

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	1
An den Übungsleiter	1
Vorschlag zur Leistungskontrolle	2
Zur Gestaltung des Trainings- und Übungsbetriebes	5
Der Sport einst und jetzt	7
Der Fußball	13
Der Schiedsrichter	20
Der Schiedsrichter und sein Sohn	23
Der Fußballtorwart	27
Der Strafstoß	29
Bildmaterial zum Strafstoß	31
Ein gutes Auge	36
Ruhe bewahren	36
Das Herauslaufen	37
Abwurf oder Abschlag	39
Wurfarten	40
Flugparaden	41
Das Fangen	43
Also nochmals	49
Fangübungen für den Torwart	49
Spontane Reaktionen	52
Kondition	54

Übungsbeispiele zur Verbesserung der Kondition und Schnelligkeit	55
Weitere Übungsbeispiele zur Verbesserung der Fitness.	64
Das Seilspringen	66
Verbesserung des Spreizvermögens	67
Partnerübungen	74
Übungen mit Gewichten	78
Übungen mit dem Medizinball	83
Mein Schlusswort	87