

Wöchentliche Trainingsstruktur im Mesozyklus (3 Wochen)

Fux
2016/2017

Kondition		Koordination / Lauschule Beschleunigung / Schnelligkeit	Sprungformen / Schnellkraft Reaktions- und Antrittsschnelligkeit	aerobe Ausdauer Stabilisation / Regeneration	
Bereich	Dauer	kleine Spielformen	Duelle im Spiel	grosse Spielformen	Wettkampf
		Montag Mittwoch Freitag	Montag Mittwoch Freitag	Montag Mittwoch Freitag	Samstag
Aufwärmen Technik als Basis	20 Min.	Der Ball mein Freund Technik jeder 1 Ball Technik zu zweit / dritt	Passformen	Handballspiele Orientierungsspiele Motivationsspiele	Spiel
Kondition Koordination	15 Min.	Koordination / Lauschule Beschleunigung / Schnelligkeit	Sprungformen / Schnellkraft Reaktions- und Antrittsschnelligkeit		
Analytisch Global	30 Min.	1 : 1 bis 2 : 2 Einzeltaktik Ballführen / Dribbling / Torschuss Spiel in die Tiefe / Konter	3 : 3 bis 4 : 4 Gruppentaktik Ballzirkulation Spiel über die Flügel / Flanken / Abschluss	5:5 bis 8 : 8 Mannschaftstaktik Spielaufbau von hinten Verschieben / hinter Ball FE 14 Zonendeckung / Pressing	
Global	20 Min.	Spiele mit vielen 1 : 1 Situationen schnelle Läufe in freie Räume Schwerpunkt Umschalten	Spiele mit vielen Duellen hoher Intensität Dauer der intensiven Phase abnehmend zum Freitag hin	Spiele auf grossen Feldern mit geringer Intensität Schwerpunkt Orientierung Funspiele	
Kondition Koordination	15 Min.			Stabilisation / aerobe Ausdauer Beweglichkeit / Stehende Bälle	
Ausklang	5 Min.	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	
		Montag	Mittwoch	Freitag	
Intensität					