

Trainingstagebuch Beispiel



Name: Ronaldo

Vorname: Christiano

Trainingsschwerpunkte: Ausdauer/Kraft/TE

Juli/August 2010

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
	12. Jul.	13. Jul.	14. Jul.	15. Jul.	16. Jul.	17. Jul.	18. Jul.	Bemerkung
Ausdauer	U12-U16 Ferien polysportiv nützen!! U21 1x 45' / 1x 60' Dauerlauf							
Kraft								
Ballfeeling								
Sprints								
Stretching								
	19. Jul.	20. Jul.	21. Jul.	22. Jul.	23. Jul.	24. Jul.	25. Jul.	Bemerkung
Ausdauer	U12-U15 Ferien polysportiv !! U21 Trainingsbeginn Stadion U16 1x 45' / 1x 60' Dauerlauf							
Kraft								
Ballfeeling								
Sprints								
Stretching								
	26. Jul.	27. Jul.	28. Jul.	29. Jul.	30. Jul.	31. Jul.	1. Aug.	Bemerkung
Ausdauer	ja		ja	ja		ja	Frei	Leichte Reizung der Achillessehne, deshalb an Stelle des Dauerlaufes mit dem Velo unterwegs.
Kraft	ja	nein						
Ballfeeling		ja	nein	ja	nein			
Sprints					ja			
Stretching	ja	nein	nein	ja	ja	ja		
	2. Aug.	3. Aug.	4. Aug.	5. Aug.	6. Aug.	7. Aug.	8. Aug.	Bemerkung
Ausdauer	Teamtraining	Teamtraining	Teamtraining		Teamtraining	Testspiel	Frei	Endlich 1. Training mit dem Team, toller Teamgeist im 1. Spiel. So macht es Spass!
Kraft				ja				
Ballfeeling								
Sprints								
Stretching				ja				
	9. Aug.	#####	#####	#####	#####	#####	#####	Bemerkung
Ausdauer	Teamtraining	Teamtraining	Teamtraining		Teamtraining	Testspiel	Frei	Wir sind in Topform eine Woche vor MS-Beginn. Dieses Jahr greifen wir an.
Kraft				ja				
Ballfeeling								
Sprints								
Stretching				ja				

Trage an jedem obligatorischen Trainingstag (grün) ein, ob du trainiert hast. Ja/nein. Unter Bemerkungen ist dein Zustand während der Woche zu beschreiben. Fühlte mich sehr gut, müde, war verletzt, motiviert,

Trainingstagebuch



Name:

Vorname:

Trainingsschwerpunkte: Ausdauer/Kraft/TE

Juli/August 2010

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
Beschreibung	12. Jul.	13. Jul.	14. Jul.	15. Jul.	16. Jul.	17. Jul.	18. Jul.	Bemerkung
Ausdauer	<p style="text-align: center;">U12-U16 Ferien polysportiv nützen!! U21 1x 45' / 1x 60' Dauerlauf</p>							Velofahren, schwimmen, Inline, Seilpark usw.
Kraft								
Ballfeeling								
Sprints								
Stretching								
	19. Jul.	20. Jul.	21. Jul.	22. Jul.	23. Jul.	24. Jul.	25. Jul.	Bemerkung
Ausdauer	<p style="text-align: center;">U12-U15 Ferien polysportiv !! U21 Trainingsbeginn im Stadion U16 1x 45' / 1x 60' Dauerlauf</p>							Trainingsbeginn U21
Kraft								
Ballfeeling								
Sprints								
Stretching								
	26. Jul.	27. Jul.	28. Jul.	29. Jul.	30. Jul.	31. Jul.	1. Aug.	Bemerkung
Ausdauer								Trainingsbeginn U16
Kraft								
Ballfeeling								
Sprints								
Stretching								
	2. Aug.	3. Aug.	4. Aug.	5. Aug.	6. Aug.	7. Aug.	8. Aug.	Bemerkung
Ausdauer								Trainingsbeginn U12-15
Kraft								
Ballfeeling								
Sprints								
Stretching								
	9. Aug.	#####	#####	#####	#####	#####	#####	Bemerkung
Ausdauer								Trainingsbeginn F-, E und D-Junioren
Kraft								
Ballfeeling								
Sprints								
Stretching								

Trage an jedem obligatorischen Trainingstag (grün) ein, ob du trainiert hast. Ja/nein. Unter Bemerkungen ist dein Zustand während der Woche zu beschreiben. Fühlte mich sehr gut, müde, war verletzt, motiviert,

Juli

INHALTE

				Donnerstag 1	Freitag 2	Samstag 3	Sonntag 4
Woche 28				letzte Trainings U12 -U15	letzte Trainings U12 -U15	letzte Trainings U12 -U15	FREI
	Montag 5	Dienstag 6	Mittwoch 7	Donnerstag 8	Freitag 9	Samstag 10	Sonntag 11
Woche 29	letzte Trainings U12 -U15	letzte Trainings U12 -U15	letzte Trainings U12 -U15	FREI	FREI	FREI	FREI
	Montag 12	Dienstag 13	Mittwoch 14	Donnerstag 15	Freitag 16	Samstag 17	Sonntag 18
Woche 30	FREI	U12-16 polysportiv 60' U21 Ausdauer 2/45'	FREI	FREI	U12-16 polysportiv 60' U21 Ausdauer 2/60'	FREI	FREI
	Montag 19	Dienstag 20	Mittwoch 21	Donnerstag 22	Freitag 23	Samstag 24	Sonntag 25
Woche 31	TR-Beginn U21	U12-15 polysportiv 60' U16 Ausdauer 2/45'	FREI	FREI	U12-15 polysportiv 60' U16 Ausdauer 2/60'	FREI	FREI
	Montag 26	Dienstag 27	Mittwoch 28	Donnerstag 29	Freitag 30	Samstag 31	
Woche 32	Dauerlauf 1/5' Dauerlauf 2/40' Dauerlauf 1/5' Kraftprog 1 Stretching	Ballfeeling 20' Kraftprog 2/60' Stretching	Ballfeeling 20' Intermitt. 3x15' Dazw. 2x5 Jongl. Auslaufen 1/10' Stretching	Ballfeeling 60' Kraftprog 1 Stretching	Ballfeeling 30' Sprintprog 30' Kraftprog 1 Stretching	Einl. vor Spiel Dauerlauf 3/90' Auslaufen 1/10' Stretching	

Aug

INHALTE

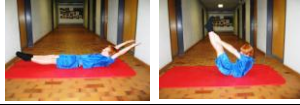
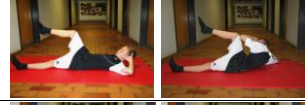

	Montag 2	Dienstag 3	Mittwoch 4	Donnerstag 5	Freitag 6	Samstag 7	Sonntag 8
Woche 32	Dauerlauf 1/5'	Ballfeeling 20'	Ballfeeling 20'	Ballfeeling 60'	Ballfeeling 30'	Spiele Turniere alle	Spiele Turniere alle
	Dauerlauf 2/50'	Kraftprog 2/60'	Intermitt. 3x15'	Kraftprog 1	Sprintprog 30'		
	Dauerlauf 1/5'	Stretching	Dazw. 2x5 Jongl.	Stretching	Kraftprog 1		
	Kraftprog 1		Auslaufen 1/10'		Stretching		
	Stretching		Stretching				
	Montag 9	Dienstag 10	Mittwoch 11	Donnerstag 12	Freitag 13	Samstag 14	Sonntag 15
Woche 33	Dauerlauf 1/5'	Ballfeeling 20'	Ballfeeling 20'	Ballfeeling 30'	Ballfeeling 30'	Spiele Turniere alle	Spiele Turniere alle
	Dauerlauf 2/60'	Kraftprog 2/60'	Intermitt. 3x15'	Sprintprog 30'	Sprintprog 30'		
	Dauerlauf 1/5'	Stretching	Dazw. 2x5 Jongl.	Kraftprog 1	Kraftprog 2		
	Kraftprog 1		Auslaufen 1/10'	Stretching	Stretching		
	Stretching		Stretching				

Ausdauer



Art	Dauer	Inhalt																
1	5 Min.	Lockerer Trab (Warmlaufen)																
	5 Min.	Auslaufen, dazwischen schnelle Bewegungen (Skippings, anfersen, Sidesteps usw)																
2	30-60 Min	Puls 150-170																
		Distanz 6/7 -12/14 km																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>U12</th> <th>U13</th> <th>U14</th> <th>U15</th> <th>U16</th> <th>U/21</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6km</td> <td>6.25km</td> <td>6.5km</td> <td>6.75km</td> <td>7km</td> <td>7,25km</td> </tr> <tr> <td>5'/Km</td> <td>4.48'/km</td> <td>4.36'/Km</td> <td>4.26'/Km</td> <td>4.17'/Km</td> <td>4.08'/Km</td> </tr> </tbody> </table>	U12	U13	U14	U15	U16	U/21	6km	6.25km	6.5km	6.75km	7km	7,25km	5'/Km	4.48'/km	4.36'/Km	4.26'/Km
U12	U13	U14	U15	U16	U/21													
6km	6.25km	6.5km	6.75km	7km	7,25km													
5'/Km	4.48'/km	4.36'/Km	4.26'/Km	4.17'/Km	4.08'/Km													
Pflicht in 30 Min Test, Di 17.08.2010!	1. Training																	
3	2x 35-45 Min	Der Spieler simuliert ein MS- Spiel																
	Einlaufen	10' laufen lockerer Trab (Kreislauf anregen) aktive Gymnastik (Grätsche sw, vw, Kniebeuger - strecker, Wade Laufschulübungen mittleres Tempo Sprints 5-20m aus verschiedenen Positionen.																
	Spiel	Strecke laufen mit stetig wechselnden Belastungen Gehen, Sprints von 5-40m, Dauerlauf 2, Sprung mit Sprint, usw. Gesamtdistanz 10-12 km!!! wenn die Möglichkeit besteht (Rasenplatz, Hartplatz usw. einen Teil mit Ball simulieren)																
intermittierend	3x15 Min	Intermittierend 4-6" max aktiv (Stationen 1-6) 20" lockerer Trab zwischen den Stationen																
	Stationen	<ul style="list-style-type: none"> 1 Laufschule vw 4 Doppelschritte - Sprint 5m diagonal li oder re 2 4 Sprünge sw einbeinig - Sprint 5m vw 3 Sitesteps 2xli/2xre/2xli/2xre - Sprint 5m vw 4 4 Sprünge max Knie gestreckt beidbeinig - Sprint 5m vw 5 Shuttle-Run 3x5 m immer vw laufen 6 Shuttle-Run 3x5 m vw-rw-vw laufen 1a Ballführen Slalom um Kegel (5 Kegel im Abstand 2m (variieren nur re, nur li, beidfüssig) 4a Pass et va. (Ball spielen ca. 8m - nachsprinten und in Zone übernehmen) 																




Art	Dauer	Inhalt	Bild
1	15 Min	Kraftprogramm mit 25 Wiederholungen	
	1	"Brett" Beine leicht gegrätscht je 4x10" re und li abheben	
	2	Klappmesser (Achtung Beine gestreckt!!) Nicht im Hohlkreuz ausholen	
	3	Bauch schräg (Rumpf abheben!)	
	4	seitliche Rumpfmuskulatur mit Bein abspreizen	
	5	Liegestütze (T-Shirt berührt Boden)	
	6	Gesäss (vollständige Streckung der Hüfte!)	
	7	Squats (Unterschenkel senkrecht!)	
	8	Rücken, Beine und Arme spreizen (langsam ausführen!)	

Wichtige Bemerkungen

Alle Übungen langsam und kontrolliert ausführen. Dies erfordert vom Trainierenden eine hohe Konzentration! Die Anzahl Wiederholungen sind Empfehlungen und an die Ende der Vorrunde stattfindenden Krafttests angepasst. Es versteht sich von selbst, dass die Qualität der Übungsausführung vor der Anzahl der Wiederholungen steht! Klein anfangen und sich allmählich steigern. Tägliche Wiederholung bringt in Kürze grosse Fortschritte. Die Umsetzung des Kraftzuwachses geschieht in Form von Sprüngen, Sprints usw. auf dem Platz im Training und Spiel. Die Rumpfstabilisation ist zwingende Voraussetzung für ein Krafttraining mit Zusatzgewichten (Hanteltraining/ siehe Programm Krafraum). Krafttraining führt zu einer Verkürzung der Muskulatur. Deshalb ist ein ergänzendes Dehnprogramm Pflicht (siehe Stretchingprogramm)



Art	Dauer	Inhalt	Gewichte in kg, ohne Stange!!				Bild
			U14	U15	U16	U/21	
2	60 Min	Jede Übung 3x 5-12 Wiederholungen					
	1	Bankdrücken (Brust mit Stange berühren! / keine vollständige Armstreckung)	20	25	30	40+	
	2	Bauch (Hantelscheibe als Zusatzgewicht)	5	10	15	20	
	3	Rücken (Hantelscheibe als Zusatzgewicht)	5	10	15	20	
	4	Butterfly (Arme leicht gebeugt)	5	8	10	15	
	5	Wade (Ferse berührt Boden! Maximale Streckung über dem grossen Zehen, nicht nach aussen kippen!)	Eigener Körper evtl. Sandsack				
	6	Squats (Unterschenkel senkrecht, gerader Rücken, Spannung, keine Rotationen mit Gewicht!)	Stange	10	20	25	
	7	Bizeps (Rücken an Wand, leicht in den Knien, nur mit den Armen (beide gleichzeitig) arbeiten, einwärtsdrehen)	5	8	10	15	
	8	Hamstrings	20	30	40	50	

Wichtige Bemerkungen!

Krafttraining mit Zusatzgewichten nur bei Beherrschung der Rumpfstabilisation (siehe Kraftprogramm) und nach Einführung durch einen Trainer. Alle Übungen langsam und kontrolliert ausführen. Dies erfordert vom Trainierenden eine hohe Konzentration! Die Gewichtsempfehlungen sind an die Ende Vorrunde jeweils stattfindenden Krafttests angepasst. Es versteht sich von selbst, dass die Qualität der Übungsausführung (Technik) vor der Höhe der Gewichte steht! Klein anfangen und sich allmählich steigern. Regelmässiges Krafttraining (1-2x pro Woche) bringt in Kürze grosse Fortschritte. Die Umsetzung des Kraftzuwachses geschieht in Form von Sprüngen, Sprints usw. auf dem Platz im Training und Spiel. Krafttraining führt zu einer Verkürzung der Muskulatur. Deshalb ist ein ergänzendes Dehnprogramm Pflicht (siehe Stretchingprogramm)

Ballfeeling

Art	Dauer	Inhalt (Beidfüssigkeit gilt immer!!!)
1 Führen Finten passieren Kreativität	20'	8er Ballführen li und re (um 2 Kegel, Hütchen, Schuhe usw.) Kappen (Richtungswechsel mit einer Berührung um 180 Grad) mit Innen- und Aussenrist li und re Aussenrist/Sohle (2 Berührungen) li und re fortlaufend Bernegger 1! Gegner überspielen mit Ball hinter Standbein durchziehen li und re Bernegger 2! Richtungswechsel mit Ball vor dem Standbein durchziehen li und re Bernegger 3! Richtungswechsel mit Ball mit dem Aussenrist, um Gegner zu überspielen li und re Bei allen Übungen Bernegger gilt: Gegner auf eine Seite locken - dann mit Rhythmus- und Richtungswechsel den Gegner passieren! Kombination von Finten! Ausprobieren von Tricks immer mit dem Ziel, einen Gegner zu überspielen!!
2 Ballkontrolle	20'	Ball mit Sohle abtöten nach Hochspielen aus dem Jonglieren Ball mit Kopf abtöten (auch im Sprung) nach Hochspielen aus dem Jonglieren Ball mit Innen- /Aussrist (Dropkick) mitnehmen nach Hochspielen aus dem Jonglieren
3 Jongliertests	60'	Der Spieler arbeitet an den Tests (siehe Video Homepage), welche auf seiner Stufe vorausgesetzt werden Wenn er erfüllt hat , geht er zur nächsten Stufe Wenn möglich auch jonglieren gegen die Wand. Achtung! Ball rotiert kaum rückwärts! Kontrolle, Fussgelenk nach unten drücken! Spannung

Jonglieren 100x	Jonglieren 100x li r	1:1 bis 5:5	kleiner Kreis 10x	grosser Kreis 10x	20x Aussenrist li re	20x Innenrist li re	25x Kopf	20x Vollspann li re	Nati-Test		
U12 (JG 1999)			U13 (JG 1998)			U14 (JG 1997)			U15/16/21 (JG 1996-1989)		

Sprints

Art	Dauer	Inhalt
1	30'	5x 10m (1' Pause nach jedem Sprint) 5x 20m (2' Pause) Achtung! Sprintstart in Vorschriftstellung! Bei den Sprüngen Beine gestreckt, Spannung im Fussgelenk, kurzer Bodenkontakt 2x 30m (3' Pause) 2 Serien 4x10m Shuttle (4' Pause zw. Serien)
		nach 3 beidbeinigen Sprüngen, maximaler Einsatz! nach 3 beidbeinigen Sprüngen, maximaler Einsatz! fliegender Start (mit Anlauf) Start aus dem Liegen!

Der Spieler muss sich top einlaufen (wie bei einem Spiel), sonst Verletzungsgefahr!
Schnelligkeit verbessert sich nur bei maximalem Einsatz!!
Erfolg im Fussball führt über die Schnelligkeit!

Stretching

Art	Dauer	Inhalt	Bild
1	15 Min	Jede Übung 2x 30 Sekunden links und rechts	
1		Seitspagat (Fussspitzen schräg nach aussen, abstützen, Beine gestreckt!)	
2		Spagat vorwärts (vorderes Bein auf Ferse und fast gestreckt, hinteres Bein auf Knie und Oberschenkel schräg nach hinten, Bauch auf Oberschenkel, Hände flach auf den Boden)	
3		Quadrizeps (Halten am Fussgelenk, nicht an Zehenspitze, Knie zusammen)	
4		Wade (ganze Sohle am Boden lassen, langsam mit den Händen (flach am Boden) zu den Füßen "laufen", Knie bleiben immer gestreckt!)	
5		Adduktoren (Knie möglichst breit, Gesäss langsam nach hinten schieben)	