

# Fußballtraining

## KARTOTHEK



## KOMPLEXTRAINING

Aufwärmspiele · Technik/Taktik · 'Versus'-Spiele  
'Verstecktes' Konditionstraining  
Wahrnehmungstraining (Koordination)

# Fußballtraining



## KARTOTHEK

### KOMPLEX TRAINIEREN - INHALTE GESCHICKT VERBINDEN

Welcher Trainer kennt das nicht: Trainingsbedarf an allen Ecken und Enden, aber kaum Einheiten verfügbar? Wenn fehlende Zeit zum limitierenden Faktor wird, gilt es umzudenken: Dem Komplexspiel 'Fußball' nähert man sich am besten eben komplex – und schlägt so gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe.

Denn im Training lassen sich verschiedene Inhalte geschickt miteinander kombinieren, sodass die Spieler umfassend und auch spezifisch (z. B. positionsbegzogen) geschult werden. Zudem sind Spezialthemen (wie z. B. Kondition, Koordination usw.) hervorragend dafür geeignet, in technischen-taktischen Spielformen 'versteckt' mittrainiert zu werden. Komplextraining ist spielerorientiert und wettkampfnah. Damit garantiert es eine hohe Motivation der Spieler sowie die bestmögliche Vorbereitung auf die Anforderungen des Wettspiels.

### ZU DIESEN TRAININGSKARTEN

Diese Kartothek bietet 50 Trainingsformen, die jeweils mehrere Schwerpunkte akzentuieren und miteinander verbinden. Die Inhalte werden durch Organisation, Ablauf und Einsatz von Provokationsregeln gezielt angesteuert. Während die Bereiche **Aufwärmspiele, Technik/Taktik** 'Verstecktes' **Konditionstraining** und **Wahrnehmungstraining (Koordination)** alle Spieler gleichermaßen schulen, wird in den **'Versus'-Spielen** teamspezifisch trainiert (pro Mannschaft ein Schwerpunkt).



# Fußballtraining

## DER AUTOR



### SVEN HEHL

Der Diplom-Sportwissenschaftler und Inhaber der DFB-A-Lizenz hat als Trainer fast alle Altersklassen durchlaufen. Von den F- und E-Junioren bei Bayer 04 Leverkusen und dem 1. FC Köln ging es über die C-Junioren des SC Preußen Münster sowie einige B- und A-Junioren-Teams bis in den

Seniorenbereich.

Wie viele seiner Amtskollegen in unteren Spielklassen hatte er dabei häufig nur eine vergleichsweise geringe Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche zur Verfügung. Hier galt es, umfangreiche Inhalte möglichst komplex zu schulen, um keine Zeit zu vergeuden.

Beim Philippka-Sportverlag arbeitet Sven Hehl in der Fußballmedien-Redaktion. Als Projektleiter von DFB-Training online befasst er sich täglich mit der medialen Aufbereitung von Übungs- und Spielformen. Außerdem arbeitet er am Fachbereich 'Training & Service' auf DFB.de sowie auf FUSSBALL.DE mit. Für die Trainer-C-Ausbildung des Deutschen Fußball-Bundes hat er in Zusammenarbeit mit dem ehemaligen DFB-Trainer Paul Schomann an der inhaltlichen Erstellung der Lizenzmodule 'Basiswissen', 'Kinder' und 'Jugend' mitgewirkt. Vor Kurzem hat er zudem die Arbeiten am Lizenzmodul 'Erwachsene' abgeschlossen. Das Schwerpunktthema der 40 Lerneinheiten umfassenden Trainerausbildung lautet: Komplextraining!





# Fußballtraining

## SO 'LESEN' SIE DIE TRAININGSKARTEN

### VORDERSEITE

- > In der Kopfleiste finden Sie die zugehörige Kartenummer und die Kategorie, in die die betreffende Spielform eingeteilt ist.
- > Die Kartenvorderseite beschreibt die Organisation und den Aufbau.

### RÜCKSEITE

- > Die Grafiken auf Vorder- und Rückseite veranschaulichen detailliert die Abläufe der beiden hauptsächlichen Inhaltsschwerpunkte.
- > An dieser Stelle ist der Ablauf der Spielform im Detail beschrieben.
- > Mit den Hinweisen zur Trainingssteuerung und zum Coaching sind Sie bestens vorbereitet!

### SPIELFORMEN STEuern

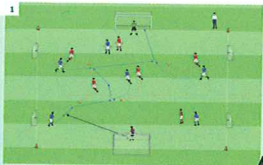
- > Das Handwerkszeug zum Akzentuieren von Inhalten in Spielformen finden Sie in unserer Kartothek »Spielformen steuern«.

Noch  
mehr Inhalte:  
FT-Kartothek  
> Spielformen  
steuern <

## Fußballtraining

13

### TECHNISCH-TAKTISCHES TRAINING

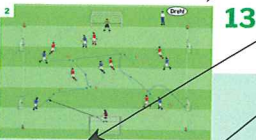


#### DREH-SPIEL AUF TORE UND MINITORE

##### ORGANISATION

- > Ein 25 x 40 Meter großes Feld markieren.
- > Auf den Grundlinien je 1 Großtor sowie auf den Seitenlinien je 2 Minitore aufstellen.
- > 2 Mannschaften einstellen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter.

FF Trainingskarte • fuussballtraining.com



13

##### ABLAUF

- > 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern (Abb. 1)
- > Auf ein Trainerkommando wechseln die Teams ihr Uhrzeigersinn die Spielrichtung und spielen auf die Minitore (Abb. 2).
- > Auf ein erneutes Trainerkommando wechseln die Teams zurück auf die Großtore usw.

##### VARIATIONEN

- > Mit jedem Trainerkommando wechseln die Teams um 90 Grad weiter.
- > Auf ein weiteres Trainerkommando wechseln die Drehrichtung ändern (90 Grad im Gegenuhzeigersinn).

##### HINWEISE

- > Mit jedem Trainerkommando müssen die Spieler schnellstmöglich umschalten und sich neu orientieren.
- > Der Schwerpunkt wechselt stetig vom Spiel in die Breite hin zum Spiel in die Tiefe.
- > Zudem werden beim Spiel auf je 2 Minitore das Dribbling sowie auf nur 25 Meter auseinander stehende Großtore der Torabschluss akzentuiert.

FF Trainingskarte • fuussballtraining.com



- TECHNIK**
- > Dribbeln/Fintieren: 1, 13, 17, 18, 22, 23, 26, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 41, 43
  - > Passen: Karten 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 14, 19, 21, 25, 34, 37, 38, 39, 42, 47
  - > Hoch zuspülen: Karten 11, 12, 42, 47, 49
  - > An- und Mitnehmen: Karten 10, 39
  - > Schießen: Karten 9, 13, 14, 27, 40, 41
  - > Köpfen: Karten 12, 20

**TAKTIK**

- > Zweikampfverhalten: Karten 17, 26, 33
- > Anbieten und Freilaufen: Karten 17, 20, 32, 36, 47
- > Doppelässe/Spiel über den Dritten: Karten 20, 36, 38
- > Kombinationspiel/Spielaufbau: Karten 9, 10, 11, 14, 15, 19, 45, 47, 48
- > Spiel in die Breite/Flügelspiel: Karten 13, 14, 16, 18, 44, 49, 50
- > Spielverlagerung: Karten 5, 6, 16, 17, 25
- > Spiel in die Tiefe: Karten 8, 9, 13, 14, 43, 44, 50
- > Konterspiel: Karten 12, 15, 16, 44, 45, 46, 49
- > Pressing/Gegenpressing: Karten 6, 7, 46, 48
- > Umschalten: Karten 13, 15, 16, 28, 29, 31, 35
- > Kompakt verteidigen: Karten 8, 16, 18, 49, 50
- > Spielsysteme: Karten 30, 47, 48, 49, 50

**KONDITION**

- > Spezifische Ausdauer: Karten 17, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30
- > Handlungsschnelligkeit: Karten 14, 20, 27, 28, 29, 36, 38

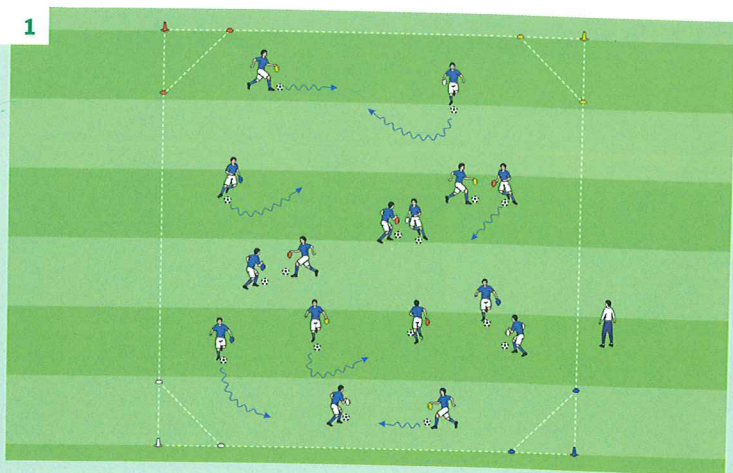
**KOORDINATION**

- > Wahrnehmung: Karten 1, 2, 3, 13, 23, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38
- > Geschicklichkeit: Karten 4, 24



## AUFWÄRMSPIELE

1



### HÜTCHEN-JAGD

#### ORGANISATION

- > Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren.
- > In den Ecken des Feldes mit verschiedenfarbigen Hütchen Dreiecke als Zielzonen markieren (z. B. rot, gelb, blau, weiß).
- > Gleichmäßig Hütchenkappen in den Farben der Zieldreiecke an die Spieler verteilen.
- > Die Spieler mit je 1 Ball und den jeweiligen Hütchenkappen in den Händen im Feld verteilen.

> Das Spiel verbindet verschiedene Formen der Ballführung mit einer Schulung der Wahrnehmung. Als Trainer sowohl optische (Handzeichen) als auch akustische Signale (Aufrufen) geben.

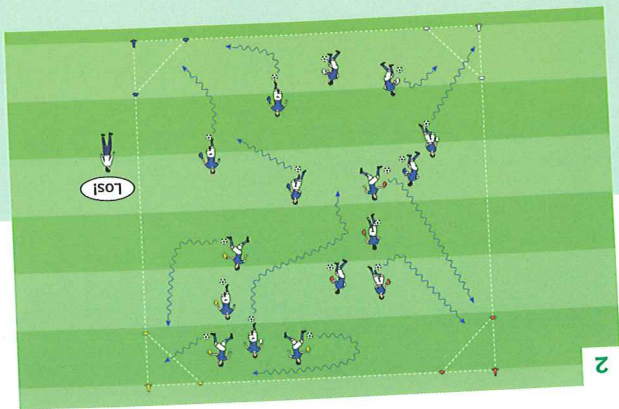
## HINWEIS

- > Das Spiel verbindet verschiedene Formen der Ballführung mit einer Schulung der Wahrnehmung. Als Trainer sowohl optische (Handzeichen) als auch akustische Signale (Aufrufen) geben.
- > Zusatzaufgabe aus (z. B. 5 Liegestütze).
- > Das Team, dessen Spieler die Zielzone zuletzt erreicht, führt eine Bein-, Finten ausführen usw).
- > Verschiedene Dribbelaufgaben stellen (z. B. nur mit rechts/links dribbeln, Finten ausführen usw).

## VARIATIONEN

- > Welcher Spieler hat zum Schluss die meisten Punkte gesammelt?
- > dreieck erreichen, erhalten jeweils 1 Punkt.
- > Die Spieler, die zuerst mit den Hütchen gleicher Farbe komplett ihr Ziel erreichen, erhalten jeweils 1 Punkt.
- > Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler schnellstmöglich in die entsprechenden Zielzone (Abb. 2).
- > entgegenkommenden Spielern (Abb. 1).
- > Die Spieler dribbeln frei im Feld und tauschen dabei die Hütchen mit

## ABLAUF

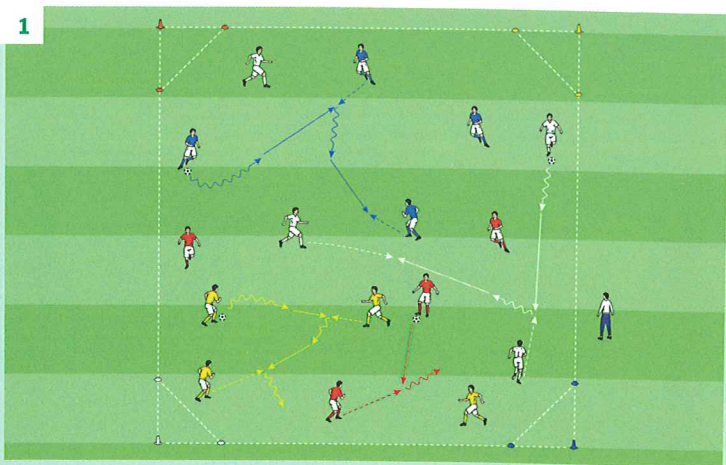






## AUFWÄRMSPIELE

1



## PASSEN UND SPURTEN

### ORGANISATION

- > Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren.
- > In den Ecken des Feldes mit verschiedenfarbigen Hütchen Dreiecke als Zielzonen markieren (z. B. rot, gelb, blau, weiß).
- > 4 Teams zu je 4 Spielern bilden und diese mit Leibchen kennzeichnen, die farblich den Zielzonen entsprechen.
- > Die Mannschaften mit je 1 Ball im Feld verteilen.

- > Die Zusatzaufgabe (Variation) beinhaltet auch eine Kräftigungsübung.
- > Das Trainerkommando sowohl durch Aufrufen als auch durch Hochhalten verschiedenfarbiger Leibchen geben.

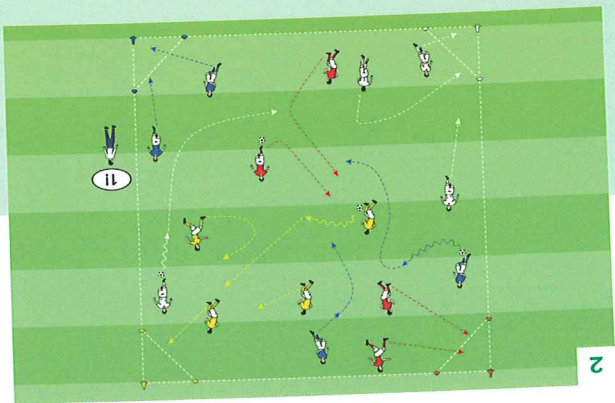
## HINWEISE

- > Das Team, dessen Spieler die Zielzone zuletzt erreicht, führt eine Zusatzaufgabe aus (z. B. 5 Liegestütze).
- > In den Ecken Bälle auslegen. Die Spieler müssen jeweils 10-mal jonglieren. Welche Gruppe erfüllt die Aufgabe zuerst?

## VARIATIONEN

- > Die Spieler, die zuerst komplett ihr Zieldreieck erreichen, erhalten jeweils 1 Punkt. Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte?
- > Dreieck 1 Spieler pro Team steht.
- > Kommando »1«: Die Spieler sprinten in ihre Teamecke (Abb. 2).
- > Kommando »2«: Die Spieler sprinten so in die Zielecken, dass in jedem Dreieck 1 Spieler pro Team steht.
- > Auf ein Trainerkommando startet die Aktion:
- > Die Spieler passen sich frei in den eigenen Reihen zu (Abb. 1).

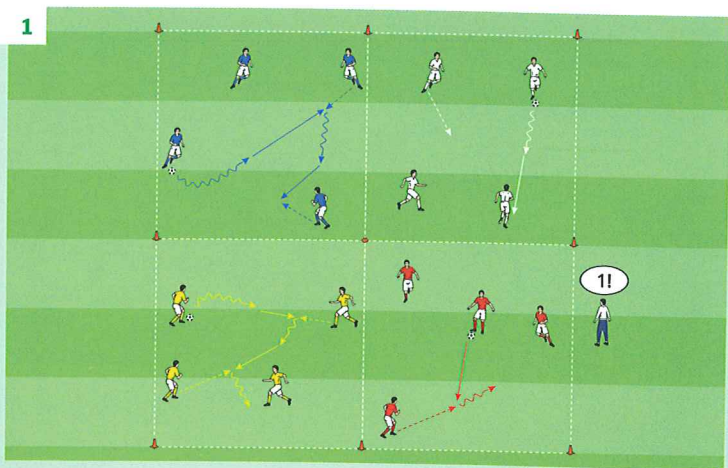
## ABLAUF





## AUFWÄRMSPIELE

1



### PASSLEITER

#### ORGANISATION

- > Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren und in vier 15 x 15 Meter große Zonen unterteilen.
- > 4 Teams zu je 4 Spielern bilden und jeweils einer Zone zuweisen.
- > Die Spieler jeweils durchnummerieren.
- > Die Spieler mit der Nummer 1 erhalten je 1 Ball.

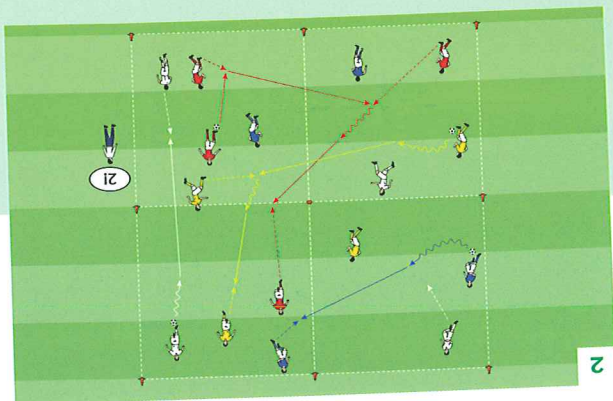
## HINWEIS

- > Diese Übung verbindet das Passen mit der Schulung der Orientierung.
- > 2 Teams halten ihren Ball in der Hand und werfen sich zu.
- > Je 2 Teams spielen zusammen (z. B. 4 von Blau spielt zu 1 von Rot usw.).
- > 2 Kommandos gleichzeitig geben (z. B. »1 und 3«, »2 und 4« usw.).

## VARIATIONEN

- (4 passt zu 3, der auf 2 weiterleitet usw.).
- Kommando »4«: Die Passreihenfolge rückwärts ablaufen lassen weiterleitet usw.).
- Kommando »3«: Die Passreihenfolge vorgeben (1 passt zu 2, der auf 3 frei in den eigenen Reihen zu (Abb. 2).
- Kommando »2«: Die Spieler nutzen das gesamte Feld und spielen sich frei in den eigenen Reihen zu (Abb. 2).
- Kommando »1«: Die Spieler passen sich frei in ihren Zonen zu (Abb 1).
- > Der Trainer gibt verschiedene Kommandos und startet so die Aktion:
- > Die Gruppen spielen sich mit verschiedenen Aufgaben zu.

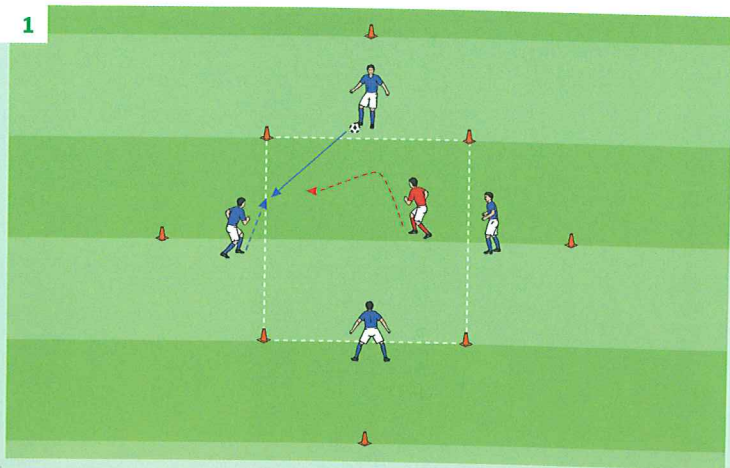
## ABLAUF





## AUFWÄRMSPIELE

1



### ECKE-SPIEL MIT WENDELÄUFEN

#### ORGANISATION

- > Je nach Spielerzahl mehrere 8 x 8 Meter große Felder markieren (die Abbildung zeigt nur einen Aufbau).
- > Jeweils 5 Meter hinter den Linien der Felder Wendehütchen aufstellen.
- > In jedem Feld 4 Angreifer auf den Linien sowie 1 Verteidiger in der Mitte postieren.
- > Pro Feld 1 Ball bereithalten.

- > Diese Variante des bekanntesten Ecke-Spiels erweitert die Aufgabe um einen kurzen Sprint um ein Wendehütchen.
- > Im Aufwärmen erreicht der Trainer so eine Steigerung der Intensität (z. B. vor dem Übergang in den Hauptteil).

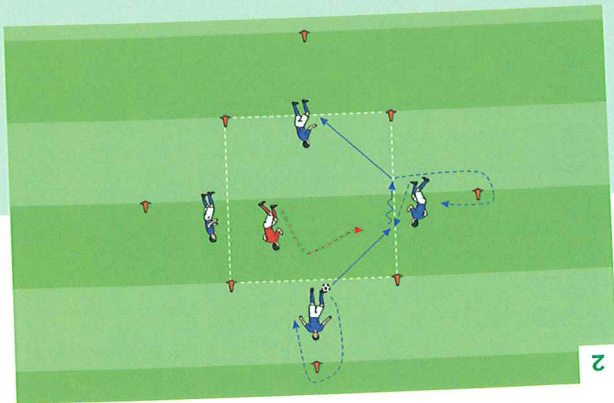
## HINWEISE

- > Die Ballbesitzer agieren im Direktspiel.
- > Mit je 2 Verteidigern spielen.
- > Der bzw. die Verteidiger muss/müssen den Ball erobern, um einen Aufgabewechsel herbeizuführen.

## VARIATIONEN

- > Die Ballbesitzer passen sich in den eigenen Reihen zu (Abb 1.).
- > Nach jedem Abspiele muss der Passgeber das eigene Wendehütchen umlaufen, ehe er wieder am Spiel teilnehmen darf (Abb. 2).
- > Der Verteidiger versucht, den Ball zu berühren.
- > Gelingt dies, so wechselt er sofort mit dem Spieler, der den Fehlpass verursacht hat, Position und Aufgabe.

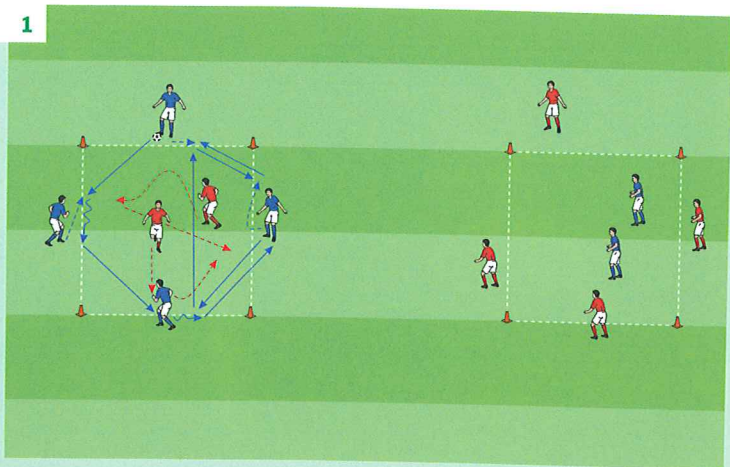
## ABLAUF





## AUFWÄRMSPIELE

1



### ECKE-SPIEL MIT VERLAGERUNG

#### ORGANISATION

- > Im Abstand von 8 Metern zwei 8 x 8 Meter große Felder nebeneinander markieren.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden.
- > Jedes Team stellt 2 Verteidiger, die sich im gegnerischen Feld aufstellen.
- > Die Angreifer postieren sich jeweils auf den Linien ihres Feldes.
- > Die Angreifer in einem Feld haben 1 Ball.

> Nach einem Ballverlust geht das Überzahlteam sofort ins Gegenpressing, um den Wechsel ins andere Feld doch noch zu verhindern.

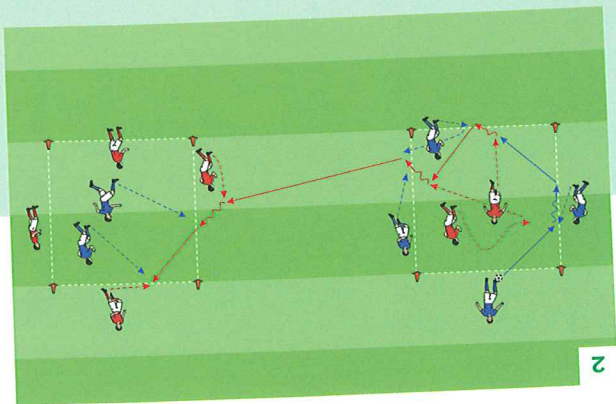
## HINWEIS

> Die Kontaktzahlen der Überzahlspieler begrenzen (z. B. Direktspiel, genau 2 Kontakte, maximal 3 Kontakte usw.).

## VARIATION

- > Die Ballbesitzer spielen sich in den eigenen Reihen zu und versuchen, 10 Pässe zu spielen, ohne dass ein Verteidiger den Ball berührt (Abb. 1).
- > Gelingt dies, so erhalten die Ballbesitzer 1 Punkt für die Teamwertung.
- > Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, zu einem Mitspieler am anderen Feld zu passen (Abb. 2).
- > Gelingt dies, so erhalten die Verteidiger ebenfalls 1 Punkt für die Teamwertung.
- > Außerdem wechselt sofort das Angriffsrecht und die neuen Ballbesitzer spielen ihrerseits gegen die beiden Verteidiger des anderen Teams.

## ABLAUF

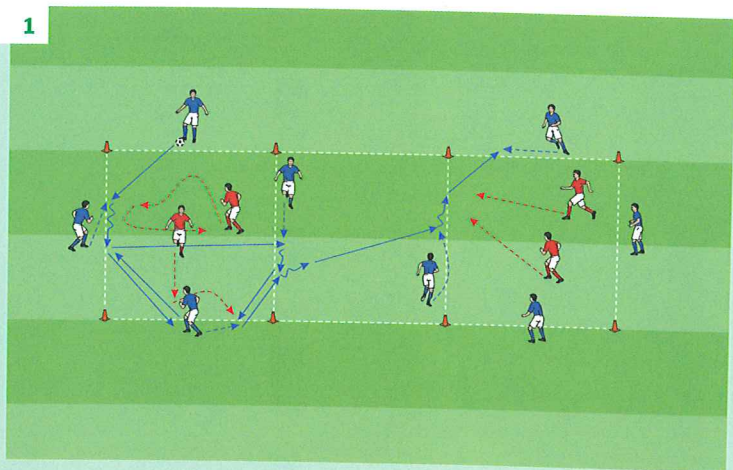






## AUFWÄRMSPIELE

1



### ECKE-SPIEL MIT FELDERWECHSEL

#### ORGANISATION

- > Aneinandergrenzend drei 8 x 8 Meter große Felder nebeneinander markieren.
- > 8 Angreifer und 4 Verteidiger bestimmen.
- > Die Angreifer auf den Linien der äußeren Felder aufstellen.
- > Die Verteidiger postieren sich in den beiden äußeren Feldern.
- > Die Angreifer in einem Feld haben 1 Ball.

- > Bei Ballgewinn der Verteidiger schnell zu einem Mitspieler in die Mitte.
- > Dieses Spiel schult das Passen, die Verlagerung und das Umschalten.

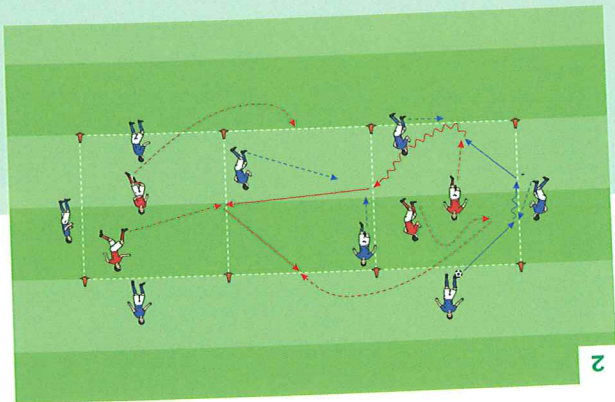
## HINWEISE

- > Die Ballbesitzer agieren jeweils nur mit maximal 3 Kontakten.

## VARIATION

- > Die Ballbesitzer versuchen nun ihrerseits, fünf Pässe in den eigenen Reihen zu spielen (= 1 Punkt für die Teamwertung).
- > Spieler der anderen Mannschaft als neue Verteidiger ins Feld (Abb. 2).
- > Gleichzeitig rücken die beiden auf den inneren Feldlinien postierten Linien des mittleren Feldes.
- > Erobern die Verteidiger den Ball, so starten alle Teammitglieder auf die Feld zu passen (Abb. 1). Jeder erfolgreiche Seitenwechsel zählt 1 Punkt.
- > Gelingt dies, so versuchen sie, zu einem Mitspieler am anderen Außenreihen zu spielen.
- > Die Ballbesitzer versuchen, im 4 gegen 2 fünf Pässe in den eigenen

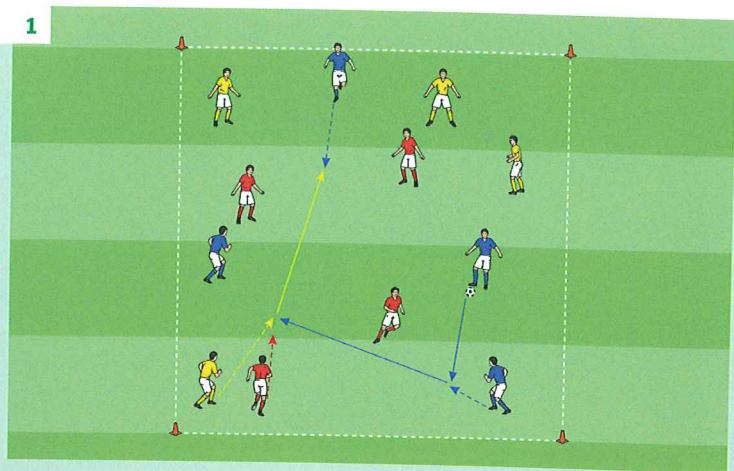
## ABLAUF





## AUFWÄRMSPIELE

1



### 3-FARBEN-SPIEL

#### ORGANISATION

- > Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
- > 3 Teams zu je 4 Spielern bilden.
- > 2 Mannschaften spielen zunächst zusammen und haben 1 Ball.

- > Die hohe Überzahl der Ballbesitzer schützt das Passspiel.
- > Bei einem Ballverlust müssen sich alle Teams zudem neu orientieren.
- > Müssen die Verteidiger den Ball nach einem Gewinn zunächst in den eigenen Reihen halten, provoziert dies außerdem ein Gegenpressing.

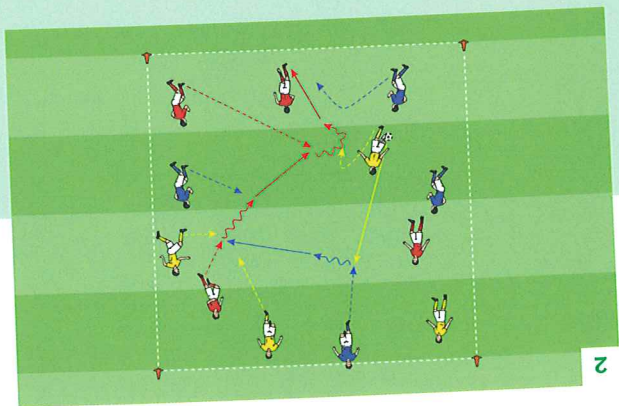
## HINWEISE

- > Die Ballbesitzer agieren mit maximal 3 Kontakten.
- > Nach einem Ballgewinn der Verteidiger müssen diese den Ball zunächst für 10 Sekunden in den eigenen Reihen halten, um einen Aufgabenwechsel herbeizuführen (Abb. 2).

## VARIATIONEN

- > Welche Mannschaft gewinnt insgesamt die meisten Punkte?
- > schaff die Aufgabe, die den Ballverlust verursacht hat.
- > Erobern die Verteidiger den Ball, so tauschen sie sofort mit der Mannschaft dies, so erhalten die beteiligten Mannschaften je 1 Punkt. (Abb. 1).
- > Die Ballbesitzer versuchen, 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen

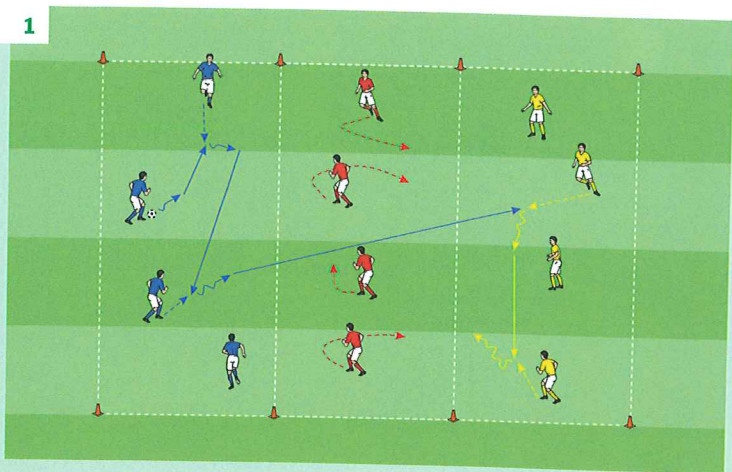
## ABLAUF





## AUFWÄRMSPIELE

1



## SCHNITTSTELLEN-SPIEL

### ORGANISATION

- > Aneinandergrenzend drei 10 x 20 Meter große Felder markieren.
- > 3 Teams zu je 4 Spielern bilden und den Feldern zuweisen.
- > Die Mannschaften in den beiden äußeren Feldern spielen zusammen und haben 1 Ball.

- > Die äußeren Teams sollen gezielt Lücken in der Abwehrreihe heraus-spielen und diese mit präzisen Pässen zur anderen Seite ausnutzen.
- > Die Verteidiger behaupten den Ball nach einem Ballgewinn im 4 gegen 8 gegen ein sofortiges Gegenpressing der anderen Teams.

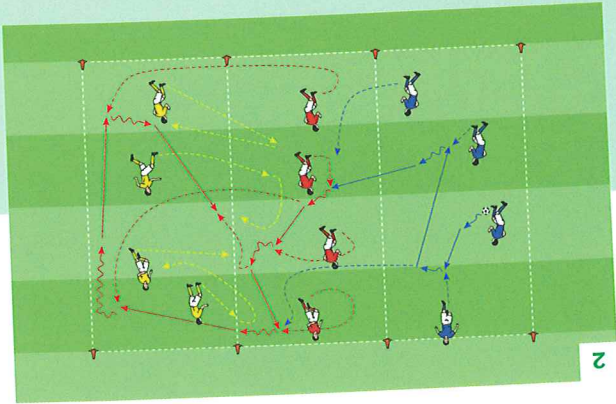
### HINWEISE

- > Innerhalb von 10 Pässen muss das Zuspziel zur anderen Seite erfolgen.

### VARIATION

- > Innerhalb von 10 Pässen muss das Zuspziel zur anderen Seite erfolgen, verursacht hat.
- > Tauscht mit dem Team die Position und Aufgabe, die den Ballverlust
- > Gelingt dies, so erhalten die Verteidiger 1 Punkt, und die Mannschaft
- > beiden äußeren Teams den Ball zurückerobern (Abb. 2).
- > gesamten Feld 5-mal in den eigenen Reihen zuzuspielen, ohne dass die
- > Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie sofort, sich im
- > Gelingt dies, so erhalten die beiden beteiligten Teams je 1 Punkt.
- > mittlere Feld zum jeweils anderen äußeren Team zu passen (Abb. 1).
- > Die Ballbesitzer spielen sich gegenseitig zu und versuchen, durch das

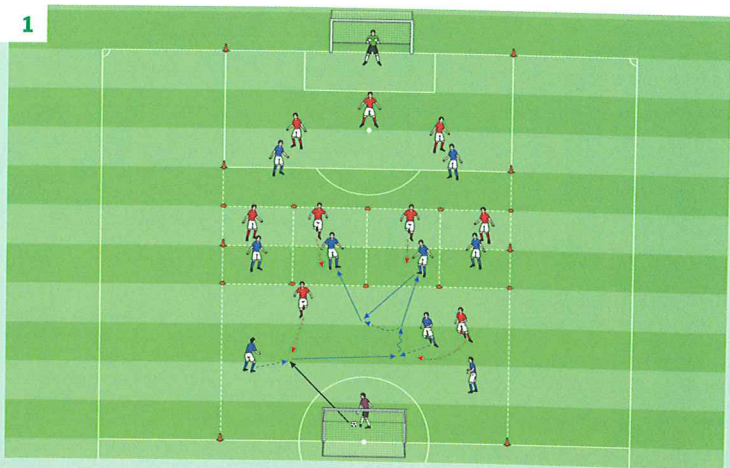
### ABLAUF





## TECHNISCH-TAKTISCHES TRAINING

1



### SPIEL MIT PRALLZONEN

#### ORGANISATION

- > Ein 50 x 40 Meter großes Feld mit Toren errichten.
- > Die Mittellinie markieren.
- > In der Mitte des Feldes aneinandergrenzend vier 10 x 10 Meter große Anspielzonen nebeneinander abstecken.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter und je 4 Zonenspieler, die sich in den Mittelfeldzonen aufstellen.
- > Beide Teams postieren zudem 3 Aufbauspieler in der eigenen und 2 Stürmer in der gegnerischen Hälfte.

- > Ohne Ecken und Einwürfe spielen!
- > Jeder Angriff wird vom Torhüter der jeweiligen Ballbesitzer gestartet.
- > Schwerpunkte: Spielaufbau in Überzahl, Torabschluss in Unterzahl

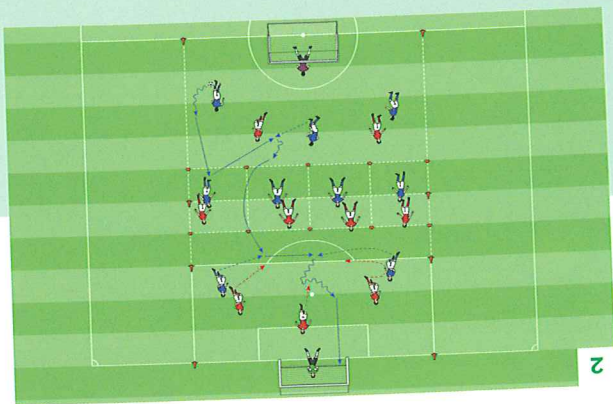
## HINWEISE

- > Nach dem Öffnen aller Zonen freies Spiel im 9 gegen 9.
- > Die Zonenspieler lassen jeweils auf einen Dritten prallen.
- > Die Mittelfeldzonen durchnummern und per Trainerkommando aufrufen. Die Ballbesitzer versuchen, den Mitspieler in der aufgerufenen Zone anzuspülen, der im 1 gegen 1 mit Gegner im Rücken in die Angriffszone dribbelt. 3 gegen 3 bis zum Torabschluss.

## VARIATIONEN

- > Die Aufbauspieler versuchen, im 3 gegen 2 die Mitspieler in den Zonen anzuspülen, die die Zuspüle jeweils prallen lassen (Abb. 1).
- > Gelingt es den Ballbesitzern, alle Zonen per Zuspül zu 'öffnen', so dürfen sie zum 2 gegen 3 in die Angriffszone spielen (Abb. 2).
- > Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie sofort auf das andere Tor.

## ABLAUF

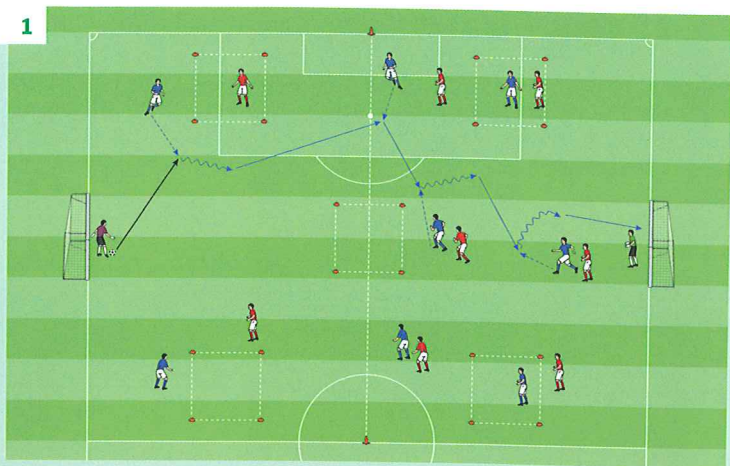






## TECHNISCH-TAKTISCHES TRAINING

1



### SPIEL MIT ANNAHMEZONEN

#### ORGANISATION

- > Ein 70 x 50 Meter großes Feld mit Toren errichten.
- > Die Mittellinie markieren.
- > Fünf 10 x 10 Meter große Annahmezonen in Form einer Würfel-Fünf abstecken.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter.

> Die Verteidiger dürfen in den Annahmезonen attackieren.  
mit.

> Um bestmöglicһ aus den Zonen dribbeln zu können, nehmen die Pass-  
> Die Annahmезonen fördern Zuspiele in bestimmte Räume des Feldes.

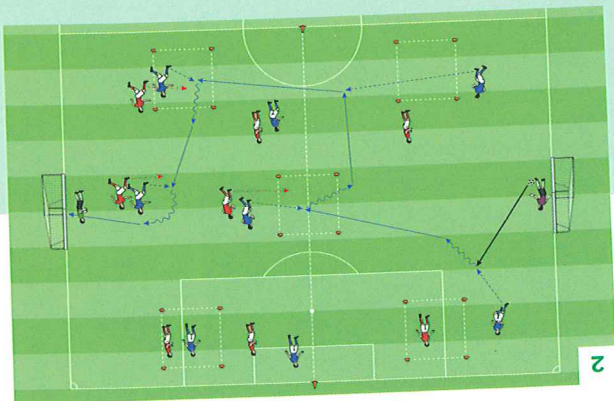
## HINWEISE

- > Treffer unmittelbar nach einem Zuspiel in eine Zone zählen dreifach.
- > Treffer bei den Toren zählen doppelt.
- doppelt.
- > Die An-/Mitnahme eines Flugballs in bzw. aus einer Zone heraus zählt

## VARIATIONEN

- > Gelingt dies, so erhalten die Ballbesitzer jeweils 1 Zusatzpunkt.
- dribbelt (Abb. 2).
- nahmezone anzuspielden, der über eine Linie der Zone zurück ins Feld
- > Die Ballbesitzer versuchen außerdem, einen Mitspieler in einer An-
- > 9 gegen 9 auf die Tore mit Torhütern (Abb. 1)

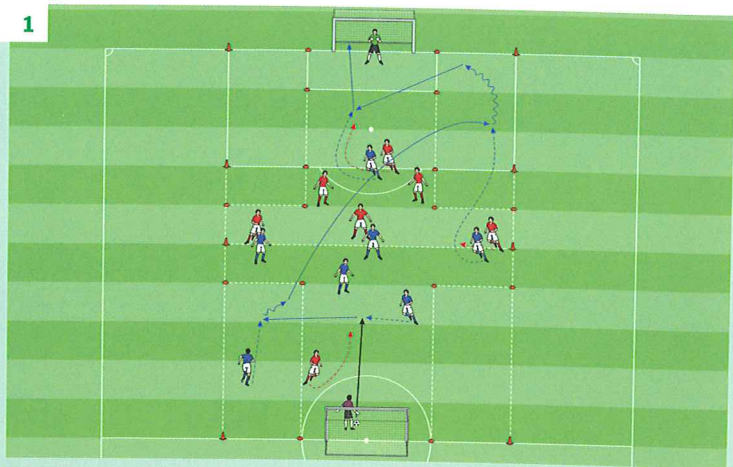
## ABLAUF





## TECHNISCH-TAKTISCHES TRAINING

1



### SPIEL MIT DIAGONALBALLZONEN

#### ORGANISATION

- > Ein 50 x 40 Meter großes Feld mit Toren errichten.
- > Die Mittellinie markieren.
- > In den Ecken des Feldes je eine 20 x 10 Meter große Flügelzone aufbauen.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter.

## ABLAUF

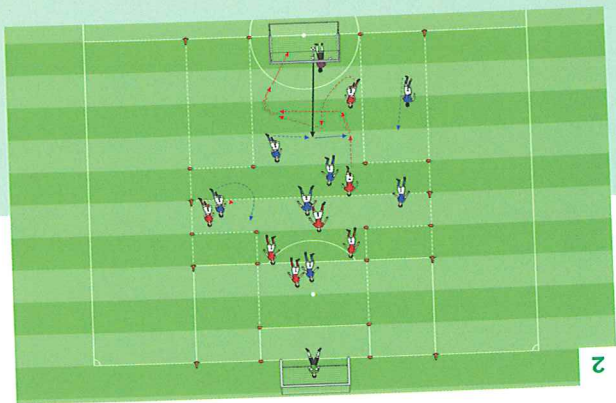
- > 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern
- > Die Ballbesitzer kombinieren zunächst in der eigenen Hälfte in eine der Zonen und spielen von dort einen Flugball in die jeweils diagonal gegenüberliegende Zone, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen (Abb. 1).
- > Die Verteidiger dürfen die Diagonallballzonen zunächst nicht betreten.
- > Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf das andere Tor (Abb. 2).

## VARIATIONEN

- > Die Verteidiger dürfen auch in den Diagonallballzonen attackieren.
- > Nach Ballgewinn nicht kontern, sondern ebenfalls über die Zonen spielen.

## HINWEISE

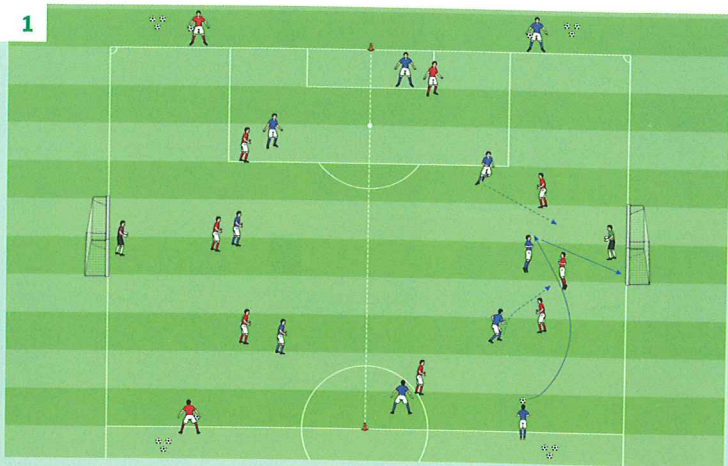
- > Ohne Ecken und Einwürfe spielen!
- > Jeder Angriff wird vom Torhüter des berechtigten Teams gestartet.
- > Diese Spielform akzentuiert den diagonalen Flugball.
- > Um die Technik zu schulen, dürfen die Spieler in den Zonen zunächst ohne Gegnerdruck agieren.





## TECHNISCH-TAKTISCHES TRAINING

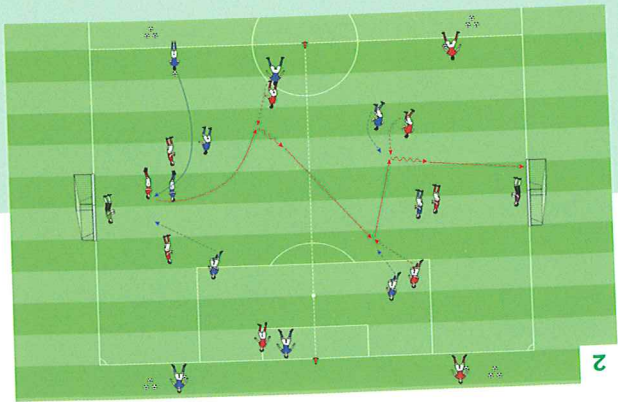
1



### EINWURF-SPIEL

#### ORGANISATION

- > Ein 70 x 50 Meter großes Feld mit Toren errichten.
- > Die Mittellinie markieren.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter und 2 Einwurfspieler, die sich mit Bällen auf Höhe des gegnerischen Strafraums an den Seitenlinien postieren.



## ABLAUF

- > 8 gegen 8 im Feld auf die Tore mit Torhütern
- > Der erste Einwurfspieler startet die Aktion mit einem hohen Einwurf vor das Gegner-Tor.
- > Anschließend freies Spiel bis zum Torabschluss

## VARIATIONEN

- > Tore per Kopf nach einem Einwurf zählen doppelt.
- > Die Ballbesitzer können die eigenen Einwurfspieler mit einem hohen Flugball in die Arme einbeziehen. Treffer per Kopf nach einem Flugball auf einen Einwurfspieler zählen dreifach.

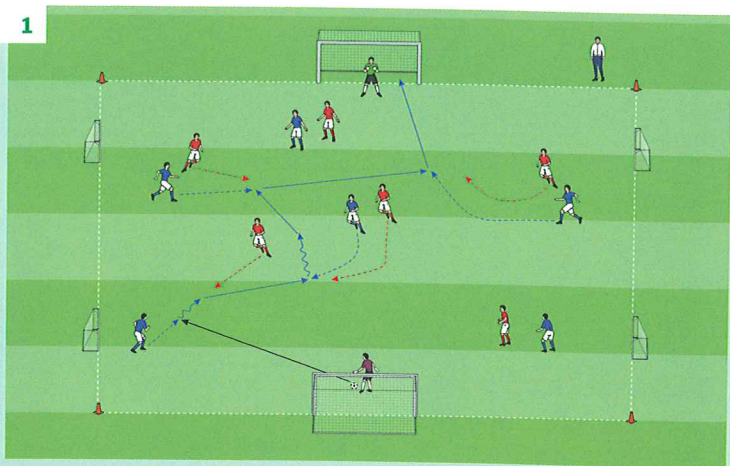
## HINWEISE

- > Ohne Ecken und Abstoße spielen: Jeder Angriff wird von einem Einwurfspieler mit einem hohen Einwurf vor das Gegner-Tor gestartet.
- > Die Angreifer versuchen, per Kopf einen Treffer zu erzielen (Abb. 1).
- > Gleichzeitig sollen die Verteidiger per Kopf nach außen klären, um bei dem folgenden freien Spiel keinen Abschluss aus der zweiten Reihe zuzulassen und gegebenenfalls Räume zum Kontern zu finden (Abb. 2)



## TECHNISCH-TAKTISCHES TRAINING

1



### DREH-SPIEL AUF TORE UND MINITORE

#### ORGANISATION

- > Ein 25 x 40 Meter großes Feld markieren.
- > Auf den Grundlinien je 1 Großtor sowie auf den Seitenlinien je 2 Minitore aufstellen.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter.

- > 25 Meter auseinander stehende Großtore der Torabschluss akzentuiert
- > Zudem werden beim Spiel auf je 2 Minitore das Dribbling sowie auf nur in die Tiefe.
- > Der Schwerpunkt wechselt stetig vom Spiel in die Breite hin zum Spiel umschalten und sich neu orientieren.
- > Mit jedem Trainerkommando müssen die Spieler schnellstmöglich

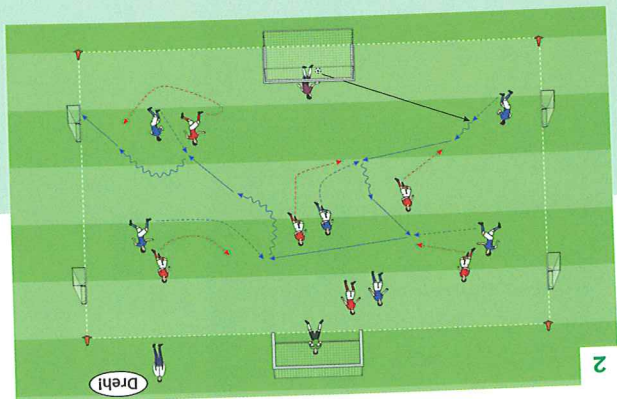
## HINWEISE

- > im Gegenuhzeigersinn).
- > Auf ein weiteres Trainerkommando die Drehrichtung ändern (90 Grad
- > Mit jedem Trainerkommando wechseln die Teams um 90 Grad weiter.

## VARIATIONEN

- > Großtore usw.
- > Auf ein erneutes Trainerkommando wechseln die Teams zurück auf die
- > Spielfichtung und spielen auf die Minitore (Abb. 2).
- > Auf ein Trainerkommando wechseln die Teams im Uhrzeigersinn die
- > 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern (Abb. 1)

## ABLAUF

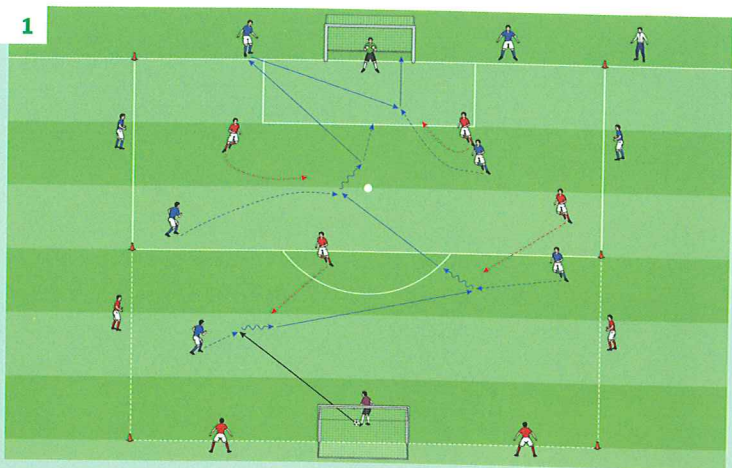






## TECHNISCH-TAKTISCHES TRAINING

1



### ANSPIELER IN BREITE UND TIEFE

#### ORGANISATION

- > Auf doppeltem Strafraum ein Spielfeld mit Toren markieren.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter.
- > Außerdem stellt jede Mannschaft 4 Anspieler, die sich jeweils in der gegnerischen Hälfte an den Seitenlinien sowie neben dem Großtor aufstellen.

- > Die Spieler entscheiden zunächst selbst, ob sie das Spiel lieber in die Breite oder in die Tiefe aufbauen wollen.
- > Die Anspieler ermöglichen zudem eine hohe Überzahlsituation für die Ballbesitzer, die das schnelle Kombinationsspiel akzentuiert.
- > Das kleine Feld provoziert zudem viele Torabschlüsse.

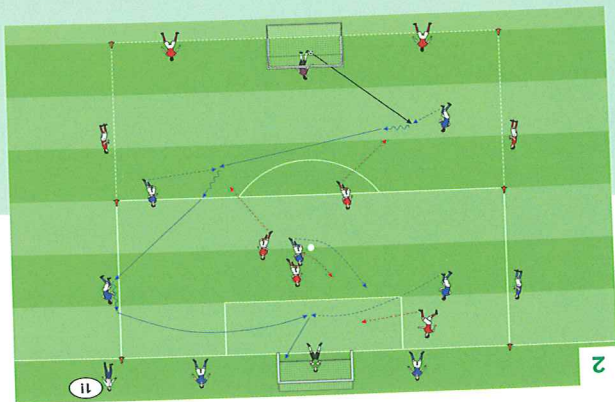
## HINWEISE

- > Der Trainer gibt per Kommando vor, ob der Spielaufbau in die Breite oder in die Tiefe erfolgen soll.
- > Kommando '1': Tore nur nach Zuspziel eines seitlichen Anspielers (Abb. 2)
- > Kommando '2': Tore nur nach Zuspziel von der Grundlinie
- > Gültige Treffer können auch aus dem Feld ohne Anspieler-Zuspziel erzielt werden. Tore nach Zuspziel durch einen Anspieler zählen doppelt.

## VARIATIONEN

- > 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern
- > Gültige Treffer können nur unmittelbar nach einem Zuspziel auf einen Anspieler erzielt werden (Abb. 1).

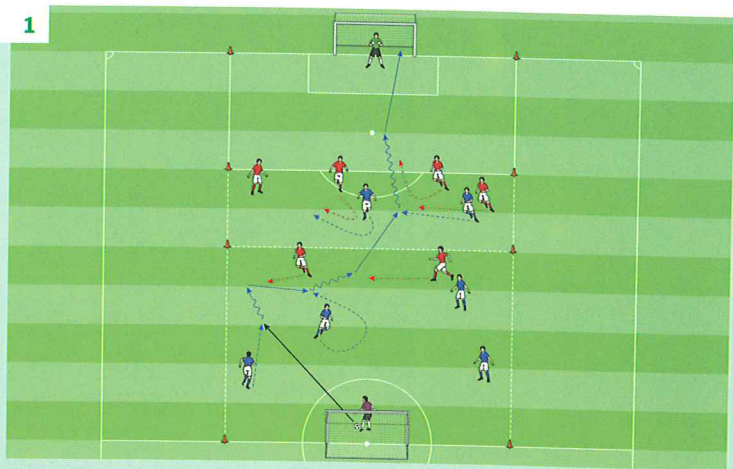
## ABLAUF





## TECHNISCH-TAKTISCHES TRAINING

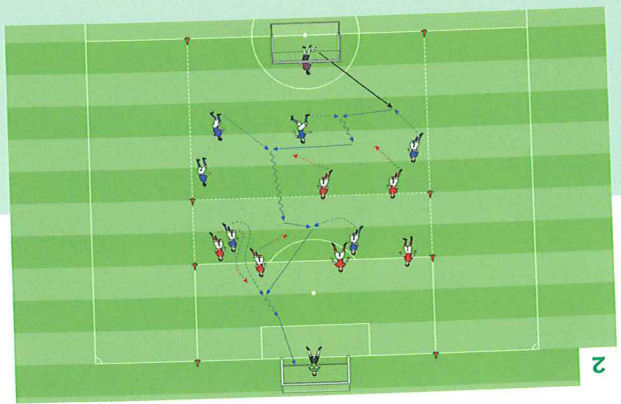
1



### 4 GEGEN 2 AUF 2 GEGEN 4

#### ORGANISATION

- > Ein 50 x 40 Meter großes Feld mit Toren errichten.
- > Die Mittellinie markieren.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter, 4 Aufbauspieler sowie 2 Stürmer.
- > Die Aufbauspieler der eigenen sowie die Stürmer der gegnerischen Hälfte zuweisen.



**ABLAUF**

- > Zonenspiel im 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern
- > Die Ballbesitzer versuchen, nach einem Zuspiel des Torhüters im 4 gegen 2 in die gegnerische Hälfte zu kombinieren.
- > Gelingt dies, so versuchen die beiden Stürmer, im 2 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen (Abb. 1).

**VARIATIONEN**

- > Die Aufbauspieler müssen zunächst 5 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie in die gegnerische Hälfte kombinieren dürfen.
- > Die Aufbauspieler versuchen, die Mittellinie zu überdribbeln. Gelingt dies, so darf der Ballbesitzer zum 3 gegen 4 in die gegnerische Hälfte nachrücken (Abb. 2).

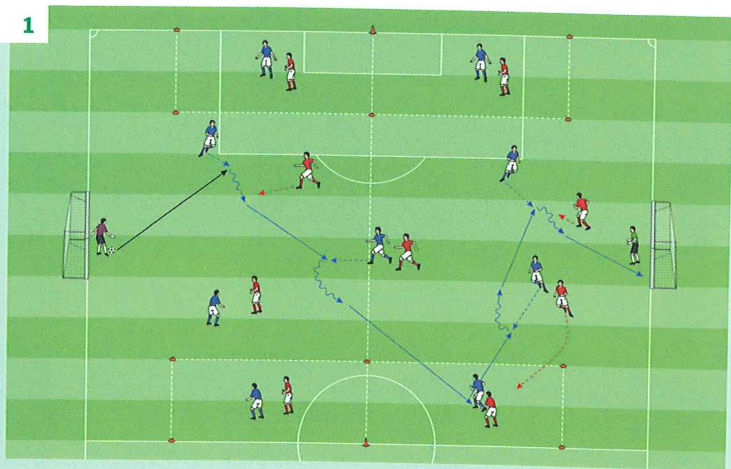
**HINWEISE**

- > Ohne Ecken und Einwürfe spielen!
- > Jeder Angriff wird vom Torhüter der jeweiligen Mannschaft gestartet.
- > Die Überzahl in der eigenen Hälfte erleichtert den Spielaufbau. Außer- dem wird nach einem Ballbesitzwechsel das Umschalten akzentuiert.



## TECHNISCH-TAKTISCHES TRAINING

1



### SPIEL MIT FLÜGELZONEN

#### ORGANISATION

- > Ein 70 x 50 Meter großes Feld mit Toren errichten.
- > Die Mittellinie markieren.
- > An beiden Seitenlinien in jeder Feldhälfte je eine 20 x 10 Meter große Flügelzone abstecken.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter und 4 Flügelspieler.
- > Die Flügelspieler fest den Zonen zuweisen.
- > Alle übrigen Spieler im Feld aufstellen.

- > Ohne Ecken und Einwürfe spielen!
- > Jeder Angriff wird vom Torhüter der jeweiligen Mannschaft gestartet.
- > Die Flügelspieler dürfen die Außenzonen nicht verlassen. Die zentralen Spieler dürfen die Flügelzonen jedoch betreten. Hierdurch besteht die Möglichkeit, außen Überzahl in Ballnähe zu schaffen («Doppeln»).
- > Nach Balleroberung sofort umschalten und auf das andere Tor kontern!

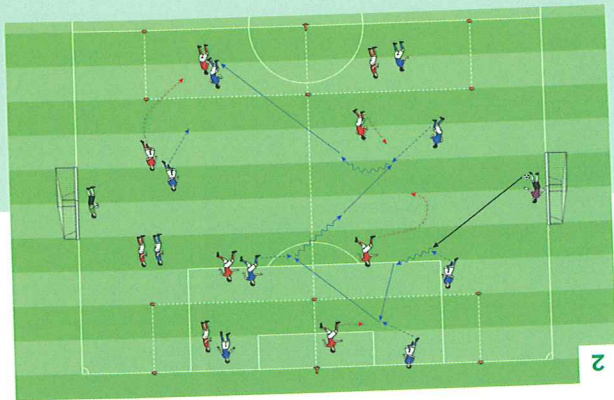
## HINWEISE

- > Ballbesitzer in der gegnerische Hälfte befinden («Nachrücken»).
- > Gültige Treffer können nur erzielt werden, wenn sich alle Spieler der Tor mit Torhüter abschließen dürfen («Spielverlagerung», Abb. 2).
- > Die Ballbesitzer müssen über beide Seiten kombinieren, ehe sie auf das

## VARIATIONEN

- > Die Ballbesitzer dürfen aus der Gegner-Hälfte nicht mehr zurückspielen.
- > Flügelzone erzielt werden (Abb. 1).
- > Gültige Treffer können nur nach einem Zuspiel aus einer offensiven
- > 5 gegen 5 im Feld auf die Tore mit Torhütern

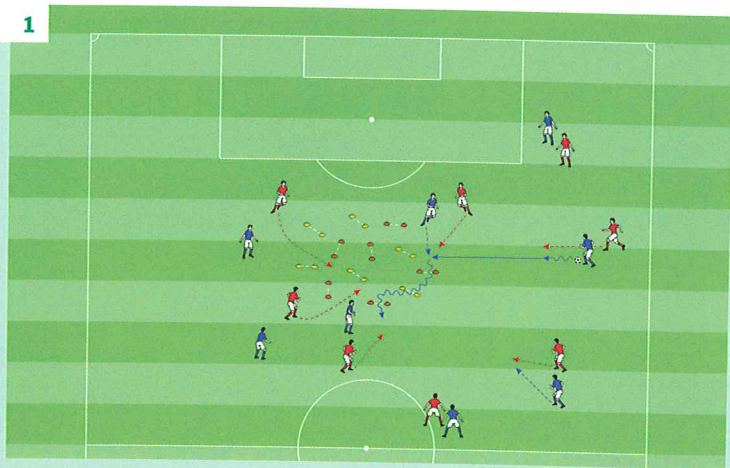
## ABLAUF





## TECHNISCH-TAKTISCHES TRAINING

1



### HÜTCHENTOR-DRIBBLING IM ZENTRUM

#### ORGANISATION

- > In der Mitte einer Spielfeldhälfte mehrere 1 Meter breite Hütchentore errichten.
- > 2 Teams einteilen.

- > Das Spiel läuft bewusst frei ab. Die Hütchentore im Zentrum garantieren, dass der Ball so gut wie nie aus dem Feld gespielt wird.
- > Mit dem Dribbling im Zentrum rücken alle Spieler eng zusammen. Der Ballbesitzer muss hier den Überblick bewahren und das Spiel rechtzeitig wieder nach außen öffnen, ehe ein Ballverlust droht (Abb. 2).
- > Das Spiel ist sehr belastungsintensiv. Harte Zweikämpfe um den Ball zulassen, aber ausreichend Pausen einplanen.

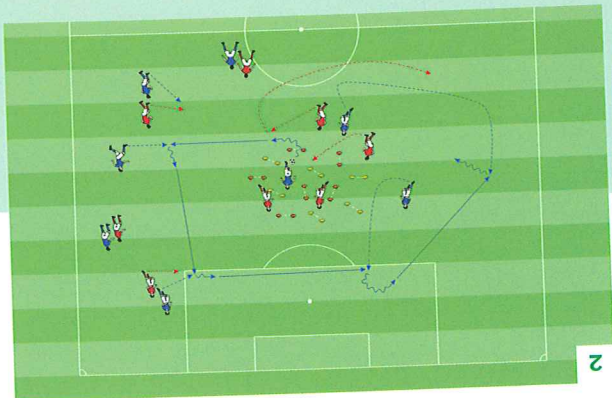
**HINWEISE**

- > Spielerpaare bilden und so eine direkte Zuordnung herstellen.

**VARIATION**

- > Jedes Dribbling durch ein Hütchentor ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- > Ballbesitz und kann sofort weitere Hütchentore durchdribbeln (Abb. 1).
- > Gelingt es einem Spieler, ein Hütchentor zu durchdribbeln, so bleibt er in dribbeln.
- > 8 gegen 8 im Feld mit dem Ziel, die Hütchentore im Zentrum zu durch-

**ABLAUF**

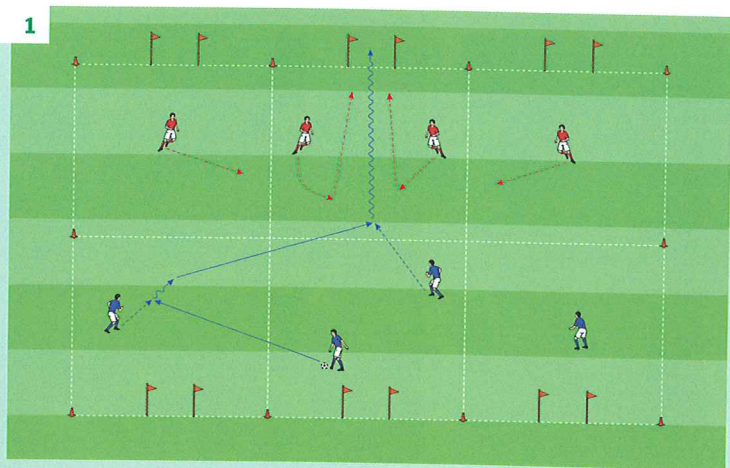






## TECHNISCH-TAKTISCHES TRAINING

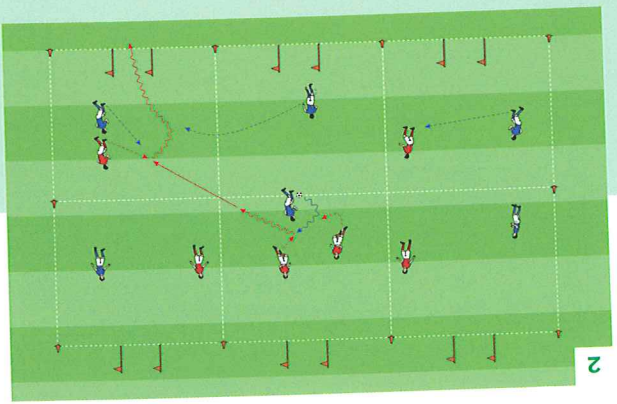
1



### ZONENSPIEL AUF 6 STANGENTORE

#### ORGANISATION

- > Ein 26 x 42 Meter großes Feld markieren.
- > Die Mittellinie sowie drei 14 Meter breite Längszonen abstecken.
- > Auf den Grundlinien je drei 2 Meter breite Stangentore errichten.
- > 2 Teams zu je 4 Spielern bilden.
- > Die Spieler zunächst in der eigenen Feldhälfte aufstellen und auf die Längszonen verteilen.



**ABLAUF**

- > 4 gegen 4 auf die Stangentore mit dem Ziel, diese zu durchdribbeln (Abb. 1). Jedes Dribbling durch eines der Stangentore ergibt 1 Punkt für die Teamwertung.

**VARIATIONEN**

- > Die Verteidiger dürfen die eigene Hälfte nicht verlassen.
- > Jedes Team stellt zusätzlich 2 Stürmer, die sich in der gegnerischen Hälfte aufstellen (Abb. 2).

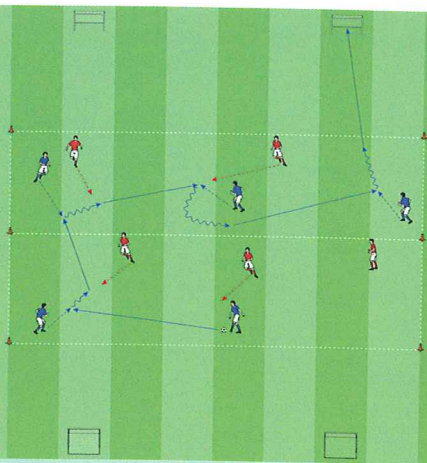
**HINWEISE**

- > Inhalte dieses Komplexspiels sind das Doppel, das ballorientierte Verschieben in der Viererkette, das zielgerichtete Dribbling sowie das Spiel in die Breite.
- > Die Verteidiger sollen jeweils kompakt zur Ballseite verschieben und versuchen, Überzahl herzustellen.
- > Darauf achten, dass die Ballbesitzer die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.



## TECHNISCH-TAKTISCHES TRAINING

1



### AUF BALLHALTEN IN VERSCHIEDENEN FELDERN

#### ORGANISATION

- > Ein 20 x 40 Meter großes Feld mit Mittellinie markieren.
- > Jeweils 10 Meter hinter beiden Grundlinien 2 Minitorre aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 5 Spielern bilden.
- > Jedes Team stellt 2 Aufbauspieler in der eigenen und 3 Kombinationspieler in der gegnerischen Hälfte.

> binationsspiel zum Herausspielen von Torchancen.

- > Die Überzahlsituation in der Angriffszone akzentuiert zudem das Kombinationspiel zum Herausspielen von Torchancen.
- > Die Entfernung der Mintore zum Spielfeld erfordert präzise Zielpässe.

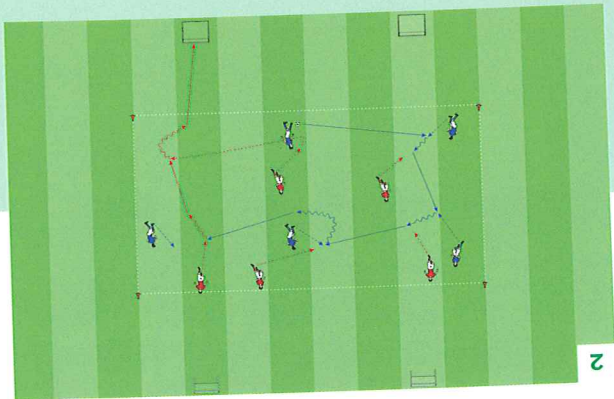
## HINWEISE

- > Nur je 1 Mintor hinter den Grundlinien aufstellen.
- > 5 gegen 5 in die gegnerischen Mintore zu passen (Abb. 2).
- > Ohne feste Zonenzuordnung spielen: Die Teams versuchen, im
- > Die Verteidiger dürfen bei Ballgewinn in der Aufbauzone sofort kontern.

## VARIATIONEN

- > die eigene Hälfte passen, ehe sie auf die Mintore angreifen dürfen.
- > Bei Ballgewinn der Verteidiger in der Aufbauzone müssen diese erst in der Mintore zu passen (Abb. 1).
- > Gelingt dies, so versuchen die Passempfänger im 3 gegen 2 in einer eigenen Hälfte anzuspelen.
- > Die Ballbesitzer versuchen, im 2 gegen 3 einen Mitspieler in der gegnerischen Hälfte anzuspelen.
- > 2 gegen 3 auf 3 gegen 2 auf die Mintore

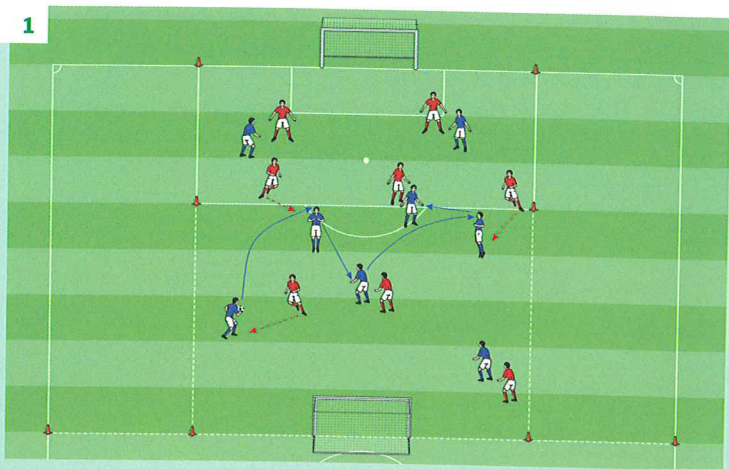
## ABLAUF





## TECHNISCH-TAKTISCHES TRAINING

1



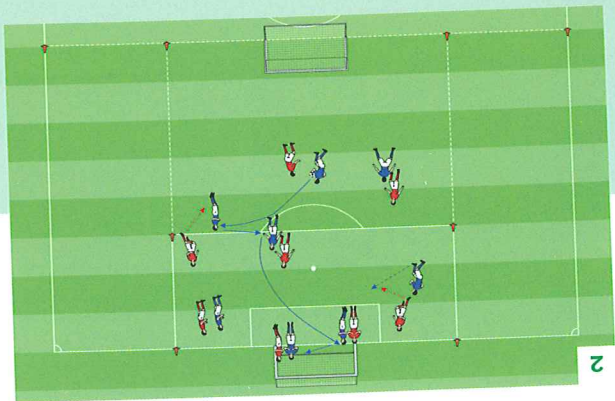
### HANDBALL/KOPFBALL IM 8 GEGEN 8

#### ORGANISATION

- > Ein 45 x 40 Meter großes Feld mit Toren markieren.
- > 2 Teams einteilen.

## ABLAUF

- > Handball/Kopfball im 8 gegen 8 auf die Großtore
- > Dabei müssen die Spieler jeweils im Wechsel mit der Hand und mit dem Kopf spielen: Zuwurf zum Kopfball, Kopfballablage auf einen Dritten usw. (Abb. 1).
- > Bei Zuwurf zum Kopfball dürfen auch die Verteidiger nur mit dem Kopf agieren. Tore können ebenfalls nur per Kopf erzielt werden (Abb. 2).



2

## VARIATIONEN

- > Die Kopfballspieler dürfen auch zum Passgeber zurückköpfen.
- > Die Teams werfen sich ausschließlich zu. Tore können jedoch auch weiterhin nur mit dem Kopf erzielt werden.
- > Zuwürfe (außer beim Torabschluss) dürfen nur bis auf Kopfhöhe erfolgen.

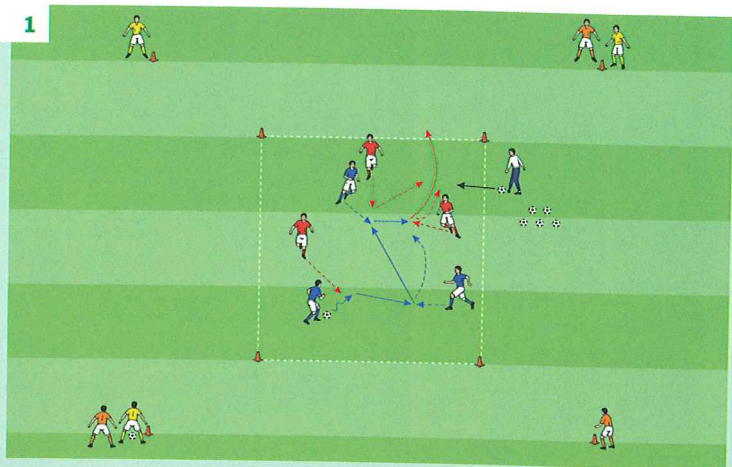
## HINWEISE

- > Die Ballbesitzer dürfen mit Ball in der Hand maximal 3 Schritte laufen.
- > Die Spieler ohne Ball müssen sich intensiv freilaufen, um jederzeit anspielbereit zu sein. Außerdem akzentuiert diese Spielform Kopfball- ablagen auf einen Dritten sowie den Torabschluss per Kopf.



## 'VERSTECKTES' KONDITIONSTRAINING

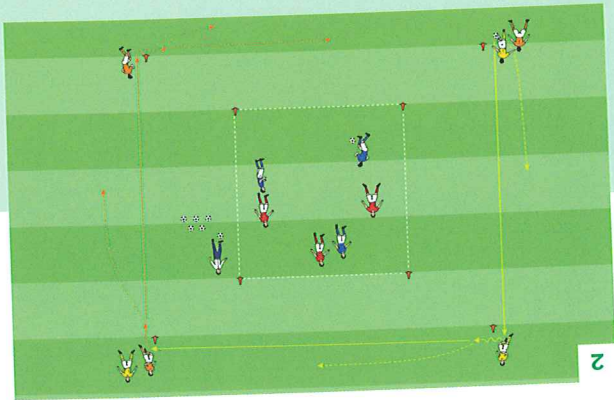
1



### BALLHALTEN IM 3 GEGEN 3

#### ORGANISATION

- > Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- > Zusätzlich um das Spielfeld herum einen 25 x 25 Meter großen Passparcours errichten.
- > 4 Teams zu je 3 Spielern bilden.
- > 2 Mannschaften im Feld postieren.
- > Die beiden anderen Mannschaften verteilen sich mit 1 Ball an den Eckhütchen des Passparcours.
- > Als Trainer mit zahlreichen Ersatzbällen am zentralen Feld aufstellen.



2

## ABLAUF

- > 3 gegen 3 auf Ballhalten im zentralen Feld (Abb. 1)
- > 5 Pässe in den eigenen Reihen ergeben 1 Punkt für die Teamwertung.
- > Wird der Ball aus dem Feld gespielt, sofort wieder neutral einpassen.
- > Gleichzeitig passen die Spieler der beiden anderen Teams im Uhrzeigersinn um das Feld und laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach (Abb. 2).
- > Spieldauer: jeweils 3 Minuten
- > Anschließend die Positionen und Aufgaben tauschen.

## HINWEISE

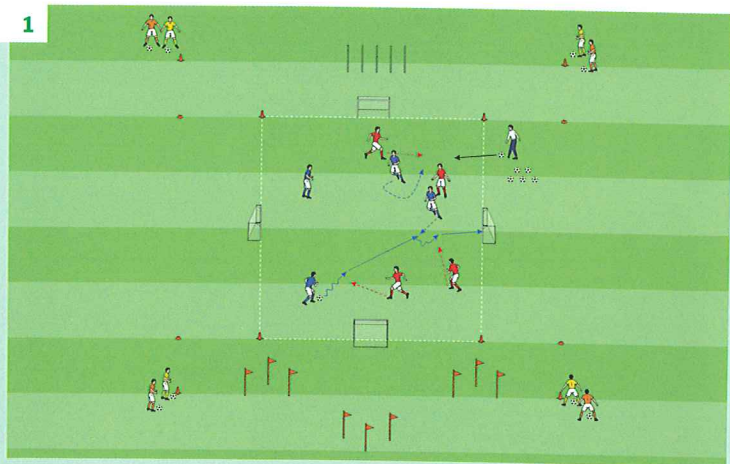
- > Das Prinzip beruht jeweils auf dem steten Wechsel hochintensiver Belastungsphasen ohne Pausen im zentralen Feld mit dauerhaften aktiven Erholungsphasen in den Parcours und Stationen.
- > 4 komplette Durchgänge spielen!
- > Keinen Turniermodus durchführen, da einige Teams ansonsten zweimal hintereinander hochintensiven Belastungen ausgesetzt sind!
- > Die Spiele und Zusatzaufgaben der Karten 21 bis 25 können beliebig miteinander kombiniert werden.





## 'VERSTECKTES' KONDITIONSTRAINING

1



### 4 GEGEN 4 AUF DIAGONALE MINITORE

#### ORGANISATION

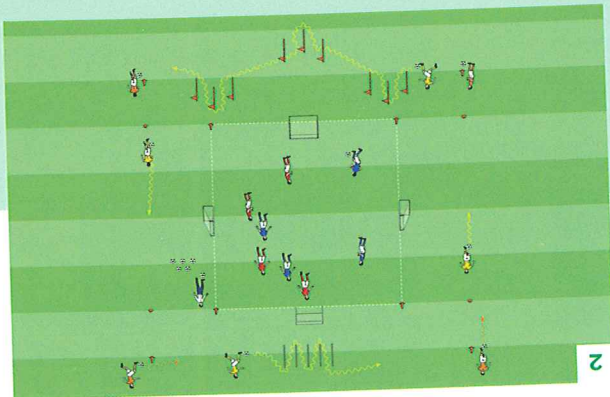
- > Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
- > Auf allen Linien je 1 Minitor aufstellen.
- > Zusätzlich um das Spielfeld herum einen Dribbelparcours errichten.
- > 4 Teams zu je 4 Spielern bilden.
- > 2 Mannschaften im Feld postieren.
- > Die beiden anderen Teams verteilen sich mit Bällen an den Eckhütchen des Dribbelparcours.
- > Als Trainer mit zahlreichen Ersatzbällen am zentralen Feld aufstellen.

- > Das Prinzip beruht jeweils auf dem steten Wechsel hochintensiver Belastungsphasen ohne Pausen im zentralen Feld mit dauerhaften aktiven Erholungsphasen in den Parcours und Stationen.
- > 4 komplette Durchgänge spielen!
- > Keinen Turniermodus durchführen, da einige Teams ansonsten zwischen hintereinander hochintensiven Belastungen ausgesetzt sind!
- > Die Spiele und Zusatzaufgaben der Karten 21 bis 25 können beliebig miteinander kombiniert werden.

## HINWEISE

- > 4 gegen 4 auf je 2 diagonal gegenüberliegende Minitorre (Abb. 1)
- > Wird ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt, so passt der Trainer sofort einen neuen Ball neutral ein.
- > Gleichzeitig durchdrübbeln die Spieler der beiden anderen Teams den Parcours mit vorgegebenen Zusatzaufgaben: z. B. im Slalom, den Ball mit der Sohle ziehen, zwischen den Innenseiten pendeln lassen usw. (Abb. 2).
- > Spieldauer: jeweils 4 Minuten
- > Anschließend die Positionen und Aufgaben tauschen.

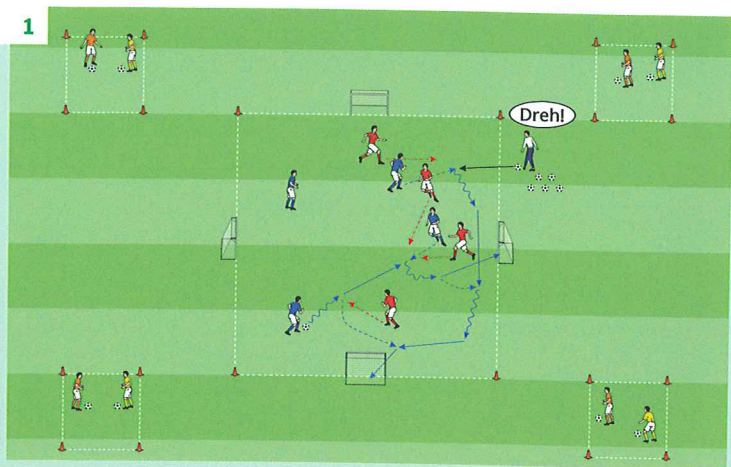
## ABLAUF





## 'VERSTECKTES' KONDITIONSTRAINING

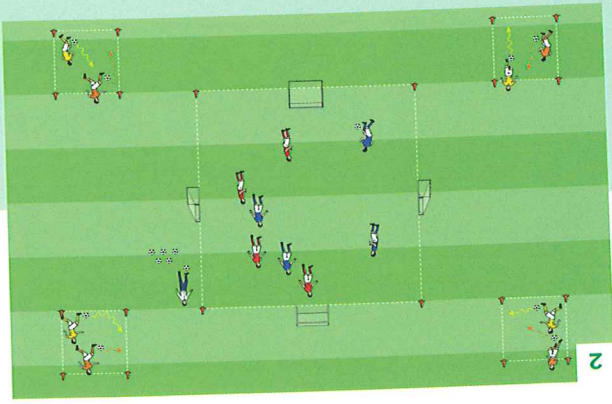
1



### DREH-SPIEL IM 4 GEGEN 4

#### ORGANISATION

- > Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
- > Auf allen Linien je 1 Minitor aufstellen.
- > Zusätzlich um das Spielfeld herum vier 8 x 8 Meter große Technikfelder errichten.
- > 4 Teams zu je 4 Spielern bilden.
- > 2 Mannschaften im Feld postieren.
- > Die beiden anderen Mannschaften verteilen sich mit Bällen in den Technikfeldern.
- > Als Trainer mit zahlreichen Ersatzbällen am zentralen Feld aufstellen.



### ABLAUF

- > 4 gegen 4 auf 2 gegenüberliegende Mintore
- > Auf ein Trainerkommando drehen die beiden Teams im Uhrzeigersinn um 90 Grad weiter und spielen auf die beiden anderen Mintore (Abb. 1).
- > Gleichzeitig erfüllen die Spieler der beiden anderen Teams in den Technikfeldern vorgegebene Aufgaben: z. B. Finten ausführen, mit rechts/links dribbeln, jonglieren usw. (Abb. 2).
- > Spieldauer: jeweils 4 Minuten
- > Anschließend die Positionen und Aufgaben tauschen.

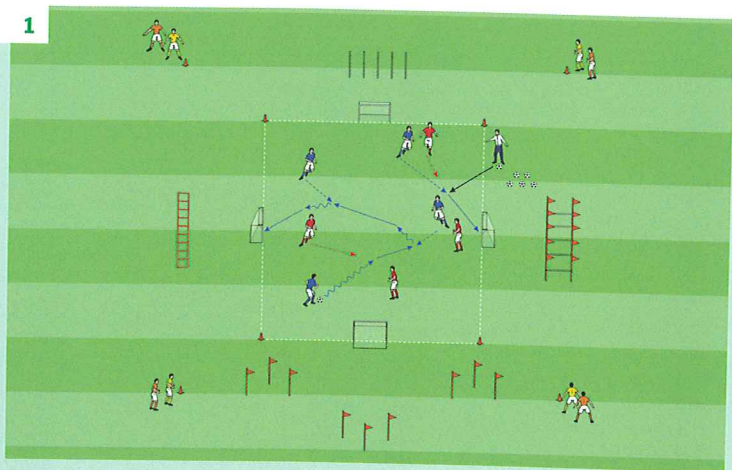
### HINWEISE

- > Das Prinzip beruht jeweils auf dem steten Wechsel hochintensiver Belastungsphasen ohne Pausen im zentralen Feld mit dauerhaften aktiven Erholungsphasen in den Parcours und Stationen.
- > 4 komplette Durchgänge spielen!
- > Keinen Turniermodus durchführen, da einige Teams ansonsten zweimal hintereinander hochintensiven Belastungen ausgesetzt sind!
- > Die Spiele und Zusatzaufgaben der Karten 21 bis 25 können beliebig miteinander kombiniert werden.



## 'VERSTECKTES' KONDITIONSTRAINING

1



### KREUZ-SPIEL IM 4 GEGEN 4

#### ORGANISATION

- > Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
- > Auf allen Linien des Feldes je 1 Minitor aufstellen.
- > Zusätzlich um das Spielfeld herum einen Laufparcours errichten.
- > 4 Teams zu je 4 Spielern bilden.
- > 2 Mannschaften im Feld postieren.
- > Die beiden anderen Mannschaften verteilen sich gleichmäßig an den Eckhütchen des Laufparcours.
- > Als Trainer mit zahlreichen Ersatzbällen am zentralen Feld aufstellen.

## ABLAUF

- > 4 gegen 4, jedes Team greift auf 2 gegenüberliegende Minitorre an (Abb. 1).

Trainer sofort einen neuen Ball neutral ein.

- > Gleichzeitig durchlaufen die Spieler der beiden anderen Teams den Parcours mit vorgegebenen Zusatzaufgaben: z. B. durch die Koordinationsteiler, um liegende Stangen, über Minihürden usw. (Abb. 2).

- > Spieldauer: Jeweils 4 Minuten

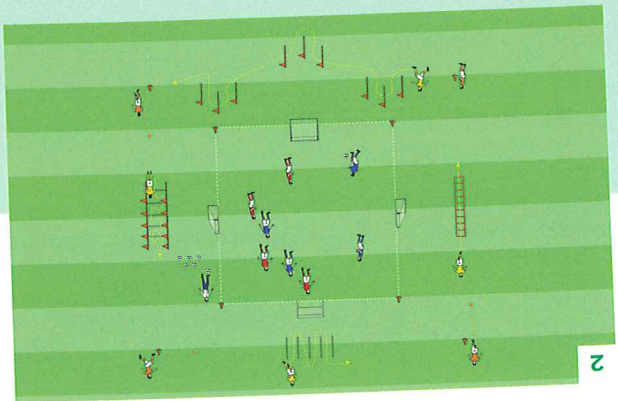
- > Anschließend die Positionen und Aufgaben tauschen.

## HINWEISE

- > Das Prinzip beruht jeweils auf dem steten Wechsel hochintensiver Belastungsphasen ohne Pausen im zentralen Feld mit dauerhaften aktiven Erholungsphasen in den Parcours und Stationen.

- > 4 komplette Durchgänge spielen, jedoch keinen Turniermodus durchführen, um eine zu hohe Belastung der Teams zu vermeiden.

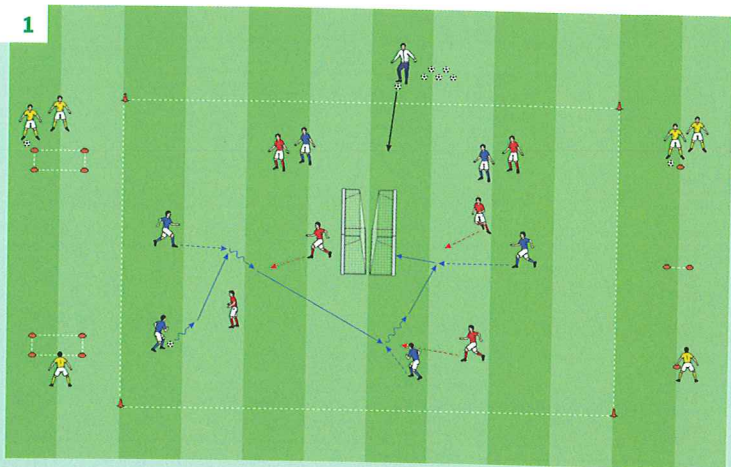
- > Die Spiele und Zusatzaufgaben der Karten 21 bis 25 können beliebig miteinander kombiniert werden.





## 'VERSTECKTES' KONDITIONSTRAINING

1



### 6 GEGEN 6 AUF 2 ZENTRALE JUGENDTORE

#### ORGANISATION

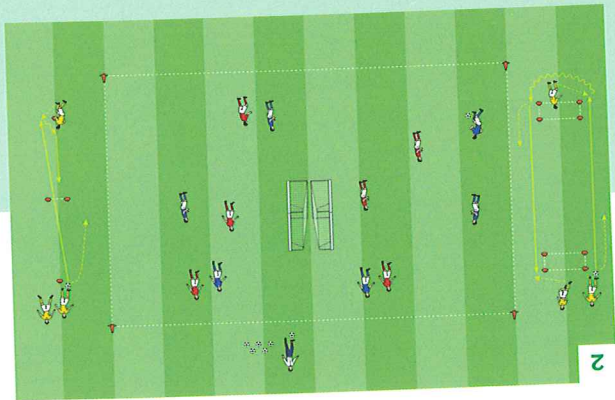
- > Ein 40 x 25 Meter großes Feld markieren.
- > In der Feldmitte 2 Jugendtore Rücken an Rücken aufstellen.
- > Zusätzlich hinter den Grundlinien 2 Pass-Stationen errichten.
- > 3 Teams zu je 6 Spielern bilden.
- > 2 Mannschaften im Feld postieren.
- > Das dritte Team verteilt sich mit je 1 Ball an den beiden Pass-Stationen.
- > Als Trainer mit zahlreichen Ersatzbällen am zentralen Feld aufstellen.

- > Die steigende Spielerzahl im Feld senkt die Belastungsintensität. Dafür steigt die Intensität bei den Zusatzaufgaben.
  - > Die Spiele und Zusatzaufgaben der Karten 21 bis 25 können beliebig miteinander kombiniert werden.
- HINWEISE**
- > In der Feldmitte 2 Großstore mit Torhütern aufstellen.

**VARIATION**

- > Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- > Spieldauer: jeweils 4 Minuten, dann Positions- und Aufgabenwechsel
- > Passformen an den Pass-Stationen (Abb. 2).
- > Gleichzeitig absolvieren die Spieler des pausierenden Teams Endlos-
- > Bei Ballgewinn muss jeweils erst auf die andere Seite gespielt werden.
- > Bei Treffer oder Ausball sofort einen neuen Ball neutral einspielen.
- > nur per Direktschuss erzielt werden (Abb. 1).
- > 6 gegen 6 auf die Jugendtore in der Feldmitte: Gültige Treffer können

**ABLAUF**

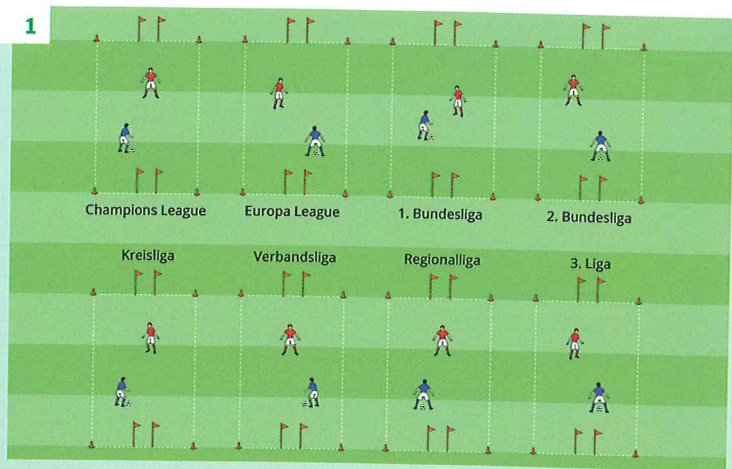






## 'VERSTECKTES' KONDITIONSTRAINING

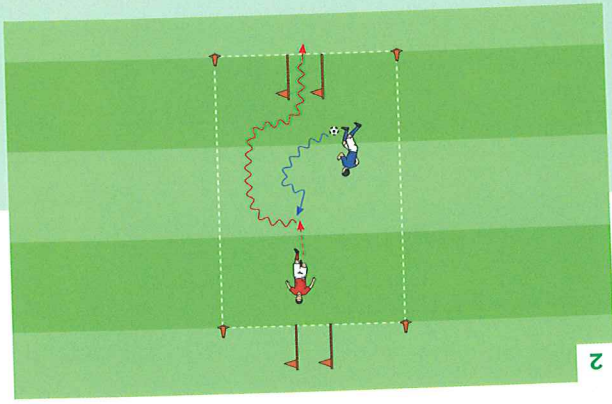
1



### 1-GEGEN-1-TURNIER MIT AUF-/ABSTIEG

#### ORGANISATION

- > Acht 15 x 10 Meter große Felder mit 2 Meter breiten Stangentoren markieren (Abb. 1).
- > Die Felder mit Liganamen benennen (z. B. 'Champions League', 'Europa League', 'Bundesliga', '2. Liga', '3. Liga', 'Regionalliga', 'Oberliga' usw.).
- > Die Spieler nach Leistungsstärke paarweise zuordnen und den Feldern zuweisen (schwächere Paare zu Beginn in nominell stärkere Ligen einteilen).
- > Pro Feld 1 Ball



### ABLAUF

- > 1 gegen 1 in allen Feldern mit dem Ziel, durch das gegnerische Stangen-  
tor zu dribbeln (Abb. 2)
- > Spieldauer: jeweils 30 Sekunden, bei Unentschieden 15 Sekunden Ver-  
längerung mit 'Sudden Death'
- > Steht es auch nach Verlängerung noch Unentschieden, folgt ein Ziel-  
schießen von der eigenen Torlinie.
- > Die Sieger steigen ein Feld auf, die Verlierer rücken ein Feld nach unten.

### VARIATION

- > Dreht sich ein Ballbesitzer aus der Spielrichtung, wechselt sofort das  
Angriffsrecht.

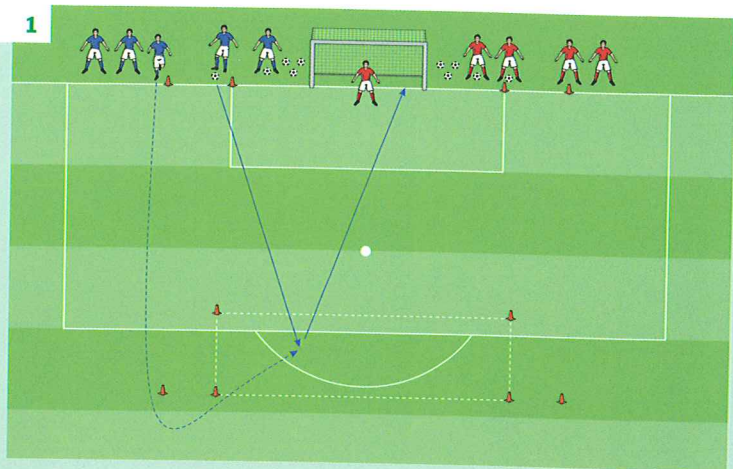
### HINWEISE

- > In der Belastungszeit müssen die Spieler hochintensiv in Bewegung  
sein. Daher gegebenenfalls weitere Ersatzbälle bereithalten.
- > Zwischen den Spielen 1 Minute Pause für den Felderwechsel einplanen
- > 16 Durchgänge spielen: Welcher Spieler gewinnt zum Schluss in der  
'Champions League'?



## 'VERSTECKTES' KONDITIONSTRAINING

1



### TORSCHUSS-SPIEL MIT TORWARTWECHSEL

#### ORGANISATION

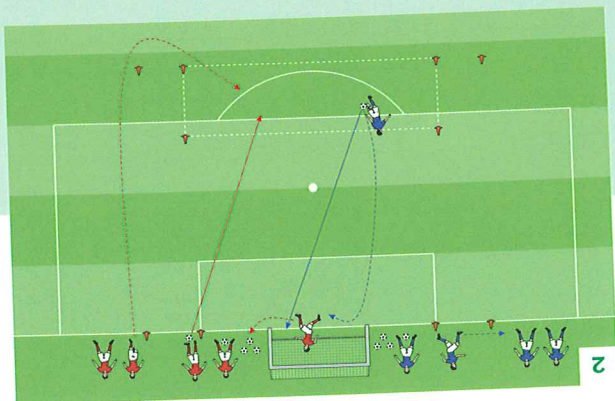
- > 15 Meter vor 1 Großtor ein 5 x 20 Meter großes Schussfeld markieren.
- > Neben dem Tor Positionshütchen aufstellen.
- > Auf beiden Seiten neben dem Schussfeld je 1 Wendehütchen errichten.
- > 2 Teams bilden und die Spieler auf den Positionen verteilen.
- > Die Spieler an den inneren Positionshütchen haben Bälle.
- > 1 Spieler einer Mannschaft postiert sich als Torhüter im Tor.

- > Die Position der Wendehütchen dem Leistungsstand der Mannschaft schaft wieder an. Die Passgeber rücken zum Sprinthütchen weiter.
- > Die Torhüter holen die Bälle und stellen sich bei der eigenen Mannschaft spielen.
- > Dem Torhüter des Vordermanns den dosierten Pass ins Schussfeld mit dem Torhüter der jeweils anderen Mannschaft darf unmittelbar mit

## HINWEISE

- > Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?
- > Mannschaft passen und laufen bzw. schießen (Abb. 2).
- > Nach jedem Schuss tauscht der Schütze mit dem gegnerischen Torhüter Position und Aufgabe, und die jeweils ersten Spieler der anderen
- > Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- > Direktschuss auf das Tor mit Torhüter ab (Abb. 1).
- > Gleichzeitig sprintet der erste Mitspieler vom äußeren Positionshütchen um das Wendehütchen und schließt aus dem Schussfeld per
- > Der Startspieler passt dosiert in das Schussfeld.

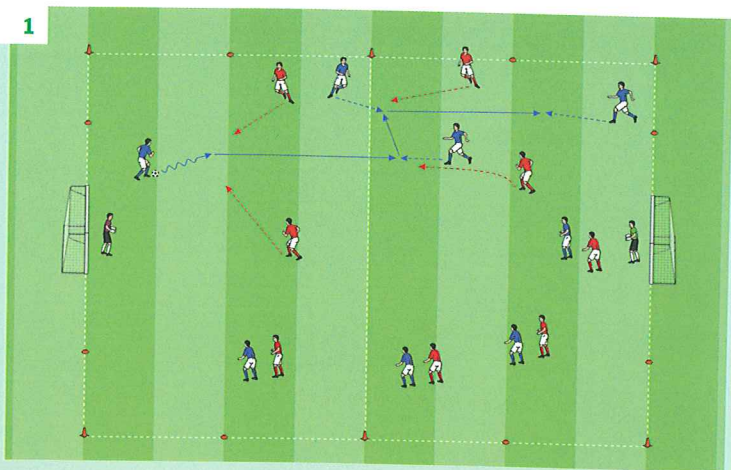
## ABLAUF





## 'VERSTECKTES' KONDITIONSTRAINING

1



### 8 GEGEN 8 MIT WENDESPRINTS

#### ORGANISATION

- > Ein 40 x 25 Meter großes Feld mit 2 Jugendtoren errichten.
- > Die Tore mit Torhütern besetzen.
- > Die Mittellinie markieren.
- > Auf den Seitenlinien sowie auf den Grundlinien neben den Toren insgesamt 8 Wendehütchen aufstellen.
- > 2 Mannschaften einteilen.

- > In den Toren ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- > Das Spiel ist hochintensiv. Mit jedem Treffer der Ballbesitzer erhöht sich die Sprintstrecke der jeweils anderen Mannschaft.
- > Nach maximal 3 Treffern in Folge eine kurze Erholungspause einlegen.

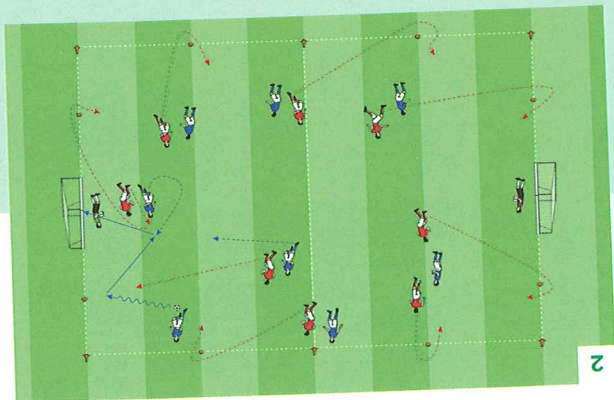
## HINWEISE

- > Jedes Wendehütchen darf jeweils nur von 1 Spieler umlaufen werden. Erfolgt innerhalb von 10 Sekunden kein Torabschluss, müssen die Ballbesitzer und der beteiligte Torhüter 10 Liegestütze ausführen.

## VARIATIONEN

- > Nach einem Treffer müssen die Ballbesitzer innerhalb von 10 Sekunden erneut auf das gegenüberliegende Tor abgeschlossen haben.
- > Spielrichtung:
- > Das erfolgreiche Team bleibt in Ballbesitz und wechselt sofort die
- > Treffer kassiert haben, sofort um die Wendehütchen sprinten (Abb. 2).
- > Gelingt einer Mannschaft ein Treffer, so müssen die Spieler, die den
- > 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern (Abb. 1)

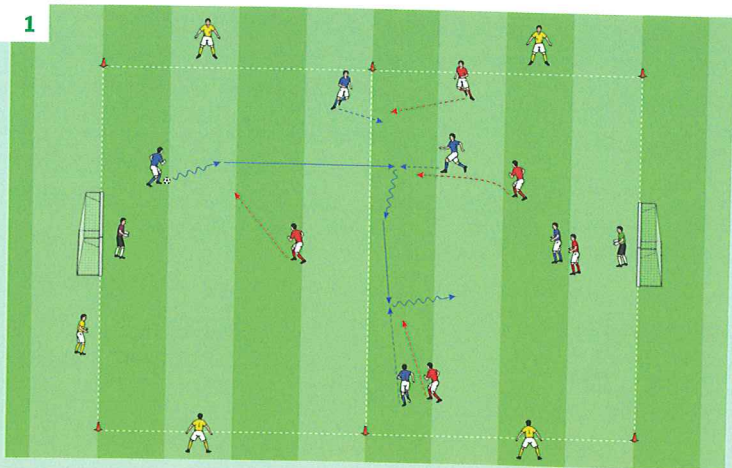
## ABLAUF





## 'VERSTECKTES' KONDITIONSTRAINING

1



### BRASILIANISCHE ROLLE

#### ORGANISATION

- > Ein 40 x 25 Meter großes Feld mit 2 Jugendtoren errichten.
- > Die Tore mit Torhütern besetzen.
- > Die Mittellinie markieren.
- > 3 Mannschaften einteilen.
- > 2 Mannschaften im Feld postieren, das dritte Team pausiert außerhalb.

- > In den Toren ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- > Das Spiel lässt sich auch mit jeder anderen beliebigen Spielerzahl durchführen. Die Feldgröße entsprechend anpassen.

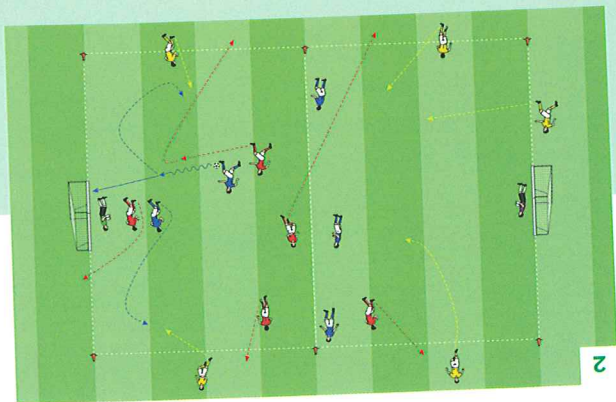
## HINWEISE

- > Nach einem Treffer müssen die Ballbesitzer innerhalb von 10 Sekunden erneut auf das gegenüberliegende Tor abgeschlossen haben.
- > Erfolgt innerhalb von 10 Sekunden kein Torabschluss, müssen die Ballbesitzer und der beteiligte Torhüter 10 Liegestütze ausführen.

## VARIATIONEN

- > Das erfolgreiche Team bleibt in Ballbesitz und wechselt sofort die Spielrichtung.
- > Nach einem Treffer wechselt die Mannschaft, die den Treffer kassiert hat, sofort mit dem pausierenden Team die Positionen und Aufgaben (Abb. 1).
- > 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern (Abb. 1)

## ABLAUF

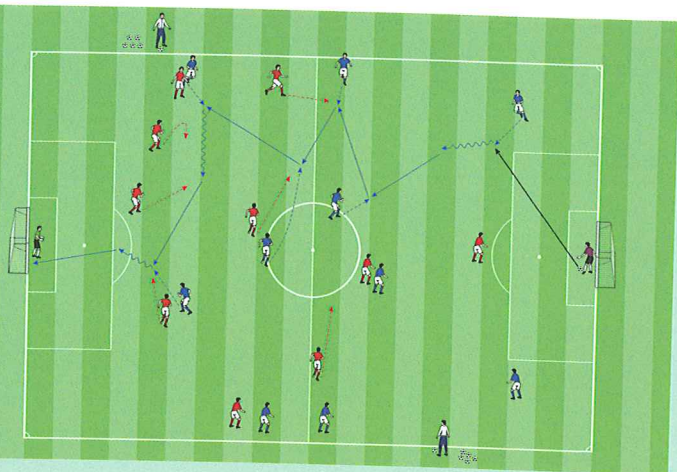






## 'VERSTECKTES' KONDITIONSTRAINING

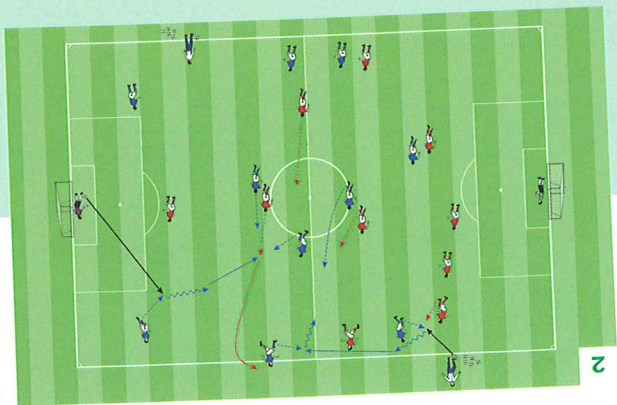
1



### GROSSE SPIELE

#### ORGANISATION

- > Ein Großfeld mit Toren als Spielfeld nutzen.
- > 2 Mannschaften zu je 11 Spielern einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter.
- > Die Trainer verteilen sich mit ausreichend Ersatzbällen an den Linien des Feldes.



## ABLAUF

- > 11 gegen 11 auf dem Großspielfeld (Abb. 1)
- > Wird ein Ball ins Aus gespielt, so passen die Trainer in der Nähe der jeweiligen Aktion sofort zu einem Spieler des berechtigten Teams zurück (Abb. 2).

- > Spielzeit: 4 x 10 Minuten

## VARIATIONEN

- > Verschiedene Grundformationen vorgeben (siehe auch Karte 50).
- > Mit verschiedenen Provokationsregeln spielen (z. B. maximal 3 Kon-takte, Pässe nur nach vorne usw.).

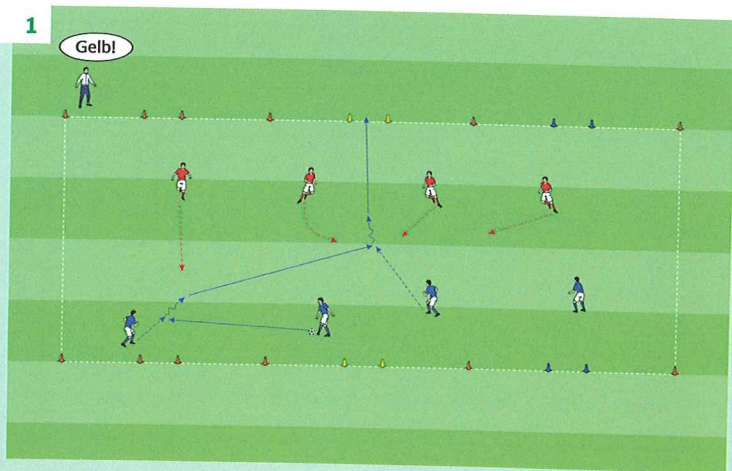
## HINWEISE

- > Mit großen Spielen vom 8 gegen 8 bis zum 11 gegen 11 lässt sich hervorragend die Grundlagenausdauer der Spieler verbessern.
- > Stehen weniger Spieler zur Verfügung, die Feldgröße entsprechend anpassen (z. B. 80 x 40 Meter für das 8 gegen 8).
- > Als Trainer während der Belastungsphasen darauf achten, dass alle Spieler möglichst dauerhaft in Bewegung sind.



## WAHRNEHMUNGSTRAINING (KOORDINATION)

1



### 4 GEGEN 4 AUF FARBIGE HÜTCHENTORE

#### ORGANISATION

- > Ein 16 x 40 Meter großes Feld errichten.
- > Auf den Grundlinien jeweils drei verschiedenfarbige Hütchentore markieren.
- > 2 Teams zu je 4 Spielern einteilen.

- > Die Spieler müssen sich nach jedem Trainerkommando neu orientieren, auf welche Hütchentore sie angreifen müssen. Entsprechend wird neben der Wahrnehmung auch ein schnelles Umschalten geschult.
- > Die Trainerkommandos sowohl durch Aufrufen als auch durch Hochhalten verschiedenfarbiger Leibchen geben.
- > Das Spiel lässt sich auch mit jeder anderen beliebigen Spielerzahl durchführen. Die Feldgröße entsprechend anpassen.

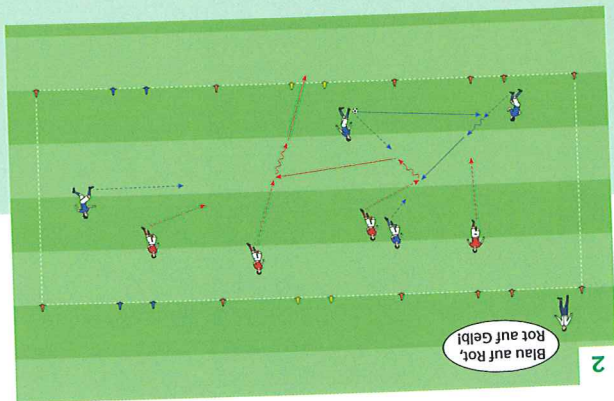
## HINWEISE

- > Der Trainer ruft die Teams und verschiedene Torfarben auf (Abb. 2: z. B. »Blau spielt auf Rot, Rot spielt auf Gelb!«).
- > Der Trainer ruft 2 Hütchentore auf. Die Ballbesitzer können bei den Toren gültige Treffer erzielen.

## VARIATIONEN

- > 4 gegen 4 auf je 3 verschiedenfarbige Hütchentore (Abb. 1).
- > Der Trainer ruft die Hütchentore auf, auf die die Teams angreifen sollen

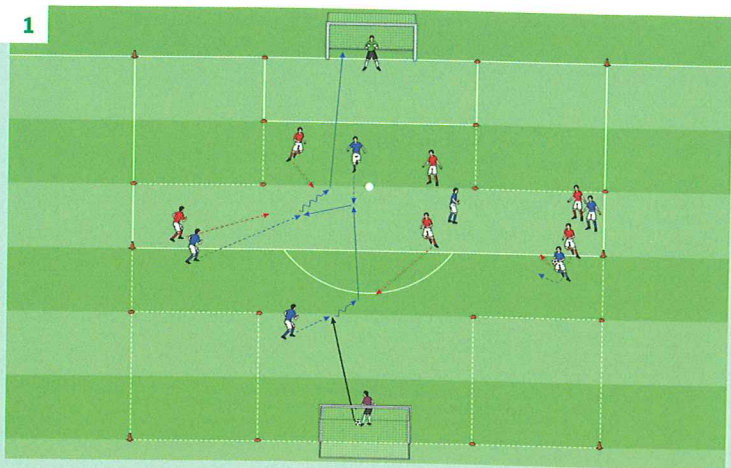
## ABLAUF





## WAHRNEHMUNGSTRAINING (KOORDINATION)

1



### FUSSBALL AUF TORE UND HANDBALL AUF ZONEN ORGANISATION

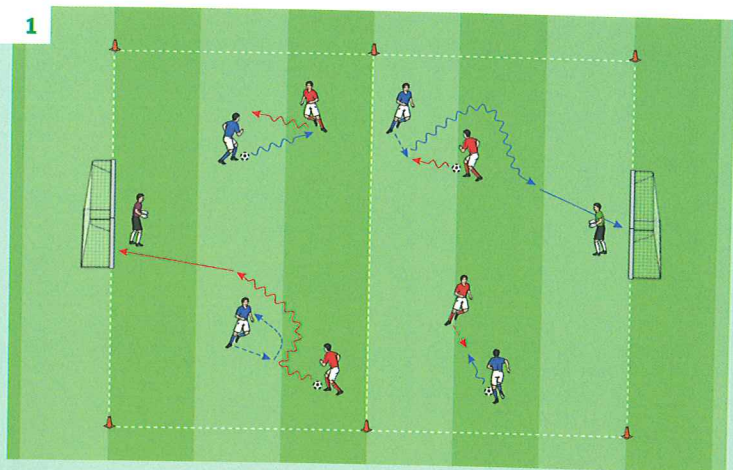
- > Auf doppeltem Strafraum 2 Tore aufstellen.
- > Zusätzlich in den Ecken des Feldes jeweils 10 x 10 Meter große Zielzonen markieren.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter.
- > 2 Bälle bereithalten.





## WAHRNEHMUNGSTRAINING (KOORDINATION)

1



### 4-MAL 1 GEGEN 1

#### ORGANISATION

- > Ein 30 x 20 Meter großes Feld mit Jugendtoren errichten.
- > Die Mittellinie markieren.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter.
- > Alle übrigen Spieler jeweils paarweise zuordnen.
- > Pro Spielerpaar 1 Ball

- > Die Anzahl der Spielerpaare dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- > nicht mit anderen Spielerpaaren zusammenstoßen.
- > Neben den Aufgaben im frontalen 1 gegen 1 (sowohl offensiv als auch defensiv) müssen sich die Spieler ständig im Raum orientieren, um

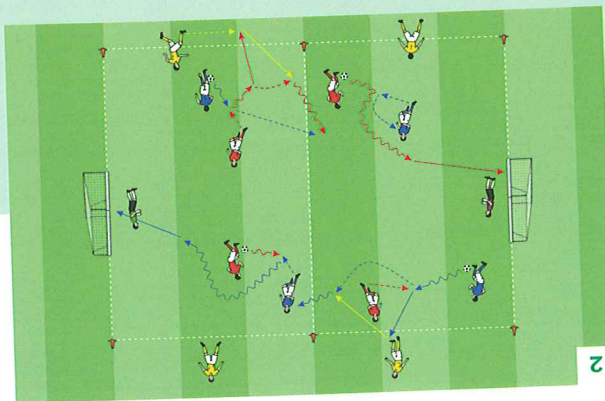
## HINWEISE

- > Der eigene Torhüter darf jeweils ins Spiel einbezogen werden.
- > 4 neutrale Anspieler bestimmen und an den Seitenlinien postieren. Die Ballbesitzer können die Anspieler jederzeit einbeziehen. Diese dürfen allerdings nur im Direktspiel agieren (Abb. 2).

## VARIATIONEN

- > Jeder Treffer zählt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- > das gegenüberliegende Tor.
- > Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er sofort auf
- > rische Tor an (Abb. 1).
- > zugeordneten Spieler der jeweils anderen Mannschaft auf das gegene-
- > Die Ballbesitzer greifen gleichzeitig im 1 gegen 1 gegen den ihnen

## ABLAUF

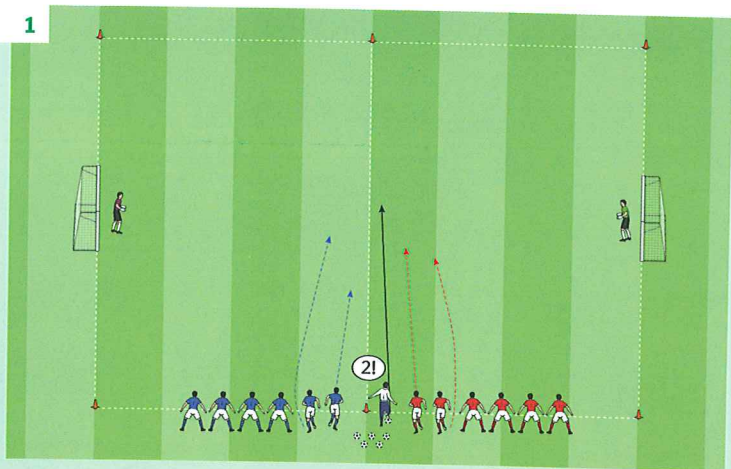






## WAHRNEHMUNGSTRAINING (KOORDINATION)

1



### SPIEL MIT WACHSENDER SPIELERZAHL

#### ORGANISATION

- > Ein 40 x 25 Meter großes Feld mit Jugendtoren errichten.
- > Die Mittellinie markieren.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter.
- > Der Trainer postiert sich mit Bällen an der Seitenlinie des Feldes.
- > Die beiden Teams stellen sich seitlich von ihm auf.

- > Durch die unvorhersehbaren Kommandos müssen sich die Spieler immer wieder auf neue Situationen einstellen.
- > Auch ändern sich je nach Spielerkonstellation auf dem Platz die inhaltlichen Schwerpunkte (z. B. von Gleichzahl/Dribbeln zu Überzahl/Passen)

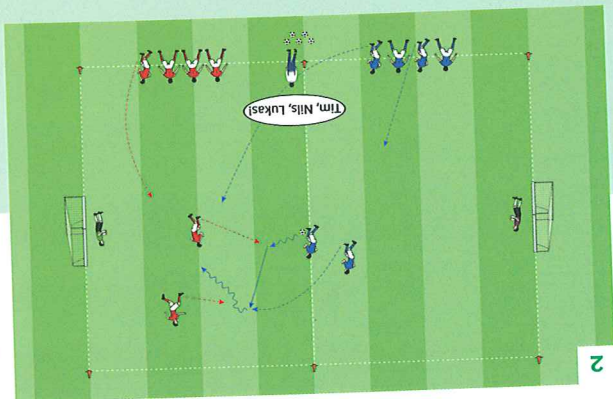
## HINWEISE

- > Der Trainer ruft jeweils eine Mannschaft und eine Zahl auf, sodass auch Über- bzw. Unterzahlspiele entstehen können.
- > Der Trainer ruft während der Aktion pausierende Spieler auf, die ebenfalls ins Feld starten, sodass veränderte Situationen entstehen (Abb. 2).

## VARIATIONEN

- > Anschließend ruft der Trainer die nächste Zahl auf usw. gespielt wurde.
- > Die Aktion ist beendet, wenn ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus sucht jeweils, beim gegnerischen Tor einen Treffer zu erzielen (Abb. 1).
- > Die aufgerufene Anzahl an Spielern beider Teams läuft ins Feld und ver-
- > Der Trainer ruft eine Zahl auf und passt gleichzeitig neutral ins Feld.

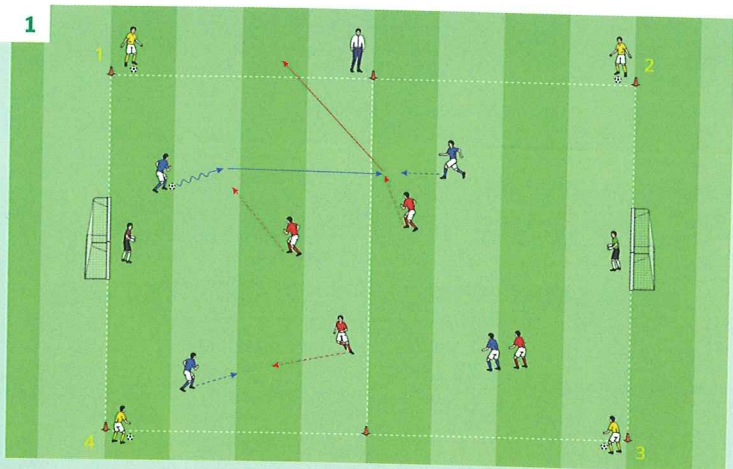
## ABLAUF





## WAHRNEHMUNGSTRAINING (KOORDINATION)

1



### 4 GEGEN 4 MIT ZUSPIELERECKEN

#### ORGANISATION

- > Ein 40 x 25 Meter großes Feld mit Jugendtoren errichten.
- > Die Tore mit Torhütern besetzen.
- > Die Mittellinie markieren.
- > 3 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen.
- > 2 Teams im Feld postieren.
- > Die Spieler des dritten Teams verteilen sich als neutrale Anspieler mit Bällen in den Ecken des Feldes.
- > Die Ecken durchnummerieren.

- > Die Spieler im Feld müssen sich nach jeder Aktion neu orientieren, von wo das nächste Zuspiel erfolgt. Außerdem stellen sie sich auf immer neue Situationen ein und passen ihr Spiel entsprechend an.

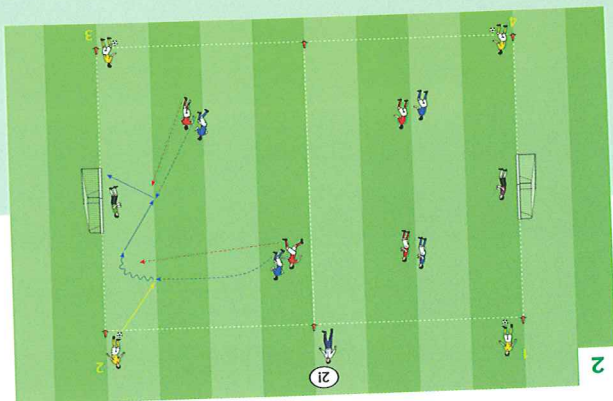
## HINWEIS

- > Die Spieler dürfen mit dem Pass als neutrale Spieler ins Feld nachstarten und spielen mit den Ballbesitzern zusammen.
- > Die Zuspiele variieren (z. B. flach, hoch usw.).
- > Die Zuspieler werfen hoch ins Feld ein.

## VARIATIONEN

- > Sobald alle Bälle von außen verspielt sind, wechseln die Mannschaften die Positionen und Aufgaben.
- > Erneut im 4 gegen 4 gegeneinander an usw. (Abb. 2).
- > Der aufgerufene Zuspieler passt neutral ins Feld und die Teams treten eine Zahl von 1 bis 4 auf.
- > Wird ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt, so ruft der Trainer 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern (Abb. 1).

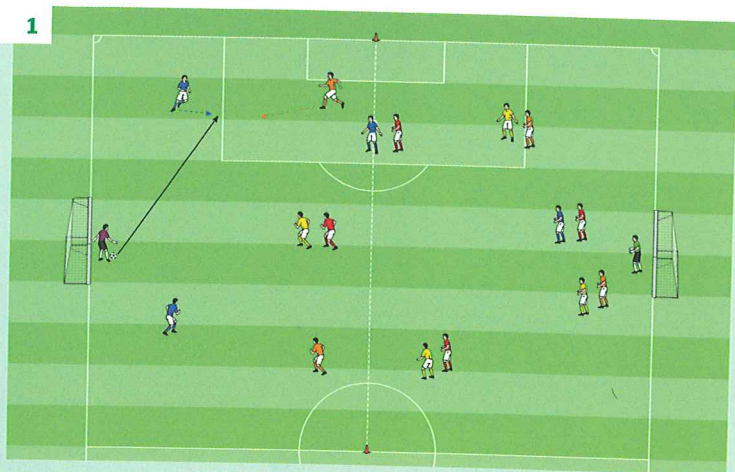
## ABLAUF





## WAHRNEHMUNGSTRAINING (KOORDINATION)

1



### 4-TEAMS-SPIEL

#### ORGANISATION

- > Ein 70 x 50 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern errichten.
- > Die Mittellinie markieren.
- > 4 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen.
- > Je 2 Mannschaften spielen zusammen.

- > Die Spieler der Ballbesitzer müssen jeweils eine Aktion weiterdenken, da der Spieler am Ball zunächst zu einem Mitspieler des jeweils anderen Teams passen muss.
- > Neben der Wahrnehmung kommt es bei dieser Spielform außerdem auf ein intensives Anbieten und Freilaufen an.
- > Durch die Passvorgabe kommt es zudem zu zahlreichen Positionswechseln innerhalb der Mannschaften.
- > Jede Gelegenheit zum Torabschluss zielstrebig nutzen!

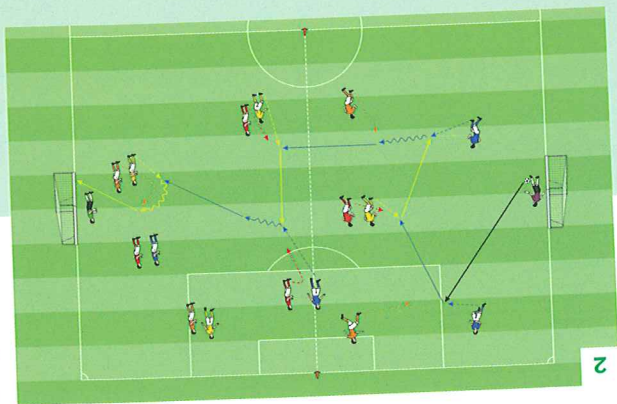
## HINWEISE

- > Die Teamzusammenstellung auf ein Trainerkommando wechseln (z. B. »Rot und Gelb gegen Blau und Orange«).
- > Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- > Die Teamzusammenstellung auf ein Trainerkommando wechseln

## VARIATIONEN

- > 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern (Abb. 1)
- > Die Ballbesitzer dürfen jeweils nur zu einem Mitspieler der jeweils anderen Mannschaft passen (Abb. 2).

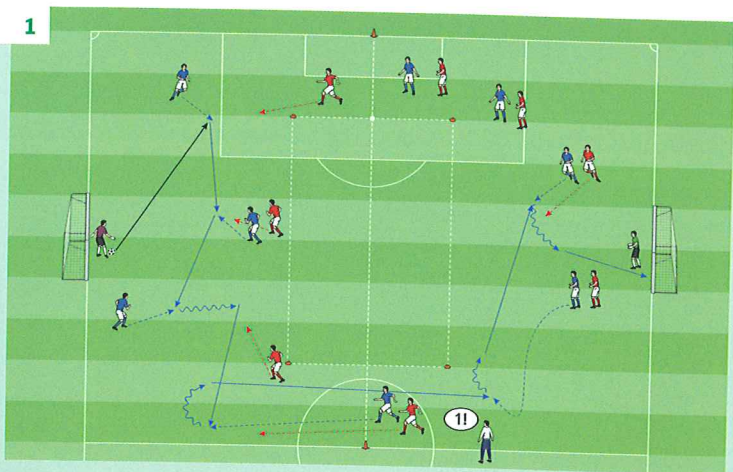
## ABLAUF





## WAHRNEHMUNGSTRAINING (KOORDINATION)

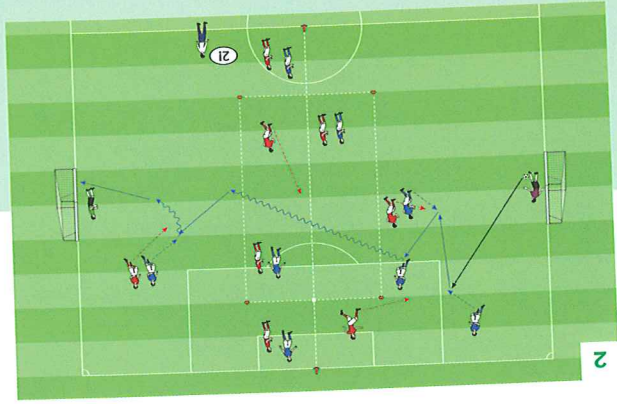
1



### 8 GEGEN 8 MIT PROVOKATIONSZONE

#### ORGANISATION

- > Ein 70 x 50 Meter großes Feld mit Toren errichten.
- > Die Mittellinie markieren.
- > In der Mitte des Feldes eine 20 x 30 Meter große Zone abstecken.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter.



## ABLAUF

- > 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern
- > Der Trainer gibt per Kommando Provokationsregeln für die zentrale Zone vor:

**Kommando »1«:** Die zentrale Zone darf nicht betreten werden (Abb. 1).

**Kommando »2«:** Die Ballbesitzer müssen durch die zentrale Zone dribbeln, um abzuschließen zu dürfen (Abb. 2).

**Kommando »3«:** Ein Zuspätkommen auf einen Mitspieler in der zentrale Zone ergibt 2 Zusatzpunkte.

**Kommando »4«:** Die Ballbesitzer dürfen in der zentralen Zone nur im Direktspiel agieren.

## HINWEISE

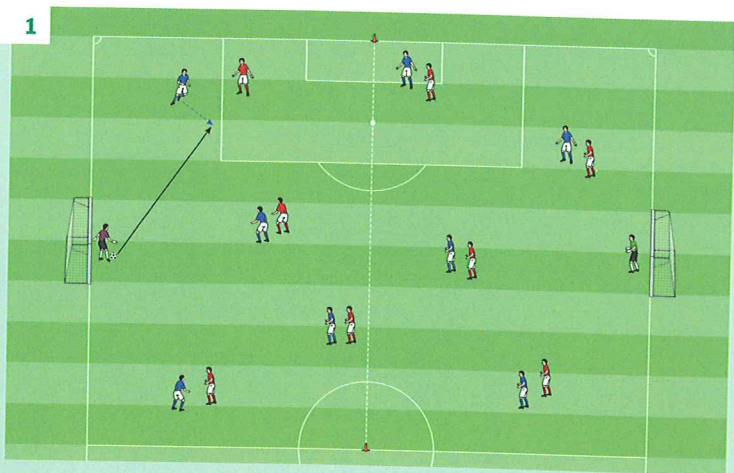
- > Mit jedem Trainerkommando wechseln die Spielanforderungen, sodass sich die Spieler stetig auf neue Situationen einstellen müssen.
- > Um die Komplexität weiter zu steigern bzw. noch höhere Anforderungen an die Wahrnehmung der Spieler zu stellen, kann der Trainer die Kommandos auch mit optischen Signalen (z. B. durch Hochhalten verschiedenerfarbiger Hüfchen usw.) geben.





## WAHRNEHMUNGSTRAINING (KOORDINATION)

1



### KONTAKT-SPIEL

#### ORGANISATION

- > Ein 70 x 50 Meter großes Feld mit Toren errichten.
- > Die Mittellinie markieren.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter.

- > Die Spieler müssen sich jeweils auf die vorgegebene Kontaktzahl einstellen.
- > Dabei agieren sie in einem steten Wechsel zwischen Direktpassspiel und Dribbling mittels Vorgabe von Pflichtkontakten.
- > Entsprechend gilt es, sich nur dann zum Direktpass anzubieten, wenn nach einem Zuspiel auch ausreichend Platz für ein Dribbling zur Verfügung steht.
- > Jede sich bietende Gelegenheit zum Torabschluss zielstrebig nutzen.

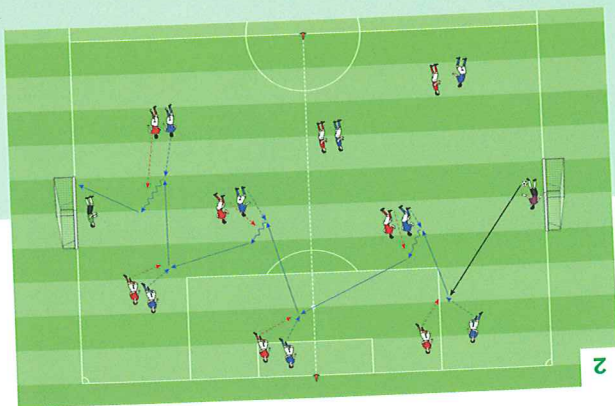
## HINWEISE

- > Die Kontaktvorgaben variieren (z. B. abwechselnd mit genau 2 Kontakten sowie mit maximal 3 Kontakten spielen).

## VARIATION

- > 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern (Abb. 1)
- > Die Ballbesitzer müssen jeweils im Wechsel im Direktspiel sowie mit 3 Pflichtkontakten agieren (Abb. 2).

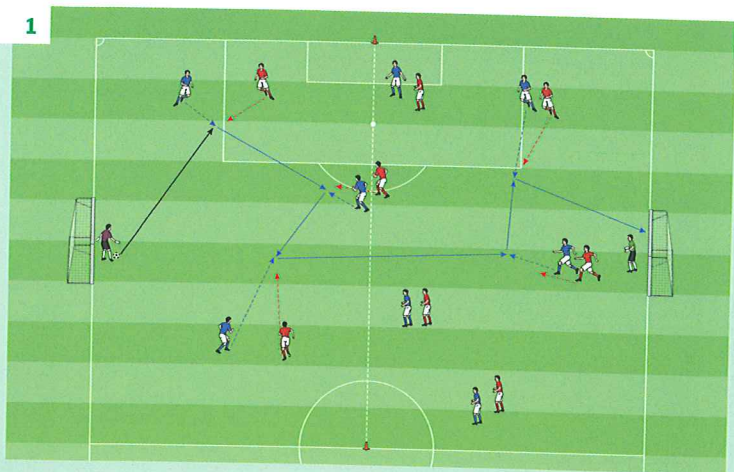
## ABLAUF





## 'VERSUS'-SPIELE

1



### 'DRIBBELN' VS. 'PASSEN'

#### ORGANISATION

- > Ein 70 x 50 Meter großes Feld mit Toren errichten.
- > Die Mittellinie markieren.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter.

- > freien Raum mitnehmen und zielstrebig zum Gegner-Tor dribbeln.
- > Rot: Als Passempfänger möglichst mit dem ersten Kontakt in den
- > Blau: Auf präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers achten.
- > für ein Team übernehmen.
- > Stehen 2 Trainer zur Verfügung, so sollten diese jeweils das Coaching im Mittelpunkt.
- > Direktpassspiel und für Rot die An- und Mitnahme sowie das Dribbling
- > die Schwerepunkte setzen. In dieser Spielform stehen für Blau das
- > Mit 'Versus'-Spielen kann der Trainer für die Teams jeweils verschie-

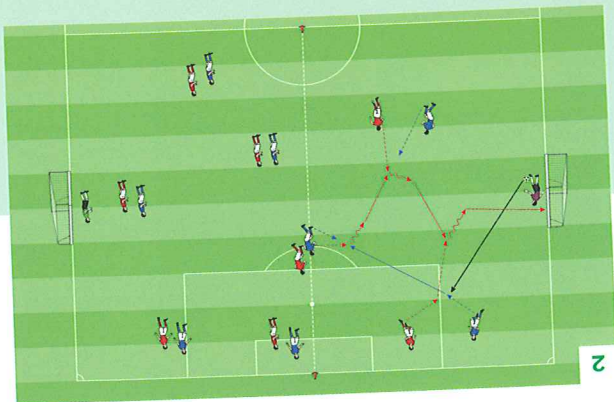
## HINWEISE

- > Rot mit maximal 3 Kontakten).
- > Die Kontaktvorgaben variieren (z. B. Blau spielt mit genau 2 Kontakten,

## VARIATION

- takte (Abb 2).
- > Blau agiert bei Ballbesitz im Direktspiel (Abb. 1), Rot hat 3 Pflichtkon-
- > 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern

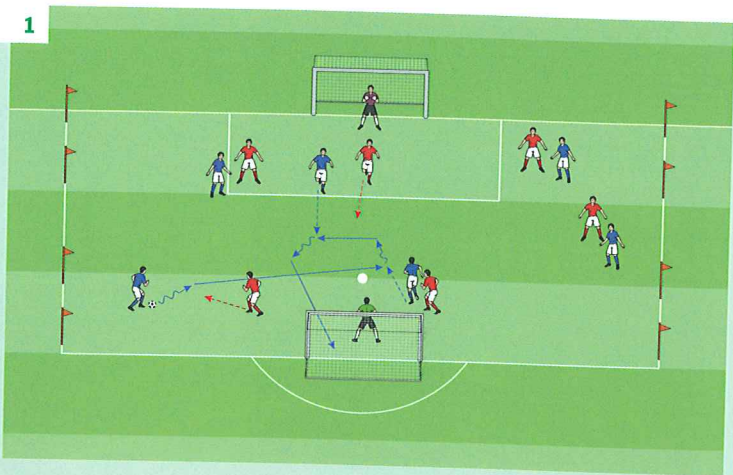
## ABLAUF





## 'VERSUS'-SPIELE

1



### 'ZIELDRIBBLING' VS. 'TORABSCHLUSS'

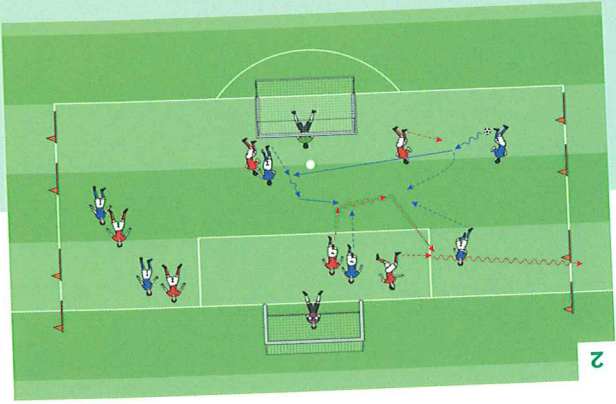
#### ORGANISATION

- > Den Strafraum als Spielfeld markieren.
- > Auf den Grundlinien 2 Großtore mit Torhütern aufstellen.
- > Auf den Seitenlinien je zwei 3 Meter breite Stangentore markieren.
- > 2 Mannschaften einteilen.

- > Die Spieler von Rot müssen schnell freie Räume erkennen und diese gezielt andribbeln. Zielstrebig durch die Stangentore dribbeln.
  - > Blau soll gezielt Torchancen herausspielen und häufig abschließen.
  - > für ein Team übernehmen.
  - > Stehen 2 Trainer zur Verfügung, so sollten diese jeweils das Coaching Dribbling im Mittelpunkt.
  - > Mit 'Versus'-Spielen kann der Trainer für die Teams jeweils verschiedene Schwerpunkte setzen. In dieser Spielform stehen für Blau der schnelle Torabschluss und für Rot das zielgerichtete, raumgreifende
- HINWEISE**

- > Nur je 1 Stangentor auf den beiden Seitenlinien errichten.
  - > Blau spielt mit maximal 3 Kontakten.
- VARIATIONEN**

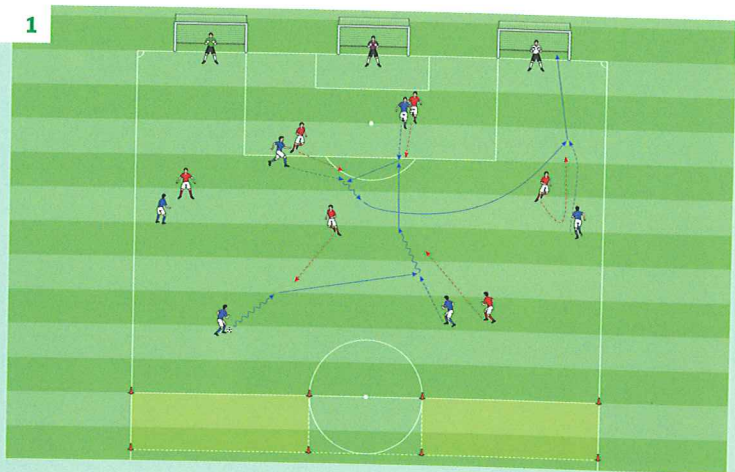
- > Rot versucht, durch eines der 4 Stangentore zu dribbeln (Abb. 2).
  - > Blau greift auf beide Tore mit Torhüter an (Abb. 1).
  - > 6 gegen 6 im Feld
- ABLAUF**





## 'VERSUS'-SPIELE

1



### 'ZIELDRIBBLING' VS. 'TORSCHUSS'

#### ORGANISATION

- > Ein 60 x 70 Meter großes Spielfeld markieren.
- > Auf einer Grundlinie 3 Großtore mit Torhütern aufstellen.
- > An der gegenüberliegenden Grundlinie 2 seitliche Zielzonen abstecken.
- > 2 Mannschaften einteilen.

- > Rot: Die freie Seite erkennen und in die jeweilige Zielzone dribbeln.
- > Blau hat zahlreiche Optionen für einen Torschuss auf die Großstore.
- > für ein Team übernehmen.
- > Stehen 2 Trainer zur Verfügung, so sollten diese jeweils das Coaching
- > Rot das zielgerichtete, raumgreifende Dribbling im Mittelpunkt.
- > In dieser Spielform stehen für Blau der schnelle Torabschluss und für

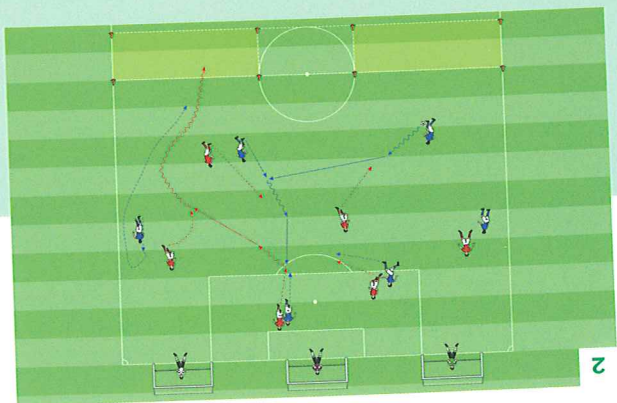
## HINWEISE

- > Blau spielt mit maximal 3 Kontakten.
- > ler im Mittelkreis anspielen.
- > Dribbling in die Zielzonen können die Spieler von Rot auch den Zielspie-
- > Einen Zielspieler von Rot im Mittelkreis aufstellen. Alternativ zum

## VARIATIONEN

- > Rot versucht, in eine der beiden Zielzonen zu dribbeln (Abb. 2).
- (Abb. 1).
- > Blau kann bei allen Großstoren mit Torhütern gültige Treffer erzielen
- > 6 gegen 6 im Feld

## ABLAUF

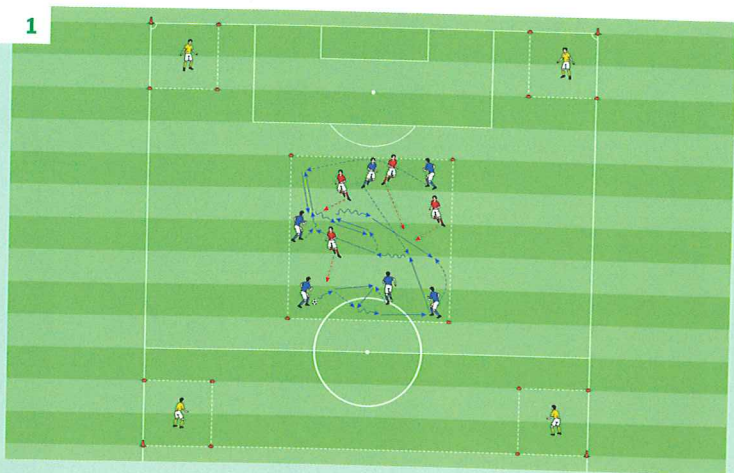






## 'VERSUS'-SPIELE

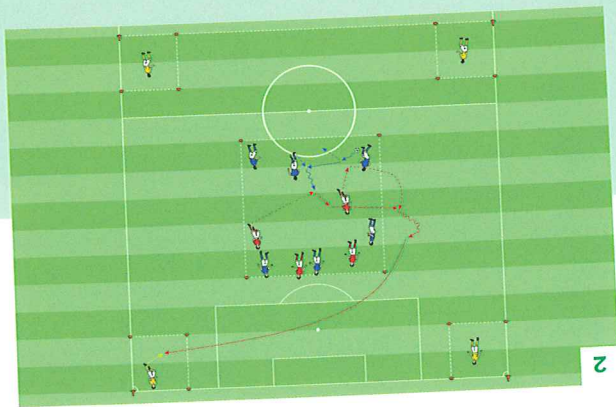
1



## 'KURZPASSSPIEL' VS. 'DIAGONALE FLUGBÄLLE'

### ORGANISATION

- > In einem 70 x 70 Meter großen Spielfeld mehrere Felder in Form einer Würfel-Fünf abstecken:  
Im Zentrum ein 25 x 25 Meter großes Hauptfeld markieren.  
In allen Ecken je ein 10 x 10 Meter großes Zielfeld errichten.
- > Ein Team zu 6 und eine Mannschaft zu 4 Spielern bilden und im Hauptfeld aufstellen.
- > Zusätzlich 4 Zielspieler bestimmen und in den Eckfeldern postieren.
- > Die Zielspieler spielen mit dem Unterzahlteam im Hauptfeld zusammen.



## ABLAUF

- > 6 gegen 4 im Hauptfeld
- > Blau versucht, in Überzahl 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen (Abb. 1). Gelingt dies, so erhält Blau 1 Punkt für die Teamwertung.
- > Rot versucht, den Ball zu erobern und einen Flugball auf einen Zielspieler in eine der Eckzonen zu spielen (Abb. 2).
- > Gelingt es dem Passempfänger, das Zuspiel im Zielfeld zu kontrollieren, so erhält Rot 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

## VARIATIONEN

- > Im Hauptfeld 8 gegen 4 spielen.
- > Im 6 gegen 6 spielen.

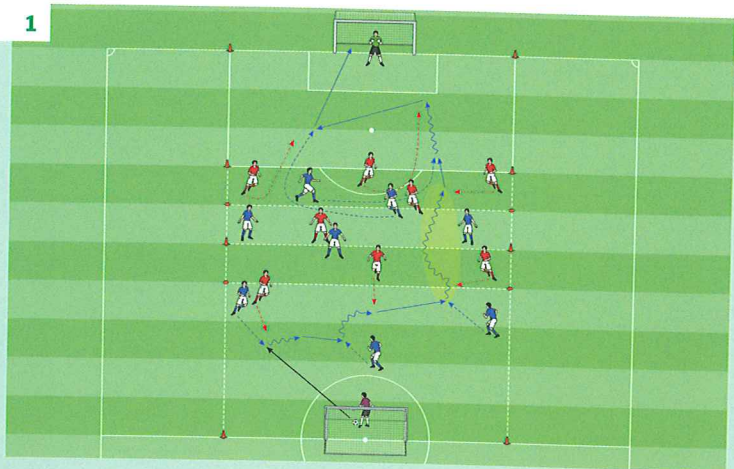
## HINWEISE

- > In dieser Spielform stehen für Blau das Kurzpassspiel und für Rot das Spielen und Kontrollieren von diagonalen Flugbällen im Mittelpunkt.
- > Rot soll nach Ballgewinn schnellstmöglich aus der Zone des größten Gegnerdrucks herauskombinieren und dann einen gezielten Diagonalball spielen. Die Zielspieler in den Eckfeldern regelmäßig wechseln.



## 'VERSUS'-SPIELE

1



## 'SPIEL IN DIE TIEFE' VS. 'DRIBBLINGS DURCH DAS ZENTRUM'

### ORGANISATION

- > Ein 50 x 40 Meter großes Spielfeld mit Toren errichten.
- > Die Mittellinie markieren.
- > In der Mitte des Feldes zusätzlich eine 10 x 40 Meter große Zone abstecken.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter.

- > In dieser Spielform stehen für Blau das Dribbeln auf engem Raum sowie für Rot das Spiel in die Tiefe im Mittelpunkt.
- > Beide Teams dürfen mit dem Dribbling bzw. dem Pass in die Spitze frei nachrücken.

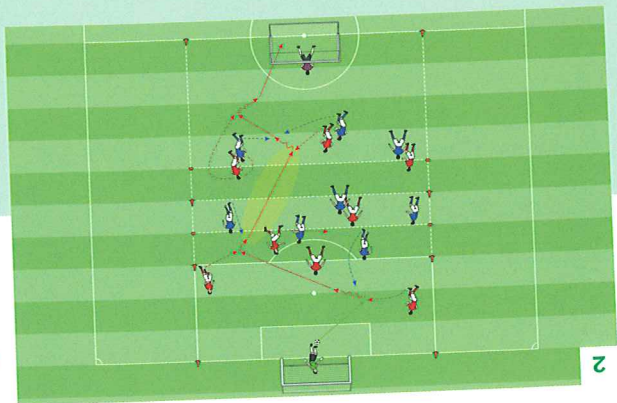
## HINWEISE

- > Den Zonen jeweils Spieler beider Teams fest zuweisen.
- > Abschluss (auch Rückpässe erlaubt).
- > Mit dem Dribbling bzw. dem Pass in die Tiefe freies Spiel bis zum Tor-

## VARIATIONEN

- > Ist der Ball einmal in der Endzone, so darf jeweils nicht mehr zurück-
- > Spitze überspielen (Abb. 2).
- > Rot muss die Mittelzone mit einem Pass auf einen Mitspieler in die
- > Gegner-Tor zu gelangen (Abb. 1).
- > Blau muss die Mittelzone durchdribbeln, um in die Endzone vor das
- > 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern

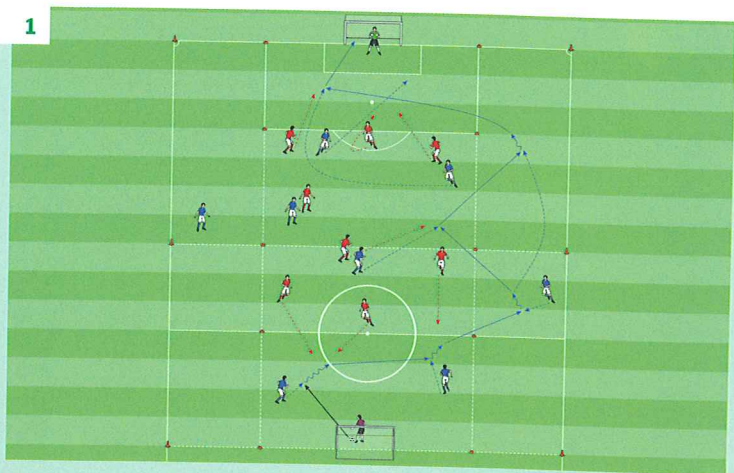
## ABLAUF





## 'VERSUS'-SPIELE

1



### 'FLÜGELSPIEL' VS. 'SPIEL IN DIE TIEFE'

#### ORGANISATION

- > Ein 75 x 70 Meter großes Feld mit Toren errichten.
- > Die Mittellinie markieren.
- > An den Seiten des Feldes je eine 15 Meter breite Flügelzone markieren.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter.
- > Blau stellt zudem 2 Außenspieler, die sich in den Flügelzonen postieren.

- > Durch die Unterzahl im Zentrum muss Blau häufig über die Flügelzonen aufbauen, die von Rot nicht betreten werden dürfen.
- > Nach Ballgewinn von Rot schnellstmöglich in die Spitze kombinieren und zielstrebig abschließen.

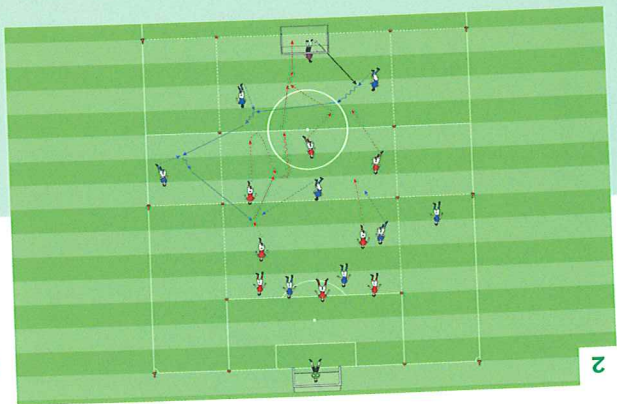
## HINWEISE

- > Angespielte Flügelspieler können ins Feld dribbeln und selbst schießen
- > Trainingsziel 'Spielverlagerung': Blau muss erst von Flügelzone zu Flügelzone kombinieren, ehe das Team gültige Treffer erzielen darf.

## VARIATIONEN

- > Bei Ballgewinn kontert Rot in Überzahl sofort auf das gegenüberliegende Tor (Abb. 2).
- > Die Spieler in den Flügelzonen dürfen dabei nur mit maximal 3 Kontakten agieren.
- > Blau versucht, im Zusammenspiel mit den eigenen Außenspielern vor das gegnerische Tor zu kombinieren (Abb. 1).
- > 6 plus 2 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern

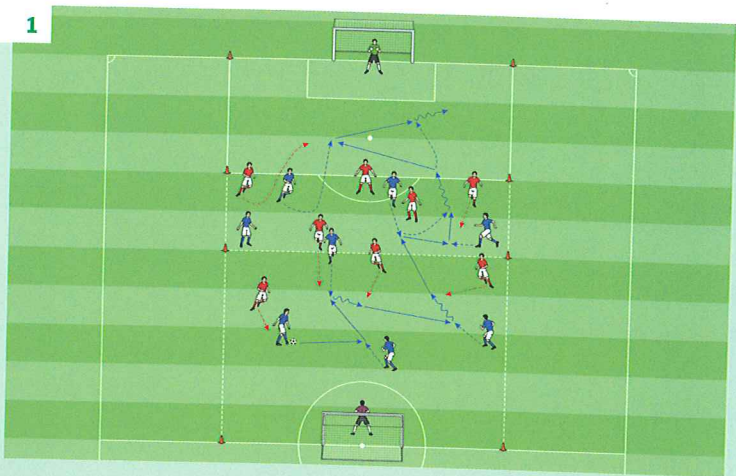
## ABLAUF





## 'VERSUS'-SPIELE

1



### 'BALLHALTEN' VS. 'KONTERSPIEL'

#### ORGANISATION

- > Ein 50 x 40 Meter großes Feld mit Toren errichten.
- > Die Tore mit Torhütern besetzen.
- > Die Mittellinie markieren.
- > 2 Mannschaften einteilen.

> Bei Ballgewinn von Rot soll sich das Team sofort im Feld orientieren und den freien Weg zum besser gelegenen Tor zielstrebig nutzen.

> Die Trainingsziele von Blau (Ballzirkulation) und Rot (Konterspiel) sind sehr unterschiedlich. Daher möglichst 2 Trainer bestimmen, die individuell coachen.

### HINWEISE

sodass eine 10-gegen-8-Überzahl entsteht.

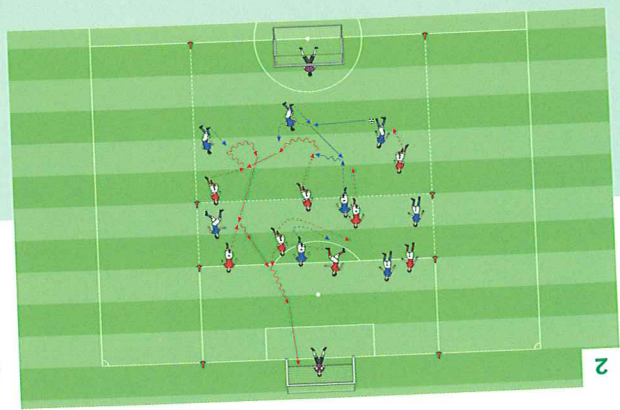
> Blau darf die beiden Torhüter ins Kombinationsspiel einbeziehen, kombinieren, ehe sie auf ein Tor mit Torhüter abschließen dürfen.

> Bei Ballgewinn von Rot müssen diese zunächst über die Mittellinie

### VARIATIONEN

- > 8 gegen 8 im Feld
- > Blau versucht, 8 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen (Abb. 1).
- > Gelingt dies, so erhält Blau 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- > Nach Balleroberung kontert Rot auf die beiden Tore mit Torhütern (Abb. 2).

### ABLAUF

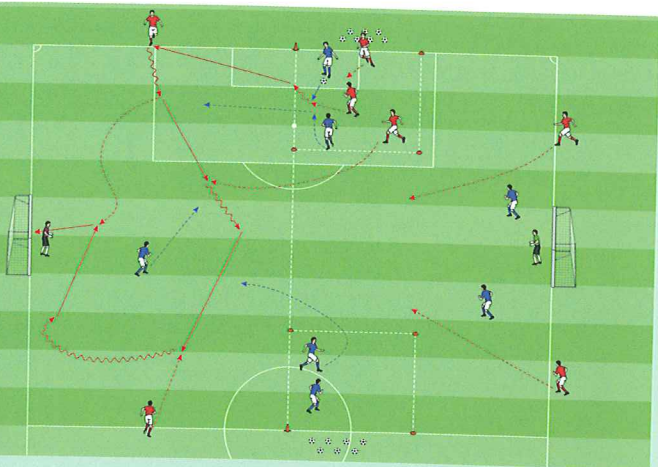






## 'VERSUS'-SPIELE

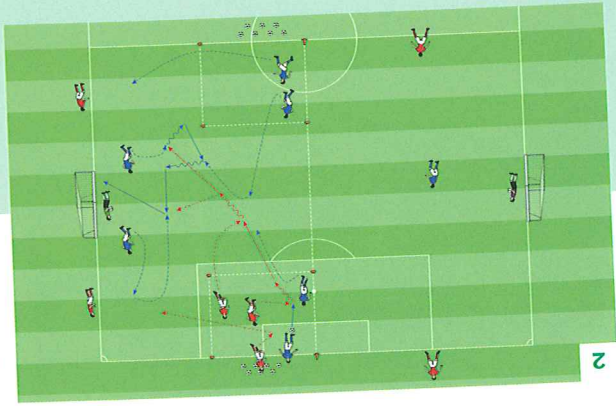
1



## 'GEGENPRESSING' VS. 'KONTERSPIEL'

### ORGANISATION

- > Ein 70 x 50 Meter großes Feld mit Toren errichten.
- > Die Mittellinie markieren.
- > In der Mitte einer Feldhälfte an beiden Seitenlinien je ein 15 x 15 Meter großes Quadrat abstecken.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter.
- > Alle Spieler gemäß Abbildung auf den Positionen verteilen.
- > An den Quadraten Bälle auslegen.



## ABLAUF

> Abwechselnd in beiden Quadranten starten: Blau versucht, im 2 gegen 3 über die Grundlinie des Quadrats zu dribbeln und im Zusammenspiel mit

den beiden Mitspielern vor dem Tor einen Treffer zu erzielen.

> Erobert Rot den Ball, startet sofort das freie Spiel auf dem gesamten Feld. Rot versucht, in Unterzahl einen Mitspieler an einer Grund- oder

Seitenlinie anzuspülen.

> Gelingt dies, so dürfen sofort alle Anspieler von Rot zum 7 gegen 7 ins Feld rücken (Abb. 1).

> Gewinnt Blau den Ball hingegen zurück, so dürfen sie im 6 gegen 3 abschließen (Abb. 2).

## HINWEISE

> Mit der Balleroberung von Rot gehen alle Spieler von Blau sofort ins Gegenpressing.

> Gelingt Rot dennoch der Pass auf einen Mitspieler außerhalb des

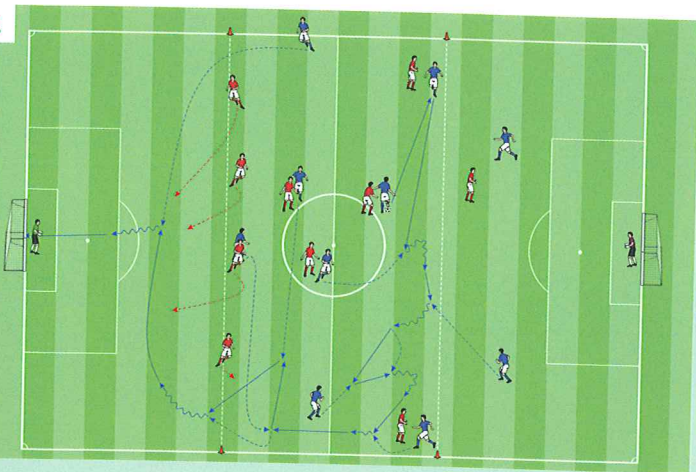
Feldes und werden so alle Spieler freigespielt, so entsteht in der gegnerischen Hälfte kurzzeitig eine 2-gegen-1-Überzahl. Es gilt, diese mit

einem schnellen Konterspiel in die Spitze zielstrebig auszuspielen.



## 'VERSUS'-SPIELE

1



## 'KOMBIATIONSSPIEL' VS. 'FLUGBÄLLE'

### ORGANISATION

- > Auf einem Großspielfeld 2 Tore aufstellen.
- > Die Mittellinie markieren.
- > 3 gleich große Querzonen errichten.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter.

ohne Ball bestimmt das Abspiele!»  
 Stürmer die Zuspiele nach Blickkontakt aktiv fordern: »Der Spieler

- > Um die langen Flugbälle von Rot erreichen zu können, müssen die
- > Präzise Pässe in den Fuß des Mitspielers fordern.
- > Die Spieler von Blau müssen sich in der mittleren Zone intensiv freilaufen

## HINWEISE

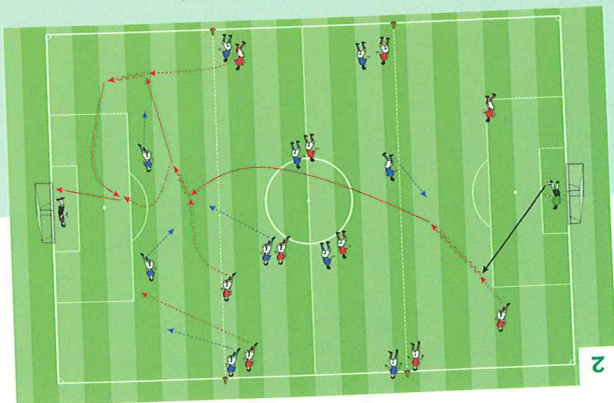
> Beide Teams dürfen nur nach vorne und keine Zone zurück spielen.

## VARIATION

zu einem Mitspieler passen.

- > Bei Ballgewinn in der mittleren Zone darf Rot hier nur maximal einmal das Gegner-Tor zu gelangen (Abb. 2).
- > Rot muss die Mittelzone mit einem langen Flugball überspielen, um vor die Angriffszone kombinieren dürfen (Abb. 1).
- > Die Spieler von Blau müssen sich innerhalb der mittleren Zone zunächst mindestens 8-mal in den eigenen Reihen zuspielen, ehe sie in
- > 11 gegen 11

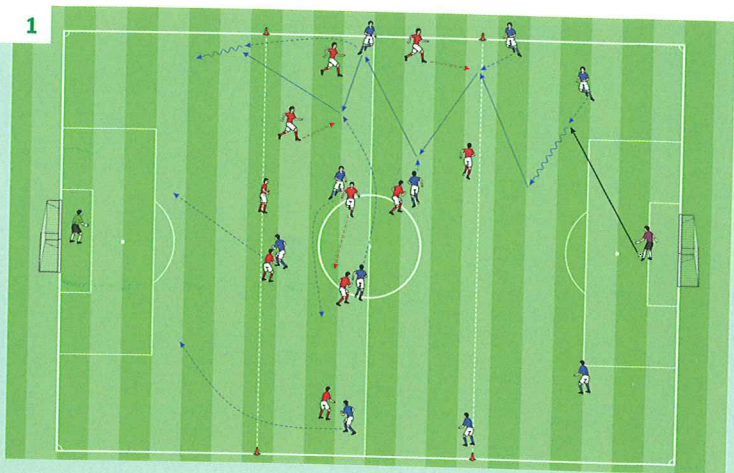
## ABLAUF





## 'VERSUS'-SPIELE

1



## 'SPIELAUFBAU' VS. 'MITTELFELDPRESSING'

### ORGANISATION

- > Auf einem Großspielfeld 2 Tore aufstellen.
- > Die Mittellinie markieren.
- > 3 gleich große Querzonen errichten.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter.
- > Beide Teams stellen sich im 4-2-3-1-System auf.
- > Rot postiert sich in der mittleren Zone, Blau darf das gesamte Spielfeld nutzen.

- > Als Trainer nach einer Weile Lösungsmöglichkeiten aufzeigen.
- > (z. B. Kombinationen am Flügel bzw. im Zentrum, Diagonalbälle usw.)
- > Daher, dass jede Aktion beim Torhüter von Blau beginnt, darf Blau seinerseits verschiedene Optionen für den Spielbau ausprobieren.
- > (z. B. Ballbesitzer nach außen drängen, Überzahl am Ball schaffen usw.)
- > Rot soll aus dem freien Spiel heraus Lösungsmöglichkeiten für das Mittelfeldpressing finden, ohne dass diese vom Trainer vorgegeben werden

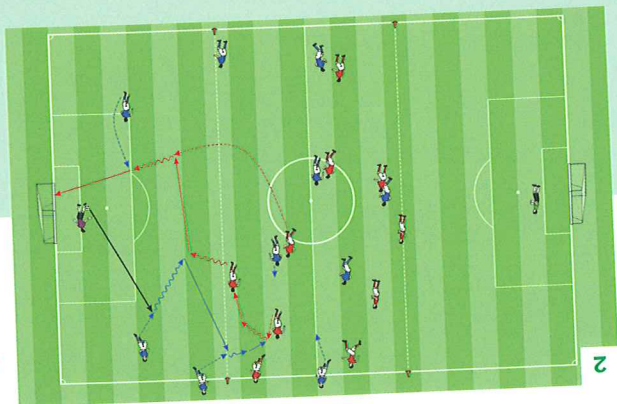
## HINWEISE

- > Rot darf ebenfalls das gesamte Feld nutzen, Ballüberungen in der Mittelzone ergeben jedoch 1 Zusatzpunkt.

## VARIATION

- > das jeweils andere Tor (Abb. 2).
- > Gelingt es Rot, den Ball in der Mittelzone zu erobern, so kontern sie auf
- > Rot darf die Aufbauzone bei Ballbesitz von Blau zunächst nicht betreten.
- > Blau versucht, durch die mittlere Zone zu kombinieren (Abb. 1).
- > 11 gegen 11, jeder Angriff wird vom Torhüter von Blau gestartet.

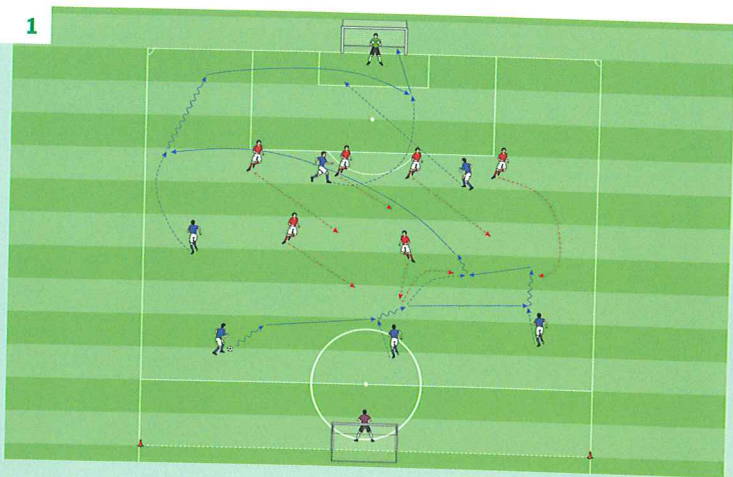
## ABLAUF





## 'VERSUS'-SPIELE

1



### '4-2' VS. '3-3'

#### ORGANISATION

- > Ein 60 x 70 Meter großes Feld mit Toren markieren.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter.
- > Blau im 3-3- und Rot im 4-2-System aufstellen.

> Als Trainer beide Mannschaften gezielt coachen!

Überzahl in Tornähe schaffen (Abb. 2).

nen sich die Außenverteidiger ins Angriffsspiel einschalten und so

> Die Sechser sollen sich bei Ballbesitz diagonal staffeln. Außerdem kön-

zur Ballseite sowie das Schaffen von Überzahl in Ballnähe.

> Im Mittelpunkt steht dabei das kompakte Verteidigen mit Verschieben

> Rot trainiert das Spiel mit Viererkette und Doppel-Sechs-

bewegung (Abb. 1).

lagerung an, z. B. mit einem diagonalen Flugball gegen die Verschiebe-

> Ist der Weg über eine Seite verstellt, bietet sich eine schnelle Spielver-

Breite verschieben.

über den Flügel. So muss die Viererkette von Rot über die gesamte

> Das 3-3-System von Blau ermöglicht ein erfolgversprechendes Spiel

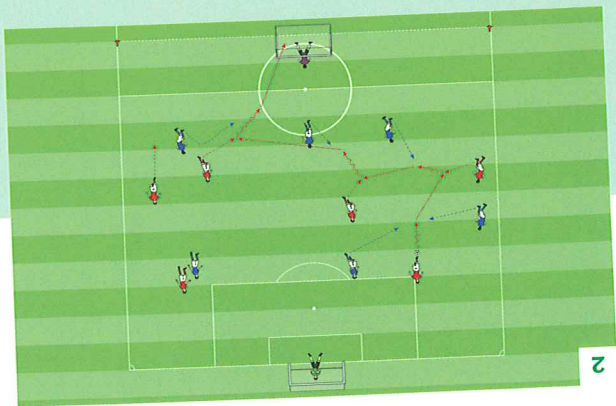
## HINWEISE

4-2-System spielen.

> Blau agiert aus einer Grundordnung im 3-3-System gegen Rot, die im

> 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.

## ABLAUF



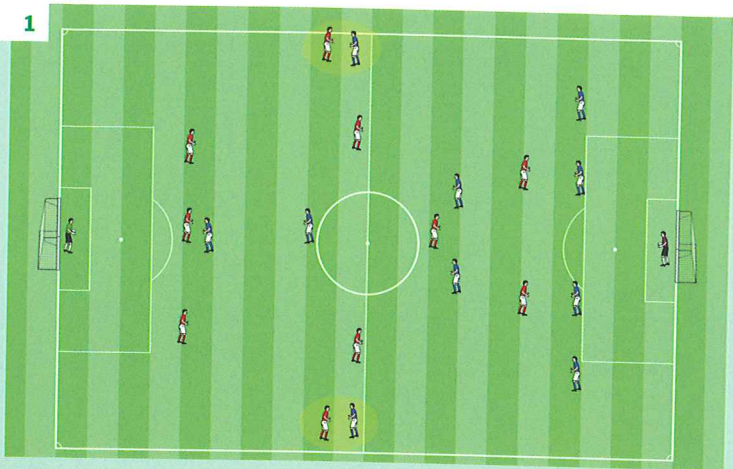
2





## 'VERSUS'-SPIELE

1



### 'VIERERKETTE' VS. 'DREIERKETTE'

#### ORGANISATION

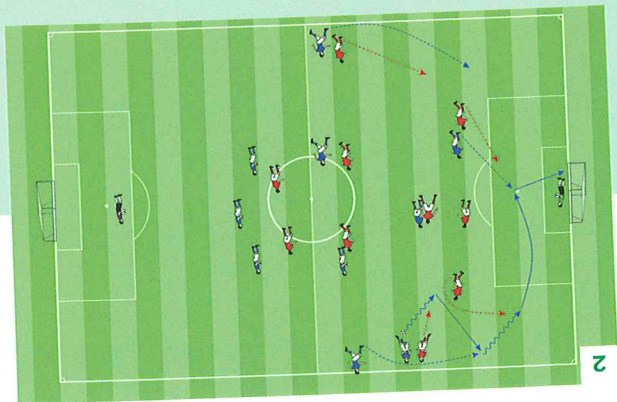
- > Auf einem Großspielfeld 2 Tore aufstellen.
- > Die Mittellinie markieren.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter.
- > Blau stellt sich im 4-2-3-1-System auf, Rot agiert im 3-5-2.

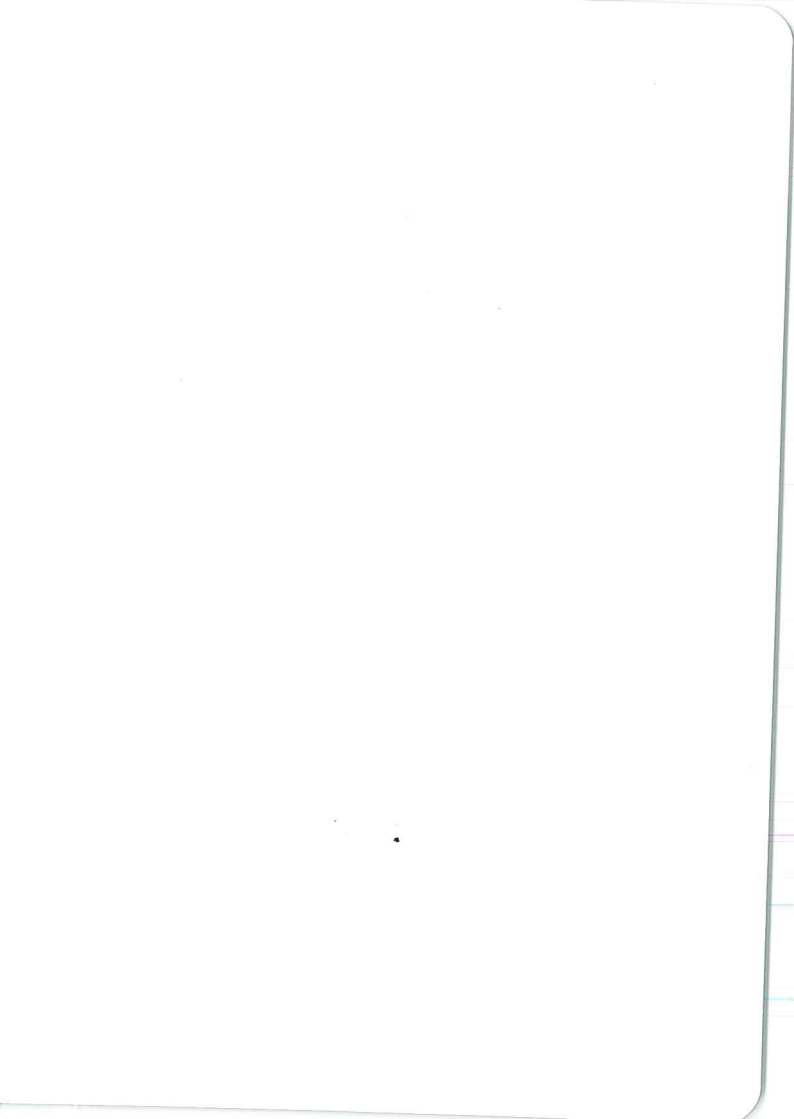
- > Die vorgezogenen Außenverteidiger von Rot stellen früh die breit stehenden Flügelspieler von Blau (Abb. 1).
- > Je nach Spielphilosophie des Trainers lassen sich bei Ballbesitz Blau einer oder beide Außenspieler in die Abwehrkette fallen.
- > Bei Ballbesitz von Rot können sich die beiden Außenspieler zudem sehr einfach in den Angriff einschalten.
- > Blau agiert hingegen mit einer festen Viererkette, sodass keine Positionsanpassungen erforderlich sind. Im Mittelpunkt stehen das Verschieben zur Ballseite und das Schaffen von Überzahl in Ballnähe.
- > Bei Ballgewinn von Blau können diese zum einen durch das Zentrum sofort in die Spitze kombinieren oder in den Rücken der gegnerischen Außenspieler auf den Flügel passen.
- > Die Flügelspieler von Blau können auch mit Ball nach innen ziehen und so Raum zum Hinterlaufen durch die Außenverteidiger schaffen (Abb. 2).

## HINWEISE

- > 11 gegen 11 im Feld
- > Blau agiert mit Vierer-, Rot spielt mit Dreierkette.

## ABLAUF





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.

ISBN 978-3-89417-287-9

1. Auflage 2018

© by Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG,

Rektoratsweg 36, 48159 Münster · [www.philippka.de](http://www.philippka.de)

Autor: Sven Hehl

Lektorat: Dennis Schunke

Design/Layout: Janosch Peltzer

Illustrationen: Sven Hehl

Titelfoto: Conny Kurth

Druck: Bitter & Loose GmbH, Greven

Das Werk und seine Bestandteile sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch foto-

mechanische Vervielfältigungen jeder Art, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung bzw.

Verarbeitung in elektronischen Systemen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Anmerkung zum Sprachgebrauch: Im Folgenden wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit  
die männliche Form verwendet, die jedoch die weibliche mit einschließt. Ist also von Spielern  
bzw. Trainern die Rede, so sind die Spielerinnen respektive Trainerinnen stets mitgemeint.