

Trainingsplan Kickers Frauenfeld



Ein **Trainingsplan der Kickers Frauenfeld** ist ein strukturiertes Dokument, das die verschiedenen Aspekte des Trainings für Fußballspieler festlegt. Er dient dazu, die Trainingseinheiten zu organisieren, Ziele zu setzen und die Spieler auf Wettkämpfe vorzubereiten. Hier sind einige wichtige Erkenntnisse zum Erstellen eines Fußball-Trainingsplans:

1. **Identifikation von Stärken und Schwächen:** Ein guter Trainingsplan beginnt mit der Analyse der individuellen Stärken und Schwächen der Spieler. Dies hilft, maßgeschneiderte Übungen zu entwickeln.
2. **Wochenplan erstellen:** Der Trainingsplan sollte einen Wochenüberblick über die geplanten Aktivitäten bieten. Dies umfasst Trainingseinheiten, Regeneration, Taktikbesprechungen und möglicherweise auch Freundschaftsspiele.
3. **Belastung einteilen:** Die Belastung im Training sollte sorgfältig verteilt werden, um Überlastung und Verletzungen zu vermeiden. Dies beinhaltet sowohl physische als auch mentale Aspekte.
4. **Trainingseinheiten:** Der Plan sollte spezifische Trainingseinheiten enthalten, die auf verschiedene Fähigkeiten abzielen, wie z. B. Technik, Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Taktik.
5. **Krafttraining im Fußball:** Krafttraining ist wichtig, um die Muskulatur zu stärken und die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Es sollte in den Trainingsplan integriert werden.
6. **Spezifische Trainingsformen:** Je nach Position und Spielstil können spezifische Übungen wie 1-gegen-1-Situationen, Zweikämpfe oder taktischen Drills eingebaut werden.





Das Spiel Konzept der Kickers Frauenfeld

Die Spielidee gibt in groben Zügen die allgemeine Richtung vor, wie wir spielen wollen.
Wir unterscheiden dabei unterschiedliche Spielphasen.

Die Details werden durch die Spielprinzipien festgelegt.

Spielprinzipien sind einfache Verhaltensregeln für Spieler, die in den meisten Situationen sinnvoll sind.

Für die Spieler ist es hilfreich, wenn sie sich an diesen Prinzipien orientieren können.

Mit steigender Erfahrung ist er/sie immer mehr fähig, in Einzelfällen von diesem Spielprinzip abzuweichen und eine andere, bessere Lösung zu finden.

Spielprinzip:

Unser Spielprinzip besagt: "Wir bauen das Spiel von hinten auf mit flachen Kurzpässen".

Wenn uns der Gegner stark unter Druck setzt, ist es oft besser, einen langen, weiten Ball nach vorne zu spielen.

Je nach Spielsituation weichen wir also, falls sinnvoll, vom Spiel-Prinzip ab.

Die wichtigsten Spiel-Prinzipien sollten alle Spieler der Kickers Frauenfeld kennen und wissen, was sie bedeuten.

Im Idealfall können die Spieler diese Prinzipien während dem Spiel umsetzen.

In einzelnen Fällen werden gesonderte Aufgaben an die Spieler Instruiert die dann zum Spielprinzip beitragen.

Trainings- Verbesserungswünsche Spieler Kickers Frauenfeld



Spieler	Beweglichkeit	Schnellkraft	Spielverständnis	Tripling	Ausdauer Kondition	Schusskraft	Kraft	Taktik	Technik
Michael Berger	x								
Benny Brahim	x				x				
Matthias Lang	x	x	x			x			
Christian Mühle			x					x	
Julian De Marzi	x		x					x	
Andre Costa			x					x	
Mounir Karib		x	x						
Robin Nagel			x						
Raphael Riedweg					x				
Alvaro Rocca			x			x		x	x
Stefan Imfeld									
Chris Gorden									
Denis Jatzenko			x	x		x			
Patrick Greuter			x					x	
Johannes Gemperli									
Luca Paladino									
Theo Bruderer			x	x	x				
Alain Forny									
Anina Schönmann	x	x	x		x	x			
Mikita Pilipenko									
Ruggero Portelli									
Dominic Alesandro Forny	x	x	x		x				
Abip Shala									
Yasac Xasan Muxudin			x	x					
Leon Z`graggen	x	x	x	x	x	x		x	x



Torwart Training

Spieler	Beweglichkeit	Fang Sicherheit	Spielverständnis Torwart	Strafraum Beherrschung	Torraum Winkel	Schusskraft Abstoss	Hohe Bälle	Taktik	Eckball
Michael Berger	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Robin Nagel	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Anina Schönmann	X	X	X	X	X	X	X	X	X