

1	Einführung	8
2	Trainingsphilosophie	10
2.1	Intensität	11
2.2	Coaching	13
2.3	Spielen	15
3	Fußballtechnik	16
3.1	Stellung des Körpers im Spiel	16
3.1.1	Die geschlossene Körperstellung	17
3.1.2	Die offene Körperstellung	19
3.1.3	Offene Körperstellung – Spiel über den „richtigen“ Fuß	20
3.2	Passtechnik	25
3.2.1	Passspiel mit korrekter Technik	25
3.2.2	Fehlerbilder im Passspiel	26
3.2.3	Technische Fehler im Passspiel	27
3.2.3.1	Kreuzpass	27
3.2.3.2	Schrittpass	31
3.2.3.3	Ballettfuß	33
3.2.3.4	Kniepass	34
3.3	Der Klatschball	35

3.4	Das Schlagen von Flugbällen	46
3.4.1	Der gerade Flugball	46
3.4.2	Fehlerbilder beim Schlagen von Flugbällen	51
3.4.3	Der Weg zur „Bananenflanke“	52
3.5	Das Verarbeiten von Flugbällen – Annahme mit dem Oberkörper	53
3.5.1	Ballmitnahme zur Spieleröffnung	57
3.5.2	Fehlerbilder und Tipps zur Ballannahme mit dem Oberkörper	58
3.6	Verarbeitung von Flugbällen – Kopfballspiel	60
3.6.1	Gesundheitliche Bedenken – Maßnahmen	60
3.6.2	Das Training für den Kopfstoß	60
3.7	Torschuss	66
3.7.1	Torschuss durch die In-den-Ball-laufen-Technik	66
3.7.2	Fehlerbilder für die In-den-Ball-laufen-Technik	73
3.7.3	Abschluss mittels Vollspannschuss	74
3.7.4	Fehlerbilder und Tipps für den Abschluss mittels Vollspannschuss	81
3.8	Flanken und deren Verarbeitung	82
3.9	Zweikampf und Körpereinsatz	82
3.9.1	Zweikampftraining ohne Ball	84
3.9.2	Zweikampftraining mit Ball	87
3.10	Übungsform – der „Kreis der unendlichen Möglichkeiten“	90
3.10.1	Der kleine Kreis	90
3.10.2	Der große Kreis	93
	Übung 1: Ballannahme, Anschieben, scharfer Pass	94
	Übung 2: Ballannahme, Anschieben, Trick mit Richtungsänderung, Rufen und Pass	96
	Übung 3: Klatschball zum Nachbarn, Anschieben und Pass	96
	Übung 4: Klatschball und Ablegen zur Ballmitnahme	98
	Übung 5: Angriff von zwei Seiten	100

	Übung 6: Scharfer Pass mit Vollspann	102
	Übung 7: Einwurf und Annahme mit dem Oberkörper	103
4	Cool-down zur Verletzungsprophylaxe und zur Stabilisation	104
5	Koordinationstraining	108
	5.1 Fehlerbilder beim Koordinationstraining	110
6	Videobasierte Spielanalyse	114
	6.1 Kamerasysteme – ein Überblick	115
	6.1.1 Anforderungen	115
	6.1.2 Kamerasysteme	117
	6.1.3 Eigenentwicklung	119
	6.2 Spielanalyse	121
	6.2.1 Spielanalyse – Softwareunterstützung	121
	6.2.2 Spielanalyse mit der Mannschaft – eine praktische Herangehensweise	123
7	Die Zukunft des Frauenfußballs – eine persönliche Sicht	124
Anhang	127
	1 Literaturverzeichnis	127
	2 Danksagung	127