

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