

Junior/innen

ab 11 Jahren



Trainingsplanung

Reihenfolge	Material	Bildnachweis
1. Mobility (15min)	• 1 Fussball	Übungen mit ★
2. Schnelligkeit (20min)	• Theraband	illustriert im Anhang
3. Sprünge (20min)	• Springseil	
4. Technik 20min)		
5. Kraft (15min)		
6. Ausdauer (20min)		

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
70min	60min		70min	60min	55min	

Grundsätze

- Leistungserhaltung & Leistungsentwicklung**
- Schnelligkeit & Sprünge jeweils nach einem Ruhetag
 - Trainings auf die ganze Woche verteilen mit einem Ruhetag nach 2-3 Trainingstagen

Mobility

- Gelenke im vollen Bewegungsumfang nutzen & wichtige Muskelgruppen aktivieren
- 2 Serien pro Seite: "Komplexübungen Adduktoren"
 - 2 Serien mit 6 Wiederholungen pro Übung: "Side Steps"
 - 2 x 20s "Schulterbrücke"
- Link zu den Übungen: [Präventionsübungen](#)



Sprünge

- Entwicklung der Explosiv- & Reaktivkraft
- 3-5x Seilspringen - möglichst viele Umdrehungen in 30s
- Variation: 2 Umdrehungen / einbeinig)
- 3-5 Serien 4x Froschsprünge oder Ausfallschrittsprünge - maximal! ★
 - 2-4 Serien 6x Maximale Kopfball-Sprünge (2x ohne, 2x mit Ball)



Schnelligkeit

- Maximale Geschwindigkeit
- 4-6x 30m Sprint (Quartierstrasse / Rasen): 4x ohne Ball, 2x mit Ball (>90s Pause)
 - 6-8x Laufen an Ort - möglichst viele Bodenkontakte während 5s / Pause 30s
- Variation: Kurvenlauf oder Richtungswechsel (Ecke) einbauen



Technik

- Ballkontrolle
- Wähle 2-3 Übungen aus
 - [Ballfeeling Level 1](#)



Polysport

- Badminton, Tischtennis, Orientierungslauf, Parkour, Seilspringen, Streethockey...



Kraft

- "train to train"
- 3 Serien 8-10x Ausfallschritte pro Bein ★
- Variation: vorderes Bein erhöhen
- Würfe mit Fussball: an Wand (seitlich, frontal, überkopf), möglichst hoch, 2-4 Serien mit 6-10 Würfeln pro Serie
 - Spielerische Rumpfkraftigung ★



Ausdauer

- Entwicklung der spezifischen Ausdauer
- 2-3 Serien 15s schnell / 15s langsam während 5min (Variation: auch auf Hometrainer, Velo etc. Möglich)





Froschsprünge

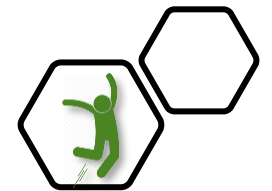
- Möglichst weite Sprünge von A nach B





Ausfallschrittsprünge

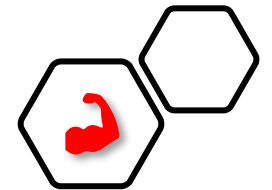
- Maximales Abdrucken in die Höhe
- Start- und Endposition sind gleich





Spielerische Rumpfkraftigung

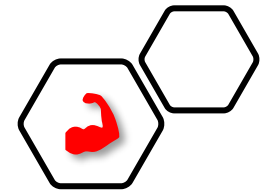
- Füße auf dem Ball platzieren
- Im Stütz den Ball langsam vor und zurück zum Gesäss rollen





Spielerische Rumpfkraftigung

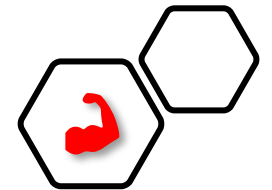
- Liegestützposition einnehmen
- Den Ball von der Hand zum Fuss und hinter dem Standbein durch zurückspielen.





Ausfallschritte

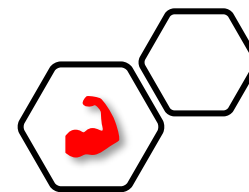
- Ausfallschritt rückwärts
- Variation: vorderes Bein erhöhen





Würfe mit Fussball

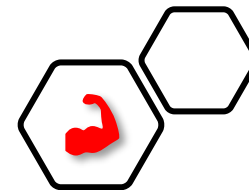
- An die Wand
- Stand: seitlich





Würfe mit Fussball

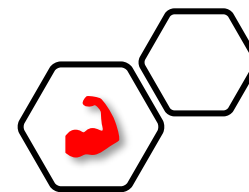
- An die Wand
- Stand: frontal





Würfe mit Fussball

- An die Wand
- überkopf





Würfe mit Fussball

- Würfe möglichst hoch in die Luft

