

9 Einführung

9 Fußball – ein attraktives Spiel

- 9 Attraktivität für den Spieler
- 9 Attraktivität für den Zuschauer

10 Die Merkmale des Spiels

- 10 Spielidee
- 11 Spielstruktur
- 11 Spielregeln

13 Die Mannschaft

- 13 Mannschaftsleistung
- 14 Mannschaft als soziale Gruppe
- 14 Mannschaftsbildung
- 15 Mannschaftsaufstellung

15 Der Spieler

- 15 Bedeutung für die Mannschaft
- 16 Leistungssteuernde Faktoren
- 16 Persönlichkeitsmerkmale

19 Fußballtraining

19 Begriff und Prinzipien

- 19 Unterrichtsprinzipien

20 Arten des Trainings

21 Phasen des Trainingsprozesses

- 21 Orientierungsphase
- 21 Festsetzung der Trainingsziele
- 24 Trainingsplanung
- 27 Durchführung des Trainings
- 29 Kontrolle der Zielerfüllung
- 30 Auswertung des Trainings

30 Steuerung der Trainingsbelastung

- 30 Belastungsprinzipien
- 31 Belastungskomponenten
- 32 Belastungsmethoden

34 Periodisierung des Trainings

35 Wechselwirkung von Technik, Kondition und Taktik

- 35 Einfluß von Kondition auf die Technik
- 35 Einfluß von Technik auf die Kondition
- 36 Einfluß von Technik und Kondition auf die Taktik

37 Technik und Techniktraining

37 Fußballspezifische Techniken

- 37 An- und Mitnahme des Balles
- 40 Führen und Treiben des Balles

- 41 Dribbeln und Fintieren

- 44 Tackling

- 48 Stoßarten zum Passen und Schießen

- 56 Torwarttechniken

58 Techniktraining

- 58 Lehr- und Lernphasen
- 58 Ziele des Techniktrainings
- 58 Prinzipien des Trainings
- 60 Methoden, Übungen und Spiele für das Techniktraining
- 62 Korrektur von Technikfehlern