

# 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 Passquadrat) .....                        | 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 | 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 (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  | 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  | Torschusspiel (Wandtreffer) .....                | 304 |
| 4.1.10 | Torschusspiel (Hütchentreffer) .....             | 305 |
| 4.1.11 | Torschusspiel (saubere Hälfte) .....             | 306 |
| 4.1.12 | Torschusspiel (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 |