

# INHALT

|  |           |
|--|-----------|
| Einleitung .....                                 | 7         |
| Vorwort zur 4. Auflage .....                     | 8         |
| 1 Grundlagen des Koordinationstrainings .....    | 9         |
| 2 Praxis des Koordinationstrainings .....        | 21        |
| <b>A SCHWERPUNKT: TECHNIK .....</b>              | <b>21</b> |
| 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>B SCHWERPUNKT: TAKTIK .....</b>                      | <b>95</b> |
| 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-Wettkauf .....                                   | 106       |
| Legende .....   | 108       |
| Literaturverzeichnis .....                              | 109       |
| Bildnachweis .....                                      | 111       |