

Beispielhafter Ablaufplan zur Woche Technik-Intensivschulung im Fußball



Sonntag

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Früh

Lauf/Stabi

Lauf/Stabi

Lauf/Stabi

Lauf/Stabi

Lauf/Stabi

Morgens

Technik-Intensiv
Dribbling unter
Wettkampfdruck

Technik-Intensiv
Passspiel zur
Ballzirkulation

Technik-Intensiv
Kombinationen z.
Torabschluss

Technik-Intensiv
Flugball und Angriffe
über Außen

Spielformen

Nachmittags

Leistungs-
diagnostik

Spielformen

Spielformen

Schwimmbad/
Wake Base/
Fußballgolf

Spielformen

Abends

Turnier

Theorie
Technik im Fußball

Kopfball in
Offensive und
Defensive

Turnier

Bowling