

## 01

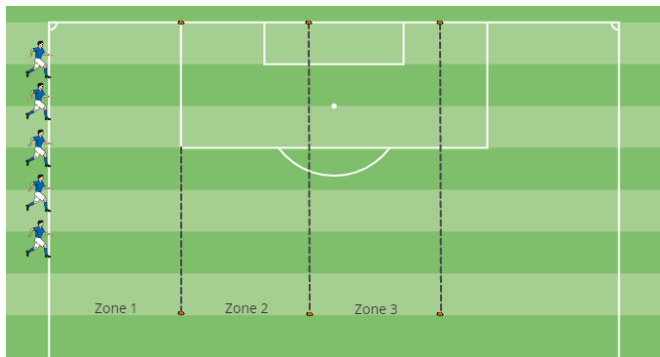
## Aufwärmen

### Trainingshilfen

Markierungsscheiben

### Organisation

Aufbau von 3 Zonen von 10 - 12m (gemäss Abbildung)



### Übungsablauf

Alle Spieler stehen auf einer Linie, starten gemeinsam und führen in den 3 Zonen verschiedene Lauf-ABC-Übungen durch.

Jeder Durchgang wird 4x durchgeführt.

Durchgang	Zone 1	Zone 2	Zone 3
1 (Armkreisen)	vorwärts	rückwärts	Windmühle
2	Knieheben leicht	Anfersen leicht	KH/AF Intensiv
3 (Beine drehen)	eindreihen	ausdrehen	Schuss simulieren
4 (Sprint)	rückwärts	vorwärts	rückwärts

Auf dem Weg hin werden die Übungen durchgeführt, zurück wird locker gelaufen.



## Variationen

Andere Lauf-ABC-Übungen einbauen

## Hinweise / Tipps

Achte darauf, dass die Spieler immer auf einer Linie laufen, Schulterblick rechts und links fördern.

## 02

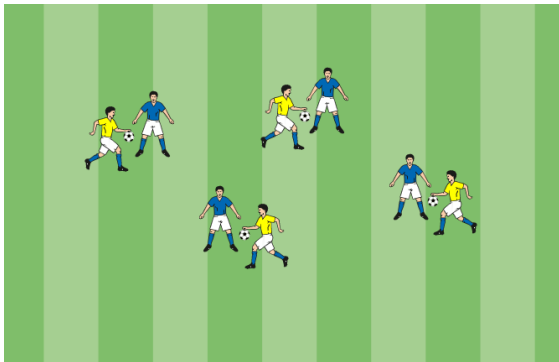
## Aufwärmen

### Trainingshilfen

ausreichend Bälle

### Organisation

Jeweils 2 Spieler mit 1 Ball (gemäss Abbildung)



### Übungsablauf

2 Spieler bilden ein Paar, ein Spieler hat den Ball in der Hand, der 2. Spieler stellt sich breitbeinig hin. Auf ein Trainersignal versucht der Spieler mit Ball, so oft wie möglich durch die breitbeinigen Beine hin und her zu prellen, dabei muss er mit der rechten und mit der linken Hand den Ball prellen.

Der Spieler ohne Ball zählt laut. Nach 40 Sekunden ist stopp und die Aufgaben werden gewechselt.

Der Spieler mit den wenigsten Punkten, absolviert 3 Hochstrecksprünge mit Liegestützen. Danach den Spieler wechseln, bis jeder gegen jeden gespielt hat.



## Variationen

- Den Ball nur mit dem rechten Fuss spielen.
- Den Ball nur mit dem linken Fuss spielen.
- Den Ball nur mit Aussenrist spielen.
- Den Ball nur mit Innenrist spielen.

## Hinweise / Tipps

Achte darauf, dass der Ball deutlich durch die Beine gespielt wird.

## 03

## Aufwärmen

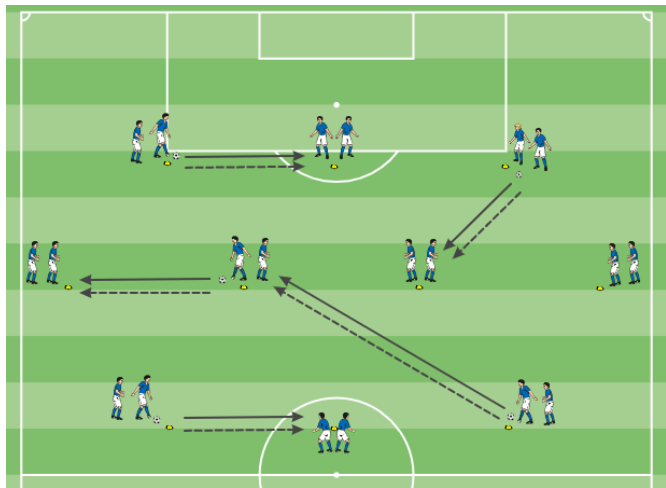
### Trainingshilfen

10 Hütchen

5 Bälle

### Organisation

Aufbau einer Grundordnung mit 15m-Abständen der einzelnen Hütchen. An jedem Hütchen 2 Spieler und an 5 Hütchen einen Ball (gemäss Abbildung)



### Übungsablauf

Die 5 Spieler mit Ball passen ihre Bälle an freie Spieler ohne Ball und laufen ihrem Pass nach. Die Spieler, die den Ball bekommen, nehmen ihn mit und passen ihn mit dem 2. Kontakt wieder zu einem freien Spieler.



## **Variationen**

Nach dem Pass Lauf-ABC-Übungen durchführen.

## **Hinweise / Tipps**

Achte auf die Vororientierung und die technisch einwandfreien Pässe.

## 04

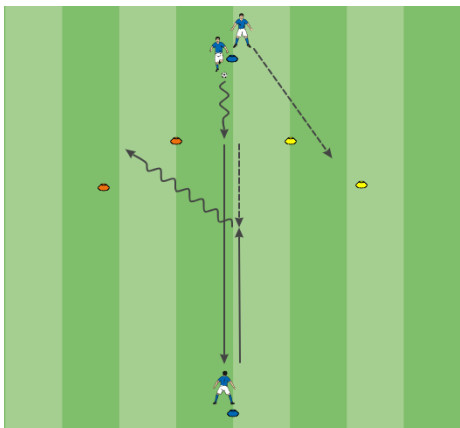
## Aufwärmen

### Trainingshilfen

6 Hütchen  
ausreichend Bälle

### Organisation

Aufbau und Aufstellung gemäss Abbildung



### Übungsablauf

Spieler 1 mit Ball dribbelt zur 1. Hütchenlinie und passt den gegenüberstehenden Spieler an, Spieler 2 lässt den Ball direkt zurück klatschen zu Spieler 1.

Nach dem 1. Pass von Spieler 1 stellt Spieler 3 ein beliebiges Hütchentor zu.

Spieler 1 muss per Schulterblick sich vororientieren und durch das freie Hütchentor dribbeln.



## Variationen

Spieler 2 sprintet nach seinem Pass auf Spieler 1 und versucht ihn abzutippen, bevor Spieler 1 durch ein Hütchentor gedribbelt ist.

## Hinweise / Tipps

Achte auf die Vororientierung und die technisch einwandfreien Pässe und Ballmitnahmen.

## 05

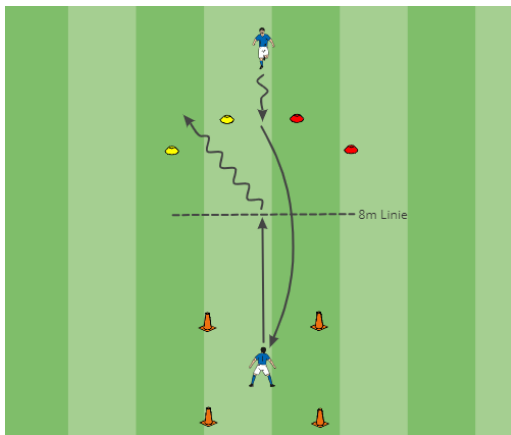
## Aufwärmen

### Trainingshilfen

16 Hütchen  
ausreichend Bälle

### Organisation

Aufbau von 2 Übungsformen, einmal Flugball rechter Fuss, einmal Flugball linker Fuss (gemäss Abbildung)



### Übungsablauf

Spieler 1 dribbelt bis zur 1. Hütchenreihe und spielt einen Flugball zum gegenüberstehenden Spieler 2, der nimmt den Ball an und mit, passt mit dem 2. Kontakt den Ball zum 1. Spieler zurück, der bis auf die 8m Linie entgegengekommen ist. Nach seinem Pass (Spieler 2) läuft er seinem Pass nach und stellt sich hinten mit Ball an. Spieler 1 nimmt den Ball nach hinten mit und dreht durch ein beliebiges Hütchentor auf. Danach gibt er den Ball ab und läuft auf die andere Seite.

## Variationen

- Flache Pässe spielen lassen.
- Spieler 2 sprintet nach seinem Pass auf Spieler 1 und versucht ihn abzutippen, bevor Spieler 1 durch ein Hütchentor gedribbelt ist.

## Hinweise / Tipps

Achte auf die technisch freie Ausführung des Flugballs, die Brustannahme und das Aufdrehen mit Schulterblick.

## 06

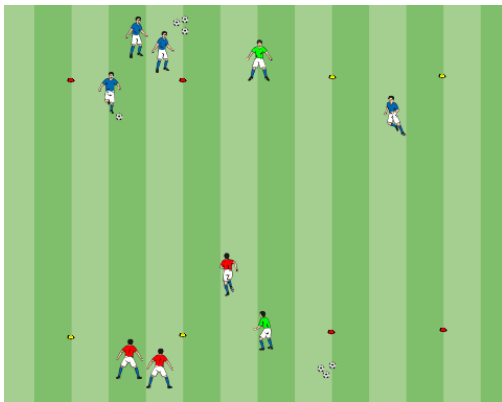
## Aufwärmen

### Trainingshilfen

8 Hütchen  
ausreichend Bälle  
ausreichend Leibchen

### Organisation

Aufbau eines Spielfeldes 12 x 15m mit jeweils vier 3m-Dribbeltoren. Einteilen von 2 Teams und 2 neutralen Spielern (gemäss Abbildung)



### Übungsablauf

Es wird immer 2 gegen 1 gespielt. Das Spiel beginnt mit der Überzahlmannschaft in Ballbesitz. Ziel ist es durch ein Dribbeltor beim Gegner durch zu dribbeln. Sobald dies gelingt, nimmt der erfolgreiche Spieler seinen Ball und läuft wieder auf seine Seite. Ins Spiel kommt ein gegnerischer Spieler mit Ball und dadurch ändert sich das Überzahl- und Unterzahlverhältnis.

Wenn der Unterzahlspieler ein Tor erzielt, zählt dies doppelt, er geht aus dem Spiel. Dann kommt aus seinem Team ein neuer Spieler mit Ball ins Spiel. Es können jederzeit im Spiel die neutralen Spieler an den Stirnseiten angespielt werden – sie müssen aber direkt spielen. Wenn ein Ball ins Aus geht, spielt die Mannschaft die Einwurf hätte, einen neuen Ball zu ihrem Team ein.



## Variationen

Kontaktbegrenzung für das Überzahlteam:

Zuerst 3 – dann 2 Ballkontakte.

## Hinweise / Tipps

Achte auf die Vororientierung sowie die technisch einwandfreien Pässe und Ballmitnahmen.

## 07

## Aufwärmen

### Trainingshilfen

3 Mini-Tore

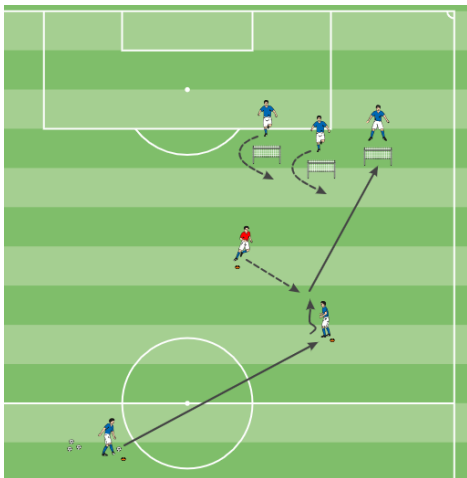
3 Hütchen

Leibchen

ausreichend Bälle

### Organisation

Aufstellung gemäss Abbildung



### Übungsablauf

Spieler 1 mit Ball passt Spieler 2 an, der dreht sich und versucht das freie Mini-Tor mit dem 2. Ballkontakt zu treffen.

Mit dem Pass von Spieler 1 laufen 2 der 3 Spieler hinter den Mini-Toren hervor und blockieren ihr Mini-Tor. Der Rote Spieler darf erst loslaufen und Spieler 2 unter Druck setzen, wenn der Ball die Mittellinie überquert hat.

Jeder Spieler rückt anschliessend eine Position weiter.



## Variationen

- Ohne Gegnerdruck spielen.
- Mit dem Pass von Spieler 1 darf der Rote Spieler Druck ausüben und loslaufen.

## Hinweise / Tipps

Achte darauf, dass die Bälle scharf und flach in den richtigen Fuss bzw. ins Mini-Tor gespielt werden.

## 08

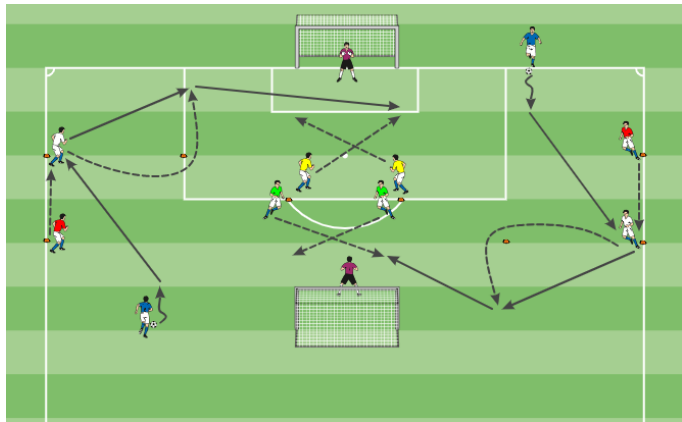
## Aufwärmen

### Trainingshilfen

8 Hütchen  
2 Grossfeld-Tore  
ausreichend Leibchen

### Organisation

Aufbau eines 2-fachen 16er (gemäss Abbildung)



### Übungsablauf

Spieler Blau dribbelt an und passt auf Spieler Rot, der auf die Position von Spieler Weiss gelaufen ist. Spieler Weiss läuft mit dem Start von Spieler Blau in den Halbraum und bekommt von Spieler Rot einen direkten Ball in die Tiefe gespielt.

Diesen Ball nimmt Spieler Weiss mit und spielt beliebig die 2 einlaufenden Stürmer an. Die 2 Stürmer laufen immer kreuzend in den 16er ein.

Jeder stellt sich nach seiner Aktion eine Position weiter an. Dieser Rundlauf wird gleichzeitig auf beiden Seiten gestartet.



## **Variationen**

Nach 5 Minuten in die entgegengesetzte Spielrichtung durchlaufen lassen.

## **Hinweise / Tipps**

Achte auf die abgestimmten Laufwege aller Spieler.

## 09

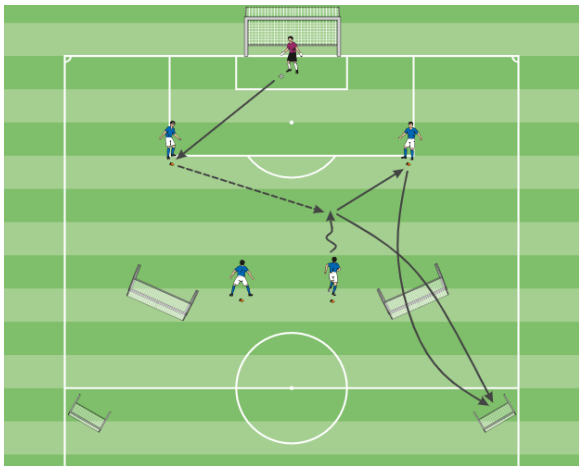
## Aufwärmen

### Trainingshilfen

4 Hütchen  
2 Mini-Tore  
2 Kleinfeld-Tore  
ausreichend Bälle

### Organisation

Aufbau und Aufstellung gemäss Abbildung



### Übungsablauf

Der Torhüter (oder Spieler im Tor) eröffnet auf seinen rechten IV (Innenverteidiger), der IV passt auf den ballfernen 6er, der 2. IV coacht mit den Begriffen "Zeit" oder "Achtung":

- Zeit: Der 6er dreht sich mit dem Ball und flankt auf das Mini-Tor.
- Achtung: Der 6er passt direkt auf den IV – der IV flankt im Anschluss den Ball ins Mini-Tor.



## **Variationen**

Über beide Seiten spielen lassen.

## **Hinweise / Tipps**

Achte auf das Timing der Laufwege der 6er und das gute Coaching des 2. IVs gegenüber dem 6er.

## 10

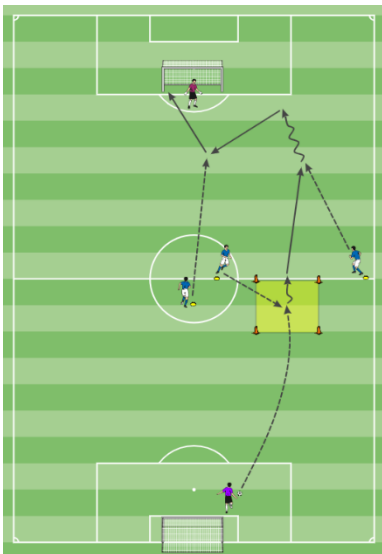
## Aufwärmen

### Trainingshilfen

1 Grossfeld-Tor  
7 Hütchen  
ausreichend Bälle

### Organisation

Aufstellung gemäss Abbildung



### Übungsablauf

Der Torhüter (oder Spieler im Tor) spielt einen Flugball in die gelb markierte Zone. Der Stürmer läuft in diesen Ball und verlängert mit dem Kopf auf den startenden äusseren Mittelfeldspieler.

Mit dem Kopfball startet der 10er in die Tiefe und fordert vom äusseren Mittelfeldspieler den Ball und schliesst auf das Tor ab.



## Variationen

Über die linke Seite spielen.

## Hinweise / Tipps

Achte darauf, dass die Bälle scharf und hoch in die gelbe Zone gespielt werden und auf das abgestimmte Laufverhalten der anderen Spieler.

Der Kopfball ist der Auslöser.

## 11

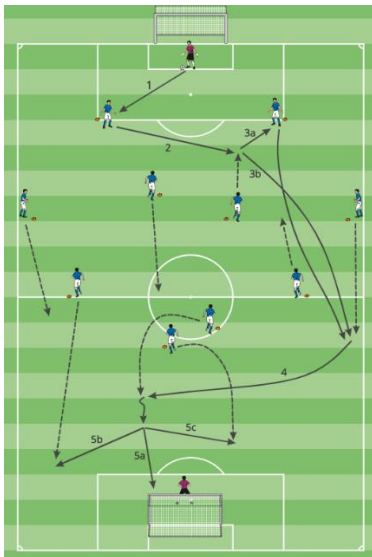
## Hauptteil

### Trainingshilfen

2 Grossfeld-Tore  
ausreichend Bälle

### Organisation

Aufbau und Aufstellung gemäss Abbildung



### Übungsablauf

Der Torhüter (oder Spieler im Tor) eröffnet auf seinen rechten IV (Innenverteidiger), der IV passt auf den ballfernen 6er, der 2. IV coacht mit den Begriffen "Zeit" oder "Achtung":

- Zeit: Der 6er dreht sich mit dem Ball und flankt dem AV (Aussenverteidiger) in den Lauf.
- Achtung: Der 6er passt direkt auf den IV – und der IV flankt dem AV in den Lauf.

Danach den Ablauf gemäss Abbildung bis zum Torabschluss durchspielen.



## **Variationen**

Über beide Seiten spielen lassen.

## **Hinweise / Tipps**

Achte auf das Timing der Laufwege der 6er und der äusseren Mittelfeldspieler.

Sowie Augenmerk auf das Coaching des 2. IVs gegenüber dem 6er.

## 12

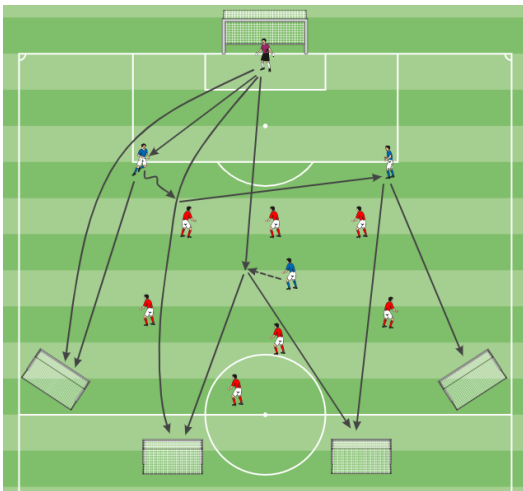
## Hauptteil

### Trainingshilfen

- 4 Leibchen
- 4 Kleinfeld-Tore
- 1 Grossfeld-Tor
- ausreichend Bälle

### Organisation

- Aufbau und Aufstellung gemäss Abbildung
- Einteilen von 2 Teams:
- Team A: 1 TH, 2 IVs und 1 6er
- Team B: 3 ST, 3 6er und 1 IV



### Übungsablauf

Der Torhüter (oder Spieler im Tor) von Team A eröffnet immer das Spiel neu, wenn der Ball im Aus oder in einem der Tore war.

Team A hat als Ziel die 4 Kleinfeld-Tore zu treffen, dabei können sie kurz oder hohe Bälle spielen. Team B hat als Ziel Treffer auf dem Grossfeld-Tor zu erzielen.

## Variationen

-

## Hinweise / Tipps

Team B spielt in einem abwartenden Mittelfeld-Pressing mit situativem Angriffs-Pressing.

Team B steht im Raum und spielt keine Manndeckung.

Team A hat die Möglichkeit kurz oder hoch zu eröffnen, wenn kurz, dann sollte der IV die generische Spitze andribbeln und der 6er die Passwege auf die Kleinfeld-Tore öffnen und sich zwischen der 2 ersten Linien von Team B anbieten.

## 13

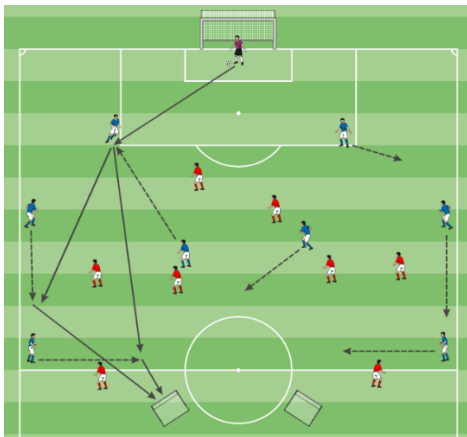
## Hauptteil

### Trainingshilfen

- 8 Leibchen
- 1 Grossfeld-Tor
- 2 Mini-Tore
- ausreichend Bälle

### Organisation

- Aufbau eine 2/3 Grossfeldes.
- Einteilen von 2 Teams 8 gegen 8 plus TW
- (gemäss Abbildung):
- Team A: 1 TH, 2 IVs, 2 AVs, 2 6er & 2 äMF
- Team B: 2 AVs, 2 6er, 2 äMF & 2 ST



### Übungsablauf

Der Torhüter (oder Spieler im Tor) von Team A eröffnet immer das Spiel neu, wenn der Ball im Aus oder in einem der Tore war.

Team A hat als Ziel die 2 Mini-Tore anzuspielen. Die 2 Mini-Tore symbolisieren die 2 Stürmer. Ein 6er von Team A kippt in die äussere Position der dynamischen 3er Kette und bekommt vom Torhüter den Ball zu gespielt.

Mit dem Abkippen des 6er schieben die äusseren Mittelfeldspieler (äMF) in die Halbräume und die AV schieben sehr hoch. Der 6er mit Ball hat jetzt die Möglichkeit, über den ballnahen Flügel oder über die Halbräume zu spielen.



## Variationen

-

## Hinweise / Tipps

Team B spielt in einem abwartenden Mittelfeld-Pressing mit situativem Angriffs-Pressing.  
Team B steht im Raum und spielt keine Manndeckung.

## 14

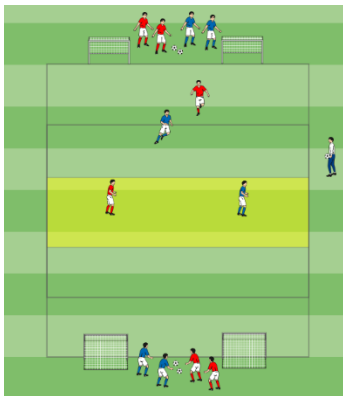
## Hauptteil

### Trainingshilfen

Hütchen  
4 Mini-Tore  
ausreichend Bälle

### Organisation

Aufbau eines 20 x 30 m Spielfeldes mit einer Mittelzone. Einteilen von 2 Teams.  
Aufstellen gemäss Abbildung.



### Übungsablauf

Der Trainer wirft den 1. Ball ins 1 gegen 1 (die 2 aktiven Spieler ausserhalb der Mittelzone) ein. Aufgabe ist es, den eigenen Spieler in der Mittelzone anzuspielen, wenn dies gelingt dreht der Spieler in der Mittelzone in die gegenüberliegende Spielhälfte auf und der Passgeber läuft in die Mittelzone. Der Verlierer im 1 gegen 1 läuft aus dem Spielfeld und stellt sich an der Grundlinie an. So wie der Spieler aufdreht, darf ein Verteidiger ins Feld starten. Der Spieler mit Ball muss in die Torschusszone dribbeln, um ein Tor erzielen zu können. Angriffsrecht hat nur der Spieler mit Ball, der aus der Mittelzone kommt. Wenn der Verteidiger den Ball erobert, versucht er seinen Spieler in der Mittelzone anzuspielen. Wenn der Spieler mit Angriffsrecht ein Tor erzielt, kommt sofort ein neuer Spieler mit Ball vom anderen Team ins Feld und der Spieler mit Torerfolg ist Verteidiger. Bei Ausball wird ein Ball von der Grundlinie eingespielt. Die Spieler in der Mittelzone dürfen sich nicht gegenseitig attackieren.



## Variationen

-

## Hinweise / Tipps

Achte auf die offene Spielstellung und den Auslöser des Spielrichtungswechsels.

## 15

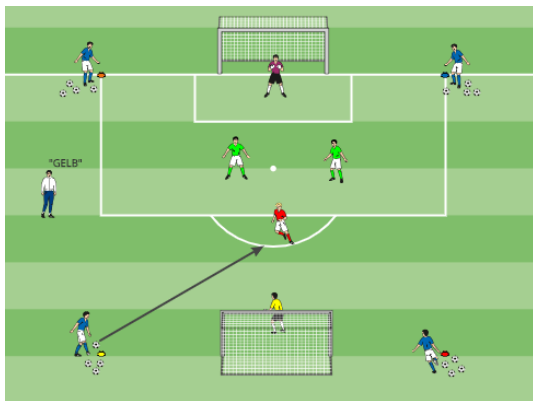
## Hauptteil

### Trainingshilfen

- 4 verschieden farbige Hütchen
- 2 Leibchen
- 4 Grossfeld-Tore
- ausreichend Bälle

### Organisation

- Aufbau eines doppelten 16er, an jeder Ecke ein Hütchen und mind. 1 Spieler mit vielen Bällen (gemäss Abbildung).
- Jedes Tor mit einem TH besetzen und 2 Verteidiger und 1 Stürmer benennen.



### Übungsablauf

Der Trainer sagt laut eine Hütchenfarbe an.

Der Spieler an dem Hütchen versucht immer den Stürmer innerhalb von 2 Sekunden anzuspielen – der Stürmer und die 2 Verteidiger dürfen auf beide Grossfeld-Tore abschliessen.

Nach maximal 10 Sekunden oder auch eher eine neue Farbe laut ansagen. Ist da immer noch der Vorgängerball im Spiel, zählt dieser nicht mehr.

Nach 2 Minuten ist das Spiel beendet.



## Variationen

2 gegen 2 spielen.

## Hinweise / Tipps

Achte auf die offene Spielstellung und den Auslöser des Spiels.





## Variationen

Den Ablauf von der linken Seite spielen.

## Hinweise / Tipps

Achte auf die offene Spielstellung des AV von Team Rot und das Öffnen des Flügels vom äusseren Mittelfeldspieler (äMF).

Wenn Team Blau den Flügel zustellt, dann immer die Optionen im Zentrum anbieten.  
Spielnah trainieren / spielen.

## 17

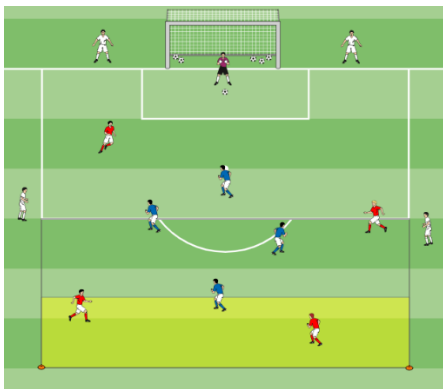
## Hauptteil

### Trainingshilfen

Markierungsscheiben  
Leibchen  
1 Grossfeld-Tor  
ausreichend Bälle

### Organisation

Aufbau eines doppelten 16er mit einer markierten Zone (8 x 39m) gemäss Abbildung. Einteilen von 3 Teams à 4 Spieler. Ein Team spielt als Anspieler, 2 Teams spielen gegeneinander.



### Übungsablauf

Das Spiel beginnt immer der Torhüter mit einem Ball auf sein Team. Sein Team ist immer das Team, welches sich das Angriffsrecht erarbeiten muss.

Das Angriffsrecht bekommt ein Team, wenn es aus der gelben Zone heraus passt oder dribbelt und behält es so lange bis das andere Team dies schafft.

Ein Ball ist im Aus wenn der Anspieler mehr als 3m nach hinten laufen muss, um den Ball zu spielen.

Die breiten Anspieler dürfen mit 2 Ballkontakten spielen, die tiefen Anspieler müssen direkt passen.

Der Torhüter darf kein Abwurf oder Zuspiel als 1. Ball in die Angriffsrechtzone spielen, aus dem Spiel heraus ja. Ein Spiel geht 6 Minuten, als Turnier spielen.



## Variationen

Alle Spieler müssen direkt spielen.

## Hinweise / Tipps

Normalerweise darf kein Ball ins Aus gehen, da die Anspieler immer auf Ballhöhe sein sollen.

Fordere das diagonale Herausspielen aus dem Gegnerdruck.

## 18

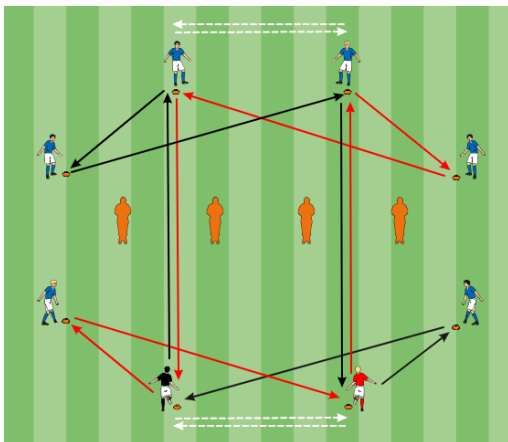
## Hauptteil

### Trainingshilfen

- 4 Dummies
- 8 Hütchen
- 2 verschiedenfarbige Bälle (falls möglich)

### Organisation

- Aufbau einer 4er-Kette mit den Dummies, die Positionen ca. 10m entfernt mit Hütchen aufbauen (gemäss Abbildung)



### Übungsablauf

- Die Endlos-Passform beginnt beim Spieler Schwarz und Spieler Blau, die jeweils ihre Passwege in ihren Farben abgebildet haben.
- Nach ihrem Pass wechseln sie auf ihrer Seite die Position.
- Nach 5 Minuten die Positionen tauschen.
- Alle Anspieler müssen direkt spielen.



## Variationen

Mit 4 Bällen spielen.

## Hinweise / Tipps

Achte auf die richtigen Passfüsse.





## Variationen

Auf der linken Seite spielen.

## Hinweise / Tipps

Achte beim Pass vom IV auf den 6er darauf, dass dieser den zeitlichen Auslöser für die Laufwege vom äMF und AV des angreifenden Teams darstellt.

Stichwort: Timing

## 20

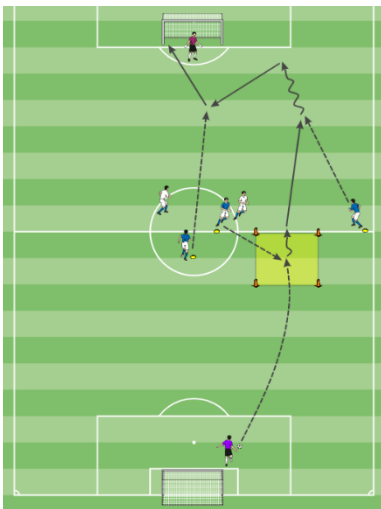
## Hauptteil

### Trainingshilfen

1 Grossfeld-Tor  
7 Hütchen  
ausreichend Bälle

### Organisation

Aufstellung gemäss Abbildung



### Übungsablauf

Der Torhüter (oder Spieler im Tor) spielt einen Flugball in die gelb markierte Zone. Der Stürmer läuft in diesen Ball und verlängert mit dem Kopf auf den startenden äusseren Mittelfeldspieler.

Mit dem Kopfball startet der 10er in die Tiefe und fordert vom äusseren Mittelfeldspieler den Ball und schliesst auf das Tor ab.

Die zwei Weissen Spieler dienen als IV und AV vom Gegner und versuchen den Kopfball und den Torabschluss zu verhindern.



## Variationen

Über die linke Seite spielen.

## Hinweise / Tipps

Achte darauf, dass die Bälle scharf und hoch in die gelbe Zone gespielt werden und auf das abgestimmte Laufverhalten der anderen Spieler.

Der Kopfball ist der zeitliche Auslöser.

## 21

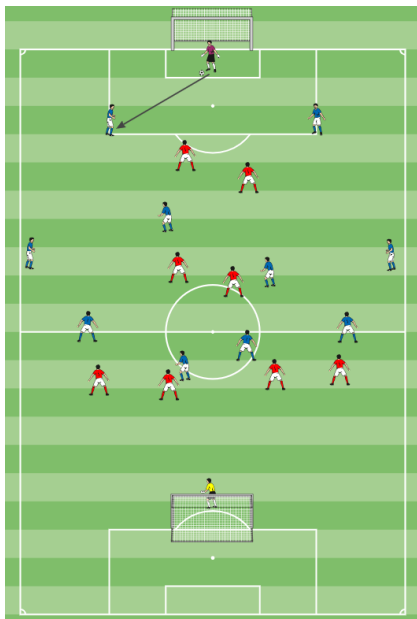
## Schlusssteil

### Trainingshilfen

2 Grossfeld-Tore  
Leibchen  
ausreichend Bälle

### Organisation

Aufbau und Aufstellung gemäss Abbildung



### Übungsablauf

Es wird 11 gegen 9 im 2/3-Grossfeld gespielt.

Freies Spiel, wobei das rote Team im 4-4-2 flach und das blaue Team 4-2-2 flach spielt.



## Variationen

11 gegen 11

## Hinweise / Tipps

Achte auf das Timing der Laufwege der 6er, der äusseren Mittelfeldspieler und beim Coaching des IVs.

## 22

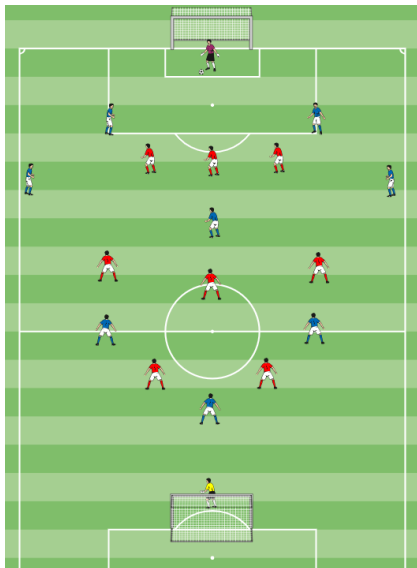
## Schlusspiel

### Trainingshilfen

2 Grossfeld-Tore  
Leibchen  
ausreichend Bälle

### Organisation

Aufbau und Aufstellung gemäss Abbildung



### Übungsablauf

Es wird 8 gegen 8 (plus Torhüter) gespielt, wobei Team A in einem 4-1-2-1 und Team B in einem 2-3-3 spielt.

Immer wenn der Ball im Aus oder im Tor ist, eröffnet der Torhüter von Team A das Spiel neu. Es wird mit Abseits gespielt.



## Variationen

- 11 gegen 11
- Die Torhüter eröffnen abwechselnd das Spiel neu

## Hinweise / Tipps

Achte auf das Spiel im Raum, keine Manndeckung.

Wichtig ist das die Spieler bei Team A sich in die Tiefe absetzen und es vermeiden dem Ball entgegen zu kommen.

## 23

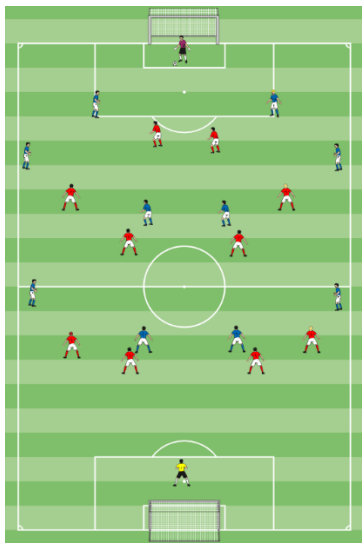
## Schlusspiel

### Trainingshilfen

2 Grossfeld-Tore  
Leibchen  
ausreichend Bälle

### Organisation

Aufbau und Aufstellung gemäss Abbildung



### Übungsablauf

Es wird 11 gegen 11 gespielt.

Team A ist das Coaching-Team und spielt im 4-4-2 flach. Team B ist das Sparring-Team und spielt ebenfalls 4-4-2 flach.

Spielaufbau bei Team A soll über den abkippenden 6er erfolgen, um die Laufbewegungen des äusseren Mittelfeldspielers und Aussenverteidigers auszulösen. Wenn ein Ball ins Aus oder Tor geht, eröffnet der Torhüter von Team A neu.



## Variationen

-

## Hinweise / Tipps

Achte auf das Spiel im Raum, keine Manndeckung.

Das Verhalten der Stürmer bei Team soll abgestimmt sein: Der ballnahe Stürmer geht weg und der ballentfernte Stürmer kommt entgegen.

## 24

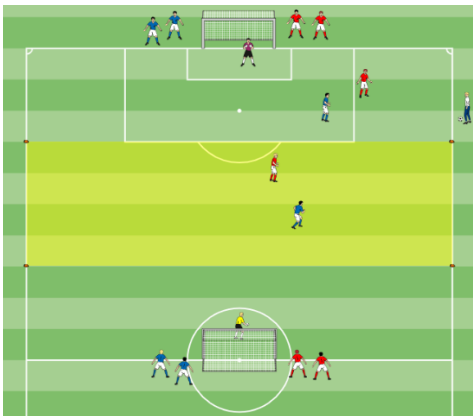
## Schluss teil

### Trainingshilfen

2 Grossfeld-Tore  
Hütchen  
ausreichend Bälle

### Organisation

Aufbau eines 3fachen 16er und Aufstellung gemäss Abbildung.  
Bei Ausball: Einspielen von der Grundlinie.



### Übungsablauf

Der Trainer wirft den 1. Ball zum 1 gegen 1 (Spieler in Aussenzone) ein. Aufgabe ist es, den eigenen Spieler in der Mittelzone anzuspielen. Gelingt das, dreht der Spieler in der Mittelzone in die gegenüberliegende Spielhälfte auf und der Passgeber läuft in die Mittelzone nach. Der Verlierer im 1 gegen 1 verlässt das Spielfeld. So wie der Spieler aufdreht, darf ein Verteidiger in das Feld starten. Der Spieler mit Ball muss aus der Mittelzone herausdribbeln, um ein Tor erzielen zu dürfen. Wenn der Verteidiger den Ball erobert, versucht er seinen Spieler in der Mittelzone anzuspielen. Wenn der Spieler mit Angriffsrecht ein Tor erzielt, kommt sofort ein neuer Spieler mit Ball vom anderen Team ins Feld und der Spieler mit Torerfolg wird Verteidiger. Die Spieler in der Mittelzone dürfen sich nicht gegenseitig attackieren.



## Variationen

Für eine Überzahlsituation derballbesitzenden Mannschaft darf mit dem Dribbling aus der Mittelzone ein 2. Spieler ins Feld rücken – nach Torerfolg oder Ausball muss der 2. Spieler das Feld wieder verlassen.

## Hinweise / Tipps

Achte auf die offene Spielstellung und den Auslöser des Spielrichtungswechsels.

## 25

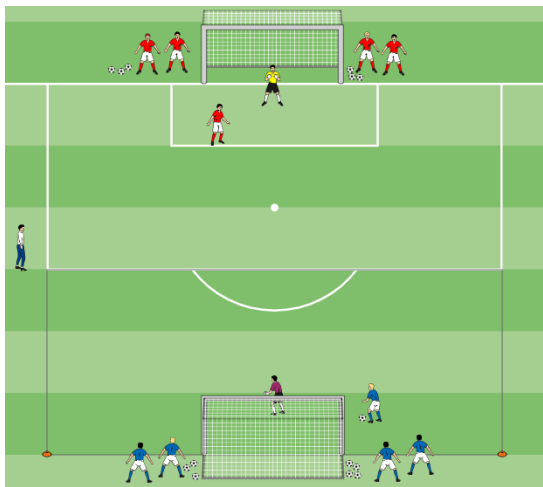
## Schlussstil

### Trainingshilfen

2 Grossfeld-Tore  
Hütchen  
ausreichend Bälle

### Organisation

Aufbau eines 2fachen 16er und Aufstellung gemäss Abbildung



### Übungsablauf

Es wird immer 1 gegen 1 gespielt. Der 1. Stürmer wird ausgelost. Auf ein Signal vom Trainer startet das Spiel. Wenn der Stürmer mit dem Ballkontakt abschliesst oder der Verteidiger den Ball berührt oder der Ball ins Aus geht, ist das Spielvorbei. Danach kommt von der verteidigenden Mannschaft ein neuer Stürmer mit Ball ins neue Spiel. Nach 4 Minuten endet eine Halbzeit, es werden 4 Halbzeiten gespielt. Die zeitliche Abfolge ist immer gleich: Den Beginn macht der Stürmer, danach rückt der Verteidiger ins Spielfeld und nach dem Abschluss der Aktion verlassen beide das Spielfeld wieder.



## Variationen

Es darf erst in der gegnerischen Hälfte auf das Tor abgeschlossen werden.

## Hinweise / Tipps

Achte auf den Impuls des Ballverlustes.

Sage den Spielern, dass sie eine feste Reihenfolge erstellen sollen, wer als nächstes ins Spiel rückt.

## 26

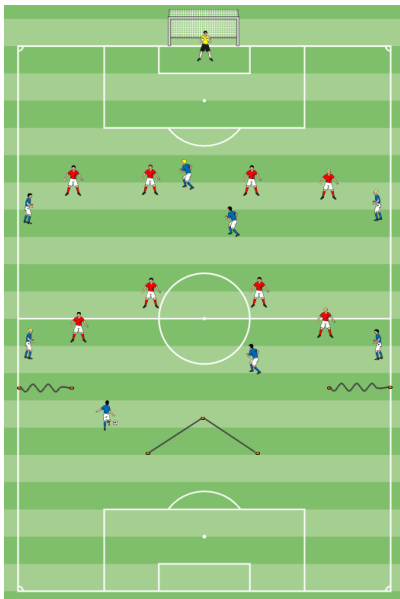
## Schlussstil

### Trainingshilfen

2 Grossfeld-Tore  
7 Hütchen  
ausreichend Bälle

### Organisation

Aufbau und Aufstellung gemäss Abbildung.  
Beide Teams spielen im 4-4-2, Team Blau ohne 2 Stürmer – Team Rot ohne 2 IV.



### Übungsablauf

Es wird ein 8 gegen 8 gespielt. Das Spiel beginnt immer nach einem Tor oder Ball im Aus durch den 6er des Coaching-Teams. Wenn ein Tor über den Flügel erzielt wird zählt dieses Tor 3fach für Rot.

Es wird mit Abseits gespielt.



## **Variationen**

11 gegen 11 spielen.

## **Hinweise / Tipps**

Mehrmals durchspielen lassen, bevor eine Spielkorrektur vorgenommen wird.

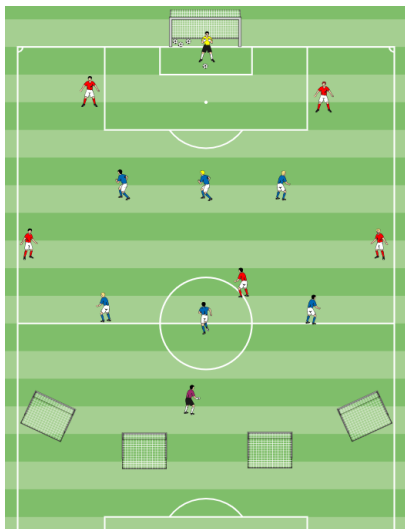
Achte auf die erarbeiteten Spielprinzipien aus den Aufwärm- und Hauptteil-Übungen.

### Trainingshilfen

1 Grossfeld-Tor  
4 Kleinfeld-Tore  
ausreichend Bälle

### Organisation

Aufbau und Aufstellung gemäss Abbildung.  
Team Rot: 5 Spieler + 1 TH  
Team Blau: 6 Spieler + 1 TH



### Übungsablauf

Es wird ein 6 gegen 7 gespielt. Das Spiel beginnt immer nach einem Tor oder Ball im Aus durch den Torhüter von Rot neu. Der Torwart von Blau darf den Ball bis zur Mittellinie in seiner Hälfte in die Hand nehmen und damit die 4 Kleinfeldtore richtig als Torwart verteidigen.

Wenn Blau es 3x schafft, Rot zu einem Ausball zu zwingen – Ecke/Einwurf – erhält Blau ein Tor.

Die Torhüter nach 10-15 Minuten wechseln.



## Variationen

-

## Hinweise / Tipps

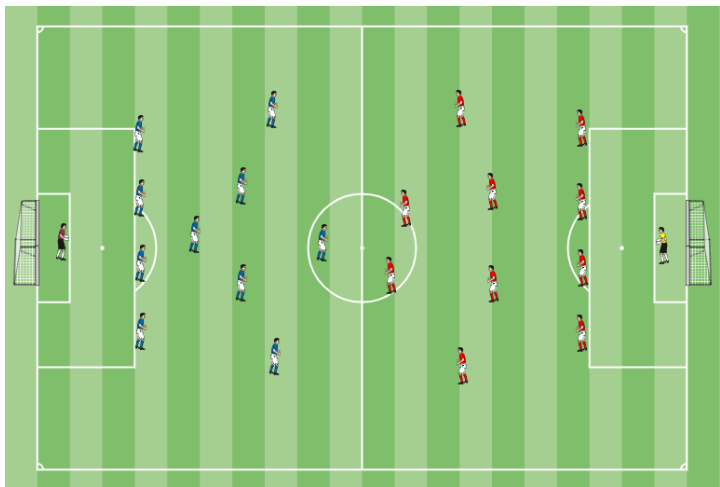
Mehrmals durchspielen lassen, bevor eine Spielkorrektur vorgenommen wird.

### Trainingshilfen

2 Grossfeld-Tore  
Leibchen  
ausreichend Bälle

### Organisation

Aufbau und Aufstellung gemäss Abbildung.  
Team Blau spielt im 4-1-4-1.  
Team Rot spielt im 4-4-2.



### Übungsablauf

Es wird ein 11 gegen 11 gespielt. Freies Spiel.

Wenn ein Tor erzielt wird, eröffnet der Torhüter des Teams mit Torerfolg das Spiel neu.

Bei Ausball eines Teams gibt es Einwurf oder Ecke/Abstoss für das andere Team.



## **Variationen**

8 gegen 8 im 2/3 Grossfeld.

## **Hinweise / Tipps**

Mehrals durchspielen lassen, bevor eine Spielkorrektur vorgenommen wird.

## 29

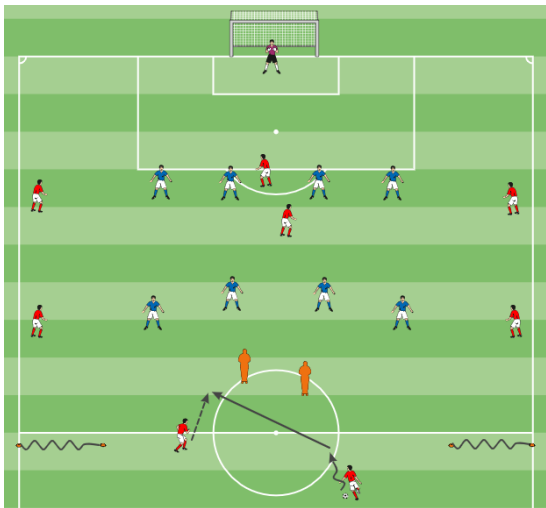
## Schlussstil

### Trainingshilfen

- 1 Grossfeld-Tore
- 4 Hütchen
- 2 Dummies
- ausreichend Bälle

### Organisation

- Aufbau und Aufstellung gemäss Abbildung.
- Team Rot spielt im 4-4-2 ohne 2 IV
- Team Blau spielt im 4-4-2 ohne 2 ST



### Übungsablauf

Es wird ein 8 gegen 8 gespielt.

Das Spiel wird immer mit einem Dribbling vom 6er (Team Rot) eröffnet.

Wenn Team Rot den Ball erobert, haben sie die Möglichkeit, auf die Dribbeltore zu kontern.



## **Variationen**

Beide 6er von Rot immer abwechselnd das Spiel eröffnen lassen, damit über beide Seiten gespielt werden kann.

## **Hinweise / Tipps**

Mehrmals durchspielen lassen, bevor eine Spielkorrektur vorgenommen wird.

## 30

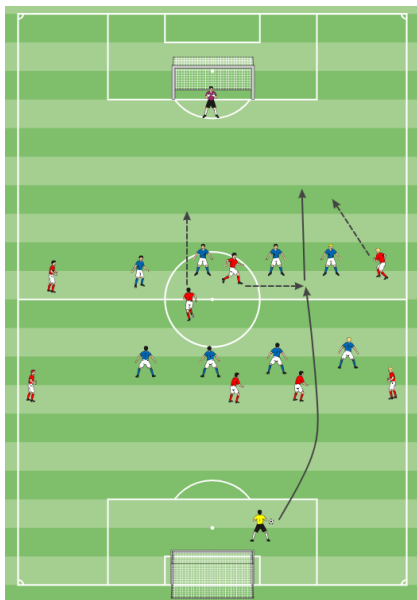
## Schluss teil

### Trainingshilfen

2 Grossfeld-Tore  
Leibchen  
ausreichend Bälle

### Organisation

Aufbau eine 2/3-Grossfeldesgemäss  
Abbildung mit 2 Teams:  
Team Rot spielt im 4-2-3-1 ohne IV  
Team Blau spielt im 4-4-2 flach ohne ST



### Übungsablauf

Der Torhüter von Rot eröffnet immer – noch Tor oder Ball im Aus – mit einem langen Abstoss. Danach freies Spiel mit Abseits.



## Variationen

11 gegen 11

## Hinweise / Tipps

Mehrmals durchspielen lassen, bevor eine Spielkorrektur vorgenommen wird.