

Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort	6
---------------	---

Intelligent und erfolgreich Fußball spielen. 9

Fußball in Deutschland	10
Übersicht oder Technik trainieren?	10
Neue Ansätze	10
Life Kinetik speziell für Fußballer	11
Der intelligente Fußballer	12
Was heißt intelligent?	12
Die emotionale Intelligenz	13
Das Intelligenz-Anforderungsprofil eines Fußballers	13
Das funktionelle Gehirn	13

Fußballspezifisches Life Kinetik 19

Die Life-Kinetik-Module des Fußballtrainings	20
Die Grundfähigkeiten eines Fußballspielers	21
Die optimale visuelle Wahrnehmung	20
Das leistungsfähige Arbeitsgedächtnis.	21

Die flexible Körperbeherrschung	22
---------------------------------------	----

Die Fußball-Basismodule	22
-------------------------------	----

Die Trainingsstrategie. 23

Die Trainingshäufigkeit	23
Die Trainingsdauer	23
Das Auf- und Abwärmen	23
Der Hauptteil.	24
Die Ausrüstung	24
Freude und Spaß	24
Die Umsetzung.	25

Übungen für das Einzeltraining 27

Denk-Jonglieren	28
Klopf-Jonglieren	30
Rhythmus-Jonglieren	32
Wurf-Jonglieren	34
Tuch-Wandball.	36
Badminton-Wandball	38
Kreis-Wandball	40
Parallelball-Wandball.	42
Richtungs-Dribbling.	46
Dreh-Dribbling.	48
Jonglier-Dribbling	50

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

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

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