

Inhalt

Vorwort	1
Einleitung	3
Zeichenerklärungen und Abkürzungen	4
Entwicklung der Spielsysteme	5
Individualtaktik	6
Allgemeines	6
Torhüter	6
Außenverteidiger	7
Innenverteidiger	7
Libero	7
Mittelfeldspieler	8
Stürmer	8
Mannschaftstaktik	9
Allgemeines	9
Wahl des geeigneten Spielsystems	9
Organisationsformen des 4er-Mittelfeldes	11
Die Raute	11
Das Quadrat	11
Ballorientierte Gegnerdeckung	12
Pressing – eine Form des offensiven Abwehrverhaltens	13
Ziele der Mannschaftsführung	18
Vor dem Spiel	18
Auf ausreichendes Aufwärmen achten	19
Während des Spiels	19
In der Halbzeit	19
Abwärmen nach dem Spiel	20
Nach dem Spiel	20
Mannschaftsbesprechungen	20
Theiestunde	21
Gegnerbeobachtung	22
Umgang mit den Medien	24
Ernährung des Fußballers	24
Die Periodisierung des Fußball-Trainings	27
Allgemeines	27
Trainingsplanung in konditioneller Hinsicht	29

Trainingsbelastung im Verlaufe einer Spielsaison	31
Trainingsziele und -methoden in den Perioden	31
Planung und Inhalte einer Trainingseinheit	33
Trainingslager im Rahmen der Vorbereitung	36
Ziele eines Trainingslagers	36
Die Wahl des richtigen Zeitpunktes	36
Das richtige Verhältnis zwischen Belastung und Erholung	37
Was ist bei der Planung zu beachten	37
Grobplanung (2 bis 3 Monate vorher)	38
Organisation (1 bis 2 Monate vorher)	38
Feinplanung (2 bis 3 Wochen vorher)	38
Dehnen als Bestandteil des Auf- und Abwärmens	40
Übungsformen für das Dehnen	41
Trainingseinheiten für ein Spieljahr	45
Allgemeines	45
Trainingseinheiten der Vorbereitungsperiode	46
Trainingseinheiten der 1. Wettkampfperiode	80
Trainingseinheiten der Zwischenperiode	161
Trainingseinheiten der 2. Wettkampfperiode	196
Torhüter-Training mit Übungsformen	259
Trainingsvorschläge zur Beseitigung spezifischer Leistungsmängel	267
Erste Hilfe am Spielfeldrand	276
Was sollte der Verletzungskoffer beinhalten?	278
Literaturverzeichnis	279