

Inhalt

Dank.....	10
Vorwort.....	10
Legende.....	11
I Konterangriff.....	13
1 Einleitung.....	13
1.1 Kontermentalität.....	13
1.2 Drei Konterphasen.....	14
1.2.1 Phase vor dem Ballgewinn.....	14

1.2.2 Phase nach dem Ballgewinn15

1.2.3 Bei Konter des Gegners15

2 Voraussetzungen für den erfolgreichen Konterangriff..... 16

2.1 Systematische Vermittlung und Training des Konters.....17

2.2 Vorübung zum Kontern – Spiel in die Tiefe..... 18

2.3 Vom 1 gegen 0 zum 3 gegen 2 + 1 (nach Horst Wein)..... 19

1 gegen 0.....20

1 gegen 0 + 1 Gegner von hinten21

Sprintduell um den Steilpass.....22

Konterangriff 2 gegen 023

Verhalten im 2 gegen 0 gegen den Torwart.....24

2 gegen 125

2 gegen 1 + 126

3 gegen 1 + 127

3 gegen 1 + 228

3 gegen 2 + 129

2.4 Vom 1 gegen 2 zum 8 gegen 8..... 30

Vorbemerkungen30

1 gegen 231

1 + 1 gegen 2 + 132

2 + 1 gegen 2 + 133

2 + 1 gegen 2 + 234

2 + 3 gegen 3 + 235

6 gegen 6.....36

7 gegen 7.....37

8 gegen 8.....38

2.5 Wettkämpfe und Spielformen 39

1 gegen 1-Wettkampf.....40

3 + 1 gegen 3 + 141

3 gegen 3 + 4 neutrale Anspieler.....42

Spiel auf vier Mini- und zwei Großtore.....43

4 gegen 4 aus der Mitte44

7 gegen 7 quer.....45

II Positionsspiele47

3 Einleitung..... 47

3.1 Positionsspiel als Voraussetzung für den erfolgreichen Positionsansgriff.....47

3.2 Coachingpunkte beim Positionsspieltraining.....47

3.3 Spiel ohne Ball48

3.4 Weitere Tipps zum Freilaufen48

3.5	Die Bedeutung des Passspiels.....	48
3.6	Spielgerecht und beidfüßig trainieren.....	49
3.7	Die 10 wichtigsten Coachingpunkte beim Training des Passspiels.....	50
3.8	Korrekturhinweise.....	50
4	Vorbereitende Übung zum Positionsspiel.....	51
4.1	Raute – Grundübung.....	51
4.2	Raute – Variation 1.....	52
4.3	Raute – Variation mit Gegenspieler.....	53
5	Kleine Positionsspiele.....	54
	4 gegen 1 im Korridor.....	54
	4 gegen 1 in der Raute.....	55
	3 gegen 1 im Korridor.....	56
	3 + 1 gegen 1 im Korridor.....	57
	3 gegen 1 im Quadrat.....	58
	3 gegen 1+1 mit Spielverlagerung.....	59
	3 + 2 gegen 1.....	60
	3 gegen 1 als Teamwettkampf.....	61
	3 gegen 1 mit drei Farben.....	62
	4 + 1 gegen 2.....	63
	5 gegen 2.....	64
	5 + 1 gegen 2 mit Spielverlagerung.....	65
	4 gegen 2.....	66
	6 gegen 3.....	67
	5 gegen 3.....	68
	3 gegen 3 + 2 Neutrale im Feld.....	69
	4 gegen 4 + 2 Neutrale im Feld.....	70
	6 gegen 2 – Vierfarbenspiel.....	71
	6 gegen 3 – Dreifarbenspiel.....	72
	8 gegen 4 – Dreifarbenspiel.....	73
	4 gegen 4 + 4 Neutrale außerhalb.....	74
	4 + 2 gegen 4 + 2 im Quadrat.....	75
	4 + 4 gegen 4 + 4 im Quadrat.....	76
	5 gegen 5 + 4 Neutrale an den Außenlinien.....	77
	5 gegen 5 + 3 Neutrale im Rechteck.....	78
	5 + 2 gegen 5 + 2.....	79
	5 gegen 5 + 2 Neutrale in der Zielzone.....	80
	Vom 8 gegen 2 zum 8 gegen 8.....	81
	8 gegen 8 auf Ballhalten.....	85
	Parmaspiel.....	86
	9 gegen 7.....	87
	Mit Anzahl erlaubter Ballkontakte Trainingsziele setzen.....	88

III	Positionsangriff.....	91
6	Einleitung	91
6.1	Merkmale und taktische Regeln für einen erfolgreichen Positionsangriff	91
6.2	Voraussetzungen für einen erfolgreichen Positionsangriff	95
6.3	Systematische Vermittlung und Training des Positionsangriffs	96
7	Vorübung zum Positionsangriff – Spiel über den dritten Mitspieler	97
8	Spiele zur Verbesserung des Positionsangriffs.....	98
	3 gegen 3 auf zwei Großtore.....	98
	3 gegen 3 auf vier kleine Tore	99
	4 gegen 4 auf zwei Großtore.....	100
	4 gegen 4 auf vier kleine Tore	101
	5 gegen 5 auf sechs kleine Tore.....	102
	7 gegen 7 auf acht kleine Tore.....	103
	7 gegen 7 durch Stangentore auf Großtore	104
	8 gegen 8 + 1 Neutraler.....	105
	8 gegen 8 – Pass in die Zielzone	106
	8 gegen 8 von Strafraum zu Strafraum ohne Randzonen	107
	9 gegen 9 auf vier Mini- und zwei Großtore	108
	11 gegen 11 auf zwei Großtore – freies Spiel	109
	Abschlussspiele auf zwei Tore.....	110
IV	Flügelspiel	113
	3 gegen 3 + 2 Flügelspieler.....	113
	5 gegen 5 mit Optionen über den Flügel	114
	5 gegen 5 – Spiel auf beide Tore mit neutralen Torhütern	115
	7 gegen 7 – 2 gegen 1 auf dem Flügel.....	116
	8 gegen 8 - innen zwei Kontakte – außen frei.....	117
	7 gegen 7 – Dribbling über die Torlinie	118
	8 gegen 8 – Pass in die Zielzone	119
	8 gegen 8 – Spiel durch die Flügeltore.....	120
	Wettkampf – Tor nach Flanke	121
	Torschuss nach Kreuzen	122
V	Torschuss	125
9	Einleitung.....	125
9.1	Zahlen, Daten und Fakten.....	125

9.2	Zwei Arten von Torschusstraining.....	126
9.3	Torschusstechniktraining.....	126
9.4	Wettkampfgemäßes Torschusstraining.....	127
9.5	Konsequenzen für das Torschusstraining	128
9.6	Tipps und Empfehlungen für das Torschusstraining.....	128
9.7	Trainingsprinzipien.....	129
9.8	Tipps zur Organisation, zum Aufbau und zur Methodik des Torschustrainings.....	129
9.9	Die Torstoßarten	129
10	Torschuss-Techniktraining.....	132
	Torschuss nach Dribbling.....	132
	Torschuss mit dem zweiten Kontakt.....	133
	Torschuss nach Wandspiel.....	134
	Torschuss des dritten Manns.....	135
	Direktspiel im Quadrat – Vorübung.....	136
	Direktspiel im Quadrat mit Torschuss.....	137
	Direktspiel im Quadrat – Torschuss 90°	138
	Direktspiel im Quadrat – Wettkampf.....	139
	Y-Form – endlos als Vorübung.....	140
	Y-Form – Kreuzen mit Torschuss.....	141
	Direktspielacht – vorbereitende Grundform.....	142
	Direktspielacht – Wettkampf mit Torschuss.....	143
11	Torschusswettkämpfe	144
	Aufs Tor oder Gruppensprint	144
	Champions League 1	145
	Champions League 2	146
	Challenge.....	147
12	Wettkampfgemäßes Torschusstraining.....	148
	3 gegen 2 + 2 gegen 3	148
	3 gegen 3 im doppelten 16-m-Raum.....	149
	3 gegen 3 + 4 Anspieler hinter der Grundlinie.....	150
	4 + 4 gegen 4 + 4.....	151
	4 gegen 4 mit vier Farben.....	152
	4 + 4 gegen 4 + 4 mit zusammengestellten Toren.....	153
	7 gegen 7 mit zusammengestellten Toren.....	154
13	Zum Schluss einige letzte Hinweise.....	156
	Biografie der Autoren.....	157
	Literatur/DVDs.....	158
	Bildnachweis.....	158