

Zu diesem special

EINFÜHRUNG

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

Aufwärmen

1. BAUSTEIN

Techniktraining mit Aufwärmeffekt	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
-----------------	---