

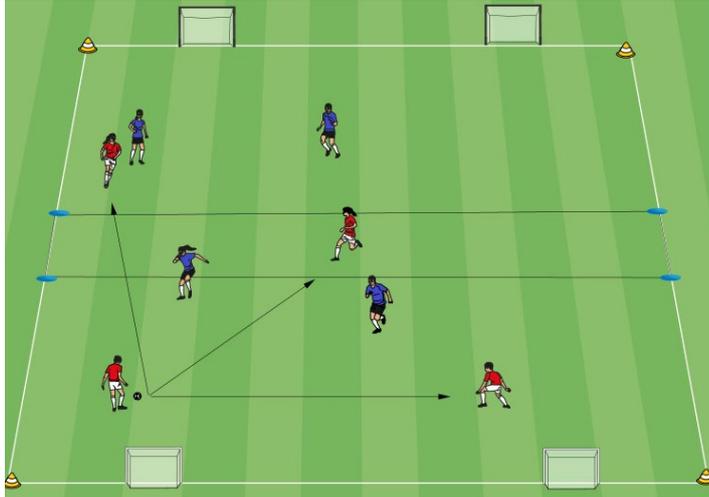
## Übungssammlung

### Übungen und Spielformen aus dem Demotraining

Das Coaching ist auf das Thema im Demotraining ausgerichtet → 1. Ballkontakt und Pass

Passübung (eignet sich für Einstieg)	
	<p><b>Coaching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Korrekter Ablauf der Übung</li> <li>- Auslösung jeweils durch freistellende:n Spieler:in</li> <li>- Orientierter 1. Ballkontakt für Übungsfortsetzung</li> </ul> <p><b>Varianten</b></p> <p>V1: Der Ball in die Tiefe (6) lässt sich mit einem Doppelpass ergänzen (anstelle Dribbling).</p> <p>V2: Die Spieler:innen können sich wahlweise links oder rechts vom Mannequin anbieten.</p>
<p><b>Organisation und Beschreibung</b></p> <p>Der Ball wird in der gegebenen Abfolge dem:r Mitspieler:in zugespielt. Die orientierte Ballmitnahme mit dem Innen-, wie auch Aussenrist variieren.</p>	
Spielform 2 vs. 2 auf 2 kleine Tore (eignet sich für Einstieg)	
	<p><b>Coaching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientierter 1. Ballkontakt für Übungsfortsetzung.</li> <li>- Pass: fixiertes Fussgelenk und Ball in Mitte treffen.</li> </ul> <p><b>Varianten</b></p> <p>V 1: Anzahl Spieler:innen oder Einsatz Joker</p> <p>V 2: Anstelle von Toren Zielspieler, welche nach Abschluss ins Feld kommen.</p>
<p><b>Organisation und Beschreibung</b></p> <p>Auslösung durch diagonalen Flachpass, anschliessend freies Spiel auf je 2 Tore bis Tor fällt. Nach Tor (oder Zeit) Wechsel.</p>	

**Spielform 4 vs. 4 auf zwei kleine Tore (eignet sich für Hauptteil)**



**Coaching**

- Korrekter Ablauf der Übung
- Auslösung jeweils durch freistellende:n Spieler:in
- Orientierter 1. Ballkontakt für Übungsfortsetzung

**Varianten -**

- Joker bei Team im Ballbesitz (Überzahl).
- Verteidigendes Team darf nur mit max. 2 Spieler:innen in die eigene Hälfte.

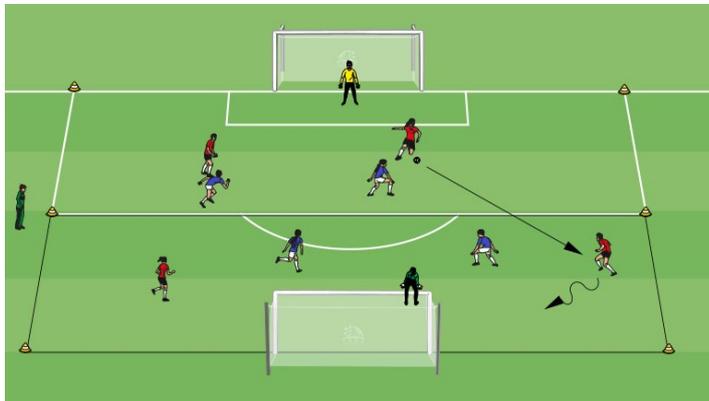
**Varianten +**

- Freie Mittelzone auflösen.
- Anzahl Ballberührungen beschränken.

**Organisation und Beschreibung**

Auslösung durch Defensivspieler. Normales Spiel mit «freier» Mittelzone (Ballbesitzer dürfen nicht angegriffen werden). Feldgrösse ca. 20 x 20 m. Mittelzone ca. 2-3 m tief. Zeit: 4 x 3 Minuten mit aktiver Erholung. Balldépot neben den kleinen Toren.

**Spielform 4 vs. 4 + 2 TH im doppelten 16er auf grosse Tore (eignet sich für Hauptteil)**



**Coaching**

- Orientierter 1. Ballkontakt für Übungsfortsetzung.
- Pass: fixiertes Fussgelenk und Ball in Mitte treffen.

**Varianten -**

- Joker bei Team im Ballbesitz (Überzahl).
- Verteidigendes Team darf nur mit max. 2 Spieler:innen in die eigene Hälfte.

**Varianten +**

- Sobald der Ball über die Mitte gespielt ist, darf nicht mehr zurück gespielt werden.
- Anzahl Ballberührungen beschränken.

**Organisation und Beschreibung**

Spiel beginnt immer beim TH. Der Ball darf nur mittels Pass in die offensive Zone gespielt werden. Doppelter 16er mit zwei grossen Toren. Zeit: 4 x 3 Minuten mit aktiver Erholung. Balldépot in den beiden Toren.

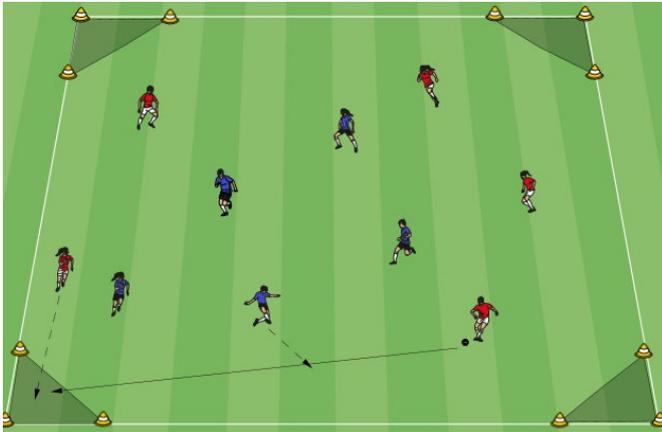
## Weitere Übungen und Spielformen

Die Coaching-Punkte sind abhängig vom Schwerpunkt und Thema (TE, TA, PE). Deshalb sind hier keine spezifischen Coachingpunkte aufgeführt.

Die Varianten + und – sind immer aus Sicht des ballführenden Teams anzuschauen. **Je nach Niveau der Teams empfiehlt es sich die Spielformen jeweils mit einer Überzahl für das ballbesitzende Team (z.B. mit Jokern) zu beginnen.**

Spielform 5 vs. 5 auf 4 kleine Tore in Feldmitte (eignet sich für Einstieg)	
	<p><b>Coaching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ...</li> <li>- ...</li> </ul> <p><b>Varianten -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jede Mannschaft verteidigt zwei Tore nebeneinander.</li> <li>- Jede Mannschaft verteidigt zwei Tore Rücken an Rücken an Rücken.</li> </ul> <p><b>Varianten +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mindestanzahl an Pässen, bevor ein Tor erzielt werden kann.</li> </ul>
<p><b>Organisation und Beschreibung</b></p> <p>Jede Mannschaft versucht, in eines der vier zentralen Tore zu treffen. Feldgrösse 20 m x 20 m.</p>	
Spielform 5 vs. 5 mit Zielzonen(eignet sich für Hauptteil)	
	<p><b>Coaching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ...</li> <li>- ...</li> </ul> <p><b>Varianten -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein:e Spieler:in ist fix in der Anspielzone positioniert.</li> </ul> <p><b>Varianten +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Punkt zählt, wenn der Ball zu einem:r Mitspieler:in zurückgespielt wird.</li> <li>- Der Punkt zählt, wenn der:die angespielte Spieler:in den Ball ins Feld führen und weiterspielen kann.</li> </ul>
<p><b>Organisation und Beschreibung</b></p> <p>Das ballbesitzende Team versucht, durch Pässe in eine der beiden gelben Zonen Punkte zu erzielen. Es ist nicht möglich, zweimal hintereinander in der gleichen Zone zu punkten. Feldgrösse 20 m x 25 m.</p>	

**Spielform 5 vs. 5 mit Zielzonen** (eignet sich für Hauptteil)



**Coaching**

- ...
- ...

**Varianten -**

- Überzahl für ballbesitzendes Team durch Einsatz von Joker.

**Varianten +**

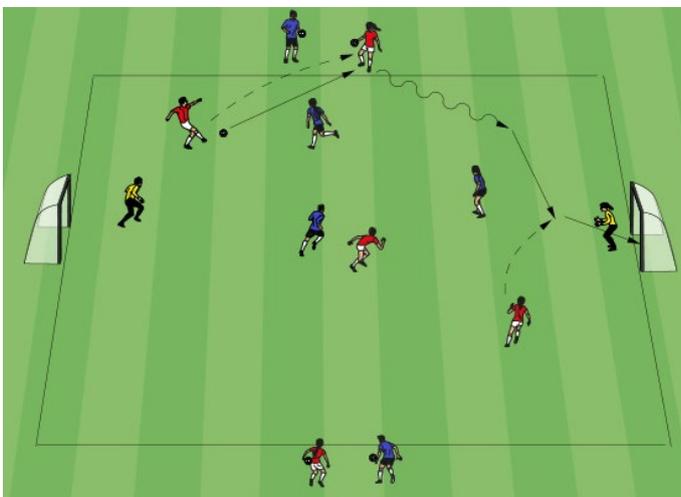
- Der Punkt zählt, wenn der Ball zu einem Mitspieler:in zurückgespielt wird.
- Der Punkt zählt, wenn der/die angespielte Spieler:in den Ball ins Feld führen und weiterspielen kann.

**Organisation und Beschreibung**

Das ballbesitzende Team versucht, durch Pässe in eine der vier grauen Zonen Punkte zu erzielen. Es ist nicht möglich, zweimal hintereinander im selben Eck zu punkten. Feldgrösse 20 m x 20 m.

Die gleiche Übung kann auch anstelle von Zonen mit kleinen Toren in den vier Ecken gespielt werden.

**Spielform 4 vs. 4 plus Aussenspieler mit Ball** (eignet sich für Hauptteil)



**Coaching** (Ablauf)

Die Spieler im Feld sollten wenn immer möglich selber aufs Tor gehen, das zwingt die Gegner die Räume zu schliessen und öffnet die Möglichkeit über die Aussenspieler zu spielen; der Aussenspieler muss das Spiel gut beobachten und erkennen, auf welche Seite der Angriff sinnvoller ist (freie Räume?, Überzahl?)

**Varianten -**

- Nur Möglichkeit a) spielen lassen, Spielrichtung bleibt.
- Überzahl für ballbesitzendes Team durch Einsatz von zusätzlichem Joker im Feld.

**Varianten +**

- Anzahl Ballberührungen für Spieler im Feld reduzieren.

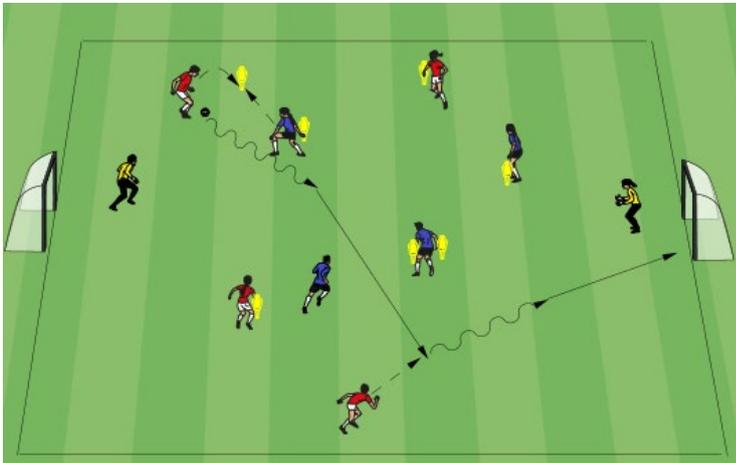
**Organisation und Beschreibung**

Im Spielfeld wird 4vs4 gespielt. Seitlich in einer definierten Zone bietet sich pro Team je ein:e Aussenspieler:in mit einem Ball in der Hand an. Die Spieler:innen auf der Seite können gezielt angespielt werden. Nun hat der/die Aussenspieler:in zwei Möglichkeiten:

- a) er/sie lässt den Ball in der Hand fallen und fährt mit dem Ball am Fuss in derselben Spielrichtung fort (siehe Skizze)
- b) er/sie stoppt den Pass mit dem Fuss, nimmt den Ball aus der Hand in den Fuss und fährt in entgegengesetzter Spielrichtung fort (Torhüter:innen = neutral).

Passgeber:in übernimmt jeweils Aussenposition.

**Spielform 5 vs. 5 mit «Leibchenwaffe»** (eignet sich für Hauptteil)



**Coaching**

- Blick weg vom Ball, Informationen aufnehmen (welche Spieler haben bereits zwei Leibchen?), mit dem Ball den Gegner mutig fixieren, gut getimte Entscheidung fällen (wann werfe ich?, wohin werfe ich? muss ich überhaupt Waffe gebrauchen?)

**Varianten -**

- Überzahl für ballbesitzendes Team durch zusätzliche Anspielstationen ausserhalb des Feldes.

**Varianten +**

- Nach Einsatz Leibchenwaffe nur noch ein best. Anzahl Pässe bis zum Abschluss möglich.

**Organisation und Beschreibung**

Jede:r Spieler:in hat zu Beginn ein Überziehleibchen in der Hand. Die Leibchen können als Waffen eingesetzt werden, um sich freie Räume zu erspielen. Beim Fixieren eines Gegners kann das Leibchen auf eine Seite geschossen werden. Der/die Verteidiger:in muss nun dieses Leibchen hochheben und gibt so dem:r Angreifer:in Zeit für ein Dribbling, Pass oder Schuss. Jede:r Spieler:in kann maximal zwei Leibchen halten (1x linke, 1x rechte Hand). Ein:e Spieler:in mit bereits zwei Leibchen in der Hand ist also "immun" gegen die Leibchenwaffe.

TIPP: die Spieler dürfen den Waffeneinsatz nicht antäuschen und dann nicht brauchen.

**Spielform Brasil** (eignet sich für Hauptteil)



**Coaching**

- ...
- ...

**Varianten -**

- Im Angriff immer im 2:1, der/die zweite Spieler:in kommt immer erst nach Ballgewinn ins Spiel (Anspielstation in Mittelzone).

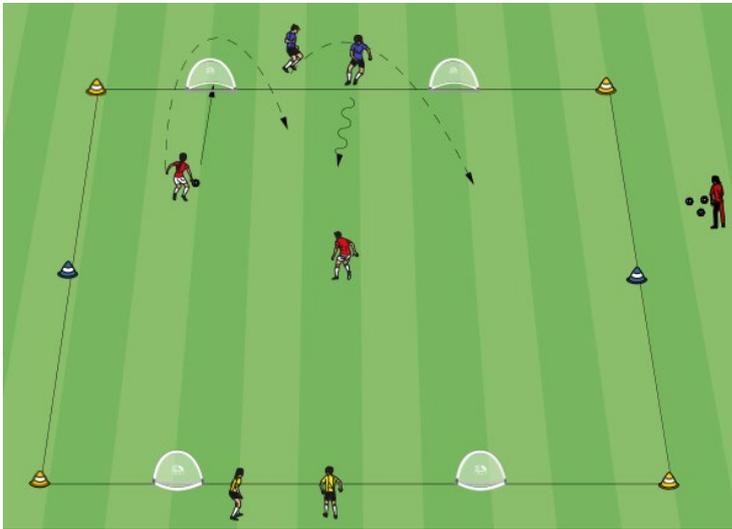
**Varianten +**

- Zeit bis zum Abschluss einschränken.
- Je nach Thema Regeln einbauen (z.B. Tor nur nach Doppelpass oder Hinterlaufen etc.)

**Organisation und Beschreibung**

Auslösung durch Trainer:in auf Team rot in Mittelzone (blaue Hütchen). Danach Angriff rot auf blau. Gelingt rot ein Tor, schliessen sie hinter blau an. Blau erhält Ball von Trainer:in und greift auf gelb an usw. Gelingt es dem verteidigenden Team, den Ball zu erobern, Ziel in Mittelzone zu kommen, um gleich angreifen zu können. Team, welches den Ball verloren hat, darf nur bis zur Mittelzone den Ball zurückerobern (Idee sofortiges Gegenpressing (TA-Aspekt). Feld eher länger aufgrund der drei Zonen.

**Spielform Umschalten/Überzahl ausnutzen** (eignet sich für Hauptteil)



**Coaching**

- ...
- ...

**Varianten -**

- Sprint hinter beiden Toren durch.
- Verteidigen ist nur in der Angriffszone möglich.

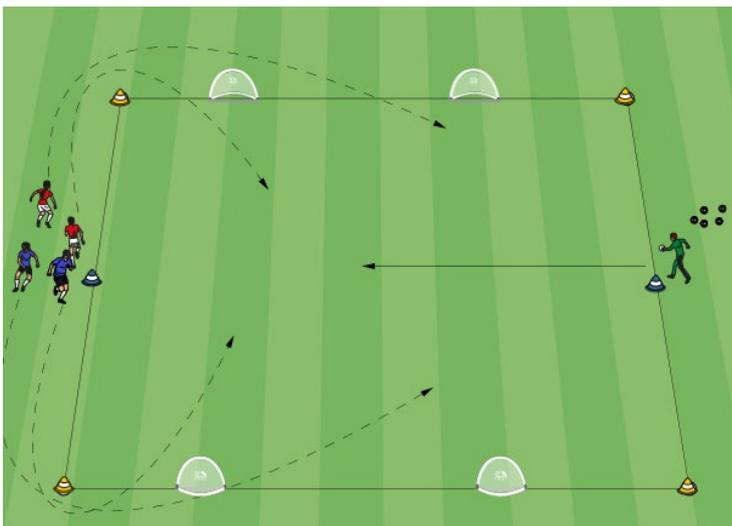
**Varianten +**

- Tore erst in der gegnerischen Platzhälfte erlaubt (oder in zusätzlicher Offensivzone).

**Organisation und Beschreibung**

Auslösung durch eine 2 vs. 0-Situation mit Zeitdruck (z. B. 3 sec Zeit um Tor zu erzielen). Der/die Spieler:in, der/die abschliesst/das Tor macht (oder auch den Ball verliert, ins Aus spielt) muss, bevor er/sie verteidigen darf, hinter einem Tor durchsprinten. Während dieser Zeit kann das neu angreifende Team den Überzahl-Angriff starten. Wiederum muss der/die Spieler:in, der/die den Ball ins Aus spielt oder den Abschluss macht/das Tor erzielt, hinter dem Tor vorbei sprinten, um Defensiv mitzuhelfen usw.

**Spielform 2 vs. 2 mit Sprint** (eignet sich für Einstieg – Explosivität spiel nah)



**Coaching**

- ...
- ...

**Varianten -**

- Trainer:in nennt eine Farb, dieses Team muss einen weiteren Weg laufen.

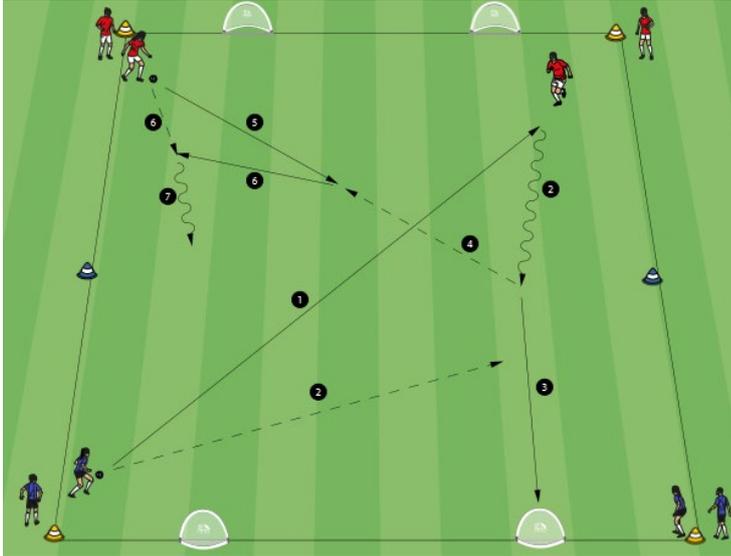
**Varianten +**

- Tore erst in der gegnerischen Platzhälfte

**Organisation und Beschreibung**

Auslösung durch Trainer:in. Auslösung ist gleichzeitig Startsignal für Spieler:innen. Nachdem die Spieler:innen das Hüthen/Tor/etc. umspringt haben, normales Spiel bis 1 (2-3) Tore gefallen sind.

**Spielform Gleichzahl im Wechsel mit Überzahl** (eignet sich für Hauptteil)



**Coaching**

- ...
- ...

**Varianten -**

- Verteidigendes Team darf nur in eigener Zone die Ballführenden angreifen.

**Varianten +**

- Nur auf ein Tor.

**Organisation und Beschreibung**

Auslösung durch Diagonalpass (1), anschliessend 1 vs. 1. Team/Spieler:in, welches das Tor erzielt, löst auf Torschützen:in aus (5) und 2vs1. Erzielt Team in Überzahl das Tor, kann trotzdem Team in Unterzahl auf 2vs2 erhöhen usw. bis 4vs4/5vs5. Im 4vs4 Spiel auf 3-5 Tore, danach Neustart in neuer Abfolge.

**Spielform 2 vs. 2 mit Wandspieler:innen** (eignet sich für Hauptteil)



**Coaching**

- ...
- ...

**Varianten -**

- Wandspieler:innen dürfen wenn angespielt ins Feld kommen (Fokus 1. Kontakt) → Überzahl.
- Spiel auf zwei kleine Tore.

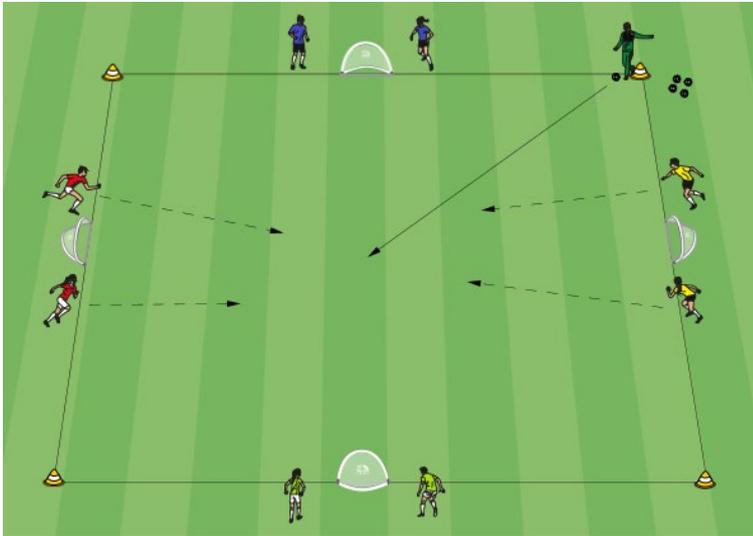
**Varianten +**

- Ballkontakte beschränken.

**Organisation und Beschreibung**

Auslösung durch Trainer:in. Gleichzahl (z.B. 2 vs. 2) mit Wandspieler:innen seitlich (ganze Länge oder nur offensive Hälfte (auch mit 4 Spieler:innen seitlich möglich) und/oder vertikal neben Tor.

**Spielform Oberburg** (eignet sich für Hauptteil oder Einstieg)



**Coaching**

- ...
- ...

**Varianten -**

- Verteidigendes Team muss zuerst hinter dem Tor durch die Seiten wechseln (z.B. Trainer:in ruft entsprechende Farbe).

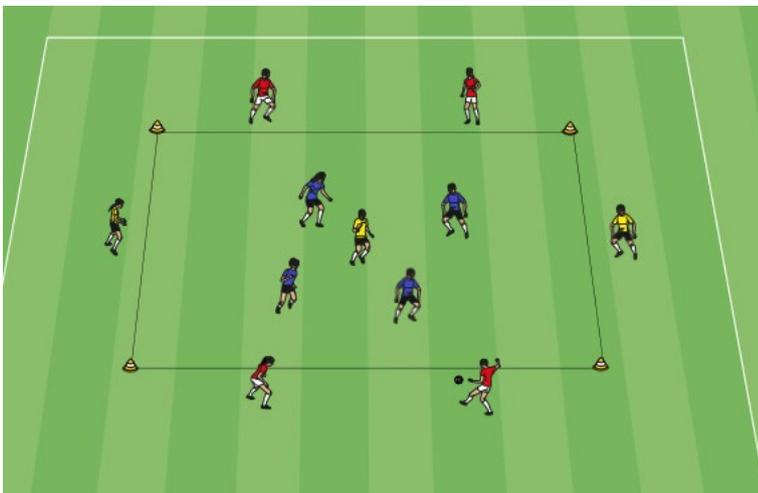
**Varianten +**

- Jeder Spieler muss den Ball berühren, bevor das Tor gemacht werden kann.

**Organisation und Beschreibung**

Trainer:in gibt den Ball immer in die Mitte. Immer eine Seite sprintet auf den Ball 2 vs. 2; Tore können nur auf den beiden anderen Seiten gemacht werden. Paarungen immer wieder wechseln. Spielfeldgrösse ca. 20 x 20 m.

**Spielform Guardiola – 4 vs. 4 plus 3 Joker** (eignet sich für Hauptteil)



**Coaching**

- ...
- ...

**Varianten -**

- Feld grösser machen.

**Varianten +**

- Ballkontakte einschränken.

**Organisation und Beschreibung**

Ballbesitzendes Team (rot) spielt mit den 3 Jokern (gelb) ein Ballhalten. Ziel des verteidigenden Teams (blau) nach Balleroberung einen der beiden Aussenjoker anzuspielen. Das rote Team kann ins Feld kommen und den Pass auf die Joker unterbinden. Gelingt das Anspiel vom blauen Team auf die Joker, werden die Positionen der Teams (blau und rot) gewechselt, sonst geht das Spiel weiter.