

KAPITEL 1 · PHILOSOPHIE	8
Wir trainieren jetzt mit jungen Persönlichkeiten!	10
D- und C-Junioren-Training: fußballerisch das Fundament für später!	12
Ausbildungsbereiche im Überblick	14
Das Fußball-1x1 - die Basis des Spiels von morgen	16
Ziele, Inhalte und Prinzipien im Grundlagentraining - ein Überblick	18
Die große Herausforderung: Jeden individuell fördern!	20
Eine Schlüsselrolle weit über Training und Spiel hinaus	22
Technik und Taktik: Wo die Schwerpunkte liegen	24
KAPITEL 2 · D-JUNIOREN	26
D-Junioren: Was wollen, was können sie?	28
Ziele in dieser Altersklasse	30
Leitlinien für die Altersklasse D-Junioren	32
Praxishilfen für die Betreuung von D-Junioren	34
„Team-Umfeld“ für D-Junioren: Individuelle Zusatzförderung	36
Wettspiele mit D-Junioren	38
Ausbildungsfördernde Grundformationen	44
Training mit D-Junioren	46
Inhaltsbausteine für das Training mit D-Junioren	48
Ausbildungsplan Technik/Taktik D-Junioren	54
Systematisches Technik-Training	56
Mit methodisch angeordneten Trainingsbausteinen planen	68
Praxis-Katalog Technik-Training	72
Praxis-Block 1: Dribbeln zur Ballsicherung	74
Praxis-Block 2: Dribbeln zum Ausspielen eines Gegners I	86
Praxis-Block 3: Dribbeln zum Ausspielen eines Gegners II	100
Praxis-Block 4: Passen	110
Praxis-Block 5: An- und Mitnehmen flacher Zuspiele	122
Praxis-Block 6: Torschuss	132
Praxis-Block 7: Kopfball	144
Basis-Training der Individualtaktik (1 gegen 1)	154
Praxis-Katalog: Individuelle Taktik im 1 gegen 1	162
Training gruppentaktischer Grundlagen	172
Praxiskonzept: Spielerische Konditionsschulung	186
Schwerpunkt Koordination	190
Schwerpunkt Schnelligkeit	204

KAPITEL 3 • C-JUNIOREN	216
C-Junioren: Was wollen, was können sie?	218
Ziele in dieser Altersklasse	220
Leitlinien für die Altersklasse C-Junioren	222
Praxishilfen für die Betreuung von C-Junioren	224
„Team-Umfeld“ für C-Junioren: Gezielte Persönlichkeitsförderung	226
Wettspiele mit C-Junioren	228
Training mit C-Junioren	232
Inhaltsbausteine für das Training mit C-Junioren	234
Ausbildungsplan Technik/Taktik	240
Systematisches Technik-Training	242
Mit methodisch angeordneten Trainingsbausteinen planen	246
Praxis-Katalog Technik-Training	250
Technik-Schwerpunkt: Dribbeln zur Ballsicherung	252
Technik-Schwerpunkt: Dribbeln (Ausspielen)	258
Technik-Schwerpunkt: Passen	264
Technik-Schwerpunkt: An- und Mitnehmen flacher Zuspiele	270
Technik-Schwerpunkt: Spielen und Annehmen hoher Pässe	276
Technik-Schwerpunkt: Torschuss	282
Technik-Schwerpunkt: Kopfball	288
Spezielles Training der Individualtaktik (1 gegen 1)	294
Praxis-Katalog: Individuelle Taktik - Angreifen	306
Praxis-Katalog: Individuelle Taktik - Verteidigen	317
Spezielles Training gruppentaktischer Abläufe	334
Praxis-Katalog: Gruppentaktik - Angreifen	340
Praxis-Katalog: Gruppentaktik - Verteidigen	362
Praxiskonzept: Ergänzende fußballspezifische Fitnessschulung	384
Schwerpunkt Koordination	388
Schwerpunkt Schnelligkeit	402
Schwerpunkt Ausdauer	414
Schwerpunkt Kraft und Beweglichkeit	416
KAPITEL 4 • PRAXISHILFEN	424
Das Handwerkszeug eines Trainers im Grundlagentraining	426
Training planen in sechs Schritten	428
Training organisieren	434
Effiziente Aufteilung in der Halle	436
Turnierformen in der Halle/auf dem Feld	438
Rundläufe in der Halle/auf dem Sportplatz	442
Training steuern	444
Training auswerten	446