

INDIVIDUELLES ANGRIFFSSPIEL	INDIVIDUELLES ABWEHRSPIEL	KOOPERATIVES ANGRIFFSSPIEL	KOOPERATIVES ABWEHRSPIEL	KOLLEKTIVES ANGRIFFSSPIEL	KOLLEKTIVES ABWEHRSPIEL	POSITIONS-SPEZIFISCHES ANGRIFFSSPIEL	TORHÜTERSPIEL	TEMPOSPIEL	MOTORIK/ATHLETIK
-----------------------------	---------------------------	----------------------------	--------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------------------	---------------	------------	------------------

### ANSCHLUSSTRAINING

- |   |   |  |  |   |  |   |  |  |  |
|---|---|--|--|---|--|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionsspezifisch</li> <li>• Techniken gegen höchste physische Herausforderungen abschirmen</li> <li>• Individualtaktik unter höchsten Druckbedingungen</li> <li>• Spieler- und Situationswissen optimieren</li> <li>• Handlungsschnelligkeit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärken stärken</li> <li>• Typbedingte und positionsspezifische Spezialisierung</li> <li>• Volitive Fähigkeiten ausprägen: Willenskraft</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situative und flexible Anpassung von Kooperationen</li> <li>• Kooperationen gegen Störfaktoren abschirmen</li> <li>• Abwehrspiel lesen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperationen situativ und flexibel abrufen</li> <li>• Spezielle Kooperationen: Wurffälle</li> <li>• Angriffsspiel lesen</li> <li>• Körpersprache nutzen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigenverantwortliche Spielsteuerung</li> <li>• Flexible und gegnerorientierte Anpassung des Angriffsspiels</li> <li>• Forcierung des Tempospiels</li> <li>• Kollektive Lösungen für Sondersituationen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexible und situationsorientierte Anpassung des Abwehrspiels</li> <li>• Anpassung an individuelle Stärken und Gegner</li> <li>• Mischsysteme</li> <li>• Individuelle Freiheiten</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individualisierung und Belastungstoleranz maximieren</li> <li>• Technisch-Taktisches Handlungsrepertoire gegen höchste Herausforderungen abschirmen</li> <li>• Ständige Anpassung an internationale Weltspitze</li> <li>• Eigene Innovation</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spieltaktische Kompetenzen ausbauen</li> <li>• Spezifisches Torhütertraining</li> <li>• Spielvor- und nachbereitung</li> <li>• Torhüterteam</li> <li>• Mentale Wettkampfstrategien</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegnerorientierung</li> <li>• Systemorientierung</li> <li>• Risikoabwägung und Handlungsschnelligkeit optimieren</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeines Krafttraining: Hypertrophie- und NK-Methode</li> <li>• Individuelles, positionsspezifisches und strategisches Athletiktraining</li> <li>• Physische und kognitive Schnelligkeit</li> <li>• Belastungstoleranz maximieren</li> </ul> |
|---|---|--|--|---|--|---|--|--|--|

### AUFBAUTRAINING 2

- |  |  |   |  |   |  |  |   |   |  |
|--|--|---|--|---|--|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technisch-Taktisches Handlungsrepertoire erweitern</li> <li>• Stärken identifizieren und ausbauen</li> <li>• Individualtaktik unter variablen Druckbedingungen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variables Lösen von Spiel- und Zweikampfsituationen</li> <li>• Positionsspezifisch</li> <li>• Antizipatives Abwehrspiel</li> <li>• Kommunikation</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anpassung von Kooperationen an kleine Räume</li> <li>• Kombination und Variation von Kooperationen</li> <li>• Absprache von Kooperationen</li> <li>• Sperrvariationen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anpassung von Kooperationen an komplexeres Angriffsspiel</li> <li>• Kooperationen gegen Kreisspieler</li> <li>• Kooperationen variabel lösen</li> <li>• Abwehrdreieck und Hilfekette</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Spielstrategie entwickeln</li> <li>• Spielsituationen gezielt organisieren und reorganisieren</li> <li>• Kreisspieler als zweiter Spielmacher</li> <li>• Überzahl, Unterzahl, 7. Feldspieler</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung 6:0-Abwehr</li> <li>• Alternative Einführung 5:1- und/oder 4:2-Abwehr</li> <li>• sektororientierte, defensive und aktive Spielweise</li> <li>• Gegnerorientierung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionsspezialisierung</li> <li>• Individuelle Spielertypen entwickeln</li> <li>• Positionsspezifisches Technik-, Taktik- und Athletiktraining</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwehrkooperation in defensiven Systemen</li> <li>• Hüdensitz</li> <li>• Spiel- und Videoanalyse</li> <li>• Mentale und physische Regenerationsstrategien</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung 3. Welle mit taktischem Konzept</li> <li>• Temposteuerung und Rhythmuswechsel</li> <li>• Phasen der Tempospielabwehr</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeines Krafttraining: Einstieg NK-Methode</li> <li>• Individuelles und positionsspezifisches Athletiktraining</li> <li>• Belastungstoleranz entwickeln</li> <li>• Aktive Regeneration</li> </ul> |
|--|--|---|--|---|--|--|---|---|--|

### AUFBAUTRAINING 1

- |   |   |   |  |  |   |   |  |   |  |
|---|---|---|--|--|---|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken unter Gegensepielereinfluss, zeitlichen und räumlichen Einschränkungen anpassen</li> <li>• Lösungen gegen defensivere Verteidiger</li> <li>• Wettkampfstruktur einfließen lassen</li> <li>• Individualtaktik verbessern</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 gegen 1 in defensiveren Räumen</li> <li>• Abwehrtechnik Blocken</li> <li>• Defensives Handlungsrepertoire erweitern</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperationen gegen defensivere Abwehrsysteme</li> <li>• Positionsspezifische Kooperationen</li> <li>• Spielverlagerung</li> <li>• Express- und Rückpässe</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperationen in der Tiefe: gegen Sperren</li> <li>• Positionsspezifische Kooperationen</li> <li>• Erste Kooperationen mit Torhüter</li> <li>• Doppeln</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezielte Spielverlagerungen, Tempo- und Rhythmuswechsel</li> <li>• Auslösehandlungen und Weiterspielen</li> <li>• Aktionen auf ballferner Seite und gegen Bewegungsrichtung der Abwehr</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung ballorientierte 3:2:1-Abwehr</li> <li>• Überzahl auf Ballseite</li> <li>• Unterzahl auf ballferner Seite</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionszuordnung</li> <li>• Positionsspezifische Anpassung und Festigung von Technik und Taktik</li> <li>• Einstieg differenziertes, positionsspezifisches Training</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repertoire an Haltetechniken erweitern</li> <li>• Einstieg spezifisches Torhütertraining</li> <li>• Erste Abwehrkooperationen</li> <li>• Spieleröffnung</li> <li>• Umgang mit Gegentoren und Fehlern</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Phasen des Tempospiels</li> <li>• Strukturierung und Aufgabenverteilung Gegenstoß und Gegenstoßabwehr</li> <li>• Grundprinzipien der 2. Welle</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeines Krafttraining: Hypertrophiemethode</li> <li>• Spezifisches Krafttraining: Schnell- und Reaktivkraft</li> <li>• Vielseitiges Schnelligkeits- und Agilitätstraining</li> <li>• Einstieg positionsspezifisches Athletiktraining</li> <li>• Ausdauer durch Spielformen, Intervall- und Dauermethoden</li> </ul> |
|---|---|---|--|--|---|---|--|---|--|

### GRUNDLAGENTRAINING

- |  |  |   |   |   |  |  |  |  |  |
|--|--|---|---|---|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neue Techniken erwerben und bekannte variieren</li> <li>• Lösungen gegen offensive Abwehrsysteme</li> <li>• Individualtaktik: Signale der Abwehr erkennen und situativ beantworten</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 gegen 1 offensiv</li> <li>• Einführung von Regelbewegungen</li> <li>• Lösungen gegen Angreifer in der Nahwurfzone</li> <li>• Abwehr spielen statt arbeiten</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperationen in der Breite: Parallelstoß, Stoßen-Rückstoßen, Kreuzen</li> <li>• Kooperationen in der Tiefe: Freilaufen, Doppelpass, Sperren/Absetzen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperationen vorbereiten: Positionierung, in Räume steuern</li> <li>• Erste Systematische Kooperationen: Begleiten, Übergeben/Übernehmen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielstruktur im Positionsangriff: Raumaufteilung, Grundbewegungen</li> <li>• Rhythmisierung des Positionsangriffs</li> <li>• Kreatives Spiel nach ersten taktischen Prinzipien</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundprinzipien und Verhaltensweisen der Raumdeckung kennenlernen</li> <li>• Einführung 1:5-Abwehr und/oder 3:3-Abwehr</li> <li>• Mannorientierte, offensive und aktive Spielweise</li> <li>• Verdichten zur Ballseite</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionsvariabilität</li> <li>• Kenntnisse auf allen Positionen</li> <li>• Anpassung von Technik und Taktik an die Positionen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionierung</li> <li>• Feinmotorik fördern</li> <li>• Grundtechniken erwerben</li> <li>• Rollenverständnis Torhüter*innen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raumaufteilung</li> <li>• Grundtechniken in hohem Tempo anwenden</li> <li>• Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integration MAPS</li> <li>• Allgemeines Krafttraining: angepasste Lasten</li> <li>• Einstieg spezifisches Athletiktraining</li> <li>• Ausdauer durch Spielformen und Dauermethoden</li> </ul> |
|--|--|---|---|---|--|--|--|--|--|

### BASISSCHULUNG

- |   |   |   |  |   |  |  |  |   |
|---|---|---|--|---|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundtechniken erwerben</li> <li>• Orientierung in großen Räumen</li> <li>• Spielsituationen spielerisch und intuitiv lösen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 gegen 1 gegen Angreifer mit und ohne Ball</li> <li>• Aktives Verteidigen in großen Räumen</li> <li>• Altersgerechte Techniken zur Balleroberung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freilaufen und Anbieten</li> <li>• Doppelpass</li> <li>• Spielprinzipien ohne taktische Zwänge erlernen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereitschaft zur Unterstützung</li> <li>• Helfen als situative Kooperation</li> <li>• Erstes Abwehrwissen erwerben</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freude am Zusammenspiel!</li> <li>• Freies und kreatives Spiel in Tiefe und Breite</li> <li>• Individuelle und kooperative Lösungen ohne taktische Zwänge</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freies Spiel in allen Räumen und ohne feste Spielpositionen</li> <li>• Spielen in der Manndeckung</li> <li>• Manndeckung als Lern-Abwehr für individuelle und kooperative Verhaltensweisen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder will ins Tor</li> <li>• Spaß am Tore verhindern</li> <li>• Bewegungsvielseitigkeit</li> <li>• Koordination</li> <li>• Erste Haltetechniken vorbereiten</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Räumliche Orientierungsfähigkeit</li> <li>• Grundtechniken in Bewegung anwenden</li> <li>• Ballgewinne und Ballverluste erkennen</li> <li>• 1. Welle-Situationen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementare Bewegungsfertigkeiten</li> <li>• Spielerische und vielseitige Vermittlung</li> <li>• Einstieg allgemeines Krafttraining: Körpergewicht/leichte Zusatzlasten</li> <li>• Erwerb erster Techniken</li> </ul> |
|---|---|---|--|---|--|--|--|---|

