

Dost, te Poel & Hyballa

**FUSSBALLFITNESS:
ATHLETIK
TRAINING**

Mehr Kraft, Koordination, Schnelligkeit und (Spiel-) Ausdauer

Meyer & Meyer Verlag

10 Laufspiele ohne Ball	113
10.1 Verfolgungsrennen	113
10.2 Ortswechsel	114
10.3 Stützpunkte	115
10.4 Achterbahn	116
10.5 Speed Train	117
10.6 Paintball	118
10.7 Plagiat	119
10.8 Super Sprint	119
10.9 Fußballquiz	120
10.10 Der Auftrag	120
10.11 Speed King	121
10.12 Umlaufbahn	122
10.13 Die Uhr läuft!	122
11 Laufspiele mit Ball	125
12 Die kleine Laufschule für Fußballspieler	141
13 Springspiele für Fußballspieler	181
14 Sprungübungen für Fußballspieler	193
14.1 Sprungübungen ohne Hilfsmittel und im freien Raum	197
14.2 Sprungübungen mit Gymnastikreifen	199
14.3 Sprungübungen mit Seilen und Stangen	203
14.4 Sprungübungen mit Mini-Hürden	206
15 Warum sollen sich Fußballspieler Wurfspielen zuwenden?	211

16 Kraft- und Athletiktraining im Nachwuchsleistungsfußball	225
16.1 Spielerische Athletiktrainingsformen.....	233
16.2 Training der Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit.....	244
16.2.1 Individuelles Kraft- und Gleichgewichtstraining.....	245
16.2.2 Partnerschaftliches Kraft- und Gleichgewichtstraining.....	262
16.2.3 Kraft- und Gleichgewichtstraining zu dritt.....	280
16.2.4 Individuelles Athletiktraining mit dem „Alleskönner“ Medizinball.....	285
16.2.5 Partnerschaftliches Athletiktraining mit dem „Alleskönner“ Medizinball.....	306
16.2.6 Individuelles Athletiktraining mit der „Kettlebell“.....	320
16.2.7 Individuelles Athletiktraining mittels Sling-Trainer.....	326
16.2.8 Individuelles Athletiktraining mittels „Core Exercises“ und Mobilisationstraining.....	335
16.2.8.1 „Core-Top-12-Pakete“ für das Training im Leistungsbereich der D- bis A-Junioren.....	341
16.2.8.1.1 „Core Exercises“ für D-Junioren.....	343
16.2.8.1.2 „Core Exercises“ für C-Junioren.....	345
16.2.8.1.3 „Core Exercises“ für B-Junioren.....	347
16.2.8.1.4 „Core Exercises“ für A-Junioren.....	349
16.3 Faire Zweikampf- und Körperschulung im Fußball einmal anders (unter Mitarbeit von Detlef Herborn und Eduard Feldbusch).....	352

17 Koordinations- und Schnelligkeitstraining für Fußballspieler – von der Strategie multipler Aufgaben bis zum „Battle-Training“	355
17.1 Koordinationstraining für Fußballer mit System	357
17.2 Sportartgerichtetes Koordinationstraining – das Lauf-ABC	359
17.3 Sportartspezifisches Koordinationstraining für Fußballer	361
17.4 Erarbeitung einer fußballtypischen Lauftechnik	365
17.5 Ein vierwöchiges Koordinations- und Schnelligkeitstraining ohne Ball	368
17.6 Beispiele für ein koordinatives Spezialtraining	374
17.7 „Battle-Formen“ – technisch-koordinatives Ergänzungstraining mit „Spirit“	376
17.8 Spezialinhalte und -methoden – was geht noch?	381
18 Fußballfitness heute – HIIT-Blocks, HIT-Programm und/oder die Ausrichtung an der intermittierenden Belastungscharakteristik?	385
19 Trainingsbeispiele zum Fußball-Fitnesstraining aus dem Herren-Bundesliga-Fußball im Rahmen einer Periodisierung	409
20 Auf ein „Schlusswort“!	427
Anhang	431
Literaturverzeichnis	431
Bildernachweis	443