Inhaltsverzeichnis

1 VORWORT 9

2 JUGENDFUßBALL/JUNIORENFUßBALL 10

2.1 Eigenschaften 10

2.2 Aktuelle Situation 12

2.3 Verbreitung 13

2.4 Entwicklungen/Trends 14

2.5 Die Altersklasseneinteilung des DFB 15

3 SCHULFUßBALL 17

3.1 Richtlinien 17

3.2 Besondere Bedingungen 18

3.2.1 Vergleich Verein – Schule 18

3.3 Lehrpläne 19

4 BIOLOGISCHE ENTWICKLUNG IM KINDES- UND JUGENDALTER 22

4.1 Wachstumsbedingte Besonderheiten 24

4.1.1 Körperproportionen 24

4.1.2 Gehirn und Nerven 26

4.1.3 Stoffwechsel 27

4.1.4 Aktiver Bewegungsapparat 27

4.1.5 Passiver Bewegungsapparat 28

4.1.6 Kalendarisches und biologisches Alter 28

4.2 Entwicklungsphasen 30

4.2.1 Das Säuglingsalter 31

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1000182959

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

4.2.2 Das Kleinkindalter 31
4.2.3 Das Kindesalter 32
4.2.4 Die vorpuberale Phase 33
4.2.5 Die Pubeszenz 34
4.2.6 Die Adoleszenz 34

5 MOTORISCHE GRUNDEIGENSCHAFTEN 36

5.1 Überblick/Einordnung 36

5.2 Ausdauer 37

5.2.1 Arten der Ausdauer 38
5.2.2 Stellenwert der Ausdauer im Fußball 39
5.2.3 Anpassungserscheinungen beim Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter 40
5.2.4 Trainierbarkeit der Ausdauer im Kindes- und Jugendalter 41
5.2.5 Grundsätze für das Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter 43
5.2.6 Trainingsentwurf im didaktisch-methodischen Strukturgitter 43

5.3 Kraft 48

5.3.1 Arten der Kraft 48
5.3.2 Stellenwert der Kraft im Fußball 49
5.3.3 Trainierbarkeit der Kraft im Kindes- und Jugendalter 50
5.3.4 Grundsätze für das Krafttraining im Kindes- und Jugendalter 51
5.3.5 Trainingsentwurf im didaktisch-methodischen Strukturgitter 52

5.4 Schnelligkeit 55

5.4.1 Arten der Schnelligkeit 56
5.4.2 Stellenwert der Schnelligkeit im Fußball 57
5.4.3 Trainierbarkeit der Schnelligkeit im Kindes- und Jugendalter 60
5.4.4 Grundsätze für das Schnelligkeitstraining im Kindes- und Jugendalter 61

5.4.5 Trainingsentwurf im didaktisch-methodischen Strukturgitter 61
5.5 Beweglichkeit 64
5.5.1 Arten der Beweglichkeit 65
5.5.2 Stellenwert der Beweglichkeit im Fußball 66
5.5.3 Trainierbarkeit der Beweglichkeit im Kindes- und Jugendalter 67
5.5.4 Grundsätze für das Beweglichkeitstraining im Kindes- und Jugendalter 70
5.5.5 Trainingsentwurf im didaktisch – methodischen Strukturgitter 70
6 DIE KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN 73
6.1 Grundlagen der koordinativen Fähigkeiten 74
6.1.1 Die Bedeutung der physischen Leistungsfaktoren 76
6.1.2 Die Analysatoren 76
6.1.3 Die Bedeutung des Bewegungsschatzes 77
6.2 Arten der koordinativen Fähigkeiten 78
6.2.1 Ausprägungen der koordinativen Fähigkeiten 80
6.2.2 Die Kopplungsfähigkeit 81
6.2.3 Die Differenzierungsfähigkeit 81
6.2.4 Die Gleichgewichtsfähigkeit 82
6.2.5 Die Orientierungsfähigkeit 83
6.2.6 Die Rhythmisierungsfähigkeit 83
6.2.7 Die Reaktionsfähigkeit 84
6.2.8 Die Umstellungsfähigkeit 84
6.3 Erweiterte koordinative Fähigkeiten 85
6.4 Stellenwert der koordinativen Fähigkeiten im Fußball 85
6.5 Motorisch – koordinative Druckbedingungen 90

7 SCHULUNG DER KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN IM KINDES- UND JUGENDALTER 93

8 PRAXIS DES KOORDINATIONSTRAININGS 97

8.1 Grundsätze für das Training der koordinativen Fähigkeiten im Kindes- und Jugendalter 97

8.2 Allgemeines Koordinationstraining 98

8.2.1 Koordinatives Aufwärmen 98

8.2.2 Lauf- und Sprungkoordination 101

8.2.3 Koordination von Armen und Beinen 103

8.2.4 Schnelligkeit und Reaktion 104

8.3 Fußballspezifisches Koordinationstraining 106

8.3.1 Koordinationstraining im technischen Bereich 107

8.3.2 Koordinationstraining im taktischen Bereich 110

8.4 Alternatives Koordinationstraining 113

8.4.1 Trainingsentwurf im didaktisch – methodischen Strukturgitter 115

9 FAZIT/ RESÜMEE/ PERSPEKTIVEN 118

LITERATURVERZEICHNIS 121

SACHREGISTER 126