



# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort.....	9
Sinn und Zweck dieses Buches.....	10
<b>Hinleitende Bemerkungen.....</b>	<b>11</b>
Bedeutung der Fußballtechnik.....	11
Erlernen und Trainieren der Fußballtechnik.....	12
Hinweise zur Methodik des Techniktrainings.....	13
Technik und andere spielbestimmende Faktoren.....	15
<b>Die verschiedenen Techniken beim Fußballspiel.....</b>	<b>17</b>
<b>Bewegungen ohne Ball.....</b>	<b>17</b>
Zurückgelegte Laufwege.....	18
Zeiten für einzelne Laufarten.....	19
Laufwege und Geschwindigkeitsbereiche.....	20
Sprintfähigkeit des Fußballspielers.....	22
Praktische Ratschläge zum Laufen.....	24
Übungsformen zur Verbesserung der Schnelligkeit.....	25
<b>Bewegungen zum Ball.....</b>	<b>28</b>
Springen.....	28
Übungsformen zum Springen.....	31
Rempeln.....	32
Übungsformen zum Rempeln.....	34
Tackling.....	37
Das Grundtackling.....	38
Das Gleittackling.....	38
Übungsformen zum Gleittackling.....	41
<b>Bewegungen mit Ball.....</b>	<b>44</b>
Grundsätzliches zur Schußbewegung.....	45
Hinweise zur Schulung der Schußbewegung.....	50
Praktische Beispiele.....	51
Anmerkungen zu Dehn- und Kräftigungsübungen.....	53

<b>Die verschiedenen Schußarten</b> .....	55
Innenseitstoß.....	56
Übungsformen zum Innenseitstoß.....	58
Anwendung des Innenseitstoßes beim Doppelpaß.....	59
Innenspannstoß.....	61
Die bogenförmige Flugbahn des Balles.....	63
Der Innenspannstoß bei D- und C-Junioren.....	64
Übungsformen zum Innenspannstoß.....	68
Beispiele zum Flanken und Spiel über Außen.....	69
Außenspannstoß.....	70
Übungsformen zum Außenspannstoß.....	71
Vollspannstoß.....	73
Technikanalyse eines Bundesligaspielers.....	75
Übungsformen zum Vollspannstoß.....	78
Hüftdrehstoß.....	81
Übungsformen zum Hüftdrehstoß.....	81
Fallrückzieher.....	83
Technikanalyse des Fallrückziehers.....	83
Übungsformen zum Fallrückzieher.....	86
<b>An- und Mitnahme des Balles</b> .....	87
Ballan- und -mitnahme mit dem Fuß.....	89
Ballan- und -mitnahme mit dem übrigen Körper.....	91
Übungsformen zur Ballan- und -mitnahme.....	93
<b>Dribbling</b> .....	96
Technikanalyse zum Dribbling.....	101
Übungsformen zum Dribbling.....	102
<b>Kopf</b> .....	
<b>ball</b> .....	105
Generelle Hinweise zur Kopfballtechnik.....	106
Experimentelle Untersuchungen zum Kopfballspiel.....	109
Technikanalysen.....	109
Gefährdung des Spielers beim Kopfballspiel.....	111

Übungsformen zum Kopfballspiel.....	112
Das Kopfballtraining mit dem Pendel.....	114
<b>Einwurf</b> .....	115
Technikanalyse des weiten Einwurfs.....	118
Spieltaktische Aspekte des Einwurfs.....	120
Übungsformen zum weiten Einwurf.....	120
<b>Torwart</b> .....	122
Technikanalysen zum Torwartspiel.....	129
Übungsformen zur Torwarttechnik.....	131
<b>Äußere Einflußfaktoren der Fußballtechnik</b> .....	134
Der Fußball.....	134
Der Fußballschuh.....	136
Der Fußballplatz.....	138
<b>Einsatzbereiche für experimentelle Analysen im Fußball</b> .....	140
Technik.....	140
Kondition.....	140
Belastung.....	141
Körperbau.....	142
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	143