



LEARNINGS

AUS DREI WOCHEN KLEINGRUPPENTRAINING

- 1** Passübungen am ersten Tag nicht übertreiben (kleine Gruppen, weniger Spieler, mehr Wiederholungen, Adduktorenbelastung).
- 2** Eine gute Mischung aus kurzen Bewegungen (wie „Stop and Go“) und größeren Laufdistanzen herstellen.
- 3** Verschiedene Wettbewerbe zwischen den einzelnen Gruppen forcieren einen guten Wettkampfcharakter innerhalb des Teams.
- 4** Man benötigt eine Vielzahl an flachen Markierungs-Blättchen für die Corona-Hösche. ;-)
- 5** Fußballspezifische Übungen (mit Zonenregelung) sollten immer eingebaut werden.
- 6** Die Spieler werden in ihren Entscheidungen (realitätsnäher) gefordert.
- 7** Nur Passformen, Torschusstraining, Läufe und Parcours-Training stumpfen mit der Zeit ab.
- 8** Alle Spieler und Betreuer immer wieder an die Hygienemaßnahmen erinnern.

