

INHALT

Vorwort	8
1 Grundlagen	11
1.1 Fachtheoretische Hintergründe	11
1.2 Fachpraktische Hinweise	18
2 Trainingsformen	27
2.1 Fußballplatz	27
2.1.1 Matten	27
a) Gymnastikmatte	27
b) Mattenrolle	36
c) Weichbodenmatte	40
d) Balancepad	45
2.1.2 Bälle	50
a) Fußball	50
b) Gymnastikball	55
b) Medizinball	59
d) Pezziball	64
2.1.3 Bretter	68
a) Kippbrett	68
b) Koordinationswippe	73
c) Kreisel	78
2.1.4 Bänder	82
a) Thera-Band®	83
b) Deuser-Band	88
2.1.5 Kleingeräte	93
a) Sprungseil	93
b) Kurzhanteln	98
c) Gewichtsmanschetten	103

2.2	Sporthalle	109
	a) Kasten	109
	b) Bank	114
	c) Minitrampolin	119
2.3	Kraftraum	124
	a) Langhantel	124
	b) Vibrationsplatte	128
2.4	Labor	133
	a) Kraftmessplatte	133
	b) Posturomed	138
2.5	Beachsportanlage	142
3	Trainingsschwerpunkte	149
3.1	Spielposition	150
	3.1.1 Feldspieler	150
	3.1.2 Torhüter	156
3.2	Jahreszyklus	160
	3.2.1 Vorbereitungsperiode	161
	3.2.2 Wettkampfperiode	162
	3.2.3 Zwischenperiode	164
	3.2.4 Übergangsperiode	165
	Anhang	167
	Literaturverzeichnis	167
	Bildnachweis	170