



von Joan Marmol



# Auf den Spuren von Messi, Iniesta & Co!

Wie der FC Barcelona seine Talente bereits in jungen Jahren fördert.

Wie kein anderer Verein steht der FC Barcelona für eine erfolgreiche Nachwuchsförderung und die Integration von jungen Spielern in das Team der Profis. Das Resultat beeindruckt: Der aktuelle Kader der Katalanen besteht zu mehr als 60 Prozent aus Eigengewächsen. Aber was soll ein kleiner Verein schon mit den Methoden dieser

### Anleiten, coachen, korrigieren

Der Trainer besitzt eine entscheidende Rolle in der Ausbildung der Spieler und soll ihr erster Bezugspunkt sein. Distanz verhindert den Aufbau von Vertrauen, was aber unbedingt notwendig ist, um die Ratschläge des Trainers anzunehmen. Trainingsformen sind nur ein 'Kanal', um bestimmte Inhalte zu vermitteln. Am Trainer liegt es jedoch, diese Formen mit Inhalten zu füllen. Durch simultanes Coaching während den Trainingsformen oder kurze

weltbekannten Nachwuchsakademie anfangen? Frank Schultheiss, Nachwuchsleiter des SC Langenhagen aus Niedersachsen machte es vor und organisierte ein Trainerseminar, in dem Joan Marmol, ehemaliger Jugendtrainer des FC Barcelona, die Grundsätze von 'Barca's' Spiel- und Trainingsphilosophie vermittelte.

Unterbrechungen bringt er Korrekturpunkte direkt ein, anstatt die Übungen einfach nur ablaufen zu lassen. Falls eine Übung nicht nach seinen Vorstellungen läuft, spricht er Fehler sofort an oder verändert Elemente der Form: Ändern der Mannschaften; Herstellen von Unter- oder Überzahl; Vergrößern oder Verkleinern von Abständen im Übungsaufbau. Der Trainer muss stets hinterfragen, ob die aktuellen Trainingsformen nach seinen Vorstellungen laufen und wie sie die Inhalte transportieren.

Foto: getty images

### Training nach Schwerpunkten

In jeder Trainingsphase setzt der FC Barcelona einen technischen und einen taktischen Schwerpunkt. Darauf aufbauend werden dann die einzelnen Trainingseinheiten ausgerichtet. Das Coaching dieser Ausbildungselemente zielt auf die festgelegten Lerninhalte ab und spricht Korrekturen hierzu detailliert an. Andere Korrekturpunkte werden ausgeblendet, damit sich der Trainer nicht in der Verbesserung unterschiedlicher Einzelheiten verliert.

### 'Wie im Spiel, so im Training'

Ein Training möglichst auf das Wettspiel auszurichten, ist kein unbekannter methodischer Grundsatz. Was allerdings den Unterschied ausmacht, ist die Konsequenz, mit der 'Barca' seine Spielidee verfolgt und deren Elemente in jeder Trainingseinheit einfordert. Der Übungskatalog spiegelt die Spielweise absolut wider und so erkennt man in jeder Trainingsform die typischen Elemente, die das Spiel der Katalanen definieren. Einer dieser Aspekte ist dabei unter anderem das hohe Spieltempo, das durch Ersatzbälle am Rand hochgehalten wird. Landet ein Ball im Aus, spielt der Trainer sofort den nächsten ins Feld, um den Spielfluss nicht zu unterbrechen und die Konzentration nicht abfallen zu lassen.

### Langfristiges Lernen statt kurzfristiger Erfolg

Es ist keine Besonderheit, wenn in einer Nachwuchsakademie postuliert wird, dass der Gradmesser des Erfolgs nicht der Wettbewerb, sondern die Entwicklung der Spieler sei. Und trotzdem wird im entscheidenden Moment der kurzfristige Erfolg dem Entwicklungsgedanken vorgezogen. Für den Sieg wird dann doch auf die durchsetzungsstarken Spieler gesetzt oder die derzeit erfolgreichere Spielweise der eigenen Spielidee vorgezogen. In Barcelona stellt man sich während der Saison nicht dem Wettbewerb mit

anderen Leistungszentren, sondern spielt nur gegen Gegner aus der Region, was natürlich durch das erhebliche Leistungsgefälle für klare Ergebnisse sorgt. Diese Ergebnisse sind dabei aber unbedeutend – die Anwendung erlernter Trainingsinhalte misst den Fortschritt des Teams und somit auch die Arbeit des Trainers. Ein Kanter Sieg wird dementsprechend kritisch gesehen, sofern Inhalte des aktuellen Trainingsplans, wie beispielsweise das für Barca typische Ausspielen des Ballbesitzes, sich in diesem Spiel nicht widerspiegelt haben. Dennoch spielt der Wettbewerb in der Ausbildung eine Rolle und wird dementsprechend berücksichtigt. Da es pro Jahrgang zwei Teams gibt, kann auch innerhalb der Nachwuchsakademie gegeneinander gespielt werden. Zum Saisonende suchen die Jugendteams dann den Vergleich zu anderen leistungsstarken Mannschaften. Auf Turnierbesuchen (auch außerhalb von Spanien) erfahren die Jugendspieler so die Konkurrenz mit dem Nachwuchs anderer Profivereine.

### Siegertypen überzeugt vom Spielgedanken

Nicht alles auf den Sieg setzen, aber dennoch Siegertypen entwickeln. Stehen diese beiden Vorstellungen nicht gegensätzlich zueinander? Nein! Es geht hierbei um die Überzeugung, den Gegner mit dem eigenen System zu besiegen – Der Siegeswille ist also absolut verlangt. Die eigene Spielidee ist hierbei aber das Mittel, mit dem dieser Wille durchgesetzt werden soll. Im Verlauf der Ausbildung ist es dabei eine ständige Herausforderung für die Trainer, die Spieler immer wieder für diese Idee zu motivieren und vom eigenen Spielgedanken zu begeistern.

**„WIR GEWINNEN UND WIR VERLIEREN DAMIT, ABER WIR BLEIBEN BEI UNSEREM SYSTEM“** JOAN MARMOL

1  
INFO

### Spielprinzipien

Dreiecksbildung	Kurze Pässe verengen das Spiel und schaffen somit neue Räume
Erste Option: kurzer Pass	Ballbesitz ist nicht nur Angriffs-, sondern auch Verteidigungsmittel
'Spielen und Gehen' schafft Folgehandlungen nach dem Abspiel	Kein Pass möglich: Das ballhaltende Dribbling dem Risikopass vorziehen
Tiefe und Breite im Spiel	Option 'Restart': Durch den Pass zum Torwart den Ballbesitz sichern
Durch Dribblings Gegenspieler binden und aus der Formation ziehen	3-Sekunden-Regel bei Ballverlust



# Technik als Fundament für offensive Taktiken

## ► Hinweis



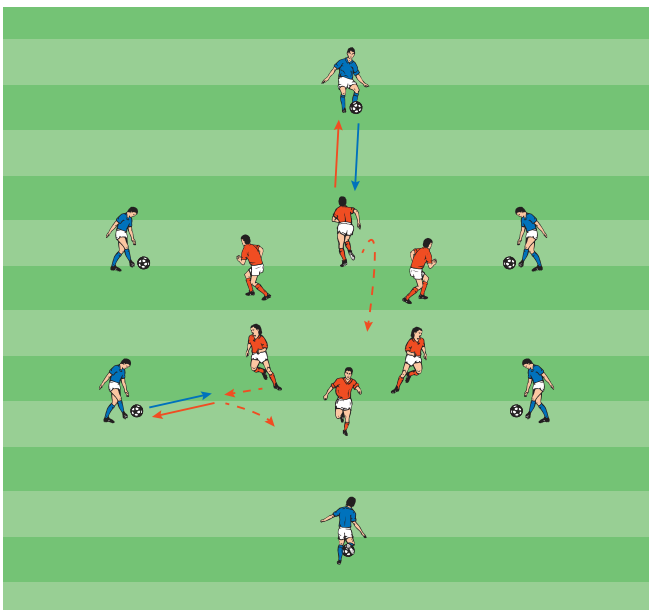
### Die technische Qualität bestimmt die taktischen Fähigkeiten

Technische Fähigkeiten sind die grundsätzliche Voraussetzung, um taktisch variabel zu handeln. Denn ohne die Fähigkeit zu besitzen, einen Ball präzise und druckvoll zu passen, ist an ein Kombinationspiel gar nicht erst zu denken. Technik und Taktik sind also nicht voneinander getrennt, sondern eng miteinander verbunden. Ziel im Training sollte es daher sein, sich früh von isolierten technischen Übungsformen zu lösen und möglichst in spielnahen Situationen zu trainieren. Wie später im Wettkampf, muss die Technik auch im Training mit hohem Tempo abgerufen werden oder unter Raum-, Zeit- und Gegnerdruck bestehen. Gleichmaßen ist es von Bedeutung, den Ball nicht bloß zu kontrollieren, sondern auch

eine Folgeaktion einzuleiten. In einer Spielsituation ist die Ballkontrolle nur die Vorbereitung für die entscheidende Aktion der Spielfortsetzung, bei der sich der Spieler durch einen Pass oder Torschuss vom Ball trennt. Eine Übung, bei der ein Spieler dribbelt und eine Finte durchführt, ist folglich sehr isoliert. Wird diese Dribbling-Finte-Aktion aber durch eine Ballannahme eingeleitet und durch einen Pass oder Torschuss abgeschlossen, ist sie in einem spielnahen Rahmen organisiert. Dennoch wäre die isolierte Form ideal, um technische Inhalte zu korrigieren, wobei die komplexe Situation den Übertrag zur realen Spielsituation darstellt.

1

ÜBUNG



## Aufwärmkreis

### Organisation

- 6 Spieler mit Ball und bilden einen Kreis.
- In der Mitte 6 weitere Spieler postieren.

### Ablauf

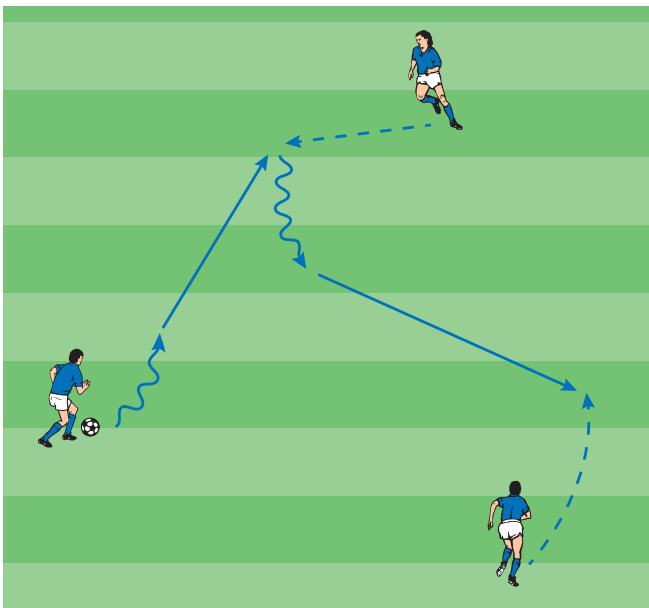
- Die Spieler in der Mitte bewegen sich im Feld, fordern von den Außenspielern Zuspiele und erfüllen folgende Aufgaben:
  - Sie spielen direkt zurück.
  - Sie spielen nach einer Annahme zurück.
  - Der Ball wird an- und in den Raum mitgenommen. Nun muss er zu einem Außenspieler gepasst werden, der seinen Ball bereits abgegeben hat und somit anspielbar ist.
  - Sie köpfen nach Zuwurf zurück.

### Hinweise

- Beidfüßig arbeiten und nach 1 Minute wechseln.

2

ÜBUNG



## Bewegliches Dreieck

### Organisation

- 3 Spieler bewegen sich mit 1 Ball im freien Raum.

### Ablauf

- Die Spieler passen sich ohne festgelegte Reihenfolge bei permanenter Bewegung zu.

### Hinweis

- Der Ball kommt nicht zum Stillstand, sondern wird direkt oder mit 2 Kontakten weitergespielt.

## INFO

Schwerpunkt des Coachings liegt bei der An- und Mitnahme in der offenen Stellung und dem druckvollen Pass in die offene Annahme des Mitspielers.

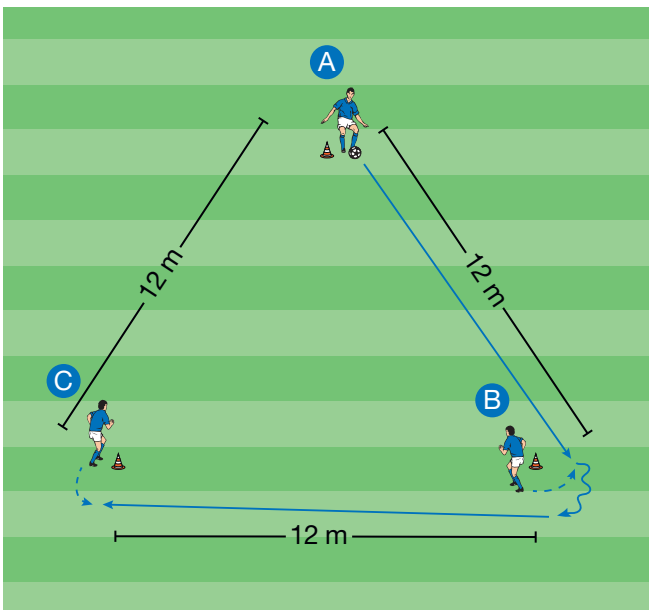


Beeindruckende Startaufstellung in der Champions League 2012/13 gegen den AC Mailand: 10 von 11 Spielern entstammen dem eigenen Nachwuchs.

Foto: imago

3

ÜBUNG



## Dreiecks-Passform

### Organisation

- Ein Dreieck mit 12 Meter Seitenlänge markieren.
- An den Hütchen jeweils 1 Spieler postieren.
- A mit Ball

### Ablauf

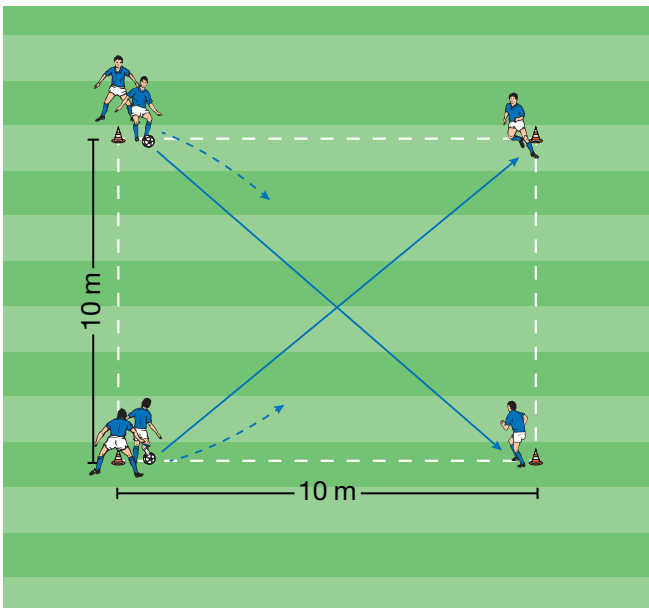
- A passt zu B, der sich zuvor schräg nach hinten von seinem Hütchen abgesetzt hat, um anspielbar zu werden.
- B nimmt an und mit und leitet den Ball zu C weiter.

### Hinweise

- Auf das dynamische Absetzen vom Hütchen achten.
- Auf genaue Mitnahme in Passrichtung achten.

4

ÜBUNG



## Passen und gehen

### Organisation

- Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- 4 Spieler an den Hütchen postieren, davon 2 mit Ball auf einer Seite des Quadrats.
- 2 weitere Spieler stehen hinter den Spielern in Ballbesitz.

### Ablauf

- Die Spieler spielen diagonal zu ihren Mitspielern und folgen dem Pass.
- Die Mitspieler nehmen an und mit, spielen den gleichen Passweg wieder zurück und folgen ebenfalls.

### Variationen

- Die Pässe erfolgen diagonal; der Laufweg horizontal / vertikal.
- Der Pass ist horizontal / vertikal; der Laufweg diagonal.

# Torschuss mit anderen Elementen kombinieren

## Hinweis



### Übungen ohne Ball sind eine Seltenheit

Der Ball ist das entscheidende Spielgerät im Fußball. Ihn zu beherrschen ist demnach die Kernkompetenz eines jeden Spielers. Auch bei Koordinationsformen kann eine Aktion mit Ball integriert werden, indem nach der Übung an der Koordinationsleiter oder im Anschluss an einen Sprint eine Torschussaktion durchgeführt wird. Wo es eben nur geht, ist ein Ball Bestandteil der Übung oder wird eine Anschlussaktion mit Ball eingebaut. Dadurch werden im Training einerseits mehr Aktionen am Ball generiert und andererseits motiviert es die Spieler, auch in etwas 'spielfernen' Übungen den Bezug zum Fußball zu erkennen. Dennoch gibt es einzelne Trainingsformen, in denen auf Ballaktionen bewusst verzichtet wird, wie bei bestimmten Fangspielen oder kräftigenden Übungen.

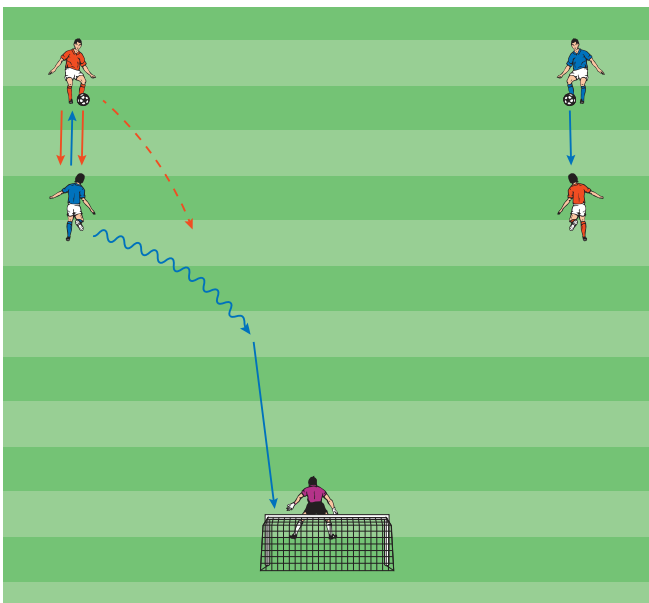


Wer den Ball beherrscht, gewinnt an Ruhe und Übersicht.

Foto: getty images

## 3

### ÜBUNG



## Torschuss nach Pass-Drill

### Organisation

- 1 Torwart in einem Jugendtor postieren.
- In 20 Meter Abstand seitlich 2 Spieler mit einem Ball postieren.

### Ablauf

- Die Spieler passen sich in 5 Meter Abstand direkt zu.
- Der Spieler mit dem Rücken zum Tor entscheidet sich, wann er aufdreht und den Abschluss auf das Tor sucht.
- Sein Partner wird Verteidiger und versucht, den Abschluss zu verhindern.

### Hinweise

- Der aufdrehende Spieler muss dynamisch in die Aktion starten, um seinen Vorsprung vor dem Verteidiger auszunutzen.
- Den Ball leicht in den Raum legen, um Tempo aufzunehmen.

## Torschuss nach Freilaufbewegung

### Organisation

- Hütchen und Spieler gemäß Abbildung aufstellen und Spieler postieren.
- Ein Jugendtor mit Torwart in 20 Meter Abstand zu den nächsten Spielern aufstellen.

### Ablauf

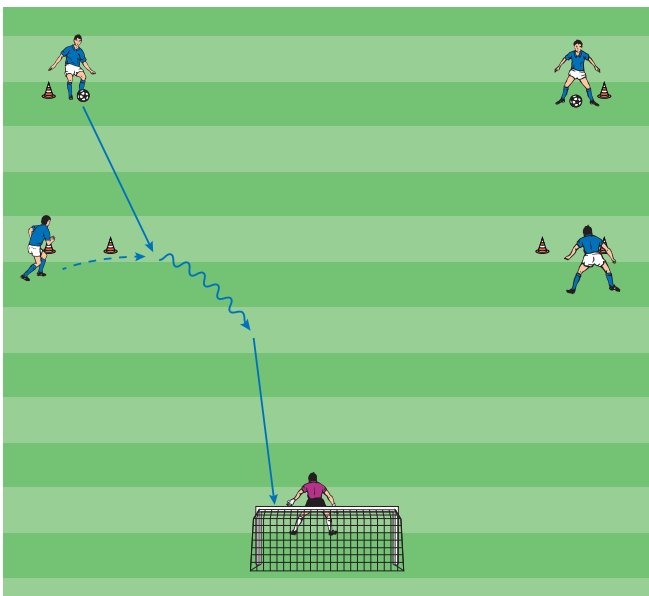
- Der Spieler ohne Ball setzt sich von den Hütchen ab, um anspielbar zu werden.
- Der Spieler am Startpunkt legt sich den Ball vor und spielt mit dem zweiten Kontakt zum Mitspieler, der daraufhin auf das Tor abschließt.

### Variation

- Mit diagonalen Pässen durchführen (von links nach rechts).

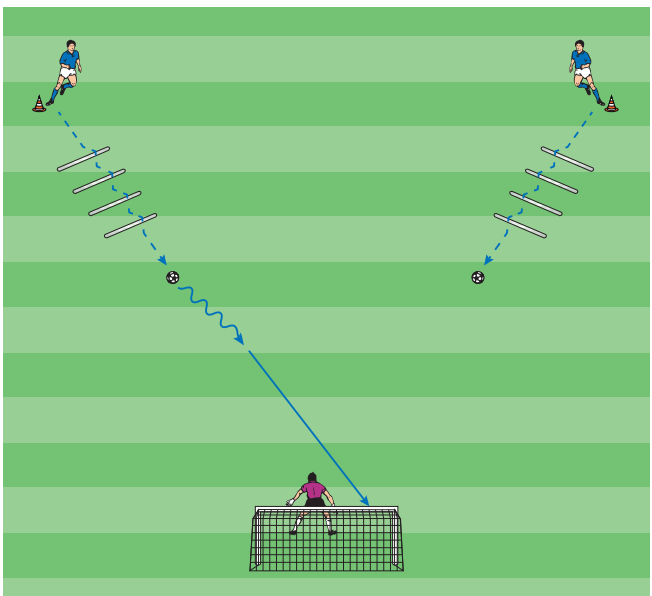
## 4

### ÜBUNG



## 1

### ÜBUNG



## Koordination + Torschuss

### Organisation

- 4 Stangen in 0,5 Meter Abstand hinlegen.
- Jeder bzw. möglichst viele Spieler haben einen Ball.
- In 15 Meter Abstand ein Jugendtor mit einem Torwart postieren.

### Ablauf

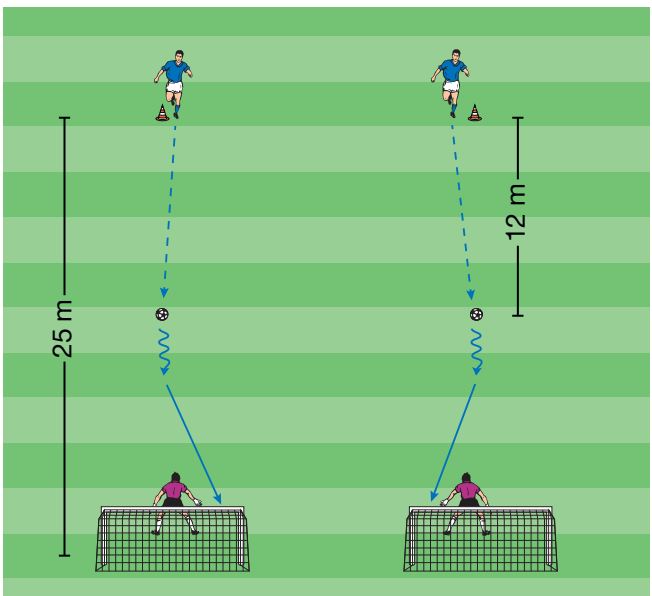
- Der Spieler wirft seinen Ball so in die Luft, dass er vor den Stangen aufkommt.
- Er tritt an und sprintet über die Stangen zum Ball.
- Er kontrolliert den Ball und schließt möglichst schnell auf das Tor ab.

### Hinweis

- Die Abstände dem Könnensstand anpassen.

## 2

### ÜBUNG



## Antritt + Torschuss

### Organisation

- 2 Jugendtore mit Torhütern aufstellen.
- In 25 Meter Abstand jeweils 1 Spieler an einem Hütchen postieren.
- 12 Meter vor den Spielern liegt ein Ball.

### Ablauf

- Wettbewerb: Auf ein Trainersignal sprinten die Spieler zum Ball und schließen möglichst schnell, aber mit mindestens 2 Kontakten auf das Tor ab.

### Variation

- Aus verschiedenen Lagen starten: Bauchlage, Rückenlage, Sitzposition, Liegestütz.

FANARTIKEL FABRIK.DE

Fanartikel Sonderangebot - individuelle Mützen und Fanschals im Set

nur im Oktober

Sportversand Hummler  
Schillerstraße 11 | D-88525 Dürmentingen  
Tel.: 0 73 71 - 129 61 40 | Fax: 0 73 71 - 129 61 42  
info@fanartikel-fabrik.de | www.fanartikel-fabrik.de

NEU!

Ab jetzt im Schachbrettmuster (DBGM) - HUCK-Fußballtornetze!

Manfred Huck GmbH

w . aG



# Chaos-Training

► Hinweis

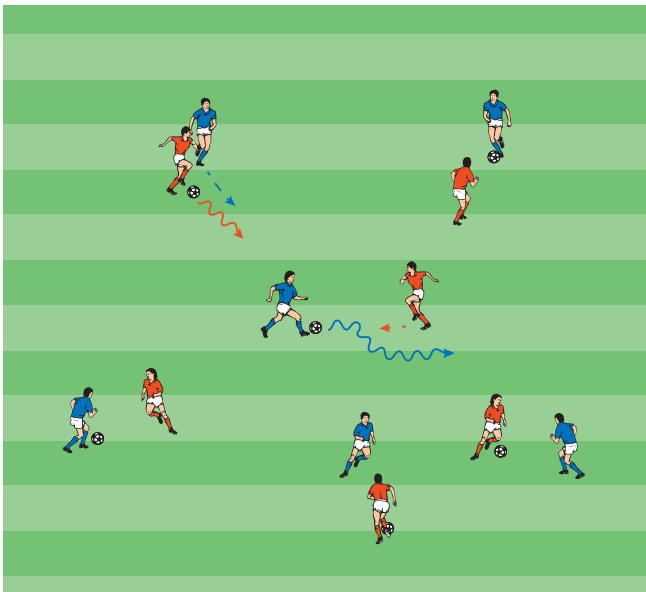


**Trotz unübersichtlicher Situationen die Ruhe bewahren**

Beim Chaos-Training ist es Absicht, die Spieler mit unübersichtlichen Situationen zu konfrontieren. Unterschiedliche Störfaktoren beeinflussen hierbei die Analyse der Spielsituation, was eine besondere Herausforderung für die Wahrnehmung darstellt. Werden beispielsweise 1-gegen-1-Situationen in einer 'Chaos-Struktur' trainiert, so muss sich der jeweilige Spieler auf den Gegenspieler konzentrieren, ohne dabei von anderen, sich im Feld befindenden Spielerpaaren, abgelenkt zu werden. Nichtsdestotrotz müssen auch diese Störelemente wahrgenommen werden, da sie Einfluss auf die eigene Zweikampfsituation haben können. In einer Form wie dem '3 gegen 3 plus 3 gegen 3' besteht darüber hinaus ein komplexes Anforderungsprofil. Neben

den Störeinflüssen durch andere Spieler müssen die Mit- und Gegenspieler in die Situationsanalyse miteinbezogen werden. Es stellt eine besondere Beanspruchung für die Aufmerksamkeit der Spieler dar, sich trotz ablenkender Umstände auf die relevanten Informationen zu fokussieren und Störfaktoren auszublenden. Ziel derartiger Trainingsformen ist es, die Orientierung und den Überblick im Spiel zu verbessern, um den 'Blick für das Wesentliche' zu schärfen.

ÜBUNG 1



## 1 gegen 1

### Organisation

- 6 Pärchen bilden.
- Jedes Pärchen mit 1 Ball.

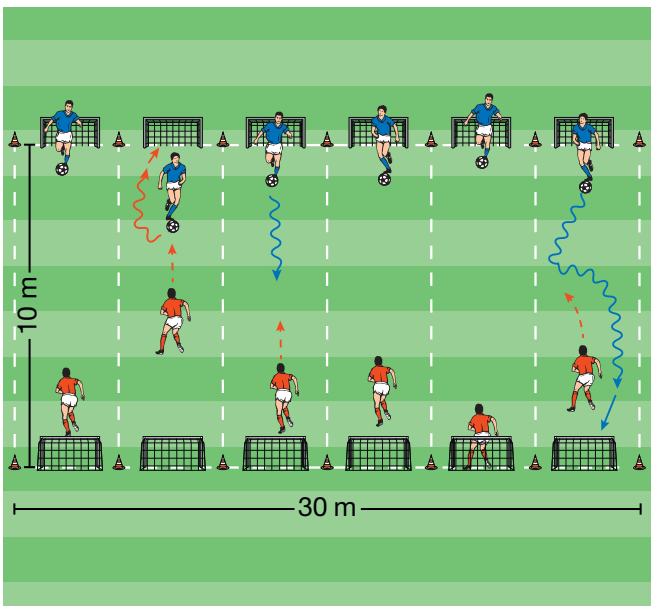
### Ablauf

- Der ballbesitzende Spieler versucht den Ball abzuschirmen und gegen den Partner zu verteidigen.
- Gewinnt der Verteidiger den Ball, muss er ihn behaupten.
- Kurze Phasen von 30 bis 45 Sekunden

### Hinweis

- Das Dribbling kann genutzt werden, um dem Druck des Gegners kurz auszuweichen, sollte hier aber nicht permanent als Mittel eingesetzt werden.

ÜBUNG 2



## 1 gegen 1 auf 2 bis 12 Tore

### Organisation

- 6 Mini-Felder (5 x 10 Meter) mit 12 (6 x 2) Toren aufbauen.
- Alternative: Hütchentore aufstellen.

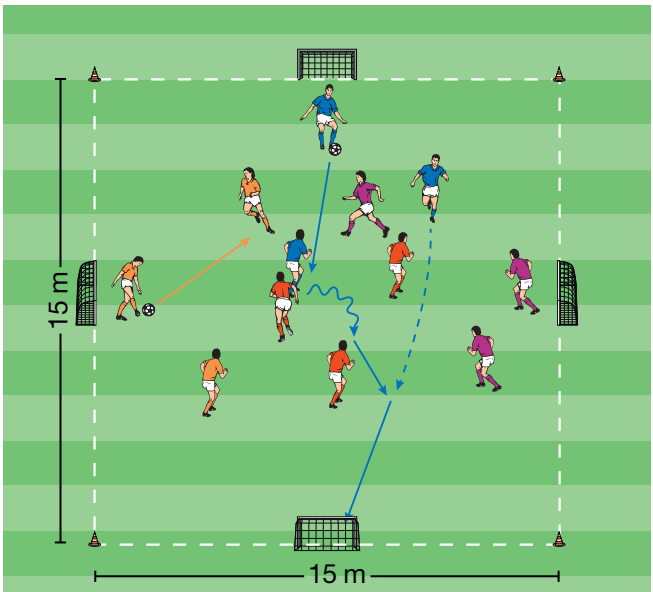
### Ablauf

- Die Pärchen spielen in ihren Feldern jeweils 1 gegen 1.
- Die Spielphasen dauern 30 bis 45 Sekunden.
- Nach den Phasen wird für jedes Pärchen ein Nachbarfeld bespielbar. Sie spielen in der zweiten Runde somit auf 4 Tore.
- Die Felder überschneiden sich, die Pärchen bleiben aber unter sich und lassen sich von den anderen Pärchen nicht stören.

### Hinweis

- Diese Übung sollte durchführen, wenn die Spieler technisch sicher sind und den Blick vom Ball lösen können.

ÜBUNG 3



## 3 gegen 3 + 3 gegen 3 in einem Feld

### Organisation

- Ein quadratisches Feld mit einem Minitor auf jeder Seitenlinie markieren.
- 4 Mannschaften zu je 3 Spielern einteilen und ihnen eine horizontale oder vertikale Spielrichtung zuteilen.

### Ablauf

- 2 Mannschaften spielen auf die beiden horizontalen Tore, während die beiden anderen auf die vertikalen Tore spielen.
- Beide Spiele sind voneinander unabhängig.
- Kurze Spielphasen von 2 bis 3 Minuten

### Hinweis

- Fällt das Tempo oder die Konzentration ab, die Übung auch vorzeitig unterbrechen.

## Übungssammlungen für das Schusstraining



### Übungsmaterial auf Karteikarten – griffbereit und gut strukturiert!

Die Kartothek 8 eignet sich vor allem für Kinder und Jugendliche (bis D-Junioren), Kartothek 9 für B-/A-Junioren- und Amateure.

- Aufbau der Kartothek 8:
- Torschusstechniken
  - Torschuss und Technik
  - Torschuss und Taktikgrundlagen

- Aufbau der Kartothek 9:
- Torschuss und Taktikkomplexe
  - Torschuss und Kondition
  - Torschuss und Motivation
  - Torschuss und Positionstraining

**Fußball-Kartothek 8 und 9:**  
Torschustraining I und II.  
Jeweils 90 Doppelkarten mit Beiheft,  
nur € 10,00, zusammen € 15,00



### Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5-11/-12 per E-Mail: buchversand@philippka.de Weitere Informationen auf [www.philippka.de](http://www.philippka.de)

## Trainingseinheiten für C-Junioren



### ft-Praxisplaner, Band 4

46 Spiel- und Trainingsformen für das Training mit C-Juniorenmannschaften. **Praktisch + zeitsparend:** Auch diese Trainingsideen lassen sich mit Hilfe einer einzigen Organisationsform durchführen (4 Teams à 4 Spieler + 1 Torhüter, 2 Kleinfelder: 35x25 m, 1 Großtor + 1 Stangentor, 2 Stangentore). - Sie erfahren in diesem Band außerdem, was C-Junioren vom Spielen und Trainieren im Verein erwarten, worauf der Schwerpunkt bei der Trainingsgestaltung liegen sollte, wie eine komplette Saisonplanung aussieht u.v.m.

**Einer der Inhaltsschwerpunkte dieser Broschüre: Trainingsformen für das Gruppentaktik-Basistraining**

96 Seiten, durchgängig farbig, € 14,80, für Abonnenten € 12,80



### Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5-11/-12 per E-Mail: buchversand@philippka.de Weitere Informationen auf [www.philippka.de](http://www.philippka.de)

# Vom Rondo zum freien Spiel

► Hinweis

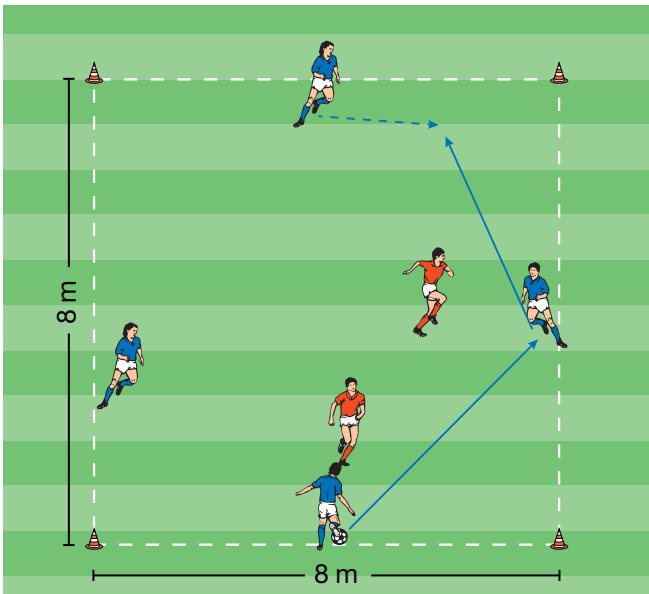


Durch unterschiedliche Formen Spielsituationen simulieren

Fußball ist ein von Entscheidungsprozessen geprägter Sport. Spiele ich ab? Gehe ich ins Dribbling? Suche ich den Abschluss? Je mehr ein Spieler sich dabei bewusst mit seinen Möglichkeiten auseinandersetzt, desto länger wird er für seine Entscheidung und folglich für die Spielfortsetzung benötigen. Umso wichtiger ist es daher, dass er sich seiner Optionen bereits bewusst ist! Hat er die Situation schon einmal im Training erlebt, so fällt ihm das Treffen einer Entscheidung leichter, da er nicht mehr einzelne Handlungsoptionen voneinander abwägen muss, sondern vielmehr intuitiv auf die bekannte Situation reagiert. 'Platt' formuliert geht es um die oft angesprochenen Automatismen. Barcelona versucht durch gezielte Trainingsformen, Spielsi-

tuationen wettkampfnah zu simulieren und die Spieler dadurch mit Herausforderungen zu konfrontieren, die ihren fußballerischen Erfahrungsschatz erweitern. Dem Spieler werden somit 'Werkzeuge' an die Hand gegeben, um auch unbekannte Spielsituationen zu lösen. Seine Qualität liegt dann darin, welche Option er wählt und wie handlungsschnell er dabei agiert. Ein handlungsschneller Spieler macht sich bereits vor der Ballannahme Gedanken über die Spielfortsetzung, da diese den ersten Ballkontakt bestimmt. So wird er ein Tempodribbling mit einer eher weiten Annahme einleiten, den Ball jedoch enger führen, falls er einen Pass im Sinn hat.

ÜBUNG 1



Rondo

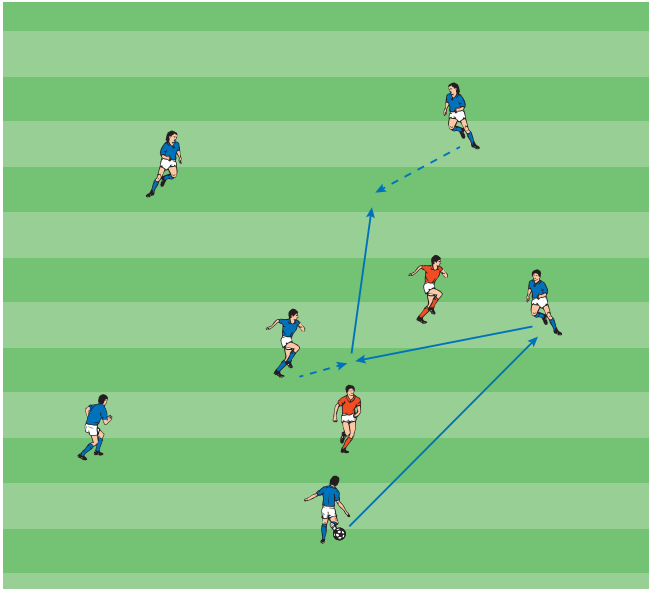
Organisation

- Ein 8 x 8 Meter Feld markieren.
- 4 Spieler mit 1 Ball an den Außenlinien postieren; 2 Verteidiger in der Mitte.

Ablauf

- Die Außenspieler lassen den Ball laufen und sichern ihren Ballbesitz gegen die Verteidiger.
- Es wird, je nach Können, mit 2 oder 3 Kontakten gespielt.
- Bei einem Fehlpass muss der Verursacher diesem sofort nachgehen und, zusammen mit dem anderen Verteidiger in der Mitte, den Spieler attackieren, der den Ball abgefangen hat.
- Schafft ein Verteidiger es, einen Ball abzufangen und zu den Außenspielern zu passen, so verlässt er die Mitte.
- Kommt kein Wechsel zustande, nach 90 Sekunden rotieren.

ÜBUNG 2



6 gegen 2 im Raum

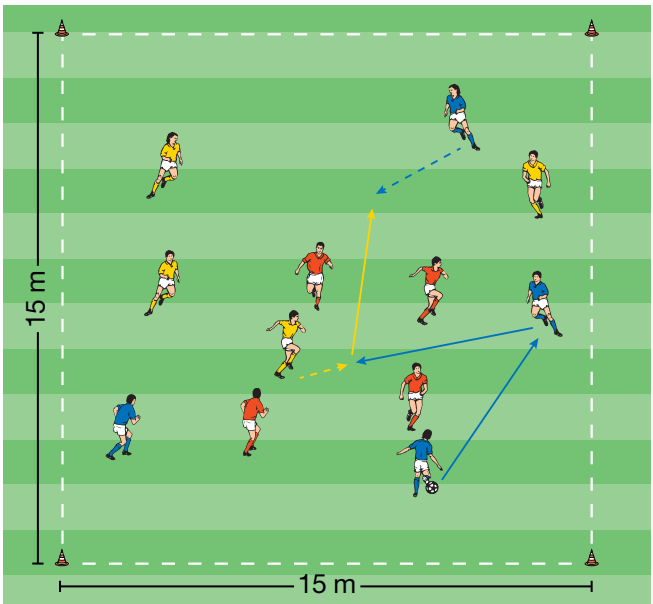
Organisation

- 2 Teams (rot: 6 Spieler; blau: 2 Spieler) einteilen.

Ablauf

- Das Team in Ballbesitz versucht diesen zu sichern. Dabei halten sie das Feld möglichst eng aber weichen in den Raum aus, falls der Druck zu groß wird.
- Geht der Ballbesitz verloren wird sofort Druck ausgeübt, um den Ball wiederzugewinnen.
- 2 Minuten Spielzeit; anschließend die Verteidigerposition wechseln.

ÜBUNG 3



4 + 4 gegen 4

Organisation

- Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- 3 Teams zu je 4 Spieler einteilen.

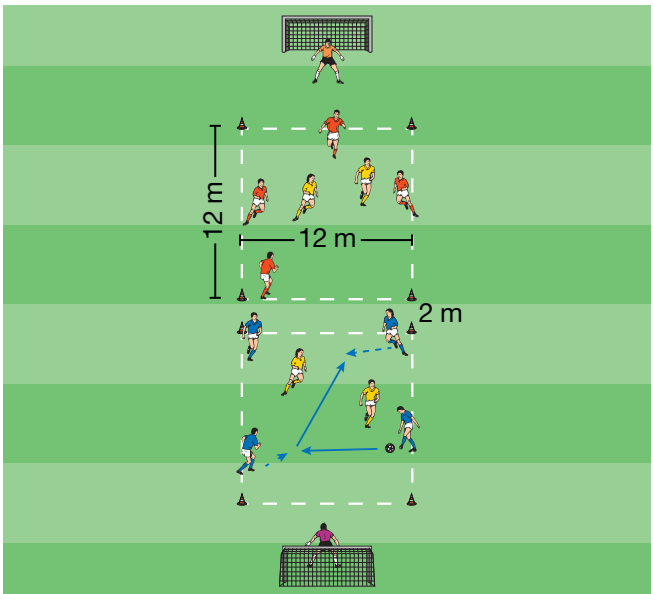
Ablauf

- Blau und Gelb spielen zusammen auf Ballhalten. Rot verteidigt.
- Gewinnt das rote Team den Ball, wechselt das Team in die Defensive, aus dem der Verursacher des Ballverlusts kommt.

INFO

Barcelona greift mit dem Ball an und verteidigt mit dem Ball. Durch den eigenen Ballbesitz bestimmen sie den Spielverlauf und kontrollieren den Gegner.

ÜBUNG 4



Ballbesitz und Übergangsspiel

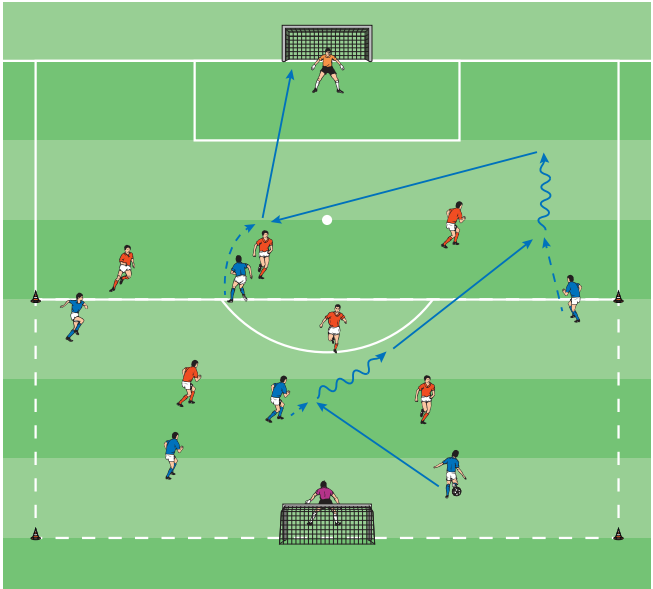
Organisation

- 2 Felder zu je 12 x 12 Meter in 2 Meter Abstand markieren.
- 3 Teams zu je 4 Spieler einteilen.
- Blau und Rot in je ein Feld einteilen und Gelb in beide Felder mit je 2 Spielern aufteilen.

Ablauf

- 4 gegen 2 auf Ballhalten in einem Feld.
- Nach 5 erfolgreichen Pässen darf der Ball in das andere Feld gespielt werden.
- Gewinnt Gelb den Ball, dürfen sie sofort auf das nächste Tor abschließen.
- Aufgaben nach 3 Minuten wechseln.

ÜBUNG 5



Freies Spiel

Organisation

- Einen doppelten Strafraum markieren.

Ablauf

- Freies Spiel: 6 gegen 6 plus Torwart

Hinweise

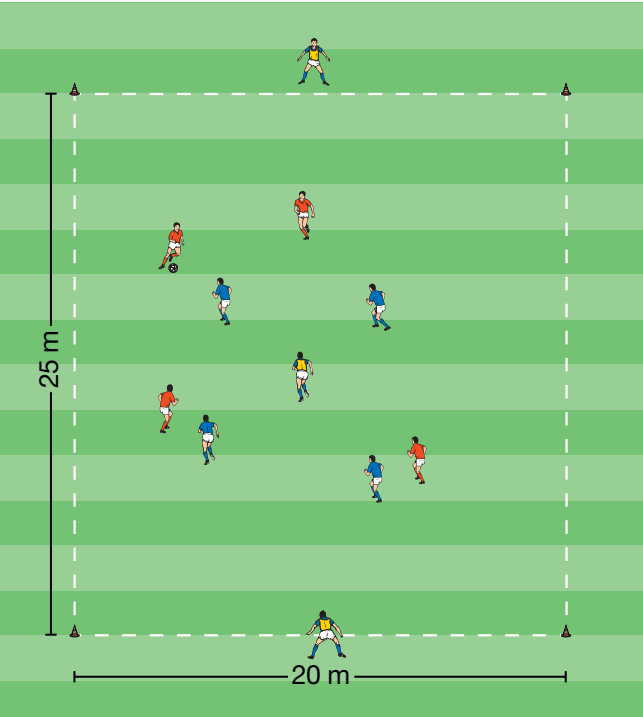
- Kurze Intensive Spielphasen schaffen; nimmt Tempo und Spielfluss ab, kurz pausieren und dann fortführen.

INFO

Durch viele kurze Pässe wird der Gegner provoziert den Aktionsraum zu verengen und öffnet somit Räume für Angriffsaktionen.

Im Training das Spiel simulieren

TRAININGSFORM



INFO

**3-Sekunden-Regel bei Ballverlust:** Verliert die ballbesitzende Mannschaft den Ball, ist es Ziel, innerhalb von 3 Sekunden wieder in Ballbesitz zu gelangen.

4 gegen 4 + 3 Neutrale

Organisation

- Ein 20 x 25 Meter großes Feld markieren.
- 2 Teams zu je 4 Spielern bilden.
- 3 Neutrale Spieler bestimmen. Davon 2 hinter den Grundlinien postieren und einen als freien Spieler im Zentrum.

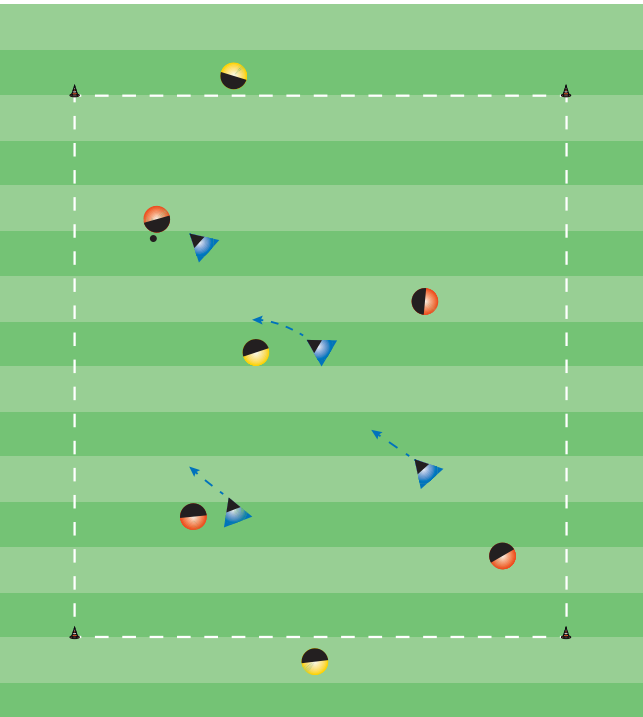
Ablauf

- 4 gegen 4 auf Balhalten
- Die Ballbesitzer dürfen die 3 neutralen Spieler jederzeit miteinander beziehen.
- Spielt eine Mannschaft 10 aufeinander folgende Pässe, bekommt sie dafür 1 Punkt.

Hinweise

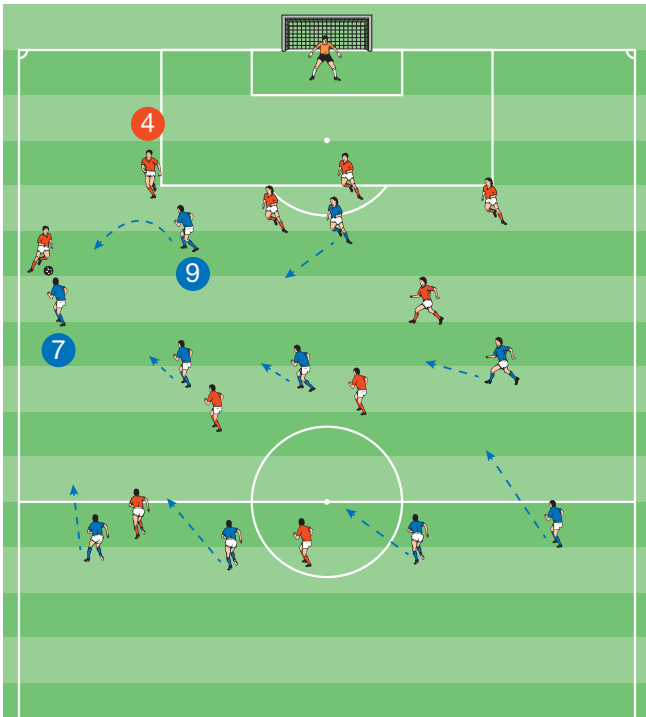
- Den Ball offen an- und mitnehmen.
- Auf Kommunikation und gegenseitiges Coaching unter den Mitspielern achten.
- Durch die neutralen Anspieler an den Grundlinien ist Tiefe bereits vorhanden. Daher muss das Team in Ballbesitz darauf achten, dass Spielfeld in der Breite zu besetzen.
- Die Neutralen positionsspezifisch auswählen: Die Anforderungen an der Grundlinie entsprechen denen des mitspielenden Torhüters; die zentrale Position sollte dagegen durch einen zentralen oder defensiven Mittelfeldspieler besetzt werden.

DETAIL 1



Ballverlust

- Im Falle eines Ballverlusts wird durch direktes Gegenpressing Druck auf den Gegner ausgeübt, um eine Sicherung des Ballbesitzes zu verhindern.
- Die Mitspieler orientieren sich Richtung Ball.

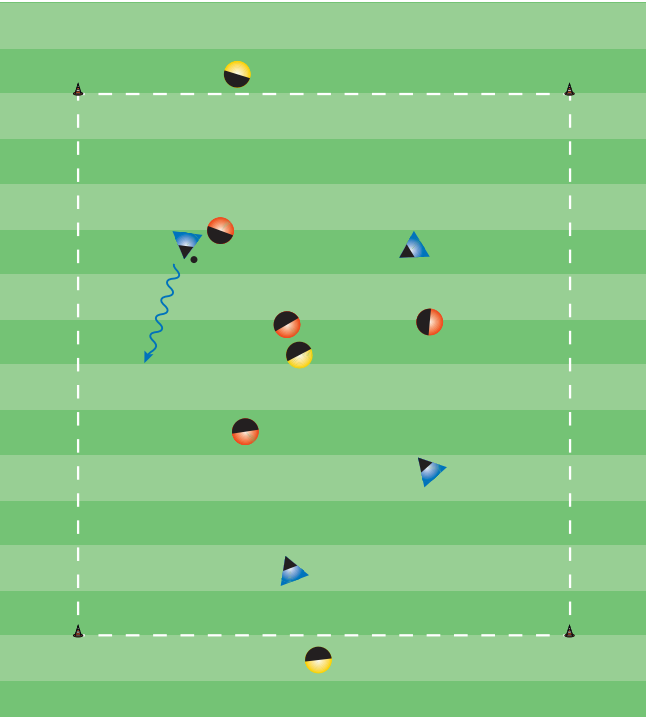


Spielsituation

- ⑦ verliert den Ball im Mittelfeld.
- Blau schiebt ballorientiert zusammen, verengt den Raum und setzt den neuen Ballbesitzer aggressiv unter Druck.
- ⑨ klemmt die Passoption zu ④ ab und kommt zum Doppeln.

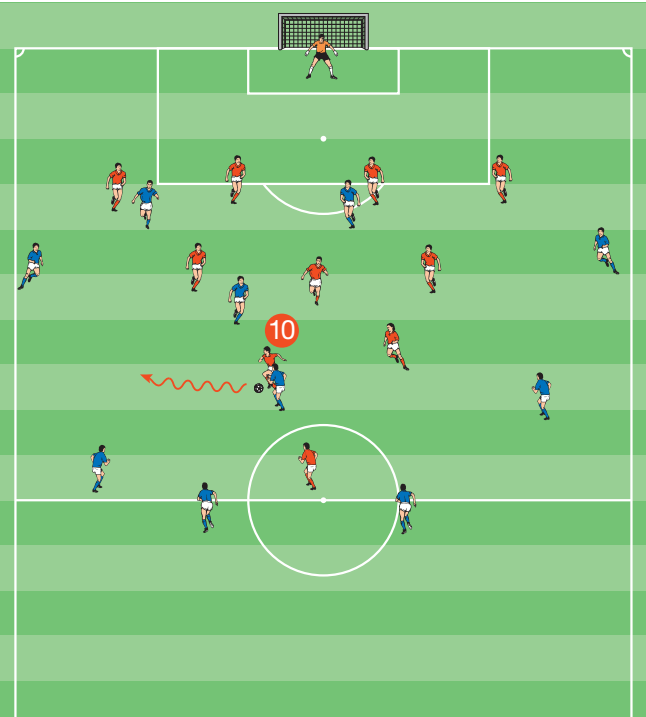
2

DETAIL



Ballhaltendes Dribbling nach Ballgewinn

- Bietet sich im Moment des Ballgewinns keine Passoption, kann der Ballbesitz durch ein ballhaltendes Dribbling gesichert werden.

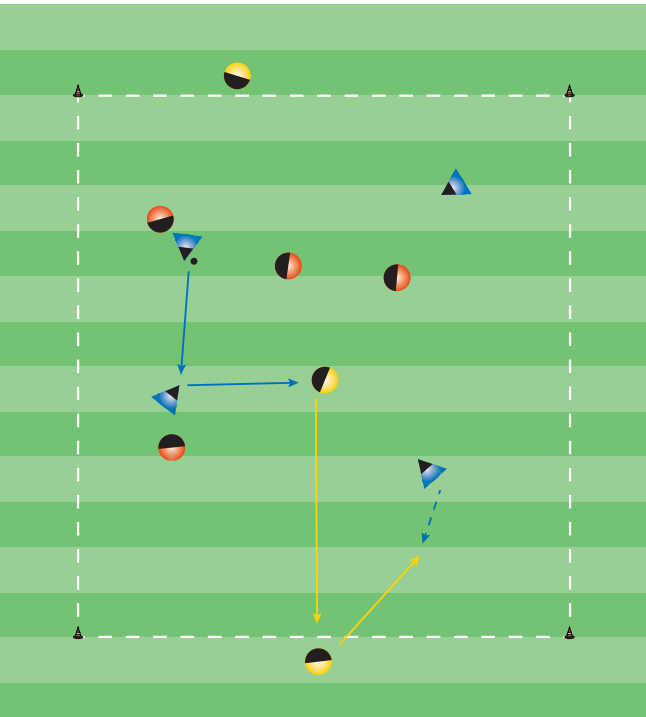


Spielsituation

- ⑩ gewinnt den Ball im Mittelfeld.
- Da ein gezielter Pass nicht möglich ist, geht er in ein ballhaltendes Dribbling, um den Ballbesitz zu sichern und den Mitspielern Zeit zu verschaffen, anspielbar zu werden.

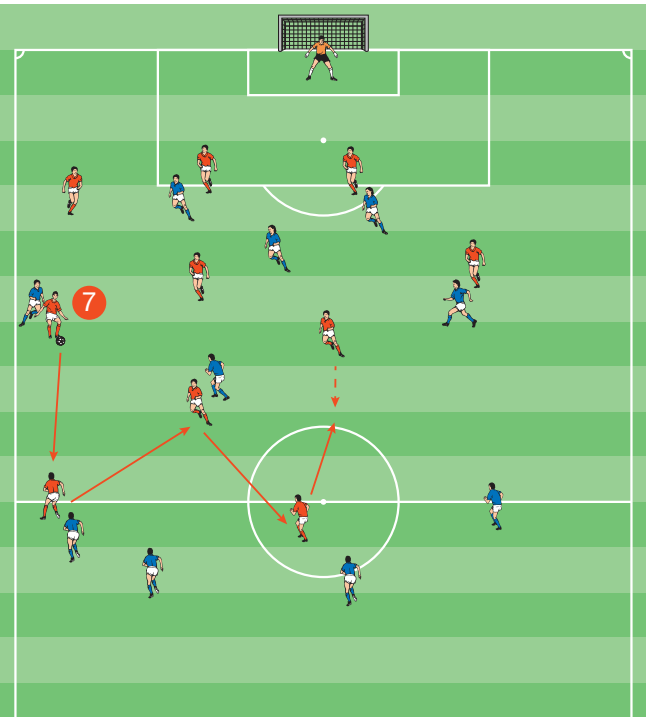
3

DETAIL



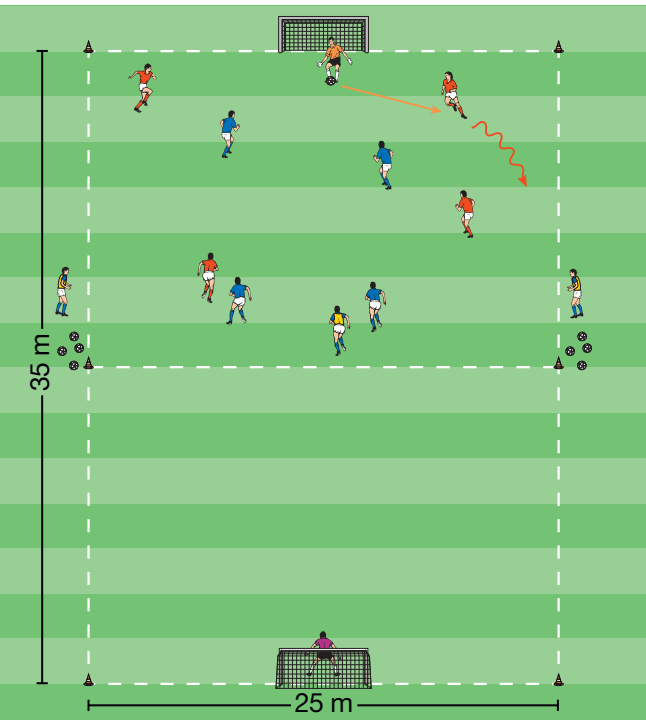
Kurzpass-Spiel zur Sicherung des Ballbesitzes

- Die 1. Option im Spiel von Barca ist immer der kurze Pass.
- Durch eine Kurzpass-Kombination kann einem Gegenpressing ausgewichen und der Ballbesitz gesichert werden.



Spielsituation

- ⑦ gewinnt den Ball im äußeren Mittelfeld.
- Um dem gegnerischen Druck auszuweichen und den Ballbesitz zu sichern, sucht er direkt eine Option für den kurzen Pass.
- Über eine Folge kurzer Pässe wird einem Pressing ausgewichen.



INFO

Durch Ersatzbälle am Rand keine Unterbrechungen zulassen, sondern direkt neue Bälle ins Spiel bringen, um das Tempo hochzuhalten.

4 gegen 4 + 3 auf Tore

Organisation

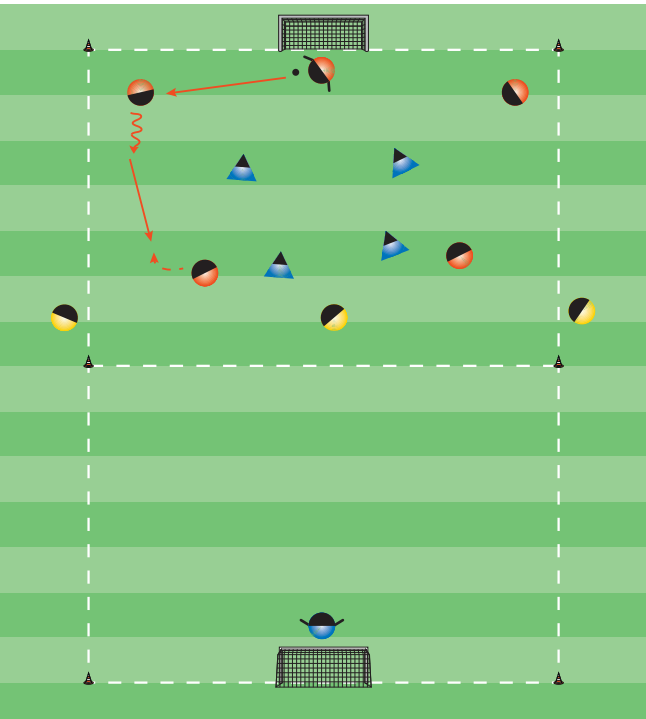
- Ein 25 x 35 Meter großes Spielfeld markieren.
- 4 gegen 4 auf Ballhalten
- 3 neutrale Spieler bestimmen. Davon 2 hinter den Außenlinien postieren und einen als freien Mitspieler im Zentrum.

Ablauf

- Ballbesitzspiel in der eigenen Hälfte gegen die verteidigende Mannschaft.
- Die Ballbesitzer dürfen die neutralen Spieler jederzeit miteinbeziehen.
- Gelingen dem Team in Ballbesitz 5 aufeinanderfolgende Pässe, dürfen sie auf das gegnerische Tor einen Angriff ausspielen.
- Das verteidigende Team darf bei Ballgewinn sofort und ohne Passvorgaben auf das gegnerische Tor abschließen.

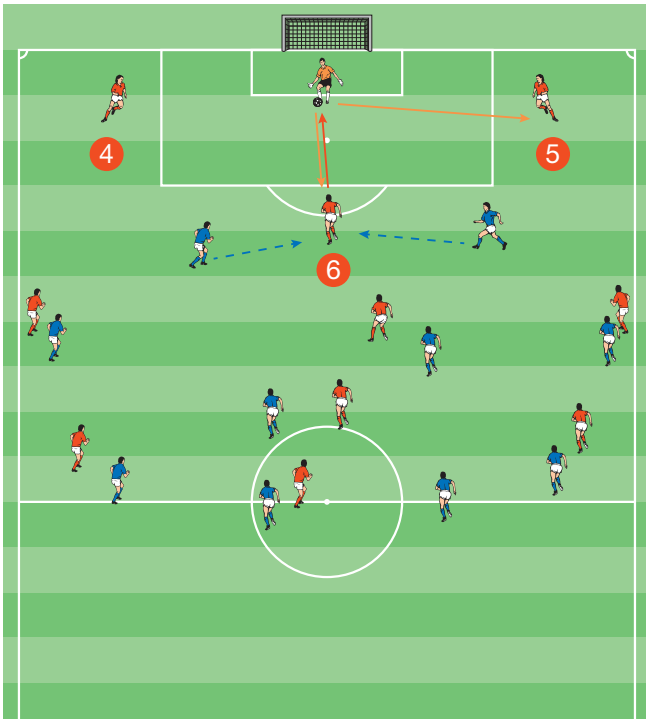
Hinweise

- Der Torwart hat das Spiel vor sich und somit eine optimale Übersicht, um seine Mitspieler zu coachen.
- Positionsspezifisch einteilen. Die Außenpositionen mit Außenspielern, die neutrale Position im Feld mit einem zentralen Mittelfeldspieler oder Stürmer besetzen.



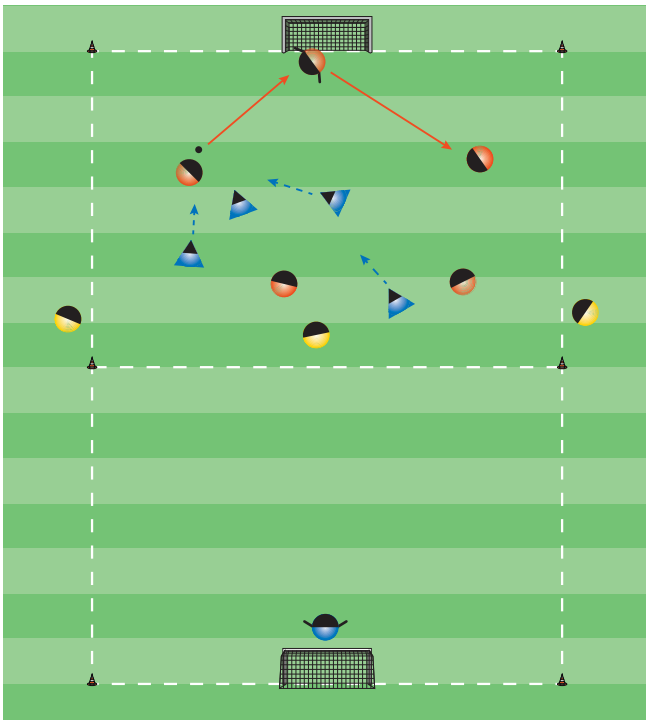
Tiefe und Breite im Spielaufbau

- Mit den Neutralen auf den Außenseiten weit auffächern.
- Durch geschickte Raumaufteilung das Spielfeld in Tiefe und Breite nutzen, indem Anspielstationen an Grund- und Mittellinie geschaffen werden.



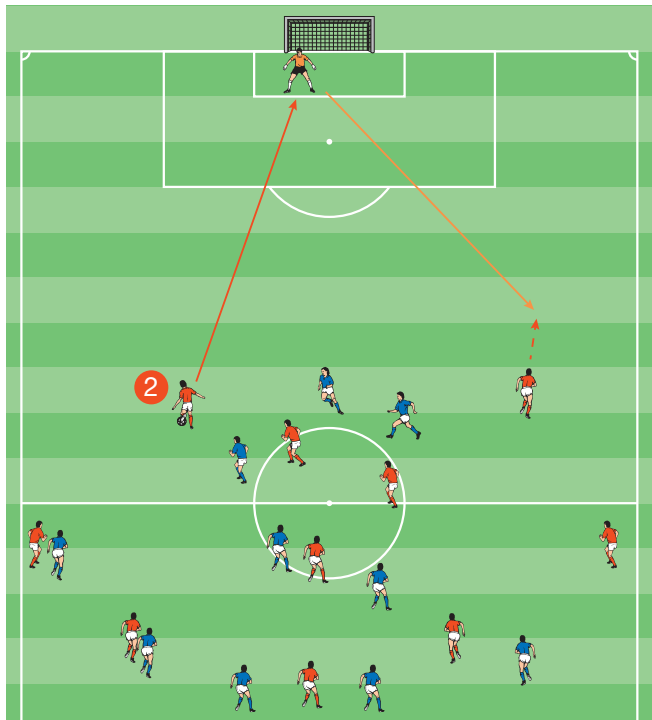
Spielsituation

- Der Torwart eröffnet auf den sich tief anbietenden ⑥, der dadurch die Spitzen auf sich zieht und zu ihm zurückspielt.
- Die tief stehenden ④ und ⑤ bieten dem Torwart Anspielstationen neben dem Strafraum.



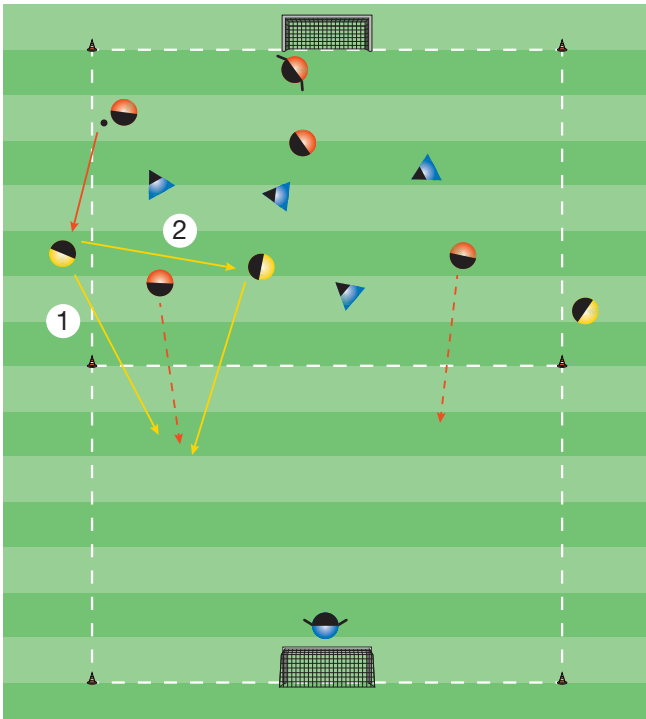
Den TW mitnehmen – Ballbesitz erhalten

- Der Torwart ermöglicht es als rückwärtige Anspielstation, Angriffe abubrechen und somit den Ballbesitz zu erhalten, um eine neue Offensivaktion einzuleiten.



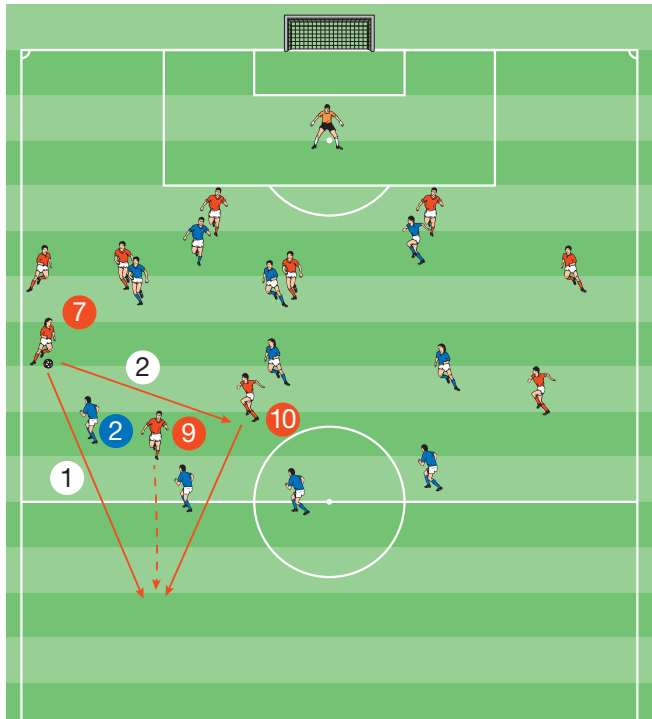
Spielsituation

- ② ist in Ballbesitz aber ohne klare Passoptionen und gerät unter Druck des pressenden Gegners.
- Durch den Pass zum Torwart weicht er einem Pressing aus und sichert durch den neuen Spielaufbau den Ballbesitz.



Vertikales Spiel

- Die Außenpositionen miteinbeziehen, aber schlussendlich vertikal denken.
- Die Außenpositionen können in den Raum hinter der Abwehr spielen oder über zentrale Positionen einen Steilpass einleiten.



Spielsituation

- ⑦ führt den Ball im äußeren Mittelfeld.
- Ist der direkte Passweg auf die Außenbahn möglich, so kann er ⑨ mit einem Pass in die Tiefe einsetzen.
- Stellt ② den Steilpass zu, bietet sich ⑩ als Zwischenstation an.