

# 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 Juniorentraining: 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.<br>Das motorische Fundament für Fußballspieler . . . . .        | 91  |
| 9.1 Formen der Einleitung einer Trainingseinheit   | 91  |
| 9.2 Kategorien der Aufwärmsspiele bzw. Abschlusssspiele  | 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>                                   | 113 |
| 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>                                    | 125 |
| <b>12 Die kleine Laufschule für Fußballspieler</b>               | 141 |
| <b>13 Springspiele für Fußballspieler</b>                        | 181 |
| <b>14 Sprungübungen für Fußballspieler</b>                       | 193 |
| 14.1 Sprungübungen ohne Hilfsmittel und im freien Raum           | 197 |
| 14.2 Sprungübungen mit Gymnastikkreisen                          | 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> | 211 |

|  |     |
|--|-----|
| 16 Kraft- und Athletiktraining im Nachwuchsleistungsfußball  | 225 |
| 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 „Allesköninger“ Medizinball  | 285 |
| 16.2.5 Partnerschaftliches Athletiktraining mit dem „Allesköninger“ 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<br>(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> |