

<b>Kapitel 1</b>	
<b>Das erwarten C-Junioren von einem Verein</b>	<b>4</b>
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Mit Inhaltsbausteinen optimal planen</b>	<b>6</b>
<b>Kapitel 3</b>	
<b>So lässt sich Training einfach planen und organisieren</b>	<b>16</b>
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Bedienen Sie sich aus dem Trainingsformen-Katalog!</b>	<b>20</b>
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Für jede Situation die passende Lösung</b>	<b>68</b>
<b>Kapitel 6</b>	
<b>In der C-Jugend ist immer Vorbereitungszeit!</b>	<b>72</b>
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Passen Sie die Trainingsorganisation flexibel an!</b>	<b>84</b>
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Mit 4 Gruppen trainieren Sie viel effektiver!</b>	<b>86</b>
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Mit Buch und Web optimal informiert</b>	<b>94</b>