

Grundlagen • Übungen • Programme

GERHARD HAMSEN
JÖRG DANIEL

FUSSBALL JUGENDTRAINING

Rowohlt

rc
grc
FC

Vorwort 7

Einführung 9

Zur Entwicklung des Jugendfußballs 13

Training im Grundlagentalter 17

Technik und Taktik 19

Kondition und Koordination 20

Training der koordinativen Fähigkeiten 21

Beweglichkeitstraining 26

Krafttraining 30

Schnelligkeitstraining 34

Ausdauertraining 35

Hinweise zur Anwendung der Trainingseinheiten 37

- Aufbau und Inhalt 37
- Allgemeine Hinweise 39
- Methodische Hinweise 41

Die Trainingseinheiten 43-123

Anhang 124

- Anhang A: Koordinationsübungen 124
- Anhang B: Dehnübungen 126
- Anhang C: Kräftigungsübungen 128
- Anhang D: Kleine Spiele 130
- Anhang E: Systematik der Ballgewöhnung 135
- Literaturhinweise 136
- Die Autoren 139