



# TRAININGSPLAN

Im Plan findest du die Übungsnummer aus dem Ordner und wie oft du diese trainieren sollst. Zum Beispiel: MO: 3x Nr. 15. Bedeutet: Am Montag soll 3 mal die Übung Nr. 15, `STOP & GO` trainiert werden. Falls es egal ist an welchen Tagen trainiert wird, streiche die Wochentage einfach durch.

NAME								
Trainingsziele / Notizen								
WOCHE 1	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
Übungsnummer & Wiederholungen pro Training								
WOCHE 2								
Übungsnummer & Wiederholungen pro Training								
WOCHE 3								
Übungsnummer & Wiederholungen pro Training								
WOCHE 4								
Übungsnummer & Wiederholungen pro Training								



# BEOBACHTUNGSBOGEN

FÄHIGKEIT	NOTEN: 1 SEHR GUT – 6 SCHLECHT	NOTIZEN / TRAININGSPLAN
DRIBBLING	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
1-GEGEN-1 OFFENSIV	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
TRICKS	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
JONGLIEREN	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
BALLKONTROLLE	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
FIRST TOUCH	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
ANGRIFF	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
LANGE PÄSSE	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
KURZE PÄSSE	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
KOMBINATIONSSPIEL	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
TORSCHUSS	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
KOPFBALL	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
VERTEIDIGEN	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
1-GEGEN-1 DEFENSIV	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
ABWEHR	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
ATHLETIK	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
TEMPO	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
AUSDAUER / LAUFBEREITSCHAFT	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
BEWEGLICHKEIT	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
KRAFT	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
SELBSTVERTRAUEN	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
SCHNELLES UMSCHALTEN	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	
BEWEGUNGSGESCHICK	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6	