

# Muster-Saisonplan D-Junioren

1

QUARTAL

## Block 1: Technik-Training 1



### Woche 1 – Dribbeln (Ballsicherung)

- Ziele:
  1. Flexibles, leichtfüßiges Bewegen mit dem Ball im Raum
  2. Anwenden in Spielsituationen

### Woche 2 – Dribbeln (Ballsicherung)

- Ziele:
  1. Spielübersicht beim Dribbeln
  2. Dribbeln mit Tempoveränderungen
  3. Anwenden in Spielsituationen

### Woche 3 – Dribbeln (Ballsicherung)

- Ziele:
  1. Spielübersicht beim Dribbeln
  2. Beidfüßiges Dribbeln
  3. Anwenden in erschwerten Situationen



### Woche 4 – Dribbeln (Auspielen des Gegners)

- Ziele:
  1. Zielgerichtetes, gegnerüberwindendes Dribbeln
  2. Verbinden mit einer Anschlussaktion

### Woche 5 – Dribbeln (Auspielen des Gegners)

- Ziele:
  1. Erlernen von Täuschungsbewegungen und deren Alternativen
  2. Verbinden mit einer Anschlussaktion

### Woche 6 – Dribbeln (Auspielen des Gegners)

- Ziele:
  1. Erlernen von Täuschungsbewegungen und deren Alternativen
  2. Verbinden mit einer Anschlussaktion



### Woche 7 – Passen/Schießen

- Ziele:
  1. Erlernen und Stabilisieren unterschiedlicher Passtechniken
  2. Zielgenaue Zuspiele

### Woche 8 – Passen/Schießen

- Ziele:
  1. Korrekte Bewegungsabläufe
  2. Pässe über variable Distanzen
  3. Situationsgemäße Zuspiele

### Woche 9 – Passen/Schießen

- Ziele:
  1. Kennenlernen von Kombinationsmöglichkeiten
  2. Präzise Torschüsse nach Zuspiel

2

QUARTAL

## Block 2: Individualtaktik Angriff 1



### Woche 10 – 1 gegen 1: Angreifer am Ball

- Ziele:
  1. Sicheres Dribbeln mit Richtungs- und Tempoänderungen
  2. Auspielen eines Gegners mit plötzlichen Richtungswechseln
  3. Zielstrebige Torschüsse nach einem 1 gegen 1

### Woche 11 – 1 gegen 1: Angreifer am Ball

- Ziele:
  1. Sicheres Dribbeln mit Richtungs- und Tempoänderungen
  2. Auspielen eines Gegners mit variantenreichen Finten/Täuschungen
  3. Zielstrebige Torschüsse nach einem 1 gegen 1

### Woche 12 – 1 gegen 1: Angreifer am Ball

- Ziele:
  1. Auspielen eines Gegners mit variantenreichen Finten/Täuschungen
  2. Konzentrierte Vorbereitung des 1 gegen 1
  3. Schnelles Umschalten auf Defensive

## Block 3: Individualtaktik Verteidigung 1



### Woche 13 – 1 gegen 1: Verteidigen gegen einen Angreifer am Ball

- Ziele:
  1. Situationsgemäßes Stellen eines Gegenspielers am Ball
  2. Anbieten einer Durchbruchmöglichkeit nach außen

### Woche 14 – 1 gegen 1: Verteidigen gegen einen Angreifer am Ball

- Ziele:
  1. Schnelles Reagieren und flexibles Verteidigen in der jeweiligen Situation
  2. Umschalten auf Angriff

### Woche 15 – 1 gegen 1: Verteidigen gegen einen Angreifer am Ball

- Ziele:
  1. Flexibles Verteidigen in einer schwierigen 1-gegen-1-Situation
  2. Aktions- und Laufschnelligkeit

## Block 4: Zusammenspiel 1



### Woche 16 – Kombinationsspiel bis zum Torabschluss

- Ziele:
  1. Schnelles, präzises Kombinieren
  2. Vermeiden von Ballverlusten
  3. Kombinieren unter Druck

### Woche 17 – Kombinationsspiel bis zum Torabschluss

- Ziele:
  1. Schnelles, präzises Kombinieren
  2. Herauspielen von Torchancen
  3. Kombinieren unter Druck

### Woche 18 – Kombinationsspiel bis zum Torabschluss

- Ziele:
  1. Gestaffelte Angriffsformation
  2. Verwerten von Tormöglichkeiten

3

QUARTAL

## Block 5: Technik-Training 2

**Woche 19 – Ballkontrolle**

- Ziele:
  1. Erlernen und Stabilisieren unterschiedlicher Techniken der Ballkontrolle
  2. Sichere Anschlussaktionen

**Woche 20 – Ballkontrolle**

- Ziele:
  1. Sichere Anschlussaktionen nach Kontrollieren des Balles
  2. Anwenden in Spielsituationen

**Woche 21 – Ballkontrolle**

- Ziele:
  1. Kontrollieren des Balles unter Druck eines Gegners (ohne Tempoverlust!)
  2. Anwenden in erschwelter Situation

**Woche 22 – Köpfen**

- Ziele:
  1. Erlernen/Stabilisieren des Köpfens (erste Schritte)
  2. Köpfen mit Torabschlüssen

**Woche 23 – Köpfen**

- Ziele:
  1. Erlernen/Stabilisieren des Köpfens (nächste Schritte)
  2. Köpfen mit Torabschlüssen

**Woche 24 – Köpfen**

- Ziele:
  1. Erlernen/Stabilisieren des Köpfens unter größerem Druck eines Gegners
  2. Köpfen mit Torabschlüssen

**Woche 25 – Dribbeln (Ausspielen des Gegners)**

- Ziele:
  1. Erlernen von weiteren Finten und deren Alternativen
  2. Verbinden mit Anschlussaktionen

**Woche 26 – Dribbeln (Ausspielen des Gegners)**

- Ziele:
  1. Erlernen von weiteren Finten und deren Alternativen
  2. Verbinden mit Anschlussaktionen

**Woche 27 – Dribbeln (Ausspielen des Gegners)**

- Ziele:
  1. Erlernen von weiteren Finten und deren Alternativen
  2. Verbinden mit Anschlussaktionen

4

QUARTAL

## Block 6: Individualtaktik Angriff 2

**Woche 28 – 1 gegen 1: Angreifer noch nicht am Ball**

- Ziele:
  1. Situationsgemäßes Freilaufen
  2. Sicheres Kontrollieren des Zuspiels unter Druck eines Gegenspielers

**Woche 29 – 1 gegen 1: Angreifer noch nicht am Ball**

- Ziele:
  1. Selbstbewusstes Fordern des Zuspiels
  2. Sicheres Kontrollieren eines erschwerten Zuspiels unter Druck eines Gegners

**Woche 30 – 1 gegen 1: Angreifer noch nicht am Ball**

- Ziele:
  1. Situationsgemäßes Fordern des Zuspiels in Abstimmung mit einem Mitspieler
  2. Kombinationsspiel als Anschlussaktion nach der Ballkontrolle

## Block 7: Individualtaktik Verteidigung 2

**Woche 31 – 1 gegen 1: Verteidigen gegen den ballerwartenden Angreifer**

- Ziele:
  1. Schnelles Erkennen von Spielsituationen
  2. Einrichten des Stellungsspiels je nach Position des Gegenspielers

**Woche 32 – 1 gegen 1: Verteidigen gegen den ballerwartenden Angreifer**

- Ziele:
  1. Schnelles Anpassen des Stellungsspiels je nach Position des Gegenspielers
  2. Flexibles Verteidigen je nach Situation
  3. Aggressives Bedrängen des Gegners

**Woche 33 – 1 gegen 1: Verteidigen gegen den ballerwartenden Angreifer**

- Ziele:
  1. Schnelles Orientieren in einer neuen Situation
  2. Flexibles Verteidigen im Zusammenwirken mit einem Mitspieler

## Block 8: Zusammenspiel 2

**Woche 34 – Kombinationsspiel zur Ballsicherung**

- Ziele:
  1. Schnelles und präzises Kombinieren
  2. Vermeiden von Ballverlusten
  3. Situationsgemäßes Freilaufen

**Woche 35 – Kombinationsspiel zur Ballsicherung**

- Ziele:
  1. Sicherheit im Zusammenspiel
  2. Genaues Passspiel
  3. Spielverlagerungen

**Woche 36 – Kombinationsspiel zur Ballsicherung**

- Ziele:
  1. Schnelles und präzises Kombinieren auch unter Druck des Gegners
  2. Schaffen von Abspielmöglichkeiten