



Vorbereitungsplan Manzambi / Mandeko

Woche 1 (KW 28) Einführung des Systems			
Mo	11.07.	Saisonauftritt	Kennenlernen + Organisatorisches
Di	12.07.	Training 19:00	Einführung 4er-Kette + Basics + Koordinationstraining
Do	14.07.	Training 19:00	Grundordnung in der 4er-Kette + Verschieben
Sa	16.07.	Spiel 14:00	VfL Brochenzell II (A)
Woche 2 (KW 29) Grundlagentraining			
Di	19.07.	Training 19:00	Ballan- / mitnahme + Positionsspiel (sauberes Passen)
Do	21.07.	Training 19:00	Ballgewinnspiel
Fr	22.07.	Spiel 18:30	SV Kehlen II (A)
Woche 3 (KW 30) Angriffsspressing im System 1:4:4:2 / 1:4:3:3			
Di	26.07.	Training 19:00	Systemverdichtung + Umschalten nach Ballgewinn
Do	28.07.	Training 19:00	Angriffsspressing (9:9 oder 10:10)
Fr	29.07.	Training 19:00	Gegensteuerung + Spielverlagerung
So	31.07.	Spiel 17:00	SV Ettenkirch I (H)
Woche 4 (KW 31) Spielaufbau in der 4er-Kette			
Di	02.08.	Training 19:00	Spielaufbau über die 6er + Flügelspiel
Do	04.08.	Spiel 19:00	SC Bürgermoos I (A)
Fr	05.08.	Training 19:00	Spielvorbereitung + Koordinationstraining
Sa	06.08.	Spiel 18:30	SV Kressbronn II (A)
Woche 5 (KW 32) Gegenpressing			
Di	09.08.	Training 19:00	Umschaltspiel nach Ballgewinn (Angriffsspiel)
Do	11.08.	Training 19:00	Positionsspiel (2 Pflichtkontakte + saubere, flache Pässe)
Fr	12.08.	Training 19:00	Koordinationstraining + Videoanalyse Spiel
Sa	13.08.	Spiel 17:00	SV Wombrechts I (A)
Woche 6 (KW 33) Flügelspiel			
Di	16.08.	Training 19:00	Kurzpass in die Tiefe nach Ballgewinn
Do	18.08.	Training 19:00	Flügelspiel (Überzahl am Flügel)
Fr	19.08.	Training 19:00	Stürmertraining + Boxbesetzung
			(Pokalspiel?)
Woche 7 (KW 34) Wiederholung Angriffsspiel + Spielaufbau			
Di	23.08.	Training 19:00	Vorbereitung aufs Spiel (Strategie einüben)
Do	25.08.	Training 19:00	Vorbereitung aufs Spiel (Strategie einüben)
Fr	26.08.	Training 19:00	Vorbereitung aufs Spiel (Matchplan)
			(Runde?)
Woche 8 (KW 35) Wiederholung Angriffsspiel + Spielaufbau			
Di	30.08.	Training 19:00	Vorbereitung aufs Spiel (Strategie einüben)
Do	01.09.	Training 19:00	Vorbereitung aufs Spiel (Strategie einüben)
Fr	02.09.	Training 19:00	Vorbereitung aufs Spiel (Matchplan)
			(Runde?)

Wichtig: Bitte auch Laufschuhe zum Training mitbringen!