

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