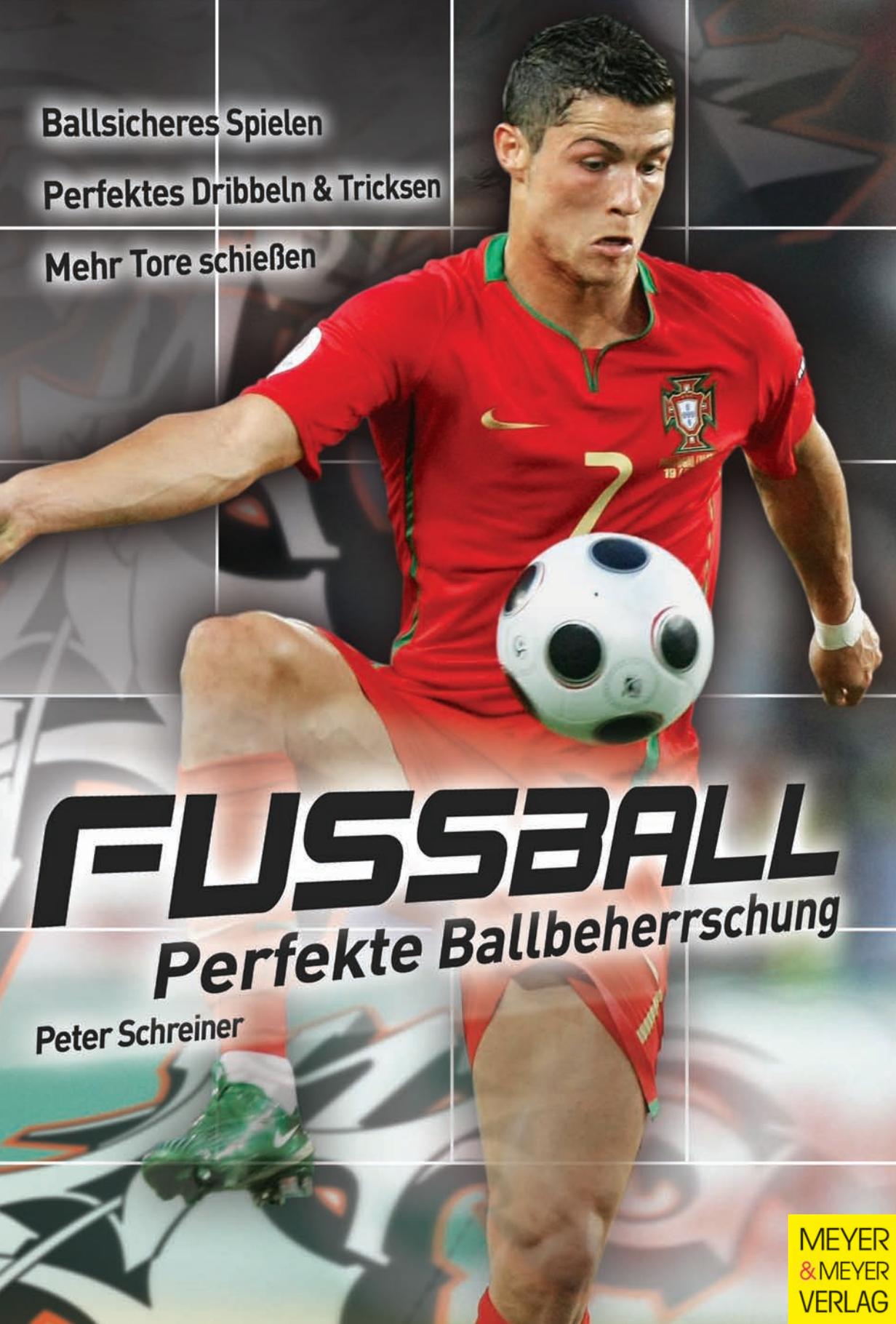


**Ballsicheres Spielen**

**Perfektes Dribbeln & Tricksen**

**Mehr Tore schießen**



# **FUSSBALL**

## **Perfekte Ballbeherrschung**

**Peter Schreiner**

**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**

## Danksagung:

Mein Dank gilt Norbert Elgert, Sven Hübscher, Horst Wein, Jörg Amthor und Dr. Gerd Thisen für die vielen Anregungen, die ich in Gesprächen oder in der Zusammenarbeit in anderen Projekten erhielt.

Justin Kaiser, Christopher Zeh, Mahmud Aiub, Marcello Lopercolo, Kevin Liebenow sei Dank für die vielen Stunden, in denen sie geduldig für die Fotoaufnahmen zu diesem Buch zur Verfügung standen.

*Peter Schreiner*

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.

Peter Schreiner

# FUSSBALL

## Perfekte Ballbeherrschung



Meyer & Meyer Verlag

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

### **Fußball – Perfekte Ballbeherrschung**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details 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.

© 2009 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
Adelaide, Auckland, Budapest, Cape Town, Graz, Indianapolis,  
Maidenhead, Olten (CH), Singapore, Toronto



Member of the World  
Sport Publishers' Association (WSPA)

Satz: [www.satzstudio-hilger.de](http://www.satzstudio-hilger.de)

Druck und Bindung: B.O.S.S Druck und Medien GmbH

ISBN 978-3-89899-440-8

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)



# INHALT

Einleitung .....	11
<b>1 Ballgefühl entwickeln und verbessern .....</b>	<b>15</b>
1.1 Gleichgewicht – der Schlüssel zur Perfektion am Ball .....	15
1.2 Wahrnehmung – Grundlage kontrollierter Körperhaltung und präziser Bewegungen .....	16
1.3 Praxis: Das Training der Tiefenwahrnehmung und des Gleichgewichts .....	18
1.3.1 Einzelübungen mit Ball .....	18
1.3.2 Partnerübungen mit Ball .....	19
1.3.3 Gruppenübungen .....	21
1.3.4 Störaktionen durch einen Gegner .....	23
1.4 Jonglieren .....	24
1.4.1 Theoretische Grundlagen .....	24
1.4.2 Jonglieren lernen .....	25
1.4.2.1 Balancieren .....	25
1.4.2.2 Einzelübungen für Anfänger .....	26
1.4.2.3 Einzelübungen für Fortgeschrittene .....	27
1.4.2.4 Partner- und Gruppenübungen .....	29
1.4.2.5 Jonglierwettkämpfe .....	31
a) Fußballtennis ohne Netz – 1:1 .....	31
b) Fußballrundlauf .....	32
1.4.2.6 Eröffnungstricks .....	34
a) Aufroller .....	35
b) Zange .....	36
c) Hacken-Flick .....	36
d) Spann-Flick .....	37
e) Maradona-Flick .....	38
f) Schuss-Flick .....	39
<b>2 Ballkontrolle .....</b>	<b>41</b>
2.1 Theoretische Grundlagen .....	41

<b>2.2</b>	<b>Praxis: Trainingsformen mit Schwerpunkt Ballkontrolle</b>	<b>43</b>
2.2.1	Ballkontrolle am Boden	43
2.2.2	Ballkontrolle hoher Bälle	49
<b>3</b>	<b>Dribbling</b>	<b>53</b>
<b>3.1</b>	<b>Das Peter-Schreiner-System® (P-S-S)</b>	<b>53</b>
<b>3.2</b>	<b>Merkmale des Peter-Schreiner-Systems®</b>	<b>54</b>
<b>3.3</b>	<b>Stärken des Peter-Schreiner-Systems®</b>	<b>55</b>
<b>3.4</b>	<b>Theoretische Grundlagen</b>	<b>57</b>
3.4.1	Ballführung, Balltreiben, Dribbling und Finte	57
3.4.2	Ein guter Dribbler sollte ...	58
3.4.3	10 Grundregeln für einen guten Dribbler	59
3.4.4	Ein Dribbling ist dann sinnvoll bzw. notwendig, wenn ...	60
3.4.5	Dribbeln lernen im Peter-Schreiner-System®	61
<b>3.5</b>	<b>Praxis Dribbel- und Fintentraining</b>	<b>62</b>
3.5.1	Basisübungen in kleinen Gruppen	63
3.5.1.1	Gegner frontal	63
	a) Ausfallschritt	63
	b) Rivelino-Trick	63
	c) Sohlentrück	64
	d) Eindrehen mit der Innenseite	65
	e) Matthews-Trick	66
3.5.1.2	Trainingsformen – Gegner frontal	66
	a) Gegner frontal in der Zweiergruppe	66
	b) Gegner frontal in der Vierergruppe	67
	c) Gegner frontal in der Sechsergruppe	68
	d) Dreieck mit Zentrum	69
	e) Quadrat mit Zentrum	69
3.5.1.3	Gegner seitlich	70
	a) Eindrehen innen	70
	b) Eindrehen außen	70
	c) Sohlentrück	71
3.5.1.4	Trainingsformen – Gegner seitlich	71
	a) Kreis mit Zentrum	71
	b) Attacke im Dreieck	72
	c) Seitliche Attacke	73



3.5.2	<b>Großgruppentraining</b> .....	74
3.5.2.1	Theoretische Grundlagen .....	74
3.5.2.2	„Zickzack“ .....	75
3.5.2.3	„Tannenbaum“ .....	80
3.5.2.4	„Blitz“ .....	84
3.5.2.5	„Kamm“ .....	88
3.5.2.6	Achterdribbling .....	92
3.5.2.7	Kombinationen .....	96
3.5.3	<b>Gegner im Rücken</b> .....	102
3.5.3.1	Handlungsalternativen zur Spielsituation Gegner im Rücken .....	102
3.5.3.2	Praxis: Trainingsformen Gegner im Rücken .....	106
	a) Einzelübungen .....	106
	b) Partnerübungen .....	107
	c) Übungen in der Dreiergruppe .....	108
	d) Übungen mit Torschuss .....	110
3.5.4	<b>Anwendung in Spielsituationen</b> .....	111
3.5.4.1	Rondell von Zidane .....	111
3.5.4.2	Anwendung im Zweikampf .....	112
3.5.4.3	Spielsituation am Flügel .....	113
3.5.4.4	Spielsituation im Mittelfeld .....	114
3.5.5	<b>Anwendung in kleinen Wettkämpfen und Spielformen</b> .....	114
3.5.5.1	Gegner abschütteln mit Torschuss .....	115
3.5.5.2	1:1 Linienspiel .....	116
3.5.5.3	2:2 Linienspiel .....	117
3.5.5.4	1:1 auf vier kleine Tore .....	118
3.5.5.5	4:4 im doppelten Strafraum .....	119
<b>4</b>	<b>Passen</b> .....	<b>121</b>
<b>4.1</b>	<b>Theoretische Grundlagen</b> .....	<b>121</b>
<b>4.2</b>	<b>Trainingsformen für Anfänger</b> .....	<b>124</b>
4.2.1	Partnerübung 1 (mit einem Ball) .....	124
4.2.2	Partnerübung 2 (mit zwei Bällen) .....	125
4.2.3	Pass endlos im Quadrat (Fünfergruppe) .....	126
4.2.4	Passen im Dreieck .....	127
4.2.5	Pässe in den Lauf .....	128

<b>4.3</b>	<b>Trainingsformen für Fortgeschrittene</b>	<b>129</b>
4.3.1	Wandspiel im Dreieck	129
4.3.2	Direktspiel in der Raute – Grundform	130
4.3.3	Direktspiel in der Raute (Variation 1)	131
4.3.4	Direktspiel in der Raute – Doppelpass	132
4.3.5	Passspiel im Zickzack	133
<b>4.4</b>	<b>Spielformen</b>	<b>135</b>
4.4.1	Passen in Überzahl	135
4.4.1.1	3:1 Grundform	135
4.4.1.2	3:1 Felderwechsel 1 (3+1:1)	136
4.4.1.3	4:2 Grundform	137
4.4.1.4	4:2 Spielverlagerung 1 (4:2 + 2)	138
4.4.1.5	4:2 Spielverlagerung 2 (4:2 + 1+1)	139
4.4.1.6	6:4 im Außenquadrat	140
4.4.1.7	6:4 im Rechteck	141
4.4.2	Überzahlspiele mit neutralen Spielern	142
4.4.2.1	1:1 + 2 mit zwei Neutralen	142
4.4.2.2	2:2 + 4 Neutrale in den Ecken	143
<b>4.5</b>	<b>Kleine Wettkämpfe</b>	<b>144</b>
4.5.1	Dribbling gegen Passen	144
4.5.2	Pässe um das Quadrat	145
4.5.3	Tor-Pass-Wettkampf	146
4.5.4	Balltreiben	147
<b>5</b>	<b>Flanken</b>	<b>149</b>
<b>5.1</b>	<b>Theoretischen Grundlagen</b>	<b>149</b>
<b>5.2</b>	<b>Flanken geben und verwerten</b>	<b>150</b>
5.2.1	Flankenrundlauf	150
5.2.2	Flanken nach Zusammenspiel mit Partner	151
5.2.3	Flanken unter Zeitdruck	152
5.2.4	Flanken mit Gegnerdruck	153
5.2.4.1	1:1 am Flügel mit Flanke	153



5.2.4.2	2:1 nach Zuspiel durch Verteidiger	154
5.2.4.3	5:5 – Flanke mit Gegnerdruck	155
<b>5.2.5</b>	<b>Flanken in komplexen Trainingsformen</b>	<b>156</b>
5.2.5.1	Flügelspiel komplex trainieren	156
5.2.5.2	Kombinationsspiel auf dem Flügel	156
<b>5.2.6</b>	<b>Flanken in Spielformen</b>	<b>157</b>
5.2.6.1	4:2 mit Flankengebern im Wechsel	157
5.2.6.2	Spiel mit Flügelzonen	158
5.2.6.3	7:7 mit Tabuzone	159
<b>6</b>	<b>Torschuss</b>	<b>161</b>
<b>6.1</b>	<b>Theoretischen Grundlagen</b>	<b>161</b>
6.1.1	Torschusstechniktraining	161
6.1.2	Spielnahes Torschustraining	162
6.1.3	Torschuss systematisch lernen	163
<b>6.2</b>	<b>Praxisteil</b>	<b>164</b>
<b>6.2.1</b>	<b>Lernstufe 1: Basisübungen für Anfänger</b>	<b>164</b>
6.2.1.1	Torschuss gegen den ruhenden Ball	165
6.2.1.2	Torschuss aus dem frontalen Dribbling	166
6.2.1.3	Torschuss aus der Drehung	167
6.2.1.4	Torschuss nach Ballübernahme	168
6.2.1.5	Torschuss nach diagonalem Zuspiel mit Ballkontrolle	169
6.2.1.6	Torschuss nach Querpass mit Ballkontrolle	170
6.2.1.7	Torschuss nach Rückpass mit Ballkontrolle	171
6.2.1.8	Torschuss nach Steilpass mit Ballkontrolle	172
6.2.1.9	Torschuss aus der Drehung nach Ballmitnahme zur Seite	173
<b>6.2.2</b>	<b>Lernstufe 2: Basisübungen für Fortgeschrittene</b>	<b>174</b>
6.2.2.1	Vorübung – Selbstvorlage	174
6.2.2.2	Direkter Torschuss nach diagonalem Zuspiel	175
6.2.2.3	Direkter Torschuss nach Querpass in den Lauf	176
6.2.2.4	Direkter Torschuss nach Rückpass von der Grundlinie	177
6.2.2.5	Direkter Torschuss nach Steilpass in den Lauf	178
6.2.2.6	Direkter Torschuss aus der Drehung nach Zuspiel	179

<b>6.2.3</b>	<b>Lernstufe 3: Doppelaktionen</b> .....	<b>180</b>
6.2.3.1	Doppelaktion 1 .....	180
6.2.3.2	Doppelaktion 2 .....	181
<b>6.2.4</b>	<b>Lernstufe 4: Komplexe Trainingsform</b> .....	<b>182</b>
6.2.4.1	Direktspiel im Quadrat mit Torschuss (1) .....	182
6.2.4.2	Direktspiel im Quadrat mit Torschuss (2) .....	183
6.2.4.3	Doppelpass mit Torschuss .....	184
<b>6.2.5</b>	<b>Lernstufe 5: Torschuss nach Flugball</b> .....	<b>185</b>
6.2.5.1	Vorübung: Dropkick und frontaler Volleyschuss .....	185
6.2.5.2	Hüftdrehstoß .....	186
6.2.5.3	Torschuss zugeworfener Bälle (mit Fuß oder Kopf) .....	187
6.2.5.4	Torschuss nach Flugball .....	188
<b>6.2.6</b>	<b>Lernstufe 6: Torschuss nach Zweikampf</b> .....	<b>189</b>
6.2.6.1	Torschuss nach Zweikampf (1) .....	189
6.2.6.2	Torschuss nach Zweikampf (2) .....	190
6.2.6.3	Torschuss nach Zweikampf (3) .....	191
<b>6.2.7</b>	<b>Lernstufe 7: Torschuss unter Zeitdruck</b> .....	<b>192</b>
6.2.7.1	Hütchen treffen .....	192
6.2.7.2	Ball vom Hütchen schießen .....	193
6.2.7.3	Passfolgen mit Torschuss .....	194
6.2.7.4	3:1 + 1 von hinten .....	195
6.2.7.5	3:1 + 2 von hinten .....	196
<b>6.2.8</b>	<b>Lernstufe 8: Spielformen</b> .....	<b>197</b>
6.2.8.1	2:1 auf kleine Tore .....	198
6.2.8.2	4:2 auf ein Tor .....	199
6.2.8.3	4:1 Torschusspiel mit Weitschüssen .....	200
6.2.8.4	4:4 + 4 Anspieler auf ein Tor .....	201
6.2.8.5	4 + 4:4 + 4 im doppelten Strafraum .....	202
6.2.8.6	Spiele auf vier Tore .....	203
<b>Schlussbemerkungen</b> .....		<b>205</b>
<b>Bücher/DVDs/Webseiten des Autors</b> .....		<b>206</b>
<b>Bildnachweis</b> .....		<b>207</b>



# EINLEITUNG

Im modernen Fußball stehen Spieler aller Leistungsklassen unter einem ungeheuren Zeit- und Gegnerdruck. Es ist selten möglich, den Ball in Ruhe anzunehmen und dann ein Dribbling, einen Pass oder einen Torschuss anzuschließen. Nur wer den Ball perfekt beherrscht und in schwierigsten Spielsituationen schnell und sicher – häufig in der Bewegung – unter Kontrolle bringt, hat eine Chance, erfolgreichen Fußball zu spielen.

Eine perfekte Ballbeherrschung beginnt jedoch nicht erst, wenn der Ball am Fuß des Spielers ist. Ballbeherrschung muss immer im Zusammenhang mit einer Spielsituation und einem Gegenspieler gesehen werden. Schon vor dem ersten Ballkontakt bereitet der Spieler seine Aktion mit dem Ball vor. Er nimmt viele Informationen auf und beurteilt in Sekundenschnelle, welche Handlungsmöglichkeit für diese spezielle Spielsituation die beste ist (Antizipation). Seine Entscheidungen und das daraus folgende Spielverhalten entscheiden über den Erfolg seiner Aktion mit dem Ball.

**Perfekte Ballbeherrschung läuft somit in vier Phasen ab:**

1. Vorbereitung des ersten Ballkontakts (Wahrnehmung, Freilaufen, Einnehmen der für die Spielsituation notwendigen Körperposition)
2. Die erste Ballberührung (first touch)
3. Aktionen mit Ballbesitz (Dribbling, Finte)
4. Anschlussaktion (Pass, Flanke, Torschuss)

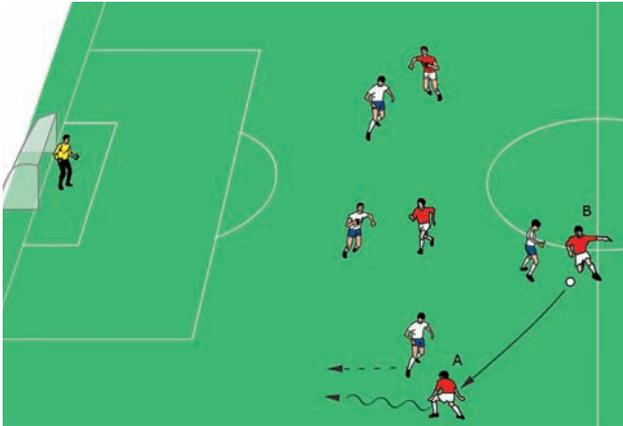
## Phase 1: Ersten Ballkontakt vorbereiten

In einem Fußballspiel nimmt ein Spieler viele unterschiedliche Signale auf, die ihm helfen, die Spielsituationen zu bewerten und sich taktisch klug zu verhalten. Der Spieler bereitet dadurch die erste Ballberührung vor, damit er den Ball **und** die attackierenden Gegenspieler sicher beherrscht. Dabei nimmt er eine offene und für die Spielsituation notwendige Körperhaltung ein, sein Körper befindet sich im Gleichgewicht und ist perfekt auf den ersten Ballkontakt vorbereitet.



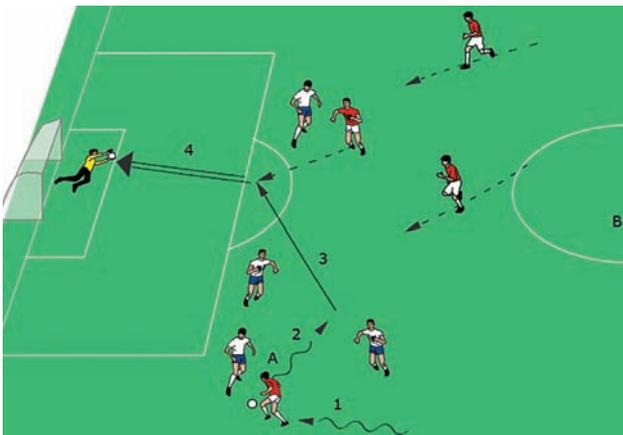
### Phase 2: Die erste Ballberührung (first touch)

Der Spieler nimmt den Ball mit Gefühl an, kontrolliert ihn, leitet ihn direkt weiter zu einem Mitspieler oder schießt ihn aufs Tor. Die erste Ballberührung sollte immer zielgerichtet sein. Der Spieler bereitet die Aktion mit Ball vor und berücksichtigt die Richtung der Anschlussaktion.



### Phase 3: Aktionen mit Ballbesitz

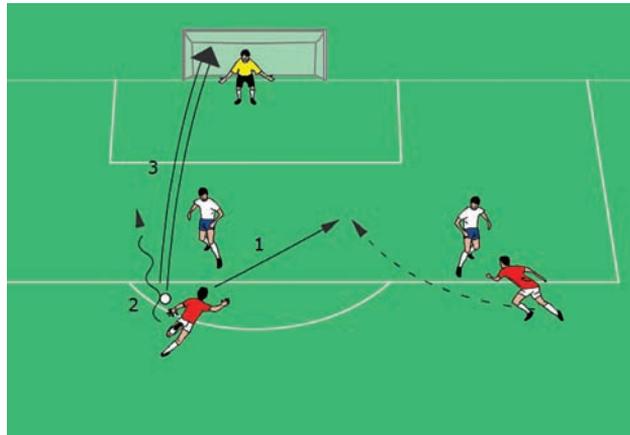
Nach der Ballkontrolle schirmt der Spieler den Ball ab und sichert den Ballbesitz für seine Mannschaft. Bietet sich dem Spieler eine Lücke, entscheidet er sich für eine Ballführung oder ein Tempodribbling, um einen Pass zum Mitspieler oder einen Torschuss vorzubereiten. Wenn notwendig, hängt er vorher einen Gegner mit einer Finte ab.





#### Phase 4: Anschlussaktion

In der letzten Phase der Ballbeherrschung wählt der Spieler in Sekundenschnelle eine Anschlussaktion aus und setzt seine Entscheidung allein oder mit einem Mitspieler um. Das Gefühl für den dosierten Krafteinsatz bei der Ballannahme, beim Passen, beim Flanken oder Torschuss erfordert sehr viel Übung. Der Ball reagiert sofort auf kleinste Fehler (z. B. falscher Treff- oder Zeitpunkt, zu hoher Krafteinsatz) und dies führt zum Ballverlust. Der Spieler muss seine Bewegungen und die des Balls aufeinander abstimmen. Er entwickelt ein Ballgefühl, das zu einer guten Balltechnik unbedingt notwendig ist.



In diesem Buch finden Sie theoretische Grundlagen sowie beispielhaft erprobte und effektive Trainingsformen, mit denen Ihre Spieler lernen, ihren Körper, den Ball und attackierende Gegenspieler zu beherrschen.





# 1 BALLGEFÜHL ENTWICKELN UND VERBESSERN

## 1.1 Gleichgewicht – der Schlüssel zur Perfektion am Ball

Topspieler wie Cristiano Ronaldo, Ronaldinho und Franck Ribéry beherrschen den Ball im höchsten Tempo und unter größter Bedrängnis, am Boden und in der Luft. Dies erfordert eine hervorragende Koordination und insbesondere ein exzellentes Gleichgewichtsgefühl. Auf den Körper eines Spielers wirken ständig Kräfte ein, die er ausgleichen muss. Nach Sprüngen, Drehungen und Störaktionen durch einen Gegner sind eine gut funktionierende Körperwahrnehmung und eine schnelle Bewegungskontrolle notwendig.



Topspieler lassen sich durch eine Störaktion nicht überraschen, sie nehmen den Druck bei der Ausführung ihrer Bewegung auf, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

### Wer Probleme mit dem Gleichgewicht hat, der hat auch Probleme mit dem Ball!

Mangelnde Gleichgewichtsfähigkeit des Spielers führt zu Unsicherheit und zu technischen Mängeln. Kleine Abweichungen zum Beispiel in der Fußhaltung des Standbeins entscheiden über...

- schnelle und sichere Ballkontrolle oder Ballverlust,
- exakten Diagonalpass oder verpasste Konterchance,
- präzise Flanke oder Schuss hinter das Tor und
- Tor oder Pfostenschuss.

Eine perfekte Fußballtechnik beginnt in den Füßen. Trainingsformen auf labilem Untergrund sind deshalb für die Entwicklung einer präzisen Technikausführung unerlässlich.

## 1.2 Wahrnehmung – Grundlage kontrollierter Körperhaltung und präziser Bewegungen

Wahrnehmung  
Grundlage kontrollierter Körperhaltung und präziser Bewegungen



Nur wer die Umwelt und seinen Körper präzise und schnell wahrnimmt, kann seine Körperhaltung, Laufbewegungen und Fußballtechniken auf die Veränderungen einer Spielsituation anpassen. Wahrnehmung ist somit die Grundvoraussetzung für eine perfekte Ballbeherrschung.

Wer über Wahrnehmung spricht, denkt in erster Linie an die Augen, denn sie erkennen bedeutsame optische Signale über die Bewegungen des Balls, die Gegner und Mitspieler.

Die **Ohren** nehmen nicht nur akustische Signale, wie Pfliffe, Zurufe und Ballgeräusche, wahr, das Innenohr liefert auch Informationen über Drehungen und die Bewegungsgeschwindigkeit des eigenen Körpers. Dies ist unentbehrlich für das dynamische Gleichgewicht.

Das **kinästhetische Empfinden** und die **Tiefenwahrnehmung** sind notwendig, um Fußballtechniken perfekt auszuführen. **Druckänderungen in der Haut** informieren einen Spieler unter anderem über das Verhalten eines Gegners im Rücken.

Das Wissen über die Geschwindigkeit und die **Winkelstellung der Gelenke** ist erforderlich für eine präzise Schusstechnik, besonders dann, wenn der Spieler den Blick auf den Ball oder die Bewegungen seiner Mitspieler gerichtet hat. Informationen aus den **Muskeln, Sehnen und Bändern** ergänzen das innere Bild von seiner Körperhaltung. Nur durch eine schnelle und präzise innere Wahrnehmung kann ein Fußballer sich und den Ball wirklich beherrschen.

### Wo wird Gleichgewicht hergestellt?

- Gleichgewichtssinn – Vestibularapparat.
- In den Muskeln und Sehnen (kinästhetische Analysatoren) Spannungen, Veränderungen, Längen.
- Halte- und Stellreflexe gewährleisten eine normale Körperhaltung und das Gleichgewicht.



- Taktile Analysatoren (Erschütterungen, Oberflächenbeschaffenheit, Eindringtiefe, Fühlen der Körperhaltung, Stellung des Körpers im Raum).
- Visuelle Analysatoren (Augen), Antizipation – besonders wichtig bei komplexen Bewegungen.
- Verarbeitung im ZNS (Koordination willkürlicher Bewegungen – Ausführung zielgerichteter Bewegungen) – Vergleich mit bereits gemachten Erfahrungen.

Gleichgewichtsübungen vermitteln Bewegungssicherheit, Haltungsstabilität und Selbstvertrauen in den eigenen Körper. Dies führt zu einer besseren Fußballtechnik.

### **Haltungsstabilität**

Die Körperhaltung wird stabiler und hilft dem Spieler, Zweikämpfe zu gewinnen und trotz Störaktionen genau zu passen oder auf das Tor zu schießen. Erfahrene Spieler antizipieren den Körperkontakt und den daraus resultierenden Körperdruck durch einen Gegenspieler und lassen sich nicht aus dem Gleichgewicht bringen. Hierbei hilft auch der Kraftzuwachs durch eine verbesserte inter- und intramuskuläre Koordination.

### **Selbstvertrauen**

Das Training der Tiefenwahrnehmung fördert das Vertrauen des Spielers in den eigenen Körper und hinsichtlich der Möglichkeiten, die sein Körper in Bezug auf die einzelnen Anforderungen des Fußballspiels entwickeln kann. Dies wirkt sich besonders auf das Zweikampfverhalten des Spielers aus.

### **Wie funktioniert das Training der Tiefenwahrnehmung?**

Die Tiefenwahrnehmung funktioniert über den Sinn für Bewegungen und über die Stellung der Gelenke sowie den Sinn für den Spannungszustand in der Muskulatur.

### **Bewegungssinn**

Obwohl der Spieler nicht sieht, wie sich sein Bein bewegt, fühlt er den Bewegungsablauf. Der Spieler steuert und dosiert die angestrebte Bewegungsausführung über den Bewegungssinn in den Gelenken.

### **Stellungssinn**

Mit dem Stellungssinn in den Gelenken kontrolliert der Spieler zum Beispiel die Fixierung des Fußgelenks beim Schuss. Er spürt seine Fußhaltung und kontrolliert seine Schusstechnik, ohne auf die Füße zu sehen. Mit diesem Sinn lässt sich auch die Körperposition im Raum wahrnehmen und kontrollieren.

### **Kraftsinn**

Rückmeldungen über den Spannungszustand der Muskulatur und die Spannungsverhältnisse im Körper runden den Sinn für Bewegung der Gliedmaßen und für die Körperhaltung ab.

Es gibt drei Gleichgewichtsarten:

#### Statisches Gleichgewicht

Beim statischen Gleichgewicht geht es um den Erhalt und die Wiederherstellung des Körpergleichgewichts in relativer Ruhestellung oder bei sehr langsamen Bewegungen ohne Ortsveränderung.

#### Dynamisches Gleichgewicht

Nach Sprüngen, Drehungen und schnellen Richtungsänderungen ist ein gutes dynamisches Gleichgewicht gefordert.

#### Objektgleichgewicht

Beim Objektgleichgewicht geht es um das Körpergleichgewicht, während man versucht, einen Gegenstand im Gleichgewicht zu halten oder zu bewegen.

Das Training der Gleichgewichtsfähigkeit darf auf keinen Fall in den Trainingsplänen fehlen – vom Kinder- und Jugendbereich bis zu den Profis.

## 1.3 Praxis: Das Training der Tiefenwahrnehmung und des Gleichgewichts

### 1.3.1 Einzelübungen mit Ball

Ball am Boden – Schwungbewegungen mit dem Fuß um den Ball (Kreise; eine Acht)

Ball am Boden mit dem Fuß bewegen (links-rechts oder vor-zurück)



*Links-rechts*



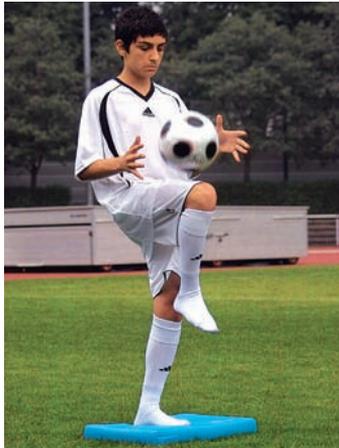
*Vor-zurück*



Kopfball im Stand –  
Ball balancieren



Ball jonglieren  
(Oberschenkel  
und Spann)



### 1.3.2 Partnerübungen mit Ball

**Pässe auf dem Boden** mit der Innenseite (links/  
rechts)



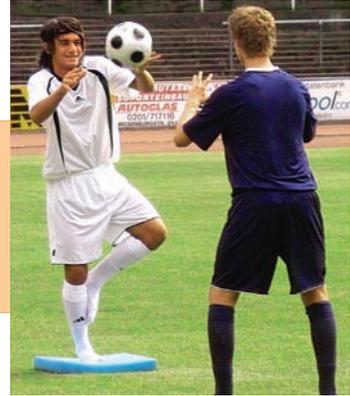
*Pass mit der Innenseite*

**Einbeiniger Stand** (links und rechts) + **Ball zuwerfen** + **fangen** mit beiden Händen (unterschiedliche Entfernung: ganz nah, bis zu 3 m entfernt).

#### Unterschiedliche Wurfrichtung

- Auf die Brust, über Kopf
- Linke/rechte Seite
- In Kniehöhe

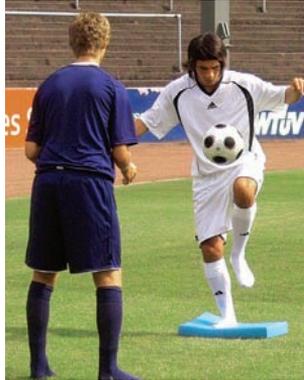
*Fangen und werfen*



**Ballkontrolle** (Brust, Oberschenkel, Spann, Kopf) + **fangen** + **zurückwerfen**



*Brust*



*Oberschenkel*



*Kopf*

#### Variation:

**Ballannahme** (Brust, Oberschenkel, Spann) + **Pass zurück**

**Volleyschüsse** (Innenseite, Spann, Hüftdrehschuss) und **Kopfball**

#### Variation:

Beide Spieler köpfen.



*Innenseite*



*Kopfball*

### 1.3.3 Gruppenübungen

#### **Dreiergruppe** (Ein Spieler auf der Matte, 90°)

Zwei Spieler werfen im Wechsel je einen Ball zum Partner in der Mitte. Der Mittelspieler passt den Ball nach Ballkontrolle oder direkt zurück.



#### **Techniken Ballkontrolle:**

Brust, Oberschenkel, Innenseite, Spann

#### **Techniken Pass:**

Innenseite, Spann, Hüftdrehstoß

#### **Dreiergruppe** (Ein Spieler auf der Matte, 180°)

Der Mittelspieler dreht sich um 180°

#### **Ballkontrolle:**

Brust oder Oberschenkel

#### **Techniken Pass:**

Innenseite, Spann, Hüftdrehstoß, Kopf



**Dreiergruppe** (alle Spieler auf der Matte)

Drei Spieler stehen im Dreieck jeweils auf einer Matte und spielen sich einen Ball zu.

- Wurf – Kopfball zum nächsten Spieler – fangen
- Wurf – Innenseitstoß (volley) zum nächsten Spieler – fangen
- Wurf – Hüftdrehstoß (volley) zum nächsten Spieler – fangen

**Variationen für Fortgeschrittene:**

- Kopfball direkt im Dreieck
- Innenseitstoß direkt
- Jonglieren im Dreieck

### 1.3.4 Störaktionen durch einen Gegner

Im Wettkampf ist ein Spieler ständig Kräften durch Störaktionen eines Gegners ausgesetzt, die er schnell abfangen und ausgleichen muss. Eine gut funktionierende Körperwahrnehmung und eine schnelle Bewegungskontrolle sind notwendig, damit ein Spieler den Ball sicher kontrolliert, passt oder ins Tor schießt. Im Training sollten die Spieler lernen, diesen Druck zu spüren, ihn zu antizipieren und ihm entgegenzuwirken.



Passen zurück zum Partner nach Ballkontrolle (Brust, Oberschenkel)

Direkter Pass zurück zum Partner (Innenseite, Spann, Hüftdrehstoß, Kopf)



## 1.4 Jonglieren



### 1.4.1 Theoretische Grundlagen

#### Warum ist Jonglieren für die Ausbildung der Fußballer so wichtig?

- Jonglieren fördert die Gewandtheit und die Geschicklichkeit im Umgang mit dem Ball.
- Mit Jonglierübungen lernen Spieler, den Ball kontrolliert mit unterschiedlichen Körperteilen in der Luft zu halten.
- Jonglieren vermittelt ein Ballgefühl (kinästhetische Differenzierung), das zu einer guten Balltechnik unbedingt notwendig ist.
- Der Spieler lernt, seine Bewegungen und die des Balls aufeinander abzustimmen.
- Jonglieren fördert die Koordination (Gleichgewichtsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Wahrnehmungsfähigkeit und die Reaktionsfähigkeit).
- Jonglieren verbessert die Konzentrationsfähigkeit der Spieler.

#### Ziele des Jongliertrainings

- Jonglieren mit beiden Füßen.
- Zusammenhängende Jonglieraktionen mit wenigen oder keinen Bodenkontakten.
- Förderung der Kreativität durch variablen Einsatz von Fuß, Oberschenkel, Brust und Kopf. In Einzelübungen steigern die Spieler systematisch die Anzahl ihrer Ballkontakte mit unterschiedlichen Körperteilen.



Jonglieren darf nicht zum Selbstzweck werden und sollte in den Ausbildungsprozess eines Fußballspielers eingebettet sein, denn reine Balljongleure sind im modernen Tempofußball ohne jede Chance.

## 1.4.2 Jonglieren lernen

### 1.4.2.1 Balancieren

Können jonglieren nicht nur perfekt mit dem Ball, sie fangen ihn auch jederzeit mit einem Körperteil auf und balancieren ihn. Damit beruhigen sie den Ball und nehmen ihm den Schwung.

#### Lernschritte

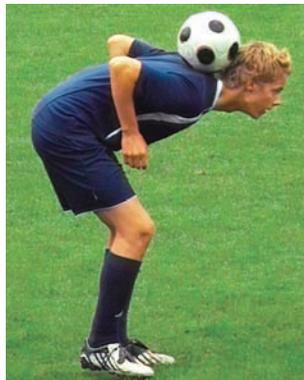
- Zuerst rollt man den Ball auf den Fuß und klemmt ihn mit dem Spann gegen das Schienbein. Der Ball darf dabei nicht zur Seite wegrollen. Dies ist eine gute Vorübung.
- Wenn man den Ball sicher mit dem Spann balancieren kann, versucht man, den Ball aus der Luft aufzufangen. Dazu schwingt man den Fuß zum Ball hin und bremst ihn ab. Kurz anhalten und wieder nach oben spielen. Mit etwas Übung gelingt es, den Ball aus dem Jonglieren mit dem Spann aufzufangen und auf dem Fuß zu balancieren. Sehr eindrucksvoll ist auch der schnelle Wechsel von einem Fuß zum anderen.

#### Ballgefühl entwickeln

- Auf dem Fuß
- Auf dem Oberschenkel
- Auf dem Kopf
- Auf dem Rücken (Schulter)

#### Balancieren auf der Schulter

Diese Übung ist besonders deshalb schwierig, weil man den Ball nicht sieht. Zunächst legt der Spieler den Ball auf die Schulter und konzentriert sich auf das Gefühl, das der Ball ihm vermittelt. Im zweiten Schritt versucht man, den Ball kurz hochzuwerfen und ihn mit der Schulter aufzufangen. Kopf und Nacken spielen dabei eine wichtige Rolle. In einer flüssigen Bewegung rollt der Ball vom Hinterkopf über den Nacken zur Schulter.



### 1.4.2.2 Einzelübungen für Anfänger

Mit den folgenden Vorübungen entwickeln die Spieler ein Gefühl für das Hochspielen des Balls mit vorgegebenen Körperteilen. Am einfachsten ist dies, wenn der Ball aus der Hand gespielt oder nur etwas angeworfen wird.



#### Hochwerfen – Oberschenkel

- Ball hochwerfen, mit dem Oberschenkel nach oben spielen und auffangen.
- Anzahl der Wiederholungen: 10 x rechts/10 x links/10 x im Wechsel.

#### Fehler

- Der Oberschenkel befindet sich nicht im 90°-Winkel (L-Stellung).
- Der Ball wird zu hoch geworfen.
- Der Oberkörper ist zu nah am Ball.
- Der Ball wird unkontrolliert oder weit über Kopfhöhe hochgespielt.
- Das Standbein ist instabil, der Spieler wackelt.



#### Hochwerfen – Stirn

- Ball mit beiden Händen ca. 50 cm über Kopfhöhe in die Luft werfen.
- Den herunterfallenden Ball mit der Stirn nach oben spielen und auffangen (10 x).



### Aus der Hand mit dem Spann

- Ball aus den Händen fallen lassen oder leicht nach oben werfen.
- Ball mit dem Spann hochspielen, bevor er den Boden berührt, Ball auffangen.
- Anzahl der Wiederholungen: 10 x rechts/10 x links/10 x im Wechsel.



### Jonglieren mit dem Spann nach Bodenkontakt

- Ball hochwerfen, auf dem Boden aufspringen lassen, mit dem Spann hochspielen und anschließend mit den Händen fangen.
- Ball nach jedem Bodenkontakt so lange wie möglich mit dem Spann hochspielen.

## 1.4.2.3 Einzelübungen für Fortgeschrittene

### Kombinationen mit Fangen

Der Spieler verbindet die Kontakte mit Oberschenkel, Kopf und Fuß in einem vorgegebenen

**Zweierhythmus** und fängt anschließend den Ball:

- Fuß – Oberschenkel
- Fuß – Kopf
- Kopf – Oberschenkel
- Kopf – Fuß
- Oberschenkel – Kopf
- Oberschenkel – Fuß



Der Spieler spielt den Ball im Wechsel mit Oberschenkel, Kopf und Fuß in einem vorgegebenen

**Dreierhythmus:**

- Fuß – Oberschenkel – Kopf
- Fuß – Kopf – Oberschenkel
- Oberschenkel – Kopf – Fuß
- Kopf – Oberschenkel – Fuß

**Jonglieren mit Bodenkontakt in der Vorwärtsbewegung**

- Ball mit dem Spann in der Vorwärtsbewegung hochspielen.
- Der Ball springt nach jedem Kontakt 1 x auf dem Boden auf.

**Jonglieren ohne Bodenkontakt****Die Spieler jonglieren den Ball so häufig wie möglich . . .**

- mit dem Spann (nur rechts/nur links/im Wechsel),
- mit dem Oberschenkel (nur rechts/nur links/im Wechsel),
- mit dem Kopf,
- frei mit Spann, Oberschenkel und Kopf und
- mit festgelegten Kombinationen aus Spann, Oberschenkel und Kopf.

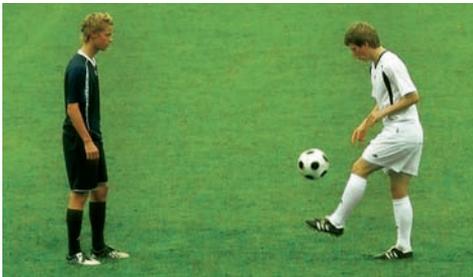
Fällt der Ball auf den Boden, hebt ihn der Spieler mit dem Fuß hoch. Die Sohle zieht den Ball nach hinten und gibt dem Ball den Schwung, den er braucht, um auf den Spann oder die Fußspitze zu rollen. In einer flüssigen Bewegung zieht der Spieler den Ball nach oben und beginnt mit dem Jonglieren.



### 1.4.2.4 Partner- und Gruppenübungen

#### Einleitung

Es ist sinnvoll, das gefühlvolle und kontrollierte Hochspielen des Balls auch in eine Partner- und Gruppensituation einzubinden, um den Lernprozess ständig in Gang zu halten. Dies bringt die notwendige Abwechslung, Motivation und Konzentration auf den „Kampf gegen die Schwerkraft“. Grundvoraussetzung für Gruppen- und Partnerübungen sind elementare Jonglierfähigkeiten, die durch das Einzelspiel erworben werden.



#### Zuspiel aus der Hand

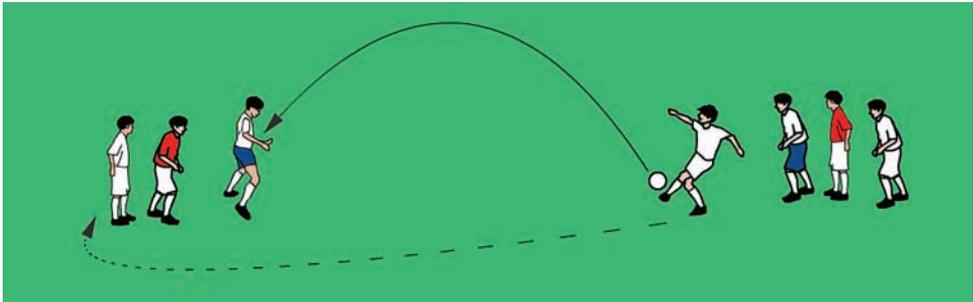
- Zwei Spieler stehen sich im Abstand von 2-4 m gegenüber und spielen sich den Ball mit dem Spann hin und her.
- Die Ballannahme erfolgt mit dem Oberschenkel, der Brust oder mit dem Kopf.
- Anschließend nimmt der Spieler den Ball in die Hand und spielt ihn mit dem Spann zurück zum Partner.

#### Zuspiel ohne Fangen

- Die Spieler spielen sich den Ball mit dem Spann hin und her.
- Die Ballannahme erfolgt mit dem Oberschenkel oder der Brust.
- Sie versuchen, den Ball weiterzuleiten, ohne ihn mit der Hand festzuhalten.
- Variation: Bevor der Spieler den Ball zum Partner zurückspielt, jongliert er einige Male mit Fuß, Oberschenkel und Kopf.



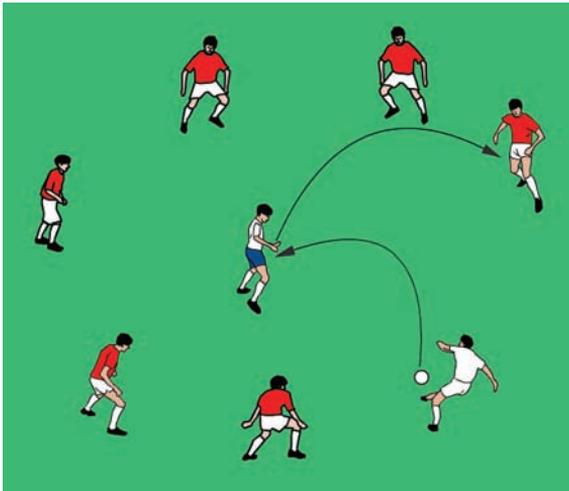
### Jonglieren in der Gruppe mit Platzwechsel



#### Ablauf

Der erste Spieler schießt mit dem Spann zum ersten Spieler der gegenüberliegenden Seite, läuft seinem Ball hinterher und stellt sich bei der gegenüberliegenden Gruppe an. Der nächste Spieler nimmt den Ball kurz mit dem Oberschenkel oder der Brust an und spielt ihn nach 2-3 Jonglierkontakten zur anderen Seite zurück. Bei der Annahme des Balls und beim Jonglieren bringen die Spieler den Körper hinter den Ball.

### Jonglieren im Kreis



#### Ablauf

Ein Spieler befindet sich in der Mitte eines Kreises. Jeder Ball wird von den Außenspielern zurück zum Mittelspieler gespielt.

#### Stufe 1

Der Mittelspieler wirft den Ball, seine Mitspieler nehmen ihn kurz an (evtl. jonglieren sie ihn 2-3 x) und spielen ihn zurück zum Mittelspieler.

#### Stufe 2

Der Mittelspieler nimmt den Ball nicht mehr in die Hand, sondern

nimmt ihn mit Brust, Oberschenkel, Fuß oder Kopf an und spielt ihn mit dem Fuß zu den Außenspielern.



### 1.4.2.5 Jonglierwettkämpfe

#### a) Fußballtennis ohne Netz – 1:1

Das Spiel „Fußballtennis ohne Netz“ ist leicht verständlich, problemlos organisierbar und höchst effektiv – vor allem für die technische Ausbildung der Spieler. Es kann auf dem Sportplatz oder auf einer beliebigen freien Spielfläche als Einzel- oder Turnierwettbewerb im Mannschaftsrahmen durchgeführt werden.

#### Trainingsschwerpunkte

- Zielgenaues und dosiertes Schießen des Balls.
- Kontrollierte Ballannahme.
- Geschicktes Stellungsspiel, um eine möglichst große Spielfläche abzuschirmen.
- Ständiges Verändern der eigenen Spielposition entsprechend dem Ballverlauf.
- Rechtzeitiges Einnehmen der neuen Spielposition, um vor der Ballberührung möglichst hinter den Ball zu gelangen.
- Blitzschnelles Reagieren auf gegnerische Aktionen.
- Gezieltes Ausnutzen von gegnerischen Stellungsfehlern.



**Materialbedarf:** Vier Markierungskegel und ein Ball pro Paar.

#### Spielregeln

- Das Spiel beginnt mit einem Spannstoß aus der Hand.
- Der Ball muss mindestens bis zur Kopfhöhe hoch fliegen und darf nur 1 x im Spielfeld aufspringen.
- Der Ball wird nach dem Aufspringen mit einem Kontakt mit dem Fuß, Oberschenkel oder Kopf wieder hoch bis zur Kopfhöhe gespielt.
- Nach jedem Fehler (Ball im Aus oder zu niedrig, Doppelberührung) erhält der gegnerische Spieler einen Punkt und das Aufgaberecht.
- Wer zuerst 15 Punkte hat oder nach einer vorgegebenen Zeit (z. B. 2-5 Minuten) führt, gewinnt das Spiel.

Mit diesem kleinen Wettkampf verbessern die Spieler ihr Ballgefühl und ihre Konzentrationsfähigkeit.

#### Variation 1

Nach dem Aufspringen darf der Ball beliebig oft mit dem Fuß, Oberschenkel oder Kopf berührt werden, bevor er wieder hochgespielt wird.

#### Variation 2

Der Ball darf nicht mehr auf dem Boden aufspringen.

#### Fußballtennis ohne Netz mit drei Spielern

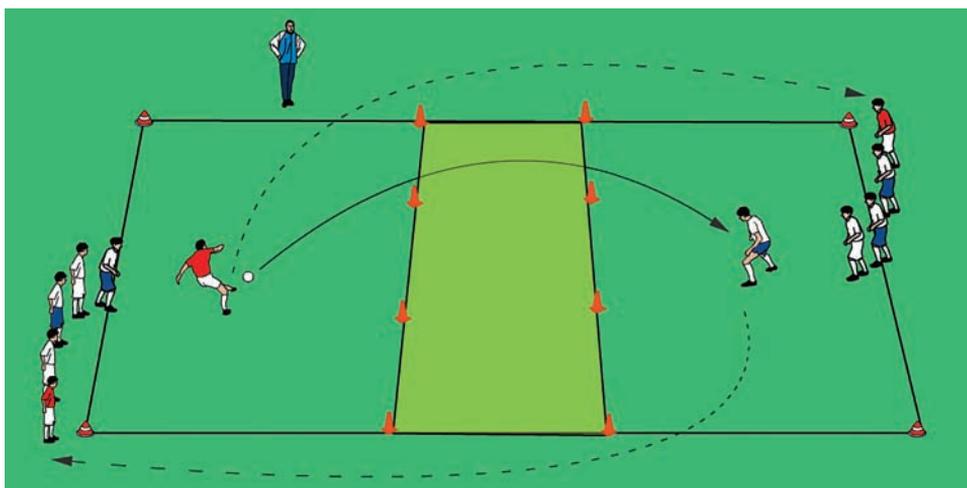
Drei Spieler spielen den Ball in einer festgelegten Reihenfolge hoch. Der Spieler, der den Ball nicht hochspielen kann, erhält einen Minuspunkt. Erreicht ein Spieler fünf Minuspunkte, scheidet er aus.

#### Fußballtennis ohne Netz – 2:2

Damit jeder Spieler beteiligt ist, muss der Ball immer in einer festen Reihenfolge gespielt werden. Die Spieler werden dazu vor Beginn von 1-4 durchnummeriert.

#### b) Fußballrundlauf

Das Spiel „Fußballrundlauf“ eignet sich durch sein flexibles Regelwerk für alle Alters- und Leistungsklassen, vom Anfänger bis zum „Profi“. Es benötigt nicht viel Platz und ist sowohl für die Halle als auch für den Sportplatz geeignet. Auf dem Spielfeld können Wettkämpfe und Turniere stattfinden. Die Spieler sollten jedoch vorher die grundlegenden Techniken ohne Punktwertung üben.





### Spielfeld

- Die Größe des Spielfeldes hängt vom Alter und Leistungsniveau sowie vom Trainings-schwerpunkt ab. Die Grundabmessung ist ca. 6 m x 12 m.
- Es gibt kein Netz, sondern eine Tabuzone von 2-4 m, die durch Hütchen oder andere Trainingsgeräte gekennzeichnet ist.

### Spielregeln für Anfänger

- Der erste Spieler in Feld A schießt den Ball mit dem Spann aus der Hand über die Mittelzone.
- Die Mindesthöhe ist die Kopfhöhe der Spieler.
- Der erste Spieler in Feld B versucht, den Ball zu fangen. Gelingt ihm dies, schießt er den Ball zur anderen Spielfeldhälfte. Fällt der Ball auf den Boden, verliert er einen Punkt seines Punktekontos (2-10 Punkte je nach Zielsetzung).
- Die Spieler wechseln nach jedem Flugball im Uhrzeigersinn zur anderen Seite.
- Wer als Erster sein Punktekonto verbraucht, verliert das Spiel. Das Spiel beginnt dann neu.

### Coaching-Tipp

Die Spieler sollten ein möglichst großes Punktekonto haben. Der Spaß steht dadurch im Vordergrund und nicht das Gewinnen!

### Variation: Ball 1 x aufspringen lassen

Der Ball muss 1 x im gegenüberliegenden Feld aufspringen, bevor der Spieler den Ball fängt. Nach dem Aufspringen spielen die Spieler den Ball 1 x mit Fuß, Oberschenkel oder Kopf hoch, bevor sie den Ball fangen.

### Spielregeln für Fortgeschrittene

Es gelten die Grundregeln wie bei den Anfängern. Der erste Spieler in Feld B spielt den Ball nach einem Bodenkontakt zur anderen Seite, ohne seine Hände zu Hilfe zu nehmen.

Er darf den Ball vorher mit beliebig vielen Ballkontakten „verarbeiten“. Es ist jedoch ratsam, den Ball so schnell wie möglich zur gegenüberliegenden Seite zu spielen.

### Wertungsmöglichkeiten

- Wer hat als Erster sein Punktekonto verbraucht?
- Welche zwei Spieler bleiben übrig und gewinnen das Spiel? Diese spielen den Sieger aus. Dazu spielen sie abwechselnd Angaben zur anderen Seite. Jeder Fehler bringt einen Punkt für den Gegner. Wer hat als Erster zwei Punkte?
- Wer gewinnt als Erster drei Spiele und ist der König?

### Spielregeln für „Profis“

Es gelten die Grundregeln wie bei den Anfängern und Fortgeschrittenen. Der Ball darf den Boden nicht mehr berühren. Die Spieler berechnen die Flugbahn des Balls und laufen schnell zum möglichen Aufprallpunkt. Dort nehmen sie den Ball mit dem Fuß, Oberschenkel oder Kopf an oder spielen ihn direkt mit dem Spann oder der Innenseite zurück ins andere Feld.

### Variationen

- Es sind nur zwei Ballkontakte erlaubt (Ballannahme und Rückspiel).
- Der Ball darf nur noch direkt gespielt werden.

### Wertungsmöglichkeiten

- Jeder Spieler hat nur noch einen Punkt. Bei einem Fehler scheidet er aus.
- Welche zwei Spieler bleiben übrig und gewinnen das Spiel? Diese spielen den Sieger (vgl. Regeln für Fortgeschrittene!) aus. Wer gewinnt als Erster drei Spiele und ist der König?

### Coaching-Tipp

Bei dieser Variante sollte die Anzahl der Spieler pro Feld nicht größer als fünf sein. Der Trainer sollte daher mehrere Felder aufbauen, damit möglichst viele Spieler im Einsatz sind.

## 1.4.2.6 Eröffnungstricks



Spektakuläre Jongliertricks erfordern ein ausgezeichnetes Ballgefühl. Man muss den Ball präzise und sicher nach oben spielen und kleine Fehler blitzschnell ausgleichen.

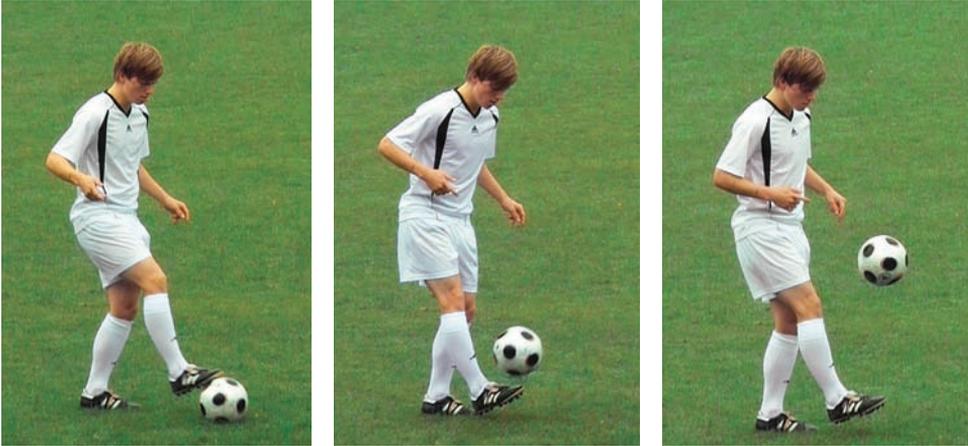
Ebenso schwierig sind Eröffnungstricks (Flicks).

### Was sind Eröffnungstricks?

Fußballer heben den Ball nicht mit der Hand hoch, wenn sie ihn jonglieren möchten. Der Ball wird hochgerollt, hochgelupft oder mit einem besonderen Trick hochgespielt. Dieses Hochspielen des Balls nennt man „Flick“. Das Spielbein führt den ersten Ballkontakt aus und das andere Bein ist das Standbein.



### a) Aufroller



#### Ablauf

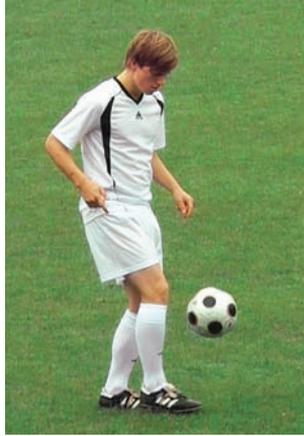
Der Ball liegt 30-50 cm vor dem Körper, die Sohle des Spielbeins zieht den Ball zurück auf den Spann. Anschließend wird der Ball mit einem oder mit zwei Kontakten in die Höhe gespielt und gefangen.

#### Coaching-Tipps

- Je nach Leistungsstand der Spieler empfiehlt es sich, das Vor- und Zurückspielen mit der Sohle als vorbereitende Übung vorzuschalten.
- Der Aufroller kann auch mit einem Beinwechsel (auf das Standbein) erfolgen.

#### Fehler

- Der Ball liegt zu nah am Standbein und lässt keinen ausreichenden Sohlenkontakt zu.
- Das Aufrollen des Balls erfolgt zu langsam.
- Das Hochheben des Balls ist zu langsam.
- Das Spiel- und das Standbein sind durchgestreckt.

**b) Zange****Ablauf**

Die Füße sind schulterbreit geöffnet, die Fußspitzen zeigen schräg nach außen. Der Ball liegt zwischen den Füßen. Die Fußspitzen werden schnell nach innen unter den Ball geführt, sodass der Ball in die Luft geschleudert wird.

**Fehler**

- Die Füße kommen nicht gleichzeitig an den Ball.
- Zu langsame Fußbewegung.
- Körperschwerpunkt ist zu weit hinten.

**c) Hacken-Flick****Ablauf**

Beim Hacken-Flick drückt man den Ball mit einem Fuß gegen den Unterschenkel und rollt ihn hoch. Nun gibt man den Ball frei und spielt ihn schnell mit der Hacke zum Boden. Der Fuß wird dabei etwas nach vorne bewegt. Der Ball springt auf dem Boden auf und man kann mit dem Jonglieren beginnen.

**Coaching-Tipp**

Wenn man dem Ball einen kleinen Drall verpasst, springt er vom Boden etwas nach vorne. Dann kann man ihn sehr einfach mit dem Spann nach oben spielen und jonglieren.



#### d) Spann-Flick



#### Ablauf

Der Spann-Flick ist eine Variante des Hacken-Flicks. Der Spieler rollt den Ball am Unterschenkel hoch, zieht ihn etwas nach hinten. Jetzt dreht er den Fuß so, dass er ihn mit dem Spann hinter dem Standbein trifft. Damit schleudert der Spieler den Ball auf den Boden und dreht sich schnell zum hochspringenden Ball. Er spielt ihn mit dem Spann nach oben und beginnt zu jonglieren.

## e) Maradona-Flick

**Ablauf**

Der Ball liegt vor dem Spieler, der ihn auf spektakuläre Art nach oben befördern möchte. Mit dem Spielbein (hier rechtes Bein) holt er etwas Schwung und spielt den Ball mit der Hacke zum Standbein zurück. Gleichzeitig mit dem Absetzen des Spielbeins hebt er den Ball mit dem anderen (linken) Fuß nach oben. Diese Bewegung sollte sehr schnell und dynamisch ausgeführt werden, sonst fliegt der Ball nicht hoch genug. Anschließend beginnt man sofort mit dem Jonglieren.

**Fehler**

- Zu enger oder weiter Beinstand.
- Zu schwacher Kickimpuls mit der Hacke.
- Schwungbewegung mit dem Spann zu gering oder zum falschen Zeitpunkt.



## f) Schuss-Flick



### Ablauf

Der Ball liegt vor dem Spieler. Mit dem Spielbein (hier rechtes Bein) holt er Schwung und bewegt es in Richtung Ball und holt zum Schuss aus. Sein Schussbein schwingt am Ball vorbei. Dabei erhält der Ball einen Drall (eine kleine Rotation) und fliegt nach oben. Den herunterfallenden Ball nimmt der Spieler mit dem Spann auf und beginnt zu jonglieren.





## 2 BALLKONTROLLE



### 2.1 Theoretische Grundlagen

Das hohe Spieltempo im modernen Fußball lässt den Spielern keine Zeit, den Ball zu stoppen, zu schauen und dann eine weitere Aktion anzuschließen. Die Spieler nehmen den Ball in der Bewegung an und mit und antizipieren die Anschlussaktion (Dribbling, Pass, Flanke oder Torschuss). Die erste Ballberührung ist dabei besonders wichtig. Mit dem ersten Kontakt bereitet der Spieler die Anschlussaktion so vor, wie es die Spielsituation erfordert.

- Er behält den Ball im Ballbesitz und dribbelt.
- Er passt direkt oder mit dem zweiten Kontakt zu einem Partner.
- Er schlägt eine Flanke oder schießt direkt aufs Tor.

Der angespielte Spieler muss eine Spielsituation und seine Handlungsmöglichkeiten blitzschnell wahrnehmen, um dann die taktisch richtige Entscheidung treffen zu können, **bevor** ihn der Ball erreicht.

#### Was muss der Passnehmer vor der Ballkontrolle beachten?

- Alle wichtigen Informationen zur Spielsituation schnell wahrnehmen.
- Blickkontakt (Kommunikation) zum Passgeber aufnehmen und freie Räume erkennen.
- Intelligently freilaufen (sich aus dem Deckungsschatten/Aktionsraum des Gegners bewegen, nicht auf den Ball warten, sondern ihm entgegenlaufen) und somit ein Zuspiel ermöglichen (am besten in die Bewegung).

- Lauffinten einsetzen, um den Gegenspieler zu täuschen und den Ball mit möglichst wenig Störaktionen annehmen zu können.
- Stabiles Gleichgewicht kurz vor dem ersten Ballkontakt finden.
- Offene und für die Spielsituation angemessene Körperposition einnehmen.
- Die beste Anschlussaktion finden und Absichten verschleiern.

### Körperposition (offen, geschlossen)



**Geschlossene Körperposition**  
(Körper in Richtung Ball, Spieler sieht die anderen Spieler in Spielrichtung nicht)



**Offene Körperposition**  
(Blick zum Ball, Körper in Spielrichtung, sieht viel, schirmt den Gegner ab)



## 2.2 Praxis: Trainingsformen mit Schwerpunkt Ballkontrolle

### 2.2.1 Ballkontrolle am Boden

#### An- und Mitnahme flacher Bälle mit der Innenseite/Außenseite

##### Richtung der Mitnahme

- Schräg nach vorne
- Um 90° nach links und rechts
- Schräg nach hinten

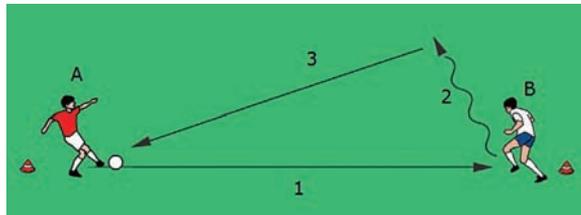
#### Ball im Lauf schräg nach vorne mitnehmen

##### Organisation

Zwei Hütchen im Abstand von 5-8 m, ein Ball, zwei Spieler.

##### Ablauf

Spieler A passt den Ball scharf zu B, der ihn mit der Innenseite kontrolliert und schräg nach vorne (links oder rechts) im Lauf mitnimmt. Nach 2-3 m passt er den Ball zurück zu A und läuft zu seinem Hütchen zurück. Jeweils fünf Wiederholungen mit dem rechten Fuß nach links und mit dem linken Fuß nach rechts. Dann wechseln die Spieler ihre Positionen.

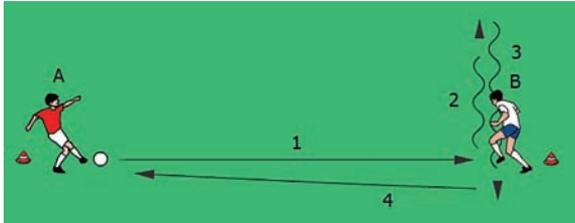


##### Variationen

- Die Spieler gehen/laufen dem Ball entgegen, bevor sie ihn kontrollieren.
- Die Spieler täuschen einen Sprint zur entgegengesetzten Seite (Lauffinte) an, bevor sie den Ball kontrollieren.
- Ballkontrolle mit der Außenseite.
- Einsatz eines Gegners im Rücken.



### Ball zur Seite mitnehmen



#### Organisation

Zwei Hütchen im Abstand von 5-8 m, ein Ball, zwei Spieler.

#### Ablauf

Spieler A passt den Ball flach zu B, der ihn mit der Innenseite kontrolliert und zur Seite (90°

nach links oder rechts) mitnimmt. Nach 2-3 m passt er den Ball zurück zu A und läuft zu seinem Hütchen zurück. Jeweils fünf Wiederholungen mit dem rechten Fuß nach links und mit dem linken Fuß nach rechts. Dann wechseln die Spieler ihre Positionen.

#### Variationen

- Die Spieler gehen/laufen dem Ball entgegen, bevor sie ihn zur Seite mitnehmen.
- Die Spieler täuschen einen Sprint zur entgegengesetzten Seite an, bevor sie den Ball kontrollieren.
- Ballkontrolle mit der Außenseite.
- Einsatz eines Gegners im Rücken.



Ein Spieler übt Druck auf den Spieler aus, der den Ball zur Seite an- und mitnimmt.



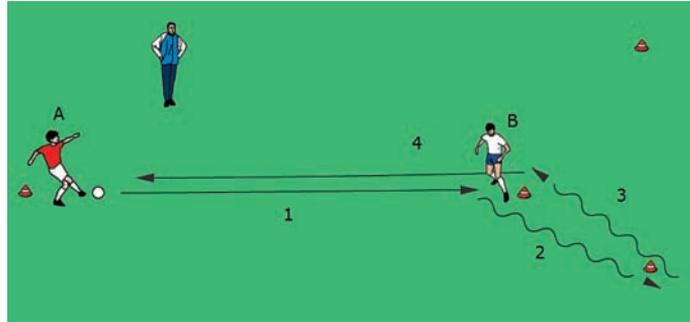
## Ball nach hinten mitnehmen

### Organisation

Zwei Hütchen im Abstand von 5-8 m, ein Ball, zwei Spieler.

### Ablauf

Spieler A passt den Ball flach zu B, der ihn mit der Innenseite kontrolliert und nach hinten (links oder



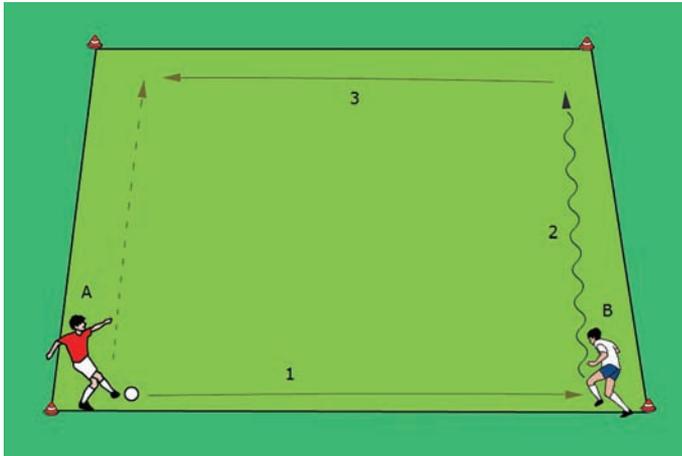
rechts) mitnimmt. B dribbelt um das hintere Hütchen zu seinem Ausgangshütchen und passt den Ball zurück zu A. Jeweils fünf Wiederholungen mit dem rechten Fuß nach links und mit dem linken Fuß nach rechts. Dann wechseln die Spieler ihre Positionen.

### Variationen

- Die Spieler gehen/laufen dem Ball entgegen, bevor sie ihn nach hinten mitnehmen.
- Die Spieler täuschen einen Sprint zur entgegengesetzten Seite an, bevor sie den Ball kontrollieren.
- Ballkontrolle mit der Außenseite.
- Einsatz eines Gegners im Rücken.



### Ballkontrolle im Quadrat



#### Organisation

Quadrat mit der Seitenlänge von 4-6 m, ein Ball, vier Hütchen, zwei Spieler.

#### Ablauf

Spieler A passt den Ball flach zu B, der ihn mit der Innenseite kontrolliert und im Winkel von  $90^\circ$  in Richtung freies Hütchen mitnimmt. Parallel dazu verschiebt sich

A ebenfalls zur Seite, sodass er sich wieder in frontaler Aufstellung zu B befindet. B passt den Ball zurück zu A usw.



#### Variationen

- Ballkontrolle mit der Außenseite.
- Die Spieler laufen dem Ball kurz entgegen, bevor sie ihn zur Seite mitnehmen.
- Die Spieler starten mit einer Lauffinte zur Seite oder nach hinten, bevor sie den Ball an- und mitnehmen.



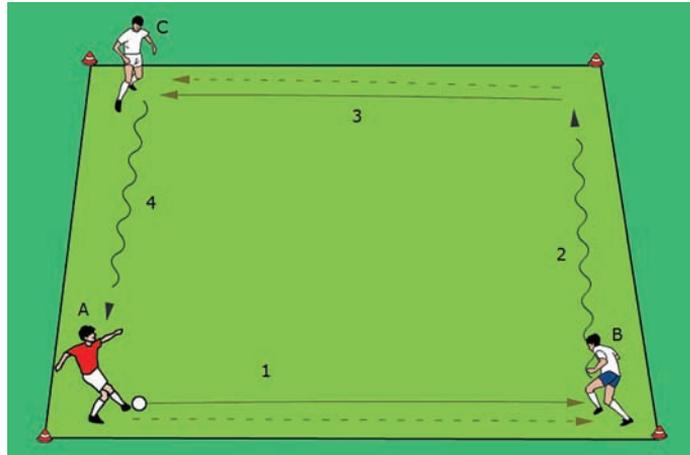
## Ballkontrolle in der Dreiergruppe 1

### Organisation

Quadrat mit Hütchen im Abstand von 5-8 m, ein Ball, drei Spieler.

### Ablauf

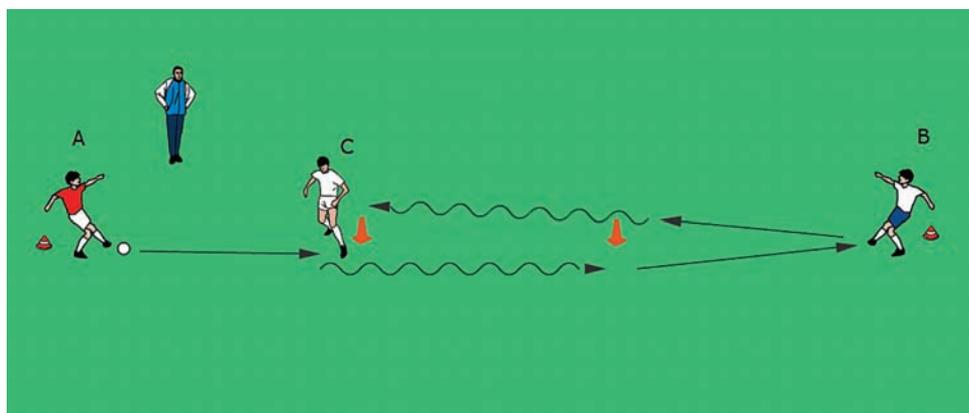
Spieler A passt den Ball flach zu B und sprintet seinem Ball hinterher. B kontrolliert den Ball mit der Innenseite und nimmt ihn im Winkel von  $90^\circ$  in Richtung freies Hütchen. Dort passt B zu C und sprintet seinem Ball hinterher. C nimmt den Ball an und mit und passt den Ball zu A (usw.).



### Variationen

- Ballkontrolle mit der Außenseite.
- Ball kurz entgegensprinten.
- Lauffinten einsetzen.

## Ballkontrolle in der Dreiergruppe 2



### Organisation

Vier Hütchen sind in einer Reihe jeweils im Abstand von 3-5 m aufgebaut, ein Ball.

### Ablauf

Die Zuspieler (A und B) befinden sich an den Außenhütchen. Der Spieler C erwartet am ersten Mittelhütchen den ersten Pass von A. Er kontrolliert den Ball mit der Innenseite und nimmt ihn nach links oder rechts mit. C dribbelt bis zum zweiten Mittelhütchen. Dort passt er den Ball zu B, der ihn direkt zu ihm zurückspielt. Es folgt die nächste An- und Mitnahme usw. Nach 10 Aktionen wechseln die Spieler ihre Positionen.

### Variationen

- C läuft dem Ball kurz entgegen, bevor er ihn nach hinten mitnimmt.
- C täuscht einen Sprint zur Seite an, bevor er den Ball kontrolliert.



## 2.2.2 Ballkontrolle hoher Bälle

Ein überraschender Flugball in den Rücken der Abwehr oder eine schnelle Spielverlagerung bereitet jeder Abwehr große Probleme.

Wie automatisiert man die dazu notwendigen Techniken?

Wie entwickeln die Spieler das dazu notwendige Ballgefühl bei der Ballkontrolle hoher Bälle?

### Ballkontrolle mit der Brust



Körperposition auf die Anschlussaktion ausrichten und den Ball in die gewünschte Richtung mitnehmen.



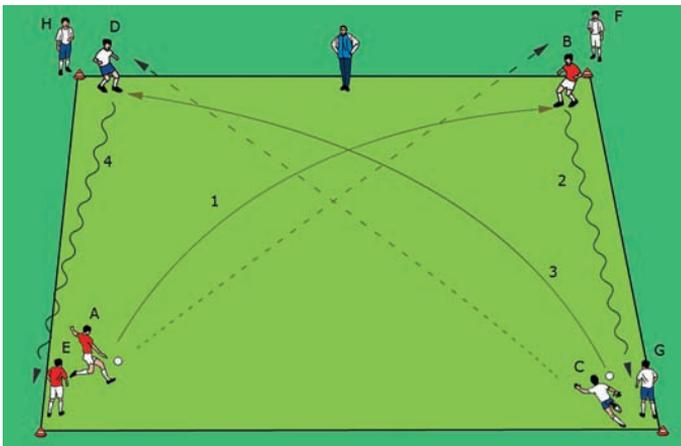
Gegner bei der Ballkontrolle abschirmen und sich anschließend schnell vom Gegner lösen.

### Ballkontrolle mit dem Oberschenkel



Steil einfallende Bälle lassen sich besonders gut mit dem Oberschenkel „entschärfen“. Der erste Kontakt nimmt die Geschwindigkeit aus dem Ball und lenkt ihn in die gewünschte Richtung. Der Spieler kommt schnell in den Laufrhythmus und dribbelt zur Seite weg.

### Diagonale Flugbälle kontrollieren



#### Organisation

Rechteck 15 m x 20 m, vier Hütchen, zwei Bälle, acht Spieler.

#### Ablauf

- A spielt einen Flugball zu B und folgt seinem Ball, B kontrolliert den Ball und dribbelt in Richtung C.

- C spielt einen Flugball zu D und folgt ebenfalls seinem Ball.
- D kontrolliert den Flugball und dribbelt in Richtung E usw.

#### Trainingsschwerpunkte

- Flugbälle präzise zuspelen.
- An- und Mitnahme von Flugbällen.

#### Coaching-Tipps

- Abstände der Hütchen verändern.
- Teilaktiven Gegenspieler bei der Ballkontrolle einsetzen.



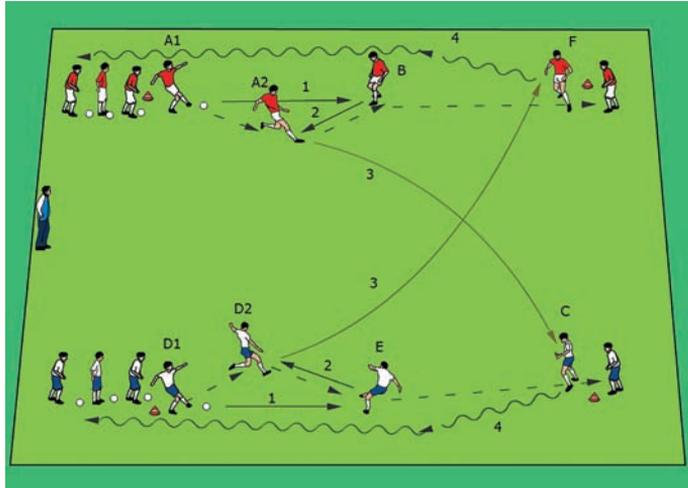
## Wandspiel und diagonale Flugbälle

### Organisation

Rechteck 15 m x 20 m, vier Hütchen, zwei Bälle, 14-18 Spieler.

### Ablauf

A spielt ein Wandspiel mit B, der anschließend in Richtung F läuft. A spielt einen Flugball zu C, der den Ball kontrolliert und in Richtung D dribbelt, gleichzeitig derselbe Ablauf über D, E und F.



### Trainingsschwerpunkte

- Wandspiel.
- Flugbälle präzise zuspielen.
- Annahme von Flugbällen.

### Coaching-Tipp

Nach der Ballkontrolle schnell die Position freimachen für den nächsten Pass, damit eine schnelle Abfolge und Effektivität der Übung gewährleistet sind.





## 3 DRIBBLING

Wie soll ein Spieler einen Gegner erfolgreich ausspielen, ohne jemals die dazu erforderlichen Tricks gelernt zu haben? Nur Spieler mit einem außergewöhnlichen Talent oder guten Beobachtungs- und Nachahmungsfähigkeiten beherrschen die notwendigen Dribbeltechniken und Finten. Alle anderen Spieler sind in einer Zweikampfsituation hoffnungslos überfordert. Der Gegner braucht nur abzuwarten, bis der Stürmer einen technischen Fehler (z. B. Ball zu weit weg vom Fuß) macht. Frustration ist bei den Angreifern vorprogrammiert, die „Zerstörer“ werden aufgebaut und bestätigt. Dies ändert sich nur, wenn die Spieler unterschiedliche Fintierbewegungen lernen und den Ball dabei perfekt beherrschen. Das P-S-S liefert dazu einen Lehrplan, den jeder Trainer sofort umsetzen kann.

### 3.1 Das Peter-Schreiner-System<sup>®</sup> (P-S-S)

In den Trainingsformen des P-S-S werden vorgegebene Basisbewegungen zielstrebig, effektiv und planmäßig vermittelt und automatisiert. Die Spieler üben wichtige Bewegungen, die immer gleich ablaufen, so intensiv und abwechslungsreich, dass sie diese in unterschiedlichen Spielsituationen sicher abrufen können. Ein breites Bewegungsrepertoire schafft die Grundlage für Entscheidungsfähigkeit und kreative Handlungen. Erst wenn ein Spieler unterschiedliche Finten mit links und rechts und alternative Anschlusshandlungen beherrscht, ist er in der Lage, in einer 1:1-Situation einen Gegenspieler oder sogar eine komplette Abwehr zu verblüffen und auszuspielen.

**Merkmale des Peter-Schreiner-Systems<sup>®</sup> (P-S-S)**

Große Wiederholungszahl	Eindeutige Begriffe für Techniken/Trainingsformen
Unterschiedliche Winkel	Begegnung an den Hüften
Wechselnde Drehrichtung	Ausbildung der Beidfüßigkeit
Viele Richtungsänderungen	

## 3.2 Merkmale des Peter-Schreiner-Systems®

### Große Wiederholungszahl in motivierenden Trainingsformen

Ein Trainer sollte über einen großen Schatz an unterschiedlichen Trainingsformen verfügen und seine Spieler ständig in neue Lernsituationen bringen. Im P-S-S lernen die Spieler Basisbewegungen (Dribbling, Finten) und wiederholen sie sehr abwechslungsreich, bis sie diese perfekt beherrschen.

*Anmerkung:* Im Tennis üben Profis selbst einfache Schläge immer wieder, damit die Fehlerquote im Wettkampf auch unter größtem Stress so gering wie möglich ist.

### Begegnung an den Hütchen

Bevor die Spieler zum ersten Mal im P-S-S dribbeln, sollte der Trainer den Spielern mitteilen, dass sie grundsätzlich vor den Hütchen abbiegen und nicht um sie herumdribbeln. Dabei halten sie den notwendigen Abstand wie zu einem Gegenspieler ein. Die Richtungsänderung vor den Hütchen zwingt die Spieler, den Kopf zu heben und darauf zu achten, dass sie nicht mit Spielern auf der anderen Seite der Hütchen zusammenstoßen. Zusätzlich vermittelt dies das Gefühl, in einer Gruppe zu üben, obwohl die Spieler Einzelübungen ausführen.

### Viele Richtungsänderungen

Im P-S-S führen die Spieler viele Richtungsänderungen aus. Sie lernen, ihren Körper und den Ball so zu kontrollieren, dass eine Bewegung mit Ball in jede beliebige Richtung möglich ist. Die Spieler verbessern ihr Ballgefühl, sie beherrschen den Ball, nehmen die Position des Gegners wahr und drehen zur richtigen Seite weg. Dabei schirmen sie den Ball geschickt ab.

### Unterschiedliche Winkel

Der Wechsel der Trainingsformen und die Veränderung der Abstände der Markierungen führen zu unterschiedlichen Winkeln. Jeder Winkel stellt dabei eine neue Herausforderung für den Spieler dar. Das Kappen mit der Innenseite ist bei einer Drehung um 90° völlig anders als bei 180°, wie z. B. im „Kamm“. Zu jedem Winkel gibt es eine Reihe von Techniken, die dort besonders gut trainiert werden können.

### Beidfüßigkeit

Durch die Technikvorgabe werden die Spieler gezwungen, beidfüßig zu üben. Wenn ein Spieler beispielsweise an den Hütchen „Kappen innen“ durchführt, muss er an jedem Hütchen einen Fußwechsel vornehmen, sonst lässt sich dies nicht umsetzen. Besonders im Grundlagentraining sollten die Spieler lernen, mit links und rechts zu dribbeln, Finten nach links und rechts auszuführen.



### Drehrichtung: links und rechts

Besonders bei jüngeren Spielern kommt es vor, dass sie nach Drehungen um die Körperlängsachse die Orientierung verlieren. Sie dribbeln dann zu einem falschen Hütchen. Deshalb nimmt in der methodischen Abfolge der Basisbewegungen das „Eindrehen“ eine besondere Stellung ein. Es ist ratsam, die Drehungen erst ohne Ball bzw. mit dem Ball in der Hand auszuführen, bevor der Ball mit dem Fuß geführt wird.



*Stärken des Peter-Schreiner-Systems®*

## 3.3 Stärken des Peter Schreiner-Systems®

### Unmittelbare Fehlerkorrektur

Alle Spieler sind mit Ball in einem System und erfüllen die gestellten Aufgaben. Anfänger durchdribbeln die Organisationsformen langsam und konzentriert, während Fortgeschrittene dies mit hohem Tempo tun. Der Trainer hat alle Spieler im Blickfeld und kann jeden Spieler direkt ansprechen. Fehler lassen sich so gezielt und unmittelbar korrigieren. Ein Vorteil der Großgruppenübungen liegt darin, dass der Trainer eine Einzelkorrektur geben kann, während die übrigen Spieler weiterüben und nicht stehen bleiben. Häufig auftretende Fehler sollte er jedoch vor der gesamten Gruppe besprechen.

### Zielgerichtetes Lernen

Die Aufgaben und Technikvorgaben sind eindeutig formuliert. Der Trainer beobachtet die Spieler und kann mit dem P-S-S einen gezielten Lernprozess in Gang setzen. Da die Spieler in einer Lernphase alle dieselbe Technik anwenden, sieht der Trainer sofort, ob sie das Trainingsziel erreicht haben. Wenn ein Spieler mehr Übung braucht, um eine Technik zu lernen, sollte der Trainer zusätzliche Übungen als Hausaufgabe geben.

### Leistungsdifferenzierung

Jungen und Mädchen, Anfänger und Fortgeschrittene können im P-S-S gemeinsam trainieren. Sie unterscheiden sich jeweils im Tempo der Ausführung, im Schwierigkeitsgrad der Techniken oder in der variablen Anwendung verschiedener Techniken.

Am Starthütchen gibt der Trainer dem starken Spieler eine schwierigere Aufgabe als einem schwächeren. Auch die konditionelle Belastung kann der Trainer steuern. Während die erste Gruppe verschiedene Techniken langsam anwendet, erhält eine Gruppe mit fortgeschrittenen Spielern die Sonderaufgabe, Basisbewegungen so schnell zu absolvieren, dass sie zwei Runden in derselben Zeit bewältigt wie die Anfängergruppe.

### Methodische Prinzipien

Die Trainingsformen und die Wahl der Finten richten sich nach dem Ausbildungsstand und Leistungsvermögen der Spieler. Der Trainer vermittelt seinen Spielern eine exakte Bewegungsvorstellung neuer Bewegungen und lässt sie langsam und technisch einwandfrei ausführen, bevor sie durch ständiges Üben automatisiert werden. Der Schwierigkeitsgrad der Scheinbewegung, die Komplexität der Organisationsform, das Tempo der Ausführung (Zeitdruck) und der Einsatz eines Gegenspielers (Gegnerdruck) sollten kontinuierlich gesteigert werden.

### Spielraum für Kreativität

Ein effektives Dribbeltraining sollte neben den vorgegebenen Aufgaben jedoch immer auch Spielraum für eigene Ideen und kreatives Anwenden der gelernten Techniken lassen. Für den Lernprozess ist ein spektakulärer Trick, den ein Spieler spontan zeigt, genauso wichtig wie eine Finte, die auf dem Trainingsplan steht. Die Zeit, einen Spieler zu loben und ihm die Gelegenheit zu bieten, **seinen** Trick vorzuführen, sollte immer zur Verfügung stehen. Häufig wundert man sich, wie einfallsreich und kreativ Spieler sind.

### Hohe Motivation

Erfahrungen im Verein, in der Schule und in Fußballschulen haben gezeigt, dass die Spieler gerne Basisbewegungen üben. Das P-S-S schafft die Grundlage für eine hohe Motivation der Übenden. Dies wird noch verstärkt, wenn die Spieler merken, dass sie ballsicherer werden und Techniken beherrschen, die attraktiv und spektakulär sind. Der Wechsel der Trainingsformen und Techniken stellt sicher, dass das Training nie langweilig wird. Die Spieler sollten aber auf keinen Fall mit dem P-S-S „überfüttert“ werden.

### Wechsel von Automatisieren und Anwenden

Nach dem Grundlagentraining sollten die Spieler die gelernten und automatisierten Finten zunächst in überschaubar vorgegebenen Spielsituationen, dann in Trainingsspielen und zuletzt in Pflichtspielen anwenden. Das Dribbeltraining ist erst dann erfolgreich, wenn die gelernten Techniken auch im Spiel zu sehen sind.



## 3.4. Theoretische Grundlagen

### 3.4.1 Ballführung, Balltreiben, Dribbling und Finte



#### Ballführung

Eine langsame und kontrollierte Vorwärtsbewegung mit einem Ball, der sich eng am Fuß des Spielers befindet, nennt man **Ballführung**. Die Ballführung kann dazu dienen, sich im Raum neu zu orientieren, d. h. Mitspieler zu suchen oder einem Mitspieler die Möglichkeit zu geben, sich geschickt freizulaufen. Der Blick sollte dabei vom Ball gelöst sein, damit der Ballführende die Spielsituation erfassen kann.

#### Balltreiben (Tempodribbling)

Das Treiben des Balls oder **Tempodribbling** hat den Sinn, einen freien Raum möglichst schnell zu überwinden. Der Ball wird nicht so eng am Fuß gehalten wie bei der Ballführung, sollte jedoch immer unter Kontrolle bleiben. Wenn die Situation es erfordert, sollte der Spieler in der Lage sein, die Richtung oder das Tempo zu wechseln bzw. die Vorwärtsbewegung abzubrechen.

#### Dribbling

**Dribbling** kommt aus dem Englischen und heißt „mit kleinen Stößen vorwärts treiben“. Im engeren Sinne erfordert ein Dribbling jedoch die Nähe eines Gegners, den der Dribbler überwinden möchte. Häufig wird ein Dribbling durch eine oder mehrere Finten eingeleitet.

### Finte

**Finten** beruhen auf dem Prinzip der Fehlinformation. Beim Fintieren verschleiert der Dribbler seine eigentliche Absicht durch eine „Scheinbewegung“ (Tempo- oder Richtungswechsel, Körperbewegungen etc.) und führt anschließend seinen Plan durch. Der Gegner soll zu einer Fehlreaktion veranlasst werden, die dem Angreifer einen kleinen zeitlichen Vorsprung verschafft. Ein geschickter Dribbler nutzt bei einer Finte die Reaktionen seines Gegenspielers geschickt aus und wirkt bei der Ausführung seiner Finte sehr überzeugend.

### 3.4.2 Ein guter Dribbler sollte . . .

- eine gute Körperkontrolle und ein stabiles Gleichgewicht besitzen,
- aufmerksam beobachten und Reaktionen des Abwehrspielers deuten können (Antizipation gegnerischer Absichten),
- ein gutes Ballgefühl besitzen,
- Dribbeltechniken und Finten mit Alternativen beherrschen (spieltechnische Qualität eines Dribblers),
- ein gutes Timing bei der Anwendung von Finten haben (zeitlicher Aspekt einer Finte),
- eine ausgezeichnete Orientierung besitzen (räumlicher Aspekt einer Finte).

Mit diesen Eigenschaften erkennt ein Dribbler Lücken und hat die technische Qualität, durch zwei Spieler hindurchzudribbeln.





### 3.4.3 10 Grundregeln für einen guten Dribbler



1. Ein Dribbling in Gegnernähe sollte durch eine der Situation angemessene **Finte** eingeleitet werden, die den Gegner zu einer Fehlreaktion verleitet und einen kleinen zeitlichen Vorsprung verschafft.
2. Nach der Finte soll der Angreifer sein Dribbling möglichst **explosiv fortsetzen**, damit der Zeitgewinn nicht wieder verloren geht.
3. Der **Schwerpunkt** des Dribblers sollte tief liegen, damit der Dribbler aus einem stabilen Gleichgewicht in alle Richtungen starten kann.
4. Ein geschickter Dribbler lockt seinen Gegenspieler aus seiner Lauerstellung heraus, indem er nicht frontal, sondern seitlich auf ihn zudribbelt, um ihn aus seiner **stabilen Haltung** herauszulocken. Reagiert der Abwehrspieler aus der Bewegung heraus, gelingt es eher, ihn in eine ungünstige Körperhaltung zu bringen, aus der er nicht so schnell reagieren kann. Eine Finte mit plötzlicher Richtungsänderung ist besonders dann wirkungsvoll, wenn der Gegner eine Bewegung abbremsen muss, um in eine neue Richtung zu starten.
5. Ein kluger Dribbler berücksichtigt bei einer Finte seine **eigenen Stärken**. Es gibt Finten, die besonders für schnelle Angreifer (z. B. auf dem Flügel mit Raumgewinn nach der Finte) geeignet sind, und solche, die von wendigen und ballsicheren Spielern (z. B. im Strafraum) bevorzugt werden.

6. Der Dribbler sollte das **Verhalten des Gegenspielers** genau beobachten, um auf Reaktionen des Abwehrspielers angemessen reagieren zu können. Erzielt eine Finte nicht die erhoffte Wirkung, so sollte die eigentliche Bewegung fortgesetzt werden. Eine zweite Finte könnte den Abwehrspieler weiter verunsichern und schließlich doch „verladen“. Zu Beginn eines Spiels sollte ein Stürmer die Eigenschaften der Abwehrspieler (z. B. Reaktions- und Aktionsschnelligkeit) schnell erfassen und bei seinen Finten berücksichtigen.
7. Eine Finte sollte nicht **zu früh** bzw. nicht **zu weit entfernt** ausgeführt werden, denn der Gegner kann dann seine Fehlreaktion noch korrigieren. Erfolgt die Finte jedoch **zu spät** bzw. **zu nah** am Gegner, droht ein Ballverlust. Mit der Erfahrung im Wettkampf bekommt ein Dribbler das Gefühl für die richtige Einschätzung des Abstandes zum Gegner.
8. Ein Dribbling sollte immer nötig sein und **niemals Selbstzweck** sein, sondern immer dem Interesse der Mannschaft dienen. Ein Spieler, dem ein „Beinschuss“ oder das Narren eines Gegners wichtiger sind als ein kluger Pass zum Mitspieler, schwächt seine Mannschaft, denn er verzögert das Angriffsspiel. Die Spieler müssen neben der Technik auch lernen, wann ein Dribbling notwendig oder eher ein Pass angebracht ist.
9. Ein Dribbling sollte nicht eine **unmittelbare Gefahr für das eigene Tor** darstellen. Deshalb sollte ein Spieler ein Dribbling im eigenen Strafraum oder ohne Absicherung nach hinten vermeiden.
10. Man sollte im Wettkampf nur Finten anwenden, die man häufig geübt hat und somit **sicher beherrscht**. Eine schlecht ausgeführte Finte verunsichert den Dribbler und reduziert sein Selbstvertrauen.

#### 3.4.4 Ein Dribbling ist dann sinnvoll bzw. notwendig, wenn . . .

- ein Angreifer keine Abspielmöglichkeit hat,
- ein Abwehrspieler aus taktischen Gründen weggezogen werden soll,
- eine Torschussmöglichkeit eröffnet werden soll,
- auf Zeit gespielt werden soll,
- ein Durchbruch in den freien Raum gestartet wird,
- eine 1:1-Situation in Tornähe erfolgreich abgeschlossen werden soll,
- ein Aktionsraum geöffnet werden soll,
- Mitspielern die Zeit eingeräumt werden soll, aufschließen zu können,
- eine Abseitsfalle überspielt werden soll.



### 3.4.5 Dribbeln lernen im Peter-Schreiner-System<sup>©</sup>

#### Lernprozess sportlicher Bewegungen

Die Vermittlung sportlicher Bewegungen sollte nicht zufällig ablaufen, wie es in der Förderung unseres Fußballnachwuchses leider sehr häufig noch üblich ist. Viele Trainer haben keinen langfristig angelegten Trainingsplan, sondern planen ihr Training von Woche zu Woche oder von Trainingseinheit zu Trainingseinheit. Auch die Auswahl der Trainingsinhalte verläuft eher zufällig. Viele Trainer fühlen sich überfordert, ein kindgemäßes, systematisch geplantes und methodisch richtiges Training zu gestalten. Mit dem P-S-S hat der Trainer einen Lehrplan für die Teilbereiche Dribbling, Finten und Ballgefühl.

#### Technikdemonstrationen

Eine Demonstration sollte technisch einwandfrei sein. Es ist daher besser, einen technisch versierten Spieler zu bitten, eine schwierige Basisbewegung zu demonstrieren, als selbst eine fehlerhafte Bewegung zu zeigen. Häufig reicht es jedoch aus, eine neue Bewegung nur langsam anzudeuten, damit die Spieler verstehen, wie das Grundmuster aussieht. Talentierte Spieler werden in vielen Fällen schnell verstehen, welche Technik sie ausführen sollen, und können diese dann den anderen Spielern vorführen.

#### Wiederholung mit Beobachtungsschwerpunkten

Besonders schwierige Bewegungen sollte man mehrmals wiederholen. Dazu stellt der Trainer unterschiedliche konkrete Beobachtungsaufgaben, die zeigen, dass die Spieler die wichtigen Teilbewegungen auch wirklich verstanden haben.

#### Übertriebene Demonstration (einzelner Körperteile oder in Zeitlupe)

Manchmal ist es ratsam, einzelne Körperteile übertrieben deutlich hervorzuheben und besonders zu betonen. Wichtige Phasen können auch verlangsamt ausgeführt werden, damit sie die Spieler erkennen und verstehen.

#### Fehlerkorrektur

Der Trainer unterstützt und leitet den Lernprozess durch eine gezielte Fehlerkorrektur und berücksichtigt folgende Punkte:

- Kurze Impulse sind besser als lange Erklärungen.
- Fehler immer nacheinander korrigieren, nicht mehrere Fehler gleichzeitig.
- Nicht in Einzelheiten verlieren, sondern das Wesentliche herausstellen. Dies könnte sonst Verwirrung oder Lustlosigkeit bei den Spielern hervorrufen.
- Häufig positiv verstärken (loben und ermutigen)
- Fehlerbesprechung nach einem Übungsdurchgang durchführen, wenn alle Spieler die Übung absolviert haben und aufnahmebereit sind.

- Einzelkorrekturen während eines Durchgangs sollten kurz sein und auf Details abzielen.
- Fehler nicht immer direkt korrigieren, sondern den Spielern die Chance geben, ihre Fehler selbst zu erkennen. Dies erreicht man, indem man die Spieler durch geschicktes Fragen auf die Fehler aufmerksam macht und sie zur Lösung führt.

### Folgende Abfolge zum Erlernen von Finten hat sich bewährt

- Eine klare Bewegungsvorstellung durch Bilder, Videos oder durch Vormachen der Mitspieler vermitteln.
- Neue Bewegung ohne Gegner langsam erproben und üben.
- Bewegung in verschiedenen Trainingsformen automatisieren.
- Ein passiver (teilaktiver) Gegner vermittelt die Orientierung (räumlich, zeitlich) und den Bezug zur Spielsituation. (Die richtige Wahl des Abstandes zum Gegner und der richtige Zeitpunkt bei der Anwendung einer Finte erfordern Übung und Erfahrung.)
- Beherrschte Finte in Kleinen Spielen, in realistischen Spielsituationen und in Wettkämpfen anwenden. (Von Anfang an ist es ratsam, Finten in ihrer typischen Spielsituation einzuüben und Anwendungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Der Sinn der Finte sollte dem Spieler immer klar sein.)
- Oberstes Ziel: Anwendung der gelernten Technik im Pflichtspiel. (Erst unter dem Druck eines unter Wettkampfbedingungen attackierenden Gegners kann der Dribbler zeigen, dass er einen Trick wirklich beherrscht.)

## 3.5 Praxis: Dribbel- und Fintentraining





## 3.5.1 Basisübungen in kleinen Gruppen

Die Trainingsformen für kleine Gruppen (Paare, Dreiergruppen, Vierergruppen) unterscheiden sich nach der Position des attackierenden Gegenspielers. Die Spielsituation „Angreifer täuscht Abwehrspieler und umdribbelt ihn“ erfordert jeweils andere Trainingsformen, wenn sich der Gegner direkt vor oder hinter dem Angreifer befindet oder seitlich angreift.

### 3.5.1.1 Gegner frontal

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, einen Gegner zu täuschen, der sich frontal vor dem Angreifer befindet.

Hier sind einige Beispiele:

#### a) Ausfallschritt

Mit links einen Ausfallschritt nach links ausführen und mit der rechten Außenseite am Gegner vorbei den Ball zur rechten Seite mitnehmen.



#### b) Rivelino-Trick

Mit rechts einen Schritt um den Ball nach links ausführen und den Ball mit der rechten Außenseite zur rechten Seite mitnehmen und den Gegner ausspielen.



## c) Sohlentrick

**Vom Standbein weg**

Ball mit der rechten Sohle nach hinten ziehen, sofort mit der rechten Innenseite zur Seite führen und vom Gegner wegdribbeln.

**Über das Standbein**

Ball mit der linken Sohle nach hinten ziehen, sofort mit der linken Innenseite über das Standbein zur Seite führen und am Gegner vorbeidribbeln.



### Sohlentrick hinter das Standbein

Ball mit der linken Sohle nach hinten ziehen, sofort mit der linken Innenseite hinter dem Standbein zur Seite führen und am Gegner vorbeidribbeln.



### d) Eindrehen mit der Innenseite

Ball mit dem Körper durch eine Linksdrehung um den Ball schützen, dabei mit der rechten Innenseite 2 x den Ball herumziehen, nach der Drehung sofort vom Gegner wegdribbeln.

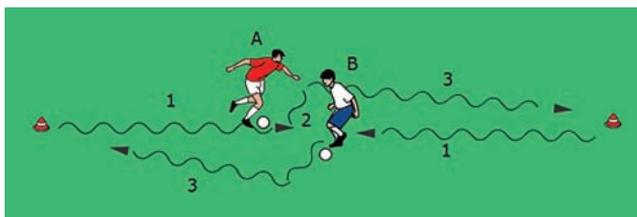


### Variation

Dieselbe Drehung mit der Außenseite durchführen, wie es Beckenbauer häufig zeigte.

**e) Matthews-Trick**

Ball mit der rechten Innenseite kurz nach links ziehen und einen Durchbruch über die linke Seite antäuschen, mit der rechten Außenseite (dem Außenspann) anluften und über den attackierenden Fuß des Gegners heben, über die rechte Seite am Gegner vorbeidribbeln.

**3.5.1.2 Trainingsformen – Gegner frontal****a) Gegner frontal in der Zweiergruppe****Organisation**

Die Spieler gehen zu Paaren zusammen und erhalten je einen Ball und ein Starthütchen. Abstand: 5-7 m.

**Ablauf**

Zwei Spieler dribbeln zwischen zwei Hütchen aufeinander zu und weichen auf vorher abgesprochene Weise (z. B. mit Ausfallschritt) aus. Am Hütchen angekommen, drehen sie um und wiederholen die Übung.

**Variationen**

- Ausfallschritt/Übersteiger/Schere
- Sohlentrick
- Matthews-Trick
- Eindrehen innen

**Coaching-Tipp**

Es ist wichtig, dass die Spieler vorher genau vereinbaren, zu welcher Seite sie ausweichen sollen. Sie sollten jedoch die Basisbewegungen zu beiden Seiten ausführen.

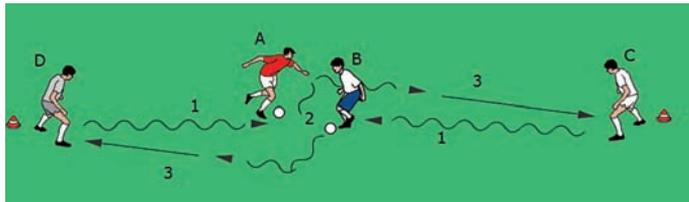


## b) Gegner frontal in der Vierergruppe

### Organisation

Je zwei Paare stehen am Hütchen mit einem Ball.

Abstand: 8-10 m.



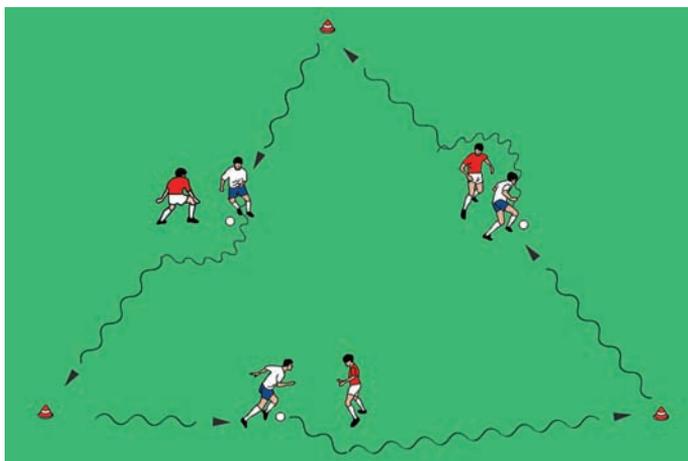
### Ablauf

A und B dribbeln aufeinander zu, führen in der Mitte gleichzeitig eine Finte aus und dribbeln aneinander vorbei. A spielt zu C und B zu D, die den zugespielten Ball kontrollieren und ebenfalls aufeinander zudribbeln.

### Variationen

- Ausfallschritt/Übersteiger/Schere
- Sohlentrick und Innenseite
- Matthews-Trick
- Eindrehen innen

### c) Gegner frontal in der Sechsergruppe



#### Organisation

Je ein Spieler mit Ball an den Ecken und je ein Spieler ohne Ball auf der Mitte zwischen den Hütchen (Seitenlänge: 6-10 m).

#### Ablauf

An den Ecken des Dreiecks starten drei Dribbler gleichzeitig. In der Mitte der Seiten des Dreiecks befinden sich Gegenspieler, die außen oder innen umdribbelt werden sollen. Nach einer vorgegebenen Zeit wechseln die Aufgaben. Die Dribbler gehen in die Mitte und die Abwehrspieler werden zu Dribblern.

Ben oder innen umdribbelt werden sollen. Nach einer vorgegebenen Zeit wechseln die Aufgaben. Die Dribbler gehen in die Mitte und die Abwehrspieler werden zu Dribblern.

#### Variationen

- Ausfallschritt/Übersteiger/Schere
- Sohlenrick und Innenseite
- Matthews-Trick
- Trainingsform im Quadrat (Achtergruppen)



#### Coaching-Tipps

- Die Gegenwehr der Abwehrspieler sollte stetig gesteigert werden.
- Der Trainer oder ein Spieler gibt das Startzeichen.



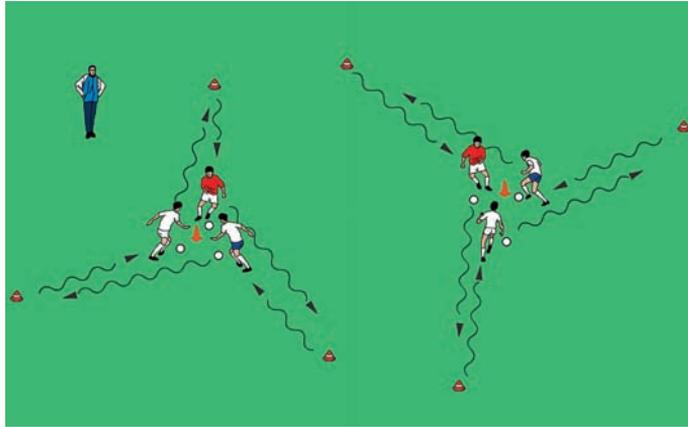
## d) Dreieck mit Zentrum

### Organisation

Dreieck mit Zentrum, Abstand zur Mitte 5-7 m. An den Ecken befindet sich je ein Spieler mit Ball.

### Ablauf

Drei Spieler dribbeln gleichzeitig auf das Zentrum eines Dreiecks zu und treffen sich in der Mitte. Etwa 1 m vor dem Hütchen wenden sie eine Finte (Gegner frontal) an und dribbeln zum nächsten Hütchen. Sie warten, bis alle Spieler ihr Hütchen erreicht haben, und starten nach einem kurzen Blickkontakt oder Startzeichen eines Führungsspielers weiter im Uhrzeigersinn.



### Variation

Nach einer festgelegten Rundenzahl wechseln sie die Drehrichtung, um beide Füße zu trainieren.

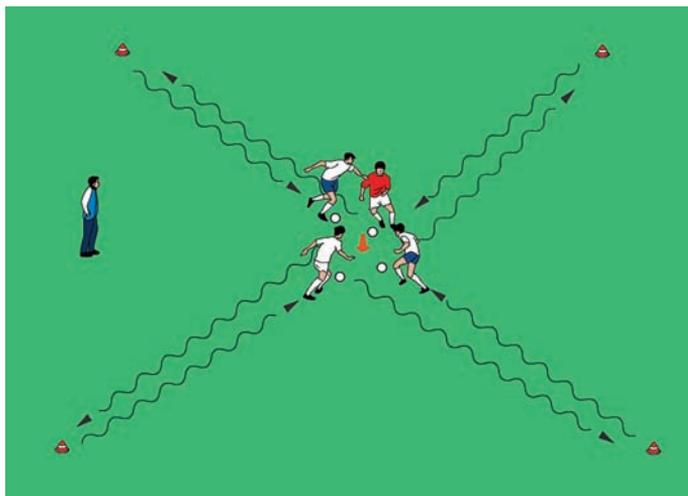
## e) Quadrat mit Zentrum

### Organisation

Quadrat mit Zentrum, Abstand zur Mitte 5-7 m. An den Ecken befindet sich je ein Spieler mit Ball.

### Ablauf

Vier Spieler starten gleichzeitig zur Mitte eines Quadrats, wenden eine Finte (Gegner frontal) an und dribbeln zum nächsten Hütchen des Quadrats.



### 3.5.1.3 Gegner seitlich

Im folgenden Abschnitt werden Techniken und Trainingsformen vorgestellt, mit denen die Spieler die Basisbewegungen mit großer Wiederholungszahl ausführen, die sie brauchen, wenn der Gegner von der Seite angreift.

Hier sind zunächst einige Beispiele für mögliche Basisbewegungen.

#### a) Eindrehen innen



#### b) Eindrehen außen





### c) Sohlentrick



## 3.5.1.4 Trainingsformen – Gegner seitlich

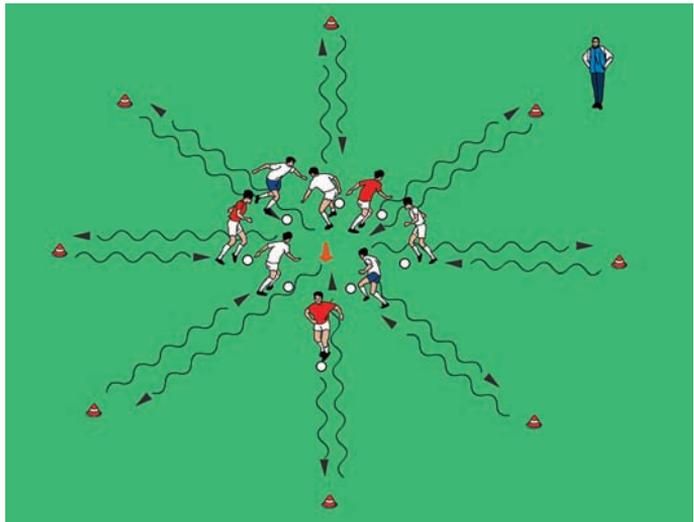
### a) Kreis mit Zentrum

#### Organisation

Kreis mit Zentrum, Abstand zur Mitte 5-7 m. An jedem Hütchen befindet sich je ein Spieler mit Ball.

#### Ablauf

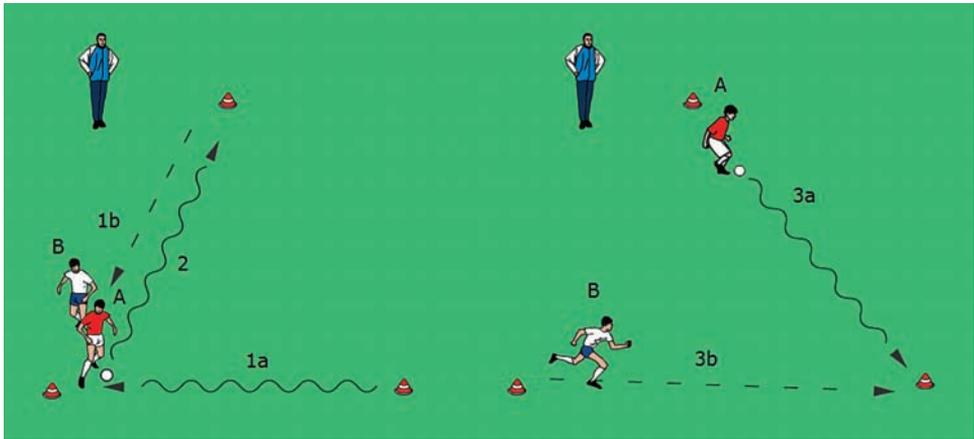
5-8 Spieler dribbeln auf das Zentrum eines Kreises zu und drehen ca. 1 m vor dem Mittelhütchen zurück zu ihrem Hütchen. Dabei ist eine 180°-Drehung erforderlich.



#### Mögliche Techniken

- Zurückziehen mit der Sohle
- Kappen innen/Kappen außen
- Schere innen-innen
- Ziehen hinter das Standbein

## b) Attacke im Dreieck



### Organisation

Partnerübung mit einem Ball im Dreieck.

### Ablauf

Ein Spieler dribbelt im Uhrzeigersinn von Eckpunkt zu Eckpunkt im Dreieck, ein Gegenläufer greift in entgegengesetzter Drehrichtung an. Der Dribbler schirmt den Ball ab und dribbelt zum nächsten Hütchen.

### Mögliche Techniken

- Kappen innen
- Kappen außen
- Eindrehen innen
- Eindrehen außen
- Sohlentrick

### Variation

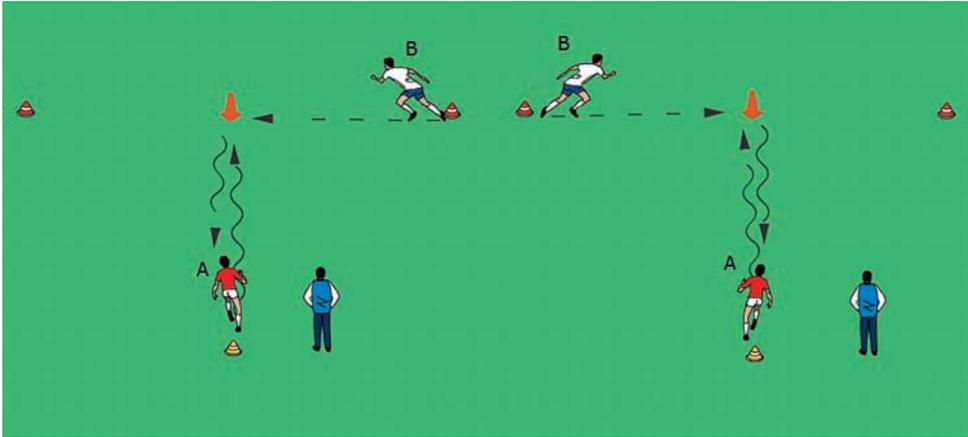
- Gegenuhrzeigersinn

### Coaching-Tipp

Die Spieler lernen, den Ball vor einem Gegner abzuschirmen, der seitlich attackiert, um dann schnell von ihm wegzudribbeln.



### c) Seitliche Attacke



#### Organisation

Vier Hütchen liegen in einer T-Form. Ein Angreifer dribbelt zum Mittelhütchen, ein Abwehrspieler greift seitlich von links oder rechts an.

#### Ablauf

A dribbelt auf das Mittelhütchen zu. Der Abwehrspieler B greift von der rechten Seite an. A dreht um 180° von B weg und dribbelt zurück zum Ausgangshütchen. Der Abwehrspieler läuft zwischen den beiden Hütchen vor und zurück, damit immer dieselbe Übungssituation entsteht. Nach einer vorgegebenen Zeit oder Wiederholungen werden die Aufgaben gewechselt.

#### Variationen

- Der Abwehrspieler greift von links an, dann führt der Dribbler eine Drehung um 180° nach rechts aus.
- Der Abwehrspieler läuft direkt zum gegenüberliegenden Hütchen. Somit muss der Dribbler ständig anders drehen, einmal nach links, dann nach rechts.

#### Coaching-Tipp

Der Abwehrspieler sollte überzeugend zum Ball sprinten und einen Angriff simulieren.

## 3.5.2 Großgruppentraining

### 3.5.2.1 Theoretische Grundlagen

Eine Trainingsform von Wiel Coerver beschäftigte mich vor Jahren sehr lange. 16 Kinder dribbelten nach einem bestimmten System in einem Hütchenparcours, nachdem sie an vier Punkten gestartet waren. Es war eine **Zickzackform**. Diese Trainingsform nannte ich damals „Großgruppentraining“, weil die Spielerzahl fast beliebig groß sein kann. Je mehr Kinder beteiligt sind, desto mehr Hütchen kommen zum Einsatz, damit die Spieler am Start nicht lange warten müssen. Die Möglichkeiten des Zickzacks sind jedoch begrenzt, da die Winkel immer gleich sind.

Ich fragte mich: Was ist mit der Vor-und-zurück-Bewegung, mit der **180°-Drehung**?

Während eines Basistrainings beim FC Schalke 04 kam mir die Idee, die Hütchen anders zu legen, sodass diese 180°-Drehung häufig gefordert wird.

Diese neue Trainingsform nannte ich **Kamm**, weil sie auf meinen Zeichnungen Ähnlichkeit mit einem Kamm hatte. In dieser Form schult man spezielle Techniken, die man in vielen Spielsituationen benötigt. Die „Schere“ oder das „Ziehen hinter das Standbein“. Nach weiteren Experimenten mit neuen Formen, neuen Winkeln und neuen Endlosübungen entstanden der **Tannenbaum**, der **Blitz** und das **Achterdribbling**.

#### Großgruppenübungen eignen sich zum . . .

- . . . Aufwärmen,
- . . . Erlernen und Automatisieren von Basisbewegungen (Dribblings mit links und rechts, Richtungsänderungen und Drehungen mit Ball, spezielle Fuß- und Beinbewegungen, Finten für unterschiedliche Spielsituationen) sowie zum
- . . . motivierenden Lauftraining.

#### Aufwärmprogramm oder Hauptteil?

Die Großgruppenübungen sind im Aufwärmprogramm genauso wertvoll wie im Hauptteil einer Trainingseinheit. Während beim Aufwärmen bekannte Bewegungen in gemäßigttem Tempo ausgeführt werden, stellt der Trainer im Verlauf des Trainings neue Bewegungen vor oder lässt bekannte Basisbewegungen im Wettkampftempo ausführen.

#### Coaching-Tipps

Jede neue Großgruppenübung stellt zunächst eine Herausforderung an die **Orientierung** der Spieler. Sie sollten erst die Laufwege innerhalb der vielen ausgelegten Hütchen verstehen, bevor sie spezielle Techniken üben. Deshalb laufen die Spieler den Dribbelparcours zunächst mit dem Ball in der Hand oder ohne Ball ab. Damit ist sichergestellt, dass sie sich auf den Weg konzentrieren können. Der Trainer sollte nicht lange erklären und beschreiben, sondern die Laufwege zeigen, indem er den Parcours selbst abläuft.



Dann dribbeln die Spieler frei und ohne Technikvorgabe mit dem Ball. Starke Spieler experimentieren und zeigen dem Trainer verschiedene Techniken.

Anfänger wenden eine einfache Technik an und sind froh, wenn sie den Weg dribbelnd bewältigen. Wenn die Spieler die Laufwege sicher beherrschen, üben sie gezielt unterschiedliche Techniken.

Es folgen spezielle Aufgaben, Techniken, Technikkombinationen und die kreative Anwendung.

### 3.5.2.2 „Zickzack“

Im „Zickzack“ lassen sich sehr schnell und einfach wichtige Basisbewegungen automatisieren. Mit wenigen Hütchen organisiert man so ein sehr effektives Dribbeltraining. Allein die unterschiedlichen Möglichkeiten, die Hütchen auszulegen, bieten viele Variationen mit unterschiedlichen Winkeln und Abständen. Die Abstände zwischen den Hütchen richten sich nach den Fähigkeiten der Spieler und dem Trainingsziel.

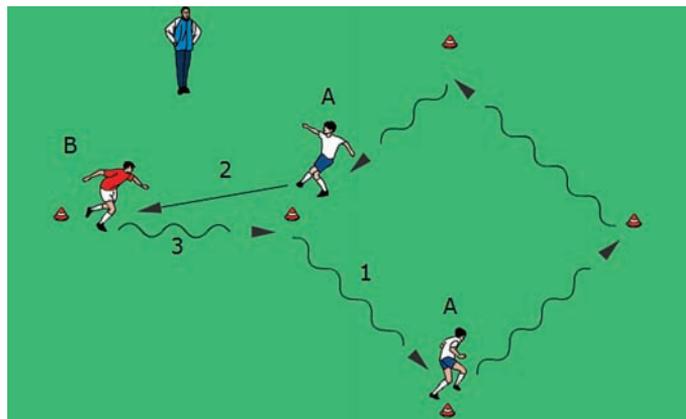
#### Vorübung: „Zickzack“ mit einem Partner

##### Organisation

A und B stehen mit einem Ball am Starthütchen. Vor ihnen ist eine Raute aufgebaut.

##### Ablauf

A dribbelt von Hütchen zu Hütchen mit unterschiedlichen Bewegungen und Richtungsänderungen. Am letzten Hütchen passt er den Ball zu B (2), der die nächste Runde startet.



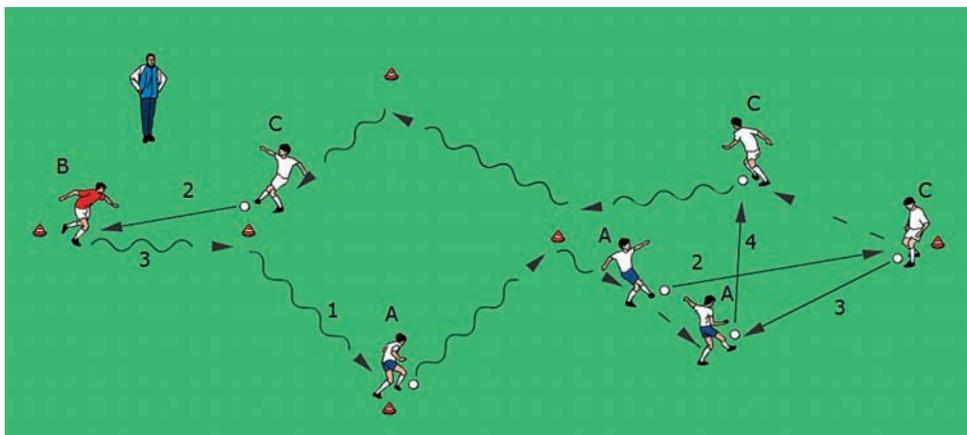
##### Mögliche Techniken

- Kappen innen/Kappen außen
- Eindrehen innen/Eindrehen außen
- Sohlentrick

##### Variationen

- Uhrzeigersinn
- Gegenuhrzeigersinn

### „Zickzack“ mit Anschlussaktion in der Dreiergruppe



#### Organisation

Eine Raute ist zwischen zwei Endhütchen aufgebaut. Am Starthütchen sind A und B mit einem Ball. Auf der Gegenseite wartet C.

#### Ablauf

A dribbelt vom Starthütchen durch die Raute zur anderen Seite zu C. Dort spielen beide ein Wandspiel. A nimmt die Position von C ein, C dribbelt zum Starthütchen zu B. Dort wechselt der Ball von C zu B usw.

#### Mögliche Techniken in der Raute

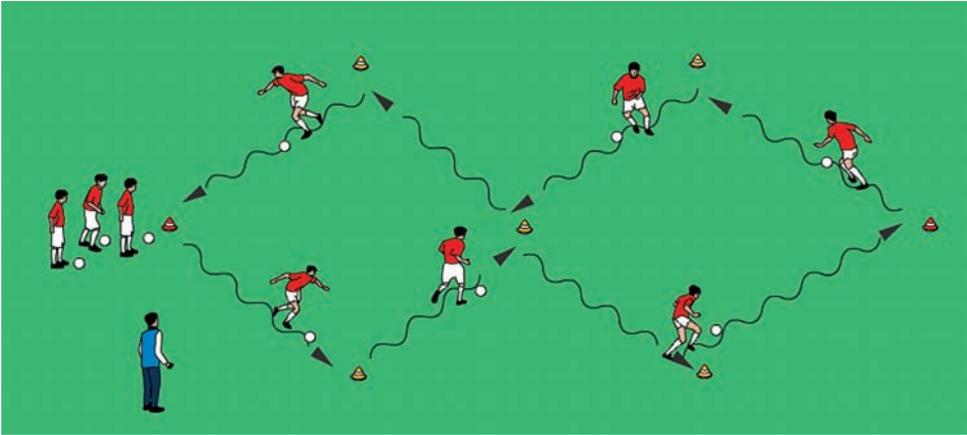
- Kappen innen
- Kappen außen
- Eindrehen innen
- Eindrehen außen
- Sohlentrick – Spann

#### Variationen

- Uhrzeigersinn
- Gegenuhrzeigersinn
- Wandspiel auf beiden Seiten
- Attacke am Start



## „Zweier-Zickzack“



### Organisation

Sieben Hütchen liegen in einer Zickzackform 1-2-1-2-1, die in einer Endlosschleife durchdribbelt werden.

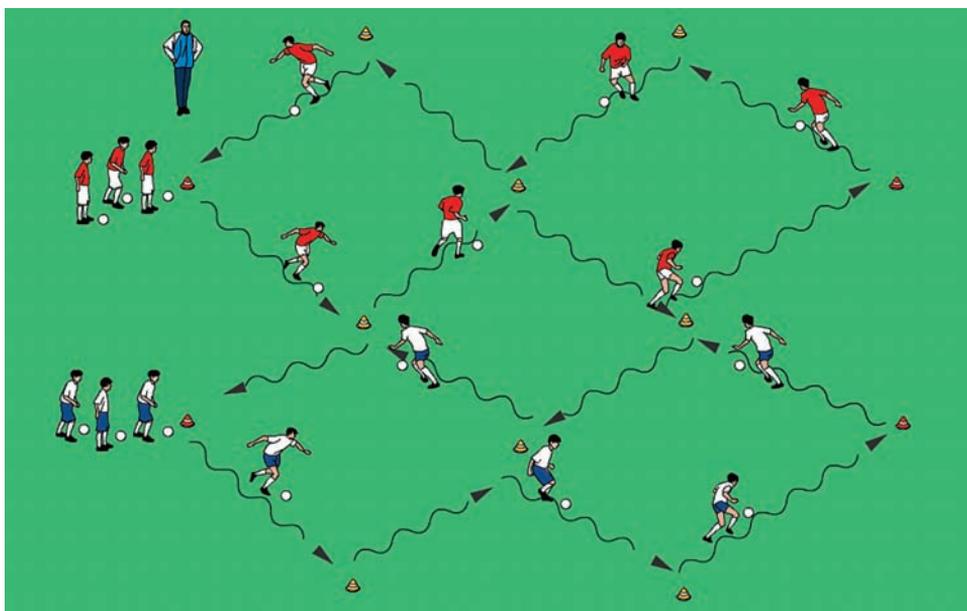
### Ablauf

Der „Zweier-Zickzack“ hat eine Startposition und einen Wendepunkt. Mit sieben Hütchen lassen sich im „Zweier-Zickzack“ problemlos acht Spieler gezielt trainieren. Der „Zickzack“ kann aber auch verlängert werden, sodass die Spieler mehrere Hütchen ansteuern, bis sie die Wendemarke erreicht haben. Ebenso leicht lassen sich Entfernung und Winkel der Hütchen variieren.

### Mögliche Techniken

- Kappen innen, Kappen außen
- Eindrehen innen, Eindrehen außen
- Ausfallschritt/Übersteiger/Schere
- Sohlentrick

### „Vierer-Zickzack“



#### Organisation

12 Hütchen liegen in einer Zickzackform, die in einer Endlosschleife durchdribbelt werden.  
 Aufbau der Hütchen: 2-3-2-3-2.

#### Ablauf

Die wichtigste Trainingsform für das Mannschaftstraining ist der „Vierer-Zickzack“. Es gibt zwei Start- und zwei Wendepunkte. Die Dribbler begegnen sich an mehreren Punkten innerhalb dieser Form und werden somit gezwungen, den Kopf hochzunehmen und die übrigen Dribbler zu beobachten. Die Spieler dribbeln und drehen mit links und rechts.

#### Mögliche Techniken

- Kappen innen/Kappen außen
- Eindrehen innen/Eindrehen außen
- Ausfallschritt/Übersteiger/Schere
- Sohlentrick

#### Variationen

- Start nach rechts
- Start nach links
- Drei oder vier Start- und Wendehütchen



### Folgende Systematik hat sich für den „Zickzack“ bewährt:

- **Laufwege – Ball in der Hand:** Die Spieler laufen die neue Trainingsform erst einmal ab, um die Wege kennen zu lernen.
- **Laufwege – Ball am Fuß:** Im zweiten Schritt dribbeln sie mit dem Ball mit beliebiger Technik.
- **Kappen innen:** Die einfachste Richtungsänderung im „Zickzack“ ist das Kappen mit der Innenseite. Anfänger setzen erfahrungsgemäß diese Technik schnell um.
- **Kappen außen:** Nach dem „Kappen innen“ lernen die Spieler das „Kappen außen“, jeweils mit beiden Füßen.
- **Kappen innen und außen im Wechsel:** Etwa gleich schwierig ist der Wechsel von innen nach außen, d. h. das Kappen mit einem Fuß. Die Kinder beginnen mit ihrem stärkeren Fuß, müssen jedoch auch den schwächeren Fuß trainieren.
- **Ausfallschritt/Übersteiger/Schere:** Wenn die Spieler das Kappen mit der Außenseite beherrschen, folgt der Ausfallschritt. Die Erweiterung auf den Übersteiger und die Schere stellt dann keine große Hürde mehr dar, denn die Unterscheidung ergibt sich lediglich durch die Fuß- und Beinbewegung. Beim Ausfallschritt wird der Fuß am Ball vorbeigeführt, beim Übersteiger über den Ball und bei der Schere um den Ball herum.
- **Eindrehen innen:** Eine der wichtigsten Basisbewegungen im Grundlagentraining ist das Eindrehen mit der Innenseite. Das Eindrehen ist ein Doppelkappen gegen die Laufrichtung. Wenn der Spieler nach links abbiegen möchte, dreht er seinen Körper rechts herum.
- **Eindrehen außen:** Fortgeschrittene wenden gerne das Eindrehen mit der Außenseite an, das den Anfängern noch etwas Probleme bereitet. Dies war eine Spezialität von Beckenbauer, der gerne einen Flugball mit dem Außenrist anschloss.
- **Sohlentrick:** Der Sohlentrick kann im „Zickzack“ sehr gut automatisiert werden. Der Dribbler zieht den Ball mit der Sohle zurück und dribbelt zum nächsten Hütchen. Der zweite Kontakt (Mitnahme in die neue Richtung) ist mit der Innenseite oder mit dem Spann möglich.
- **Ziehen hinter das Standbein:** Die schwierigste Technik des Grundlagentrainings im „Zickzack“ ist das „Ziehen hinter das Standbein“. Dabei zieht der äußere Fuß den Ball zurück und führt diesen hinter dem Standbein auf das nächste Hütchen zu. Wenn der Spieler also nach links abbiegen möchte, dann zieht er den Ball mit dem rechten Fuß nach hinten und dann am Standbein vorbei nach links.
- **Kombination unterschiedlicher Techniken:** Wenn all diese Techniken geübt sind, gibt der Trainer unterschiedliche Kombinationen vor, z. B. den Wechsel von „Kappen innen“ und „Eindrehen innen“ oder die Kombination aus „Ausfallschritt“ und „Sohlentrick“. Die Spieler sollten dann unterschiedliche Techniken selbstständig und frei kombinieren.

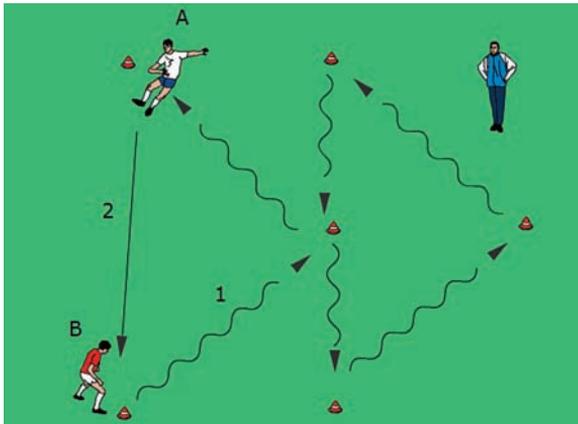
### 3.5.2.3 Der „Tannenbaum“

Kreative Dribbler haben ein großes Repertoire an Finten und Alternativbewegungen. Schon im Grundlagentraining sollten die Spieler zahlreiche Bewegungen auf vielseitige Art und Weise lernen und in verschiedenen Trainingsformen automatisieren. Der Tannenbaum hat andere Winkel und bietet somit neue Möglichkeiten, Drehungen und Richtungsänderungen mit Techniken auszuführen, die anders ablaufen als im „Zickzack“.

#### Grundelement Tannenbaum

Der „Tannenbaum“ schafft ebenso wie der „Zickzack“ den Rahmen für ein motivierendes Dribbeltraining. Alle Spieler sind ständig in Bewegung, haben sehr viele Ballkontakte und üben systematisch neue Bewegungen. Damit verbessern sie sehr ökonomisch und effektiv ihr Ballgefühl. Mit dieser zweiten Trainingsform kann der Trainer Basisbewegungen abwechslungsreich üben lassen. Er hat alle Spieler im Blickfeld, kann motivieren und korrigieren und somit Lernprozesse gezielt in Gang setzen. Mit sechs Hütchen (2-3-1) lässt sich das Grundelement aufbauen, in dem 2-3 Spieler üben können.

#### Vorübung „Tannenbaum“ mit einem Partner



#### Organisation

A und B stehen mit einem Ball am Starthütchen. Vor ihnen sind Hütchen in Form eines „Tannenbaums“ aufgebaut.

#### Ablauf

A dribbelt mit unterschiedlichen Bewegungen und Richtungsänderungen durch den Parcours. Am letzten Hütchen passt er den Ball zu B (2), der die nächste Runde startet.

#### Technikkombinationen

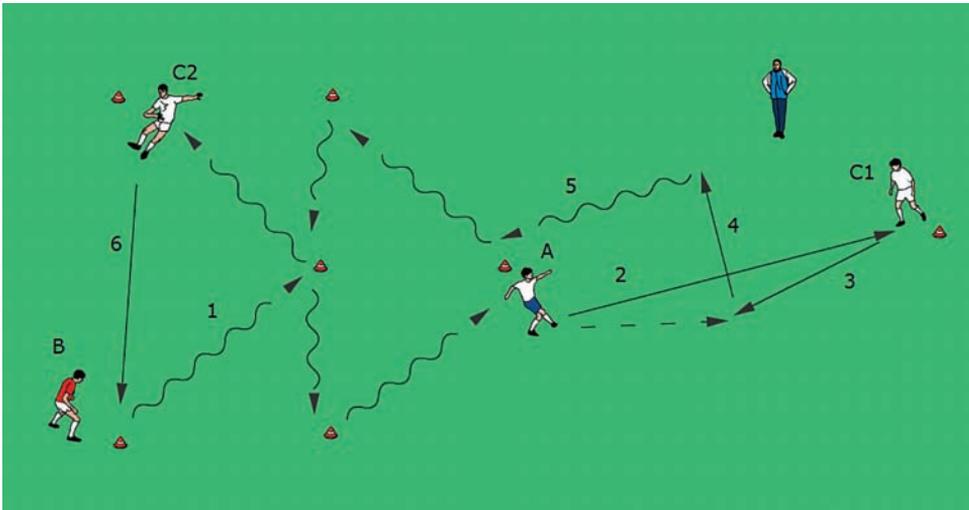
- Kappen innen, Kappen außen
- Eindrehen innen, Eindrehen außen
- Ausfallschritt/Übersteiger/Schere
- Ziehen hinter das Standbein
- Sohlentrück

#### Variationen

- Uhrzeigersinn
- Gegenuhrzeigersinn



## „Tannenbaum“ in der Dreiergruppe



### Organisation

Am Starthütchen eines Parcours in Form eines „Tannenbaums“ stehen A und B mit einem Ball. Auf der Gegenseite wartet C.

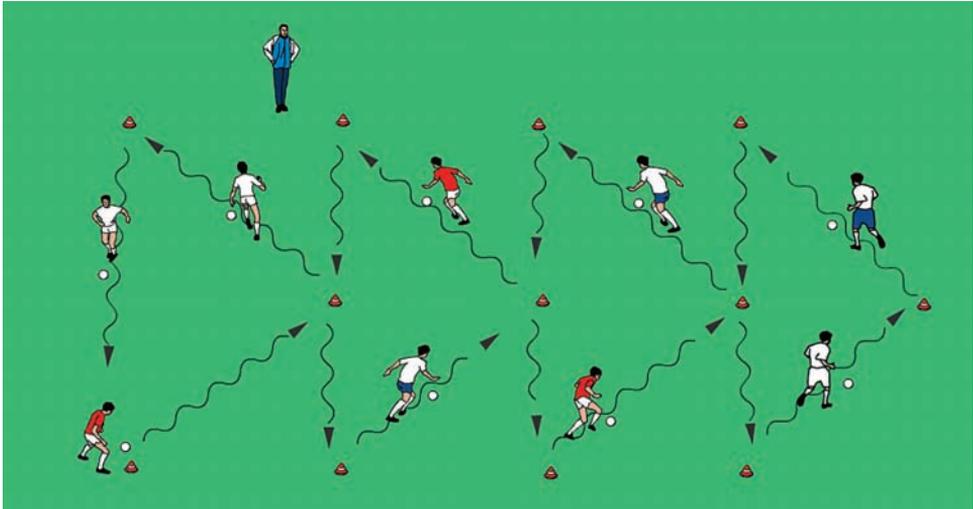
### Ablauf

A dribbelt vom Starthütchen durch den „Tannenbaum“ zur anderen Seite zu C. Dort spielen beide ein Wandspiel. A nimmt die Position von C ein und C dribbelt zum Starthütchen zu B. Dort wechselt der Ball von C zu B usw.

### Variationen

- Einsatz von zwei Bällen (schnellerer Ablauf)
- Uhrzeigersinn
- Gegenuhrzeigersinn

### „Zweier-Tannenbaum“



#### Organisation

Die Hütchen werden wie bei einem „Tannenbaum“ aufgebaut. 2-3-3-3-1. Die Dribbelrichtungen sind: diagonal zur Mitte, nach außen, diagonal zur Mitte, nach außen usw., bis sie am Wendehütchen angelangt sind, der Spitze des „Tannenbaums“. Das Dribbeltempo sollte ständig gesteigert werden.

#### Ablauf

Die Spieler starten am rechten Hütchen und dribbeln diagonal zur Mitte, dann nach außen, diagonal zur Mitte, nach außen usw., bis sie am Wendehütchen angelangt sind, der Spitze des „Tannenbaums“. Das Dribbeltempo sollte ständig gesteigert werden.

#### Techniken

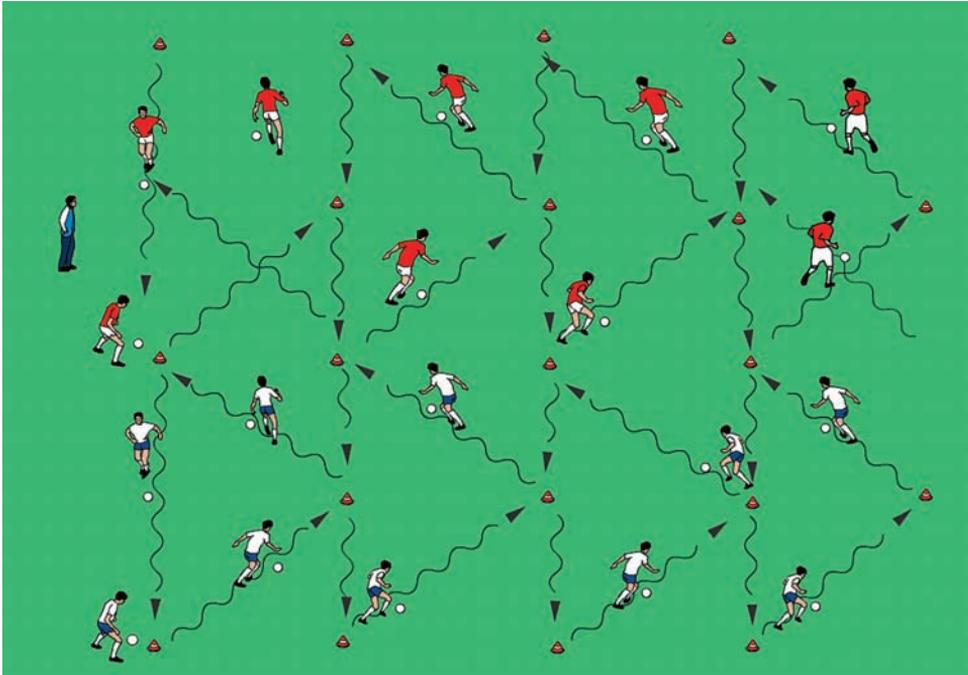
Kappen innen, Kappen außen, Eindrehen innen, Eindrehen außen, Ausfallschritt, Übersteiger, Schere, Ziehen hinter das Standbein, Sohlentrick.

#### Coaching-Tipps

- Der „Tannenbaum“ schafft ebenso wie der „Zickzack“ den Rahmen für ein motivierendes Dribbeltraining. Er bietet dem Trainer die Möglichkeit einer gezielten Trainingssteuerung.
- Alle Spieler sind ständig in Bewegung, haben sehr viele Ballkontakte und üben systematisch neue Bewegungen. Damit verbessern sie sehr effektiv ihr Ballgefühl.
- Der Trainer hat alle Spieler im Blickfeld, kann motivieren und korrigieren und somit Lernprozesse gezielt in Gang setzen.



## „Vierer-Tannenbaum“



### Organisation

Es werden zwei „Tannenbäume“ nebeneinander aufgebaut. 3-5-5-5-2. Die Dribbelrichtungen sind wieder: diagonal zur Mitte, nach außen. Der Abstand der Starthütchen beträgt ca. 6-10 m.

### Ablauf

Der „Vierer-Tannenbaum“ bietet sich für größere Gruppen an und ist für eine komplette Mannschaft gedacht. Der Vorteil besteht darin, dass sich die Spieler sehr häufig an den mittleren Hütchen begegnen. Sie sollten den Kopf heben, damit sie nicht in die Bahn des Spielers auf der anderen Seite des Hütchens kommen. Je nach Technikvorgabe dribbeln sie mit links oder rechts und drehen links- oder rechtsherum.

### Techniken

Kappen innen, Kappen außen, Eindrehen innen, Eindrehen außen, Ausfallschritt, Übersteiger, Schere, Ziehen hinter das Standbein, Sohlentrick.

### Variation

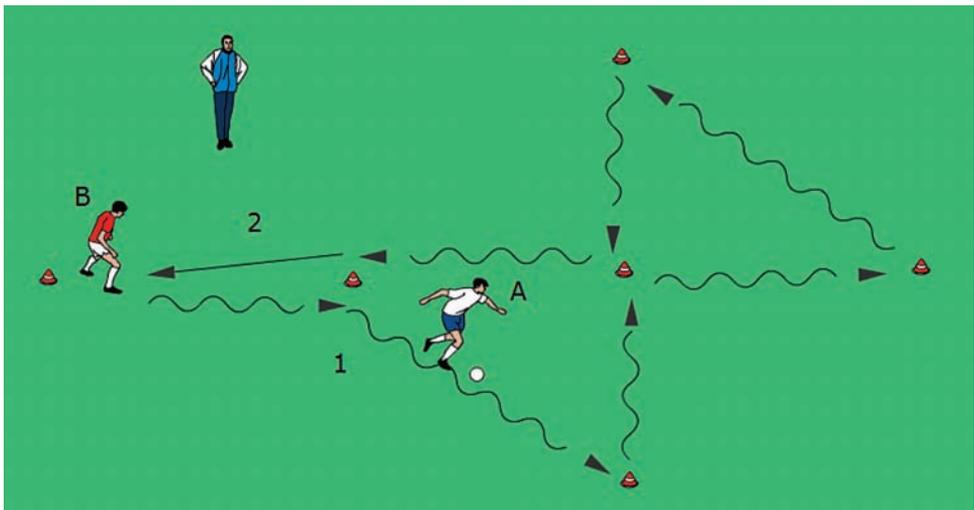
Start nach rechts oder nach links.

### 3.5.2.4 „Blitz“

Um die Spielsituation „Gegner frontal“ in Serie üben zu können, sind Laufwege nötig, die aus einem frontalen Dribbling nach links oder rechts zur Seite führen. Im „Blitz“ üben die Spieler den „Matthews-Trick“ oder die „Schere“ aus dem frontalen Dribbling sehr intensiv.

An den Außenhütchen wiederholen die Spieler die Techniken der Trainingsform „Tannenbaum“, am Mittelhütchen sind Techniken an einem 90°-Winkel gefordert. So ergänzen sich die unterschiedlichen Trainingsformen. Wiederholungen festigen das zuvor Gelernte.

#### Vorübung „Blitz“ mit einem Partner



#### Organisation

Die Hütchen sind wie in der Zeichnung (Raute mit Zentrum) aufgebaut, zwei Spieler stehen am Start mit einem Ball.

#### Ablauf

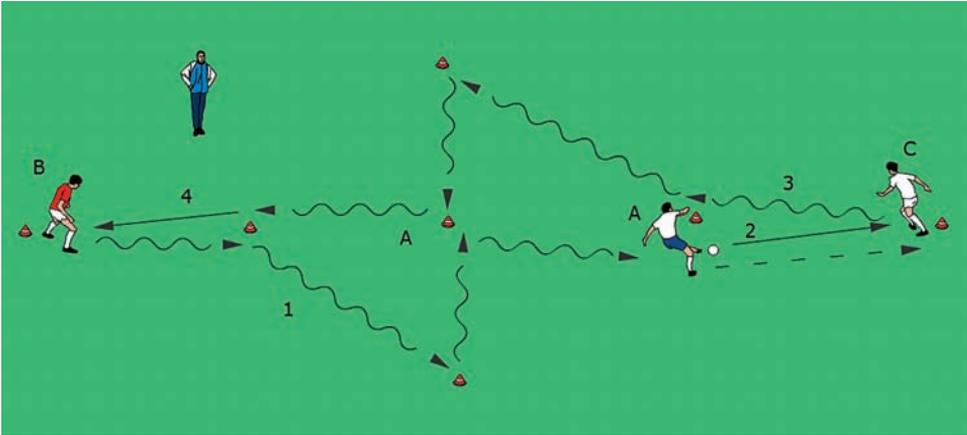
Der erste Spieler A durchdribbelt den Parcours (vor, diagonal nach außen, zur Mitte, vor). Am letzten Hütchen der gesamten Runde passt er den Ball zu B.

#### Variationen

- Uhrzeigersinn
- Gegenuhrzeigersinn



## „Blitz“ in der Dreiergruppe



### Organisation

Der Parcours „Blitz“ wird durch ein Hütchen am Ende erweitert. Dort erwartet C einen Pass vom Dribbler A.

### Ablauf

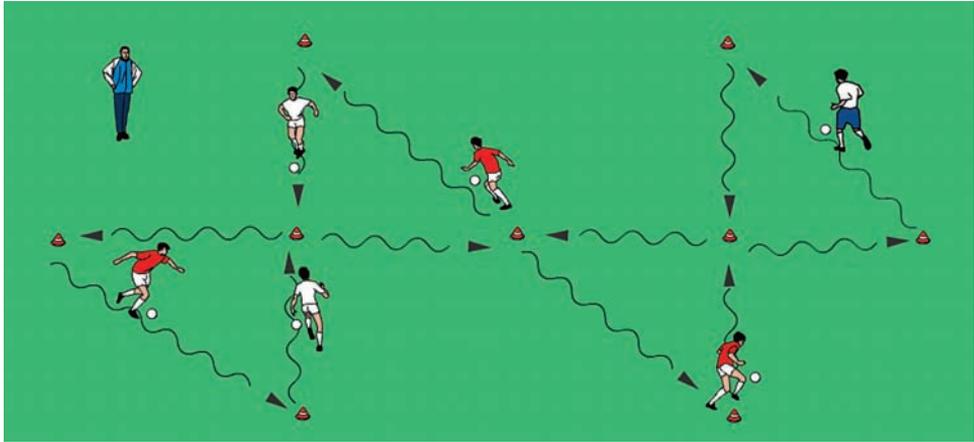
A dribbelt (1) vom Starthütchen durch den „Blitz“ und spielt am Ende ein Wandspiel mit C (2, 3), der den Ball mitnimmt und durch den „Blitz“ zurückdribbelt. Am Endhütchen erhält B den Ball (4) und dribbelt ebenfalls durch den Parcours zu einem Wandspiel mit A.

### Tipps und Hinweise

- Schnelles und präzises Passspiel am Ende des Parcours.
- Variable Technikanwendung beim Dribbling und bei den Richtungsänderungen.

### Variationen

- Uhrzeigersinn
- Gegenuhrzeigersinn
- Wandspiel auf beiden Seiten

**„Zweier-Blitz“****Organisation**

Die Hütchen liegen im System 1-3-1-3-1, die Laufwege im „Blitz“ sind: diagonal nach außen – quer zur Mitte – nach vorne – diagonal zur Seite – usw.

**Ablauf**

Der „Blitz“ mit einem Start- und Wendepunkt heißt „Zweier-Blitz“. Bis zu acht Spieler üben gleichzeitig. Der eigentliche Trainingsschwerpunkt liegt am Mittelhütchen. Der Ausfallschritt, der Übersteiger, die Schere, der Matthews-Trick oder Sohlentrick nach einer Schussfinte sind sehr gute Möglichkeiten, das Auspielen eines frontalen Gegners zu üben.

**Coaching-Tipp**

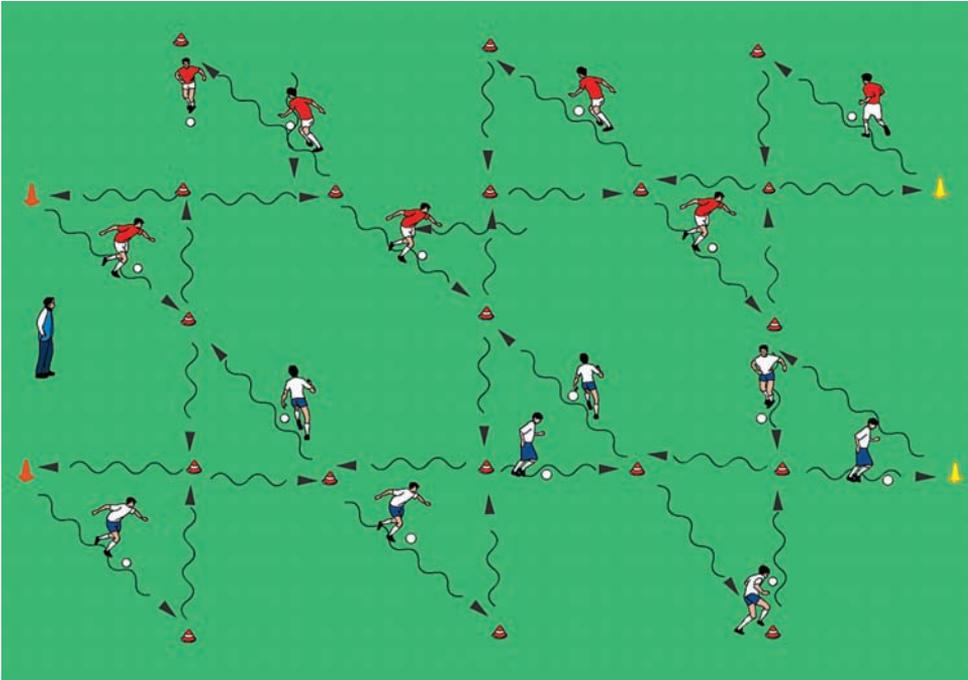
- Einsatz eines Gegenspielers, der die Orientierung zur Spielsituation herstellt.

**Variationen**

- Uhrzeigersinn
- Gegenuhrzeigersinn



## „Vierer-Blitz“



### Organisation

Die Hütchen liegen im System 2-5-2-5-2-5-2, jeder Spieler hat einen Ball.

### Ablauf

Der „Vierer-Blitz“ hat zwei Start- und Wendepunkte und ist für eine komplette Mannschaft geeignet. Je nach der Anzahl der Spieler legt der Trainer drei oder vier „Blitze“ hintereinander aus. Es sollte keine Wartezeit am Starthütchen entstehen.

### Techniken

Kappen innen, Kappen außen, Eindrehen innen, Eindrehen außen, Ausfallschritt, Übersteiger, Schere, Ziehen hinter das Standbein, Sohlentrick.

### Variationen

- Start nach rechts
- Start nach links

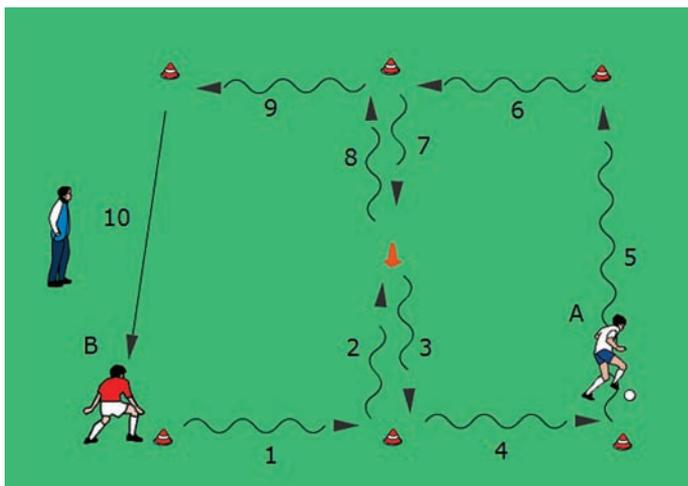
### 3.5.2.5 „Kamm“

Bei der Trainingsform „Kamm“ liegt der Trainingsschwerpunkt in der Vor- und Zurückbewegung (180°-Richtungsänderungen). Die Dribbelrichtungen, die der Trainer zu Beginn immer nennen sollte, lauten: vor – zur Mitte – zurück – usw.

Am Ende der ersten Serie dribbeln die Spieler hinüber zur anderen Seite und beginnen den Rückweg mit denselben Dribbelrichtungen: vor – zur Mitte – zurück – vor.

Es sind dabei zwei unterschiedliche Drehungen (90° und 180°) gefordert.

#### Vorübung: „Kamm“ mit einem Partner



#### Organisation

A und B stehen mit einem Ball am Starthütchen des Parcours 2-3-2.

#### Ablauf

A dribbelt vor – zur Mitte – zurück, vor – zur anderen Seite, dann zurück zum Endhütchen. Dort passt er den Ball zu B, der ihn mitnimmt und den Parcours durchdribbelt.

#### Coaching-Tipp

In dieser Grundform üben die Spieler besonders am Mittelhütchen die Techniken zur 180°-Drehung.

#### Techniken

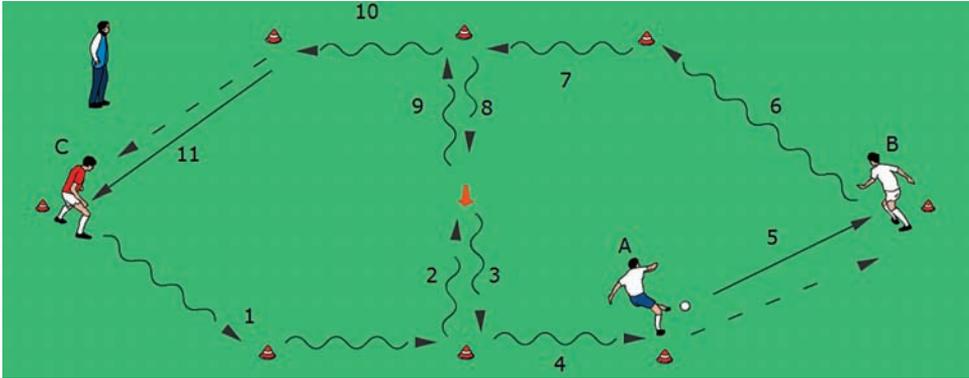
- Sohlestrick
- Kappen innen
- Kappen außen
- Schere
- Ziehen hinter das Standbein

#### Variationen

- Uhrzeigersinn
- Gegenuhrzeigersinn



## „Kamm“ mit Anschlussaktion in der Dreiergruppe



### Organisation

A und B stehen mit einem Ball am Starthütchen des Parcours 1-2-3-2-1.

### Ablauf

A dribbelt nach rechts zum ersten Hütchen, dann vor – zur Mitte – zurück, vor (1-4). Am letzten Hütchen passt er zu B (5), der den Ball mitnimmt und den Parcours durchdribbelt (6-10). Am letzten Hütchen passt B zu C (11), der den Kreislauf schließt.

### Coaching-Tipp

In dieser Grundform üben die Spieler besonders am Mittelhütchen die Techniken zur 180-Drehung.

### Techniken

Sohlestrick, Kappen innen, Kappen außen, Schere, Ziehen hinter das Standbein.

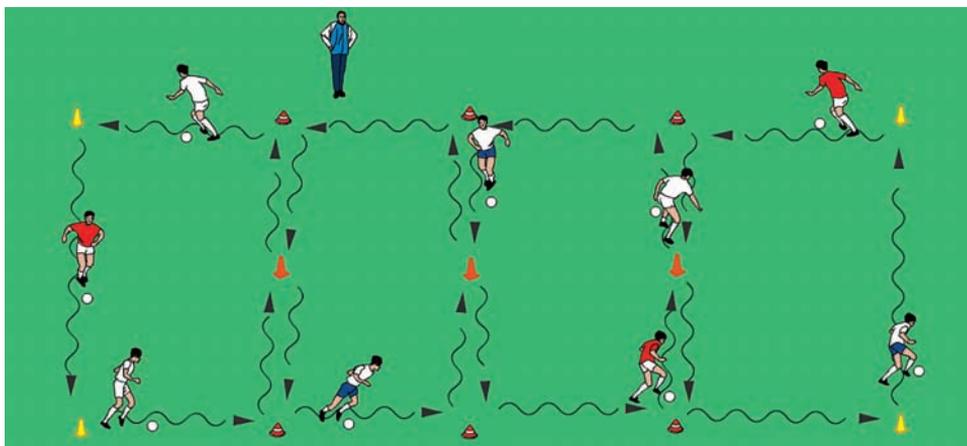
### Variationen

- Start nach rechts
- Start nach links



*Dribbling im „Kamm“*

## „Zweier-Kamm“



### Organisation

Aufbau des Parcours: 2-3-3-3-2, jeder Spieler hat einen Ball.

### Ablauf

Im „Zweier-Kamm“ mit 13 Hütchen üben bis zu acht Spieler. Der zweite Spieler startet, wenn der erste Spieler auf der nächsten Bahn nach vorne dribbelt. Die Entfernung der Hütchen lässt sich leicht an alle Alters- und Leistungsstufen anpassen. Das Dribbeltempo sollte ständig gesteigert werden.



### Techniken 90°

- Kappen innen
- Kappen außen
- Eindrehen innen
- Eindrehen außen
- Ausfallschritt, Übersteiger, Schere
- Sohlentrick

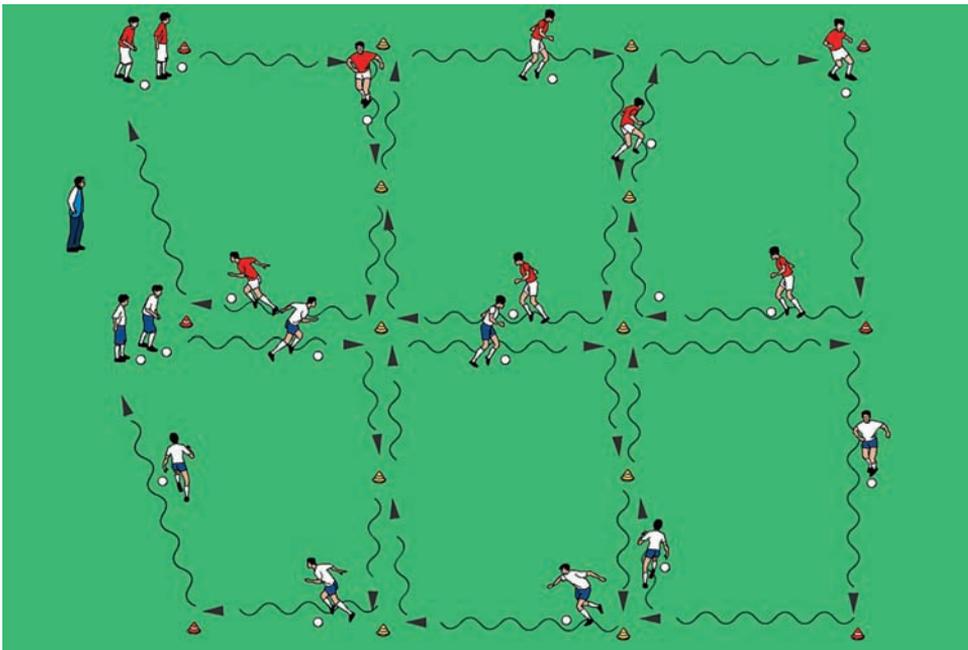


### Techniken 180°

- Sohlentrick
- Kappen innen
- Kappen außen
- Schere
- Ziehen hinter das Standbein



### „Vierer-Kamm“



### Organisation

Aufbau des Parcours: 3-5-5-3, jeder Spieler hat einen Ball.

### Ablauf

Die wichtigste Trainingsform für das Mannschaftstraining ist der „Vierer-Kamm“, der zwei Start- und zwei Wendepunkte hat. Der zweite Spieler startet, wenn der erste Spieler auf der nächsten Bahn nach vorne dribbelt. Die Spieler bleiben auf ihrer Seite und dribbeln an den Spielern der anderen Gruppe vorbei.

### Variationen

- Uhrzeigersinn
- Gegenuhrzeigersinn

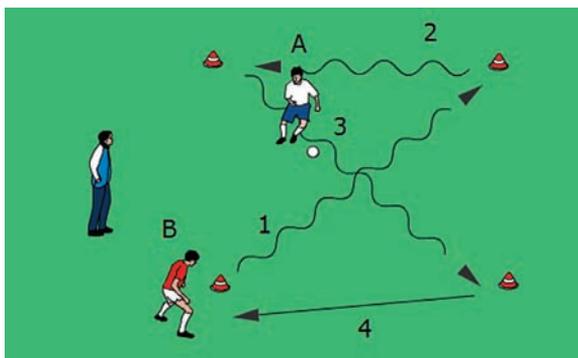
### 3.5.2.6 Achterdribbling

Das Grundelement des Achterdribblings ist ein Quadrat, in dem folgende Dribbelrichtungen vorgegeben sind: diagonal vor (nach links) – zurück – diagonal vor (nach rechts).

Die Drehungen können jeweils links- und rechtsherum ausgeführt werden, dadurch verändern sich die Art und der Schwierigkeitsgrad der Basistechniken am Hütchen.

Dreht ein Spieler z. B. nach der ersten diagonalen Bahn am Hütchen mit der rechten Innenseite nach links, dann ist das ein Kappen innen. Dreht er sich jedoch nach rechts, dann führt er mit der linken Innenseite ein „Eindreihen mit der Innenseite“ aus.

#### Vorübung: Achterdribbling mit einem Partner



#### Organisation

Am Starthütchen eines Quadrats stehen zwei Spieler mit einem Ball.

#### Ablauf

A dribbelt diagonal vor – zurück – diagonal vor und passt dann zu B, der ebenfalls in einer Achterform durch das Quadrat dribbelt.

#### Techniken im Achterdribbling

- Kappen innen/Kappen außen
- Eindreihen innen/Eindreihen außen
- Sohlentrick
- Ziehen hinter das Standbein – mit rechts/mit links
- Ausfallschritt/Übersteiger/Schere

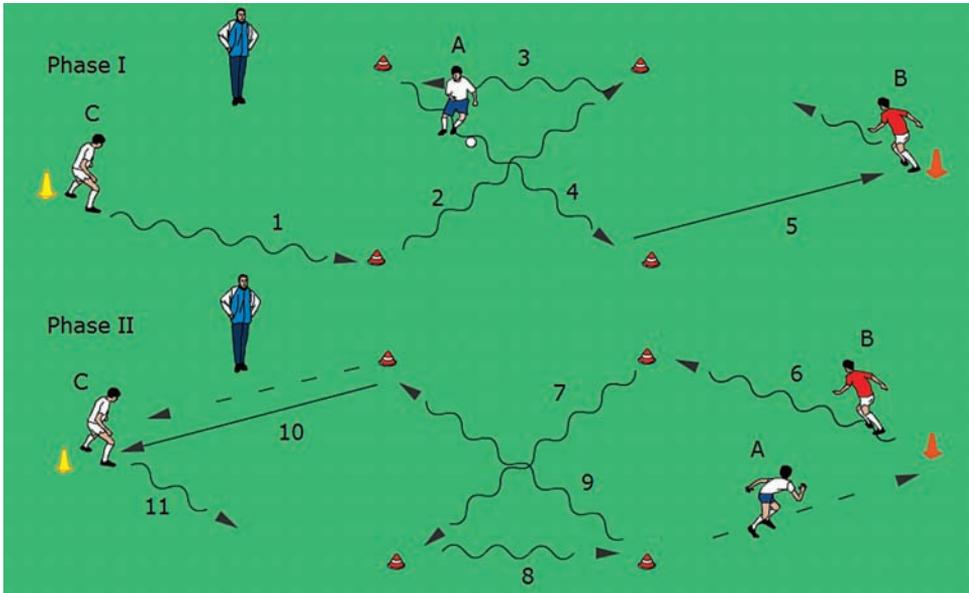
#### Variation

Start nach rechts/Start nach links





## Achterdribbling in der Dreiergruppe



### Organisation

Parcours mit einem Starthütchen, einem Quadrat und einem Endhütchen. A beginnt mit einem Ball am Starthütchen, B wartet auf der gegenüberliegenden Seite, C erwartet den Ball von B.

### Ablauf

Von einem Starthütchen dribbelt A in einer Acht durch das Quadrat und passt den Ball zu B. B nimmt den Ball mit und dribbelt ebenfalls in einer Acht zurück und passt zu C.

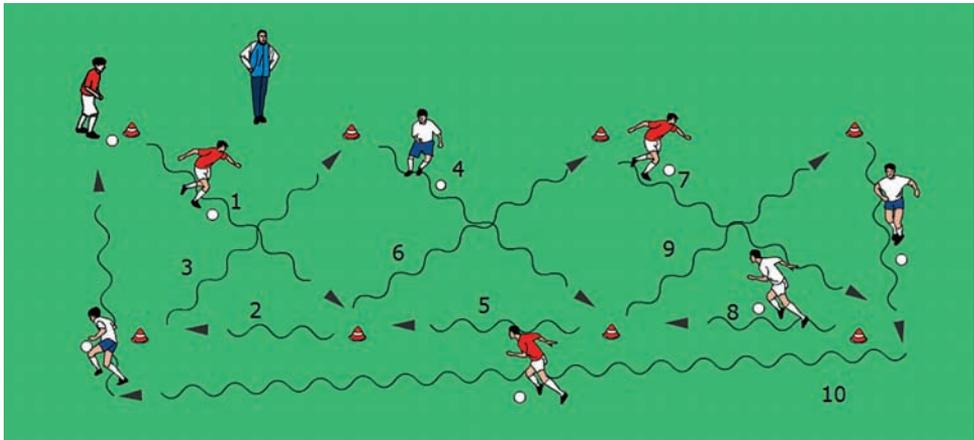
### Coaching-Tipp

Auch diese Trainingsform berücksichtigt die für das Großgruppentraining typischen Prinzipien: Beidfüßigkeit, häufige Richtungsänderungen, Drehrichtung nach links und rechts, wechselnde Winkel, große Wiederholungszahl.

### Variationen

- Damit beide Füße gleich trainiert werden, sollte das Achterdribbling auch von der linken Seite beginnen.
- Die Drehungen können jeweils links- und rechtsherum ausgeführt werden, dadurch verändern sich die Art und der Schwierigkeitsgrad der Basistechniken am Hütchen.

### Achterdribbling endlos



#### Organisation

Parcours mit drei Quadraten (bzw. vier oder fünf je nach Gruppenstärke), jeder Spieler hat einen Ball.

#### Ablauf

Die Spieler dribbeln in eine Richtung auf den vorgegebenen Laufwegen und dann außenherum zurück zum Ausgangspunkt. Bei einer Anzahl von mehr als acht Teilnehmern sollte der Trainer die Reihe der Quadrate verlängern, damit keine Wartezeiten am Starthütchen entstehen.

#### Coaching-Tipps

- Wichtig ist, dass die Lauf- und Dribbelwege eindeutig festgelegt und bekannt sind, damit die Spieler die gestellten Aufgaben problemlos erledigen können.
- Der Trainer kann den Übungsablauf leicht überschauen und die Spieler gut korrigieren.

#### Techniken im Achterdribbling

- Kappen innen/Kappen außen
- Eindrehen innen/Eindrehen außen
- Sohlentrick
- Ziehen hinter das Standbein
- Ausfallschritt/Übersteiger/Schere

#### Variationen

- Start nach links
- Start nach rechts



## Achterdribbling mit Wendepunkt



### Organisation

Aufbau: 1-3-3-3-3-1, alle Spieler haben einen Ball.

### Ablauf

Die Spieler dribbeln in einer Acht durch die erste Reihe von Quadraten bis zum letzte Hütchen, dann um das Wendehütchen und durch die zweite Reihe von Quadraten zurück.

### Techniken im Achterdribbling

- Kappen innen/Kappen außen
- Eindrehen innen/Eindrehen außen
- Sohlentrick
- Ziehen hinter das Standbein
- Ausfallschritt/Übersteiger/Schere

### Coaching-Tipp

Die Drehrichtungen, die Richtungsänderungen und Techniken sollten ständig wechseln.

### Variationen

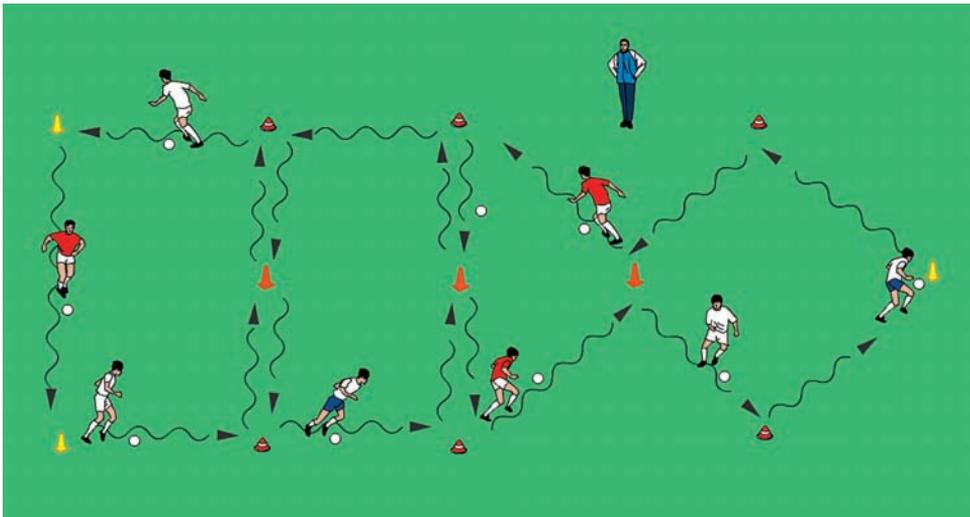
- Uhrzeigersinn
- Gegenuhrzeigersinn

### 3.5.2.7 Kombinationen

Die Trainingsformen des Großgruppentrainings mit Endlosübungen lassen sich auch gut kombinieren. Dadurch wechseln die Winkel innerhalb einer Trainingsform und die Anforderungen an die Orientierung der Spieler sind noch höher.

Die folgenden Beispiele sollen zur Weiterentwicklung neuer Trainingsformen anregen. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Durch den Wechsel und die Kombination unterschiedlicher Trainingsformen kommt nie Langeweile auf, die Spieler müssen sich stets neu konzentrieren. Der Reiz neuer Trainingsformen und die variable Anwendung der Techniken unterstützen den Lernprozess.

#### Kombination 1: „Kamm“ und „Zickzack“



#### Organisation

Parcours mit einer Kombination aus „Kamm“ und „Zickzack“.

#### Ablauf

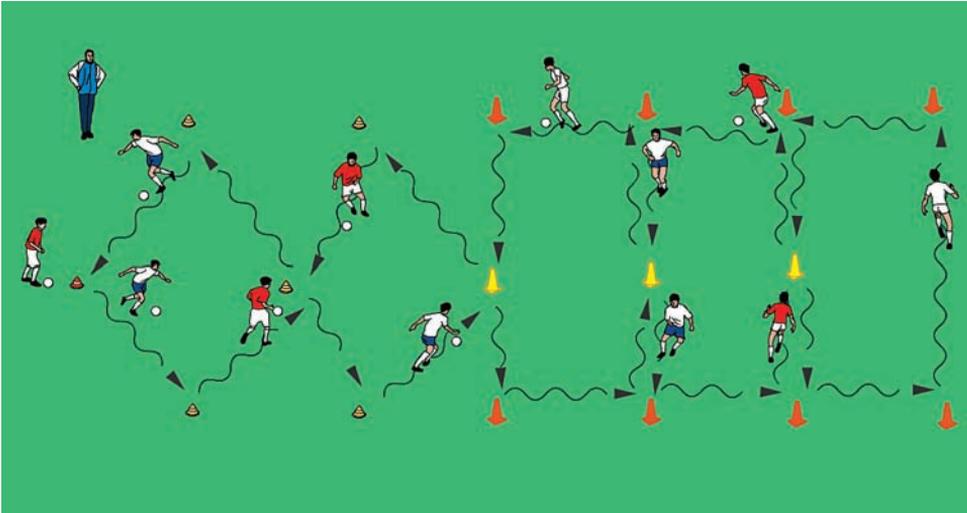
Die Abbildung zeigt eine Kombination aus „Kamm“ und „Zickzack“. Die Spieler beginnen mit typischen Techniken, die der „Kamm“ erfordert und wechseln im Verlauf der Übung zum „Zickzack“, in dem andere Techniken gefordert sind.

#### Variationen

- Uhrzeigersinn
- Gegenuhrzeigersinn



## Kombination 2: „Zickzack“ und „Kamm“



### Organisation

Parcours mit einer Kombination aus „Zickzack“ und „Kamm“.

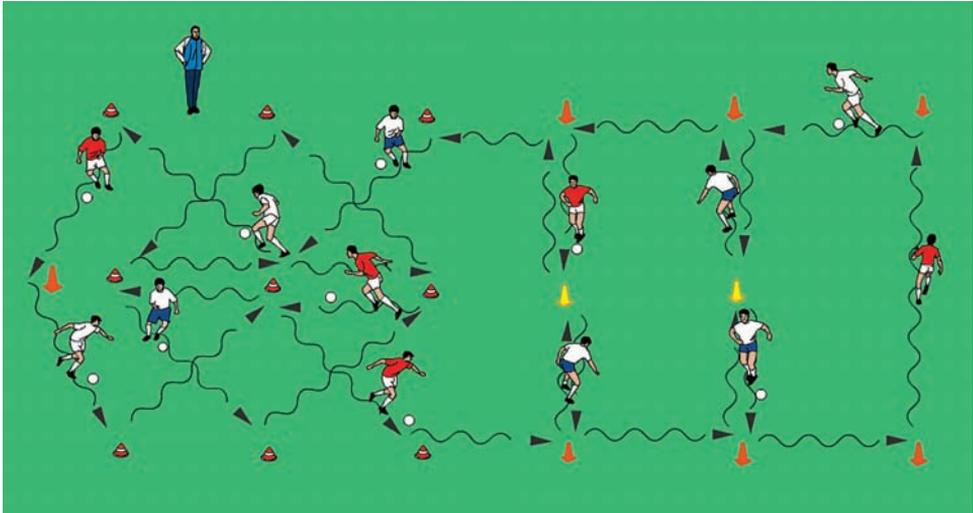
### Ablauf

Die Abbildung zeigt eine Kombination aus „Zickzack“ und „Kamm“. Die Spieler beginnen mit typischen Techniken des „Zickzacks“ und wechseln im Verlauf der Übung zum „Kamm“, in dem andere Techniken gefordert sind.

### Variationen

- Start nach rechts
- Start nach links

### Kombination 3: Achterdribbling und „Kamm“



#### Organisation

Parcours mit einer Kombination aus Achterdribbling und „Kamm“.

#### Ablauf

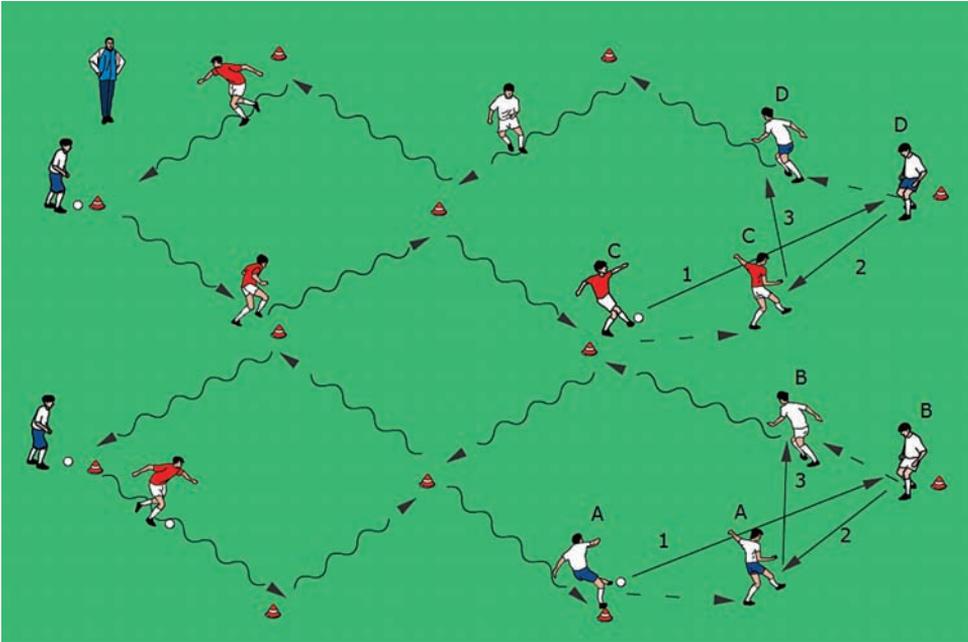
Die Abbildung zeigt eine Kombination aus Achterdribbling und „Kamm“. Die Spieler beginnen mit typischen Techniken, die das Achterdribbling erfordert, und wechseln im Verlauf der Übung zum „Kamm“, in dem eine andere Ausführung der Techniken erforderlich ist.

#### Variationen

- Start nach rechts
- Start nach links



## „Zickzack“ mit Passfolge



### Organisation

Parcours mit „Vierer-Zickzack“ und Anschlussaktion.

### Ablauf

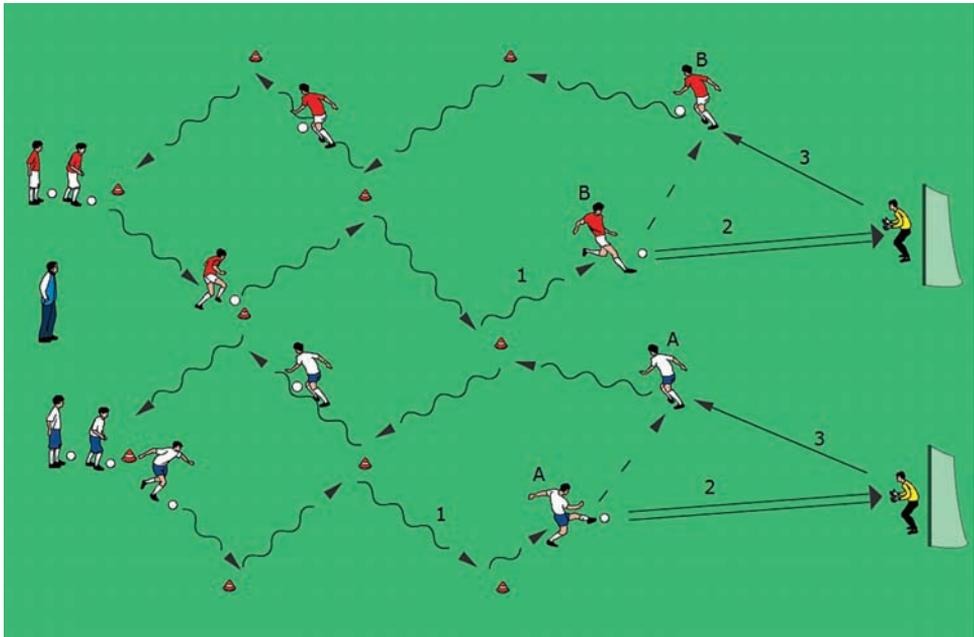
Die Spieler dribbeln durch den „Zickzack“. Am Endhütchen (Abstand zum „Zickzack“: 5-10 m) wartet ein Spieler ohne Ball. Der Dribbler führt eine Passfolge mit dem Wendespieler durch, nimmt seinen Platz ein und wartet auf den nächsten Spieler.

### Coaching-Tipp

Endlosübungen aus dem Großgruppentraining lassen sich auch mit weiteren Zusatzübungen verbinden. Folgende Anschlussaktionen können in eine Großgruppenübung eingebunden werden:

- Pässe,
- Koordinationsübungen und
- Torschüsse.

### „Zickzack“ mit Torschuss



#### Organisation

Parcours mit „Vierer-Zickzack“ und Torschuss.

#### Ablauf

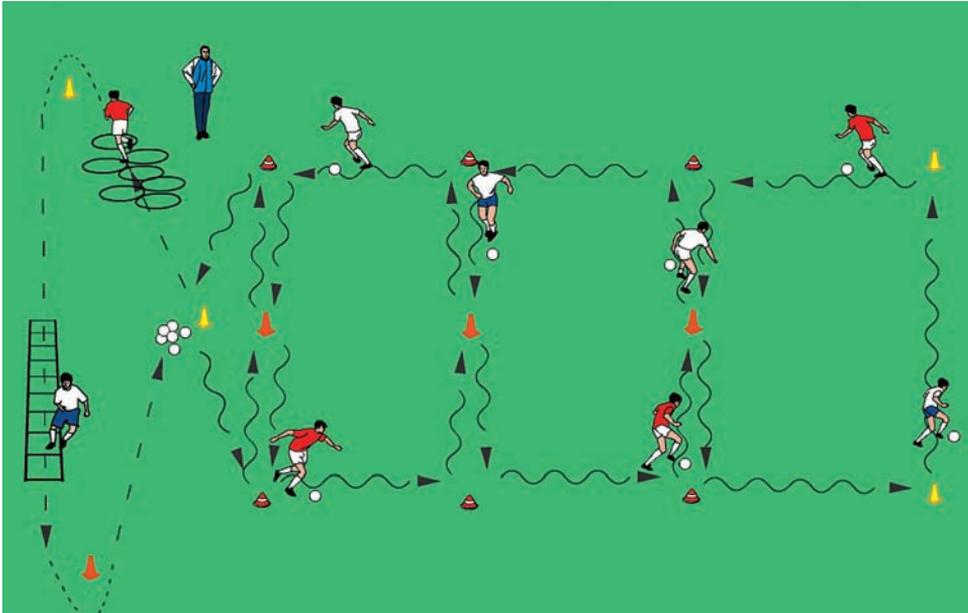
Die Spieler dribbeln durch den „Zickzack“. Hinter dem Endhütchen (Abstand zum „Zickzack“: 10-20 m) stehen Minitor oder Normaltor mit Torwart. Der Dribbler schießt nach dem „Zickzack“ aufs Tor, nimmt seinen Ball und dribbelt zurück zum Start.

#### Coaching-Tipps

- Sehr motivierend für Kinder sind immer Übungen mit einem Torschuss.
- Als weitere Zusatzaufgabe könnte der Spieler vorher noch einen Gegenspieler ausspielen. Nach dem Torschuss dribbelt der Spieler wieder auf den vorgegebenen Laufwegen zurück und erfüllt auf der anderen Seite eine weitere Aufgabe. Es ist dabei jedoch wichtig, dass die Endlosübung nicht zu lang ist, denn die Spieler sollten nicht zu müde sein, wenn sie auf das Tor schießen.
- Der Vorteil dieser Trainingsform liegt darin, dass kein Spieler wartet, um auf das Tor zu schießen, sondern Basisbewegungen wiederholt.



## „Kamm“ mit Koordinationsübungen



### Organisation

Parcours mit „Kamm“ (bzw. andere Großgruppenübung) mit anschließendem Koordinationsparcours.

### Ablauf

Nach der Großgruppenübung schließt ein Parcours aus dem Bereich des Koordinationstrainings mit Stangen, Reifen, Hürden oder Koordinationsleiter an (vgl. dazu die DVD „Koordinationstraining für Schule und Verein“). Die Spieler lassen ihren Ball im markierten Bereich liegen, erfüllen eine koordinative Aufgabe und kehren zurück zum Dribbeltraining.

### Coaching-Tipps

- Der Trainer sollte die Belastung innerhalb des Koordinationsparcours gut dosiert fordern und ausreichend Pausen für diese Trainingsform einplanen.
- Funktionsgymnastik schafft die erforderlichen Erholungspausen und verhindert einseitige Belastungen.

### 3.5.3 Gegner im Rücken

Ein Angreifer erwartet den Ball von einem Mitspieler, steht mit seinem Rücken zum Tor und wird von einem Gegenspieler eng gedeckt. Eine sehr unangenehme Situation! Der Spieler sieht nicht die Reaktionen seines Gegners und befindet sich in einer extremen Stresssituation. Besonders Anfänger werden dann nervös, machen Fehler und verlieren den Ball.

Der Angreifer hat vier Möglichkeiten, auf den zugespielten Ball zu reagieren.

#### Handlungsalternativen des Stürmers (Gegner im Rücken)

Direktspiel zurück oder seitlich zum Mitspieler, evtl. Doppelpass

Drehung bei der Ballannahme und Dribbling frontal zum Gegner

Finte vor der Ballkontrolle und Mitnahme nach links oder rechts

Finte nach der Ballkontrolle und Dribbling nach links oder rechts



Handlungsalternativen Gegner im Rücken

#### 3.5.3.1 Handlungsalternativen zur Spielsituation Gegner im Rücken

##### 1. Direktspiel zurück oder seitlich zum Mitspieler, eventuell Doppelpass

Der Angreifer spielt den Ball direkt zurück oder zur Seite und löst sich vom Gegner (unterstützt durch eine Körpertäuschung). Dies kann auch zu einem Doppelpass führen. Sehr wirkungsvoll ist ein verdecktes Abspield, bei dem es sehr schwer für den Abwehrspieler ist, den Ball zu erobern.

##### 2. Drehung bei der Ballannahme

Der Spieler sprintet dem Ball entgegen und löst sich dadurch vom Gegner. Er dreht sich bei der Ballannahme zum Gegenspieler und schließt ein Dribbling frontal zum Gegner an. Eine Körpertäuschung vor dem Sprint führt den Gegenspieler in die Irre und schafft dem Angreifer einen kleinen zeitlichen Vorsprung.



### 3. Finte vor der direkten Mitnahme des Balls

Sehr wirkungsvoll und Erfolg versprechend sind Finten (z. B. der Ausfallschritt) vor der Mitnahme des zugespielten Balls. Der Gegner wird zur falschen Seite gelockt, der Angreifer nimmt den Ball flüssig in die entgegengesetzte Richtung mit. Dabei achtet er darauf, dass ihm der Ball nicht wegspringt. Die Gefahr besteht besonders dann, wenn der Ball sehr scharf zugespielt wird. Die Mitnahme sollte verdeckt und körpernah erfolgen. Dabei schirmt der Angreifer den Ball ab, um ihn vor einer Abwehraktion zu schützen.

### Direkte Mitnahme mit der Außenseite

Der Spieler schirmt den herankommenden Ball mit seinem Körper ab und nimmt ihn mit der Außenseite des rechten Fußes direkt mit in den Lauf.



### Direkte Mitnahme mit der Innenseite





#### 4. Finte nach der Ballannahme

Es kommt vor, dass ein Angreifer den Ball am Fuß hat und von einem Gegner angegriffen wird, der sich hinter ihm befindet. Er schirmt den Ball mit seinem Körper ab, wendet eine Einfach- bzw. Doppeltäuschung an und dribbelt am Abwehrspieler vorbei. Die Täuschung kann durch eine langsame Ballführung zur Seite eingeleitet werden, damit der Gegner aus seiner stabilen Position in eine Laufbewegung gelockt wird. Damit wird eine plötzliche Richtungsänderung noch überraschender für ihn.

#### Übersteiger und Mitnahme mit der Innenseite

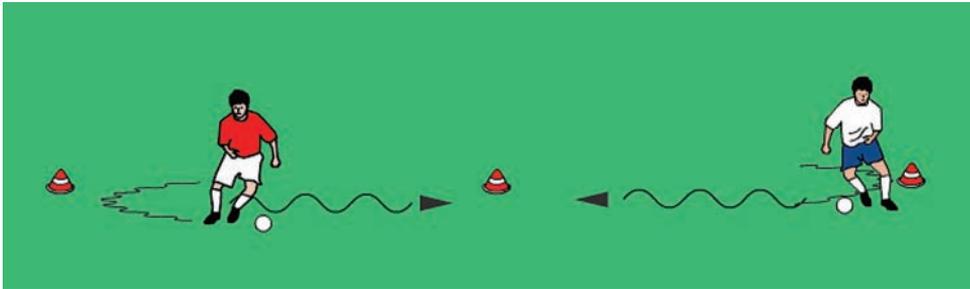


### 3.5.3.2 Praxis: Trainingsformen Gegner im Rücken

Zur Vorbereitung der Spielsituation „Gegner im Rücken“ eignen sich folgende Vorübungen.

Die Spieler lernen, den Ball auch in Bedrängnis kontrolliert zu dribbeln, den Blick vom Ball zu nehmen und die Reaktionen des Gegenspielers wahrzunehmen, auch wenn dieser sich hinter ihnen befindet.

#### a) Einzelübungen



#### Organisation

In dieser Einzelübung erhält jeder Spieler zwei Hütchen (Abstand 3-4 m) und einen Ball.

#### Ablauf

Die Spieler dribbeln seitlich zwischen den Hütchen im Abstand von 3-5 m. Diese Übung automatisiert Basisbewegungen, die notwendig sind, um einen Gegner im Rücken zu täuschen.

#### Techniken

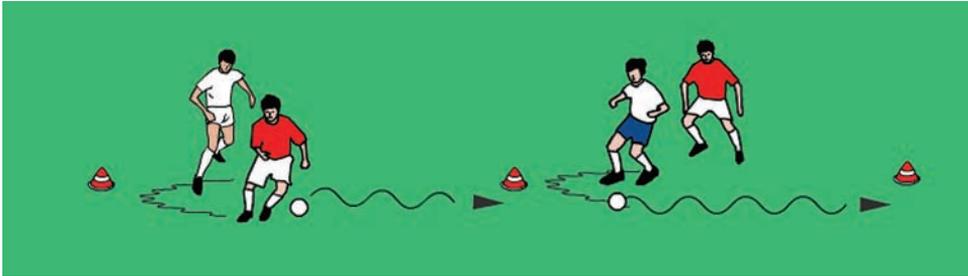
- Kappen innen, Kappen außen, Kappen innen und außen im Wechsel
- Schere/Übersteiger/Ausfallschritt
- Ziehen hinter das Standbein

#### Coaching-Tipp

Die Spieler lernen dabei, den Ball sicher zur Seite zu bewegen, abzuschirmen und Richtungen zu ändern.



## b) Partnerübungen



### Organisation

In dieser Übung erhält jedes Paar zwei Hütchen (Abstand 3-4 m) und einen Ball.

### Ablauf

Die Spieler dribbeln paarweise seitlich zwischen den Hütchen im Abstand von 3-4 m. Der Partner vermittelt den Gegnerdruck, den der Angreifer erlebt, der von einem Gegner im Rücken bedrängt wird.

### Techniken

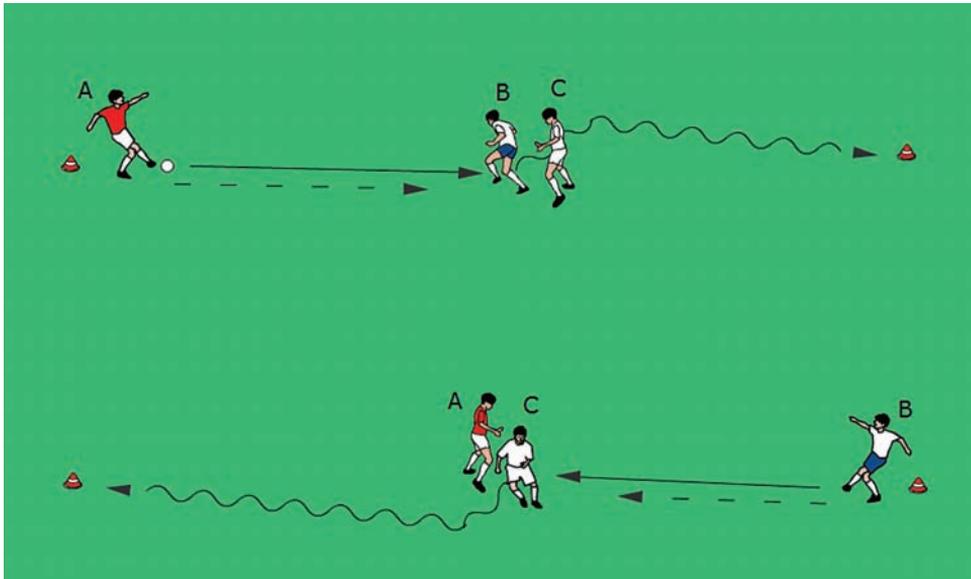
- Kappen innen, Kappen außen, Kappen innen und außen im Wechsel
- Schere/Übersteiger/Ausfallschritt
- Ziehen hinter das Standbein

### Coaching-Tipps

- Der Gegner verhält sich zunächst passiv und läuft nur mit, dann bedrängt er den Dribbler mit sanftem Druck.
- Die Spieler lernen dabei, den Ball sicher zur Seite zu bewegen, abzuschirmen und Richtungen zu ändern.



### c) Übungen in der Dreiergruppe



#### Organisation

Dreiergruppen mit zwei Hütchen (Abstand: 8-12 m), ein Ball pro Dreiergruppe.

#### Ablauf

A (Anspieler) spielt zu B (Angreifer), B nimmt den Ball an, täuscht C, umdribbelt C und dribbelt zum nächsten Hütchen. A sprintet zu C und wird sein Gegenspieler. Nun ist B der Anspieler, C der Dribbler und A der Gegenspieler. B spielt zu C, C nimmt den Ball an, täuscht A und dribbelt zum nächsten Hütchen. B sprintet zu A und wird somit zum Abwehrspieler. Nun ist C der Anspieler, A der Dribbler und B der Gegenspieler.

#### Coaching-Tipps

- Dies ist eine sehr spielnahe Übung für die Spielsituation Gegner im Rücken in der Dreiergruppe.
- Der Vorteil dieser Trainingsform liegt im Wechsel der Aufgaben für die Spieler. Jeder erfüllt nacheinander die Aufgaben des Anspielers, des Dribblers und des Gegenspielers.
- Diese Trainingsform eignet sich auch zum Üben der direkten Mitnahme des Balls.



### Pass – Ballkontrolle und Sichern – Finte



### d) Übungen mit Torschuss

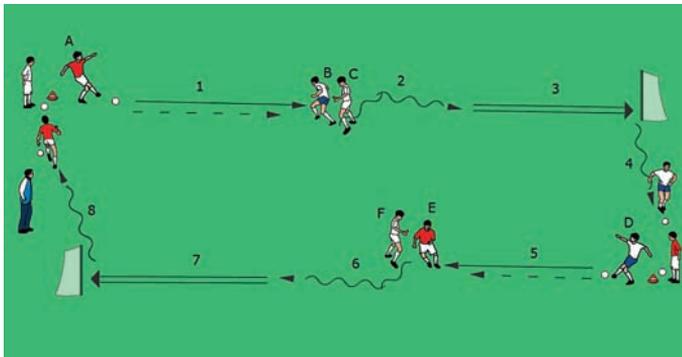
Wenn die Spieler die Basisübungen beherrschen, sollten sie diese auch in einer Übung mit einer Anschlussaktion (Torschuss oder eine Flanke) anwenden. Dadurch verstehen die Spieler den Sinn der Basisübungen und verbinden sie mit der entsprechenden Wettkampfsituation.

#### Anspiel, Finte und Torschuss

Der Gegenspieler dient zunächst nur als Orientierungshilfe und Partner, der auf die Täuschungen eingeht. Dadurch gewinnt der Dribbler Selbstvertrauen und wird immer sicherer im Anwenden der gelernten Finten. Je besser der Angreifer die Techniken beherrscht, desto größer ist die Gegenwehr des Abwehrspielers. Fortgeschrittene führen einen echten Wettkampf durch. In der **ersten Stufe** nehmen die Spieler den Ball erst an, bevor sie den Gegner verladen und an ihm vorbeidribbeln. Sie sollten das Scheren, den Übersteiger, Ausfallschritte und das Ziehen hinter das Standbein sehr variabel und kreativ üben.

In der **zweiten Stufe** nimmt der Dribbler den zugespielten Ball auch direkt mit am Gegner vorbei in Richtung Tor. Vorher täuscht er den Abwehrspieler mit einem Ausfallschritt in die entgegengesetzte Richtung. Anfänger suchen sich die Richtung zuerst aus, und der Gegner (Partner) reagiert in der gewünschten Weise. Die Rolle des Abwehrspielers könnte auch der Trainer übernehmen. Fortgeschrittene sollten beide Seiten beherrschen und den Gegenspieler ausspielen, der wettkampfgemäß reagiert.

#### Gegner im Rücken mit Torschuss



#### Organisation

Zwei Minitorre, 10-12 Spieler, Endlosform: Anspiel, Dribbling, Torschuss und auf der anderen Seite zurück.

#### Ablauf

Auf zwei Seiten spielt ein Spieler einen Pass zum Mittelfeldspieler, der von einem Gegner im

Rücken gedeckt wird. Nach einer Täuschbewegung und kurzem Dribbling schießt der Dribbler ins Minitor und stellt sich auf der anderen Seite am Ende der Reihe an.

#### Variationen

- Fester Abwehrspieler
- Zwei Normaltore mit Torwart



### 3.5.4 Anwendung in Spielsituationen

Damit die Spieler nicht nur Übungsweltmeister werden, sondern erfolgreiche Dribbler im Wettkampf, sollten sie die gelernten Basisbewegungen nicht nur in geschlossenen Trainingsformen, wie „Zickzack“ oder Achterdribbling, üben, sondern schon sehr früh auch in Spielsituationen anwenden. Den Spielern wird dann von Anfang an klar, warum sie diese Basistechniken im Schlaf beherrschen sollten. Nach einer intensiven Übungsphase gibt der Trainer seinen Spielern immer Raum für die kreative Anwendung der gelernten Techniken.

Häufig reicht eine einzige Finte nicht aus, um den Gegner ins Leere zu schicken. Dann hängt der Spieler eine zweite Finte an und geht als Sieger aus der Zweikampfsituation hervor.

#### 3.5.4.1 Rondell von Zidane

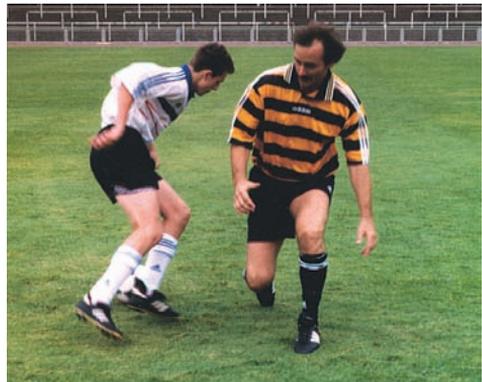


#### Gegner seitlich

Ein Spieler dribbelt auf eine Markierung zu, tritt kurz auf den Ball und zieht diesen mit einer schnellen Fußbewegung in die entgegengesetzte Richtung. Diese Bewegung ist für einen Außenstürmer wichtig, der zu einem Flankenlauf ansetzt und von einem Abwehrspieler hart bedrängt wird. Der Stürmer führt eine Ausholbewegung zu einer Flanke aus, bricht diese ab, zieht den Ball nach hinten. Dann schlägt er einen Pass zur Seite oder einen weiten Ball auf den anderen Flügel oder schießt sein Dribbling um den am Boden liegenden Abwehrspieler herum mit einem Torschuss ab.

### 3.5.4.2 Anwendung im Zweikampf

Ein Gegner greift seitlich an und möchte dem Dribbler den Ball abjagen. Dieser täuscht einen Schuss an. Der Gegner versucht, den Schuss mit einem weiten Schritt zum Ball zu blocken. Der Dribbler unterbricht die Schussbewegung und zieht den Ball plötzlich und unerwartet nach hinten. Er nutzt die kurze Zeit, die der Gegner braucht, um auf seine Richtungsänderung zu reagieren und dribbelt schnell in die neue Richtung. Er gewinnt Raum und Zeit, einen Pass zu geben, ein Tor zu schießen oder unbedrängt in den freien Raum zu dribbeln.



#### Variationen

- Gegner auf der rechten Seite
- Gegner auf der linken Seite



### 3.5.4.3 Spielsituation am Flügel

Sprint auf den Flügel, Attacke durch den Gegenspieler, Abbruch der Bewegung und Schussfinte, Pass zu einem Mittelfeldspieler.



### 3.5.4.4 Spielsituation an der Mittellinie

Zweikampf an der Mittellinie, Finte und Durchbruch abrechen, Pass zum Partner im Mittelfeld, Mitnahme im Lauf, Durchbruch über die Mittellinie.



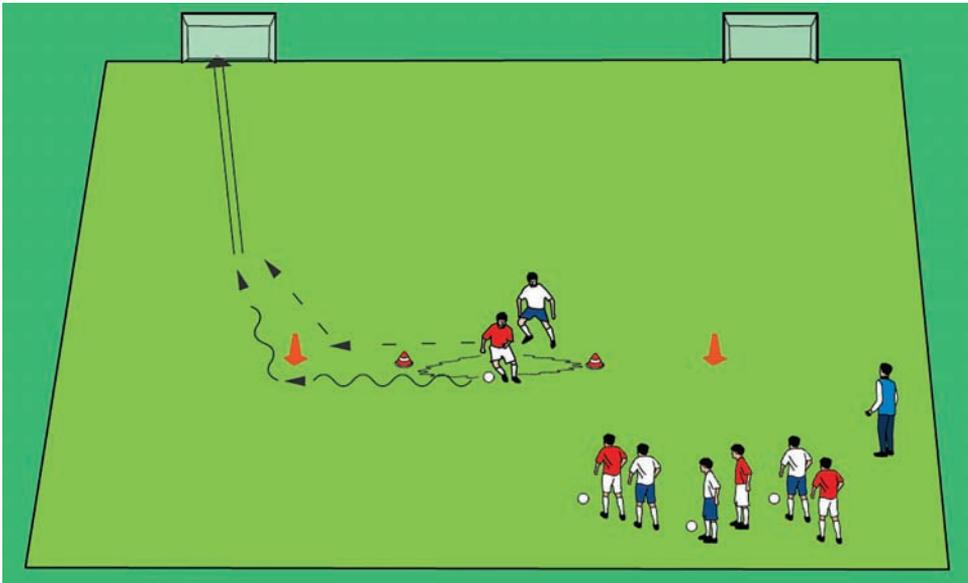
### 3.5.5 Anwendung in kleinen Wettkämpfen und Spielformen

Die Spieler sollten häufig Gelegenheit bekommen, die gelernten Techniken auch in kleinen Wettkämpfen und Parteispielen anzuwenden. Die kreative Anwendung schwieriger Techniken in Spielsituationen mit aktiven Gegenspielern erfordert ein großes Repertoire verschie-



denen Bewegungen. Erst die Einbindung einfacher Basisbewegungen in komplexere Übungen schafft die Grundlage für einen Lernprozess, der den Spielern die spätere Anwendung im Wettkampf ermöglicht. Die Spiele 1:1, 2:2 oder Unterzahlspiele (z. B. 2:3) provozieren Dribblings mit Fintierbewegungen.

### 3.5.5.1 Gegner abschütteln mit Torschuss



#### Organisation

Zwei Wendehütchen und zwei Zielhütchen, zwei Minitore im Abstand von 10 m (bzw. zwei Normaltore mit Torwart), Spieler paarweise mit einem Ball.

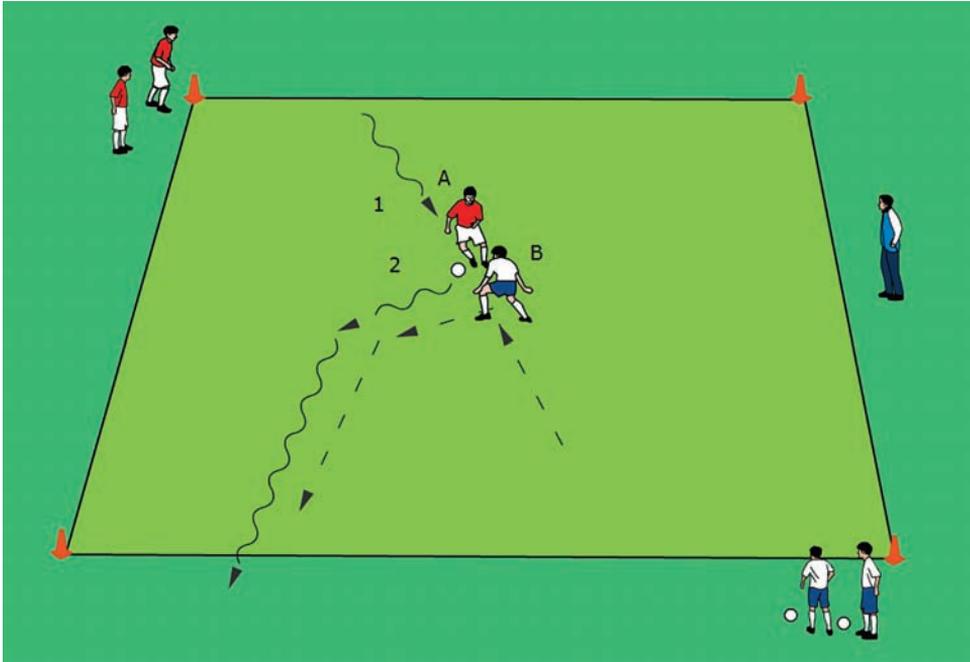
#### Ablauf

Ein Dribbler und ein Abwehrspieler stehen in der Mitte zweier Hütchen mit dem Abstand von 4-6 m. Der Dribbler versucht, den Abwehrspieler durch eine schnelle Abfolge von Täuschbewegungen abzuschütteln. Gelingt ihm das und er ist rechtzeitig am äußeren Hütchen, schießt er den Ball ins Minitor. Es folgt das nächste Paar.

#### Coaching-Tipps

- Ein geschickter Angreifer bringt seinen Gegenspieler aus dem Gleichgewicht oder verleitet ihn zu einem Schritt zur Seite und nutzt diesen kleinen zeitlichen Vorsprung.
- Er hat nun freie Bahn für einen Torschuss.
- Den Ball sollte er dabei ständig abschirmen, denn wenn der Abwehrspieler den Ball wegschießt, wechseln die Aufgaben.

### 3.5.5.2 1:1 Linienspiel



#### Organisation

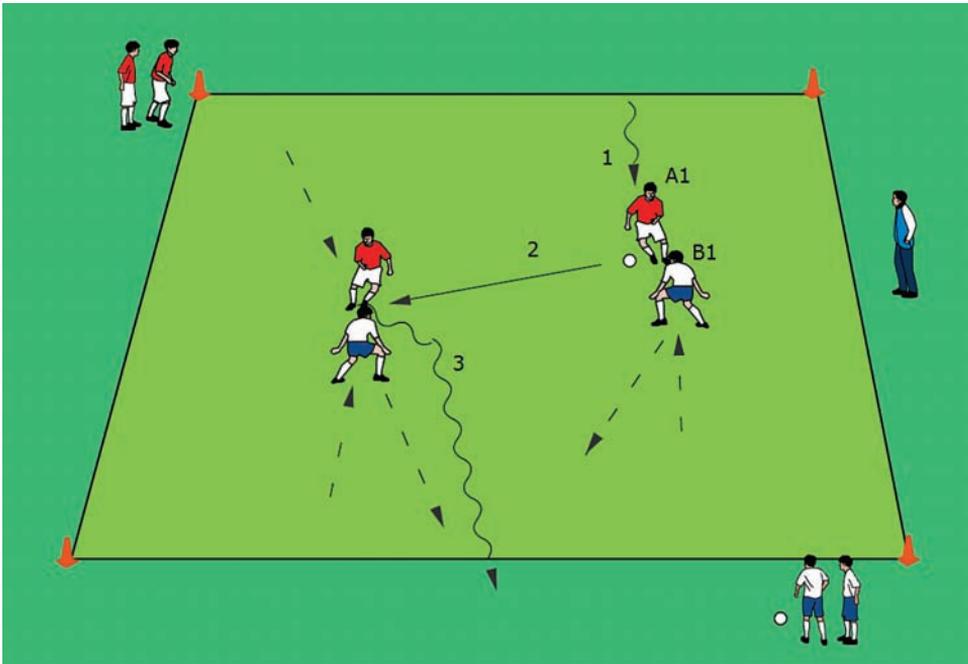
Rechteck 6 m x 8 m, vier Hütchen, 1:1.

#### Ablauf

In einem Rechteck von 6 m x 8 m spielen zwei Spieler 1:1. Das Tor ist die gesamte Linie zwischen den beiden Hütchen auf der Gegenseite. Ein Tor ist dann gültig, wenn der Angreifer mit dem Ball über die Linie dribbelt. Der Abwehrspieler erhält dann den Ball und wird selbst zum Angreifer. Die Spielzeit sollte nicht zu lang sein (max. eine Minute), damit die Spieler nicht zu stark ermüden. Ein Wechsel von Wettkampf und Pausenübungen (wie z. B. Jonglieren) schafft die nötigen Erholungsphasen.



### 3.5.5.3 2:2 Linienspiel



#### Organisation

Spielfeld: Rechteck 8 m x 12 m, 2:2 über Ziellinie, vier Hütchen, ein Ball und zwei Markierungswesten pro vier Spieler.

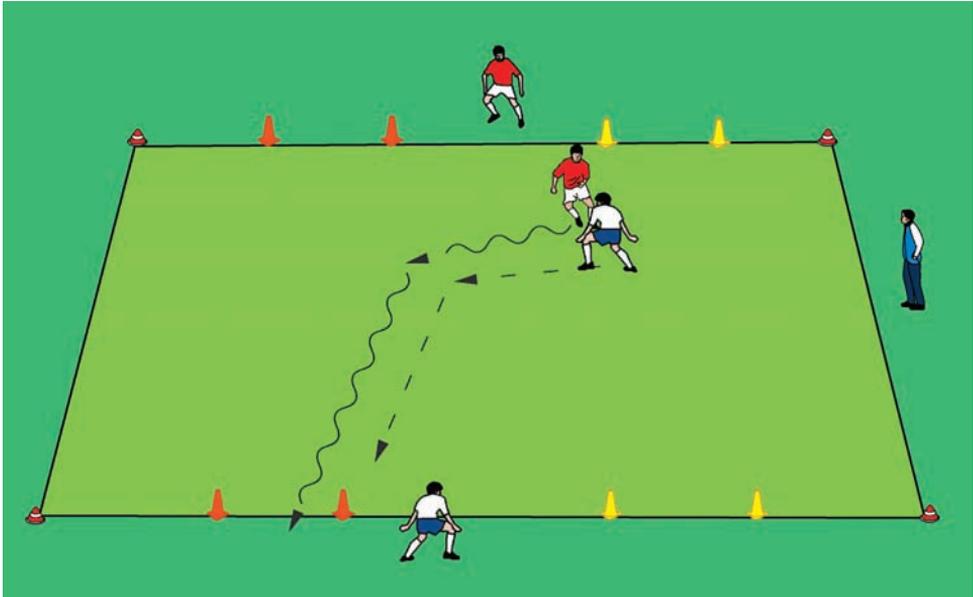
#### Ablauf

Es wird 2:2 über zwei Linien gespielt. Es gibt mehr Varianten als beim 1:1, denn die beiden Spieler einer Mannschaft haben neben dem Dribbling auch noch die Möglichkeit, mit einem Partner zusammenzuspielen. Es gibt viele Zweikampfsituationen, in denen die Angreifer die gelernten Finten und ihre Dribbelqualitäten ausprobieren und anwenden können.

#### Weitere Spielformen

- 1:2
- 2:3
- 3:3
- 3:4

### 3.5.5.4 1:1 auf vier kleine Tore



#### Organisation

Rechteck 12 m x 6 m mit je zwei kleinen Toren auf den Längsseiten.

#### Ablauf

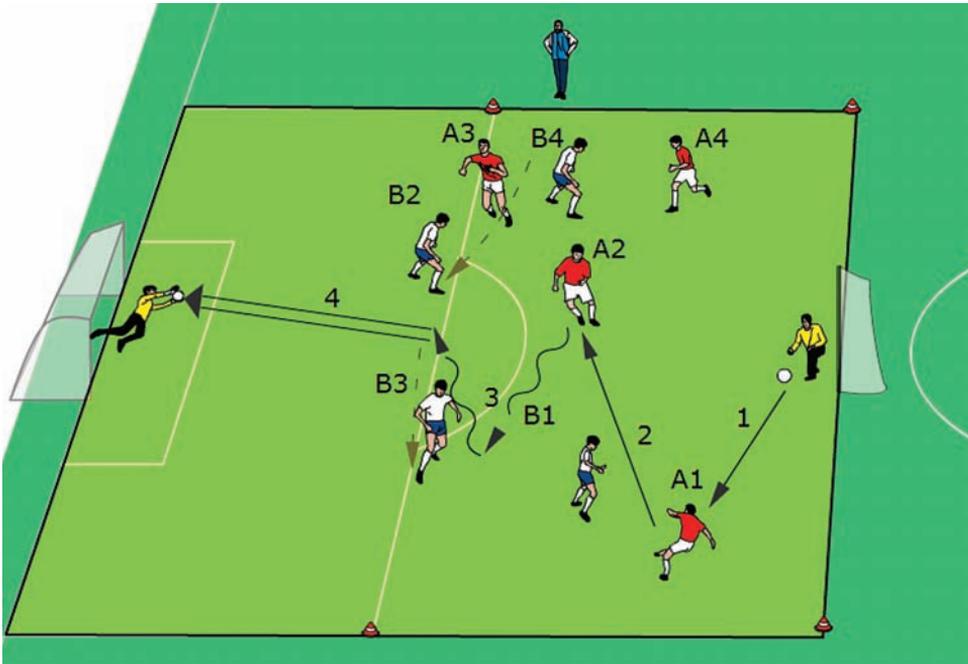
Es wird 1:1 gespielt. Jede Mannschaft besteht aus zwei Spielern, von denen immer einer Pause hat. Ein Wechsel ist zu jeder Zeit möglich, jedoch spätestens nach 45 Sekunden. Die Spieler versuchen, durch geschicktes Dribbling und viele Finten einen schnellen Durchbruch zu einem der beiden Tore vorzubereiten. Ein Tor ist nur dann gültig, wenn der Spieler mit Ball am Fuß über die Torlinie dribbelt. Spielzeit: 2-3 Minuten.

#### Coaching-Tipps

- Wenn man ein Turnier organisiert, sollten zwischen den Wechseln aktive Erholungspausen gestaltet werden, weil dieser Wettkampf sehr anstrengend ist.
- Die Größe des Spielfeldes und der Tore richtet sich nach dem Alter und Leistungs-niveau der Spieler.



### 3.5.5.4 4:4 im doppelten Strafraum



#### Organisation

Spiel 4:4 auf zwei Tore mit Torwart im doppelten Strafraum.

#### Ablauf

Freies Spiel auf zwei Tore mit Torwart. Auf engem Raum haben die Spieler ausreichend Gelegenheit, die gelernten Finten anzuwenden, um in Schussposition zu gelangen. In diesem Spiel wechseln schnelles Passspiel und Zweikämpfe ab.

#### Variation

Tore nach einem erfolgreichen Dribbling zählen doppelt. Dies fördert die Bereitschaft, Risiken einzugehen und die Zweikampfsituationen zu suchen.





## 4 PASSEN

Zur perfekten Ballbeherrschung gehört auch der präzise Abschluss einer Aktion. Der Pass ist die häufigste Handlung im Fußball und das grundlegende Element für jedes Mannschaftsspiel, denn er schafft eine Beziehung zwischen den Spielern einer Mannschaft. Weitere Anschlussaktionen sind der Torschuss und die Flanke.



### 4.1 Theoretische Grundlagen

Ballkontrolle und Passspiel sind eng verbunden, deshalb sind viele Trainingsformen zur Ballkontrolle auch zur Schulung des Passspiels geeignet.

#### Die Spieler sollten vielseitig passen können:

- mit der Innenseite, dem Außen-, Voll- oder Innenspann, dem Kopf und mit der Hacke,
- diagonal, steil, quer oder zurück,
- mit oder ohne Effet,
- scharf in den Fuß oder gut dosiert in den freien Raum,
- als Doppelpass oder Spiel über den Dritten oder
- als Flugball über einen Gegner oder durch eine Lücke zwischen zwei oder mehreren Spielern.



*Lob über die Füße der Gegenspieler*

### Spielgerecht und beidfüßig trainieren

Das Tempo des modernen Fußballspiels lässt den Spielern häufig keine Zeit, den Ball zu kontrollieren und das Schussbein zu wechseln. Spieler, die mit links und rechts passen können, beschleunigen den Spielaufbau und spielen mehr Torchancen heraus. Das Passspiel hat immer einen taktischen Hintergrund. Deshalb sollten die Übungen mit anderen Schwerpunkten (Freilaufen, Dreiecksbildung, 2:1-Situationen nutzen, Positionswechsel etc.) kombiniert werden.

### Coaching-Punkte beim Training des Passspiels

- Passgenauigkeit und Passschärfe auf die Spielsituation ausrichten.
- Flaches Zuspiel ist schneller und leichter zu kontrollieren als hohes Zuspiel.
- Der Zeitpunkt des Passes ist besonders wichtig.
- Vor der Ballkontrolle Lauffinten einsetzen, um den Gegenspieler abzuschütteln.
- Zuspiel auf den vom Gegner entfernten Fuß.
- Spiel in die Tiefe vor Breite.
- Gute verbale und nonverbale Kommunikation der Spieler untereinander (Blickkontakt zwischen Passgeber und Passempfänger).



### Korrekturhinweise

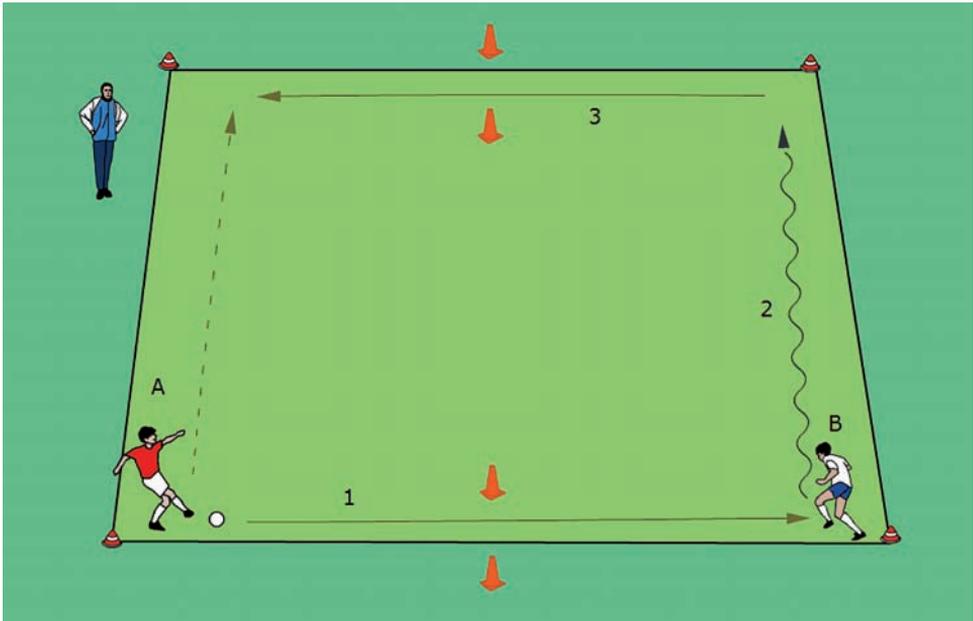
- Den Ball bei flachen Pässen zentral, bei Flugbällen von unten treffen.
- Mit Schwung statt mit Kraft passen.
- Das Zuspiel mit der Innenseite ist am sichersten und genauesten, aber auch am leichtesten zu lesen. Das Zuspiel mit der Außenseite ist verdeckter und fast ansatzlos, aber auf Grund der wesentlich kleineren Trefffläche technisch schwieriger.



*Gezielter Pass in die Tiefe*

## 4.2 Trainingsformen für Anfänger

### 4.2.1 Partnerübung 1 (mit einem Ball)



#### Organisation

Ein Quadrat mit einer Seitenlänge von 5-8 m, jeweils ein Hütchentor an zwei parallelen Seiten (Abstand der Hütchen: 1-2 m), ein Ball pro Paar.

#### Ablauf

A passt durch das Tor zu B, der den Ball direkt zur Seite mitnimmt und zur anderen Seite dribbelt. Dort passt B durch das andere Tor zurück zu A.

#### Variationen

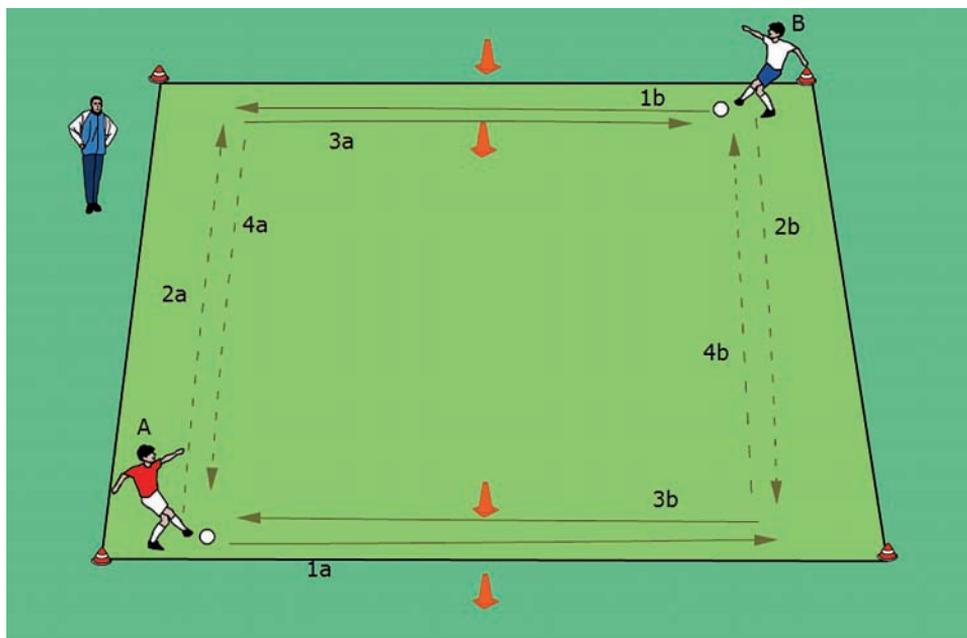
- Drehrichtung nach links und rechts.
- Pässe mit links und rechts.
- Entfernung der Hütchen variieren.

#### Beobachtungspunkte

- Gut getimte und präzise Pässe.
- Ballmitnahme im Gegenuhrzeigersinn mit der linken Innenseite/rechten Außenseite.
- Flüssiger Rhythmus von Ballkontrolle über Dribbling zum Pass.
- Tempo der Passfolgen steigern und flüssiger Ablauf der Übung.



## 4.2.2 Partnerübung 2 (mit zwei Bällen)



### Organisation

Ein Quadrat mit einer Seitenlänge von 5-8 m, jeweils ein Hütchentor an zwei parallelen Seiten (Abstand der Hütchen: 1-2 m), zwei Bälle pro Paar.

### Ablauf

A passt gut getimt durch das Tor zu B und gleichzeitig passt B durch das andere Tor zu A. Beide sprinten zum Ball und kontrollieren ihn, bevor sie den Ball wieder zurückspielen.

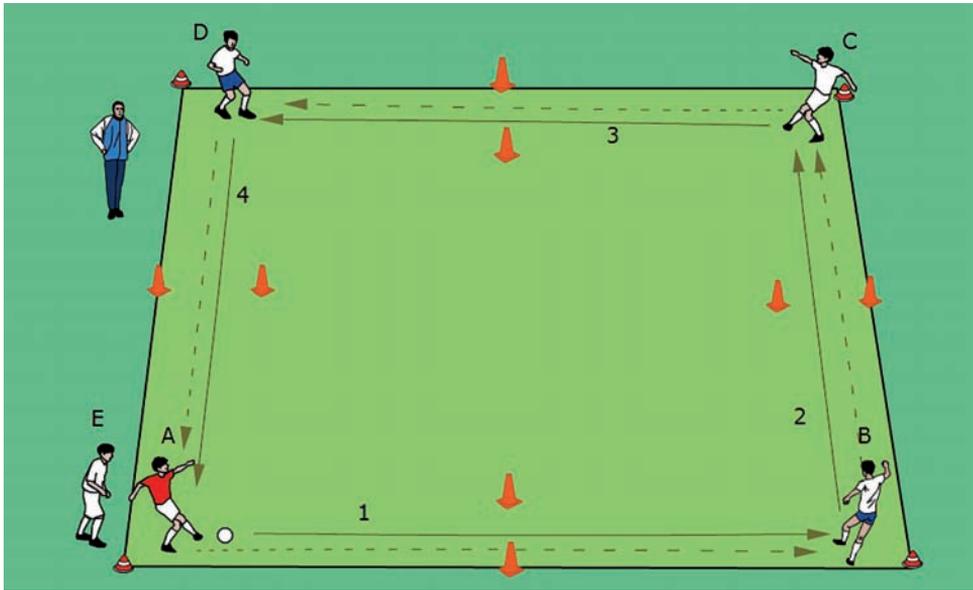
### Variationen

- Drehrichtung nach links und rechts.
- Pässe mit links und rechts.
- Entfernung der Hütchen variieren.
- Direkte Pässe.

### Beobachtungspunkte

- Gut getimte und präzise Pässe.
- Tempo der Passfolgen steigern und flüssiger, auf den Partner abgestimmter Ablauf der Übung.

### 4.2.3 Pass endlos im Quadrat (Fünfergruppe)



#### Organisation

Ein Quadrat mit einer Seitenlänge von 6-10 m, jeweils ein Hütchentor an allen Seiten (Abstand der Hütchen: 1-2 m), ein Ball pro Fünfergruppe.

#### Ablauf

A passt gut getimt durch das Tor zu B, der den Ball mit zwei Kontakten zu C passt. C passt durch das nächste Tor zu D, der mit zwei Kontakten zu E spielt. Jeder Spieler läuft seinem Ball nach und stellt sich am nächsten Hütchen auf.

#### Variationen

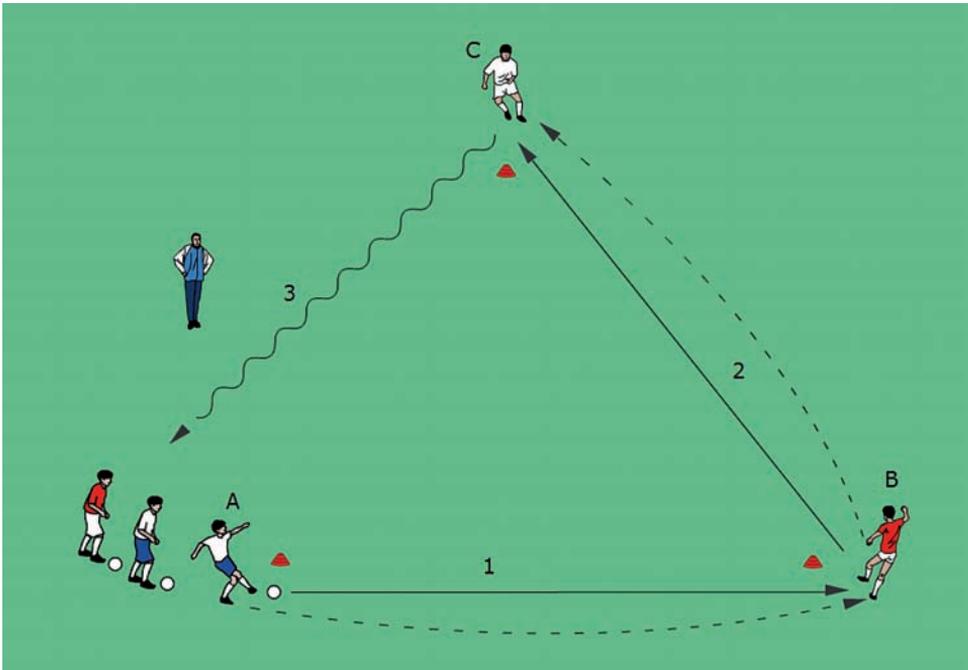
- Drehrichtung Uhrzeigersinn/Gegenuhrzeigersinn.
- Pässe mit links und rechts.
- Entfernung der Hütchen variieren.
- Direkte Pässe.
- Auftaktbewegungen der Passnehmer.
- Mit zwei Bällen gleichzeitig an den diagonalen Startpunkten spielen (höhere Wiederholungsrate und schnellere Orientierung).

#### Beobachtungspunkte

- Gut getimte und präzise Pässe.
- Tempo der Passfolgen steigern und flüssiger Ablauf der Übung.



## 4.2.4 Passen im Dreieck



### Organisation

An den freien Hütchen eines Dreiecks steht je ein Spieler ohne Ball. Am Starthütchen warten 3-5 Spieler mit Ball.

### Ablauf

A passt zu B, der den Ball kontrolliert und auf C passt (zwei Kontakte), C kontrolliert den Ball und dribbelt in hohem Tempo zur Ausgangsposition zurück. Jeder Spieler läuft seinem Ball nach und stellt sich am nächsten Hütchen an.

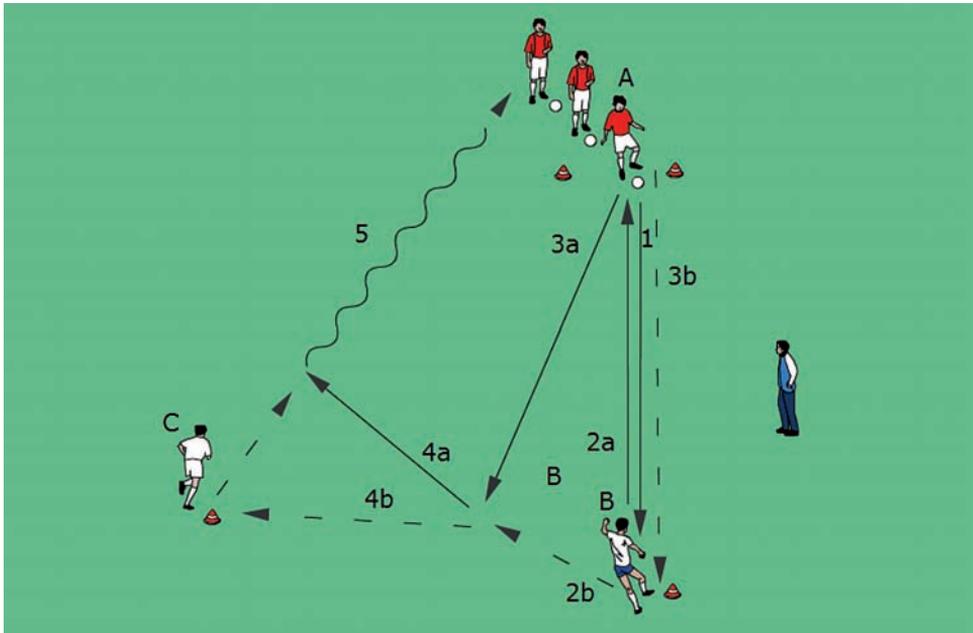
### Variationen

- Direkter Pass von der Position B.
- In beide Richtungen starten.
- Lauffinten einsetzen.
- Entfernung der Hütchen variieren.

### Beobachtungspunkte

- Gut getimte und präzise Pässe.
- Tempo der Passfolgen steigern und flüssiger Ablauf der Übung.

## 4.2.5 Pässe in den Lauf



### Organisation

An zwei Hütchen eines Dreiecks (Seitenlängen: 6-10 m) steht jeweils ein Spieler ohne Ball. Am dritten Hütchen sind 3-5 Spieler mit Ball.

### Ablauf

A passt zu B, der ihn direkt zurückpasst und sich seitlich anbietet. A passt in den Lauf von B und nimmt seine Position ein. B passt in den Lauf von C und läuft zum frei werdenden Hütchen. C kontrolliert den Ball und dribbelt ans Ende der Gruppe. Der nächste Spieler passt zu A usw.

### Variationen

- Übung in beide Richtungen starten.
- Lauffinten einsetzen.
- Entfernung der Hütchen variieren.

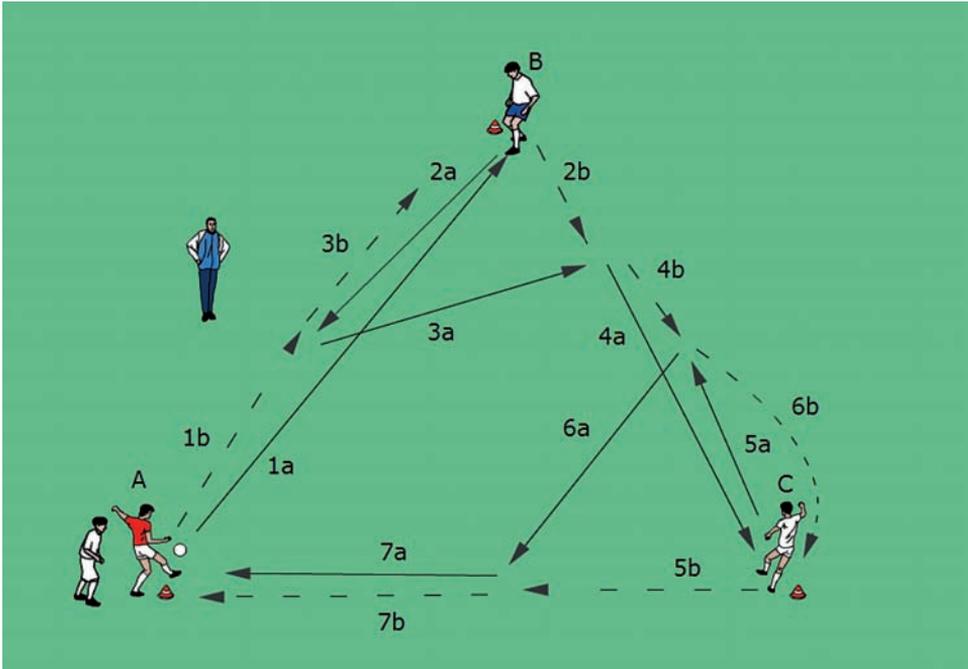
### Beobachtungspunkte

- Gut getimte und präzise Pässe.
- Sichere Ballkontrolle vor dem Dribbling und ohne Rhythmuswechsel.
- Tempo der Passfolgen steigern und flüssiger Ablauf der Übung.



## 4.3 Trainingsformen für Fortgeschrittene

### 4.3.1 Wandspiel im Dreieck



#### Organisation

An zwei Hütchen eines Dreiecks (Seitenlängen: 6-10 m) steht jeweils ein Spieler ohne Ball. Am dritten Hütchen sind zwei Spieler, ein Ball.

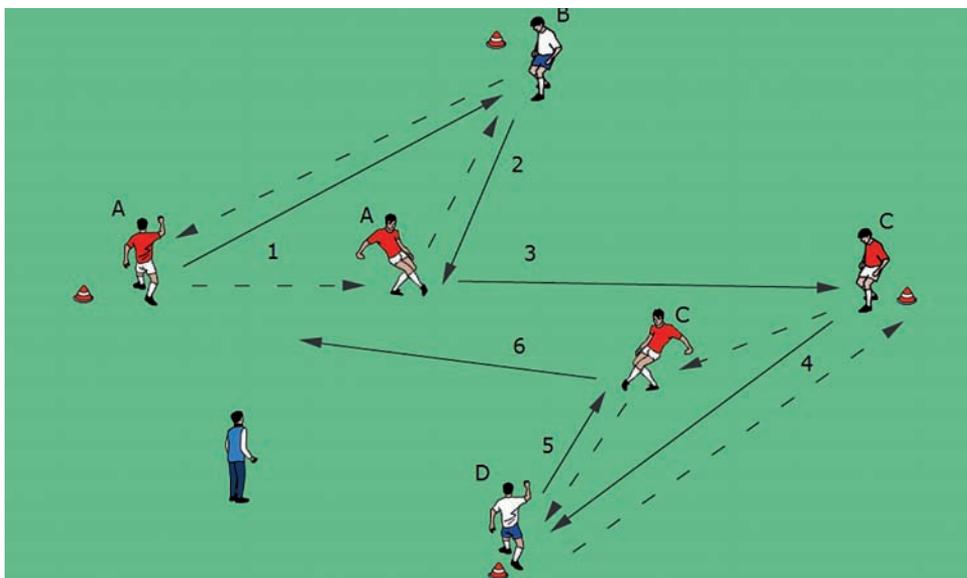
#### Ablauf

A passt zu B und spielt anschließend ein Wandspiel mit B, B spielt den Ball direkt zu C und schließt ein Wandspiel mit C an. Die Spieler laufen ihrem Pass nach zum jeweils nächsten Hütchen.

#### Coaching-Tipps

- In dieser Trainingsform lautet die Passfolge: **vor – zurück – in den Lauf**.
- Es geht dabei um den Wechsel von scharf gespielten Druckpässen, gefühlvoll abgelegten Bällen und gut getimten Bällen in den Lauf eines Spielers.
- Diese Übung sollte auch im Gegenuhrzeigersinn durchgeführt werden.

### 4.3.2 Direktspiel in der Raute – Grundform



#### Organisation

Eine Raute mit vier Hütchen markieren, ein Ball pro Vierergruppe.

#### Ablauf

A spielt zu B und sprintet zur Mitte der Raute, B passt in den Lauf von A, der direkt zu C passt. A und B wechseln ihre Positionen. C spielt direkt (oder nach kurzer Ballkontrolle) zu D und sprintet zur Mitte der Raute, D passt in den Lauf von C, der direkt zu B spielt. C und D wechseln ihre Positionen.

#### Coaching-Tipps

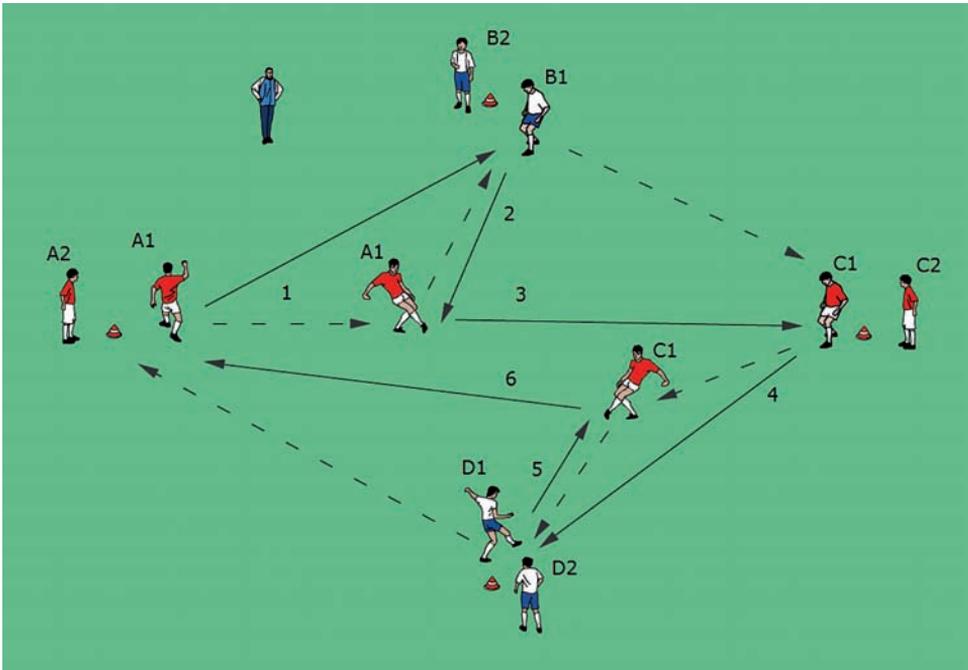
- Zuspieler und Wandspieler wechseln ständig ihre Positionen.
- Auf richtige Lauf- und Passwege, Passschärfe und Passgenauigkeit achten (Präzision geht vor Schärfe).
- Der Zuspieler sollte auf den Außenfuß des Wandspielers passen (gedachter Gegner im Rücken).
- Wenn der Ball ungenau angespielt worden ist, besser erst kontrollieren und dann weiterspielen (mehrere Kontakte zulassen, wenn nötig).
- Die Spieler müssen sich ständig konzentrieren und gut miteinander kommunizieren.

#### Variationen

- Spiel über die rechte Seite.
- Lauffinten einsetzen.
- Die Wandspieler lösen sich in Richtung Anspieler.
- Die Passgeber spielen Pässe aus dem Fußgelenk mit der Außenseite.



### 4.3.3 Direktspiel in der Raute (Variation 1)



#### Organisation

Eine Raute mit vier Hütchen markieren, ein Ball pro Achtergruppe.

#### Ablauf

A spielt zu B und sprintet zur Mitte der Raute, B passt in den Lauf von A und läuft zur Position C, A spielt direkt zu C und nimmt den Platz von B ein, C spielt direkt zu D und sprintet zur Mitte der Raute, D passt in den Lauf von C und läuft zur Position A, C spielt direkt zu A2 und nimmt den Platz von D ein.

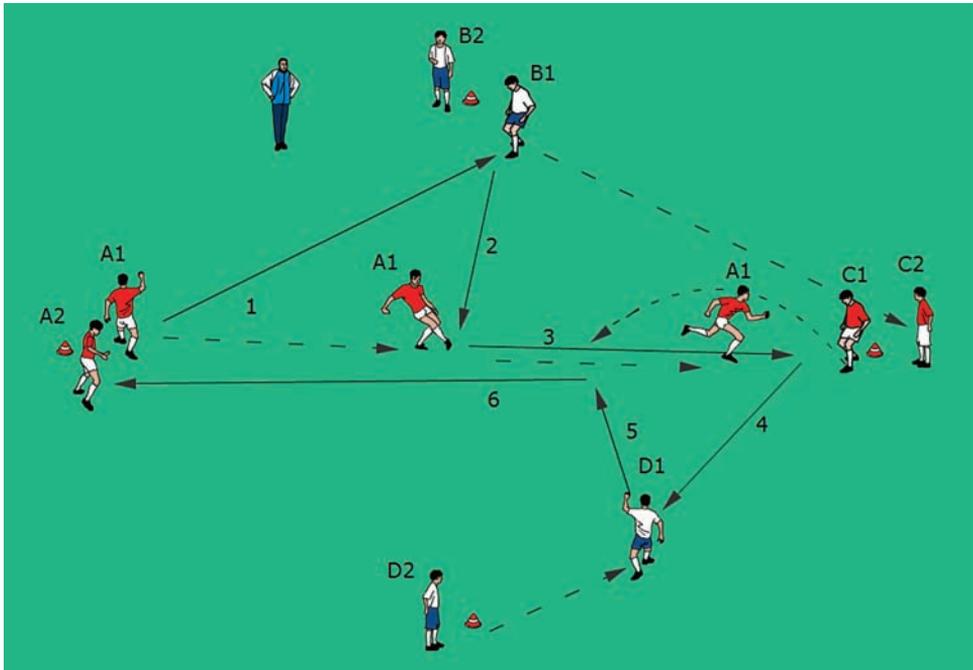
#### Variation

Spiel über die rechte Seite.

#### Coaching-Tipp

Der Laufweg der Wandspieler ist anders als bei der Grundform: Der Wandspieler wechselt seine Position nicht mit dem Zuspieler, sondern sprintet in Spielrichtung zum nächsten Zuspieler.

### 4.3.4 Direktspiel in der Raute – Doppelpass



#### Organisation

Eine Raute mit vier Hütchen markieren, ein Ball pro Achtergruppe.

#### Ablauf

A1 spielt zu B1 und sprintet zur Mitte der Raute, B1 passt in den Lauf von A1 und läuft zur Position C, A1 spielt direkt zu C1 und sprintet auf ihn zu, C1 spielt einen Doppelpass mit D1, läuft um den heransprintenden A1 herum, D1 passt in den Lauf von C1 und läuft zur Position A, C1 spielt direkt zu A2 und sprintet als Gegenspieler auf A2 zu.

#### Variationen

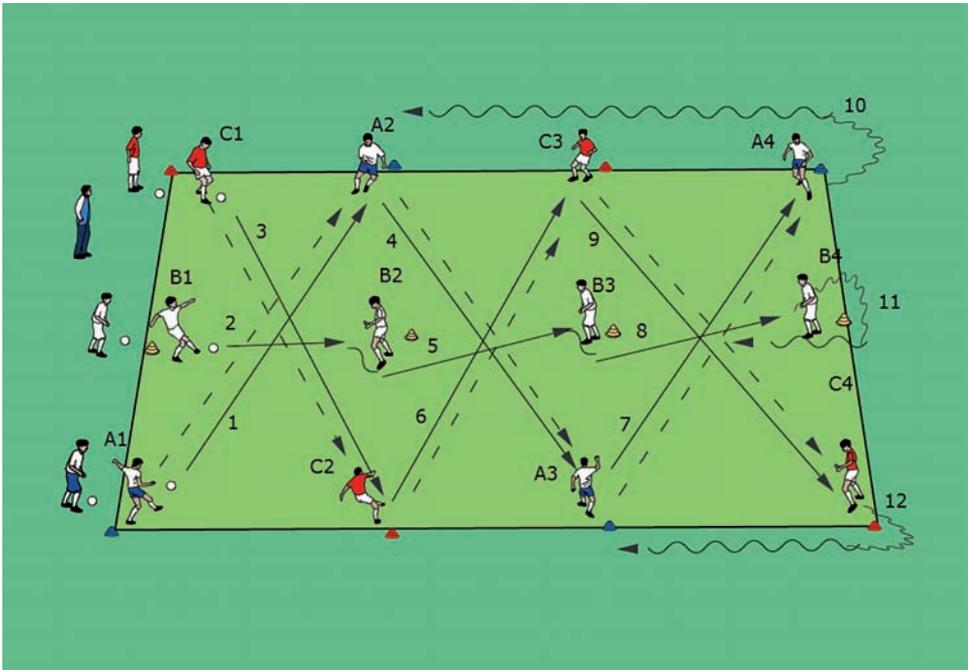
- Spiel über die rechte Seite.
- Anstelle des Doppelpasses täuscht der Zuspieler einen Doppelpass nur an und dribbelt am Angreifer vorbei.

#### Coaching-Tipps

- Der Zuspieler passt nur dann direkt, wenn der angreifende Spieler nah genug heransprintet ist. Ansonsten spielt er den Doppelpass erst nach einer kurzen Ballannahme.
- Lauffinten einsetzen.



### 4.3.5 Passspiel im Zickzack



#### Organisation

Rote und blaue Hütchen in Zickzackform außen im Abstand von 8-12 m, gelbe Hütchen in der Mitte, am Start stehen Spieler mit Ball, an den übrigen Hütchen steht jeweils ein Spieler ohne Ball.

#### Ablauf

Die Spieler der Gruppe A passen ihren Ball nach einer kurzen Ballkontrolle diagonal bis zum nächsten Spieler (A2, A3, A4). Die Passgeber starten ihrem Ball hinterher und übernehmen die Position der Passempfänger. Die Spieler der Gruppe C verfahren genauso, jedoch zeitversetzt und über Kreuz. Der erste Mittelspieler (B1) passt steil zu B2, der den Ball kontrolliert und nach einer kurzen Drehung (Gegner-im-Rücken-Situation) zum nächsten Spieler passt. Der letzte Spieler dribbelt durch die Mitte zum Starthütchen.

#### Coaching-Tipps

- Die Anzahl der Ballkontakte und der Abstand der Hütchen richten sich nach dem Leistungsniveau der Spieler und dem Trainingsschwerpunkt.
- Je nach Situation im Übungsfeld spielen sie schnell und präzise zum nächsten Spieler.
- Genauigkeit geht vor Tempo.

### Variationen

- Systematischer Wechsel der Gruppen (A wird B, B wird C und C wird A).
- Gegenspieler hinter den Passempfängern (Gegenspieler wird dann zum nächsten Passempfänger).
- Lauffinten einsetzen.

### Trainingsschwerpunkte

- Schulung der Wahrnehmung und Spielübersicht.
- Kommunikation zwischen Passgeber und Passempfänger.
- Offene Körperposition des Ballempfängers.

### In drei Stufen zur Zielübung

Diese Trainingsform stellt hohe Anforderungen an die Orientierungsfähigkeit der Spieler. Deshalb ist es ratsam, sie schrittweise zur Zielübung zu führen.

#### Stufe 1: Dribbling zur Orientierung

Die Spieler dribbeln zur Orientierung zunächst von ihrem Starthütchen zu den vorgegebenen Hütchen, dann zurück zum Start und wechseln zur nächsten Farbe.

#### Stufe 2: Passen mit Ballkontrolle

Die Kontaktzahl richtet sich nach der Situation in der Mitte (3, 2 oder direkt) – möglichst schnelles Passspiel ist jedoch besonders wichtig.

#### Stufe 3: Passen, möglichst direkt

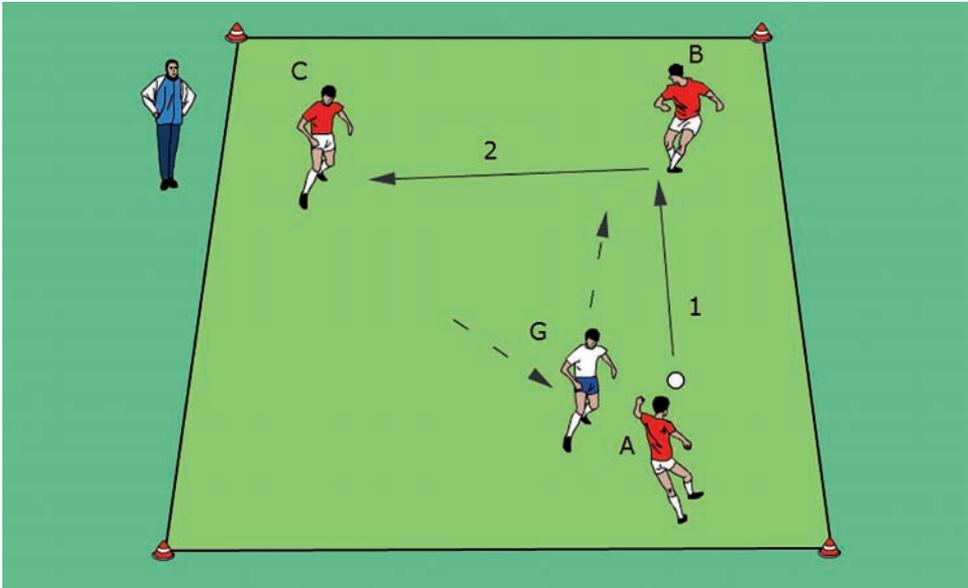
Möglichst direktes Spiel (situationsabhängig, wenn ein Spieler im Weg ist, darf der Ball kurz kontrolliert werden, um ihn dann schnell weiter zu spielen).



## 4.4 Spielformen

### 4.4.1 Passen in Überzahl

#### 4.4.1.1 3:1 Grundform



#### Organisation

Quadrat 6 m x 6 m (Größe je nach Leistungsfähigkeit), drei Spieler außen und ein Spieler in der Mitte.

#### Ablauf

Drei Außenspieler passen sich den Ball frei im Quadrat zu, der Innenspieler versucht, den Ball zu berühren, dann geht der Spieler in die Mitte, der den Fehler gemacht hat.

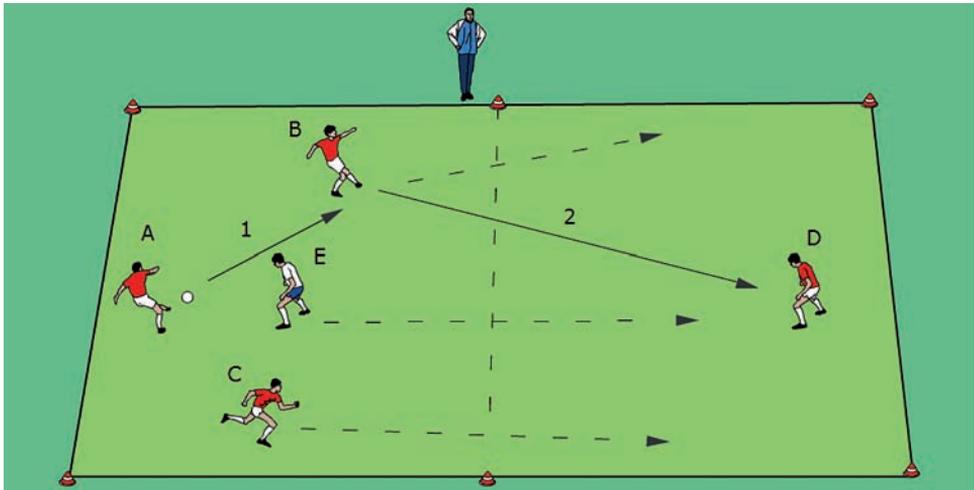
#### Variationen

- Freies Spiel
- Zwei Kontakte
- Direktes Spiel

#### Coaching-Tipps

- Richtiges Freilaufen, immer zwei Abspielstationen schaffen.
- Geschicktes Verhalten des Abwehrspielers und Provozieren von Abspielfehlern.

#### 4.4.1.2 3:1 Felderwechsel 1 (3+1 : 1)



##### Organisation

Zwei Rechtecke 4 m x 6 m, 3:1 im linken Rechteck, ein Spieler ist anspielbar im zweiten Rechteck.

##### Ablauf

Im linken Rechteck wird 3:1 gespielt. Im anderen Außenrechteck befindet sich ein weiterer Mitspieler. Nach einem gelungenen Pass zum Außenspieler rücken zwei Außenspieler und der Innenspieler zum erneuten 3:1 nach. Wenn der Innenspieler den Ball berührt, muss der Spieler in die Mitte, der den Fehler gemacht hat.

##### Variationen

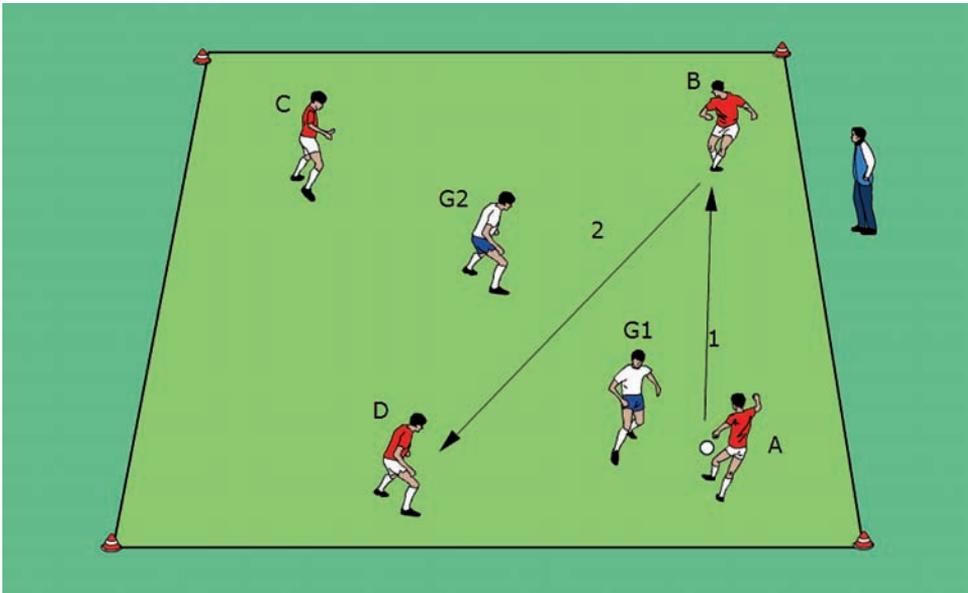
- Zwei Kontakte
- Direktes Spiel

##### Coaching-Tipps

- Der freie Spieler sollte den Ball möglichst weit hinten erwarten, damit der Gegenspieler kaum eine Chance hat, den Ball zu erobern und die Mitspieler sich geschickt in Position bringen können.
- Trainingsziele sind: Spielverlagerung und Nachrücken, Dreiecksbildung und Spiel in die Tiefe.
- Geschicktes Verhalten des Abwehrspielers und Provozieren von Abspielfehlern.



### 4.4.1.3 4:2 Grundform



#### Organisation

Quadrat 10 m x 10 m, vier Spieler außen und zwei Spieler in der Mitte.

#### Ablauf

Vier Außenspieler passen sich den Ball frei im Quadrat zu, die beiden Mittelspieler versuchen, den Ball zu berühren, dann geht der Spieler in die Mitte, der den Fehler gemacht hat. Der Spieler, der am längsten in der Mitte ist, geht nach außen.

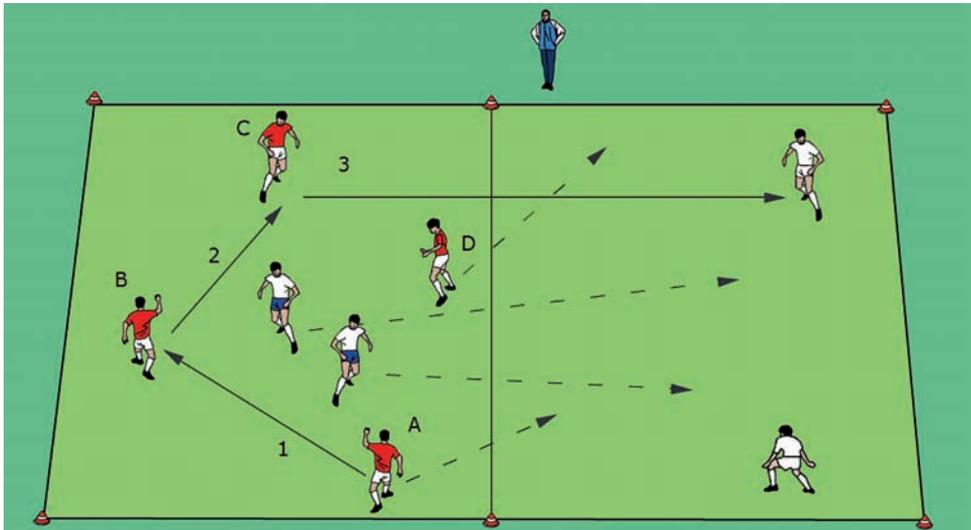
#### Variationen

- Freies Spiel
- Zwei Kontakte
- Direktes Spiel
- Abwehrspieler müssen den Ball erkämpfen.
- Abwehrspieler müssen sich den Ball 1 x zupassen.

#### Coaching-Tipps

- Richtiges Freilaufen.
- Erkennen und Nutzen von Lücken.
- Präzises Passspiel.
- Geschicktes Verhalten der Abwehrspieler und Provozieren von Abspielfehlern.

#### 4.4.1.4 4:2 Spielverlagerung 1 (4:2 + 2)



#### Organisation

Zwei Quadrate 10 m x 10 m, 4:2 im linken Quadrat, zwei Spieler sind anspielbar im zweiten Quadrat.

#### Ablauf

Im linken Quadrat wird 4:2 gespielt. Im anderen Außenquadrat befinden sich zwei weitere Mitspieler. Nach einem gelungenen Pass zu einem Spieler im anderen Quadrat rücken zwei Außenspieler und die beiden Mittelspieler zum erneuten 4:2 nach. Wenn ein Mittelspieler den Ball berührt, muss der Spieler in die Mitte, der den Fehler gemacht hat. Der Spieler, der am längsten in der Mitte ist, geht nach außen.

#### Variationen

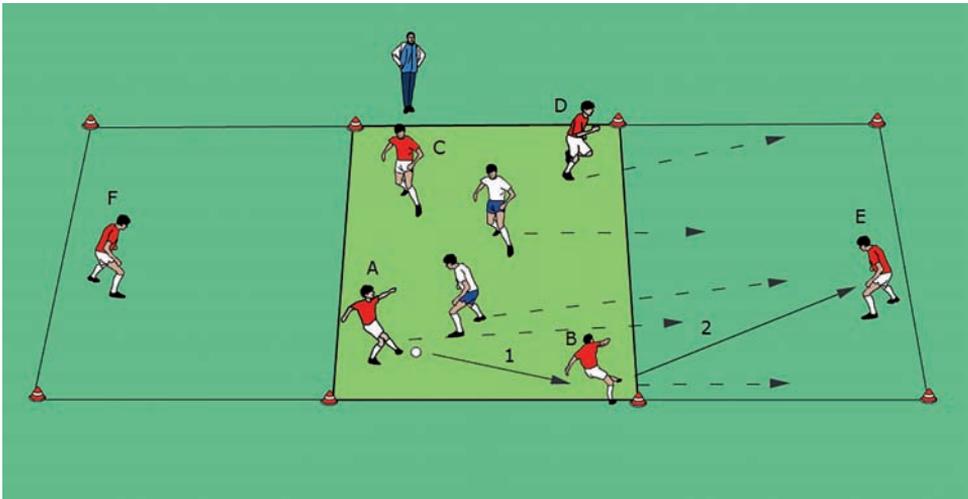
- Zwei Kontakte
- Direktes Spiel

#### Coaching-Tipps

- Richtiges Freilaufen.
- Erkennen und Nutzen von Lücken.
- Präzises Passspiel.
- Spielverlagerung und Nachrücken.
- Dreiecksbildung und Spiel in die Tiefe.
- Geschicktes Verhalten der Abwehrspieler und Provozieren von Abspielfehlern.



#### 4.4.1.5 4:2 Spielverlagerung 2 (4:2 + 1+1)



##### Organisation

Drei Rechtecke 10 m x 6 m, 4:2 im mittleren Feld, je ein Spieler ist anspielbar in den beiden Außenfeldern.

##### Ablauf

Im mittleren Feld wird 4:2 gespielt. In den zwei Außenfeldern befindet sich je ein weiterer Mitspieler möglichst weit vom Mittelfeld entfernt. Nach einem gelungenen Pass zum Außenspieler rücken drei Außenspieler und die beiden Mittelspieler zum erneuten 4:2 nach. Wer einen Fehler macht, wird zum Mittelspieler. Wenn ein Mittelspieler den Ball berührt, muss der Spieler in die Mitte, der den Fehler gemacht hat. Der Spieler, der am längsten in der Mitte ist, geht nach außen.

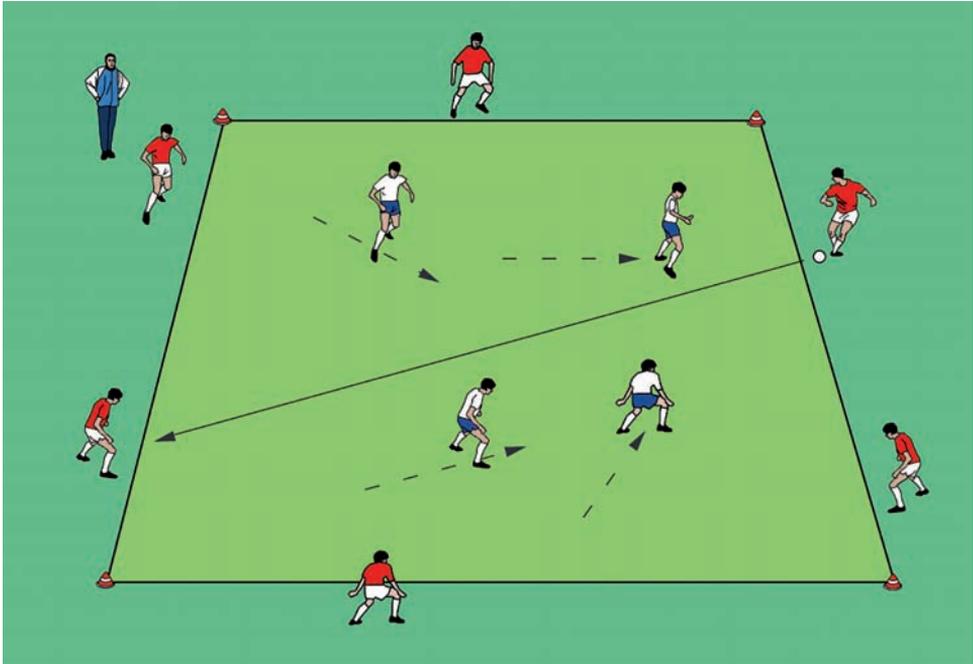
##### Variationen

- Zwei Kontakte
- Direktes Spiel

##### Coaching-Tipps

- Richtiges Freilaufen.
- Erkennen und Nutzen von Lücken.
- Präzises Passspiel.
- Spielverlagerung und Nachrücken.
- Dreiecksbildung und Spiel in die Tiefe.
- Geschicktes Verhalten des Abwehrspielers und Provozieren von Abspielfehlern.

#### 4.4.1.6 6:4 im Außenquadrat



##### Organisation

Mannschaft A hat sechs Spieler außerhalb eines Quadrates 15 m x 15 m (Größe richtet sich nach dem Alter und der Leistungsstärke), Mannschaft B hat vier Spieler innerhalb des Quadrats.

##### Ablauf

Mannschaft A erhält für jedes Zuspiel durch das Quadrat zu einem anderen Außenspieler einen Punkt. Mannschaft B versucht, dies durch geschicktes Verhalten im Raum zu verhindern und den Ball abzufangen. Nach einer vorgegebenen Zeit wechseln vier Außenspieler nach innen.

##### Variation

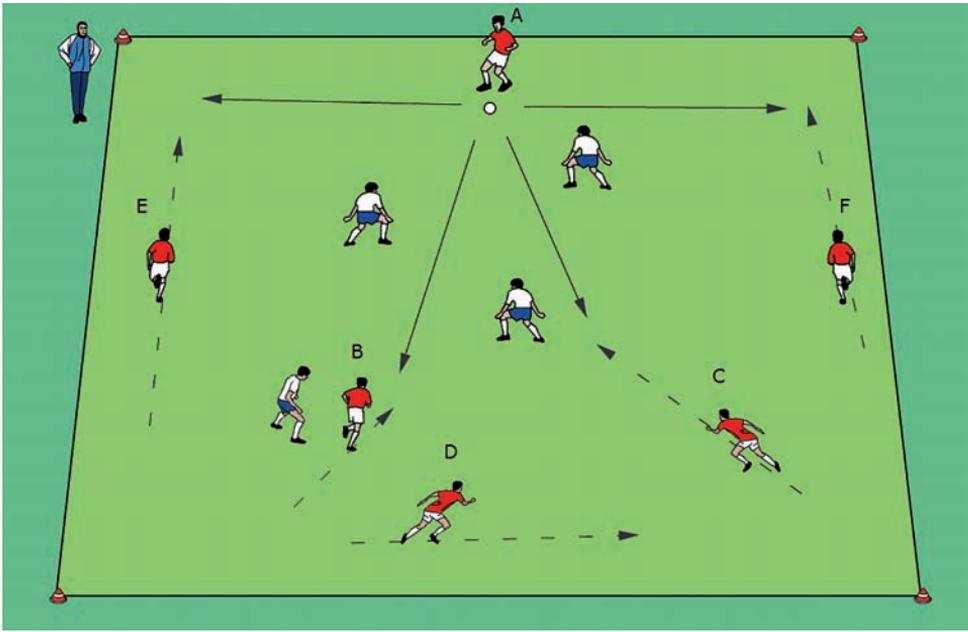
- Wettkampf um den Mittelkreis.

##### Coaching-Tipps

- Schnelles Erkennen von Lücken und gezielte scharfe Pässe zum Mitspieler.
- Größe des Quadrats so wählen, dass die Chancen für einen erfolgreichen Pass und den Ballgewinn fair verteilt sind.



#### 4.4.1.7 6:4 im Rechteck



##### Organisation

Rechteck 20 m x 15 m, Mannschaft A hat sechs Spieler (Überzahlmannschaft) und Mannschaft B vier Spieler (Unterzahlmannschaft).

##### Ablauf

A erhält in Überzahl für eine bestimmte Anzahl von Pässen (z. B. 10) einen Punkt. B versucht, dies durch geschicktes Verteidigen zu verhindern. Bei Ballgewinn hält die Unterzahlmannschaft den Ball so lange wie möglich in den eigenen Reihen, um Zeit zu gewinnen.

##### Variationen

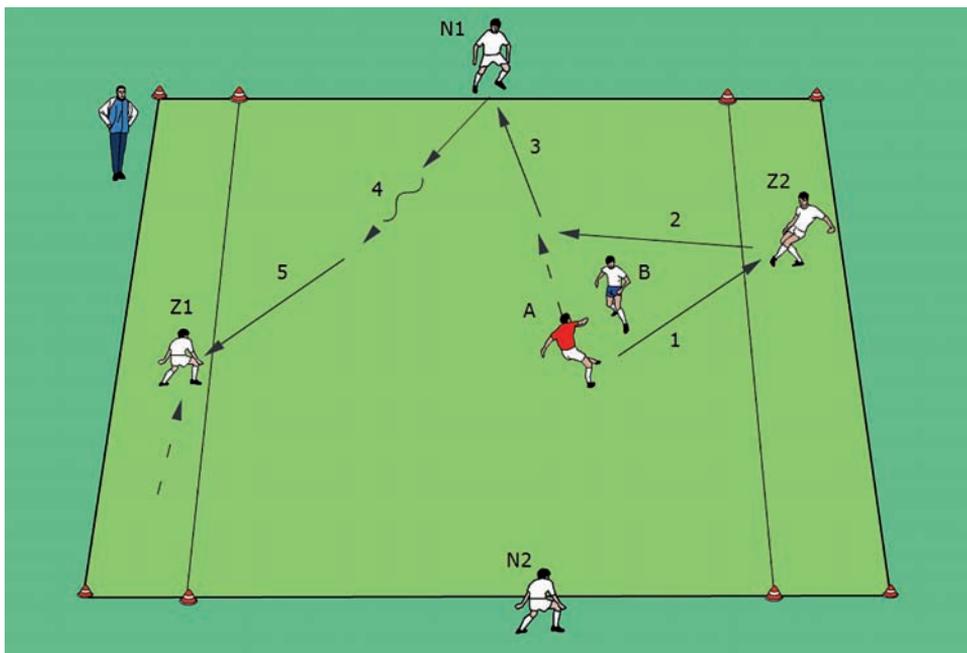
- Spieler der Überzahlmannschaft haben zwei Kontakte.
- Direktes Spiel durch Überzahlmannschaft.

##### Coaching-Tipps

- Schnelles und präzises Passspiel mit möglichst geringem Risiko.
- Viele Anspielmöglichkeiten schaffen durch gute Raumaufteilung und intelligentes Freilaufen.
- Lücken erkennen und nutzen.
- Überzahlmannschaft sollte auch das Zentrum besetzen.

## 4.4.2 Überzahlspiele mit neutralen Spielern

### 4.4.2.1 1:1 + 2 mit zwei Neutralen



#### Organisation

Quadrat 10 m x 10 m (bzw. Rechteck 8 m x 16 m), 1:1 + zwei neutrale Spieler und zwei Zielspieler.

#### Ablauf

In einem Quadrat wird 1:1 gespielt, mit zwei zusätzlichen neutralen Spielern, die sich an den beiden Seitenlinien anbieten. An den beiden Kopfseiten befinden sich zwei Zielspieler. Jeder Pass zu einem Zielspieler zählt einen Punkt. Ein Pass zum selben Zielspieler ist nur gültig, wenn der Ball vorher entweder zum neutralen Spieler oder über die Mitte des Spielfeldes gespielt wurde.

#### Variationen

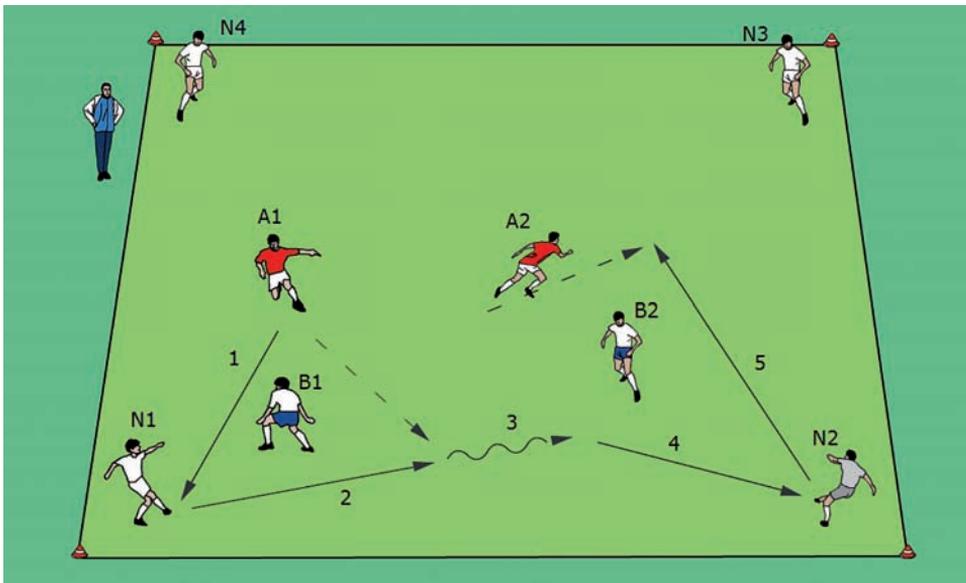
- Neutrale Spieler spielen direkt.
- 2:2 (Feld: 15 m x 15 m)
- 3:3 (Feld: 20 m x 20 m)
- 4:4 (Feld: 25 m x 25 m)

#### Coaching-Tipps

- Ausreichend aktive Erholungsphasen einplanen.
- Regelmäßig die Funktionen der Spieler wechseln.
- Nach Zuspiel zum neutralen Spieler sofort Deckungsschatten verlassen.
- In freie Aktionsräume starten.



#### 4.4.2.2 2:2 + 4 Neutrale in den Ecken



##### Organisation

Quadrat 15 m x 15 m (Rechteck 10 m x 20 m), 2:2 + 4 neutrale Spieler in den Ecken des Quadrats.

##### Ablauf

Es wird 2:2 + 4 neutrale Spieler in den Ecken des Quadrats gespielt. Ziel ist es, so lange wie möglich in Ballbesitz zu bleiben. Es wird die Zeit gemessen, die die Abwehrspieler brauchen, um an den Ball zu kommen. Bei einem Fehler (Ballberührung oder Ball im Aus) wechselt der Ball zur anderen Mannschaft.

Spielzeit: Eine Minute, dann wechseln zwei neutrale Spieler nach innen und die Innenspieler nach außen.

##### Variationen

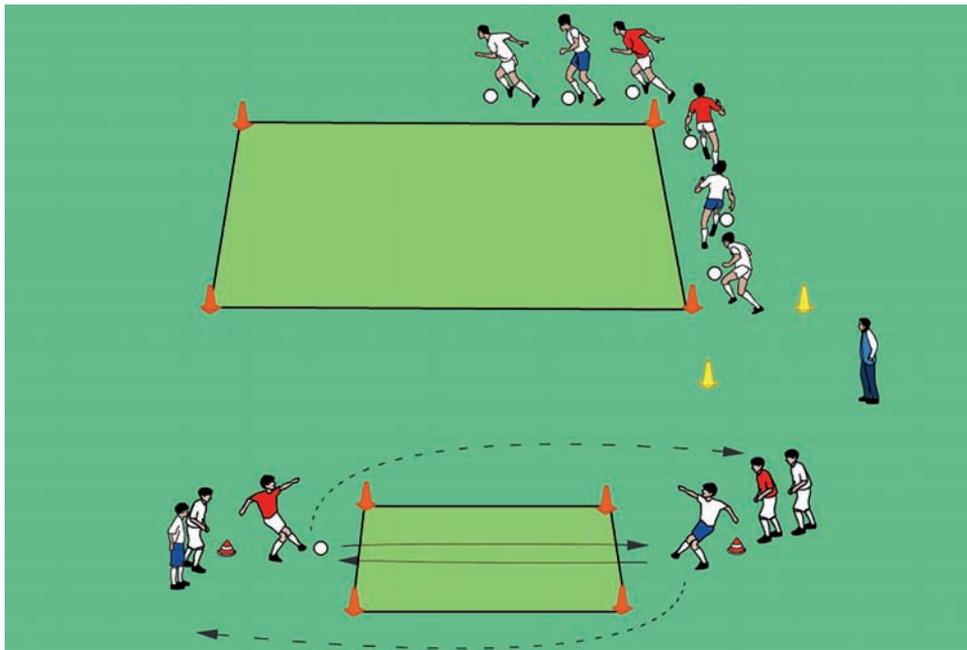
- Pässe mit den vier neutralen Spielern werden gezählt.
- 3:3
- 4:4

##### Coaching-Tipps

- Dieses Spiel ist sehr anstrengend, daher die Funktionen der Spieler ständig wechseln.
- Aktive Pausengestaltung durch Jonglieren oder Gymnastik.
- Nach Zuspiel zum neutralen Spieler sofort Deckungsschatten verlassen.
- In freie Aktionsräume starten.

## 4.5 Kleine Wettkämpfe

### 4.5.1 Dribbling gegen Passen



#### Organisation

Eine Mannschaft (Passspieler) hat einen Ball und verteilt sich gleichmäßig auf den kurzen Seiten eines Rechtecks von 6 m x 2 m (Größe variiert je nach Trainingsschwerpunkt und Leistungsniveau der Spieler), die Spieler der anderen Mannschaft (Dribbler) haben jeweils einen Ball und stehen am Start eines Rechteckes von 6 m x 10 m.

#### Ablauf

Nach dem Startsignal passen die Spieler der ersten Mannschaft den Ball so schnell wie möglich zwischen den Toren hin und her und sprinten zur anderen Seite. Jeder Ballkontakt zählt einen Punkt. Die Spieler der zweiten Mannschaft dribbeln alle gleichzeitig um das Rechteck. Wenn der letzte Spieler im Ziel ist, hört der Trainer auf, die Pässe zu zählen. Es ist nicht erlaubt, den Ball innerhalb des Rechtecks zu spielen.

#### Variationen

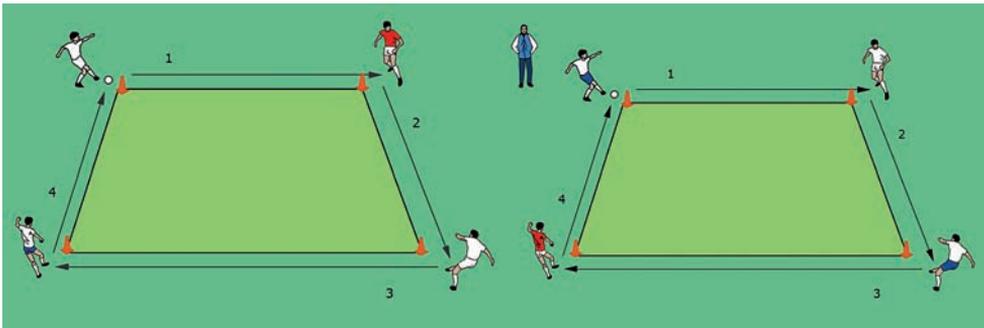
- Abstände der Hütchentore und Entfernungen verändern.
- Dribbelaufgaben verändern (Slalomaufgaben, Dribbeltechniken).



### Coaching-Tipps

- Dieses Spiel bringt die Spieler beim Passen unter Zeitdruck.
- Es lässt sich vielseitig variieren und verbindet immer eine Technikaufgabe mit einer Belastungsaufgabe.
- Die Kontrolle über die exakte Ausführung der Belastungsaufgabe sollte sehr einfach sein, damit der Trainer sich auf das Zählen der Punkte für die Technikaufgabe konzentrieren kann.

## 4.5.2 Pässe um das Quadrat



### Organisation

Jede Vierermannschaft hat einen Ball und ein Quadrat mit den Seitenlängen 4-7 m.

### Ablauf

Auf ein Zeichen des Trainers passen die Mannschaften so schnell sie können um ihr Quadrat.

Wer schafft in der vorgegebenen Zeit (1-2 min) die meisten Pässe (Runden)?

Wer schafft eine vorgegebene Rundenzahl (2-5) am schnellsten?

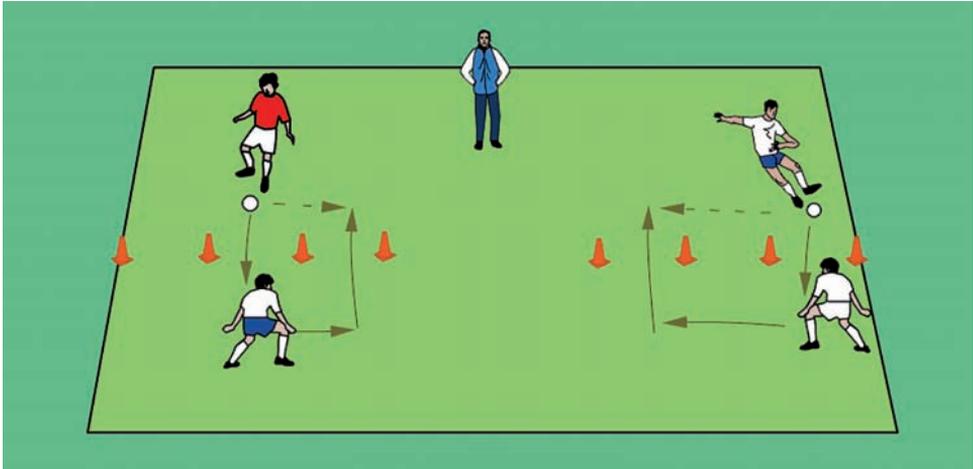
### Variationen

- Pässe im Uhrzeiger- und im Gegenuhrzeigersinn.
- Zwei Kontakte sind erlaubt.
- Profiversion: Es ist nur noch direktes Passspiel erlaubt (wer den Ball nicht direkt spielt, verliert sofort).

### Coaching-Tipp

Wenn die Zahl der Spieler nicht durch 4 teilbar ist, baut der Trainer ein Dreieck oder Fünfeck auf, das eine vergleichbare Strecke hat wie das Quadrat und in derselben Zeit bewältigt werden kann.

### 4.5.3 Tor-Pass-Wettkampf



#### Organisation

Jedes Spielerpaar hat einen Ball und ein Spielfeld mit vier Hütchen, die im Abstand von 30-50 cm aufgebaut sind.

#### Ablauf

Das Spiel beginnt mit einem Pass durch das mittlere Tor. Jeder Spieler hat zwei Kontakte. Mit dem ersten Kontakt nimmt der Passempfänger den Ball zur Seite mit, mit dem zweiten Kontakt spielt er den Ball zurück zur anderen Seite. Ein Rückspiel durch dasselbe Tor ist nicht erlaubt. Wer als Erster 10 Punkte erreicht, gewinnt das Spiel.

#### Einen Punkt erhält ein Spieler,

- wenn der Gegner den Ball mehr als 2 x berührt,
- wenn der Ball ein Hütchen berührt,
- wenn der Gegner durch dasselbe Tor zurückspielt.

#### Coaching-Tipps

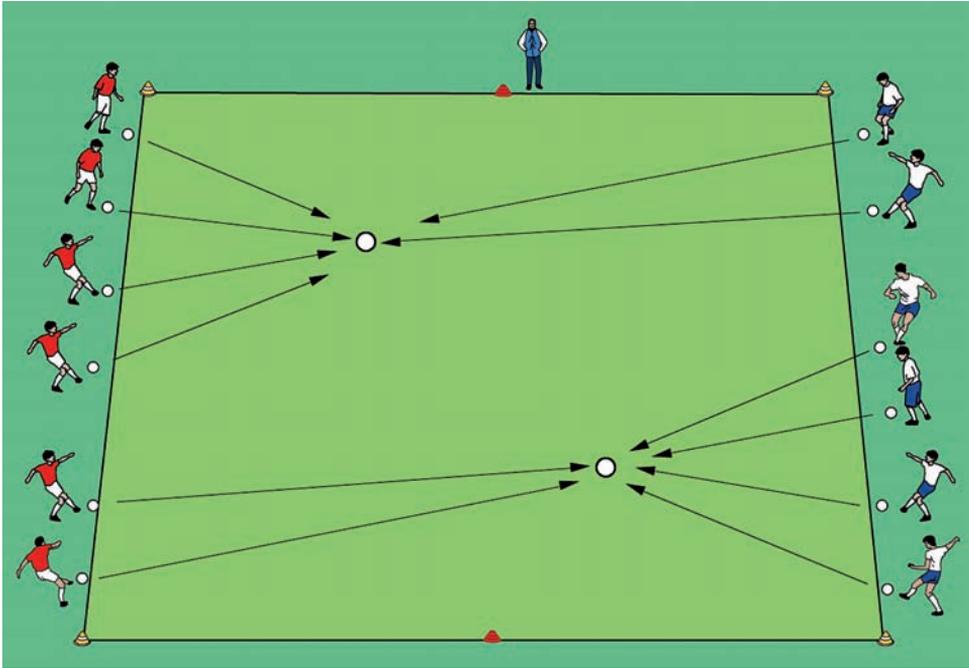
- Wahrnehmung und rechtzeitige Orientierung.
- Flüssige beidfüßige Ballkontrolle und Pässe.
- Reaktionsfähigkeit und Antizipation.

#### Variationen

- Unterschiedliche Passtechniken vorgeben.
- Turnierform: Champions League mit Auf- und Abstiegsmodus.
- Anzahl der Tore erhöhen (fünf Hütchen – vier Tore).



## 4.5.4 Balltreiben



### Organisation

In einem begrenzten Raum stehen sich zwei Mannschaften mit Bällen gegenüber. In der Mitte des Feldes liegt z. B. ein leichter Medizinball.

### Ablauf

Die beiden Mannschaften versuchen, den Medizinball mit ihren Bällen über die gegenüberliegende Grundlinie zu schießen. Dabei dürfen sie nur außerhalb des Feldes stehen. Liegt ein Fußball in Reichweite im Feld, dürfen sie ihn kurz nach außen holen. Wenn ein Spieler den Medizinball mit dem Fuß aufhält, bekommt der Gegner einen Punkt. Wer als Erster drei Punkte hat, gewinnt das Spiel.

### Variation

Die Spieler werfen mit Gymnastikbällen (Volleybällen) und treiben den Medizinball zur anderen Seite.





## 5 FLANKEN

### 5.1 Theoretischen Grundlagen

Gutes Flanken ist trainierbar. Die Spieler erreichen eine hohe Qualität und die notwendige Perfektion beim Flanken nur durch intensives Üben und ständige Wiederholungen.

#### Tipps zur Flakentechnik

- Nur scharf hereingespielte Flanken können von den Angreifern perfekt verwertet werden. Je länger und höher ein Ball unterwegs ist, desto mehr Zeit haben die Abwehrspieler, sich auf diesen Ball und die den Ball erwartenden Angreifer einzustellen.
- Flanken sollten in der Bewegung gespielt werden, nicht aus dem Stand flanken.
- Mit dem letzten Kontakt vor der Flanke den Ball nach innen vorlegen, den Körper beim Aufsetzen des Standbeins nach innen drehen, die Fußspitze des Standbeins zeigt ebenfalls nach innen.

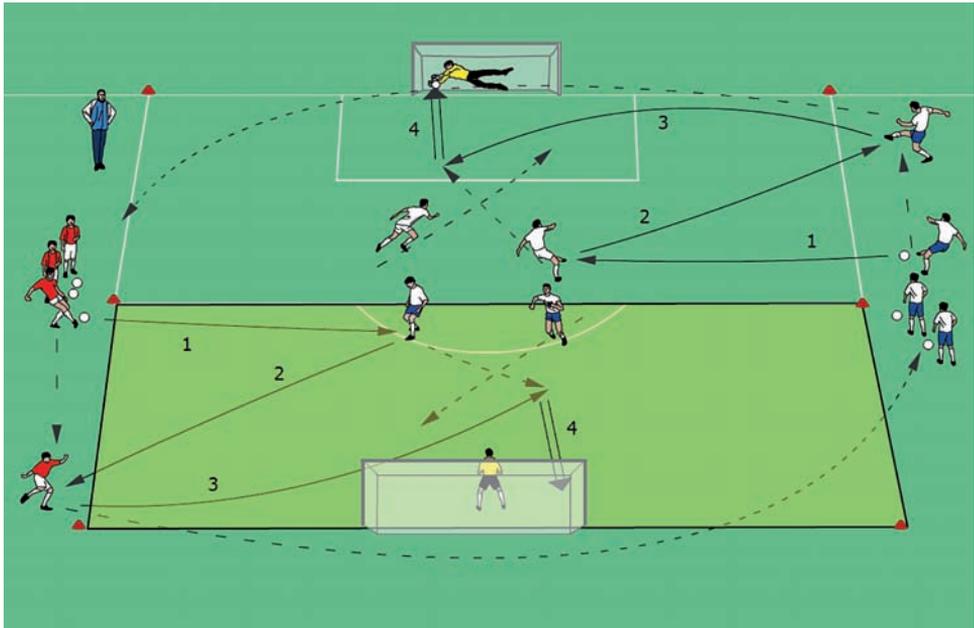


#### Tipps zur Flankenverwertung

- Kurzer und langer Pfosten müssen immer besetzt sein!
- Timing der Spitzen: Die Spitzen kreuzen so, dass Sie den Ball etwa 5-10 m vor dem Tor aus vollem Lauf erreichen und damit ausreichend Druck in den Ball legen können.
- Die Angreifer sollen vor dem Tor durch Lauffinten und Kreuzen dem Flankengeber Alternativen schaffen.
- Mutig und entschlossen in die Flanken gehen.
- Kopfballduelle beherzt und ohne Angst ausführen (beim Kopfstoß die Augen nicht schließen).
- Mit beiden Füßen und von beiden Seiten trainieren.

## 5.2 Praxis: Flanken geben und verwerten

### 5.2.1 Flankenrundlauf



#### Organisation

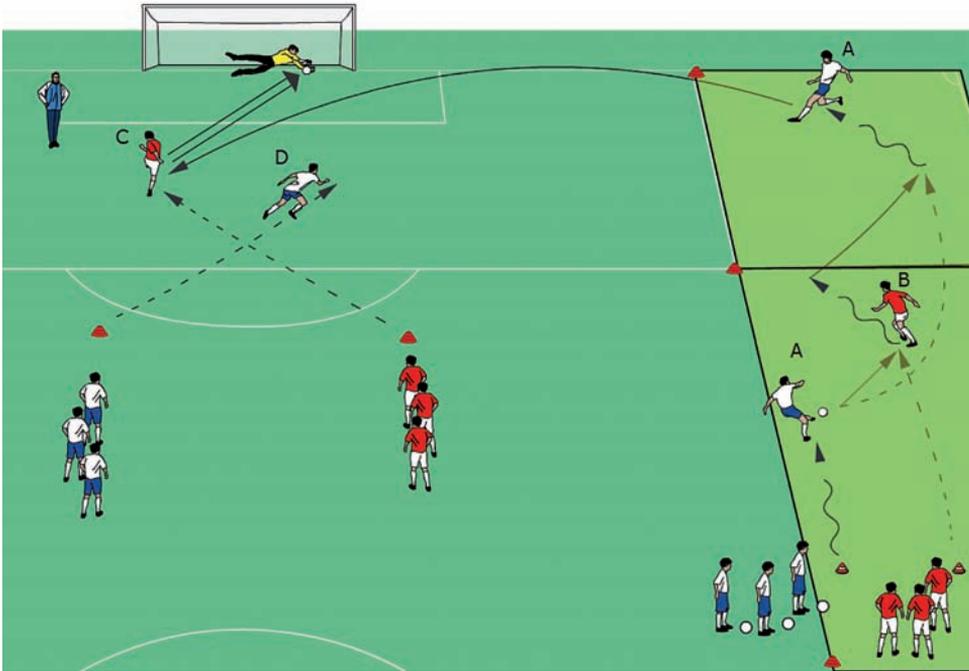
Eine Spielfeldhälfte, zwei Tore mit Torwart, je zwei Angreifer vor jedem Tor, die anderen Spieler auf beiden Seiten außerhalb des Feldes verteilen.

#### Ablauf

Die beiden ersten Spieler jeder Gruppe spielen ein Wandspiel mit dem Angreifer (1, 2) und flanken von der Grundlinie auf die Angreifer (3), die sich kreuzend anbieten. Der Angreifer verwandelt die Flanken möglichst direkt (4). Anschließend holen die Flankengeber den Ball und stellen sich auf der anderen Seite an.



## 5.2.2 Flanken nach Zusammenspiel mit Partner



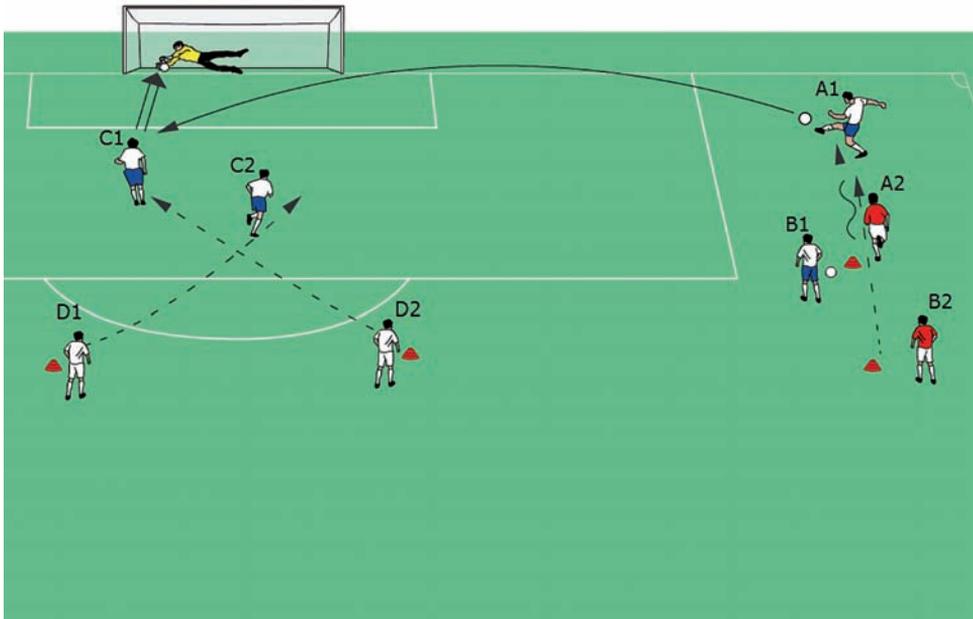
### Organisation

Eine Spielfeldhälfte, ein Tor mit Torwart, zwei Flügelspieler je Durchgang, zwei Angreifer vor dem Tor mit Torwart.

### Ablauf

Flügelspieler A und B kombinieren bis zur Grundlinie. Anschließend flankt einer der beiden Flügelspieler auf die beiden Angreifer C und D, die die Flanke möglichst erfolgreich verwerten. Es startet das nächste Paar mit zwei weiteren Stürmern usw.

### 5.2.3 Flanken unter Zeitdruck



#### Organisation

Die Spieler gehen zu Paaren zusammen. Vor dem Strafraum sind die Stürmer, die Flanken auf ein Tor mit Torwart verwerten. Am Flügel stehen die Paare im Abstand von 2-5 m (je nach Leistungsstärke) hintereinander. Der vordere Spieler hat einen Ball.

#### Ablauf

Das erste Stürmerpaar (C1 und C2) erwartet eine Flanke vom Flügelspieler A1, der auf die Grundlinie zudribbelt. Dabei wird er vom Verteidiger A2 unter Druck gesetzt. Danach flankt B1 auf D1 und D2 und wird dabei von B2 unter Druck gesetzt. Nach jeweils fünf Flanken wechseln die Spieler ihre Funktionen.

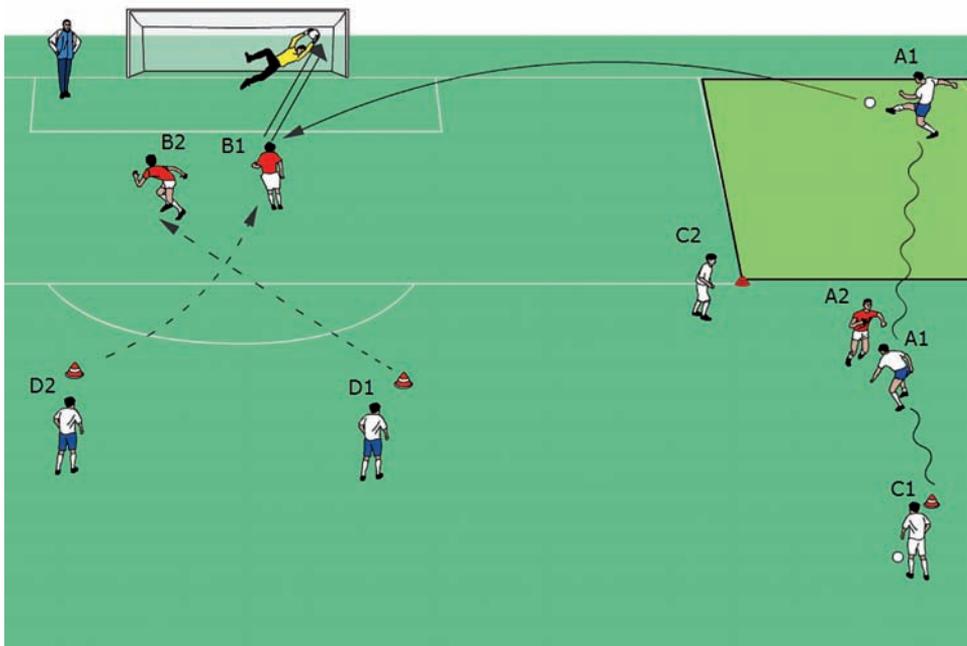
#### Variationen

- Flanken von der linken Seite.
- Scharfer, flacher Rückpass von der Grundlinie auf den ersten Pfosten.



## 5.2.4 Flanken mit Gegnerdruck

### 5.2.4.1 1:1 am Flügel mit Flanke



#### Organisation

Eine Spielfeldhälfte, ein Tor mit Torwart, eine Linie auf Höhe des Strafraums, außerhalb des Strafraums markieren, die Spieler in zwei Gruppen einteilen, zwei Angreifer warten zur Verwertung der Flanken am Strafraum.

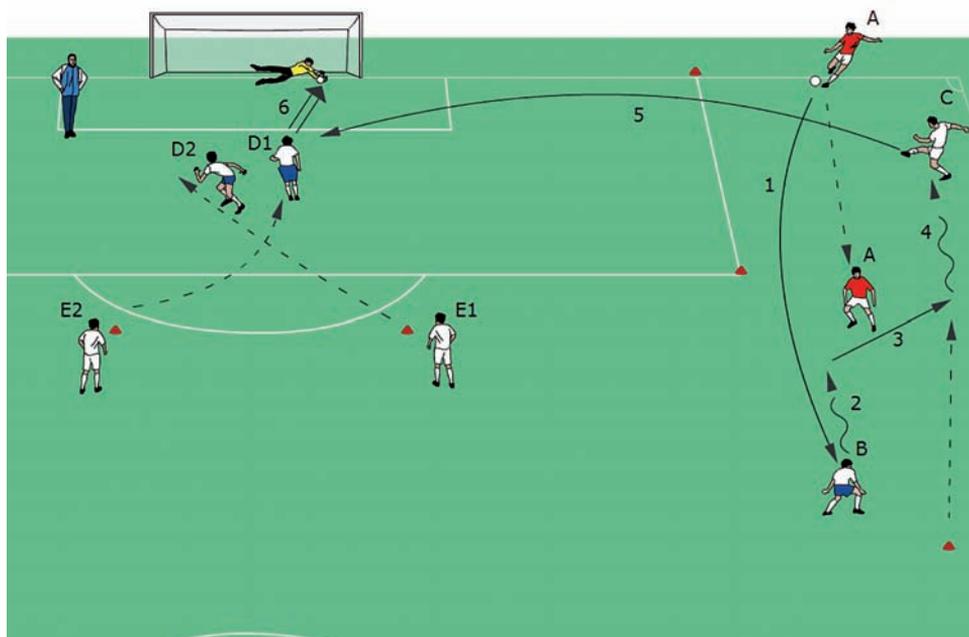
#### Ablauf

A1 versucht, A2 mit einer Finte zu täuschen und an ihm vorbei auf den Flügel zu dribbeln. A2 darf ihn dabei nur bis zur Verlängerung der Strafraumlinie verfolgen. Vor dem Strafraum erwarten die Stürmer B1 und B2 eine Flanke von A1, die sie möglichst direkt verwerten. Es folgt derselbe Ablauf über C1 und C2 zu D1 und D2.

#### Coaching-Tipps

- Die Abwehrspieler sind zunächst teilaktiv, damit die Flügelspieler eine Chance haben, zu flanken.
- Die Flügelspieler wenden unterschiedliche Finten auf dem Flügel an.

### 5.2.4.2 2:1 nach Zuspiel durch Verteidiger



#### Organisation

Eine Spielfeldhälfte, ein Tor mit Torwart, zwei Flügelspieler, zwei Angreifer vor dem Tor, ein Verteidiger in der Flügelzone auf der Torauslinie.

#### Ablauf

Verteidiger A spielt einen Flugball auf die Flügelspieler B und C und greift sie an. B und C spielen A im 2:1 aus und flanken auf die Angreifer D1 und D2, die die Flanke möglichst erfolgreich verwerten.

#### Coaching-Tipp

- Die 2:1-Situation auf dem Flügel geschickt nutzen.

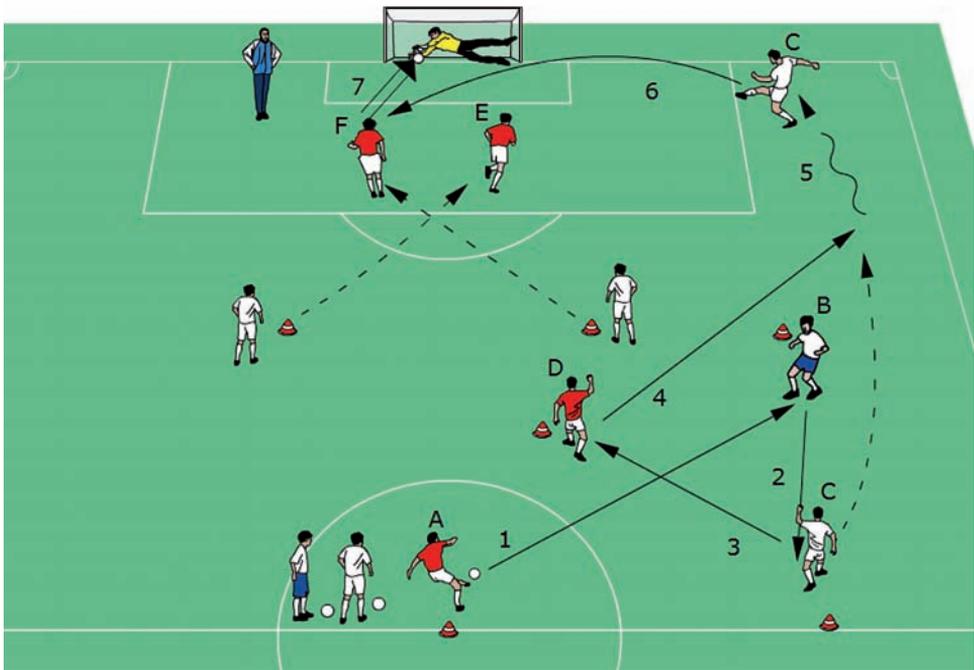


## 5.2.5 Flanken in komplexen Trainingsformen

### 5.2.5.1 Flügelspiel komplex trainieren

Wenn die technischen und konditionellen Voraussetzungen für ein Flügelspiel geschaffen worden sind, müssen die Handlungen der Spieler aufeinander abgestimmt werden. Spielrelevante Abläufe und Angriffsmuster im Flügelspiel werden zunächst ohne Gegnerdruck geübt und automatisiert. Mit zunehmender Präzision werden Gegenspieler in die Trainingsformen eingebaut, denn nur wettkampfnah und realistische Spielsituationen mit Zeit- und Gegnerdruck fördern die taktische Handlungsfähigkeit der Spieler. In komplexen Trainingsformen lernen und automatisieren die Spieler nicht nur notwendige Techniken, sondern auch wichtige taktische Verhaltensweisen.

### 5.2.5.2 Kombinationsspiel auf dem Flügel



#### Organisation

Eine Spielfeldhälfte, ein Tor mit Torwart, an einer Aktion nehmen sechs Spieler plus Torwart teil. Zentraler defensiver Mittelfeldspieler A, rechter Mittelfeldspieler B, rechter Verteidiger C, zentraler offensiver Mittelfeldspieler D, zwei zentrale Angreifer E und F.

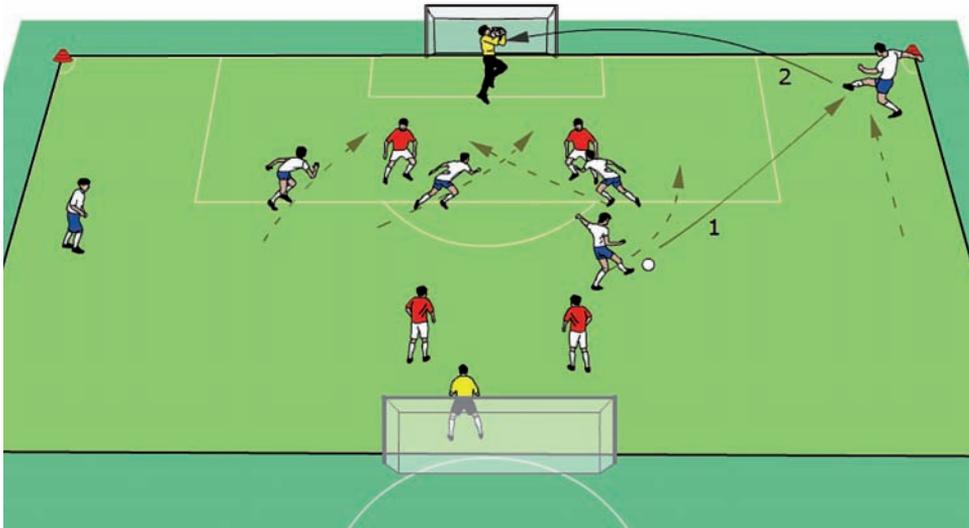


### Ablauf

A passt diagonal zu B (1), der auf C tropfen lässt (2). C passt zu D (3). D passt wieder auf C (4), der im Rücken von B hinterläuft und sich zur Grundlinie hin anbietet. C flankt auf die beiden Sturmspitzen E und F (6), die zuvor gekreuzt haben und die direkt die Flanke verwerten (7).

## 5.2.6 Flanken in Spielformen

### 5.2.6.1 4:2 mit Flankengebern im Wechsel



### Organisation

Spielfeld: Etwa 40 m x Breite des Fußballfeldes, zwei Mannschaften mit je vier Spielern, zwei Flankengeber auf den Flügeln.

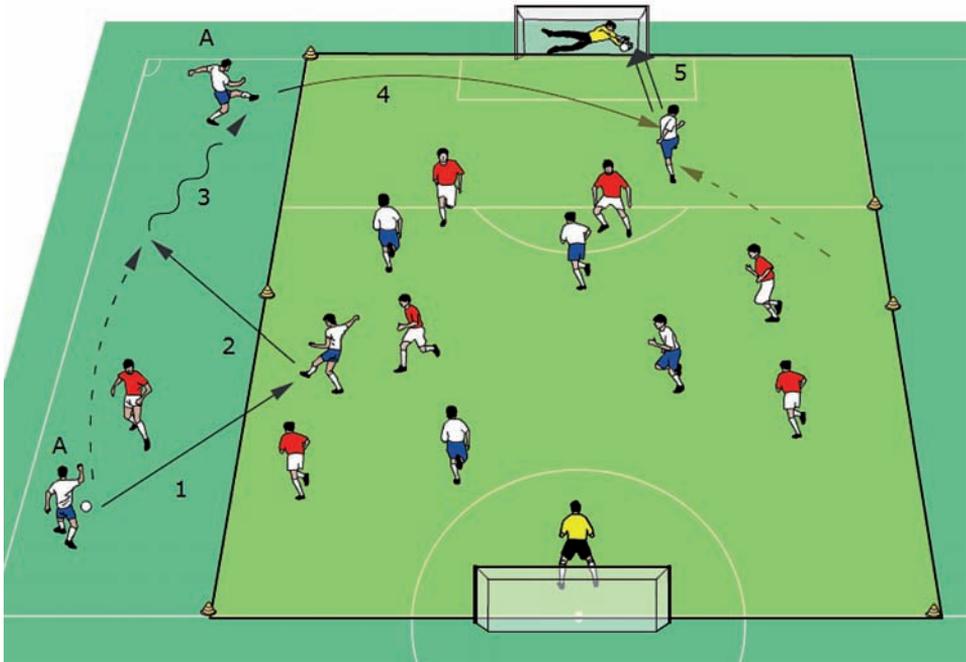
### Ablauf

Diese Spielform beginnt mit einem Pass auf den Flügel und der Hereingabe einer Flanke auf die vier Spieler der angreifenden Mannschaft (blau). Vor jedem Tor stehen jeweils zwei Verteidiger der anderen Mannschaft (rot). Bei einem Tor bleibt die blaue Mannschaft in Ballbesitz und startet einen Angriff auf die andere Seite gegen die dort wartenden anderen zwei Spieler in Rot. Erobern die Verteidiger den Ball oder fängt der Torwart die Flanke ab, spielt die rote Mannschaft zu einem Flankengeber und es beginnt ein Angriff auf das andere Tor für rot.

### Variation

Die Mannschaften spielen 4:3. Es wartet jeweils nur ein Spieler in der anderen Spielfeldhälfte.

### 5.2.6.2 Spiel mit Flügelzonen



#### Organisation

Eine Spielfeldhälfte, zwei Tore mit Torwart, zwei Mannschaften (7:7 oder 8:8), zwei Flügelzonen außerhalb der Strafräume in Verlängerung der Strafraumlinien.

#### Ablauf

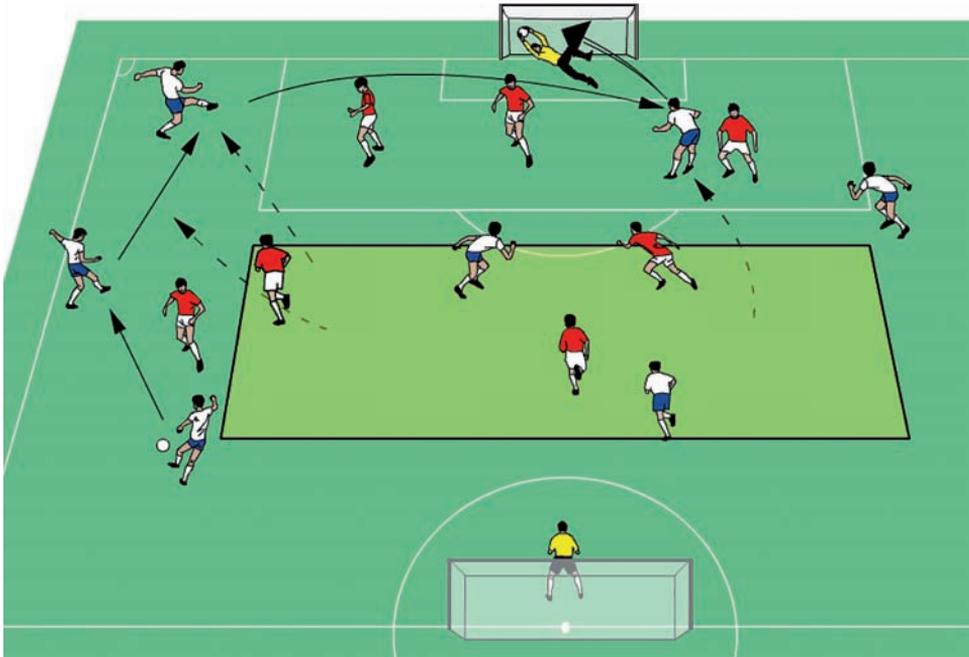
Es wird 7:7 mit zwei oder drei Ballkontakten im mittleren Teil des Spielfeldes gespielt. Freies Spiel in den Außenzonen. In die Außenzone dürfen jeweils maximal zwei Angreifer und zwei Verteidiger eindringen. Tore, die durch die Mitte erzielt werden, zählen einfach. Tore, die über eine Flügelzone erzielt werden, zählen dreifach.

#### Variation

Überzahlspiel der ballbesitzenden Mannschaft in der Flügelzone (2:1).



### 5.2.6.3 7:7 mit Tabuzone



#### Organisation

Eine Spielfeldhälfte mit einer Tabuzone in der Mitte, 7:7 mit jeweils einem Torwart.

#### Ablauf

Zwei Mannschaften spielen in einer Spielfeldhälfte 7:7 mit zwei Torhütern im Großtor. Es gibt eine Tabuzone in der Mitte des Spielfeldes. Der Ball darf nicht in oder durch die Tabuzone gespielt werden. Die Spieler dürfen jedoch durch die Tabuzone laufen.

Bei Regelverstoß wird das Spiel mit Ballbesitz für die andere Mannschaft fortgesetzt.

#### Coaching-Tipps

- Die Tabuzone erschwert das Spiel durch die Mitte und fördert das Spiel über die Flügel.
- Durch die Größe und Lage der Tabuzone hat der Trainer die Möglichkeit, die Spielweise der Mannschaften zu verändern.





## 6 TORSCHUSS



### 6.1 Theoretischen Grundlagen

Es gibt zwei Arten von Torschusstraining:

- Torschusstechniktraining und
- spielnahes Torschusstraining.

Das Torschusstechniktraining ist wesentlicher Bestandteil des Anfängertrainings, doch auch Topspieler sollten grundlegende Torschussgrundtechniken unter erschwerten Bedingungen regelmäßig wiederholen, um für den Stress des Wettkampfs gerüstet zu sein. Je höher das Niveau der Spieler ist, desto wichtiger wird das Torschusstraining unter Wettkampfbedingungen.

#### 6.1.1 Torschusstechniktraining

Im Torschusstechniktraining werden durch altersgemäße und einfache Übungen die Grundlagen für einen erfolgreichen Torschuss gelegt. Die Spieler erlernen und verbessern durch häufiges Wiederholen alle wichtigen Schusstechniken aus unterschiedlichen Distan-

zen nach einem Dribbling, einer Ballannahme und direkt. Sie lernen, Ballbewegungen richtig einzuschätzen und ihren Körper in die geeignete Abschlussposition zu bringen.

Der Trainer organisiert Übungen, mit denen er möglichst effektiv die für den Torschuss wichtigen Techniken vermittelt. Eine gute Organisation des Übungsablaufs ist unerlässlich, damit die Spieler die notwendigen Wiederholungszahlen erreichen.

Im Torschusstechniktraining sollte der Trainer lange Warteschlangen unbedingt vermeiden und einfache Trainingsformen einsetzen. Ein komplizierter Übungsaufbau lenkt nur von den eigentlichen Lernzielen ab.

#### Effektives Torschusstechniktraining erfüllt folgende Kriterien:

- Durch eine große Wiederholungszahl und hohe Übungsintensität haben die Spieler ausreichend Gelegenheit, die für den Torschuss notwendigen Techniken zu lernen und zu verbessern. Dies erfordert kleine Übungsgruppen und möglichst viele Tore.
- Der Trainer korrigiert und hilft, Fehler bei der Körperhaltung (Oberkörper, Fußhaltung, Ausholbewegung) sowie taktische Fehler (falsche Position zum Ball, ungünstige Laufwege, fehlender Tempowechsel) abzustellen.
- Die Spieler üben in Tornähe direkte Torschüsse und Schüsse mit dem zweiten Kontakt aus unterschiedlichen Positionen.
- Das Nutzen einer Nachschussmöglichkeit (Rebound) gehört mit zur Ausbildung.

### 6.1.2 Spielnahes Torschusstechniktraining

- Spielformen im und um den Strafraum sind sehr gut geeignet, alle wichtigen Techniken und Verhaltensweisen zum Torschuss zu schulen und spielnah anzuwenden.
- Der Raum-, Gegner-, Zeit- und Präzisionsdruck muss dabei schrittweise dem Alter und dem aktuellen Leistungsstand entsprechend erhöht werden.
- Kleine Torschusswettbewerbe führen zu einer hohen Motivation und haben einen hohen Stellenwert und Trainingseffekt. Durch Gruppendruck erhöhen sich Wettkampfcharakter und Spaßfaktor enorm.

#### Entfernung und Größe des Aktionsraums

In allen Lernstufen sind die Entfernung zum Tor und die Größe der Aktionsfelder wichtig. Der Trainer wählt diese nach dem Alter und Leistungsvermögen seiner Spieler und nach der Zielsetzung des Torschusstechniktrainings:

- Schüsse aus kurzer Entfernung (Bereich zwischen Torraum und 11-m-Punkt).
- Schüsse aus mittlerer Entfernung (Bereich vom 11-m-Punkt bis zur Grenze des Strafraums).
- Schüsse aus großer Entfernung (außerhalb des Strafraums).
- Torschusswettkämpfe auf engem Raum oder in großen Spielfeldern.



### Korrekturhinweise

- Mit Lauffinten vom Gegenspieler lösen.
- Ball entgegen sprinten und nicht auf ihn warten.
- Zum richtigen Zeitpunkt in die gefährliche Zone hineinstarten.
- Möglichst direkte und verdeckte Torschüsse abgeben.
- Genauigkeit geht vor Härte.
- Beim Alleingang auf das Tor durch Torschussfinten den Torwart zu einer voreiligen Aktion verleiten.
- Ball hinterherstarten und Nachschuss (Rebound) nicht vergessen.

### Beim Torschuss unterscheidet man folgende Stoßarten:

- Innenseitstoß,
- Vollspannstoß,
- Innenspannstoß,
- Außenspannstoß,
- Dropkick,
- Hüftdrehstoß,
- Seitfallzieher,
- Fallrückzieher,
- Stöße mit der Fußspitze (Picke) oder dem Absatz (Hacke) und
- Kopfstoß.

## 6.1.3 Torschuss systematisch lernen

### Lernstufe 1: Basisübungen für Anfänger

- Sie schießen einen **ruhenden** Ball gezielt aufs Tor.
- Sie schießen einen **rollenden** Ball gezielt aufs Tor.
- Sie schießen den flach zugepassten Ball **nach Ballkontrolle** ins Tor.

### Lernstufe 2: Basisübungen für Fortgeschrittene

Die Spieler schießen den **flach** zugepassten Ball **direkt** ins Tor.

### Lernstufe 3: Doppelaktionen

Die Spieler wenden Torschusstechniken variabel und situativ an und stellen sich auf ständig wechselnde Geschwindigkeiten und Richtungen des Balls ein.

### Lernstufe 4: Komplexe Trainingsformen

Die Spieler schießen in einer **komplexen Trainingsform** in der Bewegung aufs Tor (Torschuss nach Passfolgen, Komplexitätsdruck).

### **Lernstufe 5: Torschuss nach Flugball**

Die Spieler verwandeln den **zugeworfenen Ball** mit Fuß oder Kopf. Sie schießen unter erschwerten Bedingungen aufs Tor (Torschuss nach einer **Drehung**, einem **Sprint** oder im **Sprung**).

### **Lernstufe 6: Torschuss nach Zweikampf**

Die Spieler schießen nach einem **Zweikampf** aufs Tor (Gegnerdruck).

### **Lernstufe 7: Torschuss unter Zeitdruck**

Die Spieler wenden Torschusstechniken unter erschwerten Bedingungen in Torschusswettkämpfen an, die Zeit- und Gruppendruck erzeugen.

### **Lernstufe 8: Spielformen**

In Spielformen mit Überzahl, mit neutralen Spielern und in Gleichzahl kreieren die Spieler Torchancen und verwerten sie unter größtem Gegnerdruck.

## **6.2 Praxisteil**

### **6.2.1 Lernstufe 1: Basisübungen für Anfänger**

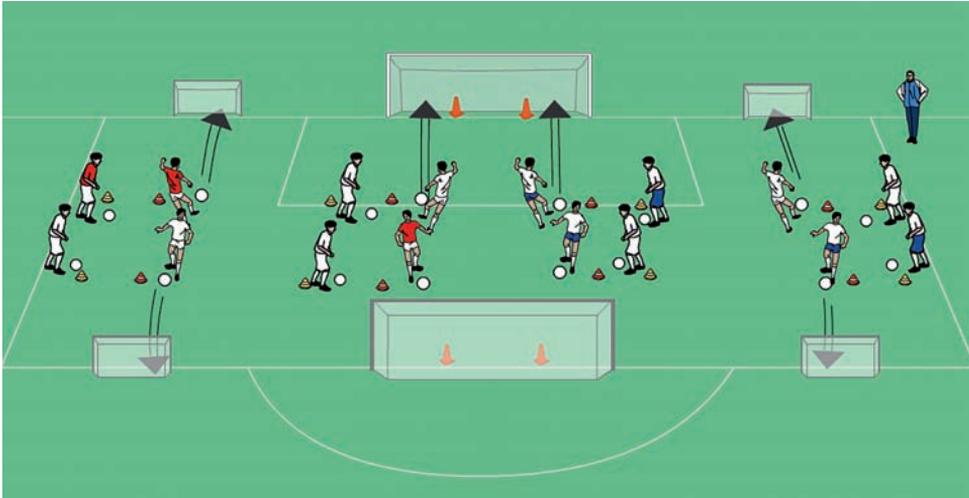
#### **Trainingsformen ohne Torwart**

Die erste Lernstufe beginnt mit Zielstößen gegen den ruhenden Ball auf Tore ohne Torwart.

Die Spieler lernen, gezielt mit der Innenseite aufs leere Tor zu schießen. Präzision und eine saubere Schusstechnik stehen hierbei im Vordergrund. Der Trainer organisiert ein Torschusstechniktraining mit hohen Wiederholungszahlen. Die Spieler schießen mit links und rechts aus unterschiedlichen Distanzen.



### 6.2.1.1 Torschuss gegen den ruhenden Ball



#### Organisation und Aufbau

Ausreichend viele Zielzonen (kleine Tore, fahrbare Tore etc.) aufbauen, jeder Spieler hat einen Ball.

#### Ablauf

- Den Ball mit der Innenseite mit links und rechts möglichst flach versenken.
- Die Schützen holen die Bälle und stellen sich für den nächsten Schuss hinten an.
- Je Fuß 3-5 Durchgänge.

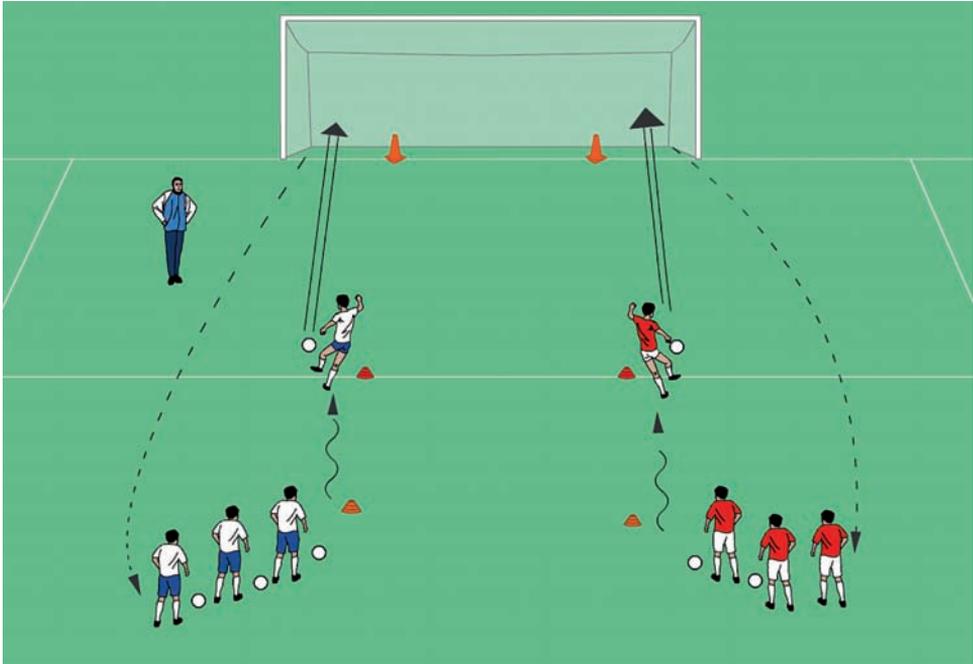
#### Coaching-Tipps

- Ball hinlegen und einen Schritt nach hinten gehen.
- Standbein neben den Ball setzen.
- Schussbein durchschwingen und dem Ball hinterherlaufen.

#### Variationen

- Aus unterschiedlichen Distanzen schießen.
- Kleine Torschusswettbewerbe mit ruhenden Bällen schaffen Zeit- und Gruppendruck bei der Ausführung.

### 6.2.1.2 Torschuss aus dem frontalen Dribbling



#### Organisation

Ausreichend viele Zielzonen aufbauen und Entfernung und Abstand der Hütchen nach Alter und Leistungsniveau wählen, jeder Spieler hat einen Ball.

#### Ablauf

- Die Spieler dribbeln kurz in Richtung Tor und schießen am zweiten Hütchen mit der Innenseite flach ins Tor.
- Die Schützen holen die Bälle und dribbeln ans Ende der Gruppe.
- Je Fuß 3-5 Durchgänge.

#### Coaching-Tipps

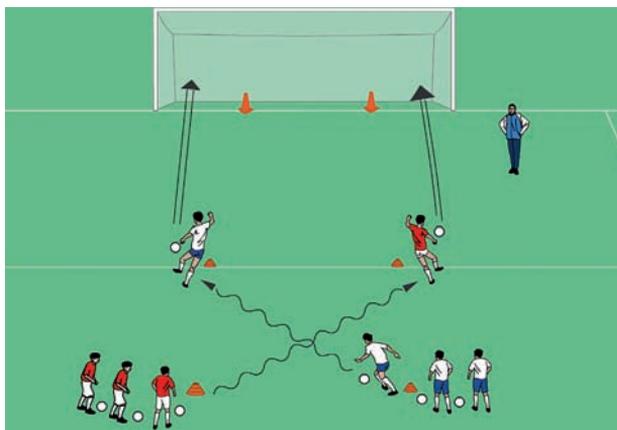
- Kurzes, kontrolliertes Dribbling.
- Standbein vor dem Schuss neben den Ball setzen.
- Körperschwerpunkt nach vorne bringen.
- Fuß fixieren, Schussbein durchschwingen und Ball hinterherlaufen.



### 6.2.1.3 Torschuss aus der Drehung

#### Coaching-Tipps

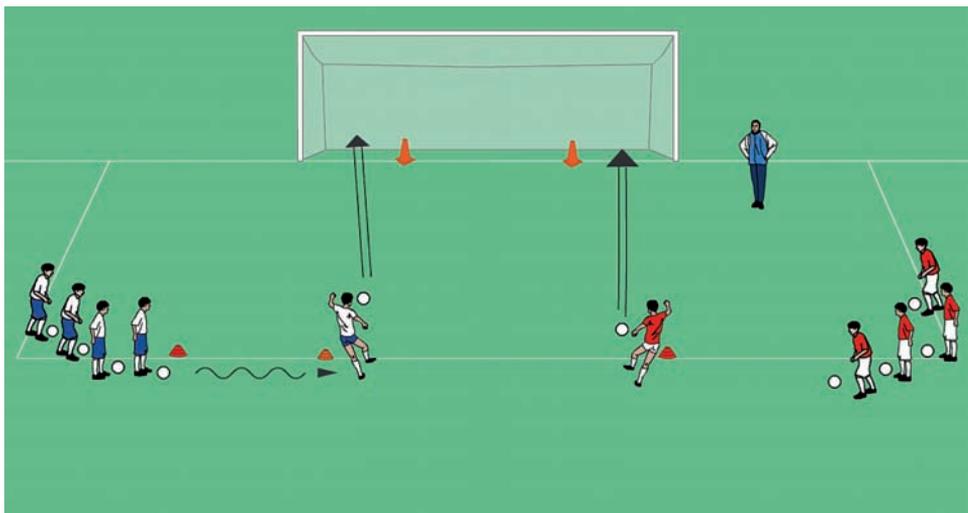
- Den Ball nicht frühzeitig umlaufen, sondern bis zur Ausführung des Schusses parallel zur Dribbelrichtung bleiben, damit ein Drehschuss möglich ist.
- Körperschwerpunkt beim Schuss vorne halten.
- Fuß fixieren, Ball im Zentrum treffen und Ball folgen (Rebound).



*Diagonales Dribbling*

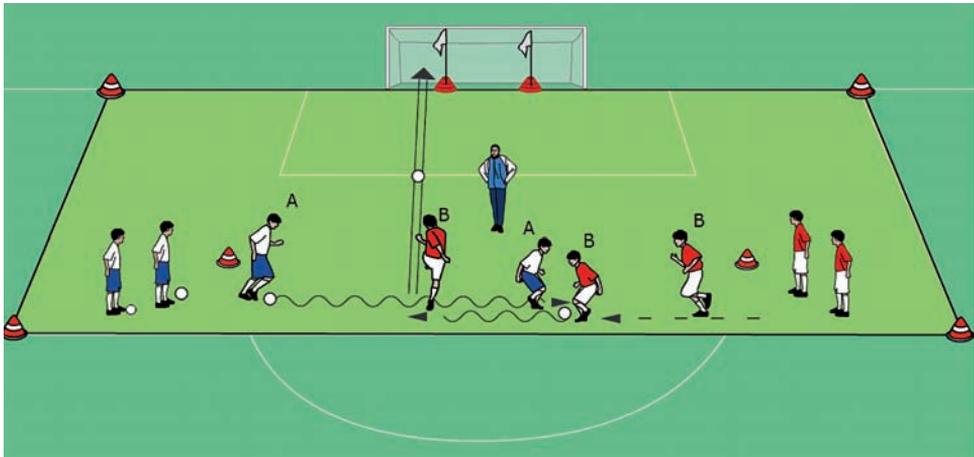
#### Variationen

- Schüsse nach Drehung vom Tor weg ( $270^\circ$ ) und mit dem anderen Fuß schießen.
- Schüsse in zwei unterschiedliche Zielzonen (Signal: links, rechts).



*Dribbling parallel zur Grundlinie*

### 6.2.1.4 Torschuss nach Ballübernahme



#### Ablauf

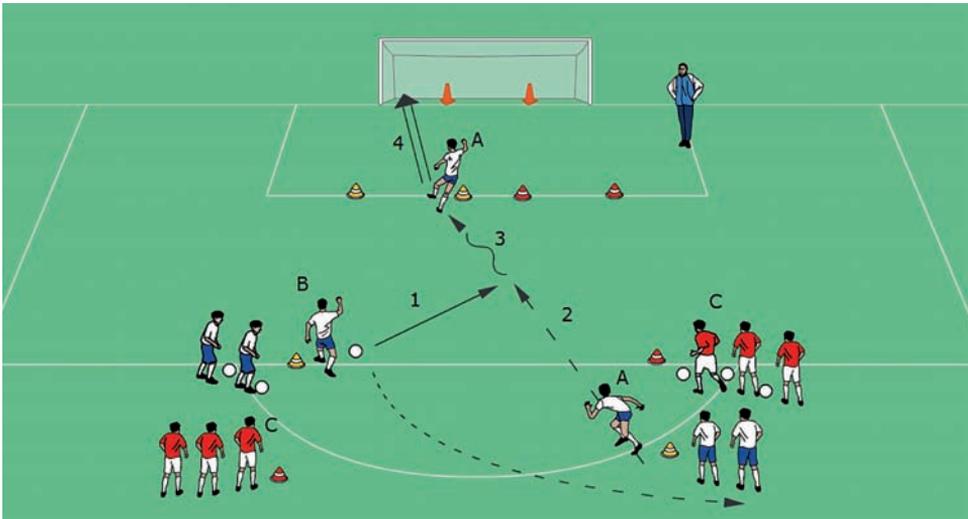
Dies ist eine Variation zu den Drehschüssen. Die Spieler übernehmen den Ball von einem Partner und schießen aus der Drehung auf die Zielzone.

#### Coaching-Tipp

Die Spieler führen den Ball auf der torentfernten Seite und nehmen ihn auch dort mit dem richtigen Fuß mit (Dribbling mit rechts – Ballmitnahme mit rechts – und umgekehrt).



### 6.2.1.5 Torschuss nach diagonalem Zuspiel mit Ballkontrolle



#### Organisation

Ausreichend viele Zielzonen aufbauen, jeweils zwei Hütchen auf der 5-m-Raumlinie als Abschlusslinie und jeweils ein Hütchen für die Passgeber an der Strafraumlinie und ein Hütchen für die Schützen (ca. 20 m vor dem Tor) aufstellen, die Passgeber beider Gruppen haben einen Ball.

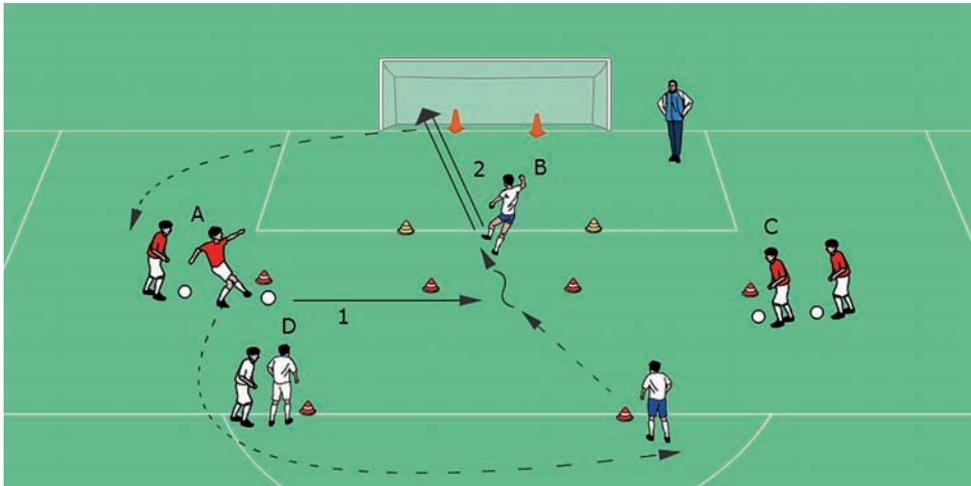
#### Ablauf

- Der erste Schütze (A) läuft im hohen Tempo diagonal an, der erste Passgeber (B) spielt einen Pass in den Lauf.
- A nimmt den Ball an und mit und schießt in Höhe der Schusslinie mit der Innenseite oder dem Innenspann flach und präzise ins Tor.
- Die Passgeber stellen sich hinter den Schützen an; die Schützen holen ihren Ball und stellen sich hinter den Passgebern an.

#### Coaching-Tipps

- Gut getimte Pässe und saubere Torschusstechnik.
- Sichere Ballkontrolle im Lauf und enge Ballführung.

### 6.2.1.6 Torschuss nach Querpass mit Ballkontrolle



#### Organisation

Ausreichend viele Zielzonen aufbauen, jeweils zwei Hütchen auf der 5-m-Raumlinie als Abschlusslinie, zwei Hütchen für die Passgeber am Strafraum und zwei Hütchen für die Schützen (ca. 20 m vor dem Tor), die Passgeber beider Gruppen haben jeweils einen Ball.

#### Ablauf

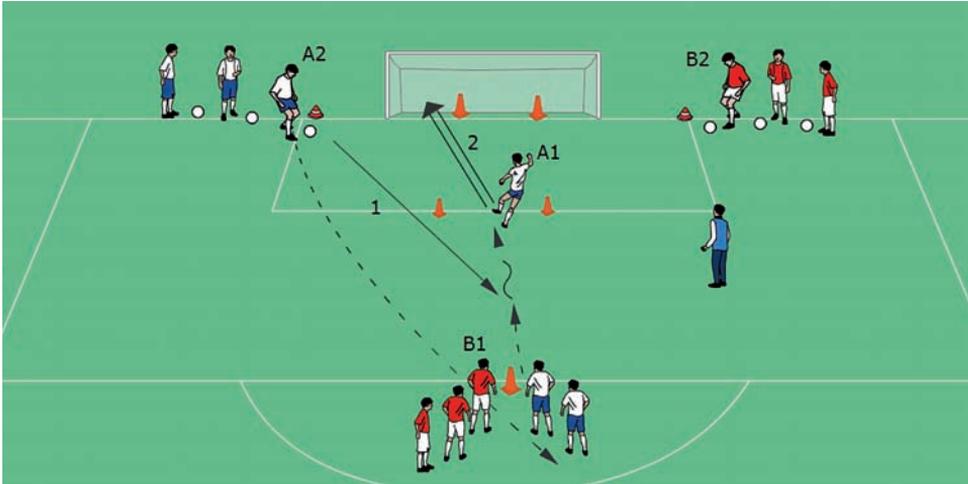
- Der erste Schütze (B) läuft im hohen Tempo diagonal an. Auf halber Höhe zur Abschlusslinie passt A parallel in den Lauf von B.
- B schießt in Höhe der Schusslinie mit der Innenseite oder dem Innenspann flach und präzise in die vorher festgelegte Zielzone.
- Die Passgeber stellen sich hinter den Schützen ihrer Gruppe an, die Schützen holen ihren Ball und stellen sich hinter den Passgebern an. Seitenwechsel nach zwei vollständige Durchläufen.
- Nach dem ersten Schuss von B passt C den Ball zum ersten Schütze (D) der anderen Gruppe.

#### Beobachtungspunkte

- Zeitpunkt, Länge, Schärfe und Genauigkeit des Passes.
- Tempo und Richtung des Anlaufens zum Ball, die Schrittlänge des Schützen.



### 6.2.1.7 Torschuss nach Rückpass mit Ballkontrolle



#### Organisation

Ein Starthütchen für die Schützen beider Gruppen zentral auf der 16-m-Raumlinie, zwei Hütchen als Schusslinie am Torraum und zwei Zielhütchen im Tor aufstellen, zwei Gruppen pro Übungstor festlegen, die Passgeber erhalten jeweils einen Ball.

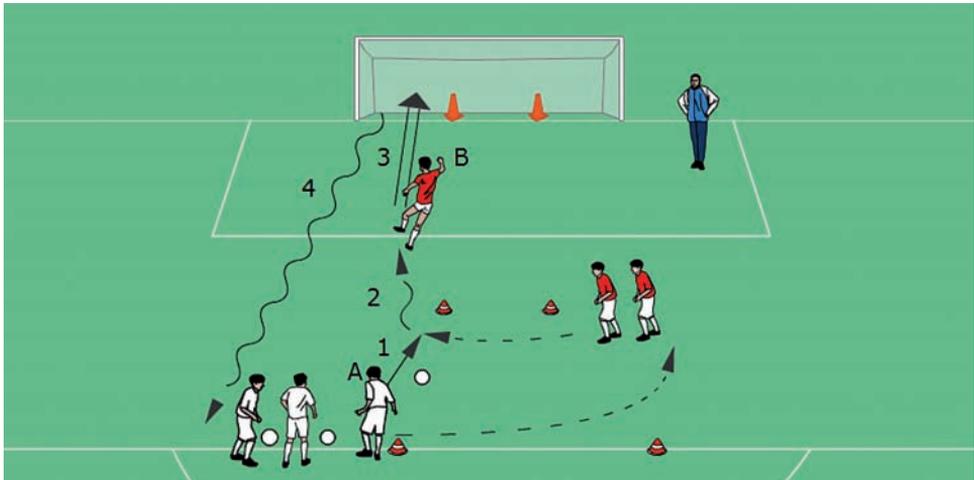
#### Ablauf

- A2 spielt seinen Ball flach in den Lauf des ersten Schützen (A1), der in hohem Tempo vom Starthütchen lossprintet.
- A1 kontrolliert den Ball kurz, dribbelt bis zur Schusslinie und schießt den Ball möglichst flach mit der Innenseite in die festgelegte Zielzone, holt seinen Ball und stellt sich hinter den Passgebern an.
- A2 wechselt zu den Schützen seiner Gruppe.
- Anschließend startet der erste Schütze der Gruppe B usw.
- Ein Durchgang ist beendet, wenn alle Spieler 1 x von links und rechts gepasst und geschossen haben.

#### Beobachtungspunkte

- Zeitpunkt, Schärfe und Passgenauigkeit.
- Kein Tempoverlust des Schützen unmittelbar vor dem Schuss.
- Kurze Ausholbewegung des Schussbeins.

### 6.2.1.8 Torschuss nach Steilpass mit Ballkontrolle



#### Organisation

Trapez mit vier Hütchen, die Torschützen starten in Höhe des 11-m-Punkts, die Passgeber haben jeweils einen Ball an der Strafraumgrenze, im Tor sind zwei Zielzonen.

#### Ablauf

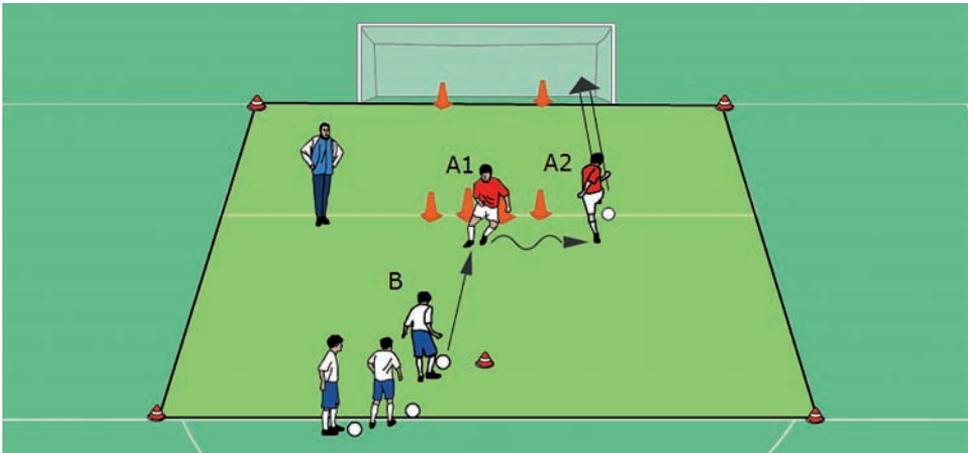
- Der Schütze (B) läuft parallel zur Torlinie vom Starthütchen zum zweiten Hütchen.
- Unmittelbar vor Erreichen des Hütchens spielt der Passgeber (A) einen flachen, genauen und gut dosierten Pass in den Lauf von B.
- Der Schütze kontrolliert den Ball kurz und schießt möglichst flach aufs Tor, holt den Ball und stellt sich hinter den Passgebern an, der Anspieler wird zum Schützen.

#### Beobachtungspunkte

- Zeitpunkt, Richtung, Schärfe und Genauigkeit des Passes.
- Sichere und schnelle Ballkontrolle vor dem Schuss.



### 6.2.1.9 Torschuss aus der Drehung nach Ballmitnahme zur Seite



#### Organisation

Am 5-m-Raum zentral vor dem Tor wird eine Hütchenreihe aufgebaut, die den Aktionsraum eines Gegners im Rücken darstellt, zwei Zielzonen im Tor, Anspieler mit Ball ca. 5 m zentral vor dem Torschützen.

#### Ablauf

- Der Schütze stellt sich ohne Ball mit dem Rücken zum Tor vor das mittlere Hütchen.
- Der Anspieler spielt einen flachen, genauen und gut dosierten Innenseitpass.
- Den Ball möglichst mit einem Kontakt seitlich an der Hütchenreihe vorbeispielen.
- Drehschuss flach in die jeweilige Zielzone.
- Der Schütze holt den Ball und der Anspieler wird zum Torschützen.

#### Beobachtungsschwerpunkte

- Der Schütze sollte bereits leicht geöffnet stehen, den zugespielten Ball nach hinten abschirmen (nicht entgegengehen).
- Tore zählen nur außerhalb des 5-m-Raums.

#### Häufige Fehlerquellen

- Zu lasches Anspiel des Passgebers.
- Zu viele Kontakte des Schützen, kein Drehschuss.

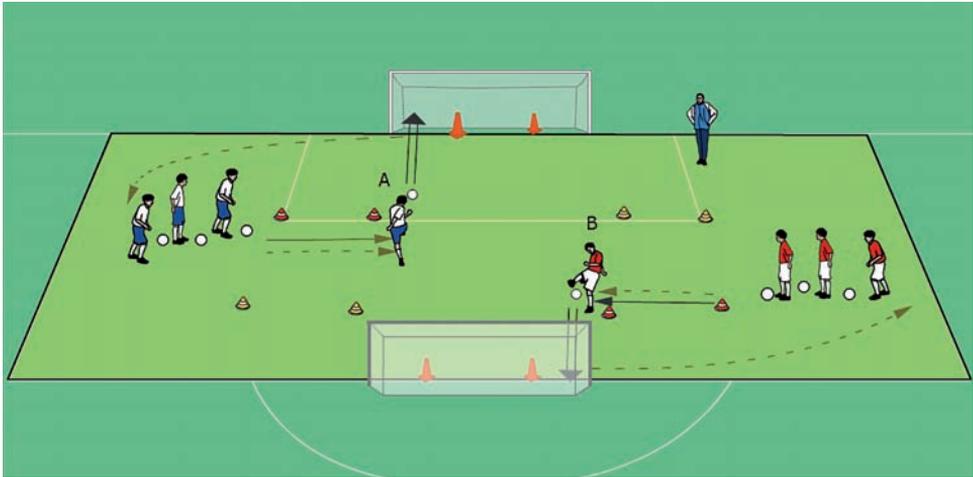
#### Variationen

- Ballmitnahme nach links und nach rechts, je nach Anspiel.
- Der Passgeber läuft seinem Pass nach und setzt den Schützen unter Druck.
- Vor der Ballmitnahme eine Lauffinte (Körpertäuschung) zur anderen Seite.

## 6.2.2 Lernstufe 2: Basisübungen für Fortgeschrittene

In der zweiten Lernstufe geht es um das direkte Verwandeln von Pässen, die aus unterschiedlichen Richtungen flach zugespielt werden.

### 6.2.2.1 Vorübung – Selbstvorlage



#### Organisation

Ein Hütchen in Höhe des Pfostens ca. 5 m vor dem Tor und ein Starthütchen 2-3 m entfernt, jeder Spieler hat einen Ball.

#### Ablauf

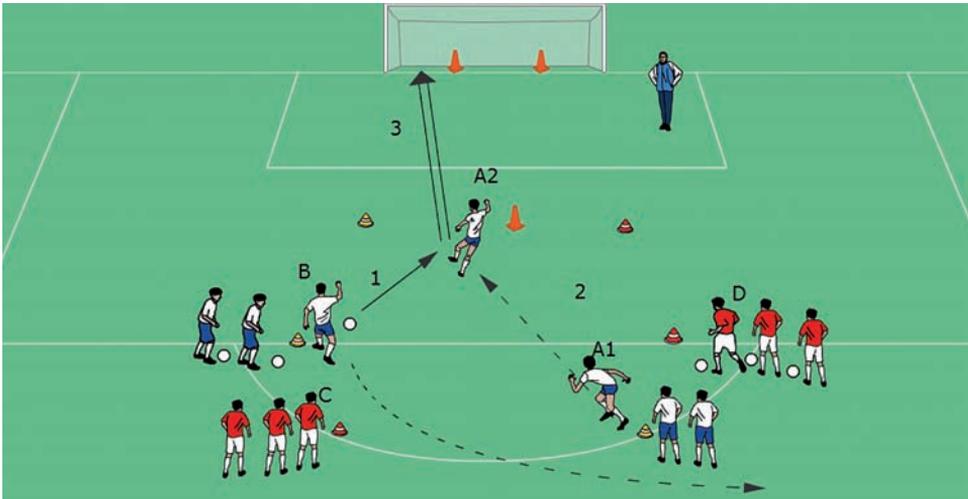
Die Spieler passen sich selbst einen Ball nach vorne, versenken ihn hinter dem zweiten Hütchen mit einem Drehschuss im Tor. Dies ist eine sehr gute Vorübung, denn die Torhüter bestimmen den Zeitpunkt und die Geschwindigkeit des Balls selbst.

#### Variationen

- Start von links und rechts
- Start aus unterschiedlichen Richtungen (steil, diagonal)



### 6.2.2.2 Direkter Torschuss nach diagonalem Zuspiel



#### Organisation

Zwei Zielzonen, jeweils zwei Hütchen als Schusslinie in entsprechender Entfernung (5-10 m), zwei Hütchen für die Passgeber am Strafraum und zwei Hütchen für die Schützen (ca. 20 m vor dem Tor), die Passgeber haben jeweils einen Ball.

#### Ablauf

- Der erste Schütze (A) läuft in hohem Tempo diagonal an, der erste Passgeber (B) spielt einen Pass in den Lauf.
- A schießt in Höhe der Schusslinie mit der linken Innenseite präzise ins Tor.
- Die Passgeber stellen sich hinter den Schützen an; die Schützen holen ihren Ball und stellen sich hinter den Passgebern an.
- Start über Spieler D und C verwertet mit rechts.

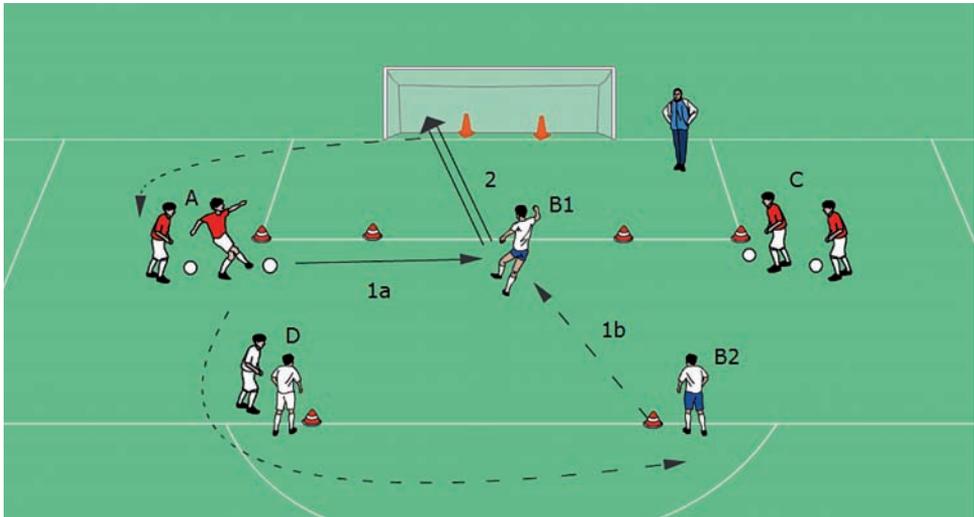
#### Beobachtungspunkte

- Gut getimte Pässe in den Lauf.
- Saubere Torschusstechnik.

#### Variationen

- Ein zweiter Ball (ca. 2 m hinter der Schusslinie) wird direkt nach dem ersten Torschuss verwandelt.
- Wettkampf: Welche Gruppe schießt die meisten Tore in einem Durchgang?

### 6.2.2.3 Direkter Torschuss nach Querpass in den Lauf



#### Organisation

Zwei Zielzonen, zwei Hütchen auf der 5-m-Raumlinie als Abschlusslinie und zwei Hütchen für die Passgeber am Strafraum und zwei Hütchen für die Passgeber auf den Ecken des Strafraums aufstellen, die Passgeber beider Gruppen haben jeweils einen Ball.

#### Ablauf

- Der erste Schütze (B1) läuft im hohen Tempo diagonal an, A spielt einen Pass in den Lauf.
- B1 schießt in Höhe der Schusslinie mit der linken Innenseite flach und präzise in die vorher festgelegte Zielzone, anschließend beginnt der erste Schütze (D) der anderen Gruppe mit dem rechten Fuß.
- Die Passgeber stellen sich hinter den Schützen ihrer Gruppe an; die Schützen holen ihren Ball und stellen sich hinter den Passgebern an. Seitenwechsel nach zwei vollständigen Durchläufen.

#### Beobachtungspunkte

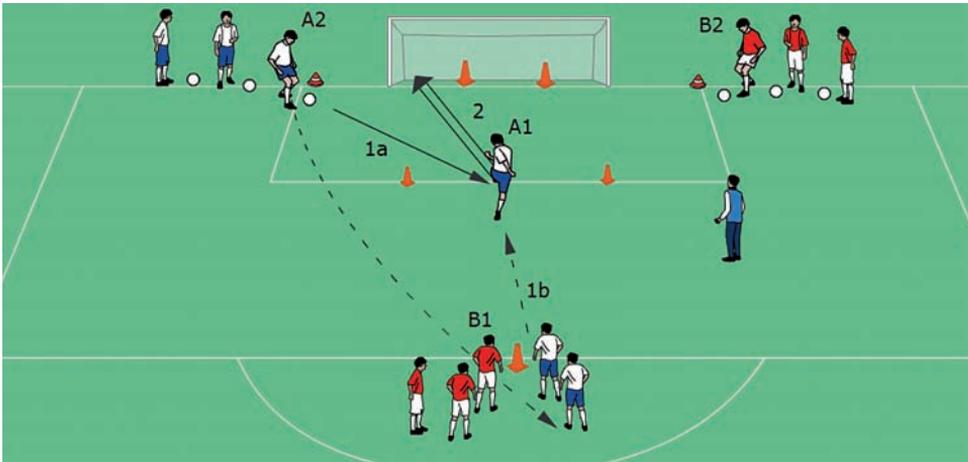
- Zeitpunkt, Länge, Schärfe und Genauigkeit des Passes.
- Tempo und Richtung des Anlaufens zum Ball, die Schrittlänge des Schützen.

#### Variationen

- Der Passgeber setzt den Schützen nach seinem Pass unter Druck.
- Gruppenwettkampf: Welche Gruppe schießt die meisten Tore in einem Umlauf?



### 6.2.2.4 Direkter Torschuss nach Rückpass von der Grundlinie



#### Organisation

Im Tor gibt es zwei Zielzonen, ein Starthütchen für die Schützen beider Gruppen zentral an der Strafraumgrenze, zwei Passhütchen auf der Grundlinie nahe dem 5-m-Raum und zwei Hütchen als Schusslinie ca. 5 m vor dem Tor aufstellen, die Passgeber jeder Gruppe erhalten einen Ball.

#### Ablauf

- Der erste Schütze (A1) startet in hohem Tempo vom Starthütchen und erhält einen flachen Rückpass von A2.
- Der Spieler läuft frontal in den Ball und versenkt ihn möglichst flach mit der Innenseite in einer Zielzone, holt seinen Ball und stellt sich hinter den Passgebern an.
- A2 wechselt zu den Schützen seiner Gruppe.
- Anschließend startet der erste Schütze der Gruppe B usw.
- Ein Durchgang ist beendet, wenn alle Spieler 1 x von links und rechts gepasst und geschossen haben.

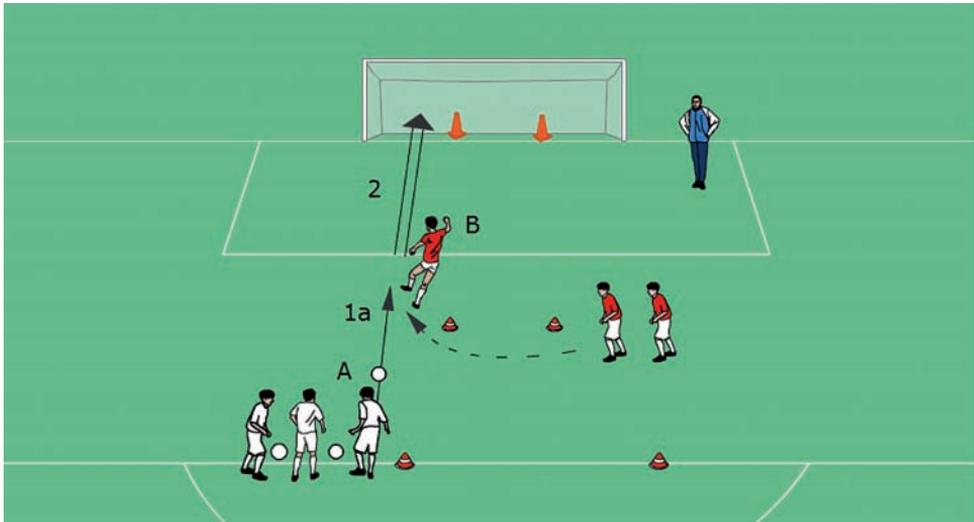
#### Beobachtungspunkte

- Zeitpunkt, Schärfe und Passgenauigkeit.
- Kein Tempoverlust des Schützen unmittelbar vor dem Schuss.
- Kurze Ausholbewegung des Schussbeins.

#### Variationen

- Die Passgeber dribbeln erst kurz zur Außenlinie, bevor sie zurückpassen.
- Gruppenwettkampf: Welche Gruppe erzielt in einem Durchgang mehr Treffer?

### 6.2.2.5 Direkter Torschuss nach Steilpass in den Lauf



#### Organisation

Ein Trapez mit vier Hütchen, die Torschützen starten in Höhe des 11-m-Punkts, die Passgeber haben jeweils einen Ball an der Strafraumgrenze, im Tor sind zwei Zielzonen.

#### Ablauf

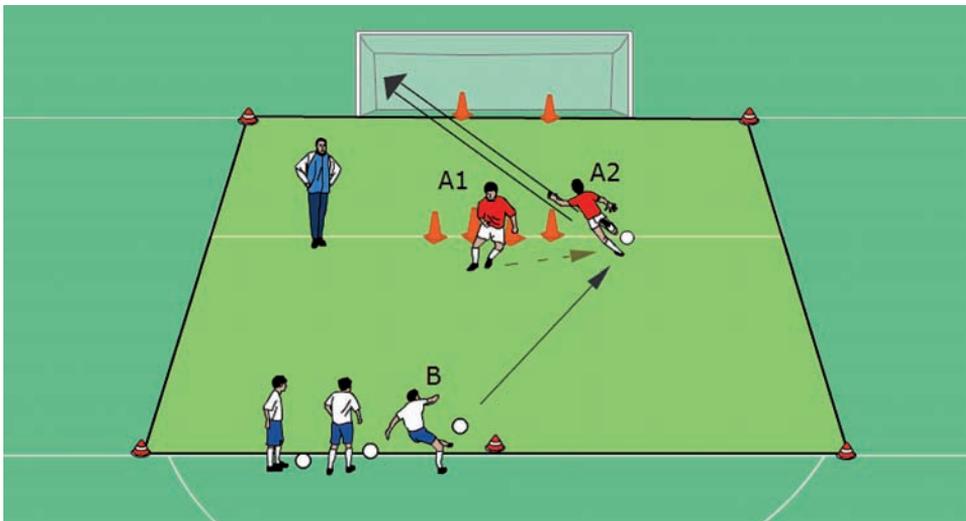
- Der Schütze (B) läuft parallel zur Torlinie vom Starthütchen zum zweiten Hütchen.
- Unmittelbar vor Erreichen des Hütchens spielt der Passgeber (A) einen flachen, genauen und gut dosierten Pass in den Lauf von B.
- Der Schütze schießt direkt und möglichst flach aufs Tor, holt den Ball und stellt sich hinter den Passgebern an, der Anspieler wird zum Schützen.

#### Beobachtungspunkte

- Zeitpunkt, Richtung, Schärfe und Genauigkeit des Passes.
- Präziser, direkter Torschuss.



### 6.2.2.6 Direkter Torschuss aus der Drehung nach Zuspiel



#### Organisation

Am Torraum zentral vor dem Tor wird eine Hütchenreihe aufgebaut, die den Aktionsraum eines Gegners im Rücken darstellt, zwei Zielzonen im Tor, ein Hütchen für die Zuspieler ca. 5 m zentral vor dem Torschützen.

#### Ablauf

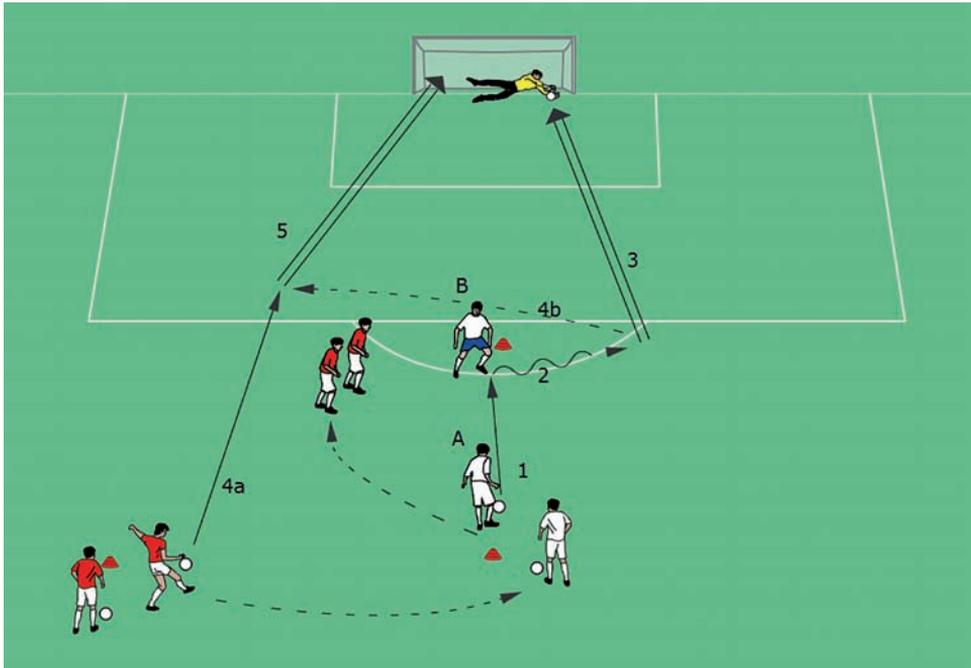
- Der Schütze stellt sich ohne Ball mit dem Rücken zum Tor vor das mittlere Hütchen.
- Der Anspieler spielt einen flachen, genauen und gut dosierten Innenseitpass nach links oder rechts.
- Der Schütze sprintet zum Ball und schießt aus der Drehung flach in die jeweilige Zielzone.
- Der Schütze holt den Ball und der Anspieler wird zum Torschützen.

#### Beobachtungspunkte

- Richtung, Schärfe und Genauigkeit des Passes.
- Präzision beim Torschuss.

## 6.2.3 Lernstufe 3: Doppelaktionen

### 6.2.3.1 Doppelaktion 1



#### Organisation

Spielfeld doppelter Strafraum, ein Tor mit Torwart, Torschütze an der Strafraumgrenze, Zuspieler an zentralem und seitlichem Hüften.

#### Ablauf

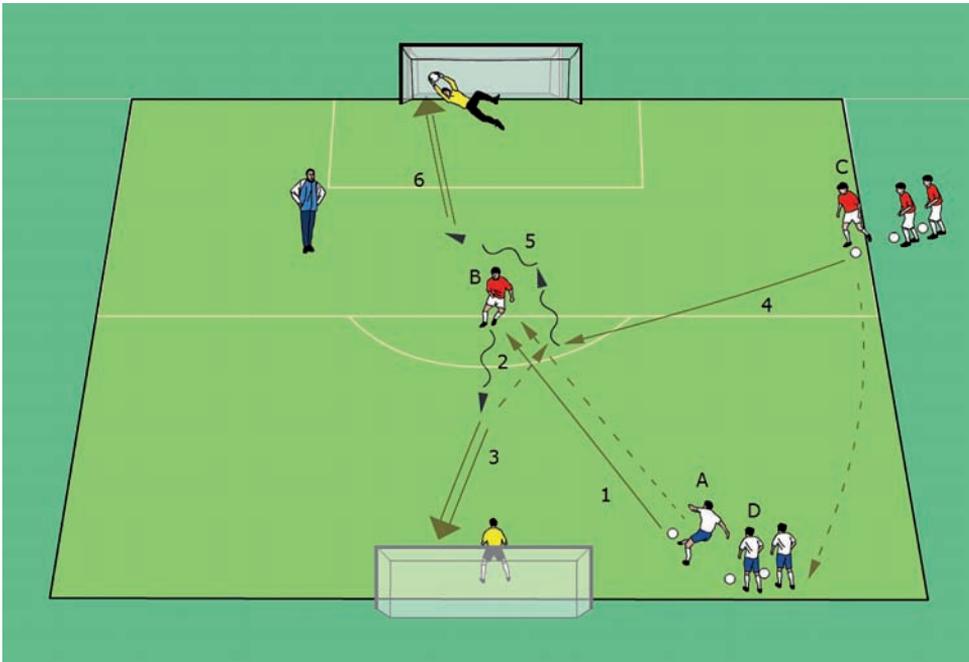
A spielt einen Pass auf den Spieler B (1), der den Ball kontrolliert und sich dabei in Richtung Tor (2) dreht und auf das Tor mit Torwart schießt (3). Anschließend sprintet B zur Seite und verwertet einen Ball, den der seitliche Anspieler B zuspielt (4a, 4b).

#### Variation

- Der Passgeber setzt seinem Anspiel als Verteidiger nach, um den Torschützen unter Druck zu setzen.



### 6.2.3.2 Doppelaktion 2



#### Organisation

Spielfeld: Doppelter Strafraum, Spielerzahl: 10-14 und zwei Torhüter, 8-12 Bälle, zwei Tore, Zuspielder 1 seitlich neben dem Tor, Zuspielder 2 seitlich in Höhe der Mittellinie.

#### Ablauf

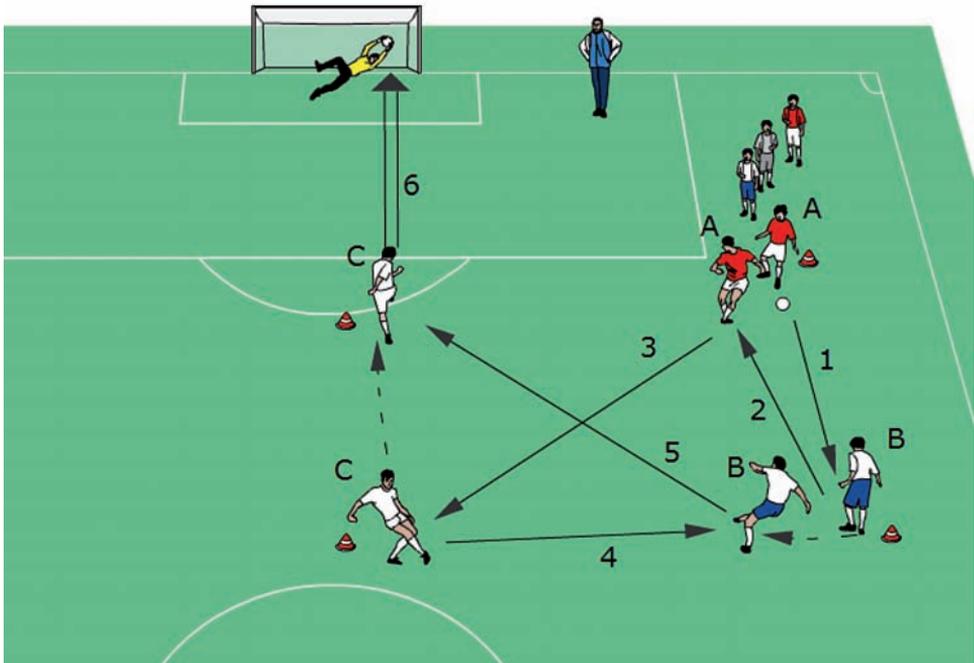
A passt zu B und nimmt seine Position ein. B dribbelt auf das erste Tor zu (2) und schießt aufs Tor (3) und sprintet zur anderen Seite. Dort erhält er einen Pass von C (4), kontrolliert ihn und schießt aufs andere Tor. (5). Anschließend stellt B sich an der Position C an und A erwartet den Pass von D. C stellt sich bei Position A an.

#### Coaching-Tipps

- Schnelle Doppelaktion mit anschließendem Torschuss.
- Variation mit und ohne Torwart.
- Passgeber sprinten ihrem Ball nach und stören den Torschützen.

## 6.2.4 Lernstufe 4: Komplexe Trainingsform

### 6.2.4.1 Direktspiel im Quadrat mit Torschuss (1)



#### Organisation

Außerhalb des Strafraums ein Quadrat, 8-10 Feldspieler und ein Torhüter im Großtor, zwei Spieler ohne Ball an den freien Hütchen, die übrigen Spieler mit Ball am Starthütchen.

#### Übungsablauf

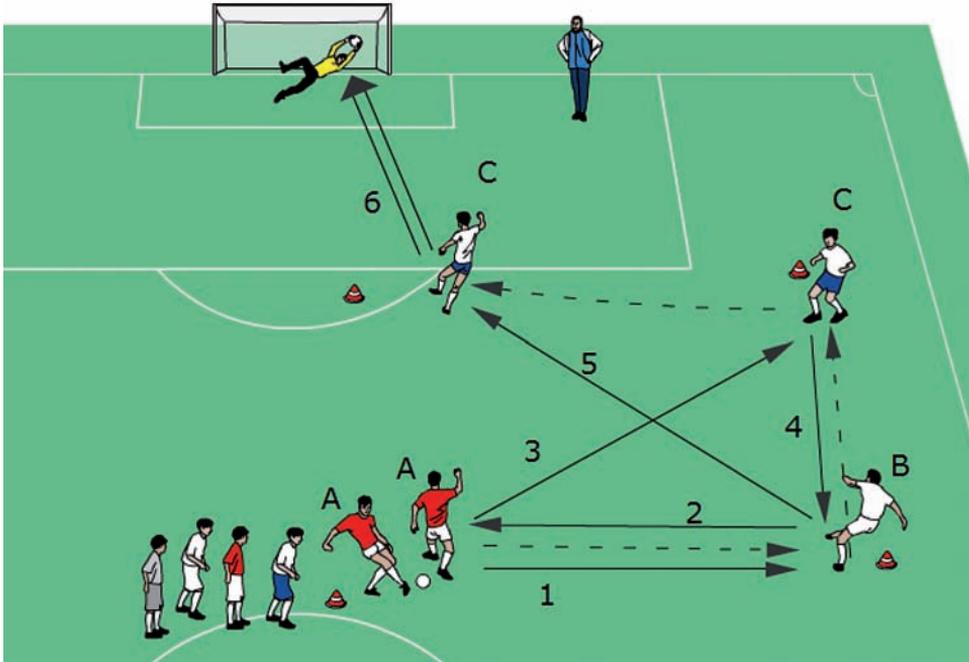
A spielt zu B und bietet sich seitlich kurz an, B spielt zurück zu A und bietet sich sofort zum Wandspiel mit C an. A spielt diagonal zu C und nimmt anschließend die Position von B ein, C spielt ein Wandspiel mit B und sprintet zum nächsten Hütchen, B lässt auf C tropfen und nimmt die Position von C ein, C sprintet zum Ball und schießt auf das Tor (direkt oder nach kurzer Ballkontrolle). Anschließend holt C den Ball und dribbelt zum Ende der Gruppe.

#### Coaching-Tipp

Wenn die Spielerzahl zu groß ist (mehr als 10 Spieler), teilen Sie die Gruppe und nehmen ein zweites Tor dazu. Dann sind die Wartezeiten am Start nicht so lang und die Spieler kommen öfter zum Torschuss. Dies ermöglicht große Wiederholungszahlen und somit einen größeren Lernerfolg.



### 6.2.4.2 Direktspiel im Quadrat mit Torschuss (2)



#### Organisation

Außerhalb des Strafraums ein Quadrat, 8-10 Feldspieler und ein Torhüter im Großtor, zwei Spieler ohne Ball an den freien Hütchen, die übrigen Spieler mit Ball am Starthütchen.

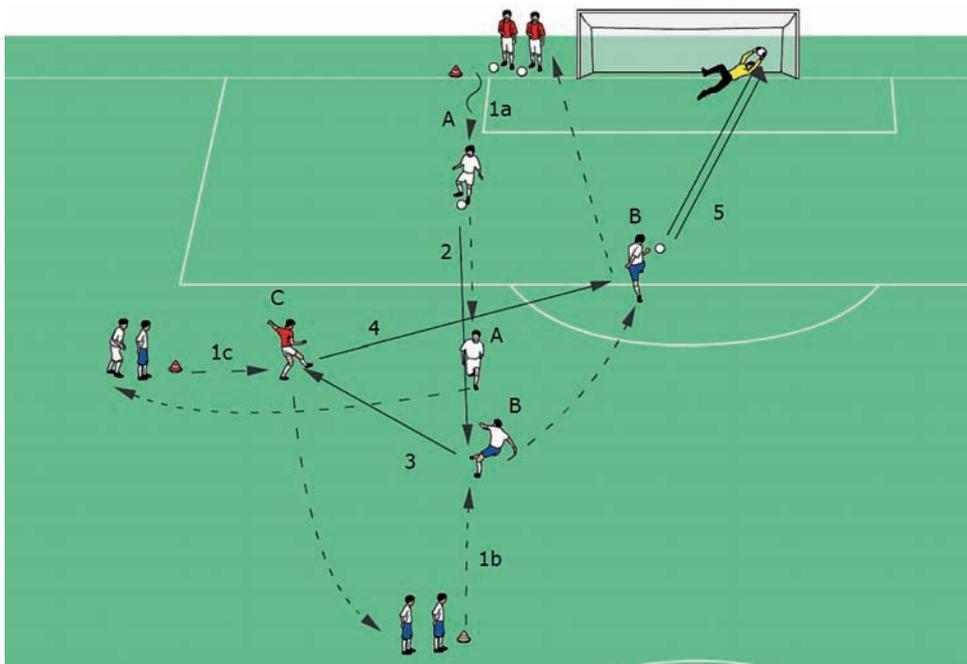
#### Ablauf

A spielt zu B und bietet sich seitlich kurz an, B spielt zurück zu A und bietet sich sofort zum Wandspiel mit C an, A spielt diagonal zu C und nimmt anschließend die Position von B ein. C spielt ein Wandspiel mit B und sprintet zum Ball, den B diagonal in seinen Lauf spielt. B spielt in den Lauf von C und nimmt die Position von C ein, C schießt mit einem Torschuss ab (direkt oder nach kurzer Ballkontrolle).

#### Coaching-Tipp

Die Aufgabenstellung für die Spieler verändert sich, wenn die Passfolge um 90° gedreht wird. Der Beginn der Übung liegt nun bei der diagonal gegenüberliegenden Ecke. Der Torschütze startet nicht senkrecht zum Torwart, sondern parallel zur Strafraumlinie. Dies ermöglicht das Training von Schüssen aus der Drehung. Liegt der Start rechts vom Tor, dann trainiert der Torschütze seinen linken Fuß und umgekehrt.

### 6.2.4.3 Doppelpass mit Torschuss



#### Organisation

Spieler mit Ball stehen am Starthütchen 5 m neben dem Tor, 2-3 Spieler am Hütchen in ca. 30 m Entfernung und 2-3 Spieler am Hütchen seitlich in Höhe des Strafraums.

#### Ablauf

Spieler A dribbelt in Richtung B, ca. 5 m vor ihm spielt er einen Pass zu B, sprintet auf ihn zu und attackiert ihn. B spielt einen Doppelpass mit C, schießt aufs Tor und stellt sich am Ende der Gruppe A an. A läuft zur Gruppe C und C zur Position von B.

#### Variationen

- Spiel über die andere Seite (Doppelpass über die rechte Seite).
- Abstände der Hütchen verändern.

#### Coaching-Tipps

- Wenn der angreifende Spieler noch zu weit entfernt ist, nimmt der Torschütze den Ball vor dem Doppelpass kurz an und spielt den Pass zur Seite, wenn der Spieler nah genug ist.
- Als Handlungsalternative ist auch ein Dribbling mit angetäuschem Pass zur Seite möglich.
- Wenn der Doppelpass ungenau gespielt wird, nimmt der Torschütze den Ball kurz an, bevor er aufs Tor schießt.



## 6.2.5 Lernstufe 5: Torschuss nach Flugball

Der Schwierigkeitsgrad steigt, wenn die Bälle vor dem Torschuss hoch zuspield werden (Wurf, Pass). Die Torschützen kontrollieren den Ball oder schießen direkt aufs Tor. Beides müssen die Spieler gezielt trainieren.

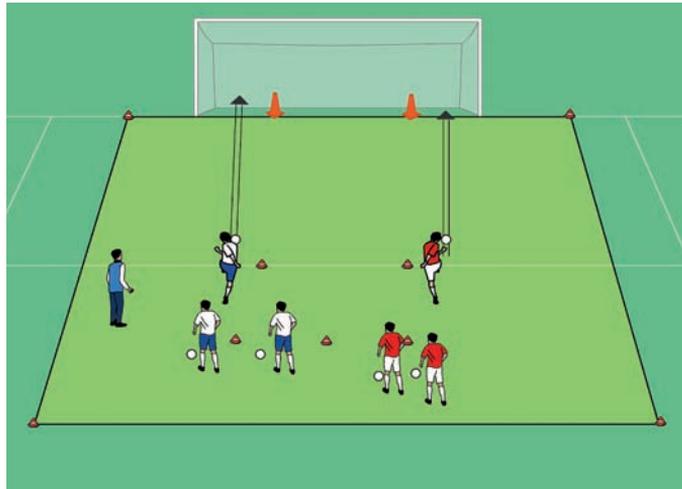
### Systematik:

- Vorübung: Torschuss **selbst angeworfener Bälle**.
- Torschuss **nach Zuwurf** durch Partner (mit Fuß oder Kopf verwerten).
- Torschuss **nach Flugball** (z. B. Flanke).

### 6.2.5.1 Vorübung: Dropkick und frontaler Volleyschuss

#### Organisation

Zwei Zielzonen im Tor, zwei Starthütchen auf Höhe des 5-m-Raums und drei Abstandshütchen ca. 2 m entfernt. Die Spieler stellen sich hinter den Abstandshütchen mit dem Ball in der Hand an.



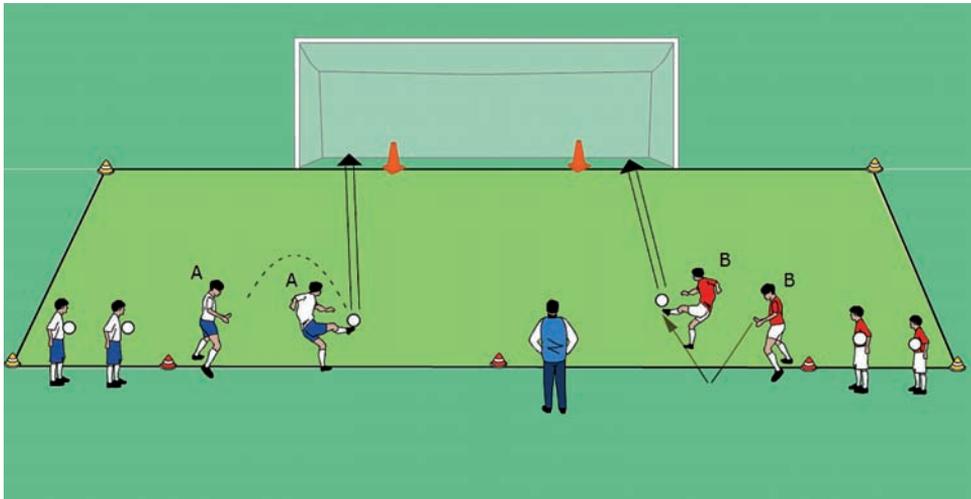
#### Ablauf

- Die beiden ersten Schützen lassen ihren Ball an der 5-m-Linie aus beiden Händen fallen und schießen mit Vollspann per Dropkick auf das Tor.
- Die Schützen holen ihren Ball und stellen sich am Ende der Gruppe an.

#### Coaching-Tipps

- Die Bälle sollten flach und hart geschossen werden.
- Der Ball darf nicht zu weit vor dem Körper getroffen werden, Körperschwerpunkt möglichst über dem Ball, die Fußspitze zeigt im Treffmoment zum Boden, das Schussbein nicht zu weit nach oben durchschwingen.

### 6.2.5.2 Hüftdrehstoß



#### Organisation

Zwei Zielzonen im Tor, zwei Starthütchen ca. 1-2 m seitlich neben den Torpfosten, jeder Spieler hat einen Ball.

#### Ablauf

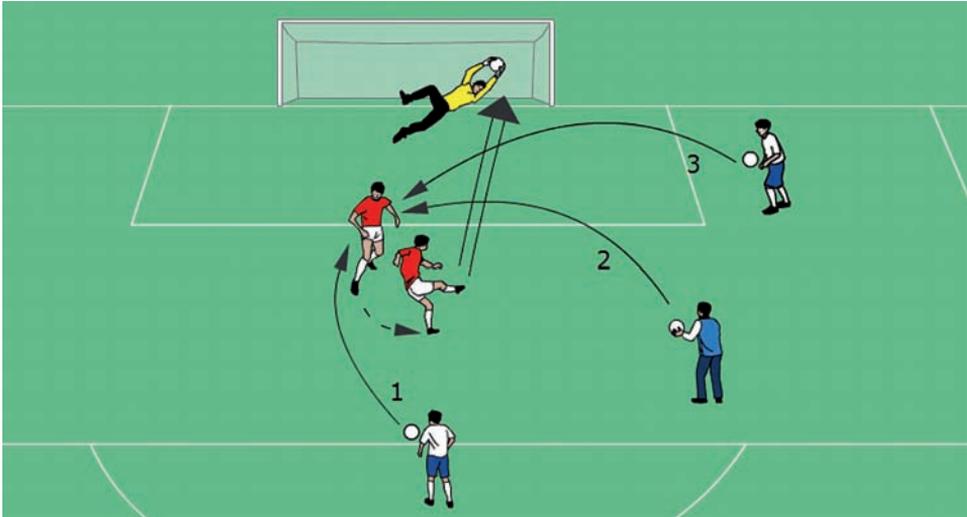
- Die ersten Schützen stehen mit dem Oberkörper im rechten Winkel zur Grundlinie und lassen den Ball auf den Boden fallen.
- Den hochspringenden Ball schießen sie mit einem Hüftdrehschuss möglichst mit gerader Flugbahn halbhoch in die jeweilige Zielzone.
- Die Schützen holen ihren Ball und stellen sich am gegenüberliegenden Starthütchen an.
- Wenn die Zielzonen frei sind, beginnen die nächsten Schützen.

#### Coaching-Tipps

- Schwungrichtung des Schussbeins von hinten nach vorn, nicht von unten nach oben.
- Drehbewegung erst beim Treffpunkt des Balls im Zentrum mit gestreckter Fußhaltung in Richtung Tor.



### 6.2.5.3 Torschuss zugeworfener Bälle (mit Fuß oder Kopf)



#### Organisation

Der Torschütze befindet sich in der Nähe des 11-m-Punkts, die Zuwerfer verteilen sich im Strafraum und haben jeweils einen Ball, ein Torwart im Normaltor.

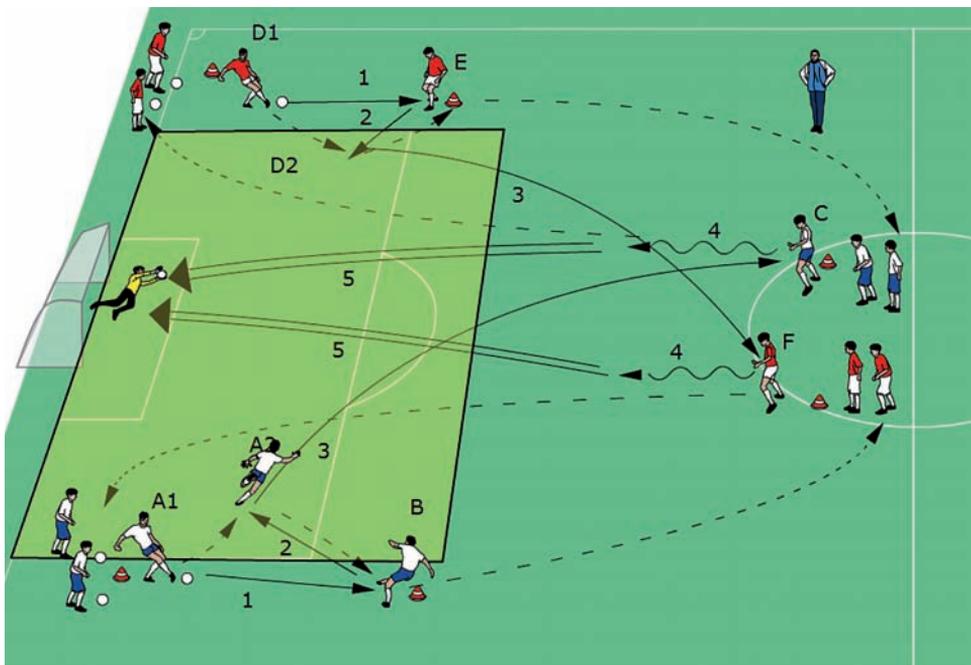
#### Ablauf

Der Schütze verwertet die aus unterschiedlichen Richtungen zugeworfenen Bälle nach kurzer Ballkontrolle.

#### Variation

Zugeworfene Bälle mit Fuß oder Kopf direkt verwandeln.

### 6.2.5.4 Torschuss nach Flugball



#### Organisation

Zwei Torschussgruppen warten ca. 25-30 m vor dem Tor, Abstand der Gruppen zueinander 8-10 m, an den Ecken des Strafraums stehen zwei Zuspieler (B und E), 6-8 m entfernt sind die Startspieler (A und D) mit Ball.

#### Ablauf

Nach einem Wandspiel mit B spielt A einen Flugball diagonal zu C, der den Ball kurz kontrolliert und ihn in Richtung Tor mitnimmt. Aus der vorgegebenen Entfernung (z. B. Strafraumgrenze) schießt C aufs Tor. Es folgt derselbe Ablauf über die andere Seite, gestartet von D, über E zu F. Die Wandspieler laufen zum Ende der Torschussgruppe, die Torschützen zum Ende der Startgruppen.

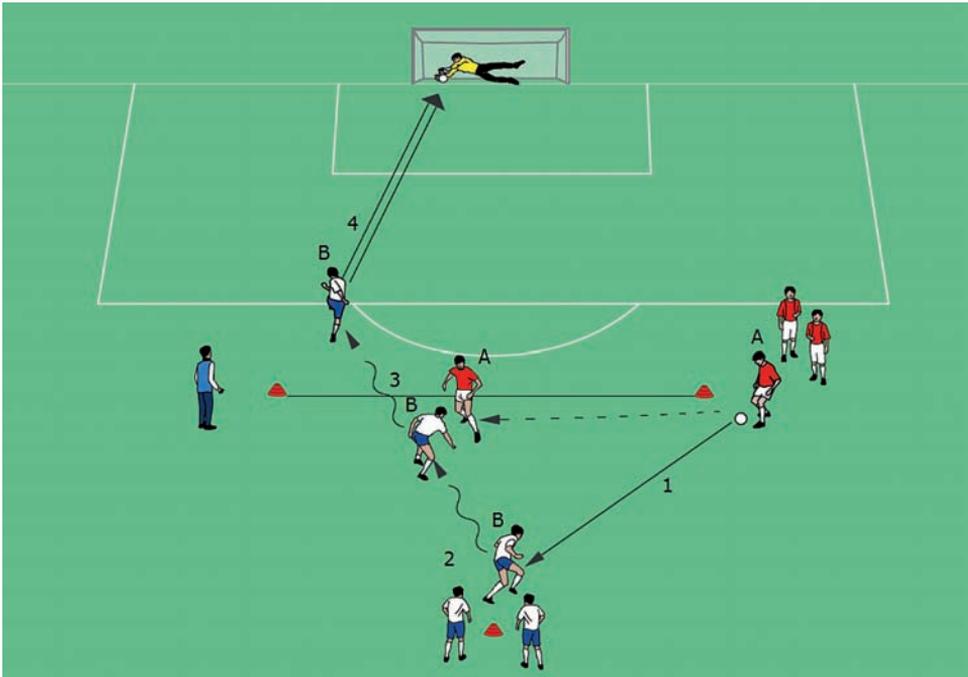
#### Variationen

- Abstand der Torschussgruppen vom Tor variieren.
- Gegenspieler vor dem Strafraum einsetzen.



## 6.2.6 Lernstufe 6: Torschuss nach Zweikampf

### 6.2.6.1 Torschuss nach Zweikampf (1)



#### Organisation

Doppelter Strafraum, ein Tor mit Torwart, drei Hütchen, 5-10 Bälle je nach Anzahl der Spieler.

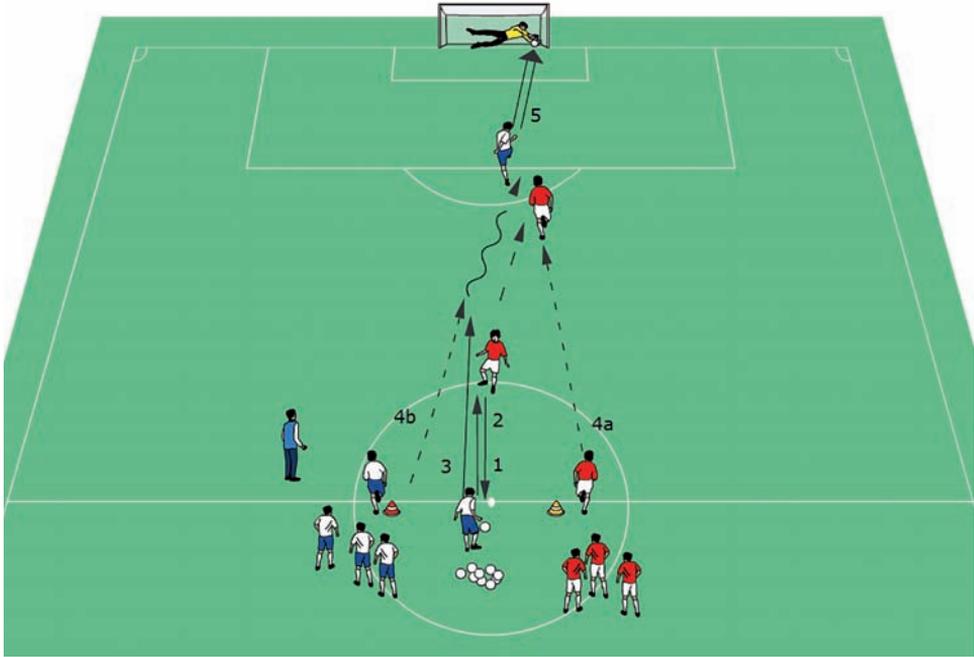
#### Ablauf

Verteidiger A spielt einen Pass auf den Angreifer B, der versucht, die Linie zu überdribbeln. A greift seitlich an und versucht, den Durchbruch zu verhindern. Nach einem erfolgreichen Überdribbeln der Linie darf B unbedrängt aufs Tor schießen.

#### Coaching-Tipps

- Schnelle und zielgerichtete Ballkontrolle.
- Dribbling mit Richtungswechseln und Finten, wenn der Gegner attackiert.
- Präziser Torschuss nach Überdribbeln der Linie.

### 6.2.6.2 Torschuss nach Zweikampf (2)



#### Organisation

Start an der Mittellinie, ein Tor mit Torwart, Paare warten an zwei Starthütchen.

#### Ablauf

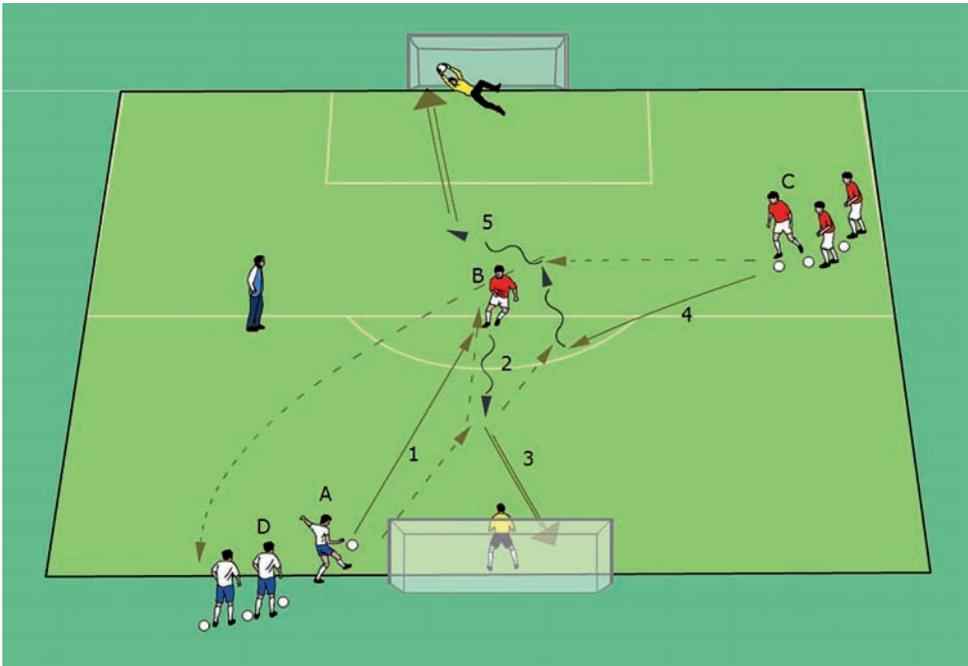
Zwei neutrale Spieler passen sich einen Ball zu. Der Spieler mit dem Rücken zum Tor lässt plötzlich den Ball durch die Beine in Richtung Tor rollen. Damit ist der Zweikampf der beiden ersten Spieler jeder Gruppe um den Ball eröffnet. Der Spieler, der den Ball erkämpft, agiert als Angreifer und der andere Spieler als Verteidiger.

#### Variationen

- Abstand der Passspieler, der Sprinter und die Entfernung zum Tor variieren.
- Mannschaftswettbewerb: Welche Mannschaft erzielt die meisten Tore?



### 6.2.6.3 Torschuss nach Zweikampf (3)



#### Organisation

Doppelter Strafraum, zwei Tore mit Torhüter, ein Pass von der Grundlinie und zweites Zuspiel in Höhe der Mitte des Feldes.

#### Ablauf

A passt zu B und attackiert ihn (1). B dribbelt auf A zu, passiert ihn mit einer Finte (2) und schießt aufs Tor (3). B sprintet zur anderen Seite und erhält einen Pass von C (4), der ihn auch von der Seite attackiert. B kontrolliert den zweiten Ball und schießt trotz Bedrängnis aufs andere Tor (5). Anschließend stellt B sich an der Position C an und A erwartet den Pass von D.

#### Beobachtungspunkte

- Schnelle Doppelaktion mit anschließendem Torschuss.
- Anwendung unterschiedlicher Finten.
- Einsatz der Gegenspieler sollte dem Leistungsniveau der Stürmer angepasst sein.

## 6.2.7 Lernstufe 7: Torschuss unter Zeitdruck

### Wie simuliert man den Druck des Wettkampfs im Training?

Im Pflichtspiel haben die Spieler selten Zeit, einen Torschuss perfekt vorzubereiten und die Torschussaktion zu durchdenken. Alles geht sehr schnell und läuft meist automatisiert ab.

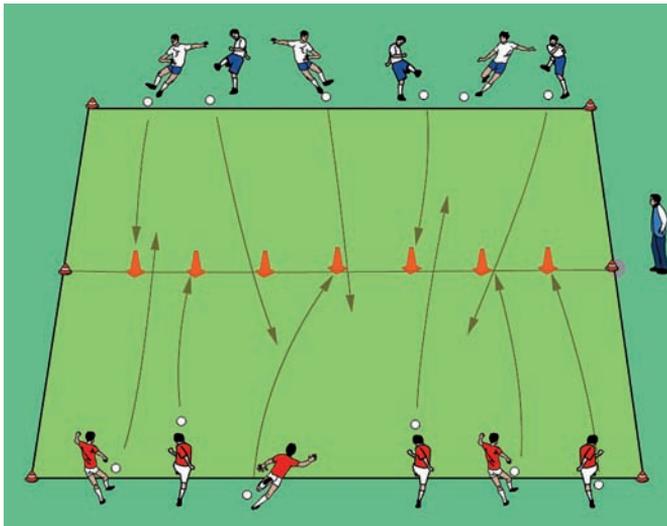
Dieser Zeit-, Präzisions- und Gruppendruck lässt sich besonders gut in kleinen Torschusswettkämpfen erzeugen. Die Spieler schießen unter Zeitdruck präzise auf Ziele oder erzielen Tore in einem kleinen Wettspiel und lernen somit, das Tor zu treffen, auch wenn sie unter Druck stehen.

### Torschusswettkämpfe

Sehr motivierend für die Spieler sind Torschusswettkämpfe. Durch den entstehenden Präzisions- und Gruppendruck wird auch hier Wettkampfcharakter simuliert.

Die Spieler wenden das in Übungsformen Gelernte in kleinen Wettkämpfen und Spielformen an. Erst wenn sie unter dem Druck des Wettkampfs schnell und sicher ein Ziel treffen, war das Torschustraining erfolgreich.

#### 6.2.7.1 Hütchen treffen



#### Organisation

Zwei Mannschaften stehen sich an zwei circa 15-20 m voneinander entfernten Linien gegenüber. In der Mitte werden in einer Reihe Hütchen aufgestellt. Jeder Spieler hat zu Beginn einen Ball.

#### Ablauf

- Die Spieler versuchen, von ihrer Linie aus die Hütchen zu treffen.
- Sie dürfen mit allen Bällen schießen, die auf ihrer Seite sind.
- Das Spielfeld darf nur kurzzeitig betreten werden, um einen Ball zu holen.



### Wettkampf

- Es wird so lange gespielt, bis alle Hütchen umgeschossen worden sind.
- Welche Mannschaft erzielt in einer vorgegebenen Zeit die meisten Treffer?

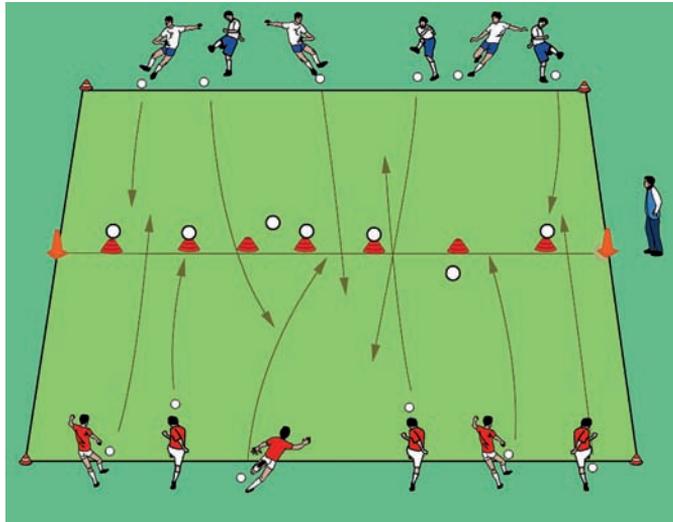
### Variationen

- Die Hütchen werden auf eine Bank gestellt.

## 6.2.7.2 Ball vom Hütchen schießen

### Organisation

Zwei Mannschaften stehen sich an zwei circa 15 m voneinander entfernten Linien gegenüber. In der Mitte werden in einer Reihe Hütchen aufgestellt, auf denen ein Ball liegt. Jeder Spieler hat am Anfang einen Ball.



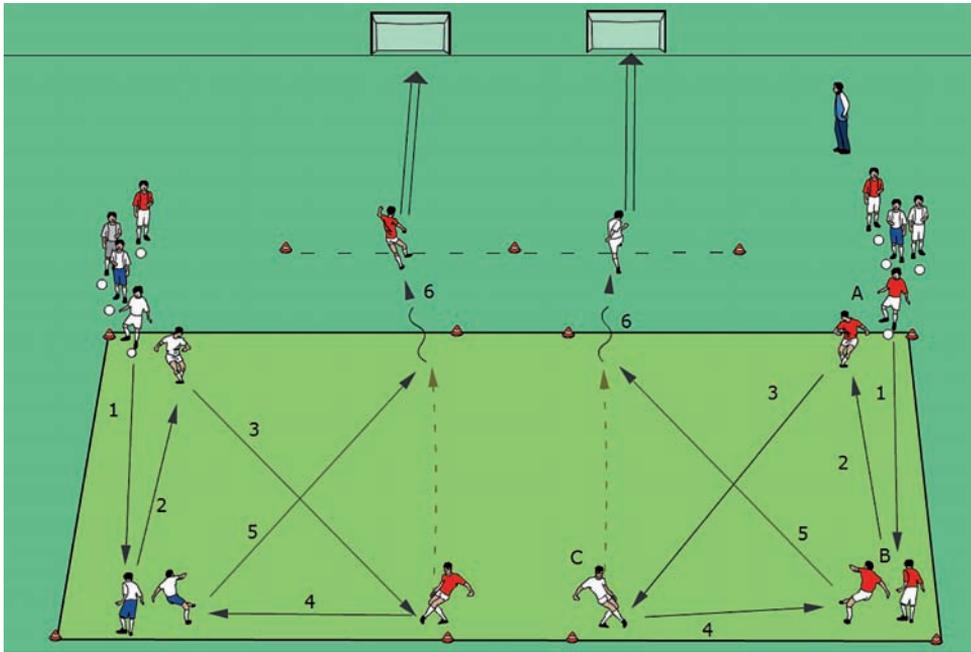
### Ablauf

- Die Spieler versuchen, von ihrer Linie aus die Bälle vom Hütchen zu schießen.
- Sie dürfen mit allen Bällen schießen, die auf ihrer Seite sind.
- Das Spielfeld darf nur kurzzeitig betreten werden, um einen Ball zu holen.

### Wettkampf

- Es wird so lange gespielt, bis alle Bälle vom Hütchen geschossen worden sind.
- Welche Mannschaft erzielt in einer vorgegebenen Zeit die meisten Treffer?

### 6.2.7.3 Passfolgen mit Torschuss



#### Organisation

Zwei Gruppen mit ca. 6-8 Spielern haben jeweils ein Quadrat, eine Zielzone und ein Minitor und 4-6 Bälle.

#### Ablauf

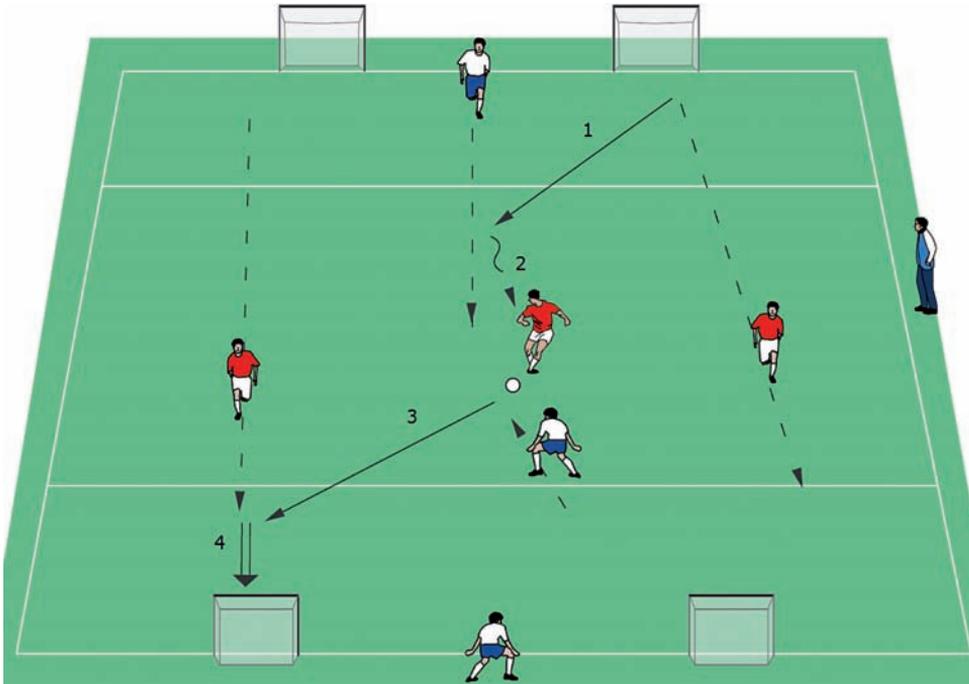
- Im diesem Wettkampf schießen die Spieler nach der vorgegebenen Passfolge (vorwärts-diagonal-quer) vor der Schusslinie auf ein Minitor.
- Der Torschütze holt seinen Ball schnell aus dem Tor und stellt sich hinter dem letzten Spieler seiner Gruppe an.
- Jede Mannschaft startet 1 x von links und 1 x von rechts.
- Die erzielten Tore werden addiert.

#### Coaching-Tipps

- Der Abstand zum Tor richtet sich nach dem Leistungsvermögen der Spieler.
- Es kommt dabei darauf an, trotz des hohen Zeitdrucks sauber zu passen bzw. aufs Tor zu schießen (Präzisionsdruck).
- Die Spieler lernen, auf ein ausgewogenes Verhältnis von Schnelligkeit und Präzision zu achten (Genauigkeit geht vor Schnelligkeit!), denn sie möchten ja möglichst viele Tore schießen und das Spiel gewinnen.



### 6.2.7.4 3:1 + 1 von hinten



#### Organisation

Spielfeld: Ca. 25 x 35 m, vier Minitore, Dreiergruppen, ein Ball.

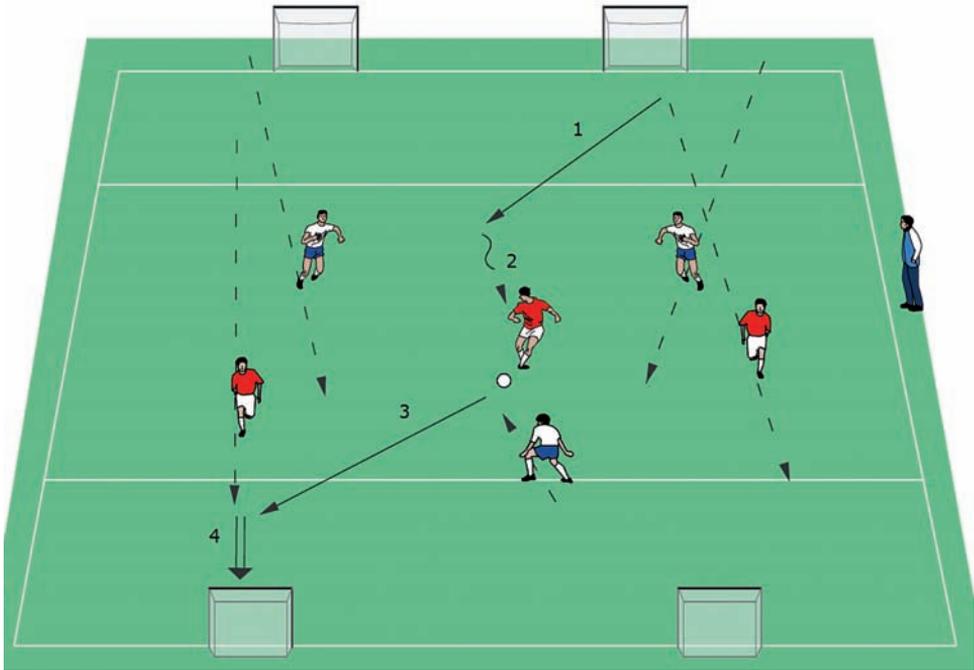
#### Ablauf

- Es wird 3:1 gespielt.
- Mit der ersten Ballberührung durch einen Stürmer greift ein weiterer Verteidiger ein, der sich 2-3 m hinter den Stürmern befindet.
- Der dritte Abwehrspieler hat eine Pause und wird beim nächsten Angriff eingewechselt. Er wartet hinter der Startlinie.

#### Coaching-Tipps

- Die Angreifer haben es schwerer, wenn sich nicht nur der Abstand, sondern auch die Startposition des zusätzlichen Abwehrspielers verändert. Sie müssen dies wahrnehmen und ihr Spielverhalten an die neue Situation anpassen.
- Unnötige Pässe, die keinen Raumgewinn bringen, sollten vermieden werden.
- Der letzte Pass erfolgt, wenn der Verteidiger eingreift (am besten unmittelbar vor dem Aktionsraum des Gegenspielers).
- Der Angreifer im Ballbesitz berücksichtigt das Verhalten des Verteidigers, die Richtung des Nachlaufens des zweiten Verteidigers, die Anspielpositionen seiner beiden Mitspieler.

### 6.2.7.5 3:1 + 2 von hinten



#### Organisation

Spielfeld: Ca. 25 x 35 m, vier Minitore, Dreiergruppen, ein Ball.

#### Ablauf

Es wird 3:1 gespielt. Damit die Angreifer unter Zeitdruck kommen, greifen zwei weitere Abwehrspieler ins Spielgeschehen ein. Je nach Alter und Spielstärke starten sie zwischen 2 m und 3 m hinter den Angreifern und versuchen, den Ball zu erkämpfen.

#### Coaching-Tipps

- Der Druck für die Angreifer erhöht sich, wenn dem Verteidiger zwei zusätzliche Abwehrspieler zu Hilfe kommen. Dieses Wettspiel schult die Fähigkeit der Spieler, den Ball auch dann noch schneller und genauer zu spielen, sich richtig freizulaufen und das Tor zu treffen, wenn sie unter Zeitdruck stehen und von Abwehrspielern hart bedrängt werden.
- Die Positionen der Abwehrspieler müssen ständig verändert werden, damit die Angreifer ihre Wahrnehmung verbessern und lernen, ihr Angriffsverhalten auf das Verhalten der Abwehrspieler einzustellen.



## 6.2.8 Lernstufe 8: Spielformen

### Einleitung

Die beste Schusstechnik ist wertlos, wenn die Spieler nicht in der Lage sind, den Ball unter größtem Raum-, Gegner- und Zeitdruck in einer komplexen Spielsituation erfolgreich zu verwerten. Deshalb simuliert ein wettkampfgemäßes Torschusstraining den Wettkampfdruck, so weit dies im Training möglich ist. Dazu eignen sich besonders gut Spielformen mit Torschuss im doppelten Strafraum. Die Spieler lernen, blitzschnell zu antizipieren, d. h. Torchancen zu erahnen, vorzubereiten und zu nutzen.

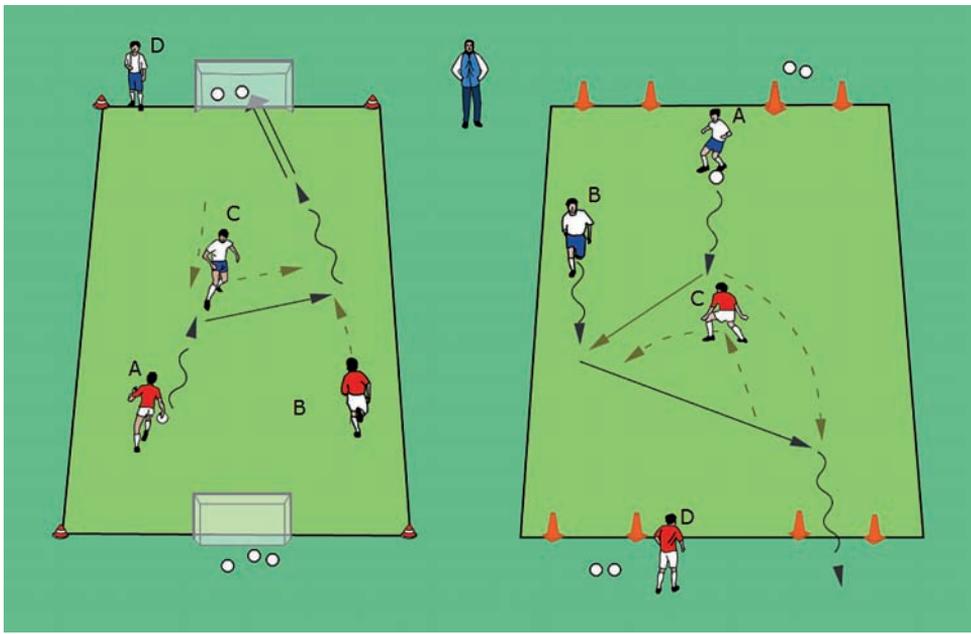
Die meisten Tore fallen durch einen Direktschuss oder mit dem zweiten Kontakt innerhalb des Strafraums. Damit ist die technische Perfektion des direkten Torabschlusses und die perfekte Ballkontrolle beim ersten Kontakt ein zentrales Ziel des modernen Torschusstrainings. Besonders wichtig ist auch der präzise letzte Pass (der „tödliche Pass“) zum Torhüter.

### Steigerung des Schwierigkeitsgrades

Der Druck durch Gegenspieler sollte schrittweise vergrößert werden. Es ist sinnvoll, zuerst Spielformen mit großer Überzahl einzusetzen. Entweder bildet man feste Mannschaften in Über- und Unterzahl (z. B. 8:4) oder setzt neutrale Spieler ein (z. B. 4:4 + 4 Neutrale).

Dann reduziert man die Überzahl und erhöht den Druck auf die Angreifer. Schließlich finden Wettkämpfe in Gleichzahl statt.

### 6.2.8.1 2:1 auf kleine Tore (Überzahlspielform ab der F-Jugend)



#### Organisation

Felder ca. 10 m x 15 m, Zweiergruppen, maximale Spielzeit zwei Minuten.

#### Ablauf

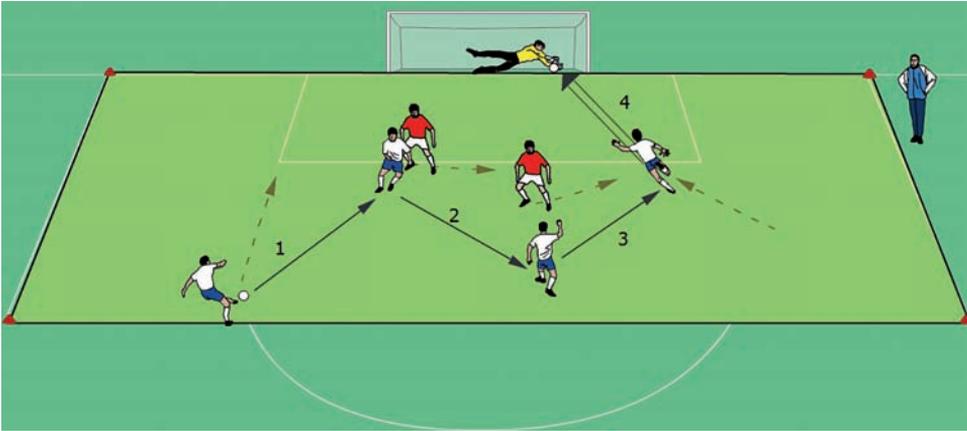
- A und B spielen gegen C ein 2:1, D pausiert zunächst.
- Erzielt das Überzahlteam ein Tor, verlässt der Schütze das Spielfeld und stellt sich hinter seinem Tor auf.
- D spielt dann mit C ein 2:1.
- Der Unterzahlspieler kann selbst Tore erzielen, erst wenn die Überzahlmannschaft ein Tor schießt, wechselt das Überzahlrecht.
- Welches Team erzielt die meisten Tore in zwei Minuten?

#### Lernziele

- Grundlagen des zielgerichteten Zusammenspiels (Freilaufverhalten, Passzeitpunkte).
- Torschuss unter Gegnerdruck.
- Zweikampfverhalten in Offensive und Defensive.



### 6.2.8.2 4:2 auf ein Tor



#### Organisation

Spielfeld: Strafraum, vier Angreifer, zwei Verteidiger, ein Torwart.

#### Ablauf

- Die vier Angreifer starten Angriffe von der Strafraumgrenze und versuchen, im Zusammenspiel gegen die beiden Verteidiger möglichst häufig und effektiv zum Torschuss zu kommen.
- Bei Ballverlust, Fehlschuss oder gehaltenem Ball wechselt der entsprechende Spieler mit dem Verteidiger, der schon am längsten in der Abwehr spielt.

#### Coaching-Tipps

- Nach einem abgeschlossenen Angriff rollt oder wirft der Torwart den Ball zu einem der Außenspieler ab.
- Bei einem Fehler durch einen Angreifer wechseln die entsprechenden Spieler schnell die Markierungsweste.

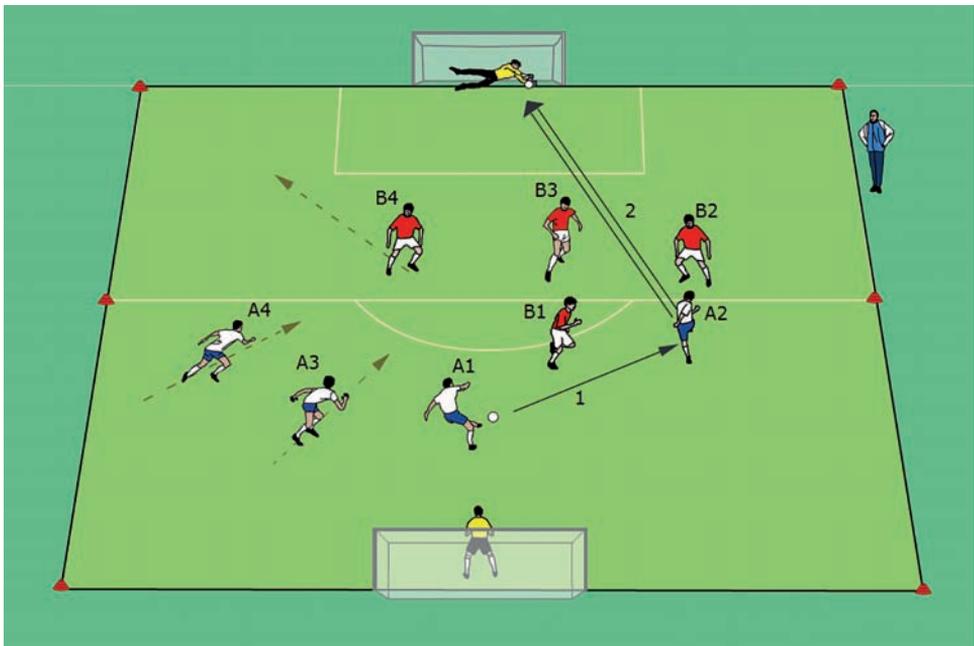
#### Variationen

Das Zahlenverhältnis Angreifer zu Gegenspieler lässt sich vielseitig variieren. Der Trainer gestaltet die Überzahl so, dass die Angreifer möglichst häufig zum Torschuss kommen können.

Je stärker die Stürmer sind, desto geringer sollte das Überzahlverhältnis sein.

- 4:1 (Vereinfachung für die Angreifer)
- 4:3 (Erschwernis für die Angreifer)
- 5:2
- 5:3
- 6:4

### 6.2.8.3 4:1 Torschusspiel mit Weitschüssen



#### Organisation

Spielfeld: Doppelter Strafraum, zwei Tore mit Torwart, zwei Mannschaften zu je vier Spielern.

#### Ablauf

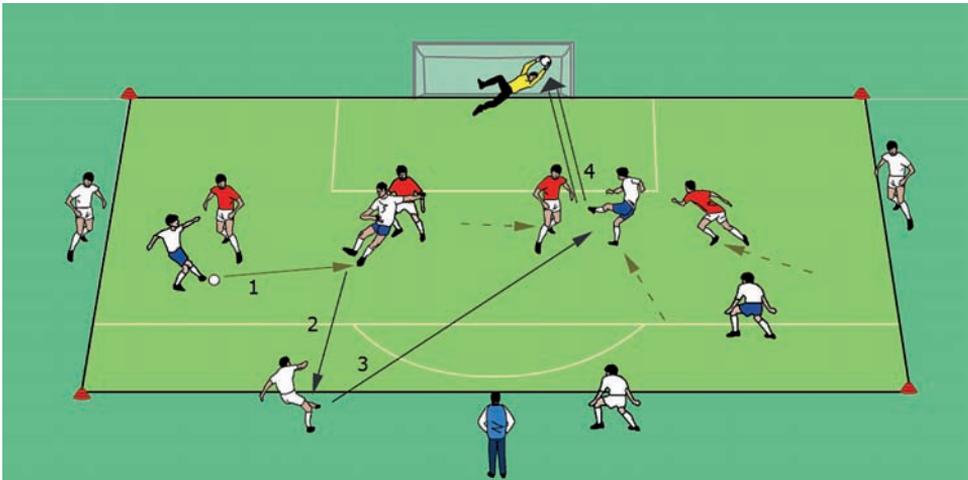
Es gelten nur Tore, die aus der eigenen Hälfte erzielt werden (Schüsse außerhalb des Strafraums). Jeweils vier Spieler der angreifenden Mannschaft spielen gegen einen Spieler, der in der gegnerischen Hälfte stört. Nach einem Torschuss darf ein Spieler in der gegnerischen Hälfte angreifen. Wenn der Störspieler den Ball erobert, spielt er ihn seinen Mitspielern in der eigenen Hälfte zu.

#### Coaching-Tipps

- Das abwehrende Team sollte den Schussweg durch geschicktes Verschieben möglichst zustellen.
- Der Störspieler sollte ständig wechseln.



### 6.2.8.4 4:4 + 4 Anspieler auf ein Tor



#### Organisation

Spielfeld: Erweiterter Strafraum, ein Tor mit Torwart, drei Mannschaften mit vier Spielern.

#### Ablauf

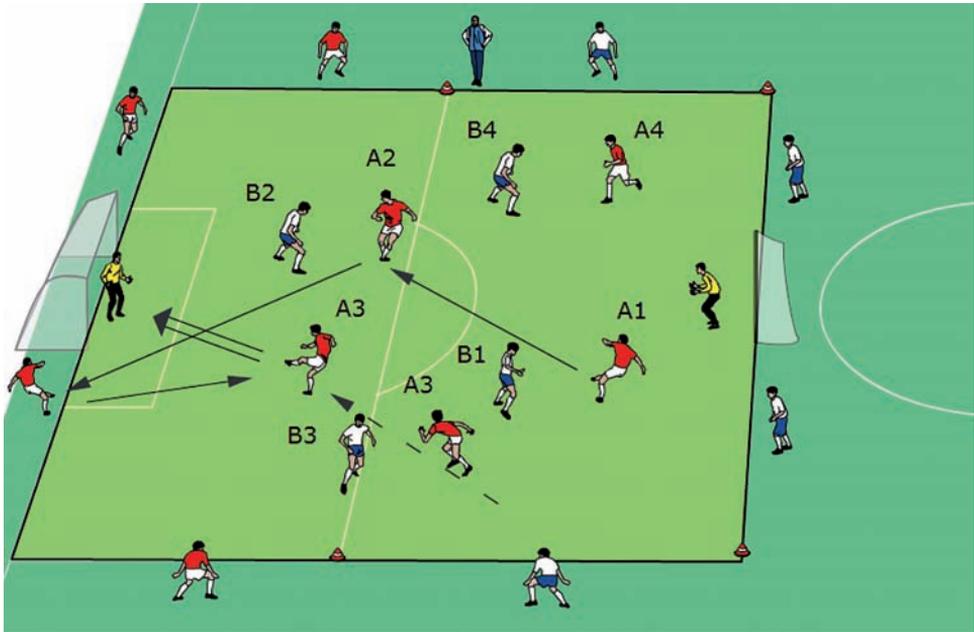
Im Feld spielen die Mannschaften A und B 4:4. Die vier Spieler von C postieren sich als Anspieler um das Feld herum. Nach einer Balleroberung muss ein Außenspieler angespielt werden, bevor ein erneuter Angriff auf das Tor erfolgen darf. Es spielt jeder gegen jeden. A gegen B, A gegen C, B gegen C.

Spielzeit: Fünf Minuten.

#### Variationen

- Ballkontakte begrenzen (außen nur direkt, innen zwei Ballkontakte).
- Tore nach einem Zusammenspiel mit einem Außenspieler zählen doppelt (dreifach).

### 6.2.8.5 4 + 4:4 + 4 im doppelten Strafraum



#### Organisation

Doppelter Strafraum, 4:4 im Feld, je zwei Spieler einer Mannschaft befinden sich hinter dem gegnerischen Tor, zwei Spieler an der Seitenlinie der gegnerischen Hälfte.

#### Ablauf

Im doppelten 16-m-Raum wird 4:4 gespielt. Hinter der Mittellinie sind die eigenen Außenspieler gleichmäßig verteilt. Ein Zusammenspiel der Außenspieler untereinander ist nicht erlaubt.

#### Variationen

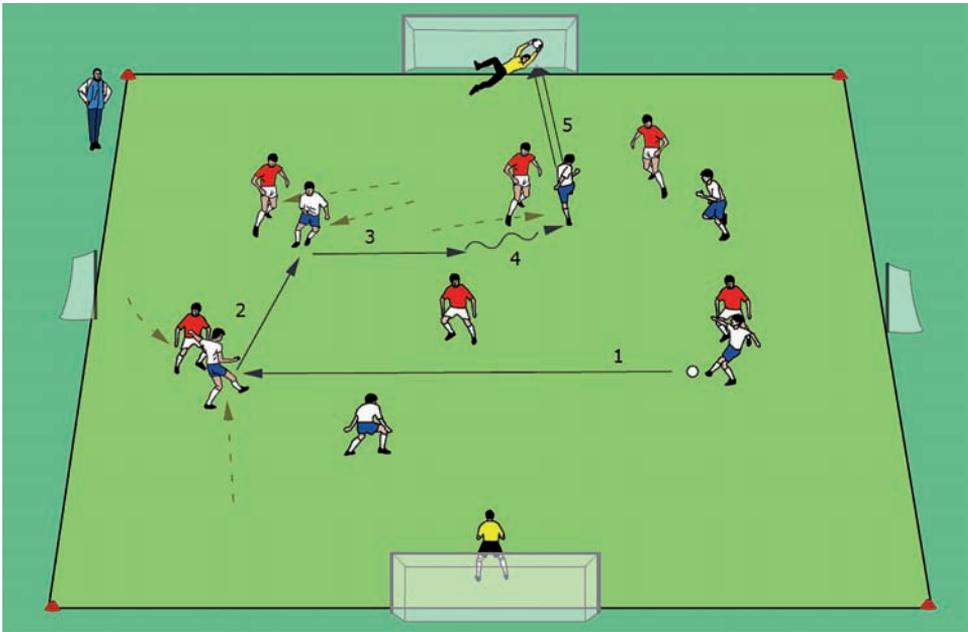
- 4:4 + 2 Neutrale hinter dem Tor.
- 4:4 + 2 Neutrale an den Seitenlinien.
- Weitschüsse aus der eigenen Hälfte zählen doppelt.
- Zusammenspiel zwischen den Außenspielern ist erlaubt.
- Kontaktbegrenzungen der Innenspieler (drei oder zwei Kontakte oder direkt).
- Ein Tor ist nur gültig, wenn mindestens ein Außenspieler am Angriff beteiligt war.

#### Coaching-Tipps

- Dieses Spiel fördert das Doppelpassspiel.
- Die Außenspieler neben den Toren fördern das Spiel in die Tiefe.



### 6.2.8.6 Spiele auf vier Tore



#### Organisation

Spielfeld ca. 30 m x 30 m, vier Tore (kleine Tore, Stangentore, Normaltore), zwei Teams, zwei oder vier Torhüter.

#### Ablauf

- Die rote Mannschaft stürmt auf die beiden Tore (nebeneinander), die von der blauen Mannschaft verteidigt werden.
- Die Abseitsregel gilt nicht.

#### Lernziele

- Zielgerichteter Torschuss unter Gegnerdruck aus Entfernungen, die im Spiel sehr häufig vorkommen.
- 2:1-Situation schaffen und erfolgreich ausspielen.
- Angriffsverlagerungen und schnelles Umschalten nach Ballverlust.
- Wahrnehmungs-, Entscheidungs- und Reaktionsfähigkeit.

#### Variationen

- 3:3 plus Torwart
- 4:4 plus Torwart
- 5:5 plus Torwart





# SCHLUSSBEMERKUNGEN

- Eine perfekte Ballbeherrschung sollte niemals Selbstzweck (Show) sein, sondern immer im Zusammenhang mit einer Spielsituation und einem Gegenspieler bewertet werden. Nur ein zielgerichtetes und taktisch kluges Verhalten vor, während und nach dem ersten Ballkontakt dient der gesamten Mannschaft.
- Berücksichtigen Sie bei der Auswahl der Bewegungsaufgaben, Übungs- und Spielformen immer das Alter und das Leistungsniveau Ihrer Spieler.
- Haben Sie bei der Vorstellung neuer Techniken (Jonglieren, Flicks) Geduld und motivieren Sie Ihre Spieler zum eigenständigen Üben in der trainingsfreien Zeit. Die Trainingszeiten im Verein reichen nicht aus, um schwierige Bewegungsabläufe zu automatisieren.
- Verstehen Sie die in diesem Buch vorgestellten Trainingsformen und Trainingsinhalte als Anregung zum weiteren Studium. Seien Sie kreativ und entwickeln Sie eigene Variationen und Ihr persönliches Trainingskonzept.

## **Lassen Sie mich nochmals betonen:**

Erfolgreichen und kreativen Fußball spielen Sie mit Ihren Mannschaften besonders dann, wenn Ihre Spieler den Ball in schwierigsten Spielsituationen schnell, sicher und in der Bewegung unter Kontrolle bringen. Kleinste Fehler bei der Ballkontrolle werden sofort mit einem Ballverlust bestraft. Nur mit einer perfekten Ballbeherrschung wird man den Anforderungen des modernen Fußballs gerecht.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Ausprobieren und Variieren der vorgestellten Trainingsformen und hoffe, dass ich Ihnen wertvolle Anregungen für Ihre Trainingsarbeit geben konnte.

*Ihr Peter Schreiner*

# BÜCHER UND DVDS

## Bücher

Bidzinski, M. (2004). *Soccer: Smart first touches, developing the skillful player*. Spring City: Reedsdain.

Brüggemann, D. (1989). *Kinder- und Jugendtraining, Fußball-Handbuch 2*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Häfelinger, U. & Schuba, V. (2002). *Propriozeptives Training*. Aachen: Meyer & Meyer.

Hirtz, P., Hotz, A. & Ludwig, G. (2000). *Praxisideen 2, Bewegungskompetenzen, Koordinationstherapie – Gleichgewicht*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Hughes, Ch. (1990). *The winning formular, soccer skills and tactics*. London: Collins.

Meyer, R. (2001). *Torschusstraining Fußball*. Reinbek: Rowohlt-Verlag.

Hübscher, S. (2007). *Erfolgreiches Flügelspiel im Fußball*. Heinsberg: Carolus-Verlag.

Elgert, N. & Schreiner, P. (2005). *Die Kunst des Angriffsfußballs, Teil 1*. Heinsberg: Carolus-Verlag.

Elgert, N. & Schreiner, P. (2005). *Die Kunst des Angriffsfußballs, Teil 2*. Heinsberg: Carolus-Verlag.

Elgert, N. & Schreiner, P. (2006). *Moderner Angriffsfußball*. Reinbek: Rowohlt-Verlag.

Schreiner, P. (2000). *Koordinationstraining Fußball*. Reinbek: Rowohlt-Verlag.

Schreiner, P. (2001). *Kinder- und Jugendtraining, die besten Trainingseinheiten*. Reinbek: Rowohlt-Verlag.

Wein, H. (2000) *Developing youth soccer players, – coaching with the better soccer development model*. Leeds: Human Kinetics.

Wein, H. (2004). *Developing game intelligence in soccer*. Spring City: Reedsdain.



## DVDs

Elgert, N. & Schreiner, P. (2004). *Die Kunst des Angriffsfußballs, Teil 1 u. 2*. Essen: Institut für Jugendfußball.

Schreiner, P. (2007). *Kreativ Fußball spielen – Ballgefühl, Dribbeltechniken und Finten*. Essen: Institut für Jugendfußball.

Schreiner, P. (2005). *FUSSBALL – Perfekte Ballbeherrschung*. Essen: Institut für Jugendfußball.

Schreiner, P. & Dr. Thissen, G. (2008). *Gleichgewicht – der Schlüssel zur Perfektion am Ball*. Essen: Institut für Jugendfußball.

Wein, H. (2004) *Entwicklung der Spielintelligenz im Fußball Teil 1 u. 2*. Essen: Institut für Jugendfußball.

## Webseiten des Autors

www.fussballseminar.de  
 www.sportunterricht24.de  
 www.fussballbibliothek.de  
 www.sportgrafiken.de  
 www.ifj96.de

## Bildnachweis:

Fotos:	Dr. Marion Becker-Richter
Grafiken:	Nils Hulber
Schmuckfotos:	S. 14: © Michael Flippo, fotolia.com / S. 40: © kristian sekulic, fotolia.com/ S. 52: © Ian MacLellan, fotolia.com/ S. 120: © Andreas Gradin, fotolia.com/ S. 148: © Andreas Gradin, fotolia.com/ S. 160: © sportgraphic, fotolia.com/ S. 204: © Michael Flippo, fotolia.com
Umschlaggestaltung:	Sabine Groten, Aachen
Coverfotos:	imago sportfotodienst GmbH © Alisa Astrouskaya, fotolia.com

Die Fußballzeichnungen sind mit easy Sports-Graphics (www.sportgrafiken.de) erstellt worden.

# SO INDIVIDUELL WIE SIE: MEDIEN UND SOFTWARE FÜR TRAINER, KOORDINATOREN UND AUTOREN.

"Kein Erfolg ohne professionelle Trainingsplanung, besonders bei der Ausbildung von Topspielern!"

Sven Hübscher  
Co-Trainer U-19, Schalke 04,  
Buchautor, UEFA -A-Lizenz

"Im Fußballverband, im Verein und im Verlag - Fußballsoftware erleichtert meine Arbeit."

Martina Voss  
125 Länderspiele, Vize-Weltmeister 1995,  
3x Fußballerin des Jahres, Chefredakteurin  
des Frauenfußball-Magazins „FF“

"Ich möchte perfekte Zeichnungen für meine Bücher und Kongressberichte einfach und schnell erstellen."

Peter Schreiner  
Buchautor, ehem. Trainer U19 Schalke 04,  
Seminarleiter in über 15 Ländern,  
Leiter Institut für Jugendfußball



Erfolgreiche Trainer von heute sind gut informiert und bestens organisiert. Sie kennen sich aus mit den neuesten Trainingsmethoden und nutzen speziell für sie entwickelte, hochleistungsfähige Software. Z.B. easy Sports-Graphics - eine Fußball-Software, mit der Fußballtrainer aller Leistungsklassen ihr Training auf Top-Niveau planen können.

"Diese Software ist eine Revolution!"  
Tudor Bompá, PhD, Prof. em., University of Toronto

"Ein exzellentes Programm ... leicht zu bedienen und absolut professionell!"  
Frans Hoek, ehemaliger Torwarttrainer Barcelona und Ajax Amsterdam

[www.easy-sports-software.com](http://www.easy-sports-software.com)

