

# 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