



Landesverbandsausbildungszentrum
Österreichischer Fußball-Bund



LAZ - Trainingsplanung - Monatsplan

Feb.21

Trainingsorganisation

Daum	Wochentag	Uhrzeit	Ort	Trainer	Inhalt
1	Montag	16:00	Heimtraining		10 Min. Präventionsprogramm, Ausdauerlauf 40 Minuten, 5 Minuten abwärmen
2	Dienstag				
3	Mittwoch	16:00	Heimtraining		10 Min. Präventionsprogramm, Kräftigungsprogramm, Technik mit Ball, Intervall-Lauf 1, 5 Minuten abwärmen
4	Donnerstag				
5	Freitag	16:00	Heimtraining		10 Mi. Präventionsprogramm, Kräftigungsprogramm, Technik mit Ball, Intervall-Lauf 2, 5 Minuten abwärmen
6	Samstag	10:00	Videokonferenz		
7	Sonntag				
8	Montag				Semesterferien
9	Dienstag				Semesterferien
10	Mittwoch				Semesterferien
11	Donnerstag				Semesterferien
12	Freitag	18:00	Videokonferenz mit den Spielern		Semesterferien
13	Samstag				
14	Sonntag				
15	Montag	16:00	Sportanlagen, MS1 Ried		Lauf-ABC, Kraftausdauer, Jonglier-Wettbewerb, Wettbewerb: Dribbling und Torschuss, Beweglichkeit
16	Dienstag	14:00	Sportanlagen, MS1 Ried		Lauf-Koordination, Ausdauer, Wettbewerb mit Zuspiel und Torschuss, Beweglichkeit
17	Mittwoch	16:00	Sportanlagen, MS1 Ried		Ballkoordination, Schnelligkeit, Spielformen 2+6 gegen 2 mit begrenzten Zonen und Torabschluss, TM-Tr.
18	Donnerstag	16:00	Sportanlagen, MS1 Ried		Kopfballtechnik, Reaktion, Spielformen 4+4 gegen 4 mit begrenzten Zonen und Torabschluss, TM-Tr.
19	Freitag				
20	Samstag				
21	Sonntag				
22	Montag	16:00	Sportanlagen, MS1 Ried		Lauf-ABC, Kraftausdauer, Jonglier-Wettbewerb, Wettbewerb: Dribbling und Torschuss
23	Dienstag	14:00	Sportanlagen, MS1 Ried		Lauf-Koordination, Ausdauer, Wettbewerb mit Zuspiel und Torschuss
24	Mittwoch	16:00	Sportanlagen, MS1 Ried		Ballkoordination, Schnelligkeit, Spielformen 2+6 gegen 2 mit begrenzten Zonen und Torabschluss, TM-Tr.
25	Donnerstag	16:00	Sportanlagen, MS1 Ried		Kopfballtechnik, Reaktion, Spielformen 4+4 gegen 4 mit begrenzten Zonen und Torabschluss, TM-Tr.
26	Freitag				
27	Samstag				
28	Sonntag				
29					
30					
31					