

Inhalt

Vorwort	16
1 Spielformen	18
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 (Schnitstellen)	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 (Torschussspiel)	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 (Spielerlagerungen)	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	Passstern (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 (Eindrehen)	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	Ausdauerspielform (3 gegen 2 plus 1)	291
3.3.7	Ausdauerspielform (4 gegen 4)	292
3.3.8	Ausdauerspielform (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 (Hütcentreffer)	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
5 Torhütertraining	330
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
6 Teambuilding	344
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