



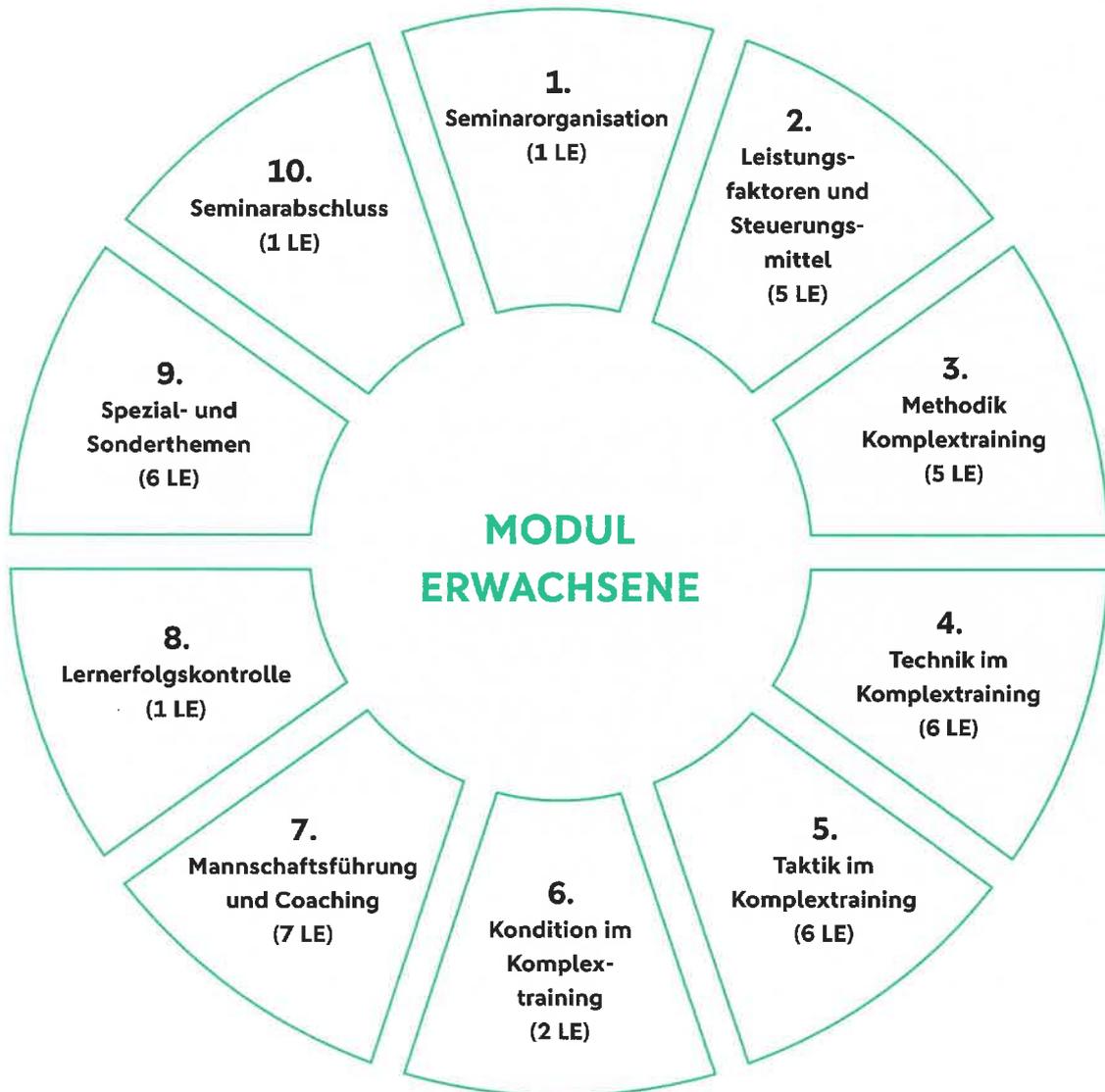
DFB-AKADEMIE

# TRAINER C ERWACHSENE

Teilnehmerunterlagen

# ÜBERSICHT LEHRGANGSMODUL ERWACHSENE

(40 LERNEINHEITEN)



# DIE VIER LEISTUNGSFAKTOREN IM FUSSBALL

## TECHNIK

### AUFGABE

Diskutieren und notieren Sie fußballspezifische Techniken.

Nennen Sie außerdem diesbezüglich Unterschiede zwischen Jugend- und Erwachsenenfußball.

### BASISTECHNIKEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### POSITIONSTECHNIKEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DIE VIER LEISTUNGSFAKTOREN IM FUSSBALL

## TAKTIK

### AUFGABE

Diskutieren und notieren Sie individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Mittel. Unterscheiden Sie dabei in Mittel der Offensive sowie der Defensive. Geben Sie Beispiele und ihre Relevanz im Vereinsalltag an.

### INDIVIDUALTAKTIK

---

---

---

---

---

### GRUPPENTAKTIK

---

---

---

---

---

### MANNSCHAFTSTAKTIK

---

---

---

---

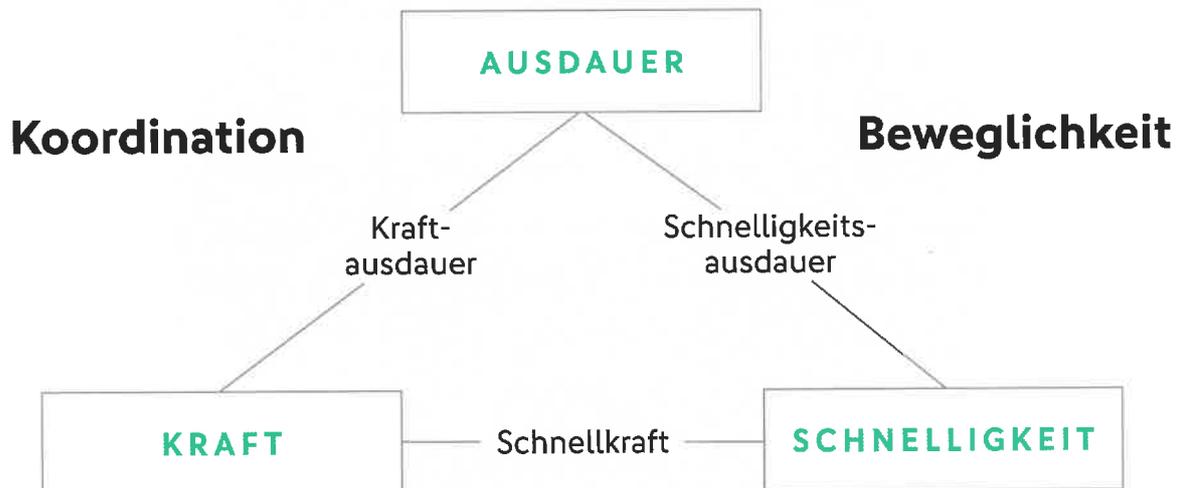
---

# DIE VIER LEISTUNGSFAKTOREN IM FUSSBALL

## KONDITION

### AUFGABE

Diskutieren und notieren Sie fußballspezifische Beispiele für die einzelnen konditionellen Fähigkeiten. Nennen Sie außerdem diesbezüglich Unterschiede zwischen Jugend- und Erwachsenenfußball.



---

---

---

---

---

---

---

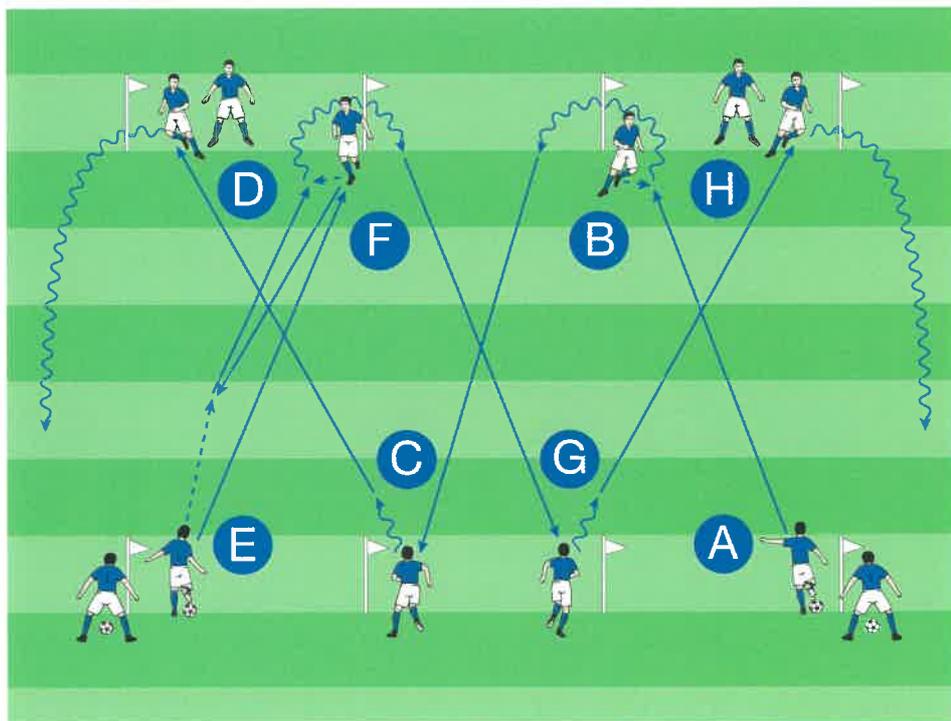
---

---

---



# PASSKOMBINATIONEN



## Ziele

- ▶ Zielgerichtetes Aufwärmen
- ▶ Verbesserung des Passens mit der Innenseite
- ▶ Verbesserung der Ballan- und -mitnahme

## Leitlinien

- ▶ Wir wollen den Ball!
- ▶ Wir coachen uns gegenseitig!
- ▶ **Offensiv:** So präzise wie möglich, so scharf wie nötig passen!
- ▶ Räume im Rücken des Gegners erkennen und nutzen!
- ▶ Raum so tief wie nötig und so breit wie nötig aufteilen!
- ▶ Mit und ohne Ball Gegner binden, ohne Ball anspielbar sein oder Zugriff auf den Gegner haben!

## ORGANISATION

- ▶ Positionsstangen aufstellen und die Spieler daran verteilen.

## ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der um die eigene Stange an- und mitnimmt und zu C weiterspielt. C passt zu D, der um die eigene Stange herum zu E weiterdribbelt.
- ▶ E spielt einen doppelten Doppelpass mit F. Dieser nimmt um die eigene Stange an und mit und passt zu G. G spielt zu H, der um die eigene Stange herum zurück zu A dribbelt.
- ▶ Die Spieler laufen den Abspielen zur nächsten Position nach.

## VARIATIONEN

- ▶ A und B bzw. E und F spielen einen Doppelpass. Anschließend umlaufen B und F die Stangen und erhalten ein erneutes Zuspiel in den Fuß.
- ▶ C und G müssen mit dem dritten Kontakt zu D bzw. H weiterspielen.
- ▶ B und F müssen vor dem Umdribbeln der eigenen Stange eine Finte ausführen (z. B. Schere, Übersteiger).

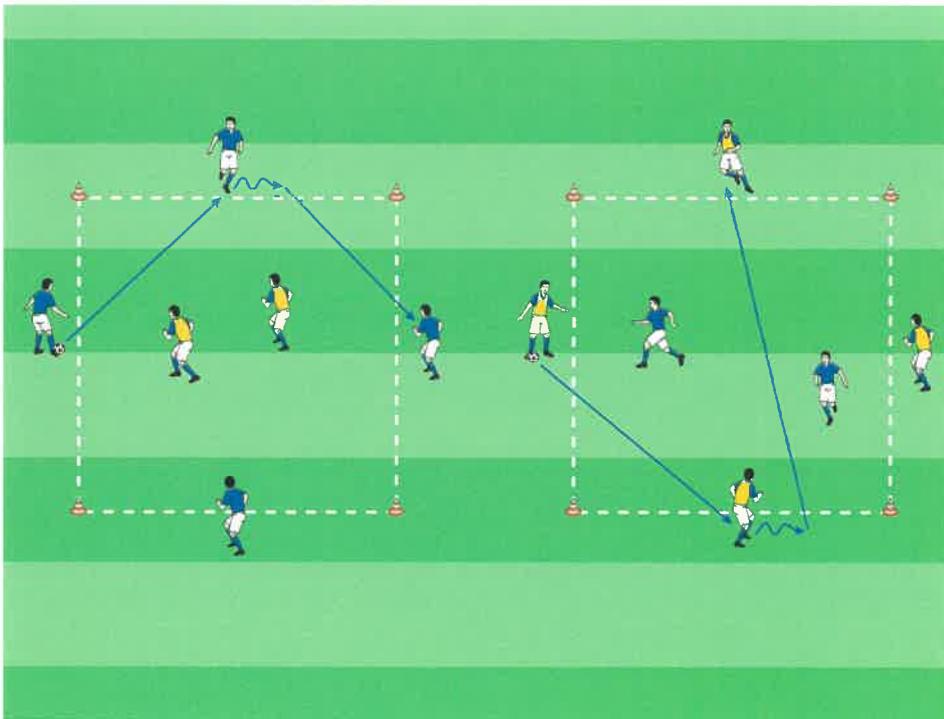
## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Positionsstangen simulieren einen im Rücken der Passempfänger lauern den gegnerischen Verteidiger, so wie er auch im Spiel vorkommt, besser als Hütchen.
- ▶ Als Passempfänger den Zuspielen nach Blickkontakt und einer Konterbewegung aktiv entgegenstarten.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ In offener Stellung in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler dauerhaft in Bewegung sind.

## STEUERUNGSMITTEL

- ▶ Distanzen (kurze Distanz = präzisere Zuspiele, Passtechnik Innenseite, flache Mitnahme) weite Distanz = Passtechnik usw.)
- ▶ Anzahl der Bälle: mehrere Bälle = höhere Aktionsdichte (mehr Wiederholungen im Techniklernen, höhere konditionelle Belastung, höhere mentale Belastung)
- ▶ Kontaktvorgaben

# ECKE-SPIEL IM 4 GEGEN 2



## Ziele

- ▶ Anwenden technisch-taktischer Inhalte in komplexen Spielen schon im Aufwärmen
- ▶ Eigenständiges Wahrnehmen von Situationen, Finden von Lösungen und Durchführen von Aktionen zum Erreichen des Spielziels

## Leitlinien

- ▶ Wir wollen den Ball!
- ▶ Wir coachen uns gegenseitig!
- ▶ Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung!
- ▶ Wir antizipieren statt zu spekulieren!
- ▶ **Offensiv:** So präzise wie möglich, so scharf wie nötig passen!

## ORGANISATION

- ▶ 2 Felder nebeneinander markieren.
- ▶ 2 Teams einteilen.
- ▶ Jeweils Angreifer und Verteidiger bestimmen und auf den Positionen verteilen.
- ▶ Pro Feld 1 Ball

## ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer auf den Außenlinien passen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Die Verteidiger in der Feldmitte versuchen, den Ball zu erobern.
- ▶ Gelingt es den Angreifern, 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen, so erhalten sie 1 Punkt für die Teamwertung.
- ▶ Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

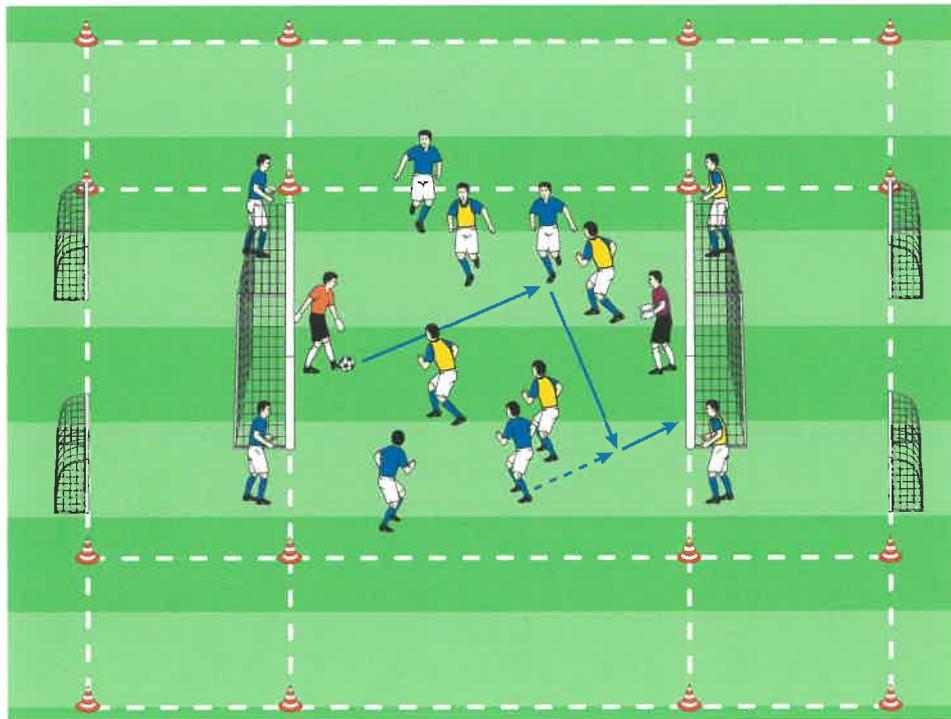
## VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der erlaubten Kontakte variieren.
- ▶ Der Verteidiger, der den Ball erobert hat, tauscht mit dem jeweiligen Passgeber die Position und Aufgabe.
- ▶ Mit nur 1 Ball spielen: Erobern die Verteidiger den Ball, passen sie zu einem Mitspieler im anderen Feld (= 1 Punkt).
- ▶ Nach 5 Pässen in den eigenen Reihen darf ein weiterer Verteidiger ins jeweils andere Feld nachstarten.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Ballbesitzer sollen sich auf den Linien der Felder aktiv anbieten und freilaufen.
- ▶ Als Verteidiger diagonal gestaffelt agieren, sodass die Angreifer nicht einfach durch die Mitte spielen können.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Nach dem Abspil sofort wieder anbieten („Spiel und geh!“).
- ▶ Als Verteidiger gemeinsam agieren und sich gegenseitig absprechen bzw. coachen.

# SPIELSTEUERUNG



## Ziele

- ▶ Training verschiedener technisch-taktischer Inhalte nur durch Veränderung organisatorischer Details bzw. durch Hinzugabe von Provokationsregeln
- ▶ Mittrainieren konditioneller Inhalte
- ▶ Verständnis der Steuerungsmittel des Trainers in Spielformen

## Leitlinien

- ▶ Wir wollen den Ball!
- ▶ Wir coachen uns gegenseitig!
- ▶ Wir gestalten das Spiel jederzeit aktiv!
- ▶ Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung!
- ▶ Wir antizipieren statt zu spekulieren!
- ▶ Wir suchen und gewinnen jedes persönliche Duell!

## ORGANISATION

- ▶ Ein Feld mit mehreren Zonen markieren und 2 Teams bilden.
- ▶ Auf den Grundlinien des mittleren Feldes je 1 Tor mit Torhüter und dahinter je 2 Minitore aufstellen.

## ABLAUF

- ▶ Die Teams treten mit verschiedenen Aufgabenstellungen gegeneinander an und versuchen, jeweils beim gegnerischen Tor und/oder den Minitoren gültige Treffer zu erzielen.

## VARIATIONEN

- ▶ Spiel in die Tiefe: Jedes Team stellt 2 Anspieler, die neben den Gegner-Toren angespielt werden müssen.
- ▶ Spiel über den Flügel: Die Ballbesitzer müssen in eine der Flügelzonen spielen, ehe sie abschließen dürfen.
- ▶ Spielverlagerung: In beide Flügelzonen kombinieren.
- ▶ 1 gegen 1 am Flügel: Je 1 Spieler beider Teams in den Flügelzonen postieren.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Korrekturhinweise hängen vom jeweiligen Schwerpunkt der Spielform ab.
- ▶ Gezielt den Schwerpunkt coachen und auf andere Fehlerkorrekturen verzichten.
- ▶ Die Schwerpunkte nicht zu schnell nacheinander wechseln, damit sich die Teilnehmer auf die neuen Aufgaben einstellen können.



# ÜBUNGSNAME:

## ORGANISATION

---

---

---

---

---

---

## VARIATIONEN

---

---

---

---

---

---

## ABLAUF

---

---

---

---

---

---

## COACHINGTIPPS

---

---

---

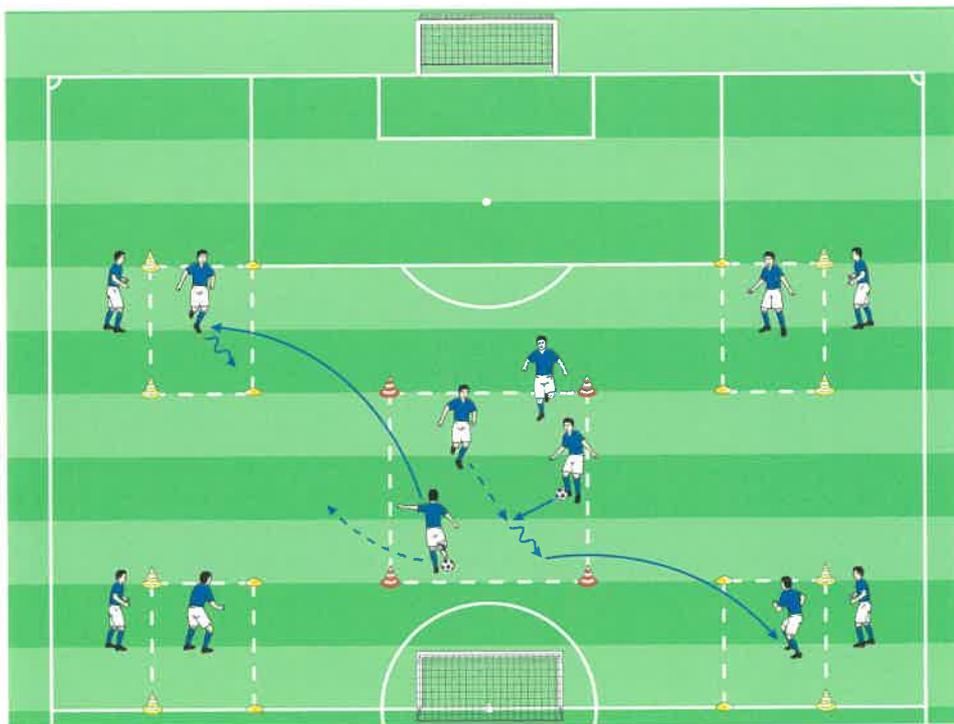
---

---

---

**LEGENDE:** Laufweg  Dribbling (Laufweg mit Ball)  Schuss/Passspiel 

# FÜNF-FELDER-FLUGBÄLLE



## Ziele

- ▶ Verbesserung der Spannstöß-techniken zur Durchführung von Flugbällen, diagonalen Flügelwechseln und Flanken
- ▶ Verbesserung der An- und Mitnahme halbhoher und hoher Zuspiele

## Leitlinien

- ▶ Wir wollen den Ball!
- ▶ **Offensiv:** So präzise wie möglich, so scharf wie nötig passen

## ORGANISATION

- ▶ In Form einer Würfel-Fünf 4 kleine Außenfelder sowie 1 großes Zentrums-Feld markieren.
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen.
- ▶ 2 Spieler im Zentrums-Feld haben je 1 Ball.

## ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer in der Mitte dribbeln durch das Feld und passen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Die Empfänger des fünften Passes nehmen kurz an und mit und spielen einen Flugball in eines der Außenfelder.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele, dribbeln ins zentrale Feld und tauschen die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Nach einer Weile Stabilisierungs-/Kräftigungsübungen sowie Übungen zum dynamischen Dehnen ausführen.
- ▶ Danach mit 4 Bällen spielen und die Flugbälle intensivieren.

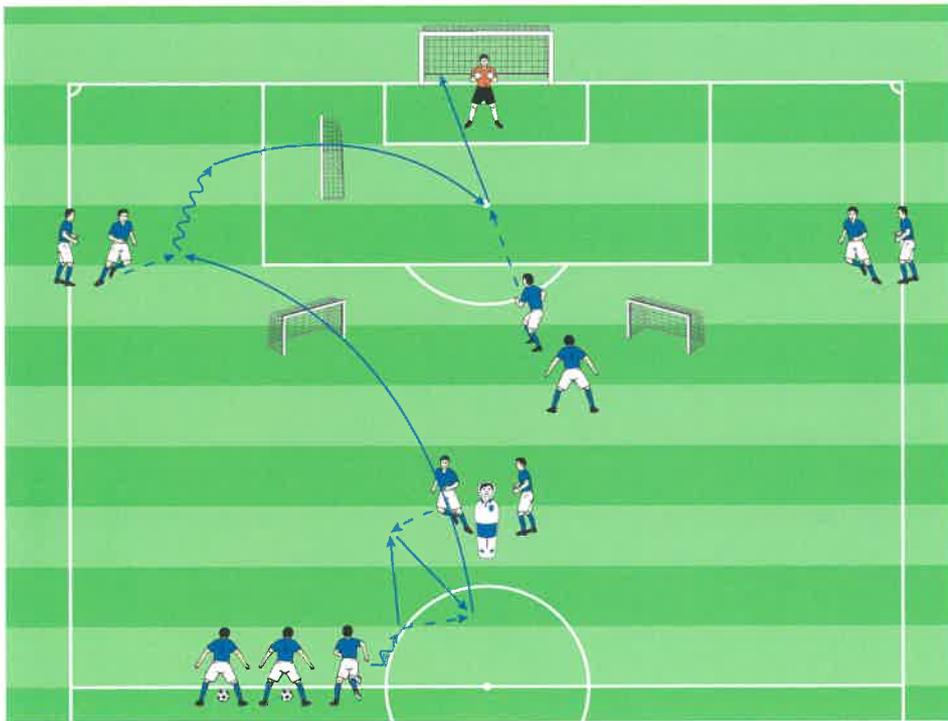
## VARIATIONEN

- ▶ Die Passgeber, die nach ihren Zuspielen auf die Außenpositionen wechseln, führen verschiedene koordinative Zusatzaufgaben aus (z. B. Hopslerlauf, Sidesteps, Anfersen, Skippings usw.).
- ▶ Die Spannstößtechniken bei den Flugbällen variieren: Nur mit dem Voll-, dem Innen- oder dem Außenspann zuspielen.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten.
- ▶ Präzise Zuspiele fordern.
- ▶ Als Passempfänger die Zuspiele möglichst schnell am Boden kontrollieren.
- ▶ Die Techniken sofort im Detail korrigieren.
- ▶ Der schnelle Übergang zu den Flugbällen erfordert ein umfassendes Aufwärmen (Stabilisierung/Kräftigung sowie Dehnen). Den Umfang der Witterung anpassen.

# FLÜGEL-ANGRIFFE



## Ziele

- ▶ Erhöhung der Komplexität und des Schwierigkeitsgrades durch Ergänzung von Hindernissen
- ▶ Verknüpfung der Flugbälle und Flanken sowie der An-/Mitnahme mit einer Torabschlussaktion

## Leitlinien

- ▶ Wir wollen den Ball!
- ▶ Wir coachen uns gegenseitig!
- ▶ **Offensiv:** So präzise wie möglich, so scharf wie nötig passen!
- ▶ Über die Ballsicherheit konsequent Tore erzielen!

## ORGANISATION

- ▶ In einer Feldhälfte 4 Jugendtore als Hindernisse aufstellen.
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren.
- ▶ Zentral 1 Dummy als 'Verteidiger' postieren.
- ▶ Die Spieler den Positionen zuweisen.
- ▶ Die Startspieler haben je 1 Ball.

## ABLAUF

- ▶ Der erste Startspieler dribbelt kurz an und spielt einen Doppelpass mit einem aus dem Deckungsschatten des Dummys entgegenstartenden Mitspieler.
- ▶ Danach spielt er einen Flugball über das erste Jugendtor in den Lauf des Außenspielers, der nach einem kurzen Dribbling über das zweite Jugendtor vor das Tor flankt.
- ▶ Der Stürmer startet in den Strafraum und verwertet die Hereingabe.

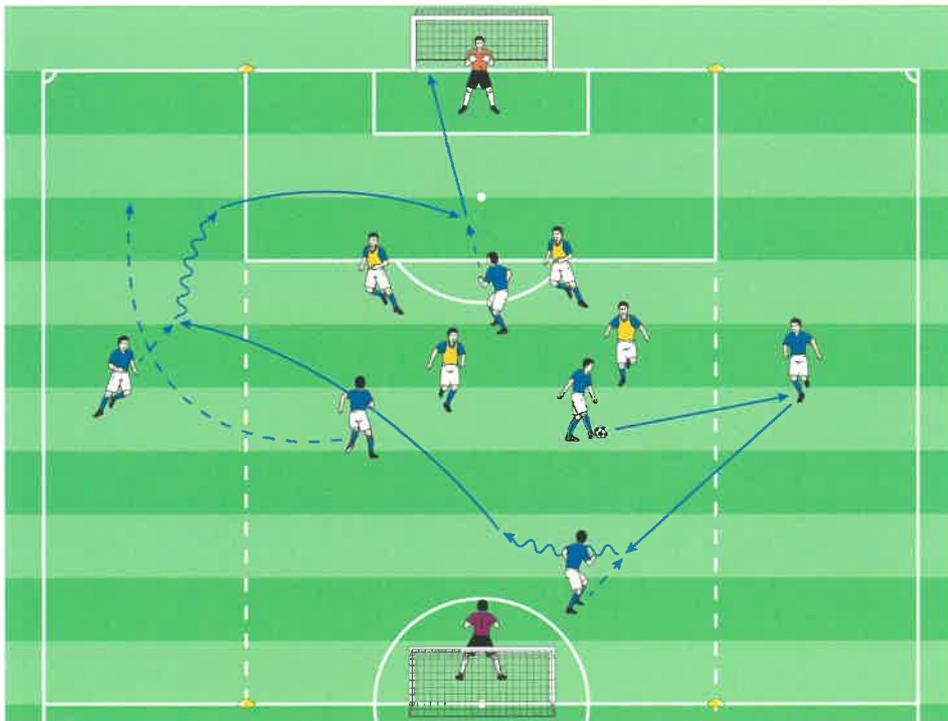
## VARIATIONEN

- ▶ Ohne Passkombination im Zentrum agieren: Die Flugbälle aus dem Stand auf den Flügel spielen.
- ▶ Einen zusätzlichen Stürmer bestimmen. Per Kreuzen/Hinterlaufen in den Strafraum starten.
- ▶ Verteidiger bestimmen, die versuchen, den Torabschluss zu verhindern.
- ▶ Über die jeweils andere Seite spielen.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine korrekte Technikausführung des Innen- und Vollspannstoßes achten (Anlauf, Stand-/Spielbein).
- ▶ Die Passempfänger sollen die Zuspiele möglichst mit dem ersten Kontakt in Richtung Grundlinie an- und mitnehmen und präzise vor das Tor flanken.
- ▶ Auf ein korrektes Timing des Stürmers achten.
- ▶ Zielstrebig abschließen.

# SPIEL MIT FLÜGELZONEN



## Ziele

- ▶ Anwendung der technischen Inhalte unter Gegnerdruck
- ▶ Schaffen von Freiräumen für gezielte Flugbälle durch Überzahlsituation
- ▶ Akzentuierung von Kombinationen über den Flügel

## Leitlinien

- ▶ Wir wollen den Ball!
- ▶ Wir gestalten das Spiel jederzeit aktiv!
- ▶ Wir sind in der Lage, verschiedene Systeme zu spielen!
- ▶ Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung!
- ▶ Wir antizipieren statt zu spekulieren!
- ▶ Wir coachen uns gegenseitig!
- ▶ Wir suchen und gewinnen jedes persönliche Duell!

## ORGANISATION

- ▶ Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld markieren.
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ Die seitlichen Strafraumlinien bis zur Mittellinie verlängern, sodass 2 Außenzonen entstehen.
- ▶ 6 Angreifer und 4 Verteidiger bestimmen.
- ▶ Das Angreifer-Team stellt 2 Flügelspieler.

## ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 im Zentrum. Die Angreifer dürfen die Flügelspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Treffer nach einem Flugball in eine der Außenzonen zählen doppelt.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie schnellstmöglich auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter.

## VARIATIONEN

- ▶ 1 Verteidiger sowie 1 weiterer Angreifer dürfen die Außenzonen ebenfalls betreten.
- ▶ Treffer unmittelbar nach einem Hinterlaufen am Flügel zählen dreifach.
- ▶ Ohne feste Außenspieler spielen.
- ▶ Die Anzahl der Spieler erweitern: 8 Angreifer spielen gegen 6 Verteidiger, die sich im 4-2-System aufstellen.

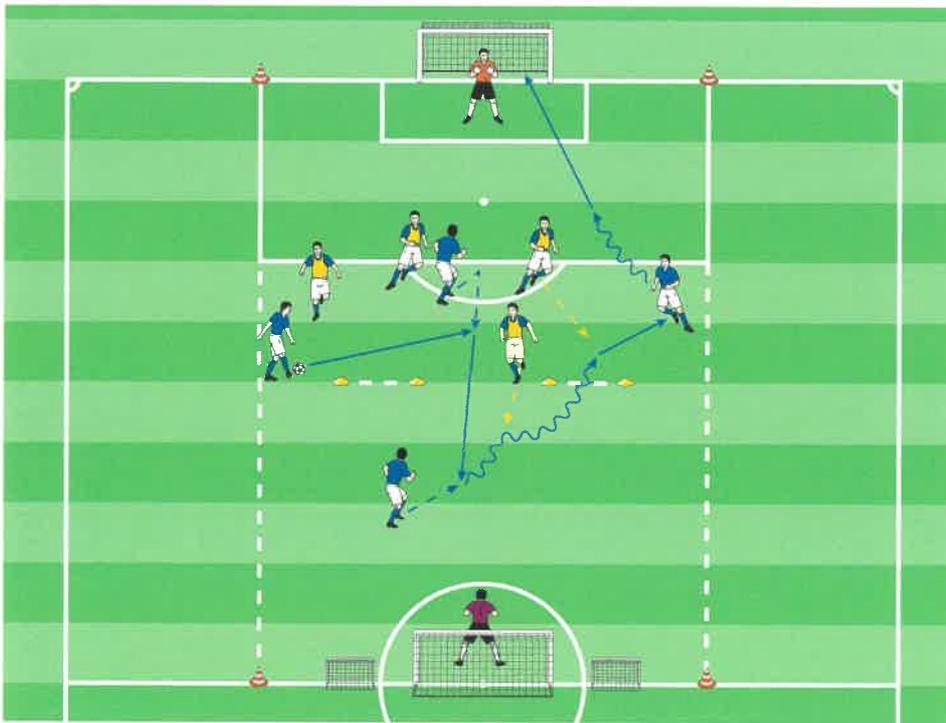
## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um den Spielern Zeit und Raum für die Flugbälle zu gewähren, zunächst in Überzahl agieren.
- ▶ Außerdem Treffer nach Flugbällen besonders belohnen.
- ▶ Je nach Leistungsstand der Spieler die Komplexität mit zunehmenden Spielerzahlen kontinuierlich steigern. Zum Schluss ggf. auch in Gleichzahl agieren.





# STRAFRAUM-DRIBBLINGS



## Ziele

- ▶ Herauspielen von freien Räumen für Tempodribblings Richtung Gegner-Tor
- ▶ Zielstrebige Dribblings in bestimmten Bereichen des Feldes
- ▶ Spielgemäße Anwendung des Dribblings in überwiegend freien Spielformen
- ▶ Torabschluss aus dem Dribbling

## Leitlinien

- ▶ Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung

## ORGANISATION

- ▶ Auf Strafraumbreite zwischen Grund- und Mittellinie ein Feld mit Toren mit Torhütern markieren.
- ▶ Neben dem Tor auf der Mittellinie 2 Minitorer aufstellen.
- ▶ In der Mitte des Feldes 2 Dribbellinien markieren.
- ▶ 2 Teams zu je 4 Spielern bilden.
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht.

## ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer von Blau können nur nach einem Dribbling in den Strafraum erzielt werden.
- ▶ Gelb kontert bei Ballgewinn auf das gegenüberliegende Großtor und die beiden Minitorer.
- ▶ Beide Teams können zusätzlich über die Hütchenlinien im Feld dribbeln (= 1 Zusatzpunkt).

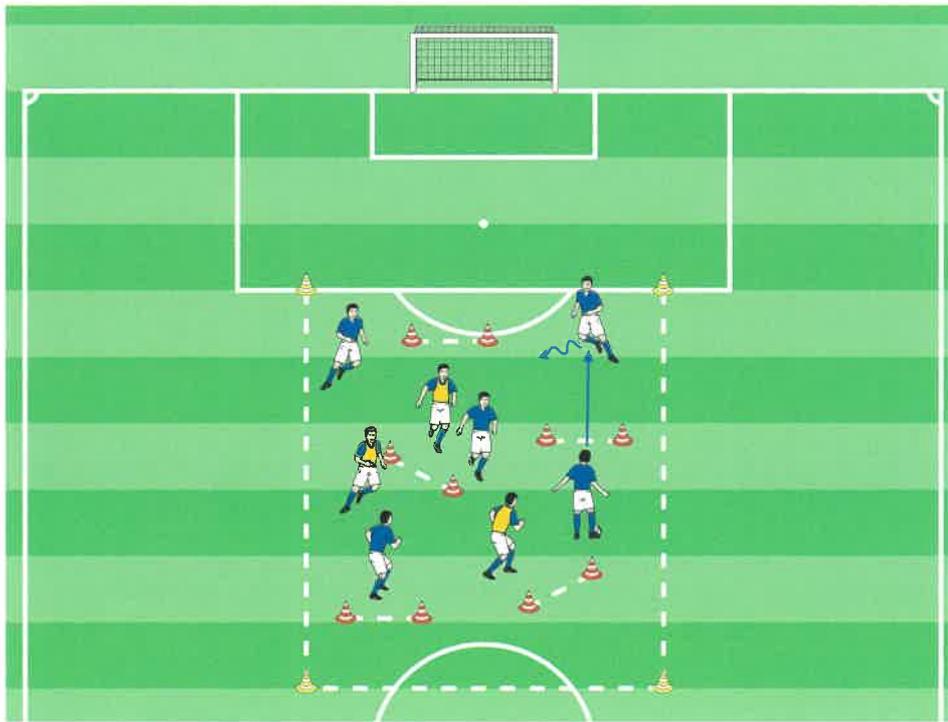
## VARIATIONEN

- ▶ Auf der Mittellinie anstelle der Tore Konterlinien markieren, die überdribbelt werden müssen.
- ▶ Nach einem Dribbling in den Strafraum darf der Ballbesitzer ungestört abschließen (kein Nachrücken der anderen Spieler).
- ▶ Mit dem Dribbling in den Strafraum dürfen 2 Verteidiger und 1 weiterer Angreifer nachrücken.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger dürfen zunächst nur vor dem Strafraum verteidigen.
- ▶ Mit dem Dribbling in den Strafraum dürfen zunächst alle Spieler nachrücken.
- ▶ Die Spielfeldgröße je nach Spielerzahl variieren.
- ▶ Bei Erhöhung der Spielerzahl immer erst das Coaching-Team in Unterzahl spielen lassen (Akzentuierung des Dribblings).

# HÜTCHENTOR-PASSEN



## Ziele

- ▶ Anwendung des Passens in realen Spielsituationen
- ▶ Verbesserung des Zusammenspiels im freien Raum unter Gegnerdruck
- ▶ Erspielen von offenen Räumen für ein zielgerichtetes Zusammenspiel

## Leitlinien

- ▶ Wir wollen den Ball!
- ▶ **Offensiv:** So präzise wie möglich, so scharf wie nötig passen

## ORGANISATION

- ▶ Ein Feld markieren.
- ▶ In der Feldmitte mehrere 2 Meter breite Hütchentore frei verteilen.
- ▶ 5 Angreifer und 3 Verteidiger bestimmen.

## ABLAUF

- ▶ Die Angreifer versuchen, durch die Hütchentore zu einem Mitspieler zu passen.

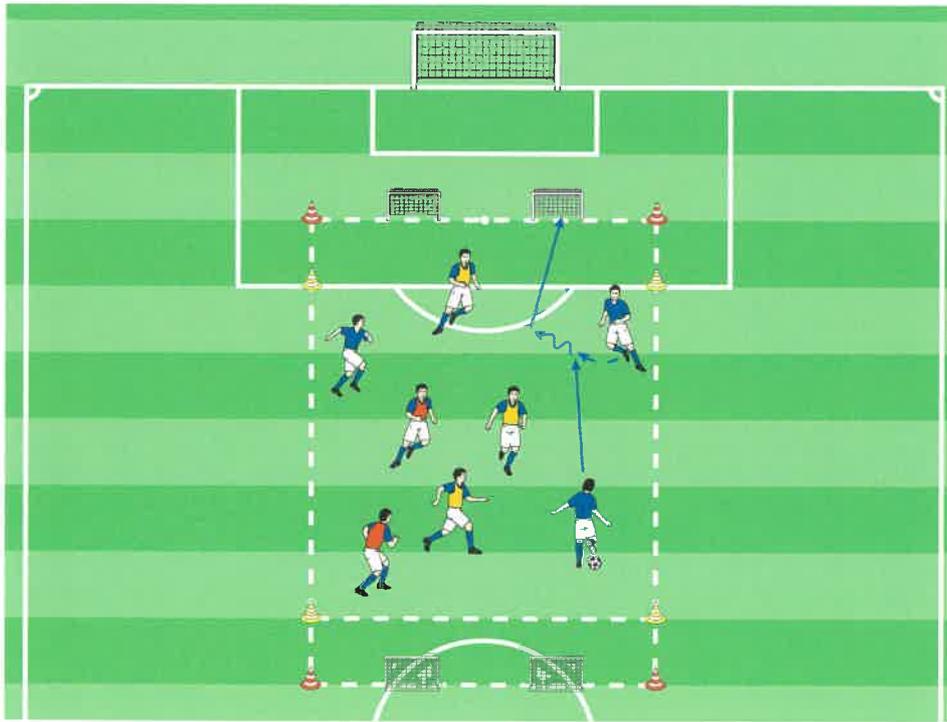
## VARIATIONEN

- ▶ In Gleichzahl spielen: Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so wechseln die Teams sofort die Aufgaben.
- ▶ Das Überzahl-Team darf mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Angreifer-Paare bilden und mit mehreren Bällen gleichzeitig spielen.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Größe des Feldes und die Breite der Hütchentore der Anzahl und dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Auf präzise Zuspiele durch die Hütchentore achten.
- ▶ Die Überzahlsituation der Ballbesitzer akzentuiert das Zusammenspiel unter leichtem Gegnerdruck.
- ▶ Nicht zu viele Hütchentore aufstellen, damit die Ballbesitzer ausreichend Räume für gezielte Passkombinationen in den eigenen Reihen haben.

# SPIEL MIT TABUZONEN



## Ziele

- ▶ Anwendung des Passens in realen Spielsituationen
- ▶ Verbesserung des Zusammenspiels in Spielrichtung
- ▶ Verbesserung der Präzision im Passspiel (Zielpassen)

## Leitlinien

- ▶ Wir gestalten das Spiel jederzeit aktiv!
- ▶ **Offensiv:** Über die Ballsicherheit konsequent Tore erzielen!
- ▶ **Defensiv:** Konsequenterweise aus einer kompakten Organisation verteidigen!

## ORGANISATION

- ▶ Ein Feld mit je 2 Miniatoren auf den Grundlinien markieren.
- ▶ Vor den Grundlinien je eine Tabuzone errichten.
- ▶ 2 neutrale Spieler bestimmen.
- ▶ 2 Teams zu je 3 Spielern bilden.

## ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 auf die Miniatore.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die neutralen Spieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Die Tabuzonen vor den Miniatoren dürfen nicht betreten werden.

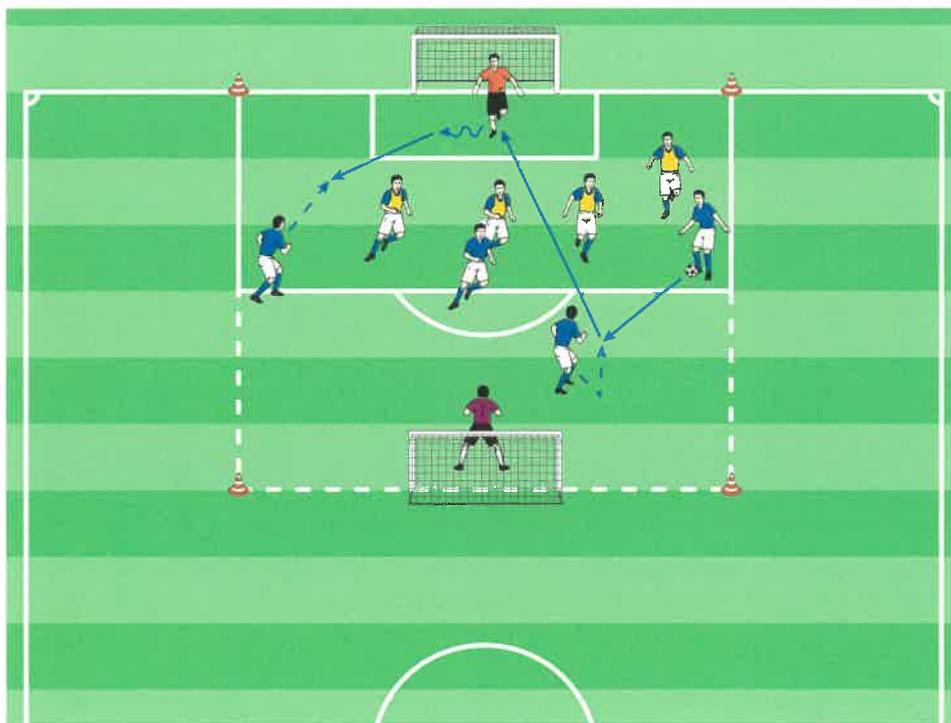
## VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die neutralen Spieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen innerhalb von 20 Sekunden auf eines der Miniatore abgeschlossen haben.
- ▶ Mit nur 1 Neutralen spielen.
- ▶ Ohne neutrale Spieler in Gleichzahl agieren.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Tiefe der Tabuzonen (Passentfernung zu den Miniatoren) dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen sich Abschlussmöglichkeiten an der Tabuzone gezielt herauspielen und zielstrebig vollstrecken.
- ▶ Die Überzahl der Ballbesitzer dient zunächst zur Erleichterung sowie zur Akzentuierung des Passspiels.

# BALLHALTEN VS. KONTER



## Ziele

- ▶ Anwendung des Passens im realen Spiel
- ▶ Verbesserung des ballhaltenden Passens in den eigenen Reihen (Ballzirkulation)
- ▶ Verbesserung des Umschaltverhaltens mit schnellen Zuspielen in die Spitze

## Leitlinien

- ▶ Wir gestalten das Spiel jederzeit aktiv!
- ▶ **Offensiv:** Raum so tief wie möglich und so breit wie nötig aufteilen!
- ▶ **Defensiv:** Ballgewinne durch Raum-, Zeit und Gegnerdruck provozieren!

## ORGANISATION

- ▶ Auf doppeltem Strafraum ein Feld mit Toren mit Torhütern markieren.
- ▶ 2 Teams zu je 4 Spielern bilden und im Feld postieren.

## ABLAUF

- ▶ Blau agiert zunächst als Pass-Team, spielt mit beiden Torhütern zusammen und versucht, im 6 gegen 4 zehn Pässe in den eigenen Reihen zu spielen (= 1 Punkt).
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf eines der beiden Großtore mit Torhütern.

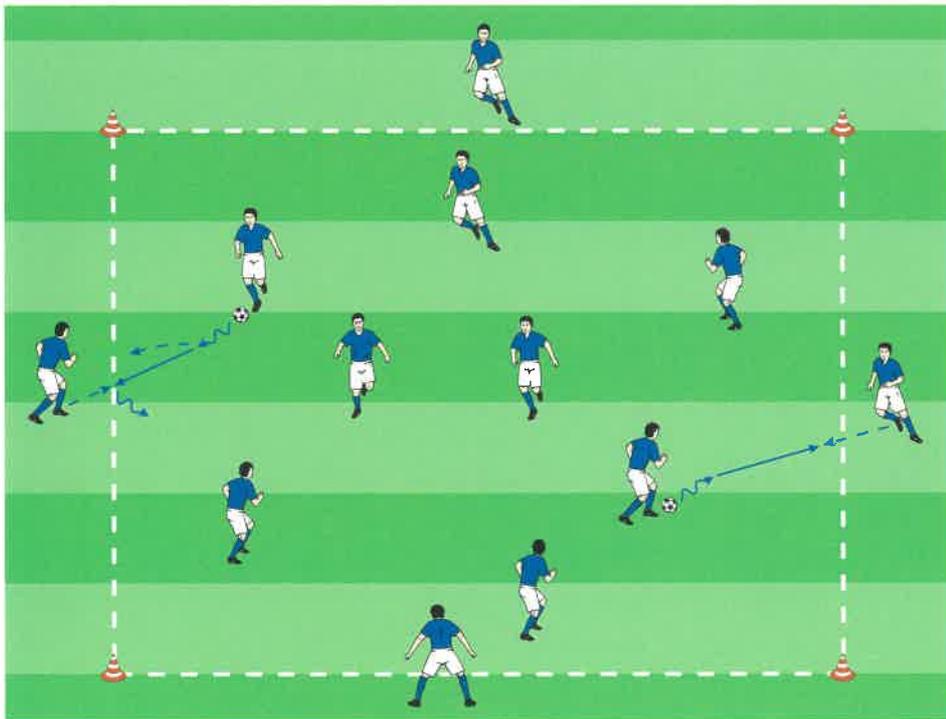
## VARIATIONEN

- ▶ Das Pass-Team darf mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Der Trainer gibt per Handzeichen oder Zuruf das Tor vor, auf das die Verteidiger nach Ballgewinn kontern müssen.
- ▶ Das Konter-Team muss nach Ballgewinn innerhalb von 10 Sekunden abgeschlossen haben.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei Ballgewinn der Verteidiger dürfen diese das Tor frei wählen, auf das sie abschließen wollen.
- ▶ Wegen der intensiven Belastung der Verteidiger ausreichend Pausen einplanen. Diese gegebenenfalls als Korrekturphasen nutzen.
- ▶ Steht nur 1 Torhüter zur Verfügung, hinter der gegenüberliegenden Grundlinie 2 Minutore außerhalb des Feldes aufstellen und diese als Kontertore nutzen.
- ▶ Die Aufgaben der Teams nach 10 Minuten tauschen.

# MITNAHME-ÜBUNG



## Ziele

- ▶ Nach innen gerichtete An-/Mitnahme
- ▶ An- und Mitnahme in die Bewegung nach vorne
- ▶ Anbieten und Freilaufen nach Blickkontakt (aktives Entgegenstarten)

## Leitlinie

- ▶ **Offensiv:** So präzise wie möglich, so scharf wie nötig passen!

## ORGANISATION

- ▶ Ein Feld markieren.
- ▶ 4 Anspieler bestimmen und jeweils an den Seiten des Feldes aufstellen.
- ▶ Alle übrigen Spieler im Feld postieren.
- ▶ 2 Feldspieler haben je 1 Ball.

## ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Feld passen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Bei einem Zuspiel auf einen der Außenspieler wechseln der Passgeber und der Passempfänger sofort die Positionen und Aufgaben: Der Empfänger nimmt nach vorne ins Feld an und mit, der Passgeber läuft an die Außenlinie und bietet sich erneut zum Zuspiel an.

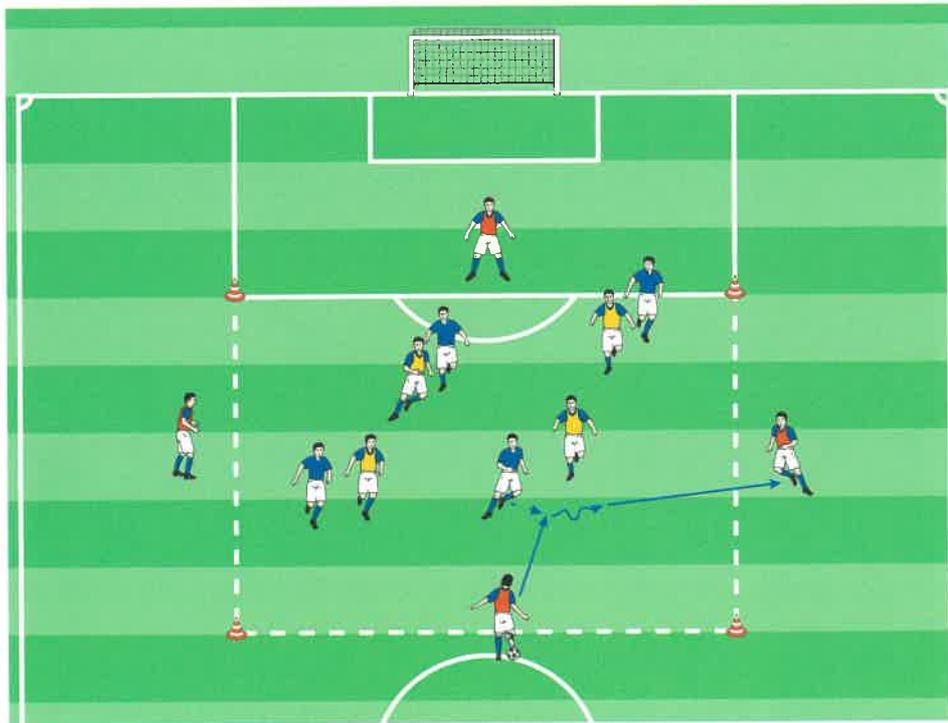
## VARIATIONEN

- ▶ Auf ein Trainerkommando aus dem Feld auf einen Außenspieler passen.
- ▶ Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen.
- ▶ Alle Spieler im Feld haben 1 Ball und passen jeweils auf einen freien Außenspieler.
- ▶ Die Annahmetechniken vorgeben (rechts/links, Innen-/Außenseite usw.)
- ▶ Mit Verteidigern spielen.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Diese Übung beginnt ohne Gegnerdruck und ist somit vornehmlich für das Aufwärmen geeignet.
- ▶ Den Zuspielen nach Blickkontakt jeweils aktiv entgegenstarten.
- ▶ Die Komplexität der Aufgaben kontinuierlich steigern.
- ▶ Zum Schluss mit den Angreifern zugeordneten Verteidigern agieren (spielgemäßer Gegnerdruck).

# MITNAHME-SPIEL UNTER DRUCK



## Ziele

- ▶ An- und Mitnahme unter Gegnerdruck
- ▶ Abschirmen des Balles mit Gegner im Rücken
- ▶ Gezielte An-/Mitnahme in freie Räume mit Anschlussaktion

## Leitlinien

- ▶ Wir gestalten das Spiel jederzeit aktiv!
- ▶ Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung!
- ▶ **Offensiv:** Raum so tief wie möglich und so breit wie nötig aufteilen!
- ▶ So präzise wie möglich, so scharf wie nötig passen!

## ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 40 Meter großes Feld markieren.
- ▶ 3 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden.
- ▶ 2 Teams im Feld postieren, das dritte agiert als neutrales Anspieler-Team an den Außenlinien.

## ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 im Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im Zusammenspiel mit den Anspielern 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen (= 1 Punkt).

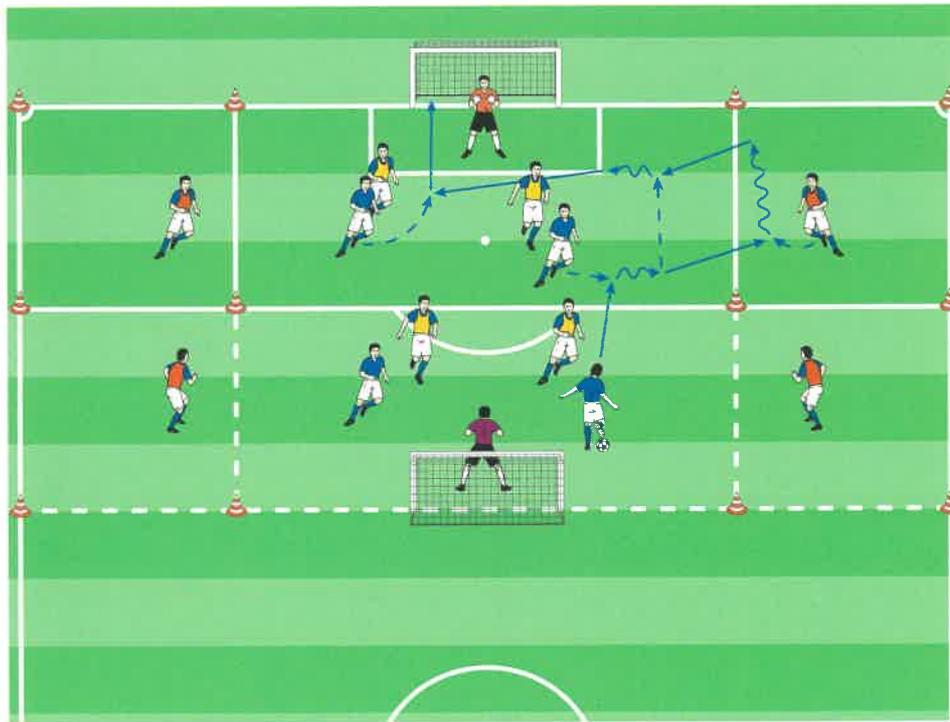
## VARIATIONEN

- ▶ Den Teams jeweils 2 gegenüberstehende Anspieler (= Zielspieler) fest zuweisen: Von Zielspieler zu Zielspieler kombinieren.
- ▶ Die Anspieler dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Anspieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Anspieler müssen im Direktspiel agieren.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Ballbesitzer im Feld müssen mit mindestens 2 Kontakten agieren (kein Direktspiel).
- ▶ Die Zuspiele von außen geschickt mit dem Körper abschirmen.
- ▶ Auf einen tiefen Körperschwerpunkt des Passempfängers achten.
- ▶ In offener Stellung im Raum orientieren und möglichst mit dem ersten Kontakt sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten.

# SPIEL MIT ANSPIELZONEN



## Ziele

- ▶ An-/Mitnahme verschiedener Zuspiele in unterschiedlichen Spielsituationen
- ▶ Anbieten/Freilaufen bzw. Lösen vom Gegenspieler
- ▶ Abschirmen des Balls, Gegner im Rücken
- ▶ Situatives Aufdrehen in Spielrichtung

## Leitlinien

- ▶ **Offensiv:** Über die Ballsicherheit konsequent Tore erzielen!
- ▶ Raum so tief wie möglich und so breit wie nötig aufteilen!
- ▶ Räume im Rücken des Gegners erkennen und nutzen!
- ▶ **Defensiv:** Wir coachen uns gegenseitig!

## ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 70 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren.
- ▶ Neben dem doppelten Strafraum Anspielzonen errichten.
- ▶ 3 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden.
- ▶ 2 Teams im Feld postieren. Das dritte Team agiert als neutrale Anspieler in den Außenzonen.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Ballbesitzer im Feld müssen mit mindestens 2 Kontakten agieren (kein Direktspiel).
- ▶ Zusätzlich zu den Inhalten der vorangegangenen Übungen sollen die Passempfänger jetzt, falls möglich, auch zu den Toren aufdrehen.
- ▶ Hierfür geschickt vom Gegenspieler lösen, um genügend Raum zum Aufdrehen zu haben.

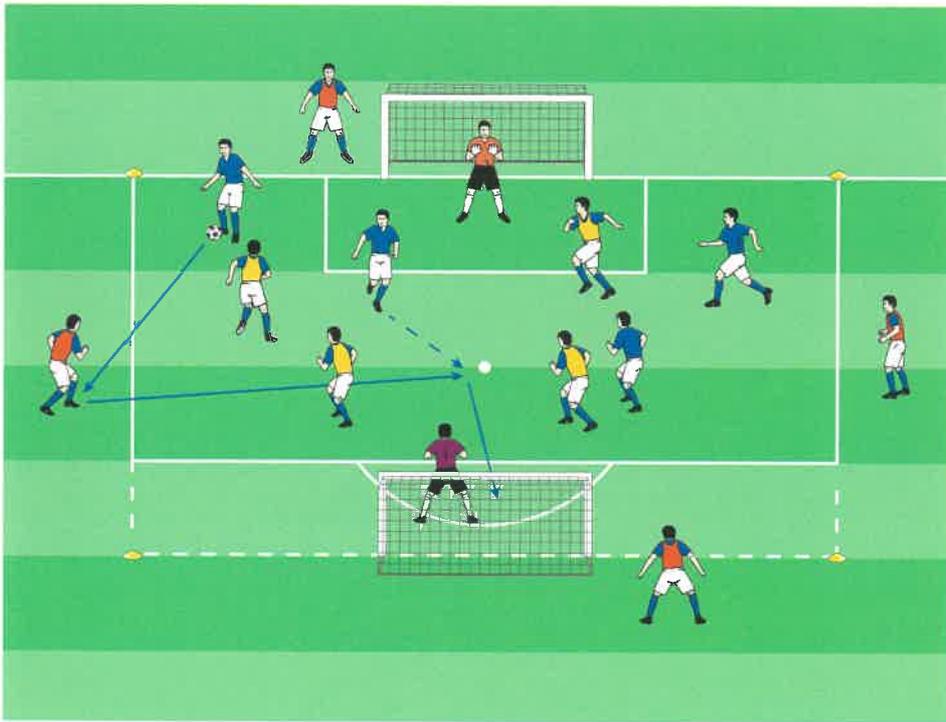
## ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die Anspieler in den Außenzonen jederzeit einbeziehen.

## VARIATIONEN

- ▶ Im Zentrum je 2 Angreifer und Verteidiger in beiden Zonen postieren. Die Spieler dürfen ihre Zonen nicht verlassen.
- ▶ 4 Teams bilden. In den Anspielzonen je 1 Angreifer und 1 Verteidiger postieren und diese den Teams im Zentrum fest zuweisen.
- ▶ Die Anspieler in den Zonen dribbeln ins Feld und tauschen mit den Passgebern die Aufgaben.

# NEUTRALE ANSPIELER



## Ziele

- ▶ Gezieltes Herausspielen von Torchancen durch seitliche sowie tiefe Anspiele
- ▶ Verwerten von Torschussauflagen
- ▶ Verbesserung der Schusstechniken unter Gegnerdruck

## Leitlinien

- ▶ **Offensiv:** Über die Ballsicherheit konsequent Tore erzielen!
- ▶ Raum so tief wie möglich und so breit wie nötig aufteilen!
- ▶ Räume im Rücken des Gegners erkennen und nutzen

## ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 40 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren.
- ▶ 3 Teams zu je 4 Spielern bilden.
- ▶ Die Spieler einer Mannschaft als neutrale Anspieler an den Linien des Feldes aufstellen.

## ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die neutralen Anspieler jederzeit in den Spielaufbau einbeziehen.

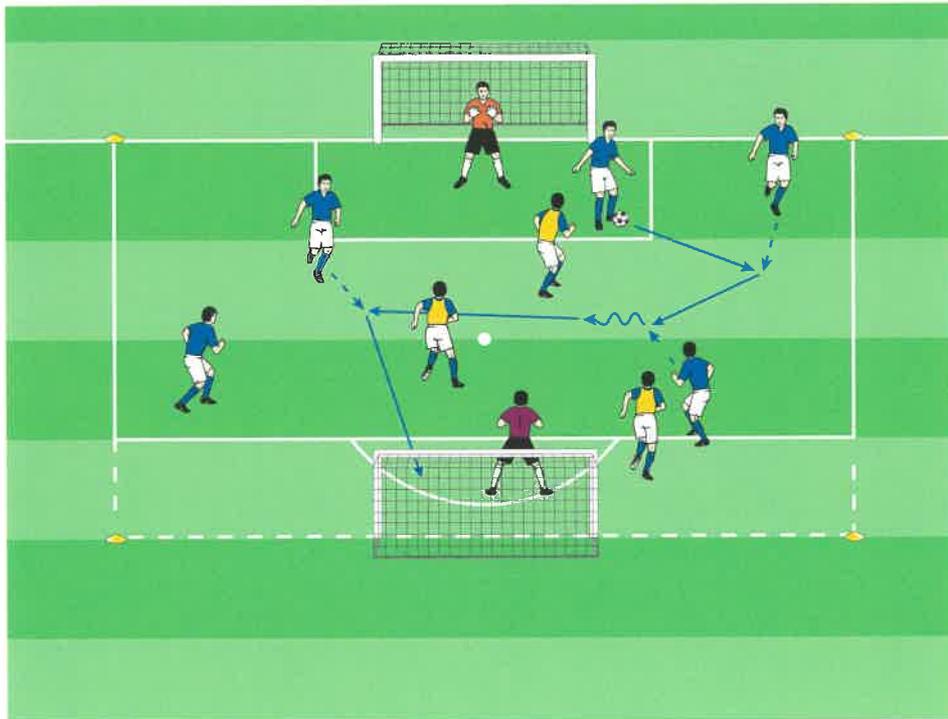
## VARIATIONEN

- ▶ Gültige Treffer können nur nach einem direkten Zuspiel eines Anspielers oder nach einem Spiel über den Dritten erzielt werden.
- ▶ An den Seiten Flügelzonen errichten und die seitlichen Anspieler als Flügelspieler agieren lassen.
- ▶ Im Zentrum einen zusätzlichen Neutralen bestimmen und die Ballbesitzer in Überzahl spielen lassen.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stehen im Training mehr Spieler zur Verfügung, das Feld gegebenenfalls vergrößern und im 5 gegen 5 oder 6 gegen 6 agieren.
- ▶ Den Torschützen gezielt zum Abschluss auflegen.
- ▶ Zielstrebig abschließen.
- ▶ Auf eine korrekte Fuß- und Körperhaltung der Spieler achten und die Abschlusstechniken im Detail korrigieren.

# ÜBERZAHL-ANGRIFFE



## Ziele

- ▶ Verbesserung des Herausspielens und Verwertens von Torchancen (Überzahl)
- ▶ Schnelles Umschalten auf Angriff
- ▶ Verbesserung des Anbietens und Freilaufens
- ▶ Zielstrebigem Torabschluss mit dem Fuß

## Leitlinien

- ▶ **Offensiv:** So präzise wie möglich, so scharf wie nötig passen!
- ▶ Über die Ballsicherheit konsequent Tore erzielen!
- ▶ Raum so tief wie möglich und so breit wie nötig aufteilen!
- ▶ Räume im Rücken des Gegners erkennen und nutzen!
- ▶ **Defensiv:** Konsequenterweise aus einer kompakten Organisation verteidigen

## ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 40 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren.
- ▶ 5 Angreifer und 3 Verteidiger bestimmen.

## ABLAUF

- ▶ Das Überzahlteam versucht, gezielt Abschlusssituationen herauszuspielen und auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter zu verwerten.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das andere Tor.

## VARIATIONEN

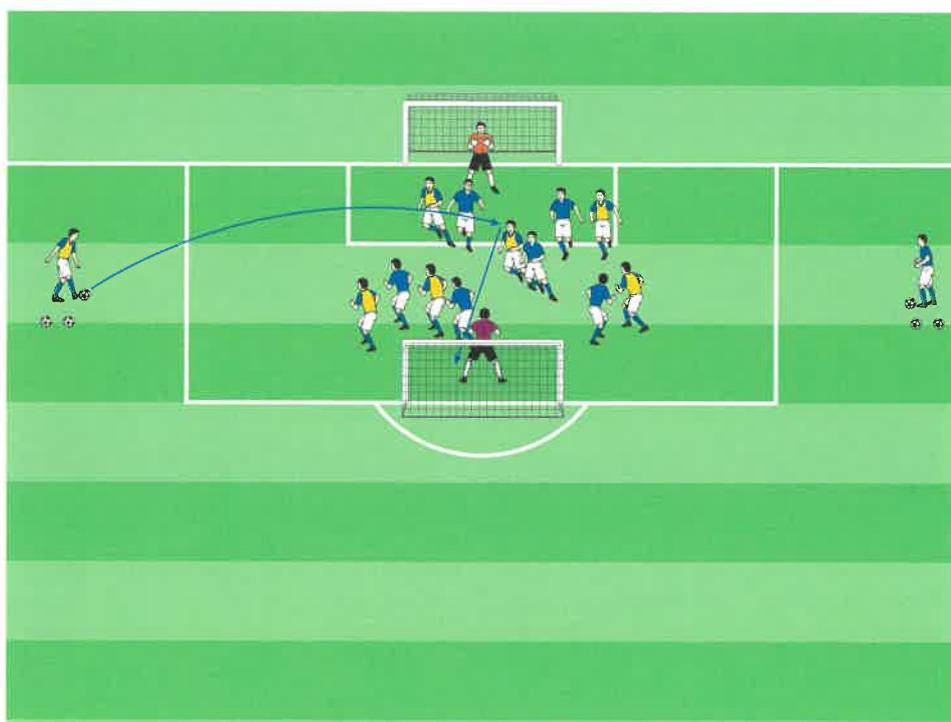
- ▶ Die Überzahlmannschaft darf mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Überzahlmannschaft muss innerhalb von 15 Sekunden abgeschlossen haben.
- ▶ Das Feld vergrößern und im 6 gegen 4 oder im 7 gegen 5 agieren.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Je nach Spielerzahl gegebenenfalls ein zweites Feld markieren
- ▶ Darauf achten, dass die Angreifer ihre Überzahl-situation gezielt ausspielen, um gute Abschlussmöglichkeiten zu schaffen.
- ▶ Nach einem Ballgewinn schnellstmöglich umschalten und raumgreifend in Richtung Gegner-Tor dribbeln.
- ▶ Zielstrebig abschließen!



# STRAFRAUM-KICK



## Ziele

- ▶ Einsatz des Angriffskopfballs nach ruhenden Bällen unter Gegnerdruck
- ▶ Verbesserung der Flankentechnik
- ▶ Anbieten und Freilaufen im Strafraum
- ▶ Zweikampferhalten im Strafraum

## Leitlinien

- ▶ Wir suchen und gewinnen jedes persönliche Duell!
- ▶ **Offensiv:** Räume im Rücken des Gegners erkennen und nutzen!

## ORGANISATION

- ▶ Den Strafraum als Spielfeld nutzen und auf den Grundlinien je ein Tor aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Jedes Team stellt 1 Flankengeber, der sich mit Bällen außerhalb des Strafraums postiert, sowie 1 Torhüter.

## ABLAUF

- ▶ Die Anspieler flanken abwechselnd vor die Tore.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, per Kopf auf das gegnerische Tor mit Torhüter abzuschließen.

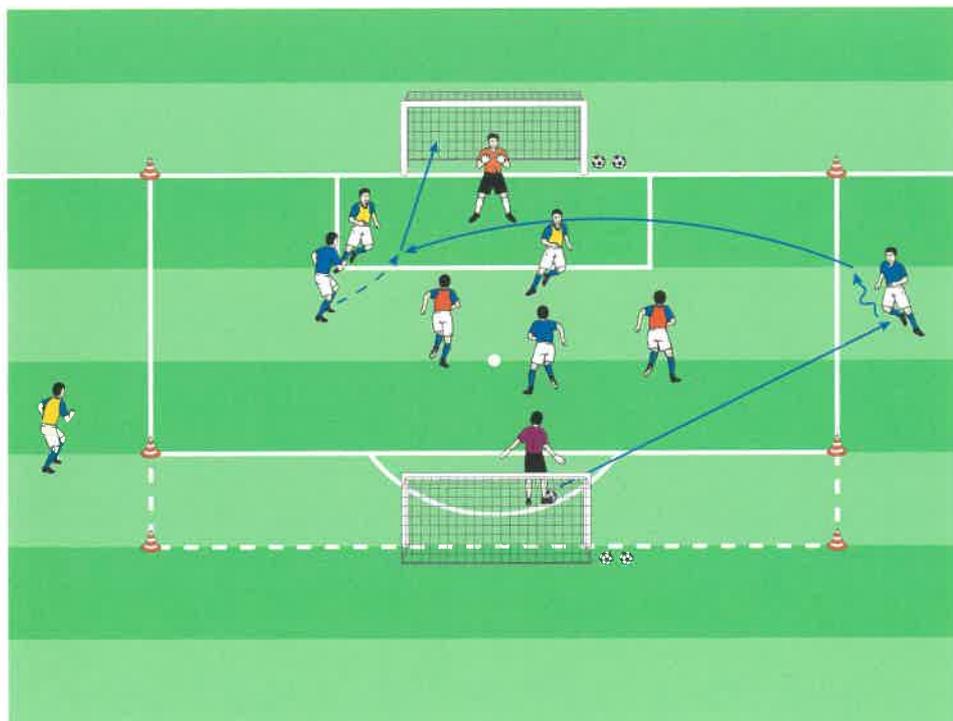
## VARIATIONEN

- ▶ Die Flankentechniken vorgeben: Per Voll- oder Innenspann sowie per Effetstoß vor die Tore flanken.
- ▶ Gelingt es dem Torhüter, die Flanken abzufangen bzw. abzuwehren, so kann dieser per Abwurf oder Faustabwehr beim jeweils gegenüberliegenden Tor einen Treffer erzielen.
- ▶ Aus dem Dribbling vor die Tore flanken.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Flankengeber sollen jeweils im schnellen Wechsel vor die Tore spielen.
- ▶ Im Angriff vorgegebene Positionen besetzen.
- ▶ Als Verteidiger sich den Gegnern zuordnen und versuchen, stets zuerst am Ball zu sein.
- ▶ Als Angreifer konsequent und mit Anlauf in die Flanken starten und nicht warten, bis der Ball kommt.
- ▶ Bei abgewehrten Bällen den möglichen Nachschuss antizipieren ('zweiter Ball').
- ▶ Auf ein korrektes Timing beim Hereinstarten achten.

# ÜBERZAHL-KOPFBÄLLE



## Ziele

- ▶ Verbesserung des Angriffs-kopfballs
- ▶ Verbesserung des Stellungsspiels sowie des Anbietens und Freilaufens im Strafraum bei Flanken
- ▶ Präzises Flanken vor das Gegner-Tor
- ▶ Zielstrebigem Torabschluss per Kopf

## Leitlinien

- ▶ Wir antizipieren statt zu spekulieren

## ORGANISATION

- ▶ Auf Strafraumbreite ein 25 Meter tiefes Feld mit Toren mit Torhütern markieren.
- ▶ 2 neutrale Spieler bestimmen und im Strafraum postieren.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 3 Spielern bilden.
- ▶ Jedes Team stellt 1 Flügelspieler, der sich mit Bällen außerhalb des Feldes aufstellt.

## ABLAUF

- ▶ Der Torhüter spielt einen Flugball auf den seitlich postierten Flankengeber, der kurz mitnimmt und vor das Tor flankt.
- ▶ Hier versuchen die Angreifer, im Zusammenspiel mit den neutralen Spielern per Kopf auf das gegnerische Tor abzuschließen.
- ▶ Anschließend gleicher Ablauf in Gegenrichtung über die jeweils andere Seite.

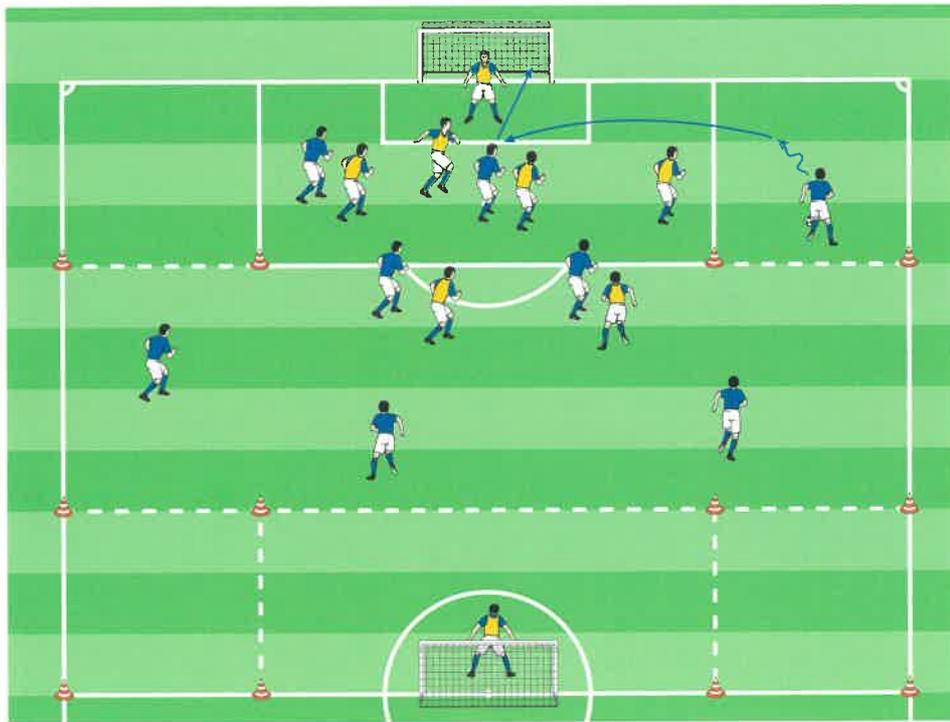
## VARIATIONEN

- ▶ Die Überzahl im Zentrum reduzieren: Mit nur 1 Neutralem spielen (3 gegen 2 oder auch 2 gegen 1).
- ▶ Von den jeweils anderen Seiten vor die Tore flanken.
- ▶ Bei einem Torerfolg bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz und wechselt sofort die Spielrichtung.
- ▶ Bei Ballgewinn der Verteidiger dürfen diese kontern (Treffer zählen doppelt).

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine korrekte Staffelung der Kopfballspieler vor dem gegnerischen Tor achten (kurz, lang, zentral, Rückraum).
- ▶ Auf ein korrektes Timing beim Anlaufen der Zielzonen achten: Aus dem Lauf in die Hereingaben starten.
- ▶ Die Flankengeber positionsspezifisch besetzen (Außenverteidiger oder äußere Mittelfeldspieler).
- ▶ Auf technisch korrekte und gut getimte Flanken achten.

# SPIEL MIT FLANKENZONEN



## Ziele

- ▶ Herausspielen von Torchancen über die Seiten
- ▶ Verwerten von Flanken mit dem Kopf
- ▶ Spielgemäße Anwendung des Kopfballs unter Gegnerdruck

## Leitlinien

- ▶ **Offensiv:** Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung!
- ▶ Wir antizipieren statt zu spekulieren!
- ▶ **Defensiv:** Wir wollen den Ball!
- ▶ Wir coachen uns gegenseitig!

## ORGANISATION

- ▶ Eine Feldhälfte als Spielfeld markieren.
- ▶ Auf den Grundlinien Tore errichten.
- ▶ Im Feld mehrere Zonen gemäß Abbildung markieren.
- ▶ 2 Teams zu je 8 Spielern bilden.
- ▶ Die Verteidiger müssen jeweils sofort die Tore besetzen, sodass im Feld eine Überzahl für die Angreifer entsteht.

## ABLAUF

- ▶ 8 gegen 6 bis zum Torabschluss.
- ▶ Die Flankengeber dürfen in den Flügelzonen nicht angegriffen werden.
- ▶ Kopfbaltore zählen dreifach!
- ▶ Gewinnen die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, 5 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Gelingt dies, sofort die Aufgaben wechseln

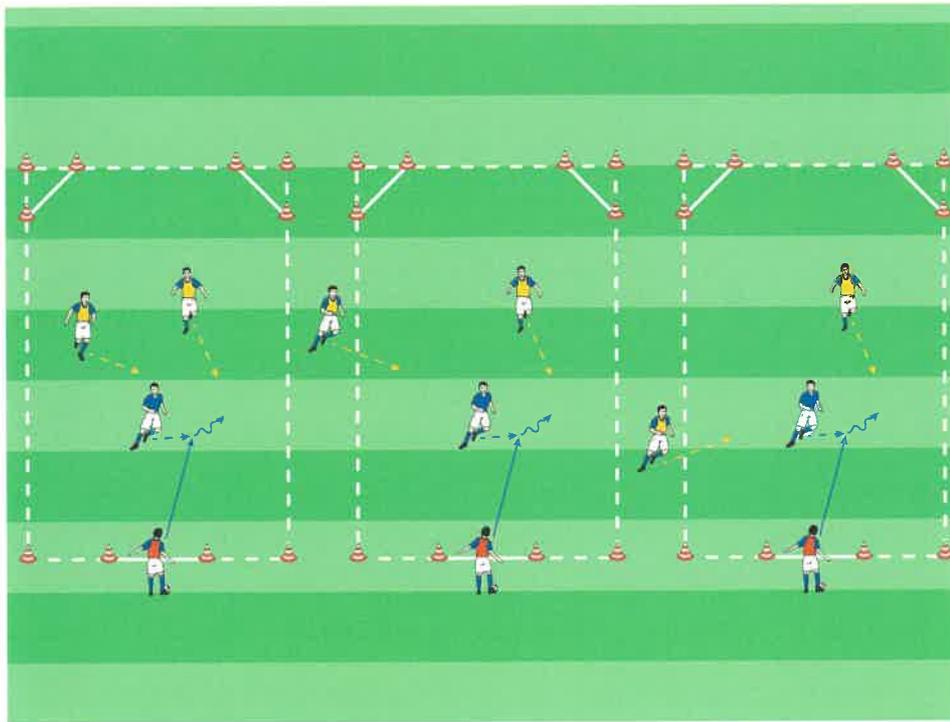
## VARIATIONEN

- ▶ Angreifer und Verteidiger fest vorgeben. Nach jeweils 10 Minuten die Aufgaben wechseln.
- ▶ 2 Neutrale bestimmen, die die Ballbesitzer zusätzlich unterstützen.
- ▶ Die Verteidiger dürfen die Strafräume jeweils nicht betreten.
- ▶ Ohne Flankenzonen spielen.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer sollen gezielt über außen kombinieren und ihre Flankengeber in den Flügelzonen freispielen.
- ▶ Auf eine korrekte Staffelung der Kopfballspieler vor den Toren achten.
- ▶ Mit korrektem Timing in die Hereingaben starten.
- ▶ Explosiv abspringen und die Flanken entschlossen verwerten.
- ▶ Nach einem Ballverlust schnell umschalten!

# DOPPELN IM 2 GEGEN 1



## Ziele

- ▶ Herstellen von Doppelsituationen aus verschiedenen Ausgangspositionen
- ▶ Gegenseitige Abstimmung beim Anlaufen, Stellen, Lenken und Erobern
- ▶ Gemeinsame Balleroberung in Überzahl gegen einen gegnerischen Ballbesitzer

## Leitlinien

- ▶ **Defensiv:** Wir wollen den Ball!
- ▶ Wir coachen uns gegenseitig!
- ▶ **Offensiv:** Wir suchen und gewinnen jedes persönliche Duell!
- ▶ Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung!

## ORGANISATION

- ▶ Mehrere 16 x 8 Meter große Felder errichten.
- ▶ Auf einer Seite in den Ecken Zielzonen sowie auf der gegenüberliegenden Grundlinie eine Dribbellinie markieren.
- ▶ Anspieler, Angreifer und Verteidiger bestimmen und gemäß Abbildung aufstellen.

## ABLAUF

- ▶ Der Anspieler passt auf den Angreifer ins Feld, der versucht, im 1 gegen 2 in eine der Endzonen zur dribbeln.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegende Dribbellinie.

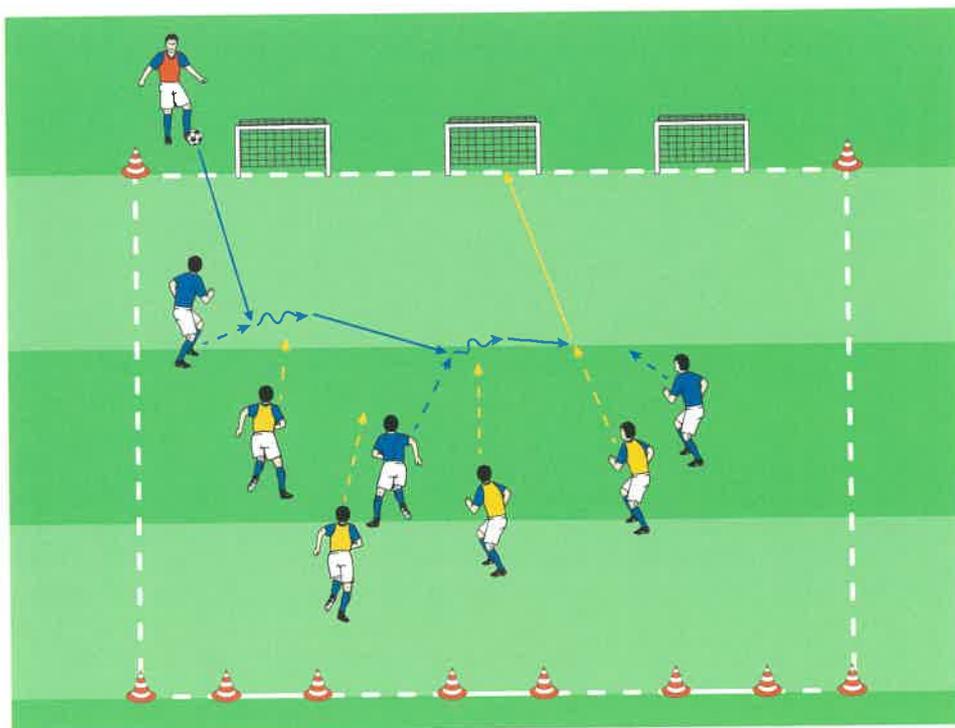
## VARIATIONEN

- ▶ Die Spielfeldgröße je nach Leistungsstand der Spieler variieren.
- ▶ Verschiedene Ausgangspositionen stellen (z. B. Mitspieler kommt von der Seite, Mitspieler verschiebt diagonal usw.).
- ▶ Der Anspieler darf zum 2 gegen 2 ins Feld nachrücken.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Positionen doppelt besetzen, damit die Belastung nicht zu intensiv wird bzw. um im Detail korrigieren zu können.
- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger Überzahl in Ballnähe schaffen und dabei in einer leichten Tiefenstaffelung agieren.
- ▶ Der vordere Spieler soll den Ballbesitzer zum Mitspieler lenken.
- ▶ Bei einer Richtungsänderung des Ballbesitzers oder einer Ungenauigkeit im Dribbling sofort zielstrebig zupacken!

# EROBERN IM 4 GEGEN 3



## Ziele

- ▶ Kollektives Verschieben zur Ballseite
- ▶ Stellen und Lenken des Ballbesitzers
- ▶ Gegenseitige Abstimmung beim Anlaufen, Stellen, Lenken und Erobern
- ▶ Erleben verschiedener Ausgangssituationen im freien Spiel

## Leitlinien

- ▶ **Defensiv:** Wir wollen den Ball!
- ▶ Wir coachen uns gegenseitig!
- ▶ **Offensiv:** Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung!

## ORGANISATION

- ▶ Ein 18 x 12 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Auf einer Grundlinie 3 Minitore sowie gegenüber mit Hütchen 3 Dribbellinien errichten.
- ▶ 4 Verteidiger, 3 Angreifer und 1 Anspieler bestimmen.

## ABLAUF

- ▶ Der Anspieler passt zum 3 gegen 4 ins Feld.
- ▶ Die Angreifer versuchen, über eine der Dribbellinien zu dribbeln.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Minitore.

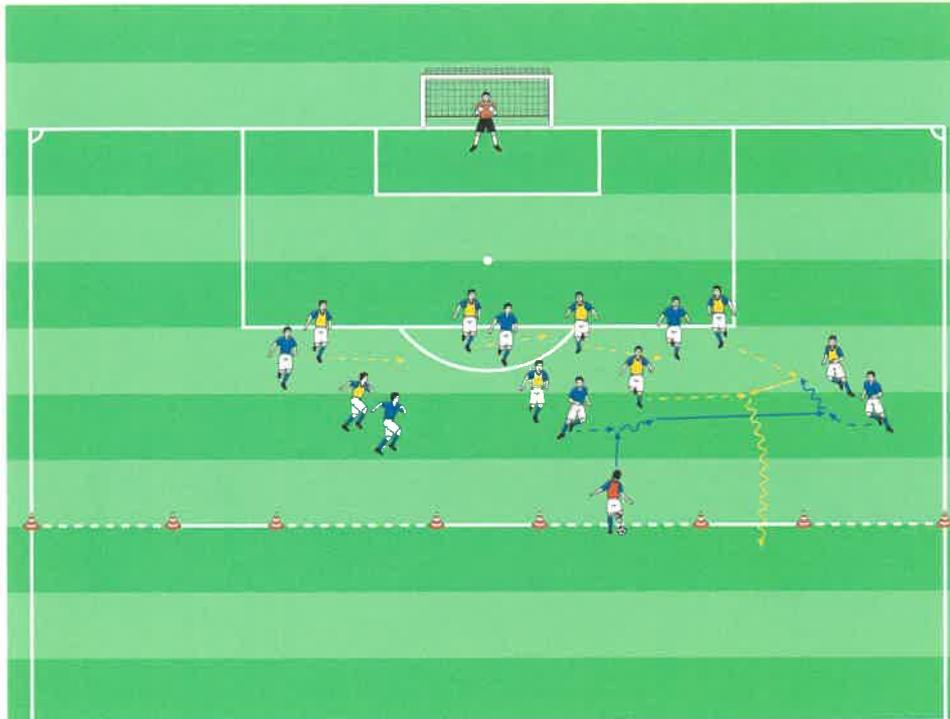
## VARIATIONEN

- ▶ Die Grundordnungen der Mannschaften vorgeben (z. B. die Verteidiger agieren mit Viererkette usw.).
- ▶ Weitere Minitore anstelle der Dribbellinien aufstellen und die Angreifer auch per Zielstoß abschließen lassen.
- ▶ Der Anspieler darf nach seinem Pass zum 4 gegen 4 ins Feld nachrücken.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ausreichend Pausen achten, damit die Belastung nicht zu intensiv wird bzw. um im Detail korrigieren zu können.
- ▶ Überzahl in Ballnähe schaffen und den gegnerischen Ballbesitzer gezielt zum Mitspieler lenken.
- ▶ Bei einer Richtungsänderung des Ballbesitzers oder einer Ungenauigkeit im Dribbling sofort zielstrebig zupacken!
- ▶ Als Verteidiger versuchen, den Ball auf einer Seite zu halten und erneute Seitenwechsel zu verhindern.

# BALLGEWINN IM 8 GEGEN 6



## Ziele

- ▶ Gemeinsames Verteidigen in größeren Räumen
- ▶ Kollektives Verschieben zur Ballseite
- ▶ Anlaufen, Stellen, Lenken und Erobern
- ▶ Schnelles Umschalten auf Angriff

## Leitlinien

- ▶ **Defensiv:** Wir wollen den Ball!
- ▶ Wir coachen uns gegenseitig!
- ▶ **Offensiv:** Wir sind in der Lage, verschiedene Systeme zu spielen!
- ▶ Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung!

## ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 70 Meter großes Feld mit 1 Großtor mit Torhüter sowie 3 Dribbellinien markieren.
- ▶ 8 Verteidiger, 6 Angreifer und 1 Anspieler bestimmen.

## ABLAUF

- ▶ Der Anspieler passt zum 6 gegen 8 ins Feld.
- ▶ Die Angreifer versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die gegenüberliegenden Dribbellinien.

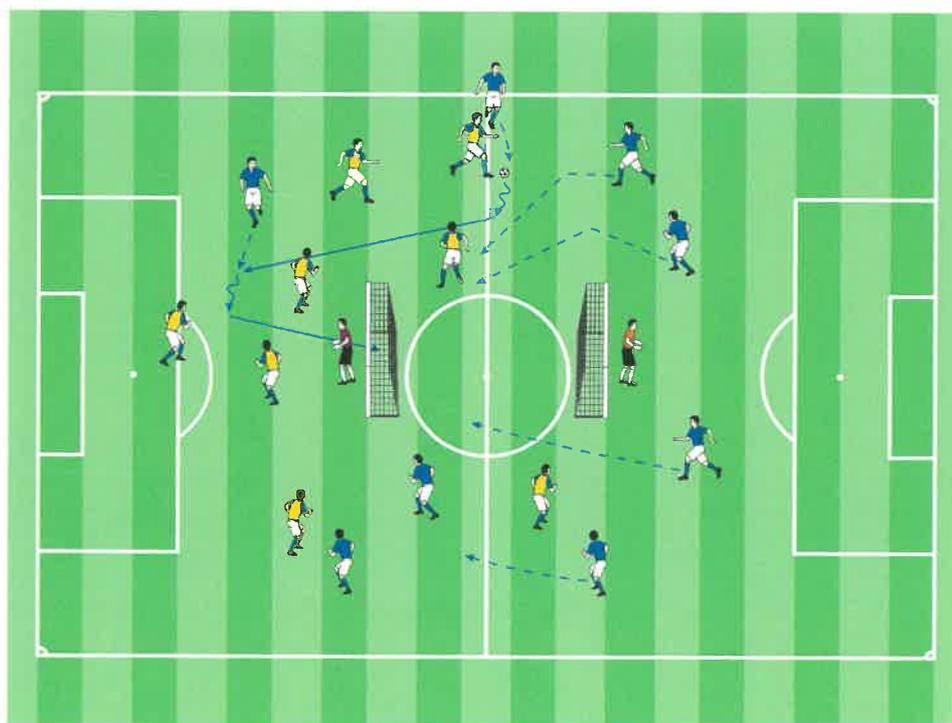
## VARIATIONEN

- ▶ Die Feldgröße variieren (siehe Hinweis).
- ▶ Anstelle der Dribbellinien Minitore aufstellen, auf die die Verteidiger nach einem Ballgewinn kontern können.
- ▶ Der Anspieler darf nach seinem Pass zum 7 gegen 8 ins Feld nachstarten.
- ▶ 2 Teams zu je 8 Spielern bilden und im 8 gegen 8 spielen.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Gegebenenfalls zunächst nur auf Strafraumbreite agieren und das Feld nach und nach erweitern.
- ▶ Überzahl in Ballnähe schaffen und den Ballbesitzer zum Mitspieler lenken.
- ▶ Darauf achten, dass auch die Mittelfeldspieler nach hinten nachrücken und die Überzahlsituation möglichst zusätzlich vergrößern (enger Abstand der Ketten).
- ▶ Rückpässe verhindern, um nicht komplett zur jeweils anderen Seite verschieben zu müssen.

# UMGEDREHTE TORE



## Ziele

- ▶ Kompaktes Verteidigen vor dem eigenen Tor
- ▶ Schnelles Umschalten auf Angriff
- ▶ In die Tiefe gerichtetes Angriffsspiel
- ▶ Einnehmen der Verteidigungsposition nach Ballverlust

## Leitlinien

- ▶ Wir suchen und gewinnen jedes persönliche Duell!
- ▶ Wir wollen den Ball!
- ▶ Wir gestalten das Spiel jederzeit aktiv!
- ▶ **Defensiv:** Konsequenter aus einer kompakten Organisation verteidigen!
- ▶ **Offensiv:** Mit und ohne Ball Gegner binden, ohne Ball anspielbar sein oder Zugriff auf den Gegner haben!
- ▶ Raum so tief wie möglich und so breit wie nötig aufteilen!

## ORGANISATION

- ▶ Auf einem Großspielfeld 2 Tore mit dem Rücken zueinander am Mittelkreis aufstellen.
- ▶ Die Tore mit Torhütern besetzen.
- ▶ 2 Teams zu je 8 Spielern bilden.

## ABLAUF

- ▶ 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer können nur erzielt werden, wenn sich alle Spieler der Ballbesitzer in der gegnerischen Hälfte befinden.
- ▶ Spielzeit: 4-mal 4 Minuten
- ▶ Dazwischen jeweils 2 Minuten Pause einplanen.

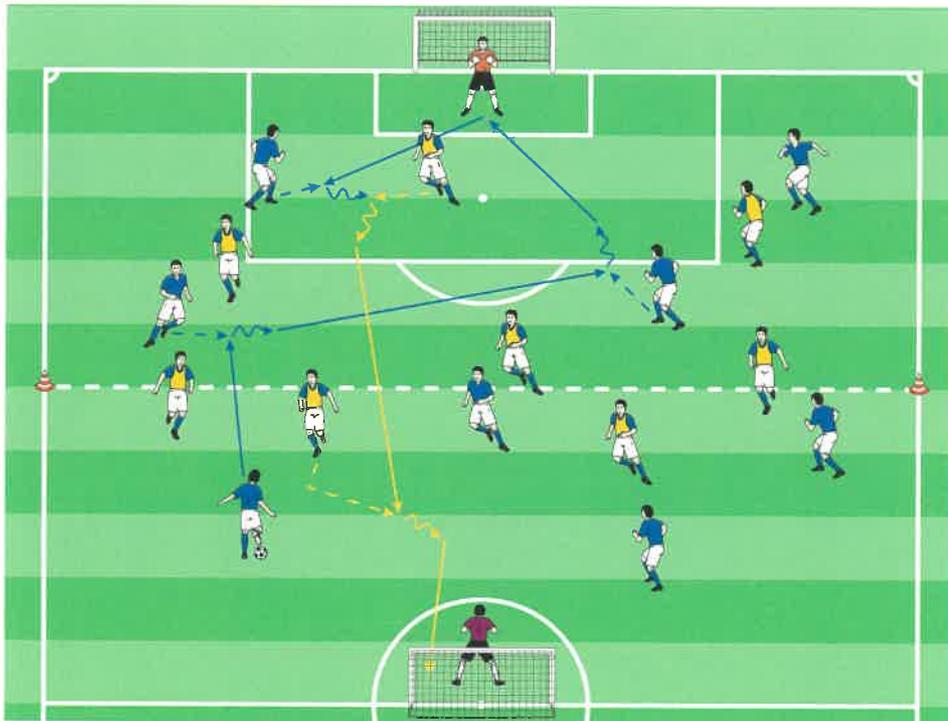
## VARIATIONEN

- ▶ Gelingt ein Treffer, so bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz und wechselt sofort die Spielrichtung.
- ▶ Die Torhüter dürfen Flankenbälle nur abfangen, wenn die Hereingabe vor ihrem Tor erfolgt.
- ▶ Tore gelten immer, Treffer nach komplettem Nachrücken aller Mitspieler zählen jedoch doppelt.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei einem kleineren Feld und weniger Spielern darauf achten, dass die Tore trotzdem etwa 18 Meter auseinander stehen.
- ▶ Auf ein kompaktes Verteidigen achten.
- ▶ Bei Ballgewinn sofort auf Angriff umschalten: Den Blick in die Tiefe richten und zielstrebig in die andere Spielhälfte kombinieren.
- ▶ Alle Spieler sollen schnellstmöglich nachrücken, um Anspielmöglichkeiten vor dem gegnerischen Tor zu schaffen.
- ▶ Kein Spielaufbau nötig!

# BALLHALTEN VS. KONTERN



## Ziele

- ▶ Schnelles Umschalten auf Angriff
- ▶ Zielstrebiges Spiel in die Tiefe
- ▶ Ballzirkulation und Spielverlagerung
- ▶ Ausspielen von Über-/Unterzahl
- ▶ Verbesserung der Ballan-/ -mitnahme ('erster Kontakt')

## Leitlinien

- ▶ Siehe 'Umgedrehte Tore'
- ▶ Wir coachen uns gegenseitig!
- ▶ **Offensiv:** Räume im Rücken des Gegners erkennen und nutzen!
- ▶ **Defensiv:** Im Raum, aber gegnerorientiert verteidigen!
- ▶ Ballgewinne durch Raum-, Zeit und Gegnerdruck provozieren!

## ORGANISATION

- ▶ Ein halbes Großfeld als Spielfeld markieren.
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ Die Mittellinie markieren.
- ▶ 2 Teams zu je 8 Spielern bilden.

## ABLAUF

- ▶ 1 Mannschaft spielt mit beiden Torhütern zusammen und versucht, 8 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf das jeweils gegenüberliegende Tor mit Torhüter (jenseits der Mittellinie).
- ▶ Spielzeit: 4-mal 4 Minuten mit Aufgabenwechseln

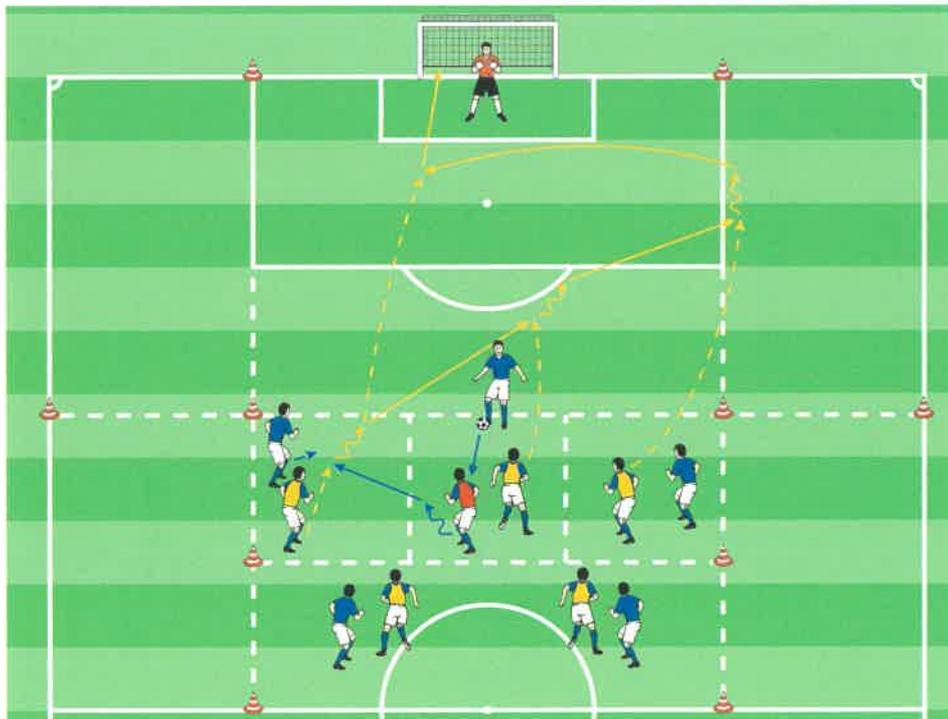
## VARIATIONEN

- ▶ Blau und/oder Gelb dürfen nur mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Verteidiger müssen nach Ballgewinn innerhalb von 15 Sekunden abgeschlossen haben.
- ▶ Die Verteidiger dürfen unabhängig von ihrer Position auf beide Tore abschließen.
- ▶ Die Spielfeldgröße variieren.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einem Ballgewinn sollen die neuen Ballbesitzer den ersten Blick sofort in die Tiefe richten und Anspielmöglichkeiten schnell erkennen.
- ▶ Zielstrebig in Richtung Gegner-Tor kombinieren und schnellstmöglich abschließen!
- ▶ Zwischendurch freie Spielphasen einbauen.

# ZONEN-SPIEL UND KONTER



## Ziele

- ▶ Schnelles Umschalten auf (Konter-) Angriff nach Ballgewinn im Zentrum
- ▶ Sofortiges Auffächern
- ▶ Zielstrebiges Spiel in die Tiefe
- ▶ Gegenpressing
- ▶ Umschalten auf Abwehr

## Leitlinien

- ▶ Wir suchen und gewinnen jedes persönliche Duell!
- ▶ Wir wollen den Ball!
- ▶ Wir gestalten das Spiel jederzeit aktiv!
- ▶ Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung

## ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit Zonen gemäß Abbildung errichten.
- ▶ Auf der Grundlinie gegenüber von den Zonen 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ 1 neutralen Spieler bestimmen.
- ▶ 2 Teams zu je 5 Spielern bilden und jeweils gemäß Abbildung aufstellen.

## ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im Zusammenspiel mit dem Neutralen 8 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie sofort auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Gelingt es Blau, den Ball zurückzuerobern, so versuchen sie, in die Grundordnung im Zentrum zurückzuspielen.
- ▶ Andernfalls Aufgabenwechsel

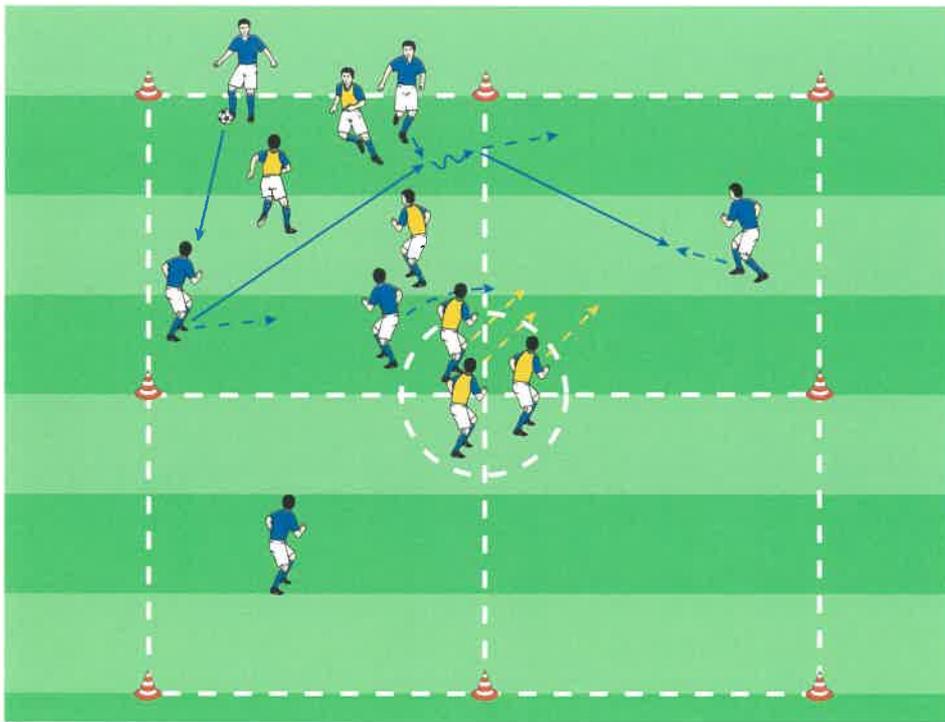
## VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Neutralen spielen.
- ▶ Die Zonen variieren (Breite und Tiefe).
- ▶ Beim Spiel in den Zonen dürfen die Ballbesitzer mit maximal 3 Kontakten agieren.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zonenmarkierungen ergeben sich aus der taktischen Grundordnung, aus der die Spieler starten sollen.
- ▶ Nach einem Ballgewinn sofort auffächern und aus den Zonen vor das Tor spielen.
- ▶ Blau soll versuchen, den Ball im Gegenpressing noch in den Zonen schnell wieder zurückzugewinnen.

# 4-ZONEN-SPIEL



## Ziele

- ▶ Ballzirkulation auf engstem Raum
- ▶ Herauspielen und Erkennen von geeigneten Situationen für einen öffnenden Pass in den Raum
- ▶ Schnelles Nachrücken und Schaffen von Anspielmöglichkeiten
- ▶ Bilden von Pass-Dreiecken

## Leitlinien

- ▶ Wir wollen den Ball!
- ▶ Wir finden unter Zeit-, Raum-, Gegnerdruck die beste Lösung!
- ▶ Wir coachen uns gegenseitig!
- ▶ **Offensiv:** So präzise wie möglich, so scharf wie nötig passen!
- ▶ Mit und ohne Ball Gegner binden, ohne Ball anspielbar sein oder Zugriff auf den Gegner haben!
- ▶ Räume im Rücken des Gegners erkennen und nutzen!

## ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Quadrat markieren und in 4 gleich große Quadrate unterteilen.
- ▶ Im Zentrum eine 'Parkzone' errichten.
- ▶ 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen.
- ▶ Die Spieler von Blau gemäß der Abbildung in den Feldern aufstellen.
- ▶ 3 Spieler von Gelb im Feld, alle übrigen pausieren in der Mittelzone.

## ABLAUF

- ▶ Blau versucht, im 4 gegen 3 vier Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Gelingt dies, spielen die Ballbesitzer ins jeweils nächste Feld.
- ▶ 3 Spieler von Blau rücken nach, die Verteidiger von Gelb tauschen mit den pausierenden Spielern ihres Teams die Aufgaben.

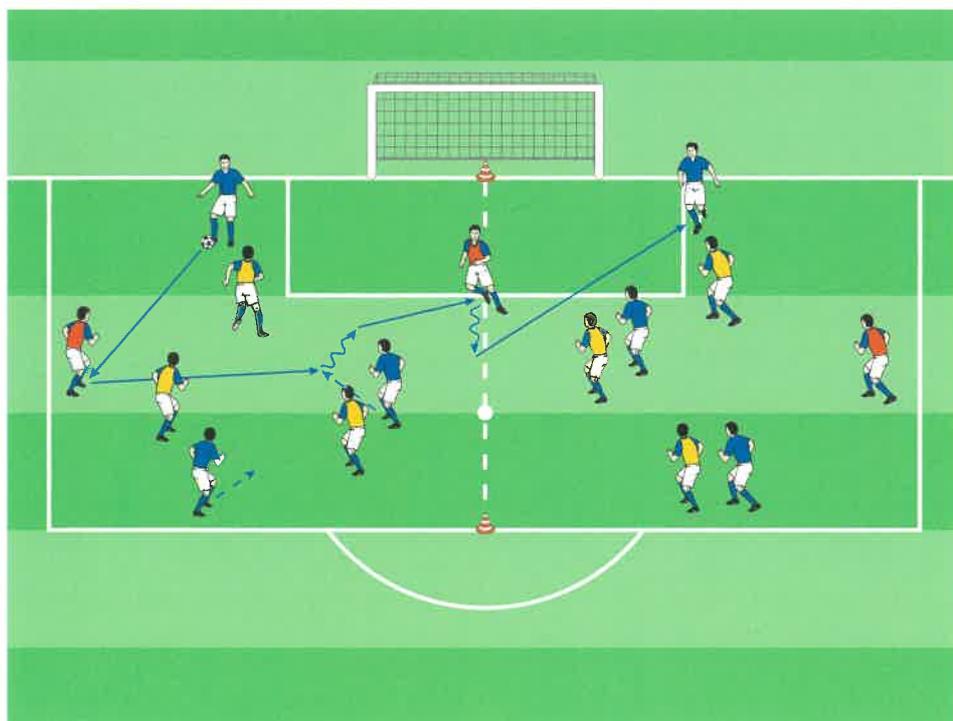
## VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der Spieler bzw. das Überzahlverhältnis in den Zonen variieren (z. B. 3 gegen 1 oder 4 gegen 2 spielen).
- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe vor einem Felderwechsel variieren.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Feldgröße variieren.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Aus dem Deckungsschatten lösen.
- ▶ Ständig Dreiecke bilden, um jederzeit anspielbar zu sein.
- ▶ Die vollständige Breite des zur Verfügung stehenden Raumes ausnutzen.
- ▶ Nach 4 Pässen in den eigenen Reihen zügig in den Raum kombinieren und die neuen Positionen schnellstmöglich besetzen.

# FELDERWECHSEL-SPIEL



## Ziele

- ▶ Ballzirkulation und Verlagerung
- ▶ Herausspielen und Erkennen von freien Räumen
- ▶ Verbesserung der Passqualität
- ▶ Orientierung im Raum
- ▶ Gegenseitiges Coachen

## Leitlinien

- ▶ Siehe '4-Zonen-Spiel'
- ▶ Wir gestalten das Spiel jederzeit aktiv!

## ORGANISATION

- ▶ Den Strafraum als Feld nutzen und die Mittellinie markieren.
- ▶ 3 neutrale Spieler bestimmen; zwei von ihnen in jeder Spielfeldhälfte sowie den dritten auf der Mittellinie postieren.
- ▶ 2 Teams zu je 6 Spielern bilden.
- ▶ Je 3 Spieler in jeder Feldhälfte postieren.

## ABLAUF

- ▶ 3 plus 2 gegen 3 mit dem Ziel, in die jeweils andere Hälfte zu spielen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, sofort die Aufgaben wechseln.

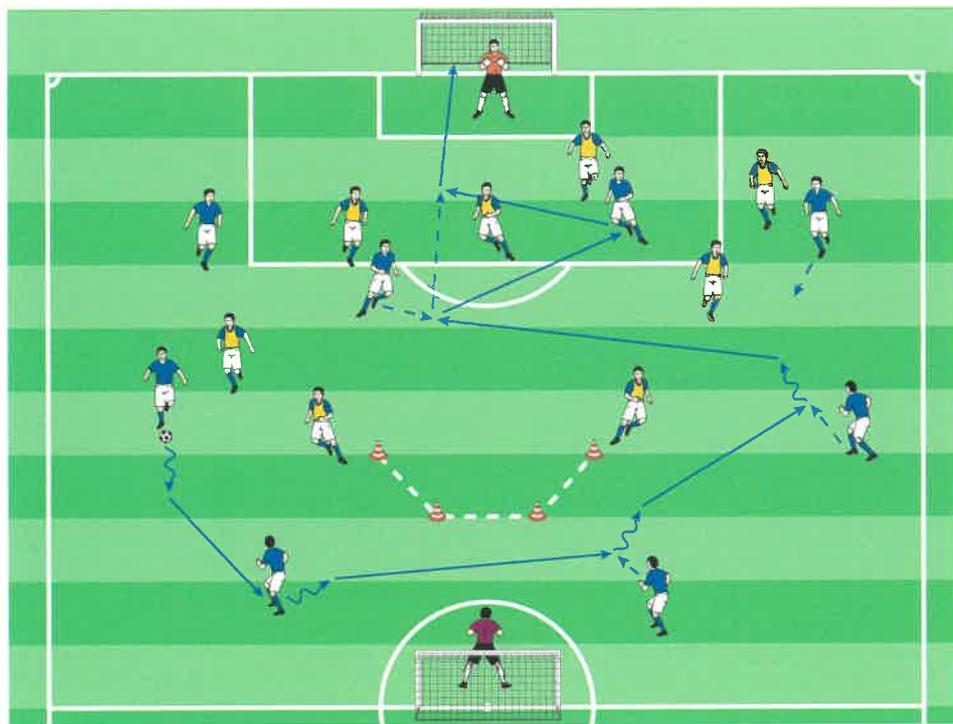
## VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der neutralen Spieler variieren (z. B. 5 Neutrale).
- ▶ Die Anzahl der Spieler pro Team variieren (z. B. im 4 gegen 4 spielen).
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen mit mindestens 2 Kontakten spielen.
- ▶ Im Direktspiel agieren.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Pass in die andere Hälfte kann sowohl über den Neutralen auf der Mittellinie als auch direkt erfolgen.
- ▶ Darauf achten, dass sich die Passgeber nach ihren Abspielen sofort wieder anbieten („Spiel und geh!“).
- ▶ Die Passlücken besetzen!
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ In offener Stellung sofort in den freien Raum an- und mitnehmen.
- ▶ Auf eine rege Kommunikation der Spieler achten: Gegenseitig coachen!!

# SPIEL MIT TABULINIE



## Ziele

- ▶ Spielverlagerung von einem zum jeweils anderen Flügel
- ▶ Sicheres Zusammenspiel der Ballbesitzer (Ballzirkulation)
- ▶ Spielaufbau über den Flügel
- ▶ Tornahes Kombinieren durch die Mitte

## Leitlinien

- ▶ Siehe '4-Zonen-' und 'Felderwechsel-Spiel'
- ▶ **Offensiv:** Über die Ballsicherheit konsequent Tore erzielen!
- ▶ Raum so tief wie möglich und so breit wie nötig aufteilen

## ORGANISATION

- ▶ Eine Feldhälfte als Spielfeld nutzen.
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Großtor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ Vor einem Tor eine Tabulinie gemäß Abbildung errichten (Breite: 18 Meter).
- ▶ 2 Teams zu je 8 Spielern einteilen.

## ABLAUF

- ▶ 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Blau darf die Tabulinie weder überdribbeln noch überspielen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie direkt auf das Tor an der Mittellinie.
- ▶ Nach einer Weile die Seiten wechseln: Jetzt agiert Gelb als Coaching-Team.

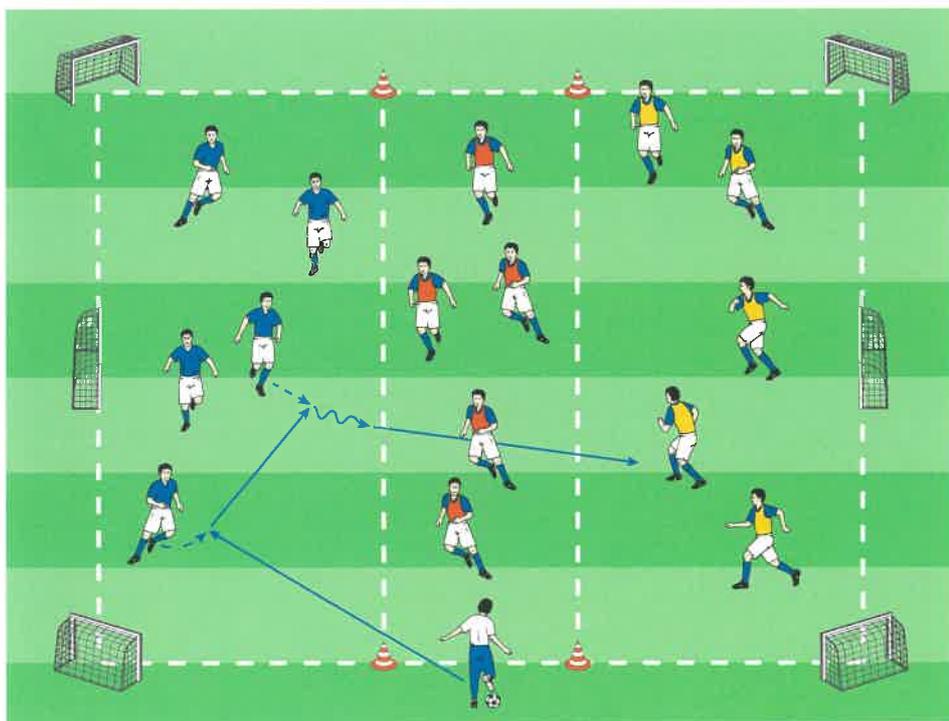
## VARIATIONEN

- ▶ Die Tabulinie vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Die Position der Tabulinie variieren (z. B. näher zum gegnerischen Tor, auf eine Seite usw.).
- ▶ Dribblings über die Tabulinie erlauben.
- ▶ Das Coaching-Team darf mit maximal 3 Kontakten agieren.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Spiel möglichst ohne Gegnerdruck über die Flügel aufbauen. Hierfür den Ball durch die eigenen Reihen laufen lassen und das Spiel gegebenenfalls zur jeweils anderen Seite verlagern.
- ▶ Im Spielaufbau die volle Breite des Feldes besetzen.
- ▶ In Tornähe auch auf engem Raum sicher kombinieren und zielstrebig abschließen.

# ZONENSPIEL AUF MINITORE



## Ziele

- ▶ Gezieltes Herausspielen von Passlücken in Überzahl
- ▶ Ausspielen von Überzahlsituationen
- ▶ Geschicktes Verteidigen in Unterzahl
- ▶ Schnelles Umschalten
- ▶ Gegenpressing

## Leitlinien

- ▶ Wir gestalten das Spiel jederzeit aktiv!

## ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 30 Meter großes Feld markieren und in 3 Zonen unterteilen (15 – 10 – 15 Meter).
- ▶ In den Ecken sowie auf beiden Grundlinien je 1 Minitor aufstellen.
- ▶ 3 Teams zu je 5 Spielern bilden und den Zonen zuweisen.

## ABLAUF

- ▶ Der Trainer passt in eine Außenzone und eröffnet so das Spiel.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, durch die Mittelzone zur jeweils anderen Seite zu kombinieren.
- ▶ Dabei werden sie von 2 Spielern von Rot gestört, die in die Außenzone rücken dürfen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, in eines der Minitore zu passen (= Aufgabenwechsel).

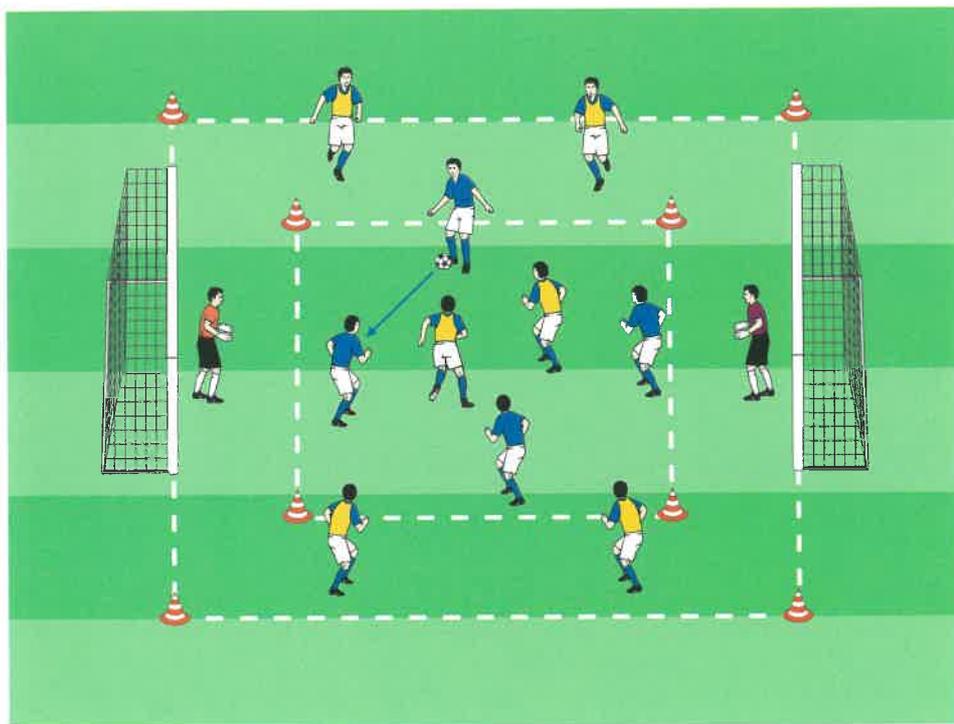
## VARIATIONEN

- ▶ Die Spieleranzahl je nach Schwerpunkt variieren (z. B. bei Balleroberung oder Spieleröffnung usw.).
- ▶ Die Ballbesitzer müssen vor dem Felderwechsel mindestens 8 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- ▶ Die Verteidiger müssen nach Balleroberung in die mittlere Zone kombinieren.
- ▶ Die Verteidiger-Zahl in den Außenzonen variieren.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Aus dem Deckungsschatten lösen.
- ▶ Gezielt Lücken anlaufen.
- ▶ So wenig Kontakte wie möglich, so viele wie nötig!
- ▶ Auf ein geschicktes Anlaufverhalten der Verteidiger in Unterzahl in den Außenzonen achten.
- ▶ Auf eine gute Tiefenstaffelung achten, um Nahtstellen/Passlücken zu schließen.
- ▶ Auch die Wahl der technischen Mittel korrigieren.

# UNTER-/ÜBERZAHL-SPIEL



## Ziele

- ▶ Balleroberung in Unterzahl
- ▶ Umschalten auf Überzahl-Angriff
- ▶ Verbesserung des Passspiels aus der Drucksituation in den freien Raum
- ▶ Gegenpressing der Überzahlmannschaft nach Ballverlust

## Leitlinien

- ▶ Wir wollen den Ball!
- ▶ Wir coachen uns gegenseitig!

## ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 20 Meter großes Feld markieren und in der Mitte eine 10 x 10 Meter große Mittelzone errichten.
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ 2 Teams zu 6 und 4 Spielern bilden und gemäß Abbildung aufstellen.

## ABLAUF

- ▶ Blau versucht, im 4 gegen 2 in der Mittelzone 8 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, zum 6 gegen 4 ins große Feld zu passen.
- ▶ Gelb versucht, bei einem der Tore mit Torhütern einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Nach jeder Aktion Neustart in der Mittelzone

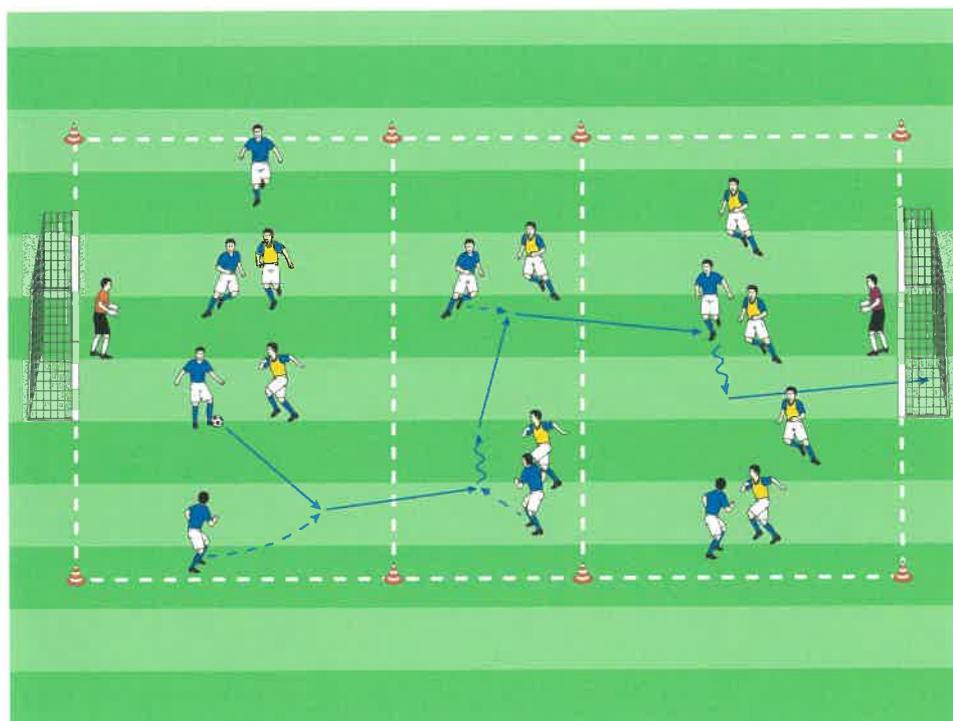
## VARIATIONEN

- ▶ Den Teams je 1 Tor mit Torhüter fest zuweisen.
- ▶ 2 Teams zu je 5 Spielern bilden: 3 Spieler von Gelb sowie 1 Spieler von Blau im großen Feld postieren.
- ▶ Auf allen Seiten des Feldes Tore mit Torhütern aufstellen.
- ▶ Die Felder vergrößern und die Spielerzahlen erweitern.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Coaching des Verhaltens in Unterzahl auf eine korrekte Staffelung der Verteidiger achten, damit keine Zuspiele durch das Zentrum möglich sind (Schnittstellenpässe).
- ▶ Der ballnahe Verteidiger soll den Ballbesitzer anlaufen, der ballferne die Passwege 'abschneiden'.
- ▶ Auf die 'richtige' Situation warten (z. B. schlechte Ballkontrolle, geschlossene Stellung).

# ZONENSPIEL AUF TORE



## Ziele

- ▶ Verbesserung des Über-/Unterzahl-Spiels
- ▶ Schnelle Anpassung an neue Spielsituationen
- ▶ Kontrolliertes Aufbauspiel
- ▶ Anbieten und Freilaufen

## Leitlinien

- ▶ Wir suchen und gewinnen jedes persönliche Duell!
- ▶ **Defensiv:** Wir antizipieren statt zu spekulieren

## ORGANISATION

- ▶ Ein 65 x 35 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren und in 3 Zonen unterteilen (25 – 15 – 25 Meter).
- ▶ 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden.
- ▶ Die Spieler jeweils gemäß Abbildung in den Zonen verteilen.

## ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, jeweils von Zone zu Zone zu kombinieren und auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Dabei dürfen die Spieler ihre Zonen nicht verlassen.
- ▶ Bei Ballgewinn der Verteidiger sofort die Aufgaben wechseln.

## VARIATIONEN

- ▶ Ein bzw. zwei Angreifer und/oder Verteidiger dürfen in die jeweils nächste Zone nachrücken.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die Mittelzone überspielen.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen innerhalb von 20 Sekunden zum Abschluss kommen.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In der Aufbauzone sind die Ballbesitzer in Überzahl, in der Mittelzone besteht Gleichzahl, und in der Endzone müssen die Ballbesitzer in Unterzahl auf das Tor abschließen.
- ▶ Präzise Pässe in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt sofort in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.
- ▶ Als Verteidiger schnell zur ballnahen Seite verschieben und den Ballbesitzer möglichst isolieren.
- ▶ In Überzahl den Ball konsequent erobern.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

# NAME DER SPIELFORM:

## AUFGABE

Erstellen Sie in der Gruppe eine komplexe Spielform zum Training der fußballspezifischen Ausdauer und gehen Sie dabei ausführlich auf die gewählten Steuerungsmittel zur Akzentuierung des Schwerpunktes ein.

## ORGANISATION

---

---

---

---

---

## VARIATIONEN

---

---

---

---

---

## ABLAUF

---

---

---

---

---

## COACHINGTIPPS

---

---

---

---

---

**LEGENDE:** Laufweg  Dribbling (Laufweg mit Ball)  Schuss/Passspiel 

# NAME DER SPIELFORM:

## AUFGABE

Erstellen Sie in der Gruppe eine komplexe Spielform zum Training einer fußballspezifischen Komponente der Schnelligkeit und gehen Sie dabei ausführlich auf die gewählten Steuerungsmittel ein.

## ORGANISATION

---

---

---

---

---

## VARIATIONEN

---

---

---

---

---

## ABLAUF

---

---

---

---

---

## COACHINGTIPPS

---

---

---

---

---

**LEGENDE:** Laufweg  Dribbling (Laufweg mit Ball)  Schuss/Passspiel 

# NAME DER SPIELFORM:

## AUFGABE

Erstellen Sie in der Gruppe eine komplexe Spielform zum Training der Koordination und gehen Sie dabei ausführlich auf die gewählten Steuerungsmittel zur Akzentuierung des Schwerpunktes ein.

### ORGANISATION

---

---

---

---

---

### VARIATIONEN

---

---

---

---

---

### ABLAUF

---

---

---

---

---

### COACHINGTIPPS

---

---

---

---

---

**LEGENDE:** Laufweg  Dribbling (Laufweg mit Ball)  Schuss/Passspiel 



# MANNSCHAFTSFÜHRUNG UND COACHING RUND UM EIN WETTSPIEL

## WÄHREND DES SPIELS



### AUFGABE

Stellen Sie wichtige Prinzipien, Einflussmöglichkeiten, Inhalte und Vermittlungsmethoden für ein unterstützendes Coaching während eines Wettspiels vor und diskutieren Sie Ihre Ergebnisse mit den übrigen Teilnehmern.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# MANNSCHAFTSFÜHRUNG UND COACHING RUND UM EIN WETTSPIEL

## NACH DEM SPIEL



### AUFGABE

Stellen Sie wichtige Leitlinien, Inhalte und Vermittlungsmethoden für eine angemessene, strukturierte und zielgerichtete Nachbetrachtung eines Wettspiels vor und diskutieren Sie Ihre Ergebnisse mit den übrigen Teilnehmern.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# VARIATIONSNAME:

## AUFGABE

Diskutieren Sie in der Gruppe die Durchführung einer kreativen **Freistoßausführung** und präsentieren Sie Ihre Ergebnisse im Plenum.

## ORGANISATION

---

---

---

---

---

## VARIATIONEN

---

---

---

---

---

## ABLAUF

---

---

---

---

---

## COACHINGTIPPS

---

---

---

---

---

**LEGENDE:** Laufweg  Dribbling (Laufweg mit Ball)  Schuss/Passspiel 

# VARIATIONSNAME:

## AUFGABE

Diskutieren Sie in der Gruppe die Durchführung einer kreativen **Eckstoßausführung** und präsentieren Sie Ihre Ergebnisse im Plenum.

## ORGANISATION

---

---

---

---

---

## VARIATIONEN

---

---

---

---

---

## ABLAUF

---

---

---

---

---

## COACHINGTIPPS

---

---

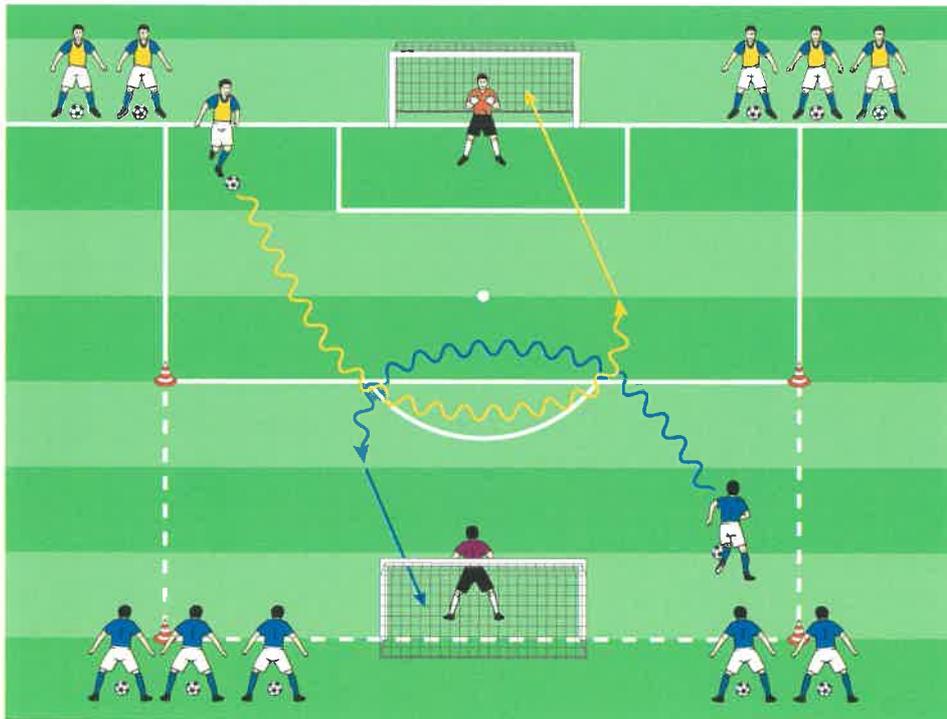
---

---

---

**LEGENDE:** Laufweg  Dribbling (Laufweg mit Ball)  Schuss/Passspiel 

# GEGNER UMDRIBBELN



## Ziele

- ▶ Die Mannschaft trainiert den Torhüter!
- ▶ Fangen, Ablenken, Abrollen und Hechten von bzw. zu frontalen Torschüssen
- ▶ Verbesserung des Dribblings und der Schusstechniken

## Leitlinie

- ▶ Wir wollen den Ball!

## ORGANISATION

- ▶ Auf doppeltem Strafraum mit 2 Toren mit Torhütern 5 Meter seitlich der Tore je ein Starthütchen aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und den Toren zuweisen.
- ▶ Die Spieler verteilen sich jeweils mit Bällen an den Starthütchen.

## ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler jeder Mannschaft, die sich diagonal gegenüberstehen, dribbeln gleichzeitig ins Feld, umdribbeln einander in der Mitte und schießen auf das Tor, von dem sie gestartet sind.
- ▶ Anschließend stellen sie sich bei der anderen Gruppe ihrer Mannschaft an. Dann gleicher Ablauf von der anderen Seite.

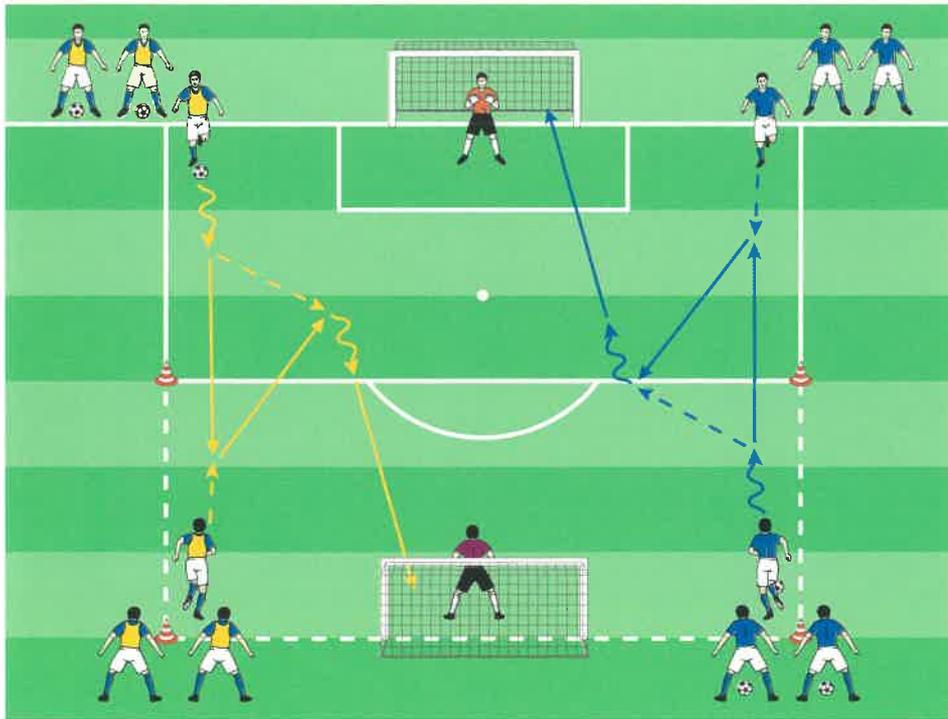
## VARIATIONEN

- ▶ Vor beiden Toren eine Schusslinie markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Nach dem Umdribbeln müssen die Spieler sofort abschließen (vorlegen, schießen).
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Zusatzpunkt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Torhüter pariert die meisten Bälle?

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Damit die Torhüter eine Chance zur Abwehr haben, sollen die Spieler frühzeitig abschließen.
- ▶ Auf ein korrektes Stellungsspiel der Torhüter je nach Position der Ballbesitzer achten.
- ▶ Den Torschüssen mutig entgegenreten.
- ▶ Auf korrekte Torhüberteriken achten (Fangen, Ablenken, Abrollen, Hechten usw.). Im Detail korrigieren!

# WANDSPIEL



## Ziele

- ▶ Die Mannschaft trainiert den Torhüter!
- ▶ Fangen, Ablenken, Abrollen und Hechten von bzw. zu frontalen Torschüssen
- ▶ Verbesserung des Passspiels, der An- und Mitnahme und der Schusstechniken

## Leitlinien

- ▶ Wir wollen den Ball!
- ▶ Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung

## ORGANISATION

- ▶ Auf doppeltem Strafraum mit 2 Toren mit Torhütern 15 Meter seitlich der Tore je ein Starthütchen aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und jeweils auf einer Seite der Tore postieren.
- ▶ Pro Team 2 Gruppen bilden, die einander gegenüberstehen.

## ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Spieler jeder Mannschaft kurz an und spielen einen Doppelpass mit den Mitspielern von der gegenüberliegenden Seite.
- ▶ Anschließend nehmen sie kurz in Richtung Tor an und mit und schließen mit dem zweiten Kontakt sofort ab.
- ▶ Danach die Positionen und Aufgaben wechseln.

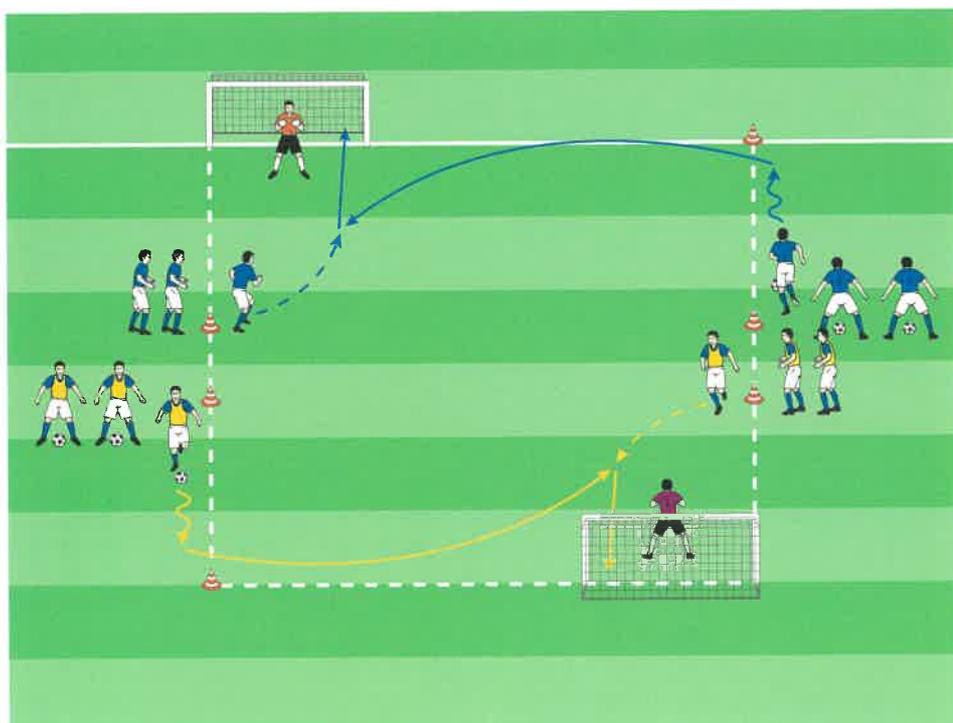
## VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen per Direktschuss abschließen.
- ▶ Vor beiden Toren eine Schusslinie markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Die Angreifer müssen den Torhüter im Alleingang ausspielen (Training von 1-gegen-Torwart-Situationen).
- ▶ Wettbewerb: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.
- ▶ Schnelle Abschlüsse fordern, damit die Torhüter eine Chance behalten.
- ▶ Auf ein korrektes Stellungsspiel der Torhüter je nach Position der Ballbesitzer achten.
- ▶ Auf korrekte Torhübertechniken achten (Fangen, Ablenken, Abrollen, Hechten usw.). Im Detail korrigieren!
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

# FLANKEN VERWERTEN



## Ziele

- ▶ Die Mannschaft trainiert den Torhüter!
- ▶ Abfangen von Flanken und flachen Hereingaben, Abwehren von Abschlüssen mit dem Fuß und mit dem Kopf
- ▶ Verbesserung der Pass- und Abschlusstechniken (per Kopf und Fuß)

## Leitlinien

- ▶ Wir wollen den Ball!
- ▶ Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung

## ORGANISATION

- ▶ Auf einem 40 x 40 Meter großen Feld diagonal gegenüber 2 Tore mit Torhütern aufstellen.
- ▶ 16 Meter vor jedem Tor 2 Starthütchen hintereinander aufstellen (Hütchenabstand: 3 Meter).
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und jeweils an den gegenüberliegenden Starthütchen postieren.
- ▶ Die Gruppen an den jeweils torentfernten Starthütchen sind in Ballbesitz.

## ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler jeder Mannschaft dribbelt kurz an und flankt zum Mitspieler vor das Tor, der direkt auf das Tor mit Torhüter abschließen muss.
- ▶ Anschließend die Positionen und Aufgaben wechseln.
- ▶ Wettbewerb: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

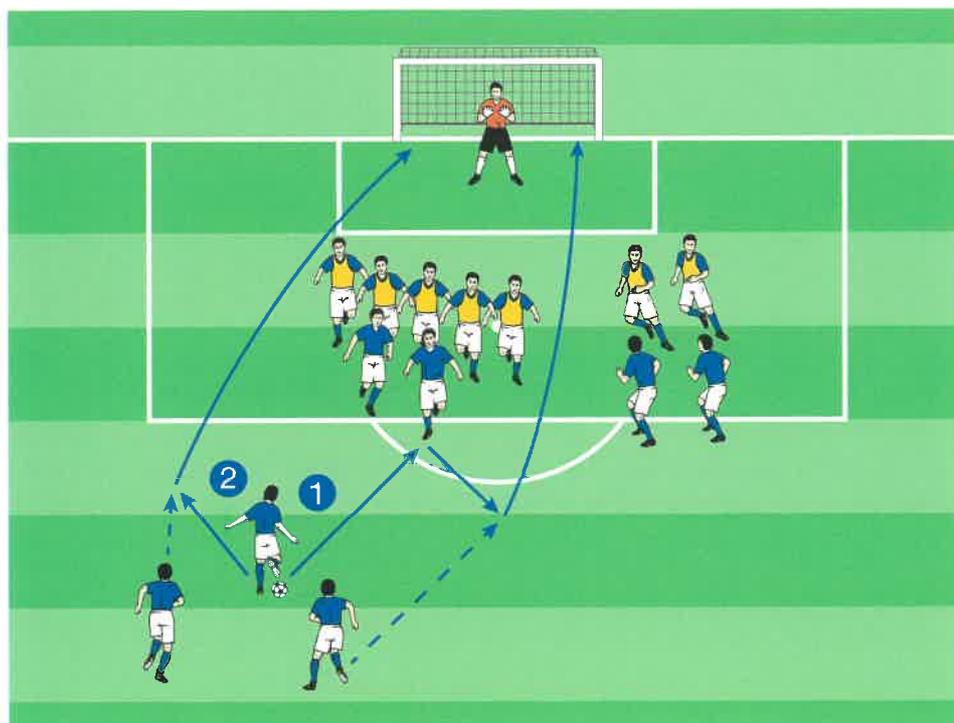
## VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen nur per Volleyschuss oder per Kopfball abschließen.
- ▶ Die Flanken zunächst mit dem ruhenden Ball und dann aus dem Dribbling bzw. aus dem Tempodribbling ausführen lassen.
- ▶ Die Angreifer müssen mit genau 2 Kontakten abschließen. Die Torhüter holen ihnen die Bälle nach Möglichkeit von den Füßen.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf präzise Hereingaben achten.
- ▶ Die Torhüter sollen zu nah vor das Tor gespielte Flanken konsequent abfangen.
- ▶ Auf einen schnellen Wechsel zwischen Tor- und Raumverteidigung achten.
- ▶ Auf korrekte Torhübertechniken achten (Abfangen von Flanken und flachen Hereingaben, Faustabwehr usw.).
- ▶ Im Detail korrigieren!

# WANDSPIELER-ABLAGE



## Ziele

- ▶ Erweiterung des Repertoires an Freistoßvarianten
- ▶ Verstellen des Sichtfeldes der Verteidiger
- ▶ Herausspielen einer freien Schussmöglichkeit

## Leitlinien

- ▶ Wir gestalten das Spiel jederzeit aktiv!

## ORGANISATION

- ▶ 20 bis 25 Meter vor einem Tor mit Torhüter einen Freistoß ausführen lassen.
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung aufstellen.

## ABLAUF

- ▶ Der Angreifer am Ball passt zu einem Wandspieler vor der gegnerischen Mauer, der auf einen Rückraumspieler prallen lässt. Dieser schießt per Direktschuss ab (Variante 1).
- ▶ Der Angreifer am Ball passt auf den hinterlaufenden Außenspieler, der entweder mit dem linken Innenspann außen um die Mauer herum ins kurze Eck schießt (Variante 2) oder in Richtung Grundlinie dribbelt und vor das Tor flankt.

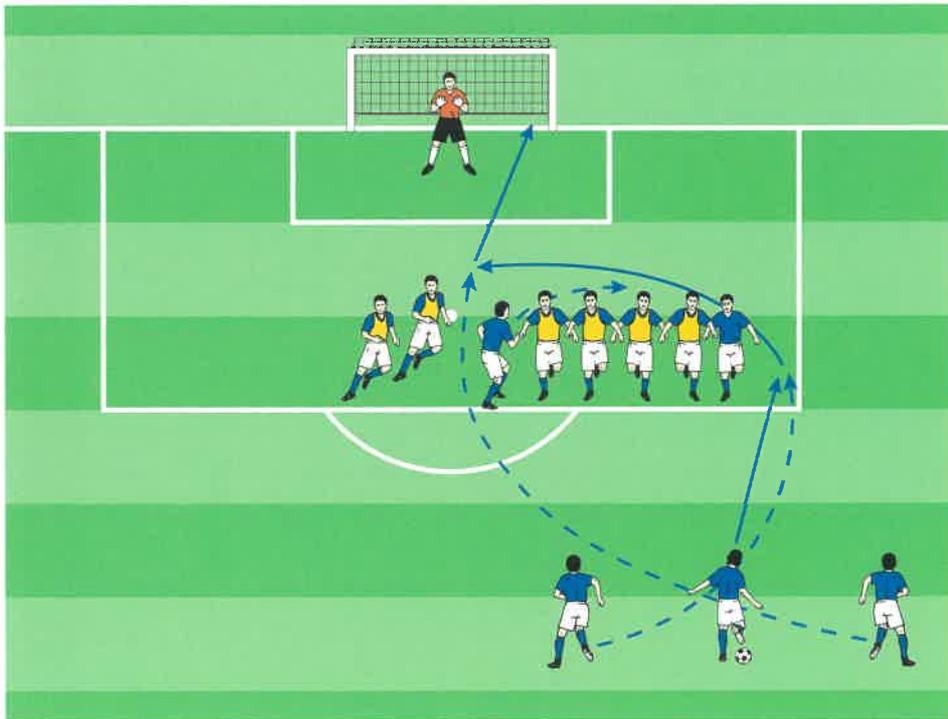
## VARIATIONEN

- ▶ Der Freistoßspieler legt direkt quer auf den zentralen Rückraumspieler, der sofort abschließt.
- ▶ Der Freistoßspieler passt zu einem an der Strafraumgrenze lauernden Spieler, der per Direktschuss abschließt.
- ▶ Bei einem direkten Freistoß kann der Angreifer am Ball alternativ auch über die Mauer schlenzen.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die hier vorgestellten Varianten der Wandspieler-Ablage sind vor allen Dingen für die Halbpositionen geeignet.
- ▶ Die Wandspieler so vor der Mauer postieren, dass sie den gegnerischen Verteidigern die Sicht nehmen.
- ▶ Das Spiel über den Wandspieler sowie der Torabschluss des Rückraumspielers müssen zwingend per Direktschuss erfolgen.
- ▶ Als Angreifer an der Strafraumgrenze nicht nach innen laufen, um den Schussweg nicht zu blockieren.

# DOPPELTES ÜBERLAUFEN



## Ziele

- ▶ Erweiterung des Repertoires an Freistoßvarianten
- ▶ Gezieltes Blocken der Mauer-spieler und Ausnutzen entstehender Räume
- ▶ Verbesserung des Timings abgestimmter Spielzüge bis zum Torabschluss

## Leitlinien

- ▶ Wir antizipieren statt zu spekulieren!

## ORGANISATION

- ▶ 25 bis 30 Meter vor einem Tor mit Torhüter einen Freistoß ausführen lassen.
- ▶ 3 Spieler am Ball postieren.
- ▶ 2 weitere Spieler stellen sich rechts und links von der Mauer auf.

## ABLAUF

- ▶ Die Spieler rechts und links vom Ball überlaufen diesen und starten so die Aktion: Der zentrale Freistoßspieler passt in den Fuß des nach außen startenden Spielers, der knapp an der Mauer vorbei auf den vor das Tor startenden Mitspieler querlegt.
- ▶ Dieser schießt auf das Tor mit Torhüter ab.

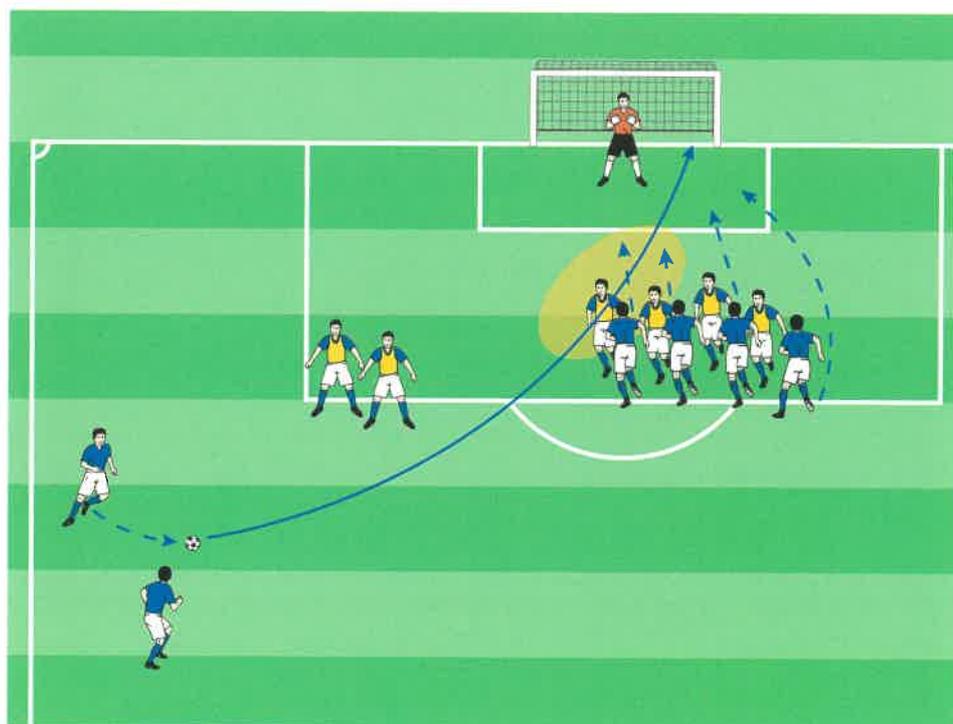
## VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler links vom Ball passt auf den ins Zentrum laufenden Mitspieler, der kurz mitnimmt und abschließt.
- ▶ Der zentrale Freistoßschütze flankt selbst auf den vor das Tor startenden Mitspieler.
- ▶ Mit Ausführung des Freistoßes lösen sich die Blockspieler aus der Mauer und stehen ebenfalls für Zuspiele zur Verfügung.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer rechts und links von der Mauer müssen die Laufwege für ihre Mitspieler freiblocken.
- ▶ Die den Ball überlaufenden Spieler sollen jeweils so anlaufen, dass sie alternativ auch selbst schießen können (Täuschen der Mauer-spieler).
- ▶ Auf ein korrektes Timing beim Überlaufen sowie bei den Zuspielen achten.
- ▶ Darauf achten, dass jeder Spieler seine 'Rolle' konsequent ausführt bzw. durchzieht.
- ▶ Alle übrigen Angreifer dürfen sich nicht in Aktionsnähe aufhalten, um nicht wichtige Räume zu versperren. Stattdessen gegnerische Verteidiger in der Breite binden!

# BOGENLAMPE



## Ziele

- ▶ Variantenreichtum bei Freistößen
- ▶ Training von Effetstößen mit dem Innenspann auf den 'langen' Pfosten
- ▶ Besetzen vorgegebener Räume und explosives Hineinstarten vor das Tor
- ▶ Ablenkung des gegnerischen Torhüters

## Leitlinien

- ▶ Wir gestalten das Spiel jederzeit aktiv!
- ▶ Wir antizipieren statt zu spekulieren!
- ▶ **Offensiv:** So präzise wie möglich, so scharf wie nötig passen!
- ▶ Räume im Rücken des Gegners erkennen und nutzen!

## ORGANISATION

- ▶ Auf dem Flügel 20 bis 25 Meter vor der Grundlinie einen Freistoß ausführen lassen.
- ▶ Einen Rechts- und einen Linksfuß am Ball postieren sowie einige Angreifer an der Strafraumgrenze.

## ABLAUF

- ▶ Die Angreifer an der Strafraumgrenze starten explosiv vor das Tor und besetzen dabei vorgegebene Positionen (siehe Abbildung).
- ▶ Gleichzeitig flankt der Rechtsfuß mit viel Effet vor das Tor und visiert dabei das 'lange' Toreck an.
- ▶ Die vor das Tor startenden Angreifer binden die Verteidiger und lenken den Torhüter ab, sodass die 'Flanke' direkt im Tor landen kann.

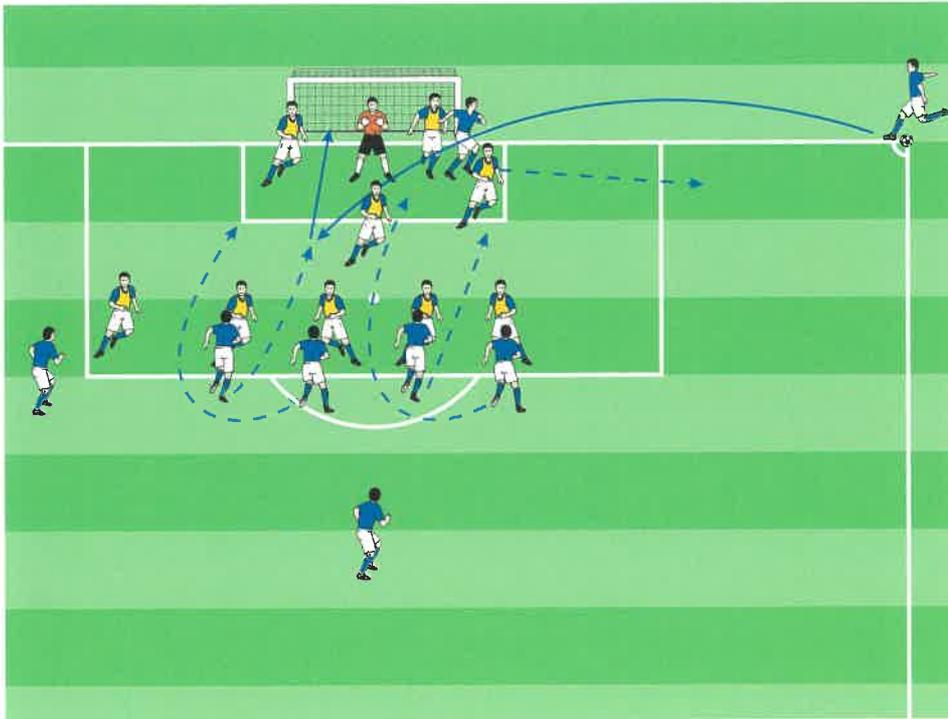
## VARIATIONEN

- ▶ Der Linksfuß flankt auf die vor das Tor startenden Angreifer.
- ▶ Der Rechtsfuß schlenzt in die Zone zwischen Torraum und Elfmeterpunkt, wo die hineinstartenden Angreifer die Hereingabe verwerten.
- ▶ Die in Richtung 'langes' Torraumeck startenden Angreifer verwerten die Flanke oder eventuelle Abpraller.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gezielt hinter die gegnerische Verteidigungslinie spielen bzw. laufen.
- ▶ Die Hereingabe so hoch ansetzen, dass sie knapp über die Köpfe der vor das Tor startenden Spieler hinweg ins Tor fliegen kann.
- ▶ Die von der Strafraumgrenze startenden Angreifer sollen vor dem Tor möglichst viel Unruhe verursachen, um die gegnerischen Spieler abzulenken.

# KREUZEN/HINTERLAUFEN



## Ziele

- ▶ Verbessern der gegenseitigen Abstimmung zwischen allen beteiligten Spielern
- ▶ Timing beim Hineinstarten
- ▶ Präzise Zuspiele in vorgegebene Räume
- ▶ Zielstrebige Torabschlüsse

## Leitlinien

- ▶ Wir wollen den Ball!
- ▶ Wir suchen und gewinnen jedes persönliche Duell!
- ▶ Wir antizipieren statt zu spekulieren!

## ORGANISATION

- ▶ Vor einem Tor mit Torhüter mehrere Angreifer und Verteidiger postieren (u. a. 2 Angreifer-Paare an der Strafraumgrenze). Zusätzlich einen Eckballschützen mit Bällen aufstellen.

## ABLAUF

- ▶ Der Spieler vor dem Torhüter bietet sich zum kurzen Zuspiel an. Gleichzeitig kreuzen/hinterlaufen die Angreifer-Paare von der Strafraumgrenze gestaffelt vor das Tor.
- ▶ Der Eckballschütze flankt variantenreich vor das Tor. Die Angreifer versuchen, die Hereingaben zu verwerten.

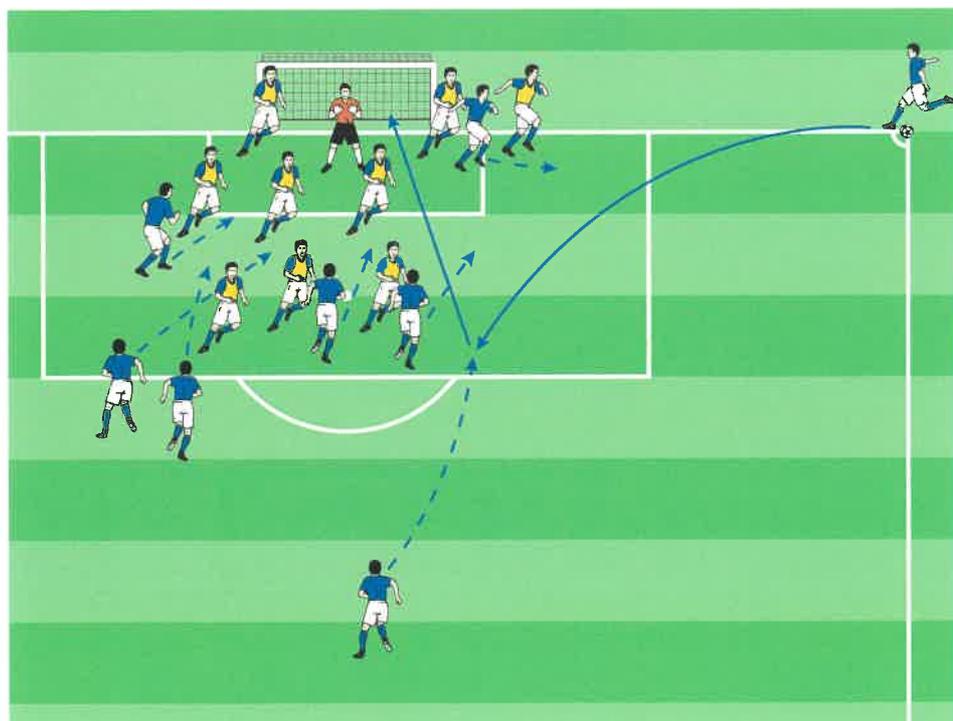
## VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler, der auf den 'kurzen' Pfosten startet, verlängert die Hereingabe mit dem Kopf ins Zentrum.
- ▶ Der Spieler am entfernten Torraumeck köpft zurück in die Mitte oder auf das Tor.
- ▶ Der Eckballschütze flankt über alle Spieler im Zentrum hinweg auf die andere Seite. Der dort postierte Spieler flankt vor das Tor.
- ▶ Die Ecke kurz ausführen.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Positionen wettkampfspezifisch gemäß den Stärken der jeweiligen Spieler besetzen und nicht durchwechseln.
- ▶ Auf vor dem Hereinstarten achten.
- ▶ Der Spieler, der zwischen Torraum und Elfmeterpunkt startet, ist der Zielspieler und sollte so oft wie möglich angespielt werden.
- ▶ Im Detail am Timing der Laufwege arbeiten (energisch und entschlossen einlaufen).
- ▶ Auf ein technisch einwandfreies Kopfballspiel achten.
- ▶ Zielstrebige Abschlüsse fordern!

# RÜCKRAUM-ANSPIEL



## Ziele

- ▶ Abgestimmte Aktionen zwischen allen beteiligten Spielern
- ▶ Gezieltes Freiziehen von Räumen
- ▶ Präzise Zuspiele in vorgegebene Räume
- ▶ Zielstrebige Torabschlüsse

## Leitlinien

- ▶ **Offensiv:** So präzise wie möglich, so scharf wie nötig passen!

## ORGANISATION

- ▶ Vor einem Tor mit Torhüter sowie an der Strafraumgrenze mehrere Angreifer und Verteidiger postieren. Zusätzlich den schussstärksten Spieler im Rückraum postieren und einen Eckballschützen mit Bällen bestimmen.

## ABLAUF

- ▶ Die Angreifer an der Strafraumgrenze starten explosiv in Richtung Tor und ziehen so gezielt den Rückraum frei.
- ▶ Der Eckballschütze flankt auf den zur Strafraumgrenze startenden Rückraumspieler, der per Direktabnahme bzw. Volleyschuss abschließt.

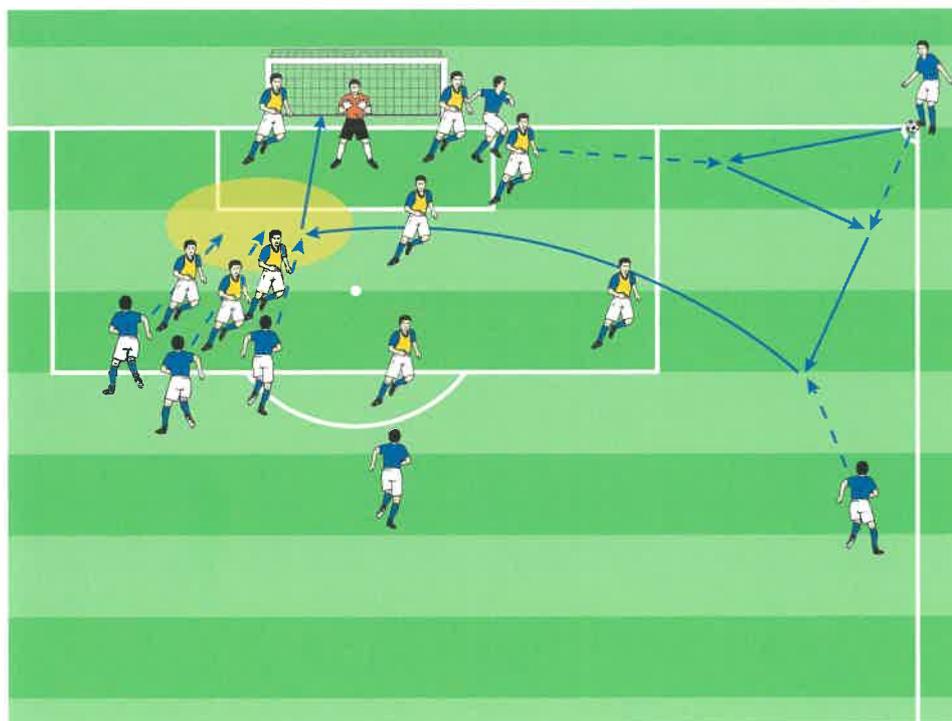
## VARIATIONEN

- ▶ Der Eckballschütze darf dem Rückraumspieler nur flach oder nur hoch zuspielen.
- ▶ Den Eckball auf die vor das Tor startenden Angreifer spielen.
- ▶ Die Ecken kurz ausführen.
- ▶ Der Rückraumspieler bietet sich weiter außen zum Zuspiel an und flankt aus dem Halbfeld vor das Tor.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Variante ist nur gegen eine Manndeckung zu empfehlen.
- ▶ Bei jeder Aktion explosive Läufe der Angreifer fordern.
- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger die Laufwege der Angreifer mitgehen, auch wenn sie die gewünschten Abläufe des Eckballtrainings kennen.
- ▶ Auf ein korrektes Timing zwischen dem Eckballschützen und dem Rückraumspieler achten.
- ▶ Präzise, gut getimte, verwertbare Anspiele fordern!

# KURZES ANSPIEL



## Ziele

- ▶ Timing beim Anbieten und Freilaufen
- ▶ Gezieltes Binden und Herausziehen von gegnerischen Verteidigern
- ▶ Verwertung von Hereingaben aus dem Halbfeld

## Leitlinien

- ▶ Wir wollen den Ball!
- ▶ **Offensiv:** Mit und ohne Ball Gegner binden, ohne Ball anspielbar sein oder Zugriff auf den Gegner haben!

## ORGANISATION

- ▶ Vor einem Tor mit Torhüter, an der Strafraumgrenze sowie im Rückraum mehrere Angreifer und Verteidiger postieren.
- ▶ Den Eckballschützen mit Bällen und an der Seitenlinie im Halbfeld einen weiteren Spieler aufstellen.

## ABLAUF

- ▶ Der Angreifer am 'kurzen' Pfosten startet nach außen und spielt einen Doppelpass mit dem Eckballschützen.
- ▶ Dieser passt daraufhin zu dem im Halbfeld lauernden Mitspieler, der von dort in eine definierte Zone vor das Tor flankt.

## VARIATIONEN

- ▶ Der Eckballschütze flankt nach dem Doppelpass mit dem kurz entgegenstartenden Spieler selbst vor das Tor.
- ▶ Der im Halbfeld lauernde Außenspieler passt auf den Rückraumspieler im Zentrum, der aus der Entfernung abschließt oder auf nachrückende Spieler zur anderen Seite verlagert.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer an der Strafraumgrenze müssen sich zunächst seitlich und in Richtung Tor bewegen, das Hereinstarten dann allerdings verzögern, um mit dem korrekten Timing in die Hereingabe des Außenspielers aus dem Halbfeld starten zu können.
- ▶ Der Flankengeber sollte erst im letzten Moment ins Halbfeld starten.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

















# IMPRESSUM

<b>HERAUSGEBER:</b>	Deutscher Fußball-Bund e. V., Otto-Fleck-Schneise 6, 60528 Frankfurt/Main	<b>Stand: 12/2018</b>
<b>GESAMTVERANTWORTUNG:</b>	Ronny Zimmermann, Markus Nadler	
<b>PROJEKTLEITUNG:</b>	Wolfgang Möbius	
<b>PROJEKTKOORDINATION:</b>	Florian Huber	
<b>MEDIENKONZEPTION:</b>	Norbert Vieth	
<b>INHALTLICHE MITARBEIT:</b>	Clemens Decker, Dieter Hausdörfer, Sven Hehl, Florian Huber, Wiltrud Melbaum, Wolfgang Möbius, Thomas Voggenreiter, Sebastian Weinand	
<b>REDAKTION:</b>	Sven Hehl	
<b>LEKTORAT:</b>	Werner Böwing	
<b>GRAFISCHES KONZEPT:</b>	Strichpunkt Design	
<b>GESTALTUNG:</b>	Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG	
<b>FOTOS:</b>	Deutscher Fußball-Bund, Getty Images, Philippka-Sportverlag	