

Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort	6	»Schiri! Pfeif doch!« – die Regeln	29
»Fußball ist unser Leben«	9	Abseits, Handspiel, Torhüter und mehr	30
Faszination und Philosophie	10		
Fußball – Sportart für jedermann?	11	»Jeden Tag ein wenig besser«	35
		Trainingsplanung im Fußball	36
»Wer hat's erfunden?« – die Geschichte	15	»Der komplette Spieler« – wenn die Position stimmt!	47
Fußball – eine lange Geschichte	16	Das »Anforderungsprofil« des Fußballspielers	48
»Das Handwerkszeug eines Fußballers«	21	»Der wendige Athlet« – Kondition und Koordination	53
Der Spielball	22		
Die Fußballschuhe	24	Warum ist die körperliche Leistungsfähigkeit im modernen Fußball so wichtig?	54
Das Trikot und die Schützer	26		

»Der Ballkünstler« – das technische Können	71	»Von Aufwärmen bis Zerrungen«	125
Technik – was bedeutet das?	72	Ursachen, Vorbeugung und Erstversorgung von Verletzungen	126
Der »Spielversther« – das taktische Verhalten	95	»Man spielt, wie man isst!«	131
Überblick und Spielsysteme	96	Nährstoffe und deren Funktionen	132
Mannschaftstaktik	102	Beispiel für einen Ernährungstagesplan	140
Gruppentaktik	105		
Individualtaktik	110	Anhang	
		Wissenswertes	141
»Das Coaching« – die Rolle des Trainers	117	Stichwortverzeichnis	141
Was bedeutet Coaching?	118	Über die Autoren	143