

Wie teile ich mir die Zeit beim Training ein?

Zunächst einmal sollte jeder [Trainer](#) natürlich zu Beginn einer Saison wissen, wie lange seine [Trainingseinheiten](#) vom Verein aus vorgeplant sind. Anhand der nachfolgenden Tabelle kann man dann ersehen, wieviel Zeit für die einzelnen Trainingsteile zur Verfügung stehen. Denkbar ist auch, dass aufgrund verschiedener Gegebenheiten die ein oder andere [Trainingseinheiten](#) verkürzt werden muss.

	Trainingsdauer: 120 Minuten	Trainingsdauer: 90 Minuten	Trainingsdauer: 60 Minuten
Einleitung • Einzelarbeit mit Ball • kleine Ballspiele • Fangspiele • Staffelspiele • Koordinationsübungen	30 Minuten	20 Minuten	15 Minuten
Hauptteil • Schulung des Trainingsschwerpunktes	50 Minuten	40 Minuten	20 Minuten
Schlussteil • Abschlussspiel als freies Spiel • Abschlussspiel mit einfachsten taktischen Vorgaben	40 Minuten	30 Minuten	25 Minuten