

# Inhalt

## **Einleitung..... 6**

Trainingsplanung..... 6

Zeit und Raum ..... 8

Der Amateurtrainer..... 10

Psychologie ..... 11

Wie man dieses Buch benutzt ..... 11

## **Übungsteil**

**Aufwärmen ..... 15**

**Kondition ..... 39**

**Technik ..... 81**

**Zweikampf..... 193**

**Taktik ..... 235**

**Standards..... 333**

**Torwart..... 351**

**Mustertrainingseinheiten ..... 391**

**Funktionelles Training ..... 420**

**Moderne Entwicklungstendenzen im Fußball... 430**

**Übungsregister ..... 444**

# Anhang

## Übungsregister (mit Seitenzahl)

### AUFWÄRMEN

<b>Motivation</b>			
Tunnelball	16	Zweikampf Liegestütz	44
Markierungshemd schnappen	17	Zweikampf Champions-League-Turnier	45
Balljäger I	24	4-Füßler-Wettkampf Medizinballrollen	46
Balljäger II	25	4-Füßler-Wettkampf Medizinballrollen mit dem Fuß	47
Balljäger III	26	Sitzfußball	48
Balljäger IV	27	Einwurfstaffel	49
<b>Kennenlernen</b>		Beidbeinige Sprünge	50
Flachpass auf Zuruf	18	Schrittsprünge	51
Volleyspiel Kopf auf Zuruf	19	Diagonalsprünge	52
Volleyspiel frei auf Zuruf	20	Hopserlauf vertikal	53
Volleyspiel mit Kontaktvorgabe auf Zuruf	21	Hoch-Tiefstrecksprünge	54
<b>Ballführung</b>		Antritte um Markierung	55
Dribbellformen	22	Antritte mit Richtungswechsel	56
Zonendribbling	23	Antritte mit Wende	57
<b>Freilaufen</b>		Ziehharmonikalauf	58
Handball ohne Tore	28	<b>Schnelligkeit</b>	
Handball mit Endzone	29	Wendeläufe	59
Handball mit Endzone und Abseits	30	Beschleunigungsläufe I	60
<b>Ballkontrolle</b>		Beschleunigungsläufe II	61
Jonglieren	31	Beschleunigungsläufe III	62
Jonglieren nach Vorgabe	32	<b>Ausdauer</b>	
Ballhochhalten per Kopf mit Partner	33	Linienlauf	63
Ballhochhalten mit Vorgabe und Partner I	34	Lauf um die Strafraumecken I	64
Ballhochhalten mit Vorgabe und Partner II	35	Lauf um die Strafraumecken II	65
Ballhochhalten in der Dreier-Gruppe	36	Komplexer Parcours	66
Ballhochhalten mit Vorgabe in der Dreier-Gruppe	37	Fahrtspiel, paarweise	67
<b>KONDITION</b>		Ballhalten in Überzahl I	68
<b>Kraft</b>		Ballhalten in Überzahl II	69
Seitliegestütz	40	Ballhalten in Überzahl III	70
Seitliegestütz mit Ball	41	Ballhalten in Überzahl IV	71
Seitliegestützstaffel	42	Ballhalten	72
Zweikampf Unterarmliegestütz	43	Ballhalten mit Pflichtkontakten	73
		Ballhalten mit Direktspiel I	74
		Ballhalten mit Pflichtkontakten	75
		Ballhalten mit Direktspiel II	76
		Ballhalten mit Gegner übergeben	77
		Ballhalten mit Gegnerbindung	78
		Ballhalten mit Direktspiel und Gegnerbindung	79

**TECHNIK**

<b>Passen</b>			
Passen im Stand	82	Ballführung mit Richtungswechsel	126
Passen mit hoher Frequenz	83	Ballführung auf der abgewandten Seite	127
Passen mit Richtungswechsel	84	Dribbelstaffel	128
Passen mit hoher Frequenz und Drehung	85	Dribbel-Passstaffel	129
Passen in Bewegung	86	Dribbeln mit Torabschluss	130
Passen als Staffel I	87	Ballführung mit 2 Bällen	131
Passen als Staffel II	88	Ballführung im Parcours	132
Passen durch Markierungen	89	Ballführen im Parcours mit 2 Bällen	133
Passen auf Zieltore	90	Dribbling in der Gruppe	134
Passen durch Gassentore	91	Tempolauf mit Ball	135
Passen nach Orientierung I	92	<b>Kopfballspiel</b>	
Passen nach Orientierung II	93	Kopfball auf Ziele I	136
Passen mit Tempovariation	94	Kopfball auf Ziele II	137
Passen nach Richtungswechsel	95	Ball hochhalten I	138
Passen mit Richtungswechsel	96	Ball hochhalten II	139
Passen nach Richtungswechsel	97	Ball hochhalten III	140
Passen in den Lauf	98	Ball hochhalten IV	141
Passkombination	99	Kopfball gegen ruhenden Ball	142
Pass- und Lauf timing	100	Sprungkopfball	143
Passen durch die Gasse I	101	Kopfball in der Bewegung	144
Passen durch die Gasse II	102	Köpfen-Passen-Kombination I	145
Passen durch die Gasse III	103	Köpfen-Passen-Kombination II	146
Passen durch die Gasse IV	104	Defensiv-Kopfball	147
Passen im Dreieck mit Positionswechsel	105	Gezielte Kopfbälle I	148
Passen im Fünfeck mit Positionswechsel	106	Gezielte Kopfbälle II	149
Passen mit Behinderung	107	Gezielte Kopfbälle III	150
Passkombination I	108	Gezielte Kopfbälle IV	151
Passkombination II	109	<b>Torschuss</b>	
Passkombination III	110	Torschuss nach eigenem Anspiel	152
Passen mit 2 Kontakten	111	Torschuss nach fremdem Anspiel	153
Passen mit 2 Kontakten nach Vorgabe	112	Torschuss nach flachem Diagonalpass	154
Passen im Dreieck	113	Torschuss nach Ballablage	155
Passen im Viereck	114	Torschuss nach Querpas	156
4 gegen 1	115	Torschuss nach Drehung – Flachpass	157
3 gegen 1	116	Torschuss nach Drehung – Flugball	158
5 gegen 2	117	Torschuss nach Tempodribbling	159
4 gegen 2 mit Zonenspielern	118	Torschuss nach langem Flachpass und Mitnahme	160
5 gegen 3 mit Zonenspielern	119	Torschuss nach langem Flugball und Mitnahme	161
3 gegen 3 im Kreis	120	Torschuss nach Grundlinienspiel	162
Spiel mit dem »schwachen« Bein	121	Torschuss nach Ballmitnahme	163
Spiel mit Kontaktbegrenzung	122	Torschuss nach Doppelpässen I	164
Direktspiel	123	Torschuss nach Doppelpässen II	165
<b>Ballführen</b>		Torschuss nach Passfolgen	166
Dribbling um Zentrum	124	Torschuss nach Dribbling	167
Dribbling um Zentrum mit Passen	125	Torschuss nach Stürmerablage	168
		Torschuss nach Belastung	169
		Torschuss nach Ballmitnahme I	170

Torschuss nach Ballmitnahme II	171
Torschuss nach Flugball in die Spitze	172
Torschuss nach Volleyabnahme	173
Torschuss nach Ballkontrolle	174
Torschuss nach Volleyaufgabe	175
<b>Innenspann</b>	
Gerader Flugball mit Paaren	176
Schräger Flugball mit Paaren	177
Flugball	178
Flugball im Dreieck	179
Flanke nach Ballmitnahme im Lauf	180
Flanke über ein Hindernis I	181
Flanke über ein Hindernis II	182
Flanke über ein Hindernis III	183
Flanke über ein Hindernis IV	184
Flanke kurz oder lang I	185
Flanke kurz oder lang II	186
Flugball – Flanke – Abschluss I	190
Flugball – Flanke – Abschluss II	191
<b>Vollspann</b>	
Volleyschuss	187
Dropkick	188
Vollspannstoß vom Boden	189

**ZWEIKAMPF**

<b>1 gegen 1</b>	
Handball-Kopfball	194
Einhaken	195
Abdrängen	196
Abschirmen	197
1 gegen 1 auf eine Markierung	198
1 gegen 1 auf 2 Markierungen	199
1 gegen 1 gegen 1 auf 3 Markierungen	200
1 gegen 1 auf ein großes offenes Hütchentor	201
1 gegen 1 auf 2 kleine Tore I	202
1 gegen 1 auf 2 kleine Tore II	203
1 gegen 1 über eine Ziellinie	204
1 gegen 1 über eine Ziellinie mit Konter	205
1 gegen 1 durch Abwehrzonen I	208
1 gegen 1 durch Abwehrzonen II	209
3 gegen 3 auf eine Markierung	214
3 gegen 3 auf 2 Markierungen	215
4 gegen 3 auf 2 Markierungen	216
Freilaufen	218
Laufduell	219
Laufduell nach Zusatzaufgabe	220

Sprintduell um den Ball I	221
Sprintduell um den Ball II	222
Sprintduell um den Ball III	223
Sprintduell um den Ball IV	224
Sprintduell um den Ball V	225
Torschuss nach Drehung – Flachpass	226
Torschuss nach Drehung – Flugball	227
1 gegen 1 »Champions League«	228
1 gegen 1 über Linien	229
1 gegen 1 mit Passspieler im Quadrat	230
1 gegen 1 mit Abschluss	231
1 gegen 1 mit Außenspieler	232
1 gegen 1 in Angriffszonen	233
1 gegen 1	234
<b>2 gegen 1</b>	
2 gegen 1 durch Abwehrzonen I	206
2 gegen 1 durch Abwehrzonen II	207
<b>2 gegen 2</b>	
2 gegen 2 durch Abwehrzonen I	210
2 gegen 2 durch Abwehrzonen II	211
2 gegen 2 auf eine Markierung	212
2 gegen 2 auf 2 Markierungen	213
<b>Tackling</b>	
Tackling nach Flachpass	217

**TAKTIK**

<b>1 gegen 1</b>	
1 gegen 1 auf 2 Tore mit Flugball und Nachrücken	236
<b>2 gegen 2</b>	
2 gegen 2 mit Flugball	237
2 gegen 2 mit Abschluss	238
2 gegen 2 mit Außenspielern	239
<b>3 gegen 3</b>	
3 gegen 3 mit Manndeckung	240
3 gegen 3 mit Absicherung	241
<b>6 gegen 6</b>	
6 gegen 6 in der Zone mit Mannbindung I	242
6 gegen 6 in der Zone mit Mannbindung II	243
6 gegen 6 in der Zone mit Mannbindung und Mittelfeldzone	244
<b>Einrücken</b>	
2 gegen 2 auf Hütchen	245
3 gegen 3 auf Hütchen	246
3 gegen 2 auf Hütchen	247
4 gegen 4 auf Hütchen I	248
4 gegen 4 auf Hütchen II	249

<b>Überzahlspiel</b>			
2 gegen 1	250		
2 gegen 1 auf 2 Tore	251		
2 gegen 1 in der Ecke	252		
2 gegen 1 in Überzahl offensiv	253		
4 gegen 2 in Überzahl offensiv	254		
3 gegen 2 mit Kreuzen	255		
2 gegen 1 in Überzahl auf 2 Tore	256		
4 gegen 2 in Überzahl auf 2 Tore	257		
3 gegen 2 in Überzahl auf 2 Tore	258		
<b>Hinterlaufen</b>			
Überzahlspiel Flügel 8 gegen 8 I	259		
Überzahlspiel Flügel 8 gegen 8 II	260		
Überzahlspiel Flügel 8 gegen 8 III	261		
<b>Zusammenspiel</b>			
3 gegen 2 mit Zentrum	262		
4 gegen 3 mit Zentrum	263		
5 gegen 4 mit Zentrum	264		
2 gegen 2 + 4	265		
6 gegen 3 direkt	266		
3 gegen 3 in der Zone I	267		
3 gegen 3 in der Zone II	268		
Zonenspiel I	269		
Zonenspiel II	270		
Zonenspiel III	271		
Zonenspiel IV	272		
Zonenspiel V	273		
6 gegen 6 + 1	274		
6 gegen 6	275		
6 gegen 6 mit Passtoren	276		
6 gegen 6 über Grundlinie	277		
6 gegen 6 + 2	278		
Überbrücken des Mittelfelds I	279		
Überbrücken des Mittelfelds II	280		
Überbrücken des Mittelfelds III	281		
Schnelles Abwehrspiel	282		
Schnelles Mittelfeldspiel	283		
Schnelles Angriffsspiel	284		
6 gegen 6 »Two Touch«	285		
6 gegen 6 »One Touch«	286		
Zonenspiel I	287		
Zonenspiel II	288		
Zonenspiel III	289		
Zonenspiel IV	290		
Zonenspiel V	291		
Zonenspiel VI	292		
Zonenspiel VII	293		
Vertikales Angriffsspiel	319		
Horizontales Spiel	320		
<b>Pressing</b>			
Mittelfeldpressing	294		
Angriffspressing	295		
Aufrücken		296	
<b>Doppelpass</b>			
2 gegen 2		297	
<b>Übergeben</b>			
2 gegen 2		298	
<b>Angriffsspiel</b>			
3 gegen 3 im Strafraum mit Anspieler I		299	
3 gegen 3 im Strafraum mit Anspieler II		300	
Einbinden der Spitzen		327	
Diagonale Verlagerung		328	
Einbinden der Spitzen		329	
Schuss aus dem Rückraum		330	
Individuelle Durchbrüche		331	
Rochierende Spitzen		332	
<b>Angriff abbrechen</b>			
Spiel auf 4 Tore		301	
<b>Kreativität</b>			
Spiel auf 3 Tore		302	
Spiel auf 2 aneinanderstehende Tore		303	
<b>Spielsysteme</b>			
Spielen in verschiedenen Systemen		304	
<b>Perspektivwechsel</b>			
Spiel auf anderen Positionen		305	
<b>Flügelspiel</b>			
Kombination auf dem Flügel		306	
Kombination in der Spitze		307	
Kombination in der Spitze		308	
Kombination auf dem Flügel I		309	
Kombination auf dem Flügel II		310	
Kombination auf dem Flügel III		311	
Kombination auf dem Flügel IV		312	
<b>Spiel in die Tiefe</b>			
3 gegen 3 mit Endzonen		313	
Spiel in die Tiefe per Flachpass		314	
Spiel in die Tiefe per Flugball		315	
5 gegen 5 mit Passspieler in der Tiefe		316	
Spiel in die Tiefe per Flachpass		321	
<b>Spiel in die Breite</b>			
5 gegen 5 mit Passspieler an der Seitenlinie		317	
<b>Spiel in die Breite und Tiefe</b>			
5 gegen 5 mit Passspieler an der Seitenlinie und Grundlinie		318	
<b>Umschalten</b>			
Überschlag-Spiel		322	
Anspiel von der Mittellinie		323	
Konterspiel mit Passbegrenzung		324	
Konterspiel mit Zeitbegrenzung		325	
Hinter den Ball kommen		326	

**STANDARDS**

<b>Freistöße</b>	
Freistoßspiel I	334
Freistoßspiel II	335
Freistoßspiel III	336
Freistoßspiel IV	337
Freistoß als Torvorlage	347
<b>Ecken</b>	
Ecke mit Anspiel	338
Ecke mit Überzahl	339
Ecke mit Ablage	340
Kopfballverlängerung	341
Doppeltes Übergeben	342
Eckstoß als Torvorlage	348
<b>Einwurfspiel</b>	
Einwurf als Torvorlage	343
Einwurf offensiv	344
Einwurf unter Zeitdruck	345
Einwurf in den Fuß	346
<b>Anstoßspiel</b>	
Anstoß als Konter	349

**TORWART**

<b>Abwehren</b>	
Reaktionsfähigkeit	352
Flache Bälle I	353
Flache Bälle II	354
Flache Bälle III	355
Fausten	357
Stellungsspiel	358
<b>Abschläge</b>	
Abschlag nach Flanke	356
Abschläge aus der Hand als Dropkick	359
Abschläge volley aus der Hand	360
<b>Fangen</b>	
Fangen von Flanken	361

Fangen von hohen Bällen	362
<b>Passspiel</b>	
Flachpässe	363
Ballannahme und Pass	364
Mitspielen	367
Mitspielen unter Druck	368
Spieleinleitung I	369
Spieleinleitung II	370
Mitspielen	371
Mitspielen mit Pflichtkontakten	372
Mitspielen mit langen Bällen	373
Mitspielen direkt I	374
Mitspielen direkt II	375
<b>Flugballspiel</b>	
Ballannahme und Flugballspiel	365
Flugballspiel	366
<b>Ballaufnahme</b>	
Ballaufnahme im Dreieck	376
Ballaufnahme aus der Bewegung	377
<b>Abwurf</b>	
Abwürfe auf Ziele	378
Abwurfspiel	379
Abwurfspiel im Sitzen	380
<b>Abstoß</b>	
Abstoßspiel	381
<b>Fangen und Abwurf</b>	
Abwurf nach Flanke	382
<b>1 gegen 1</b>	
1 gegen 1 nach Flanke	383
Alleingang	387
<b>1 gegen 2</b>	
1 gegen 2 nach Flanke	384
Kontersituation	388
<b>Stellungsspiel</b>	
Stellungsspiel mit 2 Toren	385
1 gegen 2	386
<b>Aufrücken</b>	
Aufrücken bei Pressing	389
<b>Offensives Spiel</b>	
Schnelle Angriffe einleiten	390