



KAPITEL 1 • ANGREIFEN MIT SYSTEM	8
Zu diesem Buch	10
KAPITEL 2 • SPIELERÖFFNUNG	14
Den Ball per Abstoß ins Spiel bringen	16
Kurze Eröffnung	18
Langer Abstoß	24
Trainieren der Spieleröffnung	26
Hinführendes Training - kurze Eröffnung	28
Wettspielnahes Training - kurze Eröffnung	32
Hinführendes Training - langer Abstoß	36
Wettspielnahes Training - langer Abstoß	38
KAPITEL 3 • SPIELAUFBAU	40
Ins Mittelfeld vorstoßen	42
Spielaufbau im 4-4-2	44
Gegner im 4-4-2	46
Gegner im 4-2-3-1	52
Gegner im 4-4-2 mit Mittelfeldraute	54
Gegner im 4-3-3	58
Spielaufbau im 4-2-3-1	62
Gegner im 4-4-2	64
Gegner im 4-2-3-1	68
Gegner im 4-4-2 mit Mittelfeldraute	72
Gegner im 4-3-3	74
Spielaufbau im 4-4-2 mit Mittelfeldraute	76
Gegner im 4-4-2	78
Gegner im 4-2-3-1	84
Gegner im 4-4-2 mit Mittelfeldraute	86
Gegner im 4-3-3	90
Spielaufbau im 4-3-3	92
Gegner im 4-4-2	94
Gegner im 4-2-3-1	96
Gegner im 4-4-2 mit Mittelfeldraute	98
Gegner im 4-3-3	100
Trainieren des Spielaufbaus	102
Positionstraining	104
Torhüter	106
Innenverteidiger	110
Außenverteidiger	114
Hinführendes Training	118
Durchspielen	120
Locken und Verlagern	122
Auflösen des Mittelfeldpressings	126
Vorstoßen des Innenverteidigers	128
Wettspielnahes Training	130



■■■ INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL 4 • FLÜGELSPIEL	140
Über die Flügel zum Erfolg	142
Gegenüberstellung der Spielsysteme	144
Variationen der offensiven Grundordnung	146
Analyse der gegnerischen Grundordnung	148
Phase 1: Einsetzen der Flügelspieler	152
Optionen des nahen Innenverteidigers	154
Optionen des nahen Außenverteidigers	158
Optionen des nahen Sechlers	162
Optionen des entfernten Innenverteidigers	164
Phase 2: Kombinationen am Flügel	166
Optionen mit dem Rücken zur Spielrichtung	168
Optionen in seitlicher Stellung	174
Optionen in offener Stellung	178
Phase 3: Einsetzen der Spitzen	184
Optionen nach Pass in den Lauf	186
Optionen nach gewonnenem 1 gegen 1	188
Optionen nach Flankenfinte	190
Optionen nach Doppelpass am Flügel	192
Optionen nach Durchbruch zur Grundlinie	194
Trainieren des Flügelspiels	196
Individualtaktik - Im 1 gegen 1 die Abwehr überwinden	198
Frontales 1 gegen 1 - kurze Distanz	200
Frontales 1 gegen 1 - weite Distanz	206
Verteidiger neben dem Angreifer	212
1 gegen 1 mit Gegner im Rücken	216
Gruppentaktik - In den Rücken der Abwehr kombinieren	222
Hinführendes Training - Ball beim Außenstürmer	224
Hinführendes Training - Ball beim Außenverteidiger	232
Hinführendes Training - Ball beim Innenverteidiger	238
Wettspielnahes Training	244
Mannschaftstaktik - Das Flügelspiel gezielt einleiten	246
10 gegen 0	248
Hinführendes Training	254
Wettspielnahes Training	258
KAPITEL 5 • SPIEL DURCH DAS ZENTRUM	260
Der Weg durch die Mitte	262
Phase 1: Aus der Abwehr ins Mittelfeld	264
Ballnah geht, ballfern kommt	266
Den Raum freiziehen	268
Gegen die Verschiebebewegung freilaufen	270
Dynamische Dreierkette	272


INHALTSVERZEICHNIS

Phase 2: Aus der Abwehr in die Spitze	274
Entgegengesetzt freilaufen	276
Wandspiel	278
Herauslocken	280
Den Raum freiziehen	282
Phase 3: Aus dem Mittelfeld in die Spitze	284
Kurz anbieten	286
Bogenlauf	290
Herausziehen	292
Spielen und Gehen	294
Falsche Neun	296
Phase 4: Spiel in die Schnittstellen	300
Durchbruch im Halbfeld	302
Durchbruch im Zentrum	304
Trainieren des Spiels durch das Zentrum	308
Individualtaktik - Das 1 gegen 1 der Spitzen	310
Seitliches 1 gegen 1	312
Frontales 1 gegen 1	314
1 gegen 1 mit Gegner im Rücken	318
Gruppentaktik - Spielfähigkeit entwickeln	322
Aus der Abwehr ins Mittelfeld	324
Aus der Abwehr in die Spitze	332
Aus dem Mittelfeld in die Spitze	340
Spiel in die Schnittstellen	352
Mannschaftstaktik - In großen Ausschnitten trainieren	360
10 gegen 0	362
Hinführendes Training	366
Wettspielnahes Training	368
Erschwerte Spielformen	372
KAPITEL 6 · AUF ANGRIFF UMSCHALTEN	374
Spielfortführung nach Ballgewinn	376
Balleroberungen aus dem Abwehrpressing	378
Balleroberungen aus dem Mittelfeldpressing	382
Balleroberungen aus dem Angriffspressing	388
Balleroberungen aus dem Gegenpressing	392
Das Umschalten trainieren	394
Abwehrpressing und Umschalten	396
Mittelfeldpressing und Umschalten	400
Angriffspressing und Umschalten	408
Gegenpressing und Umschalten	414