Vorbereitung A Junioren Hinrunde 2019/2020

SGM Kapfenburg

Trainingstart ist Montag 29.07. In der Vorbereitung Trainieren wir Mo Mi Fr von 18.30 -20.00 Uhr in Westhausen . Dazu kommen Testspiele und ein Trainingslager. Zu allen Trainings sind Laufschuhe mitzubringen.

	Tag	Datum	Uhrzeit	Schwerpunkt	Randthema
1.Training	Mo	29.07.19	18.30	Grundlagenausdauer	Stabilisierung
2.Training	Mi	31.07.19	18.30	Grundlagenausdauer	Kordination/Technik
3.Training	Fr	02.08.19	18.00	Grundlagenausdauer	Stabilisierung
4.Training	Mo	05.08.19	18.30	fussballspez.Ausdauer	Technik
5.Training	Mi	07.08.19	18.30	Taktik : 4er Kette	Koordination/Stabilis.
6.Training	Fr	09.08.19	18.00	Über/Unterzahl	Reaktionsschnelligkeit
7.Training	Mo	12.08.19	18.30	2 Kampf	Stabilisierung
8.Training	Mi	14.08.19	18.30	Taktik : 4er Kette	Passspiel
9.Training	Fr	16.08.19	18.00	fussballspez.Ausdauer	Koordination
10.Training	Mo	19.08.19	18.30	Abwehrpressing 4-4	aktives Verteidigen
11.Training	Mi	21.08.19	18.30	Gruppentaktik	Schnelligkeit/Stabi
12.Training	Fr	23.08.19	18.00	fussballspez.Ausdauer	Systeme 3-5-2
13.Training	Mo	26.08.19	18.30	Angriffspressing	Technik
14.Training	Mi	28.08.19	18.30	Angriff über Flügel	Schnelligkeit
15.Training	Fr	30.08.19	18.00	Taktik : 4 -1-4-1	Torschuss
16.Training	Mo	02.09.19	18.30	Angriff über Zentrum	Stabilisierung7Koordin
17.Training	Mi	04.09.19	18.30	2 Kampf / Reaktionsfähigkeit	Dribbling
!8.Training	Fr	06,09,19	18.00	Standarts / Angriff/Stürmer	Torschuß