

# INHALT

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