



Trainer-Wochenplaner

2 Einheiten + 1 Spiel · nach Morphozyklus-Logik

WOCHE / DATUM

MANNSCHAFT /
ALTERSSTUFE

HAUPTPRINZIP DER
SAISON

UNTERPRINZIP DES
MONATS

★ **Goldene Faustregel:** Je näher am Spiel, desto kürzer die Blöcke, länger die Pausen und bekannter die Inhalte. Intensiv am Wochenanfang — frisch vor dem Spiel.

Einheit 1 — Intensiv-Tag

BELASTUNG: HOCH

Weit weg vom Spiel · kleine Räume · kleine Teams (2v2–4v4) · hier darf's anstrengend sein

DATUM / UHRZEIT

TAKTISCHER FOKUS (UNTERPRINZIP + NEUER INHALT DER WOCHE)

SPIELFORM

RAUMGRÖSSE

SPIELERZAHL

ZEIT / PAUSEN

SPIELMOMENT(E)

☐ Viele Richtungswechsel & Zweikämpfe ☐ Viele Aktionen pro Kind ☐ Alle 4 Spielmomente enthalten ☐ Neues Thema platziert

Einheit 2 — Spielnah-Tag

BELASTUNG: MITTEL–NIEDRIG

Brücke zum Spiel · größerer Raum · größere Teams · kurze Blöcke, echte Pausen · nichts Neues

DATUM / UHRZEIT

TAKTISCHER FOKUS (HAUPTPRINZIP WIEDERHOLEN — NUR BEKANNTES)

SPIELFORM

RAUMGRÖSSE

SPIELERZAHL

ZEIT / PAUSEN

SPIELMOMENT(E)

☐ Kein neuer Inhalt ☐ Kurze Blöcke, lange Pausen ☐ Erfolgserlebnisse eingebaut ☐ Training endet mit gutem Gefühl

Spieltag

SPIEL

Das Ziel der ganzen Woche — frische Beine, klarer Kopf

DATUM / GEGNER

1–2 ERINNERUNGEN AN UNSERE PRINZIPIEN (MEHR NICHT!)

☐ Mut machen statt Taktik-Vortrag ☐ Jedes Kind weiß, was es gut kann ☐ Nach dem Spiel: Erholung für Körper und Kopf

Notiz nach dem Spiel — was nehmen wir in die nächste Woche mit?