

**SPRINTTRAINING**  
UND REAKTIONSSCHULUNG  
**-KARTOTHEK-**

**-50 TRAININGSKARTEN-**  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

1 Sprinttraining und Reaktionsschulung

**DEHNÜBUNGEN**  
UND STRETCHINGPROGRAMME  
**-KARTOTHEK-**

**-60 TRAININGSKARTEN-**  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

2 Dehnübungen Stretching

**FUSSBALL**  
Torwarttraining  
**-KARTOTHEK-**

**-56 TRAININGSKARTEN-**  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

3 Fussball Torwarttraining

**FUSSBALL**  
Konditionstraining  
**-KARTOTHEK-**

**-44 TRAININGSKARTEN-**  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

4 Fussball Konditionstraining

**FUSSBALL**  
Aufwärmprogramme  
**-KARTOTHEK-**

**-52 TRAININGSKARTEN-**  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

5 Fussball Aufwärmprogramme

**FUSSBALL**  
Zweikampfverhalten  
**-KARTOTHEK-**

**-52 TRAININGSKARTEN-**  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

6 Fussball Zweikampfverhalten

**FUSSBALL**  
Torschusstraining  
**-KARTOTHEK-**

**-50 TRAININGSKARTEN-**  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

7 Fussball Torschusstraining

**FUSSBALL**  
Trainingsspiele A  
**-KARTOTHEK-**

**-52 TRAININGSKARTEN-**  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

8 Fussball Trainingsspiele A

**FUSSBALL**  
Trainingsspiele B  
**-KARTOTHEK-**

**-52 TRAININGSKARTEN-**  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

9 Fussball Trainingsspiele B

**FUSSBALL**  
Technik/Taktiktraining  
**-KARTOTHEK-**

**-52 TRAININGSKARTEN-**  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

10 Fussball Technik/Taktik

**KINDERFUSSBALL**  
Aufwärmprogramme  
**-KARTOTHEK-**

**-40 TRAININGSKARTEN-**  
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

11 Kinderfussball Erwärmung

**KINDERFUSSBALL**  
Techniktraining  
**-KARTOTHEK-**

**-50 TRAININGSKARTEN-**  
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

12 Kinderfussball Techniktraining

**KINDERFUSSBALL**  
Torwarttraining  
**-KARTOTHEK-**

**-61 TRAININGSKARTEN-**  
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

13 Kinderfussball Torwarttraining

**KINDERFUSSBALL**  
Hallenstraining  
**-KARTOTHEK-**

**-44 TRAININGSKARTEN-**  
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

14 Kinderfussball Hallentraining

**FRAUENFUSSBALL**  
innovative Trainingsprogramme  
**-KARTOTHEK-**

**-60 TRAININGSKARTEN-**  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

15 Fussball Frauen

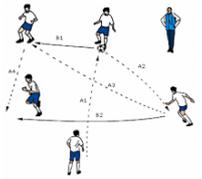
**FUSSBALL**  
4er Abwehrkette  
**-KARTOTHEK-**

**-50 TRAININGSKARTEN-**  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

38 Fussball 4er Abwehrkette

# FUSSBALL

Tempofussball  
**-KARTOTHEK-**

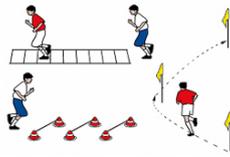


-50 TRAININGSKARTEN-  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

39 Fussball  
Tempofussball

# FUSSBALL

Koordinationstraining  
**-KARTOTHEK-**

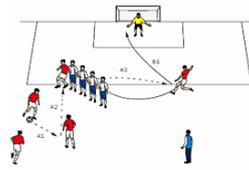


-50 TRAININGSKARTEN-  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

41 Fussball  
Koordinationstraining

# FUSSBALL

Standardsituationen  
**-KARTOTHEK-**



-50 TRAININGSKARTEN-  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

42 Fussball  
Standardsituationen

# FUSSBALL

modernes Torwarttraining  
**-KARTOTHEK-**



-50 TRAININGSKARTEN-  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

44 Fussball  
modern. Torwarttraining

# FUSSBALL

Pressing/Forechecking  
**-KARTOTHEK-**



-50 TRAININGSKARTEN-  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

46 Fussball  
Pressing

# FUSSBALL

modernes Flügelspiel  
**-KARTOTHEK-**



-50 TRAININGSKARTEN-  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

47 Fussball  
modernes Flügelspiel

# FUSSBALL

Die Abseitsfalle  
**-KARTOTHEK-**



-50 TRAININGSKARTEN-  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

48 Fussball  
Abseitsfalle

# FUSSBALL

Der Rebounder  
**-KARTOTHEK-**

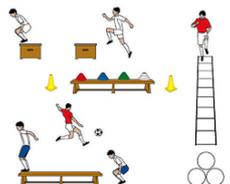


-50 TRAININGSKARTEN-  
FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

49 Fussball  
Der Rebounder

# FUSSBALL

koordinative Spiele  
**-KARTOTHEK-**



-50 TRAININGSKARTEN-  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

50 Fussball  
koordinative Spiele

# FUSSBALL

Saisonvorbereitung  
**-KARTOTHEK-**

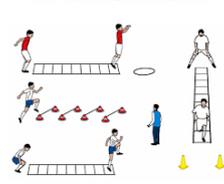


-50 TRAININGSKARTEN-  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

51 Fussball  
Saisonvorbereitung

# AGILITY

Die Koordinationsleiter  
**-KARTOTHEK-**

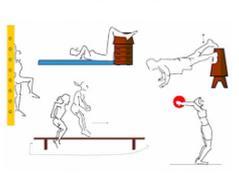


-50 TRAININGSKARTEN-  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

52 Fussball  
Die Koordinationsleiter

# FITNESS

Das Zirkeltraining  
**-KARTOTHEK-**



-50 TRAININGSKARTEN-  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

57 Fitness  
Das Zirkeltraining

# FUSSBALL

Offensives 1 gegen 1  
**-KARTOTHEK-**

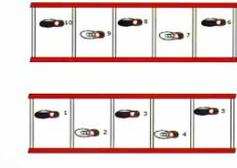


-50 TRAININGSKARTEN-  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

59 Fussball  
Offensives 1 gegen 1

# SCHRITTFOLGEN

KOORDINATIONSLEITER  
**-KARTOTHEK-**



-50 TRAININGSKARTEN-  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

60 Schrittfolgen  
Koordinationsleiter

# FUSSBALL

Kurzpassspiel  
**-KARTOTHEK-**



-50 TRAININGSKARTEN-  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

61 Fussball  
Kurzpassspiel

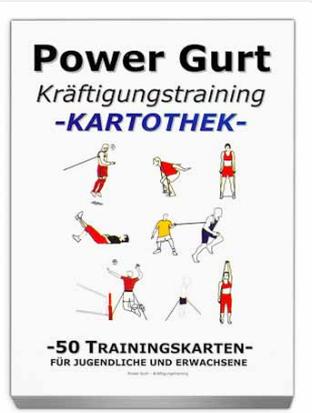
# FUSSBALL

Raute im Mittelfeld  
**-KARTOTHEK-**

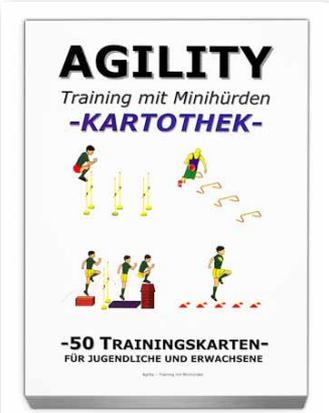


-50 TRAININGSKARTEN-  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

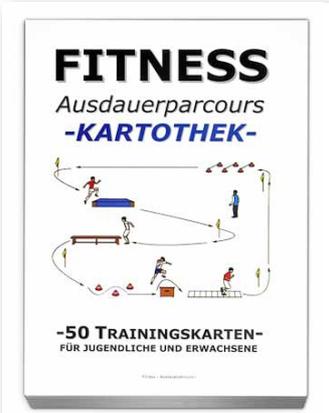
62 Fussball  
Raute im Mittelfeld



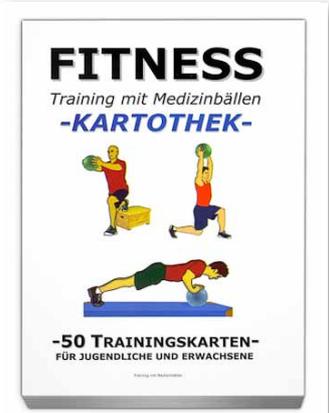
63 Power Gurt Kräftigungstraining



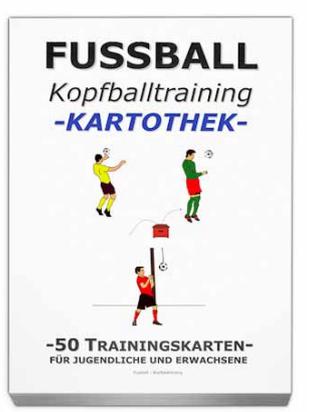
64 Agility Training mit Minihürden



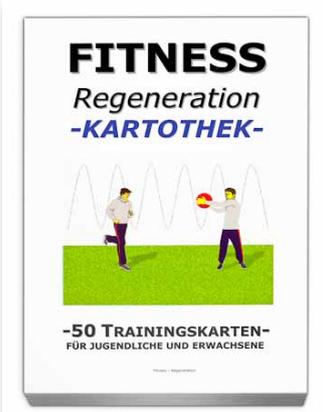
65 Fitness Ausdauerparcours



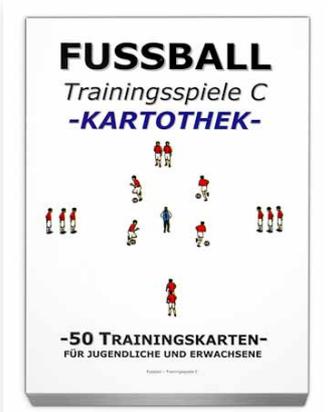
66 Fitness Training mit Medizinbällen



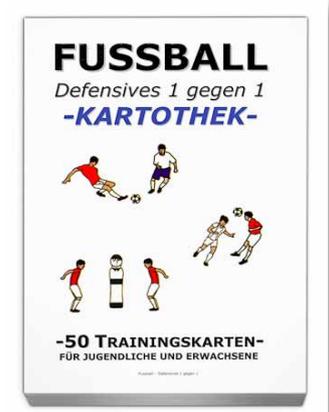
67 Fussball Kopfballtraining



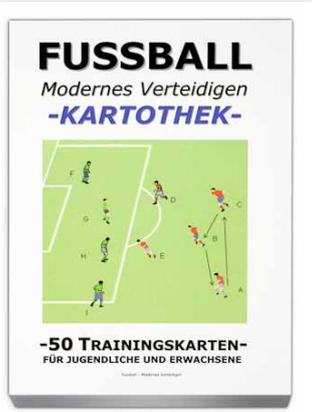
68 Fitness Regeneration



69 Fussball Trainingsspiele C



70 Fussball Defensives 1 gegen 1



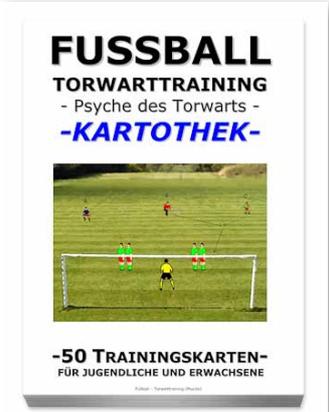
71 Fussball Modernes Verteidigen



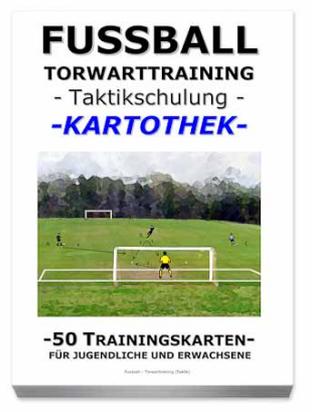
72 Fussball Torwarttraining (Koordination)



73 Fussball Torwarttraining (Spez. Aufwärmen)



74 Fussball Torwarttraining (Psyche)



75 Fussball Torwarttraining (Taktik)



76 Fussball Torwarttraining (Technik)

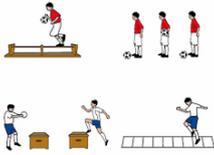


77 Fussball Torwarttraining (Physis)



78 Fussball Training mit Minitoren

**KINDERFUSSBALL**  
Koordinationstraining  
**-KARTOTHEK-**



**-50 TRAININGSKARTEN-**  
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

79

Kinderfussball  
Koordination