

Phase

Prinzip

Methode



Mein Gegenspieler
hat den Ball

Ich gehe clever in meinen Zweikampf.

Tempo aufnehmen vs. zupacken.

Ich erkenne geeignete Momente zur
Balleroberung.

Geschlossene Gegner unter
Druck setzen

Schwerpunkte

Taktik

Pressing

Technik

Dribbling

Technik

Ballan- und mitnahme

Tempo aufnehmen vs. zupacken

Dribbelt der Angreifer mit Tempo auf uns zu, verzögern wir seinen Angriff: Wir nehmen seine Geschwindigkeit auf, weichen kontrolliert zurück und halten den perfekten Abstand.

Wir nehmen dem Angreifer die Dynamik und drängen ihn gezielt in ungefährliche Räume. Dabei lauern wir geduldig auf unseren Auslöser: Der Gegner spielt den Ball unsauber, legt ihn zu weit vor oder verliert an Tempo. Genau dann schalten wir um. Wir packen kompromisslos zu, machen den Schritt nach vorne und erobern den Ball. Dieses clevere Timing zwischen Verzögern und Zupacken entscheidet das Duell.

Geschlossene Gegner unter Druck setzen

Nimmt ein Gegenspieler den Ball mit dem Rücken zu unserem Tor an, erkennen wir sofort unser klares Pressingsignal. Der Gegner blickt in Richtung seines eigenen Tors, hat keine Übersicht nach vorne und braucht Zeit für eine Drehung.

Diesen Nachteil nutzen wir schonungslos aus. Wir sprinten den Gegenspieler im höchsten Tempo an und attackieren ihn noch während der Ballannahme. Wir lassen ihn niemals aufdrehen, zwingen ihn zu unkontrollierten Aktionen und erobern den Ball direkt und aggressiv.

AUFWÄRMEN

HAUPTTEIL

SCHLUSS

BAUSTEIN

Minispiel

1-gegen-1

Spielform

Spielform

Abschlusspiel

ÜBUNGSNAMEN

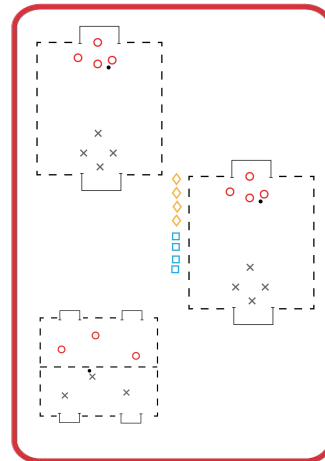
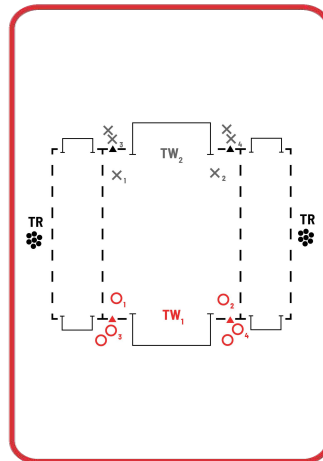
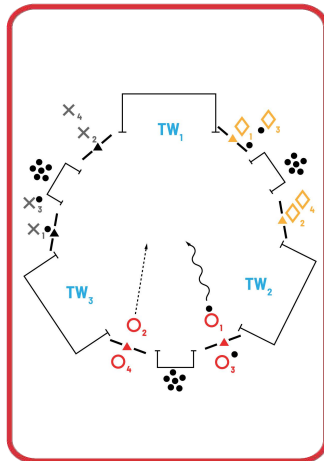
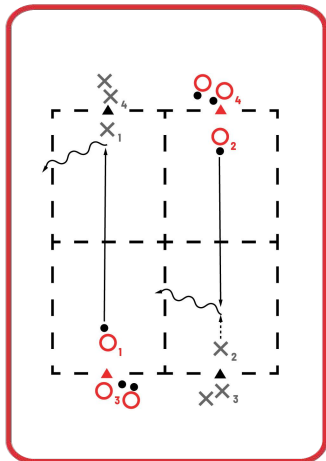
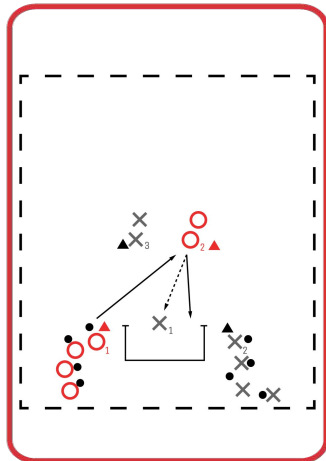
Kopfballrundlauf

Linien 1-gegen-1

Dreifaches 2-gegen-2

2-gegen-2 auf 1v1

Wettkampf



15



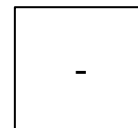
-



-



-



-

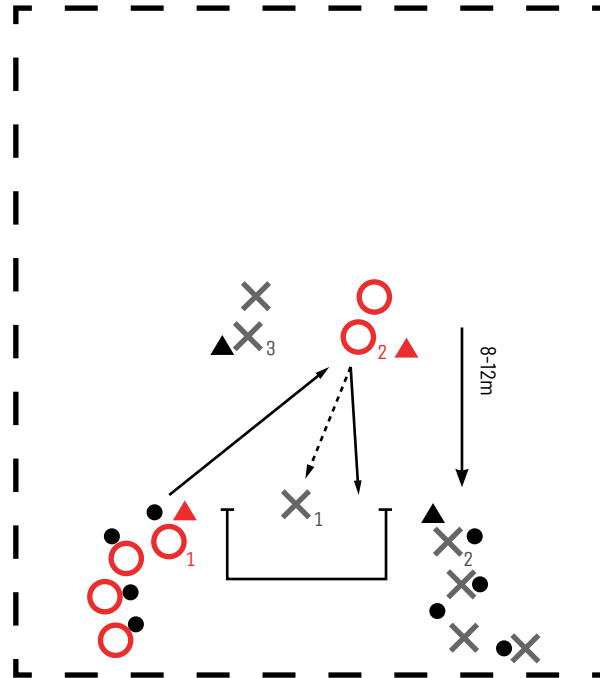
-

KOPFBALLRUNDLAUF

SPASS MIT KOPFBÄLLEN

ABLAUF

- O_1 wirft diagonal zu O_2
- O_2 versucht den Ball ins Tor zu köpfen
- X_1 versucht den Kopfball zu halten und geht anschließend aus dem Tor und stellt sich bei seiner Gruppe an
- Nach dem Kopfball geht O_2 ins Tor und X_2 wirft zu X_3 , welcher für sich versucht den Ball ins Tor zu köpfen
- Rundlauf bis eine Mannschaft eine bestimmte Zahl an Toren erreicht hat oder eine vorgegebene Zeit abgelaufen ist



VARIATIONEN

- Volleys statt Kopfbälle
- Mit zwei Kontakten zum Abschluss kommen, ohne dass der Ball den Boden berührt

ADVANCE.FOOTBALL

ANPASSUNGEN

Spieleranzahl:

- Weniger Spieler: genügend Ersatzbälle bereithalten
- Mehr Spieler: Turnierformat, bei dem Sieger- und Verlierer-Teams gegeneinander spielen

Leistungsniveau:

- Schwierigkeit senken: Startpositionen näher am Tor
- Schwierigkeit erhöhen:
 - Distanz zum Tor erhöhen
 - Abschlusslinien einziehen, die den Abstand zum Tor bei Torabschluss bestimmen

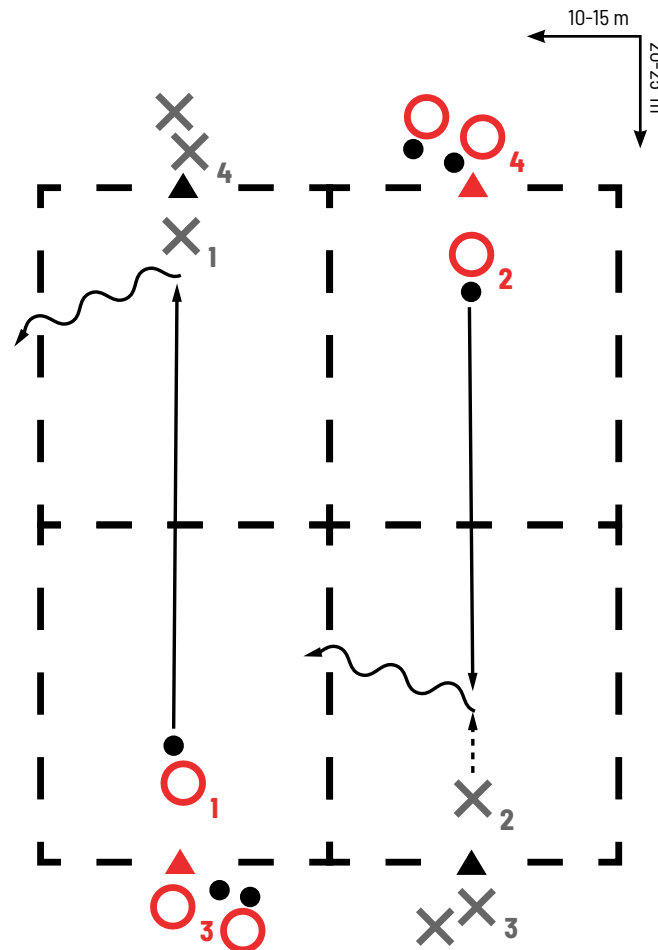


© Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, ADVANCE.FOOTBALL GmbH.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).

ABLAUF

- Hütchen und Spielerinnen gemäß der Abbildung aufstellen
- Die Spielerinnen werden in zwei Teams eingeteilt
- O_1 gegen X_1 und X_2 gegen O_2
- O startet die Aktion mit einem Pass auf X
- Sie spielen jeweils im 1-gegen-1
- Ziel von X ist es, dreimal eine Linie zu überdribbeln
- O muss den Ball erobern und anschließend zweimal eine Linie überdribbeln
- Eine Linie darf auch jeweils zweimal überdribbelt werden
- Eine Aktion ist beendet, sobald der Ball geklärt wurde oder wenn die benötigten Linien überdribbelt wurden
- Sobald die vorherige Aktion beendet ist, darf die nächste Spielerin starten
- Jede Spielerin zählt ihre Punkte
- Wer erzielt als Erstes 7 Punkte?



ANPASSUNG

Spieleranzahl

- Mehr Spieler: Feld erweitern (6 Startpunkte statt 4)
- Weniger Spieler: Nur ein 1-gegen-1

Leistungsniveau

- Schwierigkeit für die Offensive erhöhen:
 - Es müssen drei unterschiedliche Linien überdribbelt werden
 - Einwurf statt Flachpass



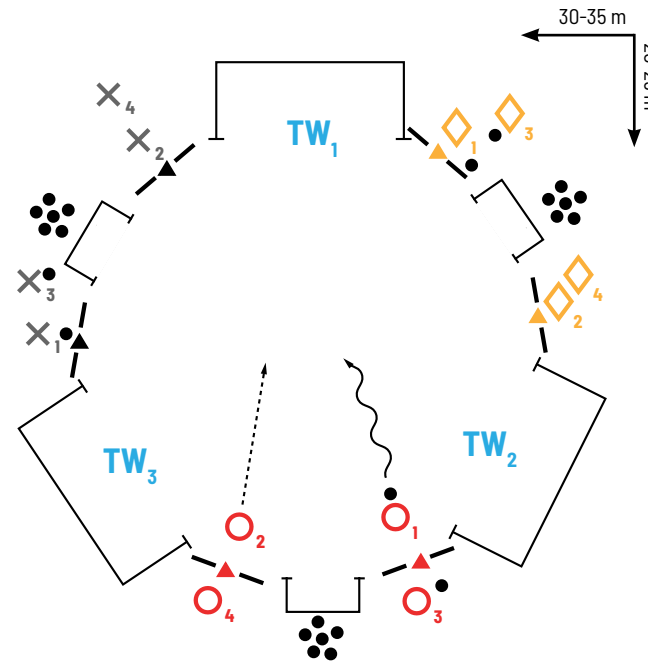
© Copyright 2026 – Alle Inhalte, insbesondere Texte und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben der ADVANCE.FOOTBALL GmbH vorbehalten.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z. B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff. UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).

DREIFACHES 2-GEGEN-2

ABLAUF

- Tore, Minitore und Spieler gemäß der Abbildung aufstellen
- Die Spieler werden in drei Teams eingeteilt
- O₁ und O₂ starten die Aktion im 2-gegen-0 auf TW₁
- Nach dem Torschuss dribbelt X₁ mit Ball ein und spielt mit X₂ gegen O₁ und O₂ ein 2-gegen-2 auf das Tor von TW₂
- Gewinnt die verteidigende Mannschaft den Ball, darf sie immer auf das gegenüberliegende Minitor kontern
- Die Aktion dauert so lange, bis X abschließt, der Ball ins Aus geht oder O auf das gegenüberliegende Minitor abschließt
- Nach der Aktion verlassen O₁ und O₂ das Feld und O₁ und O₂ spielen ein 2-gegen-2 gegen X₁ und X₂ auf das Tor von TW₃
- Es wird im Rundlauf weitergespielt
- Welches Team erzielt die meisten Tore?



COACHING

- Zielstrebig andribbeln Richtung Tor
- Entweder Schussfenster freiziehen und nutzen oder 2-gegen-1 suchen

VARIATION

- Wechselrichtung ändern

ANPASSUNG

Spieleranzahl

- Mehr Spieler: Ohne Konter auf Minitore spielen (geringere Aktionszeit -> geringere Wartezeit)
- Weniger Spieler: Ein oder mehrere Großtore durch zwei Minitore ersetzen

Leistungsniveau

- Schwierigkeit für Offensive senken:
 - 2-gegen-1: Ein Spieler verlässt nach Abschluss das Feld und der andere verteidigt
- Schwierigkeit für Offensive erhöhen:
 - Shot-Clock: Maximal 8 Sekunden für einen Abschluss



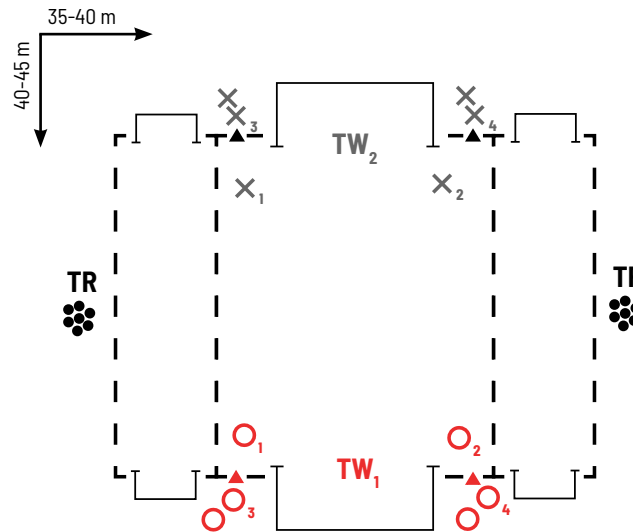
© Copyright 2026 – Alle Inhalte, insbesondere Texte und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben der ADVANCE.FOOTBALL GmbH vorbehalten.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z. B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff. UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).

2-GEGEN-2 AUF 1-GEGEN-1

ABLAUF

- Tore, Miniretor, Hütchen und Spieler gemäß der Abbildung aufstellen
- Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt
- Der/die Trainer*in startet die Aktion mit einem Pass auf X oder O
- Mit dem Pass starten X_1 , X_2 , O_1 und O_2 ins zentrale Feld und spielen dort im 2-gegen-2 plus TW
- O und X spielen das 2-gegen-2, bis der Ball im Tor oder im Aus ist oder der/die Trainer*in die Aktion abbricht
- Nach der Aktion spielt X_1 gegen O_1 und X_2 gegen O_2 jeweils ein 1-gegen-1 im äußeren Feld
- Die Mannschaft, die im 2-gegen-2 ein Tor geschossen oder den Ball erfolgreich verteidigt hat, bekommt den Ball von TR zugespielt
- Nach der Aktion verlassen alle Spieler das Feld und der/die Trainer*in startet mit einem Pass die nächste Aktion
- Die Spieler stellen sich bei ihrem Tor jeweils auf der anderen Seite wieder an
- Welches Team erzielt die meisten Tore?



ANPASSUNG

Spieleranzahl

- Mehr Spieler: Nächstes 2-gegen-2 startet, während das 1-gegen-1 in den äußeren Feldern noch läuft

Leistungsniveau

- Schwierigkeit für die Offensive erhöhen:
 - Shot-Clock einbauen
 - Zentrales Feld enger machen

VARIATION

- Anspiel von außen variieren (Einwurf, Flugball, ...)

COACHING

Mit Ball:

- Zielstrebig andribbeln zum Tor
- Freie Schussfenster nutzen oder 2-gegen-1 suchen
- 2-gegen-1:
 - Ballführender Spieler dribbelt einen Verteidiger an, um ihn zu binden
 - Mitspieler bleibt seitlich frei und schafft Breite
 - Passlinie muss so frei sein, dass der Ball in den Lauf gespielt werden kann

Gegen Ball:

- Erste Aufgabe: Schussfenster so schnell wie möglich schließen
- Ballnaher Verteidiger gibt Druck auf den Ball
- Abstand schnell verkürzen, damit der Angreifer nicht unbedrängt abschließen kann
- Ballferner Verteidiger sichert versetzt und verteidigt den Passweg
- Bei Querpas Druck übernehmen und gemeinsam ein 2-gegen-1 gegen den Ball herstellen



© Copyright 2026 – Alle Inhalte, insbesondere Texte und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben der ADVANCE.FOOTBALL GmbH vorbehalten.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z. B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff. UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).