

# Inhalt

<b>Vorwort I .....</b>	<b>9</b>
<b>Vorwort II .....</b>	<b>11</b>
<b>1 Einführung</b>	<b>15</b>
<b>1.1 WARUM ein weiteres Buch zum Thema Fußball? .....</b>	<b>15</b>
<b>1.2 WAS ist das Ziel des Buches?.....</b>	<b>16</b>
<b>1.3 WIE geht das Buch vor? .....</b>	<b>17</b>
<b>2 Ein bisschen Theorie ...</b>	<b>19</b>
<b>2.1 Methodisch-didaktische Vorüberlegungen.....</b>	<b>19</b>
<b>2.2 Zu den Entwicklungsmerkmalen, Ausbildungszielen und -inhalten.....</b>	<b>21</b>
<b>2.3 Zu den Methoden im Fußball.....</b>	<b>28</b>
2.3.1 Allgemeine methodische Verfahren.....	28
2.3.2 Bedeutsame Trainingsmethoden im Fußball.....	33
2.3.2.1 Die einfache und die komplexe Übungsmethode .....	33
2.3.2.2 Die Spielmethoden .....	36
2.3.2.3 Die Trainingsmethode .....	39
2.3.3 Lehrverfahren/Methodenkonzeptionen im Fußball.....	44
2.3.3.1 Methodische Reihen .....	44
2.3.3.2 Das spielgemäße Konzept.....	48
2.3.3.3 Das spielorientierte Konzept.....	48
<b>2.4 Zur Bedeutung der Methoden im Lernprozess und in den verschiedenen Entwicklungsstufen .....</b>	<b>49</b>
2.4.1 Zum Zusammenhang von Methoden und Lernprozessstufen.....	49
2.4.2 Zum Zusammenhang von Methoden und Entwicklungsstufen.....	52
<b>2.5 Strukturkonzept von Unterrichtsstunden/Trainings- stunden – allgemeine Hinweise zur Trainingsplanung .....</b>	<b>53</b>

**D-Jugend 5-6 PS 7-8 AS**

<b>3.1.1</b>	<b>Erste Lehreinheit:</b> .....	<b>61</b>
<b>Verbesserung des Dribblings</b>		
1.	TE: Verbesserung des Dribblings – Teil I.....	61
2.	TE: Verbesserung des Dribblings – Teil II .....	65
3.	TE: Verbesserung des Dribblings – Teil III.....	70
<b>3.1.2</b>	<b>Zweite Lehreinheit:</b> .....	<b>74</b>
<b>Verbesserung des Passspiels</b>		
1.	TE: Verbesserung des Passspiels – Teil I .....	74
2.	TE: Verbesserung des Passspiels – Teil II .....	79
3.	TE: Verbesserung des Passspiels – Teil III.....	83
<b>3.1.3</b>	<b>Dritte Lehreinheit:</b> .....	<b>88</b>
<b>Schulung und Verbesserung des individualtaktischen Abwehrverhaltens</b>		
1.	TE: Das Abwehrverhalten im 1:1 – das Tempoaufnehmen ..... gegen einen dribbelnden Angreifer	88
2.	TE: Das Abwehrverhalten im 1:1 gegen einen den Ball ..... erwartenden Angreifer	94
3.	TE: Das Abwehrverhalten im 1:1 aus verschiedenen Spielsituationen .....	99
<b>3.1.4</b>	<b>Vierte Lehreinheit:</b> .....	<b>104</b>
<b>Verbesserung des Zusammenspiels in unterschiedlichen Zahlenverhältnissen</b>		
1.	TE: Das Spiel in Überzahl.....	104
2.	TE: Das Spiel in Gleichzahl.....	110
3.	TE: Das Spiel in Unterzahl .....	115

**C-Jugend 7-8 PS 9-10 AS**

<b>3.2.1</b>	<b>Erste Lehreinheit:</b> .....	<b>122</b>
<b>Schulung und Verbesserung des Kopfballspiels</b>		
1.	TE: Der gerade Kopfstoß.....	122
2.	TE: Verwerten von seitlich zugespielten Bällen .....	127
3.	TE: Verwerten hoher Zuspiele unter Gegnerdruck .....	132

<b>3.2.2 Zweite Lehreinheit:.....</b>	<b>137</b>
<b>Verbesserung des individualtaktischen Angriffsverhaltens</b>	
1. TE: Das Angriffsverhalten im 1:1 – der Angreifer steht.....	137
frontal zum gegnerischen Tor	
2. TE: Das Angriffsverhalten im 1:1 – der Angreifer steht mit dem.....	143
Rücken zum gegnerischen Tor	
3. TE: Das Angriffsverhalten im 1:1 aus verschiedenen Spielsituationen.....	149
<b>3.2.3 Dritte Lehreinheit:.....</b>	<b>154</b>
<b>Schulung des Raumdeckungsverhaltens</b>	
1. TE: Hinführung zur Ballorientierung.....	154
2. TE: Ballorientierung in Unterzahl.....	158
3. TE: Das Training der Dreierkette im 3-5-2- bzw. 3-4-3-System .....	162
<b>3.2.4 Vierte Lehreinheit:.....</b>	<b>168</b>
<b>Gruppentaktische Angriffsmaßnahmen und wettkampfgemäße Anwendung</b>	
1. TE: Das Hinterlaufen.....	168
2. TE: Das Kreuzen/das Hinterlaufen .....	173
3. TE: Der Doppelpass .....	178

## **B-Jugend 9-10 PS 11-13 AS**

**183**

<b>3.3.1 Erste Lehreinheit:.....</b>	<b>183</b>
<b>Verbesserung des Durchsetzungsvermögens, der Zweikampfhärte und -verträglichkeit</b>	
1. TE: Verbesserung des Durchsetzungsvermögens .....	183
2. TE: Ballkontrolle und Torabschluss in Unterzahl.....	189
3. TE: Verarbeiten von hohen Bällen unter Gegnerdruck.....	195
<b>3.3.2 Zweite Lehreinheit:.....</b>	<b>201</b>
<b>Verbesserung und Anwendung des Doppelpasses</b>	
1. TE: Der Doppelpass in seiner wettkampfgemäßen Anwendung .....	201
2. TE: Der verzögerte Doppelpass am Flügel.....	207
3. TE: Der Doppelpass mit der Spitze .....	213
<b>3.3.3 Dritte Lehreinheit:.....</b>	<b>219</b>
<b>Das Training von Angriffsmitteln gegen einen personell verstärkten Abwehrverband – das Spiel mit drei Spalten</b>	

1.	TE: Kombinationen nach Zuspiel auf den Mittelstürmer.....	220
2.	TE: Kombinationen nach Zuspiel auf den Flügelstürmer .....	225
3.	TE: Von außen eingeleitete Angriffskombinationen.....	230
<b>3.3.4</b>	<b>Vierte Lehreinheit:.....</b>	<b>235</b>
	<b>Schulung und Verbesserung mannschaftstaktischer Angriffsmaßnahmen</b>	
1.	TE: Verbesserung des sicheren Spielaufbaus.....	235
2.	TE: Verbesserung des Spiels aus engen Räumen – ..... die Spielverlagerung	242
3.	TE: Verbesserung des Konterspiels – schnelles .....	247
	Umschalten von Abwehr auf Angriff	

## Literatur

**255**

## Bildnachweis

**255**