

Inhalt

Vorwort.....	1
Anpfiff	2
Einführung.....	4
Was ist gutes Fussballtraining für Kinder?	4
Die Altersklassen.....	9
Fußballfähigkeiten altersgerecht fördern.....	17
Wie Kinder lernen – was man über Lerntheorien wissen sollte	17
Die 4 mentalen Dimensionen	25
Pädagogische Zielsetzungen	29
Persönlichkeitsentwicklung im Fussballtraining	31
Entwicklungsbereiche im Fussballtraining	38
Mentale Entwicklung – wie man Kinder auf Grundlage von Emotionen altersgerecht fördert & motiviert	45
Fussballspielintelligenz & ihre Entwicklungsstufen	50
Die Rolle des Fußballtrainers – mehr als nur ein Vorbild	54
Grundlagen im Training	59
Teamfindung	59
Strukturen im Training aufbauen.....	65
Rituale im Fussballtraining mit Kindern	67
Aufwärmtraining sinnvoll gestalten	70
Aufbau des Aufwärmtrainings	70
Spielerische Inspiration.....	72
Mobilisierung	76
Koordinationstraining.....	82
Koordination im Fussball	82
Die 7 koordinativen Fähigkeiten	84
Einzelübungen.....	90
Gruppentraining.....	92
Fortgeschrittene Übungen.....	96

Grundlegende Fertigkeiten im Fußball	101
Ballschule	101
Dribbelspiele	104
Spiele zum Passen, zur Ballannahme sowie -mitnahme und zum Torschuss.....	107
Spiele zur Abwehr	110
Spiele im Labyrinth.....	113
Mehrzweckspiele	116
Fussballtriathlon 2 gegen 2	119
Mentalcoaching.....	121
Fußballintelligenz fördern.....	124
Spiele für Minifussball.....	124
Torwartspiele und Torwart-Dekathlon	128
Vereinfachte Spiele 3 gegen 3 mit Korrekturspielen	137
Spiele für grundlegende Fertig- und Fähigkeiten.....	139
Hallenfussball 5 gegen 5 (Futsal).....	144
Triathlon 4 gegen 4	147
Spießfähigkeit im Fussball 5 gegen 5 und Fussball 7 gegen 7	150
Kreative Übungsspiele	153
1-2-3-Dribbeln	153
Felderwechsel	154
Double Trouble	155
Ballstaffel	156
Erlebnisparcours	157
Fortgeschrittene Übungen	158
Spiele für Fussball 8 gegen 8	158
Mannschafts- und Gruppentraining (Abwehr- und Angriffsverhalten) .	161
Positionstraining – individuelle Schulung	163
Standardsituationen in Angriff und Abwehr	166
Konditionstraining.....	171
Torwarttraining	174
Bonus: Das 12-Wochen-Programm – Grundlegende Fertigkeiten im Fußball leistungssteigernd und mit Spaß trainieren	182
Abpfiff	185