

# 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 freispieln 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

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

## PHASE 4

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

## AUSKLANG

<b>Anwendung der Spielprinzipien im Trainings- und Spielalltag</b>	<b>160</b>
--	------------