

Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort	6	Die flexible Körperbeherrschung	22
Intelligent und erfolgreich Fußball spielen.	9	Die Fußball-Basismodule	22
Fußball in Deutschland	10	Die Trainingsstrategie	23
Übersicht oder Technik trainieren?	10	Die Trainingshäufigkeit	23
Neue Ansätze	10	Die Trainingsdauer	23
Life Kinetik speziell für Fußballer	11	Das Auf- und Abwärmen	23
Der intelligente Fußballer	12	Der Hauptteil	24
Was heißt intelligent?	12	Die Ausrüstung	24
Die emotionale Intelligenz	13	Freude und Spaß	24
Das Intelligenz-Anforderungsprofil eines Fußballers	13	Die Umsetzung	25
Das funktionelle Gehirn	13	Übungen für das Einzeltraining	27
Fußballspezifisches Life Kinetik	19	Denk-Jonglieren	28
Die Life-Kinetik-Module des Fußballtrainings	20	Klopf-Jonglieren	30
Die Grundfähigkeiten eines Fußballspielers	21	Rhythmus-Jonglieren	32
Die optimale visuelle Wahrnehmung	20	Wurf-Jonglieren	34
Das leistungsfähige Arbeitsgedächtnis	21	Tuch-Wandball	36
Badminton-Wandball	38	Kreis-Wandball	40
Parallelball-Wandball	42	Richtungs-Dribbling	46
Dreh-Dribbling	48	Dreh-Dribbling	48
Jonglier-Dribbling	50		

Übungen für das Partner- training	81
Zeichen-Jonglieren	82
Fang-Jonglieren	84
Kopfball-Jonglieren	86
Pass-Ansage	88
Pass-Melder.	90
Pass-Annahme	94
Finten-Signal	97
Finten-Duell.	100
Finten-Fangen	102
Wechsel-Dribbling.	104
Ansage-Dribbling.	108
Ziel-Dribbling.	52
Ziel-Finten	57
Zähl-Finten.	62
Zettel-Finten	66
Würfel-Finten.	70
Sprung-Torschuss	72
Wurf-Torschuss	74
Augen-Torschuss.	76
Klappen-Torschuss	78
Achter-Dribbling	114
Blind-Torschuss.	116
Ziel-Torschuss	118
Störungs-Torschuss.	120
Übungen für das Gruppen- oder Mannschaftstraining . . .	123
Pylonen-Haus	124
Pylonen-Ziel	126
Reihenfolge-Pass.	127
Namen-Pass	130
Satelliten-Dribbling	131
Sudoku-Dribbling	133
Pylonen-Find(t)en.	135
Finten-Halma.	136
Pylonen-Schuss.	138
Schnapp-Schuss	139
Das Projekt Life Kinetik.	141
Über den Autor.	141
Stichwortverzeichnis	142