

Zeitgemäßes Amateurtraining	4
-----------------------------------	---

Aufwärmen**1. BAUSTEIN**

Techniktraining mit Aufwärmeeffekt	10
--	----

Ausdauer**2. BAUSTEIN**

Spaß beim Ausdauertraining? Na klar!	20
--	----

Schnelligkeit**3. BAUSTEIN**

Schnelligkeitstraining mit Techniken verbinden	26
---	----

Verteidigen lernen**4. BAUSTEIN**

Die Einführung eines neuen Spielkonzepts ...	30
Verteidigen zu zweit	34
Verteidigen zu dritt (Dreierkette)	40
Verteidigen zu viert (Viererkette)	54
Zusammenarbeit Dreierkette und Mittelfeld ..	62
Zusammenarbeit Viererkette und Mittelfeld ..	66
Variabel mit der Kette spielen	72

Angreifen lernen**5. BAUSTEIN**

Ballgewinn – und dann?	82
------------------------------	----

Tipps zum Umgang**MUSTERPLAN**

So wird aus Bausteinen eine Vorbereitung ...	90
Exemplarischer 5-Wochen-Plan	91

Impressum	7
-----------------	---