

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einleitung</b> .....	10
Zeichenerklärung und Abkürzungen .....	11
<b>Spielsysteme – Mannschaftstaktik</b> .....	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
<b>Individualtaktik</b> .....	21
Allgemeines .....	21
Torhüter .....	21
Außenverteidiger .....	22
Innenverteidiger .....	22
Mittelfeldspieler .....	22
Stürmer .....	23
<b>Ziele der Mannschaftsführung</b> .....	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

## Inhalt

<b>Spielerbeobachtung</b> .....	35
<b>Die Periodisierung des Fußball-Trainings</b> .....	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
<b>Trainingslager im Rahmen der Vorbereitung</b> .....	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
<b>Dehnen als Bestandteil des Auf- und Abwärmens</b> .....	49
Übungsformen für das Dehnen .....	49
<b>Trainingseinheiten für ein Spieljahr</b> .....	52
Allgemeines .....	52
Trainingseinheiten der Vorbereitungsperiode .....	53
Trainingseinheiten der 1. Wettkampfperiode .....	87
Trainingseinheiten der Zwischenperiode .....	164
Trainingseinheiten der 2. Wettkampfperiode .....	199
<b>Torhüter-Training mit Übungsformen</b> .....	260
Übungen und Trainingsziel .....	260
<b>Trainingsvorschläge zur Beseitigung spezifischer Leistungsmängel</b> .....	272
<b>Erste Hilfe am Spielfeldrand</b> .....	282
Was sollte der Verletzungskoffer beinhalten? .....	283
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	284