

Inhalt

6 Einleitung

1 Die Grundlagen

- 10** Die Regeln
- 14** Standards nutzen
- 18** Die Abseitsregel
- 20** Fouls und andere Vergehen
- 22** Der Schiedsrichter
- 28** Hemden, Hosen, Strümpfe
- 30** Fußballschuhe
- 32** Schutzausrüstung
- 34** Der Ball
- 36** Das Tor
- 38** Das Spielfeld

2 Spielpositionen

- 42** Torhüter
- 44** Abwehr
- 48** Mittelfeld
- 52** Stürmer

3 Die Technik

- 60** Körperbau eines Fußballers
- 64** Aufwärmen
- 68** Training
- 72** Den Ball kontrollieren
- 76** Passen
- 80** Laufen mit dem Ball
- 84** Übersteiger
- 88** Drehungen und Haken
- 92** Finten
- 96** Schießen
- 98** Volley
- 102** Kopfbälle
- 106** Einwürfe und Eckstöße
- 110** Freistöße
- 114** Strafstöße
- 118** Das Tor hüten
- 126** Tackling
- 130** Freestyle-Tricks
- 134** Verletzungen

4 Teamwork

- 138** Grundlagen des Teamworks
 - 142** Spielsysteme
 - 150** Defensivstrategien
 - 156** Offensivstrategien
 - 160** Standardsituationen
 - 164** Fußballtrainer
 - 166** Die Struktur der Klubs
-
- 170** Register
 - 176** Dank