

# Inhalt

Vorwort.....	16
<b>1 Spielformen .....</b>	<b>18</b>
1.1 Passspiel .....	20
1.1.1 5 gegen 3 (auf Minitore) .....	20
1.1.2 4 gegen 4 plus 4 (auf Minitore) .....	21
1.1.3 4 gegen 4 (auf Passtore) .....	22
1.1.4 4 gegen 4 plus 4 (Spiel in die Tiefe) .....	23
1.1.5 4 gegen 4 (Spiel in die Tiefe mit Spielrichtungsänderung) .....	24
1.1.6 4 gegen 4 plus 2 (Spiel über den Außenspieler) .....	25
1.1.7 4 gegen 4 plus 2 (auf Passquadrate) .....	26
1.1.8 4 gegen 4 plus 4 (auf Ballhalten) .....	27
1.1.9 4 gegen 4 plus 2 (Spielverlagerung) .....	28
1.1.10 4 gegen 4 (Überzahl in Ballbesitz) .....	29
1.1.11 4 gegen 4 (Angriff gegen Verteidigung) .....	30
1.1.12 3 gegen 3 plus 3 (Schnittstellen) .....	31
1.1.13 3 gegen 3 plus 3 (auf Ballhalten) .....	32
1.1.14 3 gegen 3 plus 4 (auf Ballhalten im Schlauch) .....	33
1.1.15 3 gegen 3 (auf 3 gegen 2) .....	34
1.1.16 6 gegen 6 plus 6 (auf Ballhalten) .....	35
1.2 Dribbling .....	36
1.2.1 4 gegen 4 (Dribbling und erster Kontakt) .....	36
1.2.2 4 gegen 4 (auf Dribbeltore außen) .....	37
1.2.3 4 gegen 4 (auf Dribbeltore im Zentrum) .....	38
1.2.4 4 gegen 4 (auf Dribbeltore mit Torabschluss) .....	39
1.2.5 4 gegen 4 (auf Dribbellinien mit Torabschluss) .....	40
1.2.6 4 gegen 4 (auf Dribbellinien mit Anschlussaktion) .....	41
1.2.7 4 gegen 4 (durch Dribbelfelder) .....	42
1.2.8 4 gegen 4 (auf zentrales Dribbelfeld) .....	43
1.2.9 4 gegen 4 (auf Dribbeltore mit anschließendem Passspiel) .....	44
1.2.10 4 gegen 4 plus 2 (mit Außenspielern) .....	45
1.2.11 4 gegen 4 plus 2 (mit Dribbelspielern) .....	46
1.2.12 4 gegen 4 (im Kontaktwettkampf) .....	47

1.3	Umschalten und Reagieren .....	48
1.3.1	3 gegen 3 plus 4 (auf Minitore) .....	48
1.3.2	4 gegen 4 (auf Minitore mit Umschalten nach Torabschluss) .....	49
1.3.3	4 gegen 4 plus 1 (mit wechselnden Zielen) .....	50
1.3.4	4 gegen 4 plus 2 (auf wechselnde Minitore) .....	51
1.3.5	4 gegen 4 plus 2 (mit Umschalten in Richtung Tor) .....	52
1.3.6	4 gegen 4 (mit wechselnden Spielzielen) .....	53
1.3.7	4 gegen 4 (auf wechselnde Tore) .....	54
1.3.8	8 gegen 8 (mit 3 Bällen) .....	55
1.3.9	4 gegen 4 (mit drehender Spielrichtung) .....	56
1.3.10	4 plus 1 gegen 4 plus 1 (mit wechselnden Zielen) .....	57
1.3.11	2 gegen 2 (mit Umschalten zum 3 gegen 2 und Richtungswechsel) .....	58
1.3.12	4 gegen 8 (auf 4 Minitore mit Umschalten auf Angriff) .....	59
1.4	Kleine Spiele .....	60
1.4.1	Fangspiel (Zweikampf) .....	60
1.4.2	Fangspiel (Teamwettkampf) .....	61
1.4.3	Fangspiel (1 gegen 1) .....	62
1.4.4	Handball-Kopfball (freies Passspiel) .....	63
1.4.5	Handball-Kopfball (auf Tore) .....	64
1.4.6	Handball (Torschusspiel) .....	65
1.4.7	Zahlen-Fußball (1) .....	66
1.4.8	Zahlen-Fußball (2) .....	67
1.4.9	Der weiße Hai .....	68
1.4.10	Bewegliche Tore .....	69
1.4.11	Namen rufen .....	70
1.4.12	Memory® .....	71
1.5	Taktik .....	72
1.5.1	Defensivtaktik (hohes Verteidigen) .....	72
1.5.2	Defensivtaktik (Passwege zustellen) .....	73
1.5.3	Defensivtaktik (Pressing) (1) .....	74
1.5.4	Defensivtaktik (Pressing) (2) .....	75
1.5.5	Defensivtaktik (Pressing) (3) .....	76
1.5.6	Offensivtaktik (Umschalten auf Angriff im 4 gegen 4 plus 4) .....	77

1.5.7	Offensivtaktik (Umschalten auf Angriff im 8 gegen 5 plus 3)	78
1.5.8	Offensivtaktik (diagonale Pässe)	79
1.5.9	Offensivtaktik (Spiel über den Außenspieler)	80
1.5.10	Offensivtaktik (Spieleröffnung) (1)	81
1.5.11	Offensivtaktik (Spieleröffnung) (2)	82
1.5.12	Offensivtaktik (Spieleröffnung) (3)	83
1.6	Varianten im Spielstart	84
1.6.1	Spielstart (Tennisball)	84
1.6.2	Spielstart (freies Passspiel)	85
1.6.3	Spielstart (Abrollen)	86
1.6.4	Spielstart (Außenspieler)	87
1.6.5	Spielstart (Passfolge)	88
1.6.6	Spielstart (Dribbelwettkampf)	89
1.6.7	Spielstart (Positionstechnik)	90
1.6.8	Spielstart (Reagieren)	91
1.6.9	Gestaffeltes 3 gegen 3 (Torschuss)	92
1.6.10	Gestaffeltes 3 gegen 3 (Umschalten)	93
1.6.11	Gestaffeltes 3 gegen 3 (Passfolge und Torschuss)	94
1.6.12	Gestaffeltes 4 gegen 4 (Passfolge) (1)	95
1.6.13	Gestaffeltes 4 gegen 4 (Passfolge) (2)	96
1.6.14	Gestaffeltes 5 gegen 5 (Passfolge und Torschuss)	97
1.7	Chaos und Aktion	98
1.7.1	Vom 1 gegen 1 zum 2 gegen 2	98
1.7.2	Vom 1 gegen 1 zum 3 gegen 2	99
1.7.3	Vom 2 gegen 1 zum 3 gegen 2	100
1.7.4	Vom 1 gegen 1 zum 4 gegen 3	101
1.7.5	Chaos 1 gegen 1	102
1.7.6	Chaos 3 gegen 3 (auf 6 Tore)	103
1.7.7	Chaos 3 gegen 3 (auf 3 Tore)	104
1.7.8	Schnelles 2 gegen 2	105
1.7.9	4 gegen 4 (Bälle in der Hand)	106
1.7.10	Kombinierte Spielfelder	107

1.8	Turnierformen, Spielfelder und Regelvariationen .....	108
1.8.1	Turnierform (Champions League) .....	108
1.8.2	Turnierform (4 gegen 4) .....	109
1.8.3	Turnierform (4 gegen 4) – Erläuterungen .....	110
1.8.4	Turnierform (Kontakte) .....	112
1.8.5	Turnierform (Torejagd) .....	113
1.8.6	Turnierform (Sieger spielt) .....	114
1.8.7	Spielfeld (vertikales Spiel im Zentrum) .....	115
1.8.8	Spielfeld (vertikales Spiel zum Tor) .....	116
1.8.9	Spielfeld (Spielverlagerungen) .....	117
1.8.10	Spielfeld (Spiel durch das Zentrum) .....	118
1.8.11	Spielfeld (Breite und Tiefe) .....	119
1.8.12	Spielfeld (Zielzonen) .....	120
1.8.13	Kreative Regelvarianten .....	121
2	Übungsformen .....	124
2.1	Passspiel (Passschleifen) .....	126
2.1.1	Passdreieck (einfaches Passspiel) .....	126
2.1.2	Passdreieck (Ballmitnahme und erster Kontakt) .....	127
2.1.3	Passdreieck (Ballmitnahme und Tempodribbling) .....	128
2.1.4	Passdreieck (doppelter Doppelpass) .....	129
2.1.5	Passdreieck (Absetzen) .....	130
2.1.6	Passquadrat (Pingpong gerade) .....	131
2.1.7	Passquadrat (Pingpong diagonal) .....	132
2.1.8	Passquadrat (Pingpong Wechsel) .....	133
2.1.9	Passquadrat (Doppelpass) .....	134
2.1.10	Passquadrat (Spiel über den Dritten) .....	135
2.1.11	Passquadrat (Positionssuche) .....	136
2.1.12	Passquadrat (Spiel durch das Zentrum) .....	137
2.1.13	Passraute (Doppelpass) .....	138
2.1.14	Passraute (Doppelpass mit Nachsetzen) .....	139
2.1.15	Passraute (Hinterlaufen) .....	140
2.1.16	Passraute (Hinterlaufen und Spiel über den Dritten) .....	141
2.1.17	Passrechteck (Hinterlaufen und tiefes Spiel) (1) .....	142
2.1.18	Passrechteck (Hinterlaufen und tiefes Spiel) (2) .....	143
2.1.19	Passhexagon (Doppelpass und Spiel über den Dritten) .....	144
2.1.20	Passhexagon (Positionssuche) .....	145

2.1.21	Passtern (Wettkampf)	146
2.1.22	Doppeltes Passquadrat	147
2.1.23	Doppelte Passschleife	148
2.1.24	Passschleifen (Organisation als Wettkampf)	149
2.2	Passspiel (Passkreise)	150
2.2.1	Passkreis (einfaches Passspiel)	150
2.2.2	Passkreis (Doppelpass)	151
2.2.3	Passkreis (doppelter Doppelpass)	152
2.2.4	Passkreis (Hinterlaufen)	153
2.2.5	Passkreis (Spannstoß und Kopfball)	154
2.2.6	Passkreis (Spiel über den Dritten)	155
2.2.7	Erweiterter Passkreis (Hinterlaufen und Spiel über den Dritten)	156
2.2.8	Kombination Passkreis und freies Passspiel (Störspieler)	157
2.2.9	Passkreis (Passspiel und Positionssuche)	158
2.2.10	Passkreis (Verhalten 6er)	159
2.3	Freies Passspiel	160
2.3.1	Freies Passspiel (Kommandos)	160
2.3.2	Freies Passspiel (Dreiergruppe)	161
2.3.3	Freies Passspiel (Dreiergruppe plus Handball)	162
2.3.4	Freies Passspiel (Farbenspiel)	163
2.3.5	Freies Passspiel (Reihenfolge) (1)	164
2.3.6	Freies Passspiel (Reihenfolge) (2)	165
2.3.7	Freies Passspiel in Zweiergruppen (Hütchentore) (1)	166
2.3.8	Freies Passspiel in Zweiergruppen (Hütchentore) (2)	167
2.3.9	Freies Passspiel in der Dreiergruppe (Hütchentore)	168
2.3.10	Freies Passspiel in der Dreiergruppe (Dreiecke umspielen)	169
2.3.11	Freies Passspiel in der Vierergruppe (Dreiecke bespielen)	170
2.3.12	Freies Passspiel (Fänger)	171
2.4	Dribbling	172
2.4.1	Individuelles Dribbling	172
2.4.2	Schattendribbling	173
2.4.3	Lineares Dribbling	174
2.4.4	Lineares Dribbling (Finten)	175

2.4.5	Individuelles Dribbling (Felderwechsel)	176
2.4.6	Individuelles Dribbling (Hütchentore durchdribbeln)	177
2.4.7	Individuelles Dribbling (Achten dribbeln)	178
2.4.8	Dribbling (Wettkampf)	179
2.4.9	Dribbling (Felder)	180
2.4.10	Kombination individuelles und lineares Dribbling	181
2.5	Torschuss	182
2.5.1	Einfacher Torschuss	182
2.5.2	Torschuss (Ballmitnahme)	183
2.5.3	Torschuss mit Passspiel (1)	184
2.5.4	Torschuss mit Passspiel (2)	185
2.5.5	Torschuss mit Passspiel (3)	186
2.5.6	Torschuss mit Passspiel (4)	187
2.5.7	Torschuss mit Passspiel (5)	188
2.5.8	Torschuss mit Passspiel (6)	189
2.5.9	Torschuss mit Passspiel (7)	190
2.5.10	Torschusswettkampf (Dribbling)	191
2.5.11	Torschusswettkampf (Eindreihen)	192
2.5.12	Torschusswettkampf (Passspiel) (1)	193
2.5.13	Torschusswettkampf (Passspiel) (2)	194
2.5.14	Torschussfolge mit zwei Abschlüssen	195
2.5.15	Torschussfolge mit zwei Abschlüssen (plus 2 gegen 2 und 3 gegen 3)	196
2.5.16	Torschussfolge mit drei Abschlüssen (1)	197
2.5.17	Torschussfolge mit drei Abschlüssen (2)	198
2.5.18	Torschussfolge mit drei Abschlüssen (3)	199
2.5.19	Torschussfolge mit fünf Abschlüssen	200
2.5.20	Torschuss (Zweikämpfe)	201
2.6	Finten und Jonglage	202
2.6.1	Einfache Finten (1)	202
2.6.2	Einfache Finten (2)	203
2.6.3	Einfache Finten (3)	204
2.6.4	Fintenwettkampf (Team)	205
2.6.5	Fintenwettkampf (individuell)	206
2.6.6	Finten (1 gegen 1)	207

2.6.7	Finten (Torschuss) .....	208
2.6.8	Jonglage (1) .....	209
2.6.9	Jonglage (2) .....	210
2.6.10	Jonglage (3) .....	211
2.7	1 gegen 1 .....	212
2.7.1	Einfaches 1 gegen 1 .....	212
2.7.2	1 gegen 1 (Umschalten) .....	213
2.7.3	1 gegen 1 (Entscheidung) .....	214
2.7.4	1 gegen 1 (Reagieren) (1) .....	215
2.7.5	1 gegen 1 (Reagieren) (2) .....	216
2.7.6	1 gegen 1 (Reagieren) (3) .....	217
2.7.7	1 gegen 1 (Reagieren) (4) .....	218
2.7.8	1 gegen 1 (Reagieren) (5) .....	219
2.7.9	1 gegen 1 (Reagieren) (6) .....	220
2.7.10	1 gegen 1 (Reagieren) (7) .....	221
2.7.11	Frontales 1 gegen 1 .....	222
2.7.12	Diagonales 1 gegen 1 (1) .....	223
2.7.13	Diagonales 1 gegen 1 (2) .....	224
2.7.14	Diagonales 1 gegen 1 (3) .....	225
2.7.15	1 gegen 1 (Flügel) .....	226
2.7.16	1 gegen 1 (zwei Tore) (1) .....	227
2.7.17	1 gegen 1 (zwei Tore) (2) .....	228
2.7.18	1 gegen 1 (Arena) (1) .....	229
2.7.19	1 gegen 1 (Arena) (2) .....	230
2.7.20	1 gegen 1 (Arena) (3) .....	231
2.7.21	1 gegen 1 (Arena) (4) .....	232
2.7.22	1 gegen 1 (Arena) (5) .....	233
2.8	Aktives Verteidigen .....	234
2.8.1	Jagen und Erobern (1) .....	235
2.8.2	Jagen und Erobern (2) .....	235
2.8.3	Jagen und Erobern (Zweierteam) .....	236
2.8.4	Jagen und Erobern (Abschluss) .....	237
2.8.5	Jagen und Erobern (plus 1 gegen 1) .....	238
2.8.6	Jagen und Erobern (Dreierteam) .....	239

3	Konditionstraining	240
3.1	Fußballspezifisches Schnelligkeitstraining	242
3.1.1	Schnelligkeit (Wiederholungsmethode)	242
3.1.2	Schnelligkeit (Pendelstaffel)	243
3.1.3	Schnelligkeit (Reagieren und Richtungswechsel)	244
3.1.4	Schnelles 1 gegen 1 (Anschlussaktion) (1)	245
3.1.5	Schnelles 1 gegen 1 (Anschlussaktion) (2)	246
3.1.6	Schnelles 1 gegen 1 (Dribbling mit Anschlussaktion)	247
3.1.7	Schnelles 1 gegen 1 (Torschuss) (1)	248
3.1.8	Schnelles 1 gegen 1 (Torschuss) (2)	249
3.1.9	Schnelles 1 gegen 1 (Kreisläufe)	250
3.1.10	Schnelles 1 gegen 1 (Torschuss und Fangen)	251
3.1.11	Schnelles 1 gegen 1 (Zweikampf und Torschuss) (1)	252
3.1.12	Schnelles 1 gegen 1 (Zweikampf und Torschuss) (2)	253
3.1.13	Schnelligkeit (Fangspiel)	254
3.1.14	Schnelligkeit (Sprintspiel) (1)	255
3.1.15	Schnelligkeit (Sprintspiel) (2)	256
3.1.16	Schnelles Reagieren und Orientieren	257
3.1.17	Schnelles 3 gegen 7	258
3.2	Fußballspezifisches Athletiktraining (Kraft, Dehnung, Stabilisation und Koordination)	259
3.2.1	Dehnung (Balance Pad®)	259
3.2.2	Kräftigung (Balance Pad®)	261
3.2.3	Kräftigung (Körperhaltung) (1)	264
3.2.4	Kräftigung (Körperhaltung) (2)	266
3.2.5	Kräftigung (Körperhaltung) (3)	268
3.2.6	Kräftigung (Körperhaltung) (4)	269
3.2.7	Kräftigung (Körperhaltung) (5)	270
3.2.8	Kräftigung (Körperhaltung) (6)	272
3.2.9	Kräftigung (Körperhaltung) (7)	274
3.2.10	Kräftigung (Körperhaltung) (8)	276
3.2.11	Kräftigung (Thera-Band®) (1)	278
3.2.12	Kräftigung (Thera-Band®) (2)	279
3.2.13	Kräftigung (Pezziball) (1)	280
3.2.14	Kräftigung (Pezziball) (2)	282
3.2.15	Kräftigung (Pezziball) (3)	283
3.2.16	Regeneration und Massage (Black Roll®) (1)	284
3.2.17	Regeneration und Massage (Black Roll®) (2)	285

3.3	Fußballspezifisches Ausdauertraining .....	286
3.3.1	Ausdauerparcours (Dauermethode) .....	286
3.3.2	Ausdauerparcours (Passspiel) .....	287
3.3.3	Ausdauerparcours (Torschuss) (1) .....	288
3.3.4	Ausdauerparcours (Torschuss) (2) .....	289
3.3.5	4 gegen 2 (Intervallläufe) .....	290
3.3.6	Ausdauerform (3 gegen 2 plus 1) .....	291
3.3.7	Ausdauerform (4 gegen 4) .....	292
3.3.8	Ausdauerform (4 gegen 4 plus 4 auf 2) .....	293
4	Hallentraining .....	294
4.1	Hallentraining .....	296
4.1.1	Linienläufe .....	296
4.1.2	Bewegungsaufgaben (Ringe) .....	297
4.1.3	Bewegungsaufgaben (Langbänke) .....	298
4.1.4	Bewegungsaufgaben (Springseile) .....	299
4.1.5	Kettenticken .....	300
4.1.6	Brückenticken .....	301
4.1.7	Zwillingsfußball .....	302
4.1.8	Fußball-Baseball .....	303
4.1.9	Torschussspiel (Wandtreffer) .....	304
4.1.10	Torschussspiel (Hütchentreffer) .....	305
4.1.11	Torschussspiel (saubere Hälfte) .....	306
4.1.12	Torschussspiel (3 plus 3 gegen 3 plus 3) .....	307
4.1.13	Team-Völkerball .....	308
4.1.14	Individuelles Dribbling .....	309
4.1.15	Dribbling (Bewegungswettkampf) .....	310
4.1.16	Dribbling (Koordinationswettkampf) .....	311
4.1.17	Passspiel in Gruppen .....	312
4.1.18	Passschleife (Langbänke) .....	313
4.1.19	Passspiel (Langbänke) .....	314
4.1.20	Torschuss (1) .....	315
4.1.21	Torschuss (2) .....	316
4.1.22	Torschuss (3) .....	317
4.1.23	Torschuss (4) .....	318
4.1.24	Torschuss (Rundlauf) .....	319
4.1.25	Variables 1 gegen 1 .....	320

4.1.26	Diagonales 1 gegen 1 oder 3 gegen 2	321
4.1.27	2 gegen 2 plus 4 gegen 4	322
4.1.28	Vom 1 gegen 0 zum 4 gegen 3	323
4.1.29	4 gegen 3 plus 2	324
4.1.30	Doppeltes 3 gegen 3	325
4.1.31	Spielform (Spiel über die Bande) (1)	326
4.1.32	Spielform (Spiel über die Bande) (2)	327
4.1.33	Spielform (Raute)	328
4.1.34	Spielform (tiefe Anspieler)	329
<b>5</b>	<b>Torhütertraining</b>	<b>330</b>
5.1	Torhütertraining	332
5.1.1	Warm-up (1)	332
5.1.2	Warm-up (2)	333
5.1.3	Warm-up (3)	334
5.1.4	Beinarbeit (Anschlussaktion)	335
5.1.5	Beinarbeit (flache Bälle) (1)	336
5.1.6	Beinarbeit (flache Bälle) (2)	337
5.1.7	Beinarbeit (flache Bälle) (3)	338
5.1.8	Reagieren (1)	339
5.1.9	Reagieren (2)	340
5.1.10	Fangen hoher Bälle (1)	341
5.1.11	Fangen hoher Bälle (2)	342
5.1.12	Abwurf und Abstoß	343
<b>6</b>	<b>Teambuilding</b>	<b>344</b>
6.1	Teamwork	345
	Kettenwettkampf – Balltransport – Gruppenlauf – Einbeinlauf	345
	Werfen und Fangen 1 – Werfen und Fangen 2 – Sortieren – Seilspringen	346
	Seillaufen – Fliegen – Felderlaufen – Standbeine	347
	Dribbelkette – 2-gegen-2-Challenge – Vertrauenspendel – 1-gegen-1-Gleichgewicht	348
	Schere-Stein-Papier – Raupe – Fliegender Teppich – Massenaufstand	349
	5 gegen 1 mit Aufgabe – 1 gegen 1 mit Aufgabe – Figuren	350

7	Hintergrundwissen .....	352
7.1	Fußballspezifische Trainingsprinzipien .....	353
7.2	Fußballspezifische Trainingssteuerung .....	354
7.3	Coaching zur Trainings- und Spielsteuerung .....	354
7.3.1	Individualtaktisches Defensivcoaching .....	355
7.3.2	Individualtaktisches Offensivcoaching .....	356
7.3.3	Gruppentaktisches Defensivcoaching .....	357
7.3.4	Gruppentaktisches Offensivcoaching .....	357
8	Anhang .....	358
8.1	Legende .....	358
8.2	Definitionen, Begriffserklärungen und Lesehilfen .....	360
8.3	Literaturverzeichnis .....	361
8.4	Bildnachweis .....	362