

INHALT

Einleitung	7
1 Grundlagen des Koordinationstrainings	9
2 Praxis des Koordinationstrainings	21
A SCHWERPUNKT: TECHNIK	21
1. Dribbling/Finten	23
Trainingsformen zum „Dribbling/Finten“	26
a) Stangenlauf/-dribbling	26
b) Hütchendribbling	30
c) Slalomlauf/-dribbling	32
d) Minipyramide	35
2. Passen	38
Trainingsformen zum „Passen“	40
a) Passspiel – Sprint	40
b) Doppelpass – Sprint	42
c) Passspiel – Rundlauf	44
d) Pass – Timing	46
3. Torschuss	49
Trainingsformen zum „Torschuss“	54
a) Stangenlauf mit Torschuss	54
b) Hütchendribbling und Torschuss	57
c) Farbenlauf und Torschuss	59
4. Ballkontrolle	62
Trainingsformen zur „Ballkontrolle“	64
a) Ballkontrolle und Stangenlauf	64
b) Ballkontrolle und Dribbling-Stangenlauf	68
c) Ballkontrolle im Tordreieck	70

5. Kopfballspiel73
Trainingsformen zum „Kopfballspiel“77
a) <i>Kopfball-Wettkampf</i>	<i>.77</i>
b) <i>Flugkopfbälle</i>	<i>.79</i>
c) <i>Kopfball und Torschuss</i>	<i>.81</i>
6. Torwartspiel83
Trainingsformen zum „Torwartspiel“88
a) <i>Grundstellung</i>	<i>.88</i>
b) <i>Erhechten flacher Bälle – Zahlenhechten</i>	<i>.90</i>
c) <i>Fangen halbhoher und hoher Bälle – Stangenlauf</i>	<i>.91</i>
B SCHWERPUNKT: TAKTIK95
1. Angriffsverhalten97
2. Abwehrverhalten99
Trainingsformen zum „Angriffs-/Abwehrverhalten“100
a) <i>1:1 im Torkreuz</i>	<i>.100</i>
b) <i>Spiegellauf</i>	<i>.102</i>
c) <i>Kreislauf und 1:1</i>	<i>.104</i>
d) <i>1:1-Wettkauf</i>	<i>.106</i>
Legende108
Literaturverzeichnis109
Bildnachweis111