

# 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 |