

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-Aufwärmsspiele 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-Trefferball 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: Richtungsdribbling 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**