

Klaus Bischops/Heinz-Willi Cerards

TRAININGSBUCH MADCHENFUSSBALL



Meyer & Meyer Verlag

INHALT

Inhalt

Vorwort

Ball, Partner der Mädchen.	7
---------------------------------	---

1 Fußball - Lieblingssport der Mädchen.	9
2 Mit Mädchen trainieren - das macht Freude.	13
3 Entwicklungspsychologie - das sollte man wissen.	17
3.1 Mädchen im Grundschulalter.	21
3.2 Mädchen in der vorpuberalen Phase.	23
3.3 Mädchen in der ersten puberalen Phase.	24
3.4 Mädchen in der zweiten puberalen Phase.	26
4 Tipps für die Trainerin.	29
5 Coaching bei Training und Spiel.	33
5.1 Coaching im Training.	33
5.2 Coaching beim Spiel.	34
6 Aufbau einer Trainingseinheit.	37
7 Exkurs zum Thema „Koordination“.	41

Praxis

8 Einige Hinweise zur Praxis.	45
8.1 Ballgewöhnung - zehn Trainingseinheiten.	46
8.2 Dribbling - Ballkontrolle/ zehn Trainingseinheiten.	66
8.3 Schusstechniken - Stoßarten/ zehn Trainingseinheiten.	87
8.4 Angriffs-und Abwehrverhalten/zehn Trainingseinheiten.	111
8.5 Standardsituationen/ drei Trainingseinheiten.	132
9 Tore erzielen - Tore verhindern.	142
10 Auslaufen - Abwärmen - Cool down.	147
11 Ein Fußballturnier will organisiert sein.	149
12 Als Team gemeinsam seine Freizeit gestalten.	153
Legende.	157
Literaturverzeichnis.	158
Zeitschriften.	159