

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	7
Einleitung	9
Legende	11
Vorwort	13
Der Trainer	21
Management einer Gruppe	24
Die Kommunikation	28
Feedback	32
Das Management des Spiels	34
Juristische Verantwortung	37
Die 4-5-1 Taktik	45
Allgemeine Elemente	45
Eigenschaften der Spieler und Positionen auf dem Platz	50
Verteidigung mit Viererkette	61
Ballbesitz (Angriff)	75
Freispiel und Räume schaffen	92
Aufbau der Aktion	97
Abschluss	124
Nicht-Ballbesitz (Defensive)	139
Ruhender Ball	147
Offensivlösungen nach ruhendem Ball	147
Verteidigung bei Eckbällen	173
Abseits	178
Wer hat auf das 4-5-1 gesetzt?	182
Vergleich der 4-5-1 Taktik mit anderen Spielsystemen	187
Spiel gegen eine 4-4-2 Aufstellung	188
Spiel gegen eine 4-3-3 Aufstellung	196
Spiel gegen eine 3-5-2 Aufstellung	205
Spiel gegen eine 3-4-1-2 Aufstellung	211
Die Bedeutung der Ernährung	219
Ernährung	221
Mahlzeiten des Sportlers	224

Trainingsphase	225
Vor dem Spiel	225
Während des Spiels.....	225
Nach dem Spiel	226
Abschliessende bemerkungen.....	227
Die Spielervermittler	229
Schlussbemerkungen	233
Wissenswertes, Zitate und Anekdoten.....	235
Dank	241
Literaturverzeichnis.....	243

Mit Beiträgen von:

Massimo Boccucci	15
Nevio Scala	19
Lars Lagerbäck	43
Giuseppe Sannino	185
Raul Rodriguez Seoane.....	219
Filippo Colasanto.....	229
Ray Trew.....	241