

Inhalt

Lebensläufe Pietro und Cristian Durastanti	7
Präsentation der Arbeit	9
Hinweise zum Ausfüllen der Bögen	11
Summarium	13
Kapitel I – Informationen	17
Anthropometrische Daten	19
Schnelligkeit	21
Kraft	22
Ausdauer	23
Flexibilität	24
Mobilität	25
Koordinative Fähigkeiten	26
Psychologische Voraussetzungen	28
Ballbeherrschung	29
Der Umgang mit dem Ball	30
Ballannahme	32
Ballführung	33
Kopfball	34
Zweikampfverhalten	35
Seiteneinwurf	36
Technik des Torhüters	37
Pass	38
Schuss	39
Finte - Dribbling	40
Gegner abschütteln	41
Defensivposition	43
Markieren	44
Abfangen	45
Kontrolle – Behaupten des Balles	46
Staffelung - Tiefe - Breite	47
Mobilität – Ballzirkulation – Aufbau aus der Abwehr	48
Vorposition – Lücke - Rhythmuswechsel	49
Laufwege - Bewegung - Intensität – Überzahl	50
Ballbesitz	51
Unterstützung – Rückpass – Block – Verdecktes Spiel – ruhender Ball	52
Staffelung – Verzögerung - Konzentration – Deckung	53
Raumdeckung – Manndeckung – Mischformen	54
Pression - Pressing – Umschalten - Verdoppelung – Abseits	55
Standardsituation	56
Gedeckter Ball - Ungedeckter Ball	57
Kapitel II – Checklisten - Bewertungsbögen	59
Relief anthropometrische Daten	61
Index Gewicht	62
Skeiko - Index	63
Index Masse netto	64
Wachstumskurve Gewicht - Alter	65
Wachstumskurve Größe - Alter	66

Test Sprint 30-50 mt.....	67
Sprint mit Kehrtwendung 10x4.....	68
Weitsprung.....	69
Hochsprung - Absprung.....	70
Medizinballwurf vorwärts.....	71
Medizinballwurf rückwärts.....	72
Dauerlauf 6-12 Minuten	73
Maximaler Sauerstoffverbrauch.....	74
Flexibilität	75
Mobilität.....	76
Gleichgewicht.....	77
Organisation räumlich - zeitlich.....	78
Ankoppelung – Kombination der Bewegungen.....	79
Differenzierung.....	80
Orientierung in Raum und Zeit.....	81
Antizipation	82
Reaktion.....	83
Rhythmisierung	84
Transformation.....	85
Motorische Phantasie	86
Intelligenz	87
Aufmerksamkeit	88
Spannung.....	89
Motivation.....	90
Selbstbewußtsein.....	91
Initiative	92
Persönlichkeit	93
Emotionalität	94
Belastbarkeit bei Ermüdung - Schmerz	95
Assimilierung.....	96
Integration in die Gruppe	97
Ballbeherrschung	98
Ballabgabe, Schusstechnik.....	99
Ballannahme	100
Ballführung	101
Kopfball aus dem Stand	102
Kopfball in der Bewegung	103
Zweikampf	104
Seiteneinwurf	105
Technik des Torhüters	106
Pass und Flanke	107
Schuss	108
Finte - Dribbling	109
Sich Lösen	110
Position in der Defensive	111
Markieren	112
Intervenieren	113
Kontrolle – Ballbehaupten.....	114
Abstimmung im Angriff	115
Tiefe	116
Breite	117

Mobilität – Ballzirkulation – Initiative aus d. Defensive	118
Vorposition – Vorstoß - Rhythmuswechsel.....	119
Laufrichtungen - Tempo - Intensität.....	120
Überzahl	121
Ballbesitz.....	122
Entlastung - Rückpass.....	123
Block – Täuschen – “Köder”	124
Standards pro.....	125
Staffelung in der Defensive.....	126
Zeitgewinn.....	127
Konzentration.....	128
Deckung	129
Raum.....	130
Mann - kombiniert	131
Pression - Pressing.....	132
Rückstart.....	133
Verdoppelung.....	134
Abseits	135
Standards kontra.....	136
Gedeckter Ball – Ungedeckter Ball.....	137
Kapitel III - Trainingseinheiten.....	139
Schnelligkeit.....	141
Kraft.....	145
Ausdauer	149
Flexibilität.....	153
Mobilität.....	155
Gleichgewicht.....	157
Organisation in Raum und Zeit.....	158
Koppelung - Kombination von Bewegungen.....	159
Differenzierung.....	160
Orientierung Raum – Zeit.....	161
Antizipation	162
Reaktion	163
Rhythmisierung	164
Transformation.....	165
Motorische Phantasie	166
Intelligenz – Aufmerksamkeit - Spannung	167
Motivation – Selbstbewußtsein - Initiative.....	168
Persönlichkeit - Emotion – Belastbarkeit	169
Assimilierung – Integration in die Gruppe.....	170
Ballbeherrschung	171
“Kicken”	175
Ballannahme	181
Ballführung	185
Kopfball aus dem Stand	188
Zweikampf.....	190
Seiteneinwurf	191
Technik des Torhüters	192
Ballpassage, Passspiel	194
Cross.....	195

Schuss	197
Finte - Dribbling.....	201
Sich entziehen, freilaufen.....	202
Position in der Defensive	204
Decken - Markieren.....	205
Abfangen.....	206
Kontrolle – Ballverteidigung	207
Staffelung im Angriff.....	208
Tiefe	209
Breite.....	210
Mobilität.....	211
Ballzirkuation.....	212
Aktion aus der Defensive	213
Lücke – Vorposition - Rhythmuswechsel.	214
Spielzüge	216
Intensität.....	217
Laufwege - Richtungen	219
Überzahl.....	220
Ballbesitz.....	221
Unterstützung – Rückpass.....	222
Block - Verdecktes Spiel.....	223
Standards pro	224
Staffelung in der Defensive	227
Verzögerung	228
Konzentration.....	229
Deckung.....	230
Raum.....	231
Mann - kombiniert	234
Pression - Pressing	235
Rückstart.....	236
Abseits	237
Standards kontra.....	239
Schlussbemerkung	240