

Inhalt

Einleitung	8
1 Trainingsplanung.....	12
1.1 Trainingsinhalte.....	12
1.2 Trainingsschwerpunkte.....	13
1.3 Planung einer Trainingseinheit.....	14
1.4 Leitfaden zur Trainingsorganisation	14
1.5 Aufbau einer Trainingseinheit	15
1.6 Planung einer Trainingsperiode.....	15
1.7 Während des Trainings.....	16
1.8 Differenzierung.....	17
1.9 Vor- und Nachbereitung	17
2 Aufwärmen.....	19
2.1 Physiologische Bedeutung des Aufwärmens	19
2.2 Grundsätze des methodischen Aufwärmens.....	19
2.3 Organisationsformen.....	21
3 Technik	23
3.1 Dribbling	23
3.2 Fintieren.....	36
3.3 Passen	50
3.4 Ballkontrolle	69
3.5 Flanken und Flugbälle	84
3.6 Kopfball	98
3.7 Der Torschuss	116
4 Torhüterinnentraining	138
4.1 Technik des Torhüterinnenspiels	139
4.2 Das Aufwärmtraining mit dem Team	139
4.3 Das Abwehren von Schüssen: seitlich – flach – zentral.....	141

4.4	Das Abwehren von Schüssen: seitlich – flach – aus der Halbposition.....	143
4.5	Die Verteidigung im Raum in Verbindung mit einer Spieleröffnung.....	143
5	Taktik	149
5.1	Definition	149
5.2	Grundsätze im Taktiktraining	150
5.3	Training der individuellen Fähigkeiten.....	151
	<i>5.3.1 Das Training im 1:1 in Abwehr und Angriff.....</i>	<i>152</i>
	<i>5.3.2 Trainingseinheiten</i>	<i>154</i>
5.4	Gruppentaktik.....	163
	<i>5.4.1 Systematik.....</i>	<i>164</i>
	<i>5.4.2 Praxis</i>	<i>166</i>
	<i>a) Trainingsformen zum 1:2.....</i>	<i>167</i>
	<i>b) Trainingsformen zum 2:1</i>	<i>169</i>
	<i>c) Trainingsformen zum 2:2</i>	<i>177</i>
	<i>d) Taktisches Verhalten im Unterzahl 2:3.....</i>	<i>183</i>
	<i>e) Weitere Trainingsformen zum 2:3.....</i>	<i>187</i>
	<i>f) Taktisches Verhalten im 3:3</i>	<i>188</i>
	<i>g) Verteidigen in Unterzahl 3:4</i>	<i>193</i>
	<i>h) Das Verteidigen zu viert</i>	<i>196</i>
	<i>i) Abwehren 4:3 plus 1 Sturmspitze.....</i>	<i>198</i>
6	Mannschaftstaktik – Spielsysteme.....	209
6.1	Definition	209
6.2	Verschiedene Formen der Mannschaftstaktik	211
7	Koordination und Beweglichkeit.....	228
7.1	Koordination.....	228
7.2	Praxis Koordination (Lauf- und Springformen)	238
7.3	Beweglichkeit	241
7.4	Praxis – Beweglichkeit	242

8	Athletik.....	252
8.1	Die Bedeutung für den Fußball.....	252
8.2	Schnelligkeit	253
8.2.1	<i>Die Grundschnelligkeit/Antrittsschnelligkeit.....</i>	255
8.3	Kraft	262
8.3.1	<i>Praxisteil – Kraft.....</i>	263
8.4	Ausdauer.....	278
8.4.1	<i>Spielformen zum Ausdauertraining in der Vorbereitung.....</i>	279
8.4.2	<i>Spielformen zur Ausdauerschulung während der Saison.....</i>	281
8.4.3	<i>Trainingsformen der Ausdauer in der Vorbereitung.....</i>	283
a)	<i>Technik – Koordinationsparcours.....</i>	283
b)	<i>Rundlauf mit Torschuss.....</i>	284
c)	<i>Technik-Rundlauf.....</i>	285
8.4.4	<i>Ausdauertrainingsformen für die Wettkampfphase.....</i>	287
9	Trainerverhalten	291
9.1	Trainerverhalten in der Mannschaftsführung.....	292
9.1.1	<i>Information sachlich vermitteln</i>	292
9.1.2	<i>Kritik sachlich äußern.....</i>	292
9.1.3	<i>Konflikte lösen.....</i>	292
9.1.4	<i>Sozialkompetenz fördern.....</i>	293
9.1.5	<i>Persönlichkeitseigenschaften fördern.....</i>	293
9.2	Trainerverhalten auf dem Trainingsplatz.....	294
9.2.1	<i>Vorbild sein</i>	294
9.3	Trainerverhalten beim Spiel.....	295
9.3.1	<i>Vorbild sein</i>	295
	Bildnachweis	295