

Saisonvorbereitung

In der Phase der Vorbereitung auf die Saison (im Sommer) schafft man eine gute Grundlagenausdauer durch Dauerläufe im älteren und Fangspiele im jüngeren Bereich. Im Anschluss werden Schnelligkeits- und Kraftausdauer durch 200-m-Läufe mit Wiederholung trainiert. In dieser Phase sollte man beginnen, relativ viele Turnier- / Freundschaftsspiele zu absolvieren. Die letzten beiden Wochen vor der Regenerationszeit erfolgt reines Schnelligkeitstraining durch Sprints bis 30 m (immer ausreichende Pausen, um nicht in den Bereich der Schnelligkeitsausdauer zu gelangen). Zum Abschluss der Vorbereitung werden taktische Dinge einstudiert.

	Inhalt	Übungen
Phase 1 (1 Woche)	Schaffung der Grundlagenausdauer	Dauerläufe bzw. Fangspiele
Phase 2 (1 Woche)	Schnelligkeits- / Kraftausdauer	200-m-Läufe (mit Wiederholungen)
Phase 3 (beginnt bereits während Phase 2 und dauert bis zum Ende der Phase 5)	Spielpraxis	Freundschaftsspiele
Phase 4 (1 Woche)	Schnelligkeit	Sprints bis 30 m (ausreichende Pausen; Intensität steigern, Strecke verringern)
Phase 5 (2 Wochen)	Taktik	Übungsformen auf dem Platz, Erklärungen an der Tafel

Man kann nun leicht ausrechnen, dass die hierbei veranschlagten fünf bis sechs Wochen eigentlich (vor allen Dingen beim Jugendtraining) nicht zur Verfügung stehen.

Die oben angegebenen Trainingsformen soll man sicherlich erst ab der C-Jugend durchführen, weshalb man im jüngeren Bereich (D-Jugend und jünger) einige Phasen ersatzlos streichen kann. Hier reicht dann eine Vorbereitungszeit von drei Wochen durchaus aus, weil man auf die Phasen 1, 2 und 4 verzichtet.

Ab dem C-Jugend-Alter hat man dann allerdings enorme Schwierigkeiten, die Vorbereitung optimal durchzuführen. Man sollte hier die einzelnen Phasen angemessen verkürzen, um dann immer noch eine ausreichende Dauer zur Verfügung zu haben.

Die [Vorbereitung auf die Rückrunde](#) sieht hingegen ein wenig anders aus.