

## Trainingsplanung

1st Teamsports

[www.1teamsports.ch](http://www.1teamsports.ch)

Trainingszeit/-Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>F-Junioren</b>					
10 - 12 Uhr	Ballkontrolle (TE) Passspiel (TE) Koordination(KO)	Passspiel (TE) Kopfball (TE) Torschuss (TE)	Ballan- und Mitnahme (TE) Passspiel (TE) Ballführen (TE)	Passspiel (TE) Ballkontrolle (TE) Ballführen (TE)	Championsleague
13 - 14 Uhr	Torschuss (TE) Schnelligkeit (KO)	Letzter Pass (TA) Schnelligkeit (KO)	1:1 - 2:2 (TA)	Letzter Pass (TA)	
14.15 - 15.15 Uhr	Spielform Passen	Spielform (TE/TA) Spielintelligenz	Spielform Spiel mit Neutralem	Spielform (TE/TA) Kreativität	
<b>E-Junioren</b>					
10 - 12 Uhr	Ballan- und Mitnahme (TE) Passspiel (TE) Schnelligkeit (KO)	Kopfball (TE) Passspiel (TE) Beweglichkeit (KO)	Spielform (TE/TA) Spielintelligenz	Ballokontrolle (TE) Passspiel (TE) Torschuss (TE)	Championsleague
13 - 14 Uhr	Spielform (TE/TA) Kreativität	Pyramidenspiel (KO/TE/TA)	Passspiel (TE) Ballführen (TE)	Spielform (TA) Offensiv	
14.15 - 15.15 Uhr	Spielform (TE/TA) Spielintelligenz	Spielform (TA) Offensiv	Spielform (TE/TA) Kreativität	Spielform (TE/TA) Spielintelligenz	
<b>D-Junioren</b>					
10 - 12 Uhr	Ballkontrolle (TE) Passspiel (TE) Kopfball (TE) Schnelligkeit (KO)	Ballan- und Mitnahme (TE) Passspiel (TE) Koordination (KO) Schnelligkeit (KO)	Kopfball (TE) Torschuss (TE) Schnelligkeit (KO) Passspiel (TE)	Ballführen (TE) Passspiel (TE) Koordination (KO)	Championsleague
13 - 14 Uhr	Spielform (TE/TA) Spielintelligenz	Spielform (TA) Offensiv	Spielform mit TE Elementen	Pyramidenspiel (KO/TE/TA)	
14.15 - 15.15 Uhr	Spielform (TE/TA) Kreativität	Spielform (TA) Überzahl/Unterzahl	Spielform (TE/TA) Spielintelligenz	Spielform (TA) Spielform mit TA Elementen	

Wochenplanung Übernachtungscamp

1st Teamsports Wochenplanung Übernachtungscamp  
www.1teamsports.ch

1st Teamsports  
www.1teamsports.ch

Trainingszeit/-Tag	Ausbildungsform	Sonntag, 17.7.	Montag, 18.7.	Dienstag, 19.7.	Mittwoch, 20.7.	Trainingszeit/-Tag	Ausbildungsform	Donnerstag, 21.7.	Freitag, 22.7.	Samstag, 23.7.	
Trainingschwerpunkte						Trainingschwerpunkte					
07.30 Uhr			Frühstück und Zimmerordnung	Ballan- und Mitnahme (TE)**	Kopfbal (TE)**	Ballführen (TE)**		Frühstück und Zimmerordnung			
08.30 - 10.00 Uhr	Techn. Ausbildung: koordinative Fähigkeiten****		Pass 60° mit/ohne Torschuss im Dreieck/Viereck diagonal mit Positionswechsel (TE)	Pass 60°/90° mit/ohne Torschuss in Raute/Viereck mit Positionswechsel (TE)	Pass 60° - 270°, Doppelpass mit/ohne Positionswechsel in Vier-, Fünfeck (TE)	08.30 - 10.00 Uhr	Techn. Ausbildung: koordinative Fähigkeiten	Ballkontrolle (TE)	Olympiade /techn. Parcours		
			Schusstechnik (TE/TA)	Schusstechnik (TE/TA)	Schusstechnik (TE/TA)			letzter Pass mit Torschuss (TE)/Torschussdrill (TE)			
			Koordinatives Techniktraining mit/ohne Torschuss (KO/TE)					Koordinatives Techniktraining mit/ohne Torschuss (KO/TE)			
10.15 - 12.00 Uhr	Takt. Ausbildung defensiv in Spielformen	12.00 Ankunft in La Brévine; Zimmerbezug*	1:1	1:2/2:1/2:2	2:3/3:2/3:3	10.15 - 12.00 Uhr	Takt. Ausbildung defensiv in Spielformen	3:4/4:3/4:4	Vorbereitung zur WM (Trainingseinheit mit den WM-Teams)	10.00 Uhr Rückreise***	
12.15 Uhr			Mittagessen			12.15 Uhr		Mittagessen			
13.15 - 14.45 Uhr	Takt. Ausbildung offensiv in Spielformen	1:1	1:2/2:1/2:2	3:4/4:3/4:4	Powerplayspiele (TA)	13.15 - 14.45 Uhr	Takt. Ausbildung offensiv in Spielformen	Zonenspiele in die Breite und die Tiefe (TA)	Weltmeisterschaft		
14.45 Uhr			Obstpause			14.45 Uhr		Obstpause			
15.00 - 17.00 Uhr	Spielformen	Passspiel (TE/TA); halten in Überzahl (TA)	Ball Flügelspiel (TA)	Spielaufbau, -Verlag.(TA)	Doppelpass(TE)	15.00 - 17.00 Uhr	Spielformen	Spielorientierung (TA)			
18.00 Uhr			Nachtessen			18.00 Uhr		Nachtessen			
19.00 - 20.30 Uhr	Spielformen	Rhythmuswechsel im Angr.(TA)	Pyramidenspiel (TA)	Kreativität	Spiel in die Tiefe (TA)	19.00 - 20.30 Uhr	Spielformen	Über-/Unterzahl			
21.00 Uhr			Nachtruhe			21.00 Uhr		Nachtruhe			
<b>Erläuterungen</b>						<b>Erläuterungen</b>					
* Mittagsverpflegung aus dem Rucksack						* Mittagsverpflegung aus dem Rucksack					
** TE = Technik/TA = Taktik/KO = Konditionsfaktoren						** TE = Technik/TA = Taktik/KO = Konditionsfaktoren					
*** Als Reisesnack wird ein Sandwich abgegeben						*** Als Reisesnack wird ein Sandwich abgegeben					
**** Koordinative Fähigkeiten: Gleichgewicht, Orientierung, Reaktion, Rhythmus, Differenzierung						**** Koordinative Fähigkeiten: Gleichgewicht, Orientierung, Reaktion, Rhythmus, Differenzierung					
***** Konditionsfaktoren: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten						***** Konditionsfaktoren: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten					