

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL 1 • PHILOSOPHIE	8
Junge Fußballer intensiv fördern - junge Persönlichkeiten begleiten!	10
B- und A-Junioren-Training: fußballerischer Feinschliff für später!	12
Ausbildungsbereiche im Überblick	14
Das Fußball-1x1 - die Basis des Spiels von morgen	16
Ziele, Inhalte und Prinzipien dieser Ausbildungsstufe - ein Überblick	18
Die große Herausforderung: Mit jungen Erwachsenen arbeiten!	20
Eine Schlüsselrolle weit über Training und Spiel hinaus	22
Technik und Taktik: Wo die Schwerpunkte liegen	24
 KAPITEL 2 • B-JUNIOREN	 26
B-Junioren: Was wollen, was können sie?	28
Ziele in dieser Altersklasse	30
Leitlinien für die Altersklasse B-Junioren	32
Praxishilfen für die Betreuung von B-Junioren	34
„Team-Umfeld“ für B-Junioren: Individuelle Förderung	36
Wettspiele mit B-Junioren	38
Ausbildungsfördernde Grundformationen	42
Training mit B-Junioren	44
Inhaltsbausteine für das Training mit B-Junioren	46
Ausbildungsplan Technik/Taktik	52
Systematisches Technik-Training	54
Spezielles Training der individuellen Taktik	58
Spezielles Training gruppen- und teamtaktischer Abläufe	62
Systematische fußballspezifische Konditionsschulung	66
Schwerpunkt Koordination	70
Schwerpunkt Schnelligkeit	72
Schwerpunkt Ausdauer	74
Schwerpunkt Kraft und Beweglichkeit	76
 KAPITEL 3 • A-JUNIOREN	 78
A-Junioren: Was wollen, was können sie?	80
Ziele in dieser Altersklasse	82
Leitlinien für die Altersklasse A-Junioren	84
Praxishilfen für die Betreuung von A-Junioren	86
„Team-Umfeld“ für A-Junioren: Kontakte zum Seniorenbereich	88
Wettspiele mit A-Junioren	90
Ausbildungsfördernde Grundformationen	94
Training mit A-Junioren	96
Inhaltsbausteine für das Training mit A-Junioren	98
Ausbildungsplan Technik/Taktik	104
Systematisches Technik-Training	106
Spezielles Training der individuellen Taktik	110
Spezielles Training gruppen- und teamtaktischer Abläufe	112

Systematische fußballspezifische Konditionsschulung	116
Schwerpunkt Koordination	120
Schwerpunkt Schnelligkeit	122
Schwerpunkt Ausdauer	124
Schwerpunkt Kraft und Beweglichkeit	126

KAPITEL 4 • PRAXIS-KATALOGE TECHNIK - TAKTIK - FITNESS **128**

So arbeiten Sie mit den Praxis-Katalogen	130
Praxis-Katalog Technik	132
Trainingsplanung mit Methodik-Bausteinen	134
Technik-Schwerpunkt: Dribbeln	136
Technik-Schwerpunkt: Passen – Anbieten und Freilaufen	148
Technik-Schwerpunkt: An- und Mitnehmen flacher Zuspiele	162
Technik-Schwerpunkt: Spielen und Annehmen hoher Pässe	176
Technik-Schwerpunkt: Torschuss	184
Technik-Schwerpunkt: Kopfball	200
Praxis-Katalog Taktik	208
Individuelle Taktik – Angreifen	208
Individuelle Taktik – Verteidigen	220
Gruppen- und Teamtaktik – Angreifen	240
Gruppen- und Teamtaktik – Verteidigen	292
Praxis-Katalog Fitness	334
Schwerpunkt Koordination	334
Schwerpunkt Schnelligkeit	352
Schwerpunkt Ausdauer	372
Schwerpunkt Kraft und Beweglichkeit	390

KAPITEL 5 • TRAININGSPLANUNG UND PRAXISHILFEN **404**

Komplexe Aufgaben = Komplexe Planung	406
Systematisch planen!	408
Planung einer Saison	412
Planung einer Saisonvorbereitung	416
Planung einer Trainingswoche	418
Planung einer Trainingseinheit	422
Jedes Training ist eine spannende Herausforderung!	424
Training vorbereiten in sechs Schritten	426
Training organisieren	430
Training steuern	432
Training auswerten	446