



Vorlage für die Saisonplanung

Jugendfußball · Blöcke, Wochen und Trainingswoche

spooru.

VEREIN	MANNSCHAFT	ALTERSKLASSE	SAISON	TRAINER/IN	ANZAHL SPIELER
--------	------------	--------------	--------	------------	----------------

Saisonziele

TECHNISCH-TAKTISCH

KÖRPERLICH-MOTORISCH

PERSÖNLICH UND MANNSCHAFT

Makrozyklen (Saisonblöcke)

Im Jugendfußball sind es meist 3 bis 4 Blöcke. Jeder setzt Schwerpunkte, keine exklusiven Inhalte.

BLOCK	WOCHEN (VON-BIS)	HAUPTSCHWERPUNKT	TECHNISCH-TAKTISCHE UND KÖRPERLICHE INHALTE	SPIELE UND BELASTUNG	BEURTEILUNG / MEILENSTEIN
Block 1					
Block 2					
Block 3					
Block 4					



Vorlage für die Saisonplanung

Jugendfußball · Blöcke, Wochen und Trainingswoche

spooru.

Saisonkalender

Trage pro Woche den Schwerpunkt, das Spiel oder Turnier und die Belastung (1–5) ein.

W1 _____ _____	W2 _____ _____	W3 _____ _____	W4 _____ _____	W5 _____ _____	W6 _____ _____	W7 _____ _____	W8 _____ _____	W9 _____ _____	W10 _____ _____
W11 _____ _____	W12 _____ _____	W13 _____ _____	W14 _____ _____	W15 _____ _____	W16 _____ _____	W17 _____ _____	W18 _____ _____	W19 _____ _____	W20 _____ _____
W21 _____ _____	W22 _____ _____	W23 _____ _____	W24 _____ _____	W25 _____ _____	W26 _____ _____	W27 _____ _____	W28 _____ _____	W29 _____ _____	W30 _____ _____
W31 _____ _____	W32 _____ _____	W33 _____ _____	W34 _____ _____	W35 _____ _____	W36 _____ _____	W37 _____ _____	W38 _____ _____	W39 _____ _____	W40 _____ _____

Trainingswoche

TAG	EINHEIT / SPIEL	ZIEL	DAUER
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			