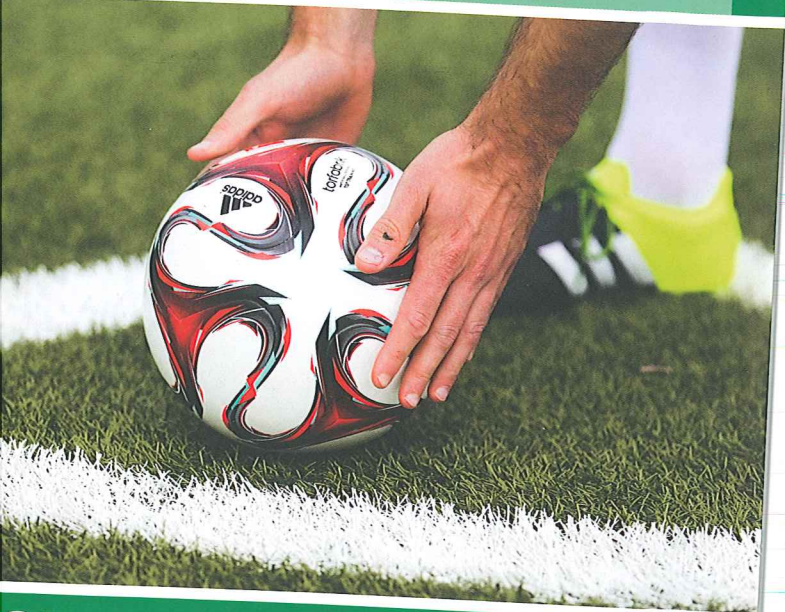


fussballtraining



KARTOTHEK



STANDARDSITUATIONEN

Freistoß

Karten 1 – 22

Anstoß

Karten 42 – 43

Eckstoß

Karten 23 – 41

Einwurf

Karten 44 – 50

fussballtraining

KARTOTHEK



STANDARDS SOLLTEN 'STANDARD' SEIN

Etwa ein Drittel aller Tore in der Fußball-Bundesliga werden durch oder unmittelbar im Anschluss an eine Standardsituation erzielt. Allein diese statistische Zahl unterstreicht schon die Bedeutung des 'ruhenden Balles' für den Ausgang eines Spiels. Ohne Frage ist für deren Entwicklung und Erarbeitung eine hohe leidenschaftliche Besessenheit und viel Arbeit im Detail notwendig, um sie am Spieltag letztendlich in Zählbares sprich Tore, umzumünzen. Schließlich ist es nicht damit getan, jede zur Verfügung stehende Variante einmal einzustudieren und in der Folge von den Spielern zu verlangen, sie jederzeit in Perfektion abrufen zu können.

ZU DIESEN TRAININGSKARTEN

Diese Kartothek bietet einfache, aber auch komplexe Varianten zur Ausführung von **Freistößen**, **Eckstößen**, **Einwürfen** und des **Anstoßes**. Gerade zu den beiden letzten Situationen werden im Amateurfußball so oftens des Trainers zumeist überhaupt keine Vorgaben gemacht. Dennoch überwiegen in dieser Sammlung natürlich die Angebote zu den 'klassischen' Standardsituationen wie Freistoß und Eckball. Für beide Fälle hält diese Kartothek auch Ideen, Anregungen und Lösungen parat, um die Standards des Gegners effektiv und erfolgversprechend verteidigt werden können.



VORDERSEITE

- Diese Kartothek ist in vier verschiedene Standardsituationen – Freistoß, Eckstoß, Einwurf und Anstoß – gegliedert. In der Kopfleiste finden Sie die jeweilige Rubrik sowie die Kartenummer.

- Die Kartenvorderseite beschreibt die Ausgangspositionen aller beteiligten Spieler vor der Ausführung des jeweiligen Standards.

RÜCKSEITE

- Weitere Grafiken veranschaulichen entweder detailliert den Ablauf in Phasen oder zeigen Variationen.

- Hier sind die Abläufe, also sämtliche Lauf- und Ballwege im Detail beschrieben.

- Mit den Hinweisen und Trainingstipps sind Sie nun bestens vorbereitet!

fussballtraining 18 STANDARDSITUATIONEN FREISTOß



Variante Bochum

AUSGANGSPOSITIONEN

- Freistoß ca. 20 Meter zentral vor dem Tor
- D steht als vermeintlicher Schütze mit Blickrichtung zum Tor.
- B, C und A bilden eine 'Mauer' vor dem Ball und stehen eng nebeneinander mit dem Rücken zum Tor.
- Der Ball liegt vor den Füßen von A.

FT-Trainingskarte • fussballtraining.com

fussballtraining 18 STANDARDSITUATIONEN FREISTOß



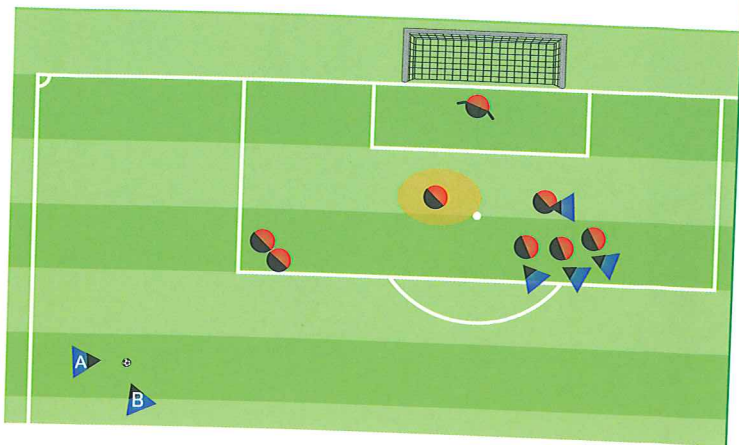
ABLAUF

- A legt den Ball geführvoll zu seiner Innen Seite ab (1).
- C dreht sich, löst sich so aus der Mauer und schließt aus der Drehung ab (2).

HINWEIS

- Durch das Ablegen des Balles zu seiner Seite öffnet A die Schussbahn für C.

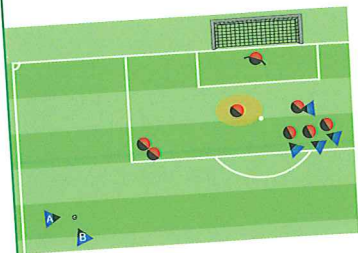
FT-Trainingskarte • fussballtraining.com



Defensiv-Variante Halbfeld-Manndeckung

AUSGANGSPOSITIONEN

- Freistoß außen 16 bis 25 Meter vor der Torauslinie
- 2 Schützen am Ball

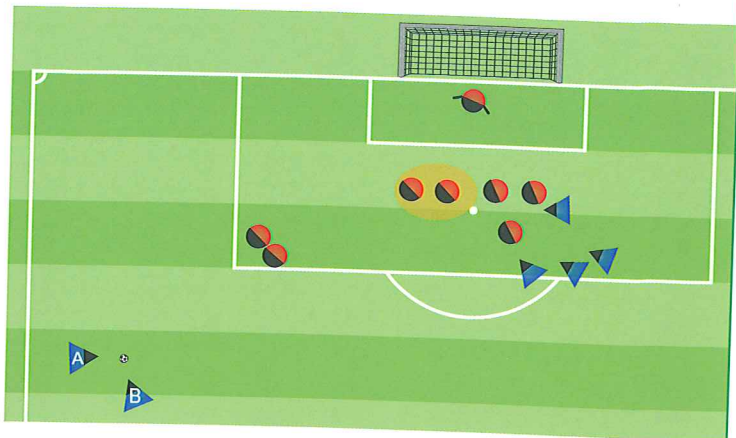


ABLAUF

- 2 Spieler bilden die Mauer, um a) einen flachen oder halbhohen Direktschuss zu verhindern, und um b) bei 2 Schützen auf ein Abspiel reagieren zu können.
- Mindestens 1 freier Abwehrspieler besetzt je nach Ballposition die schraffierte Zone, um einen auf das Tor bzw. als Flanke gespielten Ball abwehren zu können.
- Allen anderen Abwehrspielern jeweils einen Angreifer zuordnen.

HINWEISE

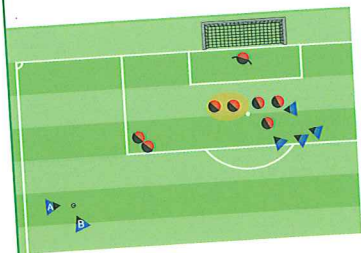
- Auf der inneren Linie bleiben!
- Vor der Ausführung Körperkontakt zum Angreifer suchen, um a) seine Lauffinten zu 'spüren', b) ihn nicht 'ohne Umweg' in den Raum/Ball starten zu lassen.
- Stets den Ball beobachten!
- Dem Ball entgegengehen – nicht auf ihn warten (Torhüter ist gegen zum Tor startenden Spielerpulk oft ohne Chance)!



Defensiv-Variante Halbfeld-Raumdeckung

AUSGANGSPPOSITIONEN

- Freistoß außen 16 bis 25 Meter vor der Torauslinie
- 2 Schützen am Ball

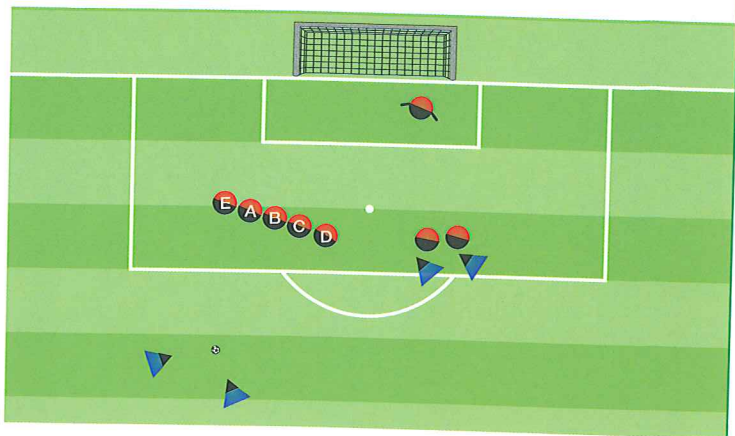


ABLAUF

- 2 Spieler bilden die Mauer, um a) einen flachen oder halbhohen Direktschuss zu verhindern, und um b) bei 2 Schützen auf ein Abspiel reagieren zu können.
- 4 bis 5 Abwehrspieler postieren sich tief, um dem Ball direkt und möglichst frontal entgegengehen zu können.
- Den zentralen Raum vor dem Tor besetzen möglichst 2 Spieler (schraffierte Zone).
- 2 bis 3 weitere decken am Torraum den langen Pfosten ab, also den Bereich, in den der Ball zumeist gespielt wird.
- Die Angreifer am Strafraum werden in Unterzahl 'gedeckt'.

HINWEISE

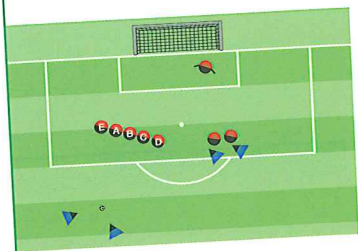
- 'Freie Abwehrspieler': Auf den Ball fokussieren – wer ihn erreichen kann, geht aktiv hin!
- 'Abwehrspieler in Unterzahl': Block stellen gegen die anlaufenden Angreifer oder Manndeckung gegen festgelegte Angreifer spielen



Defensiv-Variante Mauerbildung

AUSGANGSPOSITIONEN

- Freistoß ca. 20 Meter vor dem Tor, leicht seitlich versetzt
- 5 Spieler E, A, B, C und D bilden die Mauer, auf der anderen Seite der Mauerlücke stehen 2 weitere Abwehrspieler.
- Der Torhüter postiert sich so weit in der langen Ecke, dass er den Ball sehen kann.



ABLAUF

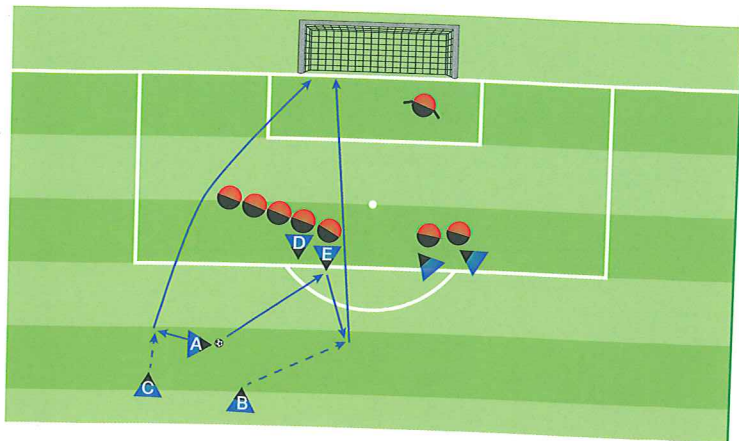
- A stellt die Mauer: Seine 'Außenschulter' ist zwischen Ball und zweitem Pfosten. E steht neben dieser gedachten Linie.
- B und C sind die größten Spieler.
- E fängt einen möglichen Pass an der Mauer vorbei ab (setzt nach).
- Grundsätzlich springen alle bei einem 'geschnibbelten' Freistoß hoch!

HINWEIS

- Möglichst geschlossen bleiben!

TORWARTVERHALTEN

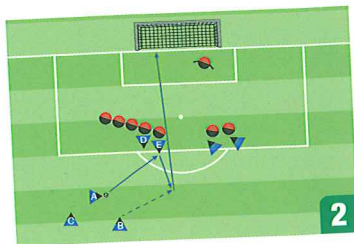
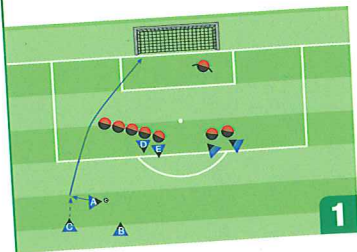
- Bei der Ausführung des Freistoßes einen kurzen Zwischenschritt einlegen und das Gewicht für den Absprung auf den 'Innenfuß' (hier rechts) verlagern.



Variante Turin

AUSGANGSPOSITIONEN

- Freistoß ca. 20 Meter vor dem Tor, leicht seitlich versetzt
- A (Rechtsfuß) steht nah am Ball, B (Rechtsfuß) und C (Linksfuß) als Anspielmöglichkeiten ca. 5 Meter hinter ihm.
- 2 Angreifer D und E stehen vor bzw. innen neben der Mauer.



ABLAUF DIREKTE VARIANTE

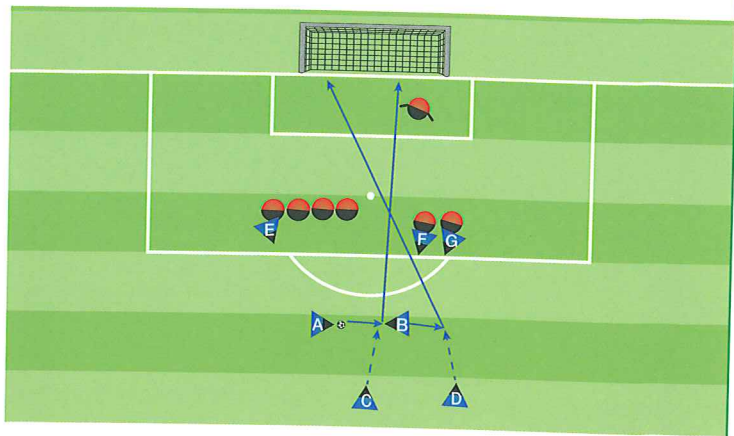
- A schlenzt über die Mauer.

ABLAUF INDIREKTE VARIANTE

- A legt quer zu B, der innen an der Mauer vorbei in die 'Mauerecke' schießt. E blockt dabei die Schussbahn frei.
- A zieht den Ball mit der Sohle nach hinten für C, der außen an der Mauer vorbei in die Mauerecke schlenzt (1).
- A spielt D oder E an, der für B zum Torschuss auflegt (2).

HINWEIS

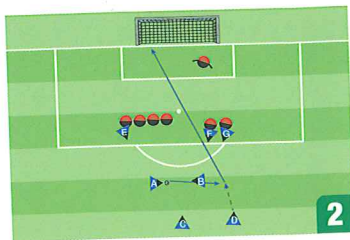
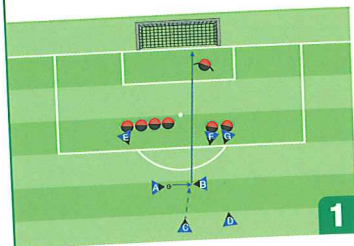
- A läuft bei direkter Ausführung fast quer zur Grundlinie an, um so beim Schuss mit dem Innenspann den richtigen 'Zug' bzw. Effekt in den Ball zu bekommen.



Variante Stuttgart

ANGANGSPPOSITIONEN

- Freistoß zentral vor dem Tor in 16 bis 25 Meter Abstand
- A (Rechtsfuß) steht nah am Ball, B auf gleicher Höhe gegenüber, C und D als Anspielmöglichkeiten jeweils ca. 5 Meter hinter ihnen.
- Etwas neben der Mauer stehen E (links) sowie F und G (rechts, mit Gegenspielern).



ABLAUF INDIREKTE VARIANTE

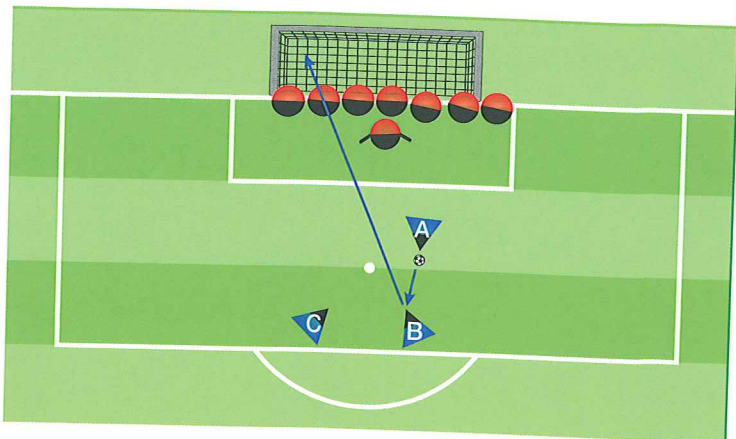
- A tippt den Ball kurz zu B, der für C zum Torschuss stoppt (1).
- Wie zuvor, doch jetzt zieht B mit der Sohle nach hinten für D (2).

ABLAUF DIREKTE VARIANTE

- Geschlenzte Bälle sind wenig erfolgversprechend, da der Torwart relativ zentral steht. Daher bietet sich ein Gewaltschuss an (die Mauer fälscht evtl. ab).

HINWEIS

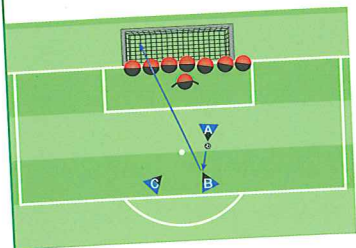
- Bei indirekter Ausführung das Timing abstimmen (der Schuss erfolgt kurz nach dem Ablegen). Mancher Schütze läuft langsam, ein anderer lieber schnell an!



Variante Frankfurt

AUSGANGSPOSITIONEN

- Freistoß meist zwischen Torraum und Elfmeterpunkt (aufgenommener Rückpass, zweimaliges Handspiel des Torhüters bzw. nach eigenem Einwurf)
- Alle Abwehrspieler auf der Torlinie, der Torwart in einer Lücke

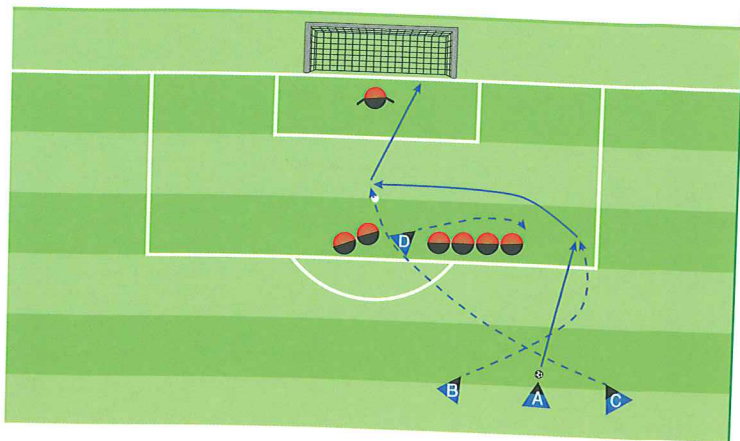


ABLAUF

- A am Ball, B (und ggf. C, je nach Position) als Anspielmöglichkeit hinter ihm
- A spielt je nach Ballposition (seitlich/zentral) zurück auf B oder C, der direkt schießt.

HINWEIS

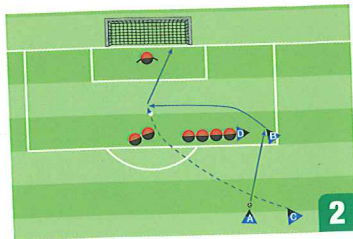
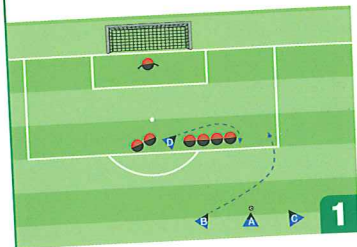
- Zwar entfernt sich der Ball beim Abspiel nach hinten vom Tor, doch der Schusswinkel verbessert sich, da der herausstürzende Torwart so nur eine kleinere Fläche abdecken kann.
- Beim indirekten Freistoß im Strafraum herrschen oft Chaos und ein hoher Erwartungsdruck auf dem Schützen. Daher besonders sorgfältig einstudieren.



Variante Kopenhagen

AUSGANGSPOSITIONEN

- Freistoß versetzt zwischen seitlicher Torraum- und Strafraumlinie in 20 bis 25 Meter Abstand
- A (Links- oder Rechtsfuß) steht direkt am Ball, B (Rechtsfuß) einige Meter seitlich links und C (Linksfuß) seitlich rechts hinter ihm.
- Innen neben der 4-Mann-Mauer steht D.

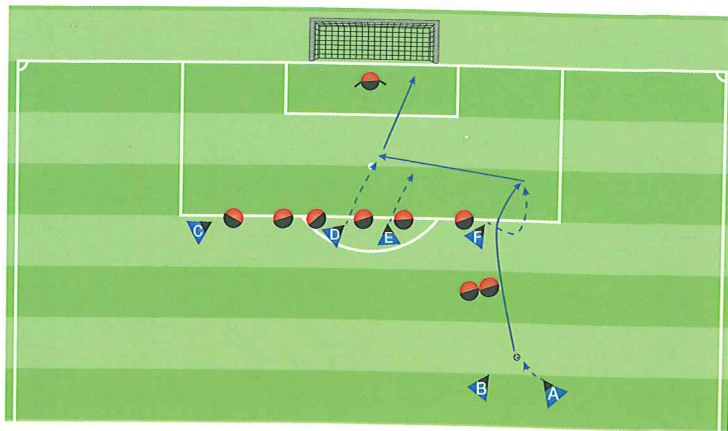


ABLAUF

- B startet am Ball vorbei und läuft im Bogen in Richtung Grundlinie.
- Gleichzeitig läuft D hinter der Mauer auf die andere Seite und blockt dort den Außenspieler (1).
- Sofort nach B startet C über den Ball und durch die von D geschaffene Lücke in den Strafraum.
- A passt B in den Lauf, der quer vor das Tor zu C spielt (2).

HINWEIS

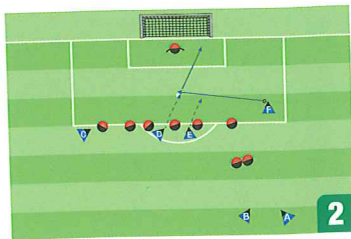
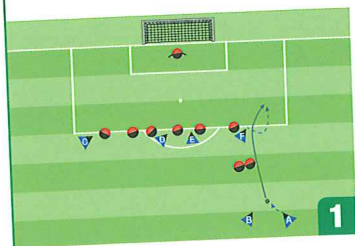
- Solche Kombinationen nur bei großem Selbstvertrauen spielen! Macht einer der vier Akteure 'nicht mit', führt sie nicht zum Tor-, sondern zum Lacherfolg!



Variante Düsseldorf

AUSGANGSPOSITIONEN

- Freistoß versetzt zwischen seitlicher Torraum- und Strafraumlinie in 25 bis 30 Metern Abstand
- A (Linksfuß) und B (Rechtsfuß) stehen jeweils einige Meter seitlich links bzw. rechts vom Ball.
- Links und rechts neben bzw. in der zweiten 'Verteidigerlinie' stehen die Angreifer C, D, E und F.

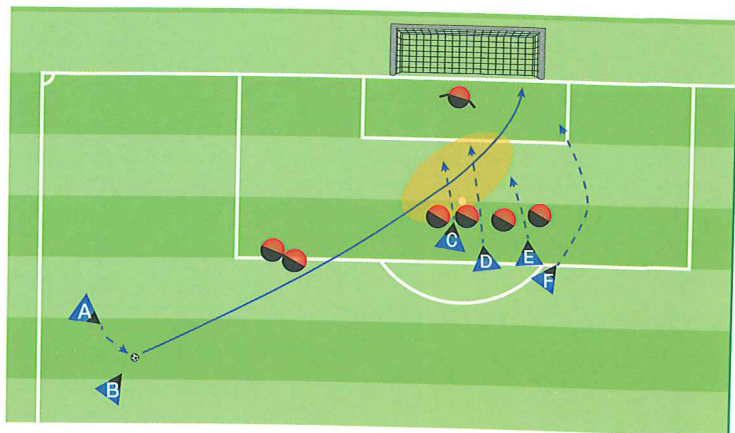


ABLAUF

- Sobald A anläuft, setzt sich der am ballnahen Ende der zweiten Mauer postierte F im Bogen nach außen ab.
- A spielt ihm einen stark angeschnittenen Ball über/an der Mauer vorbei in den Lauf (1).
- F spielt direkt quer hinter die Mauer, wo C, D oder E zum Abschluss kommen (2).

HINWEIS

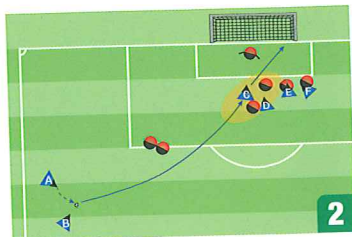
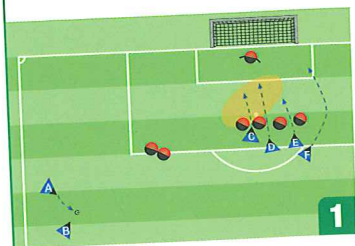
- Gerade die äußeren Abwehrspieler der Mauer sind oft Offensivspieler, die in der Defensive unkonzentriert agieren. Dies mittels solcher Kombinationen versuchen auszunutzen!



Variante Bukarest

AUSGANGSPOSITIONEN

- Freistoß außen 16 bis 25 Meter vor der Torauslinie
- 2 Schützen (Links-Rechtsfuß)! Rechtsfuß A führt aus.
- C, D, E und F stehen fast zentral vor dem Tor (Abseits beachten!) nahe der voraussichtlichen Flugkurve des Balles. Bei längerem Anlauf sind sie oft nicht rechtzeitig vor dem Tor (Ausprobieren!).



ABLAUF

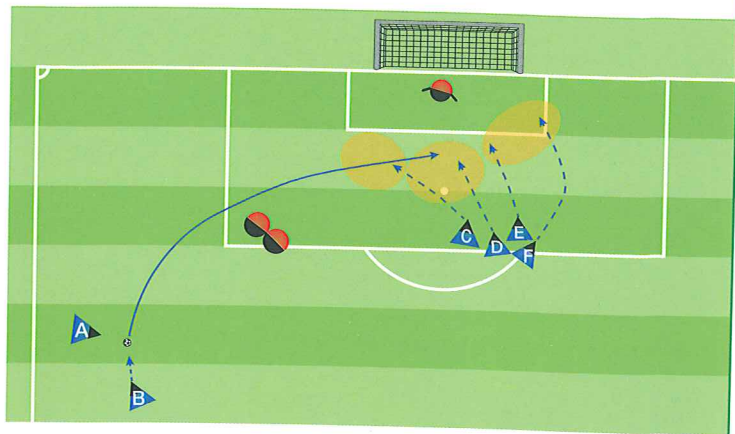
- Auf den letzten Schritt von A vor dem Treffen des Balles starten C, D und E in Richtung Tor und F im Bogen zum Torraum (1).
- A spielt einen harten überkopf hohen Ball in Richtung zweiter Pfosten über die Abwehr.
- C, D und E versuchen, den Ball ins Tor zu verlängern. F ist für einen zu langen Ball zuständig (2).

ZIEL

- 'Durchrutscher' auf den zweiten Pfosten

TIPP

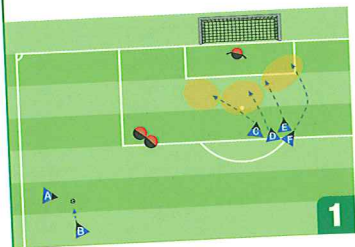
- A soll 'hinter die Abwehr' spielen, um die nötige Länge zu erzielen!



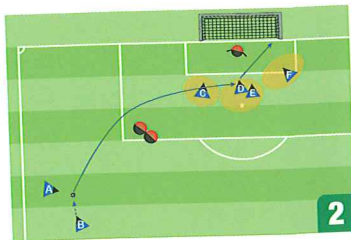
Variante Florenz

AUSGANGSPPOSITIONEN

- Freistoß außen 16 bis 25 Meter vor der Torauslinie
- 2 Schützen (Links- und Rechtsfuß)! Linksfuß B führt aus.
- C, D, E und F bilden neben dem Strafraumteilkreis einen Pulk.
- Wichtig: Die markierten Zonen unbedingt freigehalten!



1



2

ABLAUF

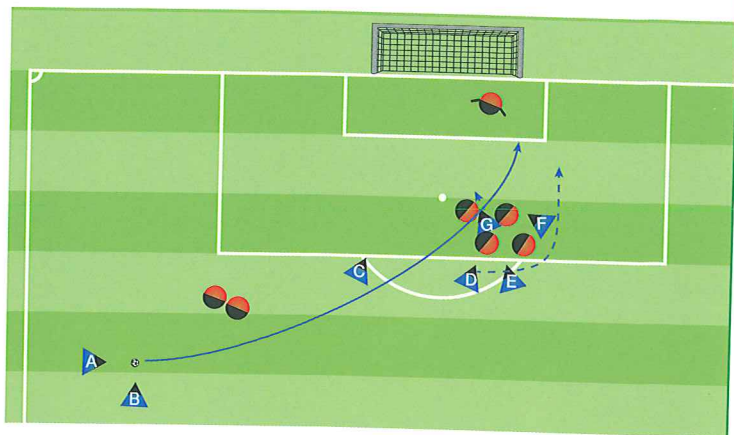
- Auf den letzten Schritt von B vor dem Treffen des Balles starten C, D und E in die jeweils eingezeichnete Zone.
- F läuft im Bogen in Richtung Torraum. Abseits beachten! (1)
- A spielt einen harten überkopf hohen Ball in die mittlere Zone.
- C, D und E versuchen, ins Tor zu köpfen. F ist für einen zu langen Ball zuständig (2).

ZIEL

- Kopfball aus den Zonen I und II ("in den Ball gehen")

VARIATION

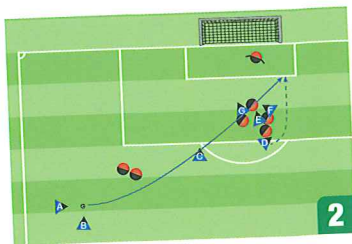
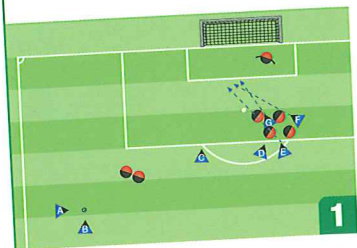
- Hat die Abwehr Zone I nicht besetzt, flach/halbhoch spielen!



Variante Athen

AUSGANGSPOSITIONEN

- Freistoß im linken Halbfeld
- Am Ball stehen Rechtsfuß A und Linksfuß B.
- C postiert sich in der Schusslinie außerhalb des Strafraums.
- D, E, F und G postieren sich zwischen Strafraumlinie und Elfmeterpunkt.

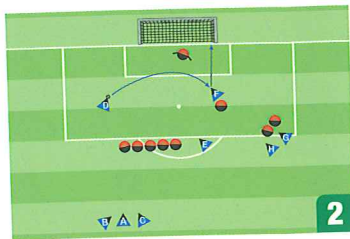
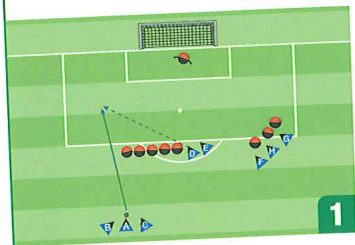


ABLAUF

- A führt den Freistoß aus.
- Mit der Ausführung starten E, F und G mit Tempo auf den ersten Pfosten (1).
- D sprintet im Bogenlauf um die Gruppe herum auf den zweiten Pfosten und verwertet freistehend (2).

HINWEISE

- Oft genug rutschen scharf getretene Freistöße dieser Art auf den zweiten Pfosten ins Tor durch. Vorrangiges Ziel ist es aber, D einzusetzen, der sich zuvor im Bogenlauf freigemacht hat.
- Eine bedeutende Rolle fällt C zu. Er kann einen schlecht getretenen Freistoß unter Umständen noch einmal verlängern und einen zielorientierten Konterkopfball vom freien Spieler des Gegners verhindern.

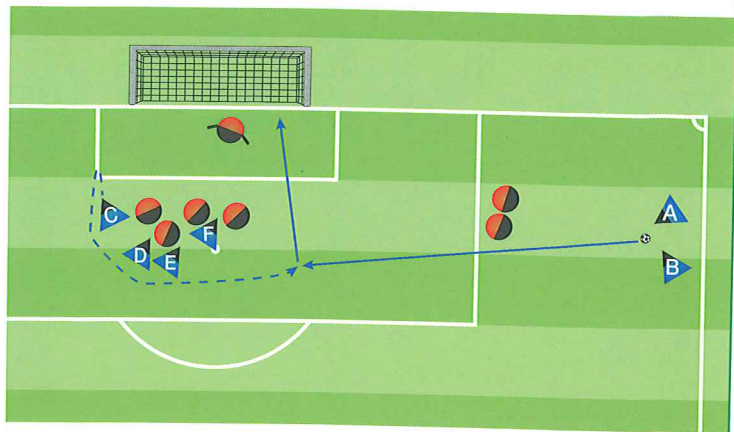


ABLAUF

- A täuscht ein Auflegen des Balles an und spielt links an der Mauer vorbei.
- In diese Position startet D hinter der Mauer weg (1).
- Mit dem Pass spielt D quer zu F, der aus kurzer Distanz abschließt (2).

HINWEISE

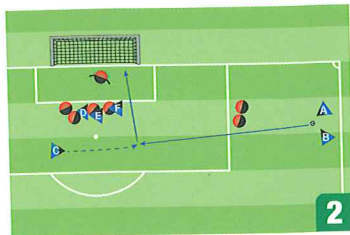
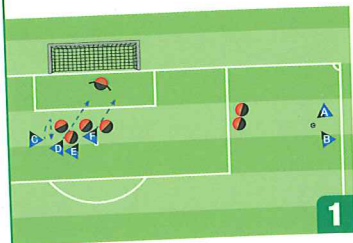
- F, G und H drängen möglichst tief in den Strafraum, damit D nicht ins Abseits läuft.
- D und E behindern neben der Mauer stehend die freie Sicht des Torhüters. D ist nach Möglichkeit ein Linksfuß, um das Zuspiel von A sauber verarbeiten und auf F weiterleiten zu können.
- A muss im Momentum entscheiden, ob der Gegner das Spielen dieser Variante zulässt. Alternativ führen B ('Gefühl') oder C ('Hammer') direkt aus.



Variante Madrid

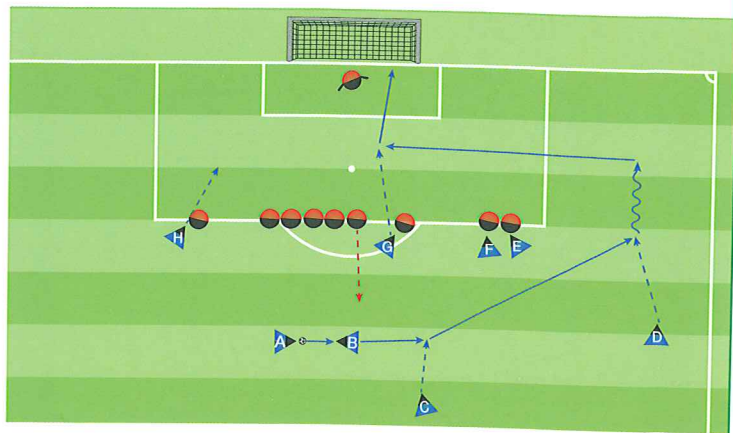
AUSGANGSPOSITIONEN

- Freistoß seitlich des Strafraums
- Am Ball postieren sich Linksfuß A und Rechtsfuß B.
- C, D, E und F postieren sich gemäß Abbildung auf Höhe des Elfmeterpunktes.



ABLAUF

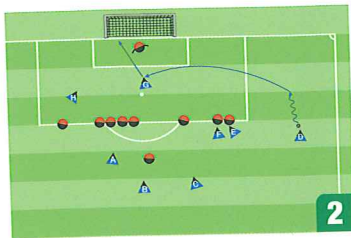
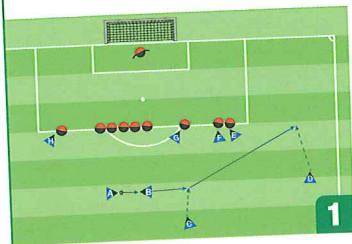
- Kurz vor der Ausführung starten D, E und F diagonal vor das Tor (1).
- C bricht nach einem kurzen Auftakt zum Tor ab und läuft in einem leichten Bogen parallel zum Tor dem Freistoßschützen entgegen und erhält von A das flache und harte Zuspiel (2).
- C schließt mit dem rechten Innenspann auf das Tor ab.



Variante Paris

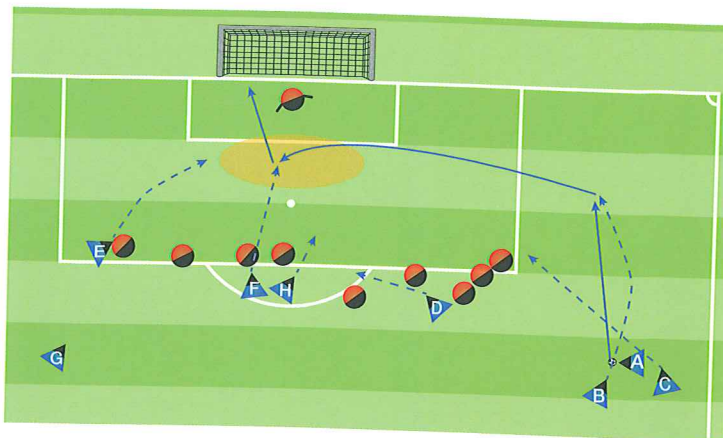
AUSGANGSPOSITIONEN

- Freistoß 25 Meter zentral vor dem Tor
- A (Rechtsfuß) am Ball, B zwei Meter neben ihm
- H steht nahe des linken Strafraumecks, G mit Abstand zu E und F auf der anderen Seite.
- Im ballfernen Rückraum steht Linksfuß C.



ABLAUF

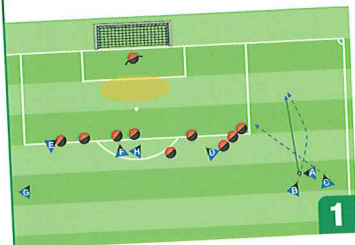
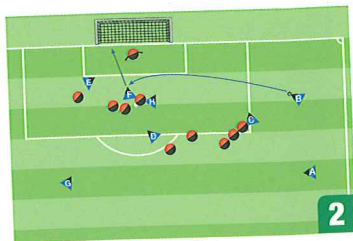
- A spielt flach zu B.
- Da mit dem Querpas ein Mauerspieler herausläuft, zieht B den Ball mit der Sohle nach hinten für C durch.
- Mit dieser Aktion startet D longline und G durch die Lücke in den Strafraum.
- E blockt seinen Gegenspieler, so dass dieser nicht nach außen rücken kann.
- C passt D flach in den Lauf (1).
- D kann nach innen ziehen und selbst zum Abschluss kommen oder einen Querpas bzw. eine Flanke in die Mitte auf G oder H spielen (2).



Variante Sevilla

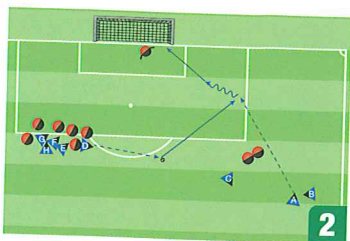
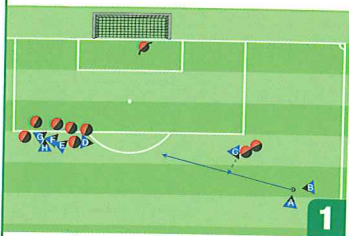
AUSGANGSPPOSITIONEN

- Freistoß aus dem Halbfeld
- C (Linksfuß), B und A (Rechtsfüße) stehen am Ball.
- D steht innen neben der Mauer, F und H mittig an der Strafraumlinie, E auf gleicher Höhe 10 Meter hinter ihnen.

**1****2**

ABLAUF

- C läuft neben den äußeren Mauerspieler, um dessen Herauslaufen zu verhindern bzw. zu blocken.
- Denn sofort nach ihm startet B außen an der Mauer vorbei und erhält das Zuspiel von A in den Lauf (1).
- Jetzt starten E, F und H in Richtung Tor, um die Hereingabe (Flanke, besser: Flachpass) von B zu verwandeln (2).
- D läuft in den Rückraum, um einen möglichen Rückpass oder zweiten Ball verwerten zu können.



ABLAUF

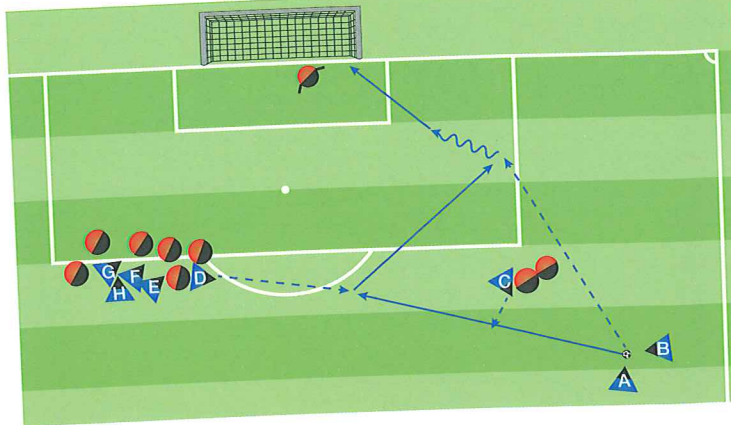
- A läuft über den Ball und bringt ihn mit der Sohle ins Spiel.
- C löst sich von der Mauer.
- B passt zu C, der den Ball jedoch durchlaufen lässt (1).
- D löst sich im Sprint vom Pulk und lässt den Ball in den freien Raum auf A prallen.
- A nimmt an und mit und schließt ab (2).

VARIATION

- D dreht selbst auf und schließt ab.

HINWEIS

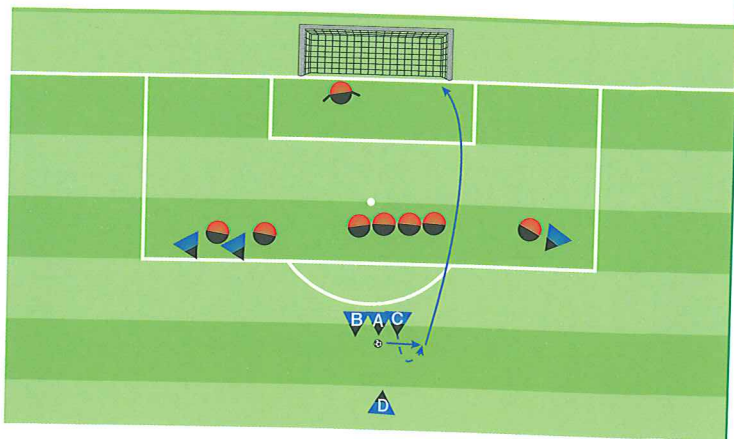
- A muss auf Abseits achten!



Variante Glasgow

AUSGANGSPOSITIONEN

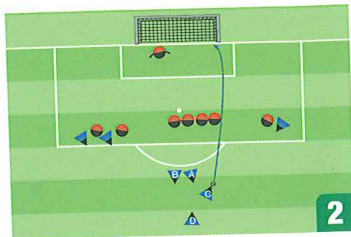
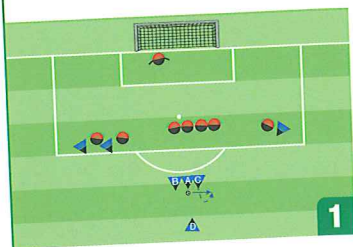
- A und B stehen am Ball.
- C postiert sich neben der 2-Mann-Mauer.
- D steht im Pulk mit den anderen Spielern am Strafraumeck.



Variante Bochum

AUSGANGSPOSITIONEN

- Freistoß ca. 20 Meter zentral vor dem Tor
- D steht als vermeintlicher Schütze mit Blickrichtung zum Tor.
- B, C und A bilden eine 'Mauer' vor dem Ball und stehen eng nebeneinander mit dem Rücken zum Tor.
- Der Ball liegt vor den Füßen von A.

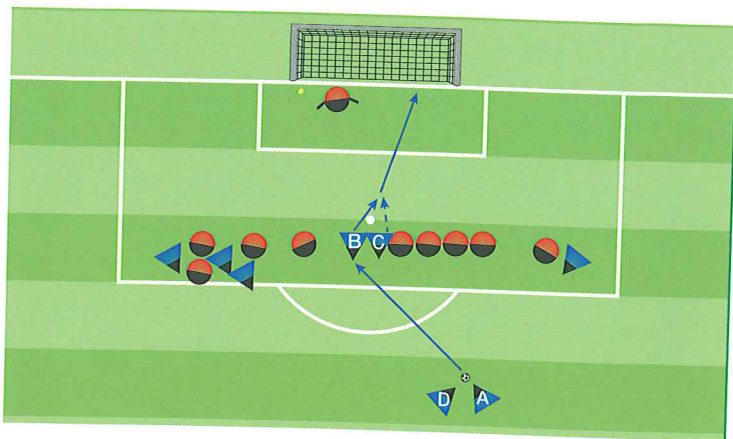


ABLAUF

- A legt den Ball gefühlvoll zu seiner linken Seite ab (1).
- C dreht sich, löst sich so aus der Mauer und schießt aus der Drehung ab (2).

HINWEIS

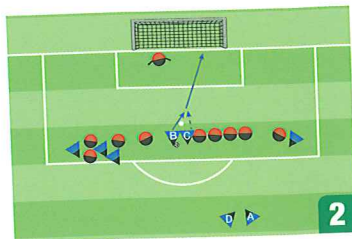
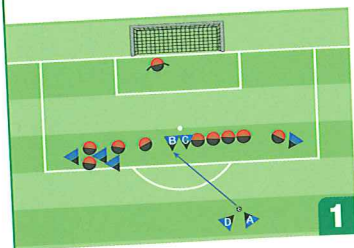
- Durch das Ablegen des Balles zu seiner Seite öffnet A die Schussbahn für C.



Variante Leverkusen I

AUSGANGSPOSITIONEN

- Freistoß aus fast zentraler Position
- A und D stehen am Ball, B und C links neben der Mauer.
- Alle anderen Spieler postieren sich am Strafraumeck.

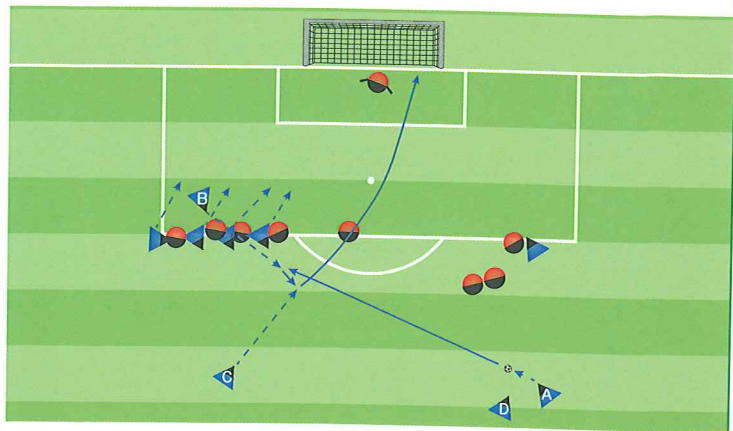


ABLAUF

- A läuft an und passt auf B (1).
- B spielt den Ball mit der rechten Innenseite hinter dem Standbein in den Laufweg von C.
- C dreht sich und schließt mit dem ersten oder zweiten Kontakt auf das Tor ab (2).

HINWEIS

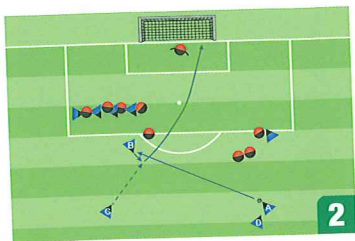
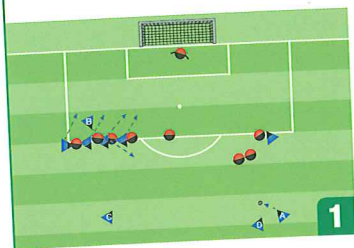
- Abschlussspieler B ist nach Möglichkeit ein Rechtsfuß.



Variante Leverkusener II

AUSGANGSPOSITIONEN

- Freistoß aus zentraler Position ca. 35 bis 40 Meter vor dem Tor.
- A postiert sich am Ball.
- B steht gemäß Abbildung tief im Abseits im Strafraum.
- C steht zunächst unbeteiligt seitlich auf Höhe von A.

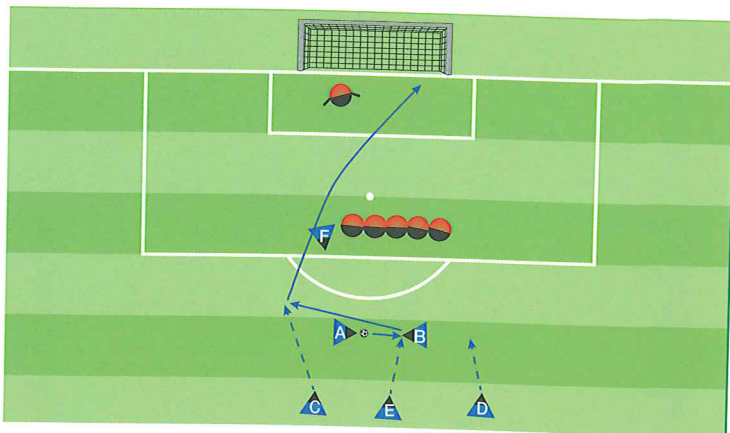


ABLAUF

- Während A anläuft, drängt der Pulk in den Strafraum, nur B kommt dem Ball aus dem Abseits heraus entgegen (1).
- A spielt flach auf den freien B, der für den heraneilenden C auflegt.
- C schießt aus etwa 20 Metern mit einem Schlenzer ins rechte Tor-eck ab (2).

HINWEIS

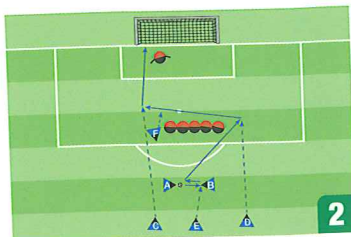
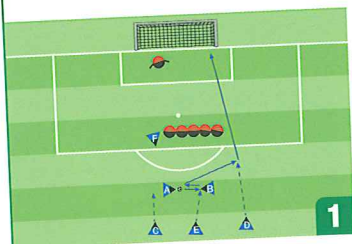
- Timing zwischen A und B beachten!



Variante Monaco

AUSGANGSPOSITIONEN

- Freistoß 20 Meter vor dem Tor aus fast zentraler Position.
- Fünf Spieler A bis E postieren sich um den Ball gemäß Abbildung.
- F stellt sich links neben die Mauer.



ABLAUF

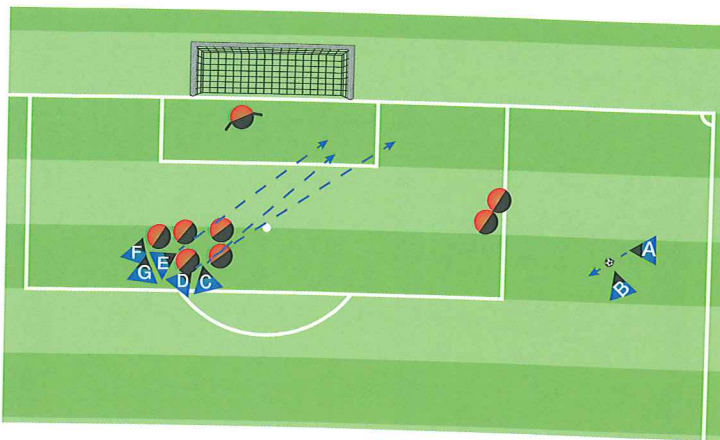
- F verdeckt dem Torhüter die Sicht.
- A spielt kurz zu B, der direkt zu C weiterleitet.
- D und E laufen gerade zum Tor.
- C schließt links an der Mauer vorbei ins rechte Toreck ab.

VARIATIONEN

- A spielt zu B, der direkt klatschen lässt. A leitet daraufhin zu D weiter, der rechts an der Mauer vorbei ins kurze Eck abschließt (1).
- A spielt zu B, der direkt klatschen lässt. A leitet daraufhin zu D weiter, der rechts hinter der Mauer flach ins Zentrum passt. F und C laufen zentral ein und schließen ab (2).

HINWEIS

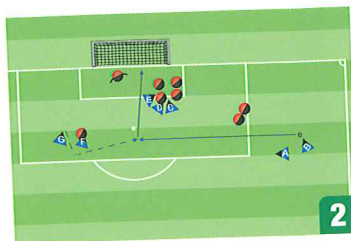
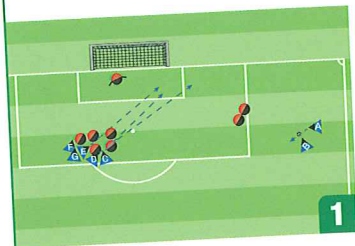
- Je nach gegnerischer Aufstellung lässt sich eine der drei Varianten durchspielen. Dazu einen Spieler bestimmen der ansagt, welche Variante gespielt wird.



Variante Moskau

AUSGANGSPOSITIONEN

- Freistoß von der rechten Seite auf Höhe des Strafraums.
- Die Schützen A und B stehen am Ball.
- 4 Spieler C-F stellen sich hintereinander auf Höhe des zweiten Pfostens auf.
- G postiert sich auf Höhe von F zwischen 11-Meter-Punkt und Strafraum.

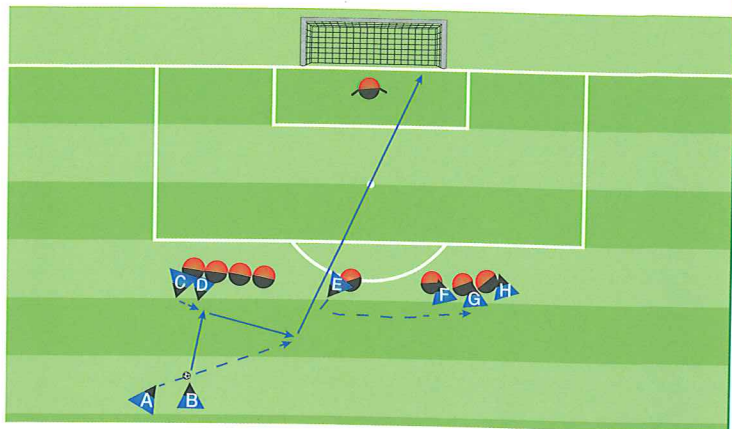


ABLAUF

- A läuft als Linksfuß über den Ball, B spielt als Rechtsfuß den Freistoß.
- Sobald A über den Ball läuft, bewegen sich C, D und E diagonal auf den ersten Pfosten und laufen bis zur Grundlinie durch.
- F lässt sich zurückfallen und blockt den direkten Gegenspieler von G.
- G läuft hinter den einlaufenden C-E ins Zentrum, erhält das flache Zuspiel von B und schießt ab.

HINWEIS

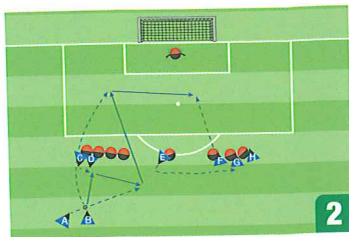
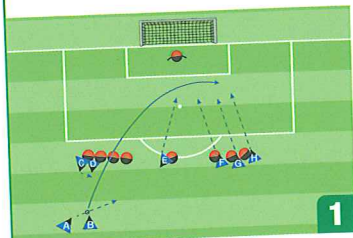
- C, D und E öffnen durch den Laufweg zur Grundlinie das Zentrum.
- B muss einen scharfen Flachpass auf den 11-Meter-Punkt spielen.
- Der körperlich stärkste Spieler stellt den Block für G.



Variante Bern

AUSGANGSPOSITIONEN

- Freistoß aus halblinker Position ca. 30 Meter vor dem Tor.
- A und B stellen sich als Schützen zum Ball.
- C und D stellen sich direkt vor den rechten äußeren Spieler der gegnerischen Mauer.
- E postiert sich vor dem Strafraum zentral vor dem Tor.
- F, G und H stehen als mögliche Abnehmer einer Flanke ca. 20 Meter vor dem Tor am rechten Fünfeck.

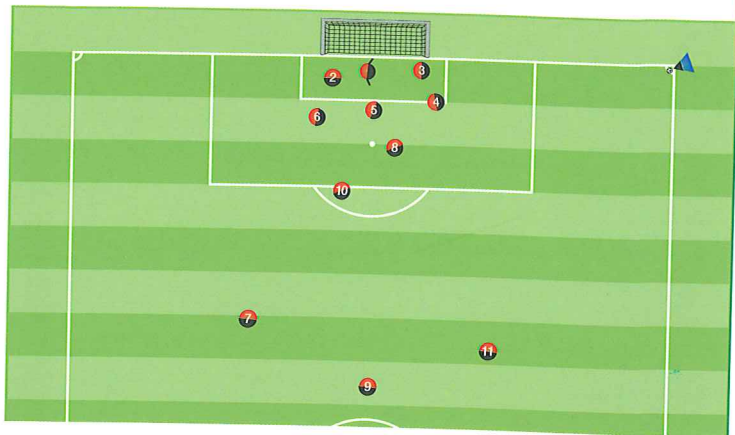


ABLAUF

- Während A über den Ball läuft und einen Schuss antäuscht, bewegt sich E aus dem Zentrum zum 'langen Pfosten'.
- B spielt einen kurzen Flachpass zu C, der von aus der Mauer entgegen kommt. D blockt derweil für C.
- C legt ins Zentrum zu A ab, der aus dem von E freigezogenem Zentrum abschließt.

VARIATIONEN

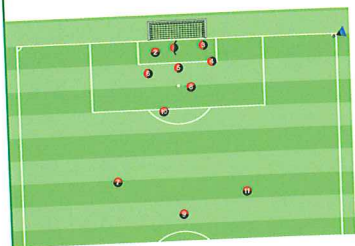
- Wie zuvor. Jetzt spielt B mit links eine Flanke auf die am zweiten Pfosten einlaufenden E, F, G und H (1).
- Wie zuvor. Statt abzuschließen passt A jetzt rechts an der Mauer vorbei zum einlaufenden B, der einen direkten Rückpass ins Zentrum zu F spielt, der abschließt (2).



Defensiv-Variante Raumdeckung

AUSGANGSPOSITIONEN

- Eckstoß von rechts
- Der Torhüter steht in der hinteren Hälfte des Tores.
- Je 1 Außenverteidiger oder Mittelfeldspieler am kurzen und am langen Pfosten postieren.
- Die Innenverteidiger 4 und 5 sowie 6 bilden eine diagonale Linie vom ballnahen bis ballfernen Fünfeck.
- 8 postiert sich am Elfmeterpunkt.
- 10 steht am Strafraum, um einen möglichen Konter einzuleiten.

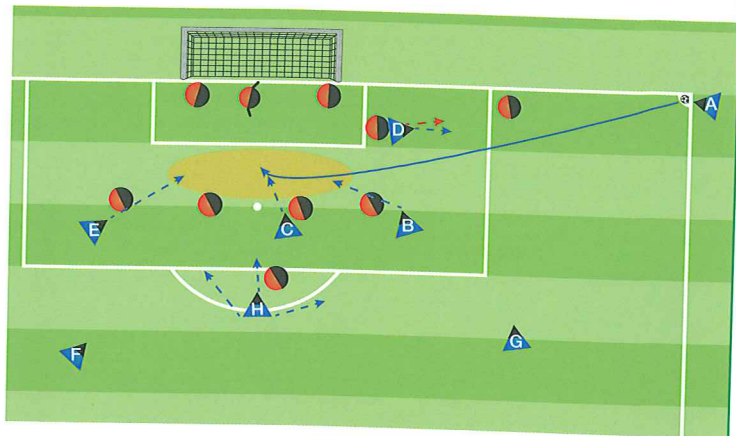


AUSGANGSPOSITIONEN (FORTSETZUNG)

- 9 bleibt am Mittelkreis, 7 und 11 in den Halbräumen für abgewehrte Bälle.
- Gegebenenfalls muss 11 auch zum kurzen Pfosten (Gegnerverhalten). Dann geht 9 auf seine Position.
- Immer aktiv zum Ball gehen!

HINWEIS

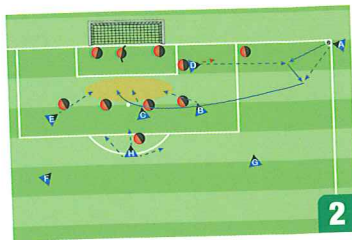
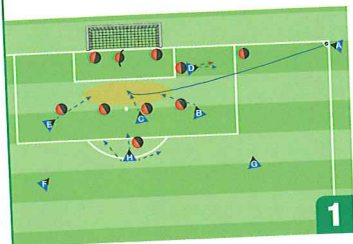
- Positionsnummern sind nur Empfehlungen!
- Evtl. einen kopfballstarken Angreifer und Manndeckung nehmen!



Variante Rom

AUSGANGSPOSITIONEN

- Eckstoß von rechts durch einen Linksfuß
- D steht an der vorderen Torraumlinie.
- B, C und E postieren sich in einer langen 'Dreierreihe' (20 Meter) in Höhe des Elfmeterpunktes und ziehen so die 4 Abwehrspieler auseinander.
- H steht 20 Meter mittig vor dem Tor, F und G in den Halbräumen vor den Strafraumecken.

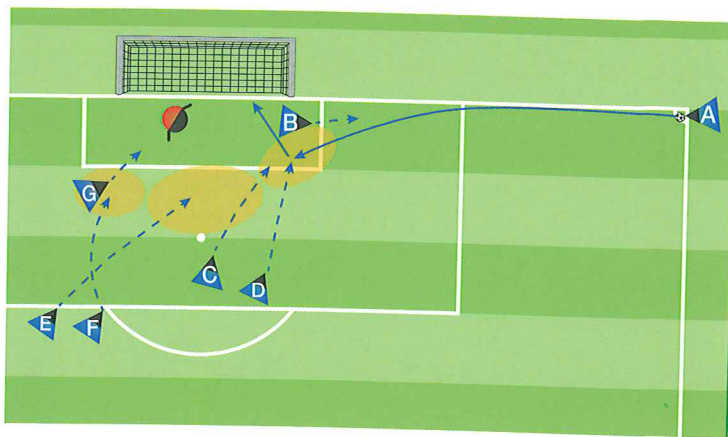


ABLAUF

- Auf den letzten Schritt von A starten B, C und E in Richtung Torraum, D zieht seinen Gegenspieler weg vom Torraum.
- A spielt über Kopfhöhe scharf auf die Torraummitte (1).

VARIATION

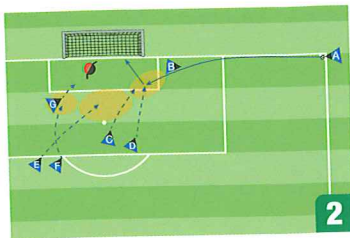
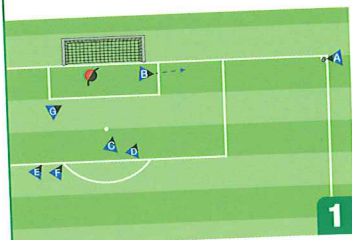
- D kommt A entgegen, passt dessen Zuspiel flach zurück und A flankt mit links hart in diese Zone (2).



Variante Bremen

AUSGANGSPPOSITIONEN

- Rechtsfuß A spielt von rechts.
- B steht am kurzen Pfosten.
- 2 kopfballstarke Spieler C und D am Elfmeterpunkt postieren.
- E und F stehen noch 'hinter' dem Strafraumteilkreis, G am ballfernen Torraumeck.
- Die 3 übrigen Spieler sichern den Rückraum.



ABLAUF

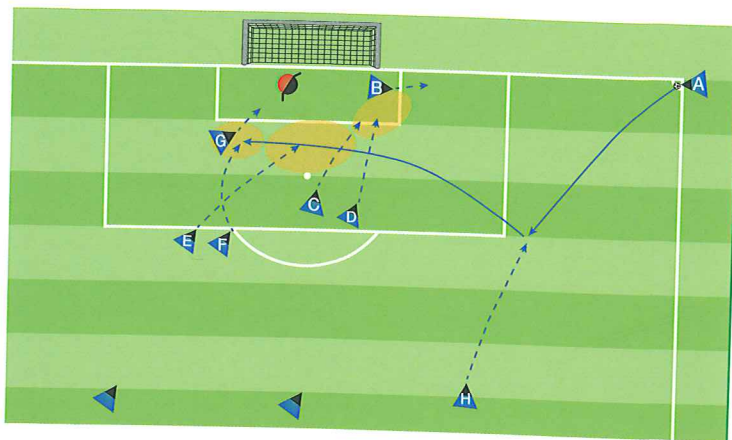
- Auf Zeichen von A startet B entgegen (1).
- Auf den letzten Schritt von A starten C und D in die von B freigezogene Zone I, E läuft in Zone II.
- A spielt einen harten überkopfhohen Ball in Zone I oder II (2).
- Sobald F die Flugbahn erkennt, läuft er entweder im Bogen in Zone III oder hält seine Position.

ZIEL

- Kopfball aus den Zonen I und II (in den Ball gehen)

HINWEIS

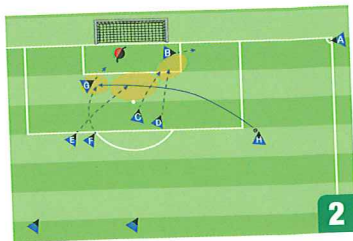
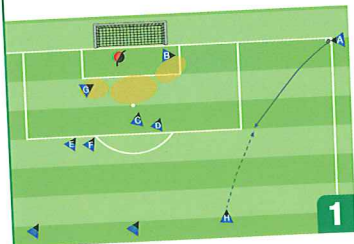
- Ein auf Zone III geschlagener Ball gerät oft zu lang/wird verpasst!



Variante Dortmund

AUSGANGSPOSITIONEN

- Eckstoß von rechts
- A ist ein Rechtsfuß.
- B steht am kurzen Pfosten.
- C und D am Elfmeterpunkt bzw. in Zone II
- E und F noch 'hinter' dem Strafraumteilkreis, am ballfernen Torraum-eck G.
- Der ballnahe Rückraumspieler H sollte ein guter Flankengeber sein.

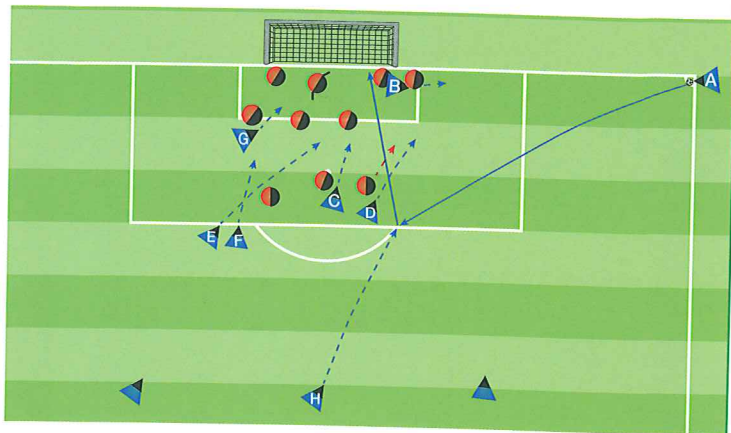


ABLAUF

- Kurz vor der Ausführung fordert H den Ball und läuft ihm entgegen.
- Alle anderen Angreifer bleiben zunächst auf ihren Positionen: Noch nicht in die Zonen starten!
- Auf Abseits achten!
- A spielt H in den Fuß (1), der direkt in Zone II oder III flankt (2).

HINWEIS

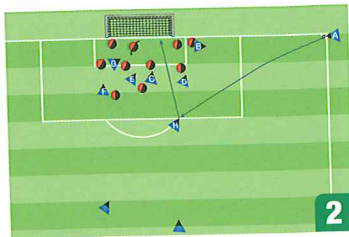
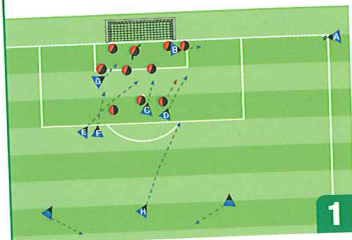
- Dieser Rückraum ist fast immer frei – vor allem, wenn mehrere Angreifer im hinteren Teil des Strafraums stehen!
- H fordert den Ball erst spät!



Variante Porto

AUSGANGSPPOSITIONEN

- Eckstoß von rechts
- A ist ein Rechtsfuß.
- B steht am kurzen Pfosten.
- C und D stehen am Elfmeterpunkt
- E und F noch 'hinter' dem Strafraumteilkreis, am ballfernen Torraum-Eck G postieren.
- Rückraumspieler H (Rechtsfuß) wird selten gedeckt. Er sollte ein guter Distanzschütze sein.

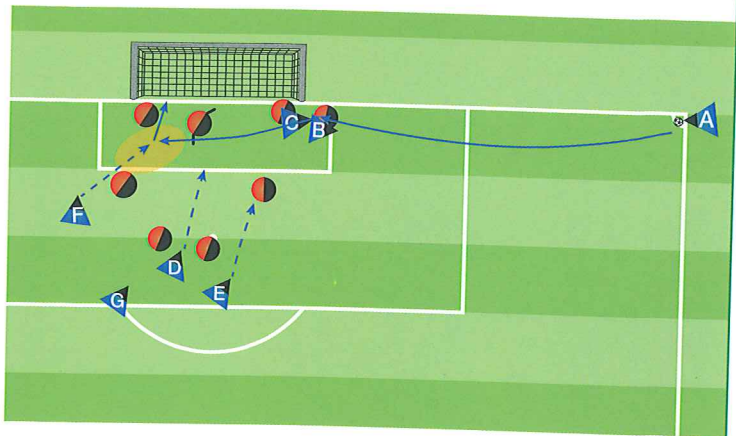


ABLAUF

- Kurz vor der Ausführung verständigen sich A und H per Signal.
- Sobald A anläuft, startet H in die zentrale Zone vor den Strafraum.
- Die beiden äußeren Rückraumspieler lassen sich fallen. Alle anderen gemäß Abbildung. Dabei 'räumen' C, D und E jedoch das Zentrum (1).
- A spielt hart und flach in den Rückraum.
- H schließt ab (2).

VARIATION

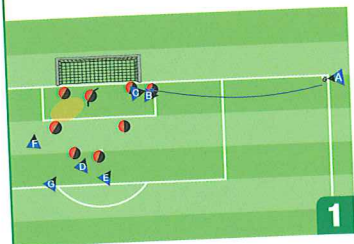
- Alternativ startet F (Rechtsfuß) im Bogenlauf in den Rückraum. Diese Variante erst nach einigen anderen und nur einmal spielen (hohes Risiko bei Ballverlust!).



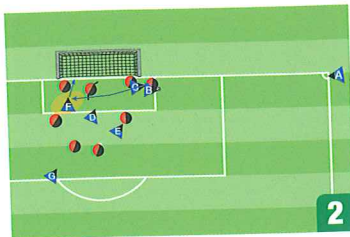
Variante Amsterdam

AUSGANGSPOSITIONEN

- Eckstoß von rechts durch Linksfuß A
- 2 kopfballstarke Spieler B und C stehen am kurzen Pfosten.
- D und E am Elfmeterpunkt
- Am ballfernen Torraumeck steht F, am hinteren Strafraumteilkreis G.
- Die übrigen 3 Spieler sichern den Rückraum.



1



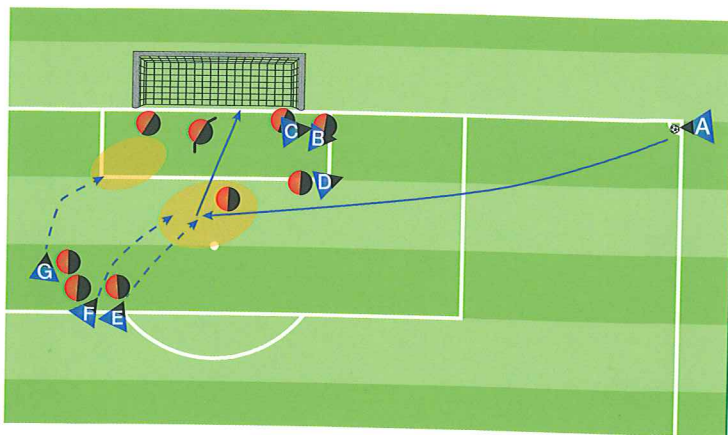
2

ABLAUF

- A spielt einen Effetball in Kopfhöhe auf den ersten Pfosten (1).
- B und C versuchen, ihn mit dem Hinterkopf auf den zweiten Pfosten zu verlängern (2).
- Erst im Moment dieses Ballkontaktes startet F auf den zweiten Pfosten bzw. zum Ball.
- D und E laufen ein, um den zweiten/dritten Ball zu verwerten.

HINWEIS

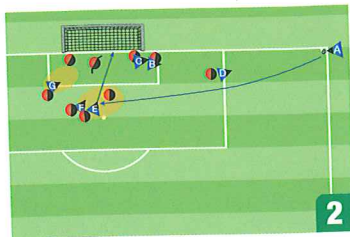
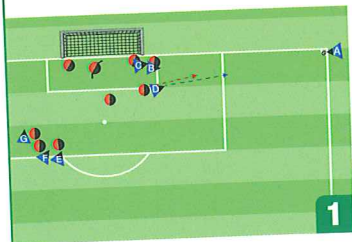
- Der Eckstoß muss sehr präzise gespielt werden, da der Ball nur sehr schwer aus einer ansonsten nötigen Laufbewegung mit dem Kopf verlängert werden kann.



Variante Brügge

AUSGANGSPPOSITIONEN

- Linksfuß A spielt von rechts.
- B und C stehen eng hinter-/nebeneinander am kurzen Pfosten.
- D steht noch vor ihnen. So sind mindestens 3 Abwehrspieler vor dem ersten Pfosten gebunden.
- 3 kopfballstarke Spieler E, F und G postieren sich im hinteren Viertel des Strafraums.
- Die Zone am Elfmeterpunkt wird freigehalten.

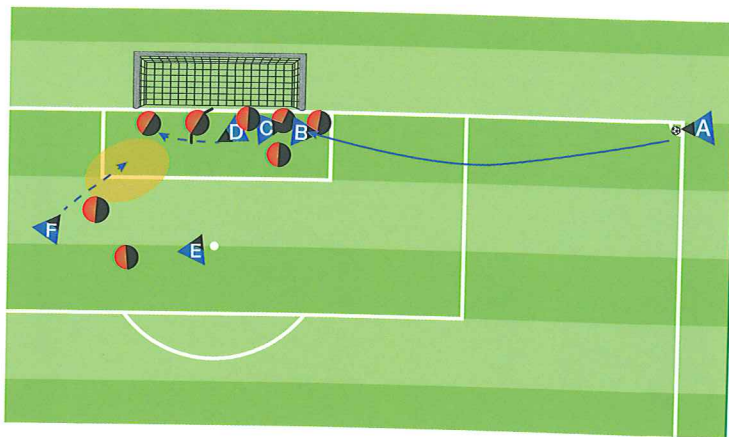


ABLAUF

- Noch vor dem Anlauf von A startet D ihm entgegen und zieht seinen Abwehrspieler mit (1).
- Mit dem Ballkontakt von A starten E und F in die Zone um den Elfmeterpunkt.
- G setzt sich im Bogen zum zweiten Pfosten ab.
- A spielt einen harten Ball mit dem Innenspann zwischen Elfmeterpunkt und Fünfmeterraum (2).

VARIATION

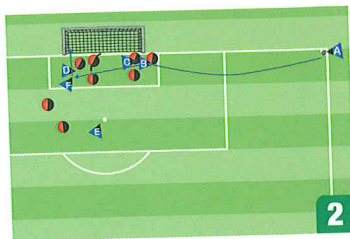
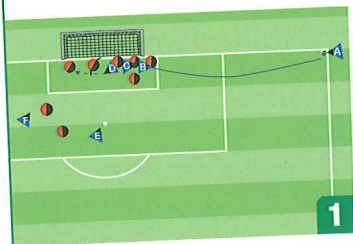
- B und C setzen sich zum zweiten Pfosten ab, irritieren den Torhüter und schaffen so Raum.



Variante Freiburg

AUSGANGSPPOSITIONEN

- Linksfuß A spielt von rechts.
- B steht am kurzen Pfosten, C und D dahinter auf der Torlinie.
- Zusammen mit deren jeweiligen Gegenspielern befinden sich nun neben dem Torhüter 6 Spieler fast auf der Torlinie.
- E steht am Elfmeterpunkt, F im hinteren Drittel des Strafraums.

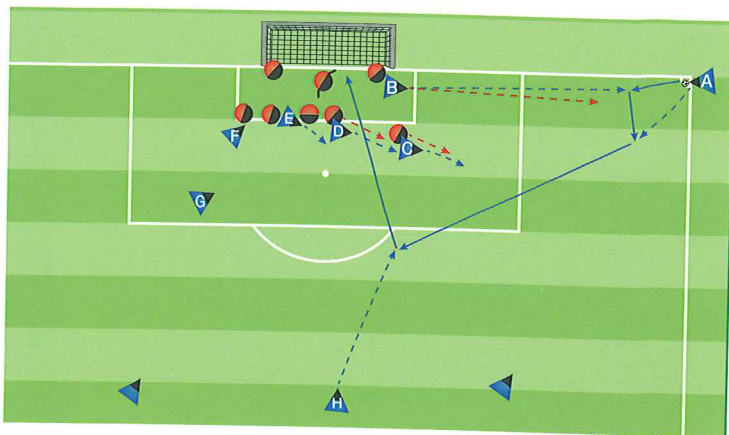


ABLAUF

- Auf den letzten Schritt von A läuft D in das letzte Tordrittel.
- A spielt einen Effetball über Kopfhöhe auf den ersten Pfosten bzw. in das erste Tordrittel (1).
- B versucht, ins Tor oder nach hinten zu D zu verlängern, C versucht gegebenenfalls, ihn ins Tor zu befördern.
- F startet auf den zweiten Pfosten, E lauert auf den zweiten Ball (2).

HINWEIS

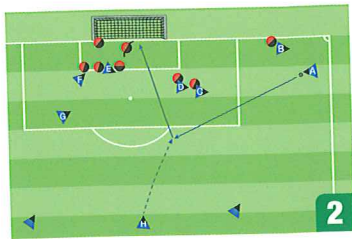
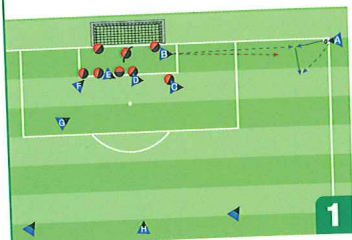
- Torhüter und Verteidiger sind vor dieser Variante sehr nervös, da jede Ballberührung (2. Ball!) zum (Eigen-)Tor führen kann. Also unnötige Rängeleien unbedingt vermeiden.



Variante Barcelona I

AUSGANGSPOSITIONEN

- Linksfuß A spielt von rechts.
- B steht am kurzen Pfosten.
- 3 kopfballstarke Spieler C, D und E postieren sich am oder im Torraum, um die Abwehrspieler nah vor das Tor zu ziehen.
- F am ballfernen Torraum Eck, G im hinteren Strafraumviertel
- Der zentrale Rückraumspieler H steht 35 Meter vor dem Tor.

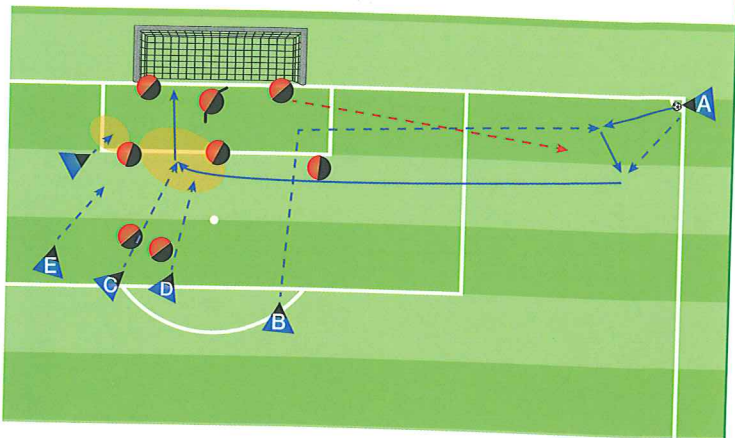


ABLAUF

- Noch vor dem Anlauf von A startet B ihm entgegen und zieht einen Abwehrspieler mit.
- A spielt B in den Fuß, der lässt diagonal nach hinten prallen (1).
- C und D kommen kurz, als wollten sie sich anbieten und schaffen so Raum vor dem Tor.
- H startet nach vorne und wird von A zum Torschuss angespielt (2).

HINWEIS

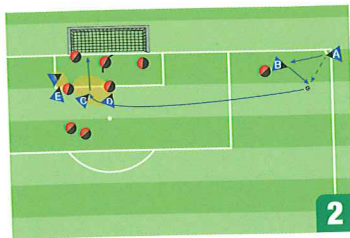
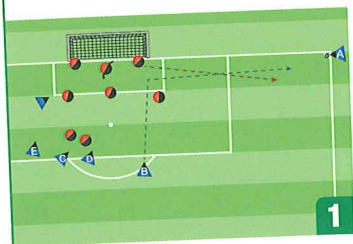
- Diesen Ablauf mit einem Signal verknüpfen, da alle nach einem festen 'Drehbuch' handeln müssen: Wird die Mitte nicht geräumt, reduziert sich die Torgefahr!



Variante Barcelona II

AUSGANGSPOSITIONEN

- Linksfuß A spielt von rechts und hat zuvor ein deutliches Signal gegeben, z. B. legt er den Ball sehr langsam hin.
- B steht vor dem Strafraum.
- C, D und E gemäß Abbildung im hinteren Strafraumdrittel



ABLAUF

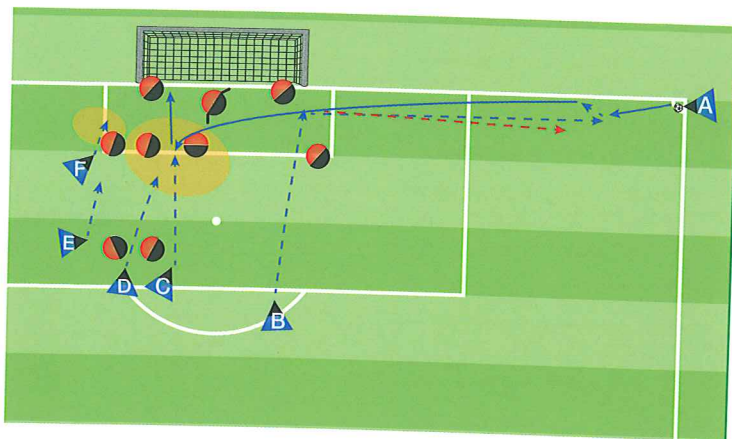
- Noch vor dem Anlauf von A läuft B zum Torwart und startet erst dann explosiv A entgegen, um somit einen Abwehrspieler mitzuziehen (1).
- A spielt B in den Fuß, der lässt diagonal nach hinten prallen.
- A spielt mit Effet vor das Tor (2).
- C und D starten zum Elfmeterpunkt, E zum zweiten Pfosten.

HINWEIS

- Der Lauf von B provoziert Zuordnungsprobleme in der Abwehr.

VARIATION

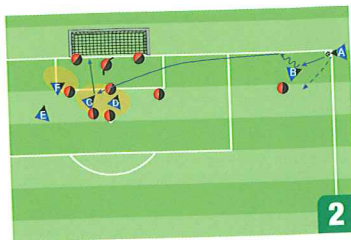
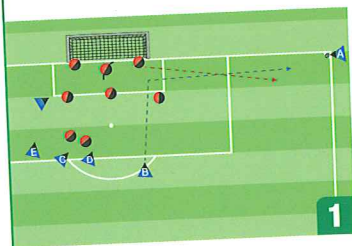
- B startet vom kurzen Pfosten.



Variante Barcelona III

AUSGANGSPOSITIONEN

- Linksfuß A spielt von rechts und hat zuvor ein deutliches Signal gegeben, z. B. legt er den Ball sehr langsam hin.
- B steht vor dem Strafraum.
- C, D und E gemäß Abbildung im hinteren Strafraumdrittel postieren.
- F steht am ballfernen Torraumeck.

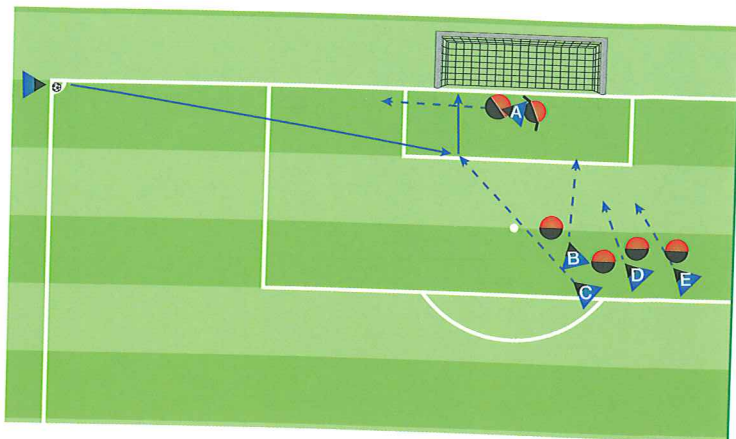


ABLAUF

- Noch vor dem Anlauf von A läuft B zum Torwart und startet erst dann explosiv A entgegen und zieht so einen Abwehrspieler mit (1).
- A spielt B in den Fuß. B deutet einen Rückpass zu A an.
- Stattdessen dreht er sich mit Ball in Richtung Tor. Nun kann er sofort hereingeben oder sogar noch bis zum Torraum dribbeln (2).

HINWEIS

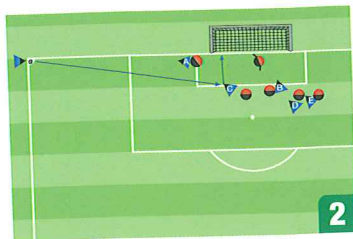
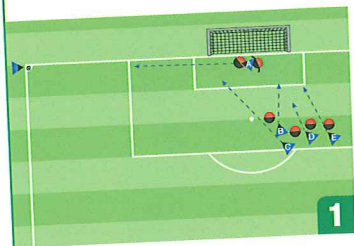
- Diese Variante bietet sich an, wenn zuvor 'Kurz mit Rückpass II' gespielt wurde: Der Abwehrspieler spekuliert meist auf einen Rückpass und bleibt nicht im Rücken von B.



Variante Lissabon

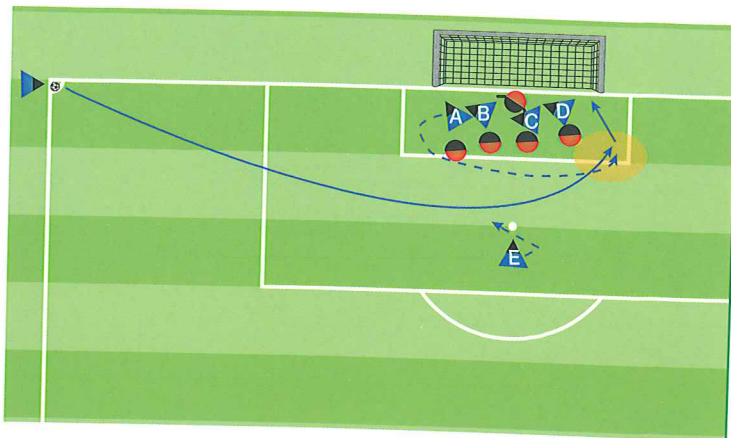
AUSGANGSPOSITIONEN

- Eckstoß von links
- A postiert sich direkt vor dem gegnerischen Torhüter, die Spieler B, C, D und E gemäß Abbildung im Strafraum.



ABLAUF

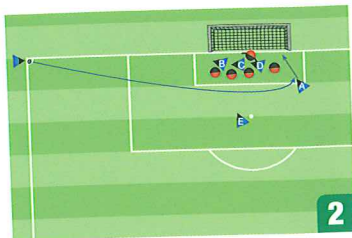
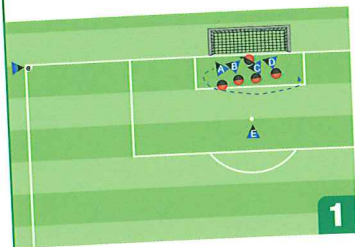
- A kommt dem Eckballschützen entgegen und zieht damit den Raum in seinem Rücken auf.
- B stellt einen Block für C, der mit Tempo in den von A freigelaufenen Raum auf den 1. Pfosten sprintet.
- D läuft zentral vor das Tor.
- E geht auf den 2. Pfosten (1).
- Der Eckballschütze spielt den Ball scharf auf den 1. Pfosten.
- C kommt zum Torabschluss (2).



Variante Stockholm

AUSGANGSPOSITIONEN

- Eckstoß von links
- A, B, C und D stehen gemäß Abbildung in einer Flucht vor dem Torwart im Fünfmeterraum.
- E postiert sich auf Höhe des Elfmeterpunktes.

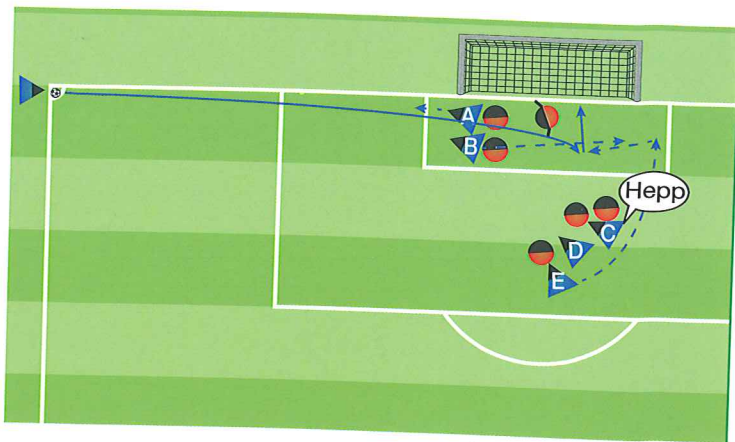


ABLAUF

- A, B, C und D heben ihre Hände.
- Kurz vor der Eckballausführung dreht sich A um seine linke Schulter und sprintet parallel zum 2. Pfosten (1).
- B, C und D schieben jeweils eine Position durch (B auf A, C auf B, D auf C).
- Der Schütze flankt auf den 2. Pfosten (2).
- A schießt selbst ab oder legt ab für B bzw. C, der sich nach hinten absetzt.

HINWEIS

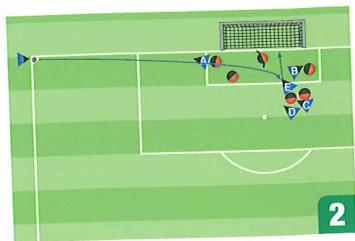
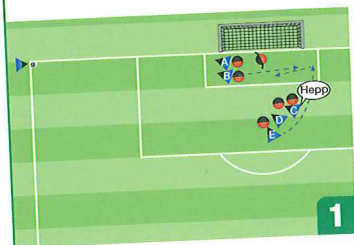
- Durch die zahlreichen Spieler im Fünfmeteraum wird in einem für den Gegner sensiblen Raum ein kleines Chaos geschaffen. Die Akteure fungieren als Sichtblende für den Torhüter und machen es ihm somit schwer, mit Schwung in den Ball zu gehen. E spekuliert im Rückraum auf den 'zweiten Ball', der vermutlich nicht so weit abfallen wird, da ein kontrolliertes 'in den Ball gehen' im Fünfmeteraum nicht mehr möglich ist.



Variante Münster

AUSGANGSPOSITIONEN

- Eckstoß von links
- Die Spieler postieren sich gemäß Abbildung im Strafraum.

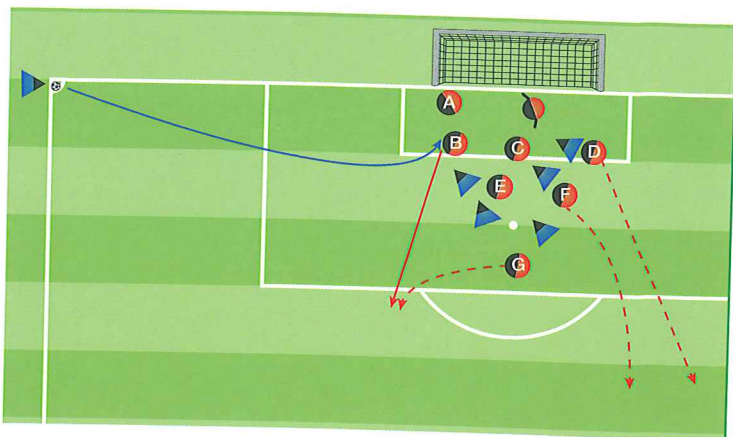


ABLAUF

- E bewegt sich langsam aus seiner Position zum 2. Pfosten.
- Auf das „Hepp!“ von C sprintet E in seinem Rücken mit hohem Tempo parallel zum Tor und läuft eng links an B vorbei, der ihm im Rückwärtslauf entgegenkommt und einen Block für ihn stellt (1).
- A ist gleichzeitig dem Eckballschützen entgegengestartet.
- E kommt zentral frei zum Torabschluss (2).

HINWEIS

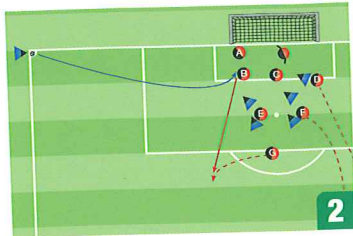
- Bei dieser Variante kommt es ganz entscheidend darauf an, dass die Hauptakteure B als Blocksteller und E als Vollstrecker sich bei ihren Läufen in die Positionen nichts von ihrem Plan anmerken lassen (z. B. durch auffällige Schulterblicke beim Rückwärtslauf). Sowohl E wie auch B wirken bis zum Kommando von C völlig unbeteiligt. D bildet zwischen Elfmeterpunkt und Strafraumgrenze die Absicherung.



Defensiv-Variante Gemischte Deckung I

AUSGANGSPPOSITIONEN

- Ein Rechtsfuß des Gegners bringt den Ball von der linken Seite ins Spiel.
- Wir spielen mit einer gemischten Deckung.

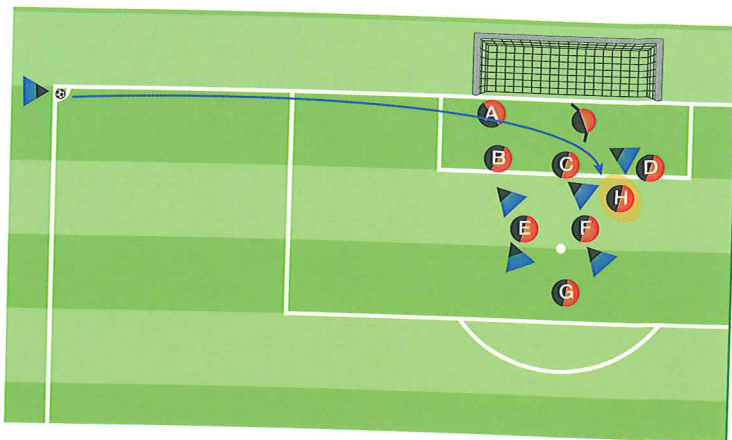


ABLAUF

- A besetzt den 1. Pfosten.
- B, C, D, E und F verteidigen gemäß Abbildung im Raum.
- E und F haben zudem die Räume seitlich und vor ihnen im Blick.
- G postiert sich auf Strafraumhöhe (weitere Funktion siehe Hinweis).
- H, I, J (nicht in der Abbildung) nehmen die kopfballstärksten Spieler des Gegners in Manndeckung (1).

HINWEIS

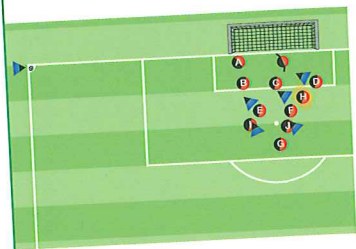
- Der vorgezogene Spieler G ist für den zweiten Ball zuständig und fungiert zudem als erster Konterspieler. Bei Ballgewinn schalten sich auch D und F mit ein, so dass G einen Diagonalball gegen die Verschiebebewegung spielen kann (2).



Defensiv-Variante Gemischte Deckung II

AUSGANGSPOSITIONEN

- Ein Linksfuß des Gegners bringt den Ball von der linken Seite ins Spiel.
- Wir spielen mit einer gemischten Deckung.

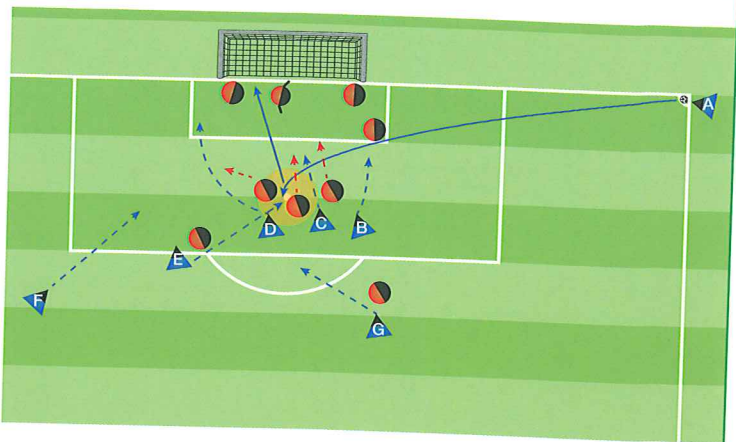


ABLAUF

- A besetzt den 1. Pfosten.
- B, C, D, E und F verteidigen gemäß Abbildung im Raum.
- E und F haben zudem die Räume seitlich/vor ihnen im Blick.
- H besetzt den Zwischenraum zwischen D und F am 2. Pfosten (siehe gelb schraffierten Raum).
- G postiert sich auf Strafraumhöhe.
- I und J nehmen kopfballstarke Spieler des Gegners in Mann-
deckung.

HINWEIS

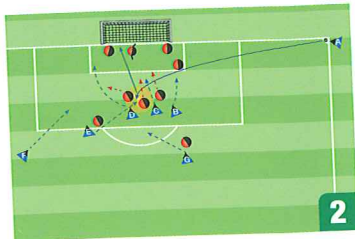
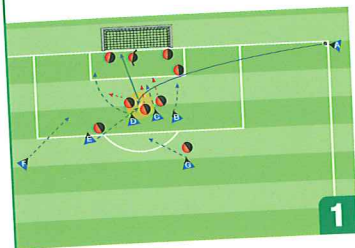
- Wenn ein Linksfuß die Ecke bringt, wird ein Spieler aus der Mann-
deckung (hier H) geopfert, falls bekannt sein sollte, dass der geg-
nerische Schütze gerne in diesen Raum spielt.



Variante Verona

AUSGANGSPOSITIONEN

- Eckstoß von rechts durch einen Rechtsfuß
- B, C und D stehen im Pulk am Elfmeterpunkt.
- G steht 20 Meter vor dem Tor auf Höhe des ersten Pfostens, E am Strafraum in Verlängerung der zweiten Torraumlinie.
- F steht einige Meter schräg hinter E.

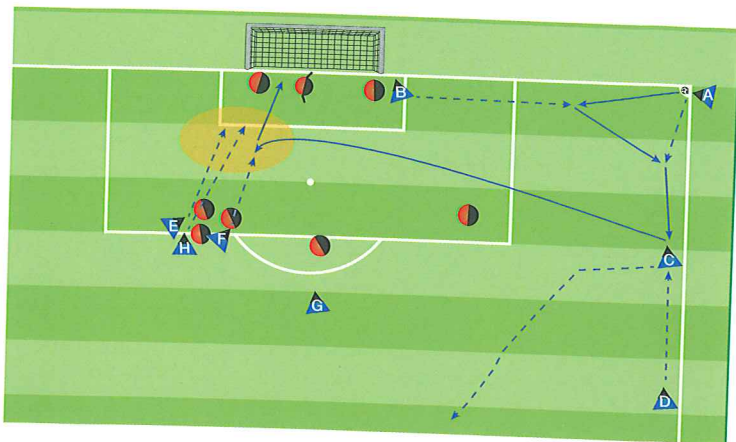


ABLAUF

- Auf den letzten Schritt von A starten B, C und D in verschiedene Richtungen und ziehen ihre Gegenspieler mit:
 - D läuft in Richtung hinteres Torraumeck
 - C auf das erste Tordrittel
 - B im Bogen in Richtung erster Pfosten
- E startet in den offenen Raum vor dem zweiten Pfosten.
- A spielt über Kopfhöhe dorthin.
- F läuft von außen in den Strafraum nach und verwertet einen evtl. zu langen Ball (1).

VARIATION

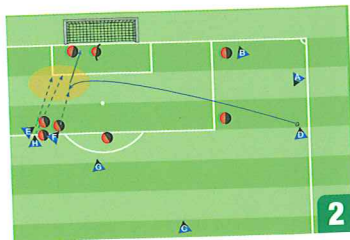
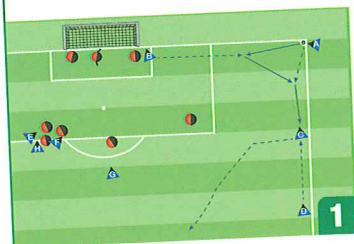
- Wie zuvor, doch jetzt startet E in Richtung des freigezogenen Elfmeterpunktes. A spielt über Kopfhöhe in diese Zone (2).



Variante Marseille

AUSGANGSPositionEN

- Eckstoß von rechts durch einen Rechtsfuß A.
- Ein Spieler B steht auf Höhe des ersten Pfostens im 5-Meter-Raum.
- Zwei Spieler C und D stellen sich unbeteiligt 16 und 30 Meter von der Grundlinie entfernt an der ballnahen Außenlinie auf.
- Drei Spieler E, F und H postieren sich auf Strafraumhöhe am langen Pfosten.
- G besetzt den Rückraum 20 Meter zentral vor dem Tor.

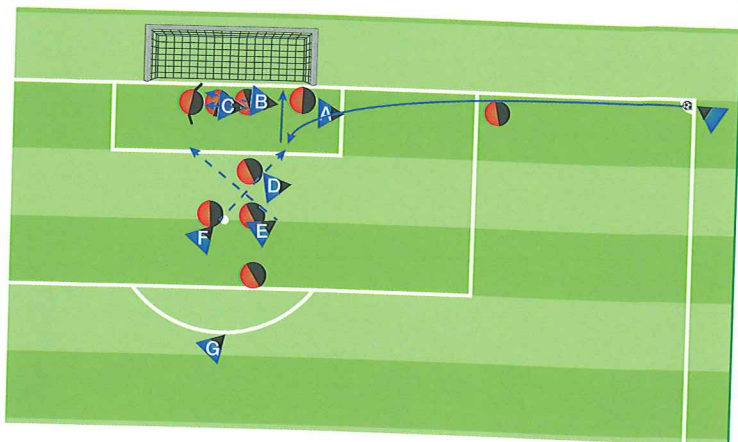


ABLAUF

- B löst die Aktion aus, indem er vom kurzen Pfosten Richtung Ball läuft.
- A spielt zu B, der direkt klatschen lässt.
- C läuft diagonal ins Zentrum ein und macht auf seiner Position Platz für D.
- A spielt zu D, der eine Flanke auf den langen Pfosten schlägt.
- E, F und H laufen gerade auf den langen Pfosten zu und verwerten die Flanke.

VARIATIONEN

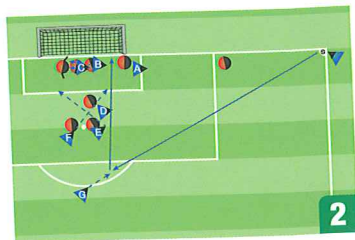
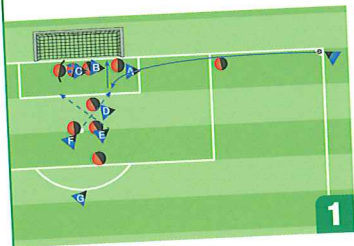
- C verharrt in seiner Position und bringt die Flanke nach Zuspiel von A.
- Statt kurz aufzuspielen flankt A über B auf die einlaufenden E, F und H.
- D flankt auf den kurzen Pfosten zum einlaufenden G, während E sich in den Rückraum absetzt.



Variante Bordeaux

AUSGANGSPOSITIONEN

- Eckball von rechts durch einen Linksfuß.
- A steht zwischen erstem Pfosten und Fünfer-Eck.
- B und C postieren sich hinter A zwischen erstem Pfosten und Torhüter.
- D, E und F besetzen den Raum um den 11-Meter-Punkt.
- G kontrolliert den Rückraum.

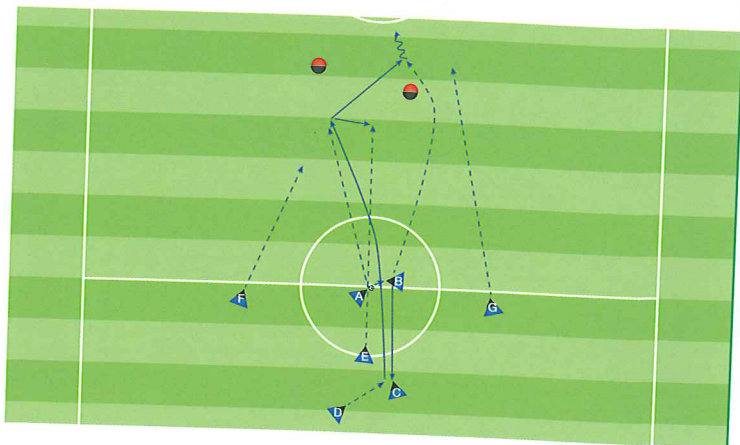


ABLAUF

- B und C heben die Arme, um dem Torhüter die Sicht zu verdecken.
- Sobald der Schütze anläuft, kreuzen E und F: E läuft zum zweiten, der kopfballstarke F auf den ersten Pfosten.
- D blockt gleichzeitig den Gegenspieler von F.
- B und C bewegen sich derweil nach hinten, schieben ihre Gegenspieler dabei mit und schaffen somit Raum für den einlaufenden F.
- Die Ecke wird scharf auf den ersten Pfosten gespielt, F schließt ab

VARIATION

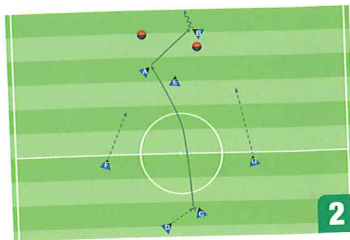
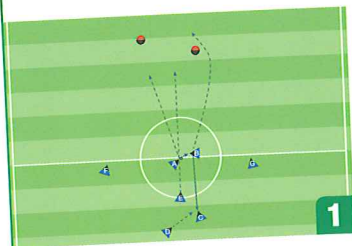
- Bis auf G bewegen sich sämtliche Spieler zum Tor hin. Falls der Weg frei ist, wird die Ecke flach und hart in den Rückraum zu G gespielt, der abschließt.



Variante Salzburg

AUSGANGSPOSITIONEN

- A und B führen den Anstoß aus.
- C, D, E, F und G postieren sich gemäß Abbildung.

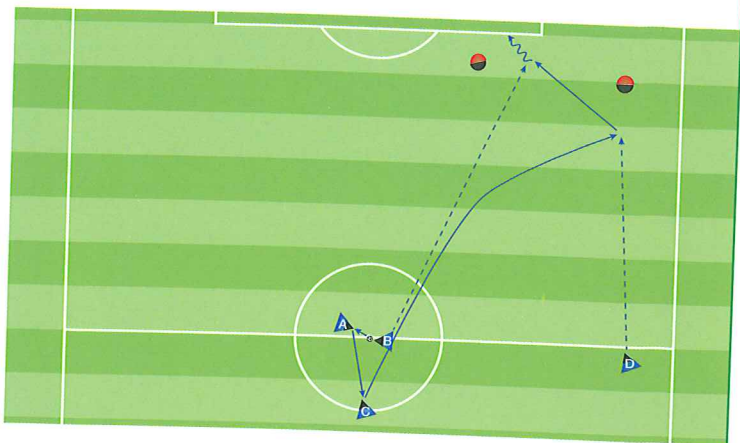


ABLAUF

- A passt zu B und startet sofort nach vorne weg.
 - B passt zurück zu C, der auf D ablegt.
 - Währenddessen starten B und E mit vollem Tempo gemäß Abbildung in die Spitze (1).
 - D schlägt einen langen Unterschnittball auf A, der...
 - 1) ...den Ball verlängert auf B, der durch die Schnittstelle der gegnerischen Viererkette vor das Tor gesprintet ist (2).
- Ist dies nicht möglich:
- 2) ...den Ball ablegt auf den 'Sechser' E.

HINWEIS

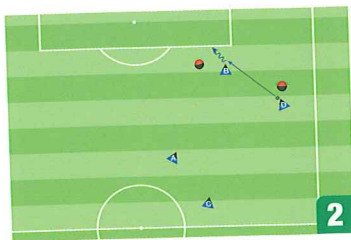
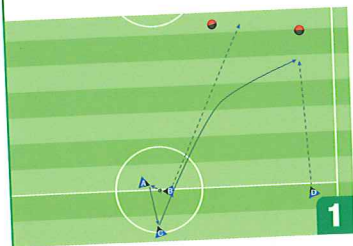
- Die gegnerische Viererkette wird beim Anstoß hoch stehen. Mit dem Rückpass auf C bzw. D wollen wir sie sogar noch ein Stück weiter herauslocken. Der lange Flugball von D wird dann für Unruhe sorgen, zumal noch keine klare Zuordnung beim Gegner vorhanden ist. Zudem ist der Überraschungsmoment sicher.



Variante Malmö

AUSGANGSPOSITIONEN

- A und B führen den Anstoß aus.
- C postiert sich hinter dem Mittelkreis als Anspielstation.
- D steht ganz breit am rechten Flügel an der Mittellinie.

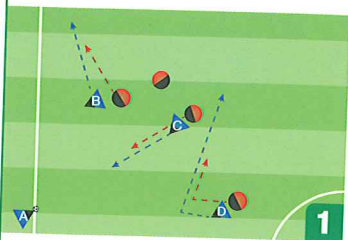
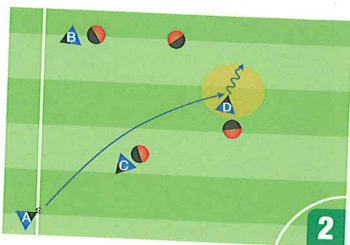


ABLAUF

- B passt zu A und sprintet mit vollem Tempo in die Schnittstelle zwischen dem gegnerischen linken Innen- und Außenverteidiger.
- A legt zurück auf C.
- C spielt einen Flugball weit ins gegnerische Feld auf den rechten Mittelfeldspieler D, der mit vollem Tempo in Richtung des gegnerischen linken Außenverteidigers gesprintet ist (1).
- D verwickelt ihn in ein Kopfballduell und verlängert auf B, der durch die Schnittstelle zum Tor durchbricht (2).

HINWEIS

- Ganz gleich, ob die Variante zum Erfolg führt oder nicht – mit dem direkten Spiel in die Spitze wird dem Gegner signalisiert: Wir sind da und spielen heute nach vorne! Selbst ein Ballverlust wäre gut zu verschmerzen. Verlängert D zum Beispiel den Ball ins Aus, kann der Gegner direkt tief in der eigenen Hälfte zugestellt werden.

**1****2**

ABLAUF

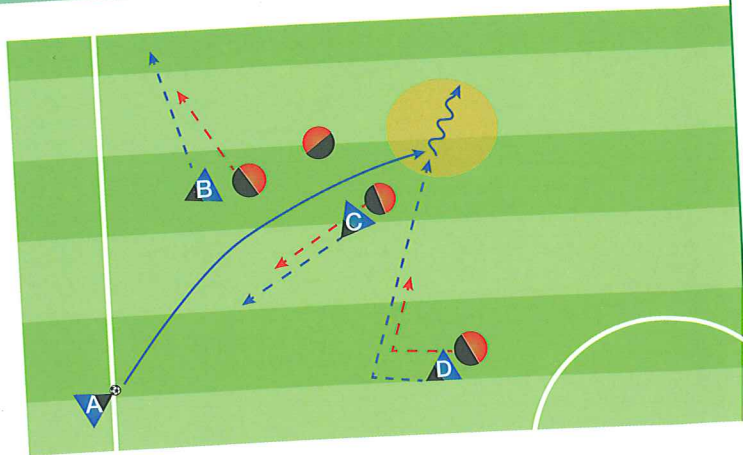
- Sobald A signalisiert, dass er zum Einwurf bereit ist, handeln B, C und D fast gleichzeitig.
- B startet tief in Richtung Grundlinie, C läuft A entgegen.
- D macht eine Auftaktbewegung in Richtung A und schneidet hinter seinem Gegenspieler in den von C geöffneten Raum zum Tor (1).
- A wirft D in den Lauf (2).

ERWEITERUNG

- 1 Spitze mit oder ohne Gegenspieler vor dem Tor

ZIEL

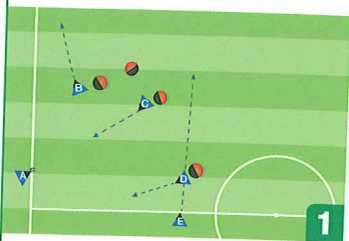
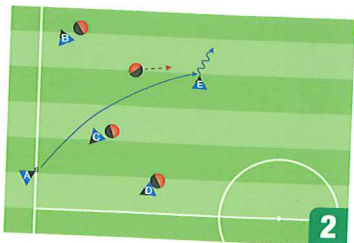
- Durchbruch durch das Zentrum



Variante Manchester

AUSGANGSPOSITIONEN

- Einwurf ca. 10 bis 15 Meter in der gegnerischen Spielfeldhälfte
- B steht 10 Meter 'longline' vor dem Einwerfer A.
- C steht 15 Meter tief in Richtung Tor, D 15 Meter im Feld auf gleicher Höhe mit A.
- Der Gegner stellt 3 mannorientierte Gegenspieler sowie einen weiteren Verteidiger als Absicherung vor dem Tor mit Torhüter.
- Ziel ist es, den gelb schraffierten Raum für einen gezielten Einwurf freizubekommen.

**1****2**

ABLAUF

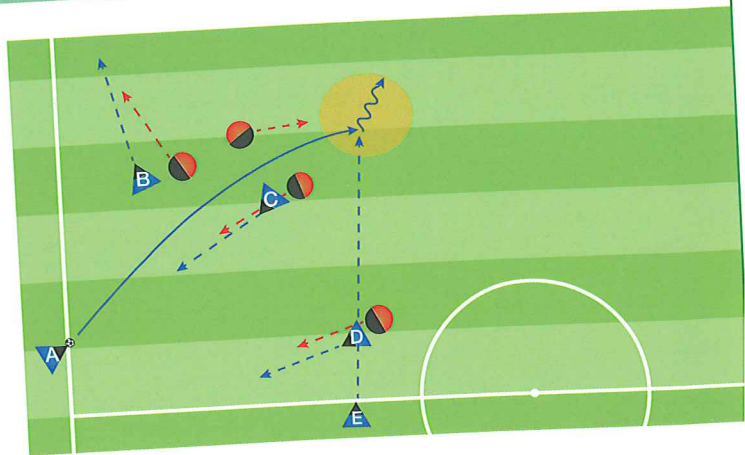
- Sobald A signalisiert, dass er zum Einwurf bereit ist, handeln B, C und D gleichzeitig, E sofort darauf.
- B startet tief in Richtung Grundlinie, C und D laufen A entgegen.
- E startet in den von C und D geöffneten Raum (1).
- A wirft E in den Lauf, der versucht, zum Tor durchzubrechen (2).

ERWEITERUNG

- 1 Spitze mit oder ohne Gegenspieler vor dem Tor

ZIEL

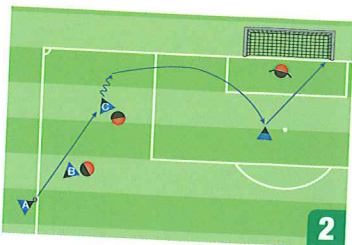
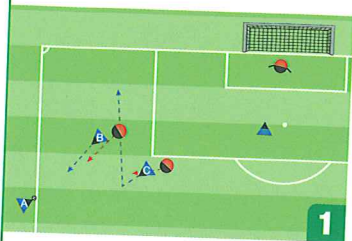
- Durchbruch durch das Zentrum



Variante Berlin

AUSGANGSPOSITIONEN

- Einwurf ca. 10 bis 15 Meter in der gegnerischen Spielfeldhälfte
- B steht 10 Meter 'longline' vor dem Einwerfer A.
- C steht 15 Meter tief in Richtung Tor, D 15 Meter im Feld auf gleicher Höhe mit A.
- E ('Sechser' oder Innenverteidiger) steht nahe der Mittellinie.
- Der Gegner stellt 3 mannorientierte Gegenspieler sowie einen weiteren Verteidiger als Absicherung vor dem Tor mit Torhüter.
- Ziel ist es, den gelb schraffierten Raum für einen gezielten Einwurf freizubekommen.



ABLAUF

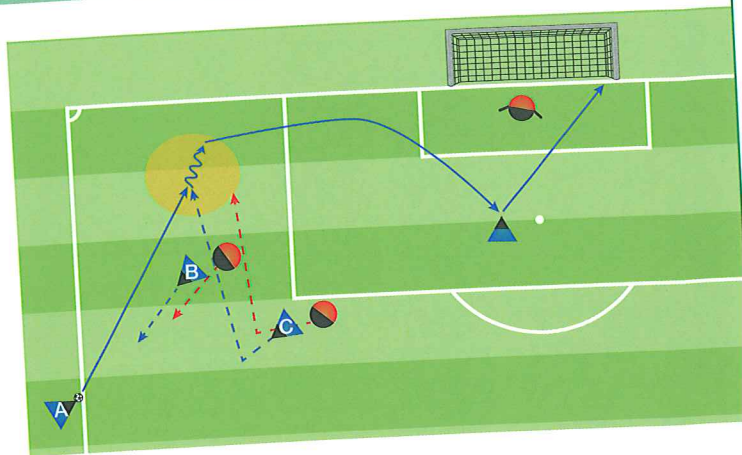
- Sobald A signalisiert, dass er zum Einwurf bereit ist, handeln B und C gleichzeitig.
- B läuft A entgegen, C startet nach einem kurzen Auftakt tief in Richtung Grundlinie in den von B geöffneten Raum (1).
- A wirft C so in den Lauf, dass dieser sofort mit dem Fuß zur Flanke oder in den Strafraum an- und mitnehmen kann (2).

ERWEITERUNG

- A läuft in Richtung Tor und bietet sich für einen Rückpass an.

HINWEIS

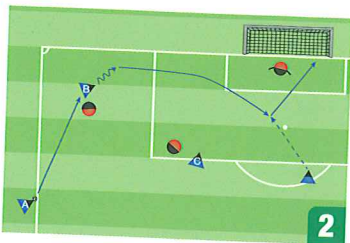
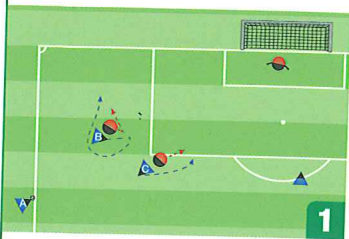
- Durchbruch über den Flügel



Variante München

AUSGANGSPOSITIONEN

- Einwurf in der Mitte der gegnerischen Spielfeldhälfte
- B steht 15 Meter longline vor dem Einwerfer A.
- C steht etwa 10 Meter im Feld zwischen A und Strafraumeck.
- 1 Spitze mit oder ohne Gegenspieler vor dem Tor mit Torhüter
- Ziel ist es, den gelb schraffierten Raum für einen gezielten Einwurf freizubekommen.



ABLAUF

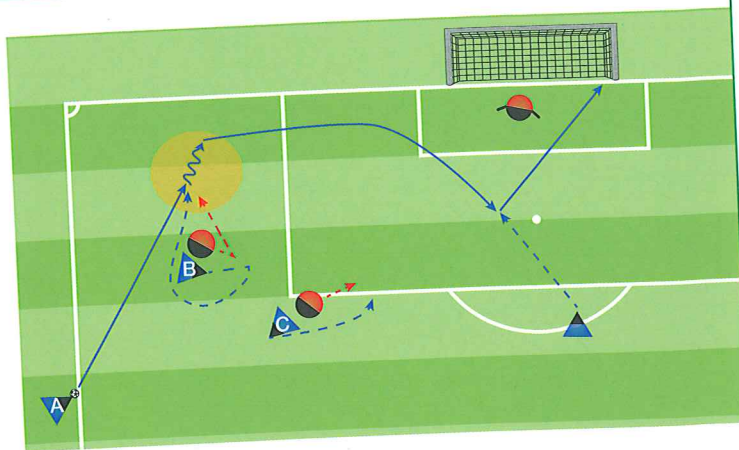
- B und C handeln gleichzeitig und starten beide nach innen in Richtung Tor (1).
- Doch während C weiterläuft, dreht sich B nach außen um den Gegenspieler (einrollen) und fordert den Einwurf 'longline'.
- A wirft B in den Fuß, der vor das Tor flankt oder einen Rückpass zu C spielt (2).

ERWEITERUNG

- 1 zusätzlicher Verteidiger als Absicherung

ZIEL

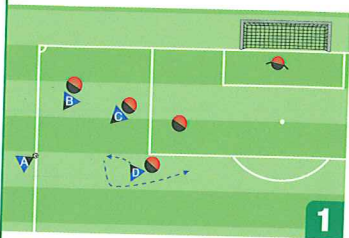
- Durchbruch über den Flügel



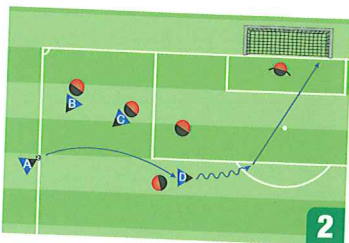
Variante London

AUSGANGSPOSITIONEN

- Einwurf in der Mitte der gegnerischen Spielfeldhälfte
- B steht 15 Meter 'longline' vor dem Einwerfer A.
- C steht etwa 10 Meter im Feld zwischen A und Strafraumeck.
- 1 zentrale Spitze mit oder ohne Gegenspieler vor dem Tor mit Torhüter
- Ziel ist es, den gelb schraffierten Raum für einen gezielten Einwurf freizubekommen.



1



2

ABLAUF

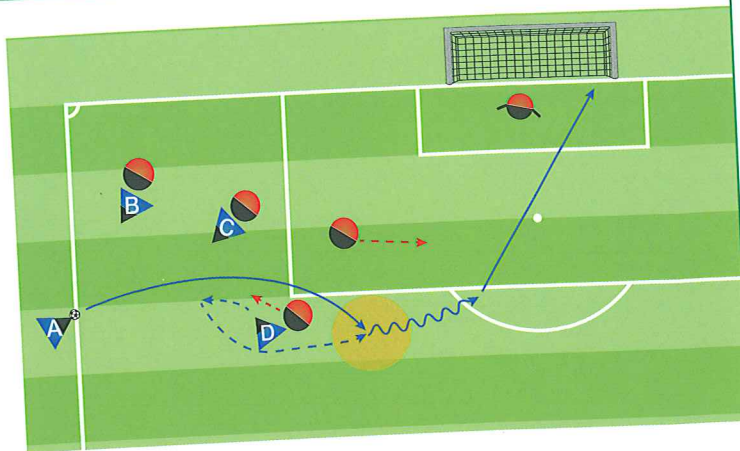
- Sobald A signalisiert, dass er bereit ist, startet D kurz in Richtung Grundlinie, bricht aber ab und dreht sich nach außen weg in Richtung Mitte (1).
- A wirft ihm quer in den Lauf zur rechten Körperseite, damit D den Ball besser abschirmen kann (2).
- D versucht, zum Tor durchzubrechen bzw. mit einem Distanzschuss abzuschließen.

VARIATION

- D bricht nicht ab, so dass A zu einem zentralen Mittelfeldspieler werfen kann.

ZIEL

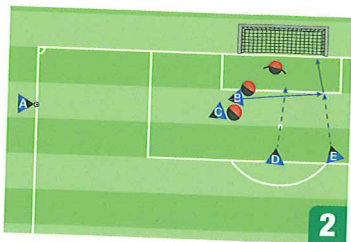
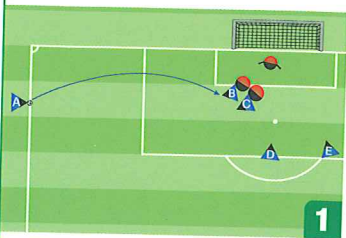
- Durchbruch durch die Mitte



Variante Liverpool

AUSGANGSPOSITIONEN

- Einwurf ca. 20 Meter vor der Grundlinie (also relativ viele Spieler auf engem Raum)
- B und C stehen in kurzem Abstand zueinander neben dem Strafraum, D 10 Meter im Feld auf gleicher Höhe mit A.
- 1 weiterer Verteidiger steht im Strafraum vor dem Tor mit Torhüter.
- Ziel ist es, den gelb schraffierten Raum für einen gezielten Einwurf freizubekommen.



ABLAUF

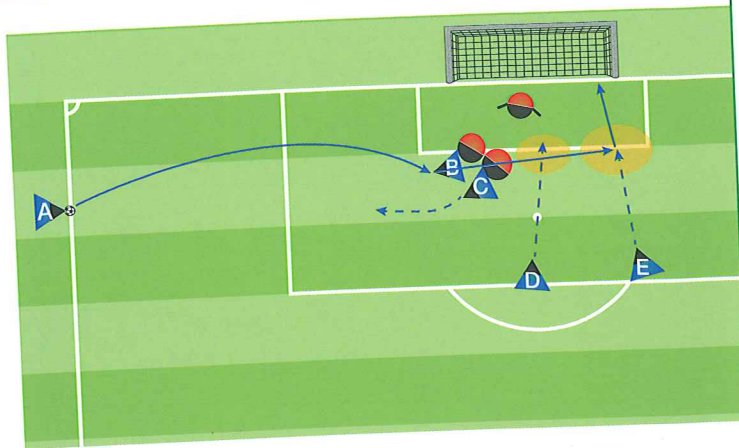
- A läuft an und wirft in einem möglichst flachen Bogen auf den ersten Pfosten (1).
- B versucht, auf den zweiten Pfosten zu verlängern.
- D und E starten 'auf halber Flugstrecke' des Balles vor das Tor und versuchen, die Verlängerung zu verwerten (2).
- Auf den zweiten oder sogar dritten Ball gehen!

HINWEIS

- B lässt den Ball nur 'über den Scheitel rutschen'!

ZIEL

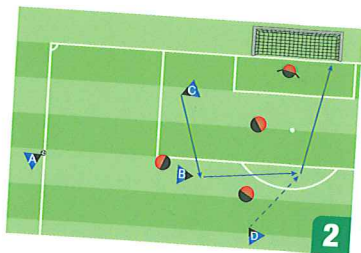
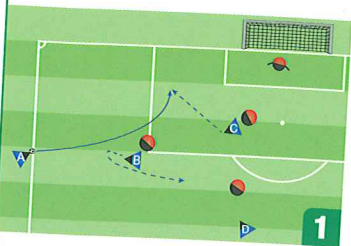
- Direkte Torgefahr!



Variante Leipzig

AUSGANGSPOSITIONEN

- Einwurf seitlich des Strafraums
- Je nach Wurfkraft des Einwerfers (Spezialist!) postieren sich 2 oder 3 Angreifer (hier: B und C) vor dem bzw. am kurzen Pfosten.
- Zentral zwischen Strafraumlinie und Elfmeterpunkt sowie hinter dem langen Torraum stehen mindestens je 1 weiterer Angreifer (hier: D und E).



ABLAUF

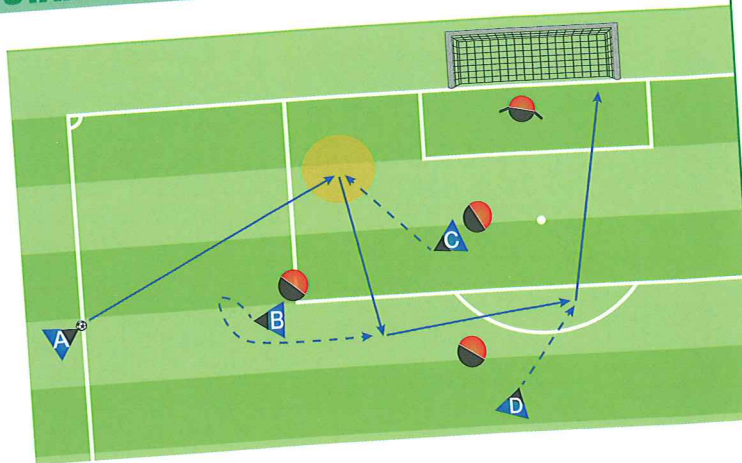
- B zieht mit einer kurzen Auftaktbewegung zur Grundlinie hin den Raum hinter sich frei.
- Einwerfer A 'überspielt' B mit einem langen Einwurf zu C, der zur Strafraumgrenze gestartet ist (1).
- Währenddessen hat sich B wieder zur Strafraumgrenze abgesetzt und erhält das direkte Zuspiel von C.
- B schließt entweder selbst ab oder steckt quer durch zu D (2).

VARIATION

- C agiert mit einer Körperfinte und bricht selbst entlang der Grundlinie durch.

ZIEL

- Räume freiziehen und nutzen!



Variante Anderlecht

AUSGANGSPOSITIONEN

- Einwurf in Tornähe auf Höhe des Strafraumecks
- B steht am Strafraumeck.
- C steht auf Höhe des ersten Pfostens, D zentral im Rückraum.
- Jedem Spieler ordnet sich ein Gegenspieler zu.
- Ziel ist es, den gelb schraffierten Raum für einen gezielten Einwurf freizubekommen.