

Programm der Saisonvorbereitung - Sparta Göttingen A-Junioren

Das Training findet jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr statt. Testspieltermine werden zeitnah bekannt gegeben. Die Trainingsinhalte können abhängig von der Teilnehmerzahl gelegentlich vom Plan abweichen und angepasst werden.

1. Woche Grundlagenausdauer; Spieleröffnung Kette	2. Woche Grundlagenausdauer; Spieleröffnung Kette	3. Woche Spezielle Ausdauer; Aufbau Kette u. Mittelfeld	4. Woche Spezielle Ausdauer; Aufbau im Mittelfeld	5. Woche Spielaufbau, Abschluss
Montag (16.07.) Ballarbeit, Passspiel 6 plus 6-gegen-6 Freies Spiel	Montag (23.07.) Ballarbeit, Passspiel Spieleröffnung, 4 plus 4-gegen-4 Spiel mit Querzonen	Montag (30.07.) Passen im Würfel 4-gegen-4 mit Wandspielern auf 2 Tore (Ballhalten)	Montag (06.08.) Passspiel in Gruppen Doppelpass-Spiel Kleinfeld-Spiel Spielformen 4-4-2/4-2-3-1	Montag (13.08.) Spielanalyse Auswertung in Trainingsform
Dienstag (17.07.) Dribbeln und passen mit Felderwechsel Dribbel-Torschuss- Parcours Spiel auf Jugendtore	Dienstag (24.07.) Koordination mit Torschuss Dribbel-Torschuss- Parcours III Spiel 'gedrehte' Tore	Dienstag (31.07.) 4-gegen-2- Varianten Pyramidenspiel 1- gegen-1 bis 6- gegen-6 'Ausschießen' o.ä.	Dienstag (07.08.) frei	Dienstag (14.08.) Passspiel Rhythmusschulung mit Partner Sprints, Kombination Freies Spiel
Mittwoch (18.07.) frei	Mittwoch (25.07.) frei	Mittwoch (01.08.) frei	Mittwoch (08.08.) Aufwärmen Sprints ohne Ball 1-gegen-1 über Linien 1-gegen-1 bis 3-gegen-3	Mittwoch (15.08.) frei
Donnerstag (19.07.) Technik, Koordination Spieleröffnung 7-gegen-7 Spielformen 4-4-2/4-2-3-1	Donnerstag (26.07.) Ballarbeit, Passspiel 4 plus 1-gegen-4 plus 1 auf 6 Offentore 7-gegen-7 Spielformen 4-4-2/4-2-3-1	Donnerstag (02.08.) Testspiel	Donnerstag (09.08.) Dribbeln und Finten 2-gegen-2 bis 3-gegen-3 Turnier 4-gegen-4	Donnerstag (16.08.) Aufwärmeinheit in Gruppenform mit/ohne Ball Spielvariation 4-4-2/4-2-3-1
Freitag (20.07.) IFL - Spinning/Functional Training (Evtl. Training)	Freitag (27.07.) IFL - Spinning/Functional Training (Evtl. Training)	Freitag (03.08.) Lauf-ABC mit Torabschluss Spielvariationen 4-4-2/4-2-3-1	Freitag (10.08.) IFL - Spinning/Functional Training (Evtl. Training)	Freitag (17.08.) IFL - Spinning/Functional Training (Evtl. Training)
Samstag (21.07.) Testspiel (Frei)	Samstag (28.07.) Testspiel frei	Samstag (04.08.) Voraussichtlich Pokalspiel	Samstag (11.08.) Voraussichtlich Saisonbeginn	Samstag (18.08.) Meisterschaftsspiel
Sonntag (22.07.) Testspiel (Frei)	Sonntag (29.07.) Testspiel (Frei)	Sonntag (05.08.) frei	Sonntag (12.08.) frei	Sonntag (19.08.) frei