

Inhalt

Zum Geleit	3
Vorwort des Autors	4
I. Zur Entwicklung im Kindes- und Jugendalter	9
1. Die Zeit sportlicher Entwicklung und Reifung	10
2. Das Vorschul- und Schulkindalter (4.–12. Lebensjahr)	13
3. Die Pubertät	16
3.1 Das Längenwachstum (1. puberale Phase — 12.—14. Lebensjahr)	16
3.2 Das Breitenwachstum (2. puberale Phase — 14.—16. Lebensjahr)	19
4. Die Adoleszenz (Zeit der Ausreifung — 16.—18. Lebensjahr)	21
II. Konsequenzen für die Betreuung	23
1. Allgemeine Aspekte der Mannschaftsführung und Spielerbetreuung ..	24
2. Zur Betreuung im Vorschul- und Schulkindalter	27
3. Zur Betreuung in der Pubertät	30
4. Zur Betreuung in der Adoleszenz	33
III. Konsequenzen für das Training	35
1. Kinder- und Jugendtraining als Grundlagentraining und Aufbautraining ..	36
1.1 Einführende Aspekte	36
1.2 Der langfristige Trainingsaufbau	37
2. Allgemeine Trainingsgrundsätze	41
3. Zum Training im Vorschul- und Schulkindalter	46
3.1 Das Training der „Minis“ und F-Junioren (4.–8. Lebensjahr)	46
3.2 Das Training der E- und D-Junioren (8.–12. Lebensjahr)	48
4. Zum Training in der Pubertät	51
4.1 Das Training der C-Junioren (12.—14. Lebensjahr)	51
4.2 Das Training der B-Junioren (14.—16. Lebensjahr)	54
5. Das Training der A-Junioren (16.—18. Lebensjahr)	56
IV. Training	61
1. Training	62
2. Zur Auswahl von Trainingsaufgaben	63
3. Zur Vermittlung von Trainingsaufgaben	68
4. Zur Schulungsarbeit im Training	73
V. Praxis	81
1. Die verschiedenen Trainingsformen und Veränderungsmöglichkeiten ..	82
2. Die Trainingsinhalte im Kindes- und Jugendalter	85
3. Zur Darstellung der verschiedenen Trainingsformen	88

VI. Parteispiele	91
1. Mini-Spiele	92
2. Parteispiele mit technischen Schwerpunkten	94
3. Parteispiele mit taktischen Schwerpunkten	135
VII. Ergänzende Trainingsformen	191
1. Spielgemäße Trainingsformen vom 2–1 zum 5–5	192
2. Übungen zu technischen und taktischen Schwerpunkten	205
VIII. Gesondertes Training	225
1. Selbstbeschäftigung mit dem Ball	227
2. Kreistraining — Circuittraining	231
3. Motivationsfußball	235
4. Torwartraining	240
IX. Trainingsplanung — Trainingsgestaltung	253
1. Trainingseinheit	255
2. Trainingsorganisation	258
3. Trainingsbeispiele	263
X. Kinder- und Jugendtraining — aktuelle Defizite und Schwerpunkte	279
XI. Literatur	291