

INHALT

V	orwort	7
E	inleitung	8
1	Trainingsgrundsätze	12
2	Beurteilung sportwissenschaftlicher Theorien	15
3	Fußball – Untersuchungsmethode	19
4	Entwicklung der Zuspiel- und Schusspräzision	21
5	Training der Schussschärfe	31
6	Sprint- und Starttraining im Fußball	35
7	Bewegungskonstanz – Bewegungsvariation	40
8	Leistungsentwicklung und -verlauf: Trainingstheorie – Trainingspraxis	47
9	Bewegungs- und Trainingswirkung	54
10	Fußballtechnik – Pass und Schuss	58
11	Sprinttechnik	66
12	Belastungsvariation – Technikvariation	71
13	Langfristiger Trainingsaufbau	76
14	Konditionelle Fähigkeiten	82
15	Fußballpraxis – Balltechnik	87
16	Fußballpraxis – Dynamische Stabilisation und Kraft	127
17	Talente – Spielertypen	160
18	Zusammenfassung	163
19	Literatur	168