

Fußballtraining



KARTOTHEK



SPIELFORMEN STEUERN

- 4 gegen 4 – im doppelten Strafraum
- 6 gegen 6 – auf Ballhalten und im Strafraum
- 8 gegen 8 – in einer Spielfeldhälfte

Fußballtraining

KARTOTHEK



IN SPIELFORMEN SCHWERPUNKTE SETZEN!

Das Spiel ist das beste Training! Kleine und große Spielformen bilden in Trainingseinheiten das echte Spiel ab und dienen der zielgerichteten Schulung der Spieler. Doch nicht jede Spielform ist gleich: Veränderte Bedingungen von Raum, Spieleranzahl, Torbildung und Regeln akzentuieren verschiedene Techniken und Taktiken – ob das Dribbling, das Kombinationspiel, den zielstrebigsten Torabschluss oder das Umschaltverhalten auf Defensiv- oder Offensive.

ZU DIESEN TRAININGSKARTEN

Diese Kartothek bietet 50 Trainingsformen, die auf vier gängigen und im alltäglichen Training von Teams verschiedener Alters- und Spielklassen häufig durchgeführten Spielformen basieren. So werden in einem für die Spieler gewohnten Aufbau immer wieder neue Schwerpunkte gesetzt und das jeweilige Trainingsziel effektiv angesteuert.

Beim **4 gegen 4 im doppelten Strafraum**, dem **6 gegen 6 im Strafraum**, dem **6 gegen 6 auf Ballhalten** und dem **8 gegen 8 in einer Spielfeldhälfte** hat der Autor nicht nur eine unterschiedliche Spielerzahl berücksichtigt, sondern geht auch auf den Trainingsraum ein, der Ihnen bei Ihren Einheiten gewöhnlich zur Verfügung steht. So verbessern Sie Ihre Spieler zielgerichtet und ermöglichen Ihnen spezifische Lernerfolge in vielen unterschiedlichen Spielsituationen.



Fußballtraining

DER AUTOR



DENNIS SCHUNKE

Der Sportwissenschaftler hat seine Erfahrungen als Trainer sowohl bei den Junioren in der DFB-Talentförderung als auch bei den Senioren der U 23 des SC Preußen Münster sammeln dürfen.

Als Kurzschulungsreferent ist er beim Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen in der

Traineraus- und -fortbildung tätig und widmet sich dort grundsätzlichen Themen der Trainingslehre aller Altersklassen.

Beim Philippka-Sportverlag arbeitet der A-Lizenz-Inhaber in der Fußball-Redaktion. Hier verfasst er Inhalte für die Magazine 'Fußballtraining' und 'Fußballtraining Junior' sowie online für das Service-Portal 'Training und Service' auf DFB.de und FUSSBALL.DE. Zudem betreut er das interne Service-Portal des DFB-Talentförderprogramms. Gemeinsam mit Fußballtraining-Redakteur Marc Kuhlmann verfasste er bereits die Kartothek 'Aufwärmen'. Diesmal hat er sich mit der Steuerung von Trainingsinhalten in Spielformen beschäftigt.



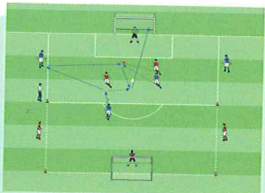
Fußballtraining

SO 'LESEN' SIE DIE TRAININGSKARTEN

Fußballtraining

9

4 GEGEN 4 IM DOPPELTEN STRAFRAUM



DIREKTABNAHME II ORGANISATION

- Einen doppelten Strafraum als Spielfeld markieren.
- Mittig auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden jeweils Feld und als Anspieler an einer Seitenlinie aufstellen.
- Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

FT-Trainingskarte • fussballtraining.com

VORDERSEITE

- > Diese Kartothek ist in vier Basis-Spielformen gegliedert, die zum Akzentuieren unterschiedlicher Schwerpunkte variiert werden. In der Kopfleiste finden Sie die jeweils zugehörige Kartenummer.
- > Die Kartenvorderseite beschreibt darüber hinaus die Organisation und den Trainingsaufbau der Spielform.

9



ABLAUF

- Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- 4 gegen 4 auf die beiden Tora.
- Die Ballbesitzer agieren in Überzahl mit dem Anspieler auf einer Seitenlinie.
- Die Anspieler agieren mit maximal 2 Kontakten.
- Treffer nach Flanke eines Anspielers doppelt werten (Abb).
- 4 Durchgänge zu je 3 Minuten spielen.
- Der Trainer spielt nach jedem Treffer und Ausball neu ein.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

- Diese Trainingsform provoziert vermehrt das Spiel über den Flügel und den Torabschluss nach Flanken.
- Mit dem Pass zum Anspieler laufen die Angreifer im Zentrum ein und erwarten die Flanke vor das Tor.
- Nach jedem Durchgang die Anspieler tauschen.

FT-Trainingskarte • fussballtraining.com

RÜCKSEITE

- > An dieser Stelle ist der Ablauf der Spielform im Detail beschrieben.
- > Weitere Grafiken veranschaulichen entweder detailliert den Ablauf in Phasen oder zeigen Details auf.
- > Mit den Hinweisen zur Steuerung der Spielform sind Sie nun bestens vorbereitet!



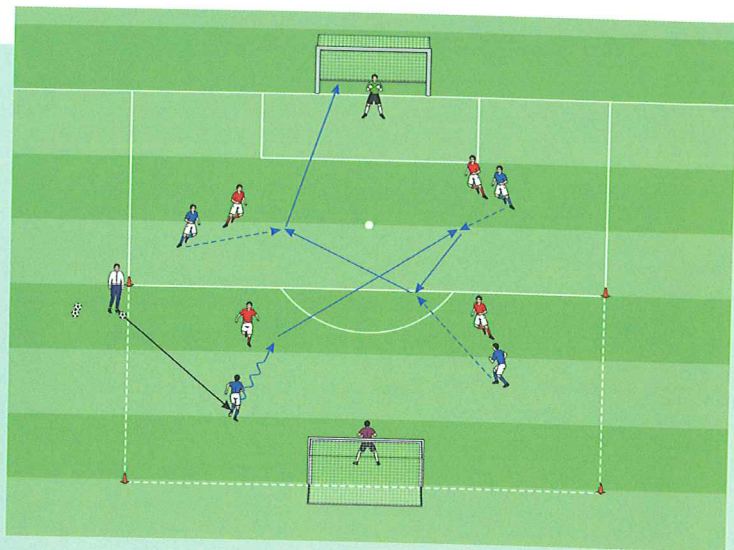
- > 4 gegen 4 im doppelten Strraum ab Karte 1
- > 6 gegen 6 im Strraum ab Karte 13
- > 6 gegen 6 auf Ballhalten ab Karte 25
- > 8 gegen 8 in einer Spielfeldhälfte ab Karte 38

BASISFORMEN

- > Angreifen vs. verteidigen (Karte 41)
- > Ballbesitz vs. Balloberung (Karte 15)
- > Balloberung (Karten 34 und 42)
- > Balloberung und Spielverlagerung (Karte 28)
- > Bei Ballbesitz aufrücken (Karte 12)
- > Die Kondition verbessern (Karte 44)
- > Direktabnahme (Karten 5 und 9)
- > Direktes Passspiel (Karten 4 und 24)
- > Dribbeln (Karten 18 und 26)
- > Flügelspiel (Karten 46, 47 und 49)
- > Handlungsschnelligkeit (Karten 19 und 50)
- > Kombinationspiel (Karten 2, 16, 21, 27, 33, 40 und 48)
- > Konterspiel (Karten 29 und 45)
- > Mitspieler einsetzen (Karte 22)
- > Schnelles Umschalten (Karte 14)
- > Spiel in die Tiefe (Karten 8, 30 und 37)
- > Spielverlagerung (Karten 32 und 36)
- > Torabschluss (Karten 11, 20 und 43)
- > Ziellinien überspielen (Karte 31)
- > Zielstrebig abschließen (Karten 3, 6, 7 und 17)
- > Zweikampfvorhalten (Karten 10, 35, 39 und 23)



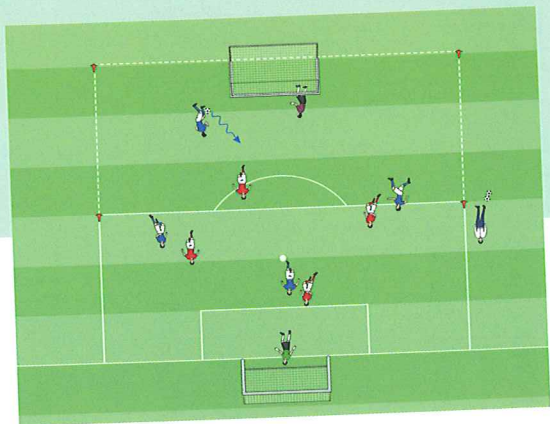
4 GEGEN 4 IM DOPPELTEN STRAFRAUM



BASIS-SPIELFORM

ORGANISATION

- > Einen doppelten Strafraum als Spielfeld markieren.
- > Mittig auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden und im Feld verteilen.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.



ABLAUF

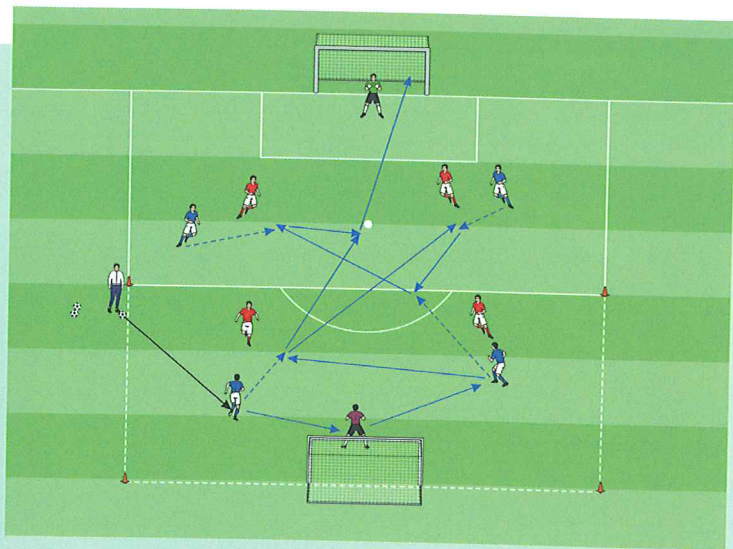
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 4 gegen 4 auf die beiden Tore.
- > 4 Durchgänge zu je 4 Minuten spielen.
- > Der Trainer spielt nach jedem Treffer und Ausball neu ein.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

- > Spielsysteme vorgeben: 2-2-flach, Raute (s. Abb.), 3-1 etc.
- > Stets der Mannschaft zuspülen, die hinten liegt.
- > Auf die Belastung der Spieler achten und die Dauer sowie die Anzahl der Durchgänge entsprechend steuern.



4 GEGEN 4 IM DOPPELTEN STRAUFRAUM



KOMBINATIONSSPIEL

ORGANISATION

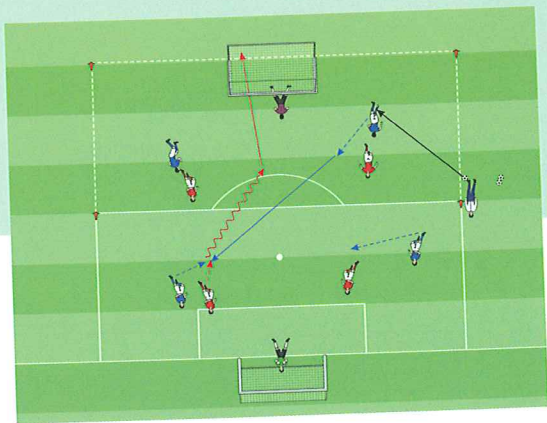
- > Einen doppelten Strafraum als Spielfeld markieren.
- > Mittig auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden und im Feld verteilen.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

- > Die geforderten Pässe provozieren das vermehrte Zusammenspiel der Ballbesitzer und schulen den kontrollierten Spielaufbau.
- > Vor dem Abschluss müssen sich alle Angreifer am Spielzug beteiligen.
- > Die Verteidiger haben durch dieses 'Herausögern' des Torabschlusses eine größere Chance auf den Ballgewinn.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

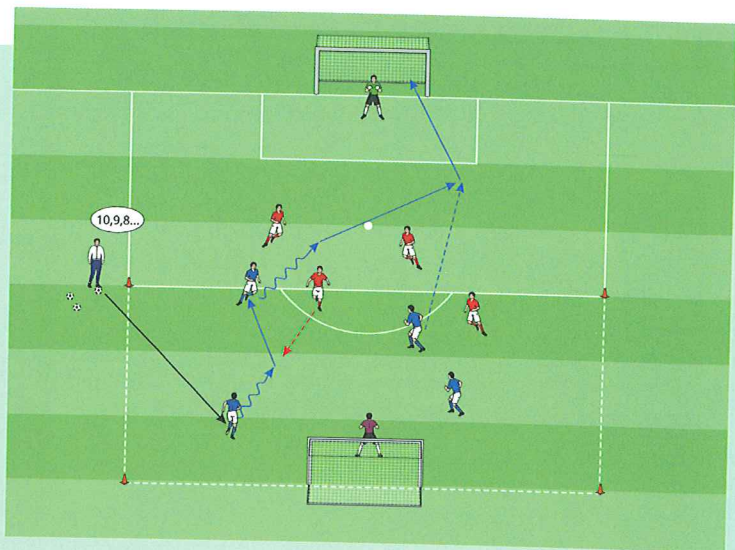
- > Der Trainer spielt nach jedem Treffer und Ausball neu ein.
- > Erobern die Verteidiger den Ball, dürfen sie direkt abschließen (s. Abb.), gespielt hat.
- > Ein Treffer zählt erst, wenn das Team zuvor 7 Pässe untereinander
- > 4 Durchgänge zu je 3 Minuten spielen.
- > 4 gegen 4 auf die beiden Tore.
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.

ABLAUF





4 GEGEN 4 IM DOPPELTEN STRAFRAUM



ZIELSTREBIG ABSCHLIESSEN I

ORGANISATION

- > Einen doppelten Strafraum als Spielfeld markieren.
- > Mittig auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden und im Feld verteilen.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

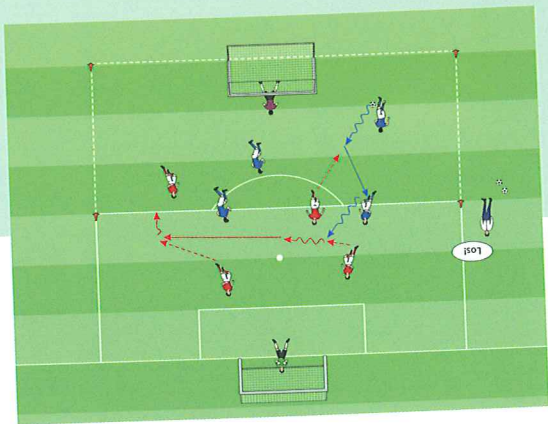
per Trainerkommando sofort zur Offensivaktion auffordern.

- > Sobald ein Spieler ohne direkten Gegnerdruck in Ballbesitz ist, diesen chaotisch und unkontrolliert werden.
- > für den Abschluss, wäre das Spiel extrem schnell, kann aber kurzfristig
- > Hätten die Verteidiger nach Ballgewinn ebenfalls nur 10 Sekunden Zeit
- > Die Zeitvorgabe provoziert einen zielstrebigem Torabschluss.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

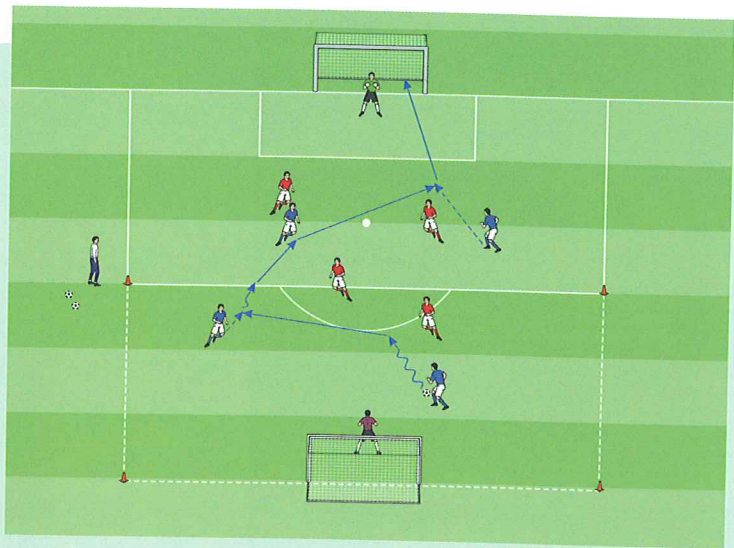
- > Der Trainer spielt nach jedem Treffer und Ausball neu ein.
- > der Trainer ein Zeichen zum Angriff gibt (s. Abb.).
- > Erobern die Verteidiger den Ball, dürfen sie ihn zunächst sichern, bis um abzuschließen.
- > Sobald der Ball eingespült ist, haben die Ballbesitzer 10 Sekunden Zeit,
- > 4 Durchgänge zu je 3 Minuten spielen.
- > 4 gegen 4 auf die beiden Tore.
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.

ABLAUF





4 GEGEN 4 IM DOPPELTEN STRAUFRAUM



DIREKTES PASSSPIEL

ORGANISATION

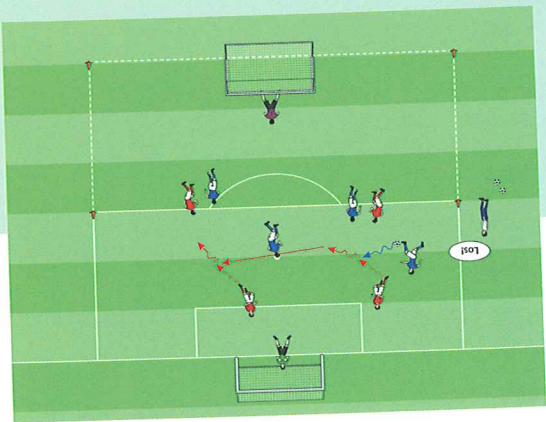
- > Einen doppelten Strafraum als Spielfeld markieren.
- > Mittig auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden und im Feld verteilen.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

- > Das direkte Spiel ist technisch anspruchsvoll und fordert eine hohe Konzentration der Ballbesitzer.
- > Die Regel provoziert ein schnelles Kombinationspiel.
- > Die Angreifer, die nicht in Ballbesitz sind, müssen ständig aufmerksam sein und sich orientieren, wo die Mitspieler sind, die sie bei Ballbesitz anspielen können.
- > Der Trainer spielt nach jedem Treffer und Ausball neu ein.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

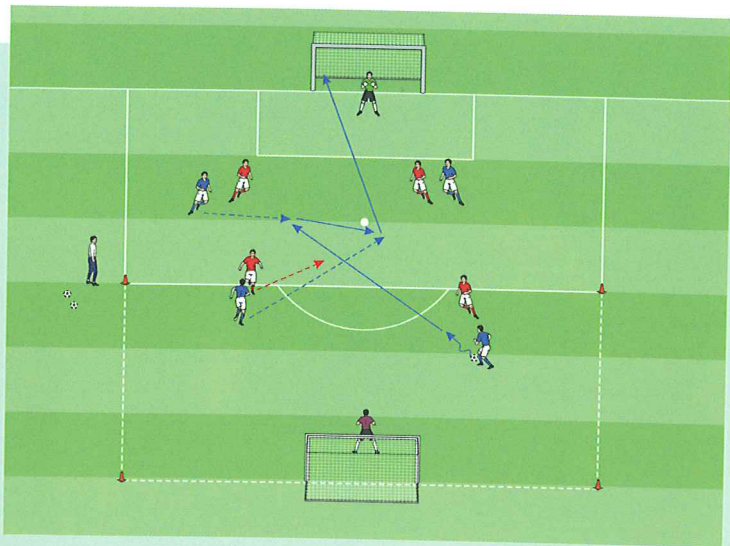
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 4 gegen 4 auf die beiden Tore.
- > 4 Durchgänge zu je 3 Minuten spielen.
- > Jeder 2. Pass muss direkt gespielt werden.
- > Erobern die Verteidiger den Ball, dürfen sie ihn zunächst sichern und spielen auf Kommando ebenfalls mit der Provokationsregel (s. Abb.).

ABLAUF





4 GEGEN 4 IM DOPPELTEN STRAUFRAUM



DIREKTABNAHME I

ORGANISATION

- > Einen doppelten Strafraum als Spielfeld markieren.
- > Mittig auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden und im Feld verteilen.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

treilaufenden Angreifer müssen beachtet und gedeckt werden.
 Dribbling keinen gültigen Treffer erzielen. Vor allem die sich

liegt nicht nur beim aktuellen Ballbesitzer, denn er kann nach dem
 > Auch die Verteidiger schulen hier ihr Stellungsspiel. Das Augenmerk

ist jeder Angreifer wichtig.

> Kein Ballbesitzer kann sich ausruhen, denn bei der geringen Spielerzahl
 geschaffen werden.

> Um einen gültigen Treffer zu erzielen, müssen zuvor Anspielstationen
 Angreifer.

> Diese Spielform fördert das Stellungsspiel und fordert den Einsatz der

HINWEISE ZUR STEUERUNG

> Der Trainer spielt nach jedem Treffer und Ausball neu ein.

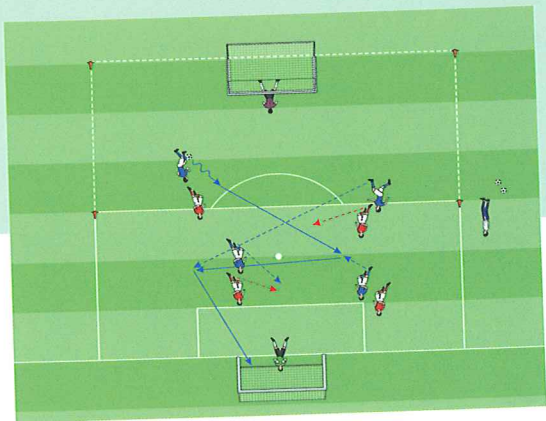
> Treffer zählen nur bei Abschluss per Direktabnahme (s. Abb.).

> 4 Durchgänge zu je 3 Minuten spielen.

> 4 gegen 4 auf die beiden Tore.

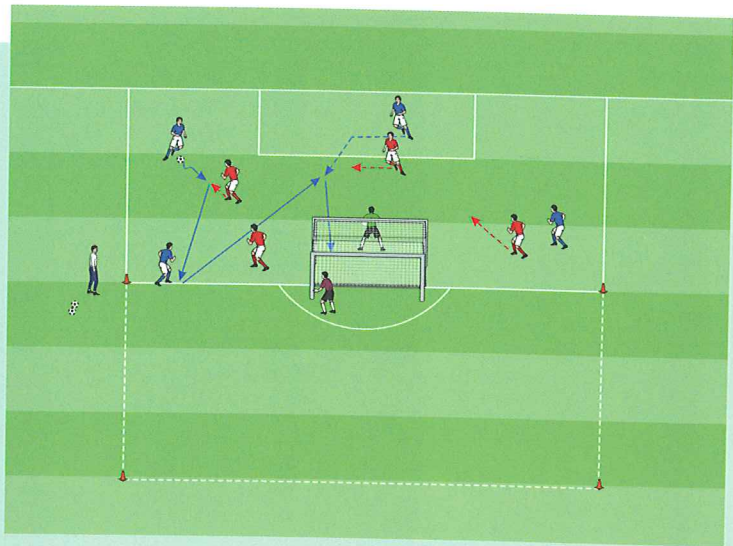
> Der Trainer spielt den ersten Ball ein.

ABLAUF





4 GEGEN 4 IM DOPPELTEN STRAFRAUM



ZIELSTREBIG ABSCHLIESSEN II

ORGANISATION

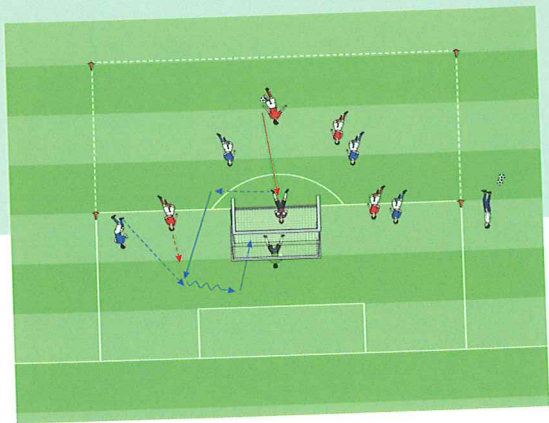
- > Einen doppelten Strafraum als Spielfeld markieren.
- > Mittig im Feld 2 Tore mit dem Rücken zueinander aufstellen.
- > Die Tore mit Torhütern besetzen.
- > 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden und im Feld verteilen.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

- > Beim Abwehren von Schüssen sind die Torhüter stark gefordert: Sie müssen viele Direktabnahmen aus kurzer Distanz abwehren und handlungsschnell sein.
- > Auch die Torhüter müssen hier wachsam sein. Sie können das Spiel nach abgefangenen und gehaltenen Bällen schnell machen und ihrer Mannschaft so einen Vorteil verschaffen (s. Abb.).
- > Der Aufbau dieser Spielform fördert das Spiel in die Tiefe. Zudem wird das Flachpassspiel geschult: Denn nicht nur kontrollierte Pässe, sondern vor allem auch Tempo sind gefragt, um eine günstige Schussposition zu erspielen.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

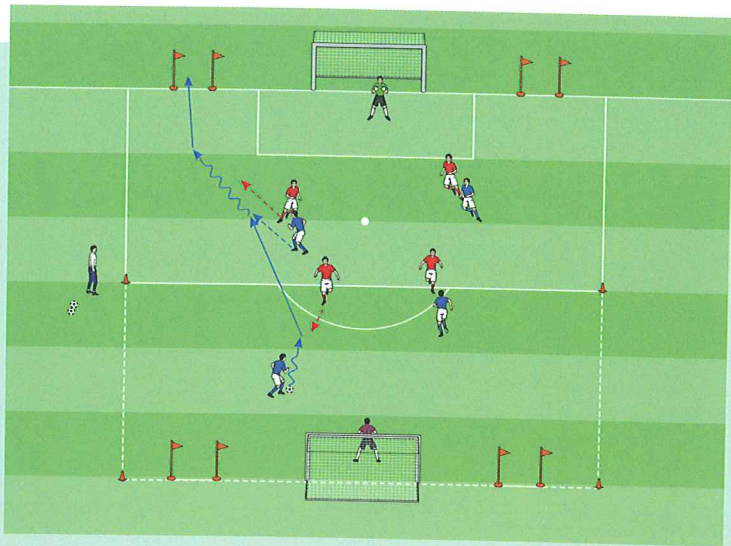
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 4 gegen 4 auf die beiden Tore.
- > Es sind nur Pässe unterhalb der Kniehöhe erlaubt.
- > 4 Durchgänge zu je 3 Minuten spielen.
- > Der Trainer spielt nach jedem Treffer und Ausball neu ein.

ABLAUF





4 GEGEN 4 IM DOPPELTEN STRAFRAUM



ZIELSTREBIG ABSCHLIESSEN III

ORGANISATION

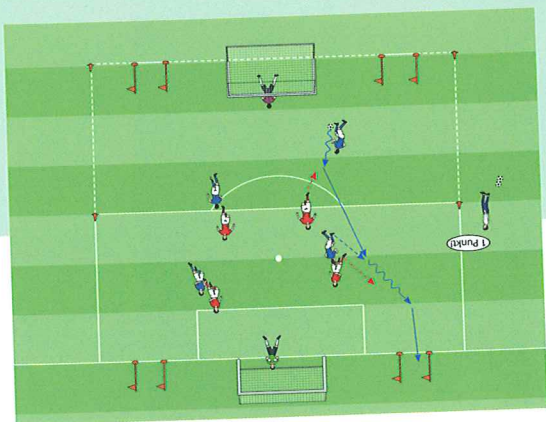
- > Einen doppelten Strafraum als Spielfeld markieren.
- > Mittig auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter und seitlich je 1 Stangentor (Breite: 2 Meter) aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden und im Feld verteilen.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

- > Die Stangentore provozieren das Spiel in die Breite.
- > Die Ballbesitzer haben mehrere Ziele und können sich je nach Spielsituation für die beste Möglichkeit entscheiden.
- > Die Verteidiger müssen sich vom ursprünglichen Decken des einzigen zentralen Tores lösen und auch die Stangentore zustellen.
- > Der Aufbau provoziert zudem Einzelaktionen auf den Flügeln.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

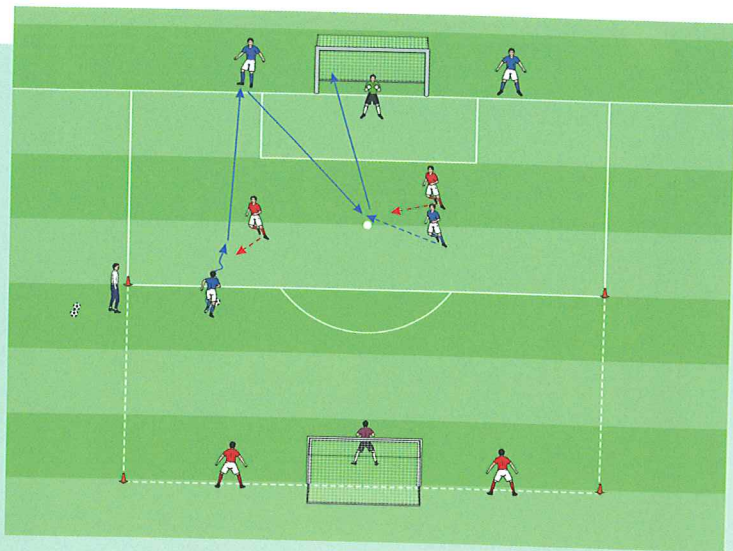
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 4 gegen 4 auf je 3 Tore.
- > Treffer auf das zentrale Tor zählen dreifach, auf die Stangentore einfach (s. Abb.).
- > 4 Durchgänge zu je 3 Minuten spielen.
- > Der Trainer spielt nach jedem Treffer und Ausball neu ein.

ABLAUF





4 GEGEN 4 IM DOPPELTEN STRAFRAUM



SPIEL IN DIE TIEFE

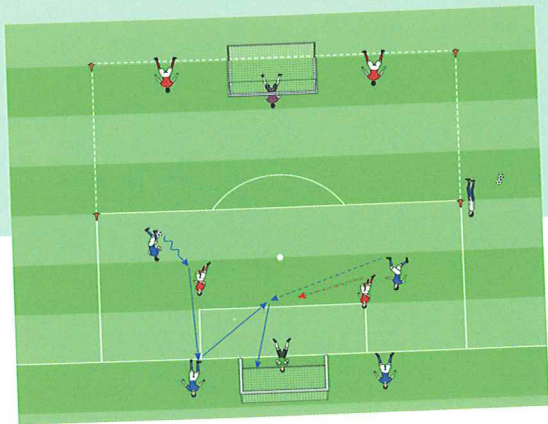
ORGANISATION

- > Einen doppelten Strafraum als Spielfeld markieren.
- > Mittig auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden und je 2 Spieler im Feld postieren.
- > 2 Anspieler pro Team neben den Toren postieren.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

- HINWEISE ZUR STEUERUNG**
- > Bei dieser Trainingsform können die Ballbesitzer stets tief spielen und sofort nachgehen.
 - > Die Torhüter sind beim Abwehren von Schüssen stark gefordert: Sie müssen viele Direktabnahmen aus kurzer Distanz abwehren und handlungsschnell sein (s. Abb.).

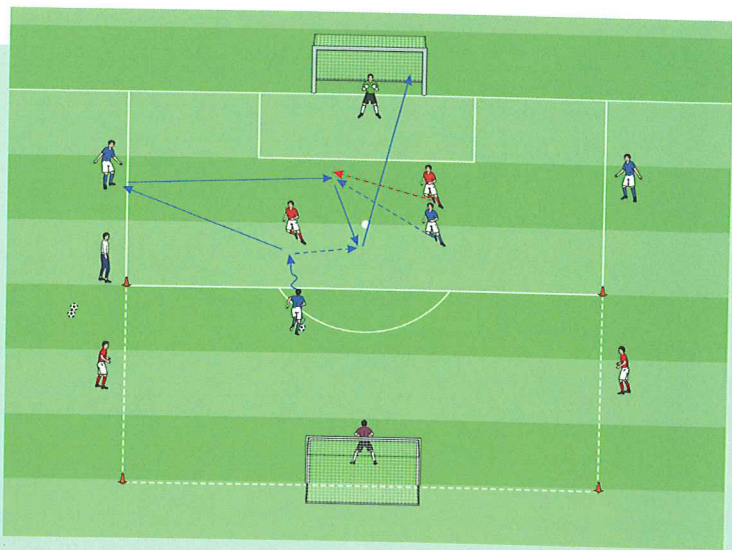
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 4 gegen 4 auf die beiden Tore.
- > Die Ballbesitzer agieren in Überzahl mit den Anspielern neben dem gegnerischen Tor.
- > Treffer nach Zuspiel der Anspieler zählen nur per Direktabnahme.
- > 4 Durchgänge zu je 3 Minuten spielen.
- > Der Trainer spielt nach jedem Treffer und Ausball neu ein.

ABLAUF





4 GEGEN 4 IM DOPPELTEM STRAUFRAUM



DIREKTABNAHME II

ORGANISATION

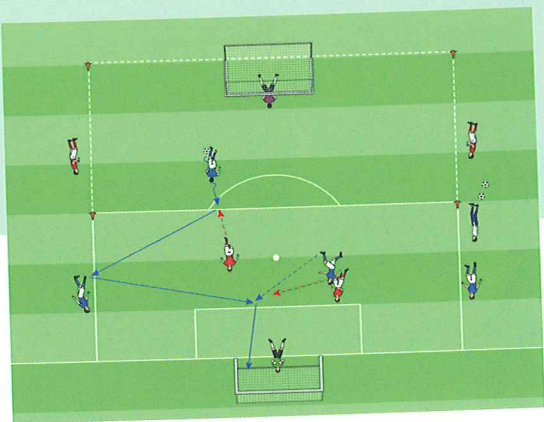
- > Einen doppelten Strafraum als Spielfeld markieren.
- > Mittig auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 4 Spielern.
- > Je 2 Spieler im Feld und als Anspieler an den offensiven Seitenlinien aufstellen.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

- > Nach jedem Durchgang die Anspieler tauschen.
- > erwarten die Flanke.
- > Mit dem Pass zum Anspieler laufen die Angreifer vor das Tor und den Torabschluss nach Flanken.
- > Diese Trainingsform provoziert vermehrt das Spiel über den Flügel und

HINWEISE ZUR STEUERUNG

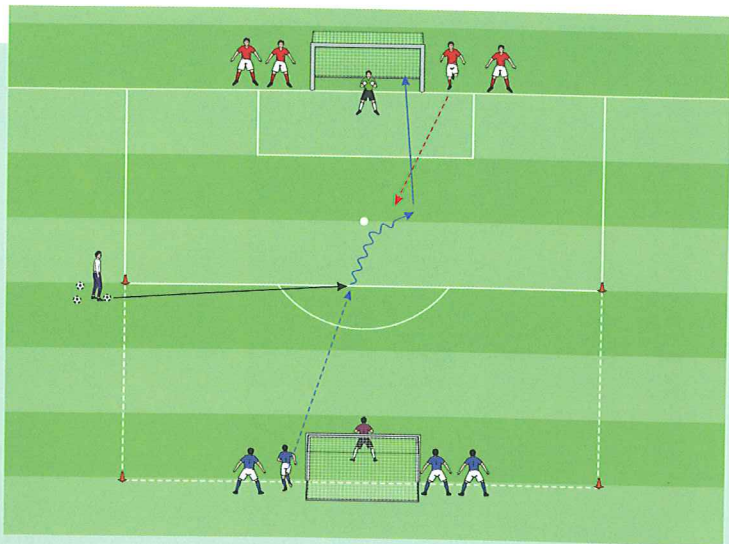
- > Der Trainer spielt nach jedem Treffer und Ausball neu ein.
- > 4 Durchgänge zu je 3 Minuten spielen.
- > Treffer nach Flanke eines Anspielers doppelt werten (s. Abb.).
- > Die Anspieler agieren mit maximal 2 Kontakten.
- > Seitenlinie.
- > Die Ballbesitzer agieren in Überzahl mit dem Anspieler auf einer
- > 4 gegen 4 auf die beiden Tore.
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.

ABLAUF





4 GEGEN 4 IM DOPPELTEN STRAUFRAUM



ZWEIKAMPFVERHALTEN

ORGANISATION

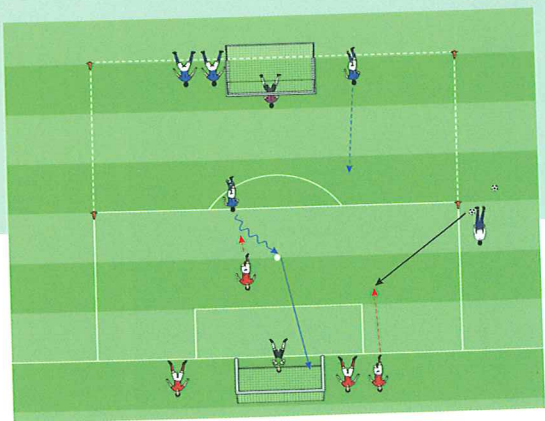
- > Einen doppelten Strafraum als Spielfeld markieren.
- > Mittig auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden und jeweils neben den Toren verteilen.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

- > Die Spielform schult das individual- und gruppentaktische Verhalten.
- > Die startenden Spieler sind zudem konditionell gefordert, da sie sich nicht hinter ihren Mitspielern verstecken können.
- > Immer wieder Zielstrebigkeit im Torabschluss einfordern.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

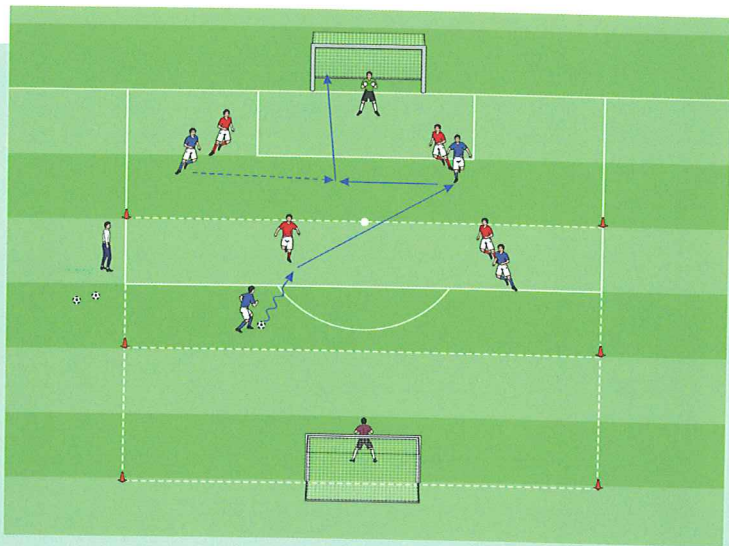
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 2 Spieler starten zum 1 gegen 1 auf die beiden Tore ins Feld.
- > Nach Torabschluss oder Ausball spielt der Trainer den nächsten Ball ein: 2 Spieler starten zum 2 gegen 2 nach usw. (s. Abb.).
- > Das finale 4 gegen 4 einige Minuten durchspielen.
- > Danach wieder von vorne beginnen und 2 neue Spieler zum 1 gegen 1 starten lassen.
- > Während eines Spielzuges dürfen die Ballbesitzer nur einmal zum Torhüter spielen.

ABLAUF





4 GEGEN 4 IM DOPPELTEN STRAFRAUM



TORABSCHLUSS

ORGANISATION

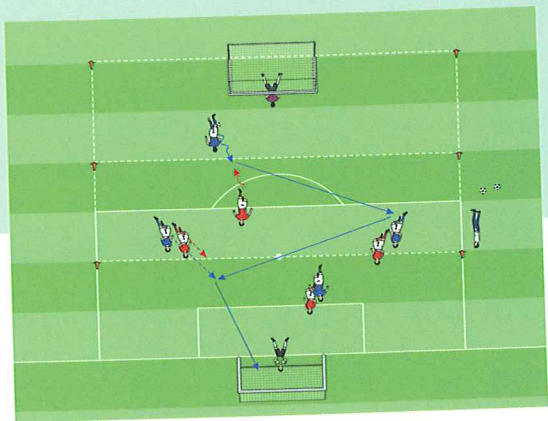
- > Einen doppelten Strafraum als Spielfeld markieren, und das Spielfeld in 3 Zonen unterteilen.
- > Mittig auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden und im Feld verteilen.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

- > Das Spiel in die Tiefe wird in dieser Spielform forciert.
- > Die Ballbesitzer dürfen nicht per Fernschuss abschließen, sondern müssen zunächst bis in die Angriffszone kombinieren, um dort den Abschluss zu finden.
- > So suchen sie immer wieder Lücken in der gegnerischen Abwehr.
- > Die Verteidiger agieren tief und verdrängen den Raum vor dem Tor.
- > Nach und nach auch die anderen Zonen für den Torabschluss freigegeben und sich so dem großen Spiel annähern.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

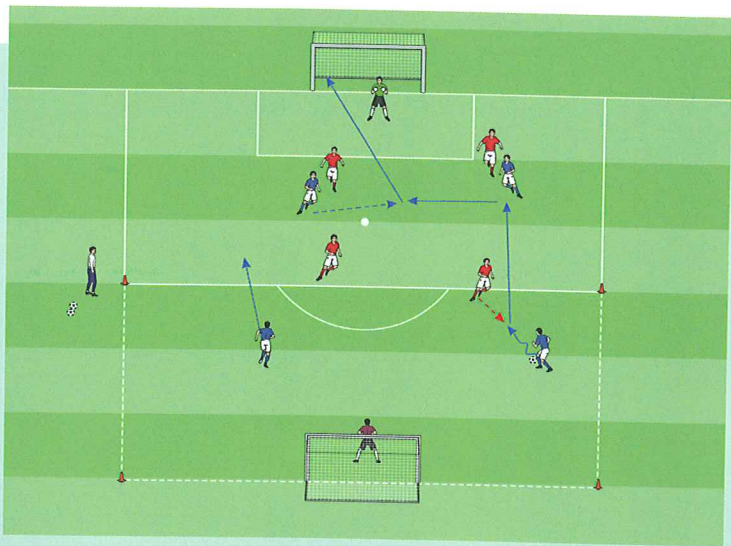
- > Der Trainer spielt nach jedem Treffer und Ausball neu ein.
- > 4 Durchgänge zu je 3 Minuten spielen.
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 4 gegen 4 auf die beiden Tore.
- > Gültige Treffer können nur innerhalb der jeweiligen Angriffszone erzielt werden (s. Abb.).

ABLAUF





4 GEGEN 4 IM DOPPELTEM STRAFRAUM



BEI BALLBESITZ AUFRÜCKEN

ORGANISATION

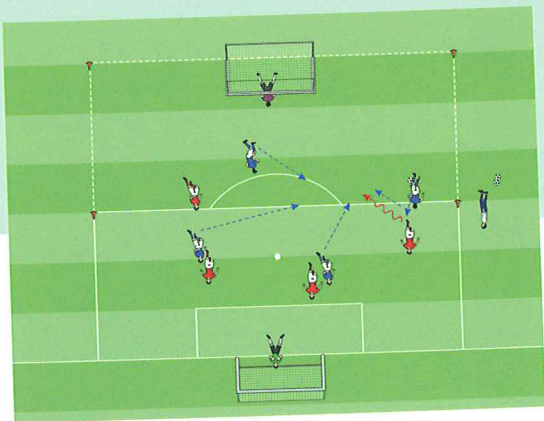
- > Einen doppelten Strafraum mit Mittellinie als Spielfeld markieren.
- > Mittig auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden und im Feld verteilen.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

- > Hier kann sich niemand ausruhen. Die Angreifer müssen offensiv agieren und ständig nachrücken.
- > Dadurch lassen sich auch alle Verteidiger fallen, um Gleichzahl herzustellen.
- > Bei Ballverlust darauf achten, dass die vorherigen Angreifer im verdichteten Raum direkt die Rückeroberung forcieren (s. Abb.).
- > Die Belastung steuern und notwendige Pausen gewährleisten.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

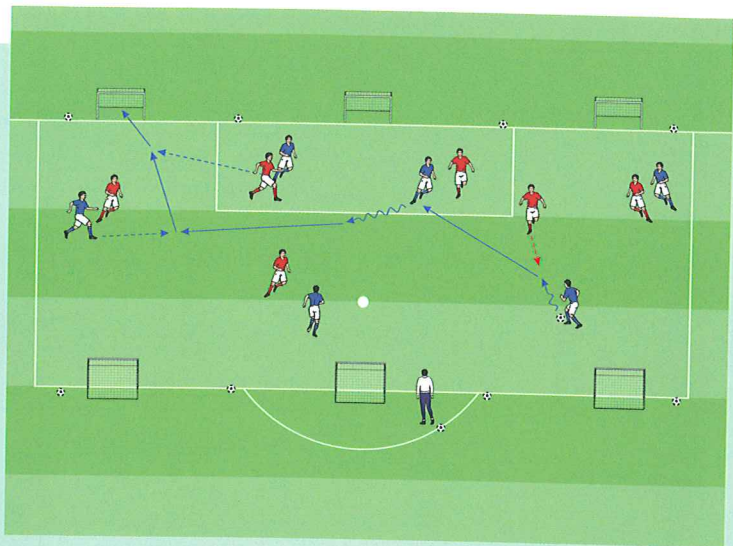
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhüter.
- > Treffer zählen nur, wenn alle Feldspieler der ballbesitzenden Mannschaft in der gegnerischen Hälfte sind.
- > 4 Durchgänge zu je 3 Minuten spielen.
- > Der Trainer spielt nach jedem Treffer und Ausball neu ein.

ABLAUF





6 GEGEN 6 IM STRAUFRAUM



BASIS-SPIELFORM

ORGANISATION

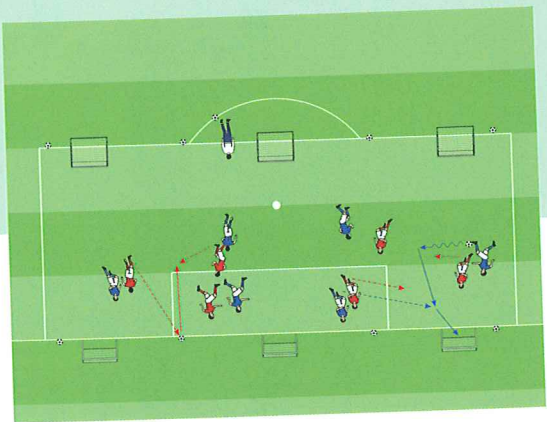
- > Den Strafraum als Spielfeld nutzen.
- > Auf 2 Grundlinien gegenüber je 3 Minutoren aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld aufstellen.
- > Rund um das Feld Ersatzbälle bereitlegen.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

- > Der Stratraum ist für diese Spielerzahl ein in der Tiefe begrenztes, aber doch breites Spielfeld.
- > Das Spiel auf je 3 Minitore besticht durch viele Ziele, die je nach Spielsituation angesteuert werden können.
- > Zielstrebigkeit im Torabschluss und das Lösen von 1-gegen-1- und 2-gegen-2-Situationen machen diese Trainingsform für die Angreifer interessant.
- > Die Verteidiger müssen ständig verschoben und kompakt bleiben, um die Tore zu sichern.

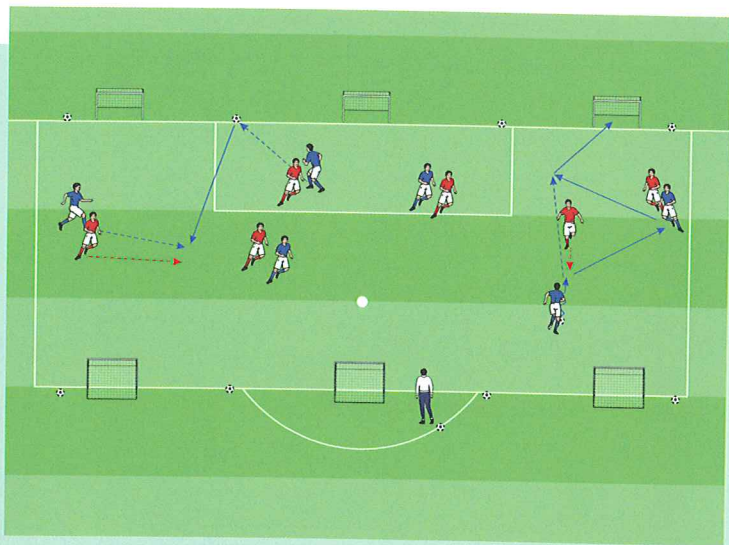
ABLAUF

- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 6 gegen 6 auf je 3 Minitore.
- > 3 Durchgänge zu je 4 Minuten spielen.
- > Bei Treffer oder Ausball spielen die Mannschaften selbstständig einen neuen Ball ein (s. Abb.).





6 GEGEN 6 IM STRAFRAUM



SCHNELLES UMSCHALTEN

ORGANISATION

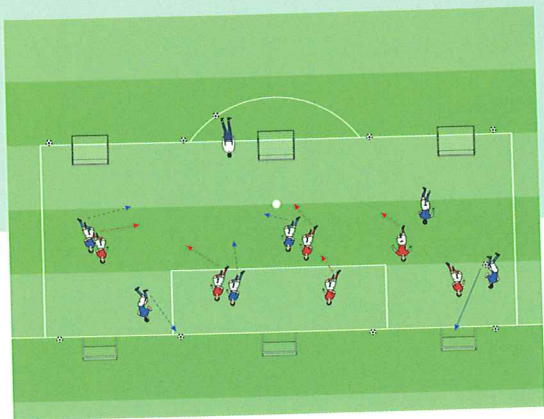
- > Den Strafraum als Spielfeld nutzen.
- > Auf 2 Grundlinien gegenüber je 3 Minitorer aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld aufstellen.
- > Rund um das Feld Ersatzbälle bereitlegen.

- > Das Prinzip 'make it, take it' sorgt für viele Umschaltmomente.
- > Die Angreifer werden für jeden Treffer belohnt und können sofort wieder angreifen. Dazu müssen sie schnellstmöglich einen Ball holen und die eventuelle Unordnung des Gegners ausnutzen. Denn auch die Verteidiger müssen die Seiten wechseln, sich neu orientieren und die Gegenspieler aufnehmen (s. Abb.).
- > Diese Umschaltprozesse fordern Handlungsschnelligkeit und eine gute Spielübersicht.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 6 gegen 6 auf je 3 Minutore.
- > 3 Durchgänge zu je 4 Minuten spielen.
- > Nach einem Treffer wechselt die Spielrichtung und die erfolgreiche Mannschaft bleibt in Ballbesitz.

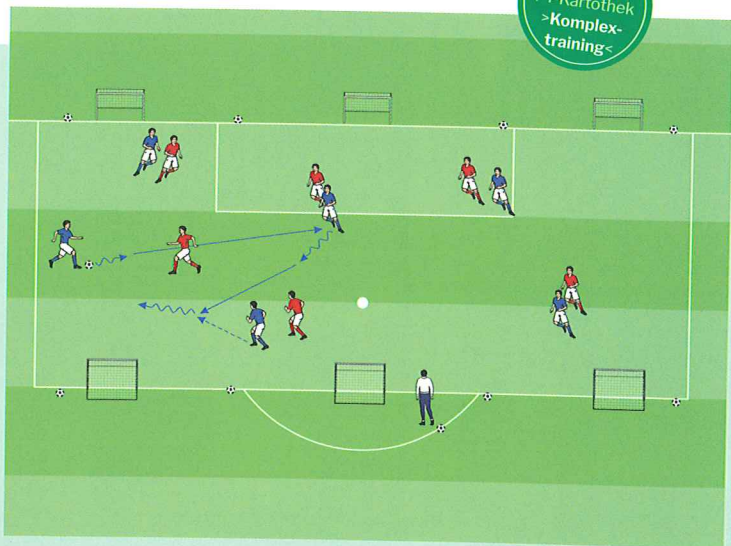
ABLAUF





6 GEGEN 6 IM STRAUFRAUM

weitere
Inhalte in der
FT-Kartothek
>Komplex-
training<



BALLBESITZ VERSUS BALLEROBERUNG

ORGANISATION

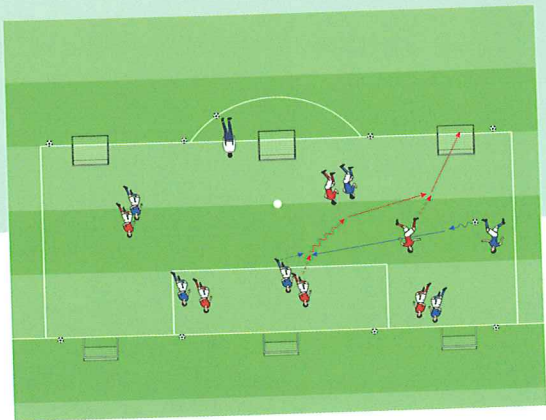
- > Den Strafraum als Spielfeld nutzen.
- > Auf 2 Grundlinien gegenüber je 3 Minutoren aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld aufstellen.
- > Rund um das Feld Ersatzbälle bereitlegen.

- > Die Ballbesitzer müssen auf engem Raum sicher kombinieren und den Ball in den eigenen Reihen halten.
- > Nach Ballverlust versuchen sie, die Minitore zu verteidigen und direkt wieder in Ballbesitz zu kommen.
- > Die Verteidiger verschieben geschickt, verhalten sich kompakt und forcieren den Ballgewinn.
- > Danach schalten sie schnellstmöglich um und steuern zielstrebig eines der Minitore an.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

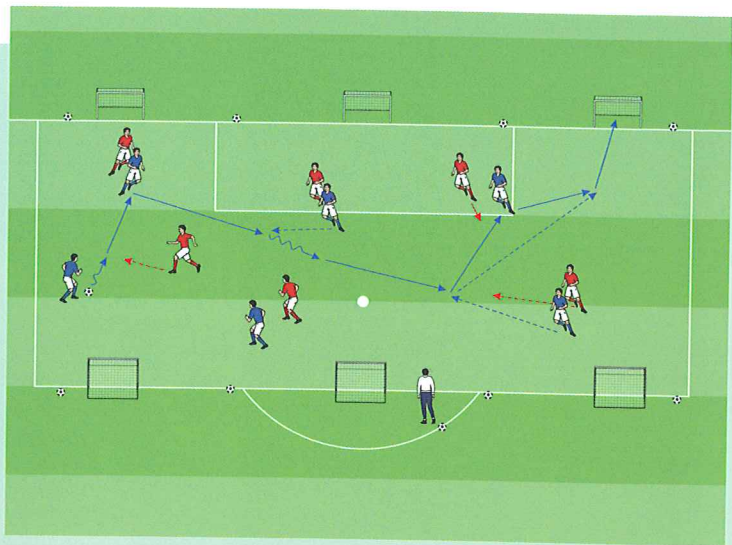
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > Die Ballbesitzer spielen auf Ballhalten.
- > Die Verteidiger versuchen, zu erobern und auf eines der Minitore zu kontern (s. Abb.).
- > 4 Durchgänge zu je 3 Minuten spielen und die Aufgaben dabei immer wieder wechseln.

ABLAUF





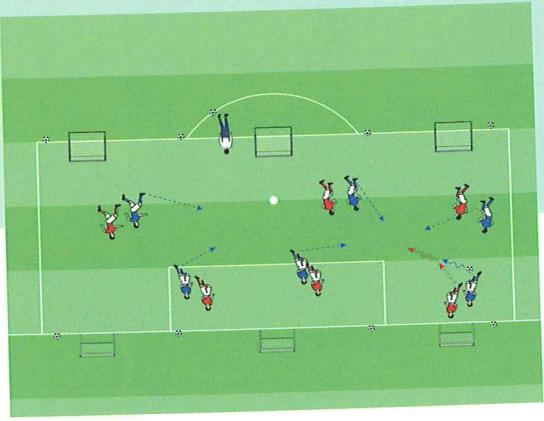
6 GEGEN 6 IM STRAUFRAUM



KOMBINATIONSSPIEL I

ORGANISATION

- > Den Strafraum als Spielfeld nutzen.
- > Auf 2 Grundlinien gegenüber je 3 Mitspieler aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld aufstellen.
- > Rund um das Feld Ersatzbälle bereitlegen.



ABLAUF

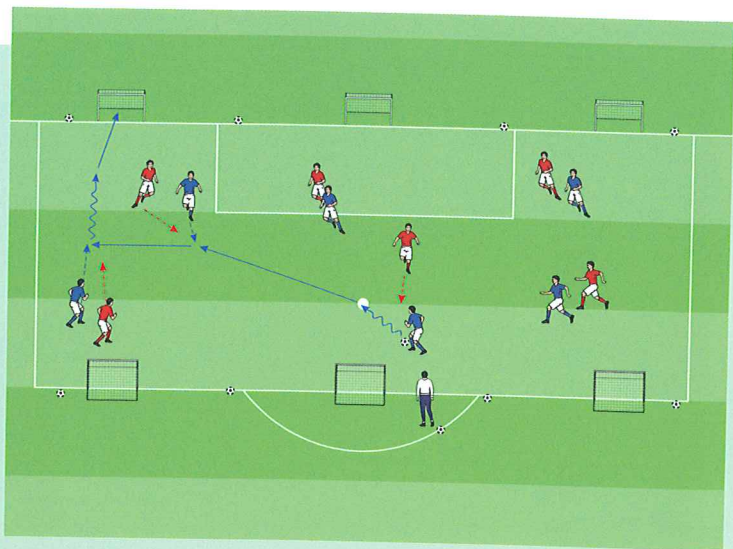
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 6 gegen 6 auf je 3 Minutore.
- > Die Ballbesitzer haben jeweils nur maximal 3 Kontakte, bevor sie abspielen oder abschließen müssen.
- > 3 Durchgänge zu je 4 Minuten spielen.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

- > Die Ballbesitzer müssen auf engem Raum sicher kombinieren und den Ball in den eigenen Reihen halten.
- > Nach Ballverlust versuchen sie, die Mintore zu verteidigen und direkt wieder in Ballbesitz zu kommen (s. Abb.).
- > Die Verteidiger verschieben geschickt, bewegen sich kompakt und forcieren den Ballgewinn.
- > Danach schalten sie schnellstmöglich um und steuern zielstrebig eines der Mintore an.



6 GEGEN 6 IM STRAUFRAUM



ZIELSTREBIG ABSCHLIESSEN

ORGANISATION

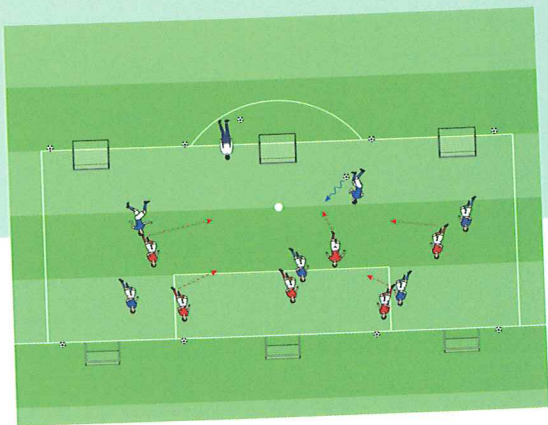
- > Den Strafraum als Spielfeld nutzen.
- > Auf 2 Grundlinien gegenüber je 3 Minitore aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld aufstellen.
- > Rund um das Feld Ersatzbälle bereitlegen.

- > Bei dieser Spielform gilt es, die richtige Entscheidung zu treffen.
- > Es ist verlockend, zumeist das zentrale Tor anzusteuern, allerdings müssen die Angreifer davon ausgehen, dass die Verteidiger dieses auch am besten bewachen.
- > So ergeben sich schnell vielversprechende Optionen in Gleich- oder sogar Überzahl bei den äußeren Toren, die zielstrebig ausgespielt werden müssen.
- > Die Angreifer verbessern so das Dribbling und schulen offensive 1-gegen-1- und 2-gegen-2-Situationen auf den Außen.
- > Die Verteidiger verschieben kompakt und sichern vor allem das Zentrum (s. Abb.).

HINWEISE ZUR STEUERUNG

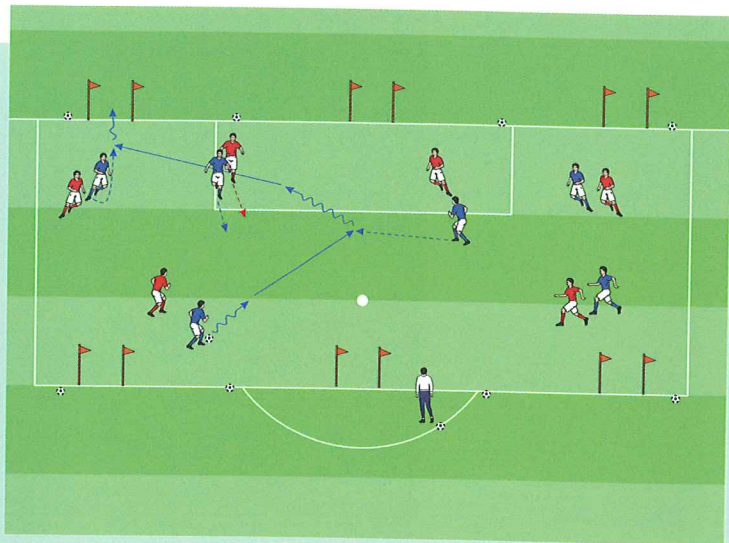
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 6 gegen 6 auf je 3 Minutoren.
- > Treffer auf das mittlere Minutore zählen doppelt.
- > 3 Durchgänge zu je 4 Minuten spielen.

ABLAUF





6 GEGEN 6 IM STRAUFRAUM



DRIBBELN

ORGANISATION

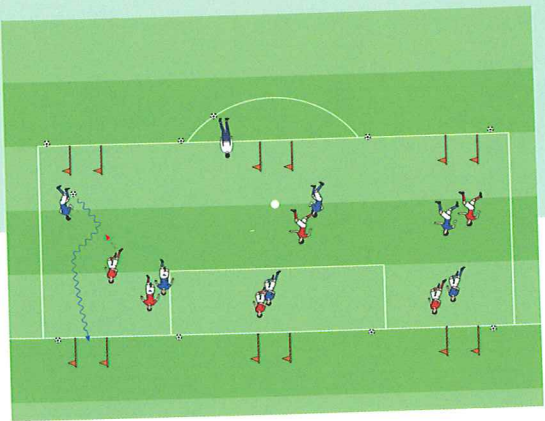
- > Den Strafraum als Spielfeld nutzen.
- > Auf 2 Grundlinien gegenüber je 3 Stangentore aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld aufstellen.
- > Rund um das Feld Ersatzbälle bereitlegen.

ABLAUF

- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 6 gegen 6 auf je 3 Stangentore.
- > Die Stangentore müssen durchdribbelt werden.
- > 3 Durchgänge zu je 4 Minuten spielen.

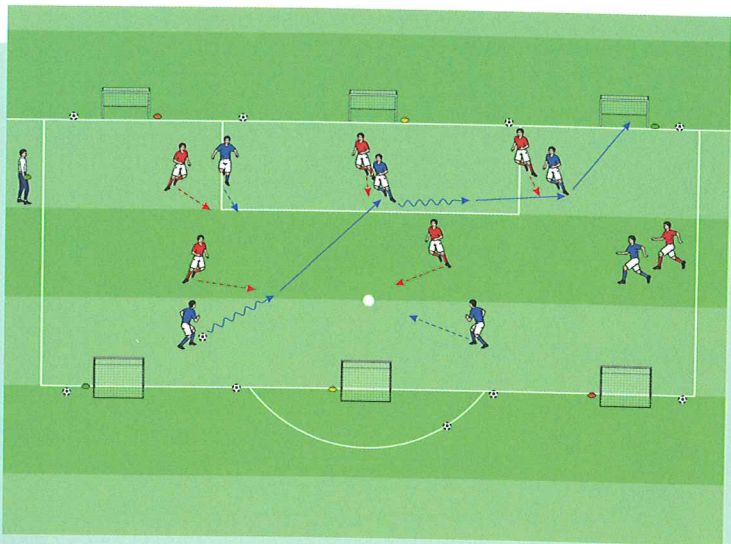
HINWEISE ZUR STEUERUNG

- > Die Ballbesitzer dribbeln gezielt durch die Stangentore.
- > Sie sind demnach aufgefördert, immer wieder das 1 gegen 1 zu suchen und diese Duelle für sich zu entscheiden (s. Abb.).
- > So verbessern sie nicht nur ihr individualtaktisches Verhalten, sondern auch technische Aspekte im Dribbeln und Fintieren.
- > Die Verteidiger schulen gleichzeitig ihr Verhalten im defensiven 1 gegen 1.





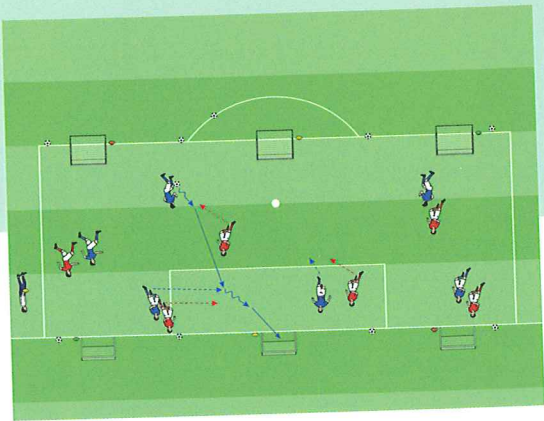
6 GEGEN 6 IM STRAFRAUM



HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT

ORGANISATION

- > Den Strafraum als Spielfeld nutzen.
- > Auf 2 Grundlinien gegenüber je 3 Minire aufstellen und diese mit verschiedenen Farben markieren.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld aufstellen.
- > Rund um das Feld Ersatzbälle bereitlegen.



ABLAUF

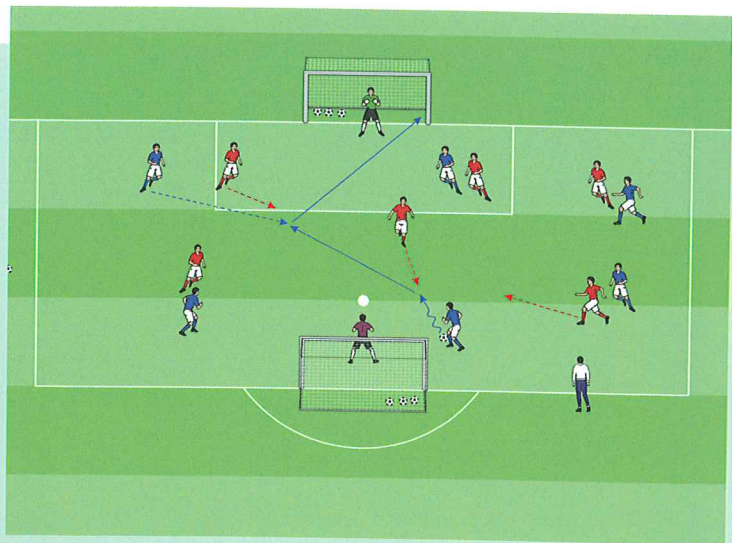
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 6 gegen 6 auf je 3 Stangentore.
- > Der Trainer bewegt sich um das Feld und hält immer wieder ein anderes Hütchen hoch. Die Ballbesitzer dürfen nur auf das entsprechende Tor abschließen (s. Abb.).
- > 3 Durchgänge zu je 4 Minuten spielen.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

- > Orientierung, Handlungsschnelligkeit und Kommunikation – verschiedene Aspekte sind bei dieser Spielform gefragt.
- > Die Spieler müssen immer wieder den Trainer beachten und ihre Position der Vorgabe des Trainers anpassen.
- > Dabei hilft Kommunikation: Wer einen Farbwechsel sieht, kann laut rufen, sodass die Mitspieler ebenfalls Bescheid wissen.
- > Dann heißt es, handlungsschnell zu sein: Das angezeigte Tor ist zu bespielen bzw. zu sichern.



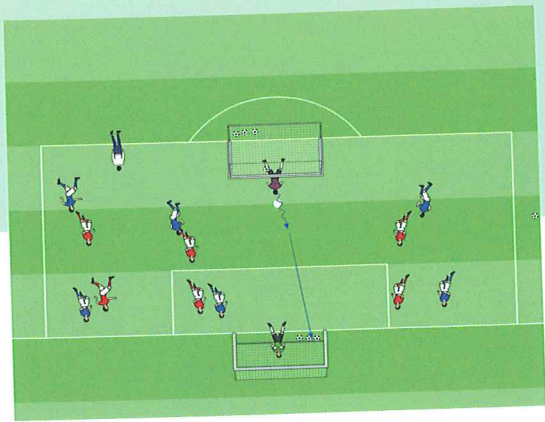
6 GEGEN 6 IM STRAUFRAUM



TORABSCHLUSS

ORGANISATION

- > Den Strafraum als Spielfeld nutzen.
- > Auf 2 Grundlinien je 1 Großtor mit Torhüter aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld aufstellen.
- > Ersatzbälle in den Toren bereitlegen.



ABLAUF

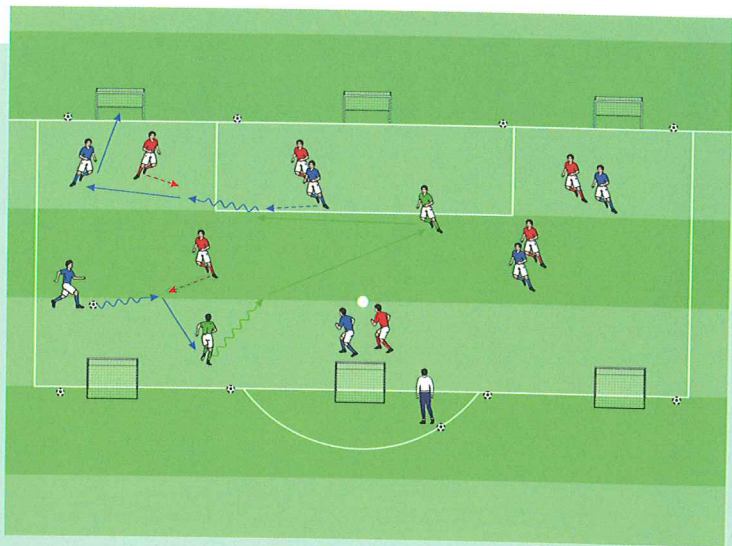
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 6 gegen 6 auf die beiden Tore.
- > 3 Durchgänge zu je 4 Minuten spielen.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

- > Der kurze Spielraum birgt stets Torgefahr durch Abschlüsse aus allen Positionen der Ballbesitzer.
- > Selbst die Torhüter können abschließen, wenn sie in Ballbesitz keinen Druck der Verteidiger bekommen (s. Abb.).
- > Die Spielfeldbreite provoziert das Spiel über außen und viele Hereingaben vor das Tor, die mit dem ersten oder zweiten Kontakt abgeschlossen werden müssen.



6 GEGEN 6 IM STRAUFRAUM



KOMBINATIONSSPIEL II

ORGANISATION

- > Den Strafraum als Spielfeld nutzen.
- > Auf 2 Grundlinien je 3 Minitore aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und zusätzlich 2 Neutrale im Feld aufstellen.
- > Rund um das Feld Ersatzbälle bereitlegen.

ben.

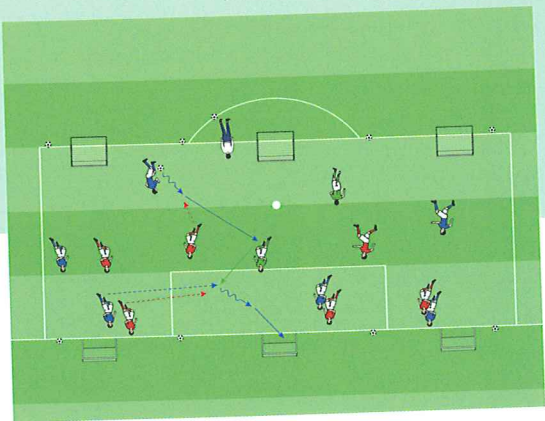
- > Die Neutralen zunächst nur als Passspieler einsetzen. Sie dürfen nicht abschließen. Im weiteren Verlauf auch ihnen den Torabschluss erlauben.
- > Die Neutralen sorgen für Überzahl in Ballbesitz und vereinfachen somit das Kombinationspiel (s. Abb.).
- > Die Verteidiger müssen in Unterzahl noch konsequenter in Richtung Ball verschieben und die Räume für die Angreifer eng machen.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

neuen Ball ein.

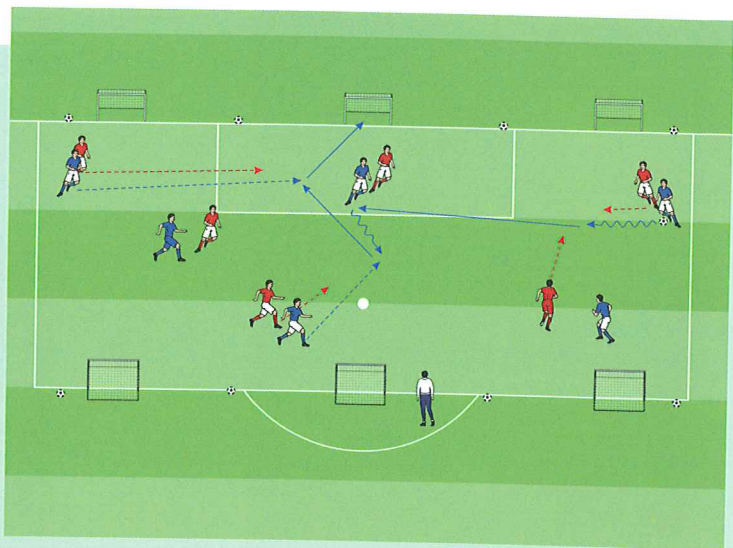
- > Bei Treffer oder Ausball spielen die Mannschaften selbstständig einen neuen Ball ein.
- > 3 Durchgänge zu je 4 Minuten spielen.
- > Die Neutralen spielen gemeinsam mit den Ballbesitzern.
- > 6 gegen 6 auf je 3 Minutoren.
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.

ABLAUF





6 GEGEN 6 IM STRAUFRAUM



MITSPIELER EINSETZEN

ORGANISATION

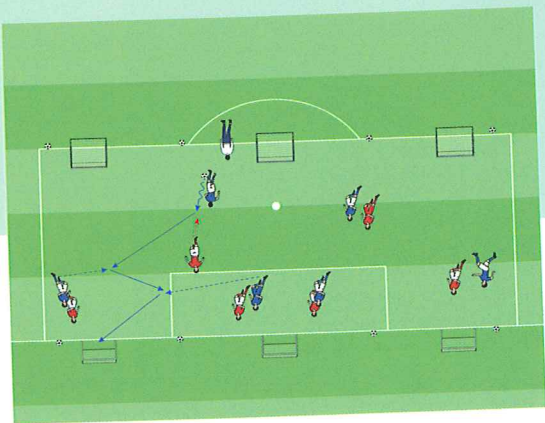
- > Den Strafraum als Spielfeld nutzen.
- > Auf 2 Grundlinien je 3 Minitore aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld aufstellen.
- > Jedes Team benennt einen 'Trumpf-Spieler'.
- > Rund um das Feld Ersatzbälle bereitlegen.

- > Die Benennung der 'Trumpf-Spieler' sorgt dafür, dass die Verteidiger vornehmlich diesen Spieler bewachen. So haben die Mitspieler mehr Freiraum, um selbst aktiv zu werden.
- > Für die Angreifer lohnt sich das Einbinden des 'Trumpf-Spielers' durch dessen doppelte Wertung bei Torerfolg dennoch.
- > Der 'Trumpf-Spieler' muss stets in Bewegung bleiben, um immer wieder torgefährlich zu werden.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

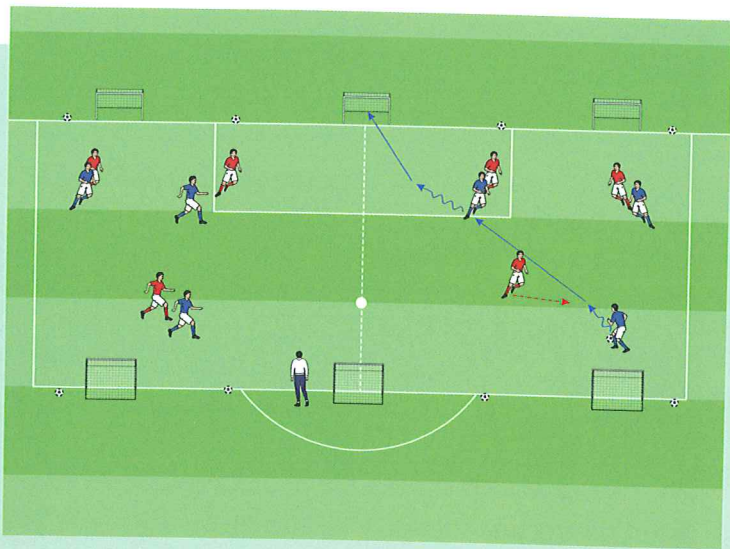
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 6 gegen 6 auf je 3 Minitore.
- > Erzielen die vor jedem Durchgang neu benannten 'Trumpf-Spieler' einen Treffer, so zählt dieser doppelt (s. Abb.).
- > 3 Durchgänge zu je 4 Minuten spielen.
- > Bei Treffer oder Ausball spielen die Mannschaften selbstständig einen neuen Ball ein.

ABLAUF





6 GEGEN 6 IM STRAFRAUM



ZWEIKAMPFVERHALTEN

ORGANISATION

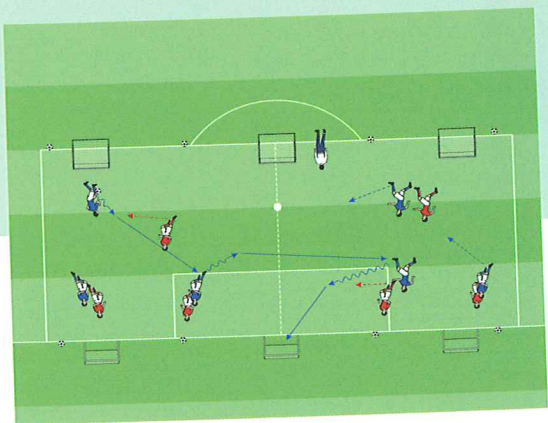
- > Den Strafraum als Spielfeld nutzen und eine vertikale Mittellinie markieren.
- > Auf 2 Grundlinien je 3 Minitore aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und je 3 Spieler in jeder Hälfte aufstellen.
- > Rund um das Feld Ersatzbälle bereitlegen.

- > Durch diese Organisation ist Breite im Spiel garantiert. Die einzelnen Gruppen müssen sich im 3 gegen 3 in ihrer Hälfte behaupten.
- > Doch auch die pausierenden Spieler dürfen nicht abschalten. Sie können immer wieder angespielt werden (s. Abb.).
- > Das Spiel öffnen und von Durchgang zu Durchgang mehr Spielern erlauben, auch die andere Hälfte zu betreten.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

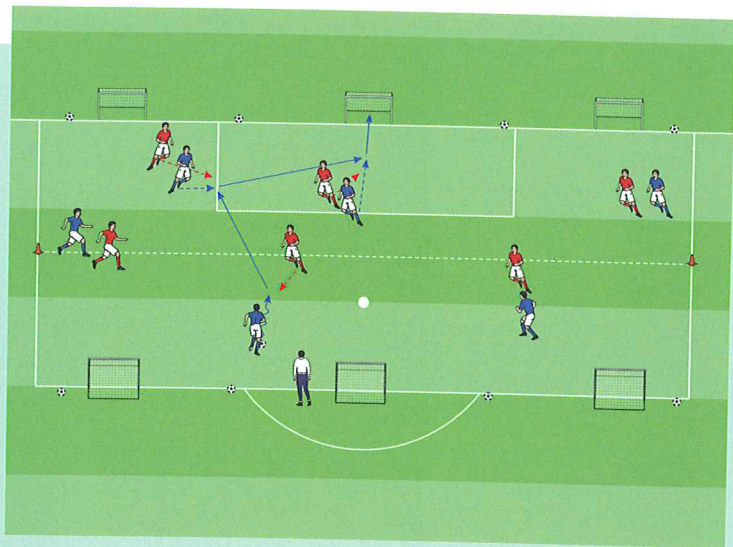
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 6 gegen 6 auf je 3 Minutore.
- > Die Spieler agieren jeweils nur in ihrer Spielfeldhälfte.
- > 3 Durchgänge zu je 4 Minuten spielen.
- > Bei Treffer oder Ausball spielen die Mannschaften selbstständig einen neuen Ball ein.

ABLAUF





6 GEGEN 6 IM STRAFRAUM



DIREKTES SPIEL

ORGANISATION

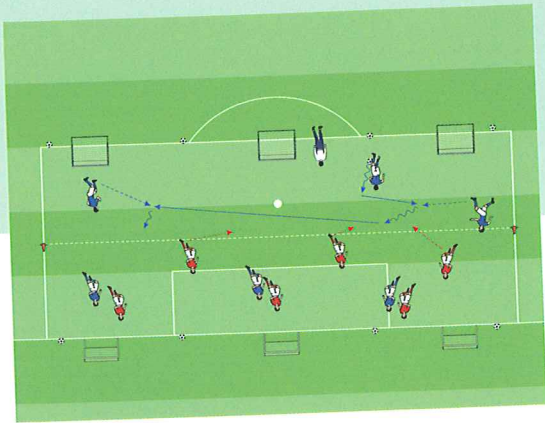
- > Den Strafraum als Spielfeld nutzen und eine horizontale Mittellinie markieren.
- > Auf 2 Grundlinien je 3 Minitore aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld aufstellen.
- > Rund um das Feld Ersatzbälle bereitlegen.

ABLAUF

- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 6 gegen 6 auf je 3 Minutore.
- > In der Angriffszone dürfen die Spieler nur direkt spielen und müssen mit dem ersten Kontakt abschließen.
- > 3 Durchgänge zu je 4 Minuten spielen.
- > Bei Treffer oder Ausball spielen die Mannschaften selbstständig einen neuen Ball ein.

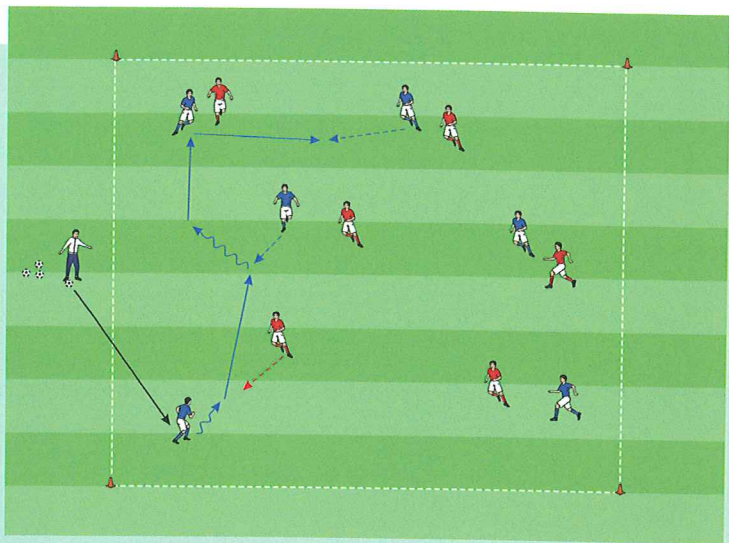
HINWEISE ZUR STEUERUNG

- > In der hinteren Zone haben die Ballbesitzer freie Kontakte und können das Spiel kontrolliert aufbauen (s. Abb.).
- > In der Angriffszone müssen sie schnell und sicher kombinieren.
- > So schulen die Angreifer das Direktpassspiel und haben immer wieder Tempowechsel in ihren Aktionen.





6 GEGEN 6 AUF BALLHALTEN



BASIS-SPIELFORM

ORGANISATION

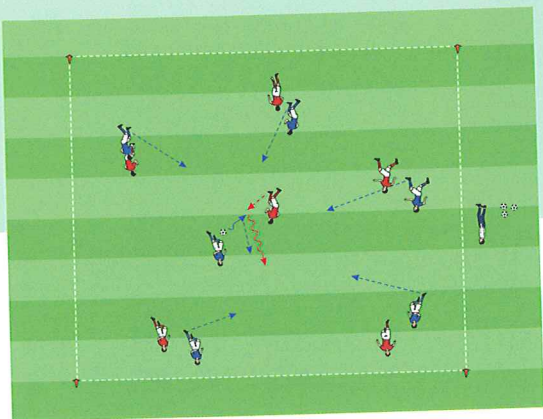
- > Ein 25 x 25 Meter großes Spielfeld markieren.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld aufstellen.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

- > Die Spielfeldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- > Die Ballbesitzer kombinieren sicher im Feld und halten den Ball dabei möglichst flach.
- > Erobern die Verteidiger den Ball, sichern sie diesen. Die vorherigen Ballbesitzer versuchen ihn, durch Gegenpressing sofort wieder zu erobern (s. Abb.).
- > Viele Aktionen auf kleinem Feld: Die Spielform ist anstrengend und fordert die Spieler sowohl physisch als auch psychisch. Deshalb stets auf die Belastungssteuerung achten und Pausen einlegen.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

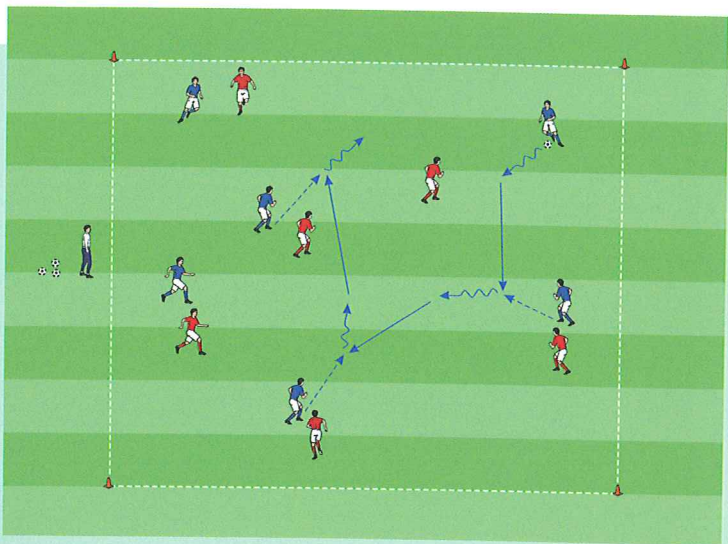
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 6 gegen 6 auf Ballhalten.
- > 4 Durchgänge zu je 3 Minuten spielen.
- > Bei Ausball spielt der Trainer erneut ein.

ABLAUF





6 GEGEN 6 AUF BALLHALTEN



DRIBBELN

ORGANISATION

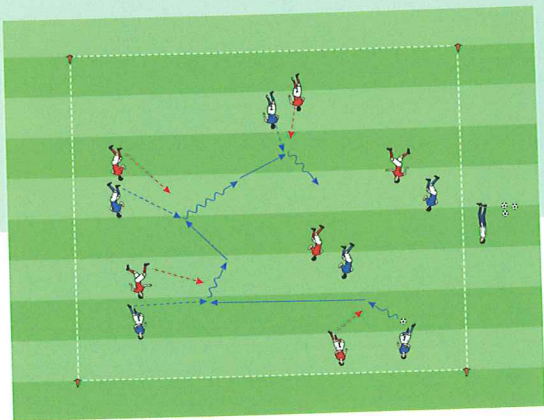
- > Ein 25 x 25 Meter großes Spielfeld markieren.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld aufstellen.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

- > Die Pflichtkontakte fördern vermehrt das ballhaltende Dribbling und geben den Verteidigern die Möglichkeit, Druck auf den Ballführenden auszuüben.
- > Die technischen Anforderungen für die Ballbesitzer steigen: Nach Zuspätkommen vor allem der erste Kontakt wichtig, um sich zunächst aus dem Gegnerdruck zu lösen.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

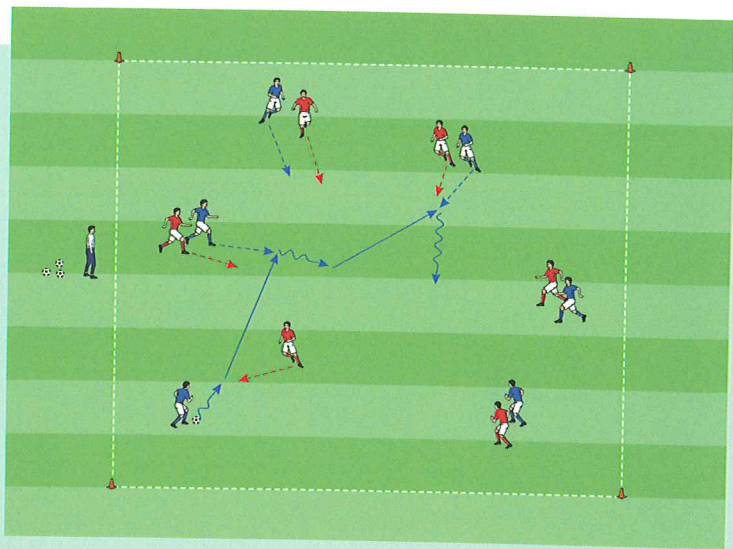
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 6 gegen 6 auf Ballhalten.
- > Jeder Spieler hat mindestens 2 Pflichtkontakte (s. Abb.).
- > 4 Durchgänge zu je 3 Minuten spielen.
- > Bei Ausball spielt der Trainer erneut ein.

ABLAUF





6 GEGEN 6 AUF BALLHALTEN



KOMBINATIONSSPIEL I

ORGANISATION

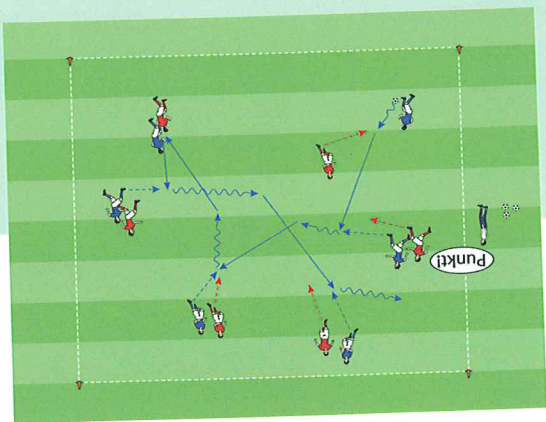
- > Ein 25 x 25 Meter großes Spielfeld markieren.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld aufstellen.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

- > Die Verteidiger kommunizieren und stellen möglichst die Angreifer zu, besetzt werden.
- > Angreifer immer wieder neue Räume, die von Mitspielern wieder um anspielbar zu sein.
- > Ständige Bewegung sorgt für viele Positionswechsel. So schaffen die Alle Ballbesitzer müssen sich in dieser Spielform in Position bringen,

HINWEISE ZUR STEUERUNG

- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 6 gegen 6 auf Ballhalten.
- > Die Teams erzielen Punkte, sobald bei einem Angriff jeder Spieler mindestens einmal am Ball gewesen ist (s. Abb.).
- > 3 Durchgänge zu je 4 Minuten spielen.
- > Bei Ausball spielt der Trainer erneut ein.

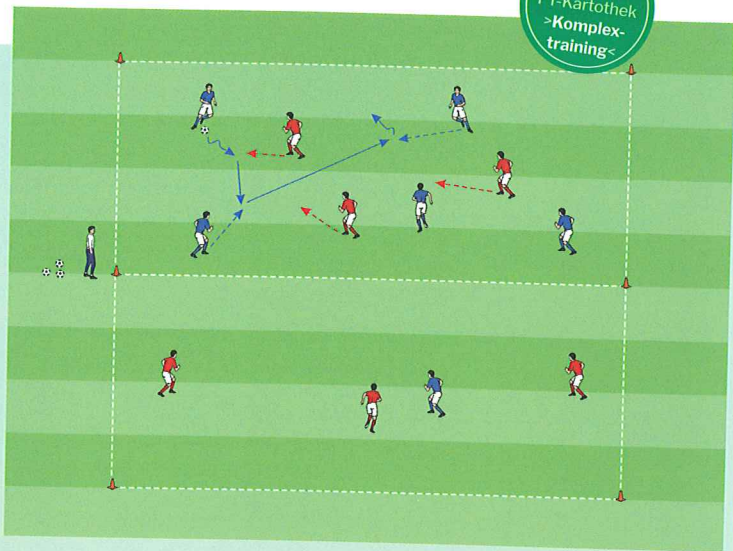
ABLAUF





6 GEGEN 6 AUF BALLHALTEN

weitere
Inhalte in der
FT-Kartothek
>Komplex-
training<



BALLEROBERUNG UND SPIELVERLAGERUNG

ORGANISATION

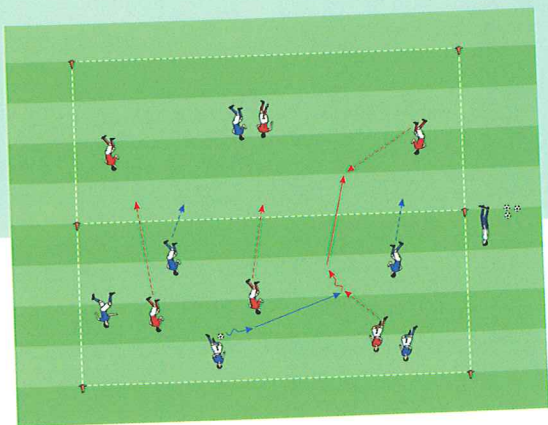
- > Ein 25 x 25 Meter großes Spielfeld mit Mittellinie markieren.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld aufstellen.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

- > In Überzahl kombinieren die Ballbesitzer kontrolliert im Flachpassspiel.
- > Nach Ballverlust versuchen sie, schnellstmöglich wieder in Ballbesitz zu kommen, bevor das Spiel in die andere Hälfte verlagert wird.
- > Den Pass in die andere Hälfte zulassen, das Spielerzahlverhältnis wieder herstellen und erneut starten.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

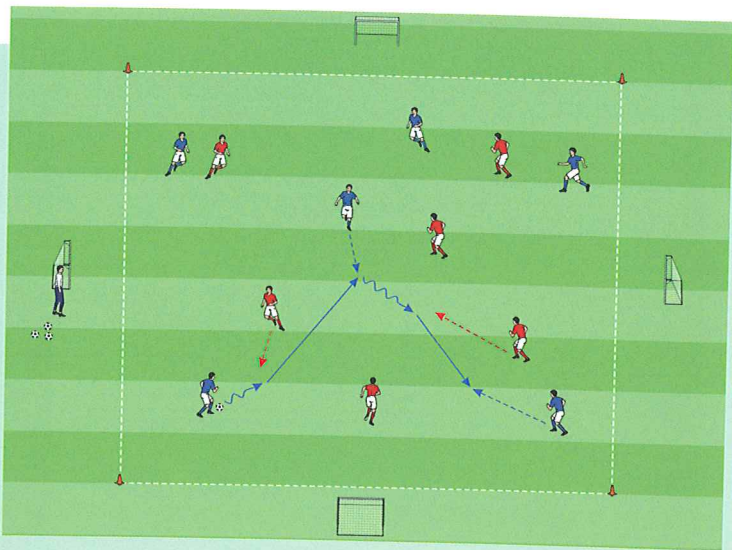
- > Bei Ausball spielt der Trainer erneut ein.
- > 3 Durchgänge zu je 4 Minuten spielen.
- > Jeder erfolgreiche Spielfeldwechsel ergibt 1 Punkt.
- > 5 gegen 3 auf (s. Abb.).
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 5 gegen 3 in einer Spielfeldhälfte.
- > Erobern die Verteidiger den Ball, spielen sie zu ihren Mitspielern in die andere Hälfte. Die Spieler füllen entsprechend wieder zum

ABLAUF





6 GEGEN 6 AUF BALLHALTEN



KONTERSPIEL

ORGANISATION

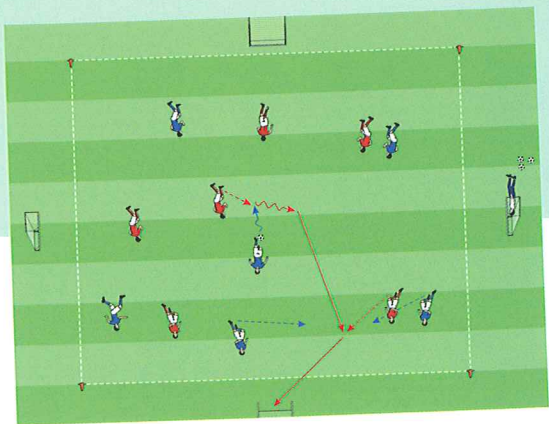
- > Ein 25 x 25 Meter großes Spielfeld markieren.
- > 5 Meter hinter jeder Seitenlinie 1 Minitor aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

- > und abschließen.
- > Im Konter möglichst zielstrebig die Unordnung auf dem Feld nutzen im Gegenpressing.
- > Gelingt den Verteidigern die Balleroberung, haben sie 4 Optionen zu treffen. Die Angreifer forcieren deshalb die sofortige Rückeroberung
- > Verteidiger wenig Chancen zum Punkten.
- > Kombinieren die Ballbesitzer in dieser Spielform sicher, haben die

HINWEISE ZUR STEUERUNG

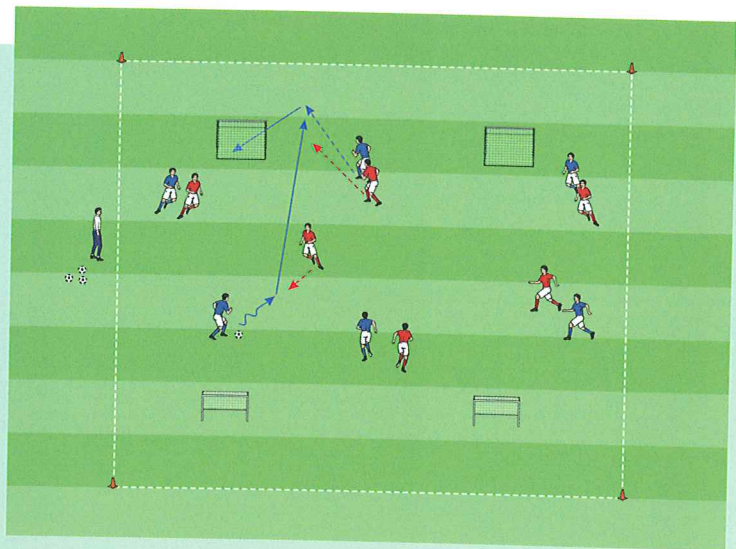
- > Bei Ausball spielt der Trainer erneut ein.
- ein Aufgabenwechsel.
- > 4 Durchgänge zu je 4 Minuten spielen. Nach jedem Durchgang erfolgt
- > Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf die Mintore (s. Abb.).
- > 6 gegen 6 auf Ballhalten.
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.

ABLAUF





6 GEGEN 6 AUF BALLHALTEN



SPIEL IN DIE TIEFE I

ORGANISATION

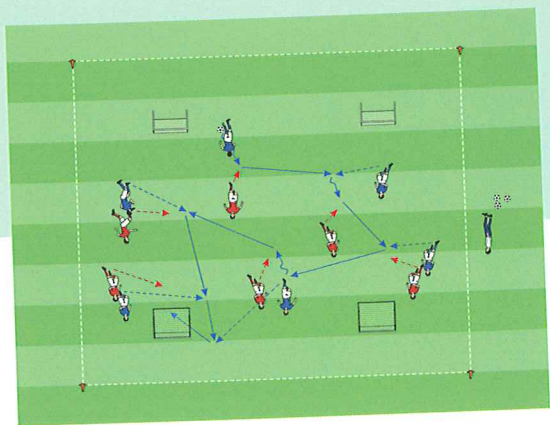
- > Ein 25 x 25 Meter großes Spielfeld markieren.
- > 5 Meter vor 2 Grundlinien gegenüber je 2 Minitorer mit dem Rücken zur Mitte aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

ABLAUF

- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 6 gegen 6 im Feld auf je 2 Minutore.
- > Die Spieler müssen zunächst 4 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie auf die gegnerischen Minutore abschließen dürfen (s. Abb.).
- > Erobern die Verteidiger den Ball, dürfen sie direkt in die Tiefe spielen.
- > Abseits ab Höhe der Minutore.
- > Pässe sind nur bis Kniehöhe erlaubt.
- > 3 Durchgänge zu je 4 Minuten.
- > Bei Ausball spielt der Trainer erneut ein.

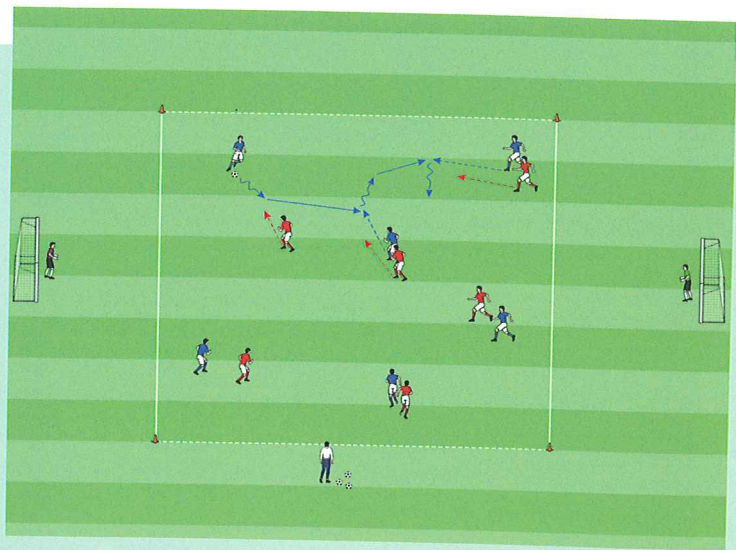
HINWEISE ZUR STEUERUNG

- > Nach einer kurzen Ballstafette spielen die Angreifer tief.
- > In dieser Spielform werden kontrollierte Flachpässe ebenso geschult wie risikoreiche Pässe durch die Zwischenräume.
- > Nach Pass in die Tiefe gilt es, nachzurücken und möglichst viele Anspieloptionen zu schaffen.





6 GEGEN 6 AUF BALLHALTEN



ZIELLINIEN ÜBERSPIELEN

ORGANISATION

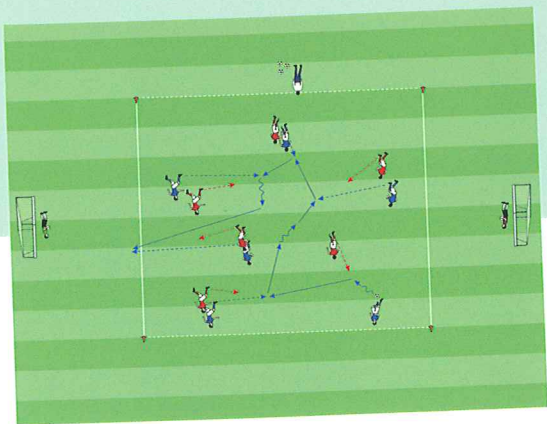
- > Ein 25 x 25 Meter großes Spielfeld markieren.
- > 2 Grundlinien gegenüber als Ziellinien bestimmen und jeweils 15 Meter dahinter ein Tor mit Torhüter aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

- > Alle Spieler rücken nach und schaffen möglichst Überzahl in Ballnähe.
- Torhüter:
- > Ein Pass in die Tiefe öffnet das Spiel und verlagert es vor das Tor mit festgelegte Spierrichtung.
- > In dieser Trainingsform auf Ballhalten gibt es für jedes Team eine

HINWEISE ZUR STEUERUNG

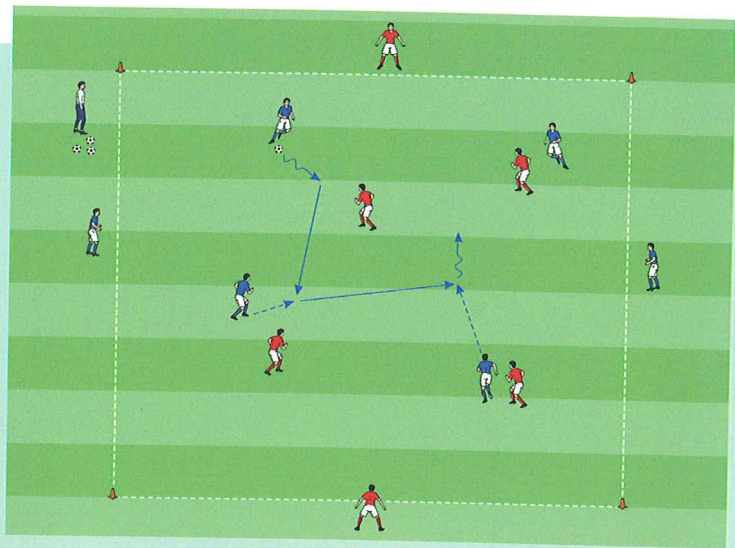
- > Bei Ausball spielt der Trainer erneut ein.
- > 4 Durchgänge zu je 4 Minuten.
- > Abseits ab Höhe der Ziellinie.
- wieder zurück in das Feld.
- > Erobern die Verteidiger den Ball und sichern ihn, wechseln die Teams
- > Dazu dürfen alle Spieler nachrücken.
- überspielt und auf das gegnerische Tor angegriffen werden (s. Abb.).
- > Nach 5 Pässen in den eigenen Reihen darf die gegnerische Ziellinie
- > 6 gegen 6 im Feld auf Ballhalten.
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.

ABLAUF





6 GEGEN 6 AUF BALLHALTEN



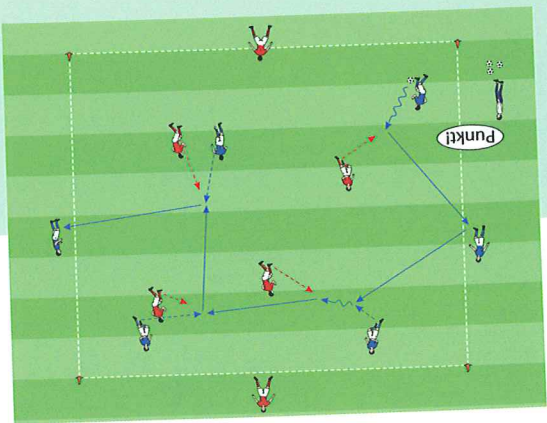
SPIELVERLAGERUNG I

ORGANISATION

- > Ein 25 x 25 Meter großes Spielfeld markieren.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden.
- > An 2 Grundlinien gegenüber je 1 Anspieler und die restlichen Spieler im Feld aufstellen.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

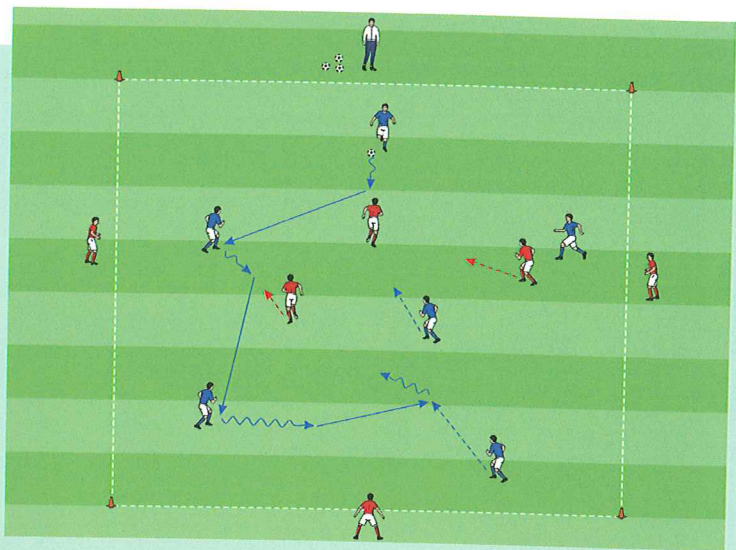
- HINWEISE ZUR STEUERUNG**
- > Die Ballbesitzer kombinieren in Überzahl mit den eigenen Anspielern und schulen das Flachpassspiel.
 - > Die Anspieler müssen sich ständig vororientieren und Passoptionen finden. Das Direktspiel erfordert technische Qualität und hohe Konzentration.
 - > Die Verteidiger nutzen diese Situation und versuchen, durch viele Spieler in Ballnähe in Ballbesitz zu kommen.

- ABLAUF**
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
 - > 4 gegen 4 auf Ballhalten.
 - > Die eigenen Anspieler können ständig eingebunden werden, dürfen aber nur direkt spielen.
 - > Jede Kombination von Seite zu Seite ergibt 1 Punkt (s. Abb.).
 - > 3 Durchgänge zu je 4 Minuten.
 - > Bei Ausball spielt der Trainer erneut ein.





6 GEGEN 6 AUF BALLHALTEN



KOMBINATIONSSPIEL II

ORGANISATION

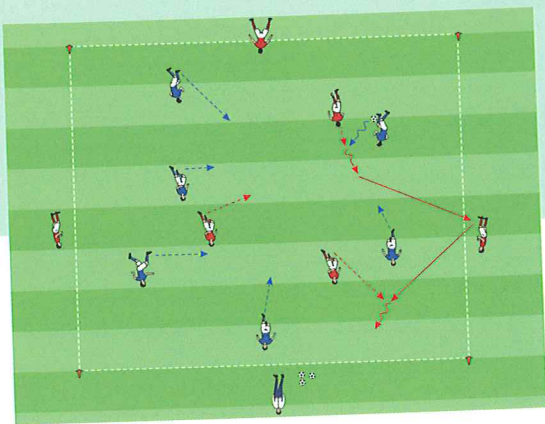
- > Ein 25 x 25 Meter großes Spielfeld markieren.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und Angreifer und Verteidiger benennen.
- > Die Angreifer und 3 Verteidiger stellen sich im Feld auf.
- > Die restlichen Verteidiger verteilen sich auf den Seitenlinien.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

- > Die Ballbesitzer schulen in Überzahl das Flachpassspiel.
- > Nach Ballverlust forcieren sie direkt die Rückeroberung.
- > Durch ein geschicktes Zusammenspiel mit den äußeren Anspielern versuchen die Verteidiger, nach Balleroberung möglichst lange zu kombinieren.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

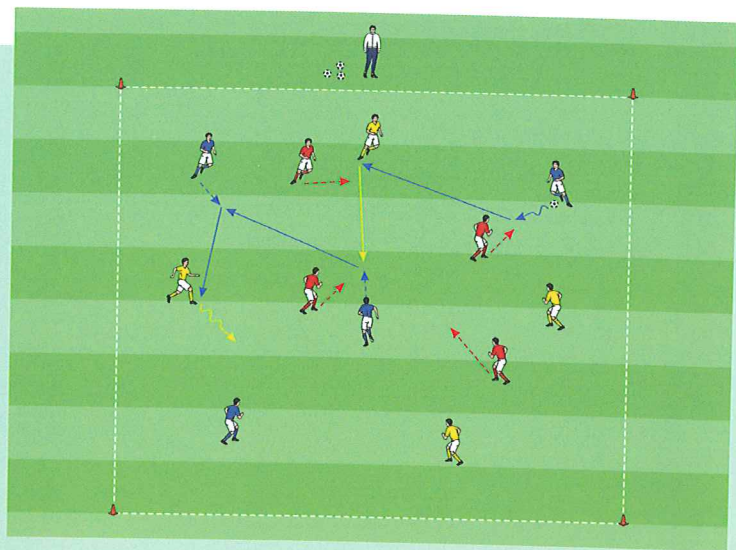
- > Bei Ausball spielt der Trainer erneut ein.
- > Durchgang wechseln.
- > 3 Durchgänge zu je 4 Minuten spielen und die Aufgaben nach jedem Durchgang wechseln.
- > Die Anspieler haben maximal 2 Kontakte.
- > agieren gemeinsam mit den äußeren Anspielern (s. Abb.).
- > Erobern die Verteidiger den Ball, spielen sie selbst auf Ballbesitz und Spiel geht dann nahtlos weiter.
- > Bei 10 Pässen untereinander erhalten die Ballbesitzer 1 Punkt. Das
- > Der Trainer spielt den ersten Ball zum 6 gegen 3 auf Ballhalten ein.

ABLAUF





6 GEGEN 6 AUF BALLHALTEN



BALLEROBERUNG

ORGANISATION

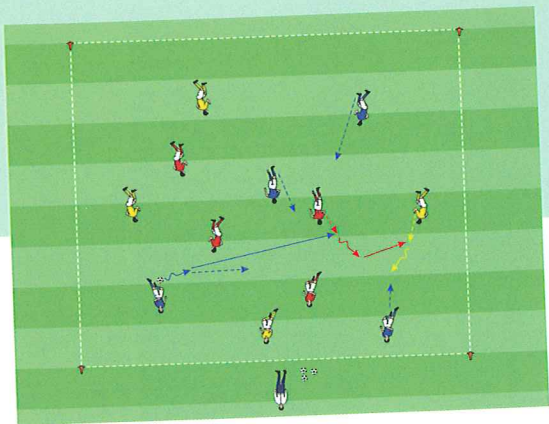
- > Ein 25 x 25 Meter großes Spielfeld markieren.
- > 3 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden.
- > 2 Teams als Angreifer mit 1 Ball und 1 Team als Verteidiger im Feld aufstellen.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

- > Die Spielform schult das kontrollierte Flachpassspiel.
- hat, die direkte Rückeroberung.
- > Nach Ballverlust forciert das Team, dessen Spieler den Ball verloren Ballbesitz auszunutzen.
- > Im 3-Farben-Spiel gilt es, sicher zu kombinieren und die Überzahl bei

HINWEISE ZUR STEUERUNG

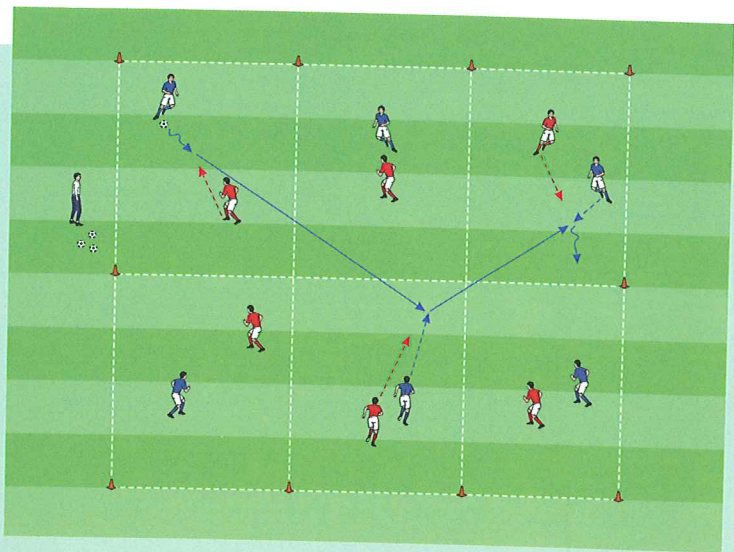
- > Bei Ausball spielt der Trainer erneut ein.
- > 2 Durchgänge zu je 6 Minuten spielen.
- Wird Verteidiger (s. Abb.).
- Aufgabenstellung und das Team, das den Ballverlust verschuldet hat,
- > Gelingt den Verteidigern die Balleroberung, wechselt direkt die
- zusammen gegen die Verteidiger.
- > 8 gegen 4 auf Ballhalten: Die angreifenden Teams kombinieren
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.

ABLAUF





6 GEGEN 6 AUF BALLHALTEN



ZWEIKAMPFVERHALTEN

ORGANISATION

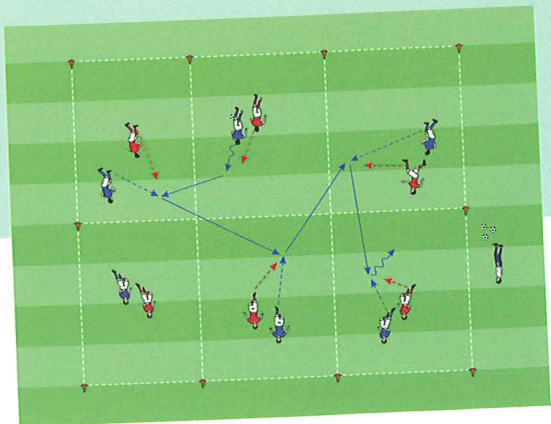
- > 6 Zonen in einem 24 x 24 Meter großes Spielfeld markieren.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und pro Team je 1 Spieler in jeder Zone aufstellen.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

- > Viele 1-gegen-1-Duelle machen den Reiz dieser Spielform aus.
- > Die Angreifer müssen sich nicht nur in Ballbesitz gegen den direkten Gegenspieler durchsetzen, sondern vor allem auch ohne Ball stets in Bewegung bleiben und anspielbar sein.
- > Je nach Leistungsstand helfen neutrale Spieler, die sämtliche Zonen betreten dürfen, bei kontrollierten Kombinationen in Ballbesitz.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

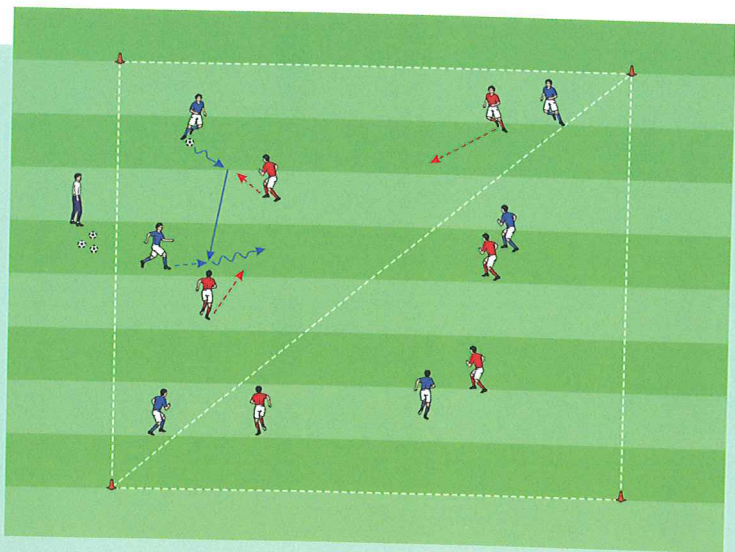
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > Die Teams spielen gegeneinander auf Ballhalten. Dabei agiert jeder Spieler nur in seiner Zone (s. Abb.).
- > 2 Durchgänge zu je 6 Minuten.
- > Bei Ausball spielt der Trainer erneut ein.

ABLAUF





6 GEGEN 6 AUF BALLHALTEN



SPIELVERLAGERUNG II

ORGANISATION

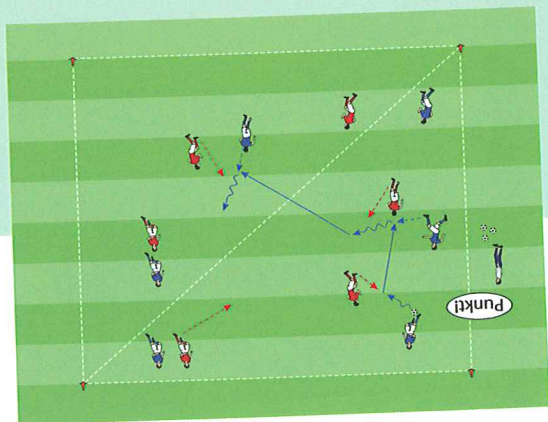
- > Ein 25 x 25 Meter großes Spielfeld mit einer diagonalen Mittellinie markieren.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld aufstellen.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

- > Die Verteidiger orientieren sich in dieser Spielform an der vertikalen Mittellinie und versuchen, Pässe von Zone zu Zone zu verhindern.
- > Die Angreifer bleiben auch unter Gegenruck geduldig und nutzen offene Passwege zum Punkten.
- > Je nach Leistungsstand eine Kontaktbegrenzung vorgeben.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

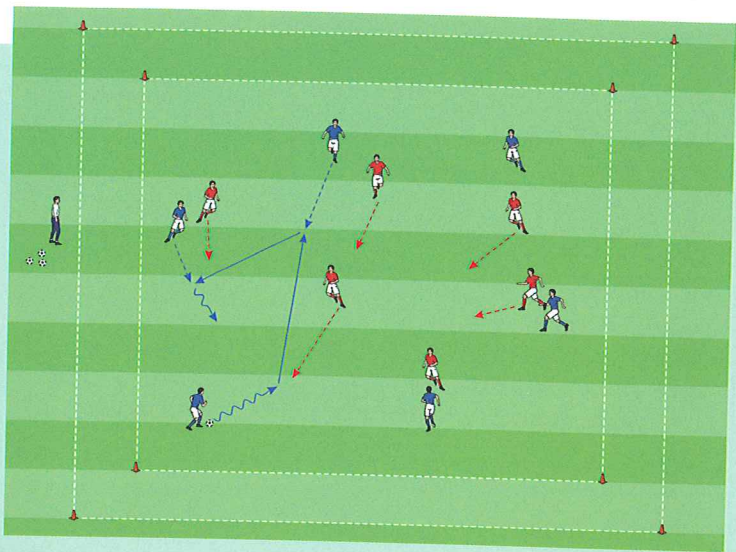
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > Die Teams spielen gegeneinander auf Ballhalten.
- > Jeder Pass von Zone zu Zone ergibt 1 Punkt. Die Angreifer bleiben dann weiter in Ballbesitz (s. Abb.).
- > 2 Durchgänge zu je 5 Minuten spielen.
- > Bei Ausball spielt der Trainer erneut ein.

ABLAUF





6 GEGEN 6 AUF BALLHALTEN



SPIEL IN DIE TIEFE II

ORGANISATION

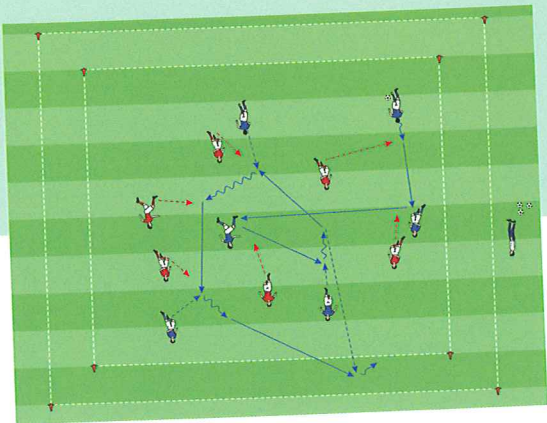
- > Ein 25 x 25 Meter großes Spielfeld und mit einer umlaufenden 5 Meter tiefen Endzone markieren.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld aufstellen.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.

- > Aus dem Ballbesitzspiel entwickelt sich das zielgerichtete Spiel in die Endzonen.
- > Die Angreifer kombinieren zunächst kontrolliert im Raum, um nach 5 Pässen in Folge die Endzonen zu besetzen und Pässe durch die Schnittstellen zu fordern.
- > Dazu müssen sie sich immer wieder aus den Positionen bewegen und dem Ballbesitzer tiefe Laufwege anbieten.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

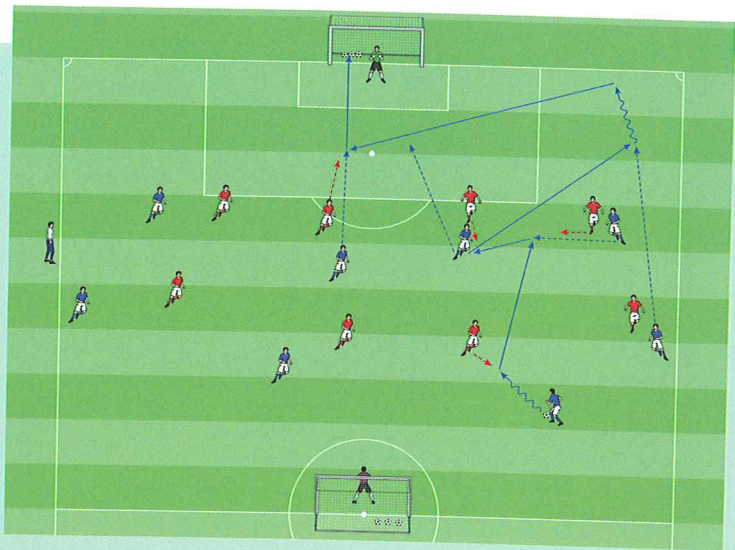
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > Die Teams spielen gegeneinander auf Ballhalten.
- > Nach 5 Pässen untereinander sind die Endzonen freigegeben und die Angreifer versuchen, dort einen Spieler anzuspülen (s. Abb.).
- > 3 Durchgänge zu je 4 Minuten spielen.
- > Bei Ausball spielt der Trainer erneut ein.

ABLAUF





8 GEGEN 8 IN EINER SPIELFELDHÄLFTE



BASIS-SPIELFORM

ORGANISATION

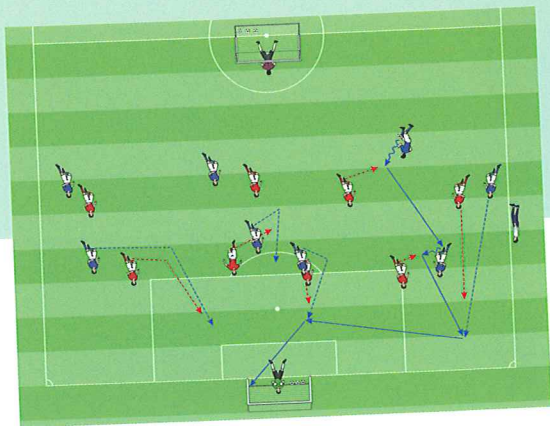
- > Eine Feldhälfte als Spielfeld nutzen.
- > Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen und die Bälle in den Toren verteilen.
- > 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden.
- > Die Mannschaften jeweils einem Tor mit Torhüter zuordnen und im Feld aufstellen.

ABLAUF

- > 8 gegen 8 auf die beiden Tore.
- > Bei Treffer oder Ausball spielen die Torhüter ein.
- > 2 Durchgänge mit Seitenwechsel zu je 10 Minuten spielen.

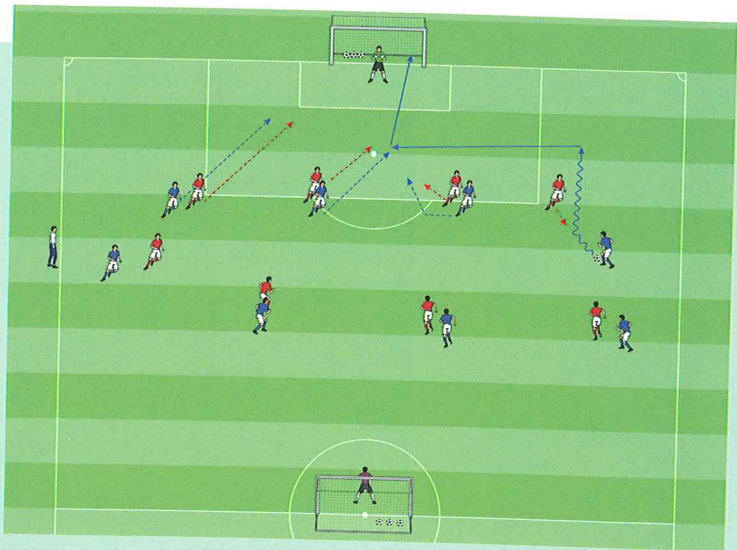
HINWEISE ZUR STEUERUNG

- > Die Positionen der Spieler anhand des bevorzugten Spielsystems anordnen (s. Abb.): Blau im 4-1-4-1 ohne die beiden Achter; Rot im 4-4-2 ohne die Spitzen).
- > Vor den Anspielen durch die Torhüter stellen sich die Spieler immer wieder spielformäßig auf. So schulen die Ballbesitzer vor allem die Spielöffnung und den Spielaufbau.





8 GEGEN 8 IN EINER SPIELFELDHÄLFTE



ZWEIKAMPFVERHALTEN

ORGANISATION

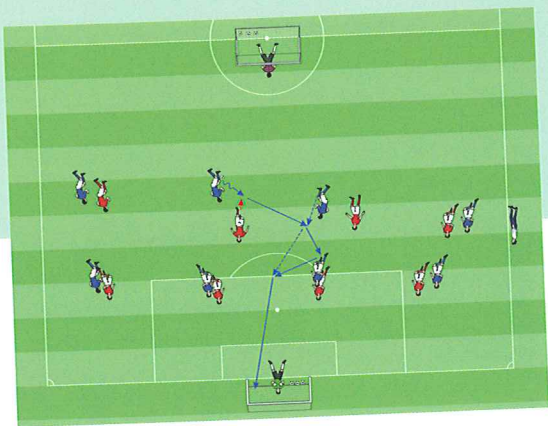
- > Eine Feldhälfte als Spielfeld nutzen.
- > Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen und die Bälle in den Toren verteilen.
- > 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden.
- > Die Mannschaften jeweils einem Tor mit Torhüter zuordnen und im Feld aufstellen.

ABLAUF

- > 8 gegen 8 auf die beiden Tore mit direkter Gegenzuordnung.
- > Bei Treffer oder Ausball spielen die Torhüter neu ein.
- > 4 Durchgänge zu je 6 Minuten spielen.

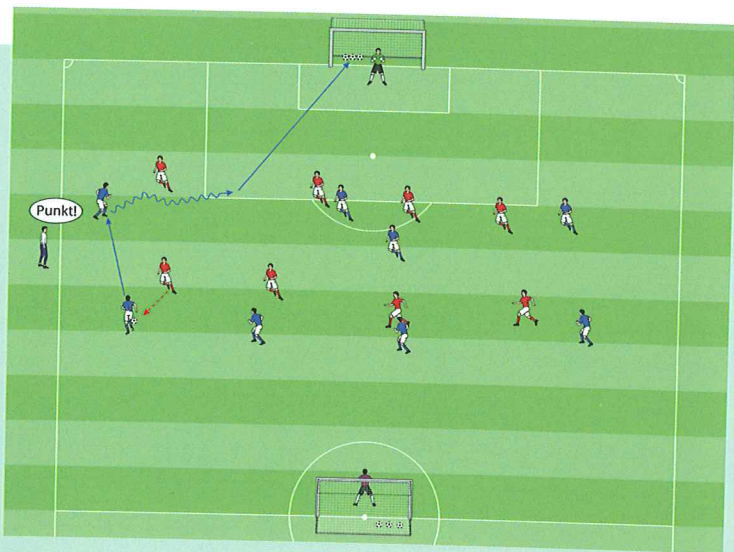
HINWEISE ZUR STEUERUNG

- > Die direkte Gegenzuordnung führt zu vielen 1-gegen-1-Situationen.
- > Die Spielform ist konditionell anspruchsvoll, da sich kein Akteur aus dem Spiel herausnehmen kann. Sobald ein Spieler nicht mehr aktiv am Spielgeschehen teilnimmt, sorgt sein Gegenspieler für Überzahl-situationen (s. Abb.).
- > Auf die Belastungssteuerung achten und ausreichend Pausen einplanen.





8 GEGEN 8 IN EINER SPIELFELDHÄLFTE



KOMBINATIONSSPIEL I

ORGANISATION

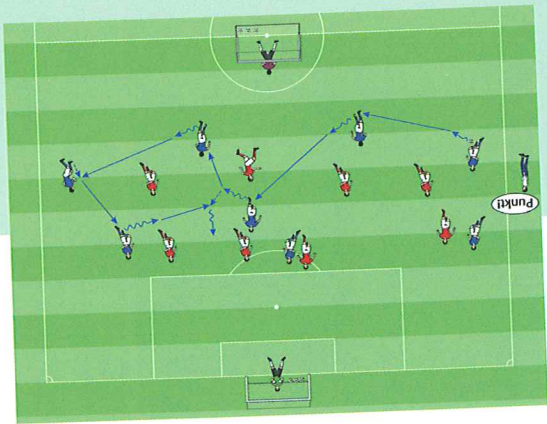
- > Eine Feldhälfte als Spielfeld nutzen.
- > Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen und die Bälle in den Toren verteilen.
- > 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden.
- > Die Mannschaften jeweils einem Tor mit Torhüter zuordnen und im Feld aufstellen.

ABLAUF

- > 8 gegen 8: Jeder Treffer und jede Passstatfette von 6 Zuspielen ohne Ballberührung des Gegners ergeben je 1 Punkt (s. Abb.).
- > Bei Treffer oder Ausball spielen die Torhüter neu ein.
- > 2 Durchgänge zu je 8 Minuten spielen.
- > Welches Team sammelt die meisten Punkte?

HINWEISE ZUR STEUERUNG

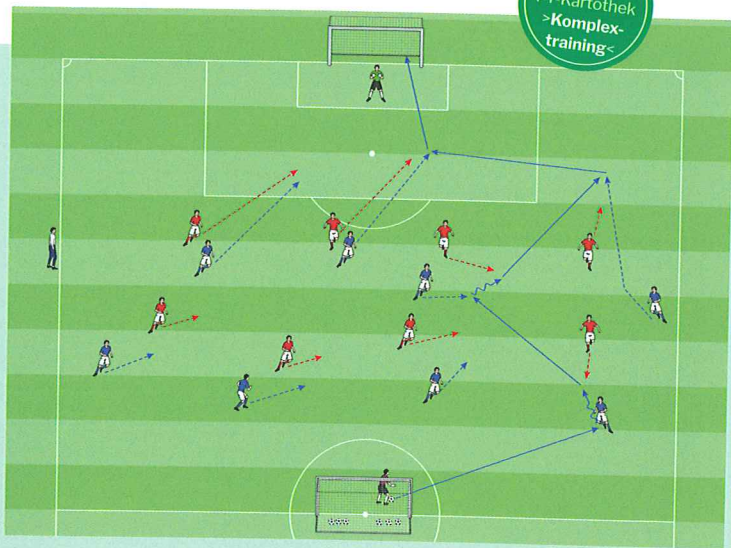
- > Treffer und Passstatfetten als Spielziele: Bei dieser Trainingsform wechselt ständig der Spielrhythmus.
- > Doch gefälliges Kombinieren ohne Gegnerdruck findet hier nicht statt: Die Verteidiger wollen das Punkte-Sammeln verhindern und üben deshalb ständig Druck auf den Ball aus.
- > Auf die Belastungssteuerung achten und je nach Leistungsstand die Spielzeit verändern.





8 GEGEN 8 IN EINER SPIELFELDHÄLFTE

weitere
Inhalte in der
FT-Kartothek
>Komplex-
training<



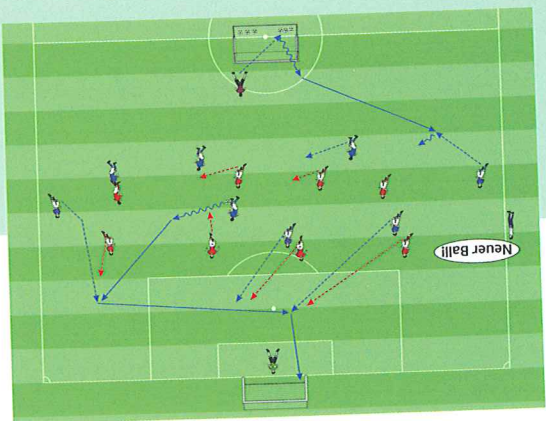
ANGREIFEN VERSUS VERTEIDIGEN

ORGANISATION

- > Eine Feldhälfte als Spielfeld nutzen.
- > Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen und Ersatzbälle in einem Tor sammeln.
- > 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden.
- > Die Mannschaften jeweils einem Tor mit Torhüter zuordnen und im Feld aufstellen.

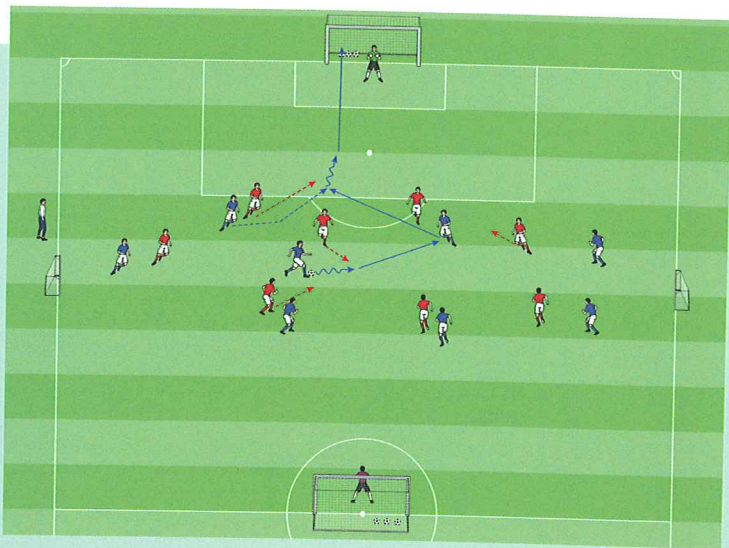
ABLAUF

- > 8 gegen 8: Die Angreifer spielen mit dem Torhüter, der die Bälle verwahrt.
 - > Bei Treffer oder Ausball spielt dieser Torhüter immer wieder neu ein (s. Abb.).
 - > 2 Durchgänge zu je 10 Minuten spielen.
 - > Nach dem ersten Durchgang die Aufgaben tauschen.
- ## HINWEISE ZUR STEUERUNG
- > Bei dieser Spielform sind die Rollen klar verteilt: Ein Team agiert als Angreifer stets in Ballbesitz, die Verteidiger erobern und kontern.
 - > So schulen die einzelnen Mannschaften Spielsituationen in hoher Häufigkeit und verbessern dadurch ihr Angriffsspiel bzw. das Verteidigen.





8 GEGEN 8 IN EINER SPIELFELDHÄLFTE



BALLEROBERUNG

ORGANISATION

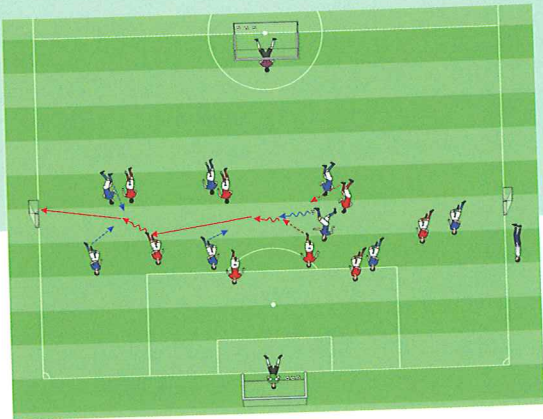
- > Eine Feldhälfte als Spielfeld nutzen.
- > Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter und seitlich je 1 Minitor aufstellen.
- > Die Bälle auf beide Tore verteilen.
- > 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden.
- > Die Mannschaften jeweils einem Tor mit Torhüter zuordnen und im Feld aufstellen.

- > Die Angreifer nutzen den Vorteil der Minitore als zusätzliche Spielziele
- > Die Verteidiger in Ballnähe schieben der Verteidiger in Ballnähe.
- > So ergibt sich nach Ballbesitzwechsel ein kompaktes Zusammengepressting und versucht, zurückzuerobern.
- > Das Team, das den Ballbesitz gerade verloren hat, geht sofort ins Gegenpressing und versucht, zurückzuerobern.
- > Die Ballbesitzer:
- > Die zusätzlichen Spielziele nach Ballgewinn vereinfachen das Spiel für die Ballbesitzer.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

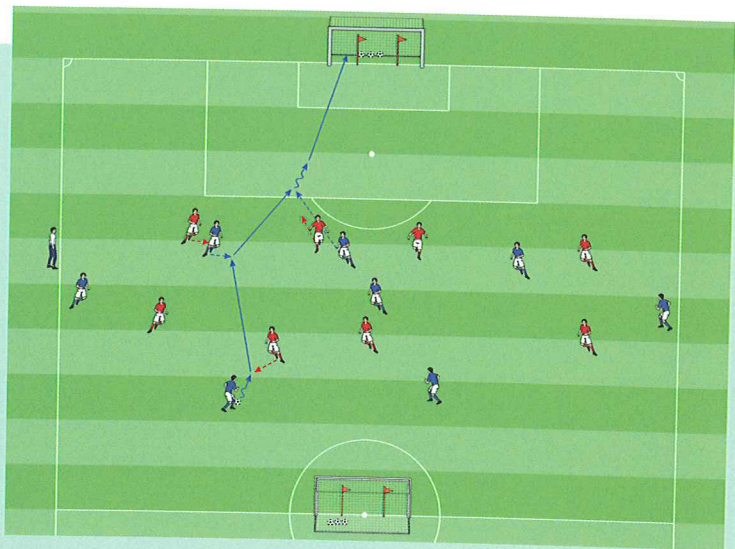
- > 2 Durchgänge zu je 8 Minuten spielen.
- > Treffer auf die Minitore zählen einfach, auf die Großtore doppelt.
- (s. Abb.)
- > Erobert ein Team den Ball, sind auch die beiden Minitore freigeschaltet

ABLAUF





8 GEGEN 8 IN EINER SPIELFELDHÄLFTE



TORABSCHLUSS

ORGANISATION

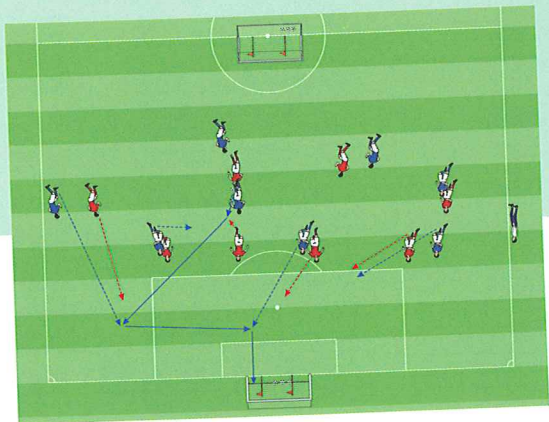
- > Eine Feldhälfte als Spielfeld nutzen.
- > Auf den Grundlinien je 1 Tor und in jedem Tor 2 Stangen aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden.
- > Die Bälle in den Toren verteilen.
- > Die Mannschaften einem Tor zuordnen und im Feld aufstellen.

- > Sind keine Torhüter beim Training anwesend, kann trotzdem auf Großtore gespielt werden.
- > Die Stangen begrenzen die Zielfläche. Die Schützen müssen somit noch besser zielen und kontrolliert in die Ecken abschließen.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

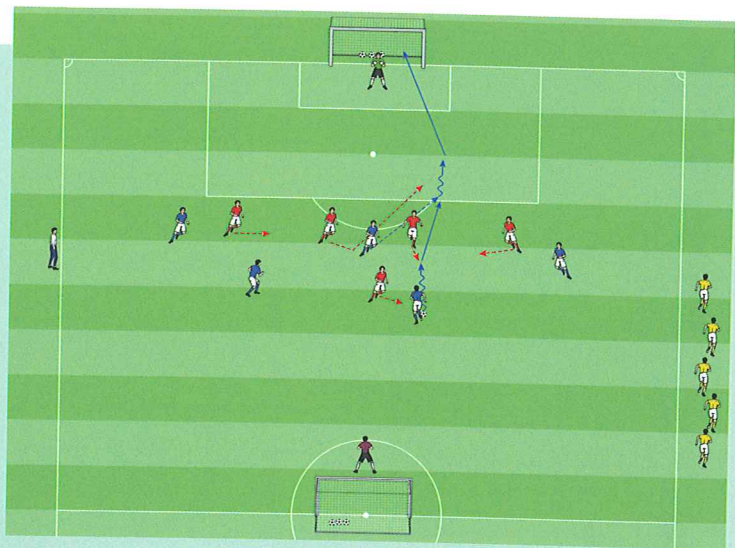
- > 2 Durchgänge zu je 8 Minuten spielen.
- > Nach Treffer und Ausball spielen die Teams selbstständig neu ein.
- > zwischen Stange und Torposten (s. Abb.).
- > 8 gegen 8 auf die Tore ohne Torhüter. Treffer zählen nur im Bereich

ABLAUF





8 GEGEN 8 IN EINER SPIELFELDHÄLFTE



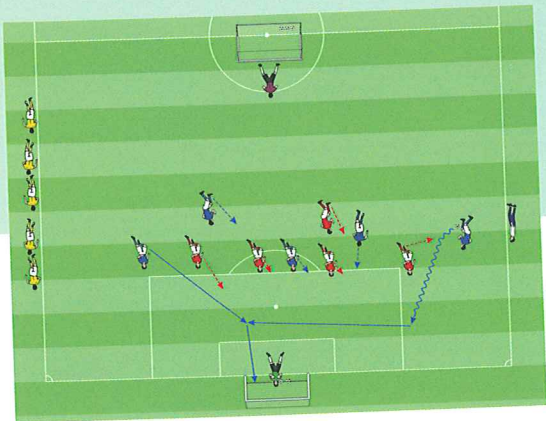
DIE KONDITION VERBESSERN

ORGANISATION

- > Eine Feldhälfte als Spielfeld nutzen.
- > Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen und die Bälle in den Toren verteilen.
- > 3 Mannschaften bilden: 2 Teams im Feld und 1 Team außerhalb aufstellen.
- > Die Mannschaften einem Tor zuordnen und im Feld aufstellen.

ABLAUF

- > 5 gegen 5 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- > Die pausierenden Spieler laufen um das Feld (s. Abb.).
- > Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' spielen.
- > Spielzeit: 7 Minuten.

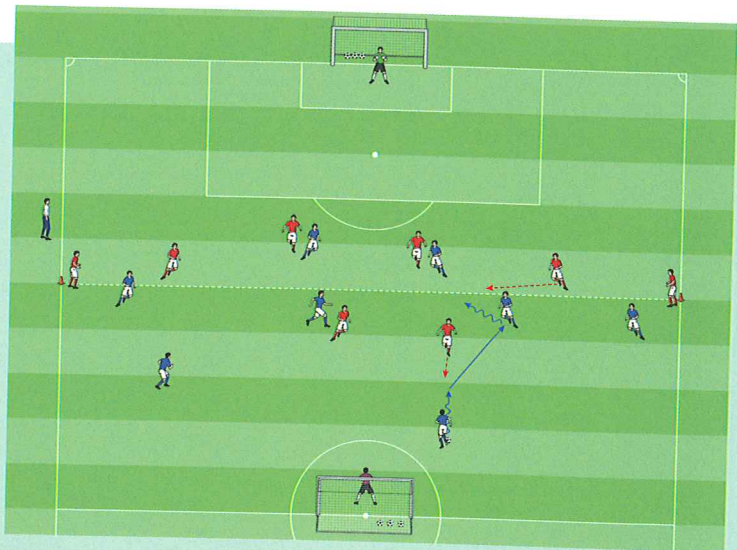


HINWEISE ZUR STEUERUNG

- > Diese Trainingsform schult die Kondition der Spieler und ist bestens für die Vorbereitung geeignet.
- > Das große Spielfeld bietet viel Aktionsraum, sodass Dribblings und 1-gegen-1-Situationen provoziert werden.
- > Die Akteure sind hoch belastet und legen weite Laufstrecken zurück.
- > Das Lauftempo der pausierenden Spieler je nach Leistungsstand individuell steuern.



8 GEGEN 8 IN EINER SPIELFELDHÄLFTE



KONTERSPIEL

ORGANISATION

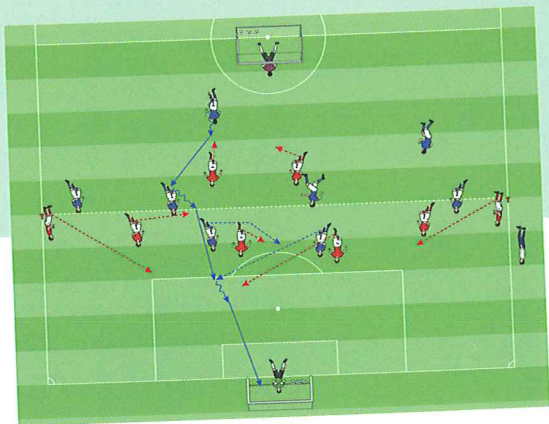
- > Eine Feldhälfte mit Mittellinie als Spielfeld nutzen.
- > Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen und die Bälle in den Toren verteilen.
- > 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden und Angreifer und Verteidiger benennen.
- > 2 Verteidiger stellen sich seitlich an der Mittellinie auf.
- > Die Mannschaften jeweils einem Tor mit Torhüter zuordnen.

- > Die Ballbesitzer kombinieren zunächst in Überzahl und können das Spiel aufbauen.
- > Mit Überqueren der Mittellinie üben die zusätzlichen Verteidiger Druck von hinten auf die Ballbesitzer aus. Sie simulieren also eine Konter-situation, bei der die Angreifer möglichst zielstrebig zum Torabschluss kommen sollen.
- > Wird der Druck auf den Ball zu groß, sollen die Angreifer das Spiel nach hinten verlagern und erneut aufbauen.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

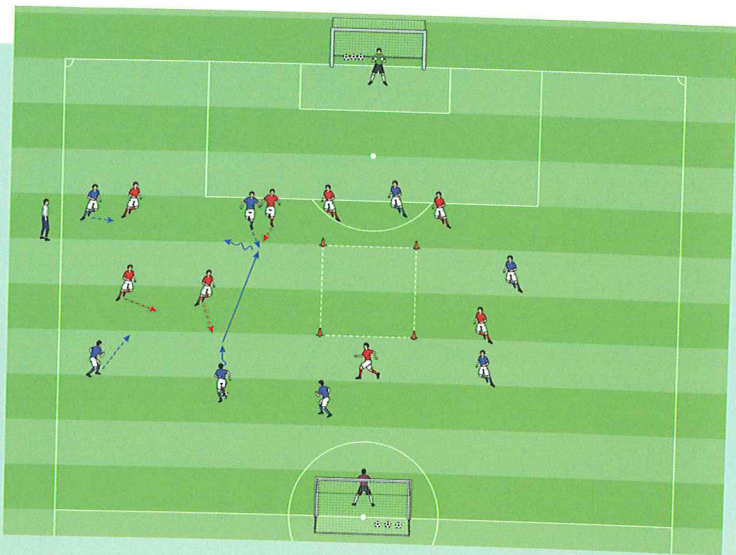
- > 8 gegen 6: Die Ballbesitzer agieren zunächst in Überzahl.
- > Die außen stehenden Verteidiger greifen erst ein, wenn der Ball die Mittellinie überquert hat (s. Abb.).
- > Bei Treffer oder Ausball spielen die Torhüter neu ein.
- > 2 Durchgänge zu je 8 Minuten spielen.

ABLAUF





8 GEGEN 8 IN EINER SPIELFELDHÄLFTE



FLÜGELSPIEL I

ORGANISATION

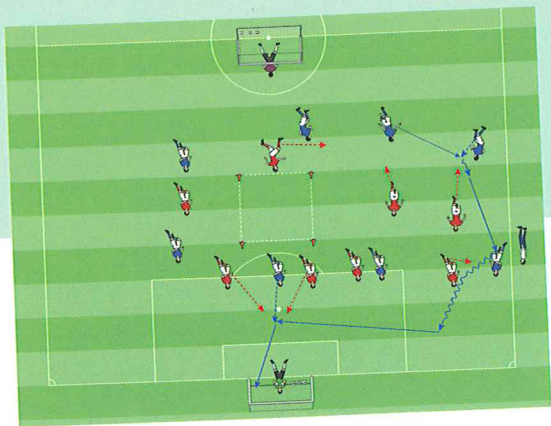
- > Eine Feldhälfte als Spielfeld nutzen und mittig eine Tabuzone (15 x 15 Meter) markieren.
- > Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen und die Bälle in den Toren verteilen.
- > 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden.

- > Die Tabuzone provoziert vermehrt das Spiel über die Flügel (s. Abb.).
- > Dadurch, dass die Zone nicht durchspielt werden darf, müssen sich die Ballbesitzer auf einem Flügel durchkombinieren oder zurückspielen und neu aufbauen.
- > Im Verlauf der Trainingsform die Zone öffnen und das Durchlaufen sowie das Überspielen mittels Flugbällen erlauben. So schulen die Teams die Spielverlagerung.
- > Um den Zeit- und Gegnerdruck zu steigern, die Zone vergrößern.
- > Um den Druck zu verringern, die Tabuzone verkleinern.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

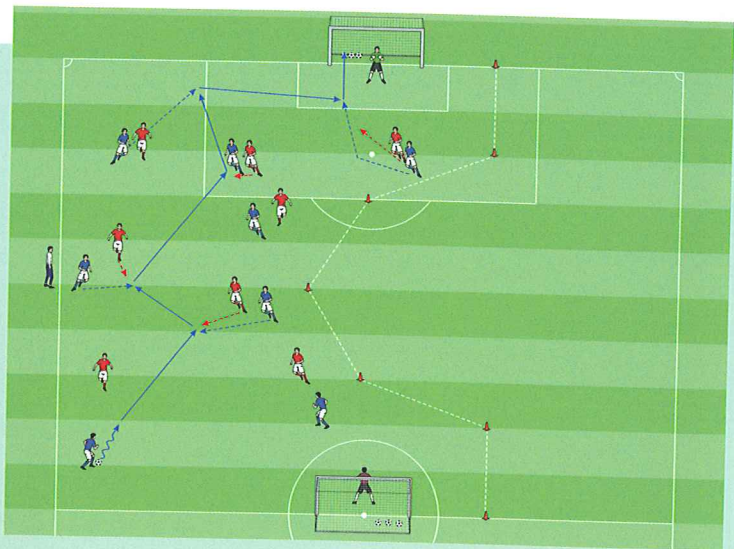
- > 8 gegen 8 auf die beiden Tore.
- > Die Zone darf weder durchspielt noch durchlaufen werden.
- > Bei Treffer oder Ausball spielen die Torhüter neu ein.
- > 2 Durchgänge zu je 8 Minuten spielen.

ABLAUF





8 GEGEN 8 IN EINER SPIELFELDHÄLFTE



FLÜGELSPIEL II

ORGANISATION

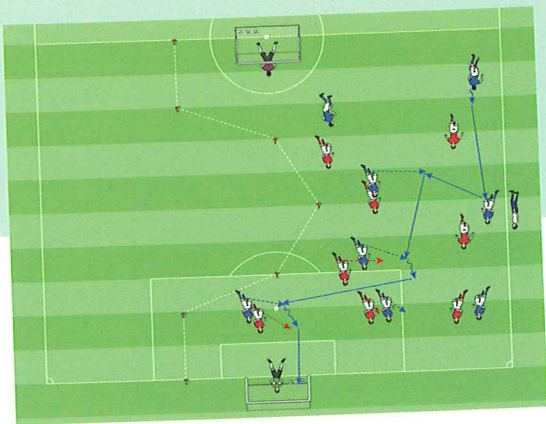
- > Eine Feldhälfte als Spielfeld nutzen und eine Seite in Form einer Banane 'ausschneiden'.
- > Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen und die Bälle in den Toren verteilen.
- > 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden und die Teams so einteilen, dass die rechte gegen die linke Angriffsseite spielt.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

- > Der Spielraum akzentuiert das Vertikalspiel über eine Spielfeldseite.
- > So wird der Spielaufbau automatisch auf den Flügel gelenkt.
- > Unter hohem Gegendruck kombinieren die Ballbesitzer zielstrebig mit möglichst wenig Kontakten in die Tiefe.
- > Der in Torhöhe breiter werdende Ausschnitt bietet ausreichend Platz für spielnahe Anschlussaktionen.

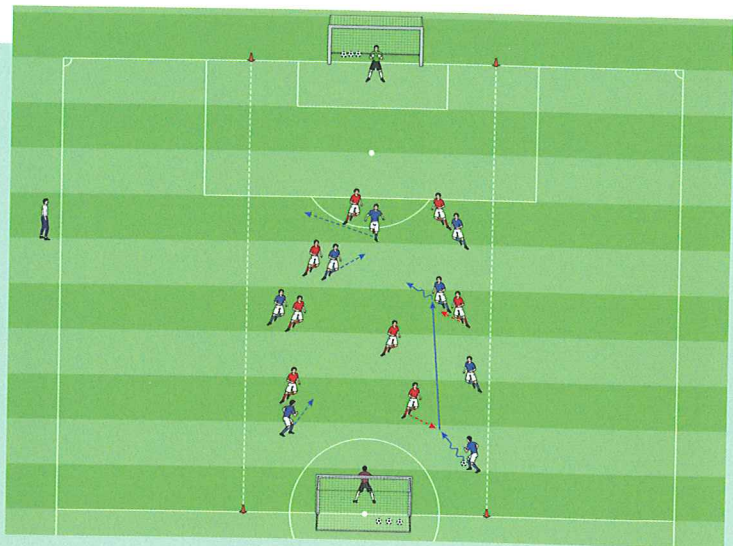
ABLAUF

- > 8 gegen 8 auf die beiden Tore.
- > Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- > Nach einem Rückpass muss direkt gespielt werden (s. Abb.).
- > 2 Durchgänge zu je 8 Minuten spielen. Es findet kein Seitenwechsel statt.





8 GEGEN 8 IN EINER SPIELFELDHÄLFTE



KOMBINATIONSSPIEL II

ORGANISATION

- > Eine Feldhälfte als Spielfeld nutzen und mittig einen 30 Meter breiten 'Streifen' markieren.
- > Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen und die Bälle in den Toren verteilen.
- > 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden.

können.

Passempfänger, wie sie das Spiel nach einem Zuspiel fortsetzen

> Das direkte Spiel provoziert ein frühzeitiges Orientieren der möglichen

lenkt das Angriffsspiel somit automatisch in die Tiefe.

> Der Spielfeldausschnitt verhindert einen Spielaufbau in die Breite und

HINWEISE ZUR STEUERUNG

> 2 Durchgänge zu je 8 Minuten spielen.

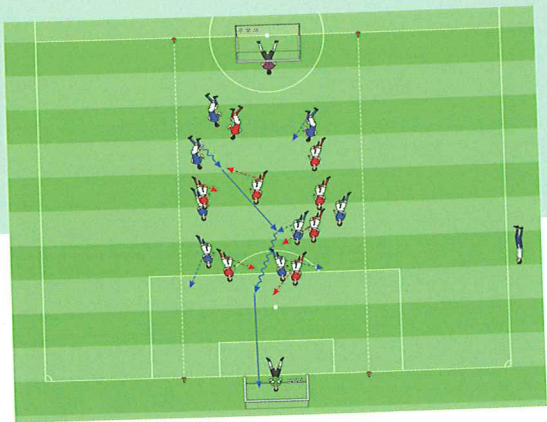
eine Abschlussaktion versucht (s. Abb.).

> Ein Ballbesitzer darf mit unbegrenzten Kontakten dribbeln, wenn er

> Bei jeder zweiten Passstation muss direkt gespielt werden.

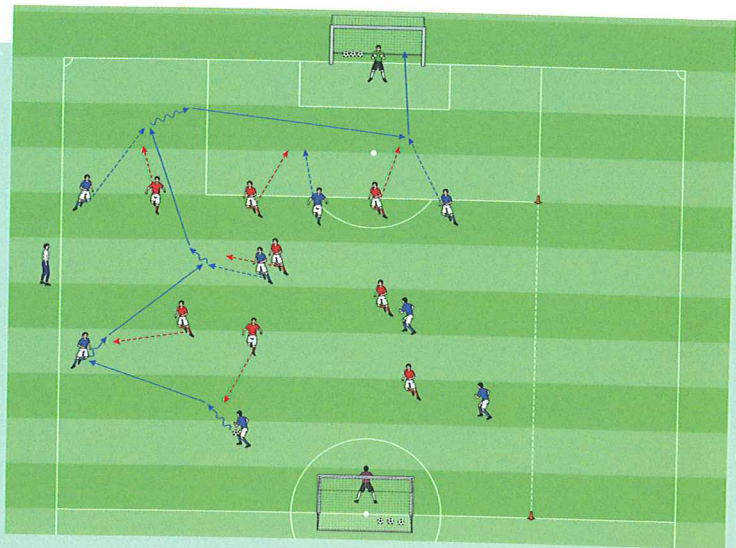
> 8 gegen 8 auf die beiden Tore.

ABLAUF





8 GEGEN 8 IN EINER SPIELFELDHÄLFTE



FLÜGELSPIEL III

ORGANISATION

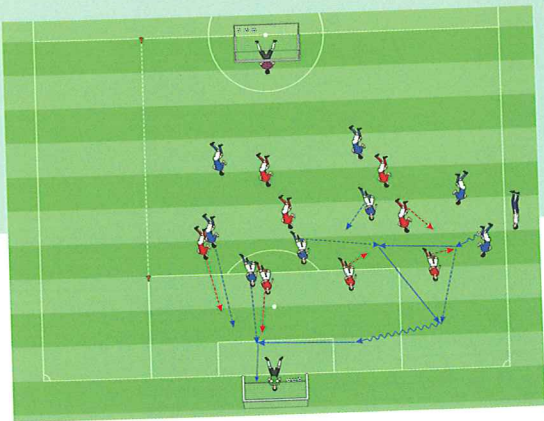
- > Eine Feldhälfte als Spielfeld nutzen und das Spielfeld auf einer Seite strafraumbreit begrenzen.
- > Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen und die Bälle in den Toren verteilen.
- > 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden.

- > Die Abläufe können in dieser Spielform aus den exakten Wettspielpositionen eingeübt werden.
- > So wird das konkrete Verhalten beim Herauspielen von Torchancen über einen Flügel akzentuiert und kann entsprechend geschult werden.
- > Je nach Schwerpunkt mit dem Coachingteam vornehmlich das Offensivspiel trainieren und dem Sparringsteam konkrete Vorgaben machen (z. B. im Mittelfeldpressing nach außen lenken).

HINWEISE ZUR STEUERUNG

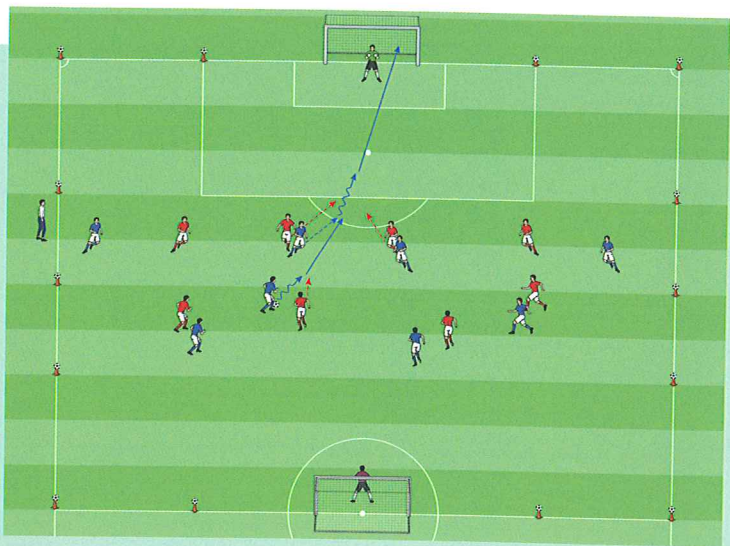
- > 8 gegen 8 auf die beiden Tore.
- > Rot spielt im 4-4-2-System ohne den linken Außenverteidiger und den linken Mittelfeldspieler, Blau im 4-2-3-1-System ohne die rechten Außenspieler (s. Abb.).
- > 2 Durchgänge zu je 8 Minuten spielen. Es findet kein Seitenwechsel statt.

ABLAUF





8 GEGEN 8 IN EINER SPIELFELDHÄLFTE



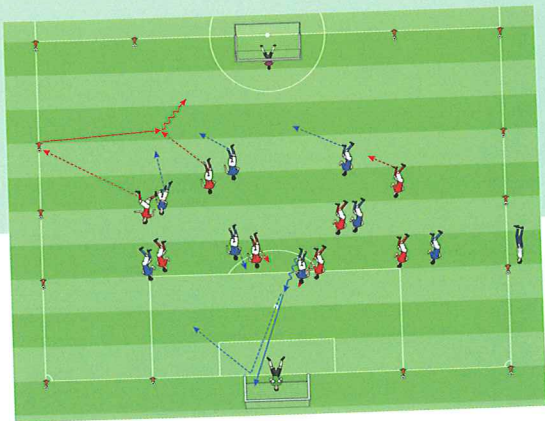
HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT

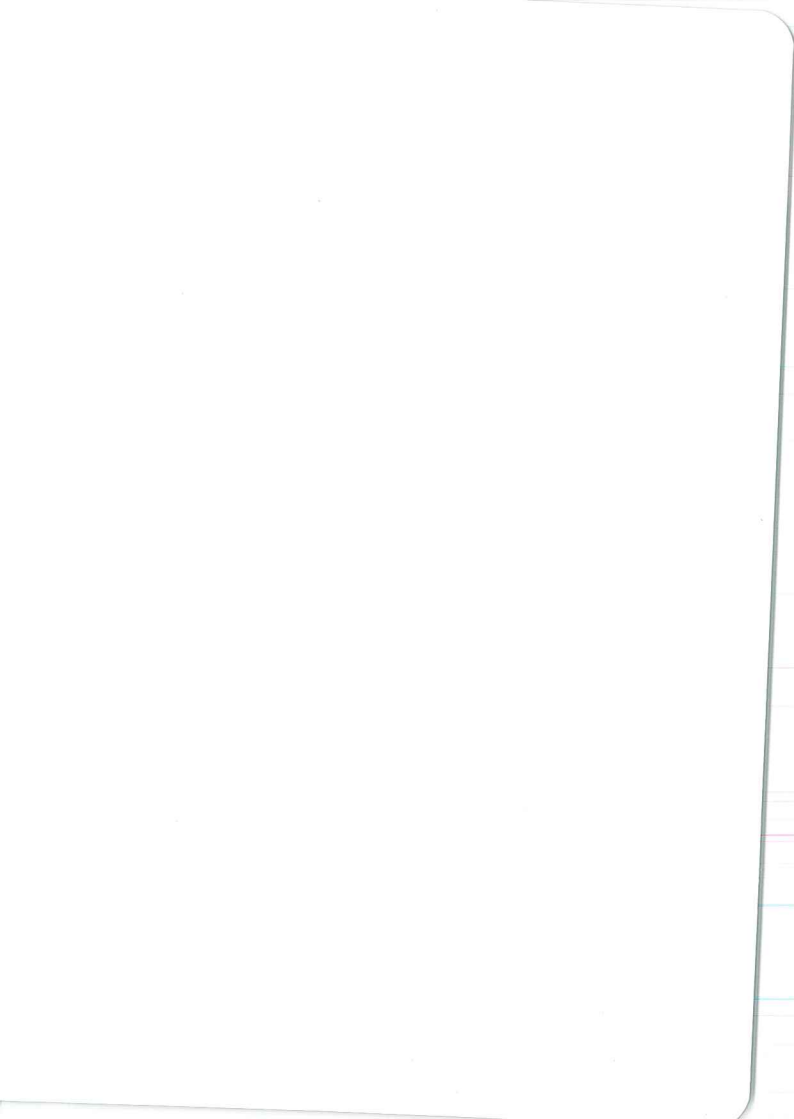
ORGANISATION

- > Eine Feldhälfte als Spielfeld nutzen.
- > Das Feld mit Hütchen begrenzen und auf jedes Hütchen 1 Ball legen.
- > Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden.

- HINWEISE ZUR STEUERUNG**
- > Handlungsschnelle Spieler verschaffen ihren Teams in dieser Spielform einen Vorteil: Wer schnell reagiert, kann die kurzzeitige Überzahl-situation nutzen und zielstrebig ausspielen.
 - > Es entstehen immer neue Spielsituationen, da von beiden Seiten und auf jeder Höhe neu eingespült werden darf.

- ABLAUF**
- > 8 gegen 8 auf die beiden Tore.
 - > Nach einem Treffer oder Ausball spielt das gegnerische Team von einem Hütchen neu ein.
 - > Derjenige, der den Ball weggeschossen hat, holt ihn wieder und legt ihn auf das freigeordnete Hütchen (s. Abb.).
 - > 2 Durchgänge zu je 8 Minuten spielen.







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 978-3-89417-284-8

1. Auflage 2018

© by Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG,
Rektoratsweg 36, 48159 Münster • www.philippka.de

Autor: Dennis Schunke

Lektorat: Sven Hehl

Design/Layout: Janosch Peltzer

Illustrationen: Dennis Schunke

Titelfoto: Pascal Koopmann

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.