

**STARKE PARTNER  
FÜR DIE STARS  
VON MORGEN**

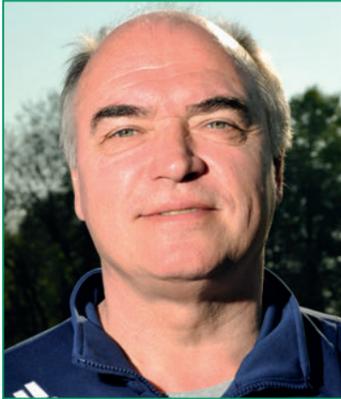
Mercedes-Benz



Wir haben viele begabte Nachwuchsfußballer in unserem Land - es kommt darauf an, sie zu finden und dann professionell zu fördern. So eine Förderung umfasst in der heutigen Zeit hohes Engagement, finanzielle Kraft und nicht zuletzt Professionalität. Der DFB kann bei dieser Aufgabe auf das Sponsoring-Engagement starker Partner bauen!

**Zuspiele ermöglichen:  
Anbieten und Freilaufen!  
Tipps für Vereinstrainer****25****Individuelle Qualitäten fördern!****IM DETAIL TRAINIEREN!**

## Das detailorientierte Verbessern der individuellen Qualitäten ist der Schlüssel!



Auch das Jahr nach dem WM-Triumph unserer Nationalmannschaft ist für den DFB ein besonderes. Denn unsere U-Mannschaften konnten einen neuen Rekord vermelden: Erstmals erreichten alle Wettbewerbs-Teams des DFB von

der U17, über die U19 und U20 bis zur U21 die Finalrunden: fünf Turniere rund um den Globus, drei Europa- und zwei Weltmeisterschaften! Sportdirektor Hansi Flick betont dabei, dass dieser „Sommer der Superlative“ mit einer bisher einzigartigen sportlichen Bilanz einerseits nur durch das funktionierende Miteinander der Trainer-Teams und der Mitarbeiter-Stäbe dahinter möglich ist. Andererseits sichert erst das etablierte System der Talent- und Elitförderung vom DFB-Talentförderprogramm, über die Landesverbände bis hin zu den Leistungszentren die nötige Ausbildungsqualität der Top-Talente im deutschen Fußball.

Dennoch verlangt diese aktuelle Erfolgsbilanz unse-

rer Nationalmannschaften, bei der Förderung unserer Perspektivspieler nicht nachzulassen, müssen diese sich doch auch in Zukunft einem unerbittlichen internationalen Wettbewerb stellen. Quervergleiche mit Mitbewerbern auf Top-Niveau zeigen dabei durchaus gewisse Qualitätslücken unserer Spitztalente hinsichtlich fußballerischer Grundlagen auf. Das betrifft z. B. das Lösen aus unmittelbaren Drucksituationen durch individuelle Aktionen wie mit einem variablen ersten Kontakt beim Verarbeiten eines Zuspiels. Ein weiteres individuelles Qualitätsmerkmal ist das taktisch clevere Vorbereiten effizienter Anschlussaktionen durch geschicktes Anbieten und Freilaufen mit rechtzeitiger „Vororientierung“ und bestmöglicher Position in Angriffsrichtung.

Deshalb ist die detailorientierte Perfektionierung dieses Spektrums an individualtechnischen und -taktischen Qualitäten auch zukünftig die Herausforderung auf allen Ebenen der Talente-Ausbildung. Das betrifft insbesondere das individuelle Zusatztraining in unseren Stützpunkten!

**Jörg Daniel**

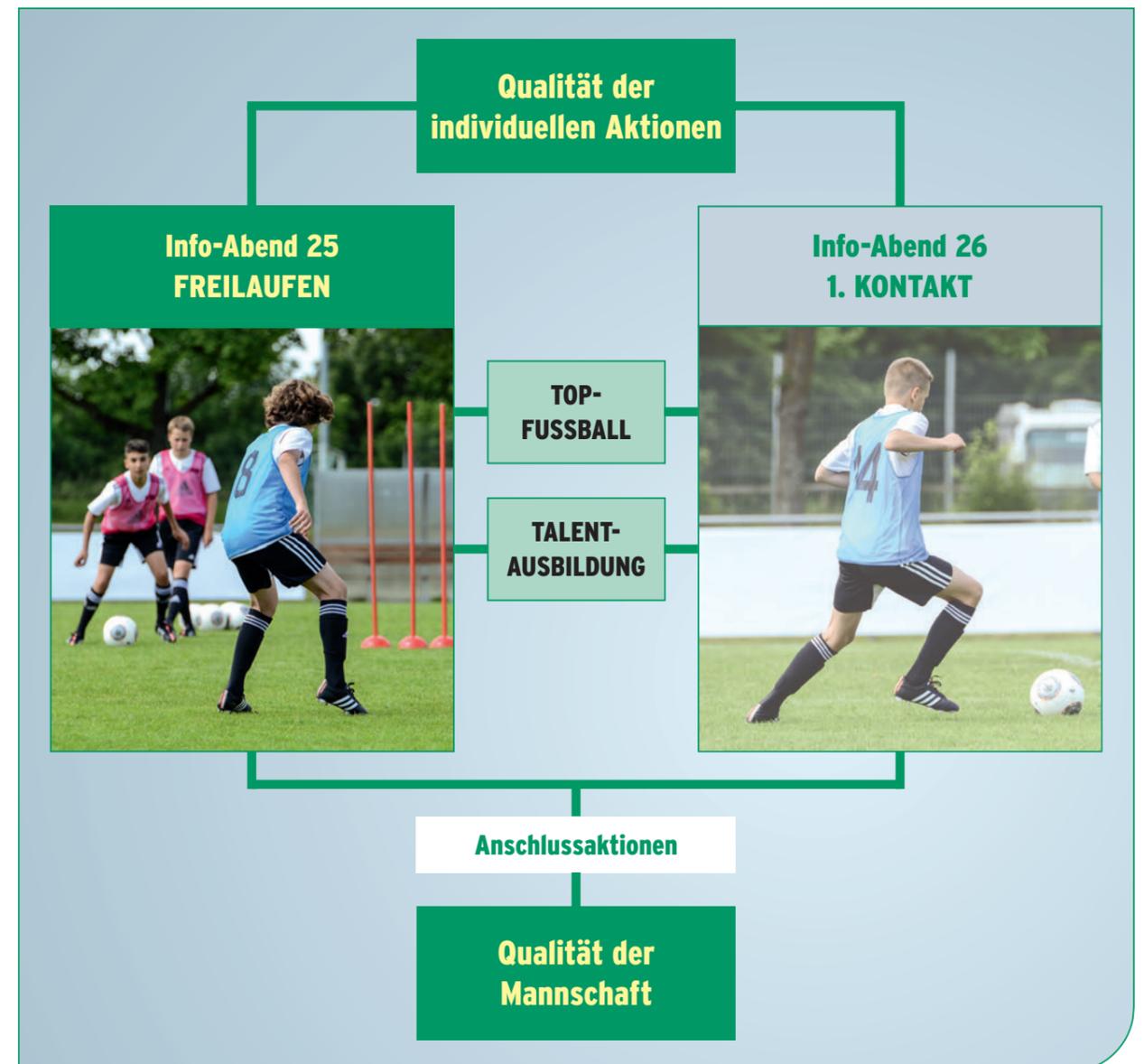
Sportlicher Leiter des Talentförderprogramms

### Inhaltsverzeichnis

Seite 2	Editorial
Seite 4	Anbieten und Freilaufen als Basis jedes Angriffsspiels
Seite 6	Ausbildungskonzept zum Schwerpunkt „Anspielpunkte schaffen!“
Seite 8	Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt - Demonstrationstraining
Seite 18	Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt - Trainingsformen-Katalog

### INFO

#### Die inhaltliche Konzeption der DFB-Info-Abende 25 und 26



### Impressum

<b>Herausgeber:</b>	Deutscher Fußball-Bund
<b>Projektverantwortung:</b>	Ulf Schott, Jörg Daniel, Claus Junginger
<b>Redaktion/Medienkonzeption:</b>	Norbert Vieth
<b>Inhaltliche Mitarbeit:</b>	Jörg Daniel, Christian Meyer, Thomas Sinz, Stephan Kerber, Michael Urbansky, Stefan Howaldt, Oskar Kretzinger, Thorsten Becht, Tobias Kieß
<b>Grafisches Konzept:</b>	Philippka-Sportverlag
<b>Fotos:</b>	Nils Eden
<b>Druck:</b>	Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven



## ZUSPIELE ERMÖGLICHEN: ANBIETEN UND FREILAUFEN

### BASISINFORMATIONEN

# Anbieten und Freilaufen als Basis jedes Angriffsspiels

#### Individuelle Qualitäten nicht nur am Ball!

Das Anbieten und Freilaufen zum Schaffen von Anspielpunkten ist die Basis für ein effizientes Kombinationsspiel. Das beginnt beim Spielaufbau von hinten heraus, setzt sich bei einer variablen, ballsicheren Angriffsvorbereitung im Mittelfeld fort und endet schließlich mit explosiven, kurzen Bewegungen vor dem gegnerischen Tor, um einen finalen Pass in den Strafraum zu ermöglichen.

Bei taktisch cleveren und damit effizienten Freilaufaktionen kommt es vor allem auf die Abstimmung mit Mitspielern, die Dynamik und das passende Timing an. Richtiges Freilaufen schafft einen Aktionsvorsprung und damit nötigen Aktionsraum für durchschlagende Angriffsaktionen.

Die gruppentaktische Situation „Freilaufen“ lässt sich grob in drei Kategorien unterteilen:

- Das Freilaufen aus der Tiefe („Vom Ball weg – zum Ball hin!“)
- Das Freilaufen in die Tiefe („Zum Ball hin – vom Ball weg!“)
- Das Freilaufen in der Tiefe („Auf Lücke anbieten!“)

#### Freilaufen aus der Tiefe

Hier bewegt sich der freilaufende Spieler auf den Ballbesitzer zu und versucht, sich von seinem Gegenspieler zu lösen. Idealtypisch bewegt er sich nicht frontal zum Ball hin, sondern leicht schräg, so dass die Vororientierung über einen kurzen Blick über die Schulter möglich ist.

#### Freilaufen in die Tiefe

Diese Freilaufaktionen umfassen Läufe in den freien Raum hinter dem Gegner, um einen durchgesteckten Pass (Steilpass) zu erlaufen. Häufig wird der Gegner mit einer kurzen Gegenbewegung herausgelockt, damit er den Raum hinter sich öffnet. Oder der Laufweg verläuft diagonal von außen nach innen in den Rücken des Gegners.

#### Freilaufen in der Tiefe

Hier bewegt sich der freilaufende Spieler seitlich, relativ konstant auf einer Höhe. Er bewegt sich dabei geschickt aus dem Deckungsbereich der Gegner, um für Mitspieler anspielbar zu sein!

## Anspielpunkte schaffen!



## ZUSPIELE ERMÖGLICHEN: ANBIETEN UND FREILAUFEN

### BASISINFORMATIONEN

Gegen kompakte, ballorientiert agierende Gegner müssen sich die Angreifer den nötigen Aktionsvorsprung und -raum taktisch clever erarbeiten. Das bestens getimte Freilaufen und Anbieten sowie das Lösen vom Gegner sind dabei die unverzichtbare Basis für ein gleichermaßen sicheres wie effizientes, nach vorne gerichtetes Kombinationsspiel.

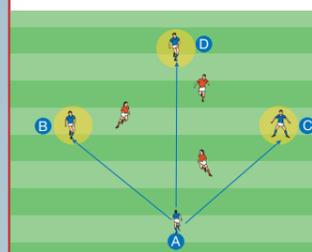
## INFO

### Taktische Grundlagen des Freilaufens im Überblick

#### FALSCH

##### Geschlossene Stellung

###### ANSPIELBAR, ABER NICHT IN SPIELRICHTUNG



B, C und D sind für A anspielbar, laufen aber „geschlossen“ zur Spielrichtung. Sie haben keine Übersicht über die Möglichkeiten in Angriffsrichtung!

##### Im Deckungsschatten I

###### IN OFFENER STELLUNG, ABER NICHT ANSPIELBAR I



B, C und D zeigen eine offene Stellung. Doch B bewegt sich zu eng am Gegner, der ein Zuspiel leicht abfangen könnte. C bewegt sich im Deckungsschatten.

##### Im Deckungsschatten II

###### IN OFFENER STELLUNG, ABER NICHT ANSPIELBAR II

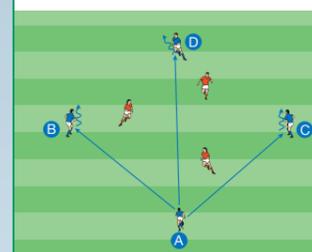


Hier befinden sich nicht nur B und C im Deckungsschatten, auch D „versteckt“ sich hinter dem Gegner. Ballbesitzer A hat keine Anspielstation in der Tiefe!

#### RICHTIG

##### Offene Stellung

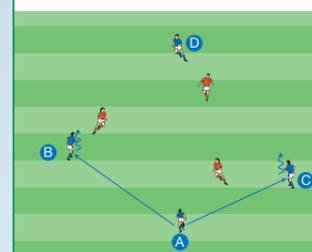
###### ANSPIELBAR UND OFFEN ZUR SPIELRICHTUNG I



B und C stehen seitlich offen zum Spiel und können den Ball offensiv nach vorne mitnehmen. Auch D läuft seitlich an, so dass er zum Tor des Gegners blickt!

##### Seitlich absetzen

###### ANSPIELBAR UND OFFEN ZUR SPIELRICHTUNG II



B und C setzen sich seitlich nach hinten aus dem Deckungsbereich bzw. weg vom Gegner ab. Vor dem seitlichem Absetzen eine Gegenbewegung einfügen!

##### Auf Lücke bewegen

###### ANSPIELBAR UND OFFEN ZUR SPIELRICHTUNG III



D bewegt sich in der Tiefe auf Lücke zwischen 2 bzw. 3 Gegenspielern. Folge ist ein Korridor für einen Pass in die Tiefe! Wichtig: Offene Stellung!

## Ausbildungskonzept zum Schwerpunkt: Anspielpunkte schaffen!



Klare, anschauliche und kurze Erklärungen und Kernpunkte helfen jungen Talenten beim taktischen Lernen!

Soll ein erfolgreicher und gleichermaßen attraktiver Fußball praktiziert werden, muss jeder einzelne Spieler in jeder Situation die bestmögliche, effizienteste Lösung finden.

„Taktische Erfolgsregeln“ können jungen Spielern hilfreiche Orientierungspunkte für ein zweckmäßiges und erfolgreiches Lösen von Situationen und Aufgaben im Spiel geben. Das betrifft insbesondere auch die diversen Anforderungen und Situationen rund ums „Spiel ohne Ball“.

Denn im heutigen Spiel nimmt der Bewegungs- und Aktionsraum immer weiter ab, so dass die Angreifer sich bereits durch das geschickte, taktisch clevere Anbieten und Freilaufen einen Aktionsvorsprung und -raum für weitere Anschlussaktionen schaffen müssen.

Der Passempfänger löst sich also nicht nur vom Gegner, um den Ball zu bekommen, sondern er hat schon vorher die Fortsetzung der Aktion im Blick und versucht sich dafür bereits vor dem Zuspiel ideal zu positionieren.

Bis zu dieser Könnensstufe ist es jedoch ein weiter Weg mit vielen kleinen Lernschritten. Je nach Können seiner Spieler muss jeder Trainer einen bestmöglichen Praxis-Mix an Demonstrationen, Korrekturen und vor allem maßgeschneiderten Spiel- und Übungsformen finden!

Das immer variabelere, dynamischere und komplexere Spiel stellt ganz spezielle Anforderungen an die Spieler von heute und morgen. Das betrifft nicht nur das Spiel mit dem Ball, sondern insbesondere das taktisch clevere, situationsgemäße Anbieten und Freilaufen, um Anspielpunkte zu schaffen. Außerdem kann sich der Passempfänger durch richtiges Agieren bereits einen Aktionsvorteil verschaffen!

### INFO

#### Ziele/Schwerpunkte dieses Ausbildungsschwerpunktes



### INFO

#### Schwerpunkte, Prinzipien und konkrete Steuerungsmittel



# Praxisvorschläge - Demonstrationstraining

## Freilaufen und Anbieten



### TIPPS FÜR DAS AUFWÄRMPROGRAMM

- 1** Das Aufwärmen regelmäßig variieren!
- 2** Auf Schwerpunkte des Hauptteils vorbereiten!
- 3** Von Anfang an auf konzentrierte Abläufe achten!
- 4** Die Anforderungen schrittweise steigern!

### ZIEL-ORIENTIERTES AUFWÄRMEN

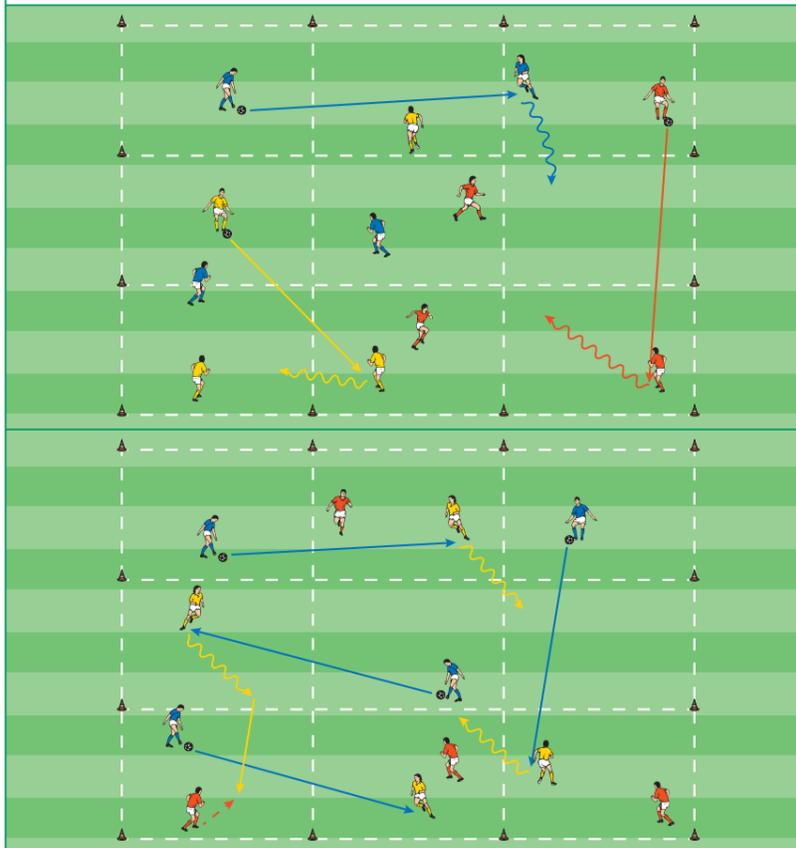
15 MINUTEN

#### Ziele und Inhalte

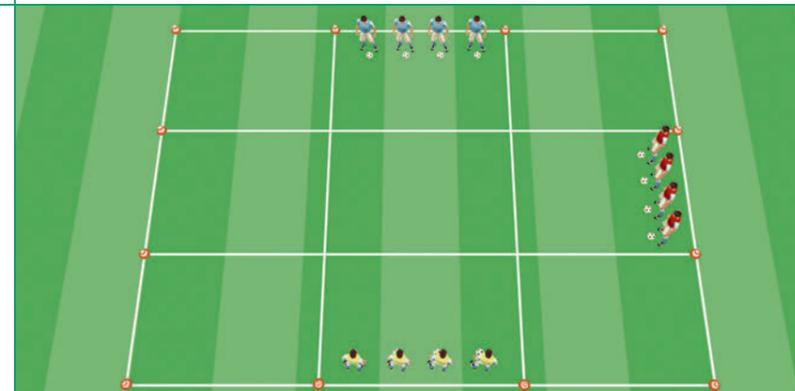
- Begrüßen und Einstimmen auf das Training
- Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils
- Sicherheit am Ball
- Erste Impulse für taktisch geschickte Freilaufaktionen



### ABLAUF-SKIZZE



### ORGANISATORISCHER AUFBAU



### Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Mit Hütchen ein Feld von etwa 36 x 24 Metern abstecken
- Dieses Feld nochmals in 9 Vierecke von 12 x 8 Metern aufteilen und z. B. mit Markierungsscheiben abgrenzen
- 3 Gruppen zu jeweils 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben)
- Pro Spieler 1 Ball

### ABLAUF/VARIATIONEN

## AUFGABE 1

#### Kombinieren mit Freilaufaktionen

- Die 4 Spieler passen sich im jeweiligen Team aus dem Dribbeln präzise zu.
- **Teil-Aufgabe 1:** Frei kombinieren!
- **Teil-Aufgabe 2:** Das Zuspiel des Mitspielers mit einer klaren Freilaufaktion fordern!
- **Teil-Aufgabe 3:** Das Zuspiel mit einer Freilaufaktion nach dem Muster „Vom Ball weg, zum Ball hin“ fordern!
- **Teil-Aufgabe 4:** Nun als Laufbewegung beim Freilaufen vorgeben: „Zum Ball hin, vom Ball weg in die Tiefe!“

## AUFGABE 2

#### 3-Farben-Passspiel

- Die Spieler passen sich mit diversen Aufgaben zu. Jeder Spieler von „Team Blau“ hat zunächst je einen Ball.
- **Teil-Aufgabe 1:** Blau passt zu Gelb, Gelb zu Rot, Rot wiederum zu Blau usw.
- **Teil-Aufgabe 2:** Das Zuspiel mit einer Freilaufaktion nach dem Muster „Vom Ball weg, zum Ball hin“ fordern!
- **Teil-Aufgabe 3:** Als Laufbewegung beim Freilaufen die Alternative fordern „Zum Ball hin, vom Ball weg in die Tiefe!“

### HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Wichtig: Per Tempowechsel die Anspielbereitschaft zeigen!

- Das Aufwärmen bereits auf Ziele und Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen!
- Bereits hier einfache Korrekturen anbringen wie z. B. „Sucht vor dem Abspiel den Blickkontakt zum Passempfänger!“
- Positive Aktionen herausstellen!



Mit Spielübersicht anspielbereite Mitspieler erkennen!

- Korrekturhilfe 1: „Beim Freilaufen möglichst mit einem leicht schrägen Laufweg anbieten!“
- Korrekturhilfe 2: „Orientiert Euch rechtzeitig, wohin Euer nächster Pass gespielt werden kann!“
- Korrekturhilfe 3: „Blickkontakt!“

Ein interessantes, bewegungsreiches, sorgfältig vorgeplantes und zielorientiertes Einstimmen ist der erste Erfolgsbaustein jeder Trainingseinheit. Die Aufgaben dieser ersten Phase idealerweise bereits auf die Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen! So bieten sich bei einer Einheit zum „Freilaufen und Anbieten“ Kombinationsformen mit vorgegebenen Freilaufaktionen an!

ZUSPIELE ERMÖGLICHEN: ANBIETEN UND FREILAUFEN

DEMONSTRATIONSTRAINING

PRAXIS-VORSCHLÄGE

Funktion:

- Ungestörtes Kennenlernen/Ausprobieren von Bewegungsabläufen
- Leichtes Anbringen gezielter Demonstrationen/Korrekturen

Mögliche Inhalte:

- Pendelform mit Absetzen vom Gegner
- Viereck-Rundlauf mit Absetzen vom Gegner

EINFACHE ÜBUNGSFORMEN ZUM KENNENLERNEN DER BEWEGUNGEN  
15 MINUTEN

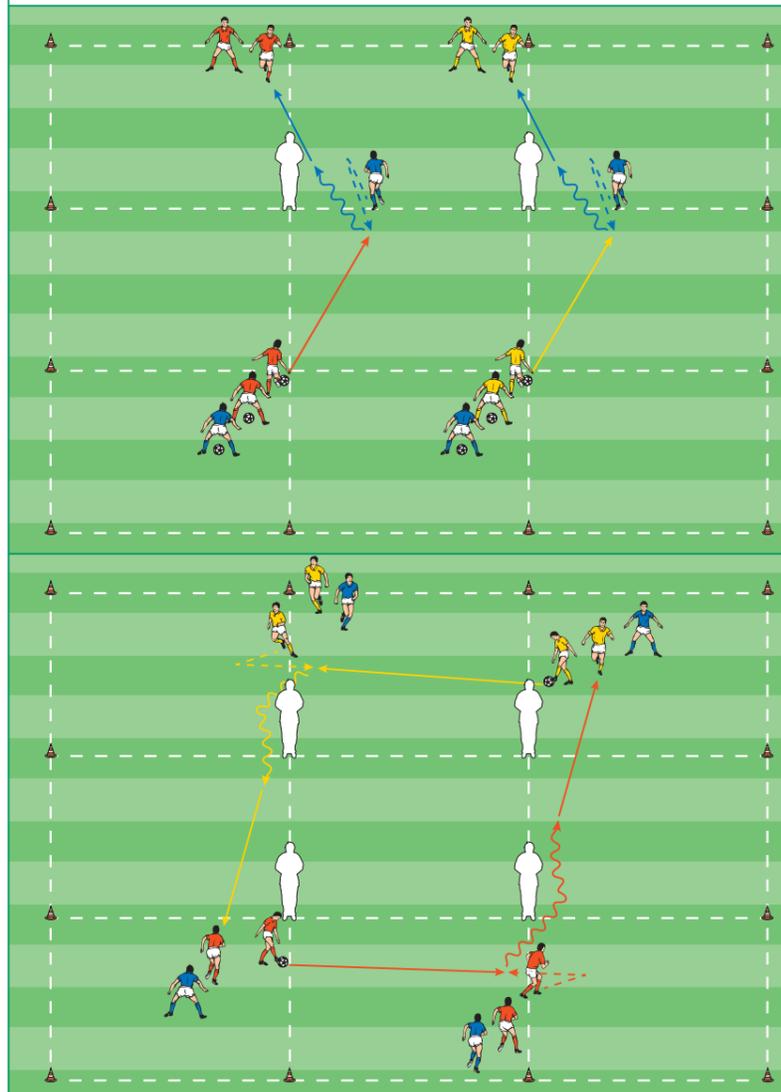
Ziele und Inhalte

- Kennenlernen/Stabilisieren des kurzen Absetzens vom Gegner mit gleichzeitigem Blick in Spielrichtung
- Rechtzeitiges Vororientieren
- Präzise, druckvolle Pässe

SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

- Komplex 1** VORBEREITENDE AUFGABEN
- Komplex 2** KOMPLEXERE AUFGABEN
- Komplex 3** VORBEREITENDE SPIELFORMEN
- Komplex 4** KOMPLEXERE SPIELFORMEN

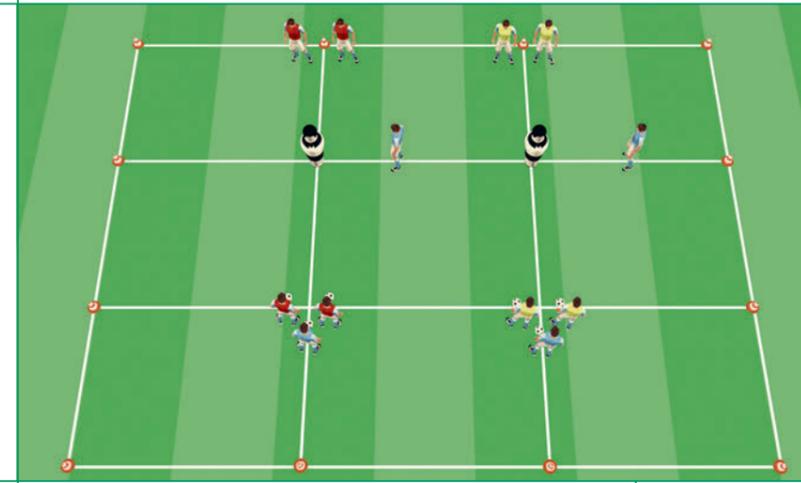
ABLAUF-SKIZZE



ZUSPIELE ERMÖGLICHEN: ANBIETEN UND FREILAUFEN

DEMONSTRATIONSTRAINING

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Die Spieler gleichmäßig auf 2 Übungsstationen aufteilen (vgl. Abbildung)
- Für jede Gruppe einen Dummy (alternativ Stangen!) aufstellen
- Die Gruppen postieren sich in gleichem Abstand zum Dummy gegenüber
- Zur Positionierung der Spieler/Gruppen die Markierungslinien der inneren Vierecke verwenden!

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

Pendelform: Seitliches Absetzen vom Gegner

- Der erste Spieler mit Ball (A) passt zum Mitspieler B am Dummy, der das Zuspiel mit einer kurzen Bewegung fordert.
- B nimmt das Zuspiel kurz mit dem 1. Kontakt nach vorne mit und leitet den Ball mit dem 2. Kontakt weiter zum Gegenüber!
- In der Übungsgruppe jeweils eine Position vorrücken!
- Anschließend startet die nächste Aktion (= Zuspiel) von der anderen Seite.
- Erleichterung: Keine Kontaktvorgaben, aber der Hinweis: „Leitet den Ball möglichst schnell, aber vor allem sicher und präzise weiter!“



Dummies oder Stangen als „Gegner“ einbauen!

- Aufgaben kurz und prägnant erklären! Idealerweise Abläufe kurz vormachen!
- Korrekturhilfe 1: „Das Zuspiel mit einer kurzen Bewegung weg vom Gegner/hin zum Ball fordern!“
- Korrekturhilfe 2: „Die Körperstellung dabei bereits in Spielrichtung öffnen!“
- Korrekturhilfe 3: „Auf den vorderen Fuß passen!“

AUFGABE 2

Viereck-Rundlauf: Seitliches Absetzen vom Gegner

- Mit Dummies ein Pass-Viereck errichten - dabei die Markierungslinien der inneren Vierecke verwenden! Die Spieler gleichmäßig auf die Eckpunkte verteilen.
- Der Übungsablauf startet gleichzeitig von 2 diagonal gegenüberliegenden Eckpunkten aus: „Mit einer kurzen, explosiven Gegenbewegung vom Gegner (Dummy) absetzen und das Zuspiel in offener Stellung fordern!“
- Pass-Rundlauf: Die Spieler laufen jeweils den eigenen Abspielen nach!
- Erleichterung: Die Auftaktbewegungen nur an 2 diagonal gegenüberliegenden Dummies fordern (wie in der Abbildung!)



Den Spielern das Absetzen vom Gegner klar demonstrieren!

- Korrekturhilfe 1: „Das Zuspiel mit einer kurzen Bewegung weg vom Gegner/hin zum Ball fordern!“
- Korrekturhilfe 2: „Die Körperstellung dabei bereits in Spielrichtung öffnen!“
- Korrekturhilfe 3: „Auf den vorderen Fuß passen!“
- Korrekturhilfe 4: „Ziel ist es, einen Aktionsvorsprung zu gewinnen!“

# PRAXIS-VORSCHLÄGE

**Funktion:**

- Schritt für Schritt Erhöhung der Anforderungen: Aufstellen von Hindernissen/Gegnerdruck
- Raumorientierung

**Mögliche Inhalte:**

- Zuspiel-Variationen mit Dummies
- 4 gegen 2-Variationen mit Schaffen von Anspielpunkten

## AUFGABEN MIT LEICHTEM GEGNERDRUCK 15 MINUTEN



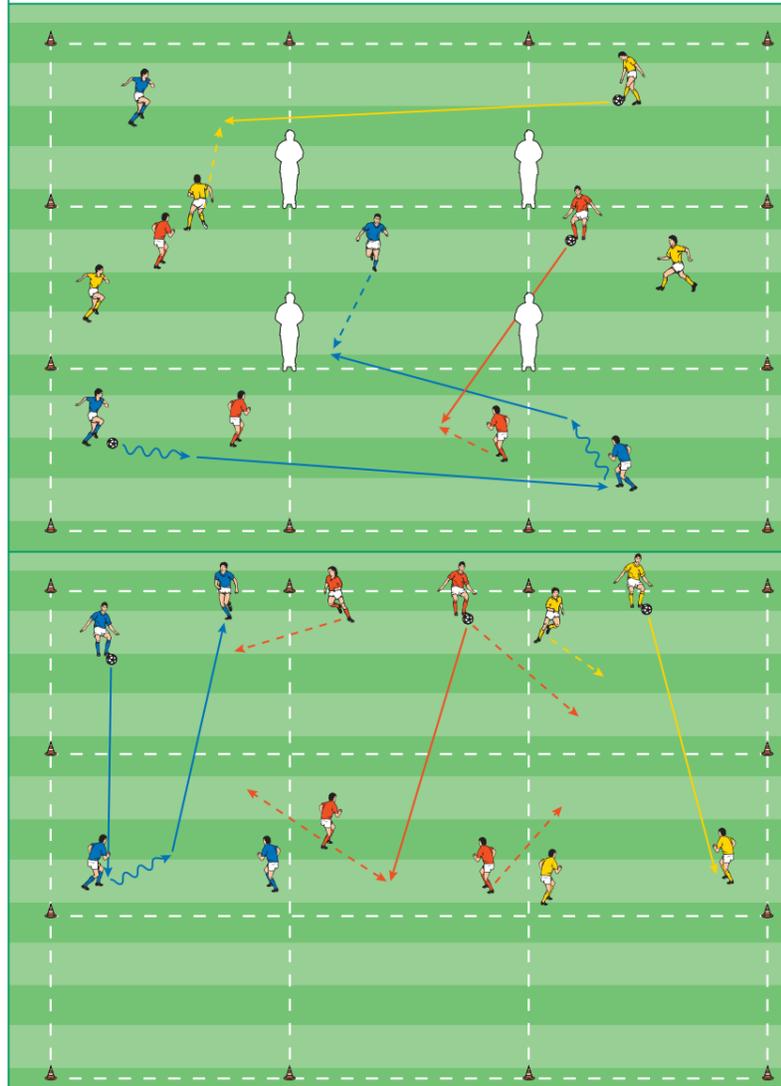
**Ziele und Inhalte**

- Spielübersicht: Permanentes Orientieren im Raum
- Schaffen von Anspielpunkten in Breite und Tiefe
- Anbieten auf Lücke - Herauslaufen aus dem Deckungsbereich des Gegners
- Gegenseitige Abstimmung und Kommunikation
- Spaß und Spielfreude

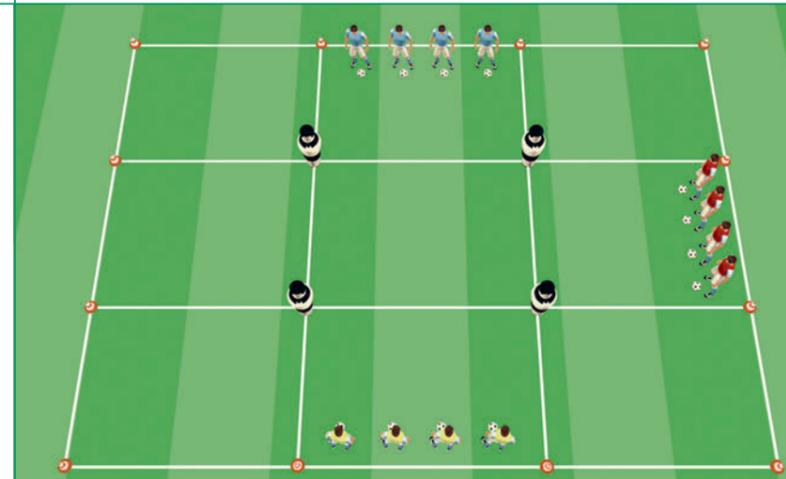
SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

- Komplex 1** VORBEREITENDE AUFGABEN
- Komplex 2** KOMPLEXERE AUFGABEN
- Komplex 3** VORBEREITENDE SPIELFORMEN
- Komplex 4** KOMPLEXERE SPIELFORMEN

ABLAUF-SKIZZE



ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



**Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil**

- Die Teams und Feldmarkierungen bleiben zunächst unverändert
- Für Aufgabe 2 in diesem Komplex die Dummies in der Mitte des Feldes entfernen!
- Reservebälle rund um das Feld verteilen

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

### AUFGABE 1

**Zuspiel-Variationen in 9 Feldern mit Dummies**

- Die 4 Spieler eines Teams passen sich aus dem Dribbeln präzise zu.
- **Teil-Aufgabe 1:** Frei kombinieren, dabei klar von den Dummies absetzen und stets auf Lücke anbieten!
- **Teil-Aufgabe 2:** Nur diagonale Pässe in ein benachbartes Feld spielen oder mit Steilpässen ein Feld überspielen und einem Mitspieler gegenüber druckvoll zupassen!
- **Teil-Aufgabe 3:** Nur in ein freies Viereck passen, in das ein Mitspieler hineinstartet!
- **Teil-Aufgabe 4:** Ein Zuspiel möglichst mit dem 1. Kontakt (oder maximal einem weiteren) in ein neues Feld mitnehmen!



Beim Freilaufen klar aus dem „Deckungsschatten“ bewegen!

- Aufgaben kurz und prägnant erklären! Idealerweise Abläufe kurz vormachen!
- Korrekturhilfe 1: „Anspielpunkte in Breite und Tiefe schaffen!“
- Korrekturhilfe 2: „Auf Lücke anbieten! Auf freie Passwege achten!“
- Korrekturhilfe 3: „Möglichst mit einem diagonalen Laufweg anbieten!“

### AUFGABE 2

**4 gegen 2 aus Zuspiel-Aufgaben heraus**

- Die Aktionen starten jeweils mit Zuspiel-Aufgaben zu viert in 3x2 Feldern (vgl. Abbildung).
- Auf Signal des Trainers starten je 2 Spieler von Rot in die Außenzonen mit der Aufgabe, im 2 gegen 4 den Ball möglichst schnell zu erobern.
- **Variation 1:** Welches Paar erobert als erstes den Ball?
- **Variation 2:** Welches Paar schafft zuerst 3 Balleroberungen?
- **Variation 3:** Aktives Ballerobern: Welches Paar benötigt die kürzeste Zeit, bis jeder der beiden Spieler einen Ball erobert hat?



Schrittweise den „Gegnerdruck“ bei den Aufgaben erhöhen!

- Kurze aktive Pausen zwischenschalten, falls Dynamik und Präzision nachlassen!
- Korrekturhilfe 1: „Beim 4 gegen 2 stets Anspielpunkte seitlich und tief schaffen!“
- Korrekturhilfe 2: „Je nach Situation in möglichst großer Distanz zum Ballbesitzer anbieten!“
- Korrekturhilfe 3: „In offener Stellung zum Feld agieren!“

ZUSPIELE ERMÖGLICHEN: ANBIETEN UND FREILAUFEN

DEMONSTRATIONSTRAINING

# PRAXIS-VORSCHLÄGE

**Funktion:**

- Intensives Trainieren individualtaktischer Details in Situationen mit Gegnerbeteiligung
- Permanentes Absetzen vom Gegner

**Mögliche Inhalte:**

- 3 gegen 1
- 3 gegen 1 + 1 mit Felderwechsel

## AUFGABEN IN BASISSITUATIONEN MIT GEGNERDRUCK

15 MINUTEN



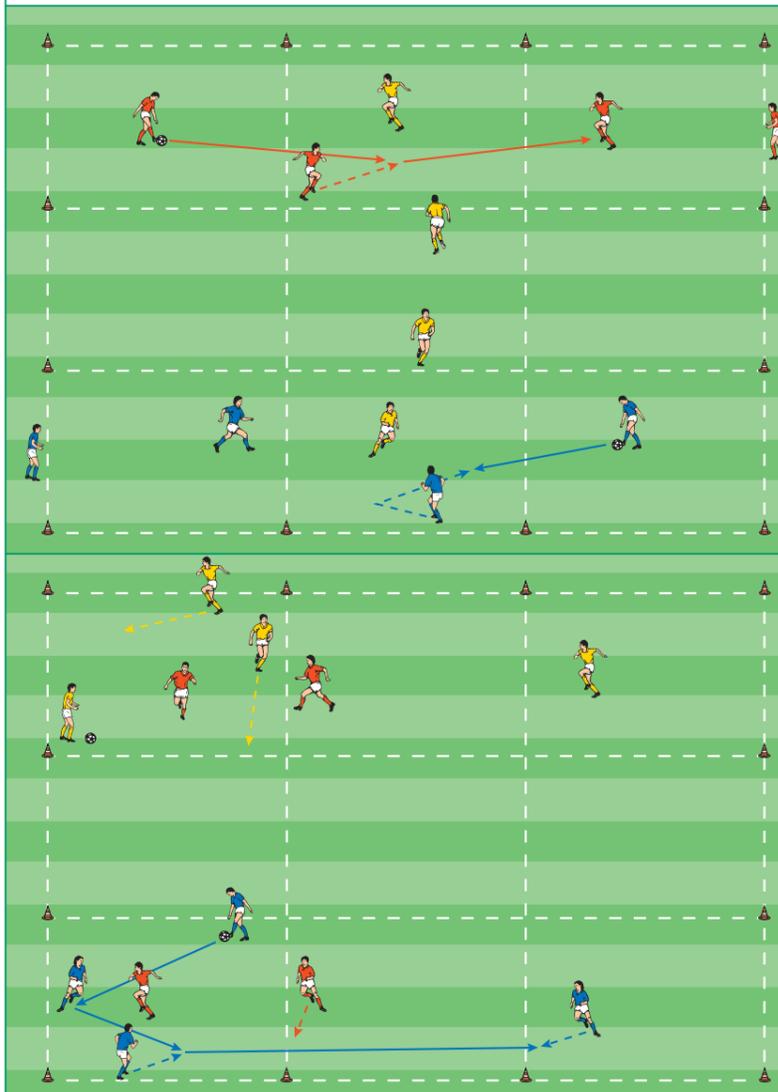
**Ziele und Inhalte**

- Rechtzeitiges Vororientieren
- Taktisch geschicktes Absetzen vom Gegner
- Anbieten mit offener Position zur Angriffsrichtung
- Schaffen von Anspielpunkten in Breite und Tiefe
- Gegenseitige Abstimmung und Kommunikation
- Spaß und Spielfreude

SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

- Komplex 1** VORBEREITENDE AUFGABEN
- Komplex 2** KOMPLEXERE AUFGABEN
- Komplex 3** VORBEREITENDE SPIELFORMEN
- Komplex 4** KOMPLEXERE SPIELFORMEN

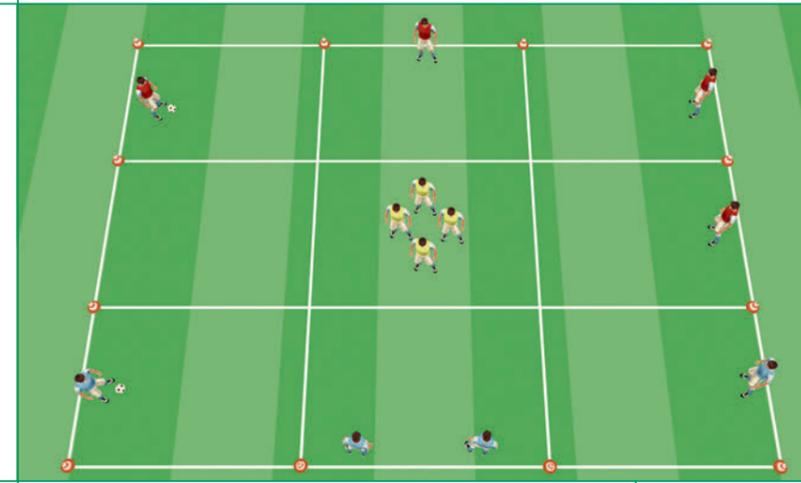
ABLAUF-SKIZZE



ZUSPIELE ERMÖGLICHEN: ANBIETEN UND FREILAUFEN

DEMONSTRATIONSTRAINING

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



**Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil**

- Die Gruppen und Felder bleiben unverändert
- Die Gruppen bei diesem Komplex jedoch je nach Aufgabe auf verschiedene Felder aufteilen
- Auf regelmäßige Aufgabenwechsel achten!

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

### AUFGABE 1

**3 gegen 1 in festen Zonen**

- Die Spieler wie in der Abb. auf die Außenbereiche verteilen. Je eine Gruppe übernimmt im Wechsel die Verteidiger-Aufgaben.
- Die 3 Angreifer dürfen sich ausschließlich in der zugeteilten Zone bewegen, der jeweilige Verteidiger dagegen in allen 3 Zonen des Außenbereichs.
- Ziel der Angreifer ist es, aus dem 3 gegen 1 zwischen den beiden tiefen Anspielpunkten hin und her zu kombinieren (= 1 Punkt).
- Wechsel der Aufgaben nach festgelegter Zeit.
- Erschweren/Erleichtern mit verschiedenen Kontaktbegrenzungen bzw. mit Verkleinern/Vergrößern der Zonen!



Die Aufgaben kurz und prägnant erklären!

- Idealerweise gerade komplexere Abläufe kurz vormachen! Das macht es den jungen Spielern leichter!
- Kurze aktive Pausen zwischenschalten!
- Korrekturhilfe 1: „In der Mittelzone in offener Stellung vom Gegner absetzen!“
- Korrekturhilfe 2: „Als Außenspieler Anspielpunkte in der Tiefe schaffen! Dazu auf Lücke anbieten!“

### AUFGABE 2

**3 gegen 1 + 1 mit Felderwechsel**

- Die Spieler der jeweiligen Verteidiger-Gruppe agieren nun gleichzeitig zu zweit (vgl. Abbildung).
- Die Aktion startet mit einem 3 gegen 1 in einer der Außenzonen.
- Der 2. Verteidiger bewegt sich in der Mittelzone, ein 4. Angreifer in der Außenzone gegenüber.
- Aufgabe für die Angreifer ist es, aus dem 3 gegen 1 ein Spiel in die Tiefe vorzubereiten und durch die Mittelzone hindurch dem Mitspieler gegenüber zuzupassen (= 1 Punkt).
- Gelingt das, rücken 2 Angreifer und der Mittelzonen-Verteidiger ins andere Feld nach und das 3 gegen 1 startet hier von vorne.



Durch Anbieten auf Lücke Zuspiele in die Tiefe vorbereiten!

- Je nach Situation die Aufgaben flexibel erschweren/erleichtern!
- Korrekturhilfe 1: „Beim 3 gegen 1 klar aus dem Deckungsbereich absetzen!“
- Korrekturhilfe 2: „Vororientieren und in offener Stellung zur Vorbereitung des tiefen Passes anbieten!“
- Korrekturhilfe 3: „Anspielpunkte in der Tiefe schaffen!“

# PRAXIS-VORSCHLÄGE

**Funktion:**  
 • Schritt für Schritt Erweiterung der spielorientierten Anforderungen  
 • Orientieren in komplexeren Situationen

**Mögliche Inhalte:**  
 • 8 gegen 4 auf Ballsicherung  
 • 3-Zonenspiel mit Anspielpunkten in der Tiefe

## AUFGABEN IN KOMPLEXEREN SITUATIONEN MIT GEGNERDRUCK 15 MINUTEN

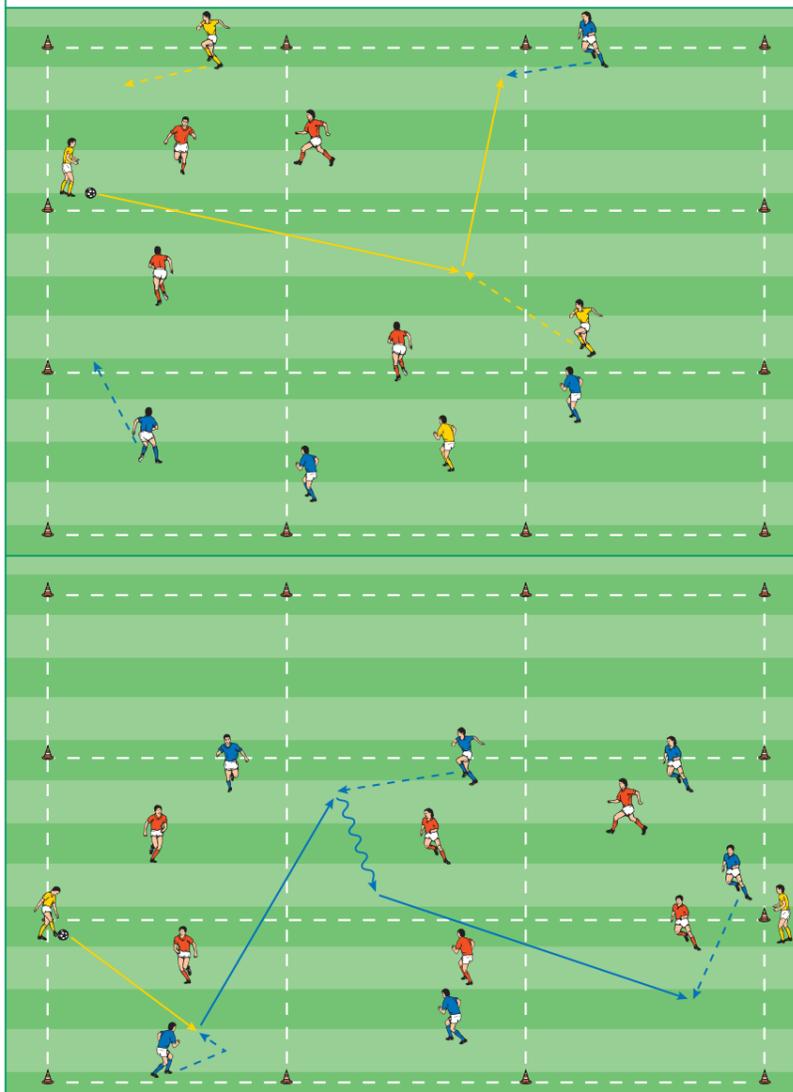
- Ziele und Inhalte**
- Rechtzeitiges Vororientieren
  - Seitlich-schräges und aktives Anbieten
  - Anbieten mit offener Position zur Angriffsrichtung
  - Schaffen von Anspielpunkten in Breite und Tiefe - abgestimmtes Besetzen bzw. „Freilaufen“ von Angriffsräumen
  - Gegenseitige Abstimmung und Kommunikation
  - Spaß und Spielfreude



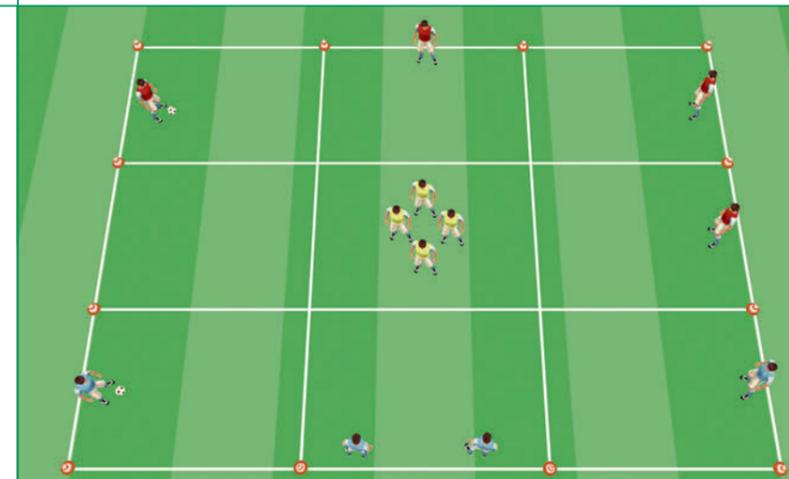
### SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

- Komplex 1** VORBEREITENDE AUFGABEN
- Komplex 2** KOMPLEXERE AUFGABEN
- Komplex 3** VORBEREITENDE SPIELFORMEN
- Komplex 4** KOMPLEXERE SPIELFORMEN

### ABLAUF-SKIZZE



### ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



#### Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Die Teams und Feldmarkierungen bleiben auch für diesen letzten Komplex zum Schwerpunkt „Freilaufen, Absetzen und Anbieten“ unverändert!
- Für die 2. Aufgabe kommen 2 weitere Spieler als Anspielpunkte hinzu!
- Genügend Reservebälle rund um das Feld verteilen!
- Die Spielfeldgröße je nach Können verkleinern bzw. vergrößern!

### ABLAUF/VARIATIONEN

### HINWEISE FÜR DAS TRAINING

## AUFGABE 1

- 3-Farben-Spiel im 8 gegen 4**
- Jeweils 2 Teams spielen für 2 Minuten zusammen, um in dieser Zeit den Ball gegen die 3. Gruppe so lange wie möglich zu sichern.
  - Nach jedem Ballgewinn den Ball sofort an die Angreifer zurückgeben!
  - Danach übernimmt ein anderes Team die Verteidiger-Aufgabe: Welche Gruppe weist am Ende die meisten Ballgewinne auf?
  - Erschweren: Nach Ballverlust wechseln sofort die Aufgaben im Feld. Das Team, das den Ballverlust verursachte, übernimmt direkt die Verteidiger-Rolle im 4 gegen 8.



Stets Abspielmöglichkeiten für den Ballbesitzer schaffen!

- Kurze aktive Pausen zwischenschalten, falls Dynamik und Präzision nachlassen!
- Die Felder verkleinern, falls die Verteidiger zu wenige Ballgewinne schaffen!
- Korrekturhilfe 1: „Stets Anspielpunkte in Tiefe und Breite schaffen!“
- Korrekturhilfe 2: „Dazu die Aktionsräume gleichmäßig besetzen!“

## AUFGABE 2

- Zonenspiel 3 x 2 gegen 2 auf Anspielpunkte**
- 2 Torhüter (bzw. zusätzliche Feldspieler) postieren sich als Anspielpunkte hinter je einer Grundlinie.
  - Ablauf nur in einem Zweidrittel-Feld: Die Spieler dabei zum 3 x 2 gegen 2 in vorgegeben Zonen aufteilen, die sie nicht verlassen dürfen (vgl. Abbildung).
  - Ziel ist es, so oft wie möglich zwischen den beiden tiefen Anspielpunkten hin und her zu kombinieren (= 1 Punkt).
  - Alternative für den Trainingsabschluss: 6 gegen 6 im freien Spiel auf 2 Anspielpunkte. Keine Zonen-Zuteilungen! Alle können sich im kompletten Feld freilaufen!



Aufgabe: Die Anspielpunkte in der Tiefe suchen!

- Die Belastung (= Spielzeit) steuern - alle Aktionen müssen explosiv ablaufen!
- Korrekturhilfe 1: „Seitlich-schräg und aktiv anbieten!“
- Korrekturhilfe 2: „In offener Stellung absetzen und anspielbereit sein!“
- Korrekturhilfe 3: „Anspielpunkte in der Tiefe schaffen! Geschickt auf Lücke anbieten!“

## Praxis-Vorschläge – Trainingsformen-Katalog

# Anspielpunkte schaffen!

### TIPPS FÜR DAS AUFWÄRMPROGRAMM



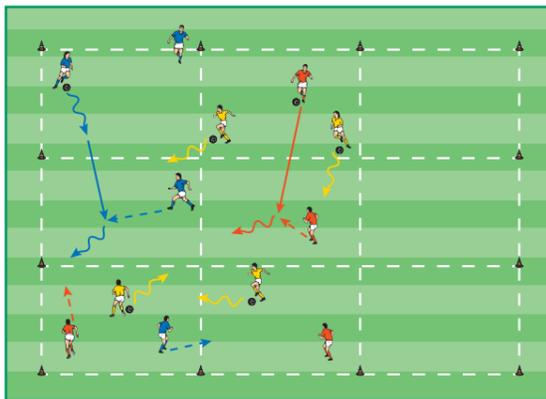
**1** Das Aufwärmprogramm regelmäßig variieren!

**2** Auf Schwerpunkte des Hauptteils vorbereiten!

**3** Die Anforderungen Schritt für Schritt steigern!

**4** Auf präzise, konzentrierte Abläufe achten!

### VORBEREITENDE AUFGABEN



#### Variable Zuspiel-Aufgaben mit Hindernissen I

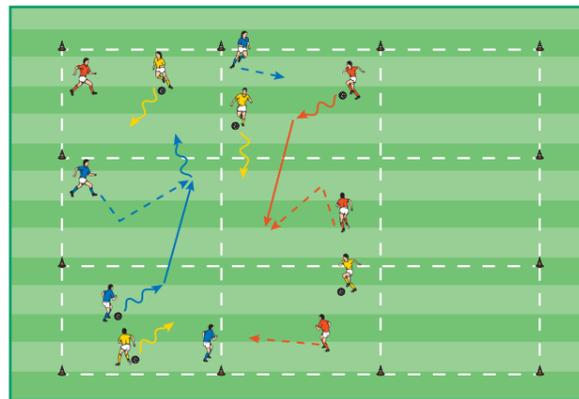
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

#### Organisation/Ablauf

- Ablauf nur in 6 Teilzonen des Feldes!
- Von Gruppe A dribbelt jeder Spieler variabel durch den Übungsraum.
- Die Gruppen B/C kombinieren jeweils zu viert, wobei sich die Spieler dynamisch freilaufen sollen!



#### Variable Zuspiel-Aufgaben mit Hindernissen II

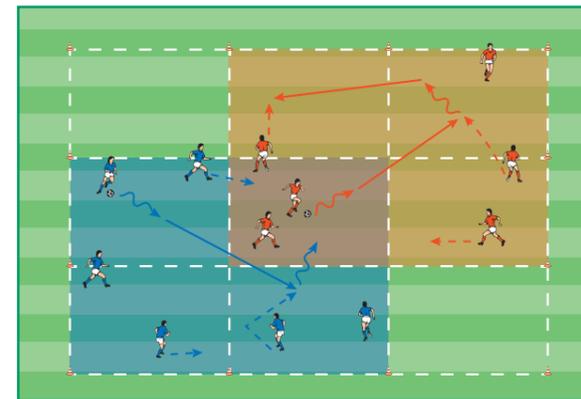
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

#### Organisation/Ablauf

- Gleicher Ablauf, aber für das Freilaufen konkrete Muster vorgeben, z. B. „Bietet Euch kurz an, startet dann aber vom Ball weg für ein Zuspiel in die Tiefe!“
- Erweiterung: Beim Kombinieren sind nur Zuspiele zu einem Spieler der anderen Gruppe erlaubt!



#### Kombinieren in einer 6er-Gruppe I

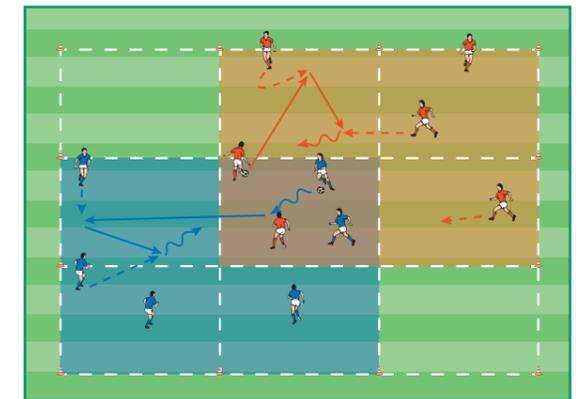
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

#### Organisation/Ablauf

- Für diese Aufwärm-Aufgaben 2 Teams zu je 6 Spielern bilden, jede 6er-Gruppe kombiniert in 4 Teilzonen des Feldes (vgl. Abbildung).
- Beim Kombinieren wieder klare Freilaufaktionen (Blickkontakt, Dynamik, in freie Aktionsräume...) fordern!



#### Kombinieren in einer 6er-Gruppe II

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

#### Organisation/Ablauf

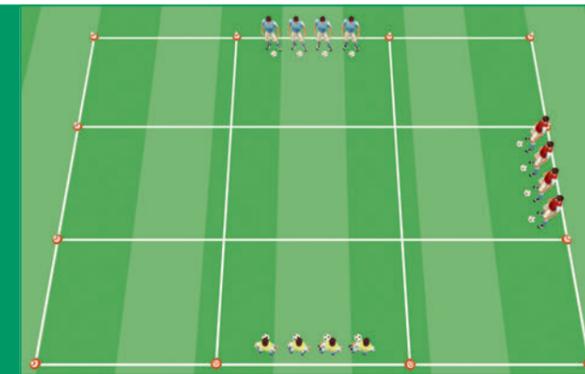
- Gleiche Organisation, zu Beginn dürfen sich in jeder der 4 Teilzonen maximal 2 Spieler befinden.
- Ein Zonenwechsel ist nur durch Pass in eine Zone mit einem Spieler möglich. Dieser leitet auf einen in das Feld nachrückenden Mitspieler weiter usw.

Hier finden Sie weitere Vorschläge von relativ einfachen Übungsaufgaben bis zu komplexeren Spielformen zum Schwerpunkt „Freilaufen und Anbieten“. Die Übungsformen ermöglichen das ungestörte Ausprobieren und Korrigieren wichtiger Details wie z. B. Blickkontakt, Vororientierung, „Timing“ und Richtung der Freilaufaktion, die dann in Spielformen direkt mit Gegnern anzuwenden sind!

### BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS (VORBEREITEN DES SCHWERPUNKTES)

#### Organisation

- Mit Hütchen ein Feld von 36 x 24 Metern abstecken
- Dieses Feld nochmals in 9 Vierecke von 12 x 8 Metern aufteilen
- 3 Gruppen zu jeweils 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben)



#### Praktische Tipps

- Die Spieler über Ziele und Funktion des Aufwärmens aufklären!
- Alle Spieler müssen in Bewegung sein und viele Aktionen haben!
- Auf Beidfüßigkeit bei allen Aufgaben mit Ball achten!
- Aufgaben variieren!

METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

**Funktion:**

- Ungestörtes Kennenlernen/Ausprobieren von Abläufen
- Anbringen gezielter Korrekturen

**Mögliche Inhalte:**

- Komplexübungen mit vorgegebenen Ablaufmustern
- Anpassung der Aufgaben an das aktuelle Leistungsniveau

**Komplex 1**

VORBEREITENDE AUFGABEN

**Komplex 2**

KOMPLEXERE AUFGABEN

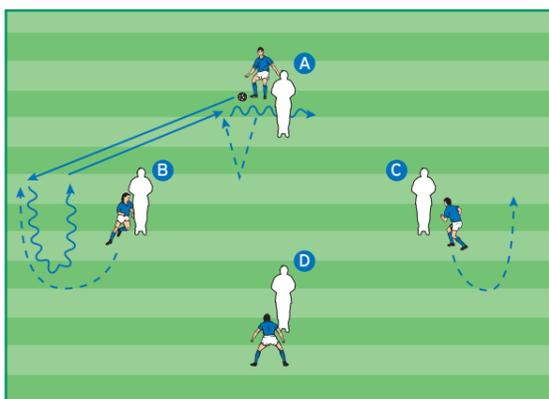
**Komplex 3**

VORBEREITENDE SPIELFORMEN

**Komplex 4**

KOMPLEXERE SPIELFORMEN

TRAININGSVORSCHLÄGE



**Basis-Übung zum Freilaufen - 1. Phase**

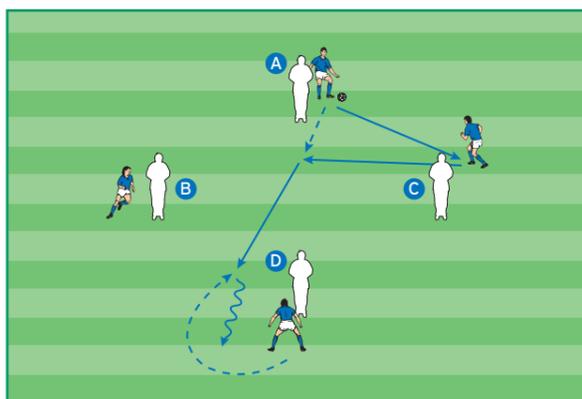
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- A startet die Aktion aus zentraler Position.
- Außenspieler B setzt sich dabei vom Dummy (Gegner) schräg nach hinten ab, nimmt das Zuspiel kurz nach vorne mit und passt nach einer Abkappbewegung zu A zurück.
- A, der sich unmittelbar nach seinem Pass nach vorne gelöst und mit einer Gegenbewegung erneut nach hinten abgesetzt hat, nimmt den Rückpass hinter dem Dummy zur anderen Seite mit.
- Aufgaben positionsspezifisch verteilen wie z. B.: A = IV/Zentraler Aufbauspieler, B = Außenverteidiger, C = Zentraler MF-Spieler, D = Spitze



**Basis-Übung zum Freilaufen - 2. Phase**

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- C hat sich durch eine Auftaktbewegung in die Tiefe bereits von seinem Gegner (Dummy) gelöst, nimmt das Zuspiel jedoch nicht nach vorne mit, sondern lässt es direkt in die Vorwärtsbewegung von A prallen.
- Der in der Tiefe postierte D löst sich mit dem Rückpass zu A von seinem „Gegner“ und bietet sich seitlich versetzt zum Anspieler A offen an.
- D nimmt anschließend das Zuspiel nach vorne mit, klappt ab und leitet die nächste Aktion mit einem Pass zu C ein!
- Hinweis: Die Spieler über die positionsspezifischen Bezüge des Ablaufs informieren! Möglicherweise dazu in betreffenden Aktionsräumen des Normal-Feldes üben!

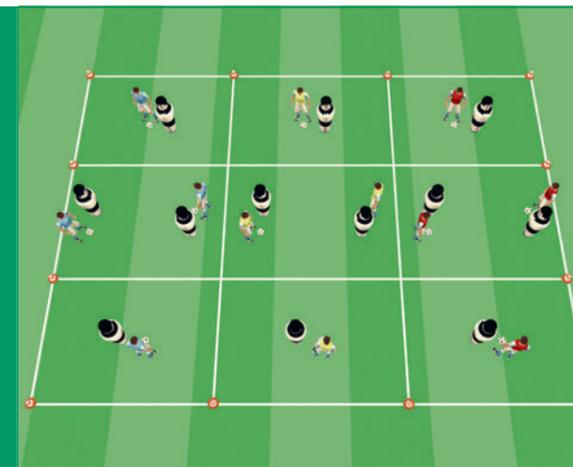
BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

**Organisation der Aufgaben 1/2**

- Je 4 Spieler postieren sich an jeweils einem Dummy, die in einem Abstand von etwa 20 Metern in Rautenform aufgestellt sind

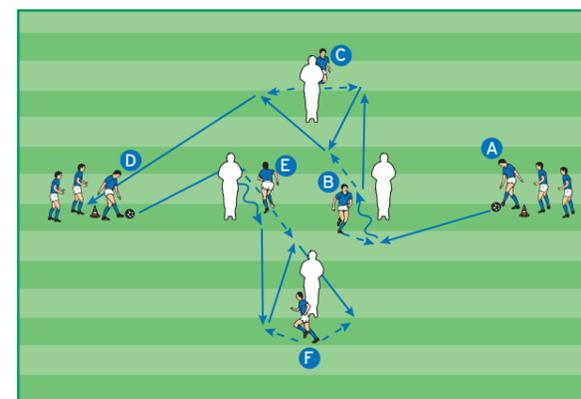
**Organisation der Aufgaben 3/4**

- Die Spieler an der Dummy-Raute verteilen (vgl. Abbildung)



**Praktische Tipps**

- Die Aufgaben dem aktuellen Können anpassen!
- Gruppengrößen so organisieren, dass lernintensive Abläufe garantiert sind (viele Wiederholungen)!
- Eventuell Leistungsgruppen mit unterschiedlichem Aufgabenniveau bilden!
- Reservebälle!



**Pass-Kombinationen mit getimtem Freilaufen I**

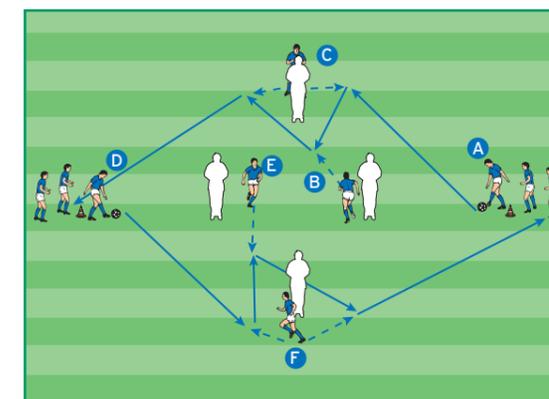
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- 2 Starthütchen und 4 Dummies aufstellen. Die Spieler gleichmäßig auf die Positionen verteilen (wie in der Abbildung).
- A passt zu B, der sich schräg hinter dem Dummy absetzt, anbietet und den Ball nach vorne mitnimmt.
- B passt zu C, der direkt zu B zurückspielt und in die Tiefe startet.
- B passt anschließend in den Lauf von C, der den Ball zur Startposition von D weiterleitet.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter.
- Parallel dazu leitet D die gleiche Aktion von der anderen Seite ein!



**Pass-Kombinationen mit getimtem Freilaufen II**

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

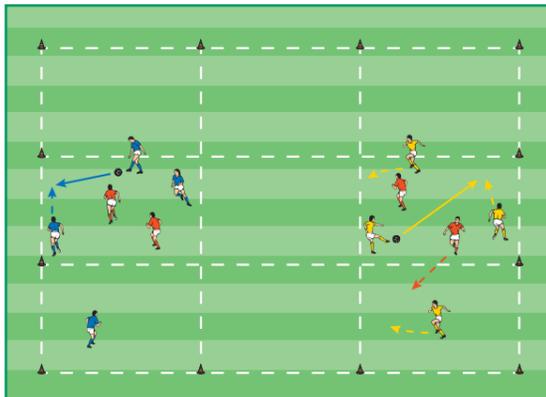
- Gleiche Organisation wie bei der Aufgabe zuvor.
- A dribbelt kurz an und passt zu C, der sich in offener Stellung vom „Gegner“ (Dummy) kurz absetzt und diagonal zu B prallen lässt.
- B legt in den Lauf von C, der wiederum zum nächsten Spieler am anderen Starthütchen weiterleitet.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter.
- Parallel dazu leitet D die gleiche Aktion von der anderen Seite ein.
- Hinweis: Der parallele Ablauf mit 2 Bällen erfordert eine hohe Passsicherheit. Den Ablauf stets so timen, dass A und D die Aktionen gleichzeitig starten!

**METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT**
**Funktion:**

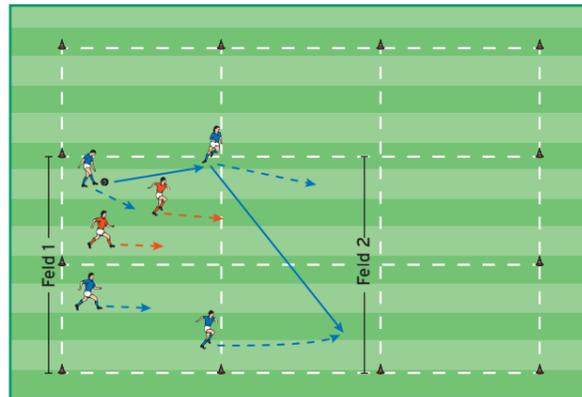
- Anwenden des Schwerpunktes in leichter überschaubaren Situationen
- Agieren unter Gegnerdruck

**Mögliche Inhalte:**

- 4 gegen 2-Variationen
- Kleine Spielformen zum Schwerpunkt „Ballsicherung – Anspielpunkte“

**Komplex 1**
**VORBEREITENDE AUFGABEN**
**Komplex 2**
**KOMPLEXERE AUFGABEN**
**Komplex 3**
**VORBEREITENDE SPIELFORMEN**
**Komplex 4**
**KOMPLEXERE SPIELFORMEN**
**TRAININGSVORSCHLÄGE**

**4 gegen 2-Variationen**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**
**U12/U13**
**U14/U15**
**Organisation/Ablauf**

- Spiel 4 gegen 2 im markierten Außenbereich.
- Die 4 Angreifer (A) verteilen sich außen.
- Erobern die Verteidiger (B) den Ball, versuchen sie aus dem Feld zu dribbeln (= 1 Punkt). Schaffen sie das nicht, startet wieder das 4 gegen 2.
- Aufgabenwechsel der Gruppen nach je 5 Minuten.
- **Variation 1:** Mit Begrenzung der erlaubten Kontakte für die Angreifer
- **Variation 2:** Jedes Zuspiel auf Lücke in den Rücken der Verteidiger = 1 Punkt für die Angreifer
- **Variation 3:** Rückpässe zum Passgeber sind verboten!


**4 gegen 2 in 2 Feldern**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**
**U12/U13**
**U14/U15**
**Organisation/Ablauf**

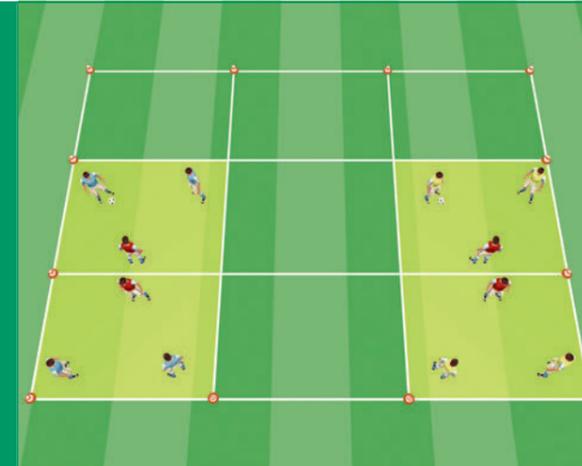
- Das Spiel startet mit einem 4 gegen 2 in Feld 1.
- Aus dem 4 gegen 2 setzt sich einer der Außenspieler in Feld 2 ab, um so den Aktionsraum zu vergrößern.
- Die 3 verbleibenden Außenspieler können weiterhin 3 gegen 2 in Feld 1 auf Ballsicherung spielen.
- Wird der 4. Mitspieler in der Tiefe in Feld 2 angespielt, rücken alle anderen nach und es läuft ein 4 gegen 2 weiter.
- Hinweis: Der 4. Spieler darf nach seinem Lauf in die Tiefe nicht wieder in Feld 1 zurückkehren!
- Jeder erfolgreiche Pass in die Tiefe = 1 Punkt für die Angreifer. Aufgabenwechsel nach je 5 Minuten.

**BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS**
**Organisation der Aufgaben 1/2 (Abb.)**

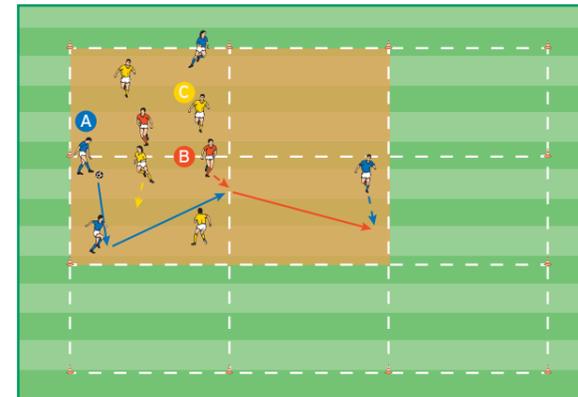
- Gruppen A/B: Je 4 Angreifer in einem Außenbereich
- Gruppe C: bildet Verteidiger-Paare

**Organisation der Aufgaben 3/4**

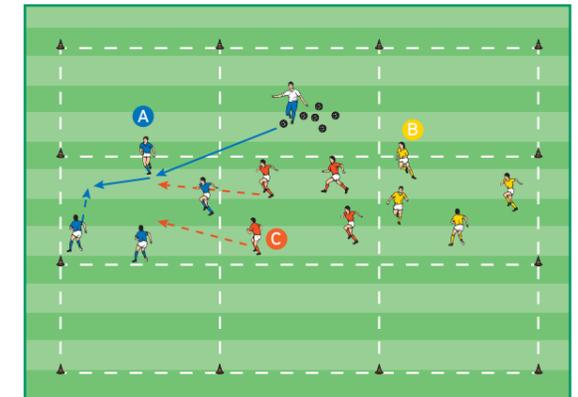
- Gruppen A/B: Je 4 Angreifer in einem kleineren Außenbereich
- Gruppe C: bildet Verteidiger-Paare


**Praktische Tipps**

- Auf Pausen achten – nur konzentrierte Aktionen sichern Leistungssteigerungen!
- Die Größe des Feldes/der Zonen flexibel anpassen!
- Eventuell Leistungsgruppen mit unterschiedlichem Aufgabenniveau bilden!
- Reservebälle bereithalten!


**4 plus 2 gegen 4**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**
**U12/U13**
**U14/U15**
**Organisation/Ablauf**

- 4 Spieler der Angreifer-Gruppe A besetzen je eine Seitenlinie, 2 zusätzliche Angreifer der Gruppe B das Zentrum und staffeln sich dabei in Breite und Tiefe.
- Aufgabe für A/B: Den Ball gegen die 4 Verteidiger von C sichern und das Spiel dabei möglichst oft durch das Zentrum auf die andere Seite verlagern!
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie über eine Außenlinie (Dribbling) oder passen auf den Trainer außerhalb des Feldes.
- Die Angreifer verhindern diese Konter durch direktes Gegenpressing!
- Aufgabenwechsel der Gruppen nach je 5 Minuten!


**4 gegen 2 mit Felderwechsel**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**
**U12/U13**
**U14/U15**
**Organisation/Ablauf**

- Die Spieler der Gruppen A und B als Angreifer in je einer Außenzone, die 4 Spieler von C als Verteidiger in der Mittelzone.
- Der Trainer passt zu Aktionsbeginn zu Angreifer-Team A in Zone 1. 2 Spieler von C starten daraufhin sofort nach, um im 2 gegen 4 den Ball zu erobern!
- A darf nach 3 Zuspielen in Feld 2 zu Team B passen. Schafft A diesen Wechsel, laufen die beiden anderen von C aus der Mittelzone zum 2 gegen 4 nach.
- Erobern die Verteidiger den Ball, wechseln diese sofort mit der ballabgebenden Gruppe. Die Spieler in der Mittelzone dürfen die Zuspiele abfangen!

METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

**Funktion:**

- Anwenden des Schwerpunktes in komplexeren, aber weiterhin reduzierten Situationen
- Agieren unter Gegnerdruck

**Mögliche Inhalte:**

- Spielformen: „Spiel in die Tiefe“
- Positionsspiele zur Ballsicherung

**Komplex 1**

VORBEREITENDE AUFGABEN

**Komplex 2**

KOMPLEXERE AUFGABEN

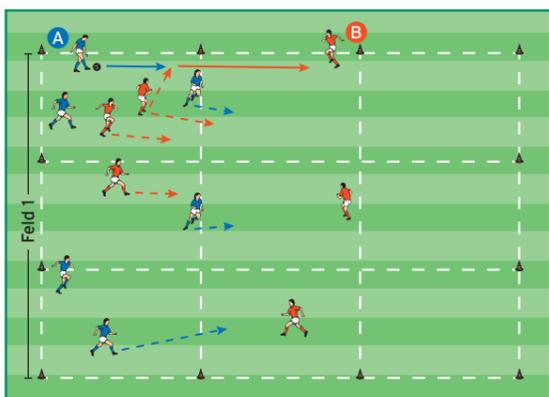
**Komplex 3**

VORBEREITENDE SPIELFORMEN

**Komplex 4**

KOMPLEXERE SPIELFORMEN

TRAININGSVORSCHLÄGE



**6 gegen 3 plus 3**

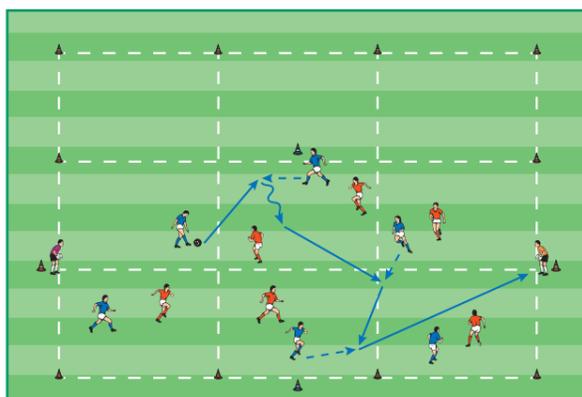
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Von Gruppe A postieren sich zunächst alle als Angreifer in Feld 1, von Team B sind hier 3 Spieler als Verteidiger in der Mitte. Die beiden anderen warten im Nachbarfeld 2.
- Das Spiel startet mit einem 6 gegen 3 in Feld 1 auf Ballsicherung. Gewinnen die Verteidiger den Ball, verlagern sie sofort auf die 3 Mitspieler in Feld 2 und rücken nach.
- 3 Spieler von A wechseln ebenfalls und beginnen aus dem 3 gegen 6 mit der Rückeroberung usw.
- Je nach Können: Kontaktbegrenzungen für die Angreifer oder Vergrößern bzw. Verkleinern der Felder!



**Spielverlagerungen mit flexiblen Anspielern**

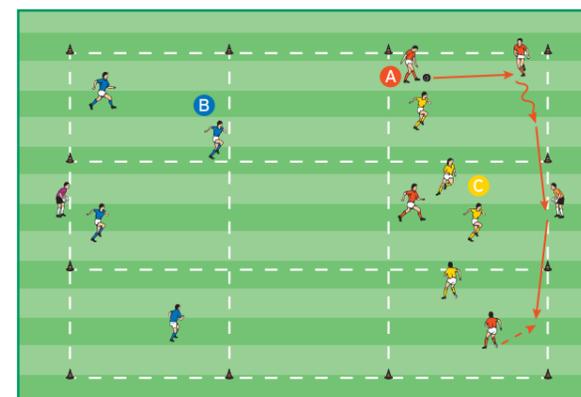
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Ablauf in zwei Dritteln des kompletten Spiel- und Übungsfeldes (vgl. Abbildung).
- 3 Meter hinter jeder Seitenlinie zusätzlich 1 Hütchen aufstellen (Längsseiten blau, Stirnseiten rot).
- Die beiden Torhüter (alternativ 2 weitere Feldspieler) postieren sich zunächst an je einem roten Hütchen.
- Freies Spiel 6 gegen 6 mit möglichst häufiger Einbindung der Torhüter (Anspielpunkte). Jedes Zuspiel zu einem Torhüter = 1 Punkt für die Angreifer, wobei das nächste Anspiel nur zum anderen Torhüter möglich ist!
- Hinweis: Zwischendurch wechseln die Torhüter nach Trainer-Zuruf „Blau“ die Positionen!



**4 gegen 4 mit Felderwechsel**

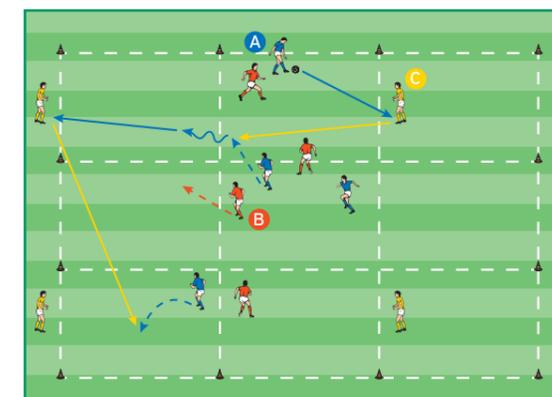
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- 2 Gruppen (A/B) agieren zunächst als Angreifer-Teams in je einem Außenbereich, die 3. Gruppe pendelt als Verteidiger zwischen beiden Angreifer-Gruppen.
- An jedem Außenbereich einen weiteren Anspielpunkt für die Angreifer postieren.
- Das Spiel startet mit einem 4 gegen 4 plus Anspieler in einem Außenbereich: Schaffen die Angreifer 5 Zuspiele in Serie, dürfen sie ins andere Feld verlagern (= 1 Punkt).
- Die 4 Spieler von C rücken nach und es startet ein erneutes 4 gegen 4 plus 1.
- Erleichterung für die Angreifer: Nur je 3 (2) Verteidiger sind im Wechsel aktiv.



**4 gegen 4 auf Anspielpunkte in der Tiefe**

**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

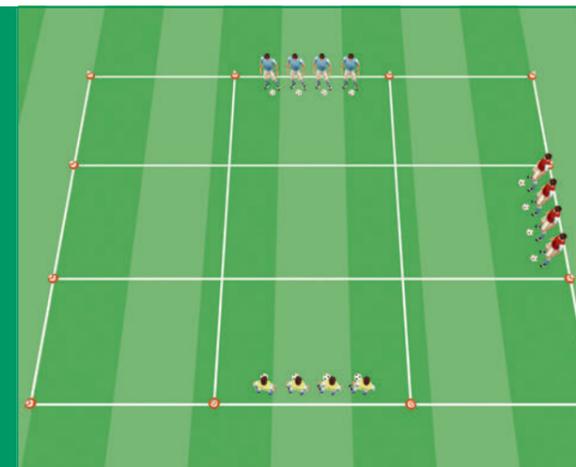
**Organisation/Ablauf**

- Die Spieler von C teilen sich paarweise als Anspielpunkte hinter je einer Grundlinie des reduzierten Spiel- und Übungsfeldes auf.
- Die Teams A und B beginnen mit einem 4 gegen 4, wobei die jeweiligen Angreifer die Aufgabe haben, möglichst häufig zwischen den Anspielpunkten hin und her zu kombinieren (= 1 Punkt).
- Mit Kontaktbegrenzungen je nach Können!
- Aufgabenwechsel der Teams nach je 4 Minuten und einer aktiven Pause!
- Schwerpunkte: Vorbereitung des Spiels in die Tiefe durch Anbieten auf Lücke, Vororientierung usw.

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

**Organisation der Aufgaben**

- Je nach Aufgabe die Felder mithilfe der markierten 9 Teilzonen bestimmen
- Für einzelne Spiel-Aufgaben aus den drei 4er-Gruppen zwei Teams zu je 6 Spielern bilden



**Praktische Tipps**

- Auf Pausen achten - nur dynamische und konzentrierte Aktionen sichern Leistungssteigerungen!
- Die Größe des Feldes flexibel anpassen (vergrößern/verkleinern)!
- Die Spiel-Aufgaben kreativ verändern!
- Leistungsgruppen bilden!

METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

**Funktion:**

- Anwenden des Schwerpunktes „Freilaufen“ in komplexeren Situationen
- Agieren unter leicht erhöhtem Gegnerdruck

**Mögliche Inhalte:**

- Spiele mit Anspielpunkten in der Tiefe
- Positionsspiele zur Ballsicherung

**Komplex 1**

VORBEREITENDE AUFGABEN

**Komplex 2**

KOMPLEXERE AUFGABEN

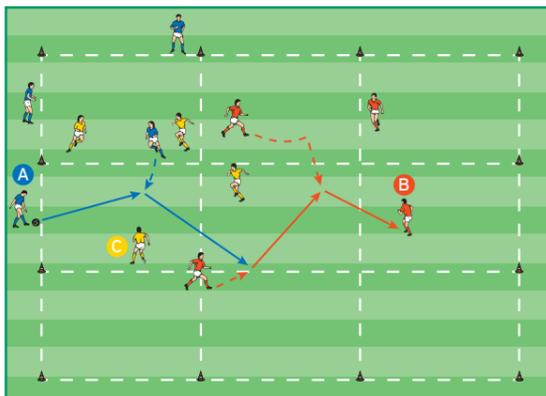
**Komplex 3**

VORBEREITENDE SPIELFORMEN

**Komplex 4**

KOMPLEXERE SPIELFORMEN

TRAININGSVORSCHLÄGE



**3-Farben-Spiel auf Ballsicherung**

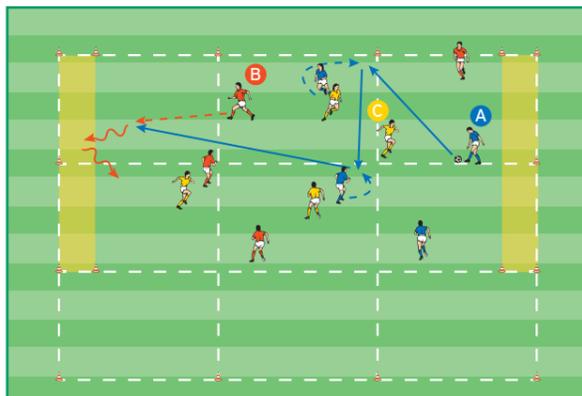
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Das Spiel läuft in 4 Teilzonen des Spiel- und Übungsfeldes ab (vgl. Abbildung).
- Die Gruppen A/B bilden zusammen ein Angreifer-Team, Gruppe C agiert als Verteidiger-Gruppe.
- Von den Angreifer-Gruppen postieren sich jeweils 3 Spieler an den Außenlinien und jeweils einer als zentraler Anspielpunkt in der Mitte.
- 8 gegen 4: A und B versuchen, möglichst lange den Ball zu sichern und dabei häufig durch das Zentrum zu kombinieren.
- C kontert nach Ballgewinn über eine Außenlinie.
- Aufgabenwechsel nach je 5 Minuten (aktive Pause!).



**4 plus 4 gegen 4 mit Zonen**

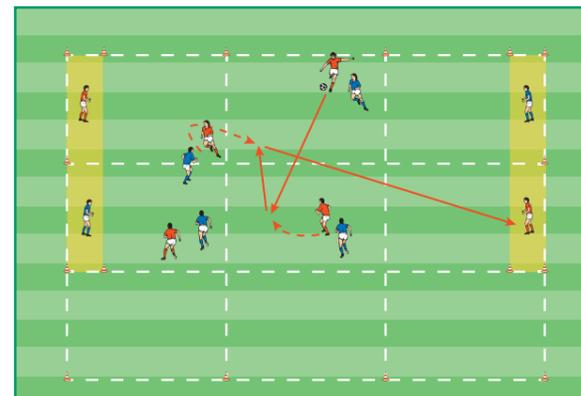
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Das Spiel läuft in 6 Teilzonen des Spiel- und Übungsfeldes ab (vgl. Abbildung) – zusätzlich zwei etwa 3 Meter tiefe Zielzonen markieren.
- Die Gruppen A/B bilden zusammen ein Angreifer-Team, Gruppe C agiert als Verteidiger-Gruppe.
- Die Angreifer sollen aus dem 8 gegen 4 möglichst oft von Zielzone zu Zielzone kombinieren (= 1 Punkt).
- Erobert C den Ball, soll das Team diesen möglichst lange gegen das Gegenpressing von A/B sichern.
- Variante: A/B starten nach Ballverlust sofort einen neuen Angriffsaufbau aus einer der Zielzonen heraus.
- Aufgabenwechsel nach je 5 Minuten (aktive Pause).



**4 plus 2 gegen 4 plus 2 auf Ballsicherung**

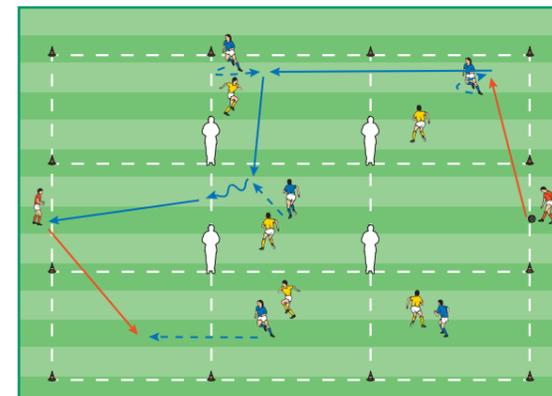
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Das Spiel läuft in 6 Teilzonen des Spiel- und Übungsfeldes ab (vgl. Abbildung) – zusätzlich zwei etwa 3 Meter tiefe Zielzonen markieren.
- 2 Teams zu je 6 Spielern bilden: Von jeder Mannschaft postieren sich je 2 Spieler als Anspielpunkte in den Zielzonen diagonal gegenüber.
- 4 gegen 4 in der Mitte des Feldes, wobei die jeweiligen Angreifer die Aufgabe haben, den Ball zusammen mit den eigenen Anspielpunkten zu sichern: 7 Zuspiele in Folge = 1 Punkt für die Angreifer.
- Sobald ein Außenspieler angespielt wird, wechselt der Passgeber auf dessen Position!



**5 plus 1 gegen 5 plus 1 auf Anspielpunkte**

**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

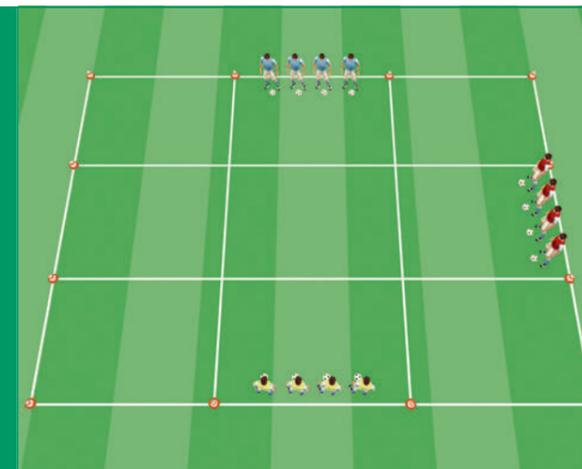
**Organisation/Ablauf**

- Das Spiel läuft nun im kompletten Feld ab.
- 2 Teams zu je 5 Spielern bilden, zusätzlich 2 neutrale Anspielpunkte hinter je einer Längsseite postieren!
- Aufgabe für die jeweiligen Angreifer ist es, aus dem 5 gegen 5 zielgerichtet von Anspielpunkt zu Anspielpunkt zu kombinieren (= 1 Punkt).
- **Variation 1:** Mit Begrenzung der erlaubten Kontakte für die Angreifer bzw. Anspielpunkte
- **Variation 2:** Mit Aufstellung von Dummys im Spielzentrum (vgl. Abbildung)
- **Variation 3:** Mit Verkleinerung des Spielfeldes

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

**Organisation der Aufgaben**

- Je nach Aufgabe die Felder mithilfe der markierten 9 Teilzonen bestimmen
- Für einzelne Spiel-Aufgaben aus den drei 4er-Gruppen zwei Teams zu je 6 Spielern bilden



**Praktische Tipps**

- Auf Pausen achten – nur dynamische und konzentrierte Aktionen sichern die Leistungssteigerungen!
- Die Größe des Feldes flexibel anpassen (vergrößern/verkleinern)!
- Die Spiel-Aufgaben je nach aktuellem Können verändern!
- Gezielt in der Situation korrigieren!