

Inhalt

Einleitung	7
Spiel und Gymnastik für den Fußballer	9
Beinmuskulatur	10
Rumpfmuskulatur	12
Schultergürtel und Armmuskeln	12
Gymnastik ohne Gerät (Programm I—VII)	14
Gymnastik mit dem Medizinball (Programm I—VIII)	36
Partnerübungen (Programm I—VI)	63
Gymnastik mit dem Fuß- oder Gummiball (Programm I—II)	82
Das Sprungseil in der Fußball-Gymnastik	89
Gymnastik mit dem Stab	94
Laufen und Springen, Hüpfen und Gehen (Programm I—V)	99
Spiele mit und ohne Ball	115
Spiele mit dem Ball	115
Staffeln mit dem Ball	121
Spiele ohne Ball	124
Staffeln ohne Ball	129
Literatur	131