

Inhalt

Kapitel 1 Konzept der Ballschule

Einführung	8
Was ist eine allgemeine Ballschule ?	10
Spielerisch-situationsorientierte Ballschule	14
Fähigkeitsorientierte Ballschule	18
Fertigkeitsorientierte Ballschule	25
Zusammenfassung	30

Kapitel 2 Spielerisch-situationsorientierte Ballschule

Einführung	32
Zeichenlegende und Darstellungsform	34
Die Spiele-Sammlung	
Ins Ziel treffen	37
Ball zum Ziel bringen	45
Vorteil herausspielen	51
Zusammenspiel	57
Lücke erkennen	63

Gegnerbehinderung umgehen	71
Anbieten und Orientieren	77

Kapitel 3 Fähigkeitsorientierte Ballschule

Einführung	84
Zeichenlegende und Darstellungsform	90
Die Übungssammlung	
Zeitdruckanforderungen	91
Präzisionsdruckanforderungen	101
Komplexitätsdruckanforderungen	111
Organisationsdruckanforderungen	121
Variabilitätsdruckanforderungen	131
Belastungsdruckanforderungen	141

Kapitel 4 Fertigeitsorientierte Ballschule

Einführung	148
Zeichenlegende und Darstellungsform	149
Die Übungssammlung	
Winkel steuern	150
Krafteinsatz steuern	156
Spielpunkt des Balles bestimmen	162
Laufwege und -tempo zum Ball festlegen	168
Sich verfügbar machen	174

Zuspielrichtung und -weite vorwegnehmen	180
Abwehrposition vorwegnehmen	186
Laufwege beobachten	192

Anhang

Modellprojekt	200
Ballmerkmale	202
Abbildungs-/Tabellenverzeichnis	203
Literaturverzeichnis	204