



## Trainingsbibliothek – VFA Akademie

Organisierte Trainingsressourcen mit einer speziellen Einheit für Training in der Natur zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit.

Bereich	Inhalt	Beschreibung	Dauer	Niveau
Grundlegende Fähigkeiten	Ballkontroll-Übungsvideos	Ballkontrolle, erster Kontakt, Passspiel unter Druck.	15 Minuten pro Video	Anfänger – Mittel
Kondition	Kraft- und Ausdauerprogramm	Widerstand + Plyometrie zur Steigerung von Kraft und Explosivität mit progressiver Belastung.	3 Wochen (3 Einheiten/Woche)	Alle Niveaus
Taktik & Spielintelligenz	Spielanalysen	Formationen, Bewegung ohne Ball, Pressing- und Umschaltmechanismen.	20–30 Minuten pro Analyse	Fortgeschritten
Sporternährung	Mahlzeitenleitfaden	Vor/nach dem Training + Flüssigkeitszufuhr und Regeneration.	PDF + Video (30 Minuten)	Alle Niveaus
Mentale Entwicklung	Motivation & Konzentration	Atmung, kurze Meditation, Konzentrationsroutine vor Spielen.	5–10 Minuten täglich	Alle Niveaus
Training in der Natur	Outdoor-Sessions + natürliche Hilfsmittel	Hügelstrecken, Widerstandssprints (Gras/Sand), Einsatz von Baumstämmen/Seilen/Steinen zum Heben, Ziehen und Drücken. Kraft – Ausdauer – Schnelligkeit.	120 Minuten (empfohlen: 2× wöchentlich)	Alle Niveaus

Ausrüstung (Kit): Trainingsshirt + Shorts + Socken, Sommer-/Winteroptionen, von 6Y bis XXL, Ausgabe im ersten Monat, Umtausch innerhalb von 7 Tagen.