

r

Klaus Bischops/Heinz-Willi Gerards

HANDBUCH
für Mädchen- und Frauenfußball

Bibliothek Sportkommission
der Fürstlichen Regierung

Meyer & Meyer Verlag

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort.....	7
Drei Fragen an die Bundestrainerin Christina Theune-Meyer.	8
Ziehen wir ruhig den Vergleich.....	13
1 Prima! Mädchen und Frauen spielen Fußball.....	15
2 Wer das vergißt, schafft sich Probleme.....	16
3 Entwicklungspsychologische Aspekte im Mädchen- und Frauenfußball.....	18
3.1 Primärbereich.....	21
3.2 Vorpuberale Phase (zweiter Gestaltwechsel).....	23
3.3 Erste puberale Phase (Adoleszenz).....	23
3.4 Zweite puberale Phase.....	25
4. Schlanke Beine schießen schöne Tore.....	27
4.1 Zwei Wege führen zum Fußball.....	29
4.2 Pädagogische Konsequenzen.....	31
5 Planungshinweise für den Aufbau einer Trainingseinheit	35
6 15 Trainingseinheiten für Anfängerinnen.....	41
7 20 Trainingseinheiten für C-Juniorinnen.....	61
8 20 Trainingseinheiten für B-Juniorinnen.....	83
9 20 Trainingseinheiten für Frauen.....	107
10 Spezielle Themen für den Leistungsbereich.....	131
11 15 Trainingseinheiten für die Halle.....	137
12 Stretching, zum Auf-und Abwärmen unverzichtbar.....	155
13 Ergänzende Übungen und Spiele.....	159
13.1 Alles mit dem Ball.....	159
13.2 Wir trainieren unseren Gleichgewichtssinn.....	161
13.3 Spiele mit und ohne Ball.....	161
13.4 Laufen, Springen, Werfen.....	165
14 Betreuung von Mädchen- und Frauenmannschaften.....	168
15 Die/der Trainerin im Mädchen- und Frauenfußball.....	171
16 Durch Fußball Gemeinschaft erleben.....	174
16.1 Was Frauen und Mädchen zusammenbringt	176
16.2 Unsere Mannschaft für andere.....	179
16.3 Unser Team unterwegs.....	180
17 Literatur.....	182