

INHALTSVERZEICHNIS

Geleitworte	3
Danksagung	6
Vorwort	7
1. Begriffliche und theoretische Grundlagen	9
2. Koordination und Koordinationstraining	10
2.1 Koordinative Fähigkeiten	10
2.2 Koordinative Anforderungen und Druckbedingungen	12
2.3 Ziele – Wozu?	13
3. Technik und Techniktraining	17
3.1 Ziele, Inhalte und Methoden	17
3.2 Zusammenhang von Koordinations- und Techniktraining: Gemeinsamkeiten und Gegen- sätze	20
4. Koordinationstraining in der Praxis	22
4.1 Methode – Wie?	25
4.2 Inhalte – Was?	28
4.2.1 Übungsformen (ÜFs)	29
4.2.2 Spielformen (SFs)	68
5. Techniktraining in der Praxis	84

5.1 Dribbling	84
5.2 Dribbling und Pass	92
5.3 Flachpass und Torschuss	98
5.4 Hoher Pass und Torschuss	120
5.5 Kopfstoß	126
6. Resümee und Ausblick	132
7. Literatur	133