

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 4 |
| Übungen für die Unterstufe | 6 |
| 1. Pass – Innenseitstoß | 6 |
| 2. Innenspannstoß | 9 |
| 3. Dribbling | 12 |
| 4. Kopfstoß | 15 |
| 5. Technikkomplexübung I | 18 |
| Übungen für die Mittelstufe | 21 |
| 1. Gerader Spannstoß mit Anlauf | 21 |
| 2. Passannahme eines hohen Balles | 24 |
| 3. Dribbling mit Passkomplex | 27 |
| 4. Brustannahme mit Torabschluss | 30 |
| 5. Dribbling mit Finten und Vollspannschuss | 33 |
| Übungen für die Oberstufe | 36 |
| 1. Außenspannstoß mit Anlauf | 36 |
| 2. Ballabschirmen mit Pass | 39 |
| 3. Eins gegen eins mit Torschuss | 42 |
| 4. Doppelpass mit Torschuss | 45 |
| 5. Hüftdrehstoß | 48 |
| 6. Technikkomplexübung II | 51 |