

Inhalt

	Vorwort	6
	Einleitung	7
Kapitel 1	Körperliche Beanspruchung im Fußball	9
Kapitel 2	Fitnessbeurteilung und -bewertung	33
Kapitel 3	Fußballspezifisches Konditionstraining	55
Kapitel 4	Krafttraining	79
Kapitel 5	Leistungstraining	111
Kapitel 6	Schnelligkeit und Wendigkeit	135
Kapitel 7	Spiel- und Trainingsvorbereitung	161
Kapitel 8	Periodisierung und Programmplanung	169
Kapitel 9	Regeneration	191
Kapitel 10	Prophylaxe, Rehabilitation und Wiedereingliederung	207
	Quellennachweis	233
	Register	237
	Autorporträt	245