

INHALT

Einleitung	7
Vorwort zur 4. Auflage	8
1 Grundlagen des Koordinationstrainings	9
2 Praxis des Koordinationstrainings	21
A SCHWERPUNKT: TECHNIK	21
1. Dribbling/Finten	23
Trainingsformen zum „Dribbling/Finten“	26
<i>a) Stangenlauf/ -dribbling</i>	<i>26</i>
<i>b) Hütchendribbling</i>	<i>30</i>
<i>c) Slalomlauf/-dribbling</i>	<i>32</i>
<i>d) Minipyramide</i>	<i>35</i>
2. Passen	38
Trainingsformen zum „Passen“	40
<i>a) Passspiel – Sprint</i>	<i>40</i>
<i>b) Doppelpass – Sprint</i>	<i>42</i>
<i>c) Passspiel – Rundlauf</i>	<i>44</i>
<i>d) Pass – Timing</i>	<i>46</i>
3. Torschuss	49
Trainingsformen zum „Torschuss“	54
<i>a) Stangenlauf mit Torschuss</i>	<i>54</i>
<i>b) Hütchendribbling und Torschuss</i>	<i>57</i>
<i>c) Farbenlauf und Torschuss</i>	<i>59</i>
4. Ballkontrolle	62
Trainingsformen zur „Ballkontrolle“	64
<i>a) Ballkontrolle und Stangenlauf</i>	<i>64</i>
<i>b) Ballkontrolle und Dribbling-Stangenlauf</i>	<i>68</i>
<i>c) Ballkontrolle im Tordreieck</i>	<i>70</i>

5. Kopfballspiel	73
Trainingsformen zum „Kopfballspiel“	77
a) Kopfball-Wettkampf	77
b) Flugkopfbälle	79
c) Kopfball und Torschuss	81
6. Torwartspiel	83
Trainingsformen zum „Torwartspiel“	88
a) Grundstellung	88
b) Erhechten flacher Bälle – Zahlenhechten	90
c) Fangen halboher und hoher Bälle – Stangenlauf	91
B SCHWERPUNKT: TAKTIK	95
1. Angriffsverhalten	97
2. Abwehrverhalten	99
Trainingsformen zum „Angriffs-/Abwehrverhalten“	100
a) 1 : 1 im Torkreuz	100
b) Spiegellauf	102
c) Kreislauf und 1 : 1	104
d) 1 : 1-Wettlauf	106
Legende	108
Literaturverzeichnis	109
Bildnachweis	111