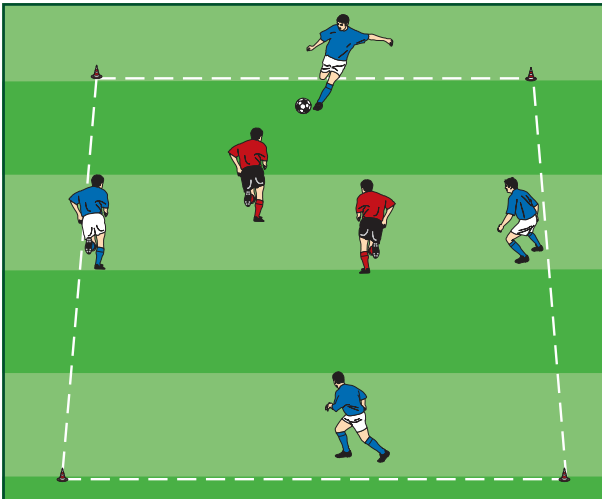
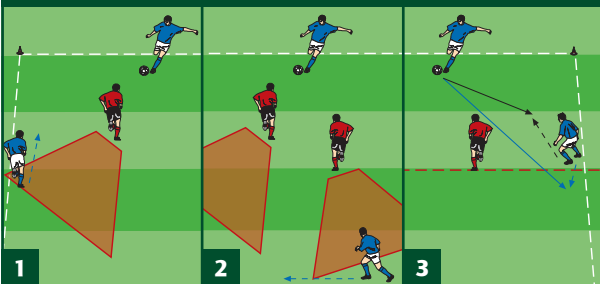


## ANSPIELPUNTE SCHAFFEN



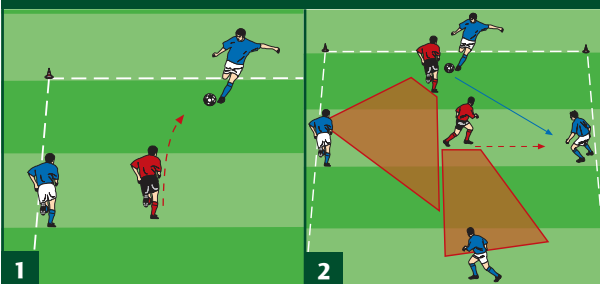
Im 4-gegen-2 Anspielpunkte zu jeder Seite herstellen: nach links, nach rechts und tief.

### Coachinginhalte offensiv



1: aus dem Deckungsschatten lösen  
2: auf Lücke anbieten  
3: nicht zwangsläufig kurz anbieten ( Abb.: schwarz)! Pass in den Rücken des Gegners ermöglichen, Ebene (Abb.: rot) überwinden.  
Grundsätzlich: möglichst in die offene Stellung

### Coachinginhalte defensiv



1: Mittelspieler klemmt Pass nach außen ab  
2: Partner macht Lückenpass zu, Pressing beim letzten verbliebenen Anspielpunkt

## AUFWÄRMEN: 4-GEGEN-2

### Organisation und Ablauf

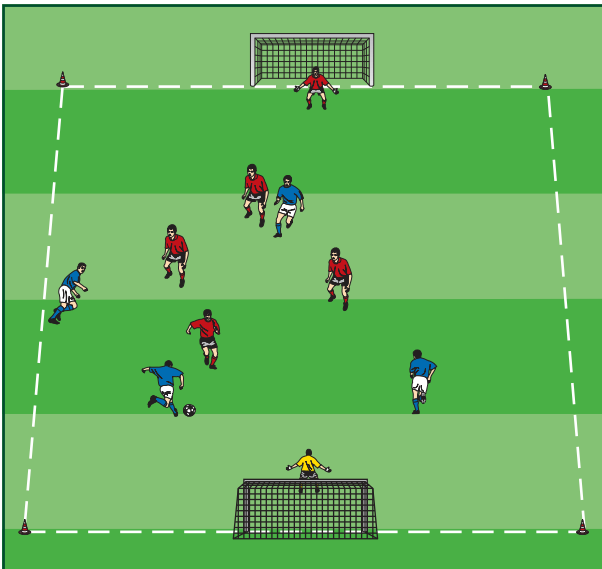
- 6 Spieler mit einem Ball im Übungsfeld (ca. 8x8 Meter), die beiden in der Mitte jagen den Ball.
- Die äußeren Spieler passen sich den Ball direkt oder mit maximal 2 Kontakten zu.
- Erwischt ein Innenspieler den Ball, darf der Innenspieler, der am längsten in der Mitte war nach außen wechseln.
- Der Außenspieler, der den Ballverlust verursacht hat wechselt nach innen. Der Grund für den Ballverlust liegt häufig nicht bei dem Spieler, der den Ball verliert, sondern beim Partner, der ...
  - keinen Anspielpunkt schafft (Laufarbeit!)
  - einen schlechten Pass zuspielte (z. B. in den Rücken, ohne Druck, zu hart, usw.)
  - zu einem gepressten Mitspieler passt, statt das Spiel in einen freien Bereich zu drehen

### Hinweise

- Das 4-gegen-2 ist eigentlich ein Spaßspiel, kann aber sehr intensiv gecoacht werden. Hauptcoachinginhalt hier: Anspielpunkte schaffen.

### Variationen

- Bei größeren Gruppen: 5-gegen-2 mit Direktspiel. Gerade für unerfahrene Spieler ist das sehr komplex, weil die im Direktspiel die Bewegungen des Gegners, der Mitspieler und des rollenden Balles gleichzeitig wahrnehmen müssen.
- Intensive Variation: 3-gegen-1. Die Außenspieler müssen relativ lange Laufstrecken aus dem Deckungsschatten zurücklegen, der Mittelspieler muss zwischen drei Gegnern attackieren.
- Je größer das Spielfeld, desto schwieriger die Balleroberung, weil die Mittelspieler einen größeren Raum kontrollieren müssen. Im kleineren Feld stehen dagegen die Außenspieler schnell unter Druck und müssen rasch Lösungen finden.



Übertrag der Coachinginhalte ins kleine Spiel.

**WICHTIG!**  
**Der Lernfortschritt der Spieler ist in hohem Maße vom Coaching des Trainers abhängig! Die Spieler nicht einfach nur kicken lassen, sondern Fußball lehren!**

## HAUPT-/SCHLUSSTEIL:

### 4-GEGEN-4 AUF TORE MIT TORHÜTERN

#### Organisation und Ablauf

- Spielfeld mit zwei Jugendtoren, zwei Mannschaften bilden. Bei größerer Trainingsgruppe evtl. Turnier oder paralleles Spielfeld mit Minitoren.
- Spiel mit Trainercoaching: Der Ballbesitzer muss jeweils links und rechts sowie auf Lücke eine Anspielstation haben!
- Beide Mannschaften coachen.

#### Hinweise

- Bei Fortgeschrittenen kann auch das Defensivcoaching berücksichtigt werden, in der grundlegenden Ausbildung ist jedoch die Offensivarbeit wichtiger.
- Die Spieler auf die gleichen Fehler wie beim 4-gegen-2 hinweisen:
  - Wer hat keinen Anspielpunkt hergestellt?
  - War das Zuspiel gegen die Bewegung?
  - War das Zuspiel zu schwach oder zu scharf?
  - usw.
- Die letzten 10 Minuten frei spielen lassen.

#### Variationen

- Je nach Spielerzahl andere Mannschaftsgrößen. Allerdings ist die vorgeschlagene Variante ideal auf das 4-gegen-2 (mitspielender Torhüter: 5-gegen-2) zugeschnitten!
- Toralternativen: Minitore, Hütchentore usw.