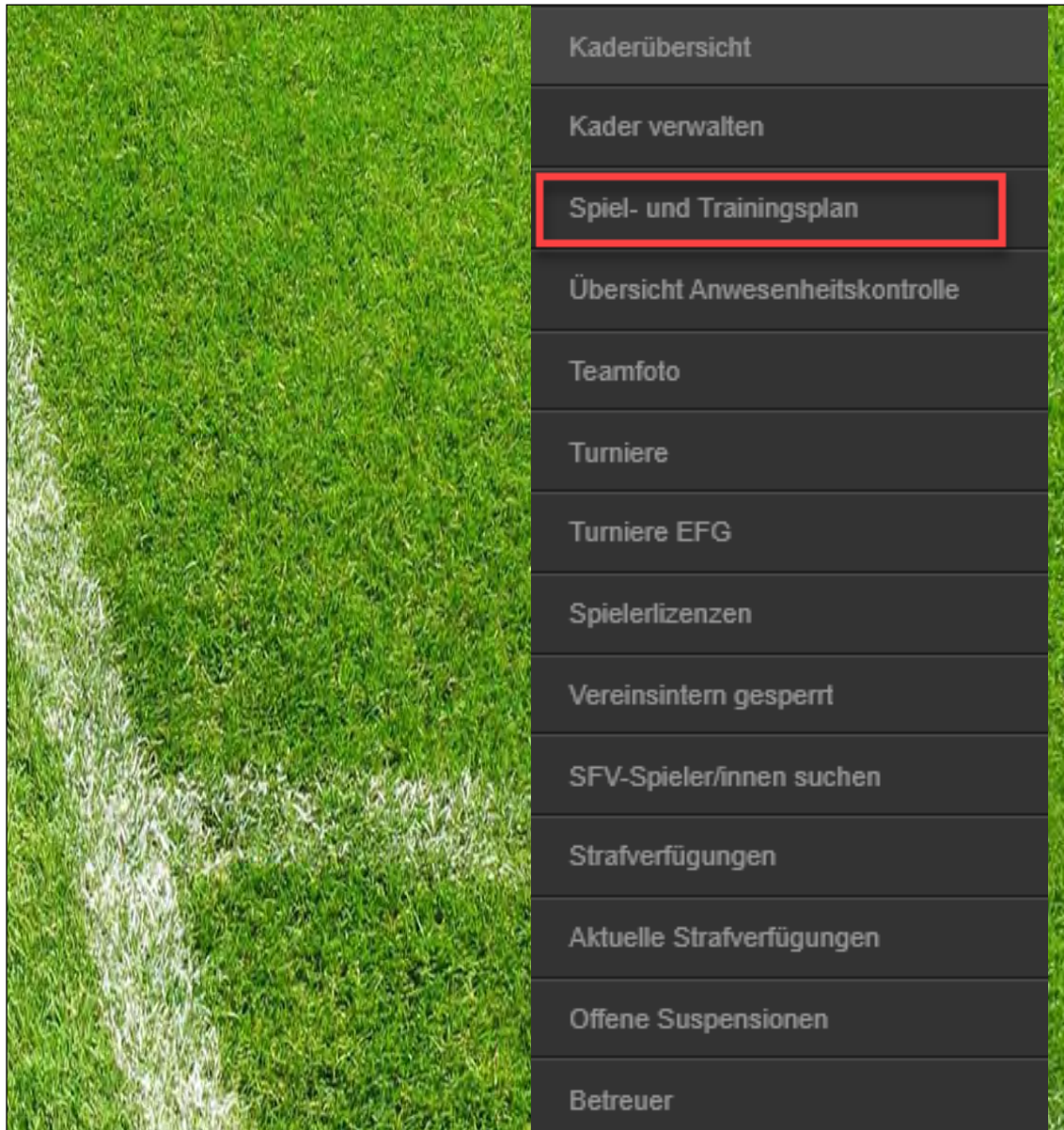




Trainings

Planen, Vorbereiten





Funktionsübersicht für das zugewiesenen Team

Spielplan / Trainingsplan

Filter

Trainingsplanung Saison

Zukünftige

| | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| Meisterschaft 161928 | Sa 04.05.2019 19:00 | SC Düringen II 3. / - | FC Böisingen I 3. / - | Spielerkarte Spielvorbereitung |
| Training | Di 07.05.2019 17:00 - 19:00 | 24/24 Wettkampfphase | | Planen |
| Meisterschaft 161939 | So 12.05.2019 11:00 | FC Cressler I 3. / - | FC Böisingen I 3. / - | Spielerkarte Spielvorbereitung |
| Training | Di 14.05.2019 17:00 - 19:00 | 24/24 Wettkampfphase | | Planen |
| Meisterschaft 161544 | Sa 18.05.2019 20:00 | FC Talers I 3. / - | FC Böisingen I 3. / - | Spielerkarte Spielvorbereitung |
| Training | Di 21.05.2019 17:00 - 19:00 | 24/24 Wettkampfphase | | Planen |
| Meisterschaft 161550 | So 26.05.2019 15:00 | FC Giffers-Ten... 3. / - | FC Böisingen I 3. / - | Spielerkarte Spielvorbereitung |
| Training | Di 28.05.2019 17:00 - 19:00 | 24/24 Wettkampfphase | | Planen |
| Meisterschaft 161554 | So 02.06.2019 15:00 | FC Böisingen I 3. / - | FC Kerzers II 3. / - | Spielerkarte Spielvorbereitung |

Spielplan / Trainingsplan

Info:

Trainings werden nur angezeigt, wenn diese im Terminkalender eingetragen sind



Terminkalender

KW 45 | 4.11 - 10.11.2019

Monat Woche Tag

| | Mo 4.11 | Di 5.11 | Mi 6.11 | Do 7.11 | Fr 8.11 | Sa 9.11 | So 10.11 |
|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|
| Ganztägig | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |

Filter

Training
Anlass
Abwesenheit

Terminkalender / Trainings planen

Gewünschte Trainingszeit markieren und als Training erfassen

Training

Art*

Wettspielfeld* 1

Team* SC Jegenstorf a - Junioren F

Von* 11.11.2019 15:00 2

Bis 11.11.2019 17:00

Serientermin 3

wöchentlich monatlich

Bereich (Spielfeld / Halle) 4

Bemerkungen

Erstellen

Trainingsinformationen

Art des Trainings, Trainingsfeld und Team auswählen / definieren

1

Trainingszeit erfassen

2

Serientermin, wenn Training z.B. wöchentlich stattfindet

3

Optionale Informationen

4

Spielplan / Trainingsplan

Filter

Spielplanung Saison Trainingsplanung Saison

Zukünftige

| | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------------------|
| Training | Mo 11.11.2019 17:00 - 19:00 | 25/25 | Wettkampfphase | Planen |
| Training | Mo 18.11.2019 17:00 - 19:00 | 25/25 | Wettkampfphase | Planen |
| Training | Mo 25.11.2019 17:00 - 19:00 | 25/25 | Wettkampfphase | Planen |
| Meisterschaft 155305 | Sa 21.03.2020 20:00 | FC Kerzers II 3./- | FC Böisingen I 3./- | Spielerkarte Spielvorbereitung |
| Meisterschaft 155308 | So 29.03.2020 00:00 | FC Böisingen I 3./- | SC Düringen II 3./- | Spielerkarte Spielvorbereitung |
| Meisterschaft 155316 | So 05.04.2020 15:00 | FC Fribourg II 3./- | FC Böisingen I 3./- | Spielerkarte Spielvorbereitung |

Spielplan / Trainingsplan

Gesamte Saisonplanung

Einzeltraining planen

1

2

Trainingsplanung Saison

Thema Grobplanung Themen setzen Filter

Zukünftige Trainings

| | | |
|--------------------------------|----------------|--------|
| Mo 11.11.2019 17:00 - 19:00 | Wettkampfpause | Planen |
| Mo 18.11.2019 17:00 - 19:00 | Wettkampfpause | Planen |
| Mo 25.11.2019 17:00 - 19:00 | Wettkampfpause | Planen |

Vergangene Trainings

Trainingsplanung für die gesamte Saison vornehmen

Trainingsplanung Saison

Thema Grobplanung

Themen setzen Filter

Trainingsart Wettkampfphase **Vorbereitungsphase** Übergangsphase

Master SFV Basis TA Entwicklung TA Strategie Team

Spielphase / Taktik Wir haben den Ball Duelle Überzahl nutzen Doppelpass/Hinterlaufen Dreieck / Rhombus bilden Abschluss über Seiten

Abschluss durch Mitte Kombinationsspiele Spielaufbau in eigener Feldhälfte Standardsituationen

Wir haben den Ball nicht Duelle In Unterzahl verteidigen In Gleichzahl verteidigen Zusammenarbeit Verteidigung – Mittelfeld

Zusammenarbeit Mittelfeld – Sturm Pressing Tiefes Verteidigen Standardsituationen

Umschalten off-def Neuorientierung Das Tor verteidigen nach Ballverlust Gegenpressing Pressing oder fallen lassen

Umschalten def-off Neuorientierung Schneller Gegenangriff Weg zum Tor oder Ballsicherung

Technik **Ballführen** Dribbling, Finten Ballkontrolle/Pass Torschuss Kopfball Ballhandling

Kondition Ermüdungsresistenz Integrierte Form Isolierte Form

Explosivität Beschleunigung / Richtungswechsel Sprünge

Stabilität Zweikämpfe Koordination Kräftigung

Waldhalle Plasen

Feldgröße 1/1 Feld 1/2 Feld 1/4 Feld

Themen auf Trainings speichern

Themen Reset

Selektieren Sie mit der Maus Trainings mit denselben Themen. Für Mehrfachauswahl markieren Sie mit Ctrl + Klick, oder markieren einen ganzen Bereich mit der Maus (Klick und ziehen). Nun aktivieren Sie die gewünschten Themen und klicken auf "Themen auf Trainings speichern".

Zukünftige Trainings

| | | |
|--------------------------------|-------------------------------|--------|
| Mo 11.11.2019 17:00 - 19:00 | Vorbereitungsphase Ballführen | Planen |
| Mo 18.11.2019 17:00 - 19:00 | Vorbereitungsphase Ballführen | Planen |
| Mo 25.11.2019 17:00 - 19:00 | Vorbereitungsphase Ballführen | Planen |



1

Trainingsart und optional auch Trainingsthemen können auf einzelnen oder mehrere Trainings hinterlegt werden.



2

Trainingsdetail

Detail [Anwesenheiten \(25/25\)](#) **b**

a

Belegungsplan

Wettspielfeld Bösingener 1 (Sportplatz Bösingener, Bösingener) Verein / Team FC Bösingener (5007) / FC Bösingener I - 3. Liga / -

Von Mo 11.11.2019 17:00

Bis Mo 11.11.2019 19:00

Bemerkung

Bereich (Spielfeld / Halle)

Bitte wählen **c**

Training

Trainingsphase Anwesend 25/25

Dauer Min.

Thema / Ziel

Schreiben

d

☑ Styling mit Markdown wird hier unterstützt

Material

Schreiben

☑ Styling mit Markdown wird hier unterstützt

Informationen

Schreiben

Einzeltraining planen

Ausdruckmöglichkeiten

a

An- & Abwesenheiten verwalten

b

Aus bestehenden, eigenen Trainings wählen

c

Informationen zum Training

d



2

Einleitung

Dauer Min.

Übungen aus Bibliothek **e**

Übungen erstellen

Hauptteil

Dauer Min.

Übungen aus Bibliothek **e**

Übungen erstellen

Ausklang

Dauer Min.

Übungen aus Bibliothek **e**

Übungen erstellen

Bemerkungen

Schreiben **Vorschau** 123

Styling mit Markdown wird hier unterstützt

f

Einzeltraining planen

Trainingseinheiten / -übungen festlegen

Training speichern

e

f

DFB Fußball 1 & 2 Liga

Teilungsbereich
Belegungsplan

Von: Mo 11.11.2019 17:00 **Bemerkung**
 Bis: Mo 11.11.2019 19:00

Training
 Anwesen: 2925
 Trainingsplatz: Vorbereitungsphase
 Dauer:
 Thema / Ziel: selbstbest.
 Material: selbstbest.
 selbstbest.
 selbstbest.
 selbstbest.

Informationen selbstbest.

Einrichtung
 Übungen aus Bibliothek

Beschreibung

Flussdiagramm

Flussdiagramm
 Fußball-Vorschlag
 Fußball mit vier Spielern in der Mitte und zwei Bällen. Zwei Spieler laufen aus diagonalen Positionen mit dem Ball am Fuss aufeinander zu. In Zentrum führen sie gleiche Finte aus und tauchen einander vorbei zur gegenüberliegenden Ecke. Anschließend spielen sie den Ball zu den Mitspielern auf der anderen Seite, wobei die Übung von vorne beginnt.

DFB Fußball 1 & 2 Liga

Dauer: 00:05 - 00:15
 Material:
 Coaching:
 Kondition: Taktik
 Material: Taktik:
 Die Fintente vorgeben und Ausführung und -Ball bezaunt geben (zum Vermeiden von Zusammenstößen)
 Einiges Ballführen mit gebogenem Kopf (Blick in Zielrichtung, nicht auf Ball fixiert)
 Richtige Distanz zum Gegner und Timing
 Tempowechsel (stiller Abstoß) nach dem Fintene
 Richtiger Winkel (in ca. 40° am Gegner vorbei spielen/zu)

Variationen:
 Variation: Minuten:
 Variation: Fluss:
 Variation: Möglichkeiten: Distanzen verändern (mehr oder weniger Zudruck)
 Verschiedene Finten ausprobieren

Hauptball:

DFB Fußball 1 & 2 Liga

Übungen aus Bibliothek

Beschreibung

Wir haben den Ball
 Stufe 1; Niveau F

1 gegen 1 + 2 Joker:
 Der ballbesitzende Spieler hat die Möglichkeit mit den Jokers zu spielen.
 Freies Spiel in der Mitte und 2 Ballkontakte für die Joker

Dauer: 00:10 - 00:15
 Spielabgrenzung:
 Je nach Niveau der Spieler und nach Teilungsziel
 Beispiel: 15 m x 12 m
 Spieler: 4 Spieler
 Dauer: 30' - 45' pro Sequenz
 (Gesamtstunden: 10' - 15')

Material: 4 Hülsen

Coaching

Kondition: Ermüdungssymptome
 Hohe Intensität
 Exzessivität
 Stützschwäche
 Beschleunigung
 Körperstabilität
 Zielbewusstheit

Taktik: Kommunikation
 Raum spielen
 Zielgerichtet spielen
 Freilaufen
 Anspielmöglichkeit bieten (lang oder kurz)

Material: Taktik
 Ballkontakte

Variationen:
 Variation: Minuten:
 Variation: Fluss:
 Variation: Möglichkeiten:

Ausklang
 Übungen aus Bibliothek

Beschreibung
 Latenzstrafen
 Latenzstrafen
 Die Spieler platzieren ihren Ball in

DFB Fußball 1 & 2 Liga

Fokus auf Aufgabe
 Jederzeit aufwarten spielen
 Selbstbewusstsein
 Herausforderung annehmen
 Engagement
 Jedes Detail gewinnen wollen

Ordnung
 Erste Ballberührung und
 Disziplinierung
 Pass
 Distanz je nach Position des Mitspielers
 Drückung
 Finte und Spielberührung
 Gegner abblenden

Variationen:
 Variation: Minuten:
 Organisation
 Spiel mit 2 zusätzlichen Jokers
 Keine Pässe zwischen den Jokers

Variation: Fluss:
 Organisation
 Spiel mit 2 Torschützen und ohne Joker
 Spieler, der ein Tor erzielt, bleibt in der Reihe
 Spielzeit verlängern

Variation: Möglichkeiten:
 Ausklang
 Übungen aus Bibliothek

Beschreibung
 Latenzstrafen
 Latenzstrafen
 Die Spieler platzieren ihren Ball in

Training drucken
 als A4 PDF oder zum Falten



2

b

Anwesenheiten

Detail Anwesenheiten (25/25)

E-Mail versenden Aufgebot versenden FIS Nachricht

Aktualisieren Abbrechen

| Spieler ↑ | Nr. ↓ | Position ↓ | Grund ↓ | Bis |
|-----------|-------|--------------------------|--|----------------------|
| | 30 | MF-Spieler | <ul style="list-style-type: none">VerletztBerufliche GründeMilitärKrankUnentschuldigPersönliche GründeFerienTraining anderes TeamSchuleSpiel mit anderem Team | <input type="text"/> |
| | 3 | Rechter Aussenläufer | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| | 5 | Torhüter | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| | 4 | Rechter Innenverteidiger | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| | 6 | Mittelverteidiger | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| | 2 | Linker Flügel | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| | 7 | Mittelverteidiger | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| | 8 | MF-Spieler | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

An- & Abwesenheiten eintragen

Möglichkeit, E-Mail oder Trainingsaufgebot an Kader versenden

Einleitung

Dauer Min.

Übungen aus Bibliothek

Übungen erstellen

Schreiben **Vorschau**

📄 Styling mit Markdown wird hier unterstützt

Einzeltraining planen

eigene Übung erstellen «Erstellen»
formatierbares Textfeld
einfügen von Internetseite
einfügen von Bildern
einfügen von z.B. Filmen



Neue Übung hinzufügen

[Filtern](#)

Kategorie / Liga: D / F / F / FF 13 / D / C / FF 15 / FE 12 / FE 13 / FE 14 / C / B / A / FF 19 / 2-6. Liga / CCLC / CCLB / CCLA / 1-2. Liga

Master SFV: [Basis TA](#) / [Entwicklung TA](#) / [Strategie Team](#)

Spielphase / Taktik: [Wir haben den Ball](#) / [Duelle](#) / [Überzahl nutzen](#) / [Doppelpassvierecklaufen](#) / [Dreieck / Rhombus bilden](#) / [Abschluss über Seiten](#) / [Abschluss durch Mitte](#) / [Kombinationsspiel](#) / [Spielball in eigener Hälfte](#) / [Standard-Situationen](#)

[Wir haben den Ball nicht](#) / [Duelle](#) / [in Unterzahl verteidigen](#) / [in Gleichzahl verteidigen](#) / [Zusammenarbeit Verteidigung - Mittelfeld](#) / [Zusammenarbeit Mittelfeld - Sturm](#) / [Pressing](#) / [Tiefes Verteidigen](#) / [Standard-Situationen](#)

[Umschalten off-def](#) / [Neuorientierung](#) / [Das Tor verteidigen nach Ballverlust](#) / [Gegenschuss](#) / [Pressing oder fallen lassen](#)

[Umschalten def-off](#) / [Neuorientierung](#) / [Schnelles Gegenangriff](#) / [Weg zum Tor oder Ballbesicherung](#)

Technik: [Ballfinten](#) / [Dribbling, Finten](#) / [Ballenverleihen](#) / [Torpass](#) / [Kopfbal](#) / [Ballkondition](#)

Kondition: [Einübungsroutine](#) / [Integrierte Form](#) / [Isolierte Form](#)

[Explosivität](#) / [Beschleunigung / Richtungswechsel](#) / [Sprünge](#)

[Stabilität](#) / [Zerwürfnisse](#) / [Koordination](#) / [Körperkraft](#)

[Prävention, Beweglichkeit](#)

Mental: [Selbstvertrauen](#) / [Engagement](#) / [Emotionen](#) / [Konzentration](#) / [Kommunikation](#) / [FeldBlick](#)

Spielweise: [1:1 - 3:3](#) / [4:4 - 7:7](#) / [8:8 - 11:11](#)

Kinderfußball: [Fußball spielen lernen](#) / [Tore erzielen](#) / [Tore alleine vorbereiten](#) / [Tore gemeinsam vorbereiten](#)

[Verteidigung erleben](#) / [Mutig und stark](#) / [Flink und wendig](#) / [Rhythmus und Geschwindigkeit](#)

[Fußball spielen](#)

Spezialtraining: [Torschuss](#)

Trainingsteil: [Einleitung](#) / [Hauptteil](#) / [Abschluss](#)

Typ: [Spiel](#) / [Übung](#)

Form: [Analytisch](#) / [Ganzheitlich](#) / [Freies Spiel](#)

Intensität: [Hoch](#) / [Mittel](#) / [Tief](#)

Umgebung: [Halle](#) / [Rasen](#)

Feldgröße: [1/1 Feld](#) / [1/2 Feld](#) / [1/4 Feld](#)

[Details](#) [Hinzufügen](#)

Finten-Viereck

Finten-Viereck
Rechteck mit vier Spielern in den Ecken und zwei Bällen. Zwei Spieler laufen aus diagonalen Position mit dem Ball am Finte aus und laufen aneinander vorbei zur gegenüberliegenden Ecke. Anschließend spielen sie den Ball zu den Mitspielern vor.

Dauer: 00:05 - 00:15

Einzeltraining planen

Übung aus SFV Übungsdatenbank auswählen

Übungskriterien wählen

Filtern

Übungsdetail anschauen

Übung zum Training hinzufügen