

Lehrbuch-Turbo-0-0

Eine innovative
Trainingsmethode
für den
Jugendfußball

Klatsch & Dreh

Spiel über den Dritten

Schnelligkeit

Ballzirkulation

Offensivfußball

EINFACH. ABWECHSLUNGSREICH. EFFEKTIV.

**DIE 125 BESTEN
FUSSBALLÜBUNGEN**

MARTIN HASENPFLUG

Turbo- Lernfußball

Eine innovative
Trainingsmethode
für den
Jugendfußball

Klatsch & Dreh

Spiel über den Dritten

Schnelligkeit

Ballzirkulation

Offensivfußball

EINFACH. ABWECHSLUNGSREICH. EFFEKTIV.

**DIE 125 BESTEN
FUSSBALLÜBUNGEN**

MARTIN HASENPFLUG

Martin Hasenpflug

TURBO-LERNFUSSBALL

Eine innovative Trainingsmethode für den Jugendfußball

3. Auflage

Books on Demand

≡ Inhaltsverzeichnis ≡

Vorwort

Martin Hasenpflug

Turbo-Lernfußball

Vergleich zu DFB & U.S. Soccer

Legende

Erläuterung der Grafiken

Trainingseinheit

Aufbau & Organisation

Technikübungen

1. Spielthema: Klatsch & Dreh

Schnelligkeitsübungen

2. Spielthema: Antrittsschnelligkeit

Ballzirkulation

3. Spielthema: Zusammenspiel

Viererkette

4. Taktikthema: Spielphilosophie

Pressing

4. Taktikthema: Spielphilosophie

Spielaufbau

4. Taktikthema: Spielphilosophie

Turbo-Lernfußball Plus

Offensivtraining

Technikübungen

1. Spielthema: Spiel über den Dritten

Offensivtraining

4. Thema: Großgruppe

Offensivtraining

4. Thema: Zwei Kleingruppen

Spielsituationen lösen

Positionen & Spiel über den Dritten

Aufwärmen vor dem Spiel

Entsprechend dem Turbo-Lernfußball

Spaßtraining

Eine Regenerations-Trainingseinheit

Schlusswort
Martin Hasenpflug

Vorwort

Martin Hasenpflug

Der **Turbo-Lernfußball** ist eine von Martin Hasenpflug entwickelte Trainingsmethode für den Jugendfußball. Anders als klassische Trainingslehren basiert es nicht auf über einem Dutzend voneinander getrennten Schwerpunkten, sondern auf nur sechs und miteinander verbundenen **Spiel-** und **Taktikthemen**. Die Spielthemen sind Technik, Schnelligkeit und Ballzirkulation und die Taktikthemen Viererkette, Pressing und Spielaufbau.

Eine **Trainingseinheit** des Turbo-Lernfußballs besteht aus vier aneinandergereihten Trainingsformen: drei Übungen zu je einem Spielthema und eine Übung zu einem Taktikthema. Die Taktikthemen werden schwerpunktmäßig trainiert und wechseln nach einer Trainingswoche.

Das Training der Spielthemen schafft die Basis für eine gelungene Umsetzung der Taktikthemen. Die drei Taktikthemen ergeben zusammen die **Spielphilosophie** des Turbo-Lernfußballs. Diese ist durch kollektive Handlungsmuster bei gegnerischem Ballbesitz gekennzeichnet. Ziel dabei ist die Balleroberung in Tornähe. Bei eigenem Ballbesitz wird ein sicheres, zielgerichtetes und variantenreiches Flachpassspiel angestrebt.

Durch die einzigartige Verbindung zwischen Trainingsformen und Spielphilosophie ist bereits nach **drei Wochen** (neun Trainingseinheiten) ein extrem organisiertes Spiel möglich. In einem zweiten **Drei-Wochen-Zyklus** werden die gleichen Taktikthemen mit neuen Technik-, Schnelligkeits- und Ballzirkulationsübungen kombiniert.

Auf dieser Art wird die Spielfähigkeit verbessert und die Spielphilosophie verinnerlicht.

Nach dem zweiten Drei-Wochen-Zyklus wird der Turbo-Lernfußball durch den **Turbo-Lernfußball Plus** ersetzt. Beim Turbo-Lernfußball Plus steht das **Offensivspiel** im Mittelpunkt. Die Trainingseinheiten gleichen denen des Turbo-Lernfußballs, jedoch haben die Technikübungen einen anderen Schwerpunkt (Spiel über den Dritten) und die Taktikthemen werden durch Trainingsformen zum Erspielen von Torchancen ersetzt.

Von Zeit zu Zeit und je nach Bedarf werden die Taktikthemen, besonders das Pressing von Seite [→](#), auch beim Turbo-Lernfußball Plus integriert.

„Je einfacher etwas ist, desto mehr Kraft und Stärke liegt darin.“

Meister Eckhart 1260–1327

Vorteile des Turbo-Lernfußballs

1. Nur ein Trainer ist notwendig
2. Platzbedarf nur eine Spielfeldhälfte (auch bei den Taktikthemen)
3. Viele Aktionen für jeden Spieler (höhere Lerneffizienz)
4. Spaß durch viele Wettbewerbe und interessante Aufgaben
5. Durch Reduzierung der Fußballschwerpunkte ist ein gezielteres, übersichtlicheres, konzentrierteres und somit effektiveres Lernen möglich
6. Unabhängig von der Größe der Trainingsgruppe
7. Wenig aufzubauen und umzubauen. Wenig Material nötig. Einfache Organisation
8. Abwechslungsreiches Training
9. Trainingsformen mit einfachen Regeln / Abläufen, die nach dem ersten Pass ohne weiteres Eingreifen des Trainers ablaufen
10. Übungen und Spielformen sehr spielnah
11. Durch einfache Anpassungen der Ballzirkulations-Übungen lässt sich das Team an seinem Leistungsstand „abholen“
12. Die Mechanismen des Turbo-Lernfußballs sind bereits nach drei Wochen erlernt und erfolgreich im Spiel umsetzbar

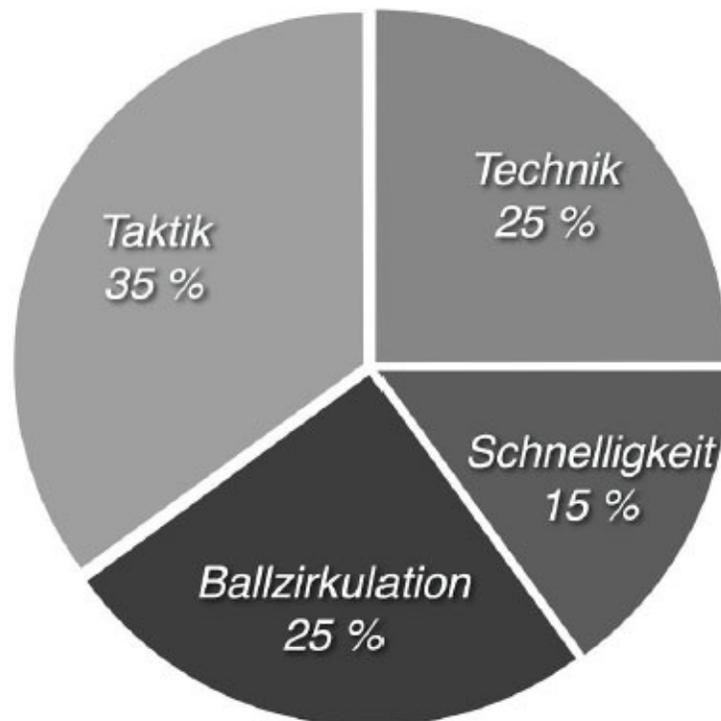


Aufbau: Turbo-Lernfußball

Turbo-Lernfußball

Vergleich zu DFB & U.S. Soccer

Im nebenstehenden Diagramm sieht man die Gewichtung der Schwerpunkte im **Turbo-Lernfußball**.



Die Technik beinhaltet die zwei großen Schwerpunkte **Klatsch & Dreh** und **Spiel über den Dritten**.

Bei der Schnelligkeit geht es vor allem um den **Antritt**, aber auch die **Kondition** wird dabei verbessert. Alles mit Ball!

Bei der Ballzirkulation handelt es sich um Spiele mit Provokationsregeln. Anstatt Tore müssen **Passfolgen** erzielt werden.

Taktik wird ausschließlich in **freien Spielen** vermittelt. Spielnah und auf kleine Teams heruntergebrochen.



Gewichtung der Trainingsinhalte in der Jugendausbildung des **DFBs** (U18)



Gewichtung der Trainingsinhalte in der Jugendausbildung des **U.S. Soccers** (U18)

Legende

Erläuterung der Grafiken

Aktive Spieler und Bälle werden groß und wartende Spieler mit ihren Bällen klein dargestellt. Die zwei Punkte (Augen) der Spieler-Symbole zeigen die Richtung ihrer Stellung an. Für die einzelnen Spielpositionen werden in diesem Buch folgende Kürzel verwendet: TW = Torwart, IV = Innenverteidiger, AV = Außenverteidiger, 6er = defensiver Mittelfeldspieler, 10er = offensiver Mittelfeldspieler, MA = Mittelfeldaußen (offensiver Außenspieler) und ST = Stürmer.

 Verteidiger  Angreifer  Neutraler Spieler  Spieler eines dritten Teams  Ball

 Hütchen groß  Hütchen klein  Laufweg

 Ballweg

 Dribbelweg

Trainingseinheit

Aufbau & Organisation

Die Trainingseinheiten des Turbo-Lernfußballs beginnen jeweils mit einer **Technikübung (1)**. Diese dient gleichzeitig dem Aufwärmen und aufgrund des Schwerpunkts **Klatsch & Dreh** wird darüber hinaus das Zusammenspiel und der Balltransport nach vorne verbessert. Es folgt eine Übung zur Verbesserung der **Antrittsschnelligkeit (2)**. Bei der nächsten Trainingsform **Ballzirkulation (3)** wird das Zusammenspiel verbessert. Der Schwerpunkt liegt hier auf dem **Spiel über den Dritten**.

Das **Spiel über den Dritten** ist ein gruppentaktisches Angriffsmittel, welches die Qualität im Spielaufbau und im Offensivspiel erhöht. Beendet werden die Trainingseinheiten jeweils mit einem **Taktikschwerpunkt (4)**. Der Taktikschwerpunkt wird mit einer möglichst kleinen Gruppe (10 bis 14 Feldspieler) durchgeführt. Somit wird erreicht, dass das Handeln jedes Spielers direkte Auswirkung auf das gesamte Spiel hat. In jeder Trainingswoche findet ein neuer Taktikschwerpunkt statt. Dieser soll gerade zum Beginn des Turbo-Lernfußballs mindestens 30 Minuten je Einheit dauern. Insgesamt ergeben die drei Taktikschwerpunkte (Viererkette, Pressing und Spielaufbau) die komplette Spielweise.

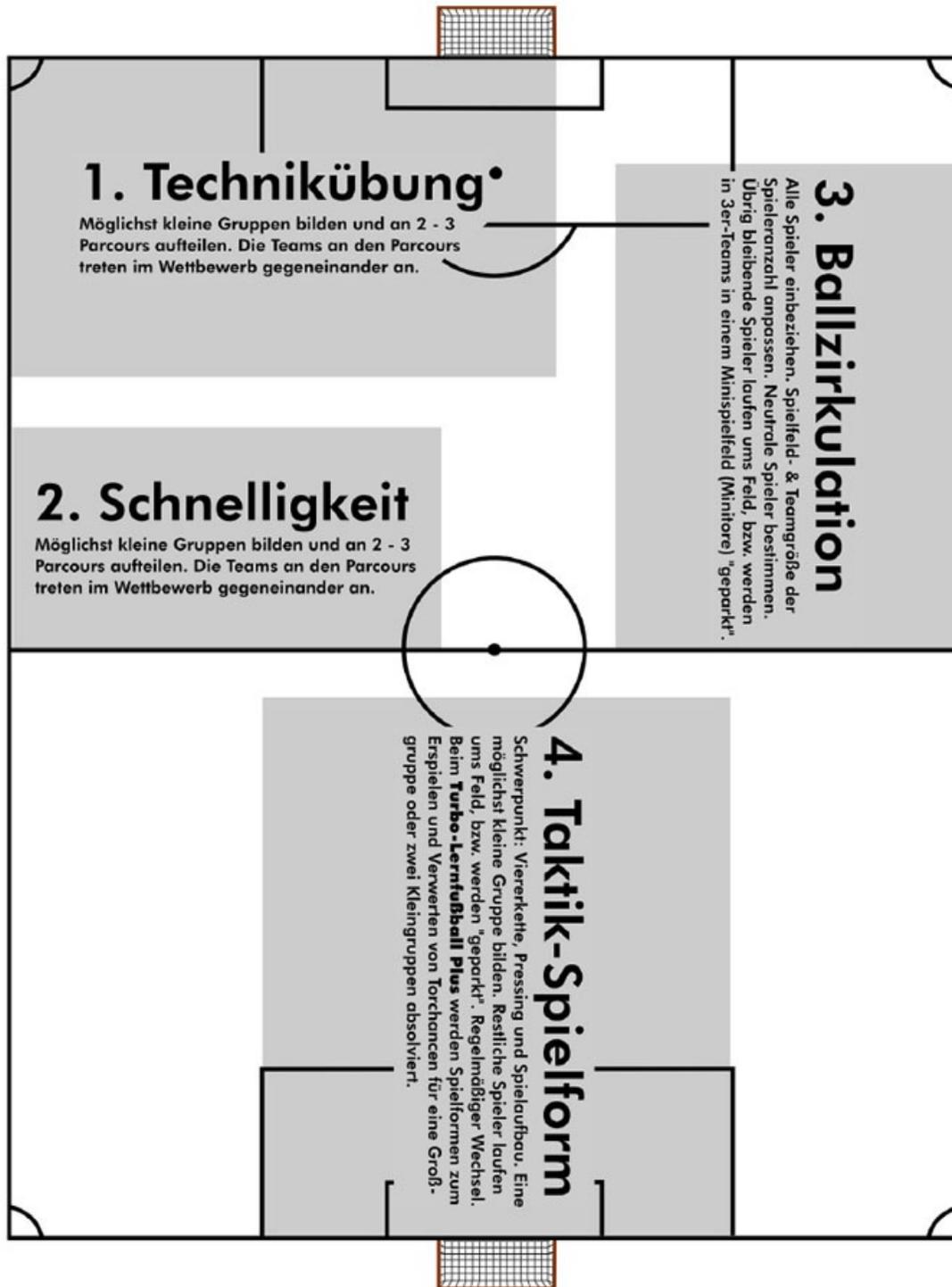
Die **vier Trainingsformen** einer **Trainingseinheit** werden hintereinander absolviert. Je nach Spieleranzahl werden die Parcours mehrfach aufgebaut und die Übungen parallel durchgeführt. Alle **Technik- (1)** und **Schnelligkeitsübungen (2)** sind für eine variable Spielerzahl konzipiert. Bei den Spielformen zur **Ballzirkulation (3)** kann die Teamgröße (oder Anzahl der neutralen Spieler) entsprechend der Spieleranzahl angepasst werden. Die Spielfeldgröße muss dann entsprechend verkleinert bzw. vergrößert werden. Alternativ laufen oder dribbeln die überzähligen Spieler um das Feld und tauschen regelmäßig mit den „aktiven“ Spielern die Aufgabe.

Turbo-Lernfußball

1. Technik (Klatsch & Dreh)
2. Schnelligkeit (Beschleunigung / Antritt)
3. Ballzirkulation (Spiel über den Dritten)
4. Taktik (Viererkette, Pressing und Spielaufbau)

Turbo-Lernfußball Plus

1. Technik (Spiel über den Dritten)
2. Schnelligkeit (Beschleunigung / Antritt)
3. Ballzirkulation (Spiel über den Dritten)
4. Offensivtraining (Groß-oder Kleingruppe)



So in etwa kann der Aufbau einer Trainingseinheit zum Turbo-Lernfußball aussehen.

Für die vierte Trainingsform müssen die vorherigen Parcours abgebaut werden. Beim **Turbo-Lernfußball Plus** (Offensivtraining) haben die Technikübungen

den Schwerpunkt Direktspiel / Spiel über den Dritten. Die Taktikthemen werden durch Spielformen zum Erspielen und Verwerten von Torchancen ersetzt.

Technikübungen

1. Spielthema: Klatsch & Dreh

Bei dem **Spielthema Technik** mit dem Schwerpunkt **Klatsch & Dreh** steht die Verbesserung des Passens und der Ballannahme im Vordergrund. Das taktische Element **Klatsch & Dreh** ermöglicht einen sicheren Balltransport von hinten nach vorne.

Das daraus resultierende Zusammenspiel ist durch ein schnelles und für die Mitspieler leicht zu kontrollierendes **Flachpassspiel** gekennzeichnet. Bei engen Spielräumen wird das Spiel verlagert und immer Ausschau nach Mitspielern gehalten, die sich in höheren Spielfeldregionen anbieten.

Wenn ein Spieler einen Pass von einem tiefer positionierten Mitspieler erhält, befindet er sich in der Regel mit dem **Rücken zum Spiel**. In diesem Fall unterscheidet man beim Turbo-Lernfußball **zwei Zustände**: Gegner im Rücken und Raum im Rücken. Da die Situation für den Angespielten nicht klar ersichtlich ist, muss er vom Passgeber gecoacht werden. Bei **Gegner im Rücken** erfolgt das **Kommando „Klatsch“**. Denn ein Aufdrehen in den Gegner würde zu einem sofortigen Ballverlust führen. Durch „Klatsch“ bleibt man in Ballbesitz und bringt den gegnerischen Mannschaftsverband in Bewegung. Dort, wo nun ein gegnerischer Spieler nicht mitschiebt, entsteht eine Passlücke.

Im Idealfall aber kann ein Spieler mit **Raum im Rücken** angespielt werden. Aufgrund des **Kommandos „Dreh“** weiß er, dass er aufdrehen kann. Er kann nun mit einem Tempodribbling in den freien Raum stoßen. Er hat nun die Möglichkeit, erneut einen Mitspieler mit Raum im Rücken (oder Gegner im Rücken) anzuspielen, einen Pass in eine Schnittstelle zu spielen oder eine Torchance mit einem gruppentaktischen Angriffsmittel, wie **Spiel über den Dritten** oder **Doppelpass**, einzuleiten.

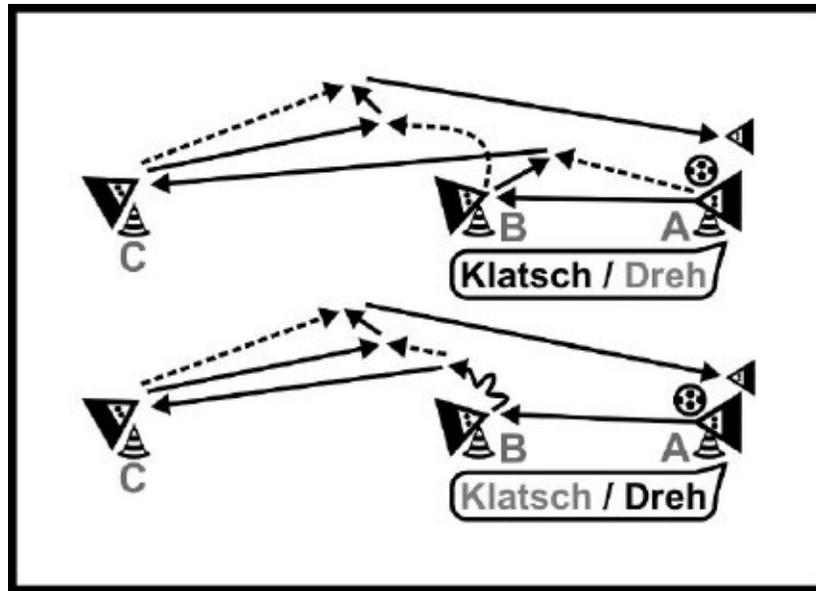
Beim Turbo-Lernfußball gehen höher positionierte Mitspieler **ständig auf Lücke** und bringen sich in seitliche Stellung, so dass sie nach einem Pass schneller aufdrehen können (maximal drei Ballkontakte und Ball ansaugen). Die Pässe zu ihnen sollen **sehr druckvoll** erfolgen, damit diese für den Gegner schwer abzufangen sind und mehr Zeit für die Ballverarbeitung bleibt. Sollte der Mitspieler nicht aufdrehen können (Gegner im Rücken), erfolgt das direkte Zurückspielen zum Passgeber oder zu einem **dritten Spieler**. Der Rückpass sollte immer leicht in Richtung einer möglichen Spielfortsetzung erfolgen.

Lernziele

1. Passen (unterschiedliche Distanzen und Winkel)
2. Ballan-und -mitnahme nach hinten
3. Direktspiel (Doppelpass, unterschiedliche Distanzen und Winkel)
4. Gegenseitiges coachen
5. Timing (Pässe verzögern bzw. beschleunigen)
6. Erkennen von Spielsituationen (Gegner im Rücken?)
7. Sicherer Balltransport nach vorne
8. Spiel antizipieren (mögliche Spielfortsetzungen erkennen)

Coachingpunkte

1. Jeden Pass flach, präzise, maximal druckvoll und richtig getimt spielen
2. Passempfänger befindet sich immer in einer leicht offenen Stellung Richtung Passgeber und den Raum der Spielfortsetzung. Dann immer in den hinteren Fuß passen
3. Rechtzeitig und laut coachen
4. Blickkontakt beim Passspiel herstellen
5. Beidfüßigkeit: Ball nicht umlaufen, um ihn mit dem starken Fuß zu spielen
6. Der Passempfänger absolviert eine Auftaktbewegung
7. Positionen bei den Übungen mit Tempo und in offener Stellung (Blick zum Ball, Rückwärtslauf) wechseln. So schnell wie möglich mit dem neuen Durchgang beginnen. **Variation:** Positionen mit einem Antritt wechseln
8. Dem Passempfänger wird immer in den Fuß Richtung Spielfortsetzung gespielt und dieser lässt leicht in den Raum klatschen
9. Beim Innenseitstoß den Fuß komplett aufdrehen (90 Grad zum Standbein) und mittig treffen. Keine Ballrotation (Schnitt)
10. Beim Aufdrehen auf eine enge Ballführung achten (Stichwort: Ansaugen). Maximal drei Ballkontakte
11. Den Spielern bei den Übungen zeigen, welche Positionen trainiert werden
12. Einfache Passspiele mit nicht mehr als zwei Ballkontakten absolvieren
13. Die Abstände spielnah wählen. Immer wieder wechselnde Distanzen organisieren



Organisation & Ablauf

Drei Hütchen in eine Reihe stellen. Abstand A zu B = 10 Meter. Abstand B zu C = 12 Meter.

Je ein Spieler zu den Positionen B und C und zwei Spieler mit einem Ball zum Starthütchen A.

Spieler A passt zu B mit dem Kommando „Klatsch“ oder „Dreh“. Bei „Klatsch“ passt B direkt auf A zurück und bei „Dreh“ absolviert B eine Ballan- und -mitnahme nach hinten. Nun wird zu C gepasst. C spielt zu B und B legt den Ball für C auf, so dass dieser zu A passen kann.

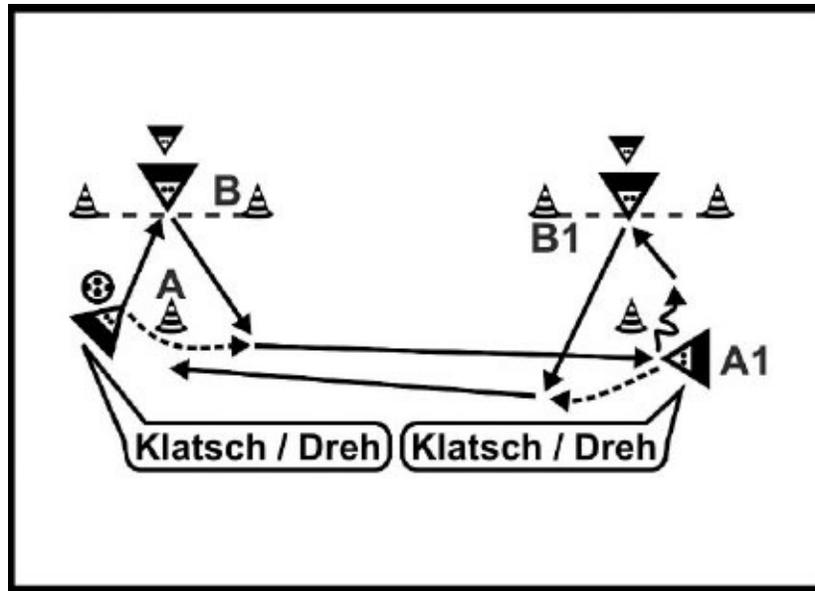
Spieler A wechselt nach B, B nach C und C nach A.

Spieleranzahl: 4–5 Spieler. Ein fünfter Spieler stellt sich bei A an.

Wettbewerb: –

Variation: Nach der Hälfte der Zeit stellen sich die Spieler auf der anderen Seite neben die Hütchen. B dreht sich dann mit dem Pass von A in die andere Richtung auf.

TIPP:–



Organisation & Ablauf

Zwei 15 Meter voneinander entfernte Hütchendreiecke (5 * 7 Meter) entsprechend der Zeichnung aufbauen.

Je ein Spieler an den beiden Positionen A, ein Spieler A hat einen Ball. Die restlichen Spieler stehen hinter den beiden Hütchendreiecken.

Spieler A spielt Doppelpass mit B (Hütchen A wird dabei „ausgespielt“). Dann passt A weiträumig zu A1, dieser dreht auf und spielt Doppelpass mit B1 (Hütchen B wird dabei „ausgespielt“). A1 passt zur Position A zurück.

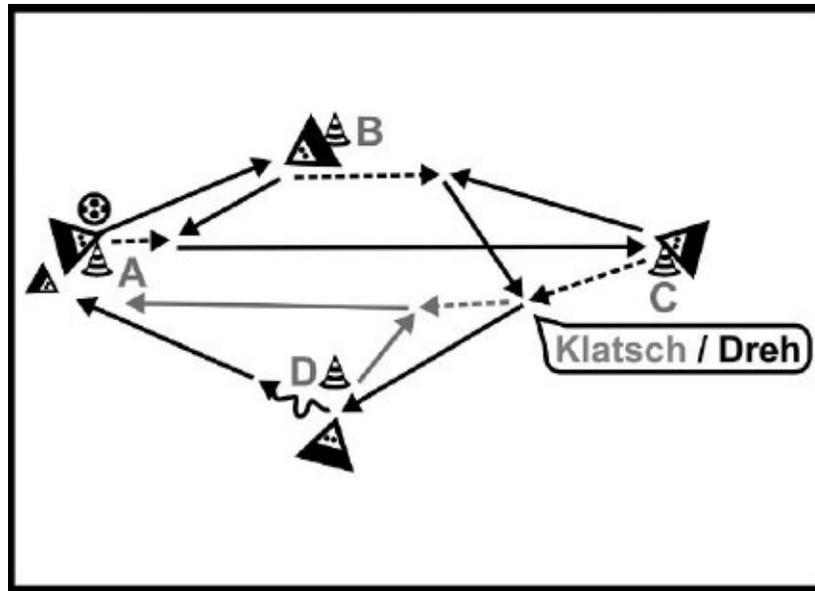
Spieler A wechselt nach seinem weiträumigen Pass zu B und B, nachdem er Doppelpass gespielt hat, zu A.

Spieleranzahl: 4–6 Spieler. Bei 4 Spielern die Positionen B einfach besetzen.

Wettbewerb: Welche Gruppe spielt in 4 Minuten mehr weiträumige Pässe?

Variation: Nach der Hälfte der Zeit wechseln die Spieler zum anderen Dreieck innerhalb ihres Parcours.

Tipp: Den weiträumigen Pass druckvoll in den Fuß Richtung Spielfortsetzung spielen. Die Spieler A coachen jeweils mit „Klatsch“ und „Dreh“.



Organisation & Ablauf

Eine Hütchenraute von 15 × 30 Metern aufbauen. Abstand von A nach B / D beträgt ca. 12 Meter.

An den Positionen B bis D je einen Spieler ohne Ball stellen. Die restlichen Spieler mit einem Ball ans Starthütchen A.

Spieler A passt zu B, B lässt klatschen und A spielt einen weiträumigen Pass zu C. C spielt Doppelpass mit B und passt dann zu D. C coacht D mit „Klatsch“ oder „Dreh“. Bei „Klatsch“ lässt D den Ball klatschen und C passt zum zweiten Spieler A. Bei „Dreh“ dreht sich D auf und spielt dann direkt zum zweiten Spieler A.

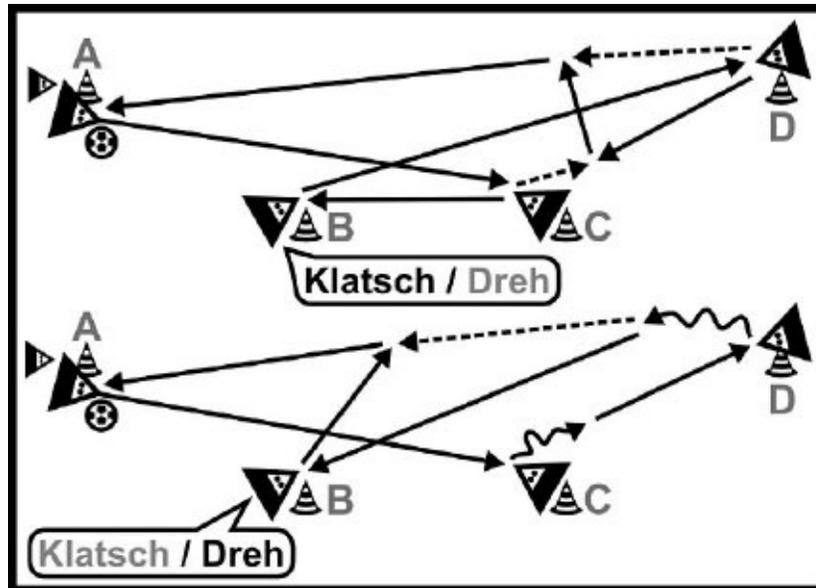
Jeder Spieler wechselt eine Position weiter.

Spieleranzahl: 5–6 Spieler.

Wettbewerb: –

Variation: Nach der Hälfte der Zeit die Spielrichtung wechseln.

Tipp: Spieler D steht ca. 2 Meter außen am Hütchen in offener Stellung und erhält den Pass in den hinteren Fuß.



Organisation & Ablauf

Vier Hütchen entsprechend der Zeichnung aufbauen. Abstand von A nach D beträgt ca. 25 Meter, Hütchen B und C stehen ca. 8 Meter versetzt und 10 Meter auseinander.

Auf den Positionen B bis D einen Spieler stellen. Die restlichen Spieler gehen mit einem Ball zum Starthütchen A.

Spieler A überbrückt B und spielt einen Pass direkt zu C. Je nach Kommando von B dreht C auf oder lässt auf B klatschen. Es folgt ein Pass zu D. Bei „Klatsch“ spielt D Doppelpass mit C und bei „Dreh“ spielt D Doppelpass mit B. Nach dem Doppelpass spielt D zu A.

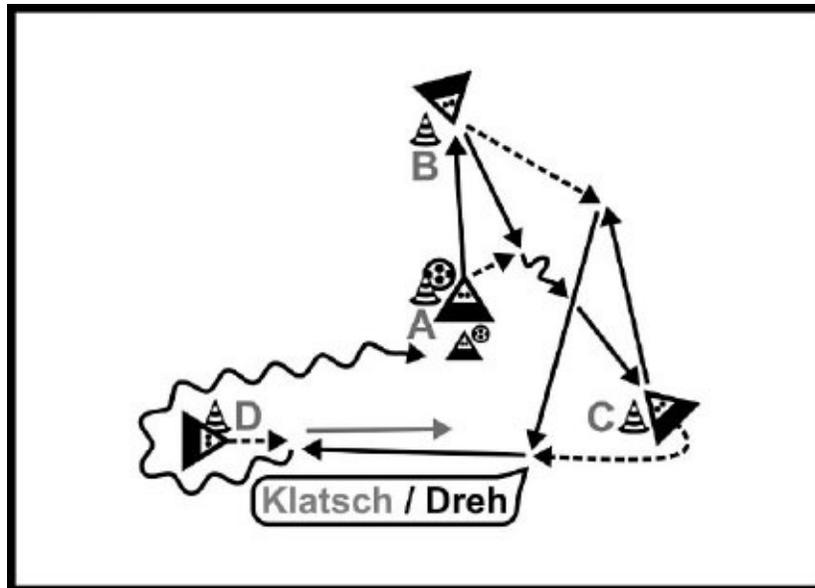
Alle Spieler wechseln eine Position weiter.

Spieleranzahl: 5–6 Spieler.

Wettbewerb: –

Variation: Nach der Hälfte der Zeit wird die Übung von Position D gestartet.

Tipp:–



Organisation & Ablauf

Vier Hütchen entsprechend der Zeichnung aufbauen. Abstand A zu B = 12 Meter, und A befindet sich mit C und D in einem Dreieck (25 × 8 Meter).

Die Spieler A haben je einen Ball und auf den restlichen Positionen steht je ein Spieler ohne Ball.

A passt nach B, B lässt klatschen und A dreht sich auf. A passt zu C, C lässt auf den entgegenkommenden B klatschen und B spielt C in der Tiefe an (C umläuft zuvor sein Hütchen). C leitet den Ball zum entgegenkommenden D mit dem Kommando „Klatsch“ oder „Dreh“ weiter. Bei „Dreh“ dreht D sich mit der Ballannahme auf, umdribbelt sein Hütchen.

Bei „Klatsch“ spielt er den Ball direkt auf C zurück und erhält von C einen Pass in der Tiefe (D umläuft zuvor sein Hütchen).

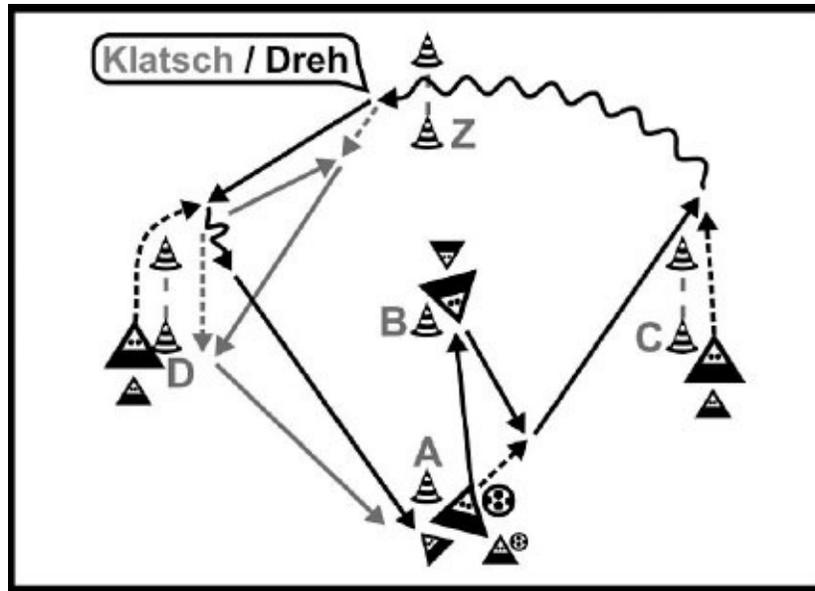
Jeder Spieler wechselt eine Position weiter.

Spieleranzahl: 4–6 Spieler.

Wettbewerb: –

Variation: Nach der Hälfte der Zeit wird die Spielrichtung gewechselt (B lässt zur anderen Seite klatschen).

Tipp: D kommt C erst entgegen, wenn dieser tatsächlich passen kann; dann aber explosionsartig.



Organisation & Ablauf

A, B und Z im Abstand von je 12 Metern in Reihe stellen. Seitlich im Abstand von 20 Metern stehen die beiden Hüchchentore C und D (Breite: 3 Meter).

Drei Spieler mit zwei Bällen zu A und je zwei Spieler zu den Hüchchen B, C und D.

Spieler B erhält nach einer Auftaktbewegung von A den Ball. Diesen lässt er leicht in Spielrichtung klatschen. A passt in die Tiefe zu C, C absolviert ein Tempodribbling durch das Hüchchentor Z und passt zu dem entgegenstartenden Spieler D. D erhält von C wahlweise das Kommando „Klatsch“ oder „Dreh“. Bei „Klatsch“ passt D direkt zu C zurück und erhält von C einen Pass in die Tiefe. Bei „Dreh“ dreht sich D auf und passt zu A.

Sobald C durch das Hüchchentor Z gedribbelt ist, startet die nächste Aktion.

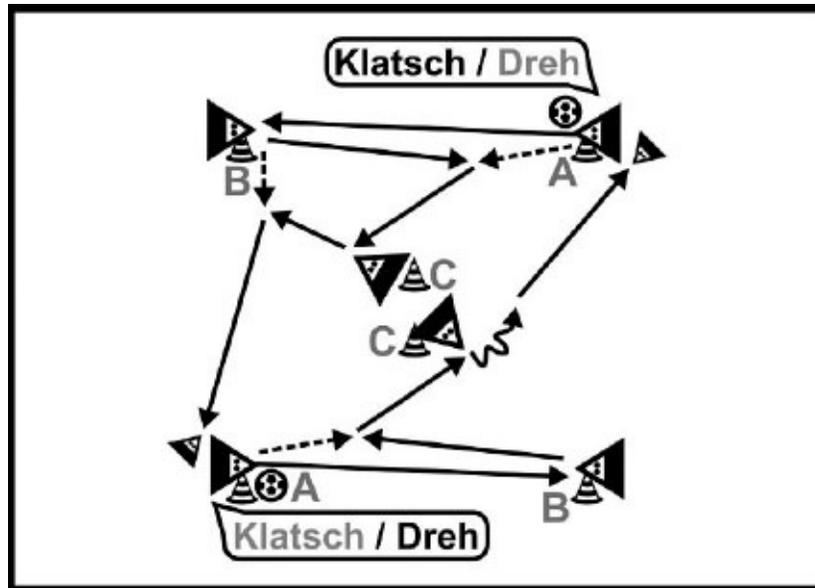
Die Spieler wechseln eine Position weiter.

Spieleranzahl: 5–9 Spieler. Bei 5 Spielern die Positionen B, C und D einfach besetzen. Letzter Spieler A ist ohne Ball.

Variation: Spielrichtung wechseln.

Tipp: Spieler C startet erst mit dem Pass von A in die Tiefe (Stichwort: Abseits).

Spieler D startet C, kurz bevor C passen kann, explosionsartig entgegen und erhält den Pass in den inneren Fuß.



Organisation & Ablauf

Zwei Dreiecke (12 × 10 Meter) 8 Meter voneinander entfernt aufbauen.

Je zwei Spieler mit einem Ball an die beiden Positionen A stellen. Positionen B und C mit je einem Spieler besetzen.

Die vorderen Spieler A starten gleichzeitig mit einem Pass (Kommando „Klatsch“) zu B in den Parcours. B lässt klatschen und A nimmt den Ball nach vorne mit und passt in den hinteren Fuß von C. Dabei coacht er C entweder mit „Klatsch“ oder „Dreh“. Bei „Klatsch“ lässt C auf B klatschen und B passt zum zweiten Spieler A. Bei „Dreh“ dreht sich C auf und er passt zum zweiten Spieler A.

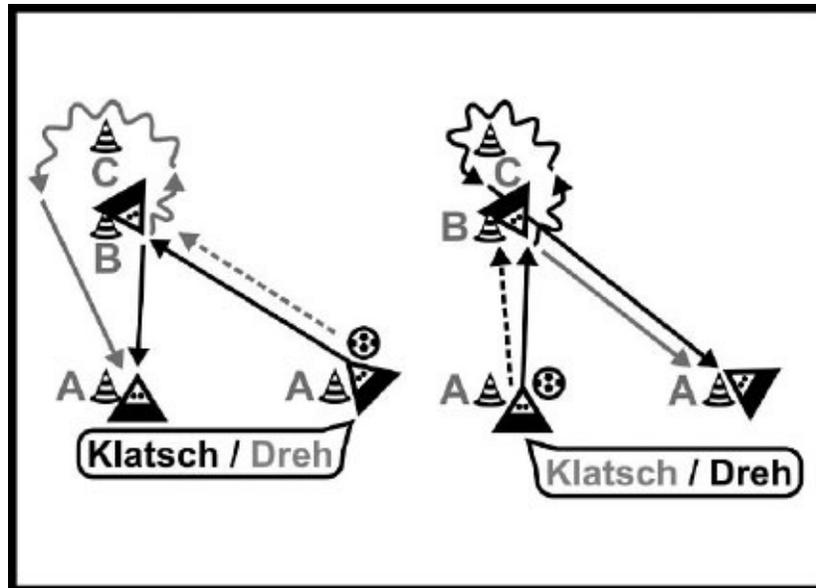
A wechselt nach B, B nach C und C zu A des anderen Hütchendreiecks.

Spieleranzahl: 6–10 Spieler. Bei 6–7 Spielern Position A einfach besetzen und Dribbling von C nach A (bei Klatsch:

Doppelpass zwischen B und C). Bei 9–10 Spielern Position A dreifach besetzen.

Variation: Die Spielrichtung wechseln. B passt nach A usw.

Tipp: B wartet das Kommando von A zu C ab, bevor er seine Position verlässt. So kann er aus einer tieferen Position in den Ball gehen. Der zweite Spieler A startet die nächste Aktion, sobald auf der anderen Position A der Ball ist.



Organisation & Ablauf

Ein Hütchendreieck (10 × 8 Meter) entsprechend der Zeichnung aufbauen. 5 Meter hinter B steht ein Wendehütchen C.

Je ein Spieler auf die Positionen A und B. Ein Spieler A hat einen Ball.

Spieler A passen immer zu B und coachen ihn mit „Klatsch“ und „Dreh“. Bei „Klatsch“ spielt B direkt zum anderen Spieler A zurück. Bei „Dreh“ nimmt B den Ball nach hinten an und mit, dribbelt um C und passt dann wieder zum anderen Spieler A.

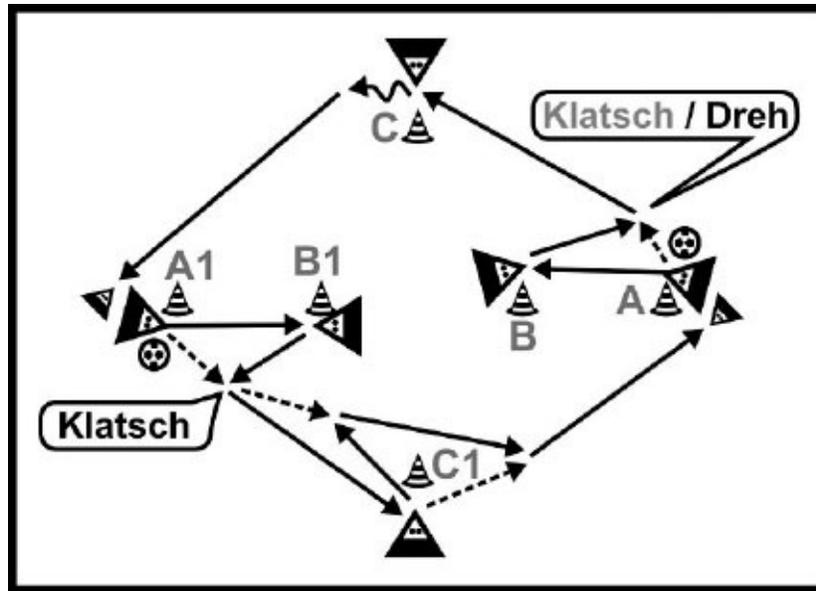
Nach einigen Durchgänge Spieler B wechseln.

Spieleranzahl: 3–4 Spieler. Für einen vierten Spieler ein drittes Hütchen A aufbauen.

Wettbewerb: –

Variation: –

Tipp: –



Organisation & Ablauf

Sechs Hütchen entsprechend der Zeichnung aufbauen. Abstand A nach B ca. 12 Meter, von B nach B1 ca. 15 Meter und von C nach C1 ca. 20 Meter.

Je zwei Spieler mit einem Ball an die beiden Startpositionen A und an die restlichen Hütchen je einen Spieler ohne Ball stellen.

Die beiden Spieler A passen gleichzeitig zu B. B lassen nach einer Auftaktbewegung klatschen und A passen zu C. A coachen C nun wahlweise mit „Klatsch“ oder „Dreh“. Bei „Dreh“ drehen sich C auf und passen zum zweiten Spieler A der gegenüberliegenden Seite. Bei „Klatsch“ spielen C den Ball direkt auf A zurück, diese passen dann in die Tiefe zu C und C spielen zu A weiter.

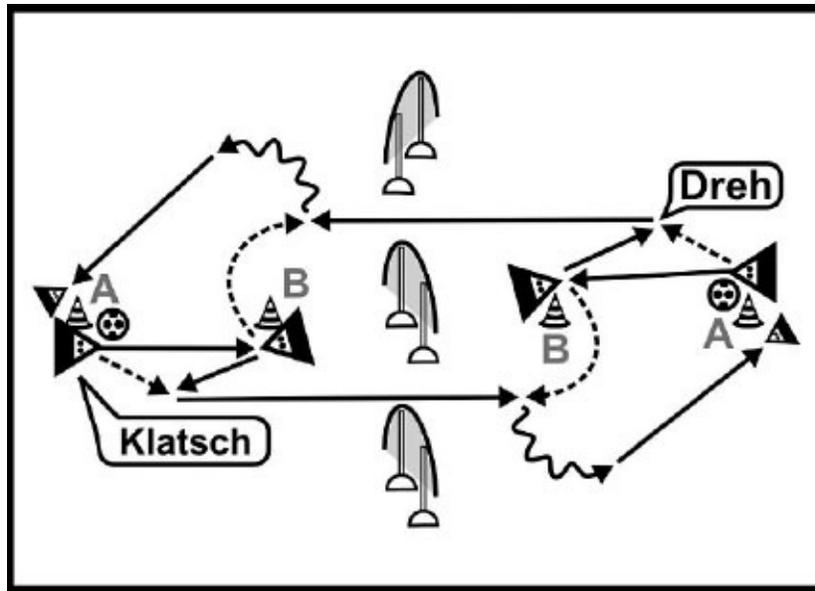
Spieler A wechselt zu B, B zu C und C zu A1. Auf der anderen Seite wird nach dem gleichen Muster gewechselt.

Spieleranzahl: 6–10 Spieler. Bei 6–7 Spielern Position A einfach besetzen mit Dribbling von C nach A. Bei 9–10 Spielern Position A dreifach besetzen.

Wettbewerb: –

Variation: Nach der Hälfte der Zeit die Spielrichtung wechseln.

Tipp: Spieler C steht zwei Meter außen von seinem Hütchen.



Organisation & Ablauf

Vier Hütchen im Abstand von je 12 Metern in einer Reihe aufstellen. Zwischen den Positionen B werden drei „simulierte Gegenspieler“ aufgebaut.

Hütchen B einfach besetzen und die restlichen Spieler teilen sich mit einem Ball an die Starthütchen A auf.

Die beiden Spieler A starten gleichzeitig mit einem Pass zu B. B lassen den Ball leicht in Spielrichtung klatschen, drehen sich danach sofort in die entgegengesetzte Richtung und bieten sich hinter je einer „Gasse“ für ein Zuspiel an. B erhalten dort einen druckvollen Pass, drehen auf und passen zum zweiten Spieler A.

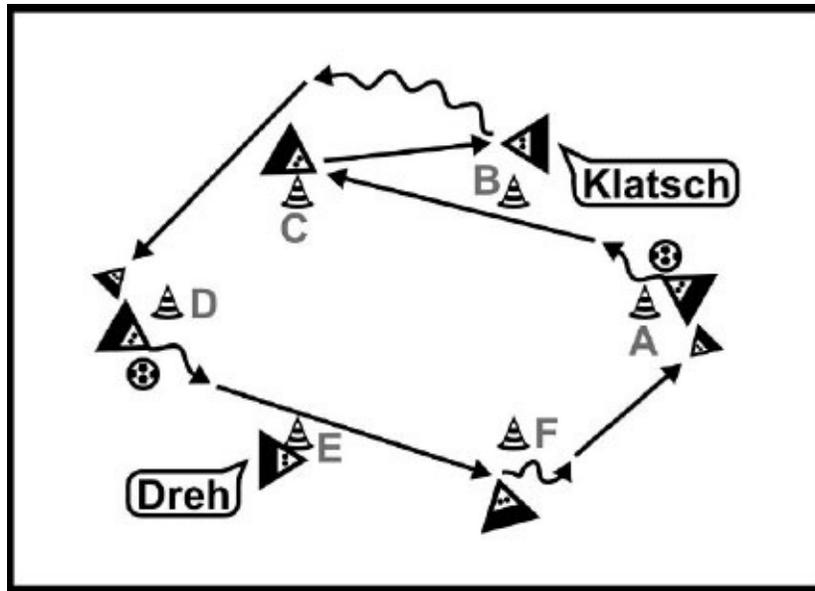
A wechselt nach seinem Pass durch die Gasse sofort zu B und B folgt seinem Pass zum Starthütchen A.

Spieleranzahl: 6–8 Spieler.

Wettbewerb: Welches Team spielt nach 4 Min. mehr weiträumige Pässe (nur eine Richtung zählen)?

Variation: Die Spielrichtung wechseln. B lassen zur anderen Seite klatschen.

Tipp: Sobald auf beiden Positionen A der Ball ist, startet die nächste Aktion mit einer Auftaktbewegung von B. B erhält den Pass in die Bewegung. Spielerdummies lassen sich aus zwei Stangen und einem Plastiksack herstellen.



Organisation & Ablauf

Ein Hütchenhexagon (30 × 16 Meter) aufbauen.

Zwei Spieler mit einem Ball zu den beiden Positionen A und D. Zu den restlichen Positionen je ein Spieler ohne Ball.

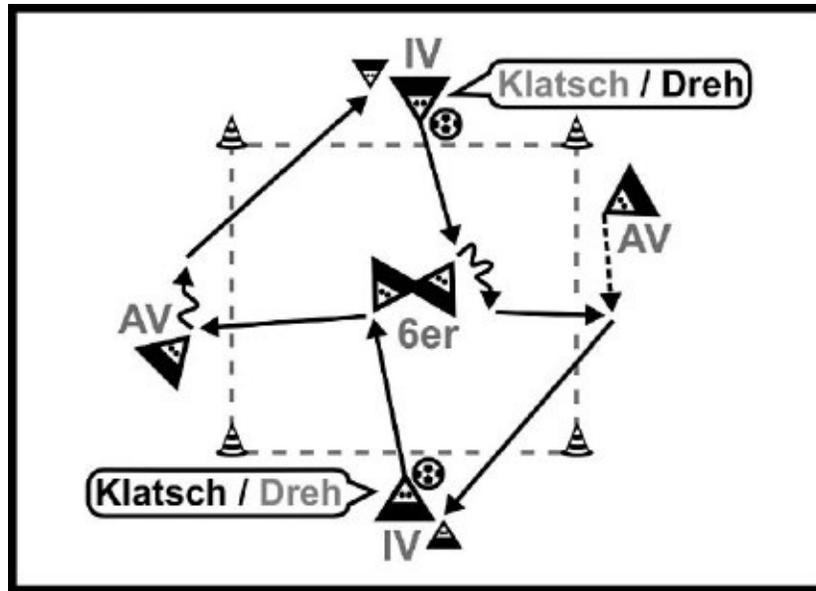
Spieler A und D passen gleichzeitig zu C bzw. F. Die Spieler B und E coachen wahlweise mit „Klatsch“ oder „Dreh“. Bei „Klatsch“ wird direkt auf den Kommandoggeber zurückgespielt. Dieser dribbelt kurz an und passt dann zum zweiten Spieler der gegenüberliegenden Startposition. Bei „Dreh“ dreht sich der Angespielte sofort nach hinten auf und passt dann zur Startposition A / D.

Die Spieler wechseln eine Position weiter.

Spieleranzahl: 6–10 Spieler. Bei 6–7 Spielern A D einfach besetzen. Bei „Dreh“ Dribbling von C F zu A D. Bei „Klatsch“ Pass in die Tiefe zu C F. Bei 9–10 Spielern A / D dreifach besetzen.

Variation: Spielrichtung wechseln.

Tipp: Der Trainer kann sich helfend hinter Spieler C oder F stellen. Je nachdem, wie eng er am Spieler dran ist, erfolgt das Kommando „Klatsch“ oder „Dreh“. Den ersten Pass immer druckvoll und präzise nach einem zweiten Ballkontakt spielen. Ball dazu kurz vorlegen.



Organisation & Ablauf

Ein Rechteck (20 × 30 Meter) aufbauen.

Je zwei Spieler (IV) postieren sich mit einem Ball mittig hinter den beiden Grundlinien, hinter beiden Längsseiten des Felds je ein AV, und zwei Spieler (6er) stehen zentral im Feld.

Ein IV beginnt die Übung, indem er mit seinem zweiten Ballkontakt zum vorderen 6er passt und ihn wahlweise mit „Klatsch“ oder „Dreh“ coacht. Der gegenüberliegende IV passt dann sofort zum anderen 6er und coacht ihn mit der jeweils anderen „Anweisung“. Bei „Klatsch“ lässt der 6er direkt auf AV klatschen und bei „Dreh“ dreht sich der 6er zunächst auf, bevor er zu AV spielt. AV leitet den Ball jeweils zum nächsten IV weiter.

Jeder Spieler folgt seinem Pass.

Spieleranzahl: 6–10 Spieler. Bei 6–7 Spielern wird Position IV einfach besetzt. AV dribbelt dann zu IV. Bei 9–10 Spielern wird IV dreifach besetzt.

Wettbewerb: –

Variation: Nach der Hälfte der Zeit die Spielrichtung wechseln.

Tipp: AV befindet sich in offener Stellung und nahe dem IV auf seiner Spielseite. So erhält er den Ball jeweils in der Bewegung herein.

Schnelligkeitsübungen

2. Spielthema: Antrittsschnelligkeit

Die **Schnelligkeit** gehört laut dem Ausbildungssystem von Ajax Amsterdam (TIPS: Technik, Intelligenz, Persönlichkeit, Schnelligkeit) zu den Grundelementen des Fußballs. Beim **Turbo-Lernfußball** versteht man in erster Linie unter Schnelligkeit die **Beschleunigungsfähigkeit** (Antrittsschnelligkeit). Da im Fußball der Raum oft eng ist, kommen Sprints über wenige Meter am häufigsten vor. Der Spieler, der auf den ersten Metern am schnellsten ist, erreicht vor dem Gegner den Ball. Wer schnell ist, erreicht den Ball auch oft vor dem Spielfeldaus. Der Schnelle läuft dem Gegner auch davon bzw. holt den Gegner noch rechtzeitig ein.

Der **Muskel** hat wie der Kopf ein **Gedächtnis**. Jeder absolvierte Sprint macht einen Spieler schneller. Deshalb sollte die Verbesserung der Schnelligkeit in **jeder Trainingseinheit** Thema sein. Sichtbare Fortschritte dauern zwar länger als z. B. beim Techniktraining, doch auf Dauer zahlt sich die investierte Zeit aus. Die Übungen zur Schnelligkeit haben darüber hinaus beim **Turbo-Lernfußball** in der Regel einen **Ballbezug**. So findet beim Schnelligkeitstraining auch immer eine Technikverbesserung statt.

Das **Schnelligkeitstraining** sollte immer im aufgewärmten und noch „frischen“ Zustand erfolgen. Die hier beschriebenen Übungen sind so gestaltet, dass sie den Spielern je Training ca. **10 bis 16 Sprints** über 10 bis 15 Meter ermöglichen. Zwischen den Sprints sollte eine ca. 45-sekündige Pause liegen. Eine Verbesserung der Schnelligkeit erfolgt nur bei **voller Intensität** des Sprints. Das Schnelligkeitstraining reduziert die Kraftreserven. Die Spieler müssen nach diesem Trainingselement mit ihrer Kraft haushalten. Sie können sich so besser auf die Trainingsinhalte konzentrieren.

Lernziele

1. Antrittsschnelligkeit (Beschleunigung)
2. Dribbling und Passen
3. Handlungsschnelligkeit
4. Schusskraft durch Schnellkraft
5. Koordination
6. Bissigkeit

Organisationshilfen

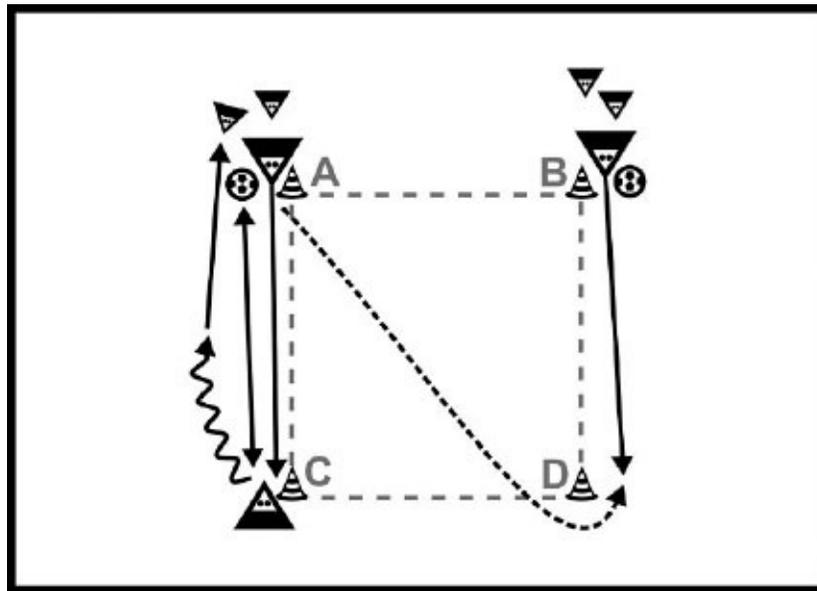
1. Die Trainingsgruppe auf 2–3 Parcours aufteilen und im Wettbewerb gegeneinander antreten lassen. Bei exakt gleicher Spielerzahl an den Parcours gewinnt das Team, welches zuerst nach einer vorgegebenen Rundenzahl zurück auf Ausgangsposition steht. Bei ungleicher Spielerzahl müssen die Pässe zwischen zwei Positionen gezählt werden
2. Verlierermannschaften mit Liegestützen, Purzelbäumen o. ä. „bestrafen“
3. Zwei Durchgänge absolvieren (ideal mit Variation). Chance auf „Revanche“. Verliererteam des ersten Durchgangs „versteckt“ leicht bevorzugen
4. In der Regel wird ein visuelles Startsignal des Trainers empfohlen
5. Bei den Fußballelementen auf Beidfüßigkeit achten
6. Volle Intensität und volle Pausen zwischen den Sprints

Koordinationsaufgaben an den Hürden

Schnelligkeitsübungen lassen sich gut mit **Koordinationsaufgaben** verbinden. Man organisiert z. B. zwei Hürdenreihen, zwei Spieler starten gleichzeitig mit einer Koordinationsaufgabe und nach der letzten Hürde sprinten sie durch ein Zieltor. Siehe erste Übung auf Seite [→](#). Mögliche Koordinationsaufgaben:

1. Kurze Schlussprünge in die Zwischenräume
2. Zwei (drei) Bodenkontakte je Zwischenraum. Variation: Seitwärts mit Rücken oder frontal zum Zieltor
3. Slalom-Sidesteps (Vorwärts-und Rückwärtslauf)
4. Spreizsprung über die Hürden. Beine geschlossen in den Zwischenräumen. Frontal oder mit Rücken zum Zieltor
5. Seitlich überkreuz laufen; ein Bodenkontakt je Zwischenraum, Beine im Wechsel vor und hinter das Standbein setzen
6. Spreizsprung und Beine überkreuz im Wechsel: seitlich über die erste Hürde mit leicht gespreizten Beinen springen (Hürde befindet sich zwischen den Beinen), Beine im nächsten Zwischenraum überkreuzen, wieder Spreizsprung über die nächste Hürde und wieder die Beine im nächsten Zwischenraum überkreuzen (jetzt anders herum)
7. Seitlich neben der ersten Hürde stehen, hürdenfernes Bein in den ersten Zwischenraum setzen (vor Standbein), das hintere Bein nachziehen und ohne aufzusetzen vor dem Standbein wieder auf die alte Position bringen. Das nun hintere Bein ohne aufzusetzen um das vordere Bein auf die alte Position setzen. Das nun hintere Bein neben dem vorderen Bein in den

ersten Zwischenraum nachziehen. Man steht nun in Ausgangsposition im ersten Zwischenraum



Organisation & Ablauf

Für je die Hälfte der Mannschaft ein 12 Meter großes Quadrat aufbauen.

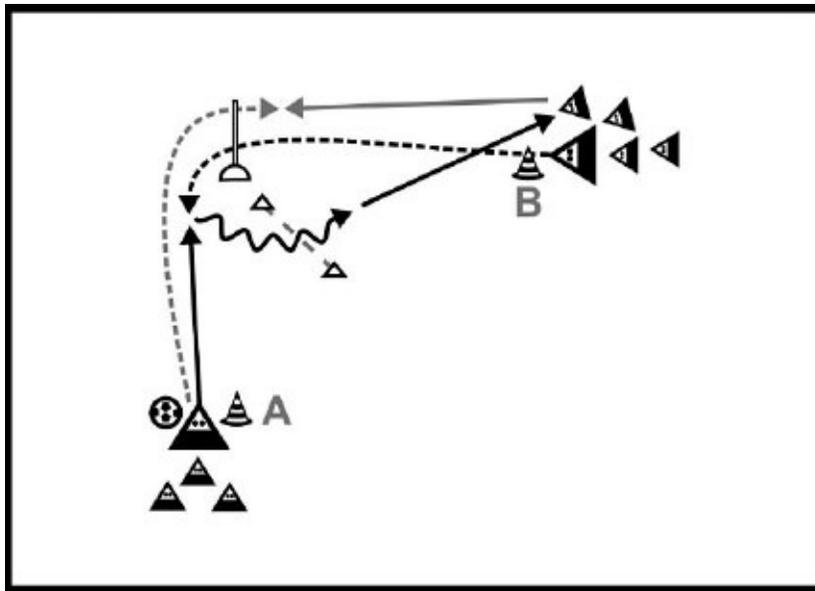
Ein Spieler zu C und die restlichen Spieler teilen sich an den beiden Positionen A und B auf. Der jeweils erste Spieler dort hat einen Ball.

Auf Trainersignal passt A zu C. C lässt den Ball klatschen, erhält erneut einen Pass von A und dribbelt zu A. Dort übergibt er den Ball dem nächsten Spieler und stellt sich dort an. A sprintet nach seinem zweiten Pass um das Hütchen D herum und erhält von B ein Zuspiel. Dieses lässt er klatschen, erhält erneut von B einen Pass, dribbelt zu B, übergibt den Ball und stellt sich dort an. B sprintet nach seinem zweiten Pass um das Hütchen C herum, erhält von A ein Zuspiel und immer so weiter.

Wettbewerb: Welche Gruppe ist zuerst ein viertes Mal auf Ausgangsposition?
Alternativ die Sprints zählen.

Variation: –

Tipp: Dem sprintenden Spieler immer in den äußeren Fuß passen. Die Spieler A und B stehen außen an ihren Hütchen.



Organisation & Ablauf

Im rechten Winkel zu einer Wendestange im Abstand von je 15 Metern die Hütchen A und B postieren. Unterhalb der Wendestange ein Zähltor markieren.

Die Spieler teilen sich an den beiden Hütchen auf. Spieler A hat einen Ball.

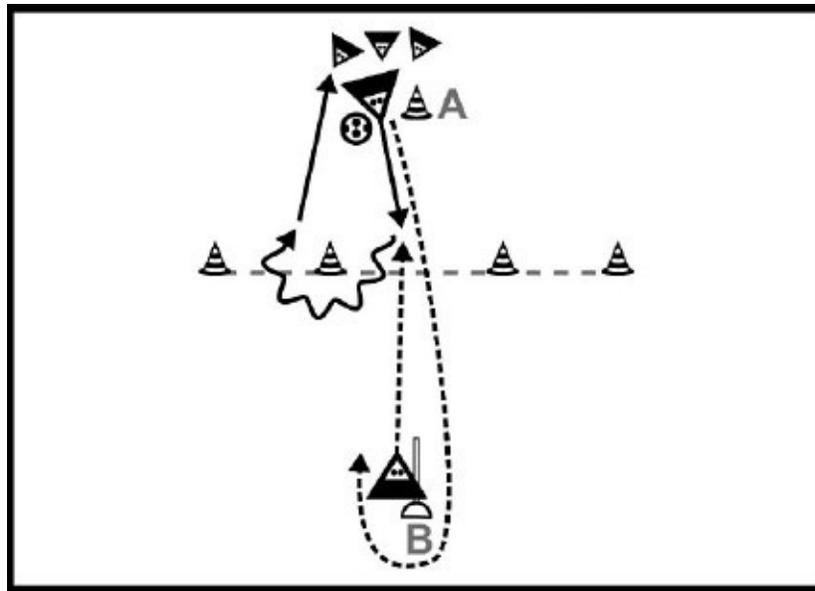
Spieler B sprintet um die Wendestange, erhält einen Pass von A, nimmt den Pass durch das Zähltor an und mit und passt zum nächsten Spieler B. Mit seinem Pass zu B sprintet A ebenfalls um die Wendestange, erhält einen Pass von B, dribbelt durchs Zähltor und passt zum nächsten Spieler A. Nach dem Dribbling durch das Zähltor immer zu der Position passen, von der aus man gestartet ist.

A wechselt nach B und umgekehrt.

Wettbewerb: Welchem Team gelingen nach 4 Minuten die meisten Dribblings durchs Zähltor?

Variation: –

Tipp: Nach dem Dribbling durch das Zähltor einen sehr präzisen Pass spielen, damit im Idealfall direkt zu dem sprintenden Spieler weitergespielt werden kann.



Organisation & Ablauf

Für ca. 5 Spieler einen Parcours entsprechend der Zeichnung aufbauen. Das zentrale Tor ist vier Meter breit und die beiden äußeren Tore zwei Meter. Das Starthütchen A ist 8 Meter und die Wendestange B 10 Meter von den Hütchentoren entfernt.

Ein Spieler geht ohne Ball zu B und die restlichen Spieler mit einem Ball zu A.

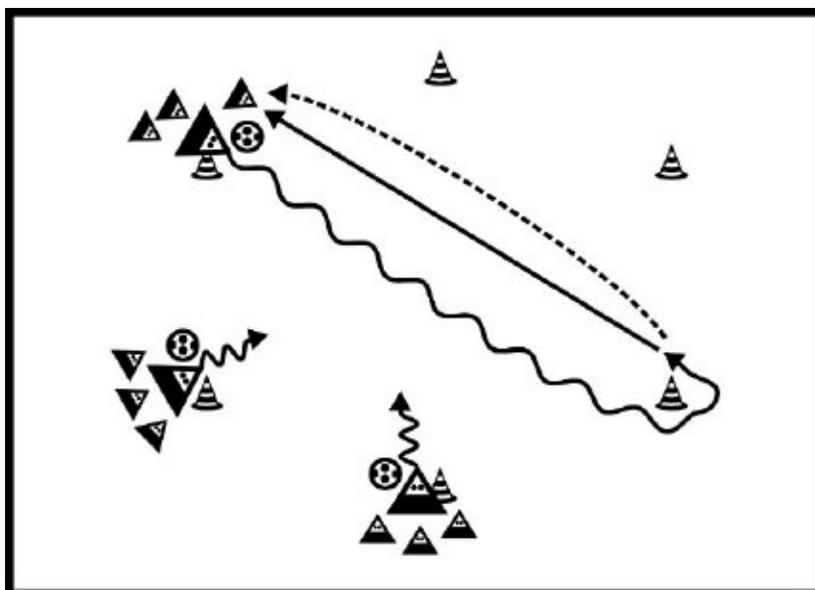
Spieler B sprintet durch das zentrale Tor und erhält von A einen Pass in den linken Fuß. Diesen nimmt er nach hinten an und mit, dribbelt durch das linke äußere Tor und passt mit links zum zweiten Spieler A. Sobald A zu B gepasst hat, sprintet er um die Wendestange und wieder zurück durch das zentrale Hütchentor und erhält dort vom nächsten Spieler einen Pass.

Nachdem B zu A gepasst hat, stellt er sich bei A an.

Wettbewerb: Welchem Team gelingen in 3 Minuten mehr Ballannahmen vor dem zentralen Hütchentor?

Variation: Bei einem zweiten Durchgang in den rechten Fuß von B passen, dieser nimmt den Ball durch das rechte Hütchentor an und mit und passt mit dem rechten Fuß zum zweiten Spieler A.

Tipp: –



Organisation & Ablauf

Ein Hütchenhexagon aufbauen. Dieses besteht aus einem Rechteck von 15×8 Metern und wird von einem 17 Meter breiten Hütchentor durchkreuzt. Der Abstand zu den gegenüberliegenden Hütchen ist jeweils gleich.

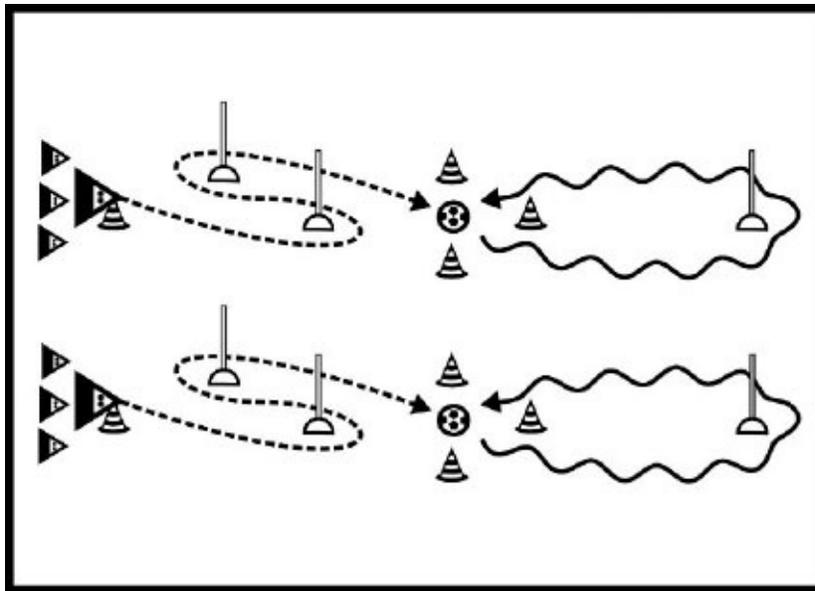
Die Mannschaft in drei Gruppen teilen und je einem Hütchen zuordnen. Die gegenüberliegenden Hütchen müssen frei sein. Der jeweils erste Spieler einer Gruppe hat einen Ball.

Auf Trainersignal dribbeln die ersten Spieler rechts um das gegenüberliegende Hütchen und passen mit dem rechten Fuß zum zweiten Spieler ihrer Gruppe. Sie sprinten ihrem Pass hinterher, klatschen den Passempfänger ab und dann startet dieser mit der gleichen Aufgabe in den Parcours.

Wettbewerb: Die Mannschaft, die zuerst 20 Pässe spielt, gewinnt.

Variation: Im zweiten Durchgang links um das gegenüberliegende Hütchen dribbeln und mit dem linken Fuß passen.

Tipp: Spielfeldumgebung beim Dribbeln, Passen und Sprinten wahrnehmen, um zeitverlierende Zusammenstöße zu vermeiden.



Organisation & Ablauf

14 Meter vor einem Starthütchen ein kleines Hütchendreieck aufbauen. Dazwischen zwei Wendestangen stellen und 8 Meter hinter dem Hütchendreieck eine weitere Wendestange.

Alle Spieler zum Starthütchen. Ein Ball liegt im Hütchendreieck.

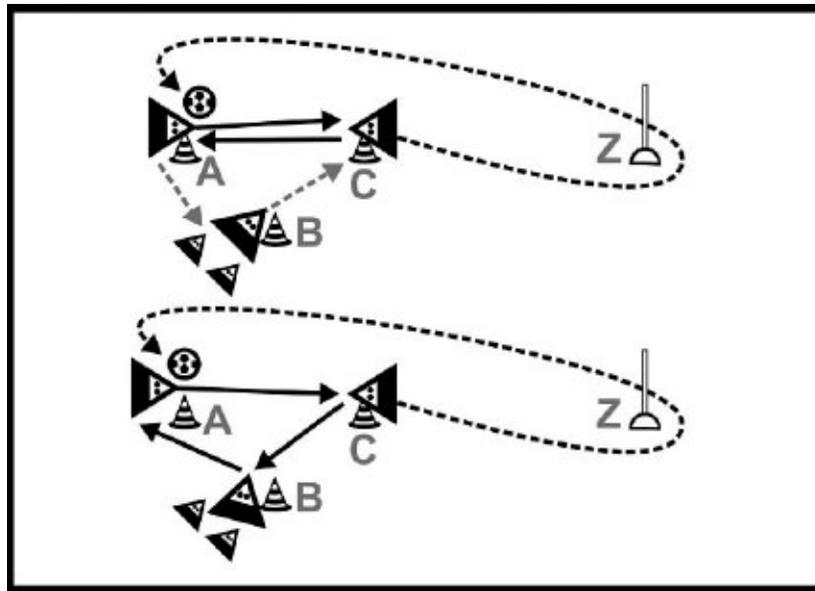
Auf Trainersignal sprintet der erste Spieler um die zweite Stange, läuft rückwärts um die erste Stange und dann vorwärts zum Ball im Hütchendreieck. Er dribbelt um die Wendestange und legt den Ball wieder ins Hütchendreieck zurück.

Nachdem der Ball im Hütchendreieck liegt, startet der zweite Spieler mit der gleichen Aufgabe.

Wettbewerb: Welches Team schafft in 5 Minuten mehr Dribblings um die Wendestange?

Variation: –

Tipp: –



Organisation & Ablauf

Ein Hütchendreieck (6 * 3 Meter) mit einer 8 Meter entfernten Wendestange Z aufbauen.

Je ein Spieler zu A und C, A mit Ball. Die restlichen Spieler zu B.

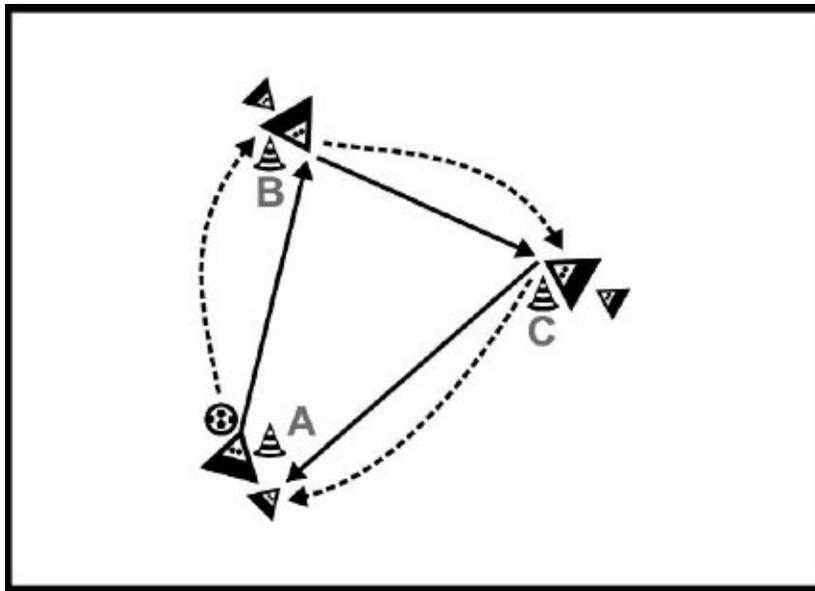
Spieler A passt zu C, C lässt auf A klatschen und sprintet um die Wendestange zu seinem von A angestoppten Ball. Erreicht C den Ball am Hütchen A, leitet er den nächsten Durchgang ein, indem er zu Spieler C passt.

Nach dem Rückpass von C wechselt A nach B und B nach C.

Wettbewerb: Welches Team schafft es, in 4 Minuten die meisten Bälle klatschen zu lassen?

Variation: C lässt zu B klatschen und B spielt zu A.

Tipp: –



Organisation & Ablauf

Für jede Mannschaftshälfte ein Hütchendreieck (Seitenlänge: 15 Meter) aufbauen.

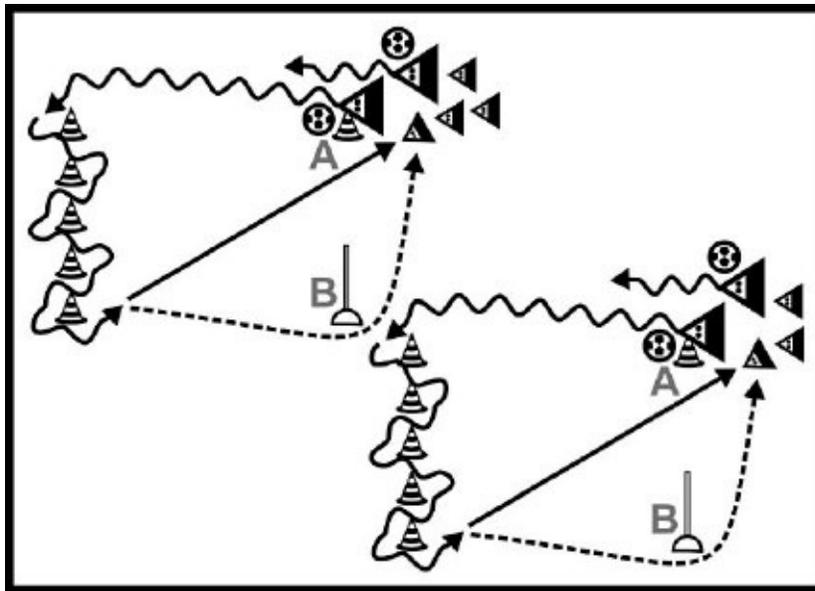
Die Spieler teilen sich zur gleichen Zahl an den drei Hütchen auf. Ein Spieler hat einen Ball.

Auf Trainersignal wird der Ball mit dem linken Fuß eine Position weitergespielt (Uhrzeigersinn). Der Passempfänger stoppt den Ball an. Der Passgeber sprintet seinem Pass nach und klatscht den Passempfänger ab. Sobald dieser abgeklatscht wurde, passt er eine Position weiter und sprintet hinterher. Immer so weit.

Wettbewerb: Welche Gruppe klatscht sich in 3 Minuten häufiger ab?

Variation: Für einen zweiten Durchgang die Spielrichtung wechseln und jeden Pass mit dem rechten Fuß spielen

Tipp: –



Organisation & Ablauf

Starthütchen A und Wendestange B im Abstand von ca. 10 Metern zueinander aufbauen. 12 Meter seitlich davon befindet sich eine Slalom-Hütchenreihe (7 Hütchen).

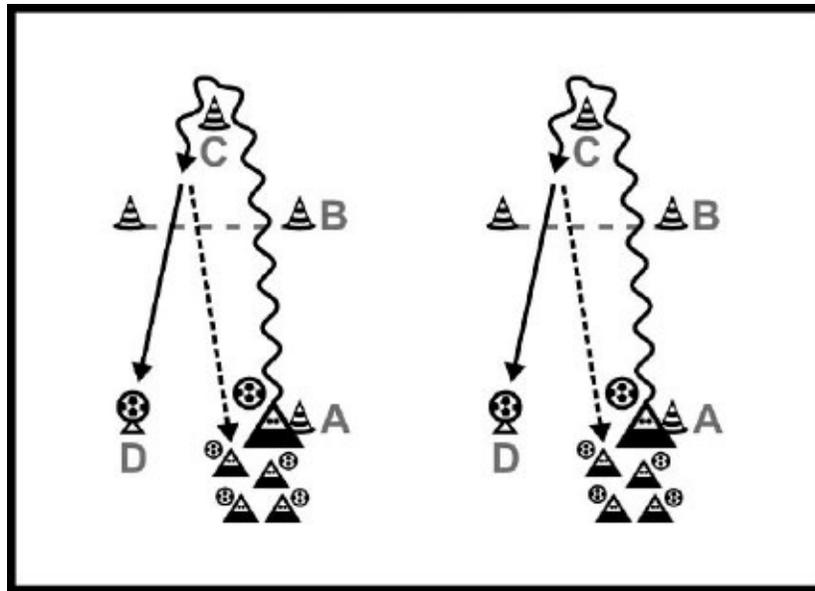
Alle Spieler zu A. Die ersten beiden Spieler haben einen Ball.

Auf Trainersignal dribbelt der erste Spieler zur Hütchenreihe, absolviert ein Slalomdribbling, passt nach dem letzten Hütchen zum ersten Spieler ohne Ball, sprintet um die Wendestange und klatscht diesen Spieler ab. Sobald dieser abgeklatscht ist, darf er auch in den Parcours starten. Ist der erste Spieler durch den Zwischenraum des zweiten und dritten Hütchens gedribbelt, startet der zweite Spieler in den Parcours.

Wettbewerb: Welches Team schafft in 5 Minuten die meisten Pässe?

Variation: Anstatt Flachpässe werden die Zuspiele geschippt (gelupft).

Tipp: –



Organisation & Ablauf

Im Abstand von 12 Metern vom Starthütchen A ein Hütchentor B (Breite: 5 Meter) aufbauen. 5 Meter hinter dem Hütchentor ein Wendehütchen C stellen. Neben dem Starthütchen befindet sich ein Hütchen D, auf dem ein Ball liegt.

Die Spieler A haben je einen Ball.

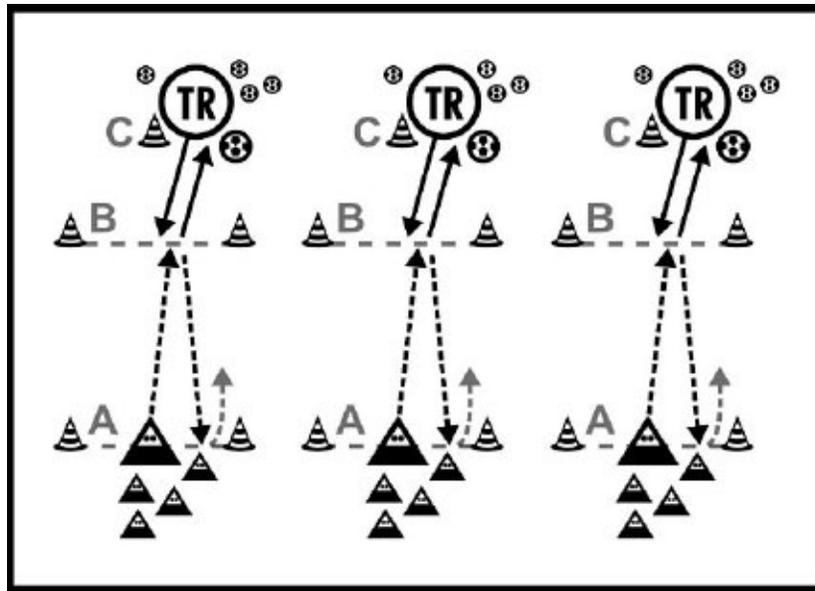
Auf Trainersignal dribbelt Spieler A um das Wendehütchen C und absolviert vor dem Hütchentor B einen Zielschuss (äußerer Fuß) auf den Ball von Hütchen D. Nach seinem Schuss sprintet er zum zweiten Spieler A und klatscht ihn ab. Nachdem dieser abgeklatscht wurde, startet er mit der gleichen Aufgabe in den Parcours.

Wettbewerb: Welchem Team gelingt es, in 5 Minuten mehr Bälle vom Hütchen D zu schießen?

Variation: Den Ball auf Hütchen A legen und von D aus zum Dribbling starten. Zielschuss dann mit dem anderen Fuß absolvieren.

Anstatt Hütchen D wird ein Mimitor für einen Zielschuss aufgebaut. Die Distanz dann erhöhen.

Tipp: Die hinteren Spieler A legen immer wieder den abgeschossenen Ball auf das Hütchen D.



Organisation & Ablauf

Im Abstand von 10 Metern zwei Hütchentore (Breite: 5 Meter) A und B aufbauen und 4 Meter davon entfernt Position C.

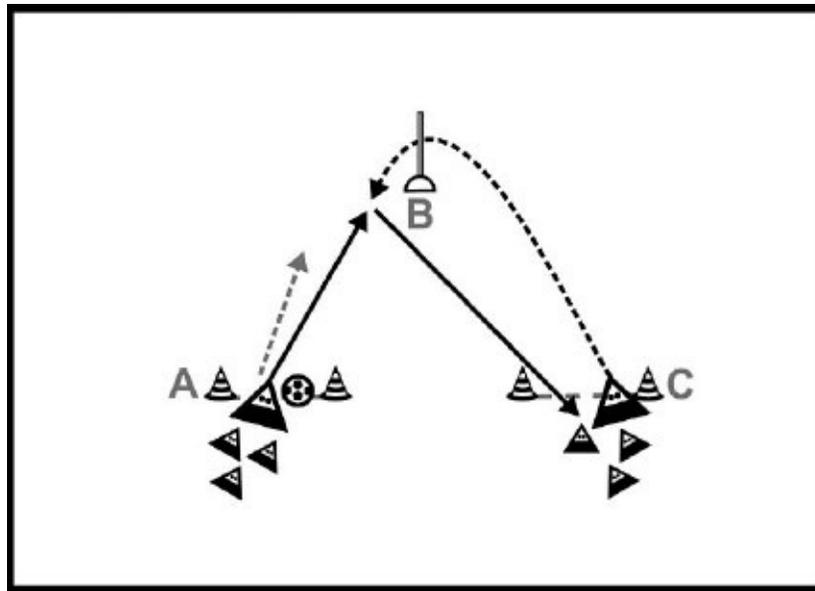
Die Spieler teilen sich hinter den Hütchentoren A auf. Je ein Trainer steht mit Bällen am Hütchen C.

Auf Trainersignal sprintet der erste Spieler Richtung Trainer und erhält auf Höhe vom Hütchentor B einen Ball zum Kopfball zugeworfen. Nachdem der Ball zum Trainer zurückgeköpft wurde, wird zum zweiten Spieler der Gruppe zurückgesprintet und dieser abgeklatscht. Jetzt sprintet dieser zum Trainer mit der gleichen Aufgabe.

Wettbewerb: Für jeden Ball, den der Trainer fangen kann, gibt es einen Punkt. Welches Team hat nach 90 Sekunden die meisten Punkte?

Variation: Weitere Aufgaben beim Trainer sind: halbhohe Bälle mit der linken rechten Innenseite zurückspielen; am Hütchentor B um 180 Grad drehen und den Ball mit dem äußeren Hinterfuß des starken Spielbeins zurückspielen; mit dem linken rechten Knie zurückspielen; halbhohe Ball mit dem linken / rechten Spann zurückspielen.

Tip: Bei 90 Sekunden und 5 Spielern je Gruppe ca. 4 Durchgänge absolvieren.



Organisation & Ablauf

Ein Dreieck (12 × 8 Meter) bestehend aus zwei Hütchentoren A / C (Breite: 3 Meter) und einer Wendestange B aufbauen.

Die Spieler teilen sich hinter den beiden Hütchentoren auf. Der erste Spieler A hat einen Ball.

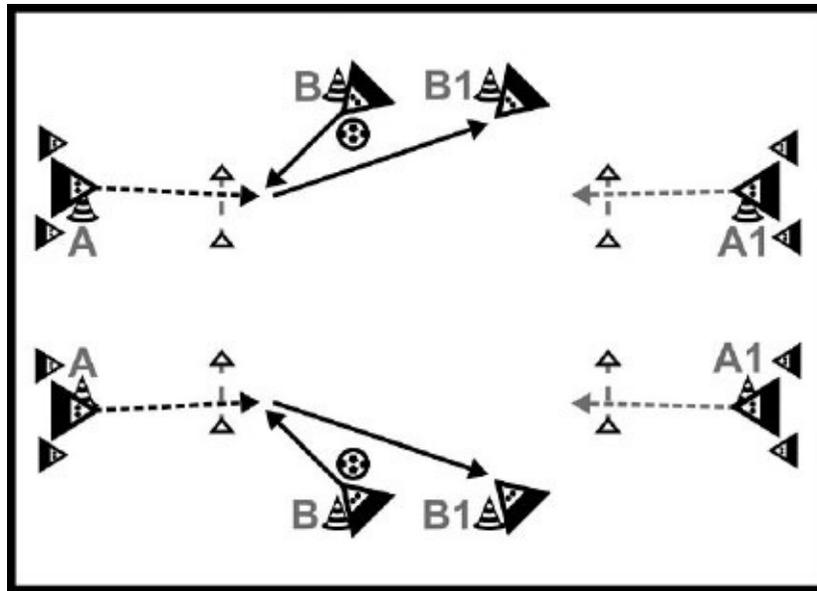
Auf Trainersignal sprintet Spieler C um die Wendestange, erhält von A einen Pass und spielt diesen direkt durch das Hütchentor C. Direkt nach dem Pass sprintet A ebenfalls um die Wendestange, erhält von C einen Pass und spielt diesen direkt durch das Hütchentor A.

A stellt sich bei C an und umgekehrt.

Wettbewerb: Welches Team hat nach 4 Minuten die meisten direkten Pässe durch die beiden Hütchentore gespielt?

Variation: Den sprintenden Spielern wird ein halbhoher Ball zugeworfen, den sie direkt durch das Hütchentor passen sollen. Dazu die Wendestangen drei Meter näher an die Hütchentore stellen.

Tipp: In den äußeren Fuß des Spielers passen. Lässt sich mit der Technikübung auf Seite [→](#) kombinieren. So kann man sich einen Aufbau für das Techniktraining sparen.



Organisation & Ablauf

Die zwei Startpositionen A und A1 im Abstand von 40 Metern zueinander aufbauen. 10 Meter vor die beiden Starthütchen je ein Zähltor stellen. 5 Meter von A versetzt zwei mittlere Positionen B und B1 markieren.

Die beiden Positionen B einfach besetzen. Jeweils 2 bis 4 Spieler zu den beiden Starthütchen. Spieler B hat einen Ball.

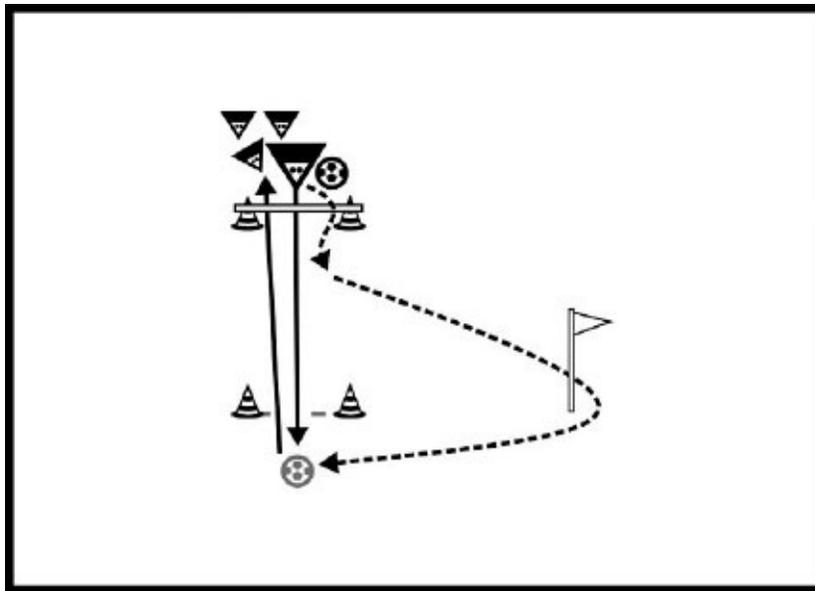
Auf Trainersignal sprintet A durch das Zähltor und erhält sofort von B einen Pass, den er direkt nach B1 weiterleitet. Sobald B1 den Ball angestoppt hat, sprintet Spieler A1 durch sein vorderes Zähltor und erhält von B1 einen Pass, den er direkt zu B weiterleitet.

A und B sowie A1 und B1 tauschen nach jeder Aktion ihre Positionen.

Wettbewerb: Welches Team ist nach 4 Minuten am häufigsten durch das Zähltor vor Position A1 gesprintet?

Variation: Für einen zweiten Durchgang wechseln die Spieler von A zu A1 sowie von B zu B1 und umgekehrt.

Tipp: Bei einem Frühstart wird ein Punkt abgezogen. Spieler A immer in den hinteren Fuß passen.



Organisation & Ablauf

Für ca. 4 Spieler einen Parcours entsprechend der Zeichnung aufbauen. Ein Hütchentor steht ca. 10 Meter entfernt vor einer Hürde. 8–10 Meter neben dem Hütchentor befindet sich eine Wendestange.

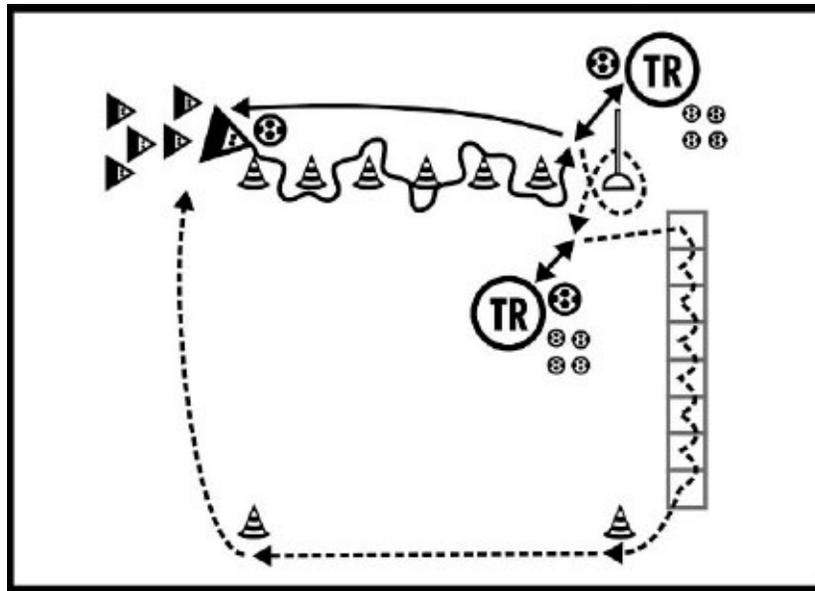
Die Spieler postieren sich mit einem Ball hinter der Hürde.

Auf Trainersignal passen die jeweils ersten Spieler unter die Hürde und durch das Hütchentor hindurch. Anschließend absolvieren sie einen Schlussprung über die Hürde, umlaufen das Wendehütchen und passen hinter dem Hütchentor zum zweiten Spieler ihrer Gruppe zurück. Dieser startet dann mit der gleichen Aufgabe in die Übung.

Wettbewerb: Für jeden Pass, der zurück unter die Hürde geht, gibt es einen Punkt für die Mannschaftswertung. Welches Team hat nach 4 Minuten die meisten Punkte?

Variation: Anstatt einen Schlussprung über die Hürde eine Rolle-Vorwärts absolvieren.

Tipp: Den Pass gut getimt spielen, damit der Weg zum Ball nicht zu groß wird.



Organisation & Ablauf

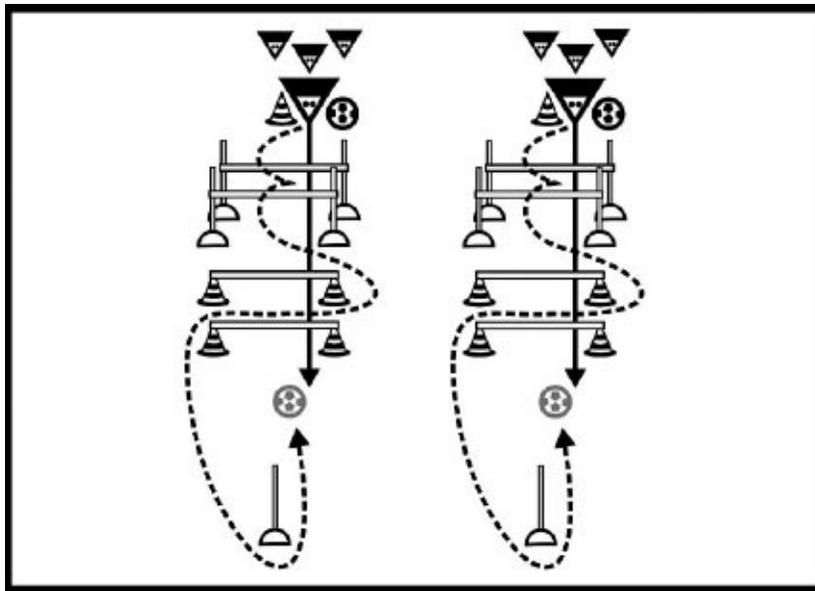
Eine Hütchenreihe mit einer Wendestange, einer Koordinationsleiter und einer „Sprintstrecke“ aufbauen.

Die Spieler stehen mit einem Ball in einer Reihe hinter den Hütchen. Zwei Trainer stehen mit Bällen an der Wendestange.

Der erste Spieler startet mit einem Slalomdribbling in den Parcours und passt nach dem letzten Hütchen zum nächsten Spieler zurück. An der Wendestange bekommen die Spieler vom ersten Trainer einen halbhohen Ball zugeworfen, den sie mit der rechten Innenseite zurückspielen sollen. Direkt im Anschluss umkreisen sie per Sidesteps die Wendestange und bekommen vom zweiten Trainer den Ball auf die linke Innenseite zugeworfen. Danach absolvieren sie eine Aufgabe an der Koordinationsleiter (z. B. zwei Bodenkontakte je Zwischenraum / kurze Schlussprünge). Es folgt ein 10–12 Meter langer Sprint und danach stellen sie sich wieder bei der Gruppe an.

Wettbewerb: –

Variation: Slalom-Sidesteps an der Hütchenreihe. Anstatt mit der Innenseite, den Ball mit dem Spann zurückspielen. Kopfbälle zu den Trainern: Einen Kopfball hoch zurückköpfen und den anderen als Aufsetzer.



Organisation & Ablauf

Vier Hürden hintereinander aufbauen.

Die ersten beiden Hürden sind höher. Im Abstand von 12 Metern dahinter eine Wendestange stellen.

Die Mannschaft in zwei Gruppen teilen und je hinter eine Hürdenreihe postieren. Der jeweils vorderste Spieler hat einen Ball.

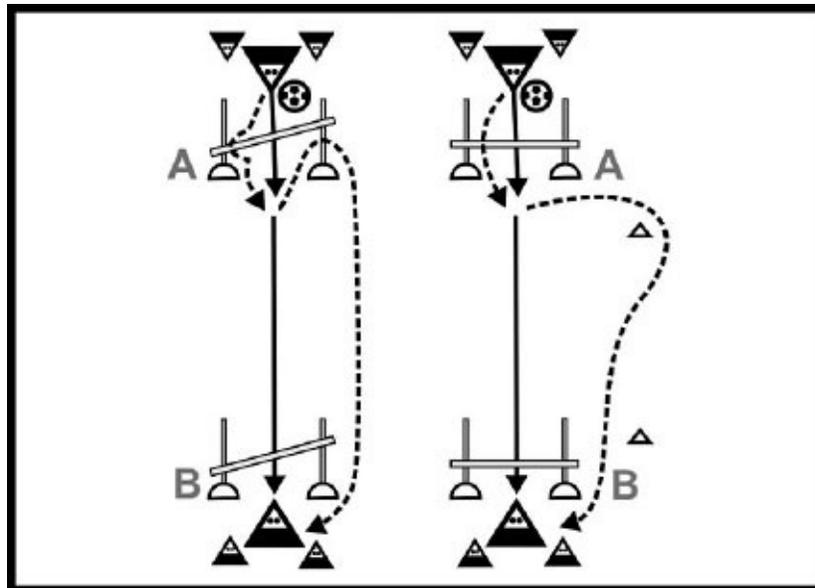
Auf Trainersignal spielen die ersten Spieler den Ball unter den vier Hürden durch, absolvieren zwei Schlusssprünge und dann Slalom-Sidesteps. Sie umlaufen die Wendestange und passen den zuvor gespielten Ball unter den Hürden zum nächsten Spieler ihrer Gruppe zurück.

Dieser startet sofort mit der gleichen Aufgabe in den Parcours.

Wettbewerb: Welches Team schafft zuerst 30 Rückpässe?

Variation: Den Ball nur unter der ersten Hürde spielen, Schlusssprung, nächste Hürde tunneln, Schlusssprung, Lupfer über die beiden letzten Hürden und dann wieder Slalom-Sidesteps. An der Wendestange eine Rolle-Vorwärts absolvieren.

Tipp: Für jede umgeschossene Hürde ein Minuspunkt.



Organisation & Ablauf

Im Abstand von 15 Metern zwei Hürden mit einer schrägen Querstange aufbauen.

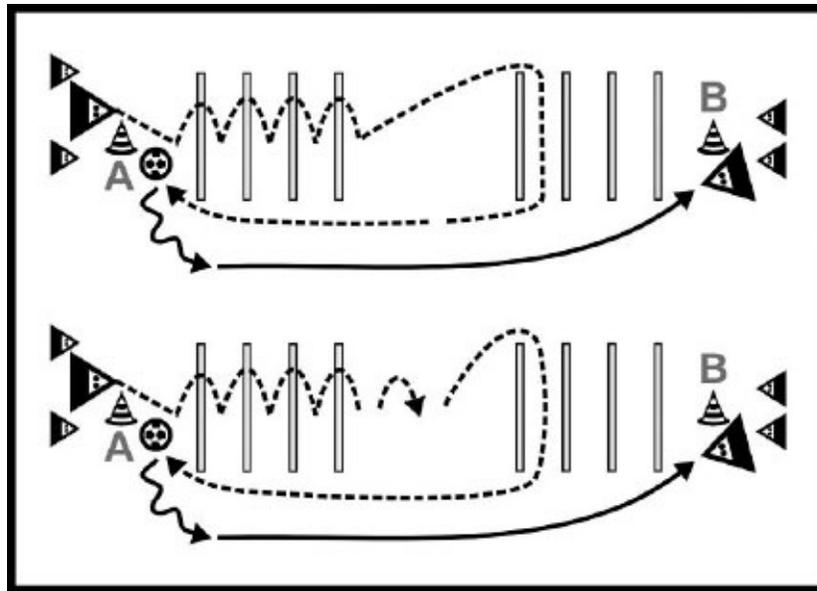
Hinter jede Hürde 3–4 Spieler stellen. Der vordere Spieler A hat einen Ball.

Auf Trainersignal spielt A den Ball unter der Hürde durch, absolviert einen Schlusssprung, passt den Ball zu B, kriecht unter der Hürde zurück und sprintet zu B. Sobald B von A abgeschlagen wird, startet er mit der gleichen Aufgabe in den Parcours.

Variation: Die Querstange waagrecht ausrichten. Den Ball über die Hürde lupfen, Rolle vorwärts über die Hürde, um ein äußeres Wendehütchen laufen, Pass zur gegenüberstehenden Gruppe, hinterhersprinten und abklatschen.

Wettbewerb: Welche Gruppe spielt zuerst 20 weite Pässe unter den Hürden?

Tipp: Sollte eine Hürde „abgeschossen“ werden, helfen die dort postierten Spieler, sie wieder aufzubauen.



Organisation & Ablauf

Zwei Hütchen A und B im Abstand von 20 Metern zueinander aufstellen. Vor den beiden Hütchen jeweils vier Stangen im Abstand von 50cm legen.

An jedes Hütchen ca. drei Spieler stellen. Der vordere Spieler A hat einen Ball.

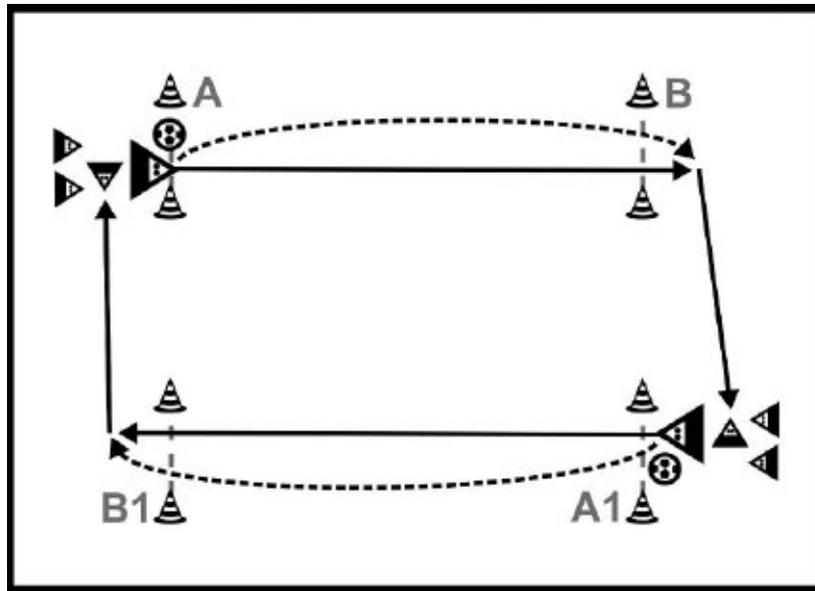
Auf Trainersignal durchläuft A die ersten vier Hürden mit je einem Bodenkontakt, umkurvt die letzte Stange der gegenüberliegenden Stangenreihe, sprintet zu seinem Ball zurück und spielt ihn zu B.

Spieler B stoppt den Ball und absolviert die gleiche Aufgabe.

Wettbewerb: Welche Gruppe spielt zuerst 30 Pässe?

Variation: Zwei Bodenkontakte in den Zwischenräumen der Stangen. Dann eine Rolle-Vorwärts absolvieren und der restliche Ablauf wie zuvor.

Tipp: Der angestoppte Ball soll hinter der ersten Stange liegen bleiben.



Organisation & Ablauf

Vier Hütchentore (Breite: 3 Meter) im Abstand von 12×10 Metern aufbauen.

3–4 Spieler an die beiden Startpositionen A stellen. Der jeweils vordere Spieler hat einen Ball.

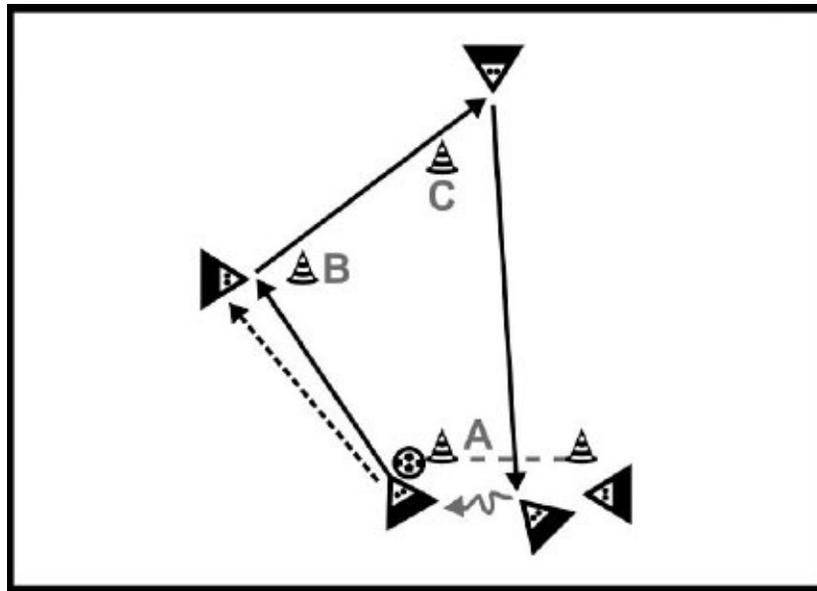
Auf Trainersignal passen die beiden Spieler A den Ball gut dosiert durch das Hütchentor B und sprinten ihrem Pass nach. Hinterm Hütchentor B passen sie den Ball zum nächsten Spieler A der anderen Seite.

Spieler A wechselt zu A1 und A1 zu A.

Wettbewerb: Welche Gruppe ist zuerst ein sechstes Mal auf Ausgangsposition?
Bei ungleichen Teamgrößen die Pässe zählen.

Variation: Schafft Spieler A es nicht, den Ball direkt durch das Hütchentor B zu spielen, so muss er seinem Pass nachstarten und den Passempfänger abklatschen, bevor dieser in den Parcours starten darf.

Tipp: Die Parcours so aufbauen, dass hinter den Hütchentoren B genügend Platz ist. Die dosierten Pässe mutig spielen.



Organisation & Ablauf

Ein Hütchendreieck (15 × 8 Meter) mit einem Zähltor A (Breite: 3 Meter) aufbauen.

5–6 Spieler einem Parcours zuweisen. An den Positionen B und C je einen Spieler und die restlichen Spieler mit einem Ball ans Zähltor A stellen.

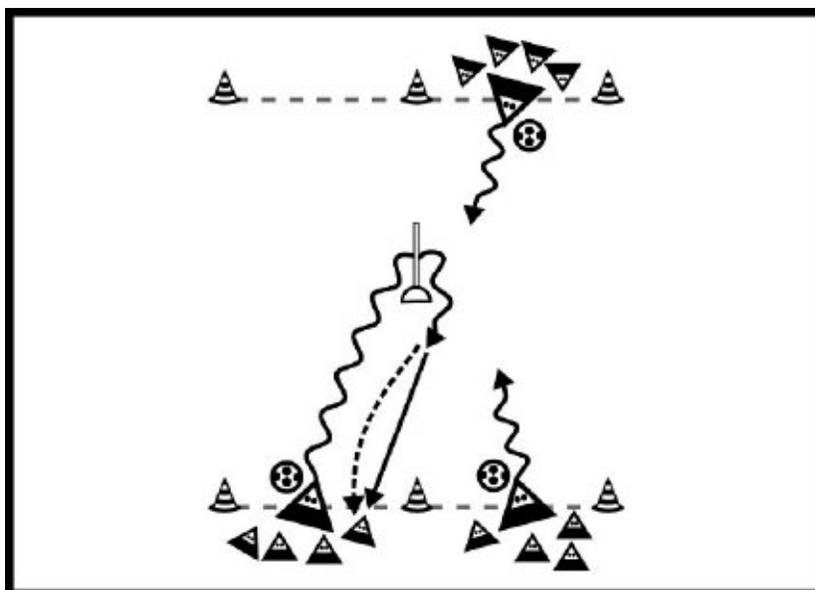
Spieler A passt zu B und sprintet hinterher. Sobald B von A abgeklatscht wird, passt B zu C (Ballweg hinter Hütchen C). Gelingt es C, den Pass direkt durchs Zähltor zu spielen, gibt es einen Punkt für die Mannschaftswertung. A nimmt den Ball an und mit und startet mit einem Pass zu B den nächsten Durchgang.

Die Spieler folgen ihren Pässen.

Wettbewerb: Welches Team erreicht zuerst 20 Punkte?

Variation: Für einen zweiten Durchgang die Spielrichtung wechseln (Parcours spiegelverkehrt zueinander aufbauen).

Tipp: –



Organisation & Ablauf

Vier Hütchentore (Breite: 5 Meter) und eine zentrale Wendestange aufbauen.

Abstand zwischen den jeweils zwei Hütchentoren beträgt 24 Meter.

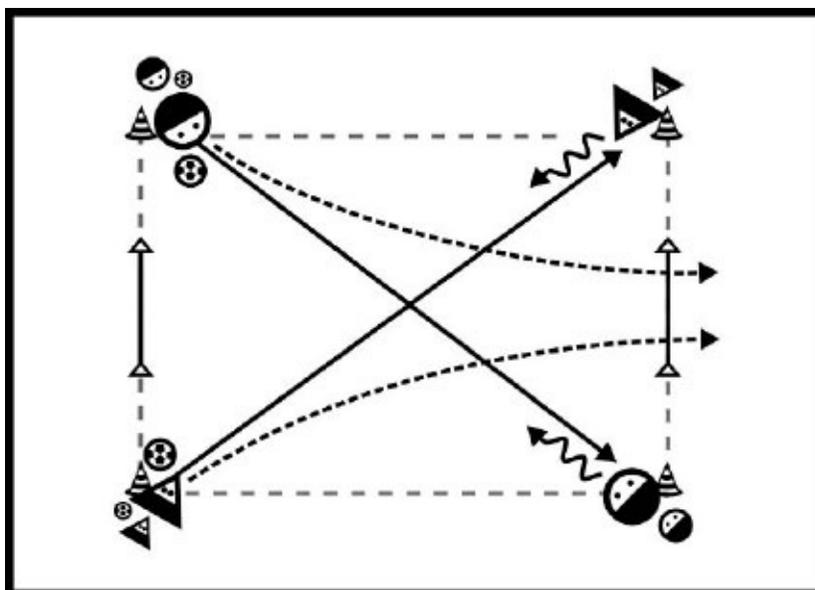
Je nach Spielerzahl 2 bis 4 Teams bilden und hinter den Hütchentoren postieren. Der jeweils erste Spieler hat einen Ball.

Auf Trainersignal dribbeln die jeweils ersten Spieler um die Wendestange herum und passen zum zweiten Spieler ihres Teams zurück. Sie sprinten ihrem Pass nach und klatschen den Passempfänger ab. Nachdem dieser abgeklatscht wurde, startet er mit der gleichen Aufgabe in den Parcours.

Wettbewerb: Welches Team schafft in 5 Minuten die meisten Pässe?

Variation: Für einen zweiten Durchgang die Seite wechseln, so dass mit dem anderen Fuß gepasst werden muss. Den Ball chippen.

Tipp: Frühstarts mit Punktabzug bestrafen. Beim Umdribbeln der Wendestange die Spielfeldumgebung wahrnehmen, um Zusammenstöße zu vermeiden. Je nach Bedarf einen größeren Bogen um die Wendestange machen.



Organisation & Ablauf

Für die Hälfte der Mannschaft ein Rechteck von 20×12 Metern aufbauen. Zwei gegenüberliegende Hütchentore (Breite: 4 Meter) markieren.

Die Mannschaft in zwei Teams teilen und je die Hälfte eines Teams einem Rechteck zuweisen. Hier stellen sich die Mitspieler diagonal gegenüber. Die Spieler auf einer Seite des Rechtecks haben je einen Ball.

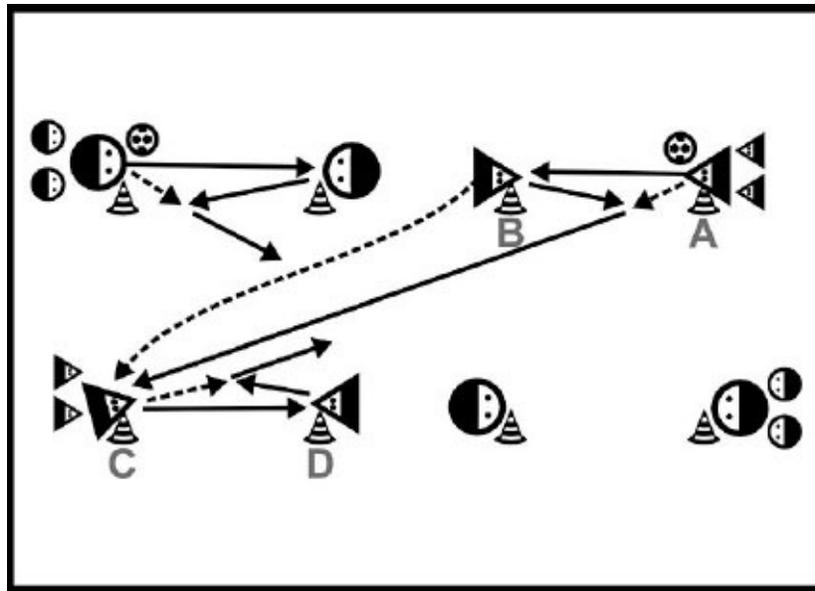
Auf Trainersignal wird diagonal zum Mitspieler gepasst und durch das gegenüberliegende Hütchentor gesprintet. Die Passempfänger nehmen das Zuspiel nach vorne mit und dribbeln durch das andere Hütchentor.

Nach jeder Aktion bei den Mitspielern gegenüber anstellen.

Wettbewerb: Die jeweils ersten Spieler erhalten einen Punkt für die Mannschaftswertung. Nach ca. 5 Minuten werden die Punkte der Teams von beiden Parcours addiert und ein Sieger ermittelt.

Variation: Für einen zweiten Durchgang die Positionen wechseln.

Tipp: Beim Dribbeln und Sprinten die Spielfeldumgebung wahrnehmen. Das Zuspiel nicht zu weit vorlegen, um jederzeit Kontrolle über den Ball zu haben.



Organisation & Ablauf

Acht Hütchen stehen vertikal 8 Meter und waagrecht 12 Meter auseinander.

Zwei Teams bilden und diagonal gegenüber postieren. Die Positionen B und D einfach besetzen und die restlichen Spieler teilen sich an A und C auf. Der vordere Spieler A hat einen Ball.

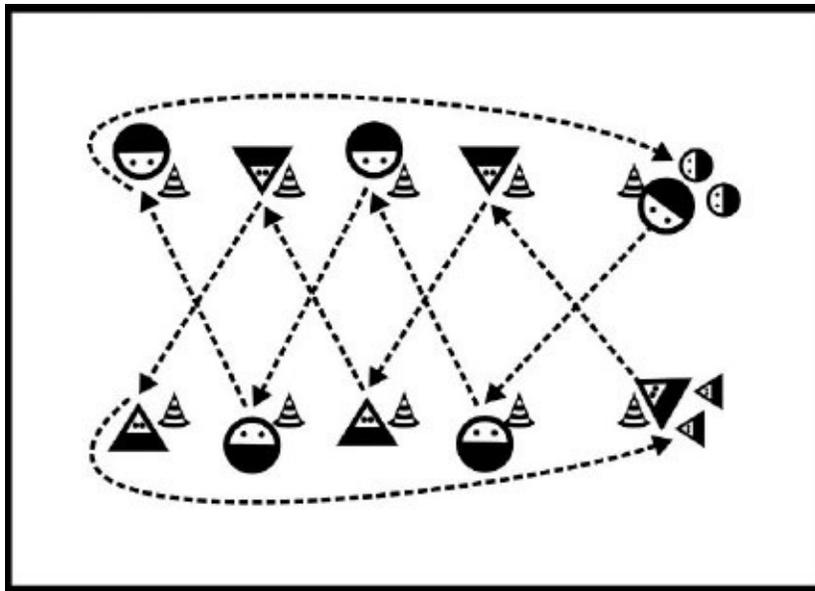
Die Teams starten gleichzeitig in den Parcours. A passt zu B, B lässt klatschen und sprintet zu C. B passt druckvoll zu C. Sobald C von B abgeklatscht wird, passt er zu D, D lässt klatschen und sprintet zu A. C passt druckvoll zurück zu A. Sobald A von D abgeklatscht wird, beginnt alles von Neuem.

Spieler A und C wechseln zu B bzw. D.

Wettbewerb: Welches Team schafft in 4 Minuten die meisten Pässe zwischen A und C?

Variation: Anstatt Flachpässe werden Flugbälle gespielt. Bälle dürfen gefangen werden (bei niedrigerem Leistungsstand).

Tipp: Bei Flugbällen genügend Ersatzbälle an den Positionen A und C bereithalten.



Organisation & Ablauf

Eine 12 Meter breite Gasse mit 10 Hütchen aufbauen. Der Abstand der Hütchen zueinander beträgt 5 Meter.

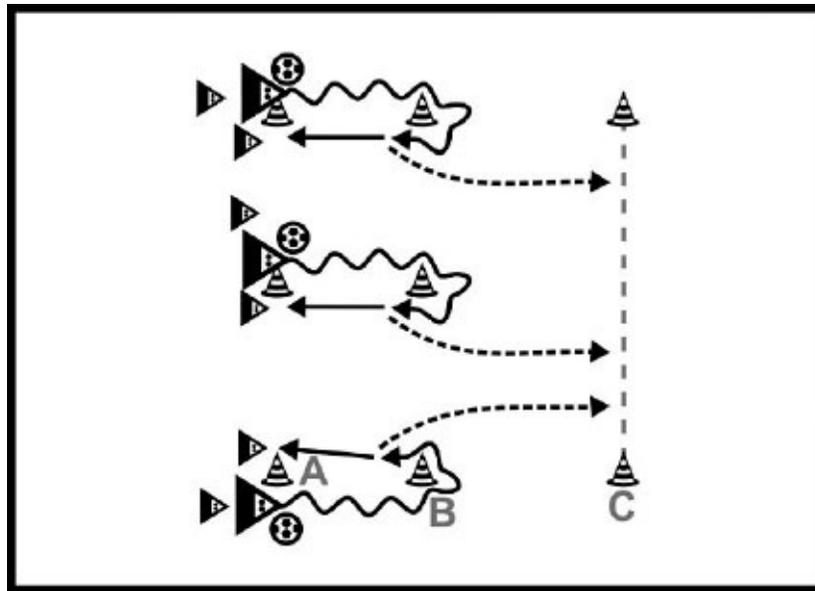
Zwei Teams bilden und im Wechsel an den Hütchen verteilen (siehe Zeichnung). An jedes Hütchen einen Spieler stellen und die restlichen Spieler stehen als Team zusammen an den beiden ersten Hütchen (Starthütchen).

Auf Trainersignal sprintet der jeweils Erste eines Teams vom Starthütchen aus diagonal zum nächsten Mitspieler und klatscht ihn ab. Dieser läuft nun ebenfalls diagonal zum nächsten Mitspieler, um ihn abzuklatschen usw. Der Spieler am letzten Hütchen sprintet, nachdem er abgeklatscht wurde, zum Starthütchen seines Teams und klatscht dort den nächsten Mitspieler ab.

Die Spieler bleiben an der Position, wo sie ihren Mitspieler abgeklatscht haben. Sie warten darauf, selbst abgeklatscht zu werden, um zum nächsten Mitspieler zu sprinten.

Wettbewerb: Welches Team ist zuerst wieder auf Ausgangsposition?

Variation: Spieler sitzen an ihren Positionen. Die Spieler dribbeln mit einem Ball.



Organisation & Ablauf

Drei Hütchenpaare (A und B) im Abstand von 8 Metern zueinander aufstellen. 12 Meter davon entfernt eine Ziellinie C markieren.

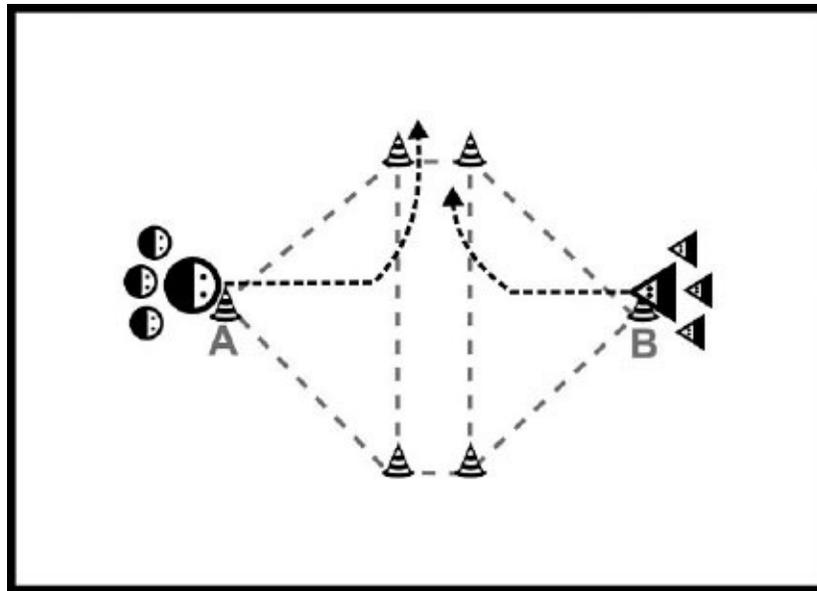
Die Spieler zu gleicher Zahl an den drei Starthütchen A verteilen. Der jeweils erste Spieler hat einen Ball.

Auf Trainersignal dribbeln die ersten Spieler rechts um das Hütchen B herum, passen mit dem rechten Fuß zum zweiten Spieler ihrer Gruppe und sprinten über die Ziellinie.

Wettbewerb: Wer ist am schnellsten? Mannschaftswertung bis 10 spielen. Die beiden „Verlierer-Teams“ werden mit je 5 Liegestützen „bestraft“.

Variation: Im zweiten Durchgang links um das Hütchen dribbeln und mit dem linken Fuß zurückspielen.

Tipp: Beim Trainersignal darf der Ball nicht vor dem Hütchen A liegen. Hütchen B soll komplett umdribbelt werden.



Organisation & Ablauf

Zwei Hütchendreiecke (20 × 15 Meter) im Abstand von 5 Metern an ihren Grundlinien gegenüber aufstellen.

Die Spieler teilen sich an den Positionen A und B auf.

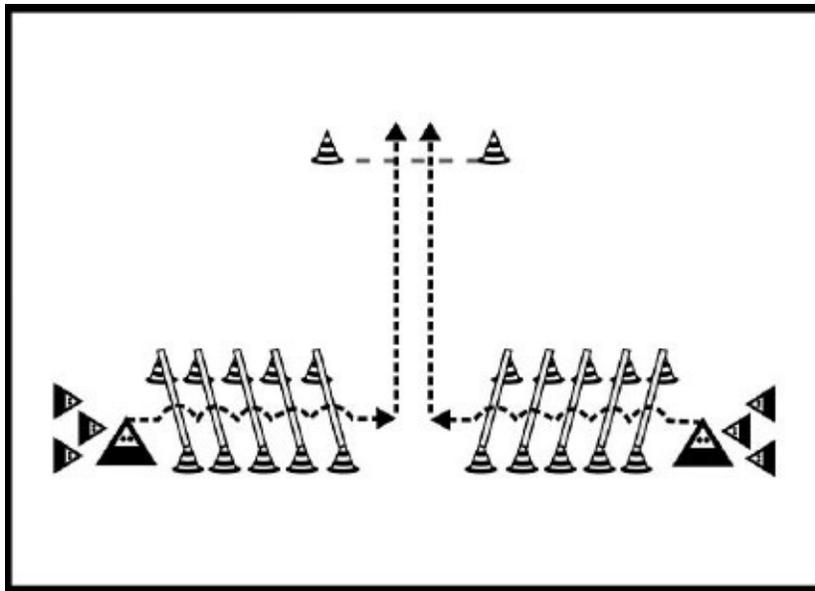
Auf Trainersignal laufen A und B im lockeren Tempo gerade aufeinander zu. Spieler A sprintet plötzlich durch das linke oder rechte Hütchentor (Eckpunkte der Dreiecke). Spieler B sprintet hinterher und versucht A vor dem Erreichen des Hütchentors abzuschlagen.

A wechselt nach B und umgekehrt.

Wettbewerb: Wer gewinnt das Duell? Der Verlierer soll drei Liegestütze absolvieren.

Variation: A muss zunächst das ausgewählte Hütchentor anzeigen, bevor er lossprintet.

Tipp: Ohne Lauffinten lossprinten.



Organisation & Ablauf

Zwei 5er-Hürdenreihen im Abstand von ca. 8 Metern gegenüber aufbauen. Der Abstand der Hürden zueinander beträgt ca. 50cm. Vor den Hürdenreihen ein 12 Meter entferntes Zieltor errichten.

Die Spieler teilen sich außen neben den beiden Hürdenreihen zur gleichen Zahl auf.

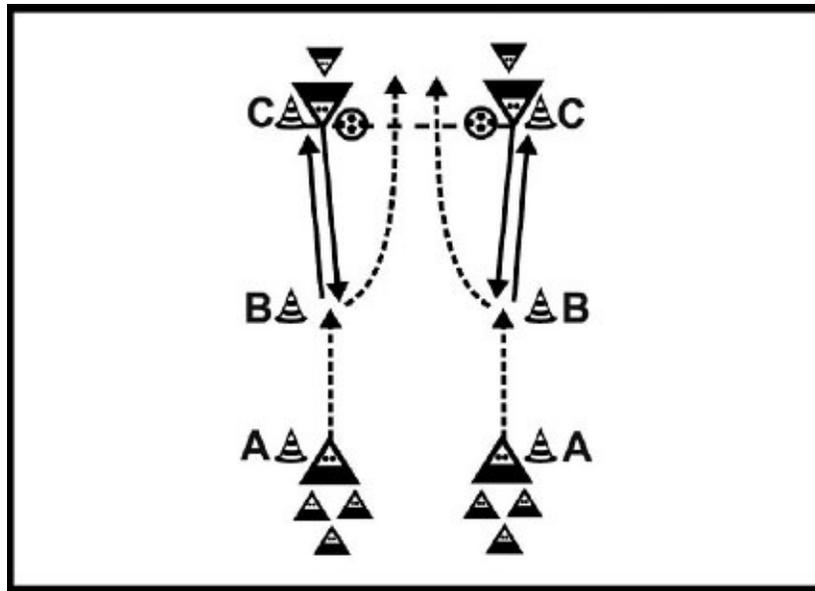
Auf Trainersignal absolvieren die beiden ersten Spieler eine Koordinationsaufgabe und sprinten dann durch das Zieltor.

Mögliche Koordinationsaufgaben siehe Seite [→](#).

Wettbewerb: Wer ist schneller?

Variation: Vor dem Zieltor müssen noch ein (zwei) Slalomstangen umkreist werden. Nach den Hürdenreihen und vor dem Sprint zum Zieltor klatschen sich beide Spieler ab. Anstatt sich abzuklatschen springen sie sich Brust an Brust (Kopf jeweils nach rechts drehen).

Tipp: –



Organisation & Ablauf

Im Abstand von 8 Metern die Positionen A, B und C aufbauen. 15 Meter daneben die gleichen Positionen.

An die Positionen C je zwei Spieler mit einem Ball stellen. Die restlichen Spieler teilen sich an den beiden Positionen A auf.

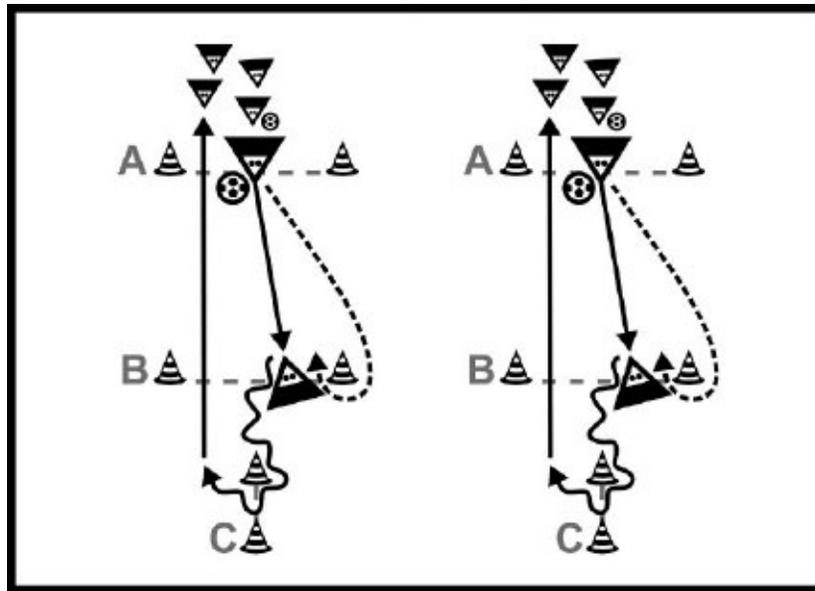
Auf Trainersignal starten die ersten beiden Spieler A Richtung C los. Auf Höhe von Hütchen B erhalten sie jeweils von C einen Pass, den sie direkt zurückpassen. Nachdem sie den Ball klatschen gelassen haben, sprinten sie durch das große Hütchentor C.

A stellt sich nach dem Sprint bei C an und C wechselt nach seinem Pass zu A.

Wettbewerb: Welcher Spieler durchläuft das Hütchentor C als Erstes?

Variation: A spielen nun den Ball von C mit der Innenseite hinter dem Standbein zurück.

Tipp: Spieler A immer innen den Ball zuspieren. Die Spieler C stellen sich immer im Wechsel bei den beiden Positionen A an.



Organisation & Ablauf

Im Abstand von 12 Metern zwei Hütchentore (Breite: 5 Meter) aufstellen. 4 Meter höher ein weiteres Hütchentor (Breite: 2 Meter) längs aufstellen.

Ein Spieler steht im Hütchentor B Richtung A. Die restlichen Spieler mit zwei Bällen hinters Hütchentor A stellen.

Auf Trainersignal passt A zu B, B dreht nach hinten auf (links herum), durchdribbelt C und passt (mit links) zum ersten Spieler A, der ohne Ball ist. Mit dem Pass zu B sprintet A hinters Hütchentor B und erhält vom zweiten Spieler A einen Pass und absolviert nun die gleiche Aufgabe wie zuvor B.

B folgt seinem Pass zu A.

Wettbewerb: Welches Team durchdribbelt in 4 Minuten am häufigsten das Hütchentor C?

Variation: Für einen zweiten Durchgang dreht B rechts herum auf, durchdribbelt C nun von der anderen Seite, passt mit rechts zu A und A sprintet von der anderen Seite hinter B.

Tipp: A passt B jeweils in den hinteren Fuß.

Ballzirkulation

3. Spielthema: Zusammenspiel

Spätestens seit den Erfolgen des spanischen Fußballs gilt eine **sichere Ballzirkulation** als Qualitätsmerkmal. Wer den Ball besitzt, bestimmt den Spielverlauf. Er kann seine Spielaufbauvarianten und seine Angriffsmuster umsetzen. Der Gegner ist zur Verkleinerung des Raums zum ständigen Verschieben gezwungen. Dies kostet Kraft. Ohne Ball kann der Gegner auch kein Tor schießen. Ein auf Ballbesitz ausgerichtetes Spiel ist in allen Klassen möglich, da der Gegnerdruck entsprechend geringer ist.

Möchte man seine Mannschaft entsprechend dem **Turbo-Lernfußball** ausbilden, führt kein Weg an ein zielgerichtetes Flachpassspiel vorbei. Spielt man viele Flugbälle in die Spitze, macht man sich von Fehlern des Gegners abhängig und überlässt dem Gegner größtenteils den Ballbesitz. Er kann seine Spielstrategien umsetzen.

In einem auf Ballbesitz ausgerichteten Spiel können sich die jungen Spieler **optimal entwickeln**. Alle Spieler sind jederzeit am Spielgeschehen beteiligt. Sie haben sehr viele Aktionen (wie z. B. Pässe, Ballannahmen, Freilaufbewegungen), von denen sie lernen können. Anstatt zu schieben und Räume eng zu machen, können sie selbst die Initiative zur Gestaltung des Spiels ergreifen.

Die technische Voraussetzung für ein sicheres Flachpassspiel wird in den **Technikübungen** zum Beginn jeder Trainingseinheit vermittelt. Der Ballbesitz darf nie zum Selbstzweck werden. Er soll immer auf Raumgewinn hinzielen. So soll die Ballzirkulation im **Turbo-Lernfußball** durch Spielverlagerungen und druckvolle Pässe zu höher postierten Spielern gekennzeichnet sein.

Im Mittelpunkt der Ballzirkulation beim Turbo-Lernfußball steht das **Spiel über den Dritten**. Ein angespielter Mitspieler leitet dabei den Ball direkt auf einen dritten Spieler weiter. Diese schnelle Passkombination ist schwer zu verteidigen, da der Gegner den Fokus immer auf Passgeber und Passempfänger legt. Das Spiel über den Dritten ist bestens für den Spielaufbau und das Erspielen von Torchancen geeignet.

Lernziele

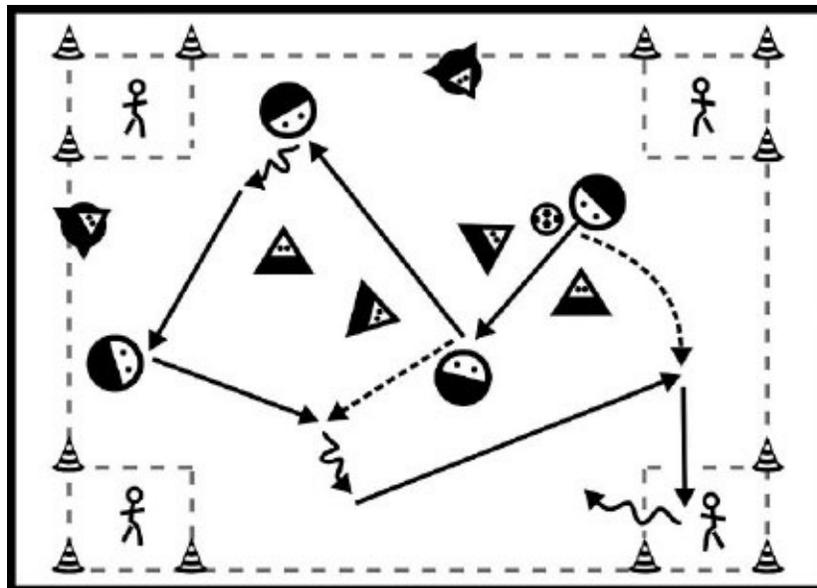
1. Zielgerichteter Ballbesitz
2. Freilaufverhalten (auf Lücke anbieten)
3. Technik unter Gegnerdruck anwenden
4. Spielintelligenz (Räume erkennen)
5. 5. Spiel über den Dritten
6. Aus Pressingsituationen lösen und das Spiel verlagern
7. Handlungsschnelligkeit und Entscheidungsfähigkeit
8. One-touch und Two-touch
9. Peripheres Sehen
10. Offensives 1-gegen-1 bei Spiel mit freier Kontaktzahl

Coachingpunkte

1. Möglichst schnell abspielen (One-touch / Two-touch) und ständige Freilaufbewegungen
2. Anspielstationen in Breite und Tiefe schaffen (Dreiecksbildung)
3. Ballan- und -mitnahme in den freien Raum (wenn kein direkter Pass zu einem Dritten möglich ist)
4. Einfache und flache Pässe spielen
5. Nach einem Pass sofort wieder anbieten
6. Aus engen Spielsituationen heraus spielen und nachrücken
7. Ständige Spielverlagerungen anstreben
8. Komplette Spielfeldgröße nutzen
9. Vor einem Zuspiel bereits die Spielfortsetzung kennen bzw. Mitspieler als Anspielstation fordern
10. Offene Spielstellung: Mit dem Rücken zur Außenlinie bzw. frontal zum Passgeber und einer möglichen Spielfortsetzung stehen
11. Im Rücken der Gegenspieler bewegen und auf Lücke gehen (Deckungsschatten verlassen)
12. Pässe in die Bewegung spielen und Bälle nicht stoppen
13. Den ballführenden Mitspieler nicht zu dicht auflaufen
14. In Überzahl 1-gegen-1-Situationen vermeiden
15. Im Wechsel entgegen- und wegstarten
16. Körper zwischen Ball und Gegner bringen
17. Pässe in den gegnerfernen Fuß spielen
18. Blickkontakt herstellen, Zeichen geben und gegenseitiges coachen
19. Wechsel zwischen kurzen und weiten Pässen
20. Passsicherheit geht vor Punktesammeln
21. Bei Ballverlust sofort nachsetzen. Alle Spieler beteiligen sich an der

Rückgewinnung des Balls

22. Wird der Ball zu lange gehalten, Kontaktbegrenzung vorgeben
23. Je Team zählt ein Spieler die Punkte. Der Trainer kann die Passfolgen zählen. Er coacht und feuert an
24. Je nach Leistungsstand die Spielfeldgröße ändern und neutrale Spieler bestimmen
25. Bei der Wahl der Spielfeldgröße und Anzahl der Neutralen als Trainer eine gute Balance zwischen sicheres Spiel auf Ballhalten und Chance der Balljäger auf einen Ballgewinn finden
26. **Variation:** Neutrale dürfen nicht untereinander passen. Es darf kein Rückpass zum Passgeber erfolgen (Pass über den Dritten provozieren)



Organisation & Ablauf

Ein Feld (30 × 30 Meter) mit vier Eckquadraten (5 × 5 Meter) markieren.

Drei 4er-Teams bilden. 2 bis 3 neutrale Spieler bestimmen.

Im Feld spielen zwei Teams plus die Neutralen auf Ballhalten gegeneinander. Das dritte Team besetzt die Eckquadrate.

Nach 5 Passfolgen darf ein Spieler des dritten Teams angespielt werden, jedoch nicht von einem neutralen Spieler.

Das Team mit dem Pass zu einem Spieler des dritten Teams wechselt Position und Aufgabe mit dem dritten Team.

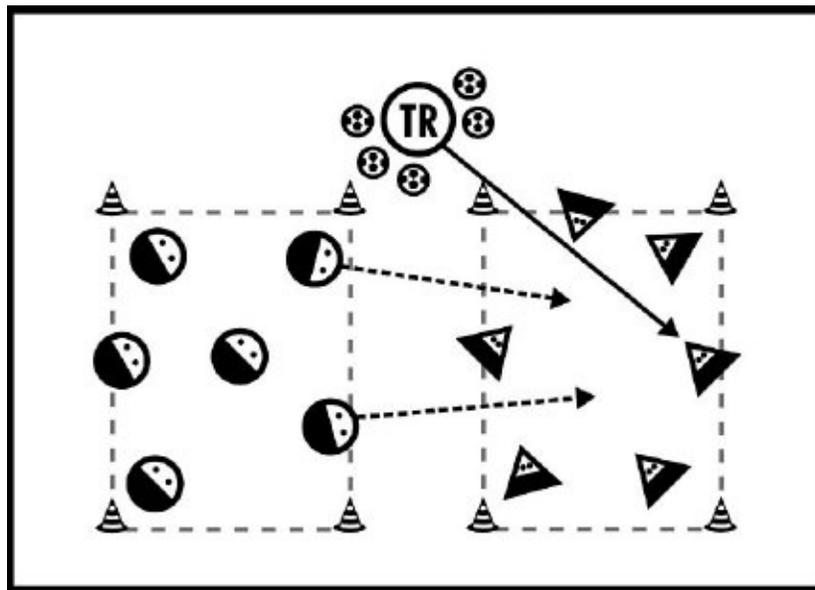
Spieleranzahl: 12–20 Spieler. Bei 5er- und 6er-Teams postieren sich 1 bzw. 2 Spieler des dritten Teams hinter den Längsseiten des Felds. Bei 12 Spielern ohne

Neutrale spielen.

Wettbewerb: Für jeden Pass zu einem Spieler des dritten Teams gibt es einen Punkt für die Mannschaftswertung. Welches Team erreicht nach zwei Durchgängen zu je 7 Minuten die meisten Punkte?

Variation: Die Spieler des dritten Teams hoch anspielen (diese dürfen den Ball fangen).

Tipp: Nach einem Pass ins Eckquadrat wechseln die Teams schnellstmöglich ihre Position. Spieler im Eckquadrat nicht attackieren.



Organisation & Ablauf

Zwei Felder von 25 × 15 Metern im Abstand von 5 Metern zueinander aufbauen.

Zwei (8er-)Teams bilden und je einem Feld zuweisen. Der Trainer steht mit Ersatzbällen zwischen den Feldern.

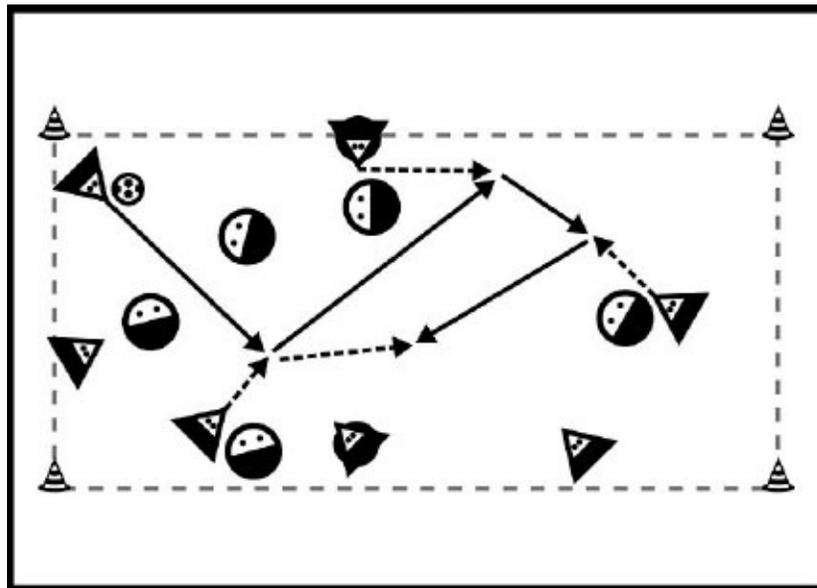
Der Trainer passt den Ball zu einem Team ins Feld und dieses spielt mit einem Ballkontakt auf Ballhalten. Dabei darf nicht zum gleichen Spieler zurückgespielt werden. Zwei Spieler des gegnerischen Teams kommen ins Feld und gehen auf Balljagd. Sobald die Passfolge unterbrochen wurde (Ballaus, Balleroberung etc.) spielt der Trainer sofort einen Ball zum gegnerischen Team und es starten dann zwei beliebige Spieler der anderen Mannschaft für eine Balljagd ins gegnerische Feld.

Spieleranzahl: 10–16 Spieler. Bei weniger als 16 Spielern das Spielfeld verkleinern.

Wettbewerb: Für je 5 Passfolgen gibt es einen Punkt. Welches Team erreicht nach 5 Minuten mehr Punkte?

Variation: -

Tipp: Bei hohem Leistungsstand gehen immer drei Spieler auf Balljagd.



Organisation & Ablauf

Ein 40×20 Meter großes Feld aufbauen.

5 gegen 5 plus 2 Neutrale spielen auf Ballhalten gegeneinander.

Freies Spiel. Eine Mannschaft bekommt einen Punkt, wenn einer ihrer Spieler einen direkten Pass zu einem Spieler gespielt hat, von dem er nicht den Ball erhalten hat (Spiel über den Dritten).

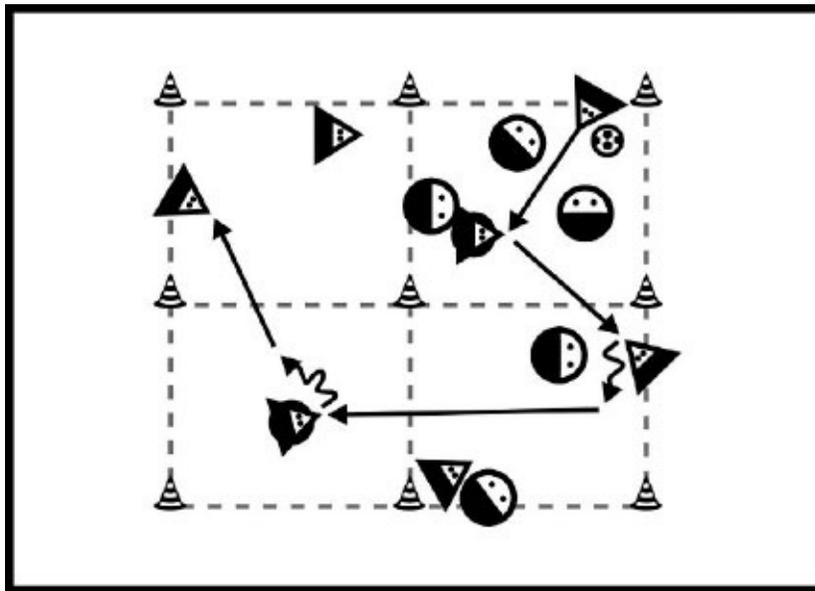
Spieleranzahl: 8–18 Spieler. Von 4 gegen 4 bis 8 gegen 8 plus 2 ist alles möglich. Spielfeldgröße anpassen (bei 7 gegen 7 plus 2 z. B. 40×30 Meter).

Wettbewerb: 5 Punkte in Folge ist gleich ein Tor und die andere Mannschaft bekommt dann den Ball. Welches Team erreicht nach fünf Minuten mehr Punkte?

Variation: Punkte nach einem Ballverlust und Wiedergewinnung des Balls weiterzählen.

Tipp: Bei hohem Leistungsstand des Teams ohne neutrale Spieler spielen. Nach Spielverlagerungen ergeben sich die günstigsten Situationen zum Punkteerzielen.

Neutrale Spieler agieren immer mit dem ballbesitzenden Team. Sie gehen also nie auf Balljagd.



Organisation & Ablauf

Ein Feld 30 × 30 Meter aufbauen und in vier Quadrate teilen.

Es wird 5 gegen 5 mit zwei Neutralen gespielt.

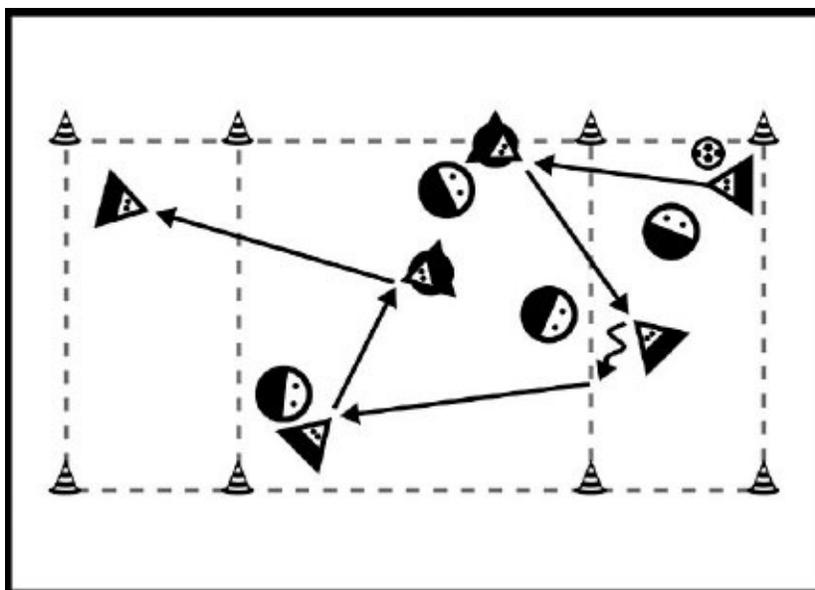
Freies Spiel auf Ballhalten. Der Ball darf sich maximal fünf Sekunden in einem Viertel befinden.

Spieleranzahl: 8–16 Spieler. Spielfeldgröße anpassen.

Wettbewerb: Für jeden direkten Pass zu einem dritten Spieler gibt es einen Punkt. Bei 3 Punkten - ohne einen Ballkontakt des Gegners dazwischen - erhält das Team ein Tor. Welches Team erreicht nach 7 Minuten mehr Tore?

Variation: -

Tipp: Je nach Leistungsstand die Zahl der neutralen Spieler erhöhen oder verringern.



Organisation & Ablauf

Ein Feld (40 × 30 Meter) mit zwei Endzonen (Tiefe: 5 Meter) aufbauen.

Es wird 5 gegen 5 mit zwei Neutralen gespielt.

Freies Spiel auf Ballhalten. Ziel ist die Spielverlagerung von einer Endzone in die andere.

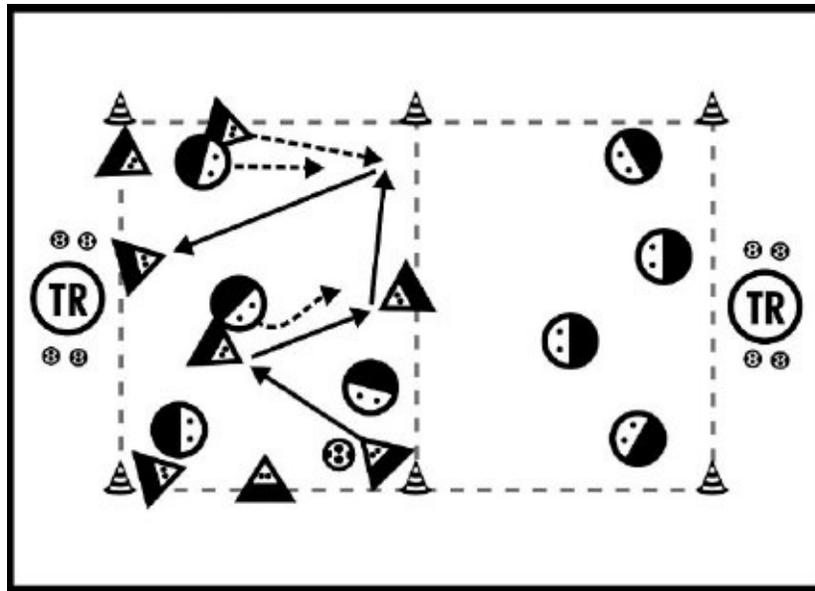
Spieleranzahl: 10–18 Spieler. Spielfeldgröße anpassen.

Wettbewerb: Für jede Spielverlagerung gibt es einen Punkt für die Mannschaftswertung. Nach einer Balleroberung muss für eine „komplette“ Spielverlagerung zunächst in eine Endzone kombiniert werden. Welches Team erreicht in 8 Minuten mehr Punkte?

Variation: Für einen direkten Pass zu einem dritten Spieler gibt es einen Extrapunkt.

Es darf nicht zum gleichen Spieler zurückgespielt werden.

Tipp: Je nach Leistungsstand die Zahl der neutralen Spieler erhöhen oder verringern.



Organisation & Ablauf

Ein Feld (30 × 20 Meter) mit Mittellinie aufbauen.

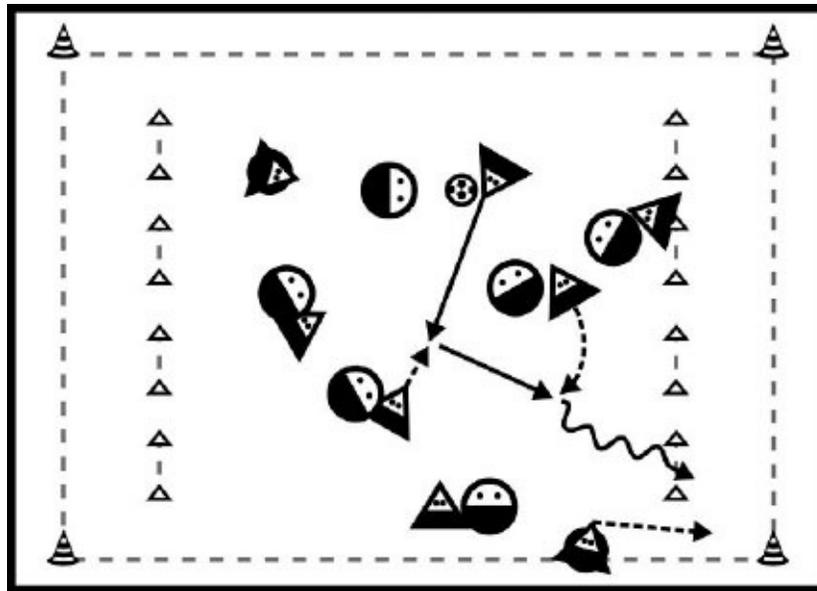
Zwei 8er-Teams bilden. Je ein Trainer (Torhüter) stellt sich mit Bällen hinter die beiden Stirnseiten des Felds.

Je Spielfeldhälfte wird 8 gegen 4 auf Ballhalten gespielt. Die restlichen Spieler der Unterzahlmannschaft pausieren in der anderen Spielfeldhälfte. Sobald ein Spieler der Unterzahlmannschaft den Ball berührt, spielt der Trainer auf der anderen Seite einen Ball zu den pausierenden Spielern. Vier Spieler jedes Teams rücken in die andere Spielfeldhälfte und nun spielt die andere Mannschaft auf Ballhalten.

Spieleranzahl: 12–20 Spieler. Bei mehr oder weniger als 16 Spielern die Zahl der pausierenden Spieler und die Spielfeldgröße anpassen. Bei 12 (14) Spielern 6 (7) gegen 3. Bei 20 (18) Spielern 10 (9) gegen 5. Ungerade Teamgrößen sind auch möglich.

Wettbewerb: Bei 8 Passfolgen wird ins Ballaus gespielt, die Mannschaft erhält einen Punkt und der Trainer spielt einen neuen Ball ins Feld. Wer erzielt nach 5 Minuten mehr Punkte?

Variation: Ein direkter Pass zu einem Dritten Spieler ergibt zwei Punkte. Kontaktzahl je Spieler begrenzen.



Organisation & Ablauf

Ein Feld (50 × 35 Meter) mit acht Hütchentoren (Breite: 4 Meter) aufbauen. Diese stehen im Abstand von 7 Metern zu den Stirnseiten des Felds.

Zwei 6er-Teams bilden und zwei neutrale Spieler bestimmen.

Freies Spiel auf Ballhalten. Es gilt entweder durch ein Hütchentor zu dribbeln oder einen Mitspieler durchs Hütchentor anzuspielen. Nachdem dies auf einer Seite gelungen ist, muss auf die Hütchentore der anderen Seite angegriffen werden. Wird der Ball erobert, muss ebenfalls auf der ballfernen Seite angegriffen werden.

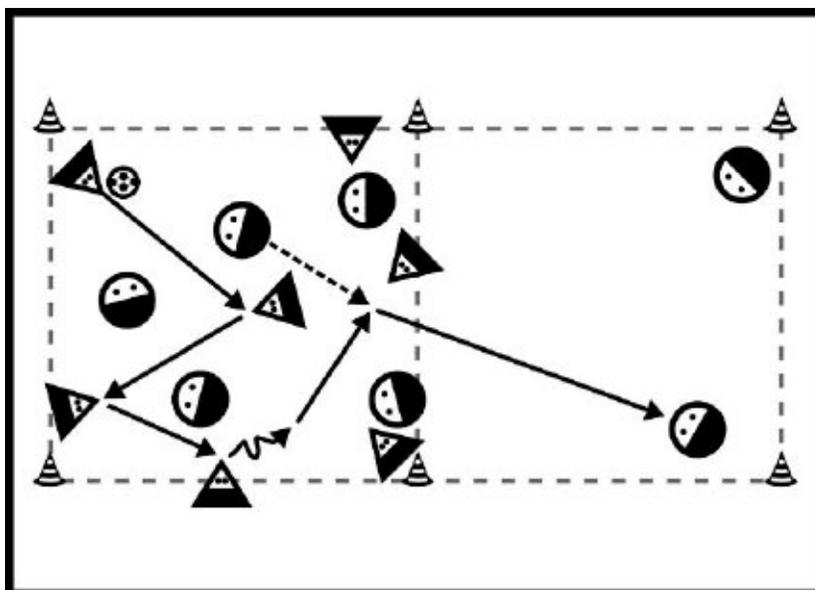
Spieleranzahl: 10–18 Spieler.

Wettbewerb: Bei jedem Dribbling oder Pass durch ein Hütchentor erhält die Mannschaft einen Punkt. Welches Team erreicht in 7 Minuten mehr Punkte?

Variation: Im zweiten Durchgang werden Punkte erzielt, indem ein Mitspieler durch ein Hütchentor angespielt wird und dieser den Ball direkt zu einem dritten Spieler weiterleitet.

Die Hütchentore gleichmäßig im Feld verteilen.

Tipp: Je nach Leistungsstand die Zahl der neutralen Spieler erhöhen oder verringern und die Breite der Hütchentore anpassen.



Organisation & Ablauf

Ein Feld (40 × 20 Meter) mit Mittellinie aufbauen.

Zwei 7er-Teams bilden, die gegeneinander auf Ballhalten spielen.

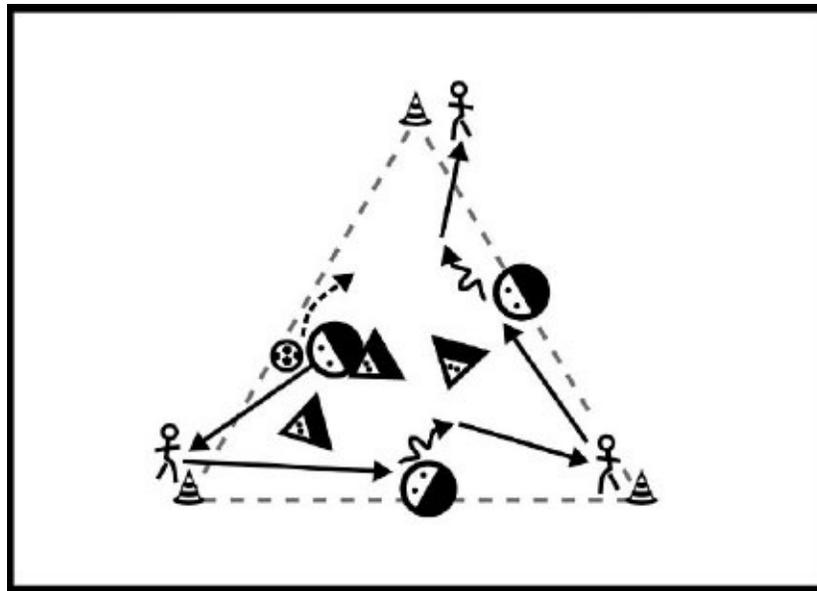
Je Spielfeldhälfte wird 7 gegen 5 gespielt. Zwei Spieler des „Verteidiger-Teams“ warten jeweils in der anderen Spielfeldhälfte auf die Balleroberung ihres Teams. Erobern die fünf Verteidiger den Ball, so passen sie zu einem ihrer Mitspieler in die andere Hälfte und folgen ihrem Pass. Fünf Angreifer folgen ebenfalls diesem Pass und zwei Angreifer bleiben zurück. Jetzt spielt das alte „Verteidiger-Team“ 7 gegen 5 auf Ballhalten.

Spieleranzahl: 8–18 Spieler. Es bleiben immer zwei Spieler zurück. Bei niedrigerem Leistungsstand können auch 3 oder 4 Spieler zurückbleiben. Spielfeldgröße anpassen. Bei 16 Spielern z. B. 50 × 25 Meter.

Wettbewerb: 5 Passfolgen ergeben einen Punkt. Welches Team erreicht nach fünf Minuten mehr Punkte?

Variation: Nur Direktspiel. Für einen Pass zum Dritten gibt es einen Punkt.

Tipp: Der Trainer stellt sich mit Ersatzbällen auf Höhe der Mittellinie.



Organisation & Ablauf

Ein Hütchendreieck (25 × 25 Meter) aufbauen.

Drei Teams zu je drei Spielern bilden. Team A und B spielen im Feld gegeneinander auf Ballhalten. Team C besetzt außen die Eckpunkte des Dreiecks.

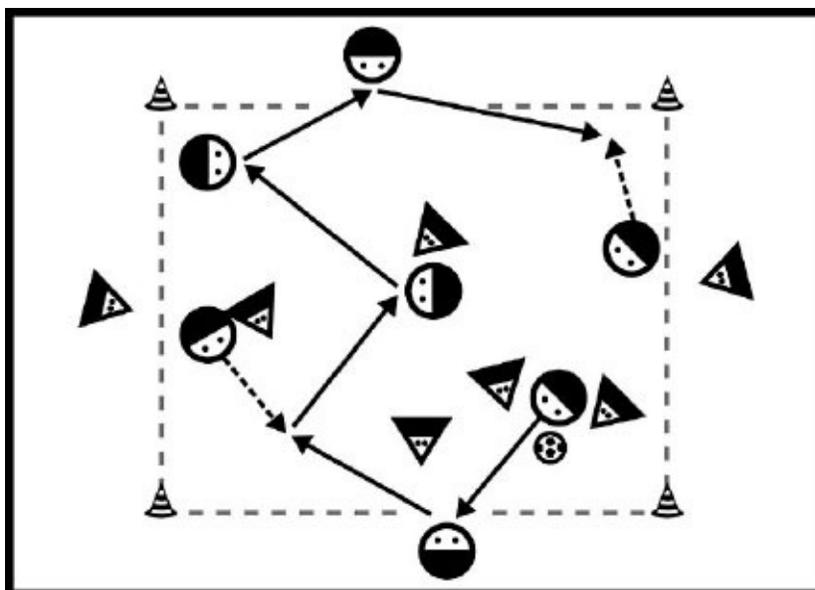
Freie Kontaktzahl aller Spieler. Die Spieler von Team C bleiben an den Eckpunkten und agieren jeweils mit der ballführenden Mannschaft. 4 Minuten Spielzeit.

Spieleranzahl: 9–13 Spieler. Bei 12 Spielern ein viertes Team bilden, welches zunächst um das Feld läuft. Restliche Spieler agieren als Neutrale im Dreieck.

Wettbewerb: Für einen direkten Pass eines Spielers C zueinem dritten Spieler gibt es einen Punkt für das ballführende Team.

Variation: –

Tipp: Nach einem Pass zu einem Spieler C soll sofort ein dritter Spieler nachrücken damit ein Punkt erzielt werden kann. Dann möglichst schnell aus den Ecken herausspielen. Entspricht dem Herausspielen aus Pressingsituationen.



Organisation & Ablauf

Ein Quadrat (25 Meter) aufbauen.

Zwei 7er-Teams bilden. Zwei Spieler eines Teams stehen sich als Außenspieler an den Seiten des Quadrats gegenüber.

Im Quadrat wird 5 gegen 5 auf Ballhalten gespielt. 4 Minuten Spielzeit.

Für das nächste Spiel neue Außenspieler bestimmen. Soviele Spiele absolvieren, dass jeder Spieler Außenspieler war.

Spieleranzahl: 12–18 Spieler. Entsprechend das Zahlenverhältnis im Quadrat ändern. Spiel mit Neutralen im Feld.

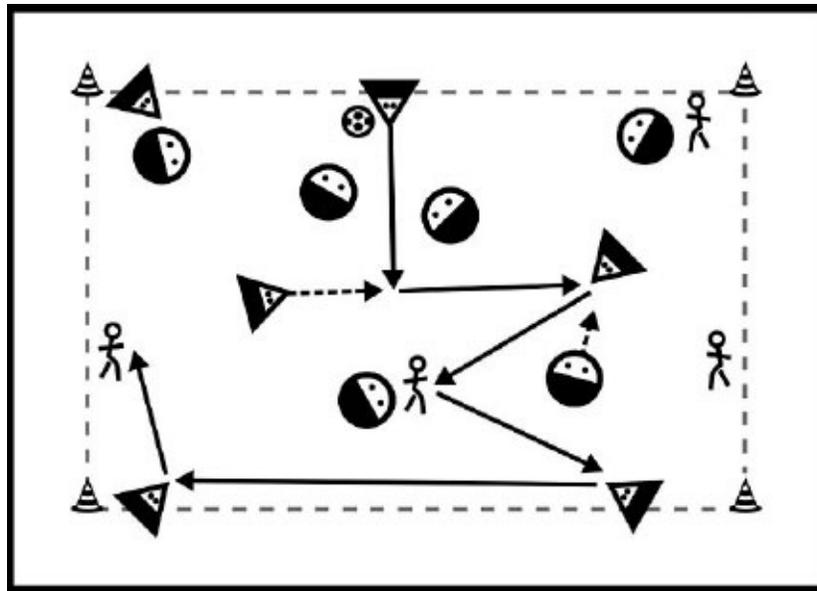
Wettbewerb: Passt ein Außenspieler direkt zu einem Dritten, gibt es einen Punkt für die Mannschaftswertung. Welches Team erzielt in einem Spiel mehr Punkte? Welches Team gewinnt mehr Spiele?

Variation: Die Außenspieler alle zwei Minuten fliegend wechseln (Trainersignal).

Tipp: Spielverlagerungen anstreben, um den dadurch geschaffenen Raum zum Spiel über den Dritten zu nutzen.

Nach einem Pass zum Außenspieler sollen die Mitspieler direkt nachrücken, um als „dritte Spieler“ anspielbar zu sein.

Bei leistungsschwächeren Team sein größeres Quadrat (30 Meter) aufbauen.



Organisation & Ablauf

Ein Feld (35 × 30 Meter) markieren.

Zwei 6er-Teams und 4 Neutrale bestimmen.

Es wird im Direktspiel auf Ballhalten gespielt. Es wird ohne Zweikämpfe gespielt. Ballwechsel nur durch Abfangen von Pässen oder Ballaus.

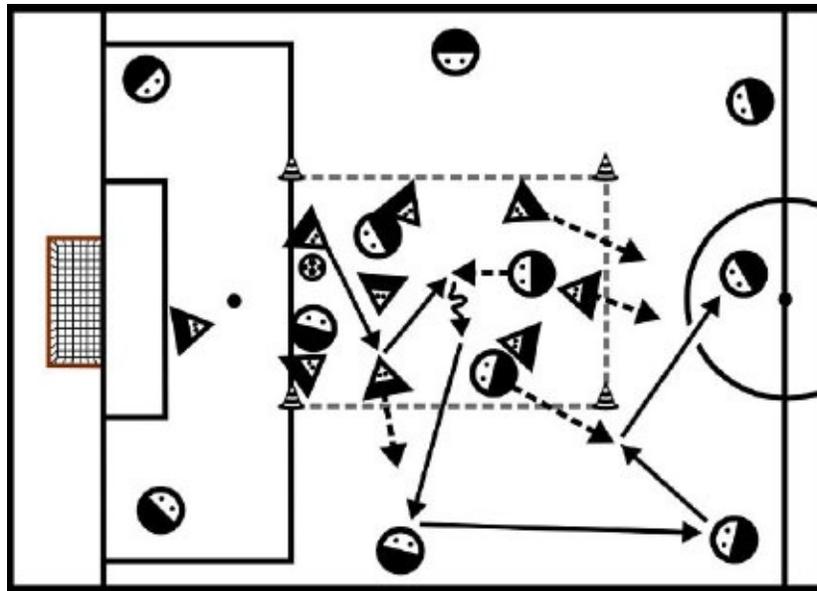
Nach 4 Minuten neue neutrale Spieler bestimmen.

Spieleranzahl: 12–20 Spieler. Bei Direktspiel immer mit Neutralen spielen. Spielfeldgröße anpassen.

Wettbewerb: Bei 15 Passfolgen muss das Unterzahlteam 10 Liegestütze absolvieren.

Variation: Es darf nicht zum gleichen Spieler zurückgespielt werden (Pass über den Dritten).

Tipp: Genügend Ersatzbälle bereitlegen. Wird das Direktspiel nicht eingehalten, bleibt das Team in Ballbesitz, die Passfolgen werden jedoch neu angezählt. Spielt das balljagende Team den Ball ins Aus, bleiben die „Angreifer“ in Ballbesitz und das Zählen der Passfolgen wird beim vorherigen Stand fortgesetzt.



Organisation & Ablauf

Im mittleren Bereich einer Spielfeldhälfte ein Quadrat (20 × 20 Meter) markieren.

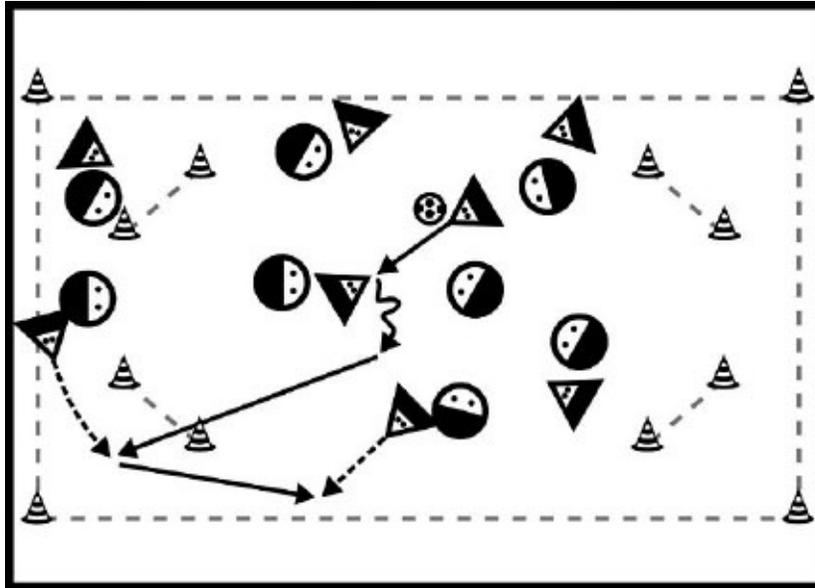
Ein Überzahl- (10 Spieler) und ein Unterzahlteam (8 Spieler) bilden. Das Unterzahlteam postiert sich komplett im Quadrat und vom Überzahlteam gehen 4 Spieler ins Quadrat und der Rest (6 Spieler) verteilt sich in der Spielfeldhälfte, außerhalb des Quadrats.

Im Quadrat wird 8 gegen 4 auf Ballhalten gespielt. Erobert das balljagende Team den Ball, wird zu einem Mitspieler außerhalb des Quadrats gepasst. Es wird nun in der kompletten Spielfeldhälfte 10 gegen 8 auf Ballhalten gespielt. Erobert das balljagende Team hier den Ball und es gelingen 5 Passfolgen, wird von Neuem im Quadrat gestartet.

Spieleranzahl: 14–18 Spieler. Bei 8 gegen 6 wird 6 gegen 3 in einem verkleinerten Quadrat gespielt. Spielfeldhälfte ebenfalls verkleinern. Bei 9 gegen 7 wird 7 gegen 3 gespielt.

Wettbewerb: Für 5 Passfolgen gibt es immer einen Punkt. Welches Team erreicht nach 5 „Neustarts“ mehr Punkte? Dann Aufgabenwechsel.

Tipp: Der Trainer stellt sich mit Bällen mittig an die Strafraumlinie und spielt für den „Neustart“ sofort einen Ball ins Quadrat zum Überzahlteam.



Organisation & Ablauf

Ein Feld zwischen Strafraum und Mittellinie markieren. In den Ecken jeweils ein Hütchentor stellen (Breite: 4 Meter).

Zwei 8er-Teams bilden und zwei neutrale Spieler bestimmen.

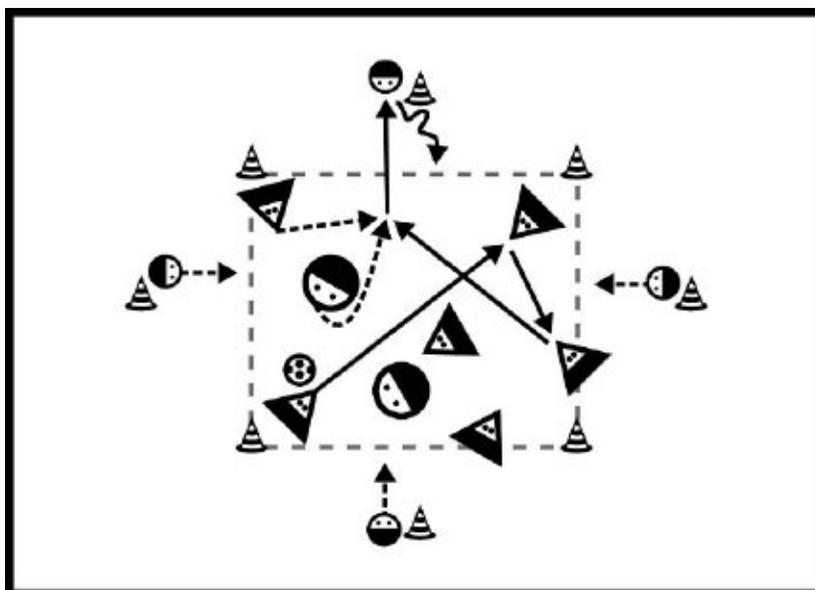
Freies Spiel auf Ballhalten.

Spieleranzahl: 14–18 Spieler.

Wettbewerb: Die Mannschaften erzielen Punkte, indem sie einen Mitspieler durch eines der vier Hütchentore anspielen und der Passempfänger den Ball direkt zu einem dritten Mitspieler weiterleitet. Welches Team erreicht nach 5 Minuten mehr Punkte?

Variation: Für einen direkten Pass durch ein Hütchentor zu einem Mitspieler (Spiel über den Dritten) gibt es auch einen Punkt.

Tipp: Bei hohem Leistungsstand des Teams ohne neutrale Spieler spielen.



Organisation & Ablauf

Ein Quadrat (15 Meter) markieren. 8 Meter zentral hinter jeder Seite ein „Außenhütchen“ stellen.

Zwei 6er-Teams bilden. Team A postiert sich komplett im Quadrat. Team B besetzt die vier Außenhütchen und die restlichen Spieler gehen ins Feld.

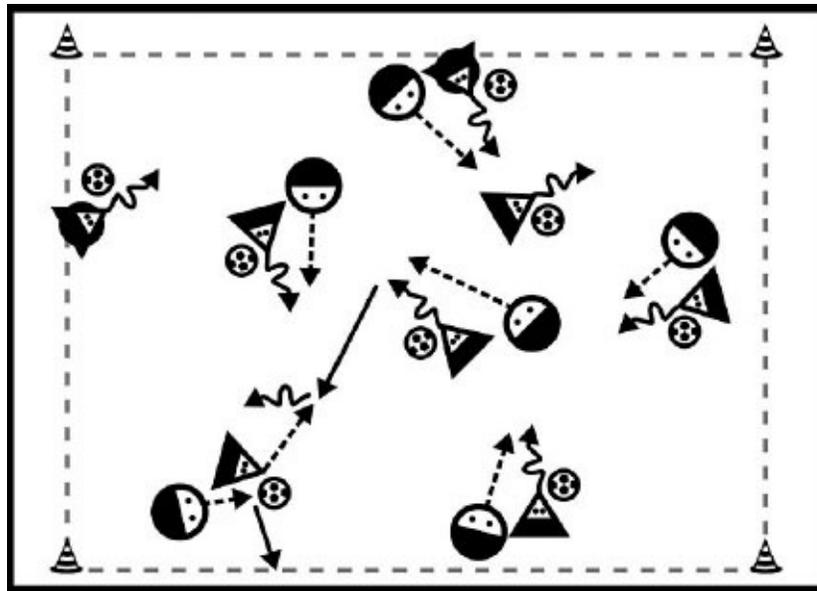
Im Feld wird 6 gegen 2 auf Ballhalten gespielt. Nur ein Ballkontakt und es darf nicht zum Passgeber zurückgespielt werden. Erobert B den Ball, wird ein „Außenspieler“ angespielt und alle vier Außenspieler wechseln mit Ball ins Feld.

Gleichzeitig werden vier Spieler A zu Außenspieler. Jetzt spielt B auf Ballhalten gegen A.

Spieleranzahl: 10–14 Spieler. Bei 10 (11) Spielern wird 5 gegen 2 gespielt. Das Unterzahlteam besetzt nur drei Außenhütchen. Bei 13 (14) Spielern wird mit einem fünften Außenhütchen gespielt, so dass weiter 6 gegen 2 gespielt werden kann.

Wettbewerb: 5 Passfolgen ergeben einen Punkt.

Tipp: Bei Ballaus oder Abspielfehler bleibt das Überzahlteam in Ballbesitz und die Passfolgen werden neu angezählt. Bei Positionswechsel, darf das Unterzahlteam erst auf Balljagd gehen, wenn alle Außenhütchen besetzt sind.



Organisation & Ablauf

Ein Feld (40 × 35 Meter) aufbauen.

Zwei 6er-Teams und zwei neutrale Spieler bestimmen. Die Spieler des Teams A plus die Neutrale haben je einen Ball und dribbeln im Feld.

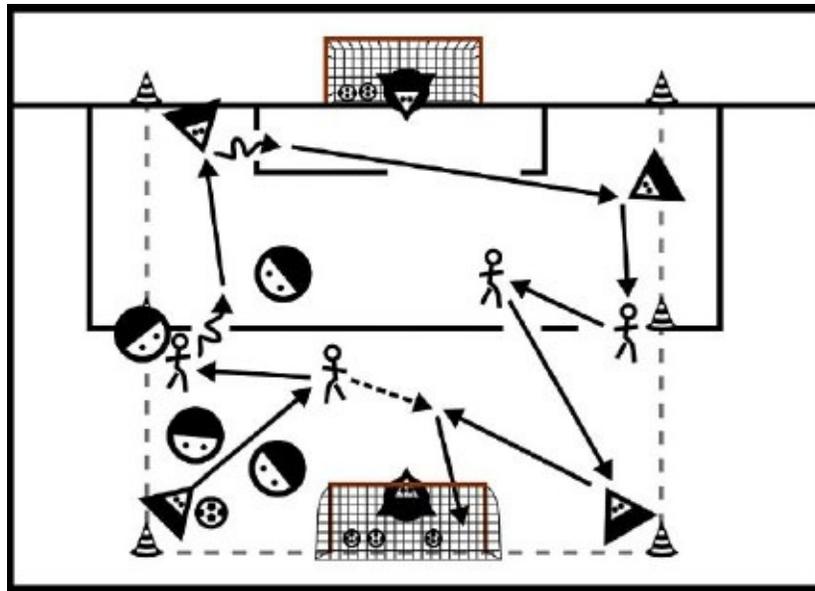
Auf Trainersignal versucht Team B alle Bälle aus dem Spielfeld zu schießen. Sobald ein Spieler A oder ein Neutraler keinen Ball mehr hat, bietet er sich seinen Mitspielern zur Ballzirkulation an. So sollen die Bälle möglichst lange im Spielfeld gehalten werden.

Spieleranzahl: 10–18 Spieler. Je geringer der Leistungsstand, desto mehr Neutrale bestimmen. Starke Teams spielen ohne Neutrale.

Wettbewerb: Die Zeit stoppen, wie lange Team A den letzten Ball im Feld halten kann. Danach Aufgabenwechsel.

Variation: Für einen direkten Pass zu einem Dritten spielt der Trainer einen Ball zu einem freien Spieler des Teams A.

Tipp: Nachdem der eigene Ball weg ist, sofort seinen Mitspielern helfen, den Ball vor dem Gegner zu sichern. Immer von neuem entscheiden, wo man am effektivsten „helfen“ kann.



Organisation & Ablauf

Ein Feld (32 × 30 Meter) mit zwei Toren aufbauen und die Tore besetzen.

Drei 4er-Teams bilden. Zwei Teams spielen zusammen gegen das Dritte auf Ballhalten.

Das Überzahlteam erhält einen Punkt, indem sie einen direkten Pass zu einem dritten Spieler spielt. Nach 5 Punkten erhält sie ein Tor. Erobert das Unterzahlteam den Ball, greifen sie auf ein beliebiges Tor an und versuchen einen Treffer zu erzielen. Drei Durchgänge zu je 5 Minuten. Jeweils Aufgabenwechsel.

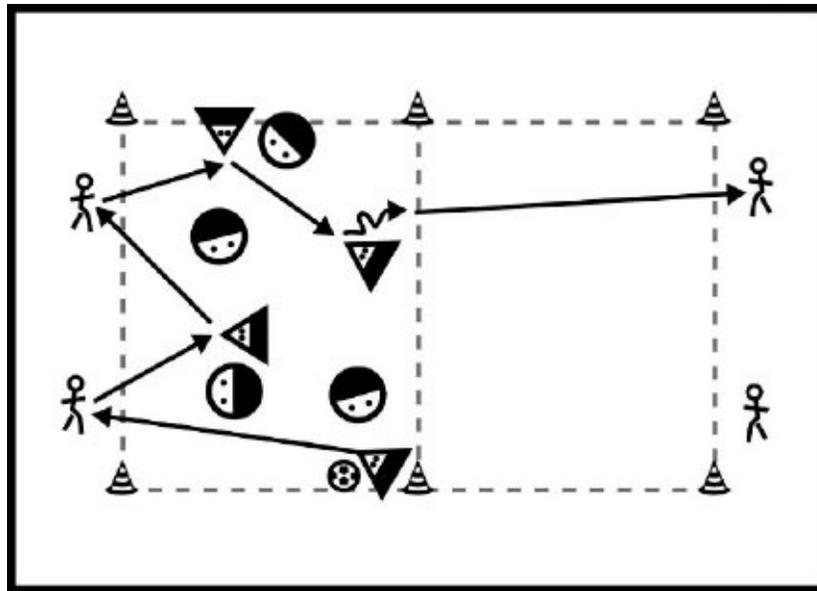
Spieleranzahl: 9–16 Spieler. Bei 9 (15) Spielern 3(5)er-Teams bilden. Restliche Spieler agieren als Neutrale im Feld.

Wettbewerb: Welches Team gewinnt die meisten Durchgänge?

Variation: Ab 3 Punkten muss das Überzahlteam ein Tor erzielen, um ein „Tor“ zu erhalten. Dies führt zu mehr Aktionen für die Torhüter.

6 gegen 6 mit zwei neutralen Spielern. Die Torhüter agieren dann ebenfalls mit der ballbesitzenden Mannschaft. So ergibt sich jeweils eine 10-zu-6-Überzahl.

Tipp: Bei hohem Leistungsstand das Feld verkleinern.



Organisation & Ablauf

Ein Feld (40 × 20 Meter) mit Mittellinie aufbauen.

Drei 4er-Teams bilden. Zwei Teams in eine Spielfeldhälfte und das dritte Team teilt sich hinter den beiden Stirnseiten des Felds auf.

Zwei 4er-Teams spielen auf Ballhalten gegeneinander und dürfen die Spieler des dritten Teams an der jeweiligen Stirnseite in ihrem Kombinationsspiel einbinden. Die Spieler des dritten Teams dürfen nur direkt passen. Ab 5 Passfolgen kann ein Pass zu den neutralen Spielern an der gegenüberliegenden Stirnseite erfolgen. Die zwei Teams rücken nach und spielen jetzt in der anderen Hälfte auf Ballhalten.

Spieleranzahl: 12–20 Spieler. Bei 5er- und 6er-Teams besetzen die Neutralen die drei Spielfeldseiten je Hälfte. Spielfeldgröße entsprechend anpassen. Restliche Spieler agieren als Neutrale im Feld.

Wettbewerb: Welches Team erreicht in 4 Minuten mehr Spielverlagerungen?

Variation: Es darf nicht zum gleichen Spieler zurückgespielt werden. Nach einer Balleroberung darf man direkt das Spiel verlagern.

Viererkette

4. Taktikthema: Spielphilosophie

Die nebenstehende Seite gibt einen **Überblick** zu den wichtigsten Punkten im Spiel mit der Viererkette. Kernstück im Spiel mit der Viererkette ist ein kompakter Mannschaftsverband. Beim gegnerischen Spielaufbau wird das mittlere Spielfeld Drittel (Breite: 30 bis 40 Meter) von allen Feldspielern besetzt. Die Abstände der Spieler zueinander sind dabei gering. So haben sie kurze Wege zum Doppeln (Faktor Zeit) und die Passlücken für den Gegner sind eng. Die am tiefsten postierten Spieler im Mannschaftsverband sind die Verteidiger und bestehen im **Turbo-Lernfußball** aus vier Spielern. Die Verteidiger zusammen bilden die sogenannte **Viererkette**.

Solange der Gegner beim Spielaufbau nicht die Nähe des mittleren Spielfeld Drittels erreicht, wird nur **seitlich verschoben**. Der Mannschaftsverband postiert sich stets auf der Innenbahn zwischen Ball und eigenem Tor. Somit muss der Gegner den kompletten Mannschaftsverband durchqueren. Zur Aufrechterhaltung der Kompaktheit in Ballnähe werden ballferne Spieler nicht gedeckt. Sie werden beobachtet und erst, wenn sie Richtung Tor vorstoßen, wird ihnen eine größere Aufmerksamkeit zuteil.

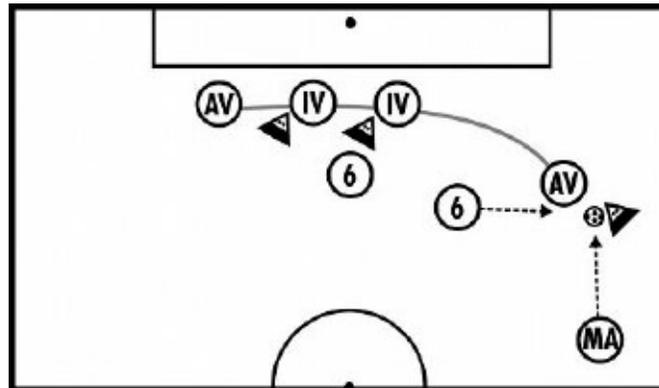
Im **Turbo-Lernfußball** wird ein Ballgewinn im vorderen Spielfeldbereich angestrebt. Der ballnahe AV hilft dabei und wird vom IV abgesichert, indem ein etwaiger Gegenspieler übernommen wird. Sollte die Balleroberung misslingen, setzt der AV schnellstmöglich nach und die 6er unterstützen die Defensive.

Im Training des Turbo-Lernfußballs wird das Verhalten der Verteidiger innerhalb einer **Dreierkette** (ein IV, zwei AV) geschult. Das Spielfeld wird dabei verengt und die Kette agiert im Zusammenspiel mit zwei 6ern. So kann man mit einer kleinen Gruppe sehr spielnah trainieren. Durch die Reduzierung der Spielerzahl gibt es deutlich mehr Aktionen und jede Handlung wirkt sich direkt auf den Spielverlauf aus.

Lernziele

1. Entwicklung des Raumgefühls
2. Agieren im kompakten Mannschaftsverband (Passwege Richtung Tor geschlossen)

3. Gefahrenorientierte Deckung
4. Überzahl in Ballnähe (Stichwort: Doppeln)
5. Gegner vom Tor fernhalten (Stichwort: Vorschieben)
6. Angriffe verzögern (Stichwort: Zurückweichen)
7. Kompaktheit zentral vor der Abwehr

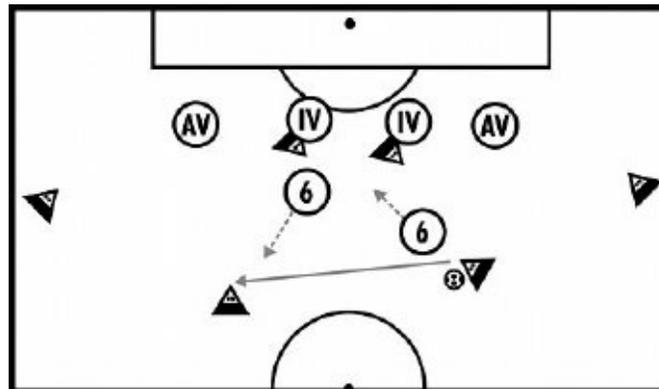


Ball außen:

Die Viererkette orientiert sich nach außen.

Bei zwei gegnerischen Stürmern bleiben beide IV im Zentrum und AV wird von MA oder 6er beim Doppeln unterstützt.

Der ballferne 6er bleibt im Zentrum nahe bei den IV.

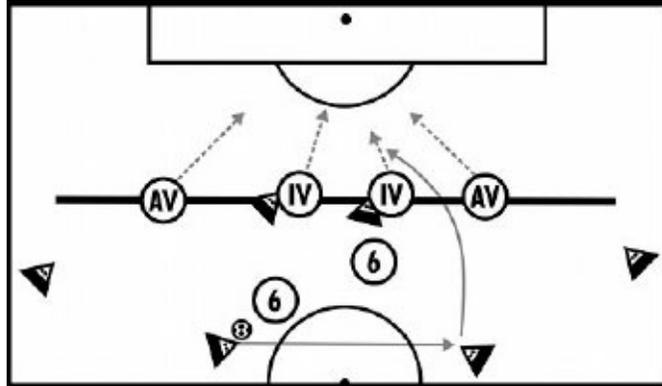


Ball zentral:

Der ballnahe 6er geht auf den Ball und der zweite 6er steht tiefer und verhindert so einen Pass ins Zentrum.

AV stehen eng beim IV:
Zustellen von Passwegen.

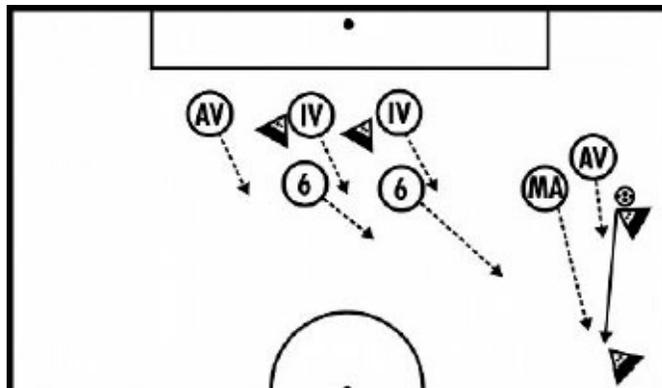
Die IV stehen bei den gegnerischen ST und haben freien Blick zum Ball.



Ball halten:

Die Viererkette versucht so lange es geht ihre Höhe zu halten, also sich nicht „fallenzulassen“.

Sie lässt sich aber fallen, sobald Gefahr eines Balls über die Viererkette besteht (Ball nicht unter Druck). Wird dieser Ball nicht gespielt, schiebt sie wieder vor.

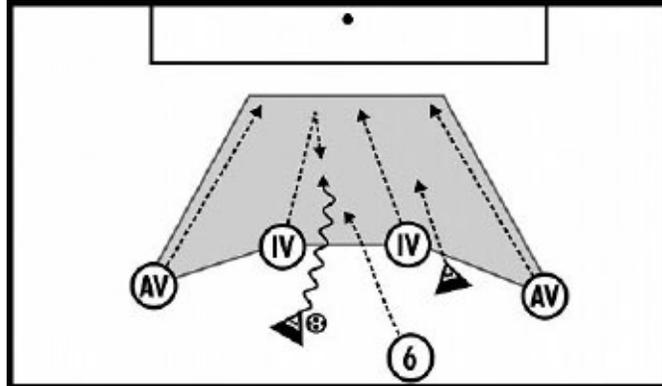


Vorschieben:

Die Viererkette schiebt bei jeder sich bietenden Gelegenheit vor.

Eine solche Gelegenheit ist ein Rückpass oder ein schlechtes Zuspiel der Gegner untereinander.

Der Spieler mit dem kürzesten Weg läuft den Passempfänger an und setzt ihn unter Druck. Die Mitspieler schieben nach.

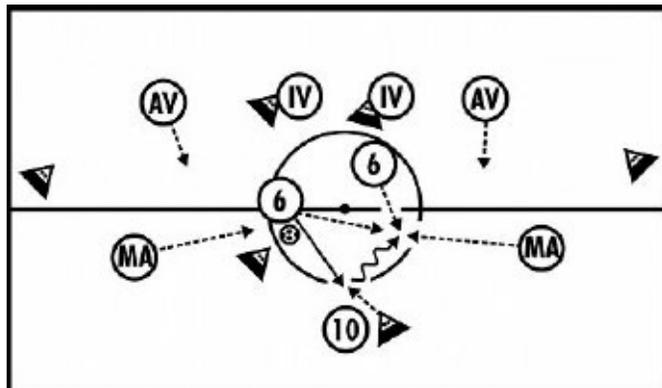


Fallen lassen:

Die Viererkette lässt sich trichterförmig zurückfallen, sobald ein Gegner ungestört auf sie zudribbelt.

In Tornähe (ca. 22 Meter) rückt der ballnahe IV zum Gegner vor und setzt ihn unter Druck. Die Abwehrspieler bilden zusammen ein Abwehrdreieck.

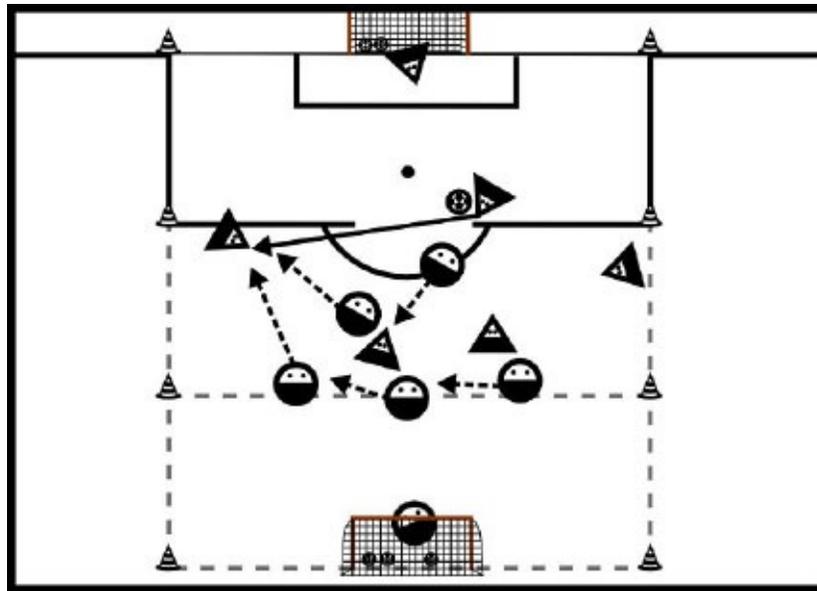
6er setzen nach und doppeln von hinten.



Umschalten nach Ballverlust:

Kommt es nahe der Viererkette zum Ballverlust (z. B. beim 6er), so lassen sich die Abwehrspieler auch hier trichterförmig zurückfallen.

Kommt es dagegen vor den 6ern zum Ballverlust (z. B. 10er) hält sie die Höhe und alle Spieler versuchen den Ball zurückzuerobern.



Organisation & Ablauf

Ein Feld auf Strafraumbreite und mit einer Länge von 48 Metern aufbauen. Ein mittleres Drittel markieren. Ein mobiles Tor an der Stirnseite aufstellen.

Zwei 5er-Teams spielen gegeneinander. Die Teams agieren mit Dreierkette (2 × AV, 1 × IV) und zwei 6ern.

Die verteidigende Mannschaft empfängt den Gegner im mittleren Spielfeld Drittel (Mittelfeldpressing). Die beiden 6er agieren stets gestaffelt zueinander, um Pässe ins Zentrum vor der Kette zu verhindern. Jede Spielunterbrechung wird beim TW fortgesetzt. Der Gegner geht dazu stets in Ausgangsposition. Es wird mit der Abseitsregel gespielt.

Spieleranzahl: 10 Spieler. Die restlichen Spieler umlaufen das Feld oder werden vom Co-Trainer beschäftigt.

Tipp: Bei gegnerischem Ballbesitz wird ballorientiert verschoben. Die Kette hält den Abstand zu den 6ern klein. Bei Rückpässen des Gegners wird vorgeschoben. Beim Dribbling auf die Kette, bzw. Gefahr eines Flugballs lässt sie sich fallen. Ansonsten versucht sie so lange wie möglich die Höhe zu halten. Der IV coacht laut. Die AV orientieren sich bei gegnerischem Ballbesitz am IV.



Sollte kein Torwart vorhanden sein, zählen Treffer nur per Direktschuss aus dem tornahen Drittel.

Aufgrund der gestaffelten 6er werden Pässe nach außen provoziert. Sobald der gegnerische AV nahe des Mannschaftsverbands in Ballbesitz kommt, soll er vom ballnahen 6er und AV gedoppelt werden. Der zweite 6er sichert das Zentrum. Der IV schiebt durch und übernimmt den vom AV stehengelassenen Gegner (untereinander coachen). Spielt der gegnerische AV den Ball weiter, so lässt sich der eigene AV wieder in die 3er-Kette fallen.

Abbildung oben: Zum besseren Training des „Vorschiebens“ stellt sich der Trainer ans Spielfeldrand mit Ersatzbällen und bei jeder Spielunterbrechung passt er den Ball zum TW des ballbesitzenden Teams. Nach einem lauten Kommando des Gegners (IV) schiebt dieser wieder in Ausgangsposition vor.



Organisation & Ablauf

Ein Feld auf Strafraumbreite und mit einer Länge von 48 Metern aufbauen. Ein mittleres Drittel markieren. Ein mobiles Tor an der Stirnseite aufstellen.

Zwei 5er-Teams bilden, die gegeneinander spielen. Die Teams agieren mit Dreierkette (2 × AV, 1 × IV) und zwei 6ern.

Die verteidigende Mannschaft postiert sich im mittleren Spielfeld und nach der Spieleröffnung des gegnerischen Torwarts schaltet sie auf Angriffsspressing („vorne draufgehen“) um. Treffer nach einer Balleroberung im vorderen Drittel zählen doppelt. Sollte das spielaufbauende Team nach einem Flugball in die Spitze ein Tor erzielen, zählt dieses ebenfalls doppelt. Die Torhüter dürfen nur auf der Linie agieren.

Spieleranzahl: 10 Spieler.

Tipp: Beim Angriffsspressing schiebt die Kette massiv vor, um im Rücken der 6er keinen großen Raum entstehen zu lassen. Sobald kein Druck auf den Ball ist und dadurch Gefahr eines Flugballs über die Kette besteht, muss sich diese nach einem Kommando des IV fallen lassen.

Erfolgt kein Flugball und der Gegner ist wieder unter Druck, schiebt die Kette wieder nach Kommando vor.

Nach einem Flugball auf die Kette versuchen, den zweiten Ball zu erobern.



Organisation & Ablauf

Gleicher Aufbau wie zuvor.

Zwei 6er-Teams bilden. Die Teams agieren mit Dreierkette (2 × AV, 1 × IV), zwei 6ern und einem 10er.

Gleicher Ablauf wie bei der Spielform auf Seite [→](#). Tore dürfen aber nur aus den Endzonen heraus erzielt werden. Bei Ballverlust gibt es zwei Handlungsmöglichkeiten: Ballverlust beim 10er und beide 6er stehen dahinter, so versucht man den Ball zurückzugewinnen. Ballverlust bei einem 6er oder Verteidiger, so lässt sich die Kette fallen, die 6er setzen nach.

Spieleranzahl: 12 Spieler.

Tipp: Einen 6er bestimmen, der mit den Kommandos „pressen“ und „fallen“ die Ballrückgewinnungsstrategie vorgibt. Beim Zurückweichen versuchen die AV die Abstände zum IV deutlich zu verkleinern. Durch das Fallenlassen wird das Spiel verzögert. Dies schafft Zeit für die 6er, um nach hinten zu doppeln. Der 10er hält Anschluss. Beim Versuch der direkten Rückgewinnung des Balls schieben alle Spieler Richtung Ball. Die beiden nächsten Spieler doppeln den Ballführenden und die restlichen Spieler stellen seine möglichen Anspielstationen zu.

Die Kette schiebt leicht hoch und ein AV situativ massiv ins Mittelfeld. Der 10er setzt beim Ballverlust direkt nach.

Pressing

4. Taktikthema: Spielphilosophie

Ist die gegnerische Defensive in Ballbesitz, ist das **Pressing** ein taktisches Mittel, um bereits in der Offensive eine Überzahlsituation herzustellen. Die Balleroberung erfolgt idealerweise nahe dem gegnerischen Tor. Dazu bietet man dem gegnerischen Torwart **nahe Anspielstationen**. Dies geschieht, indem man sich zunächst ins mittlere Spielfeld zurückzieht und dem Gegner dadurch den torenahen Raum überlässt. Das offensive Mittelfeld rückt nach innen ein, um Pässe durchs Zentrum zu verhindern und gleichzeitig Pässe nach außen zu provozieren.

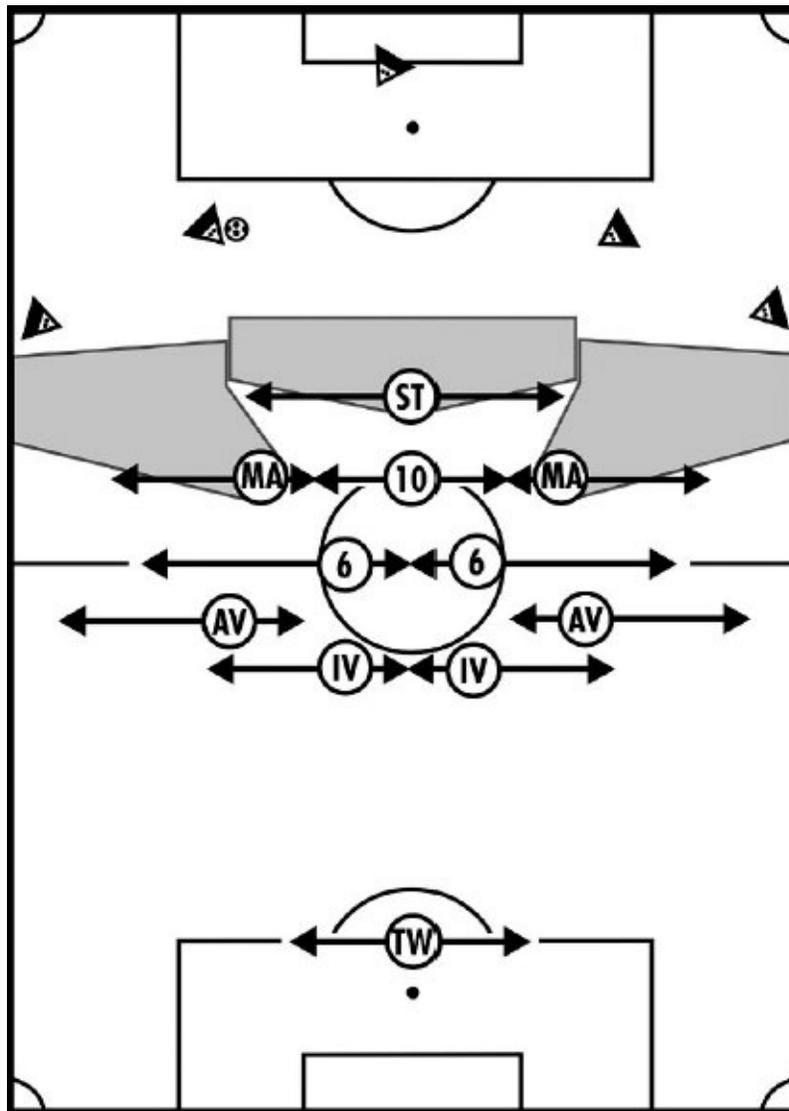
Solange der Gegner seinen Abstand zum Mannschaftsverband nicht verkürzt hat, verschiebt man **ausschließlich seitlich** mit dem Ziel, immer kompakt zwischen Ball und eigenem Tor zu stehen. Der Gegner hat nun die Wahl, entweder in den kompakten Mannschaftsverband zu passen, wo der Angespülte direkt bei der Ballannahme gedoppelt werden kann, oder den provozierten Pass nach außen zu spielen.

Erfolgt der **Pass nach außen**, nahe dem Mannschaftsverband, wird der Pässempfänger vom MA angelaufen und ST stellt den Rückpass zu. Der 10er verschiebt zentral dahinter, um Pässe ins Zentrum zuzustellen. Die ballnahen AV und 6er schieben massiv zum Ball und helfen bei der Balleroberung. Durch die Überzahl in Ballnähe bestehen nach dem Ballgewinn zahlreiche Spielfortsetzungsmöglichkeiten.

Wird ein schlechter Pass (im Rücken des Mitspielers, zu ungenau, ohne Druck) im Spielaufbau gespielt, schaltet man direkt auf **Angriffspressing** um; ST läuft dabei mit höchstem Tempo auf das Spielbein des IV bzw. schiebt sich zwischen AV und IV (Ballbesitz AV) zur Verhinderung eines Rückpasses. Ballnaher MA läuft das Spielbein des AV an bzw. stellt sich zwischen IV und AV (Ballbesitz IV). Der 10er und ballnahe 6er schieben mit Tempo Richtung Ball. Der 10er rückt zum Doppeln vor und der 6er übernimmt die Aufgabe, Pässe ins Zentrum zuzustellen. Ballnaher AV rückt massiv vor und die restlichen drei Verteidiger sichern in einer vorgerückten Position ab. Ballferner MA stellt Spielverlagerungen zu und ballferner 6er sichert vor den IV ab.

Lernziele

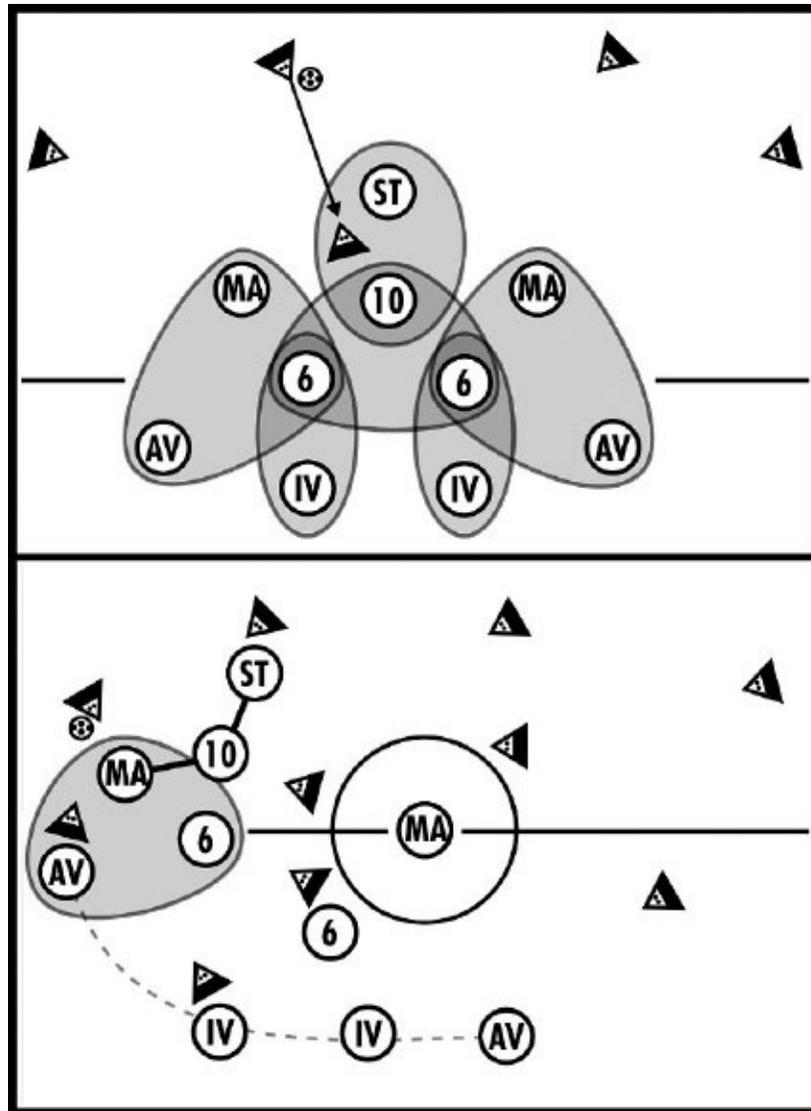
1. 4-2-3-1-Grundformation mit Steuerung nach außen
2. Kurze Spieleröffnung provozieren durch Überlassen des tornahen Raums
3. Ball entfernt vom Mannschaftsverband: nur seitlich verschieben
4. Ball nahe dem Mannschaftsverband: Balleroberung anstreben
5. Angriffspresing: Fehler im Spielaufbau des Gegners erkennen und nutzen
6. Balleroberung in gegnerischer Tornähe



Ballposition gegnerischer TW

- Immer in Ausgangsposition gehen! Ist der Ball beim gegnerischen Torwart, provoziert man durch ein Zurückziehen auf Ausgangsposition eine kurze Spieleröffnung.

- Bei Rückpässen des Gegners kann man durch ein Vorrücken auf Ausgangsposition den Gegner vom Tor fernhalten.
- Solange der Ball den Aktionsraum der drei Offensivspieler (MA - ST - MA) nicht erreicht, verschiebt die Mannschaft nur seitlich! So „blockiert“ sie immer den direkten Weg zum Tor.
- Den Raum zwischen den Mannschaftsteilen eng halten.
- Ziel: Pässe durchs Zentrum verhindern. Die beiden MA befinden sich mit dem 10er auf einer Höhe. Der 10er organisiert das Pressing und sorgt dafür, dass die MA nach innen einrücken, nicht zu hoch und nicht zu tief stehen. Die 6er verschieben in mögliche Passlücken zwischen 10er und MA.
- Erreicht der Ball einen Aktionsraum (graue Felder), so übt der jeweilige Spieler Druck auf den Ball aus. Die Mitspieler schieben nach.

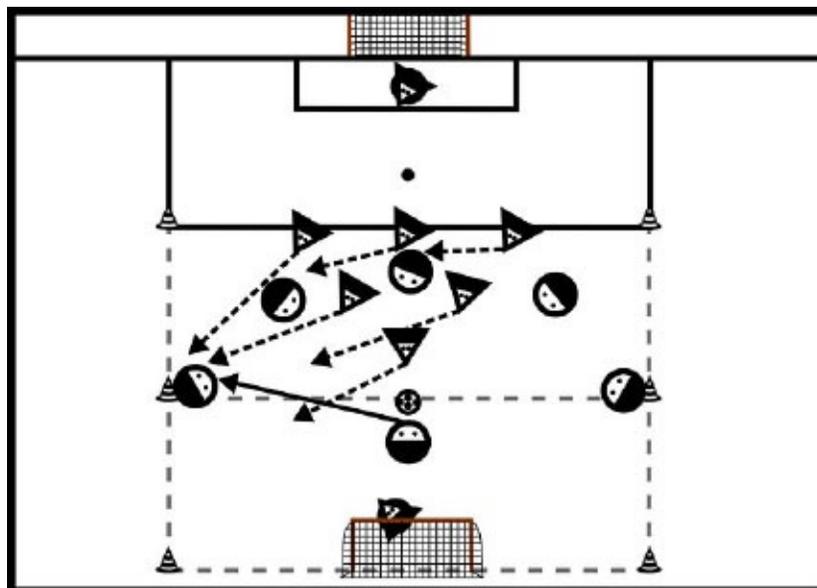


Pass in den Mannschaftsverband

- Die zwei nächsten Spieler doppeln den Passempfänger. Rückpässe werden zugestellt.
- Kreise zeigen, wer mit wem doppeln kann. Der 6er kann z. B. mit AV und MA doppeln.
- Die überspielten Spieler setzen immer nach.
- Schiebt ein 6er zum Ball nach außen, sichert der ballferne 6er das Zentrum vor den IV.
- Dribbelt ein Gegner auf die Abwehrkette zu, so lässt sie sich trichterförmig auf den sicheren Abstand von 22 Metern fallen und bildet dort ein Abwehrdreieck / Abwehrsichel.

Äußere Ballposition

- Die Mannschaft schiebt nach außen.
- Ballnaher MA übt Druck auf den Ball aus.
- ST stellt den Rückpass zum gegn. IV zu.
- Der 10er schiebt hinter MA und ST und schließt somit den Passweg ins Zentrum.
- Ballnaher AV rückt ins Mittelfeld. Die restlichen Verteidiger sichern ab.
- Ballnaher 6er schiebt Richtung MA und AV und hilft diesen bei der Balleroberung (Doppeln oder Pässe zustellen).



Organisation & Ablauf

Ein 48 Meter tiefes Spielfeld auf Strafraumbreite aufbauen. Zwei Tore mit Torhütern besetzen. Das mittlere Spielfeld Drittel mit Hütchen markieren.

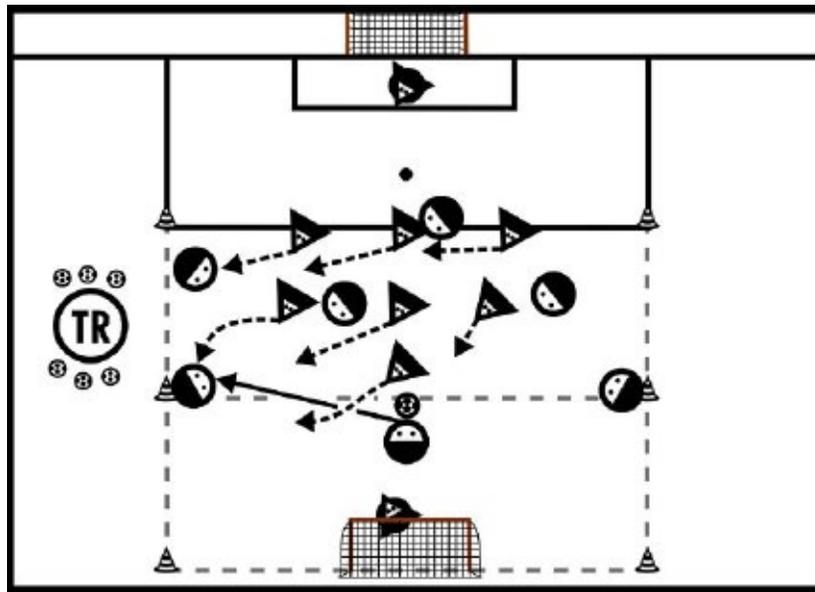
Es wird 6 gegen 6 in den Grundformationen 3-2-1 gespielt.

Bei Spielunterbrechungen Spieleröffnung beim TW. Die verteidigende Mannschaft postiert sich immer kompakt ins mittlere Spielfeld Drittel. Passwege ins Zentrum werden geschlossen, Passwege nach außen sind offen. Auf Spielverlagerungen des Gegners im eigenen Drittel reagiert das Team nur mit seitlichem Verschieben. Bei äußerer Ballposition in Teamnähe übt der ballnahe Außenspieler Druck aus. Der ST stellt einen Rückpass zu, der ballferne Außenspieler schiebt in die Lücke zwischen ST und ballnahe Außenspieler

zum Schließen von Passwegen ins Zentrum. Der ballnahe AV schiebt zur Balleroberung ins Mittelfeld hoch und die beiden anderen Verteidiger schieben zur Ballseite und sichern ab.

Spieleranzahl: 12 Spieler.

Tipp: Bei Rückpässen immer auf Ausgangsposition vorschieben. Enge Abstände der Mannschaftsteile zueinander. Doppeln und Nachsetzen. Bei eigenem Ballbesitz durch Spielverlagerungen Raum schaffen.



Organisation & Ablauf

Gleicher Aufbau wie zuvor.

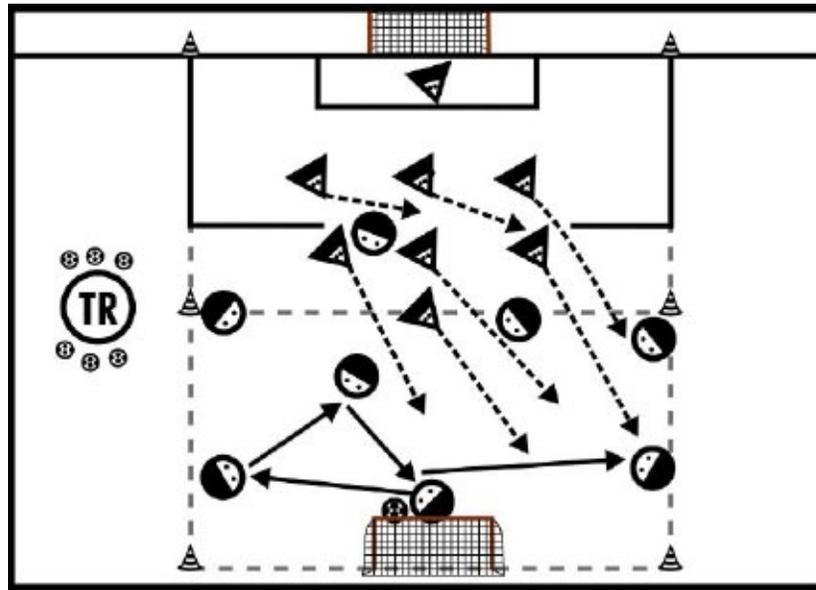
Es wird 7 gegen 7 in den Grundformationen 3-3-1 gespielt. Dies entspricht einem 4-2-3-1 ohne 6er und mit einer Dreierkette anstatt einer Viererkette.

Gleicher Ablauf wie zuvor. Jedoch schiebt bei äußerer Ballposition jetzt nicht der ballferne Außenspieler in die Lücke zwischen ballnahe Außenspieler und ST, sondern diese Aufgabe übernimmt der 10er. Der ballferne Außenspieler stellt situativ eine Spielverlagerung zu oder unterstützt die beiden absichernden Verteidiger. Befindet er sich hoch (Spielverlagerung zustellen), so hat man im Falle einer Balleroberung direkt eine offensive Anspielstation.

Spieleranzahl: 14 Spieler.

Tipp: Bei zentraler Ballposition in Teamnähe schiebt der 10er ebenfalls immer hinter den Lücken von ST und Außenspieler zum Schließen von Passwegen ins Zentrum.

Der Trainer stellt sich mit Bällen an den Spielfeldrand und bei jeder Spielunterbrechung passt er einen Ball zum TW der ballbesitzenden Mannschaft. Die Verteidigende Mannschaft muss dann sofort nach einem lauten Kommando vorschieben, um den Gegner unter Druck setzen zu können.



Organisation & Ablauf

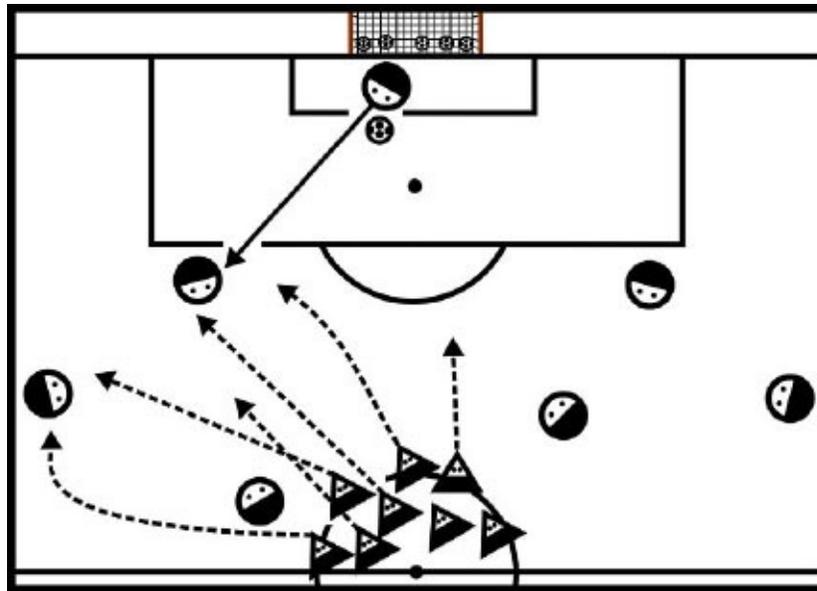
Ein Feld auf Strafraumbreite bis zur Mittellinie aufbauen und in zwei Hälften teilen. Mit zwei besetzten Toren spielen.

Es wird 7 gegen 7 in den Grundformationen 3-3-1 gespielt.

Tore zählen nur, wenn sich alle Mitspieler in der gegnerischen Hälfte befinden. 10 Passfolgen in der eigenen Hälfte ergeben ein Tor. Bei Spielunterbrechungen Spieleröffnung beim Torwart. Die gegnerische Mannschaft muss sich dabei komplett in der eigenen Hälfte befinden.

Spieleranzahl: 14 Spieler.

Tipp: Training des Angriffspressings. ST schiebt vor und stellt die Rückpassmöglichkeit zum IV zu. Ballnaher MA attackiert AV an seinem Spielbein. 10er stellt Pass ins Zentrum zu. Ballnaher AV schiebt unabhängig von einem eventuell vorhanden Gegenspieler massiv zum Ball. Die restlichen Verteidiger verschieben zur Ballseite und übernehmen etwaige Gegenspieler. Der ballferne MA stellt eine mögliche Spielverlagerung zu und bietet sich nach einem Ballgewinn sofort an. Immer gestaffelt vorschieben, nicht nebeneinander laufen.



Organisation & Ablauf

Die komplette Spielfeldhälfte nutzen.

Ein Verteidiger-Team (4-2) und ein Angreifer-Team (2-2-3-1, ohne IV) bilden. Ersatzbälle ins besetzte Tor legen. Die Verteidiger postieren sich entsprechend einem Spielaufbau und die Angreifer traben im Mittelkreis.

Der TW eröffnet das Spiel zu einem IV.

Mit diesem Pass starten die Angreifer zum Angriffspressing, versuchen den Ball zu erobern und ein Tor zu erzielen.

Das Ziel der Verteidiger ist dagegen, sich aus dem Pressing herauszuspielen und einen Mitspieler so in Szene zu setzen, dass dieser über die Mittellinie dribbeln kann. Bei einer Spielunterbrechung wieder in Ausgangsposition gehen und der TW absolviert eine neue Spieleröffnung.

Spieleranzahl: 14–17 Spieler. Bei 15 Spielern agiert ein 10er im Verteidiger-Team. Bei 16–17 Spielern mit IV spielen und das Spielfeld um 10 Meter vergrößern.

Tipp: Verhalten der Angreifer siehe vorherige Trainingsform und Seite →. Die Angreifer müssen sich mit dem Pass des TW sofort entsprechend ihrer Positionen orientieren und im höchsten Tempo die Balleroberung anstreben.

Spielaufbau

4. Taktikthema: Spielphilosophie

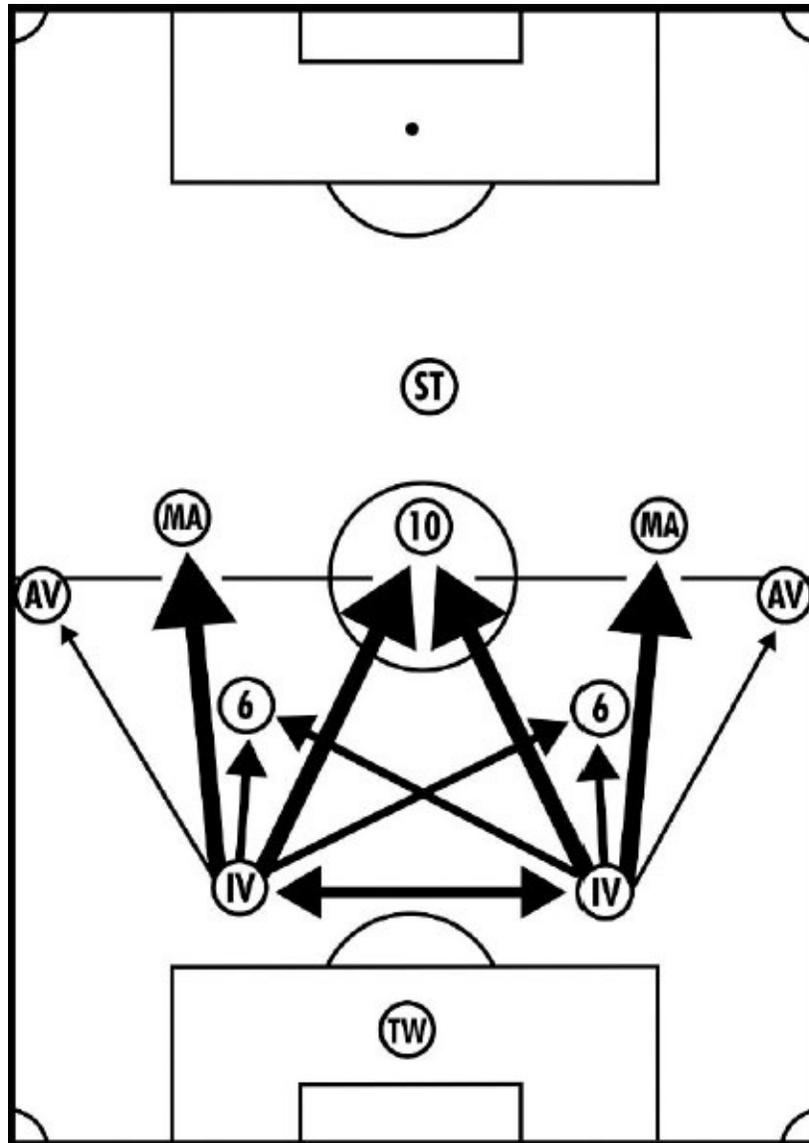
Mit einer **Spielaufbau-Taktik** ist ein sicherer Balltransport vom eigenen bis zum gegnerischen Tor möglich. Durch abgestimmte Handlungen befindet man sich stets in Überzahl und verfügt über Anspielstationen. Im Spielaufbau des **Turbo-Lernfußballs** dominiert die schnelle Ballzirkulation und ein gezieltes Flachpassspiel. Die vorderen Spieler absolvieren ständig Freilaufbewegungen und sobald ein Passweg zu ihnen offen ist, werden sie angespielt. Steht der Angespelte unter Gegnerdruck, lässt er den Ball klatschen (möglichst auf einen dritten Spieler). Im Idealfall hat der Angespelte aber Raum um sich und er kann sich mit dem Pass in Spielrichtung aufdrehen.

Um möglichst viele Spielfortsetzungsmöglichkeiten zu besitzen, baut man das Spiel beim **Turbo-Lernfußball** primär **durchs Zentrum** auf. Sobald der TW den Ball hat, bieten sich ihm beide IV auf Strafraumbreite an. Sie erhalten den Ball und verkürzen die Distanz zum gegnerischen Mannschaftsverband. Nun kombinieren sie so lange mit den zwei 6ern, bis sich entweder ein 6er in Spielrichtung aufdrehen kann oder ein Pass direkt ins offensive Mittelfeld (MA, 10er) möglich ist.

Die **6er** bieten sich ständig den IV an, indem sie vertikal hoch und runter laufen und sich den IV auch für einen diagonalen Pass auf Lücke anbieten. Die **AV** stehen beim Spielaufbau sehr hoch (ca. Mittellinie). Sollte kein Aufbauspiel durchs Zentrum zustande kommen, kommt ein ballnaher AV dem IV entgegen und bietet sich an. Der AV kann den Ball nun longline zu dem nach außen laufenden MA spielen, den MA innen anspielen und hinterlaufen oder den Vorstoß abbrechen und zwecks Spielverlagerung zu einem IV zurückspielen.

Lernziele

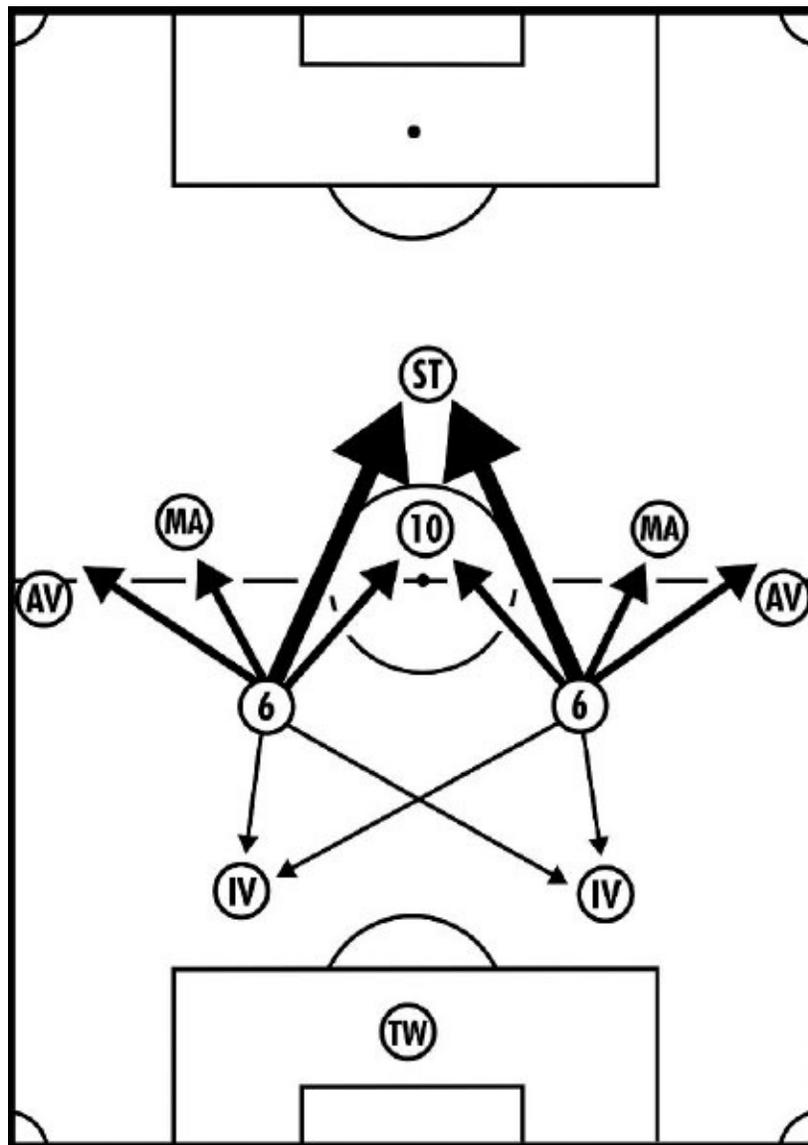
1. Sicherer Balltransport nach vorne durchs Zentrum
2. Kurzes und weites Passspiel (Klatsch & Dreh)
3. Spiel über den Dritten
4. Spielverlagerungen
5. Organisation im Spiel
6. Ballzirkulation



Ballbesitz Innenverteidiger

- IV und 6er gehen in die Breite und schaffen so eine Gasse zum 10er. AV schieben bis zur Mittellinie hoch. Beide MA und 10er bieten sich für weiträumige Pässe (flach) an.
- Die IV kombinieren geduldig und ohne Risiko zusammen mit den 6ern. Die 6er sind dabei ständig in Bewegung!
- Stehen die 6er unter Gegnerdruck, lassen sie den Ball klatschen. Sind die Gegenspieler entfernt, drehen sie sich mit Ball auf. Die IV coachen jeden Pass mit Klatsch / Dreh!

- Im Idealfall (dicke Pfeile) wird jedoch ein weiträumiger Pass zu einem der drei offensiven Mittelfeldspieler gespielt.
- Die offensiven Mittelfeldspieler wechseln die Positionen untereinander.
- Gelingt nach einigen Pässen zwischen IV und 6er kein Aufdrehen und kein weiträumiger Pass, so kommt der ballnahe AV dem IV für ein Zuspiel entgegen.



Ballbesitz 6er

- Ein Aufdrehen des 6ers ermöglicht viele Spielfortsetzungen.
- Ist der Raum vor ihm frei, dribbelt er nach vorne.

- AV, MA, 10er und ST absolvieren ständig Freilaufbewegungen, um anspielbar zu sein. Sie laufen sich hinter gegnerischen Spielern frei.
- Keinen spekulativen Pass spielen. Der Spieler, der läuft, bestimmt den Pass, und nicht der Spieler, der den Ball hat.
- Nach einem Pass in die Offensive rücken die 6er nach und bieten sich für einen Rückpass an (Kommando „Klatsch“).
- Kann ST oder 10er angespielt werden, müssen diese auch mit Klatsch / Dreh gecoacht werden.
- Der 6er kann mit AV Doppelpass spielen.



Organisation & Ablauf

Ein Feld von 48 × 30 Metern vor dem Großtor markieren. Ein mobiles Tor aufbauen und das Feld in drei gleich große Zonen teilen.

Die Tore mit Torhütern besetzen. Es wird 5 gegen 5 gespielt. Die Grundformationen lauten: 2-2-1. In jede Zone ein Mannschaftsteil postieren.

Die Spieler agieren ausschließlich in ihren Zonen. Ausnahmen: Bei eigenem Ballbesitz dürfen sich ST und die Mittelfeldspieler ihre Zonen teilen. Nach jeder Spielunterbrechung neuer Spielaufbau des TW der ballbesitzenden Mannschaft. Die Ausgangsposition des ST ist immer die Grundlinie seiner Zone.

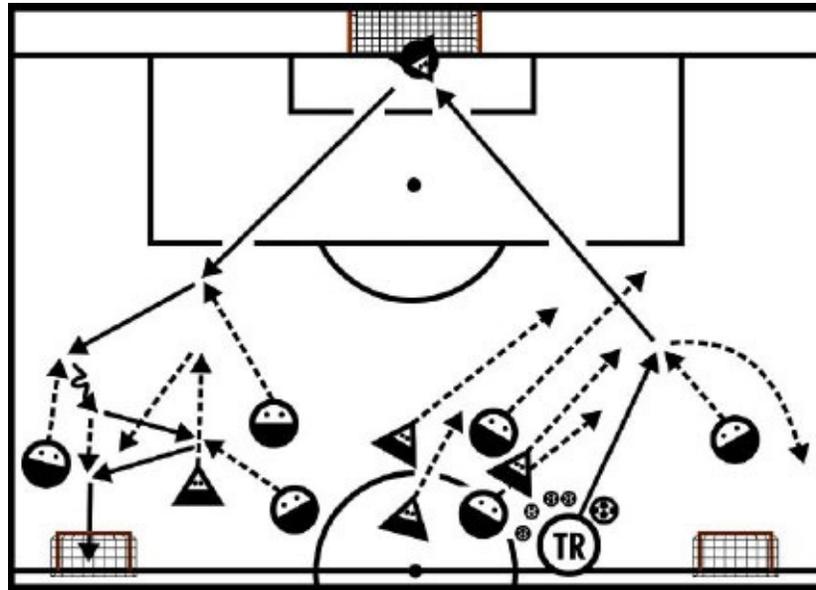
Spieleranzahl: 10 Spieler. Die restlichen Spieler umlaufen das Feld oder absolvieren mit dem Co-Trainer parallel eine andere Aufgabe.

Variation: Ein Verteidiger darf in die Mittelzone dribbeln.

Ohne Torhüter spielen. Ein Verteidiger rückt dafür immer ins Tor.

Gelingt ein Treffer ohne vorherige Balleroberung des Gegners, so zählt dieser doppelt.

Tipp: Mitspieler absolvieren ständig Freilaufbewegungen. Sicheres Passspiel durch Klatsch & Dreh anstreben.



Organisation & Ablauf

Die komplette Spielfeldhälfte nutzen und zwei Minitor auf die Mittellinie stellen.

Sechs Aufbauspieler (2 × IV 2 × AV 2 × 6er) spielen gegen vier Angreifer. Das Großtor mit einem TW besetzen. Der Trainer steht mit Bällen an der Mittellinie. Die 10 Feldspieler postieren sich nahe der Mittellinie entsprechend ihrer Positionen.

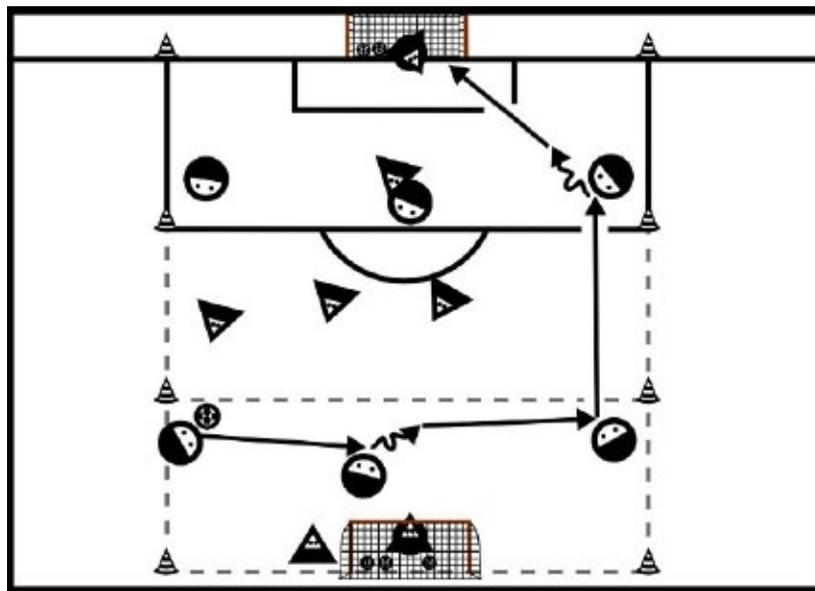
Der Trainer spielt einen Pass in den Rücken der Abwehr. Ein Verteidiger erläuft den Ball und passt zum TW. Die Aufbauspieler postieren sich nun entsprechend dem Spielaufbau und versuchen einen Treffer in eines der Minitor zu erzielen. Erobern die Angreifer den Ball, kontern sie auf das Großtor.

Bei einer Spielunterbrechung passt der Trainer zu einem Angreifer. Bei einem Treffer ins Minitor wieder in Ausgangsposition gehen und der Trainer spielt den Verteidigern erneut einen Ball in den Rücken.

Spieleranzahl: 10 Spieler.

Wettbewerb: Welches Team erzielt in 8 Minuten mehr Tore? Danach neue Teams bilden.

Tipp: Die AV postieren sich zunächst hoch und bieten sich nur bei Bedarf den IV an.



Organisation & Ablauf

Ein Feld von 48×40 Metern vor dem Großtor abstecken. Ein mobiles Tor aufbauen und das Feld in drei gleich große Zonen teilen.

Die Tore mit Torhütern besetzen. Es wird ein Angreifer-Team (6 Spieler) und ein Verteidiger-Team (5 Spieler) gebildet. Das Angreifer-Team besetzt mit je drei Spielern die beiden Endzonen. Drei Spieler des Verteidiger-Teams postieren sich in die Mittelzone und je ein Verteidiger in eine Endzone. Der Verteidiger in der Endzone, von der die Spieleröffnung ausgeht, ist inaktiv.

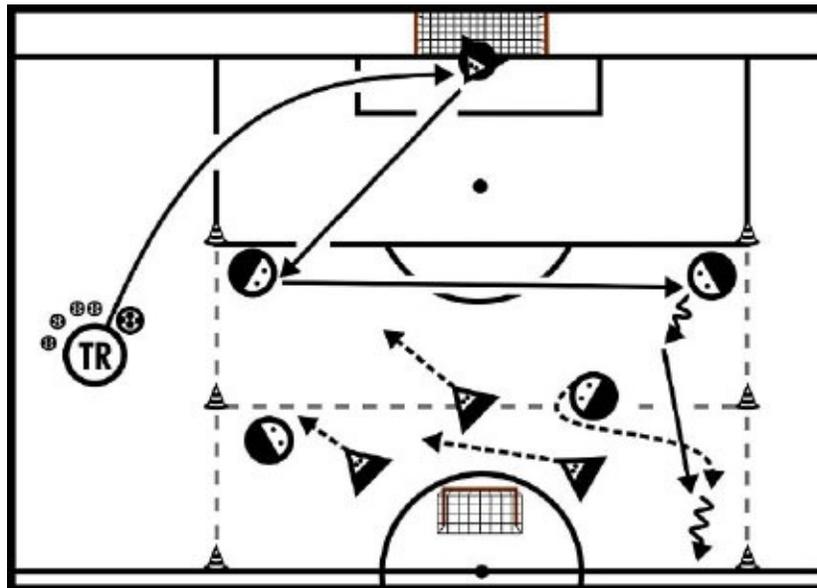
Die Angreifer versuchen, einen Mitspieler in der gegenüberliegenden Endzone flach anzuspielen. Diese sollen dann im Zusammenspiel ein Tor erzielen. Danach Spieleröffnung in die andere Richtung.

Spieleranzahl: 11 Spieler.

Wettbewerb: Wie viele Tore gelangen in 5 Minuten? Danach Aufgabenwechsel.

Tipp: Ständige Freilaufbewegungen der Angreifer mit Positionswechsel. Druckvolle Pässe spielen. Gegenseitiges coaching. Konsequenter Torabschluss

suchen.



Organisation & Ablauf

Ein Spielfeld von der Strafraumlinie bis zur Mittellinie markieren. Das Feld in zwei Hälften teilen und im Mittelkreis ein Minitor aufstellen.

Das Großtor mit einem TW besetzen. Der Trainer steht mit Bällen außerhalb des Felds. Vier Aufbauspieler (2 × IV / 2 × 6er) und drei Angreifer bestimmen.

Die Angreifer starten immer aus der eigenen Hälfte ins Spiel. Der Trainer eröffnet das Spiel mit einem weiten Ball auf den Torwart. Dieser fängt ihn, die IV gehen in die Breite und erhalten den Ball. Die Aufbauspieler können Punkte erzielen, indem entweder ein IV ins Minitor passt oder ein 6er sich nach einem Pass aufdreht und über die Mittellinie dribbelt. Die Angreifer kontern nach einer Balleroberung auf das Großtor. Bei Spielunterbrechungen immer Spieleröffnung des Trainers auf den Torwart.

Spieleranzahl: 7 Spieler.

Variation: Mit vier Angreifern spielen.

Tipp: Bei Lücken der Angreifer versuchen, ins Minitor zu spielen. Ansonsten genaue und druckvolle Pässe der Aufbauspieler untereinander. IV coachen die 6er mit Klatsch / Dreh.

Turbo-Lernfußball Plus

Offensivtraining

Nach einigen Wochen des Trainings nach der Methode des **Turbo-Lernfußballs** ist die Mannschaft in der Lage, mit dem Ball zielsicher zum gegnerischen Tor zu kombinieren. Außerdem ist sie bei gegnerischem Ballbesitz in der Lage, bereits weit vor dem eigenen Tor Überzahl am Ball zu schaffen und so eine aussichtsreiche Balleroberung zu erzielen. Durch den Schwerpunkt **Spiel über den Dritten** der Spielformen zur Ballzirkulation verfügt das Team über ein Mittel, sich Torchancen zu erspielen.

Die Trainingsmethode **Turbo-Lernfußball Plus** sieht nun vor, die Möglichkeiten zum Erspielen und Verwerten von **Torchancen** zu erweitern. Dies wird dadurch erreicht, dass man die Taktik-Spielformen in den Trainingseinheiten durch Spielformen für ein **Offensivtraining** ersetzt. Hier können sich die Spieler im Verwerten von Torchancen nach Zuspielen von außen und aus dem Zentrum verbessern; Räume im Rücken der gegnerischen Defensive erkennen und nutzen; Überzahl ausspielen, indem man gegnerische Verteidiger bindet (andribbelt); 90-Grad-Bälle spielt, indem man von der Grundlinie aus vor das Tor passt; Verteidiger im 1-gegen-1 ausspielt. Möglichkeiten der Stürmer, Tore vorzubereiten oder sich für den finalen Pass anzubieten.

Die Trainingseinheiten des **Turbo-Lernfußball Plus** unterscheiden sich dann nur noch in einem Punkt zum Turbo-Lernfußball: dem gelegten Schwerpunkt der Technikübungen. Anstatt **Klatsch & Dreh**, wird der Fokus auf das **Spiel über den Dritten** gelegt. Die Trainingsformen zur Verbesserung der Schnelligkeit und der Ballzirkulation sind identisch.

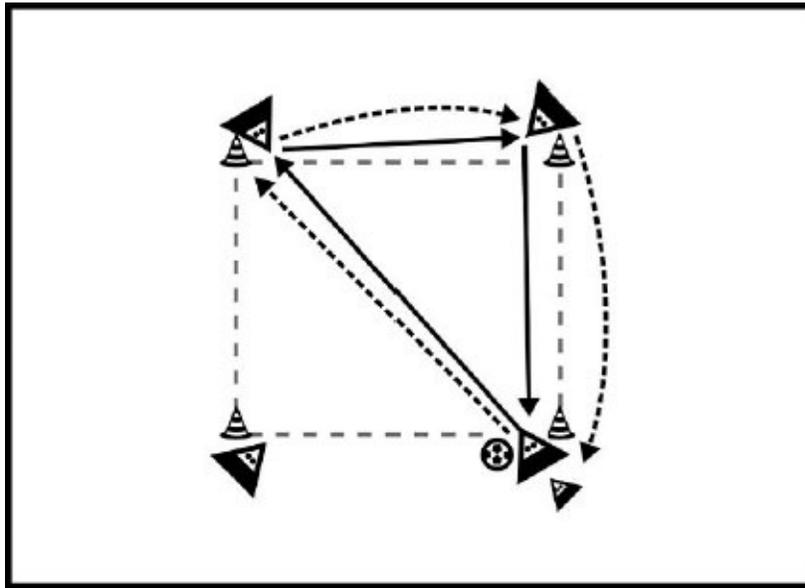
In diesem Buch werden für das Offensivtraining hauptsächlich Spielformen beschrieben, die man in einer **Großgruppe** absolvieren kann. Es werden aber auch Spielformen für Kleingruppen beschrieben. Hier sollte man aber über einen zweiten Trainer verfügen. Bleibt am Ende des Trainings etwas Zeit, so empfiehlt es sich, noch eine Pressing-Spielform von Seite [→](#) anzuhängen. Hier kann zwecks schnellerem Spiel auch über eine Kontaktbegrenzung (zwei / drei Ballkontakte) nachgedacht werden.

Trainingsverlauf Turbo-Lernfußball Plus

1. Technik (Spiel über den Dritten)
2. Schnelligkeit (Beschleunigung / Antritt)
3. Ballzirkulation (Spiel über den Dritten)
4. Offensivtraining (Groß-oder Kleingruppe)

Technikübungen

1. Spielthema: Spiel über den Dritten



Organisation & Ablauf

Ein 12 Meter großes Quadrat aufbauen.

Drei Hütchen mit je einem Spieler besetzen und ans vierten Hütchen zwei Spieler mit einem Ball stellen.

Der Ball wird im Direktspiel immer zu einem beliebigen Spieler gepasst. Es darf aber nie auf die Position zurückgespielt werden, von welcher der Ball kam.

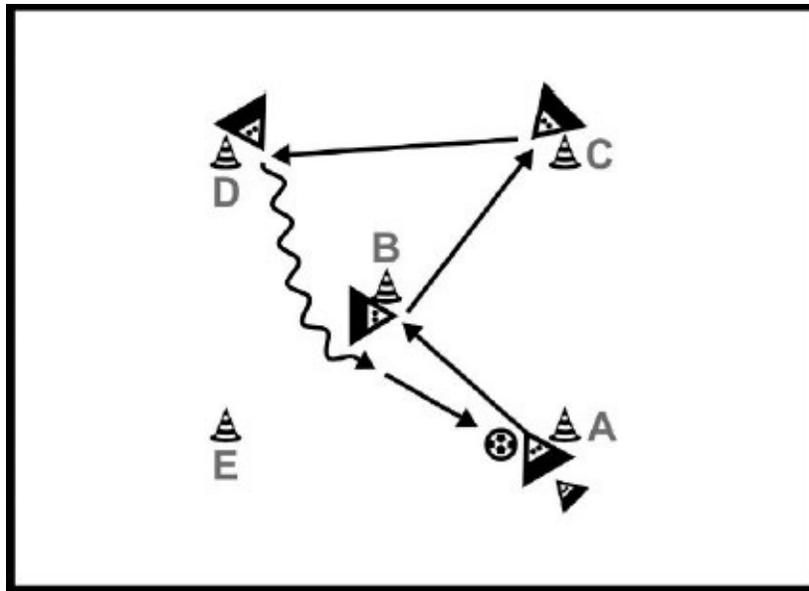
Die Spieler folgen ihren Pässen.

Spieleranzahl: 5–7 Spieler. Bei mehr als 5 Spielern die Positionen doppelt besetzen.

Wettbewerb: Welche Gruppe spielt in 3 Minuten die meisten Pässe?

Variation: Bei 6 oder 7 Spielern anstelle eines Quadrats ein Fünf- bzw. Sechseck aufbauen.

Tipp: Den Pässen entgegenstarten. Bei zwei Ballkontakten oder einem „Rückpass“ wird der Pass nicht gezählt.



Organisation & Ablauf

Ein Quadrat (15 Meter) mit einem zentralen Hütchen B aufbauen.

Je ein Spieler zu den Positionen B bis D. Die restlichen Spieler und ein Ball zum Starthütchen A.

Spieler A passt zu B, B spielt direkt zu C weiter und C direkt zu D. D nimmt den Ball Richtung B mit, dribbelt zu B und passt dann zum zweiten Spieler A.

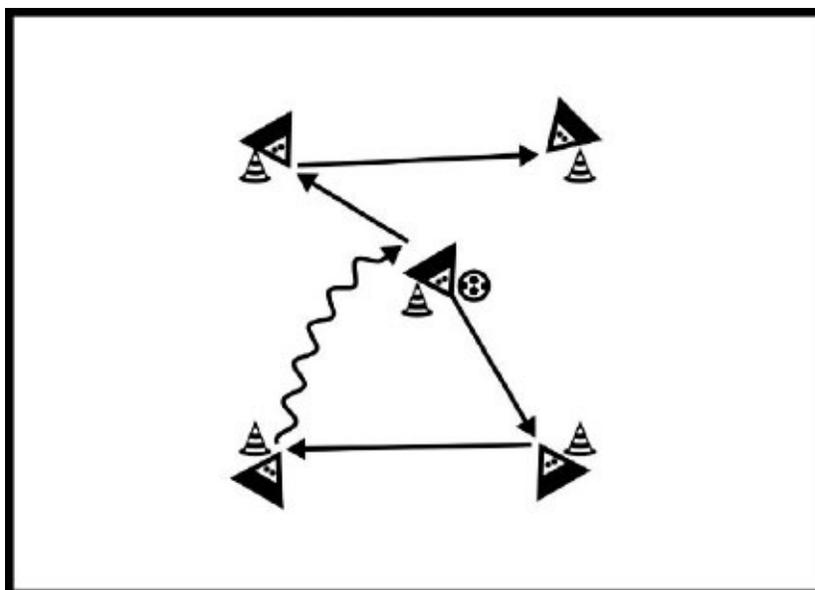
Alle wechseln eine Position weiter.

Spieleranzahl: 5–9 Spieler. Ab 6 Spielern mit zwei und ab 7 Spielern mit drei Bällen (vordere Spieler A mit Ball) spielen. Sobald B besetzt ist (um Hütchen B laufen), den zweiten Ball spielen.

Wettbewerb: Welchem Parcours gelingen nach 4 Minuten mehr Pässe zu A?

Variation: Einen zweiten Durchgang vom Hütchen E in die entgegengesetzte Spielrichtung starten.

Tipp: Offene Stellung aller Spieler und B / C in den hinteren Fuß passen. Den Pass zurück zu A druckvoll spielen.



Organisation & Ablauf

Ein 15 Meter großes Quadrat mit einem zentralen Hütchen aufbauen.

An jedes Hütchen einen Spieler stellen. Der zentrale Spieler hat einen Ball.

Der Ball wird zu einer beliebigen Außenposition gepasst. Der Passempfänger leitet den Ball direkt zu einer benachbarten Außenposition weiter (Spiel über den Dritten). Der neue Passempfänger dribbelt zum zentralen Hütchen und startet eine neue Aktion mit einem Pass zu einem beliebigen Spieler.

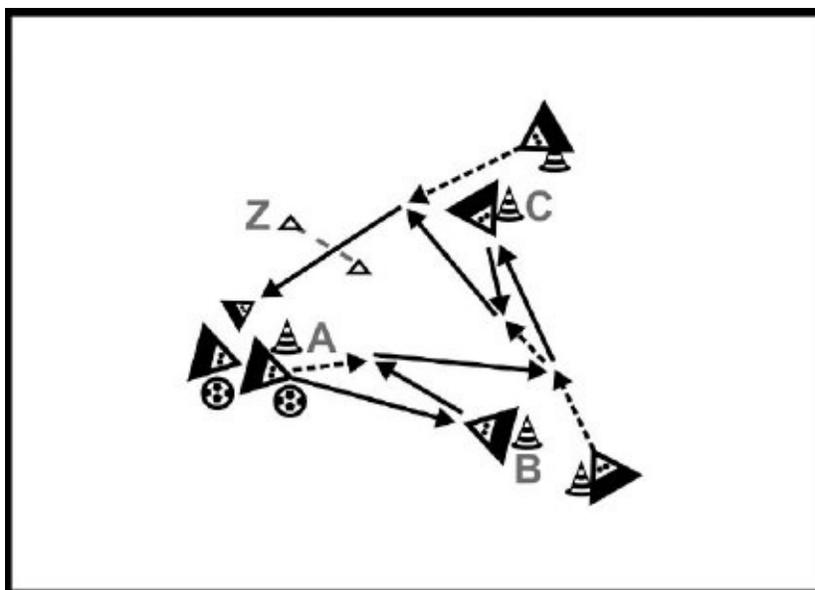
Jeder Spieler folgt seinem Pass.

Spieleranzahl: 4–6 Spieler. Bei 6 Spielern ein äußeres Hütchen doppelt besetzen und bei 4 Spielern ein äußeres Hütchen nicht besetzen.

Wettbewerb: Welcher Gruppe gelingen in 4 Minuten mehr Pässe zu einem „dritten Spieler“?

Variation: Einen doppelten „Pass zum Dritten“ absolvieren. Der dritte Spieler passt dabei direkt zum nächsten Außenspieler.

Tipp: Spieler sollen nicht zu berechenbar passen. Den Pässen immer entgegengehen.



Organisation & Ablauf

Ein Hütchendreieck (Seitenlänge: 15–18 Meter) aufbauen. Zwei Meter hinter den beiden Positionen Bund C steht je ein weiteres Hütchen.

An die vier Hütchen der Positionen B und C je einen Spieler stellen. Die restlichen Spieler stehen mit zwei Bällen am Starthütchen A.

Spieler A passt zum vorderen Spieler B, B lässt klatschen und A passt zum hinteren Spieler B, der Richtung C läuft. B passt zum vorderen Spieler C, C lässt klatschen und B passt zum hinteren Spieler C und C passt zu A.

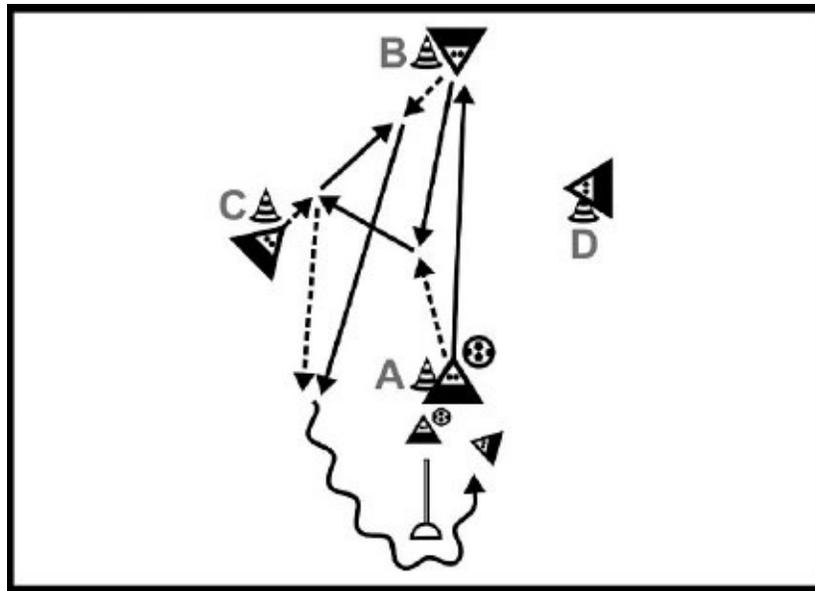
Spieler A wird zum vorderen Spieler B und vorderer Spieler B wird zum hinteren B. Identisch bei Position C. Der hintere Spieler C stellt sich bei A an.

Spieleranzahl: 6–8 Spieler. Bei 6 Spielern dribbelt der hintere Spieler C zu A.

Wettbewerb: Welches Team spielt in 4 Minuten mehr Pässe / Dribblings (6 Spieler) durch das Zähltor Z?

Variation: Nach der Hälfte der Zeit die Spielrichtung wechseln.

Tipp: Die hinteren Spieler starten immer erst mit dem gespielten Pass. Vordere Position B möglichst schnell besetzen, damit der nächste Ball gespielt werden kann.



Organisation & Ablauf

Eine Hütchenraute (15 Meter) aufbauen. 10 Meter hinter der Startposition A eine Wendestange stellen.

Die Positionen B bis D einfach besetzen. Die restlichen Spieler mit zwei Bällen zum Starthütchen A.

Spieler A passt zu B, B lässt klatschen, A spielt direkt zu C, C direkt zu B und B passt zu dem in die Tiefe startenden C. C umdrückt die Wendestange und übergibt den Ball zum nächsten Spieler A

Die Spieler wechseln eine Position weiter. Sobald Position B besetzt ist (A soll Hütchen B umlaufen), startet die nächste Aktion. Anstatt über Spieler C wird nun über Spieler D kombiniert.

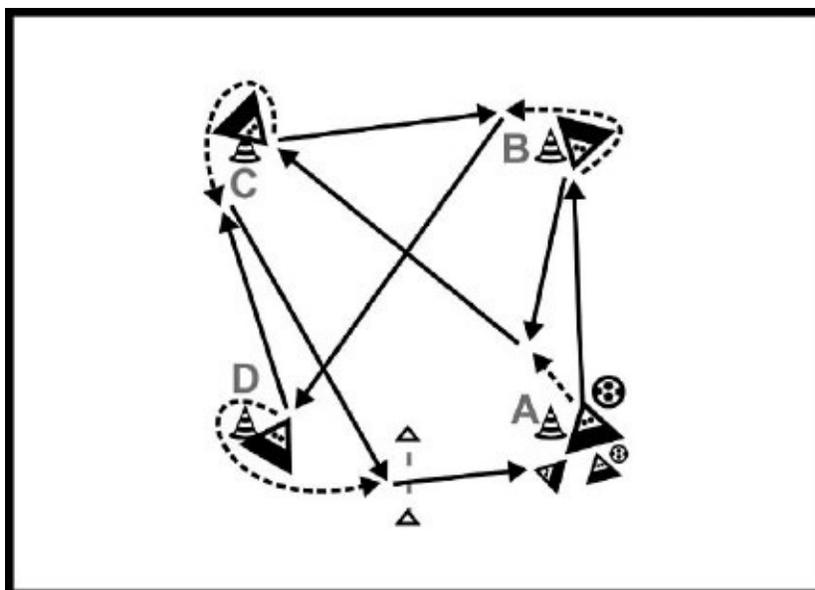
Spieleranzahl: 5–8 Spieler.

Wettbewerb: Zwei Parcours im Wettbewerb gegeneinander antreten lassen. Wer hat nach 4 Minuten mehr Dribblings um die Wendestange?

Variation: Anstatt einer Wendestange ein Zähltor aufbauen. Höhere Stimulanz durch etwas hindurchzudribbeln als um etwas zu dribbeln.

Passfolge: A zu B, B zu C D, C D zu A, A zu B und B in die Tiefe zu C / D.

Tipp: Den Ball immer leicht in den Raum Richtung Spielfortsetzung passen. Spieler A passt B immer in den äußeren Fuß und C / D in den inneren Fuß.



Organisation & Ablauf

Ein 15 Meter großes Hütchenquadrat aufbauen.

Die Positionen B bis D einfach besetzen. Die restlichen Spieler mit zwei Bällen zum Starthütchen A.

Spieler A passt zu B, B lässt klatschen und A passt diagonal zu Spieler C. B umläuft außen herum sein Hütchen und bekommt von C den Ball direkt zugespielt.

B spielt diagonal zu D, C umläuft sein Hütchen, erhält den Ball direkt zugespielt, passt in den Lauf von D und dieser passt zu A.

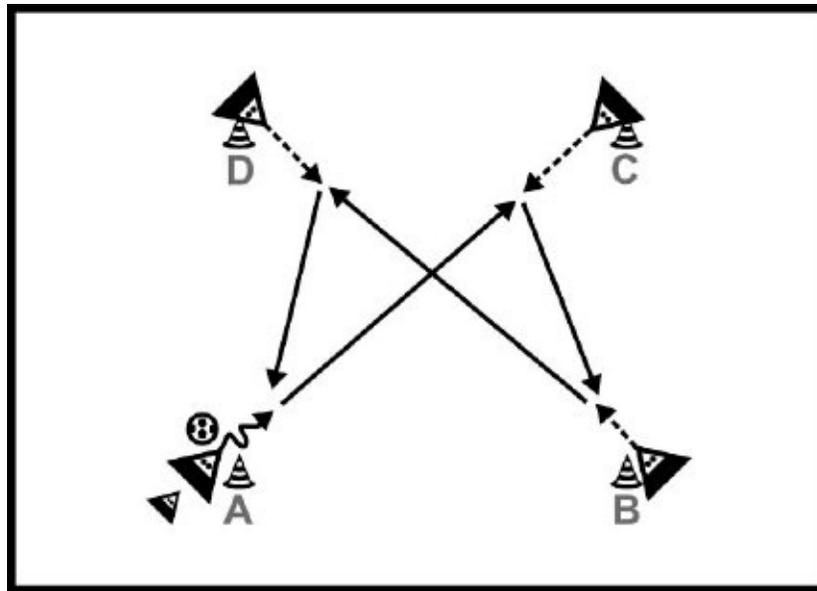
Immer eine Position weiter wechseln.

Spieleranzahl: 5–7 Spieler. Bei 5 Spielern dribbelt D nach A.

Wettbewerb: Zwei Parcours im Wettbewerb gegeneinander antreten lassen und dafür ein Zähltor an der Startposition A aufbauen. Wer hat nach 4 Minuten mehr Pässe durch das Zähltor gespielt?

Variation: Nach der Hälfte der Zeit die Spielrichtung wechseln (Start bei D mit Pass zu C).

Tipp: Der zweite Ball A wird gespielt, sobald der vordere Spieler um Hütchen B gelaufen ist.



Organisation & Ablauf

Ein Quadrat (15 × 15 Meter) aufbauen.

Die Hütchen B bis D einfach besetzen und 2 bis 4 Spieler zur Startposition A. Der erste Spieler A hat einen Ball.

Spieler A passt mit dem zweiten Ballkontakt zu C, C lässt auf B klatschen, B spielt direkt zu D und D lässt auf den zweiten Spieler A klatschen.

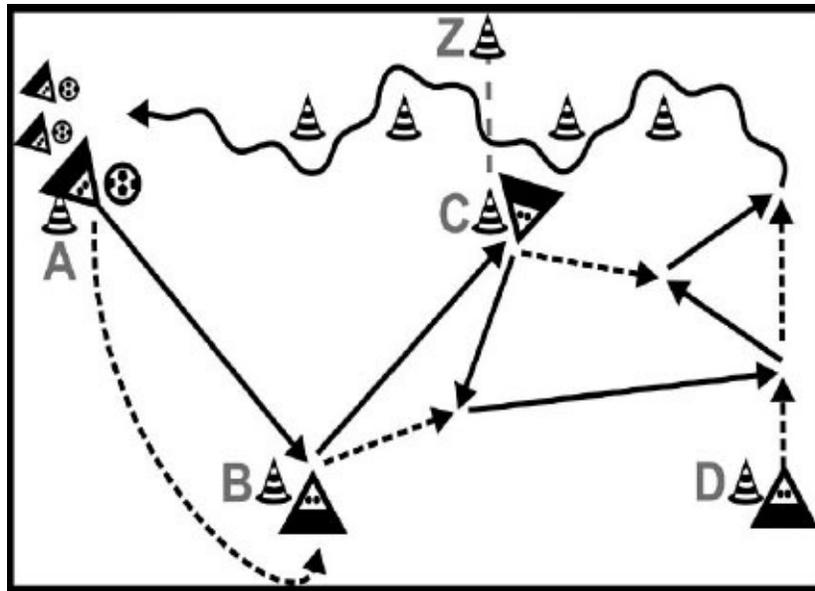
Jeder Spieler wechselt entgegen dem Uhrzeigersinn eine Position weiter (A zu B, B zu C, C zu D und D zu A).

Spieleranzahl: 5–7 Spieler.

Wettbewerb: Welche Gruppe spielt in 4 Minuten mehr Pässe von B nach D?

Variation: Für einen zweiten Durchgang die Spielrichtung wechseln (Startposition D). D wechselt nach C, C nach B usw.

Tipp: Den Pässen entgegenstarten.



Organisation & Ablauf

Die Hütchen A–D in zwei Dreiecken (16 × 10 Meter) aufbauen. Zähltor Z mit Slalomhütchen markieren.

An die Hütchen B–D je einen Spieler stellen. Die restlichen Spieler mit je einem Ball zum Starthütchen A.

Spieler A passt zu B, B spielt direkt zu C und C lässt zurück auf B klatschen. B passt zu D und D spielt Doppelpass mit C. D absolviert ein Slalomdribbling durch das Zähltor Z.

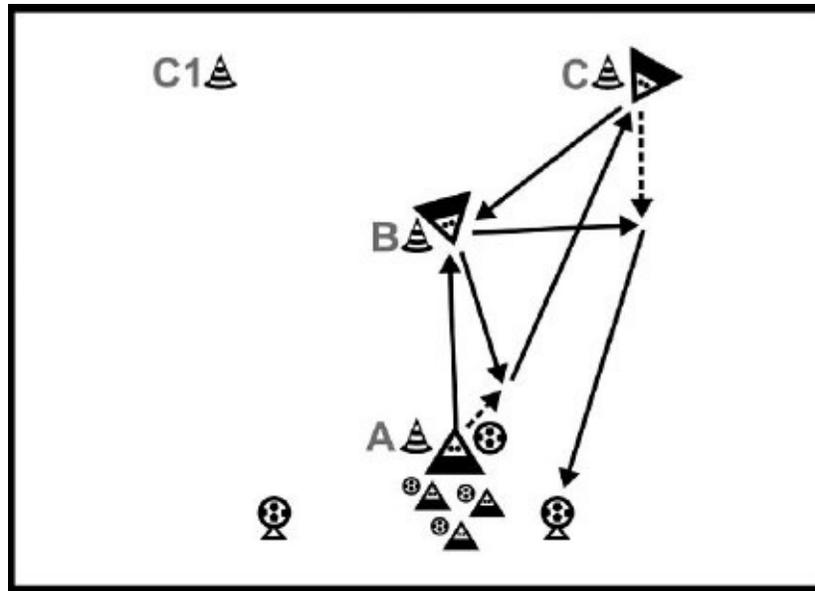
Alle Spieler wechseln eine Position weiter. Nachdem A Hütchen B umlaufen hat, startet die nächste Aktion.

Spieleranzahl: 5–9 Spieler. Bei 5er-Teams nur mit einem Ball spielen. Parcours ist dann ohne Slalomhütchen. Spieler D passt durch das Zähltor Z zu A.

Wettbewerb: Welche Gruppe schafft in 4 Minuten mehr Dribblings durch das Zähltor Z?

Variation: Für einen zweiten Durchgang zu einem spiegelverkehrt aufgebauten Parcours wechseln.

Tipp: Spieler B und D leicht in den Lauf passen. Positionswechsel im Rückwärtslauf, um immer frontal zum Spielgeschehen agieren zu können.



Organisation & Ablauf

Vier Hütchen in einer Y-Form aufbauen. Abstand A zu B = 12 Meter, C zu C1 = 16 Meter, Mitte C / C1 zu B = 12 Meter. Hinterm Starthütchen A rechts und links ein weiteres Hütchen mit einem darauf liegenden Ball positionieren.

Die Positionen B und C einfach besetzen. Die restlichen Spieler mit je einem Ball zu A.

A passt zu B, B lässt klatschen und A passt zu C. C spielt mit B Doppelpass und versucht, den Ball vom Hütchen zu schießen.

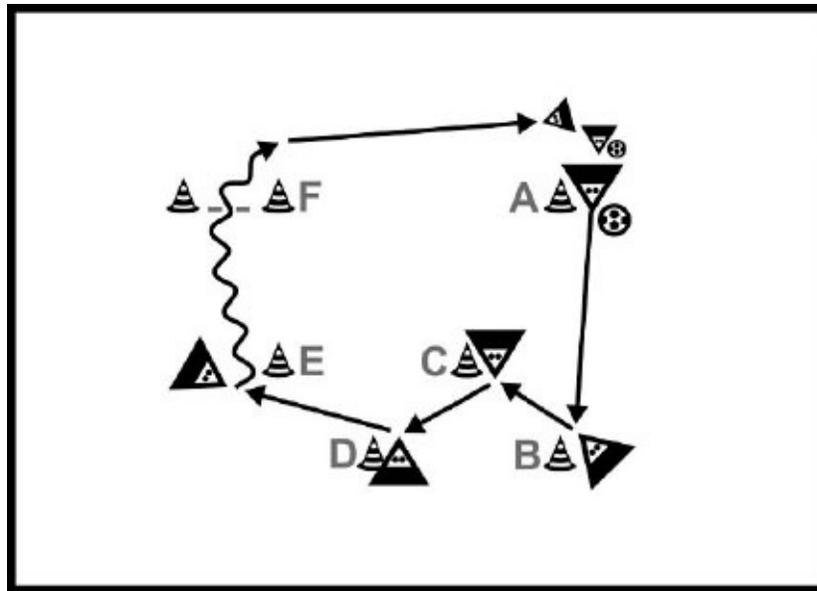
A wechselt nach B, B nach C und C zu A.

Spieleranzahl: 5–8 Spieler.

Wettbewerb: Welches Team schießt in 4 Minuten mehr Bälle vom Hütchen?

Variation: Für einen zweiten Durchgang über Hütchen C1 anstatt C spielen und den Ball vom anderen Hütchen abschießen. Eine Schusslinie markieren, von der aus geschossen werden muss.

Tipp: Der Doppelpass soll in die Bewegung von C gespielt werden.



Organisation & Ablauf

Sechs Positionen entsprechend der Zeichnung aufbauen. Abstand A zu B = 15 Meter, B zu D und C zu E je 5 Meter, C / E zu B / D = 5 Meter.

Die Positionen B bis E einfach besetzen.

Die restlichen Spieler mit zwei Bällen zum Starthütchen A.

Spieler A passt zu B, B passt direkt zu C, C zu D und D zu dem zwei Meter neben dem Hütchen postierten Spieler E. E dreht sich mit dem Pass nach hinten auf, durchdribbelt Hütchentor Fund passt mit seinem äußeren Fuß zu A.

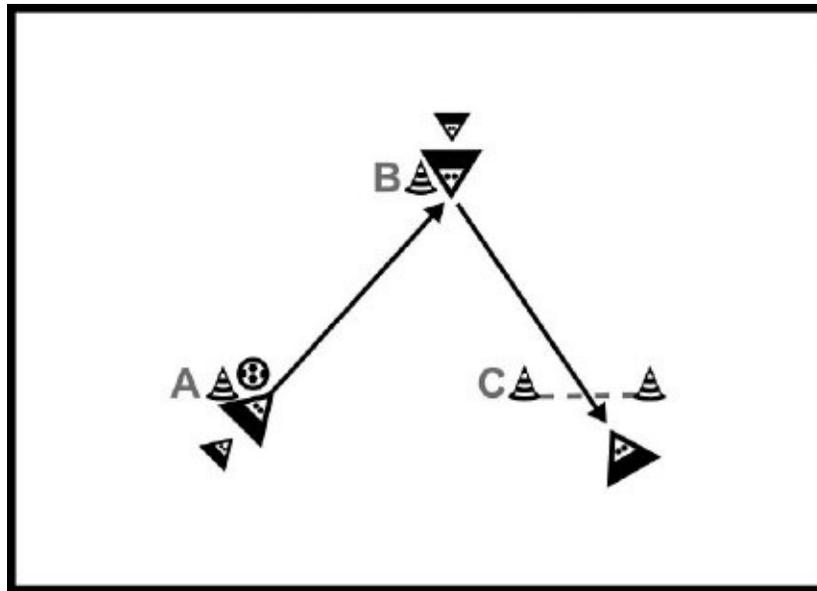
Die Spieler wechseln eine Position weiter. Sobald Position B besetzt ist, startet die nächste Aktion. A muss dazu Hütchen B umlaufen.

Spieleranzahl: 6–8 Spieler. Bei 6 Spielern dribbelt E zu Position A.

Wettbewerb: Welche Gruppe schafft in 4 Minuten mehr Dribblings durch das Hütchentor F?

Variation: Zwei Parcours spiegelverkehrt nebeneinander aufbauen. Für den zweiten Durchgang wechseln die Gruppen ihre Parcours.

Tipp: –



Organisation & Ablauf

Ein Hütchendreieck (12 × 8 Meter) aufbauen. Position C besteht aus einem Zähltor (Breite: 3 Meter).

Je zwei Spieler zu A und B und ein Spieler zu C. Der vordere Spieler A hat einen Ball.

Spieler A passt zu B, B direkt zu C, C direkt zum zweiten Spieler B und der zweite Spieler B direkt zum zweiten Spieler A.

Alle Spieler folgen ihren Pässen.

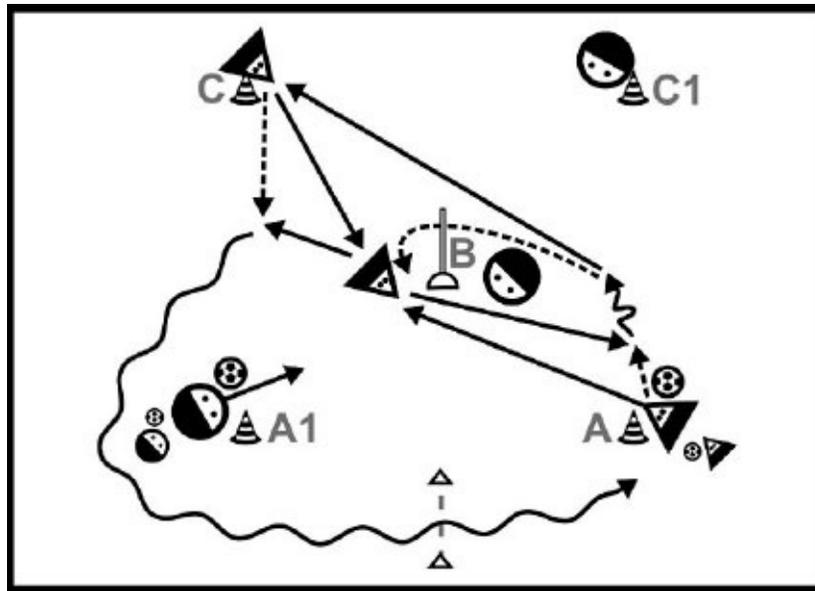
Spieleranzahl: 5–7 Spieler. Bei mehr als 5 Spielern werden die Positionen A und B aufgestockt.

Wettbewerb: Welcher Gruppe gelingen in 4 Minuten die meisten Pässe durch das Zähltor C?

Variation: Kein Zähltor aufbauen und stattdessen die Pässe zu Position C zählen.

Im ersten Durchgang jeweils in den äußeren Fuß von Spieler B passen, so dass dieser über das Standbein weiterspielen muss. Im zweiten Durchgang in den inneren Fuß spielen.

Tipp: –



Organisation & Ablauf

Ein Hütchenquadrat (20 Meter) mit einer zentralen Wendestange B aufbauen.

Zwei 4er-Teams bilden und diagonal in einer Reihe aufstellen. Position B und C einfach besetzen und zwei Spieler gehen mit je einem Ball zum Starthütchen A.

Die beiden vorderen Spieler (A und A1) starten gleichzeitig in den Parcours. A passt zu B, B lässt klatschen, A passt hinter der Stange zu C (spätestens nach dem zweiten Ballkontakt) und läuft dann mit Tempo um die Wendestange und bekommt sofort vom nächsten Mitspieler A einen Pass. C spielt inzwischen mit B Doppelpass, umdribbelt das äußere Hütchen A, durchläuft das Zähltor und stellt sich ans Starthütchen seines Teams.

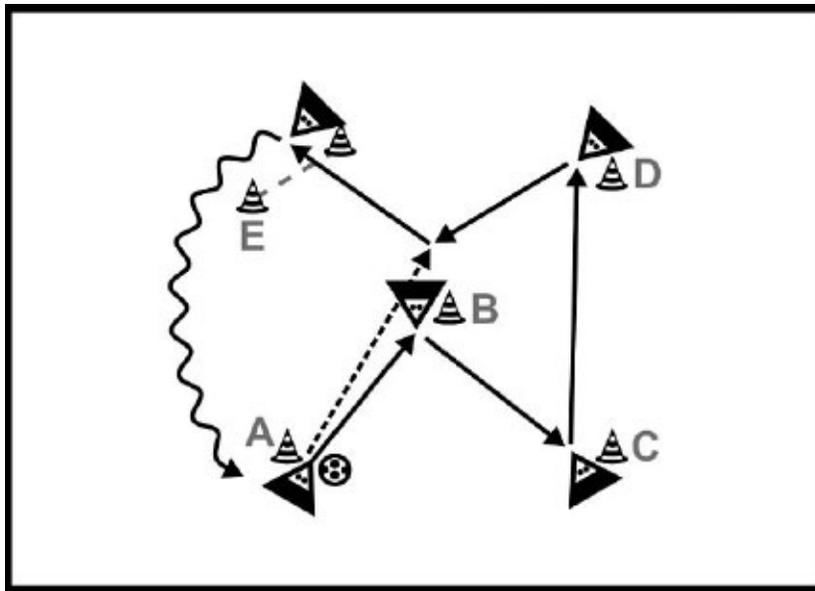
Spieler B wechselt nach dem Doppelpass zu C im Rückwärtslauf.

Spieleranzahl: 4–10 Spieler. Bei 5er-Teams drei Spieler mit Ball ans Starthütchen A. Bei drei Teams befindet sich ein Team allein an einem Parcours.

Wettbewerb: Welches Team schafft in 3 Minuten mehr Dribblings durch das Zähltor?

Variation: Für einen zweiten Durchgang die Seiten wechseln.

Tipp: Beim Passen prüfen, ob der Passweg frei ist, und eventuell verzögern.



Organisation & Ablauf

Ein Quadrat (15 Meter) mit einem zentralen Hütchen aufbauen. Außenposition E ist ein Hütchentor (Breite: 2 Meter).

Auf jede Position einen Spieler stellen. Spieler A hat einen Ball.

Es wird nun im Direktspiel jeweils eine Position weiter gepasst. Spieler D passt zu Position B, die mittlerweile von Spieler A besetzt ist, und A passt dann durch das Hütchentor zu E. E dribbelt zu A und startet von dort die nächste Aktion.

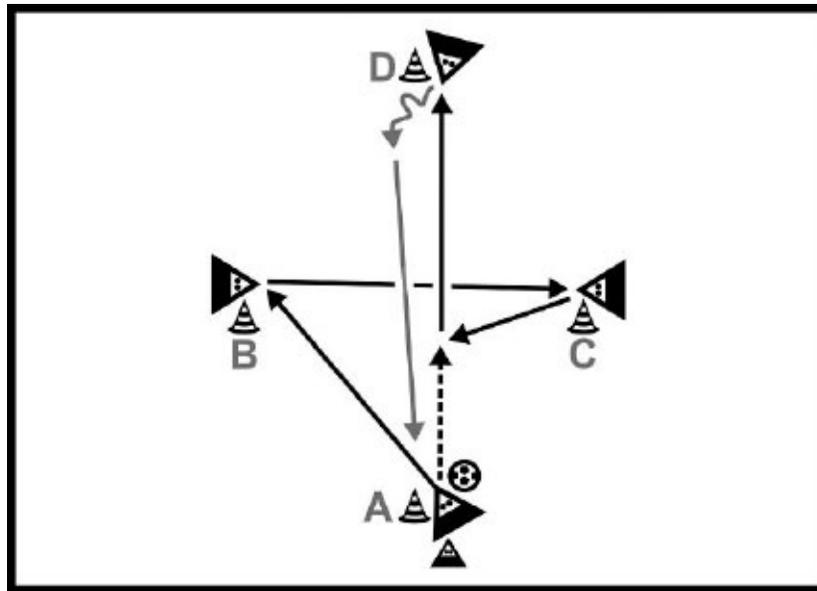
Jeder Spieler wechselt eine Position weiter.

Spieleranzahl: 4–7 Spieler. Bei 4 Spielern wird das Hütchentor E nicht besetzt. D spielt mit A (Position B) dann Doppelpass und dribbelt durch das Hütchentor E zu A. Bei 6 Spielern wird A doppelt besetzt und E dribbelt nicht zu A, sondern passt zum zweiten Spieler A. Bei 7 Spielern stehen drei Spieler bei A und die ersten beiden Spieler haben einen Ball.

Sobald A von D zu E gepasst hat, startet die nächste Aktion.

Wettbewerb: Welche Gruppe schafft in 4 Minuten mehr direkte Pässe durch das Hütchentor E?

Variation: Für einen zweiten Durchgang die Spielrichtung wechseln (D beginnt mit einem Pass zu B).



Organisation & Ablauf

Eine Hütchenraute (20 × 12 Meter) aufbauen. Abstand D zum Mittelpunkt B / C = 15 Meter.

An den Positionen B bis D je einen Spieler stellen. Die restlichen Spieler mit einem Ball zum Starthütchen A.

Spieler A passt zu B (hinnerer Fuß), B direkt zu C, C legt dem entgegenkommenden A direkt auf und A spielt direkt zu D (in den rechten Fuß). Spieler D passt mit dem zweiten Kontakt zurück zum Starthütchen A.

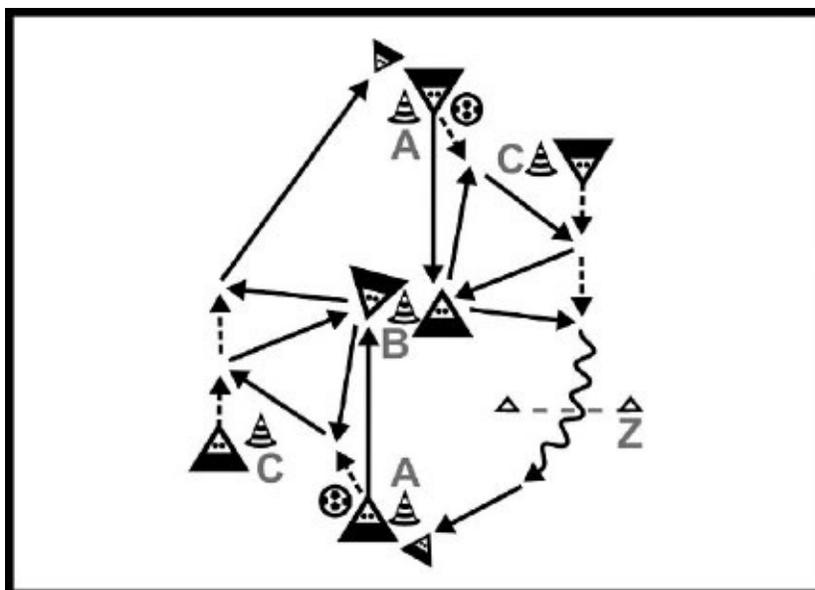
Alle Spieler wechseln eine Position weiter.

Spieleranzahl: 5–6 Spieler.

Wettbewerb: Welche Gruppe schafft in 4 Minuten mehr „Rückpässe“?

Variation: Für einen zweiten Durchgang die Spielrichtung wechseln. A passt in den hinneren Fuß von C (rechtes Bein) und dann in den linken Fuß von D.

Tipp: Spieler A läuft nach seinem ersten Pass nicht zu schnell nach vorne, damit er vorwärts in sein Zuspiel zu D starten kann.



Organisation & Ablauf

Drei Hütchen (A - B - A) im Abstand von 12 Metern in eine Reihe stellen. 8 Meter neben und 5 Meter oberhalb von A die Positionen C markieren. Einen zweiten Parcours spiegelverkehrt aufbauen.

Die Positionen C einfach besetzen und die Positionen A und B doppelt. Die beiden ersten Spieler A haben einen Ball.

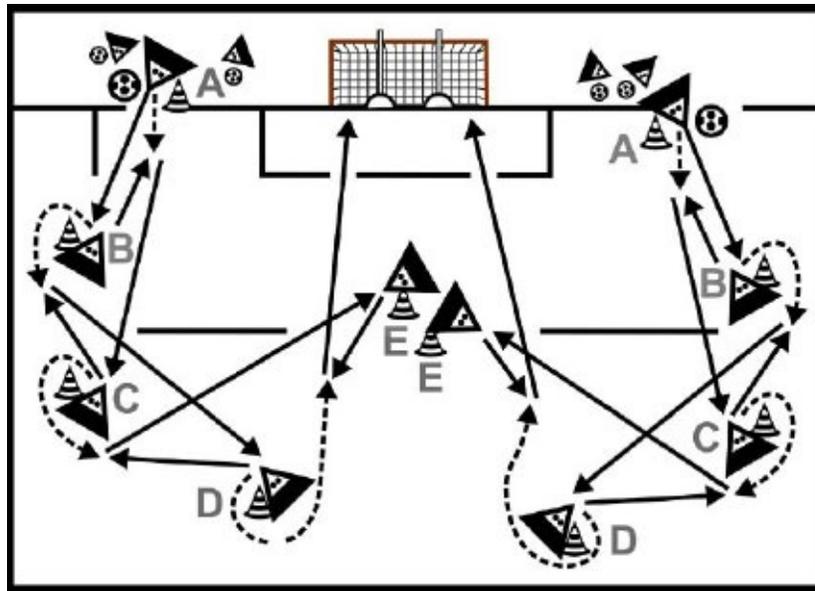
Die Spieler A starten gleichzeitig in die Übung, indem sie zu B passen. Die Spieler B lassen das Zuspiel leicht in Spielrichtung klatschen und A passt in die Tiefe zu C. C spielt Doppelpass mit B und passt zum zweiten Spieler A. Sobald Position B mit beiden Spielern besetzt ist, startet die nächste Aktion.

Spieler A wechselt nach B, B nach C und C nach A.

Spieleranzahl: 6–10 Spieler. Bei weniger als 8 Spielern Position A nur einfach besetzen. Dribbling von C nach A.

Wettbewerb: Welche Gruppe schafft in 4 Minuten mehr Dribblings durch das Zähltor Z? Für einen zweiten Durchgang zum spiegelverkehrten Parcours wechseln (andere Spielrichtung).

Tipp: C befindet sich in offener Stellung und absolviert vor dem Start in die Tiefe eine Auftaktbewegung. Er soll erst mit dem Pass in die Tiefe starten (Abseits).



Organisation & Ablauf

Zwei Torecken für einen Zielschuss markieren. Für jede Torecke einen Parcours aufbauen (spiegelverkehrt zueinander).

Die Parcours sind 30×18 Meter groß und bestehen aus fünf Hütchen. Je ein Spieler zu den Hütchen B bis E.

Die restlichen Spieler mit je einem Ball ans Starthütchen A.

Spieler A passt zu B, B lässt klatschen und umläuft sein Hütchen. A überschlägt B und passt zu C, C lässt auf B klatschen und umläuft ebenfalls sein Hütchen. B überschlägt C und passt zu D und D lässt auf C klatschen. C passt zu E und E legt den Ball D für einen Zielschuss in die tor nahe Ecke auf.

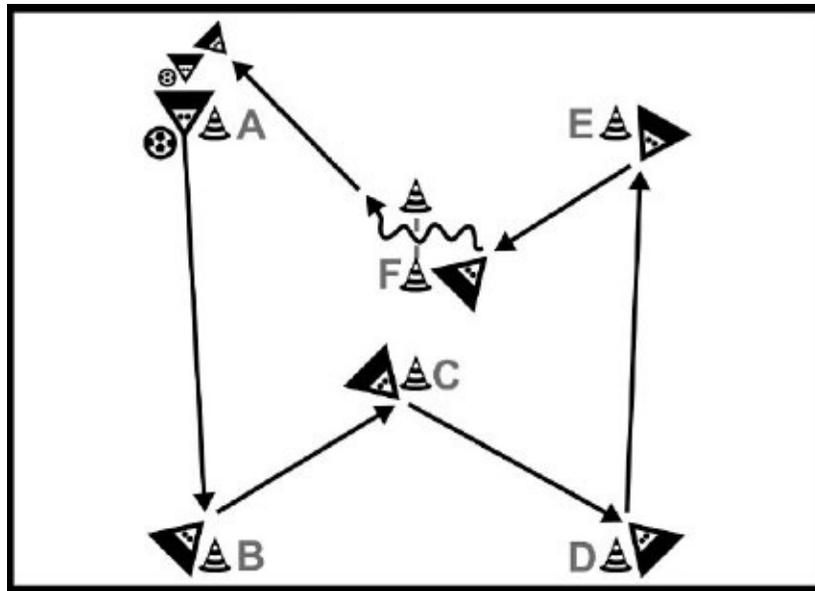
Alle Spieler wechseln eine Position weiter.

Spieleranzahl: 6–18 Spieler.

Wettbewerb: Welcher Gruppe gelingen in 4 Minuten mehr Treffer? Für einen zweiten Durchgang die Parcoursseite wechseln.

Variation: Anstatt Torecken zu markieren, Zielschüsse auf Minitore.

Tipp: –



Organisation & Ablauf

Ein 25 Meter großes Hütchenquadrat (A, B, D, E) aufbauen. Jeweils 8 Meter nach innen versetzt die beiden Positionen C und F markieren.

Die Positionen B bis F einfach besetzen.

Die restlichen Spieler mit zwei Bällen zum Starhütchen A.

Spieler A passt zu B und es wird im Direktspiel immer eine Position weiter gepasst. Erhält F den Ball, so dreht er sich nach hinten auf, dribbelt durch das Hütchentor und passt zu A.

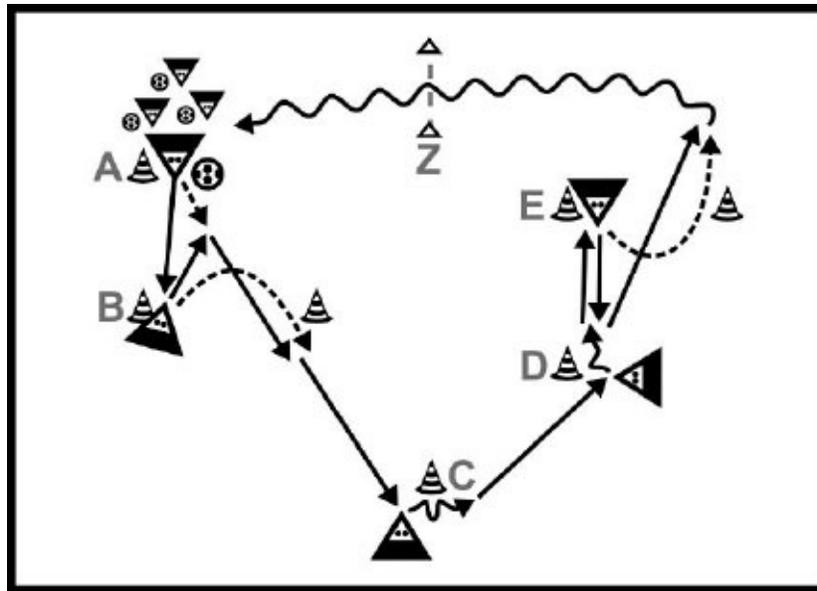
Die Spieler wechseln eine Position weiter. Sobald Position B besetzt ist, startet die nächste Aktion.

Spieleranzahl: 7–9 Spieler. Bei 7 Spielern Dribbling von F nach A.

Wettbewerb: Welche Gruppe schafft in 4 Minuten mehr Dribblings durch das Hütchentor F?

Variation: Nach der Hälfte der Zeit die Spielrichtung wechseln (Start bei E mit Pass zu D). Spieler F steht dann auf der anderen Seite des Hütchentors.

Tip: Immer in den hütchenfernen Fuß passen. Hütchen simuliert einen Gegenspieler.



Organisation & Ablauf

Zwei Hütchendreiecke (12×8 Meter) und eine von D 10 Meter entfernte Position C aufbauen.

Positionen B bis E einfach besetzen. Die restlichen Spieler mit je einem Ball zum Starthütchen A.

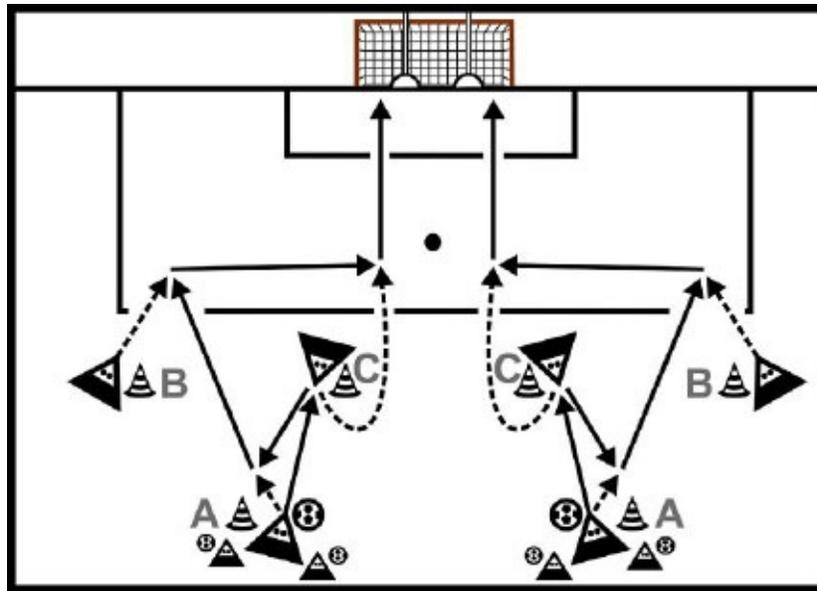
Spieler A passt zu B, B lässt klatschen, läuft maximal breit innerhalb der Markierung in die Tiefe und erhält dabei von A einen Pass. B leitet den Ball direkt zu C weiter und C spielt mit seinem zweiten Ballkontakt zu D. D dreht sich mit Ball auf und passt zu E. E lässt klatschen, läuft maximal breit innerhalb der Markierung in die Tiefe und erhält dabei von D einen Pass.

Alle Spieler wechseln eine Position weiter. E dribbelt durch das Zähltor Z zum Starthütchen A.

Spieleranzahl: 6–9 Spieler.

Wettbewerb: Welches Team dribbelt in 4 Minuten am häufigsten durch das Zähltor Z?

Tipp: Blickkontakt beim Pass in die Tiefe. In offener Stellung in die Tiefe starten. Auf Abseits achten. Spielsituation: ST steht außen am IV, lässt ein Zuspiel klatschen, absolviert einen Bogenlauf und startet zwischen IV und AV in die Tiefe.



Organisation & Ablauf

Vor dem Tor zwei 15 Meter große Hütchendreiecke aufbauen. Jeweils zwei Meter innen vom Torpfosten eine Stange stellen.

Die Mannschaft in zwei Gruppen teilen.

Die Positionen B und C einfach besetzen.

Die restlichen Spieler mit je einem Ball zum Starthütchen A.

Spieler A passt zu C, C lässt leicht in den zentralen Raum klatschen und A spielt einen Pass in die Tiefe zu B. B erläuft den Ball und spielt einen Querpas zu C. C hat inzwischen sein Hütchen außen herum in offener Stellung umlaufen und versucht, vor dem Elfmeterpunkt in die nahe Torecke zu schießen.

A wechselt zu B, B zu C und C stellt sich mit Ball ans Starthütchen A.

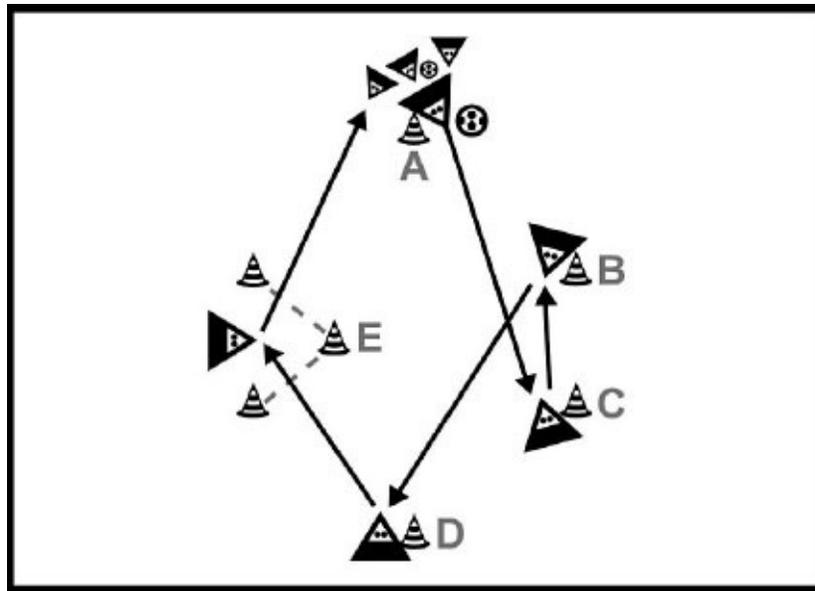
Spieleranzahl: 10–18 Spieler.

Wettbewerb: Welcher Gruppe gelangen in 4 MINuten mehr erfolgreiche Zielschüsse?

Variation: Nach der Hälfte der Zeit wechseln die Gruppen ihre Seite.

Auf dem Rückweg mit dem Ball über eine 10 Meter lange Strecke jonglieren.

Tip: Spieler B und C Blickkontakt herstellen und nicht ins „Abseits“ laufen.



Organisation & Ablauf

Fünf Positionen (A bis E) entsprechend der Zeichnung aufbauen. Abstand A zu D = 24 Meter und B / C zu E = 12 Meter. Position E besteht aus einem Dreieck (8 × 4 Meter).

An die Positionen B bis E je einen Spieler stellen und die restlichen Spieler mit zwei Bällen ans Starthütchen A.

Spieler A passt zu C, C lässt auf B klatschen und B passt zu D. D versucht möglichst direkt ins Dreieck zu E zu passen und E leitet den Ball direkt aus dem Dreieck heraus zu A weiter.

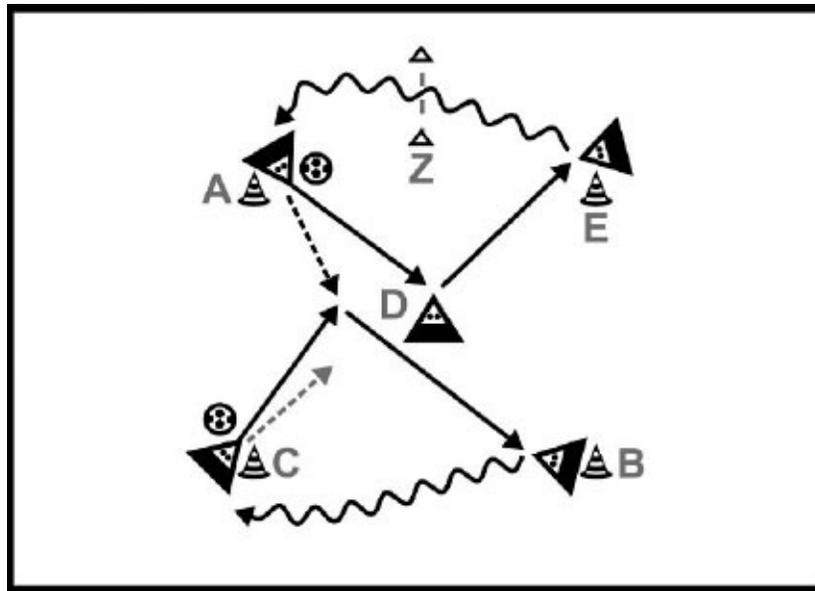
Jeder Spieler wechselt eine Position weiter. Sobald B besetzt ist, startet der zweite Spieler A.

Spieleranzahl: 6–9 Spieler. Bei 6 Spielern befindet sich nur ein Ball am Starthütchen A.

Wettbewerb: Für einen direkten Pass ins Dreieck, der direkt zu A weitergeleitet werden kann, gibt es einen Punkt. Welcher Gruppe gelingen in 4 Minuten mehr Punkte?

Variation: Für einen zweiten Durchgang zu einem spiegelverkehrt aufgebauten Parcours wechseln.

Tipp: B coacht C mit „Klatsch“. Pässe möglichst präzise in den Fuß der Spielrichtung spielen.



Organisation & Ablauf

Ein Hütchenquadrat (15 × 15 Meter) aufbauen.

Je einen Spieler an die vier Hütchen stellen und einen Spieler zentral ins Quadrat. Die Spieler an den beiden Startpositionen A und C haben einen Ball.

Spieler A passt zu D, D lässt auf E klatschen, C passt zu A und A lässt auf B klatschen. Spieler E und B umdribbeln die jeweiligen Startpositionen und der neue Spieler A startet direkt den nächsten Durchgang.

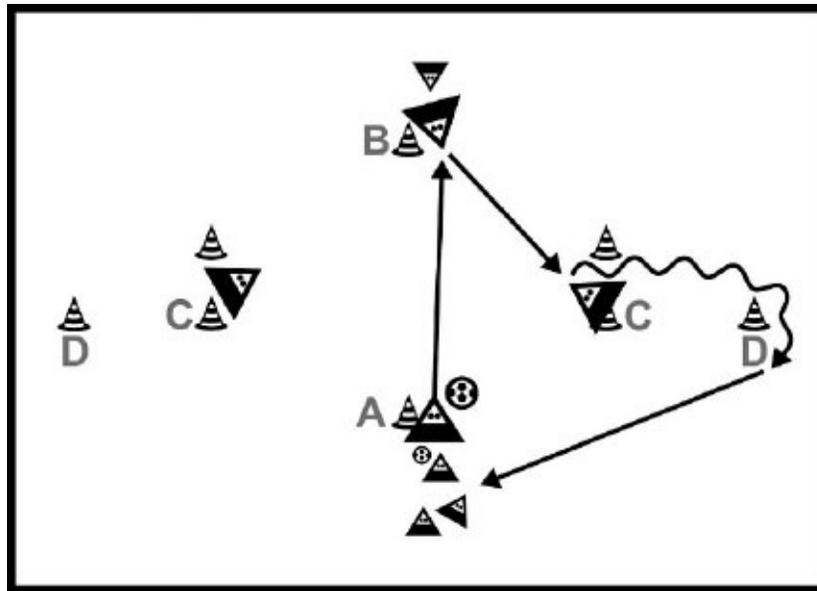
Die Spieler folgen ihren Pässen (Spieler A seinem zweiten Pass). A nach B, B nach C, C nach D, D nach E und E nach A.

Spieleranzahl: 5–9 Spieler. Ab 6 Spielern stellen diese sich mit Ball an den Startpositionen an (zuerst Position C aufstocken). Sobald Position D neu besetzt ist, startet der nächste Durchgang.

Wettbewerb: Welche Gruppe schafft in 4 Minuten mehr Dribblings durch das Zähltor Z?

Variation: Für einen zweiten Durchgang sind die Positionen E und B die Startpositionen. Dann gleicher Ablauf in die entgegengesetzte Spielrichtung.

Tipp: E soll Hütchen A umdribbeln, bevor er die nächste Aktion einleitet.



Organisation & Ablauf

Eine Hütchenraute (A, B, 2 × C) von 15 × 15 Metern aufbauen. 7 Meter hinter den Hütchentoren C ein Hütchen D stellen. Mindestens drei Spieler mit zwei Bällen gehen zum Starthütchen A, zwei Spieler zu B und je ein Spieler zu C.

Spieler A passt zu B, B lässt auf C klatschen, C nimmt den Ball nach hinten durchs Hütchentor an und mit, dribbelt um das Wendehütchen D und passt zum ersten Spieler A ohne Ball. Sobald B zu C gepasst hat, passt der zweite Spieler A zum zweiten Spieler B und dieser lässt den Ball zur anderen Position C klatschen. Dort dann gleicher Ablauf.

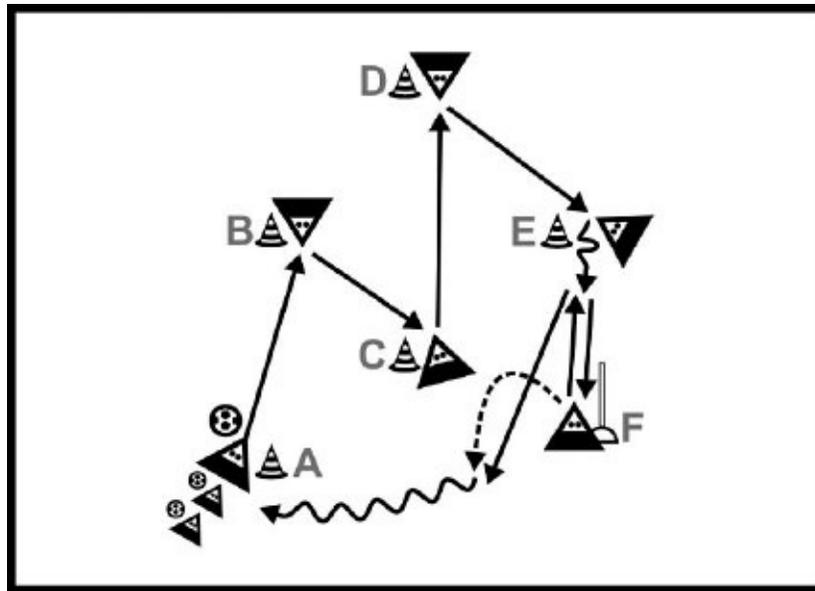
Jeder Spieler folgt seinem Pass.

Spieleranzahl: 5–10 Spieler. Bei weniger als 7 Spielern nur über eine Position C spielen. Letzter Spieler A ist ohne Ball.

Wettbewerb: Welche Gruppe schafft in 4 Minuten mehr Ballan- und -mitnahmen nach hinten durch C?

Variation: Spielt man nur über eine Seite C, so wechselt man in einem zweiten Durchgang zur anderen Seite.

A soll zunächst B in den Fuß zur Spielrichtung passen und in einem zweiten Durchgang in den Fuß entgegen der Spielrichtung. Hier muss er dann über das Standbein passen.



Organisation & Ablauf

Zwei Hütchendreiecke (15 × 8 Meter) entsprechend der Zeichnung plus einer Stange F aufbauen.

Je ein Spieler zu den Positionen B bis F und die restlichen Spieler mit je einem Ball zum Starthütchen A.

Spieler A passt zu B, B lässt auf C klatschen, C spielt direkt zu D, D lässt auf E klatschen und E dreht sich mit der Ballannahme auf. E passt zu F, F lässt klatschen, absolviert einen Bogenlauf und erhält von E einen Pass in die Tiefe.

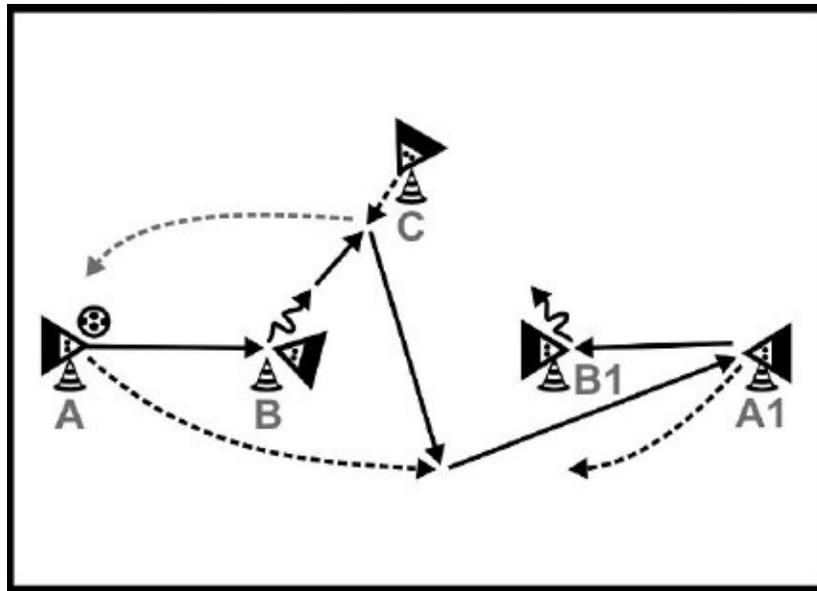
F dribbelt zum Starthütchen A und die anderen Spieler folgen ihren Pässen. Sobald B neu besetzt ist, startet die nächste Aktion.

Spieleranzahl: 6–9 Spieler. Bei 7 Spielern oder weniger passt C direkt zu E (D wird nicht besetzt).

Wettbewerb: Welche Gruppe spielt in 4 Minuten die meisten Pässe in die Tiefe zu F?

Variation: Für einen zweiten Durchgang zu einem spiegelverkehrt aufgebauten Parcours wechseln.

Tipp: Beim Bogenlauf startet F Spieler E mit einem Schritt entgegen, dreht sich dann weg und startet mit einem Handzeichen und Blickkontakt in die Tiefe.



Organisation & Ablauf

Ein Hütchendreieck B, C, B1 (20 × 15 Meter) aufbauen und im Abstand von 12 Metern zu B (B1) die beiden Positionen A markieren.

An jede Position einen Spieler stellen.

Spieler A hat einen Ball.

Spieler A passt zu B, B dreht sich Richtung C nach hinten auf, C startet nach einer Auftaktbewegung B entgegen, erhält den Pass und lässt diesen direkt auf den hinterlaufenden A klatschen. A leitet den Ball direkt zu A1 weiter, A1 passt zu B1, B1 nimmt Richtung C mit, C erhält den Pass und lässt auf den hinterlaufenden A1 klatschen.

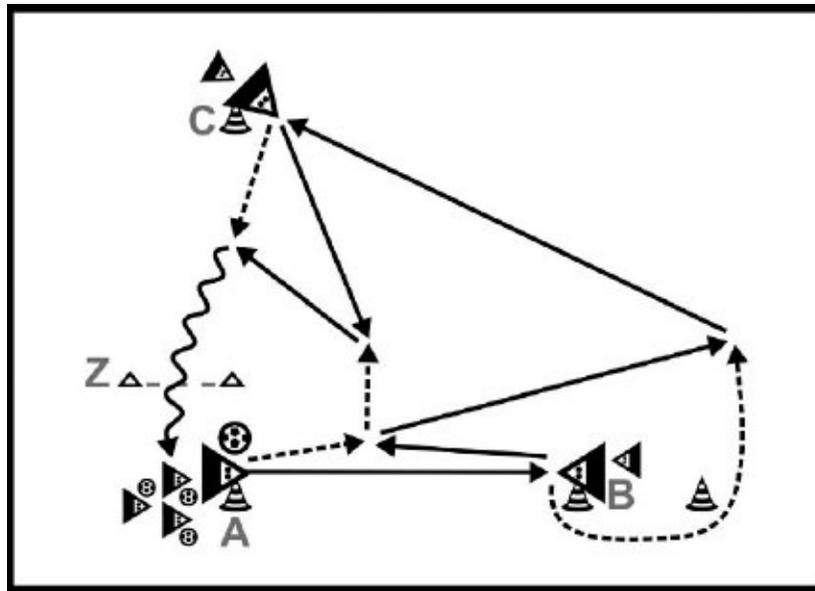
A wechselt nach B, B nach C, A1 nach B1, B1 nach C und C wechselt nach seinem Pass zu Position A oder A1, abhängig von der Richtung, aus der der hinterlaufende Spieler kommt.

Spieleranzahl: 5–7 Spieler. Spieler 6 und 7 stehen hinter A und A1.

Wettbewerb: Welche Gruppe lässt in 4 Minuten mehr Pässe nach außen zu A (A1) klatschen?

Variation: –

Tipp: Siehe auch im Kapitel „Spielsituationen lösen“ unter „Hinterlaufen & Nachlaufen“ auf Seite [→](#).



Organisation & Ablauf

Ein Hütchendreieck mit den Seitenlängen 15×15 Meter aufbauen. 12 Meter vom Starthütchen A entfernt steht die Position B. Nahe dem Starthütchen ein Zähltor Z markieren.

Die Positionen B und C doppelt besetzen.

Die restlichen Spieler mit je einem Ball ans Starthütchen A postieren.

Spieler A passt zu B, B lässt klatschen und absolviert einen Bogenlauf um das hintere Hütchen. A spielt B in die Tiefe an, B leitet den Ball direkt zu C weiter und C spielt Doppelpass mit A. C dribbelt durch das Zähltor zur Position A. Mit dem Pass zu C startet der zweite Spieler A mit der gleichen Aufgabe in den Parcours.

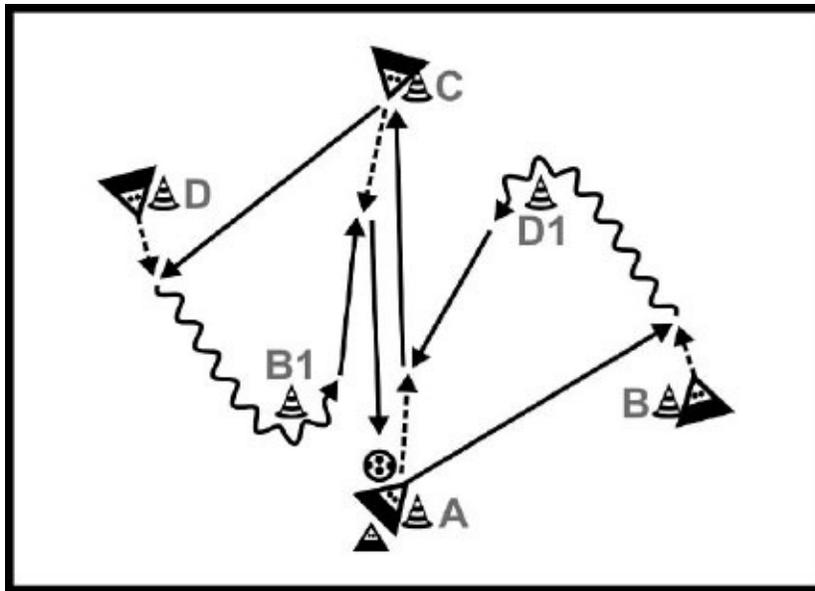
A wechselt nach B und B nach C.

Spieleranzahl: 4–9 Spieler. Bei weniger als 6 Spielern die Positionen B und C nur einfach besetzen.

Wettbewerb: Welche Gruppe dribbelt in 4 Minuten am häufigsten durch das Zähltor?

Variation: Für einen zweiten Durchgang zu einem spiegelverkehrt aufgebauten Parcours wechseln.

Tipp: A passt mit dem inneren Fuß in die Tiefe zu B und B passt mit dem äußeren Fuß zu C.



Organisation & Ablauf

Zwei Positionen A und C im Abstand von 25 Metern zueinander markieren. Jeweils 8 Meter vor diesen Positionen ein 15 Meter breites Hütchentor (B und D) aufbauen. Die Hütchentore stehen versetzt zueinander (siehe Zeichnung).

Die Positionen B bis D einfach besetzen.

1–3 Spieler mit einem Ball zu A.

Spieler A passt in die Tiefe zu B, B dribbelt um das Wendehütchen D1 und passt zu A zurück. A leitet den Ball direkt zu C weiter und C spielt in die Tiefe zu D. D umdribbelt das Wendehütchen B1, spielt einen Rückpass zu C und C passt direkt zum zweiten Spieler A.

A wechselt nach seinem Pass zu C auf die Position B, B nach seinem Rückpass zu C, C nach seinem Pass zum zweiten Spieler A zu D und D nach seinem Rückpass zu A.

Spieleranzahl: 4–6 Spieler. Bei 4 Spielern passt C zurück zu D, so dass dieser direkt zu B weiterspielen kann.

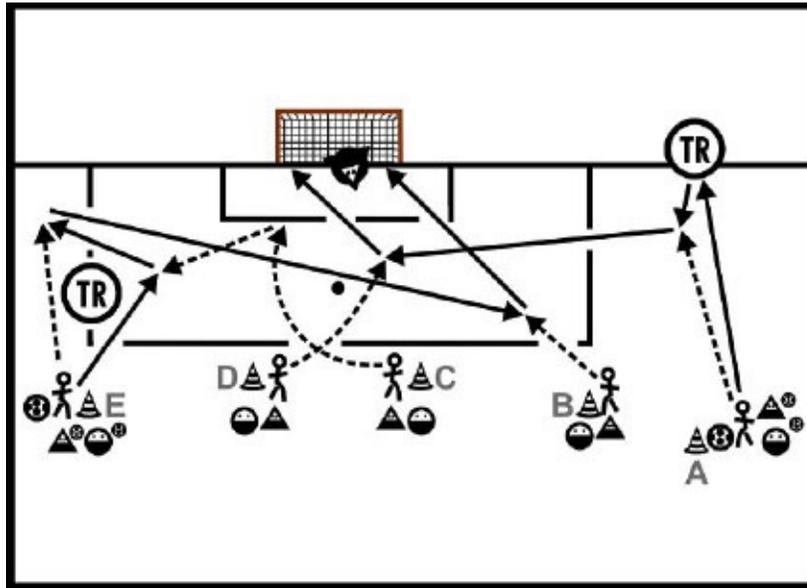
Wettbewerb: Welche Gruppe spielt in 4 Minuten am häufigsten zurück zu A?

Variation: Für einen zweiten Durchgang die Spielrichtung wechseln. Passempfänger mit Auftaktbewegung.

Tipp: Passt zur Trainingsform des Offensivtrainings auf Seite [→](#).

Offensivtraining

4. Thema: Großgruppe



Organisation & Ablauf (Torchancen über außen erspielen)

Fünf Hütchen entsprechend der Zeichnung außerhalb des Strafraums aufbauen. C und D haben ca. 20 Meter Abstand zur Grundlinie, B und E ca. 22 Meter und A ca. 24 Meter.

Drei 5er-Teams bilden. An jedes Hütchen einen Spieler eines Teams (gleiche Reihenfolge) stellen. Ein Trainer stellt sich als Anspieler auf die Grundlinie gegenüber von A. Ein zweiter Trainer simuliert einen Gegenspieler vor Position E und wird im Verlauf der Übung mit einem Doppelpass ausgespielt.

Das erste Team startet von A mit einem Pass zum Trainer. Dieser lässt kurz klatschen. A folgt seinem Pass und spielt in den Strafraum zu den sich kreuzenden C und D. Der ballferne Spieler startet zum kurzen Pfosten und der ballnahe hinterläuft und orientiert sich zum langen Pfosten. Die Hereingabe soll direkt verwertet werden. Der Spieler ohne Ballkontakt bietet sich sofort Spieler E zum Doppelpass an. E spielt dann quer durch den Strafraum zu B, der spätestens mit seinem zweiten Ballkontakt zum Abschluss kommen soll. Direkt im Anschluss startet das zweite Team mit der gleichen Aufgabe.

Die Spieler wechseln nach ihren Aktionen eine Position weiter.

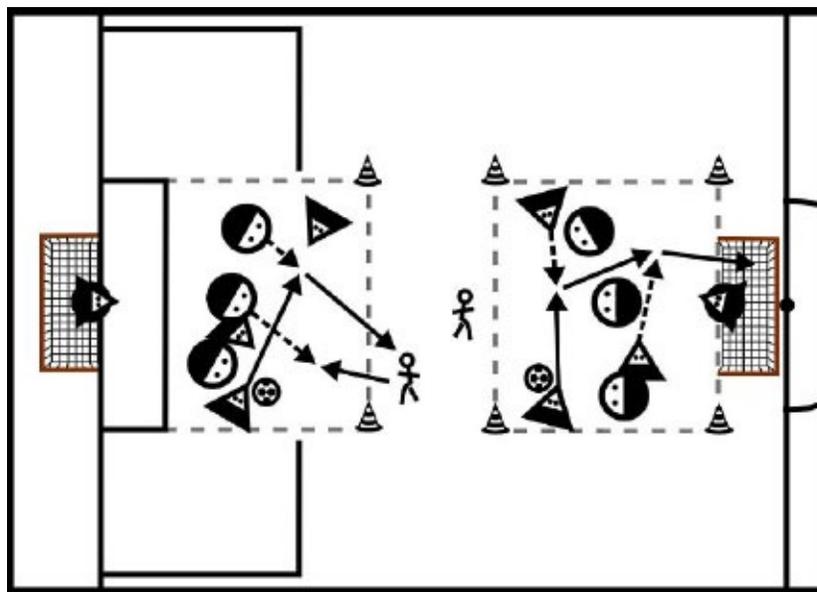
Spieleranzahl: 8–20 Spieler. Bei weniger als 15 Spielern kann man 4er-Teams bilden. Dann werden die Positionen C und D nur einfach besetzt. Nach der Verwertung der Hereingabe muss derselbe Spieler sich dann noch zum Doppelpass anbieten.

Wettbewerb: Zehn Durchgänge spielen. Welches Team hat am Ende die meisten Tore erzielt?

Variation: Für einen zweiten Durchgang wird Position A auf der anderen Torseite aufgebaut. Gleicher Ablauf spiegelverkehrt.

Tipp: Spieler C und D sollen nicht zu früh in den Strafraum starten, damit sie den Ball nicht in den Rücken bekommen. Kopf heben beim Flanken. Flache Pässe sollen druckvoll gespielt werden.

Mutig den Torabschluss suchen. Den Torwart motivieren, indem er nach zwei in Folge gehaltenen Bällen auch ein „Tor“ erhält.



Organisation & Ablauf (Torchancen durchs Zentrum erspielen)

Zwei Felder ca. 22 × 20 Meter mit je einem Tor aufbauen. Siehe Zeichnung.

Vier 3er-Teams bilden und zwei neutrale Anspieler bestimmen. Die Anspieler postieren sich hinter einem Feld.

Für 3 Minuten wird in den Feldern 3 gegen 3 gespielt. Tore zählen nur von Teams im Angriffsrecht. Wird der Ball erobert, muss der Anspieler angespielt werden, um Angriffsrecht zu erhalten. Der Anspieler darf auch im Angriffsrecht angespielt werden.

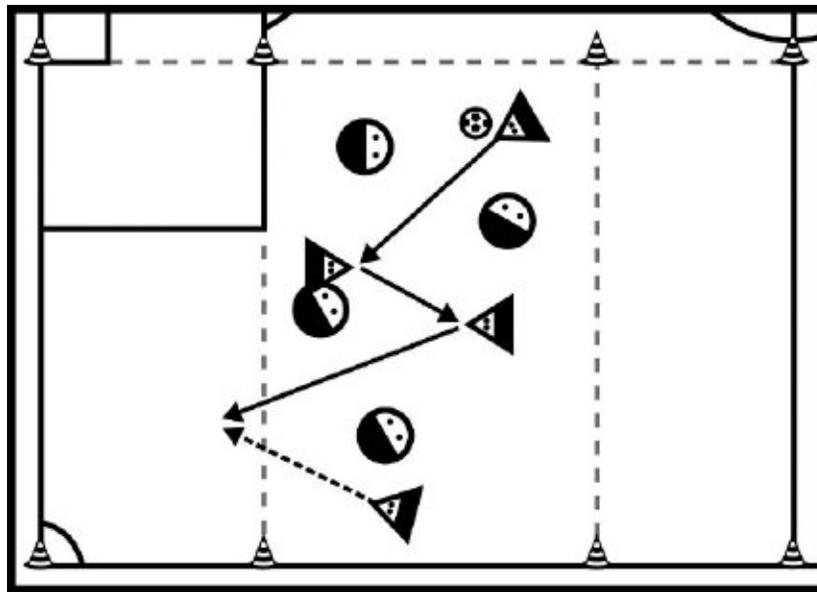
Spieleranzahl: 12–18 Spieler. Trainer können als Anspieler fungieren. In den Feldern spielen 1 (2) Neutrale mit der ballbesitzenden Mannschaft.

Wettbewerb: Alle Teams spielen gegeneinander. Nach jedem Spiel neue Anspieler bestimmen. Wer wird Turniersieger?

Variation: Ballkontaktzahlen auf zwei reduzieren (Schwerpunkt: Schnell Fußballspielen). Es darf nicht zum selben Spieler zurückgespielt werden (Schwerpunkt: Spiel über den Dritten).

Tipp: Der Anspieler coacht seine Pässe mit „Klatsch“ und „Dreh“. Komplette Breite und Tiefe des Spielfelds nutzen.

Ständig freilaufen und schnell spielen.



Organisation & Ablauf (Finaler Pass)

Ein Feld über die Länge einer Spielfeldhälfte und in der Breite bis zum Torraum markieren. Zwei Endzonen (Tiefe: 16 Meter) markieren. So lassen sich zwei Spielfelder je Hälfte aufbauen.

Zwei 4er-Teams bilden. Grundformation 1-2-1 (Raute).

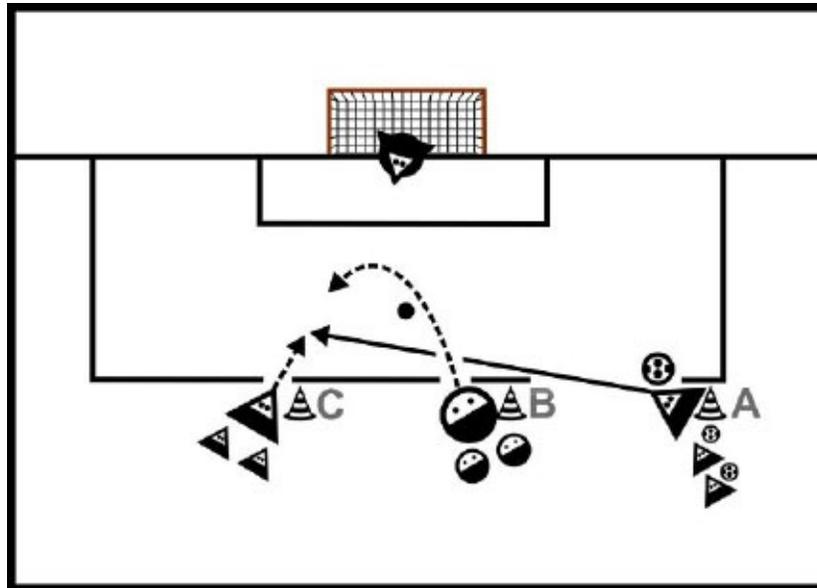
Die Teams spielen gegeneinander. Punkte können erzielt werden, indem ein Mitspieler in der gegnerischen Endzone angespielt wird. Der Ball muss vor dem Spieler die Endzone erreichen (Eishockey-Abseits).

Spieleranzahl: 8–18 Spieler. Hat man Spieler für mehr als zwei, aber weniger, um vier Teams zu bilden, so wird in einem kleineren Spielfeld 3 gegen 3 gespielt (Übung Seite [→](#)). 1 bis 2 restliche Spieler agieren als Neutrale (ST) im Feld.

Wettbewerb: Ein Turnier organisieren. Spielzeit ca. 8 Minuten.

Variation: Für die Verteidiger ist die Endzone tabu. Besetzte Tore hinter den Endzonen aufbauen. Nach einem Pass in die Tiefe kann es dann noch zum Torabschluss kommen.

Tipp: Viele Spielverlagerungen, um Passwege zu öffnen. Angreifer bewegen sich parallel entlang der Endzone und sind bereit, Pässe in die Tiefe zu erlaufen.



Organisation & Ablauf (Offensives 1-gegen-1)

Drei Hütchen A bis C entsprechend der Zeichnung am Strafraum aufbauen.

Die Spieler auf die drei Hütchen aufteilen. Spieler A haben je einen Ball.

Spieler A passt in den Strafraum zu C. Gleichzeitig mit dem Pass startet Spieler B als Verteidiger dem Ball nach. Er wird jedoch erst mit der ersten Ballberührung von C aktiv. C versucht ein Tor zu erzielen, er darf aber nicht direkt schießen.

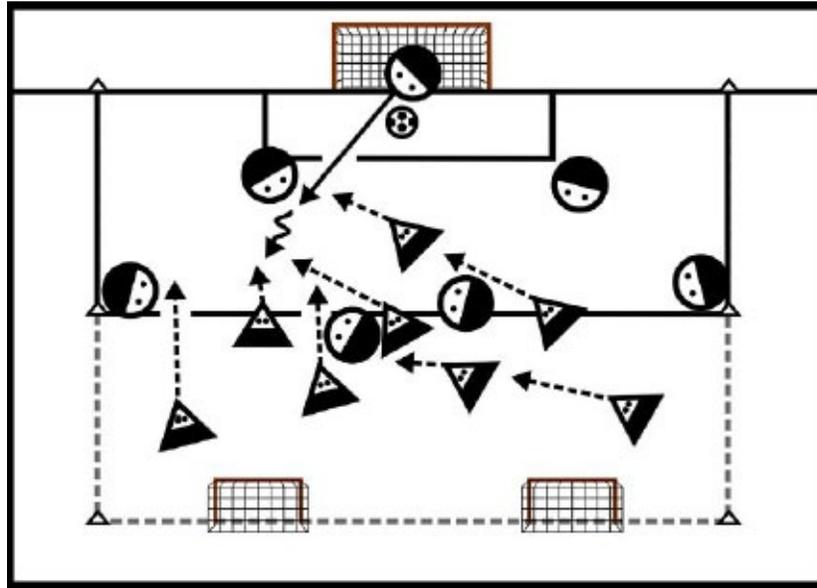
Nach der Aktion wechseln die drei aktiven Spieler eine Position weiter und es startet sofort die nächste Aktion.

Spieleranzahl: 6–18 Spieler. Bei über 12 Spielern an einem zweiten Tor die gleiche Aufgabe absolvieren.

Wettbewerb: Welcher Spieler hat nach 8 Runden die meisten Tore erzielt? Der Torhüter erhält für je drei gehaltene Bälle ein „Tor“.

Variation: Starthütchen A am anderen Strafraumeck aufbauen und dann entgegengesetzter Ablauf.

Tipp: Den Spielern maximal 8 Sekunden für die 1-gegen-1-Situation geben, dann abbrechen. B und C dürfen den Strafraum nicht vor dem Pass von A betreten. Der Torwart startet immer von der Torlinie aus.



Organisation & Ablauf (Angriffspression)

Einen doppelten Strafraum markieren. Das Tor mit einem Torwart besetzen. An der Stirnseite zwei Minitore aufstellen.

Sechs Defensiven (Viererkette + 6er) und acht Offensive (ohne IV) bestimmen.

Die Defensiven spielen auf die Minitore und die Offensiven auf das besetzte Tor. Die Defensiven führen 3:1 und die Offensiven haben 3 (5) Minuten Zeit, den Spielstand zu „drehen“. Bei Ballaus immer Spieleröffnung beim Torwart.

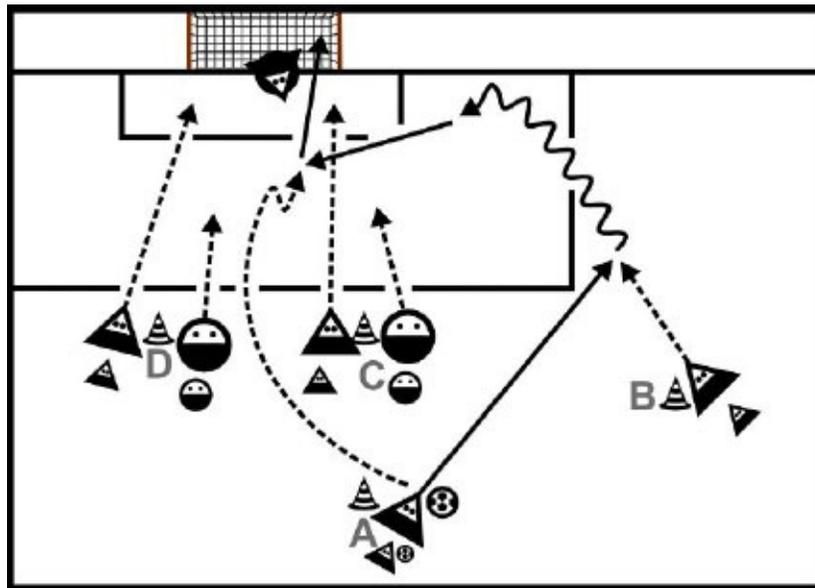
Spieleranzahl: 12–16 Spieler. Bei 12 Spielern spielt man 4-1 gegen 2-1-3-1 (ohne IV) und bei 16 Spielern 4-2-1 gegen 3-2-3-1.

Wettbewerb: Gewinnen die Offensiven das Spiel, müssen die Defensiven 5 Liegestütze absolvieren, und wenn nicht, dann 5 Liegestütze für die Offensiven.

Variation: Neue Teams bilden. Anstatt zwei Minitore, ein besetztes Großtor aufbauen.

Tipp: Dem Torwart bei der Spieleröffnung nicht die kurzen Anspielstationen zustellen. Nach dem ersten Pass des TW geschlossen zum Ball schieben und den

Ballführenden doppeln. Siehe auch die Tipps zum Angriffspressing auf Seite [→](#).



Organisation & Ablauf (90-Grad- Ball)

Vier Hütchen A bis D entsprechend der Zeichnung um den Strafraum aufstellen.

Vier Verteidiger bestimmen und an C und D stellen. Die restlichen Spieler als Angreifer auf die vier Hütchen aufteilen. Die Angreifer A haben Bälle.

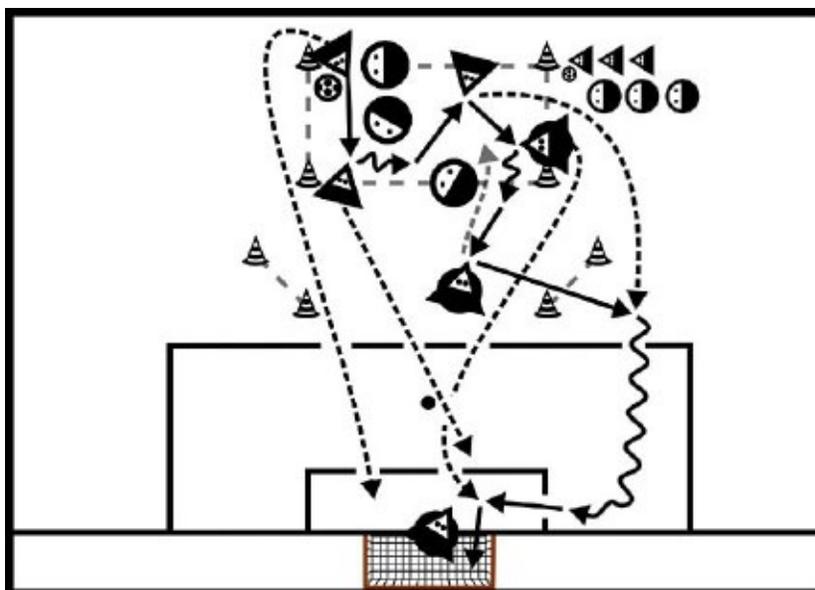
Angreifer A passt in Tiefe zu B. B dribbelt in den Strafraum bis zur Grundlinie und legt den Ball auf einen gut postierten Mitspieler ab. Angreifer C und D starten zum kurzen und langen Pfosten und Angreifer A in den ballnahen Rückraum. Mit dem Pass von A nach B starten die Verteidiger C und D zur Torverhinderung in den Strafraum.

Direkt gleicher Ablauf mit den jeweils zweiten Spielern. Die Spieler wechseln jeweils eine Position weiter. Wird viermal in Folge kein Tor erzielt, werden neue Verteidiger bestimmt.

Spieleranzahl: 6–18 Spieler. Die Verteidigerzahl ist immer 2 oder 4.

Variation: Position B mit sitzenden Verteidigern besetzen. Diese starten ebenfalls mit dem Pass zu B zur Torverhinderung los. Ablauf von der anderen Seite.

Tipps: Zu Beginn ohne Verteidiger und Positionswechsel spielen. Passende Technikübung auf Seite [→](#).



Organisation & Ablauf (90-Grad- Ball)

25 Meter vor dem Strafraum ein 20 × 12 Meter großes Feld aufbauen. Nahe dem Strafraum auf beide Seiten ein Hütchentor (Breite: 3 Meter) stellen.

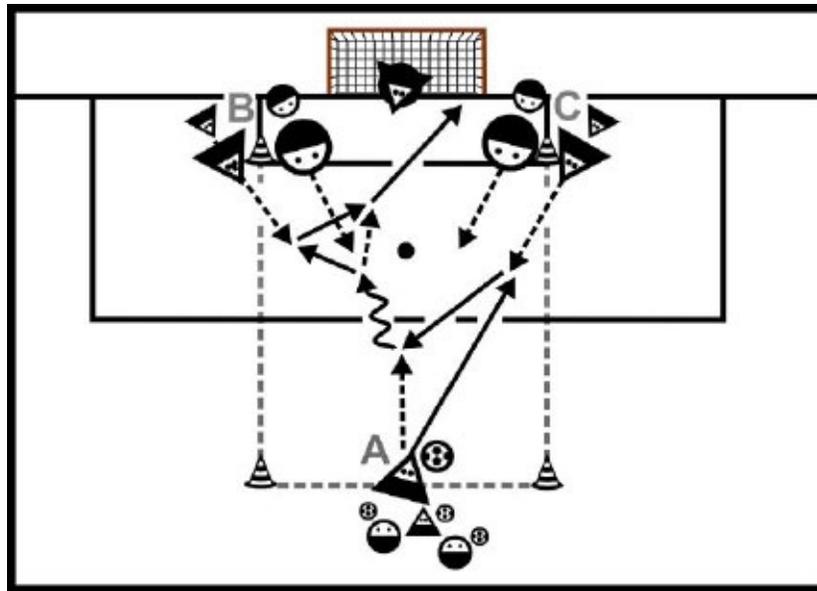
3er-Teams und 2–4 neutrale Spieler bestimmen. Ein Neutraler ins Feld und einer zentral vor dem Strafraum. Die restlichen Neutralen pausieren und werden im Wechsel aktiv.

Zwei 3er-Teams spielen im Feld auf Ballhalten gegeneinander. Die restlichen 3er-Teams pausieren. Nach 5 Passfolgen hat das ballbesitzende Team Angriffsrecht und soll den Neutralen vor dem Strafraum anspielen. Dieser passt den Ball durch ein Hütchentor zu einem Angreifer. Dieser dribbelt nun bis zur Grundlinie und passt den Ball dann zu einem freien Angreifer vors Tor. Mit dem Pass zum Neutralen besetzt das Angreifer-Team plus der Neutrale im Feld den ersten und zweiten Pfosten und den ballnahen Rückraum. Das Verteidiger-Team startet nach und soll das Tor verhindern.

Die beiden Neutralen tauschen ihre Aufgabe und die nächsten beiden 3er-Teams spielen im Feld auf Ballhalten.

Spieleranzahl: 8–19 Spieler.

Tipp: Das Team auf Balljagd darf keinen Ausball spielen. Neutrale wechseln.



Organisation & Ablauf (Überzahl 3 gegen 2 ausspielen)

Vom Torraum ausgehend ein 22 × 30 Meter großes Feld aufbauen.

Zwei Teams bilden. Je zwei Spieler zu den Hütchen B und C stellen und die restlichen Spieler mit je einem Ball zum Startpunkt A.

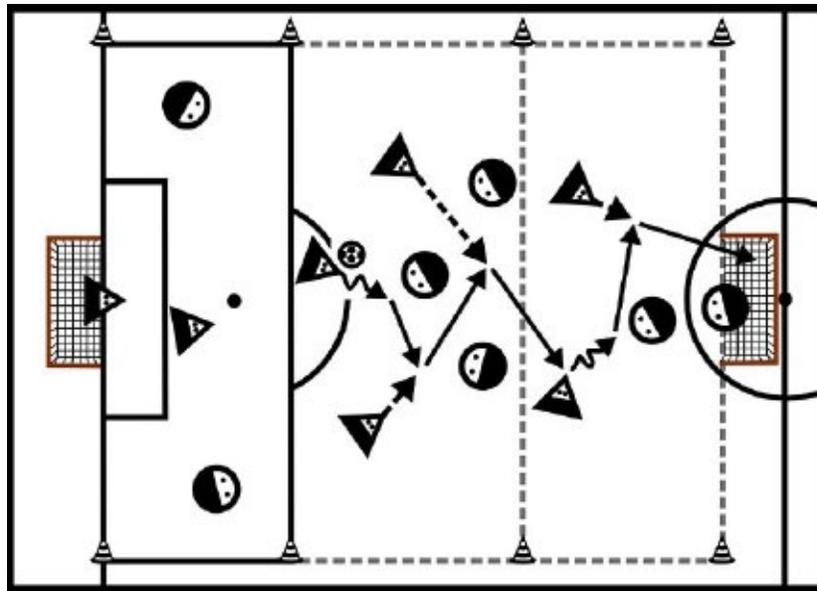
Auf Trainersignal starten zwei Spieler (B und C) des ersten Teams als Angreifer ins Feld und erhalten von ihrem Mitspieler A einen Pass. Gleichzeitig starten zwei Spieler (B und C) des zweiten Teams als Verteidiger ins Feld. Das erste Team versucht nun im Zusammenspiel ein Tor zu erzielen. Mit Abseitsregel.

Das erste Team absolviert zwei Angriffsaktionen und dann wechselt das Angriffsrecht. Nach zwei Durchgängen wechseln die Spieler A zu B / C.

Spieleranzahl: 12–18 Spieler. Bei 18 Spielern je drei Pärchen bei B und C. Ansonsten nur die Spieleranzahl bei A erhöhen. Bei ungerader Zahl ist ein Spieler A neutral.

Wettbewerb: Welches Team erzielt mehr Tore?

Variation: Ein Mimitor auf der Stirnseite für eine Kontermöglichkeit der Verteidiger aufstellen.



Organisation & Ablauf (Andribbeln, Überzahl 2 gegen 1 ausspielen)

Ein Spielfeld (48 × 40 Meter) mit zwei besetzten Toren aufbauen. Zwei Endzonen (Tiefe: 16 Meter) markieren.

Zwei 7er-Teams bilden (inkl. Torhüter).

In den Endzonen zwei Angreifer und einen Verteidiger postieren. In der mittleren Zone wird 3 gegen 3 gespielt. Die Spieler agieren ausschließlich in ihren Zonen. Tore zählen nur aus den Endzonen. Es wird mit der Abseitsregel gespielt.

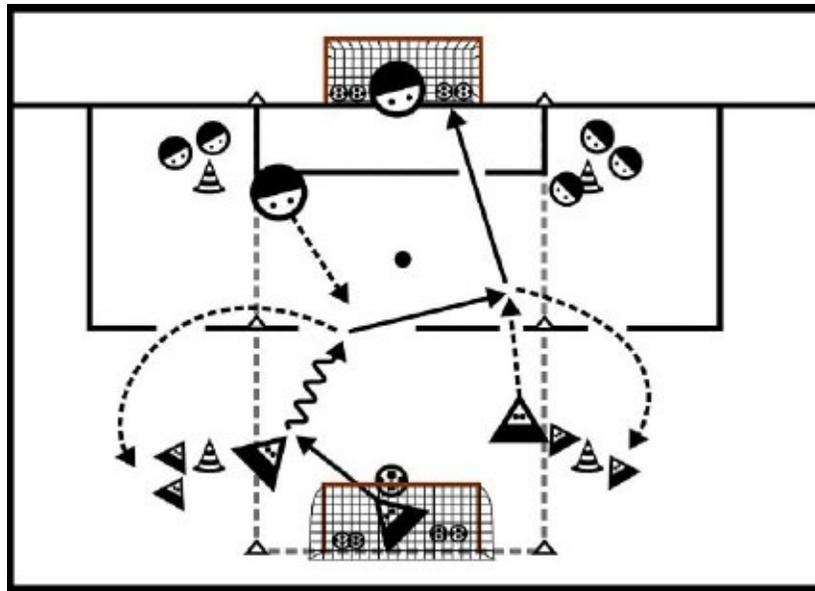
Immer nach 5 Minuten die Positionen wechseln, damit jeder jede Position spielt.

Spieleranzahl: 14 Spieler. Sollten keine Torhüter zur Verfügung stehen, geht ein Feldspieler ins Tor. Dieser und der Verteidiger wechseln nach jeder Aktion die Positionen.

Wettbewerb: Welches Team hat nach 15 Minuten mehr Tore erzielt?

Variation: Nachdem der Ball in eine Endzone gespielt wurde, darf von jeder Mannschaft ein Spieler nachrücken.

Tipp: Überzahl vor dem gegnerischen Tor durch Andribbeln ausspielen.



Organisation & Ablauf (Andribbeln, überzahl 2 gegen 1 ausspielen)

Zwei besetzte Tore im Abstand von 32 Metern zueinander aufstellen und das Feld seitlich am Torraum begrenzen. Genügend Ersatzbälle in beide Tore legen.

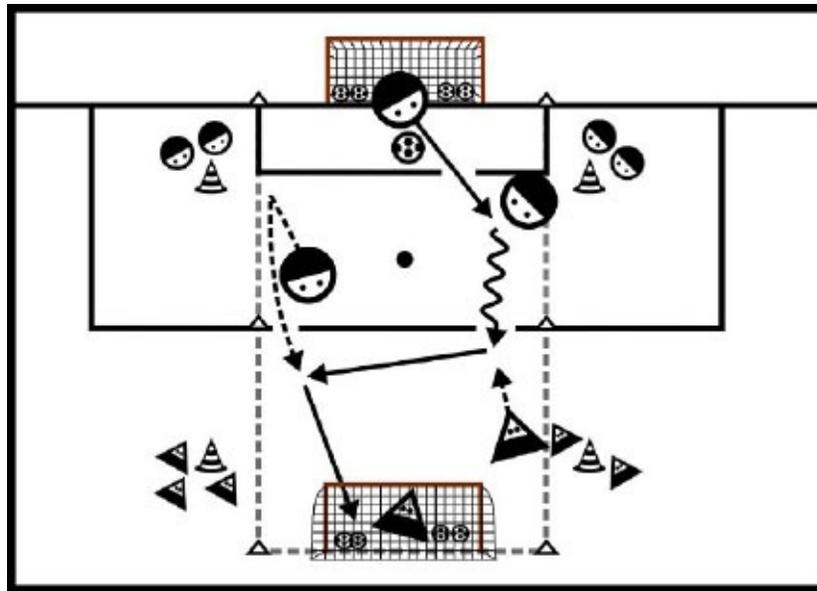
Zwei Mannschaften bilden und jeweils einem Tor zuweisen. Dort teilen sich die Spieler zur Hälfte an den beiden äußeren Hütchen auf.

Im Wechsel wird nun von beiden Seiten im 2-gegen-1 versucht, ein Tor zu erzielen. Der Torwart eröffnet das Spiel zu einem der beiden Angreifer und sogleich rückt der ballnächste Spieler der anderen Mannschaft als Verteidiger ins Feld. Mittels Andribbeln soll die 2-gegen-1-Situation erfolgreich gelöst werden.

Nach dem Torabschluss verlassen beide Angreifer umgehend das Feld und stellen sich wieder bei ihren Gruppen an. Der TW des „Verteidigers“ eröffnet das Spiel wahlweise auf den „Verteidiger“ oder seinen Partner am anderen Hütchen. Diese greifen nun gegen den ballnahen Spieler der gegenüberliegenden Seite an.

Spieleranzahl: 12–20 Spieler.

Wettbewerb: Erzielen die Angreifer kein Tor, müssen beide fünf Liegestütze absolvieren.



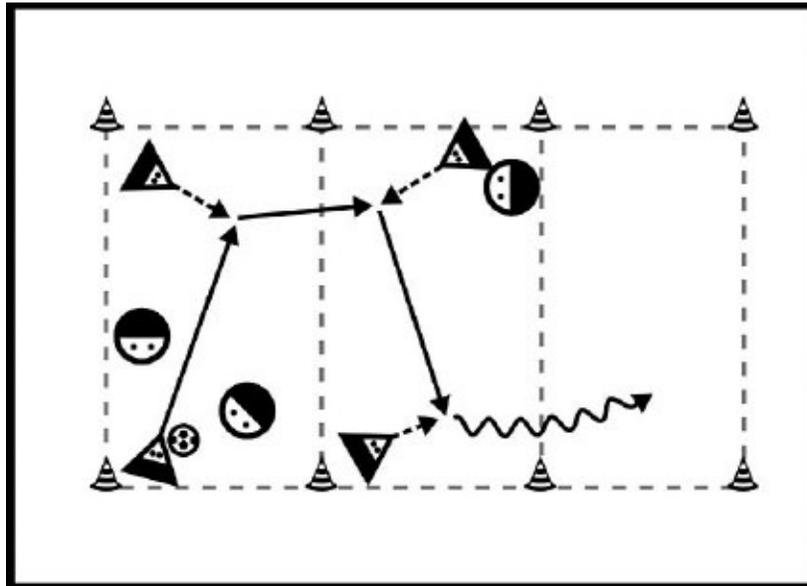
Variation: Jeder Angriff muss nach vier Sekunden abgeschlossen sein. Sollte ein Verteidiger den Ball erobern, sind beide Angreifer sofort aus dem Spiel, es kommt der Partner des Verteidigers ins Feld und beide versuchen nun, gegen den ballnahen Verteidiger ein Kontertor zu erzielen.

Tipp: Bei der Spieleröffnung des Torwarts sollen die beiden neuen Angreifer zurückweichen und auf maximale Breite gehen.

Andribbeln: Durch dieses gruppentaktische Angriffsmittel lässt sich im Fußball ein gegnerischer Verteidiger so binden, dass er sich nicht an einer kollektiven Balleroberung (Doppeln, Raum zustellen) beteiligen kann. Dazu wird er vom Ballführenden aktiv angedribbelt. Ein zweiter Mitspieler läuft seitlich mit. Der Ballführende beobachtet das Verteidigerverhalten. Fixiert dieser sich auf einen Zweikampf, wird kurz vorm Aktionsraum des Verteidigers zum zweiten Angreifer gepasst. Spekuliert der Verteidiger auf diesen Pass, so geht der Ballführende selbst mit einem Tempodribbling am Verteidiger vorbei. Der zweite Angreifer achtet darauf, dass er maximal breit und möglichst hoch steht. Nicht ins Abseits laufen.

Offensivtraining

4. Thema: Zwei Kleingruppen



Organisation & Ablauf

Ein Feld (30 × 15 Meter) aufbauen und in drei gleich große Zonen teilen.

Ein 4er- und ein 3er-Team bilden.

Das Überzahl-Team versucht von einer Endzone in die andere zu kombinieren. Dabei dürfen sie aber nicht die Mittelzone überspielen. Von den drei Verteidigern dürfen sich immer nur zwei in einer Zone befinden.

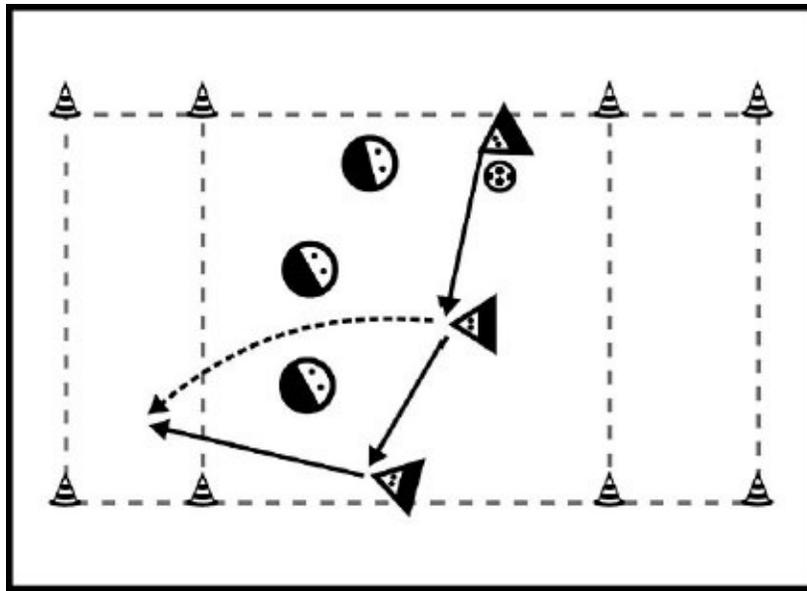
Nach 5 Minuten die Teams wechseln.

Spieleranzahl: 7 (9) Spieler. Bei 9 Spielern 5er- und 4er-Team bilden und Spielfeldgröße anpassen.

Wettbewerb: Für ein Kombinationsspiel von einer Endzone in die andere gibt es einen Punkt. Bei 15 Punkten wird das Unterzahl-Team mit 10 Liegestützen „bestraft“.

Variation: Einen Extrapunkt bei einem direkten Spiel zum Dritten.

Tipp: Siehe Coachingpunkte Ballzirkulation auf Seite [→](#).



Organisation & Ablauf

Ein Feld (20 × 15 Meter) plus zwei 10 Meter tiefe Endzonen aufbauen.

Zwei 3er-Teams bilden.

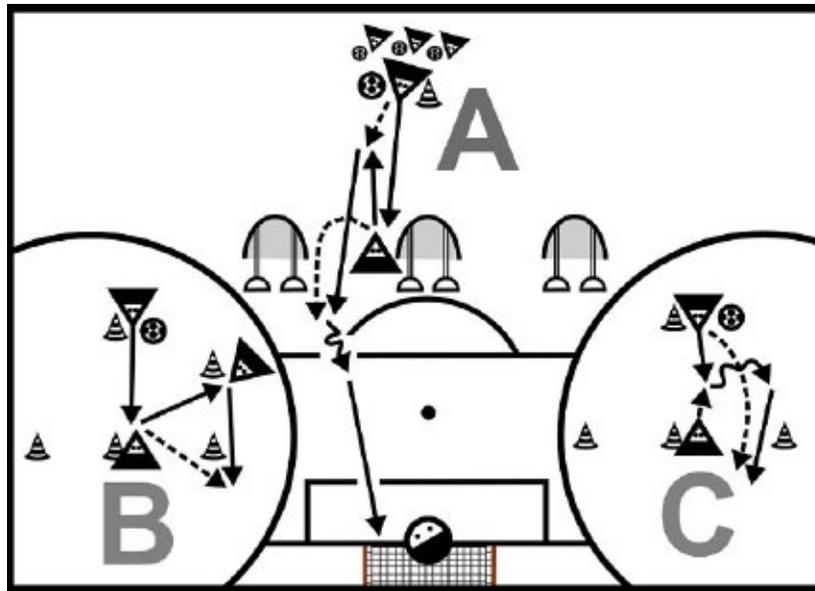
Die Teams spielen gegeneinander. Punkte können erzielt werden, indem ein Mitspieler in der gegnerischen Endzone angespielt wird. Der Ball muss vor dem Spieler die Endzone erreichen (Eishockey-Abseits).

Spieleranzahl: 6–7 Spieler. Der siebte Spieler wäre ein Neutraler. Bei 8 Spielern die prinzipiell gleiche Spielform aus dem Kapitel „Großgruppe“ von Seite → wählen (4 gegen 4).

Wettbewerb: Welches Team erreicht in 5 Minuten mehr Punkte?

Variation: Für die Verteidiger ist die Endzone tabu. Zwei Felder und in Turnierform spielen. Hinter den Endzonen ein besetztes Tor aufbauen.

Tipp: Ständig Möglichkeiten suchen, in die Tiefe zu einem Mitspieler zu passen.



Organisation & Ablauf

Vor dem Strafraum eine simulierte Abwehrkette aufbauen. 15 Meter von ihr entfernt eine Startposition markieren.

Ein Spieler (ST) stellt sich außen zum IV. Die restlichen Spieler (Zuspieler) mit je einem Ball ans Starthütchen.

Es werden drei verschiedene Varianten zum Erspielen einer Torchance trainiert.

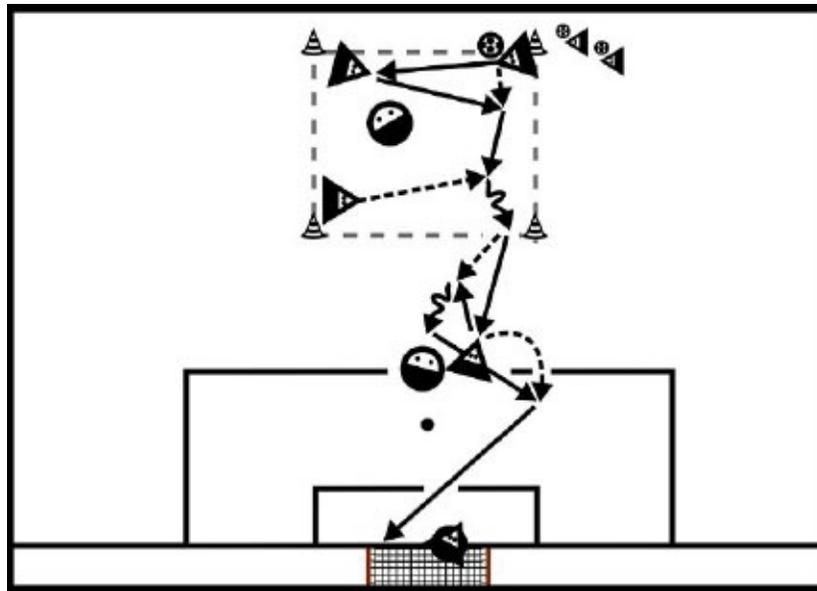
Bogenlauf A: ST erhält nach einer Auftaktbewegung einen Pass. ST lässt klatschen, absolviert einen Bogenlauf (Seite →), läuft zwischen IV und AV in die Tiefe und erhält ein Zuspiel. **Longline MA B:** ST leitet das Zuspiel direkt zu MA weiter. MA spielt longline in die Tiefe und ST erläuft den Pass. **Aufdrehen C:** ST kommt nach einer Auftaktbewegung dem Zuspieler massiv entgegen. ST dreht sich nach dem Pass auf. Der Zuspieler startet sofort zwischen AV und IV in die Tiefe und erhält vom ST den Pass.

ST holt den Ball und wird Zuspieler und der Zuspieler wird zu ST.

Spieleranzahl: 5–8 Spieler.

Variation: ST bleibt für mehrere Durchgänge hintereinander auf Position.

Tipp: Auf Abseits achten, Blickkontakt herstellen, Handzeichen geben, Ball abschirmen, in offener Stellung drehen und nicht mit dem Rücken zum Zuspieler.



Organisation & Ablauf

25 Meter zentral vor dem Strafraum ein 10 Meter großes Quadrat aufbauen.

Zwei Verteidiger bestimmen. Ein Verteidiger steht im Quadrat und der andere zentral auf der Strafraumlinie (IV). Drei Angreifer gehen mit einem Ball ins Quadrat, ein Angreifer (ST) steht bei IV und die restlichen Spieler (Angreifer) stehen mit je einem Ball neben dem Quadrat.

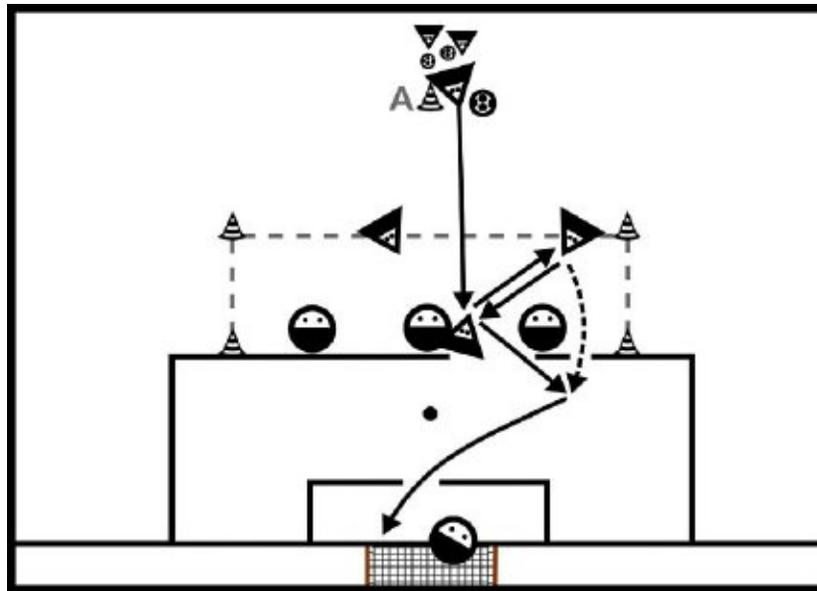
Im Quadrat wird 3 gegen 1 gespielt. Nach mindestens drei Passfolgen soll ST angespielt bzw. aus dem Quadrat Richtung Tor gedribbelt werden. Der Passgeber startet seinem Zuspiel nach und es soll im 2-gegen-1 ein Tor erzielt werden.

Der Passgeber / Dribbler wird zu ST und ST geht mit Ball neben das Quadrat. Der nächste Angreifer rückt sofort ins Quadrat und startet die nächste Aktion. Wurde achtmal kein Tor erzielt, werden zwei neue Verteidiger bestimmt.

Spieleranzahl: 7–10 Spieler.

Wettbewerb: Wer hat die meisten Tore erzielt / vorbereitet?

Tipp: ST absolviert Freilaufbewegungen, schirmt das Zuspiel ab, dreht mit dem Zuspiel auf oder lässt klatschen (dann Bogenlauf und Pass in die Tiefe). Auf Abseits achten.



Organisation & Ablauf

Ein 30×10 Meter großes Feld am Strafraum markieren. Zehn Meter davon entfernt ein Starthütchen A aufstellen.

Eine 3er-Abwehrkette bestimmen und im Feld auf der Strafraumlinie postieren. Drei Angreifer gehen ebenfalls ins Feld. Ein ST geht maximal hoch und zwei Angreifer stehen tiefer und bilden zusammen mit ST ein Dreieck. Die restlichen Spieler stehen mit je einem Ball als Zuspeler am Starthütchen A.

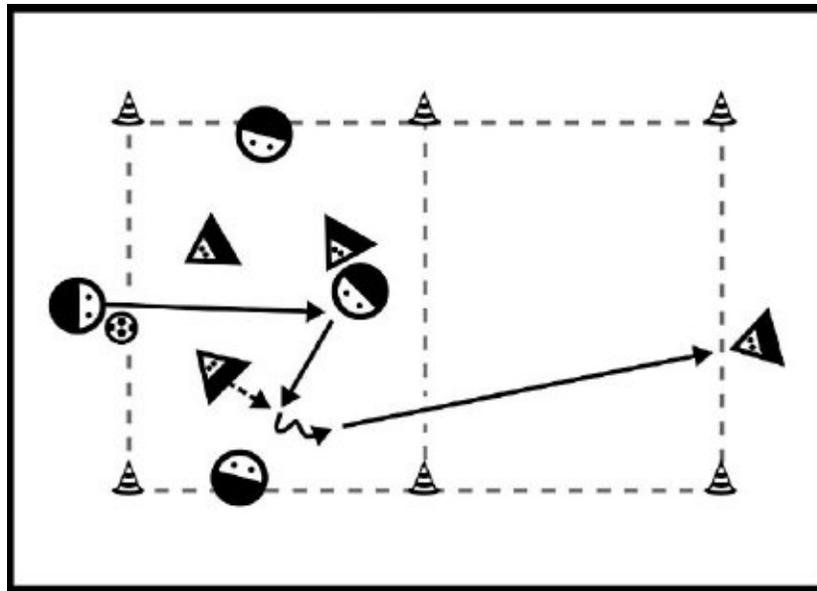
Nach einer Auftaktbewegung wird ST von A angespielt. Im Zusammenspiel mit den anderen beiden Angreifern soll ein Tor erzielt werden. Hier eignen sich die drei Angriffsvarianten der Übung von Seite [→](#). Auf Abseits achten.

Der Spieler mit Torabschluss wechselt mit Ball zu A. Der Anspieler A wechselt ins Feld und der nächste Angreifer agiert als ST maximal tief. Wurde achtmal kein Tor erzielt, werden drei neue Verteidiger bestimmt.

Spieleranzahl: 6–10 Spieler. Bei 6–7 Spielern passt der Trainer die Bälle von Position A zu ST.

Wettbewerb: Wer hat die meisten Tore erzielt / vorbereitet?

Tipp: Vor jeder Aktion soll die Abwehrkette immer zurück auf Strafraumlinie.



Organisation & Ablauf

Ein Feld (20 × 12 Meter) mit Mittellinie aufbauen.

Zwei 4er-Teams bilden.

Jedem Team eine Spielfeldhälfte zuweisen. Ein Spieler je Team agiert als Anspieler hinter der Stirnseite seiner Hälfte. Es wird auf Ballhalten gespielt. Bei Ballverlust passen die Balleroberer direkt zum eigenen Anspieler und rücken nach, um in ihrer Hälfte auf Ballhalten zu spielen.

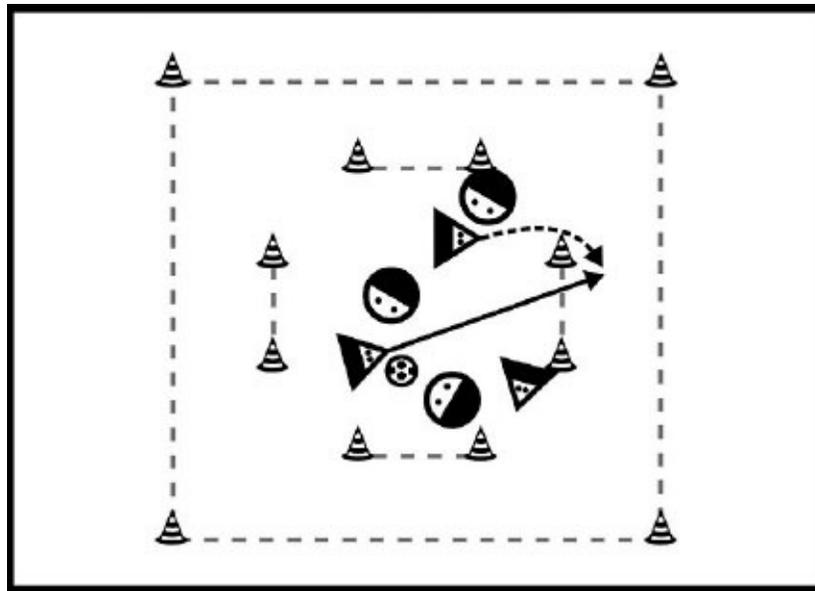
5 Minuten Spielzeit. Nach jeweils einer Minute fliegender Wechsel der Anspieler.

Spieleranzahl: 8–11 Spieler. Zwei 5er-Teams bilden bzw. einen Spieler als Neutralen im Feld agieren lassen.

Wettbewerb: 5 Passfolgen ergeben einen Punkt.

Variation: Bei einem direkten Spiel zum Dritten gibt es sofort einen Punkt.

Tipp: Bei einem hohen Leistungsstand des Teams nur direkt spielen.



Organisation & Ablauf

Ein Quadrat (30 Meter) aufbauen. Im Quadrat vier Hütchentore (Breite: 3 Meter) entsprechend der Zeichnung aufbauen (5 Meter Abstand zur Seitenlinie).

Zwei 3er-Teams bilden.

Zwischen den Hütchentoren wird 3 gegen 3 gespielt. Ziel ist es, einen Mitspieler durch eines der vier Hütchentore anzuspielen. Der Angespielte darf nicht eher als der Ball hinterm Hütchentor sein (Abseits). Verlässt der Ball das Quadrat, wechselt der Ballbesitz.

Spieleranzahl: 6–7 Spieler. Der siebte Spieler wäre ein Neutraler.

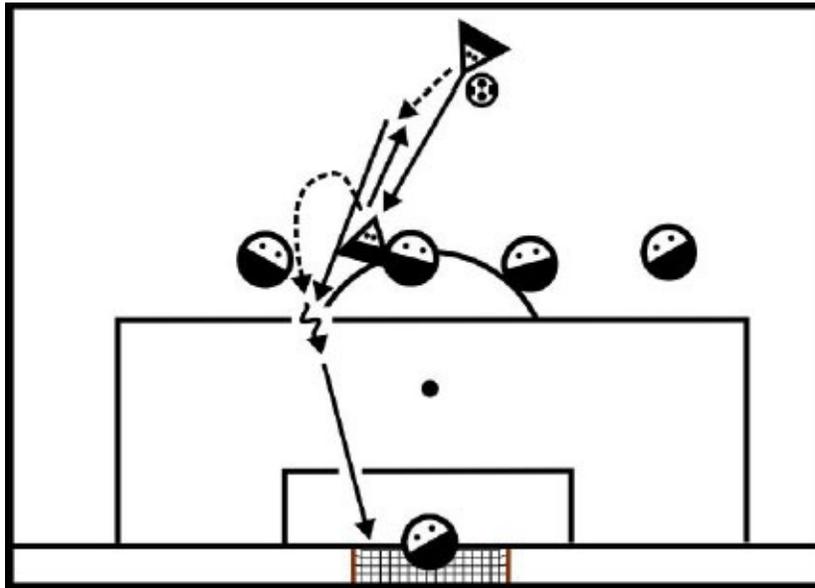
Wettbewerb: Welches Team hat nach 5 Minuten mehr Punkte?

Variation: Keine Zweikämpfe. Balleroberung nur durch das Abfangen von Pässen. Es darf nicht zweimal hintereinander durch dasselbe Hütchentor gepasst werden.

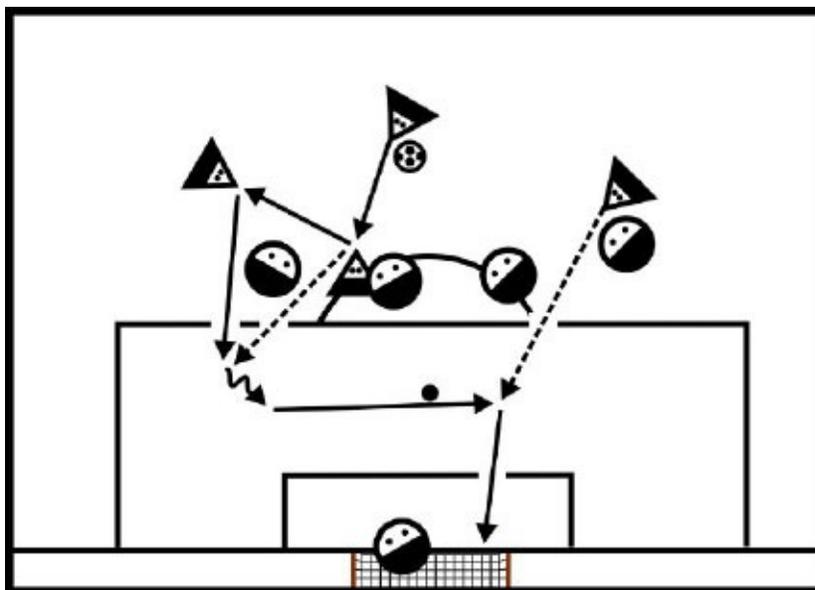
Tipp: Häufige Richtungs- und Tempowechsel absolvieren, um sich vom Gegner zu lösen und Räume zu schaffen.

Spielsituationen lösen

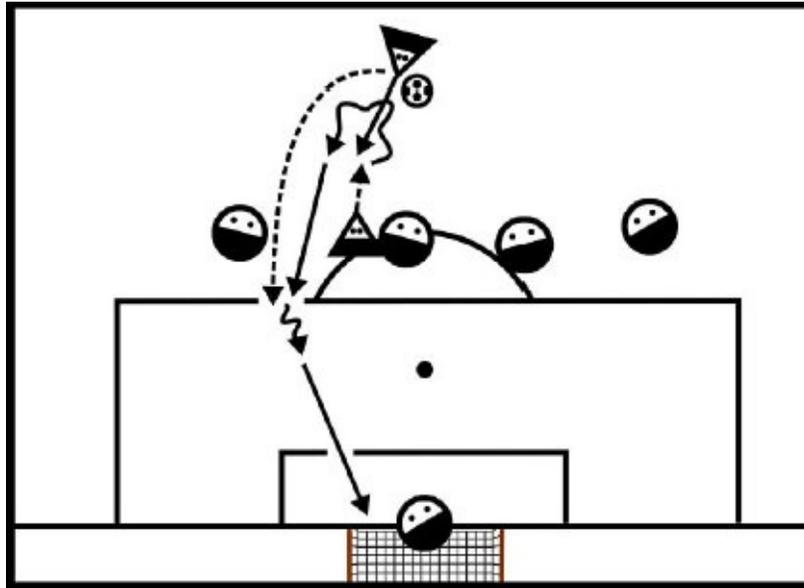
Positionen & Spiel über den Dritten



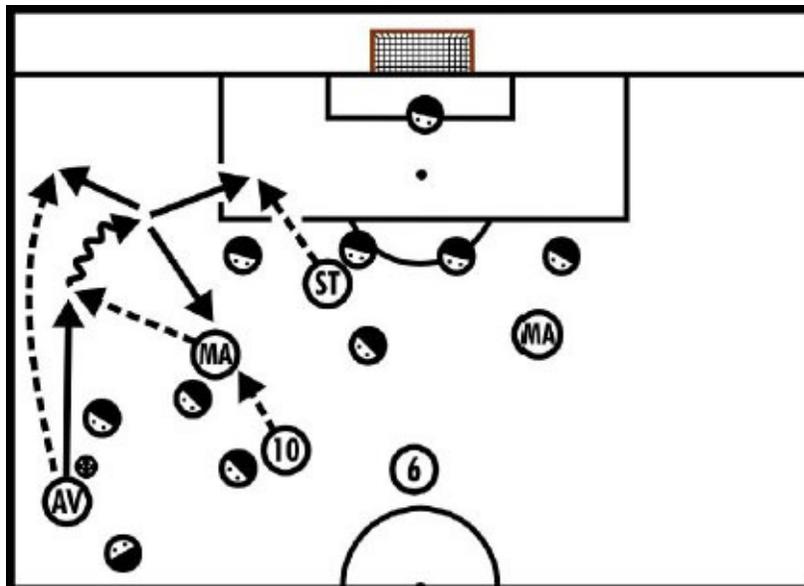
Bogenlauf ST: ST steht außen am IV und bekommt aus dem Zentrum (10er) einen Pass zugespielt. Diesen spielt er direkt zurück, dreht auf und startet zwischen AV und IV in die Tiefe. Der Zuspielder passt ST nun so in den Fuß, dass ST den Ball gegenüber AV abschirmen und Richtung Tor mitnehmen kann.



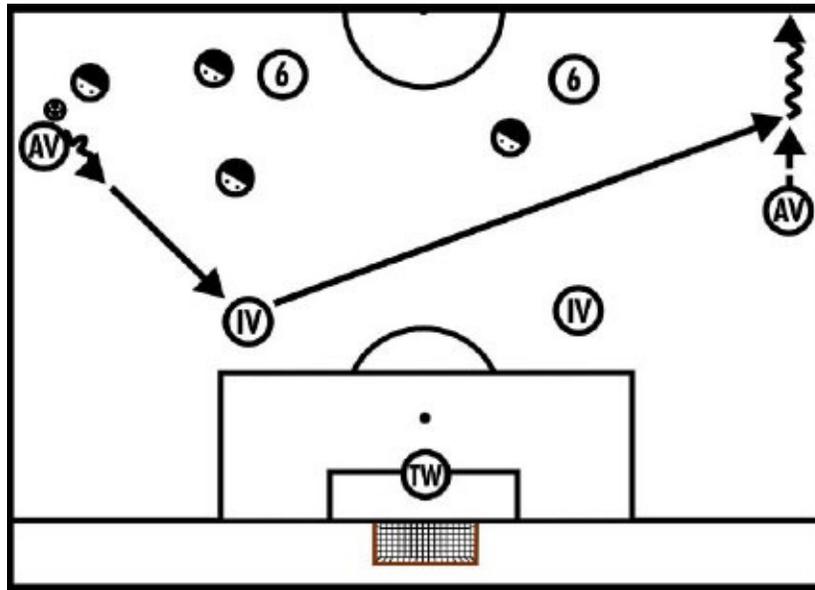
Longline MA: ST steht wie immer außen am IV. Er lässt das Zuspiel aus dem Zentrum nach außen klatschen, läuft im Rücken des AV in die Tiefe und MA spielt einen Pass longline am AV vorbei. ST erläuft den Ball. Der ballferne MA / 10er bietet sich für einen Querpass an.



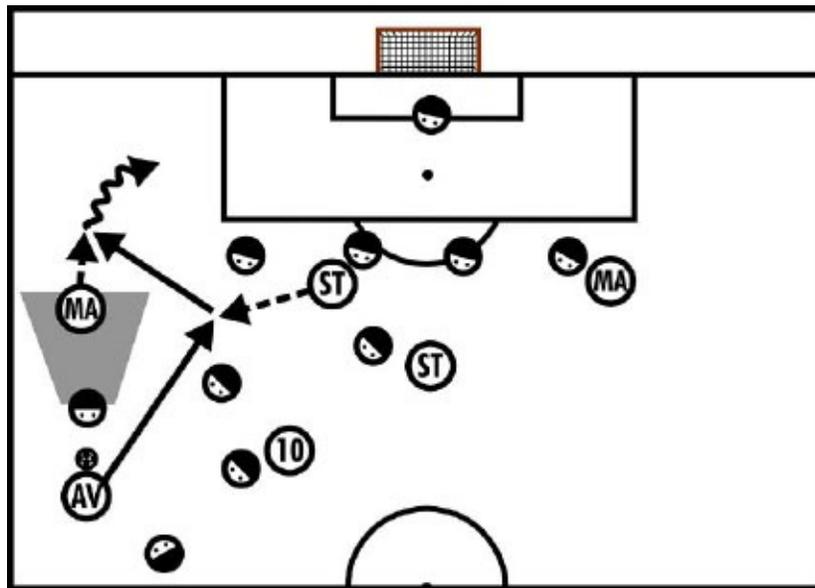
Aufdrehen ST: ST (außen am IV) löst sich mit einer Lauffinte und startet dem zentralen Zuspieler (10er) entgegen. Sollte der IV den ST nicht verfolgen, kann dieser sich mit dem Zuspiel aufdrehen. Der 10er läuft nun zwischen AV und IV in die Tiefe und bekommt vom ST den Ball zugespielt.



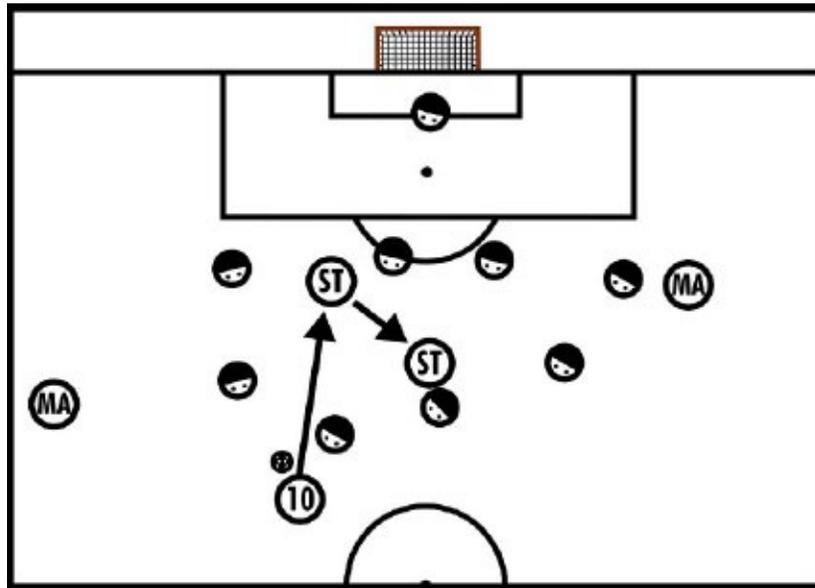
Longline AV: AV ist in Ballbesitz und MA befindet sich innen vom Spielfeld. AV spielt einen Pass entlang der Linie und MA läuft im Rücken des Gegners zum Ball. Im Anschluss hinterläuft AV, ST bietet sich für einen Pass in die Tiefe an und der 10er zeigt sich im Rückraum.



Spielverlagerung: Besonders bei der Spielverlagerung ist das Spiel über den Dritten gut geeignet. Zwecks schnellerem Seitenwechsel kann dabei auch ein Spieler überschlagen werden.



Deckungsschatten: Mit dem Spiel über den Dritten lassen sich Spieler im Deckungsschatten anspielen. Diese Spielweise ist so effektiv, da diese Spieler oft viel Raum um sich haben. Spieler im Deckungsschatten sind in der Regel nicht eng gedeckt, da der vermeintliche Passweg zu ihnen zugestellt ist.



Spiel in die Tiefe: Durch diese Variante des Spiels über den Dritten lässt sich mit einem Pass viel Raum gewinnen. Von einer tieferen Spielfeldposition wird ein Steilpass zu einem Offensivspieler (der auch gedeckt sein kann) gespielt und dieser lässt den Ball klatschen. So lässt sich ein Mitspieler zentral vor dem gegnerischen Tor freispielen.

Aufwärmen vor dem Spiel

Entsprechend dem Turbo-Lernfußball

Im Jugendfußball sollte das Aufwärmen vor dem Spiel eine nicht zu große zeitliche Dimension einnehmen. Erfahrungsgemäß reichen da 20–25 Minuten aus. Optimal ist es, die Ersatzspieler komplett ins Aufwärmprogramm einzubinden. So kann das Aufwärmen zu einer zusätzlichen „kleinen Trainingseinheit“ werden.

Das Aufwärmprogramm sollte die Themen des **Turbo-Lernfußballs** aufgreifen. Durch die bekannten Elemente wird den Spielern nochmal die von ihnen erwartete Spielweise vergegenwärtigt. Zusätzlich sollte das Aufwärmen einige Kopfbälle beinhalten. Der Kopfball kommt im Training oft zu kurz und ist für die Defensive und Offensive gleichermaßen wichtig.

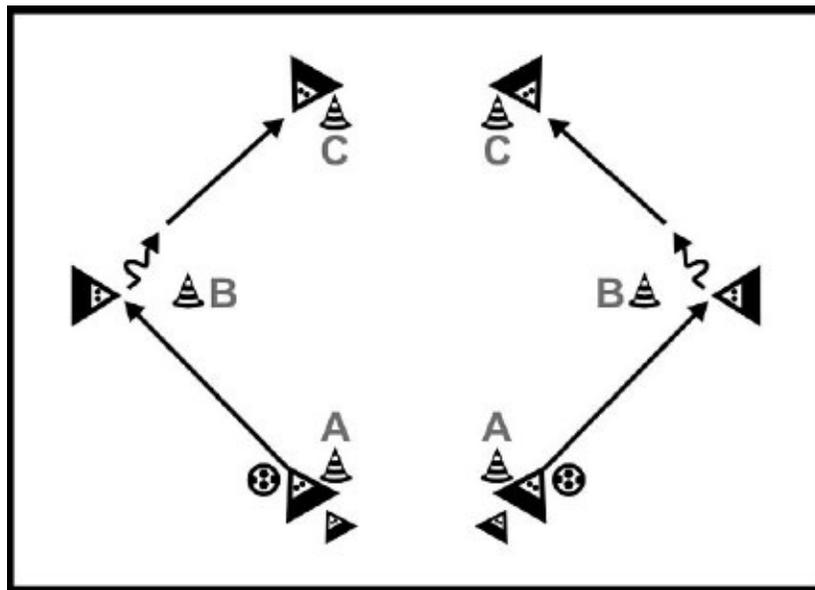
Ein **Aufwärmprogramm** gemäß dem **Turbo-Lernfußball** kann wie folgt aussehen:

1. Brasilianisches Aufwärmen mit allen Spielern (inkl. Torwart). Siehe das Buch „Fußballtraining total – Das Martin-Hasenpflug-System“. **4 Minuten.**
2. Weite und druckvolle Flachpässe mit einer Ballan- und -mitnahme nach hinten kombinieren. Beidfüßigkeit fordern. Ein Parcours für 4–5 Spieler besteht aus einem Hütchendreieck (siehe Übung rechts). **6 Minuten.**
3. Je zwei Spieler gehen mit einem Ball zusammen. Jeder Spieler absolviert nun zehn Kopfbälle aus der Vorwärtsbewegung heraus. Dazu läuft der Spieler nach jedem Kopfball 3–4 Meter rückwärts, kommt dem Werfer dann direkt wieder entgegen und bekommt den Ball zugeworfen. **2 Minuten.**
4. Die zehn ersten Feldspieler spielen in einem Feld (20 × 30 Meter) auf Ballhalten. Dazu zwei 4er-Teams bilden und 2 neutrale Spieler bestimmen. Freies Spiel und das verteidigende Team soll nicht zu aggressiv auf Balljagd gehen (Balleroberung eher durch Abfangen von Pässen). Die Ersatzspieler absolvieren parallel dazu ein einfaches Kreisspiel (z. B. 3 gegen 1). **4 Minuten.**
5. Torschuss mit dem Schwerpunkt Klatsch & Dreh (siehe Übung rechts). Viele Aktionen möglich, da die Startposition direkt neben dem Tor liegt. Der Aufbau ist für Rechts- und Linksfüßer gleichermaßen geeignet. Ersatzspieler (wenn es nicht zu viele sind) werden wieder eingebunden. **5**

Minuten.

- Die elf Startspieler stellen sich in zwei Reihen hintereinander und absolvieren jeweils sechs Antritte über 8–10 Meter. Antritte durch folgende Aktionen einleiten: Schattenkopfball, komplette Körperdrehung, zweimal gegenseitig Abklatschen, zwei Schritte vor und einen zurück. **2 Minuten.**

Während und zwischen den Punkten 2 und 4 wird der Torwart separat aufs Spiel vorbereitet.



Organisation & Ablauf

Ein Hütchendreieck (22 × 8 Meter) aufbauen.

Zwei Spieler mit einem Ball ans Starthütchen A stellen und Hütchen B und C einfach besetzen. Spieler B steht in offener Stellung ca. 2 Meter hinter Hütchen B.

Spieler A passt zu Spieler B. Der Pass soll exakt zwischen Hütchen B und Spieler B erfolgen. B absolviert eine Ballan- und -mitnahme Richtung C und passt mit seinem zweiten (dritten) Kontakt zu C.

Spieler C stoppt den Ball und sobald der neue Spieler B auf Position ist, startet der gleiche Ablauf von der anderen Seite.

Spieler A und C folgen ihren Pässen zu B und B wechselt immer auf die Außenposition (A oder C), von der er nicht kam.

Spieleranzahl: 4–5 Spieler. Der fünfte Spieler stellt sich bei C an.

Tipp: Das Kommando laut und frühzeitig geben. Spieler B in den inneren Fuß passen. B lässt leicht nach innen in den Raum klatschen. Auf eine hohe Passqualität zwischen allen Positionen achten.

Spaßtraining

Eine Regenerations-Trainingseinheit

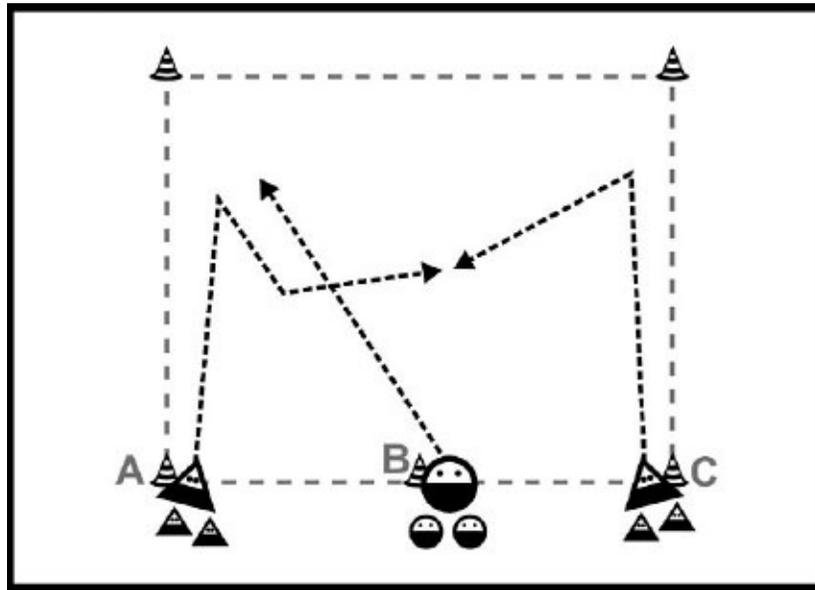
Nach besonders intensiven Tagen bietet sich ein Spaßtraining zur Regeneration an. Wurden z. B. zwei Spiele an einem Wochenende bestritten und am Montag steht wieder die nächste Trainingseinheit an, so lässt sich mit einem **Spaßtraining** die Motivationskurve hochhalten. Durch klug gewählte Trainingsformen kann man diese Einheit sogar noch zur Verbesserung der Mannschaft nutzen.

Folgende **Trainingsformen** lassen sich mit der kompletten Mannschaft hintereinander absolvieren:

1. **Dribbling:** Ein Quadrat (20 × 20 Meter) aufbauen. Jeder Spieler hat einen Ball am Fuß und ein Hütchen (vier unterschiedliche Farben) in der Hand. Die Spieler dribbeln mit verschiedenen Aufgaben im Feld (Vorgabe durch den Trainer) und tauschen dabei ständig die Hütchen mit ihren Mitspielern. Auf Trainersignal versammeln sich alle Spieler einer Farbe in eine Ecke des Quadrats. Welcher Spieler ist am langsamsten?
2. **Fangen:** Drei Spieler sprinten ins Feld und der Jäger muss einen der beiden Läufer fangen, bevor diese sich abklatschen können (siehe Übung rechts).
3. **Fußball-Rundlauf:** Für die Hälfte der Mannschaft ein Feld (16 × 5 Meter) mit Mittellinie markieren. Auf der Mittellinie ein Jugendtor stellen, welches beim Fußball-Rundlauf überspielt werden soll. Regeln wie beim Tischtennis-Rundlauf: Die Spieler teilen sich hinter den beiden Stirnseiten des Felds auf und spielen den Ball - spätestens nach einem Bodenkontakt - über das Tor in die gegenüberliegende Hälfte. Nach dem Überspielen des Tors stellen sie sich jeweils bei der gegenüberliegenden Gruppe an. Jeder Spieler hat drei „Leben“. Die letzten beiden Spieler ermitteln den Sieger in einem Spiel bis drei Punkte.
4. **Flugballvolley:** Die beiden Jugendtore der vorherigen Übungen weiter nutzen. Nun aber 20–25 Meter hinter und 10 Meter vor den Toren je ein Hütchen stellen. Die Spieler auf die Hütchen aufteilen. Die Spieler hinter dem Jugendtor haben je einen Ball. Es wird nun ein Flugball über das Tor gespielt, den der erste Spieler der gegenüberliegenden Gruppe direkt aus der Luft ins Tor verwerten soll. Nach der Aktion wechseln beide Spieler ihre Seiten. Für jeden erfolgreich verwerteten Ball gibt es einen Punkt. Bei

einem erfolgreichen Kopfball zwei Punkte und für einen Volley-Vollspannschuss drei Punkte. Welcher Spieler erreicht zuerst 20 Punkte?

5. **Flugball-Torschuss:** Vor dem Strafraum werden zwischen zwei Positionen Flugbälle gespielt. Der Flugball soll direkt auf einen dritten Spieler abgelegt werden. Dieser kommt zielstrebig zum Torabschluss (siehe Übung rechts).



Organisation & Ablauf

Ein Quadrat (15 × 15 Meter) aufbauen.

Die Spieler teilen sich an den drei Startpositionen A, B und C auf. Spieler A und C sind die Läufer und Spieler B die Fänger.

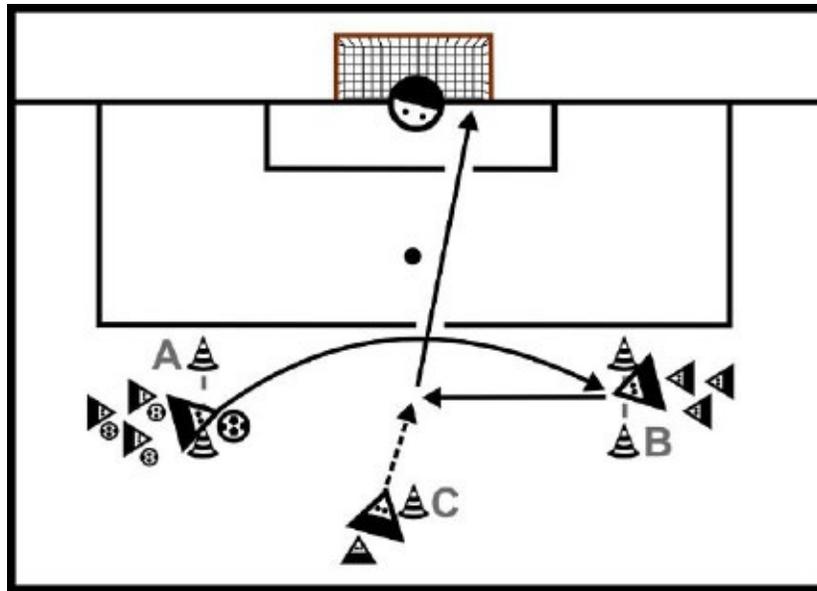
Auf Trainersignal sprinten die jeweils ersten Spieler in das Feld. Fänger B versucht einen der beiden Läufer abzuklatschen, bevor diese sich berühren können.

Nach ihren Aktionen wechseln die Spieler eine Position weiter.

Wettbewerb: Schaffen es die beiden Läufer, sich zu berühren, bevor einer von ihnen vom Fänger abgeklatscht wurde, wird der Fänger mit 5 Liegestützen „bestraft“.

Variation: –

Tipp: Läufer können den Fänger mit Lauffinten täuschen.



Organisation & Ablauf

Vor dem Strafraum zwei Hütchentore (Breite: 5 Meter) A und B in einem Abstand von ca. 30 Metern aufbauen. Zentral vor dem Tor die Schussposition C markieren.

Zwei Spieler zu C und die restlichen Spieler teilen sich hinter den beiden Hütchentoren auf. Spieler A haben je einen Ball.

Spieler A spielt einen Flugball zu Spieler B, B lässt den Flugball direkt zu C klatschen und C versucht vor dem Strafraum zum Torabschluss zu kommen.

Nach ihren Aktionen wechseln die Spieler eine Position weiter.

Wettbewerb: Für einen gelungenen Flugball und für einen erfolgreichen Torabschluss gibt es je einen Punkt. Welcher Spieler hat am Ende die meisten Punkte?

Variation: Torschüsse nur direkt oder maximal nach dem zweiten Ballkontakt.

Tipp: Der Sieger kommt auf ein „menschliches Fließband“. Dazu legen sich alle Spieler auf den Boden eng nebeneinander (Köpfe neben den Beinen des Nebenmanns). Der Sieger wird nun über die Hände aller Spieler vom Anfang bis zum Ende „transportiert“.

Schlusswort

Martin Hasenpflug

Mit dem **Turbo-Lernfußball** wird eine schnelle und effektive Ausbildung der Spieler erreicht, die sich auch unmittelbar in den Spielergebnissen auswirkt. Zugunsten der Konzentration auf wenige Schwerpunkte wird zunächst auf einige Fußballelemente verzichtet. Diese sind zwar für die Gestaltung eines Spiels nicht zwingend notwendig, sollten aber in einer ganzheitlichen Ausbildung eines jungen Talents nicht fehlen.

Daher empfiehlt es sich, nachdem die Mannschaft entsprechend dem Turbo-Lernfußball spielt, vereinzelt Schwerpunkte aus der **klassischen Trainingsmethode** einzustreuen. Insbesondere wären dies das Kopfballspiel, Flugball und das 1-gegen-1 offensiv / defensiv. Je nach Leistungsstand und Altersklasse sollten auch einmal in der Saison die Themen Andribbeln, Doppelpass, Pass in die Tiefe, Spielverlagerung, Hinterlaufen und Ballan- und -mitnahme zur Seite (von flachen und hohen Bällen) behandelt werden.

Komplette Trainingseinheiten zu diesen klassischen Trainingsschwerpunkten finden sich in den Trainingsbüchern **Fußballtraining total** und **Evolution der Viererkette** von Martin Hasenpflug. Zu jeder dieser **Trainingseinheiten** gehören Passübungen, Torschussübungen, Spielformen für Kleingruppen und Abschlussspiele. Die beschriebenen Spielformen sind so konzipiert, dass die Spieler lernen, den jeweiligen Schwerpunkt unter Gegnerdruck anzuwenden. Durch sogenannte Provokationsregeln wird eine Vielzahl an entsprechenden Spielsituationen geschaffen.

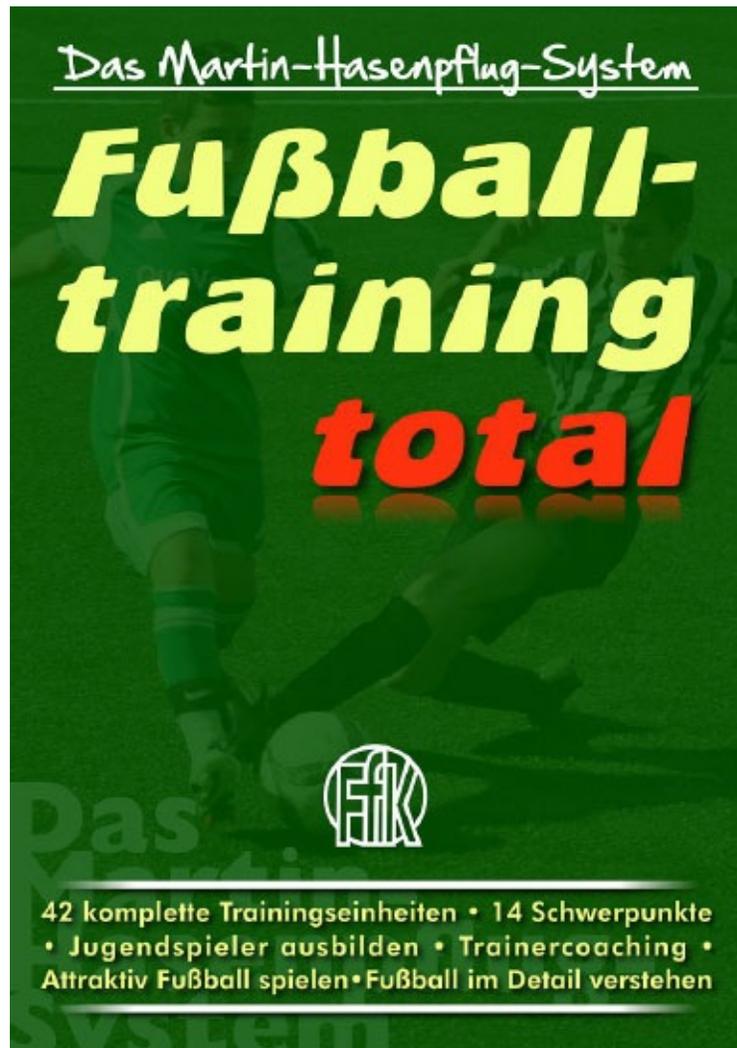
Der **Turbo-Lernfußball** schafft durch Reduzierung ein überschaubares Bild erlernbarer Trainingselemente. Aus nur **drei Schwerpunkten** Klatsch & Dreh, Spiel über den Dritten und Ballzirkulation lässt sich ein variantenreiches und damit schwer zu verteidigendes Spiel generieren. Die wenigen **taktischen Vorgaben** im Turbo-Lernfußball sind optimal auf diese Reduzierung abgestimmt. Durch das Weglassen von „zweitrangigen“ Fußballelementen und einer **absoluten Konzentration** auf diese drei Trainingspunkte wird eine derartige Qualität erreicht, die weit über den Möglichkeiten der klassischen Trainingsmethoden steht.

„Vollkommenheit entsteht offensichtlich nicht dann, wenn man nichts mehr hinzuzufügen hat, sondern wenn man nichts mehr wegnehmen kann.“

Antoine de Saint-Exupéry 1900–1944

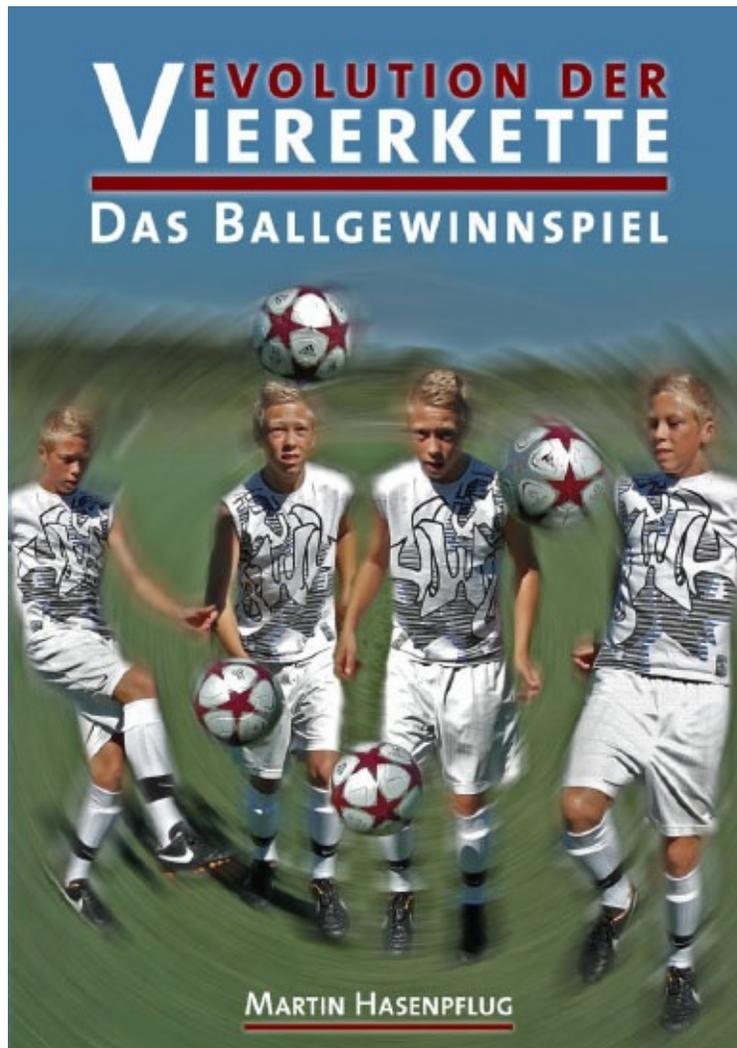
Mehr Trainingsbücher

von Martin Hasenpflug



Fußballtraining total – *Das Martin-Hasenpflug-System* Fußballtraining total enthält komplette Trainingseinheiten für die ganze Saison. Im Zentrum von Martin Hasenpflugs Trainingssystem steht der Spaß am Fußball. Mit den 14 enthaltenen Hauptthemen wird der Trainer kompetent durch alle Entwicklungsstufen seines Teams begleitet. Das dabei angeeignete Fachwissen ermöglicht ein immer gezielteres Arbeiten, so dass schon nach wenigen Monaten ein attraktives Fußballspiel nach spanischem Muster stehen kann.

ISBN 978-3-8448-0258-0



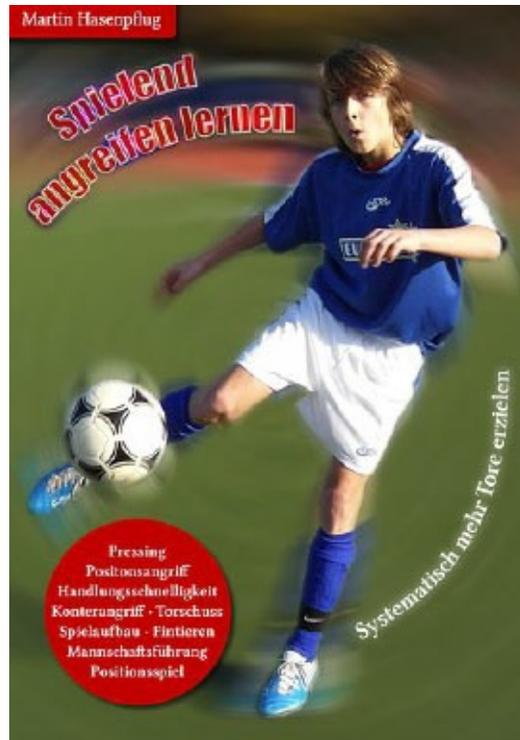
Evolution der Viererkette – *Das Ballgewinnspiel* Mit der Viererkette wurde im Fußball eine neue Ära eingeleitet. In Synthese mit einem kompakten Mannschaftsverband wird Überzahl am Ball geschaffen und alle relevanten Pässe zum eigenen Tor zugestellt. Die logische Fortsetzung dieser Meilensteine der Fußballtaktik ist das Ballgewinnspiel. Dieses Buch enthält das Resultat aus über 100 Jahren Fußballkompetenz auf wenige Punkte heruntergebrochen. In kürzester Zeit lässt sich das Ballgewinnspiel trainieren, verinnerlichen und erfolgreich im Spiel umsetzen.

ISBN 978-3-8448-1147-6



In 6 Schritten zum perfekten Fußballspiel *Komplette Trainingseinheiten für den Leistungsfußball* Der Autor schafft es in diesem Fußballtrainingsbuch das ganze Wissen des modernen Fußballs auf nur sechs Lernziele zu reduzieren. Aufgrund dieser Verdichtung werden bei der Ausbildung der Spieler so die Kräfte konzentriert, dass dies eine rasante Entwicklung der gesamten Mannschaft zur Folge hat...

ISBN 978-3-8423-7120-0



Spielend angreifen lernen

Systematisch mehr Tore erzielen In knapp 100 abwechslungsreichen Übungen, die systematisch aufeinander abgestimmt sind, zeigt Hasenpflug, wie man seine Mannschaft innerhalb kurzer Zeit in den Bereichen Konterspiel, Positionsspiel, Positionsangriff, Pressing, Handlungsschnelligkeit, Tempodribbling, Fintieren, Torschuss, gruppentaktische Angriffsmittel und vieles mehr verbessern kann.

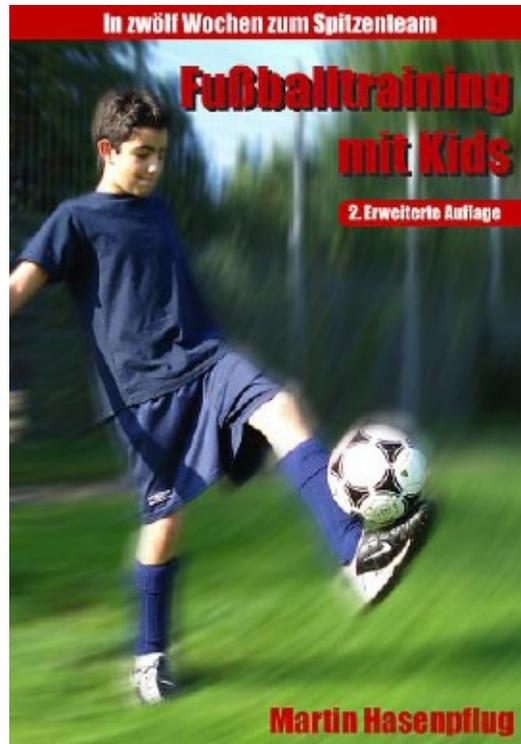
ISBN 978-3-8391-8050-1



Spielend zur Viererkette

Zeitgemäßes Jugendfußballtraining Eine Fußballweisheit besagt, dass zwar der Angriff das Spiel, jedoch die Abwehr die Meisterschaft gewinnt. Welcher Fußballtrainer träumt nicht davon, die Meisterschaft zu gewinnen und dabei gleichzeitig seine Spieler optimal zu fördern? Dieser Wunsch kann durch das ausgeklügelte System zum Erlernen der Viererkette Realität werden!

ISBN 978-3-8391-4836-5



Fußballtraining mit Kids

In 12 Wochen zum Spitzenteam

Fußballtraining mit Kids enthält 118 optimal aufeinander abgestimmte Übungen. In zehn Schwerpunkten lernen die Kinder die wichtigsten Grundlagen, die den großen und attraktiven Fußball ausmachen. Wer schon bald sein Team mit Doppelpässen, Finten, Pässen in die Tiefe, Hinterlaufen usw. glänzen sehen will, findet in diesem Buch die passende Anleitung!

ISBN 978-3-8370-6455-1

Herstellung und Verlag: [Books on Demand GmbH](#), Norderstedt

ISBN-13: 978-3-8482-4667-0

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

© 2013 Martin Hasenpflug, www.fussballtraining.li