

## **EINFÜHRUNG**

### **Projekt Saisonvorbereitung: Der Weg zum ersten Spieltag**

Von ALEXANDER BEILENHOFF

**4**

## **Unsere Autoren**

**6**

## **TRAININGSPLANUNG/-STEUERUNG**

### **Fußball-Fitnesstraining - gewusst wie!**

**8**

Von DIETRICH WEDEGÄRTNER

### **Zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen! 22**

Von MARKUS HIRTE

## **Dank HIT in Überzahl?**

**32**

Von JOHANNA BRINGS

## **TAKTIKSCHULUNG**

### **Das 1 x 1 der Viererkette**

**40**

Von RALF PETER

### **Strukturiert aufbauen -**

**54**

### **kreativ abschließen**

Von MAIK HALEMEIER UND DEM TRAINERTEAM DES FLVW

## **TEAMBUILDING**

### **KKI - Kommunizieren, Kooperieren und**

**64**

### **Interagieren**

Von ADAM FRYTZ UND ONUR CINEL

### **Ein Team, ein Weg!**

**72**

Von ARNE BAREZ