

Inhalt

Zeichenerklärung	6
Vorwort	11
1. Zuspiel und Ballannahme	13
1.1. Elementare Übungsformen	13
1.2. Zuspielübungen in Form spielnaher Handlungen	39
2. Die Abwehr	44
2.1. Schulung der individuellen Abwehrhandlungen	44
2.2. Abwehrsysteme	64
Manndeckung	64
Zonendeckung 6 : 0	79
Zonendeckung 3 : 2 : 1	91
3. Der Positionsangriff	103
3.1. Individuelle Ausbildung der Aufbauspieler	103
3.2. Individuelle Ausbildung der Außenspieler	120
3.3. Individuelle Ausbildung der Kreismittelspieler	124
3.4. Zusammenwirken Aufbauspieler – Außenspieler	131
3.5. Zusammenwirken Aufbauspieler – Kreismittelspieler	138
3.6. Zusammenwirken Aufbauspieler – Kreismittelspieler – Außenspieler	142
3.7. Spielnahe Übungen mit Beteiligung aller Spieler	148
4. Der Konterangriff	161
4.1. Vorbereitende Übungen	162
4.2. Übungen der taktischen Grundform (ohne Gegner)	167
4.3. Spielnahe Übungen	180
4.4. Übungen zur Schulung des Konterangriffs, die in der Vorbereitungsphase mit zusätzlich belastenden Übungen verbunden werden	197
5. Der Torwart	202
5.1. Konditions- und Gewandtheitsübungen mit Ball	202
5.2. Speziell vorbereitende Übungen	251
5.3. Übungen im Tor	253
5.4. Zuspielübungen für den Konterangriff	255