



Gegründet 1954  
ZVR: 464407186  
Tel/Fax: +43 (0)6223 2695  
e-Mail: sv.anthering@aon.at  
<http://sv.anthering.sportunion.at>

Sportverein Anthering · Schmiedingerstr. 8 · 5102 Anthering

## **Trainings- und Ausbildungskonzept für Nachwuchstrainer des SV Anthering**

In diesen Unterlagen sind Ausbildungsschwerpunkte sowie Trainingsanleitungen für den gesamten Nachwuchsbereich angeführt.

Im Sinne des Nachwuchskonzeptes sind diese von allen Nachwuchstrainern des SV Anthering an zu wenden.

**„Eine einheitliche und fundierte Ausbildung der Kinder und Jugendlichen im SV Anthering ist das oberste Ziel“**

Die Unterlagen werden laufend ergänzt und aktualisiert.

Als Ansprechpartner steht Humer David (Nachwuchskoordinator) sowie Neumayr Matthias zur Verfügung.

Erstellt durch Humer David,

Anthering, am 21.03.2016



Kraibacher



So trainieren wir beim SVA richtig:

1. Es soll kein Training ausfallen
2. Beim Aufwärmen ist der Ball immer dabei
3. Im Training so viele Ballberührungen machen wie möglich
4. Alle müssen üben
5. Beidbeinigkeiit trainieren
6. Nicht positionsorientiert trainieren
7. Langes Anstellen bei den Übungen vermeiden (In 2 Gruppen aufteilen)
8. Kraft und Kondition Aufgrund von Spielformen in Kleingruppen
9. „Two-Touch“ Fußball trainieren ( 2 Kontakte)
10. Ballannahme in den freien Raum trainieren
11. Die Übungen einfach aber präzise durchführen

.

.

.

.

.

.

.

.

.

## Der ideale Fussballer

Körperliche Fitness:	Ausdauer Kraft Schnelligkeit Koordination
Technik:	Dribbling Ballannahme, Ballmitnahme Passspiel Kopfballspiel Torschuss
Taktik:	Einzeltaktik Gruppentaktik Regelkunde
Individuelle Charakter Eigenschaften	Kampfgeist Ehrgeiz Teamspieler Sportliches Umfeld, Privatleben

## Trainingsaufteilung in %

	<b>U16</b>	<b>U14</b>	<b>U12</b>	<b>U10</b>	<b>U8</b>
<b>Spaß</b>	100%	100%	100%	100%	100%
<b>Kondition</b>	10%	-	-	-	-
<b>Kräftigen</b>	20%	10%	-	-	-
<b>Taktik</b>	20%	10%	10%	10%	5%
<b>Technik</b>	40%	80%	80%	80%	85%
<b>Koordination</b>	10%	10%	10%	10%	10%
<b>Trainingsdauer</b>	90-100 min.	90 min.	90 min.	80-85 min.	75 min.
<b>Trainingseinheiten/ Woche</b>	2-3	2-3	2-3	2	2

Notiz: