

Online Trainieren mit dem TSV Otterfing



Online-Training / TSV Otterfing Juniorenteams
Kurzleitfaden & Diverse Übungen



Online Trainieren mit dem TSV Otterfing



Strukturiertes Online-Training

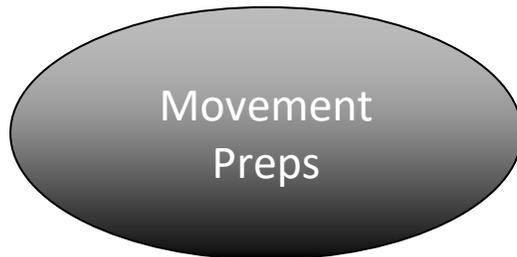
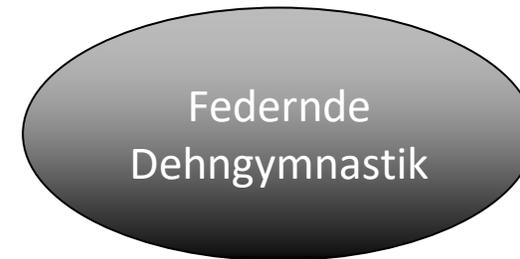
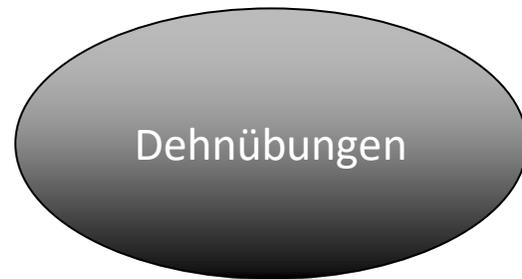


- 1) Begrüßung durch die Trainer Dauer: ca. 5 min.
- 2) „Blitzlicht“ - Die Spieler kommen zu Wort Dauer: ca. 10 bis 15 min.
- 3) Trainingsblock 1: Warm Up Dauer: ca. 10 min.
- 4) Trainingsblock 2: Koordination / Technik / Kognitives Training Dauer: ca. 15 bis 20 min.
- 5) Trainingsblock 3: Stabilisation / Athletik Dauer: ca. 15 bis 20 min.
- 6) Trainingsblock 4: Cool Down Dauer: ca. 10 min.

Online Trainieren mit dem TSV Otterfing



Trainingsschwerpunkte / Warm Up



Online Trainieren mit dem TSV Otterfing



Trainingsschwerpunkte / Warm Up



Beispiele / Impulstrainings:

[Movement Preps !\[\]\(23d9fc146e83b5c3013cfa32c784f8d5_img.jpg\) Dynamische Aufwärm- und Fitnessübungen im Fußballtraining - YouTube](#)

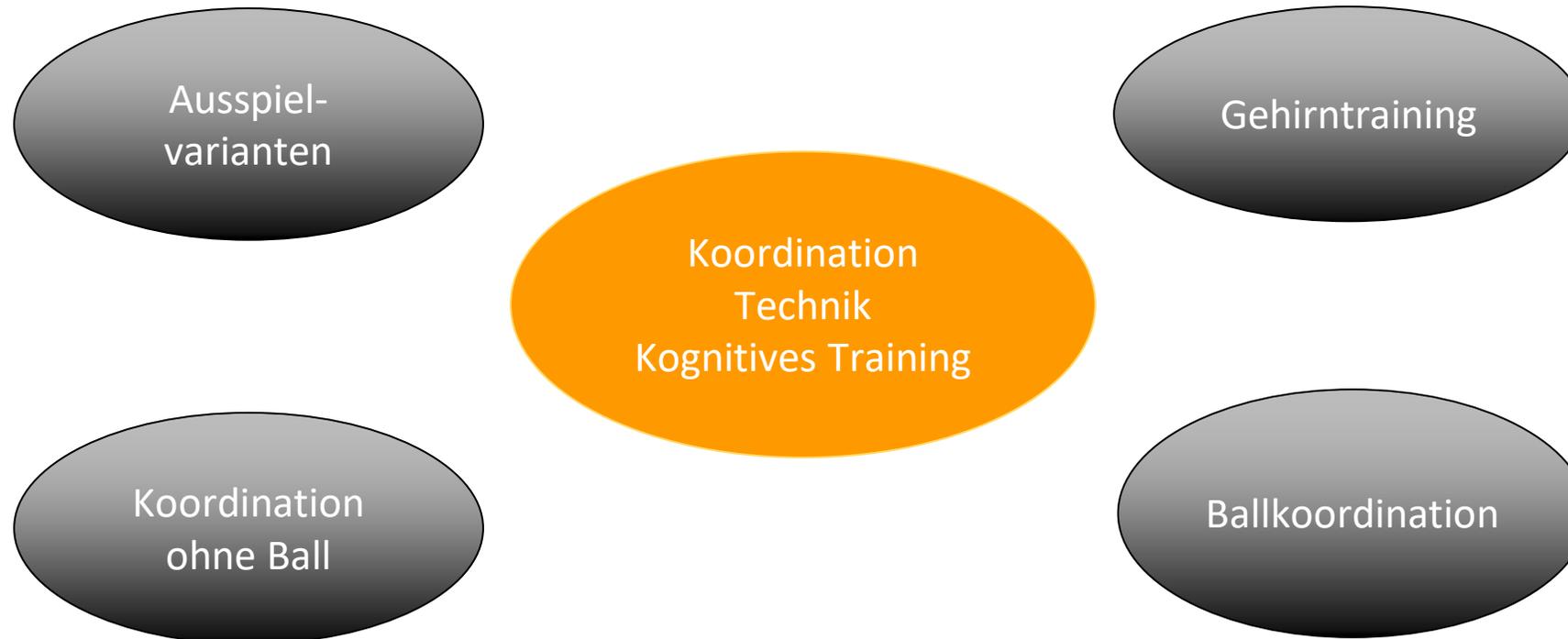
[Strechflow, dynamisches Dehnen, 16 Min. total Body Stretch - YouTube](#)

[Innovatives Technik- und Kreativtraining - Modul 2 - Balltänzer - YouTube](#)

Online Trainieren mit dem TSV Otterfing



Trainingsschwerpunkte / Koordination - Technik – Kognitives Training



Online Trainieren mit dem TSV Otterfing



Trainingsschwerpunkte / Koordination - Technik – Kognitives Training



Beispiele / Impulstrainings:

[Fußballtechnik alleine trainieren !\[\]\(950a62bbddad88d64435fd35607dfc42_img.jpg\) Ginga Fußballübung](#)

[!\[\]\(5a132f13505a6571904d622757b7a8f0_img.jpg\) Kraft-Ausdauer spielerisch lernen - YouTube](#)

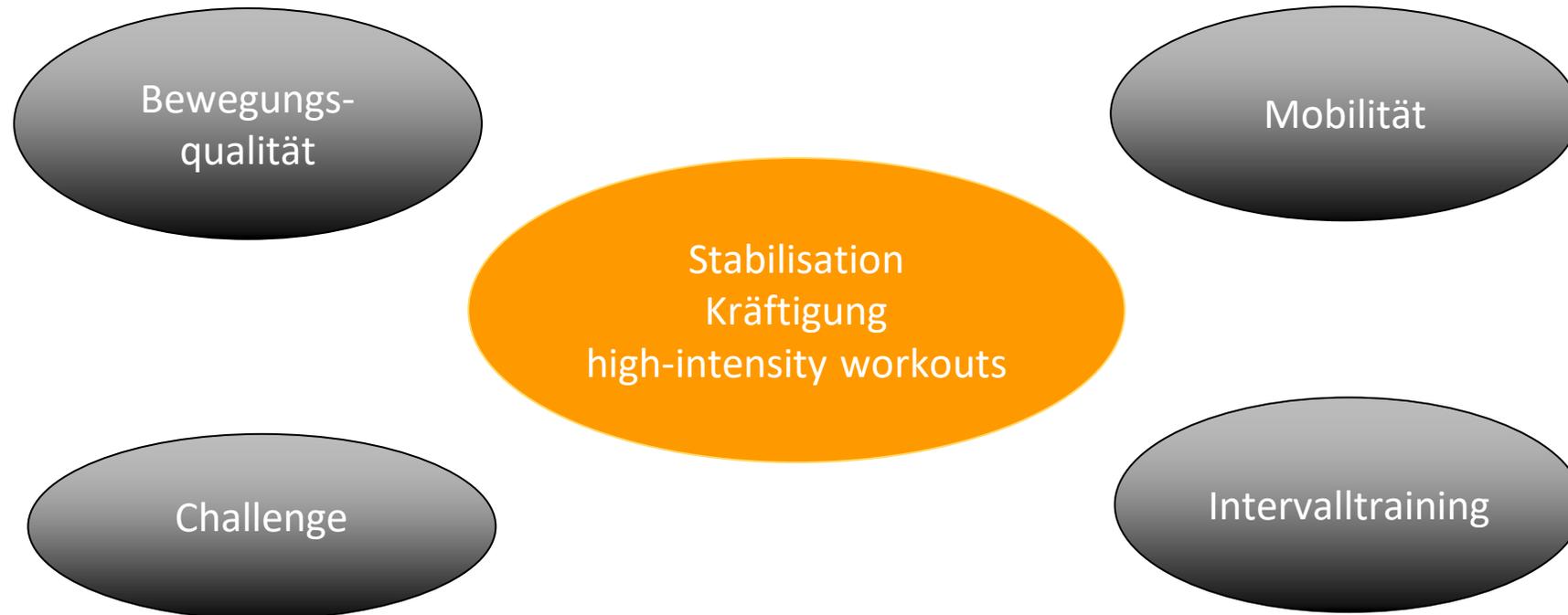
[Deep learning Matthias Nowak - YouTube](#)

[26 Koordinationsübungen | Beine - YouTube](#)

Online Trainieren mit dem TSV Otterfing



Trainingsschwerpunkte / Stabilisation - Kräftigung - Athletik



Online Trainieren mit dem TSV Otterfing



Trainingsschwerpunkte / Stabilisation - Kräftigung - Athletik



Beispiele/ Impulstrainings:

[Stabilisationstraining \(14 Übungen zum Mitmachen\) - YouTube](#)

[14.MIN | KSC-STABI-WORKOUT | \(No Equipment\) - YouTube](#)

[Workout für Zuhause: High Intensity Intervall Workout \[HIIT - Teil 1\] \(Modul 10\) - YouTube](#)

[Trainieren wie die Profis - Mobility Program | #05ertv | 1. FSV Mainz 05 - YouTube](#)

Online Trainieren mit dem TSV Otterfing



Trainingsschwerpunkte / Cool Down



Dehnübungen

Federnde
Dehngymnastik

Cool Down

Movement
Preps

Mobilität

Online Trainieren mit dem TSV Otterfing



Trainingsschwerpunkte / Cool Down



Beispiele / Impulstrainings:

[Cool down SFC academy – YouTube](#) (ab Minute 1:40)

[Entspanntes Cool Down – 10 Ganzkörperstretching Übungen nach dem Sport | *SELAH* - YouTube](#)

[5 effektive COOL-DOWN-Übungen | Richtig Abkühlen nach dem Sport - YouTube](#)

Online Trainieren mit dem TSV Otterfing



Allgemeine Grundsätze für das (Online-) Training



- ⇒ Warm Up zu Beginn des Trainings (Verletzungsprävention)
- ⇒ Übungen mit hoher Ausbelastung **immer** vor koordinativen Übungen sowie Technik-Übungen absolvieren
- ⇒ Alle Übungen genau erklären und klare, verständliche Korrekturanleitungen anbieten
- ⇒ Übungen richtig vormachen

Online Trainieren mit dem TSV Otterfing



Viel Spaß beim Hometraining!

Und bis bald auf dem Fußballplatz!

