

# Inhalt

## Einleitung

6

Fußballschule  
QR-Codes

6  
9

Zeichenerklärung

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

70  
72  
74  
76  
78  
84  
88  
90  
92  
94  
96  
98  
100  
102  
104

## 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
<b>Trainingseinheit:</b> Räume/Gassen		<b>Trainingseinheit:</b> Indirekte	
erkennen und bespielen	122	Freistoßvarianten	160
Doppel-Sechs/Raute	124	Abwehr-Angriff-Umschalten	162
„Spanisches“ Kurzpassspiel	126	<b>Trainingseinheit:</b> 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
<b>Trainingseinheit:</b> Muskelaufbau	180	Torwartfitness	194
Ausdauer	182	Torwartreflexe	196
<b>Trainingseinheit:</b> 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		