

INHALT

	Vorwort	16
1	EINLEITUNG UND EINORDNUNG	18
1.1	ERKLÄRUNG UND HANDHABUNG	19
2	TRAININGSFORMEN	20
2.1	PASSSPIEL UND BALLVERARBEITUNG	21
2.1.1	Passfolge (Reagieren)	22
2.1.2	Passfolge (Positionssuche)	23
2.1.3	Passfolge (Aufdrehen)	24
2.1.4	Passfolge (Tempodribbling)	25
2.1.5	Passfolge (Freilaufen)	26
2.1.6	Passfolge (Spiel in die Tiefe)	27
2.1.7	Passfolge (Chaos)	28
2.1.8	Passfolge (Störspieler) (1)	29
2.1.9	Passfolge (Störspieler) (2)	30
2.1.10	Freies Passspiel (Stangenwald) (1)	31
2.1.11	Freies Passspiel (Stangenwald) (2)	32
2.1.12	Freies Passspiel (Kommandos) (1)	33
2.1.13	Freies Passspiel (Kommandos) (2)	34
2.1.14	Passspiel in Zonen (Spiel durch das Zentrum)	35
2.1.15	Passspiel in Zonen (Dreiecke) (1)	36
2.1.16	Passspiel in Zonen (Dreiecke) (2)	37
2.1.17	Passspiel in Zonen (Positionssuche) (1)	38
2.1.18	Passspiel in Zonen (Positionssuche) (2)	39
2.1.19	Passspiel in Zonen (Positionssuche) (3)	40
2.1.20	Passspiel in Zonen (Einbezug der Torhüter)	41
2.2	TORSCHUSS UND VERWERTEN	42
2.2.1	Torschuss mit Einstieg im Stangenwald (Finte)	43
2.2.2	Torschuss mit Einstieg im Stangenwald (Doppelpass)	44
2.2.3	Torschuss mit Einstieg im Stangenwald (Passkombination)	45
2.2.4	Torschussfolge (Freilaufen)	46
2.2.5	Torschussfolge (Hinterlaufen)	47
2.2.6	Torschussfolge (Ablegen)	48
2.2.7	Torschussfolge (Passen)	49
2.2.8	Torschussfolge (Flanken)	50
2.2.9	Torschussfolge (Wandspieler) (1)	51
2.2.10	Torschussfolge (Wandspieler) (2)	52

2.2.11	Torschussfolge (Schnittstelle) (1)	53
2.2.12	Torschussfolge (Schnittstelle) (2)	54
2.2.13	Torschussfolge (Umschalten)	55
2.2.14	Torschussfolge (Wettkampf)	56
2.2.15	Torschussfolge mit Anschlussaktion (1 gegen 1) (1)	57
2.2.16	Torschussfolge mit Anschlussaktion (1 gegen 1) (2)	58
2.2.17	Torschussfolge mit Anschlussaktion (2 gegen 1) (1)	59
2.2.18	Torschussfolge mit Anschlussaktion (2 gegen 1) (2)	60
2.2.19	Torschussfolge mit Anschlussaktion (2 gegen 1) (3)	61
2.2.20	Torschussfolge mit Anschlussaktion (2 gegen 2) (1)	62
2.2.21	Torschussfolge mit Anschlussaktion (2 gegen 2) (2)	63
2.2.22	Torschussfolge mit Anschlussaktion (2 gegen 2) (3)	64
2.3	ZWEIKÄMPFE UND UMSCHALTVERHALTEN	65
2.3.1	Vom 1 gegen 1 zum 2 gegen 1	66
2.3.2	Vom 1 gegen 1 zum 2 gegen 2	67
2.3.3	Vom 1 gegen 1 zum 3 gegen 3	68
2.3.4	Vom 1 gegen 2 zum 3 gegen 3	69
2.3.5	Vom 2 gegen 2 zum 4 gegen 4	70
2.3.6	Variable Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 0 zum 3 gegen 3) (1)	71
2.3.7	Steigende Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 0 zum 3 gegen 3) (2)	72
2.3.8	Steigende Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 0 zum 4 gegen 3)	73
2.3.9	Steigende Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 1 zum 4 gegen 4)	74
2.3.10	Steigende Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 0 zum 5 gegen 4)	75
2.3.11	Steigende Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 1 zum 5 gegen 5)	76
2.3.12	Steigende Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 1 zum 8 gegen 8)	77
2.3.13	Variable Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 1 zum 4 gegen 4)	78
2.3.14	Variable Zahlenverhältnisse (vom 2 gegen 2 zum 4 gegen 4)	79
2.3.15	Variable Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 0 zum 5 gegen 5)	80
2.4	JAGEN UND EROBERN	81
2.4.1	Gegnerjagd in Zweiergruppen (2 gegen 4)	82
2.4.2	Gegnerjagd in Dreiergruppen (3 gegen 6)	83
2.4.3	Gegnerjagd in Wettkampfform (Passkombination)	84
2.4.4	Balljagd in Zweiergruppen (2 gegen 2)	85
2.4.5	Balljagd in Zweiergruppen (2 gegen 4) (1)	86
2.4.6	Balljagd in Zweiergruppen (2 gegen 4) (2)	87
2.4.7	Balljagd in Zweiergruppen (2 gegen 4) (3)	88
2.4.8	Balljagd in Zweiergruppen (2 gegen 4) (4)	89

2.4.9	Balljagd in Zweiergruppen (2 plus 2 gegen 4).....	90
2.4.10	Balljagd in Dreiergruppen (3 plus 2 gegen 5) (1).....	91
2.4.11	Balljagd in Dreiergruppen (3 plus 2 gegen 5) (2).....	92
2.4.12	Balljagd in Dreiergruppen (3 plus 2 gegen 5) (3).....	93
2.4.13	Balljagd in Dreiergruppen (3 gegen 6).....	94
2.4.14	Balljagd in Vierergruppen (4 gegen 8).....	95
2.4.15	Balljagd in Vierergruppen (steigende Gegnerzahlen).....	96
2.4.16	Balljagd (vom 1 gegen 4 zum 2 gegen 4 zum 2 gegen 6).....	97
2.5	KOGNITION UND WAHRNEHMUNG.....	98
2.5.1	Einfaches Fangspiel (1 gegen 3).....	99
2.5.2	Komplexes Fangspiel (1 gegen 1 gegen 1).....	100
2.5.3	Einfacher Laufwettkampf (1 gegen 1).....	101
2.5.4	Komplexer Laufwettkampf (2 gegen 2 gegen 2 gegen 2).....	102
2.5.5	Einfacher Ballwettkampf (1 gegen 1).....	103
2.5.6	Individuelles Wahrnehmen (Ballmitnahme).....	104
2.5.7	Individuelles Wahrnehmen (Aufdrehen).....	105
2.5.8	Teamwettkampf (einfaches Dribbling).....	106
2.5.9	Teamwettkampf (einfaches Passspiel).....	107
2.5.10	Teamwettkampf (freies Dribbling).....	108
2.5.11	Teamwettkampf (freies Passspiel).....	109
2.5.12	Teamwettkampf (komplexes Passspiel).....	110
2.5.13	Spielform (2 gegen 3).....	111
2.5.14	Spielform (5 gegen 5).....	112
2.6	VORORIENTIERUNG UND SCHULTERBLICK.....	113
2.6.1	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (Passspiel und Ballverarbeitung).....	114
2.6.2	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (Fußballtennis).....	115
2.6.3	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (einfache Passfolge).....	116
2.6.4	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (komplexe Passfolge).....	117
2.6.5	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (doppelte Passfolge).....	118
2.6.6	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (freies Passspiel).....	119
2.6.7	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (freies Passspiel auf Linien).....	120
2.6.8	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (freies Passspiel auf Zonen).....	121
2.6.9	Spielform (doppeltes 1 gegen 1).....	122
2.6.10	Spielform (3 gegen 3).....	123
2.6.11	Spielform (3 gegen 3 plus 3).....	124
2.6.12	Spielform (4 gegen 4).....	125
2.6.13	Spielform (4 gegen 4 plus 2) (1).....	126
2.6.14	Spielform (4 gegen 4 plus 2) (2).....	127

3	SPIELFORMEN	128
3.1	TECHNIKEINSTIEG UND VARIANTEN IM SPIELSTART.....	129
3.1.1	Doppeltes 2 gegen 1 nach Passkombination (1).....	130
3.1.2	Doppeltes 2 gegen 1 nach Passkombination (2).....	131
3.1.3	Doppeltes 2 gegen 1 und 3 gegen 3 nach Passkombinationen und Torschuss	132
3.1.4	2 gegen 2 nach Passspiel und Ballmitnahme.....	133
3.1.5	2 gegen 2 nach Dribbling und Passspiel.....	134
3.1.6	2 gegen 2 nach Dribbling und Abschluss.....	135
3.1.7	2 gegen 2 nach Torschussfolge	136
3.1.8	2 gegen 2 nach Passkombination und Torschuss (1).....	137
3.1.9	2 gegen 2 nach Passkombination und Torschuss (2).....	138
3.1.10	2 gegen 2 nach Passkombination und Torschuss (3).....	139
3.1.11	2 gegen 2 nach Passkombination und Torschuss (4).....	140
3.1.12	3 gegen 3 nach Passkombination (1)	141
3.1.13	3 gegen 3 nach Passkombination (2).....	142
3.1.14	3 gegen 3 nach Dribbling und Passspiel.....	143
3.1.15	3 gegen 3 nach Torschussfolge (1).....	144
3.1.16	3 gegen 3 nach Torschussfolge (2).....	145
3.1.17	3 gegen 3 nach Passkombination und Torschuss (1).....	146
3.1.18	3 gegen 3 nach Passkombination und Torschuss (2).....	147
3.1.19	3 gegen 3 nach Passkombination und Torschuss (3).....	148
3.1.20	4 gegen 3 und 4 gegen 4 nach Torschussfolge.....	149
3.1.21	4 gegen 4 nach Passkombination und Torschuss.....	150
3.1.22	4 gegen 4 nach Passspiel und Ballmitnahme.....	151
3.1.23	4 gegen 4 nach Passkombination und Torschuss.....	152
3.1.24	3 gegen 3 nach Passkombination und Torschuss.....	153
3.1.25	5 gegen 5 nach freier Passkombination	154
3.2	RONDOS UND BALLBESITZ.....	155
3.2.1	Einfacher Felderwechsel	156
3.2.2	Einfacher Felderwechsel (Laufwege).....	157
3.2.3	Einfacher Felderwechsel (Wettkampf).....	158
3.2.4	Einfacher Felderwechsel (Außenspieler).....	159
3.2.5	Komplexer Felderwechsel (Chaos).....	160
3.2.6	Komplexer Felderwechsel (Wettkampf)	161
3.2.7	Balljagd im 2 gegen 4.....	162
3.2.8	Zonenspiel im 2 plus 2 gegen 2 (Hexagon)	163
3.2.9	Zonenspiel im 4 gegen 2 (Punktejagd).....	164
3.2.10	Zonenspiel im 4 gegen 2 (Spiel über den Außenspieler).....	165

3.2.11	Zonenspiel im 4 gegen 2 (Spiel über das Zentrum)	166
3.2.12	Zonenspiel im 4 gegen 2 (Spielverlagerung)	167
3.2.13	Zonenspiel im wechselnden 4 gegen 2 (Spielverlagerung)	168
3.2.14	Zonenspiel im 4 gegen 2 plus 2 (Spiel durch das Zentrum)	169
3.2.15	Zonenspiel im 4 gegen 2 plus 2 (Umschalten)	170
3.2.16	Zonenspiel im 4 gegen 2 plus 2 (Spiel in die Tiefe)	171
3.2.17	Zonenspiel im 4 gegen 2 plus 2 auf 4 (Schnittstellen)	172
3.2.18	Zonenspiel mit Außenspielern im 4 gegen 2 plus 2 auf 4 (Schnittstellen)	173
3.2.19	Zonenspiel im 4 gegen 2 plus 2 auf 4 (Störspieler)	174
3.2.20	Zonenspiel im 4 gegen 2 über 2 auf 2 (Spiel in die Tiefe)	175
3.3	BALLZIRKULATION UND SPIELFLUSS	176
3.3.1	3 gegen 3 plus 4 (Einbezug der Zentrumsplayer)	177
3.3.2	3 plus 4 gegen 3 plus 4 (Positionswechsel der Außenspieler)	178
3.3.3	4 plus 2 gegen 4 plus 2 (Torhüter im Zentrum)	179
3.3.4	5 gegen 5 (Torhüter im Zentrum)	180
3.3.5	2 gegen 2 plus 4 (Außenspieler mit Abschluss)	181
3.3.6	2 plus 2 gegen 2 plus 2 (Außenspieler mit Abschluss)	182
3.3.7	3 plus 4 gegen 3 plus 4 (Außenspieler mit Torabschluss)	183
3.3.8	4 gegen 4 plus 4 (Wandspieler mit Torabschluss)	184
3.3.9	4 gegen 4 plus 2 auf 4 (Zonenspiel mit Torabschluss)	185
3.3.10	Gestaffeltes 4 gegen 4 plus 4 (Zonenspiel auf Ballhalten)	186
3.3.11	Gestaffeltes 5 gegen 5 (Zonenspiel auf Ballhalten)	187
3.3.12	Gestaffeltes 6 gegen 6 (Zonenspiel auf Ballhalten)	188
3.4	FARBENSPIELE UND PARTEISPIELE	189
3.4.1	2 plus 4 gegen 4 (Freilaufen)	190
3.4.2	Doppeltes 3 gegen 3 (Torejagd)	191
3.4.3	Doppeltes 3 gegen 3 plus 4 (Chaos)	192
3.4.4	Vom doppelten 3 gegen 3 zum 6 gegen 6 (Umschalten und Orientieren)	193
3.4.5	4 gegen 4 plus 4 (Spiel über den Dritten)	194
3.4.6	4 gegen 4 plus 4 (Torhüter im Zentrum)	195
3.4.7	4 gegen 4 plus 4 (Zonenspiel) (1)	196
3.4.8	4 gegen 4 plus 4 (Zonenspiel) (2)	197
3.4.9	5 gegen 5 plus 5 (Verdichten und Auffächern) (1)	198
3.4.10	5 gegen 5 plus 5 (Verdichten und Auffächern) (2)	199
3.4.11	5 gegen 5 plus 5 (Spielverlagerung über den Torhüter)	200
3.4.12	Doppeltes 5 gegen 3 auf 2 (Umschalten nach Balleroberung)	201
3.4.13	6 gegen 6 plus 6 (Kontaktrhythmus)	202
3.4.14	6 gegen 6 plus 6 (Außenspieler)	203

3.4.15	6 gegen 6 plus 6 (Verdichten und Auffächern)	204
3.4.16	6 gegen 6 plus 6 (Zonenspiel)	205
3.4.17	Variables 6 gegen 6 (Technikeinstieg)	206
3.4.18	Variable Zahlenverhältnisse (Gleichzahl, Überzahl und Unterzahl)	207
3.5	ZIELRÄUME UND ZIELZONEN	208
3.5.1	6 gegen 6 (Raumverhalten)	209
3.5.2	4 gegen 4 plus 1 (Spiel über das Zentrum)	210
3.5.3	6 gegen 6 plus 1 (Spiel über das Zentrum) (1)	211
3.5.4	6 gegen 6 plus 1 (Spiel über das Zentrum) (2)	212
3.5.5	4 gegen 4 plus 2 (das Zentrum bespielen)	213
3.5.6	6 gegen 6 (das Zentrum bespielen) (1)	214
3.5.7	6 gegen 6 (das Zentrum bespielen) (2)	215
3.5.8	6 gegen 6 (das Zentrum bespielen) (3)	216
3.5.9	6 gegen 6 (die Halbräume bespielen)	217
3.5.10	5 gegen 5 plus 1 (Geräte bespielen) (1)	218
3.5.11	4 gegen 4 plus 1 (Geräte bespielen) (2)	219
3.5.12	4 gegen 4 plus 2 (Zielräume)	220
3.5.13	4 gegen 4 plus 2 (Minitore)	221
3.5.14	3 gegen 3 (Zielräume und Minitore)	222
3.5.15	6 gegen 6 (Zielräume und Minitore)	223
3.5.16	4 gegen 4 plus 2 (Zielräume und Großtore)	224
3.5.17	5 gegen 5 plus 1 (Zielräume und Großtore)	225
3.5.18	4 gegen 4 (komplexes Zonenspiel)	226
3.5.19	4 gegen 4 (komplexes Zonenspiel)	227
3.5.20	4 gegen 4 plus 2 (komplexes Zonenspiel)	228
3.5.21	4 plus 2 gegen 4 plus 2 (komplexes Zonenspiel)	229
3.5.22	6 gegen 6 (komplexes Zonenspiel)	230
3.5.23	6 gegen 6 (komplexes Zonenspiel)	231
3.5.24	Variables 6 gegen 6 plus 6 (komplexes Zonenspiel)	232
3.6	SCHNITTSTELLEN UND VERTIKALSPIEL	234
3.6.1	Freies Passspiel (Linienpässe)	235
3.6.2	4 gegen 4 (Linienpässe)	236
3.6.3	4 gegen 4 auf Minitore (fortlaufende Spielrichtung)	237
3.6.4	5 gegen 5 auf Minitore (wechselnde Spielrichtung)	238
3.6.5	4 gegen 4 auf Minitore (variable Spielrichtung)	239
3.6.6	6 gegen 6 auf Großtore (wechselnde Spielrichtung)	240
3.6.7	4 gegen 4 plus 4 (Zentrumspieler)	241
3.6.8	4 gegen 4 plus 5 (Zentrumspieler)	242

3.6.9	4 gegen 4 (Schnittstellenpässe).....	243
3.6.10	5 gegen 5 (Schnittstellenpässe).....	244
3.6.11	4 gegen 4 plus 4 (Spielverlagerung).....	245
3.6.12	5 gegen 5 (Schnittstellenpässe und Spielverlagerung).....	246
3.6.13	4 plus 4 gegen 3 (Schnittstellenpässe und Torabschluss).....	247
3.6.14	3 gegen 3 plus 2 (tiefe Anspieler).....	248
3.6.15	4 gegen 4 (tiefe Anspieler).....	249
3.6.16	4 gegen 4 plus 4 (tiefe Anspieler).....	250
3.6.17	5 gegen 3 plus 2 (Spiel in die Tiefe nach Umschalten).....	251
3.6.18	4 gegen 4 plus 2 (Spiel durch das Zentrum).....	252
3.6.19	5 gegen 5 (Spiel durch das Zentrum).....	253
3.6.20	4 plus 2 gegen 4 plus 2 (Spiel durch das Zentrum).....	254
3.6.21	4 gegen 4 plus 4 (Spiel über außen).....	255
3.6.22	4 gegen 4 (Spiel über außen).....	256
3.6.23	4 gegen 4 (Handball).....	257
3.6.24	5 gegen 5 (Frisbee).....	258
3.7	HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT UND SPIELFÄHIGKEIT.....	259
3.7.1	4 gegen 4 (Linien) (1).....	260
3.7.2	4 gegen 4 (Linien) (2).....	261
3.7.3	4 gegen 4 (Linien und Zonen) (1).....	262
3.7.4	4 gegen 4 (Linien und Zonen) (2).....	263
3.7.5	4 gegen 4 plus 2 (Zonen und Felder).....	264
3.7.6	4 gegen 4 plus 4 (Zentrumspieler) (1).....	265
3.7.7	4 gegen 4 plus 5 (Zentrumspieler) (2).....	266
3.7.8	4 plus 2 gegen 4 plus 2 (Zentrumspieler).....	267
3.7.9	4 plus 2 gegen 4 plus 2 (Zentrumspieler).....	268
3.7.10	4 plus 3 gegen 4 plus 3 (Außenspieler).....	269
3.7.11	5 gegen 5 (Außenzonen).....	270
3.7.12	Vom 2 gegen 2 plus 2 zum doppelten 4 gegen 2.....	271
3.7.13	Vom 3 gegen 3 plus 1 zum 5 gegen 5 plus 1.....	272
3.7.14	Vom 3 plus 4 gegen 3 plus 4 zum 7 gegen 7.....	273
3.7.15	Vom 4 gegen 4 zum 4 plus 1 gegen 4.....	274
3.7.16	Vom 5 gegen 3 zum 5 gegen 5.....	275
3.7.17	Vom 5 gegen 3 zum 8 gegen 5.....	276
3.7.18	Vom vierfachen 2 gegen 1 zum 6 gegen 6.....	277
3.8	SPIELIDEEN UND REGELVARIANTEN.....	278
3.8.1	Schnelle Spielfortsetzung.....	279
3.8.2	Spielertausch (1).....	279

3.8.3	Spielertausch (2)	279
3.8.4	Rückpassregel	280
3.8.5	Ballbesitz vs. Torejagd	280
3.8.6	Spezialaufgaben	280
3.8.7	Teamtausch	281
3.8.8	Teamwechsel	281
3.8.9	Kopfball	281
3.8.10	Netzball	282
3.8.11	Passspiel vs. Zentrum	282
3.8.12	Dribbling vs. Zentrum	282
3.8.13	Zahlenverhältnisse (1)	283
3.8.14	Zahlenverhältnisse (2)	283
3.8.15	Zahlenverhältnisse (3)	283
3.8.16	Spielwechsel	284
3.8.17	Hindernisse	284
3.8.18	Bewegungsaufgaben	284
3.8.19	Koordinationsreifen (1)	285
3.8.20	Koordinationsreifen (2)	285
3.8.21	Koordinationsstangen	285
3.8.22	Zielschießen	286
3.8.23	Geräte bespielen (1)	286
3.8.24	Geräte bespielen (2)	286
3.8.25	Handball vs. Fußball (1)	287
3.8.26	Handball vs. Fußball (2)	287
3.8.27	Ballsuche vs. Balddiebstahl	287
3.8.28	Überzahl Fangspiel (1)	288
3.8.29	Überzahl Fangspiel (2)	288
3.8.30	Überzahl Fangspiel (3)	288
3.8.31	Chaos	289
3.8.32	Torwechsel	289
3.8.33	Gestaffelte Tore	289
3.8.34	Hexagonspielform (1)	290
3.8.35	Hexagonspielform (2)	290
3.8.36	Hexagonspielform (3)	290
3.9	SPIELFELDER UND ZONENREGELN	291
3.9.1	Hexagon (1)	292
3.9.2	Hexagon (2)	292
3.9.3	Hexagon (3)	292

3.9.4	Punktejagd (1).....	293
3.9.5	Punktejagd (2).....	293
3.9.6	Punktejagd (3).....	293
3.9.7	Spiel in die Tiefe (1).....	294
3.9.8	Spiel in die Tiefe (2).....	294
3.9.9	Zeitlimit.....	294
3.9.10	Spielnahe Zonen (1).....	295
3.9.11	Spielnahe Zonen (2).....	295
3.9.12	Spielnahe Zonen (3).....	295
3.9.13	Spiel über Außenspieler (1).....	296
3.9.14	Spiel über Außenspieler (2).....	296
3.9.15	Spiel über Außenspieler (3).....	296
4	WETTKAMPFFORMEN.....	298
4.1	1 GEGEN 1.....	299
4.1.1	1 gegen 1 nach Laufweg.....	300
4.1.2	1 gegen 1 nach Dribbling (1).....	301
4.1.3	1 gegen 1 nach Dribbling (2).....	302
4.1.4	1 gegen 1 nach Laufweg und Dribbling (1).....	303
4.1.5	1 gegen 1 nach Laufweg und Dribbling (2).....	304
4.1.6	1 gegen 1 nach Passfolge.....	305
4.1.7	Doppeltes 1 gegen 1 nach Passfolge.....	306
4.1.8	1 gegen 1 (Tempodribbling).....	307
4.1.9	1 gegen 1 (Liniendribbling) (1).....	308
4.1.10	1 gegen 1 (Liniendribbling) (2).....	309
4.1.11	Doppeltes 1 gegen 1 (Zonendribbling) (1).....	310
4.1.12	Doppeltes 1 gegen 1 (Zonendribbling) (2).....	311
4.1.13	1 gegen 1 (Umschalten).....	312
4.1.14	1 gegen 1 (Torejagd).....	313
4.1.15	1 gegen 1 nach Technikeinstieg und Umschalten (1).....	314
4.1.16	1 gegen 1 nach Technikeinstieg und Umschalten (2).....	315
4.1.17	Doppeltes 1 gegen 1 nach Technikeinstieg.....	316
4.1.18	Vom 1 gegen 1 zum 1 gegen 1 plus 2 nach Passfolge und Torschuss.....	317
4.2	2 GEGEN 2.....	318
4.2.1	2 gegen 2 (Technikeinstieg) (1).....	319
4.2.2	2 gegen 2 (Technikeinstieg) (2).....	320
4.2.3	2 gegen 2 (Technikeinstieg) (3).....	321
4.2.4	2 gegen 2 (Technikeinstieg) (4).....	322
4.2.5	2 gegen 2 (Umschalten) (1).....	323

4.2.6	2 gegen 2 (Umschalten) (2)	324
4.2.7	2 gegen 2 (Umschalten) (3)	325
4.2.8	2 gegen 2 (Torejagd)	326
4.2.9	Variables 2 gegen 2 (Torejagd)	327
4.2.10	Doppeltes 2 gegen 2 (Spiel auf Zeit)	328
4.2.11	Doppeltes 2 gegen 2 (Chaos)	329
4.2.12	Variables 2 gegen 2 (Chaos)	330
4.2.13	2 gegen 2 plus 1 (Zonenspiel)	331
4.2.14	2 gegen 2 plus 2 (Außenzonen)	332
4.3	TEAM GEGEN TEAM	333
4.3.1	Fangspiel	334
4.3.2	Laufwettkampf	335
4.3.3	Bewegungswettkampf	336
4.3.4	Koordinationswettkampf	337
4.3.5	Laufstaffel	338
4.3.6	Passstaffel	339
4.3.7	Dribbling (Anschlussaktion)	340
4.3.8	Aufdrehen (Anschlussaktion)	341
4.3.9	Passfolge (Bewegungsaufgabe)	342
4.3.10	Passfolge (Anschlussaktion)	343
4.3.11	Passfolge (Absetzen)	344
4.3.12	Passfolge (Spiel über den Dritten)	345
4.3.13	Freies Passspiel (Bewegungsaufgaben)	346
4.3.14	Freies Passspiel (Anschlussaktion)	347
4.3.15	Freies Passspiel (Geräte und Räume bespielen)	348
4.3.16	Jonglage (Abschluss)	349
4.3.17	Jonglage (Fußballtennis)	350
4.3.18	Flanken	351
4.3.19	Kopfball	352
4.3.20	Torschuss	353
4.3.21	1 gegen 1	354
4.3.22	2 gegen 2	355
4.3.23	Doppeltes 2 gegen 2	356
4.3.24	4 plus 1 gegen 4 plus 1	357
4.3.25	Steigende Zahlenverhältnisse	358
5	ATHLETIKTRAINING	360
5.1	AKTIVIERUNG	361
5.1.1	Standard	362
5.1.2	Minibands	364

5.2	KORREKTURÜBUNGEN	367
5.2.1	Atmung	368
5.2.2	Mobilität der Hüfte	369
5.2.3	Mobilität der Brustwirbelsäule	370
5.2.4	Stabilität der Körpermitte	371
5.3	SELBSTMASSAGE	372
5.3.1	Ball	373
5.3.2	Rolle	374
5.4	SLINGTRAINING	375
5.4.1	Rumpf	376
5.4.2	Hüftdominanz	379
5.4.3	Kniedominanz	380
5.4.4	Brust und Schulter	382
5.4.5	Rücken	383
6	KREATIVE COACHINGTIPPS	384
6.1	Trainingsplanung	385
6.2	Balldepots	386
6.3	Trainingstools	387
6.4	Trainersignale	388
6.5	Taktiktools	389
	ANHANG	390
	Bildnachweis und Danksagung	390