



MARTIN HASENPFLUG

# FUßBALLTRAINING — FÜR — GROßGRUPPEN

BALLKONTAKTE, AKTIONEN UND SPAß FÜR ALLE SPIELER



Martin Hasenpflug

# ***Fußballtraining für Großgruppen***

**Ballkontakte, Aktionen und Spaß für alle Spieler**

2. Auflage

Herstellung und Verlag: Kindle Direct Publishing

ISBN-13: 979-8-3113-3512-6

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.

Cover: Lesia S.

Grafiksoftware: easy Sports-Graphics.

© 2025 Martin Hasenpflug, [www.fussballtraining.li](http://www.fussballtraining.li)

# INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>Vorwort</b> .....6 Martin Hasenpflug	<b>Tiefenlauf</b> .....54 Räume öffnen & Tiefe nutzen
<b>Legende</b> .....7 Abkürzungen und Grafiken	<b>Umschaltspiel</b> ..... 76 Konter & Gegenpressing
<b>Sechs Basisthemen</b> ..... 8 Schwerpunkte für das komplette Spiel	<b>Flügelspiel</b> .....99 Durchbruch mit Dribblings & Erstem Kontakt
<b>Trainingsmethode</b> .....10 Großgruppe effektiv trainieren	<b>Mannschaftstaktik</b> .....121 Viererkette, Spielaufbau, Verlagerung & Co
<b>Spiel zum Dritten</b> .....13 Ständiges Spielprinzip	<b>Abschlussturnier</b> ..... 142 Mannschaftstaktik spielerisch lernen
<b>Klatsch und Steil</b> ..... 33 Ständiges Spielprinzip	<b>Formationen</b> ..... 146 Spielweise organisieren

# VORWORT

## Martin Hasenflug

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wie man eine „normalgroße“ Gruppe von 12–20 Spielern trainiert. Eine solche Organisation wird in Trainerlehrgängen gezeigt und in der Fachliteratur beschrieben.

Doch welche Möglichkeiten gibt es für das Fußballtraining mit mehr als 20 Spielern? Dieses Buch zeigt eine neue und effektive Trainingsmethode für bis zu **30 Feldspielern!**

Das Kapitel **Trainingsmethode** erklärt das dahinterstehende Konzept. Die Trainingsgruppe wird nach dem Warm-up gedritelt. Der Chef-Trainer übernimmt zwei Teams, die in Spielformen gegeneinander antreten und der Co-Trainer übernimmt ein Team für das Technik- und Athletiktraining. Dabei rotieren die drei Teams zwischen den beiden Trainern (und ihren Themen) in kleinen Zeitintervallen. Die Spieler sind so ständig gefordert und werden motiviert, indem sie als Team Punkte für eine Gesamtwertung sammeln.

„Fußballtraining für Großgruppen“ enthält für diese Methode über **100 Trainingsformen** (Übungen und Spielformen). Diese ergeben zusammen 24 komplette Trainingseinheiten. Die fußballerische Verbesserung wird durch das **Schwerpunktprinzip** und der **Schwerpunktreduzierung** erreicht. Durch jede Trainingseinheit zieht sich ein „roter Faden“ und alle Kräfte konzentrieren sich auf lediglich **sechs Basisthemen**. Alle enthaltenen Trainingsformen sind auf Aktion (viele Ballkontakte), Einfachheit und Attraktivität ausgerichtet.

Die **sechs Basisthemen** (Schwerpunkte) decken das komplette Fußballspiel ab. Sie bestehen aus der **Mannschaftstaktik**, zwei Spielprinzipien **Spiel zum Dritten** und **Klatsch und Steil** (bzw. Steil und Klatsch) und **drei Angriffsvarianten**.

Die zwei Spielprinzipien „Spiel zum Dritten“ und „Klatsch-Steil“ stehen im Zentrum der Trainingsmethode. Mit ihr lassen

sich nahezu alle offensiven Spielsituationen lösen. Sie haben den Vorteil, dass man sie unabhängig von der Spielsituation, jederzeit und überall auf dem Platz anwenden kann. Je häufiger man es tut, desto höher die Siegeschance.

Das Thema Mannschaftstaktik verbessert das spielerische Vermögen beim **Spielaufbau**, **Pressing**, Verteidigen (**Viererkerette**) und der **Spielverlagerung**. Beim Spielaufbau wird ein sicherer Balltransport von hinten nach vorne vermittelt. Im Bereich Pressing wird ein Ballgewinn möglichst tief in der gegnerischen Hälfte angestrebt. Die Viererkerette verteidigt mittels Raumdeckung das Tor und erzeugt durch Spielverlagerungen Räume nach vorne.

Mit den drei Angriffsvarianten verfolgt man das Ziel, im Rücken der gegnerischen Abwehr zu kommen. Eine Variante ist der **Tiefenlauf**. Gegnerische Verteidiger werden gebunden, bzw. aus der Kette gezogen und Mitspieler sprinten in die Tiefe. Beim **Flügelspiel** will man durch die Herstellung von Überzahl und Dribblings im Rücken der gegnerischen Außenverteidiger kommen. Die dritte Variante – das **Umschaltspiel** – bestimmt die Folgen des Ballgewinns und des Ballverlustes. Schaltet man nach Ballgewinn schnell auf Konter um, kann man die Lücken eines aufgefächerten Gegners nutzen. Spielt man nach Ballverlust erfolgreich Gegenpressing, greift man weiter an. Dazu müssen aber die Angriffe durch Mitspieler in Ballnähe abgesichert sein.

Die Trainingsmethode dieses Buches funktioniert ab 12 Spielern. Mit mehr Spielern macht sie aber mehr Spaß und auch mehr Sinn. Alles ist einfach gehalten. Bei jeder hier beschriebenen Trainingsform erhält der Trainer die Information, für welche Spieleranzahl sie geeignet ist, wie man auf wechselnde Gruppengrößen reagiert und wie man diese dem jeweiligen Leistungsstand anpasst.

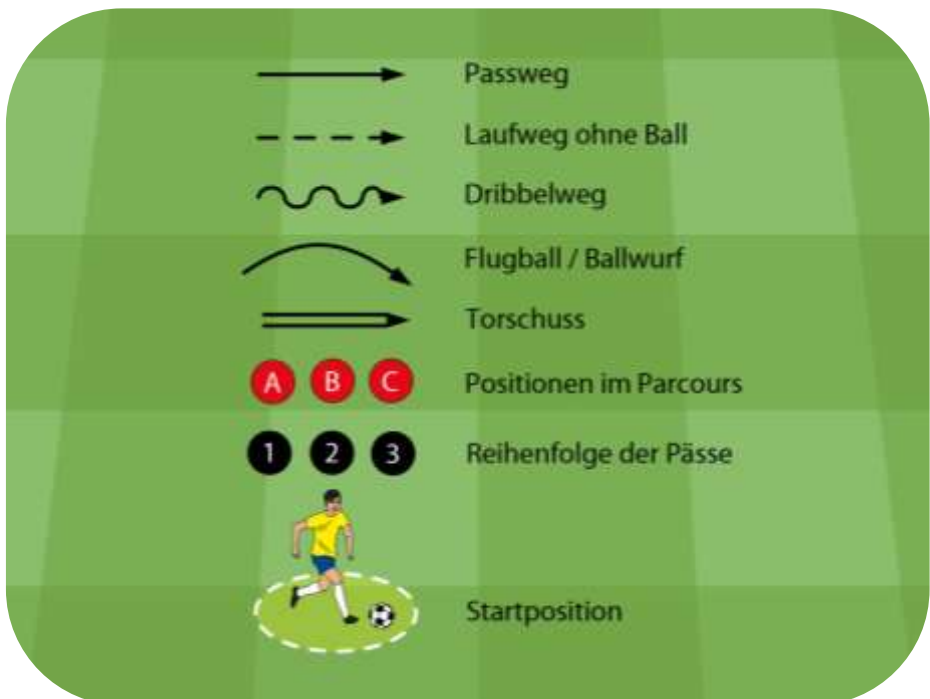
# LEGENDE

## 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), 8er = Achter (offensiver 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.



# SECHS BASIS- THEMEN

## Schwerpunkte & Lösungen für das komplette Spiel

Das Fußballspiel wird in diesem Buch auf sechs Schwerpunkte heruntergebrochen. Diese Reduzierung ermöglicht ein gezieltes Arbeiten. Die Hälfte der Schwerpunkte besteht aus Angriffsthemen: Tiefenlauf, Umschaltspiel und Flügelspiel. Für das **Flügelspiel** bedarf es technischer Fertigkeiten

im Dribbling, erstem Kontakt und Flugball. Das **Umschaltspiel** besteht aus Gegenpressing und Konter. Beim **Tiefenlauf** wird nach dem Binden der Verteidiger in ihrem Rücken gesprintet.

Mit diesen **drei Angriffsvarianten** ist man so breit aufgestellt, dass man jede Defensive aus der Balance bringen kann; Offensivspieler laufen in den Rücken der Abwehr, Bälle werden von außen vors Tor geschlagen und bei Ballverlust wird unmittelbar Druck auf den Gegner ausgeübt.

Der Schwerpunkt Taktik sieht vier Punkte für den eigenen und den gegnerischen Ballbesitz vor: den Spielaufbau und die

Spielverlagerung, um den Ball gezielt in die gegnerische Hälfte zu bringen; das Defensivspiel mit der Viererkette, um kompakt zu stehen, Gegner zu doppelnd und Bälle zu gewinnen; und zuletzt das Pressing, um den Gegner in bestimmte Spielfeldregionen zu lenken und dort mittels Überzahl den Ball zu erobern.

Im Zentrum der sechs Schwerpunkte steht das **Spiel zum Dritten** und das **Klatsch-Steil**. Diese zwei gruppentaktischen Angriffsmittel sind Spielprinzipien, die man jederzeit und überall spielen kann. Angewendet erhöhen sie die eigene Spielgeschwindigkeit. Beim **Spiel zum Dritten** wird dem Gegner der Zugriff erschwert. Angespielte Mitspieler haben kaum Gegnerdruck. Das **Klatsch-Steil** (oder Steil-Klatsch) ist durch den stetigen Wechsel





zwischen kurzen und langen Pässen gekennzeichnet. Bei einem Klatschball bindet man den Gegner in Ballnähe und mit dem direkten Steilpass werden diese alle überspielt.

Die Bündelung von Kräften steht im Zentrum dieses Buches. Sie kommt in der Reduzierung auf nur sechs Trainings-schwerpunkten zum Ausdruck und werden in den Positionsaufgaben der Spieler fortgesetzt. Unterteilt in Offensiv und Defensiv werden zunächst die Ziele für ein erfolgreiches Fußballspiel definiert. Danach erhält jeder Spieler, entsprechend seiner Spielposition, zwei Offensiv-Aufgaben und nur wenige Defensiv-Aufgaben. Durch diese Übersichtlichkeit kann schnell eine mann-schaftliche Geschlossenheit entstehen. Der Trainer richtet sein Coaching deshalb auf folgende Punkte aus:

## Ziele beim Offensiv-Spiel

- Gegner-Sturm überspielen
- Zwischen Mittelfeld und Abwehr kommen (Red-Zone bespielen)
- Im Rücken der Abwehr kommen
- Torabschluss

## Positionsaufgaben beim Offensiv-Spiel

Zwei Spielpositionen agieren ständig miteinander (Pärchenbildung). Spielrhythmus herstellen, indem Spieler immer zwischen zwei Aktionen / Aufgaben wechseln:

**Innenverteidiger:** Mit Pässen ST überspielen & ST überdribbeln

**Außenverteidiger:** Tiefenlauf & Pass in die Red-Zone

**Sechser:** „Passlinie“ verlängern (aufdrehen / verlagern) & Klatschbälle spielen / fordern

**Mittelfeldaußen:** Ersten Kontakt offensiv & Tiefe spielen

**Sturm:** Doppelpass (Klatschbälle) mit Mittelfeldspielern & Tiefenlauf

## Ziele beim Defensiv-Spiel

- Enge Abstände untereinander
- Überzahl in Ballnähe
- Foulspele vermeiden
- Torschuss & Flanken blocken

## Positionsaufgaben beim Defensiv-Spiel

Generell gilt: die eigene Position orientiert sich am Mitspieler und am Ball.

**Innenverteidiger:** Offensiv verteidigen. Fallen lassen, um keine Räume im Rücken zu öffnen. Manndeckung im Strafraum

**Außenverteidiger:** Durchbruch und Flanken von Außenspielern verhindern

**Sechser:** Durch Ballgewinne die Abwehr entlasten. Freie Gegenspieler decken. Gegner doppeln

**Mittelfeldaußen:** Außenverteidiger unterstützen. Spielaufbau des Gegners lenken

**Sturm:** Spielverlagerungen zustellen. Nach hinten doppeln

# TRAININGS- METHODE

## Großgruppe effektiv trainieren

Die hier beschriebene Trainingsmethode ermöglicht das effektive Trainieren von Gruppen mit bis zu 30 Feldspielern. Die Spieler erhalten trotz Großgruppe ein intensives, spannendes und aktionsreiches Training. Dieses ist mit vielen Ballkontakten und vielen Aktionen gekennzeichnet. Erreicht wird dies durch die Punkte Grup-

penverkleinerung, Rotation und Wettbewerbe. Drei Teams treten in **verschiedenen „Disziplinen“** (Trainingsformen) gegeneinander an und können sich so gegenseitig in ihren Leistungen überbieten.

Die Trainingsmethode setzt sich aus sechs Schwerpunkten (**Basisthemen**, siehe Seite 8) zusammen. Eine Schwerpunkt-Trainingseinheit besteht aus einem **Warm-up**, vier **Disziplinen** und einem **Abschlussspiel** (Seite 142). Die vier Disziplinen lauten: Technik, Athletik, Spielform ohne Tor und Spielform mit Tor.

Das Warm-up absolvieren noch alle Feldspieler zusammen. Danach starten die Disziplinen. Hierfür wird die Trainingsgruppe gedrittelt. In jeder Gruppe sollten alle Spielpositionen vertreten sein. Die Disziplinen Technik und Athletik werden immer mit einer Gruppe abgehalten und die beiden Spielformen-Disziplinen mit zwei Gruppen. Alle Spieler sind immer in Aktion, weil die Disziplinen für eine Gruppe und die für zwei Gruppen gleichzeitig stattfinden. Die Gruppen rotieren nach einer festgelegten Zeitspanne (z. B. neun Minuten). Sind die Gruppen einmal komplett durchrotiert, beginnen die nächsten zwei Disziplinen (Zeichnung, Punkt 3). Danach folgt das Abschlussspiel.

Für den Ablauf des Fußballtrainings sind zwei Feldspieler-Trainer nötig. **Trainer A** übernimmt die Diszipli-



nen Technik und Athletik (Zeichnung, blaue Felder). **Trainer B** übernimmt die beiden Spielformen-Disziplinen. Das Warm-up kann von beiden Trainern oder nur von einem Trainer geleitet werden.

Nach dem Warm-up übernimmt **Trainer A** eine Gruppe und **Trainer B** zwei Gruppen und sie absolvieren parallel zueinander die Disziplinen **Technik** und **Spielform ohne Tor**. Während des Warm-ups und den ersten beiden Disziplinen ist das Tor frei und die Torhüter nicht im Mannschaftstraining eingebunden. Sie absolvieren ein Torwarttraining. Nach dem ersten Durchrotieren der Gruppen, starten die letzten beiden Disziplinen **Athletik** und **Spielform mit Tor**. Die Torhüter hatten etwa 30 Minuten Torwarttraining und nehmen jetzt bei der **Spielform mit Tor** teil.

**Trainer A und B** besprechen vor dem Training eine Zeitspanne, die sie für ihre Disziplinen benötigen. Entscheiden sie sich z. B. für neun Minuten, wechseln die Gruppen nach dieser Zeit. **Trainer A** hatte Team A und erhält nun Team B. **Trainer B** hatte die Teams B und C. Er gibt Team B ab und erhält dafür Team A usw. Nach zwei Wechseln war jedes Team bei beiden Trainern und danach beginnt das Schema wieder von vorne mit zwei neuen Disziplinen.

Die Trainer benötigen für zwei Rotations-Durchgänge zwei Trainingsformen. In einem Durchgang mit einem Zeitintervall von neun Minuten verstreichen etwa 30 Minuten (dreimal neun Minuten). Bei zwei Rotations-Durchgängen sind es etwa 60 Minuten. Rechnet man dazu noch die Dauer des Warm-ups und die des Abschlussspiels, dauert eine Trainingseinheit etwa 1 ¾ Stunden. Verkürzt man den

Zeitintervall auf 7 Minuten, dauert die Trainingseinheit nur noch 1 ½ Stunden.

Bei der **Athletik-Disziplin** nimmt man immer eine der Schnelligkeits- oder Koordinationsübungen, bzw. Beweglichkeits- oder Kraftübungen, die im jeweiligen Schwerpunkt-Kapitel beschrieben sind. Die Athletik verbessert motorische Leistungen, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und beugt durch Übungen für Oberkörper, Rumpfstabilität, Adduktoren, Hamstrings usw. Verletzungen vor. Da Fußballerbeine stets belastet sind, verzichtet man auf Kraftübungen für die Beinstrecker. Zugunsten der anderen Punkte verzichtet man bei der Athletik auf Konditionsübungen. Läuft das Training unterbrechungsfrei, sind alle Spieler ausreichend belastet.

Nach den vier Disziplinen folgt ein Abschlussspiel bzw. ein **Abschlusssturnier** mit den drei Teams. Beim Abschlusssturnier spielen zwei Teams auf zwei Tore gegeneinander. Das dritte Team absolviert Läufe. Die Spielzeit beträgt fünf Minuten. Das Sieger-Team spielt im nächsten Durchgang gegen das Läufer-Team und das Verlierer-Team absolviert Läufe. Etwa fünf Durchgänge spielen. Ein Trainer coacht das Spiel und der andere Trainer organisiert die Läufe so, dass eine gewisse Strecke in fünf Minuten absolviert wird. Siehe Kapitel **Abschlussspiel** (Seite 142).

Beim **Abschlusssturnier** spielt man beispielsweise 7-gegen-7 (bei einer Gruppengröße von 21 Feldspielern) bis zur Mittellinie auf Strafraumbreite. Alternativ verkleinert man das Feld auf 22 x 22 Meter. Dann bestimmen die beiden Start-Teams vier Start-Spieler. Es wird nun im 4-gegen-4 auf zwei Tore gespielt. Der Rest läuft ums Feld. Kassiert ein Team einen Treffer, so wechselt dieses mit vier Spielern aus dem dritten Team. Jedes Mal,

	Trainer A	Trainer B	Trainer C
Teil 1	Warm-Up (3 Gruppen)		TW-Training
Teil 2	Technik-Disziplin (1 Gruppe)	Spielform ohne Tore (2 Gr.)	TW-Training
Teil 3	Athletik-Disziplin (1 Gruppe)	Spielform mit Tore (2 Gr.)	-
Teil 4	Abschlusssturnier (3 Gruppen)		-

wenn ein Team erneut ins Feld kommt, sind die Spieler dabei, die zuvor nicht im Feld waren.

**Trainer A und B** besprechen vor jedem Training den Trainingsschwerpunkt, den Zeitintervall und die drei Trainingsgruppen. Zwecks Attraktivitätserhöhung kann jedes Team einen Vereins- oder Ländernamen erhalten, der zu einem oder mehreren Spielern des Teams passt. Zu den Aufgaben von **Trainer A** gehören, wie schon beschrieben, die Leitung der Technik- und Athletik-Disziplinen, sowie die Läufe beim Abschlussturnier. Die Aufgaben von **Trainer B** sind das Warm-up, die beiden Spielformen und das Coaching des Abschlussspiels. Die Trainer stimmen ihrer Disziplinen so aufeinander ab, dass sie gleichzeitig enden und ein Gruppenwechsel damit ohne Wartezeit stattfindet.

Die Trainingsmethode mit drei Teams kann man ab **12 Feldspieler** absolvieren. Bei 12 Spielern benötigt man Technikübungen für vier Spieler und Spielformen für acht Spieler. Das volle Potenzial der Trainingsmethode zeigt sich aber erst bei großen Trainingsgruppen. Durch die Drittelung der Spieler wird immer in kleinen Gruppen trainiert.

Bei jeder Trainingseinheit wird das Trainingsziel von Beginn an verfolgt. Schon beim Warm-up und der Technik ist der Schwerpunkt der Einheit enthalten und wird dann in den Spielformen fortgesetzt. Außerdem findet eine nahtlose Integration des oft vernachlässigten Torwart- und des Athletiktrainings statt. Die Tabelle der vorherigen Seite zeigt, wie die Trainer sich bei einer Trainingseinheit organisieren.

Ein Highlight dieser Trainingsmethode ist der **Wettbewerb**. Denn nach jeder Trainingseinheit hat man ein Siegerteam. Die drei Teams können in den **Trainingsteilen 2-4** Punkte sammeln (ausgenommen der Athletik). Daraus ergibt sich am Ende ein Tagessieger. Spaßeshalber kann man die Team-Platzierungen auf einen Zettel schreiben und in der Kabine aufhängen, bzw. in die Spieler-WhatsApp-Gruppe posten.

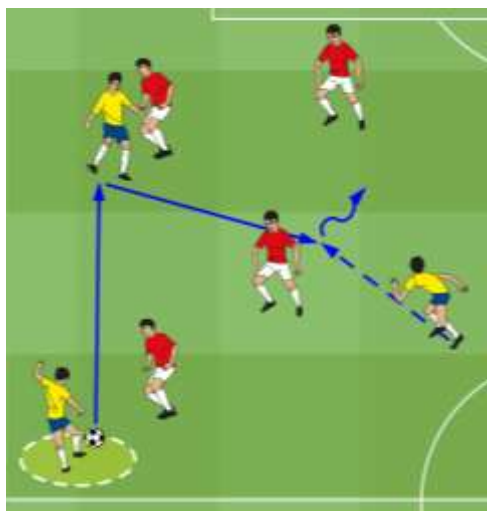
Wie werden **die Punkte** nun in den einzelnen Disziplinen ermittelt? Bei der Technik-Disziplin zählt man bestimmte Pässe oder Treffer in Minitore. Welches Team schafft in z. B. zweimal vier Minuten die meisten Treffer? Das Siegerteam erhält drei Punkte, der Nächstplatzierte zwei Punkte und der Letztplatzierte einen Punkt. Bei den Spielformen spielt jeder gegen jeden in einer Turnierform. Auch hier erhält der Turniersieger drei Punkte, der Zweite zwei Punkte und der Dritte einen Punkt. Beim Abschlussturnier erhält der Sieger eines Spiels einen Punkt (beim 4-gegen-4 im kleinem Feld geht es nach den meisten Siegen: 3-2-1 Punkte). Beim Warm-up und Athletiktraining kommt es nicht auf Schnelligkeit an, daher werden hier keine Punkte vergeben. Geht man von fünf Spielen beim Abschlussturnier aus, so kann ein Team maximal 14 Punkte erreichen.

Nach dem Training noch ein Foto mit dem Tagessieger für Social Media machen (zwecks Vereins-Publicity). Ergänzend dazu kann man noch nach dem Abschlusstraining einen Wochensieger küren. Die Tabelle der Punkteauswertung sieht dann wie folgt aus:

Teams (Gruppen)	Technik-Disziplin	Spielform ohne Tor	Spielform mit Tor	Abschluss-turnier	Gesamt-punkte
Team 1	3-2-1 Punkte	3-2-1 Punkte	3-2-1 Punkte	Punkt je Sieg	00
Team 2	3-2-1 Punkte	3-2-1 Punkte	3-2-1 Punkte	Punkt je Sieg	00
Team 3	3-2-1 Punkte	3-2-1 Punkte	3-2-1 Punkte	Punkt je Sieg	00

# SPIEL ZUM DRITTEN

## Ständiges Spielprinzip



Über den Ballbesitz führt der Sieg. Das weiß auch der Gegner, daher geht er mit allen Mitteln dagegen vor. Er attackiert den Ballführenden und hat den Ballempfänger fest im Blick. Damit seine Bemühungen verpuffen und man in Ballbesitz bleibt, lässt sich das **Spiel zum Dritten** anwenden. Dieses Angriffsmittel zu spielen ist so einfach wie effektiv; der Passempfänger lässt den Ball einfach zu einem dritten Spieler klatschen. Dies sorgt dafür, dass man sich dem Gegnerdruck entzieht und Räume für eine Angriffsaktion erhält.

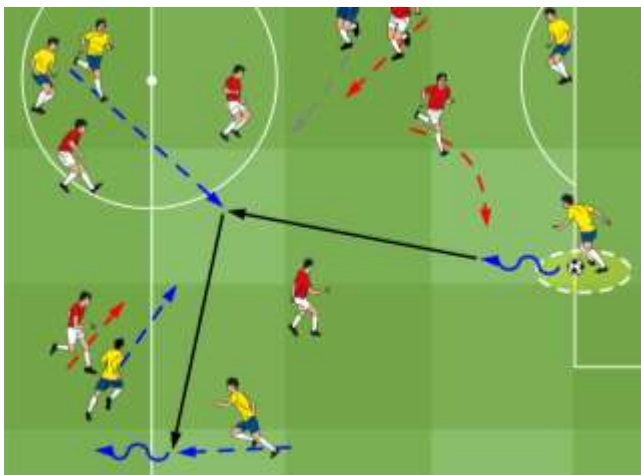
Das Spiel zum Dritten ist ein **Spielprinzip**. Das bedeutet, es ist immer und überall auf dem Platz anwendbar. Je häufiger man zu einem Dritten klatschen lässt, desto schneller wird das Spiel. Der Gegner wird zum Statisten und erhält kaum Zugriff in

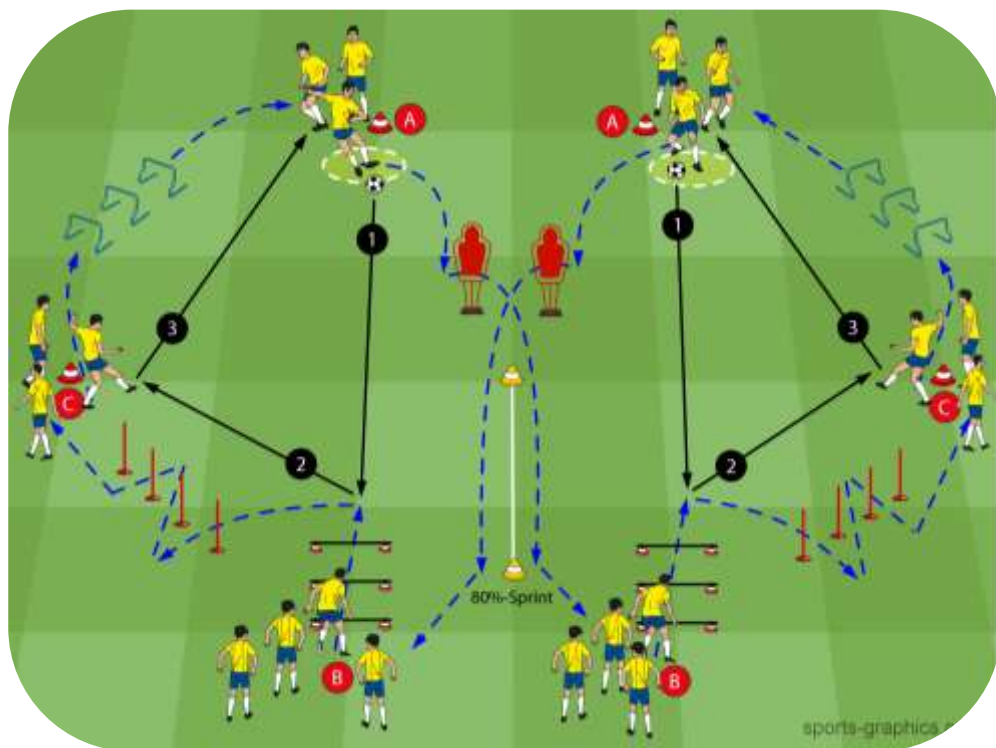
den Zweikämpfen. Mit einem ständigen Spiel zum Dritten bleibt man in Ballbesitz und die Siegeschancen steigen erheblich.

Um **direkte Pässe zum Dritten** spielen zu können, bedarf es einer Organisation. Mitspieler orientieren sich zwecks Dreiecksbildung Richtung Ball. Sie stehen nicht zu eng aneinander und befinden sich auch nicht im Deckungsschatten der Gegenspieler. Sie achten auf eine offene Spielstellung, um ohne Korrekturbewegung direkt spielen zu können, bzw. um als dritter Spieler sofort mit dem ersten Kontakt offensiv zu agieren. Der Kopf ist oben, um Anspielstationen zu erkennen. Die maximale Spielgeschwindigkeit wird erreicht, indem man den Ball mit Druck, flach und ohne Rotation in die Vorwärtsbewegung des Mitspielers passt.

Ein doppeltes **Spiel zum Dritten** kann die Effekte nochmals verstärken. Gegebenenfalls auch mit einem direkten Rückpass dazwischen. Ein enormes Tempo entsteht, sodass der Gegner aus der Balance gerät. Daher sollte man als Trainer sein Team stets zum Direktspiel anhalten und diesen Trainingsschwerpunkt häufig wählen.

**Infos zum Training:** Ausreichend Bälle und Leibchen in drei Farben liegen bereit. Die Felder sind vorbereitet. Das Warm-up bei Bedarf mehrfach aufbauen. Vor oder während des Warm-ups die Leibchen entsprechend den Teams verteilen.





## Organisation & Ablauf (Warm-up)

Zwei Dreiecke A-B-C (12 x 5 Meter) mit je drei athletischen Geräten entsprechend der Zeichnung aufbauen. Dazwischen zwei Dummies und eine Sprint-Strecke.

Je drei Spieler auf die Positionen A und C. Die restlichen Spieler verteilen sich auf die beiden B-Positionen. Je ein Ball zu A.

Die beiden Spieler B starten gleichzeitig mit einer athletischen Aufgabe. Haben sie diese bewältigt, erhalten sie von Spieler A einen Pass. Diese werden zu den Spielern C direkt weitergeleitet und C passen direkt zurück zum nächsten Spieler A.

Die Spieler wechseln nach ihrem Pass eine Position weiter. A absolviert eine Körpertäuschung vor den Dummies, sprints dann mit 80 Prozent seiner Maximalgeschwindigkeit und stellt sich bei B des anderen Dreiecks an. B wechselt mit einer athletischen Aufgabe zu C und C ebenfalls mit einer athletischen Aufgabe zu A.

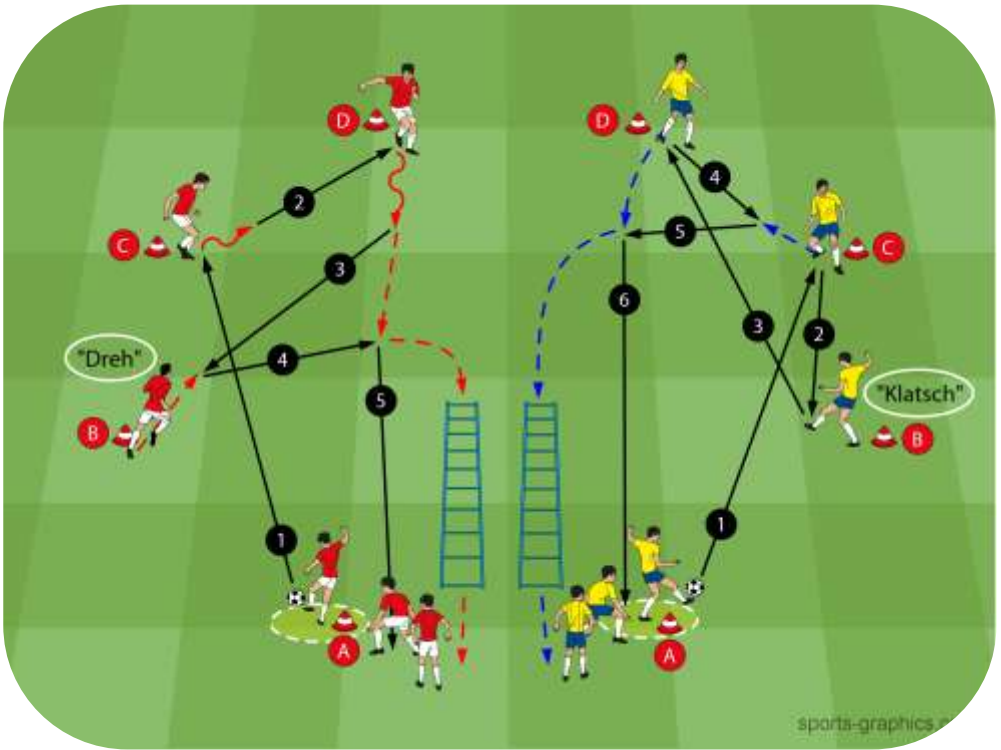
**Spieleranzahl:** 14–26 Spieler. Bei weniger als 18 Spieler nur zwei Spieler zu A und C.

Jetzt lässt B den Ball einmal zu A zurück klatschen, erhält erneut ein Zuspiel und leitet erst dieses zu C weiter. Bei mehr Spielern das Feld doppelt aufbauen.

**Variation:** Athletische Geräte verändern. Andersartigen Ball verwenden.

**Tipp:** Vor jedem Pass Anspielstation prüfen. Körpertäuschung dynamisch ausführen. Körperspannung bei den athletischen Aufgaben.





## Organisation & Ablauf (Warm-up)

Ein Feld 30 x 8 Meter bestehend aus vier Hütchen aufbauen. Für jedes Feld eine Koordinationsleiter entsprechend der Zeichnung auslegen.

Je ein Spieler zu den Hütchen B–D und 2–5 Spieler mit einem Ball zum Starthütchen A.

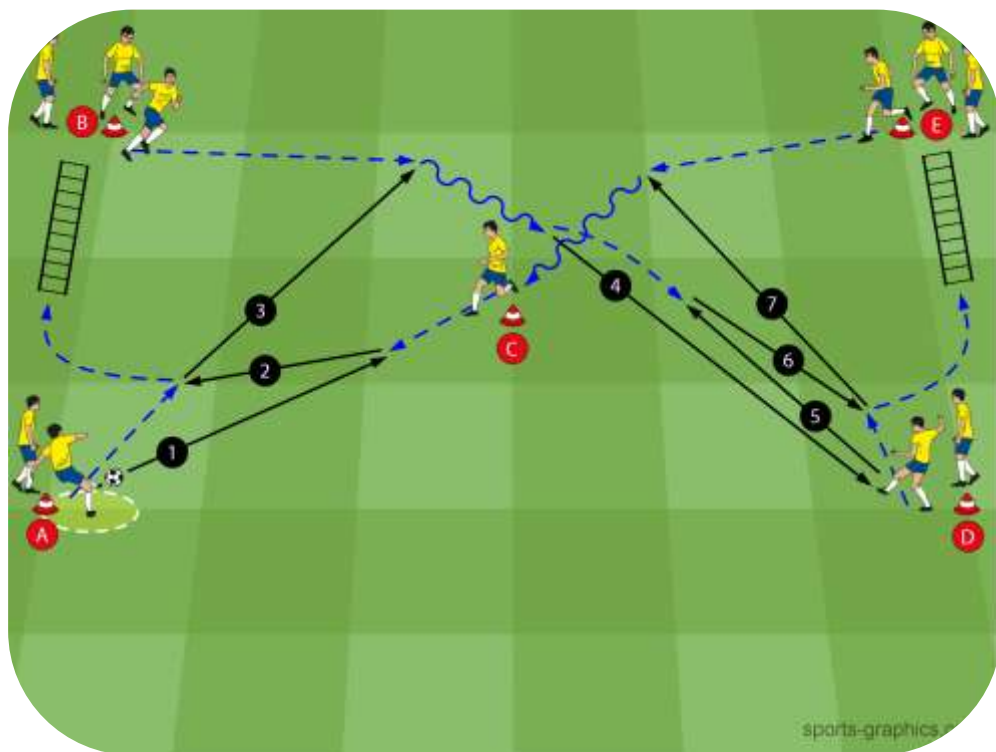
Spieler A überschlägt Spieler B, indem er zu Spieler C passt. B coacht C nun wahlweise mit „Dreh“ oder „Klatsch“ und es wird weiter zu Spieler D gespielt. Je nach Kommando spielt D nun Doppelpass mit B („Dreh“) oder Doppelpass mit C („Klatsch“). Nach dem Doppelpass spielt D zum nächsten Spieler A.

Alle Spieler wechseln eine Position weiter. D wechselt über die Koordinationsleiter zu A.

**Spieleranzahl:** 5–8 Spieler für einen Aufbau. Zwei Felder sind abgebildet.

**Variation:** Nach der Koordinationsleiter absolviert D noch einen Kopfball mit einem vom Trainer zugeworfenen Ball.

**Tipp:** Maximal zwei Kontakte je Spieler. Lautes und rechtzeitiges Coaching von B. Pässe mit starkem Druck leicht in die Vorwärtsbewegung des Passempfängers spielen. Kann Pass 5 direkt zu Spieler C gepasst werden?



## Organisation & Ablauf (Warm-up)

Ein Rechteck (22 x 8 Meter) aufbauen.  
Zwei KL entsprechend der Zeichnung auslegen.

Ein Spieler zu C und die restlichen Spieler verteilen sich an den vier Außenpositionen. Ein Ball zu A.

Spieler C startet die Übung, indem er Spieler A entgegenkommt. C erhält den Ball und lässt klatschen. Parallel dazu startet Spieler B Longline ins Rechteck und erhält von A ein direktes Zuspiel leicht in den Lauf. B nimmt den Ball mit und passt mit seinem zweiten Kontakt zu Spieler D. Dort nun gleicher Ablauf: Zentraler Spieler kommt entgegen, Spieler E läuft gegen gleich ins Rechteck, Doppelpass zwischen D und dem zentralen Spieler und D spielt in die Tiefe zu E.

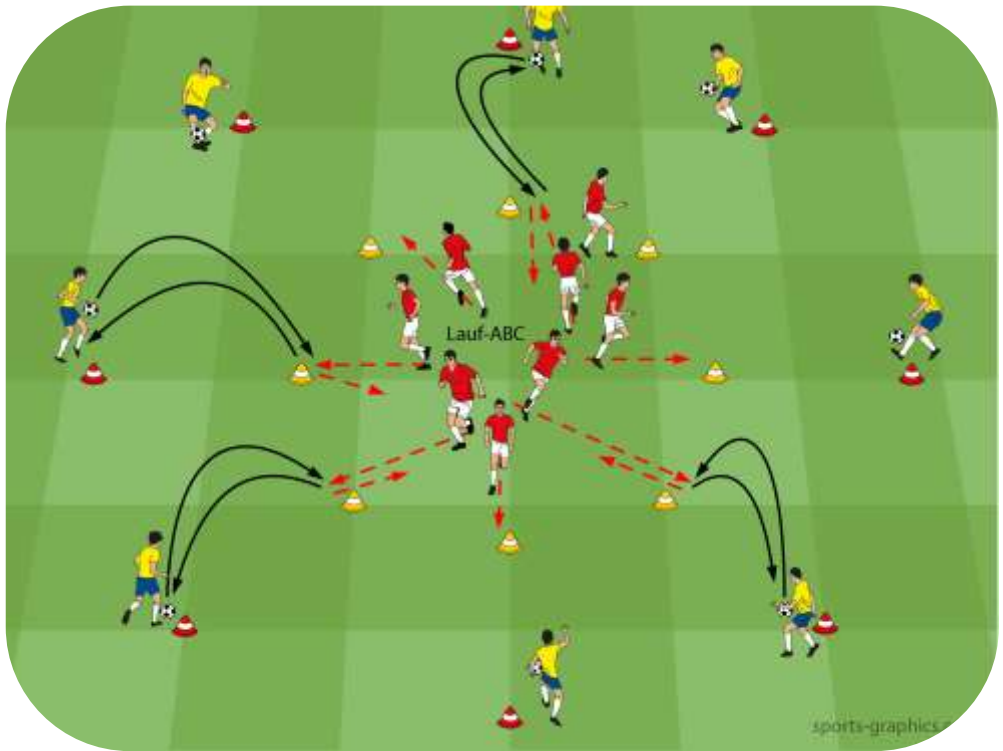
Der zentrale Spieler (C) wechselt zu A, bzw. D. A und D wechseln über die KL zu B, bzw. E. B und E werden zum zentralen Spieler.

**Spieleranzahl:** 5–11 Spieler für einen Aufbau. Zwei Felder sind abgebildet.

**Variation:** Wechsel der Spielrichtung, indem jeweils von B und E zur zentralen Position gespielt wird. A und D bieten sich dann in der Tiefe an. Nach der KL absolvieren die Spieler noch einen Kopfball (Trainer wirft Ball zu).

**Tipp:** Stets gegengleiche Laufwege des zentralen Spielers und den Spielern B und E (Timing!). Pässe **3** und **7** präzise und mit gutem Druck spielen. Spieler B und E achten auf einen guten ersten Kontakt.





## Organisation & Ablauf (Warm-up)

Ein Außenfeld (18 x 18 Meter) und ein Innenfeld (15 x 15 Meter) markieren.

Zwei gleich große Gruppen bilden. Die eine Hälfte der Spieler mit Bällen aufs Außenfeld und die andere Hälfte der Spieler ohne Bälle ins Innenfeld.

Die Außenspieler jonglieren mit ihrem Ball. Die Innenspieler laufen zu einem Außenspieler, erhalten seinen Ball hoch zugespielt und spielen den Ball mit dem zweiten Kontakt ebenfalls hoch zurück. Die Bälle bleiben in der Luft.

Nach dem Pass des Außenspielers wechselt dieser zu einer entfernten Position im Innenfeld und absolviert dort das Gleiche. Beim Durchlaufen des Innenfelds eine frei wählbare Aufgabe des Lauf-ABC absolvieren.

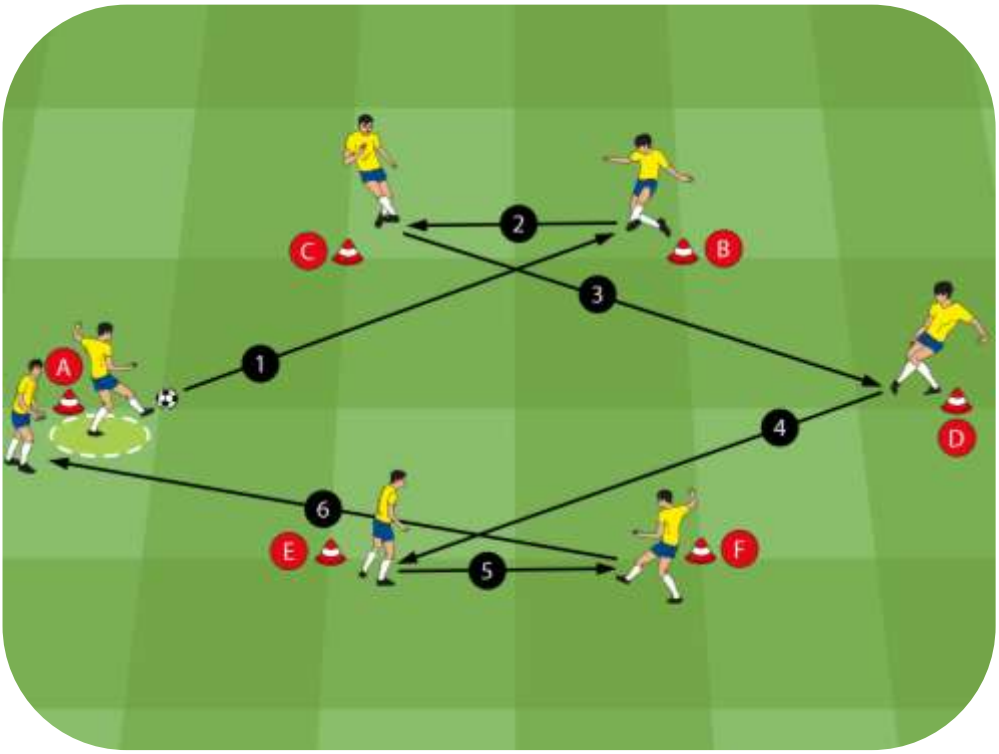
Nach zwei Minuten wechseln Außen- und Innenspieler Aufgabe und Position.

**Spieleranzahl:** 8–30 Spieler. Bei ungerader Zahl ein Innenspieler mehr. Bei 20 Spieler reichen 8 Außenhütchen.

**Wettbewerb:** Bei einem Jonglierfehler drei Liegestütze absolvieren.

**Variation:** Mit Spiel zum Dritten. Jetzt hat nur jeder zweite Außenspieler einen Ball und jongliert. Kommt ein Innenspieler und wird angespielt, so leitet er den Ball direkt zu einem Außenspieler ohne Ball hoch weiter.

**Tipp:** Für jeden Außenspieler ein Hütchen aufstellen. Mit der Variation hat man das Spiel zum Dritten.



## Organisation & Ablauf (Technik)

Ein Sechseck (9 x 3 Meter) bestehend aus den Hütchen A–F aufbauen.

Zum Starthütchen A 2–5 Spieler mit einem Ball. Die Positionen B, C, E und F einfach besetzen und 1–4 Spieler zum Hütchen D.

Spieler A startet, indem er den ersten Pass zu Spieler B spielt. B passt nun zu Spieler C, C zu Spieler D, D zu Spieler E, E zu Spieler F und F zum nächsten Spieler A. Immer ein Spiel zum Dritten und kurze und lange Pässe im Wechsel. Nach Möglichkeit direkt spielen.

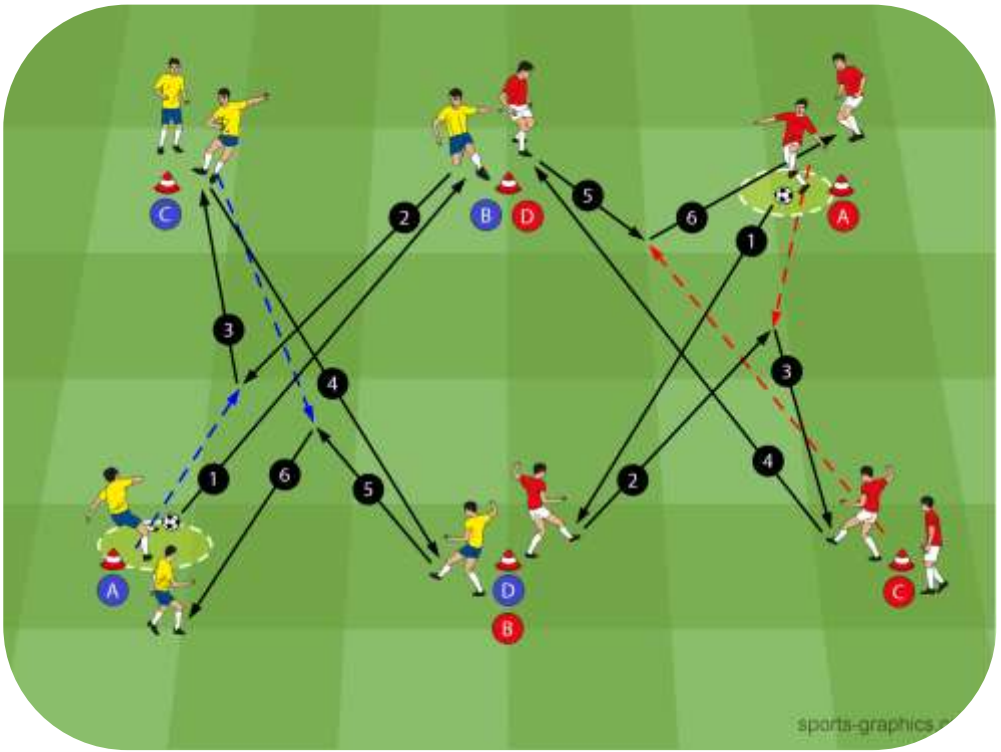
Die Spieler folgen ihren Pässen.

**Spieleranzahl:** 5–13 Spieler. Ab 9 Spieler mit zwei Bällen gleichzeitig spielen. Nach Pass 4 wird der zweite Ball eingespielt. Bei weniger als 7 Spielern die Positionen E / F aussparen und D passt zu A zurück.

**Wettbewerb:** Welche Gruppe spielt in vier Minuten häufiger den Pass 6?

**Variation:** Spielrichtungswechsel. Passdistanzen erhöhen durch ein größeres Feld.

**Tipp:** Flache Klatschbälle. Spieler immer leicht seitlich anspielen. Bewegung auf dem Vorderfuß. Weite Bälle deutlich druckvoller spielen. Wechsel in offener Stellung und Blick Richtung Ball.



## Organisation & Ablauf (Technik)

Sechs Hütchen im Abstand von 10 Metern entsprechend der Abbildung aufbauen.

Zwei Teams von je 5–9 Spielern bilden. Jedem Team eine Parcoursseite zuweisen. Je ein Spieler zu B / D, 1–2 Spieler zu C und der Rest zu A. Der vordere Spieler A mit Ball.

Die beiden vorderen Spieler A starten gleichzeitig, indem sie diagonal zu den Spielern B passen und ihrem Pass nachlaufen. Spieler B lässt klatschen und A leitet den Ball direkt zu Spieler C weiter. Jetzt passt C diagonal zu D und läuft seinem Pass nach. D lässt klatschen und C leitet direkt zur Startposition A weiter.

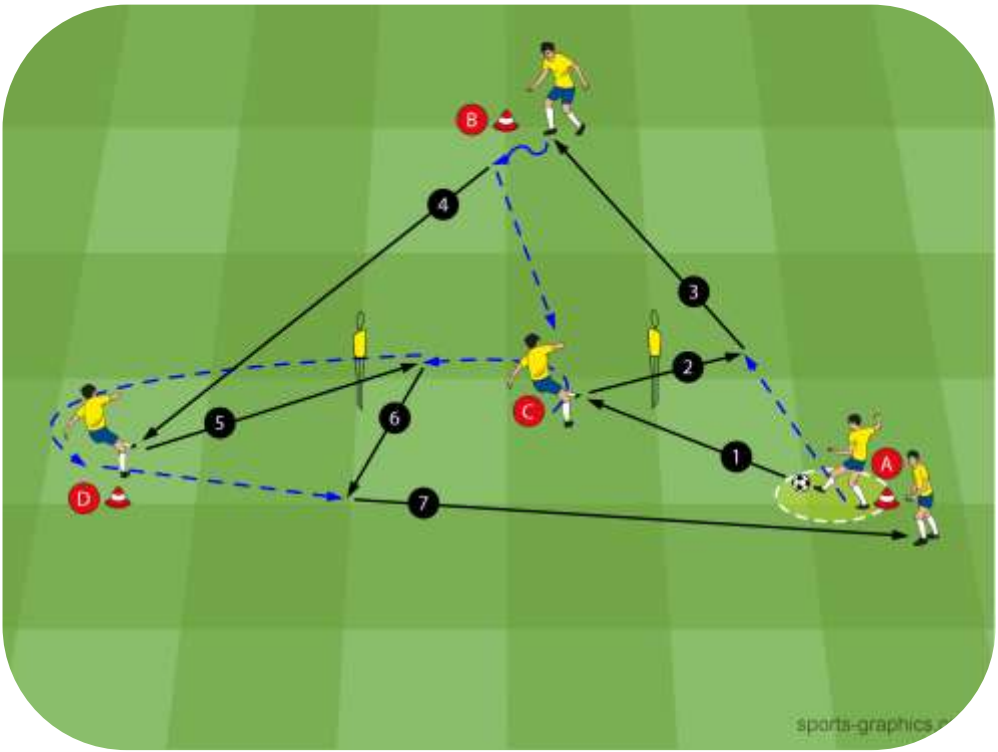
Spieler A wechselt zu B, B zu C, C zu D und D zu A. Spieler A / C wechseln also diagonal und Spieler B / D seitlich gegenüber.

**Spieleranzahl:** 5–18 Spieler.

**Wettbewerb:** Welche Gruppe spielt in vier Minuten mehr Pässe ⑥?

**Variation:** Seitenwechsel der Teams.

**Tipp:** Druckvolle und flache Pässe spielen. Jeden Pass coachen. Die Passempfänger befinden sich auf dem Vorderfuß, um auch ungenaue Zuspiele zu erreichen. Möglichst direkt spielen. Erhält der Passempfänger jedoch ein schlechtes Zuspiel, kontrolliert er dieses zunächst, um dann mit seinem zweiten Kontakt einen guten Pass zu spielen.



## Organisation & Ablauf (Technik)

Ein Dreieck (20 x 15 Meter) mit zwei Dummys (Stangen) entsprechend der Abbildung aufbauen.

2–4 Spieler mit einem Ball zu A. Je 1–2 Spieler zu B / D und ein Spieler ins Dreieck zwischen den beiden Dummys (Spieler C).

Spieler A spielt Doppelpass mit Spieler C und leitet den Ball direkt zu Spieler B weiter. B spielt zu Spieler D und D spielt Doppelpass mit C. D leitet den Ball direkt zum zweiten Spieler A weiter.

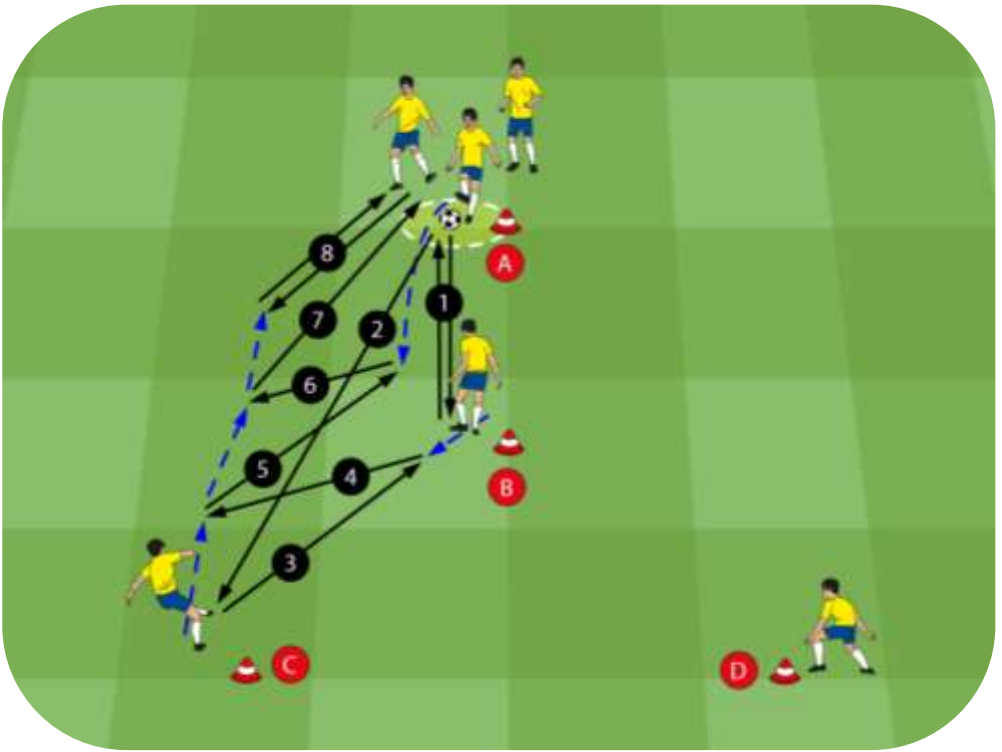
Spieler A wechselt zu B, B zu C, C zu D und D stellt sich bei A an. Sobald Position C neu besetzt ist (wenn man mit zwei Bällen spielt), wird der nächste Durchgang gestartet.

**Spieleranzahl:** 5–10 Spieler. Ab 6 Spieler drei Spieler zu A und mit zwei Bällen spielen.

**Wettbewerb:** Welche Gruppe spielt in vier Minuten häufiger den Pass ⑦?

**Variation:** Wechsel der Spielrichtung (Start bei D).

**Tipp:** Ersatzbälle bereithalten. Kopf heben, um viel direkt spielen zu können. Aktiv den Ball fordern. Pässe mit der Innenseite spielen. Fuß stabil halten. Ball flach halten.



## Organisation & Ablauf (Technik)

Vier Hütchen in Y-Form aufbauen. Tiefe: 10 Meter. Breite: 6 Meter.

2–6 Spieler mit einem Ball zu A. Die Positionen B–D einfach besetzen.

Spieler A passt zu Spieler B und B lässt klatschen. A spielt zu Spieler C und C spielt Doppelpass mit B. Dann spielt C Doppelpass mit A und dann nochmal Doppelpass mit dem nächsten Spieler A. Danach beginnt dieser mit dem nächsten Durchgang. Er spielt zum neuen Spieler B und leitet dann im Anschluss das gleiche Kombinationsspiel über den Spieler D ein.

Die Spieler wechseln eine Position weiter. A zu B, B zu C und C zu A.

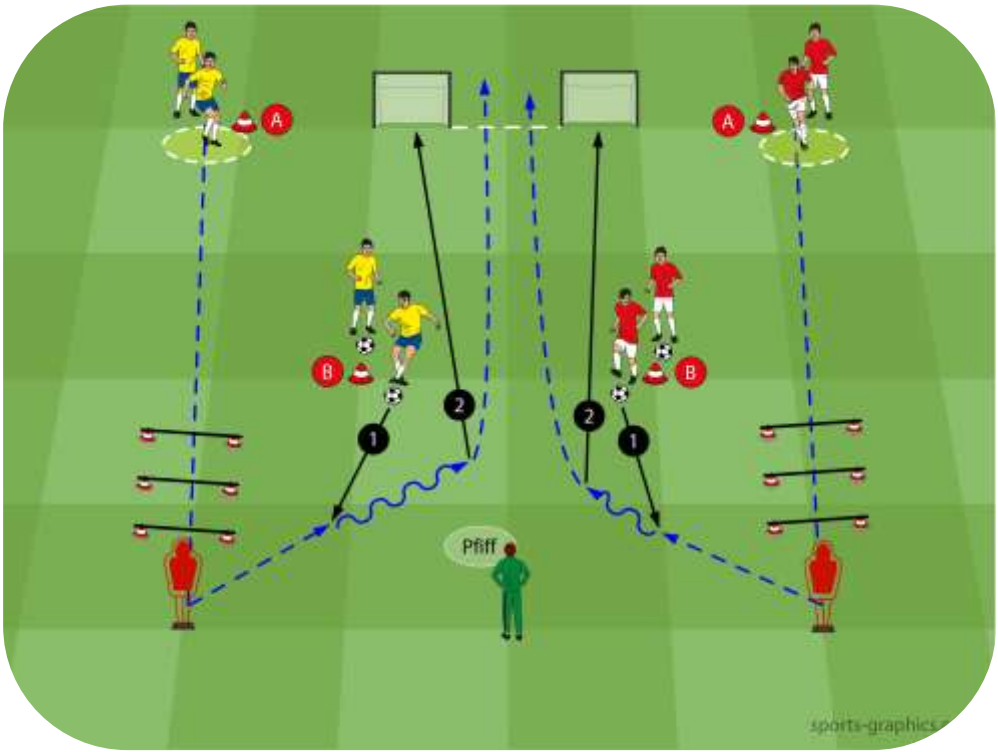
**Spieleranzahl:** 5–10 Spieler.

**Wettbewerb:** Welche Gruppe spielt in vier Minuten häufiger den letzten Doppelpass?

**Variation:** Nach Pass ② spielt C erst Doppelpass mit B und dann mit D (Hütchen C / D ausspielen). D spielt Doppelpass mit B

und dann mit A. Die Spieler wechseln entgegen dem Uhrzeigersinn eine Position weiter (D zu A).

**Tipp:** C / D absolvieren immer drei Doppelpässe. In den Fuß Richtung Spielfortsetzung passen. Flach spielen.



## Organisation & Ablauf (Athletik)

Ein Quadrat (18 Meter) bestehend aus zwei Starthütchen A und zwei Dummys aufbauen. Zwischen A zwei Minitore stellen und direkt vor den Dummys Hürden. Dazu zwei „Ballpositionen“ B.

Zwei gleich große Teams bilden und an die vier Positionen A / B aufteilen. Alle Spieler B mit Ball.

Auf Trainersignal sprinten die beiden Spieler A bis zum Dummy gegenüber (dabei die Hürden überspringen), absolvieren einen Richtungswechsel zu Spieler B, erhalten einen Pass, nehmen den Ball nach innen mit und schießen ins nahe Minitor. Nach dem Schuss sprinten sie über die gedachte Linie zwischen den beiden Minitoren.

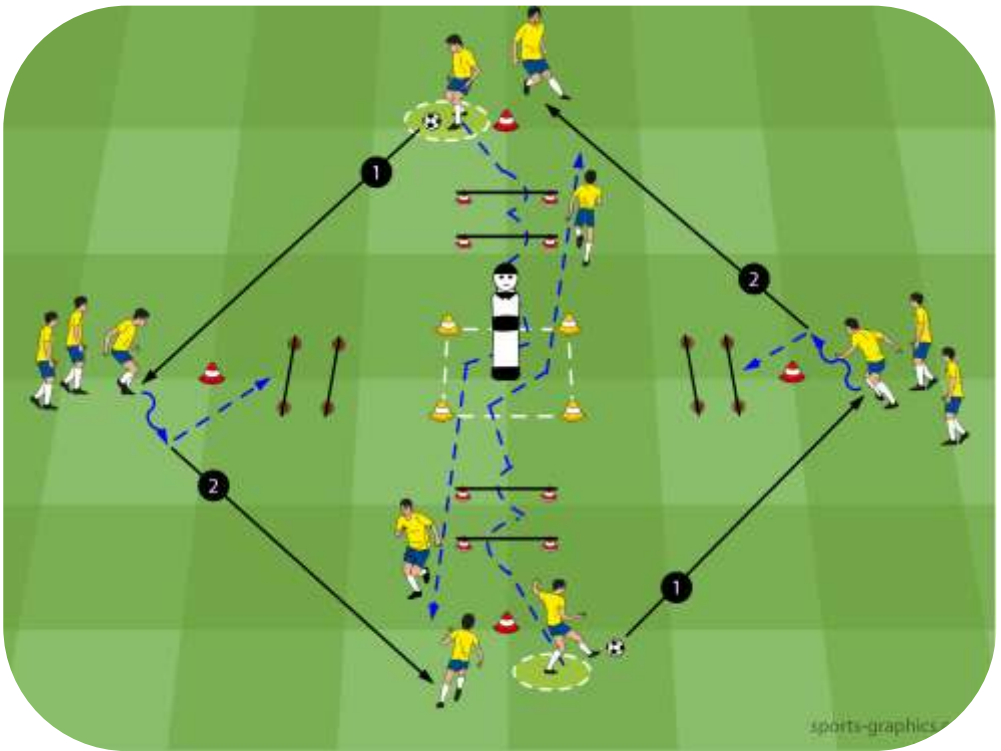
A wechselt mit Ball zu B und B geht nach seinem Pass zu A.

**Spieleranzahl:** 8–20 Spieler. Bei kleineren Gruppen das Quadrat verkleinern.

**Wettbewerb:** Die Teams treten gegeneinander an. Wer erzielt in vier Minuten mehr Tore? Ein gewonnenes Sprintduell wird als „Tor“ gewertet.

**Variation:** Seitenwechsel. Die Hürden weit auseinanderstellen. Anstatt auf Minitore kann auch auf Großtore mit Torhütern geschossen werden.

**Tipp:** Volle Intensität! Keine Frühstarts! Richtungswechsel direkt vor dem Dummy (alternativ Stange).



## Organisation & Ablauf (Athletik)

Zentral in ein Quadrat (24 Meter) ein Dummy stellen. Um das Dummy ein kleines Quadrat (4 Meter) aufbauen. Zwischen dem kleinen Quadrat und den Hütchen (Starthütchen) des großen Quadrats stehen jeweils zwei Hürden.

Die Spieler verteilen sich in gleicher Anzahl an den vier Starthütchen. Zwei Spieler, die sich gegenüberstehen, haben je einen Ball.

Die beiden Bälle werden gleichzeitig, entgegen dem Uhrzeigersinn, eine Position weitergespielt. Der Ball wird immer hinter den Starthütchen mit dem ersten Kontakt verarbeitet und dann mit dem zweiten Kontakt gepasst.

Nach dem Pass wechseln die Spieler zur gegenüberliegenden Startposition, indem sie die Hürden überlaufen, eine Körpertäuschung vor dem Dummy absolvieren und dann sprinten.

**Spieleranzahl:** 8–24 Spieler. Bei weniger als 12 Spielern sollte an zwei Positionen

gegenüber nur ein Spieler stehen. Diese passen zunächst nur und werden regelmäßig vom Trainer gewechselt.

**Variation:** Wechsel der Spielrichtung nach fünf Minuten. Anstatt Hürden Koordinationsleitern, Ringe, Stangen oder Ähnliches auslegen.

**Tipp:** Deutlich hinter der Startposition stehen. Ersatzbälle bereithalten. Einen guten ersten Kontakt mit einer Körpertäuschung verbinden. Mit dem passenden Druck in die offene Stellung spielen. Blickkontakt herstellen.