

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
5.3.1	Das Training im 1:1 in Abwehr und Angriff.....	152
5.3.2	Trainingseinheiten	154
5.4	Gruppentaktik.....	163
5.4.1	Systematik.....	164
5.4.2	Praxis	166
a)	Trainingsformen zum 1:2.....	167
b)	Trainingsformen zum 2:1	169
c)	Trainingsformen zum 2:2	177
d)	Taktisches Verhalten in Unterzahl 2:3.....	183
e)	Weitere Trainingsformen zum 2:3.....	187
f)	Taktisches Verhalten im 3:3.....	188
g)	Verteidigen in Unterzahl 3:4	193
h)	Das Verteidigen zu viert.....	196
i)	Abwehren 4:3 plus 1 Sturmspitze.....	198
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>	<i>255</i>
8.3	Kraft	262
8.3.1	<i>Praxisteil – Kraft.....</i>	<i>263</i>
8.4	Ausdauer.....	278
8.4.1	<i>Spielformen zum Ausdauertraining in der Vorbereitung.....</i>	<i>279</i>
8.4.2	<i>Spielformen zur Ausdauer-schulung während der Saison.....</i>	<i>281</i>
8.4.3	<i>Trainingsformen der Ausdauer in der Vorbereitung.....</i>	<i>283</i>
a)	<i>Technik – Koordinationsparcours.....</i>	<i>283</i>
b)	<i>Rundlauf mit Torschuss.....</i>	<i>284</i>
c)	<i>Technik-Rundlauf.....</i>	<i>285</i>
8.4.4	<i>Ausdauertrainingsformen für die Wettkampfphase.....</i>	<i>287</i>
9	Trainerverhalten.....	291
9.1	Trainerverhalten in der Mannschaftsführung.....	292
9.1.1	<i>Information sachlich vermitteln</i>	<i>292</i>
9.1.2	<i>Kritik sachlich äußern.....</i>	<i>292</i>
9.1.3	<i>Konflikte lösen.....</i>	<i>292</i>
9.1.4	<i>Sozialkompetenz fördern.....</i>	<i>293</i>
9.1.5	<i>Persönlichkeitseigenschaften fördern.....</i>	<i>293</i>
9.2	Trainerverhalten auf dem Trainingsplatz	294
9.2.1	<i>Vorbild sein</i>	<i>294</i>
9.3	Trainerverhalten beim Spiel.....	295
9.3.1	<i>Vorbild sein</i>	<i>295</i>
	Bildnachweis	295