-Trick, Querlage
 zum heraneilenden Spieler,
 der den Abschluss sucht

Abschluss
Torwart
Standards



Spiel

Beschreibung der Übung

Spiel 3 gegen 3 mit Auswechselspielern,
 freies Auswechseln der Mannschaft
 untereinander. Sehr hohe
 Intensität, viele Zweikämpfe

Taktik
Grundlagenausdr
Schnellkraft
Abschlussspiel

Vorbereitung_5Woc

Spass
 Kondition
 Kondition
 Kondition

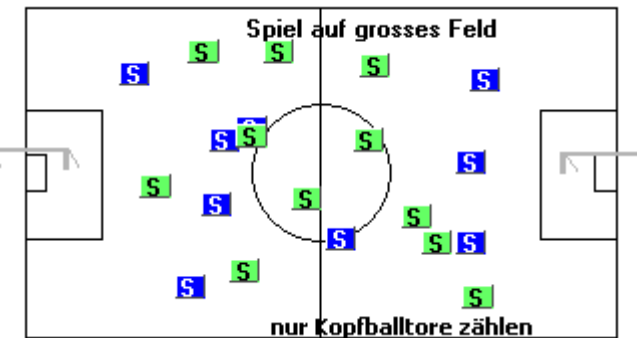
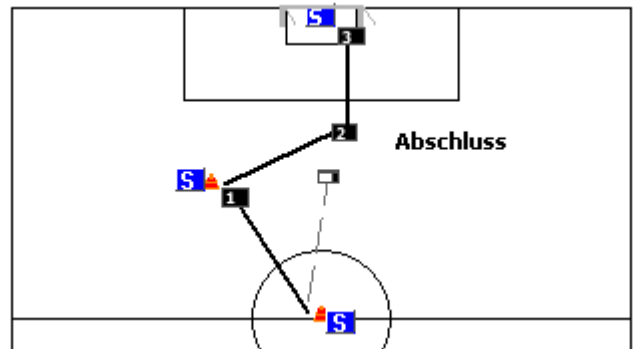
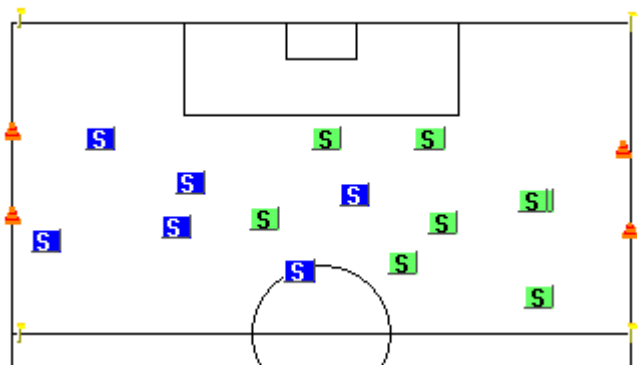
Standards

Torschuss
 Sprint
 Sprint
 Torschuss
 Sprint

Bemerkungen

Trainingseinheit

5/10



Aufwärmen

Beschreibung der Übung

Handball, es zählen nur Kopfballtore

	Fussballfremd
	Auflockerung
	Antizipation

Torschuss

Beschreibung der Übung

Torschuss Übung, einfaches
Zuspiel zum Spieler am Hütchen,
dieser legt den Ball vor,
der andere Spieler sucht den Abschluss

	Torwart
	Technik

Torschuss

Beschreibung der Übung

Den Ball vom ersten Hütchen
in den Halbkreis schiessen
(gezieltes Schiessen), anschliessen
hinterher sprinten und Ballkontrolle
erlangen, dann Abschluss

	Abschluss
	Technik
	Schnellkraft
	Torwart

Torschuss

Beschreibung der Übung

Der Ball wird vom blauen Spieler
kurz zu einem der grünen
Spieler gepasst. Im Anschluss
im schnellen Tempo Richtung
Tor und die Vorlage verwerten.

	Abschluss
	Torwart
	Schnellkraft

Spiel

Beschreibung der Übung

Spiel auf grosses Feld, nur
Kopfballtore zählen, möglichst
von aussen Flanken

	Abschluss
	Torwart
	Abschlussspiel

Vorbereitung_5Woc

Spass
Kondition
Kondition
Standards

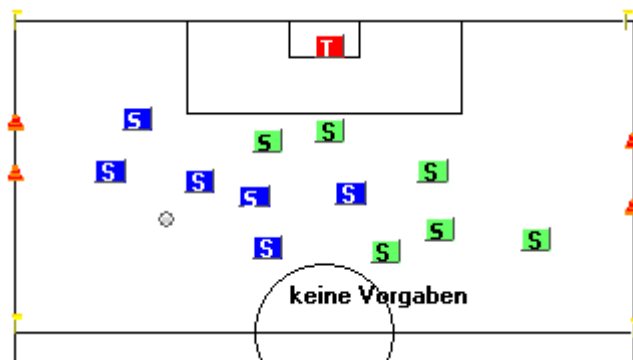
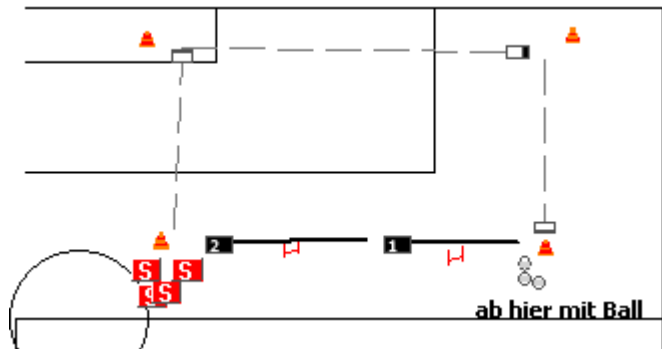
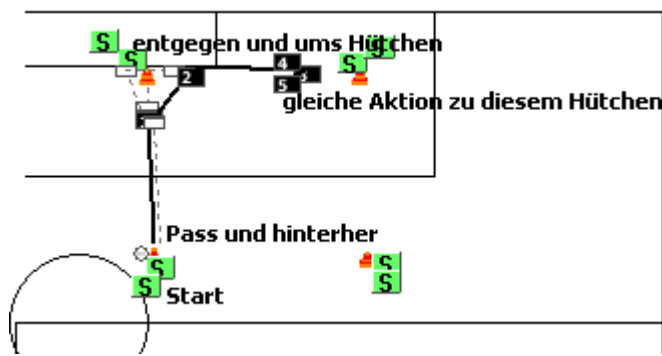
Torschuss

Sprint
Sprint
Torschuss
Sprint

Bemerkungen

Trainingseinheit

6/10



Aufwärmen

Beschreibung der Übung

Endlos Staffete, Spieler mit Ball spielt gegenüber dem Ball zu. Dieser kommt entgegen und lässt abtropfen. Lauf um das Hütchen und seinerseits Aktion zum nächsten Hütchen.

Grundlagenausdauer
Schnellkraft

Sprint

Beschreibung der Übung

Laufparcours, zu den Hütchen laufen und letzte Bahn mit Ball (auslaufen)

Grundlagenausdauer
Schnellkraft
Maximalkraft

Torschuss

Beschreibung der Übung

Spieler A passt den Ball auf den Spieler zwischen den beiden Hütchen, welcher den Abschluss sucht. Der Zuspieler wechselt auf die Position des anderen...

Torwart
Abschluss
Technik

Beschreibung der Übung

Spiel

Beschreibung der Übung

Abschlussspiel, keine Vorgaben

Abschluss
Abschlussspiel

Vorbereitung_5Woc

Spass
Kondition
Kondition
Standards
Torschuss

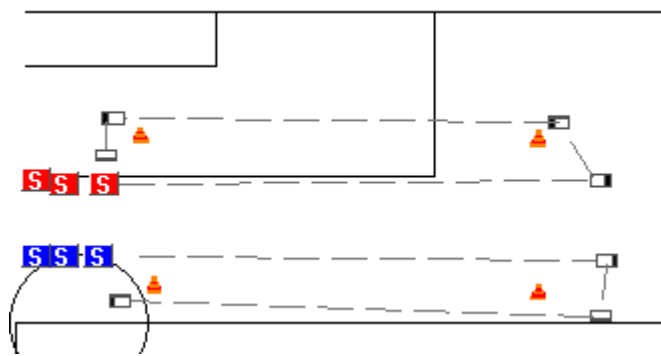
Sprint

Sprint
Torschuss
Sprint

Bemerkungen

Trainingseinheit

7/10

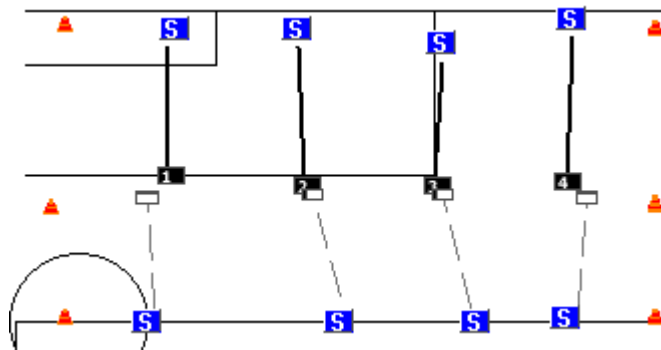


Aufwärmen

Beschreibung der Übung

die Schleife, verschiedene
Übungen zum Aufwärmen, Skipping,
Anfersen, Papier aufheben,
Seitschritte, Kopfball, Sprints,
Übersteigen

Grundlagenausdr
Auflockerung

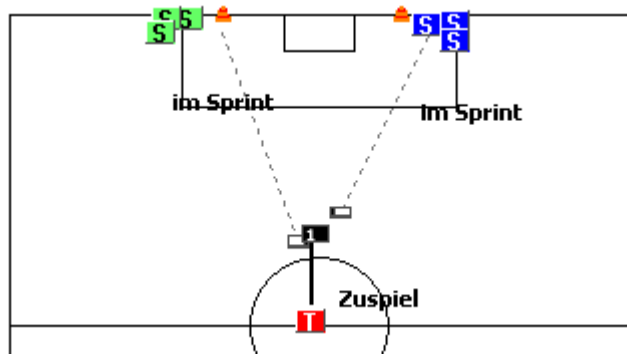


Taktik

Beschreibung der Übung

Einwurftraining, die Spieler
kommen dem Einwurf entgegen,
bringen den Ball unter Kontrolle
und spielen den Ball gezielt zurück.

Taktik
Standards
Antizipation

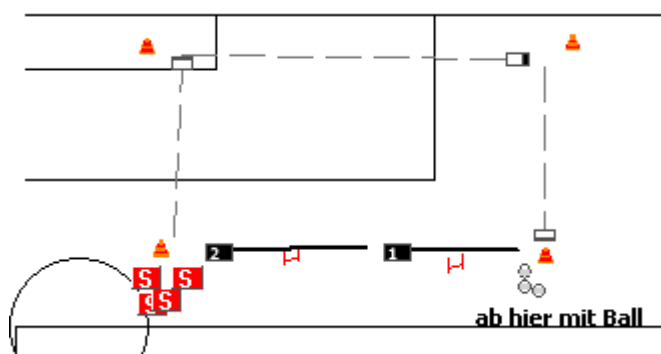


Sprint

Beschreibung der Übung

beide Spieler sprinten zum
vom Trainer zugespielten
Ball, danach Zweikampf auf das Tor

Maximalkraft
Schnellkraft
Abschluss



Sprint

Beschreibung der Übung

Laufparcours, zu den Hütchen
laufen und letzte Bahn mit
Ball (auslaufen)

Grundlagenausdr
Schnellkraft
Maximalkraft



Spiel

Beschreibung der Übung

Spiel auf zwei Tore, 5 gegen
5, der Rest der Spieler ist
Ersatz, Ziel: hohe Spielgeschwindigkeit
, eigenständiges Wechseln
der Spieler untereinander

Abschluss
Taktik
Abschlussspiel
Schnelligkeit

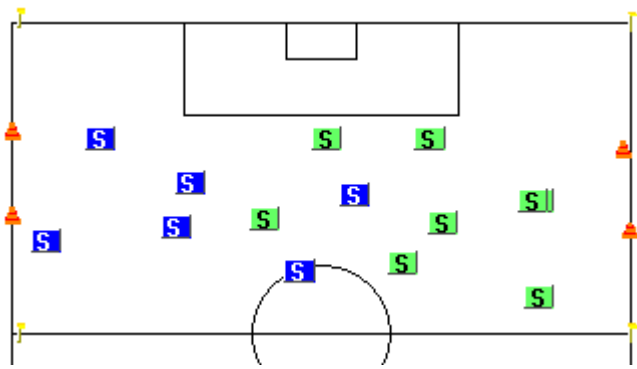
Vorbereitung_5Woc

Spass
Kondition
Kondition
Standards
Torschuss
Sprint
Sprint
Torschuss
Sprint

Bemerkungen

Trainingseinheit

8/10

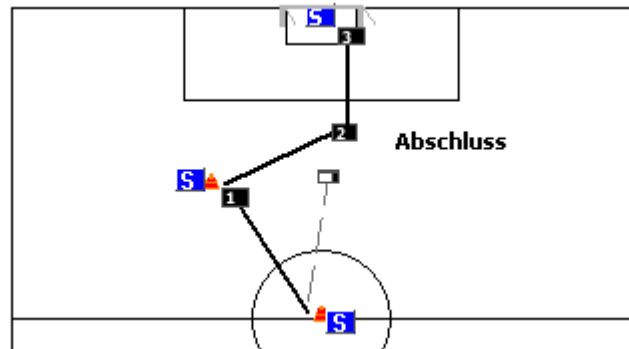


Aufwärmen

Beschreibung der Übung

Handball, es zählen nur Kopfbaltore

	Fussballfremd
	Auflockerung
	Antizipation

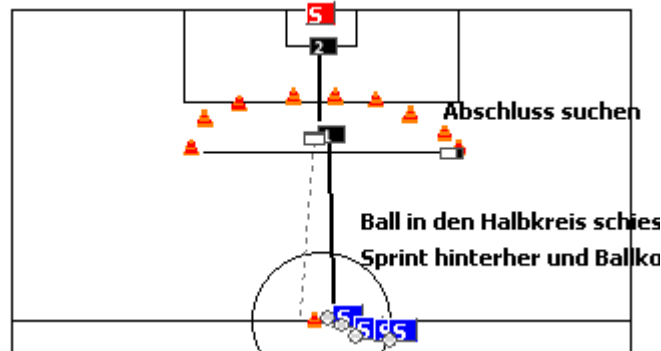


Torschuss

Beschreibung der Übung

Torschuss Übung, einfaches Zuspiel zum Spieler am Hütchen, dieser legt den Ball vor, der andere Spieler sucht den Abschluss

	Torwart
	Technik



Torschuss

Beschreibung der Übung

Den Ball vom ersten Hütchen in den Halbkreis schiessen (gezieltes Schiessen), anschliessen hinterher sprinten und Ballkontrolle erlangen, dann Abschluss

	Abschluss
	Technik
	Schnellkraft
	Torwart



Torschuss

Beschreibung der Übung

Der Ball wird vom blauen Spieler kurz zu einem der grünen Spieler gepasst. Im Anschluss im schnellen Tempo Richtung Tor und die Vorlage verwerten.

	Abschluss
	Torwart
	Schnellkraft



Spiel

Beschreibung der Übung

Spiel auf grosses Feld, nur Kopfbaltore zählen, möglichst von aussen Flanken

	Abschluss
	Torwart
	Abschlussspiel

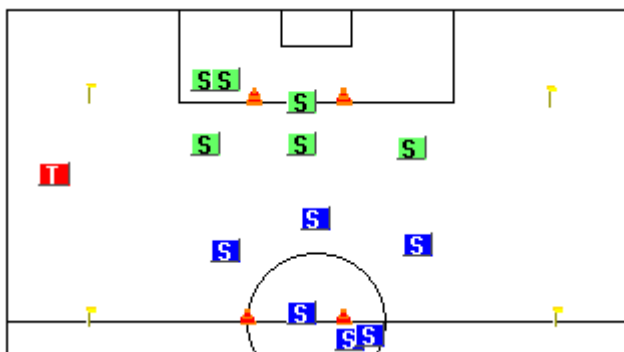
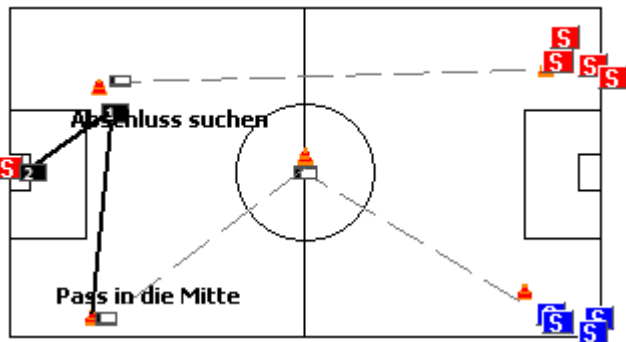
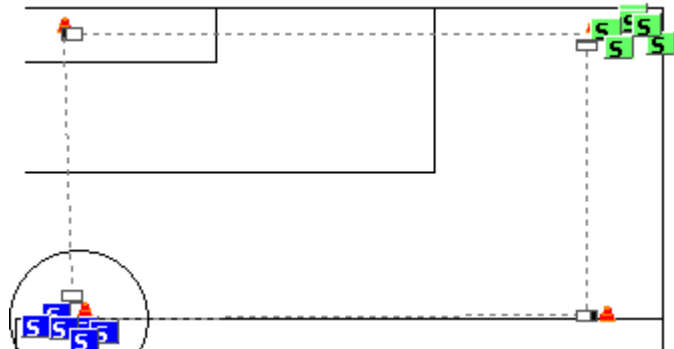
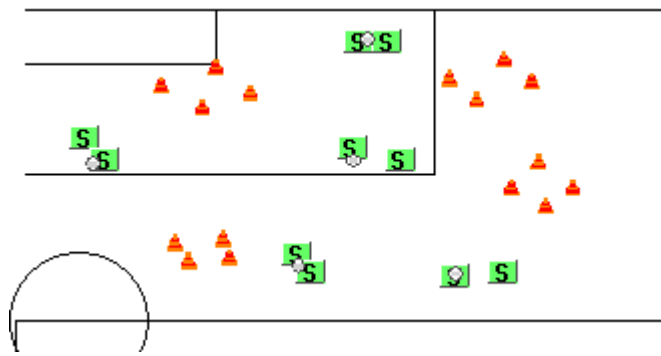
Vorbereitung_5Woc

- Spass
- Kondition
- Kondition
- Standards
- Torschuss
- Sprint
- Sprint
- Torschuss
- Sprint

Bemerkungen

Trainingseinheit

9/10



Aufwärmen

Beschreibung der Übung

Zusammenspiel im Raum. Es sollen so viele Hütchenvierecke durchspielt werden, wobei die Vorgabe ist, immer diagonal durch die Vierecke zu spielen.

Auflockerung
Antizipation
Taktik

Sprint

Beschreibung der Übung

Submaximale Kraft, Sprint 100%, auf den anderen Geraden nur 50% des Sprints aber schneller als Joggen, maximal 5 Runden, danach vollständige Pause

Schnelligkeit
Maximalkraft

Sprint

Beschreibung der Übung

Lauf und Schuss Übung, lange Wege für die Spieler über das ganze Spielfeld, Die blauen Spieler dribbeln mit Ball, die roten können ohne Ball sich ein wenig ausruhen und müssen nicht 100% sprinten

Abschluss
Straftraining
Schnellkraft
Grundlagenausdauer

Beschreibung der Übung

Spiel

Beschreibung der Übung

Spiel 3 gegen 3 mit Auswechselspielern, freies Auswechseln der Mannschaft untereinander. Sehr hohe Intensität, viele Zweikämpfe

Taktik
Grundlagenausdauer
Schnellkraft
Abschlussspiel

Vorbereitung_5Woc

Spass
Kondition
Kondition
Kondition
Standards
Torschuss
Sprint
Sprint
Torschuss

Sprint

Bemerkungen

Trainingseinheit

10/10

