

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
Freispielen 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