

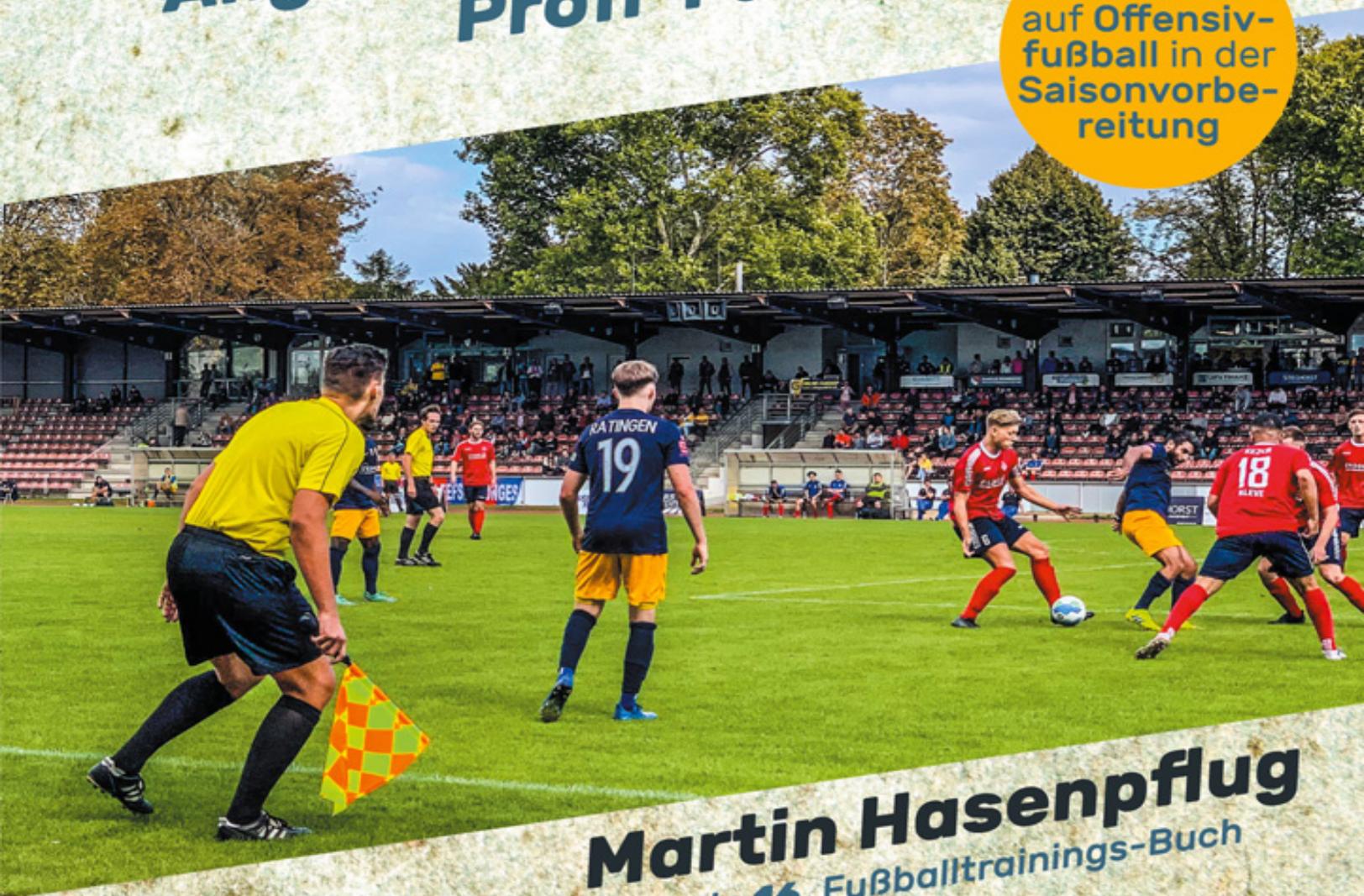
**9** Profi-Angriffsstrategien • **122** Top-Übungen • **30**  
Warm-ups & Sprints • **27** komplette Trainingseinheiten •  
**45** Schaubilder • **9** Spielaufbau- & Pressing-Varianten



# AMATEUR- FUSSBALLTRAINING

Angriffsstrategien aus dem  
Profi-Fußball

Umstellen  
auf Offensiv-  
fußball in der  
Saisonvorbe-  
reitung



**Martin Hasenpflug**  
Sein **16.** Fußballtrainings-Buch

## —Inhaltsverzeichnis—

**Vorwort** Martin Hasenpflug

**Legende** Abkürzungen und Grafiken

**Trainingsmethode** Systematisch trainieren

**Formationsfinder** Teampotential ausschöpfen

**Warm-up** Aufwärmen mit Kopfball

**Sprintübungen** Zyklisch und azyklisch

**Teamtaktik 1/3 VK** Crashkurs Viererkette

**Teamtaktik 2/3 SA** Spielaufbau im Flachpass

**Teamtaktik 3/3 PR** Angriffspressing total

**Positionsspiel 1/3 SA** Organisierter Spielaufbau

**Positionsspiel 2/3 ÜS** Mittelfeld überbrücken

**Positionsspiel 3/3 PR** Ballverlust = Nachsetzen

**Angriff Leipzig** Querlaufende Spitze

**Angriff Dortmund** 90-Grad-Ball mit 2. Laufwelle

**Angriff Leverkusen** Tiefenläufe hinter die Kette

**Angriff München** Eins gegen Eins

**Angriff Madrid** One-Touch-Direktspiel

**Angriff Barcelona** Erster Kontakt (Ballmitnahme)

**Angriff Frankfurt** Flanken verwerten

**Angriff Liverpool** Umschalten (Konter)

**Angriff Ratingen** Klatsch & Steil

**Abschlusspiel** Teamtaktik trainieren

**Positionstraining** Spieler individuell verbessern

**Standards** Tore erzielen & Tore verhindern

## **Vorwort | Martin Hasenpflug**

Um als Fußballtrainer mit seiner Mannschaft die Menschen auf Dauer zu begeistern, bedarf es des Spektakels. Für Spektakel werden Tore benötigt und die Tormaschine läuft, wenn die Offensive durch Spielfreude, Mut und Überzahl gepusht wird. Zum Zwecke der Überzahl wird der Sicherheitsgedanke aufs Minimum reduziert. Dieses Buch zeigt das systematische Umstellen auf Angriffsfußball für eine Mannschaft aus dem Amateur-Fußball.

Eine agierende und offensive Spielweise wird nicht durch einen Fingerschnipp implantiert. Grundvoraussetzung ist die Lust darauf. Nur so bringt man die nötige Motivation und Begeisterung dafür mit. Ein Offensivfußball lässt sich auf unterschiedlicher Art gestalten. Dieses Buch zeigt **neun Angriffsstrategien** aus dem Profi-Fußball. Aufgrund dieser Vielzahl ist für jedes Team etwas Passendes dabei. Das dafür nötige Training ist auf den folgenden Seiten in allen Facetten dargelegt und wird optimalerweise in die Saison- bzw. Wintervorbereitung gelegt.

Der **Formationsfinder** auf Seite 10 hilft eine passende Grundformation für seine Mannschaft zu finden. Der Sache wird Leben eingehaucht durch einen Plan im Spielaufbau, Übergangsspiel, Pressing und Angriffsspiel. Die ersten drei Teile lassen sich durch die Kapitel **Teamtaktik** und Positionsspiel festlegen und trainieren. Für das Angriffsspiel gibt es die besagten neun Varianten. Grundformation, Spielaufbau, Übergangsspiel, Pressing und Angriffsspiel müssen am Ende ein stimmiges Gesamtbild ergeben. Dieses Gesamtbild ist der neue Spielstil.

In diesem Buch sind **122** Trainingsformen enthalten. Das Kapitel **Trainingsmethode** zeigt, wie man diese systematisch für das beste Resultat nutzt. Die Trainingsformen sind in **27** fertige Trainingseinheiten zusammengefasst und lassen sich 1 zu 1 umsetzen.

Die diesem Buch zugrundeliegende Methodik ist so gestaltet, dass nicht nur der offensive Spielstil vermittelt wird, sondern auch so, dass die Spieler sich dabei deutlich verbessern. Erreicht wird dies durch einfache und attraktive Übungen. Die Trainingseinheiten sind so organisiert, dass alle Spieler ständig in Aktion sind und sie durch die beschriebenen Wettbewerbe in einen Flow gelangen.

Geht man von drei Trainingseinheiten in der Woche aus, kann man alle vier Teilbereiche des neuen Spielstils in drei Wochen trainieren. Dies passt also in jede Vorbereitungszeit. Verfügt man sogar über sechs Wochen Vorbereitung, kann man den neuen Spielstil entweder einmal wiederholen, um die Inhalte zu vertiefen, oder man studiert einen zweiten Spielstil ein. In diesem Fall kann man je nach Bedarf zwischen diesen beiden hin und her switchen.

Durch die zahlreichen Übungen in diesem Buch kann man in der Saisonvorbereitung sehr abwechslungsreich trainieren. Ist der Spielstil einmal etabliert und man möchte weiterhin abwechslungsreich und in derselben Methodik trainieren, so lässt es sich auf die **Super-Schwerpunkte** (Methode der Schwerpunktreduzierung) meiner vorherigen Publikationen (ab Seite →) zurückgreifen.

## Legende | Abkürzungen und Grafiken

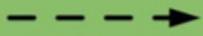
Ein Pfeil mit einer durchgezogenen Linie steht für einen Pass. Befinden sich an den Linien Kreise mit Zahlen, ist eine feste Passfolge vorgesehen. Eine gestrichelte Linie zeigt den Laufweg eines Spielers. Eine Schlangenlinie markiert den Dribbelweg und eine doppelte Linie steht für einen Schuss. Derjenige 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, ML = Mittellinie.



Passweg



Laufweg ohne Ball



Dribbelweg



Flugball / Ballwurf



Torschuss



Positionen im Parcours



Reihenfolge der Pässe



Startposition

# Trainingsmethode | Systematisch trainieren

Kennen die Spieler die Aufgaben ihrer Position und wissen, wie sie mit den anderen Positionen interagieren, kann die maximale Leistungsstärke entstehen. Um als Trainer die genauen Positionsaufgaben definieren zu können, muss der Spielstil zunächst klar feststehen. Der passende Spielstil zu seiner Mannschaft lässt sich aus **fünf Kapiteln** dieses Buchs entwickeln.

Als Erstes gilt es eine Grundformation zu identifizieren (Kapitel **Formationsfinder**). Dann einen Spielaufbau (Kapitel **Teamtaktik 2/3**), dann eine Pressingart (Kapitel **Teamtaktik 3/3**), ein Übergangsspiel (Kapitel **Positionsspiel 2/3**) und zuletzt eine Angriffsstrategie (Kapitel **Angriff „Städtename“**).

Ist man diese Kapitel durchgegangen und konnte jeweils etwas Passendes für seine Mannschaft eruieren, folgt die praktische Umsetzung. Entsprechend der Anzahl der Trainingstage in einer Woche schafft man sich eine klare Struktur. Jeder Trainingstag steht im Zeichen eines Trainingsschwerpunktes. Den Schwerpunkt **Angriff** legt man auf den letzten Trainingstag der Woche. So wird nochmal die offensive Spielweise unterstrichen. Eine Trainingswoche mit drei Einheiten sieht wie folgt aus:

1. Einheit / Woche: **Teamtaktik** (Viererkette, Spielaufbau oder Pressing)
2. Einheit / Woche: Positionsspiel (Verbesserung im Spielaufbau, Übergangsspiel oder Verbesserung im Pressing)

3. Einheit / Woche: **Angriff „Städtename“** (über Außen oder durchs Zentrum)

Nach drei Wochen hat man alle zu vermittelnden Inhalte einmal trainiert. Je nach Auffassungsgabe des Teams wiederholt man diese einmal komplett. Nachdem die Spielidee von den Spielern verinnerlicht ist, kann man den Ablauf der Trainingswoche wie folgt ändern:

1. Einheit / Woche: Positionsspiel oder **Teamtaktik** (je nach Bedarf)
2. Einheit / Woche: **1-gegen-1, Erster Kontakt, Ballzirkulation, Standards**
3. Einheit / Woche: **Angriff „Städtename“** oder **Torerfolg**

Komplette Trainingseinheiten zu den Schwerpunkten 1-gegen-1, Erster Kontakt, Ballzirkulation und Torerfolg finden sich in ausreichender Menge in den Büchern, die im Kapitel Fußballtraining aufgelistet sind.

Der Trainer bereitet sich auf jede Einheit detailliert vor. Denn im Training entscheidet es sich, wie sehr sich die neue Spielidee bei den Spielern festsetzt. Zu einer guten Trainingsvorbereitung gehört es, alle Bereiche des Trainings vorab zu planen und einmal gedanklich durchzugehen. Vor allem, wie man auf kurzfristige Spielerausfälle reagiert. Im Idealfall kann man alle Übungsfelder vor Trainingsstart aufbauen, hält genügend Bälle und Leibchen bereit. Die Aufstellung für das Abschlusspiel schreibt man sich auf einen Zettel sowie auch die Spielereinteilung bei den Spielformen. Alle Trainingsformen gehen fließend ineinander über. Hierzu kann man sich an folgender Trainingsstruktur orientieren:

- Warm-up mit Kopfball (8 Minuten effektiv, 12 Minuten inkl. Erklärung und Feldwechsel. Kein Wettbewerb.)
- Sprintübung (8 Minuten effektiv, 12 Minuten inkl. Erklärung und Feldwechsel)
- Schwerpunkt: Technik bzw. Hinführung (8-10 Minuten effektiv)
- Schwerpunkt: Zwei Trainingsformen mit und ohne Torbezug (30 Minuten)
- Abschlussspiel (30 Minuten)

Ein besonderes Merkmal dieser Methodik ist, dass jedes Warm-up mit dem Kopfballspiel verbunden ist. Dies resultiert aus der Wichtigkeit des Kopfballs im Fußball (nach Standards, nach Flugbällen, offensiv wie defensiv). Außerdem beinhaltet jede Trainingseinheit Sprintübungen und zahlreiche Wettbewerbe zwecks Motivation und Wettkampfsimulation.

Bei Wettkämpfen absolvieren die Verlierer immer eine athletische Zusatzaufgabe (z. B. Liegestütze). So lässt sich einigermaßen ein fehlendes Athletiktraining kompensieren. Während der Wettbewerbe kann man durch Reinrufen des Zwischenstandes nochmals die Intensität der Ausführung steigern bzw. einem schleichenden Leistungsabfall entgegenwirken.

Es können Einzelwettbewerbe, Gruppenwettbewerbe (zwei oder drei Teams gegeneinander) oder Teamwettbewerbe stattfinden. Beim Teamwettbewerb nennt der Trainer eine Zielvorgabe. Es werden die Punkte / Tore aller Spieler zusammengezählt. Wird die Zielvorgabe nicht erreicht, so kann z. B. ein Kraftzirkel (Tabata) dazwischengeschaltet werden. Welcher Wettbewerb sich für welche Übung eignet, ist jeweils den Übungsbeschreibungen zu entnehmen.

Bei den Übungsbeschreibungen ist auch eine Spanne der möglichen Spieleranzahl angegeben. Dies dient zur Orientierung, welche Übung mit der zur Verfügung stehenden Gruppengröße möglich ist. Das Training organisiert man nach Möglichkeit so, dass sich die Spieleranzahl immer im unteren Level der angegebenen Spanne befindet. So erreichen die Spieler viele Aktionen und kommen besser in den Flow. Jede Übung wird ein zweites Mal mit einer Variation ausgeführt. Dies erhöht die Abwechslung, setzt für etwas Bekanntes neue Reize, trainiert beide Füße und den Angriff über beide Seiten.

Alle Trainingseinheiten sollen die Spieler individuell verbessern. Die Stärke eines Spielers setzt sich aus verschiedenen Teilen zusammen. Für jeden Bereich gibt es ein Trainingselement:

- Athletik (Koordination beim Warm-up & Zusatzaufgaben bei Wettbewerben)
- Technik (Warm-up & Hinführung zu den Schwerpunkten)
- Taktik (Spielformen zu den Schwerpunkten & Coaching beim Abschlussspiel)
- Kognition (zahlreiche Spielformen & Flow)
- Mental (Umgang mit Drucksituationen durch ständige Wettbewerbe & Teamgeist durch zahlreiche Spiele)

# Formationsfinder | Teampotential ausschöpfen

Die Grundformation einer Mannschaft wird nach dem Muster X-X-X oder X-X-X-X angegeben. Wobei das X für eine Spieleranzahl steht. Das erste X steht für die Anzahl der Verteidiger. Das oder die mittleren X stehen für die Anzahl der Mittelfeldspieler (MF) und das letzte X für die Anzahl der Stürmer.

Ein 4-2-3-1 bedeutet z. B. 4 Verteidiger, 2 defensive MF-Spieler, 3 offensive MF-Spieler und 1 Stürmer. Ein 4-4-2 bedeutet 4 Verteidiger, 4 MF-Spieler und 2 Stürmer usw. Die Zahl sagt jedoch nichts über die genaue Positionierung der Spieler aus. So können vier MF-Spieler bedeuten, dass man mit zwei Sechsern und ohne 10er spielt, aber auch, dass man mit einem Sechser und einem 10er spielt.

Um das Optimale aus seinem Team herauszuholen, gilt es eine für das Team passende Formation zu finden. Folgende Übersicht hilft dabei:

## 1. Ebene (X-x-x-x):

- a. 3er-Kette (mit 2x MA entsteht eine 5er-Kette):  
Kompaktes Defensivzentrum. Pressingvorteile (ein Verteidiger wird zugunsten eines Offensivspielers aufgegeben). Viele IV im Kader.
- b. 4er-Kette: Offensivstarker Flügel. Viele Außenspieler im Kader.

## 2. Ebene (x-X-x-x):

a. Solosechs (nur in Verbindung mit helfenden 8ern):  
Durch Einsparung einer 6er-Position mehr  
Offensivspieler in der Formation. Voraussetzung ist ein  
zweikampfstarker und defensiv disziplinierter Spieler.

b. Doppelsechs: Kompaktes Zentrum.

### 3. Ebene (x-x-X-x):

a. Breit agierende MA: Offensivstarker Flügel. Durch  
Flankenmöglichkeiten kopfballstarke ST  
vorausgesetzt. Starke 1gg1-Spieler im Kader.

b. Kompakt agierende MA (8er): Offensivstarkes  
Zentrum. Viele zentrale Mittelfeldspieler im Kader.

c. 10er (nur in Verbindung mit Solosechs / Solosturm):  
Vorteile im Torchancen-Erspielen. Voraussetzung  
ballsicherer & überragender Ballverteiler.

### 4. Ebene (x-x-x-X):

a. Solosturm: Voraussetzung torgefährlicher Spieler, der  
den Ball abschirmen kann. Viele Vorlagengeber und  
wenige ST im Kader.

b. Doppelsturm: Pressingvorteile durch kurze Distanzen  
zum Gegner auf der vordersten Ebene. Voraussetzung  
lauffreudige Spieler.

## **Warm-up | Aufwärmen Kopfball mit**

Ein Warm-up dient dem Körper dazu, sich auf die Hochbelastungen des Trainings, besonders der Sprints und der Zweikämpfe, vorzubereiten. Dafür gilt es etwa acht Minuten einzuplanen. Die genaue Dauer ist abhängig vom Alter der Spieler und dem Wetter. Bei warmem Wetter und jungen Spielern die Zeit etwas verkürzen und bei kaltem Wetter und alten Spielern etwas verlängern. Beim Warm-up möglichst alle Körperbereiche ansprechen.

Jedes Training startet also mit einer geringen Belastung. Keine Sprints, keine Zweikämpfe und auch keine Schüsse! Die Erwärmung kann auf unterschiedlichster Art und Weise stattfinden. Ein einfaches Lauf-ABC mit ein paar Workout-Übungen sind theoretisch schon ausreichend.

Die folgenden Aufwärmübungen bringen dagegen mehr Pep ins Training. Sie machen es abwechslungsreicher und nutzen die Trainingszeit effizienter. Denn parallel zum Aufwärmen findet noch ein Techniktraining statt. Die geeignetste Technik dafür ist der Kopfball. Denn das Training des Kopfballspiels und dessen Wichtigkeit im Fußball steht in der Regel nicht in einem passenden Verhältnis.

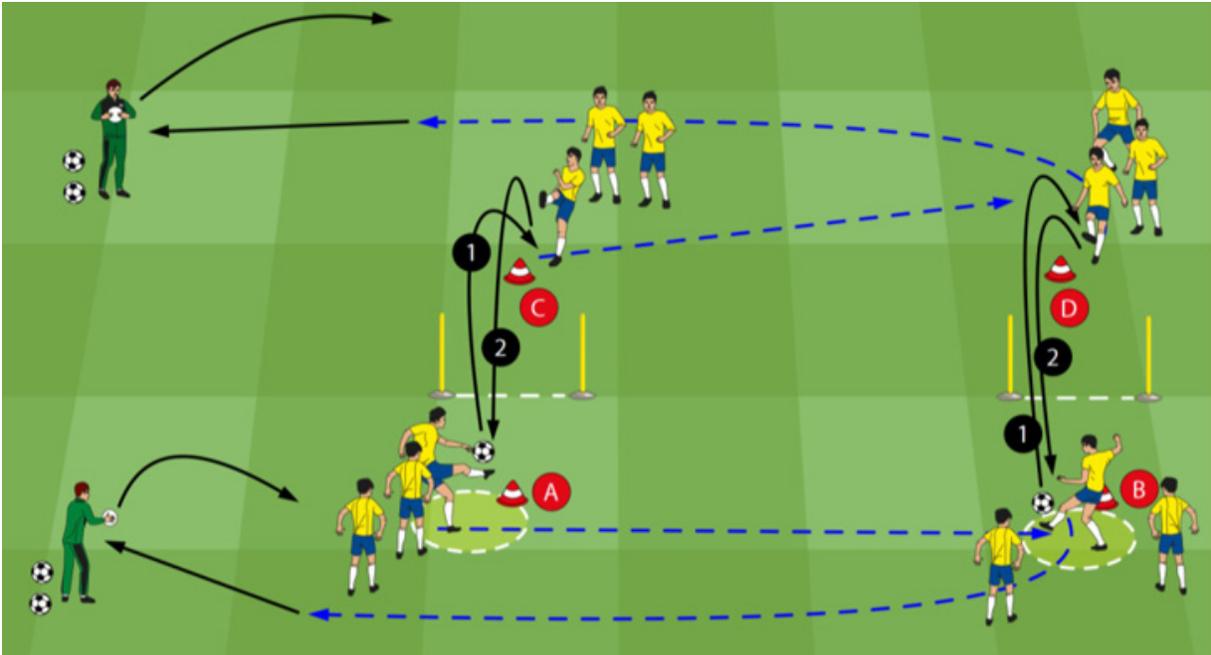
Neben dem Kopfball können beim Warm-up noch weitere Bereiche „huckepack“ trainiert werden. So sind bei den folgenden Übungen Elemente des Passens, der Koordination, des Dribblings oder der Kognition enthalten. Diese Systematik führt langfristig zu einer besseren Technik der Spieler. Das Techniktraining kann so reduziert werden und man kann mehr in Spielformen arbeiten.

Zur Info: Bei Spielformen spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Unter Gegnerdruck interagieren sie mit

ihren Mitspielern und müssen kluge Entscheidungen treffen. Techniken gilt es unter Druck anzuwenden und das freie Spiel verbessert die Spielintelligenz. Bei Übungsformen dagegen finden feste Passfolgen statt. Hier kann man sich ganz auf die Technik und gewisse Abläufe konzentrieren. Somit fällt das Warm-up unter den Begriff der Übungsformen.

Wie erwähnt steht im Mittelpunkt des hier präsentierten Warm-ups das Kopfballspiel. Bei jedem hohen Ball ist diese Technik gefragt und alle diese Situationen werden durch diese entschieden. Gerade bei Standardsituationen ist dies sehr deutlich. Im Fußball fallen mittlerweile bis zu 50 % aller Tore nach Standards. Bei einer guten Kopfballqualität hat man offensiv und defensiv enorme Vorteile.

Weitere Möglichkeiten, das Kopfballspiel zu verbessern, ohne Trainingszeit zu verlieren, sind die Umbauphasen im Training. Dazu kommen zwei Spieler zusammen. Sie stellen sich im Abstand von etwa vier Metern gegenüber und köpfen sich gegenseitig einen Ball hin und her. Dabei köpfen sie sich jedes Mal einmal den Ball selbst hoch. Bei geringerem Leistungsstand werfen sich die Spieler gegenseitig den Ball zu.



## Organisation & Ablauf

Zwei Stangentore (Breite: 3 Meter) im Abstand von 15 Metern zueinander aufbauen. Auf jeder Seite eines Stangentors Starthütchen (A-D) aufstellen. Der Abstand eines Starthütchens zu einem Stangentor beträgt zwei Meter.

Die Spieler verteilen sich zur gleichen Zahl an den vier Starthütchen. Der erste Spieler A und B haben einen Ball.

Der Ball wird jeweils zwischen den beiden gegenüberliegenden Starthütchen hin und her jongliert. Immer mit dem zweiten Ballkontakt spielen. Der Ball muss über die Höhe der Stangen zur anderen Seite gespielt werden.

Nachdem der Ball gespielt wurde, wechseln die Spieler zum benachbarten Starthütchen. A zu B, B zu A, C zu D und D zu C. Beim Wechsel eine frei wählbare Aufgabe des Lauf-ABCs absolvieren.

**Spieleranzahl:** 12-24 Spieler.



## **Organisation & Ablauf**

Ein Hütchendreieck von 10 x 8 Metern (Grundlinie: 8 Meter) aufbauen. Im Dreieck eine KL auslegen.

Die Spieler verteilen sich zur gleichen Zahl an den drei Ecken. Der erste Spieler A mit Ball.

Der Ball zirkuliert zwischen den drei Positionen in der Jonglage. Der Ball darf dabei nicht den Boden berühren. Der Ball muss immer nach 2-4 Kontakten weitergespielt werden. Spieler A passt zu Spieler B, B zu Spieler C und C wieder zu Spieler B.

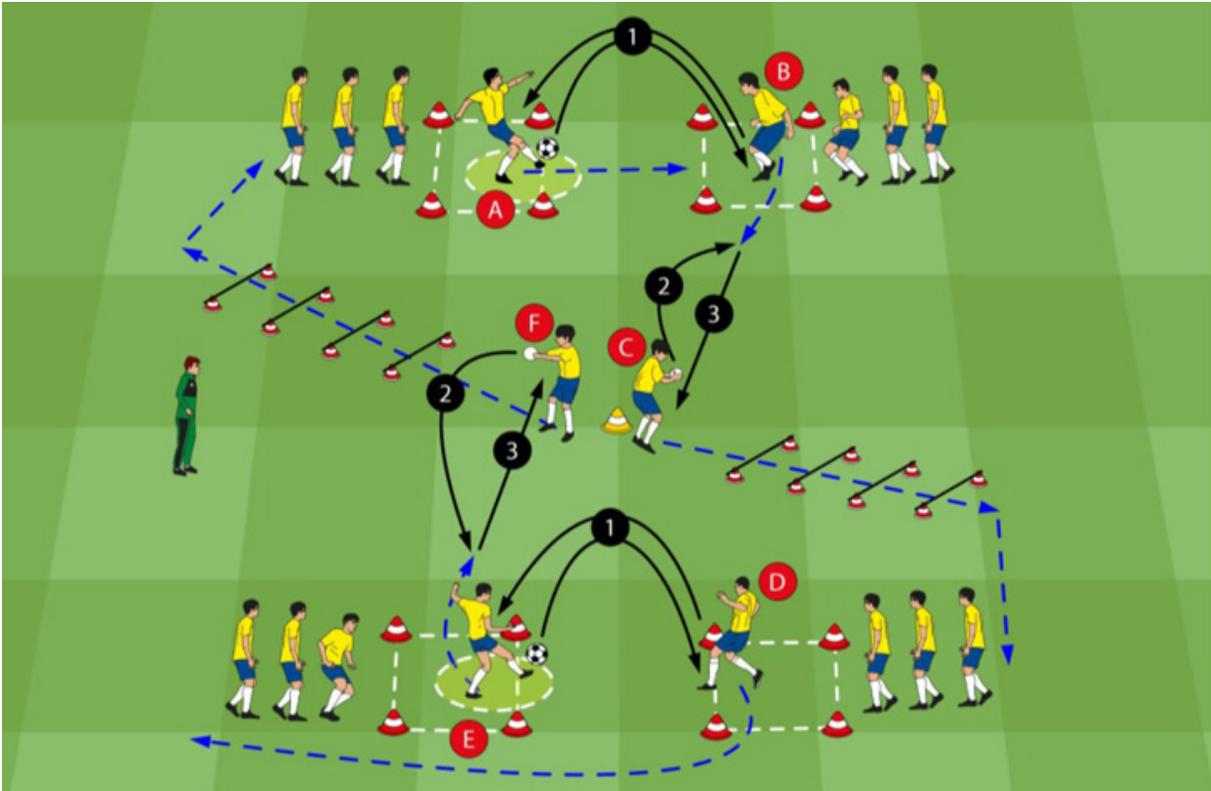
Die Spieler A und C wechseln zu Position B und Spieler B wechselt über die KL auf die Position, von der er das Zuspiel bekam.

**Spieleranzahl:** 4-9 Spieler. Auf Position A müssen mindestens zwei Spieler stehen.

**Wettbewerb:** Welche Gruppe schafft in einer Zeitspanne von vier Minuten die höchste Passfolge am Stück, ohne dass der Ball den Boden berührt?

**Variation:** Mehrere Felder aufbauen. In den Feldern befinden sich unterschiedliche Gerätschaften für athletische Aufgaben. Der Ball muss mit dem zweiten Kontakt gespielt werden. Bei geringerem Leistungsstand werfen und fangen die Spieler A / C den Ball. Beim Wechsel zur Position B eine frei wählbare Aufgabe des Lauf-ABCs absolvieren.

**Tipp:** Genügend Ersatzbälle bereithalten. Die Positionen zügig wechseln. Die hinteren Spieler halten genügend Abstand zu den aktiven Spielern.



## Organisation & Ablauf

Ein Feld (24 x 8 Meter) bestehend aus vier Quadraten (2 Meter), einem Zentralhütchen (C / F) und athletischen Elementen aufbauen.

Die Spieler verteilen sich zur gleichen Zahl an den Quadraten (je ein Spieler rein). Zwei zentrale Spieler mit Ball in der Hand zu C / F. Die Spieler in den Quadraten A / E haben ebenfalls einen Ball.

Der Ball in den Quadraten wird zwischen den Gruppen gegenüber hin und her jongliert. Der Ball muss immer nach der Kontaktzahl 3-5 zurückgespielt werden. Der Ball darf nicht den Boden berühren. Danach bekommen B / E noch einen Ball von den zentralen Spielern zum Kopfball zugeworfen.

Alle Spieler wechseln im Uhrzeigersinn. Nach einem Zuspiel bei der Jonglage A zu B und D zu E. Nach der Aktion bei den

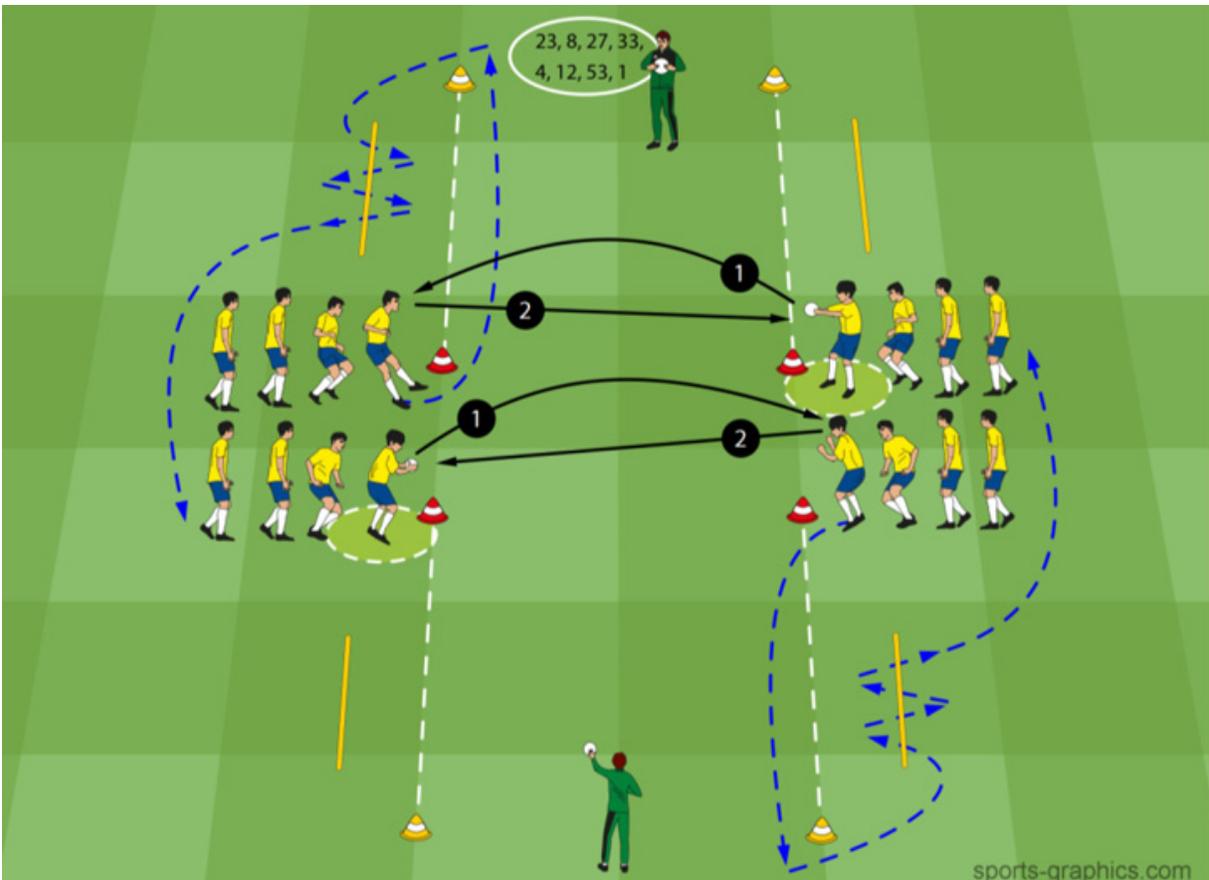
zentralen Spielern B mit Ball zu C, C zu D, E mit Ball zu F und F zu A. Die zentralen Spieler absolvieren eine athletische Aufgabe.

**Spieleranzahl:** 12-24 Spieler.

**Wettbewerb:** Bei einem Jonglage-Fehler absolviert der Spieler fünf Liegestütze und wechselt dann direkt zu dem Quadrat mit den wenigsten Spielern.

**Variation:** Den Ball genau mit dem vierten Kontakt zurückspielen. Den Ball nur mit dem linken / rechten Fuß zurückspielen.

**Tipp:** Im Quadrat befindet sich immer nur ein Spieler, damit er ohne Störung von „hinten“ jonglieren kann. Beim Kopfball nicht zu nah an die zentralen Spieler laufen. So köpfen, dass die zentralen Spieler den Ball ohne Probleme fangen können. Danach den Ball sofort übergeben, um die Position zügig zu wechseln.



## Organisation & Ablauf

Ein inneres Rechteck (8 x 4 Meter) aufbauen und davon ausgehend eine 10 Meter lange Strecke markieren. Vier Elemente für athletische Aufgaben (Abbildung zeigt Stangen) auslegen.

Die Spieler verteilen sich an den vier Hütchen. Die Gruppen gegenüber haben einen Ball.

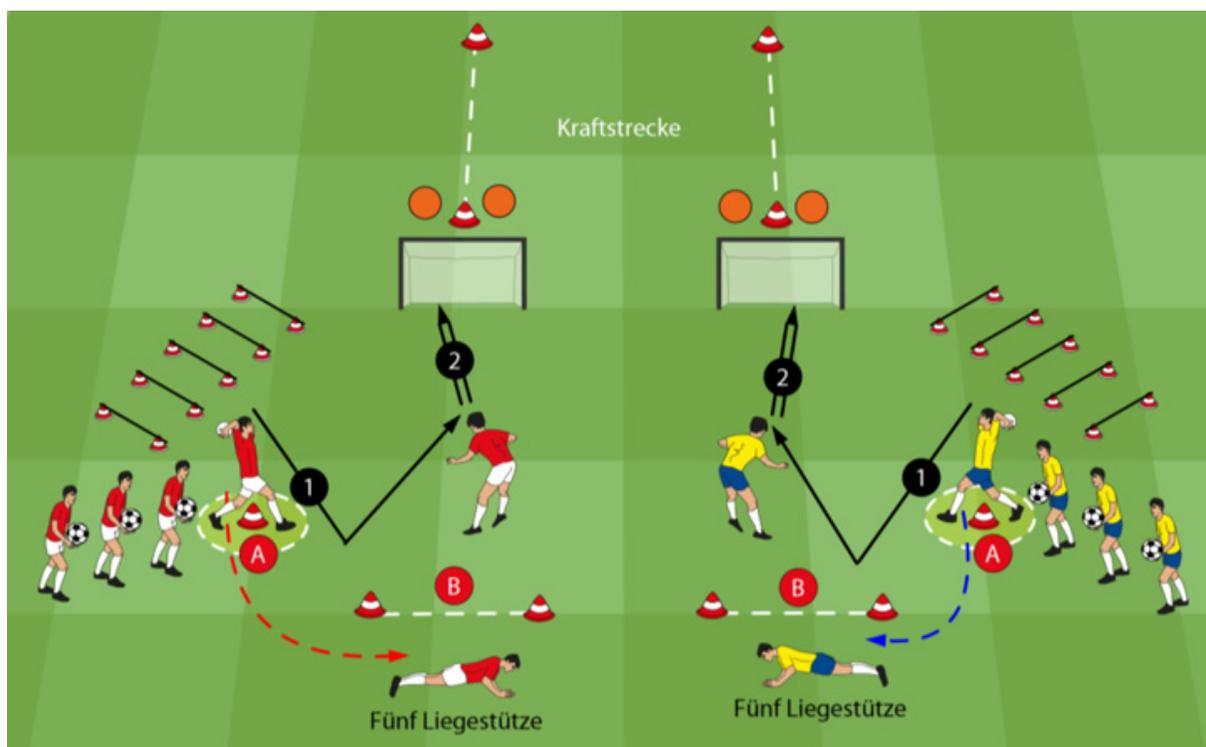
Die beiden Spieler mit Ball werfen zum Spieler gegenüber. Dieser köpft zurück und der Werfer fängt den Ball. Er übergibt den Ball dem nächsten Spieler gegenüber und dieser wirft den Ball zum Kopfball zurück.

Nach einem Kopfball eine frei wählbare Aufgabe des Lauf-ABCs über die Hütchenstrecke absolvieren, auf dem Rückweg eine athletische Aufgabe absolvieren und sich dann bei der entfernten Gruppe anstellen.

**Spieleranzahl:** 6-24 Spieler. Bei weniger als 12 Spielern nur zwei Gruppen bilden.

**Variation:** Nach der Lauf-ABC-Aufgabe bekommen die Spieler von einem (Co-)Trainer einen Ball zum Kopfball zugeworfen. Dabei nennt er eine Zahl und je nachdem, ob diese gerade oder ungerade ist, wird ein offensiver oder defensiver Kopfball absolviert. Der Ball wird zwischen beiden Gruppen, ohne den Ball in die Hand zu nehmen, hin und her geköpft (immer mit dem zweiten Kontakt zurückköpfen). Zwei Trainer auf einer Seite und die Spieler müssen einen von der Seite kommenden Ball nach vorne köpfen.

**Tipp:** Beim Kopfball die Nackenmuskulatur anspannen, aus dem Rücken heraus Schwung holen und aktiv gegen den Ball drücken.



## Organisation & Ablauf

Für je 4-7 Spieler einen Parcours entsprechend der Abbildung aufbauen. Ein Parcours besteht aus einer

Kraftstrecke (mit MB), einem Minitor, einem 10 Meter davon entfernten HT B, einem seitlichen Starthütchen A sowie ausgelegtem athletischem Material (Hürden, KL o. ä.).

Je ein Spieler vor und hinter dem HT B. Der Rest mit Bällen zum Starthütchen.

Spieler A prellt seinen Ball so auf den Boden, dass Spieler B, nachdem der Ball einmal aufgetippt ist, ein Kopfballtor erzielen kann.

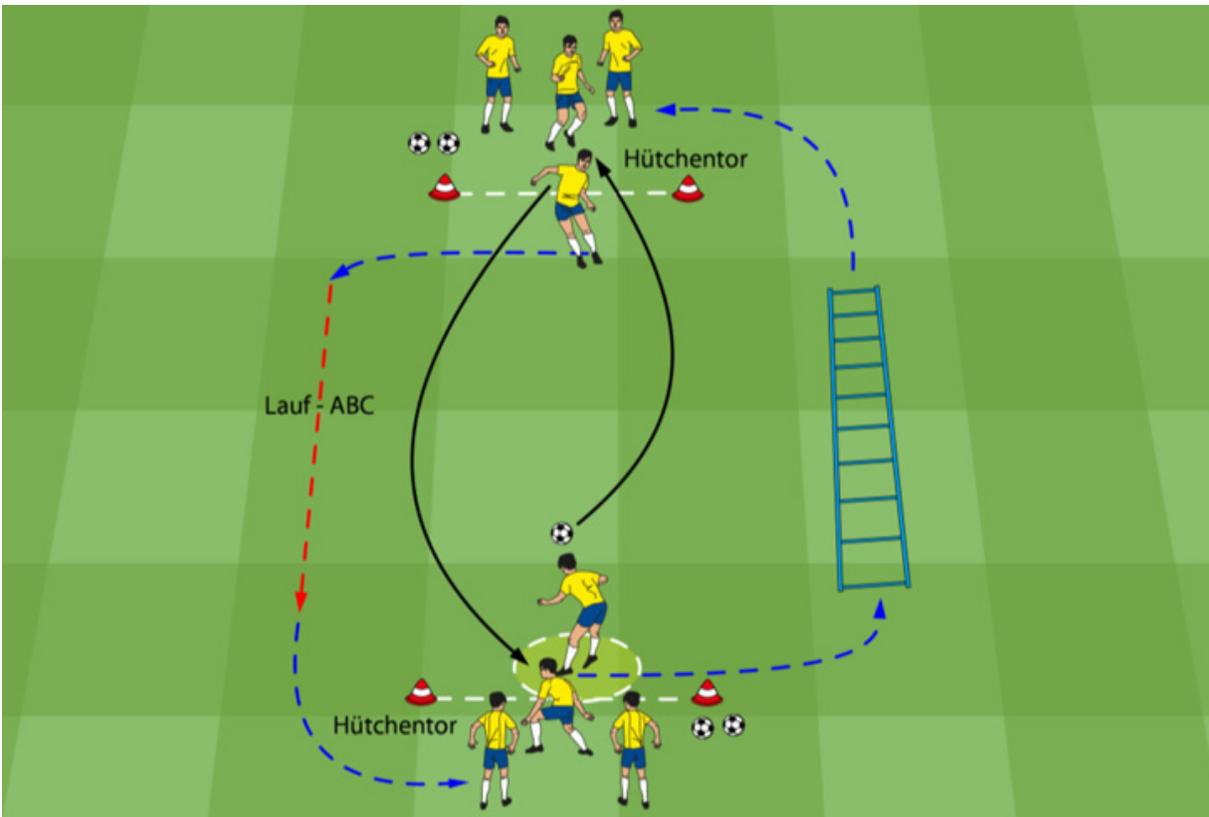
Spieler A wechselt hinters HT B, absolviert dort fünf Liegestütze und nach den Liegestützen wartet er darauf, dass er mit dem Kopfball an der Reihe ist. Der Kopfballspieler nimmt den Ball und wechselt über das athletische Material zur Gruppe am Starthütchen.

**Spieleranzahl:** 8-14 Spieler bei zwei zueinander spiegelverkehrt aufgebauten Parcours. Für mehr Spieler mehr Parcours aufbauen.

**Wettbewerb:** Köpft ein Spieler nicht ins Tor, muss er die Kraftstrecke absolvieren. Dazu läuft er z. B. mit zwei MB im Arm eine Strecke von 12 Metern hin und zurück.

**Variation:** Zu einem spiegelverkehrt aufgebauten Parcours wechseln. Anstatt einer Kraftstrecke andere Kraftübungen vorgeben. Beispielsweise Strecksprünge mit MB, Battle Robe oder Sit-ups mit MB.

**Tipp:** Den Ball stark und fair für den Mitspieler auf den Boden prellen. Derjenige, der ins Tor köpft, darf direkt die athletischen Aufgaben absolvieren, ohne zuvor die Kraftstrecke bewältigen zu müssen.



## Organisation & Ablauf

Ein Rechteck (8 x 3 Meter) aufbauen und seitlich eine KL auslegen.

Die Grundlinien bestehen aus HT. 4-7 Spieler zu je einem HT. Ein Spieler mit Ball.

Der Ball wird nun zwischen den beiden HT hin und her geköpft. Um zu „retten“, darf auch mit einem anderen Körperteil gespielt werden. Der Ball darf den Boden nicht berühren.

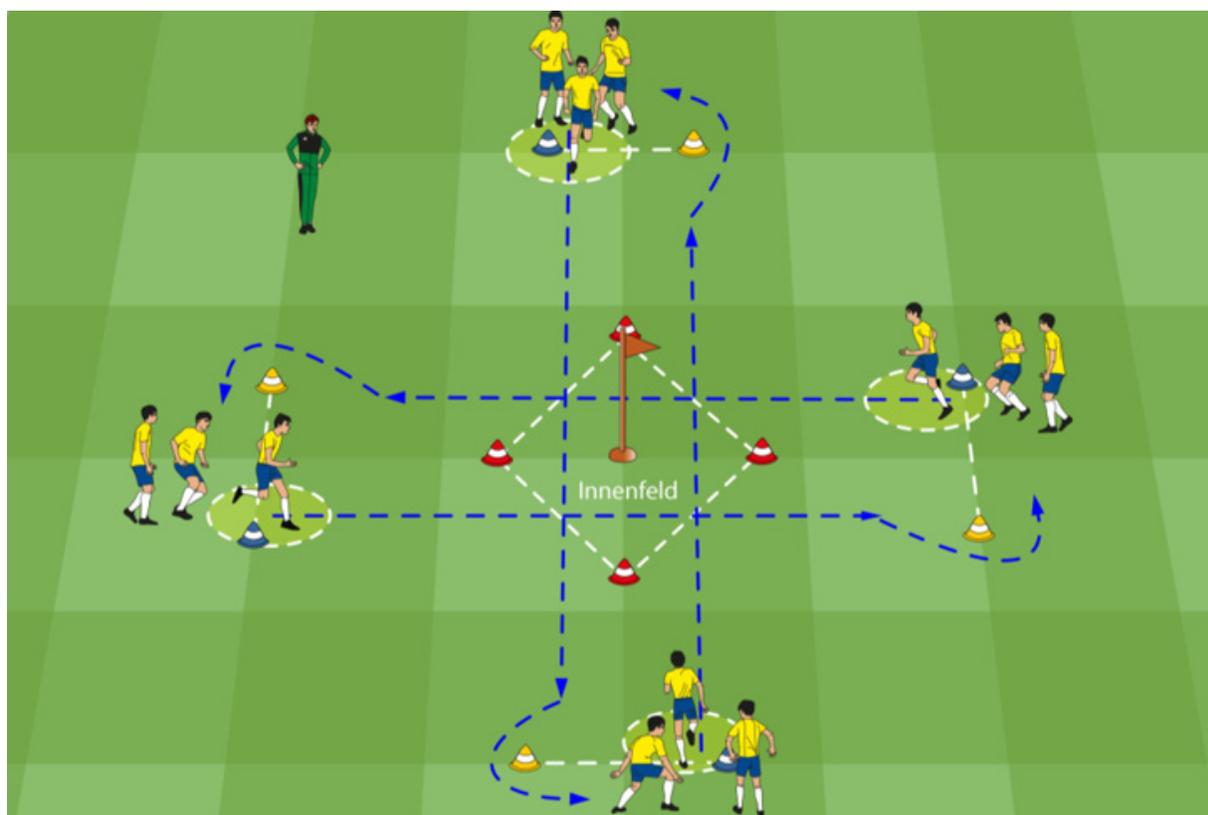
Nach einem Kopfball wechseln die Spieler entgegen dem Uhrzeigersinn zur gegenüberliegenden Position. Dabei absolvieren sie entweder eine Aufgabe an der KL (frei wählbar) oder eine Aufgabe aus dem Lauf-ABC (ebenfalls frei wählbar).

**Spieleranzahl:** 8-14 Spieler. Bei weniger Spielern den Ball sich nochmal selbst mit dem Kopf zum Kopfball auflegen.

**Wettbewerb:** Bei einem „Kopfballfehler“ absolviert der jeweilige Spieler eine Zusatzaufgabe (z. B. 5 Liegestütze). Parcours treten gegeneinander an. Welcher Parcours schafft die längste ununterbrochene Kopfballjonglage (Kopfbälle zählen)?

**Variation:** Bei leistungsschwächeren Gruppen wird der Kopfball gefangen und dann jeweils zum Spieler gegenüber geworfen. Anstatt einer KL und der Laufstrecke Hürden, Ringe o. ä. athletisches Material auslegen.

**Tipp:** Ersatzbälle bereithalten und bei Bedarf schnell nutzen. Die Bälle mit einer steilen Flugkurve köpfen (Ball länger in der Luft). Ruhiges und sicheres Kopfballspiel fordern. Die jeweils aktiven Spieler stehen im Feld und die anderen Spieler außerhalb.



## Organisation & Ablauf

Im Abstand von 2 Metern zu einer zentralen Stange vier Markierungshütchen stellen. Von diesen 6 Meter entfernt je ein HT (Breite: 2 Meter).

Die Spieler verteilen sich zur gleichen Zahl an den vier blauen Hütchen der HT.

**Aufgabe 1:** Die vier ersten Spieler laufen gleichzeitig zum gegenüberliegenden HT rechts an der Stange vorbei. Dabei absolvieren sie eine Aufgabe des Lauf-ABCs. Erreicht der vordere Spieler das erste Hütchen, startet der Nächste.

**Aufgabe 2:** Jeder Spieler trägt einen Ball. Gleiche Laufwege. Immer vier Spieler prellen gleichzeitig ihren Ball ins Innenfeld auf den Boden, laufen geradeaus weiter und fangen den Ball des Spielers rechts von sich.

**Aufgabe 3:** Wie 2, jedoch den Ball hochwerfen (ohne Bodenkontakt).

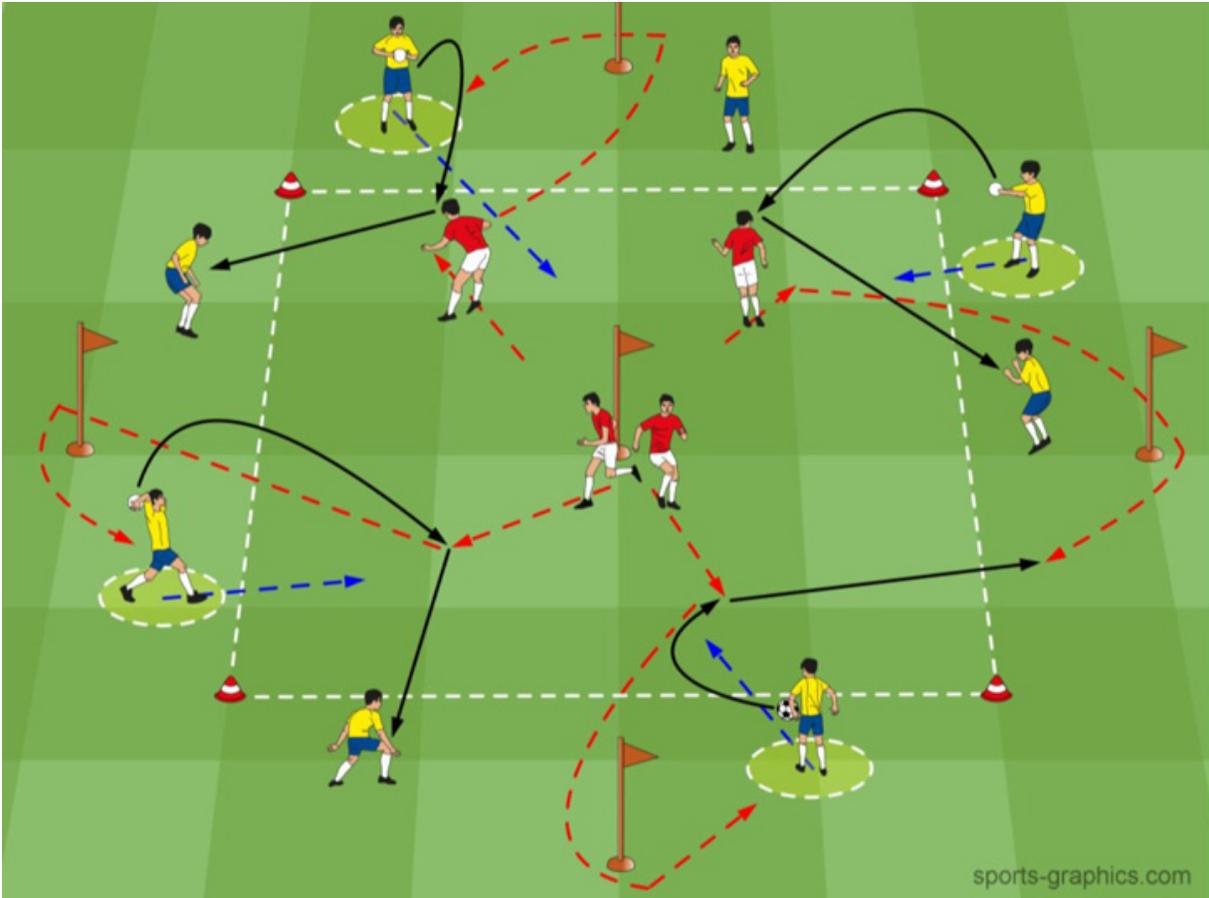
**Aufgabe 4:** Wie 3, jedoch den Ball per Kopf mitnehmen.

**Aufgabe 5:** Zwei Spieler mit Ball am Fuß (die sich gegenüberstehen). Die anderen zwei vorderen Spieler laufen ins Innenfeld, erhalten einen Pass, absolvieren eine Ballmitnahme und passen zum Spieler gegenüber. Passgeber folgen ihrem Pass.

**Aufgabe 6:** Alle Spieler, außer der jeweils Erste, mit Ball am Fuß. Die vier ersten Spieler laufen wie zuvor und erhalten im Innenfeld einen Pass vom linken Spieler (Passweg ist gleich Laufweg der Abbildung). Dann Dribbling bis zum gegenüberliegenden HT. Die Passgeber folgen ihrem Pass.

**Spieleranzahl:** 8-24 Spieler.

**Tipps:** Alle Spieler starten gleichzeitig und haben immer das gleiche Tempo. Um dies zu erreichen, immer Blickkontakt herstellen.



**Organisation & Ablauf**

Ein Quadrat (12 Meter) mit einer zentralen Stange und vier Außenstangen (5 Meter Abstand zum Quadrat) aufbauen.

Drei gleich große Teams bilden. Ein Team mit Bällen und ein Team ohne Bälle um das Quadrat verteilen. Ein Team ohne Bälle ins Feld (Innenspieler).

Die Innenspieler bieten sich für einen Außenspieler mit Ball zum Kopfball an. Den Ball köpfen sie zu einem Außenspieler ohne Ball.

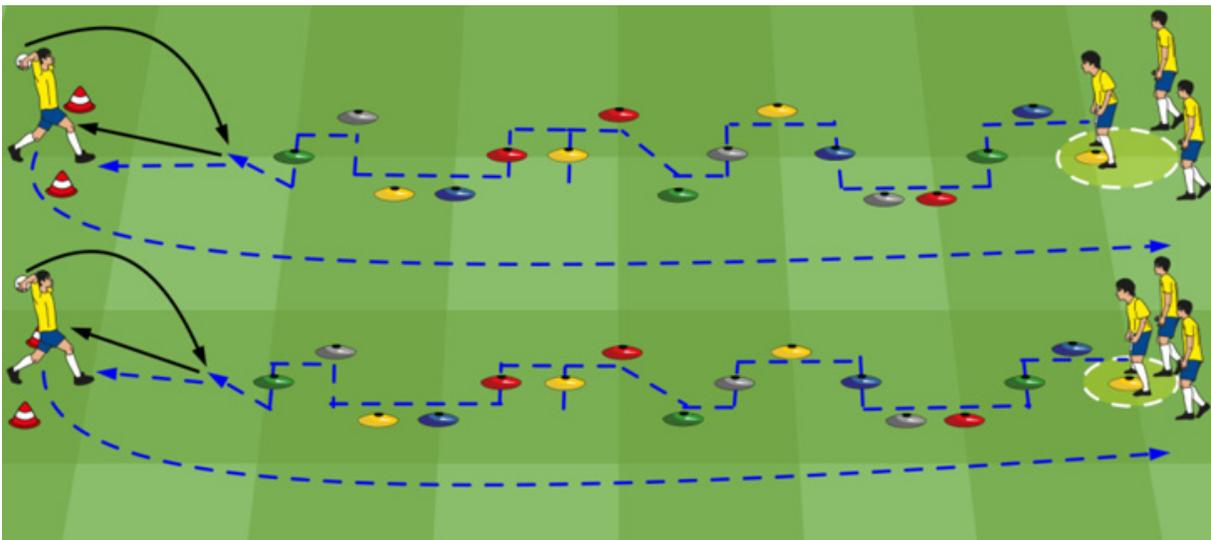
Der Ballwerfer läuft um die zentrale Stange und bietet sich für einen Kopfball an. Der Innenspieler läuft nach seinem Kopfball um die Stange auf der Seite, von der er den Ball bekam, und wird zum Außenspieler. Der ballfangende

Außenspieler wirft in der nächsten Aktion einem Innenspieler den Ball zum Kopfball zu.

**Spieleranzahl:** 12–20 Spieler. Bei mehr Spielern das Feld vergrößern. Ist die Spielerzahl nicht durch drei teilbar, so werden alle überzähligen Spieler zu Außenspielern ohne Ball.

**Variation:** Anstatt Kopfball den Ball mit einer anderen Fußballtechnik zum Dritten weiterleiten (z. B. Innenseite-Volley). Beim Umlaufen der Stangen eine frei wählbare Aufgabe des Lauf-ABCs absolvieren.

**Tipps:** Ersatzbälle bereithalten. Die Außenspieler ohne Ball koordinieren ihre Läufe so, dass sie direkt anspielbar sind. Die Spieler kommunizieren permanent untereinander, um möglichst schnell und immer wieder neue 3er-Gruppen zu bilden.



## Organisation & Ablauf

Zwei Hütchenreihen (bestehend aus vier verschiedenen Farben) entsprechend der Abbildung aufbauen. Die Hütchen befinden sich etwa 20 cm auseinander. Acht Meter hinter den Hütchenreihen ein HT stellen.