

Grundlagen · Übungen · Programme

GERHARD HAMSEN
JÖRG DANIEL

FUSSBALL JUGENDTRAINING

Sp 11.2/34

Inventar-Listen-Nr.: 8338

Rowohlt

Technische Hochschule Darmstadt

Fachgebiet Sportwissenschaft

SPORT

ro
ro
ro

Inhalt

Vorwort 7

Einführung 9

***Zur Entwicklung
des Jugendfußballs 13***

***Training
im Grundlagenalter 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