

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

ANSCHLUSSTRAINING

• Positionsspezifik • Techniken gegen höchste physische Herausforderungen abschirmen • Individualtaktik unter höchsten Druckbedingungen • Spieler- und Situationswissen optimieren • Handlungsschnelligkeit	• Stärken stärken • Typbedingte und positionsspezifische Spezialisierung • Volitive Fähigkeiten ausprägen: Willenskraft	• Situative und flexible Anpassung von Kooperationen • Kooperationen gegen Störfaktoren abschirmen • Abwehrspiel lesen	• Kooperationen situativ und flexibel abrufen • Spezielle Kooperationen: Wurffälle • Angriffsspiel lesen • Körpersprache nutzen	• Eigenverantwortliche Spielsteuerung • Flexible und gegnerorientierte Anpassung des Angriffsspiels • Forcierung des Tempospiels • Kollektive Lösungen für Sondersituationen	• Flexible und situationsorientierte Anpassung des Abwehrspiels • Anpassung an individuelle Stärken und Gegner • Mischsysteme • Individuelle Freiheiten	• Individualisierung und Belastungstoleranz maximieren • Technisch-Taktisches Handlungsrepertoire gegen höchste Herausforderungen abschirmen • Ständige Anpassung an internationale Weltspitze • Eigene Innovation	• Spieltaktische Kompetenzen ausbauen • Spezifisches Torhütertraining • Spielvor- und nachbereitung • Torhüterteam • Mentale Wettkampfstrategien	• Gegnerorientierung • Systemorientierung • Risikoabwägung und Handlungsschnelligkeit optimieren	• Allgemeines Krafttraining: Hypertrophie- und NK-Methode • Individuelles, positionsspezifisches und strategisches Athletiktraining • Physische und kognitive Schnelligkeit • Belastungstoleranz maximieren
---	---	--	---	--	---	--	--	--	---

• Technisch-Taktisches Handlungsrepertoire erweitern • Stärken identifizieren und ausbauen • Individualtaktik unter variablen Druckbedingungen	• Variables Lösen von Spiel- und Zweikampfsituationen • Positionsspezifik • Antizipatives Abwehrspiel • Kommunikation	• Anpassung von Kooperationen an kleine Räume • Kombination und Variation von Kooperationen • Absprache von Kooperationen • Sperrvariationen	• Anpassung von Kooperationen an komplexeres Angriffsspiel • Kooperationen gegen Kreisspieler • Kooperationen variabel lösen • Abwehrdreieck und Hilfekette	• Eigene Spielstrategie entwickeln • Spielsituationen gezielt organisieren und reorganisieren • Kreisspieler als zweiter Spielmacher • Überzahl, Unterzahl, 7. Feldspieler	• Einführung 6:0-Abwehr • Alternative Einführung 5:1- und/oder 4:2-Abwehr • sektororientierte, defensive und aktive Spielweise • Gegnerorientierung	• Positionsspezialisierung • Individuelle Spielertypen entwickeln • Positionsspezifisches Technik-, Taktik- und Athletiktraining	• Abwehrkooperation in defensiven Systemen • Hürdensitz • Spiel- und Videoanalyse • Mentale und physische Regenerationsstrategien	• Einführung 3. Welle mit taktischem Konzept • Temposteuerung und Rhythmuswechsel • Phasen der Tempospielabwehr	• Allgemeines Krafttraining: Einstieg NK-Methode • Individuelles und positionsspezifisches Athletiktraining • Belastungstoleranz entwickeln • Aktive Regeneration
--	---	--	---	--	---	--	---	---	---

• Techniken unter Gegenspielereinfluss, zeitlichen und räumlichen Einschränkungen anpassen • Lösungen gegen defensive Verteidiger • Wettkampfstruktur einfließen lassen • Individualtaktik verbessern	• 1 gegen 1 in defensiveren Räumen • Abwehrtechnik Blocken • Defensives Handlungsrepertoire erweitern	• Kooperationen gegen defensivere Abwehrsysteme • Positionsspezifische Kooperationen • Spielverlagerung • Express- und Rückpässe	• Kooperationen in der Tiefe: gegen Sperren • Positionsspezifische Kooperationen • Erste Kooperationen mit Torhüter • Doppeln	• Gezielte Spielverlagerungen, Tempo- und Rhythmuswechsel • Auslösehandlungen und Weiterspielen • Aktionen auf ballferner Seite und gegen Bewegungsrichtung der Abwehr	• Einführung ballorientierte 3:2:1-Abwehr • Überzahl auf Ballseite • Unterzahl auf ballferner Seite	• Positionszuordnung • Positionsspezifische Anpassung und Festigung von Technik und Taktik • Einstieg differenziertes, positionsspezifisches Training	• Repertoire an Haltetechniken erweitern • Einstieg spezifisches Torhütertraining • Erste Abwehrkooperationen • Spieleröffnung • Umgang mit Gegentoren und Fehlern	• Phasen des Tempospiels • Strukturierung und Aufgabenverteilung Gegenstoß und Gegenstoßabwehr • Grundprinzipien der 2. Welle	• Allgemeines Krafttraining: Hypertrophiemethode • Spezifisches Krafttraining: Schnell- und Reaktivkraft • Vielseitiges Schnelligkeits- und Agilitätstraining • Einstieg positionsspezifisches Athletiktraining • Ausdauer durch Spielformen, Intervall- und Dauermethoden
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--

• Neue Techniken erwerben und bekannte variieren • Lösungen gegen offensive Abwehrsysteme • Individualtaktik: Signale der Abwehr erkennen und situativ beantworten	• 1 gegen 1 offensiv mit und ohne Ball • Einführung von Regelbewegungen • Lösungen gegen Angreifer in der Nahwurfzone • Abwehr spielen statt arbeiten	• Kooperationen in der Breite: Parallelstoß, Stoßen-Rückstoßen, Kreuzen • Kooperationen in der Tiefe: Freilaufen, Doppelpass, Sperren/Absetzen	• Kooperationen vorbereiten: Positionierung, in Räume steuern • Erste Systematische Kooperationen: Begleiten, Übergeben/Übernehmen	• Spielstruktur im Positionsangriff: Raumaufteilung, Grundbewegungen • Rhythmisierung des Positionsangriffs • Kreatives Spiel nach ersten taktischen Prinzipien	• Grundprinzipien und Verhaltensweisen der Raumdeckung kennenlernen • Einführung 1:5-Abwehr und/oder 3:3-Abwehr • Mannorientierte, offensive und aktive Spielweise • Verdichten zur Ballseite	• Positionsvariabilität • Kenntnisse auf allen Position • Anpassung von Technik und Taktik an die Positionen	• Positionierung • Feinmotorik fördern • Grundtechniken erwerben • Rollenverständnis Torhüter*innen	• Raumaufteilung • Grundtechniken in hohem Tempo anwenden • Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit	• Integration MAPS • Allgemeines Krafttraining: angepasste Lasten • Einstieg spezifisches Athletiktraining • Ausdauer durch Spielformen und Dauermethoden
--	---	--	--	---	---	--	---	--	---

• Grundtechniken erwerben • Orientierung in großen Räumen • Spielsituationen spielerisch und intuitiv lösen	• 1 gegen 1 gegen Angreifer mit und ohne Ball • Aktives Verteidigen in großen Räumen • Altersgerechte Techniken zur Balleroberung	• Freilaufen und Anbieten • Doppelpass • Spielprinzipien ohne taktische Zwänge erlernen	• Bereitschaft zur Unterstützung • Helfen als situative Kooperation • Erstes Abwehrwissen erwerben	• Freude am Zusammenspiel! • Freies und kreatives Spiel in Tiefe und Breite • Individuelle und kooperative Lösungen ohne taktische Zwänge	• Spielen in der Manndeckung • Manndeckung als Lern-Abwehr für individuelle und kooperative Verhaltensweisen	• Freies Spiel in allen Räumen und ohne feste Spielpositionen	• Jeder will ins Tor • Spaß am Tore verhindern • Bewegungsvielseitigkeit • Koordination • Erste Haltetechniken vorbereiten	• Räumliche Orientierungsfähigkeit • Grundtechniken in Bewegung anwenden • Ballgewinne und Ballverluste erkennen • 1. Welle-Situationen	• Elementare Bewegungsfertigkeiten • Spielerische und vielseitige Vermittlung • Einstieg allgemeines Krafttraining: Körpergewicht/leichte Zusatzlasten • Erwerb erster Techniken
---	---	---	--	---	--	---	--	---	--

