

Das Martin-Hasenpflug-System

# **Fußball- training**

## **total**



---

42 komplette Trainingseinheiten • 14 Schwerpunkte  
• Jugendspieler ausbilden • Trainercoaching •  
Attraktiv Fußball spielen • Fußball im Detail verstehen

---

Martin Hasenpflug

***Fußballtraining total***

Das Martin-Hasenpflug-System

1. Auflage

Books on Demand

---

# Inhaltsverzeichnis

---

- [1. Aufwärmen](#)
- [2. Antrittsschnelligkeit](#)
- [3. Koordination](#)
- [4. Viererabwehrkette](#)
- [5. Ballan- und -mitnahme](#)
- [6. Klatsch & Dreh](#)
- [7. Spielaufbau](#)
- [8. Pass in die Tiefe](#)
- [9. Positionsspiel](#)
- [10. Pressing](#)
- [11. Andribbeln](#)
- [12. Hinterlaufen](#)
- [13. Flugball](#)
- [14. Doppelpass](#)
- [15. Kopfball](#)
- [16. 1-gegen-1 offensiv](#)

# Vorwort

## Martin Hasenpflug

Die ganze Fußballwelt bewundert den schnellen, ballsicheren und kreativen Kombinationsfußball der Spanier. Die spanische Nationalmannschaft und die beiden großen spanischen Clubs Real Madrid und FC Barcelona spielen seit Jahren eine herausragende Rolle in allen internationalen Wettbewerben. Können wir Jugend- und Amateurtrainer von diesen Spaniern lernen und auch unseren Mannschaften diese Spielweise mit extremem Ballbesitz vermitteln?

Dieses Fußballtrainingsbuch versucht genau hierfür eine Hilfestellung zu bieten. Auf der einen Seite deckt es ein möglichst großes Spektrum des Fußballspiels ab und auf der anderen Seite verzichtet es bewusst auf „Randthemen“, die vom Lernziel „spanisch spielen“ ablenken könnten. Für dieses Buch wurden 14 kleine Themenblöcke entwickelt, die jeweils für eine Trainingswoche stehen. Es werden viele verschiedene Spielformen beschrieben, die dazu führen, dass die einzelnen Themen später zu einem funktionierenden Ganzen verschmelzen.

Alle 14 Themenblöcke werden detailliert erklärt und enthalten jeweils drei komplette Trainingseinheiten, die sich 1-zu-1 umsetzen lassen. Jedes Thema ist methodisch vom Einfachen zum Komplexen strukturiert und bei der Gestaltung der enthaltenen Trainingsformen wurde sehr viel Wert auf Simplität und Attraktivität gelegt. In den enthaltenen Spielformen lernen die Spieler, entsprechend der Spielsituation den besten Lösungsweg zu wählen. Dies gelingt, weil die Spielformen so gestaltet sind, dass nur die geforderte Spielweise zum Erfolg führt. So lernen die Spieler instinktiv sich optimal zu verhalten.

Jede der folgenden 42 Trainingseinheiten beginnt mit einer Aufwärmübung aus dem Techniktraining, die hinführend zum jeweiligen Thema ist. Es ist vorgesehen, dass die Aufwärmübung immer von allen Spielern zur gleichen Zeit absolviert wird. Danach werden in der Regel zwei darauf aufbauende Trainingsformen gezeigt, die parallel zueinander mit jeweils der Hälfte der Mannschaft trainiert werden. Kleinere Gruppe können besser gecoacht werden, die Spieler können die Spielsituationen aufgrund der geringeren Spieleranzahl deutlicher erfassen und in der Summe werden mehr Aktionen erreicht. Nach Absolvierung der Aufgabe wechselt die Gruppe in die jeweils andere Trainingsform. Im Anschluss erfolgt ein Abschlussspiel mit einer Sonderregel, die eine Spielweise entsprechend dem Thema provoziert. Bei den Trainingseinheiten wird berücksichtigt, dass man nur über eine Platzhälfte verfügt und der Trainer es auch öfters mit wechselnder Spieleranzahl zu tun hat.

Neben den Kapiteln mit den 14 Themenblöcken sind noch jeweils Kapitel über die Antrittsschnelligkeit und ein fußballspezifisches Aufwärmen enthalten. Die Antrittsschnelligkeit empfiehlt sich für fast jede Trainingseinheit. Die Beispielübungen hier sind alle mit fußballerischen Elementen verbunden, so dass man stets aus der zur Verfügung stehenden Zeit das Maximum herausholt.

Dieses Trainingsbuch ist auch für einen ambitionierten nichtausgebildeten Fußballtrainer geeignet. Ab einer leistungsorientierten C-Jugend sind alle Trainingsformen hervorragend umsetzbar und lassen sich mit einfachen Anpassungen auch bis in den höheren Amateurbereich bringen.

Die Trainingseinheiten sind jeweils in einer einzigen Zeichnung erfasst und die Übungsbeschreibungen befinden sich meistens zusammen mit der Abbildung auf einer Doppelseite. Das komplette Training kann also mit einem Blick erfasst werden, was eine enorme Zeitersparnis bedeutet. Hinzu kommt, dass nicht nur methodisch innerhalb der einzelnen Themenblöcke vorgegangen wird (vom Einfachen

zum Komplexen), sondern die Themenblöcke an sich sind ebenfalls methodisch aufgebaut (vom Spielaufbau zum Pressing usw.).

Martin Hasenpflugs sechstes Fußballtrainingsbuch beinhaltet das ganze Wissen, welches er sich als langjähriger Fußballtrainer angeeignet hat. In dieser Zeit hat er eine effiziente Trainingsmethode entwickelt, die er hier als „Martin-Hasenpflug-System“ vorstellt. Er meint: „Mit diesem Buch habe ich das Ziel verfolgt, durch eine klar strukturierte Form viel Detailwissen zu vermitteln. Trotz der Menge an Informationen ist an jeder Stelle der Wille zu erkennen, alles aufs Wesentliche zu reduzieren. Jeder soll die Inhalte schnell und einfach erfassen können. Der Trainer wird in diesem Buch nicht mit dem Ziel ‚besser Fußball spielen‘ *erschlagen*, sondern wird mit 14 kleinen Zielen Schritt für Schritt ans Ziel gebracht.“

# Legende

-  **Ball**
-  **Aktiver Verteidiger**
-  **Inaktiver Verteidiger**
-  **Aktiver Angreifer**
-  **Inaktiver Angreifer**
-  **Neutraler Spieler**
-  **Trainer**
-  **Großes Hütchen**
-  **Kleines Hütchen**
-  **Schussrichtung**
-  **Laufweg**
-  **Dribbelweg**

# 1. Aufwärmen

Am Anfang vom Training und Spiel steht das Aufwärmen. Oder doch nicht? Fakt ist, dass gerade bei diesem Thema in den letzten Jahren aufgrund sportwissenschaftlicher Erkenntnisse ein enormes Umdenken stattgefunden hat.

Nach wie vor unverändert ist es aber, sich jeweils mit einer Aufgabe auf Training und Spiel vorzubereiten und einzustimmen. Ist man mental auf das Kommende vorbereitet, bedeutet dies eine bessere Aufnahme der Lerninhalte bzw. ein entschlosseneres Handeln im Wettbewerb. Für eine physische Einstimmung spricht besonders die Verletzungsprophylaxe. Nicht mehr zeitgemäß ist dagegen das Dehnen und das stupide Einlaufen. Verringerung der Leistungsfähigkeit und Erhöhung der Verletzungswahrscheinlichkeit (Dehnen) und Verringerung der Konzentration (Einlaufen) sind die Folge.

Wie lässt sich nun ein modernes Aufwärmen gestalten? Optimal ist es, mehrere Bereiche zugleich abzudecken: zum einen die Spieler psychisch und physisch einzustimmen und zusätzlich noch in einem Technikbereich entsprechend dem kommenden Thema zu verbessern. So ist es zwecks Zeitersparnis zu empfehlen, einen Teil des Techniktrainings ins Aufwärmprogramm zu integrieren.

Die Technikaufgabe des Aufwärmens sollte also hinführend zum jeweiligen Trainingsschwerpunkt gewählt werden. Lautet dieser z. B. Doppelpass, macht es Sinn, mit einer Passübung für das Direktspiel zu beginnen. Verbindet man die Übungen mit Wettbewerben, so motiviert dies die Spieler automatisch ihre Leistungsbereitschaft zu steigern.

Die Aufgabe, zum jeweiligen Thema eine passende Aufwärmübung zu finden, übernimmt dieses Trainingsbuch. Alle in diesem Buch enthaltenen Trainingseinheiten beinhalten eine entsprechende Aufwärmübung. Diese wird jeweils als „Übung 1“ beschrieben und ist für das komplette Aufwärmen gedacht. Sollte man erst zu Trainingsbeginn die Übungen aufbauen können, so sollten die Spieler in der Zwischenzeit Aufgaben zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit ausführen.

Bewährt hat sich hier das **Brasilianische Aufwärmen**. Dazu bewältigen zwei Gruppen in der Reihe laufend eine Distanz von ca. 20 Metern und absolvieren dabei nachfolgend beschriebene Aufgaben. Nach 20 Metern wird jeweils in einer Reihe außen herum zum Startpunkt zurückgelaufen. Bewährt hat sich auch das Reißverschlussverfahren. Dazu wird ein 20 Meter großes Quadrat aufgebaut und die Spieler teilen sich mit je einem Ball an die ersten beiden Hütchen auf. Sie dribbeln um das gegenüberliegende Hütchen herum, dribbeln dann diagonal durch die Feldmitte und kreuzen sich dabei im Reißverschlussverfahren. Die Übung 1 der ersten Trainingseinheit des „Positionsspiels“ ist auch sehr gut zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit geeignet. Auch folgendes Einlaufen in zwei Gruppen ist zu empfehlen: Die Spieler laufen wieder in zwei Gruppen im Abstand von ca. 2 Metern zueinander über den Platz. Auf Kommando wechseln die beiden nebeneinander laufenden Spieler durch diagonales Kreuzen ihre Position. **Variation:** Der jeweils letzte Spieler läuft Slalom durch die vorderen Spieler, bis er die erste Position erreicht hat. Der jeweils vordere Spieler dreht sich und läuft Slalom um die hinteren Spieler.

Folgende Aufgaben sind kennzeichnend für das Brasilianische Aufwärmen:

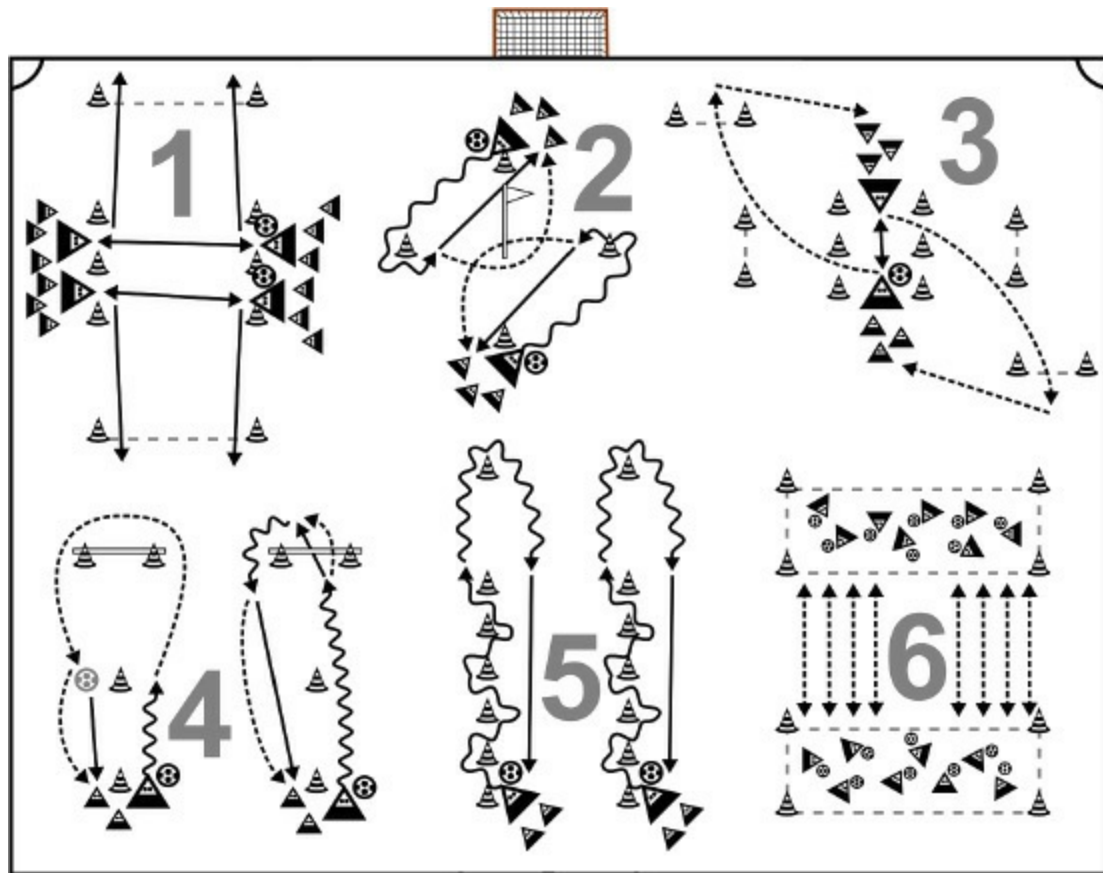
- Zweimal Sidesteps nach vorne links, dann zweimal Sidesteps nach vorne rechts.
- Beide Ellbogen auf Schulterhöhe heben und den Oberkörper im Wechsel zweimal nach links und zweimal nach rechts drehen.

- Mit beiden Händen den Fuß innen berühren. Abwechselnd zweimal rechts und zweimal links.
- Beide Ellbogen auf Schulterhöhe heben und zweimal nach hinten drücken, dann zweimal in die Hände klatschen.
- Rechte Hand klatscht auf den rechten hochgezogenen Oberschenkel, linke Hand klatscht auf den linken hochgezogenen Oberschenkel, dann wieder zweimal in die Hände klatschen.
- Rechte Hand berührt rechte Ferse, linke Hand berührt linke Ferse, dann wieder zweimal in die Hände klatschen.
- Im Hopschritt zweimal mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen, einmal mit beiden Händen auf die Brust klopfen und dann mit den Händen über dem Kopf klatschen.

**Wichtig!** Beim Absolvieren der Aufgaben Körperspannung aufbauen, Blick nach vorne und Brust raus. Beim Zurücklaufen eine gerade Linie mit gleichmäßigen Abständen bilden.

Das Brasilianische Aufwärmen ist besonders zur Einstimmung auf ein Spiel geeignet. Durch dieses gemeinsame Auftreten wird nicht nur die Teamfähigkeit gesteigert, sondern die hörbaren Klatsch-Rhythmen wirken auch sehr respekteinflößend auf den Gegner. Weiterhin sollte das Aufwärmen vor dem Spiel aus **drei Elementen** bestehen: **Passspiel** und zwar im Rahmen eines gruppentaktischen Angriffsmittels (z. B. Übung 1 der ersten Trainingseinheit „Doppelpass“), **Torschuss** mit Spielnähe, hoher Erfolgswahrscheinlichkeit und im Rahmen des Coachings (z. B. Übung 2a der ersten Trainingseinheit „Klatsch & Dreh“) und eine Spielform auf **Ballhalten** zum Erkennen freier Räume und Lösen enger Spielsituationen (z. B. Übung 3 der ersten Trainingseinheit „Positionsspiel“). Kurz vor Spielbeginn können noch einige kurze Antritte zur Steigerung des Adrenalinpiegels absolviert werden.





## 2. Antrittsschnelligkeit

Ein Fußballspieler muss selten einen Sprint von über 15 Metern absolvieren. Dagegen sind kurze Antritte aus lockerem Lauf, aus dem Stand, nach einem Sprung, vom Boden liegend und nach einem Richtungswechsel die Regel. Welcher Spieler hier größere Defizite hat, wird es schwer haben einer Mannschaft weiterzuhelfen. Denn selbst die größten fußballerischen Qualitäten erübrigen sich, wenn diese nicht zur Geltung kommen, weil der Gegner ständig eher am Ball ist.

Die Antrittsschnelligkeit lässt sich nur bedingt trainieren, da sie zu über 80 Prozent von angeborenen Faktoren abhängt. Trotzdem sollte sie Bestandteil jedes Trainings sein, weil oft nur ein Bruchteil einer Sekunde darüber entscheidet, ob man eine Aktion für sich entscheiden kann oder nicht. Beim Training der Antrittsschnelligkeit ist zu beachten, dass diese nur im aufgewärmten und im erschöpfungsfreien Zustand absolviert wird.

Die zu absolvierende Strecke sollte spielnah zwischen 10 und 15 Metern liegen und immer in hundertprozentiger Intensität gesprintet werden. Nach jedem Sprint ist eine Pause von ca. 45 Sekunden einzulegen und nach 10 bis 15 Sprints kann das Training der Antrittsschnelligkeit beendet werden. Durch Wettbewerbe kann zusätzlich die Motivation gesteigert werden!

**Übung 1.** Jeweils zwei Gruppen stehen sich im Abstand von ca. 10 Metern gegenüber und spielen sich einen Ball direkt hin und her. Auf Trainersignal sprinten nun die ersten vier Spieler über die Ziellinie ihrer Parcoursseite. Nach dem Trainersignal wird sich sofort vom gespielten Ball abgewendet und direkt im Anschluss passen sich die nächsten vier Spieler die zwei Bälle bis zum nächsten Trainersignal hin und her. **Tipp:** Der Verlierer des jeweiligen Sprintduells muss zusätzlich Liegestütze absolvieren.

**Übung 2.** Für je acht Spieler eine Stange aufbauen und vier Hütchen im Abstand von ca. 10 Metern um die Stange herum aufbauen. An zwei Hütchen gegenüber steht jeweils ein 4er-Team mit je einem Ball. Auf Trainersignal dribbelt der jeweils vordere Spieler um das rechte freie Hütchen herum, passt zum zweiten Spieler seiner Gruppe, umläuft die Stange und klatscht den angespielten Spieler ab. Erst nach dem Abklatschen darf dieser in die Übung mit der gleichen Aufgabe starten. Welches Team schafft nach 3 Minuten mehr Pässe? **Variation:** Für einen zweiten Durchgang um das freie linke Hütchen dribbeln. **Tipp:** Immer mit dem äußeren Fuß passen. Training der Beidfüßigkeit.

**Übung 3.** Die Mannschaft steht sich im Abstand von drei Metern je zur Hälfte gegenüber. Sie haben einen Ball. Der Ball wird nun zwischen den beiden Gruppen mit jeweils dem zweiten Kontakt hin und her gespielt. Mit der Innenseite eines Fußes wird sich der Ball auf den anderen Fuß gelegt und mit diesem dann zurückgespielt. Direkt nach dem Pass wird durch das gegenüberliegende Hütchentor gesprintet und bei der anderen Gruppe hinten angestellt. **Variation 1:** Der Ball wird nun nach einem halbhohen Zuwurf mit der Innenseite zurückgespielt. Dazu nimmt ein Spieler den Ball in die Hand, wirft den Ball zum Spieler gegenüber, dieser spielt den halbhohen Ball (ca. 30cm vom Boden) direkt zurück, der Ball wird gefangen, zum Spieler gegenüber übergeben und man erhält dann selbst einen Zuwurf, den man ebenso zurückspielt. Nun direkt nach dem Pass rückwärts durch das seitliche Hütchentor laufen und dann vorwärts durch das gegenüberliegende Hütchentor. **Variation 2:** Anstatt „halbhohe Würfe“ nun Kopfbälle nach dem selben „Übergabe-Prinzip“ wie zuvor. Nach dem Kopfball per Sidesteps durch das seitliche Tor und dann wieder durch das gegenüberliegende Tor sprinten. **Variation 3:** Die beiden Gruppen spielen sich den Ball mit einem Kontakt hin und her. Nach dem Direktpass erfolgt sofort ein Antritt durch das seitliche Tor. **Tipp:** Damit sich die beiden Gruppen ausreichend weit gegenüberstehen, kann dies nochmal mit entsprechend aufgestellten Hütchen verdeutlicht werden.

**Übung 4.** Für drei bis vier Spieler zwei Hütchen im Abstand von ca. 7 Metern aufstellen und 7 Meter davon entfernt eine Hürde. Je Team hat der vorderste Spieler einen Ball. Auf Trainersignal startet dieser in die Übung, indem er bis zum ersten Hütchen dribbelt, den Ball dort anstoppt, um die Hürde sprintet, den zurückgelassenen Ball zum zweiten Spieler seiner Gruppe zurückspielt und diesen dann abklatscht. Nach dem Abklatschen startet der nächste Spieler mit der gleichen Aufgabe in die Übung. Welches Team schafft nach 3 Minuten mehr Pässe? **Variation:** Im zweiten Durchgang dribbeln die Spieler bis zur Hürde, spielen den Ball drunter her, passen zum zweiten Spieler der Gruppe und sprinten hinterher, um ihn abzuklatschen.

**Übung 5.** Für drei bis vier Spieler sechs Hütchen in einer Reihe stellen und 6 Meter vom letzten Hütchen entfernt ein Wendehütchen. Der jeweils vordere Spieler hat einen Ball und er und seine Gruppe stehen rechts neben dem ersten Hütchen. Auf Trainersignal beginnt ein Slalomdribbling mit anschließendem Umdribbeln des Wendehütchens und im Anschluss erfolgt ein Pass zum zweiten Spieler seiner Gruppe. Dem Pass wird hinterhergelaufen, denn der zweite Spieler darf erst losdribbeln, wenn er abgeklatscht wurde. Der zweite Spieler erhält den Pass mit dem äußeren Fuß des Dribblers und dribbelt, nachdem er abgeklatscht wurde, durch das erste „Fenster“ der Hütchenreihe in die Übung. Welches Team ist zum fünften Mal wieder in Ausgangsposition? **Variation:** Für einen zweiten Durchgang postiert sich die Gruppe auf der linken Seite der Hütchenreihe. Sie dribbeln nun von der anderen Seite ins erste „Fenster“, um in die Übung zu starten. Training der Beidfüßigkeit.

**Übung 6.** Zwei 10 × 15 Meter große Zonen im Abstand von ca. 12 Metern zueinander aufbauen. Die Spieler teilen sich mit je einem Ball in die beiden Zonen auf und absolvieren dort

Dribbelaufgaben. Auf Trainerkommando stoppen die Spieler den Ball an, sprinten in die gegenüberliegende Zone und fassen sich dort im Kreis an die Hände. Die langsamere Gruppe muss je fünf Liegestütze absolvieren. Die anderen Spieler dribbeln sofort mit den in der Zone vorhandenen Bällen weiter. **Denkbare Dribbelaufgaben:** Den Ball zwischen den Innenseiten hin und her kicken. Nur mit der Innenseite (Außenseite / Sohle / Spann) dribbeln. Alles jeweils mit rechts / links und miteinander kombiniert. Beispiel: Innenseite rechts – Außenseite rechts – Sohle rechts. **Variation:** Auf Handzeichen des Trainers setzen sich die Spieler auf ihre Bälle. Den langsamsten Spieler mit Liegestützen bestrafen. **Tipp:** Beim Dribbeln Blick vom Ball lösen.

### 3. Koordination

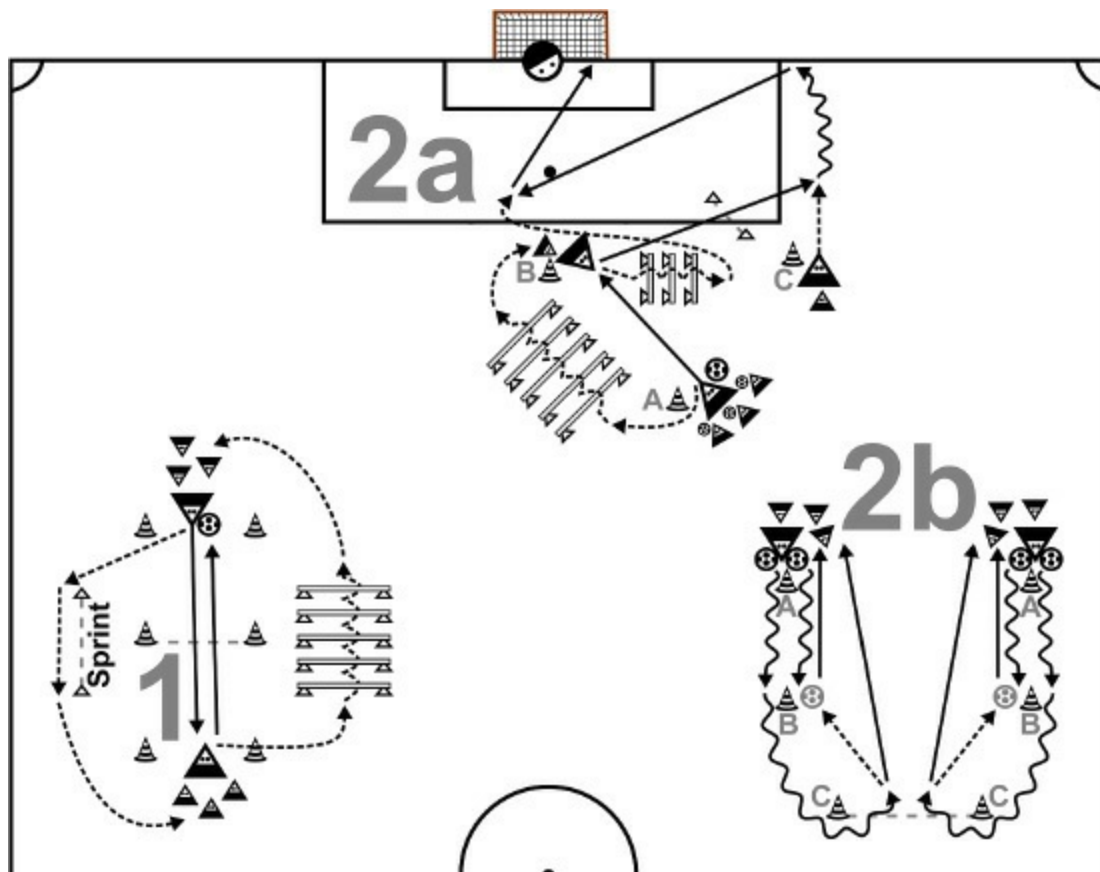
Folgende Trainingseinheiten mit dem Schwerpunkt Koordination eignen sich besonders für die Saisonvorbereitung oder zum Beginn einer Trainingsperiode mit Technikscherpunkten. Je besser die Koordinationsfähigkeit eines Spielers, desto höher sein motorisches Leistungsvermögen und seine Lernfähigkeit betreffend aller Fußballtechniken. Zudem wird das folgende Koordinationstraining um fußballspezifische Elemente wie Passen, Schießen und Dribbeln erweitert.

Diese Kombination aus Fußball und Koordination erfordert umfangreiche Bewegungsabläufe. Erfahrungsgemäß wirkt es sehr motivierend, diese komplexen und ungewohnten Aufgaben zu lösen. Besonderes Merkmal der folgenden Koordinationübungen ist die Verbesserung betreffend der Rumpfstabilität. Die Rumpfstabilität erhöht im Fußball die Leistungsfähigkeit in defensiven und offensiven Zweikämpfen, im Kopfballspiel, Schusskraft, Schnelligkeit und ist eine gute Verletzungsprävention.

Dieses fußballspezifische Koordinationstraining ist einfach zu organisieren. Es werden lediglich ein paar Hütchen benötigt und die beschriebenen Hürden lassen sich auch durch Ringe, Fahrradreifen oder Stangen ersetzen. Bei den folgenden Übungsbeschreibungen betreffend den Hürden wird immer nur von **Koordinationsaufgaben** gesprochen. Gemeint sind Aufgaben, die man durch eine beliebige Kombination von Bewegungen für Beine und Arme erhält.

- **Bewegungen der Beine:** Strecksprünge, Skippings, Sidesteps, Schlussprünge, Einbeinsprünge, Rückwärtslauf, Anfersen und Kniehebelauf.
- **Bewegungen der Arme:** Beide Arme ausgestreckt nach oben (Hochhalte), Seithalte (Arme zeigen ausgestreckt links und rechts vom Körper weg), Vorhalte (Arme nach vorne), Arme entlang dem Körper nach unten, Arme hinterm Rücken und Boxbewegungen.

Die Koordinationsaufgaben sollten öfters innerhalb einer Übung variiert werden. Immer auf eine korrekte Körperhaltung achten. Sie soll gerade und stabil sein (Ganzkörperstreckung). Der Blick geht gerade nach vorne und die Brust geht raus. Bei den Übungen darauf achten, dass die Spieler schnell ihre Positionen wechseln, damit möglichst viele Aktionen stattfinden.



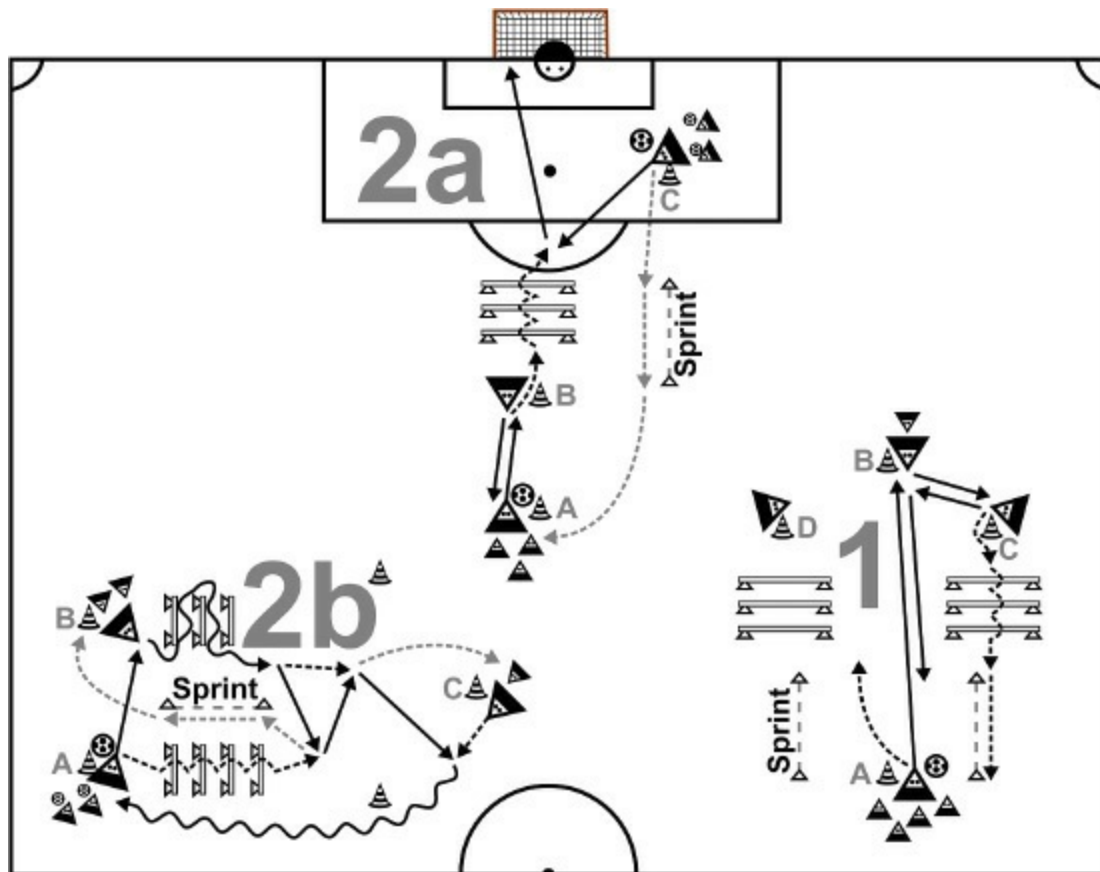
## 1. Woche, 1. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Im Abstand von ca. 15 Metern zwei Gruppen postieren. Diese spielen sich einen Ball hin und her. Nach einem Pass starten die Spieler auf der einen Seite zu den Hürden und absolvieren dort eine Koordinationsaufgabe. Die Spieler auf der anderen Seite absolvieren zwischen den beiden „Sprinthütchen“ einen Antritt. Nach dem Absolvieren der jeweiligen Aufgaben stellen sich die Spieler bei der jeweils anderen Gruppe an. **Variation:** Ist die Muskulatur der Spieler noch nicht ausreichend aufgewärmt, sollen sie anstatt einem Sprint, einen Kniehelauf mit einer Aufgabe für die Arme absolvieren.

**Übung 2a.** Drei Positionen A bis C als ein ca. 20 Meter großes Dreieck aufbauen. Zwischen den Positionen A und B und B und C jeweils eine Hürdenreihe stellen. Zwei Spieler ohne Ball jeweils zu B und C und die restlichen Spieler mit je einem Ball ans Starthütchen A postieren. A passt nun zu B und absolviert eine Koordinationsaufgabe. B spielt den Pass nun in den Lauf von C und absolviert ebenfalls eine Koordinationsaufgabe. C dribbelt bis zur Grundlinie und spielt den Ball flach in den Rückraum zu B. A wechselt zu B, B zu C und C holt den Ball und stellt sich bei A an. **Variation:** Als Rückweg für C zu A kann z. B. eine Hütchenreihe für ein Slalomdribbling oder eine Strecke zum Jonglieren des Balls aufgebaut werden. **Tipp:** Bei jedem Pass Blickkontakt zwischen Passgeber und Passempfänger herstellen und nur bei „Einverständnis“ den Ball spielen.

**Übung 2b.** Für jeweils vier Spieler drei Hütchen A, B und C im Abstand von ca. 10 Metern aufbauen. Die Spieler teilen sich an den Starthütchen A auf. Dem jeweils ersten Spieler liegen zwei Bälle vor den Füßen und die anderen Spieler sind ohne Ball. Auf Trainersignal startet dieser mit beiden Bällen an den Füßen in den Parcours und dribbelt zum Hütchen B. Dort lässt er den ersten Ball liegen und dribbelt mit dem zweiten Ball weiter, umkreist das Hütchen C und passt zum

nächsten Spieler seiner Gruppe. Nach diesem Pass läuft er zu seinem ersten Ball am Hütchen B und spielt diesen ebenfalls zum gleichen Spieler. Jetzt läuft er ihm entgegen, klatscht ihn ab und jetzt darf dieser mit zwei Bällen am Fuß in den Parcours dribbeln. Welches Team schafft in 5 Minuten die meisten Dribblings um das Hütchen C? Zwei 8er-Gruppen gegeneinander antreten lassen. Für den zweiten Durchgang werden die Seiten gewechselt, zwecks Training der Beidfüßigkeit. **Tipp:** Nach dem Umdribbeln von C immer mit dem äußeren Fuß passen.



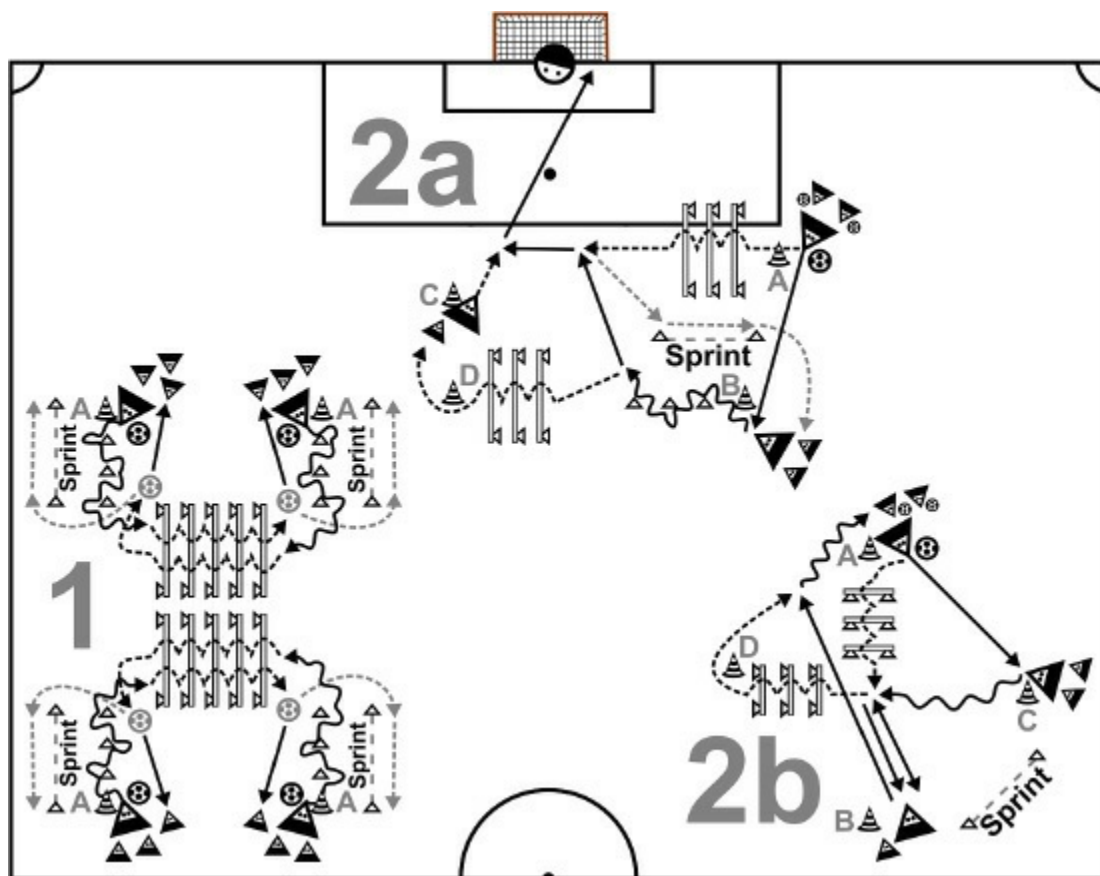
## 1. Woche, 2. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Position D und C mit je einem Spieler ohne Ball und Position B mit zwei Spielern ohne Ball besetzen. Im Abstand von ca. 20 Metern gegenüber von B wird das Starthütchen A mit den restlichen Spielern besetzt. Der vorderste Spieler hier hat einen Ball. Zwischen D und A sowie C und A befindet sich jeweils eine Hürdenreihe und eine ca. 8 Meter lange „Sprintstrecke“. A beginnt die Übung, indem er zu B passt und sich deutlich nach links oder rechts freiläuft. B passt nun entgegen der Laufrichtung von A zu Spieler D oder C. D / C lässt den Ball auf B zurückprallen und B leitet den Ball zum nächsten Spieler auf Position A weiter. A wechselt zu B, B folgt seinem Pass zu D / C und D / C absolviert, nachdem er den Ball prallen gelassen hat, eine Koordinationsaufgabe, sprintet (oder Kniehebelauf mit Armbewegung) und stellt sich bei A an. **Variation:** Zwischen A und B kann ein kleines Zähltor aufgebaut werden und es werden nun Pässe dadurch gezählt. Zwei 8er-Teams gegeneinander antreten lassen.

**Übung 2a.** Im Abstand von ca. 8 Metern die beiden Positionen A und B aufbauen und im Strafraum noch eine weitere Position C. Zwischen B und Strafraum wird eine Hürdenreihe gesetzt. Ein Spieler ohne Ball stellt sich auf Position B, drei Spieler mit je einem Ball zu C und die restlichen Spieler mit

einem Ball gehen ans Starthütchen A. A absolviert einen Einwurf zu B, der den Ball prallen lässt. Sofort im Anschluss dreht sich B und absolviert eine Koordinationsaufgabe an den Hürden, erhält von C ein Zuspiel und kommt noch vor dem Strafraum zum Torabschluss. A wechselt zu B, B holt den Ball und stellt sich bei C an und C wechselt nach seinem Pass zu A und absolviert auf dem Weg dorthin noch einen Sprint. **Tipp:** Bei zentraler Position vor dem Tor wird ein Vollspannstoß empfohlen: Dazu Fußgelenk fixieren, Fußspitze zeigt gerade nach unten und mit dem Fuß durch das Zentrum des Balls schwingen.

**Übung 2b.** Die Hütchen A und B im Abstand von ca. 15 Metern zueinander aufbauen. Vor die beiden Hütchen eine Hürdenreihe stellen und zentral zwischen A und B im Abstand von ca. 25 Metern die Position C. Zwischen den beiden Hürdenreihen noch eine „Sprintstrecke“ markieren. Zwei Spieler ohne Ball werden an C postiert und die restlichen Spieler teilen sich an den beiden Positionen A und B auf. Jeder Spieler A hat einen Ball. A spielt nun einen Pass zu B und absolviert eine Koordinationsaufgabe an den Hürden. B nimmt den Ball an und mit und absolviert ein Slalomdribbling um seine Hürdenreihe. Nach der letzten Hürde passt er zu A, A lässt den Ball zurückprallen und B spielt in den Lauf von C (Richtung A). C absolviert nun ein Tempodribbling außen um ein Hütchen und stellt sich bei A an. A wechselt nach seinem Pass zu B und absolviert auf dem Weg dorthin einen Sprint und B folgt seinem Pass zu C. **Variation:** Nun haben die Spieler B je einen Ball und die Spielrichtung wird gewechselt. Jetzt passt A in den Lauf zu C (Richtung B). **Tipp:** Die Anzahl der Hürden so wählen, dass Spieler A und B in etwa zur gleichen Zeit ihre Aufgaben absolviert haben.



**1. Woche, 3. Trainingseinheit:**

**Übung 1.** Für acht Spieler zwei ca. 8 Meter lange Hütchenreihen im Abstand von ca. 12 Metern zueinander aufbauen. Zwischen dem jeweils letzten Hütchen der beiden Reihen fünf Hürden stellen. Parallel zu den Hütchenreihen (außen) wird eine „Sprintstrecke“ mit je zwei Hütchen markiert. Die Spieler teilen sich zur gleichen Zahl an den beiden Starthütchen A auf. Der jeweils erste Spieler hat einen Ball. Auf Trainersignal startet der jeweils vorderste Spieler mit einem Slalombribbling in den Parcours. Vor der Hürdenreihe stoppt er den Ball an und lässt ihn liegen, absolviert eine Koordinationsaufgabe und nach der letzten Hürde passt er den Ball des anderen Spielers zum nächsten Spieler der anderen Gruppe. Sofort nach dem Pass laufen sie zur „Sprintstrecke“ und absolvieren dort einen Antritt. Erst wenn beide Bälle zurückgespielt wurden, dürfen die nächsten Spieler zum Slalombribbling in den Parcours starten. Den Parcours spiegelverkehrt nochmal aufbauen und zwei 8er-Teams gegeneinander im Wettbewerb antreten lassen. Welches Team ist als erstes wieder zum fünften Mal in Ausgangsposition? **Variation:** Anstatt zwischen den zwei Sprintmarkierungen zu sprinten, absolvieren die Spieler eine Koordinationsaufgabe (Kniehebelauf / Anfersen mit Armbewegung).

**Übung 2a.** Ein Hütchenrechteck von ca. 25 × 12 Metern aufbauen. An die diagonal gegenüberliegenden Positionen A und D jeweils drei Hürden stellen und an der Position B drei Hütchen für ein Slalombribbling. Zwischen den „Slalomhütchen“ und der Hürdenreihe von A eine ca. 10 Meter lange „Sprintstrecke“ markieren. Die Spieler zur gleichen Zahl an den Positionen A bis C aufteilen. Die Spieler A haben je einen Ball. A spielt nun einen Pass zu B und absolviert eine Koordinationsaufgabe. B nimmt den Ball zum Slalombribbling an und mit, passt den Ball zu A, absolviert eine Koordinationsaufgabe, umkreist das Wendehütchen D und stellt sich bei C an. A leitet währenddessen den Pass von B zu C weiter. Dieser nimmt den Ball kurz mit und kommt noch vor dem Strafraum zum Torabschluss. Nach dem Pass zu C läuft A zur „Sprintstrecke“, absolviert dort einen Antritt und stellt sich bei B an. C holt den Ball und wechselt zu A. **Tipp:** Beim Slalombribbling auf Beidfüßigkeit achten.

**Übung 2b.** Ein ca. 20 Meter großes Quadrat aufbauen. An die Hütchen A und D je drei Hürden stellen. Die Spieler teilen sich zur gleichen Zahl an den Positionen A bis C auf. Die Spieler A haben je einen Ball. A passt nun zu C und absolviert eine Koordinationsaufgabe. C nimmt den Ball an und mit und übergibt den Ball im Zentrum des Quadrats an Spieler A. C läuft weiter Richtung D, absolviert eine Koordinationsaufgabe und umläuft das Wendehütchen D. Währenddessen passt A zu B, B lässt prallen und A spielt erneut zu B. B spielt den Ball nun in den Lauf von C, der dann mit dem Ball zum Starthütchen A dribbelt. A wechselt jetzt zu B und B im Sprint zu C. Nachdem der Ball C im Lauf gespielt wurde, kann sofort die nächste Aktion starten. **Tipp:** Den Ball bei der Ballannahme bereits mit dem ersten Kontakt in die gewünschte Richtung mitnehmen.



## 4. Viererabwehrkette

Das ballorientierte Verteidigen mit einer Viererabwehrkette unterscheidet sich grundsätzlich von Verteidigungssystemen alter Zeiten. Die Torverhinderung ist nur noch das Minimalziel. Hauptziel ist die kontrollierte Balleroberung mit anschließendem Gegenangriff.

Das Spiel mit der Viererabwehrkette betrifft nicht nur die Abwehrspieler, sondern die komplette Mannschaft. Durch seitliches Einrücken in Richtung des ballführenden Gegners und durch Vorrücken der Abwehrkette wird eine sogenannte Pressingzone geschaffen. Dies führt zu einer Überzahlsituation in Ballnähe. Entfernt postierte Gegner werden nicht mehr direkt gedeckt, sondern lediglich der Passweg zu ihnen blockiert (Gegner in den Deckungsschatten stellen). Der Ballführende kann auf diese Weise gezielt von mehreren Spielern attackiert werden. Bei einer daraus resultierenden Balleroberung ist ein geordneter Spielaufbau möglich, da sich viele Anspielstationen in Ballnähe befinden.

Folgende Hauptvorteile ergeben sich durch das ballorientierte Verteidigen:

1. Gegner vom Tor fernhalten
2. Überzahl in Ballnähe
3. Passwege zustellen

Diese Vorteile können wie folgt erreicht werden:

1. Der ballführende Gegner wird stets von der gesamten Mannschaft unter Druck gesetzt. Die komplette Mannschaft schiebt als kompakter Block Richtung Ball und lässt dem Gegner kaum Zeit, sein Angriffsspiel zu gestalten. Auch bei Rückpässen wird dem Gegner Stress bereitet, indem man massiv Richtung Ball schiebt. Die einzelnen Mannschaftsteile sind bei gegnerischem Ballbesitz 10 Meter oder sogar noch weniger auseinander. Die Viererabwehrkette befindet sich somit selten mehr als 25 Meter vom ballführenden Gegner entfernt. Sobald der Gegner in Tornähe kommt, versucht man den Mannschaftsverband noch kompakter zu gestalten, indem die Abwehrspieler so lange wie möglich versuchen einen sicheren Abstand von ca. 22 Metern zum eigenen Tor zu halten. Aus dieser Entfernung besteht in der Regel durch einen Distanzschuss keine direkte Torgefahr.

2. Die Mannschaft erwirkt durch den kompakten Mannschaftsverband eine Pressingzone um den angespielten Gegner herum. Ein kompakter Mannschaftsverband wird durch seitliches Einrücken der Außenspieler und dem Aufrücken und Nachsetzen tiefer und höher postierter Spieler erreicht. So kann man den ballführenden Gegner von allen Seiten effektiv attackieren. Gespielte Pässe können dann entweder abgefangen oder der neue Ballbesitzer sofort von mehreren Spielern attackiert werden. Aufgrund der Überzahl in Ballnähe ist eine kontrollierte Balleroberung möglich, und die vielen erreichbaren Anspielstationen ermöglichen einen aussichtsreichen Gegenangriff.

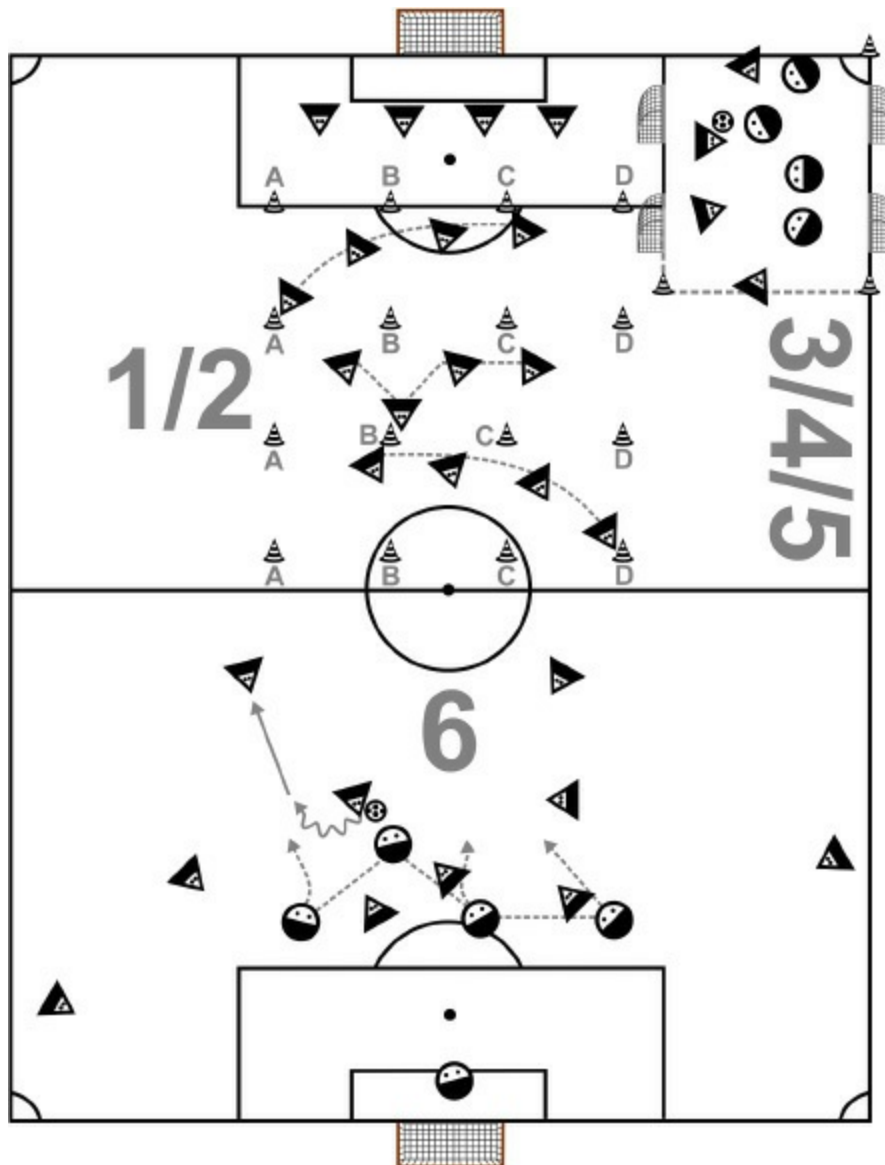
3. Aufgrund des kompakten Mannschaftsverbandes gegen den Ball wird dem Gegner die Möglichkeit eines sicheren Passspiels genommen. Entfernt postierte Gegner werden nicht direkt gedeckt, sondern in den Deckungsschatten gestellt. So ist jeder Spieler doppelt wertvoll. Zum einen nimmt er den entfernt postierten Gegner aus dem Spiel und durch sein ballnahes Stellungsspiel kann er den Mitspieler bei der Balleroberung unterstützen. Gerade der gefährliche Gassenpass im Rücken der Abwehr wird durch das kompakte Stellungsspiel sehr erschwert. Hinzu kommt, dass eine Viererabwehrkette die Spielfeldbreite effektiver abdecken kann, als es mit der Dreierkette oder dem „Liberospiel“ möglich ist. Der Gegner ist so gezwungen viele Quer- und Rückpässen zu spielen. Mit

etwas Geduld und Achtsamkeit stehen die Chancen gut, einen dieser Pässe abzufangen und einen schnellen Angriff gegen einen weit aufgefächerten Gegner einzuleiten.

Welches Verhalten erwartet man nun im Speziellen von den Spielern in der Viererabwehrkette? Befindet sie sich weiter als 22 Meter **vom Tor entfernt** und ein Gegner dribbelt auf sie zu, so lässt sie sich bis auf den **sicheren Abstand fallen** und während der Rückwärtsbewegung rückt sie leicht nach innen ein. Befindet sich der ballführende Gegner dann im **Zentrum**, so rückt der ballnahe Innenverteidiger zum Ball vor und bildet zusammen mit den anderen drei Abwehrspielern ein sogenanntes **Abwehrdreieck**. Der vorgerückte Innenverteidiger übt Druck auf den Ball aus und die drei anderen Abwehrspieler rücken leicht nach innen ein und sichern die Tiefe. Befindet sich der ballführende Gegner am **Flügel**, so bilden die Abwehrspieler eine sogenannte **Abwehrsichel**. Der ballnahe Außenverteidiger übt Druck auf den Ball aus und die anderen drei Abwehrspieler rücken Richtung Ball ein und sichern die Tiefe.

Beim ballorientierten Verteidigen ist das gegenseitige Coachen unerlässlich. Die zentralen Spieler geben die Kommandos, wer auf den Ball Druck ausüben soll. Es muss sichergestellt werden, dass immer nur ein Spieler vorrückt und die anderen drei Abwehrspieler die Tiefe absichern. Wird nicht kommuniziert, kann es passieren, dass entweder kein Spieler Druck auf den Ball ausübt oder gleich zwei Richtung Ball stoßen und sich somit ein Passweg Richtung Tor öffnet. Grundsätzlich gilt im Fußball, dass die zentralen Spieler besonders viel coachen müssen, weil sie Mitspieler auf beiden Seiten von sich haben. Zusätzlich sollten die hinteren Spieler die vorderen coachen, weil sie mehr vom Spiel sehen.

Bei den folgenden Trainingseinheiten zur Umstellung auf die Viererabwehrkette werden **alle Spieler** in dieser ballorientierten Verteidigungsstrategie geschult. Es wurde Wert darauf gelegt, dass die Trainingseinheiten trotz dem ausgeprägten Taktik-Thema möglichst attraktiv sind. Im Detail „verlernen“ die Spieler in diesen Trainingseinheiten, sich beim Verteidigen an der Gegnerposition zu orientieren, und lernen stattdessen, ihr Verhalten an der Ballposition und der Position des Mitspielers auszurichten. Grundsätzlich gilt es zu lernen, dass bei einer zentralen Ballposition ein **Abwehrdreieck** und bei äußerer Ballposition eine **Abwehrsichel** gebildet werden soll.



## 2. Woche, 1. Trainingseinheit:

**Übung 1.** 16 Hütchen entsprechend der Zeichnung aufbauen. Die vertikalen Hütchen haben jeweils die gleichen Farben (alternativ kann man die Hütchen auch den Buchstaben A, B, C und D zuordnen). Seitlicher Abstand der einzelnen Hütchen zueinander ca. 12 Meter. Abstand der Hütchenreihen zueinander ca. 8 Meter. Die Spieler teilen sich als Viererkette ohne Ball vor jeder Hütchenreihe auf. Die Abstände zueinander betragen ca. 8 Meter. Der Trainer ruft nun eine der vier Farben und die Spieler laufen so, als wäre am genannten Hütchen vor ihnen der ballführende Gegner. Sie verharren dort einige Sekunden und gehen dann wieder in Ausgangsposition. Dies wird nun so oft wiederholt, bis die Spieler das System verstanden haben. **Tipp:** Beim Verschieben auf gleichmäßige Abstände der Spieler zueinander achten.

**Übung 2.** Gleicher Ablauf wie zuvor, jedoch werden die vier Farben jeder Hütchenreihe nun durcheinandergewürfelt. Jetzt können sich die hinteren Spieler nicht mehr an den vorderen orientieren, weil nun jede Gruppe, bei gleich genannter Farbe, sich unterschiedlich verhalten muss.

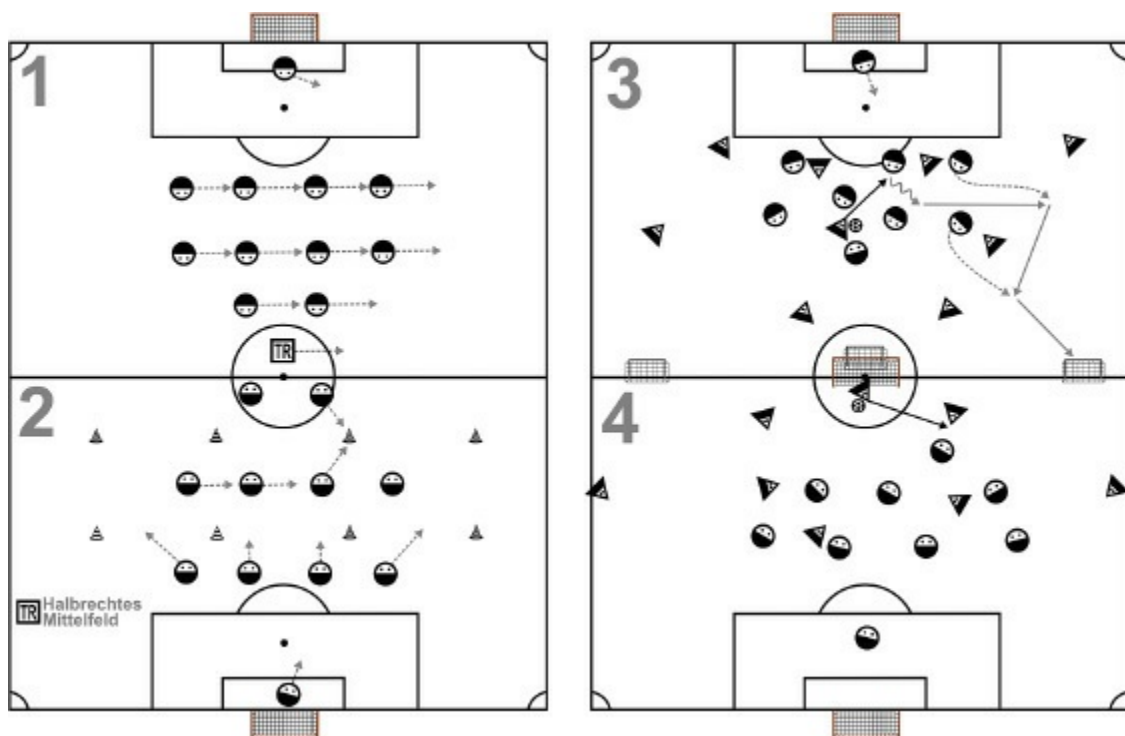
**Übung 3.** Zwei  $20 \times 15$  Meter große Felder mit je zwei Minitoren auf den Grundlinien aufbauen. In jedem Feld wird 4 gegen 4 gespielt. Die verteidigende Mannschaft agiert dabei immer als

Viererabwehrkette. Die ballbesitzende Mannschaft steht zunächst möglichst breit auf einer Linie und lässt den Ball in den eigenen Reihen laufen. Der Ball muss nach jedem Pass drei Sekunden gestoppt werden, bevor er weitergespielt werden darf. Die Viererabwehrkette postiert sich nach jedem Pass entsprechend der Ballposition, entweder im Abwehrdreieck oder als Abwehrsichel. Nach jeweils zwei Minuten bekommt die andere Mannschaft den Ball. Dies wird nun so oft wiederholt, bis die Spieler das System verstanden haben. **Tipp:** Auf zügiges Zurückstarten des vorgerückten Spielers achten, sobald der Ball vom Gegner auf eine neue Position gespielt wird.

**Spielform 4.** Gleicher Ablauf wie zuvor, jedoch soll nun die ballbesitzende Mannschaft versuchen in eines der beiden gegnerischen Tore zu passen. Der Ball muss nun nicht mehr drei Sekunden gehalten werden, doch muss jeder Spieler mindestens zwei Ballkontakte haben. Der Ball darf nur durch das Abfangen eines Passes erobert werden. **Tipp:** Besonders auf das korrekte Stellungsspiel des ballfernen Verteidigers achten.

**Spielform 5.** Nun freies Spiel. Die verteidigende Mannschaft agiert immer als Viererabwehrkette. Bei Seitenaus des Balls immer Spielaufbau an der eigenen Grundlinie. Nach einer Balleroberung muss mindestens ein weiterer Mitspieler am Ball gewesen sein, damit ein Treffer zählt. **Tipp:** Gegenseitiges coachen! Laut den Namen des Spielers rufen, der vorrücken soll.

**Spielform 6.** Vier Abwehrspieler bestimmen, die ein Tor mit Torwart als Viererkette verteidigen sollen. Alle anderen Spieler fungieren als Angreifer und es wird die Zeit gestoppt, die sie für einen Torerfolg benötigen. Der Trainer achtet auf Abseits. Mit dieser Übung soll die Überlegenheit des ballorientierten Verteidigers demonstriert werden. **Tipp:** Im Zentrum kompakt bleiben. Bei Rückpässen der Angreifer immer vorrücken. Abwehrdreieck / Abwehrsichel erst 22 Meter vor dem Tor bilden.



## 2. Woche, 2. Trainingseinheit:

In dieser Trainingseinheit lernen die Spieler das Spiel mit Viererabwehrkette im Mannschaftsverband. Es wird anhand einer 4-4-2-Grundformation vermittelt. Diese kann sich aber auch auf andere Formationen übertragen. Ein 4-2-3-1 wird bei gegnerischem Ballbesitz oft zu einem 4-4-1-1. Hier agiert das Mittelfeld bei einem ballführenden Gegner zwischen den Mannschaftsteilen Angriff und Mittelfeld ebenfalls wie eine Viererabwehrkette. Ist der ballführende Gegner am Flügel, bildet das Mittelfeld eine Abwehrsichel, und ist er zentral, ein Abwehrdreieck.

Die Abwehrkette bildet im Fall einer Abwehrsichel des Mittelfeldes ebenfalls eine Abwehrsichel, jedoch leicht Richtung Zentrum eingerückt. Bildet das Mittelfeld ein Abwehrdreieck, so bildet die Abwehrkette im Abstand von ca. 10 Metern dahinter eine Linie mit leicht aufgerückten Außenverteidigern (Chance zum Abfangen von Querpässen). Wird ein Mannschaftsteil überspielt, so setzt dieses nach. Der ballnächste Spieler doppelt den ballführenden Gegner zusammen mit dem vorgerückten Spieler des tieferen Mannschaftsteils. Die anderen Spieler versuchen hinter den Ball zu kommen.

Die Angreifer setzen nur nach hinten nach, wenn ihr Mannschaftsteil überspielt wird. Ansonsten bleiben sie trotzdem in Ballnähe, damit ein gewonnener Ball zu ihnen gespielt werden kann. Der Torwart agiert bei größerer Ballentfernung zu seinem Tor weiter vorgerückt, um lang gespielte Pässe abfangen zu können.

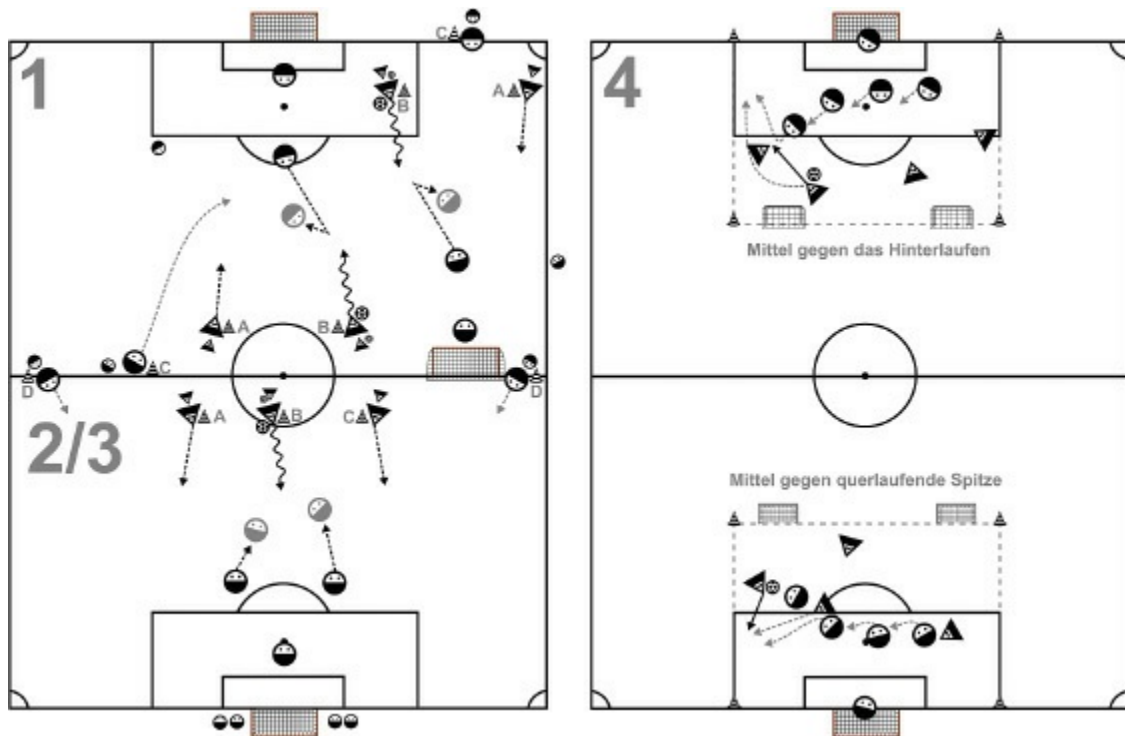
**Übung 1.** In einer freien Spielfeldhälfte postieren sich 11 Spieler im 4-4-2-System. Der Trainer steht an der Spitze des Mannschaftsverbands und absolviert verschiedene Laufwege. Die Aufgabe des Mannschaftsverbandes ist es, alle Laufwege synchron zum Trainer zu absolvieren. Die Spieler sollen darauf achten, dass die Abstände während des Verschiebens zueinander gleich bleiben. **Tipp:** Die restlichen Spieler können die Übungen mit den Hütchenreihen oder dem 4-gegen-4 auf vier Minitoren der ersten Trainingseinheit absolvieren und tauschen dann mit den anderen Spielern.

**Übung 2.** Nun werden acht Hütchen entsprechend der Zeichnung aufgebaut. Jedes Hütchen simuliert einen ballführenden Gegner und bekommt eine klare Bezeichnung (rechtes Mittelfeld, linker Sturm, halblinkes Mittelfeld, halbrechter Sturm usw.), die später vom Trainer gerufen wird. Der Mannschaftsverband postiert sich so, dass die Hütchenreihen zwischen den Mannschaftsteilen stehen. Die Abwehrkette steht im sicheren Abstand zum Tor. Der Trainer ruft nun eine Position und alle Spieler postieren sich entsprechend. Kurz stehenbleiben und dann wieder in Ausgangsposition gehen. Es werden nun so lange neue Ballpositionen gerufen, bis die Spieler das System verstanden haben.

**Spielform 3.** Es wird nun ein Mannschaftsverbund im 4-4-0-System gebildet, der ein Großtor zu verteidigen hat und bei einem Ballgewinn in eines der drei Kontertore auf der Mittellinie abschließen soll. Ein Ballgewinn darf lediglich durch das Abfangen eines Passes erfolgen. Die restlichen Spieler bilden die angreifende Mannschaft. Diese dürfen keinen Verteidiger im 1-gegen-1 ausspielen. **Tipp:** Bei einem Rückpass der Angreifer rückt der komplette Mannschaftsverband vor, um weiter am Ball kompakt zu stehen. Bei einem Rückpass auf zentraler Position rückt die Mannschaft aggressiver vor als bei einem Rückpass auf eine Außenposition (Gefahr durch einen diagonalen Flugball in den Rücken der Abwehr).

**Spielform 4.** Am Ende ein freies Abschlusspiel absolvieren. Die beiden Mannschaften spielen je nach zur Verfügung stehender Spielerzahl entweder in einem 4-4-0 oder einem 4-3-0-System. Sollten noch weniger Spieler zur Verfügung stehen, ist auch ein 4-2-0-System möglich, dann aber in einem verengten Spielfeld spielen. **Tipp:** Spieler der verteidigenden Mannschaft sollen nicht zu stürmisch in 1-gegen-1-Situationen gehen. Den ballführenden Gegner erst stellen, dann Tempo

aufnehmen (durch zurückweichen – Zeit für nachrückende Spieler) und erst bei einer guten Gelegenheit (z. B. Ball weit vom Fuß) attackieren.



## 2. Woche, 3. Trainingseinheit:

Diese Trainingseinheit vermittelt den Spielern das Wissen, wie sie sich in verschiedenen Sonderfällen im Spiel mit der Viererabwehrkette zu verhalten haben. Verteidigt man gegen geschickt agierende Offensivspieler, so muss man Mittel gegen das **Hinterlaufen** und eine **querlaufende Spitze** kennen und auch wissen, wie man sich in **Unterzahlsituationen** zu verhalten hat. In Unterzahlsituationen ist die Defensive meist unsortiert und muss dann durch geschicktes Verschieben Zeit für nachrückende Mitspieler schaffen bzw. durch Steuerung des Ballführenden aus einer Unterzahleine Gleichzahlsituation herstellen.

Die folgende Trainingseinheit ist so gestaltet, dass sie auf einer Platzhälfte mit allen Spielern (16 plus 2 Torhüter) und vielen Aktionen absolviert werden kann. Ist man jedoch in der glücklichen Lage, einen ganzen Platz zur Verfügung zu haben, baut man die Spielformen 1 und 4 jeweils vor einem Großtor auf. So hat man spielnahe Distanzen und alle Spieler agieren in realistischen Spielfeldbereichen.

Nach dieser Trainingseinheit sollte man einmal pro Woche für ca. 15 Minuten das freie 4-gegen-4-Spiel der ersten Trainingseinheit absolvieren. Außerdem sollte jeweils im Abschlusspiel eine feste Aufstellung in einem ballorientierten System bestimmt werden. So bleiben die Spieler ohne großen Aufwand fit im Spiel mit der Viererabwehrkette.

**Spielform 1.** Diagonal gegenüber vom Großtor wird auf der Mittellinie ein weiteres Tor aufgebaut. Jeweils gerade gegenüber den beiden Toren, auf fast maximaler Distanz zwei Hütchen A und B (Angreifer) aufbauen und je ein Hütchen C (nachrückender Verteidiger) auf maximaler Distanz. Die Spieler teilen sich zur Hälfte an den beiden Seiten auf. Ein aktiver Verteidiger steht kurz vor dem Strafraum und ein pausierender Verteidiger daneben. Zwei Angreifer dribbeln nun auf den

Verteidiger zu und versuchen ein Tor zu erzielen. Auf Trainersignal (der aktive Verteidiger soll zunächst den Angriff etwas verzögern) startet der nachrückende Verteidiger zur Hilfe, um aus der Unterzahlsituation eine Gleichzahlsituation herzustellen. Die Angreifer wechseln nach der Aktion zur anderen Seite und die Verteidiger bleiben für einige Durchgänge auf Position, wechseln aber untereinander regelmäßig. Nach der Hälfte der Zeit Aufgabenwechsel zwischen Angreifer und Verteidiger. Wird kein Tor erzielt, müssen beide Angreifer Liegestütze machen. **Tipp:** Der Verteidiger muss den Angriff verzögern, um Zeit für den nachrückenden Mitspieler zu schaffen. Dies erreicht er dadurch, dass er erst vor, dann bei einem Abstand von ca. 3-4 Metern zum Ballführenden zurückweicht und diesen Abstand hält. Er soll Querpässe provozieren, indem er den Steilpass zum zweiten Angreifer zustellt. Gleichzeitig bietet er dem Ballführenden nach außen den Durchbruch an. Wird dieser angenommen, hat er aus einer Unterzahlsituation eine Gleichzahlsituation gemacht. Der Torwart agiert weit vor dem Tor, um Pässe in die Tiefe abzulaufen.

**Spielform 2.** Die Mannschaft in Verteidiger und Angreifer teilen und auf fast maximaler Distanz zum Großtor werden drei Hütchen A, B und C aufgebaut. Die Angreifer teilen sich an den drei Hütchen auf und die mittleren Spieler haben je einen Ball. Zwei Verteidiger (Innenverteidiger) stehen kurz vor dem Strafraum und die drei Angreifer dribbeln nun Richtung Tor und versuchen einen Treffer zu erzielen. Nach der Aktion greifen die nächsten drei Stürmer an und zwei neue Verteidiger gehen auf Position. Nach der Hälfte der Zeit Aufgabenwechsel zwischen Angreifer und Verteidiger. **Tipp Ball zentral:** Der Verteidiger auf der Seite des Dribbelfußes rückt vor. Durch seitliche Stellung bietet er dem Ballführenden die schwache Seite zum Durchbruch an. Dort hat sich bereits der zweite Verteidiger postiert, der auf den Durchbruch wartet, um den Ball zu erobern. Die Abstände der Verteidiger müssen so klein sein, dass sie sich gegenseitig absichern können, aber auch so groß, dass sie Steilpässe zustellen (ca. 4-5 Meter). **Tipp Ball außen:** Die Verteidiger gewinnen Zeit, wenn sie mit jedem vorwärts gerichteten Pass der Angreifer zurückweichen und seitlich Richtung Ball verschieben. Der ballnahe Verteidiger nimmt eine seitliche Stellung zum Ballführenden ein, um ihm den Durchbruch nach außen anzubieten. Aus einer Unterzahl- kann so eine Gleichzahlsituation entstehen. Die Verteidiger agieren in einer leichten Tiefenstaffelung und verhindern dadurch einen Steilpass. Die Angreifer werden so zu Querpässen provoziert.

**Spielform 3.** Die vorherige Spielform wird um zwei äußere Hütchen D (nachrückende Verteidiger) an der Mittellinie ergänzt und mit zusätzlichen Verteidigern besetzen. Die zwei Innenverteidiger starten bei dieser Übung aus einer höheren Ausgangsposition, so dass sie beim ersten Ballkontakt des Angreifers sofort zurückweichen müssen. Dann folgt aber der gleiche Ablauf wie zuvor. Auf Trainersignal starten beide nachrückenden Verteidiger den Innenverteidigern zur Hilfe, um aus einer unorganisierten Abwehr eine geordnete Viererabwehrkette zu schaffen. **Tipp:** Die nachrückenden Verteidiger versuchen im höchsten Tempo und auf direktem Weg zu den beiden Innenverteidigern zu kommen.

**Spielform 4.** Zwei Felder entsprechend der Zeichnung aufbauen. In jedem Feld wird 4 gegen 4 gespielt. Die verteidigende Mannschaft agiert je nach Ballposition als Abwehrsichel oder Abwehrdreieck. Ein Treffer ist nur gültig, wenn nach der Balleroberung ein weiterer Mitspieler Ballkontakt hatte. Erfolgt ein Treffer nach Hinterlaufen oder einer „querlaufenden Spitze“, so zählt dieser dreifach (auch wenn der Hinterlaufende oder die „querlaufende Spitze“ nicht angespielt wurde). **Mittel gegen das Hinterlaufen:** Der druckausübende Außenverteidiger startet zum Spieler, der hinterläuft, um ein Anspiel zu verhindern, und der ballnahe Innenverteidiger – oder besser ein ballnaher Mittelfeldspieler – rückt zum Ballführenden vor. So haben beide Defensivspieler die möglichst kleinste Distanz zu bewältigen und können sich daher schnell der neuen Situation

anpassen. **Mittel gegen eine querlaufende Spitze:** Lläuft ein Gegenspieler im Rücken des Außenverteidigers bei äüßerer Ballposition aus dem Zentrum nach außen, um longline angespielt zu werden, so wird dieser vom ballnahen Innenverteidiger verfolgt. Sollte die „querlaufende Spitze“ dagegen steil Richtung Tor starten, so wird diese nicht verfolgt und stattdessen Abseits gestellt.



## 5. Ballan- und -mitnahme

Die am häufigsten angewendete Technik im modernen Fußball ist die Ballan- und -mitnahme. Durch das immer populärer werdende Kombinationsspiel steigt deren Bedeutung stetig. Aber auch abgefangene Pässe und Flugbälle sollten möglichst präzise verarbeitet werden. Gute Qualitäten in dieser Technik sind gleichzusetzen mit der Fähigkeit, schnell Fußball zu spielen und in weniger Spielsituationen unter Gegnerdruck zu stehen.

Vor einigen Jahren war das Fußballspiel noch so, dass man relativ viel Zeit bei der Ballannahme hatte. Man konnte den Ball anstoppen, ohne direkt massiv von mehreren Seiten unter Druck gesetzt zu werden. Doch bedingt durch die modernen Balleroberungsstrategien wie Pressing, Doppeln, Räume eng machen usw. ist dies nicht mehr möglich. Um keinen Ballverlust zu verursachen, muss der moderne Fußballer in der Lage sein, die Zuspiele ohne Zeitverlust direkt mit dem ersten Ballkontakt in den freien Raum mitzunehmen. Dies kann er weiter optimieren, indem er die Ballan- und -mitnahme mit einer Lauffinte (Fehlverhalten des Gegners provozieren) verbindet und nach dem Ballkontakt eine Temposteigerung absolviert (Raumgewinn).

Die Technik **Ballan- und -mitnahme** unterteilt sich in drei Hauptkategorien. Ballan- und -mitnahme nach **vorne**, zur **Seite** und nach **hinten** (aufdrehen). Diese lassen sich wiederum jeweils in den Unterkategorien **flache** und **hohe** Zuspiele teilen. Die folgenden drei Trainingseinheiten behandeln diese verschiedenen Arten der Technik methodisch vom Einfachen zum Schweren.

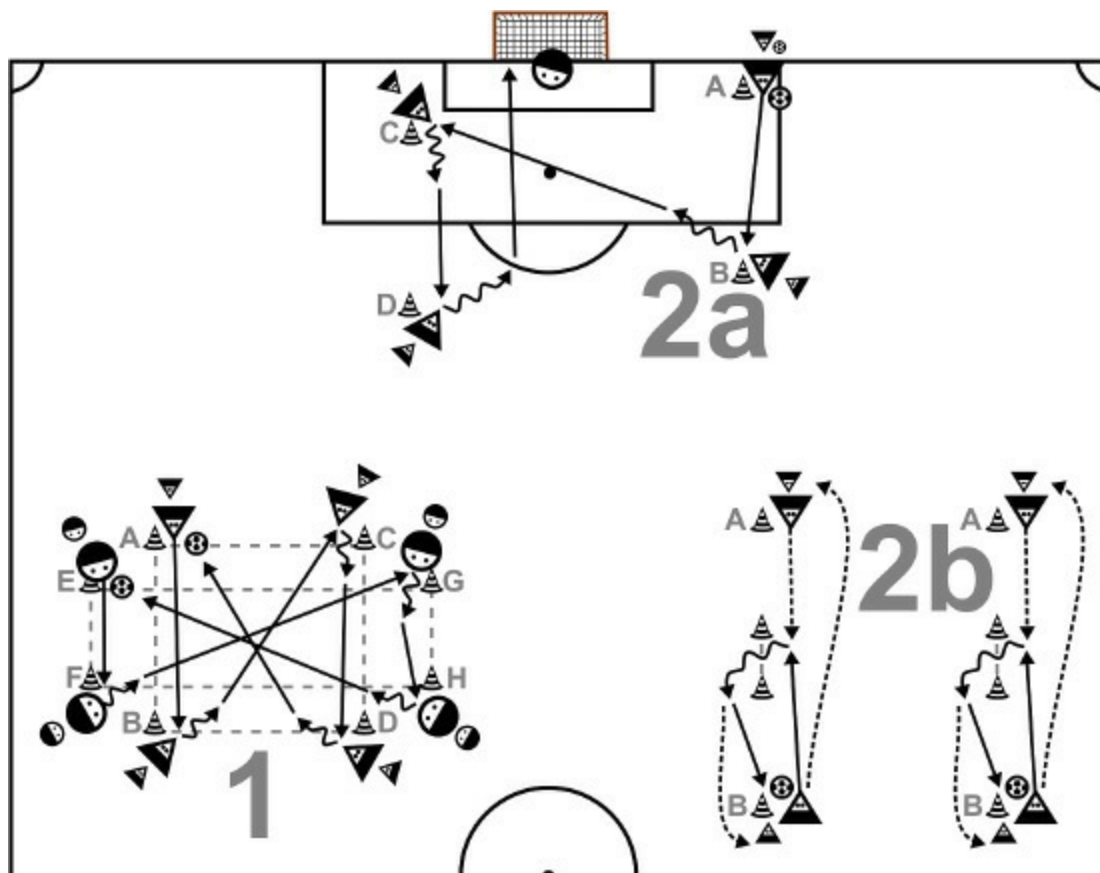
Entscheidend für die Qualität der Ballan- und -mitnahme ist in erster Linie Ballgefühl, Technik, Wahrnehmung und wie man als Spieler zum Ball steht (Stellung). Bei der Technik ist es wichtig, das Zuspiel bereits mit dem ersten Ballkontakt so zu verarbeiten, dass man sofort das Spiel fortsetzen kann. Also den Ball entweder auf den starken Fuß legen oder unter Gegnerdruck auf den gegnerfernen Fuß. Mit dem zweiten Kontakt dann direkt ein Tempodribbling in den freien Raum starten. Durch leichtes zurückziehen des entsprechenden „Körperteils“ (ansaugen) können harte Pässe kontrolliert werden. Bei flachen Zuspielen darauf achten, die Fußspitze leicht anzuheben, damit der Ball nicht über den Fuß rollt.

Was die Wahrnehmung betrifft, so ist es wichtig, die Schärfe des Zuspiels korrekt einzuschätzen und den Ball entsprechend stark anzusaugen. Bei hohen Pässen muss zusätzlich die Flugbahn genau beobachtet werden, um die Ballan- und -mitnahme mit dem richtigen Körperteil (Fuß, Brust oder Oberschenkel) zu absolvieren. Zu einer guten Wahrnehmung gehört auch das Erkennen von Räumen. Bereits vor dem Zuspiel sollte man wissen, wohin man das Zuspiel mitnehmen kann. Bei einer Ballan- und -mitnahme nach hinten (außerhalb der Wahrnehmung) ist ein Coachen des Mitspielers notwendig („Dreh“).

Der letzte entscheidende Faktor, der die Qualität der Ballan- und -mitnahme bestimmt, ist die Stellung des Angespielten zum Ball und Spiel. Wird man angespielt und man steht mit dem Rücken zur gewünschten Dribbelrichtung, verliert man durch die in diesem Fall nötige Drehung wertvolle Zeit. Dies kann man mit einer angepassten Stellung verhindern.

Deswegen sollte der moderne Fußballer immer eine sogenannte offene bzw. seitliche Stellung zum Ball und Spiel einnehmen. Außenspieler stehen z. B. immer mit dem Rücken zur Seitenlinie (hier können sie sowieso nicht hindribbeln). Werden sie so angespielt (im Idealfall in den äußeren Fuß), können sie direkt in Spielrichtung losdribbeln. Auch zentrale Spieler sollten in seitliche Stellung gehen (nach außen hin), um ein Zuspiel ohne Zeitverlust in Spielrichtung mitnehmen zu können.

Das Abschlusspiel kann mit zwei Sonderregeln absolviert werden. Zwei Pflichtkontakte für jeden Spieler und 15 Passfolgen ergeben ein Tor. Nach 15 Passfolgen bleibt die Mannschaft in Ballbesitz und die Zählung beginnt von Neuem.

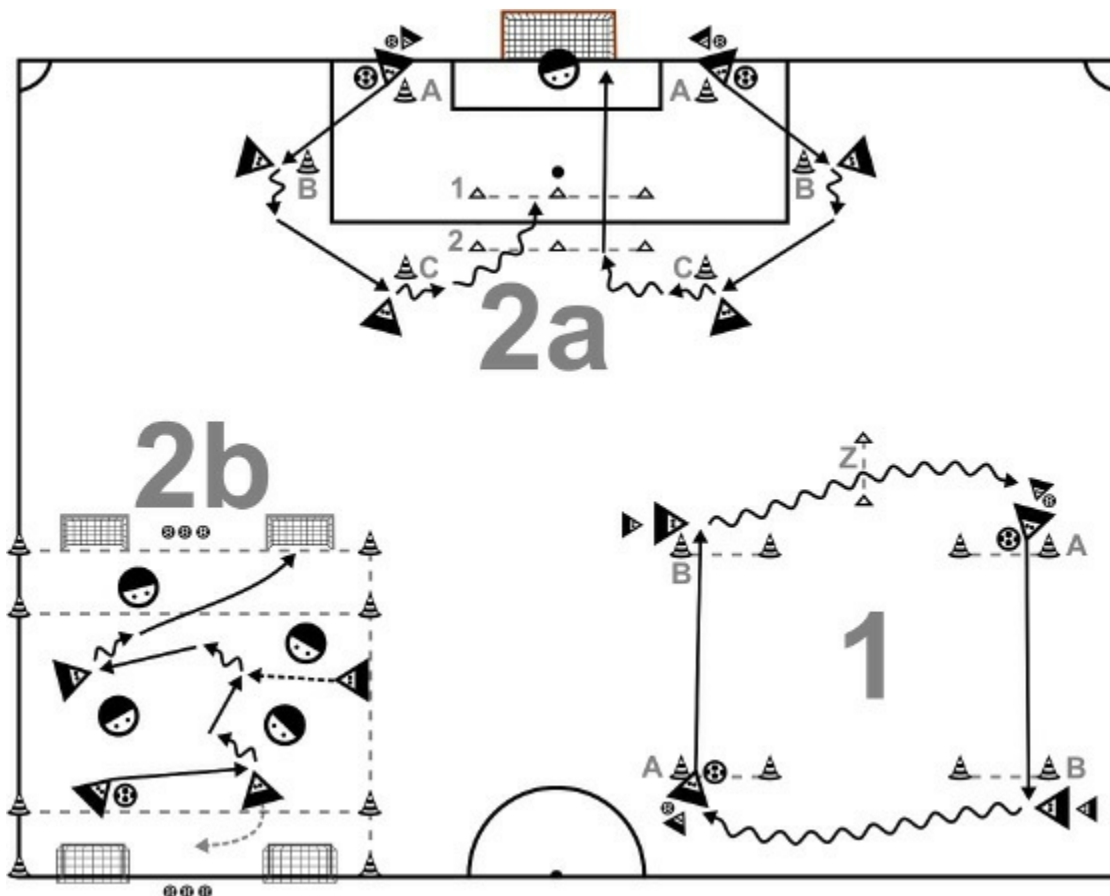


### 3. Woche, 1. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Ein Quadrat  $15 \times 15$  Meter aufbauen. Durch dieses Quadrat geht ein Rechteck in der Größe  $10 \times 25$  Meter. An jede der acht Ecken postieren sich zwei Spieler. Die Spieler am Quadrat und am Rechteck passen jeweils unter sich. Der vorderste Spieler A hat einen Ball (Quadrat) und der vorderste Spieler E (Rechteck). Alle Spieler bleiben nach ihren Pässe auf ihren Positionen, stellen sich aber hinten an. Passkombination Quadrat: A passt zu B, B spielt mit dem zweiten Ballkontakt diagonal zu C, C mit dem zweiten Ballkontakt zu D und D wieder zu A. Passkombination Rechteck: E passt zu F, F spielt mit dem zweiten Ballkontakt diagonal zu G, G spielt mit dem zweiten Ballkontakt zu H und H mit dem zweiten Ballkontakt wieder zu E. Zweiter Durchgang: Die Spieler wechseln innerhalb ihrer Gruppe die Position, so dass nun die anderen Spieler immer die diagonalen Pässe spielen. Dritter Durchgang: Die Spieler wechseln vom Quadrat ins Rechteck und umgekehrt. Vierter Durchgang: Nochmal untereinander wechseln. **Variation:** Zwei Bälle an die Positionen A und E geben. Der zweite Ball wird gespielt, sobald der erste Ball diagonal vom Spieler gegenüber gepasst wurde. Spieler A und E werfen den Ball zum Mitspieler, zwecks Training Ball- und -mitnahme hoher Bälle, und der Rest wie zuvor. **Tipp:** Erst den Ball spielen, wenn der Passweg frei ist und der Ballempfänger bereit ist, sonst können die Bälle gegeneinander prallen. Nach dem Pass sofort den Raum verlassen und hinten anstellen (rückwärts laufen).

**Übung 2a.** Vier Hütchen entsprechend der Zeichnung im und am Strafraum aufbauen. An den Positionen B bis D stehen je zwei Spieler ohne Ball und die restlichen Spieler mit Ball am Starthütchen A. A spielt zu B, dieser mit dem zweiten Ballkontakt zu C, C mit dem zweiten Ballkontakt zu D und D kommt mit dem zweiten Ballkontakt zum Torabschluss. Die Spieler folgen ihren Pässen. **Variation:** Von A nach B wird ein Einwurf absolviert, zwecks Training Ballan- und -mitnahme hoher Bälle. **Tipp:** Den Pässen nach einer Lauffinte entgegenstarten. Auf eine hohe Passqualität achten!

**Übung 2b.** Für je vier Spieler vier Hütchen in einer Reihe aufstellen. Die Distanz zu Hütchen A und B beträgt ca. 25 Meter. Dazwischen steht ein 2-3 Meter breites Hütchentor. Die Spieler teilen sich an Position A und B auf. Sie stehen so seitlich neben dem Hütchen, dass sie sich gegenüber befinden. Der vorderste Spieler B hat einen Ball. A startet B entgegen, B spielt einen Flachpass zu A, so dass er diesen im Lauf nach vorne durch das Hütchentor mitnehmen kann. Mit dem zweiten Ballkontakt von A erfolgt dann im Idealfall der Pass zum nächsten Spieler B. A stellt sich bei B an und B wechselt nach seinem Pass direkt zu A. **Variation:** Anstatt flacher Pässe, Einwürfe von B, zwecks Training Ballan- und -mitnahme hoher Bälle. Auf der anderen Seite der Hütchen postieren. Dann gleicher Ablauf von dort, zwecks Training der Beidfüßigkeit. **Tipp:** Den Ball in den äußeren Fuß von A passen oder werfen.



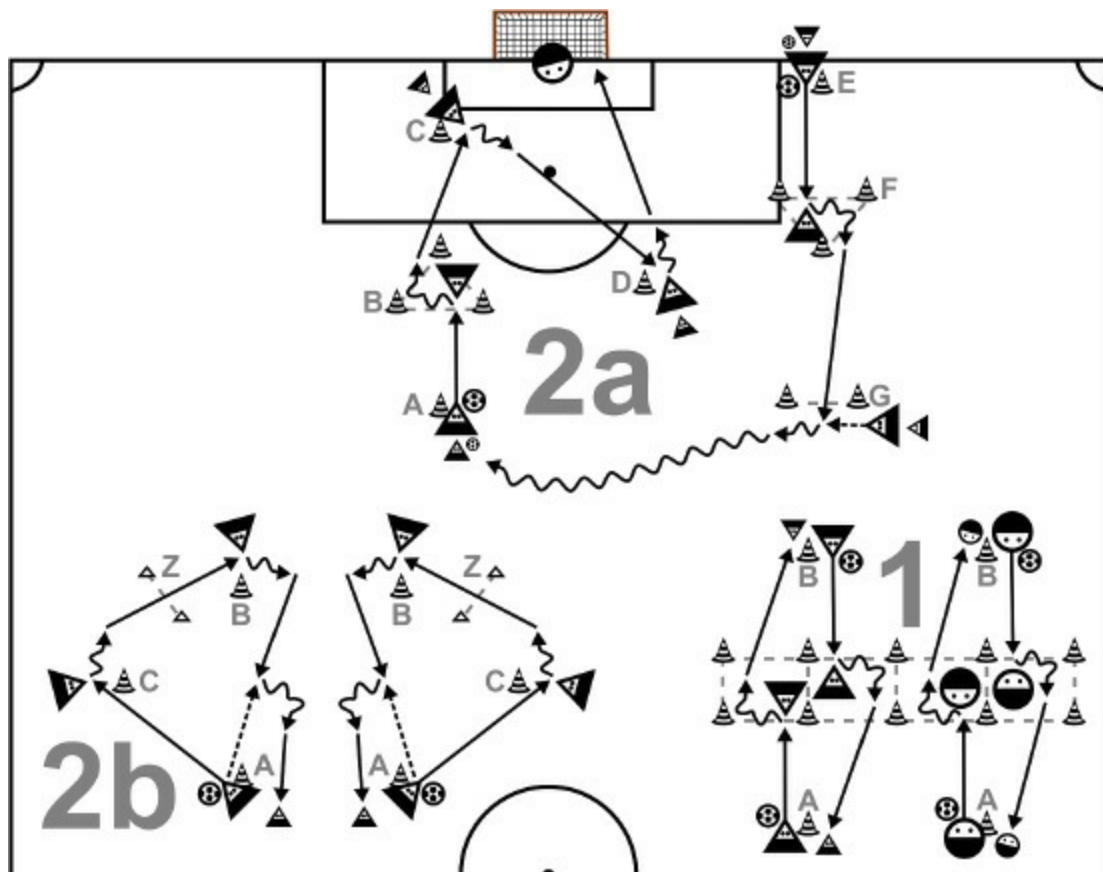
### 3. Woche, 2. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für je acht Spieler ein 15-20 Meter großes Quadrat aufbauen. An den Ecken befindet sich je ein 3 Meter breites Hütchentor. Es gehen zwei Spieler hinter jedes Hütchentor. Die Spieler A haben einen Ball. Die beiden vorderen Spieler A passen gleichzeitig zum vorderen Spieler B. Dieser

nimmt den Ball in offener Stellung an und mit und dribbelt zum Hütchentor A. Sobald B losdribbelt, können die nächsten Pässe der zweiten Spieler A gespielt werden. Welche Gruppe hat nach 4 Minuten die meisten Dribblings durchs Hütchentor Z absolviert? **Variation:** Spielrichtung ändern. Einwürfe oder Flugbälle von A nach B, zwecks Training Ballan- und -mitnahme hoher Bälle. **Tipp:** Spieler B sollen nicht mittig im Hütchentor auf den Ball warten, sondern von außen in den Ball starten. Den Pass ins gegenüberliegende Hütchentor aus der Bewegung heraus spielen.

**Übung 2a.** Zwei Hütchendreiecke links und rechts am Strafraum entsprechend der Zeichnung aufbauen. Vor dem Tor zwei Schusslinien 1 (12 Meter) und 2 (18 Meter) markieren. Je einen Spieler ohne Ball auf die Positionen B und C. Die restlichen Spieler teilen sich mit Ball an den beiden Starthütchen A auf. Jetzt wird im Wechsel von links und rechts aufs Tor geschossen. Dazu passt A zu B, der in seitlicher Stellung steht und mit dem zweiten Ballkontakt zu C spielt, C befindet sich ebenfalls in offener Stellung und nimmt den Ball Richtung Schusslinien mit. Von Schusslinie 1 darf er nur mit seinem schwachen Fuß schießen und von Schusslinie 2 mit seinem starken. Für jedes Tor gibt es einen Punkt. Nach dem Schuss stellen sich die Spieler auf der jeweils anderen Seite bei A an. A wechselt nach B und B nach C. **Tipp:** Die Pässe sollen so gespielt werden, dass der Passempfänger den Ball jeweils um sein Hütchen herum mitnehmen kann.

**Spielform 2b.** Eine 20 × 20 Meter große Mittelzone markieren. Die Stirnseiten mit je einer 6 Meter tiefen Tabuzone verlängern und an dessen Grundlinie zwei Minitorre aufbauen. Es wird 4 gegen 4 mit zwei Pflichtkontakten gespielt. Ein Spieler der verteidigenden Mannschaft muss aber immer die Tabuzone vor den eigenen Toren besetzen und von dort aus versuchen Torschüsse abzufangen. Erobert die verteidigende Mannschaft den Ball, wechselt dieser Spieler in die Mittelzone und von der anderen Mannschaft geht der am tiefsten postierte Spieler in deren Tabuzone. In der mittleren Zone ist die ballbesitzende Mannschaft also immer in einer 4-3-Überzahl. Welches Team gewinnt nach 2 × 4 Minuten? **Tipp:** Die ballbesitzende Mannschaft staffelt sich in Breite und Tiefe, um viele Anspielstationen zu besitzen. Außerdem sollten sie Positionswechsel vollziehen, Lauffinten einsetzen und ständig die Spielumgebung wahrnehmen.



### 3. Woche, 3. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für je sechs Spieler zwei 5 Meter große Quadrate mit den ca. 12 Meter entfernten Positionen A und B aufbauen. Je einen Spieler in ein Quadrat postieren und der Rest teilt sich an A und B auf. Die jeweils vorderen Spieler A und B haben einen Ball. Diese passen nun gleichzeitig (im Uhrzeigersinn) jeweils in ein Quadrat mit dem Kommando „Dreh“. Der jeweilige Spieler dreht sich mit der Ballannahme nach außen hin auf und passt nach Möglichkeit noch innerhalb des Quadrats zur gegen-überliegenden Position. Alle Spieler folgen ihren Pässen. Nach der Hälfte der Zeit die Spielrichtung ändern. **Variation:** Anstatt zu passen, wird der Ball ins Quadrat geworfen, zwecks Training Ballan- und -mitnahme hoher Bälle nach hinten.

**Übung 2a.** Für den Hin- und Rückweg zum Tor zwei verschiedene Parcours aufbauen. Hinweg: 10 Meter vor dem Starthütchen A ein 4 Meter großes Hütchendreieck aufbauen, gerade dahinter die Position C und davon diagonal gegenüber die Position D. Rückweg: Der Startposition E folgt in 10 Meter Entfernung ein 4 Meter großes Hütchendreieck, 15 Meter dahinter das Hütchentor G. In den Hütchendreiecken je einen Spieler postieren und an den anderen Positionen je zwei Spieler. An den beiden Starthütchen können auch mehr Spieler stehen und hier hat jeder Spieler einen Ball. A passt mit dem Kommando „Dreh“ ins Dreieck zu B, B dreht sich auf und passt idealerweise mit seinem zweiten Ballkontakt zu C, C passt mit seinem zweiten Ballkontakt zu D und D schießt mit seinem zweiten Ballkontakt aufs Tor. E passt ebenfalls mit dem Kommando „Dreh“ ins Hütchendreieck zu F, F dreht sich auf und passt mit seinem zweiten Ballkontakt durchs Hütchentor zu G. G nimmt den Ball an und mit und dribbelt zum Starthütchen A. Alle Spieler folgen ihren Pässen. **Variation:** A und E absolvieren einen Einwurf ins Hütchendreieck, zwecks Training Ballan- und -mitnahme hoher Bälle

nach hinten. **Tipp:** Nachdem D geschossen hat, startet sofort die nächste Aktion. Ziel: Viele Aktionen für jeden Spieler.

**Übung 2b.** Für je vier Spieler ein  $20 \times 12$  Meter großes Dreieck plus Zähltor Z aufbauen. Je ein Spieler ohne Ball zu B und C und die restlichen zwei Spieler mit einem Ball zum Starthütchen A. A passt zu C, C nimmt den Ball an und mit und passt mit seinem zweiten Ballkontakt durchs Zähltor zu B. A startet nun B entgegen und B spielt mit seinem zweiten Ballkontakt zu A (Kommando „Dreh“). A dreht sich mit der Ballannahme nach hinten auf und passt zum zweiten Spieler von A. A wechselt nach seinem Pass zu B, B zu C und C zu A. Welches 4er-Team hat nach  $2 \times 4$  Minuten mehr Pässe durch das Zähltor Z gespielt? **Variation:** Für den zweiten Durchgang zum spiegelverkehrten Parcours wechseln, zwecks Training der Beidfüßigkeit. **Tipp:** A startet in seitlicher Stellung zu B, so dass er sich nach außen hin aufdrehen kann.

## 6. Klatsch & Dreh

Ein stummes Team wird nie an die Grenzen seines Leistungsvermögens kommen. Ein negativ kommunizierendes Team wird weit entfernt seines Leistungsvermögens spielen und ein sich gegenseitig helfendes Team wird das Maximale aus dem Möglichen herausholen. Gegenseitiges Helfen auf dem Fußballplatz bedeutet in erster Linie zu loben, anzufeuern und sich zu coachen.

Wichtige Coachingbegriffe im Fußball sind schieben (Überzahl in Ballnähe schaffen), doppel (Doppelpass spielen), lass (Ball durchlassen), Schumi (hinterlaufen), vor (Druck auf den Ball), press (Pressing starten), jagen (nachsetzen) usw. Ein Coachingpunkt hat aber einen besonders wichtigen Stellenwert, da dieser mit (fast) jedem eigenen Pass angewendet werden sollte. Es handelt sich um die Kommandos „Klatsch“ und „Dreh“. Der Angespelte kann die Situation in seinem Rücken oft nicht präzise einschätzen. Er weiß nicht, ob er mit der Ballannahme unter Druck gesetzt werden kann oder nicht. Deswegen sollte er hier unbedingt mit einem Kommando gecoacht werden.

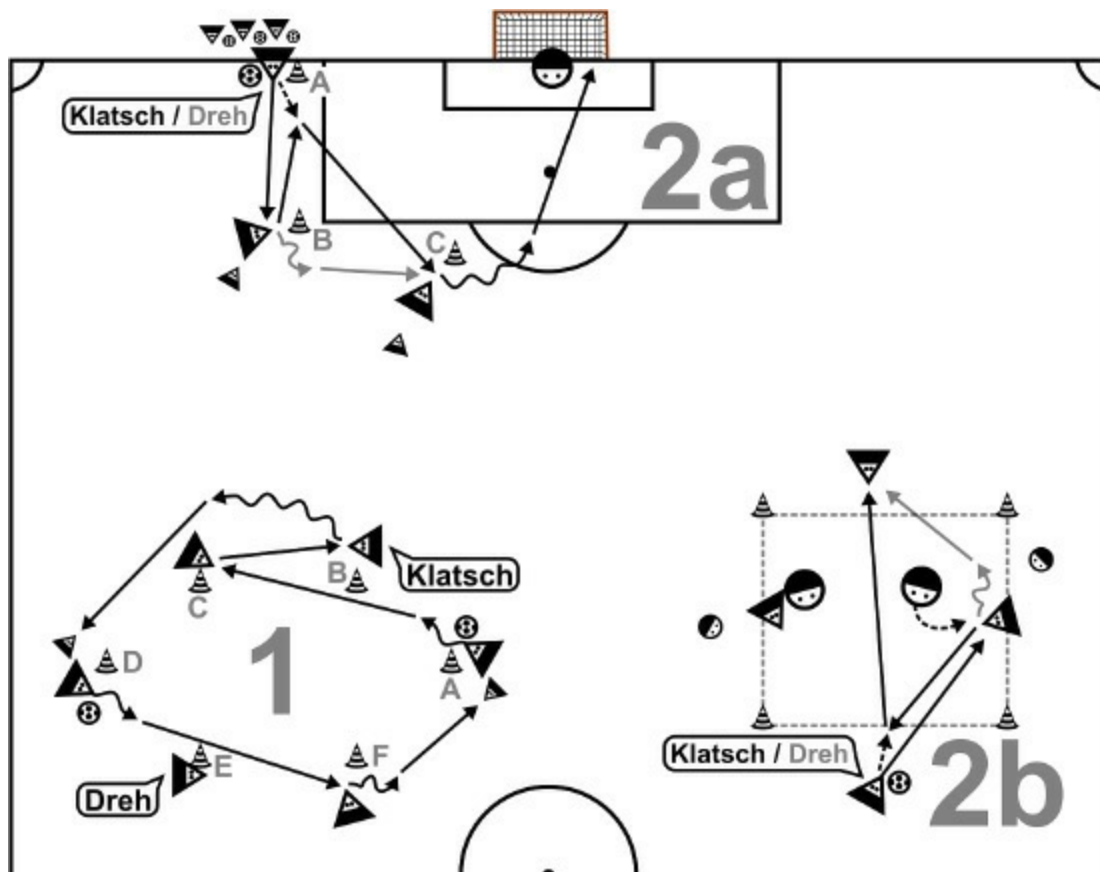
Im Idealfall hat er keinen Gegner im Rücken und kann sich dann mit dem Kommando „Dreh“ in Spielrichtung aufdrehen. Befindet er sich dagegen unter Gegnerdruck, erhält er das Kommando „Klatsch“ und lässt dann den Ball zum Kommandogeber prallen. Bei „Klatsch“ sollte er aber nicht absolut frontal zum Mitspieler zurückspielen, sondern schräg in den Lauf. So wäre eine direkte Spielfortsetzung möglich, da der Gegner erst verschieben muss, um wieder Druck auf den Ball auszuüben.

Am Beispiel Spielaufbau und Zusammenspiel der Innenverteidiger mit dem defensiven Mittelfeld wird die Notwendigkeit einer Kommunikation besonders deutlich. Die 6er absolvieren ständig Freilaufbewegungen. Ein Spieler startet dem Ballführenden entgegen und ein zweiter Spieler startet weg. Lässt der erste Spieler den Ball klatschen, startet er wieder weg und der zweite Spieler kommt entgegen. Durch diese ständige Bewegung verleitet man den Gegner dazu, fahrlässig zu werden und nicht jedesmal Druck auf den entgegenstartenden Spieler auszuüben. Diese Situationen müssen dann mit „Dreh“ gecoacht werden. Der Angespelte dreht sich in Spielrichtung auf, dribbelt in den Raum vor sich und kann dann z. B. das Spiel mit einem Pass in die Tiefe fortsetzen.

Das Kommando „Klatsch“ kommt im Idealfall von dem Spieler, der den Ball erhalten will. Wird z. B. ein 6er von einem Innenverteidiger (IV) angespielt und ein Außenspieler hat viel Raum vor sich, so sollte dieser das Kommando „Klatsch“ geben (Spielsituation: über den Dritten). „Dreh“ dagegen soll der Einfachheit halber vom Zuspieler erfolgen. Er steht frontal zum Spiel und hat deshalb die beste Übersicht.

Damit man das Zuspiel ohne Zeitverlust klatschen lassen bzw. sich mit Ball aufdrehen kann, ist eine seitliche (offene) Stellung zum Spiel sehr wichtig. Zentrale Spieler (6er, 10er) befinden sich am häufigsten in der Situationen, dass sie entsprechend gecoacht werden müssen. Sie stehen offen zu einer möglichen Spielfortsetzung und leicht dem Zuspieler zugewandt. Die Pässe erfolgen dann immer in die offene Stellung, damit der Angespelte in der Lage ist, jede Spielfortsetzung (Aufdrehen, klatschen lassen und Spiel über den Dritten) direkt auszuführen.

Für das Abschlusspiel sind keine Sonderregeln notwendig. Die Spieler sollten aber nochmal explizit darauf hingewiesen werden, auf eine seitliche Stellung zu achten und zumindest jedes Zuspiel zu einem zentralen Spieler mit „Dreh“ und „Klatsch“ zu coachen.



#### 4. Woche, 1. Trainingseinheit:

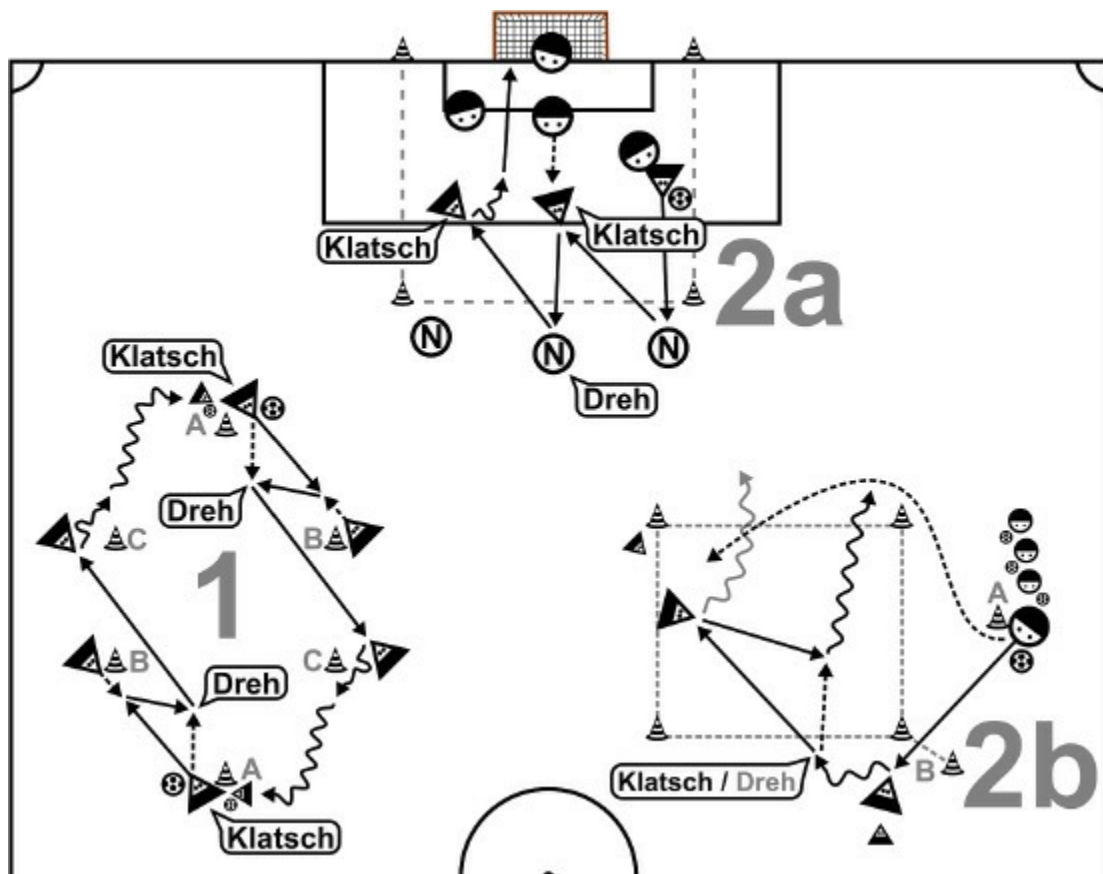
**Übung 1.** Für je acht Spieler ein Hütchenhexagon entsprechend der Zeichnung aufbauen. Die Hütchen stehen etwa 10 Meter auseinander. Auf den beiden Startpositionen A und D je zwei Spieler mit einem Ball stellen, an die restlichen Hütchen je einen Spieler ohne Ball. Es wird zunächst entgegen dem Uhrzeigersinn gespielt. Spieler A und D passen gleichzeitig zu C bzw. F. Die Spieler B und E geben wahlweise das Kommando „Klatsch“ oder „Dreh“. Bei „Klatsch“ wird das Zuspiel auf den Kommandogeb er prallen gelassen, dieser dribbelt bis zum nächsten Hütchen und passt dann zum zweiten Spieler des gegenüberliegenden Starthütchens. Bei „Dreh“ dreht sich der Angespelte sofort in Spielrichtung auf und passt zum entsprechenden Starthütchen. Jeder Spieler wechselt entgegen dem Uhrzeigersinn eine Position weiter. Sobald die zweiten Spieler A und D bereit sind, startet sofort die nächste Aktion. **Variation:** Nach der Hälfte der Zeit die Spielrichtung wechseln. Der Trainer kann sich helfend hinter Spieler C oder F stellen. Je nach dem, wie eng er am Spieler dran ist, erfolgt das Kommando „Klatsch“ oder „Dreh“. **Tipp:** Den ersten Pass immer druckvoll und präzise mit dem zweiten Ballkontakt spielen. Mit dem ersten Kontakt den Ball leicht vorlegen. In seitlicher Stellung die Position wechseln. Nie mit dem Rücken zum Ball!

**Übung 2a.** Drei Hütchen entsprechend der Zeichnung aufbauen. An den Positionen B und C je zwei Spieler ohne Ball stellen. Die restlichen Spieler mit je einem Ball gehen zum Starthütchen A. Spieler A passt zum ersten Spieler B und je nach dem, wie nah der zweite Spieler B am ersten dran ist, erfolgt von A entweder das Kommando „Klatsch“ oder „Dreh“. Bei „Klatsch“ spielt B zu A zurück und A passt diagonal zu C, C nimmt den Ball um das Hütchen herum an und mit, dribbelt kurz an und kommt dann zum Torabschluss. Beim Kommando „Dreh“ dreht sich B Richtung C auf, passt zu ihm und dann wie zuvor. Die Spieler wechseln nach ihren Aktionen jeweils eine Position weiter.



**Variation:** Aufbau auf der anderen Seite zum Trainieren der Beidfüßigkeit. **Tipp:** Das Kommando laut und frühzeitig rufen. Vor dem Torabschluss nochmal Kopf heben.

**Spielform 2b.** Für acht Spieler ein  $15 \times 15$  Meter großes Quadrat aufbauen. Zwei 4er-Teams bilden. Zwei Spieler je Mannschaft ins Quadrat und die restlichen vier Spieler stellen sich je hinter eine Außenlinie, so dass sich die Spieler einer Mannschaft gegenüberstehen. Ein Außenspieler hat einen Ball. Für jeden Pass eines Außenspielers zum anderen Außenspieler gibt es nun einen Punkt, auch wenn dieses Zuspiel direkt über einen der beiden zentralen Mitspieler erfolgt. Haben vor der Spielverlagerung beide zentralen Mitspieler Ballkontakte, bleiben sie zwar in Ballbesitz, erhalten aber keinen Punkt. Nur flache Zuspiele sind erlaubt. Die Außenspieler dürfen nicht attackiert werden und auch selbst nicht attackieren. Die Außenspieler sollen jeden Pass, den sie spielen, mit „Klatsch“ oder „Dreh“ coachen. Nach 5 Minuten Aufgabenwechsel. Das Verlierer-Team muss jeweils eine Strafe absolvieren. **Variation:** Jeder Spieler darf maximal 3 Sekunden den Ball halten. **Tipp:** Die zentralen Mitspieler staffeln sich bei Ballbesitz möglichst breit, um eine Gasse zwischen den Außenspielern zu bilden. Aus dieser „breiten“ Position absolvieren sie ständig Freilaufbewegungen.



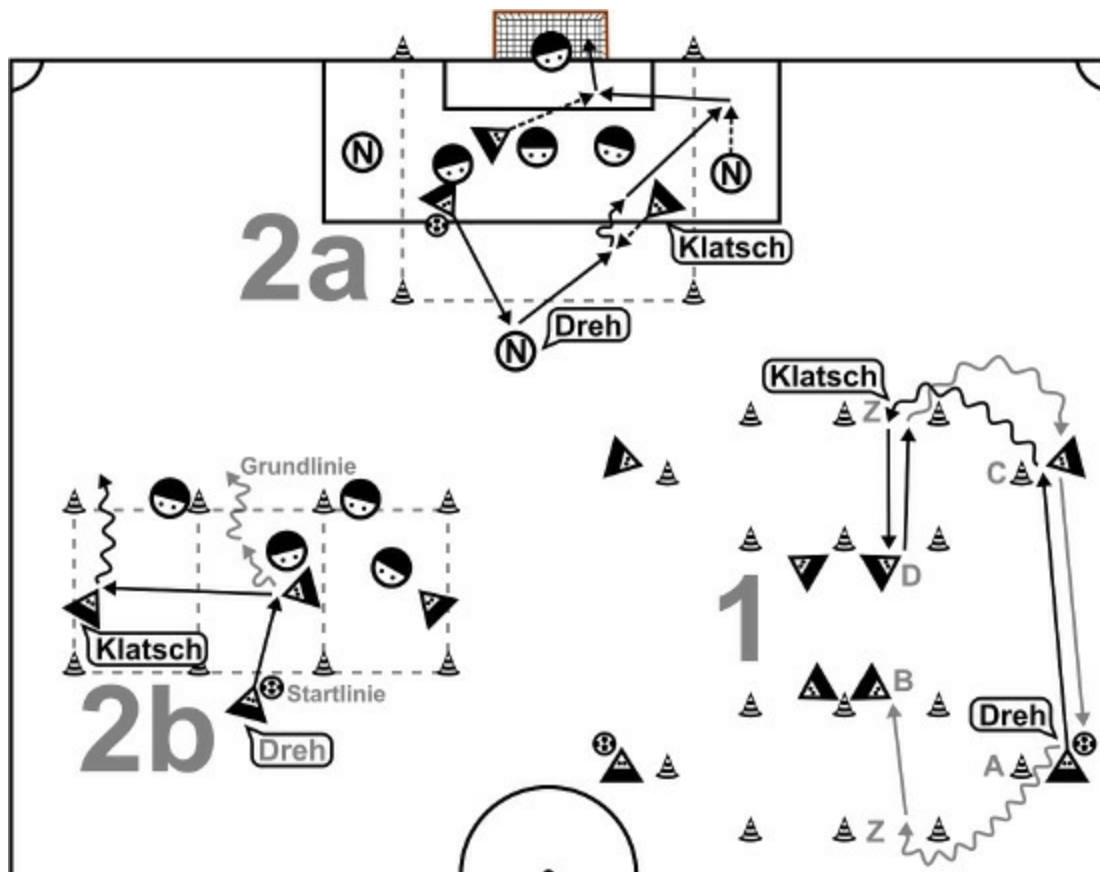
#### 4. Woche, 2. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für je acht Spieler zwei  $15 \times 10$  Meter große Hütchendreiecke im Abstand von ca. 10 Metern entsprechend der Zeichnung aufbauen. An den beiden Starthütchen A stehen zwei Spieler mit Ball und an den restlichen Positionen ein Spieler ohne Ball. Die beiden Spieler A beginnen gleichzeitig mit einem Pass zu B, B lässt klatschen und A spielt in die Tiefe zu C des anderen Dreiecks. C dreht sich nach einer Auftaktbewegung Richtung A auf und dribbelt dorthin. Die Spieler wechseln innerhalb ihres Dreiecks nach jeder Aktion eine Position weiter. Sobald die Positionen B

besetzt sind, startet der nächste Durchgang. **Variation:** Die Spielrichtung ändern, indem A zu C passt und dann in die Tiefe zu B des gegenüberliegenden Dreiecks. **Tipp:** Spieler B absolviert eine Auftaktbewegung in seitlicher Stellung und lässt den Ball mit dem äußeren Fuß klatschen. Spieler C befindet sich in seitlicher Stellung ca. 3 Meter außen von Hütchen C und erhält einen präzisen Pass in den äußeren Fuß, damit er sich schnell aufdrehen kann. Die Auftaktbewegung so timen, dass in der Vorwärtsbewegung der Ball gespielt werden kann.

**Spielform 2a.** Für neun Spieler ein 25 × 20 Meter großes Feld vor dem mit einem Torwart besetzten Tor aufbauen. Drei 3er-Teams bilden. Ein Team stellt drei neutrale Spieler und diese verteilen sich gleichmäßig hinter der Grundlinie und agieren auch nur von dort, aber aus der Bewegung heraus. Im Feld wird nun 3 gegen 3 gespielt. Die neutralen Spieler agieren immer mit der ballführenden Mannschaft. Sie dürfen aber nur direkt spielen, also Bälle nur klatschen lassen. Beide Mannschaften versuchen nun im Zusammenspiel mit den Neutralen Tore zu erzielen. Welches Team trifft in 5 Minuten am häufigsten? Danach wechseln die Neutralen mit einem Team im Feld die Aufgabe. Ein Turnier spielen. Wer wird Turniersieger? Die Spieler coachen sich gegenseitig mit „Klatsch“ und „Dreh“. **Variation:** Nur flache Pässe spielen. **Tipp:** Die Neutralen dürfen auch in die Tiefe passen. Da man in einer 6-3-Überzahl spielt, sollte man in keine unnötigen 1-gegen-1-Situationen gehen.

**Spielform 2b.** Für acht Spieler ein 10 Meter großes Quadrat aufbauen. Zusätzlich ein Starthütchen A und ein Hütchentor B markieren. Zwei 4er-Teams bilden. Ein Team stellt sich zunächst als Verteidiger mit je einem Ball ans Starthütchen A. Zwei Angreifer ohne Ball hinters Hütchentor B, ein zentraler Angreifer ins Quadrat und ein Angreifer pausiert. Verteidiger A passt zu Angreifer B. Sobald der Ball das Hütchentor durchlaufen hat, sprintet A über die Grundlinie ins Quadrat und versucht die Angreifer daran zu hindern, über die Grundlinie zu dribbeln. B darf das Zuspiel von A frühestens mit dem zweiten Ballkontakt zum zentralen Angreifer weiterleiten. Je nach dem, ob der zentrale Angreifer von A schon unter Druck gesetzt werden kann, coacht ihn B mit „Klatsch“ oder „Dreh“. Überdribbelt einer der Angreifer die Grundlinie, gibt es einen Punkt für die Mannschaftswertung. Verteidiger B darf nach einem Ballgewinn über die gegenüberliegende Linie kontern und erhält dann auch einen Punkt. Die pausierenden Angreifer wechseln nach jeder Aktion mit den beiden aktiven Angreifern die Aufgabe. Nach vier Angriffen wechseln Angreifer und Verteidiger ihre Positionen. Fünfmal die Positionen wechseln, dann tauschen die Teams ihre Aufgaben. Welche Mannschaft erzielt mehr Punkte? **Variation:** Starthütchen A so positionieren, dass Verteidiger A bei maximalem Tempo den zentralen Angreifer unter Druck setzen kann. Drei Pflichtkontakte für Angreifer B.



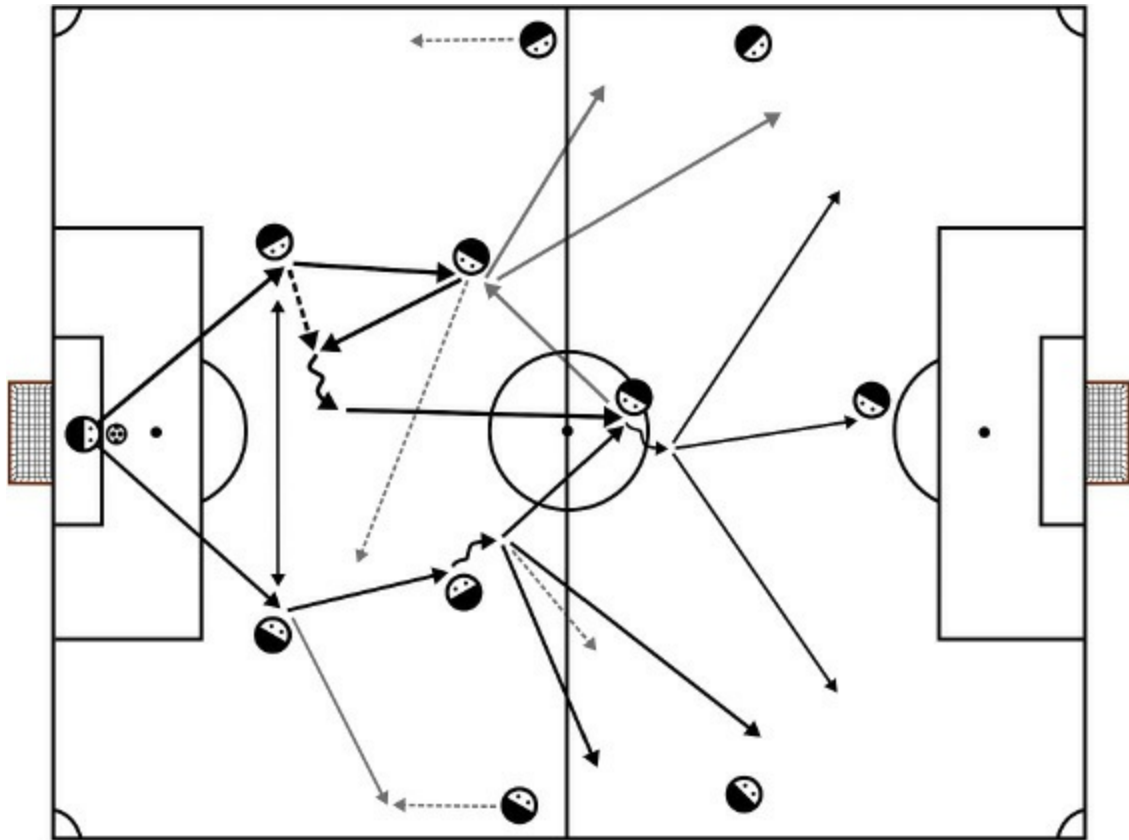
#### 4. Woche, 3. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für jeweils vier Spieler vier 3 Meter breite Hütchentore im Abstand von 10 Metern in einer Reihe aufbauen. Zentral zwischen den Hütchentoren D/Z und B/Z befinden sich 5 Meter nach außen versetzt die Positionen A und C. Spieler A hat einen Ball und die Spieler B, C und D sind ohne Ball. A passt zu B, B dreht sich mit entsprechendem Kommando auf, dribbelt zum Hütchentor Z, passt von dort zu D, D lässt klatschen (Kommando), B absolviert eine Ballan- und -mitnahme und dribbelt wieder zur Position C. Jetzt wird von C nach A gepasst und gleicher Ablauf auf der anderen Seite. Nach jedem weiten Pass von A oder C wechselt er die Position mit B bzw. D. Welche Gruppe schafft die meisten weiten Pässe? **Variation:** Nach 5 Minuten Übungszeit auf den daneben aufgebauten spiegelverkehrten Parcours wechseln, zwecks Training der Beidfüßigkeit. **Tipp:** Vor der Ballannahme eine Auftaktbewegung absolvieren. Bei einer Spieleranzahl, die nicht durch vier teilbar ist, positionieren sich die restlichen Spieler hinter den Positionen A und C.

**Spielform 2a.** Für neun Spieler ein 25 × 20 Meter großes Feld vor einem mit Torwart besetzten Tor aufbauen. Drei 3er-Teams bilden. Ein Team stellt drei neutrale Spieler und diese verteilen sich hinter den drei markierten Außenlinien und agieren dort jeweils über die komplette Breite. Im Feld wird nun 3 gegen 3 gespielt. Die neutralen Spieler agieren immer mit der ballführenden Mannschaft. Sie dürfen aber immer nur direkt spielen, also Bälle nur klatschen lassen. Beide Mannschaften versuchen nun im Zusammenspiel mit den Neutralen, Tore zu erzielen. Dann kommen die Neutralen als Team ins Feld und eine andere Mannschaft stellt die neutralen Spieler. Ein Turnier spielen. Wer wird Turniersieger? Die Spieler coachen sich gegenseitig mit „Klatsch“ und „Dreh“. **Tipp:** Die Neutralen bieten sich immer so an, dass sie sich in einem Dreieck mit dem Ballführenden und einem

weiteren Mitspieler befinden. Sofort Torabschluss suchen, wenn sich eine Lücke Richtung Tor ergibt.

**Spielform 2b.** Für acht Spieler ein  $24 \times 15$  Meter großes Feld aufbauen und in drei Zonen teilen. Zwei 4er-Teams bilden und zunächst als Angreifer- und Verteidiger-Team aufstellen. Ein Angreifer (Startspieler) steht mit Ball hinter der Startlinie. Die drei anderen Angreifer postieren sich jeweils in eine Zone und dürfen auch nur in dieser agieren. Zwei Verteidiger agieren im kompletten Feld und die anderen beiden Verteidiger agieren ausschließlich auf der Grundlinie und versuchen dort später ein Überdribbeln zu verhindern. Der Startspieler passt zum Mitspieler in der mittleren Zone (6er/10er) und je nach dem, wie eng dieser gedeckt wird, erfolgt von den Mitspielern das Kommando „Klatsch“ oder „Dreh“. Mit dem Überdribbeln der Grundlinie erhalten die Angreifer einen Punkt. Die Verteidiger dürfen nach einer Balleroberung über die Startlinie kontern. Die Verteidiger wechseln nach jeder Aktion untereinander ihre Aufgaben. Nach 5 Minuten wechseln Angreifer und Verteidiger ihre Aufgaben. Welches Team erzielt mehr Punkte? **Variation:** Es ist kein Rückpass zum Startspieler erlaubt. Feldgröße dem Leistungsvermögen anpassen. **Tipp:** Der Spieler, der „Klatsch“ ruft, sollte ungedeckt sein, denn dieser erhält den Ball vom 6er/10er.



## 7. Spielaufbau

Ziel eines kontrollierten Spielaufbaus ist es, den Ball mit dem geringsten Risiko in die gegnerische Hälfte zu befördern und dort das Spiel in einer Gleich- oder Überzahlsituation fortzusetzen. Es gibt verschiedene Wege, dies zu erreichen. Zum einen kann der Spielaufbau über außen erfolgen. Hierzu passt der Innenverteidiger zum vorgerückten Außenverteidiger und dieser setzt das Spiel mit einem Tempodribbling oder einem Pass zum Mitspieler fort. Der Spielaufbau kann auch über eine Seite angetäuscht werden. Der angespielte Außenverteidiger bricht dann sein Dribbling ab, spielt zum Innenverteidiger zurück und dieser verlagert das Spiel entgegen der Verschieberichtung des Gegners auf die andere Seite.

In diesem Kapitel wird aber primär beschrieben, wie man einen Spielaufbau durchs Zentrum gestalten und trainieren kann. Empfehlenswert ist diese Methode für Fußballmannschaften, die zuvor noch nicht nach einem festen Schema das Spiel aufgebaut haben, aber auch generell gegen Gegner, die ein schwach besetztes Zentrum haben. Dies ist besonders der Fall, wenn dieser mit echten Außenspielern agiert (4-4-2 flach).

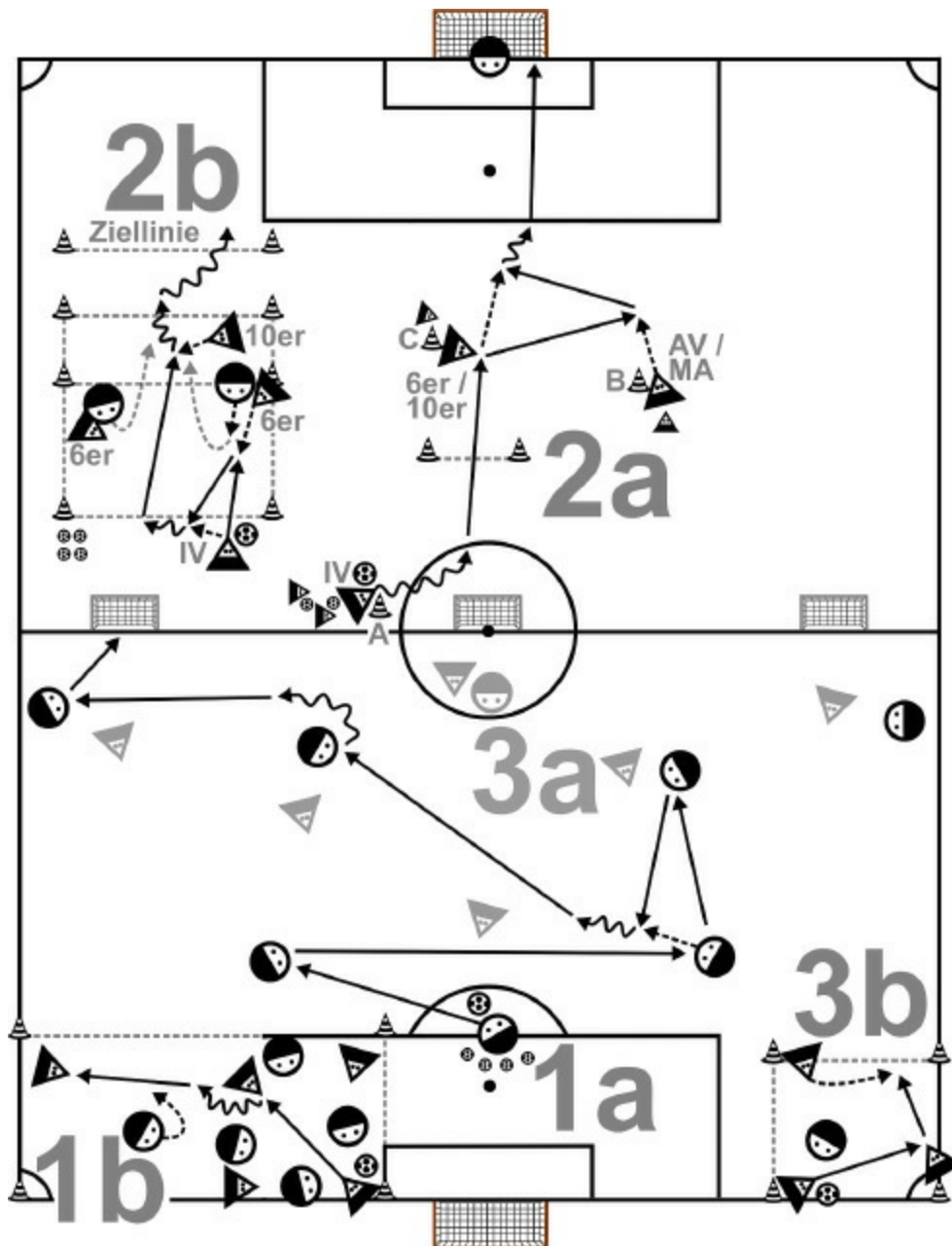
Erster Mann im Spielaufbau ist immer der Torwart. Die Innenverteidiger (IV) gehen auf Strafraumbreite, die Außenverteidiger (AV) schieben in maximaler Breite bis fast zur Mittellinie hoch und die beiden 6er befinden sich im Abstand von 10-25 Metern gegenüber den IV. Nach dem Pass des Torwarts zu einem IV kombinieren die beiden IV wahlweise zusammen mit den beiden 6ern. Die 6er kommen dabei wechselweise entgegen, lassen den Ball prallen und gehen wieder tief. Während dieses Kombinationsspiels rückt dieser „4er-Block“ leicht nach vorne. Dabei werden zunächst nur sichere Pässe gespielt. Es werden also keine Fifty-fifty-Pässe gespielt. In Bedrängnis kann auch zum Torwart oder zu einem entgegenkommenden AV gespielt werden.

Das Hauptziel dabei ist es, dass irgendwann eine Gasse zum 10er entsteht und dieser dann von einem IV mit einem tiefen Flachpass angespielt wird. Zweitbeste Option wäre es, dass ein angespielter 6er sich in Spielrichtung aufdrehen kann. Er nutzt den freien Raum vor sich für ein Dribbling und spielt dann in die Tiefe zu einem Mitspieler. Gibt es Probleme, dies zu erreichen, so kann der IV auch einen gezielten Flugball in die Spitze spielen. Die AV sollen nur zur Not in der eigenen Hälfte angespielt werden, da sie ansonsten vom Gegner gepresst werden können. Wichtig ist aber immer, dass die 6er mit „Klatsch“ und „Dreh“ gecoacht werden.

Dieses Grundprinzip des Spielaufbaus lässt sich erweitern. Nachdem ein 6er zu einem AV gespielt hat, startet dieser direkt in die Tiefe und der zweite 6er besetzt seine Position, zwecks Dreiecksbildung. Beim Kombinieren des „4er-Blocks“ rotieren die beiden 6er immer mit dem 10er um eine Position. Ein angespielter IV hat zusätzlich die Option, mit einem Tempodribbling an der Sturmspitze vorbeizuziehen und dann mit einem Pass in die Tiefe das Spiel zu eröffnen. Dies ist besonders im Spiel gegen eine Sturmspitze eine sinnvolle Aktion. Die Außenverteidiger rücken dann aber in die Tiefe ein und die 6er schaffen Raum.

Sollte der Gegner im Abwehr- oder Angriffspressing spielen, also sich im Feld sehr tief oder sehr hoch postieren, so können weitere Varianten der Spieleröffnung zum Erfolg führen. Beim Abwehrpressing würde man den Spielaufbau über einen angetäuschten Flügel wählen und dann über einen Innenverteidiger, mit einem diagonalen Flugball, entgegen der Verschieberichtung des Gegners die Seite wechseln. Beim Angriffspressing des Gegners spielt der IV oder der Torwart einen Flugball auf den 10er, dieser lässt den Ball auf einen 6er prallen und der 6er passt scharf nach außen in den Lauf eines Mitspielers.

In den ersten beiden Trainingseinheiten wird gezeigt, wie man eine Fußballmannschaft im Spielaufbau durch das Zentrum verbessert. Die dritte Trainingseinheit handelt vom Spielaufbau über außen, wie ein Innenverteidiger zu einem Außenverteidiger passt. Es wird dabei gezeigt, wie sich die beiden 6er zu verhalten haben, um den Ball sicher in die gegnerische Hälfte zu bekommen.



## 5. Woche, 1. Trainingseinheit:

**Übung 1a.** Ein Trainer oder Torwart stellt sich mit Bällen in den Strafraum und sechs Spieler postieren sich als IV, AV und als 6er. Auf der Mittellinie werden drei Minitorre aufgebaut. Ohne Gegenspieler passen sie sich nun den Ball gegenseitig zu. Die 6er sind ständig in Bewegung und werden von den IV gecoacht. Bei Kommando „Dreh“ drehen sie sich auf und spielen zum ballnahen AV. Dieser soll dann in das äußere Minitorre schießen. Beim Kommando „Klatsch“ lassen sie den Ball zum IV zurückprallen. Auf Trainerkommando passt ein IV zwischen den beiden 6ern in das zentrale Minitorre (symbolisiert den 10er). **Tipp:** Druckvolle Pässe spielen. Offene Stellung aller Spieler fordern. Lassen die 6er den Ball zurückprallen, dann leicht nach innen hin, so dass der IV in den Ball starten kann und sich die Gasse vor ihm befindet.

**Spielform 1b.** Ein 20 × 20 Meter großes Feld aufbauen bzw. ein ähnlich großes Rechteck, um die Gruppe 1a nicht zu stören. Im Feld wird 5 gegen 5 gespielt. Maximal zwei Ballkontakte sind erlaubt

und die Balleroberung darf alleine durch ein Abfangen von Pässen stattfinden. **Tipp:** Aus engen Spielsituationen lösen, in die Tiefe spielen und nachrücken. Anspielstationen in Breite und Tiefe schaffen.

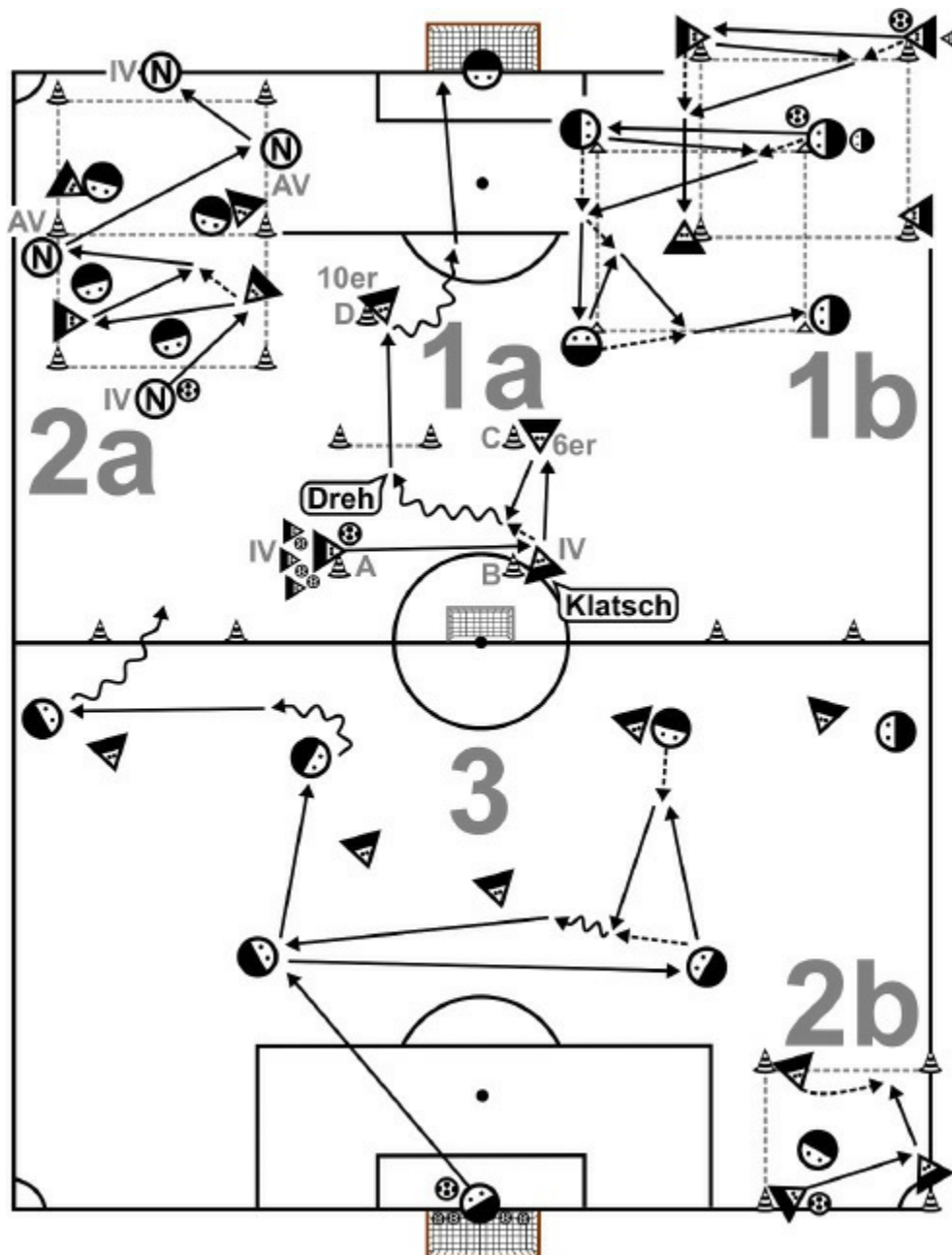
**Übung 2a.** Je zwei Spieler ohne Ball an die Positionen B und C stellen, die restlichen Spieler mit je einem Ball zum Starthütchen A. A dribbelt an und passt durch ein Hütchentor zu C. C leitet den Ball möglichst direkt nach außen zu B weiter, B spielt C in den Lauf und C kommt vor dem Strafraum zum Torabschluss. A wechselt nach B und B nach C. **Variation:** Parcours spiegelverkehrt aufbauen, zwecks Training der Beidfüßigkeit. Der Trainer kann sich als passiver Verteidiger hinter C stellen (Situation: Gegner im Rücken).

**Spielform 2b.** Für sechs Spieler ein  $18 \times 15$  Meter großes Feld in zwei Zonen teilen und 6 Meter dahinter eine Ziellinie markieren. Es wird 4 gegen 2 gespielt. In der ersten Zone  $12 \times 15$  Meter befinden sich zwei Spieler (6er) jeder Mannschaft. In der zweiten Zone  $6 \times 15$  Meter befindet sich ein 10er und vor dem Feld ein IV. Die Überzahlmannschaft versucht nun nach der Spieleröffnung des IV zum 10er zu passen. Alle Spieler dürfen zunächst nur in ihren Zonen agieren. Sobald der 10er den Ball erhält, versucht er schnellstmöglich über die Ziellinie zu dribbeln. Die Unterzahlmannschaft soll dies durch ein Nachsetzen verhindern. Wieviel Zeit benötigt die Überzahlmannschaft, um 10 Bälle über die Ziellinie zu dribbeln? Danach Aufgabenwechsel. Welches 4er-Team hat am wenigsten Zeit für diese Aufgabe benötigt? **Variation:** Der 10er soll auf einen 6er klatschen lassen und dieser muss dann über die Ziellinie dribbeln. **Tipp:** Die 6er agieren in ausreichender Breite, damit eine Gasse zum 10er entsteht.

**Spielform 3a.** Gleicher Ablauf wie bei Übung 1a. Zu den Verteidigern kommt ein 10er hinzu und diese müssen nun gegen 6 Angreifer versuchen in eines der drei Minitorre zu passen oder über die Mittellinie zu dribbeln. Erobern die Angreifer den Ball, erhalten sie nach 8 Passfolgen einen Punkt oder nach einem Pass zum Trainer / Torwart. Bei Standardsituationen immer wieder neuer Spielaufbau durch den Trainer oder Torwart. **Variation:** Die Dribbellinie für die Verteidiger 10 Meter hinter die Mittellinie setzen.

**Spielform 3b.** Die restlichen Spieler absolvieren eine Spielform mit dem Schwerpunkt Positionsspiel (Ballhalten). Beispielsweise 3 gegen 1 ( $10 \times 10$  Meter Feld), 3 gegen 1 plus 1 ( $20 \times 10$  Meter mit Mittellinie, Spielverlagerung und Nachrücken) oder 4 gegen 2 ( $12 \times 12$  Meter).





## 5. Woche, 2. Trainingseinheit:

**Übung 1a.** Je einen Spieler ohne Ball an die Positionen B bis D stellen. Die restlichen Spieler mit je einem Ball ans Starthütchen A. A passt zu B, B zu C, C lässt prallen, B dribbelt zentral hinteres Hütchentor und spielt einen weiträumigen Pass von mindestens 20 Metern zu D. D dreht mit der Ballannahme in Spielrichtung auf, dribbelt Richtung Tor und vor dem Strafraum erfolgt der Torabschluss. A wechselt nach B, B nach C, C nach D und D holt den Ball und geht zum Starthütchen. **Tipp:** Vor der Ballannahme und dem Klatschen-Lassen eine Auftaktbewegung absolvieren. Die Mitspieler mit „Klatsch“ und „Dreh“ coachen.

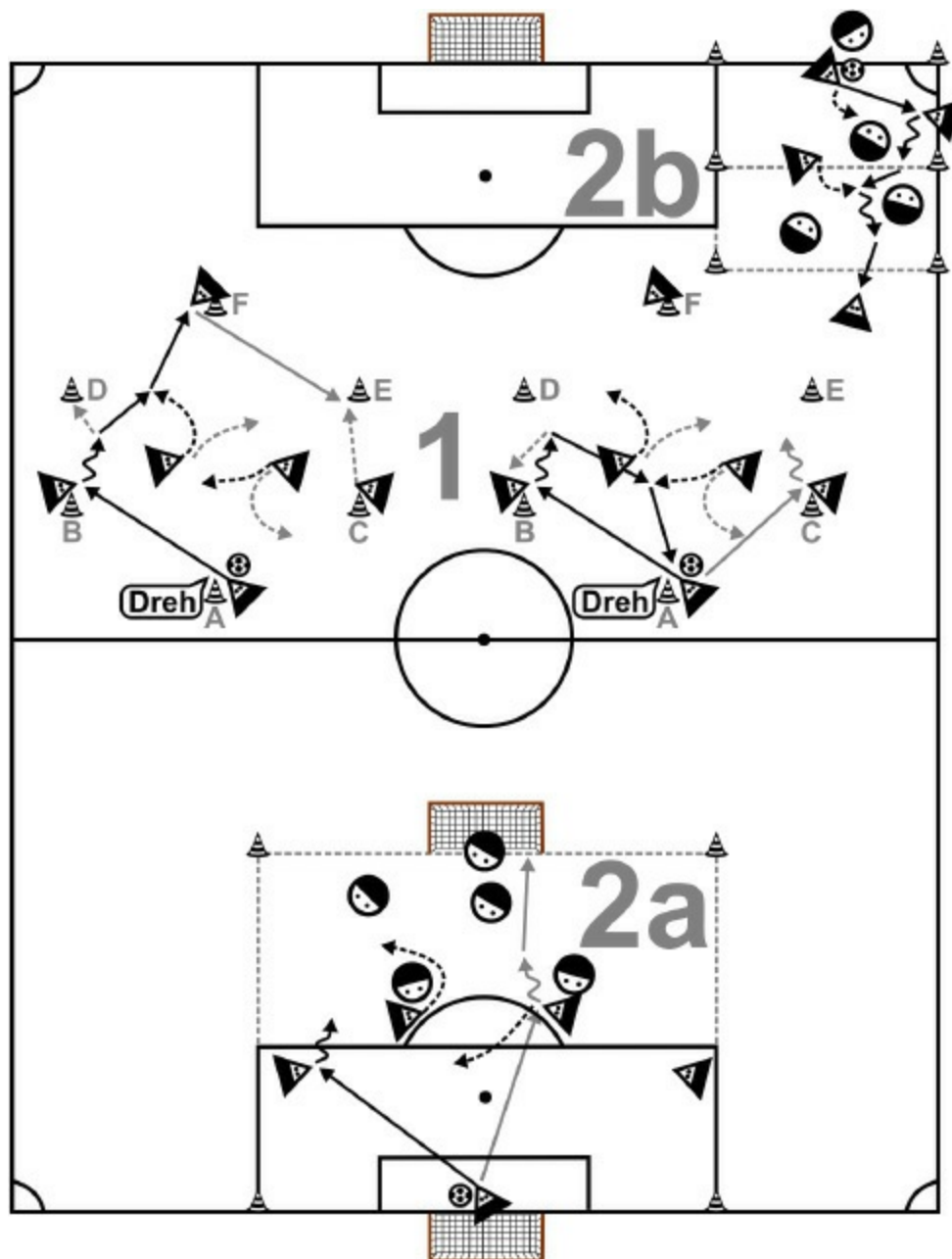
**Übung 1b.** Zwei 15 Meter große Hütchenquadrate ineinander verschachteln. Zwei 5er-Gruppen bilden und je einem Quadrat zuweisen. Die beiden Gruppen haben je einen Ball und absolvieren unter sich eine feste Passkombination. Der Startspieler passt entgegen dem Uhrzeigersinn eine Position weiter, der Passempfänger lässt den Ball klatschen und bekommt ihn leicht diagonal in den

Lauf gespielt usw. Die Spieler folgen ihren Pässen. **Variation:** Der Startspieler passt diagonal, der Passempfänger klatscht den Ball eine Position zurück, dieser spielt ebenfalls diagonal und es wird wieder eine Position zurückgeklatscht usw. **Tipp:** Aufgrund des Gegenstroms der jeweils anderen Gruppe müssen Pässe teilweise verzögert werden, um eine Kollision zu vermeiden. Schulung der Aufmerksamkeit und Orientierung.

**Spielform 2a.** Ein  $24 \times 15$  Meter großes Feld mit Mittellinie aufbauen. Vier neutrale Spieler bestimmen und zwei 4er-Teams bilden. Die neutralen Spieler positionieren sich als IV und als AV (auch Mittelfeldausen) an je einer Seite des Felds. Die Anforderungen an den Spielern der 4er-Teams entsprechen den Spielpositionen 6er und 10er. In den Spielfeldhälften wird jeweils 2 gegen 2 gespielt und die Spieler dürfen ihre Hälfte nicht verlassen. Die AV dürfen nur direkt spielen und es sind nur flache Pässe erlaubt. Einer der beiden IV passt den ersten Ball zur ballbesitzenden Mannschaft und diese versucht nun im Zusammenspiel den IV auf der anderen Seite anzuspielen. Für jede dieser Spielverlagerungen gibt es einen Punkt. Gelingt dem IV ein Pass direkt in die gegenüberliegende Hälfte zu einem Spieler der ballbesitzenden Mannschaft, gibt es einen Extrapunkt (Pass zum 10er). **Tipp:** Die erste Option des IV ist der Pass zum 10er, dann folgt das Zusammenspiel mit den beiden „6ern“ und einen AV nur zur Not anzuspielen. Da die ballbesitzende Mannschaft in einer 8-4-Überzahl agiert, nicht zu risikoreich spielen und in keine 1-gegen-1-Situationen gehen.

**Spielform 2b.** Die restlichen Spieler absolvieren eine Spielform mit dem Schwerpunkt Positionsspiel (Ballhalten). Beispielsweise 3 gegen 1 ( $10 \times 10$  Meter Feld), 3 gegen 1 plus 1 ( $20 \times 10$  Meter mit Mittellinie, Spielverlagerung und Nachrücken) oder 4 gegen 2 ( $12 \times 12$  Meter).

**Spielform 3.** Auf einer Spielfeldhälfte wird 6 (Verteidiger) gegen 5 (Angreifer) gespielt. Zentral auf der Mittellinie ein Minitor (symbolisiert einen Pass zum 10er) und jeweils außen ein 6 Meter breites Dribbeltor aufbauen. Ziel für die Verteidiger ist es, entweder über einen 6er einen AV freizuspielen, so dass er über ein Dribbeltor dribbeln kann, oder ein Pass des IV ins Minitor. Nach einer Balleroberung kontern die Angreifer auf das Großtor. Anstatt Standardsituationen, immer eine neue Spieleröffnung beim Torwart. Ein Treffer der Angreifer zählt doppelt. **Tipp:** Die 6er lösen sich permanent von ihren Gegenspielern.



## 5. Woche, 3. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für je sechs Spieler ein 10 × 20 Meter großes Rechteck aufbauen und ca. 10 Meter hinter den beiden Grundlinien die Hütchen A und F aufstellen. Die Spieler teilen sich positionsspezifisch auf. Zwei Innenverteidiger (IV) zu A und F, zwei Außenverteidiger (AV) zu B und C und zwei 6er zentral ins Feld. Der IV A hat einen Ball, passt wahlweise zu einem der beiden AV und coacht ihn mit „Dreh“. AV dreht sich in Spielrichtung auf und die beiden 6er bieten sich so an, dass sie zusammen mit dem AV ein Passdreieck bilden. AV passt wahlweise zu einem der beiden 6er. Wird der vordere 6er angespielt, dreht dieser sich in Spielrichtung auf und passt zum zweiten IV. Spielt dagegen AV den hinteren 6er an, so lässt dieser den Ball zum ersten IV zurückklatschen. Dann wieder gleicher Ablauf wie zuvor. Erhält der zweite IV den Ball, so wechseln die beiden AV zu den Hütchen D und E und jetzt gleicher Ablauf von der anderen Seite. **Variation:** Positionswechsel. **Tipp:** Sobald ein AV angespielt wird, bietet sich der ballnahe 6er in offener Stellung in der Tiefe des

Feldes an und der ballferne 6er rückt in offener Stellung bis zur Spielfeldmitte ein und besetzt die alte Position des anderen 6ers.

**Spielform 2a.** In einem doppelten Strafraum mit zwei besetzten Toren wird 4 gegen 4 gespielt. Beide Mannschaften agieren in einer 2-2-Grundformation. Die Spieleröffnung erfolgt immer bei einem Torwart und seine Mannschaft positioniert sich entsprechend zwei AV und zwei 6er. Anstatt Standardsituationen, immer Spieleröffnung beim Torwart. Welche Mannschaft hat nach  $2 \times 5$  Minuten mehr Tore erzielt? **Tipp:** Der Torwart kann zur Spieleröffnung auch einen 6er anspielen.

**Spielform 2b.** Für acht Spieler zwischen seitlicher Strafraumlinie und der Außenlinie ein 20 Meter tiefes Feld mit Mittellinie aufbauen. Zwei 4er-Teams bilden und je einer Spielfeldhälfte zuweisen. Hinter den Grundlinien agiert jeweils ein Spieler der anderen Mannschaft. Im Feld wird 3 gegen 3 mit dem Ziel gespielt, den Mitspieler hinter der Grundlinie anzuspielen. Je gelungene Aktion gibt es einen Punkt und der Gegner erhält den Ball. Die Spieleröffnung erfolgt immer auf der eigenen Grundlinie. Die weiteren zwei Mitspieler müssen mit dem ersten Pass auf der Mittellinie und auf eine der beiden Seitenlinien der eigenen Hälfte stehen. Ein Verteidiger agiert immer ausschließlich in der gegnerischen Hälfte. Anstatt Standardsituationen, immer Spieleröffnung auf der Grundlinie. Welches Team schafft nach 3 Minuten mehr Spielverlagerungen? **Tipp:** Die ballbesitzende Mannschaft achtet auf eine Dreiecksbildung und eine offene Stellung zum Ball. Die Spieleröffnung kann auch direkt über den 6er erfolgen. Er kann dann entweder den in die Tiefe startenden AV anspielen oder sogar direkt zum Mitspieler hinter der Grundlinie passen. **Variation:** Positionswechsel nach 3 Minuten.

## 8. Pass in die Tiefe

Das Spiel in die Tiefe kann man als eines der Hauptziele des Fußballs bezeichnen. Bei jedem Ballbesitz versucht man bekannterweise dem Ballführenden Anspielstationen in Tiefe und Breite zu bieten. Besitzt man beide Optionen, so hat die Anspielstation in der Tiefe die höhere Priorität, da diese der direkte Weg zum gegnerischen Tor ist. Die Breite ist dabei nur Mittel zum Zweck, um gegnerische Spieler nach außen zu ziehen und so den zentralen Spielern mehr Räume zu bieten.

Der „Pass in die Tiefe“ gehört also zu den wichtigsten Elementen des Fußballs. Deswegen ist es Aufgabe des Trainers, seine Spieler für diesen Pass zu sensibilisieren. Ihr Blick soll deswegen immer erst in die Tiefe gehen, bevor ein Pass in die Breite in Erwägung gezogen wird. Mitspieler versuchen entsprechend der Vorgabe, die Tiefe möglichst gut zu besetzen. Sie sollen stets auf der Suche nach offenen Passwegen sein und den Pass mittels Gesten, Blickkontakt und Kommandos fordern.

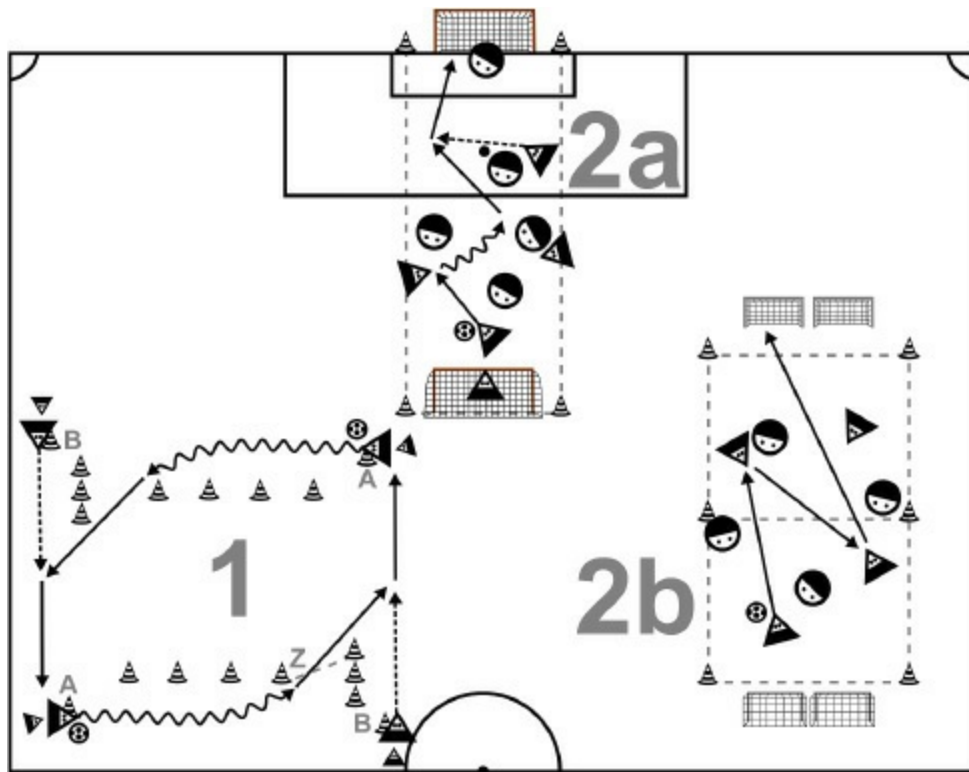
Das Schaffen von Räumen in der Tiefe wird durch ein breites Auffächern der Mannschaft bei Ballbesitz begünstigt. Sie können aber auch entstehen, wenn Mitspieler Räume verlassen, vom Gegner verfolgt werden und analog dazu andere Mitspieler in genau diesen Raum starten. Dann heißt es, dem hineinlaufenden Spieler einen Pass in die Bewegung zu spielen. Die Passqualität ist sehr wichtig: Ball flach über den Boden, ohne Rotation und mit der nötigen Schärfe.

Besonders effektiv ist der Pass in die Tiefe, wenn er durch eine Lücke des letzten gegnerischen Mannschaftsteils (Abwehr) gespielt wird. Erfolgt hier ein Pass zum Mitspieler, ohne dass der Torwart den Ball erlaufen kann, spricht man von einem „tödlichen Pass“ in den Rücken der Abwehr. Daraus resultiert oft eine 1-gegen-1- oder sogar 2-gegen-1-Situation gegen den Torwart.

Folgendes ist beim Pass in die Tiefe zu beachten:

- Blickkontakt zwischen Passgeber und Passempfänger herstellen.
- Durch Lauffinten vom Gegner lösen, zwecks Bewegungsvorsprung, und dann eine Temposteigerung absolvieren.
- Räume schaffen, indem vom Passgeber weg gestartet wird.
- Nicht zu früh in den freien Raum starten und auf Abseits achten.
- Den Pass mit der richtigen Schärfe spielen.
- Wurde die Gelegenheit für ein Zuspiel verpasst, sofort neue Räume (Lücken) suchen.

Für das Abschlussspiel (auf einer Spielfeldhälfte) zwei Mannschaften Verteidiger und Angreifer bilden. Es wird der Bereich 20 Meter vor dem festen Tor zu einer Tabuzone für die Verteidiger erklärt. Das heißt, nur die Angreifer dürfen diesen Bereich betreten. Es gilt die Abseitsregel und die angreifende Mannschaft darf nur flache Pässe spielen. Selbst beim Spielaufbau dürfen die Verteidiger die Tabuzone nicht betreten. Zur Not muss der Torwart der Verteidiger das Spiel mit einem Flugball eröffnen.



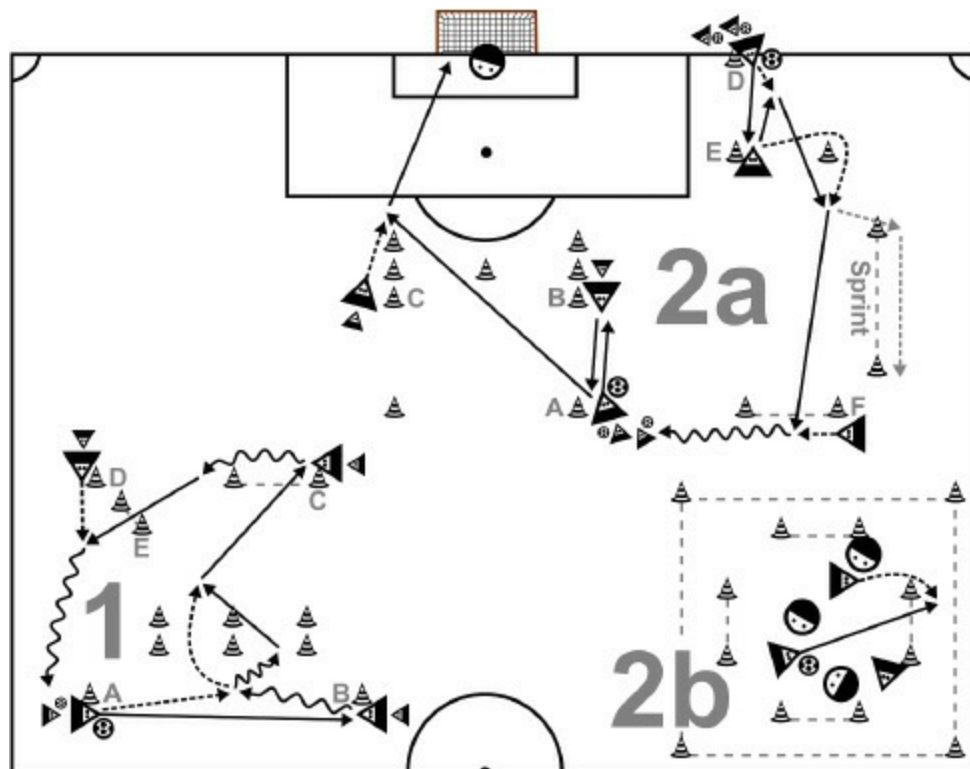
## 6. Woche, 1. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für je acht Spieler ein ca. 30 Meter großes Hütchenquadrat entsprechend der Zeichnung aufbauen. An jede Ecke zwei Spieler und der vorderste Spieler auf den beiden Positionen A hat einen Ball. Die beiden Spieler A starten gleichzeitig in den Parcours, indem sie parallel der Hütchenreihe entlangdribbeln. Auf Höhe des letzten Hütchens erfolgt ein Pass in die Tiefe zu Spieler B. Dieser leitet den Ball zum zweiten Spieler A weiter. A wechselt zu B und B zu A. Eine andere 8er-Gruppe absolviert die gleiche Aufgabe in einem zweiten Parcours, der aber spiegelverkehrt aufgebaut ist. Hier wird in die andere Richtung gespielt. Welche Gruppe hat nach 4 Minuten mehr Pässe durch das Zähltor Z gespielt? Für einen zweiten Durchgang wechseln die Gruppen den Parcours. **Tipp:** Spieler B startet immer erst mit dem Pass von A in die Tiefe. Würde er zu früh starten, hieße es analog zum realen Spiel, dass er entweder ins Abseits läuft oder den Raum schließt, weil er zu früh drin steht und vom Gegner wahrgenommen werden kann.

**Spielform 2a.** Ein ca. 12-15 x 40 Meter großes Feld mit zwei besetzten Toren aufbauen. Es wird 4 gegen 4 in einer 1-2-1-Grundformation gespielt. Durch das tiefe Spielfeld sind die Spieler ständig angehalten in die Tiefe zu spielen. Es dürfen nur flache Pässe gespielt werden. Spielt eine Mannschaft drei hohe Bälle, erhält die andere Mannschaft einen Strafstoß. **Tipp:** Häufige Positionswechsel zwischen einem Mittelfeldspieler und der Sturmspitze. Stichwort: „Raum verlassen – Raum hineinstarten“. Idealerweise dann, wenn der Verteidiger zum anderen Mittelfeldspieler spielt oder umgekehrt.

**Spielform 2b.** Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld mit Mittellinie aufbauen. Zentral ca. 5 Meter hinter den beiden Grundlinien stehen jeweils zwei Minitorer nebeneinander. Es wird 4 gegen 4 in einer 2-2-Grundformation gespielt. Es zählen nur Tore aus der eigenen Hälfte und es dürfen nur Flachpässe gespielt werden. Die Spieler dürfen das Feld nicht verlassen, z. B. verteidigende Spieler,

um ihre Minitore zu blocken. **Tipp:** Sobald sich eine Lücke Richtung der Minitore ergibt, diese sofort mit einem Pass nutzen. Die Grundformation im Spiel mit Ball und gegen den Ball beibehalten.



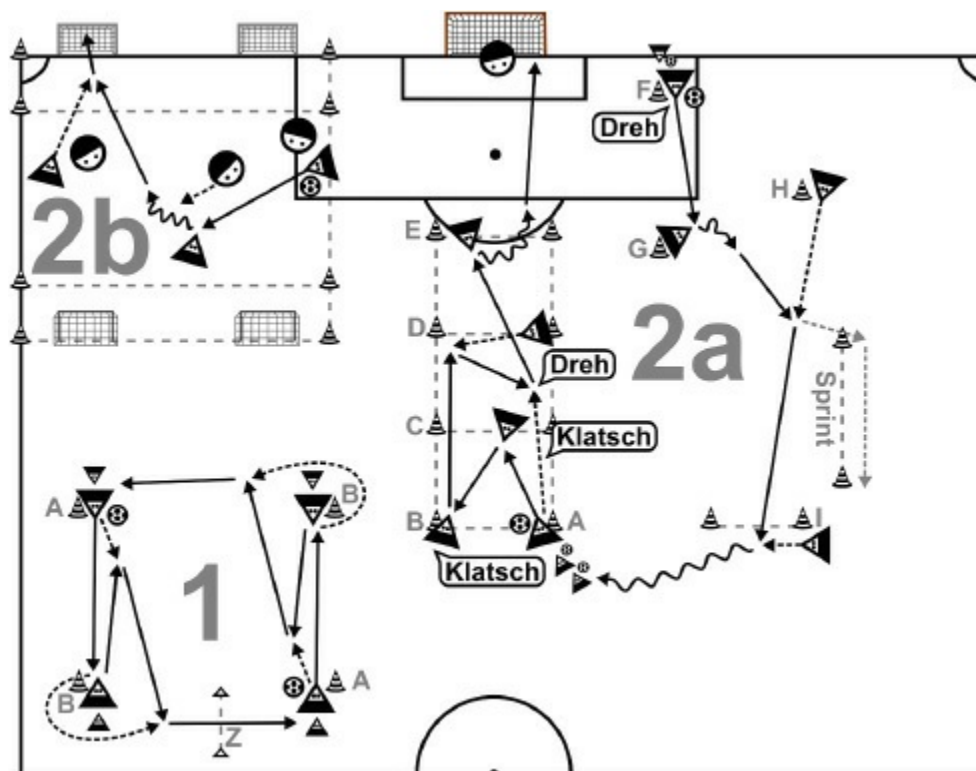
## 6. Woche, 2. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für je acht Spieler einen Parcours aufbauen. Dazu drei Hütchenreihen nebeneinander stellen, die eine Abwehrkette simulieren, und davor die Positionen A und B in einem Abstand von ca. 25 Metern. Hinter der „Abwehrkette“ das Zieltor C, ein Zähltor E und die Position D entsprechend der Zeichnung aufbauen. An die Hütchen C und D jeweils zwei Spieler ohne Ball. Die restlichen Spieler teilen sich an den beiden Positionen A und B auf. Die Spieler A haben je einen Ball. A spielt nun einen Pass zu B, B nimmt den Ball an und mit und dribbelt auf den entgegenstartenden A zu. Etwa mittig zwischen den beiden Positionen findet eine Ballübergabe statt. A dribbelt mit dem Ball etwas weiter, B läuft in die Gasse und erhält von A einen Pass in die Tiefe. B spielt durch das Zieltor zu C, C nimmt den Ball in Spielrichtung an und mit und passt durch das Zähltor E zu D. D nimmt den Ball ebenfalls an und mit und dribbelt zum Starthütchen A. A wechselt zu B, B zu C und C zu D. Spiegelverkehrt einen zweiten Parcours aufbauen und zwei Gruppen im Wettbewerb gegeneinander antreten lassen. Wer hat nach 4 Minuten mehr Pässe durch das Zähltor gespielt? Für einen zweiten Durchgang den Parcours wechseln. **Tipp:** Spieler B startet erst mit dem Pass von A in die Tiefe, sonst steht er in Abseitsposition.

**Übung 2a.** Bei der Torschussübung müssen für den Hin- und Rückweg verschiedene Aufgaben absolviert werden. Hinweg: Zwei Spieler ohne Ball auf die Positionen B und C und zwei bis drei Spieler mit je einem Ball zum Starthütchen A. Die Hütchenreihen vor dem Tor simulieren wieder eine Abwehrkette. A passt zu B, B lässt klatschen (nach einer Auttaktbewegung) und A spielt in die Tiefe zu C, der zum Torabschluss kommt. A wechselt nach B, B nach C und C geht mit Ball zur Position D. Aufgabe Rückweg: Je einen Spieler ohne Ball an die Positionen E und F stellen und zwei bis drei Spieler mit je einem Ball an Position D. D spielt zu E, E lässt klatschen und umläuft sofort das ca. 4

Meter entfernte Hütchen und bekommt von D einen Pass in die Tiefe gespielt. Den Ball leitet er nach F weiter, der den Pass an- und mitnimmt und zum Starthütchen A dribbelt. E läuft nach seinem Pass zu F zur „Sprintstrecke“ und absolviert dort einen Antritt. D wechselt zu E und E zu F. **Variation:** Zum Training der Beidfüßigkeit das Hütchen gegenüber der Position C zum Starthütchen erklären und den Rückweg auf der anderen Spielfeldseite aufbauen. **Tipp:** Beim Klatschen-Lassen den Ball immer leicht in den Lauf spielen.

**Spielform 2b.** Ein ca. 25 Meter großes Quadrat aufbauen. Im Quadrat vier 2 Meter breite Hütchentore entsprechend der Zeichnung aufbauen. Diese stehen ca. 4-5 Meter innerhalb des Feldes. Zwischen den Hütchentoren wird 3 gegen 3 gespielt. Ziel ist es, einen Mitspieler durch eines der vier Hütchentore anzuspielen. Der Angespielte muss mit dem Pass von innen nach außen starten. Verlässt ein Pass das Quadrat, erhält die andere Mannschaft den Ball. **Variation:** Keine Zweikämpfe. Balleroberung nur durch das Abfangen von Pässen. Es darf nicht zweimal hintereinander durch das gleiche Hütchentor gepasst werden. **Tipp:** Häufige Richtungs- und Tempowechsel absolvieren, um sich vom Gegner zu lösen und Räume zu schaffen.



## 6. Woche, 3. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für je acht Spieler ein 20 Meter großes Hütchenquadrat mit einem Zähltor Z aufbauen. An jedem Hütchen stellen sich zwei Spieler auf. Der vorderste Spieler an den beiden Positionen A hat jeweils einen Ball. A passt nach einer Auftaktbewegung von B zu B, B lässt den Ball klatschen (Kommando „Klatsch“), B umläuft Hütchen und Mitspieler und erhält von A einen Pass in die Tiefe. B spielt den Ball zum zweiten Spieler von A weiter. Die Spieler folgen jeweils ihren Pässen. Zwei Gruppen gegeneinander antreten lassen. Welches Team hat nach 4 Minuten die meisten Pässe durch das Zähltor gespielt? Für einen zweiten Durchgang die Spielrichtung ändern. **Tipp:** Spieler B bestimmt durch seine Auftaktbewegung immer den Zeitpunkt des Zuspiels.



**Übung 2a.** Bei der Torschussübung müssen für den Hin- und Rückweg wieder verschiedene Aufgaben absolviert werden. Hinweis: Ein  $10 \times 30$  Meter großes Feld aufbauen und in drei Zonen teilen. Je Grundlinie und auf Position B steht ein Spieler ohne Ball. Drei Spieler mit je einem Ball gehen ans Starthütchen A. A spielt zu C, C lässt zu B klatschen, B spielt in die Tiefe zu D, D lässt auf A klatschen, A spielt in die Tiefe zu E und E dreht sich Richtung Tor auf und kommt zum Torabschluss. Alle Spieler rücken eine Position weiter. E holt den Ball und stellt sich bei F an. Aufgabe Rückweg: Je ein Spieler auf die Positionen G, H und I. Die restlichen Spieler gehen mit Ball zu F. F spielt zu G, G dreht sich in Spielrichtung auf und spielt zu dem in die Tiefe startenden H. H passt durch das Zieltor zu I und I dribbelt zum Starthütchen A. Auch hier rücken alle Spieler eine Position weiter. Spieler H absolviert nach seinem Pass zu I noch einen Antritt am markierten Bereich. **Variation:** An Position B startet jetzt die Übung, zwecks Training der Beidfüßigkeit. Den Rückweg nach Möglichkeit dann auf der anderen Seite aufbauen.

**Spielform 2b.** Es wird in einer  $15 \times 20$  Meter großen Mittelzone 3 gegen 3 gespielt. Hinter den Grundlinien erstreckt sich eine jeweils 6 Meter tiefe Schusszone. Es wird jeweils auf zwei Minitore abgeschlossen bzw. zwei Minitore verteidigt. Tore zählen nur, wenn der Ball aus der Schusszone direkt geschossen wurde. Es darf nicht in die Schusszone gedribbelt werden. **Variation:** Verteidiger dürfen die Schusszone nicht betreten. Acht Passfolgen in der Mittelzone ergeben auch ein „Tor“. So provoziert man eine aggressivere Spielweise des Gegners, was wiederum zu mehr Möglichkeiten für das Spiel in die Tiefe führen kann. **Tipp:** Flache Pässe spielen, denn hohe Bälle verlangsamen das Spiel. Man beachte, dass direkt nach einer Balleroberung der Gegner in der Regel breit aufgefächert ist und man diese Lücken konsequent nutzen sollte. Den Pass in die Tiefe aber nicht aufbiegen und brechen versuchen, sondern bei Bedarf geduldig spielen, bis sich ein Pass in die Tiefe ergibt.

## 9. Positionsspiel

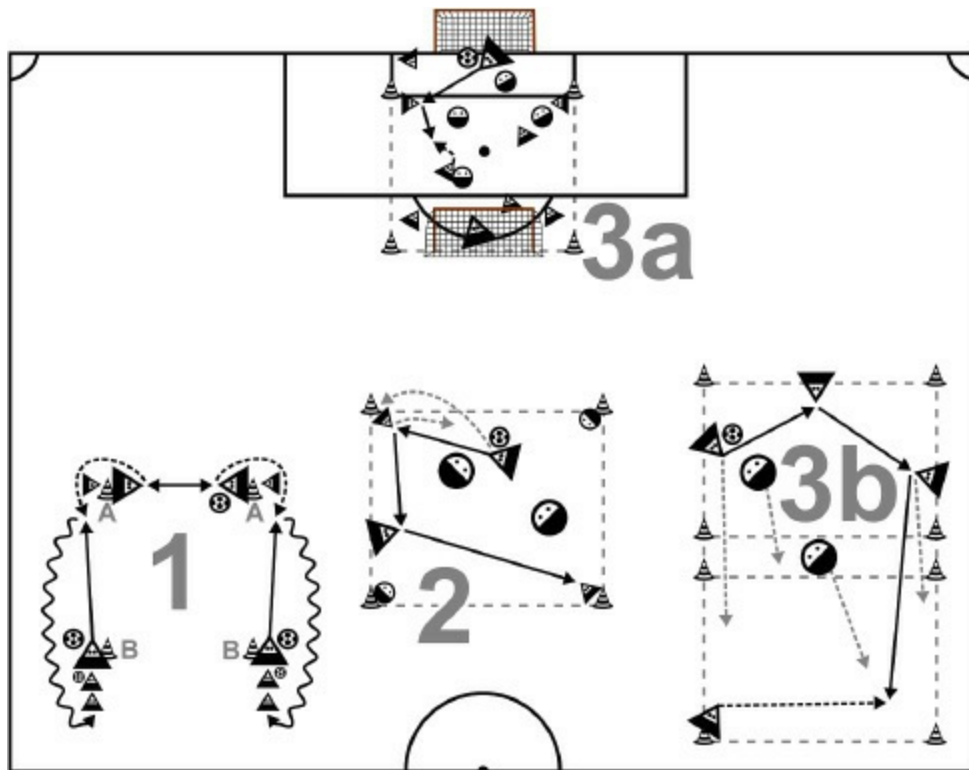
Besonders im Jugendfußball, aber auch im unteren Amateurbereich wechselt der Ballbesitz einer Mannschaft sehr schnell. In einer Minute Spielzeit (effektiv 40 Sekunden) verliert jedes Team oft bis zu fünfmal den Ball. Dies liegt auch an technischen Defiziten, wie Passspiel und Ballannahme, aber besonders an mangelnder Spielintelligenz. Wohin läuft man sich frei und mit welcher Passkombination kann die jeweilige Spielsituation gelöst werden? Schafft es eine Mannschaft, ihre Ballbesitzzeiten zu erhöhen, so reduzieren sie nicht nur die Aktionen des Gegners, sondern sie kann sich auch gezielter Torchancen erspielen.

Welche Möglichkeiten gibt es, dies zu trainieren? Wie kann man eine Mannschaft dahin bringen, dass sie einen Ballgewinn nicht gleich wieder herschenkt, sondern den Ball über mehrere Stationen in den eigenen Reihen hält? Dies kann durch sogenannte **Positionsspiele** trainiert werden. Positionsspiele sind Spielformen, wo das Ballhalten eine höhere Priorität besitzt als das Tore-Erzielen. Je höher der Leistungsstand einer Mannschaft, desto kleiner sollten die Spielfelder sein (hoher Gegnerdruck).

Ein Training mit Positionsspielen ist bei Spielern sehr beliebt, weil dies mit vielen attraktiven Wettbewerben verbunden ist und sie innerhalb der Spielformen recht ungebunden agieren können. Als Aufwärmübung für diesen Trainingsschwerpunkt empfiehlt sich das Direktspiel. Es bildet die technische Grundlage aller Positionsspiele. Folgende Coachingpunkte sind zu beachten:

- Anspielstationen in Breite und Tiefe schaffen: Optimale Anzahl der Anspielstationen.
- Auf maximale Breite und Tiefe gehen (Ballführenden nicht zulaufen): Immer den **weiten Pass** suchen, denn durch ihn gewinnt man mehr Raum als durch einen kurzen.
- Aus dem Deckungsschatten des Gegners laufen: Nicht hinter dem Gegner stehen, so dass dieser den Pass abfangen kann.
- Blickkontakt herstellen: Passgeber und Passempfänger sollen mittels Blickkontakt ihr Einverständnis für den Pass geben.
- Offene Stellung zum Ballführenden und der möglichen Spielrichtung: So kann man nach einem Zuspiel den Ball direkt mit dem ersten Kontakt in die gewünschte Spielrichtung mitnehmen.
- Flaches Passspiel: Schnelleres Spiel möglich und geringere technische Anforderung für die Spieler.
- Peripheres Sehen: Möglichst viele Aktionen der beteiligten Spieler wahrnehmen. So kann man das Spiel nach einem Zuspiel sofort fortsetzen.

Abschlusspiel: Maximal zwei Ballkontakte und keine Zweikämpfe. Die Balleroberung findet ausschließlich durch das Abfangen von Pässen statt.



## 7. Woche, 1. Trainingseinheit:

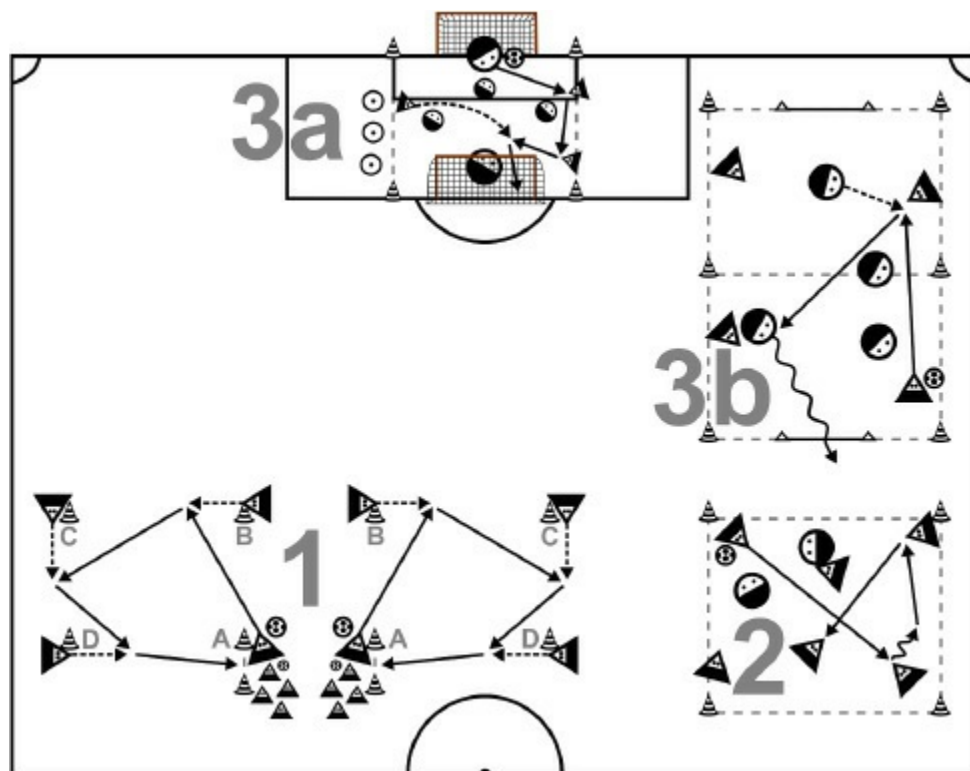
**Übung 1.** Ein  $5 \times 10$  Meter großes Rechteck aufbauen. Vier Spieler mit einem Ball teilen sich an den beiden Positionen A auf. Die restlichen Spieler (mindestens sechs) teilen sich mit vier Bällen an den beiden Positionen B auf. Die jeweils beiden vorderen Spieler B haben einen Ball. Der Ball an Position A wird nun immer zwischen den beiden Hütchen A hin und her gespielt. Nachdem ein Spieler von A den Ball gespielt hat, dreht er sich sofort zum vorderen Spieler B auf seiner Seite und bekommt von ihm einen Pass gespielt. A nimmt den Ball an und mit und dribbelt Richtung B. Hier übergibt er den Ball dem vordersten Spieler ohne Ball und stellt sich hinten an. B startet nach seinem Pass sofort zu A. **Tipp:** A soll leicht außen nach B dribbeln, damit er Spieler B nicht in die Quere kommt, wenn dieser zu A läuft. **Variation:** Nach der Ballübergabe von A zu einem Spieler B absolviert dieser noch eine Anschlussaktion (z. B. Kopfball). Zwei Trainer stellen sich dazu mit Bällen hinter die Positionen B und werfen immer einen Ball zu, der von A zurückgeköpft werden soll.

**Spielform 2.** Ein  $20 \times 20$  Meter großes Quadrat aufbauen. Zwei 4er-Teams bilden. Zwei Spieler jeder Mannschaft stellen sich in eine Ecke des Felds, so dass sich die Mitspieler diagonal gegenüberstehen. Innerhalb des Felds wird nun 2 gegen 2 auf Ballhalten gespielt. Die Spieler in den Ecken sind nicht aktiv. Erst wenn einer von ihnen von einem Mitspieler angespielt wird, wechselt er für den Passgeber ins Feld. Jeder Spieler hat zwei Pflichtkontakte und nach zehn Passfolgen erhält die Mannschaft einen Punkt. Das Verlierer-Team muss nach  $4 \times 2$  Minuten 10 Liegestütze absolvieren.

**Spielform 3a.** Ein  $18 \times 20$  Meter großes Feld mit zwei Toren markieren. Ein 8er-Team und ein 4er-Team bilden. Das 8er-Team spielt zusammen mit den beiden Torhütern. Zu zehnt versuchen sie möglichst lange den Ball in ihren Reihen zu halten. Nach jeweils 10 Passfolgen erhalten sie einen Punkt und bleiben in Ballbesitz. Das 4er-Team versucht dabei den Ball zu gewinnen und nach der Balleroberung in ein beliebiges Tor abzuschließen. Welches Team erreicht zuerst 10 Punkte bzw. 10

Tore? Das Verlierer-Team absolviert eine „Strafe“. Dann so lange neue Teams bilden, bis jeder Spieler im 4er-Team auf Balljagd gegangen ist.

**Spielform 3b.** Ein 10 × 20 Meter großes Rechteck aufbauen. Das Feld wird durch eine 2 Meter tiefe Mittelzone geteilt. Drei 2er-Teams bilden. Zwei Teams spielen immer zusammen gegen das Dritte auf Ballhalten. Also hat man immer eine 4-gegen-2-Situation. In einer Spielfeldhälfte positionieren sich drei Angreifer und ein Verteidiger. Der andere Verteidiger befindet sich als „Störspieler“ in der Mittelzone und der vierte Angreifer in der anderen Spielfeldhälfte. Die Angreifer versuchen nun innerhalb von 90 Sekunden möglichst viele Spielverlagerungen über die Mittelzone zu absolvieren. Der Störspieler darf seine Zone nicht verlassen und kann daher nur Pässe abfangen. Sobald eine Spielverlagerung gelungen ist, folgen zwei Angreifer dem Ball in die andere Hälfte, der Störspieler wechselt ebenfalls dahin und der Verteidiger wird nun zum Störspieler. Jetzt gleiche Situation wie zu Beginn. Der Ball muss mindestens einmal je Hälfte abgespielt werden, damit man wieder eine Spielverlagerung absolvieren darf. Nach 90 Sekunden wird das nächste 2er-Team zu Verteidigern, bis alle Spieler einmal an der Reihe waren. Bei welchem 2er-Team sind die meisten Spielverlagerungen gelungen?



## 7. Woche, 2. Trainingseinheit:

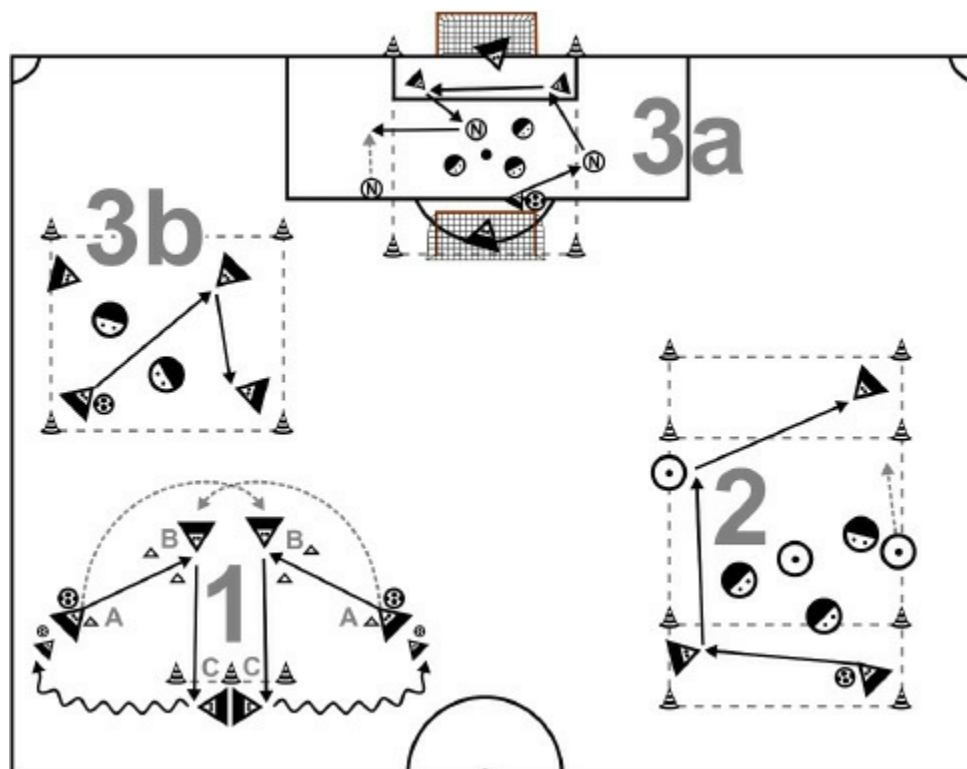
**Übung 1.** Zwei ca. 15 Meter große Quadrate aufbauen. An Position A befindet sich jeweils ein Zähltor. Zwei Mannschaften bilden und an die Quadrate aufteilen. Je ein Spieler geht auf die Positionen B bis D und die restlichen Spieler mit zwei Bällen auf Position A. Beide Teams beginnen die Übung auf Trainersignal, indem sie einen Pass in den Lauf zu B spielen. Dieser passt direkt in den Lauf zu C, dieser in den Lauf zu D und dieser durch das Zähltor zum nächsten Spieler A. Jeder Spieler wechselt nach seinem Pass eine Position weiter. Nachdem Position B besetzt ist, kann der zweite Ball gespielt werden. Welches Team schafft nach 4 Minuten mehr Pässe durch das Zähltor?

Für einen zweiten Durchgang wechseln die Mannschaften die Quadrate. **Tipp:** Immer mit dem äußeren Fuß passen. Training der Beidfüßigkeit.

**Spielform 2.** Ein  $20 \times 20$  Meter großes Quadrat aufbauen. Vier 2er-Teams bilden, die im 6-gegen-2 auf Ballhalten gegeneinander spielen. Die Angreifer müssen ihre Passfolgen im Wechsel von Direktspiel und zwei Pflichtkontakten absolvieren. Erreichen sie 10 Passfolgen, erhalten sie einen Punkt. Nach 2 Minuten wird das Verteidiger-Team gewechselt. Gegen welches Team konnten die Angreifer die meisten Punkte erzielen? Verlierer-Team bestrafen!

**Spielform 3a.** Ein  $18 \times 16$  Meter großes Feld mit zwei Toren markieren. Drei 3er-Teams bilden. Jedem Torwart ein Team zuweisen und die dritte Mannschaft pausiert zunächst. Tore dürfen von überall erzielt werden und die Torhüter agieren immer mit ihrer Mannschaft. Schafft ein Team 5 Passfolgen, erhält sie einen Punkt. Sobald eine Mannschaft einen Gegentreffer hinnehmen muss, verlässt sie das Feld und die dritte Mannschaft kommt mit Ballbesitz ins Spiel. Welches Team hat am Ende die meisten Punkte? **Tipp:** Das Verteidiger-Team soll sofort attackieren. Aufgrund des kleinen Feldes dürfte jeder ungehinderte Torschuss ein Treffer sein. Als Trainer darauf achten, dass die Mannschaften immer zügig wechseln. Hohes Tempo anstreben!

**Spielform 3b.** Ein  $15 \times 20$  Meter großes Rechteck aufbauen. Eine Mittellinie markieren und auf jeder Grundlinie ein 6 Meter breites Dribbeltor errichten. Zwei 4er-Teams bilden. Mannschaft A spielt auf Ballhalten und bei jeweils 5 Passfolgen erhält sie einen Punkt und bleibt in Ballbesitz. Mannschaft B versucht den Ball zu erobern und durch das Dribbeltor, auf der gegenüberliegenden Seite von wo der Ball gewonnen wurde, zu dribbeln. Gelingt dies, erhalten sie einen Punkt und geben den Ball an Mannschaft A ab.  $4 \times 2$  Minuten spielen. Nach jeder Pause Aufgabenwechsel. Welches Team erreicht mehr Punkte?



## 7. Woche, 3. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für je vier Spieler drei Positionen A, B und C im Abstand von ca. 12 Metern zueinander aufbauen. Je ein Spieler ohne Ball zu B und C und die restlichen Spieler mit Ball zu A. Zwei dieser Parcours spiegelverkehrt nebeneinander aufbauen, siehe Zeichnung. Die Spieler A starten gleichzeitig mit einem Pass zu B in die Übung. B leitet den Ball direkt durch das Hütchentor C zum nächsten Spieler weiter. C nimmt den Pass an und mit und dribbelt zum Starthütchen A. B folgt seinem Pass und A wechselt zu B der anderen Parcoursseite. Sobald Position B besetzt ist, kann von A der nächste Pass gespielt werden. Zwei 8er-Gruppen gegeneinander antreten lassen. Wer schafft in 4 Minuten mehr direkte Pässe durch die Zieltore C? **Tipp:** B soll immer mit dem ballnahen Fuß spielen.

**Spielform 2.** Ein 15 Meter großes Quadrat markieren und jeweils um zwei 5 Meter tiefe Endzonen erweitern. Drei 3er-Teams bilden. Zwei Teams spielen nun auf Ballhalten gegen die dritte Mannschaft (6-gegen-3-Situation). Die Überzahlmannschaft erhält einen Punkt, sobald sie einen Mitspieler im Wechsel in eine der beiden Endzonen anspielt. Es sind nur flache Pässe erlaubt. Die Spielzeit beträgt  $3 \times 3$  Minuten. Nach jeder Pause spielt eine andere Mannschaft in Unterzahl. Gelingt einer Überzahlmannschaft in 3 Minuten keine 15 (20) Spielverlagerungen, müssen sie eine Strafe absolvieren (Liegestütze, Purzelbaum u. ä.).

**Spielform 3a.** Ein  $18 \times 20$  Meter großes Feld mit zwei Toren markieren. Drei 3er-Teams bilden. Mannschaft A spielt zusammen mit Mannschaft C gegen Mannschaft B (6-gegen-3-Situation). Zwei Spieler der Mannschaft C dürfen sich aber nur außerhalb der beiden Seitenlinien bewegen. Ziel der Überzahlmannschaft ist es, möglichst viele Passfolgen zu spielen, und Team B darf nach einem Ballgewinn auf eines der beiden Tore abschließen. Zehn Passfolgen entsprechen einem Tor. Welche Mannschaft hat nach 4 Minuten mehr „Tore“ erzielt? Die Verlierer-Mannschaft wird bestraft und ein anderes Team wird zur Unterzahlmannschaft. Nach  $3 \times 4$  Minuten hat jedes Team jede Aufgabe absolviert.

**Spielform 3b.** Ein 15 Meter großes Quadrat aufbauen. Drei 2er-Teams bilden. Zwei Teams spielen zusammen gegen die dritte Mannschaft auf Ballhalten (4-gegen-2-Situation). Die Überzahlmannschaft hat freies Spiel und erhält immer einen Punkt, wenn sie den Ball direkt zum Mitspieler passen. Erobert das Unterzahlteam den Ball und gelingt ein Pass zum Mitspieler, werden der Überzahlmannschaft 5 Punkte abgezogen. Es wird  $3 \times 3$  Minuten gespielt. In jeder Pause Aufgabenwechsel der Teams. Gegen welches 2er-Team gelangen die meisten Punkte?

## 10. Pressing

Das Pressing gilt als ein strategisches Mittel, um den Spielaufbau des Gegners durch geplante Laufwege zu steuern. Ziel ist es dabei, den Gegner in eine Unterzahlsituation zu bringen, damit man den Angespilten unmittelbar nach der Ballannahme von mehreren Seiten attackieren kann. Daraus ergibt sich eine gute Möglichkeit zur kontrollierten Balleroberung.

Es gibt drei Hauptpressingarten: Abwehr-, Mittelfeld- und Angriffspressing. Diese unterscheiden sich darin, wie hoch der Mannschaftsverband auf dem Platz agiert. Beim Abwehrpressing zieht sich die Mannschaft komplett in die eigene Hälfte zurück. So stehen dem Gegner wenig Räume im Rücken der Abwehr zur Verfügung, dafür ist der Weg zum gegnerischen Tor nach einer Balleroberung sehr weit. Beim Angriffspressing attackiert man den Gegner bereits in der Nähe seines Strafraums. Beim Ballgewinn ist der Weg zum gegnerischen Tor zwar sehr kurz, aber dafür sind große Räume im Rücken der Abwehr vorhanden. Das Mittelfeldpressing ist ein Kompromiss aus beidem.

Die betriebene Pressingart wird vom Verhalten der Sturmspitze bestimmt. Abhängig davon, ab welcher Höhe sie den Spielaufbau des Gegners steuert, agiert das Team im Abwehr-, Mittelfeld- oder Angriffspressing. Vorausgesetzt ist natürlich immer, dass das ganze Team kompakt dahinter steht.

In diesem Kapitel wird das erforderliche Laufverhalten einer Mannschaft beschrieben, die den Spielaufbau des Gegners nach außen steuern will. Es wird von einer 4-2-3-1-Grundformation ausgegangen, dieses System lässt sich aber auch auf alle weiteren Grundformationen übertragen. Gelingt die Steuerung nach außen, so kann man den Gegner direkt an der Außenlinie attackieren. Hierzu sind weniger Spieler als im Zentrum notwendig, da sich der Gegner nicht in alle Richtungen lösen kann. Außerdem hat dies den Vorteil, dass bei einem missglückten Pressingversuch der ballführende Gegner sich nicht in aussichtsreicher zentraler Position befindet.

Grundvoraussetzung für das Ausüben des Pressings ist der Wille des Gegners, das Spiel kontrolliert aufzubauen. Um dies dem Gegner „schmackhaft“ zu machen, soll die Sturmspitze zunächst mit ausreichendem Abstand zu den gegnerischen Innenverteidigern (IV) agieren. In der Regel eröffnet der Torwart dann das Spiel zu einem IV. Jetzt gilt es, mehrere Aspekte zu berücksichtigen, um mit dem Pressing zu starten.

Zum einen muss die eigene Mannschaft in Bereitschaft sein. Das heißt, wenige Meter hinter der Sturmspitze befindet sich der 10er. Dieser verschiebt immer synchron zur Sturmspitze. Dann verschieben die Mittelfeldausen (MA) auf Höhe des 10ers (leicht nach innen eingerückt), die 6er gehen Richtung Ballseite und der ballnahe Außenverteidiger (AV) rückt vor, um Zugriff auf potentielle Anspielstationen des Gegners zu haben.

Ein 6er hat nun die Aufgabe, das Stellungsspiel seiner Mannschaft zu kontrollieren und nach Bedarf zu korrigieren. Dieser soll auch mit einem lauten Kommando (z. B. „Überfall“, „Press“, „Druck“) das Pressing einläuten. Hierzu muss er neben dem Stellungsspiel der eigenen Mannschaft (alle Spieler hinterm Ball und ausreichend verschoben), auch das Verhalten des Gegners beobachten. Vor Spielbeginn legt man nämlich fest, in welcher Situation es sinnvoll ist zu pressen. Beispielsweise wenn unnötige Querpässe gespielt werden, ein IV sich mit dem Ball nach außen zum AV dreht, bei schlechtem Passspiel oder schlechter Ballannahme. Wichtig dabei ist aber immer, dass das Kommando unmittelbar nach dem Erkennen der Situation erfolgt. Entschließt man sich mit dem Pass eines IV zum anderen zu pressen, so soll schon mit dem Abspiel das Pressing gestartet werden.

Auf das Kommando des 6ers muss als erstes die Sturmspitze reagieren und erst dann sollen die anderen Spieler mitmachen. Die Sturmspitze läuft dazu mit dem Signal des 6ers den angespielten Verteidiger so im Bogen an, dass er das Spiel nicht mehr verlagern kann und attackiert ihn von der Seite. Durch das aggressive Anlaufen der Sturmspitze wird ein unkontrollierter Pass provoziert.

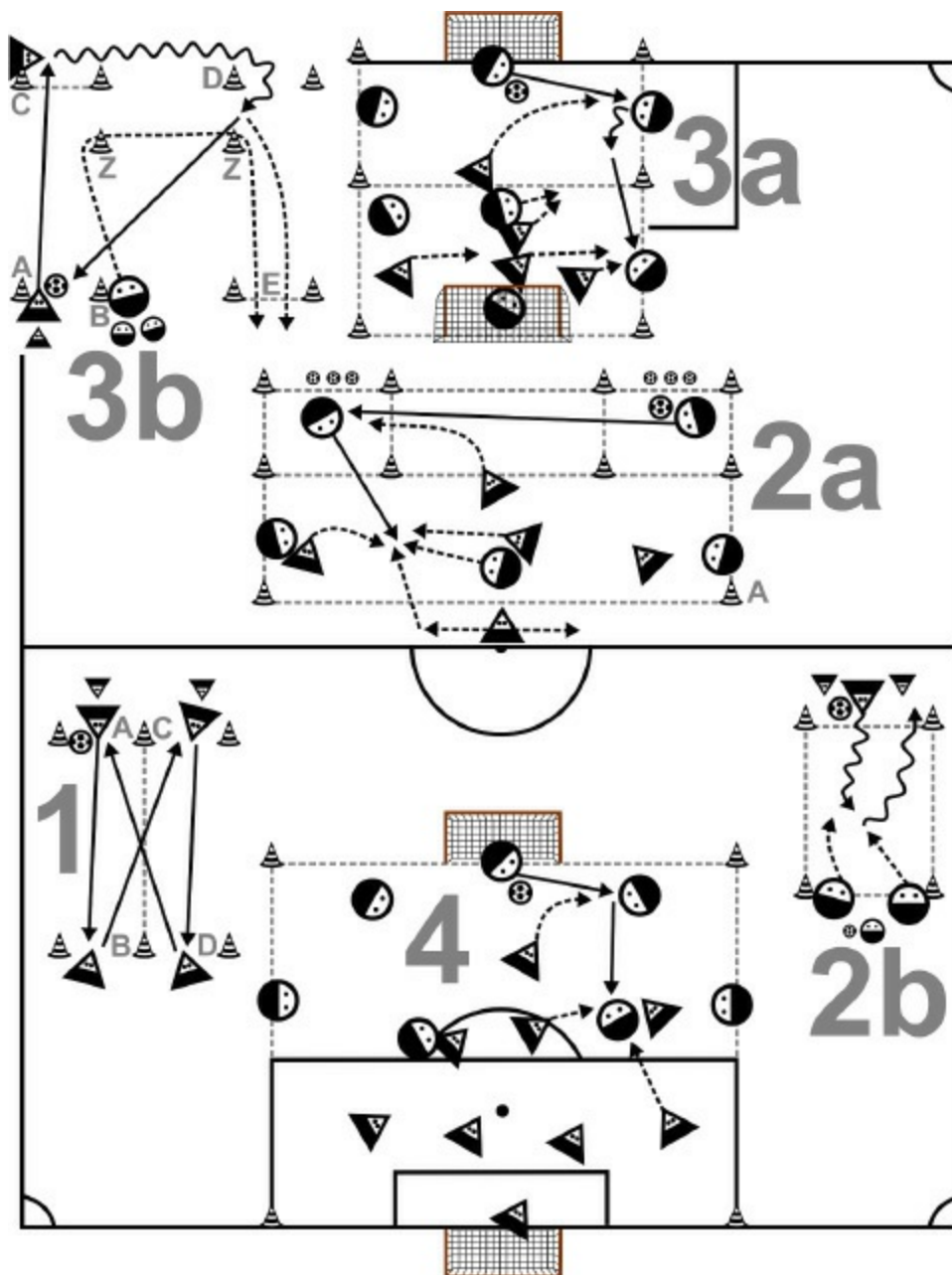
Das Abspiel wird nun von den ballnahen Spielern (10er, MA, 6er und AV) mit dem Ziel der kontrollierten Balleroberung attackiert. Die Spielverlagerung soll vom ballfernen 6er oder MA zugestellt werden und die Sturmspitze bleibt beim Verteidiger, um einen Rückpass zu verhindern. Die eigenen Innenverteidiger rücken vor, um Lücken zu schließen.

Das ganze lässt sich noch weiter perfektionieren. Situativ hilft noch der ballferne 6er beim Doppeln. Dann aber rückt der ballferne MA so ein, dass er eine Spielverlagerung verhindern kann. Sollte ein angelaufener IV die Situation nutzen, um an der Sturmspitze vorbeizudribbeln, so setzt diese nach und versucht ihn zusammen mit dem 10er zu doppeln. Situativ können Sturmspitze und 10er auch ihre Aufgaben wechseln. Beispielsweise dann, wenn der 10er sich auf einer besseren Position (kürzere Distanz) für einen Bogenlauf befindet. In diesem Fall lässt sich die Sturmspitze auf die 10er-Position fallen und übernimmt dessen Aufgabe.

Entscheidet man sich für ein Angriffspressing, sollte man über gute Kopfballspieler verfügen. Gegner, die früh unter Druck gesetzt werden, versuchen die Situation oft durch Flugbälle zu lösen. Schafft es eine Mannschaft, sich mit einer Spielverlagerung aus dem Pressing zu lösen, so sollte man sich sofort diagonal nach hinten fallen lassen. Außerdem versucht man möglichst zahlreich hinter den Ball zu kommen, um die Gefahr zu bannen, vom Gegner überlaufen zu werden.

Die erste Trainingseinheit zum Pressing befasst sich mit dem hier beschriebenen System und in der zweiten und dritten Einheit geht es um die Folgeaktion nach dem Ballgewinn: Spiel in die Spitze, andribbeln, Abspiel oder Alleingang und dann Torabschluss (2. Trainingseinheit); Sturmspitze startet aus dem Zentrum nach außen (querlaufende Spitze) und erhält dort einen Longline-Pass (3. Trainingseinheit).





## 8. Woche, 1. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für sechs Spieler entsprechend der Zeichnung vier 3 Meter breite Hütchentore aufbauen. Abstand von A nach B ca. 12-15 Meter. Spieler A hat einen Ball und passt direkt zu B, B zu C, C zu D und D wieder zu A. Die Spieler wechseln nach ihren Pässen zum gegenüberliegenden Hütchentor. **Variation:** D passt zu C, C zu B, B zu A und A wieder zu D. **Tipp:** Zwei Ballkontakte nur, um einen ungenauen Pass zu kontrollieren. Ball ohne Rotation spielen.

**Spielform 2a.** Ein 30 × 20 Meter großes Feld aufbauen. Zwei Eckzonen von 8 × 8 Metern markieren. Zwei 5er-Teams Angreifer und Verteidiger bilden. Je Eckzone postiert sich ein IV und die drei anderen Verteidiger staffeln sich in der großen Zone. Die Angreifer postieren sich im 1-3-1, wobei der tiefste Spieler sich zunächst außerhalb des Feldes befindet. Ein IV holt sich einen Ball und das Verteidiger-Team versucht einen Mitspieler so anzuspielen, dass dieser über die Linie A dribbeln kann (1 Punkt). Die IV dürfen ihre Zone nicht verlassen, sie dürfen sich aber für einen Rückpass

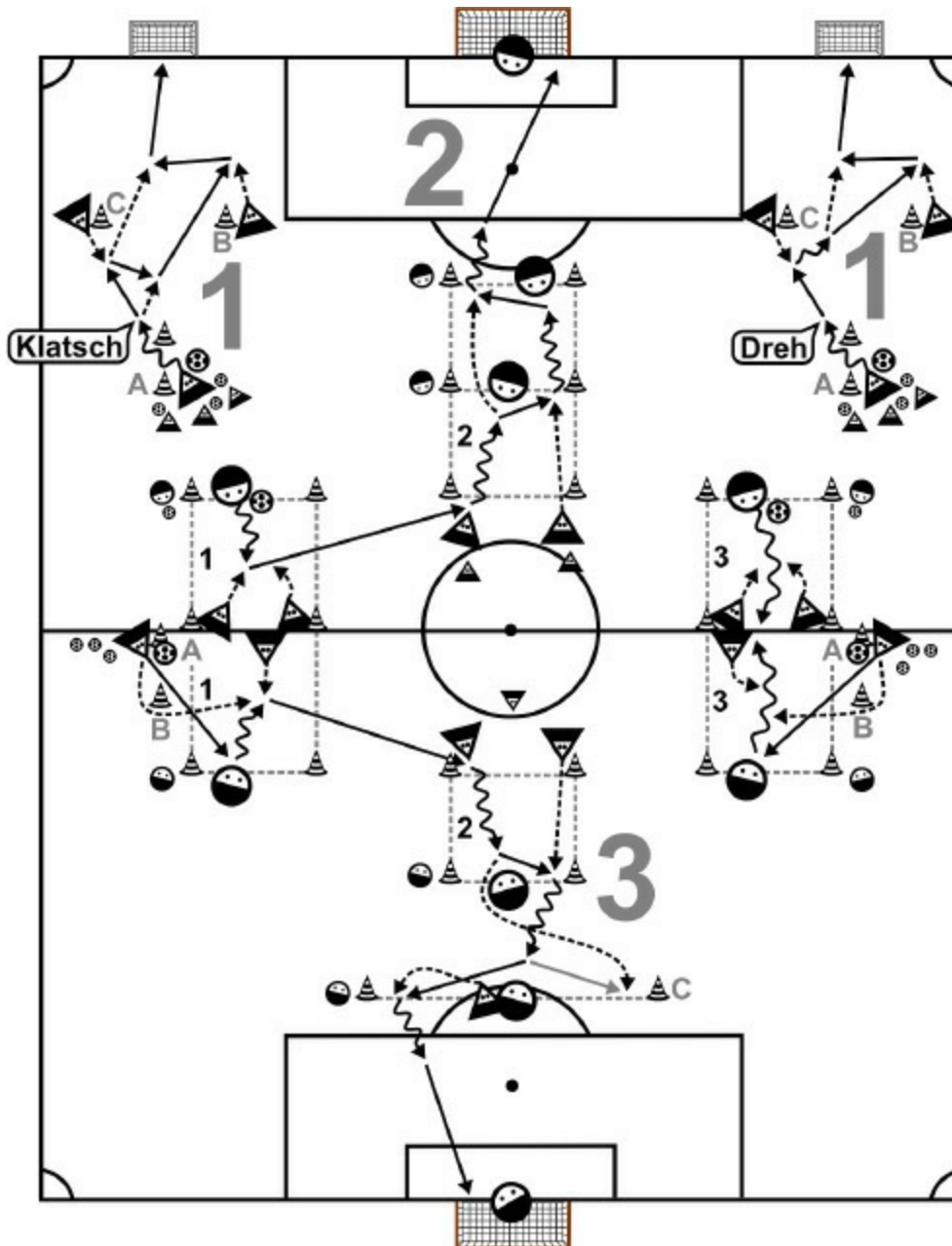
anbieten und das Spiel verlagern. Ziel der Angreifer ist es, den Ball zu erobern und zur Sturmspitze zu spielen (1 Punkt). Nach 6 Minuten Aufgabenwechsel. **Variation:** Die IV dürfen nicht direkt spielen. Die IV werden von einem Torwart oder Trainer angespielt. Es darf dann aber kein Rückpass zu diesem erfolgen. **Tipp:** Die Sturmspitze attackiert nicht zu hastig und wartet auf eine gute Gelegenheit für seinen Bogenlauf.

**Spielform 2b.** Ein  $10 \times 15$  Meter großes Rechteck markieren. Zwei 3er-Teams bilden und jedes Team besetzt mit Ball eine Stirnseite des Feldes. Ein Spieler von Team A dribbelt ins Feld und versucht die gegnerische Grundlinie zu überdribbeln. Gleichzeitig starten zwei Spieler B ins Feld, versuchen den Ball zu erobern und über die gegenüberliegende Grundlinie zu dribbeln. Je Überdribbeln einer Linie gibt es einen Punkt für die Mannschaftswertung. Nach Abschluss der Aktion dribbelt der dritte Spieler B ins Feld und die anderen beiden Spieler A ihm entgegen. Nach dieser Aktion befinden sich wieder alle Spieler einer Mannschaft auf einer Seite. Nun Aufgabenwechsel untereinander und immer so weiter. Welches Team hat nach  $2 \times 6$  Minuten die meisten Punkte? **Tipp:** Für ein optimales Doppeln startet der Verteidiger auf der Seite des Dribbelfußes des Angreifers massiv entgegen, geht in seitliche Stellung und bietet ihm so den Durchbruch zum tiefer postierten Mitspieler an. Tempo des Angreifers aufnehmen.

**Spielform 3a.** In einem  $25 \times 25$  Meter großen Feld (Mittellinie markieren) wird auf zwei besetzten Toren 5 gegen 5 gespielt. Spieleröffnung immer beim Torwart, auch anstelle von Standardsituationen. Das Team im Ballbesitz (Verteidiger / Spielaufbau) spielt immer in einer 2-3-Formation und die Angreifer im 3-1-1. Die beiden IV der Verteidiger agieren immer in der eigenen Hälfte und die drei Mitspieler in der gegnerischen Hälfte. **Variation:** Nur flache Zuspiele erlauben. **Tipp:** Bei der Spieleröffnung ziehen sich die Angreifer zunächst zurück, um ein Anspiel auf einen IV zu provozieren. Die Angreifer sollen das Spiel eng machen und dann aggressiv attackieren. Die Spieleröffnung erfolgt erst, wenn die Angreifer formiert sind. Vorab die Aufstellung für beide Spielformationen festlegen.

**Übung 3b.** Ein 15 Meter großes Quadrat mit vier 3 Meter breiten Ecktoren aufbauen. Im Quadrat werden zwei Wendehütchen Z platziert und es werden zwei Mannschaften gebildet. Team A steht mit einem Ball auf Position A. Ein Spieler A hinterm Hütchentor C. Team B befindet sich komplett ohne Ball auf Position B. Auf Trainersignal passt A durchs Hütchentor C, C nimmt den Ball an und mit, dribbelt durchs Hütchentor D, passt zurück zu A und sprintet durch das Hütchentor E. Gleichzeitig sprintet B um beide Wendehütchen herum und dann Richtung Hütchentor E. Welcher Spieler durchläuft als erstes das Hütchentor E? Der Sieger erhält einen Punkt für die Mannschaftswertung. Welches Team schafft zuerst 10 Punkte? Danach Aufgabenwechsel. **Tipp:** Die Positionen der Wendehütchen so wählen, dass beide Spieler annähernd die gleichen Chancen haben.

**Spielform 4.** In einem  $40 \times 35$  Meter großen Feld wird auf zwei besetzte Tore im 6-gegen-8 gespielt. Team A (sechs Spieler) spielt in einer 4-2-Formation und Team B (acht Spieler) in einem 4-3-1. Team A beginnt mit einer 3:1-Führung. Team B hat nun 3 Minuten Zeit auszugleichen. Anstatt Standardsituationen immer Spieleröffnung von Team A. **Tipp:** Die „Hintermänner“ rücken vor, um Lücken zu schließen.



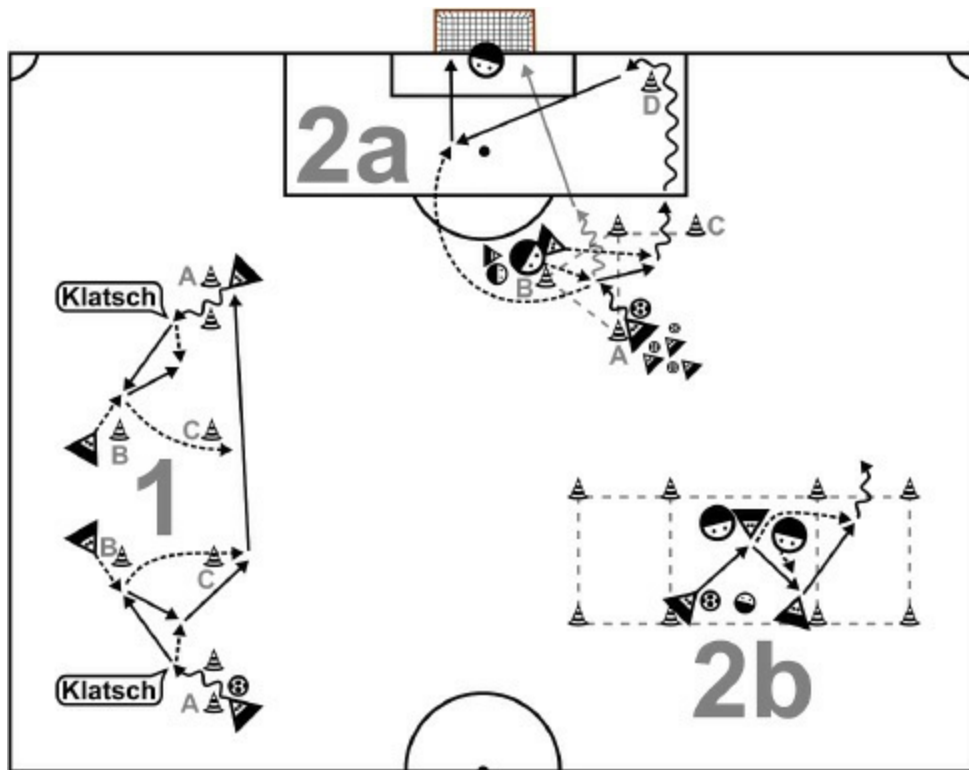
## 8. Woche, 2. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für die Hälfte der Spieler ein  $10 \times 15$  Meter großes Hütchendreieck aufbauen. An der Spitze des Dreiecks befindet sich ein kleines Hütchentor A und 15 Meter hinter der Grundlinie ein Minitor zwecks Zielschuss. Je einen Spieler ohne Ball an die Hütchen B und C postieren. Die restlichen Spieler mit je einem Ball zum Hütchentor A. A dribbelt durch das Hütchentor, passt zu C (Auffaktbewegung) und gibt dabei wahlweise das Kommando „Klatsch“ oder „Dreh“. Bei „Klatsch“ spielt C direkt zu A zurück, A passt in die Tiefe zu B, B legt quer auf C und C absolviert einen direkten Zielschuss. Beim Kommando „Dreh“ dreht sich C sofort Richtung B auf, spielt ihn in die Tiefe an, der legt wieder quer auf C und C absolviert wie gehabt einen Zielschuss. C holt den Ball, stellt sich bei A an, A wechselt nach B und B nach C. Welche Gruppe erzielt nach 5 Minuten die meisten Tore? Für einen zweiten Durchgang die Positionen C und B wechseln. Training der

Beidfüßigkeit. **Tipp:** B startet nicht vor dem Ball in die Tiefe und sein Querpass darf nicht nach vorne gehen (Abseits).

**Spielform 2.** Die Spieler in Angreifer und Verteidiger teilen. Jeweils außen ein 10 × 12 Meter großes Rechteck (1 und 3) aufbauen und je zwei Angreifern und Verteidigern zuweisen. Vor dem Strafraum ein 10 × 20 Meter großes Rechteck (2) aufbauen und in zwei Zonen teilen. Auf der Grund- und Mittellinie von 2 postiert sich je ein Verteidiger und zwei Verteidiger pausieren. Die restlichen Spieler stehen als Angreifer an der Stirnseite des Rechtecks 2. Bei 1 und 3 steht jeweils ein Verteidiger mit Ball auf der Grundlinie (ein weiterer Verteidiger pausiert) und ihm gegenüber stehen zwei Angreifer, die den Ball erobern sollen. Die Verteidiger 1 und 3 starten gleichzeitig mit dem Ziel ins Rechteck, die Grundlinie der Angreifer zu überdribbeln. Die Angreifer versuchen den Ball kontrolliert zu erobern. Die Angreifer, denen dies als erstes gelingt, passen zu einem Angreifer 2. Dieser dribbelt nun ins Feld und ein zweiter Angreifer startet auf maximaler Breite des Feldes mit. Der Verteidiger darf nur auf der Linie agieren und wird angedribbelt. Je nach Verteidigerverhalten wird abgespielt oder selbst vorbeidribbelt. Gleicher Ablauf beim nächsten Verteidiger, dieser darf erst mit dem Überspielen der Mittellinie auf seiner Linie aktiv werden. Die Verteidiger dürfen nicht nachsetzen. Der Spieler, der die Grundlinie des letzten Verteidigers überdribbelt hat, kommt zum Torabschluss. Die pausierenden Verteidiger werden für den nächsten Durchgang aktiv. Folgende Punktwertung: Angreifer erhalten zwei Punkte für ein Tor und einen Punkt für ein Überdribbeln der Grundlinie des Felds 2. Die Verteidiger erhalten zwei Punkte für ein Überdribbeln der Grundlinie der Angreifer im Feld 1 und 3. Nach 8 Minuten wechseln die Spieler des Felds 2 mit den Spielern der beiden äußeren Felder 1 und 3. Nach 16 Minuten tauschen Angreifer und Verteidiger ihre Aufgaben. Wer erzielt mehr Punkte? **Tipp Doppeln im Feld 1 und 3:** Der Angreifer auf der Seite des Dribbelfußes des Verteidigers rückt in seitlicher Stellung vor und bietet den Durchbruch zum Mitspieler an. Der zweite Angreifer postiert sich leicht dahinter und erwartet den Durchbruch. Sobald der Verteidiger Richtung zweiter Angreifer durchbricht, wird attackiert. **Tipp Angreifer am Feld 2:** In möglichst großer Breite agieren. Der Ballführende dribbelt aktiv auf den Verteidiger zu und je nach Verteidigerverhalten spielt er ab oder bricht selbst durch.

**Spielform 3.** Den Aufbau der Spielform 2 entsprechend der Zeichnung leicht abändern. Zu den äußeren Feldern 1 und 3 kommen jeweils zwei Positionen A und B. Feld 2 besteht nur noch aus einer Zone (10 × 10 Meter) und vor dem Strafraum befindet sich eine 30 Meter breite „Abseitslinie“ C. Die Spieler wieder in Angreifer und Verteidiger teilen und entsprechend der Zeichnung postieren. Zentral auf der Abseitslinie steht ein Verteidiger und eine Sturmspitze, die mit dem Überdribbeln der Grundlinie 2 vollaktiv werden. Die Sturmspitze bleibt für einige Durchgänge auf Position. Die beiden Spieler A passen gleichzeitig zum Verteidiger auf der Grundlinie, umlaufen sofort Hütchen B und versuchen den Ball von hinten zu „klauen“. Der zweite Angreifer rückt vor und nimmt das Tempo des Verteidigers auf, um möglichst lange zu verzögern. Die Angreifer, die den Ball als erstes erobert haben, passen zu Feld 2. Hier wird nun wieder angedribbelt und nach dem Überdribbeln der Grundlinie 2 eine 3-gegen-1-Situation mit anschließendem Torabschluss gelöst. Punktwertung und Positionswechsel wie zuvor. **Tipp 3-gegen-1-Situation lösen:** Der ballführende Angreifer dribbelt aktiv auf den Verteidiger der Abseitslinie zu. Die Sturmspitze läuft sich entschlossen in eine Richtung frei (Seite ist egal, aber genügend Breite herstellen) und der dritte Angreifer bietet sich außen auf der Gegenseite der Sturmspitze in ausreichender Breite an. Der Ballführende hat nun rechts und links Anspielstationen und passt den Ball zu der günstigeren Position. Auf Abseits achten!



## 8. Woche, 3. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für je vier Spieler zwei Dreiecke (ca.  $8 \times 12$  Meter) entsprechend der Zeichnung aufbauen. Ein Spieler A hat einen Ball und die restlichen Spieler ohne Ball auf die Positionen entsprechend der Zeichnung stellen. A dribbelt durch das kleine Hütchentor A, passt zu B, der lässt klatschen und läuft quer hinter die Position C und erhält dort einen Longline-Pass von A. B passt zum gegenüberliegenden Hütchentor A und hier folgt direkt der gleiche Ablauf. Nach jedem weiten Pass wechseln A und B untereinander die Position. Welches 4er-Team hat nach 2x4 Minuten die meisten weiten Pässe gespielt? **Tipp:** Vor einem Anspiel immer eine Auftaktbewegung absolvieren (hier Spieler B).

**Spielform 2a.** Vor dem Strafraum ein Hütchendreieck ( $10 \times 7$  Meter) und ein Dribbeltor (5 Meter breit) entsprechend der Zeichnung aufbauen. Hinter das Dribbeltor nahe der Grundlinie ein Wendehütchen D stellen. Je zwei Verteidiger und Angreifer stehen an der Position B und die restlichen Spieler als Angreifer mit Bällen am Starthütchen A. A dribbelt ins Dreieck und mit seinem ersten Ballkontakt startet ihm der Verteidiger B entgegen und versucht den Ball zu erobern. Gleichzeitig bietet sich Angreifer B longline für ein Zuspiel an. Je nach Verteidigerverhalten dribbelt A selbst am Verteidiger vorbei und überquert die innere Linie des Dreiecks Richtung Tor und kommt zum Torabschluss oder er spielt den Ball longline zu B, der durch das Dribbeltor dribbelt, das Wendehütchen umläuft und dann flach in den Rückraum zu A passt (dieser hat sich direkt nach seinem Pass entsprechend positioniert). Angreifer A und B wechseln nach jeder Aktion die Position und ein Verteidiger wechselt die Position, sobald er einen Ball erobern konnte. Die Verteidiger dürfen nicht nachsetzen. **Variation:** Aufbau des Parcours auf der anderen Seite. Training der Beidfüßigkeit. Für jedes Tor erhalten Passgeber und Torschütze einen Punkt. Die beiden Verteidiger starten mit je einem Punkt. **Tipp:** Angreifer B läuft sich im Rücken des Verteidigers frei.

**Spielform 2b.** Für sechs Spieler ein  $20 \times 15$  Meter großes Feld aufbauen und in drei Zonen teilen. Die mittlere Zone ist  $10 \times 15$  Meter groß. Zwei 3er-Teams bilden. Ziel ist es, jeweils über die Grundlinie des Gegners in eine der beiden äußeren Zonen zu dribbeln. Die ballführende Mannschaft agiert in einem 2-1-System gegen zwei Verteidiger. Der dritte Verteidiger ist so lange inaktiv, bis seine Mannschaft den Ball erobert hat. Es darf immer nur die Sturmspitze und ein Verteidiger eine der beiden Außenzonen betreten. Welche Mannschaft hat nach  $2 \times 4$  Minuten mehr Punkte erzielt?

**Variation:** Positionswechsel innerhalb des Teams. **Tipp:** Dadurch, dass die Verteidiger nicht wissen, in welche Außenzone sich die Sturmspitze freiläuft, müssen sich beide zunächst in der mittleren Zone aufhalten. So kann dann der jeweilige Verteidiger schnell mitgehen und ein Überdribbeln verhindern.

## 11. Andribbeln

Es gibt für keine andere Gruppentaktik im Fußball so viele verschiedene Begriffe wie für das Andribbeln. Das Andribbeln kennen viele auch unter dem Begriff „Gegner binden“, „Überzahlspiel zu zweit“ oder „Blank spielen“. Die vielfältigen Bezeichnungen lassen darauf schließen, dass es sich hier um einen elementaren Bereich des Fußballs handelt. Im Detail lässt sich das Andribbeln als Herstellen und Lösen von offensiven 2-gegen-1-Situationen beschreiben.

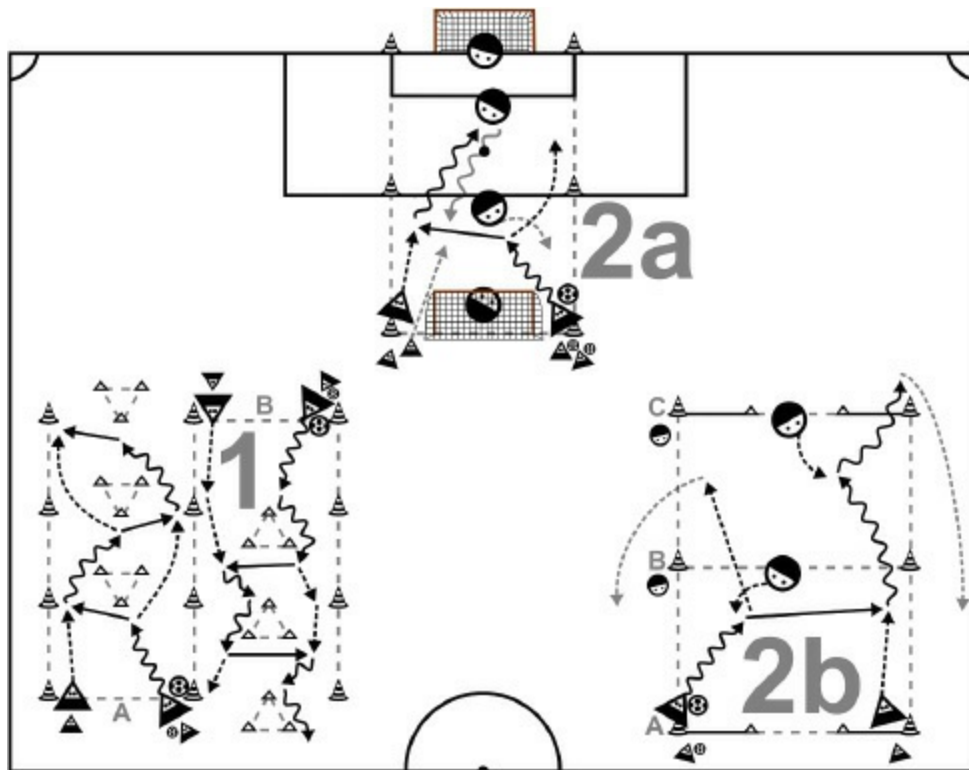
Die Popularität des Andribbelns basiert auf seine Simplizität. Es gibt keine technisch anspruchlosere Methode einen Gegenspieler auszuspielen. Man dribbelt aktiv auf einen Gegner zu und rechtzeitig (ca. zwei Meter) vor ihm passt man in die Breite zu einem mitlaufenden Spieler. Mit einem Doppelpass lässt sich zwar auch eine 2-gegen-1-Situationen lösen, doch dafür muss der Mitspieler aus der Tiefe entgegenkommen. Beim Andribbeln muss sich jedoch kein Mitspieler vor dem Ball befinden, deshalb eignet sich das Andribbeln besonders bei schnellen Tempogegenstößen (Konter).

Das Andribbeln lässt sich überall auf dem Spielfeld praktizieren. Beim Spielaufbau, bei der Überbrückung des Mittelfelds und zum Erspielen von Torchancen. Durch das Andribbeln erreicht man einen sogenannten „Überzahltransport“. Nach dem Pass zu dem mitlaufenden Spieler ist mindestens ein Gegner ausgespielt und zwei eigene Spieler kommen zu der neuen Spielsituation dazu. So ergeben sich neue Spielsituationen mit vielen günstigen Anspielstationen.

Praktiziert man kein aktives Andribbeln, weil man seine Bälle möglichst früh spielt, würden sich einige Nachteile ergeben. Die angespielten Mitspieler können vom Gegner gestellt (Verwicklung in einer 1-gegen-1-Situation) und Gassenpässe können aufgrund der größeren Distanz abgefangen werden. Doch beim Andribbeln hat man alle Vorteile auf seiner Seite. Sollte beispielsweise der angedribbelte Gegner versuchen den Passweg zum mitlaufenden Spieler zuzustellen, so dribbelt man nach einer Passfinte selbst an ihm vorbei.

Auf diese einfache Art lässt sich das gesamte Offensivspiel einer Mannschaft gestalten. Wendet man diese Spielweise systematisch und zielstrebig von hinten nach vorne an, nimmt man Zug für Zug einen Gegner aus dem Spiel und am Ende dieser Kette steht die Überzahlsituation vor dem gegnerischen Tor.

Abschlusspiel: Mit Kontaktbegrenzung (zwei Ballkontakte) spielen. Es darf jedoch nach vorne gedribbelt werden. Dribblings in die Breite oder nach hinten sind verboten und werden mit einem Freistoß für den Gegner geahndet.



## 9. Woche, 1. Trainingseinheit:

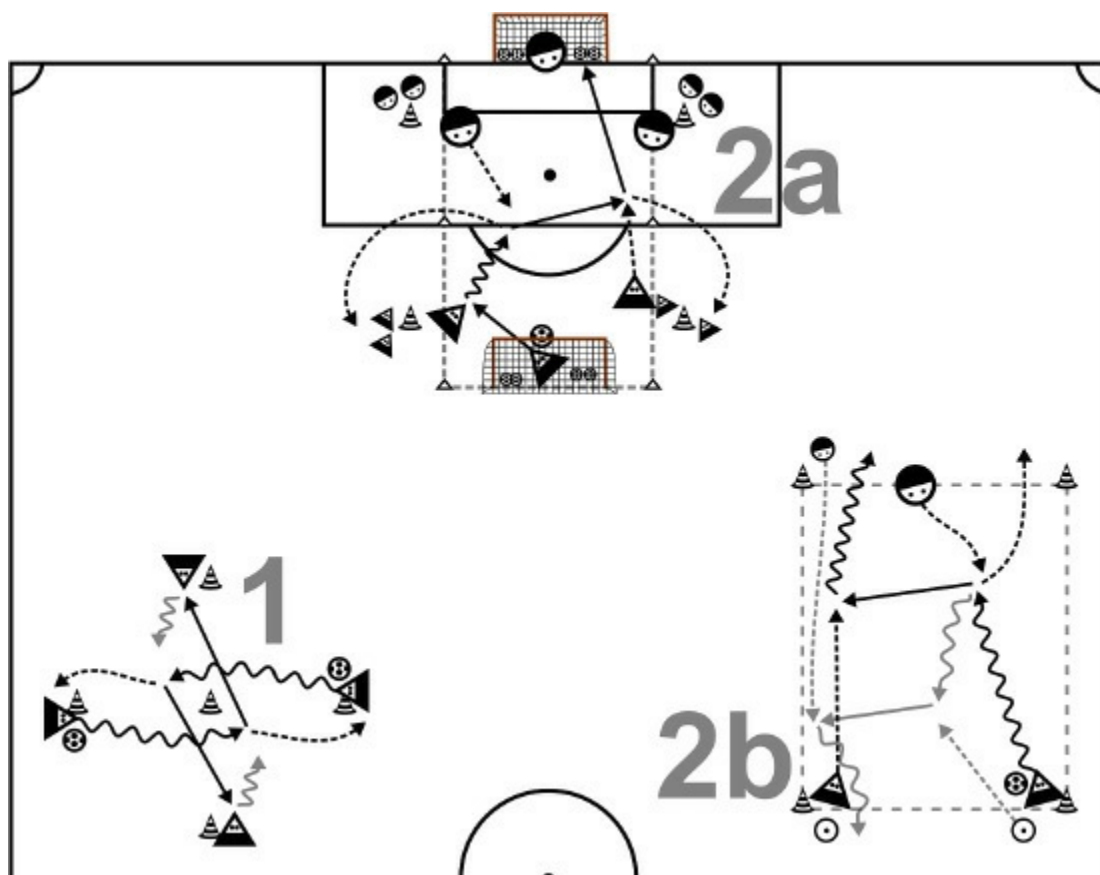
**Übung 1.** Ein  $20 \times 30$  Meter großes Feld aufbauen und in sechs gleichgroße Zonen teilen. Sechs ca. 3 Meter große Hütchendreiecke, die je einen Gegenspieler simulieren, entsprechend der Zeichnung aufbauen. Die Spieler teilen sich zur Hälfte hinter den beiden Hütchentoren A und B auf. Jeweils zwei Gruppen bilden. Eine Gruppe mit und die andere ohne Ball. Erste Aufgabe (Zeichnung links): Jeweils der Erste einer Gruppe startet ins Feld. Der Ballführende dribbelt aktiv auf den „Gegenspieler“ zu, der mitlaufende Partner bietet sich in der Breite an und erhält einen Pass. Dieser dribbelt nun aktiv auf den nächsten „Gegenspieler“ zu und passt dann zum mitlaufenden Partner und so weiter. Nach dem letzten „Gegenspieler“ stellen sie sich bei den beiden Gruppen am jeweils anderen Hütchentor an. Zweite Aufgabe (Zeichnung rechts): Nun wird jeweils vor dem „Gegenspieler“ ein Pass angetäuscht, am Gegner vorbei gedribbelt und dann quer zum Partner gepasst. Beim nächsten „Gegenspieler“ täuscht der Partner nun einen Pass an und dribbelt selbst vorbei und so weiter. Dritte Aufgabe: Der Ballführende kann nun selbst entscheiden, ob er abspielt oder selbst vorbeidribbelt. Das nächste Paar startet, sobald die vorderen Spieler am übernächsten „Gegenspieler“ sind. **Tipp:** Auf maximale Breite der Spieler achten und auf ein genaues Zuspiel in den Lauf (kein Abseits). Etwa zwei Meter vor dem „Gegenspieler“ passen oder fintieren.

**Spielform 2a.** Ein ca.  $20 \times 30$  Meter großes Feld mit zwei besetzten Großtoren aufbauen. Vier 2er-Teams bilden. Ein Team beginnt als Verteidigerpaar. Dazu stellt sich ein Spieler auf die Torraumlinie und der andere auf die Strafraumlinie. Die restlichen Teams postieren sich paarweise mit je einem Ball neben das mobile Tor. Das erste Angreiferpaar startet ins Feld und versucht nach dem Ausspielen der beiden Verteidiger ein Tor zu erzielen. Die Verteidiger dürfen sich erst mit dem ersten Ballkontakt der Angreifer bzw. mit dem Überdribbeln der Strafraumlinie von ihrer Ausgangsposition lösen. Der erste Verteidiger darf nicht nachsetzen. Die Verteidiger bleiben so lange auf Position (wechseln aber intern) bis sie ein Kontertor erzielen. Bei einem Konter (auch nach einer Parade des Torwarts) sind beide Angreifer sofort aus dem Spiel und es erfolgt ein Angriff auf das



mobile Tor. Umgehend startet den konternden Verteidigern ein Angreifer vom mobilen Tor (von der Gruppe ohne Ball) entgegen, um ein Tor zu verhindern. Die Abseitsregel gilt es zu befolgen. Welches Team hat nach  $4 \times 3$  Minuten die meisten Tore erzielt? **Tipp:** Blickkontakt zwischen Passgeber und Passempfänger fordern, wie auch eine Passfinte vor einem Alleingang.

**Spielform 2b.** Ein  $20 \times 15$  Meter großes Feld mit je 5 Meter breiten Außentoren aufbauen. Vier 2er-Teams bilden und in Verteidiger- und Angreifer-Teams teilen. Das erste Verteidigerpaar postiert sich auf den Linien B und C und die beiden anderen Verteidiger pausieren vorerst. Das erste Angreiferpaar startet von der Linie A ins Feld und versucht die beiden Verteidiger auszuspielen und dann über eines der beiden Außentore zu dribbeln. Der erste Verteidiger darf nicht nachsetzen und erst mit dem ersten Ballkontakt ins Feld starten. Die beiden pausierenden Verteidiger wechseln nach jedem Angriff mit den aktiven Verteidigern und das nächste Angreiferpaar startet. Die Angreifer gehen nach einem erfolgreichen Überdribbeln wieder zurück zur Startposition. Sollten die Verteidiger den Ball erobern und über eines der beiden Außentore A kontern, so wechseln sie mit dem Angreiferpaar die Aufgaben. Welches Team hat nach  $2 \times 6$  Minuten die meisten Tore erzielt? **Tipp:** Der Ballführende soll nicht zu sehr auf den Ball fixiert sein, sondern auch die Spielumgebung wahrnehmen. Er soll erkennen, ob der Verteidiger den Passweg zum mitlaufenden Partner zustellt oder nicht.



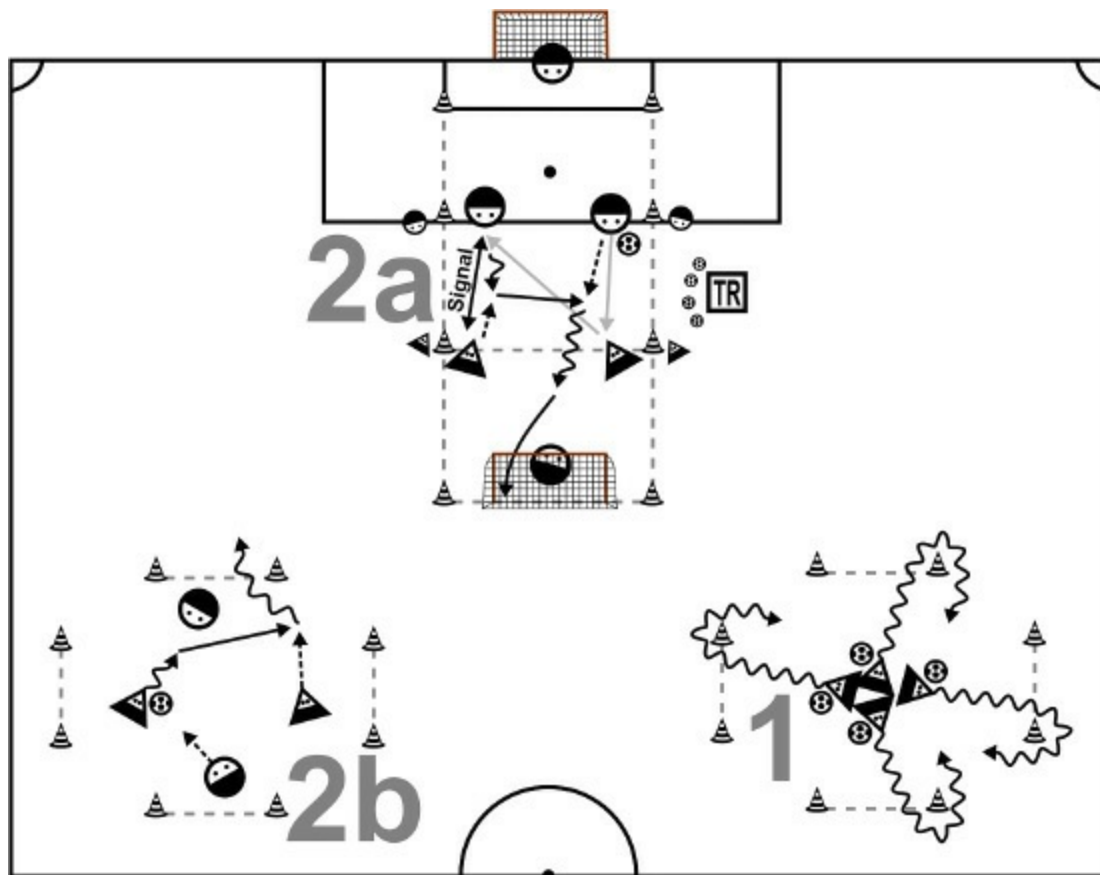
## 9. Woche, 2. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für je vier Spieler ein 15 Meter großes Quadrat mit einem mittleren Hütchen aufbauen. An den äußeren Hütchen stellt sich je ein Spieler. Zwei Bälle befinden sich bei Spielern, die sich gegenüberstehen. Nun dribbeln die beiden Spieler mit Ball jeweils rechts um das mittlere Hütchen,

passen links zum Spieler, laufen geradeaus weiter und stellen sich an das Hütchen gegenüber. Die beiden Passempfänger dribbeln nun ebenfalls rechts um das mittlere Hütchen, passen zum Spieler auf der linken Seite und laufen geradeaus weiter. Die Ballführenden sollen immer gleichzeitig starten. Welches 4er-Team ist am schnellsten zum zehnten Mal in Ausgangsposition? **Variation:** Es soll nun immer links am mittleren Hütchen vorbeigedribbelt werden, um dann zum Spieler auf der rechten Seite zu passen. **Tipp:** Es soll im Wechsel mit der Innenseite und dem Außenrist gepasst werden. Ein genauer Pass mit der Innenseite ist einfacher zu spielen, jedoch ist ein Pass mit dem Außenrist für den Gegner erst spät zu erkennen. Er ist meist ansatzlos und deshalb spricht man hier von einem „verdeckten Pass“.

**Spielform 2a.** Ein mobiles Großtor im Abstand von 32 Metern gegenüber dem festen Tor aufstellen und das Feld seitlich am Torraum begrenzen. Genügend Ersatzbälle in beiden Toren bereithalten. Zwei Mannschaften bilden und jeweils einem Tor zuweisen. Dort teilen sich die Spieler zur Hälfte an den beiden äußeren Hütchen auf. Im Wechsel wird nun von beiden Seiten im 2-gegen-1 versucht ein Tor zu erzielen. Der Torwart eröffnet das Spiel zu einem der beiden Angreifer und sogleich rückt der ballnächste Spieler der anderen Mannschaft als Verteidiger ins Feld. Mittels Andribbeln soll die 2-gegen-1-Situation gelöst werden. Nach dem Torabschluss verlassen die beiden Angreifer umgehend das Feld und stellen sich wieder bei ihrer Gruppe an. Erzielen die Angreifer kein Tor, müssen beide fünf Liegestütze absolvieren. **Variation:** Jeder Angriff muss nach vier Sekunden abgeschlossen sein. Sollte ein Verteidiger den Ball erobern, sind beide Angreifer sofort aus dem Spiel, es kommt der Partner des Verteidigers ins Feld und beide versuchen nun gegen den ballnahen Verteidiger ein Kontertor zu erzielen. **Tipp:** Bei der Spieleröffnung des Torwarts sollen beide Angreifer zurückweichen und auf maximale Breite gehen.

**Spielform 2b.** Ein 10 × 15 Meter großes Feld aufbauen und drei 2er-Teams bilden. Hinter eine Grundlinie stellen sich zwei Teams und diesen gegenüber befindet sich das dritte Team. Das Team, welches alleine auf einer Seite steht, ist immer das Verteidiger-Team. Ein Verteidiger geht auf die Grundlinie und der andere Verteidiger pausiert. Von der gegenüberliegenden Seite startet das erste Angreiferpaar mit dem Ziel, über die Grundlinie der Verteidiger zu dribbeln. Der Verteidiger darf erst mit dem ersten Ballkontakt der Angreifer aktiv werden. Gelingt ein Überdribbeln, so wird das Verteidiger-Team zu Angreifern und auf der anderen Seite des Felds befindet sich nun das neue Verteidiger-Team (da es dort alleine steht). Erobert der Verteidiger dagegen den Ball, so wird der pausierende Verteidiger sofort aktiv und sie versuchen über die gegenüberliegende Grundlinie zu kontern. Die Angreifer sind in diesem Fall sofort aus dem Spiel und ein Spieler der gegenüberliegenden Seite startet sofort entgegen und versucht den Konter zu verhindern. Gelingt der Konter, bleiben die beiden Spieler im Ballbesitz und dürfen direkt im Anschluss auf die gegenüberliegende Seite angreifen. Dort sind folglich die Spieler des Teams, die den Ballverlust verursacht haben, Verteidiger. Welches Team schafft es nach 3 × 4 Minuten am häufigsten über eine Grundlinie zu dribbeln? **Tipp:** Darauf achten, dass die Aktionen innerhalb der Teams wechseln. Es soll also immer ein anderer Spieler zuerst andribbeln bzw. die Grundlinie verteidigen. Bei einem Alleingang auf eine Temposteigerung achten.



## 9. Woche, 3. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für je vier Spieler ein 15 Meter großes Quadrat aufbauen. Das Quadrat wird durch vier 7 Meter breite Hütchentore abgegrenzt. Die Spieler stehen mit einem Ball am Fuß im Quadrat. Die Aufgabe lautet durch jedes Hütchentor von innen hineinzudribbeln. Hat man alle vier Tore zweimal durchdribbelt (nicht zweimal hintereinander durch das gleiche Tor dribbeln), bilden die Spieler im Quadrat einen Kreis, indem sie sich an die Hände fassen. Welche 4er-Gruppe ist am schnellsten?  
**Variation:** Nur mit rechts / links dribbeln. Nur mit der Sohle. Nur hin- und herpendeln des Balls zwischen den Fußinnenseiten.

**Spielform 2a.** Ein ca. 15 × 45 Meter großes Feld mit zwei besetzten Großtoren aufbauen. Es wird eine ca. 15 Meter tiefe Mittelzone abgesteckt. Zwei Teams zu je vier Spielern bilden und einem Tor zuweisen. Je zwei Spieler einer Mannschaft stellen sich in die Ecke der Mittelzone. Zwei Spieler einer Mannschaft pausieren je Aktion. Der Trainer steht mit Bällen neben dem Feld. Die vier aktiven Spieler spielen sich nun wahlweise einen Ball hin und her. Sobald vom Trainer ein Signal erfolgt, wird der Ball zum gegenüberstehenden Spieler gepasst. Das Team mit Ball versucht nun, im 2-gegen-1 gegen den Spieler, der den Ball gepasst hat, über die Grundlinie der Mittelzone zu dribbeln und ein Tor zu erzielen. Der Torabschluss muss direkt nach dem Verlassen der Mittelzone erfolgen und der ausgespielte Verteidiger darf nicht nachsetzen. Der aktive Mitspieler des Verteidigers, der in dieser Situation nicht eingreifen durfte, bekommt vom Trainer einen Ball zugespielt und dribbelt ungestört auf das gegenüberliegende Tor und kommt ebenfalls direkt nach dem Verlassen der Mittelzone zum Torabschluss. Sofort werden die pausierenden Spieler aktiv und absolvieren die gleiche Aufgabe. Wird der Ball vom Verteidiger erobert, so kontert er auf das gegnerische Tor und kommt nach dem

Verlassen der Mittelzone zum Torabschluss. **Tipp:** Die pausierenden Spieler versorgen den Trainer mit Bällen. Die Spielform so steuern, dass viele Aktionen stattfinden.

**Spielform 2b.** Den Aufbau der Übung 1 übernehmen. Je Spielfeld wird 2 gegen 2 gespielt. Dabei gilt es, eines der beiden gegnerischen Hütchentore zu überdribbeln. Die Tore eines Teams stehen sich immer gegenüber. Welches Team hat nach  $3 \times 4$  Minuten die meisten Tore überdribbelt? **Tipp:** Dadurch, dass die verteidigende Mannschaft immer zwei Tore verteidigen muss, ergeben sich automatisch 2-gegen-1-Situationen. Nach einem Ballverlust müssen sofort beide Tore gesichert werden.

## 12. Hinterlaufen

Im Fußball gibt es unendlich viele Spielzüge, die zu einem Tor führen können. Wenn man diese aber seziert, erkennt man, dass sie sich aus immer den gleichen gruppentaktischen Angriffsmitteln zusammensetzen: Doppelpass, Andribbeln, Pass in die Tiefe, Direktspiel und dem Hinterlaufen. Das Hinterlaufen wird meist am Flügel praktiziert, um dort aus einer 1-gegen-1-Situation eine 2-gegen-1-Überzahlsituation herzustellen.

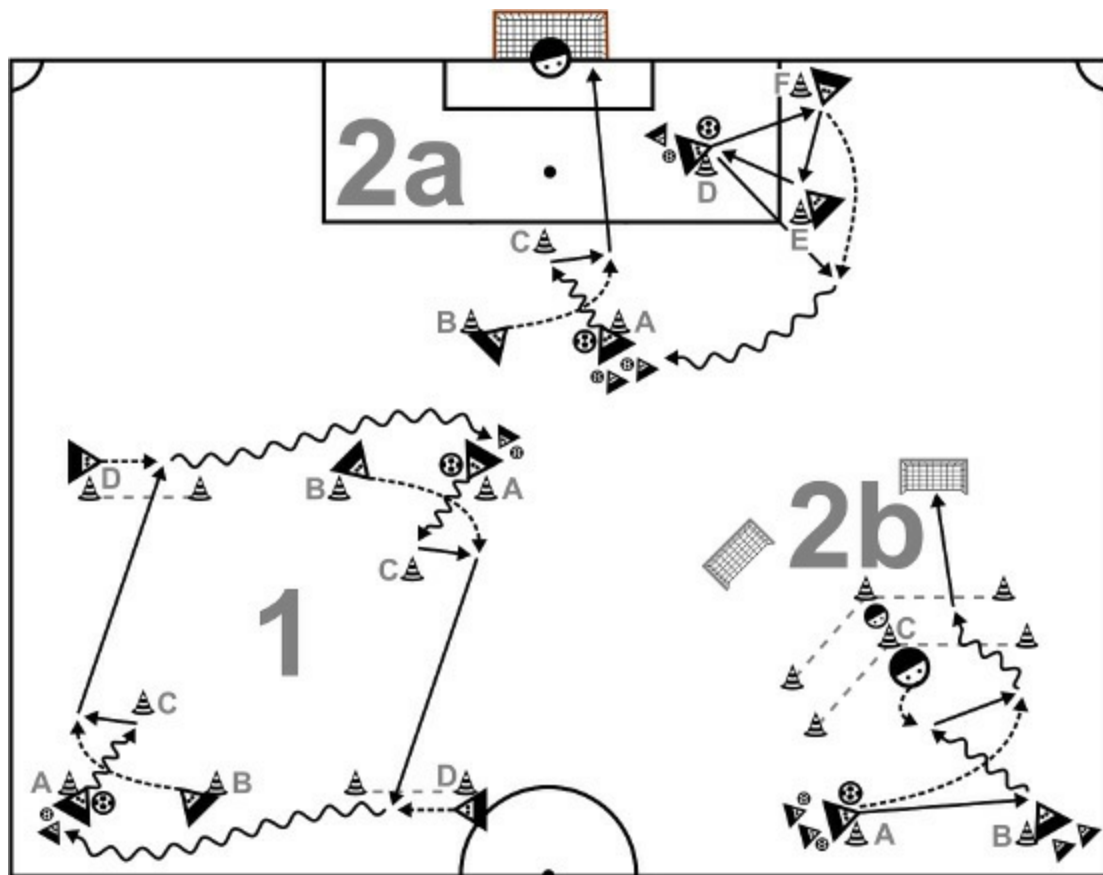
Viele Mannschaften handhaben es so, dass jeder Spieler, der am Flügel angespielt wird (bis auf den Außenverteidiger), von einem tiefer postierten Mitspieler hinterlaufen wird. Der angespielte „Außenspieler“ soll nach **innen** dribbeln, um Raum zwischen seinem Rücken und der Außenlinie zu schaffen. Meistens ist es dann der Außenverteidiger, der mit Tempo in diesen Raum startet, um dem „Außenspieler“ eine zusätzliche Anspielstation zu bieten. Je nach Gegnerverhalten passt er zu dem Spieler, der hinterläuft, oder dribbelt weiter nach innen.

Ein permanentes Hinterlaufen erfordert zwar eine große Laufbereitschaft, doch so schafft man ständig Überzahl am Flügel. Die Defensive verhält sich beim Hinterlaufen oft zögerlich, da sie sich nicht im Klaren über die genaue Zuordnung ist. Wer muss den Spieler stellen, der hinterläuft? Wer und wie stellt man den Ballführenden? In der Regel orientiert sich eine Defensive beim Hinterlaufen nach außen, weil sie in der neu geschaffenen Anspielstation eine große Gefahr sehen. Die Innenbahn zum Tor verliert so an Kompaktheit und es entsteht die Option des Alleingangs.

Folgende Punkte gilt es für die ballführende Mannschaft beim Hinterlaufen zu beachten:

- Der ballführende Außenspieler dribbelt immer nach innen, um Raum für den Hinterlaufenden zu schaffen.
- Der Pass zum Spieler, der hinterläuft, wird gespielt, noch bevor er die Höhe des Außenspielers erreicht.
- Der Spieler, der hinterläuft, macht sich mit einem Signal (z. B. Schumi) bemerkbar.
- Es wird immer im höchsten Tempo hinterlaufen.
- Es soll eng am Rücken des Außenspielers hinterlaufen werden, damit keine unnötige Zeit vergeht.

Im Abschlusspiel zählen Tore dreifach, die direkt nach einem Spielzug mit Hinterlaufen erzielt werden. Alternativ können auch Flügelzonen markiert werden (zwischen Strafraumgrenze und Außenlinie). Diese dürfen dann immer nur von einem Verteidiger betreten werden. In der Mittelzone kann man auch mit Kontaktbegrenzung spielen, die man dann in den Flügelzonen aufhebt.

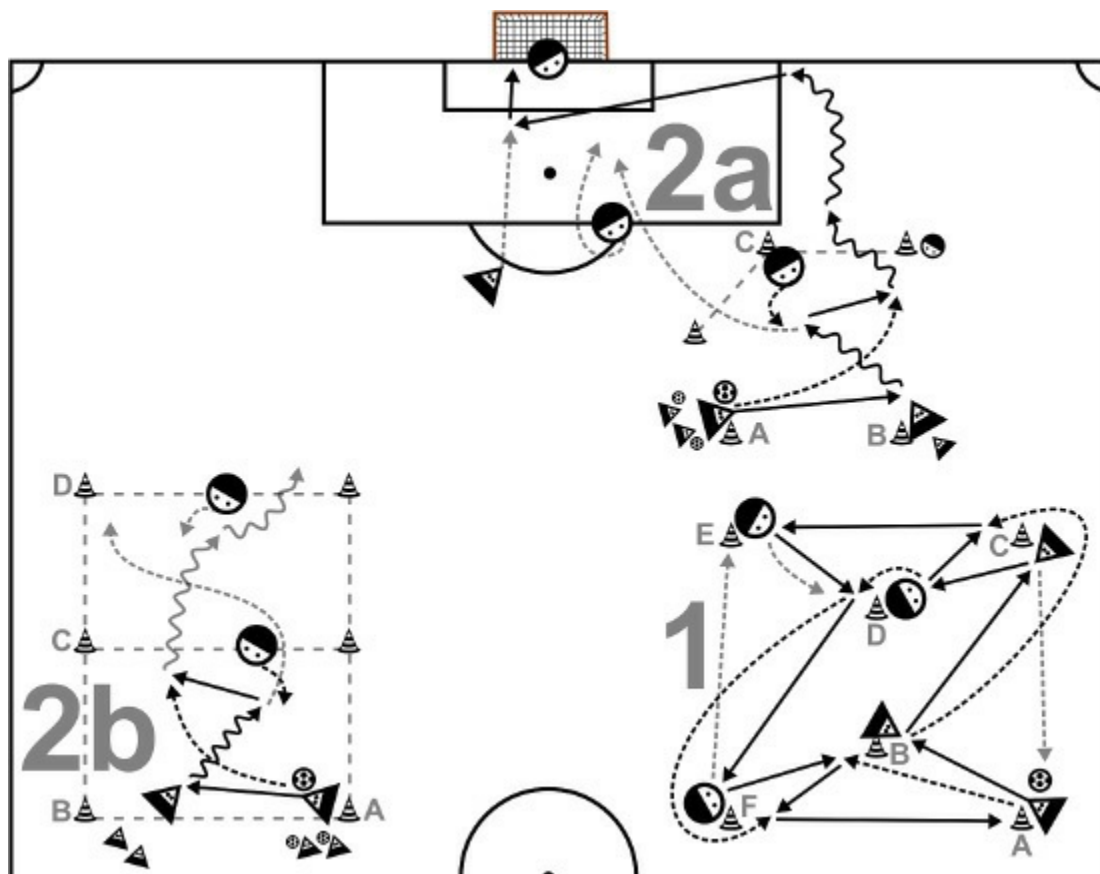


## 10. Woche, 1. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für je acht Spieler einen Parcours mit vier Stationen aufbauen. Jeweils diagonal gegenüber befindet sich ein  $8 \times 5$  Meter großes Hütchendreieck und ein 3 Meter breites Hütchentor. Bei einem zweiten Parcours tauscht man die Positionen von Hütchendreieck und Hütchentor, um die Spielrichtung zu wechseln, zwecks Training der Beidfüßigkeit. Je einen Spieler ohne Ball auf die Positionen B und D postieren und die restlichen Spieler teilen sich mit Ball (jeweils mindestens zwei) an den beiden Positionen A auf. Spieler A dribbelt nach innen Richtung C, wird von B hinterlaufen, spielt B in den Lauf und wechselt auf Position B. B passt nach Möglichkeit direkt durch das Hütchentor zu D und wechselt zu D. D nimmt den Ball an und mit dem Ball dribbelt zu A. Welcher Parcours schafft in 4 Minuten die meisten Pässe durch ein zuvor festgelegtes Hütchentor? Für einen zweiten Durchgang wechseln die Spieler den Parcours. **Tipp:** Pässe durch das Hütchentor immer mit dem äußeren Fuß absolvieren und den Ball ohne Rotation spielen. Spieler D erwartet den Ball immer in offener Stellung und nimmt diesen mit dem ersten Kontakt in Dribbelrichtung mit.

**Übung 2a.** Vor dem Tor ein Hütchendreieck aufbauen. Ein Spieler ohne Ball zu B und drei Spieler mit je einem Ball zum Starthütchen A. A dribbelt nach innen Richtung C, passt zum Spieler B, der hinterläuft, und geht auf Position B. B kommt vor dem Strafraum zum Torabschluss, holt den Ball und stellt sich für den Rückweg an Position D. Rückweg: Je ein Spieler ohne Ball zu E und F. Mindestens zwei Spieler mit Ball zu D. D spielt zu F, F zu E und hinterläuft E, E spielt weiter zu D und D in den Lauf von F. F dribbelt zum Starthütchen A, D wechselt nach E und E nach F. **Variation:** B wird zum Starthütchen und von Position A wird B nun hinterlaufen, zwecks Training der Beidfüßigkeit. **Tipp:** Den Wechsel von einer Position zur anderen immer in offener Stellung und im Lauf absolvieren. Auf eine hohe Anzahl an Wiederholungen achten.

**Übung 2b.** Zwei „abgeknickte“ ca. 8 Meter lange Hütchentore im Abstand von ca. 4 Metern zueinander aufbauen. Jeweils ca. 12 Meter hinter den beiden Grundlinien des „abgeknickten“ Hütchentors ein Minitor stellen. Vier 2er-Teams bilden und immer eines davon agiert als Verteidiger. Auf Position C einen Verteidiger postieren und zwischen den beiden Hütchentoren pausiert ein Verteidiger. Die anderen Teams teilen sich an den beiden Starthütchen A und B auf und die Spieler A haben je einen Ball. A passt zu B, B dribbelt nach innen und wird von A hinterlaufen. Je nach Verteidigerverhalten bricht B nach innen über das Hütchentor durch oder spielt quer zu A, der durch das Hütchentor dribbelt. Zwischen den beiden Hütchentoren wird vom Ballführenden ein Zielschuss auf eines der Minitore absolviert. Verteidiger C darf nur vor dem Hütchentor agieren und darf nicht nachsetzen. Bei der nächsten Aktion wird der andere Verteidiger aktiv und der vormals aktive Verteidiger pausiert. Nach jeweils 9 Aktionen wechselt das Verteidiger-Team mit einem Angreifer-Team. Die Spieler des Angreifer-Teams wechseln nach jeder Aktion ihr Starthütchen. Welches Team hat am Ende die meisten Treffer erzielt? **Tipp:** B soll möglichst weit nach innen dribbeln, damit mehr Raum für A zum Hinterlaufen zur Verfügung steht.



## 10. Woche, 2. Trainingseinheit:

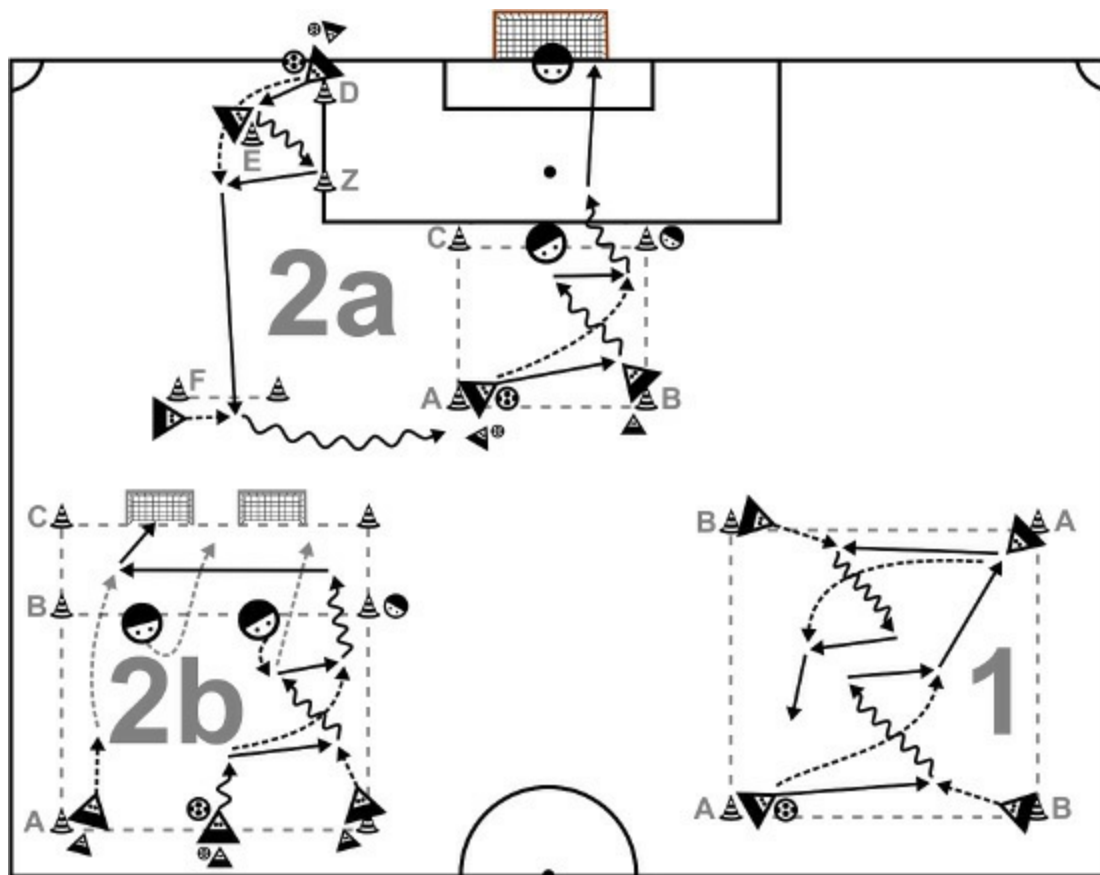
**Übung 1.** Zwei Dreiecke ( $12 \times 5$  Meter) im Abstand von ca. acht Metern spiegelverkehrt gegenüber aufbauen. Jeweils einen Spieler ohne Ball an die Positionen B bis F stellen. Ein oder auch mehr Spieler mit Ball gehen ans Starthütchen A. A passt zu B, B passt in die Tiefe zu C und C passt zu D. Nachdem B zu C gepasst hat, hinterläuft er sofort C und bekommt von D den Ball zugespielt, den er auf E weiterleitet. A wechselt direkt nach seinem Pass zu B und C zu A. Nun gleicher Ablauf auf der anderen Seite: E passt zu D, D zu F, F zu B, B zu D und D wieder zu A. **Tipp:** Zum

leichteren Verständnis der Übung den Spielern erklären, dass immer drei Spieler untereinander die Positionen wechseln. In der Zeichnung sind sie als „Angreifer“ und „Verteidiger“ dargestellt.

**Spielform 2a.** Drei oder zwei Verteidiger bestimmen, immer durch die Gesamtzahl der Spieler teilbar. Dies ermöglicht ein einfaches Wechseln der Aufgaben im späteren Verlauf der Spielform. Vor einem „abgeknickten“ Hütchentor einen Verteidiger C postieren, ein Verteidiger und ein Angreifer positionieren sich außerhalb des Strafraums zentral vor dem Tor. Ein eventuell dritter Verteidiger pausiert. Die Verteidiger rotieren nach jeder Aktion um eine Position. Die restlichen Spieler teilen sich an den beiden Starthütchen A und B auf. Spieler A haben je einen Ball. A passt zu B, B dribbelt nach innen und je nach Verteidigerverhalten bricht B über das Hütchentor selbst durch oder passt zum Spieler A, der hinterläuft. Die beiden Angreifer versuchen nun im Zusammenspiel mit dem dritten Angreifer vor dem Tor, einen Treffer zu erzielen. Verteidiger C darf jetzt nach einem Überdribbeln des Hütchentors nachsetzen. Es ergibt sich eine 3-gegen-2-Situation. Die Verteidiger wechseln nach 9 Durchgängen mit den nächsten drei Spielern die Aufgabe. Der zentrale Angreifer bleibt immer für drei Aktionen auf Position. Bei einem Treffer erhalten alle drei beteiligten Angreifer einen Punkt. Welcher Spieler hat am Ende die meisten Punkte? **Tipp:** Bei einer Hereingabe von außen soll der zentrale Angreifer nicht schon im Strafraum stehen, sondern mit Tempo in den Ball starten. Sollte Spieler B innen durchbrechen, geht der zentrale Angreifer in die Breite. Hier kann er dann entweder Doppelpass spielen oder einen zugespielten Pass selbst Richtung Tor mitnehmen.

**Übung 2b.** Ein ca. 20 × 15 Meter großes Feld mit markierter Mittellinie C aufbauen. Vier 2er-Teams bilden. Ein Team beginnt als Verteidiger, indem es sich zentral auf die Linien C und D stellt. Die restlichen Spieler teilen sich an den Starthütchen A und B auf. Die Spieler A haben je einen Ball. Der Abstand von A und B muss nicht die komplette Spielfeldbreite betragen. A passt zu B, B dribbelt nach innen und je nach Verteidigerverhalten bricht er selbst über die Mittellinie durch oder passt zum Spieler A, der hinterläuft. Nach dem Überdribbeln der Mittellinie versuchen sie nun gegen den zweiten Verteidiger über die Grundlinie D zu gelangen. Die Verteidiger dürfen nicht nachsetzen. Können beide Linien überdribbelt werden, so erhält das Angreifer-Team einen Punkt. Nach 6 (8) Aktionen wechselt das Verteidiger-Team mit einem Angreifer-Team die Aufgabe. Welches Team hat am Ende die meisten Punkte? **Tipp:** Für den Dribbler sind ca. zwei Meter vor dem Verteidiger eine gute Distanz, um zum Spieler, der hinterläuft, abzuspielen.





## 10. Woche, 3. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für je vier Spieler ein  $15 \times 20$  Meter großes Rechteck aufbauen. In jede Ecke postiert sich ein Spieler. In jedem Parcours befindet sich ein Ball. Spieler A passt zum entgegenstartenden Spieler B, B dribbelt nach innen und passt zu A, der hinterläuft. A spielt nun zum Spieler A gegenüber, A passt zum entgegenstartenden B, hinterläuft ihn, bekommt den Ball zugespielt und passt wieder zu A zurück. Spieler A und B wechseln nach jedem Pass zur gegenüberliegenden Seite ihre Position. **Variation:** Nach der Hälfte der Zeit beginnt B mit einem Pass zum entgegenstartenden A, zwecks Training der Beidfüßigkeit.

**Übung 2a.** Vor dem Tor ein ca. 10 Meter großes Quadrat aufbauen und für den Rückweg ein Hütchendreieck und ein Hütchentor F. Zwei Verteidiger bestimmen, die so lange die Grundlinie C verteidigen, bis sie zweimal in Folge den Ball erobert haben. Dann wechseln sie die Aufgabe mit dem Angreiferpaar, welches den letzten Ballverlust verursacht hat. Der aktive Verteidiger stellt sich zentral auf die Grundlinie und der andere pausiert. Der Verteidiger auf der Grundlinie darf nicht nach hinten nachsetzen und wechselt nach jeder Aktion mit dem pausierenden Spieler. Die Startpositionen A und B mit mindestens zwei Angreifern je Hütchen besetzen. Die Spieler A haben je einen Ball. A passt zu B, B dribbelt nach innen und wird von A hinterlaufen. Je nach Verteidigerverhalten bricht er selbst durch oder legt zum hinterlaufenden A quer. Es muss unmittelbar nach dem Durchbruch ein Torschuss erfolgen. Bei einem Treffer erhält der Schütze zwei Punkte und der zweite Angreifer einen Punkt. Die beiden ersten Verteidiger starten jeweils mit zwei Punkten. Welcher Spieler hat nach  $2 \times 6$  Minuten die meisten Punkte? Der Angreifer mit Torabschluss holt den Ball und wechselt zu D. Der Angreifer ohne Torabschluss wechselt zu B. Rückweg: Am Hütchendreieck passt D zu E und hinterläuft ihn. E dribbelt nach innen Richtung Z und spielt zu D. D passt durch das Hütchentor zu F.

D wechselt nach E, E nach F und F dribbelt zu A. **Variation:** Sollte man für diese Übung nicht mindestens zehn Spieler haben, so verzichtet man auf den Rückweg. Ohne Rückweg erhalten beide Angreifer für einen Treffer einen Punkt.

**Spielform 2b.** Ein  $20 \times 15$  Meter großes Rechteck aufbauen und hinter der Grundlinie noch eine 10 Meter tiefe Schusszone mit zwei zentralen Minotoren. Drei 3er-Teams bilden und eines davon beginnt als Verteidiger-Team. Zwei Spieler dieses Teams postieren sich auf die Grundlinie B und der dritte Verteidiger pausiert. Die Angreifer stellen sich jeweils zu dritt hinter die Startlinie A. Der zentrale Angreifer hat einen Ball. Das erste 3er-Team startet ins Feld und versucht ein Tor zu erzielen. Der zentrale Angreifer muss mit seinem zweiten Ballkontakt den Ball links oder rechts zum Mitspieler spielen und diesen dann hinterlaufen. Der Angespülte dribbelt nach innen und je nach Verteidigerverhalten dribbelt er selbst über die Grundlinie B oder passt zu einem seiner beiden Mitspieler. Es darf nur innerhalb der Schusszone auf ein Tor geschossen werden. Die Verteidiger dürfen mit dem Überdribbeln der Grundlinie B nach hinten nachsetzen. Nach jeder Aktion rotieren die Verteidiger um eine Position. Die Angreifer dürfen je Aktion nur einen Rückpass spielen. Verhindern die Verteidiger dreimal in Folge einen Torerfolg, wechseln sie mit den zuletzt aktiven Angreifern. Welches Team hat nach  $3 \times 4$  Minuten die meisten Punkte? **Tipp:** Beim Dribbeln Blick vom Ball lösen, um die Spielfeldumgebung wahrzunehmen.

## 13. Flugball

Der moderne Fußball zeichnet sich durch ein schnelles Kurzpassspiel aus. Die ballbesitzende Mannschaft ist so jederzeit in der Lage, ihr Angriffsspiel den Schwachstellen des Gegners anzupassen. Es wird Doppelpass gespielt, in die Tiefe gepasst, angedribbelt, klatschen gelassen, aufgedreht und das alles in den Situationen, die der Gegner denkbar schlecht verteidigen kann. Die Zeiten unmotivierter Flugbälle in die Spitze sind vorbei. Jede leistungsorientierte Mannschaft verfügt über kopfballstarke Innenverteidiger. Der zweite Innenverteidiger sichert ab, weitere Mitspieler positionieren sich für den zweiten Ball und leiten nach dem Ballgewinn einen Konter ein.

Trotzdem besitzt das Flugballspiel auch im modernen Fußball einen hohen Stellenwert. Man denke z. B. an die Standardsituationen Eckbälle und Freistöße. Hier fallen immer mehr Tore, weil diese nicht konsequent verteidigt werden können. Außerdem ist eine gewisse Angriffsvariabilität anzustreben, um unberechenbar für den Gegner zu sein. Dies lässt sich durch ein gezieltes Flugballspiel erreichen: Diagonale Flugbälle entgegen der Verschieberichtung des Gegners, Flügelspiel mit anschließenden Flanken in den Rücken der Abwehr, Spielverlagerungen, Spieleröffnungen oder zur Lösung von Pressingsituationen.

Anders als beim Kurzpassspiel kann die Schulung des schwachen Fußes beim Flugball vernachlässigt werden. Hier sollten andere Schwerpunkte Vorrang haben. Ein Flugball kann mit der Innenseite oder dem Innenspann gespielt werden. Die Methodik sieht vor, mit der Innenseite zu beginnen. Außerdem gilt es folgende methodische Reihe beim Training des Flugballs zu befolgen: angerollter Ball, ruhender Ball und selbstvorgelegter Ball (aus dem Dribbling).

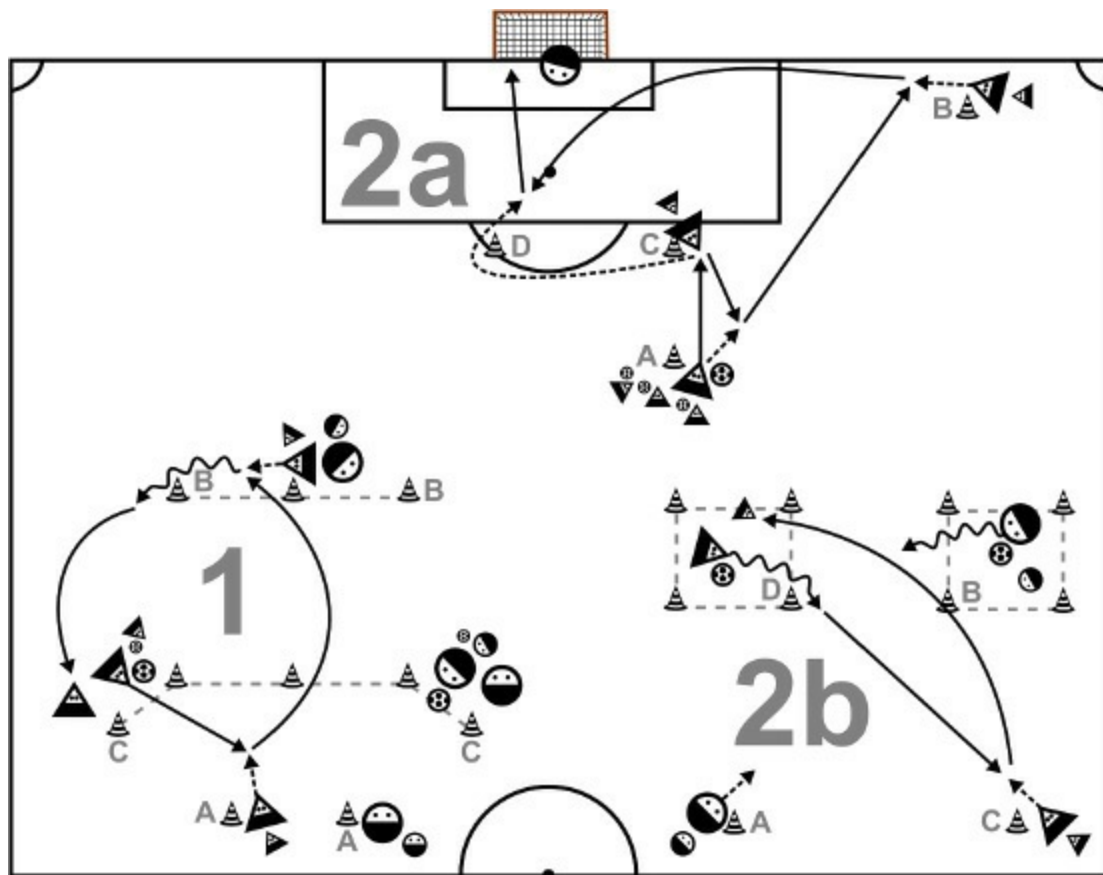
Folgende Technikmerkmale besitzt der Flugball mit der **Innenseite**:

- Leicht schräger Anlauf des Spielers.
- Standbein seitlich hinterm Ball aufsetzen.
- Die Innenseite des Fußes unter den Ball bringen.
- Den fixierten Fuß mit Gefühl durch das Zentrum des Balls schwingen.

Der Flugball mit dem **Innenspann** besitzt weitere Technikmerkmale:

- Fußgelenk fixieren. Fuß leicht nach außen drehen und Ferse zeigt nach oben.
- Den Ball unterhalb des Zentrums treffen.
- Gegenarm als Stabilisationshilfe einsetzen.

Im Abschlussspiel erhält jede Mannschaft für einen gelungenen Flugball (Flanke) einen Punkt. Tore zählen zwei Punkte und Treffer in direkter Folge eines Flugballs drei Punkte. Bei Flanken darauf achten, dass der Flankengeber sich den Ball mit dem letzten Ballkontakt leicht nach innen vorlegt, damit er direkt in den Ball starten kann.

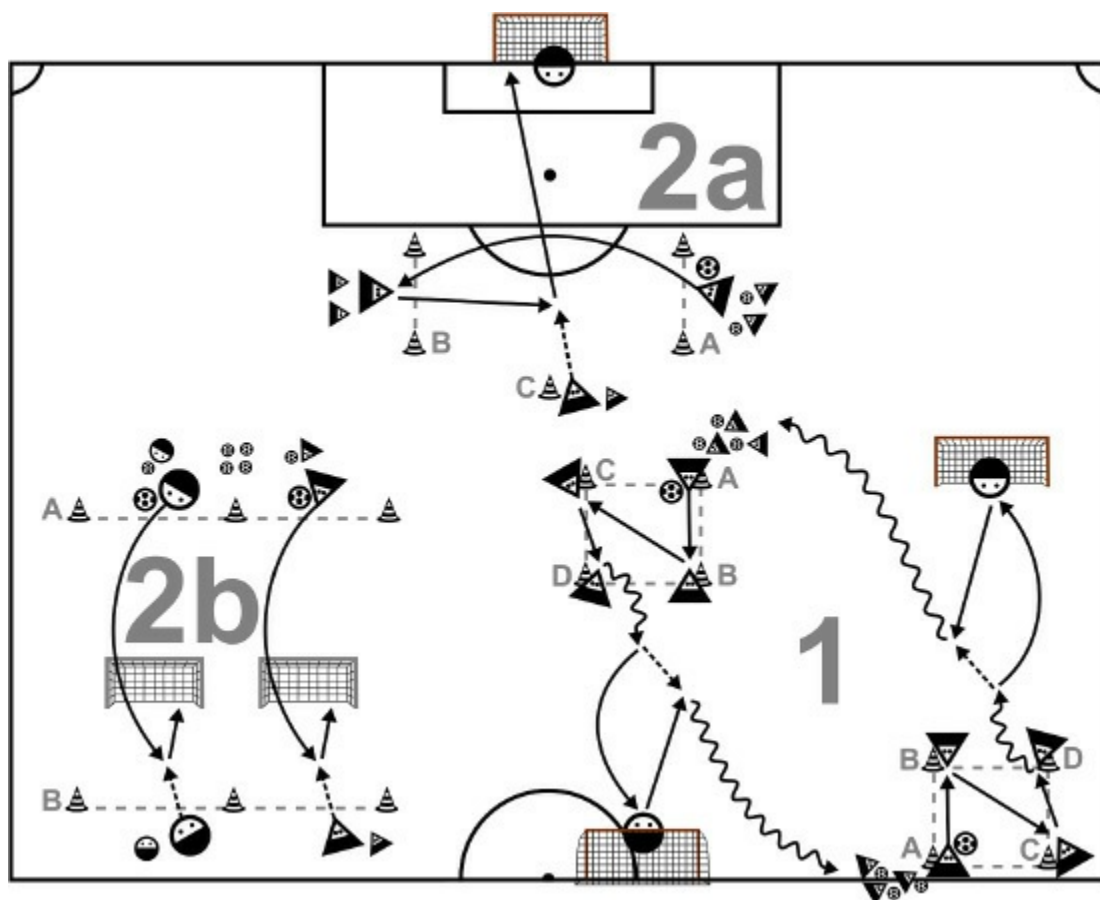


## 11. Woche, 1. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für sieben bis acht Spieler einen Parcours aufbauen und für eine zweite Gruppe einen gleichen Aufbau spiegelverkehrt daneben. Abstand von A nach C beträgt ca. 12 Meter und von C nach B ca. 25 Meter. Zwei Spieler ohne Ball an die Positionen A und B und die restlichen Spieler positionieren sich hinter dem Hütchentor C. Bei C haben bis auf den letzten Spieler alle einen Ball. C spielt nun flach zu A, A startet in den Ball und spielt den Ball direkt als Flugball zu B. B nimmt den Ball fußballtechnisch korrekt an und mit und spielt einen Flugball zum letzten Spieler C. C nimmt den Flugball an und wartet, bis er an der Reihe ist, einen Flachpass zu A zu spielen. A wechselt nach B, B nach C und C nach A. Für jeden Flugball durch das Hütchentor B gibt es einen Punkt für die Mannschaftswertung. Welche Gruppe erreicht nach 4 Minuten mehr Punkte? Für einen zweiten Durchgang die Seite wechseln. **Tipp:** Bei der Ballannahme den Körperteil mit Ballkontakt leicht zurückziehen (Stichwort Ball ansaugen) und den Ball direkt in Dribbelrichtung mitnehmen. C daran erinnern, den ersten Pass immer nach dem zweiten Ballkontakt zu spielen. Also den Ball immer kurz vorlegen.

**Übung 2a.** Vier Hütchen entsprechend der Zeichnung aufbauen. Je zwei Spieler ohne Ball an die Positionen B und C. Die restlichen Spieler haben je einen Ball und stehen am Starthütchen A. A passt zu C, C lässt nach einer Auftaktbewegung klatschen, A spielt einen diagonalen Flachpass zu B und B flankt diesen Ball direkt zu C. C ist zuvor um das Wendehütchen D gelaufen und verwertet nun die Flanke. A wechselt zu B, B zu C und C stellt sich mit Ball ans Starthütchen A. Nach der Hälfte der Zeit die Übung so umbauen, dass von der anderen Seite geflankt wird. **Tipp:** C startet nicht zu früh in den Strafraum, sondern erst mit der Flanke. Er soll auch so um das Wendehütchen laufen, dass er immer Blick zum Ball hat.

**Übung 2b.** Zwei 12 Meter große Quadrate aufbauen und jeweils im Abstand von ca. 20 Metern die Hütchen A und C. Zwei 4er-Teams bilden und diagonal zueinander aufstellen. Jede Mannschaft hat einen Ball. Zu Beginn ist ein Spieler im Quadrat in Ballbesitz. Er dribbelt aus dem Quadrat heraus, passt flach zum Mitspieler diagonal gegenüber (D zu C und B zu A) und dieser spielt den Ball direkt als Flugball ins Quadrat zurück. Alle Spieler folgen ihren Pässen. Nachdem der Flugball vom verbliebenen Spieler im Quadrat kontrolliert wurde, dribbelt dieser nun aus dem Quadrat, spielt einen Pass für einen Flugball und immer so weiter. Für jeden im Quadrat angenommenen Flugball (ohne dass er vorher auftippt) gibt es drei Punkte für die Mannschaftswertung und für einen im Quadrat gefangenen Ball noch einen Punkt. Welches Team erreicht nach  $2 \times 4$  Minuten mehr Punkte? **Tipp:** Genügend Ersatzbälle bereitlegen, um einen unterbrechungsfreien Ablauf zu gewährleisten.



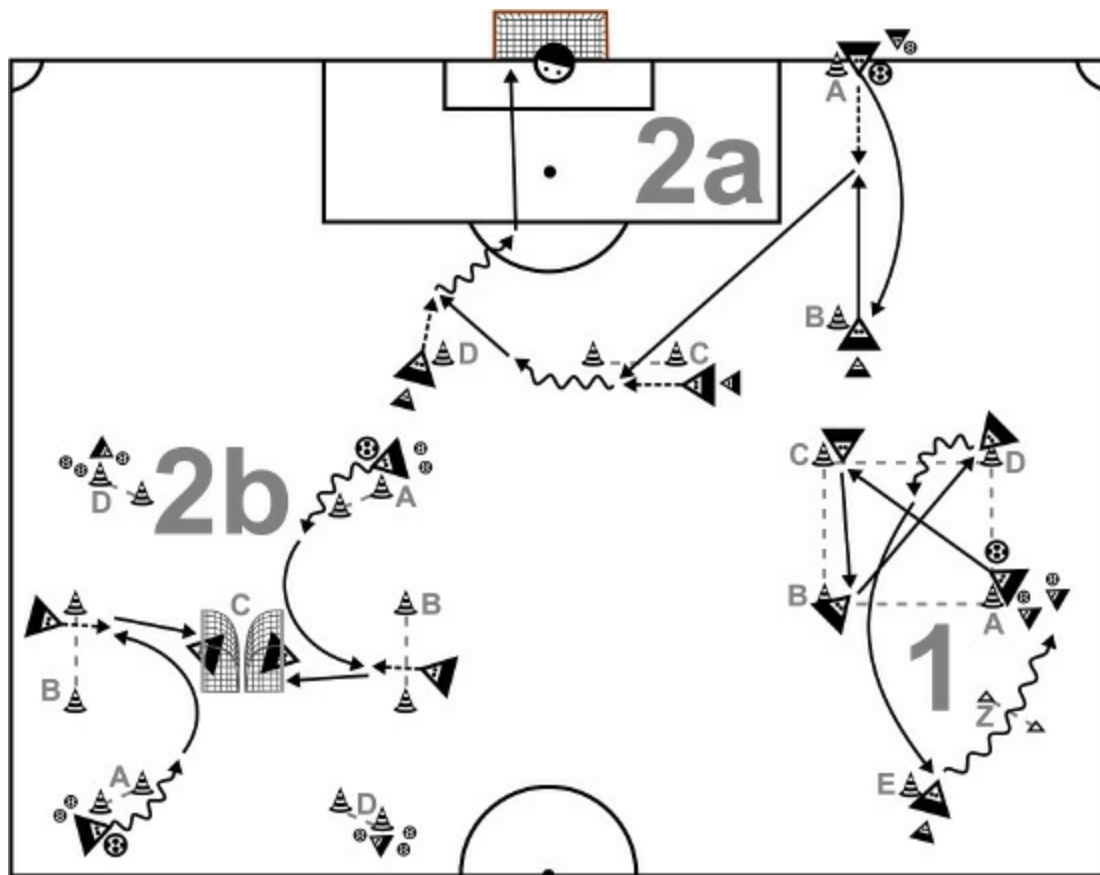
## 11. Woche, 2. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Diagonal gegenüber dem festen Großtor ein mobiles Tor stellen. Jeweils ca. 40 Meter von den Toren entfernt ein 12 Meter großes Hütchenquadrat aufbauen. Die beiden Tore mit Torhütern besetzen. An den Positionen C bis D jeweils ein Spieler ohne Ball und die restlichen Spieler teilen sich mit je einem Ball an den beiden Startpositionen A auf. In beiden Quadraten startet man mit folgender Passkombination: A zu B, B zu C und C zu D. D dreht sich mit der Ballannahme Richtung Tor auf, legt sich den Ball vor und spielt einen Flugball auf den Torwart. Der Torwart fängt den Ball und absolviert einen präzisen Abwurf (von oben nach unten) zurück zum Spieler. Dieser nimmt den Ball mit Tempo an und mit und dribbelt zur Startposition des anderen Quadrates. Im Quadrat folgen die Spieler ihren Pässen. **Variation:** Während des Dribblings von D nach A soll eine Finte absolviert

werden. **Tipp:** Nach dem Flugball nicht zu stürmisch Richtung Torwart laufen, sondern eher abwartend, damit der Torwart den Ball weiträumig abwerfen kann. Mitspieler mit den Kommandos „Klatsch“ und „Dreh“ coachen.

**Übung 2a.** 25 Meter vor dem Tor ein zentrales Hütchen C postieren. Seitlich davon wird jeweils ein 5 Meter breites Hütchentor aufgebaut. Die beiden Hütchentore stehen sich etwa 25 Meter gegenüber. Zwei Spieler ohne Ball gehen zu C und die restlichen Spieler teilen sich hinter den beiden Hütchentoren auf. Alle Spieler A haben je einen Ball. A spielt nun einen Flugball zu B und B versucht den Flugball direkt auf C klatschen zu lassen. C startet in den Ball und versucht diesen direkt ins Tor zu schießen. C holt den Ball und stellt sich bei A an, A wechselt nach B und B nach C. **Variation:** Drei 3er-Teams bilden und auf jeder Position steht ein Spieler einer Mannschaft. Die Spieler eines Teams absolvieren die Aufgabe unter sich und wechseln nach jeder Aktion auf die nächste Position. Welches 3er-Team erzielt in  $3 \times 4$  Minuten die meisten Tore? **Tipp:** Die jeweils pausierenden Spieler A und B halten etwas Abstand zu den aktiven Spielern, damit diese ungehindert agieren können.

**Übung 2b.** Für jeweils vier Spieler zwei Hütchentore A und B aufbauen, die sich ca. 30 Meter gegenüberstehen. Es wird jeweils ein Jugendtor dazwischen postiert. Die Spieler teilen sich hinter den beiden Hütchentoren auf. Die Spieler A haben je einen Ball. A spielt nun einen Flugball über das Tor und Spieler B kommt dem Ball entgegen und versucht den Ball direkt ins Tor zu schießen oder zu köpfen. A und B wechseln nach jeweils zwei Aktionen ihre Seiten und Aufgaben. Für einen Kopfballtreffer gibt es drei Punkte für die Mannschaftswertung, Vollspanntor zwei Punkte und für alle anderen direkten Treffer (inkl. Drop-Kick) gibt es noch einen Punkt. Welche der beiden Gruppen erreicht nach  $3 \times 4$  Minuten mehr Punkte? **Tipp:** Spieler B soll erst mit dem Flugball ins Feld starten, damit er den Ball nicht unterläuft und den Schwung seines Anlaufs in den Ball übertragen kann. Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.



## 11. Woche, 3. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für je acht Spieler ein 15 Meter großes Quadrat aufbauen, 15 Meter davon entfernt die Position E und dazwischen ein Zähltor Z. Zwei Spieler ohne Ball gehen zu E, je ein Spieler ohne Ball zu B bis D und die restlichen Spieler mit je einem Ball zum Starthütchen A. A passt zu C, C zu B und B zu D. D nimmt den Ball kurz nach vorne mit und spielt dann einen Flugball zu E. E nimmt den Flugball an und mit und dribbelt durch das Zähltor zum Starthütchen A. A wechselt zu B, B zu C, C zu D und D folgt seinem Flugball zu E. Zwei Gruppen gegeneinander antreten lassen. Wer schafft nach  $2 \times 4$  Minuten mehr Dribblings durch das Zähltor? **Tipp:** Bereits der erste Pass muss präzise gespielt werden (flach, angemessene Schärfe und ohne Rotation), damit sich die Pässe fehlerfrei über alle Passstationen fortsetzen.

**Übung 2a.** Die Positionen A und B (Abstand ca. 25 Meter), das Hüchchentor C und das Hüchchen D vor dem Tor entsprechend der Zeichnung aufbauen. Je zwei Spieler ohne Ball an die Positionen B bis D. Die restlichen Spieler mit je einem Ball zum Starthütchen A. A spielt einen Flugball zu B, B lässt diesen nach Möglichkeit direkt klatschen, A kommt dem Ball entgegen und spielt ihn durch das Hüchchentor C. C nimmt den Pass an und mit und spielt dann diagonal in die Tiefe zu D. D startet mit Tempo in den Pass, nimmt den Ball einmal mit und kommt dann vor dem Strafraum zum Torabschluss. Alle Spieler rotieren um eine Position. Sobald zu C gespielt wurde, startet die nächste Aktion. **Tipp:** C und D achten auf eine offene Spielstellung, so dass sie aus der Bewegung heraus den Ball bereits mit dem ersten Ballkontakt in Dribbelrichtung mitnehmen können.

**Übung 2b.** Zwei Jugendtore C Rücken an Rücken stellen und vor die Tore im Abstand von ca. 10 Metern ein 5 Meter breites Hüchchentor B. Jeweils außen im Abstand von ca. 18 Metern befinden sich die Positionen A und D. Zwei 4er-Teams bilden und je einer Parcoursseite zuweisen. Auf jede

Position einen Spieler stellen. Die Spieler A und D haben einen Ball. A dribbelt nun kurz entlang seines Hütchentors, flankt vor das Tor zu B und B versucht den Ball direkt aus der Luft ins Tor zu befördern. Die „Torhüter“ dürfen keine Flanke abfangen. A wechselt zu B, B zu C und C mit Ball zu A. Jetzt gleicher Ablauf von der anderen Seite D. Es wird immer so gewechselt, dass der Flankengeber vors Tor geht, der Torwart mit Ball nach außen und B immer ins Tor. Flankengeber und B erhalten für ein Tor einen Punkt. Welcher Spieler hat nach  $3 \times 4$  Minuten die meisten Punkte? **Variation:** Bei der Flanke dürfen sich die Spieler den Ball auch auf den starken Fuß legen. **Tipp:** B kommt aus der Bewegung heraus zum Torabschluss.



## 14. Doppelpass

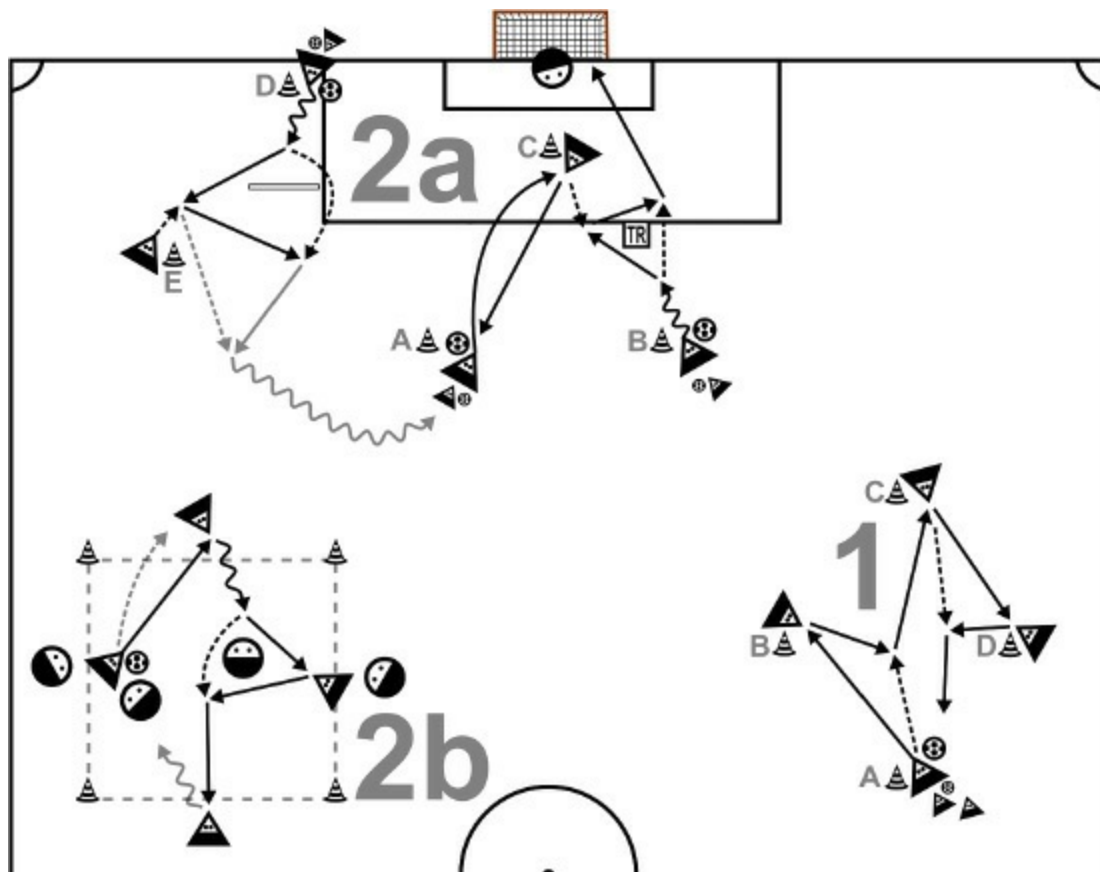
Der Doppelpass! Es gibt keinen anderen Begriff, der so eng mit dem Fußballsport verbunden ist wie er. Fernsehsendungen, Magazine, Webseiten, Filme usw. tragen die Bezeichnung und jeder weiß, hier geht es um Fußball. Dass jeder den Begriff Doppelpass direkt mit dem Fußball verbindet, kommt nicht von ungefähr. Der Doppelpass war schon vor Jahrzehnten ein sehr bedeutendes Element im Fußball und ist es auch heute noch.

Den Doppelpass zählt man zu den gruppentaktischen Angriffsmitteln. Er wird angewendet, um sich aus engen Spielsituationen zu lösen oder um einen Gegenspieler auszuspielen. Wie der Begriff schon vermuten lässt, besteht der Doppelpass aus zwei Pässen, die zwei Spieler miteinander spielen. Vor dem auszuspielenden Gegenspieler wird zu einem Mitspieler (Wandspieler) in die Tiefe gepasst und dieser lässt den Ball direkt im Rücken des Gegenspielers klatschen. Der Zuspeler läuft am Gegner vorbei und nimmt den Pass des Wandspielers auf.

Mit dem Doppelpass ist immer eine Täuschung des Gegenspielers verbunden. Die Funktion des angespielten Wandspielers kann er zunächst nicht ganz erfassen. Er geht von einem „normalen“ Pass aus, dreht er sich zum Gegenspieler und will ihn von hinten attackieren. Durch das direkte Spiel hat er aber keine Chance, den Ball zu erreichen. Im Gegenteil! Durch seine Drehung zum Wandspieler erhält der Zuspeler zusätzlichen Raum, um das Spiel fortzusetzen. Rechnet der Gegenspieler mit einem Doppelpass, so besitzt der Zuspeler die zusätzliche Option, den Doppelpass anzutauschen und selbst am Gegenspieler vorbeizudribbeln.

Das Spielen des Doppelpasses kann mit dem Kommando „Doppel“ gecocht werden und signalisiert dem Wandspieler, dass er den Ball direkt hinter dem Gegenspieler klatschen lassen soll. Zwischen Zuspeler und Wandspieler sollte vor dem Pass ein Blickkontakt hergestellt werden. Für den Gegner ist ein Doppelpass schwerer zu verteidigen, wenn der Wandspieler aus der Bewegung heraus den Ball spielt. Ein zusätzlicher Vorteil ist es auch, wenn er viel Tiefe besitzt. Je tiefer sich der Wandspieler hinter dem auszuspielenden Gegenspieler befindet, desto größer der Raum, in dem er den Ball klatschen lassen kann. Es sollte auch auf eine saubere Passtechnik geachtet werden: Optimale Passschärfe, flache Zuspiele und den Ball ohne Rotation spielen.

Das Abschlusspiel mit der Sonderregel absolvieren, dass Tore nur direkt nach einem Doppelpass zählen. Alternativ kann es auch für jedes dieser Tore zwei Punkte geben und für einen gelungenen Doppelpass im Spiel einen Punkt.



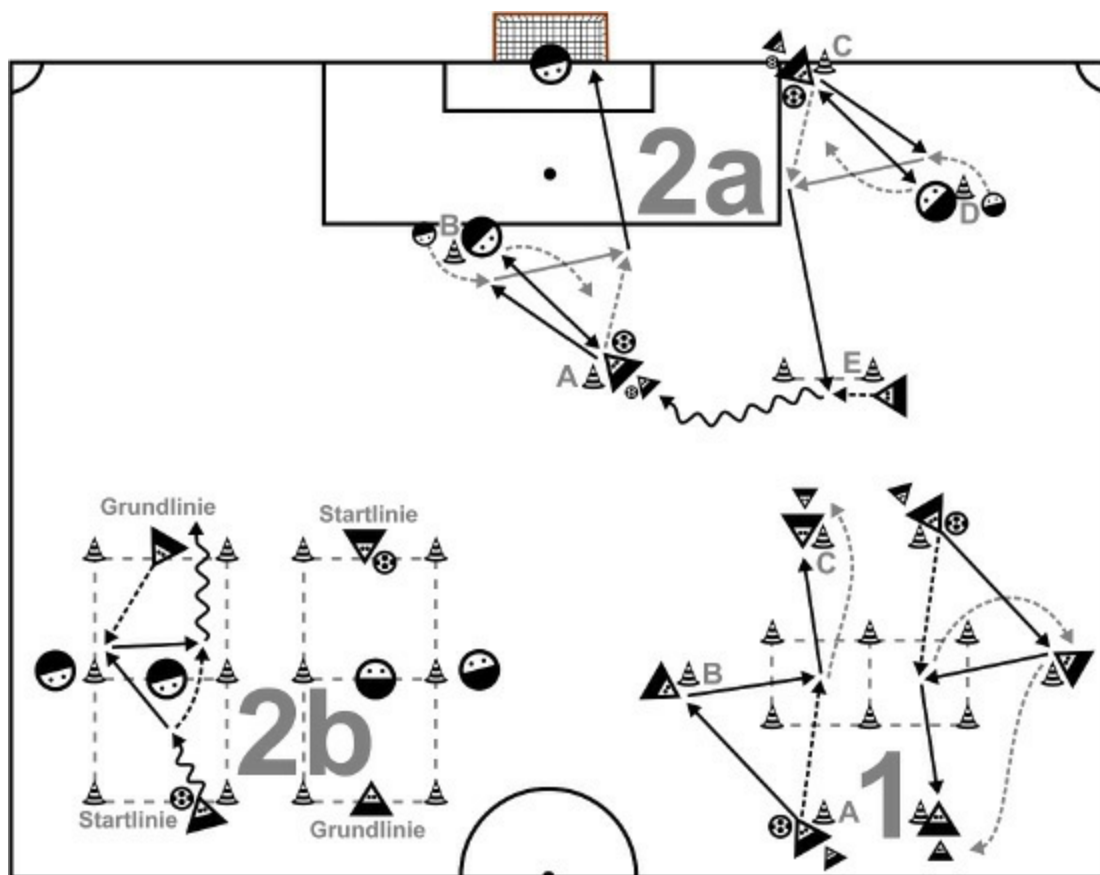
## 12. Woche, 1. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für sechs Spieler eine ca. 20 × 16 Meter große Hütchenraute aufbauen. An den Hütchen B bis D einen Spieler ohne Ball und die restlichen Spieler mit zwei Bällen ans Starthütchen A postieren. A spielt Doppelpass mit B und passt zu C. C spielt Doppelpass mit D und passt zum nächsten Spieler A. Alle Spieler wechseln im Uhrzeigersinn eine Position weiter. Der zweite Spieler A startet mit dem Pass zu B, sobald diese Position wieder besetzt ist. **Variation:** Spielrichtung wechseln, indem A zu D passt usw. Bei fünf Spielern nur mit einem Ball spielen. **Tipp:** Die Qualität des ersten Passes ist entscheidend für die kommenden Passfolgen. Den Ball ohne Rotation spielen. In offener Stellung die Position wechseln. Die Wandspieler B und D sollen den Doppelpass nicht zu weit ins Zentrum klatschen lassen, damit es dort nicht zu Behinderungen kommt.

**Übung 2a.** Ab acht Spieler diese Übung mit Hin- und Rückweg aufbauen. Hinweg: Drei Hütchen entsprechend der Zeichnung aufbauen. Ein Spieler auf die Position C und je zwei Spieler mit Bällen an die beiden Positionen A und B stellen. A absolviert einen Einwurf zu C. C spielt den Einwurf direkt wieder zurück und startet Spieler B entgegen. Sobald C den Ball hat klatschen lassen, dribbelt B Richtung Tor, spielt Doppelpass mit C und kommt zum Torabschluss. Der Trainer kann hier als teilaktiver Abwehrspieler agieren. A wechselt mit Ball nach B, B nach C und C stellt sich mit Ball am Rückweg bei D an. Rückweg: Vor dem Starthütchen A befindet sich eine Querstange, die einen auszuspielenden Gegner simuliert. An der Position E befindet sich ein Wandspieler. D dribbelt den „Gegner“ an, spielt Doppelpass mit E, passt in die Tiefe zu E und wechselt zu Position E. E dribbelt zum Starthütchen A. **Variation:** Bei mehr als acht Spielern zuerst die Positionen C und E um einen Spieler aufstocken, um viele Wiederholungen zu erreichen. Anstatt eines Einwurfs von A nach C, kann auch ein Flugball gespielt werden. **Tipp:** C bietet sich so zum Doppelpass an, dass er

tiefer als der „Gegner“ steht. Der Wandspieler startet immer in den Ball. Blickkontakt herstellen. Den Doppelpass nicht zu früh oder zu spät spielen, ca. 3 Meter vor dem Gegner.

**Spielform 2b.** Ein 15 Meter großes Quadrat aufbauen. Zwei 4er-Teams bilden. Zwei Spieler jeder Mannschaft positionieren sich außerhalb des Feldes, so dass sie sich gegenüberstehen. Im Quadrat wird nun 2 gegen 2 gespielt. Eine Mannschaft kann auf zwei Arten Punkte sammeln: Sie spielen einen Gegner per Doppelpass aus oder absolvieren eine Spielverlagerung von einem äußeren Spieler zum anderen. Wird ein äußerer Spieler angespielt, dribbelt er ins Feld und der Passgeber wechselt auf seine Position. **Variation:** Zunächst ohne Kontaktbegrenzung spielen und je nach Leistungsvermögen dann mit. **Tipp:** Die Mitspieler versuchen sich immer so freizulaufen, dass sie tiefer als der Gegenspieler stehen. So sind sie für einen Doppelpass anspielbereit.

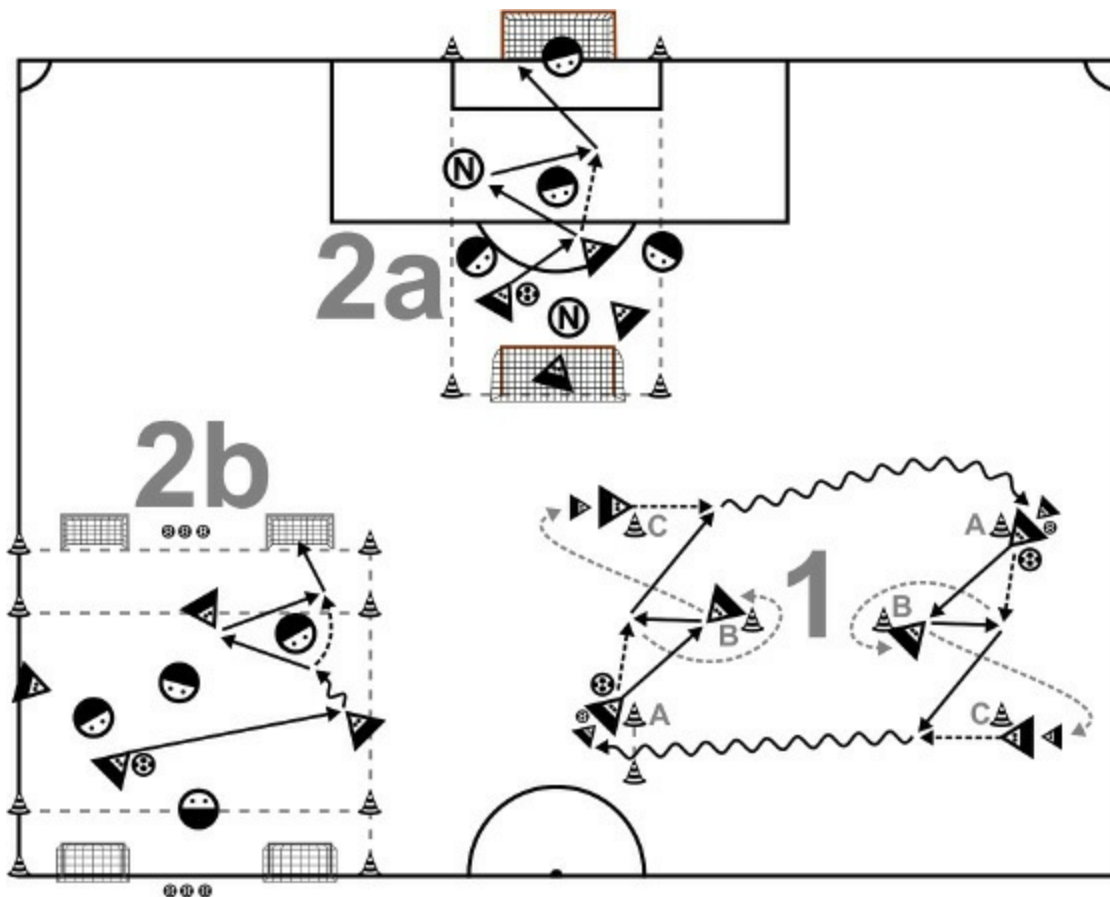


## 12. Woche, 2. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für jeweils zehn Spieler zwei ca. 4 Meter große Quadrate nebeneinander aufbauen und an den Außenseiten jeweils ein weiteres Hütchen B stellen. Abstand des Quadrats zu B ca. 4 Meter und zu A und C ca. 8 Meter. Ein Spieler befindet sich als Wandspieler auf Position B, je zwei Spieler an den Positionen A und C. Der vordere Spieler A hat einen Ball. A spielt Doppelpass mit B (immer ins Quadrat reinklatschen lassen), passt weiter zu C und wechselt zu C. C spielt nun Doppelpass mit B, passt zurück zu A und wechselt zu B. B wechselt nun zu A. B bleibt also immer für einen Doppelpass auf Position und wechselt nach seinem zweiten Doppelpass auf die Position des Zuspielders. **Variation:** Bei acht Spielern auf den beiden Positionen C nur einen Spieler stellen. **Tipp:** Immer mit offener Stellung zum Ball hin die Positionen wechseln.

**Übung 2a.** Ab neun Spieler diese Übung mit Hin- und Rückweg aufbauen. Hinweg: Im Abstand von mindestens 15 Metern zwei Hütchen entsprechend der Zeichnung aufbauen. Zwei Spieler je Hütchen positionieren und die Spieler A haben je einen Ball. A passt zu B, B lässt klatschen und startet A als teilaktiver Gegner entgegen. A spielt diesen nun zusammen mit dem zweiten Spieler B per Doppelpass aus und kommt zum Torabschluss. Der vordere Spieler B holt den Ball und stellt sich bei C am Rückweg an. A wechselt auf die hintere Position von B und der vormals hintere Spieler B steht jetzt vorne an B und erwartet das nächste Zuspiel von A. Rückweg: Die Hütchen C und D wie die Hütchen A und B des Hinwegs aufbauen und gleicher Ablauf. Zusätzlich wird noch ein Zieltor E aufgebaut, welches mit einem Spieler besetzt wird. Nach dem Pass von C zu E wird C zum hinteren Spieler D, der vordere Spieler D wechselt zu E und E dribbelt nach der Ballan- und -mitnahme zum Starthütchen A. **Tipp:** Den Doppelpass mit dem Kommando „Doppel“ coachen. Der Wandspieler versucht den Ball immer aus der Bewegung heraus klatschen zu lassen.

**Spielform 2b.** Für je vier Spieler ein Feld von  $6 \times 16$  Metern mit Mittellinie markieren. Zwei 2er-Teams bilden. Die Spieler der Mannschaft A sind zunächst Angreifer und starten gleichzeitig von der Start- und Grundlinie ins Feld. Der Spieler an der Startlinie (Zuspieler) hat einen Ball und dribbelt auf den „Abwehrspieler“ B zu. Dieser darf zunächst nur auf der Mittellinie agieren, darf aber nach dem Überspielen der Mittellinie nachsetzen. Ein zweiter Spieler B pausiert außerhalb des Felds. Team A erhält einen Punkt, indem der Zuspieler über die Grundlinie dribbelt. Der Abwehrspieler kann mit einem Doppelpass ausgespielt werden oder der Zuspieler täuscht einen Doppelpass an und dribbelt selbst an ihm vorbei. Nach jedem erfolgreichen Dribbling wird die Grundlinie zur Startlinie und umgekehrt. Der pausierende Spieler B geht als Abwehrspieler auf die Mittellinie und der vormals Aktive B pausiert für eine Aktion. Die Aufgaben der Teams wechseln nach einer Balleroberung von B mit anschließendem Dribbling über die Startlinie. Welches Team erreicht zuerst 15 Punkte? Mannschaft B startet mit 2 Punkten. **Variation:** Abwehrspieler B ist mit dem ersten Ballkontakt des Angreifers vollaktiv. Aufgabenwechsel nachdem den Angreifern zweimal in Folge kein Dribbling über die Grundlinie gelungen ist. **Tipp:** Mit dem Dribbling ins Feld startet sofort der Wandspieler auf eine günstige Position und bietet sich dort zum Doppelpass an.



## 12. Woche, 3. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für zehn Spieler zwei Hütchendreiecke entsprechend der Zeichnung aufbauen. Die Abstände der Hütchen betragen ca. 12 Meter zueinander. Jeweils zwei Spieler an den Positionen A und C und einen Spieler als Wandspieler auf die Positionen B stellen. Die beiden Spieler A haben je einen Ball. Sie beginnen gleichzeitig die Übung, indem sie einen Doppelpass mit B spielen, dann in den Lauf von C passen und auf die Position B wechseln. B wechselt zu C und C dribbelt zum Starthütchen A des gegenüberliegenden Dreiecks. Zwei Parcours gegeneinander antreten lassen. Welches Team schafft nach  $2 \times 5$  Minuten mehr Dribblings durch das Hütchentor A? **Variation:** Für acht Spieler jeweils nur einen Spieler auf die Positionen C stellen. **Tipp:** Spieler A soll beim Wechseln zu B außen um das Hütchen laufen, um sicherzustellen, dass er den nächsten Doppelpass aus der Bewegung heraus spielt.

**Spielform 2a.** Ein  $18 \times 32$  Meter großes Feld mit zwei besetzten Toren aufbauen. Zwei 3er-Teams bilden und zwei neutrale Spieler bestimmen, die jeweils in einer Spielfeldhälfte als Doppelpassspieler agieren. Tore direkt nach einem Doppelpass zählen doppelt. Welches Team hat nach 4 Minuten mehr Tore erzielt? Die neutralen Spieler jeweils nach einem Durchgang wechseln. **Variation:** Die neutralen Spieler dürfen im ganzen Feld mit der ballführenden Mannschaft agieren. **Tipp:** Die Neutralen bieten sich immer nur zum Doppelpass an.

**Spielform 2b.** In einem Spielfeld  $20 \times 20$  Meter plus jeweils einer 6 Meter tiefen „Tabuzone“ an den beiden Grundlinien wird 4 gegen 4 auf je zwei Minitorre gespielt. Ein Spieler jeder Mannschaft postiert sich als Wandspieler auf der Grundlinie vor den gegnerischen Toren und darf auch nur dort mit einem Ballkontakt agieren. Tore zählen nur direkt nach einem Zuspiel eines Wandspielers.

Welches Team hat nach  $2 \times 4$  Minuten mehr Tore geschossen? Nach jedem Tor die Wandspieler wechseln. **Variation:** Die Tabuzonen dürfen von der verteidigenden Mannschaft nicht betreten werden.

## 15. Kopfball

Im modernen Fußball dominiert das Kurzpassspiel. Der Ball wird dabei so lange in den eigenen Reihen gehalten, bis sich eine Lücke in der gegnerischen Formation ergibt. Der Ball wird dann zu einem Mitspieler durchgesteckt, so dass dieser sich dann in einer aussichtsreichen Situation befindet. So sehen heutzutage viele Angriffe leistungsorientierter Mannschaften aus. Trotz dieser Tendenz zum Kombinationsfußball hat auch das Kopfballspiel im modernen Fußball eine herausragende Bedeutung.

Aufgrund der immer feiner abgestimmten Defensivreihen moderner Fußballmannschaften, benötigt jede ambitionierte Fußballmannschaft mehrere Strategien zum Erspielen von Torchancen. Der moderne Fußball fordert deshalb eine Angriffsvariabilität. Zur Angriffsvariabilität gehört neben dem Kurzpassspiel und den dazugehörigen gruppentaktischen Angriffsmitteln auch ein gezieltes Flugballspiel. Beispielsweise in der Spieleröffnung, beim Flügelspiel mit anschließender Flanke vors Tor, bei Standardsituationen und auch bei diagonalen Flugbällen entgegen der Verschieberichtung des Gegners. Überall dort, wo Flugbälle eingesetzt werden, entscheidet die Qualität des Kopfballspiels einer Mannschaft über den Erfolg der Aktion.

Der Kopfball kommt zwar im Spiel nicht so häufig vor wie ein Dribbling oder ein Pass, aber trotzdem ist dieser spielentscheidend. Es werden nicht nur sehr viele Torchancen per Kopfball vereitelt, sondern auch ca. 20% aller Tore per Kopf erzielt. Weil der Kopfball im Spiel seltener vorkommt als andere Fußballtechniken, sollte dieser verstärkt im Training berücksichtigt werden.

Kopfbälle lassen sich z. B. immer gut absolvieren, wenn im Training etwas auf- oder umgebaut werden muss. Dazu gehen zwei Spieler zusammen und werfen sich gegenseitig Bälle zu. Oder man kann den Kopfball auch als Anschlussaktion bei diversen Übungen mit einbinden. Nach einem Torschuss bekommt der Spieler z. B. einen weiteren Ball zugeworfen, den er ins Tor köpfen soll.

Die methodische Reihe zum Erlernen des Kopfballspiels sieht folgendermaßen aus: Aus dem Stand geradeaus köpfen (E-Jugend), mit Richtungsänderung (D-Jugend), beidbeiniger Absprung (C-Jugend), einbeiniger Absprung (B-Jugend) und einbeiniger Absprung mit Richtungsänderung (A-Jugend). Bei schwächerem Leistungsniveau einer Mannschaft sollten die Bälle dem Kopfballspieler beim Training zugeworfen werden. Später kann man dann den Kopfballspieler auch mit Flugbällen bedienen.

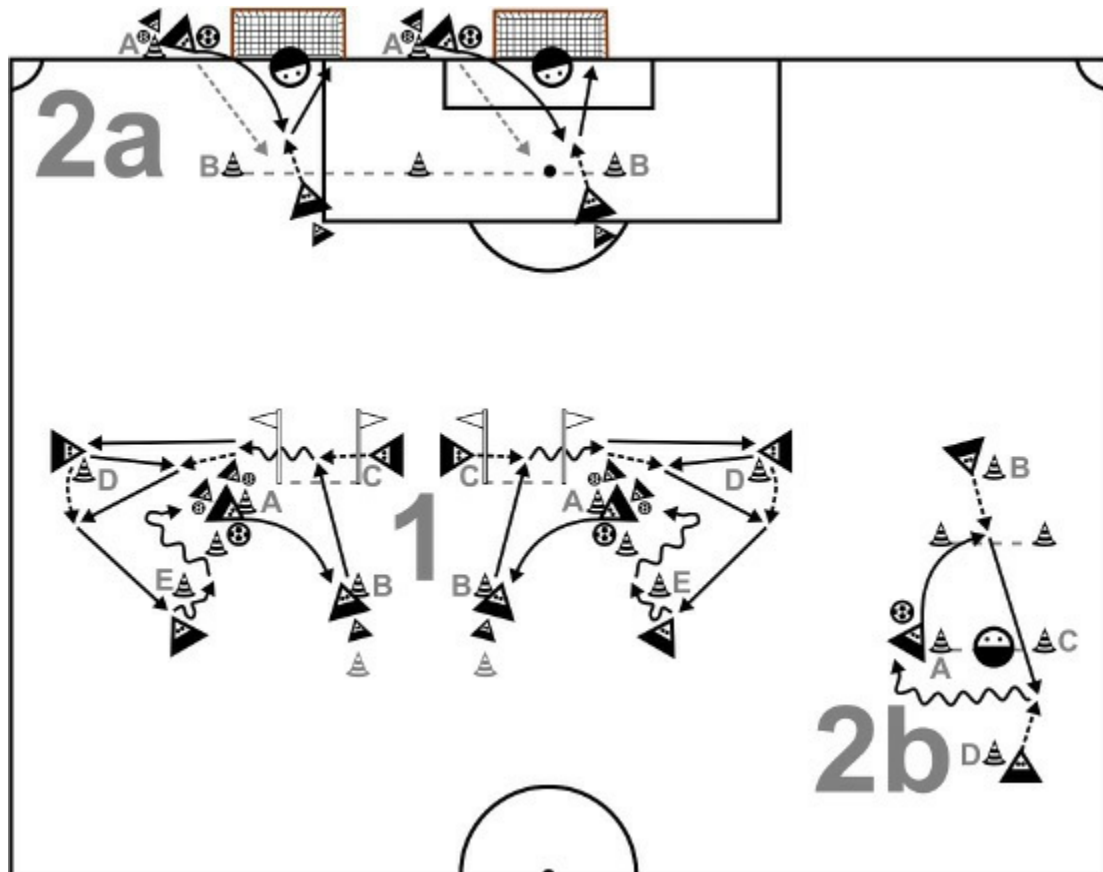
Im Fußball wird zwischen defensiven und offensiven Kopfbällen unterschieden. Die defensiven Kopfbälle sollten mit der Stirn unterhalb des Zentrum getroffen werden. Die Flugkurve geht dann nach oben. Offensive Kopfbälle sollten oberhalb des Zentrums getroffen werden. Diese Bälle sinken zum Boden und sind als Aufsetzer sehr schwer für einen Torwart zu parieren.

Folgende Technikmerkmale sind zu beachten:

- Dem Ball entgegenstarten.
- Augen auf beim Kopfball und dem Ball hinterhersehen.
- Kinn zur Brust und Nackenmuskulatur anspannen.
- Aus dem Rücken Schwung für den Kopfball holen (Bogenspannung).
- Den Ball genau mit der Stirn treffen.
- Druckvoll nach vorne köpfen.

- Richtungsänderung aus dem Stand: So in Schrittstellung gehen, dass der ballferne Fuß nach vorne zeigt. Dann beim Köpfen die ballnahe Schulter nach vorne bringen.
- Beim Absprung hoch springen, nicht weit. Arme unterstützen den Absprung. Zuvor leicht in die Hocke gehen, um Schwung zu holen, und mit geschlossenen Beinen abspringen.

Im Abschlussspiel erhält jede Mannschaft für einen Kopfball einen Punkt. Ein einfaches Tor zählt ebenfalls einen Punkt. Ein Kopfballtor zählt drei Punkte und ein Flugkopfballtor fünf Punkte. Alternativ zwei 6 Meter breite Flügelzonen markieren, in denen ein Angreifer nicht attackiert werden darf.



### 13. Woche, 1. Trainingseinheit:

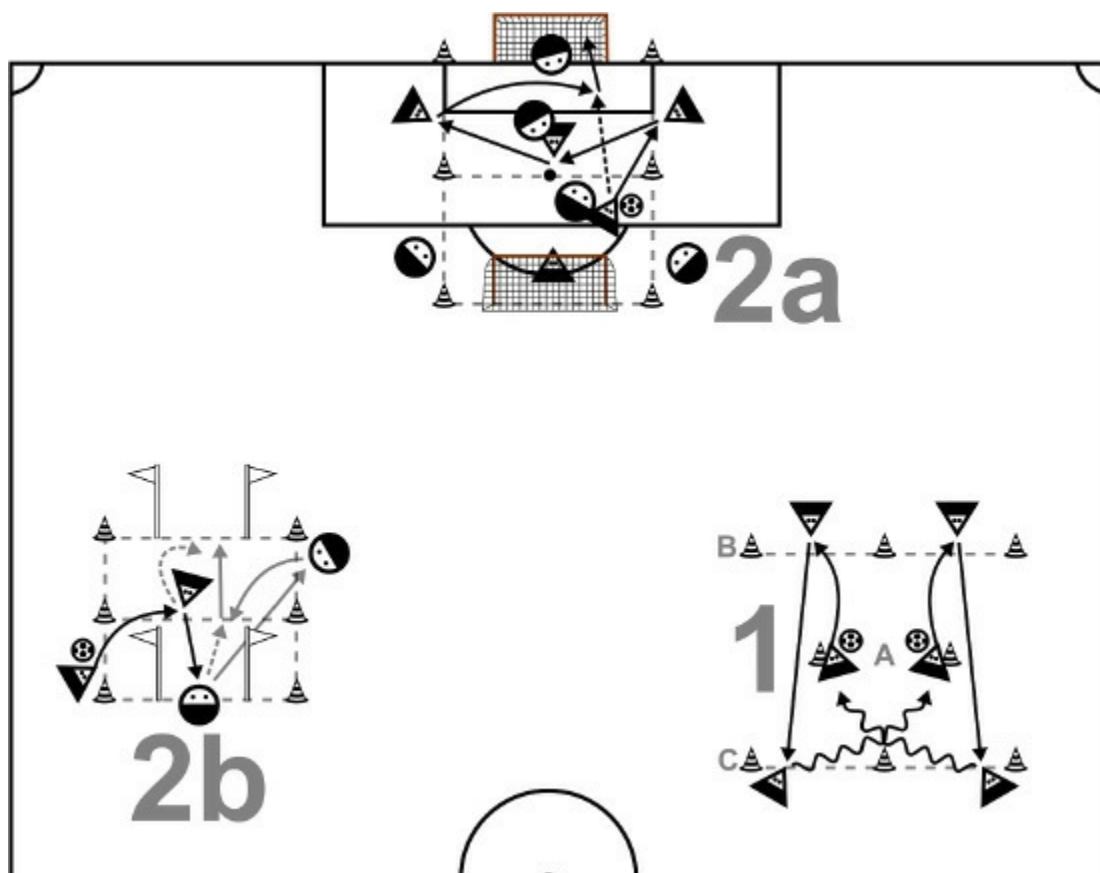
**Übung 1.** Für jeweils acht Spieler einen Parcours aufbauen und für eine weitere 8er-Gruppe spiegelverkehrt daneben einen zweiten. Das Hütchendreieck A, D und E ist ca.  $15 \times 12$  Meter groß und das Hütchen B steht ca. 8 Meter vor dem 3 Meter breiten Stangentor C. Drei Spieler mit Ball auf Position A, zwei Spieler ohne Ball zu B und je ein Spieler ohne Ball auf die restlichen Positionen. A wirft zu B, B köpft aus dem Stand einen Aufsetzer ins Stangentor, C absolviert eine Ballan- und -mitnahme, passt zu D, D lässt klatschen und C spielt in die Tiefe zu D. D passt zu E und E nimmt den Ball an und dribbelt zum Starthütchen A. Alle Spieler rücken eine Position weiter. Sobald Position C besetzt ist, startet die nächste Aktion. Welche 8er-Gruppe köpft nach 4 Minuten mehr Bälle durch das Stangentor? Für einen zweiten Durchgang den Parcours wechseln. **Variation:** Die Position B 5 Meter nach hinten versetzen und jetzt aus dem Lauf heraus ins Stangentor köpfen.



**Tip:** Nach dem Dribbling von E soll er sich an der Position A den Ball in die Hand jonglieren und ihn nicht vom Boden aufheben.

**Übung 2a.** 15 Meter neben dem Großtor ein mobiles Tor postieren und mit Torhütern besetzen. Jeweils neben einem Tor die Position A markieren und ca. 10-15 Meter vor den Toren eine Startlinie B. Die Spieler in zwei Teams teilen und je einem Tor zuweisen. Die Spieler teilen sich nun jeweils an den Positionen A und B auf. Die Spieler A haben je einen Ball. A wirft zu B und B köpft aufs Tor. Danach Positionswechsel. Für jedes Tor gibt es einen Punkt für die Mannschaftswertung und bei einem Flugballtor zwei Punkte. Welches Team hat nach  $2 \times 3$  Minuten mehr Punkte erzielt?  
**Variation:** Bei einer Torwartabwehr nach vorne darf B mit einem direkten Schuss nachsetzen.

**Spielform 2b.** Für je vier Spieler zwei 5 Meter breite Hütchentore im Abstand von 4 Metern zueinander aufbauen. Vier Meter vor und hinter den Hütchentoren die Positionen B und D markieren. B und D mit einem Spieler besetzen, zwischen den Hütchen A und C (Hütchentor) einen „Torwart“ und außen ans Hütchen A einen Werfer mit Ball stellen. A wirft den Ball zu B, der vor seinem Hütchentor zum Kopfball ins Hütchentor A/C kommen soll. Der Kopfball muss als Aufsetzer erfolgen. Bei einem Treffer nimmt D den Ball an und mit und dribbelt zu A. A wechselt zu B, B wird zum Torwart und der Torwart wechselt zu D. Wird der Ball vom Torwart pariert, rollt er den Ball zu D und wechselt auf die Position D. Welcher Spieler erzielt als erstes 10 Tore? **Variation:** Je nach Leistungsstand der Spieler die Abstände vergrößern oder verkleinern.



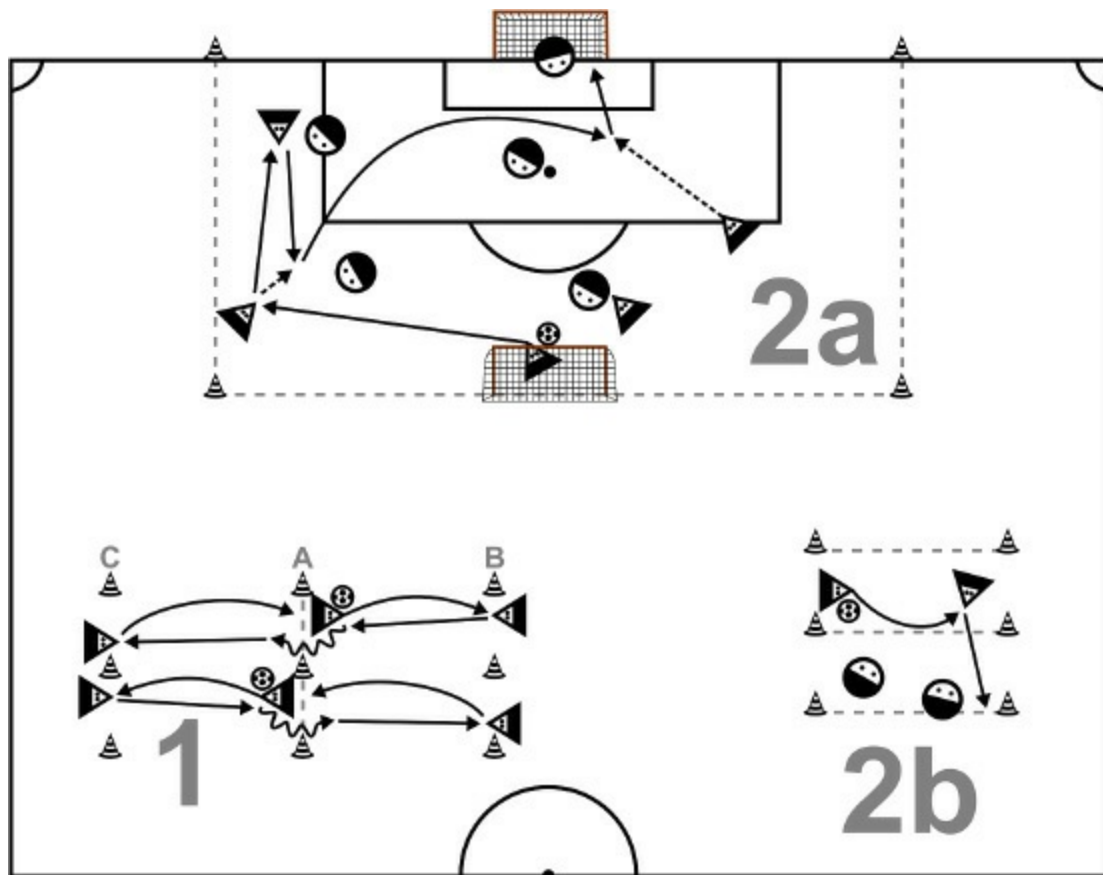
### 13. Woche, 2. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für je sechs Spieler zwei 4 Meter breite Hütchentore nebeneinander aufbauen und 12 Meter gegenüber nochmal zwei Hütchentore. Zentral zwischen den gegenüberliegenden

Hütchentoren wird ein Hütchen A aufgebaut. Je ein Spieler postiert sich hinter einem Hütchentor und ein Spieler mit Ball geht ans Hütchen A. Die beiden Spieler A werfen den Ball nun zu B und B soll den Ball durch das Hütchentor C köpfen. C nimmt den Ball dann an und mit und dribbelt zum jeweils anderen Hütchen A. A wechselt zu B und B zu C (Sprint). Welche 6er-Gruppe schafft nach  $2 \times 4$  Minuten die meisten Kopfballtreffer durch die Hütchentore C? **Variation:** Je nach Leistungsstand die Kopfballart ändern: Bei Richtungswechsel z. B. das Hütchen A weit nach außen platzieren.

**Spielform 2a.** Ein  $20 \times 18$  Meter großes Feld mit zwei besetzten Toren aufbauen. Zwei 4er-Teams bilden. Hinter den Seitenlinien der eigenen Hälfte steht je ein Spieler der anderen Mannschaft. Im Feld wird 2-gegen-2-Handball gespielt. Es zählen nur Kopfbaltore nach einem Zuwurf von außen. Der Ball darf maximal 3 Sekunden in den Händen gehalten werden. Wer hat nach 4 Minuten die meisten Tore erzielt? Für einen zweiten Durchgang die Aufgaben innerhalb der Teams wechseln. **Variation:** Die Torhüter dürfen keine Bälle abfangen.

**Spielform 2b.** Für je vier Spieler ein  $8 \times 4$  Meter großes Spielfeld mit Mittellinie aufbauen. An den Grundlinien steht jeweils ein 4 Meter breites Stangentor. Zwei 2er-Teams bilden. Je Mannschaft postiert sich ein Spieler (Werfer) neben dem gegnerischen Stangentor und ein Spieler (Angreifer) befindet sich in der eigenen Hälfte. Der Werfer wirft zum Angreifer und dieser versucht ein Tor zu köpfen. Der Spieler der gegnerischen Mannschaft versucht den Kopfball auf sein Stangentor zu parieren. Hält er den Ball, wirft er diesen schnell zu seinem Mitspieler und dieser zum Kopfball zurück. Der Angreifer der anderen Mannschaft rennt nach einem Ballverlust sofort ins eigene Tor, um einen Treffer des Gegners zu verhindern. Bei einem Kopfballtreffer bleibt das Team in Ballbesitz. Welche Mannschaft hat nach 4 Minuten mehr Tore erzielt? Für einen zweiten Durchgang die Aufgaben innerhalb der Teams wechseln. **Variation:** Je nach Leistungsstand die Spielfeldgröße und die Breite der Stangentore ändern.



### 13. Woche, 3. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für je drei Spieler drei 4 Meter breite Hütchentore im Abstand von je 12 Metern aufbauen. In die Hütchentore stellt sich jeweils ein Spieler. Spieler A hat einen Ball und wirft ihn zu B, B köpft den Ball als Aufsetzer zurück, A absolviert eine Ballan- und -mitnahme nach hinten, passt zu C und C chippt den Ball zurück zu A, so dass er ihn fangen kann. Jetzt wirft A den Ball zu C, er köpft zu A zurück und so weiter. Von welcher Gruppe schafft Spieler A als erstes 10 Bälle von C zu fangen? Für jeden Spieler einen neuen Wettbewerb starten.

**Spielform 2a.** Ein  $45 \times 30$  Meter großes Feld mit zwei besetzten Toren aufbauen. Zwei 4er-Teams bilden. Die Mannschaften agieren in der Grundformation 1-2-1. Für jeden Kopfball gibt es einen Punkt für die Mannschaftswertung. Ebenfalls gibt es einen Punkt für ein normales Tor und drei Punkte bei einem Kopfballtor. Welches Team hat nach  $2 \times 4$  Minuten mehr Punkte erzielt?

**Variation:** Flügelzonen markieren, in der ein Angreifer nicht attackiert werden darf. Keine Zweikämpfe. Balleroberung nur durch Abfangen von Pässen.

**Spielform 2b.** Für je vier Spieler ein  $8 \times 4$  Meter großes Spielfeld mit Mittellinie aufbauen. Zwei 2er-Teams bilden, die jeweils und ausschließlich in der eigenen Hälfte agieren. Sie werfen sich gegenseitig die Bälle zu und versuchen dabei, über die gegnerische Grundlinie zu köpfen. Es zählen nur Treffer, wenn der Ball beim Überqueren der Grundlinie maximal in Hüfthöhe ist. Welchem Team gelingt dies nach  $2 \times 4$  Minuten häufiger? Die Verlierer-Mannschaft bestrafen, indem sie z. B. zehn Liegestütze machen müssen. Erreicht eine Mannschaft in 4 Minuten über 10 Tore, verdoppelt sich die Strafe. **Variation:** Es zählen nur Treffer nach einem Aufsetzer.

## 16. 1-gegen-1 offensiv

Wichtiger Bestandteil einer Angriffsvariabilität ist das Ausspielen eines Gegners in Tornähe. Verfügt man in der Offensive über keine gute Anspielstation, muss man zwischen der Option Rückpass oder einer offensiven 1-gegen-1-Situation wählen. Das 1-gegen-1 ist die bessere Option, wenn man ausschließen kann gedoppelt zu werden und über die entsprechenden Qualitäten im Dribbling, Fintieren und der Handlungsschnelligkeit verfügt.

Gelingt nämlich der Durchbruch in der Offensive, zieht man weitere Verteidiger auf sich. Dies führt zur Auflösung des kompakten Defensivverbundes. Sucht eine Mannschaft systematisch nach günstigen 1-gegen-1-Situationen, so erschwert es den Gegnern das Verteidigen enorm. Sie müssen jetzt nicht nur Passwege zustellen und potentiell gefährliche Räume besetzen, sondern sich auch korrekt in der 1-gegen-1-Defensive verhalten und den im Zweikampf verwickelten Mitspieler ständig absichern.

Gezielt eingesetzt ist das 1-gegen-1 ein sehr gutes Mittel zum Erspielen von Torchancen. Es gibt aber viele Spielsituationen, in denen man darauf verzichten sollte: Man sollte nicht Richtung eigenes Tor dribbeln, nicht in eine Unterzahl reindribbeln und bei weiter Distanz zum gegnerischen Tor wiegt das Risiko eines Ballverlustes zu groß, als dass es den Nutzen rechtfertigen könnte. Man sollte immer bedenken, dass im Moment eines Ballverlustes die Mitspieler weit aufgefächert sind und sich dann im Spiel gegen den Ball erst einmal wieder neu organisieren müssen. Selbst wenn man ein 1-gegen-1 im Mittelfeld gewinnt, so hat die Aktion Zeit gekostet, die der Gegner wiederum nutzen kann sich defensiv zu stellen.

Damit ein Spieler erfolgreich einen offensiven Zweikampf bestreiten kann, muss er zwei Grundsätze verinnerlichen; Zum einen sollte sich der auszuspielende Gegner in seitlicher Bewegung befinden, damit man entgegen seiner Laufrichtung abkappen kann, und zum anderen sollte durch eine Körpertäuschung (Finte) ein Fehlverhalten provoziert werden. So soll er motorisch nicht mehr in der Lage sein, den Vorbeiedribbelten zu attackieren.

Ideal für einen Angreifer ist es, wenn der Verteidiger bereits mit hohem Tempo von der Seite kommt. So muss man einfach nur einen Schuss oder einen Durchbruch antäuschen, im letzten Augenblick entgegen seiner Laufrichtung abkappen und mit einer Temposteigerung vorbeiziehen. Sollte der Gegner sich nicht in Bewegung befinden, muss dies durch ein schräges (diagonales) Andribbeln provoziert werden. Die Alternative zum Abkappen entgegen der Laufrichtung wäre, ein Abkappen anzutäuschen und dann mit Temposteigerung geradeaus weiterzudribbeln.

Folgende Technikmerkmale sind beim Fintieren zu beachten:

- Die Körpertäuschung mit voller Intensität und Authentizität ausführen.
- Nach der Körpertäuschung eine Temposteigerung absolvieren.
- Die Körpertäuschung im richtigen Augenblick einsetzen und nicht zu früh und auch nicht zu spät.
- Gegner durch diagonales Andribbeln in Bewegung setzen.
- Ball eng am Fuß halten (jederzeit Richtungsänderung möglich) und Spielumgebung wahrnehmen.
- In der Regel gilt es bei hohem Tempo des Gegners abzukappen und bei zögerlichem

Verhalten in Dribbelrichtung durchzubrechen.

- Im Idealfall mit dem gegnerfernen Fuß dribbeln.

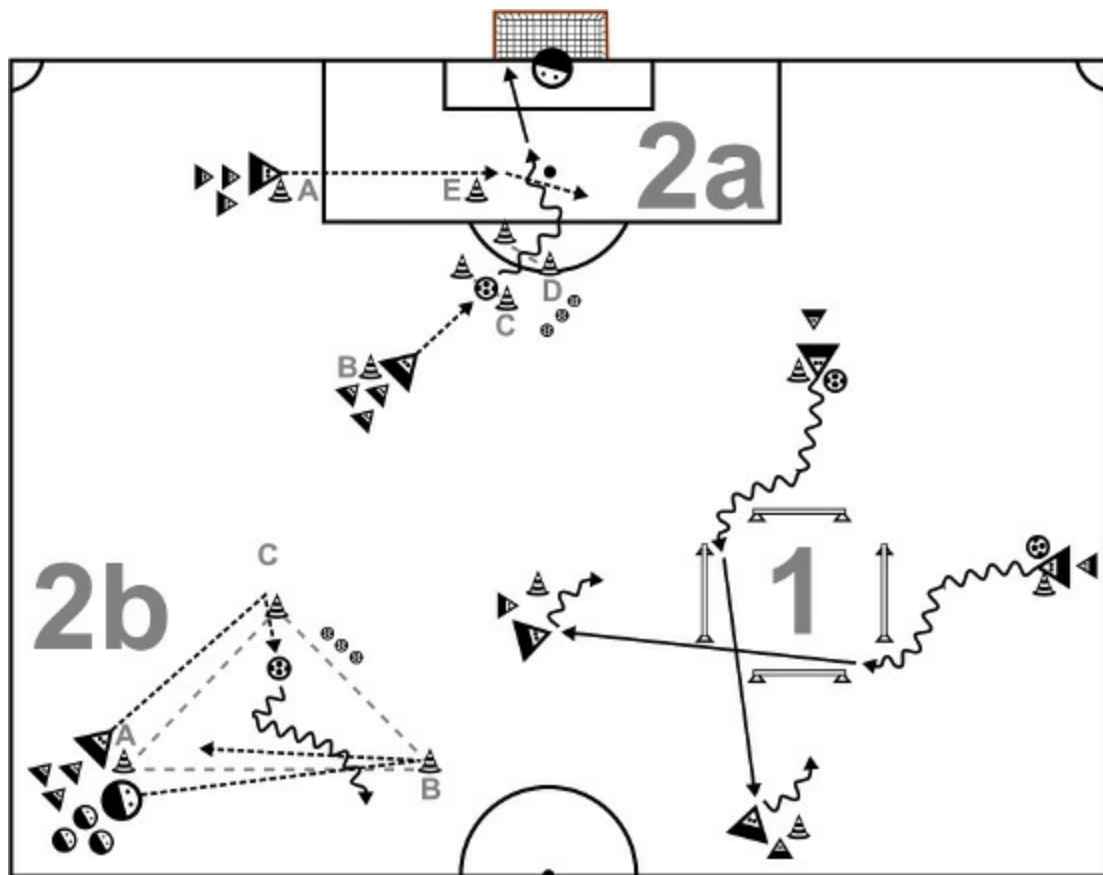
Es existieren viele verschiedene Finten. Eine sehr effektive und dennoch recht einfach zu erlernende ist der **Ausfallschritt**. Dazu diagonal auf den Gegner zudribbeln, kurz vor ihm den Fuß (auf der Seite, die man antäuschen will) außen neben dem Ball aufsetzen und den Ball dann mit der Außenseite des anderen Fußes wegspielen. Beim Aufsetzen des Fußes den Körperschwerpunkt auf das entsprechende Bein verlagern, dann das Bein vom Boden abdrücken und mit einer Temposteigerung am Verteidiger vorbeidribbeln.

Im Jugendtraining allgemein empfiehlt es sich immer nur die Spieler entsprechend dem Schwerpunkt zu coachen. Beim 1-gegen-1 in der Offensive würde man also darauf verzichten den Verteidigern Tipps zu geben. Zum einen sollen sich alle Spieler ganz auf den Schwerpunkt konzentrieren und zum anderen will man es den Angreifern zunächst möglichst einfach machen. So gewinnen sie durch viele Erfolgserlebnisse Vertrauen in ihrer Technik und sind motiviert, diese weiter zu verbessern.

Ab dem Leistungsbereich kann man alle Beschränkungen des Verteidigers (z. B. kommt mit Tempo oder darf nur in einem gewissen Raum agieren) aufheben. Folgende Tipps kann man dann den Verteidigern mit auf den Weg geben:

- Blick nur auf den Ball.
- Seitliche Stellung, um dem Gegner einen Durchbruch nach außen (Ballposition außen) oder mit seinem schwachen Fuß (Ballposition zentral) anzubieten.
- Dem Angreifer entgegenstarten (ca. 2-3 Meter) und dann zurückweichen.
- Scheinattacken ausführen und auf den Fußballen federn.
- Sobald der Ball nicht direkt am Fuß des Gegners liegt, sollte er von der Seite attackiert werden oder besser sogar Körper zwischen Ball und Gegner schieben.

Im Abschlusspiel erhält eine Mannschaft für ein reguläres Tor zwei Punkte und wenn ein Spieler einen anderen im gegnerischen Strafraum sinnvoll ausspielt einen Punkt. Spielt man auf einer Spielfeldhälfte, so markiert man mit Hütchen eine 16 Meter tiefe Zone vor dem Tor auf der Mittellinie.



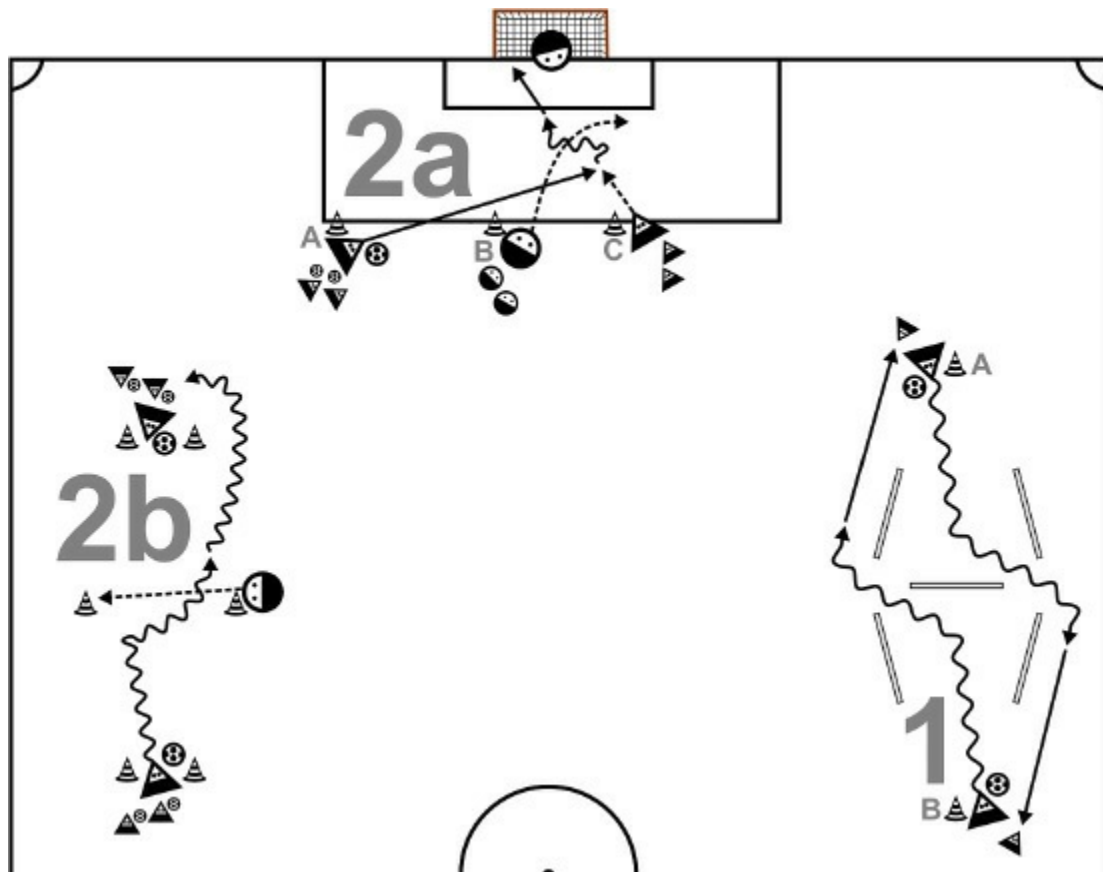
## 14. Woche, 1. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für je acht Spieler 4 Stangen oder Hürden so zum Quadrat aufstellen, dass die jeweiligen Ecken offen sind. Hinter jeder Stange steht im Abstand von ca. 10 Metern ein Starthütchen. An jedes Starthütchen zwei Spieler postieren. Die beiden Gruppen gegenüber bilden je eine Mannschaft und jede Mannschaft hat einen Ball. Die Ballführenden dribbeln nun gleichzeitig auf die jeweils vordere Stange (simuliert einen Verteidiger) zu, absolvieren eine Finte, dribbeln vorbei, passen zur gegenüberliegenden Gruppe und stellen sich bei dieser an. Nun gleicher Ablauf von der anderen Seite. Welches Team schafft zuerst 20 Pässe? **Variation:** Die Stangen entfernen und die Passgeber werden nach ihren Pässen zu passiven Verteidigern. Sie sollen nun von den angespielten Mitspielern „ausgespielt“ werden. **Tipp:** Finte und Durchbruchrichtung vorgeben. Erst auf eine präzise Technik achten und danach Tempo fordern.

**Spielform 2a.** Sieben Hütchen entsprechend der Zeichnung aufbauen. Abstand von A nach E 12 Meter, von B nach C 10 Meter und von E nach C 5 Meter. Die Spieler teilen sich an den Positionen A und B auf. Der Trainer oder ein Helfer legen für jede Aktion einen Ball ins Hütchentor C. Auf Trainersignal werden die jeweils vorderen Spieler aktiv. Spieler A sprintet hinter dem Hütchen E vor das Tor, um einen Treffer zu verhindern. Spieler B sprintet zum Ball, dribbelt durch das Hütchentor D und versucht einen Treffer zu erzielen. Gelingt ein Tor? Nach der Aktion wechseln beide Spieler die Positionen. **Variation:** Ablauf von der anderen Seite. Training der Beidfüßigkeit. **Tipp:** Die Abstände so wählen, dass A bei maximalem Tempo einen Torschuss von B blocken kann.

**Spielform 2b.** Für acht Spieler ein  $10 \times 7$  Meter großes Hütchendreieck aufbauen. Die Spieler teilen sich als Angreifer und Verteidiger zur gleichen Zahl an das Starthütchen A auf. Ein Ball liegt im Feld (nahe der Position C) und nach jeder Aktion wird ein neuer Ball vom Trainer oder einem Helfer

dort hingelegt. Auf Trainersignal werden nun die jeweils vorderen Spieler aktiv. Der Angreifer berührt Hütchen C und der Verteidiger das Hütchen B. Der Angreifer versucht nun mit dem Ball über die Grundlinie des Dreiecks zu dribbeln und der Verteidiger versucht dies zu verhindern. Der Verteidiger ist nur im Feld nach dem Berühren des Hütchens B aktiv. Für jeden Durchbruch gibt es einen Punkt für die Mannschaftswertung. Nach jeder Aktion Aufgabenwechsel. Welches Team hat nach  $2 \times 5$  Minuten mehr Punkte? **Variation:** Für den zweiten Durchgang wird von der Position B aus gestartet. Training der Beidfüßigkeit. **Tipp:** Die Abstände so wählen, dass der Verteidiger bei maximalem Tempo ein Überdribbeln der Grundlinie verhindern kann.



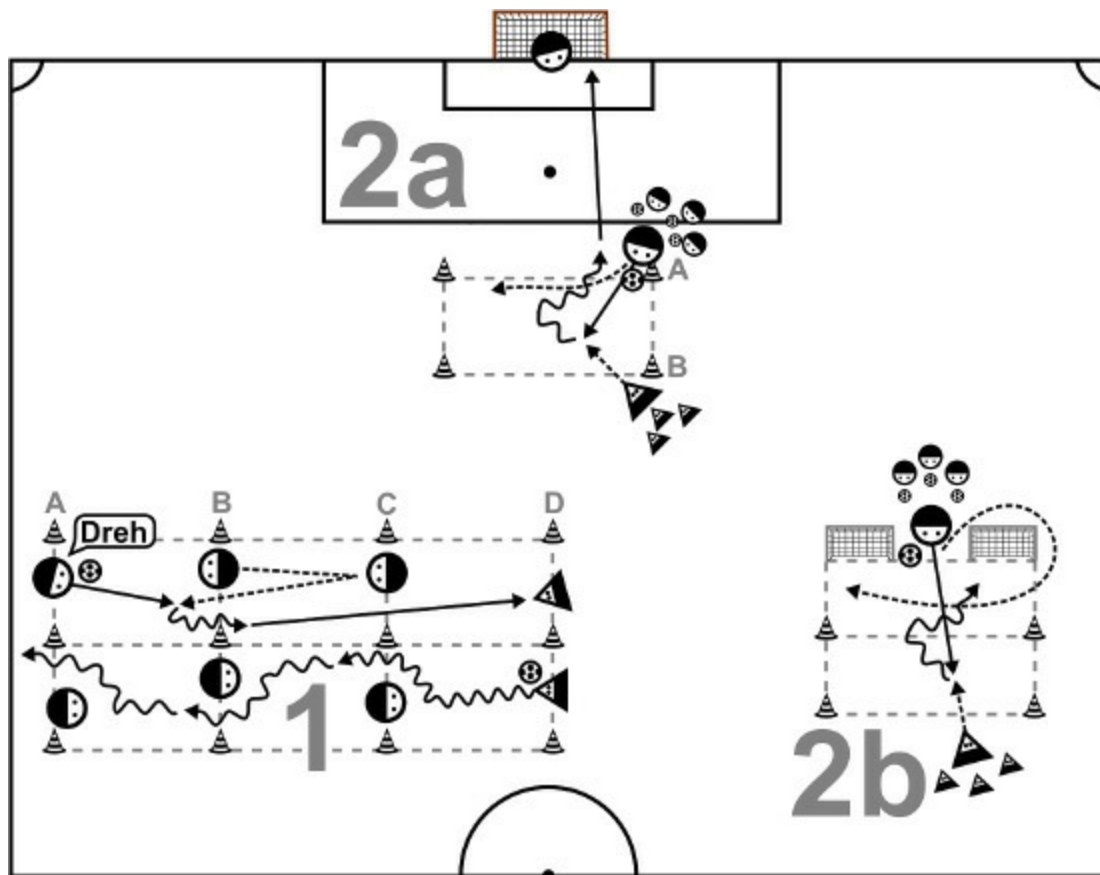
## 14. Woche, 2. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für je vier Spieler zwei Hütchen im Abstand von 20 Metern aufbauen. Zentral dazwischen befindet sich eine Querstange (oder Hürde, simuliert einen Gegenspieler) und vor und hinter der Stange jeweils noch zwei weitere Stangen entsprechend der Zeichnung. Die Spieler teilen sich an den beiden Positionen auf und die beiden vorderen Spieler erhalten einen Ball. Sie dribbeln gleichzeitig auf die Querstange zu, absolvieren eine Finte, brechen seitlich durch, passen zur gegenüberliegenden Position und wechseln dann zu dieser. Sobald beide Bälle gespielt wurden und die beiden Angespielten bereit sind, startet die nächste Aktion. Welches 4er-Team schafft zuerst 40 Pässe? **Variation:** A dribbelt zuerst los und dann B. A absolviert eine Finte und wählt eine Durchbruchrichtung. B reagiert möglichst zeitnah auf die Aktion von A und bricht auf der gegenüberliegenden Seite nach einer Finte durch. **Tipp:** Finte und Durchbruchrichtung vorgeben. Blick vom Ball lösen und möglichst viel von der Spielumgebung wahrnehmen.

**Spielform 2a.** Ein Hütchen am Strafraumeck (A) sowie jeweils ein Hütchen an der Strafraumlinie auf Höhe erster und zweiter Pfosten (B und C) aufbauen. An jedem Hütchen drei (zwei oder vier) Spieler postieren. Die Spieler A haben jeweils einen Ball. Spieler A passt zu Spieler C und dieser versucht ein Tor zu erzielen. Spieler B versucht dies zu verhindern. Erst mit dem Pass von A dürfen B und C den Strafraum betreten. B darf erst nach dem ersten Ballkontakt von C aktiv eingreifen. Direkt-Schüsse aufs Tor sind nicht erlaubt. Der Torwart startet immer von der Torlinie aus und ist vollaktiv. Nach jeder Aktion eine Position weiter wechseln. Bei einem Tor erhalten Schütze und Passgeber einen Punkt. Der Torwart bekommt dann einen Punkt von insgesamt sechs abgezogen. Welcher Spieler hat am Ende die meisten Punkte? 5-6 Punkte = Weltklasse. 3-4 Punkte = nationale Klasse. 1-2 Punkte = Kreisklasse. 0 Punkte = hat sein Geld nicht verdient.

**Spielform 2b.** Drei Hütchentore im Abstand von ca. 6 Metern in einer Reihe aufbauen. Das mittlere Hütchentor ist ca. 8 Meter breit. Dem mittleren Hütchentor einen Verteidiger zuweisen und an den beiden äußeren Hütchentoren teilen sich die restlichen Spieler als Angreifer mit je einem Ball auf. Der Verteidiger berührt ein Hütchen seines Hütchentors. Der erste Angreifer dribbelt auf das mittlere Hütchentor zu und versucht es zu überdribbeln. Mit dem ersten Ballkontakt des Angreifers lässt der Verteidiger sein Hütchen los und versucht ein Überdribbeln zu verhindern. Der Verteidiger darf maximal ein Meter vor seinem Hütchentor agieren. Gelingt der Durchbruch, bleibt der Verteidiger auf Position (berührt wieder ein Hütchen) und es startet ein Angreifer von der anderen Seite. Der Verteidiger bleibt so lange auf Position, bis er einen Durchbruch verhindern konnte. Dann wechselt er die Aufgabe mit dem jeweiligen Angreifer. **Variation:** Der Verteidiger startet mittig im Hütchentor und muss eines seiner beiden Hütchen berühren, damit er aktiv werden darf. Mit dem Berühren des Hütchens dribbelt der Angreifer los. **Tipp:** Immer zur offenen Seite des Verteidigers dribbeln. Die Abstände so wählen, dass der Verteidiger bei maximalem Tempo in den Zweikampf mit dem Angreifer kommt.





## 14. Woche, 3. Trainingseinheit:

**Übung 1.** Für jeweils vier Spieler eine 20 × 6 Meter lange Bahn markieren und in drei Zonen unterteilen. So ergeben sich die 4 Hütchentore A, B, C und D. Zwischen jedem Hütchentor wird nun ein Spieler postiert. Spieler A hat einen Ball. B läuft nun zu C, klatscht ihn ab, kommt A entgegen, erhält von ihm einen Pass und dreht sich mit dem Ball in Spielrichtung auf. Nun passt er zu D und D dribbelt an allen drei Spielern vorbei und absolviert dabei jeweils eine Finte. Die auszuspielenden Spieler sind passiv und helfen dem Dribbler, indem sie eine Bewegung machen und so D entgegen der Laufrichtung abkappen kann. D befindet sich nach seiner letzten Finte am Hütchentore A und alle Spieler rücken eine Position weiter. Jetzt wieder gleicher Ablauf wie zuvor. **Variation:** Die Verteidiger sind in ihrem Hütchentor vollaktiv, dürfen aber ausschließlich nur auf der gedachten Linie agieren. **Tipp:** Spieler B soll mit „Dreh“ gecoachet werden und dreht aus der Bewegung heraus in Spielrichtung auf.

**Spielform 2a.** Zentral vor dem Tor ein 10 × 6 Meter großes Feld aufbauen. Die Spieler teilen sich als Verteidiger und Angreifer an den beiden Positionen A und B auf. Die Verteidiger A haben je einen Ball. A passt zu B und B versucht über die Grundlinie des Rechteckes zu dribbeln und dann noch vor dem Strafraum zum Torabschluss zu kommen. A startet direkt seinem Pass hinterher und attackiert B innerhalb des Feldes. Nach jeder Aktion Aufgabenwechsel. Welcher Spieler hat nach 10 Minuten die meisten Tore erzielt? **Variation:** Für den zweiten Durchgang die Positionen A und B auf die andere Seite des Rechteckes legen. Training der Beidfüßigkeit.

**Spielform 2b.** Ein 12 Meter großes Quadrat mit Mittellinie aufbauen. Auf der Grundlinie steht in jeder Ecke ein Minitor. Die Spieler in Verteidiger und Angreifer teilen. Die Verteidiger haben je einen Ball und befinden sich zwischen den beiden Minitoren. Die Angreifer stehen ohne Bälle gegenüber

den Verteidigern außerhalb des Feldes. Der vordere Verteidiger passt zum vorderen Angreifer, umläuft das linke Minitor und versucht einen Treffer des Angreifers zu verhindern. Der Angreifer darf aber erst ab der Mittellinie auf ein Tor schießen. Nach jeder Aktion Aufgabenwechsel. Welcher Spieler hat nach 10 Minuten die meisten Tore erzielt? **Variation:** Der Verteidiger darf erst loslaufen, wenn sein Pass die Mittellinie erreicht hat. Für den zweiten Durchgang sollen die Verteidiger um das rechte Minitor laufen und für den dritten dürfen sie ihre Laufrichtung frei wählen. **Tipp:** Die Feldgröße so wählen, dass der Verteidiger bei maximalem Tempo einen Torschuss in das entferntere Tor blocken kann.

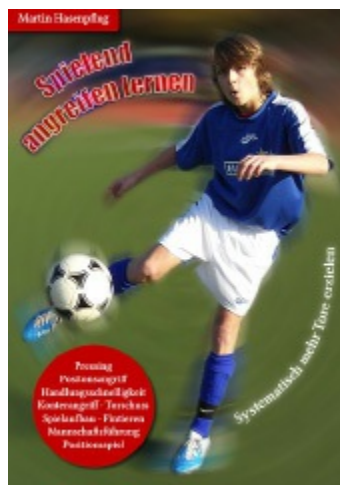


## **In 6 Schritten zum perfekten Fußballspiel**

*Komplette Trainingseinheiten für den Leistungsfußball*

Der Autor schafft es in diesem Fußballtrainingsbuch das ganze Wissen des modernen Fußballs auf nur sechs Lernziele zu reduzieren. Aufgrund dieser Verdichtung werden bei der Ausbildung der Spieler so die Kräfte konzentriert, dass dies eine rasante Entwicklung der gesamten Mannschaft zur Folge hat...

**ISBN 978-3-8423-7120-0, 116 Seiten**



## **Spielend angreifen lernen**

*Systematisch mehr Tore erzielen*

In knapp 100 abwechslungsreichen Übungen die systematisch aufeinander abgestimmt sind, zeigt Hasenpflug wie man seine Mannschaft innerhalb kurzer Zeit in den Bereichen Konterspiel, Positionsspiel, Positionsangriff, Pressing, Handlungsschnelligkeit, Tempodribbling, Fintieren, Torschuss, gruppentaktischen Angriffsmitteln und vieles mehr verbessern kann.

**ISBN 978-3-8391-8050-1, 116 Seiten**



## **Spielend zur Viererkette**

### *Zeitgemäßes Jugendfußballtraining*

Eine Fußballweisheit besagt, dass zwar der Angriff das Spiel, jedoch die Abwehr die Meisterschaft gewinnt. Welcher Fußballtrainer träumt nicht davon, die Meisterschaft zu gewinnen und dabei gleichzeitig seine Spieler optimal zu fördern? Dieser Wunsch kann durch das ausgeklügelte System zum Erlernen der Viererkette Realität werden!

**ISBN 978-3-8391-4836-5, 100 Seiten**



## **Fußballtraining mit Kids**

### *In 12 Wochen zum Spitzenteam*

Fußballtraining mit Kids enthält 118 optimal aufeinander abgestimmte Übungen. In zehn Schwerpunkten lernen die Kinder die wichtigsten Grundlagen, die den großen und attraktiven Fußball ausmachen. Wer schon bald sein Team mit Doppelpässen, Finten, Pässen in die Tiefe, Hinterlaufen usw. glänzen sehen will, findet in diesem Buch die passende Anleitung!

**ISBN 978-3-8370-6455-1, 112 Seiten**

**Herstellung und Verlag: [Books on Demand GmbH](#), Norderstedt**

**ISBN-13: 978-3-8482-7359-1**

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

© 2011 Martin Hasenpflug, [www.fussballtraining.li](http://www.fussballtraining.li)

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort	4
Martin Hasenpflug	4
1. Aufwärmen	7
2. Antrittsschnelligkeit	9
3. Koordination	12
1. Woche, 1. Trainingseinheit:	13
1. Woche, 2. Trainingseinheit:	14
1. Woche, 3. Trainingseinheit:	15
4. Viererabwehrkette	17
2. Woche, 1. Trainingseinheit:	19
2. Woche, 2. Trainingseinheit:	20
2. Woche, 3. Trainingseinheit:	22
5. Ballan- und -mitnahme	25
3. Woche, 1. Trainingseinheit:	26
3. Woche, 2. Trainingseinheit:	27
3. Woche, 3. Trainingseinheit:	29
6. Klatsch & Dreh	31
4. Woche, 1. Trainingseinheit:	32
4. Woche, 2. Trainingseinheit:	33
4. Woche, 3. Trainingseinheit:	35
7. Spielaufbau	37
5. Woche, 1. Trainingseinheit:	39
5. Woche, 2. Trainingseinheit:	41
5. Woche, 3. Trainingseinheit:	43
8. Pass in die Tiefe	45
6. Woche, 1. Trainingseinheit:	46
6. Woche, 2. Trainingseinheit:	47
6. Woche, 3. Trainingseinheit:	48
9. Positionsspiel	50

7. Woche, 1. Trainingseinheit:	51
7. Woche, 2. Trainingseinheit:	52
7. Woche, 3. Trainingseinheit:	53
<b>10. Pressing</b>	<b>55</b>
8. Woche, 1. Trainingseinheit:	57
8. Woche, 2. Trainingseinheit:	59
8. Woche, 3. Trainingseinheit:	61
<b>11. Andribbeln</b>	<b>63</b>
9. Woche, 1. Trainingseinheit:	64
9. Woche, 2. Trainingseinheit:	65
9. Woche, 3. Trainingseinheit:	67
<b>12. Hinterlaufen</b>	<b>69</b>
10. Woche, 1. Trainingseinheit:	70
10. Woche, 2. Trainingseinheit:	71
10. Woche, 3. Trainingseinheit:	73
<b>13. Flugball</b>	<b>75</b>
11. Woche, 1. Trainingseinheit:	76
11. Woche, 2. Trainingseinheit:	77
11. Woche, 3. Trainingseinheit:	79
<b>14. Doppelpass</b>	<b>81</b>
12. Woche, 1. Trainingseinheit:	82
12. Woche, 2. Trainingseinheit:	83
12. Woche, 3. Trainingseinheit:	85
<b>15. Kopfball</b>	<b>87</b>
13. Woche, 1. Trainingseinheit:	88
13. Woche, 2. Trainingseinheit:	89
13. Woche, 3. Trainingseinheit:	91
<b>16. 1-gegen-1 offensiv</b>	<b>92</b>
14. Woche, 1. Trainingseinheit:	94
14. Woche, 2. Trainingseinheit:	95
14. Woche, 3. Trainingseinheit:	97