

Inhalt

Vorwort der Verfasser _____	8	5. Stufe	
Einleitung _____	9	Trainingsbegleitende Maßnahmen _____	81
1. Stufe		Aufwärmen und Dehnungs- übungen _____	81
Spielidee und Spielaufbau _____	10	Ausdauer- und Regenerations- training _____	93
Spielfeld und Spielball _____	10	Ernährungstips für Fußballer _____	94
Spielregeln _____	12	6. Stufe	
Spielgedanke _____	17	Tests zur Messung der leistungs- bestimmenden Faktoren _____	96
Aufgaben der Spieler in heute angewendeten Spielsystemen _____	20	Aerobe Ausdauer _____	96
Fußball kann jeder spielen _____	22	Geschicklichkeit am Ball _____	97
2. Stufe		Beidfüßiges Kurzpaßspiel _____	98
So finden Sie den Einstieg _____	23	Kopfball _____	99
3. Stufe		Torschuß _____	99
Leistungsbestimmende Faktoren _____	24	Ballgefühl _____	99
Technik – Techniktraining _____	27	7. Stufe	
Taktik – Taktiktraining _____	52	Mädchen- und Damenfußball _____	100
Kondition – Konditionstraining _____	61	8. Stufe	
Psychische Stabilität _____	67	Hallenfußball _____	103
Zusammenfassung _____	68	Rahmenrichtlinien für Fußballspiele in der Halle _____	104
4. Stufe		Anhang:	
Der Torhüter _____	72	Literaturliste _____	109
Anforderungen an den Torhüter _____	72	Anschriftenverzeichnis _____	109
Technik des Torhüters _____	72	Register _____	111
Taktik des Torhüters _____	78		
Beispiele für das Training _____	79		