

# 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>	<b>17</b>
1.1. Schnelligkeit, Sprungkraft und Kraft .....	18
1.2. Ausdauer .....	31
1.3. Koordination .....	41
1.4. Flexibilität .....	42
<b>2. Aufwärmen .....</b>	<b>43</b>
<b>3. Übertraining .....</b>	<b>46</b>
<b>4. Techniktraining im Jugendbereich .....</b>	<b>48</b>
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
- <b>Funktion des Torwarts</b> .....	78
- <b>Das Aufbauspiel mit Ball</b> .....	79
- Die Außenverteidiger .....	84
- Die Sechserposition .....	86
- <b>Das Defensivspiel der Viererkette</b> .....	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
- <i>Der Eckball</i>	108
- <i>Der Freistoß</i>	110
- Freistossvarianten	111
- <i>Der Einwurf</i>	113

## **Mannschaftstaktik**

Definition	117
Verschieben	118
Pressing	120
Beispiel eines Mittelfeldpressings	121
Konter	125

## **Spielsysteme**

- Vorwort	130
- <i>Das 4-2-3-1</i>	132
- Anforderung an die Spieler	133
- Trainingsinhalte	134
- Schwierigkeiten bei der Einführung des Systems	134
- <i>Das 4-1-4-1</i>	135
- Trainingsinhalte	136
- Schwierigkeiten bei der Einführung des Systems	136
- <i>Das 4-4-2</i>	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>Das 4-3-2-1 (Pyramidensystem)</b>	142
- Anforderung an die Spieler	143
- <b>Das 4-3-3</b>	143
- <b>Das 3-5-2</b>	145
- <b>Das 3-4-3 mit Raute</b>	146
 Taktische Fouls	 147
 Ernährung	 148
 Literaturverzeichnis	 151
 Für Notizen	 152