

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
a) Stangenlauf/-dribbling	26
b) Hütchendribbling	30
c) Slalomlauf/-dribbling	32
d) Minipyramide	35
2. Passen	38
Trainingsformen zum „Passen“	40
a) Passspiel – Sprint	40
b) Doppelpass – Sprint	42
c) Passspiel – Rundlauf	44
d) Pass – Timing	46
3. Torschuss	49
Trainingsformen zum „Torschuss“	54
a) Stangenlauf mit Torschuss	54
b) Hütchendribbling und Torschuss	57
c) Farbenlauf und Torschuss	59
4. Ballkontrolle	62
Trainingsformen zur „Ballkontrolle“	64
a) Ballkontrolle und Stangenlauf	64
b) Ballkontrolle und Dribbling-Stangenlauf	68
c) Ballkontrolle im Tordreieck	70

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 halbhoher 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