

# Inhalt

## Vorwort

### 1. Kurzer Einblick in die Jahresplanung

- Ziele des Trainings
- Jahresplanung
- Zerlegung der Jahresplanung in einzelne Zwischenschritte
- Trainingseinheiten strukturiert aufbauen

### 2. Aufbau von Trainingseinheiten

- Inhalte des Aufwärmens:
- Grundübungen
- Hinweise zur Grundübung
- Grundspiel
- Zielspiel

### 3. Die Rolle/Aufgaben des Trainers

### 4. Trainingseinheiten

- **TE 174 - Grundlagen der koordinativen Laufbewegung und Wurftechnik trainieren**
- **TE 178 - Grundlagen der offensive Manndeckung trainieren (ohne Torhüter)**
- **TE 192 - Koordinatives Grundlagentraining für Feldspieler und Torhüter**
- **TE 198 - Verbessern der Passgenauigkeit und Passentscheidung in Drucksituationen**
- **TE 202 - Grundlagen des Sprungwurfs - Anlaufen mit drei Schritten und abspringen**

### 5. Druckvorlagen für die Trainingsplanung

- Vorlage für die Trainingsplanung:
- Vorlage für die Spieleranalyse (Einzelspieler):
- Vorlage für die Spieleranalyse (4er):

### 6. Gutschein

### 7. Über den Autor

### 8. Weitere Bücher des Verlags