

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