

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
Durch das „Fuß-Ball-Spiel“ spielend zur Leistung	9
 1 Voraussetzungen für das Fußballspiel	11
Trainer und Lehrpersonen als Schlüssel	11
Organisation und Planung im Fußballtraining	12
Das Spielfeld als Planungshilfe	14
Wettkampfnah trainieren	14
Qualität und Quantität des Trainings	14
 2 Ohne Basis kein Spiel	16
Technik der vier Grundfertigkeiten für das Spiel	17
Basiselement Ballführung	17
Basiselement Passen	24
Basiselement Ballkontrolle	34
Basiselement Kopfballspiel	36
Einzelarbeit als Heimtraining	42
 Taktik der drei Grundfertigkeiten für das Spiel	42
Basiselement Freilaufen	42
Basiselement Spiel ohne Ball	46
Basiselement Positionswechsel	48
 Kriterien für Spielverständnis und Spielteilnahme	52
Spielzyklus	52
Mannbindung und Raumöffnung	54
Fensterspiel und Gassenposition	54
Ballung und MAMA-PAPA-Prinzip	55
 Das Spielquadrat als Stationstraining	56
 Kondition als körperliche Grundfertigkeit	57
Kondition und Konzentration	57
Kondition in der Mogelpackung	59
Koordination und Lauf-ABC	60
Körperstabilisation	62
Stationstraining für die Ausdauer	62
Die Regeneration als Leistungsfaktor	64
 Aufwärmen	65
Physische Aspekte	66
Psychische Aspekte	66
Aktivieren und Mobilisieren	66

3 Spielintelligenz	73
Veränderung von Zeit und Raum	73
Orientierung und Wahrnehmung	74
Kopf, Auge und Spiel	76
Anspielbarkeit	76
Direktes Spiel	77
Spielökonomie und Arbeitsteilung	77
4 Kombinationsspiel	79
Spielentwicklung, flaches Spiel und Ballzirkulation	79
Komplexe Übungs- und Spielformen	80
Einfach- und Mehrfachaufgaben	84
Vom Einpass- zum Mehrpassspiel	84
Doppelpass, Hinterlaufen, Ballübernahme	85
Spiel über dritten Mann	93
Endlosformen	96
Turmspiele	97
Spielverlagerung und Umschaltfähigkeit	98
Fußballwelle vom 2:2:2 über 3:3:3 zum 4:4:4	108
Entscheidungsstraining in allen Mannschaftsteilen	110
5 Spielmodell 4 gegen 4	114
Grundmodell zum 4 gegen 4	114
Erweitertes Spielmodell 4 gegen 4	118
6 Abwehr, Mittelfeld, Angriff	119
Torwart: Halten und Spielen	119
Torwartpraxis	119
Spieleröffnung und Spielaufbau	122
Spieleröffnung	122
Basis	123
Kriterien	123
Spielaufbau	123
Basis	124
Kriterien	124
Lösungen für das Training	124
Abwehr: Attraktiv Verteidigen	130
Sicherheit durch das 1 gegen 1	130
Raumdeckung mit der Viererkette	132
Das 1 gegen 1 in der Raumdeckung	132
Einführung in die Raumdeckung	132
Praxis der Raumdeckung	135

Mittelfeld: Kreative Gestaltung	137
Spielverlagerung „Drehscheibe“	138
Wagenrad „Drehscheibe“	143
Umschaltfähigkeit und Spielbeschleunigung	144
Spiel in Breite und Tiefe	146
Konterspiel	147
Angriff: Zielstrebiges Spiel	148
Vorbereitungsräume und Entscheidungsraum	150
Flügelspiel	151
Spiel mit der Spitze	155
Torschusstraining	156
Torschussspiele	161
Entscheidungstraining mit Torabschluss	161
Dribbling und Finte	165
Standardsituationen	170
Freistoß und Mauer	171
Eckstoß	173
Einwurf	179
Strafstoß	181
7 Weiterentwicklungen im Fußball	182
Spielauffassung	182
Qualität in Training und Spiel	182
Spaniens Tiqui-Taca-Spielweise	183
One-Touch-Football	188
Spielbeschleunigung durch Ballmitnahme	189
Technik und Taktik unter Druck	189
Zeit und Raum bestimmen die Zukunft	190
W-Formel und Spielsysteme	190
Veränderungen beginnen im Kopf	195
Literatur	197