

Individuelles Angriffsspiel	Individuelles Abwehrspiel	Kooperatives Angriffsspiel	Kooperatives Abwehrspiel	Kollektives Angriffsspiel	Kollektives Abwehrspiel	Positionsspezifisches Angriffsspiel	Torwartspiel	Tempospielangriff/-abwehr	Motorik/Athletik
<b>BASISSCHULUNG</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundtechniken</li> <li>Lösungen gegen Manndeckung finden</li> <li>Orientierung in großen Räumen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1gegen1 mit und ohne Ball</li> <li>offensiv verteidigen</li> <li>aktiv verteidigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Freilaufen</li> <li>Doppelpass</li> <li>Spielprinzipien erlernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einstellung zur Hilfe</li> <li>Helfen als Kooperation</li> <li>Abwehrwissen erwerben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pädagogik vor Taktik</li> <li>Spiel in Tiefe und Breite</li> <li>freies und kreatives Spielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Freude am Spiel/ an der Bewegung</li> <li>pädagogische Prinzipien</li> <li>Spiel in der Manndeckung erlernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>freies Spiel in allen Räumen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeder kann ins Tor</li> <li>Bewegungsvielseitigkeit</li> <li>Koordination</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Technikanwendungstraining (Prellen/Fangen/Werfen)</li> <li>Orientierungsfähigkeit (1. Welle)</li> <li>Handlungsschnelligkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entwicklung koordinativer Fähigkeiten</li> <li>Körperbeherrschung</li> <li>spielerische Vermittlung</li> </ul>
<b>GRUNDLAGENTRAINING</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>Erwerb und Variation von Grundtechniken</li> <li>Anpassung an die Spielstruktur</li> <li>Lösungen gegen offensive Deckung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Spielen“ statt „Arbeiten“</li> <li>Einführung von Regelbewegungen</li> <li>1gegen1 offensiv</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kooperation in der Breite: Parallelspiel und Kreuzen</li> <li>Kooperation in der Tiefe: Freilaufen, Doppelpass, Sperren/Absetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begleiten</li> <li>Übergeben/Übernehmen</li> <li>Kooperieren in Systemen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundbewegungen auf allen Positionen</li> <li>Raumverlagerung</li> <li>Rhythmisierung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1:5-Abwehr als erste Raumdeckung</li> <li>Einführung 3:2:1-Abwehr (für Fortgeschrittene)</li> <li>Lernabwehr</li> <li>Sichern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kenntnisse auf allen Positionen</li> <li>Anpassung von Technik/Taktik an die Position</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spezifische Grundtechniken</li> <li>Persönlichkeitsentwicklung beginnen</li> <li>Grundtechniken von Feldspielern erwerben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spielfähigkeit</li> <li>Wahrnehmung/Entscheidung</li> <li>Technikanwendung bei hohem Tempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stütz Muskulatur und Körperspannung</li> <li>spezielles Beweglichkeitstraining</li> <li>Körperwachstum</li> </ul>
<b>AUFBAUTRAINING 1</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>individuelle Lösungen gegen defensivere Verteidiger</li> <li>Grundtechniken variieren und anpassen</li> <li>Individualtaktik verbessern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zweikampf (jetzt auch 1gegen1 defensiv)</li> <li>Verbessern der Abwehrtechnik</li> <li>1. Kooperation mit TW</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kooperation gegen defensive Abwehrformationen</li> <li>positionsspezifische Kooperationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Doppeln</li> <li>Kooperation Abwehr und TW</li> <li>Kooperation in der Tiefe (gegen Sperren)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>komplexe Anforderungen</li> <li>Spiel strukturieren</li> <li>gezielte Verlagerung und Raumentlastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ballorientierte 3:2:1-Abwehr</li> <li>Überzahl auf Ballseite</li> <li>Unterzahl ballfern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Technik/Taktik positionsspezifisch festigen und an die Position anpassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>alternative Abwehrtechniken</li> <li>Einstieg ins Torwarttraining</li> <li>1. Kooperation mit der Abwehr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Phasen des Tempospiels</li> <li>Strukturierung Gegenstoß und Gegenstoßabwehr</li> <li>2. Welle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Training mit leichten Gewichten</li> <li>aerobe Grundlagenausdauer ganzjährig</li> <li>Einstieg Schnelligkeitsausdauer</li> </ul>
<b>AUFBAUTRAINING 2</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>individuelles Spielerprofil</li> <li>Technikvariabilität steigern</li> <li>Individualtaktik unter Druck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>variable Anwendung der Technik</li> <li>Positionsspezifik</li> <li>Antizipation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variation und Kombination von Kooperationen</li> <li>Absprache von Kooperationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abwehndreieck</li> <li>Kooperation gegen den Kreisspieler</li> <li>Variabilität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>eigene Spielstrategie</li> <li>Organisation im Angriff</li> <li>Überzahl/Unterzahl/ 7. Feldspieler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5:1 Abwehr</li> <li>1-Linien-Abwehr (6:0)</li> <li>Gegnerorientierung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spezialisierung</li> <li>Spielertypen entwickeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zusammenspiel mit der Abwehr in defensiveren Systemen</li> <li>Gegnergerechtheit (Video)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einführung 3. Welle (Konzept)</li> <li>Rhythmisierung</li> <li>Phasen der Gegenstoßverteidigung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individualisierung</li> <li>Erhöhung Intensität/Umfang</li> <li>spielspezifische Belastungen</li> </ul>
<b>ANSCHLUSSTRAINING</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>Positionsspezifik</li> <li>Individualtaktik unter höchstem Druck</li> <li>Handlungsschnelligkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stärken stärken</li> <li>spezielles Leistungsprofil nutzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abwehrspiel lesen und antizipieren</li> <li>auf die Abwehr flexibel reagieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Körpersprache</li> <li>Flexibilität</li> <li>spezielle Kooperationen (Schussfalle)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Selbständigkeit in der Spielsteuerung</li> <li>Sondersituationen</li> <li>Forcierung des Tempospiels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flexibilität</li> <li>Mischsysteme</li> <li>individuelle Freiheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spitzenleistung entwickeln</li> <li>internationale Tendenzen erkennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spielvorbereitung (Taktik)</li> <li>steigende Trainingsdichte</li> <li>Training auf Taktik abstimmen (z. B. 7. Feldspieler)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gegnerorientierung</li> <li>Systemorientierung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Handlungsschnelligkeit</li> <li>Individualisierung</li> <li>Wettkampforientierung</li> </ul>