

	5	Inhalt
Grundwissen		
Seite 7		
Bausteine der Ausbildung und der Nachwuchsarbeit	8	
Spielerisch: Wie lassen sich attraktive Spielerlebnisse schaffen?	9	
Zielgerichtet: Was muß der Fußballer von morgen heute lernen?	10	
Altersgemäß: Was sollte wann gelernt werden?	13	
Zeitgemäß: Was erwarten Nachwuchsfußballer von einem Verein?	20	
Grundlagentraining		
Seite 25		
Der Ausbildungsabschnitt im Überblick	26	
Inhalte und Methoden	28	
Grundsätzliches zum 4 gegen 4	29	
Planung und Gestaltung des Trainings	31	
Bewegungsgeschicklichkeit:		
Laufspiele und Staffeln	36	
Fangspiele	38	
Ballgeschicklichkeit:		
Einzelübungen mit Ball	40	
Kleine Spiele	42	
Technik-Motivationsspiele:		
Dribbeln	44	
Passen/Schießen	48	
Schießen	50	
Köpfen	54	
1 gegen 1	56	
Aufbautraining		
Seite 59		
Der Ausbildungsabschnitt im Überblick	61	
Inhalte und Methoden	64	
Grundsätze des Trainings	66	
Die Wettspiele 7 gegen 7 und 11 gegen 11	70	
Einzelübungen mit dem Ball	74	
Grundspiele und Trainingsformen:		
Dribbling	82	
Passen – Anbieten und Freilaufen	90	
Ballkontrolle	98	
Torschuß	104	
Kopfball	114	
Flanken	118	
Verteidigungsverhalten 1 gegen 1	122	
Literatur	130	