

# Inhalt

1. **Vorwort** 7
2. **Fußballtraining in der Praxis** 9
3. **Trainingsaufbau** 12
4. **Faktoren, die das Training beeinflussen** 14
5. **Grundtechniken** 15
6. **Erwartungen an einen Trainer** 17
7. **Die Praxis** 20
8. **Das Jahresprogramm** 21
9. **Sport und Gesundheit** 26
10. **Trainingsbeginn** 29
11. **Vorbereitungsperiode (Vorsaison)** 32
  - Trainingseinheit 1: Sportplatz Wald
  - Trainingseinheit 2: Waldlauf
  - Trainingseinheit 3: Crosslauf
12. **Aufbauperiode (Vorsaison)** 47
  - Trainingseinheit 4: Bewegungsfußball
  - Trainingseinheit 5: Spiel ohne Ball (Vorbereitung)
  - Trainingseinheit 6: Vorbereitungsspiel
  - Trainingseinheit 7: Konditionstraining
  - Trainingseinheit 8: Konditionstraining im Wald
  - Trainingseinheit 9: Handball und Rugby
  - Trainingseinheit 10: Vorbereitungsspiel
  - Trainingseinheit 11: Konditionstraining zwischen Fahnenstangen
  - Trainingseinheit 12: Kreistraining mit fußballspezifischen Übungen
  - Trainingseinheit 13: Konditionstraining auf dem Platz
  - Trainingseinheit 14: Spezialtraining für die Abwehr
  - Trainingseinheit 15: Vorbereitungsspiel
  - Trainingseinheit 16: Konditionstraining – Sprints
  - Trainingseinheit 17: Stationstraining
  - Trainingseinheit 18: Spezialtraining für das Mittelfeld

### **13. Fußballspezifisches Training (Hochsaison) 106**

- Trainingseinheit 19: Tempowechsel
- Trainingseinheit 20: Stationsbetrieb mit Ball
- Trainingseinheit 21: Konditionstraining im festen Stationsbetrieb
- Trainingseinheit 22: Training in Spielform
- Trainingseinheit 23: Konditionstraining in Sechsergruppen
- Trainingseinheit 24: Konditionstraining mit Ball
- Trainingseinheit 25: Konditionstraining mit Sprungseil
- Trainingseinheit 26: Sondertraining für einen einzelnen Spieler
- Trainingseinheit 27: Konditionstraining
- Trainingseinheit 28: Kollektiver Tempowechsel
- Trainingseinheit 29: Konditionstraining mit Hürden
- Trainingseinheit 30: Praxis des Tempowechsels
- Trainingseinheit 31: Konditionstraining mit Medizinbällen
- Trainingseinheit 32: Mannschaftsbesprechung

### **14. Punktspieltraining (Hochsaison) 167**

- Trainingseinheit 33: Torwarttraining
- Trainingseinheit 34: Kombinationsspiel
- Trainingseinheit 35: Konditionstraining: Schnelligkeit
- Trainingseinheit 36: Sehen und sich anbieten
- Trainingseinheit 37: Konditionstraining zu zweit
- Trainingseinheit 38: Training des Zusammenspiels
- Trainingseinheit 39: Konditionstraining
- Trainingseinheit 40: Spiel nach Belastung
- Trainingseinheit 41: Die Abseitsfalle
- Trainingseinheit 42: Lauftraining mit Ball
- Trainingseinheit 43: Das gegenseitige Sichern in der Abwehr
- Trainingseinheit 44: Konditionstraining mit Partner
- Trainingseinheit 45: Fußballtraining im Stationsbetrieb
- Trainingseinheit 46: Sich orientieren und anbieten
- Trainingseinheit 47: Lauftraining mit Ball – spielgemäße Aspekte
- Trainingseinheit 48: Der Heber
- Trainingseinheit 49: Fitneßtraining im Stationsbetrieb
- Trainingseinheit 50: Schaffen von freien Räumen
- Trainingseinheit 51: Drucktraining zu viert
- Trainingseinheit 52: Abschirmung des Balles
- Trainingseinheit 53: Konditionstraining in Spielform für Dreiergruppen
- Trainingseinheit 54: Der Rückpaß
- Trainingseinheit 55: Torschuß

### **15. Nachsaison 304**

### **16. Nachwort 306**