

EINLEITUNG

Mit wiederkehrenden Spielprinzipien
eigenständig Lösungen finden!

8

PHASE 1

Eigener Ballbesitz – Gegner geordnet	12
SPIELPRINZIP 1	
Im größtmöglichen Raum oder in Schnittstellen auf Lücke anbieten	14
SPIELPRINZIP 2	
Laufwege links und rechts vom Ballführenden anbieten	22
SPIELPRINZIP 3	
Gegner binden, Partner freispielen	30
SPIELPRINZIP 4	
Gegengleiche Laufwege	36
SPIELPRINZIP 5	
Wenn überspielt, Pass nachgehen und nachrücken	44
SPIELPRINZIP 6	
Gegen geordneten Gegner: Diagonalpass vor Vertikalpass vor Querpass	50
SPIELPRINZIP 7	
Erst Laufweg, dann Passweg	58
SPIELPRINZIP 8	
Höchstmögliches Tempo durch offene Stellung und ersten Kontakt in die Spielrichtung	64

PHASE 2

Umschalten nach Ballverlust	72
SPIELPRINZIP 9	
Gegenpressing oder Räume verengen oder Passwege/Räume schließen	74
SPIELPRINZIP 10	
Die Linie zwischen Ball und eigenem Tor schließen	80
SPIELPRINZIP 11	
Schnellstmöglich hinter den Ball kommen	86
Spielprinzipien aus Phase 3 beim Umschalten nach Ballverlust	92

PHASE 3

Gegnerischer Ballbesitz – eigene Mannschaft geordnet	96
SPIELPRINZIP 12	
Enge Abstände zueinander halten	98
SPIELPRINZIP 13	
Ball- und tornäher als der Gegenspieler stehen	106
SPIELPRINZIP 14	
Ballnah schiebt vor, Ballfern kippt ab bzw. „schwimmende“ Position	114
SPIELPRINZIP 15	
Gegenspieler attackieren, Partner sichern oder den Passweg/Raum schließen	122
SPIELPRINZIP 16	
Wenn überspielt, nach hinten pressen	130
SPIELPRINZIP 17	
Den Pass im höchsten Tempo attackieren	136

PHASE 4

Umschalten nach Ballgewinn	142
SPIELPRINZIP 18	
Erster Blick nach vorne, erste Aktion sicher	144
SPIELPRINZIP 19	
Im höchstmöglichen Tempo bleiben	150
Spielprinzipien aus Phase 1 beim Umschalten nach Ballgewinn	156

AUSKLANG

Anwendung der Spielprinzipien im Trainings- und Spielalltag	160
--	------------