

	Einführung	11			
1.	Fußballspielen im frühen Kindesalter	13			
1.1.	Sportliche Betätigung der Kinder	13			
1.2.	Die Popularität des Fußballs	14			
1.3.	Bereiche des Nachwuchsfußballs	16			
1.3.1.	Das Fußballspielen auf Straßen und Plätzen	16			
1.3.2.	Schulfußball	17			
1.3.3.	Nachwuchsfußball in den Sektionen und Sport-schulen	19			
2.	Fußballtraining mit Kindern	24			
2.1.	Nachwuchsentwicklung im Fußball	24			
2.2.	Ausbildungsetappen im Nachwuchsbereich	25			
2.2.1.	Vertrautmachen mit dem Ball (4 bis 6 Jahre)	25			
2.2.2.	Die Vorbereitungsphase (7 bis 10 Jahre)	26			
			2.2.3.	Fundierungsphase (10- bis 14jährige – Grundlagen-training)	27
			2.3.	Die Auswahl	30
			2.3.1.	Die erste Sichtung	31
			2.3.2.	Die erste Auswahl	32
			2.3.3.	Die zweite Auswahl	33
			3.	Technik und individuelle Taktik	34
			3.1.	Methodische Stufen	34
			3.1.1.	Die Herausbildung der Grobform	35
			3.1.2.	Herausbildung der Fein-form und ihre spielgemäße Anpassung	36
			3.1.3.	Stabilisierung der Fein-form und wettkampfnahes Üben	37
			3.1.4.	Allgemeine Prinzipien und Methoden	39
			3.1.5.	Fehlerkorrektur	41
			3.2.	Ballannahme	41
			3.2.1.	Stoppen und Ball-mitnahme	41
			3.2.1.1.	Die Technik des Stoppens und der Ballmitnahme ohne Gegenspieler	42

3.2.1.2.	Technik und Taktik des Stoppens und der Ballmitnahme unter Einbeziehung des Gegners 48	3.5.	Technik und Taktik des Torwartspiels 85	4.3.2.	Zweiter Lernabschnitt 103
3.3.	Ballsicherung 60	3.5.1.	Die Rolle und Aufgaben des Torwarts 85	4.3.2.1.	Schulung von taktischen Grundübungen 103
3.3.1.	Ballführung 60	3.5.1.1.	Techniktraining des Torwarts ohne Gegenspieler 85	4.3.3.	Dritter Lernabschnitt – wettkampfnahes Üben 105
3.3.1.1.	Schulung der Ballführung ohne Gegenspieler 60	3.5.1.2.	Technik und Taktiktraining des Torwarts unter Einbeziehung des Gegners 89	4.3.4.	Vierter Lernabschnitt – Spiel auf zwei Tore und Trainingsspiele 107
3.3.1.2.	Technik und Taktik der Ballführung unter Einbeziehung des Gegners 63	4.	Mannschaftstaktik (kollektive Taktik) 91	4.3.5.	Ausbildungsinhalte – Taktik – in den einzelnen Altersklassen 107
3.4.	Zuspiel des Balls 70	4.1.	Spielsysteme/Spielkonzeptionen 91	4.4.	Zum Einsatz von Spielformen 110
3.4.1.	Stoßarten 70	4.2.	Taktik 92	4.4.1.	Aufbau- und Ergänzungsspiele 110
3.4.1.1.	Schulung der Stoßarten ohne Gegenspieler (Kurz- und Langpaß) 72	4.3.	Zur Methodik des kollektiv-taktischen Trainings 94	4.4.1.1.	Katzenspiele 111
3.4.1.2.	Technik- und Taktiktraining der Stoßarten unter Einbeziehung des Gegners 76	4.3.1.	Erster Lernabschnitt 94	4.4.1.2.	Freilauf- und Deckungsübungen 112
3.4.2.	Kopfstoß 78	4.3.1.1.	Spiel ohne Ball 94	4.4.1.3.	Spielformen auf kleine Tore 113
3.4.2.1.	Schulung des Kopfstoßes ohne Gegenspieler 79	4.3.1.2.	Befreiung aus der Manndeckung (Lösen vom Mann) 98	4.4.2.	Spiele zur Angriffsvorbereitung 113
3.4.2.2.	Technik- und Taktiktraining des Kopfballspiels unter Einbeziehung des Gegners 81	4.3.1.3.	Freilaufen – Voraussetzung für effektives Abspiel und Zusammenspiel 101	4.4.2.1.	Kleinfeldspiele auf zwei Tore mit Torwart 113
3.4.3.	Der Einwurf 83			4.4.2.2.	Spiele auf ein Tor 115
3.4.3.1.	Technik des Einwurfs 83			4.4.2.3.	Spiele auf zwei Tore 116

4.4.2.4.	Spiel auf zwei Tore bei „verkürztem“ Feld 117	4.4.5.2.	Altersbereich 6 bis 8 Jahre 130	5.2.3.2.	Entwicklung der speziellen Ausdauer 231
4.4.3.	Übungs- und Spielformen zur Schulung des Torschusses bzw. Kopfstoßes aufs Tor 118	4.4.5.3.	Altersbereich 8 bis 10 Jahre 141	5.2.4.	Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten 232
4.4.3.1.	Einfache Übungs- und Wettbewerbsformen des Torschusses 120	4.4.5.4.	Altersbereich 10 bis 12 Jahre 160	5.2.4.1.	Die vielseitige Gewandtheitsausbildung 233
4.4.3.2.	Komplexe Übungs- und Wettbewerbsformen 121	4.4.5.5.	Altersbereich 12 bis 14 Jahre 180	5.2.4.2.	Entwicklung der speziellen Gewandtheit 234
4.4.3.3.	Wettbewerbs- und Spielformen unter erleichterten Bedingungen auf ein Tor 122	5.	Kondition 208	6.	Methoden, Prinzipien und Hinweise für das Nachwuchstraining 237
4.4.3.4.	„Minifeld-Spiele“ auf zwei Tore 122	5.1.	Konditionelle Fähigkeiten, Methoden zu ihrer Entwicklung 208	6.1.	Spielmethode 238
4.4.4.	Das Wettkampfspiel 123	5.2.	Physische Fähigkeiten 211	6.2.	Zum Einsatz wettkampfspezifischer Trainingsmittel 239
4.4.4.1.	Spiel auf zwei Tore mit Aufgabenstellungen 123	5.2.1.	Schnelligkeit 211	6.2.1.	Betonung der Technik 239
4.4.4.2.	Übungsspiele 124	5.2.1.1.	Entwicklung der Schnelligkeit ohne Ball 212	6.2.2.	Betonung der Taktik 239
4.4.4.3.	Trainingsspiele 124	5.2.1.2.	Entwicklung der Schnelligkeit mit Ball 215	6.2.3.	Betonung der konditionellen Ausbildung 240
4.4.4.4.	Meisterschafts-, Pokalspiele und andere 124	5.2.2.	Kraft 222	6.2.4.	Zur Belastungsgestaltung 240
4.4.5.	Spiel- und Wettbewerbsformen für das Taktiktraining 125	5.2.2.1.	Allgemeine körperliche Ausbildung 222	6.2.5.	Erhöhung des Schwierigkeitsgrades 241
4.4.5.1.	Altersbereich 4 bis 6 Jahre 125	5.2.2:2.	Entwicklung spezieller Kraftfähigkeiten 224	6.3.	Kreistraining 242
		5.2.3.	Entwicklung der Ausdauer 230	6.4.	Wettkampfmethode 244
		5.2.3.1.	Entwicklung der Grundlagenausdauer 230	6.5.	Individuelles Training 245

- | | | | |
|-----------|---|--------|--|
| 6.5.1. | Technik 245 | 7.2.2. | Kleinfeldspiel mit Mannschaften zu je 7 Spielern 267 |
| 6.5.2. | Taktik 252 | 7.2.3. | Kleinfeldspiel mit Mannschaften zu je 6 Spielern 268 |
| 6.5.3. | Kondition 253 | 7.2.4. | Hallenfußball 268 |
| 6.6. | Test- und Kontrollformen 253 | 7.2.5. | Ungeschriebene Gesetze des Fußballspiels 268 |
| 6.6.1. | Technische Testformen 254 | 7.3. | Organisation und Durchführung von Fußballspielen 269 |
| 6.6.2. | Konditionelle Tests 258 | | |
| 7. | Anhang 261 | | |
| 7.1. | Vorbereitung des Trainings 261 | | |
| 7.1.1. | Auswahl der Spieler und Zusammenstellung der Mannschaft 261 | | |
| 7.1.2. | Die Spieleranzahl innerhalb der Mannschaft 262 | | |
| 7.1.3. | Unterscheidung der Mannschaften 263 | | |
| 7.1.4. | Aufstellung der Spieler 263 | | |
| 7.1.5. | Der Ball, die Ausrüstung und das Spielfeld 264 | | |
| 7.2. | Die wichtigsten Spielregeln 265 | | |
| 7.2.1. | Die Regeln des Großfeldspiels 265 | | |
| | | | Literatur 271 |