

# Inhalt

Vorwort .....	9
Definition der Taktik im Fußball .....	10
Taktik im Verein .....	11
Exkurs - Die Traineransprache .....	13
Exkurs - Die Übungsauswahl .....	15

## ***Grundlagen der Taktik***

<b>1. Kondition .....</b>	17
1.1. Schnelligkeit, Sprungkraft und Kraft .....	18
1.2. Ausdauer .....	31
1.3. Koordination .....	41
1.4. Flexibilität .....	42
<b>2. Aufwärmen .....</b>	43
<b>3. Übertraining .....</b>	46
<b>4. Techniktraining im Jugendbereich .....</b>	48
4.1. E-Jugend und davor .....	48
4.2. D-Jugend bis A-Jugend .....	53
4.3. Ballannahme, Ballkontrolle und Ballmitnahme .....	59
4.4. Kopfballspiel .....	62
Top-Übung zum Techniktraining .....	66
Das Spiel ohne Ball .....	68

# Inhalt

## ***Individualtaktik***

Übungen zum 1 gegen 1 .....	71
Spielfeldzonen .....	73
Die Laufwege in die Tiefe .....	75

## ***Gruppentaktik***

Die Dreiecksbildung .....	76
<b>Die Viererkette</b> .....	77
- <i>Funktion des Torwärts</i> .....	78
- <i>Das Aufbauspiel mit Ball</i> .....	79
- Die Außenverteidiger .....	84
- Die Sechserposition .....	86
- <i>Das Defensivspiel der Viererkette</i> .....	87
- Einleitung .....	87
- Die Grundaufstellung in Zonen .....	87
- Die 2 Grundmuster der Viererkette .....	89
- Weitere Verhaltensweisen .....	91
- Statische Übung .....	93
- Dynamische Übung .....	95
- Weiterführende Übung .....	96
<b>Der Angriff</b> .....	97
- Trainingsziele .....	97
- Angriff über das zentrale Mittelfeld .....	98
- Angriff über Außen .....	102
- Kreuzen .....	105
- Weiterführende Übungen .....	107

# Inhalt

<b>Standardsituationen</b>	.....	108
- Vorwort	.....	108
- <b>Der Eckball</b>	.....	108
- <b>Der Freistoß</b>	.....	110
- Freistossvarianten	.....	111
- <b>Der Einwurf</b>	.....	113
<b>Mannschaftstaktik</b>		
Definition	.....	117
Verschieben	.....	118
Pressing	.....	120
Beispiel eines Mittelfeldpressings	.....	121
Konter	.....	125
<b>Spielsysteme</b>	.....	130
- Vorwort	.....	130
- <b>Das 4-2-3-1</b>	.....	132
- Anforderung an die Spieler	.....	133
- Trainingsinhalte	.....	134
- Schwierigkeiten bei der Einführung des Systems	.....	134
- <b>Das 4-1-4-1</b>	.....	135
- Trainingsinhalte	.....	136
- Schwierigkeiten bei der Einführung des Systems	.....	136
- <b>Das 4-4-2</b>	.....	137
- Anforderung an die Spieler	.....	137
- Das 4-2-2-2	.....	137
- Das 4-1-2-1-2 (4-4-2 mit Raute)	.....	139
- Das 4-4-2 mit 2 Viererketten	.....	140
- Trainingsinhalte	.....	141
- Schwierigkeiten bei der Einführung des Systems	.....	141

# Inhalt

- <b><i>Das 4-3-2-1 (Pyramidensystem)</i></b> .....	142
- Anforderung an die Spieler .....	143
- <b><i>Das 4-3-3</i></b> .....	143
- <b><i>Das 3-5-2</i></b> .....	145
- <b><i>Das 3-4-3 mit Rauten</i></b> .....	146
<b>Taktische Fouls</b> .....	147
<b>Ernährung</b> .....	148
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	151
<b>Für Notizen</b> .....	152