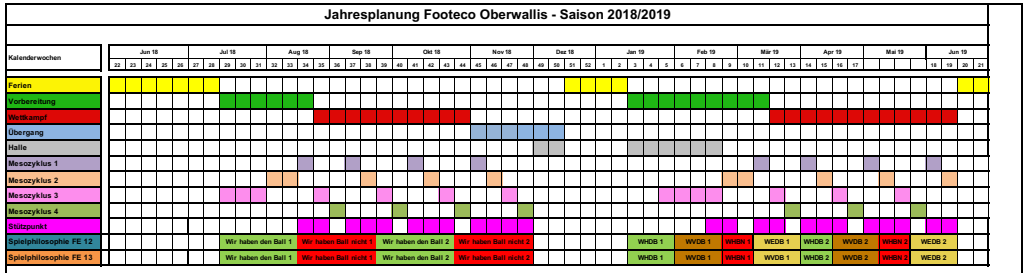
Jahresplanung Footeco Oberwallis - Saison 2018/2019



Mesozyklus 1
Schnelligkeit/Koordination

Montag/Mittwoch Schnelligkeit/Koordinat. (20 Min) mit/ohne Ball

Themenschwerpunkte:
Der Ball mein Freund - jeder Spieler ein Ball, Dribbling, Ballführen, Torschuss, 1:1 bis 2:2, Einzeltaktik

Mesozyklus 2
Schnellkraft

Montag/Mittwoch Schnellkraft/Sprungformen (20 Min) mit/ohne Ball

Themenschwerpunkte:
Passformen, 3:3 bis 4:4, Gruppentaktik, Spiele mit vielen Duellen

Mesozyklus 3
Intermittierende Ausdauer

Montag/Mittwoch Intermittierende Ausdauer (20 Min) mit/ohne Ball

Themenschwerpunkte:
Ballzirkulation, 5:5 bis 8:8, Mannschaftstaktik, Spiele auf grossen Feldern, Spiel über die Flügel, Orientierungsspiele

Mesozyklus 4
Regeneration

Montagtraining polysportif (TH haben frei)

Dienstag kein Stützpunkttraining (Ausnahme TH)

Mittwoch und Freitag freie Themenwahl
(Ziel: Intensität tief)

Stützpunkt

Arbeit in Ateliers (35 Min.)
Stärken stärken, Schwächen ausmerzen

Taktischer Schwerpunkt (25 Min) - analytisch

Spiele (30 Min.)
Orientierung / Umschalten
(Spieleranzahl je nach Mesozyklus)

Fux/Juli 2018

Wir haben den Ball

- Breite und Tiefe ausnützen
- In Bewegung Lösungen anbieten
- Raum gewinnen

Wir verlieren den Ball

- Ballbesitzenden sofort unter Druck setzen
- Direkten Weg zum Tor schliessen
- Duell suchen und gewinnen

Wir erobern den Ball

- Balleroberungszone verlassen
- Erste Idee nach vorne spielen
- Raum gewinnen

Wir haben den Ball nicht

- Alle Spieler hinter den Ball / Block
- Kompakt. Verschieben in Ballrichtung
- Duelle suchen und gewinnen

Fux/Juli 2018

Vorrunde

Spielphilosophie FE 12	Wir haben den Ball 1	Spielauf von hinten mit TH über die Seite, Breite ausnützen, Positionsspiel der Spieler in Zone 1 und 2
Spielphilosophie FE 13	Wir haben den Ball 1	Spielauf von hinten mit TH über die Seite mit Variante über den Spieler Nr. 6, Zusammenspiel VT/MF, Zone 1 und Zone 2, in Bewegung Lösungen anbieten
Spielphilosophie FE 12	Wir haben den Ball 2	Spielauf von hinten mit TH über die Seite, Breite ausnützen, Positionsspiel der Spieler in Zone 1 und 2, Raum gewinnen, schnell in Zone 2
Spielphilosophie FE 13	Wir haben den Ball 2	Spielauf von hinten mit TH über die Seite mit Variante über den Spieler Nr. 6, Zusammenspiel VT/MF, Zone 1 und Zone 2, plus Stürmeranspiel in Zone 3
Spielphilosophie FE 12	Wir haben Ball nicht 1	alle Spieler hinter den Ball
Spielphilosophie FE 13	Wir haben Ball nicht 1	alle Spieler hinter den Ball, Blockbildung, kompaktes Verschieben, 1 Zone frei lassen
Spielphilosophie FE 12	Wir haben Ball nicht 2	alle Spieler hinter den Ball, Distanz der Spieler in der Länge vermindern, Kompaktheit vertikal
Spielphilosophie FE 13	Wir haben Ball nicht 2	alle Spieler hinter den Ball, Blockbildung, kompaktes Verschieben, 1 Zone frei lassen, Überzahl schaffen

Rückrunde

Spielphilosophie FE 12	Wir haben den Ball 1	Spielauf von hinten mit TH über die Seite, Breite ausnützen, Positionsspiel der Spieler in Zone 1 und 2
Spielphilosophie FE 13	Wir haben den Ball 1	Spielauf von hinten mit TH über die Seite mit Variante über den Spieler Nr. 6, Zusammenspiel VT/MF, Zone 1 und Zone 2, in Bewegung Lösungen anbieten
Spielphilosophie FE 12	Wir verlieren den Ball 1	Ballbesitzenden sofort unter Druck setzen
Spielphilosophie FE 13	Wir verlieren den Ball 1	Ballbesitzenden sofort unter Druck setzen, direkten Weg zum Tor schliessen
Spielphilosophie FE 12	Wir haben Ball nicht 1	alle Spieler hinter den Ball
Spielphilosophie FE 13	Wir haben Ball nicht 1	alle Spieler hinter den Ball, Blockbildung, kompaktes Verschieben, 1 Zone frei lassen
Spielphilosophie FE 12	Wir erobern den Ball 1	Balleroberungszone verlassen, Raum gewinnen
Spielphilosophie FE 13	Wir erobern den Ball 1	Balleroberungszone verlassen, Raum gewinnen, 1. Idee nach vorne spielen
Spielphilosophie FE 12	Wir haben den Ball 2	Spielauf von hinten mit TH über die Seite, Breite ausnützen, Positionsspiel der Spieler in Zone 1 und 2, Raum gewinnen, schnell in Zone 2
Spielphilosophie FE 13	Wir haben den Ball 2	Spielauf von hinten mit TH über die Seite mit Variante über den Spieler Nr. 6, Zusammenspiel VT/MF, Zone 1 und Zone 2, plus Stürmeranspiel in Zone 3
Spielphilosophie FE 12	Wir verlieren den Ball 2	Ballbesitzenden sofort unter Druck setzen, Ausrichten der anderen Mitspieler
Spielphilosophie FE 13	Wir verlieren den Ball 2	Ballbesitzenden sofort unter Druck setzen, direkten Weg zum Tor schliessen, Pressing
Spielphilosophie FE 12	Wir haben Ball nicht 2	alle Spieler hinter den Ball, Distanz der Spieler in der Länge vermindern, Kompaktheit vertikal
Spielphilosophie FE 13	Wir haben Ball nicht 2	alle Spieler hinter den Ball, Blockbildung, kompaktes Verschieben, 1 Zone frei lassen, Überzahl schaffen
Spielphilosophie FE 12	Wir erobern den Ball 2	Balleroberungszone verlassen, 1. Idee nach vorne spielen, Raum gewinnen
Spielphilosophie FE 13	Wir erobern den Ball 2	Balleroberungszone verlassen, 1. Idee nach vorne spielen, Raum gewinnen, Konterspiel

Fux/Juli 2018