Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin....4
Vorwort....5
1. Unterschiede zum Junioren- und Männerfußball
1.1 Konstitution und Können....6
1.2 Geschichte, Mitgliederzahlen, Anzahl der Juniorinnenteams pro Verein....6
1.3 Altersstufen, Trainingszeit....8
1.4 Wann und wie kommen Mädchen/Frauen zum Fußball?....8
1.5 Wille, Ehrgeiz, Basistraining, Ansprache....10
1.6 Fazit....10
2. Allgemeine Trainingsprinzipien
2.1 Sorgen Sie für eine hohe Wiederholungszahl....11
2.2 Koordination und Technik....11
2.3 Fordern Sie Beidfüssigkeit von Ihren Spielerinnen ein!....11
2.4 Anzahl der Trainingsteilnehmer kennen....11
2.5 Größe des Spielfeldes!....11
2.6 Vom Einfachen zum Schweren!....12
2.7 Kurze Erklärung der Trainingsübung....12
2.8 Alle Spielerinnen im Blick haben!....12
2.9 Trainingszeit....13
2.10 Co- Trainer....13
2.11 Material- und Platzbedingungen!....13
2.12 Witterung!....14
2.13 Spielen Sie beim Abschlussspiel mit, falls es eine ungerade Anzahl der Spielerinnen gibt....14
3. Das Training bei den Juniorinnen
3.1 Trainingstipps für das Juniorinnen-Training....15
3.1.1 Die Trainingsinhalte Technik, Koordination, Spielfreude....15
3.1.2 Taktik....15
3.1.3 Regelwerk....16
3.1.4 Spaß kombiniert mit Technik und Koordinationstraining....16
3.1.5 Coaching....16
3.1.6 Konditionstraining, Spielfreude....17
3.1.7 Alters- und Leistungsunterschied....18
3.1.8 Komplettübungen....18
3.2 Trainingsalter / Trainingsinhalte / Trainingsziele....18
3.3 Fazit....19
4. Karriereplanung bei Juniorinnen
4.1 Karrieremöglichkeiten bei Juniorinnen....19
4.2 Wie kann ich eine talentierte Juniorinnen-Spielerin besonders fördern?....20
4.3 Faktoren einer erfolgreichen Spielerin....20
5. Worauf muss ich als Trainer/in im Frauenbereich besonders achten?
5.1 Altersdifferenzen, Zusammenstellung der Mannschaften....21
5.2 Trainingsbeteiligung und Trainingsbedingungen Sommer/Winter....21

5.3 Trainingsinhalte....22
6. Training der Frauen im mittleren Leistungsbereich (2 Trainingseinheiten pro Woche)
6.1 Athletiktraining....23
6.2 Ausdauer....23
6.3 Koordination....23
6.4 Schnelligkeit....24
6.5 Kraft....24
7. Am Spieltag (Heimspiel)
7.1 Ablauf vor und nach dem Spiel....24
7.2 Tipps für die Mannschaftsbesprechung und die taktischen Details....25
8. Trainer = Vorbild....26
9. Dank an....27
Rechtliche Hinweise....28