

Programm der Saisonvorbereitung

1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche
Grundlagenausdauer; Spieleröffnung Kette	Grundlagenausdauer; Spieleröffnung Kette	Spezielle Ausdauer; Aufbau Kette u. Mittelfeld	Spezielle Ausdauer; Aufbau im Mittelfeld	Spielaufbau; Spielaufbau, Abschluss
Montag <ul style="list-style-type: none"> Ballarbeit, Passspiel 6 plus 6-gegen-6 Freies Spiel 	Montag <ul style="list-style-type: none"> Ballarbeit, Passspiel Spieleröffnung, 4 plus 4-gegen-4 Spiel mit Querzonen 	Montag <ul style="list-style-type: none"> Passen im Würfel 4-gegen-4 mit Wand- spielern auf Ballhalten 4-gegen-4 mit Wand- spielern auf 2 Tore 	Montag <ul style="list-style-type: none"> Passspiel in Gruppen Doppelpass-Spiel Kleinfeld-Spiel 	Montag frei
Dienstag <ul style="list-style-type: none"> Dribbeln und passen mit Felderwechsel Dribbel-Torschuss- Parcours Spiel auf Jugendtore 	Dienstag <ul style="list-style-type: none"> Koordination mit Tor- schuss Dribbel-Torschuss- Parcours III Spiel 'gedrehte' Tore 	Dienstag <ul style="list-style-type: none"> 4-gegen-2- Varianten Pyramidenspiel 1-ge- gen-1 bis 6-gegen-6 'Ausschießen' o.ä. 	Dienstag frei	Dienstag <ul style="list-style-type: none"> Passspiel Rhythmus-schulung mit Partner Sprints, Kombination III Freies Spiel
Mittwoch frei	Mittwoch frei	Mittwoch frei	Mittwoch <ul style="list-style-type: none"> Fangspiel mit Bällen Sprints ohne Ball 1-gegen-1 über Linien 1-gegen-1 bis 3-gegen-3 	Mittwoch frei
Donnerstag <ul style="list-style-type: none"> Technik, Koordination Spieleröffnung 7-gegen-7 	Donnerstag <ul style="list-style-type: none"> Ballarbeit, Passspiel 4 plus 1-gegen-4 plus 1 auf 6 Offentore 7-gegen-7 	Donnerstag <ul style="list-style-type: none"> Testspiel höherklassig 	Donnerstag <ul style="list-style-type: none"> Dribbeln und Fintieren 2-gegen-2 bis 3-gegen-3 Turnier 4-gegen-4 	Donnerstag <ul style="list-style-type: none"> Standards, Fangspiel Sprints, Kombination IV Spiel mit Querzonen
Freitag <ul style="list-style-type: none"> Technik, Koordination Dribbel-Torschuss- parcours II Spiel mit begrenzten Kontakten 	Freitag <ul style="list-style-type: none"> Handball-Kopfball Kombination I Spiel auf Jugendtore 	Freitag <ul style="list-style-type: none"> Lauf-ABC mit Tor- schuss Kombination II Spiel auf 1 Tor 	Freitag <ul style="list-style-type: none"> Ballarbeit, 2-gegen-1 über Linien 2-gegen-1 zum Tor- schuss und am Flügel Spiel mit Flügelzonen 	Freitag <ul style="list-style-type: none"> Standards, Passspiel Freie Kombinationen Freies Spiel
Samstag <ul style="list-style-type: none"> Testspiel unterklassig 	Samstag <ul style="list-style-type: none"> Testspiel gleichklassig 	Samstag <ul style="list-style-type: none"> Testspiel unterklassig 	Samstag <ul style="list-style-type: none"> Testspiel gleichklassig 	Sonntag <ul style="list-style-type: none"> 1. Meisterschaftsspiel