

BLV SPORTPRAxis TOP

Norbert Düwel

Frauen- fußball



796.33

Vorwort 7**Geschichte des Fußballsports** 10Fußball: von den Anfängen
bis in die heutige Zeit 10Geschichtliche Entwicklung des
Frauenfußballs 12Frauenfußball in Deutschland:
von den Anfängen bis zum WM-Triumph 12**Ausrüstung** 17

Frauenfußballschuhe 17

Schutzausrüstung 17

Sportbekleidung 18

**Kleine Trainingslehre** 20**Grundlagen der Trainingslehre** 21Trainingssteuerung und
Belastungskomponenten 21

Trainingsprinzipien 22

Trainingsaufbau 22

Trainingsinhalt 23

Trainingsmethoden 23

Trainingsorganisation 23

**Unterschiede in der
Trainingsgestaltung** 24

Trainingsplanung 26

Leistungsbestimmende Faktoren im Fußball

Technik	31
Passen/Stoßen	35
Dribbling/Fintieren	51
Ballkontrolle (Ballannahme/-mitnahme)	57
Torschuss	67
Kopfball	68
Taktik	73
Individualtaktik	73
Gruppentaktik	74



Mannschaftstaktik	74
Taktik des Spieltags	77
Taktik und Spielsysteme	79
Konditionelle Fähigkeiten	83
Ausdauer	84
Kraft	86
Schnelligkeit	90
Beweglichkeit	92
Koordination	94

Motivation und Coaching 95

Motivation	95
Coaching	95
Coaching vor dem Spiel	95
Coaching im Spielverlauf	96
Coaching in der Halbzeitpause	97
Coaching nach dem Spiel	97

Das Regelwerk 98

Verletzungen, Menstruation, Schwangerschaft und Ernährung 111

Verletzungen	111
Behandlungsmethoden	113
Menstruation	115
Schwangerschaft	115
Ernährung	116
Ernährung vor Training und Wettkampf	118
Ernährung während Training und Wettkampf	119
Ernährung nach Training und Wettkampf	119
Flüssigkeitshaushalt	119

Ausblick 120