

Deutscher  
Fußball-Bund

**Richtig**

**Fußballtraining**



*BLV Sportpraxis*

Bibliothek des Sportbeirates  
der Fürstlichen Regierung

**BLV**

<b>Zeichenerklärung</b> . . . . .	<b>8</b>	Ball fangen . . . . .	24
		Aus dem Sitzen seitlich abrollen . . . . .	24
<b>Aufwärmen und Einspielen</b> . . . . .	<b>10</b>	In die Torecken hechten . . . . .	25
		Flanken erlaufen . . . . .	26
<b>5 gegen 2</b> . . . . .	<b>11</b>	Ball in den Torecken fangen . . . . .	26
		Ball über das Tor lenken . . . . .	27
		Aufsetzer halten oder ablenken . . . . .	27
<b>Programme zum Aufwärmen</b> . . . . .	<b>12</b>	<b>Technik- und Konditions- training</b> . . . . .	<b>28</b>
Ball führen mit Richtungs- änderungen . . . . .	12	<b>In zwei Gruppen auf kleine Tore</b> . . . . .	<b>30</b>
Ball jonglieren . . . . .	13	Doppelpaß . . . . .	30
Ball führen in erhöhtem Tempo . . . . .	13	Doppelpaß durchs Tor . . . . .	30
Ball hochspielen, an- und mitnehmen . . . . .	14	Doppelpaß am Tor vorbei . . . . .	30
Ball führen in höchstem Tempo . . . . .	14	Doppelpässe . . . . .	30
Zuspiel in der Bewegung . . . . .	15	Doppelpaß nach zwei Kontakten . . . . .	30
Zuspiel aus der Drehung . . . . .	15	<b>Zwei Gruppen mit einem Ball von Markierung zu Markierung</b> . . . . .	<b>31</b>
Direkter Rückpaß . . . . .	15	Ball führen und Ball übergeben . . . . .	33
Direkter Rückpaß aus der Drehung . . . . .	16	Zuspiel und dem Ball nachspurten . . . . .	33
Doppelpaß . . . . .	16	Doppelpaß und dem Ball nachspurten . . . . .	33
Direktes Rückspiel . . . . .	17	An- und mitnehmen und Doppelpaß . . . . .	35
Ball an- und mitnehmen . . . . .	17	Doppelpaß nach direktem Zuspiel . . . . .	35
Zuspiel und dem Ball nachlaufen . . . . .	18	Direktes Zuspiel und dem Ball nachlaufen . . . . .	35
Doppelpaß und dem Ball nachlaufen . . . . .	18		
Ball hochhalten in direktem Zusammenspiel . . . . .	19		
Ball hochhalten in der Gruppe Zuspiel und dem Ball nachspurten . . . . .	20		
<b>Aufwärmen für Torleute</b> . . . . .	<b>23</b>		
Ball erlaufen und fangen . . . . .	24		

# Inhalt

## Jeder Spieler mit einem Ball von Seitenlinie zu Seitenlinie. 36

- Ball führen . . . . . 36
- Ball mitnehmen . . . . . 36
- Steigerungslauf mit dem Ball. 36
- Spurts mit dem Ball . . . . . 37
- Spurts mit und ohne Ball . . . 37

## Technik- und Taktiktraining 38

### Ball führen, Pässe und Torschuß. . . . . 38

- Ball führen von der Mittellinie und Torschuß . . . . . 39
- Ball führen diagonal in den Strafraum und Torschuß . . . 39
- Direktpaß mit einer Anspielstation und Torschuß. 40
- Doppelpässe mit zwei Anspielstationen und Torschuß. . . . . 40
- Mehrere Direktpässe mit einer Anspielstation und Torschuß . . . . . 41
- (Halb-)Hohes Zuspiel mit zwei Anspielstationen und Torschuß. . . . . 41
- Ball führen, Pässe und Torschuß gegen einen Abwehrspieler . . . . . 42
- Spurt zum Ball und Torschuß . . . . . 42
- Paß in den Lauf, Flanke und Torschuß. . . . . 43
- Flanke, Zuspiel und Torschuß . . . . . 44
- Flanke und Torschuß gegen einen Abwehrspieler. . . . . 45

## Dribbling/Torschuß nach Zweikampf 46

- Dribbling von der Mittellinie und Torschuß gegen einen Abwehrspieler. . . . . 47
- Dribbling von der Seitenlinie und Torschuß gegen einen Abwehrspieler. . . . . 48
- Weiter Paß, Dribbling und Torschuß gegen einen Abwehrspieler. . . . . 48
- 1 gegen 1 über Linien . . . . . 49
- 1 gegen 1 auf kleine Tore . . . 49

### Kombinationen und Torschuß 50

- Schrägpässe und Torschuß. . 51
- Schrägpässe, ein Steilpaß und Torschuß. . . . . 51
- Quer- und Steilpässe und Torschuß. . . . . 52
- Quer-, Schräg- und Steilpässe und Torschuß gegen einen Abwehrspieler. . . . . 52
- Quer-, Schräg- und Steilpässe von der Seitenlinie und Torschuß gegen einen Abwehrspieler. . . . . 53
- Direktpässe mit Positionswechsel und Torschuß . . . . 54
- Direktpässe mit einem "hängenden" Spieler und Torschuß. . . . . 54
- Direktpässe mit einem Spieler an der Spitze und Torschuß . . . . . 55
- Direktpässe und Torschuß gegen einen Abwehrspieler. . 56
- Direktpässe und Torschuß gegen zwei Abwehrspieler . . 57

## Taktik- und Konditionstraining 58

### **Spielformen . . . . . 58**

2 gegen 2 ohne Tore . . . . . 60

2 gegen 2 auf kleine Tore . . . . 61

2 gegen 2 auf je zwei  
kleine Tore . . . . . 61

2 gegen 2 über Linien . . . . . 62

3 gegen 3 auf drei kleine Tore . 62

3 gegen 2 auf drei kleine Tore . 63

3 gegen 3 ohne Tore . . . . . 64

7 gegen 7 über Linien. . . . . 65

7 gegen 7 auf vier kleine Tore . 67

Auf zwei Spielfeldern:

3 gegen 3 mit je einer  
Anspielstation. . . . . 69

4 gegen 3 mit einer Anspiel-  
station auf zwei große Tore . . 71

### **Angriff gegen Abwehr. . . . . 72**

Angriffe über die Flügel . . . . 74

Drei Sturmspitzen mit einer  
Anspielstation gegen drei  
Abwehrspieler . . . . . 76

Drei Sturmspitzen mit einer  
Anspielstation gegen drei  
Abwehrspieler und Libero . . . 78

## Taktiktraining 80

Wechselweise Angriffe auf  
zwei Tore . . . . . 80

### **Eckstoß . . . . . 82**

Eckstoß kurz mit Effet  
zum Tor. . . . . 82

Eckstoß kurz mit Effet . . . . . 82

Eckstoß kurz mit Effet  
vom Tor weg . . . . . 85

Eckstoß lang mit Effet zum Tor 85

Eckstoß lang mit Effet

vom Torweg . . . . . 87

Eckstoß mit kurzem Zuspiel . . 89

### **Freistoß . . . . . 90**

Querpaß und Torschuß . . . . . 90

Querpaß, Stoppen  
und Torschuß . . . . . 91

Querpaß, Täuschung und  
Torschuß . . . . . 91

Hochklupfen des Balles und  
Torschuß . . . . . 92

Heber über die Mauer und  
Torschuß . . . . . 93

Paß in den Lauf, Flanke und  
Torschuß . . . . . 93