



# Lektionsschema und Übungsauswahl im Juniorenalter

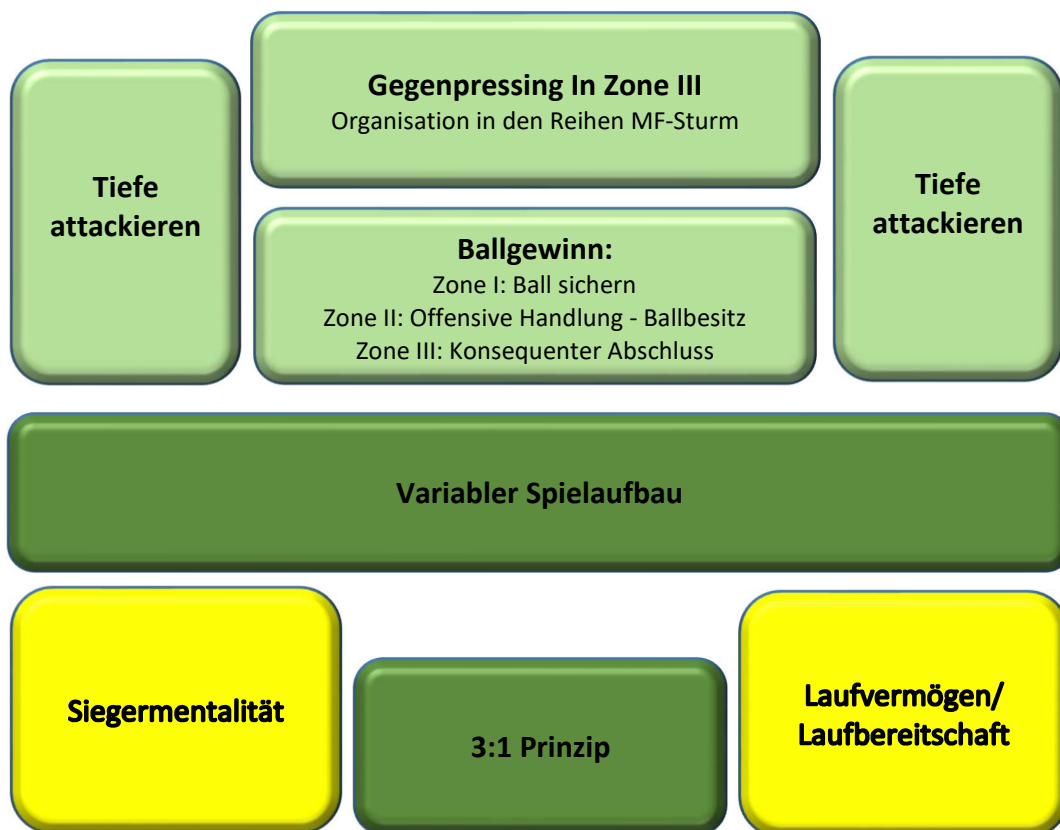


# Inhaltsverzeichnis

1	Unsere Spielprinzipien .....	3
2	Unsere Lernziele .....	4
3	Unsere Lektionsplanung .....	5
4	Training zu Spiel .....	6
5	Coachingpunkte.....	7
5.1	<b>Ballbeherrschung</b> .....	7
5.1.1	<b>Ball aus der Luft</b> .....	7
5.1.2	Kognitives Passspiel .....	7
5.2	<b>Technik</b> .....	8
5.2.1	<b>Torschuss</b> .....	8
5.2.2	<b>Ballmitnahme und Pass</b> .....	8
5.3	Taktik.....	9
5.3.1	Spiel 1:1 .....	9
5.3.2	<b>Spiel 4:4</b> .....	9
6	Übungsformen Technik .....	12
6.1	Passformen .....	12
6.2	Torschuss .....	14
7	Übungsformen Taktik .....	15
7.1	Positionsspiele .....	15
7.2	Neutrale Zonenspiele .....	17
7.3	Spielaufbau .....	19
7.4	Flügelspiel .....	21
7.5	Innendurchspiel .....	22
7.6	Flügelspiel – Innendurchspiel.....	23
7.7	4er Kette: .....	24
7.8	Mittelfeld-Stürmer Verhalten defensiv.....	25
7.9	Verhalten im Ballbesitz .....	26
7.10	Defensives Verhalten beim Ballbesitz Gegner .....	29

# 1 Unsere Spielprinzipien

Anhand der Spielprinzipien wollen wir unser Training und Spiel gestalten. Es dient uns als Wegweiser und zeigt uns auf, ob wir die Lerninhalte richtig umsetzen.



---

*Das kollektive Verhalten bestimmt auf der Juniorenstufe die Spielweise. Das Spiel in den drei Zonen bekommt zentrale Bedeutung und die vier Spielphasen müssen ineinander übergehen.*

---

## 2 Unsere Lernziele

C/B/A-Junioren:

Technik	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kontrolle mit Zuspiel aus der Luft</li><li>• Kognitives Spiel</li><li>• Ballmitnahme und Pass</li></ul>
Taktik	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5:2 zum 9:3 (Positionsspiele)</li><li>• Zonenspiel mit Spielrichtung</li><li>• Spielaufbau</li><li>• Flügelspiel</li><li>• Innendurchspiel</li><li>• Abschlussverhalten im 16er</li><li>• 4er Kette: 4:4 defensiv</li><li>• 4er Kette: 4:6 zum 6:8 tackeln/steuern – Druck auf Ballführenden</li><li>• 5:6 zum 6:8 Gegenpressing (Verhalten MF+ST)</li><li>• 4:4 auf 2 Linien (Mittelfeldverhalten)</li></ul>
Kondi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reaktion mit Anritten</li><li>• Intermittierend</li><li>• Stabilisation mit Senso</li></ul>

---

Die taktischen Lektionsziele werden in Kombination mit den technischen und konditionellen Lektionszielen in einer Wochen-Periodisierung trainiert.

---

### 3 Unsere Lektionsplanung

Die Lerninhalte der Halbjahresplanung werden in einer Einwochen-Periodisierung trainiert. Das heisst, jedes Lernziel wird eine Woche als Trainingsschwerpunkt gewählt. Die Trainingsvorbereitung wird immer für alle Trainings der Woche zusammen vorbereitet.

#### D-Junioren:

Wochenthema:		Woche:				
	Ball erobern					
	Tore erzielen					
	Tore verhindern					
	Tore vorbereiten					
<b>1. Training</b>	<b>Min</b>	<b>Min</b>	<b>Min</b>	<b>Min</b>	<b>Min</b>	<b>Min</b>
- Ballbeherrschung		- Positionsspiele		SPIEL		- Organisatorisches
- Technik		- Neutrale Zonenspiele				- Aufbauende und lobende Worte
- Schnelligkeit		- Zone I und Zone II				- Auslaufen mit lustigen Aufgaben
		- Zone II und Zone III				
<b>2. Training</b>	<b>Min</b>	<b>Min</b>	<b>Min</b>	<b>Min</b>	<b>Min</b>	<b>Min</b>
- Ballbeherrschung		- Positionsspiele		SPIEL		- Organisatorisches
- Technik		- Neutrale Zonenspiele				- Aufbauende und lobende Worte
- Schnelligkeit		- Zone I und Zone II				- Auslaufen mit lustigen Aufgaben
		- Zone II und Zone III				

Bei der Planung der Einleitung soll der Trainer zwischen der Ballbeherrschung, der Technik (als Übung und als Spielform) und der Kondition darauf achten, dass die Jugendlichen gedanklich und körperlich eine gute Einstimmung finden. In der Einleitung ist es wichtig, mit vielen Ballkontakten zu arbeiten.

Der Hauptteil ist dazu da, das technisch/taktische Element aus der Einleitung in der entsprechenden Zone als Spielform zu trainieren. Die Spielform wird analytisch gecoacht. Das freie Spiel gehört den Jugendlichen, da soll es keine Vorgaben geben.

Als Ausklang folgt ein beruhigender Teil mit einem Schlusswort.

## 4 Training zu Spiel

Die Trainingsformen müssen so geplant und organisiert werden, dass die Jugendlichen eine Idee zur Umsetzung im Spiel erhalten. Durch die Trainingsformen erhalten die Jugendlichen Sicherheit in ihren technischen, taktischen und konditionellen Fertigkeiten.

Die Bewertung des Spiels erfolgt aus diesem Grund immer über die Trainingsformen. Im Juniorenalter wird verlangt, dass die Spieler im Ballbesitz und im Ballbesitz des Gegners in jeder Zone entsprechend agieren können. Aus diesem Grund ist das Trainieren in der Zone Grundlage auf dieser Stufe und das Umschaltspiel soll immer ein Bestandteil der Übung oder der Spielform sein.

**SPIEL = TRAINING**



## 5 Coachingpunkte

Ohne die Coachingpunkte können im Training keine Korrekturen angebracht werden. Für den Trainer sind die Coachingpunkte ein **MUSS**, damit die zu trainierenden Elemente richtig an die Spieler vermittelt werden können. Alle technischen Übungen isoliert trainiert, werden in jedem Training mit dem linken und rechten Fuss mit der gleichen Übungszeit ausgeführt. Ziel muss es sein, die technischen Elemente in die Spielform der entsprechenden Zone zu integrieren und situationsabhängig auszuführen.

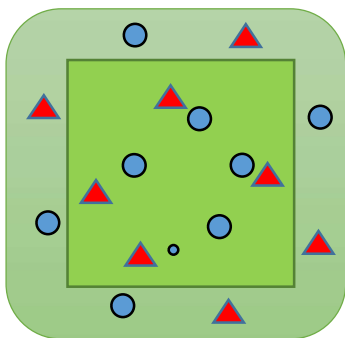
### 5.1 Ballbeherrschung

#### 5.1.1 Ball aus der Luft

- **Flugbahn** des Balles gut **beobachten**.
- Den Körper je nach Flugbahn des Balles **zum Ball bewegen**.
- Körper und Standbein leicht **seitlich gebeugt und in Zielrichtung** abdrehen.
- Das **Fussgelenk** ist **fixiert**.
- Die Fussspitze ist angespannt, der **Fuss «geht» zum Ball** und trifft ihn in der Mitte mit dem Spann oder Innenrist (je nach Aktion).
- Je nach Distanz wird das Bein **durchgeschwungen oder leicht federnd** eingesetzt.

#### 5.1.2 Kognitives Passspiel

Diese Spielform ist unabhängig der Anzahl der Spieler zu spielen. Grundsätzlich gehen wir von einem 4:4 im Feld aus, es kann aber auch 3:3 oder sogar 5:5 gespielt werden. Die Spieler im Feld dürfen mit allen Aussenspielern spielen. Ziel der Übung ist es ein schnelles Kombinationsspiel zu praktizieren, ohne dass die Verteidiger in Ballbesitz kommen. Da durch die Menge der Spieler viel Verkehr herrscht, werden die Spieler angehalten, schnell zu handeln. Dadurch wird der kognitive Prozess angeregt. Es ist wichtig, dass die Kontakte für die Spieler im Feld frei sind. Je nach Spielsituation müssen sie sich durch schnelle Wendungen und Kappbewegungen vom Gegner lösen können. Es kann auch noch mit einem neutralen Spieler im Feld gespielt werden.



#### Übungsbeschreibung:

- Feldgröße 15/20m x 15/20m
- Es wird alles flach mit der Innen- wie auch Aussenseite gespielt.
- Die Spieler müssen immer in einer offenen Körperstellung im Feld stehen.
- Die Aussenspieler müssen sich seitlich verschieben, damit sie nicht hinter den Spielern im Feld stehen.
- Die Aussenspieler spielen direkt, für die Spieler im Feld sind die Kontakte frei.

## 5.2 Technik

### 5.2.1 Torschuss

1. Der Torschuss ist in verschiedenen Varianten möglich (**Innenseite und Vollspann und mit «Effet» als Schlänzer**).
2. Die **Schritte** sind vor dem Schuss **kurz und zahlreich**, um das Standbein jederzeit neben den Ball zu kriegen.
3. Die **Ballführung** wird mit dem **Vollspann** ausgeführt.
4. **Standbein leicht gebeugt neben dem Ball, Fussspitze** schaut in **Schussrichtung**.
5. **Gegenarm** zum Schussbein **zeigt in Schussrichtung** um die Bewegung einzuleiten und durchzuziehen.
6. Beim Schussbein ist darauf zu achten, dass nach dem Kontakt zum Ball die **Spannung (Innenseite oder Vollspann) beibehalten** und der **Schwung durchgezogen wird**.
7. **Blick in Schussrichtung**.
8. **Oberkörper** während der Schussabgabe **über dem Ball**.

### 5.2.2 Ballmitnahme und Pass

#### **Ballmitnahme:**

1. **Spielraum öffnen** und Kontaktaufnahme mit Passgeber durch **Blickkontakt** (Raum und Position der Gegen- und Mitspieler beachten).
2. **Rhythmuswechsel** und im freien Spielraum anbieten.
3. **Offen** und orientiert **stehen**, der Körper ist gespannt.
4. Das **Standbein ist leicht gebeugt**.
5. Der **Spießfuß ist offen, stabil (Spannung)**, leicht abfedernd und leicht nach vorne gerichtet (im Normalfall mit Innenseite und dem offensiven Fuß annehmen).
6. Den **Ball abdämpfen**, Geschwindigkeit nehmen.
7. Den **Ball orientiert in den Raum mitnehmen** (erster Kontakt).

#### **Pass:**

1. Vor dem Pass sind die **Schritte kurz**, um das Standbein jederzeit neben den Ball zu kriegen.
2. Kontaktaufnahme mit anbietendem Spieler durch **Blickkontakt** (Raum und Position der Gegen- und Mitspieler beachten).
3. Das **Standbein ist leicht gebeugt neben dem Ball**.
4. Der **Ball** wird in der Mitte getroffen, dadurch hat er immer eine **Vorwärtsrotation**.
5. Das **Fussgelenk ist fixiert** (Innenrist).
6. Das **Schussbein** wird in Passrichtung **durchgezogen** und die **Spannung** des Fusses beibehalten.
7. **Blick in Passrichtung**.



## 5.3 Taktik

### 5.3.1 Spiel 1:1

#### **Offensive Spieler:**

1. Der Angreifer dribbelt auf **direktem Weg** zum Tor.
2. Der Angreifer führt den Ball mit **hohem Tempo**.
3. Der Angreifer **proviziert** den Verteidiger seitlich im **freien Raum**.
4. Der Angreifer versucht den Gegner mit einer Finte aus dem Gleichgewicht zu bringen, **Finte mind. 2m** vor dem Verteidiger ausführen.
5. Nach der Finte den **Ball** am Verteidiger **vorbeispielen und Rhythmuswechsel**.
6. Konsequenz den Abschluss suchen.
7. Verliert der Angreifer den Ball, **sofort umschalten** und verteidigen.

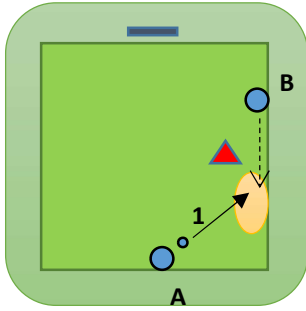
#### **Defensive Spieler:**

1. Der Verteidiger **sprintet sofort in die Angriffslinie** des Angreifers und versucht den Angreifer möglichst früh zu stören.
2. Dem Angreifer eine Seite anzeigen (**vom Tor weg an die nähere Seitenlinie**) und das **Tempo** des Angreifers **aufnehmen**.
3. Rückseite mit einem **Schritt nach hinten zur Angriffslinie** abdecken.
4. **Körperschwerpunkt tief, seitliche Körperposition** und immer **wechselnd** auf den **Fussballen kurz nach vorne provozieren**.
5. **Gegner abdrängen** und nicht zum Torschuss kommen lassen. Ich lasse mich **nicht überspielen**.
6. **Ballerobertung** steht an **zweiter Stelle**.

### 5.3.2 Spiel 4:4

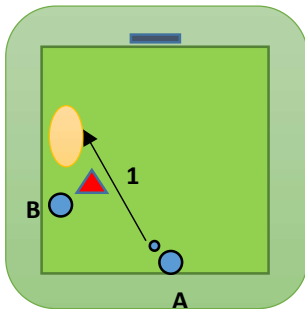
#### **Offensive Spieler:**

1. Der ballführende Spieler sucht ständig den **direkten Weg zum Tor** im 1:1, mit einem Quer- oder auch Doppelpass.
2. Ein **freier Raum** wird mit einem Dribbling sofort **attackiert**. Wichtig ist dosiertes Risiko zu gehen.
3. Die Mitspieler versuchen sich **anzubieten**, durch „**kommen und gehen**“ und „**gehen und kommen**“.
4. Das Spielfeld soll in der **Breite und auch Tiefe genutzt** werden.



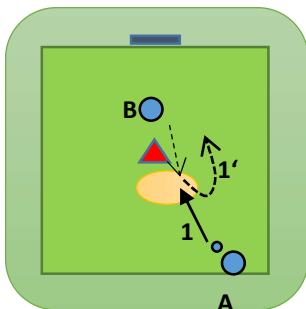
Übungsbeschreibung: „gehen und kommen“ Außen

Spieler B öffnet langsam den Raum nach vorne (gehen), auf Blickkontakt mit Spieler A kommt B an der Linie entgegen (kommen) und wird durch A im freien Raum angespielt (1) auf den offensiven Fuss. Der VT ist passiv, macht aber die Bewegungen mit. Nach dem Anspiel (1) entscheidet die Position von dem VT, wie das Spiel weiter geht. Bleibt der VT oben stehen, kann Spieler B den Ball mitnehmen und eine weitere Aktion spielen (Dribbling in den freien Raum). Kommt der VT mit dem Spieler B entgegen, spielt B einen Doppelpass mit A und attackiert die Tiefe um angespielt zu werden.



Übungsbeschreibung: „kommen und gehen“ Außen

Spieler B kommt an der Seitenlinie langsam entgegen (kommen). Der VT entscheidet mit seinem Verhalten, wie das Spiel fortgesetzt wird. Bleibt der VT stehen, spielt A zu B und dieser nimmt den Ball mit und dribbelt in den freien Raum. Kommt der VT mit dem Spieler B mit, attackiert B (gehen) die Tiefe und Spieler A passt (1) B direkt in den freien Raum in der Tiefe.



Übungsbeschreibung: „gehen und kommen“ Innen

Spieler B öffnet langsam den Raum nach vorne (gehen), auf Blickkontakt mit Spieler A kommt B entgegen (kommen) und wird durch A angespielt (1) im freien Raum. Der VT entscheidet mit seinem Verhalten, wie das Spiel fortgesetzt wird. Bleibt der VT stehen, nimmt B den Ball mit und dribbelt in den freien Raum. Kommt der VT mit dem Spieler B mit, lässt B den Ball auf A prallen und bietet sich seitlich (1') in die Tiefe wieder an.

### **Defensive Spieler (Formation 2-2):**

1. Die Verteidiger organisieren sich in einem **2-2**.
2. Das **Viereck** muss immer versucht werden, **eng zu halten**. Es muss verhindert werden, dass die Angreifer durch die 2-2 Formation (Viereck) spielen können. Der Block bewegt sich mit dem Ball des Gegners seitlich, vorwärts und zurück.
3. Jede Linie versucht auf der Ballseite den Ballführenden unter Druck zu setzen (Aussenlinie schliessen und zum Mitspieler steuern) und der zweite Verteidiger sichert den Passweg in die Tiefe ab.
4. Wird die vordere Linie überspielt, schliessen beide Verteidiger aus der vorderen Linie den Raum nach hinten zu der hinteren Linie (doppeln).

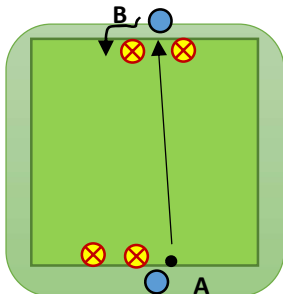
### **Defensive Spieler (Formation 4er Kette):**

1. Die vier Spieler versuchen auf **einer Linie** zu agieren.
2. Der ballführende Gegner wird durch **den Verteidiger** unter Druck gesetzt, der sich in der Zone des Angreifers befindet.
3. Der angreifende Verteidiger löst sich aus der Kette und nimmt das **Tempo des Angreifers auf (tackeln)**, Körperschwerpunkt tief, seitliche Körperposition und immer wechselnd auf den Fussballen kurz nach vorne provozierend. Der **Verteidiger versucht** den Angreifer zu **lenken**.
4. Die anderen beiden Verteidiger **schliessen den Raum** zum angreifenden Verteidiger, damit kein Pass zwischen den Verteidigern durchgespielt werden kann (**Pyramide-Passweg schliessen**).
5. Spielt die angreifende Mannschaft rückwärts, versuchen die vier Verteidiger gemeinsam auf einer Linie **Raum zu gewinnen** um die Angreifer vom Tor weg zu halten. Bei einer Spielfeldverlagerung muss die 4er Kette seitlich zur Ballseite schieben und den ballführenden Gegner gemäss Punkt 3 attackieren.

## 6 Übungsformen Technik

### 6.1 Passformen

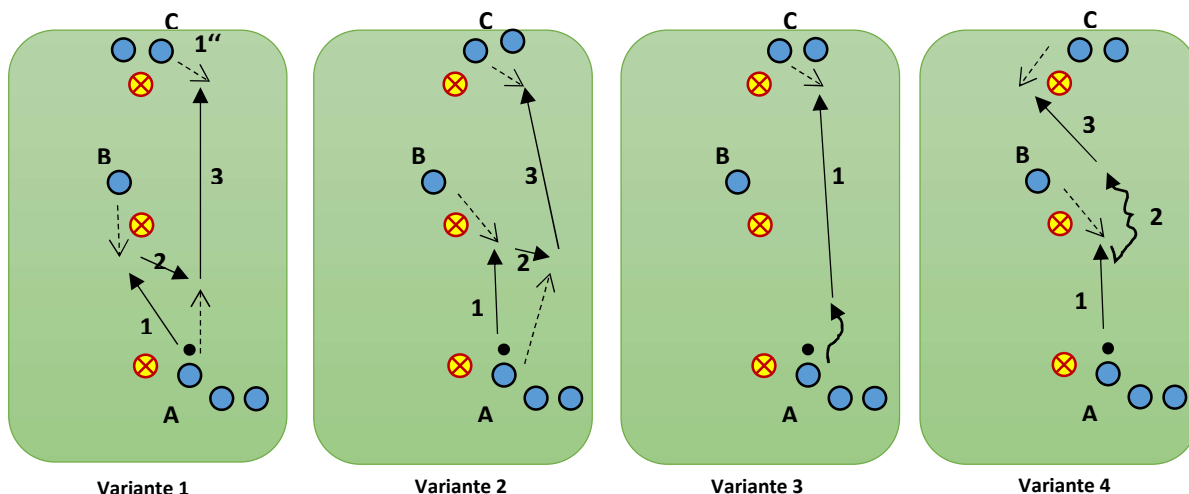
#### Grundübung:



#### Übungsbeschreibung:

Je 2 Spieler stehen sich im Abstand von 8-12m gegenüber. Jeder Spieler hat ein Tor (1-1.5m), wo der gegenüberliegende Spieler durchspielen muss. Spieler A passt mit rechts zu Spieler B. Spieler B nimmt den Ball mit rechts mit um den Malstab und passt zu A durch das Tor. Die Ballkontakte nach der Mitnahme sind frei, je nach Niveau braucht der Spieler aber weniger. Ziel jeweils mit 2/3 Kontakten die Übung zu spielen.

#### Passform 1:



#### Übungsbeschreibung:

Die drei Malstäbe stehen im Abstand von 10-15m, je nach Niveau der Spieler. Um die Malstäbe wird ein Spielfeld markiert, indem gespielt werden muss. Die Übung wird nicht nach einem fixen Muster gespielt, die Spieler haben die verschiedenen Varianten, welche Training für Training aufgebaut werden. Die Malstäbe kennzeichnen passive Gegner. Die Spieler müssen sich immer von den Malstäben lösen, sprich freilaufen. Die Übung hat keinen Unterbruch. Sobald C im Ballbesitz ist, geht es in die andere Richtung weiter. Die Spieler schieben immer auf die nächste Position, A zur Mitte und B auf die Position von C, ebenso in die andere Richtung.

Variante 1:

B bietet sich gerade nach hinten an und wird von A angespielt (1). B lässt auf A prallen (2) und dieser spielt direkt zu C (3).

Variante 2:

B bietet sich seitlich zur Mitte an und wird von A angespielt (1). B lässt auf A prallen (2) und dieser spielt direkt auf C (3).

Variante 1' und 2':

Varianten 1 und 2 können auch nach dem prallen lassen (2) durch B auf A mit einem Doppelpass von A zu B gespielt werden. Danach spielt B zu C.

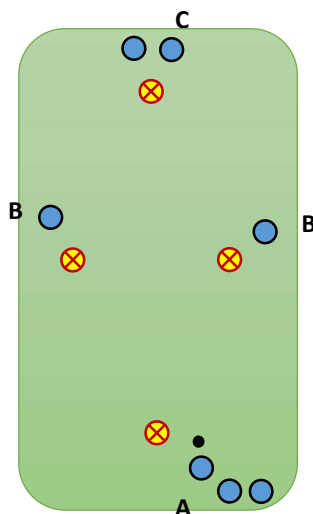
Variante 3:

A dribbelt zur Mitte, B bietet sich nicht an, so spielt A direkt zu C (1), der sich seitlich anbietet.

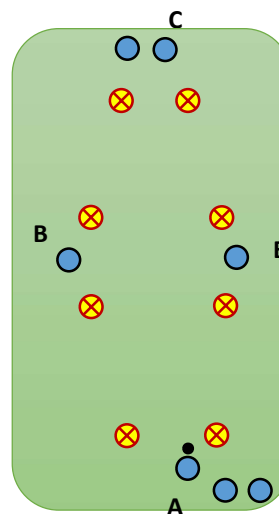
Variante 4:

B bietet sich an (gerade nach hinten oder zur Mitte) und A spielt zu B (1). B führt eine Kappbewegung aus und nimmt den Ball direkt mit in den Lauf (2). B spielt zu C (3).

**Passform 2:**



**Passform 3:**

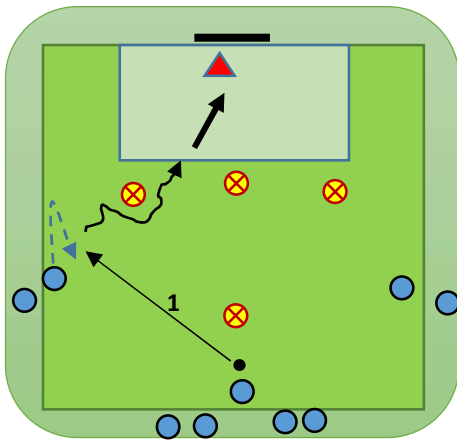


Übungsbeschreibung:

Die Passformen 2 und 3 werden nach den gleichen Kriterien wie die Passform 1 gespielt. Natürlich gibt es in der Mitte weitere Spielmöglichkeiten, da beide Spieler in einen Ablauf integriert werden können. Die Felddimension ist etwas grösser als bei der Passform 1. Jetzt sprechen wir von einer Gesamtlänge von 30-40m, Die Malstäbe in der Mitte liegen in der Breite ca. 10m voneinander entfernt, in der Tiefe ca. 5m.

## 6.2 Torschuss

### Torschuss 1 – Aussen:

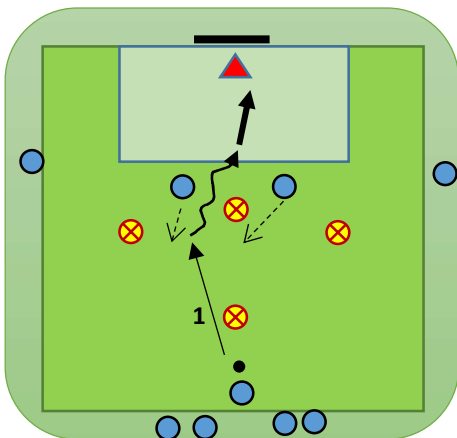


#### Übungsbeschreibung:

Torabschluss über Aussen.

Der Aussenspieler geht langsam in die Tiefe, auf Blickkontakt kommt er an der Linie schnell entgegen und wird aus dem Zentrum auf den offensiven Fuss angespielt (1). Der Aussenspieler nimmt den Ball in den freien Raum mit und dribbelt auf den Malstab (passive Gegner) zu und überspielt ihn mit einem Richtungswechsel oder Finte. Der Durchbruch kann links oder rechts geschehen. Danach geht er konsequent in den Abschluss.

### Torschuss 2 – Innen:

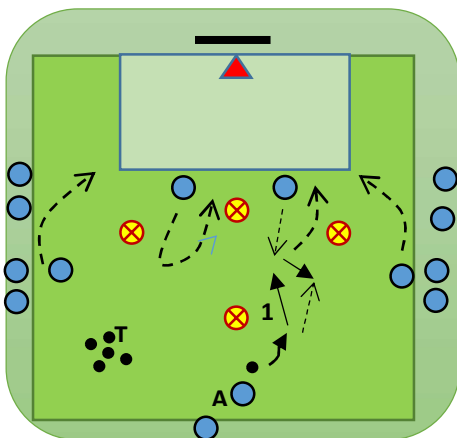


#### Übungsbeschreibung:

Torabschluss durch Zentrum.

Ein Stürmer kommt auf Blickkontakt schnell entgegen und wird aus dem Zentrum auf den offensiven Fuss angespielt (1). Der Stürmer nimmt den Ball in den freien Raum mit und geht konsequent in den Abschluss. Innerhalb des 16er wird hauptsächlich mit der Innenseite abgeschlossen. Der Stürmer kann sich auch vor dem Verteidiger anbieten (siehe Stürmer rechts). In dieser Position bleibt er mit dem Rücken zum Malstab stehen und muss den Ball mit einer Kappbewegung links oder rechts mitnehmen.

### Torschuss 3 – Aussen und Innen:



#### Übungsbeschreibung:

Torabschluss von den Innenpositionen.

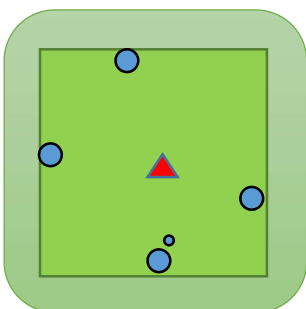
Spieler A führt den Ball und ein Stürmer kommt auf Blickkontakt entgegen und wird angespielt (1). Der Stürmer lässt wieder auf A prallen und bietet sich in die Tiefe an. Die anderen drei Spieler kommen kurz entgegen und sprinten auf das Prallen lassen des Stürmers in die Tiefe, Aussenspieler in den 16er. A hat jetzt die Wahl und kann jeden Spieler anspielen. Unbedingt Abseits beachten. Nach dem Abschluss kann der Trainer (T) noch 2 zusätzliche Bälle auf die Angreifer spielen, die kurz entgegen kommen und einen Ball fordern. Somit kommen immer drei Spieler zum Abschluss.

## 7 Übungsformen Taktik

### 7.1 Positionsspiele

Mit den Positionsspielen wird die Passtechnik, Ballmitnahme und das Freilaufen im Spiel unter Druck trainiert. Hinsichtlich dem Spiel unterstützen uns die Positionsspiele vor allem im Ballbesitz in der Zone I und II.

#### Positionsspiel 1 – Grundspiel 1:

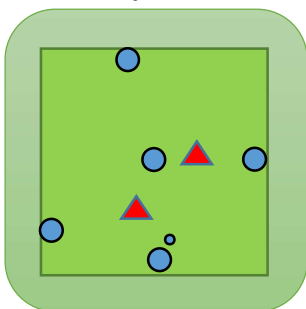


#### Spiel 4:1:

Feldgröße: 12m x 12m

Die Feldgröße wird an das technische Können der Spieler angepasst.

#### Positionsspiel 2 – Grundspiel 2:

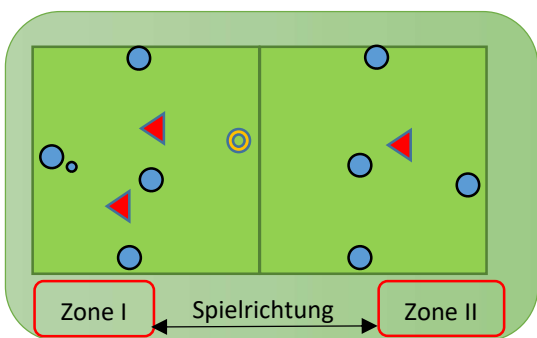


#### Spiel 5:2:

Feldgröße: 15m x 15m

Die Feldgröße wird an das technische Können der Spieler angepasst.

#### Positionsspiel 3:



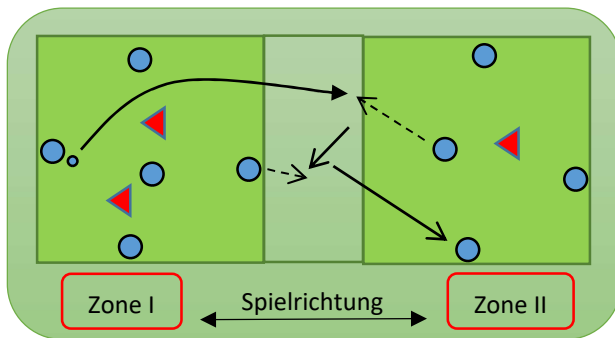
#### Spiel 5:2 und 4:1:

Feldgröße: 2x 15m x 15m

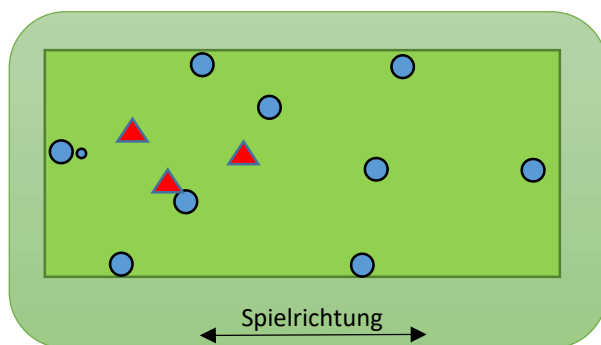
Die Feldgröße wird an das technische Können der Spieler angepasst.

Der neutrale Spieler kann die Zonen wechseln, damit immer 5 Angreifer spielen können. Ebenso können sich immer 2 Verteidiger in einer Zone aufhalten.

#### Positionsspiel 4:



#### Positionsspiel 5:



#### Spiel 5:2 und 4:1:

Feldgröße: 2x 15m x 15m + neutrale Zone 5 x 15m

Die Feldgröße wird an die Anzahl Spieler und das technische Können der Spieler angepasst.

Die Zone kann gewechselt werden, wenn sich ein Angreifer aus der Zone II in der neutralen Zone anbietet, den Ball nach dem Zuspiel ablegt und ein Angreifer aus der Zone I direkt in Zone II spielen kann. Es kann wieder auf 5:2 ergänzt werden. In dieser Spielform ist auch der Chipball gestattet.

#### Spiel 8:3/9:3:

Feldgröße: 15/20m x 30/40m

Die Feldgröße wird an die Anzahl Spieler und das technische Können der Spieler angepasst.

In dieser Spielform ist auch der Chipball gestattet.

Taktische und technische Vorgaben an die Spieler:

#### Offensive Spieler:

1. In der Offensive muss das Feld genutzt werden. Es gibt immer eine Organisation, sprich Aufstellung.
2. Jeder Pass wird mit Druck und flach gespielt. Spielverlagerungen oder auch der Chipball kann natürlich auch hoch gespielt werden.
3. Ballmitnahme nie im Stehen, immer in Bewegung und in den freien Raum.
4. Spieler an den Aussenlinien bieten sich immer mit einer offenen Körperposition an.
5. Jedes Zuspiel muss auf den offensiven Fuss des Mitspielers gespielt werden.
6. In diesen Spielformen kommt vor allem das kommen-gehen und gehen kommen zur Anwendung (siehe Spiel 3:3).
7. Coaching (Zeit, prallen, wechseln, ruhig)
8. Ballkontakte immer frei, Richtungswechsel praktizieren, da oft der freie Raum erarbeitet werden muss.

#### Defensive Spieler:

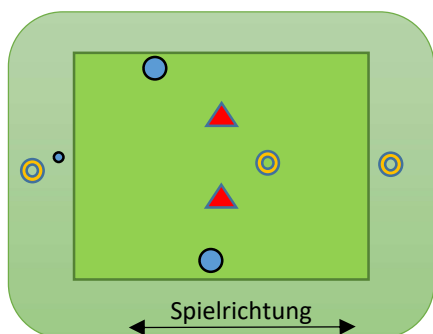
- Die defensiven Spieler müssen als Mannschaft 3 oder 5 Punkte erzielen, damit sie ausgewechselt werden.
- Punkte ergibt es, wenn die offensiven Vorgaben (siehe oben Punkt 1-5) der offensiven Spieler nicht eingehalten werden.
- Punkte ergibt es, wenn die Angreifer den Ball nicht im Feld behalten können.
- Punkte ergibt es, wenn die Verteidiger nach Balleroberung aus dem Feld dribbeln können.
- Wenn der Ball durch die Verteidiger aus dem Feld gespielt, geht das Spiel mit Ballbesitz der Angreifer weiter



## 7.2 Neutrale Zonenspiele

Die neutralen Zonenspiele dienen uns als Grundlage dazu, um das Überbrücken der Mittelzone zu üben. Um den Spielaufbau und das Angriffsverhalten (Innendurchspiel und Flügelspiel) zu kombinieren, braucht es das Verständnis dazu, in die Mittelzone zu gelangen und von da in die Angriffszone mit dem Abschlussverhalten.

### Zonenspiel 1:

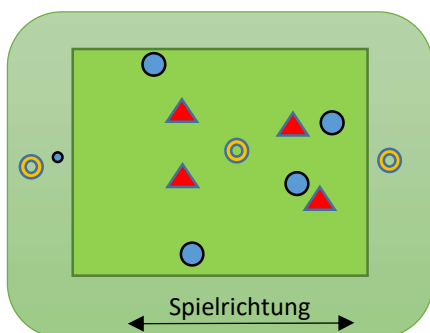


### Spiel 2:2/3:3+1 mit 2 Anspielstationen:

Feldgrösse: 15m x 20m

Ein Punkt wird erzielt, wenn von einem Aussen-spieler zum anderen gespielt werden kann, ohne dass die Verteidiger in Ballbesitz kommen. Es kann nur flach gespielt werden, im Feld sind die Kontakte frei, Aussen-spieler können mit zwei Kontakten spielen. Der Raum muss immer genutzt werden, die Breite und die Tiefe (kommen-gehen und gehen-kommen).

### Zonenspiel 2:



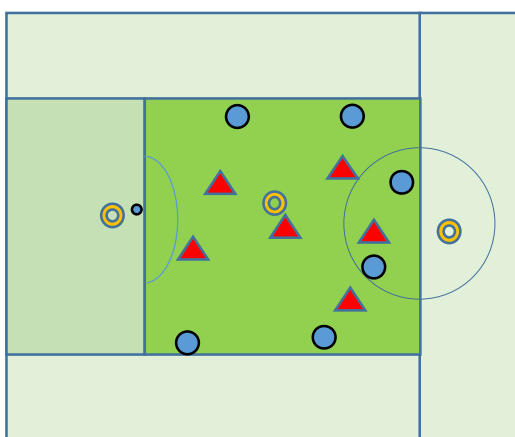
### Spiel 4:4+1 mit 2 Anspielstationen:

Feldgrösse: 20m x 30m

Ein Punkt wird erzielt, wenn von einem Aussen-spieler zum anderen gespielt werden kann, ohne dass die Verteidiger in Ballbesitz kommen. Es kann nur flach gespielt werden, im Feld sind die Kontakte frei, Aussen-spieler können mit zwei Kontakten spielen.

Die Angreifer spielen mit den Neutralen ein 3-1-2, welches je nach Spielrichtung angepasst wird.

### Zonenspiel 3:



### Spiel 6:6+1 mit 2 Anspielstationen:

Feldgrösse: 16er Breite x 16er-Mitte

Ein Punkt wird erzielt, wenn von einem Aussen-spieler zum anderen gespielt werden kann, ohne dass die Verteidiger in Ballbesitz kommen. Es kann nur flach gespielt werden, im Feld sind die Kontakte frei, Aussen-spieler können mit zwei Kontakten spielen.

Die Angreifer spielen mit den Neutralen ein 3-3-2, welches je nach Spielrichtung angepasst wird.

## Taktische und technische Vorgaben an die Spieler:

### Offensive Spieler:

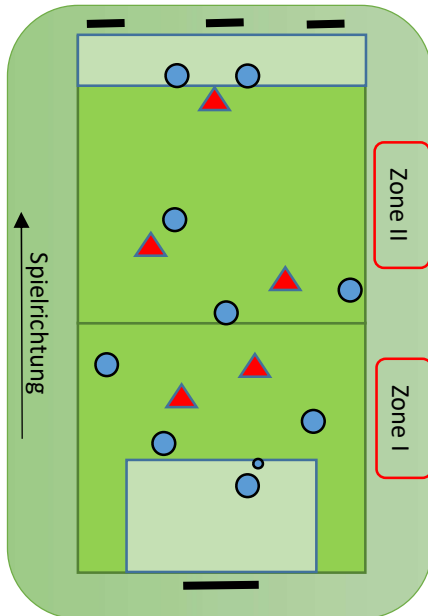
1. In der Offensive muss das Feld genutzt werden. Es gibt immer eine Organisation, sprich Aufstellung. Da das Spiel nach einem Punktgewinn immer weitergeht, muss sich die offensive Mannschaft immer neu organisieren, da die Spielrichtung wechselt.
2. Jeder Pass wird mit Druck und flach gespielt. Beim Zonenspiel 3 kommt der Chipball vom Aussenspieler dazu.
3. Ballmitnahme nie im Stehen, immer in Bewegung und in den freien Raum.
4. Spieler an den Aussenlinien bieten sich immer mit einer offenen Körperposition an.
5. Jedes Zuspiel muss auf den offensiven Fuss des Mitspielers gespielt werden.
6. In diesen Spielformen kommt vor allem das kommen-gehen und gehen kommen zur Anwendung (siehe Spiel 3:3).
7. Coaching (Zeit, prallen, wechseln, ruhig)
8. Ballkontakte immer frei, Richtungswechsel praktizieren, da oft der freie Raum erarbeitet werden muss.

### Defensive Spieler:

- Auch die defensiven Spieler müssen organisiert sein.
- Sobald sie in Ballbesitz kommen, können sie mit den neutralen Spieler zusammen spielen.
- Nach der Balleroberung müssen sie zuerst einen Aussenspieler anspielen und können erst danach Punkte erzielen.

## 7.3 Spielaufbau

### Spielaufbau basic:



### Spiel 8+TH gegen 5 Verteidiger:

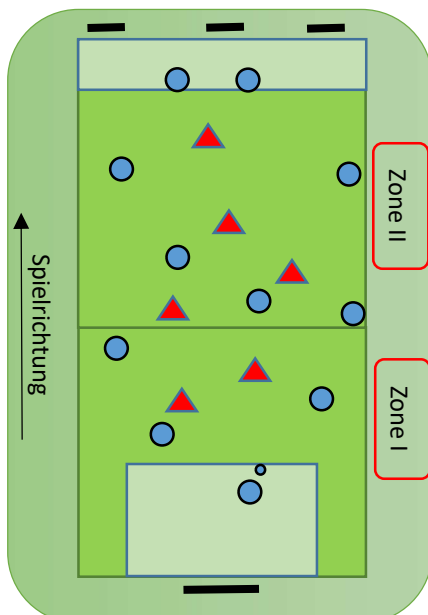
Feldgrösse: Platzbreite x 2/3 Platzlänge

Ziel der Angreifer ist es, mit einem Dribbling oder Pass durch eines der drei kleinen Tore zum Abschluss zu kommen. Dabei müssen sich alle Angreifer in der Zone II befinden. In der oberen neutralen Zone dürfen sich keine Verteidiger aufhalten, die Angreifer können nur in diese Zone dribbeln, sie können nicht darin angespielt werden.

Die Angreifer versuchen über ein sicheres Kombinationsspiel in die Zone II zu gelangen und zum Abschluss zu kommen. Es kann gut sein, dass das Spiel wieder über den Torhüter abgebrochen wird und der Spielaufbau neu von hinten startet, bevor sich eine Möglichkeit zum Abschluss ergibt.

Die Verteidiger können sich zu zweit in Zone I und zu viert in Zone II aufhalten und aktiv verteidigen.

### Spielaufbau advanced:



### Spiel 10+TH gegen 6 Verteidiger:

Feldgrösse: Platzbreite x 2/3 Platzlänge

Ziel der Angreifer ist es, mit einem Dribbling oder Pass durch eines der drei kleinen Tore zum Abschluss zu kommen. Dabei müssen sich alle Angreifer in der Zone II befinden. In der oberen neutralen Zone dürfen sich keine Verteidiger aufhalten, die Angreifer können nur in diese Zone dribbeln, sie können nicht darin angespielt werden.

Die Angreifer versuchen über ein sicheres Kombinationsspiel in die Zone II zu gelangen und zum Abschluss zu kommen. Es kann gut sein, dass das Spiel wieder über den Torhüter abgebrochen wird und der Spielaufbau neu von hinten startet, bevor sich eine Möglichkeit zum Abschluss ergibt.

Die Verteidiger können sich zu dritt in Zone I und zu fünft in Zone II aufhalten und aktiv verteidigen.

Taktische und technische Vorgaben an die Spieler:

**Offensive Spieler:**

1. In der Offensive muss das Feld genutzt werden. Es gibt immer eine Organisation, sprich Aufstellung.
2. Jeder Pass wird mit Druck und flach gespielt. Spielverlagerungen oder auch der Chipball kann natürlich hoch gespielt werden.
3. Ballmitnahme nie im Stehen, immer in Bewegung und in den freien Raum.
4. Spieler an den Aussenlinien bieten sich immer mit einer offenen Körperposition an.
5. Jedes Zuspiel muss auf den offensiven Fuss des Mitspielers gespielt werden.
6. In diesen Spielformen kommt vor allem das kommen-gehen und gehen kommen zur Anwendung (siehe Spiel 4:4).
7. Coaching (Zeit, prallen, wechseln, ruhig)
8. Ballkontakte immer frei, Richtungswechsel praktizieren, da oft der freie Raum erarbeitet werden muss.

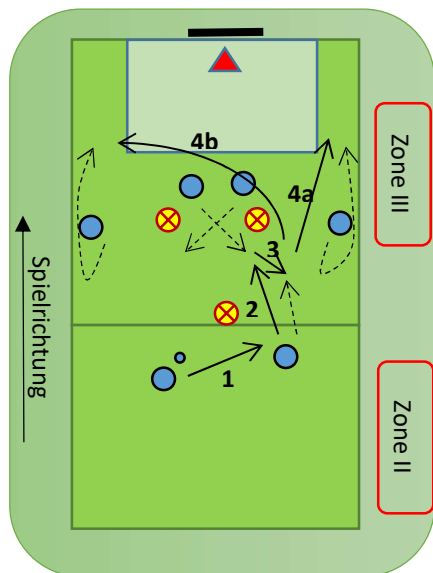
**Defensive Spieler:**

Die defensiven Spieler müssen als Mannschaft 5 Punkte erzielen, damit sie ausgewechselt werden. Punkte können wie folgt erzielt werden.

- Die Angreifer spielen den Ball ins Out oder es wird beim Angriff kein Tor erzielt.
- Die Verteidiger kommen in Ballbesitz und können ein Tor erzielen.
- Bei einem Torerfolg durch die Verteidiger wird ein Punkt abgezogen. Sollten die Verteidiger zuerst einen Punkt erzielen, bleibt es bei 0 Punkten, es gibt keine Minuspunkte.
- Nach jedem Punktgewinn, egal welcher Mannschaft, wird das Spiel durch den Torhüter wieder eröffnet.

## 7.4 Flügelspiel

### Flügelspiel basic I:



### 6 Angreifer gegen 1TH:

Feldgrösse: Platzbreite x 2/3 Platzlänge

#### Variante 1:

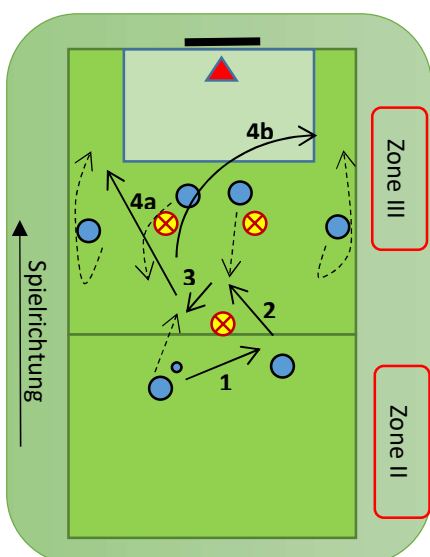
Querpass im MFZ (1), ballentfernte ST kommt entgegen (2) und lässt prallen (3). MFZ hat zwei Möglichkeiten, Flachpass (4a) auf ballnahe Aussenspieler oder Flugball (4b) auf ballentfernte Aussenspieler. Aussenspieler kommen mit Zuspiel (2) entgegen und attackieren nach dem Pass (3) die Tiefe.

#### Variante 2:

Querpass im MFZ (1), ballentfernte ST kommt entgegen. Direkter Flugball (4b) auf ballentfernte Aussenspieler, der zuerst entgegen kommt und danach die Tiefe attackiert.

Die Varianten werden zuerst einzeln geübt, bevor sie von den Spielern frei gewählt werden können.

### Flügelspiel basic II:



### 6 Angreifer gegen 1TH:

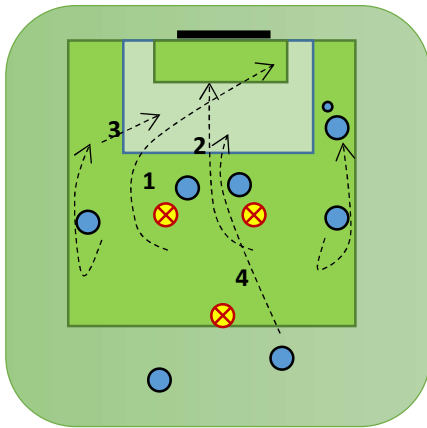
Feldgrösse: Platzbreite x 2/3 Platzlänge

#### Variante:

Querpass im MFZ (1), ballnahe ST kommt entgegen (2) und lässt prallen (3) auf 2. MFZ. MFZ hat zwei Möglichkeiten, Flachpass (4a) auf ballnahe Aussenspieler oder Flugball (4b) auf ballentfernte Aussenspieler. Aussenspieler kommen mit Zuspiel (2) entgegen und attackieren nach dem Pass (3) die Tiefe.

Die Varianten werden zuerst einzeln geübt, bevor sie von den Spielern frei gewählt werden können.

## Abschlussverhalten im 16er:



### 16er besetzen beim Flügelspiel:

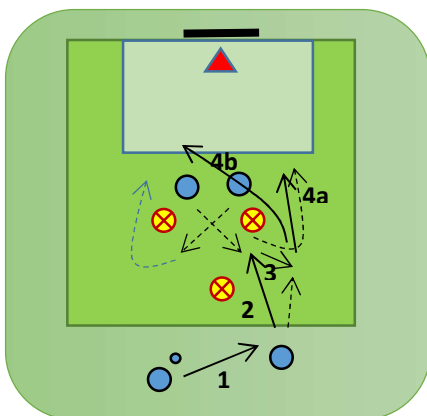
Der Aussenspieler versucht immer so schnell als möglich flach und scharf in den Rücken der Abwehr zu flanken, nicht bis zur Grundlinie laufen.

#### Positionen:

- ST aus dem Rückraum sprintet auf den erste Pfosten (1).
- Zweite ST (2) besetzt Zentrum vom 5er.
- Entfernte Aussenspieler läuft (3) in hinteren 16er.
- Auslösende MFZ rückt (4) auf 16er/11er nach.
- Zweite MFZ sichert vor der 4er Kette ab (3-1).

## 7.5 Innendurchspiel

### Innendurchspiel basic I:



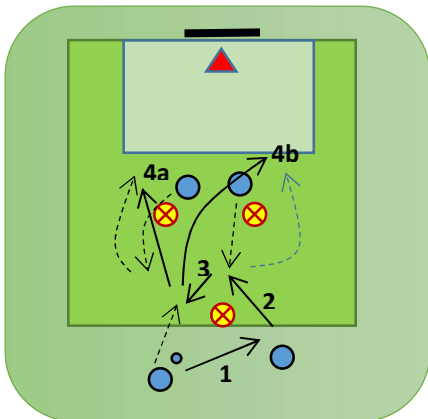
### 4 Angreifer gegen 1TH:

Feldgröße: halber Platz

#### Variante:

Querpass im MFZ (1), ballentfernte ST kommt entgegen (2) und lässt prallen (3). MFZ hat zwei Möglichkeiten, Flachpass (4a) auf ballnahe ST oder Chip (4b) auf ballentfernte ST. Die ST sind mit ihren Laufwegen in die Tiefe frei.

### Innendurchspiel basic II:



#### 4 Angreifer gegen 1TH:

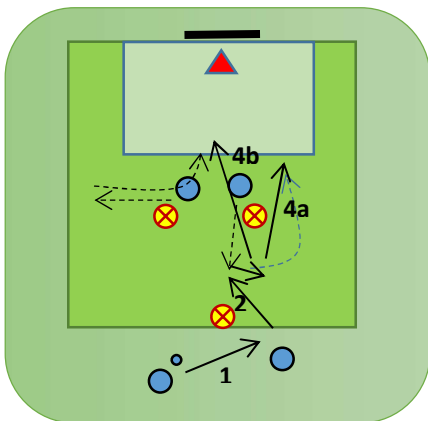
Feldgrösse: halber Platz

Variante:

Querpass im MFZ (1), ballnahe ST kommt entgegen (2) und lässt prallen (3) auf 2. MFZ. MFZ hat zwei Möglichkeiten, Flachpass (4a) auf ballnahe ST oder Chip (4b) auf ballentfernte ST.

Die Varianten werden zuerst einzeln geübt, bevor sie von den Spielern frei gewählt werden können. Die ST sind mit ihren Laufwegen in die Tiefe frei.

### Innendurchspiel basic III:



#### 4 Angreifer gegen 1TH:

Feldgrösse: halber Platz

Variante:

Querpass im MFZ (1), ballnahe ST kommt entgegen (2) und lässt prallen (3) auf MFZ. MFZ hat zwei Möglichkeiten, Flachpass (4a) auf ballnahe ST oder Flachpass (4b) auf ballentfernte ST, der seitlich den Raum geöffnet hat.

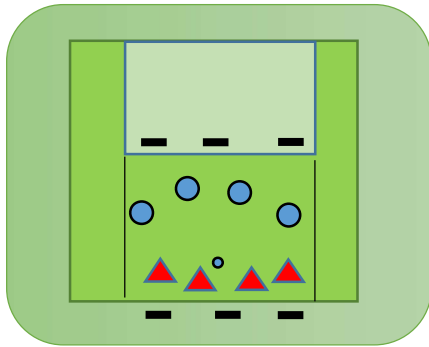
Die Varianten werden zuerst einzeln geübt, bevor sie von den Spielern frei gewählt werden können. Die ST sind mit ihren Laufwegen in die Tiefe frei.

## 7.6 Flügelspiel – Innendurchspiel

In einer ersten Phase werden alle Varianten einzeln trainiert. Um die Spieler flexibler und auch spielnaher auszubilden, müssen das Flügelspiel und das Innendurchspiel auch immer wieder kombiniert im Training geübt werden.

## 7.7 4er Kette:

### 4er Kette basic

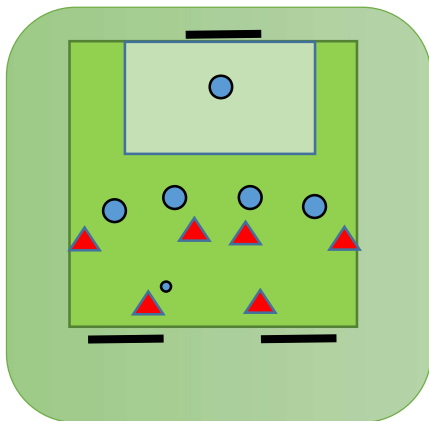


#### 4 Verteidiger gegen 4 Angreifer:

Feldgrösse: 16er breite x 16er bis Mittellinie

Spiel 4:4 auf einer Linie auf je drei kleine Tore.  
Coachingpunkte siehe unter 5.3.2 Spiel 4:4.

### 4er Kette advanced I:



#### 4 Verteidiger + TH gegen 6 Angreifer:

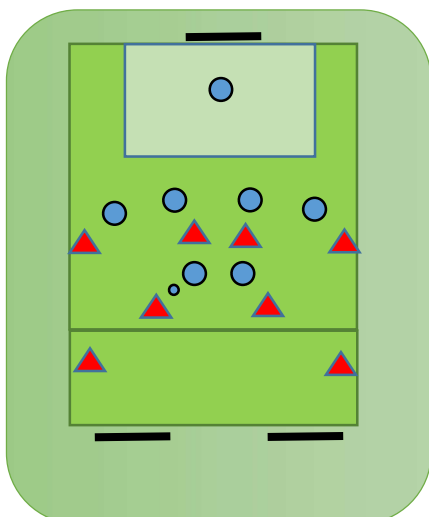
Feldgrösse: halber Platz

Die 4 Verteidiger verteidigen die Zone I. ST und Aussenspieler werden immer unter Druck gesetzt, entsprechend 5.3.2 Spiel 4:4. Auf jeden Rückpass der Angreifer muss wieder Raum gewonnen werden und die 4er Kette rückt auf.

Achtung: Sobald einer der beiden MFZ der Angreifer in Ballbesitz kommt, müssen die beiden IVT sich fallen lassen – langer Ball!

Das Spiel wird immer mit einem langen Ball vom TH auf die Angreifer eröffnet.

### 4er Kette advanced II:



#### 6 Verteidiger + TH gegen 8 Angreifer:

Feldgrösse: 2/3 Platz

Die 4 Verteidiger + 2 MFZ verteidigen die Zone I. ST und Aussenspieler werden immer unter Druck gesetzt, entsprechend 5.3.2 Spiel 4:4. Auf jeden Rückpass der Angreifer muss wieder Raum gewonnen werden und die 4er Kette rückt auf.

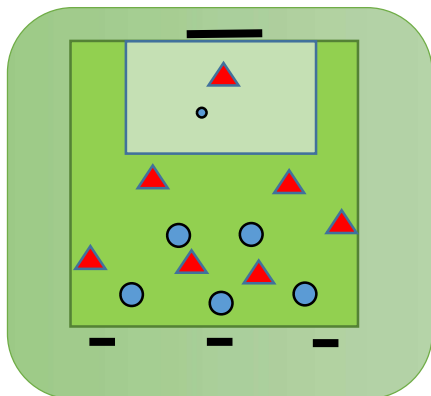
Achtung: Sobald einer der beiden MFZ der Angreifer in Ballbesitz kommt, müssen die beiden IVT sich fallen lassen – langer Ball!

Das Spiel wird immer mit einem langen Ball vom TH auf die Angreifer eröffnet.



## 7.8 Mittelfeld-Stürmer Verhalten defensiv

Defensives Verhalten MF-ST basic:

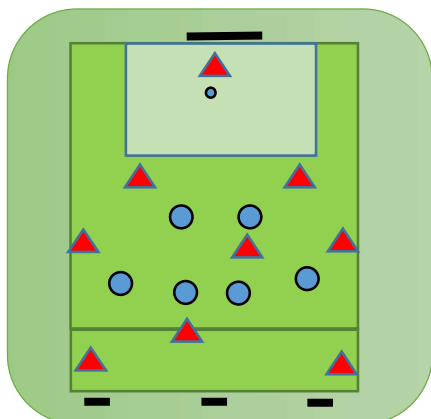


5 Angreifer gegen 6 Verteidiger + TH:

Feldgrösse: halber Platz

Die 5 Angreifer versuchen den Spielaufbau der 6 Verteidiger zu unterbinden. Die beiden ST versuchen das Spiel an die Aussenlinie zu lenken, wo der Aussenspieler die Linie schliesst und drückt auf den Aussenverteidiger ausübt. Die ST schliessen den Raum zum ballnahen IVT. Die 6 VT sollen daran gehindert werden, durch die Linientore ein Tor zu erzielen.

Defensives Verhalten MF-ST advanced:



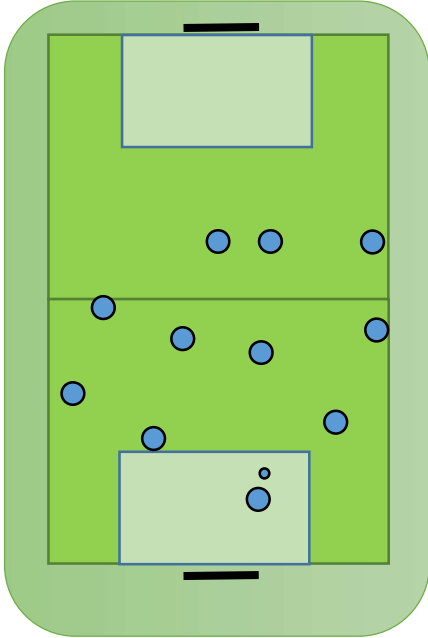
6 Angreifer gegen 8 Verteidiger + TH:

Feldgrösse: 2/3 Platz

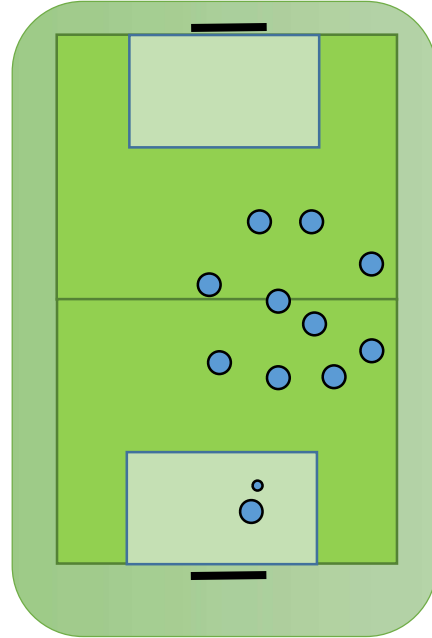
Die 6 Angreifer versuchen den Spielaufbau der 8 Verteidiger zu unterbinden. Die beiden ST versuchen das Spiel an die Aussenlinie zu lenken, wo der Aussenspieler die Linie schliesst und drückt auf den Aussenverteidiger ausübt. Die ST schliessen den Raum zum ballnahen IVT und auch die 2 MFZ schliessen den Raum zu den gegnerischen MFZ. Die 8 VT sollen daran gehindert werden, durch die Linientore ein Tor zu erzielen.

7.9 Verhalten im Ballbesitz

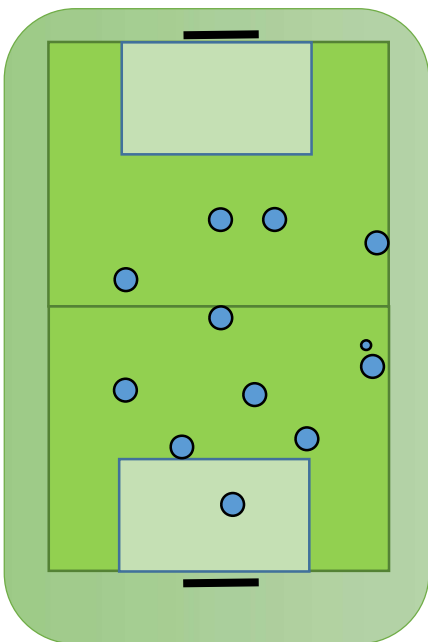
Ballbesitz Torhüter (Spielaufbau)



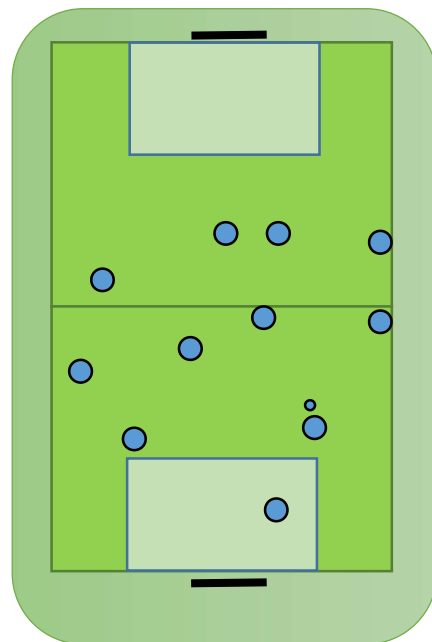
Ballbesitz Torhüter (langer Ball)



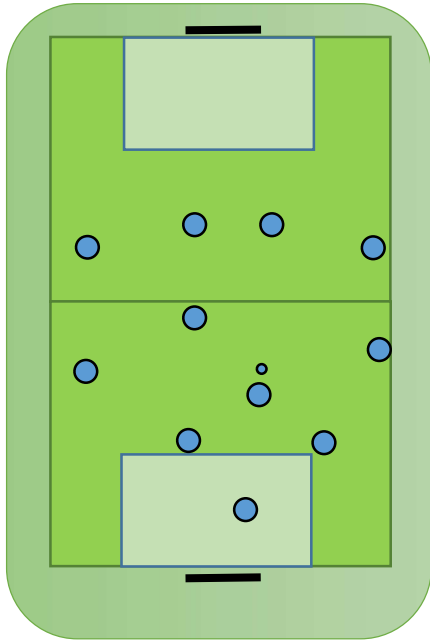
Ballbesitz Außenverteidiger



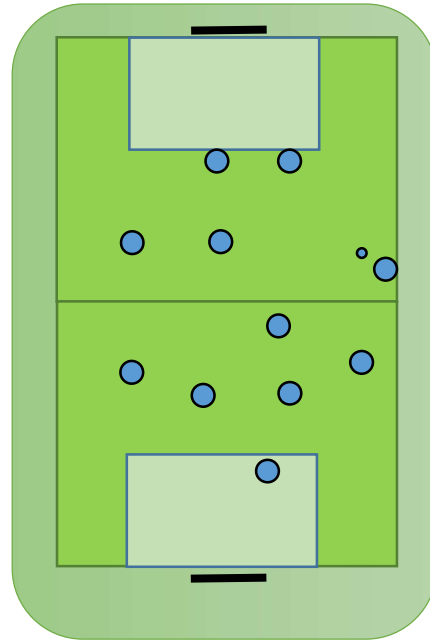
Ballbesitz Innenverteidiger



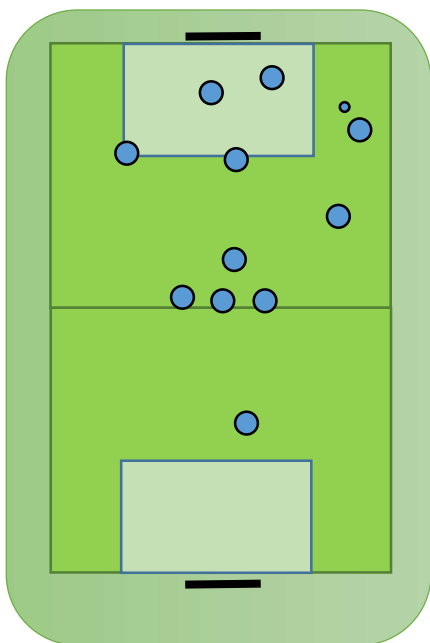
Ballbesitz Mittelfeld Zentrum



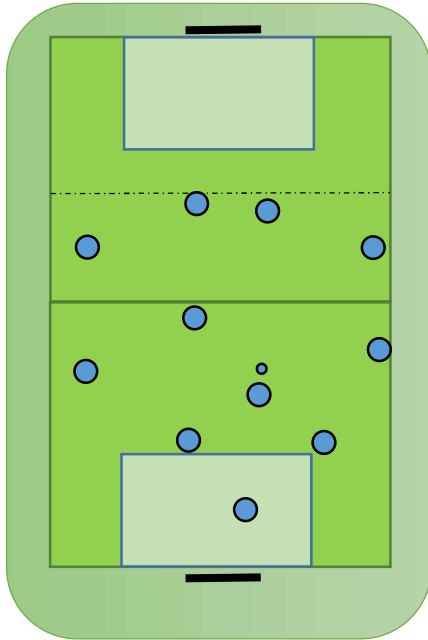
Ballbesitz Mittelfeld Aussen



Verhalten bei Flügelspiel



### Ballbesitz basic:



#### Spiel 11:0:

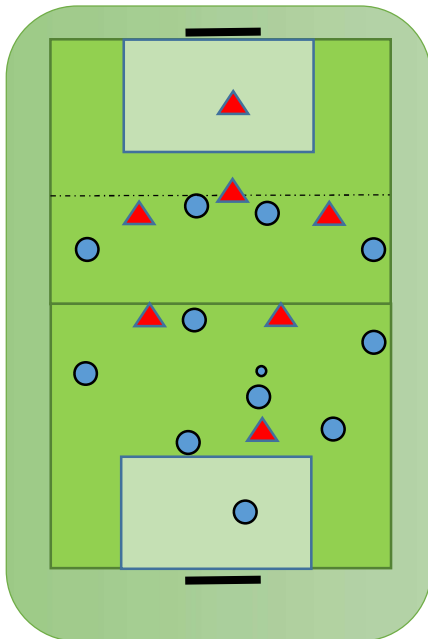
Feldgrösse: ganzer Platz

Die 11 Spieler spielen sich den Ball mit Druck und schnellstmöglichem Tempo in der Zone I und II zu. Auf das Signal des Trainers kann die Ballzirkulation mit einer Angriffsauslösung (innen oder aussen) in Zone III ausgelöst werden und es wird bis zum Abschluss gespielt. Beim Übergang in die Zone III wird mit Abseits gespielt.

Coachin:

- Pass flach und mit Druck
- Richtiges anbieten auf Mitnahme mit offensiven Fuss
- Richtiges Verschieben im Ballbesitz
- Aktives Coaching

### Ballbesitz advanced



#### Spiel 11:5:

Feldgrösse: ganzer Platz

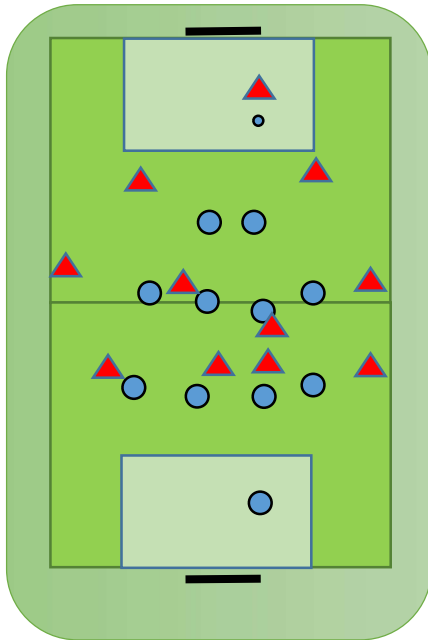
Die 11 Spieler spielen sich den Ball mit Druck und schnellstmöglichem Tempo in der Zone I und II zu. Auf das Signal des Trainers kann die Ballzirkulation mit einer Angriffsauslösung (innen oder aussen) in Zone III ausgelöst werden und es wird bis zum Abschluss gespielt. Beim Übergang in die Zone III wird mit Abseits gespielt. Die 5 Verteidiger + TH spielen aktiv gegen die Angreifer. Bei Ballbesitz können sie aktiv in den Angriff gehen.

Coachin:

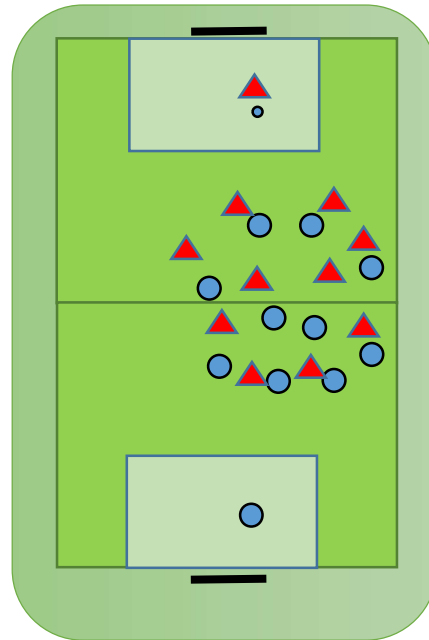
- Pass flach und mit Druck
- Richtiges anbieten auf Mitnahme mit offensiven Fuss
- Richtiges Verschieben im Ballbesitz
- Aktives Coaching

7.10 Defensives Verhalten beim Ballbesitz Gegner

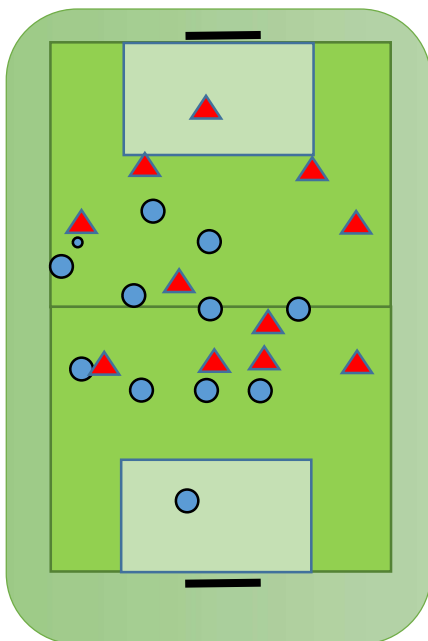
Ballbesitz Torhüter (Spielaufbau)



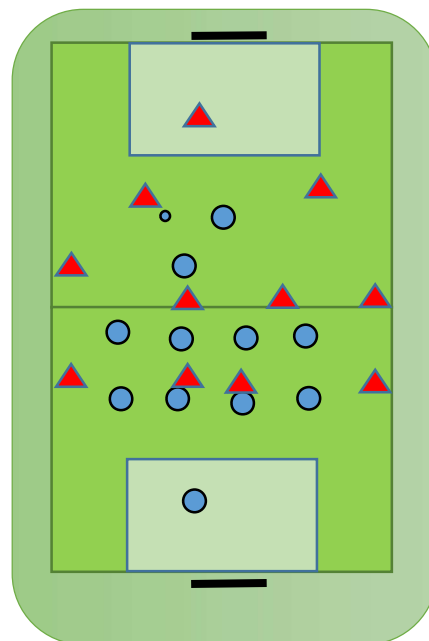
Ballbesitz Torhüter (langer Ball)



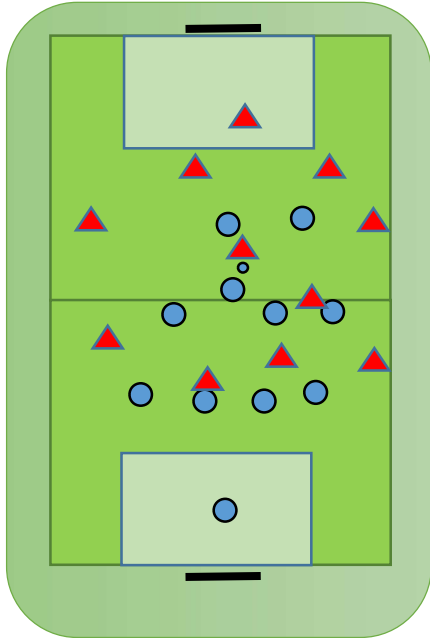
Ballbesitz Außenverteidiger



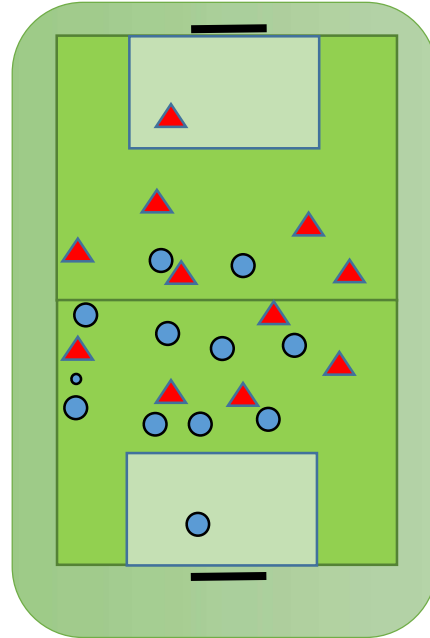
Ballbesitz Innenverteidiger



Ballbesitz Mittelfeld Zentrum



Ballbesitz Mittelfeld Aussen



Verhalten bei Flügelspiel

