

Vorwort: Spaß und Motivation ist die Basis des Lernens ••••• 9

1. Jeder hat Talente ••••• 10

Nebensportliche Ziele und Talente erkennen und fördern •• 12

2. Psychologische Grundlagen ••••• 13

Die Pubertät ••••• 15

Peergroup-Fußball-Team ••••• 15

Besondere Problemfälle ••••• 17

3. Der Star ist die Mannschaft – soziales Verhalten ••••• 20

Verantwortung übernehmen – für sich und andere ••••• 21

Kritik und Selbstkritik ••••• 22

Fairness und Vorbildfunktion ••••• 24

4. Fußballspezifische Inhalte – attraktiv trainieren ••••• 26

Trainingsauftakt ••••• 26

Technik ••••• 27

Taktik ••••• 28

Kondition ••••• 28

Spiel ••••• 28

Trainingsalltag ••••• 28

5. Wie Sie dieses Buch nutzen 30

6. Übungsteil 32

Trainingsauftakt 32

Kondition 40

Technik 54

Taktik 82

Spiel 101

Abschluss 130

7. Exemplarische Trainingseinheiten 132

Für 11-12-Jährige 132
Balltechnik – Passen und Stoppen

Für 12-13-Jährige 132
Partner helfen – Unterstützung in Abwehr und Angriff

Für 13-14-Jährige 135
Individuelle, offensive Balltechniken im 1 gegen 1

Für 14-15-Jährige 135
Schnelligkeitsreize und Zweikampfverhalten