

Vorwort	9
Bestandsaufnahme	10
Stärken und Schwächen erkennen	11
Beobachtungsschwerpunkte	12
 <i>Quantitative Daten</i>	
 Ballkontakte	15
Häufige Ursachen für zu wenig Ballkontakte im Spiel	15
Übungen zum "Spiel ohne Ball"	16
Deckungsschatten	18
 Torschuss	20
Häufige Ursachen für zu wenige Torschüsse im Spiel	20
Übungen zum Torschuss	22
<i>Exkurs Psyche und Motivation</i>	25
 Passspiel	28
Häufige Ursachen für ein schlechtes Passspiel im Spiel	28
Übungen zum Passspiel	29
 Flanken	32
Häufige Ursachen für eine schlechte Flankenquote	33
Übungen zum Flanken	34
 Zweikampf	37
<i>Bodenzweikampf</i>	37
Häufige Ursachen für eine schlechte Quote am Boden	37
Finten	38
Übungen zum Bodenzweikampf	43

<i>Luftzweikampf</i>	46
Übungen zum Luftzweikampf	48
<i>Tackling</i>	51
Übungen zum Tackling	52
<i>Qualitative Daten</i>	
Unnötige Ballverluste	54
<i>Befreiungsschläge ohne Druck</i>	54
<i>Exkurs: Grundaufstellung des Aufbauspiels</i>	56
Übung zum Aufbauspiel der Viererkette	57
Freistöße und Abstöße zum Gegner	58
Einwürfe zum Gegner	58
Deckungsverhalten und Verschieben	60
Häufige Ursachen für ein falsches Deckungsverhalten und Verschieben	60
Übung zum Verschieben	61
Exkurs: Weiterentwicklung der Viererkette	65
Häufige Fehlerquellen beim Spiel mit der Viererkette	67
Technik und Kondition	70
Häufige Ursachen für eine mangelnde Technik und unzureichende konditionelle Fähigkeiten	70
Stationentraining	72
Übertraining	76

Exkurs: Alkohol, Nikotin und Lebenswandel	77
Rauchen und die körperliche Leistungsfähigkeit	78
Alkohol	79
Alkohol und die körperliche Leistungsfähigkeit	81
Anspielbarkeit	83
Übungen zur Verbesserung der Anspielbarkeit	83
Generelles taktisches Verhalten, Spielverständnis und Übersicht	86
Ursachen für ein generelles taktisches Fehlverhalten	88
Ursachen für eine mangelnde Übersicht und geringem Spielverständnis	88
Übungen zur Verbesserung der Übersicht und des Spielverständnisses	89
Laufbereitschaft	92
Ursachen für mangelnde Laufbereitschaft	93
Attackieren des Gegners	97
Ausnutzen von Torchancen	97
Häufige Ursachen für eine schlechte Torausbeute	98
Übungen zur Verbesserung der Torausbeute	99
Trainingsplan für die Sommerferien	109
Exkurs zum Thema Stretching	110
Exkurs zum Thema Krafttraining	111
Exkurs Sprinter ABC	112

Exkurs Techniktraining	115
Trainingsplan 1. Woche	116
Trainingsplan 2. Woche	133
Trainingsplan 3. Woche	133
Trainingsplan 4. Woche	143
Trainingsplan 5. Woche	144
Trainingsplan 6. Woche	145
Softwarelösung	146
Anhang (Beobachtungsbögen)	149
Notizen	151
Literaturverzeichnis	152