

Leistungstraining - das Training der B - A - Junioren (16 – 19 Jahre)

- Erscheinungsbild:**
- normal ; Breitenwachstum abgeschlossen ; Pubertät durchlaufen
 - Achtung: Spätentwickler!
 - Gewichtsprobleme beachten

<i>Kondition</i>	<i>Technik</i>	<i>Taktik</i>	
<p><u>Ausdauer:</u> - Beachten der Prinzipien der TL - Fußballspezifisch trainieren</p> <p><u>Schnelligkeit:</u> Fußballspezifisch trainieren (1:1, Torschuß, etc.) - auf max. Int. und vollständige Pausen achten - Streckenlänge beachten</p> <p><u>Kraft:</u> - Fußballspezifisch trainieren - Auf fehlerhafte Ausführungen achten - Vorsicht: Skelettwachstum ! - konsequentes Rumpfttraining!</p> <p><u>Gewandtheit, Geschicklichkeit, Koordination:</u> - in die Aufwärmphase einbauen - gezieltes Stretching und Dehnprogramme</p>	<ul style="list-style-type: none">- Elementare Technik als Grundlage (im Aufwärmprogramm zur ständigen Wiederholung)- Komplexe Technik im Vordergrund- Technikformen unter Gegner und Zeitdruck (wettkampfgemäß!)- Zweikampfvverhalten offensiv - defensiv- Alle Techniken berücksichtigen- Sondertraining für einzelne Spieler- Mangelhaftes Kopfballspiel, fehlende Beidfüßigkeit	<ul style="list-style-type: none">- Elementare Spielformen- Verbesserung komplexer Fähigkeiten (Einstudieren von Spielzügen)- Vom 1:1 zum 7:7/8:8- Überzahl/Unterzahl (Angriff gegen Abwehr)- Standardsituationen- Mannschaftstaktik- Berücksichtigen der methodischen Grundlagen der Taktikschulung (Lehrweg)	<p>- wettkampfgemäßes Üben (aktiver Gegner, Regeln !)</p>