



# Trainingsplanung

Für eine Trainingseinheit

Wochentag: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Platz: \_\_\_\_\_

Witterungsverhältnisse: \_\_\_\_\_

Kategorie/Liga: \_\_\_\_\_

Ziel(e): \_\_\_\_\_

## PROGRAMM (Nr. = Übungsnummer im Buch „1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball“)

1. Einleitung (Aufwärm-/Stretchphase)	Nr.	mit Ball	ohne Ball	Dauer	Spieler	Prä-sent	fehlt
_____	_____	_____	_____	_____	1.	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	2.	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	3.	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	4.	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	5.	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	6.	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	7.	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	8.	_____	_____

2. Hauptteil	Nr.	mit Ball	ohne Ball	Dauer	Spieler	Prä-sent	fehlt
_____	_____	_____	_____	_____	9.	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	10.	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	11.	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	12.	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	13.	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	14.	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	15.	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	16.	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	17.	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	18.	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	19.	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	20.	_____	_____

3. Ausklang (Abwärmphase/Cool down)	Nr.	mit Ball	ohne Ball	Dauer	Bemerkungen/Theorie
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

Gesamtdauer: \_\_\_\_\_

Spielformen bitte auf der Rückseite skizzieren!



Übungsbeschrieb Nr.:		Übungsbeschrieb Nr.:	
<b>Material/Organisation</b>		<b>Material/Organisation</b>	

Übungsbeschrieb Nr.:		Übungsbeschrieb Nr.:	
<b>Material/Organisation</b>		<b>Material/Organisation</b>	

### Zeichenerklärung

- x = eigener Spieler      --▶ = Weg Spieler ohne Ball      = Weg Spieler mit Ball      = Zuspiel oder Flanke
- o = Gegner      A, B, C, etc. = Spielerbezeichnung      A<sub>1</sub>, A<sub>2</sub>, A<sub>3</sub>, etc. = Spielerposition      † = Hütchen/Fanion