

## **Jahrestrainingsplan – DFB-Stützpunkt Meißen**

### **August/September: Überprüfung Spielfähigkeit/ *Dribbling***

- E-Jg.: spielerisches Kennenlernen von verschiedenen Formen der Ballführung
- D-Jg.: beidfüssiges, variantenreiches Dribbeln, Tempodribbling
- C-Jg.: Dribbelformen mit Richtungsänderungen, unterschiedlichem Tempo, Gegnereinsatz – zur Verbesserung der Spielübersicht

### **Oktober: *Dribbling/ Fintieren mit Torabschluß***

- E-Jg.: spielerisches Anwenden der Grundtechniken - Lauf- und Bewegungs finten
- D-Jg.: Schulen von ein/zwei Finten und Anwenden unter Gegnerdruck
- C-Jg.: Entwicklung von Alternativen, um auf Gegner reagieren zu können

### **November/Dezember: *Passen/ Ballkontrolle***

- E-Jg.: spielerisches Vermitteln von verschiedenen Stoßarten und Ballkontrolle
- D-Jg.: präzise Pässe mit der Innenseite ( li. u. re. Fuß ) und Ballmitnahmen mit verschiedenen Techniken und verschiedene Richtungen ohne Tempoverlust (flache, halbhohe, hohe Zuspiele)
- C-Jg.: Ballmitnahmen + Anschlussaktionen unter Gegnerdruck in abgegrenzten Räumen

### **Januar: *Kopfball***

- E-Jg.: Heranführen ans Thema mit Spielformen und verschiedenen leichten Bällen
- D-Jg.: Beherrschen des Kopfstosses im Stand, beidbeinigem und einbeinigem Absprung
- C-Jg.: Anwenden des Kopfstosses mit Richtungsänderung und einbeinigem Absprung mit li. u. re. Bein (halbaktiver Gegner)

### **Februar/ März: *Angreifen/ Verteidigen***

#### ***Wiederholen von Dribbeln/ Fintieren/ Passen/ Torschuss***

- E-Jg.: Spielformen von 2 : 1 bis 4 : 3 (Überzahl Spiel steht im Vordergrund)
- D-Jg.: Spielformen von 2 : 1 bis 4 : 3 (unter Gegner-, Zeitdruck, enge Räume)
- C-Jg.: Spielformen von 2 : 1 bis 4 : 3 (unter Gegner-, Zeitdruck, enge Räume)

**April:**

***Angreifen/ Verteidigen***

***Wiederholen von Dribbeln/ Fintieren/ Passen/Torschuss***

- E-Jg.: Spielformen von 1 : 1 bis 4 : 4 (Gleichzahl Spiel steht im Vordergrund)  
D-Jg.: Spielformen von 1 : 1 bis 4 : 4 (unter Gegner-, Zeitdruck, enge Räume)  
C-Jg.: Spielformen von 1 : 1 bis 4 : 4 (unter Gegner-, Zeitdruck, enge Räume)

**Mai:**

***Angreifen/ Verteidigen***

***Wiederholen von Dribbeln/ Fintieren/ Passen/Torschuss***

- E-Jg.: Spielformen von 1 : 2 bis 3 : 4 (Unterzahl Spiel steht im Vordergrund)  
D-Jg.: Spielformen von 1 : 2 bis 3 : 4 (unter Gegner-, Zeitdruck, enge Räume)  
C-Jg.: Spielformen von 1 : 2 bis 3 : 4 (unter Gegner-, Zeitdruck, enge Räume)

**Juni/ Juli:**

***Überprüfung neuer SPKT.- spieler/ Talentsichtungstag: Jg. 2000/2001***