

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	10
Zeichenerklärung und Abkürzungen	11
Spielsysteme – Mannschaftstaktik	12
Allgemeines	12
Wahl des geeigneten Spielsystems	12
4-4-2-System – Die Viererkette	13
Organisationsformen des 4er-Mittelfeldes	14
Die Raute	14
Das Quadrat	14
3-5-2-System	15
Ballorientierte Gegnerdeckung	16
Das 4-2-3-1-System	16
Pressing – eine Form des offensiven Abwehrverhaltens	17
Allgemeines	17
Formen des Pressing	17
Voraussetzungen für das Pressing	18
Eine mögliche Grundform für Angriffspressing	18
Ausgangssituation für Mittelfeldpressing	19
Training des Pressing	19
Spiel in Überzahl bzw. Unterzahl	20
Überzahlspiel	20
Unterzahlspiel	20
Individualtaktik	21
Allgemeines	21
Torhüter	21
Außenverteidiger	22
Innenverteidiger	22
Mittelfeldspieler	22
Stürmer	23
Ziele der Mannschaftsführung	24
Vor dem Spiel	24
Auf ausreichendes Aufwärmen achten	24
Während des Spiels	25
In der Halbzeit	25
Abwärmen nach dem Spiel	26
Nach dem Spiel in der Kabine	26
Systematische Spielanalyse	26
Mannschaftsbesprechungen	29
Durchsprache Spielanalyse und Spielerkritik	29
Spielvorausschau	29
Theoriestunde	29
Bedeutung der Körpersprache	30
Die Gegnerbeobachtung	31
Der Umgang mit den Medien	33
Ernährung des Fußballers	33

Spielerbeobachtung	35
Die Periodisierung des Fußball-Trainings	37
Allgemeines	37
Trainingsplanung in konditioneller Hinsicht	38
Trainingsbelastung im Verlaufe einer Spielsaison	40
Trainingsziele und -methoden in den Perioden	40
Vorbereitungsperiode	40
Erste Wettkampfperiode	41
Übergangsperiode	41
Zwischenperiode	42
Zweite Wettkampfperiode	42
Nachsaison	42
Planung und Inhalte einer Trainingseinheit	42
Trainingslager im Rahmen der Vorbereitung	45
Ziele eines Trainingslagers	45
Die Wahl des richtigen Zeitpunktes	45
Das richtige Verhältnis zwischen Belastung und Erholung	46
Was ist bei der Planung zu beachten?	46
Grobplanung (2 bis 3 Monate vorher)	46
Organisation (1 bis 2 Monate vorher)	46
Feinplanung (2 bis 3 Wochen vorher)	47
Dehnen als Bestandteil des Auf- und Abwärmens	49
Übungsformen für das Dehnen	49
Trainingseinheiten für ein Spieljahr	52
Allgemeines	52
Trainingseinheiten der Vorbereitungsperiode	53
Trainingseinheiten der 1. Wettkampfperiode	87
Trainingseinheiten der Zwischenperiode	164
Trainingseinheiten der 2. Wettkampfperiode	199
Torhüter-Training mit Übungsformen	260
Übungen und Trainingsziel	260
Trainingsvorschläge zur Beseitigung spezifischer Leistungsmängel	272
Erste Hilfe am Spielfeldrand	282
Was sollte der Verletzungskoffer beinhalten?	283
Literaturverzeichnis	284