

Übersicht Saisonvorbereitung Saison 2010/2011

WOCHE 1 (12. BIS 18. JULI)

THEMA: KENNEN LERNEN, KOMPLEXE AUSDAUERSCHULUNG

Einheit 1: Spielform/Ausdauerlauf im Wechsel

<http://www.training-wissen.dfb.de/index.php?id=510896>

Unter der Woche: Ausdauerlauf/Fahrtspiel

Einheit 2: Fußballspezifischer Ausdauer-Parcours

<http://www.training-wissen.dfb.de/index.php?id=511196>

Sa./So.: Ausdauerlauf/Fahrtspiel

WOCHE 2 (19. BIS 25. JULI)

THEMA: KONDITION UND TECHNIK

Einheit 1: Kraft- und Stabilisationsparcours

<http://www.training-wissen.dfb.de/index.php?id=510248>

Unter der Woche: Ausdauerlauf/Fahrtspiel

Einheit 2: Stationstraining Technik und Kondition

<http://www.training-wissen.dfb.de/index.php?id=510560>

Sa./So.: Testspiel

WOCHE 3 (26. JULI BIS 1. AUGUST)

THEMA: SCHNELLIGKEIT, ZWEIKAMPF

Einheit 1: Schnelligkeit/Handlungsschnelligkeit

<http://www.training-wissen.dfb.de/index.php?id=510884>

Unter der Woche: Ausdauerlauf/Fahrtspiel

Einheit 2: Schnelligkeit und Zweikampf

<http://www.training-wissen.dfb.de/index.php?id=510572>

Sa./So.: Pokal-/Testspiel

WOCHE 4 (2. BIS 8. AUGUST)

THEMA: GRUPPEN-/MANNSCHAFTSTAKTIK

Einheit 1: 2 gegen 2 und konditioneller Schwerpunkt

<http://www.training-wissen.dfb.de/index.php?id=510260>

Unter der Woche: Ausdauerlauf/Fahrtspiel

Einheit 2: Mannschaftstaktik Angriff

<http://www.training-wissen.dfb.de/index.php?id=510860>

Sa./So.: Pokal-/Testspiel

WOCHE 5 (9. BIS 15. AUGUST)

THEMA: MANNSCHAFTSTAKTIK, SPIELVORBEREITUNG

Einheit 1: Mannschaftstaktik Abwehr

<http://www.training-wissen.dfb.de/index.php?id=510848>

Einheit 2: Verbesserung des Zusammenspiels

<http://www.training-wissen.dfb.de/index.php?id=510548>

Sa./So.: 1. Meisterschaftsspiel