

Leistungskomponenten

Es gibt insgesamt drei Leistungskomponenten, die wiederum jeweils in mehrere Unterabschnitte gegliedert sind.

Technik

- Dribbling
 - ballhaltendes Dribbling
 - Tempodribbling
 - Dribbling mit Finten
- Finten
 - Körperfinten
 - Schußfinten
- Innenseitstoß
- Spannstoßtechniken
 - Innenspannstoß
 - Außenspannstoß
 - Vollspannstoß
- Ballkontrolle
 - mit der Innenseite
 - mit der Außenseite
 - mit der Sohle
 - mit dem Spann
 - mit dem Oberschenkel
 - mit der Brust
- Torschuß
- Kopfballspiel
- Flanke
- Bewegungsformen ohne Ball
 - Laufen
 - Tackling
 - Rempeln
 - Springen

Taktik

Taktik ist der gezielte und planvolle Einsatz der eigenen Mittel und Möglichkeiten, um unter Berücksichtigung der Mittel und Möglichkeiten des Gegners zum Erfolg zu kommen.

- Individualtaktik
 - Verhalten des Einzelspielers mit Ball
 - [Verhalten des Einzelspielers ohne Ball](#)
- Gruppentaktik (aufeinander abgestimmtes Verhalten mehrerer Spieler innerhalb der Mannschaft, z. B. Abseitsfalle, Forechecking)
- Mannschaftstaktik (Die Ausrichtung des Spielverhaltens der gesamten Mannschaft.)

Kondition

- physische Eigenschaften (körperliche Eigenschaften)
 - Kraft
 - Maximalkraft
 - Schnellkraft
 - Kraftausdauer
 - Schnelligkeit
 - Reaktionsschnelligkeit
 - Antrittsschnelligkeit
 - Grundlagenschnelligkeit
 - Ausdauer
 - Schnelligkeitsausdauer
 - Grundlagenausdauer
 - Beweglichkeit
 - Bewegungsweite der Gelenke
 - Dehnfähigkeit der Muskulatur
 - Koordination
 - Geschicklichkeit
 - Gewandtheit
- [psychische](#) Eigenschaften (geistig-seelische Eigenschaften)

- Motivation
- Einsatzwille
- Konzentration
- Teamgeist