

Fußballtaktik

Angriff mit System

- 
- Für alle Leistungsstufen
 - Trainingspläne individuell gestalten
 - Mehr als 90 Spiel- und Übungsformen

Manfred Stephan

MEYER
& MEYER
VERLAG

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Eine formale Anmerkung des Autors:

Ich meine mit solchen Begriffen wie „Lehrer“, „Trainer“, „Schüler“ oder „man“ wahlweise weibliche oder männliche Personen. Um den Text leserlich zu halten, möchte ich aber darauf verzichten, dies bei jeder Verwendung erneut auszudrücken.

Manfred Stephan

FUSSBALLTAKTIK

Angriff mit System



Meyer & Meyer Verlag

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Fußballtaktik – Angriff mit System

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2004 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
2. Auflage 2008

Adelaide, Auckland, Budapest, Cape Town, Graz, Indianapolis,
Maidenhead, New York, Olten (CH), Singapore, Toronto

Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)
Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH
ISBN 978-3-89899-375-3

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de



Inhalt

| | | |
|----------|--|-----------|
| | Vorwort | 11 |
| 1 | Einleitung | 13 |
| 2 | Taktische Schwerpunkte im Angriff | 17 |
| 3 | Aufwärmen I. Teil | 19 |
| 3.1 | Taktiktraining im Aufwärmteil | 19 |
| 3.2 | Übungen | 20 |
| | A 1: Einzelarbeit mit den Schwerpunkten Dribbling, Finten usw. | 20 |
| | A 2: Zweiergruppe mit den Schwerpunkten Ballkontrolle, Dribbling usw. | 22 |
| | A 3: Zweiergruppe mit den Schwerpunkten Passen, Anbieten/ Freilaufen usw. | 24 |
| | A 4: Zweiergruppe mit den Schwerpunkten Ballkontrolle, Kopfballspiel usw. | 26 |
| | A 5: Dreiergruppe mit den Schwerpunkten Ballkontrolle, Hinterlaufen usw. | 28 |
| | A 6: Vierergruppe mit den Schwerpunkten Passen, Anbieten/ Freilaufen usw. | 30 |
| | A 7: Fünfergruppe mit den Schwerpunkten Passen, Anbieten/ Freilaufen usw. | 32 |
| | A 8: Fünfergruppe mit den Schwerpunkten Passen, Anbieten/ Freilaufen usw. | 34 |
| | A 9: Große Gruppe mit den Schwerpunkten Dribbling, Passen usw. | 36 |
| | A 10: Große Gruppe mit den Schwerpunkten Dribbling, Passen usw. | 38 |
| | A 11: Große Gruppe mit den Schwerpunkten Dribbling, Passen usw. | 40 |
| | A 12: Große Gruppe mit den Schwerpunkten Dribbling, Passen usw. | 42 |
| | A 13: Große Gruppe mit den Schwerpunkten Dribbling, Passen usw. | 44 |
| | A 14: Große Gruppe mit den Schwerpunkten Passen, Anbieten/ Freilaufen usw. | 46 |
| | A 15: Große Gruppe mit den Schwerpunkten Ballkontrolle, Passen usw. | 48 |

| | |
|--|----|
| A 16: Große Gruppe mit den Schwerpunkten Passen, Anbieten/ Freilaufen usw. | 50 |
| A 17: Große Gruppe mit den Schwerpunkten Passen, Anbieten/ Freilaufen usw. | 52 |
| A 18: Große Gruppe mit den Schwerpunkten Ballkontrolle, Dribbling usw. ... | 54 |
| A 19: Große Gruppe mit den Schwerpunkten Passen, Anbieten/ Freilaufen usw. | 56 |
| A 20: Große Gruppe mit den Schwerpunkten Passen, Anbieten/ Freilaufen usw. | 58 |



Aufwärmen II. Teil61

| | |
|--|-----------|
| 4.1 Kurzpassspiele | 61 |
| 4.2 Übungen | 63 |
| K 1: 2+2:2+2 mit den Schwerpunkten Staffe­lung in Breite und Tiefe, Anbieten/Freilaufen, Zweikampfverhalten usw. | 63 |
| K 2: 4:2 mit den Schwerpunkten Staffe­lung in Breite und Tiefe, Genau­es Passspiel, Anbieten/Freilaufen usw. | 64 |
| K 3: 1+4:2 mit den Schwerpunkten Dreiecks­spiel, genau­es Passspiel, Anbieten/Freilaufen usw. | 65 |
| K 4: 5:2 mit Spielverlagerung mit den Schwerpunkten Ballkontrolle durch Kurz­pässe, Spielverlagerungen und Pässe in die Tiefe, Anbieten/Freilaufen usw. | 66 |
| K 5: 2+4:3 mit den Schwerpunkten Dreiecks­spiel, Genau­es Passspiel, Zweikampfverhalten usw. | 67 |
| K 6: 4+3:3 mit den Schwerpunkten Ballkontrolle durch Kurz­pässe, Dreiecks­spiel, Zweikampfverhalten usw. | 68 |
| K 7: 1+7:3 mit den Schwerpunkten Dreiecks­spiel, Pass in die Tiefe und Nachrücken, Anbieten/Freilaufen usw. | 69 |
| K 8: 3+7:4 mit den Schwerpunkten Ballsicherung durch Kurz­pässe, Dreiecks­spiel, Spielverlagerungen usw. | 70 |
| K 9: 5:5+5 Neutrale mit den Schwerpunkten Ballkontrolle durch Kurz­pässe, Dreiecks­spiel, Zweikampfverhalten usw. | 71 |
| K 10: 2+8:5 in festen Fünfergruppen mit den Schwerpunkten Dreiecks­spiel, Pass in die Tiefe und Nachrücken, Zweikampfverhalten usw. | 72 |



| | | |
|----------|--|------------|
| 5 | Hauptteil I. Teil | 73 |
| 5.1 | Torschuss | 73 |
| 5.2 | Übungen zum Torschuss | 74 |
| | T 1: Torschuss nach Dribbling, Flanke, Pass usw. | 74 |
| | T 2: Torschuss nach Dribbling, Finten, Pass usw. | 78 |
| | T 3: Torschuss nach Ballkontrolle, Dribbling, Spiel über einen Dritten usw. | 82 |
| | T 4: Torschuss nach Ballkontrolle, Dribbling, Hinterlaufen usw. | 84 |
| | T 5: Torschuss nach Doppelpass, Dribbling, Flugball usw. | 88 |
| | T 6: Torschuss nach Dribbling, Pass, Pass und Sprung über Hürden usw. | 90 |
| | T 7: Torschuss nach Dribbling, Pass, 1:1 usw. | 94 |
| | T 8: Torschuss nach Ballkontrolle, Pass, Doppelaktion usw. | 98 |
| | T 9: Torschuss nach Dribbling, Finten, Doppelaktion usw. | 102 |
| | T 10: Torschuss nach Pass oder Flugball, Ballkontrolle oder Finten, 1:1 usw. | 106 |
| | T 11: Torschuss nach Dribbling, Flugball, Pass usw. | 110 |
| | T 12: Torschuss nach Dribbling, Finten, Sprint usw. | 114 |
| | T 13: Torschuss nach Ballkontrolle, Dribbling, Passkombination usw. | 118 |
| | T 14: Torschuss nach Ballkontrolle, Dribbling, Passkombination usw. | 122 |
| | T 15: Torschuss nach Ballkontrolle, Dribbling, Passkombination usw. | 126 |
| | T 16: Torschuss nach Dribbling, Passkombination, 1:1 usw. | 128 |
| | T 17: Torschuss nach Ballkontrolle, Passkombination, Doppelaktion usw. | 132 |
| | T 18: Torschuss nach Pass, Passkombination, Doppelaktion usw. | 136 |
| | T 19: Torschuss nach Pass, Passkombination, Doppelaktion usw. | 140 |
| | T 20: Torschuss nach Finten, Doppelpass, Passkombination usw. | 144 |
| 6 | Hauptteil II. Teil | 148 |
| 6.1 | Das Flügelspiel | 148 |
| 6.2 | Übungen zum Flügelspiel | 150 |
| | Fl 1: Flanke oder Rückpass auf vier Stürmer nach Doppelpass, Dribbling, Hinterlaufen usw. | 150 |
| | Fl 2: Flanke auf zwei Stürmer nach Dribbling, Dribbling unter Druck, Pass unter Druck und einem Störspieler usw. | 152 |
| | Fl 3: Flanke auf zwei Stürmer nach Finten, Finten gegen teilaktiven Abwehrspieler, Pass durch ein Quadrat usw. | 154 |
| | Fl 4: Flanke auf drei Stürmer nach Ballkontrolle, Ballkontrolle und Hinterlaufen, Passkombination usw. | 156 |

| | | |
|------------|--|------------|
| Fl 5: | Flanke oder Rückpass auf einen Stürmer nach Ballkontrolle mit Innen- oder Außenseite, Ballkontrolle mit Kopf, Brust oder Oberschenkel, Passkombination usw. | 158 |
| Fl 6: | Flanke auf zwei Stürmer nach Doppelpass, Hinterlaufen, Finte gegen teilaktiven Abwehrspieler usw. | 160 |
| Fl 7: | Flanke oder Rückpass auf zwei Stürmer nach Dribbling, Passkombination, 2:1-Überzahlsituation usw. | 162 |
| Fl 8: | Flanke oder Rückpass nach Dribbling (3:0), Doppelpass (3:0), Hinterlaufen (4:2) usw. | 164 |
| Fl 9: | Flanke oder Rückpass auf drei Stürmer nach Flugball, Ballkontrolle, Dribbling (3:1 oder 3:2) usw. | 166 |
| Fl 10: | Flanke nach Finte und Pass in die Tiefe (4:1), 1:1 im Zentrum und einer Passkombination (4:1) usw. | 168 |
| 6.3 | Übungen zum Flügelspiel und Torschuss | 170 |
| Fl+T 1: | Torschuss oder Flanke nach Ballkontrolle, Dribbling, Hinterlaufen usw. | 170 |
| Fl+T 2: | Torschuss oder Flanke nach Passkombinationen, Doppelaktion usw. | 172 |
| Fl+T 3: | Torschuss oder Flanke nach Ballkontrolle, Dribbling, Hinterlaufen usw. | 174 |
| Fl+T 4: | Torschuss oder Flanke nach Ballkontrolle, Dribbling, Finte usw. | 176 |



Hauptteil III. Teil **179**

| | | |
|------------|---|------------|
| 7.1 | Standardspielzüge | 179 |
| 7.2 | Übungen | 180 |
| St 1: | Flanke auf zwei Stürmer nach Dreieckspiel, Hinterlaufen, Spiel über einen Dritten, Passkombinationen usw. | 180 |
| St 2: | Flanke oder Rückpass nach Passkombinationen über mehrere Stationen auf zwei Stürmer und nachrückende Mittelfeldspieler (6:0) .. | 182 |
| St 3: | Flanke nach Passkombinationen auf zwei Stürmer und nachrückende Mittelfeldspieler gegen zwei Abwehrspieler (8:2) | 184 |
| St 4: | Flanke oder Rückpass nach Passkombinationen durch das Zentrum auf zwei Stürmer und nachrückende Mittelfeldspieler gegen einen Abwehrspieler (8:1) | 186 |
| St 5: | Flanke nach Dribbling und Passkombinationen durch das Zentrum auf zwei Stürmer und nachrückende Mittelfeldspieler gegen einen Abwehrspieler (8:1) | 188 |
| St 6: | Flanke nach Passkombinationen auf zwei Stürmer und nachrückende Mittelfeldspieler gegen zwei Abwehrspieler (8:2) | 190 |



| | | |
|--------|--|-----|
| St 7: | Flanke oder Rückpass nach Passkombinationen durch das Zentrum auf zwei Stürmer und zwei nachrückende Mittelfeldspieler (4:0) ... | 192 |
| St 8: | Flanke oder Rückpass nach Passkombinationen durch das Zentrum auf zwei Stürmer und zwei nachrückende Mittelfeldspieler gegen einen Abwehrspieler (4:1) | 194 |
| St 9: | Flanke nach Passkombinationen durch das Zentrum auf zwei Stürmer und zwei nachrückende Mittelfeldspieler (4:0) | 196 |
| St 10: | Flanke nach Passkombinationen durch das Zentrum auf zwei Stürmer und zwei oder drei nachrückende Mittelfeldspieler (4:1 oder 5:1) | 198 |



Schlussteil200

8.1 Spielformen – Abschlusspiel200

| | | |
|-------|---|-----|
| Sp 1: | 4+5:5+4 auf zwei große Tore mit den Schwerpunkten Überzahl-/Unterzahl, Steilspiel in die Spitze, Dreieckspiel, Flügelspiel usw. | 202 |
| Sp 2: | 2+6:6+2 auf zwei große Tore mit den Schwerpunkten Nutzung des Raums in Breite und Tiefe, Steilspiel, Flügelspiel, präzises und hartes Kurzpassspiel usw. | 204 |
| Sp 3: | 2+7:7+2 und zwei Neutrale auf zwei große Tore mit den Schwerpunkten Flügelspiel, Hinterlaufen, Spiel über die dritte Person, Anbieten/Freilaufen usw. | 206 |
| Sp 4: | 8:8 auf zwei große Tore mit den Schwerpunkten Dribbling, Finten, Steilspiel, Anbieten/Freilaufen usw. | 208 |
| Sp 5: | 8:8 auf zwei große Tore mit den Schwerpunkten sicherer Spielaufbau, Tempodribbling, zielgerichteter Torabschluss usw. | 210 |
| Sp 6: | 8:8 auf zwei große Tore mit den Schwerpunkten Überzahl-/Unterzahl, Flügelspiel mit Flanke oder Rückpässe, Ballkontrolle nach Balleroberung usw. | 212 |
| Sp 7: | 2+8:8+2 auf zwei große Tore mit den Schwerpunkten präzises Steilspiel, Positionswechsel, Dreieckspiel, Anbieten/Freilaufen usw. . | 214 |
| Sp 8: | 9:10 auf ein großes Tor und zwei umgekehrte Tore mit den Schwerpunkten schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff, Flügelspiel, Über-/Unterzahl usw. | 216 |
| Sp 9: | 9:9 auf zwei große und vier kleine Tore mit den Schwerpunkten Dribbling, Finten, sicheres Aufbauspiel, Spielverlagerungen und Tempowechsel usw. | 218 |



Sp 10: 10:10 auf zwei große Tore und zwei Jugendtore mit den Schwerpunkten Flügelspiel, schnelles Umschalten auf Angriff, Doppelpass, Hinterlaufen usw.220

Sp 11: 10:10 auf zwei umgekehrte Tore und vier Linientore mit den Schwerpunkten Kurz-/Langpassspiel, Flügelspiel, schnelles Umschalten auf Angriff usw.222

Sp 12: 10:10 auf zwei große und zwei kleine Tore mit den Schwerpunkten Dribbling, Finten, schnelles Umschalten auf Angriff, Spielverlagerungen usw.224

Sp 13: 10:10 auf zwei große Tore mit den Schwerpunkten Dribbling, Finten, Flügelspiel, Spielverlagerungen und Tempowechsel usw.226

Sp 14: 10:10 auf vier große Tore mit den Schwerpunkten schnelle Ballzirkulation, Dreieckspiel, Spielverlagerungen und Tempowechsel, Anbieten/Freilaufen usw.228

Sp 15: 10:10 auf zwei große, umgekehrte Tore mit den Schwerpunkten Schnelles Umschalten auf Angriff, Tempodribblings, geschicktes Zweikampfvverhalten usw.230

Sp 16: 10:10 auf zwei große Tore und ein Linientor mit den Schwerpunkten Dribbling, Finten, Dreieckspiel, Flügelspiel, Hinterlaufen usw.232

Sp 17: 10:10 auf vier große Tore mit den Schwerpunkten schnelle Ballzirkulation, Spielverlagerungen, Flügelspiel, Hinterlaufen usw.234

Sp 18: 10:10 auf zwei große, vier kleine Tore und zwei Linientore mit den Schwerpunkten präzises Kurzpassspiel, Doppelpass, Steilspiel usw.236

Sp 19: 10:10 auf zwei nebeneinander stehende Tore mit den Schwerpunkten Flügelspiel, sicherer Spielaufbau, Dreieckspiel, Doppelpass usw.238

Sp 20: 10:10 auf zwei große Tore und ein Linientor mit den Schwerpunkten sicheres Passspiel, Spielverlagerungen, Tempodribblings, Flügelspiel usw.240



9 Trainingseinheiten – Kombinationsmöglichkeiten242



10 Schlusswort243

Anhang244

Legende244

Literaturhinweise245

Bildnachweis246



Vorwort

Die Idee für dieses Buch entstand an einem Trainingsabend vor einigen Jahren. Aus beruflichen Gründen war ich den ganzen Tag beschäftigt und mir blieb deshalb keine Zeit, das Training adäquat zu planen.

Da ich jedoch meine schriftlichen Trainingsplanungen in einem Ordner sammelte, hatte ich die Hoffnung, schnell etwas „Passendes“ zu finden. Ich erinnerte mich auch an den groben Ablauf eines bestimmten Trainings, doch nach ca. 20 Trainerjahren hatten sich einige Ordner angesammelt. Das Blättern durch die einzelnen Ordner verlief ergebnislos.

Somit stand ich vor dem Problem, dass ich meine schriftlichen Planungen nicht zielgerichtet einsetzen konnte, obwohl die Qualität der Trainingsaufzeichnungen im Laufe der Trainerjahre immer besser geworden war.

So begann ich, mithilfe eines PC-Programms mein Material zu strukturieren.

Ich unterteilte zunächst die Inhalte in die drei Kategorien „*Aufwärmen – Hauptteil – Schluss*“ und bildete in den einzelnen Kategorien wieder entsprechende Module. Außerdem trennte ich nach konditionellen und technisch-taktischen Schwerpunkten und so entstanden z. B. für den Hauptteil im technisch-taktischen Bereich Torschussprogramme, Flügelspielprogramme, Standardspielzüge, Spielformen zur Schulung der ballorientierten Raumdeckung usw.

Im konditionellen Bereich verknüpfte ich einzelne Module und so ergaben sich Kombinationen aus Koordination und Technik, Schnelligkeit und Torschuss oder Spielformen mit Ausdauercharakter usw.

Nach jahrelanger Arbeit am PC hatte ich so immer Zugriff auf die Trainingsinhalte und konnte mir relativ schnell eine passende Trainingseinheit zusammenstellen und ausdrucken.

Dieser Fundus wurde ständig mit neuen Inhalten ergänzt.

Dennoch weiß ich aus meiner Arbeit mit Sportstudenten, Referendaren und insbesondere aus der Trainingspraxis, dass eine gute Planung zwar eine ideale Basis, aber noch keine Garantie für ein erfolgreiches Training ist.

Zu viele weitere Faktoren spielen dabei eine Rolle.

Der Trainer muss die Inhalte dem aktuellen Leistungsstand seiner Spieler anpassen, aktuelle Gegebenheiten berücksichtigen sowie die Übungs- und Spielformen so verändern, dass die geplanten Inhalte trotzdem geschult werden können.

Dieses Buch will Trainern aller Alters- und Spielklassen Anregungen, Tipps und Hilfen für die Planung eines Trainings geben. Einzelne Module können problemlos zu einer kompletten Trainingseinheit zusammengefügt und 20 zusammengestellte Trainingseinheiten können komplett übernommen werden. Alle aufgeführten Inhalte wurden im Training erprobt.

Abschließend möchte ich mich bei meinen Freunden Matthias Fleck und Peter Kurz für die Durchsicht des Manuskripts sowie bei Ralf Stäudle für die Unterstützung am PC bedanken.

Ein besonderes Dankeschön geht an meine Frau und unsere Kinder für die Unterstützung und das Verständnis während der ganzen Zeit.

Manfred Stephan



1 Einleitung

„Nach dem Spiel ist vor dem Spiel.“ Dieser legendäre Satz von Sepp Herberger hat für die heutige Trainergeneration nichts an Bedeutung verloren. Nach wie vor stehen die Trainer vor der Aufgabe, das Spiel ihrer Mannschaft vom Wochenende zu analysieren und die Problemstellen im Spiel zu erkennen.

Die Analyse des Spielverlaufs und die Kritik an den Spielern ist dabei oft pauschaler Natur: „Wir waren zu weit vom Gegenspieler weg und wir müssen uns beim Abschluss besser konzentrieren!“ Häufig wird die Beurteilung eines Spiels auch am Chancenverhältnis festgemacht: „Wir haben acht Chancen herausgespielt und vier zugelassen“, womit die Analyse schon einen detaillierteren Charakter erhält.

Viele weitere Beispiele ließen sich nennen, alle Überlegungen orientieren sich jedoch immer an der Grundidee des Fußballspiels: Tore schießen und verhindern. Jede Spielanalyse, in welcher Form und Qualität auch immer, muss dabei die Grundlage der Planung eines sinnvollen Trainings bilden, welches den komplexen Anforderungen erfolgreichen Fußballs unter gleichzeitiger Berücksichtigung der Schwachstellen einer Mannschaft genügt.

Im weiteren Sinne dient die Spielanalyse auch als Ausgangspunkt für einen Wochen Trainingsplan, der, unter Berücksichtigung von Belastung und Erholung, alle zentralen Faktoren des Fußballspiels berücksichtigt.

Ohne einen kausalen Zusammenhang zwischen konkreter Spielkritik und der Planung und Gestaltung des Trainings einer Mannschaft herzustellen, ist langfristig Erfolg im Fußball nicht möglich. Anders ausgedrückt: Spielkritik muss sich auf die Inhalte des Trainings auswirken, sonst ist sie nutzlos. Probleme in der Trainingsplanung, besonders in den unteren Klassen oder bei Jugendmannschaften, sind bekannt. Trainingsvorbereitung findet auf Grund familiärer und beruflicher Beanspruchung oft auf dem Weg zum Training im Auto statt, meist ohne die Information, wie viele Spieler am Training teilnehmen. Nicht selten beginnen Trainingseinheiten deshalb schon mit dem Hauptteil, mit Torschuss- oder Flankentraining und zumeist willkürlich ausgewählten Spielformen.

Das Ziel dieses Buches besteht daher darin, dem Trainer einer Mannschaft, auf dem Hintergrund seiner konkreten Spielanalyse, mögliche Trainingsformen im sinnvollen Aufbau seiner Bestandteile (Aufwärmen – Hauptteil – Schluss) anzubieten. Dabei beschränkt sich das Buch inhaltlich auf den Bereich Angriffstaktik nach dem Motto: „Angriff ist die beste Verteidigung“. Konditionelle Faktoren lassen sich aber bei jedem Training, durch die Variation von Feldgröße, Spieleranzahl, Belastungszeit und Pausengestaltung in ihrer Intensität variierbar, automatisch mitschulen.

Das Aufwärmen, der Abschnitt des Trainings, in dem technisch-taktische Inhalte in ermüdungsfreiem Zustand gezielt verbessert werden können, gilt leider oft nur als lästige Pflichtübung. Das Training beginnt mit stupidem Rundenlaufen und im Anschluss daran wird das beliebte 5:2 durchgeführt. Eine sinnvolle und individuelle Belastungssteigerung ist damit nicht gewährleistet und die Spieler bereiten sich auch psychisch nicht optimal auf die Anforderungen des Hauptteils vor. Des Weiteren wird die Chance, durch ein attraktives Aufwärmprogramm eine positive Trainingsatmosphäre zu schaffen, vertan. Außerdem steigt die Verletzungsgefahr bei den Spielern.

Grundsätzlich sollten die Elemente eines Trainings nicht nur inhaltlich aufeinander abgestimmt, sondern auch organisatorisch durchlässig sein. Der Geräteaufbau auf dem Fußballplatz sollte für den Aufwärmteil deshalb so geplant werden, dass Felder, Hütchen, Hütchentore oder Zonen im Hauptteil oder beim Abschlusspiel wieder verwendet werden können. Zudem führt die Einteilung und Kennzeichnung der verschiedenen Gruppen oder Mannschaften zu Beginn des Trainings dazu, Umbaumaßnahmen und Wartezeiten zu vermeiden.

Das Buch bietet im Aufwärmteil verschiedene Aufwärmprogramme mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Gruppengrößen an, wobei in erster Linie Programme Beachtung finden, die in Einzelarbeit, in Partnerarbeit oder in der „großen Gruppe“ mit jeder Spielerzahl durchführbar sind.

Im Anschluss, nach einer Phase des Dehnens und Kräftigens, werden Spielformen mit dem Schwerpunkt Kurzpass – Zusammenspiel – Spielverlagerung vom 4:2 über 7:3 bis zum 2+8:4 angeboten, bevor das individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Angriffsverhalten im Hauptteil und Abschlusspiel im Mittelpunkt steht.

Alle Programme im Hauptteil berücksichtigen selbstverständlich die bekannten Trainingsprinzipien. Die Inhalte dieser Programme orientieren sich sehr stark am Spielsystem und der taktischen Ausrichtung.

Zu den wichtigsten Komponenten im Fußball zählt das Überzahlspiel in Ballnähe, um dem Gegner wenig Torchancen zu ermöglichen. Entsprechend lautet das Ziel, bei eigenem Ballbesitz Unterzahl zu verhindern und möglichst viele Torchancen herauszuspielen.

Interessante Torschuss- und Flügelspielprogramme, die mehrere Varianten enthalten, steigern nicht nur die Motivation der Spieler, sie können zusätzlich die bereits erwähnten Ziele bei Ballbesitz schneller umsetzen. Besonders das Torschuss-training gehört bekanntermaßen bei Jugendlichen und Erwachsenen nach dem Abschlusspiel zu den beliebtesten Trainingselementen.

Interessante und zielgerichtete Aufgabenstellungen schulen dabei fast nebenher alle Leistungsfaktoren des Fußballspiels, so auch alle Bausteine des Technik- und Taktiktrainings.

Bei den Abschlussspielen liegt der Schwerpunkt auf dem mannschaftstaktischen Angriffsverhalten, zum Beispiel auf dem Flügelspiel, dem Steilspiel und dem Spiel durch das Zentrum mit Kurzpässen.

Alle Inhalte, die im Aufwärmteil und Hauptteil individuell und in Gruppen geschult wurden, erfahren im Schlussteil ihren Übertrag auf die gesamte Mannschaft. Hier können die vorangegangenen Trainingsinhalte gefestigt und überprüft werden. Zum anderen bildet das mannschaftstaktische Angriffsverhalten für die ballbesitzende Mannschaft den Schwerpunkt.



Zur Handhabung des Buches

Die angebotenen Trainingselemente sind getrennt nach Aufwärm-, Haupt- und Schlussteil aufgeführt und können vom Trainer nach dessen Bedürfnissen miteinander kombiniert werden.

Ein Beispiel: Trainer X stellt bei der Spielanalyse Schwächen seiner Mannschaft im Bereich *Flügelspiel* fest. Er wählt daher folgende Kombination aus:

- Aufwärmteil 1: A 5
- Aufwärmteil 2: K 4
- Hauptteil 2: Fl + T 1
- Schluss: Sp 3

Außerdem werden im hinteren Teil des Buches (Seite 242) vom Autor Kombinationsmöglichkeiten vorgeschlagen, die sich in der Praxis bewährt haben. Diese 20 Trainingseinheiten bilden aber nur eine Auswahl aus der Vielfalt an Variationen. Der Fantasie und den Bedürfnissen des Lesers sind dadurch keine Grenzen gesetzt.



2 Taktische Schwerpunkte im Angriff

Ein Angriff aus der Abwehr heraus entsteht aus unterschiedlichen Ausgangssituationen: nach Rückpass zum Torhüter, nach Abstoß, nach einer Standardsituation oder durch eine Balleroberung aus dem Spiel heraus.

Dabei muss berücksichtigt werden, wo der Ball erobert wird, ob eine Konterchance besteht oder der Spielaufbau ruhig und ohne Risiko mit sicheren Kurzpässen und Spielverlagerungen durchgeführt wird. Des Weiteren muss eine Mannschaft flexibel sein und erkennen, ob sie über ein gezieltes Flügelspiel oder durch ein Steilspiel durch das Zentrum bzw. direkt in die Spitze, zum Abschluss kommen kann.

Die Entscheidung hängt stark vom Gegner ab oder anders gesagt, wie er verteidigt und wo Räume sind, in die man hineinstoßen kann.

Da der Gegner durch eine extrem ballorientierte Spielweise oft keine Räume lässt und selbst durch die eigene riskante, schnelle Ballzirkulation keine Torchancen erspielt werden können, bleibt oft keine andere Wahl, als mit weiten Bällen in den torgefährlichen Bereich zu kommen. Allerdings muss sofort nachgerückt werden, um den zweiten Ball zu erobern und dann zum Abschluss zu kommen.

Individualtaktik:

- Dribbling
- Passen
- Anbieten/Freilaufen
- Ballkontrolle
- Torschuss
- Kopfballspiel
- Flanken

Gruppentaktik:

- Dribbling
- Passen
- Doppelpass
- Übergeben/Übernehmen
- Anbieten/Freilaufen
- Dreieckspiel
- Spiel über die dritte Person
- Hinterlaufen
- Torchancen herausspielen und verwerten
(Flügelspiel oder Steilspiel durch das Zentrum)

Mannschaftstaktik:

- Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff
- Langsamer, sicherer Spielaufbau, zügiger Spielaufbau mit schneller Ballzirkulation oder Konterspiel
- Maßnahmen gegen Pressing
- Maßnahmen gegen Abseitsfalle
- Standardsituationen



3 Aufwärmen I. Teil

3.1 Taktiktraining im Aufwärmteil

Individualtaktisches Training beinhaltet immer auch Techniktraining.

Spieler müssen über eine variabel einsetzbare Technik verfügen, um unter Druck aus mehreren Lösungsmöglichkeiten situativ die „Richtige“ auswählen zu können. Trainiert man die Schwerpunkte *Dribbling*, *Passen*, *Ballkontrolle*, *Ballan- und -mitnahme*, *Torschuss*, *Kopfballspiel* und *Flanken*, so verbessert man die Technik und erweitert die individualtaktischen Handlungsmöglichkeiten.

Ein sinnvolles Aufwärmprogramm bieten die Inhalte, die später im Haupt - oder Schlussteil verlangt werden, bereits in einfacher Form an. Außerdem sollte auf eine sinnvolle Belastungssteigerung geachtet werden.

So kann zum Beispiel beim Training von Finten oder Dribblings schon mit leichtem Gegnerdruck gearbeitet werden. Gelingt es dem Trainer, bekannte Inhalte neu zu verpacken und den Schwierigkeitsgrad sinnvoll zu steigern, wird sich auch der Lernerfolg bei den Spielern einstellen.

Genauso können schon gruppentaktische Angriffsmittel im Aufwärmteil mit eingebaut werden.

Hat der Trainer für den Hauptteil ein Torschussprogramm oder ein Programm am Flügel eingeplant, so können einfache Kombinationen oder bestimmte Abläufe (Dreieckspiel, Doppelpass, Übergeben, Spiel über die dritte Person usw.) schon vorbereitet und die Spieler auf das weitere Programm eingestimmt werden.

Interessante Aufwärmprogramme sorgen immer für eine gute Trainingsatmosphäre. Diese bildet eine wichtige Voraussetzung für das Gelingen des Trainings und zum Erreichen der Trainingsziele.

3.2 Übungen

A-1

Aufwärmen 1: Einzelarbeit

Schwerpunkt Technik:

Dribbling.

Schwerpunkte Taktik:

Dribbling und Finten.

Feldgröße: 16 x 16 m.

Organisation/Übungsbeschreibung:

Teil A:

Gruppe A dribbelt mit dem Ball und führt verschiedene Finten aus.

Gruppe B bewegt sich ohne Ball frei im Feld (teilaktive Abwehrspieler!).

Nach einer bestimmten Zeit wechseln A und B die Aufgaben.

- a) Dribbling frei im Feld und den Ball seitlich mit der Sohle mitnehmen, rückwärts und vorwärts führen.
- b) Mit der Sohle des rechten Fußes den Ball zum linken Fuß rüberziehen und mit der Innenseite weiterführen.
Variation: Mit dem linken Fuß.
- c) Mit der Innenseite des rechten Fußes den Ball zum anderen Fuß spielen und mit der Innenseite des linken Fußes weiterführen.

Variation: Mit dem linken Fuß.

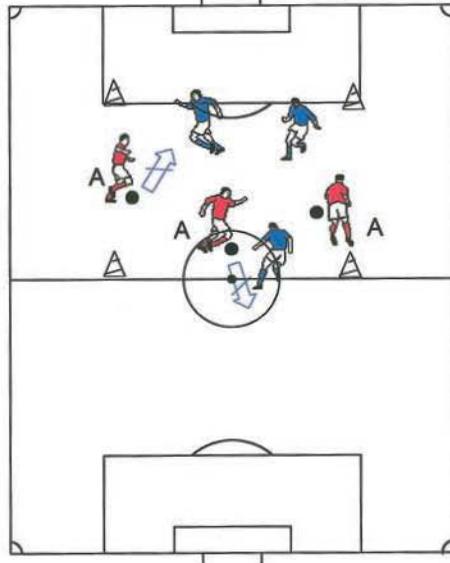
Wichtig: Vorher Schuss- oder Passfinte.

Kräftigen und Dehnen

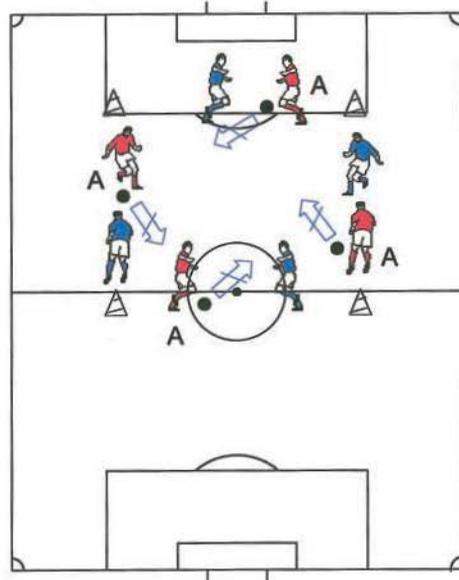
Teil B:

- a) Die Spieler der Gruppe A bewegen sich mit Ball im Gegenuhrzeigersinn. Die Spieler der Gruppe B laufen ohne Ball in die entgegengesetzte Richtung. Immer wenn sich ein Spieler mit Ball und einer ohne Ball treffen, führt der Spieler mit Ball die geübten Finten durch.
- b) *Variation:* Übersteiger.
- c) *Variation:* Richtungswechsel.

Teil A



Teil B



A-2

Aufwärmen 2: Zweiergruppe**Schwerpunkte Technik:**

Dribbling, Jonglieren und Ballkontrolle.

Schwerpunkte Taktik:

Dribbling, Ballkontrolle, Übergeben/Übernehmen.

Feld: 30 x 15 m.

Organisation/Übungsbeschreibung:

Die Spieler werden in zwei Gruppen eingeteilt, führen die Aufgaben zunächst einzeln aus.

Teil A:

Die Spieler dribbeln frei im Feld und achten auf die Raumaufteilung.

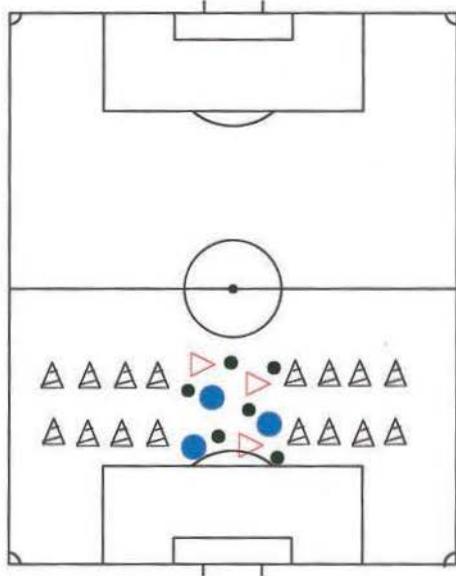
- a) Dribbling nur mit dem linken Fuß (Innen- und Außenseite).
- b) Dribbling nur mit dem rechten Fuß (Innen- und Außenseite).
- c) Ball ganz kurz zwischen den Innenseiten hin- und herspielen.
- d) Ball nur mit den Außenseiten links und rechts führen.
- e) Die Spieler jonglieren in der Bewegung frei im Feld.
- f) Die Spieler jonglieren in der Bewegung, spielen den Ball über Kopfhöhe und nehmen ihn mit der Innen- oder Außenseite an.

Kräftigen und Dehnen**Teil B:**

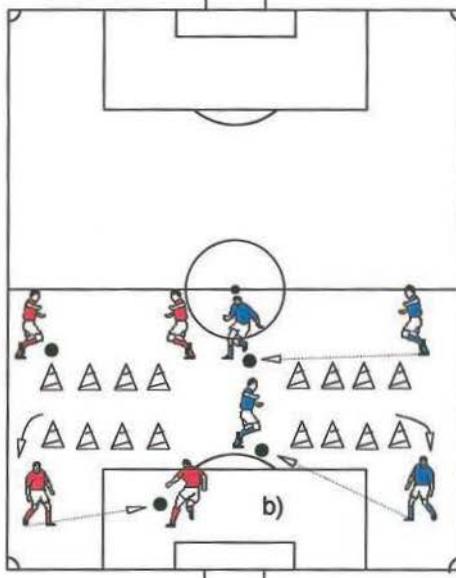
Die Spieler führen die Aufgaben jetzt paarweise durch.

- a) A 1 dribbelt durch eine Hütchenreihe, dann an den Hütchen vorbei zur Mitte und übergibt den Ball an A 2 usw.
Variation: Dribbling nur mit rechts oder links.
- b) A 1 dribbelt durch eine Hütchenbahn und passt dann zu A 2, der zuvor eine Gegenbewegung gemacht hat. A 2 nimmt den Ball an und mit und dribbelt durch eine Hütchenreihe auf der anderen Seite. A 1 orientiert sich wieder in die Mitte usw.
- c) Wie zuvor: A 1 spielt mit A 2 die Kombination Pass-Rückpass-Pass.

Teil A



Teil B



A – 3

Aufwärmen 3: Zweiergruppe**Schwerpunkte Technik:**

Passen und Ballkontrolle.

Schwerpunkte Taktik:

Passen, Anbieten-/Freilaufen (Lösen vom Gegenspieler), Dreieckspiel.

Organisation/Übungsbeschreibung:

Die Spieler A und B spielen sich über eine Zone von ca. 30 m Pässe oder Flugbälle in Variationen zu.

Sie nehmen den Ball in Variationen zum Tor hin mit, dribbeln kurz und passen dann wieder auf den Partner.

Teil A:

- a) A und B spielen sich nach kurzem Dribbling flache, halbhohe oder hohe Bälle zu.
- b) A spielt einen Flachpass zu B. B nimmt den Ball an mit der Innenseite rechts oder links zum Tor hin.
- c) Wie zuvor: B nimmt den Ball mit der Außenseite rechts oder links mit.
- d) Wie zuvor: B lässt den Pass durch die Beine und startet nach.
- e) A spielt einen Flugball zu B. B nimmt den Ball mit Kopf, Brust oder Oberschenkel mit zum Tor hin.

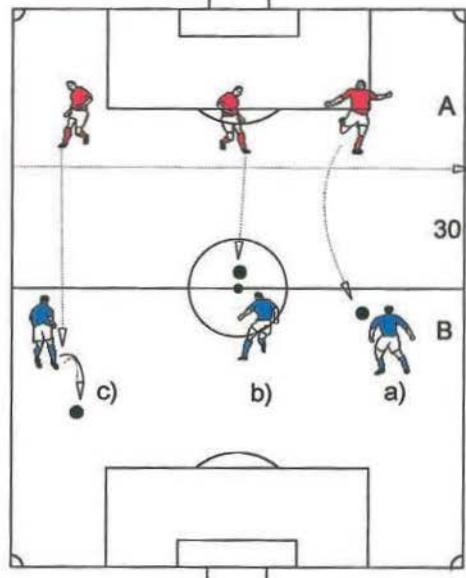
Kräftigen und Dehnen**Teil B:**

Organisation wie zuvor:

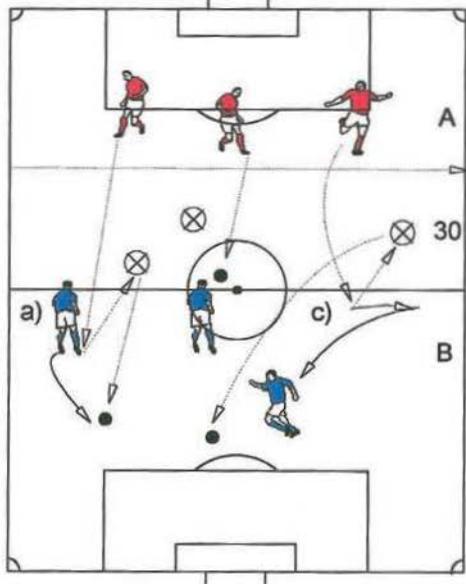
In der Zone befindet sich für jedes Paar ein Anspieler, mit dem bestimmte Passkombinationen gespielt werden.

- a) A spielt einen Flachpass zu B. B spielt mit dem Anspieler Pass-Rückpass.
- b) A spielt einen Flugball zu B. B köpft den Ball direkt zum Anspieler, der nach kurzer Ballkontrolle wieder zurückpasst.
- c) A spielt einen Flachpass oder Flugball zu B. B köpft den Ball auf den Anspieler. Danach macht er eine Gegenbewegung und startet in die Tiefe. Der Anspieler spielt ihm dann den Ball in den Lauf.

Teil A



Teil B



A-4

Aufwärmen 4: Zweiergruppe**Schwerpunkt Technik:**

Kopfballstoß.

Schwerpunkte Taktik:

Kopfballspiel, Flugkopfball, Ballkontrolle.

Organisation/Übungsbeschreibung:

In der Zweiergruppe werden nach 8-10 Aktionen die Aufgaben gewechselt.

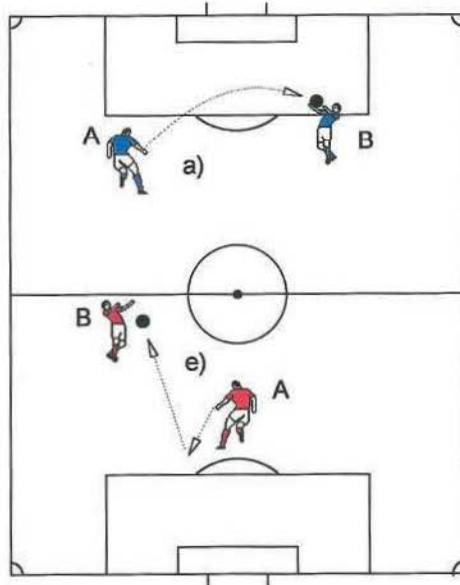
Teil A:

- a) A wirft B den Ball zu, B köpft den Ball zu A zurück.
Wichtig: Beidbeiniger Absprung aus dem Stand!
- b) Wie zuvor: B köpft den Ball nach kurzem Anlauf und einbeinigem Absprung zu A zurück.
- c) Wie zuvor: A wirft den Ball links oder rechts. B köpft den Ball aus der Drehung zu A zurück.
- d) Wie zuvor: A wirft den Ball variabel zu!
- e) A prellt den Ball so auf den Boden, dass er steil in die Luft fliegt. B versucht, den Ball direkt zu B zu köpfen.

Kräftigen und Dehnen**Teil B:**

- a) A wirft sich den Ball selbst hoch und versucht, bei B mit dem Kopf ein Tor zu erzielen. Beide Spieler verteidigen ein ca. 5 m großes Hütchentor.
Variation: B kann den Ball direkt zurückköpfen (Konterkopfball). Ein Tor zählt dann doppelt.
- b) Zwei Paare spielen gegeneinander. A 1 ist in Tor 1 und A 2 wirft ihm die Bälle von der Seite zum Kopfball zu. B 1 verteidigt Tor 2 und B 2 wirft zu. Nach einer bestimmten Zeit werden die Aufgaben gewechselt.
Variation: Größe des Tores verändern!

Teil A



Teil B



A – 5

Aufwärmen 5: Dreiergruppe**Schwerpunkte Technik:**

Passen, Ballkontrolle, Kopfballspiel.

Schwerpunkte Taktik:

Ballkontrolle, Hinterlaufen, Anbieten und Freilaufen.

Organisation/Übungsbeschreibung:

Die Aktionen werden in Dreiergruppen in der 15-m-Gasse von der Mittellinie bis zur 16-m-Grenze und von der 16-m-Grenze wieder bis zur Mittellinie durchgeführt (Rundkurs).

Teil A: Hinterlaufen

a) A wirft zu B und hinterläuft. B wirft zu C und hinterläuft. C wirft zu A usw.

Variation: A wirft den Ball B hoch zu und hinterläuft. B fängt den Ball im höchsten Punkt und wirft dann zu C.

b) A wirft sich den Ball selbst hoch, köpft zu B und hinterläuft. B wirft sich den Ball selbst hoch usw.

c) A wirft zu B und hinterläuft. B spielt mit der Innenseite direkt zu C. C fängt den Ball und wirft zu A. A spielt mit der Innenseite zu B usw.

d) Wie zuvor: Mit dem Spann zuspelen.

Kräftigen und Dehnen**Teil B:** Hinterlaufen

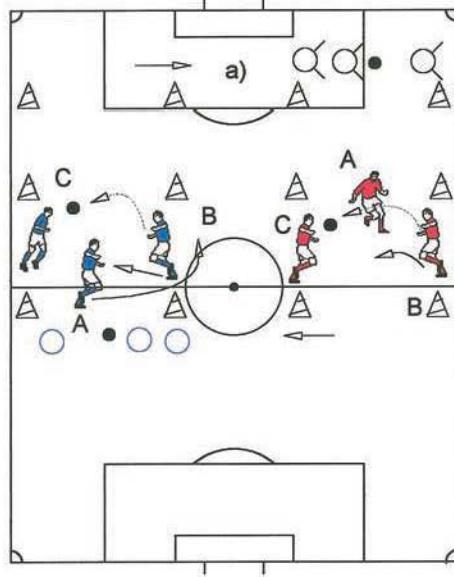
a) Wie zuvor: Direkt zurückköpfen.

b) A wirft den Ball zu B und hinterläuft. B nimmt den Ball mit der Brust oder dem Oberschenkel an und spielt, ohne dass der Ball auf den Boden fällt, zu C und hinterläuft usw.

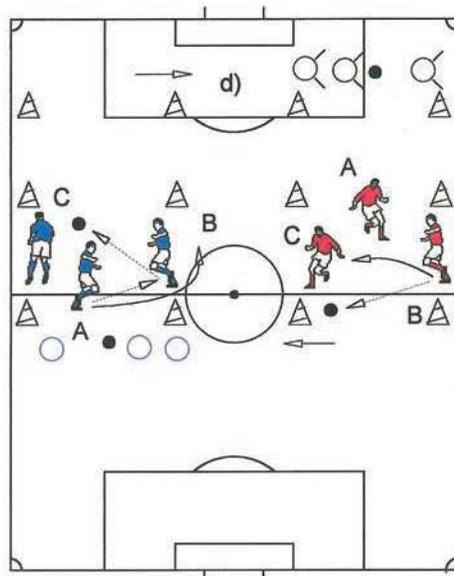
c) A passt zu B und hinterläuft. B spielt mit dem zweiten Kontakt zu C und hinterläuft. C spielt mit dem zweiten Kontakt zu A usw.

d) Wie zuvor: Direktspiel.

Teil A



Teil B



A – 6

Aufwärmen 6: Vierergruppe**Schwerpunkte Technik:**

Dribbling, Passen und Ballkontrolle.

Schwerpunkte Taktik:

Anbieten/Freilaufen, Doppelpass, Dreieckspiel, Hinterlaufen, Passen.

Feldgröße: 40 x 35 m.

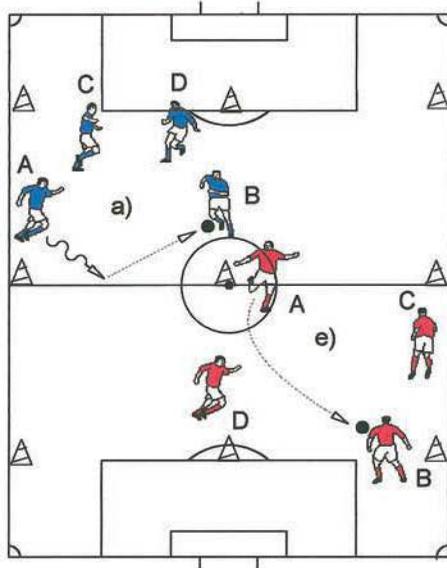
Organisation/Übungsbeschreibung:**Teil A:**

- a) Spieler A dribbelt kurz und passt dann zu B. B dribbelt und passt zu C.
- b) Mit zwei Kontakten zupassen:
Variation: Rechts annehmen und links passen.
Variation: Links annehmen und rechts passen.
- c) A spielt mit der Außenseite zu B. B nimmt den Ball an und spielt mit der Außenseite zu C usw.
- d) A spielt mit dem Spann zu B. B nimmt den Ball an und spielt mit dem Spann zu C usw.
Wichtig: Beidfüßigkeit.
- e) A spielt einen Flugball zu B. B nimmt den Ball an und spielt einen Flugball zu C usw.

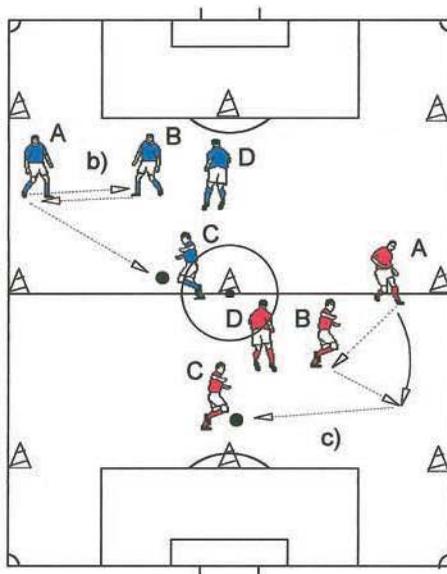
Kräftigen und Dehnen**Teil B:**

- a) Direktspiel.
- b) A spielt mit B die Kombination Pass-Rückpass und passt dann zu C. C spielt mit D Pass-Rückpass und passt zu A usw.
Variation: A spielt zuerst mit B, dann mit C Pass-Rückpass und passt dann zu D.
- c) A spielt mit B einen Doppelpass und passt direkt zu C. C spielt mit D einen Doppelpass und passt dann zu A.
- d) A spielt einen Flugball zu B. B legt direkt ab zu C. C spielt einen Flugball zu D usw.
- e) Wie zuvor: B spielt einen Doppelpass mit C und passt dann direkt zu D usw.
- f) A spielt einen Pass zu B und hinterläuft, B spielt A den Ball wieder in den Lauf. Nach kurzer Ballkontrolle passt A zu C usw.

Teil A



Teil B



A-7

Aufwärmen 7: Fünfergruppe**Schwerpunkt Technik:**

Passen.

Schwerpunkte Taktik:

Anbieten/Freilaufen (Lösen vom Gegenspieler), Passen, Dreieckspiel.

Feldgröße: 24 x 12 m.

Organisation/Übungsbeschreibung:

Der Abstand zwischen den Gruppen A, B und C beträgt ca. 12 m.

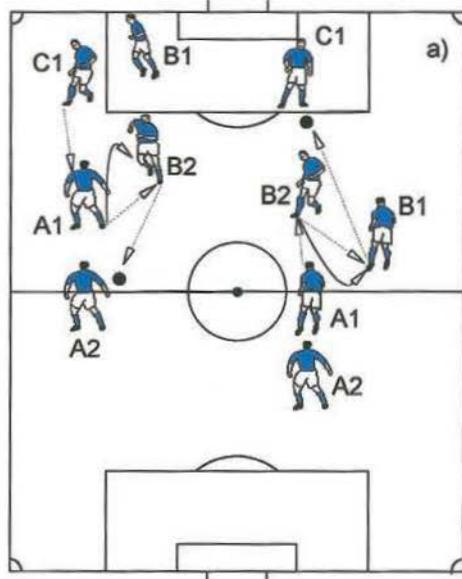
Teil A:

- a)** B 1 blockt kurz seinen Gegenspieler B 2 und löst sich seitlich in Gegenrichtung.
A 1 passt dann auf B 2, der den Ball im Winkel B 1 in den Lauf prallen lässt.
B 1 spielt direkt auf C 1 und rückt nach.
Dieselbe Kombination wird dann in die andere Richtung gespielt.
C 1 auf A 1, der im Winkel auf B 2, B 2 direkt zu A 2 usw.
- b)** Wie zuvor: A 1 spielt einen Flugball auf B 2, der den Ball mit der Brust zu B 1 ablegt usw.
Wichtig: Größere Abstände!

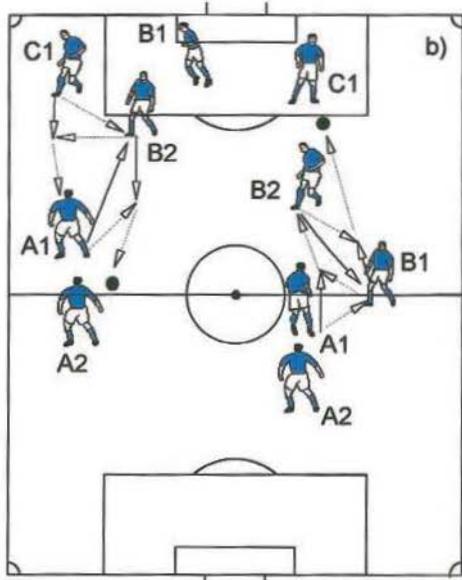
Kräftigen und Dehnen**Teil B:**

- a)** B 1 blockt seinen Gegenspieler und kommt A 1 kurz entgegen.
A 1 spielt einen Pass auf B 1. Dieser lässt den Ball durch die Beine, dreht sich seitlich weg und bekommt von B 2 den Ball im Winkel in den Lauf gespielt.
B 1 spielt direkt zu C 1 und rückt nach.
Danach wird die gleiche Aktion in die andere Richtung gespielt.
Von C 1 zu A 1, A 1 zu B 2 und dann zu A 2.
- b)** B 1 blockt kurz seinen Gegenspieler B 2, löst sich zur Seite weg und bietet sich zum Doppelpass an. A 1 spielt mit B 1 einen Doppelpass. A 1 passt danach direkt zu B 2.
B 2 lässt den Ball im Winkel auf den nachrückenden B 1 prallen. B 1 spielt dann direkt auf C 1 und rückt nach.
Variation: Der Abstand zwischen den Gruppen beträgt 5-6 m.

Teil A



Teil B



A – 8

Aufwärmen 8: Fünfergruppe**Schwerpunkte Technik:**

Passen, Dribbling und Ballkontrolle.

Schwerpunkte Taktik:

Passen, Spiel über die dritte Person, Anbieten/Freilaufen.

Feldgröße: 20 x 16 m.

Organisation/Übungsbeschreibung:

Das Programm ist auch in der Sechser- oder Siebenergruppe mit zwei Bällen möglich.

Teil A:

- a) A wirft zu B. Dieser nimmt den Ball mit dem Oberschenkel oder der Brust an, dribbelt um das Hütchen und wirft dann zu C. A rückt auf die Position von B. B zu C usw.
- b) A dribbelt auf B zu. Dieser kommt kurz entgegen, löst sich dann nach außen, läuft um das Hütchen und bekommt den Ball von A in den Lauf gespielt. B dribbelt dann auf C zu usw.
- c) A spielt einen Pass auf B. Dieser nimmt den Ball mit der Außenseite mit, dribbelt um das Hütchen und passt zu C. C nimmt den Ball ebenfalls mit der Außenseite mit und dribbelt um das Hütchen usw.

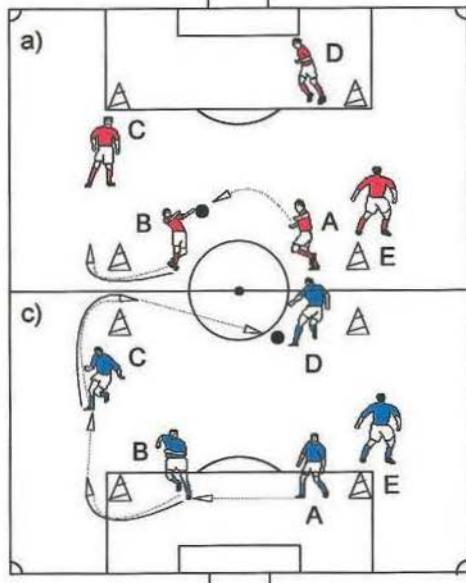
Variation: Mit der Innenseite links.

Variation: In die andere Richtung.

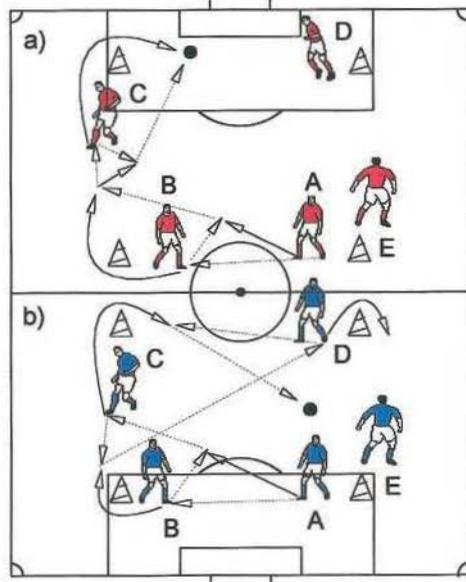
Kräftigen und Dehnen**Teil B:**

- a) A passt auf B, der kurz entgegenkommt. B lässt den Ball im Winkel nach innen prallen, dreht sich nach rechts und läuft um das Hütchen. A rückt nach und spielt B den Ball getimt in den Lauf.
B passt auf C, der kurz entgegenkommt. C lässt den Ball im Winkel prallen usw.
Variation: In die andere Richtung.
- b) Wie zuvor: A passt auf B, der wieder kurz entgegenkommt. B lässt den Ball nach innen prallen, dreht sich über die rechte Schulter weg und läuft um das Hütchen. A rückt nach, spielt den Ball aber auf C, der ebenfalls kurz entgegenkommt. C lässt den Ball auf B prallen und läuft um das Hütchen. B spielt auf D usw.

Teil A



Teil B



Aufwärmen 9: Große Gruppe

A-9

Schwerpunkte Technik:

Passen und Dribbling.

Schwerpunkte Taktik:Dribbling/Finte, Passen, Übergeben/Übernehmen, Doppelpass, Anbieten/Freilaufen.
Feldgröße: 20-25 m.**Organisation/Übungsbeschreibung:***Wichtig:* Ballweg = Laufweg.**Teil A:**

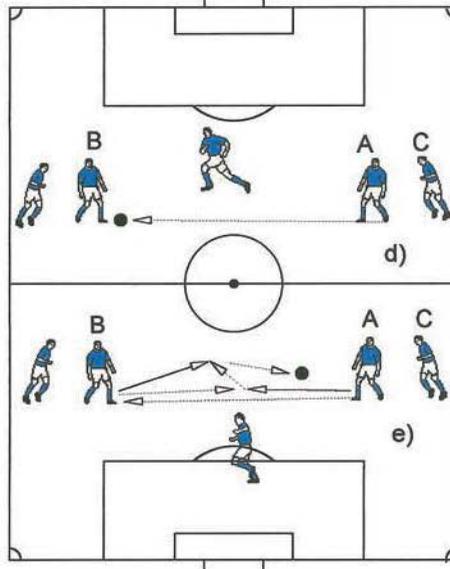
- a) A dribbelt zur anderen Seite und übergibt an B. B dribbelt los und übergibt an C.
Variation: A stoppt B den Ball mit der Sohle in den Lauf.
- b) Kurzes Dribbling mit einer Finte und Pass zur anderen Seite.
- c) Mit zwei Kontakten zupassen.
Variation: Rechts annehmen und links passen oder links annehmen und rechts passen.
- d) Direktspiel.
- e) A spielt einen langen Pass zu B und läuft zur Mitte. B spielt dann mit A einen Doppelpass. B passt zu C. C spielt einen langen Pass auf D usw.

Kräftigen und Dehnen**Teil B:**

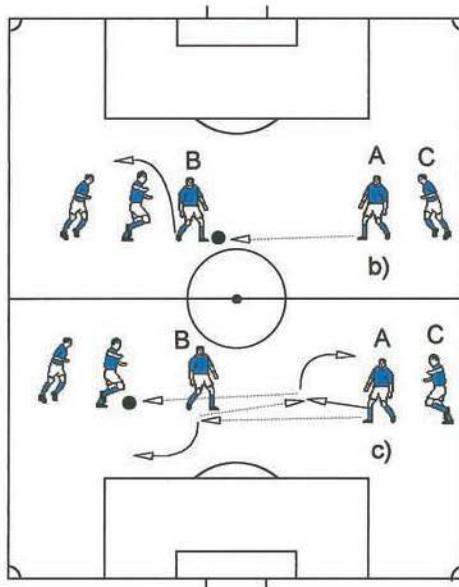
Die Spieler drehen sich nach der Aktion schnell über die Außenschulter weg und stellen sich bei der gleichen Gruppe an.

- a) Zwei Kontakte.
- b) Direktspiel.
- c) A spielt mit B die Kombination Pass-Rückpass-Pass.
Variation: Nach Pass kurzer Tempowechsel.

Teil A



Teil B



Aufwärmen 10: Große Gruppe**A-10****Schwerpunkte Technik:**

Passen, Dribbling/Finte und Ballkontrolle.

Schwerpunkte Taktik:

Dribbling, Passen, Doppelpass, Anbieten/Freilaufen.

Feldgröße: 20-25 m.

Organisation/Übungsbeschreibung:

Wichtig: Ballweg = Laufweg.

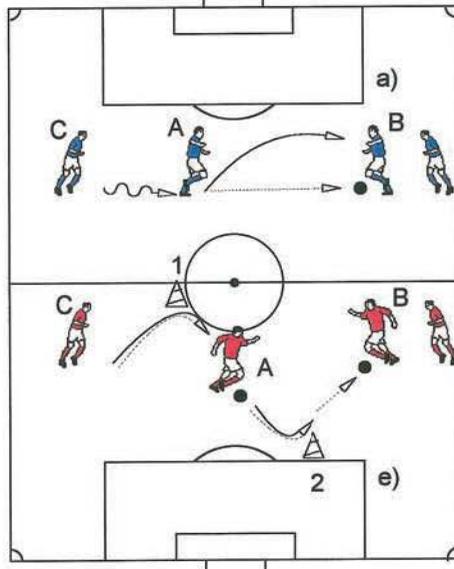
Teil A:

- a) Spieler A dribbelt kurz und passt dann zu B. B dribbelt kurz und passt dann zu C.
- b) Wie zuvor: Vor dem Pass führt A eine Finte aus.
- c) Direktspiel.
- d) A dribbelt mit der Außenseite rechts und links um die Hütchen, dann erfolgt ein Pass zu B.
- e) Dribbling zum ersten Hütchen und mit der Außenseite rechts kappen. Dann Dribbling zum zweiten Hütchen und mit der Außenseite links kappen. Anschließend Pass zu B.

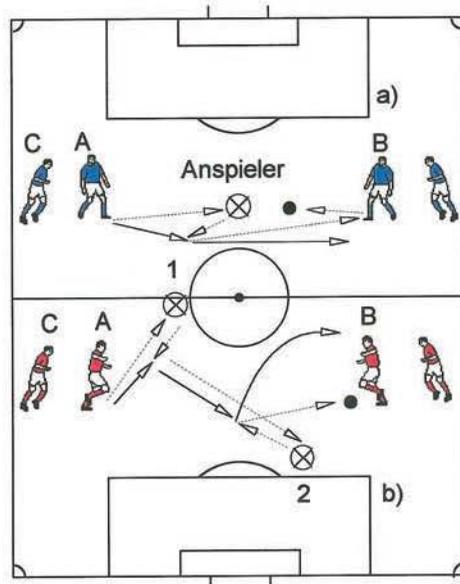
Kräftigen und Dehnen**Teil B:**

- a) A passt auf den Anspieler und rückt nach.
Der Anspieler lässt den Ball im Winkel zur Seite prallen und dreht sich. A passt dann direkt zu B. B passt wieder zum Anspieler usw.
Variation: Der Passgeber von außen wird in der Mitte zum Anspieler und läuft dann zur anderen Seite.
- b) A spielt mit dem Anspieler 1 Pass-Rückpass, danach passt er direkt zu Anspieler 2 und spielt mit ihm auch Pass-Rückpass.
Danach spielt A direkt zu B. B spielt mit Anspieler 2 Pass-Rückpass usw.
Variation: Doppelpass.

Teil A



Teil B



Aufwärmen 11: Große Gruppe

A-11

Schwerpunkte Technik:

Dribbling, Passen und Ballkontrolle.

Schwerpunkte Taktik:

Dribbling, Passen, Doppelpass, Anbieten./Freilaufen.

Feldgröße: 16 x 16 m mit einem Hütchentor.

Organisation/Übungsbeschreibung:

Immer zwei Spieler dribbeln gleichzeitig durch das 1 m große Hütchentor.

Teil A:

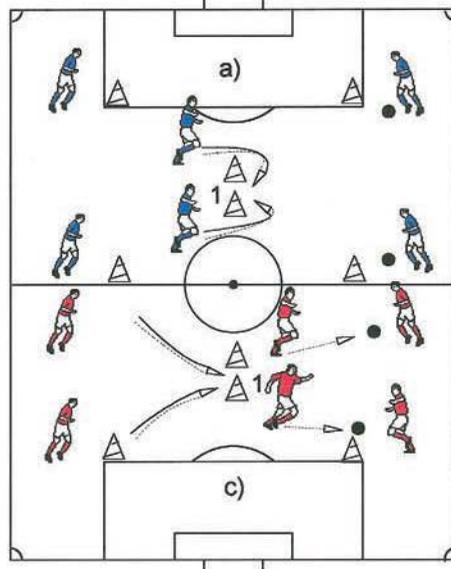
- a) Dribbling von außen durch das Tor mit der Innen- oder Außenseite und Ballübergabe.
- b) Dribbling innen durch das Tor, um das Hütchen herum und zurück zum Ausgangspunkt und Ballübergabe.
- c) Dribbling durch das Tor und Pass nach außen zum Mitspieler.
- d) Dribbling durch das Hütchentor und Pass zum Mitspieler. Dieser dribbelt zum Ausgangspunkt und übergibt den Ball usw.

Kräftigen und Dehnen**Teil B:**

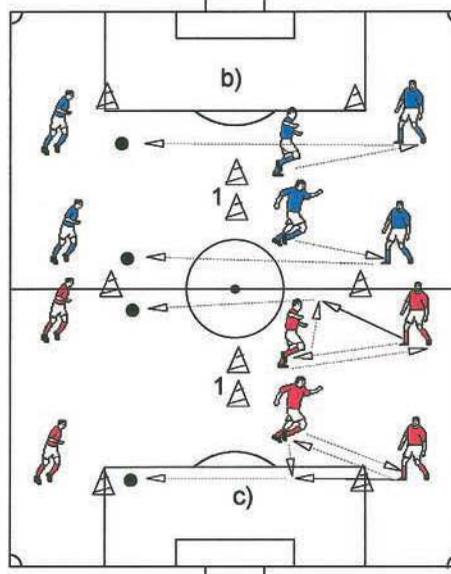
- a) Dribbling durch das Tor und dann dem Mitspieler den Ball in den Lauf spielen.
- b) Dribbling durch das Tor und Pass nach außen zum Mitspieler. Dieser passt direkt zum Spieler am Ausgangspunkt.
- c) Dribbling durch das Tor. Danach mit dem Außenspieler die Kombination Pass-Doppelpass spielen. Dieser passt wieder direkt weiter.

Variation: Auch mit dem Spieler am Ausgangspunkt Pass-Doppelpass spielen.

Teil A



Teil B



Aufwärmen 12: Große Gruppe**A-12****Schwerpunkte Technik:**

Passen, Dribbling, Jonglieren, Ballkontrolle und Kopfballstoß.

Schwerpunkte Taktik:

Dribbling, Passen, Ballkontrolle, Dreieckspiel, Kopfballspiel.

Feldgröße: Kreis mit 12 m Durchmesser.

Organisation/Übungsbeschreibung:

Es wird mit zwei oder drei Bällen gleichzeitig geübt.

Teil A:

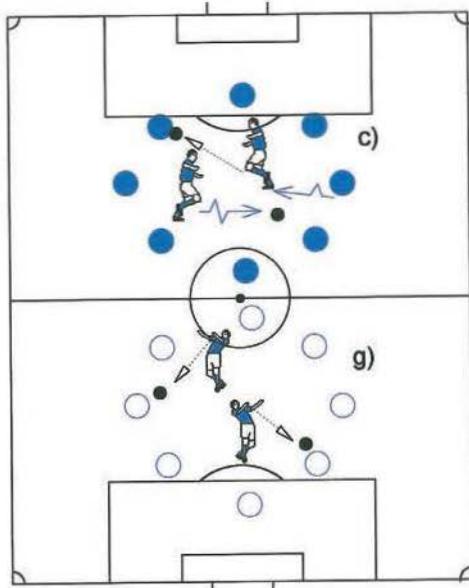
- a) Dribbling und Ballübergabe.
- b) Dribbling und den Ball mit der Sohle in den Lauf stoppen.
- c) Dribbling – Finte in der Mitte – Pass.
- d) Ball aus der Hand mit dem Spann zuspieren.
- e) Ball jonglierend übergeben.
- f) Ball bis zur Mitte jonglieren – aus der Luft mit dem Spann zuspieren.
- g) Ball selbst hochwerfen und im Sprung zuköpfen.
- h) Ball aus der Hand mit dem Spann hochspielen und zuköpfen.
- i) Ball bis zur Mitte jonglieren, hochspielen und im Sprung zuköpfen.

Kräftigen und Dehnen**Teil B:**

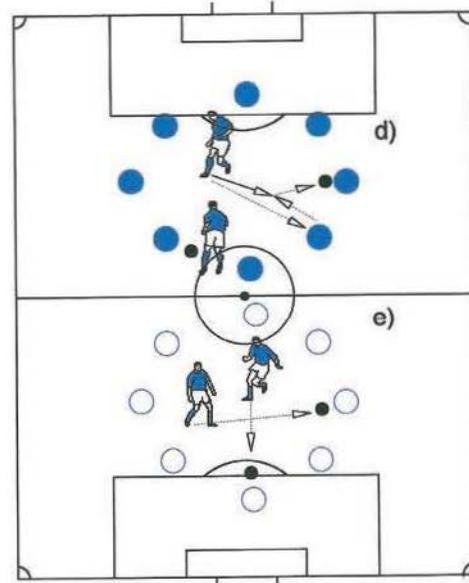
Passkombinationen

- a) Mit zwei Kontakten zupassen.
- b) Langer Pass-Rückpass-Pass.
- c) Langer Pass-Rückpass-Pass im Winkel.
- d) Langer Pass-Rückpass-Pass zum Nebenmann.
- e) Direktspiel.

Teil A



Teil B



A-13

Aufwärmen 13: Große Gruppe**Schwerpunkte Technik:**

Dribbling, Passen, Jonglieren und Ballkontrolle.

Schwerpunkte Taktik:

Dribbling, Passen, Doppelpass, Dreieckspiel, Ballkontrolle, Übergeben/Übernehmen.

Feldgröße: Kreis mit 12 m Durchmesser.

Organisation/Übungsbeschreibung:

Es wird mit zwei oder drei Bällen gleichzeitig geübt.

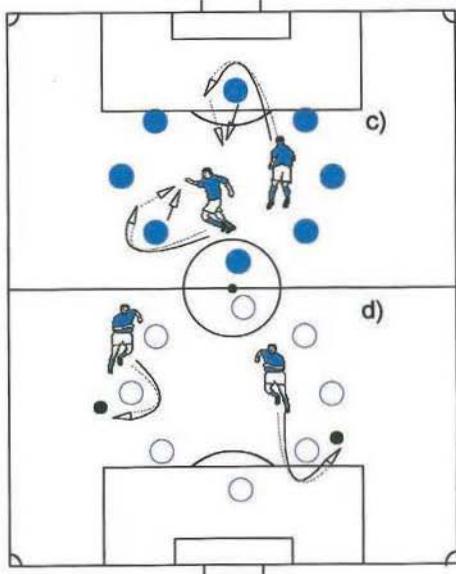
Teil A:

- a) Dribbling und Ballübergabe.
- b) Tempodribbling außen auf einen Spieler zu, Schussfinte, mit der Außen- oder Innenseite in Gegenrichtung wegdrehen und einen Pass spielen.
- c) Dribbling nach außen um einen Spieler herum und den Ball in den Lauf passen.
Variation: Den Ball durch die Beine spielen.
- d) Im Achter um zwei Spieler außen dribbeln und einen langen Pass spielen.

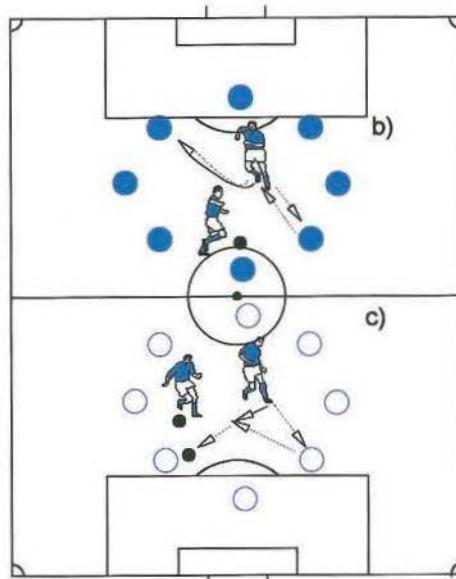
Dehnen und Kräftigen**Teil B:**

- a) Den Ball bis zur Mitte jonglieren, über Kopfhöhe spielen und mit der Außenseite annehmen. Danach einen Pass spielen.
Variation: Den Ball mit der Innenseite annehmen.
Variation: Den Ball mit der Sohle annehmen.
- b) Mit einem Außenspieler Pass-Rückpass spielen, den Ball mit der Außenseite in Gegenrichtung annehmen und einen Pass spielen.
Variation: Den Ball mit der Innenseite annehmen.
- c) Mit einem Außenspieler zunächst einen Doppelpass spielen und dann zu einem anderen passen.
- d) Passen mit genau zwei Kontakten.
- e) Direktspiel.

Teil A



Teil B



Aufwärmen 14: Große Gruppe**A-14****Schwerpunkte Technik:**

Passen, Ballkontrolle, Ballan- und -mitnahme.

Schwerpunkte Taktik:

Passen, Doppelpass, Anbieten/Freilaufen.

Feldgröße: Halbes Feld.

Organisation/Übungsbeschreibung:

Es wird von A zu B zu C zu D gespielt. D dribbelt zurück zum Ausgangspunkt. Nach dem Pass rücken alle eine Position weiter.

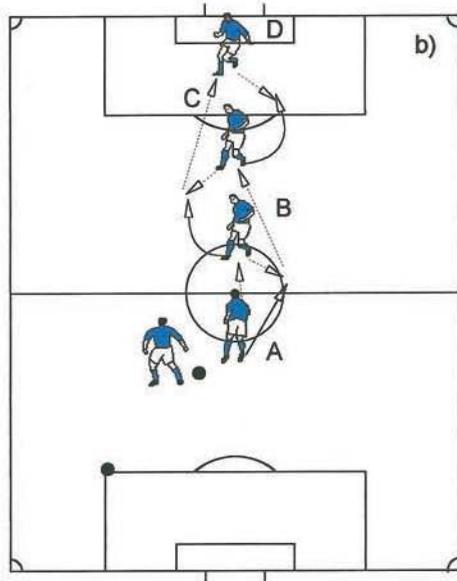
Teil A:

- a) A spielt einen Pass zu B. Dieser nimmt den Ball mit der Innen- oder der Außenseite an und passt zu C usw.
- b) A spielt einen Pass auf B. Dieser lässt den Ball im Winkel nach links wieder auf A prallen, dreht sich nach rechts weg und rückt nach. Zudem macht er den Passweg frei. A spielt direkt zu C, der auf den nachrückenden B ablegt. C spielt im Winkel auf B und rückt nach. B passt zu D, der auf C prallen lässt. A rückt auf die Position von B. B zu C und C dribbelt mit dem Ball zurück.
- c) Wie zuvor: B lässt den Ball nach rechts prallen, dreht sich nach links und rückt nach.

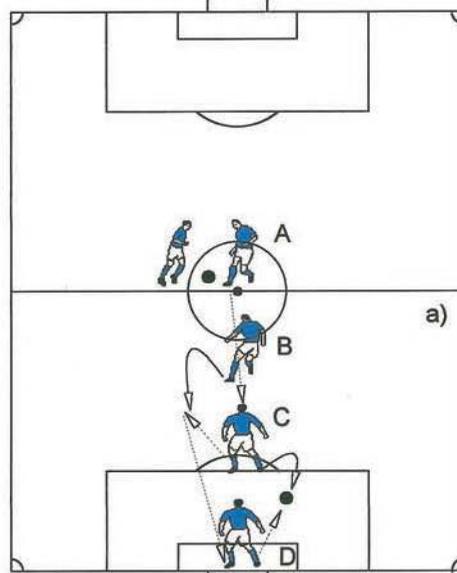
Kräftigen und Dehnen**Teil B:**

- a) B kommt A kurz entgegen. A spielt den Pass auf B. Dieser lässt den Ball durch die Beine, dreht sich weg und rückt nach. C spielt im Winkel auf B und dreht sich zur anderen Seite weg. B spielt direkt zu D, der auf den nachrückenden C prallen lässt.
Variation: A spielt mit B die Kombination Pass-Rückpass, dann wie zuvor.
- b) Wie zuvor: B dreht sich zur anderen Seite weg usw.
Variation: Wie zuvor: A spielt einen Halbflugball auf C usw.

Teil A



Teil B



Aufwärmen 15: Große Gruppe**A-15****Schwerpunkte Technik:**

Passen, Dribbling, Ballkontrolle und Kopfbalstoß.

Schwerpunkte Taktik:

Dribbling, Passen, Ballkontrolle, Anbieten/Freilaufen.

Feldgröße: 20 x 20 m.

Organisation/Übungsbeschreibung:

Zwei Gruppen stehen sich bei den Eckpunkten A und C diagonal gegenüber. In der Mitte ist ein Tor mit Stangen gekennzeichnet, durch das immer durchgepasst wird.

Variation: Zwei Kontakte (rechts-links oder links-rechts).

Variation: Direktspiel.

Teil A:

Passen mit einer Anschlussaktion an den Eckpunkten B und D:

An den Eckpunkten B und D befinden sich zwei Anspieler, die den Spielern nach dem Pass den Ball zuwerfen. Diese spielen ihn direkt oder nach kurzer Ballkontrolle zurück.

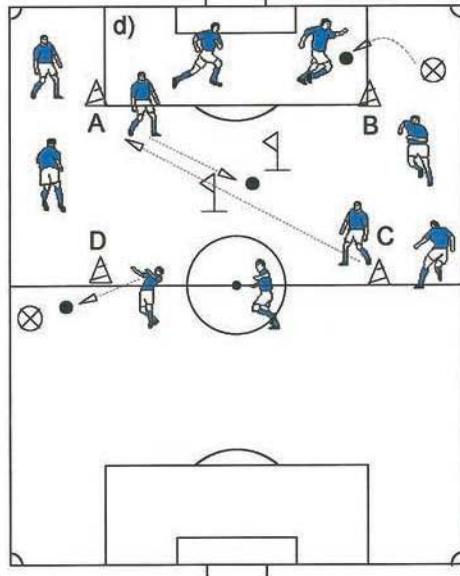
- a) Zuwerfen – mit der Innenseite zurück.
- b) Zuwerfen – mit dem Spann zurück.
- c) Zuwerfen – direkt zurückköpfen.
- d) Eckpunkt B: Innenseite zurück und Eckpunkt D: Mit dem Kopf zurück.
- e) Eckpunkt B: Den Ball mit der Brust annehmen und zurück.
Eckpunkt D: Mit dem Spann zurück.

Teil B:

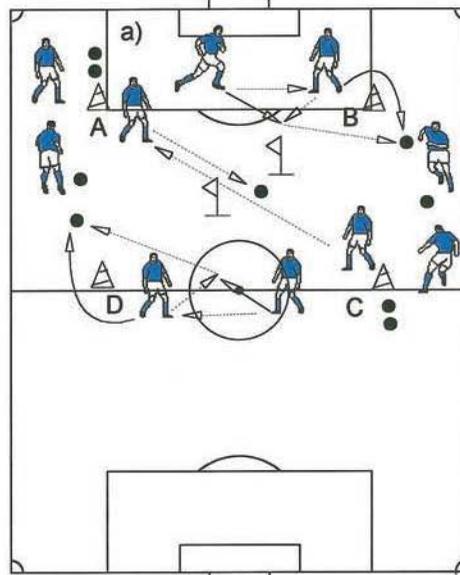
Wie zuvor:

- a) Jeder Spieler dribbelt nach dem Diagonalpass mit einem anderen Ball auf die Eckpunkte B und D zu und spielt mit den Anspielern die Kombination Pass-Rückpass-Steilpass.
Danach übernehmen sie die Position des Anspielers.
Vorübung: Die Anspieler nehmen den Ball um das Hütchen herum mit der Innen- oder Außenseite mit.

Teil A



Teil B



Aufwärmen 16: Große Gruppe**A-16****Schwerpunkte Technik:**

Passen und Dribbling.

Schwerpunkt Taktik:

Dribbling, Passen, Doppelpass, Anbieten/Freilaufen.

Feldgröße: 30 x 15 m.

Organisation/Übungsbeschreibung:

Der Abstand zwischen den Spielern beträgt 15 m. A rückt auf die Position von B, B zu C und C dribbelt zum Ausgangspunkt zurück.

Teil A:

- a) A dribbelt zu B und spielt den Ball in den Lauf. B dribbelt diagonal zu C und passt ihm den Ball in den Lauf. C dribbelt zur Gruppe zurück.
- b) Spieler A spielt einen Pass auf Spieler B und rückt nach. B lässt den Ball im Winkel auf A prallen, macht den Passweg frei und startet Richtung C. A passt den Ball direkt diagonal auf C. Dieser nimmt den Ball mit der Innen- oder Außenseite an und dribbelt zurück zum Ausgangspunkt bei A. A rückt zu B und B zu C.

Kräftigen und Dehnen**Teil B:**

- a) Wie zuvor: C spielt mit dem nachrückenden B einen Doppelpass und dribbelt dann wieder mit dem Ball zum Ausgangspunkt zurück.

Variation: Dribbling nur zu A.

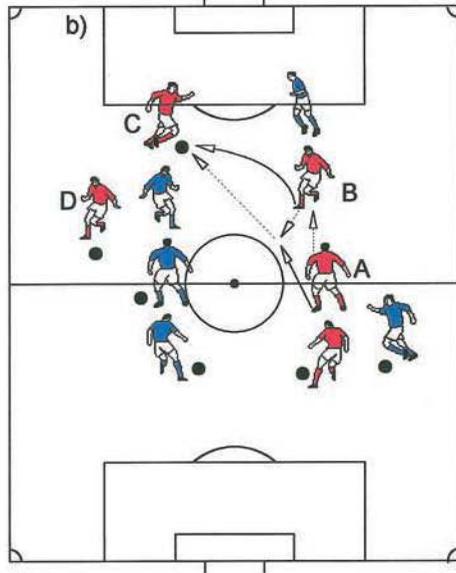
Variation: A spielt einen Halbflugball auf C (Distanz verändern!).

- b) Wie zuvor: C spielt mit dem nachrückenden B einen Doppelpass und passt dann direkt zu D. D dribbelt mit dem Ball zum Ausgangspunkt zurück. C wechselt sofort auf die Position von D.

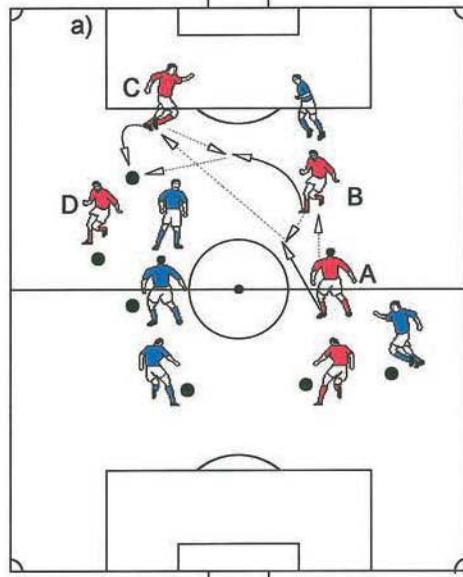
Variation: An Position B mit teilaktivem Abwehrspieler.

Wichtig: Immer zuerst eine Gegenbewegung machen, dann den Ball fordern!

Teil A



Teil B



A-17

Aufwärmen 17: Große Gruppe**Schwerpunkte Technik:**

Dribbling und Passen.

Schwerpunkte Taktik:

Dribbling, Passen, Anbieten/Freilaufen.

Feldgröße: Halber Platz.

Übungsbeschreibung:**Teil A:**

- a)** B 1 und B 2 kommen A 1 kurz entgegen. A 1 passt direkt auf den Anspieler.
B 1 und B 2 drehen sich und rücken nach. Der Anspieler lässt den Ball auf B 2 prallen.

A 1 und A 2 rücken auf die Positionen von B 1 und B 2.

Der Spieler mit Ball dribbelt zurück und der Spieler ohne Ball macht auf dem Rückweg Hopserlauf mit Armkreisen vorwärts oder rückwärts.

Variation: Flugball von A 1 oder A 2 auf den Stürmer oder Anspieler (Abstände beachten!).

- b)** A 1 und A 2 stehen ungefähr an der Mittellinie und haben einen seitlichen Abstand von ca. 12 m zueinander. A 2 ist in Ballbesitz. B 1 und B 2 kommen entgegen und bieten sich kurz an. A 2 passt auf B 2, der im Winkel wieder nach rechts auf den nachrückenden A 2 ablegt.

A 2 passt direkt auf den Anspieler, der auf B 1 prallen lässt.

Der Spieler mit Ball dribbelt zurück, der Spieler ohne Ball macht Kniehebelauf und Anfersen im Wechsel.

Variation: B 2 lässt nach links prallen.

Kräftigen und Dehnen**Teil B:**

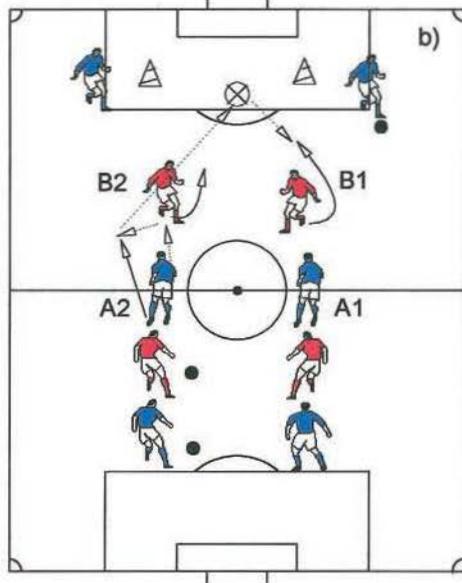
- a)** A 2 passt auf B 2. Dieser spielt diagonal auf A 1. A 1 passt direkt auf den Anspieler.
B 1 und B 2 drehen sich nach außen weg, machen die Passwege frei und rücken nach.
Der Anspieler lässt den Ball im Winkel auf B 1 prallen.

Der Spieler mit Ball dribbelt zurück, der Spieler ohne Ball läuft seitlich und über Kreuz im Wechsel.

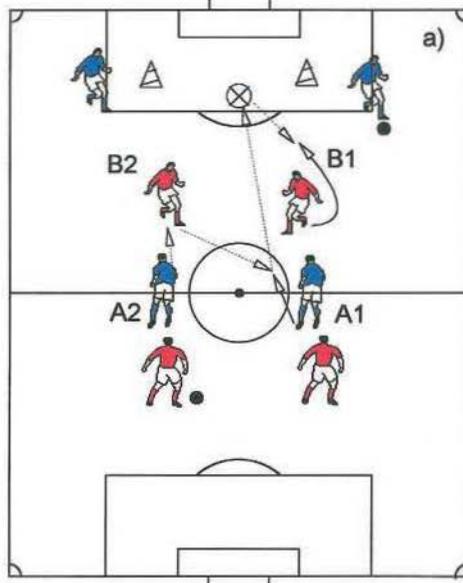
- b)** Wie zuvor: Der Anspieler legt auf B 2 ab usw.

Nach jeder Aktion wechseln die Spieler die Seiten und Aufgaben!

Teil A



Teil B



Aufwärmen 18: Große Gruppe

A-18

Schwerpunkte Technik:

Dribbling, Jonglieren, Kopfballstoß und Ballkontrolle.

Schwerpunkte Taktik:

Dribbling, Passen, Kopfballspiel, Ballkontrolle.

Feldgröße: 20 x 20 m.

Organisation/Übungsbeschreibung:

In der Mitte des Feldes ist mit 8-10 Stangen ein Stangenwald gesteckt. Die Spieler der Gruppen A und B dribbeln außen herum und bewältigen bestimmte Aufgabenstellungen.

Nach ca. 10 (20) Sekunden dribbeln sie geschmeidig durch die Stangen. Danach dribbeln sie wieder außerhalb usw.

Teil A:

- a) Dribbling nur mit dem rechten Fuß und Dribbling beidfüßig durch die Stangen.
- b) Dribbling nur mit dem linken Fuß und Dribbling beidfüßig durch die Stangen.
- c) Die Spieler jonglieren außerhalb, spielen den Ball über Kopfhöhe, nehmen ihn mit der Innenseite rechts oder links an und dribbeln dann durch die Stangen.
- d) Wie zuvor: Die Spieler nehmen den Ball mit der Außenseite an.
- e) Wie zuvor: Die Spieler nehmen den Ball mit der Sohle an.

Kräftigen und Dehnen**Teil B:**

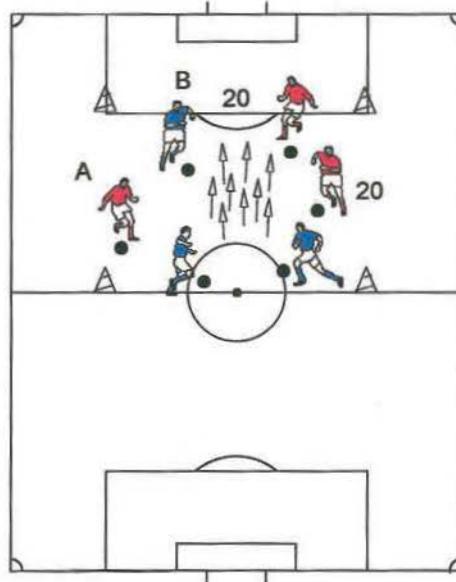
Die Spieler von Gruppe A verteilen sich auf den Grundlinie des Feldes. Jeder hat einen Ball. Nach 8-10 Aktionen wechseln die Gruppen. Die Spieler passen den zugeworfenen Ball in Variationen zurück, suchen sich einen Weg durch den Stangenwald und laufen eine neue Station an. Die Stangen werden enger gesteckt als bei Teil A.

- a) A passt den Ball flach zu, B passt zurück.
- b) B passt den zugeworfenen Ball mit der Innenseite zurück.
- c) B spielt den zugeworfenen Ball mit dem Spann zurück.
- d) B köpft den hoch zugeworfenen Ball zurück.

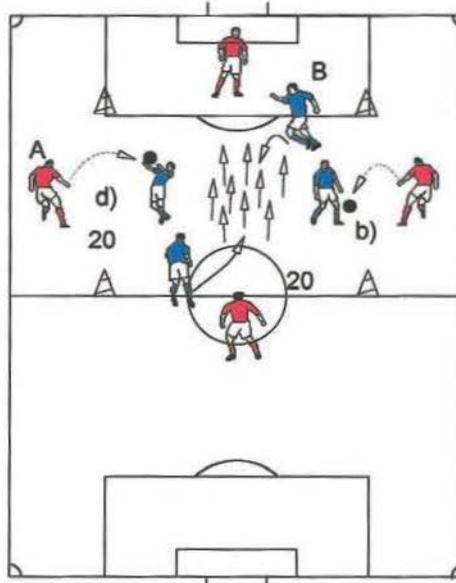
Variation: Den zugeworfenen Ball annehmen, durch den Stangenwald dribbeln und einem Äußeren zupassen. Dann ohne Ball durch die Stangen und eine neue Station suchen.

Variation: Den zugeworfenen Ball kontrollieren und so lange jonglieren, bis ein anderer außen ohne Ball ist. Den Ball dann aus der Luft zu einem Äußeren spielen.

Teil A



Teil B



Aufwärmen 19: Große Gruppe

A-19

Schwerpunkte Technik:

Passen und Dribbling.

Schwerpunkte Taktik:

Passen, Ballkontrolle, Spiel über die dritte Person, Anbieten/Freilaufen.

Feldgröße: Halber Platz.

Organisation/Übungsbeschreibung:**Teil A:**

- a)** A passt diagonal zu B und rückt zum Tor nach. B spielt direkt oder mit dem zweiten Kontakt diagonal zum Anspieler. Dieser lässt den Ball wieder auf den nachrückenden A prallen. A nimmt den Ball an und dribbelt um die Hütchen zu Pos. 2. Dort spielt er den Ball zu einem Spieler an Pos. 1 und stellt sich an. Spieler B an Pos. 2 wechselt nach seinem Pass zu den Reifen an Pos. 3. Dort führt er folgende Aufgaben aus:
Prellsprung und Grätschsprung im Wechsel oder mit halber Drehung.
Von Pos. 3 wechselt C wieder zu Pos. 1.
- b)** Zwei Stürmer besetzen die Anspielerpositionen. Nach fünf (10) Aktionen werden die Stürmer gewechselt. A passt diagonal zu B und rückt in die Spitze nach. B spielt diagonal zum Stürmer, der sich vorher durch eine Gegenbewegung gelöst hat. Er nimmt den Ball mit der Innen- oder Außenseite nach innen mit und passt den Ball A getimt in den Lauf.
Aufgabenstellung bei den Reifen: Mit zwei Kontakten durch die Reifen (vorwärts-rückwärts-seitlich).

Kräftigen und Dehnen**Teil B:**

- a)** Zwei Mittelfeldspieler besetzen die Anspielerpositionen. Nach fünf (10) Aktionen werden diese Positionen gewechselt. A passt diagonal zu B. Dieser spielt mit dem Mittelfeldspieler die Kombination Pass-Rückpass-Pass. Danach nimmt A den Ball an und dribbelt zu Pos. 2 usw.
Aufgabenstellung bei den Reifen: Mit einem Kontakt durch alle Reifen.

Aufwärmen 20: Große Gruppe**A – 20****Schwerpunkte Technik:**

Passen und Ballkontrolle.

Schwerpunkte Taktik:

Passen, Dreieckspiel, Spiel über einen Dritten, Anbieten./Freilaufen.

Feldgröße: 40 x 20 m.

Organisation/Übungsbeschreibung:**Teil A:**

Organisation des Spiels:

Zwei Mannschaften A und B spielen in einem Feld von ca. 20 x 40 m Handball.

Variation: Es wird 8:8, 9:9 mit zwei Neutralen gespielt.

Regel: Der Ball darf nur mit der Hand gespielt werden. Fällt der Ball auf den Boden, bekommt die gegnerische Mannschaft den Ball. 10 Kontakte = ein Tor!

Variation: Der letzte Pass muss ein indirekter Pass sein!

Variation: Wird ein Spieler mit Ball abgeschlagen, bekommt die andere Mannschaft den Ball.

Variation: Es wird ohne Rückpass gespielt.

Variation: Kombination: Zuwurf von A zu B. Dieser köpft (Innenseite, Spann) direkt zu C (ein Tor).

Variation: Spiel über einen Dritten = ein Tor! A spielt zu B, B zu C und C wieder zu A.

Kräftigen und Dehnen**Teil B:**

Wie zuvor: A und B spielen Fußball gegeneinander im Feld von 40 x 20 m.

10 Kontakte = ein Tor.

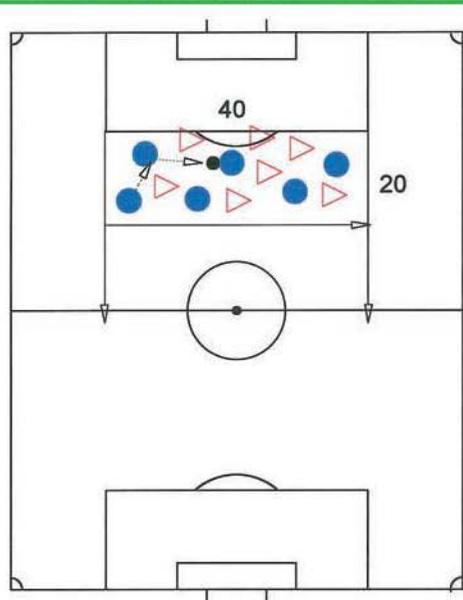
Gespielt wird mit Neutralen und ohne Rückpass.

Variation: Spiel über einen Dritten zählt doppelt.

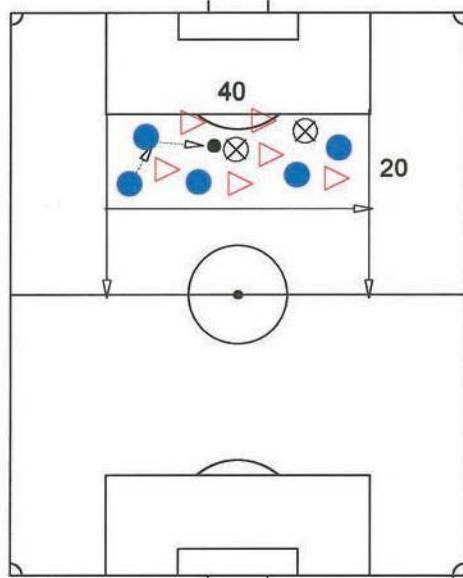
Variation: Der Ball kann mit der Sohle gestoppt werden, dann darf nicht angegriffen werden und die Mitspieler können sich freilaufen.



Teil A



Teil B







4 Aufwärmen II. Teil

4.1 Kurzpassspiele

Die beliebten Spiele „5:2“ oder „7:3“ kennt jeder Trainer und Spieler.

Diese Spielformen enthalten zum einen viele technische, taktische und konditionelle Elemente und zum anderen geben sie dem Trainer die Möglichkeit, „Organisatorisches“ zu erledigen (Hemdchen zu verteilen, Hütchen aufzustellen, eventuell sogar Einzelgespräche zu führen).

Die Intensität und die Schwerpunkte lassen sich durch die Feldgröße und die Anzahl der Innen- und Außenspieler verändern.

Der Schwerpunkt liegt entweder in der Offensive oder in der Defensive.

Die weltbesten Mannschaften zeichnen sich durch eine perfekte Kombinationssicherheit aus und behaupten durch präzises Kurzpassspiel den Ball auch in den schwierigsten Situationen, sodass das Spiel mit schnellen Pässen von hinten heraus eröffnet werden kann.

Das Erfolgsrezept besteht darin, durch möglichst wenige Ballkontakte und eine hohe Handlungsschnelligkeit nur kurz am Ball zu sein und immer wieder das Spiel zu verlagern, um mit Tempodribblings in die entstehenden Räume zu stoßen. Oft können diese Vorstöße, die meist durch blitzschnelle Positionswechsel durchgeführt werden, nur auf Kosten eines Fouls gestoppt werden, weil sich die abwehrende Mannschaft auf jeden Pass neu verschieben und neu staffeln muss. Je schneller der Ball zirkuliert, desto weniger Zeit bleibt dem Gegner zu handeln. Das Ziel ist also, kurzfristig Überzahl zu schaffen. Dadurch gewinnen die Angreifer Zeit und Raum und die Wahrscheinlichkeit eines Erfolg versprechenden Torabschlusses steigt.

Werden die Kurzpässe ungenau oder wird das Spiel zu langsam, weil die Kombinationen mit zu wenig Risiko gespielt werden, dann kann sich die gegnerische Mannschaft leicht darauf einstellen und den Ballbesitzer in Überzahl angreifen.

Deshalb müssen die Grundlagen dieses Zusammenspiels, auch unter höchstem Druck, trainiert werden. Dafür bieten sich zahlreiche Möglichkeiten an:

Offensive:

- Anbieten/Freilaufen.
- Lösen vom Gegenspieler.
- Einfache Abspielmöglichkeiten nutzen, keine riskanten Pässe oder variable, harte und präzise Zuspiele.
- Flexible Ballkontrolle.
- Finten.
- Hohe Ballgeschwindigkeit.
- Breiten- und Tiefenstaffelung: Mehrere Anspielmöglichkeiten schaffen (links, rechts und zentral – Spiel auf Lücke).
- Gegner kurz „ranholen“ und dann das Spiel verlagern, d. h. Kurz- und Langpässe situationsgerecht einsetzen!
- Dreieckspiel.
- Doppelpass.
- Spiel über den „Dritten“.

Variationen:

- Direktspiel.
- Ein oder zwei Kontakte im Wechsel.
- Ein oder zwei Mitspieler im Zentrum.
- Spielverlagerung in ein anderes Feld nach fünf, 10 oder 15 Kontakten auf einen Mitspieler.
- Feldgröße passend zur Spielerzahl verändern!

4.2 Übungen

Kurzpassspiel 1: 2+2:2+2

K-1

Trainingsschwerpunkte:

- Das Spiel öffnen.
- Staffelung in Breite und Tiefe.
- Dem Ballbesitzer immer drei Abspielmöglichkeiten bieten.
- Anbieten/Freilaufen.

Organisation:

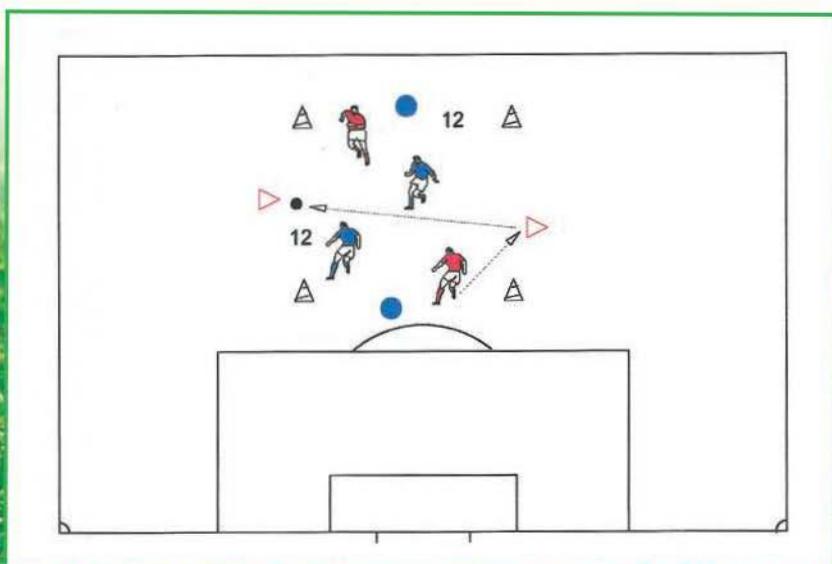
Mit vier Hütchen wird ein Quadrat von 12 x 12 m markiert. Im Feld wird 2:2 gespielt. Die ballbesitzende Mannschaft hat jeweils an zwei gegenüberliegenden Grundlinien zwei Anspieler. Nach ca. 1-2 Minuten (je nach Leistungsstand) wird gewechselt.

Ablauf:

Zwei Mannschaften A und B spielen 2+2:2+2 im freien Spiel. Das Ziel ist, so viele Pässe wie möglich in den eigenen Reihen zu spielen.

Variation: 15 Pässe = ein Tor.

Variation: 2+3:3+2.



K-3

Kurzpassspiel 3: 1+4:2**Trainingsschwerpunkte:**

- Genaues Passspiel.
- Dreieckspiel.
- Pass in die Tiefe und Nachrücken.
- Anbieten/Freilaufen.

Organisation:

Mit vier Hütchen wird ein Quadrat von 10 x 10 m markiert. Die vier Spieler von A besetzen die Grundlinien. Ein weiterer Spieler von A hält sich als weitere Anspielmöglichkeit im Zentrum auf.

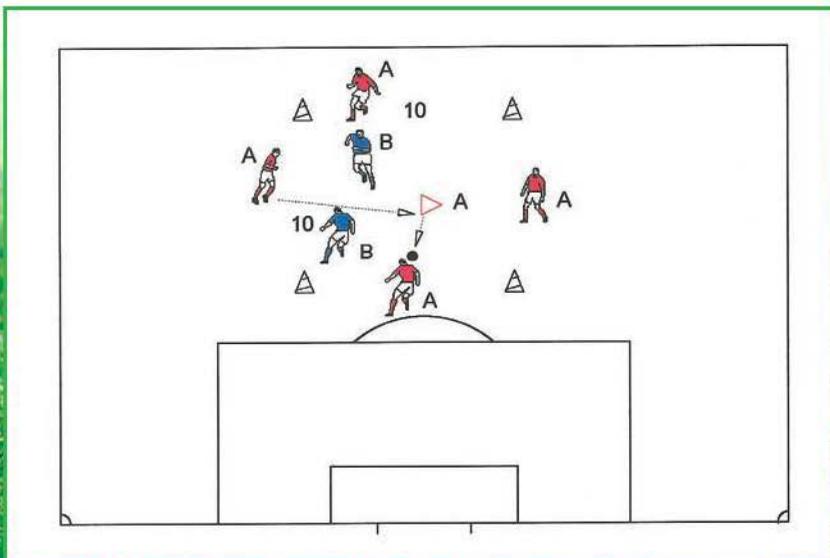
Die Spieler von B versuchen, von der Mitte aus den Ball zu erkämpfen (berühren).

Ablauf:

Vier Spieler von A und ein zusätzlicher Anspieler im Zentrum versuchen, gegen zwei Abwehrspieler so viele Pässe wie möglich zu spielen. Voraussetzung dafür ist, dass der ballbesitzende Spieler immer mehrere Anspielmöglichkeiten hat. Die Spieler von A sichern den Ball durch genaue Kurzpässe und Dreieckspiel mit dem Anspieler, um dann mit einem Pass in die Tiefe das Spiel zu verlagern. Die Spieler von B versuchen, das Zusammenspiel zu unterbinden.

Ein Spieler greift den Ballbesitzer an, während der andere auf einen möglichen Querpass spekuliert.

Variation: 1+5:2.



Kurzpassspiel 4: 5:2 mit Spielverlagerung**K-4****Trainingsschwerpunkte:**

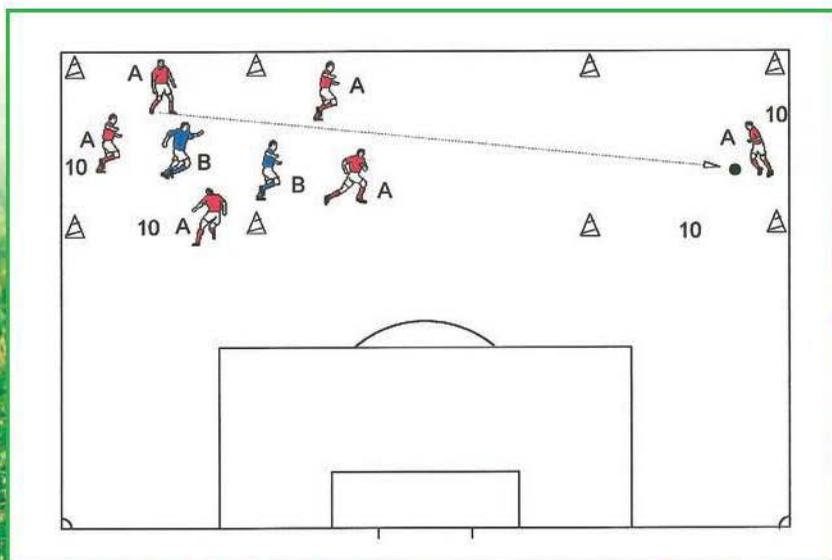
- Genaues Passspiel.
- Spielverlagerungen und Pässe in die Tiefe.
- Ballkontrolle durch Kurzpässe.
- Anbieten/Freilaufen.
- Gestaffeltes Nachrücken nach der Spielverlagerung.

Organisation:

Mit jeweils vier Hütchen werden zwei Quadrate von 10 x 10 m im Abstand von ca. 15 m zueinander markiert. Das Spiel beginnt in Feld 1 und kann nach dem fünften Zuspiel in Feld 2 verlagert werden. Dort wartet ein Anspieler, der den Ball annimmt und spätestens mit dem zweiten Kontakt weiterpasst.

Ablauf:

Fünf Spieler von A versuchen, gegen zwei Abwehrspieler von B so viele Pässe wie möglich zu spielen. Sie sichern den Ball durch genaue Kurzpässe, um dann mit einem Pass in die Tiefe oder mit einem Flugball auf einen Anspieler das Spiel in Feld 2 zu verlagern und schnell nachzurücken. Der Flugball in Feld 2 kann erst nach dem fünften Pass gespielt werden und muss im Feld ankommen. Nach dem Felderwechsel wird in Feld 2 zu Ende gespielt. Ein Spieler (Passgeber) bleibt in Feld 1 als Anspieler zurück. Die Abwehrspieler versuchen, das Zusammenspiel zu unterbinden.



K-5

Kurzpassspiel 5: 2+4:3**Trainingsschwerpunkte:**

- Sicheres Passspiel.
- Schnelle Ballzirkulation.
- Genaue Pässe in die Tiefe.
- Dreieckspiel.
- Zweikampferhalten.

Organisation:

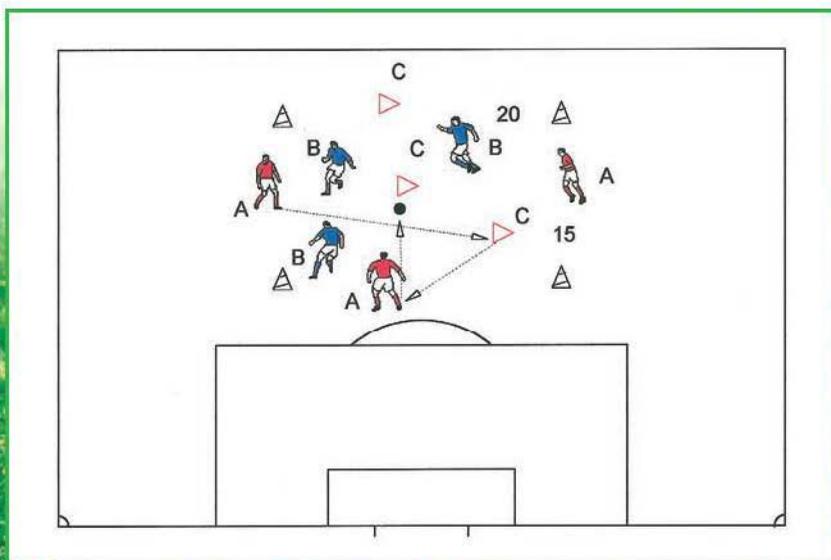
Mit vier Hütchen wird ein Feld von 20 x 15 m markiert. Die Spieler von A postieren sich an je einer Seitenlinie. Die vierte Seitenlinie besetzt ein Spieler von C. Die anderen beiden Spieler von C agieren als Mitspieler von A im Zentrum. Nach einer bestimmten Zeit werden die Aufgaben gewechselt.

Ablauf:

Die Außenspieler versuchen, gegen drei Abwehrspieler von B, mit zwei Mitspielern im Zentrum, den Ball so lange wie möglich zu sichern. Dabei sollen sie die zentralen Mitspieler so oft wie möglich anspielen.

Variation: Zwei oder drei Kontakte.

Variation: 1+4:3.



K-6

Kurzpassspiel 6: 4+3:3**Trainingsschwerpunkte:**

- Genaues Passspiel.
- Spielverlagerungen und Pässe in die Tiefe.
- Ballkontrolle durch Kurzpässe.
- Dreieckspiel.
- Anbieten/Freilaufen.
- Geschicktes Zweikampfverhalten.

Organisation:

Mit vier Hütchen wird ein Feld von 16 x 16 m markiert. Drei Gruppen A, B und C wechseln nach einer bestimmten Zeit die Aufgaben.

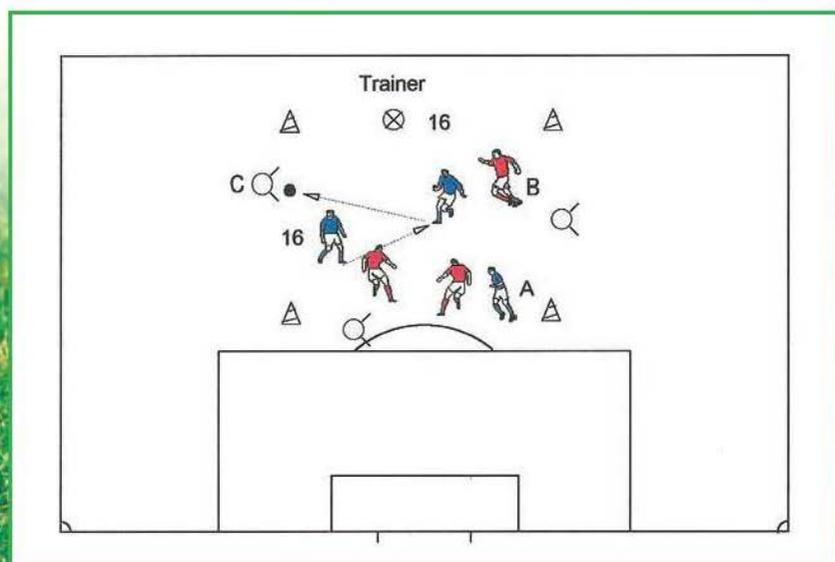
Drei Seitenlinien werden von einer Mannschaft besetzt, die vierte Seitenlinie besetzt der Trainer oder ein Neutraler.

Ablauf:

Die Mannschaften A und B spielen 3:3 mit vier Mitspielern im freien Spiel. Die Spieler von Mannschaft C und ein Trainer besetzen die Seitenlinien. Das Ziel besteht darin, so viele Pässe wie möglich in den eigenen Reihen zu spielen.

10-15 Pässe = ein Tor! Bei Ballbesitz besteht eine 7:3-Überzahlsituation.

Variation: Zwei oder drei Kontakte.



K-7

Kurzpassspiel 7: 1+7:3**Trainingsschwerpunkte:**

- Genaues Passspiel.
- Dreieckspiel.
- Pass in die Tiefe und Nachrücken.
- Immer mehrere Anspielmöglichkeiten schaffen.
- Anbieten/Freilaufen.

Organisation:

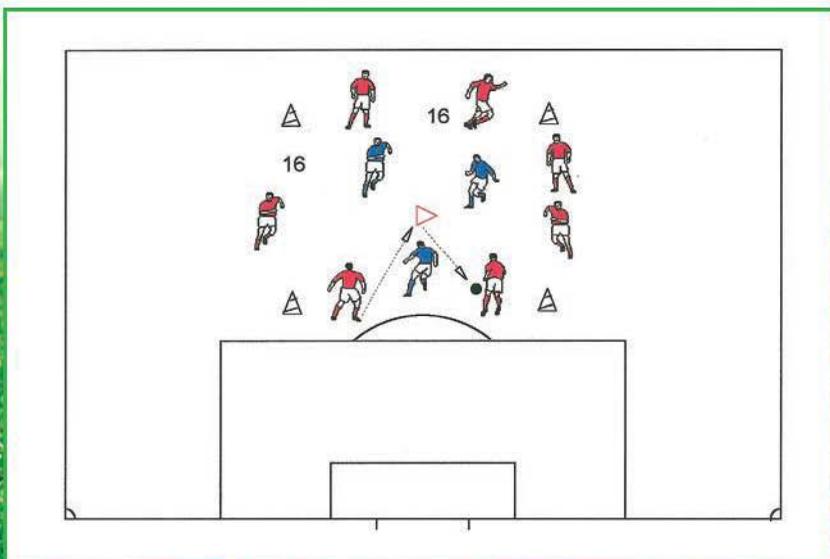
Mit vier Hütchen wird ein Quadrat von 16 x 16 m markiert. Die Äußeren spielen entlang der Grundlinien und haben einen Mitspieler im Zentrum. Nach einem Fehler darf der Innenspieler nach außen, der zuvor am längsten in der Mitte war.

Ablauf:

Sieben Spieler von A versuchen, mit einem zentralen Mitspieler, gegen drei Abwehrspieler von B, so viele Pässe wie möglich zu spielen. Dazu versuchen sie, im Wechsel den Ball durch Kurzpässe über den zentralen Spieler zu sichern und im geeigneten Moment das Spiel zu verlagern und schnell nachzurücken. Das Ziel ist, so viele Pässe wie möglich in den eigenen Reihen zu spielen. Es wird mit höchstens zwei Kontakten gespielt.

Variation: 1+6:3 oder 2+7:3.

Variation: Feldgröße.



K-8

Kurzpassspiel 8: 3+7:4**Trainingsschwerpunkte:**

- Genaues Passspiel.
- Ballsicherung durch Kurzpässe.
- Dreieckspiel.
- Pass in die Tiefe und Nachrücken.
- Spielverlagerungen.

Organisation:

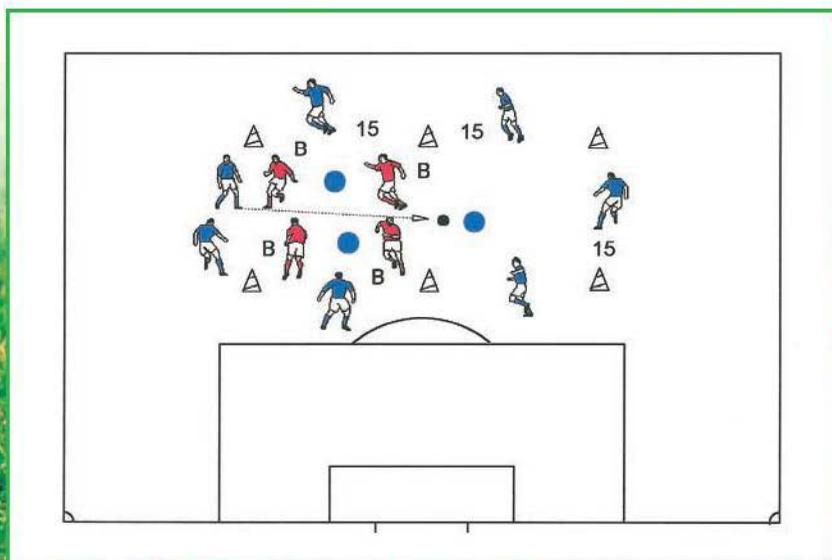
Mit sechs Hütchen wird ein rechteckiges Feld von 30 x 15 m markiert. Die sieben Spieler von A haben im Zentrum drei zusätzliche Anspieler. Diese Spieler können sich den Ball auch untereinander zupassen.

Ablauf:

Sieben Spieler von A versuchen, mit drei zentralen Mitspielern, gegen vier Abwehrspieler von B, so viele Pässe wie möglich zu spielen. Von den zentralen Spielern agieren immer zwei in Ballnähe, der Dritte staffelt sich, damit über ihn das Spiel verlagert werden kann.

Die Außenspieler versuchen, im Wechsel den Ball durch Kurzpässe über die zentralen Spieler zu sichern, im geeigneten Moment das Spiel zu verlagern und schnell nachzurücken.

Variation: 3+8:4 oder 3+9:5 usw.



Kurzpassspiel 9: 5:5+5 Neutrale

K-9

Trainingsschwerpunkte:

- Spielverlagerungen und Pässe in die Tiefe.
- Ballkontrolle durch sichere Kurzpässe.
- Dreieckspiel.
- Anbieten/Freilaufen.
- Geschicktes Zweikampfverhalten.

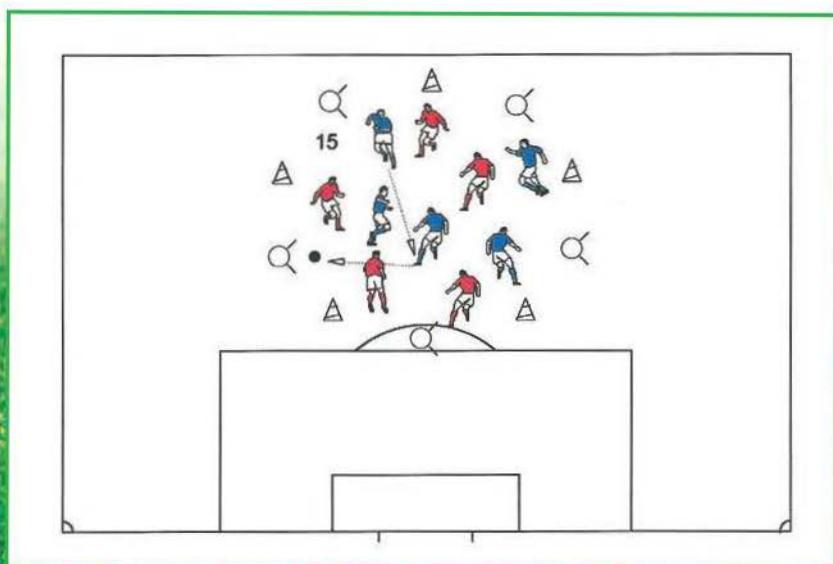
Organisation:

Mit fünf Hütchen wird ein Fünfeck mit den Seitenlängen von ca. 15 m gekennzeichnet. Drei Fünfergruppen wechseln nach einer bestimmten Zeit die Aufgaben. Im Zentrum wird 5:5 gespielt, außen befinden sich fünf Anspieler.

Ablauf:

Die ballbesitzende Mannschaft versucht, im Zusammenspiel mit den Außenspielern, möglichst viele Zuspiele in Folge zu erzielen. Die ballbesitzende Mannschaft hat eine 10:5-Überzahlsituation. Die Außenspieler spielen direkt. Zuspiele von Außenspieler zu Außenspieler sind verboten. Sofort nach dem Anspiel zum Außenspieler soll sich dem Außenspieler neben dem Passgeber ein weiterer Spieler als dritter Mann anbieten (Dreieckbildung). 10-15 Kontakte = ein Tor!

Variation: 4:4+5 N oder 3:3+5 N usw.



Kurzpassspiel 10: 2+8:5 in festen Fünfergruppen

Trainingsschwerpunkte:

- Genaues Passspiel.
- Dreieckspiel.
- Pass in die Tiefe und Nachrücken.
- Geschicktes Zweikampfverhalten.
- Schnelles Umschalten nach Ballverlust.

K-10

Organisation:

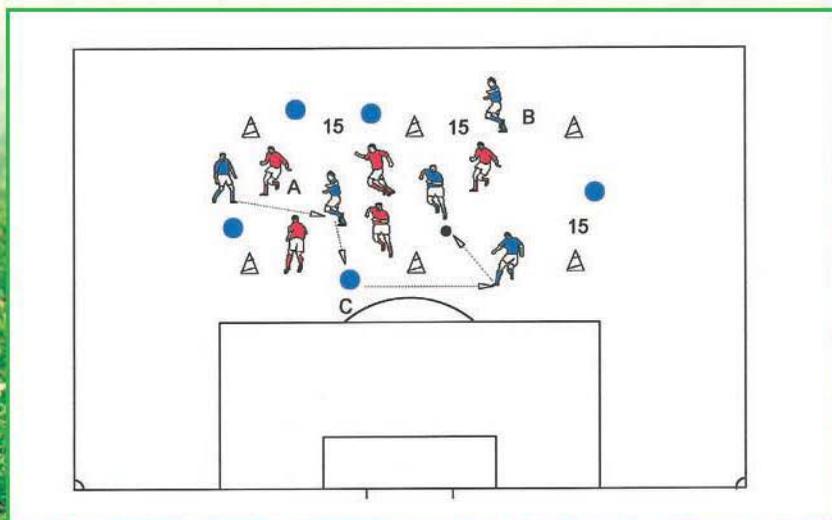
Mit sechs Hütchen wird ein rechteckiges Feld von 30 x 15 m markiert. Fünf Spieler von A im Zentrum versuchen, das Kombinationsspiel B und C zu verhindern.

Ablauf:

Fünf Spieler von B, drei außen und zwei im Zentrum, spielen mit fünf Spielern von C gegen fünf Spieler von A. Somit hat die ballbesitzende Mannschaft insgesamt eine 10:5-Überzahlsituation. Im Zentrum hat die Mannschaft eine 2:5-Unterzahlsituation. Die Äußerer dürfen sich untereinander den Ball zupassen. Der dritte (vierte, fünfte) Pass muss zu einem Innenspieler gespielt werden. Er kämpft Mannschaft A den Ball, wird gewechselt. Drei Spieler von A nehmen die Außenpositionen ein und die drei Äußerer von B rücken ins Zentrum. Es wird mit höchstens zwei Kontakten gespielt.

Variation: Nach einer bestimmten Zeit spielt A (B) immer mit der ballbesitzenden Mannschaft.

Variation: Mannschaft A muss den Ball 3-5 x erkämpfen, bevor gewechselt wird.





5 Hauptteil I. Teil

5.1 Torschuss

Das Torschustraining ist nach dem Abschlusspiel das beliebteste Trainingselement. Interessante und zielgerichtete Aufgabenstellungen führen dazu, dass fast alle Leistungsfaktoren des Fußballspiels nebenher mitgeschult werden.

Die Trainingspraxis beschränkt sich in den meisten Fällen auf wenige Situationen und Übungsabläufe. Oft wird das Torschustraining losgelöst von realen Spielsituationen durchgeführt, d. h. ohne Gegenspieler und Zeitdruck.

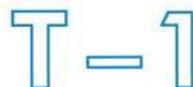
Der Übungsablauf ist auch meist gestört, weil die Trainingsorganisation zu wünschen übrig lässt (z. B. zu großes Feld, zu wenig Spieler, kein Torwart oder eine zu schwierige Aufgabenstellung usw.).

Dadurch entsteht viel Leerlauf und die Motivation lässt nach. Daher macht es Sinn, dass schon im Aufwärmteil das Torschustraining vorbereitet wird und bestimmte Abläufe, Kombinationen oder die notwendigen technischen Voraussetzungen sowie die geforderten gruppentaktischen Elemente eingeübt werden.

Damit ein effektives Torschustraining durchgeführt werden kann, muss das Spiel genau analysiert und bestimmte Überlegungen angestellt werden:

- Aus welcher Distanz werden Tore erzielt?
- Was soll dem Torschuss vorausgehen oder welchen Faktor will ich dabei noch trainieren? (Kondition – Technik – Taktik)
- Wie viele Spieler beschäftige ich?
- Gruppengröße?
- Welchen Ordnungsrahmen wähle ich aus?
- Soll mit Gegenspieler oder Zeitdruck geübt werden?
- Überzahl/Unterzahl?
- Soll ein Flachpass, Flugball oder Aufsetzer angenommen werden?
- Trainiere ich den Torschuss durch eine Übungsform, Spielform oder Wettkampfform?
- Geht dem Torschuss ein sicheres Aufbauspiel voraus oder eine Kontersituation?
- Soll der Torschuss durch die Mitte erfolgen oder über außen vorbereitet werden?
- Hat der Spieler ein, zwei oder drei Abschlüsse sofort hintereinander?

5.2 Übungen zum Torschuss



Torschuss 1

Trainingsschwerpunkte:

- Torschuss nach Dribbling.
- Torschuss nach Pass auf Torwart und Rückpass.
- Torschuss nach Flanke und Rückpass vom Torwart.
- Torschuss nach Flanke und Zuwurf des Torwarts.

Organisation:

Nach dem Schuss holen die Spieler den Ball und stellen sich bei der anderen Gruppe an.

Ablauf:

Spieler A 1 dribbelt quer zum 16-m-Raum, um den Trainer herum und schießt auf das Tor. Mit dem Schuss beginnt B 1 das Dribbling von der anderen Seite und schießt auf Tor 2.

Variation 1:

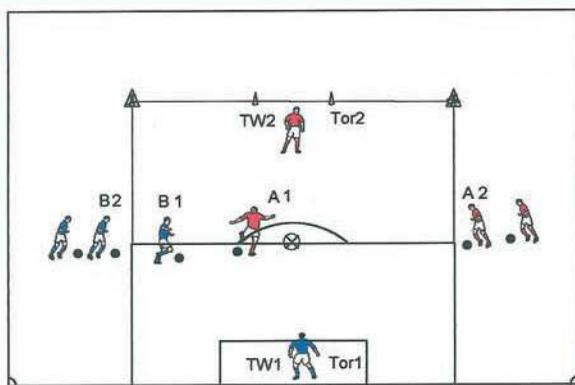
Spieler A 1 dribbelt quer zum 16-m-Raum, spielt den Ball innen am Trainer vorbei, umläuft ihn auf der anderen Seite und schießt auf das Tor. Mit dem Schuss beginnt B 1 das Dribbling von der anderen Seite und schießt auf Tor 2.

Variation 2:

A 1 spielt einen Flachpass auf TW 2 und läuft um das Hütchen. TW 2 nimmt den Ball auf und rollt ihn A 1 zu, der direkt abschließt. B 1 führt die gleiche Aktion auf das andere Tor aus.

Variation: Der Torwart wirft den Ball als Aufsetzer.

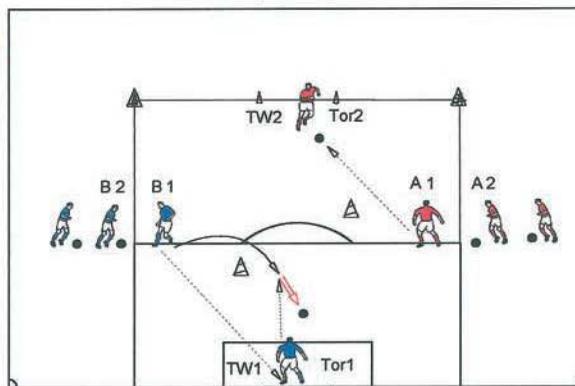
Ablauf



Variation 1



Variation 2



Variation 3:

B 1 spielt einen Pass auf TW 1 und umläuft den Trainer. TW 1 nimmt den Ball zur Seite mit und spielt B 1 den Ball getimt in den Lauf. Dieser schießt direkt.

A 1 führt die gleiche Aktion auf das andere Tor aus.

Variation: Nach dem Pass von TW 1 täuscht B 1 einen Schuss an, führt den Ball mit der Innenseite des linken Fußes nach innen und schießt dann auf Tor 1.

Variation: B 1 spielt die Aktion mit TW 2 durch.

Variation 4:

B 1 dribbelt vom 16-m-Eck zur Grundlinie und flankt auf TW 1. Danach umläuft er das Hütchen. TW 1 fängt die Flanke ab und rollt B 1 den Ball in den Lauf. B 1 muss mit dem zweiten Kontakt schießen. A 1 führt die Aktion entsprechend auf das andere Tor aus.

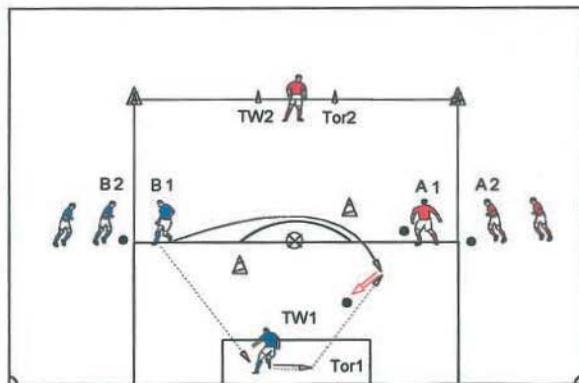
Variation 5:

B 1 dribbelt vom 16-m-Eck zur Grundlinie und flankt auf TW 1. Danach umläuft er das Hütchen. TW 1 fängt die Flanke ab und wirft den Ball B 1 wieder hoch zu. B 1 schießt mit einem Kopfball ab.

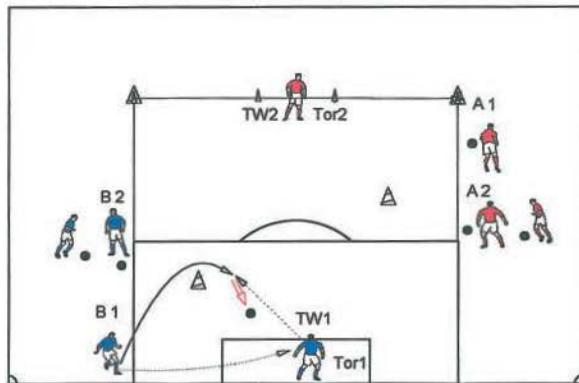
A 1 führt die gleiche Aktion auf der anderen Seite durch.

Variation: Seitfallzieher als Abschluss.

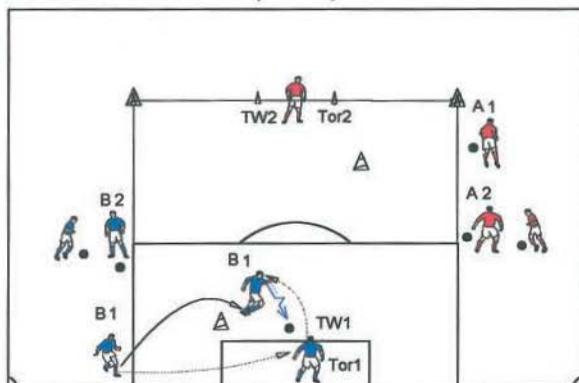
Variation 3



Variation 4



Variation 5



T-2

Torschuss 2**Trainingsschwerpunkte:**

- Torschuss nach Dribbling.
- Torschuss nach einer Pass- oder Schussfinte.
- Torschuss nach Doppelpass oder Hinterlaufen.
- Torschuss nach Dribbling unter Druck.

Organisation:

Die Aktionen werden im Wechsel von Pos. 7 und Pos. 3 aus durchgeführt. Die Spieler stellen sich nach der Aktion bei der anderen Gruppe an. TW 1 und TW 2 wechseln sich nach drei Aktionen ab.

Ablauf:

A 1 dribbelt von Hütchen 7 aus links an Hütchen 1 vorbei. Danach dribbelt B 1 von Hütchen 3 rechts an Hütchen 1 vorbei und schießt.

Variation: Schussfinte an Hütchen 1.

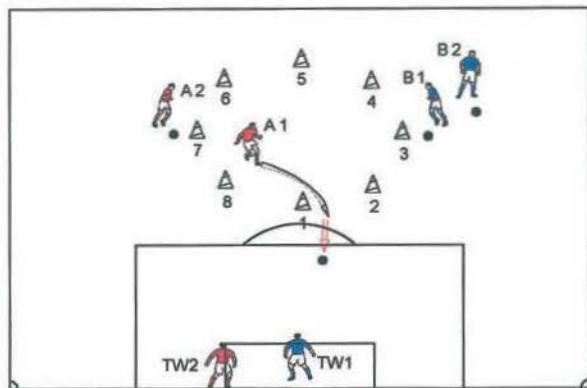
Variation 1:

A 1 führt den Ball von Hütchen 7 aus auf Hütchen 2 zu, macht eine Schussfinte, dribbelt Richtung Tor und schießt. Danach dribbelt B 1 von Hütchen 3 aus auf Hütchen 8 zu, macht ebenfalls eine Pass- oder Schussfinte, kontrolliert den Ball kurz und schießt.

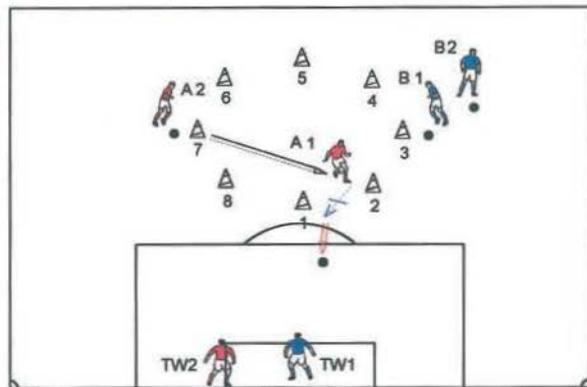
Variation 2:

A 1 führt den Ball von Hütchen 7 aus auf Hütchen 2 zu, macht eine Schussfinte, dribbelt rechts an Hütchen 1 vorbei und schießt. Danach dribbelt B 1 von Hütchen 3 aus auf Hütchen 8 zu, macht ebenfalls eine Pass- oder Schussfinte, kontrolliert den Ball kurz, dribbelt links an Hütchen 1 vorbei und schießt.

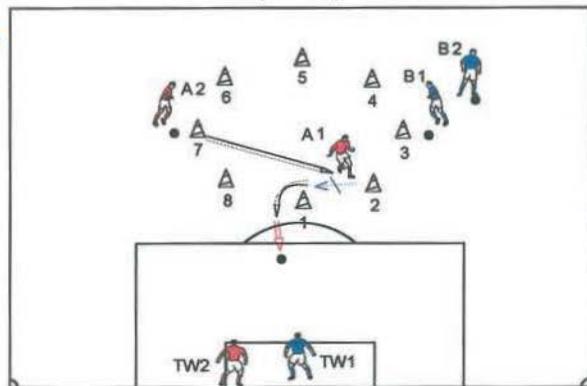
Ablauf



Variation 1



Variation 2



Variation 3:

A 1 dribbelt von Hütchen 7 aus diagonal auf Hütchen 1 zu. Er passt auf den Anspieler und umläuft Hütchen 1 auf der linken Seite. Der Anspieler spielt ihm den Ball quer zum 16-m-Raum wieder in den Lauf. A 1 schießt spätestens mit dem zweiten Kontakt. Der Anspieler verändert dann seine Position. Er spielt mit B 1 einen Doppelpass, der sich rechts an Hütchen 1 vorbei freiläuft und anschließend abschließt.

Variation 4:

A 1 passt sofort auf den Anspieler (Stürmer). Danach umläuft er Hütchen 1 auf der linken Seite. Der Stürmer 1 nimmt den Ball mit der Innenseite rechts oder der Außenseite links zum Tor hin an und spielt A 1 den Ball getimt in den Lauf. A 1 schießt direkt (Timing!).

Danach passt B 1 auf Stürmer 2 usw.

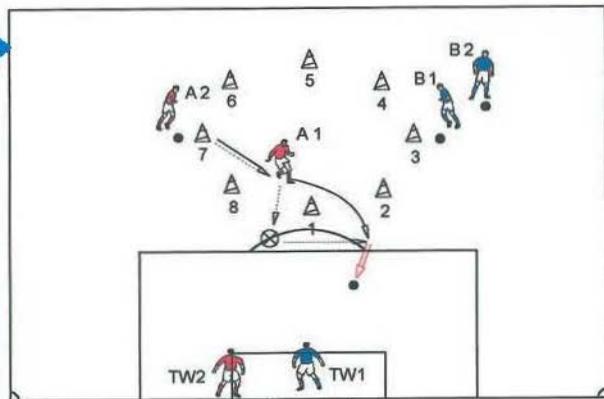
Variation 5:

A 1 dribbelt von Hütchen 7 aus Richtung Tor. Mit Beginn des Dribblings startet B 1 von Hütchen 3 aus außen an Hütchen 2 und 1 vorbei auf A 1 zu und setzt ihn unter Druck.

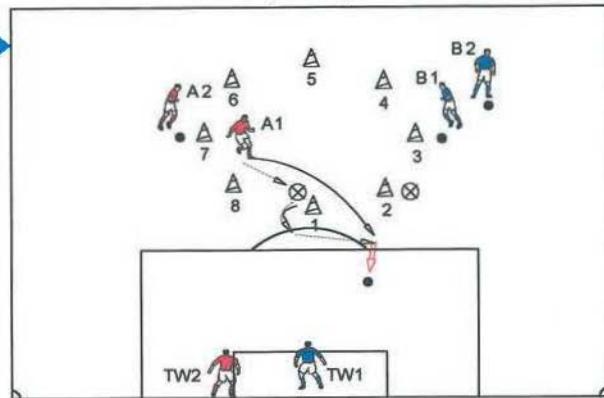
Danach dribbelt A 2 und B 2 setzt ihn unter Druck usw.

Wenn Gruppe A fertig ist, werden die Aufgaben gewechselt.

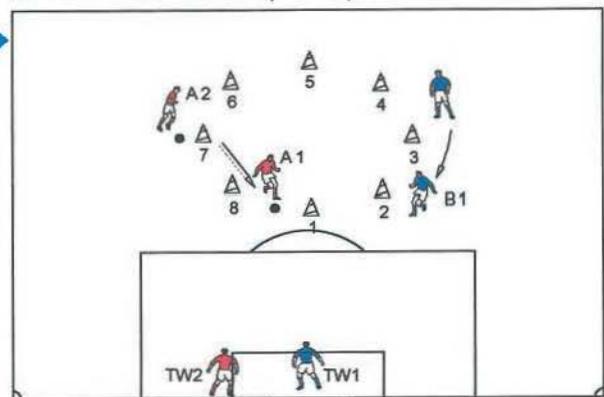
Variation 3



Variation 4



Variation 5



T-3

Torschuss 3**Trainingsschwerpunkte:**

- Torschuss nach Dribbling.
- Torschuss nach Ballkontrolle.
- Torschuss nach einer Passkombination.
- Torschuss nach Spiel über einen Dritten.

Organisation:

Die Übungen werden im Wechsel von rechts und links durchgeführt.

Ablauf:

Die Spieler dribbeln von rechts aus durch das Stangentor und wieder rechts am Hütchen vorbei und schießen vor der 16-m-Linie. Danach beginnt der nächste Spieler von links.

Variation 1:

Wie zuvor: Die Spieler dribbeln diagonal durch das Hütchentor und schließen ab.

Variation 2:

A 2 dribbelt durch das Stangentor und passt direkt danach auf A 1, der zuvor eine Gegenbewegung gemacht hat. Dieser nimmt den Ball mit der Innen- oder Außenseite nach innen mit und schießt sofort.

Variation 3:

Wie zuvor: A 1 nimmt den Ball mit der Innen- oder Außenseite nach außen mit und schießt nach kurzer Ballkontrolle.

Variation 4:

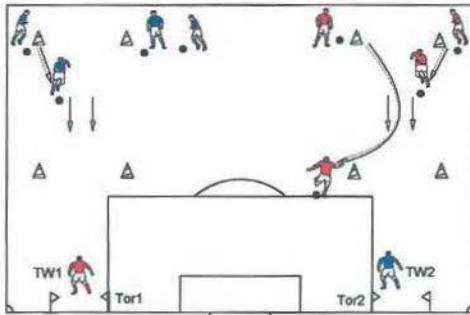
Nach dem Dribbling durch das Stangentor spielt A 2 mit A 1 die Kombination Pass-Rückpass-Pass. A 1 schießt direkt.

Variation 5:

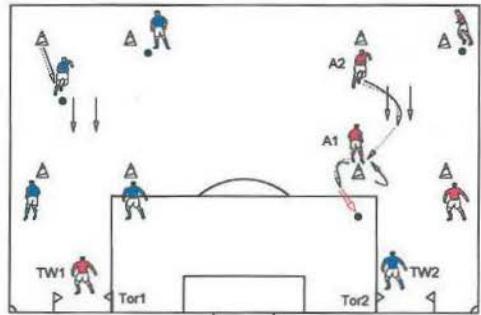
Wie zuvor: Nach dem Rückpass von A 1 zu A 2 passt dieser zunächst zu A 3. A 3 spielt den Ball quer zum nachrückenden A 1, der nach kurzer Ballkontrolle abschließt.



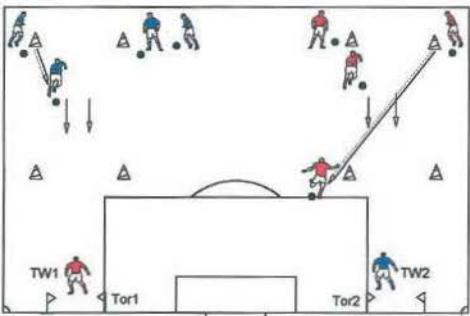
Ablauf



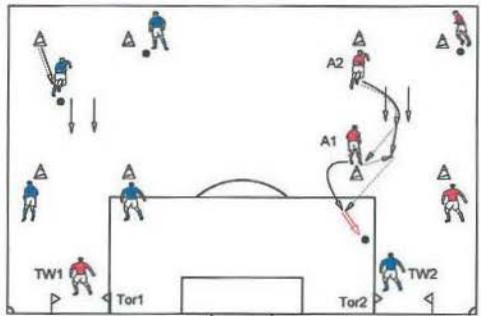
Variation 3



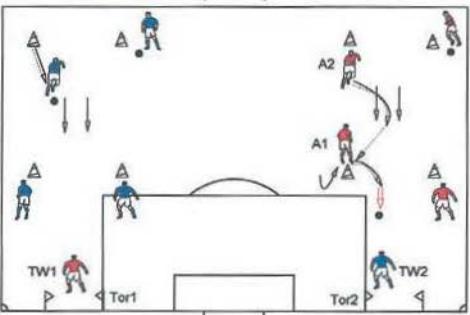
Variation 1



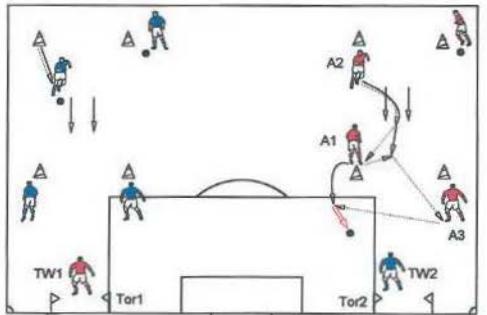
Variation 4



Variation 2



Variation 5



T-4

Torschuss 4**Trainingsschwerpunkte:**

- Torschuss nach Dribbling um die Stangen.
- Torschuss nach Dribbling um die Stangen, Passen und Hinterlaufen.
- Torschuss nach Pass und Sprint um die Stangen.
- Torschuss nach Sprint und Ballkontrolle.

Organisation:

Die Spieler starten im Wechsel von Pos. 1 und Pos. 4 aus. Nach der Aktion stellen sie sich bei der anderen Gruppe an. Die Torwarte wechseln sich nach 2-3 Aktionen ab.

Ablauf:

B 1 dribbelt von Pos. 2 aus auf das vordere Hütchen zu, macht eine Finte nach innen und schießt ab. Danach dribbelt A 1 von Pos. 3 aus los.

Variation: Übersteiger.

Variation 1:

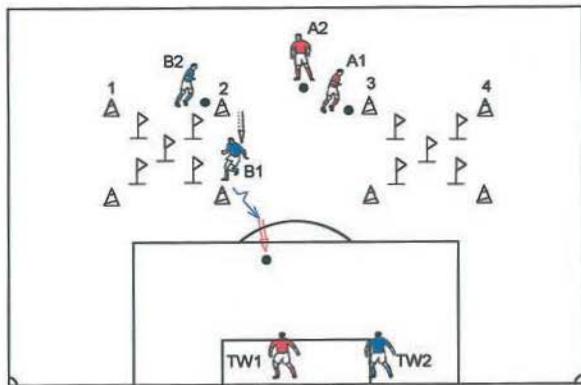
B 1 dribbelt von Pos. 1 aus los um mindestens drei Stangen, kontrolliert den Ball zum Tor hin und schießt. Danach dribbelt A 1 von Pos. 4 um die Stangen und schießt.

Variation 2:

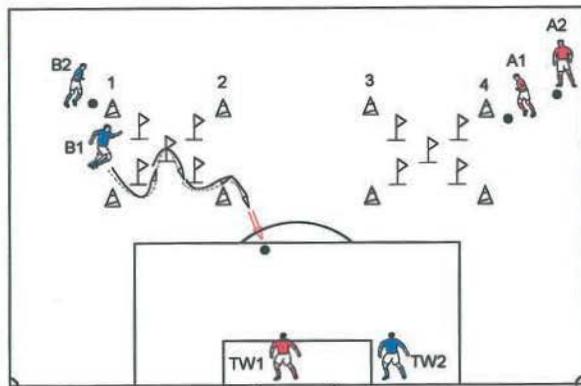
B 1 dribbelt einen vorgegebenen Weg um die Stangen, passt zum Anspieler, der B 1 den Ball wieder in den Lauf spielt. B 1 nimmt den Ball Richtung Tor mit und schießt ab.

Danach beginnt A 1 mit dem Dribbling usw.

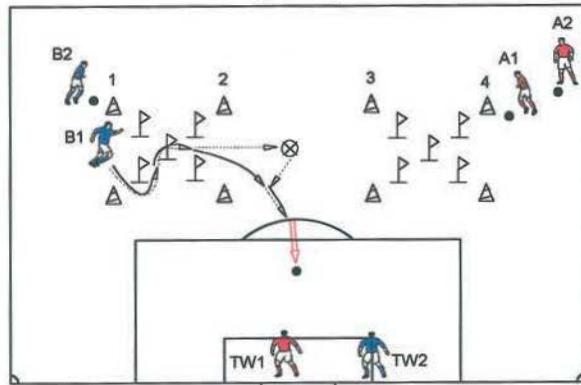
Ablauf



Variation 1



Variation 2



Variation 3:

B 1 dribbelt einen vorgegebenen Weg um die Stangen, passt zum Anspieler und hinterläuft ihn. Dieser spielt ihm dann den Ball wieder getimt in den Lauf. B 1 schließt spätestens mit dem zweiten Kontakt ab.

Variation 4:

B 1 spielt sofort einen Pass auf den Anspieler, umläuft danach mindestens drei Stangen im Sprint und bekommt den Ball vom Anspieler wieder in den Lauf gespielt. B 1 nimmt den Ball zum Tor hin mit und schließt vor dem 16-m-Raum ab. Danach spielt A 1 den Pass auf den Anspieler usw.

Variation 5:

B 1 spielt sofort einen Pass auf den Anspieler, umläuft danach die Stangen im Sprint in einer festgelegten Reihenfolge und bekommt vom Anspieler den Ball hoch zugeworfen.

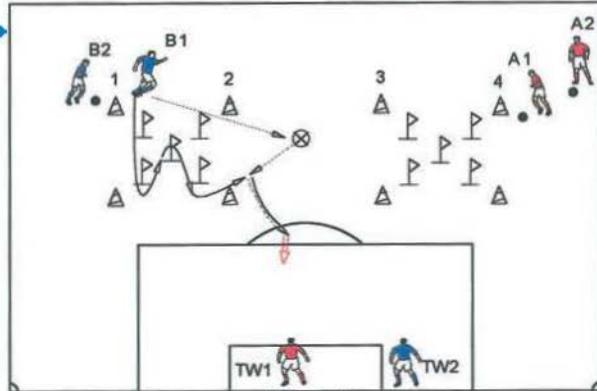
B 1 nimmt den Ball mit dem Rücken zum Tor an und schließt so schnell wie möglich ab. Danach spielt A 1 den Pass auf den Anspieler usw.

Variation: Mit der Brust oder mit dem Kopf den Ball annehmen.

Variation 3



Variation 4



Variation 5



Torschuss 5**T-5****Trainingsschwerpunkte:**

- Torschuss nach Dribbling.
- Torschuss nach Doppelpass.
- Torschuss nach Pass.
- Torschuss nach Flugball.

Organisation:

Die Spieler schießen immer im Wechsel auf das rechte und linke Tor (Beidfüßigkeit!). Die Aufgaben werden nach einigen Aktionen gewechselt.

Ablauf:

A 1 und A 2 dribbeln gleichzeitig um die Hütchen und schießen vor der 16-m-Linie. Danach kommen B 1 und B 2 von der anderen Seite.

Variation 1:

Wie zuvor: A 1 und A 2 spielen den Ball innen an den Hütchen vorbei, umlaufen sie auf der anderen Seite und schießen direkt.

Variation 2:

Wie zuvor: A 1 und A 2 laufen im Slalom um die Hütchen und schießen direkt.

Variation 3:

A 2 spielt einen Pass auf A 1, nachdem der sich durch eine Gegenbewegung gelöst hat. A 1 nimmt den Ball an und mit und schießt nach kurzem Dribbling ab. Danach passt B 2 auf B 1 usw.

Variation 4:

A 2 spielt einen Pass auf A 1, nachdem der sich durch eine Gegenbewegung gelöst hat und rückt sofort nach. A 1 kontrolliert den Ball kurz und spielt dann mit A 2 einen Doppelpass. A 1 schießt spätestens mit dem zweiten Kontakt ab.

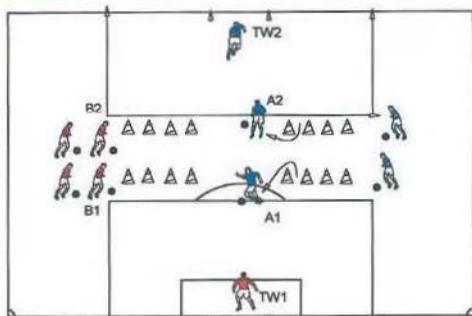
Variation 5:

A 2 spielt diagonal einen Flugball auf A 1. Dieser nimmt den Ball an, dribbelt um die Hütchen und schießt vor der 16-m-Linie. Danach spielt B 2 einen Flugball auf B 1 usw.

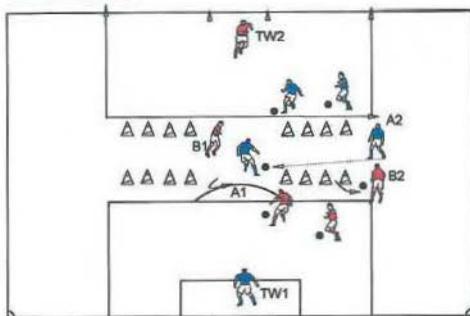
Variation: A 1 schießt auf das entferntere Tor.



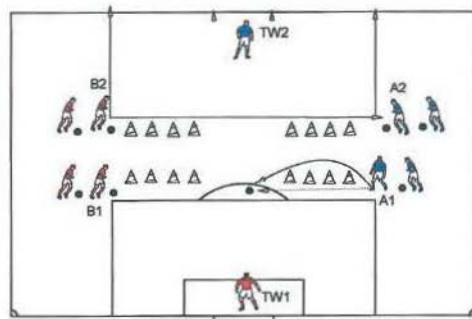
Ablauf



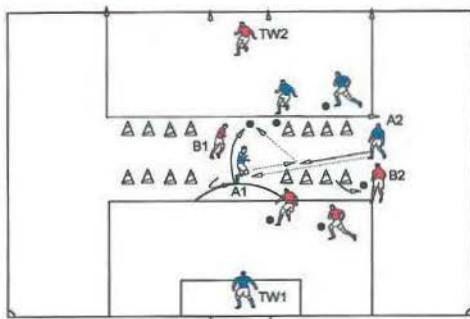
Variation 3



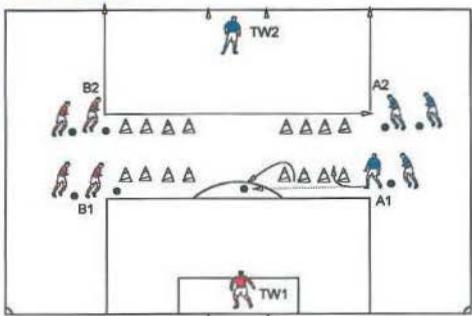
Variation 1



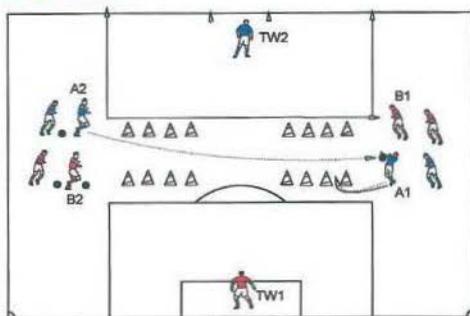
Variation 4



Variation 2



Variation 5



T-6

Torschuss 6**Trainingsschwerpunkte:**

- Torschuss nach Slalomedribbling.
- Torschuss nach einem Pass durch die Hürden.
- Torschuss nach Pass und Sprung über Hürden.
- Torschuss nach koordinativen Aufgabenstellungen.

Organisation:

Gruppe A und B führen an unterschiedlichen Toren (auf der Grundlinie zwischen 16-m-Raum und Auslinie) dieselben Aufgaben aus. Nach Abschluss der Aktion holt jeder den Ball und stellt sich bei seiner Gruppe an. Der Abstand der Hürden beträgt ca. 2 m.

Ablauf:

B 1 dribbelt um die Hürden im Slalom und schießt so schnell wie möglich.

Variation: Finte vor dem Schuss.

Variation 1:

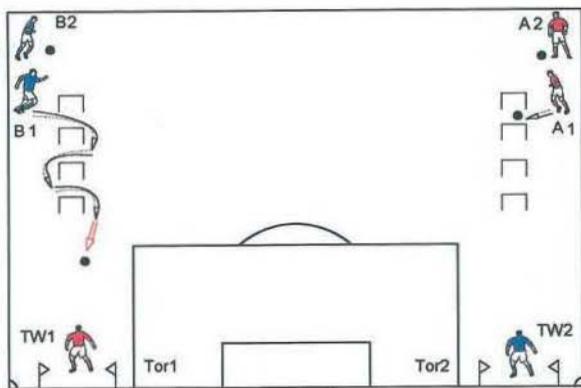
B 1 spielt einen Pass unter den Hürden durch zum Anspieler, umläuft diese außen und bekommt den Ball wieder in den Lauf gepasst. B 1 schießt spätestens mit dem zweiten Kontakt ab.

Variation 2:

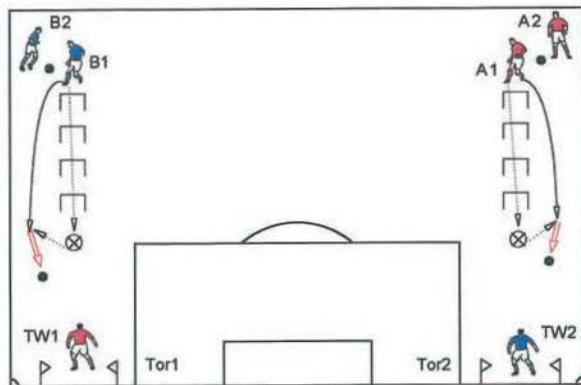
B 1 spielt seitlich an den Hürden vorbei einen Pass zum Anspieler und überspringt anschließend alle Hürden (Rhythmus).

Der Anspieler passt ihm den Ball danach in den Lauf. B 1 schießt direkt.

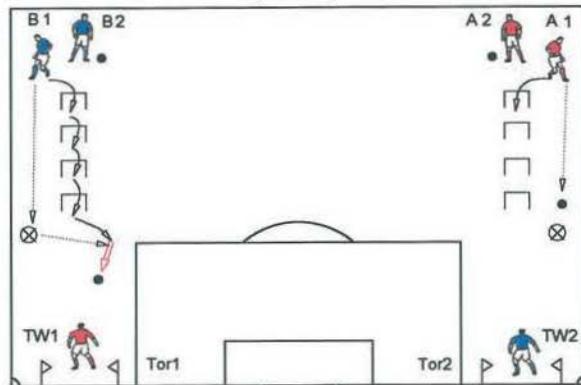
Ablauf



Variation 1



Variation 2



Variation 3:

B 1 passt durch die erste Hürde und umläuft diese auf der rechten Seite. Danach spielt er einen Pass unter der zweiten Hürde durch und umläuft diese wieder auf der rechten Seite.

An Hürde 3 und 4 führt er dieselbe Aufgabe aus und schießt nach dem letzten Pass spätestens mit dem zweiten Kontakt.

Variation: Der Spieler umläuft die Hürden links.

Variation 4:

B 1 passt durch die erste Hürde und umläuft diese auf der rechten Seite. Danach spielt er einen Pass unter der zweiten Hürde durch und umläuft diese auf der linken Seite.

An Hürde 3 umläuft er wieder rechts und an der vierten Hürde links.

Nach dem letzten Pass schießt er spätestens mit dem zweiten Kontakt.

Variation: Der Spieler umläuft die Hürden zuerst links.

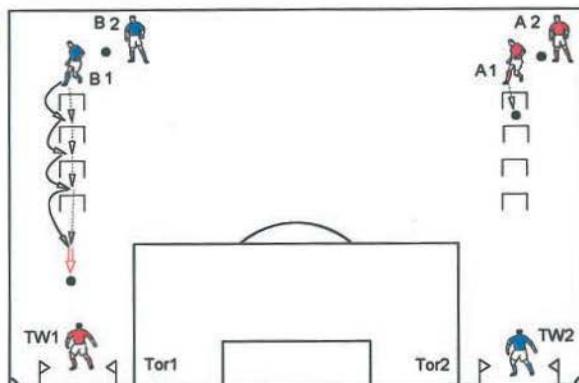
Variation 5:

B 1 spielt einen Pass unter den Hürden durch auf den Anspieler. Danach überspringt er alle Hürden, bekommt dann den Ball vom Anspieler wieder zugepasst und schießt nach einer kurzen Ballkontrolle.

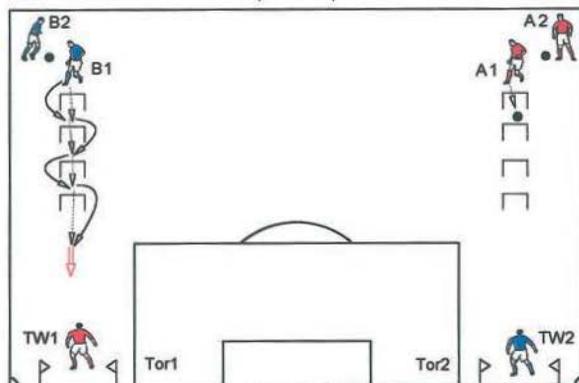
Variation: Den Ball getimt unter den Hürden durchspielen, alle Hürden überspringen und vor dem 16-m-Raum zum Schuss kommen.

Wichtig: Erst über die Hürden springen, wenn der Ball unter der zweiten Hürde durchgespielt wurde!

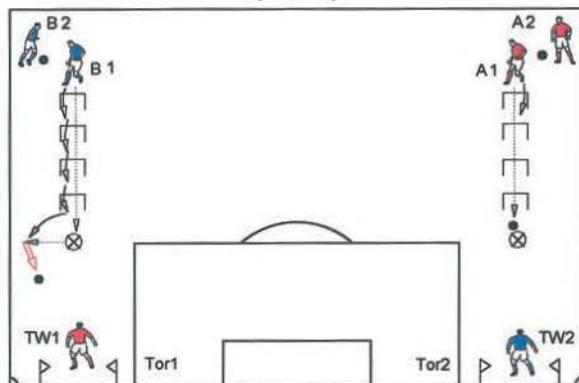
Variation 3



Variation 4



Variation 5



T-7

Torschuss 7**Trainingsschwerpunkte:**

- Torschuss nach Dribbling.
- Torschuss nach Passkombinationen.
- Torschuss gegen teilaktiven Abwehrspieler.
- Torschuss nach 1:1.

Organisation:

Die Spieler wechseln immer eine Position weiter. Von Position 1 zu 2 zu 3 zu 4. Dann wieder zu Position 1.

Ablauf:

A spielt einen Querpass auf B. Dieser nimmt den Ball mit der Außenseite rechts oder der Innenseite links mit und dribbelt auf Tor 1 zu. Vor der Ziellinie kommt B zum Abschluss.

Die gleiche Aufgabe führen die Spieler an Tor 2 aus.

Variation: Vor dem Abschluss machen die Spieler eine Finte.

Variation: Flugball.

Variation 1:

A spielt einen Querpass zu B. Dieser nimmt den Ball mit der Außenseite oder Innenseite mit und dribbelt auf den Trainer oder einen Spieler zu. Dieser Abwehrspieler ist teilaktiv.

Er spielt ihn mit einem Übersteiger rechts aus, dribbelt zur Ziellinie und schießt auf Tor 1.

Bei der Aktion auf Tor 2 wird der teilaktive Abwehrspieler mit einem Übersteiger links ausgespielt.

Variation 2:

A spielt einen Querpass zu B. Dieser nimmt den Ball an und dribbelt auf den teilaktiven Abwehrspieler zu. Er spielt mithilfe eines Doppelpasses nach rechts mit C 1 den Abwehrspieler aus. Danach kontrolliert er den Ball und schließt vor der Ziellinie ab.

Auf der anderen Seite wird der Doppelpass mit C 2 nach links gespielt.

Variation: Ohne teilaktiven Gegenspieler.

Variation 3:

A spielt mit B die Kombination Pass-Rückpass-Steilpass. Danach passt er direkt zum Anspieler, der den Ball im Winkel nach rechts ablegt. B versucht, direkt zum Abschluss zu kommen. Auf der anderen Seite legt der Anspieler den Ball nach links ab.

Variation 4:

A spielt mit B die Kombination Pass-Rückpass. Danach passt A direkt zum Abwehrspieler, der den Ball dem nachrückenden B in den Lauf spielt.

Mit dem Rückpass rückt der Abwehrspieler B entgegen und verhält sich teilaktiv. B spielt den Abwehrspieler mithilfe einer Finte aus und schließt vor der Ziellinie ab.

Jeweils zwei Abwehrspieler wechseln sich vor den Toren ab.

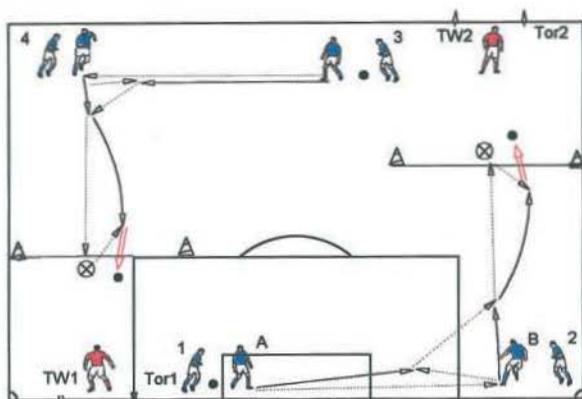
Variation 5:

A spielt mit B die Kombination Pass-Rückpass. Danach spielt A einen Flugball auf den Abwehrspieler, der mit dem Kopf oder der Innenseite direkt auf den nachrückenden B ablegt. Der Abwehrspieler rückt dem Stürmer entgegen und es wird 1:1 bis zum Abschluss gespielt.

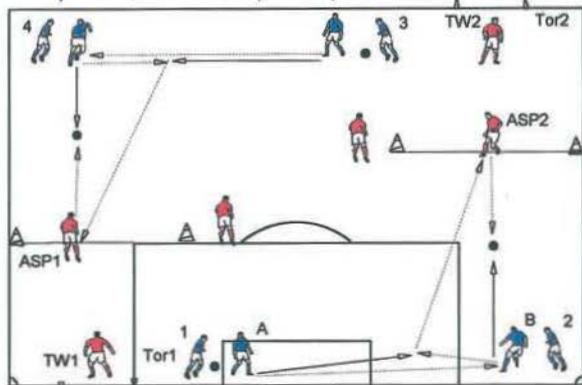
Jeweils zwei Abwehrspieler wechseln sich vor den Toren ab.

Wichtig: Stellungsspiel des Abwehrspielers!

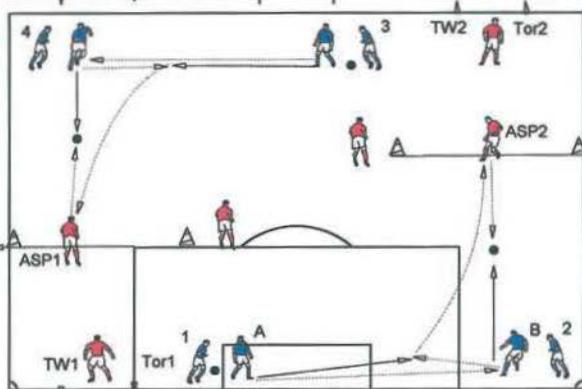
Variation 3



Variation 4



Variation 5



Torschuss 8

T-8

Trainingsschwerpunkte:

- Torschuss nach Dribbling.
- Torschuss nach Pass.
- Torschuss nach Ballkontrolle.
- Torschuss nach Dribbling und Aufsetzer (zwei Aktionen).

Organisation:

Die Spieler sind in zwei Gruppen aufgeteilt und befinden sich jeweils in Verlängerung der 16-m-Linie, ca. 25 m vor den Toren. Der Trainer steht ca. 10 m vor beiden Gruppen. Es wird im Wechsel auf beide Tore geschossen.

Ablauf:

Die Spieler umdribbeln den Trainer abwechselnd von beiden Seiten und schießen einmal mit dem rechten Fuß auf das linke Tor und mit dem linken Fuß auf das rechte Tor.

Variation 1:

Die Spieler passen auf den Trainer, der in der Mitte des Feldes steht, hinterlaufen, bekommen vom Trainer den Ball wieder in den Lauf gespielt und schießen.

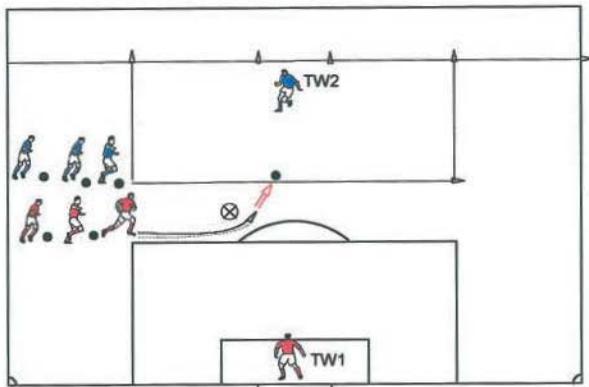
Variation 2:

Vier Spieler spielen im Wechsel Flugbälle von der gegenüberliegenden Seite auf die beiden Gruppen. Die Spieler nehmen den Ball mit der Brust oder dem Oberschenkel an, dribbeln wieder um den Trainer und schießen vor dem 16-m-Raum.

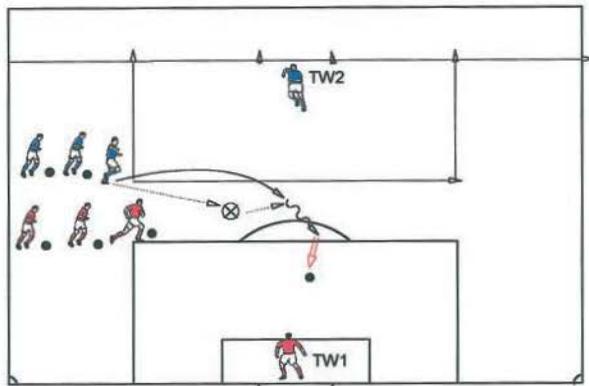
Variation: Nach ca. 10 Flugbällen wird gewechselt.

Variation: Flachpässe.

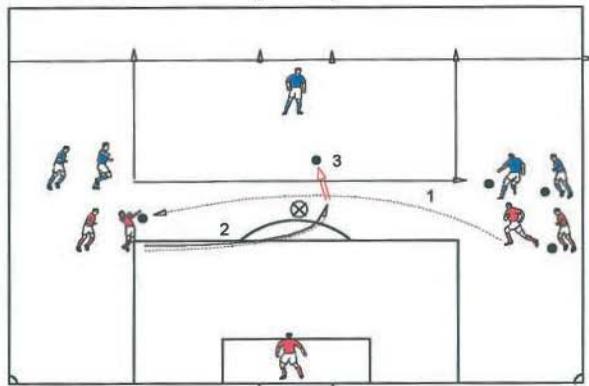
Ablauf



Variation 1



Variation 2



Variation 3:

Doppelaktion: Der Spieler A umdribbelt den Trainer, legt sich den Ball kurz vor und schießt.

Anschließend umkurvt er wieder den Trainer, bekommt von ihm den zweiten Ball in den Lauf gespielt und schließt mit dem zweiten Kontakt am gleichen Tor ab.

Kurz nachdem A gestartet ist, beginnt der nächste Spieler.

Variation: Zwei Anspieler.

Variation: Erster Abschluss bei Tor 1, zweiter Abschluss bei Tor 2.

Variation 4:

Doppelaktion: Die Spieler umdribbeln mit dem ersten Ball den Trainer und schießen vor dem 16-m-Raum auf Tor 1. Danach umlaufen sie wieder ohne Ball den Trainer. Er wirft ihnen den zweiten Ball in den Lauf. Die Spieler nehmen den Ball schnell an und schießen vor dem 16-m-Raum auf Tor 2 ab.

Variation: Der zugeworfene Ball darf nur 1 x aufspringen.

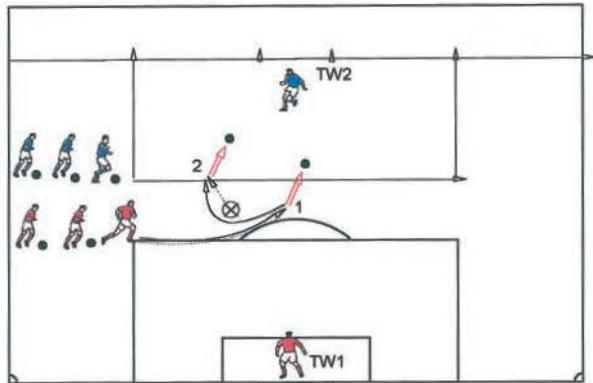
Variation 5:

Dreifachaktion: Dribbling um den Trainer und Abschluss mit dem ersten Ball vor dem 16-m-Raum. Danach wieder den Trainer umlaufen, den zugeworfenen oder zugepass-ten zweiten Ball annehmen und vor dem 16-m-Raum abschließen.

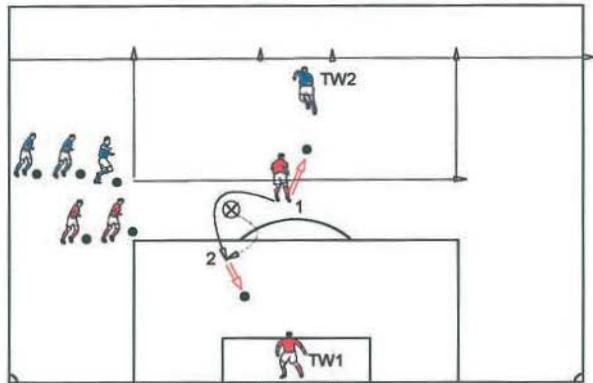
Den dritten Ball bekommt der Spieler vom Torpfosten aus von einem Spieler zugeworfen.

Diesen muss er mit dem Kopf direkt verwerten. Diese Dreifachaktion sollte von beiden Seiten mit jeweils einem Anspieler durchgeführt werden.

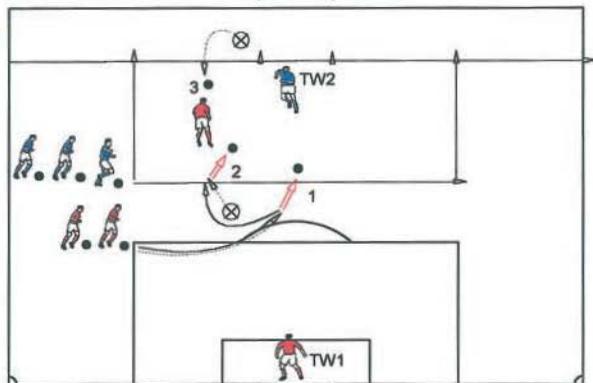
Variation 3



Variation 4



Variation 5



T-9

Torschuss 9**Trainingsschwerpunkte:**

- Torschuss nach Dribbling und Finte.
- Torschuss nach Doppelpass.
- Torschuss nach Pass und Flanke (zwei Aktionen).
- Torschuss nach Doppelpass und Pass (zwei Aktionen).

Organisation:

Die Spieler wechseln immer von Pos. 1 zu Pos. 2 zu Pos. 3 zu Pos. 4 und wieder zu Pos. 1 usw. Nach der Aktion holt der Spieler den Ball und stellt sich bei der anderen Gruppe an.

Ablauf:

A 1 dribbelt bis zu einer Ziellinie und schießt mit dem rechten Fuß auf Tor 1. B 1 schießt auf Tor 2 mit dem linken Fuß.

Variation 1:

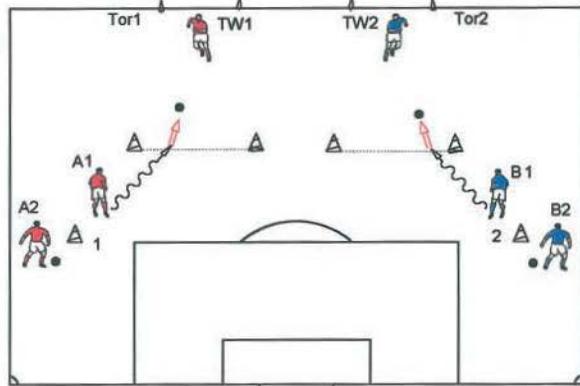
A 1 dribbelt auf ein Hütchen zu, macht eine Finte nach rechts und schießt. B 1 macht eine Finte nach links und schießt ebenfalls ab.

Variation: Übersteiger oder doppelter Übersteiger.

Variation 2:

Nach kurzem Dribbling spielt A 1 mit Anspieler 1 einen Doppelpass und schießt direkt mit dem rechten Fuß. B 1 spielt mit Anspieler 2 einen Doppelpass und schießt mit links.

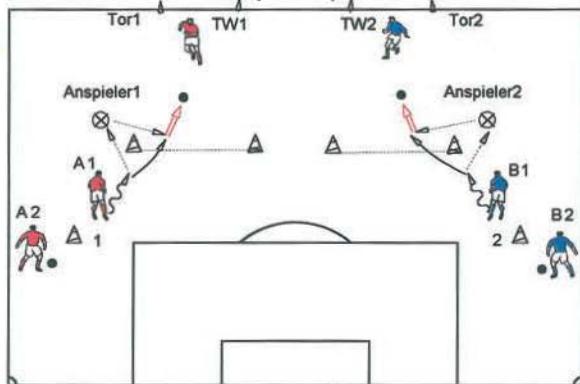
Ablauf



Variation 1



Variation 2



Variation 3:

A 1 spielt sofort einen Pass auf Anspieler 1 und rückt nach. Dieser passt A 1 den Ball in den Lauf. A 1 schießt direkt mit dem rechten Fuß. B 1 spielt auf Anspieler 2 und schießt nach dessen Pass mit links.

Variation 4:

A 1 spielt sofort zu Anspieler 1 und rückt nach. Nach dessen Pass schießt er mit rechts auf Tor 1. Danach läuft er diagonal zu Tor 2 und verwertet eine Flanke von C 1.

Auf der anderen Seite schießt B 1 mit links auf Tor 2 und verwertet danach eine Flanke von D 1 auf Tor 1.

Variation: C 1 und D 1 werfen den Ball vom Pfosten des Tors zu.

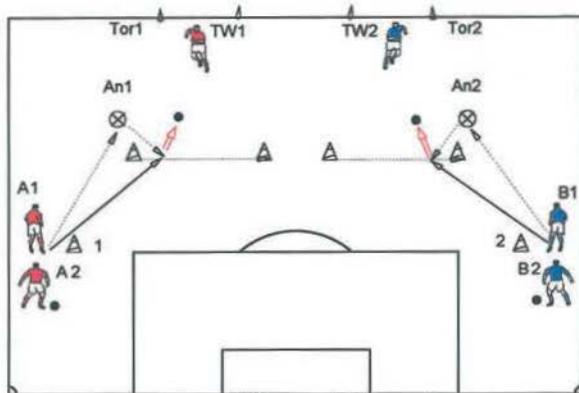
Variation 5:

A 1 spielt nach kurzem Dribbling mit Anspieler 1 einen Doppelpass und schließt an Tor 1 ab. Nach dessen Pass schießt er mit rechts auf Tor 1. Danach läuft er diagonal zu Tor 2 und verwertet einen Flachpass von C 1.

Auf der anderen Seite schießt B 1 mit links auf Tor 2 und verwertet danach einen Flachpass von D 1 auf Tor 1.

Variation: C 1 und D 1 werfen den Ball vom Pfosten des Tors zu.

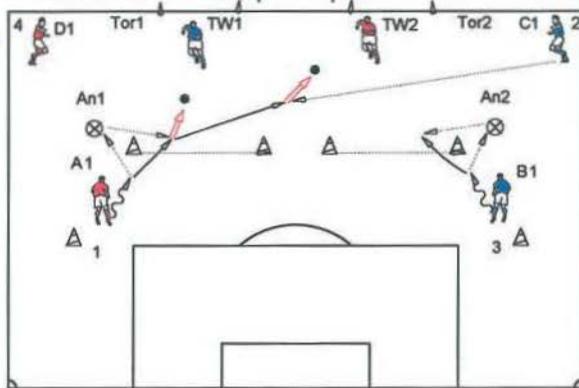
Variation 3



Variation 4



Variation 5



Torschuss 10**T-10****Trainingsschwerpunkte:**

- Torschuss nach Querpas oder Flugball.
- Torschuss nach Ballkontrolle und Finte.
- Torschuss nach Ballkontrolle und Hinterlaufen.
- Torschuss nach Ballkontrolle und 1:1.

Organisation:

Die Spieler wechseln von Pos. 1 in Feld 1 und von Pos. 2 in Feld 2. Von Feld 1 aus wird ein Pass oder Flugball zu einem anderen Spieler in Feld 2 gespielt. Die Aktionen werden auf Tor 1 und Tor 2 abgeschlossen.

Ablauf:

Spieler B 1 dribbelt von Pos. 1 aus ins Feld 1. Dort spielt er einen Querpas zu A 1 in Feld 2 und startet Richtung Tor 2. Er bekommt dann von einem Spieler an Pos. 2 einen Rückpass zugespielt, den er direkt verwertet. A 1 nimmt den Querpas zu Tor 2 hin an und schließt so schnell wie möglich ab. Beide Spieler holen nach dem Schuss den Ball, A 1 stellt sich bei Pos. 1 und B 1 bei Pos. 2 an. Danach spielt B 2 einen Querpas auf A 2 usw.

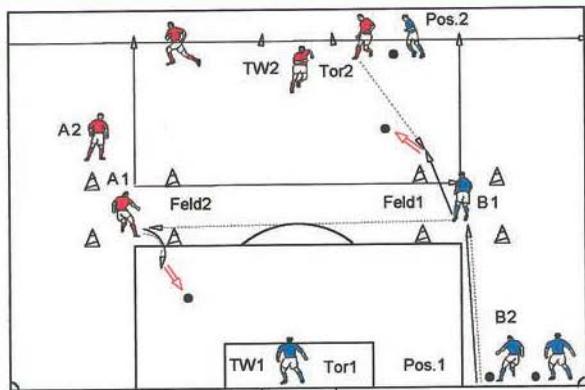
Variation 1:

A 1 nimmt einen Flugball von B 1 schnell an und schießt auf Tor 1.
B 1 nimmt den Rückpass mit der Innenseite rechts oder der Außenseite links nach einer Schussfinte nach innen mit und schließt an Tor 2 ab.

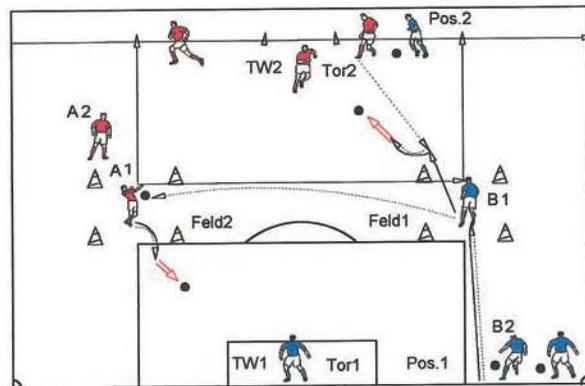
Variation 2:

A 1 nimmt einen Flugball von B 1 schnell an, dribbelt quer zum 16-m-Raum und schießt mit links auf Tor 1. B 1 nimmt den Rückpass mit der Innenseite links oder der Außenseite rechts mit, dreht sich um 360° und schließt an Tor 2 ab.

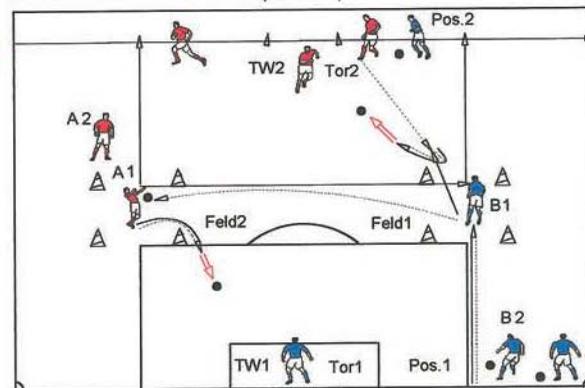
Ablauf



Variation 1



Variation 2



Variation 3:

A 1 nimmt den Flugball von B 1 an, passt zum Anspieler und hinterläuft. Der Anspieler spielt ihm den Ball wieder in den Lauf. A 1 schießt mit links auf Tor 1.

B 1 führt den Rückpass mit dem rechten Fuß hinter dem Standbein herum, dreht sich und schießt sofort auf Tor 2 ab.

Variation 4:

A 1 nimmt den Flachpass von B 1 an, dribbelt aus dem Feld auf den teilaktiven Abwehrspieler zu, macht eine Finte und schießt auf Tor 1.

B 1 startet nach dem Querpas sofort Richtung Tor 2, bekommt einen Ball hoch geworfen und schießt mit einem Kopfball ab.

Variation 5:

A 1 nimmt den Flachpass von B 1 an, dribbelt aus dem Feld auf den Abwehrspieler zu und versucht, im 1:1 an Tor 1 zum Abschluss zu kommen.

B 1 startet nach dem Querpas Richtung Tor und nimmt den Pass an. Der Passgeber rückt sofort nach und wird zum Abwehrspieler. B 1 muss sich im 1:1 gegen den Passgeber durchsetzen. Entweder er kommt zum Abschluss oder der Gegenspieler erkämpft den Ball.

T-11

Torschuss 11**Trainingsschwerpunkte:**

- Torschuss nach Dribbling.
- Torschuss nach Pass und Hinter- oder Umlaufen.
- Torschuss nach Pass-Rückpass oder Doppelpass.
- Torschuss nach Flugball und Aufsetzer.

Organisation:

Die beiden Anspieler verändern ihre Position je nach Aufgabenstellung zwischen beiden 16-m-Räumen. Schießen die Spieler auf das andere Tor, dann stellen sie sich auch bei dieser Gruppe an.

Ablauf:

Spieler A und B starten mit Ball gleichzeitig los bis zu den Anspielern oder Trainern. Sie umdribbeln die Anspieler von der rechten Seite und versuchen, vor dem 16-m-Raum zum Abschluss zu kommen.

Variation: Sie umdribbeln die Anspieler von der linken Seite.

Variation 1:

A und B dribbeln auf den Anspieler zu. Kurz davor passen sie den Ball getimt quer zum 16-m-Raum, umlaufen den Anspieler und schießen direkt.

Variation: Die Spieler dribbeln von der anderen Seite des Tors los und umlaufen die Anspieler von der linken Seite.

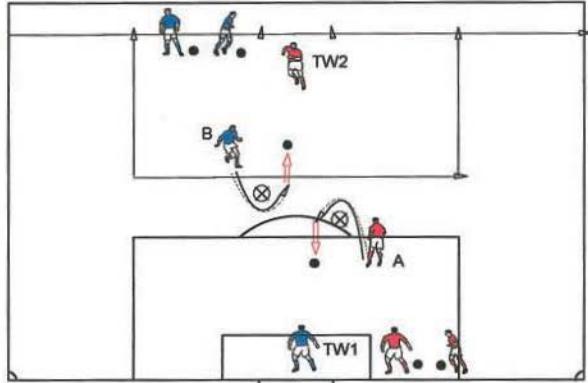
Variation: Die Anspieler verändern ihre Position.

Variation 2:

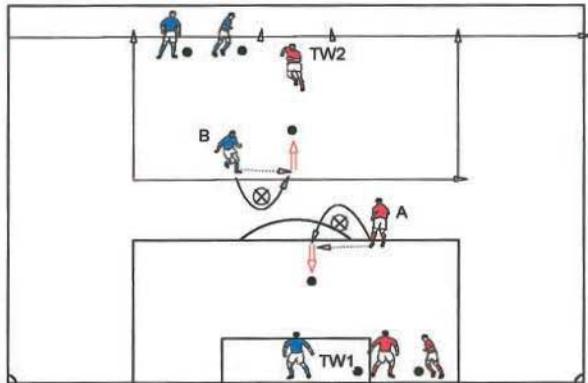
A und B spielen gleichzeitig einen Pass auf die Anspieler. Danach umlaufen sie die Anspieler und bekommen den Ball wieder in den Lauf gespielt. Sie schließen dann am eigenen Tor ab.

Wettbewerb: Wer hat zuerst das Tor geschossen?

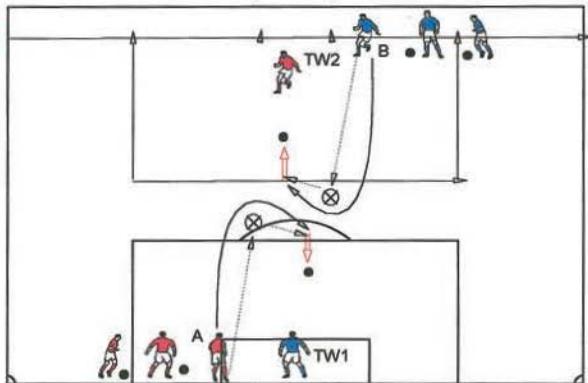
Ablauf



Variation 1



Variation 2



Variation 3:

A und B dribbeln los, spielen jeweils mit dem vorderen Anspieler einen Doppelpass, nehmen den Ball kurz an und schließen mit rechts vor dem 16-m-Raum ab.

Variation: Beide Spieler starten von der anderen Seite des Tors und schießen nach dem Doppelpass mit links.

Variation 4:

A und B spielen gleichzeitig einen Pass auf den jeweiligen Anspieler.

Diese spielen einen Rückpass. Danach spielen sie einen Pass innen an den Anspielern vorbei, laufen außen herum und versuchen, vor dem 16-m-Raum zum Abschluss zu kommen.

Variation: Von der anderen Seite des Tors.

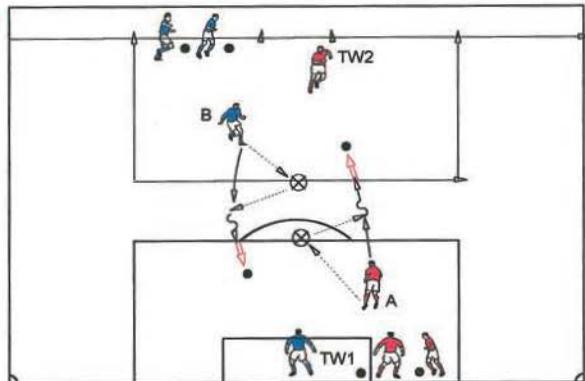
Variation 5:

A und B spielen einen Flugball auf den jeweiligen Anspieler und rücken sofort nach.

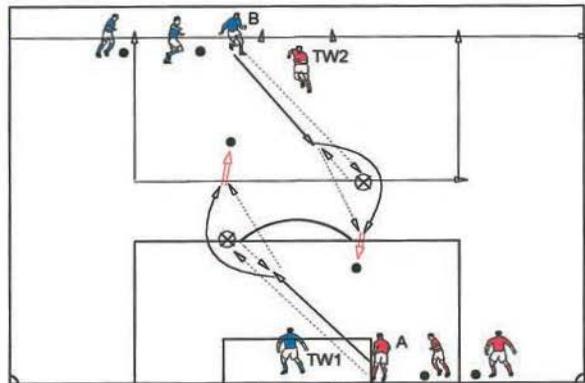
Die Anspieler fangen den Ball und werfen ihn den Spielern auf Höhe des 16-m-Raums wieder zu. Die Spieler versuchen, direkt zu schießen.

Variation: Flugbälle von der anderen Seite des Tors und Abschluss mit dem anderen Fuß.

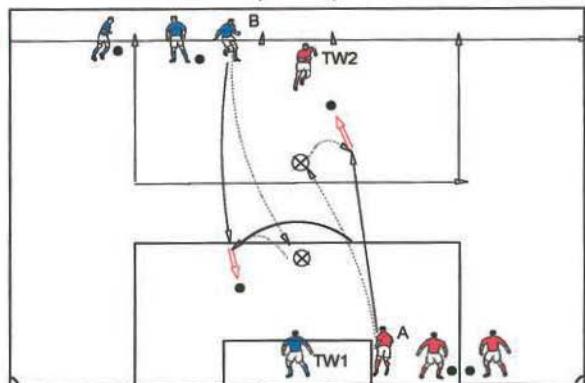
Variation 3



Variation 4



Variation 5



T-12

Torschuss 12**Trainingsschwerpunkte:**

- Torschuss nach Dribbling.
- Torschuss nach Dribbling und Finte.
- Torschuss mit dem Ball des Partners nach Pass.
- Torschuss mit dem Ball des Partners nach Sprint.

Organisation:

A und B führen die Aktionen gleichzeitig durch. Sie stellen sich dann nach dem Abschluss bei der Gruppe auf der anderen Seite an.

Ablauf:

A 1 und B 1 dribbeln gleichzeitig um den Trainer und schießen mit dem linken Fuß.

Variation: Die Spieler dribbeln von der anderen Seite des Tors los und schießen mit rechts.

Variation 1:

A 1 und B 1 dribbeln gleichzeitig von der rechten Seite um den Trainer zum eigenen Tor und schießen vor der 16-m-Linie.

Variation: A 1 und B 1 dribbeln von links um den Trainer und schießen mit links.

Variation: A 1 und B 1 dribbeln gleichzeitig eine ganze Umdrehung um den Trainer und schießen am anderen Tor ab.

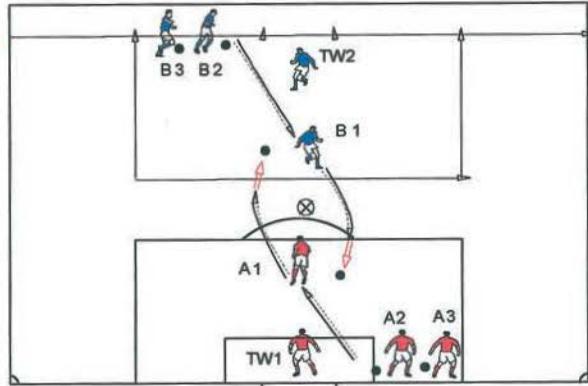
Variation 2:

A 1 und B 1 dribbeln gleichzeitig auf den Trainer zu, machen einen Übersteiger und gehen rechts vorbei. Danach müssen sie so schnell wie möglich zum Abschluss kommen.

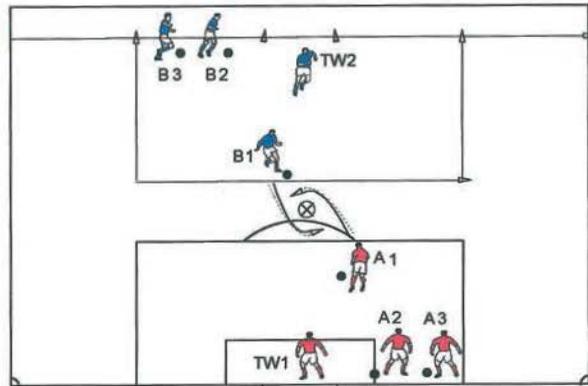
Variation: Doppelter Übersteiger und links vorbei.

Variation: Links antäuschen und rechts vorbei usw.

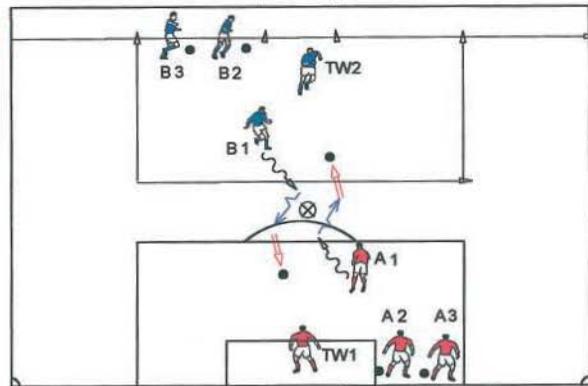
Ablauf



Variation 1



Variation 2



Variation 3:

A 1 und B 1 dribbeln bis zur 16-m-Linie. Sie spielen gleichzeitig einen Pass vor dem Trainer parallel zum 16-m-Raum. Nach dem Pass starten sie zum Ball des Partners und schießen direkt.

Variation 4:

A 1 und B 1 dribbeln gleichzeitig auf den Trainer zu. Dort spielen sie einen getimten Pass nach rechts auf ein Hütchen zu. A 1 und B 1 starten danach zum Ball des Partners und versuchen, innerhalb des 16-m-Raums und vor dem Hütchen zum Abschluss zu kommen.

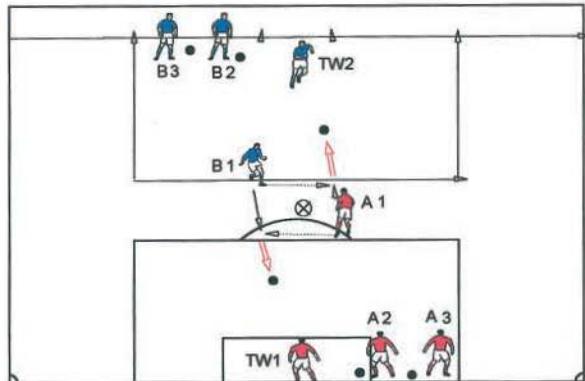
Variation 5:

A 1 und B 1 dribbeln gleichzeitig mit dem Ball auf das andere Tor zu. Auf der Höhe des Trainers (ca. 5 m daneben) stoppen sie den Ball, sprinten zum Ball des Partners, legen ihn kurz vor und schießen auf das eigene Tor.

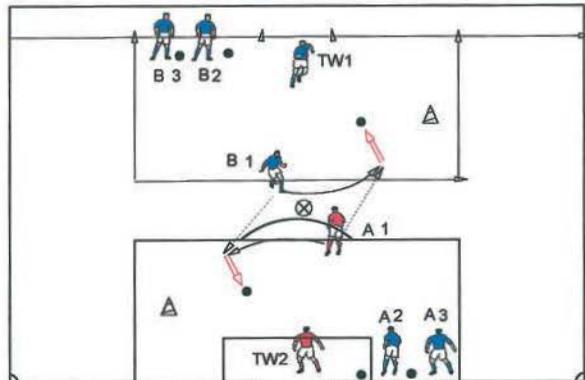
Variation: A 1 und B 1 schießen direkt.

Variation: A 1 und B 1 stoppen den Ball auf der anderen Seite. Danach Sprint zum Ball und Schuss mit dem anderen Fuß.

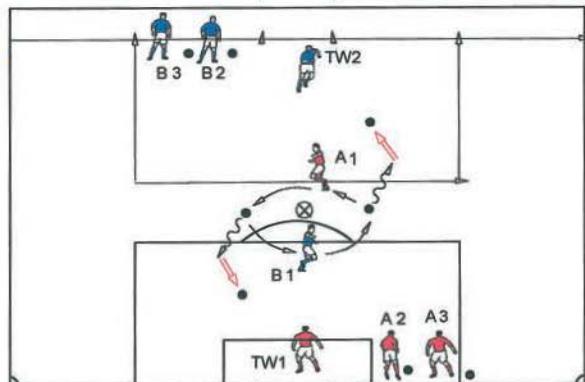
Variation 3



Variation 4



Variation 5



T-13

Torschuss 13**Trainingsschwerpunkte:**

- Torschuss nach Dribbling.
- Torschuss nach Dribbling und Schussfinte.
- Torschuss nach Ballkontrolle.
- Torschuss nach Passkombinationen.

Organisation:

Die Positionen und die Größe der Hütchentore werden je nach Aufgabenstellung verändert.

Die Spieler wechseln nach dem Torschuss zur anderen Gruppe am anderen Tor. Bei Variation 2 und 3 wechselt rot 1 mit rot 2 und blau 3 mit blau 4.

Ablauf:

Die Spieler dribbeln durch das Hütchentor und schießen im Bereich des 16-m-Raums.

Variation: Dribbling von der anderen Seite des Tors und Schuss mit dem anderen Fuß.

Variation 1:

Die Spieler A 1 und B 1 dribbeln gleichzeitig durch das Hütchentor und täuschen einen Schuss an. Danach spielen sie den Ball zur Seite und schießen mit dem anderen Fuß ab.

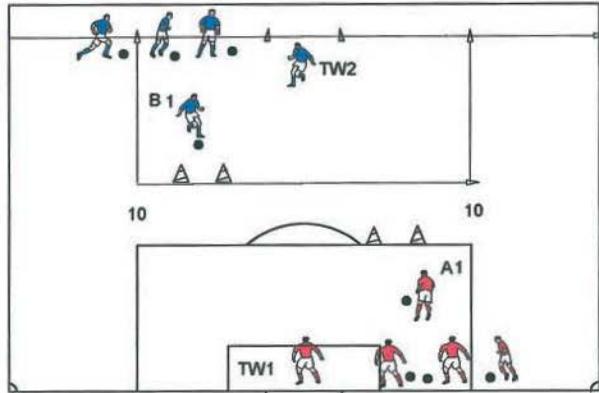
Variation: Von der anderen Seite des Tors und Abschluss mit dem anderen Fuß.

Variation 2:

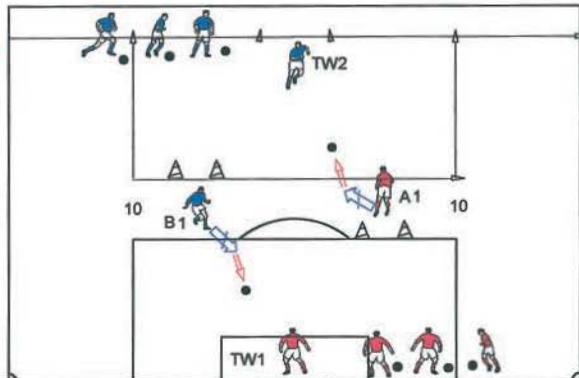
Die Stürmer stehen an der 16-m-Linie. Die Aktionen werden immer gleichzeitig diagonal ausgeführt. A 1 startet durch das Hütchentor und bekommt von A 3 den Ball zugespielt. Er nimmt den Ball mit der Außenseite um das Tor herum mit, kontrolliert den Ball und schießt an der 16-m-Linie ab. Danach wechselt A 3 zu A 2 und A 2 zu A 1. A 1 holt den Ball und stellt sich am anderen Tor an.

Variation: Mit der Innenseite.

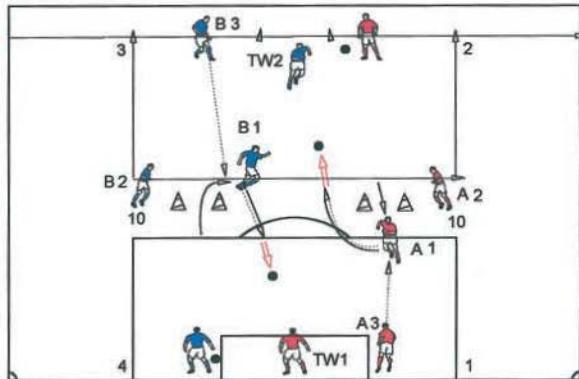
Ablauf



Variation 1



Variation 2



Variation 3:

Die Aktionen werden wieder vor beiden Toren gleichzeitig diagonal durchgeführt.

Wichtig: Die Stürmer lösen sich durch eine kurze Gegenbewegung!

A 3 macht einen Einwurf auf A 1, der durch das Hütchentor entgegenkommt. Dieser nimmt den Ball zur Seite mit, (Kopf, Brust, Oberschenkel usw.) kontrolliert ihn und schießt vor der 16-m-Linie ab.

Variation: Der Ball wird aus der Luft verwertet.

Variation 4:

A 1 macht eine Gegenbewegung und kommt durch das Hütchentor A 3 entgegen.

A 3 spielt einen Flachpass auf A 1 und geht seinem Ball nach. A 1 spielt einen Rückpass, dreht sich zur Seite weg und startet am Hütchentor vorbei, Richtung Tor. A 3 spielt ihm dann den Ball getimt durch das Hütchentor in den Lauf. A 1 schießt spätestens mit dem zweiten Kontakt ab. Danach wechselt A 3 zu A 2, A 2 zu A 1. A 1 holt den Ball und stellt sich am anderen Tor an.

Variation: Der Stürmer dreht sich nach innen.

Variation: Von der anderen Seite des Tors.

Variation 5:

Nach einer kurzen Gegenbewegung startet A 1 dem Spieler A 3 durch das Hütchentor entgegen. A 3 spielt einen Flachpass auf A 1 und rückt nach. Dieser lässt den Ball im Winkel nach innen wieder auf A 3 prallen, dreht sich zur anderen Seite weg und startet am Hütchentor vorbei, Richtung Tor. A 3 passt direkt auf den Anspieler, der im Winkel auf A 1 ablegt.

A 1 schießt nach einer Schussfinte.

Variation: Der Anspieler wird nach seinem Rückpass zum teilaktiven Abwehrspieler.

Variation 3



Variation 4



Variation 5



T-14

Torschuss 14**Trainingsschwerpunkte:**

- Torschuss nach Dribbling und Finte.
- Torschuss nach Ballkontrolle mit der Außenseite.
- Torschuss nach Ballkontrolle und Querpass.
- Torschuss nach Passkombinationen.

Organisation:

Die Torschussaktionen werden abwechselnd an Tor 1 und Tor 2 ausgeführt. Zwei Torwarte wechseln sich ab. A 3 wechselt auf die Position von A 2 und A 2 zu A 1. A 1 holt den Ball und stellt sich bei B an.

Ablauf:

A 1 dribbelt durch Tor 1 und schießt vor der 16-m-Linie. Mit dem Schuss beginnt B 1 das Dribbling von der anderen Seite durch Tor 2. Zwei Torwarte wechseln sich nach einer bestimmten Anzahl von Schüssen ab. Die Spieler stellen sich danach bei der anderen Gruppe an.

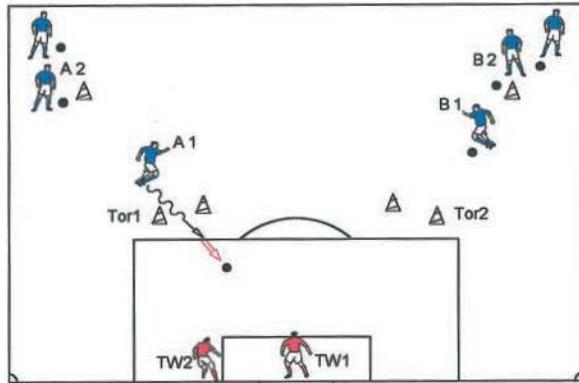
Variation 1:

A 1 dribbelt durch Tor 1 und schließt nach einer Schussfinte vor der 16-m-Linie ab. Mit dem Schuss beginnt B 1 das Dribbling von der anderen Seite durch Tor 2. Zwei Torwarte wechseln sich nach einer bestimmten Anzahl von Schüssen ab.

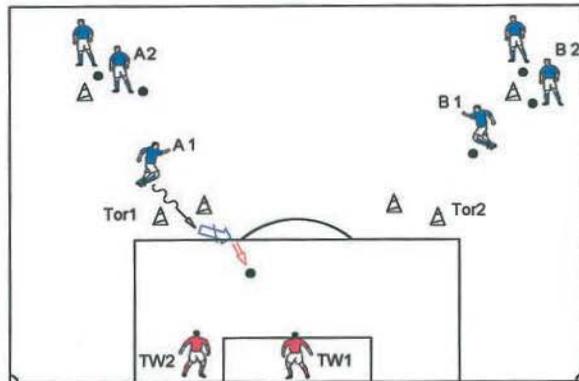
Variation 2:

A 1 kommt A 3 nach einer kurzen Gegenbewegung durch Tor 1 entgegen. A 3 passt dann auf A 1. Dieser nimmt den Ball mit der Außenseite rechts nach innen mit und schießt vor der 16-m-Linie. Auf der anderen Seite nimmt B 1 den Ball mit der Außenseite links an.

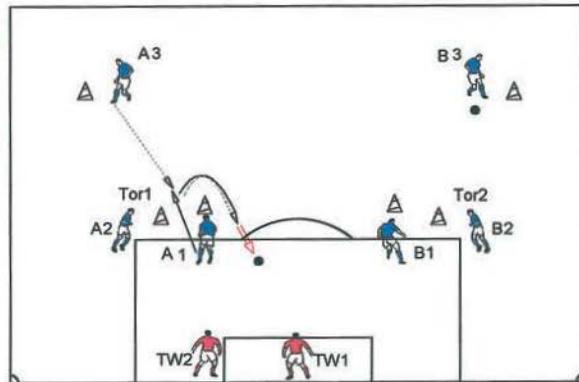
Ablauf



Variation 1



Variation 2



Variation 3:

A 1 kommt A 2 durch Tor 1 entgegen. A 2 passt auf A 1 und rückt nach. A 1 nimmt den Ball mit der Innenseite rechts nach außen um das Tor herum mit und passt nach einer Schussfinne hinter dem Hütchentor quer auf A 2.

Dieser schießt spätestens mit dem zweiten Kontakt. A 2 wechselt auf die Position von A 1.

A 1 holt den Ball und stellt sich bei der anderen Gruppe an.

Auf der anderen Seite nimmt B 1 den Ball mit der Innenseite links mit.

Variation 4:

A 1 kommt A 2 nach einer kurzen Gegenbewegung durch Tor 1 entgegen.

A 2 passt auf A 1 und rückt nach. A 1 spielt einen kurzen Rückpass auf A 2.

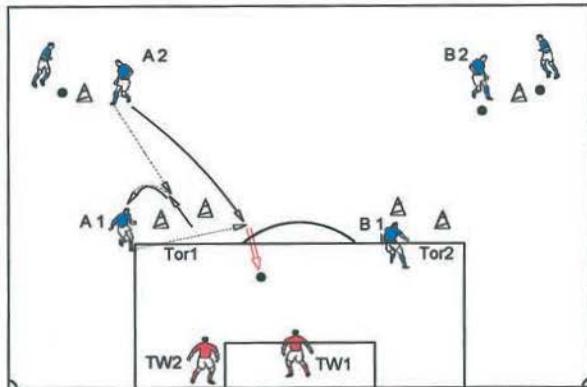
Danach startet A 1 um das Hütchentor, Richtung Tor. A 2 spielt A 1 den Ball durch Tor, getimt in den Lauf (eventuell mit dem zweiten Kontakt). Dieser schießt so schnell wie möglich. A 1 holt den Ball und stellt sich bei der anderen Gruppe an.

Variation: Größe des Hütchentors verändern.

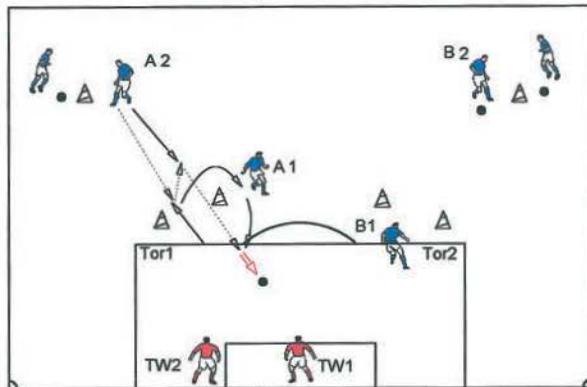
Variation 5:

Wie zuvor: A 2 spielt den Ball durch Tor 1 getimt (eventuell mit dem zweiten Kontakt) auf einen Anspieler, der wieder auf A 1 prallen lässt. A 1 schießt direkt.

Variation 3



Variation 4



Variation 5



Torschuss 15

T-15

Trainingsschwerpunkte:

- Torschuss nach Dribbling.
- Torschuss nach Flugball und Ballkontrolle.
- Torschuss nach Pass und Schussfinte.
- Torschuss nach einer Passkombination.

Organisation:

A 1 und B 1 führen die Aktionen gleichzeitig aus. Nach der Aktion stellen sie sich bei der anderen Gruppe an. Bei Variation 4 und 5 schießen sie auf das eigene Tor und stellen sich auch wieder dort an.

Ablauf:

A 1 und B 1 dribbeln gleichzeitig von Tor 1 und Tor 2 aus zur Strafraumlinie und schießen. Danach dribbeln A 2 und B 2 gleichzeitig los usw.

Variation 1:

A 1 und B 1 spielen sich gegenseitig einen Flachpass zu. Jeder nimmt den Ball des anderen an, dribbelt dann zur Strafraumlinie und schießt auf Tor 1 oder Tor 2.

Variation 2:

A 1 und B 1 spielen sich gegenseitig einen Flugball zu. Jeder nimmt den Ball des anderen an, dribbelt dann zur Strafraumlinie und schießt auf Tor 1 oder Tor 2.

Variation 3:

A 1 und B 1 spielen sich gleichzeitig einen Pass nach vorne Richtung Strafraumlinie zu. Nach dem Pass erläuft jeder den Ball des anderen, nimmt ihn mit der Innenseite links oder der Außenseite rechts nach innen an und schießt sofort auf Tor 1 oder Tor 2.

Variation 4:

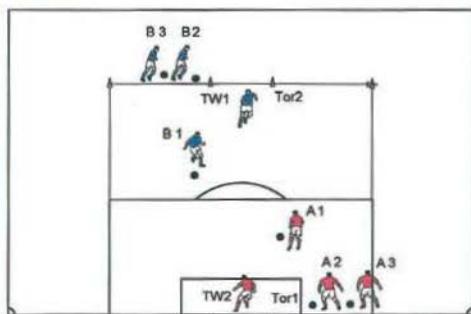
A 1 und B 1 spielen sich gleichzeitig einen Pass nach vorne Richtung Strafraumlinie zu. Nach dem Pass erläuft jeder den Ball des anderen, nimmt ihn mit der Innenseite rechts zum eigenen Tor an und schießt sofort auf Tor 1 oder Tor 2.

Variation 5:

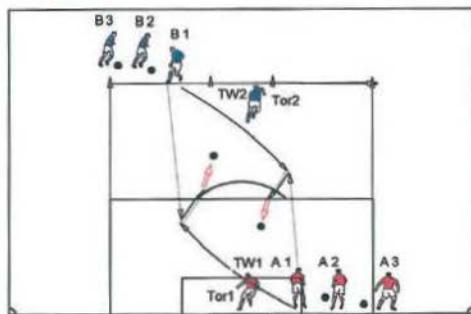
A 1 und B 1 spielen sich gleichzeitig diagonal einen Pass nach vorne Richtung Strafraumlinie zu. Nach dem Pass erläuft jeder den Ball des anderen und spielt den Ball direkt dem Partner in den Lauf. Danach starten sie wieder zum eigenen Ball und schließen sofort am eigenen Tor ab.



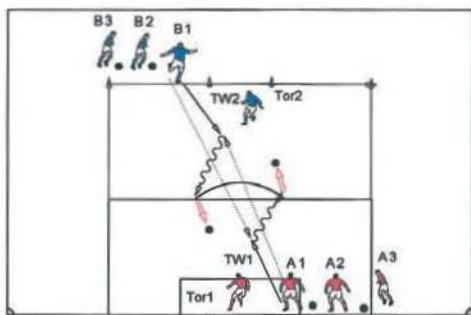
Ablauf



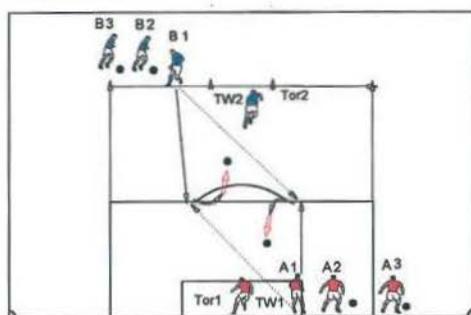
Variante 3



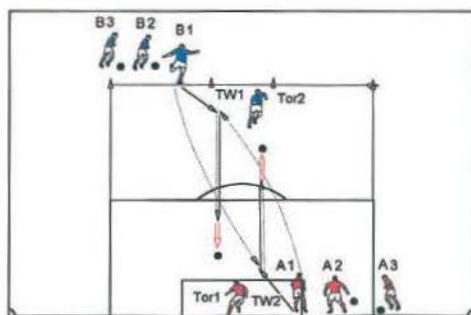
Variante 1



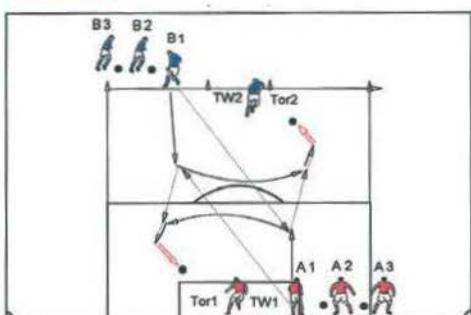
Variante 4



Variante 2



Variante 5



T-16

Torschuss 16**Trainingsschwerpunkte:**

- Torschuss nach Dribbling und Finte.
- Torschuss nach Ballkontrolle und Passkombinationen.
- Torschuss nach komplexen Passkombinationen.
- Torschuss nach Passkombinationen und 1:1 gegen einen Abwehrspieler.

Organisation:

Die Spieler beginnen das Dribbling ca. 10 m vor der Mittellinie. Ungefähr 12 m davor und kurz vor dem 16-m-Raum sind Hütchenreihen aufgebaut. Dort werden die Finten ausgeführt.

D wechselt immer zu C, C zu B und B zu A usw.

Ablauf:

A dribbelt auf die erste Hütchenreihe zu und macht eine Finte nach rechts. Danach dribbelt er auf die zweite Hütchenreihe zu, macht eine Finte nach links und schließt kurz vor dem 16-m-Raum ab.

Variation: Übersteiger nach links und rechts.

Variation: Schussfinte nach links und rechts.

Variation 1:

B spielt einen Pass auf A, der durch das Hütchentor entgegentkommt, nachdem er eine kurze Gegenbewegung gemacht hat. A nimmt den Ball mit der Innen- oder Außenseite seitlich am Tor vorbei mit. Danach dribbelt er auf die vorderen Hütchen zu, macht eine Finte nach rechts oder links und schließt so schnell wie möglich ab.

Variation 2:

Spieler A löst sich und kommt B kurz entgegen. B passt auf A und rückt nach. A nimmt den Ball mit der Außen- oder Innenseite nach rechts oder links am Hütchentor vorbei an.

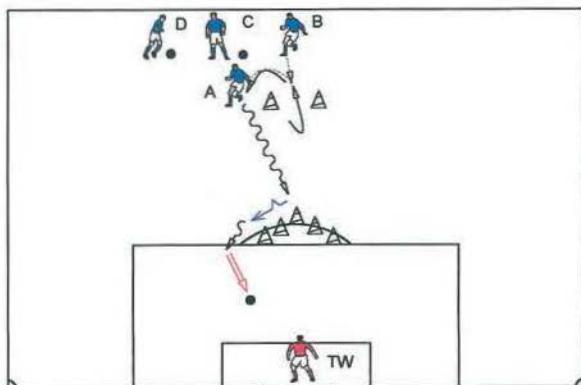
Danach spielt er einen Pass auf den Anspieler. Dieser lässt den Ball wieder auf A prallen.

A schießt spätestens mit dem zweiten Kontakt.

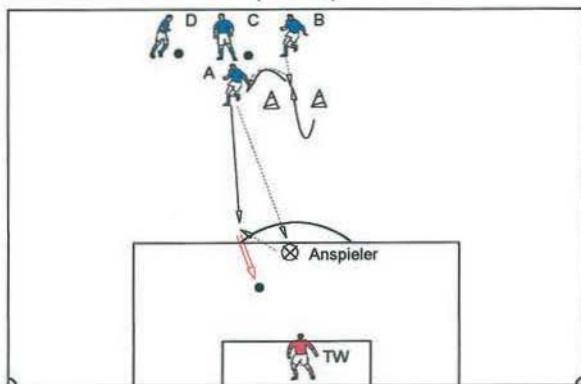
Ablauf



Variation 1



Variation 2



Variation 3:

Spieler B löst sich und kommt C kurz entgegen. C passt auf B und rückt nach. B steigt über den Ball und rückt nach. A spielt den Ball im Winkel auf den nachrückenden B, dreht sich zur anderen Seite und startet Richtung Tor. B passt A den Ball getimt in den Lauf.

Dieser schießt direkt oder mit dem zweiten Kontakt.

Variation: B schießt direkt.

Variation 4:

Spieler B löst sich und kommt C kurz entgegen. C passt auf B und rückt nach. B spielt den Ball im Winkel auf C zurück, dreht sich zur anderen Seite weg und rückt nach. C passt zu A, der sich ebenfalls zuvor gelöst hat. A lässt den Ball im Winkel auf B prallen und startet Richtung Tor. B passt A den Ball getimt in den Lauf. A schießt direkt.

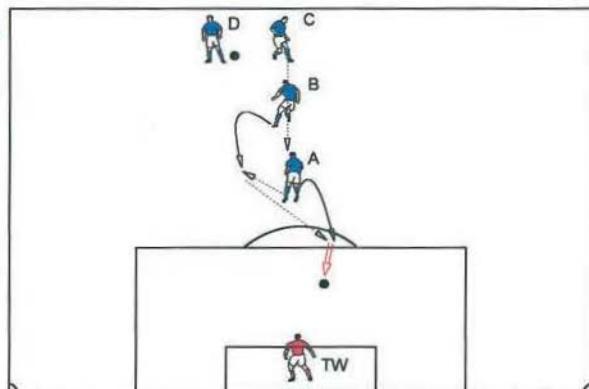
Variation 5:

Spieler B löst sich und kommt C kurz entgegen. C passt auf B und rückt nach. B spielt den Ball im Winkel auf C zurück, dreht sich zur anderen Seite weg und rückt nach. C passt zu A, der sich ebenfalls zuvor gelöst hat. A lässt den Ball im Winkel auf B prallen und startet Richtung Tor. B passt A den Ball getimt in den Lauf.

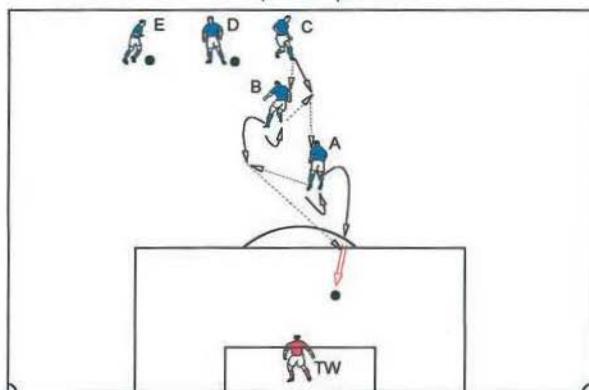
Mit dem Pass in die Tiefe startet ein Abwehrspieler (ASP 1) vom Torpfosten aus dem Ball entgegen. Es wird 1:1 bis zum Abschluss gespielt.



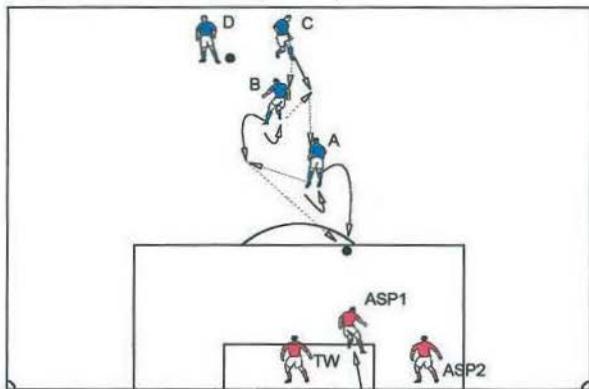
Variation 3



Variation 4



Variation 5



Torschuss 17

T-17

Trainingsschwerpunkte:

- Torschuss nach Kurzpasskombinationen über das Zentrum und diagonal in die Spitze.
- Torschuss nach Ballkontrolle und Finte.
- Torschuss nach einer Passkombination und Verwerten eines zugeworfenen Balls (zwei Aktionen).

Organisation:

Die Spieler A 1 und A 2 haben sich kurz vor der Mittellinie im Abstand von ca. 12 m aufgestellt. Die Mitspieler B 1 und B 2 stehen 12 m vor ihnen. Die Stürmer C 1 und C 2 stehen diagonal 8-10 m vor dem 16-m-Raum. A 1 wechselt zu B 1, B 1 zu C 1 und C 1 stellt sich wieder bei A 1 an.

Ablauf:

A 1 spielt einen Pass auf B 1 und rückt nach. B 1 spielt den Ball im Winkel zu A 1 zurück, macht den Passweg frei und rückt Richtung C 1 nach. A 1 spielt einen Diagonalpass auf C 1. Dieser nimmt den Ball mit der Innenseite an, dribbelt zum 16-m-Raum und schießt ab.

Zeitlich leicht versetzt läuft die gleiche Aktion von A 2 zu B 2 zu C 2.

Zwei Torwarte wechseln sich nach ein, zwei oder drei Aktionen ab.

Variation: Mit der Außenseite verarbeiten.

Variation 1:

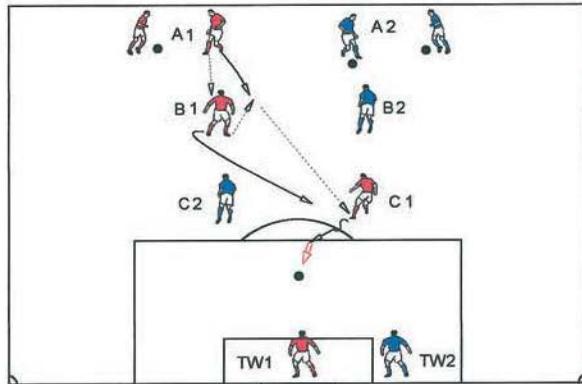
A 1 spielt einen Pass auf B 1 und rückt nach. B 1 spielt den Ball im Winkel zu A 1 zurück, macht den Passweg frei und rückt diagonal Richtung C 1 nach. A 1 spielt einen Diagonalpass auf C 1. C 1 nimmt den Ball an, dribbelt auf den teilaktiven Abwehrspieler zu, spielt ihn aus und schießt. Die gleiche Aktion läuft genauso zeitlich versetzt von A 2 zu B 2 zu C 2.

Variation: Übersteiger.

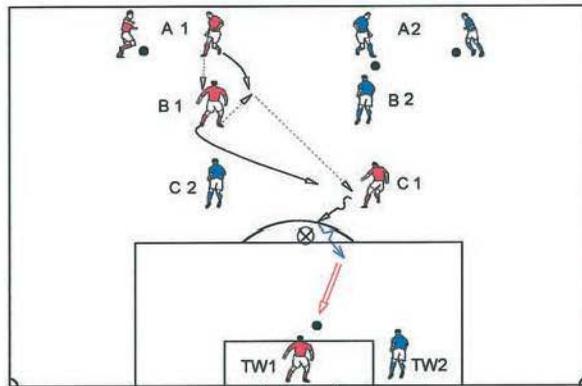
Variation 2:

C 1 spielt den Anspieler an, hinterläuft und bekommt den Ball wieder in den Lauf gespielt. Er versucht, mit möglichst wenig Kontakten vor der 16-m-Linie zum Abschluss zu kommen.

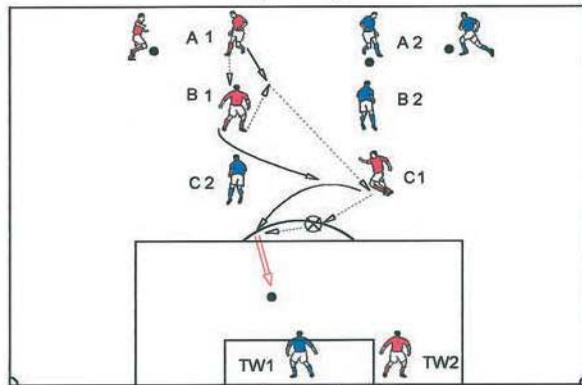
Ablauf



Variation 1



Variation 2



**Variation 3:**

C 1 lässt den Ball im Winkel auf den nachrückenden B 1 prallen und rückt in die Spitze nach.

B 1 passt direkt auf den Anspieler, der im Winkel auf C 1 ablegt (Timing).

C 1 versucht, mit wenigen Kontakten zum Abschluss zu kommen.

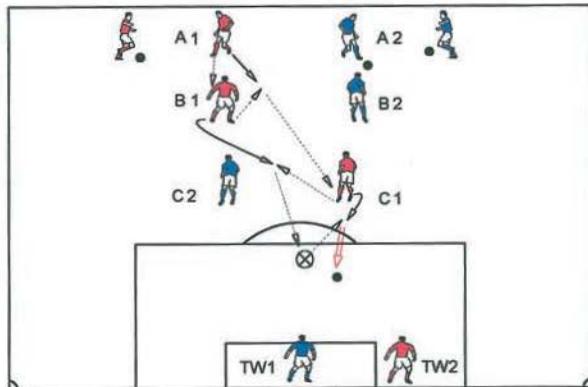
Variation 4:

C 1 lässt den Ball im Winkel auf den nachrückenden B 1 prallen, dreht sich und startet Richtung Tor. B 1 spielt den Ball getimt C 1 in den Lauf. Dieser versucht, direkt abzuschließen.

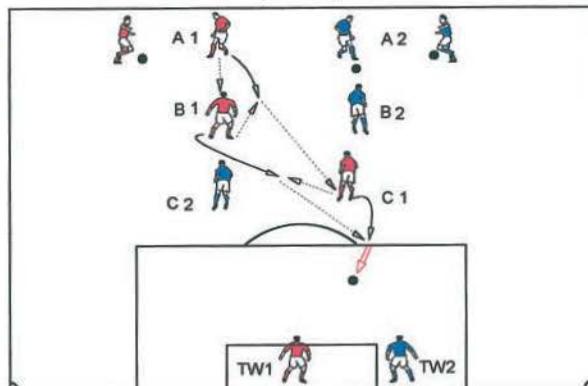
Variation 5:

C 1 lässt den Ball im Winkel auf den nachrückenden B 1 prallen, dreht sich und startet Richtung Tor. B 1 spielt den Ball getimt C 1 in den Lauf. Dieser kontrolliert kurz den Ball und schließt dann ab. Danach startet C 1 zum kurzen Pfosten und verwertet einen zugeworfenen Ball mit dem Kopf.

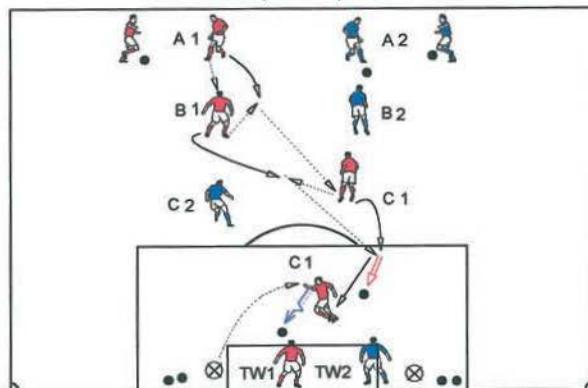
Variation 3



Variation 4



Variation 5



Torschuss 18

T-18

Trainingsschwerpunkte:

- Torschuss nach einer Kombination über mehrere Stationen (**Wichtig:** Lösen vom Gegenspieler!).
- Torschuss nach einer komplexen Kombination und Verwerten eines Passes vom Anspieler (zwei Aktionen).

Organisation:

Spieler A 1 beginnt kurz vor der Mittellinie. B 1 und B 2 stehen direkt hintereinander, ca. 12-15 m vor A 1. C befindet sich ca. 6-8 m vor der 16-m-Linie.

Nach der Aktion wechselt A 1 zu B 2, B 2 zu B 1, B 1 zu C und C stellt sich wieder mit Ball bei A 1 an.

Ablauf:

B 1 blockt kurz den Gegenspieler und löst sich dann seitlich weg von B 2. Das ist das Signal für A 1, den Pass auf B 2 zu spielen und nachzurücken. B 1 dreht sich wieder Richtung Tor und bekommt den Ball von B 2 im Winkel in den Lauf gespielt. B 1 passt sofort auf C und rückt nach. C nimmt den Ball mit der Innenseite rechts oder mit der Außenseite links an und schießt vor dem 16-m-Raum auf das Tor.

Variation: B 1 spielt einen Halbflugball auf C.

Variation 1:

B 1 blockt kurz den Gegenspieler und löst sich dann von B 2. Das ist das Signal für A 1, den Pass auf B 2 zu spielen. B 1 lässt den Ball durch die Beine laufen, dreht sich wieder Richtung Tor und bekommt den Ball von B 2 im Winkel in den Lauf gespielt. B 1 passt sofort auf C und rückt nach. C nimmt den Ball mit der Innenseite rechts oder mit der Außenseite links an und schießt vor dem 16-m-Raum auf das Tor.

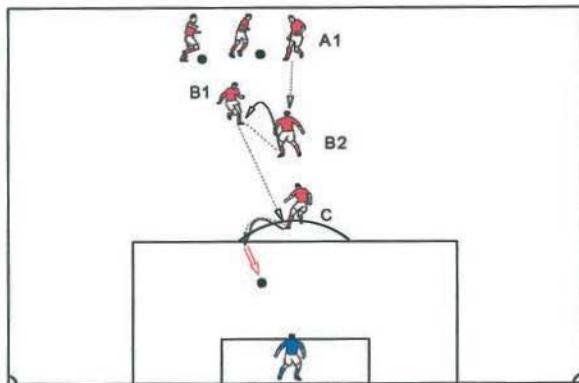
Variation: B 1 spielt einen Halbflugball auf C.

Variation 2:

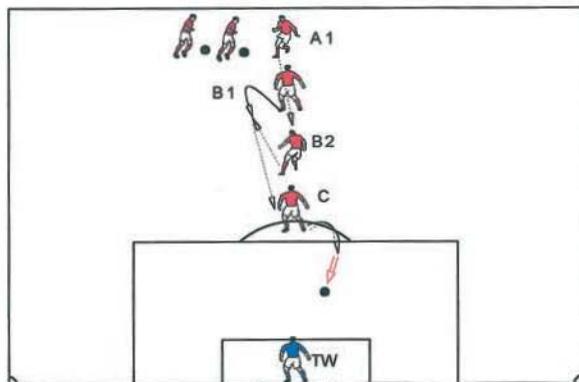
B 1 geht kurz in den Gegenspieler und löst sich zur Seite weg. A 1 spielt dann einen getimten Flugball auf B 2. B 2 legt den Ball mit der Brust, Innenseite oder Kopf auf B 1 ab. B 1 spielt, wenn möglich, direkt auf C und rückt nach. C legt den Ball im Winkel auf B 1 ab, der spätestens mit dem zweiten Kontakt abschließt.

Variation: B 1 schießt nach einer Finte.

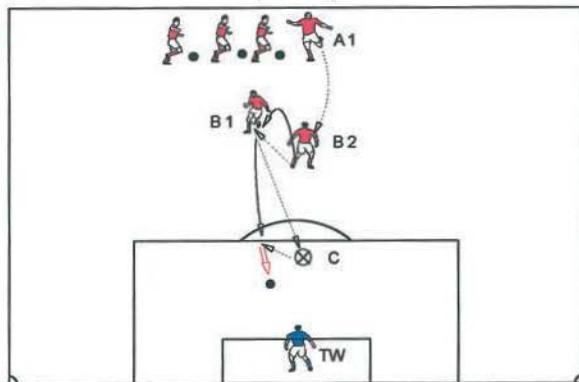
Ablauf



Variation 1



Variation 2



Variation 3:

Wie zuvor: C lässt den Ball im Winkel auf B 1 prallen, macht den Passweg frei und startet Richtung Tor. B 1 spielt den Ball C getimt in den Lauf. Dieser schließt so schnell wie möglich ab.

Variation 4:

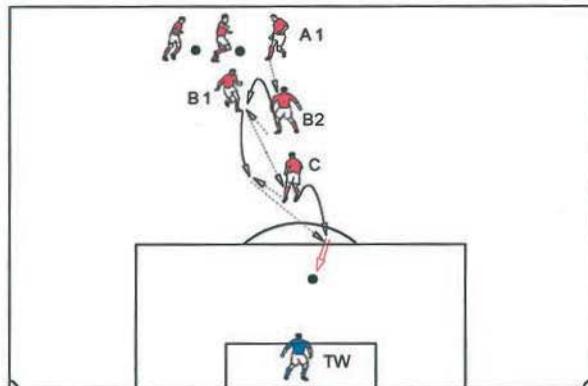
B 1 geht kurz in den Gegenspieler und löst sich dann zur Seite weg. A 1 spielt mit B 1 einen Doppelpass. A 1 spielt dann direkt zu B 2. Dieser lässt den Ball im Winkel auf den nachrückenden B 1 prallen (Timing). B 1 spielt direkt auf C und rückt nach. C nimmt den Ball gegen einen teilaktiven Abwehrspieler an und schießt.

Variation: C lässt noch einmal auf B 1 prallen und bekommt den Ball in den Lauf gespielt.

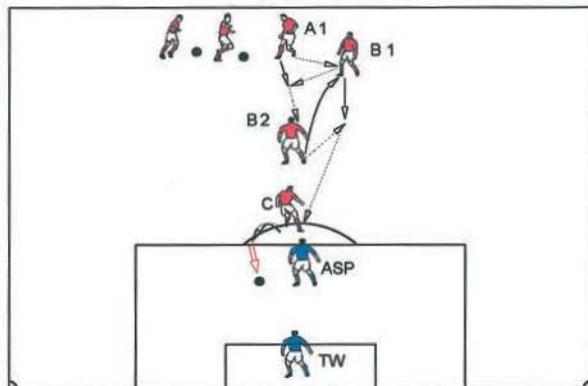
Variation 5:

B 1 geht kurz in den Gegenspieler und löst sich dann zur Seite weg. A 1 spielt mit B 1 einen Doppelpass. A 1 spielt dann direkt zu B 2. Dieser lässt den Ball im Winkel auf den nachrückenden B 1 prallen (Timing). B 1 spielt direkt auf C und rückt nach. C nimmt den Ball gegen einen teilaktiven Abwehrspieler an und schießt. Danach startet er dem Anspieler entgegen, nimmt dessen Pass mit der Außenseite rechts oder Innenseite links Richtung Tor mit und schließt so schnell wie möglich ab.

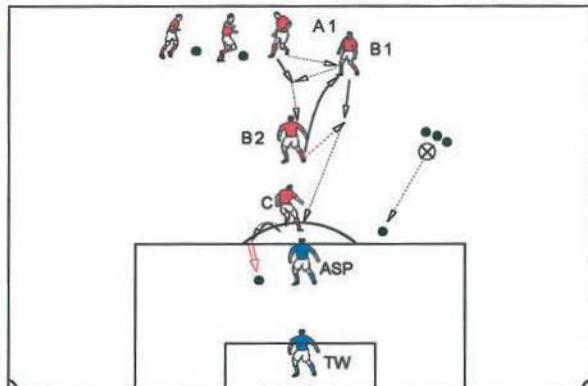
Variation 3



Variation 4



Variation 5



Torschuss 19**T-19****Trainingsschwerpunkte:**

- Torschuss nach Dreieckspiel.
- Torschuss nach komplexen Passkombinationen.
- Torschuss nach einer Passkombination und kreuzen.
- Torschuss nach einer Passkombination und verwerten einer Flanke (zwei Aktionen).

Organisation:

Ungefähr 30 m vor dem 16-m-Raum haben sich die Spieler paarweise aufgestellt (Pos. C). 15 m vor den beiden Spielern befinden sich ebenfalls zwei Spieler (Pos. B). Direkt an der 16-m-Linie steht der Trainer als Anspielstation (Pos. A). C wechselt zu B und B wieder zu C.

Ablauf:

B 1 passt auf den Anspieler und rückt nach. Dieser legt den Ball im Winkel auf B 2 ab. B 2 schießt spätestens mit dem zweiten Kontakt. B 1 und B 2 rücken nach dem Schuss nach, um einen Abpraller verwerten zu können.

Variation: Der Anspieler lupft den Ball an.

Variation 1:

B 2 und B 1 bieten sich kurz an. C 1 spielt einen Flachpass in die Spitze zu A. B 1 und B 2 rücken sofort nach. A legt den Ball auf B 2 ab (auch auf B 1 möglich). B 2 schießt ab.

Variation: Flugball von C zu A.

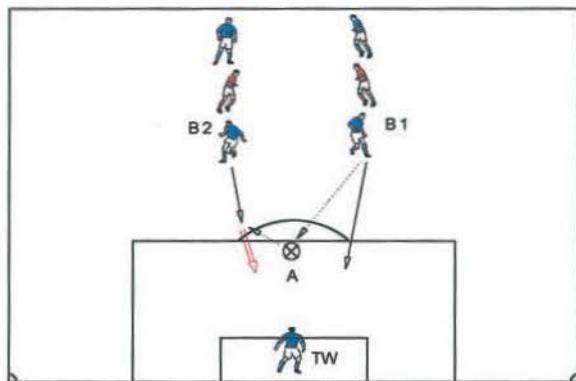
Variation 2:

C 2 spielt einen Pass auf B 2 und rückt sofort mit C 1 nach. B 2 legt den Ball im Winkel nach innen auf C 2 ab und rückt mit B 1 in die Spitze nach.

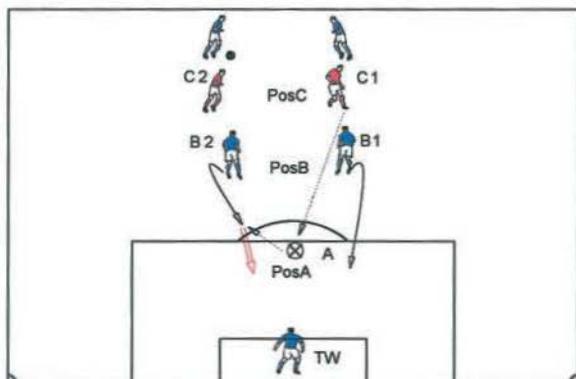
C 2 spielt direkt zu A. A lässt den Ball auf B 1 prallen, der sofort abschließt.

Variation: A lässt den Ball wieder auf B 2 prallen.

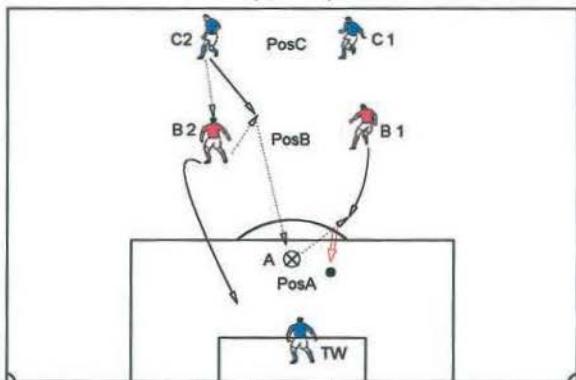
Ablauf



Variation 1



Variation 2



Variation 3:

C 1 spielt einen Pass auf B 1 und rückt mit C 2 sofort nach. B 1 legt den Ball im Winkel nach außen ab, macht den Passweg frei und rückt mit B 2 nach. B 1 und B 2 kreuzen die Laufwege. C 1 passt direkt zum Anspieler A. A legt den Pass im Winkel auf B 2 ab, der so schnell wie möglich zum Abschluss kommt.

Variation: A lässt den Ball auf B 1 prallen.

Variation 4:

C 1 spielt einen Pass auf B 1 und rückt auf dessen Position. B 1 spielt den Ball diagonal auf den nachrückenden C 2 und rückt mit B 2 in die Spitze nach. C 2 spielt direkt zu A. Dieser legt den Ball im Winkel ab auf B 2. B 2 schießt direkt.

Variation: Pass von C 2 auf B 2.

Variation: A lässt den Ball auf B 1 prallen.

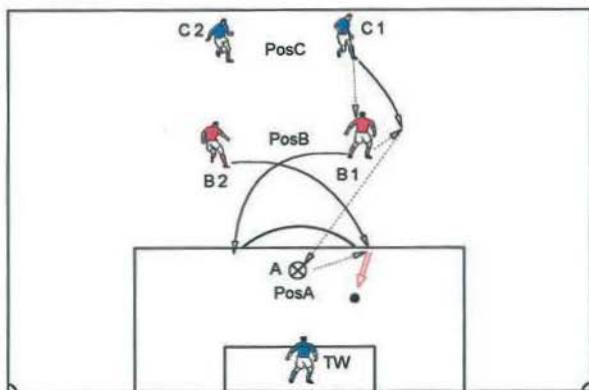
Variation 5:

C 1 spielt einen Pass auf B 1 und rückt auf dessen Position. B 1 spielt den Ball diagonal auf den nachrückenden C 2 und rückt mit B 2 in die Spitze nach. C 2 spielt direkt zu A.

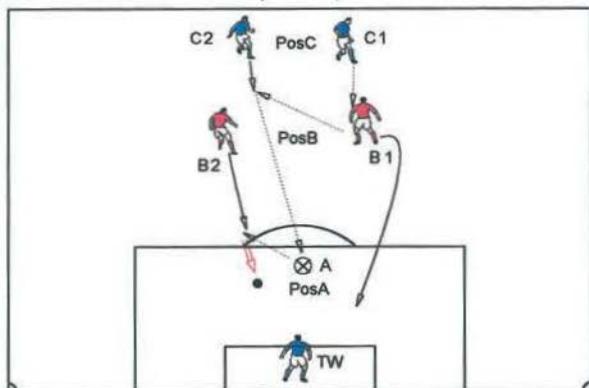
Dieser legt den Ball im Winkel ab auf B 2. B 2 schießt direkt. B 1 und B 2 rücken nach dem Schuss Richtung Tor nach, um einen Abpraller verwerten zu können.

Nach dem Schuss läuft B 2 sofort zum kurzen Pfosten, B 1 startet im Bogen um den Anspieler zum langen Pfosten. Beide versuchen, die Flanke von F 1 zu verwerten. Bei der nächsten Aktion flankt F 2 von der anderen Seite.

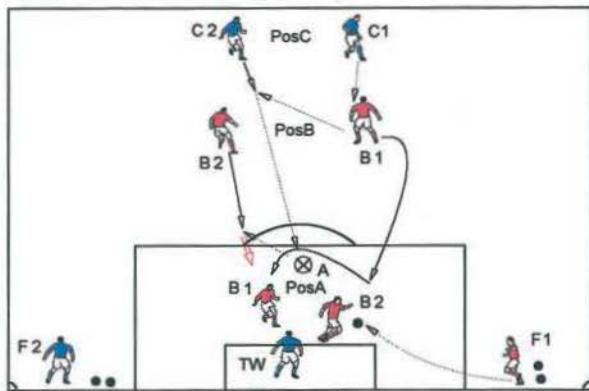
Variation 3



Variation 4



Variation 5



T – 20

Torschuss 20**Trainingsschwerpunkte:**

- Torschuss nach Finten.
- Torschuss nach einer Passkombination.
- Torschuss nach Pass in die Tiefe.
- Torschuss nach Doppelpass.

Organisation:

Die Spieler stehen mit Ball ca. 10 m vor der Mittellinie. Jeweils 12 m davor steht Hütchen 1 und Hütchen 2. Ab Variante 3 wechseln die Spieler immer von C zu B zu A.

Ablauf:

A dribbelt auf Hütchen 1 zu, macht eine Finte und dribbelt auf Hütchen 2 zu. Dort macht er wieder eine Finte und schießt kurz vor dem 16-m-Raum ab.

Variation: Finte an Hütchen 1 – Ball rechts vorbeilegen und links herumlaufen um Hütchen 2.

Variation 1:

Spieler A spielt einen Pass auf den Anspieler an Position 1 und rückt nach. Dieser lässt den Ball im Winkel wieder auf A prallen. A spielt direkt weiter auf den Anspieler an Position 2, der den Ball ebenfalls im Winkel auf A ablegt.

A kontrolliert den Ball oder legt ihn noch einmal vor und schießt am 16-m-Raum.

Variation: A schießt direkt.

Variation 2:

Spieler A an Position 1 löst sich und kommt kurz entgegen. B passt auf A und rückt nach.

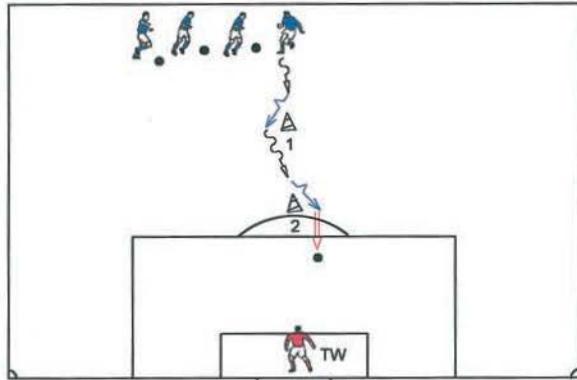
A spielt den Ball im Winkel auf B zurück, dreht sich zur anderen Seite weg und rückt nach.

B passt auf den Anspieler, der auf A ablegt. A schießt direkt oder mit dem zweiten Kontakt.

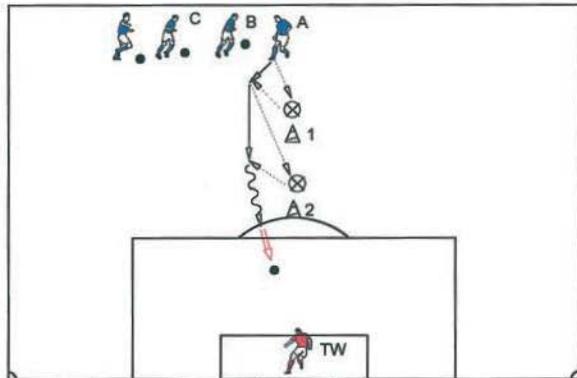
Variation: Spieler an Position 1 kann sich nach links oder rechts lösen.



Ablauf



Variation 1



Variation 2



**Variation 3:**

Spieler B an Position 1 löst sich und kommt kurz entgegen. C passt auf B und rückt nach.

B spielt den Ball im Winkel auf C zurück, dreht sich zur anderen Seite weg und rückt nach.

C passt auf A an Position 2, der wieder auf B ablegt. B passt A den Ball getimt in den Lauf.

A schießt direkt oder mit dem zweiten Kontakt.

Variation 4:

Spieler B an Position 1 löst sich und kommt kurz entgegen. C passt auf B und rückt nach.

B steigt über den Ball, lässt ihn durch die Beine laufen und rückt nach. A spielt den Ball im Winkel auf den nachrückenden B, dreht sich zur anderen Seite und startet Richtung Tor. B passt A den Ball getimt in den Lauf. Dieser schießt direkt oder mit dem zweiten Kontakt.

Variation: A legt auf B ab. Dieser schießt direkt.

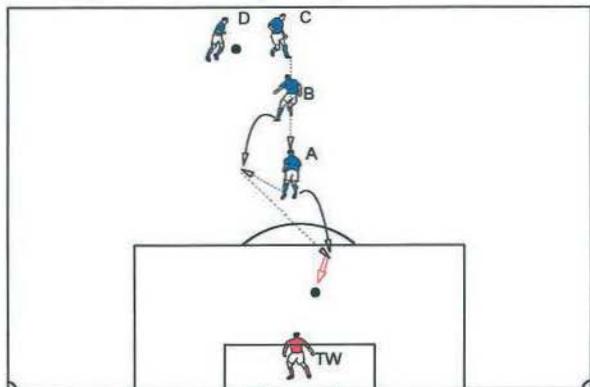
Variation 5:

Wie zuvor. A spielt einen Querpass auf B. Dieser schießt direkt.

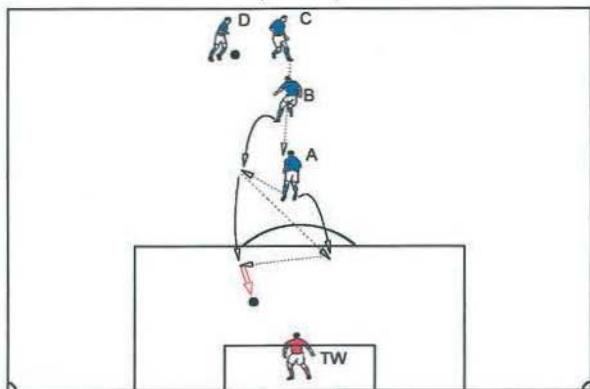
Variation 3



Variation 4



Variation 5



6 Hauptteil II. Teil

6.1 Das Flügelspiel

Jeder Fußballer kennt die folgenden Anweisungen des Trainers aus Besprechungen vor dem Spiel oder in der Halbzeit: „Spielt über die Flügel, denn der Gegner steht im Zentrum sehr kompakt!“ Auch Rudi Völler stellte vor der WM in Japan/Südkorea die Forderung auf:

„Wir müssen unsere Stärken im Flügelspiel nutzen!“

- Die Frage ist: Wie kann das konkret umgesetzt werden?
- Wie lässt sich der Angriff über außen einleiten?
- Welche Möglichkeiten aus der vorhandenen Grundordnung gibt es?
- Welche Spieler in welchen Positionen übernehmen bei den Angriffen eine aktive Rolle?
- Welche gruppentaktischen Mittel stehen zur Auswahl?
- Wie verhält sich ein Stürmer bei Flanken?
- Von wo aus soll geflankt werden? Grundlinie oder Halbfeld?

Diese Fragestellungen zeigen schon die ganze Komplexität dieser Traineranweisung auf!

Was nützt eine erfolgreiche gruppentaktische Aktion am Flügel, wenn die Flanke hinter das Tor geht oder mit zu wenig Druck gespielt wird und der Abwehrspieler einen Konter einleiten kann?

Die Vorarbeit muss im Training geleistet werden. Bestimmte Angriffsmuster müssen ohne Gegnerdruck eingeübt und automatisiert werden. Des Weiteren müssen immer mehrere Lösungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, um situativ richtig zu reagieren. Nach und nach müssen spielnah Gegenspieler mit eingebaut werden, denn nur entsprechender Gegnerdruck fördert taktische Handlungsfähigkeit in der entsprechenden Spielsituation.

Grundsätzlich ist das Flügelspiel dadurch gekennzeichnet, dass zwei oder mehrere Spieler versuchen, durch gruppentaktische Mittel und abgestimmte individuelle Aktionen, den Ball über die Außenpositionen in den torgefährlichen Bereich zu spielen.



Maßgebend für die Entscheidung, ob das Kurzpassspiel, Flugbälle in den Außenbereich des 16-m-Raums oder Steilpässe auf schnelle Außenspieler angewendet werden, ist oft die Qualität der Einzelspieler. Genauso wichtig ist die Frage, was einer Aktion am Flügel vorausgeht. Wird die gegnerische Abwehr zunächst auf die andere Seite gelockt, um dann mit einer schnellen Spielverlagerung Raum und Zeit für den Flügelangriff zu gewinnen oder wird versucht, im Zentrum den Ball zu kontrollieren, um von dort aus zu entscheiden, auf welcher Seite der Angriff am sinnvollsten fortgeführt wird? Hat man eine günstige Position erspielt, um zum Abschluss zu kommen, muss schnell entschieden werden, ob eine Flanke, ein Dribbling Richtung Strafraum oder ein Schrägschuss auf das Tor zum Erfolg führt.

Genauso muss an den technischen Voraussetzungen isoliert gearbeitet werden, z. B. Ballan- und -mitnahme, Passgenauigkeit, Flanke usw. Ein flexibles Spiel über außen mit anschließender Flanke oder Rückpass von der Grundlinie in den Rücken der Abwehr bietet ein passendes Mittel gegen massierte Abwehrbollwerke. Auch das flexible Einschalten der Außenverteidiger sorgt für Gefahr.

Ziel: Aktion in optimalem Tempo und mit bestmöglicher Präzision! Auf druckvolle Pässe, Höhe und Genauigkeit achten!

Tipps zum Thema Flanken:

- Zunächst die technischen Grundlagen üben.
- In bestimmte Zielräume flanken.
- Den Standpunkt des Flankengebers variieren, damit die Flanke entsprechend dosiert wird.
- Auch mit dem schwachen Fuß flanken – Übungen immer von beiden Seiten.
- Flanken nach einer Passkombination.
- Flanken nach einer taktischen Aktion am Flügel (Doppelpass, Hinterlaufen, Spiel über den „Dritten“ usw.).
- Flankengeber unter Druck flanken lassen (Ballbesitzer hat einen Aktionsvorsprung).
- Mit Gegnerdruck.

6.2 Übungen zum Flügelspiel

Flügelspiel 1

Fl – 1

Trainingsschwerpunkte:

Flanke oder Rückpass auf vier Stürmer:

- nach Dribbling.
- nach einer Finte.
- nach Doppelpass.
- Flanke nach Hinterlaufen (4:1).

Organisation:

Das Stürmerpaar an Pos. 1 A und 1 B startet zum kurzen und langen Pfosten. Nach der Aktion stellen sich A 1 und A 2 hinten bei den Stürmerpaaren wieder an. Das Stürmerpaar an Pos. 2 A und 2 B besetzt Rückraum und Halbraum und rückt zu Pos. 1 A und 1 B.

Ablauf:

F 1 dribbelt zur Grundlinie und flankt ins Zentrum. Dort besetzen vier Stürmer die Positionen erster Pfosten, zweiter Pfosten, Halbraum und Rückraum. Danach flankt F 2 nach einem Dribbling von der anderen Seite usw.

Variation 1:

F 1 dribbelt auf einen teilaktiven Abwehrspieler zu, macht eine Finte und flankt dann ins Zentrum auf die vier Stürmer. Danach flankt F 2 nach einer Finte von der anderen Seite usw.

Variation 2:

F 1 spielt mit dem Anspieler einen Doppelpass und flankt dann auf vier Stürmer und einen Abwehrspieler. Der Stürmer, der zum zweiten Pfosten geht, löst sich in den Rückraum und der Rückraumspieler übernimmt seine Position (zweiter Pfosten). Danach flankt F 2 nach dem Doppelpass von der anderen Seite usw.

Variation 3:

F 1 spielt einen Pass auf den Anspieler und hinterläuft. Der Anspieler nimmt den Ball an und spielt ihn F 1 wieder in den Lauf. Er flankt auf vier Stürmer gegen einen Abwehrspieler.

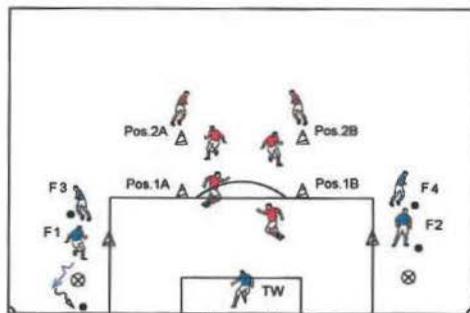
Der Stürmer, der zum zweiten Pfosten geht, löst sich je nach Situation auch in den Rückraum.

Danach flankt F 2 nach der Aktion mit dem Anspieler von der anderen Seite.

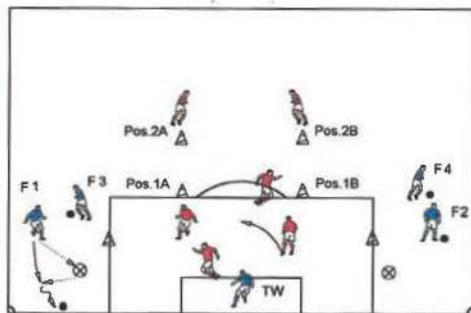
Ablauf



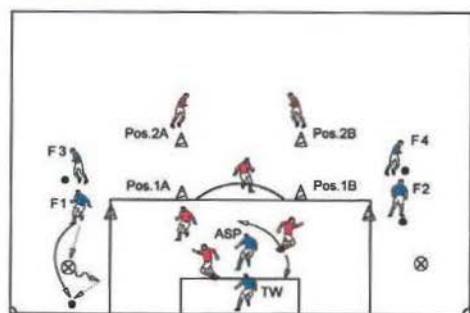
Variation 1



Variation 2



Variation 3



FI – 2

Flügelspiel 2

Trainingsschwerpunkte:

Flanke auf zwei Stürmer und Abschluss mit Kopfball:

- nach Dribbling.
- nach Dribbling und Störspieler (2. TW).
- nach Dribbling unter Druck.
- nach Pass unter Druck und Störspieler (2. TW).

Organisation:

Drei Gruppen F (Flankengeber), A (Stürmer) und S (Abwehrspieler) wechseln nach jeder Variante die Aufgaben. Die Aktionen werden im Wechsel rechts und links ausgeführt. Der zweite Torwart wird bei zwei Varianten als Störspieler eingebaut.

Ablauf:

F 1 dribbelt zur Grundlinie und flankt auf die kreuzenden Stürmer A 1 und A 2. Danach flankt F 2 von der anderen Seite auf das nächste Stürmerpaar. Die Torwarte wechseln sich nach zwei (drei) Aktionen ab.

Variation 1:

F 1 dribbelt zur Grundlinie und flankt auf die kreuzenden Stürmer A 1 und A 2. An der 5-m-Linie wird der zweite Torwart als Störspieler eingesetzt. A 1 löst sich rechtzeitig in den Rückraum, damit auch ein Rückpass möglich ist. Danach flankt F 2 auf das nächste Stürmerpaar.

Variation 2:

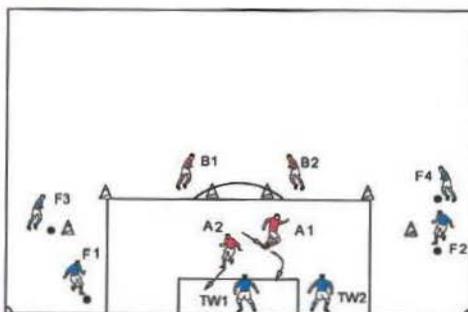
Mit dem beginnenden Dribbling von F 1 wird er vom Abwehrspieler S 1 unter Druck gesetzt. F 1 flankt auf A 1 und A 2. Danach dribbelt F 2 zur Grundlinie und wird von S 2 unter Druck gesetzt.

Variation 3:

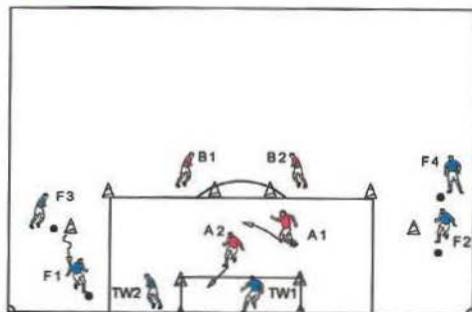
F 3 spielt einen gut getimten Pass für F 1 zur Grundlinie. Mit dem Pass startet S 1 und setzt F 1 unter Druck. Da der zweite Torwart wieder als Störspieler eingesetzt wird, kann sich der Stürmer A 1 auch in den Rückraum lösen. Danach spielt F 4 den Pass für F 2. S 2 setzt F 2 unter Druck.



Ablauf



Variation 1



Variation 2



Variation 3



FI – 3

Flügelspiel 3

Trainingsschwerpunkte:

Flanke auf zwei Stürmer:

- nach Finten.
- nach Finten gegen teilaktiven Abwehrspieler.
- nach dosiertem Pass durch ein Quadrat.

Organisation:

Die Aktionen werden immer im Wechsel von rechts und links durchgeführt. Im Zentrum kreuzen zwei Stürmer und versuchen, die Flanke zu verwerten. Nach einer bestimmten Anzahl von Aktionen wechseln Stürmer und Flankengeber.

Ablauf:

F 1 dribbelt auf kleine Hütchen zu, täuscht einen Pass an, führt dann den Ball mit der Innenseite des rechten Fußes zur Innenseite des linken Fußes. Anschließend erfolgt ein Tempodribbling durch ein 5 m großes Quadrat, sodass er vor der Grundlinie gezielt flanken kann. S 1 und S 2 kreuzen und versuchen, die Flanke zu verwerten.

Danach beginnt F 2 und flankt auf S 3 und S 4.

Variation: Der Ball wird mit der Sohle des rechten Fußes zur Innenseite des linken Fußes gespielt.

Variation 1:

Wie zuvor: Übersteiger nach rechts oder links.

Variation 2:

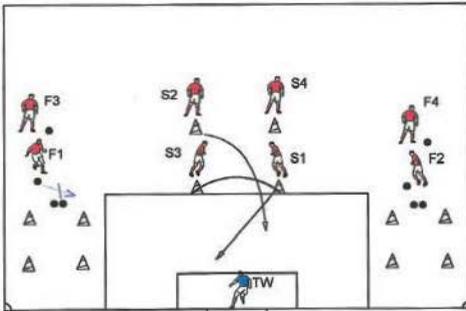
F 1 führt eine der geübten Finten durch. Danach spielt er den Ball so dosiert durch ein 5 m großes Quadrat, dass er ihn vor der Grundlinie erreicht und gezielt flanken kann.

Variation 3:

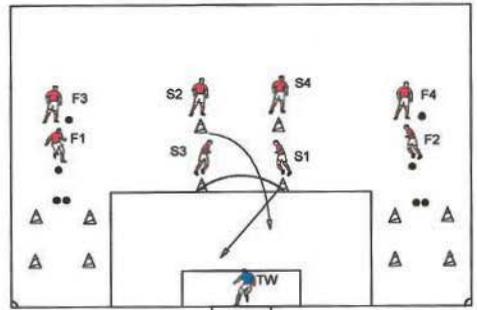
Wie zuvor: Anstatt der kleinen Hütchen muss jetzt zu nächst ein teilaktiver Abwehrspieler mit einer geübten Finte ausgespielt werden.



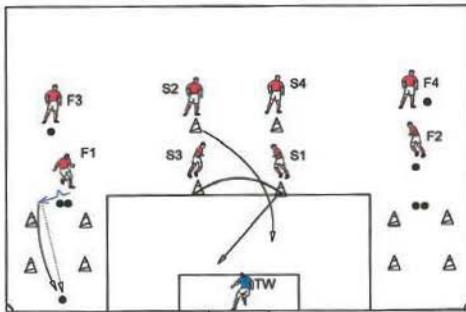
Ablauf



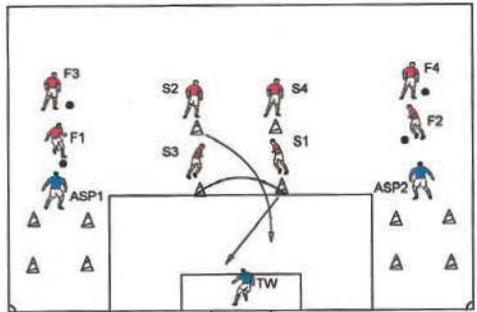
Variation 1



Variation 2



Variation 3



Flügelspiel 4

FI – 4

Trainingsschwerpunkte:

Flanke auf drei Stürmer:

- nach Ballkontrolle und Dribbling.
- nach einer Passkombination.
- nach Ballkontrolle und Hinterlaufen.
- nach einer Passkombination und Hinterlaufen.

Organisation:

Das Stürmerpaar von Pos. 1 A und 1 B kreuzt am 16-m-Raum und startet zum ersten und zweiten Pfosten. Zusätzlich rückt ein Außenstürmer nach. Zwei Varianten werden von rechts und zwei von links ausgeführt. Die Flankengeber und die Stürmer wechseln nach zwei Varianten die Aufgaben.

Ablauf:

F 2 spielt einen Flachpass zu F 1. Dieser nimmt den Ball mit der Innen- oder Außenseite an, dribbelt zur Grundlinie und flankt auf das Stürmerpaar und den nachrückenden A 1. Das Stürmerpaar und A 1 starten mit dem Flachpass von F 2.

Wichtig: Timing und die richtige Staffelung!

Variation 1:

F 2 spielt mit F 1 die Kombination Pass-Rückpass-Pass in die Tiefe. F 1 flankt auf das Stürmerpaar und den nachrückenden A 1. Danach passt F 3 auf F 2 mit anschließender Flanke auf das nächste Stürmerpaar und A 2 usw.

Variation 2:

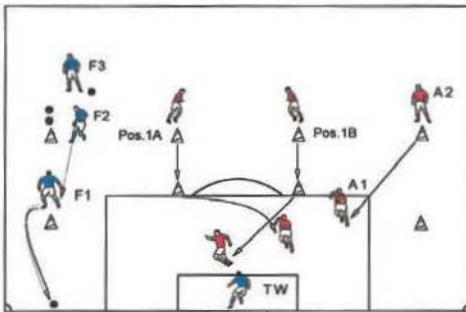
Stürmer S 1 spielt einen Pass nach außen zu F 3 und startet mit S 2 Richtung Tor. Mit dem Pass von S 1 hinterläuft F 1 den Spieler F 3. Dieser nimmt den Ball an und spielt ihn F 1 getimt in den Lauf. F 1 flankt auf das Stürmerpaar S 1 und S 2 und den nachrückenden A 1. Danach passt S 3 auf F 4 und F 2 hinterläuft usw.

Variation 3:

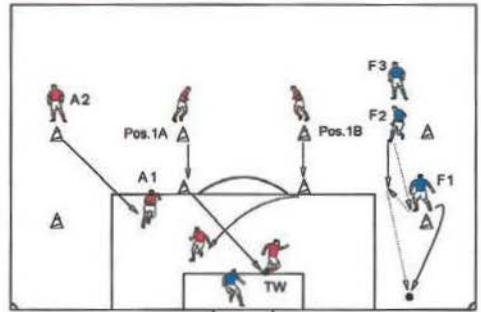
Stürmer S 2 passt nach außen zu F 3 und rückt nach. Mit dem Pass startet F 1 und hinterläuft F 3. F 3 spielt einen Rückpass auf S 2. S 2 passt den Ball F 1 in den Lauf und startet sofort zum zweiten Pfosten. S 1 geht kurz und A 1 rückt außen nach. Danach spielt S 4 auf F 4 und F 2 hinterläuft usw.



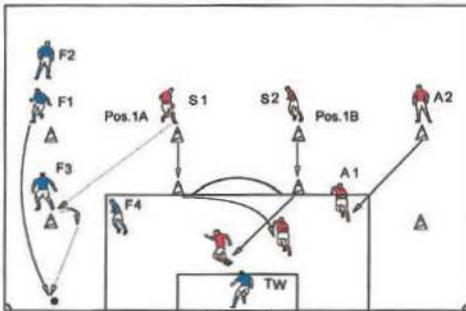
Ablauf



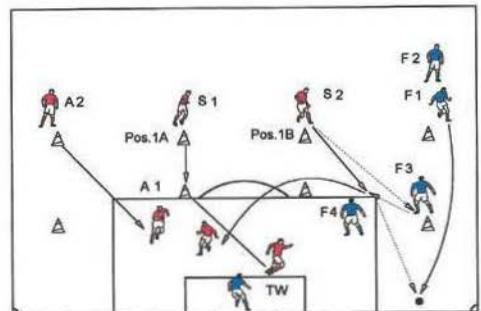
Variation 1



Variation 2



Variation 3



Flügelspiel 5

Fl – 5

Trainingsschwerpunkte:

Flanke oder Rückpass auf einen Stürmer:

- nach Ballkontrolle mit der Innen- oder Außenseite.
- nach Ballkontrolle mit Kopf, Brust oder Oberschenkel.
- nach einer Passkombination mit einem Anspieler.
- nach einer Passkombination.

Organisation:

Zwei Varianten werden auf der rechten und zwei auf der linken Seite ausgeführt.

Die Spielerpaare wechseln nach jeder Aktion die Aufgaben und die Seiten. Nach einer bestimmten Zeit wird die nächste Variation durchgeführt.

Ablauf:

A 1 spielt einen Pass auf A 2 und läuft um das Hütchen am anderen 16-m-Raum.

A 2 nimmt den Ball mit der Innen- oder Außenseite nach außen an und dribbelt zur Grundlinie. Dort flankt er auf den Passgeber A 1. A 1 und A 2 wechseln zur anderen Seite.

Variation 1:

A 1 macht einen Einwurf zu A 2. Dieser nimmt den Ball an, dribbelt zur Grundlinie und flankt wieder auf A 1.

Variation: Aufsetzer.

Variation 2:

A 1 spielt einen Pass auf A 2 und läuft um das Hütchen am anderen 16-m-Raum.

A 2 lässt den Ball auf den Anspieler prallen, dreht sich nach außen und macht somit den Passweg frei. Der Anspieler passt A 2 den Ball getimt in den Lauf. A 2 flankt auf A 1.

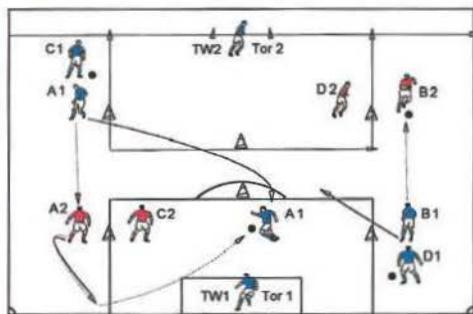
Variation 3:

A 1 spielt mit A 2 die Kombination Pass-Rückpass-Pass in den Lauf.

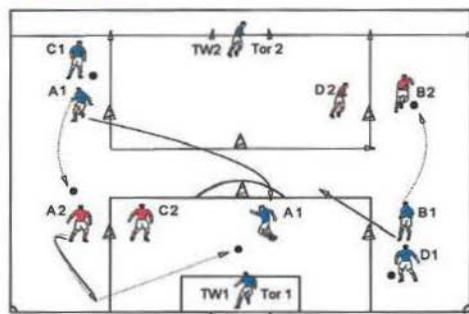
A 2 startet zum Ball und flankt auf A 1, der nach seinem Pass in die Tiefe um das Hütchen gelaufen ist.



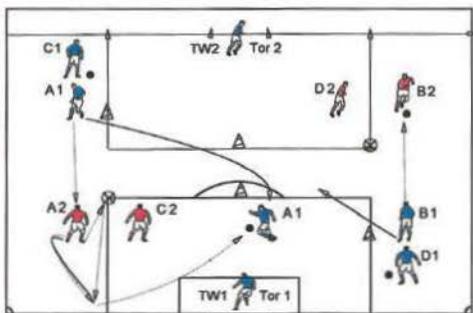
Ablauf



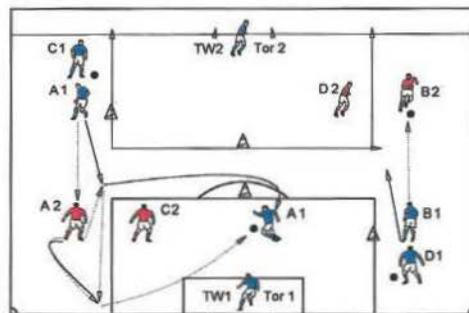
Variation 1



Variation 2



Variation 3



Flügelspiel 6

Fl – 6

Trainingsschwerpunkte:

Flanke auf zwei Stürmer und Abschluss mit Kopfball:

- nach Pass-Rückpass.
- nach Doppelpass.
- nach Hinterlaufen.
- nach Finte gegen teilaktiven Abwehrspieler.

Organisation:

Drei (vier) Stürmerpaare verwerten im Wechsel an Tor 1 und Tor 2 Flanken nach gruppentaktischen Aktionen. Der Anspieler (F 1) holt nach der Flanke von F 2 den Ball und wechselt auf die andere Seite. F 2 wird nach der Flanke zum Anspielers.

Ablauf:

F 2 spielt einen Pass zu F 1. F 1 passt kurz zurück und F 2 flankt auf ein kreuzendes Stürmerpaar. Das Stürmerpaar schaltet sofort um und startet zum anderen Tor. F 1 wechselt mit Ball zur anderen Seite.

Variation 1:

F 2 spielt mit F 1 einen Doppelpass und flankt auf ein Stürmerpaar.

Variation 2:

F 2 spielt einen Pass auf F 1 und hinterläuft. F 1 macht eine Finte nach innen und passt F 2 den Ball getimt in den Lauf.

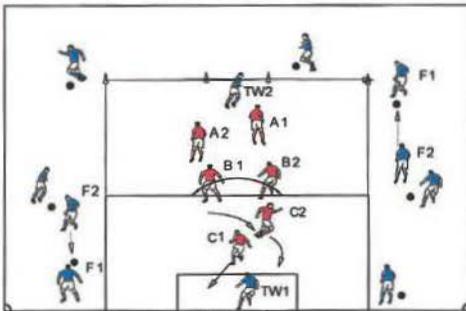
Variation 3:

F 2 dribbelt auf F 1 zu, macht eine Finte nach links und flankt auf ein Stürmerpaar.

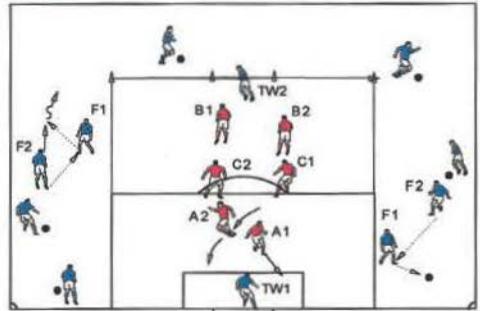
Variation: Übersteiger oder doppelter Übersteiger.



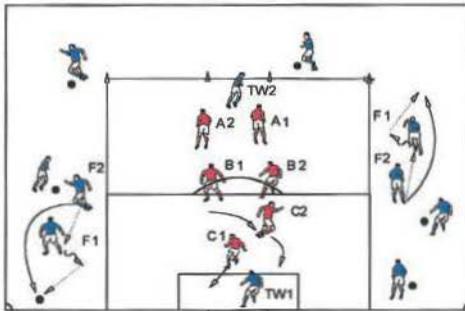
Ablauf



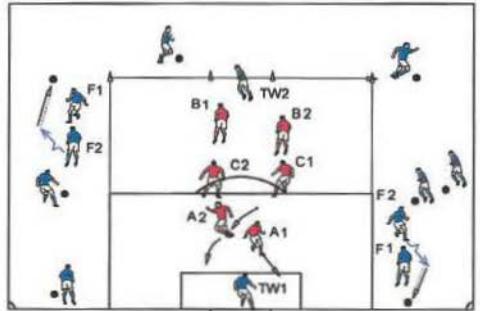
Variation 1



Variation 2



Variation 3



Flügelspiel 7

Fl – 7

Trainingsschwerpunkte:

Flanke oder Rückpass auf zwei Stürmer:

- nach einer Passkombination und Dribbling.
- nach einer Passkombination und Finte (2:1 vor dem Tor).

Organisation:

Die Innenverteidiger C 1 und C 2 spielen mit den zentralen Mittelfeldspielern B 1 und B 2 und der Spitze A verschiedene Kombinationen mit anschließendem Pass auf die Flügelspieler.

C 1 und C 2 spielen abwechselnd den ersten Pass. Danach wechseln sie zu B 1 und B 2.

B 1 und B 2 stellen sich wieder an.

Ablauf:

B 1 und B 2 bieten sich kurz an. C 1 passt direkt zu A. B 1 und B 2 drehen sich und rücken nach. A passt den Ball im Winkel auf B 2. B 2 spielt direkt nach außen zu F 1. Dieser kontrolliert den Ball und flankt dann auf B 1 und B 2.

Danach spielt C 2 den Pass zu A, der auf B 1 ablegt. Dieser passt nach außen auf F 2 usw.

Variation 1:

C 1 spielt einen Pass auf B 1 und rückt nach. B 1 lässt den Ball im Winkel wieder auf C 1 prallen. C 1 passt direkt zu A, der direkt auf den nachrückenden B 2 ablegt. B 2 spielt einen Pass nach außen zu F 1. Dieser kontrolliert den Ball und flankt auf B 1 und B 2. Danach Pass von C 2 zu B 2 usw.

Variation 2:

C 1 spielt einen Pass zu B 1 und rückt nach. B 1 lässt den Ball im Winkel nach außen auf C 1 prallen und startet nach innen weg. B 2 kreuzt mit B 1 den Laufweg.

C 1 passt B 2 den Ball in den Lauf, der direkt nach außen auf F 1 spielt.

F 1 kontrolliert den Ball, macht eine Finte und flankt dann auf B 1 und B 2.

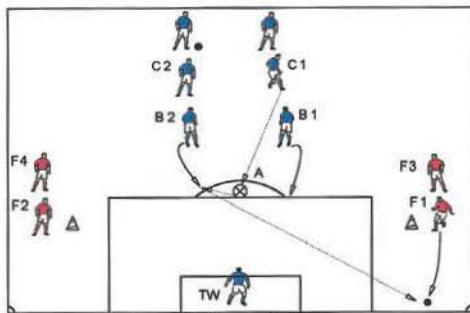
Danach Pass von C 2 auf B 2 usw.

Variation 3:

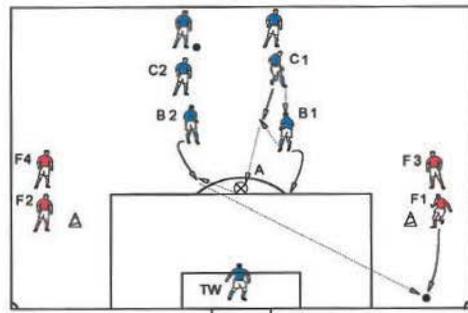
C 1 spielt einen Pass zu B 1 und rückt nach. B 1 spielt einen Rückpass zu C 2, macht den Passweg frei und rückt nach. C 2 spielt auf den Anspieler, der den Ball im Winkel auf B 1 prallen lässt. Dieser passt direkt nach außen zu F 1. F 1 flankt auf B 1 und B 2.



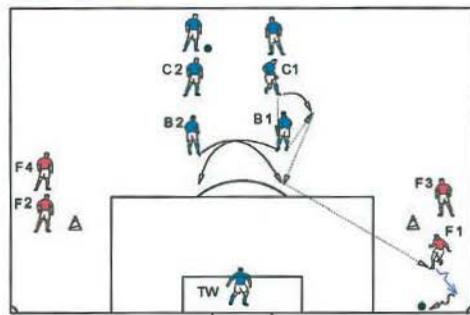
Ablauf



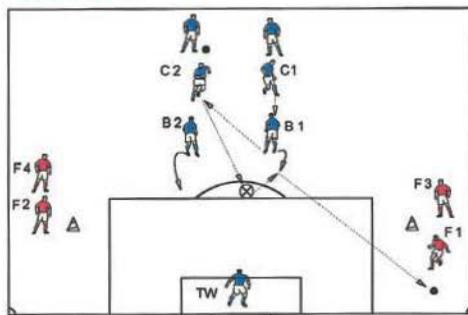
Variation 1



Variation 2



Variation 3



F1 – 8

Flügelspiel 8**Trainingsschwerpunkte:**

Flanke oder Rückpass auf mehrere Stürmer:

- nach Dribbling (3:0).
- nach Doppelpass (3:0).
- nach Dribbling (5:1).
- nach Hinterlaufen (4:2).

Organisation:

Von jeder Mannschaft A und B sind jeweils zwei Dreiergruppen im Zentrum. Die anderen Spieler flanken von außen. Nach jeder Variation werden die Stürmer und die Flankengeber durchgewechselt.

Ablauf:

F 1 dribbelt zur Grundlinie und flankt auf drei Angreifer von Gruppe A. Sie besetzen den kurzen und langen Pfosten sowie den Rückraum. Danach flankt F 2 auf die Dreiergruppe D. Am anderen Tor verwerten B und C die Flanken von den Mitspielern. Es wird immer von rechts geflankt.

Variation 1:

F 2 spielt mit F 1 einen Doppelpass und flankt auf die Dreiergruppe A oder auf der anderen Seite auf B. Danach spielt F 3 mit F 2 einen Doppelpass und flankt auf C oder D.

Die Stürmer besetzen wieder kurz, lang und Rückraum. Die Aktionen werden von links gespielt.

Variation 2:

F 1 dribbelt zur Grundlinie und flankt auf fünf Angreifer gegen einen Abwehrspieler. Die Stürmer besetzen den ersten Pfosten, den zweiten Pfosten, ganz lang, den Halbraum vorne und den Rückraum. Es wird immer von rechts geflankt.

Auf jedes Tor werden 4-6 Aktionen gespielt. Welche Mannschaft erzielt mehr Tore?

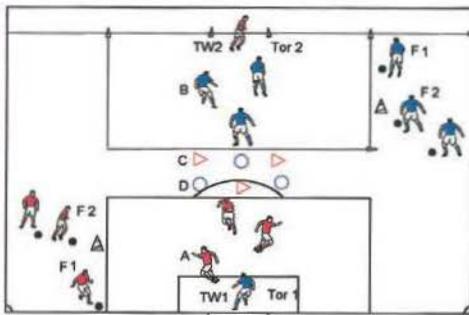
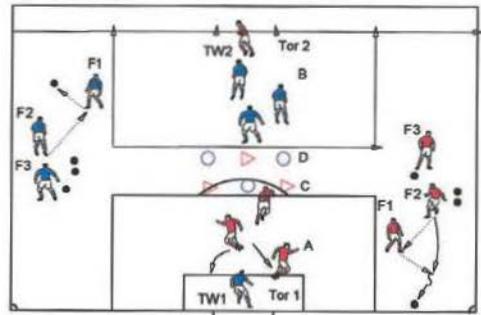
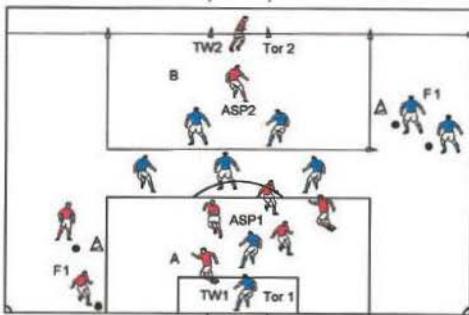
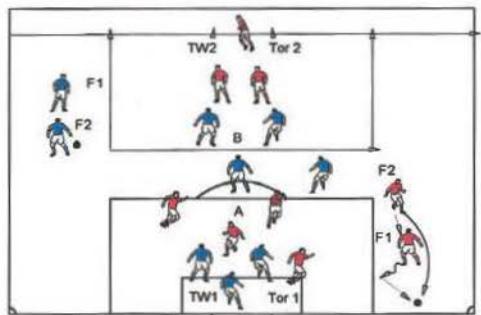
Variation 3:

F 2 spielt einen Pass auf F 1 und hinterläuft. F 1 nimmt den Ball an, dreht sich nach innen und passt F 2 getimt in den Lauf. F 2 flankt auf vier Stürmer gegen zwei Abwehrspieler.

Die Stürmer besetzen den ersten Pfosten, den zweiten Pfosten, ganz lang und den Rückraum.

Danach spielt F 3 zu F 2 usw. Es werden auf jedes Tor 4-6 Aktionen ausgeführt und es wird immer von links flankiert.

Variation: Doppelpass.

Ablauf**Variation 1****Variation 2****Variation 3**

Flügelspiel 9

F1 – 9

Trainingsschwerpunkte:

Flanke oder Rückpass auf drei Stürmer:

- nach Flugball, Ballkontrolle und Dribbling.
- nach Dribbling (3:1).
- nach Dribbling (3:2).

Organisation:

Die Dreiergruppen besetzen die Zielbereiche Z 1, Z 2 und Z 3. Zwei Variationen werden rechts und zwei links ausgeführt. Nach jeder Variation wechselt eine andere Dreiergruppe nach außen und flankt.

Ablauf:

A 3 spielt vom Bereich der Mittellinie aus einen Flugball nach außen auf F 1. Dieser nimmt den Ball an und dribbelt zur Grundlinie. Mit dem Flugball rücken A 1, A 2 und A 3 Richtung Tor nach und besetzen mit der Flanke von F 1 die Zielbereiche Z 1, Z 2 und Z 3.

Danach spielt B 3 einen Flugball auf F 2. Die Aktionen werden über rechts ausgeführt.

Variation: Die Dreiergruppen besetzen die Zielbereiche variabel.

Variation 1:

A 1 spielt einen Flugball auf F 1 und rückt mit A 2 und A 3 Richtung Tor nach. Ab einer Ziellinie nimmt der ASP 1 einen Stürmer in Manndeckung (A 1, A 2 oder A 3).

F 1 nimmt den Ball an und dribbelt zur Grundlinie. Dort orientiert er sich kurz, wem sich ASP 1 zugeordnet hat und flankt dann entsprechend auf einen freien Zielbereich.

Danach spielt B 3 einen Flugball auf F 2 und ASP 2 ordnet sich einem Stürmer zu usw.

Variation 2:

Wie zuvor: Abwehrspieler 1 spielt vor dem Tor im Raum und versucht, die Flanke von F 1 abzuwehren. Die Stürmer ordnen sich variabel den Zielbereichen zu.

Der Stürmer, der zum kurzen Pfosten läuft, blockt kurz den Abwehrspieler.

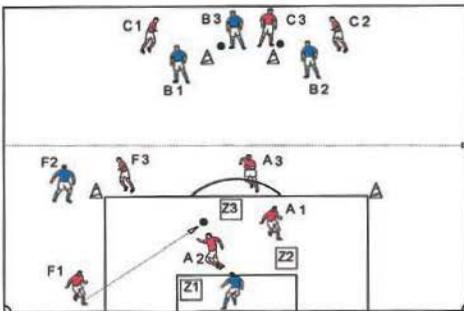
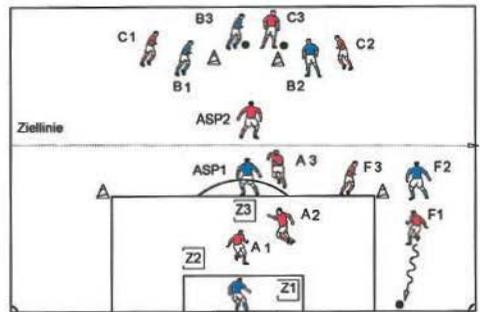
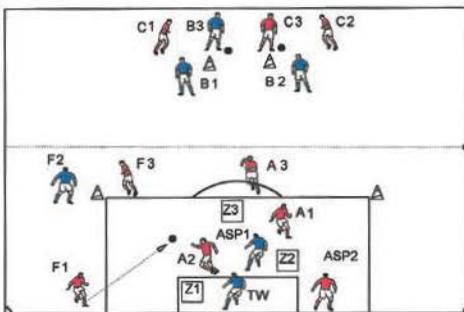
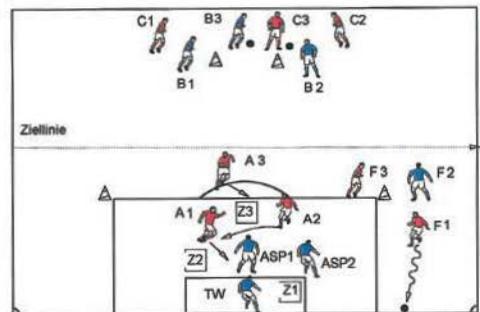
Variation: Flachpass auf den Außenspieler.

Variation 3:

Wie zuvor: Vor dem Tor wehren jetzt beide Abwehrspieler gemeinsam ab. F 1 muss sich genau orientieren, welcher Zielbereich oder welcher Spieler frei ist.

A 1 geht kurz und blockt einen Abwehrspieler.

Variation: Ein Abwehrspieler nimmt einen Stürmer ab der Ziellinie in Manndeckung, der andere Abwehrspieler deckt im Zentrum im Raum.

Ablauf**Variation 1****Variation 2****Variation 3**

Flügelspiel 10

Fl – 10

Trainingsschwerpunkte:

Flanke oder Rückpass auf zwei Stürmer und nachrückende Mittelfeldspieler gegen einen Abwehrspieler:

- nach Finte gegen teilaktiven Abwehrspieler und Pass in die Tiefe (4:1 vor dem Tor).
- nach 1:1 im Zentrum und einer Passkombination (4:1 vor dem Tor).

Organisation:

Die Angriffe werden von den Innenverteidigern 4 oder 5 eingeleitet, die nach einem Rückpass eines Anspielers den Ball kontrollieren und gegen einen Abwehrspieler ins Spiel bringen. Bei jeder Variation werden 8-10 Angriffe gespielt. Im Zentrum vor dem Tor verteidigt ebenfalls ein Abwehrspieler.

Ablauf:

Der Trainer spielt einen Rückpass auf den Innenverteidiger 4. Mit dem Pass setzt der teilaktive Abwehrspieler ASP 1 nach. 4 macht eine Finte und passt dann nach außen auf 11. Dieser flankt auf die kreuzenden Stürmer 9 und 10 oder er spielt einen Rückpass in den Halb- oder Rückraum. Im Zentrum verteidigt ASP 3 im Wechsel mit ASP 4.

Danach spielt der Trainer einen Rückpass auf 5, der den Angriff über die andere Seite einleitet.

Variation 1:

Der Trainer spielt einen Rückpass auf den Innenverteidiger 4. Mit dem Pass setzt der teilaktive Abwehrspieler ASP 1 nach. 4 macht eine Finte und passt dann nach außen auf 11. Mit dem Pass hinterläuft ihn Außenverteidiger 3. 11 kontrolliert den Ball und passt dann 3 den Ball getrimt in den Lauf. Dieser flankt auf die kreuzenden Stürmer 9 und 10 oder er spielt einen Rückpass in den Halb- oder Rückraum. Im Zentrum verteidigt ASP 3 im Wechsel mit ASP 4.

Danach spielt der Trainer einen Rückpass auf 5, der den Angriff über die andere Seite einleitet.

Variation 2:

Der Trainer spielt einen Rückpass auf den Innenverteidiger 4. Mit dem Pass setzt der Abwehrspieler ASP 1 den Ballbesitzer unter Druck. 4 macht eine Finte und passt dann nach außen auf 3. Mit dem Pass rückt 8 im Bogen hin und bietet sich an. 3 passt zu 11 und hinterläuft. Dieser lässt den Ball auf 8 prallen, der sofort steil auf 3 spielt.

Dieser flankt auf die kreuzenden Stürmer 9 und 10 oder er spielt einen Rückpass in den Halb- oder Rückraum. Im Zentrum verteidigt ASP 3 im Wechsel mit ASP 4.

Danach spielt der Trainer einen Rückpass auf 5, der den Angriff nach außen einleitet.

Variation 3:

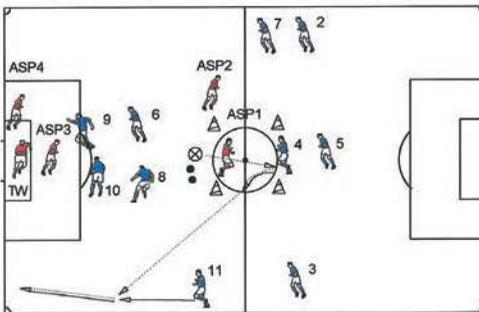
Der Trainer spielt einen Rückpass auf den Innenverteidiger 4. Mit dem Pass setzt der Abwehrspieler ASP 1 den Ballbesitzer unter Druck. 4 macht eine Finte und passt dann nach außen auf 3. Dieser spielt kurz auf 11, der den Ball wieder nach innen auf 3 prallen lässt.

Danach dreht sich 11 und startet in die Tiefe. 3 passt direkt auf den ballnahen Stürmer 10, der auf 8 ablegt. 8 spielt 11 den Ball in den Lauf.

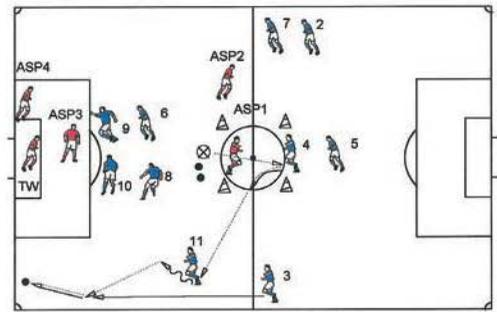
Dieser flankt auf die kreuzenden Stürmer 9 und 10 oder er spielt einen Rückpass in den Halb- oder Rückraum. Im Zentrum verteidigt vor dem Tor ASP 3 im Wechsel mit ASP 4.

Danach spielt der Trainer einen Rückpass auf 5, der den Angriff nach außen einleitet.

Ablauf



Variation 1



Variation 2



Variation 3



6.3 Übungen zum Flügelspiel und Torschuss

Flügelspiel und Torschuss 1



Trainingsschwerpunkte:

Torschuss oder Flanke nach einer Kombination mit drei Spielern.

- Torschuss oder Flanke nach Dribbling und Hinterlaufen.
- Torschuss oder Flanke nach Ballkontrolle und Hinterlaufen.
- Torschuss oder Flanke nach Passen und Hinterlaufen.

Organisation:

Die Übungen werden von der 16-m-Linie aus zum Tor hin durchgeführt.

Die Dreiergruppen bleiben fest bei den Toren.

Ablauf:

A wirft zu B und hinterläuft, B wirft sofort zu C und hinterläuft ebenfalls usw.

Vor der 16-m-Linie nimmt ein Spieler den zugeworfenen Ball mit der Brust oder dem Oberschenkel an und schießt aus der Luft.

Variation: Der zugeworfene Ball wird volley verwertet.

Variation 1:

Wie zuvor. Die Spieler passen sich den Ball mit genau zwei Kontakten zu. Der ballbesitzende Spieler macht vor der 16-m-Linie eine Passfinte oder Schussfinte und schließt dann ab.

Variation 2:

Direktspiel bis ca. 10 m vor dem 16-m-Raum. Dann erfolgt ein Pass in die Tiefe auf einen hinterlaufenden Spieler, der auf die anderen beiden flankt. Beide Stürmer kreuzen.

Variation 3:

Wie zuvor. Der Spieler, der auf den zweiten Pfosten startet, löst sich in den Rückraum und verwertet einen Rückpass.

Flügelspiel und Torschuss 2**FI + T-2****Trainingsschwerpunkte:**

- Torschuss nach Spielaufbau von hinten über das Mittelfeld in die Spitze.
- Torschuss nach Passkombinationen.
- Torschuss nach einer Passkombination und Verwerten einer Flanke (zwei Aktionen).

Organisation:

Der Spieler an Pos. 1 schließt die Aktion ab, holt den Ball und stellt sich an Pos. 2 an. Von dort passt er den Ball zu einem Spieler auf Pos. 1. Nach der Aktion an Pos. 2 wird zu Pos. 1 gewechselt.

Ablauf:

Spieler A passt diagonal zu B und rückt in die Spitze nach. B nimmt den Ball schnell an und spielt diagonal zum Anspieler. Dieser lässt den Ball auf den nachrückenden A prallen.

A nimmt den Ball an und schießt im Bereich der 16-m-Linie.

Variation: A macht eine Finte und schießt.

Variation: Die Spieler stellen sich bei Pos. 1 bei der anderen Gruppe an.

Variation 1:

A spielt diagonal zu B und rückt in die Spitze nach. B spielt mit dem Mittelfeldspieler die Kombination Pass-Rückpass-Pass. A schießt spätestens mit dem zweiten Kontakt.

Variation: Die Spieler stellen sich an Pos. 1 bei der anderen Gruppe an.

Variation 2:

B kommt A nach einer Gegenbewegung kurz entgegen. A passt diagonal zum Anspieler.

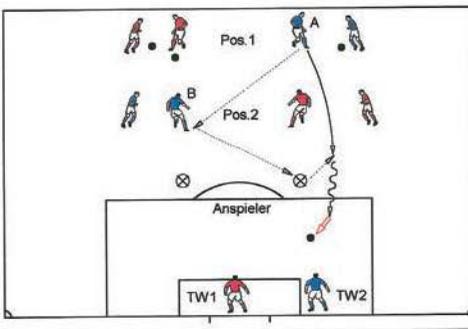
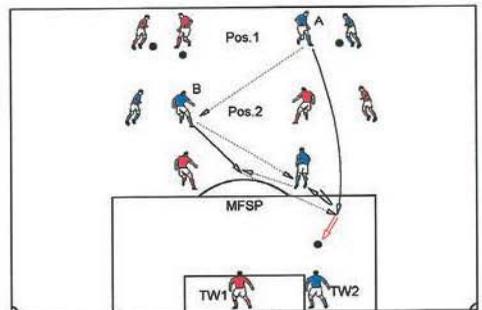
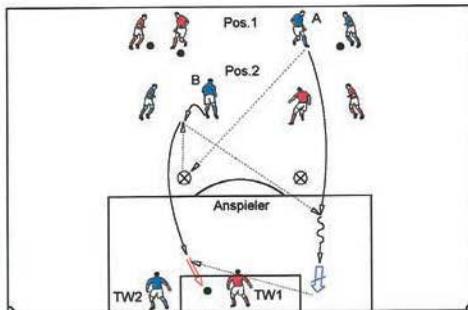
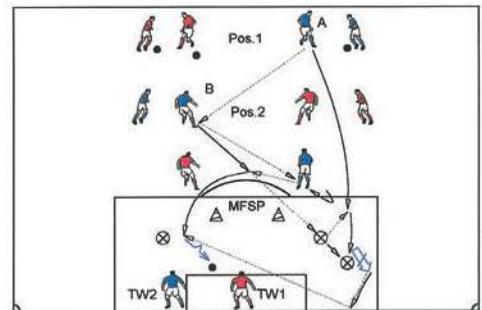
Dieser spielt einen Rückpass auf den nachrückenden B. B spielt A den Ball diagonal in den Lauf und rückt Richtung Tor nach. A täuscht einen Schuss an und spielt dann einen Rückpass auf B, der direkt abschließt.

Variation: A spielt eine Flanke auf B.

Variation: Die Spieler stellen sich bei Pos. 1 bei der anderen Gruppe an.

Variation 3:

A passt diagonal zu B und rückt in die Spitze nach. B spielt mit dem Mittelfeldspieler die Kombination Pass-Rückpass-Pass. B passt den Ball auf den Anspieler, der ihn A in den Lauf prallen lässt. Danach rückt der Stürmer um das Hüchchen Richtung Tor nach. Mit dem Rückpass auf A wird der Anspieler zum teilaktiven Abwehrspieler. A spielt den teilaktiven Abwehrspieler mit einer Schussfinte aus und flankt dann auf B, der direkt abschließt (Kopfball).

Ablauf**Variation 1****Variation 2****Variation 3**

Flügelspiel und Torschuss 3**Fl + T-3****Trainingsschwerpunkte:**

Torschuss oder Flanke nach:

- Dribbling oder Pass.
- Dribbling oder Hinterlaufen.
- Passkombination oder Doppelpass.
- Ballkontrolle oder Passkombination.

Organisation:

Die Spieler laufen im Wechsel alle vier Tore an, damit sie mit rechts und links schießen und flanken. Bei den Jugendtoren befinden sich jeweils zwei feste Stürmerpaare. Nach einer Flanke holt der Anspieler den Ball usw.

Ablauf:

Die Spieler dribbeln mit dem Ball im Kreis, bis eine Aktion vor einem Tor möglich ist. Von dort aus spielen sie einen Pass auf einen Anspieler und flanken auf zwei kreuzende Stürmer bei Tor 3 oder Tor 4 oder sie dribbeln durch die Stangen und schießen auf Tor 1 oder Tor 2.

Danach holen sie den Ball, kehren schnell in den Kreis zurück und starten zu einem anderen Tor.

Variation 1:

Wie zuvor: Nach einem Dribbling wird an Tor 3 und Tor 4 auf kreuzende Stürmer geflankt.

An Tor 1 und Tor 2 wird nach einem Dribbling durch die Stangen einem Anspieler zugepasst und danach hinterlaufen. Der Anspieler dribbelt kurz nach innen und spielt den Ball in den Lauf.

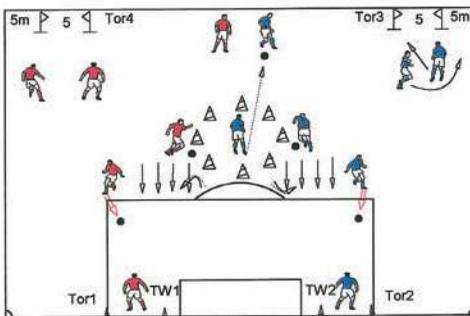
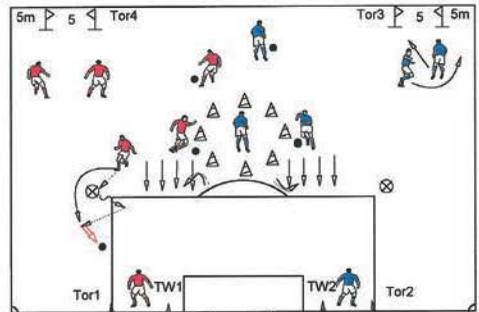
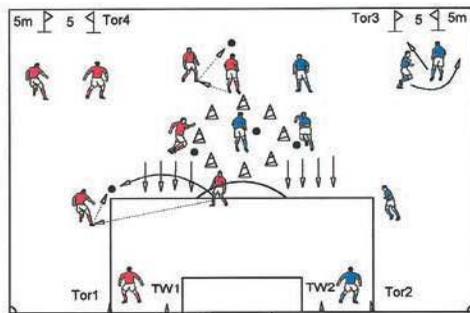
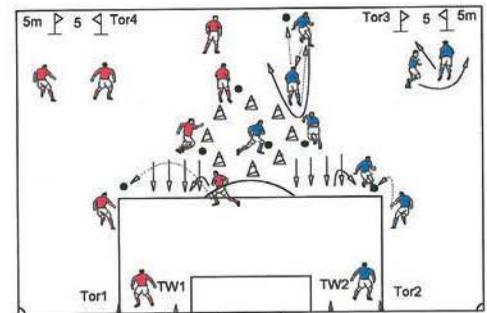
Variation 2:

Die Spieler jonglieren den Ball im Kreis, bis ein Tor frei ist. Sie nehmen dann den Ball mit der Innen- oder Außenseite mit und dribbeln aus dem Kreis.

An Tor 3 und Tor 4 spielen sie mit dem Anspieler einen Doppelpass und flanken auf zwei Stürmer. An Tor 1 und Tor 2 passen sie auf den Anspieler, umlaufen die Stangen und verwerten den Rückpass vom Anspieler. Der Anspieler holt den Ball und der Schütze wird Anspieler.

Variation 3:

Die Spieler, die an Tor 1 oder Tor 2 zum Abschluss kommen, jonglieren den Ball zur ersten Stange, spielen ihn aus der Luft zum Anspieler und umlaufen die Stangen im Slalom. Der Anspieler wirft den Ball dann so zu, dass er aus der Luft verwertet werden kann. Die anderen Spieler dribbeln mit dem Ball im Kreis und spielen dann mit dem Anspieler die Kombination Pass-Rückpass-Pass. Der Anspieler umläuft den Passgeber und flankt. Danach holt er den Ball, kehrt in den Kreis zurück und jongliert, da er danach an Tor 1 oder Tor 2 zum Abschluss kommt.

Ablauf**Variation 1****Variation 2****Variation 3**

Flügelspiel und Torschuss 4**FI + T-4****Trainingsschwerpunkte:**

Torschuss oder Flanke nach:

- Dribbling und Pass in die Tiefe.
- Ballkontrolle und Pass.
- Finte und Passkombination.
- Ballkontrolle und Hinterlaufen.

Organisation:

Die Spieler laufen im Wechsel alle drei Tore an, damit sie mit rechts und links schießen und vor dem Tor Flanken von links und rechts verwerten können. An Tor 3 werden die Stürmer S 1 und S 2 im Wechsel angespielt. Nach jeder Übung wechseln die Torhüter.

Ablauf:

Alle Spieler führen im Kreis den Ball am Fuß. An Tor 1 und Tor 2 kommen sie nach einem Dribbling durch ein Hütchentor zum Abschluss. An Tor 3 wird ein Stürmer angespielt und zum zweiten Pfosten nachgerückt. Der Stürmer kontrolliert den Ball, passt nach außen zu F 1 oder F 2 und startet zum ersten Pfosten, um mit dem Anspieler die Flanke verwerten zu können.

Variation 1:

Vor dem Torschuss an Tor 1 und Tor 2 wird zunächst durch das Hütchentor gepasst, es außen umlaufen und sofort geschossen. An Tor 3 wird der Stürmer aus dem Jonglieren hoch angespielt. Dieser nimmt den Ball an und passt nach außen zu F 1 oder F 2.

Danach versucht S 1, mit dem Anspieler die Flanke zu verwerten.

Variation 2:

Vor dem Torschuss an Tor 1 und Tor 2 wird zunächst am Hütchentor vorbeigedribbelt.

Nach einer Schussfinte wird der Ball durch das Hütchentor gespielt und so schnell wie möglich geschossen. An Tor 3 wird der Stürmer angespielt. Dieser nimmt den Ball an, spielt mit dem Flügelspieler F 1 oder F 2 die Kombination Pass-Rückpass-Pass in den Lauf und startet zum zweiten Pfosten. Danach versucht S 1 mit dem Anspieler, der kurz geht, die Flanke zu verwerten.





7 Hauptteil III. Teil

7.1 Standardspielzüge

Der Trainer legt das System fest. Er entscheidet sich zum Beispiel für das 4:4:2-, 4:3:3- oder das 3:5:2-System.

Um eine funktionierende und kompakte Mannschaft aufzubauen, müssen die Grundelemente dieser Spielkonzeption zunächst in der Defensive, dann in der Offensive erarbeitet werden.

Sind die Laufwege in der Defensive geschult und ist die Mannschaft in der Lage, kompakt hinter dem Ball zu stehen, kann damit begonnen werden, das Zusammenwirken der einzelnen Mannschaftsteile zu perfektionieren.

Gruppentaktische Inhalte rücken in den Vordergrund.

Der Trainer bietet in dieser Phase Teile oder Ausschnitte von festgelegten Angriffen, die er automatisieren will, an. Nach und nach spielt er diese Angriffe mit der ganzen Mannschaft durch. Systematisch muss er den Gegnerdruck durch den Einbau von einem oder zwei Gegenspielern erhöhen.

Sind die Angriffe bekannt, können Alternativen erarbeitet werden. In dieser Phase muss der Trainer Spielwitz, Kreativität, Improvisationsvermögen und Risikobereitschaft regelmäßig fördern!

Diese technisch-taktischen Schwerpunkte muss der Trainer über einen langen Zeitraum einplanen, um einen entsprechenden Trainingseffekt zu erreichen.

Wichtig ist auch, dass er die Anforderungen an den aktuellen Leistungsstand anpasst und zudem noch die Schwachstellen in der Mannschaft berücksichtigt. Außerdem müssen diese gruppen- oder mannschaftstaktischen Grundabläufe in Standardspielformen immer wieder geschult und perfektioniert werden. Dabei muss der Trainer korrigierend eingreifen und besonders auf das Stellungsspiel und die Raumaufteilung achten.

7.2 Übungen

Standardspielzug 1

St – 1

Trainingsschwerpunkte:

Flanke auf zwei Stürmer:

- nach Pass und Hinterlaufen.
- nach Dreiecksspiel.
- nach Spiel über einen Dritten.
- nach einer Passkombination.

Organisation:

Zwei Gruppen A und B haben verschiedene Aufgaben. Nach jeder Variation wechseln die Gruppen. Die Kombinationen werden von beiden Seiten ausgeführt. Gruppe B spielt die Aktionen am Flügel durch und Gruppe A verwertet die Flanken.

Ablauf:

B 1 spielt einen Pass auf B 2 und hinterläuft. B 2 hat sich zuvor durch eine Gegenbewegung gelöst, nimmt den Ball nach innen mit und passt ihn B 1 getimt in den Lauf.

B 1 nimmt den Ball an und flankt auf die kreuzenden Stürmer A 1 und A 2.

Variation 1:

B 1 spielt einen Pass auf B 2, der sich zuvor durch eine Gegenbewegung gelöst hat. Mit dem Pass hinterläuft B 1. B 2 lässt den Ball auf B 3 prallen. Dieser spielt B 1 den Ball getimt in den Lauf. B 1 flankt auf A 1 und A 2.

Variation 2:

B 1 spielt einen Pass quer auf B 2, der sich zuvor durch eine Gegenbewegung gelöst hat und hinterläuft. B 2 passt direkt auf A 1, der nach einer Gegenbewegung entgegenstartet.

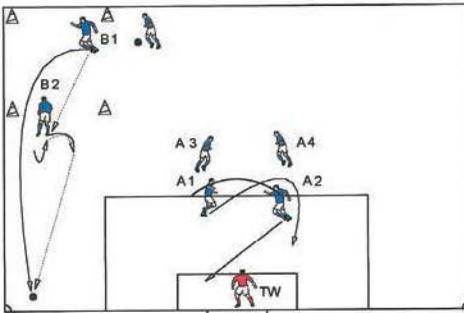
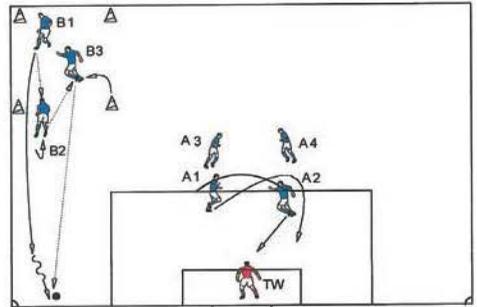
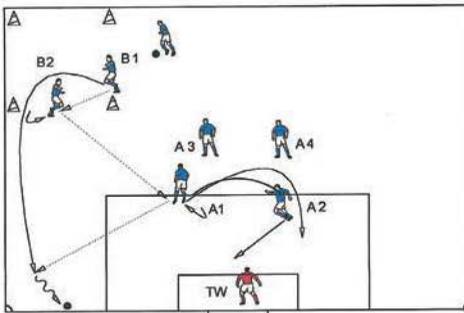
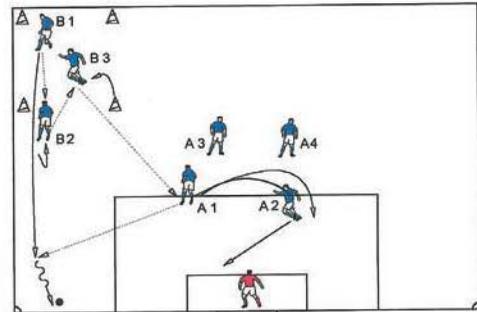
A 1 spielt den Ball ebenfalls direkt auf B 1. Dieser kontrolliert den Ball und flankt auf die kreuzenden A 1 und A 2.

Variation 3:

B 1 spielt einen Pass auf B 2 und hinterläuft. B 2 hat sich zuvor durch eine Gegenbewegung gelöst und lässt den Ball im Winkel auf B 3 prallen, der sich im Bogen anbietet.

B 3 spielt den Ball weiter auf A 1, der nach einer Gegenbewegung entgegenstartet.

A 1 leitet den Ball direkt weiter auf B 1. Dieser nimmt den Ball an und flankt auf die kreuzenden A 1 und A 2.

Ablauf**Variation 1****Variation 2****Variation 3**

St – 2

Standardspielzug 2**Trainingsschwerpunkte:**

Flanke oder Rückpass nach Passkombinationen über mehrere Stationen auf die kreuzenden Stürmer und nachrückenden Mittelfeldspieler (6:0).

Organisation:

Die Angriffe werden vom Bereich der Mittellinie aus entweder von den zentralen Mittelfeldspielern oder von den Außenverteidigern eingeleitet. Über einen Stürmer wird der Angriff nach außen verlagert und anschließend nach innen geflankt oder zurückgepasst.

Ablauf:

- A: 6 spielt einen Pass auf 9.
- B: 9 lässt den Ball im Winkel auf 8 prallen und startet im Bogen auf den langen Pfosten. Mit dem Pass von 6 startet 2 an der Mittellinie los.
- C: 8 spielt den Ball genau auf den Anspieler, der einen Rückpass auf 2 spielt.
- D: 2 flankt entweder auf die kreuzenden Stürmer oder auf 8 im Rückraum. Entsprechend erfolgt der Angriff von der anderen Seite.

Wichtig: Lösen und Rhythmuswechsel!

Variation 1:

- A: 2 spielt den Ball in die Spitze auf 9. Mit dem Pass startet 6 um das Hütchen Richtung Grundlinie.
- B: 9 hat sich vorher gelöst und lässt den Ball im Winkel 8 in den Lauf prallen. Danach startet er im Bogen auf den langen Pfosten. 10 geht kurz.
- C: 8 passt den Ball 6 genau in den Lauf.
- D: 6 flankt entweder auf die Stürmer oder auf 8 in den Rückraum. 3 rückt außen nach. Danach erfolgt der Angriff auf der linken Seite.

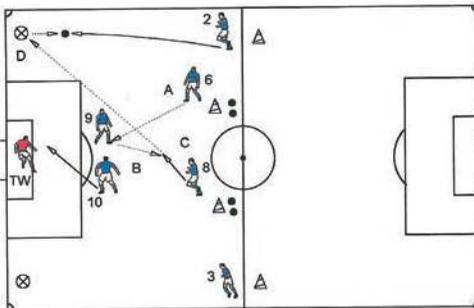
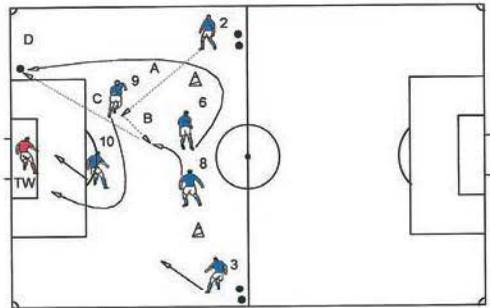
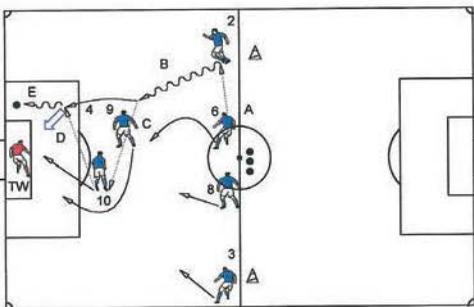
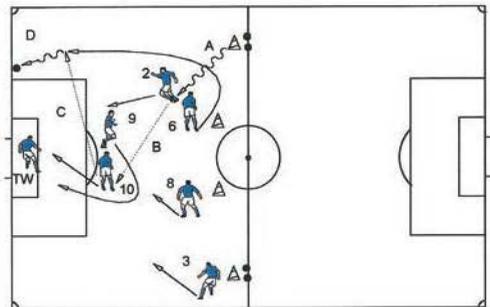
Variation 2:

- A: 6 spielt einen Pass auf 2 und geht seinem Pass kurz hinterher.
- B: 2 nimmt den Ball an und dribbelt Richtung Tor.
- C: 9 kommt kurz. 10 orientiert sich auf der Linie von 9 und 2. 2 spielt den Pass auf 9 und bietet sich zum Doppelpass an. 9 lässt den Ball durch die Beine und startet im Bogen zum zweiten Pfosten.
- D: 10 passt den Ball 2 genau in den Lauf.
- E: 2 kann entweder sofort schießen oder den Ball 9, 10 oder 6 auflegen. 3 rückt außen nach. Danach erfolgt der Angriff über 3.

Variation 3:

- A: 2 dribbelt Richtung 16-m-Raum. Mit Beginn des Dribblings startet 6 aus dem Zentrum, um 2 zu hinterlaufen.
- B: 9 kommt kurz und 10 bietet sich auch an. 2 passt auf 10 und orientiert sich im Halb- oder Rückraum.
- C: 10 spielt den Ball direkt 6 in den Lauf und startet auf den kurzen Pfosten. 9 geht im Bogen auf den langen Pfosten.
- D: 6 flankt entweder auf die kreuzenden Stürmer oder er legt den Ball zurück auf 2. 3 rückt nach und leitet den nächsten Angriff ein.

Wichtig: Lösen durch eine Gegenbewegung!

Ablauf**Variation 1****Variation 2****Variation 3**

St – 3

Standardspielzug 3**Trainingsschwerpunkte:**

Flanke nach Passkombinationen auf zwei Stürmer und nachrückende Mittelfeldspieler gegen zwei Abwehrspieler (8:2).

Organisation:

Die Angriffe beginnen beim Trainer am Mittelkreis. Er spielt abwechselnd den rechten und linken Außenverteidiger an. Nach 4-6 Angriffen wird eine andere Variation gespielt.

Ablauf:

- A: Der Trainer spielt einen Flachpass auf 2.
- B: 2 passt direkt auf 7.
- C: Dieser spielt 2 den Ball wieder im Winkel in den Lauf.
- D: 2 passt auf den ballnahen Stürmer 9, der sich zuvor von seinem Gegenspieler 4 gelöst hat.
- E: 9 legt den Ball auf 6 ab.
- F: 6 spielt den Ball steil auf 7.
- G: 7 flankt auf die kreuzenden Stürmer 9 und 10 oder auf die nachrückenden Mittelfeldspieler. Danach erfolgt der Angriff über 3 usw.

Variation 1:

- A: Der Trainer passt flach und hart auf 2.
- B: 2 spielt mit 7 die Kombination Pass-Rückpass. 6 bietet sich kurz an.
- C: 2 dribbelt Richtung 16-m-Raum und wird von 6 hinterlaufen.
- D: 2 passt auf 9, der sich kurz anbietet (2, 9 und 10 stehen auf einer Linie!). 9 steigt über den Ball und löst sich nach außen weg.
- E: 10 spielt den Ball direkt nach außen und startet zum kurzen Pfosten. Entweder erreicht 9 oder 6 den Ball.
- F: 9 (oder 6) flankt oder legt zurück.

Variation 2:

- A: Der Trainer spielt einen Flachpass auf 2.
- B: 2 passt direkt auf 7.
- C: Dieser spielt 2 den Ball wieder im Winkel in den Lauf.
- D: 2 spielt sofort in die Spitze auf 9.
- E: 9 lässt den Ball wieder auf 2 prallen.
- F: 2 spielt direkt auf 10 und bietet sich zum Doppelpass wieder an.
- G: 10 spielt 2 den Ball in den Lauf.

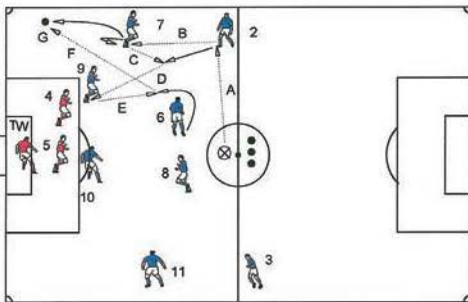
H: 2 schießt entweder sofort oder er dribbelt zur Grundlinie und flankt.

Wichtig: Gegenbewegung vor dem Anspiel und nachrücken in die freien Räume!

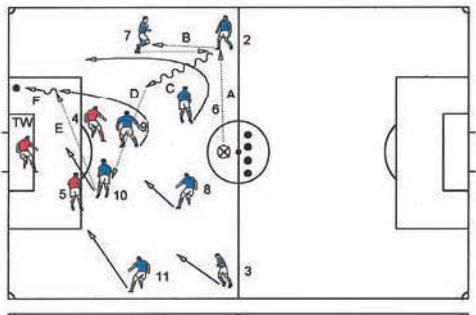
Variation 3:

- A: Der Trainer spielt einen Flachpass auf 3.
- B: 3 passt direkt auf 11.
- C: Dieser spielt 3 den Ball wieder im Winkel in den Lauf.
- D: 3 spielt sofort in die Spitze auf 10.
- E: 10 lässt den wieder auf 8 prallen, der im Bogen hinterückt ist. Danach kreuzt er mit 9.
- F: 8 spielt 9 den Ball steil in den Lauf. Dieser schießt sofort.
- Danach erfolgt ein Angriff über 2 usw.

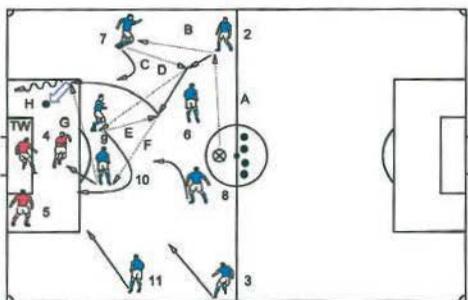
Ablauf



Variation 1



Variation 2



Variation 3



Standardspielzug 4**St – 4****Trainingsschwerpunkte:**

Flanke oder Rückpass nach Passkombinationen durch das Zentrum auf zwei Stürmer und nachrückende Mittelfeldspieler gegen einen Abwehrspieler (8:1).

Organisation:

Die Angriffe beginnen im Wechsel bei den Außenverteidigern 2 und 3. Die Abwehrspieler 4 und 5 wechseln sich nach jeweils zwei Angriffen ab. Nach 4-6 Angriffen wird eine andere Variation gespielt.

Ablauf:

- A: 2 spielt mit 7 die Kombination Pass-Rückpass. Mit dem ersten Pass rückt 6 hin und bildet ein Dreieck mit 2 und 7. Nach dem Rückpass macht 7 die Seite frei und startet in den Halbraum.
- B: 6 läuft plötzlich mit Tempo Richtung Grundlinie und bekommt von 2 den Ball in den Lauf gespielt.
- C: 6 flankt entweder auf die Stürmer oder spielt einen Rückpass in den Halbraum zu 7. 4 ist als Abwehrspieler im Zentrum.

Variation: Wer kurz geht, sperrt 4 oder 5!

Variation 1:

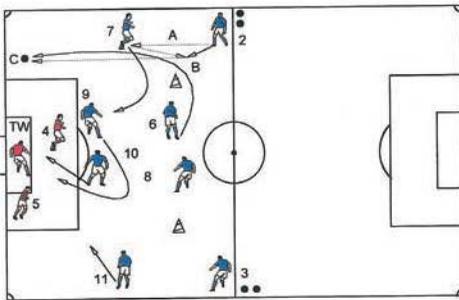
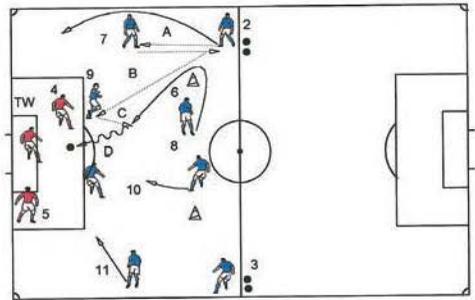
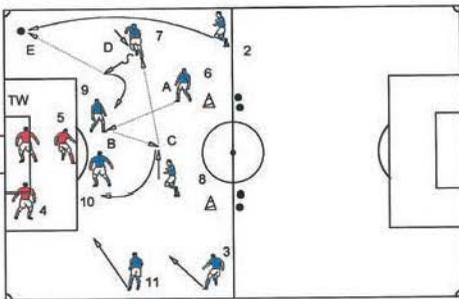
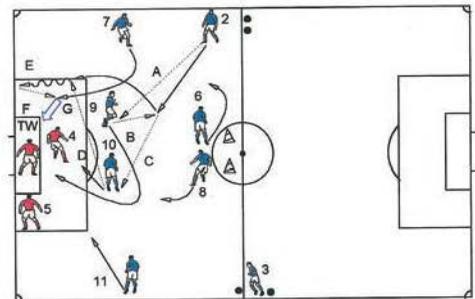
- A: 2 spielt mit 7 Pass-Rückpass. 7 macht vorher eine Gegenbewegung, bevor das Zuspiel kommt. 6 rückt mit dem ersten Pass zu 2 hin und bildet ein Dreieck mit 2 und 7.
- B: 2 passt dann in die Spitze zu 9, der auch zuvor eine Gegenbewegung gemacht hat, und hinterläuft 7. 7 sichert dann ab.
- C: 9 spielt den Ball im Winkel auf den nachrückenden 6.
- D: 6 nimmt den Ball an und schließt mit dem zweiten Kontakt ab. Danach erfolgt der gleiche Angriff von links.

Variation 2:

- A: 6 spielt einen Pass auf 9.
- B: 9 passt den Ball im Winkel auf 8 und läuft im Bogen auf den langen Pfosten.
- C: 8 spielt den Ball auf 7 und rückt nach. Mit dem Pass hinterläuft 7.
- D: 7 kontrolliert den Ball mit der Innen- oder Außenseite und spielt 2 den Ball in den Lauf. Danach rückt er im Halbraum nach.
- E: 2 flankt entweder auf 9, der von 10 freigesperrt wird oder er spielt einen Rückpass. Vorübung: 2:1 – Freisperren nach Flanke!

Variation 3:

- A: 2 passt in die Spitze auf 9 und rückt nach. 6 wechselt auf die Position von 2.
- B: 9 legt im Winkel ab auf 2.
- C: 2 spielt direkt auf die zweite Spitze 10 und bietet sich wieder zum Doppelpass an.
- D: 10 passt 2 den Ball in den Lauf.
- E: 2 dribbelt weiter bis zur Grundlinie.
- F: Und legt der nachrückenden Nr. 7 den Ball zurück.
- G: 2 schießt sofort oder spielt quer auf 9. Danach erfolgt der Angriff von links.
- 2 rückt auf die Position von 4 und 6 auf die Position 2.

Ablauf**Variation 1****Variation 2****Variation 3**

Standardspielzug 5**St – 5****Trainingsschwerpunkte:**

Flanke nach Dribbling und Passkombinationen durch das Zentrum auf zwei Stürmer und nachrückende Mittelfeldspieler gegen einen Abwehrspieler (8:1).

Organisation:

Die Angriffe beginnen im Wechsel bei den Außenverteidigern 2 und 3. Die Abwehrspieler 4 und 5 wechseln sich nach jeweils zwei Angriffen ab. Nach 4-6 Angriffen wird eine andere Variante gespielt.

Ablauf:

- A: Der Trainer spielt einen Pass zu 3.
- B: 3 passt direkt auf die ballnahe Spitze 10.
- C: Dieser lässt den Ball auf 8 prallen, der im Bogen hingerückt ist.
- D: 8 spielt einen Pass auf 7, der Richtung Tor startet.
- E: 7 kontrolliert den Ball kurz und schießt.
Danach Pass vom Trainer zu 2 usw.

Variation 1:

- A: 2 spielt den Ball in die Spitze auf 9. Mit dem Pass startet 6 um das Hütchen Richtung Grundlinie.
- B: 9 hat sich vorher gelöst und lässt den Ball im Winkel 8 in den Lauf prallen.
Danach startet er im Bogen auf den langen Pfosten. 10 sperrt 4 und geht kurz.
- C: 8 passt den Ball 6 genau in den Lauf.
- D: 6 flankt entweder auf die Stürmer, spielt einen Pass auf 8 in den Rückraum oder auf 7 in den Halbraum.
Danach erfolgt der Angriff auf der linken Seite.

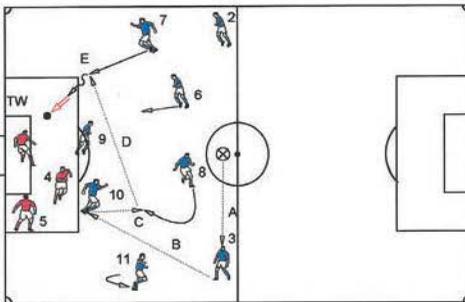
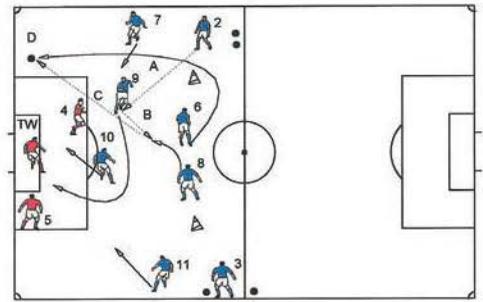
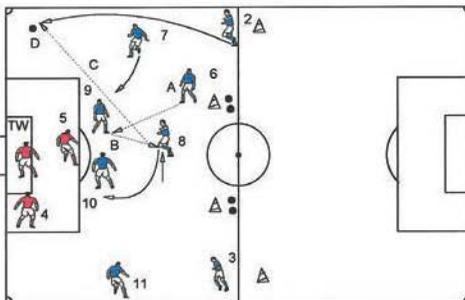
Variation 2:

- A: 6 spielt einen Pass auf 9.
- B: 9 passt den Ball im Winkel auf 8 und läuft im Bogen auf den langen Pfosten.
- C: 8 spielt den Ball auf 2, der sich am Flügel anbietet.
- D: 2 flankt entweder auf 9, der von 10 freigesperrt wird oder er spielt einen Rückpass.

Variation 3:

- A: 2 passt in die Spitze auf 9 und rückt nach. 6 wechselt auf die Position von 2.
- B: 9 legt im Winkel ab auf 2.

- C: 2 spielt direkt auf die zweite Spitze 10 und bietet sich wieder zum Doppelpass an.
- D: 10 passt 2 den Ball in den Lauf.
- E: 2 dribbelt weiter bis zur Grundlinie.
- F: 2 flankt auf 11, der Richtung Tor nachrückt.

Ablauf**Variation 1****Variation 2****Variation 3**

Standardspielzug 6**St – 6****Trainingsschwerpunkte:**

Flanke nach Passkombinationen auf zwei Stürmer und nachrückende Mittelfeldspieler gegen zwei Abwehrspieler (8:2).

Organisation:

Die Angriffe beginnen beim Trainer am Mittelkreis. Er spielt abwechselnd den rechten und linken Außenverteidiger an. Nach 4-6 Angriffen wird eine andere Variation gespielt.

Ablauf:

- A: Der Trainer spielt einen Flachpass auf 2.
- B: 2 spielt einen Doppelpass mit 6, der sich nach dem Pass im Bogen im Rückraum wieder anbietet (Dreieck mit 2 und 7).
- C: 2 spielt einen Pass auf 7 und hinterläuft sofort im Tempo.
- D: 7 spielt einen Rückpass auf 6, der auch nach hinten absichert. Nach dem Rückpass startet 7 im Bogen in den Halbraum.
- E: 6 spielt 2 den Ball in den Lauf.
- F: 2 flankt entweder auf die kreuzenden Stürmer, auf 11 oder spielt einen Rückpass auf 7, 8 oder 3.

Variation 1:

- A: Der Trainer spielt einen Flachpass auf 2.
- B: 2 passt auf 7 und hinterläuft.
- C: 7 hat sich gelöst, kommt entgegen und spielt einen Rückpass auf 6, der in Position gelaufen ist (Rhythmuswechsel!).
- D: 6 spielt auf 9 und sichert die Seite ab.
- E: 9 lässt den Ball im Winkel auf den nachrückenden 8 prallen.
- F: 8 spielt dem hinterlaufenden 2 den Ball in den Lauf.
- G: 2 flankt oder spielt einen Rückpass.

Variation 2:

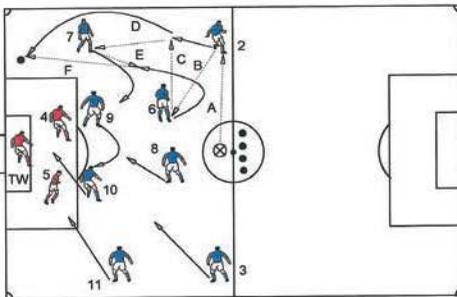
- A: Der Trainer spielt einen Flachpass auf 2.
- B: 2 passt sofort auf 7, der einen Rückpass auf 2 spielt.
- C: 2 spielt in die Spitze auf 9.
- D: 9 lässt den Ball im Winkel auf den nachrückenden 6 prallen. Dieser hat sich zuvor bei 2 kurz angeboten und rückt mit dem Pass von 2 in die Spitze nach.
- E: 6 spielt direkt auf den zweiten Stürmer 10.

- F: 10 lässt den Ball im Winkel auf 6 prallen.
- G: 6 spielt 11 den Ball getimt in den Lauf.
- H: 11 flankt auf die Stürmer oder passt in den Rückraum.

Variation 3:

- A: Der Trainer passt flach auf 2.
- B: Dieser spielt mit 7 Pass-Rückpass. 6 rückt heran und komplettiert das Dreieck.
- C: Mit dem Pass in die Spitze auf 9 startet 6 mit Tempo Richtung Grundlinie.
- 7 macht die Seite frei und geht in den Halbraum. 2 sichert auf der rechten Seite ab.
- D: 9 legt im Winkel ab auf 8.
- E: 8 spielt den Ball 6 in den Lauf.
- F: 6 kontrolliert den Ball und flankt mit dem zweiten Kontakt auf die kreuzenden Stürmer oder in den Rückraum.

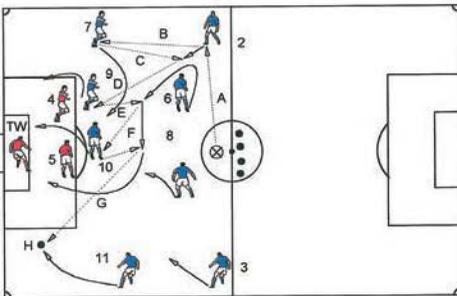
Ablauf



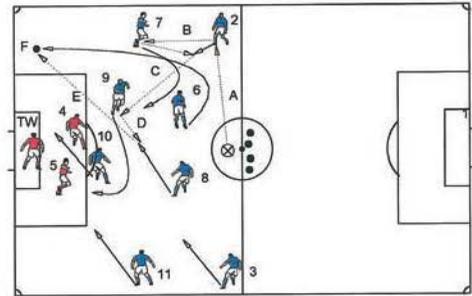
Variation 1



Variation 2



Variation 3



St – 7

Standardspielzug 7**Trainingsschwerpunkte:**

Flanke oder Rückpass nach Passkombinationen durch das Zentrum auf zwei Stürmer und zwei nachrückende Mittelfeldspieler (4:0).

Organisation:

Die Passkombinationen werden von den Abwehrspielern A 1 und A 2 über die Mittelfeldspieler M 1 und M 2 zu den Stürmern S 1 und S 2 gespielt. Von dort erfolgt ein Rückpass zu M 1 oder M 2. Danach wird der Ball nach außen zu F 1 oder F 2 gespielt. Die Angriffe beginnen immer bei TW 1, der den Ball zu A 2 oder A 1 passt.

Ablauf:

TW 1 passt auf A 1. Dieser nimmt den Ball an und spielt einen Pass zu M 1. M 1 steigt über den Ball und rückt sofort nach. S 1 lässt den Ball wieder auf M 1 prallen. Von dort wird der Ball direkt nach außen gepasst zu F 1. Dieser flankt auf die Stürmer S 1 und S 2 oder er spielt einen Rückpass auf M 1 oder M 2. A 1 und A 2 rücken auf. Danach passt TW 1 zu A 2 usw.

Variation 1:

TW 1 spielt einen Pass zu A 1. Dieser passt zu M 1 und rückt nach. M 1 lässt den Ball wieder auf A 1 prallen und rückt in die Spitze nach. A 1 passt auf den Stürmer S 1, der auf den nachrückenden M 1 ablegt. Von dort wird der Ball nach außen zu F 1 gespielt. F 1 flankt auf die Stürmer oder spielt einen Rückpass auf M 1 oder M 2. Danach spielt TW 1 zu A 2 usw.

Variation 2:

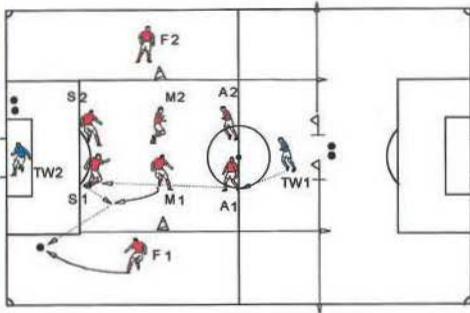
TW 1 passt zu A 1. Dieser führt den Ball und spielt direkt auf S 1. S 1 lässt den Ball auf M 1 prallen. Mit dem Rückpass kreuzen S 1 und S 2 und M 1 spielt S 2 den Ball getimt in den Lauf. S 2 hat zwei Möglichkeiten: Entweder er schließt sofort ab oder er passt nach außen zu F 1. Danach spielt TW 1 zu A 2 usw.

Variation 3:

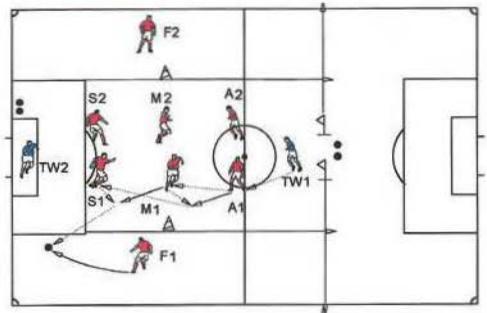
TW 1 spielt einen Pass zu A 1. Dieser passt zu M 1 und rückt nach. M 1 lässt den Ball wieder auf A 1 prallen und rückt in die Spitze nach. A 1 passt auf den Stürmer S 1, der auf den nachrückenden M 1 nach innen ablegt. M 1 dribbelt auf M 2 zu und übergibt den Ball. M 2 passt nach schneller Ballkontrolle nach außen zu F 1. Dieser flankt auf die Stürmer oder die nachrückenden Mittelfeldspieler. Danach spielt TW 1 zu A 2 usw.



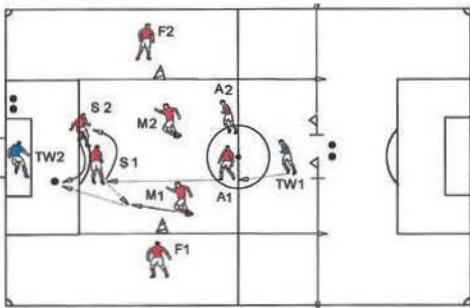
Ablauf



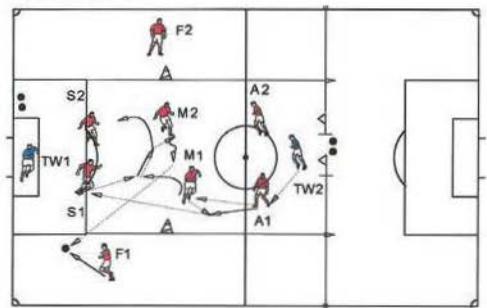
Variation 1



Variation 2



Variation 3



St – 8

Standardspielzug 8**Trainingsschwerpunkte:**

Flanke oder Rückpass nach Passkombinationen durch das Zentrum auf zwei Stürmer und zwei nachrückende Mittelfeldspieler gegen einen Abwehrspieler (4:1).

Organisation:

Die Passkombinationen werden von den Abwehrspielern A 1 und A 2 über die Mittelfeldspieler M 1 und M 2 zu den Stürmern S 1 und S 2 gespielt. Nach einem Rückpass wird der Ball nach außen zu F 1 oder F 2 gespielt. Die Angriffe beginnen abwechselnd bei TW 1 oder TW 2, die den Ball zu A 1, A 2, S 1 oder S 2 passen.

Ablauf:

TW 1 passt zu A 1. Dieser führt den Ball und spielt kurz zu M 1, der ihn wieder auf A 1 prallen lässt. A 1 spielt diagonal in die Spitze zu S 2. S 2 legt ab auf den nachrückenden M 2. M 2 passt direkt nach außen zu F 2.

Der Flügelspieler F 2 flankt auf die Stürmer oder er spielt einen Rückpass auf M 1 oder M 2.

Danach passt TW 2 auf S 1. Die Stürmer und die Abwehrspieler wechseln nach jedem Angriff die Aufgaben.

Variation 1:

TW 1 spielt einen Pass zu A 1. Dieser passt zu M 1 und rückt nach. M 1 lässt den Ball wieder auf A 1 prallen und rückt in die Spitze nach. A 1 passt auf den Stürmer S 1, der auf den nachrückenden M 1 nach innen ablegt. Dieser spielt sofort auf S 2, der ebenfalls auf M 1 prallen lässt. Dieser verlagert den Angriff nach außen zu F 2, der auf die Stürmer und Mittelfeldspieler flankt. Danach spielt TW 2 zu S 1 usw.

Variation 2:

TW 1 spielt einen Pass zu A 1. Dieser passt direkt auf den Stürmer S 1, der auf den nachrückenden M 1 prallen lässt. M 1 spielt sofort nach außen zu F 1 und hinterläuft. Dieser macht eine Finte nach innen und spielt den Ball M 1 getimt in den Lauf.

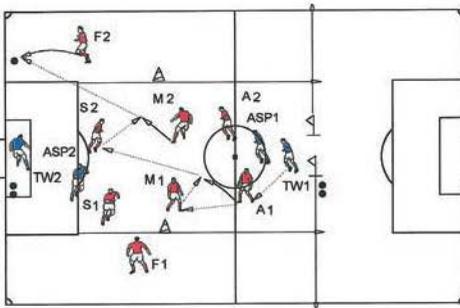
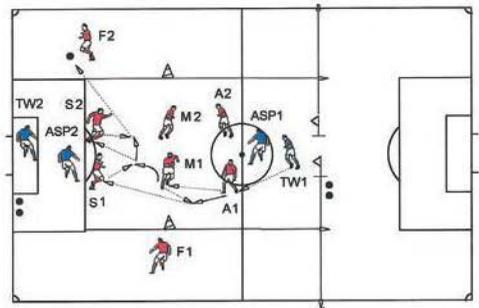
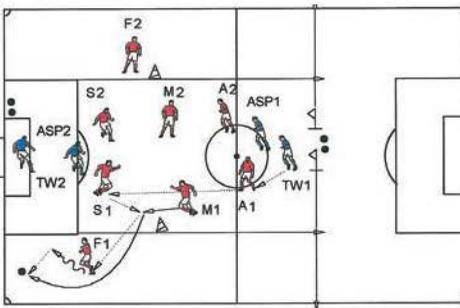
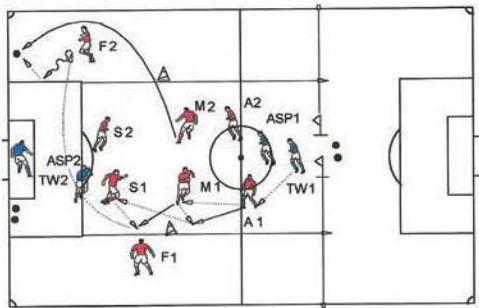
M 1 flankt auf die beiden Stürmer oder er passt in den Rückraum zu M 1. Danach spielt TW 2 auf S 1 usw.

Variation 3:

TW 1 spielt einen Pass zu A 1. Dieser passt zu M 1 und rückt nach. M 1 lässt den Ball wieder auf A 1 prallen und rückt in die Spitze nach. A 1 passt auf den Stürmer S 1, der auf den nachrückenden M 1 ablegt. Von dort wird der Ball mit einem Flugball diagonal nach außen zu F 2 gespielt. Mit dem Flugball hinterläuft M 2 den Flügelspieler F 2. Dieser macht eine Finte nach innen und spielt den Ball M 1 getimt in den Lauf.

F 2 flankt auf die beiden Stürmer oder er passt in den Rückraum zu M 1.

Der nächste Angriff erfolgt von TW 2 über S 1 zu A 1 usw.

Ablauf**Variation 1****Variation 2****Variation 3**

St – 9

Standardspielzug 9**Trainingsschwerpunkte:**

Flanke nach Passkombinationen durch das Zentrum auf zwei Stürmer und zwei nachrückende Mittelfeldspieler (4:0),

Organisation:

Die Passkombinationen werden von 16-m-Linie zu 16-m-Linie durchgeführt. Nach dem Abschluss der Aktion stellt sich das zentrale Spielerpaar wieder am anderen Tor an. Es wird abwechselnd von Tor 1 und Tor 2 aus kombiniert. Die Positionen können nach jeder Variation gewechselt werden.

Ablauf:

A 1 spielt einen Flachpass auf den Anspieler. Dieser legt den Ball auf den nachrückenden A 2 ab. A 2 passt nach außen auf F 1. Dieser flankt auf die Stürmer oder A 1 und A 2. Danach spielt B 1 einen Flachpass auf den Anspieler usw.

Variation 1:

Wie zuvor, A 1 spielt einen Flachpass auf den Anspieler. Dieser legt den Ball auf A 2 ab. A 2 spielt diagonal nach außen zu F 3 usw. Danach passt B 1 auf den Anspieler.

Variation 2:

A 1 spielt einen Flachpass auf den Anspieler und rückt mit A 2 nach. Der Anspieler legt den Ball direkt auf A 2 ab. A 2 passt direkt auf den ballnahen Stürmer. Dieser lässt den Ball im Winkel auf A 1 prallen. A 1 spielt nach außen zu F 1. F 1 kontrolliert den Ball und flankt auf die Stürmer A 1 und A 2. Danach spielt B 1 einen Flugball auf den Anspieler usw.

Variation 3:

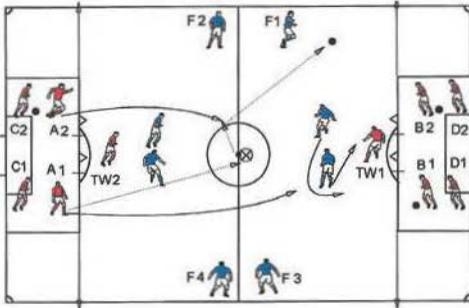
A 1 spielt einen Flachpass zum Anspieler. Dieser legt den Ball zur anderen Seite zu A 2 ab.

Dieser passt direkt auf den ballnahen Stürmer und rückt nach. Der Stürmer legt den Ball im Winkel nach außen auf A 2 ab. A 2 passt direkt auf F 1 und hinterläuft.

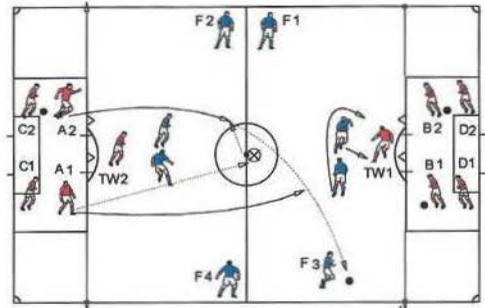
F 1 kontrolliert den Ball und passt A 2 den Ball in den Lauf. Dieser flankt auf die Stürmer oder A 1 und A 2. Danach spielt B 1 einen Flugball auf den Anspieler usw.



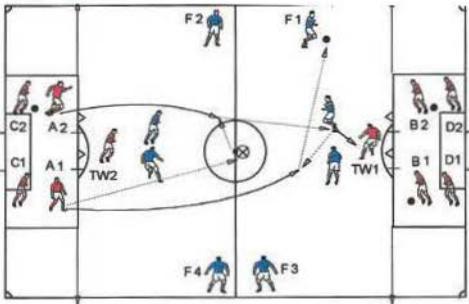
Ablauf



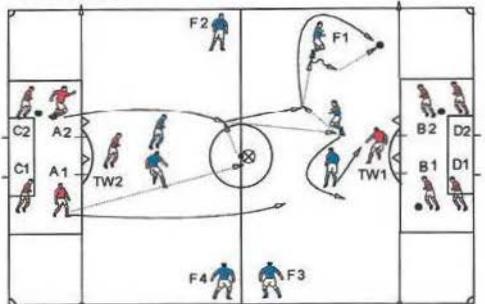
Variation 1



Variation 2



Variation 3



Standardspielzug 10

St – 10

Trainingsschwerpunkte:

Flanke nach Passkombinationen durch das Zentrum auf zwei Stürmer und zwei oder drei nachrückende Mittelfeldspieler (4:1 oder 5:1).

Organisation:

Die Passkombinationen werden von 16-m-Raum zu 16-m-Raum durchgeführt. Nach dem Abschluss der Aktion stellt sich das zentrale Spielerpaar wieder am anderen Tor an. Es wird abwechselnd von Tor 1 und Tor 2 aus kombiniert. Die Positionen können nach jeder Variation gewechselt werden.

Ablauf:

A 1 spielt einen Flachpass oder Flugball auf den Anspieler und rückt mit A 2 nach. Der Anspieler legt den Ball direkt auf A 2 ab. F 1 startet entgegen. A 2 passt ihm den Ball zu. Mit dem Pass nach außen hinterläuft F 2 den äußeren Mittelfeldspieler F 1. F 1 spielt direkt auf den ballnahen Stürmer, der den Ball F 2 getimt in den Lauf passt.

Danach startet F 1 in den Rückraum. F 2 flankt auf zwei Stürmer und drei nachrückende Mittelfeldspieler (A 1, A 2 und F 1). Der Abwehrspieler versucht, mit dem Torwart den Angriff abzuwehren.

Variation 1:

A 1 spielt einen Flachpass oder Flugball auf den Anspieler und rückt mit A 2 nach. Der Anspieler legt den Ball direkt auf A 2 ab. F 1 startet entgegen. A 2 passt ihm den Ball zu. Mit dem Pass nach außen hinterläuft F 2 den äußeren Mittelfeldspieler F 1. Nach kurzer Ballkontrolle spielt F 1 den Ball F 2 getimt in den Lauf und startet in den Rückraum. F 2 flankt auf zwei Stürmer und drei nachrückende Mittelfeldspieler (A 1, A 2 und F 1).

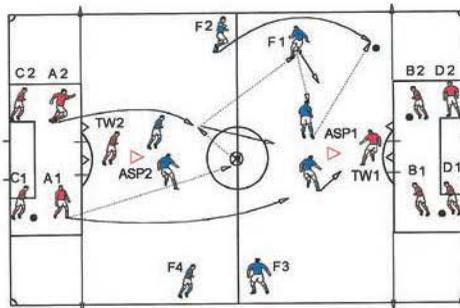
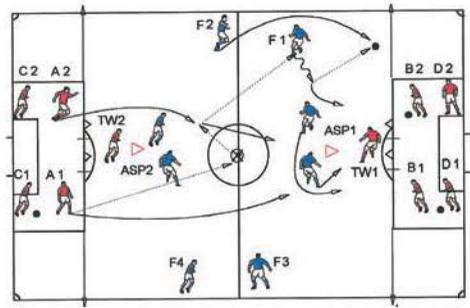
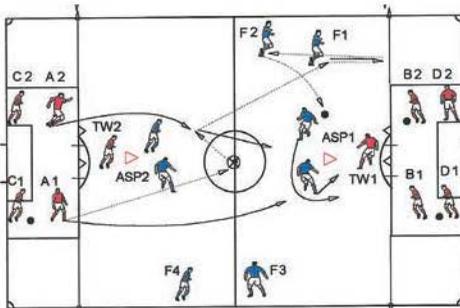
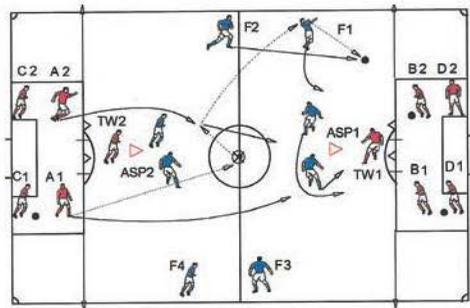
Es ergibt sich eine 5:1-Überzahlsituation für die Angreifer.

Variation 2:

A 1 spielt einen Flachpass oder Flugball auf den Anspieler und rückt mit A 2 nach. Der Anspieler legt den Ball direkt auf A 2 ab. F 1 startet steil Richtung Grundlinie. A 2 spielt einen Diagonalball in den Lauf von F 1. F 2 startet sofort hinterher und bekommt von F 1 einen kurzen Rückpass zugespielt. F 2 flankt auf zwei Stürmer und zwei nachrückende Mittelfeldspieler (A 1 und A 2) und rückt ebenfalls Richtung Tor nach usw.

Variation 3:

A 1 spielt einen Flachpass oder Flugball auf den Anspieler und rückt mit A 2 nach. Der Anspieler legt den Ball direkt auf A 2 ab. F 1 bleibt stehen und hebt den Arm. Das ist zum einen das Signal für A 2, einen hohen, unterschrittenen Ball auf den Kopf von F 1 zu spielen, zum anderen das Signal für F 2, innen an F 1 vorbeizustarten. F 1 köpft den Ball F 2, in den Lauf und rückt in den Rückraum. F 2 bringt den Ball schnell unter Kontrolle und flankt usw.

Ablauf**Variation 1****Variation 2****Variation 3**

8 Schlussteil

8.1 Spielformen – Abschlussspiel

In der Trainingspraxis wird beim Abschlussspiel in der Regel einfach nur „gekickt“.

Zudem sind Feldgröße und Spielerzahl häufig nicht aufeinander abgestimmt. So lässt sich das angestrebte Trainingsziel nicht erreichen.

Dadurch wird die Chance verspielt, die Mannschaft im taktischen Bereich weiterzuentwickeln und sinnvoll auf das Wettspiel vorzubereiten.



Das Abschlusspiel ist ein wichtiger und fester Bestandteil vieler Trainingseinheiten. Alle technischen und individualtaktischen Inhalte des Aufwärmteils und die im Hauptteil gruppentaktisch oder mit einzelnen Mannschaftsteilen in der Offensive erarbeiteten Inhalte erfahren im Abschlusspiel ihren Übertrag auf die ganze Mannschaft.

Das Abschlusspiel bietet Gelegenheit, diese Schwerpunkte unter Wettkampfbedingungen umzusetzen.

Der Einbau von Hütchen, Hütchentoren, Zonen u. Ä. erlaubt es, den entsprechenden Schwerpunkt gezielt zu trainieren und bestimmte Aufgabenstellungen provozieren das angestrebte Trainingsziel.



Spielform 1: 4+5:5+4 auf zwei große Tore**Feldgröße:** 70 m.

Sp – 1

Trainingsschwerpunkte Technik/Taktik:

- Überzahl-/Unterzahl.
- Präzises Steilspiel in die Spitze und Flügelspiel mit Flanke als Abschluss.
- Dreieckspiel.
- Zweikampferhalten.

Trainingsschwerpunkt Kondition:

Fußballspezifische Ausdauer.

Anzahl der Spieler/Geräte:

- 18 Spieler + 2 TW.
- Hütchen zur Kennzeichnung der Linien.
- Ein bewegliches Tor.
- Trikots in zwei Farben.
- Ein Ball und Ersatzbälle.

Dosierung:**Belastung:** 2 x 8-10 Minuten.**Pause:** Zwei Minuten.**Organisation/Aufgabenbeschreibung:**

Zwei Mannschaften A und B spielen 5:5 mit jeweils zwei Anspielern neben den Toren und zwei Anspielern auf den Seiten auf zwei große Tore mit Torhütern. Die Anspieler auf den Seiten dürfen nicht angegriffen werden und spielen nur in der eigenen Hälfte mit. Hat der Gegner den Ball, rücken sie nach innen und verdichten das Zentrum. Im Spielaufbau entsteht, wenn der Torwart einbezogen wird, eine Überzahlsituation.

Die ballbesitzende Mannschaft kann entweder aus dem Spiel heraus oder nach einem Pass auf einen Anspieler ein Tor erzielen. Die Anspieler müssen den Ball spätestens mit dem zweiten Kontakt wieder einem Mitspieler zupassen, der sofort abschließen muss.

Der Torwart darf einen Pass auf einen Anspieler nicht unterbinden.

Die Anspieler können nach einem Torerfolg oder nach einer bestimmten Zeit gewechselt werden.

Spielform 2: 2+6:6+2 auf zwei große Tore**Feldgröße:** Halber Platz.

Sp – 2

Trainingsschwerpunkte Technik/Taktik:

- Präzises und hartes Kurzpassspiel.
- Lösen vom Gegner.
- Geschicktes Zweikampfverhalten.
- Steilspiel und sofortiges Nachrücken.
- Nutzung des Raums in Breite und Tiefe.
- Herausspielen und Verwerten von Torchancen.
- Flügelspiel mit einer Flanke als Abschluss.

Trainingsschwerpunkt Kondition:

Fußballspezifische Ausdauer.

Anzahl der Spieler/Geräte:

- 16 Spieler + 2 TW.
- Zwei Hütchen zur Kennzeichnung der Mittellinie.
- Ein bewegliches Tor.
- Trikots in zwei Farben.
- Ein Ball und Ersatzbälle.

Dosierung:**Belastung:** 3 x 6-8 Minuten.**Pause:** Zwei Minuten.**Organisation/Aufgabenbeschreibung:**

Zwei Mannschaften A und B spielen 6:6 mit jeweils zwei Außenspielern auf dem halben Feld auf zwei große Tore mit Torhütern im freien Spiel.

Die Auslinien befinden sich in Verlängerung der Strafraumlinien. Jede Mannschaft hat auf jeder Seite einen Flügelspieler in den Außenzonen. Das Ziel besteht darin, durch Pässe in die Tiefe auf die Spitzen zum Abschluss zu kommen. Die Außenspieler dürfen nur eingesetzt werden durch die Stürmer oder nach einem Rückpass von den Stürmern auf die Mittelfeldspieler. Diese können dann ohne Gegnerdruck zur Grundlinie dribbeln und flanken.



Spielform 3: 2+7:7+2 und zwei Neutrale auf zwei große Tore

Feldgröße: 70 m.

Sp – 3

Trainingsschwerpunkte Technik/Taktik:

- Flügelspiel und Flanke als Abschluss.
- Hinterlaufen.
- Spiel über die dritte Person.
- Anbieten-/Freilaufen.
- Überzahl-/Unterzahl.

Trainingsschwerpunkt Kondition:

Fußballspezifische Ausdauer.

Anzahl der Spieler/Geräte:

- 20 Spieler + 2 TW.
- Hütchen zur Kennzeichnung der Linien.
- Ein bewegliches Tor.
- Trikots in zwei Farben.
- Ein Ball und Ersatzbälle.

Dosierung:

Belastung: 2 x 10 Minuten.

Pause: Zwei Minuten.

Organisation/Aufgabenbeschreibung:

Zwei Mannschaften A und B spielen 7:7 mit zwei Neutralen und jeweils zwei Außenspielern auf zwei große Tore mit Torhütern. Die Länge des Spielfeldes beträgt ca. 70 m und die Abseitslinien sind die Mittellinie und die 16-m-Linie. Gespielt wird ohne Kontaktbegrenzung. Schwerpunkt ist jedoch das Flügelspiel mit Hinterlaufen. Passgeber und Außenspieler wechseln immer die Positionen. Mittels der „Neutralen“ kann der Ball im Zentrum besser kontrolliert und die Aktion am Flügel vorbereitet werden.

Kommentar/Korrekturhinweis:

Abwehrverhalten:

Die Abwehrspieler versuchen, die Passwege nach außen zu verstellen.

Zudem müssen sie sich bei der Flanke klar zuordnen und bei Ballbesitz schnell umschalten.

Angriffsverhalten:

Nach einer gelungenen Aktion am Flügel rücken die Mitspieler aggressiv nach und besetzen die Positionen kurz, lang und Rückraum.

Variations-/Intensivierungsmöglichkeiten:

Erste Variante am Flügel:

Der Passgeber hinterläuft den Außenspieler. Dieser spielt ihm den Ball nach kurzer Ballkontrolle wieder in den Lauf. Der „Hinterläufer“ kann ohne Gegnerdruck flanken.

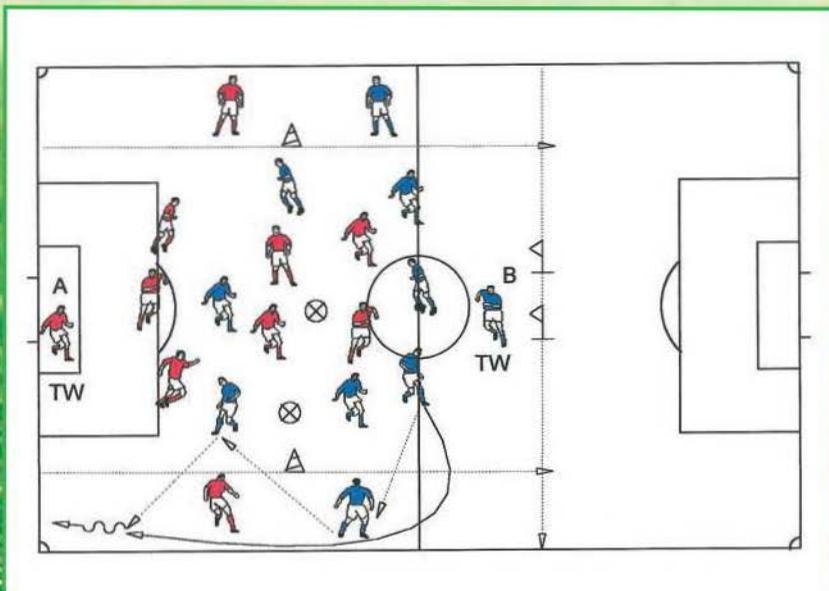
Zweite Variante am Flügel:

Ein Außenspieler wird angespielt und vom Passgeber hinterlaufen. Beide können die Aktion gegen den gegnerischen Abwehrspieler am Flügel durchspielen (2:1).

Der Abwehrspieler darf nur bis zur jeweiligen Abseitslinie eingreifen.

Dritte Variante am Flügel:

Wie zuvor: Spielt der Außenspieler den Ball jedoch über einen Dritten, kann der „Hinterläufer“ ohne Gegnerdruck durchlaufen und flanken.



Spielform 4: 8:8 auf zwei große Tore**Feldgröße:** 70 m.

Sp – 4

Trainingsschwerpunkte Technik/Taktik:

- Dribbling und Finten.
- Geschicktes Zweikampfverhalten.
- Präzises und hartes Kurzpassspiel.
- Überraschendes Steilspiel in den Raum.
- Anbieten/Freilaufen und Positionswechsel.
- Herausspielen und Verwerten von Torchancen.

Trainingsschwerpunkt Kondition:

Fußballspezifische Ausdauer.

Anzahl der Spieler/Geräte:

- 16 Spieler + 2 TW.
- Hütchen als Begrenzung.
- Trikots in zwei Farben.
- Ein Ball und Ersatzbälle.

Dosierung:**Belastung:** 2 x 8-10 Minuten.**Pause:** Zwei Minuten.**Organisation/Aufgabenbeschreibung:**

Zwei Mannschaften A und B spielen 8:8 auf Zweidrittel des Feldes auf zwei große Tore mit Torhütern im freien Spiel.

Die Auslinien befinden sich in Verlängerung der Strafraumlinien und die Abseitslinien in Höhe des 16-m-Raums und der Mittellinie. Das Ziel besteht vornehmlich darin, durch Pässe in die Tiefe und entschlossene Einzelaktionen zum Torabschluss zu kommen. Querpässe sollten möglichst vermieden werden. Nach einem Steilpass muss sofort nachgerückt werden, um den ballbesitzenden Spieler zu unterstützen.

Kommentar/Korrekturhinweis:**Abwehrverhalten:**

Die abwehrende Mannschaft muss sich schnell und geschickt verschieben und dabei versuchen, die Passwege zu verstellen. Bei Ballbesitz sofort auf Angriff umschalten.

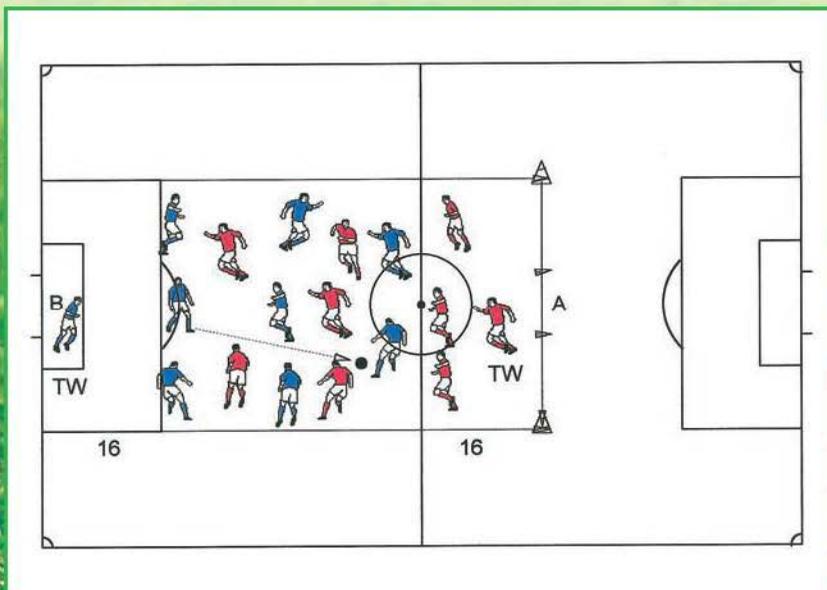
Angriffsverhalten:

Die Stürmer müssen sich geschickt lösen, um anspielbar zu sein. Mit dem Steilpass (harte, präzise Kurzpässe) muss sofort nachgerückt werden.

Weitere Mittel sind Positionswechsel und Doppelpässe.

Variations-/Intensivierungsmöglichkeiten:

- Kein Querpass erlaubt!
- Ein Neutraler.
- Ein Tor nach einer Finte zählt doppelt.
- Nach einem Rückpass muss ein Steilpass erfolgen.
- 9:9 oder 10:10.



Spielform 5: 8:8 auf zwei große Tore**Feldgröße:** 70 m.

Sp – 5

Trainingsschwerpunkte Technik/Taktik:

- Sicherer Spielaufbau.
- Situatives Erkennen, wann ein Pass in die Tiefe sinnvoll ist.
- Tempodribbling.
- Zielgerichteter Torabschluss.

Trainingsschwerpunkt Kondition:

Fußballspezifische Ausdauer.

Anzahl der Spieler/Geräte:

- 16 Spieler + 2 TW.
- Hütchen zur Kennzeichnung der Mittellinie.
- Trikots in zwei Farben.
- Ein Ball und Ersatzbälle.

Dosierung:**Belastung:** 2 x 10 Minuten.**Pause:** Zwei Minuten.**Organisation/Aufgabenbeschreibung:**

Zwei Mannschaften A und B spielen 8:8 auf einem durch eine Mittellinie geteilten Zweidrittelfeld auf zwei große Tore mit Torhütern. Die ballbesitzende Mannschaft baut das Spiel in der eigenen Hälfte kontrolliert auf. Sie wartet auf eine geeignete Situation, um einen Pass in die Tiefe spielen zu können. In der Offensivzone darf nur noch ein Rückpass gespielt werden. Ansonsten muss versucht werden, mit Tempodribblings oder über gewonnene 1:1-Situationen zum Abschluss zu kommen. Der Torhüter darf in der eigenen Hälfte angespielt werden.

Kommentar/Korrekturhinweis:**Abwehrverhalten:**

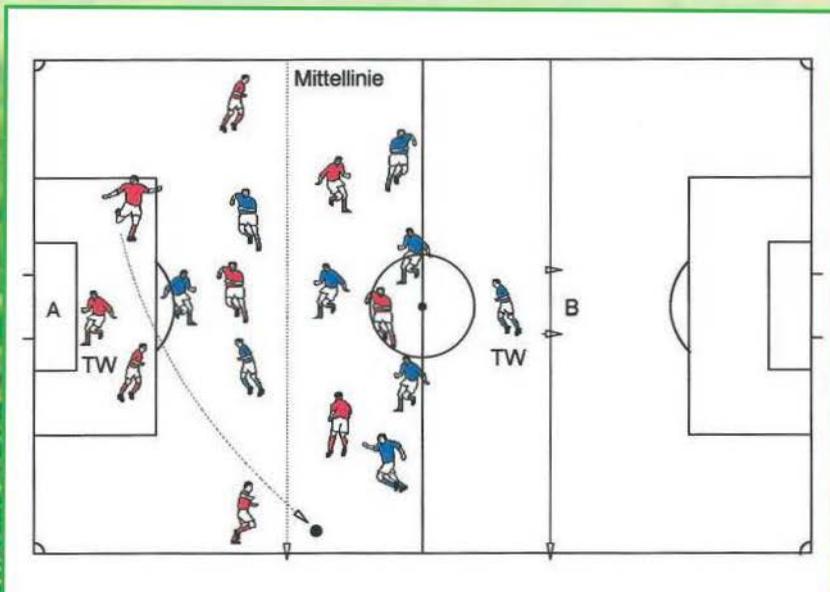
Schnelles Umschalten nach Ballverlust und Organisation in der eigenen Hälfte.
Forechecking bei Rückpass auf den Torhüter!

Angriffsverhalten:

Rhythmuswechsel durch kontrollierten Spielaufbau und schnelles Nachrücken nach einem Pass in die Spitze. Situatives Erkennen, wann ein Pass oder ein Alleingang sinnvoller ist!

Variations-/Intensivierungsmöglichkeiten:

- 9:9 oder 10:10.
- Ein Neutraler.
- Es ist kein Rückpass erlaubt.
- Spielaufbau in der eigenen Hälfte mit nur drei Kontakten.



Spielform 6: 8:8 auf zwei große Tore

Feldgröße: Von 16-m-Raum zu 16-m-Raum.

Sp – 6

Trainingsschwerpunkte Technik/Taktik:

- Überzahl-/Unterzahl.
- Flügelspiel und Rückpässe auf nachrückende Spieler.
- Ballkontrolle nach Balleroberung.
- Schnelles Umschalten auf Angriff.
- Herausspielen und Verwerten von Torchancen.

Trainingsschwerpunkt Kondition:

Fußballspezifische Ausdauer.

Anzahl der Spieler/Geräte:

- 16 Spieler + 2 TW.
- Hütchen zur Kennzeichnung des Torraums.
- Zwei bewegliche Tore.
- Trikots in zwei Farben.
- Ein Ball und Ersatzbälle!

Dosierung:

Belastung: 2 x 12 Minuten.

Pause: Zwei Minuten.

Organisation/Aufgabenbeschreibung:

Zwei Mannschaften A und B spielen 8:8 von 16-m-Raum zu 16-m-Raum im freien Spiel auf zwei große Tore mit Torhütern. Vor den Toren wird jeweils ein Abseitsraum mit Hütchen gekennzeichnet. Die ballbesitzende Mannschaft greift mit sechs Spielern an, wobei sich zwei Stürmer links und rechts neben dem Abseitsraum im Bereich der Grundlinie postieren. Das Ziel lautet, durch Rückpässe auf die nachrückenden Mitspieler zum Abschluss zu kommen. Die vier Abwehrspieler müssen zum einen die Passwege auf diese Spieler an der Grundlinie verstellen und zum anderen das Zentrum verdichten. Erkämpfen die Abwehrspieler den Ball, rücken zwei Stürmer und zwei Abwehrspieler in die andere Hälfte nach und es wird wieder 6:4 gespielt. Vier Angreifer und zwei Abwehrspieler bleiben zurück.

Kommentar/Korrekturhinweis:**Abwehrverhalten:**

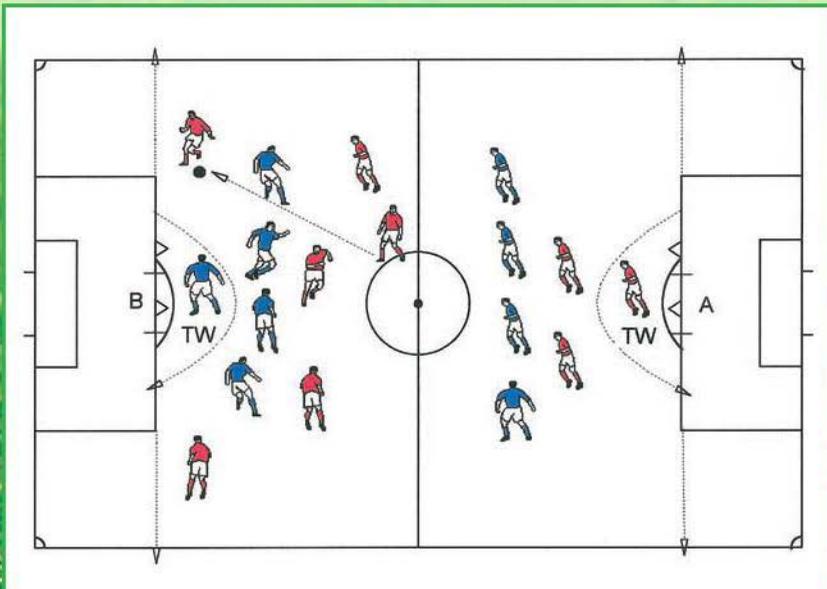
Die Abwehrspieler müssen sich schnell verschieben und dadurch immer versuchen, die Passwege auf die Flügelspieler zu verstellen. Bei Ballbesitz zuerst den Ball kontrollieren!

Angriffsverhalten:

Das Spiel, mit wenig Kontakten und schnellen Spielverlagerungen, über die beiden Außenspieler aufbauen. Nachrücken im Zentrum nach Rückpass oder Flanke!

Variations-/Intensivierungsmöglichkeiten:

- Die Überzahlmannschaft spielt mit zwei oder drei Kontakten.
- Ein Tor nach Rückpass zählt doppelt oder dreifach.
- 7:5- oder 5:3-Überzahl, je nach Spielerzahl.
- Kommt die Unterzahlmannschaft in Ballbesitz, müssen erst drei Stationen gespielt werden.



Spielform 7: 2+8:8+2 auf zwei große Tore**Feldgröße:** Halber Platz.

Sp – 7

Trainingsschwerpunkte Technik/Taktik:

- Präzises Steilspiel in die Spitze und Nachrücken.
- Positionswechsel, Anbieten/Freilaufen.
- Dreieckspiel.
- Torchancen herausspielen und verwerten.

Trainingsschwerpunkt Kondition:

Fußballspezifische Ausdauer.

Anzahl der Spieler/Geräte:

- 20 Spieler + 2 TW.
- Trikots in zwei Farben.
- Ein Ball und Ersatzbälle.
- Hütchen zur Kennzeichnung der Linien.
- Ein bewegliches Tor.

Dosierung:**Belastung:** 2 oder 3 x 8 Minuten.**Pause:** Eine oder zwei Minuten.**Organisation/Aufgabenbeschreibung:**

Zwei Mannschaften A und B spielen 8:8 mit jeweils zwei Anspielern neben den Toren auf zwei große Tore mit Torhütern im freien Spiel. Die ballbesitzende Mannschaft kann entweder aus dem Spiel heraus oder nach einem Pass auf einen Anspieler ein Tor erzielen. Die Anspieler müssen den Ball spätestens mit dem zweiten Kontakt wieder auf einen Mitspieler passen, der sofort abschließen muss.

Der Torwart darf einen Pass auf einen Anspieler nicht unterbinden.

Kommentar/Korrekturhinweis:**Abwehrverhalten:**

Die abwehrende Mannschaft muss vor dem Tor kompakt stehen und mögliche Pässe auf die Anspieler verstellen. Die äußeren Spieler müssen daher extrem einrücken.

Spielform 8: 9: 10 auf ein großes Tor und zwei umgekehrte Tore

Feldgröße: 70 m.

Sp – 8

Trainingsschwerpunkte Technik/Taktik:

- Kurz- und Langpassspiel.
- Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff.
- Flügelspiel und Flanke als Abschluss.
- Unterzahl/Überzahl.
- Herausspielen und Verwerten von Torchancen.

Trainingsschwerpunkt Kondition:

Fußballspezifische Ausdauer.

Anzahl der Spieler/Geräte:

- 19 Spieler + 1 TW.
- Hütchen zur Kennzeichnung der Abseitslinien.
- Zwei bewegliche Tore.
- Trikots in zwei Farben.
- Ein Ball und Ersatzbälle.

Dosierung:

Belastung: 2 x 12 Minuten.

Pause: Zwei Minuten.

Nach dem ersten Durchgang wird gewechselt.

Organisation/Aufgabenbeschreibung:

Zwei Mannschaften A und B spielen 9:10 auf einem Zweidrittelfeld im freien Spiel auf drei große Tore.

Die Unterzahlmannschaft verteidigt Tor 1 mit Torwart, während die Überzahlmannschaft Tor 2 und Tor 3 ohne Torhüter verteidigt. Diese Tore sind auf den Außenbereichen der Mittellinie umgedreht aufgestellt. Tore können somit nur von hinten erzielt werden und werden nur gewertet, wenn sie aus der Luft erzielt werden. Die Abseitslinien sind an der Mittellinie und am 16-m-Raum. Nach dem ersten Durchgang werden die Seiten gewechselt. Der Torwart von A wechselt zu B und ein Spieler von B wechselt zu A.

Kommentar/Korrekturhinweis:**Abwehrverhalten:**

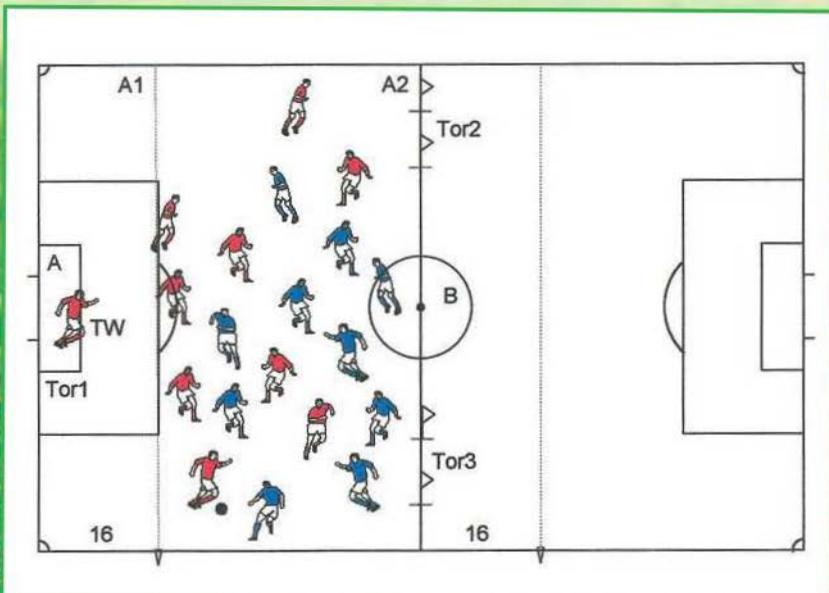
Die Unterzahlmannschaft setzt den ballführenden Spieler unter Druck, damit keine Spielverlagerungen möglich sind. Die Überzahlmannschaft muss sich staffeln, damit Diagonalbälle abgefangen werden können.

Angriffsverhalten:

Die Unterzahlmannschaft kontrolliert den Ball und wartet gezielt Kontermöglichkeiten ab, während die Überzahlmannschaft durch eine schnelle Ballzirkulation und Spielverlagerungen freie Räume erspielt.

Variations-/Intensivierungsmöglichkeiten:

- 8:9.
- 8:8 + ein Neutraler.
- Drei Kontakte zwischen den Abseitslinien.
- Ein Tor mit dem Kopf zählt doppelt.



Spielform 9: 9:9 auf zwei große und vier kleine Tore

Feldgröße: Von 16-m-Raum zu 16-m-Raum.

Sp – 9

Trainingsschwerpunkte Technik/Taktik:

- Dribbling/Finte.
- Flügelspiel mit Flanke als Abschluss.
- Ruhiges, kontrolliertes Aufbauspiel.
- Anbieten/Freilaufen.
- Spielverlagerungen und Tempowechsel.
- TW gibt der Abwehr Rückendeckung.
- Herausspielen und Verwerten von Torchancen.

Trainingsschwerpunkt Kondition:

Fußballspezifische Ausdauer.

Anzahl der Spieler/Geräte:

- 18 Spieler + 2 TW.
- Hütchen für die kleinen Tore und zur Kennzeichnung der Abseitslinien.
- Zwei bewegliche Tore.
- Trikots in zwei Farben.
- Ein Ball und Ersatzbälle.

Dosierung:

Belastung: 2 x 15 Minuten.

Pause: Zwei Minuten.

Organisation/Aufgabenbeschreibung:

Zwei Mannschaften A und B spielen 9:9 von 16-m-Raum zu 16-m-Raum auf zwei große Tore mit Torhütern. Gespielt wird mit zwei Abseitslinien A 1 und A 2, die ca. 15 m vor und hinter der Mittellinie gekennzeichnet sind.

Die angreifende Mannschaft versucht, über die Außenbereiche nach vorne zu spielen, da Steilpässe durch das Zentrum, auf Grund des verkürzten Feldes, vom Torwart kontrolliert werden. Gelingt ein Dribbling durch eines der zwei 5 m großen Hütchentore in der Hälfte des Gegners, kann der Ballbesitzer ohne Druck durchlaufen und flanken. Ein zentraler Mittelfeldspieler kreuzt dann mit dem zentralen Stürmer.

Kommentar/Korrekturhinweis:**Abwehrverhalten:**

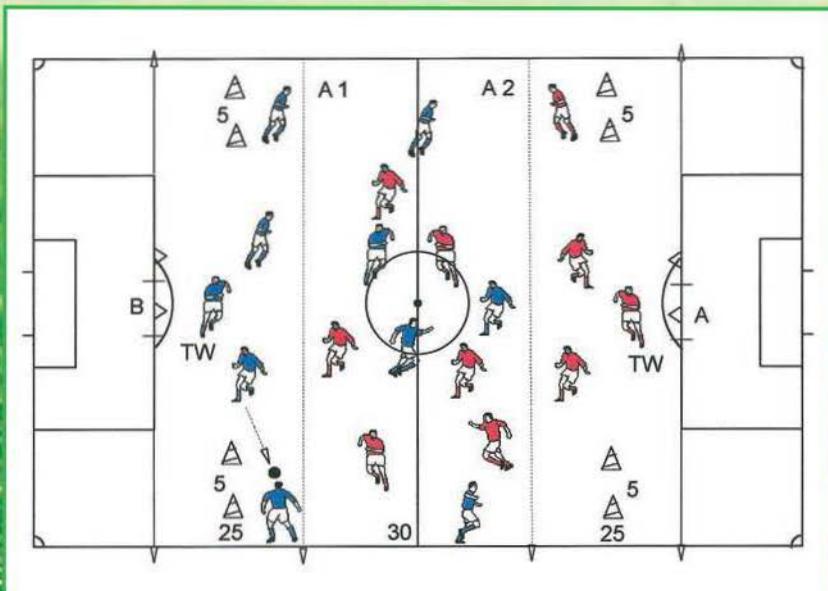
Die abwehrende Mannschaft muss das Zentrum verdichten und den ballführenden Spieler früh stellen. Zudem schnell zum bedrohten Hütchentor verschieben.

Angriffsverhalten:

Die angreifende Mannschaft versucht, das Zentrum anzuspielen. Danach wird das Spiel nach außen verlagert, um durch ein Hütchentor zum Abschluss zu kommen.

Variations-/Intensivierungsmöglichkeiten:

- Größere Hütchentore.
- Zwischen den Abseitslinien zwei oder drei Kontakte und vor den Toren freies Spiel.
- Ein Neutraler.
- Dribbling durch ein Hütchentor nach einer Finte zählt ein Tor.
- 8:8.



Spielform 10: 10 auf zwei große Tore und zwei Jugendtore

Sp – 10

Feldgröße: Halber Platz.

Trainingsschwerpunkte Technik/Taktik:

- Flügelspiel und Flanke als Abschluss.
- Ruhiger Spielaufbau und Spielverlagerung.
- Schnelles Umschalten auf Angriff.
- Doppelpass .
- Hinterlaufen.

Trainingsschwerpunkt Kondition:

Fußballspezifische Ausdauer.

Anzahl der Spieler/Geräte:

- 20 Spieler + 2 TW.
- Hütchen zur Kennzeichnung der Linien.
- Zwei bewegliche Großtore, zwei Jugendtore.
- Trikots in zwei Farben.
- Ein Ball und Ersatzbälle.

Dosierung:

Belastung: 2 x 12 Minuten.

Pause: Zwei Minuten.

Organisation/Aufgabenbeschreibung:

- Zwei Großtore mit Torhütern auf der Grundlinie, etwa 25 m nebeneinander.
- Zwei Jugendtore auf der Mittellinie, jeweils 5 m von der Seitenlinie entfernt.
- Zwei Mannschaften zu je 8-11 Spielern.

Zwei Mannschaften A und B spielen 10:10 auf vier Tore auf dem halben Feld.

Jede Mannschaft verteidigt ein großes Tor mit Torhüter und ein 5-m-Tor ohne Torhüter. A verteidigt Tor 1 und Tor 4, B verteidigt Tor 2 und Tor 3. An Tor 3 und Tor 4 können nur Tore mit dem Kopf oder per Volleyabnahme erzielt werden.

Kommentar/Korrekturhinweis:**Abwehrverhalten:**

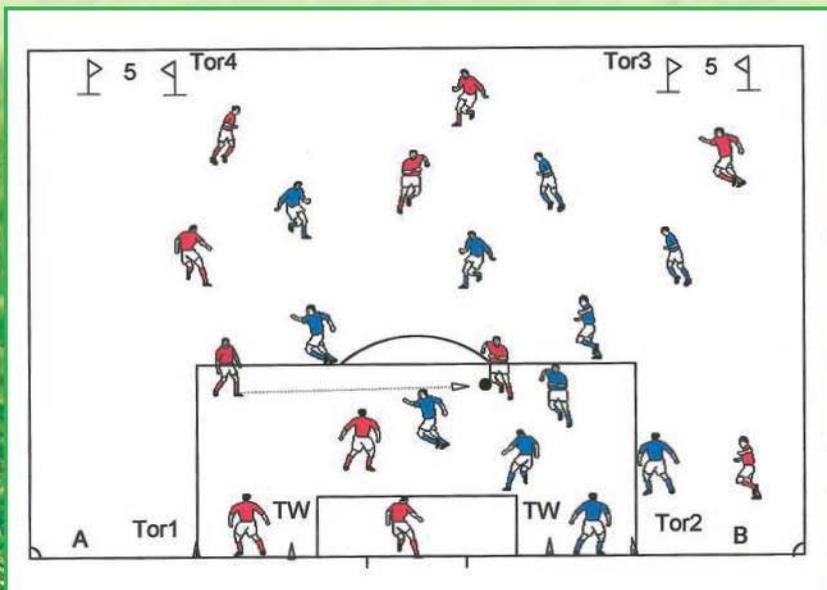
Die Abwehrspieler versuchen, sich schnell zum bedrohten Tor zu verschieben, Druck auf den Ballbesitzer zu machen, um Spielverlagerungen zu verhindern.

Angriffsverhalten:

Schnelle, präzise Ballzirkulation mit Tempowechsel und Spielverlagerung.

Variations-/Intensivierungsmöglichkeiten:

- Das Spiel wird nur auf die beiden Großtore mit Torhüter durchgeführt.
- Mit einem oder zwei Neutralen.
- Höchstens drei Kontakte.
- Ein Tor nach Doppelpass oder Hinterlaufen zählt doppelt.



Spielform 11: 10:10 auf zwei umgekehrte Tore und vier Linientore

Sp – 11

Feldgröße: 70 m.

Trainingsschwerpunkte Technik/Taktik:

- Kurz-/Langpassspiel.
- Flügelspiel nach Spielverlagerungen.
- Anbieten/Freilaufen.
- Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff.
- Herausspielen und Verwerten von Torchancen.

Trainingsschwerpunkt Kondition:

Fußballspezifische Ausdauer.

Anzahl der Spieler/Geräte:

- 20 Spieler + 2 TW.
- Hütchen zur Kennzeichnung der Abseitslinien und der Linientore.
- Zwei bewegliche Tore.
- Trikots in zwei Farben.
- Ein Ball und Ersatzbälle.

Dosierung:

Belastung: 2 x 12 Minuten.

Pause: Zwei Minuten.

Organisation/Aufgabenbeschreibung:

Zwei Mannschaften A und B spielen 10:10 auf Zweidrittel des Spielfeldes zunächst im freien Spiel. Die Tore mit Torhütern sind umgedreht aufgestellt, deshalb sind Tore nur von den Grundlinien her möglich. Auf Höhe der beiden Abseitslinien sind außen jeweils zwei ca. 12-m-Linientore mit Hütchen gekennzeichnet, durch die sich die ballbesitzende Mannschaft in den Torraum hineinspielen muss, um von dort zum Abschluss zu kommen.

Ein Mittel ist eine überraschende Spielverlagerung mit anschließendem Tempodribbling oder Pass durch das Hütchentor. Geht der Ball über die Grundlinie ins Aus, wird das Spiel mit Einwurf fortgesetzt. Wird der Ball aus dem Torbereich herausgepasst, müssen alle herausrücken.

Kommentar/Korrekturhinweis:**Abwehrverhalten:**

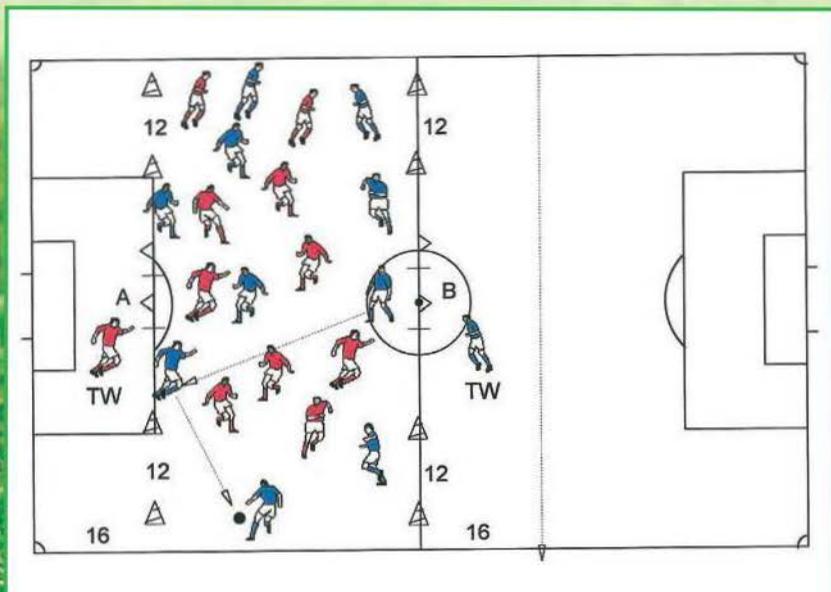
Schnelles und kompaktes Verschieben zum bedrohten Tor. Die Äußeren rücken extrem ein und verstellen die Passwege nach außen. Der Ballführende muss ständig unter Druck gesetzt werden, damit keine Spielverlagerungen möglich sind.

Angriffsverhalten:

Mit schnellen und genauen Kurzpasskombinationen das Zentrum anspielen, um dann über außen zum Abschluss zu kommen.

Variations-/Intensivierungsmöglichkeiten:

- 8:8 oder 9:9.
- Ein Neutraler.
- Ein Tor durch einen Pass zum Mitspieler durch ein zusätzliches, zentrales Hüchtentor.
- Drei Kontakte und hinter den Abseitslinien freies Spiel.



Spielform 12: 10:10 auf zwei große und zwei kleine Tore**Feldgröße:** 70 m.**Sp – 12****Trainingsschwerpunkte Technik/Taktik:**

- Dribbling-/Finten.
- Schnelles Umschalten auf Angriff.
- Spielverlagerungen und Tempowechsel.
- Kurz-/Langpass.
- Anbieten/Freilaufen.

Trainingsschwerpunkt Kondition:

Fußballspezifische Ausdauer.

Anzahl der Spieler/Geräte:

- 20 Spieler + 2 TW.
- Hütchen zur Kennzeichnung der Abseitslinien und für die kleinen Tore.
- Ein bewegliches Tor.
- Trikots in zwei Farben.
- Ein Ball und Ersatzbälle.

Dosierung:**Belastung:** 2 x 10 Minuten.**Pause:** Zwei Minuten.**Organisation/Aufgabenbeschreibung:**

Zwei Mannschaften A und B spielen 10:10 auf einem ca. 70 m großen Feld auf zwei große Tore mit Torhütern. Es wird mit zwei Abseitslinien gespielt (Mittellinie und 16-m-Linie) und auf Höhe der Mittellinie sind außen zwei 1,5 m große Hütchentore aufgestellt.

Nach einem Pass zum Mitspieler durch ein Hütchentor oder nach einem erfolgreichen Dribbling durch eines dieser Tore wird weiterspielt.

Das Ziel für die angreifende Mannschaft besteht darin, entweder am großen Tor zum Abschluss zu kommen oder durch eines der 1,5-m-Tore zu passen oder dribbeln.

Die abwehrende Mannschaft muss sich schnell verschieben, diese Hütchentore verstellen und zusätzlich das Zentrum verdichten.

Kommentar/Korrekturhinweis:**Abwehrverhalten:**

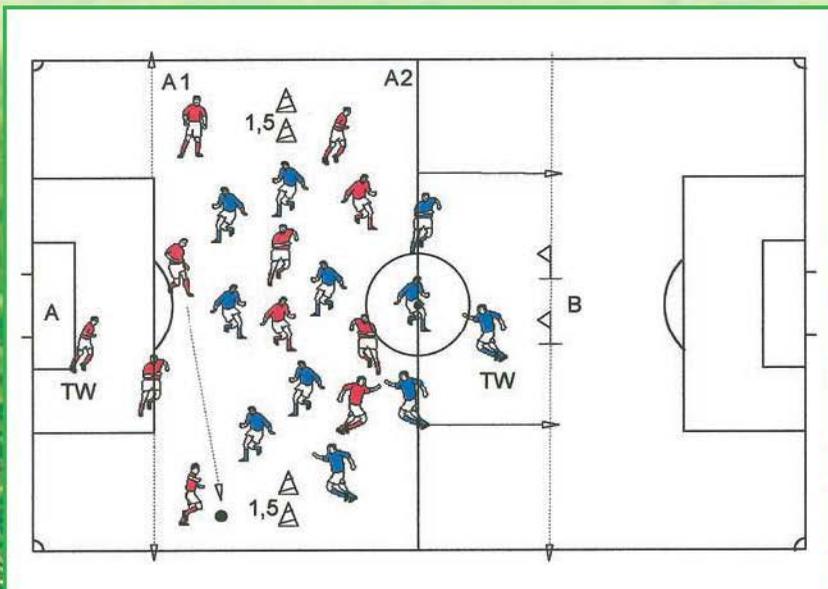
Die abwehrende Mannschaft verschiebt sich kompakt zum Ball, dabei müssen die Abstände zwischen den Mannschaftsteilen kurz gehalten werden. Die Außenverteidiger schieben sich schnell vor das bedrohte Hütchentor.

Angriffsverhalten:

Durch schnelles und genaues Kurzpassspiel im Zentrum und überraschende Spielverlagerungen nach außen versucht die ballbesitzende Mannschaft, zum Abschluss zu kommen.

Variations-/Intensivierungsmöglichkeiten:

- 8:8 oder 9:9.
- Ein oder zwei Neutrale.
- Im Zentrum drei Kontakte und außen freies Spiel.
- Nur Flachpässe sind erlaubt.



Spielform 13: 10:10 auf zwei große Tore**Feldgröße:** 70 m.

Sp – 13

Trainingsschwerpunkte Technik/Taktik:

- Dribbling und Finten.
- Spielverlagerungen und Tempodribblings.
- Kurz-/Langpassspiel.
- Anbieten/Freilaufen.
- Flügelspiel mit Flanke als Abschluss.
- Herausspielen und Verwerten von Torchancen.

Trainingsschwerpunkt Kondition:

Fußballspezifische Ausdauer.

Anzahl der Spieler/Geräte:

- 20 Spieler + 2 TW.
- Hütchen zur Kennzeichnung der Linien und der Hütchenmauer.
- Trikots in zwei Farben.
- Ein bewegliches Tor.
- Ein Ball und Ersatzbälle.

Dosierung:**Belastung:** 2 × 10 Minuten.**Pause:** Zwei Minuten.**Organisation/Aufgabenbeschreibung:**

Zwei Mannschaften spielen auf Zweidrittel des Feldes 10:10 im freien Spiel.

Auf Höhe der 16-m-Linie und der Mittellinie befinden sich die Abseitslinien. Ein Tor kann nur dann erzielt werden, wenn es der ballbesitzenden Mannschaft gelingt, in einen Eckbereich außerhalb des 16-m-Raums hineinzudribbeln oder durch eine Kombination hineinzuspielen.

Erst danach dürfen die Mitspieler nachrücken.

Der Spielaufbau kann ohne Druck innerhalb des 16-m-Raums durchgeführt werden.

Der Gegner darf erst außerhalb angreifen. Erfolgt ein Rückpass aus einem Eckbereich vor der Abseitslinie, müssen erst alle Spieler wieder heraus, bevor erneut hineingespielt werden kann.

Kommentar/Korrekturhinweis:**Abwehrverhalten:**

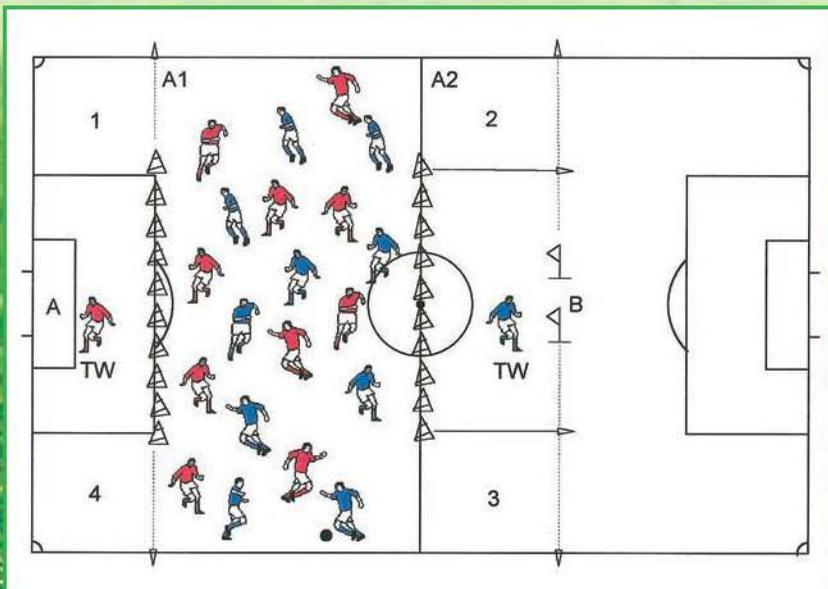
Mit dem Pass aus dem 16-m-Raum heraus schnell verschieben und Druck auf den ballführenden Spieler ausüben, damit keine Spielverlagerung möglich ist.

Angriffsverhalten:

Durch Tempodribblings und Kurzpasskombinationen in die Ecken spielen, getimt flanken und gestaffelt nachrücken! Sofort auf Abwehr umschalten!

Variations-/Intensivierungsmöglichkeiten:

- Drei oder zwei Kontakte.
- Ein Neutraler.
- Im Mittelbereich drei Kontakte und im 16-m-Raum freies Spiel.
- Es sind auch Tore aus der zweiten Reihe erlaubt.
- 9:9 oder 8:8.



Spielform 14: 10:10 auf vier große Tore**Feldgröße:** Von 16-m-Raum zu 16-m-Raum.

Sp – 14

Trainingsschwerpunkte Technik/Taktik:

- Schnelle Ballzirkulation.
- Kurz-/Langpassspiel.
- Spielverlagerungen und Tempodribblings.
- Anbieten-/Freilaufen.
- Dreieckspiel.
- Herausspielen und Verwerten von Torchancen.

Trainingsschwerpunkt Kondition:

Fußballspezifische Ausdauer.

Anzahl der Spieler/Geräte:

- 20 Spieler + 2 TW.
- Hütchen zur Kennzeichnung der Linien.
- Vier bewegliche Tore (auch Jugendtore möglich!).
- Trikots in zwei Farben.
- Ein Ball und Ersatzbälle.

Dosierung:**Belastung:** 2 × 12 Minuten.**Pause:** Zwei Minuten.**Organisation/Aufgabenbeschreibung:**

Zwei Mannschaften A und B spielen 10:10 von 16-m-Raum zu 16-m-Raum auf vier große Tore mit je einem Torhüter im freien Spiel.

Die Abseitslinien sind 15 m vor und hinter der Mittellinie gekennzeichnet.

Beide Torwarte können, je nach Spielsituation, zwischen beiden Toren hin- und herwechseln und versuchen, immer das bedrohte Tor zu besetzen. Tore aus der eigenen Hälfte sind nicht erlaubt.

Kommentar/Korrekturhinweis:**Abwehrverhalten:**

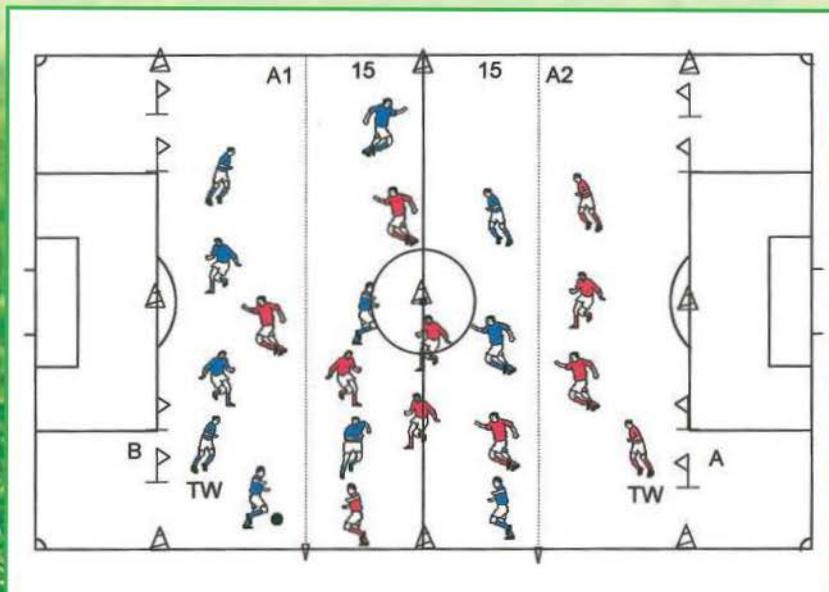
Die abwehrende Mannschaft verschiebt sich extrem zum bedrohten Tor und setzt den ballführenden Spieler unter Druck. Die „Äußerer“ staffeln sich und verhindern so mögliche Pässe nach außen oder Diagonalbälle in den Rücken der Abwehr.

Angriffsverhalten:

Auf ein Tor angreifen und die Abwehr „ranholen“, dann mit schnellen Kurzpässen oder Spielverlagerungen versuchen, am anderen Tor zum Abschluss zu kommen.

Variations-/Intensivierungsmöglichkeiten:

- 8:8 oder 9:9.
- Ein Tor wird fest besetzt vom TW, beim zweiten Tor können Tore nur aus der Luft erzielt werden.
- Die Tore werden enger zusammengestellt (Abstand: 15-20 m).
- Ein Tor wird nur gewertet, wenn alle Spieler über der Mittellinie sind.
- Höchstens drei Kontakte.



Spielform 15: 10:10 auf zwei große, umgekehrte Tore**Feldgröße:** Ganzer Sportplatz

Sp – 15

Trainingsschwerpunkte Technik/Taktik:

- Tempodribbling.
- Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff.
- Forechecking.
- Geschicktes Zweikampfverhalten.

Trainingsschwerpunkt Kondition:

Fußballspezifische Ausdauer.

Anzahl der Spieler/Geräte:

- 20 Spieler + 2 TW.
- Hütchen zur Kennzeichnung der Abseitslinien.
- Zwei bewegliche Tore.
- Trikots in zwei Farben.
- Ein Ball und Ersatzbälle.

Dosierung:**Belastung:** 2 x 15 Minuten.**Pause:** Zwei Minuten.**Organisation/Aufgabenbeschreibung:**

Zwei Mannschaften A und B spielen auf dem ganzen Feld 10:10 auf zwei große, umgekehrte Tore mit Torhütern im freien Spiel.

Die Tore sind ca. 25 m von den Grundlinien aus aufgestellt. Dort befinden sich auch die Abseitslinien. Tore können nur von hinten erzielt werden. Zum 16-m-Raum hin wird ein Abseitsraum gekennzeichnet. Dieser darf nur betreten werden, wenn eine Aktion zum Abschluss gebracht wird. Nach ca. fünf Sekunden muss man diesen Bereich wieder verlassen. Die Tore sind nur dann gültig, wenn alle Spieler der eigenen Mannschaft über die Mittellinie nachgerückt sind. Geht der Ball auf der Grundlinie ins Aus, gibt es Einwurf.

Kommentar/Korrekturhinweis:**Abwehrverhalten:**

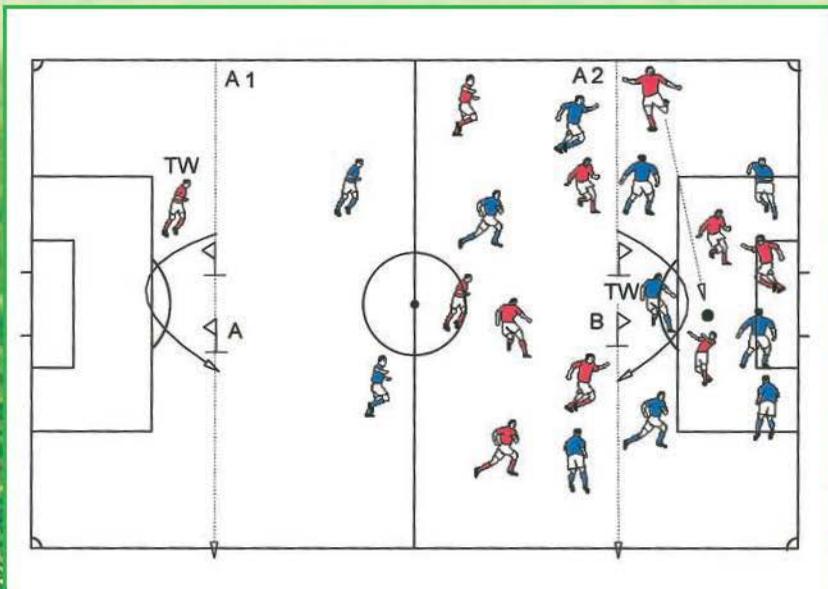
Die Abwehrspieler müssen im Block spielen, um immer mögliche Konter sofort unterbinden zu können. Den ballführenden Spieler nicht von außen flanken lassen!

Angriffsverhalten:

Bei Ballgewinn erkennen, ob es besser ist, schnell umzuschalten und zu kontern oder den Ball zu sichern und ruhig aufzubauen!

Variations-/Intensivierungsmöglichkeiten:

- Ein oder zwei Neutrale.
- Drei Kontakte in der eigenen Hälfte, freies Spiel in der Hälfte des Gegners.
- Wird ein Tor erzielt und ein gegnerischer Spieler befindet sich noch in der anderen Hälfte, bekommt die Mannschaft zusätzlich einen Elfmeter.



**Spielform 16: 10:10 auf zwei große Tore und ein Linientor****Feldgröße:** Ganzer Sportplatz.**Sp – 16****Trainingsschwerpunkte Technik/Taktik:**

- Dribbling und Finten.
- Kurz-/Langpassspiel.
- Hinterlaufen.
- Dreieckspiel.
- Flügelspiel mit Flanke als Abschluss.
- Herauspielen und Verwerten von Torchancen.

Trainingsschwerpunkt Kondition:

Fußballspezifische Ausdauer.

Anzahl der Spieler/Geräte:

- 20 Spieler + 2 TW.
- Hütchen für Abseitslinien.
- Zwei Stangen für das Linientor.
- Trikots in zwei Farben.
- Ein Ball und Ersatzbälle.

Dosierung:**Belastung:** 2 x 15 Minuten.**Pause:** Zwei Minuten.**Organisation/Aufgabenbeschreibung:**

Zwei Mannschaften A und B spielen 10:10 auf dem ganzen Feld auf zwei große Tore mit Torhütern im freien Spiel.

Beide Mannschaften können am großen Tor und zusätzlich durch ein erfolgreiches Dribbling durch das ca. 15 m große Linientor zentral auf der Mittellinie ein Tor erzielen.

Nach erfolgreichem Dribbling durch das Linientor wird sofort weitergespielt.

Kommentar/Korrekturhinweis:**Abwehrverhalten:**

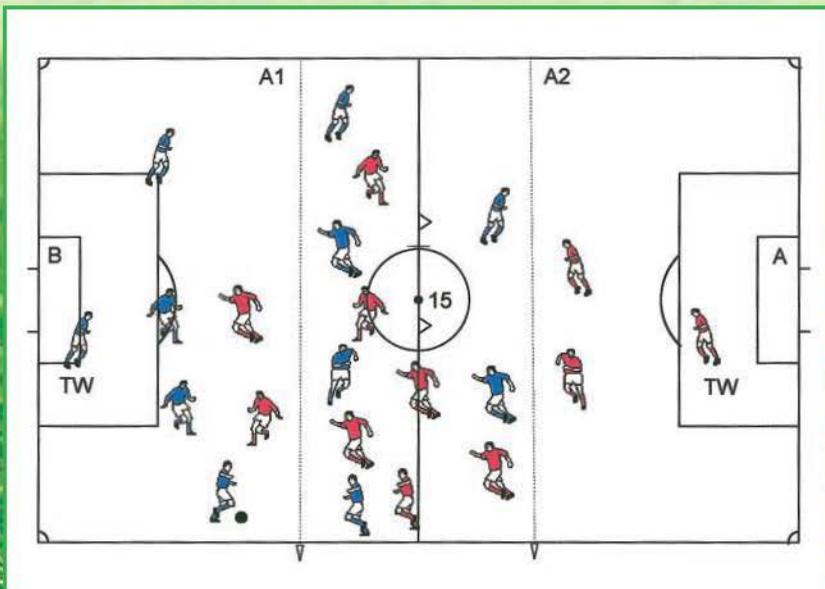
Die äußeren Mittelfeldspieler rücken extrem ins Zentrum, um das Hüchentor abzudecken. Zudem schieben sich die Innenverteidiger schnell nach vorne und die Stürmer sichern von vorne mit ab, wenn der Gegner durch das Zentrum spielt.

Angriffsverhalten:

Das Zentrum anspielen und dann über die beiden Äußeren nach vorne spielen.

Variations-/Intensivierungsmöglichkeiten:

- 10:10 + ein Neutraler.
- Drei Kontakte zwischen den Abseitslinien.
- Die abwehrende Mannschaft greift erst an, wenn der Ball über die Abseitslinie gespielt wird.
- Nur Flachpässe sind erlaubt.





Spielform 17: 10:10 auf vier große Tore

Feldgröße: Ganzer Sportplatz

Sp – 17

Trainingsschwerpunkte Technik/Taktik:

- Spielverlagerungen und Tempodribblings.
- Schnelle Ballzirkulation.
- Anbieten/Freilaufen.
- Kurz-/Langpassspiel.
- Flügelspiel mit Hinterlaufen und Flanke als Abschluss.
- Herausspielen und Verwerten von Torchancen.

Trainingsschwerpunkt Kondition:

Fußballspezifische Ausdauer.

Anzahl der Spieler/Geräte:

- 20 Spieler + 2 TW.
- Zwei zusätzliche bewegliche Großtore (oder Jugendtore).
- Hütchen zur Kennzeichnung der Linien.
- Trikots in zwei Farben.
- Ein Ball und Ersatzbälle.

Dosierung:

Belastung: 2 × 12 Minuten.

Pause: Zwei Minuten.

(Seiten- und Aufgabenwechsel).

Organisation/Aufgabenbeschreibung:

Zwei Mannschaften A und B spielen 10:10 auf dem ganzen Feld im freien Spiel. Mannschaft A verteidigt zunächst drei Großtore, während Mannschaft B nur ein Großtor verteidigt.

Nach 12 Minuten werden die Seiten und die Aufgaben gewechselt. Die mittleren Tore sind mit jeweils einem TW besetzt. Außen werden Tore nur gewertet, wenn sie direkt aus der Luft erzielt werden. Gespielt wird zudem mit zwei Abseitslinien, die 15 m vor und hinter der Mittellinie gekennzeichnet werden.

Spielform 18: 10:10 auf zwei große, vier kleine Tore und zwei Linientore

Sp – 18

Feldgröße: Ganzer Sportplatz.

Trainingsschwerpunkte Technik/Taktik:

- Präzises und hartes Kurzpassspiel.
- Doppelpässe.
- Steilpass auf Stürmer und Nachrücken.
- Anbieten/Freilaufen.
- Spielverlagerungen und Tempodribblings.
- Herausspielen und Verwerten von Torchancen.

Trainingsschwerpunkt Kondition:

Fußballspezifische Ausdauer.

Anzahl der Spieler/Geräte:

- 20 Spieler + 2 TW.
- Stangen und Hütchen für die kleinen Tore und das Linientor.
- Ein bewegliches Tor.
- Trikots in zwei Farben.
- Ein Ball und Ersatzbälle.

Dosierung:

Belastung: 2 x 12 Minuten.

Pause: Zwei Minuten.

Organisation/Aufgabenbeschreibung:

Zwei Mannschaften A und B spielen 10:10 auf dem ganzen Feld auf zwei große Tore mit Torhütern im freien Spiel.

Die Abseitslinien befinden sich jeweils 20 m vor der Mittellinie. Auf den Abseitslinien sind zentral mit Stangen zwei weitere Tore (ca. 18 m) angebracht. Die abwehrende Mannschaft muss zudem außen jeweils zwei 2 m große Hütchentore verteidigen. Die ballbesitzende Mannschaft kann den Spielaufbau im eigenen Drittel ohne Druck durchführen. Ein Tor kann zusätzlich entweder nach einem Pass durch das mittlere Stangentor und anschließende Ballkontrolle erzielt werden oder nach einem Dribbling durch eines der Außentore.

Kommentar/Korrekturhinweis:**Abwehrverhalten:**

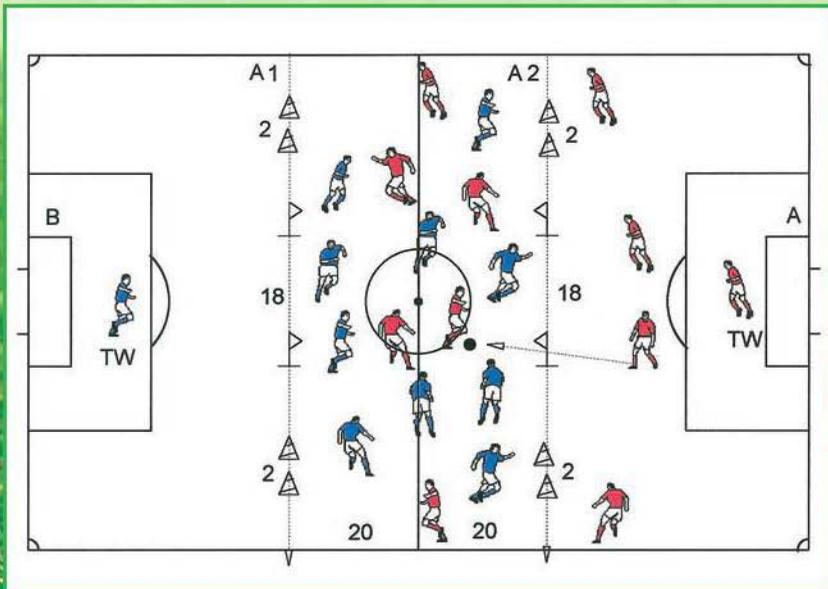
Ein Pass ins Zentrum wird sofort unter Druck gesetzt und mögliche Passwege verstellt. Zudem verschieben sich alle extrem zum Ball und verstellen mögliche Passwege.

Angriffsverhalten:

Über eine schnelle Ballzirkulation im Spielaufbau den Ball im Zentrum kontrollieren, um dann entweder durch einen Pass in die Tiefe oder durch ein Dribbling durch ein Außentor zum Abschluss zu kommen.

Variations-/Intensivierungsmöglichkeiten:

- Nur Flachpässe sind erlaubt.
- Ein Neutraler.



Spielform 19: 10:10 auf zwei nebeneinander stehende Tore

Sp – 19

Feldgröße: Halber Sportplatz.

Trainingsschwerpunkte Technik/Taktik:

- Spiel über außen und Flanke.
- Ruhiger Spielaufbau und Spielverlagerung.
- Schnelles Umschalten auf Angriff.
- Doppelpass, Hinterlaufen, Dreieckspiel.
- Herausspielen und Verwerten von Torchancen.

Trainingsschwerpunkt Kondition:

Fußballspezifische Ausdauer.

Anzahl der Spieler/Geräte:

- 20 Spieler + 2 TW.
- Hütchen zur Kennzeichnung der Mittellinie.
- Zwei bewegliche Großtore.
- Trikots in zwei Farben.
- Ein Ball und Ersatzbälle.

Dosierung:

Belastung: 2 x 12 Minuten.

Pause: Zwei Minuten.

Organisation/Aufgabenbeschreibung:

Organisation des Spiels:

- Zwei Großtore mit Torhütern auf der Grundlinie etwa 40 m nebeneinander.
- Mittellinie in Längsrichtung mit Hütchen kennzeichnen.
- Zwei Mannschaften zu je 10 Spielern und zwei Torhütern.

Zwei Mannschaften A und B spielen 10:10 auf zwei große, nebeneinander stehende Tore mit Torhütern auf dem halben Feld.

Mannschaft A verteidigt Tor 1 und B verteidigt Tor 2. Längs zum Spielfeld ist eine Mittellinie gekennzeichnet. Es wird mit Abseits gespielt.

Geht der Ball ins Aus, wird das Spiel immer mit Einwurf fortgesetzt.

Kommentar/Korrekturhinweis:**Angriffsverhalten:**

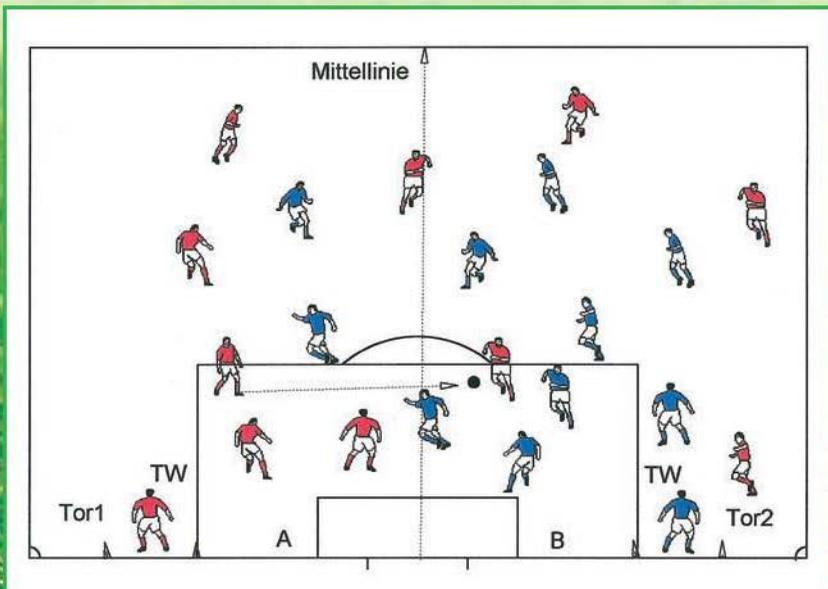
Schnelle, präzise Ballzirkulation mit Tempowechsel und Spielverlagerung.
Überzahl in Ballnähe herstellen.

Abwehrverhalten:

Die Abwehrspieler versuchen, sich schnell zum eigenen Tor hin zu verschieben,
Druck auf den Ballbesitzer zu machen, um Pässe in die Tiefe vor das Tor verhindern zu können.

Variations-/Intensivierungsmöglichkeiten:

- Ein oder zwei Neutrale.
- Höchstens drei Kontakte.
- Unterzahl/Überzahl.
- Ein Tor nach Rückpass zählt doppelt.



Spielform 20: 10:10 auf zwei große Tore und ein Linientor**Feldgröße:** Ganzer Sportplatz.

Sp – 20

Trainingsschwerpunkte Technik/Taktik:

- Sicheres Passspiel.
- Schnelle, präzise Ballzirkulation.
- Spielverlagerungen und Tempodribblings.
- Flügelspiel und Flanke als Abschluss.
- Herausspielen und Verwerten von Torchancen.

Trainingsschwerpunkt Kondition:

Fußballspezifische Ausdauer.

Anzahl der Spieler/Geräte:

- 20 Spieler + 2 TW.
- Hütchen zu Kennzeichnung der Zonen.
- Zwei Stangen für das Linientor.
- Trikots in zwei Farben.
- Ein Ball und Ersatzbälle.

Dosierung:**Belastung:** 2 x 10 Minuten.**Pause:** Zwei Minuten.**Organisation/Aufgabenbeschreibung:**

Zwei Mannschaften A und B spielen 10:10 auf dem ganzen Feld auf zwei große Tore mit Torhütern im freien Spiel.

Ein Torerfolg ist am großen Tor und durch ein Dribbling durch das zentrale 20-m-Linientor möglich. Weiter kann die ballbesitzende Mannschaft ein Tor erzielen, wenn es ihr gelingt, in einer Außenzone 3-5 Pässe zu spielen, ohne dass die andere Mannschaft den Ball berührt.

Der Torwart gibt seiner Abwehr Rückendeckung und fängt überraschende Steilpässe in die Spitze ab.

Kommentar/Korrekturhinweis:**Abwehrverhalten:**

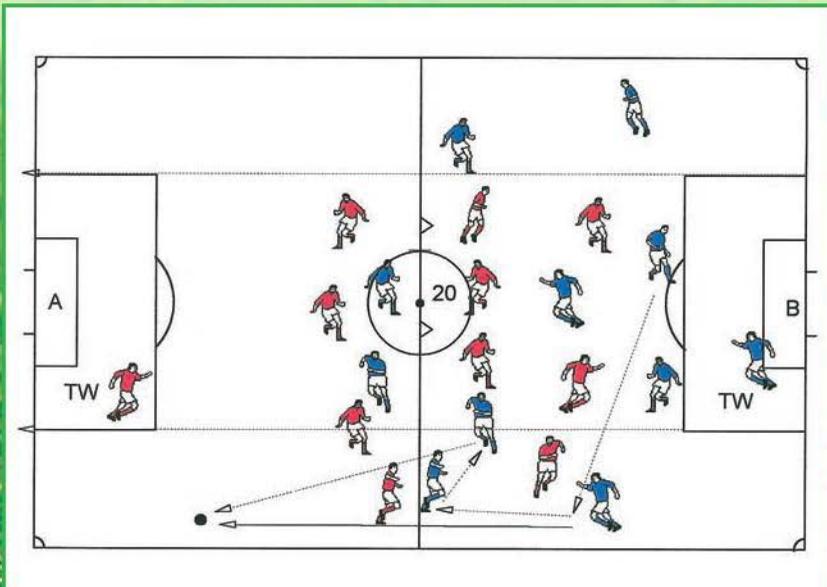
Die abwehrende Mannschaft verschiebt sich extrem zum Ball und setzt den ballführenden Spieler ständig unter Druck, damit keine Spielverlagerungen möglich sind. Das Zentrum wird verdichtet und mögliche Passwege werden verstellt.

Angriffsverhalten:

Mit schneller Ballzirkulation, überraschenden Spielverlagerungen und Steilpässen wird die Abwehr zu hoher Konzentration und somit auch zu Fehlern gezwungen.

Variations-/Intensivierungsmöglichkeiten:

- Es sind nur Flachpässe erlaubt.
- Höchstens drei Kontakte.
- 9:9 oder 8:8.
- Spielfeld von 16-m-Raum zu 16-m-Raum.
- Ein Neutraler.



9 Trainingseinheiten – Kombinationsmöglichkeiten

| | Aufwärmen I (A) | Aufwärmen II Kurzpass (K) | Hauptteil I Torschuss (T) | Hauptteil II Flügelspiel (Fl) | Hauptteil III Standard (St) | Schluss Spielformen (Sp) |
|-------|--------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| TE 1 | A - 5 | K - 4 | | Fl + T - 1 | | Sp - 3 |
| TE 2 | A - 12 | | | Fl + T - 3 | | Sp - 10 |
| TE 3 | A - 20 | K - 3 | | | St - 1 | Sp - 2 |
| TE 4 | A - 1 | K - 6 | | Fl - 3 | | Sp - 9 |
| TE 5 | A - 15 | | T - 16 | | | Sp - 5 |
| TE 6 | A - 16 | | T - 17 | | | Sp - 7 |
| TE 7 | A - 7 | K - 10 | T - 18 | | | Sp - 20 |
| TE 8 | A - 2 | K - 1 | T - 5 | | | Sp - 8 |
| TE 9 | A - 17 | K - 7 | T - 19 | | | Sp - 4 |
| TE 10 | A - 9 | | | | St - 3 | Sp - 11 |
| TE 11 | A - 10 | | | | St - 4 | Sp - 12 |
| TE 12 | A - 6 | K - 5 | | | St - 9 | Sp - 1 |
| TE 13 | A - 11 | | | | St - 5 | Sp - 14 |
| TE 14 | A - 14 | | T - 20 | | | Sp - 19 |
| TE 15 | A - 19 | K - 8 | | Fl + T - 2 | | Sp - 18 |
| TE 16 | A - 8 | K - 9 | T - 11 | | | Sp - 16 |
| TE 17 | A - 13 | | T - 2 | | | Sp - 15 |
| TE 18 | A - 18 | | T - 4 | | | Sp - 13 |
| TE 19 | A - 3 | K - 2 | | Fl - 6 | | Sp - 17 |
| TE 20 | A - 4 | | | Fl - 2 | | Sp - 6 |

10 Schlusswort

Jeder Trainer hat im Laufe der Jahre seine eigenen Erfahrungen bezüglich der Umsetzung einer Trainingseinheit, einer Trainingswoche oder der Trainingsarbeit über einen längeren Zeitraum gesammelt und dabei seine eigene Philosophie entwickelt.

Es ist meiner Ansicht nach sehr wichtig, die Trainingsarbeit auf der Basis der erzielten Ergebnisse zu reflektieren. Überdies sollte man ständig bemüht sein, die Trainingsqualität zu optimieren.

Dazu bietet dieses Buch für alle interessierten Trainer und Sportlehrer Anregungen und Hilfestellungen.

Natürlich muss jeder Trainer den Schwierigkeitsgrad seiner Übungen und Spielformen selbst steigern oder reduzieren, damit seine Spieler passend gefordert sind und ein Trainingseffekt garantiert ist.

Die Taktik des Torwarts – oder eigentlich „Torspielers“ – findet nur insoweit Berücksichtigung, als er bei den Torschuss- oder Flügelspielprogrammen und den Abschlussspielen integriert wird.

Allen Lesern wünsche ich viel Spaß beim Ausprobieren!



Legende:





Literaturhinweise

Bangsbo J. & Peitersen B. (2000). *Offensiv spielen*. Hovedland Verlag.

Bauer G. (1982). *Fußball perfekt*. München: BLV Verlagsgesellschaft.

Bauer G. (1990). *Lehrbuch Fußball*. München: BLV Verlagsgesellschaft.

Bisanz G. & Gerisch G. (1991). *Fußball Training-Technik-Taktik*. Reinbek: Rowohlt Verlag.

Bischops K. & Gerards H. W. (1998). *Fußball Ab- und Aufwärmen*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Freiwald J. (1994). *Aufwärmen Fußball*. Reinbek: Rowohlt Verlag.

Jung R. (1985). *Attraktiver Amateurfußball*. Niedernhausen/Taunus: Schors Verlag.

Mayer R. (1996). *Fußball Trainieren*. Reinbek: Rowohlt Verlag.

Mayer R. (1992). *Spieltraining Fußball*. Reinbek: Rowohlt Verlag.

Wenzlaff F. (1986). *100 Spiele mit dem Fußball und Medizinball*. Homburg: Limpert Verlag.

Zeitschriften:

Fußballtraining: (monatlich) Philippka-Verlag, Münster

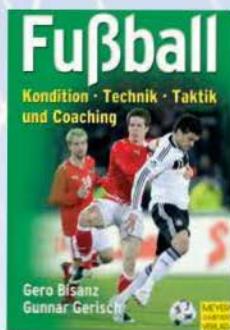
Der Fußballtrainer (monatlich) Schmidt + Dreisilker -Verlag, Sindelfingen



Bildnachweis

- Covergestaltung: Jens Vogelsang, Aachen
Coverfoto : dpa Picture-Alliance GmbH
Bilder Innenteil: Polar Electro GmbH, Büttelborn
Illustrationen: Manfred Stephan

Kompetenz im Fußball



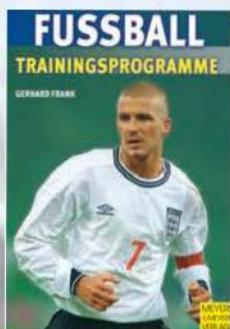
Gero Bisanz & Gunnar Gerisch
Fußball – Kondition · Technik · Taktik und Coaching

ISBN 978-3-89899-314-2
€ [D] 24,95 / \$Fr 42,00 *



Manfred Stephan
Fußballtaktik – Abwehr mit System

ISBN 978-3-89899-016-8
€ [D] 18,90 / \$Fr 32,10



Gerhard Frank
Trainingsprogramme Fußball

5. Auflage
Auch in englischer Sprache

ISBN 978-3-89124-886-7
€ [D] 16,95 / \$Fr 29,00 *



Hamid Fritzi
Lehrplan Fußball
Ein Leitfaden für die Trainingspraxis in Verein und Schule
Mit Vorwort von Ottmar Hitzfeld

2. Auflage
Auch in englischer Sprache

ISBN 978-3-89899-369-2
€ [D] 16,95 / \$Fr 29,00 *

* Preise in \$Fr unverbindliche Preisempfehlung

www.dersportverlag.de

online
www.dersportverlag.de

per E-Mail
vertrieb@m-m-sports.com

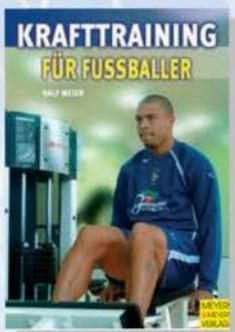
per Telefon / Fax
02 41 - 9 58 10 - 13
02 41 - 9 58 10 - 10

per Post
MEYER & MEYER Verlag
Von-Coëls-Str. 390, D-52080 Aachen

bei Ihrem Buchhändler

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

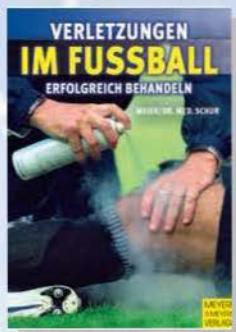
Kompetenz im Fußball



Ralf Meier
Krafttraining für Fußballer

Auch in englischer Sprache

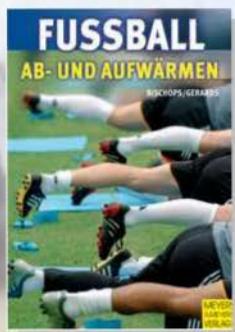
ISBN 978-3-89899-132-2
€ [D] 14,95 / \$Fr 25,90 *



Ralf Meier &
Dr. med. Andreas Schur
Verletzungen im Fußball
Erfolgreich behandeln

Auch in englischer Sprache

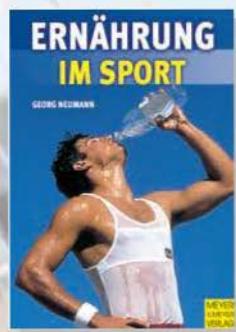
ISBN 978-3-89899-174-2
€ [D] 14,95 / \$Fr 25,90



Klaus Bischops &
Heinz-Willi Gerards
Fußball - Ab- und Aufwärmen

3. Auflage
Auch in englischer Sprache

ISBN 978-3-89899-204-6
€ [D] 14,95 / \$Fr 25,90 *



Georg Neumann
Ernährung im Sport

5. Auflage
Auch in englischer Sprache

ISBN 978-3-89124-930-7
€ [D] 18,95 / \$Fr 32,20 *

* Preise in € / ungewährte Preisermäßigung

www.dersportverlag.de