

INGO ANDERBRÜGGE

JUGEND-FUSSBALLTRAINING

DEINE TRAININGSPLÄNE FÜR DIE GANZE SAISON

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Vorwort	00:00:00
2	1. Einheit Einstimmung: Technikquadrat	00:01:36
3	Schwerpunkt: Technikerkreis	00:03:07
4	Spielform: 1 gegen 1	00:05:54
5	Torschuss: Torschusswenden	00:08:17
6	Spielform II: Hütchenspiel	00:09:35
7	2. Einheit Einstimmung: Passspiel	00:10:46
8	Schwerpunkt: Richtungswechsel	00:12:46
9	Spielform: Zwei gegen Zwei	00:15:08
10	Torschuss: Torschuss mit Richtungsänderung	00:16:41
11	Spielform 2: Hütchenspiel	00:17:55
12	3. Einheit Einstimmung: Koordinationskreislauf	00:19:48
13	Schwerpunkt: Passschleife	00:21:37
14	Spielform: Abwehrkette	00:23:53
15	Torschuss: Passschleife mit Torschuss	00:25:30
16	Spielform 2: Fliegender Mannschaftswechsel	00:26:50

INGO ANDERBRÜGGE

JUGEND-FUSSBALLTRAINING

DEINE TRAININGSPLÄNE FÜR DIE GANZE SAISON

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE
17	4. Einheit Einstimmung: Schattenlauf	00:28:50
18	Schwerpunkt: Sternlauf	00:30:00
19	Spielform: Spiel auf drei Tore	00:31:35
20	Torschuss: Torschuss mit Ball ablegen	00:32:39
21	Spielform 2: Turnierspiel	00:33:42
22	5. Einheit Einstimmung: Trickraster	00:34:34
23	Schwerpunkt: Farbenlauf	00:37:44
24	Spielform: Fliegender Mannschaftswechsel 2	00:40:09
25	Torschuss: Farbwettlauf mit Torschuss	00:41:54
26	Spielform 2: Freies Spiel mit Außenbahn	00:43:28