

Geleitwort	6	Inhalt
Zu diesem Buch	7	

Das Rahmenkonzept
Seite 9

Training
motorischer Grundlagen
Seite 19

Entwicklungsphasen und ihre Bedeutung für das Aufbautraining	20
Koordinationstraining	22
Techniktraining	25
Taktiktraining	37
Beweglichkeits- und Krafttraining	44
Ausdauertraining	66
Schnelligkeitstraining	71

Angriffstraining
Seite 73

Wie soll das Angriffsspiel im Aufbautraining aussehen?	74
Erweiterung des Positionsspiels	81
Positionswechselspiel	124
Positionsspezifische Schulung	140
Gegenstoß	181
Spielformen zum Angriffs-/Abwehrtraining	188

Abwehrtraining
Seite 195

Wie soll das Abwehrspiel im Aufbautraining aussehen?	196
Spielweise und Grundregeln der 3:2:1-Abwehr	198
Spielweise und Grundregeln der 6:0-Abwehr	207

Torwarttraining
Seite 217

Zum Erlernen von Grundtechniken	218
Variationen der Grundtechniken und des Stellungsspiels	219
Unterschiede im Torwartspiel von Männern und Frauen	220
Praxis	220

Positionsbezeichnungen/Zeichenerklärungen	228
---	-----