

# Inhalt

Dankworte	10
Vorwort Dr. Holger Broich (FC Bayern München)	12
Einleitung	14
1 Vielseitigkeit als Grundlage für den angehenden „Spitzenfußballer“	21
2 Von 0 auf 100! Grundlagen legen, um „top“ zu werden!	27
3 Was verstehen wir unter koordinativen Fähigkeiten und Vielseitigkeit im Fußball?	35
4 Welche Faktoren beeinflussen die koordinativen Fußballfähigkeiten?	41
5 Talentbegleitung als Auftrag und Ziel der Nachwuchsleistungsentwicklung im Fußball	45
6 Juniorent raining: Vielseitig, entwicklungsgemäß und variationsreich!	51
7 Muss eine Fußballfitness neben dem Fußball-Spieltraining sein?	59
8 Von den Softskills zum Training in den verschiedenen Altersstufen	67
9 Laufen, Springen und Werfen. Das motorische Fundament für Fußballspieler	91
9.1 Formen der Einleitung einer Trainingseinheit	91
9.2 Kategorien der Aufwärmspiele bzw. Abschlussspiele	93
9.2.1 Der Laufweg wird angegeben – Fangspiele	93
9.2.2 Formen der Zusammenarbeit – Fangspiele	101
9.2.3 Hindernisse geschickt überwinden – Fangspiele	110

<b>10 Laufspiele ohne Ball</b>	<b>113</b>
10.1 Verfolgungsrennen	113
10.2 Ortswechsel	114
10.3 Stützpunkte	115
10.4 Achterbahn	116
10.5 Speed Train	117
10.6 Paintball	118
10.7 Plagiat	119
10.8 Super Sprint	119
10.9 Fußballquiz	120
10.10 Der Auftrag	120
10.11 Speed King	121
10.12 Umlaufbahn	122
10.13 Die Uhr läuft!	122
<b>11 Laufspiele mit Ball</b>	<b>125</b>
<b>12 Die kleine Laufschiule für Fußballspieler</b>	<b>141</b>
<b>13 Springspiele für Fußballspieler</b>	<b>181</b>
<b>14 Sprungübungen für Fußballspieler</b>	<b>193</b>
14.1 Sprungübungen ohne Hilfsmittel und im freien Raum	197
14.2 Sprungübungen mit Gymnastikreifen	199
14.3 Sprungübungen mit Seilen und Stangen	203
14.4 Sprungübungen mit Mini-Hürden	206
<b>15 Warum sollen sich Fußballspieler Wurfspielen zuwenden?</b>	<b>211</b>

<b>16 Kraft- und Athletiktraining im Nachwuchsleistungsfußball</b>	<b>225</b>
16.1 Spielerische Athletiktrainingsformen	233
16.2 Training der Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit	244
16.2.1 Individuelles Kraft- und Gleichgewichtstraining	245
16.2.2 Partnerschaftliches Kraft- und Gleichgewichtstraining	262
16.2.3 Kraft- und Gleichgewichtstraining zu dritt	280
16.2.4 Individuelles Athletiktraining mit dem „Alleskönner“ Medizinball	285
16.2.5 Partnerschaftliches Athletiktraining mit dem „Alleskönner“ Medizinball	306
16.2.6 Individuelles Athletiktraining mit der „Kettlebell“	320
16.2.7 Individuelles Athletiktraining mittels Sling-Trainer	326
16.2.8 Individuelles Athletiktraining mittels „Core Exercises“ und Mobilisationstraining	335
16.2.8.1 „Core-Top-12-Pakete“ für das Training im Leistungsbereich der D- bis A-Junioren	341
16.2.8.1.1 „Core Exercises“ für D-Junioren	343
16.2.8.1.2 „Core Exercises“ für C-Junioren	345
16.2.8.1.3 „Core Exercises“ für B-Junioren	347
16.2.8.1.4 „Core Exercises“ für A-Junioren	349
16.3 Faire Zweikampf- und Körperschulung im Fußball einmal anders (unter Mitarbeit von Detlef Herborn und Eduard Feldbusch)	352

<b>17 Koordinations- und Schnelligkeitstraining für Fußballspieler – von der Strategie multipler Aufgaben bis zum „Battle-Training“</b>	<b>355</b>
17.1 Koordinationstraining für Fußballer mit System	357
17.2 Sportartgerichtetes Koordinationstraining – das Lauf-ABC	359
17.3 Sportartspezifisches Koordinationstraining für Fußballer	361
17.4 Erarbeitung einer fußballtypischen Lauftechnik	365
17.5 Ein vierwöchiges Koordinations- und Schnelligkeitstraining ohne Ball	368
17.6 Beispiele für ein koordinatives Spezialtraining	374
17.7 „Battle-Formen“ – technisch-koordinatives Ergänzungstraining mit „Spirit“	376
17.8 Spezialinhalte und -methoden – was geht noch?	381
<b>18 Fußballfitness heute – HIIT-Blocks, HIT-Programm und/oder die Ausrichtung an der intermittierenden Belastungscharakteristik?</b>	<b>385</b>
<b>19 Trainingsbeispiele zum Fußball-Fitnesstraining aus dem Herren-Bundesliga-Fußball im Rahmen einer Periodisierung</b>	<b>409</b>
<b>20 Auf ein „Schlusswort“!</b>	<b>427</b>
 <b>Anhang</b> .....	 <b>431</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>431</b>
<b>Bildernachweis</b>	<b>443</b>