

TITZ • DOOLEY

FUSSBALL **STANDARD** **SITUATIONEN**

ERFOLGREICH UMSETZEN



EXKLUSIV MIT ANIMATIONEN
Weitere Infos im Buch

Tricks und Varianten trainieren
Laufwege einüben
Timing perfektionieren

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

Fußball – Standardsituationen erfolgreich umsetzen

Bildnachweis:

Cover Photos: imago, © fotolia/Rainer Claus

Cover Design: Sabine Groten

Illustrationen: www.easy2coach.net

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Fußball – Standardsituationen erfolgreich umsetzen

Christian Titz & Thomas Dooley

Meyer & Meyer Verlag

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Fußball – Standardsituationen erfolgreich umsetzen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2011 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Graz, Indianapolis,
Maidenhead, Melbourne, Olten, Singapore, Tehran, Toronto



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)
Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH

ISBN 978-3-89899-649-5
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de

Vorwort	7
1 Allgemeines/Grundformation 4-4-2 mit Positionsbeschreibungen	8
Eckballstaffelung	
2 Eckballstaffelung defensiv – Eckball von der linken Seite	10
3 Eckballstaffelung defensiv – Eckball von der rechten Seite	12
4 Eckballstaffelung defensiv – kurze rechte Seite	14
5 Eckballstaffelung offensiv – Eckball von der rechten Seite	16
6 Eckballstaffelung offensiv – Eckball von der linken Seite	18
Eckballvarianten	
7 Eckball Grundstaffelung offensiv	20
8 Eckballvariante I	22
9 Eckballvariante II	24
10 Eckballvariante III	26
11 Eckballvariante IV	28
12 Eckballvariante V	30
13 Eckballvariante VI	32
14 Eckballvariante VII	34
15 Eckballvariante VIII	36
16 Eckballvariante IX	38
17 Eckballvariante X	40
18 Eckballvariante XI	42
19 Eckbälle kombiniert mit einer Spielform	44
Einwurfstaffelung	
20 Einwurfstaffelung, defensiv – Einwurf von der linken Seite	46
21 Einwurfstaffelung, defensiv – Einwurf von der rechten Seite	48
22 Einwurfstaffelung, offensiv – Einwurf von der rechten Seite	50
23 Einwurfstaffelung, offensiv – Einwurf von der linken Seite	52
Einwurfvarianten	
24 Einwurfvarianten I-IV	54
25 Einwürfe, kombiniert mit einer Spielform	56
Freistoßstaffelung	
26 Freistoßstaffelung defensiv – Flanke von der linken Seite	58
27 Freistoßstaffelung defensiv – Flanke von der rechten Seite	60
28 Freistoßstaffelung defensiv – Mauerbildung	62
29 Freistoßstaffelung offensiv – Schuss aus halblinker Position	64
30 Freistoßstaffelung offensiv – Freistoß von der rechten Seite	66
31 Freistoßstaffelung offensiv – Freistoß von der linken Seite	68
Freistoßvarianten	
32 Freistoßvariante I	70
33 Freistoßvariante II	72
34 Freistoßvariante III	74
35 Freistoßvariante IV	76
36 Freistoßvariante V	78

37 Freistoßvariante VI	80
38 Freistoßvariante VII	82
39 Freistoßvariante VIII.....	84
40 Freistoßvariante IX	86
41 Freistoßvariante X	88
42 Freistoßvariante XI	90
43 Freistoßvariante XII	92
44 Freistoßvariante XIII	94
45 Freistoßvariante XIV	96
46 Freistoßvariante XV	98
47 Freistoßvariante XVI	100
48 Freistoßvariante XVII	102
49 Freistoßvariante XVIII.....	104
50 Freistöße, kombiniert mit einer Spielform	106

Elfmeter

51 Elfmetervariante I	108
52 Elfmetervariante II	110
53 Elfmetervariante III	112
54 Elfmetervariante IV	114
55 Elfmetervariante V	116
56 Elfmetervariante VI	118
57 Elfmeter mit Übungsform	120
58 Elfmeter mit Übungsform: 4:4 auf vier kleine Hütchentore	122

Danksagung	124
Easy2Coach Animationen zum Buch	125

Knapp 30 % aller Tore werden mittlerweile aus Standardsituationen erzielt.

Dieser imponierende Wert zeigt, dass der ruhende Ball enorm an Wichtigkeit gewonnen hat und die unterschiedlichen Möglichkeiten seiner Ausführung ihren festen Platz im Training haben sollten (müssen).

Dies gilt natürlich für die Offensive genauso wie für die Defensive!

Als groß gewachsener Spieler, mit einem guten Kopfballspiel, war dies während der aktiven Karriere von Thomas Dooley eine seiner großen Stärken. Im Defensivverbund war er den kopfballstarken Angreifern zugeordnet und im Angriff dafür zuständig, selbst Tore zu erzielen.

Wir haben für die Entwicklung dieses Buches lange die Köpfe zusammengesteckt, Aufzeichnungen von Hunderten von Spielen analysiert, Toms zahlreiche Erfahrungen mit einfließen lassen und meine eigenen Erfahrungen als Trainer verschiedener Amateur- und Juniorenbundesligamannschaften mit eingearbeitet.

Herausgekommen ist eine umfassende Sammlung der aus unserer Sicht besten und effektivsten Übungen und Spielformen zur erfolgreichen Umsetzung von Standardsituationen.

Neben der Erklärung und Darstellung der verschiedenen Standardoptionen (im Offensiven genauso wie im Defensiven!) finden Sie auch zahlreiche wertvolle Trainertipps und Hinweise zu den einzelnen Übungen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und, wie es sich für einen Trainer gehört, vor allem natürlich viel Spaß und Erfolg beim Anwenden.

Ihr Christian Titz

Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Eckball

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Hauptteil/Schwerpunkt****Organisation:**

Die Spieler werden in der 4-4-2-Grundformation (auf Linie), gemäß der Zeichnung, auf dem Platz positioniert. Die Positionen können dabei problemlos mehrfach besetzt werden. Jeder Spieler bzw. jede Position erhält einen Buchstaben.

Durchführung:

Die Spieler stellen sich in der Grundformation der Viererkette, also in Linie, auf, um ein Gefühl für die Abstände zueinander zu bekommen.

Hinweis:

Grundformation:

- TW = Torwart
- A = linker Außenverteidiger
- B = linker Innenverteidiger
- C = rechter Innenverteidiger
- D = rechter Außenverteidiger
- E = linker äußerer Mittelfeldspieler
- F = halblinker Mittelfeldspieler
- G = halbrechter Mittelfeldspieler
- H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
- I = linker Stürmer
- J = rechter Stürmer

- Diese Übung ist eine statische Trockenübung und dient dazu, den Spielern ein Gefühl für die Abstände zueinander zu vermitteln.
- Das Erlernen der Viererketten-Grundordnung ist eine Grundvoraussetzung für das Erlernen der unterschiedlichen Laufwege

in der Viererkette und stellt somit die Basis für sämtliche aufbauende Übungen, auch in Bezug zu unterschiedlichen Varianten von Standardsituationen, dar.

- Die Abstände zwischen den Spielern in der Breite betragen jeweils zwischen 7 und 12 m, in der Tiefe ca. zwischen 10 und 12 m.

Die Grundformation entspricht der 4-4-2-Defensivformation, in der grundsätzlich Raumdeckung praktiziert wird. Dabei gilt, dass, wenn ein gegnerischer Spieler in den Raum eines verteidigenden Spielers stößt, dieser zu übernehmen ist und dann auch in diesem Raum nicht mehr übergeben werden soll. Läuft ein gegnerischer Spieler in den torgefährlichen Bereich ein, wird hier Manndeckung gespielt, da beim Übergeben kurze Zeiträume entstehen (können), in denen der Gegner nicht gedeckt ist.

Es bleibt jedem Trainer grundsätzlich selbst überlassen, ob er bei Standardsituationen anstatt der Raumdeckung auf Manndeckung umstellt. Beide Vorgaben haben ihre Vor- und Nachteile.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingschwerpunkt

- Eckballstaffelung defensiv

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Hauptteil/Schwerpunkt****Organisation:**

Trainingsübung ohne Gegenspieler. Die Spieler der verteidigenden blauen Mannschaft werden gemäß ihrer Position im 4-4-2-System, auf der Basis der Zonenverteidigung bei Standards, auf dem Feld angeordnet. Die Positionen können doppelt besetzt werden.

Der rechte Außenverteidiger D deckt dabei die Zone am kurzen Pfosten. Die übrigen Spieler der Viererabwehrkette sowie der rechte Mittelfeldspieler bilden ungefähr auf Höhe des 5-m-Raums eine Viererkette (A+B+C+H). Vor ihnen positionieren sich, im halbzentralen Bereich zwischen 5-m-Raum und der Strafraumgrenze, die beiden halbzentralen Mittelfeldspieler (G+F). Der linke äußere Mittelfeldspieler E rückt, von seiner ursprünglichen Position aus gesehen, nach innen ein, und besetzt den zentralen Bereich auf Höhe der Strafraumgrenze. Die beiden Stürmer I und J stehen so versetzt vor dem Strafraum, dass J den Rückraum mit abdeckt und gleichzeitig als Anspielstation für einen Konter verfügbar ist. I steht weiter nach vorne Richtung Mittellinie versetzt und dient in erster Linie J als Anspielstation bzw. soll Befreiungsschläge oder kontereinleitende Flugbälle erreichen.

Variante:

Die Übung kann auch so ausgeführt werden, dass die Spieler aus ihren Positionen im 4-4-2 starten und daraus die Eckballpositionen einnehmen. Das sollte aber erst im zweiten Schritt geschehen, nachdem die Spieler ein Gefühl für ihre jeweiligen Positionen beim Eckball gewonnen haben.

Spieler-/Positionslegende:

TW = Torwart

A = linker Außenverteidiger

B = linker Innenverteidiger

C = rechter Innenverteidiger

D = rechter Außenverteidiger

E = linker äußerer Mittelfeldspieler

F = halblinker Mittelfeldspieler

G = halbrechter Mittelfeldspieler

H = rechter äußerer Mittelfeldspieler

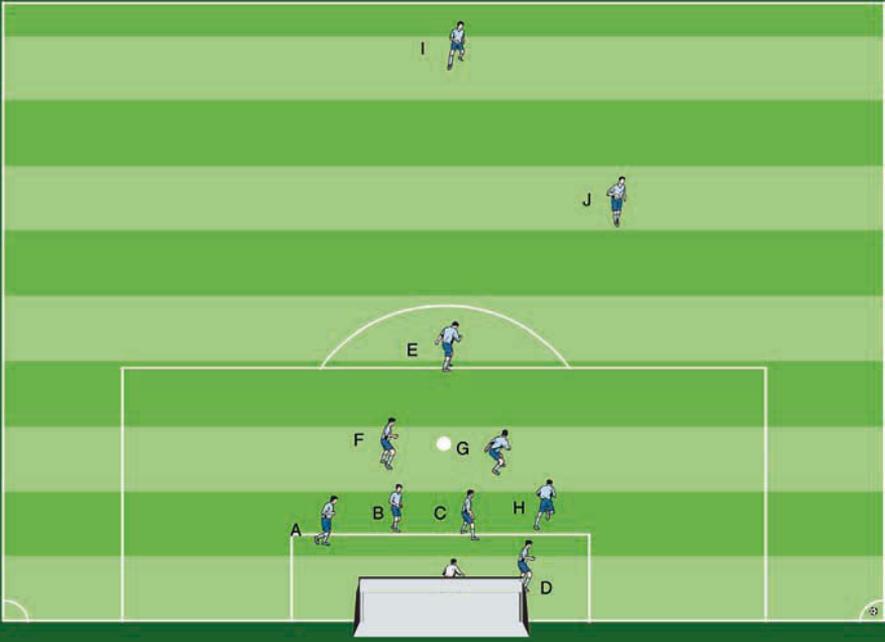
I = linker Stürmer

J = rechter Stürmer

Durchführung:

Es wird die Spieleranordnung am Beispiel eines von der linken Seite in den Strafraum geschlagenen Eckballs trainiert.

Der rote Eckballschütze spielt den Ball in den Strafraum. Das Abwehrteam versucht, den Ball zu klären.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingsschwerpunkt

- Eckballstaffelung defensiv

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Hauptteil/Schwerpunkt****Organisation:**

Trainingsübung ohne Gegenspieler. Die Spieler der verteidigenden blauen Mannschaft werden gemäß ihrer Position im 4-4-2-System, auf der Basis der Zonenverteidigung bei Standards, auf dem Feld angeordnet. Die Positionen können doppelt besetzt werden.

Der linke Außenverteidiger A deckt die Zone am kurzen Pfosten. Die übrigen Spieler der Viererabwehrkette sowie der rechte Mittelfeldspieler bilden ungefähr auf Höhe des 5-m-Raums eine Viererkette (B+C+D+H). Vor ihnen positionieren sich, im halbzentralen Bereich zwischen 5-m-Raum und der Strafraumgrenze, die beiden halbzentralen Mittelfeldspieler (G+F). Der linke äußere Mittelfeldspieler E rückt von seiner ursprünglichen Position aus gesehen nach innen ein und besetzt den zentralen Bereich auf Höhe der Strafraumgrenze. Die beiden Stürmer I und J stehen so versetzt vor dem Strafraum, dass I den Rückraum mit abdeckt und gleichzeitig als Anspielstation für einen Konter verfügbar ist. J steht weiter nach vorne Richtung Mittellinie versetzt und dient in erster Linie als Anspielstation bzw. soll Befreiungsschläge oder kontereinleitende Flugbälle erreichen.

Variante:

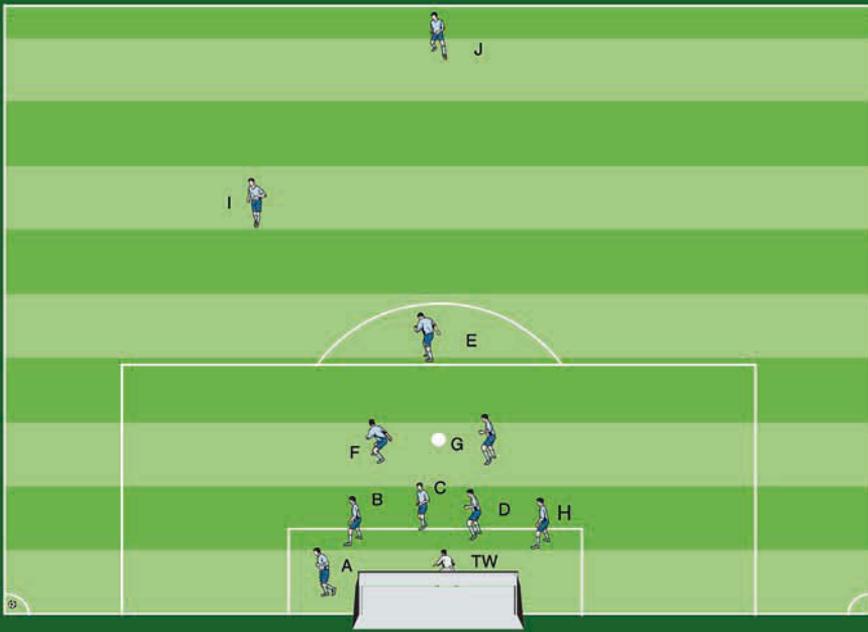
Die Übung kann auch so ausgeführt werden, dass die Spieler aus ihren Positionen im 4-4-2 starten und daraus die Eckballpositionen einnehmen. Das sollte aber erst im zweiten Schritt geschehen, nachdem die Spieler ein Gefühl für ihre jeweiligen Positionen beim Eckball gewonnen haben.

Spieler-/Positionslegende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer

Durchführung:

Es wird die Spieleranordnung am Beispiel eines von der rechten Seite in den Strafraum geschlagenen Eckballs trainiert. Der rote Eckballschütze spielt den Ball in den Strafraum. Das Abwehrteam versucht, den Ball zu klären.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Eckballstaffelung defensiv

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Hauptteil/Schwerpunkt****Organisation:**

Trainingsübung ohne Gegenspieler. Die Spieler der verteidigenden blauen Mannschaft werden gemäß ihrer Position im 4-4-2-System, auf der Basis der Zonenverteidigung bei Standards, auf dem Feld angeordnet. Die Positionen können doppelt besetzt werden. Es werden zwei Spieler zur Ausführung der kurzen Eckballvariante an der rechten Eckfahne positioniert.

Der linke Außenverteidiger A und der linke äußere Mittelfeldspieler E rücken Richtung Eckballfahne, um ein Ausspielen der kurzen Ecke zu verhindern. Die weiteren Spieler der Viererabwehrkette bilden ungefähr auf Höhe des 5-m-Raums eine Dreierkette (B+C+D). Vor ihnen positionieren sich, im halbzentralen Bereich zwischen 5-m-Raum und der Strafraumgrenze, die beiden halbzentralen Mittelfeldspieler (G+F). Der rechte äußere Mittelfeldspieler H rückt, von seiner ursprünglichen Position aus gesehen, nach innen ein und besetzt den zentralen Bereich auf Höhe der Strafraumgrenze. Die beiden Stürmer I und J stehen so versetzt vor dem Strafraum, dass I den Rückraum mit abdeckt und gleichzeitig als Anspielstation für einen Konter verfügbar ist. J steht weiter nach vorne Richtung Mittellinie versetzt und dient in erster Linie als Anspielstation bzw. soll Befreiungsschläge oder kontereinleitende Flugbälle erreichen.

Variante:

Die Übung kann auch so ausgeführt werden, dass die Spieler aus ihren Positionen im 4-4-2 starten und daraus die Eckballpositionen einnehmen. Das sollte aber erst im zweiten Schritt geschehen, nachdem die Spieler ein Gefühl für ihre jeweiligen Positionen beim Eckball gewonnen haben.

Spieler-/Positionslegende:

TW = Torwart

A = linker Außenverteidiger

B = linker Innenverteidiger

C = rechter Innenverteidiger

D = rechter Außenverteidiger

E = linker äußerer Mittelfeldspieler

F = halblinker Mittelfeldspieler

G = halbrechter Mittelfeldspieler

H = rechter äußerer Mittelfeldspieler

I = linker Stürmer

J = rechter Stürmer

Durchführung:

Es wird die Spieleranordnung am Beispiel eines kurzen Eckballs von der rechten Seite trainiert.

Der rote Eckballschütze passt den Ball kurz auf seinen Mitspieler. Der legt ihm den Ball zum Flanken auf --> Flanke in den Strafraum. Die beiden Spieler A und E pressen im Moment der kurzen Ausführung auf die beiden ausführenden Spieler, bleiben aber passiv. Das restliche blaue Team wehrt die Flanke ab.

Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Eckballstaffelung offensiv

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Hauptteil/Schwerpunkt****Organisation:**

Es werden neun Spieler gemäß der Grafik auf dem Feld positioniert. Ein 10. Spieler geht mit dem Ball zum Eckball.

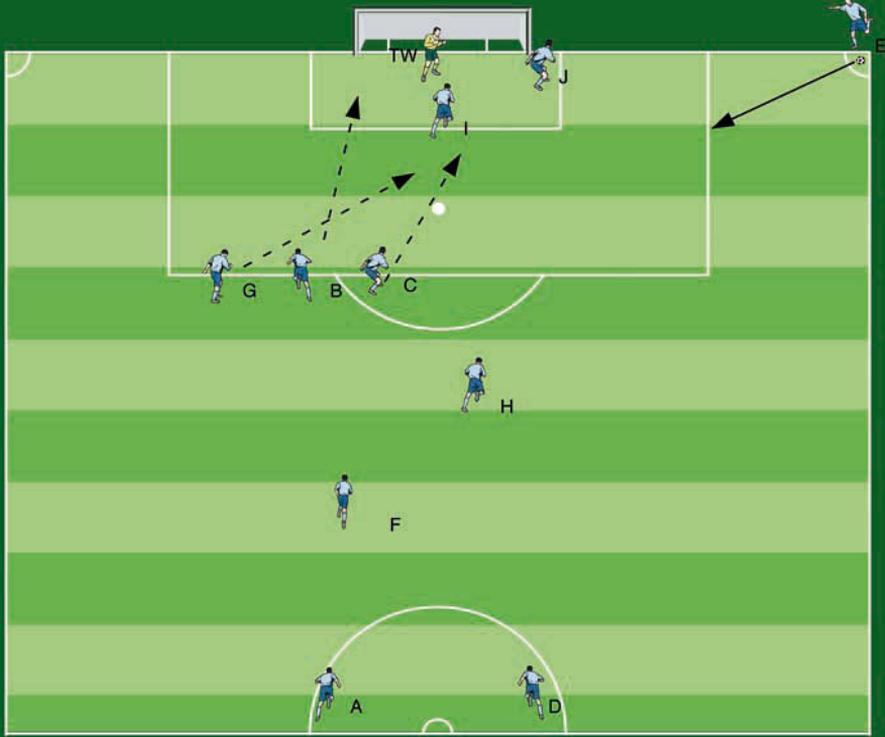
Der Stürmer I wird vor dem Torhüter positioniert, Stürmer J am ersten Pfosten. Die Innenverteidiger C und B sowie der halb-rechte Mittelfeldspieler G stehen auf Höhe der Strafraumgrenze. Der rechte äußere Mittelfeldspieler H wird zentral im Rückraum des Strafraums und der halblinke Mittelfeldspieler F dahinter, leicht nach links versetzt, positioniert. Die beiden Außenverteidiger A und D stehen auf den beiden halbzentralen Positionen auf Höhe der Mittellinie. Spieler E schlägt die Ecke.

Spieler-/Positionslegende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer

Durchführung:

Die beiden Stürmer I und J bewegen sich im 5-m-Raum. Nachdem der Spieler E die Ecke geschlagen hat, versucht Stürmer J, die am ersten Pfosten ankommenden Bälle zu verlängern oder direkt aufs Tor abzuschließen. Sein Sturmpartner I bewegt sich vor dem Torhüter. Der Innenverteidiger C läuft auf die Position zwischen dem ersten Pfosten und der Mitte des 5-m-Raums und Spieler B Richtung zweiter Pfosten. Der Mittelfeldspieler G läuft ins Zentrum zwischen 5-m-Raum und Elfmeterpunkt, Spieler H sichert den Rückraum ab und versucht, abgewehrte Bälle zu verwerten. Die beiden Spieler H und F sowie die beiden Außenverteidiger A und D sichern nach hinten ab. Nach jedem Eckball werden wieder die ursprünglichen Positionen eingenommen und der nächste Durchgang startet.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Eckballstaffelung offensiv

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Hauptteil/Schwerpunkt****Organisation:**

Neun Spieler werden gemäß der Grafik auf dem Feld positioniert. Der rechte Mittelfeldspieler H geht mit dem Ball zum Eckball, da die Bälle mit Effet zum Tor hin geflankt werden sollen.

Die Stürmer werden nebeneinander auf Höhe des 5-m-Raums positioniert. Die Innenverteidiger C und B sowie der halbrechte Mittelfeldspieler G werden auf die Höhe der Strafraumgrenze gestellt. Der linke äußere Mittelfeldspieler E wird zentral im Rückraum des Strafraums und der halblinke Mittelfeldspieler F dahinter, leicht nach links versetzt, positioniert. Die beiden Außenverteidiger A und D stehen auf den beiden halbzentralen Positionen auf Höhe der Mittellinie. Spieler H schlägt die Ecke.

Spieler-/Positionslegende:

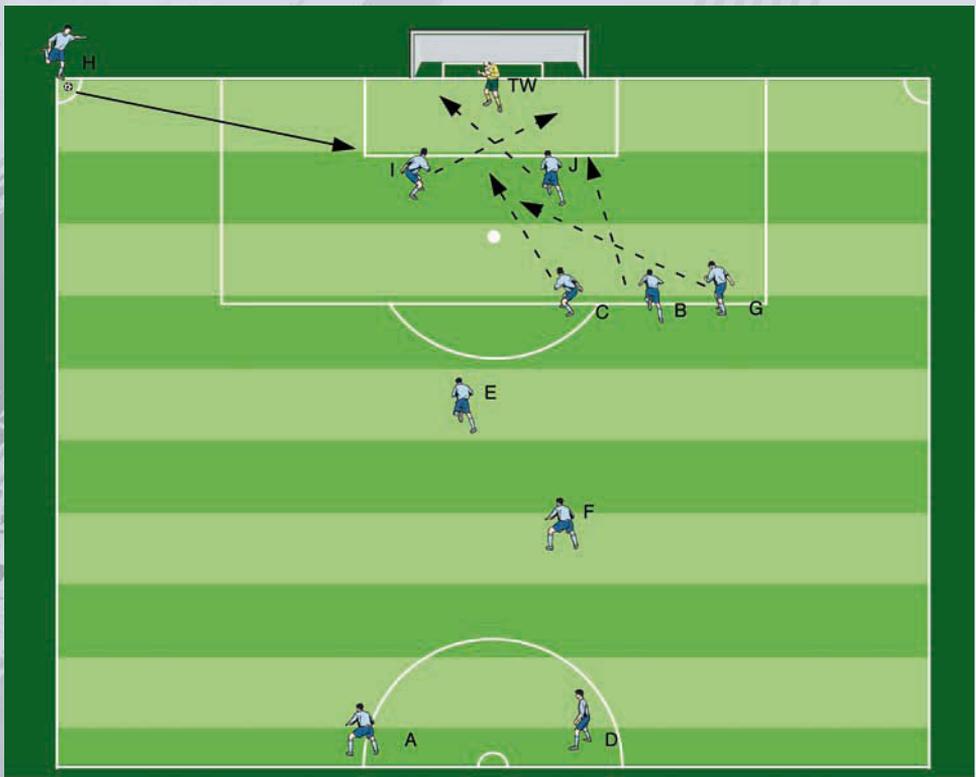
- TW = Torwart
- A = linker Außenverteidiger
- B = linker Innenverteidiger
- C = rechter Innenverteidiger
- D = rechter Außenverteidiger
- E = linker äußerer Mittelfeldspieler
- F = halblinker Mittelfeldspieler
- G = halbreicher Mittelfeldspieler
- H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
- I = linker Stürmer
- J = rechter Stürmer

Durchführung:

Spieler H schlägt die Ecke in den Strafraum. Sobald er anläuft, kreuzen die beiden Stürmer I und J. J läuft Richtung erster Pfosten, I Richtung zweiter Pfosten. Der halbrechte Mittelfeldspieler G läuft auf die Position zwischen dem ersten Pfosten und der Mitte des 5-m-Raums und Spieler B Richtung des zweiten Pfostens. Der rechte Innenverteidiger C läuft ins Zentrum zwischen 5-m-Raum und Elfmeterpunkt, Spieler E sichert den Rückraum ab und versucht, abgewehrte Bälle zu verwerten. Spieler F sowie die beiden Außenverteidiger A und D sichern nach hinten ab. Nach jedem Eckball werden wieder die ursprünglichen Positionen eingenommen und der nächste Durchgang startet.

Stürmervariante:

Stürmer I kann auch am ersten Pfosten positioniert werden, wo er Bälle verlängern oder direkt aufs Tor abschließen kann. J steht beim Torhüter und versucht, diesen zu stören (kein Foulspiel).



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Eckballstaffelung offensiv

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Hauptteil/Schwerpunkt****Organisation:**

Die Stürmer I und J werden nebeneinander auf Höhe des 5-m-Raums positioniert. Die Innenverteidiger C und B sowie der halbrechte Mittelfeldspieler G auf Höhe der Strafraumgrenze. Der linke äußere Mittelfeldspieler E wird zentral im Rückraum des Strafraums und der halblinke Mittelfeldspieler F dahinter, leicht nach links versetzt, positioniert. Die beiden Außenverteidiger A und D stehen auf den beiden halbzentralen Positionen auf Höhe der Mittellinie. Spieler H schlägt die Ecke.

Spieler-/Positionsglegende:

TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halb rechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer

Durchführung:

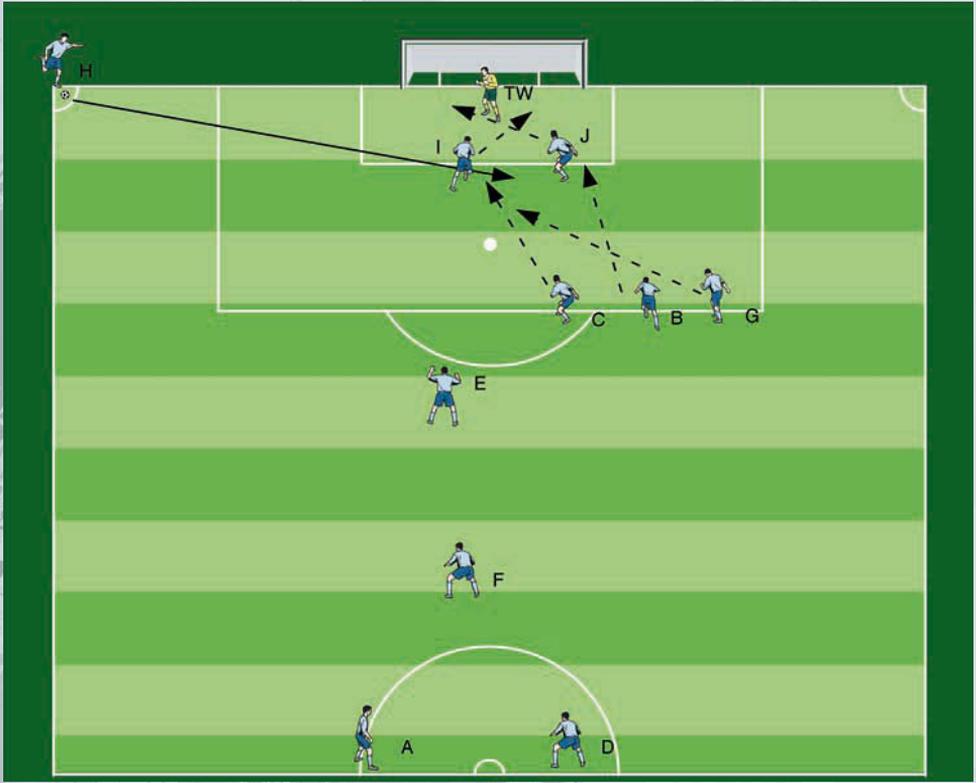
Spieler H schlägt die Ecke zentral in den Strafraum. Sobald er anläuft, kreuzen die beiden Stürmer I und J. J läuft Richtung erster Pfosten, I Richtung zweiter Pfosten. Der halbrechte Mittelfeldspieler G läuft auf die Position zwischen dem ersten Pfosten und der Mitte des 5-m-Raums und Spieler B Richtung des zweiten Pfostens. Der rechte Innenverteidiger C läuft ins Zentrum zwischen 5-m-Raum und Elfmeterpunkt, Spieler E sichert den Rückraum ab und versucht, abgewehrte Bälle zu verwerten. Spieler F sowie die beiden Außenverteidiger A und D sichern nach hinten ab.

Nach jedem Eckball werden wieder die ursprünglichen Positionen eingenommen und der nächste Durchgang startet.

Stürmervariante:

Stürmer I kann auch am ersten Pfosten positioniert werden, wo er Bälle verlängern oder direkt aufs Tor abschließen kann. J steht beim Torhüter und versucht, diesen zu stören (kein Foulspiel).

Zu Beginn ohne Gegenspieler einstudieren, um Automatismen zu entwickeln. Später mit Gegenspielern und natürlich von beiden Seiten trainieren.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Eckball

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

Die Stürmer I und J werden nebeneinander auf Höhe des 5-m-Raums positioniert. Die Innenverteidiger C und B sowie der halbrechte Mittelfeldspieler G stehen auf Höhe der Strafraumgrenze. Der linke äußere Mittelfeldspieler E wird zentral im Rückraum des Strafraums und der halblinke Mittelfeldspieler F dahinter, leicht nach links versetzt, positioniert. Die beiden Außenverteidiger A und D stehen auf den beiden halbzentralen Positionen auf Höhe der Mittellinie. Spieler H schlägt die Ecke.

Die Übung zu Beginn ohne Gegenspieler trainieren lassen. Erst wenn sich die Automatismen für die Laufwege entwickelt haben, werden Gegenspieler zugeteilt. Die Übung muss selbstverständlich auch von der anderen Seite einstudiert werden.

Spieler-/Positionslegende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbreicher Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer

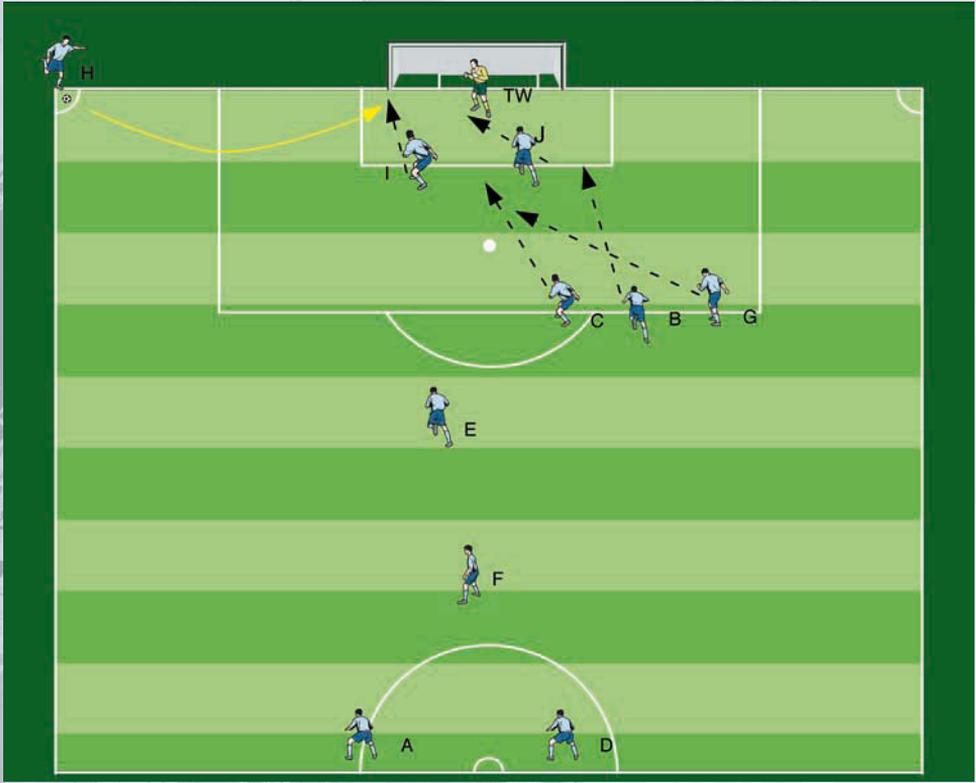
Durchführung:

Die beiden Stürmer I und J bewegen sich am 5-m-Raum. Der Ball wird von H auf den ersten Pfosten zu Spieler I geschlagen. Dieser soll mit dem Kopf verlängern. Sein Sturmpartner J bewegt sich vor dem Torhüter. Der halbrechte Mittelfeldspieler G läuft auf die Position zwischen dem ersten Pfosten und der Mitte des 5-m-Raums und Spieler B Richtung des zweiten Pfostens. Der rechte Innenverteidiger C läuft ins Zentrum zwischen 5-m-Raum und Elfmeterpunkt. Ihre Aufgabe ist es, den von I verlängerten Ball zu verwerten.

Spieler E sichert den Rückraum ab und versucht, die abgewehrten Bälle zu verwerten. Spieler F sowie die beiden Außenverteidiger A und D sichern nach hinten ab.

Nach jedem Eckball werden wieder die ursprünglichen Positionen eingenommen und der nächste Durchgang gestartet.

Zu Beginn ohne Gegenspieler einstudieren, um Automatismen zu entwickeln. Später mit Gegenspielern und natürlich von beiden Seiten trainieren.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Eckball

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

Die Stürmer I und J werden nebeneinander auf Höhe des 5-m-Raums positioniert. Die Innenverteidiger C und B sowie der halbrechte Mittelfeldspieler G stehen auf Höhe der Strafraumgrenze. Der linke äußere Mittelfeldspieler E wird zentral im Rückraum des Strafraums und der halblinke Mittelfeldspieler F dahinter, leicht nach links versetzt, positioniert. Die beiden Außenverteidiger A und D stehen auf den beiden halbzentralen Positionen auf Höhe der Mittellinie. Spieler H schlägt die Ecke.

Spieler-/Positionslgende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halb rechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer

Durchführung:

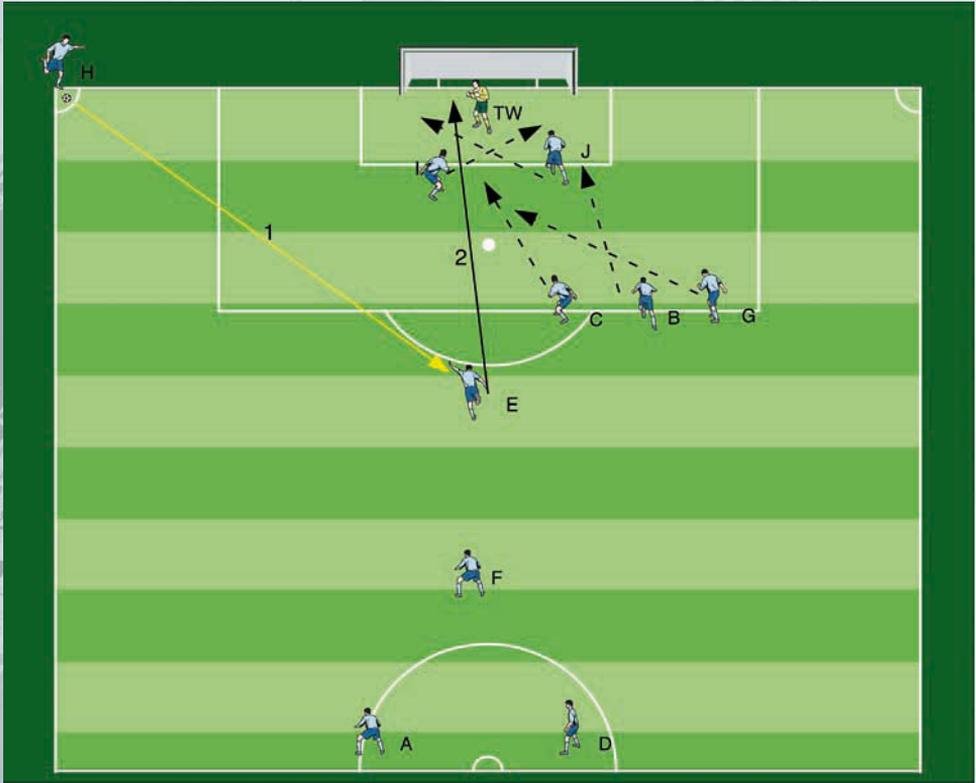
Der Ball soll von H mit dem rechten Fuß zu Spieler E geschlagen werden. Dieser soll per Direktabnahme aufs Tor schießen. Sobald er anläuft, kreuzen die beiden Stürmer I und J. J läuft Richtung erster Pfosten, I Richtung zweiter Pfosten. Der halb rechte Mittelfeldspieler G läuft auf die Position zwischen dem ersten Pfosten und der Mitte des 5-m-Raumes und Spieler B Richtung des zweiten Pfostens. Der rechte Innenverteidiger C läuft ins Zentrum zwischen 5-m-Raum und Elfmeterpunkt, Spieler E sichert den Rückraum ab und versucht, abgewehrte Bälle zu verwerten. Spieler F sowie die beiden Außenverteidiger A und D sichern nach hinten ab.

Nach jedem Eckball werden wieder die ursprünglichen Positionen eingenommen und der nächste Durchgang startet.

Stürmervariante:

Stürmer I kann auch am ersten Pfosten positioniert werden, wo er Bälle verlängern oder direkt aufs Tor abschließen kann. J steht beim Torhüter und versucht, diesen zu stören (kein Foulspiel).

Zu Beginn ohne Gegenspieler einstudieren, um Automatismen zu entwickeln. Später mit Gegenspielern und natürlich von beiden Seiten trainieren.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Eckball

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

Die Stürmer I und J werden nebeneinander auf Höhe des 5-m-Raums positioniert. Die Innenverteidiger C und B sowie der halbrechte Mittelfeldspieler G stehen auf Höhe der Strafraumgrenze. Der linke äußere Mittelfeldspieler E wird zentral im Rückraum des Strafraums und der halblinke Mittelfeldspieler F dahinter, leicht nach links versetzt, positioniert. Die beiden Außenverteidiger A und D stehen auf den beiden halbzentralen Positionen auf Höhe der Mittellinie. Spieler H schlägt die Ecke.

Spieler-/Positionslgende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halb rechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer

Durchführung:

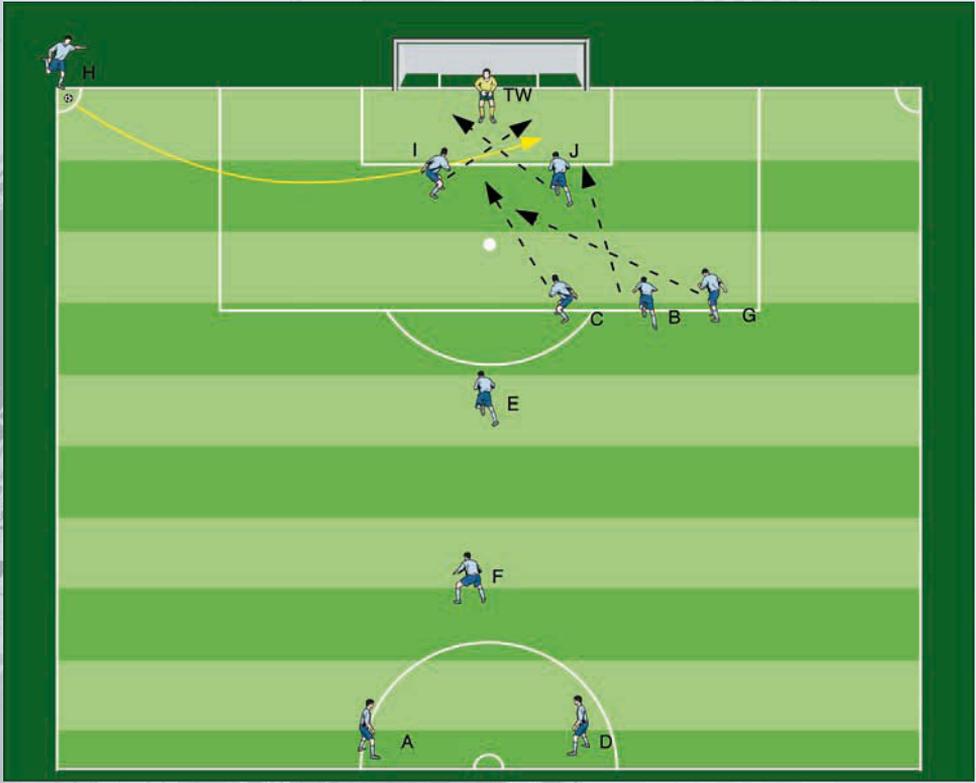
Der Ball wird von H in Richtung zweiter Pfosten geschlagen.

Sobald er anläuft, kreuzen die beiden Stürmer I und J. J läuft Richtung erster Pfosten, I Richtung zweiter Pfosten. Der halbrechte Mittelfeldspieler G läuft auf die Position zwischen dem ersten Pfosten und der Mitte des 5-m-Raums und Spieler B Richtung des zweiten Pfostens. Der rechte Innenverteidiger C läuft ins Zentrum zwischen 5-m-Raum und Elfmeterpunkt, Spieler E sichert den Rückraum ab und versucht, abgewehrte Bälle zu verwerten. Spieler F sowie die beiden Außenverteidiger A und D sichern nach hinten ab. Nach jedem Eckball werden wieder die ursprünglichen Positionen eingenommen und der nächste Durchgang startet.

Stürmervariante:

Stürmer I kann auch am ersten Pfosten positioniert werden, wo er Bälle verlängern oder direkt aufs Tor abschließen kann. J steht beim Torhüter und versucht, diesen zu stören (kein Foulspiel).

Zu Beginn ohne Gegenspieler einstudieren, um Automatismen zu entwickeln. Später mit Gegenspielern und natürlich von beiden Seiten trainieren.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Eckball

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

Die Stürmer I und J werden nebeneinander auf Höhe des 5-m-Raums positioniert. Die Innenverteidiger C und B sowie der halbrechte Mittelfeldspieler G stehen auf Höhe der Strafraumgrenze. Der linke äußere Mittelfeldspieler E wird zentral im Rückraum des Strafraums und der halblinke Mittelfeldspieler F dahinter, leicht nach links versetzt, positioniert. Die beiden Außenverteidiger A und D stehen auf den beiden halbzentralen Positionen auf Höhe der Mittellinie. Spieler H schlägt die Ecke.

Spieler-/Positionslgende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halb rechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer

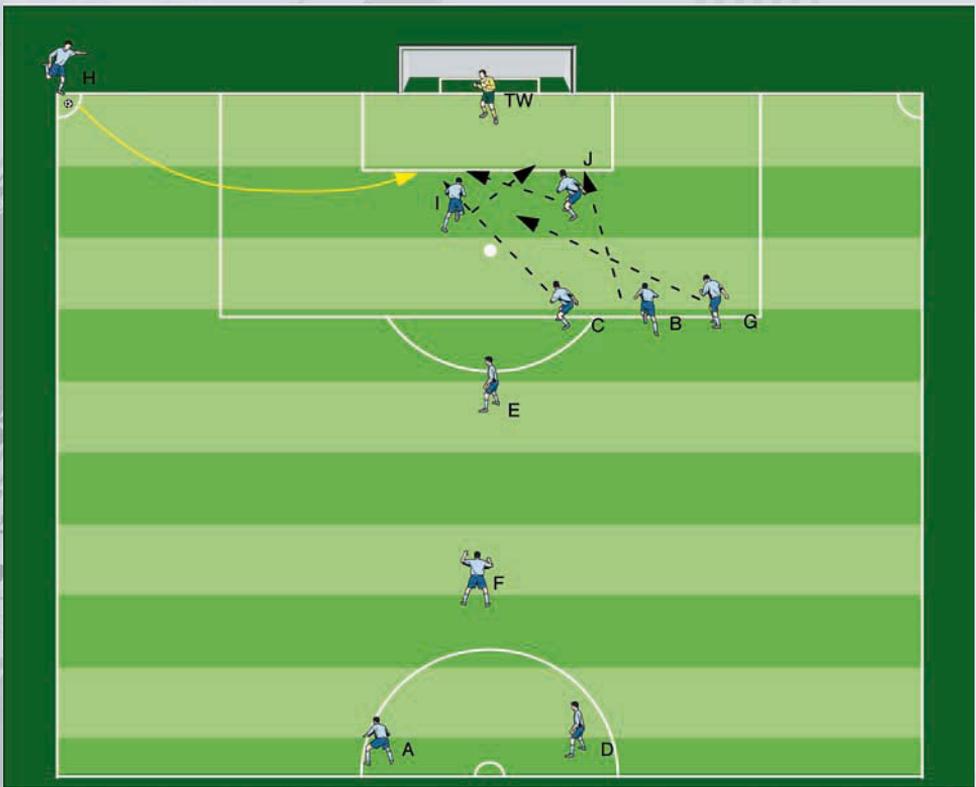
Durchführung:

Der Ball wird von H zwischen den ersten Pfosten und die Mitte/oder die Linie des 5-m-Raums geschlagen. Sobald H anläuft, kreuzen die beiden Stürmer I und J. J läuft Richtung erster Pfosten, I Richtung zweiter Pfosten. Der halbrechte Mittelfeldspieler G läuft auf die Position zwischen dem ersten Pfosten und der Mitte des 5-m-Raums und Spieler B in Richtung des zweiten Pfostens. Der rechte Innenverteidiger C läuft ins Zentrum zwischen 5-m-Raum und Elfmeterpunkt, Spieler E sichert den Rückraum ab und versucht, abgewehrte Bälle zu verwerten. Spieler F sowie die beiden Außenverteidiger A und D sichern nach hinten ab. Nach jedem Eckball werden wieder die ursprünglichen Positionen eingenommen und der nächste Durchgang startet.

Stürmervariante:

Stürmer I kann auch am ersten Pfosten positioniert werden, wo er Bälle verlängern oder direkt aufs Tor abschließen kann. J steht beim Torhüter und versucht, diesen zu stören (kein Foulspiel).

Zu Beginn ohne Gegenspieler einstudieren, um Automatismen zu entwickeln. Später mit Gegenspielern und natürlich von beiden Seiten trainieren.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Eckball

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

Die Stürmer I und J werden nebeneinander auf Höhe des 5-m-Raums positioniert. Die Innenverteidiger C und B sowie der halbrechte Mittelfeldspieler G stehen auf Höhe der Strafraumgrenze. Der linke äußere Mittelfeldspieler E wird zentral im Rückraum des Strafraums und der halblinke Mittelfeldspieler F dahinter, leicht nach links versetzt, positioniert. Die beiden Außenverteidiger A und D stehen auf den beiden halbzentralen Positionen auf Höhe der Mittellinie. Spieler H schlägt die Ecke.

Spieler-/Positionslgende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halb rechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer

Durchführung:

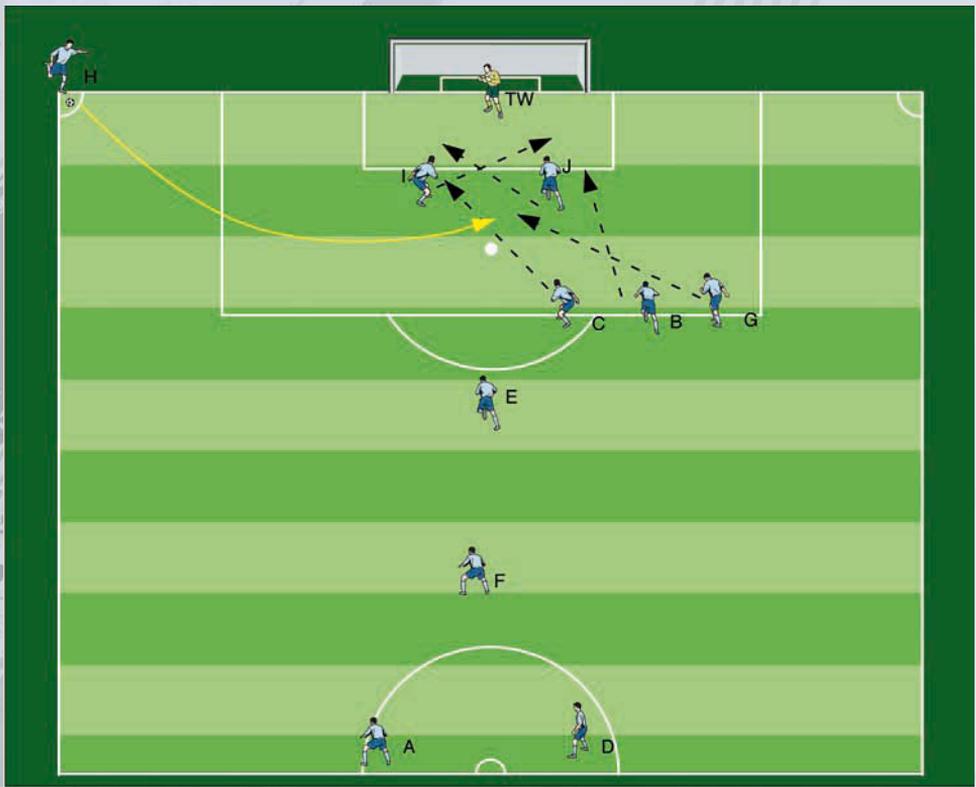
Der Ball wird zwischen 5-m-Raum und Elfmeterpunkt oder auf Höhe des 5-m-Raums geschlagen.

Sobald H anläuft, kreuzen die beiden Stürmer I und J. J läuft Richtung erster Pfosten, I Richtung zweiter Pfosten. Der halbrechte Mittelfeldspieler G läuft auf die Position zwischen dem ersten Pfosten und der Mitte des 5-m-Raums und Spieler B in Richtung des zweiten Pfostens. Der rechte Innenverteidiger C läuft ins Zentrum zwischen 5-m-Raum und Elfmeterpunkt, Spieler E sichert den Rückraum ab und versucht, abgewehrte Bälle zu verwerten. Spieler F sowie die beiden Außenverteidiger A und D sichern nach hinten ab. Nach jedem Eckball werden wieder die ursprünglichen Positionen eingenommen und der nächste Durchgang startet.

Stürmervariante:

Stürmer I kann auch am ersten Pfosten positioniert werden, wo er Bälle verlängern oder direkt aufs Tor abschließen kann. J steht beim Torhüter und versucht, diesen zu stören (kein Foulspiel).

Zu Beginn ohne Gegenspieler einstudieren, um Automatismen zu entwickeln. Später mit Gegenspielern und natürlich von beiden Seiten trainieren.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Eckball

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

Die Stürmer I und J werden nebeneinander auf Höhe des 5-m-Raums positioniert. Die Innenverteidiger C und B sowie der halbrechte Mittelfeldspieler G stehen auf Höhe der Strafraumgrenze. Der linke äußere Mittelfeldspieler E wird zentral im Rückraum des Strafraums und der halblinke Mittelfeldspieler F dahinter, leicht nach links versetzt, positioniert. Die beiden Außenverteidiger A und D stehen auf den beiden halbzentralen Positionen auf Höhe der Mittellinie. Spieler H schlägt die Ecke.

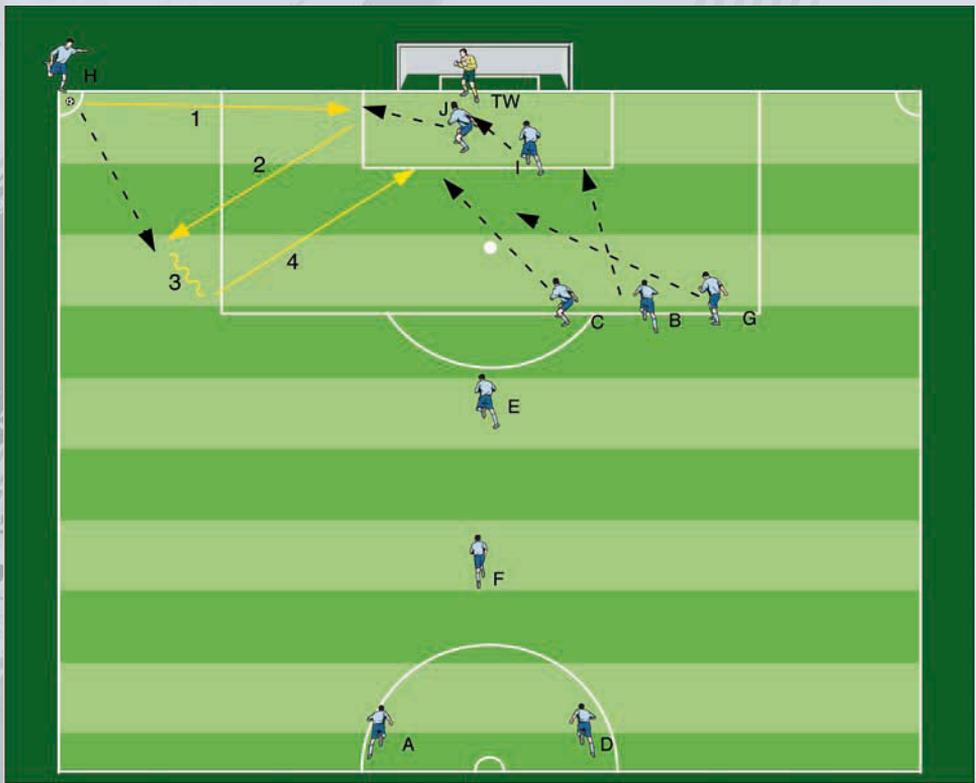
Spieler-/Positionslgende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halb rechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer

Durchführung:

Der Eckball wird kurz ausgespielt und zwischen 16er und 5-m-Raum geschlagen. Sobald H anläuft, ist Stürmer J angelaufen und spielt einen Doppelpass mit H, welcher einige Meter dribbelt und aufs Tor schießt bzw. flankt. J läuft Richtung zweiter Pfosten, I Richtung erster Pfosten. Der halb rechte Mittelfeldspieler G läuft auf die Position zwischen dem ersten Pfosten und der Mitte des 5-m-Raums und Spieler B Richtung des zweiten Pfostens. Der rechte Innenverteidiger C läuft ins Zentrum zwischen 5-m-Raum und Elfmeterpunkt, Spieler E sichert den Rückraum ab und versucht, abgewehrte Bälle zu verwerten. Spieler F sowie die beiden Außenverteidiger A und D sichern nach hinten ab. Nach jedem Eckball werden wieder die ursprünglichen Positionen eingenommen und der nächste Durchgang startet.

Zu Beginn ohne Gegenspieler einstudieren, um Automatismen zu entwickeln. Später mit Gegenspielern und natürlich von beiden Seiten trainieren.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Eckball

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

Die Stürmer I und J werden nebeneinander auf Höhe des 5-m-Raums positioniert. Die Innenverteidiger C und B sowie der halbrechte Mittelfeldspieler G stehen auf Höhe der Strafraumgrenze. Der linke äußere Mittelfeldspieler E wird zentral im Rückraum des Strafraums und der halblinke Mittelfeldspieler F dahinter, leicht nach links versetzt, positioniert. Die beiden Außenverteidiger A und D stehen auf den beiden halbzentralen Positionen auf Höhe der Mittellinie. Spieler H und F führen die Ecke aus.

Spieler-/Positionslegende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer

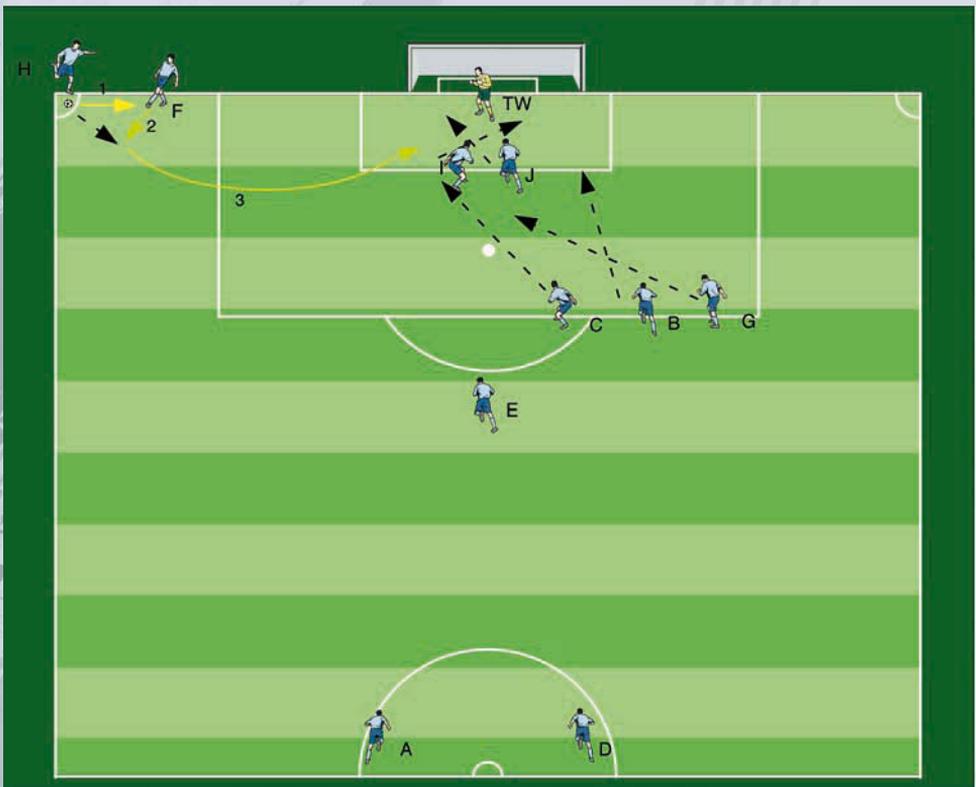
Durchführung:

H passt den Ball zu F. Dieser stoppt den Ball und H schlägt den Ball Richtung Tor zwischen ersten Pfosten und Mitte des 5-m-Raums. J läuft Richtung zweiter Pfosten, I Richtung erster Pfosten. Der halbrechte Mittelfeldspieler G läuft auf die Position zwischen dem ersten Pfosten und der Mitte des 5-m-Raums und Spieler B in ichtung des zweiten Pfostens. Der rechte Innenverteidiger C läuft ins Zentrum zwischen 5-m-Raum und Elfmeterpunkt, Spieler E sichert den Rückraum ab und versucht, abgewehrte Bälle zu verwerten. Spieler F sowie die beiden Außenverteidiger A und D sichern nach hinten ab. Nach jedem Eckball werden wieder die ursprünglichen Positionen eingenommen und der nächste Durchgang startet.

Stürmervariante:

Stürmer I kann auch am ersten Pfosten positioniert werden, wo er Bälle verlängern oder direkt aufs Tor abschließen kann. J steht beim Torhüter und versucht, diesen zu stören (kein Foulspiel).

Zu Beginn ohne Gegenspieler einstudieren, um Automatismen zu entwickeln. Später mit Gegenspielern und natürlich von beiden Seiten trainieren.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Eckball

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

Die Stürmer I und J werden nebeneinander auf Höhe des 5-m-Raums positioniert. Die Innenverteidiger C und B sowie der halbrechte Mittelfeldspieler G stehen auf Höhe der Strafraumgrenze. Der linke äußere Mittelfeldspieler E wird zentral im Rückraum des Strafraums und der halblinke Mittelfeldspieler F dahinter, leicht nach links versetzt, positioniert. Die beiden Außenverteidiger A und D stehen auf den beiden halbzentralen Positionen auf Höhe der Mittellinie. Spieler H schlägt die Ecke.

Spieler-/Positionslgende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halb rechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer

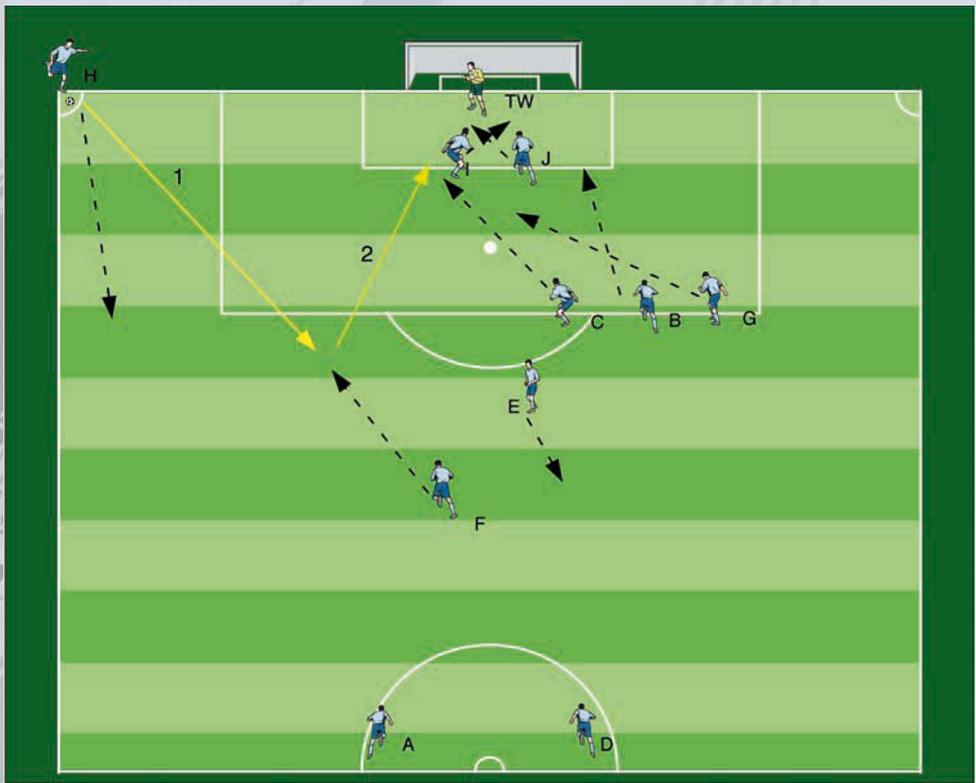
Durchführung:

Spieler H passt den Ball in den Rückraum zu Spieler F, welcher aufs Tor schießt. F setzt sich vorher langsam und unauffällig Richtung 16er in Bewegung. Sobald H anläuft, kreuzen die beiden Stürmer I und J. J läuft Richtung erster Pfosten, I Richtung zweiter Pfosten. Der halb rechte Mittelfeldspieler G läuft auf die Position zwischen dem ersten Pfosten und der Mitte des 5-m-Raums und Spieler B in Richtung des zweiten Pfostens. Der rechte Innenverteidiger C läuft ins Zentrum zwischen 5-m-Raum und Elfmeterpunkt, Spieler E setzt sich nach hinten ab, sichert den Rückraum ab und versucht, abgewehrte Bälle zu verwerten. Spieler F sowie die beiden Außenverteidiger A und D sichern nach hinten ab. Nach jedem Eckball werden wieder die ursprünglichen Positionen eingenommen und der nächste Durchgang startet.

Stürmervariante:

Stürmer I kann auch am ersten Pfosten positioniert werden, wo er Bälle verlängern oder direkt aufs Tor abschließen kann. J steht beim Torhüter und versucht, diesen zu stören (kein Foulspiel).

Zu Beginn ohne Gegenspieler einstudieren, um Automatismen zu entwickeln. Später mit Gegenspielern und natürlich von beiden Seiten trainieren.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Eckball

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

Der Stürmer I steht beim Torhüter und Stürmer J auf Höhe des 5-m-Raums positioniert. Die Innenverteidiger C und B sowie der halbrechte Mittelfeldspieler G stehen auf Höhe der Strafraumgrenze. Der linke äußere Mittelfeldspieler E wird zentral im Rückraum des Strafraums und der halblinke Mittelfeldspieler F dahinter, leicht nach links versetzt, positioniert. Die beiden Außenverteidiger A und D stehen auf den beiden halbzentralen Positionen auf Höhe der Mittellinie. Spieler H schlägt die Ecke.

Spieler-/Positionslgende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halb rechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer

Durchführung:

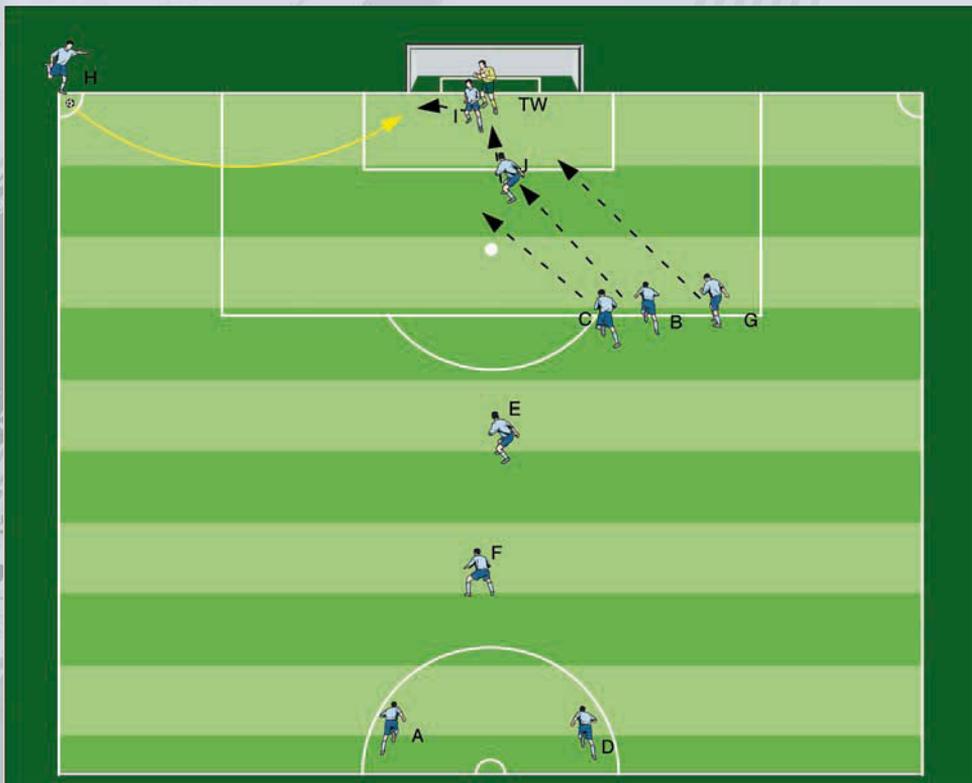
Spieler H schlägt den Ball auf den ersten Pfosten zum Verlängern oder um ihn direkt zu verwandeln. Sobald H anläuft, bewegt sich Stürmer I vom Torhüter zum ersten Pfosten und J läuft Richtung Torhüter. Der halbrechte Mittelfeldspieler G läuft auf die Position zwischen dem ersten Pfosten und der Mitte des 5-m-Raums und Spieler B in Richtung des zweiten Pfostens. Der rechte Innenverteidiger C läuft ins Zentrum zwischen 5-m-Raum und Elfmeterpunkt, Spieler E sichert den Rückraum ab und versucht, abgewehrte Bälle zu verwerten. Spieler F sowie die beiden Außenverteidiger A und D sichern nach hinten ab.

Nach jedem Eckball werden wieder die ursprünglichen Positionen eingenommen und der nächste Durchgang startet.

Stürmervariante:

Stürmer I kann auch am ersten Pfosten positioniert werden, wo er Bälle verlängern oder direkt aufs Tor abschließen kann. J steht beim Torhüter und versucht, diesen zu stören (kein Foulspiel).

Zu Beginn ohne Gegenspieler einstudieren, um Automatismen zu entwickeln. Später mit Gegenspielern und natürlich von beiden Seiten trainieren.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Eckball

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

Die Stürmer I+J und die Innenverteidiger B+C positionieren sich um den Torhüter. Der halbrechte Mittelfeldspieler G wird auf Höhe der Strafraumgrenze positioniert. Der linke äußere Mittelfeldspieler E wird zentral im Rückraum des Strafraums und der halblinke Mittelfeldspieler F dahinter, leicht nach links versetzt, positioniert. Die beiden Außenverteidiger A und D stehen auf den beiden halbzentralen Positionen auf Höhe der Mittellinie. Spieler H schlägt die Ecke.

Spieler-/Positionslegende:

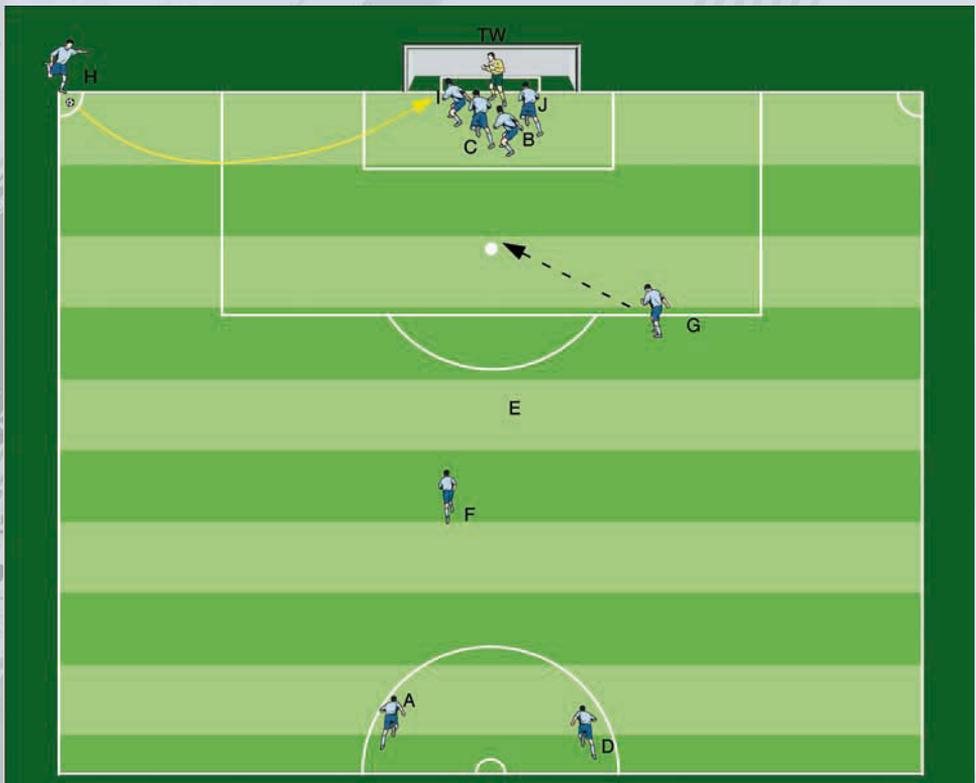
- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer

Durchführung:

Spieler H versucht, den Ball auf den ersten Pfosten direkt ins Tor zu schlagen. Die Spieler J, B + C stehen um den Torhüter versammelt und versuchen, diesen zu irritieren oder den Ball ins Tor zu befördern. Der halbrechte Mittelfeldspieler G läuft auf die Position zwischen dem 5-m-Raum und dem Elfmeterpunkt. Spieler E sichert den Rückraum ab und versucht, abgewehrte Bälle zu verwerten. Spieler F sowie die beiden Außenverteidiger A und D sichern nach hinten ab.

Nach jedem Eckball werden wieder die ursprünglichen Positionen eingenommen und der nächste Durchgang startet.

Zuerst üben wir die nachfolgenden Varianten ohne Gegenspieler, später mit Gegenspielern und natürlich von beiden Seiten.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Eckball

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****1-10 min****Organisation:**

Die Stürmer I und J stehen auf Höhe des 5-m-Raums. Die Innenverteidiger C und B sowie der halbrechte Mittelfeldspieler G werden auf Höhe der Strafraumgrenze positioniert. Der linke äußere Mittelfeldspieler E wird zentral im Rückraum des Strafraums und der halblinke Mittelfeldspieler F dahinter, leicht nach links versetzt, positioniert. Die beiden Außenverteidiger A und D stehen auf den beiden halbzentralen Positionen auf Höhe der Mittellinie. Spieler H schlägt die Ecke.

Spieler-/Positionslegende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer

Durchführung:

Spieler H diskutiert mit Spieler I, wer die Ecke von beiden schlagen soll. Spieler I tut so, als ob er sich breitschlagen lässt und geht zur Eckfahne. Spieler H bewegt sich Richtung Tor, tippt aber vorher den Ball leicht an, sodass dieser 10 cm aus dem markierten Eckballfeld rollt. Somit ist der Ball freigegeben, d. h., der Eckball ist ausgeführt. I nimmt nun den Ball an der Eckballfahne auf, dribbelt Richtung Tor und versucht, mit einem Schuss ein Tor zu erzielen. Sobald der Gegner merkt, dass I den Eckball ausgeführt hat, bewegt sich Stürmer J Richtung Torhüter. Der halbrechte Mittelfeldspieler G läuft auf die Position zwischen dem ersten Pfosten und der Mitte des 5-m-Raums und Spieler B in Richtung des zweiten Pfostens. Der rechte Innenverteidiger C läuft ins Zentrum zwischen 5-m-Raum und Elfmeterpunkt, Spieler E sichert den Rückraum ab und versucht, abgewehrte Bälle zu verwerten. Spieler F sowie die beiden Außenverteidiger A und D sichern nach hinten ab.

Nach jedem Eckball werden wieder die ursprünglichen Positionen eingenommen und der nächste Durchgang startet.

Zu Beginn ohne Gegenspieler einstudieren, um Automatismen zu entwickeln. Später mit Gegenspielern und natürlich von beiden Seiten trainieren.

Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingsschwerpunkt

- Eckball

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Beteiligte Spieler****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****Ganze Mannschaft****45-50 min****Organisation:**

Beide Mannschaften positionieren sich über das halbe Spielfeld verteilt in der 4-4-2-Formation plus Torhüter in beiden Toren. In der Mitte des Spielfeldes wird mit Hütchen eine Mittellinie markiert.

Spieler-/Positionslegende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer

Durchführung:

Es wird 11:11 gespielt. Alle 2-3 min wird das Spiel unterbrochen und ein Eckball ausgeführt.

Hinweis:

- Die Offensivmannschaft nimmt folgende Positionen ein: Stürmer I steht beim Torhüter und Stürmer J ist auf Höhe des 5-m-Raums positioniert. Die Innenverteidiger C und B sowie der halbrechte Mittelfeldspieler G stehen auf Höhe der Strafraumgrenze. Der linke äußere Mittelfeldspieler E wird zentral im Rückraum des Strafraums und der halblinke Mittelfeldspieler F dahinter, leicht nach links versetzt, positioniert. Die beiden Außen-

verteidiger A und D stehen auf den beiden halbzentralen Positionen hinter der Mittellinie (16 m vor dem zu verteidigenden Tor). Spieler H schlägt die Ecke.

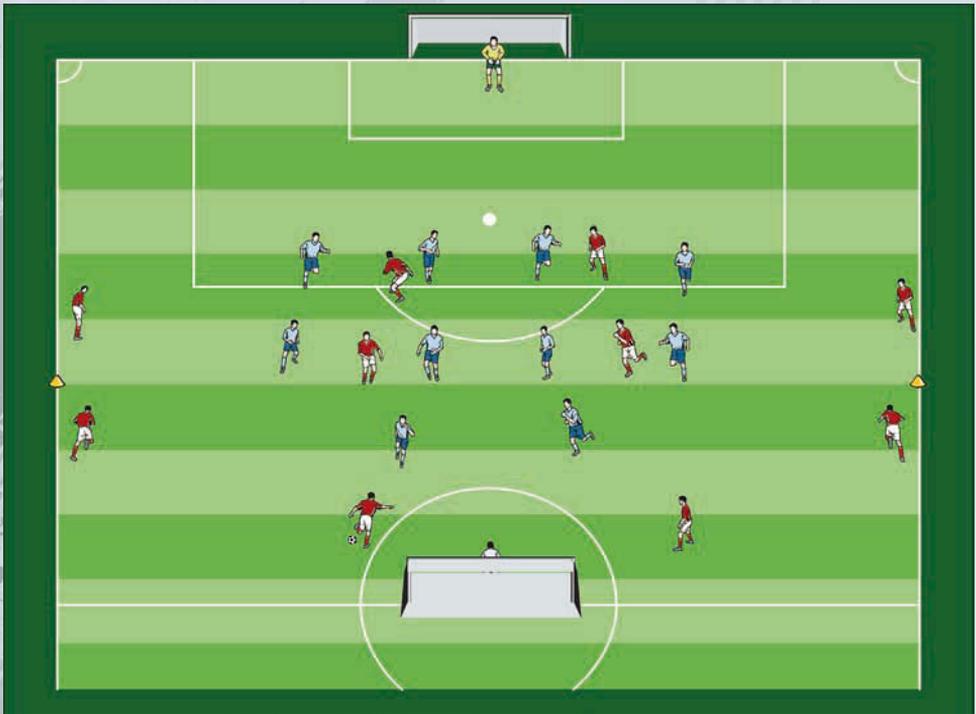
Stürmervariante:

Stürmer I kann auch am ersten Pfosten positioniert werden, wo er Bälle verlängern oder direkt aufs Tor abschließen kann. J steht beim Torhüter und versucht, diesen zu stören (kein Foulspiel).

Die Defensivmannschaft nimmt folgende Positionen ein, bei einem Eckball von der rechten Seite:

Der linke Außenverteidiger A deckt die Zone am kurzen Pfosten. Die übrigen Spieler der Viererabwehrkette sowie der rechte Mittelfeldspieler bilden ungefähr auf Höhe des 5-m-Raums eine Viererkette (B+C+D+H). Vor ihnen positionieren sich, im halbzentralen Bereich zwischen 5-m-Raum und der Strafraumgrenze, die beiden halbzentralen Mittelfeldspieler (G+F). Der linke äußere Mittelfeldspieler E rückt, von seiner ursprünglichen Position aus gesehen, nach innen ein und besetzt den zentralen Bereich auf Höhe der Strafraumgrenze. Die beiden Stürmer I und J stehen so versetzt vor dem Strafraum, dass I den Rückraum mit abdeckt und gleichzeitig als Anspielstation für einen Konter verfügbar ist. J steht weiter nach vorne Richtung Mittellinie versetzt und dient in erster Linie als Anspielstation bzw. soll Befreiungsschläge oder kontereinleitende Flugbälle erreichen.

Hilfsmittel:
2 Großfeldtore



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Einwurfstaffelung, defensiv

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Hauptteil/Schwerpunkt****Organisation:**

Trainingsübung ohne Gegenspieler. Die Spieler der verteidigenden blauen Mannschaft werden, gemäß ihrer Position im 4-4-2-System, auf der Basis der Zonenverteidigung bei Standards/Einwürfen, auf dem Feld angeordnet. Die Positionen können doppelt besetzt werden. An der linken Seitenauslinie, ungefähr auf Höhe der Strafraumgrenze, wird ein Einwerfer platziert.

Durchführung:

Die vier Spieler der Viererabwehrkette (A-D) stehen in Linie auf Höhe des 5-m-Raums. Davor stehen, zentral ausgerichtet, die beiden halbzentralen Mittelfeldspieler F und G sowie der rechte äußere Mittelfeldspieler H. Der linke äußere Mittelfeldspieler E steht zentral auf Höhe der Strafraumgrenze. Zusammen mit den vier Abwehrspielern und den drei davor angeordneten Mittelfeldspielern ähnelt die Anordnung der Form einer Pyramide. Der rechte Stürmer J steht im Rückraum, I wird weiter vorne und etwas zentraler ausgerichtet, positioniert.

Variante:

Die Übung kann auch so ausgeführt werden, dass die Spieler aus ihren Positionen im 4-4-2 starten und daraus die Einwurfpositionen einnehmen. Das sollte aber erst im zweiten Schritt geschehen, nachdem die Spieler ein Gefühl für ihre jeweiligen Positionen beim Einwurf gewonnen haben.

Spieler-/Positionslegende:

TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Einwurfstaffelung defensiv

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Hauptteil/Schwerpunkt****Organisation:**

Trainingsübung ohne Gegenspieler. Die Spieler der verteidigenden blauen Mannschaft werden, gemäß ihrer Position im 4-4-2-System, auf der Basis der Zonenverteidigung bei Standards/Einwürfen, auf dem Feld angeordnet. Die Positionen können doppelt besetzt werden. An der rechten Seitenauslinie, ungefähr auf Höhe der Strafraumgrenze, wird ein Einwerfer platziert.

Durchführung:

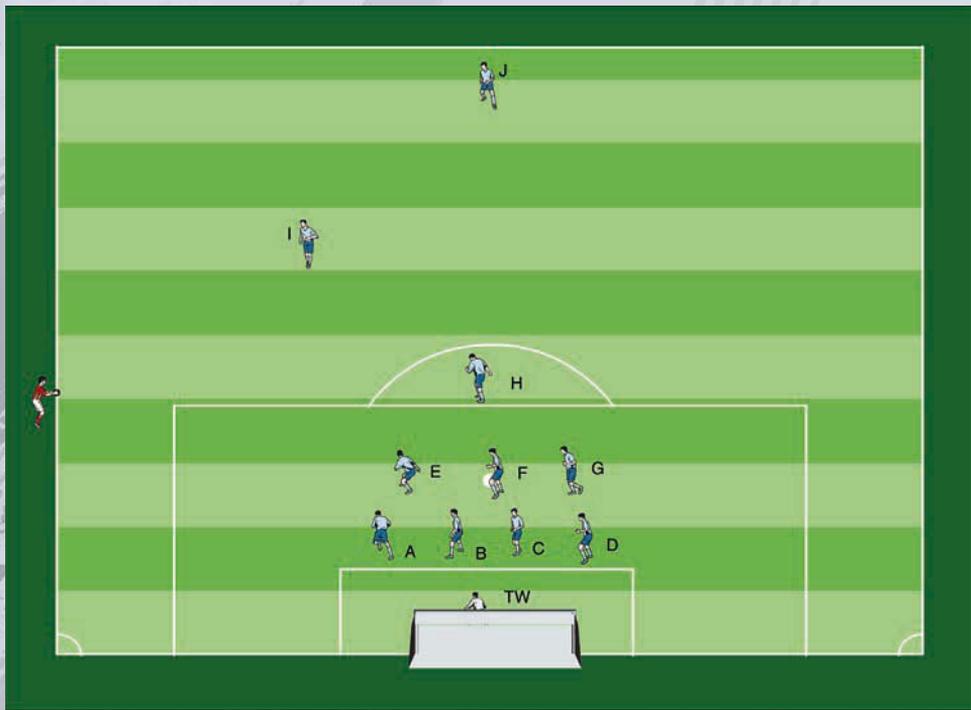
Die vier Spieler der Viererabwehrkette (A-D) stehen in Linie auf Höhe des 5-m-Raums. Davor stehen, zentral ausgerichtet, der linke äußere Mittelfeldspieler E sowie die beiden halbzentralen Mittelfeldspieler F und G. Der rechte äußere Mittelfeldspieler H steht zentral auf Höhe der Strafraumgrenze. Zusammen mit den vier Abwehrspielern und den drei davor angeordneten Mittelfeldspielern ähnelt die Anordnung der Form einer Pyramide. Der linke Stürmer I steht im Rückraum, J wird weiter vorne und etwas zentraler ausgerichtet positioniert.

Variante:

Die Übung kann auch so ausgeführt werden, dass die Spieler aus ihren Positionen im 4-4-2 starten und daraus die Einwurfspositionen einnehmen. Das sollte aber erst im zweiten Schritt geschehen, nachdem die Spieler ein Gefühl für ihre jeweiligen Positionen beim Einwurf gewonnen haben.

Spieler-/Positionslegende:

TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Einwurfstaffelung offensiv

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Hauptteil/Schwerpunkt****Organisation:**

Die Übung wird auf einer Spielfeldhälfte auf ein Tor ausgeführt. Der rechte Mittelfeldspieler H wird zum Einwerfen an die Seitenauslinie gestellt. Bei ihm sind die Bälle.

Die beiden Stürmer werden im Strafraum zwischen 5-m-Raum und Elfmeterpunkt auf gleicher Höhe positioniert. Der rechte Innenverteidiger C steht mittig und etwas nach hinten versetzt zwischen den beiden Stürmern. Der linke Innenverteidiger B und der halbrechte Mittelfeldspieler G stehen auf Höhe der Strafraumgrenze, etwas links zum Halbkreis des Strafraums. Der linke äußere Mittelfeldspieler wird in den zentralen Rückraum und Spieler F zwischen den beiden, auf Höhe der Mittellinie stehenden Außenverteidigern A und D, platziert.

Spieler-/Positionslegende:

Grundformation

TW = Torwart

A = linker Außenverteidiger

B = linker Innenverteidiger

C = rechter Innenverteidiger

D = rechter Außenverteidiger

E = linker äußerer Mittelfeldspieler

F = halblinker Mittelfeldspieler

G = halb rechter Mittelfeldspieler

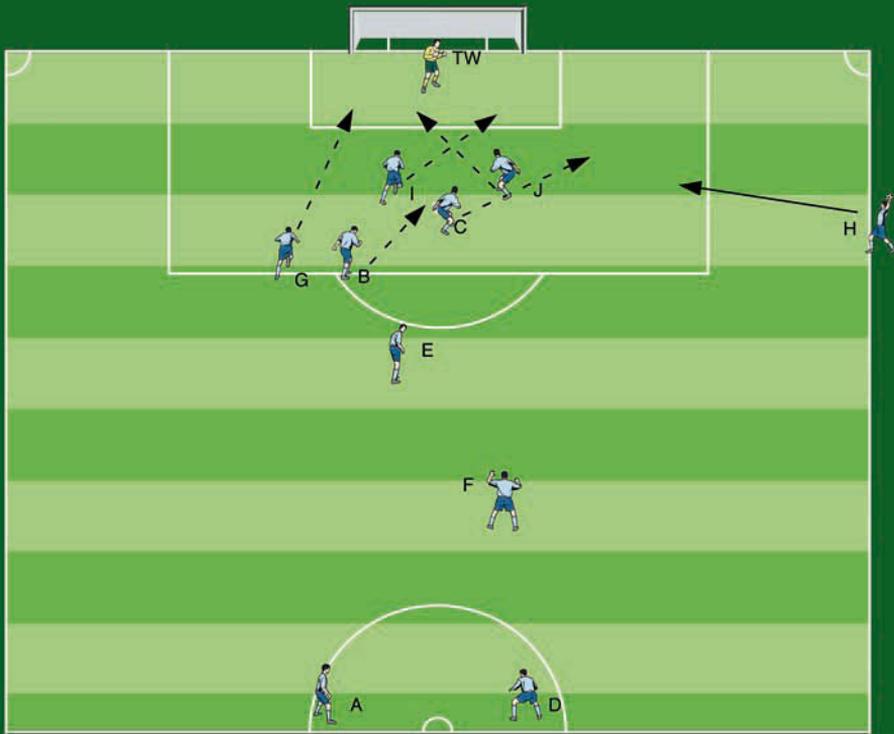
H = rechter äußerer Mittelfeldspieler

I = linker Stürmer

J = rechter Stürmer

Durchführung:

Sobald H zum Einwurf ausholt, laufen die Spieler in die durch die Laufwegmarkierungen angegebenen Positionen. Die Stürmer I und J kreuzen. I läuft Richtung erster Pfosten, J Richtung zweiter Pfosten. Spieler C läuft zum Verlängern des Einwurfs in Richtung Einwerfer H. Innenverteidiger B läuft in die Mitte des 5-m-Raums und Spieler G in Richtung zweiter Pfosten. Er orientiert sich dabei auch an Spieler J, dem er den tornäheren Raum überlässt. Spieler E bleibt im Rückraum und sichert diesen ab bzw. verwertet den Einwurf als Direktabnahme bzw. verwertet eventuelle Abpraller und Ablagen aus dem Strafraum. Die beiden Außenverteidiger A und D sowie der Mittelfeldspieler F bleiben hinten und achten auf Konter.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Einwurfstaffelung offensiv

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Hauptteil/Schwerpunkt****Organisation:**

Die Übung wird auf einer Spielfeldhälfte auf ein Tor trainiert. Der linke Mittelfeldspieler E wird zum Einwerfen an die Seitenauslinie gestellt. Bei ihm sind die Bälle.

Die beiden Stürmer werden im Strafraum zwischen 5-m-Raum und Elfmeterpunkt auf gleicher Höhe positioniert. Der rechte Innenverteidiger C steht mittig und etwas nach hinten versetzt zwischen den beiden Stürmern. Der linke Innenverteidiger B und der halbrechte Mittelfeldspieler G stehen auf Höhe der Strafraumgrenze, etwas links zum Halbkreis des Strafraums. Der rechte äußere Mittelfeldspieler H wird in den zentralen Rückraum und Spieler F zwischen den beiden, auf Höhe der Mittellinie stehenden Außenverteidigern A und D, platziert.

Spieler-/Positionslegende:

Grundformation

TW = Torwart

A = linker Außenverteidiger

B = linker Innenverteidiger

C = rechter Innenverteidiger

D = rechter Außenverteidiger

E = linker äußerer Mittelfeldspieler

F = halblinker Mittelfeldspieler

G = halbrechter Mittelfeldspieler

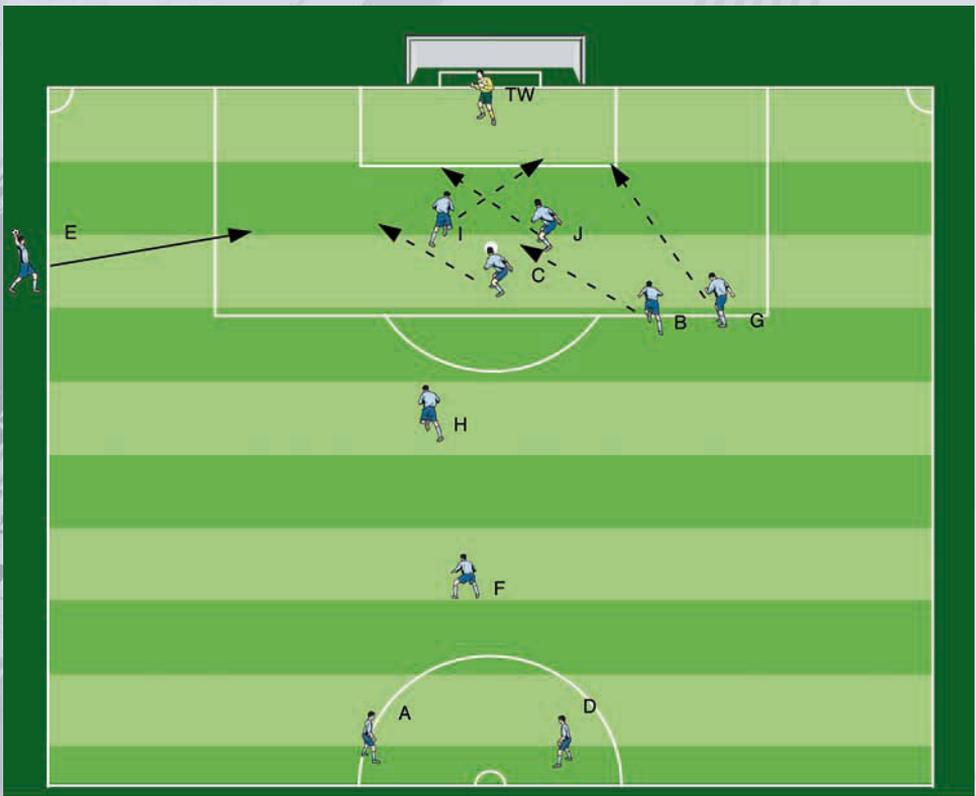
H = rechter äußerer Mittelfeldspieler

I = linker Stürmer

J = rechter Stürmer

Durchführung:

Sobald E zum Einwurf ausholt, laufen die Spieler in die durch die Laufwegmarkierungen angegebenen Positionen. Die Stürmer J und I kreuzen. J läuft Richtung erster Pfosten, I Richtung zweiter Pfosten. Spieler C läuft zum Verlängern des Einwurfs in Richtung Einwerfer E. Der Innenverteidiger B läuft in die Mitte des 5-m-Raums und Spieler G in Richtung zweiter Pfosten. Er orientiert sich dabei auch an Spieler I, dem er den tornärheren Raum überlässt. Spieler H bleibt im Rückraum und sichert diesen ab bzw. verwertet den Einwurf als Direktabnahme bzw. verwertet eventuelle Abpraller und Ablagen aus dem Strafraum. Die beiden Außenverteidiger A und D sowie der Mittelfeldspieler F bleiben hinten und achten auf Konter.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Einwurfstaffelung offensiv

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****15-25 min****Organisation:**

Die Übung wird auf einer Spielfeldhälfte auf ein Tor trainiert. Der rechte Mittelfeldspieler H wird zum Einwerfen an die Seitenlinie gestellt. Bei ihm sind die Bälle.

Die beiden Stürmer werden im Strafraum zwischen 5-m-Raum und Elfmeterpunkt auf gleicher Höhe positioniert. Der rechte Innenverteidiger C steht mittig und etwas nach unten versetzt zwischen den beiden Stürmern. Der linke Innenverteidiger B und der halbrechte Mittelfeldspieler G stehen auf Höhe der Strafraumgrenze, etwas links zum Halbkreis des Strafraums. Der linke äußere Mittelfeldspieler wird in den zentralen Rückraum und Spieler F zwischen den beiden, auf Höhe der Mittellinie stehenden Außenverteidigern A und D, platziert.

Spieler-/Positionslegende:

Grundformation

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halb rechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer

Durchführung:

Sobald H zum Einwurf ausholt, laufen die Spieler in die durch die Laufwegmarkierungen angegebenen Positionen. Die Stürmer I und J kreuzen. I läuft Richtung ersten Pfosten, J Richtung zweiter Pfosten. Spieler C läuft zum Verlängern des Einwurfs in Richtung Einwerfer H. Der Innenverteidiger B läuft in die Mitte des 5-m-Raums und Spieler G in Richtung zweiter Pfosten. Er orientiert sich dabei auch an Spieler J, dem er den tornäheren Raum überlässt. Spieler E bleibt im Rückraum und sichert diesen ab bzw. verwertet den Einwurf als Direktabnahme bzw. verwertet eventuelle Abpraller und Ablagen aus dem Strafraum. Die beiden Außenverteidiger A und D sowie der Mittelfeldspieler F bleiben hinten und achten auf Konter. Nach 10 Minuten die gleiche Variante von der anderen Seite ausführen.

Variante 1:

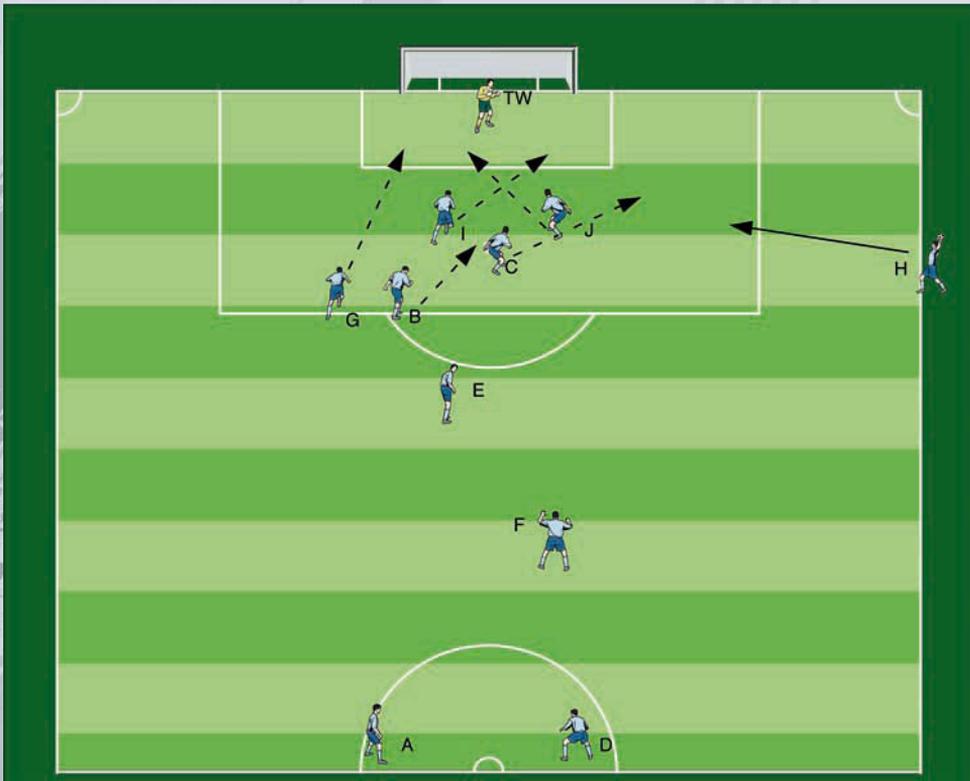
Zwei Spieler werfen sich gegenseitig Einwürfe/Bälle aus dem Stand oder mit Anlauf zu. Alternativ kann, um die Wurfkraft zu verbessern, ein Medizinball verwendet werden.

Variante 2:

Einwürfe von der Seitenlinie über eine kurze Distanz zu einem Mitspieler, dieser lässt den Ball zurückprallen und der Einwerfer schlägt eine Flanke Richtung Tor.

Variante 3:

Die Einwürfe werden lang in den 16-m-Raum an die 5-m-Markierung geworfen. Dort steht ein Spieler (bzw. läuft hin), wie in der Offensivstaffelung beschrieben, um den Einwurf zu verlängern oder direkt zu verwandeln.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Eckball

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Beteiligte Spieler****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****Ganze Mannschaft****45-50 min****Organisation:**

Beide Mannschaften positionieren sich über das halbe Spielfeld verteilt in der 4-4-2-Formation plus Torhüter in beiden Toren. In der Mitte des Spielfeldes wird mit Hütchen eine Mittellinie markiert.

Spieler-/Positionslegende:

TW = Torwart

A = linker Außenverteidiger

B = linker Innenverteidiger

C = rechter Innenverteidiger

D = rechter Außenverteidiger

E = linker äußerer Mittelfeldspieler

F = halblinker Mittelfeldspieler

G = halbrechter Mittelfeldspieler

H = rechter äußerer Mittelfeldspieler

I = linker Stürmer

J = rechter Stürmer

Durchführung:

Es wird 11:11 gespielt. Alle 2-3 min wird das Spiel unterbrochen und ein Einwurf ausgeführt.

Hinweis:

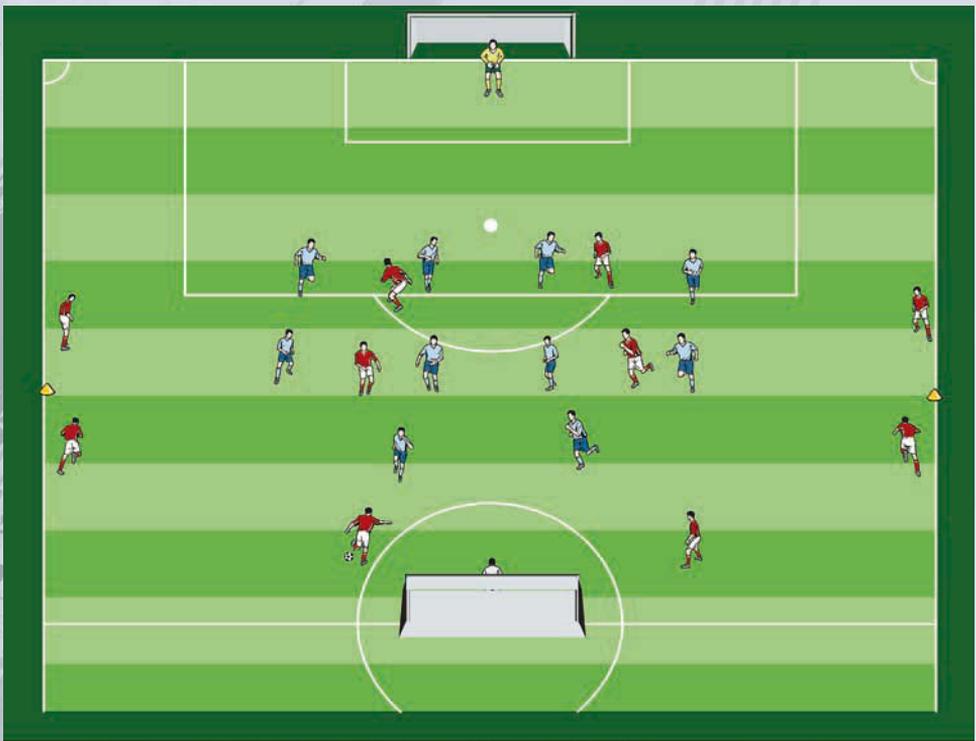
- Die Offensivmannschaft nimmt folgende Positionen ein bei einem Einwurf von der rechten Seite: Der rechte Mittelfeldspieler H wird zum Einwerfen an die Seitenauslinie gestellt. Bei ihm sind die Bälle. Die beiden Stürmer werden im Strafraum zwischen 5-m-Raum und Elfmeterpunkt auf gleicher Höhe positioniert. Der rechte Innenverteidiger C steht mittig und etwas nach hinten versetzt

zwischen den beiden Stürmern. Der linke Innenverteidiger B und der halbrechte Mittelfeldspieler G stehen auf der Höhe der Strafraumgrenze, etwas links zum Halbkreis des Strafraums. Der linke äußere Mittelfeldspieler wird in den zentralen Rückraum und Spieler F zwischen den beiden, 16 m entfernt vom verteidigenden Tor stehenden Außenverteidigern A und D, platziert.

- Die Defensivmannschaft nimmt folgende Positionen ein, bei einem Einwurf von der rechten Seite: Die vier Spieler der Viererabwehrkette (A-D) stehen in Linie auf Höhe des 5-m-Raums. Davor stehen, zentral ausgerichtet, der linke äußere Mittelfeldspieler E sowie die beiden halbzentralen Mittelfeldspieler F und G. Der rechte äußere Mittelfeldspieler H steht zentral auf Höhe der Strafraumgrenze. Zusammen mit den vier Abwehrspielern und den drei davor angeordneten Mittelfeldspielern ähnelt die Anordnung der Form einer Pyramide. Der linke Stürmer I steht im Rückraum, J wird weiter vorne und etwas zentraler ausgerichtet, positioniert.

Hilfsmittel:

2 Großfeldtore



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoßstaffelung defensiv

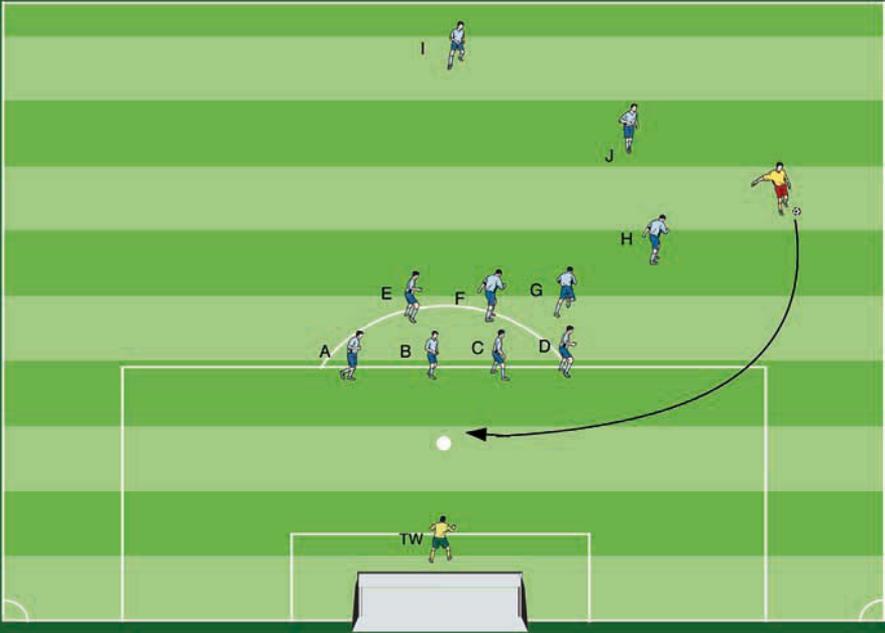
Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Hauptteil/Schwerpunkt****Organisation:**

Die Grafik zeigt die positionsbezogene, defensive Freistoßstaffelung bei einer Flanke von der linken Seite.

Die Viererabwehrkette mit den Spielern A-D steht auf Linie in Höhe der Strafraumgrenze. Vor den Spielern B, C und D stehen, ungefähr auf Höhe des Strafraumhalbkreises, die Spieler E, F und G. Der rechte äußere Mittelfeldspieler H bildet eine Einmannmauer. Der rechte Stürmer J steht eingerückt in vertikaler Verlängerung zu H. Der linke Stürmer I steht zentral vor der Mittellinie. Der Torhüter steht kurz vor der 5-m-Raum-Linie.

Spieler-/Positionslegende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoßstaffelung defensiv

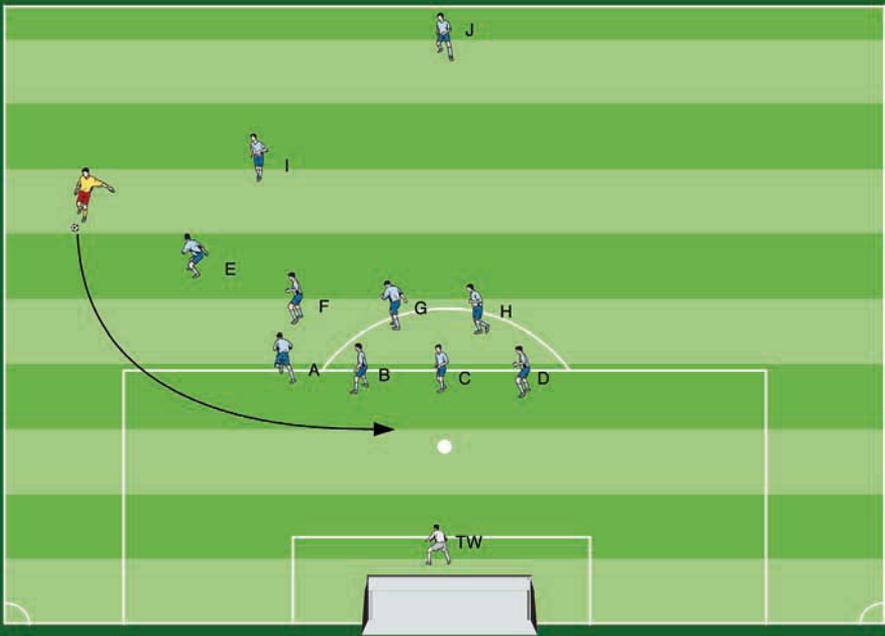
Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Hauptteil/Schwerpunkt****Organisation:**

Die Grafik zeigt die positionsbezogene, defensive Freistoßstaffelung bei einer Flanke von der rechten Seite.

Die Viererabwehrkette mit den Spielern A-D steht auf Linie in Höhe der Strafraumgrenze. Vor den Spielern A, B und C stehen, ungefähr auf Höhe des Strafraumhalbkreises, die Spieler F, G und H. Der linke äußere Mittelfeldspieler E bildet eine Einmannmauer. Der linke Stürmer I steht eingerückt in diagonaler Verlängerung zu E. Der rechte Stürmer J steht zentral vor der Mittellinie. Der Torhüter steht kurz vor der 5-m-Raum-Linie.

Spieler-/Positionslegende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoßstaffelung defensiv – Mauerbildung

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Hauptteil/Schwerpunkt****Organisation:**

Bei einem Freistoß aus halblinker Position in 24 m Entfernung nimmt die verteidigende Mannschaft folgende Positionen ein: In die Mauer auf Höhe der 16-m-Linie von rechts nach links gehen die Spieler B, F, G, E und D. Der Spieler, der den Schützen anläuft bzw. attackiert, ist Spieler I. Rechts neben der Mauer positioniert sich Spieler A und links davon die Spieler C und H. Seitlich versetzt von den Freistoßschützen steht als einziger Offensivspieler, der als Anspielstation bei Ballgewinn dienen soll, Stürmer J.

Spieler-/Positionslegende:

TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoßstaffelung offensiv

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Hauptteil/Schwerpunkt****Organisation:**

Bei einem Freistoß aus halblinker Position in 24 m Entfernung nimmt die ausführende Mannschaft folgende Positionen ein: Freistoßschütze links ist Spieler E und rechts G. Den Ball bei einem indirekten Freistoß legt Mittelfeldspieler F auf. Auf die linke Außenbahn begibt sich Außenverteidiger A und nach rechts D. Links neben die Mauer geht der Stürmer I. Rechts neben der Mauer positioniert sich Spieler J und einige Meter neben ihm Spieler H. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Innenverteidiger B und C.

Spieler-/Positionslegende:

TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoßstaffelung offensiv

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Hauptteil/Schwerpunkt****Organisation:**

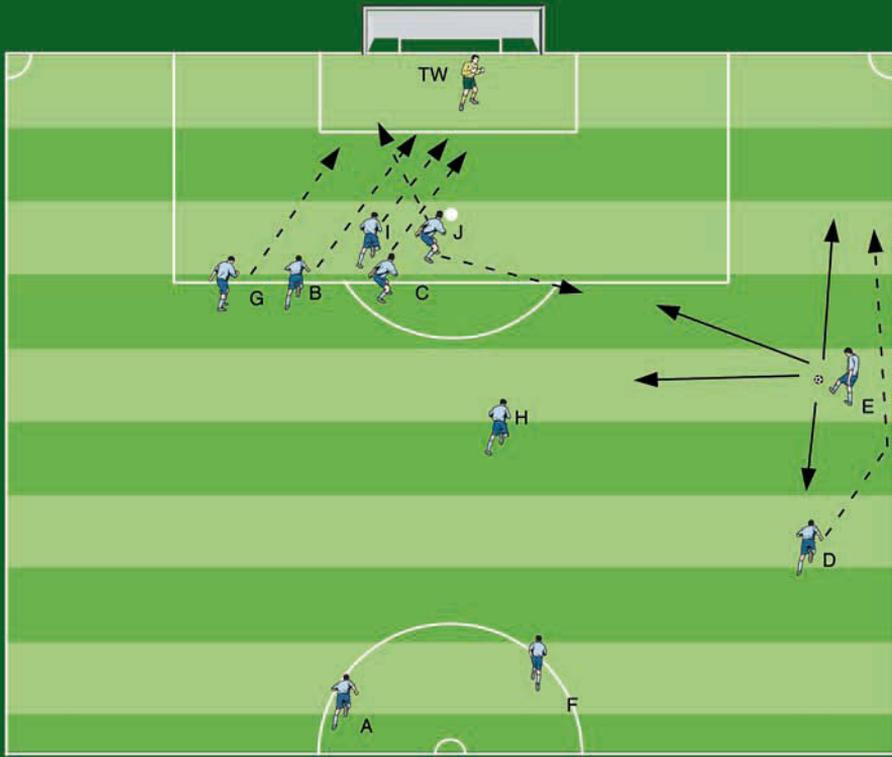
Die Offensivmannschaft ist auf Höhe der Strafraumgrenze positioniert. Die Übung wird auf einer Spielfeldhälfte auf ein Tor trainiert.

Der linke Mittelfeldspieler E stellt sich in halbrechter Position zur Ausführung des Freistoßes auf. Bei ihm sind die Bälle. Die beiden Stürmer werden im Strafraum zwischen Elfmeterpunkt und Strafraumgrenze auf gleicher Höhe positioniert. Der Stürmer I und der Stürmer J kreuzen in Richtung erster Pfosten bzw. zum Torwart. Stürmer J hat auch die Option, dem Freistoßschützen entgegenzulaufen, um mit ihm den Freistoß schnell bzw. kurz auszuführen. Der rechte Innenverteidiger C steht mittig und etwas nach hinten versetzt zwischen den beiden Stürmern. Der linke Innenverteidiger B und der halbrechte Mittelfeldspieler G stehen auf Höhe der Strafraumgrenze, etwas links zum Halbkreis des Strafraums. C läuft zum ersten Pfosten, B zum zweiten Pfosten und G in Richtung 5-m-Raum und Elfmeterpunkt. Der rechte äußere Mittelfeldspieler H wird im zentralen Rückraum positioniert. Der Spieler D begibt sich in den Rückraum von Spieler E, mit den Optionen, diesen zu hinterlaufen, um anschließend zu flanken oder den Ball, nach einem Rückpass von E, zur anderen Seite zu verlagern. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Außenverteidiger A und der halblinke Mittelfeldspieler F.

Spieler-/Positionslegende:

Grundformation

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoßstaffelung offensiv

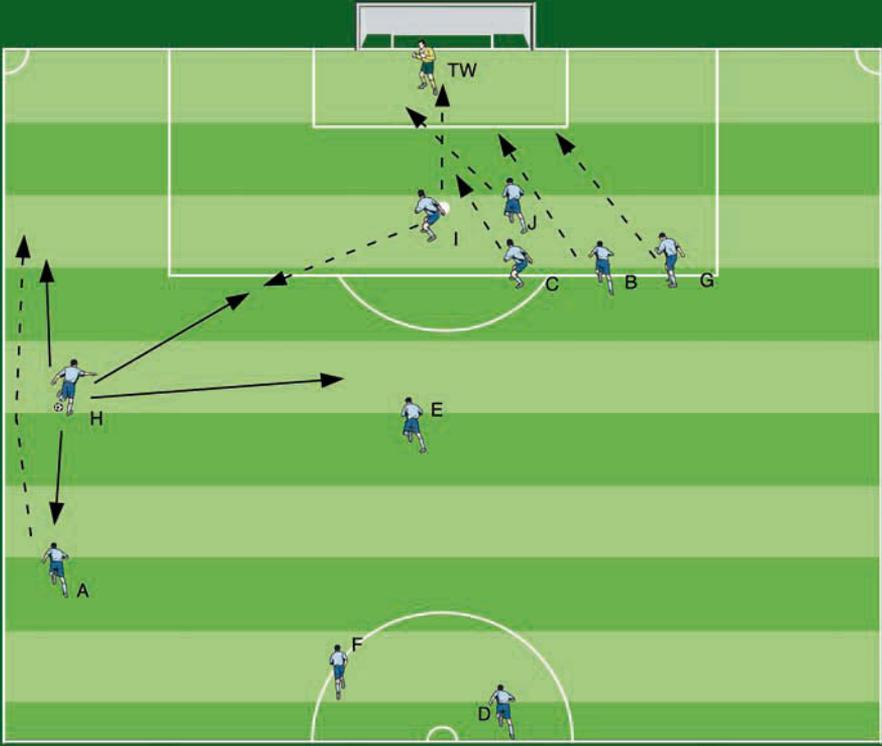
Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Hauptteil/Schwerpunkt****Organisation:**

Die Offensivmannschaft ist auf Höhe 16-m-Linie positioniert. Die Übung wird auf einer Spielfeldhälfte auf ein Tor trainiert. Der rechte Mittelfeldspieler H stellt sich in halblinker Position zur Ausführung des Freistoßes auf. Bei ihm sind die Bälle. Die beiden Stürmer werden im Strafraum zwischen Elfmeterpunkt und Strafraumgrenze auf gleicher Höhe positioniert. Der Stürmer I und Stürmer J kreuzen in Richtung erster Pfosten bzw. zum Torwart. Wobei Stürmer I nicht nur Richtung Torwart läuft, er hat auch die Option, dem Freistoßschützen entgegenzulaufen, um mit ihm den Freistoß schnell bzw. kurz auszuführen. Der rechte Innenverteidiger C steht mittig und etwas nach hinten versetzt zwischen den beiden Stürmern. Der linke Innenverteidiger B und der halbrechte Mittelfeldspieler G stehen auf Höhe der Strafraumgrenze, etwas rechts zum Halbkreis des Strafraums. C läuft zum ersten Pfosten, B zum zweiten Pfosten und G in Richtung 5-m-Raum und Elfmeterpunkt. Der rechte äußere Mittelfeldspieler E wird im zentralen Rückraum positioniert und Spieler A begibt sich in den Rückraum von Spieler H, mit den Optionen zu hinterlaufen, um zu flanken oder den Ball bei einem Pass zurück zur anderen Seite zu verlagern. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Außenverteidiger D und der halblinke Mittelfeldspieler F.

Spieler-/Positionslegende:

Grundformation

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingsschwerpunkt

- Freistoß

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

Die Offensivmannschaft ist auf Höhe der 16-m-Linie positioniert. Die Übung wird auf einer Spielfeldhälfte auf ein Tor trainiert. Der rechte Mittelfeldspieler H stellt sich in halblinker Position zur Ausführung des Freistoßes auf. Bei ihm sind die Bälle. Die beiden Stürmer werden im Strafraum zwischen Elfmeterpunkt und Strafraumgrenze auf gleicher Höhe positioniert. Der rechte Innenverteidiger C steht mittig und etwas nach hinten versetzt zwischen den beiden Stürmern. Der linke Innenverteidiger B und der halbrechte Mittelfeldspieler G stehen auf Höhe der Strafraumgrenze, etwas rechts zum Halbkreis des Strafraums. Der rechte äußere Mittelfeldspieler E wird im zentralen Rückraum positioniert und Spieler A begibt sich in den Rückraum von Spieler H. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Außenverteidiger D und der halblinke Mittelfeldspieler F.

Spieler-/Positionenlegende:

Grundformation

TW = Torwart

A = linker Außenverteidiger

B = linker Innenverteidiger

C = rechter Innenverteidiger

D = rechter Außenverteidiger

E = linker äußerer Mittelfeldspieler

F = halblinker Mittelfeldspieler

G = halbrechter Mittelfeldspieler

H = rechter äußerer Mittelfeldspieler

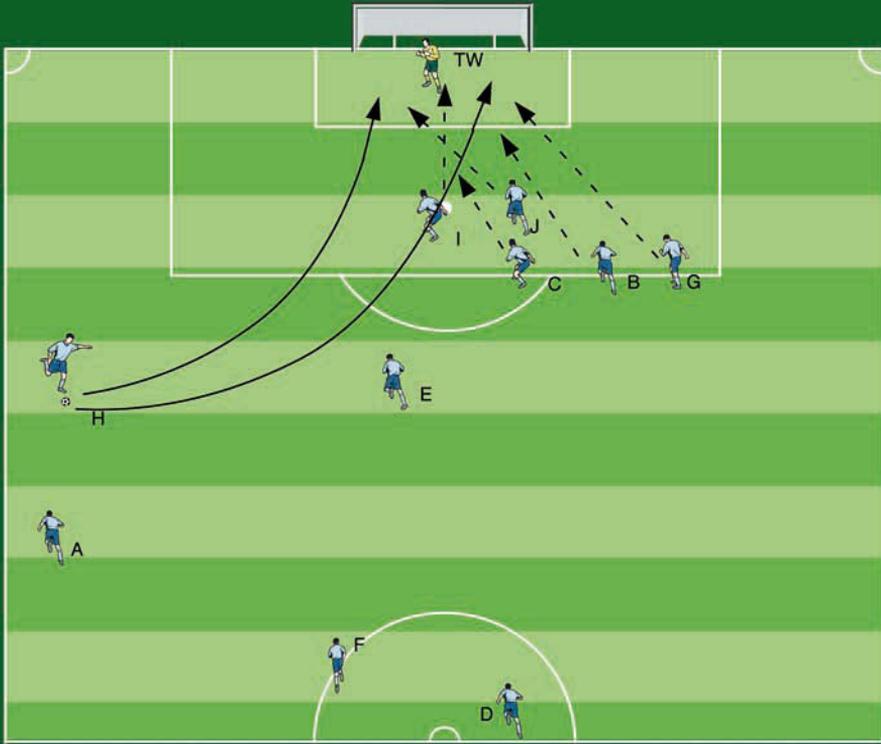
I = linker Stürmer

J = rechter Stürmer

Durchführung:

Spieler H schießt den Ball mit dem rechten Fuß scharf und mit viel Effet, wie einen halbhoheren oder hohen Freistoßschuss, auf das lange Eck (zweiter Pfosten) oder auf das kurze Eck (erster Pfosten). Mit der Ausholbewegung von Spieler H setzen sich die Offensivspieler in Bewegung. Stürmer I und Stürmer J kreuzen Richtung erster Pfosten bzw. zum Torwart. Wobei Stürmer I nicht nur Richtung Torwart läuft, er hat auch die Option, dem Freistoßschützen entgegenzulaufen, um mit ihm den Freistoß schnell bzw. kurz auszuführen. Spieler C sprintet zum ersten Pfosten, B läuft in Richtung 5-m-Raum und Elfmeterpunkt und Spieler G in Richtung zweiter Pfosten. Der rechte äußere Mittelfeldspieler E wird im zentralen Rückraum positioniert und Spieler A begibt sich in den Rückraum von Spieler H, mit den Optionen, zu hinterlaufen, um zu flanken oder den Ball bei einem Pass zurück zur anderen Seite zu verlagern. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Außenverteidiger D und der halblinke Mittelfeldspieler F.

Nach jedem Freistoß werden wieder die ursprünglichen Positionen eingenommen und der nächste Durchgang startet. Zu Beginn ohne Gegenspieler einstudieren, um Automatismen zu entwickeln. Später mit Gegenspielern und natürlich von beiden Seiten trainieren.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoß

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

Die Offensivmannschaft ist auf Höhe der 16-m-Linie positioniert. Die Übung wird auf einer Spielfeldhälfte auf ein Tor trainiert. Der rechte Mittelfeldspieler H stellt sich in halblinker Position zur Ausführung des Freistoßes auf. Bei ihm sind die Bälle. Die beiden Stürmer werden im Strafraum zwischen Elfmeterpunkt und Strafraumgrenze auf gleicher Höhe positioniert. Der rechte Innenverteidiger C steht mittig und etwas nach hinten versetzt zwischen den beiden Stürmern. Der linke Innenverteidiger B und der halbrechte Mittelfeldspieler G stehen auf Höhe der Strafraumgrenze, etwas rechts zum Halbkreis des Strafraums. Der rechte äußere Mittelfeldspieler E wird im zentralen Rückraum positioniert und Spieler A begibt sich in den Rückraum von Spieler H. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Außenverteidiger D und der halblinke Mittelfeldspieler F.

Spieler-/Positionslegende:

Grundformation

TW = Torwart

A = linker Außenverteidiger

B = linker Innenverteidiger

C = rechter Innenverteidiger

D = rechter Außenverteidiger

E = linker äußerer Mittelfeldspieler

F = halblinker Mittelfeldspieler

G = halbrechter Mittelfeldspieler

H = rechter äußerer Mittelfeldspieler

I = linker Stürmer

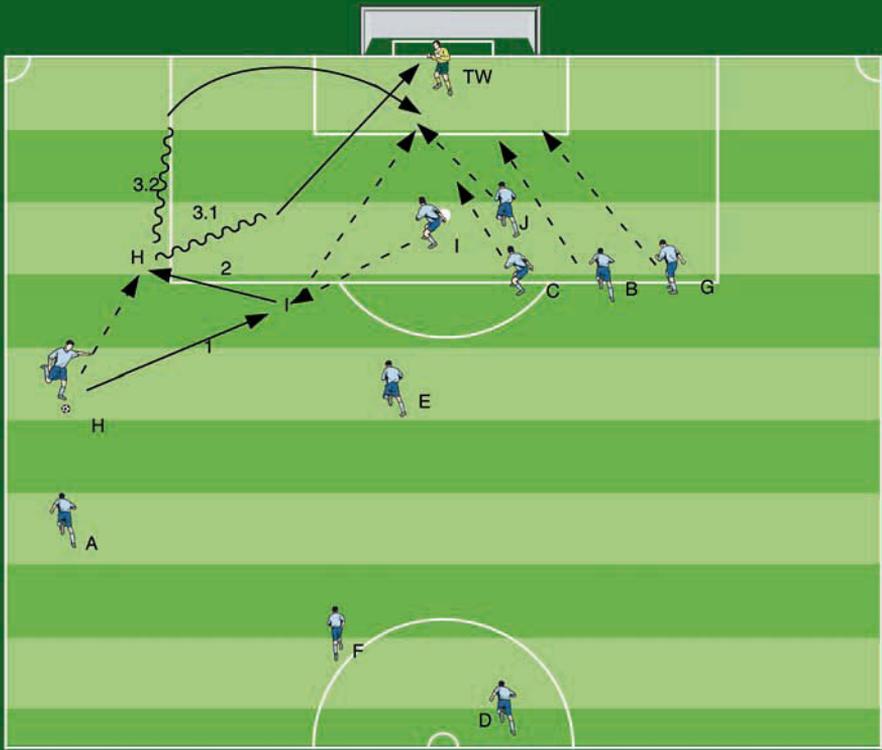
J = rechter Stürmer

Durchführung:

Spieler H spielt einen Doppelpass mit dem heranlaufenden Stürmer I. Anschließend hat er die Option, nach einem kurzen Dribbling auf das Tor zu schießen (3.1) oder eine Flanke (3.2) in die Tormitte zu spielen. Mit der Ausholbewegung von Spieler H setzen sich die Offensivspieler in Bewegung. Stürmer I hakt nach seinem Pass ab und läuft in Richtung Tormitte. Stürmer J läuft in Richtung erster Pfosten. Spieler C sprintet zum ersten Pfosten, B läuft in Richtung 5-m-Raum und Elfmeterpunkt und Spieler G in Richtung zweiter Pfosten.

Nach jedem Freistoß werden wieder die ursprünglichen Positionen eingenommen und der nächste Durchgang startet.

Zu Beginn ohne Gegenspieler einstudieren, um Automatismen zu entwickeln. Später mit Gegenspielern und natürlich von beiden Seiten trainieren.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoß

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

Die Offensivmannschaft ist auf Höhe der 16-m-Linie positioniert. Die Übung wird auf einer Spielfeldhälfte auf ein Tor trainiert. Der rechte Mittelfeldspieler H stellt sich in halblinker Position zur Ausführung des Freistoßes auf. Bei ihm sind die Bälle. Die beiden Stürmer werden im Strafraum zwischen Elfmeterpunkt und Strafraumgrenze auf gleicher Höhe positioniert. Der rechte Innenverteidiger C steht mittig und etwas nach hinten versetzt zwischen den beiden Stürmern. Der linke Innenverteidiger B und der halbrechte Mittelfeldspieler G stehen auf Höhe der Strafraumgrenze, etwas rechts zum Halbkreis des Strafraums. Der rechte äußere Mittelfeldspieler E wird im zentralen Rückraum positioniert und Spieler A begibt sich in den Rückraum von Spieler H. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Außenverteidiger D und der halblinke Mittelfeldspieler F.

Spieler-/Positionslegende:

Grundformation

TW = Torwart

A = linker Außenverteidiger

B = linker Innenverteidiger

C = rechter Innenverteidiger

D = rechter Außenverteidiger

E = linker äußerer Mittelfeldspieler

F = halblinker Mittelfeldspieler

G = halb rechter Mittelfeldspieler

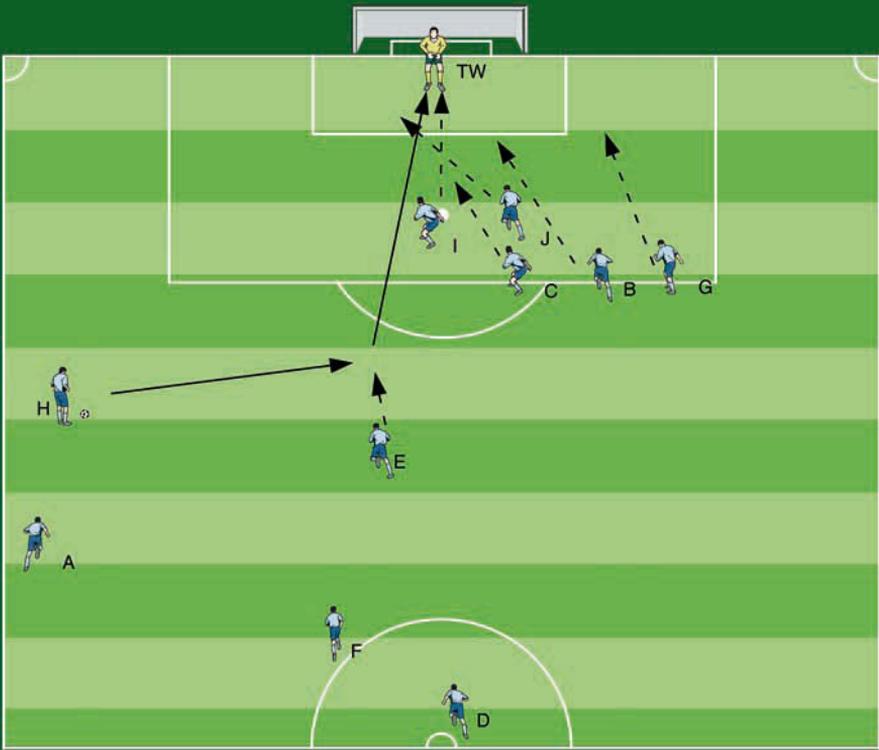
H = rechter äußerer Mittelfeldspieler

I = linker Stürmer

J = rechter Stürmer

Durchführung:

Spieler H täuscht eine Flanke an und passt den Ball zu Spieler E, der direkt aufs Tor schießt. Mit der Ausholbewegung von Spieler E setzen sich die Offensivspieler in Bewegung. Stürmer I und Stürmer J kreuzen in Richtung erster Pfosten bzw. zum Torwart. Wobei Stürmer I nicht nur Richtung Torwart läuft, er hat auch die Option, dem Freistoßschützen entgegenzulaufen, um mit ihm den Freistoß schnell bzw. kurz auszuführen. Spieler C sprintet zum ersten Pfosten, B läuft in Richtung 5-m-Raum und Elfmeterpunkt und Spieler G in Richtung zweiter Pfosten.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoß

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

Die Offensivmannschaft ist auf Höhe der 16-m-Linie positioniert. Die Übung wird auf einer Spielfeldhälfte auf ein Tor trainiert. Der rechte Mittelfeldspieler H stellt sich in halblinker Position zur Ausführung des Freistoßes auf. Bei ihm sind die Bälle. Die beiden Stürmer werden im Strafraum zwischen Elfmeterpunkt und Strafraumgrenze auf gleicher Höhe positioniert. Der rechte Innenverteidiger C steht mittig und etwas nach hinten versetzt zwischen den beiden Stürmern. Der linke Innenverteidiger B und der halbrechte Mittelfeldspieler G stehen auf Höhe der Strafraumgrenze, etwas rechts zum Halbkreis des Strafraums. Der rechte äußere Mittelfeldspieler E wird im zentralen Rückraum positioniert und Spieler A begibt sich in den Rückraum von Spieler H. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Außenverteidiger D und der halblinke Mittelfeldspieler F.

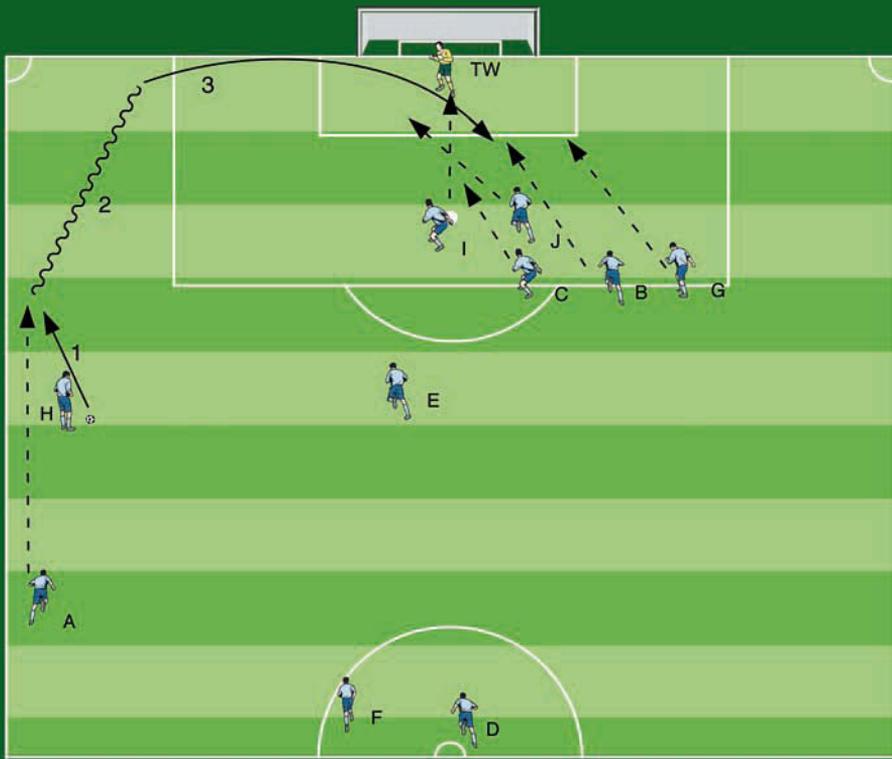
Spieler-/Positionslegende:

Grundformation

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer

Durchführung:

Spieler H täuscht eine Flanke an und passt den Ball in den Lauf zu Spieler A. Spieler A hinterläuft H, dribbelt mit dem Ball zur Grundlinie und flankt Richtung Tormitte. Mit der Ausholbewegung von Spieler A setzen sich die Offensivspieler in Bewegung. Stürmer I und Stürmer J kreuzen in Richtung erster Pfosten bzw. zum Torwart. Wobei Stürmer I nicht nur Richtung Torwart läuft, er hat auch die Option, dem Freistoßschützen entgegenzulaufen, um mit ihm den Freistoß schnell bzw. kurz auszuführen. Spieler C sprintet zum ersten Pfosten, B läuft in Richtung 5-m-Raum und Elfmeterpunkt und Spieler G in Richtung zweiter Pfosten.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoß

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

Bei einem Freistoß aus halblinker Position in 24 m Entfernung nimmt die ausführende Mannschaft folgende Positionen ein: Freistoßschütze links ist Spieler E und rechts G. Den Ball bei einem indirekten Freistoß legt Mittelfeldspieler F auf. Auf die linke Außenbahn begibt sich Außenverteidiger A und nach rechts D. Links neben die Mauer geht Stürmer I. Rechts neben der Mauer positioniert sich Spieler J und einige Meter neben ihm Spieler H. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Innenverteidiger B und C.

Durchführung:

Spieler F zwirbelt den Ball entweder, vom Torschützen aus gesehen, über die Mauer ins linke Toreck oder ins rechte Toreck (Toreck).

Spieler-/Positionslegende:

TW = Torwart

A = linker Außenverteidiger

B = linker Innenverteidiger

C = rechter Innenverteidiger

D = rechter Außenverteidiger

E = linker äußerer Mittelfeldspieler

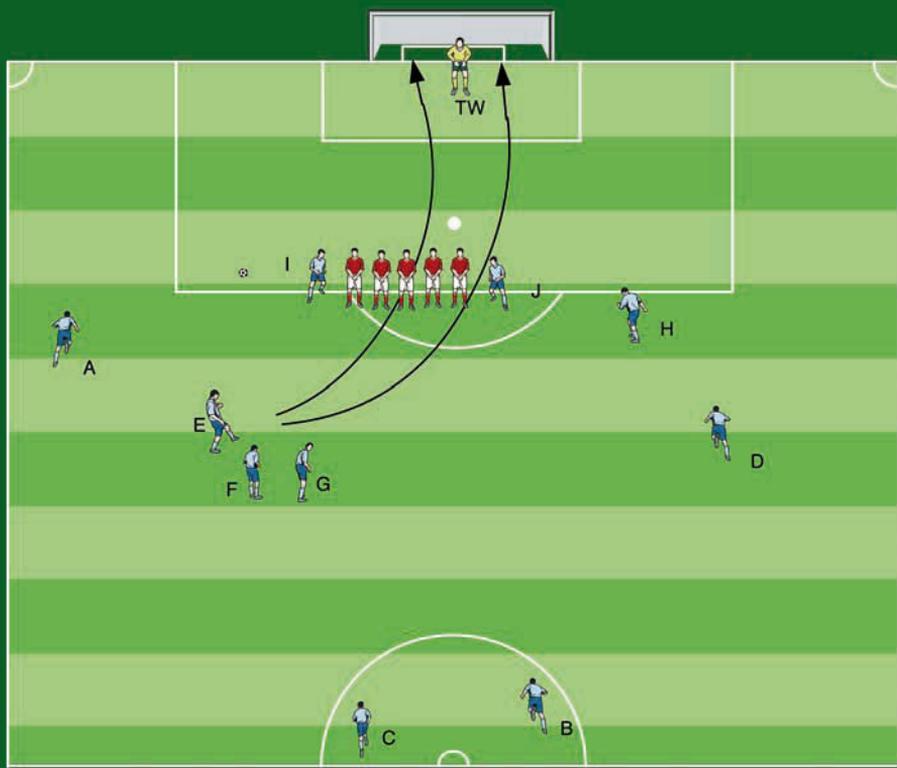
F = halblinker Mittelfeldspieler

G = halbrechter Mittelfeldspieler

H = rechter äußerer Mittelfeldspieler

I = linker Stürmer

J = rechter Stürmer



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoß

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

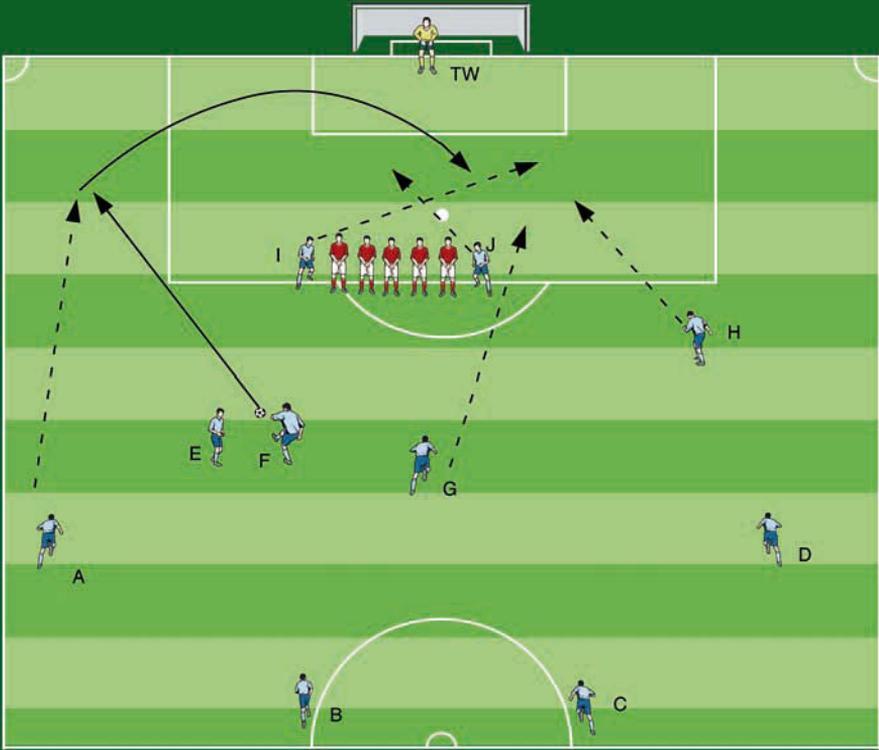
Bei einem Freistoß aus halblinker Position in 24 m Entfernung nimmt die ausführende Mannschaft folgende Positionen ein: Freistoßschütze links ist Spieler E und rechts G. Den Ball bei einem indirekten Freistoß legt Mittelfeldspieler F auf. Auf die linke Außenbahn begibt sich Außenverteidiger A und nach rechts D. Links neben die Mauer geht Stürmer I. Rechts neben der Mauer positioniert sich Spieler J und einige Meter neben ihm Spieler H. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Innenverteidiger B und C.

Durchführung:

Spieler F passt den Ball auf Spieler J, der lässt prallen zu Spieler G, welcher aufs Tor schießt.

Spieler-/Positionslegende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoß

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

Bei einem Freistoß aus halblinker Position in 24 m Entfernung nimmt die ausführende Mannschaft folgende Positionen ein: Freistoßschütze links ist Spieler E und rechts G. Den Ball bei einem indirekten Freistoß legt Mittelfeldspieler F auf. Auf die linke Außenbahn begibt sich Außenverteidiger A und nach rechts D. Links neben die Mauer geht Stürmer I. Rechts neben der Mauer positioniert sich Spieler J und einige Meter neben ihm Spieler H. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Innenverteidiger B und C.

Durchführung:

Spieler F passt den Ball zur linken Seite in den Laufweg von Spieler A, welcher Richtung Tormitte flankt. Die Stürmer I und J kreuzen und versuchen, die Flanke zu verwerten. Ebenso versuchen die Spieler G und H, sich im Rückraum anzubieten.

Spieler-/Positionslegende:

TW = Torwart

A = linker Außenverteidiger

B = linker Innenverteidiger

C = rechter Innenverteidiger

D = rechter Außenverteidiger

E = linker äußerer Mittelfeldspieler

F = halblinker Mittelfeldspieler

G = halbrechter Mittelfeldspieler

H = rechter äußerer Mittelfeldspieler

I = linker Stürmer

J = rechter Stürmer

Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoß

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

Bei einem Freistoß aus halblinker Position in 24 m Entfernung nimmt die ausführende Mannschaft folgende Positionen ein: Freistoßschütze links ist Spieler E und rechts G. Den Ball bei einem indirekten Freistoß legt Mittelfeldspieler F auf. Auf die linke Außenbahn begibt sich Außenverteidiger A und nach rechts D. Links neben die Mauer geht Stürmer I. Rechts neben der Mauer positioniert sich Spieler J und einige Meter neben ihm Spieler H. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Innenverteidiger B und C.

Durchführung:

Spieler F passt den Ball zu Stürmer I, der lässt in den Laufweg von Spieler E prallen, welcher aufs Tor schießt.

Spieler-/Positionslegende:

TW = Torwart

A = linker Außenverteidiger

B = linker Innenverteidiger

C = rechter Innenverteidiger

D = rechter Außenverteidiger

E = linker äußerer Mittelfeldspieler

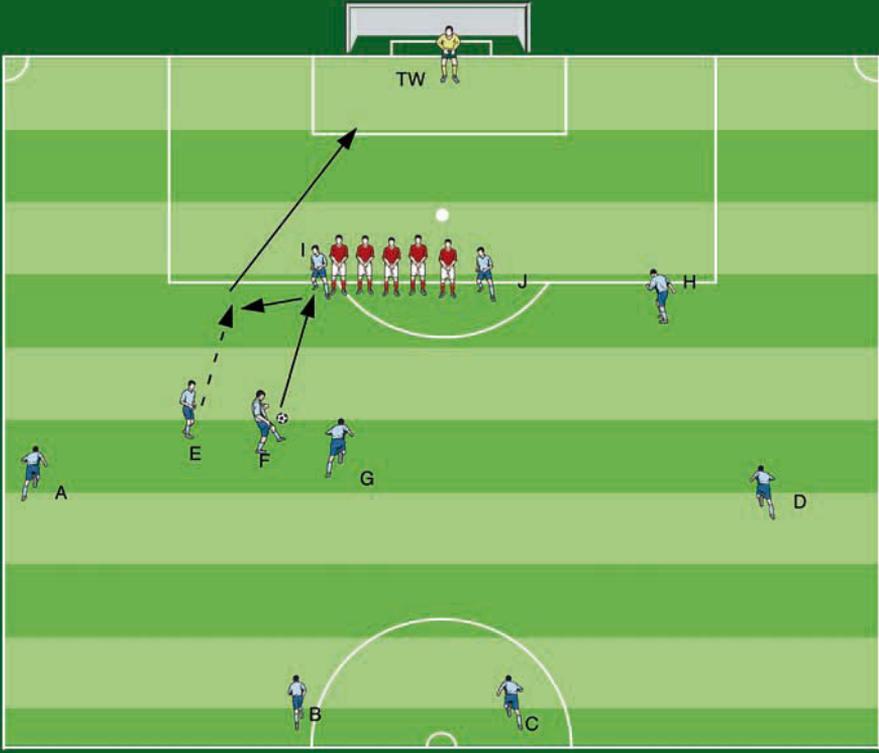
F = halblinker Mittelfeldspieler

G = halbrechter Mittelfeldspieler

H = rechter äußerer Mittelfeldspieler

I = linker Stürmer

J = rechter Stürmer



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoß

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

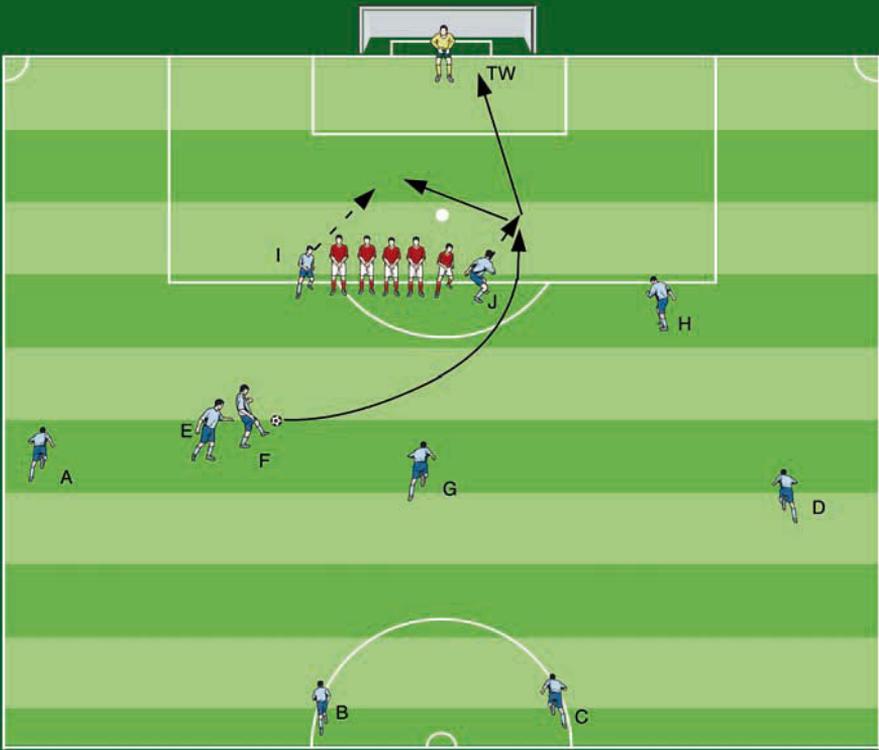
Bei einem Freistoß aus halblinker Position in 24 m Entfernung nimmt die ausführende Mannschaft folgende Positionen ein: Freistoßschütze links ist Spieler E und rechts G. Den Ball bei einem indirekten Freistoß legt Mittelfeldspieler F auf. Auf die linke Außenbahn begibt sich Außenverteidiger A und nach rechts D. Links neben die Mauer geht Stürmer I. Rechts neben der Mauer positioniert sich Spieler J und einige Meter neben ihm Spieler H. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Innenverteidiger B und C.

Durchführung:

Spieler F passt den Ball rechts neben der Mauer in die Gasse. Spieler J löst sich mit einer Drehung aus der Mauer zum Tor und schießt direkt oder passt optional quer zum mitgelaufenen Spieler I, der sich ebenfalls aus der Mauer Richtung Tor löst.

Spieler-/Positionslegende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoß

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

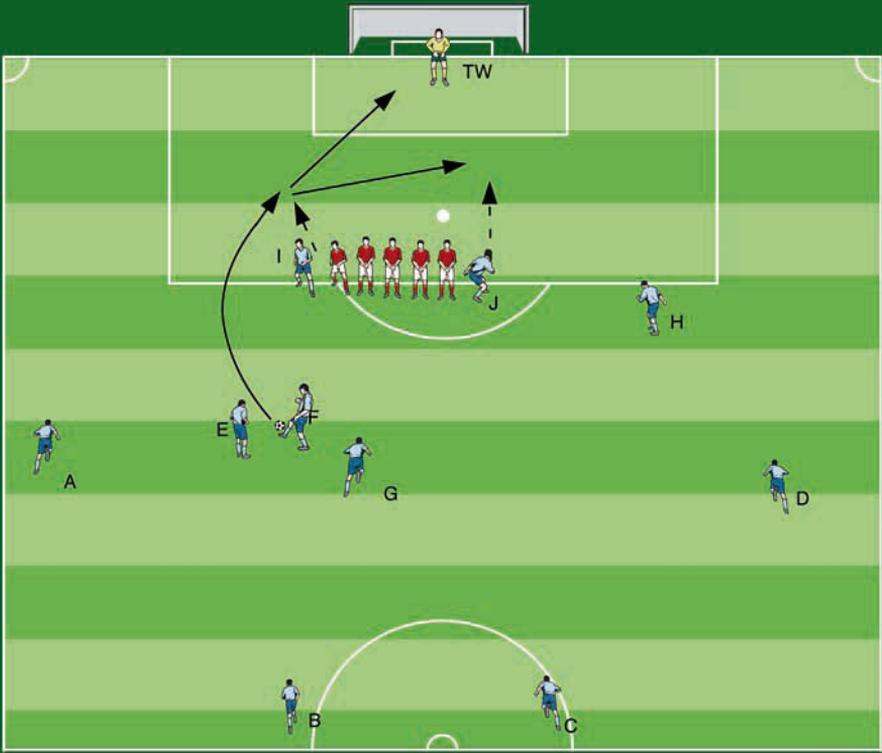
Bei einem Freistoß aus halblinker Position in 24 m Entfernung nimmt die ausführende Mannschaft folgende Positionen ein: Freistoßschütze links ist Spieler E und rechts G. Den Ball bei einem indirekten Freistoß legt Mittelfeldspieler F auf. Auf die linke Außenbahn begibt sich Außenverteidiger A und nach rechts D. Links neben die Mauer geht Stürmer I. Rechts neben der Mauer positioniert sich Spieler J und einige Meter neben ihm Spieler H. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Innenverteidiger B und C.

Durchführung:

Spieler F passt den Ball links neben der Mauer in die Gasse. Spieler I löst sich mit einer Drehung aus der Mauer zum Tor und schießt direkt oder passt optional quer zum mitgelaufenen Spieler J, der sich ebenfalls aus der Mauer Richtung Tor löst.

Spieler-/Positionslegende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoß

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

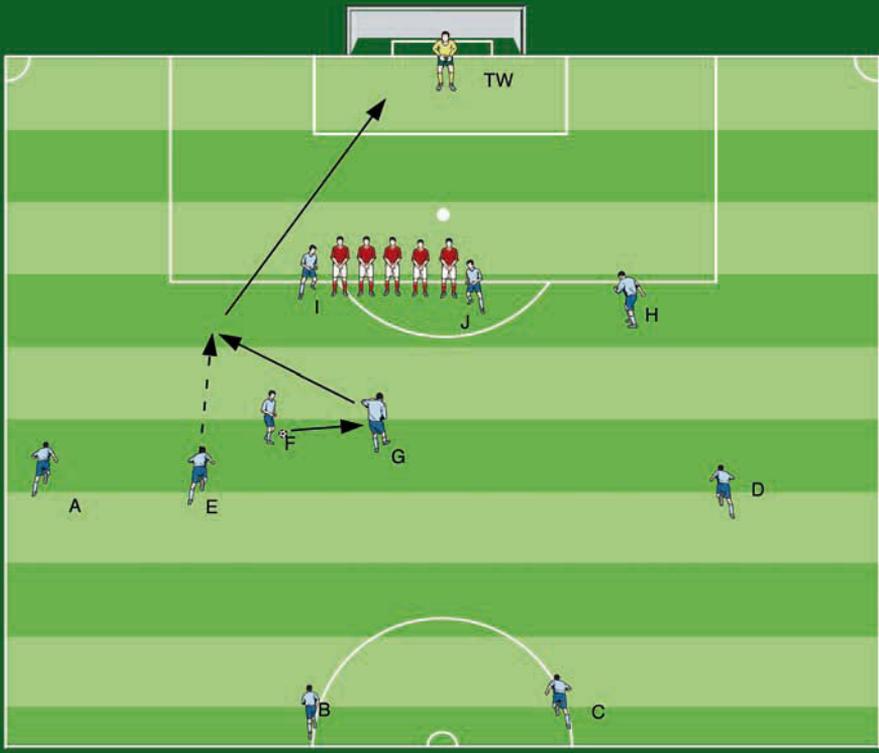
Bei einem Freistoß aus halblinker Position in 24 m Entfernung nimmt die ausführende Mannschaft folgende Positionen ein: Freistoßschütze links ist Spieler E und rechts G. Den Ball bei einem indirekten Freistoß legt Mittelfeldspieler F auf. Auf die linke Außenbahn begibt sich Außenverteidiger A und nach rechts D. Links neben die Mauer geht Stürmer I. Rechts neben der Mauer positioniert sich Spieler J und einige Meter neben ihm Spieler H. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Innenverteidiger B und C.

Durchführung:

Spieler F passt den Ball quer auf Spieler G, G passt den Ball nach links in den Lauf von Spieler E, welcher aufs Tor (Mauerecke) schießt.

Spieler-/Positionslegende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoß

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

Bei einem Freistoß aus halblinker Position in 24 m Entfernung nimmt die ausführende Mannschaft folgende Positionen ein: Freistoßschütze links ist Spieler E und rechts G. Den Ball bei einem indirekten Freistoß legt Mittelfeldspieler F auf. Auf die linke Außenbahn begibt sich Außenverteidiger A und nach rechts D. Links neben die Mauer geht Stürmer I. Rechts neben der Mauer positioniert sich Spieler J und einige Meter neben ihm Spieler H. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Innenverteidiger B und C.

Durchführung:

Spieler G sprintet über den Ball rechts an der Mauer vorbei. F sprintet über den Ball und links an der Mauer vorbei. E passt den Ball rechts neben der Mauer vorbei in den Laufweg von Spieler G, welcher aufs Tor schießt.

Spieler-/Positionslegende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer

Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoß

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

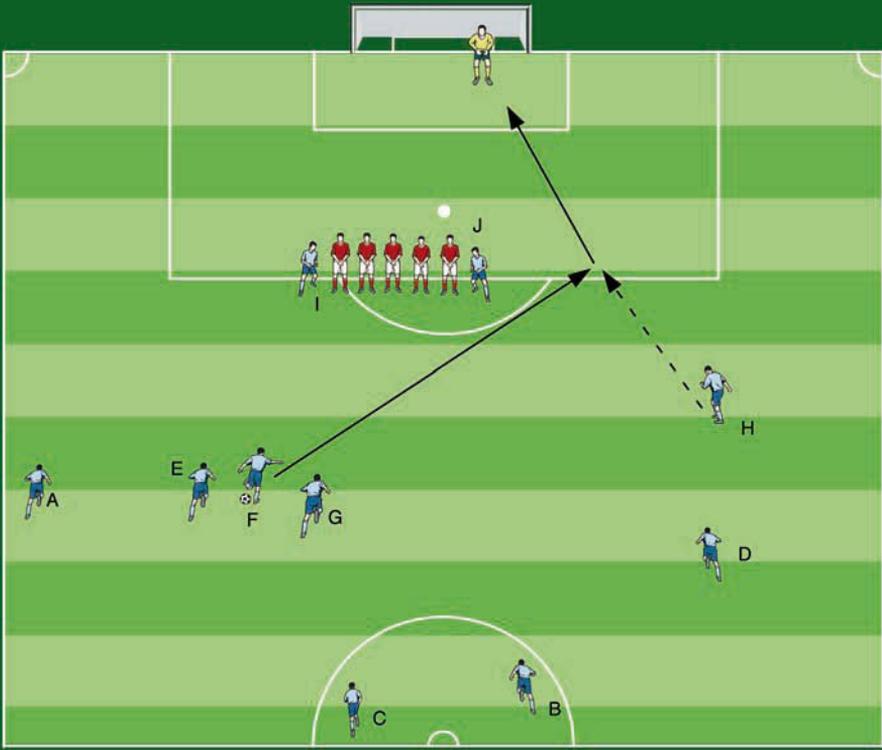
Bei einem Freistoß aus halblinker Position in 24 m Entfernung nimmt die ausführende Mannschaft folgende Positionen ein: Freistoßschütze links ist Spieler E und rechts G. Den Ball bei einem indirekten Freistoß legt Mittelfeldspieler F auf. Auf die linke Außenbahn begibt sich Außenverteidiger A und nach rechts D. Links neben die Mauer geht Stürmer I. Rechts neben der Mauer positioniert sich Spieler J und einige Meter neben ihm Spieler H. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Innenverteidiger B und C.

Durchführung:

Spieler F passt den Ball nach rechts zu Spieler H. Spieler H sprintet in Richtung Strafraum und schießt aufs Tor.

Spieler-/Positionslegende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoß

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

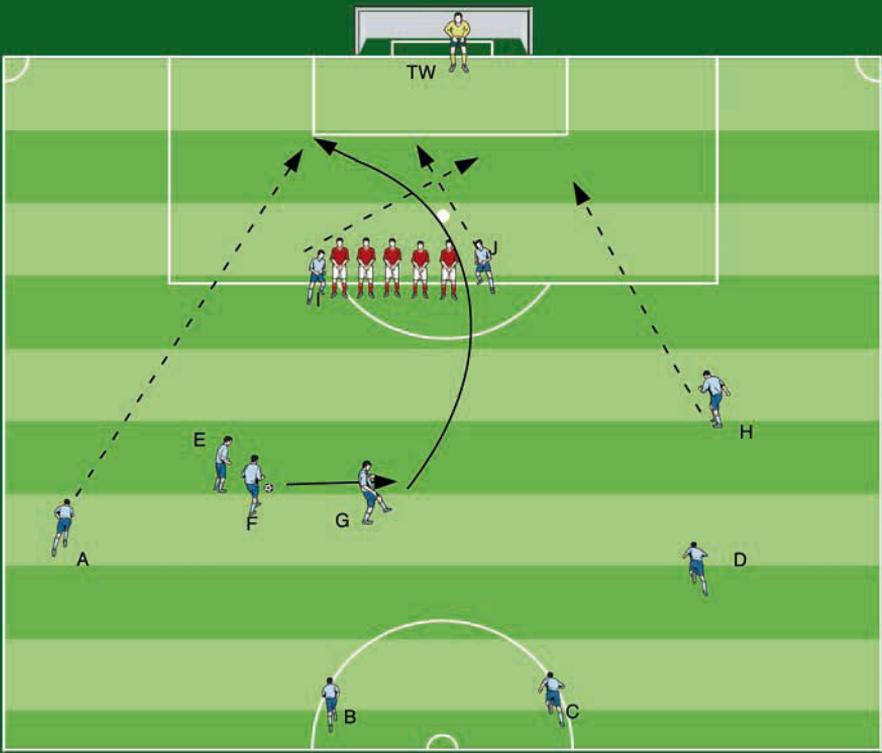
Bei einem Freistoß aus halblinker Position in 24 m Entfernung nimmt die ausführende Mannschaft folgende Positionen ein: Freistoßschütze links ist Spieler E und rechts G. Den Ball bei einem indirekten Freistoß legt Mittelfeldspieler F auf. Auf die linke Außenbahn begibt sich Außenverteidiger A und nach rechts D. Links neben die Mauer geht Stürmer I. Rechts neben der Mauer positioniert sich Spieler J und einige Meter neben ihm Spieler H. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Innenverteidiger B und C.

Durchführung:

Spieler F passt den Ball nach rechts zu Spieler G. Dieser spielt einen Flankenball nach links über die Mauer in den Laufweg von Spieler A. Spieler A köpft/schießt aufs Tor oder legt den Ball in die Mitte ab. Spieler I und J kreuzen Richtung erster und zweiter Pfosten. Spieler H läuft in den Rückraum.

Spieler-/Positionslegende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoß

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

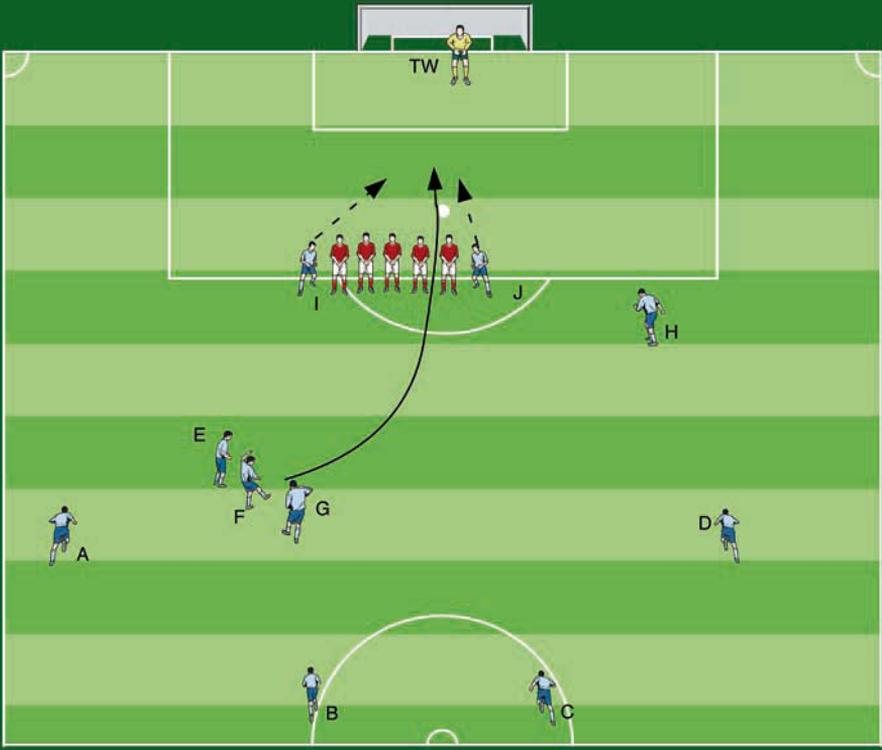
Bei einem Freistoß aus halblinker Position in 24 m Entfernung nimmt die ausführende Mannschaft folgende Positionen ein: Freistoßschütze links ist Spieler E und rechts G. Den Ball bei einem indirekten Freistoß legt Mittelfeldspieler F auf. Auf die linke Außenbahn begibt sich Außenverteidiger A und nach rechts D. Links neben die Mauer geht Stürmer I. Rechts neben der Mauer positioniert sich Spieler J und einige Meter neben ihm Spieler H. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Innenverteidiger B und C.

Durchführung:

Spieler F lupft den Ball über die Mauer. Die Spieler I+J lösen sich mit einer Drehung zum Tor aus der Mauer und einer der beiden (der Spieler, der näher und schneller zum Ball steht/sprintet) nimmt den Ball mit und schießt aufs Tor.

Spieler-/Positionslegende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoß

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

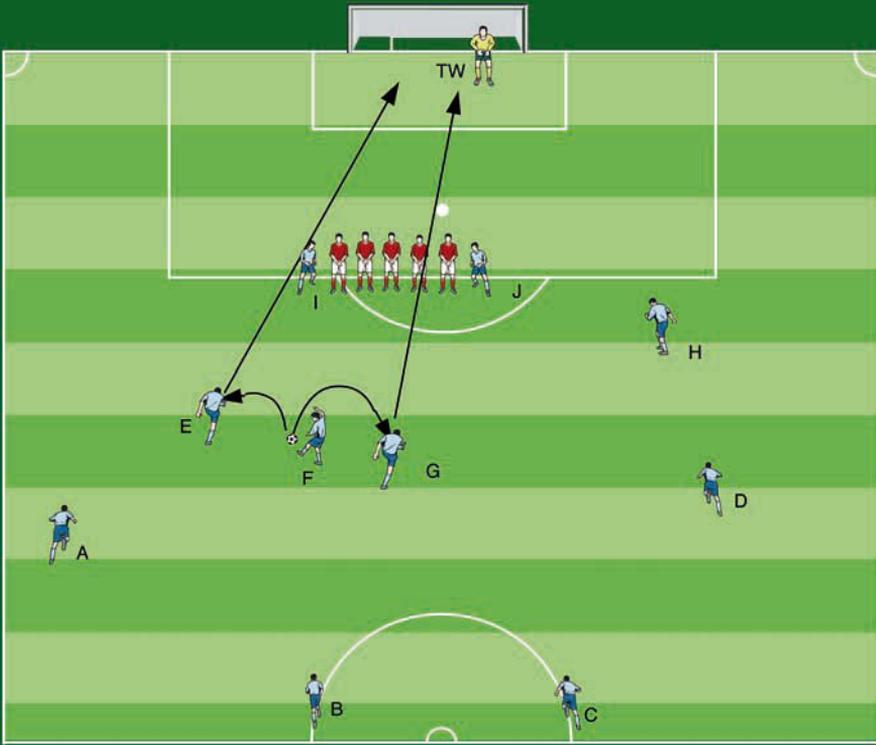
Bei einem Freistoß aus halb linker Position in 24 m Entfernung nimmt die ausführende Mannschaft folgende Positionen ein: Freistoßschütze links ist Spieler E und rechts G. Den Ball bei einem indirekten Freistoß legt Mittelfeldspieler F auf. Auf die linke Außenbahn begibt sich Außenverteidiger A und nach rechts D. Links neben die Mauer geht Stürmer I. Rechts neben der Mauer positioniert sich Spieler J und einige Meter neben ihm Spieler H. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Innenverteidiger B und C.

Durchführung:

Spieler F lupft entweder den Ball zu Spieler E und dieser schießt volley über die Mauer ins linke Eck oder Spieler F lupft den Ball (mit dem Rücken stehend zu Spieler G) über sich zu Spieler G und dieser schießt volley aufs Tor.

Spieler-/Positionslegende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoß

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

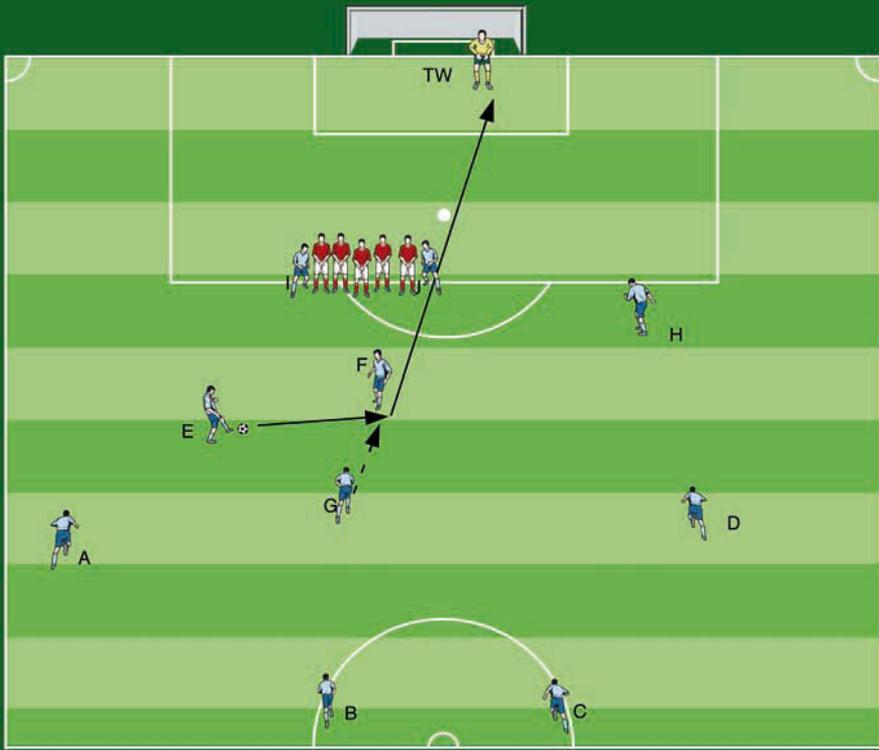
Bei einem Freistoß aus halblinker Position in 24 m Entfernung nimmt die ausführende Mannschaft folgende Positionen ein: Freistoßschütze links ist Spieler E und rechts G. Den Ball bei einem indirekten Freistoß legt Mittelfeldspieler F auf. Auf die linke Außenbahn begibt sich Außenverteidiger A und nach rechts D. Links neben die Mauer geht Stürmer I. Rechts neben der Mauer positioniert sich Spieler J und einige Meter neben ihm Spieler H. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Innenverteidiger B und C.

Durchführung:

Spieler E passt den Ball zu Spieler F, F stoppt den Ball und der heranlaufende Spieler G schießt mit einem kraftvollen Schuss in die Torwartecke.

Spieler-/Positionslegende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoß

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****5-15 min****Organisation:**

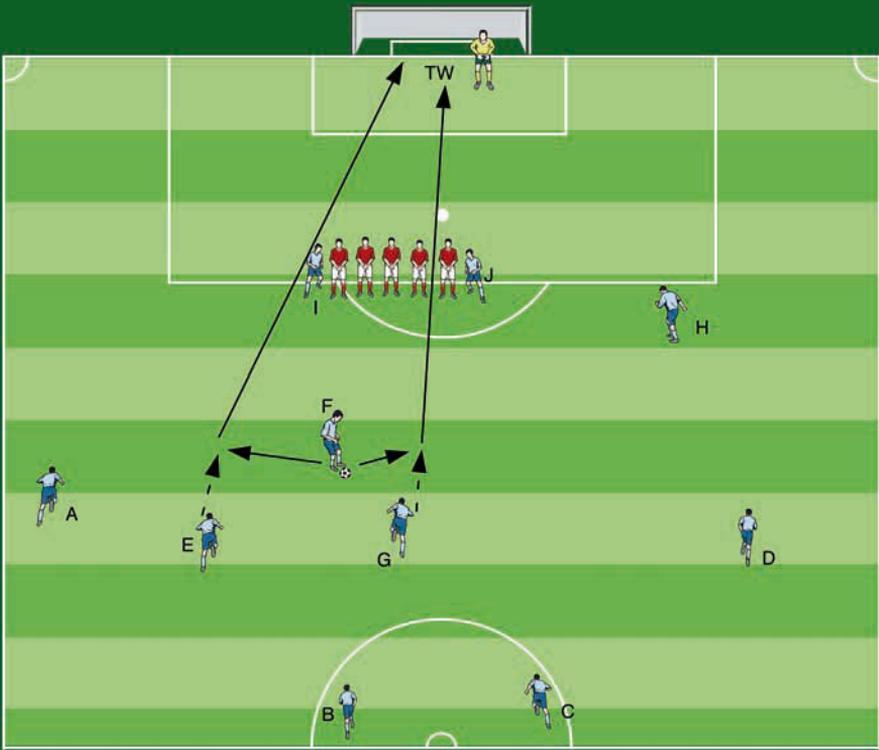
Bei einem Freistoß aus halblinker Position in 24 m Entfernung nimmt die ausführende Mannschaft folgende Positionen ein: Freistoßschütze links ist Spieler E und rechts G. Den Ball bei einem indirekten Freistoß legt Mittelfeldspieler F auf. Auf die linke Außenbahn begibt sich Außenverteidiger A und nach rechts D. Links neben die Mauer geht Stürmer I. Rechts neben der Mauer positioniert sich Spieler J und einige Meter neben ihm Spieler H. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Innenverteidiger B und C.

Durchführung:

Spieler F passt mit der Sohle entweder zu Spieler G, welcher direkt in die Torwartecke schießt oder Spieler F spielt mit der Hacke/Sohle, nachdem er einen Pass zu Spieler G angetäuscht hat, zu Spieler E, welcher mit links an der Mauer vorbei ins Mauereck schießt.

Spieler-/Positionslegende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Freistoß

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Beteiligte Spieler****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt****Ganze Mannschaft****45-50 min****Organisation:**

Beide Mannschaften positionieren sich über das halbe Spielfeld verteilt in der 4-4-2-Formation plus Torhüter in beiden Toren. In der Mitte des Spielfeldes wird mit Hütchen eine Mittellinie markiert.

Spieler-/Positionslegende:

- TW = Torwart
 A = linker Außenverteidiger
 B = linker Innenverteidiger
 C = rechter Innenverteidiger
 D = rechter Außenverteidiger
 E = linker äußerer Mittelfeldspieler
 F = halblinker Mittelfeldspieler
 G = halbrechter Mittelfeldspieler
 H = rechter äußerer Mittelfeldspieler
 I = linker Stürmer
 J = rechter Stürmer

Durchführung:

Es wird 11: 11 gespielt. Alle 2-3 min wird das Spiel unterbrochen und ein Freistoß ausgeführt.

Hinweis:

Die Offensivmannschaft nimmt folgende Positionen bei einem Freistoß aufs Tor, von halb links geschossen, aus 24 m Entfernung ein: Freistoßschütze links ist Spieler E und rechts G. Den Ball bei einem indirekten Freistoß legt Mittelfeldspieler F auf. Auf die linke Außenbahn begibt sich Außenverteidiger A und nach rechts D. Links neben die Mauer geht Stürmer I. Rechts neben der Mauer positioniert sich Spieler J und einige Meter

neben ihm Spieler H. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Innenverteidiger B und C.

Die Offensivmannschaft nimmt folgende Positionen bei einer Freistoßflanke, von links geschossen, ein: Die Offensivmannschaft ist auf Höhe der 16-m-Linie positioniert. Die Übung wird auf einer Spielfeldhälfte auf ein Tor trainiert. Der rechte Mittelfeldspieler H stellt sich in halblinker Position zur Ausführung des Freistoßes auf. Bei ihm sind die Bälle. Die beiden Stürmer werden im Strafraum zwischen Elfmeterpunkt und Strafraumgrenze auf gleicher Höhe positioniert. Stürmer I und Stürmer J kreuzen in Richtung erster Pfosten bzw. zum Torwart. Wobei Stürmer I nicht nur Richtung Torwart läuft, er hat auch die Option, dem Freistoßschützen entgegenzulaufen, um mit ihm den Freistoß schnell bzw. kurz auszuführen. Der rechte Innenverteidiger C steht mittig und etwas nach hinten versetzt zwischen den beiden Stürmern. Der linke Innenverteidiger B und der halbrechte Mittelfeldspieler G stehen auf Höhe der Strafraumgrenze, etwas rechts zum Halbkreis des Strafraums. C läuft zum ersten Pfosten, B zum zweiten Pfosten und G in Richtung 5-m-Raum und Elfmeterpunkt. Der rechte äußere Mittelfeldspieler E wird im zentralen Rückraum positioniert und Spieler A begibt sich in den Rückraum von Spieler H, mit den Optionen, zu hinterlaufen, um zu flanken oder den Ball bei einem Pass zurück zur anderen Seite zu verlagern. Auf Höhe der Mittellinie stehen die Außenverteidiger D und der halblinke Mittelfeldspieler F.

Die Defensivmannschaft nimmt folgende Positionen ein, bei einem Freistoß aus halblinker Position aus 24 m aufs Tor geschossen: In die Mauer auf Höhe der 16-m-Linie von rechts nach links gehen die Spieler B, F, G, E und D. Der Spieler, der den Schützen anläuft bzw. attackiert, ist Spieler I. Rechts neben der Mauer positioniert sich Spieler A und links davon die Spieler C und H. Seitlich versetzt von den Freistoßschützen steht als einziger Offensivspieler, der als Anspielstation bei Ballgewinn dienen soll, Stürmer J.

Die Defensivmannschaft nimmt folgende Positionen ein, bei einem Freistoß aus linker Position als Freistoßflanke geschlagen:

Die Viererabwehrkette mit den Spielern A-D steht auf Linie in Höhe der Strafraumgrenze. Vor den Spielern B, C und D stehen, ungefähr auf Höhe des Strafraumhalbkreises, die Spieler E, F und G. Der rechte äußere Mittelfeldspieler H bildet eine Einmannmauer. Der rechte Stürmer J steht eingerückt in vertikaler Verlängerung zu H. Der linke Stürmer I steht zentral vor der Mittellinie. Der Torhüter steht kurz vor der 5-m-Raum-Linie.

Hilfsmittel:

2 Großfeldtore



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

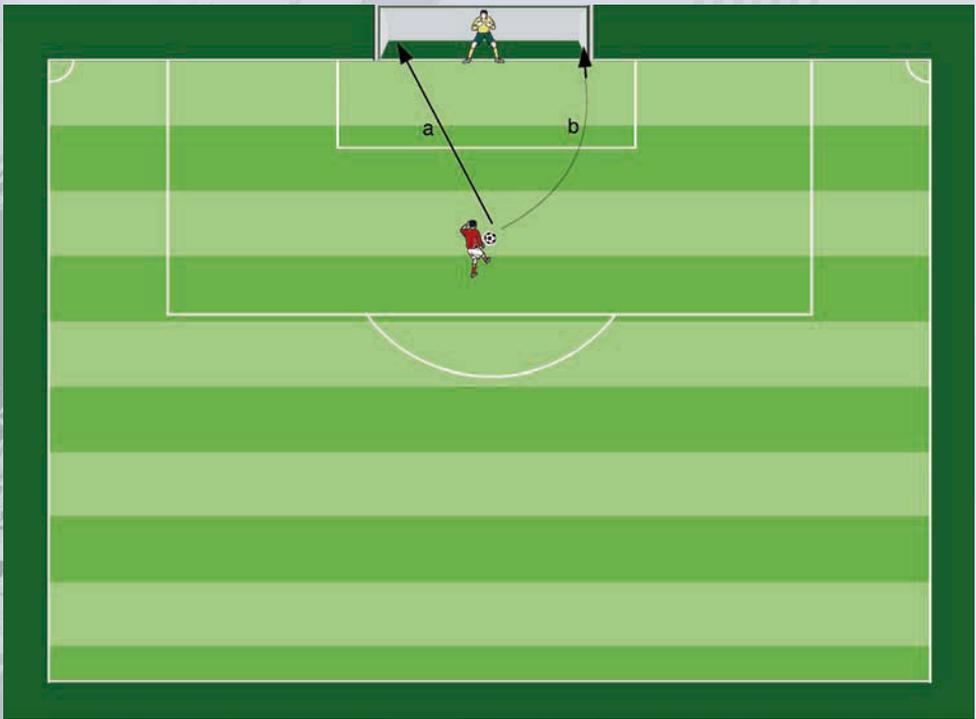
- Elfmeter

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt, Ausklang****5-15 min****Organisation:**

Es wird auf ein oder mehrere Tore mit Torhüter Elfmeterschießen trainiert. Jeder Spieler hat einen Ball. Pro Tor sollten nach Möglichkeit nicht mehr als 3-5 Spieler üben.

Durchführung:

Die Spieler sollen ohne Zeitdruck verschiedene Elfmetervarianten einstudieren. In diesem Fall sollen sie speziell harte, platzierte Schüsse mit dem Spann (a) und gezwirbelte, platzierte Schüsse mit der Innenseite (b) trainieren.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingschwerpunkt

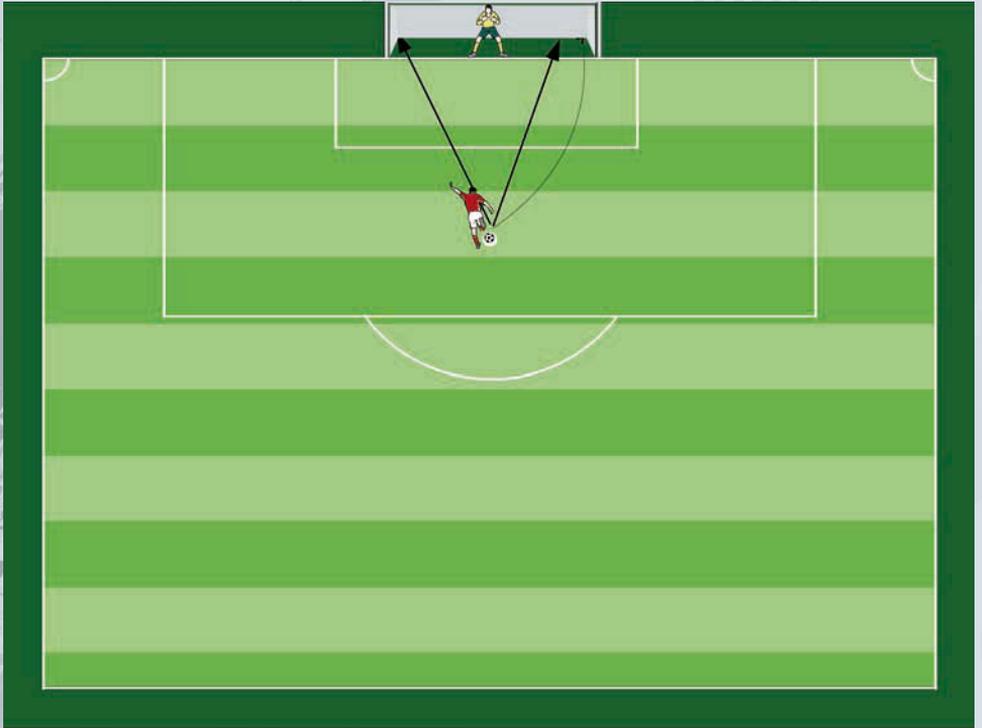
- Elfmeter

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt, Ausklang****5-15 min****Organisation:**

Es wird auf ein oder mehrere Tore mit Torhüter Elfmeterschießen trainiert. Pro Tor sollten nach Möglichkeit nicht mehr als 3-5 Spieler üben.

Durchführung:

Jeder Spieler hat fünf Schüsse. Bevor sie ihre Elfmeter schießen, müssen die Spieler eine Prognose abgeben, wie viele ihrer fünf Schüsse sie verwandeln werden. Hier wird ein erster leichter Druck auf die Spieler aufgebaut, wie sie ihn verstärkt in einer Elfmetersituation im Spiel erleben werden.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingschwerpunkt

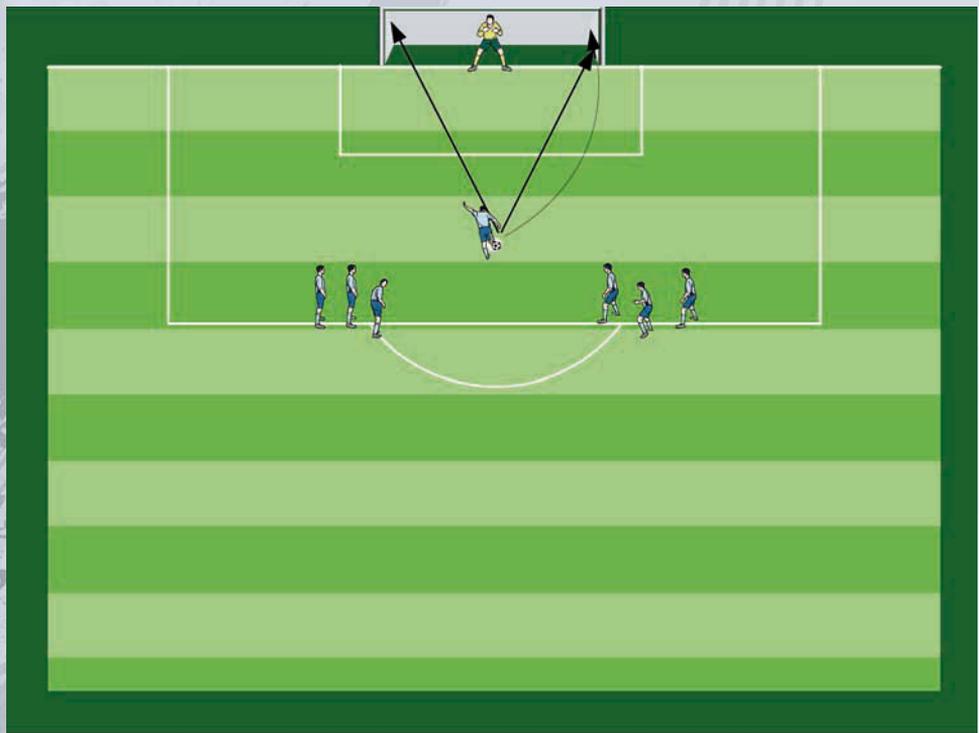
- Elfmeter

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Schluss****5-15 min****Organisation:**

Diese Übung wird am Ende einer Trainingseinheit praktiziert. Es wird auf ein Tor mit Torhüter Elfmeterschießen trainiert. Jeder Spieler hat einen Ball.

Durchführung:

Jeder Spieler hat abwechselnd einen Elfmetersversuch. Wer drei Elfmertore erzielt hat, darf in die Kabine.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingschwerpunkt

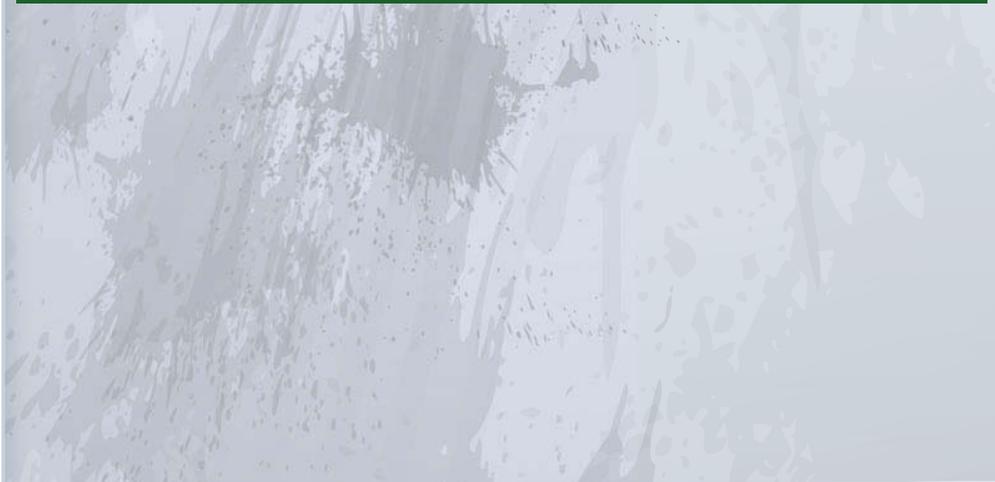
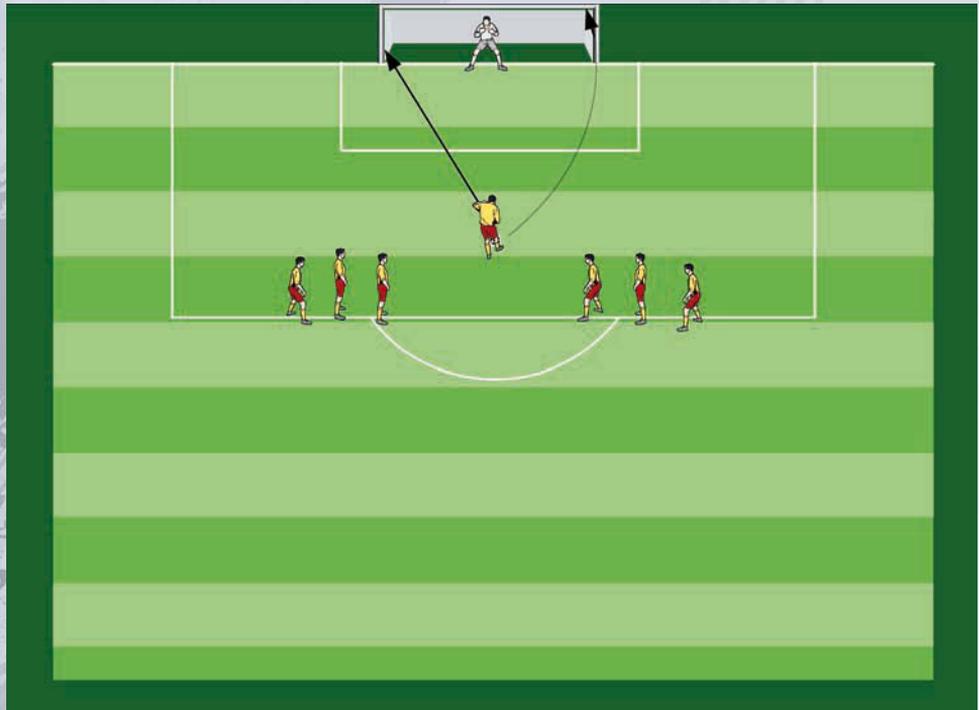
- Elfmeter

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Schluss****5-15 min****Organisation:**

Diese Übung wird am Ende einer Trainingseinheit praktiziert. Es wird auf ein Tor mit Torhüter Elfmeterschießen trainiert. Jeder Spieler hat einen Ball.

Durchführung:

Jeder Spieler hat abwechselnd einen Elfmetersversuch. Wer trifft, darf in die Kabine. Allerdings muss der Ball bei dem Elfmeter entweder einen der beiden Innenpfosten oder die Unterkante der Latte berührt haben.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Elfmeter

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt, Ausklang****5-15 min****Organisation:**

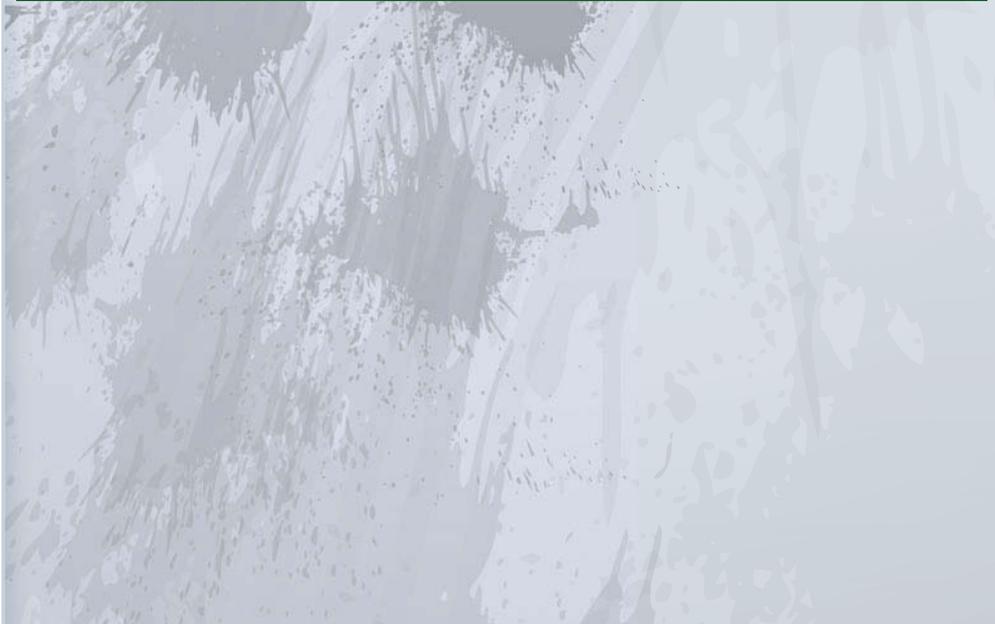
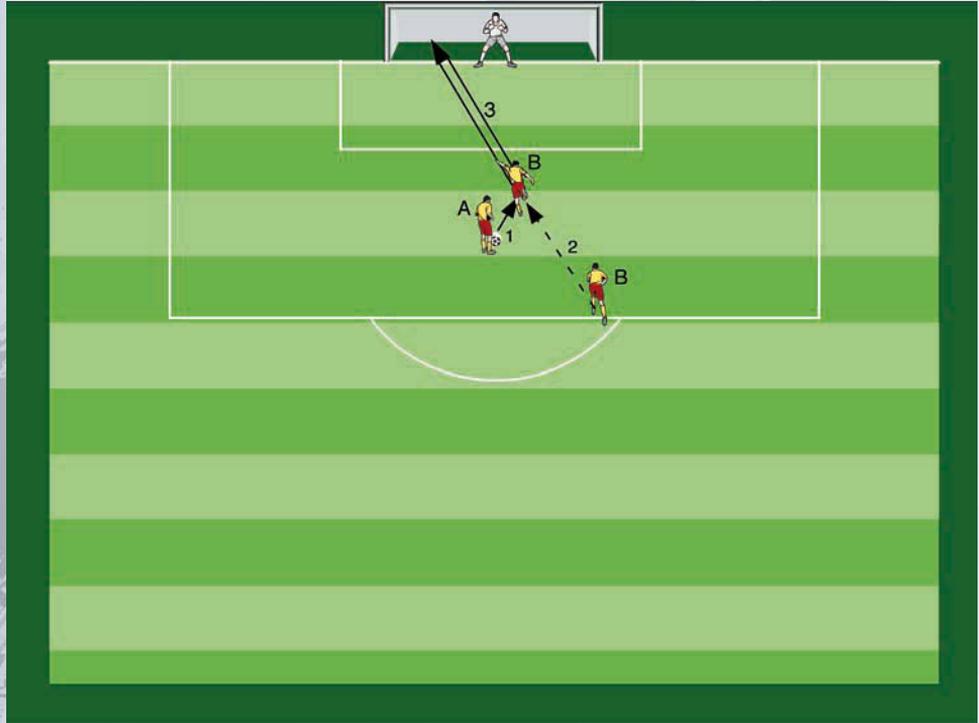
Es wird auf ein oder mehrere Tore mit Torhüter Elfmeterschießen trainiert. Pro Tor sollten nach Möglichkeit nicht mehr als 4-6 Spieler üben.

Durchführung:

Der Elfmeterschütze läuft zum Schuss an und passt den Ball seitlich kurz nach vorne. Sobald sich der Ball bewegt, startet ein Mitspieler von der Strafraumgrenze zum Ball und schießt ihn ins Tor.

Hinweis:

Der Ball muss eine ganze Umdrehung gemacht haben, bevor der Spieler in den 16-m-Raum einlaufen darf.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingschwerpunkt

- Elfmeter

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Ausklang****5-15 min****Organisation:**

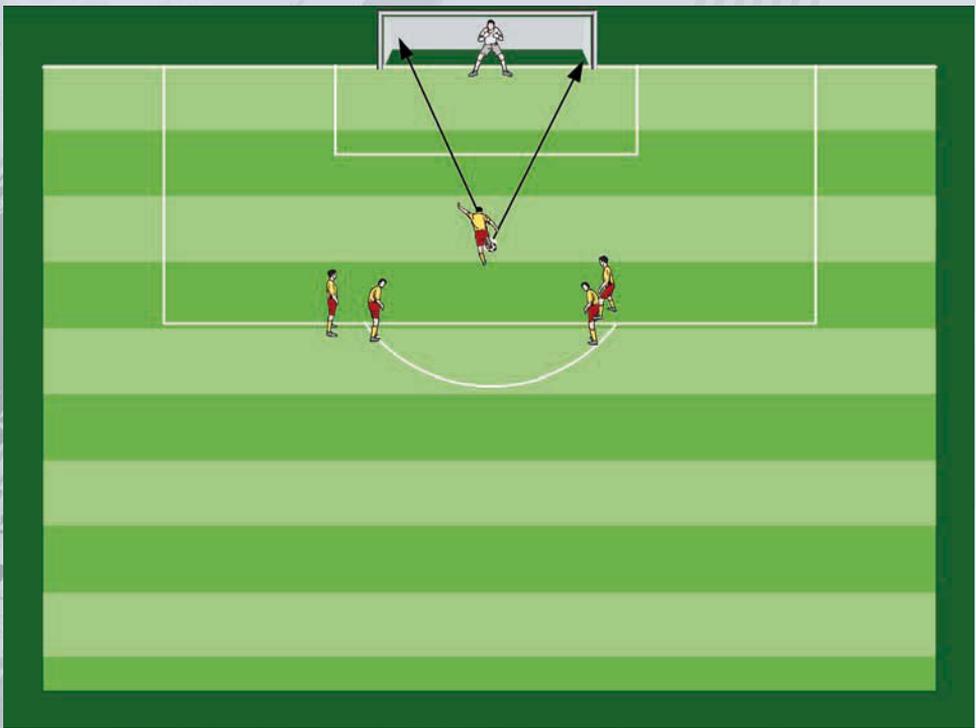
Es wird auf ein oder mehrere Tore mit Torhüter Elfmeterschießen trainiert. Pro Tor sollten nach Möglichkeit nicht mehr als 3-5 Spieler üben.

Alternative:

Jeder Spieler muss ankündigen, wie viele seiner Elfmeter er verwandelt. Er muss jedoch mindestens 75 % seiner Elfmeter treffen, sonst verliert er automatisch.

Durchführung:

Die Spieler machen einen Elfmeterwettbewerb. Wer die meisten Elfmeter verwandelt, gewinnt. Zur Spannungserhöhung kann ein Wetteinsatz ausgemacht werden.



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Elfmeter

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Hauptteil/Schwerpunkt, Ausklang****Schluss****Dosierung****10-30 min****Organisation:**

Mit Hütchen wird ein Dreieck zwischen Mittellinie und Strafraum aufgebaut. An jedes Hütchen wird ein Spieler gestellt (rot). Ein vierter Spieler (blau) geht in die Mitte. Die roten Anspieler haben alle einen Ball. Auf die Grundlinie wird ein Tor gestellt, in das ein Torhüter geht. Auf den Elfmeterpunkt wird ein Ball gelegt.

Durchführung:

Der blaue Spieler muss den roten Spielern schnell entgegenlaufen und den von ihnen zugespielten Ball auf unterschiedliche Weise zurückpassen (zuerst zu Spieler A flach zurückspielen, dann zu B mit dem Kopf zurück und zu C volley zurückpassen). Anschließend muss er sofort in den Strafraum sprinten und einen Elfmeter gegen den Torhüter schießen. Nun wechselt der blaue Spieler die Position mit einem roten. Wenn alle die Station 1 x durchlaufen haben, startet die Übung von vorne. Allerdings muss nun der Parcours 2 x durchlaufen werden, bevor der Elfmeter geschossen wird. Anschließend 3 x, zum Schluss 4 x.

Hilfsmittel:

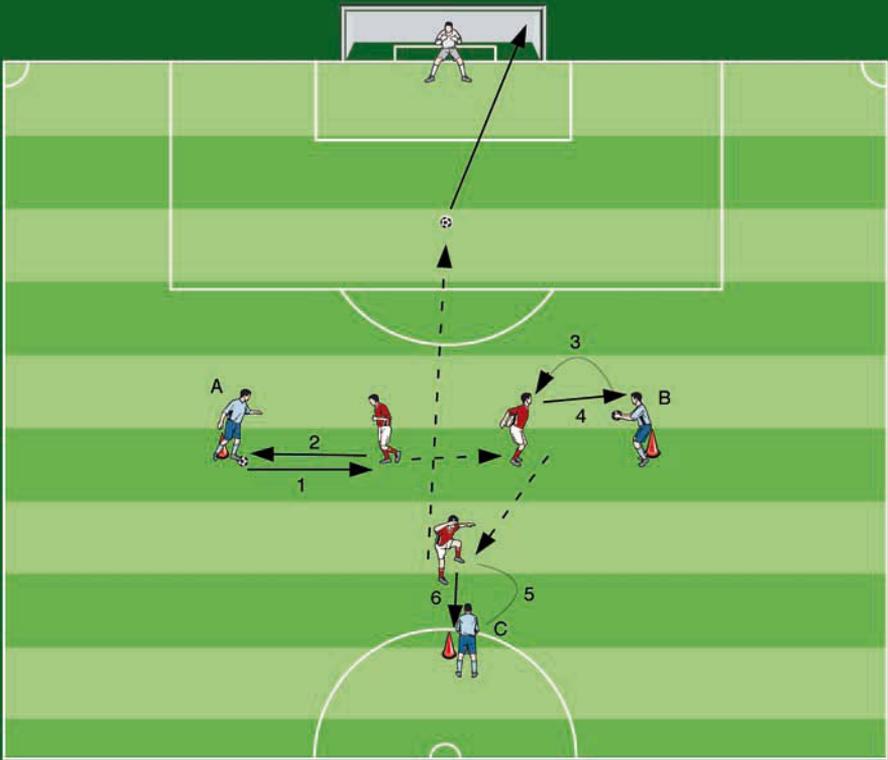
1 Großfeldtor, 3 Hütchen oder mehr

Feldgröße:

Halbes Spielfeld

Hütchenabstände:

10 m



Trainingszweck

- Standardsituationen

Trainingssschwerpunkt

- Elfmeter

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau****Dosierung****Hauptteil/Schwerpunkt, Ausklang****20-40 min****Organisation:**

Es wird mit Hütchen ein Spielfeld abgesteckt. Auf jede der vier Hütchenseiten wird ein Hütchentor aufgebaut. Es werden zwei Mannschaften zu je vier Spieler gebildet. An jedem Spielfeld sind genug Bälle gelagert, um einen schnellen Spielfluss zu garantieren. In der Nähe des Spielfeldes wird ein Tor aufgestellt, in das ein Torhüter geht. Die Spieldauer beträgt zwischen 2-4 min und nach Spielende müssen direkt die Elfmeter geschossen werden.

Durchführung:

Die beiden Mannschaften spielen 2 min 4:4 auf vier kleine Hütchentore. Jede Mannschaft hat zwei Hütchentore zu verteidigen. Direkt im Anschluss an die Spielform muss jeder Spieler einen Elfmeter schießen. Jeder Spieler hat hierzu maximal 5-10 s Zeit, d. h., er muss unter Zeitdruck gegen den Torhüter schießen. Die getroffenen Elfmeter zählen als Tore zum Spielstand dazu. Nach Ausführung der Elfmeter gehen die Mannschaften wieder ins Spielfeld und spielen erneut 2 min 4:4, wobei die Spieler, die den Elfmeter verschossen haben, die erste Minute nicht mitspielen dürfen und deren Mannschaft nun ggbs. in Unterzahl spielen muss. Danach schießen allerdings immer wieder alle vier Spieler jeder Mannschaft einen Elfmeter usw.

Hilfsmittel:

1 Großfeldtor, 12 Hütchen

Feldgröße:

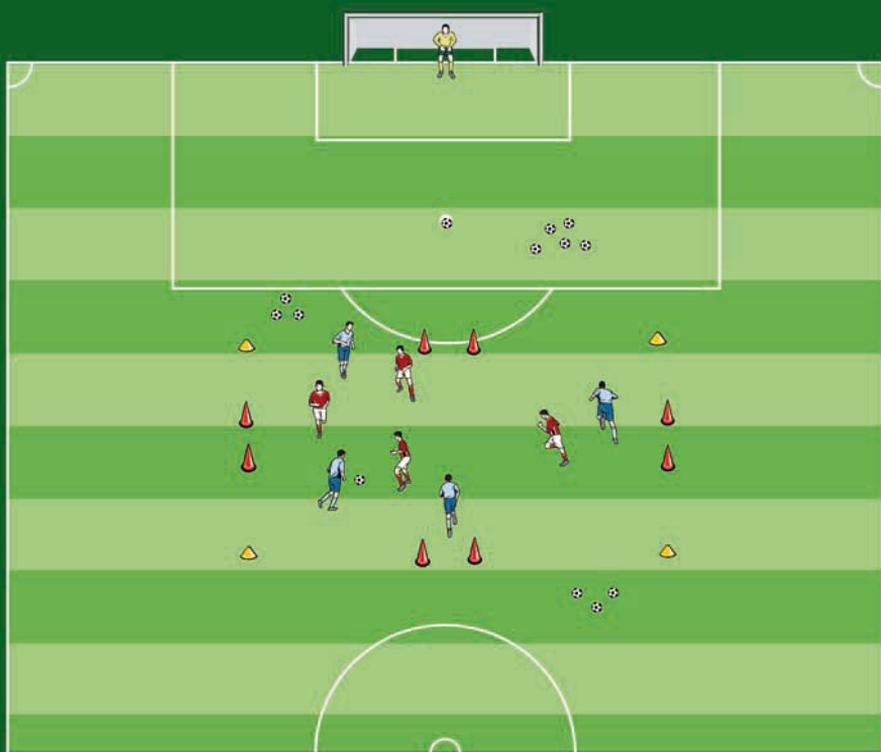
20 x 20 m

Hütchenabstände:

Viereck: 20 m

Hütchentore: 2-3 m

Gelbes Hütchen zum roten Hütchen: 8-9 m



Vor vielen Jahren entstand der Wunsch, meine gesammelten Erfahrungswerte und Ideen als Spieler und Trainer, sowie die im Rahmen von Hospitationen, Trainerlehrgängen und aus zahllosen Gesprächen mit fußballbegeisterten Menschen gewonnenen Eindrücke zu veröffentlichen. Dieses Werk und etliche andere haben es nun Wirklichkeit werden lassen.

Mein Dank gilt folgenden Personen und Unternehmen:

Easy2Coach, die mir durch die Zeichensoftware Easy2Coach Draw neuartige Möglichkeiten zur Darstellung der zahlreichen Trainingsübungen zur Verfügung stellten.

In gemeinsamer Zusammenarbeit mit dem Meyer und Meyer Verlag konnte so meine Idee der weltweiten Veröffentlichung medial unterschiedlich aufgearbeiteter Trainingslehre (Buchform, E-Book-Variante, diverse Trainingspakete sowie Übungen in einer Online-Datenbank mit integrierter Zeichen- und Animationssoftware) umgesetzt werden.

Günter Limbach für sein Vertrauen und seinen Rechtsbeistand.

Meinem Vater Johannes Titz, auf den ich mich immer verlassen konnte, der mir die ersten Fußballschritte ermöglichte und keine Müdigkeit oder Verdrossenheit beim Zeichnen der Übungen kannte.

Dem Meyer & Meyer Verlag und ganz besonders Jürgen Meyer, für das entgegengebrachte Vertrauen, seine Überzeugung und die vielen hilfreichen Ratschläge.

Sebastian Stache, der mir immer als verlässlicher Partner, Kritiker und Freund zur Seite stand und einer der fähigsten Lektoren ist, den sich ein Autor wünschen kann.

Meinem Freund Prof. Dr. Steven Dooley, der mich mit seinen kritischen und konstruktiven Kommentaren inspirierte.

Thomas Dooley für seine professionell geführte Co-Autorenschaft und seinen Glauben an diese Trainingslehre. Timo Nagel, der mir als jahrelanger Freund und Trainerkollege mit Rat und Tat zur Seite stand.

Danken möchte ich des Weiteren allen Menschen und Vertrauten, die mich auf diesem Weg begleitet und meine Kreativität angeregt haben. Insbesondere meiner Familie gilt auf Grund der vielen Entbehrungen, ihres großartigen Rückhalts und ihrer grenzenlosen Unterstützung während der ganzen Zeit ein ganz besonderer Dank.

Christian Titz

Exklusiv:

Als Käufer dieses Buchs können Sie die beschriebenen Übungen zusätzlich als **kostenlose Animationen** im Internet ansehen und nach Ihren Wünschen anpassen.

www.Easy2Coach.net

Hierzu sind lediglich 3 Schritte notwendig:

1. Melden Sie sich auf www.easy2coach.net/motions kostenlos an.
2. Tragen Sie den Gutscheincode in dem Gutscheinfenster ein.
Code: MM2010E2Co3DS
3. Animationen ansehen und beliebig bearbeiten.





Easy2Coach Interactive

15% RABATT*



ist die führende Fußballsoftware im Internet für ambitionierte Trainer und Vereine und bietet:

- ✓ Trainingsplanung und Statistiken
- ✓ Übungsarchiv und Tauschbörse
- ✓ Zeichen- und Animationssoftware

SA	18:00	Event	Mannsc
24.04.	19:00	Training	ssen
			Sportz
SO		Geburtstag	Detle
25.04.	19:00	Sozial	Dorfk
			Gegr
MO	18:30	Training	Trainings
26.04.			



www.Easy2Coach.net



* 15% Rabatt auf jede Mitgliedschaft im gesamten Jahr 2011 bei Eingabe des Gutscheinodes **Standardsituation** bei einer Buchung auf www.Easy2Coach.net

Easy2Coach Shop

Trainingspläne und Übungssammlungen von den Profis der *Dooley Soccer University*



- ✓ Trainingspläne zum Download
- ✓ Übungen online nutzen
- ✓ Training und Spiel verbessern

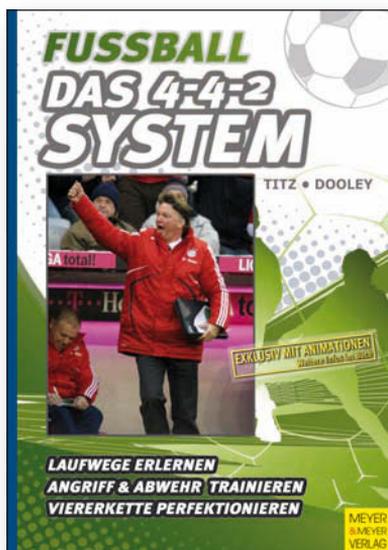


www.Fussballtraining-Online.de



Im Einsatz bei:





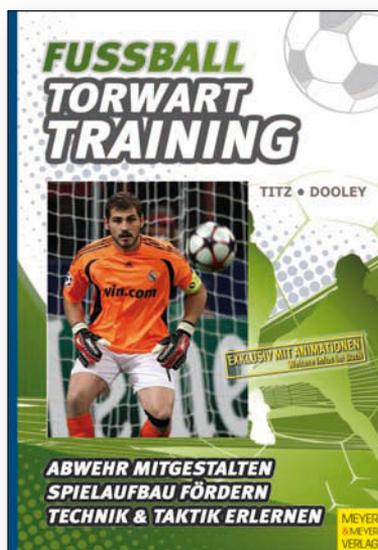
ISBN 978-3-89899-629-7
 € [D] 16,95



ISBN 978-3-89899-558-0
 € [D] 16,95



ISBN 978-3-89899-557-3
 € [D] 16,95



ISBN 978-3-89899-628-0
 € [D] 16,95

Preisänderungen vorbehalten und Preisangaben ohne Gewähr!

Weitere Titel zum Fußball finden Sie auf www.dersportverlag.de

Alle Bücher auch als **E-Books** – bequem & sicher, powered by



MEYER & MEYER VERLAG
 Von-Coels-Str. 390
 52080 Aachen
www.dersportverlag.de

Tel.: 02 41 - 9 58 10 - 13
 Fax: 02 41 - 9 58 10 - 10
 E-Mail: vertrieb@m-m-sports.com
 oder bei Ihrem Buchhändler

**MEYER
 & MEYER
 VERLAG**



DOOLEY SOCCER UNIVERSITY

Mehr als nur Fußball!

Die DSU mit ihrem einzigartigen modularen Konzept ist ein international ausgerichteter Fußball-Dienstleister. Es ist unser Ziel, die Bedürfnisse der verschiedenen Zielgruppen mit qualitativ hochwertigen Produkten zu verbinden.



OFFIZIELLE FUSSBALLSCHULE SEIT 2002
STÜTZPUNKTTRAINING, CAMPS

AUSBILDUNGSINSTITUT
KONZEPTE FÜR VERBÄNDE, VEREINSTRAINING

INTERNET PORTAL
EDUTAINMENT, VIDEOS

TRAINING-PHILOSOPHIE
BÜCHER, ONLINE-PAKETE, E-BOOKS, ANIMATION

ONLINE SHOP
MIT ÜBER 50 ONLINE-PAKETEN UND BÜCHERN

PROFESSIONELLES NETZWERK
VEREINE, ORGANISATIONEN, SPIELER



WIR BRINGEN DICH AUF DAS NÄCHSTE LEVEL!
WWW.DOOLEYSOCCER.DE

Unsere Partner:

