

Wie plane ich eine Trainingswoche?

	2 x Training pro Woche	3 x Training pro Woche	4 x Training pro Woche
1	Spielformen mit Schwerpunkt Kondition	fußballspezifisches Konditionstraining	Regenerationstraining (z. B. mit Technikübungen)
2	Spielformen mit Schwerpunkt Taktik	intensives Techniktraining	fußballspezifisches Konditionstraining
3		gruppen- und mannschaftstaktisches Training	gruppen- und mannschaftstaktisches Training
4			spieltaktisches Training / Standardsituationen