

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	<b>1</b>
<b>Aufwärmspiele</b> .....	<b>2</b>
Ballprellen in der Bewegung .....	3
Ballführen im Viereck .....	3
Zuspiele in der 2-er-Gruppe .....	4
Ballführen von Seitenlinie zu Seitenlinie .....	4
3-Felder-Wechsel .....	5
Vordermann bestimmt .....	5
Um das Hütchen .....	5
A-B-C-Dribbeln .....	6
Partnertorejagd .....	6
Begrüßungsdribbeln .....	6
Dribbeln im Labyrinth .....	7
Nummern fangen .....	7
Zuspiele in der 3-er-Gruppe .....	7
Zuspiele in der Gruppe .....	8
Sternspiel .....	8
Dribbeltorjagd .....	9
Partnerlauf .....	9
Dribbel-Steh-Bock – Lauf-Bock .....	10
Handball-Kopfball .....	10
Jägerball mit Abtupfen .....	10
<b>Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten</b> .....	<b>11</b>
Ballprellen mit Begrüßen .....	12
Ballprellen mit Einzelaufgaben .....	12
Ballkünstler .....	13
Bänder-Dribbling .....	13
Schattendribbeln .....	13
Doppelball .....	14
Zahlenfangen .....	15
Sitzball .....	15
Dribbeln und Ball hochspielen .....	16
Zwei Bälle .....	16
Mit Hand und Fuß .....	17
Drei Bälle .....	17
Neckball .....	18
Squash-Fußball .....	18
Bockball .....	19
Wettwanderball .....	19
Nummernpassen mit Verweigern .....	20
Einhakfußball .....	20
Kopf punktet .....	21
Reifenhandball .....	21
<b>Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten</b> .....	<b>22</b>
Schnell um den Hut .....	23
Ausdauerdribbeln .....	23
Auf 6 Tore .....	23
Läufer und Spieler .....	24
Flugballspiel .....	24
Ausdauerdribbelparcours .....	25

Minutenspiel .....	25
3-Tore-Spiel in zwei Spielhälften .....	26
Spiel auf bewegliche Tore.....	26
10-er-Spiel .....	27
Zwei gegen zwei .....	27
Zwei Spielerjagd .....	27
Schnell zum Ball .....	28
Sechstagerennen .....	28
Spielen und spurten .....	29
Ball auf den Hut.....	29
3 Minuten-Spiele .....	30
Pendelsprintstaffel.....	30
4:2 als Gruppenwettkampf.....	31
Quer spielen – diagonal sprinten .....	32
<b>Spiel- und Übungsformen zur Techniks Schulung .....</b>	<b>33</b>
Bälle klauen .....	34
Spielplatz .....	34
Torschuss mit dem Spann.....	34
Torschuss nach Selbstvorlage.....	36
Jonglierspiel mit Kopfballabschluss.....	36
Kopfballwettbewerb nach Zuwurf .....	36
Passen unter Druck in Kreisform .....	38
Torschuss nach Dribbling aus zentraler Position und von der Seite.....	38
Dribbling durch den Stangenwald und Anschlussaktion.....	38
Torschusswettbewerb nach Dribbling um Hütchen mit 3 Bällen .....	40
Variantenreiche Ballan- und -mitnahme und Torabschluss.....	40
Passen durch das Stangentor und Anschlussaktionen .....	40
Finte gegen teilaktiven Abwehrspieler.....	42
Finten im Rhythmus in Kreisform .....	42
Torschuss und schnelles Umschalten .....	42
Ballkontrolle am Hütchentor und Aufgabenwechsel .....	44
Feld räumen mit 2 oder 3 Anspielern.....	44
Ballkontrolle mit Gegnerdruck .....	44
Paarweise durch das Stangentor, Passen und Torabschluss .....	46
Passen durch die Gasse.....	46
Finten mit Partner im Quadrat .....	46
Passkombinationen ins Hütchenquadrat .....	48
Spiegelbildliche Passkombinationen mit Torabschluss .....	48
Variantenreich von Feld zu Feld.....	48
Passkombinationen in Kreisform .....	50
Passkombinationen über 3 Zonen.....	50
Sternpassen mit 2 Bällen .....	50
Passen von Ziellinie zu Ziellinie .....	52
Handball-Kopfball – Kopfballabschluss .....	52
3:3 – Torschuss nach Dribbling über die Linie .....	52
<b>Spiel- und Übungsformen zur Taktikschulung.....</b>	<b>54</b>
1:1-Stellungsspiel des Abwehrspielers .....	55
1:2 Stellungsspiel der Abwehrspieler .....	56
Raus aus dem Deckungsschatten! .....	56
3:2 im schnellen Wechsel mit 3 Dreiergruppen .....	56
4:1 + 2 nachrückende Abwehrspieler .....	58
9:9 Handball .....	58

Passkombinationen in der großen Gruppe mit 2 oder 3 Bällen .....	58
Hinterlaufen mit Torabschluss in Dreiergruppen .....	60
1+7:3.....	60
6:3+3 mit Felderwechsel .....	60
5:2-Pressing mit 3 Fünfergruppen .....	62
2x5:2 mit Spielverlagerung in 3 Feldern .....	62
2:1 in jeder Hälfte .....	62
4+4:4+4 auf Ballhalten .....	64
1+1:2 auf 2 Hütchentore + 1 Konterlinie.....	64
2:1 Pressing nach Pässen .....	64
4:2 Konter/Bewegungsvorsprung ausnutzen .....	66
1+2:2-Wettkampf auf 2 Feldern .....	66
2:2 in jeder Hälfte mit je 1 Anspieler in der Mittelzone .....	68
5:3 mit schnellem Torabschluss nach Tempodribbling .....	68
6:6 mit je einem Anspieler auf Ballhalten .....	68
3:3 nach Pressing auf 2 Tore .....	70
Vom 3:2 in der Aufbauzone zum 6:4 in der Abschlusszone .....	70
2:2 auf 2 Tore + 1 Konterlinie .....	72
5:5 + je 2 Anspieler seitlich und neben dem Tor.....	72
4:4:4 – Lücke erkennen in 3 Zonen .....	74
3:3:3 Pressing in 3 Zonen .....	74
5:5 auf 6 Quadrate .....	74
Vom 2:1 im Feld zum 3:1 mit Torabschluss .....	76
6:4+2 Torspieler unter Zeitdruck.....	76
6:6 in 4 Zonen.....	78
<b>Torschussübungen.....</b>	<b>79</b>
Übungsformen ohne Gegenspieler .....	80
Finte und Torschuss .....	80
Torschuss nach Dribbling durch ein Hütchentor.....	80
Torschuss nach Dribbling von der Seite .....	82
Torschuss nach Dribbling durch den Hütchenwald.....	82
Torschuss nach Zuspiel des Torspielers.....	82
Torschuss nach Dribbling aus dem Quadrat.....	84
Torschuss nach Dribbling um versetzte Hütchen.....	84
Torschuss nach Dreieckspiel .....	86
Torschussrundlauf.....	86
Torschuss nach diagonalem Zuspiel .....	88
Torschuss auf das eigene Tor .....	88
Torschuss nach 2 Pässen und variantenreicher Ballan- und -mitnahme .....	90
Torschuss aus der Luft .....	90
Torschuss nach Rückpass.....	92
Torschuss nach Dribbling um den Trainer.....	92
Torschuss nach Slalomdribbling .....	94
Torschuss nach Zusammenspiel mit dem Torspieler .....	94
Torschuss nach Ballan- und -mitnahme .....	96
Torschuss nach Ballan- und -mitnahme und Dribbling durch den Hütchenwald .....	96
Torschuss nach 2 Finten .....	98
Torschuss nach doppeltem Dreiecksspiel .....	98
Torschuss nach einer Passkombination .....	100
Doppelaktion nach Dribbling von der Seite.....	100
Torschuss nach Pass .....	102
Torschuss nach Pass vom Mitspieler.....	102
Torschuss nach Rückpass oder Flanke.....	104

Doppelter Abschluss nach Flanke auf den Torspieler und Zuwurf des Anspielers .....	104
Dreifachaktion.....	106
Torschusstraining – Übungsformen mit Gegenspieler .....	107
1:1 nach schneller Reaktion .....	107
Torschuss nach Kurzpässen.....	108
Torschuss nach Dribbling und Gegnerdruck.....	108
Torschuss nach Steilpass .....	110
Torschuss mit Gegner im Rücken nach Dribbling durch schräge Hütchentore .....	110
Torschuss nach 2:1 durch das Quadrat .....	112
Torschuss nach seitlichem Pass.....	112
Torschuss nach 1:1 im Hütchendreieck.....	112
Welches Tor? .....	114
Torschuss nur nach erfolgreichem Dribbling.....	114
Torschuss oder Konter nach 1:1.....	114
Torschuss nach diagonalem Pass .....	116
Torschuss nach Pass und 1:1.....	116
Torschuss nach Flugball und 1:1 mit dem Rücken zum Tor.....	118
Gegenspieler von der Seite .....	118
Über eine Linie.....	120
Großes oder kleines Tor .....	120
Erfolgreicher Pass .....	122
Torschuss nach Freilaufen.....	122
Torschuss nach schneller Reaktion und erfolgreichem 1:1 .....	124
Torschuss nach Pass vom Trainer .....	124
Anspieloptionen .....	126
2:1 am Flügel .....	126
<b>Torespiele .....</b>	<b>129</b>
1:1 mit Kopfballabschluss.....	130
1:1 bis zur Mittellinie.....	130
1:1 im Wechsel innerhalb einer 5-m-Linie.....	130
1 + 1:1 + 1 auf 2 Tore .....	132
2:2 bis zur Mittellinie .....	132
2:2 innerhalb von Zonen im Wechsel .....	132
Torspieler überspielen .....	134
3:3 auf 4 Stangentore.....	134
3:3 mit je 3 Torspieler.....	134
4:2 auf ein Dreieckstor.....	136
3:1 + 2 mit wechselnder Überzahl .....	136
3:3 + 1 Neutraler auf 2 Offentore .....	136
2:2 + 2 Anspieler mit wechselndem Angriffsrecht .....	138
3:3 über Linien .....	138
4:4 auf 2 Quadrate .....	138
4:2 + 2 Torspieler mit wechselnder Überzahl .....	140
3:2 + 1 Torspieler mit schnellem Abschluss .....	140
4:4 + 2 Torspieler .....	142
3:3 auf je 2 Hütchentore.....	142
4:4 mit Tor oder Anspieler mit wechselndem Angriffsrecht.....	142
3:3 auf je 2 Tore.....	144
2:2 auf 1 Tor .....	144
3:3 auf 1 Tor im 16er.....	144
4:4 + 2 Neutrale auf 2 Tore .....	146
8:4 auf 1 Tor.....	146
4:4 auf 6 Stangentore .....	148

<b>Abschlussspiele</b> .....	<b>149</b>
4:4 auf 2 Tore mit 4 Anspielern .....	150
6:6 mit je 2 Außenspieler in den Angriffshälften .....	150
4:4 mit je 2 Anspielern .....	150
6:6 auf 1 Tor und 1 Quadrat .....	152
5:5 auf 2 Tore mit Jokerball .....	152
6:6 auf 1 Tor .....	152
5:5 mit Schusskreis .....	154
7:7 auf 2 Tore und diagonalen Spielrichtung .....	154
8:8 und 4 Quadrate .....	154
5:5 und flache Zuspiele .....	156
5:5 und Tabuzone .....	156
8:8 mit Abschlusszonen .....	156
7:7 auf 4 Tore .....	158
6:4 im Wechsel .....	158
5:4 auf 1 Tor + 3 Konter Tore .....	158
6:6 mit wechselnder Spielerzahl .....	160
7:7 mit je 1 Stürmer in Abseitsposition .....	160
3 + 3:4 auf 2 nebeneinander stehende Tore + 1 Konterlinie .....	160
7:7 und ein zentrales Tor .....	162
7:7 auf 2 Tore und je 2 Stangentore .....	163
5:5 mit unterschiedlichen Aufgaben .....	164
6:6 über eine Zone .....	164
8:8 auf 2 nebeneinander stehende Tore .....	164
6:6 in 3 Zonen .....	166
7:7 auf 2 umgekehrte Tore .....	166
8:8 mit Außenzonen .....	168
6:6 auf 2 Tore und 3 Stangentore .....	169
8:8 auf 2 Tore und 2 Stangentore (Pressing) .....	170
<b>Literaturangaben</b> .....	<b>171</b>
<b>Über den Autor</b> .....	<b>172</b>