

# INHALT

<b>Geleitwort des DFB</b>	<b>6</b>
<b>Das Autorenteam</b>	<b>7</b>
<b>Zu diesem Buch</b>	<b>8</b>
<b>• 1. Trainingsempfehlungen (Antretter)</b>	<b>10</b>
1.1 Verbesserung der Schnelligkeit	12
1.2 Verbesserung der Gewandtheit	17
1.3 Verbesserung von Bewegungskoordination und Lauftechnik	22
1.4 Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer	27
1.5 Verbesserung der Ausdauer	32
1.6 Saisonvorbereitung/Winterpause	38
1.7 Beispiel für einen Jahresplan	50
1.8 Trainingsempfehlungen für beispielhafte Einsatzwochen	74
1.9 Ablauf einer Halbserie am Beispiel der Saison 2007/2008	78
1.10 Unmittelbare Vorbereitung auf einen Leistungstest	80
<b>• 2. Beweglichkeit ist wichtig – aber Kraft und Stabilisierung auch! (Arbini)</b>	<b>88</b>
2.1 Vorbereitende Übungen	92
2.2 Grundprogramm	95
2.3 Grundprogramm mit Hilfsmittel	102
2.4 Kräftigungsübungen für Fortgeschrittene mit dem Gymstick	104
<b>• 3. Dehnen und Mobilisieren/Aufwärmen (Schlumberger)</b>	<b>116</b>
3.1 Warum Dehnübungen auch Schiedsrichtern guttun	118
3.2 Dehnprogramme zum Aufwärmen	119
3.3 „Dusch-Dehnen“	132
3.4 Regenerationsprogramm Dehnen und Mobilisieren	134
3.5 Aufwärmen vor dem Spiel	139
3.6 Aufwärmen in der Halbzeitpause	141

• <b>4.</b>	<b>Ergänzende Basisinformationen (Antretter)</b>	<b>144</b>
4.1	Wichtige Grundregeln des Trainings	146
4.2	Wirkmechanismen von Belastung und Anpassung	148
4.3	Erstmaßnahmen bei Verletzungen (Arbini)	150
• <b>5.</b>	<b>Optimale Ernährung – Schlüssel für höchste Fitness und Leistung</b>	<b>154</b>
• <b>6.</b>	<b>Übungen (Schlumberger)</b>	<b>176</b>
6.1	Die Top 5-Dehnübungen	178
6.2	Die Top 5-Kräftigungsübungen	180
6.3	Statisches Dehnen	184
6.4	Dynamische Aktivierung	196
6.5	Stabilisierung und Kräftigung	201