

# INHALT

Vorwort .....	16
1 EINLEITUNG UND EINORDNUNG .....	18
1.1 ERKLÄRUNG UND HANDHABUNG.....	19
2 TRAININGSFORMEN.....	20
2.1 PASSSPIEL UND BALLVERARBEITUNG.....	21
2.1.1 Passfolge (Reagieren).....	22
2.1.2 Passfolge (Positionssuche).....	23
2.1.3 Passfolge (Aufdrehen).....	24
2.1.4 Passfolge (Tempodribbling).....	25
2.1.5 Passfolge (Freilaufen).....	26
2.1.6 Passfolge (Spiel in die Tiefe).....	27
2.1.7 Passfolge (Chaos).....	28
2.1.8 Passfolge (Störspieler) (1).....	29
2.1.9 Passfolge (Störspieler) (2).....	30
2.1.10 Freies Passspiel (Stangenwald) (1).....	31
2.1.11 Freies Passspiel (Stangenwald) (2).....	32
2.1.12 Freies Passspiel (Kommandos) (1).....	33
2.1.13 Freies Passspiel (Kommandos) (2).....	34
2.1.14 Passspiel in Zonen (Spiel durch das Zentrum).....	35
2.1.15 Passspiel in Zonen (Dreiecke) (1).....	36
2.1.16 Passspiel in Zonen (Dreiecke) (2).....	37
2.1.17 Passspiel in Zonen (Positionssuche) (1).....	38
2.1.18 Passspiel in Zonen (Positionssuche) (2).....	39
2.1.19 Passspiel in Zonen (Positionssuche) (3).....	40
2.1.20 Passspiel in Zonen (Einbezug der Torhüter).....	41
2.2 TORSCHUSS UND VERWERTEN.....	42
2.2.1 Torschuss mit Einstieg im Stangenwald (Finte).....	43
2.2.2 Torschuss mit Einstieg im Stangenwald (Doppelpass).....	44
2.2.3 Torschuss mit Einstieg im Stangenwald (Passkombination).....	45
2.2.4 Torschussfolge (Freilaufen).....	46
2.2.5 Torschussfolge (Hinterlaufen).....	47
2.2.6 Torschussfolge (Ablegen).....	48
2.2.7 Torschussfolge (Passen).....	49
2.2.8 Torschussfolge (Flanken).....	50
2.2.9 Torschussfolge (Wandspieler) (1).....	51
2.2.10 Torschussfolge (Wandspieler) (2).....	52

2.2.11	Torschussfolge (Schnittstelle) (1).....	53
2.2.12	Torschussfolge (Schnittstelle) (2).....	54
2.2.13	Torschussfolge (Umschalten).....	55
2.2.14	Torschussfolge (Wettkampf).....	56
2.2.15	Torschussfolge mit Anschlussaktion (1 gegen 1) (1).....	57
2.2.16	Torschussfolge mit Anschlussaktion (1 gegen 1) (2).....	58
2.2.17	Torschussfolge mit Anschlussaktion (2 gegen 1) (1).....	59
2.2.18	Torschussfolge mit Anschlussaktion (2 gegen 1) (2).....	60
2.2.19	Torschussfolge mit Anschlussaktion (2 gegen 1) (3).....	61
2.2.20	Torschussfolge mit Anschlussaktion (2 gegen 2) (1).....	62
2.2.21	Torschussfolge mit Anschlussaktion (2 gegen 2) (2).....	63
2.2.22	Torschussfolge mit Anschlussaktion (2 gegen 2) (3).....	64
2.3	ZWEIKÄMPFE UND UMSCHALTVERHALTEN .....	65
2.3.1	Vom 1 gegen 1 zum 2 gegen 1 .....	66
2.3.2	Vom 1 gegen 1 zum 2 gegen 2 .....	67
2.3.3	Vom 1 gegen 1 zum 3 gegen 3 .....	68
2.3.4	Vom 1 gegen 2 zum 3 gegen 3 .....	69
2.3.5	Vom 2 gegen 2 zum 4 gegen 4.....	70
2.3.6	Variable Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 0 zum 3 gegen 3) (1).....	71
2.3.7	Steigende Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 0 zum 3 gegen 3) (2).....	72
2.3.8	Steigende Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 0 zum 4 gegen 3) .....	73
2.3.9	Steigende Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 1 zum 4 gegen 4) .....	74
2.3.10	Steigende Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 0 zum 5 gegen 4) .....	75
2.3.11	Steigende Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 1 zum 5 gegen 5) .....	76
2.3.12	Steigende Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 1 zum 8 gegen 8) .....	77
2.3.13	Variable Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 1 zum 4 gegen 4).....	78
2.3.14	Variable Zahlenverhältnisse (vom 2 gegen 2 zum 4 gegen 4).....	79
2.3.15	Variable Zahlenverhältnisse (vom 1 gegen 0 zum 5 gegen 5).....	80
2.4	JAGEN UND EROBERN.....	81
2.4.1	Gegnerjagd in Zweiergruppen (2 gegen 4).....	82
2.4.2	Gegnerjagd in Dreiergruppen (3 gegen 6) .....	83
2.4.3	Gegnerjagd in Wettkampfform (Passkombination).....	84
2.4.4	Balljagd in Zweiergruppen (2 gegen 2).....	85
2.4.5	Balljagd in Zweiergruppen (2 gegen 4) (1) .....	86
2.4.6	Balljagd in Zweiergruppen (2 gegen 4) (2).....	87
2.4.7	Balljagd in Zweiergruppen (2 gegen 4) (3).....	88
2.4.8	Balljagd in Zweiergruppen (2 gegen 4) (4).....	89

2.4.9	Balljagd in Zweiergruppen (2 plus 2 gegen 4).....	90
2.4.10	Balljagd in Dreiergruppen (3 plus 2 gegen 5) (1).....	91
2.4.11	Balljagd in Dreiergruppen (3 plus 2 gegen 5) (2).....	92
2.4.12	Balljagd in Dreiergruppen (3 plus 2 gegen 5) (3).....	93
2.4.13	Balljagd in Dreiergruppen (3 gegen 6).....	94
2.4.14	Balljagd in Vierergruppen (4 gegen 8).....	95
2.4.15	Balljagd in Vierergruppen (steigende Gegnerzahlen).....	96
2.4.16	Balljagd (vom 1 gegen 4 zum 2 gegen 4 zum 2 gegen 6).....	97
2.5	KOGNITION UND WAHRNEHMUNG.....	98
2.5.1	Einfaches Fangspiel (1 gegen 3).....	99
2.5.2	Komplexes Fangspiel (1 gegen 1 gegen 1).....	100
2.5.3	Einfacher Laufwettkampf (1 gegen 1).....	101
2.5.4	Komplexer Laufwettkampf (2 gegen 2 gegen 2 gegen 2).....	102
2.5.5	Einfacher Ballwettkampf (1 gegen 1).....	103
2.5.6	Individuelles Wahrnehmen (Ballmitnahme).....	104
2.5.7	Individuelles Wahrnehmen (Aufdrehen).....	105
2.5.8	Teamwettkampf (einfaches Dribbling).....	106
2.5.9	Teamwettkampf (einfaches Passspiel).....	107
2.5.10	Teamwettkampf (freies Dribbling).....	108
2.5.11	Teamwettkampf (freies Passspiel).....	109
2.5.12	Teamwettkampf (komplexes Passspiel).....	110
2.5.13	Spielform (2 gegen 3).....	111
2.5.14	Spielform (5 gegen 5).....	112
2.6	VORORIENTIERUNG UND SCHULTERBLICK.....	113
2.6.1	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (Passspiel und Ballverarbeitung).....	114
2.6.2	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (Fußballtennis).....	115
2.6.3	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (einfache Passfolge).....	116
2.6.4	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (komplexe Passfolge).....	117
2.6.5	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (doppelte Passfolge).....	118
2.6.6	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (freies Passspiel).....	119
2.6.7	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (freies Passspiel auf Linien).....	120
2.6.8	Entscheidungsfindung nach Schulterblick (freies Passspiel auf Zonen).....	121
2.6.9	Spielform (doppeltes 1 gegen 1).....	122
2.6.10	Spielform (3 gegen 3).....	123
2.6.11	Spielform (3 gegen 3 plus 3).....	124
2.6.12	Spielform (4 gegen 4).....	125
2.6.13	Spielform (4 gegen 4 plus 2) (1).....	126
2.6.14	Spielform (4 gegen 4 plus 2) (2).....	127

3	SPIELFORMEN.....	128
3.1	TECHNIKEINSTIEG UND VARIANTEN IM SPIELSTART.....	129
3.1.1	Doppeltes 2 gegen 1 nach Passkombination (1).....	130
3.1.2	Doppeltes 2 gegen 1 nach Passkombination (2).....	131
3.1.3	Doppeltes 2 gegen 1 und 3 gegen 3 nach Passkombinationen und Torschuss .....	132
3.1.4	2 gegen 2 nach Passspiel und Ballmitnahme.....	133
3.1.5	2 gegen 2 nach Dribbling und Passspiel.....	134
3.1.6	2 gegen 2 nach Dribbling und Abschluss.....	135
3.1.7	2 gegen 2 nach Torschussfolge .....	136
3.1.8	2 gegen 2 nach Passkombination und Torschuss (1).....	137
3.1.9	2 gegen 2 nach Passkombination und Torschuss (2).....	138
3.1.10	2 gegen 2 nach Passkombination und Torschuss (3).....	139
3.1.11	2 gegen 2 nach Passkombination und Torschuss (4).....	140
3.1.12	3 gegen 3 nach Passkombination (1).....	141
3.1.13	3 gegen 3 nach Passkombination (2).....	142
3.1.14	3 gegen 3 nach Dribbling und Passspiel.....	143
3.1.15	3 gegen 3 nach Torschussfolge (1).....	144
3.1.16	3 gegen 3 nach Torschussfolge (2).....	145
3.1.17	3 gegen 3 nach Passkombination und Torschuss (1).....	146
3.1.18	3 gegen 3 nach Passkombination und Torschuss (2).....	147
3.1.19	3 gegen 3 nach Passkombination und Torschuss (3).....	148
3.1.20	4 gegen 3 und 4 gegen 4 nach Torschussfolge.....	149
3.1.21	4 gegen 4 nach Passkombination und Torschuss.....	150
3.1.22	4 gegen 4 nach Passspiel und Ballmitnahme.....	151
3.1.23	4 gegen 4 nach Passkombination und Torschuss.....	152
3.1.24	3 gegen 3 nach Passkombination und Torschuss.....	153
3.1.25	5 gegen 5 nach freier Passkombination .....	154
3.2	RONDOS UND BALLBESITZ.....	155
3.2.1	Einfacher Felderwechsel.....	156
3.2.2	Einfacher Felderwechsel (Laufwege).....	157
3.2.3	Einfacher Felderwechsel (Wettkampf).....	158
3.2.4	Einfacher Felderwechsel (Außenspieler) .....	159
3.2.5	Komplexer Felderwechsel (Chaos).....	160
3.2.6	Komplexer Felderwechsel (Wettkampf) .....	161
3.2.7	Balljagd im 2 gegen 4.....	162
3.2.8	Zonenspiel im 2 plus 2 gegen 2 (Hexagon) .....	163
3.2.9	Zonenspiel im 4 gegen 2 (Punktejagd).....	164
3.2.10	Zonenspiel im 4 gegen 2 (Spiel über den Außenspieler).....	165

3.2.11	Zonenspiel im 4 gegen 2 (Spiel über das Zentrum) .....	166
3.2.12	Zonenspiel im 4 gegen 2 (Spielverlagerung).....	167
3.2.13	Zonenspiel im wechselnden 4 gegen 2 (Spielverlagerung) .....	168
3.2.14	Zonenspiel im 4 gegen 2 plus 2 (Spiel durch das Zentrum).....	169
3.2.15	Zonenspiel im 4 gegen 2 plus 2 (Umschalten).....	170
3.2.16	Zonenspiel im 4 gegen 2 plus 2 (Spiel in die Tiefe).....	171
3.2.17	Zonenspiel im 4 gegen 2 plus 2 auf 4 (Schnittstellen).....	172
3.2.18	Zonenspiel mit Außenspielern im 4 gegen 2 plus 2 auf 4 (Schnittstellen).....	173
3.2.19	Zonenspiel im 4 gegen 2 plus 2 auf 4 (Störspieler).....	174
3.2.20	Zonenspiel im 4 gegen 2 über 2 auf 2 (Spiel in die Tiefe) .....	175
<b>3.3</b>	<b>BALLZIRKULATION UND SPIELFLUSS.....</b>	<b>176</b>
3.3.1	3 gegen 3 plus 4 (Einbezug der Zentrumsspieler).....	177
3.3.2	3 plus 4 gegen 3 plus 4 (Positionswechsel der Außenspieler).....	178
3.3.3	4 plus 2 gegen 4 plus 2 (Torhüter im Zentrum).....	179
3.3.4	5 gegen 5 (Torhüter im Zentrum).....	180
3.3.5	2 gegen 2 plus 4 (Außenspieler mit Abschluss).....	181
3.3.6	2 plus 2 gegen 2 plus 2 (Außenspieler mit Abschluss) .....	182
3.3.7	3 plus 4 gegen 3 plus 4 (Außenspieler mit Torabschluss).....	183
3.3.8	4 gegen 4 plus 4 (Wandspieler mit Torabschluss).....	184
3.3.9	4 gegen 4 plus 2 auf 4 (Zonenspiel mit Torabschluss).....	185
3.3.10	Gestaffeltes 4 gegen 4 plus 4 (Zonenspiel auf Ballhalten).....	186
3.3.11	Gestaffeltes 5 gegen 5 (Zonenspiel auf Ballhalten).....	187
3.3.12	Gestaffeltes 6 gegen 6 (Zonenspiel auf Ballhalten).....	188
<b>3.4</b>	<b>FARBENSPIELE UND PARTEISPIELE .....</b>	<b>189</b>
3.4.1	2 plus 4 gegen 4 (Freilaufen) .....	190
3.4.2	Doppeltes 3 gegen 3 (Torejagd) .....	191
3.4.3	Doppeltes 3 gegen 3 plus 4 (Chaos) .....	192
3.4.4	Vom doppelten 3 gegen 3 zum 6 gegen 6 (Umschalten und Orientieren) .....	193
3.4.5	4 gegen 4 plus 4 (Spiel über den Dritten) .....	194
3.4.6	4 gegen 4 plus 4 (Torhüter im Zentrum) .....	195
3.4.7	4 gegen 4 plus 4 (Zonenspiel) (1).....	196
3.4.8	4 gegen 4 plus 4 (Zonenspiel) (2).....	197
3.4.9	5 gegen 5 plus 5 (Verdichten und Auffächern) (1).....	198
3.4.10	5 gegen 5 plus 5 (Verdichten und Auffächern) (2).....	199
3.4.11	5 gegen 5 plus 5 (Spielverlagerung über den Torhüter).....	200
3.4.12	Doppeltes 5 gegen 3 auf 2 (Umschalten nach Balleroberung).....	201
3.4.13	6 gegen 6 plus 6 (Kontaktrhythmus).....	202
3.4.14	6 gegen 6 plus 6 (Außenspieler).....	203

3.4.15	6 gegen 6 plus 6 (Verdichten und Auffächern)	204
3.4.16	6 gegen 6 plus 6 (Zonenspiel)	205
3.4.17	Variables 6 gegen 6 (Technikeinstieg)	206
3.4.18	Variable Zahlenverhältnisse (Gleichzahl, Überzahl und Unterzahl)	207
<b>3.5</b>	<b>ZIELRÄUME UND ZIELZONEN</b>	<b>208</b>
3.5.1	6 gegen 6 (Raumverhalten)	209
3.5.2	4 gegen 4 plus 1 (Spiel über das Zentrum)	210
3.5.3	6 gegen 6 plus 1 (Spiel über das Zentrum) (1)	211
3.5.4	6 gegen 6 plus 1 (Spiel über das Zentrum) (2)	212
3.5.5	4 gegen 4 plus 2 (das Zentrum bespielen)	213
3.5.6	6 gegen 6 (das Zentrum bespielen) (1)	214
3.5.7	6 gegen 6 (das Zentrum bespielen) (2)	215
3.5.8	6 gegen 6 (das Zentrum bespielen) (3)	216
3.5.9	6 gegen 6 (die Halbräume bespielen)	217
3.5.10	5 gegen 5 plus 1 (Geräte bespielen) (1)	218
3.5.11	4 gegen 4 plus 1 (Geräte bespielen) (2)	219
3.5.12	4 gegen 4 plus 2 (Zielräume)	220
3.5.13	4 gegen 4 plus 2 (Minitore)	221
3.5.14	3 gegen 3 (Zielräume und Minitore)	222
3.5.15	6 gegen 6 (Zielräume und Minitore)	223
3.5.16	4 gegen 4 plus 2 (Zielräume und Großtore)	224
3.5.17	5 gegen 5 plus 1 (Zielräume und Großtore)	225
3.5.18	4 gegen 4 (komplexes Zonenspiel)	226
3.5.19	4 gegen 4 (komplexes Zonenspiel)	227
3.5.20	4 gegen 4 plus 2 (komplexes Zonenspiel)	228
3.5.21	4 plus 2 gegen 4 plus 2 (komplexes Zonenspiel)	229
3.5.22	6 gegen 6 (komplexes Zonenspiel)	230
3.5.23	6 gegen 6 (komplexes Zonenspiel)	231
3.5.24	Variables 6 gegen 6 plus 6 (komplexes Zonenspiel)	232
<b>3.6</b>	<b>SCHNITTSTELLEN UND VERTIKALSPIEL</b>	<b>234</b>
3.6.1	Freies Passspiel (Linienpässe)	235
3.6.2	4 gegen 4 (Linienpässe)	236
3.6.3	4 gegen 4 auf Minitore (fortlaufende Spielrichtung)	237
3.6.4	5 gegen 5 auf Minitore (wechselnde Spielrichtung)	238
3.6.5	4 gegen 4 auf Minitore (variable Spielrichtung)	239
3.6.6	6 gegen 6 auf Großtore (wechselnde Spielrichtung)	240
3.6.7	4 gegen 4 plus 4 (Zentrumspieler)	241
3.6.8	4 gegen 4 plus 5 (Zentrumspieler)	242

3.6.9	4 gegen 4 (Schnittstellenpässe)	243
3.6.10	5 gegen 5 (Schnittstellenpässe)	244
3.6.11	4 gegen 4 plus 4 (Spielverlagerung)	245
3.6.12	5 gegen 5 (Schnittstellenpässe und Spielverlagerung)	246
3.6.13	4 plus 4 gegen 3 (Schnittstellenpässe und Torabschluss)	247
3.6.14	3 gegen 3 plus 2 (tiefe Anspieler)	248
3.6.15	4 gegen 4 (tiefe Anspieler)	249
3.6.16	4 gegen 4 plus 4 (tiefe Anspieler)	250
3.6.17	5 gegen 3 plus 2 (Spiel in die Tiefe nach Umschalten)	251
3.6.18	4 gegen 4 plus 2 (Spiel durch das Zentrum)	252
3.6.19	5 gegen 5 (Spiel durch das Zentrum)	253
3.6.20	4 plus 2 gegen 4 plus 2 (Spiel durch das Zentrum)	254
3.6.21	4 gegen 4 plus 4 (Spiel über außen)	255
3.6.22	4 gegen 4 (Spiel über außen)	256
3.6.23	4 gegen 4 (Handball)	257
3.6.24	5 gegen 5 (Frisbee)	258
<b>3.7</b>	<b>HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT UND SPIELFÄHIGKEIT</b>	<b>259</b>
3.7.1	4 gegen 4 (Linien) (1)	260
3.7.2	4 gegen 4 (Linien) (2)	261
3.7.3	4 gegen 4 (Linien und Zonen) (1)	262
3.7.4	4 gegen 4 (Linien und Zonen) (2)	263
3.7.5	4 gegen 4 plus 2 (Zonen und Felder)	264
3.7.6	4 gegen 4 plus 4 (Zentrumspieler) (1)	265
3.7.7	4 gegen 4 plus 5 (Zentrumspieler) (2)	266
3.7.8	4 plus 2 gegen 4 plus 2 (Zentrumspieler)	267
3.7.9	4 plus 2 gegen 4 plus 2 (Zentrumspieler)	268
3.7.10	4 plus 3 gegen 4 plus 3 (Außenspieler)	269
3.7.11	5 gegen 5 (Außenzonen)	270
3.7.12	Vom 2 gegen 2 plus 2 zum doppelten 4 gegen 2	271
3.7.13	Vom 3 gegen 3 plus 1 zum 5 gegen 5 plus 1	272
3.7.14	Vom 3 plus 4 gegen 3 plus 4 zum 7 gegen 7	273
3.7.15	Vom 4 gegen 4 zum 4 plus 1 gegen 4	274
3.7.16	Vom 5 gegen 3 zum 5 gegen 5	275
3.7.17	Vom 5 gegen 3 zum 8 gegen 5	276
3.7.18	Vom vierfachen 2 gegen 1 zum 6 gegen 6	277
<b>3.8</b>	<b>SPIELIDEEN UND REGELVARIANTEN</b>	<b>278</b>
3.8.1	Schnelle Spielfortsetzung	279
3.8.2	Spielertausch (1)	279

3.8.3	Spielertausch (2) .....	279
3.8.4	Rückpassregel .....	280
3.8.5	Ballbesitz vs. Torejagd .....	280
3.8.6	Spezialaufgaben .....	280
3.8.7	Teamtausch .....	281
3.8.8	Teamwechsel .....	281
3.8.9	Kopfball .....	281
3.8.10	Netzball .....	282
3.8.11	Passspiel vs. Zentrum .....	282
3.8.12	Dribbling vs. Zentrum .....	282
3.8.13	Zahlenverhältnisse (1) .....	283
3.8.14	Zahlenverhältnisse (2) .....	283
3.8.15	Zahlenverhältnisse (3) .....	283
3.8.16	Spielwechsel .....	284
3.8.17	Hindernisse .....	284
3.8.18	Bewegungsaufgaben .....	284
3.8.19	Koordinationsreifen (1) .....	285
3.8.20	Koordinationsreifen (2) .....	285
3.8.21	Koordinationsstangen .....	285
3.8.22	Zielschießen .....	286
3.8.23	Geräte bespielen (1) .....	286
3.8.24	Geräte bespielen (2) .....	286
3.8.25	Handball vs. Fußball (1) .....	287
3.8.26	Handball vs. Fußball (2) .....	287
3.8.27	Ballsuche vs. Balldiebstahl .....	287
3.8.28	Überzahl Fangspiel (1) .....	288
3.8.29	Überzahl Fangspiel (2) .....	288
3.8.30	Überzahl Fangspiel (3) .....	288
3.8.31	Chaos .....	289
3.8.32	Torwechsel .....	289
3.8.33	Gestaffelte Tore .....	289
3.8.34	Hexagonspielform (1) .....	290
3.8.35	Hexagonspielform (2) .....	290
3.8.36	Hexagonspielform (3) .....	290
3.9	SPIELFELDER UND ZONENREGELN .....	291
3.9.1	Hexagon (1) .....	292
3.9.2	Hexagon (2) .....	292
3.9.3	Hexagon (3) .....	292

3.9.4	Punktejagd (1).....	293
3.9.5	Punktejagd (2).....	293
3.9.6	Punktejagd (3).....	293
3.9.7	Spiel in die Tiefe (1).....	294
3.9.8	Spiel in die Tiefe (2).....	294
3.9.9	Zeitlimit.....	294
3.9.10	Spielnahe Zonen (1).....	295
3.9.11	Spielnahe Zonen (2).....	295
3.9.12	Spielnahe Zonen (3).....	295
3.9.13	Spiel über Außenspieler (1).....	296
3.9.14	Spiel über Außenspieler (2).....	296
3.9.15	Spiel über Außenspieler (3).....	296
<b>4</b>	<b>WETTKAMPFFORMEN.....</b>	<b>298</b>
4.1	1 GEGEN 1.....	299
4.1.1	1 gegen 1 nach Laufweg.....	300
4.1.2	1 gegen 1 nach Dribbling (1).....	301
4.1.3	1 gegen 1 nach Dribbling (2).....	302
4.1.4	1 gegen 1 nach Laufweg und Dribbling (1).....	303
4.1.5	1 gegen 1 nach Laufweg und Dribbling (2).....	304
4.1.6	1 gegen 1 nach Passfolge.....	305
4.1.7	Doppeltes 1 gegen 1 nach Passfolge.....	306
4.1.8	1 gegen 1 (Tempodribbling).....	307
4.1.9	1 gegen 1 (Liniendribbling) (1).....	308
4.1.10	1 gegen 1 (Liniendribbling) (2).....	309
4.1.11	Doppeltes 1 gegen 1 (Zonendribbling) (1).....	310
4.1.12	Doppeltes 1 gegen 1 (Zonendribbling) (2).....	311
4.1.13	1 gegen 1 (Umschalten).....	312
4.1.14	1 gegen 1 (Torejagd).....	313
4.1.15	1 gegen 1 nach Technikeinstieg und Umschalten (1).....	314
4.1.16	1 gegen 1 nach Technikeinstieg und Umschalten (2).....	315
4.1.17	Doppeltes 1 gegen 1 nach Technikeinstieg.....	316
4.1.18	Vom 1 gegen 1 zum 1 gegen 1 plus 2 nach Passfolge und Torschuss.....	317
4.2	2 GEGEN 2.....	318
4.2.1	2 gegen 2 (Technikeinstieg) (1).....	319
4.2.2	2 gegen 2 (Technikeinstieg) (2).....	320
4.2.3	2 gegen 2 (Technikeinstieg) (3).....	321
4.2.4	2 gegen 2 (Technikeinstieg) (4).....	322
4.2.5	2 gegen 2 (Umschalten) (1).....	323

4.2.6	2 gegen 2 (Umschalten) (2)	324
4.2.7	2 gegen 2 (Umschalten) (3)	325
4.2.8	2 gegen 2 (Torejagd)	326
4.2.9	Variables 2 gegen 2 (Torejagd)	327
4.2.10	Doppeltes 2 gegen 2 (Spiel auf Zeit)	328
4.2.11	Doppeltes 2 gegen 2 (Chaos)	329
4.2.12	Variables 2 gegen 2 (Chaos)	330
4.2.13	2 gegen 2 plus 1 (Zonenspiel)	331
4.2.14	2 gegen 2 plus 2 (Außenzonen)	332
4.3	TEAM GEGEN TEAM	333
4.3.1	Fangspiel	334
4.3.2	Laufwettkampf	335
4.3.3	Bewegungswettkampf	336
4.3.4	Koordinationswettkampf	337
4.3.5	Laufstaffel	338
4.3.6	Passstaffel	339
4.3.7	Dribbling (Anschlussaktion)	340
4.3.8	Aufdrehen (Anschlussaktion)	341
4.3.9	Passfolge (Bewegungsaufgabe)	342
4.3.10	Passfolge (Anschlussaktion)	343
4.3.11	Passfolge (Absetzen)	344
4.3.12	Passfolge (Spiel über den Dritten)	345
4.3.13	Freies Passspiel (Bewegungsaufgaben)	346
4.3.14	Freies Passspiel (Anschlussaktion)	347
4.3.15	Freies Passspiel (Geräte und Räume bespielen)	348
4.3.16	Jonglage (Abschluss)	349
4.3.17	Jonglage (Fußballtennis)	350
4.3.18	Flanken	351
4.3.19	Kopfball	352
4.3.20	Torschuss	353
4.3.21	1 gegen 1	354
4.3.22	2 gegen 2	355
4.3.23	Doppeltes 2 gegen 2	356
4.3.24	4 plus 1 gegen 4 plus 1	357
4.3.25	Steigende Zahlenverhältnisse	358
5	ATHLETIKTRAINING	360
5.1	AKTIVIERUNG	361
5.1.1	Standard	362
5.1.2	Minibands	364

5.2	KORREKTURÜBUNGEN .....	367
5.2.1	Atmung .....	368
5.2.2	Mobilität der Hüfte .....	369
5.2.3	Mobilität der Brustwirbelsäule .....	370
5.2.4	Stabilität der Körpermitte .....	371
5.3	SELBSTMASSAGE .....	372
5.3.1	Ball .....	373
5.3.2	Rolle .....	374
5.4	SLINGTRAINING .....	375
5.4.1	Rumpf .....	376
5.4.2	Hüftdominanz .....	379
5.4.3	Kniedominanz .....	380
5.4.4	Brust und Schulter .....	382
5.4.5	Rücken .....	383
6	KREATIVE COACHINGTIPPS .....	384
6.1	Trainingsplanung .....	385
6.2	Balldepots .....	386
6.3	Trainingstools .....	387
6.4	Trainersignale .....	388
6.5	Taktiktools .....	389
	ANHANG .....	390
	Bildnachweis und Danksagung .....	390