

Der Meistertrainer



Martin
Hasenpflugs
Fußballtrainings-
Buch Nr. 14

**33 Trainingseinheiten für den
Senioren- und Jugendfußball**

—Inhaltsverzeichnis—

Vorwort

Martin Hasenpflug

Legende

Abkürzungen und Grafiken

Trainingsmethode

Vorgehensweise des Meistertrainers

Ballzirkulation

Sechs TE: Ballbesitz trotz Gegnerdruck

Umschaltspiel

Vier TE: Auf Ballverlust & Ballgewinn reagieren

Formation 4-1-4-1

Zwei TE: Das Defensiv-Kraftwerk

Formation 3-5-2

Eine TE: Das Pressing-Kraftwerk

Formation 4-4-1-1

Eine TE: Das Flügel-Kraftwerk

Formation 4-1-2-1-2

Eine TE: Das offensive Zentrum

Dribbling

Drei TE: Variables Angriffsspiel

Torerfolg

Drei TE: Torchancen kreieren & nutzen

Erster Kontakt

Drei TE: Tempofußball durch Ballmitnahme

Viererkette

Eine TE: Defensivspiel verbessern

Kopfball

Eine TE: Stark in der Luft

Überdribbeln

Eine TE: Spielaufbau mit dribbelnden IV

Gehirntraining

Eine TE: Verbesserung kognitiver Fähigkeiten

Spaßtraining

Drei TE: Regeneration & Teambuilding

Abschlussspiel

Mannschaftstaktik im freien Spiel

Spielvorbereitung

Aufwärmen vor dem Spiel

Schlusswort

Traineraufgaben außerhalb des Platzes

VORWORT |

Martin Hasenpflug

Ein Meistertrainer fällt nicht vom Himmel. Er muss sich das notwendige Knowhow, das Maximum aus seiner Mannschaft rauszuholen, aneignen. Je höher das Niveau, auf dem er sich bewegt, desto intensiver muss er sich mit der Materie beschäftigen. Dieses Buch zeigt, wie man das Training effektiv zur Verbesserung der Mannschaft nutzt und wie man sein Team organisiert, um Spiele zu gewinnen.

Die Kernaufgabe des Trainers ist die Verbesserung des Einzelnen, so wie das Zusammenwirken als Mannschaft. Der Meistertrainer weiß von Beginn an, wie er spielen will. Er kennt die Aufgaben jeder einzelnen Spielposition und weiß diese zu vermitteln. Er kennt die Wirkungen der Trainingsschwerpunkte und weiß, diese geschickt einzusetzen. Das nötige Knowhow erfährt er in den Kapiteln **Formationen** und in den Kapitelbeschreibungen der einzelnen Schwerpunkte.

Der Meistertrainer bereitet sich akkurat auf sein Training vor. Über je mehr Zeit er verfügt, desto detaillierter kann er dies tun. Er legt die Teams der einzelnen Übungen vorab fest, er betreibt Analysen und kommuniziert ausreichend. Dieses Buch hilft Zeit zu sparen, da Trainingsinhalte komplett übernommen werden können. Alle Übungen in diesem Buch sind methodisch korrekt in Trainingseinheiten zusammengefasst. Ein weiterer positiver Nebeneffekt dabei: Alle Trainingseinheiten wurden schon einmal so trainiert und

man kann daher von den bereits gesammelten Erfahrungen anderer Trainer profitieren.

Alle Trainingseinheiten in diesem Buch basieren auf dem von mir entwickelten Prinzip der **Schwerpunktreduzierung**. Demnach gibt es **Haupt-** und **Spezielschwerpunkte**. Die Hauptschwerpunkte werden möglichst wöchentlich trainiert und lauten Ballzirkulation (mit Umschalt-Akzentuierung), Dribbling (offensives 1-gegen-1), Torerfolg (Torchancen erspielen und verwerten) und Erster Kontakt (Ballmitnahme). Diese decken fast die komplette Anforderung an ein modernes Fußballspiel ab. Die Spezielschwerpunkte in diesem Buch lauten Formation, Viererkette, Kopfball und Überdribbeln. Sie werden nach Bedarf eingestreut. Wer mehr Schwerpunkt gemäß diesem Prinzip möchte, wird in meinen vorherigen Büchern fündig. Der große Vorteil der **Schwerpunktreduzierung** ist die hohe Wiederholungszahl an wesentlichen Fußballelementen.

Das Fußballtraining in diesem Buch ist von einer leistungsstarken C-Jugend bis hin zu einer Profimannschaft gleichermaßen geeignet. Die Übungen lassen sich einfach dem jeweiligen Leistungsstand anpassen. Am Ende soll kein Spieler unter- oder überfordert sein. So variiert man Abstände und Spielfeldgrößen. Die Begrenzung der Ballkontaktanzahl und der Einsatz von neutralen Spielern sind weitere Mittel der Trainingssteuerung.

Die Symbolik der Zeichnungen und die verwendeten Abkürzungen sind im Kapitel **Legende** erklärt. Die Übungsbeschreibungen bestehen in der Regel aus acht Abschnitten; Aufbau, Spielerverteilung, Ablauf, Spielerwechsel, Spieleranzahl (Anpassung an die Gruppengröße), Wettbewerb (Erhöhung der Motivation), Variationsmöglichkeiten (neue Impulse durch Abwechslung) und Tipps (Coachingpunkte).

Ich hoffe Ihnen ein Trainingsbuch an die Hand gegeben zu haben, welches Ihre Trainingsarbeit verbessert und vereinfacht. Seien Sie immer mit Spaß und Eifer dabei. Vertreten Sie unseren Lieblingssport anständig.

Velbert, Sommer 2019

Martin Hasenpflug

LEGENDE |

Abkürzungen und Grafiken

Ein Pfeil mit einer durchgezogenen Linie steht für einen Pass. Befinden sich an den Linien Kreise mit Zahlen, ist eine feste Passfolge vorgesehen. Eine gestrichelte Linie zeigt den Laufweg eines Spielers. Eine Schlangenlinie markiert den Dribbelweg und eine doppelte Linie steht für einen Schuss. Derjenige Spieler, der die Trainingsform startet, ist mit einem gelben Kreis unterlegt.

Für die Spielpositionen werden folgende Kürzel verwendet: TW = Torwart, IV = Innenverteidiger, AV = Außenverteidiger, 6er = Sechser (defensiver Mittelfeldspieler), 10er = Zehner (offensiver Mittelfeldspieler), MA = Mittelfeldaußen (offensiver Außenspieler) und ST = Stürmer.

Weitere Abkürzungen: KL = Koordinationsleiter, MB = Medizinball, HT = Hütchentor, TE = Trainingseinheit, KT = Konter, GP = Gegenpressing.



Passweg



Laufweg ohne Ball



Dribbelweg



Torschuss



Positionen im Übungsparcours



Reihenfolge der Pässe



Startposition

TRAININGSMETHODE |

Vorgehensweise des Meistertrainers

Für die perfekte Entwicklung eines Teams gilt es, einiges zu tun. Zuerst strebt man eine maximale Trainingsqualität an und paart diese mit einer positiven Trainingsatmosphäre. Die nötigen Top-Übungen sind in diesem Buch enthalten. Entsprechend der angestrebten Spielweise werden die Trainingsschwerpunkte gelegt. Die Übungsbeschreibungen geben Coachingtipps und helfen das Training so zu organisieren, dass die Spieler maximal viele Aktionen erreichen. Wird die angegebene Spieleranzahl überschritten, findet parallel eine andere Übung statt bzw. wird die Übung doppelt aufgebaut. Es entstehen keine unnötigen Standzeiten.

Neben dem Erreichen der nötigen Trainingsqualität gibt es weitere Aufgaben für den Meistertrainer: Im Jugendfußball achtet er auf ein gutes Elternklima und auf gute schulische Leistungen seiner Spieler. Bei vorhandenen Trainersympathien sind die Spieler bereit, für ihn durchs „Feuer“ zu gehen. Einsatz schlägt Aufstellung! Sympathien gewinnt er durch ein positives Auftreten, fachliche Kompetenz und Durchsetzungsvermögen.

Das hier beschriebene Training lässt sich so umsetzen, dass permanente Aktion herrscht. Dazu wird das Training in kleine Zeitabschnitte geteilt. Dies kann man durch die angegebenen Variationsmöglichkeiten umsetzen. Jeder Zeitabschnitt findet als Wettbewerb statt. Dies führt zu

ständig neuen Erlebnissen und zu Möglichkeiten, Erfolgserlebnisse zu sammeln. So vertiefen sich die Spieler immer mehr ins Training. Sobald sie alles andere um sich herum vergessen, sind sie im Flow („Fußballtunnel“). Dieser Zustand ermöglicht die maximale Leistungs- und Lernfähigkeit.

Eine Trainingseinheit lässt sich wie folgt strukturieren: 1. - 5. Minute Aufwärmen, 6. - 10. Minute Variation. 11. - 15. Minute Technikübung, 16. - 20. Minute Variation. 21. - 25. Minute Spielform (Gegnerdruck), 26. - 30. Minute Variation. 31. - 35. Minute Übung mit Torbezug, 36. - 40. Minute Variation. 41. - 70. Minute Abschlussspiel. Die Minutenzahlen entsprechen einer effektiven Trainingszeit. Dazu kommen noch Erklärungen, Trinkpausen, Übungswechsel, Bälle holen usw.

Die Übungen einer Trainingseinheit werden vom Einfachen zum Schweren arrangiert. Zu Beginn ohne Gegenspieler, dann mit Gegenspieler und zum Schluss ein Spiel entsprechend dem Originalspiel. Alle Übungen einer Trainingseinheit führen zu einem Trainingsziel, dem sogenannten Trainingsschwerpunkt. Die Trainingsschwerpunkte sind methodisch aneinandergereiht.

Die Schwerpunkte sollen die Erfordernisse des realen Spiels abdecken. Die **Schwerpunktreduzierung** verhindert, dass man sich in Nebensächlichkeiten verliert. Viele Fußballelemente lassen sich so miteinander verbinden, dass man diese nicht getrennt trainieren muss. Die ganze Kraft lässt sich so auf eine überschaubare Anzahl an Dingen konzentrieren.

Startet man komplett neu nach der Methode der **Schwerpunktreduzierung** empfiehlt sich folgende

Trainingsplanung (je Woche drei verschiedene Schwerpunkte):

- **1. - 3. Woche:** Ballzirkulation, Umschalten und Formation X-X-X.
- **4. - 6. Woche:** Ballzirkulation, Dribbling und Torerfolg.
- **7. - 9. Woche:** Ballzirkulation (Übungen aus den ersten sechs Wochen wiederholen), Erster Kontakt und Spezialschwerpunkt.

BALLZIRKULATION |

Sechs TE: Ballbesitz trotz Gegnerdruck

Noch vor ein paar Jahren stand der Ballbesitz im Fußball über allem. Er wurde erfolgreich von den besten Mannschaften der Welt wie Bayern München und dem FC Barcelona zelebriert. Diese Art Fußball zu spielen ist ein wenig aus der Mode geraten. Neue Statistiken ergeben, dass Mannschaften, die besser im Umschaltspiel (Konter) sind, höhere Siegchancen haben als Mannschaften mit viel Ballbesitz.

Nichtsdestotrotz muss es eine Kernkompetenz jeder ambitionierten Mannschaft sein, den Ball sicher in den eigenen Reihen zu halten. Sie muss über eine hohe Passsicherheit trotz des Gegnerdrucks verfügen und in der Lage sein, sich durch eine schnelle Ballzirkulation aus einer engen Spielsituation zu lösen. Die folgenden sechs Trainingseinheiten schulen das Team genau in diesem Bereich.

Die hier angewandte Methodik zur Verbesserung des Zusammenspiels nutzt das **Spiel über den Dritten**. Durch direkte Pässe wird das Spiel schnell gemacht. Meidet man dann noch Rückpässe, so sind diese maximal schwer zu verteidigen. Das liegt daran, dass der Gegner den Fokus grundsätzlich auf den Passgeber und den Passempfänger legt. Für alle anderen Spieler (die Dritten) muss er sich erst wieder neu orientieren und dies kostet Zeit.

Vom Training der Ballzirkulation profitieren Spieler aller Positionen. Mit der Fähigkeit des sicheren Zusammenspiels löst sich die Defensive aus einem möglichen Pressing des Gegners. Über die Mittelfeldspieler wird der Ball von hinten nach vorne transportiert und die Angreifer kombinieren sich in den Rücken der gegnerischen Abwehr.

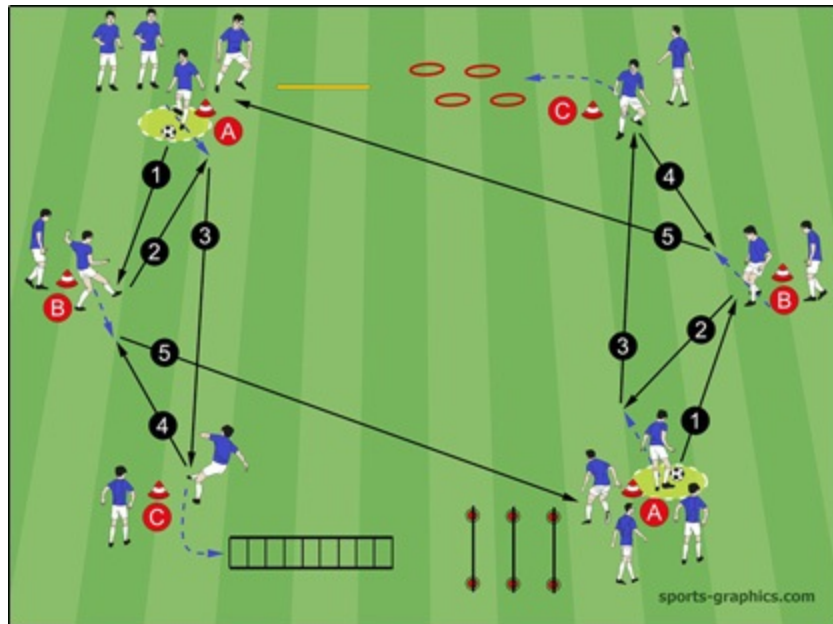
Die folgenden TE starten mit einer Passübung. Die Technik Passen wird an den Anfang gesetzt, weil sie die Basis des Zusammenspiels bildet. Einige Passübungen werden mit athletischen Elementen kombiniert, um die körperliche Konstitution der Spieler zu verbessern. Das Verbinden von Technik und Athletik spart Zeit. Dies ermöglicht das Trainieren weiterer Inhalte!

Nach der Passübung folgen zwei verschiedene Spielformen zur Ballzirkulation. Die geübte Technik setzt man nun unter Gegnerdruck ein. Dabei spielen zwei Teams mit dem Ziel gegeneinander, den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen zu halten. Die Spieler erkennen zwangsläufig, was sie zur Aufrechterhaltung des Ballbesitzes tun müssen: Bewegung ohne Ball, in freie Räume spielen, Anspielstationen in alle Richtungen schaffen usw. Zusätzlich verbessert sich das Umschaltspiel. Denn bei Ballverlust muss man nachsetzen und bei Ballgewinn schnell zu einem freien Spieler passen.

Der Trainer steht mit ausreichend Ersatzbällen neben dem Spielfeld. Zur besseren Unterscheidung der Teams tragen alle Spieler ein Leibchen. Der Trainer fordert höchste Intensität. Die Spieler orientieren sich nach jedem Pass neu. Sie haben den Kopf oben, um direkt spielen zu können. Sie teilen sich gleichmäßig im Feld auf und kombinieren in freie Feldbereiche. Jeder Pass wird mit einem Blickkontakt bzw. einem Kommando verbunden. Einem Pass startet man entgegen und dem Mitspieler passt man in den Fuß der

neuen Spielrichtung. Stets den Deckungsschatten des Gegners (freier Passweg) verlassen. Der Trainer coacht laut und synchron.

Die Trainingseinheit wird mit einem **Abschlusspiel** beendet. Die Spieler erhalten eine Aufstellung, Formation und eine taktische Ausrichtung (siehe Seite 87). Im Abschlusspiel kann man den Trainingsschwerpunkt durch eine Sonderregel akzentuieren. Beispielsweise zählt ein Tor doppelt, welches nach mindestens fünf (zehn) Passfolgen erzielt wurde.



Organisation & Ablauf (1. Passen)

Ein Quadrat aus den Hütchen A / C (20 Meter) aufbauen. Jeweils 5 Meter seitlich des Quadrats die beiden Positionen B markieren. Zentralaußen von den Positionen A und C Gerätschaften für athletische Aufgaben auslegen.

Die Positionen B / C doppelt besetzen. Die restlichen Spieler verteilen sich zur gleichen Zahl an den beiden Startpositionen A. Der jeweils erste Spieler A mit Ball.

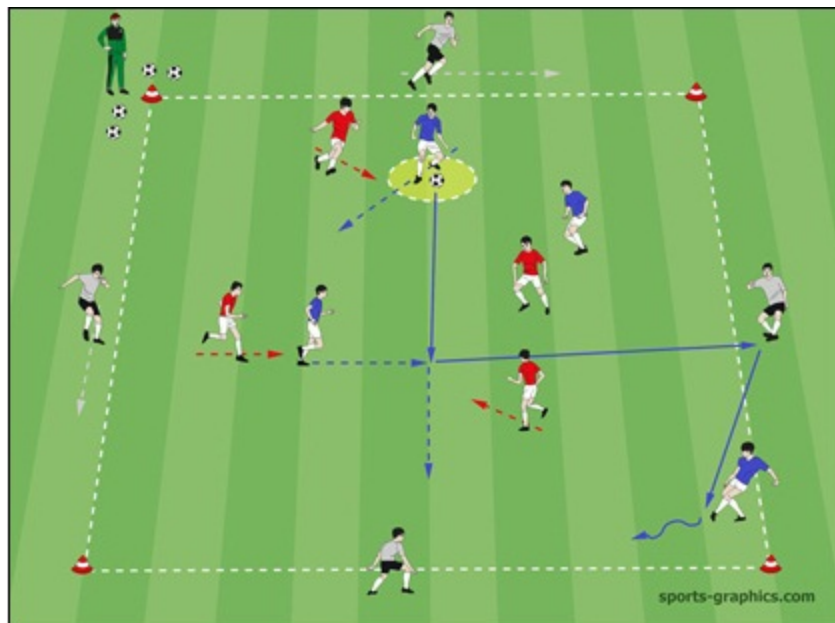
Die beiden Spieler mit Ball passen gleichzeitig zu Spieler B. B lässt klatschen und A spielt zu C weiter. C lässt auf B klatschen und B spielt diagonal zur jeweils anderen Startposition.

Die Spieler wechseln entgegen dem Uhrzeigersinn eine Position weiter. Beim Wechsel von C nach A athletische Aufgaben absolvieren.

Spieleranzahl: 14-22 Spieler. Bei weniger als 14 Spieler die Positionen B / C nur einfach besetzen.

Variation: Wechsel der Spielrichtung. Von C wird nun in Richtung A gespielt. Wechsel der Positionen im Uhrzeigersinn.

Tipp: Pässe immer leicht in Spielrichtung spielen (nicht auf Mann!). Den Ball flach halten (insbesondere beim Klatschenlassen). Die weiten Bälle druckvoll spielen. Pässe ohne Schnitt (Ball mittig mit der Fußinnenseite treffen). Blickkontakt herstellen und Pässe coachen. Beidfüßig passen. Passempfänger auf den Vorderfuß bewegen und lösen von einem imaginären Gegner.



Organisation & Ablauf (1. Ballhalten)

Ein Quadrat (20 Meter) aufbauen.

Drei 4er-Teams bilden.

Zwei Teams spielen im Feld gegeneinander. Maximal drei Ballkontakte. Das dritte Team stellt je Seitenlinie einen neutralen Spieler. Diese dürfen nur direkt passen.

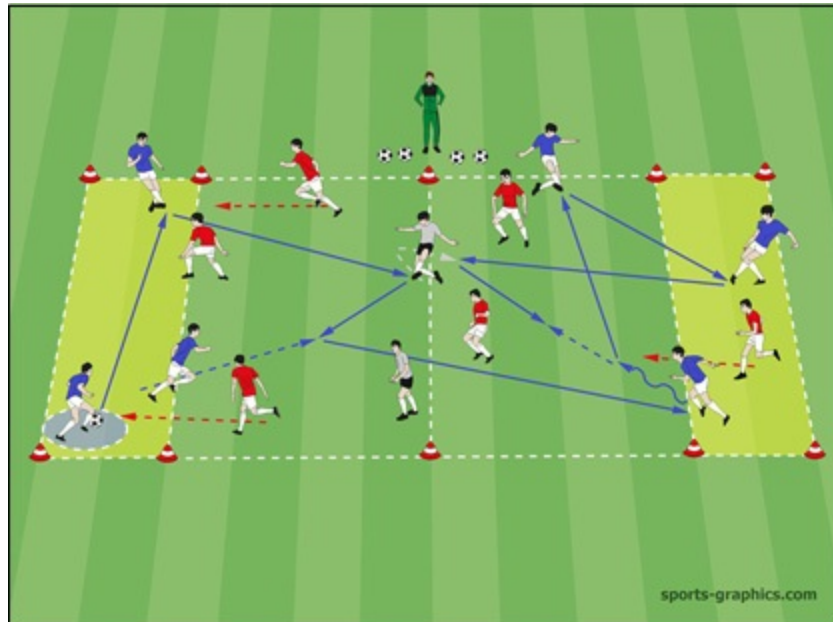
Nach fünf Minuten wechselt das dritte Team mit einem Team aus dem Feld Aufgabe und Position.

Spieleranzahl: 8-18 Spieler. 5er/6er-Teams bilden. Der fünfte bzw. sechste Neutrale agiert im Feld mit den Ballbesitzern. Nur zwei Teams bilden und ohne Außenspieler spielen.

Wettbewerb: Zwei direkte Pässe zum Dritten in Folge ergeben einen Punkt. Welches Team erreicht nach fünf Minuten mehr Punkte? Turnierform Jeder gegen Jeden.

Variation: Bei geringerem Leistungsstand das Feld vergrößern und / oder freie Ballkontaktzahl.

Tipp: Die Neutralen sind über die kompletten Seitenlinien voll aktiv. Gleichmäßige Raumaufteilung der Ballbesitzer. Passen nach Blickkontakt und den Bällen entgegenstarten. Aus engen Spielsituationen herauskombinieren. Ballbesitz geht vor Punkterzielung! Für das Zählen der Punkte Handzähler verwenden. So kann man weiterhin ohne Ablenkung beobachten und coachen.



Organisation & Ablauf (1. Ballhalten)

Ein Rechteck (52 x 20 Meter) mit Mittellinie aufbauen. Je Hälfte eine Endzone (Tiefe: 6 Meter) markieren.

Zwei 6er-Teams bilden und zwei neutrale Spieler bestimmen. Neutral auf die Mittellinie und je 3 Spieler eines Teams in den Hälften.

Die beiden Teams spielen zusammen mit den Neutralen auf Ballhalten gegeneinander. Die Spieler bleiben in ihren Hälften. Max. zwei Kontakte. Ziel ist es möglichst viele Spielverlagerungen zu einem Mitspieler in der anderen Hälfte zu spielen. Eine Verlagerung ist nur erlaubt, wenn ein Neutraler einen Pass aus der Endzone erhält und einen Klatsch-Ball spielt.

Dreimal 5 Minuten spielen. Zwischen den Durchgängen die Spieler Bälle holen lassen.

Spieleranzahl: 14-22 Spieler. Größere Teams bilden. Ein Neutraler ins Feld, der mit einer Spielverlagerung wechselt.

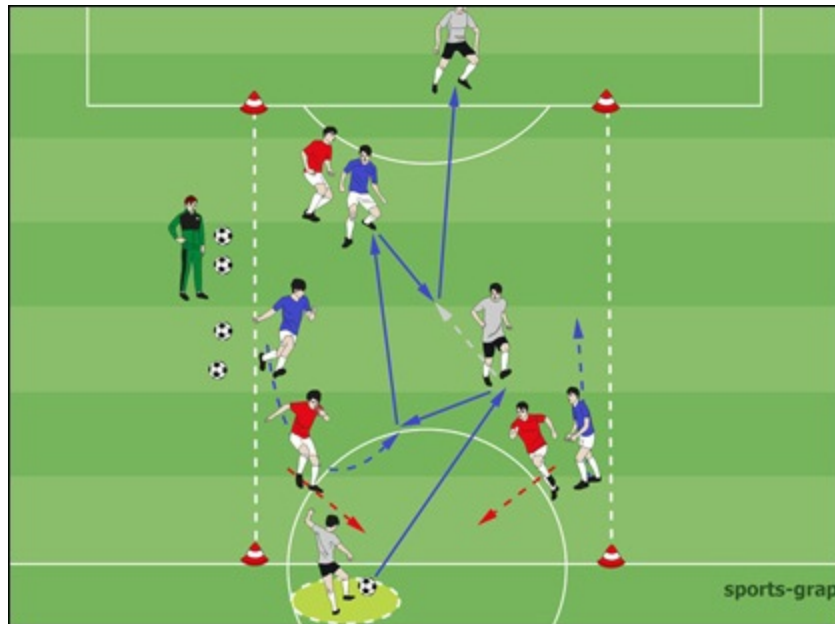
Die beiden Bälle bei A pendeln immer zur gegenüberliegenden Position hin und her. Die Bälle werden mit zwei Kontakten gespielt (eine Fußinnenseite spielt den Ball auf den anderen Fuß). Passgeber A dreht sich zur Position B in seinem Rücken und erhält ein Zuspiel. Er dribbelt zu B und Passgeber B wechselt mit einer Aufgabe des Lauf-ABCs zu A.

Der Trainer ruft den Spielern die aktuelle Aufgabe des Lauf-ABCs zu: Armkreisen, Anfersen, Kniehebelauf, Hüftrotation, Hopserlauf, Hampelmann, Seitwärtslauf (Beine überkreuz), Antritte.

Spieleranzahl: 16-28 Spieler.

Variation: Am Innenquadrat werden die zwei Bälle per Jonglage hin- und her gespielt. Spieler B halten den Ball in der Hand. Anstatt zu passen werfen sie den Ball. Spieler A halten den Ball mit ihrem ersten Kontakt in der Luft und nehmen ihn mit ihrem zweiten Kontakt per Drop-Kick mit.

Tipp: Bei Pass ❶ den offenen Passweg prüfen. Miteinander kommunizieren. Spieler A achtet auf seinen ersten Kontakt und dribbelt dann mit Tempo!



Organisation & Ablauf (2. Ballhalten)

Ein Rechteck (35 x 20 Meter) aufbauen.

Drei Teams zu je 3-5 Spieler bilden.

Zwei Teams spielen auf Ballhalten gegeneinander. Das dritte Team stellt die neutralen Spieler. Je ein Neutraler an den beiden Kopfseiten und der Rest ins Feld. Ziel ist, es zwischen den Kopfseiten mit der Passkombinationen „Klatsch-Steil“, zu verlagern.

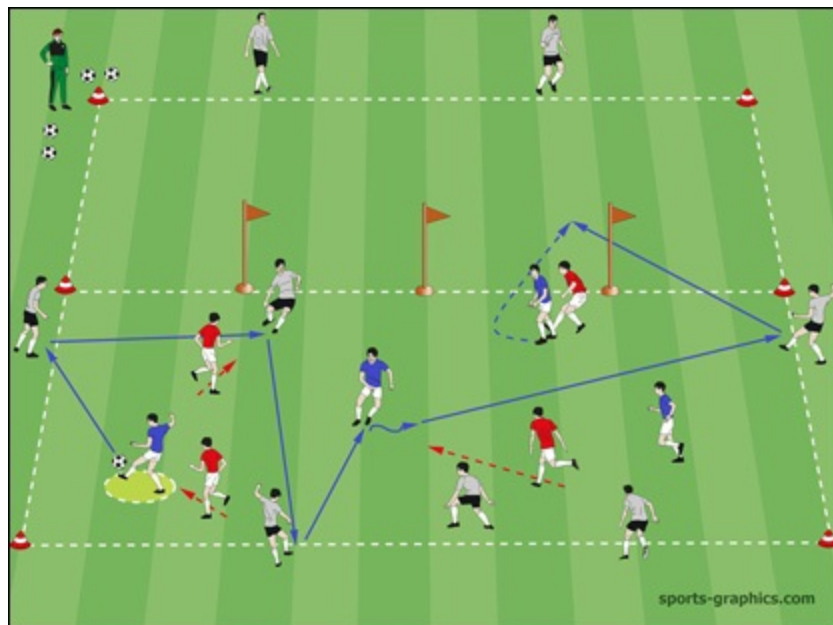
Nach fünf Minuten wechselt das dritte Team mit einem Team aus dem Feld Aufgabe und Position.

Spieleranzahl: 9-15 Spieler. Ist die Spielerzahl nicht durch drei teilbar, so spielt man mit einem zusätzlichen Neutralen im Feld.

Wettbewerb: Eine Spielverlagerung mit einer Passkombination „Klatsch-Steil“ ergibt einen Punkt.

Variation: Maximal zwei Ballkontakte je Spieler. Bei 5er-Teams die Außenseiten mit einem Neutralen besetzen. Feldgröße dem Leistungsstand anpassen. Eher mehr Raum als zu wenig!

Tipp: Mitspieler ohne Ball zeigen sich in der Tiefe. Nach einem Steilpass bietet sich sofort ein Spieler für einen Klatsch-Ball an. Die Neutralen machen sich in jeder Spielsituation neu anspielbar.



Organisation & Ablauf (2. Ballhalten)

Ein Rechteck (45 x 30 Meter) mit Mittellinie aufbauen. Gleichmäßig auf der ML drei Stangen stellen.

Zwei 4er-Teams bilden und acht neutrale Spieler bestimmen. Die Teams gehen zusammen mit zwei Neutralen in eine Hälfte. Je zwei Neutrale an die Grundlinien und je ein Neutraler an die Außenseiten.

Die beiden Teams spielen zusammen mit den Neutralen in einer Hälfte auf Ballhalten gegeneinander. Ziel ist es, ohne Ballverlust von einem Außenseitenspieler zum anderen zu

kombinieren. Gelingt dies, darf in die andere Hälfte gepasst werden. Dabei ist auf Abseits zu achten. Maximal drei Ballkontakte für die Spieler. Die Grundlinienspieler dürfen nicht untereinander passen.

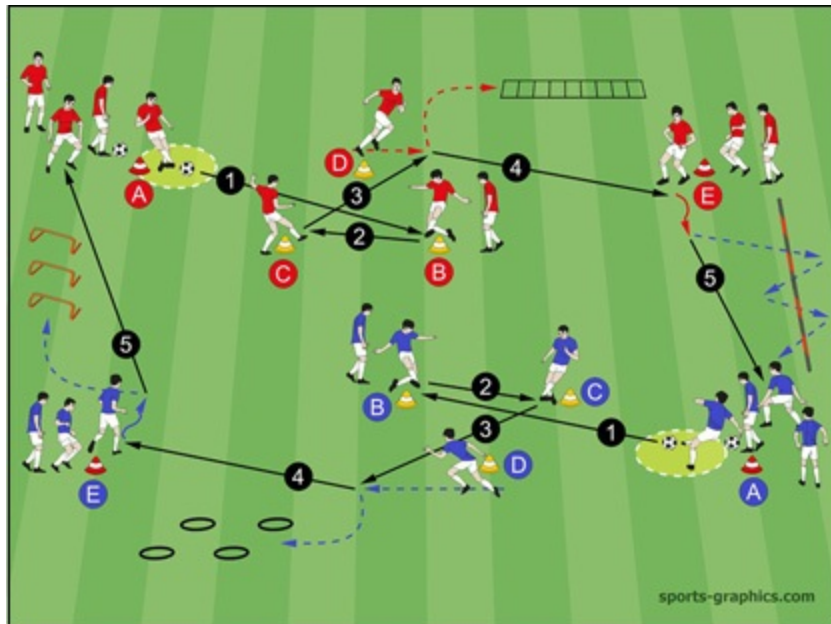
Nach 7 Minuten wechseln die neutralen Spieler in die Teams und umgekehrt.

Spieleranzahl: 14-21 Spieler. 5er- bzw. 6er-Teams bilden. Null bis drei Neutrale ins Feld.

Wettbewerb: Jeder Pass in die andere Hälfte ergibt einen Punkt.

Variation: Neutrale dürfen nur direkt spielen. Es darf nach zehn Passfolgen in die andere Hälfte gespielt werden.

Tipp: Die Spielverlagerung wird geschult. Der Pass in die andere Hälfte simuliert einen Schnittstellenpass. Offene Stellung beim Anbieten und in die freien Räume spielen. Keine Flugbälle. Zielstrebig nach Außen kombinieren.



Organisation & Ablauf (3. Passen)

Ein Rechteck 34 x 16 Meter (Hütchen A / E) aufbauen. Jeweils 12 Meter von Position A entfernt ein Dreieck (Seitenlänge: 8 Meter) markieren. Viermal athletische Gerätschaften entsprechend der Zeichnung auslegen.

Je ein Spieler zu den vier Positionen C / D. Je zwei Spieler zu B. Je 2-5 Spieler teilen sich an den vier Positionen A / E auf. Die beiden ersten Spieler A haben einen Ball.

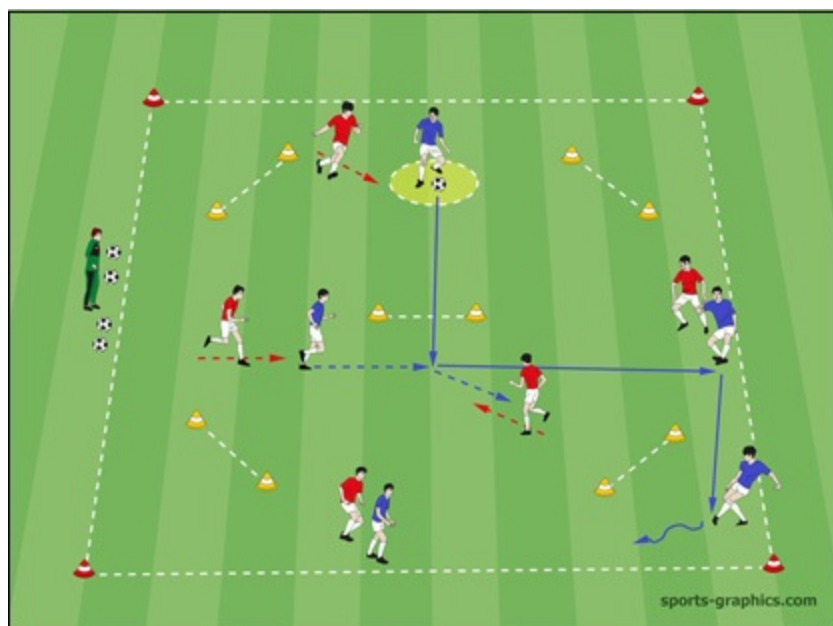
Die jeweils ersten Spieler A starten gleichzeitig mit einem Pass zu Spieler B. B lässt auf C klatschen und C spielt in den Lauf von D. D leitet den Ball direkt zu E weiter. E spielt mit seinem zweiten Kontakt zu A (5).

Die Spieler folgen ihren Pässen.

Spieleranzahl: 16-28 Spieler. Bei weniger als 24 Spieler ohne athletische Aufgaben an den kurzen Seiten spielen. Bei weniger als 20 Spieler anstatt Pass 5 ein Dribbling absolvieren.

Variation: Im Dreieck zwei Pflichtkontakte (Innenseite links / rechts). Spezialball einstreuen.

Tipp: Ersatzbälle bereithalten. Können an A / E nicht gleich viele Spieler stehen, so befinden sich an den Positionen A mehr Spieler. Druckvolle, präzise Pässe leicht in die Vorwärtsbewegung spielen. Gegenseitig coachen. Korrekte Ausführung der athletischen Aufgaben.



Organisation & Ablauf (3. Ballhalten)

Ein Quadrat (24 Meter) mit fünf innenliegenden HT (Breite: 2 Meter) aufbauen.

Zwei gleichgroße Teams zu je 4-7 Spielern bilden.

Die zwei Teams spielen auf Ballhalten gegeneinander. Maximal drei Kontakte je Spieler. Jeder Pass durch ein HT, welcher direkt zu einem Mitspieler weitergeleitet wird, ergibt einen Punkt für die Mannschaftswertung.

Spieleranzahl: 8-16 Spieler. Mit 1-2 Neutralen spielen.

Wettbewerb: Welches Team erzielt in 5 Minuten mehr Punkte?

Variation: Freie Ballkontaktzahl. Der Pass durch das HT muss ein Spiel zum Dritten sein. Drei gleich große Teams bilden. Zwei Teams spielen zusammen gegen das dritte. Jeder gegen Jeden. Welches Team erreicht nach allen Spielen die meisten Punkte?

Tipp: Anspielstationen in allen Richtungen schaffen. Bewegung ohne Ball. Zuspiel nicht erhalten? Neu zeigen! Deutlich anspielbar machen. Der Ballführende hat den Kopf oben. Spielfeldumgebung bereits vor einem Zuspiel „scannen“. Pässen entgegen starten. Pässe coachen. Nach einem Pass direkt wieder anbieten.