

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis.....	1
Vorwort	5
1 Verteidigen / Defensivspiel.....	7
1.1 Individualtaktik (Verteidigen).....	7
1.1.1 Verteidigen im 1 vs 1.....	7
1.1.1.1 Verteidigen im 1 vs 1 (Angreifer frontal).....	7
1.1.1.2 Verteidigen im 1 vs 1 (Angreifer mit Rücken zum Tor)	12
1.1.2 Verteidigen im 1 vs 2.....	15
1.2 Gruppentaktik (Verteidigen).....	16
1.2.1 Verteidigen im 2 vs 1.....	16
1.2.2 Verteidigen im 2 vs 2.....	19
1.2.3 Verteidigen im 2 vs 3.....	22
1.2.4 Verteidigen im 3 vs 2.....	23
1.2.5 Verteidigen im 3 vs 3.....	24
1.2.6 Verteidigen im 4 vs 3.....	25
1.2.7 Strafraumverteidigung / Verhalten im Strafraum	26
1.3 BOS und Viererkette	28
1.3.1 Grundformation in Defensive	28
1.3.2 Verschieben in Zonen (Defensiv)	30
1.3.3 Grundbewegungen des BOS	33
1.3.4 Ballorientiertes Abwehrverhalten	38
1.3.5 Abwehrverhalten der Abwehrkette (3er- oder 4er-Kette)	40
1.3.5.1 Abwehrverhalten bei geringer Distanz zum eigenen Tor	40
1.3.5.2 Abwehrverhalten bei mittlerer Distanz zum eigenen Tor	41
1.3.5.3 Abwehrverhalten bei großer Distanz zum eigenen Tor	43
1.3.6 Positionsspezifisches Training der Innenverteidiger	45
1.3.7 BOS-Workshop	47
1.4 Pressing / Verteidigungsstrategien.....	51
1.4.1 Grundlegende Trainingsformen zum Pressing	51
1.4.2 Mittelfeldpressing (MFP) - Verschieben aus verschiedenen Formationen	53
1.4.3 Abwehrpressing (AWP) - Verschieben aus verschiedenen Formationen	55
1.5 Verteidigen im 4-4-2 (mit Doppel-6).....	57
1.5.1 Angr-Pressing im 4-4-2 (fl-4) vs 4-4-2 (fl-4)	57
1.5.2 Angr-Pressing im 4-4-2 (fl-4) vs 4-2-3-1	59
1.5.3 Angr-Pressing im 4-4-2 (fl-4) vs 4-3-3 (2x 8er)	62
1.5.4 Angr-Pressing im 4-4-2 (fl-4) vs 3-4-3	63
1.5.5 MF-Pressing im 4-4-2 (fl-4) vs 4-2-3-1	64
1.5.6 MF-Pressing im 4-4-2 (fl-4) vs 4-3-3 (2x 8er)	71
1.5.7 Abw-Pressing im 4-4-2 (fl-4) vs 4-4-2 (fl-4)	72
1.5.8 Tief stehen im 4-4-2 (fl-4) gegen 4-4-2 (fl-4)	73
1.5.9 Tief stehen im 4-4-2 (fl-4) gegen 4-3-3	75
1.5.10 Tief stehen im 4-4-2 (fl-4) gegen 3-4-3 (3x ST breit)	77
1.5.11 Tief stehen im 4-4-2 (fl-4) gegen 3-4-3 (3x ST zentral)	79
1.6 Verteidigen im 4-4-2 (Raute).....	82
1.6.1 Angr-Pressing im 4-4-2 (Raute) vs 4-4-2 (fl-4)	82
1.6.2 Angr-Pressing im 4-4-2 (Raute) vs 4-3-3 (2x 8er)	84
1.6.3 MF-Pressing im 4-4-2 (Raute) vs 4-4-2 (fl-4)	86
1.6.4 MF-Pressing im 4-4-2 (Raute) vs 4-3-3 (2x 8er)	87
1.7 Verteidigen im 4-2-3-1	89
1.7.1 Angr-Pressing im 4-2-3-1 vs 4-2-3-1	89
1.7.2 MF-Pressing im 4-2-3-1 vs 4-2-3-1	93
1.7.3 Abw-Pressing im 4-2-3-1 vs 4-2-3-1	99
1.8 Verteidigen im 4-3-3 (2x 8er)	100
1.8.1 Angr-Pressing im 4-3-3 (2x 8er) vs 4-2-3-1	100
1.8.2 MF-Pressing im 4-3-3 (2x 8er) vs 4-2-3-1	104
1.8.3 MF-Pressing im 4-3-3 vs 4-2-3-1	106
1.8.4 MF-Pressing im 4-3-3 (2x 8er) vs 3-4-3 (2x 6er)	109
1.8.5 Abw-Pressing im 4-3-3 vs 4-2-3-1	110
1.8.6 Tief stehen im 4-3-3 (3x 6er) gegen 4-4-2 (fl-4)	111
1.8.7 Tief stehen im 4-3-3 (3x 6er) gegen 4-4-2 (Raute)	113
1.8.8 Tief stehen im 4-3-3 (3x 6er) gegen 4-3-3 (2x 8er)	115

1.9	Verteidigen im 4-3-3 (2x 6er und 10er).....	118
1.9.1	MF-Pressing im 4-3-3 (2x 6er und 1x 10er) vs 4-3-3 (2x 8er).....	118
1.9.2	Abw-Pressing im 4-3-3 (2x 6er und 1x 10er) vs 4-4-3 (2x 8er).....	120
1.9.3	Tief stehen im 4-3-3 (2x 6er und 10er) gegen 4-3-3 (2x 8er).....	121
1.9.4	Tief stehen im 4-3-3 (2x 6er und 10er) gegen 4-4-2 (Raute).....	123
1.10	Verteidigen im 3-4-3 (Raute).....	124
1.10.1	Tief stehen im 3-4-3 (Raute) gegen 4-4-2 Raute.....	124
1.10.2	Tief stehen im 3-4-3 (Raute) gegen 4-4-2 (fl-4).....	125
1.11	Verteidigen im 3-4-3 (mit Doppel-6 und 3x ST)	126
1.11.1	MF-Pressing im 3-4-3 (2x 6er) vs 4-2-3-1.....	126
1.11.2	MF-Pressing im 3-4-3 (2x 6er) vs 4-1-4-1.....	127
1.11.3	Tief stehen im 3-4-3 (fl-4 und 3x ST) gegen 4-4-2 (fl-4).....	128
1.11.4	Tief stehen im 3-4-3 (fl-4 und 3x ST) gegen 4-4-2 (Raute).....	130
1.12	Verteidigen im 3-5-2 (Doppel-6 und 10er).....	131
1.12.1	MF-Pressing im 3-5-2 (2x 6er und 1x 10er) vs 3-5-2 (1x 6er und 2x 8er).....	131
1.12.2	Tief stehen im 3-5-2 (2x 6er und 10er) gegen 3-5-2 (1x 6er und 2x 8er).....	132
1.12.3	Angr-Pressing im 3-5-2 (2x 6er und 1x 10er) vs 4-2-3-1.....	133
1.13	Verteidigen im 3-5-2 (mit 3x 6er).....	134
1.13.1	Abw-Pressing im 3-5-2 (1x 6er und 2x 8er) vs 4-2-3-1.....	134
1.13.2	MF-Pressing im 3-5-2 (1x 6er und 2x 8er) vs 4-2-3-1.....	135
1.13.3	MF-Pressing im 3-5-2 (1x 6er und 2x 8er) vs 4-1-4-1.....	137
1.13.4	Tief stehen im 3-5-2 (3x 6er) gegen 4-4-2 (fl-4).....	138
1.13.5	Tief stehen im 3-5-2 (3x 6er) gegen 4-1-4-1.....	140
1.13.6	Tief stehen im 3-5-2 (3x 6er) gegen 3-5-2 (1x 6er und 2x 8er).....	141
1.13.7	Tief stehen im 3-5-2 (3x 6er) gegen 3-5-2 (2x 6er und 1x 10er).....	143
1.14	Umschalten nach Ballverlust.....	145
1.14.1	Gegenpressing (Spielformen).....	145
1.14.2	Gegenpressing: Spielaufbau und Ballverlust im 4-2-3-1.....	152
2	Angreifen / Offensivspiel.....	153
2.1	Individualtaktik (Angreifen).....	153
2.1.1	Angreifen im 1 vs 1.....	153
2.1.1.1	Angreifen im 1 vs 1 (Frontal zum Verteidiger).....	153
2.1.1.2	Angreifen im 1 vs 1 (Mit Rücken zum Verteidiger).....	156
2.1.2	Angreifen im 1 vs 2.....	157
2.2	Gruppentaktik (Angreifen).....	158
2.2.1	Angreifen im 2 vs 1.....	158
2.2.2	Angreifen im 2 vs 2.....	159
2.2.3	Angreifen im 3 vs 2.....	161
2.2.4	Angreifen im 3 vs 3.....	162
2.2.5	Angreifen im 3 vs 4.....	164
2.2.6	Angreifen im 4 vs 4.....	165
2.2.7	Angreifen im 3 vs x (FUNino/Minifußball).....	166
2.3	Spielaufbau / Spieleröffnung	169
2.3.1	Reihen / Zonen überspielen.....	169
2.3.2	Spielaufbau mit 3er-Kette - Übungsformen.....	173
2.3.3	Spielaufbau mit 3er-Kette - Spielformen.....	174
2.3.4	Spielaufbau aus 4er-Kette: Positionstraining.....	179
2.3.5	Spielaufbau im 4-2-3-1 gegen 4-4-2 (2x ST).....	182
2.3.6	Spielaufbau im 4-2-3-1 gegen 4-3-3 (3x ST).....	186
2.3.7	Spielaufbau im 4-3-3 gegen 4-4-2 (2x ST).....	188
2.4	Übergangsspiel	189
2.4.1	Spielverlagerung – Übungsformen auf 1 Tor.....	189
2.4.2	Spielverlagerung – Spielformen ohne Tore.....	196
2.4.3	Spielverlagerung – Spielformen auf Minitore/Stangentore.....	198
2.4.4	Spielverlagerung – Spielformen mit Tore/Torspieler.....	201
2.4.5	Übergangsspiel im 4-4-2 (fl-4) gegen 4-4-2 (fl-4).....	203
2.4.6	Übergangsspiel im 4-2-3-1 gegen 4-4-2 (fl-4).....	205
2.4.7	Übergangsspiel im 4-3-3 (2x 8er) gegen 4-4-2 (fl-4).....	207
2.5	Herausspielen von Torchancen / Spiel im letzten Drittel.....	209
2.5.1	Übungsformen gegen tiefstehende Abwehrformation.....	209
2.5.2	Spielformen gegen tiefstehende 4er-Kette.....	212
2.5.3	Spielformen gegen tiefstehende 5er-Kette.....	216
2.5.4	Übungsformen gegen einen hochstehenden Abwehrformation.....	217
2.5.5	Spielformen gegen einen hochstehenden Abwehrformation.....	218
2.5.6	Herausspielen von Torchancen über den Flügel.....	223
2.5.6.1	Übungsformen mit Flanken von außen.....	223
2.5.6.2	Übungsform mit Dribbling und Passfolgen über außen.....	228
2.5.6.3	Spielformen mit Flanken von außen.....	230
2.5.6.4	Verwerten von Torchancen im STR.....	235

2.6	Positionsangriff (10 vs 1)	238
2.6.1	Positionsangriff (10 vs 1) im 4-4-2 (fl-4)	238
2.6.2	Positionsangriff (10 vs 1) im 4-2-3-1	243
2.6.3	Positionsangriff (10 vs 1) im 4-3-3 (2x 8er und 1x 6er)	249
2.6.4	Positionsangriff (10 vs 1) im 3-5-2 (1x 6er und 2x 8er)	253
2.6.5	Positionsangriff (10 vs 1) im 3-5-2 (2x 6er und 1x 10er)	255
2.6.6	Positionsangriff (10 vs 1) im 3-4-3 (2x 6er)	256
2.6.7	Positionsangriff (10 vs 1) im 2-5-3 (3x 6er und 2x 8er)	257
2.7	Umschaltspiel nach Ballgewinn	258
2.7.1	Umschalten nach Ballgewinn - Ballzirkulation	258
2.7.2	Umschalten nach Ballgewinn - Konterangriff	260
3	Torschuss	264
3.1	Torabschlussübungen auf 1 Tor	264
3.1.1	Torabschluss nach Zuspel oder Dribbling	264
3.1.2	Torabschlussübung als Doppelaktion	276
3.1.3	Torabschluss nach Bogenlauf	278
3.1.4	Torschuss nach Passübungen aus Rautenform	280
3.1.5	Torschuss nach Passübungen aus Y-Form	282
3.1.6	Torschuss nach Doppelpass / Klatschen	283
3.1.7	Torabschluss von ruhenden Bällen	286
3.2	Torabschlussübungen auf 2 Tore	287
3.2.1	Torschuss nach Pass- und Dribbelformen mit 2 Toren	287
3.2.2	Torschussübung als Doppelaktion mit 2 Toren	291
3.3	Torabschlussübungen auf 3 Tore	293
4	Positions- und Zonenspiele	294
4.1	Positionsspiele	294
4.1.1	Positionsspiele mit 6 Feldspieler	294
4.1.2	Positionsspiele mit 7 Feldspieler	295
4.1.3	Positionsspiele mit 8 Feldspieler	296
4.1.4	Positionsspiele mit 9 Feldspieler	299
4.1.5	Positionsspiele mit 10 Feldspieler	303
4.1.6	Positionsspiele mit 11 Feldspieler	307
4.1.7	Positionsspiele mit 12 Feldspieler	311
4.1.8	Positionsspiele mit 13 Feldspieler	317
4.1.9	Positionsspiele mit 14 Feldspieler	321
4.1.10	Positionsspiele mit 15 Feldspieler	327
4.1.11	Positionsspiele mit 16 Feldspieler	332
4.1.12	Positionsspiele mit 17 Feldspieler	337
4.1.13	Positionsspiele mit 18 Feldspieler	340
4.1.14	Positionsspiele mit 19 Feldspieler	344
4.1.15	Positionsspiele mit 20 Feldspieler	346
4.2	Zonenspiele	347
4.2.1	Zonenspiele mit 6 Feldspieler	347
4.2.2	Zonenspiele mit 7 Feldspieler	348
4.2.3	Zonenspiele mit 8 Feldspieler	349
4.2.4	Zonenspiele mit 9 Feldspieler	351
4.2.5	Zonenspiele mit 10 Feldspieler	353
4.2.6	Zonenspiele mit 11 Feldspieler	356
4.2.7	Zonenspiele mit 12 Feldspieler	358
4.2.8	Zonenspiele mit 13 Feldspieler	365
4.2.9	Zonenspiele mit 14 Feldspieler	368
4.2.10	Zonenspiele mit 15 Feldspieler	371
4.2.11	Zonenspiele mit 16 Feldspieler	374
4.2.12	Zonenspiele mit 17 Feldspieler	376
4.2.13	Zonenspiele mit 18 Feldspieler	377
4.2.14	Zonenspiele mit 19 Feldspieler	379
4.2.15	Zonenspiele mit 20 Feldspieler	380
4.3	Positionsspiele auf Großtore mit Torspieler	381
4.3.1	Positionsspiele mit 6 Feldspieler und Tor/Torspieler	381
4.3.2	Positionsspiele mit 7 Feldspieler und Tor/Torspieler	382
4.3.3	Positionsspiele mit 8 Feldspieler und Tor/Torspieler	383
4.3.4	Positionsspiele mit 9 Feldspieler und Tor/Torspieler	386
4.3.5	Positionsspiele mit 10 Feldspieler und Tor/Torspieler	389
4.3.6	Positionsspiele mit 11 Feldspieler und Tor/Torspieler	395
4.3.7	Positionsspiele mit 12 Feldspieler und Tor/Torspieler	398
4.3.8	Positionsspiele mit 13 Feldspieler und Tor/Torspieler	405
4.3.9	Positionsspiele mit 14 Feldspieler und Tor/Torspieler	410
4.3.10	Positionsspiele mit 15 Feldspieler und Tor/Torspieler	417
4.3.11	Positionsspiele mit 16 Feldspieler und Tor/Torspieler	422
4.3.12	Positionsspiele mit 17 Feldspieler und Tor/Torspieler	428
4.3.13	Positionsspiele mit 18 Feldspieler und Tor/Torspieler	432
4.3.14	Positionsspiele mit 20 Feldspieler und Tor/Torspieler	436

5	Standardsituationen.....	438
5.1	Einstimmung auf Standardsituationen	438
5.2	Standardspiele.....	438
5.3	Eckstoß.....	439
5.3.1	Eckstoß defensiv	439
5.3.1	Eckstoß offensiv	444
5.4	Freistoß	449
5.4.1	Freistoß defensiv	449
5.4.2	Freistoß offensiv	450
5.5	Abstoß	451
5.5.1	Gegnerischer Abstoß	451
5.5.1.1	Gegnerischer Abstoß – Anlaufen durch die beiden AB	451
5.5.1.2	Gegnerischer Abstoß – Anlaufen durch die beiden Stürmer	453
5.5.2	Eigener Abstoß	455
5.5.2.1	Eigener Abstoß – 2-0-8 gegen Angr-Pr. 4-4-2	456
5.5.2.2	Eigener Abstoß – 4-2-3-1 gegen Angr-Pr. 4-4-2	457
5.5.2.3	Eigener Abstoß – 4-2-3-1 gegen Angr-Pr. 4-3-3	458
5.5.2.4	Eigener Abstoß – 4-3-3 gegen Angr-Pr. 4-4-2	460
5.5.2.5	Eigener Abstoß – 4-3-3 (mit dyn. 3er-Kette) gegen Angr-Pr. 4-4-2	461
5.6	Einwurf	462
5.6.1	Eigener Einwurf	462
5.6.1.1	Eigener Einwurf – Übungsformen	462
5.6.1.2	Eigener Einwurf – Spielformen	464
6	Spielformen mit Mannschaften	465
6.1	Spielformen mit 2 Mannschaften auf Tore	465
6.2	Spielformen mit 2 Teams auf Zonen/Stangentore	472
7	Spielanalyse	478
7.1	Spielfeldzonen und Orientierungspunkte	478
7.1.1	Horizontale Zonen des Spielfeldes	478
7.1.2	Vertikale Zonen des Spielfeldes	478
7.1.3	Spielfeldunterteilung in 23 Zonen	479
7.1.4	Strafraumzonen und STR-Orientierungspunkte	479
7.2	Spielphasen für die Spielanalyse, bzw. Spielbeobachtung.....	480
7.3	Spielstile.....	480
8	Spielvision.....	481
8.1	Entwicklung einer eigenen Spielvision.....	481
9	Glossar	482
9.1	Abkürzungen und Bezeichnungen.....	482
9.2	Zeichenerklärung	484
9.3	Definitionen.....	485
10	Schluss	487