

Inhalt

Einleitung

6

Fußballschule
QR-Codes

6
9

9

Aufwärmprogramm

10

Beine
Oberkörper
Torwart

10
12
14

Aufwärmspiele
Stretchen /Dehnen

16
20

Technik

22

Pass
Flanke
Torschuss
Trainingseinheit: Torschuss
Weitere Schüsse
Ballgefühl
Dribbeln
Trainingseinheit: Dribbeln
Ballannahme
Ballmitnahme
Kopfball defensiv
Kopfball offensiv
Torwart Sprungtechnik
Torwart Ballaufnahme
Torwart Ball abfangen
Torwart Parade

22
26
30
36
38
42
46
50
52
56
58
60
62
64
66
68

Trainingseinheit: Torwart Parade
Torwart Abschlag
Torwart Abwurf
Torwart aktives Mitspielen
Einzel-Tricks
Zweikampfverhalten
Zweikampf offensiv
Zweikampf defensiv
Trainingseinheit: Zweikampf defensiv
Direkter Freistoß offensiv
Freistoß Torwart
Strafstoß offensiv
Strafstoß Torwart
Einwurf
Einwechslung

Taktik und Teamarbeit 106

Laufwege Grundlagen Verteidiger	106	Flanken hoch	144
Laufwege Grundlagen Angreifer	108	Flanken flach	146
Verschiedene Verteidigerpositionen	110	Zweikämpfe/Laufwege bei Flanken	148
Laufwege/Bälle antizipieren	112	Kopfball-Verlängerung	150
Dreierkette/Viererkette	114	Eckball offensiv	152
Abseitsfalle	116	Eckball defensiv	154
Verschiedene Mittelfeldpositionen	118	Indirekte Freistoßvarianten	156
Räume/Gassen erkennen und bespielen	120	Freistoßvarianten	158
Trainingseinheit: Räume/Gassen		Trainingseinheit: Indirekte	
erkennen und bespielen	122	Freistoßvarianten	160
Doppel-Sechs/Raute	124	Abwehr-Angriff-Umschalten	162
„Spanisches“ Kurzpassspiel	126	Trainingseinheit: Abwehr-Angriff-	
Verschiedene Sturmpositionen	128	Umschalten	164
Vom Gegenspieler lösen/		Konter	166
in Position bringen	130	1:1-Situation Stürmer-Torwart	168
Stoßstürmer/Außenstürmer	132	1:1-Situation Torwart-Stürmer	170
Laufwege „mitspielender“ Stürmer	134	Spielstandangemessener Taktikwechsel	172
Pass-Systeme	136	Spieler-/Positionswechsel	174
Spiel mit langen Bällen	142		

Fitness und Ernährung 176

Muskelaufbau	176	Richtungswechsel	192
Trainingseinheit: Muskelaufbau	180	Torwartfitness	194
Ausdauer	182	Torwartreflexe	196
Trainingseinheit: Ausdauer	184	Ernährung	198
Koordination	186	Verletzungen erstversorgen	202
Sprungkraft	190		

Regeln 204

Das Spielfeld	204	Persönliche Strafen	214
Der Ball	206	Schiedsrichter	216
Abseits	208	Kleiner Regeltest	218
Spielstrafen	212		