

Inhalt

Vorwort von Jürgen Klinsmann 9

Dank 11

Einführung 12

Training mit Kindern und Jugendlichen 15

Grundsätze im Kinder- und Jugendtraining 15

Vermittlung von Trainingsinhalten 18

Aufbau der Trainingseinheiten 20

Einstimmen-Aufwärmspiele 20

Aufwärmdrill 21

Koordinationstraining 22

Hauptteil mit Schwerpunktthema 22

Abschluss-Spiel/Wettkampf 23

Spiele zum Aufwärmen und Einstimmen 25

A 1 – Kommando Dribbel 25

A 2 – Pest in Venedig 27

A 3 – Autorennen 28

A 4 – Obstsalat 29

A 5 – Schattendribbling 29

A 6 – Merkmal 30

A 7 – Zahlendribbling 31

A 8 – Inselsuche 34

A 9 – Jägerball 34

A 10 – Schütz deinen Ball 35

A 11 – Zipp-Zapp Tücher ab 35

A 12 – Sechs-Tage-Rennen 35

A 13 – 100-Punkte-Dribbling 36

A 14 – Aufwärmkontakt 39

A 15 – Überraschungsfangen 41

A 16 – Toredribbling 42

Kleine Abschlusswettspiele 43

Einleitung 43

- W 1 – Brenn-Fußball 43*
- W 2 – Torwart-Brennball 45*
- W 3 – Fang die Dribbler 47*
- W 4 – Alaska-Fußball 49*
- W 5 – Fußball-Rundlauf 51*
- W 6 – Fußballtennis ohne Netz 54*
- W 7 – Dribbler gegen Jongleure 56*
- W 8 – Dribbling gegen Technik 58*
- W 9 – Flachball 61*
- W 10 – Spiel auf vier Tore 62*
- W 11 – Bälle vom Hütchen schießen 63*
- W 12 – Handball-Kopfball ohne Torwart 63*
- W 13 – Einwurf-Treffball 64*
- W 14 – Spiel auf ein Tor mit Torwart 64*
- W 15 – Linien-Dribbel-Spiel 66*
- W 16 – Völker-Fußball 67*

Spiele für die Halle 70

- H 1 – Gladiator-Soccer 70*
- H 2 – Billard-Fußball 72*
- H 3 – Hütchen abschießen 73*
- H 4 – Zielball auf den Basketballkorb 74*
- H 5 – Flachball für die Halle 76*
- H 6 – Zonenfußball 77*

Aufwärmdrill – Trainingsbeispiele 80

- Drill 1: Übungen im Zick-Zack 81*
- Drill 2: Übungen im Kamm 82*
- Drill 3: Richtungsänderungen im Stern 82*
- Drill 4: Partnerübung – Gegner von der Seite 83*
- Drill 5: Gegner im Rücken 83*
- Drill 6: Richtungs-dribbling 83*
- Drill 7: Direktspiel im Quadrat 84*

Koordinationstraining – Fußball 88

Grundlagen 88

Übungen für das Koordinationstraining 90

- Allgemeines Koordinationstraining 90
- Koordination und Aufwärmen 93
- Schulung der Laufkoordination 96
- Fußballspezifisches Koordinationstraining 98
- Koordinatives Techniktraining 98
- Training mit der Koordinationsleiter 100

Komplette Muster-Trainingseinheiten 107

Serie 1: Ballgefühl – Dribbling 107

- B 1: Basisübungen: Ballgefühl 108
- B 2: Dribbel-Übungen in der Dreiergruppe 111
- B 3: Richtungsänderungen um 180 Grad 113
- B 4: Dribbeln mit Anschlussaktionen 116
- B 5: Achterdribbling 118

Serie 2: Ballan- und -mitnahme 121

- A 1: An- und Mitnahme mit der Innenseite 122
- A 2: An- und Mitnahme mit der Außenseite 125

Serie 3: Jonglieren 129

- J 1: Grundübungen 130
- J 2: Einzelübungen für Fortgeschrittene 132
- J 3: Partner- und Gruppenübungen 134

Serie 4: Passen – Doppelpass 138

- P 1: Frontales Passen 138
- P 2: Passen zur Seite 141
- P 3: Grundlagen Doppelpass 144
- P 4: Endlosformen mit Wandspiel 148
- P 5: Wettkampfgemäßes Doppelpass-Verhalten 152

Serie 5: Kopfball 157

K 1: Grundlagen (Partnerübungen) 158

K 2: Kopfball in der Dreiergruppe 160

K 3: Kopfball auf das Tor 163

Serie 6: Torschuss 166

T 1: Basisübungen 167

T 2: Torschuss nach Dribbling 171

T 3: Torschuss nach Wandspiel 175

T 4: Torschuss nach Kombinationsspiel 178

Hallentraining 183

H 1: Spieltraining in der Halle 183

H 2: Stationstraining in der Halle 185

Zum Schluss 188

Literatur 189

Videos 189

Der Autor 190