

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Vorwort von Werner Kern –              |    |
| Leiter des junior teams                | 5  |
| Beim junior team des FC Bayern München | 7  |
| Die richtige Ausrüstung                | 8  |
| <br>                                   |    |
| Auf dem Weg zum guten Fußballer        | 11 |
| <br>                                   |    |
| <b>1. STATION:</b>                     |    |
| Grundtechniken –                       |    |
| Der Umgang mit dem Ball                | 11 |
| Den Ball kicken                        | 12 |
| Den Ball annehmen                      | 15 |
| Den Ball fühlen lernen                 | 18 |
| <br>                                   |    |
| <b>2. STATION:</b>                     |    |
| Fußball spielen                        | 19 |
| Passen                                 | 20 |
| Dribbeln und Fintieren                 | 22 |
| Köpfen                                 | 25 |
| Aufs Tor schießen                      | 27 |
| <br>                                   |    |
| <b>3. STATION:</b>                     |    |
| Die Aufgaben der Spieler               | 29 |
| Der Torwart                            | 30 |
| Der Abwehrspieler                      | 34 |
| Der Mittelfeldspieler                  | 37 |
| Der Stürmer                            | 41 |



edition KAPPA, Verlag für Kultur und Kommunikation, München  
1. Auflage 2005

© edition KAPPA, alle Rechte vorbehalten  
www.edition-kappa.com

Redaktion: Michael Jelić

Gestaltung: Birgit Feigl

Fotos: imago

ISBN 3-932000-74-9

|  |    |
|--|----|
| <b>4. STATION:</b>                         |    |
| Wichtige Spielsituationen                  | 45 |
| Im Zweikampf                               | 46 |
| Im Angriff                                 | 49 |
| Der ruhende Ball                           | 51 |
| <b>5. STATION:</b>                         |    |
| Wie verhalten sich gute<br>Fußballspieler? | 53 |
| Wir sind ein Team                          | 54 |
| <br>                                       |    |
| Ein guter Fußballer ist fit!               | 59 |
| Tipps für einen gut trainierten Körper     | 61 |
| Tipps für eine gesunde Ernährung           | 67 |
| <br>                                       |    |
| ABC des Fußballs                           | 73 |
| Die 10 wichtigsten Fußballregeln           | 74 |
| Fußball-Latein                             | 78 |
| <br>                                       |    |
| Der Weg zum Profi                          | 86 |
| <br>                                       |    |
| Übungen zu den Tipps                       | 90 |



## Liebe Fußballkids – Mädchen und Burschen!



*Fußball ist der populärste Sport auf unserem Planeten. Schon vor 4000 Jahren, im alten Ägypten, kickten Menschen mit Bällen, die freilich etwas anders aussahen als in unserer Zeit. Heutzutage begeistern sich Hunderte Millionen Menschen für Fußball. Viele betreiben Fußball aktiv, besonders ihr Kids. Wie ist ein solcher Siegeszug zu erklären? Die Antwort ist leicht: Fußball liegt im Naturell des Menschen. Sehen wir etwas Rundes, Kleines – Ball-Ähnliches – vor uns liegen, dann sind wir wie gebannt, wir müssen damit spielen, das runde Ding kicken. Fußball packt uns: Passen, dribbeln und schießen, um den Ball kämpfen, mit anderen gemeinsam spielen, Freude und Enttäuschung! – Fußball ist Faszination pur! Der Spaß am Fußball steigt, je besser uns der Ball gehorcht. Aus diesem Grund haben wir vom junior team des FC Bayern München für euch ein Buch verfasst. Darin verraten wir 44 Tipps aus unserer Erfahrung und unserem Training. Dieses Buch soll euch helfen, dass ihr bessere Fußballer werdet – egal, ob ihr Anfänger oder Fortgeschrittene, Hobbyspieler oder Vereinsspieler seid.*