

Programm der zweiten Vorbereitungsperiode - Topfit in das erste Rückrundenspiel in 2012 –

1. Woche (03.02.2012 - 12.02.2012)

Trainingsziel:

Verbesserung der Grundlagenausdauer
Willensschulung, Ganzkörperkräftigung

Taktisches Ziel:

Spieleröffnung aus der Kette, Auffächern, Ein- und Vorrücken

Freitag, 03.02.2012, 19.30-21.00 Uhr (Hallentraining in Fell)

„langsam wieder reinkommen“

Samstag, 04.02.2012, 16.00 Uhr Testspiel gg. St. Mathias (Kunstrasen in Mathias)

Montag, 05.02.2012, 20.00-21.30 Uhr (Hallentraining in Fell)

Ballgewöhnungsübungen und -spiele

Dienstag, 06.02.2012, 20.00-21.30 Uhr (Schweich-Issel)

Spiel- und Laufformen zur Verbesserung der Grundlagenausdauer

Donnerstag, 09.02.2012, 19.30-21.00 Uhr (Schweich-Issel)

Lauf- und Spielformen zur Verbesserung der Ausdauer

Passtafetten zum Spielaufbau (Trockenübungen)

Sonntag, 12.02.2012, 14.30 Uhr Qualifikationsspiel gg. Issel zur Teilnahme am VG Turnier (Kunstrasen Schweich-Issel)

2. Woche (13.02.2012-19.02.2012)

Trainingsziel:

Grundlagenausdauer und Willensschulung

Taktisches Ziel:

Spieleröffnung Kette, Spieleröffnung, Spielaufbau

Montag, 13.02.2012, 20.00-21.30 Uhr (Hallentraining in Fell)

Dribbeln und Passen

Spiel- und Laufformen zur Verbesserung der Grundlagenausdauer

Dienstag, 14.02.2012, 20.00-21.30 Uhr (Schweich-Issel)

Kombinationsformen(Spielaufbau)

Spiel- und Laufformen zur Verbesserung der Grundlagenausdauer

Abschlusspiel

Samstag, 18.02.2012, 11.00 Uhr Testspiel gegen (TUS Reinsfeld)

3. Woche (20.02.2012 – 26.02.2012)

Trainingsziel:

Grundlagenausdauer und Willensschulung, Krafttraining

Taktisches Ziel:

Pressing, Spiel über außen

Dienstag, 21.02.2012, 20.00-21.30 Uhr (Schweich-Issel)

Spiel- und Laufformen zur Verbesserung der Grundlagenausdauer

Spiel mit Kontaktbegrenzung

Kräftigungsübungen

Donnerstag, 23.02.2012, 19.30-21.00 Uhr (Schweich-Issel)

Spiel- und Laufformen zur Verbesserung der Grundlagenausdauer

Schnellkraftübungen

Samstag, den 24.02.2012, 17.00 Uhr Testspiel gegen SG Binsfeld in Schweich-Issel

4. Woche (27.02.2012 - 04.03.2012)

Trainingsziel:

Antrittsschnelligkeit, Stehkraft, Sprungkraft

Taktisches Ziel:

Aufbau Kette, vertikales Spiel und über außen

Montag, 27.03.2012, 20.00-21.30 Uhr (Hallentraining in Fell)

1 gegen 1 bis 3 gegen 3

Sprints zum Ball

Dienstag, 28.03.2012, 20.00-21.30 Uhr (Schweich-Issel)

Fußballspezifische Kraft

Donnerstag, 01.03.2012, 19.30 Uhr-21.00 Uhr(Schweich-Issel)

Lauf- und Spielformen zur Erreichung des Trainingszieles

Flanken aus dem 3 gegen 1 am Flügel

Sprünge und Sprintwettkämpfe

Sonntag, 04.03.2012, 16.00 Uhr Testspiel in Schweich-Issel gegen SV Konz II

5. Woche (05.03.2012 – 11.03.2012)

Trainingsziel:

Spezielle Ausdauer

Taktisches Ziel:

Spiel in die Spitze, Torabschluss, Positionstraining

Montag, 05.03.2012, 20.00 Uhr-21.30 Uhr (Hallentraining in Fell)

Endlos-Passformen

Regenerationstraining

Dienstag, 06.03.2012, 20.00-21.30 Uhr (Schweich-Issel)

Spiel- und Laufformen

Kombinationsformen im Mittelfeld, Spielen und Gehen

Herausspielen von Torchancen

Donnerstag, 08.03.2012, 19.30-21.00 Uhr (Schweich-Issel)

Taktik-Training mit Schwerpunkten

Doppelpässe, Spiel über den Dritten

Spielverlagerungen

Ballübergaben

Samstag, 10.03.2012, 16.00 Uhr Testspiel gg. SG Ruwertal in Mertesdorf oder

Sonntag, 11.03.2012, 14.00 Uhr in Schweich-Issel

6. Woche: (12.03.2012 – 18.03.2012)

Trainingsziel:

Schnelligkeit, Zurücknahme der Belastungsintensität

Taktisches Ziel:

Spielaufbau, Abschluss, Einspielen der Mannschaft

Montag, 12.03.2012, 20.00-21.30 Uhr (Hallentraining in Fell)

Kräftigungsübungen(Sprünge und Sprints)

Dienstag, 13.03.2012, 20.00-21.30 Uhr (Schweich-Issel)

Kombinationstraining

Sprints

Standards

Donnerstag, 15.03.2012, 19.30-21.00 Uhr

Standards

Abschlussspiel

anschl. Spielersitzung

Sonntag, 18.03.2012, 14.30 Uhr Rückrundenbeginn mit dem Spiel gg. SG Hochwald in Zerf (Hartplatz)

Um bei unserem doch laufintensiven Spiel konditionellen Defiziten vorzubeugen, sollten wir durch ein individuelles Eigentaining in der Winterpause schon mal den Grundstein für eine gute Grundlagenausdauer legen. Ein solches Ausdauertraining lässt sich problemlos in kleinen Mannschaftsgruppen organisieren und wird auch letztlich jedem Spieler helfen, wieder schnell den Trainingsrhythmus zu finden.

Der Erfolg im Fußball ist größtenteils unberechenbar, dennoch hoffe ich, dass wir wieder die Grundlagen für einen erfolgreichen Saisonschlussputz legen können.

Leider mussten wir unser Saisonziel wegen der vielen Abgänge und Verletzten schon früh revidieren. Jetzt kann es nur heißen, möglichst schnell viele Punkte einzuspielen, um schon früh den Klassenerhalt zu sichern.

Die Voraussetzungen für ein gutes Abschneiden nach der Winterpause sind wieder günstig. In der letzten Saisonrückrunde haben wir eine tolle Serie gespielt. Die Karten bei der Aufstellung der Mannschaft werden wieder neu gemischt. Packen wir es gemeinsam an. Denn wenn wir zusammenhalten, sind wir unschlagbar!!!!

Euer Coach Gregor