

SK Rapid Nachwuchsakademie



# SK Rapid Wien

## Ausbildung und Entwicklung junger Spieler



Mag. Peter Grechtshammer

SK Rapid Nachwuchsakademie

# BÖFL Trainerausbildung

01.06.2012

SK Rapid Wien

Gerhard Hanappi Stadion

Mag. Peter Grechtshammer

Sportlicher Leiter Nachwuchsakademie

SK Rapid Wien



Mag. Peter Grechtshammer

# SK Rapid Nachwuchsakademie

## Stationstraining

Modelltraining mit der U13 und U14 des SK Rapid Wien



Mag. Peter Grechtshammer

# SK Rapid Nachwuchsakademie

## Stationstraining

Modelltraining mit der U13 und U14 des SK Rapid Wien



Mag. Harald Mössler



Mag. Bernd Schreiner



Mag. Oliver Oberhammer



Thomas Weidinger



Mag. Peter Grechtshammer

## Stationstraining

Modelltraining mit der U13 und U14 des SK Rapid Wien

**Aufwärmen: Coerver Schule**

Pro Mannschaft 2 Gruppen

**Hauptteil: Stationstraining**

5 Stationen

1. Torabschluss spielnahe (Thomas Weidinger)
2. Spielform (Oliver Oberhammer)
3. Zuspiel BA/BM (Bernd Schreiner)
4. 1 vs. 1 (Harald Mössler)
5. freies Spiel



## Stationstraining

Modelltraining mit der U13 und U14 des SK Rapid Wien



### Ablauf des Modelltrainings:

- Treffpunkt Mittelkreis
- Einteilung der Spieler in 5 Gruppen (ca. 6 Spieler pro Station)
- Ca. 6 Minuten pro Station (kürzere Übungszeit da Modelltraining)
- Stationswechsel und kurze Trinkpause
- Spieler wechseln im Uhrzeigersinn
- Bälle bleiben bei den Stationen

## Stationstraining

Modelltraining mit der U13 und U14 des SK Rapid Wien





SK Rapid Nachwuchsakademie



# SK Rapid Wien

## Ausbildung und Entwicklung junger Spieler



Mag. Peter Grechtshammer