

INHALT

Vorwort	10
Einleitung	12
Legende	14
Praxis	16
1 Laufen und Bewegen	16
1.1 Fangspiel mit Bewegungszonen	18
1.2 Fangspiel mit Verbotszonen	19
1.3 Fangspiel mit Geräten und Linien	20
1.4 Koordination und Technik im Teamwettkampf	21
1.5 Kombination Technik und Koordination (1)	22
1.6 Kombination Technik und Koordination (2)	23
1.7 Kombination Technik und Koordination (3)	24
1.8 Kombination Technik und Koordination (4)	25
1.9 Kombination Passrichtungen und Spielbälle	26
1.10 Koordinatives Fußballtennis	27
2 Jagen und Fangen	28
2.1 Fangspiel mit variablen Startpositionen im Einzelwettkampf (1)	30
2.2 Fangspiel mit variablen Startpositionen im Einzelwettkampf (2)	31
2.3 Fangspiel mit variablen Startpositionen im Teamwettkampf (1)	32
2.4 Fangspiel mit variablen Startpositionen im Teamwettkampf (2)	33
2.5 Jagen in der Zweiergruppe nach Technikeinstieg Dribbling	34
2.6 Jagen in der Zweiergruppe nach Technikeinstieg Passspiel	35
2.7 Vier-Farben-Fangspiel nach Laufeinstieg im Einzelwettkampf	36
2.8 Vier-Farben-Fangspiel nach Laufeinstieg im Teamwettkampf	37
2.9 Teamfangspiel nach Technikeinstieg Passspiel	38
2.10 Teamfangspiel mit Anschlussaktion	39
3 Schnelligkeit und Tempo	40
3.1 Sprintwettkampf nach Reaktion auf variable Signale	42
3.2 Sprintwettkampf nach Reaktion im 1 gegen 1 mit Ball (1)	43
3.3 Sprintwettkampf nach Reaktion im 1 gegen 1 mit Ball (2)	44
3.4 Sprintwettkampf nach Reaktion im 1 gegen 1 mit Ball (3)	45
3.5 Tempo-Einzel-Wettkampf mit Technikaufgabe Dribbling	46

3.6	Tempo-Team-Wettkampf mit Technikaufgabe Passspiel	47
3.7	Tempo-Team-Wettkampf mit Schwerpunkt Teamwork	48
3.8	Schnelligkeitsduell mit Abschluss unter Zeit- und Gegnerdruck	49
3.9	Schnelligkeitsduell mit Torschuss unter Zeit- und Gegnerdruck	50
3.10	Tempoduell im Teamwettkampf Sprinten vs. Passen	51
4	Orientieren und Reagieren	52
4.1	Reaktion und Orientierung nach Farbsignalen im Tempodribbling	54
4.2	Reaktion und Orientierung nach Farbsignalen im variablen Dribbling	55
4.3	Reaktion und Orientierung im Tempowettkampf nach Technikeinstieg (1)	56
4.4	Reaktion und Orientierung im Tempowettkampf nach Technikeinstieg (2)	57
4.5	Reaktion und Orientierung nach Farbsignalen und Fangspieleinstieg	58
4.6	Reaktion und Orientierung nach Farbsignalen und Passspieleinstieg	59
4.7	Kleine Spielform Bälle bewegen	60
4.8	Kleine Spielform Bälle ordnen	61
4.9	Kleine Spielform Bälle stehen	62
4.10	Kleine Spielform Bälle eliminieren	63
5	Antizipieren und Entscheiden	64
5.1	Abfangen und Umschalten nach Ballverlust im 4 gegen 4	66
5.2	Zweikämpfen und Umschalten im doppelten 1 gegen 1	67
5.3	Reagieren und Umschalten im 2 gegen 2 und 3 gegen 2	68
5.4	Abschließen und Umschalten im 2 gegen 1	69
5.5	Entscheiden und Durchsetzen im doppelten 1 gegen 1	70
5.6	Reagieren und Orientieren im 2 gegen 2 und 3 gegen 2	71
5.7	Reagieren und Orientieren im 2 gegen 2 plus 1	72
5.8	Entscheiden und Reagieren im 2 gegen 2 plus 1	73
5.9	Entscheiden und Reagieren im 2 plus 2 gegen 2 plus 1	74
5.10	Entscheiden und Reagieren im 2 plus 2 gegen 2 plus 2	75
6	Ballkontrolle und Dribbling	76
6.1	Beidfüßige Ballkontrolle mit Störspieler (1)	78
6.2	Beidfüßige Ballkontrolle mit Störspieler (2)	79
6.3	Variable Ballkontrolle mit Anschlussaktionen	80
6.4	Variables Dribbling im Chaos (1)	81
6.5	Variables Dribbling im Chaos (2)	82
6.6	Variables Tempodribbling im Wettkampf (1)	83
6.7	Variables Tempodribbling im Wettkampf (2)	84
6.8	Tempodribbling unter Zeitdruck	85

6.9	Tempodribbling unter Gegnerdruck	86
6.10	Tempodribbling unter Gegnerdruck im Wettkampf	87
7	Ballmitnahme und Ballverarbeitung	88
7.1	Beidfüßige Ballmitnahme zur Seite (1)	90
7.2	Beidfüßige Ballmitnahme zur Seite (2)	91
7.3	Variable Ballmitnahme zur Seite	92
7.4	Variable Ballmitnahme mit Aufdrehen	93
7.5	Variable Ballverarbeitung flacher Zuspiele	94
7.6	Variable Ballverarbeitung hoher Zuspiele	95
7.7	Ballverarbeitung mit Anschlussaktion	96
7.8	Ballverarbeitung unter Gegnerdruck	97
7.9	Ballverarbeitung unter Präzisionsdruck	98
7.10	Ballverarbeitung unter Zeitdruck	99
8	Passspiel und Anschlussaktion	100
8.1	Gerade Pässe und diagonale Laufwege	102
8.2	Gerade Pässe und variable Laufwege	103
8.3	Variables Zonenpassspiel in der Zweiergruppe	104
8.4	Variables Zonenpassspiel in der Zweiergruppe mit Störspielern	105
8.5	Variables Zonenpassspiel in der Dreiergruppe mit Störspielern	106
8.6	Variables Zonenpassspiel im Wettkampf mit Störspielern	107
8.7	Variabler Passrundlauf in der Raute	108
8.8	Variabler Passrundlauf in der Raute mit Kommandos	109
8.9	Passwettkampf Menschliche Sanduhr	110
8.10	Passwettkampf Pass in die Tiefe	111
9	Auftaktaktion und Torschuss	112
9.1	Passkombination in der Zweiergruppe mit Torabschluss (1)	114
9.2	Passkombination in der Zweiergruppe mit Torabschluss (2)	115
9.3	Passkombination in der Zweiergruppe mit Torabschluss (3)	116
9.4	Passkombination in der Zweiergruppe mit Torabschluss (4)	117
9.5	Passkombination mit Torabschluss	118
9.6	Laufkombination mit Torabschluss	119
9.7	Pass- und Laufkombination mit Torabschluss	120
9.8	Dribblingkombination mit Torabschluss	121
9.9	Variables Tempodribbling mit Torabschluss (1)	122
9.10	Variables Tempodribbling mit Torabschluss (2)	123

10	Flanken und Köpfen	124
10.1	Kopfball nach Passfolge	126
10.2	Kopfball im Teamwettkampf	127
10.3	Kopfballduell nach Flanke	128
10.4	Kopfball mit Anlaufverhalten (1)	129
10.5	Kopfball mit Anlaufverhalten (2)	130
10.6	Kopfballspiel im 1 gegen 1 plus 2	131
10.7	Kopfballspiel im 2 gegen 2 plus 1	132
10.8	Methodische Kopfballreihen	133
10.9	Kopfballspiel Gegnerjagd	134
10.10	Kopfball Turnierform	135
11	Spielstart und Wettkampfeinstieg	136
11.1	Zahlenfußball auf Großtore – nach Einstieg den Mitspieler rufen	138
11.2	Zahlenfußball auf Großtore – nach Einstieg den Mitspieler aktivieren	139
11.3	3 gegen 3 auf Minitore nach Schnelligkeitsduellen und Farbsignalen	140
11.4	3 gegen 3 plus 3 auf Minitore nach Benennung der Teamfarbe	141
11.5	3 gegen 4 auf Großtore nach Passkombination	142
11.6	4 gegen 4 auf Dribbellinien nach variablem Laufeinstieg und Farbsignalen	143
11.7	4 gegen 4 auf Minitore nach variablem Laufeinstieg und Farbsignalen	144
11.8	4 gegen 4 plus 1 auf Minitore nach Schnelligkeitsduellen und Farbsignalen	145
11.9	4 gegen 4 plus 2 nach Passspiel auf Zonen im Doppelpass und Spiel über den Dritten	146
11.10	5 gegen 5 per Hand auf Minitore nach einem Einstieg im Fußball	147
12	Ballbesitz und Gruppentaktik	148
12.1	Torwartspiel im 5 gegen 5 plus 1	150
12.2	Doppelpass im 3 plus 2 gegen 3 plus 2	151
12.3	Hinterlaufen im 4 gegen 4	152
12.4	Hinterlaufen im 4 gegen 4 plus 4	153
12.5	Spielverlagerung 2 plus 2 gegen 2 plus 2	154
12.6	Spiel durch das Zentrum im 2 plus 2 gegen 2	155
12.7	Spiel durch das Zentrum im 4 gegen 4	156
12.8	Spiel in die Tiefe im 3 plus 2 gegen 3 plus 2	157
12.9	Spiel in die Tiefe im 4 gegen 4	158
12.10	Spiel in die Tiefe 5 gegen 5 plus 2	159
13	Kreativität und Handlungsschnelligkeit	160
13.1	2 gegen 2 auf gerade Linien und Minitore	162
13.2	2 gegen 2 auf diagonale Linien und Minitore	163

13.3	2 plus 1 gegen 2 auf 2 plus 1 gegen 2 nach Felderwechsel	164
13.4	3 gegen 3 plus 4 auf Zonen	165
13.5	3 plus 1 gegen 3 auf 3 plus 1 gegen 3 nach Felderwechsel	166
13.6	4 gegen 4 auf zentrale Farbfelder und zugeordnete Minitore	167
13.7	4 gegen 4 auf doppelte Großtore	168
13.8	4 plus 1 gegen 2 auf 4 plus 1 gegen 2 nach Felderwechsel	169
13.9	4 plus 1 gegen 4 plus 1 auf Großtore	170
13.10	Doppeltes 3 gegen 3 plus 3 auf Minitore	171
14	Gewinnen und Verlieren	172
14.1	Teamwettkampf Dribbling	174
14.2	Einzelwettkampf Torschuss	175
14.3	Teamwettkampf Torschuss	176
14.4	1-gegen-1-Wettkampf im Kreis	177
14.5	1-gegen-1-Wettkampf im Rechteck	178
14.6	1-gegen-1-Wettkampf in Ebenen	179
14.7	Doppelter 1-gegen-1-Wettkampf in Ebenen	180
14.8	Technik- und Zweikampfwettkampf	181
14.9	Spielform Gegenspieler eliminieren	182
14.10	Spielform Gegenspieler überwinden	183
15	Parieren und Mitspielen	184
15.1	Torwartspezifisches Aufwärmprogramm	186
15.2	Situatives Reagieren und Stellungsspiel	187
15.3	Abwerfen und Abwehren	188
15.4	Stellungsspiel im 1 gegen 4	189
15.5	Stellungsspiel und Winkelverkürzung	190
15.6	Ballkontrolle und Spieleröffnung	191
15.7	Mitspielen und Abwehren (1)	192
15.8	Mitspielen und Abwehren (2)	193
15.9	Spieltypisches Laufverhalten	194
15.10	Komplexes Stellungsspiel	195
Theorie		196
Anhang		208
Literaturhinweise		208
Bildnachweis		208