

# INHALT

Einleitung .....	11
<b>1 Ballgefühl entwickeln und verbessern .....</b>	<b>15</b>
1.1 Gleichgewicht – der Schlüssel zur Perfektion am Ball .....	15
1.2 Wahrnehmung – Grundlage kontrollierter Körperhaltung und präziser Bewegungen .....	16
1.3 Praxis: Das Training der Tiefenwahrnehmung und des Gleichgewichts .....	18
1.3.1 Einzelübungen mit Ball .....	18
1.3.2 Partnerübungen mit Ball .....	19
1.3.3 Gruppenübungen .....	21
1.3.4 Störaktionen durch einen Gegner .....	23
1.4 Jonglieren .....	24
1.4.1 Theoretische Grundlagen .....	24
1.4.2 Jonglieren lernen .....	25
1.4.2.1 Balancieren .....	25
1.4.2.2 Einzelübungen für Anfänger .....	26
1.4.2.3 Einzelübungen für Fortgeschrittene .....	27
1.4.2.4 Partner- und Gruppenübungen .....	29
1.4.2.5 Jonglierwettkämpfe .....	31
a) Fußballtennis ohne Netz – 1:1 .....	31
b) Fußballrundlauf .....	32
1.4.2.6 Eröffnungstricks .....	34
a) Aufroller .....	35
b) Zange .....	36
c) Hacken-Flick .....	36
d) Spann-Flick .....	37
e) Maradona-Flick .....	38
f) Schuss-Flick .....	39
<b>2 Ballkontrolle .....</b>	<b>41</b>
2.1 Theoretische Grundlagen .....	41

<b>2.2</b>	<b>Praxis: Trainingsformen mit Schwerpunkt Ballkontrolle</b>	<b>43</b>
2.2.1	Ballkontrolle am Boden	43
2.2.2	Ballkontrolle hoher Bälle	49
<b>3</b>	<b>Dribbling</b>	<b>53</b>
<b>3.1</b>	<b>Das Peter-Schreiner-System® (P-S-S)</b>	<b>53</b>
<b>3.2</b>	<b>Merkmale des Peter-Schreiner-Systems®</b>	<b>54</b>
<b>3.3</b>	<b>Stärken des Peter-Schreiner-Systems®</b>	<b>55</b>
<b>3.4</b>	<b>Theoretische Grundlagen</b>	<b>57</b>
3.4.1	Ballführung, Balltreiben, Dribbling und Finte	57
3.4.2	Ein guter Dribbler sollte ...	58
3.4.3	10 Grundregeln für einen guten Dribbler	59
3.4.4	Ein Dribbling ist dann sinnvoll bzw. notwendig, wenn ...	60
3.4.5	Dribbeln lernen im Peter-Schreiner-System®	61
<b>3.5</b>	<b>Praxis Dribbel- und Fintentraining</b>	<b>62</b>
3.5.1	Basisübungen in kleinen Gruppen	63
3.5.1.1	Gegner frontal	63
	a) Ausfallschritt	63
	b) Rivelino-Trick	63
	c) Sohlentrick	64
	d) Eindrehen mit der Innenseite	65
	e) Matthews-Trick	66
3.5.1.2	Trainingsformen – Gegner frontal	66
	a) Gegner frontal in der Zweiergruppe	66
	b) Gegner frontal in der Vierergruppe	67
	c) Gegner frontal in der Sechsergruppe	68
	d) Dreieck mit Zentrum	69
	e) Quadrat mit Zentrum	69
3.5.1.3	Gegner seitlich	70
	a) Eindrehen innen	70
	b) Eindrehen außen	70
	c) Sohlentrick	71
3.5.1.4	Trainingsformen – Gegner seitlich	71
	a) Kreis mit Zentrum	71
	b) Attacke im Dreieck	72
	c) Seitliche Attacke	73

3.5.2	<b>Großgruppentraining</b> .....	74
3.5.2.1	Theoretische Grundlagen .....	74
3.5.2.2	„Zickzack“ .....	75
3.5.2.3	„Tannenbaum“ .....	80
3.5.2.4	„Blitz“ .....	84
3.5.2.5	„Kamm“ .....	88
3.5.2.6	Achterdribbling .....	92
3.5.2.7	Kombinationen .....	96
3.5.3	<b>Gegner im Rücken</b> .....	102
3.5.3.1	Handlungsalternativen zur Spielsituation Gegner im Rücken .....	102
3.5.3.2	Praxis: Trainingsformen Gegner im Rücken .....	106
	a) Einzelübungen .....	106
	b) Partnerübungen .....	107
	c) Übungen in der Dreiergruppe .....	108
	d) Übungen mit Torschuss .....	110
3.5.4	<b>Anwendung in Spielsituationen</b> .....	111
3.5.4.1	Rondell von Zidane .....	111
3.5.4.2	Anwendung im Zweikampf .....	112
3.5.4.3	Spielsituation am Flügel .....	113
3.5.4.4	Spielsituation im Mittelfeld .....	114
3.5.5	<b>Anwendung in kleinen Wettkämpfen und Spielformen</b> .....	114
3.5.5.1	Gegner abschütteln mit Torschuss .....	115
3.5.5.2	1:1 Linienspiel .....	116
3.5.5.3	2:2 Linienspiel .....	117
3.5.5.4	1:1 auf vier kleine Tore .....	118
3.5.5.5	4:4 im doppelten Strafraum .....	119
<b>4</b>	<b>Passen</b> .....	<b>121</b>
<b>4.1</b>	<b>Theoretische Grundlagen</b> .....	<b>121</b>
<b>4.2</b>	<b>Trainingsformen für Anfänger</b> .....	<b>124</b>
4.2.1	Partnerübung 1 (mit einem Ball) .....	124
4.2.2	Partnerübung 2 (mit zwei Bällen) .....	125
4.2.3	Pass endlos im Quadrat (Fünfergruppe) .....	126
4.2.4	Passen im Dreieck .....	127
4.2.5	Pässe in den Lauf .....	128

<b>4.3</b>	<b>Trainingsformen für Fortgeschrittene</b>	<b>129</b>
4.3.1	Wandspiel im Dreieck	129
4.3.2	Direktspiel in der Raute – Grundform	130
4.3.3	Direktspiel in der Raute (Variation 1)	131
4.3.4	Direktspiel in der Raute – Doppelpass	132
4.3.5	Passspiel im Zickzack	133
<b>4.4</b>	<b>Spieleformen</b>	<b>135</b>
4.4.1	Passen in Überzahl	135
4.4.1.1	3:1 Grundform	135
4.4.1.2	3:1 Felderwechsel 1 (3+1:1)	136
4.4.1.3	4:2 Grundform	137
4.4.1.4	4:2 Spielverlagerung 1 (4:2 + 2)	138
4.4.1.5	4:2 Spielverlagerung 2 (4:2 + 1+1)	139
4.4.1.6	6:4 im Außenquadrat	140
4.4.1.7	6:4 im Rechteck	141
4.4.2	Überzahlspiele mit neutralen Spielern	142
4.4.2.1	1:1 + 2 mit zwei Neutralen	142
4.4.2.2	2:2 + 4 Neutrale in den Ecken	143
<b>4.5</b>	<b>Kleine Wettkämpfe</b>	<b>144</b>
4.5.1	Dribbling gegen Passen	144
4.5.2	Pässe um das Quadrat	145
4.5.3	Tor-Pass-Wettkampf	146
4.5.4	Balltreiben	147
<b>5</b>	<b>Flanken</b>	<b>149</b>
<b>5.1</b>	<b>Theoretischen Grundlagen</b>	<b>149</b>
<b>5.2</b>	<b>Flanken geben und verwerten</b>	<b>150</b>
5.2.1	Flankenrundlauf	150
5.2.2	Flanken nach Zusammenspiel mit Partner	151
5.2.3	Flanken unter Zeitdruck	152
5.2.4	Flanken mit Gegnerdruck	153
5.2.4.1	1:1 am Flügel mit Flanke	153

5.2.4.2	2:1 nach Zuspiel durch Verteidiger .....	154
5.2.4.3	5:5 – Flanke mit Gegnerdruck .....	155
<b>5.2.5</b>	<b>Flanken in komplexen Trainingsformen .....</b>	<b>156</b>
5.2.5.1	Flügelspiel komplex trainieren .....	156
5.2.5.2	Kombinationsspiel auf dem Flügel .....	156
<b>5.2.6</b>	<b>Flanken in Spielformen .....</b>	<b>157</b>
5.2.6.1	4:2 mit Flankengebern im Wechsel .....	157
5.2.6.2	Spiel mit Flügelzonen .....	158
5.2.6.3	7:7 mit Tabuzone .....	159
<b>6</b>	<b>Torschuss .....</b>	<b>161</b>
<b>6.1</b>	<b>Theoretischen Grundlagen .....</b>	<b>161</b>
6.1.1	Torschusstechniktraining .....	161
6.1.2	Spielnahes Torschusstraining .....	162
6.1.3	Torschuss systematisch lernen .....	163
<b>6.2</b>	<b>Praxisteil .....</b>	<b>164</b>
<b>6.2.1</b>	<b>Lernstufe 1: Basisübungen für Anfänger .....</b>	<b>164</b>
6.2.1.1	Torschuss gegen den ruhenden Ball .....	165
6.2.1.2	Torschuss aus dem frontalen Dribbling .....	166
6.2.1.3	Torschuss aus der Drehung .....	167
6.2.1.4	Torschuss nach Ballübernahme .....	168
6.2.1.5	Torschuss nach diagonalem Zuspiel mit Ballkontrolle .....	169
6.2.1.6	Torschuss nach Querpass mit Ballkontrolle .....	170
6.2.1.7	Torschuss nach Rückpass mit Ballkontrolle .....	171
6.2.1.8	Torschuss nach Steilpass mit Ballkontrolle .....	172
6.2.1.9	Torschuss aus der Drehung nach Ballmitnahme zur Seite .....	173
<b>6.2.2</b>	<b>Lernstufe 2: Basisübungen für Fortgeschrittene .....</b>	<b>174</b>
6.2.2.1	Vorübung – Selbstvorlage .....	174
6.2.2.2	Direkter Torschuss nach diagonalem Zuspiel .....	175
6.2.2.3	Direkter Torschuss nach Querpass in den Lauf .....	176
6.2.2.4	Direkter Torschuss nach Rückpass von der Grundlinie .....	177
6.2.2.5	Direkter Torschuss nach Steilpass in den Lauf .....	178
6.2.2.6	Direkter Torschuss aus der Drehung nach Zuspiel .....	179

<b>6.2.3</b>	<b>Lernstufe 3: Doppelaktionen</b> .....	<b>180</b>
6.2.3.1	Doppelaktion 1 .....	180
6.2.3.2	Doppelaktion 2 .....	181
<b>6.2.4</b>	<b>Lernstufe 4: Komplexe Trainingsform</b> .....	<b>182</b>
6.2.4.1	Direktspiel im Quadrat mit Torschuss (1) .....	182
6.2.4.2	Direktspiel im Quadrat mit Torschuss (2) .....	183
6.2.4.3	Doppelpass mit Torschuss .....	184
<b>6.2.5</b>	<b>Lernstufe 5: Torschuss nach Flugball</b> .....	<b>185</b>
6.2.5.1	Vorübung: Dropkick und frontaler Volleyschuss .....	185
6.2.5.2	Hüftdrehstoß .....	186
6.2.5.3	Torschuss zugeworfener Bälle (mit Fuß oder Kopf) .....	187
6.2.5.4	Torschuss nach Flugball .....	188
<b>6.2.6</b>	<b>Lernstufe 6: Torschuss nach Zweikampf</b> .....	<b>189</b>
6.2.6.1	Torschuss nach Zweikampf (1) .....	189
6.2.6.2	Torschuss nach Zweikampf (2) .....	190
6.2.6.3	Torschuss nach Zweikampf (3) .....	191
<b>6.2.7</b>	<b>Lernstufe 7: Torschuss unter Zeitdruck</b> .....	<b>192</b>
6.2.7.1	Hütchen treffen .....	192
6.2.7.2	Ball vom Hütchen schießen .....	193
6.2.7.3	Passfolgen mit Torschuss .....	194
6.2.7.4	3:1 + 1 von hinten .....	195
6.2.7.5	3:1 + 2 von hinten .....	196
<b>6.2.8</b>	<b>Lernstufe 8: Spielformen</b> .....	<b>197</b>
6.2.8.1	2:1 auf kleine Tore .....	198
6.2.8.2	4:2 auf ein Tor .....	199
6.2.8.3	4:1 Torschusspiel mit Weitschüssen .....	200
6.2.8.4	4:4 + 4 Anspieler auf ein Tor .....	201
6.2.8.5	4 + 4:4 + 4 im doppelten Strafraum .....	202
6.2.8.6	Spiele auf vier Tore .....	203
<b>Schlussbemerkungen</b> .....		<b>205</b>
<b>Bücher/DVDs/Webseiten des Autors</b> .....		<b>206</b>
<b>Bildnachweis</b> .....		<b>207</b>