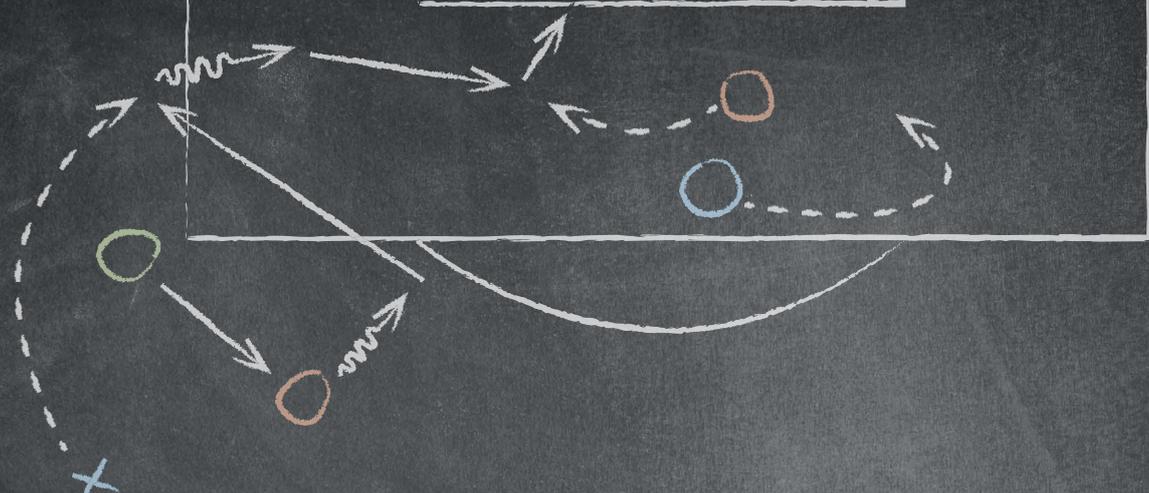


FABIAN SEEGER
LOÏC FAVÉ



KREATIVES FUTTBALL TRAINING

350 TRAININGSFORMEN FÜR
AMBITIONIERTE LEISTUNGSSTUFEN



Vom Autor
des Bestsellers
SPIELNAHES FUTTBALLTRAINING

MEYER
& MEYER
VERLAG

Kreatives Fußballtraining

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

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

FABIAN SEEGER | LOÏC FAVÉ

KREATIVES FUSSBALL TRAINING

350 TRAININGSFORMEN
FÜR AMBITIONIERTE LEISTUNGSSTUFEN

Kreatives Fußballtraining

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

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

© 2017 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1224-3

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

	Vorwort.....	16
1	EINLEITUNG UND EINORDNUNG	18
1.1	ERKLÄRUNG UND HANDHABUNG.....	19
2	TRAININGSFORMEN.....	20
2.1	PASSSPIEL UND BALLVERARBEITUNG.....	21
2.1.1	Passfolge (Reagieren).....	22
2.1.2	Passfolge (Positionssuche).....	23
2.1.3	Passfolge (Aufdrehen).....	24
2.1.4	Passfolge (Tempodribbling).....	25
2.1.5	Passfolge (Freilaufen).....	26
2.1.6	Passfolge (Spiel in die Tiefe).....	27
2.1.7	Passfolge (Chaos).....	28
2.1.8	Passfolge (Störspieler) (1).....	29
2.1.9	Passfolge (Störspieler) (2).....	30
2.1.10	Freies Passspiel (Stangenwald) (1).....	31
2.1.11	Freies Passspiel (Stangenwald) (2).....	32
2.1.12	Freies Passspiel (Kommandos) (1).....	33
2.1.13	Freies Passspiel (Kommandos) (2).....	34
2.1.14	Passspiel in Zonen (Spiel durch das Zentrum).....	35
2.1.15	Passspiel in Zonen (Dreiecke) (1).....	36
2.1.16	Passspiel in Zonen (Dreiecke) (2).....	37
2.1.17	Passspiel in Zonen (Positionssuche) (1).....	38
2.1.18	Passspiel in Zonen (Positionssuche) (2).....	39
2.1.19	Passspiel in Zonen (Positionssuche) (3).....	40
2.1.20	Passspiel in Zonen (Einbezug der Torhüter).....	41
2.2	TORSCHUSS UND VERWERTEN.....	42
2.2.1	Torschuss mit Einstieg im Stangenwald (Finte).....	43
2.2.2	Torschuss mit Einstieg im Stangenwald (Doppelpass).....	44
2.2.3	Torschuss mit Einstieg im Stangenwald (Passkombination).....	45
2.2.4	Torschussfolge (Freilaufen).....	46
2.2.5	Torschussfolge (Hinterlaufen).....	47
2.2.6	Torschussfolge (Ablegen).....	48
2.2.7	Torschussfolge (Passen).....	49
2.2.8	Torschussfolge (Flanken).....	50
2.2.9	Torschussfolge (Wandspieler) (1).....	51
2.2.10	Torschussfolge (Wandspieler) (2).....	52

2.2.11	Torschussfolge (Schnittstelle) (1).....	53
2.2.12	Torschussfolge (Schnittstelle) (2).....	54
2.2.13	Torschussfolge (Umschalten).....	55
2.2.14	Torschussfolge (Wettkampf).....	56
2.2.15	Torschussfolge mit Anschlussaktion (1 gegen 1) (1).....	57
2.2.16	Torschussfolge mit Anschlussaktion (1 gegen 1) (2).....	58
2.2.17	Torschussfolge mit Anschlussaktion (2 gegen 1) (1).....	59
2.2.18	Torschussfolge mit Anschlussaktion (2 gegen 1) (2).....	60
2.2.19	Torschussfolge mit Anschlussaktion (2 gegen 1) (3).....	61
2.2.20	Torschussfolge mit Anschlussaktion (2 gegen 2) (1).....	62
2.2.21	Torschussfolge mit Anschlussaktion (2 gegen 2) (2).....	63
2.2.22	Torschussfolge mit Anschlussaktion (2 gegen 2) (3).....	64
2.3	ZWEIKÄMPFE UND UMSCHALTVERHALTEN.....	65
2.3.1	Vom 1 gegen 1 zum 2 gegen 1.....	66
2.3.2	Vom 1 gegen 1 zum 2 gegen 2.....	67
2.3.3	Vom 1 gegen 1 zum 3 gegen 3.....	68
2.3.4	Vom 1 gegen 2 zum 3 gegen 3.....	69
2.3.5	Vom 2 gegen 2 zum 4 gegen 4.....	70
2.3.6	Variable Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 0 zum 3 gegen 3) (1).....	71
2.3.7	Steigende Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 0 zum 3 gegen 3) (2).....	72
2.3.8	Steigende Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 0 zum 4 gegen 3).....	73
2.3.9	Steigende Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 1 zum 4 gegen 4).....	74
2.3.10	Steigende Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 0 zum 5 gegen 4).....	75
2.3.11	Steigende Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 1 zum 5 gegen 5).....	76
2.3.12	Steigende Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 1 zum 8 gegen 8).....	77
2.3.13	Variable Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 1 zum 4 gegen 4).....	78
2.3.14	Variable Zahlenverhältnisse (vom 2 gegen 2 zum 4 gegen 4).....	79
2.3.15	Variable Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 0 zum 5 gegen 5).....	80
2.4	JAGEN UND EROBERN.....	81
2.4.1	Gegnerjagd in Zweiergruppen (2 gegen 4).....	82
2.4.2	Gegnerjagd in Dreiergruppen (3 gegen 6).....	83
2.4.3	Gegnerjagd in Wettkampfform (Passkombination).....	84
2.4.4	Balljagd in Zweiergruppen (2 gegen 2).....	85
2.4.5	Balljagd in Zweiergruppen (2 gegen 4) (1).....	86
2.4.6	Balljagd in Zweiergruppen (2 gegen 4) (2).....	87
2.4.7	Balljagd in Zweiergruppen (2 gegen 4) (3).....	88
2.4.8	Balljagd in Zweiergruppen (2 gegen 4) (4).....	89

2.4.9	Balljagd in Zweiergruppen (2 plus 2 gegen 4).....	90
2.4.10	Balljagd in Dreiergruppen (3 plus 2 gegen 5) (1).....	91
2.4.11	Balljagd in Dreiergruppen (3 plus 2 gegen 5) (2).....	92
2.4.12	Balljagd in Dreiergruppen (3 plus 2 gegen 5) (3).....	93
2.4.13	Balljagd in Dreiergruppen (3 gegen 6).....	94
2.4.14	Balljagd in Vierergruppen (4 gegen 8).....	95
2.4.15	Balljagd in Vierergruppen (steigende Gegnerzahlen).....	96
2.4.16	Balljagd (vom 1 gegen 4 zum 2 gegen 4 zum 2 gegen 6).....	97
2.5	KOGNITION UND WAHRNEHMUNG	98
2.5.1	Einfaches Fangspiel (1 gegen 3).....	99
2.5.2	Komplexes Fangspiel (1 gegen 1 gegen 1).....	100
2.5.3	Einfacher Laufwettkampf (1 gegen 1).....	101
2.5.4	Komplexer Laufwettkampf (2 gegen 2 gegen 2 gegen 2).....	102
2.5.5	Einfacher Ballwettkampf (1 gegen 1).....	103
2.5.6	Individuelles Wahrnehmen (Ballmitnahme).....	104
2.5.7	Individuelles Wahrnehmen (Aufdrehen).....	105
2.5.8	Teamwettkampf (einfaches Dribbling)	106
2.5.9	Teamwettkampf (einfaches Passspiel).....	107
2.5.10	Teamwettkampf (freies Dribbling).....	108
2.5.11	Teamwettkampf (freies Passspiel).....	109
2.5.12	Teamwettkampf (komplexes Passspiel).....	110
2.5.13	Spielform (2 gegen 3).....	111
2.5.14	Spielform (5 gegen 5).....	112
2.6	VORORIENTIERUNG UND SCHULTERBLICK.....	113
2.6.1	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (Passspiel und Ballverarbeitung).....	114
2.6.2	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (Fußballtennis)	115
2.6.3	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (einfache Passfolge).....	116
2.6.4	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (komplexe Passfolge).....	117
2.6.5	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (doppelte Passfolge)	118
2.6.6	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (freies Passspiel).....	119
2.6.7	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (freies Passspiel auf Linien)	120
2.6.8	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (freies Passspiel auf Zonen).....	121
2.6.9	Spielform (doppeltes 1 gegen 1)	122
2.6.10	Spielform (3 gegen 3).....	123
2.6.11	Spielform (3 gegen 3 plus 3).....	124
2.6.12	Spielform (4 gegen 4).....	125
2.6.13	Spielform (4 gegen 4 plus 2) (1).....	126
2.6.14	Spielform (4 gegen 4 plus 2) (2).....	127

3	SPIELFORMEN.....	128
3.1	TECHNIKEINSTIEG UND VARIANTEN IM SPIELSTART.....	129
3.1.1	Doppeltes 2 gegen 1 nach Passkombination (1).....	130
3.1.2	Doppeltes 2 gegen 1 nach Passkombination (2).....	131
3.1.3	Doppeltes 2 gegen 1 und 3 gegen 3 nach Passkombinationen und Torschuss.....	132
3.1.4	2 gegen 2 nach Passspiel und Ballmitnahme.....	133
3.1.5	2 gegen 2 nach Dribbling und Passspiel.....	134
3.1.6	2 gegen 2 nach Dribbling und Abschluss.....	135
3.1.7	2 gegen 2 nach Torschussfolge.....	136
3.1.8	2 gegen 2 nach Passkombination und Torschuss (1).....	137
3.1.9	2 gegen 2 nach Passkombination und Torschuss (2).....	138
3.1.10	2 gegen 2 nach Passkombination und Torschuss (3).....	139
3.1.11	2 gegen 2 nach Passkombination und Torschuss (4).....	140
3.1.12	3 gegen 3 nach Passkombination (1).....	141
3.1.13	3 gegen 3 nach Passkombination (2).....	142
3.1.14	3 gegen 3 nach Dribbling und Passspiel.....	143
3.1.15	3 gegen 3 nach Torschussfolge (1).....	144
3.1.16	3 gegen 3 nach Torschussfolge (2).....	145
3.1.17	3 gegen 3 nach Passkombination und Torschuss (1).....	146
3.1.18	3 gegen 3 nach Passkombination und Torschuss (2).....	147
3.1.19	3 gegen 3 nach Passkombination und Torschuss (3).....	148
3.1.20	4 gegen 3 und 4 gegen 4 nach Torschussfolge.....	149
3.1.21	4 gegen 4 nach Passkombination und Torschuss.....	150
3.1.22	4 gegen 4 nach Passspiel und Ballmitnahme.....	151
3.1.23	4 gegen 4 nach Passkombination und Torschuss.....	152
3.1.24	3 gegen 3 nach Passkombination und Torschuss.....	153
3.1.25	5 gegen 5 nach freier Passkombination.....	154
3.2	RONDOS UND BALLBESITZ.....	155
3.2.1	Einfacher Felderwechsel.....	156
3.2.2	Einfacher Felderwechsel (Laufwege).....	157
3.2.3	Einfacher Felderwechsel (Wettkampf).....	158
3.2.4	Einfacher Felderwechsel (Außenspieler).....	159
3.2.5	Komplexer Felderwechsel (Chaos).....	160
3.2.6	Komplexer Felderwechsel (Wettkampf).....	161
3.2.7	Balljagd im 2 gegen 4.....	162
3.2.8	Zonenspiel im 2 plus 2 gegen 2 (Hexagon).....	163
3.2.9	Zonenspiel im 4 gegen 2 (Punktejagd).....	164
3.2.10	Zonenspiel im 4 gegen 2 (Spiel über den Außenspieler).....	165

3.2.11	Zonenspiel im 4 gegen 2 (Spiel über das Zentrum).....	166
3.2.12	Zonenspiel im 4 gegen 2 (Spielverlagerung).....	167
3.2.13	Zonenspiel im wechselnden 4 gegen 2 (Spielverlagerung).....	168
3.2.14	Zonenspiel im 4 gegen 2 plus 2 (Spiel durch das Zentrum).....	169
3.2.15	Zonenspiel im 4 gegen 2 plus 2 (Umschalten).....	170
3.2.16	Zonenspiel im 4 gegen 2 plus 2 (Spiel in die Tiefe).....	171
3.2.17	Zonenspiel im 4 gegen 2 plus 2 auf 4 (Schnittstellen).....	172
3.2.18	Zonenspiel mit Außenspielern im 4 gegen 2 plus 2 auf 4 (Schnittstellen).....	173
3.2.19	Zonenspiel im 4 gegen 2 plus 2 auf 4 (Störspieler).....	174
3.2.20	Zonenspiel im 4 gegen 2 über 2 auf 2 (Spiel in die Tiefe).....	175
3.3	BALLZIRKULATION UND SPIELFLUSS.....	176
3.3.1	3 gegen 3 plus 4 (Einbezug der Zentrumsplayer).....	177
3.3.2	3 plus 4 gegen 3 plus 4 (Positionswechsel der Außenspieler).....	178
3.3.3	4 plus 2 gegen 4 plus 2 (Torhüter im Zentrum).....	179
3.3.4	5 gegen 5 (Torhüter im Zentrum).....	180
3.3.5	2 gegen 2 plus 4 (Außenspieler mit Abschluss).....	181
3.3.6	2 plus 2 gegen 2 plus 2 (Außenspieler mit Abschluss).....	182
3.3.7	3 plus 4 gegen 3 plus 4 (Außenspieler mit Torabschluss).....	183
3.3.8	4 gegen 4 plus 4 (Wandspieler mit Torabschluss).....	184
3.3.9	4 gegen 4 plus 2 auf 4 (Zonenspiel mit Torabschluss).....	185
3.3.10	Gestaffeltes 4 gegen 4 plus 4 (Zonenspiel auf Ballhalten).....	186
3.3.11	Gestaffeltes 5 gegen 5 (Zonenspiel auf Ballhalten).....	187
3.3.12	Gestaffeltes 6 gegen 6 (Zonenspiel auf Ballhalten).....	188
3.4	FARBENSPIELE UND PARTEISPIELE.....	189
3.4.1	2 plus 4 gegen 4 (Freilaufen).....	190
3.4.2	Doppeltes 3 gegen 3 (Torejagd).....	191
3.4.3	Doppeltes 3 gegen 3 plus 4 (Chaos).....	192
3.4.4	Vom doppelten 3 gegen 3 zum 6 gegen 6 (Umschalten und Orientieren).....	193
3.4.5	4 gegen 4 plus 4 (Spiel über den Dritten).....	194
3.4.6	4 gegen 4 plus 4 (Torhüter im Zentrum).....	195
3.4.7	4 gegen 4 plus 4 (Zonenspiel) (1).....	196
3.4.8	4 gegen 4 plus 4 (Zonenspiel) (2).....	197
3.4.9	5 gegen 5 plus 5 (Verdichten und Auffächern) (1).....	198
3.4.10	5 gegen 5 plus 5 (Verdichten und Auffächern) (2).....	199
3.4.11	5 gegen 5 plus 5 (Spielverlagerung über den Torhüter).....	200
3.4.12	Doppeltes 5 gegen 3 auf 2 (Umschalten nach Balleroberung).....	201
3.4.13	6 gegen 6 plus 6 (Kontaktrhythmus).....	202
3.4.14	6 gegen 6 plus 6 (Außenspieler).....	203

3.4.15	6 gegen 6 plus 6 (Verdichten und Auffächern)	204
3.4.16	6 gegen 6 plus 6 (Zonenspiel)	205
3.4.17	Variables 6 gegen 6 (Technikeinstieg)	206
3.4.18	Variable Zahlenverhältnisse (Gleichzahl, Überzahl und Unterzahl)	207
3.5	ZIELRÄUME UND ZIELZONEN	208
3.5.1	6 gegen 6 (Raumverhalten)	209
3.5.2	4 gegen 4 plus 1 (Spiel über das Zentrum)	210
3.5.3	6 gegen 6 plus 1 (Spiel über das Zentrum) (1)	211
3.5.4	6 gegen 6 plus 1 (Spiel über das Zentrum) (2)	212
3.5.5	4 gegen 4 plus 2 (das Zentrum bespielen)	213
3.5.6	6 gegen 6 (das Zentrum bespielen) (1)	214
3.5.7	6 gegen 6 (das Zentrum bespielen) (2)	215
3.5.8	6 gegen 6 (das Zentrum bespielen) (3)	216
3.5.9	6 gegen 6 (die Halbräume bespielen)	217
3.5.10	5 gegen 5 plus 1 (Geräte bespielen) (1)	218
3.5.11	4 gegen 4 plus 1 (Geräte bespielen) (2)	219
3.5.12	4 gegen 4 plus 2 (Zielräume)	220
3.5.13	4 gegen 4 plus 2 (Minitore)	221
3.5.14	3 gegen 3 (Zielräume und Minitore)	222
3.5.15	6 gegen 6 (Zielräume und Minitore)	223
3.5.16	4 gegen 4 plus 2 (Zielräume und Großtore)	224
3.5.17	5 gegen 5 plus 1 (Zielräume und Großtore)	225
3.5.18	4 gegen 4 (komplexes Zonenspiel)	226
3.5.19	4 gegen 4 (komplexes Zonenspiel)	227
3.5.20	4 gegen 4 plus 2 (komplexes Zonenspiel)	228
3.5.21	4 plus 2 gegen 4 plus 2 (komplexes Zonenspiel)	229
3.5.22	6 gegen 6 (komplexes Zonenspiel)	230
3.5.23	6 gegen 6 (komplexes Zonenspiel)	231
3.5.24	Variables 6 gegen 6 plus 6 (komplexes Zonenspiel)	232
3.6	SCHNITTSTELLEN UND VERTIKALSPIEL	234
3.6.1	Freies Passspiel (Linienpässe)	235
3.6.2	4 gegen 4 (Linienpässe)	236
3.6.3	4 gegen 4 auf Minitore (fortlaufende Spielrichtung)	237
3.6.4	5 gegen 5 auf Minitore (wechselnde Spielrichtung)	238
3.6.5	4 gegen 4 auf Minitore (variable Spielrichtung)	239
3.6.6	6 gegen 6 auf Großtore (wechselnde Spielrichtung)	240
3.6.7	4 gegen 4 plus 4 (Zentrumspieler)	241
3.6.8	4 gegen 4 plus 5 (Zentrumspieler)	242

3.6.9	4 gegen 4 (Schnittstellenpässe).....	243
3.6.10	5 gegen 5 (Schnittstellenpässe).....	244
3.6.11	4 gegen 4 plus 4 (Spielverlagerung).....	245
3.6.12	5 gegen 5 (Schnittstellenpässe und Spielverlagerung).....	246
3.6.13	4 plus 4 gegen 3 (Schnittstellenpässe und Torabschluss).....	247
3.6.14	3 gegen 3 plus 2 (tiefe Anspieler).....	248
3.6.15	4 gegen 4 (tiefe Anspieler).....	249
3.6.16	4 gegen 4 plus 4 (tiefe Anspieler).....	250
3.6.17	5 gegen 3 plus 2 (Spiel in die Tiefe nach Umschalten).....	251
3.6.18	4 gegen 4 plus 2 (Spiel durch das Zentrum).....	252
3.6.19	5 gegen 5 (Spiel durch das Zentrum).....	253
3.6.20	4 plus 2 gegen 4 plus 2 (Spiel durch das Zentrum).....	254
3.6.21	4 gegen 4 plus 4 (Spiel über außen).....	255
3.6.22	4 gegen 4 (Spiel über außen).....	256
3.6.23	4 gegen 4 (Handball).....	257
3.6.24	5 gegen 5 (Frisbee).....	258
3.7	HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT UND SPIELFÄHIGKEIT.....	259
3.7.1	4 gegen 4 (Linien) (1).....	260
3.7.2	4 gegen 4 (Linien) (2).....	261
3.7.3	4 gegen 4 (Linien und Zonen) (1).....	262
3.7.4	4 gegen 4 (Linien und Zonen) (2).....	263
3.7.5	4 gegen 4 plus 2 (Zonen und Felder).....	264
3.7.6	4 gegen 4 plus 4 (Zentrumspieler) (1).....	265
3.7.7	4 gegen 4 plus 5 (Zentrumspieler) (2).....	266
3.7.8	4 plus 2 gegen 4 plus 2 (Zentrumspieler).....	267
3.7.9	4 plus 2 gegen 4 plus 2 (Zentrumspieler).....	268
3.7.10	4 plus 3 gegen 4 plus 3 (Außenspieler).....	269
3.7.11	5 gegen 5 (Außenzonen).....	270
3.7.12	Vom 2 gegen 2 plus 2 zum doppelten 4 gegen 2.....	271
3.7.13	Vom 3 gegen 3 plus 1 zum 5 gegen 5 plus 1.....	272
3.7.14	Vom 3 plus 4 gegen 3 plus 4 zum 7 gegen 7.....	273
3.7.15	Vom 4 gegen 4 zum 4 plus 1 gegen 4.....	274
3.7.16	Vom 5 gegen 3 zum 5 gegen 5.....	275
3.7.17	Vom 5 gegen 3 zum 8 gegen 5.....	276
3.7.18	Vom vierfachen 2 gegen 1 zum 6 gegen 6.....	277
3.8	SPIELIDEEN UND REGELVARIANTEN.....	278
3.8.1	Schnelle Spielfortsetzung.....	279
3.8.2	Spielertausch (1).....	279

3.8.3	Spielertausch (2)	279
3.8.4	Rückpassregel	280
3.8.5	Ballbesitz vs. Torejagd	280
3.8.6	Spezialaufgaben	280
3.8.7	Teamtasch	281
3.8.8	Teamwechsel	281
3.8.9	Kopfball	281
3.8.10	Netzball	282
3.8.11	Passspiel vs. Zentrum	282
3.8.12	Dribbling vs. Zentrum	282
3.8.13	Zahlenverhältnisse (1)	283
3.8.14	Zahlenverhältnisse (2)	283
3.8.15	Zahlenverhältnisse (3)	283
3.8.16	Spielwechsel	284
3.8.17	Hindernisse	284
3.8.18	Bewegungsaufgaben	284
3.8.19	Koordinationsreifen (1)	285
3.8.20	Koordinationsreifen (2)	285
3.8.21	Koordinationsstangen	285
3.8.22	Zielschießen	286
3.8.23	Geräte bespielen (1)	286
3.8.24	Geräte bespielen (2)	286
3.8.25	Handball vs. Fußball (1)	287
3.8.26	Handball vs. Fußball (2)	287
3.8.27	Ballsuche vs. Balldiebstahl	287
3.8.28	Überzahl Fangspiel (1)	288
3.8.29	Überzahl Fangspiel (2)	288
3.8.30	Überzahl Fangspiel (3)	288
3.8.31	Chaos	289
3.8.32	Torwechsel	289
3.8.33	Gestaffelte Tore	289
3.8.34	Hexagonspielform (1)	290
3.8.35	Hexagonspielform (2)	290
3.8.36	Hexagonspielform (3)	290
3.9	SPIELFELDER UND ZONENREGELN	291
3.9.1	Hexagon (1)	292
3.9.2	Hexagon (2)	292
3.9.3	Hexagon (3)	292

3.9.4	Punktejagd (1).....	293
3.9.5	Punktejagd (2).....	293
3.9.6	Punktejagd (3).....	293
3.9.7	Spiel in die Tiefe (1).....	294
3.9.8	Spiel in die Tiefe (2).....	294
3.9.9	Zeitlimit.....	294
3.9.10	Spielnahe Zonen (1).....	295
3.9.11	Spielnahe Zonen (2).....	295
3.9.12	Spielnahe Zonen (3).....	295
3.9.13	Spiel über Außenspieler (1).....	296
3.9.14	Spiel über Außenspieler (2).....	296
3.9.15	Spiel über Außenspieler (3).....	296
4	WETTKAMPFFORMEN.....	298
4.1	1 GEGEN 1.....	299
4.1.1	1 gegen 1 nach Laufweg.....	300
4.1.2	1 gegen 1 nach Dribbling (1).....	301
4.1.3	1 gegen 1 nach Dribbling (2).....	302
4.1.4	1 gegen 1 nach Laufweg und Dribbling (1).....	303
4.1.5	1 gegen 1 nach Laufweg und Dribbling (2).....	304
4.1.6	1 gegen 1 nach Passfolge.....	305
4.1.7	Doppeltes 1 gegen 1 nach Passfolge.....	306
4.1.8	1 gegen 1 (Tempodribbling).....	307
4.1.9	1 gegen 1 (Liniendribbling) (1).....	308
4.1.10	1 gegen 1 (Liniendribbling) (2).....	309
4.1.11	Doppeltes 1 gegen 1 (Zonendribbling) (1).....	310
4.1.12	Doppeltes 1 gegen 1 (Zonendribbling) (2).....	311
4.1.13	1 gegen 1 (Umschalten).....	312
4.1.14	1 gegen 1 (Torejagd).....	313
4.1.15	1 gegen 1 nach Technikeinstieg und Umschalten (1).....	314
4.1.16	1 gegen 1 nach Technikeinstieg und Umschalten (2).....	315
4.1.17	Doppeltes 1 gegen 1 nach Technikeinstieg.....	316
4.1.18	Vom 1 gegen 1 zum 1 gegen 1 plus 2 nach Passfolge und Torschuss.....	317
4.2	2 GEGEN 2.....	318
4.2.1	2 gegen 2 (Technikeinstieg) (1).....	319
4.2.2	2 gegen 2 (Technikeinstieg) (2).....	320
4.2.3	2 gegen 2 (Technikeinstieg) (3).....	321
4.2.4	2 gegen 2 (Technikeinstieg) (4).....	322
4.2.5	2 gegen 2 (Umschalten) (1).....	323

4.2.6	2 gegen 2 (Umschalten) (2)	324
4.2.7	2 gegen 2 (Umschalten) (3)	325
4.2.8	2 gegen 2 (Torejagd)	326
4.2.9	Variables 2 gegen 2 (Torejagd)	327
4.2.10	Doppeltes 2 gegen 2 (Spiel auf Zeit)	328
4.2.11	Doppeltes 2 gegen 2 (Chaos)	329
4.2.12	Variables 2 gegen 2 (Chaos)	330
4.2.13	2 gegen 2 plus 1 (Zonenspiel)	331
4.2.14	2 gegen 2 plus 2 (Außenzonen)	332
4.3	TEAM GEGEN TEAM	333
4.3.1	Fangspiel	334
4.3.2	Laufwettkampf	335
4.3.3	Bewegungswettkampf	336
4.3.4	Koordinationswettkampf	337
4.3.5	Laufstaffel	338
4.3.6	Passstaffel	339
4.3.7	Dribbling (Anschlussaktion)	340
4.3.8	Aufdrehen (Anschlussaktion)	341
4.3.9	Passfolge (Bewegungsaufgabe)	342
4.3.10	Passfolge (Anschlussaktion)	343
4.3.11	Passfolge (Absetzen)	344
4.3.12	Passfolge (Spiel über den Dritten)	345
4.3.13	Freies Passspiel (Bewegungsaufgaben)	346
4.3.14	Freies Passspiel (Anschlussaktion)	347
4.3.15	Freies Passspiel (Geräte und Räume bespielen)	348
4.3.16	Jonglage (Abschluss)	349
4.3.17	Jonglage (Fußballtennis)	350
4.3.18	Flanken	351
4.3.19	Kopfball	352
4.3.20	Torschuss	353
4.3.21	1 gegen 1	354
4.3.22	2 gegen 2	355
4.3.23	Doppeltes 2 gegen 2	356
4.3.24	4 plus 1 gegen 4 plus 1	357
4.3.25	Steigende Zahlenverhältnisse	358
5	ATHLETIKTRAINING	360
5.1	AKTIVIERUNG	361
5.1.1	Standard	362
5.1.2	Minibands	364

5.2	KORREKTURÜBUNGEN	367
5.2.1	Atmung	368
5.2.2	Mobilität der Hüfte	369
5.2.3	Mobilität der Brustwirbelsäule	370
5.2.4	Stabilität der Körpermitte	371
5.3	SELBSTMASSAGE	372
5.3.1	Ball	373
5.3.2	Rolle	374
5.4	SLINGTRAINING	375
5.4.1	Rumpf	376
5.4.2	Hüftdominanz	379
5.4.3	Kniedominanz	380
5.4.4	Brust und Schulter	382
5.4.5	Rücken	383
6	KREATIVE COACHINGTIPPS	384
6.1	Trainingsplanung	385
6.2	Baldepots	386
6.3	Trainingstools	387
6.4	Trainersignale	388
6.5	Taktiktools	389
	ANHANG	390
	Bildnachweis und Danksagung	390



VORWORT



Stephan Kerber

Seit nunmehr 15 Jahre bin ich als DFB-Stützpunkt-Koordinator in Hamburg in leitender Funktion für den DFB aktiv, das DFB-Talentförderprogramm mit den sechs DFB-Stützpunkten im Hamburger Fußball-Verband umzusetzen und kann dabei auf eine tolle, engagierte Trainercrew blicken, die Spaß daran hat, trendnahe Trainingseinheiten für die Nachwuchsfußballer zu entwickeln.

Dieses Buch mit einer speziellen kreativen Note ist ein Gemeinschaftswerk des langjährigen DFB-Stützpunkttrainers Fabian Seeger (sieben Jahre am DFB-Stützpunkt Sachsenweg) und Loic Fave, der seit zwei Jahren als DFB-Stützpunkttrainer am DFB-Stützpunkt Mümmelmannsberg aktiv ist.

Für beide gilt die Zielsetzung, den talentierten Nachwuchsspielern für die zukünftigen Anforderungen des Spitzenfußballs attraktive, teils „lösungsoffene Trainingsformen“ anzubieten, die sehr komplex gestaltet sind.

Dafür wurden aus diversen Ideen und Gesprächen über die zu berücksichtigenden Elemente des akzentreichen Fußballspiels die vielen variantenreichen Spielformen konzipiert, die im Speziellen die kognitiven Ressourcen der Spieler weiterentwickeln sollen.

Es findet sich demnach in dem farbenfrohen Buch eine Vielzahl an Trainingsformen – für die gilt:

Disziplinnahen Formen mit technisch-taktischem Anspruch entwickelt zu haben, die auf geometrischen Formen basieren bzw. teils durcheinander mit gleichzeitigen Teamhandlungen funktionieren, mit und um Zielfelder, räumlich wahrnehmend und herausfordernd sind und damit für den ambitionierten, laufbereiten, anstrengungsbereiten, technisch feinen Teamspieler geeignet sind.

Um insbesondere das Vertikalspiel, die Balljagd oder das Sehen und Erkennen von Zwischenräumen und Lücken mit lernwirksamen Trainingsformen zu versehen, wurden Zeichen, Buchstaben, Zahlen und Farben bemüht, um dem Leser die Spielziele sehr anschaulich zu verdeutlichen.

Hierfür ein großes Kompliment, denn es wird, neben motivierenden und spaßvollen Trainingseinheiten für die Spieler, auch für den ausführenden Trainer eine Herausforderung darstellen, so komplex zu trainieren und Spielwitz in den Teams weiterzuentwickeln.

Dadurch dass diese Trainingsformen an den DFB-Stützpunkten oder in den HFV-Auswahlteams (in den Jahrgängen 1999-2005) ausprobiert wurden, konnte bereits abgelesen werden, wie ansprechend diese Inhalte sind. Sie führen zu mehr Sprintbereitschaft, zeigen häufigere Aktionen mit hoher Intensität, verhelfen zu schnellen und richtigen Entscheidungen und machen eine hohe Antriebsbereitschaft deutlich (tiefe Läufe, Umschaltverhalten in beide Spielrichtungen). Sie lösen qualitative technische Handlungen und, an unterschiedliche Altersklassen angepasst, viel Bewegungsfreude und Spaß aus. Viele dieser Formen schulen auf indirekte Weise unterschiedliche Elemente des Topfußballs und schaffen den Spielern eine Vielzahl toller Erlebnisse, teils unvorhersehbare – die damit im Besonderen originell sind und auch dem Coach mitreißende Momente bescheren.

Als Fortsetzung zu Fabian Seegers erstem Buch *Spielnahes Fußballtraining* ist dieses Buch eine Weiterentwicklung der vielen Ideen und eine tolle Übersetzung der Spielanforderungen des heutigen Spitzenfußballs in ambitionierte Trainingsformen.

Ich wünsche den Autoren des Buches und damit auch unserer gemeinsamen Arbeit, dass diese Inhalte Flügel bekommen und zu einer zielgerichteten Anwendung gelangen.

Viel Spaß dabei!

Stephan Kerber



1 EINLEITUNG UND EINORDNUNG

Das vorliegende Buch gilt als Nachfolgewerk zum 2016 erschienenen Buch *Spielnahes Fußballtraining – 350 Trainingsformen für alle Altersstufen* und knüpft inhaltlich und qualitativ am Vorgänger an. Im *Spielnahen Fußballtraining* stehen grundlegende Trainingsinhalte wie Passspiel, Dribbling, Torschuss, Finten, Jonglage und Zweikampfführung im Vordergrund. Zudem wurden weiterführende Themenschwerpunkte wie Umschalten und Reagieren, Chaos und Aktion, Varianten im Spielstart, aktives Verteidigen, Turnierformen, taktische Spielformen und Athletik behandelt. Diese umfangreiche Sammlung orientiert sich dabei praxisnah an einem spielgemäßen Trainingsansatz. Die spielnahe Konzeption ist durch möglichst unmittelbare Abbildung des tatsächlichen Wettkampfgeschehens gekennzeichnet und fordert entsprechend spielnahe Techniken und Taktiken ab. Die englische Übersetzung trägt den Titel *The Soccer Games and Drills Compendium – 350 smart and practical games to form intelligent players – for all levels*. Mit dem vorliegenden Buch *Kreatives Fußballtraining – 350 Trainingsformen für ambitionierte Leistungsstufen* setzen die Autoren den spielnahen Trainingsansatz fort und differenzieren die grundlegenden und klassischen Trainingsschwerpunkte. Des Weiteren werden moderne, innovative und neuartige Trainingsthemen entwickelt. Neben den technisch-taktischen Grundlagen aus den Bereichen Passspiel, Ballverarbeitung, Torschuss, Zweikampfführung, Umschaltverhalten, Jagen, Erobern, Ballbesitz, Ballzirkulation oder Spielfluss stehen nun auch kreative und ideenreiche Inhalte aus den Bereichen Kognition, Wahrnehmung, Vororientierung, Schulterblick, Farbenspiele, Schnittstellenspiel, Rondos, Zielräume, Handlungsschnelligkeit und Spielfähigkeit im Fokus. Die Fokussierung auf Kreativität berührt Spieler und Trainer gleichermaßen. Zum einen hilft die in diesem Buch vorgestellte Fülle an lösungsoffenen Trainingsreizen mit zahlreichen Handlungsoptionen und Verhaltensalternativen bei der Entwicklung von kreativen Spielern mit hoher Spielfähigkeit. Auf der anderen Seite soll der Trainerblick auf innovative Trainingsansätze abseits des Standards gerichtet werden. Die vorgestellten Trainingsformen und Denkanstöße lassen auf Trainerebene neue Möglichkeiten für eine entsprechend kreative und freudbetonte Trainingskonzipierung entstehen.

1.1 ERKLÄRUNG UND HANDHABUNG

Das vorliegende Buch verzichtet absichtlich auf die Angabe von starren Feldgrößen, konkreten Distanzen oder feststehenden Entfernungen und unterstreicht damit die Kreativität hinsichtlich der Durchführung auf dem Trainingsplatz. Auch die aufgeführten Zahlenverhältnisse, Teamgrößen und Spielerzahlen gelten exemplarisch und sind variabel zu interpretieren. Im Rahmen der Umsetzung mit der eigenen Trainingsgruppe soll dem ausführenden Trainer ein inhaltlicher Rahmen als Orientierungsgröße gegeben werden, ohne bestimmte Freiräume und Potenziale der Ausgestaltung zu beschneiden. Der handelnde Trainer soll die Möglichkeit behalten, das tatsächliche Leistungsvermögen, den altersbedingten Entwicklungsstand oder das aktuelle Niveau der eigenen Trainingsgruppe zu berücksichtigen und die vorgestellten Trainingsformen auf die spezifische Trainingssituation anzupassen und optimal auszugestalten. Um die einzelnen Trainingsformen für die aktuellen Bedürfnisse der Trainingsgruppe aufgabenorientiert zu vereinfachen, zu erschweren oder inhaltlich auszurichten, hilft, neben grundlegenden Trainingsprinzipien, das spezielle Handwerkszeug des Trainers. Das Handwerkszeug des Trainers bezieht sich dabei auf den Umgang mit Spielfeldgrößen und Zonenmaßen, Distanzen und Strecken, Torgrößen und Toranzahl, Teamgrößen, Spieleranzahl und Zahlenverhältnissen, akustischen und visuellen Trainersignalen oder die Festlegung von Regelwerk und spezifischen Provokationsregeln. Neben dem unmittelbaren Einfluss auf die inhaltliche Ausrichtung der Trainingsformen werden durch das zuvor skizzierte Handwerkszeug des Trainers verschiedenste Trainingsaspekte, wie beispielsweise Intensität und Belastungsgrad, Konzentration und Aufmerksamkeit, Aufgabenqualität in Bezug auf Über- oder Unterforderung, Umschaltmomente und Umschaltsituationen, Über- und Unterzahlsituationen, oder Präzisions-, Gegner-, Zeit- und Raumdruck beeinflusst und festgelegt. So hat die Vergrößerung des Spielfeldes beispielsweise vermehrte Laufarbeit, weniger Gegnerdruck, längere Handlungszeiträume, weiträumigeres Spiel, weniger Ballaktionen und entsprechende Ausdauerfokussierung zur Folge und entgegengesetzt die Verkleinerung des Spielfeldes mehr Ballkontakte, vermehrte Zweikampfführung, erhöhten Zeitdruck bei Ballbesitz, häufigere Pressingsituationen, Intensitätssteigerungen und vermehrte Schnelligkeitsaktionen zur Folge. Durch Erhöhung der Toranzahl können Spielverlagerungen provoziert werden oder Aspekte wie die Raumorientierung und das periphere Sehen angesteuert werden. Im Gegensatz spricht die Verkleinerung eines Tors vermehrt Konzentration, Präzision oder detaillierte Techniken an. Des Weiteren hat die Vergrößerung der Tore direkten Einfluss auf die Trefferquote oder Erfolgserlebnisse und entsprechend motivationale Auswirkungen. Exemplarisch sei auch der Einsatz verschiedenartiger Spielgeräte mit Auswirkungen auf Antizipation, Angst, Konzentration, Ballbehandlung, Schussstärke, Kraft, Freilaufverhalten oder Ballkontrolle genannt. Durch den beabsichtigten Verzicht auf starre Festlegung bezüglich Durchführung der in diesem Buch vorgestellten Trainingsformen wird versucht, den kreativen und variablen Trainingsansatz auch auf der Trainerebene zu transportieren.





2 TRAININGSFORMEN

Der Themenkomplex *Trainingsformen* beinhaltet unterschiedlichste Themenschwerpunkte und versucht, verschiedene Trainingsinhalte zu kombinieren und möglichst komplex und ganzheitlich abzubilden. Dabei wird sich auch definitorisch vom klassischen Begriff *Übungsform* gelöst. Inhaltlich wird das isolierte Training einzelner Trainingsinhalte von einem komplexeren Training mit mehreren Elementen und weiterführenden Inhalten abgelöst. Der Begriff *Trainingsform* versucht demnach, die anvisierte Spielnähe, die gesteigerte Komplexität und die erhöhten Anforderungen zu beschreiben. Die *Trainingsformen* umfassen Elemente wie Üben, Anwenden, Spielen und Wettkämpfen.

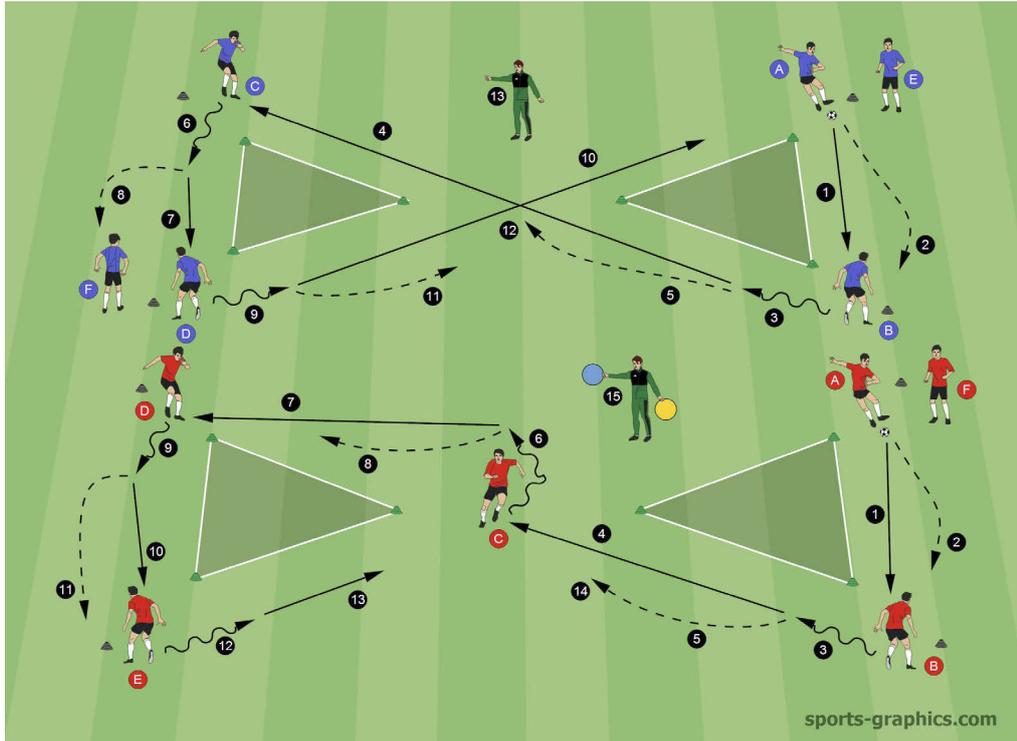
PASSSPIEL
BALLVERARBEITUNG WAHRNEHMUNG
TORSCHUSS VERWERTEN JAGEN
VORORIENTIERUNG EROBERN KOGNITION
SCHULTERBLICK ZWEIKÄMPFE
UMSCHALTEN

2.1 PASSSPIEL UND BALLVERARBEITUNG

Der Themenschwerpunkt *Passspiel und Ballverarbeitung* beinhaltet Trainingsformen zur Verbesserung von Pass- und Ballverarbeitungstechniken. Der Fokus wird dabei auf die variantenreiche, variable und situationsangemessene Technikausführung gerichtet. Die Passtechnik steht im Zentrum und erfolgt optimal mit fester Fußgelenkhaltung, durchschwingendem Passbein und unter hoher Körperspannung. Die Pässe sollen möglichst präzise, zielgerichtet, druckvoll und über verschiedene Distanzen ausgeführt werden. Weiterführend wird die Wahrnehmung auf das Erkennen von Passoptionen und die Ausnutzung von Passlücken gelenkt. In Vorbereitung auf einen Passempfang sind Auftaktbewegungen gefordert, die eine fokussierte Ballerwartungshaltung und offene Spielstellung begünstigen. Auf möglichst saubere Ballannahmen und Ballmitnahmen folgen Anschlussaktionen, die auf Positionswechsel und das Anlaufen und Freiziehen von Räumen ausgerichtet sind. Die Trainingsformen beinhalten neben dem freien Passen mit Handlungsalternativen auch vorgegebene Passfolgen mit festen Laufwegen. Dabei wird eine hohe Anzahl an Wiederholungen und das Training der Beidfüßigkeit angestrebt. Die Organisation, Durchführung und Variation wird mithilfe von Zielzonen, Markierungsstangen, Störspielern, Spielrichtungsänderungen und der Vorgabe von verschiedenen Ballkontaktzahlen gesteuert.

AUTOMATISIEREN
BALLERWARTUNGSHALTUNG WIEDERHOLEN
LAUFWEGE PASSFOLGEN
EINSCHLEIFEN FINTEN POSITIONSWECHSEL
ANSCHLUSSAKTIONEN AUFTAKTBEWEGUNGEN
STÖRSPIELER TRAINERSIGNALE
OFFENE STELLUNG DRUCKPÄSSE
BEIDFÜßIGKEIT BALLMITNAHMEN
KOMMANDOS PRÄZISION

2.1.1 Passfolge (Reagieren)

**Durchführung**

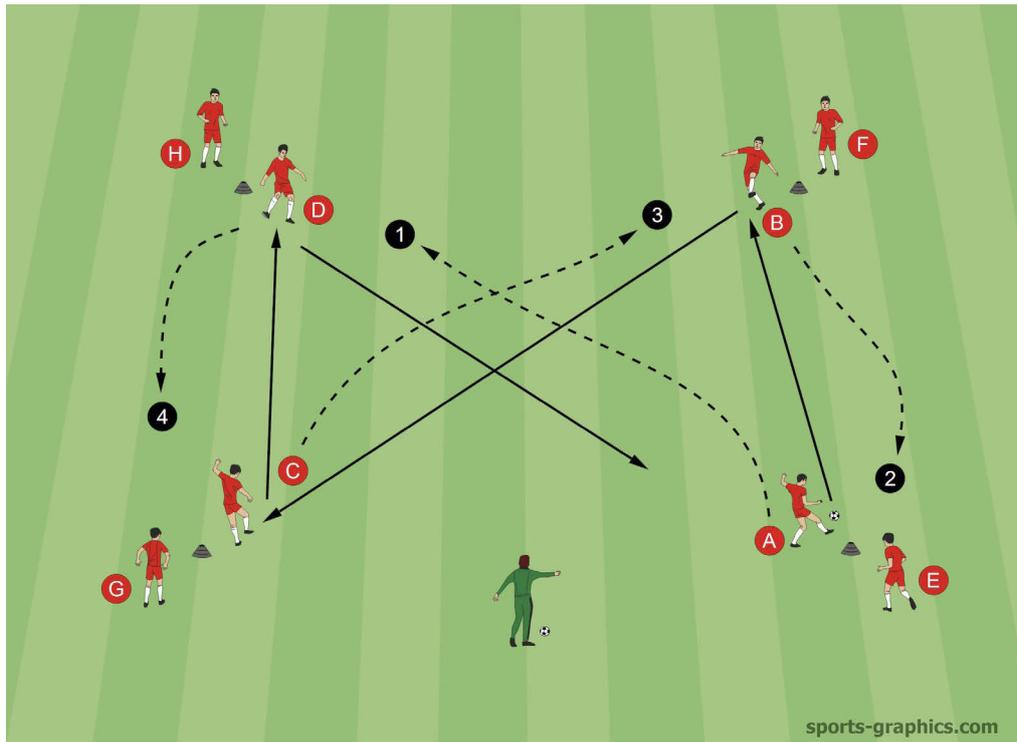
Im Folgenden werden zwei Passabfolgen beschrieben (vgl. Team BLAU und Team ROT). Die Spieler lassen jeweils einen Ball um zwei kleine Felder zirkulieren.

Variante „Durchlassen“ (vgl. Team BLAU) und Variante „Aufdrehen“ (vgl. Team ROT)

Variante „Durchlassen“: Spieler A passt zu Spieler B (vgl. 1) und übernimmt dessen Position (vgl. 2). Spieler B verarbeitet in Spielrichtung (vgl. 3) und passt diagonal und tief zwischen den beiden Feldern zu Spieler C (vgl. 4). Im Anschluss läuft Spieler B in das Zentrum (vgl. 5) und bleibt in der Mitte der beiden Felder stehen. Spieler C verarbeitet in Spielrichtung (vgl. 6), passt zu Spieler D (vgl. 7) und übernimmt dessen Position (vgl. 8). Spieler D verarbeitet in Spielrichtung (vgl. 9) und passt diagonal und tief zwischen den beiden Feldern zu Spieler E (vgl. 10). Der zuvor in das Zentrum gelaufene Spieler B lässt den Pass (vgl. 10) dicht am eigenen Körper vorbei oder als Tunnel zwischen den Beinen hindurch zu Spieler E laufen, um direkt, nachdem ihn der Ball passiert hat, auf seine neue Position C zu laufen. Spieler D läuft in das Zentrum und wartet dort auf den diagonalen Pass von Spieler A zu Spieler B. Der Trainer hat die Möglichkeit, durch ein zuvor festgelegtes Trainersignal (vgl. 12) die Spielrichtung zu ändern.

Variante „Aufdrehen“: Spieler A passt zu Spieler B (vgl. 1) und übernimmt dessen Position (vgl. 2). Spieler B verarbeitet in Spielrichtung (vgl. 3), passt diagonal auf den im Zentrum positionierten Spieler C (vgl. 4) und nimmt dessen Position im Zentrum ein (vgl. 5). Der zentrale Spieler C verarbeitet und dreht sich in Spielrichtung (vgl. 6), um auf Spieler D zu spielen (vgl. 7) und im Anschluss dessen Position einzunehmen (vgl. 8). Spieler D verarbeitet in Spielrichtung (vgl. 9), passt zu Spieler E (vgl. 10) und übernimmt dessen Position (vgl. 11). Spieler E verarbeitet in Spielrichtung (vgl. 12) und spielt (vgl. 13) auf den mittlerweile im Zentrum positionierten Spieler B (vgl. 14), der die Passfolge über Spieler F, wie beschrieben, fortsetzt. Der Trainer hat durch ein Trainersignal während der Pässe in das Zentrum (vgl. 4 und 13) die Möglichkeit, die Seite der Drehung für den zentralen Spieler (vgl. 6) vorzugeben.

2.1.2 Passfolge (Positionssuche)



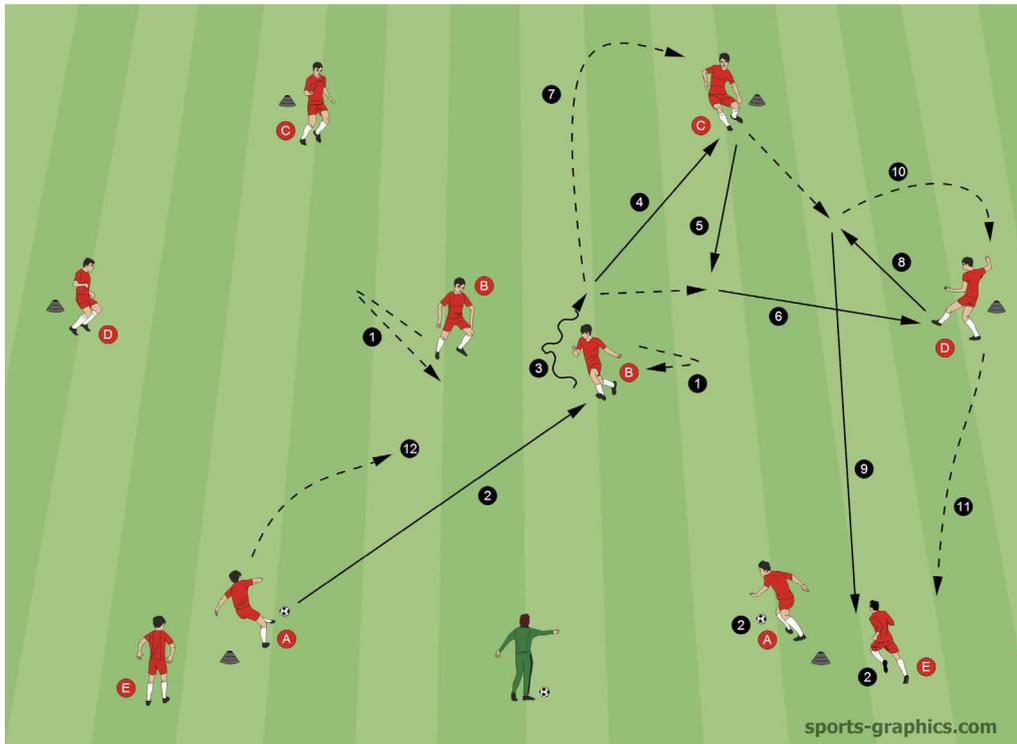
Durchführung

Die Spieler führen eine vorgegebene Passfolge aus und müssen nach jedem Pass auf eine andere Position wechseln. Der Positionswechsel erfolgt nach vorgegebenen Regeln. Die Spieler dürfen nicht auf die Position wechseln, auf die sie den eigenen Pass gespielt haben. Zudem dürfen sie nicht auf die Position wechseln, zu der der vorherige Passgeber gelaufen ist. Die Spieler sind also gezwungen, dem Passverlauf aufmerksam zu folgen und die Aktionen des vorher aktiven Spielers wahrzunehmen, um die eigene Positionssuche gemäß der Vorgaben zu erfüllen. Spieler A passt zu Spieler B, Spieler B passt zu Spieler C, Spieler C passt zu Spieler D und Spieler D passt zurück zur Ausgangsposition auf Spieler E. Die Passfolge setzt sich endlos über die Spieler E, F, G und H und erneut zur Ausgangsposition fort. Gemäß der Vorgaben zum Positionswechsel darf Spieler B nicht auf die Position G und nicht auf die Position H wechseln (vgl. 2). Spieler C darf nicht auf die Position H und nicht auf die Position E wechseln (vgl. 3). Spieler D darf nicht auf die Position E und nicht auf die Position F wechseln (vgl. 4). Der startende Spieler A hat lediglich die Einschränkung, nicht auf die Position F zu wechseln und gibt mit seinem daraus resultierenden Laufweg (vgl. 1) die Anschlussaktion der folgenden Passempfänger vor.

Varianten

- ★ Vorgabe des Spielbeins (links/rechts).
- ★ Vorgabe der Ballkontakte (Direktes Spiel/2 Kontakte).

2.1.3 Passfolge (Aufdrehen)

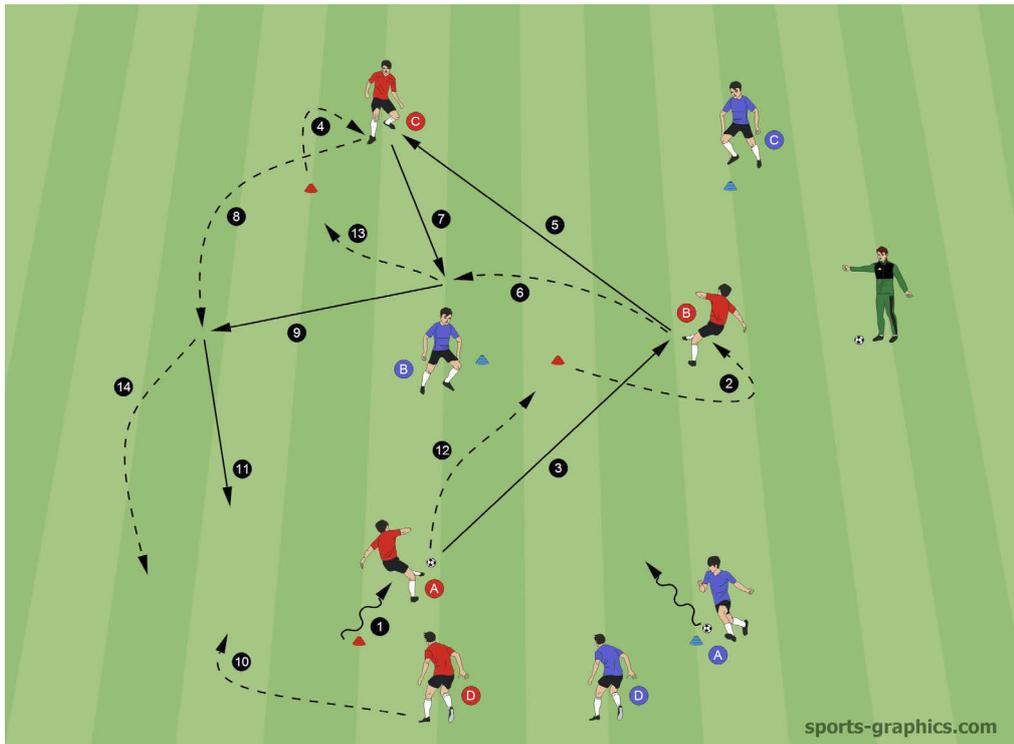
**Durchführung**

Die Spieler führen eine vorgegebene Passfolge aus und wechseln nach ihren Aktionen stets auf eine in der Passfolge anschließende Position. Dabei positionieren sich die Spieler jeweils an den Markierungshütchen. Die Startposition ist doppelt besetzt (vgl. Spieler A und E). Im Zentrum sind ebenfalls zwei Spieler positioniert, auch wenn diese zentrale Position nicht mit einem Hütchen markiert ist. Innerhalb der Passabfolge werden zwei Bälle gleichzeitig gespielt. Die im Zentrum positionierten Spieler beginnen ihre Aktionen immer mit einer Auftaktbewegung (vgl. 1). Spieler A passt den Ball in das Zentrum zu Spieler B (vgl. 2). Spieler B verarbeitet, dreht auf (vgl. 3) und passt den Ball zu Spieler C (vgl. 4). Spieler C spielt einen Rückpass zu Spieler B (vgl. 5) und Spieler B leitet auf Spieler D weiter (vgl. 6), bevor er auf Position C wechselt (vgl. 7). Spieler D spielt in den Lauf von Spieler C (vgl. 8). Spieler C spielt den Ball tief auf die Startposition zu Spieler E (vgl. 9). Spieler C wechselt auf die Position D (vgl. 10) und Spieler D wechselt auf die Startposition E (vgl. 11). Die Spieler A nehmen nach ihrem einleitenden Pass die zentrale Position B ein (vgl. 12). Sobald die Spieler E den Pass erhalten (vgl. 9), starten sie die neue Aktion (vgl. 2) auf die mittlerweile im Zentrum positionierten Spieler A.

Varianten

- ★ Vorgabe der Ballkontakte (2 Kontakte).
- ★ Vorgabe der Ballkontakte (Direktes Spiel).
- ★ Ausführung von vorgegebenen Finten vor bestimmten Pässen (vgl. 1 und 9).

2.1.5 Passfolge (Freilaufen)

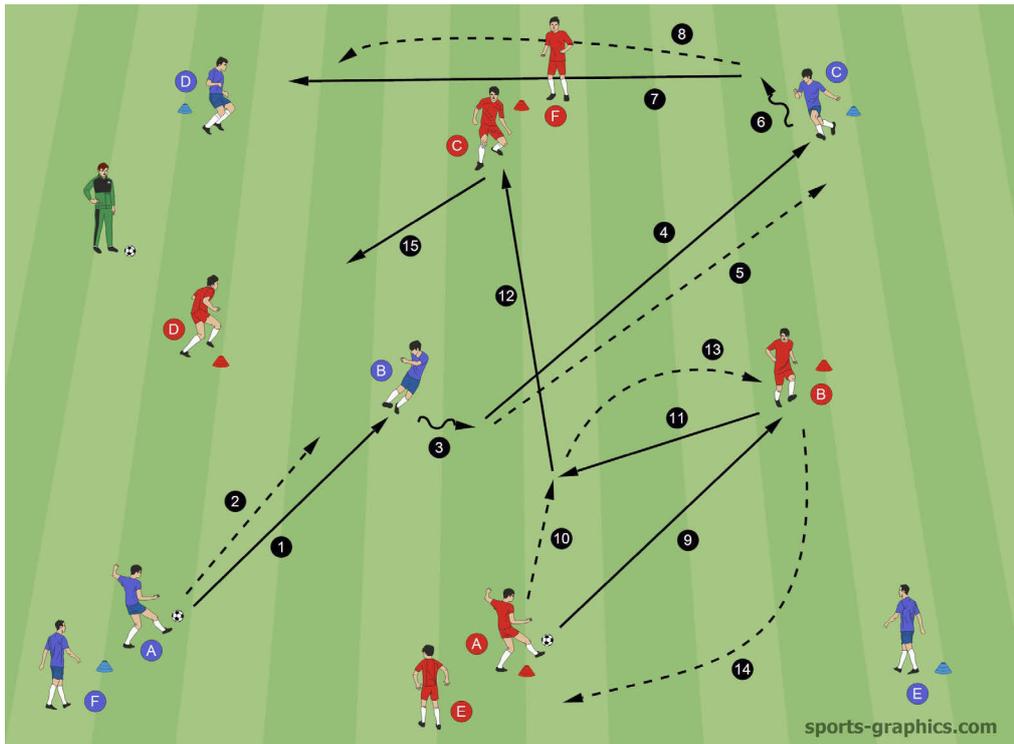
**Durchführung**

Die Spieler werden in zwei Teams (vgl. Team ROT und BLAU) zu jeweils mindestens vier Spielern aufgeteilt (vgl. Spieler A, B, C und D). Die beiden Teams führen jeweils mit einem eigenen Ball eine vorgegebene Passfolge durch. Dabei greifen beide Passfolgen im Rahmen der Hütchenanordnung teilweise ineinander (vgl. Position B), sodass die aktiven Spieler stets die störenden Spieler der anderen Gruppe im Blick behalten, ihre Pässe entsprechend präzisieren und sich aus etwaigen Deckungsschatten lösen müssen. Die beiden Spieler A beginnen jeweils mit einem eigenen Pass die einleitende Aktion. Der Spieler A dribbelt kurz an (vgl. 1). Zeitgleich löst sich Spieler B von seiner Position (vgl. 2) in eine offene Spielstellung und erhält das Zuspiel von Spieler A (vgl. 3). Mit dem Pass von Spieler A (vgl. 3) löst sich der in der Passfolge anschließende Spieler C von seiner Position (vgl. 4) und erhält das Zuspiel von Spieler B (vgl. 5). Spieler B geht seinem Pass nach (vgl. 6) und erhält den Rückpass von Spieler C (vgl. 7). Spieler C löst sich im Bogenlauf (vgl. 8) und erhält das Zuspiel in den Lauf von Spieler B (vgl. 9). Mit dem Zuspiel von Spieler B (vgl. 9) löst sich Spieler D von der Startposition (vgl. 10) und erhält den abschließenden Pass von Spieler C (vgl. 11). Die zuvor aktiven Spieler nehmen nach ihren letzten Aktionen die in der Passfolge anschließende Startposition ein (vgl. 12, 13 und 14) und Spieler D startet direkt einen neuen Passrundlauf. Die beiden Teams können in einem Wettkampf gegeneinander agieren und müssen eine vorgegebene Anzahl an Passrundläufen schneller als das gegnerische Team realisieren. Die Teams wechseln regelmäßig die Startpositionen.

Varianten

- ★ Vorgabe des Annahme- und Passbeins (links/rechts, rechts/links oder wechselnd).
- ★ Vorgabe der Ballkontakte (Direktes Spiel/2 Kontakte).

2.1.7 Passfolge (Chaos)

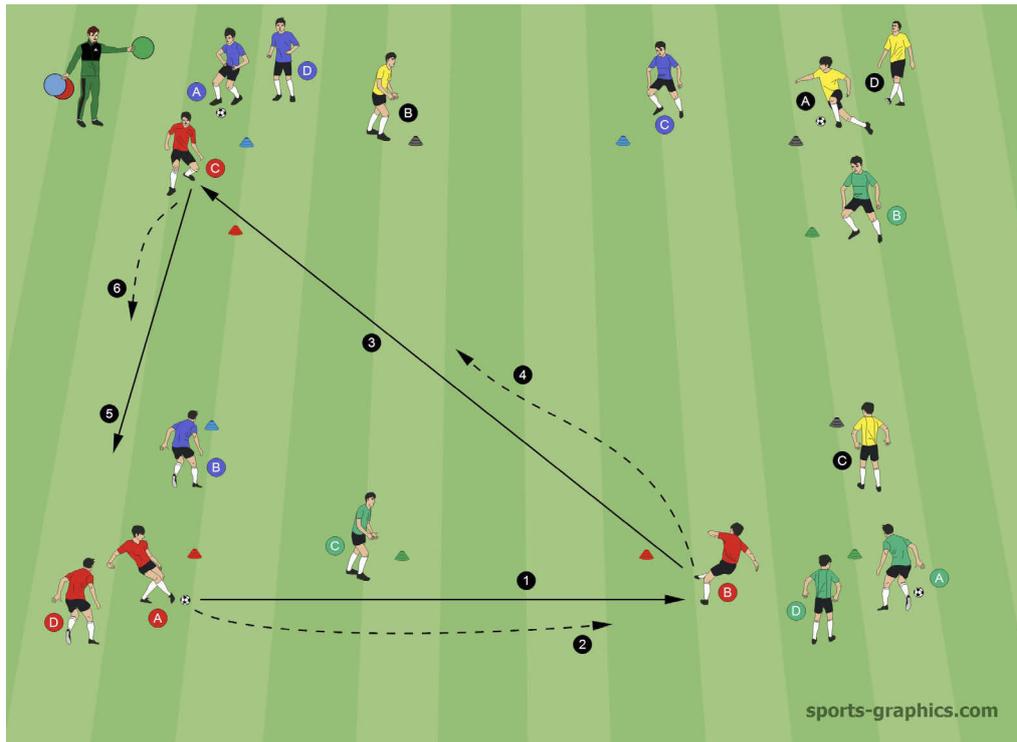
**Durchführung**

Die Spieler in Team BLAU und die Spieler in Team ROT führen jeweils eine endlose Passfolge durch. Dabei trainieren beide Teams in demselben Übungsaufbau und ähnlichen Räumen, sodass es zeitweise zu Überschneidungen im Bereich der Pass-, Dribbel- und Laufwege kommen kann. Die Spieler sind also gezwungen, auf das jeweilige andere Team zu achten und Lücken zu finden, um den Passfluss reibungslos aufrechtzuerhalten. Das Team BLAU verteilt sich an den blauen Markierungshütchen und ein Spieler (vgl. Spieler B) hält sich zudem im Zentrum des Spielfeldes auf. Für das Team BLAU beginnt Spieler A mit einem Pass zu Spieler B (vgl. 1). Spieler A setzt seinem Pass nach und besetzt das Zentrum (vgl. 2). Spieler B dreht sich mit Ball auf (vgl. 3) und passt diagonal zu Spieler C (vgl. 4), um direkt im Anschluss dessen Position einzunehmen (vgl. 5). Spieler C verarbeitet so (vgl. 6), dass er den anschließenden Pass flüssig an den roten Spielern C und F vorbei zu Spieler D (vgl. 7) spielen kann und nimmt dessen Position ein (vgl. 8). Spieler D setzt die Passfolge über den nun im Zentrum positionierten Spieler A fort. Das Team ROT verteilt sich an den roten Markierungshütchen. Für das Team ROT beginnt Spieler A mit einem Pass zu Spieler B (vgl. 9) und setzt seinem Pass in das Zentrum nach (vgl. 10). Spieler B passt in das Zentrum (vgl. 11) und Spieler A passt den Rückpass tief auf Spieler C (vgl. 12). Die Spieler A und B tauschen ihre Positionen (vgl. 13 und 14). Spieler C setzt die Passfolge über Spieler D fort (vgl. 15).

Varianten

- ★ Vorgabe des Spielbeins (links/rechts).
- ★ Ausführung von vorgegebenen Finten vor bestimmten Pässen (vgl. 4 und 12).
- ★ Ausführung eines Doppelten Doppelpasses (vgl. 4 und 12).

2.1.8 Passfolge (Störspieler) (1)



Durchführung

Die Spieler werden in vier Teams (vgl. Team ROT, GRÜN, GELB und BLAU) zu je mindestens vier Spielern eingeteilt (vgl. Spieler A, B, C und D). Jedes Team trainiert an einem durch Markierungshütchen gekennzeichneten Feld. Das Feld beschreibt ein Dreieck und die Spieler besetzen jeweils eines der Markierungshütchen. Das jeweilige Starthütchen, an dem die Gruppe zunächst ihren Ball positioniert, ist doppelt besetzt (vgl. Spieler A und D). Jede Gruppe hat einen eigenen Ball und lässt diesen nach einer vorgegebenen Passabfolge um das eigene Dreieck zirkulieren. Die vier Gruppen trainieren zeitgleich. Da die vier Felder ineinandergreifen, müssen die Spieler auch immer die störenden Spieler der anderen Gruppen im Blick behalten, ihre Pässe entsprechend präzisieren und sich aus etwaigen Deckungsschatten lösen. Spieler A spielt einen Pass zu Spieler B (vgl. 1) und übernimmt im Anschluss dessen Position (vgl. 2). Spieler B passt auf Spieler C (vgl. 3) und übernimmt dessen Position (vgl. 4). Spieler C führt die Passfolge über Spieler D fort (vgl. 5), bevor er die Ausgangsposition A/D einnimmt (vgl. 6). Der Trainer kann durch verschiedene und vorab abgesprochene Trainersignale technische Vorgaben variieren (direktes Spiel, Spiel mit zwei Ballkontakten, Passspiel mit links, Passspiel mit rechts oder Annahme mit links/rechts und Passspiel mit rechts/links) oder spontan die Spielrichtung ändern.

Varianten

- ★ Durchführung der Passfolge mit Doppelten Doppelpässen.
- ★ Durchführung der Passfolge mit teamübergreifenden Positionswechseln.
- ★ Variation in der Anordnung der ineinandergreifenden Rautenfelder.