



Peter Schreiner/Martin Hasenpflug

# DIE KUNST DES ANGRIFFSFUSSBALLS 4

— One-Touch, Kombinationsfußball und fußball-spezifisches Sprinttraining

Foto: ph.FAB  
Shutterstock.com

- Integration von Sprints in Passübungen
- Passgenauigkeit aus Bewegung
- Ballannahme und -mitnahme im Sprint
- Erster Kontakt nach hoher Geschwindigkeit

[www.ifj96.de](http://www.ifj96.de)

# Inhalt

---

Einleitung .....	6
------------------	---

Trainingsformen .....	16
-----------------------	----

Passwettkampf 01a .....	18
-------------------------	----

Sprintwettkampf 01b .....	19
---------------------------	----

Passwettkampf 02a .....	20
-------------------------	----

Sprintwettkampf 02b .....	21
---------------------------	----

Passwettkampf 03a .....	22
-------------------------	----

Sprintwettkampf 03b .....	23
---------------------------	----

Passwettkampf 04a .....	24
-------------------------	----

Sprintwettkampf 04b .....	25
---------------------------	----

Passwettkampf 05a .....	26
-------------------------	----

Sprintwettkampf 05b .....	28
---------------------------	----

Passwettkampf 06a .....	30
-------------------------	----

Sprintwettkampf 06b .....	31
---------------------------	----

Passwettkampf 07a .....	32
-------------------------	----

Sprintwettkampf 07b .....	33
---------------------------	----

Passwettkampf 08a .....	34
-------------------------	----

Sprintwettkampf 08b .....	35
---------------------------	----

Passwettkampf 09a .....	36
-------------------------	----

Sprintwettkampf 09b .....	37
---------------------------	----

Passwettkampf 10a .....	38
-------------------------	----

Sprintwettkampf 10b .....	39
---------------------------	----

Passwettkampf 11a .....	42
-------------------------	----

Sprintwettkampf 11b .....	43
---------------------------	----

Passwettkampf 12a .....	44
-------------------------	----

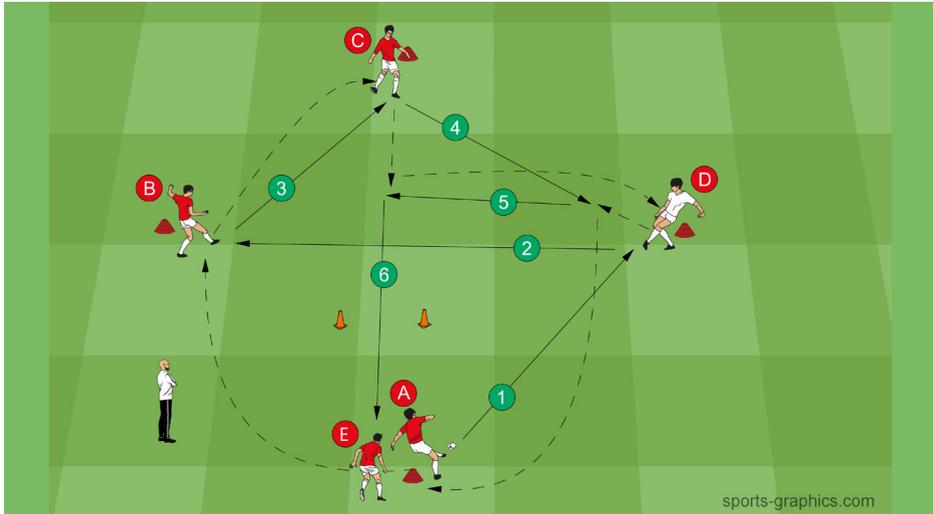
Sprintwettkampf 12b .....	45
---------------------------	----

Passwettkampf 13a .....	46
-------------------------	----

Sprintwettkampf 13b .....	48
---------------------------	----

Passwettkampf 14a .....	50
Sprintwettkampf 14b .....	51
Passwettkampf 15a .....	52
Sprintwettkampf 15b .....	54
Passwettkampf 16a .....	56
Sprintwettkampf 16b .....	57
Passwettkampf 17a .....	58
Sprintwettkampf 17b .....	59
Passwettkampf 18a .....	60
Sprintwettkampf 18b .....	61
Passwettkampf 19a .....	62
Sprintwettkampf 19b .....	63
Passwettkampf 20a .....	64
Sprintwettkampf 20b .....	65
<b>Schlusswort .....</b>	<b>66</b>
<b>Über die Autoren .....</b>	<b>68</b>

## Passwettkampf 06a



sports-graphics.com

### ORGANISATION & ABLAUF

Eine Raute (14 × 10m) mit Hütchen aufbauen. Zwei Meter vor der Position A ein Zähltor mit Pylonen markieren. Zwei Spieler mit einem Ball zum Starthütchen A und je ein Spieler zu den Hütchen B bis D.

1. Spieler A passt diagonal zu D.
2. D spielt direkt zu B.
3. B direkt diagonal zu C.
4. C spielt ein Wandspiel mit D und passt anschließend durch das Zähltor zum zweiten Spieler auf Position A, hier E.
5. Die Spieler wechseln im Uhrzeigersinn eine Position weiter.

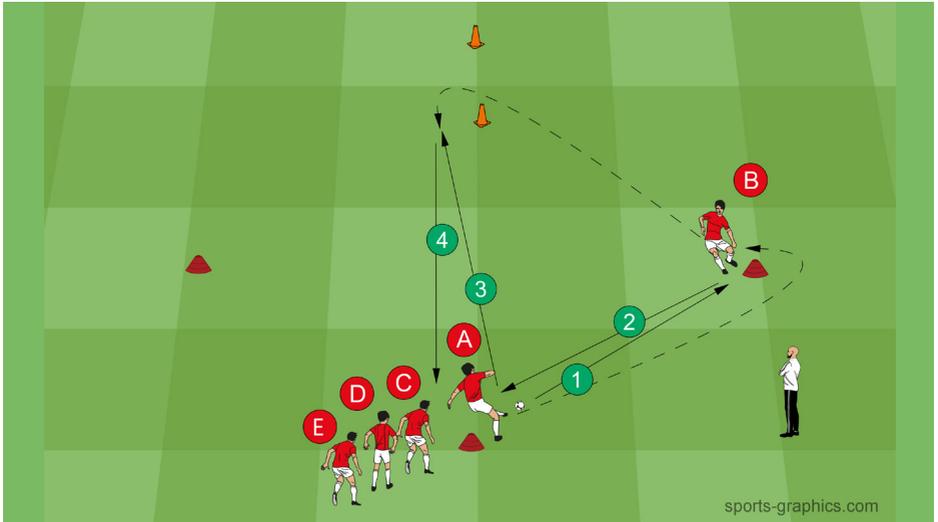
### WETTBEWERB & VARIATION

- Zwei Teams, welche Gruppe schafft in 4 Minuten mehr Pässe durch das Zähltor?
- Die Spielrichtung wechseln (A passt zu B) und die Spieler wechseln entgegen dem Uhrzeigersinn.

### COACHINGPUNKTE

- Die Spieler befinden sich stets in offener Stellung und erhalten den Pass präzise auf den äußeren Fuß.
- C bietet sich nach seinem finalen Pass direkt für das nächste Zuspiel von A an, indem er das Hütchen umläuft.

## Sprintwettkampf 06b



### ORGANISATION & ABLAUF

Eine Raute (14 × 10m) mit Hütchen markieren. Ein Spieler zu Position B und die restlichen Spieler mit einem Ball zum Starthütchen A.

1. Spieler B sprintet um das Hütchen an Position B, erhält das Zuspiel von A und lässt den Ball zum gleichen Spieler zurückklatschen.
2. Dann sprintet B direkt durch das Hütchentor und erhält erneut einen Zuspiel von A.
3. Diesen Ball spielt er nun aber zum zweiten Spieler der Position A zurück, hier C.
4. Nun sprintet Spieler A um Hütchen B und erhält dort von E das nächste Zuspiel.
5. Dann gleicher Ablauf: wie zuvor.

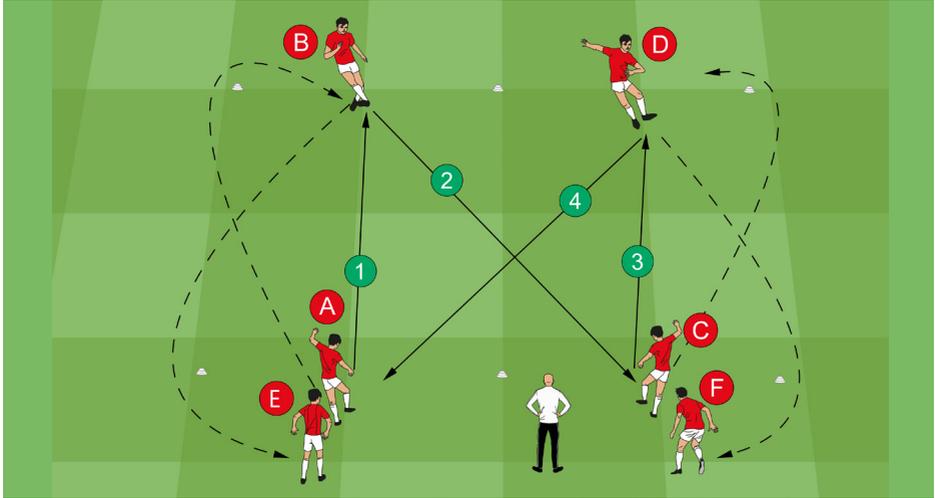
### WETTBEWERB & VARIATION

- Zwei Teams, welche Gruppe sprintet in 4 Minuten häufiger durch das Hütchentor C?
- Für einen zweiten Durchgang wechselt die Spielrichtung, indem die Spieler jeweils um das Hütchen D sprinten.

### COACHINGPUNKTE

- Dem sprintenden Spieler immer auf den äußeren Fuß passen.
- Zunächst nur auf den rechten Fuß und im zweiten Durchgang nur auf den linken Fuß.
- Bei optimalem Timing und angemessener Passschärfe können alle Pässe direkt gespielt werden.

## Passwettkampf 16a



### ORGANISATION & ABLAUF

Zwei Hütchentore A und C (Breite je: 5m) unmittelbar nebeneinander und 12m gegenüber zwei weitere Hütchentore B und D kennzeichnen. Zwei Spieler jeweils hinter den Hütchentoren A und C und je ein Spieler hinter den Hütchentoren B und D. Der vordere Spieler bei A hat einen Ball.

1. Spieler A passt steil zu B, welcher diagonal zu C passt.
2. C passt steil zu D, der den Ball dann diagonal zurück zu A passt.
3. Die Spieler wechseln nach ihrem Pass unmittelbar hinter das gegenüberliegende Hütchentor.
4. Bei 5 Spielern Position C einfach besetzen. Bei mehr als 6 Spielern die Positionen A und C mit Spielern auffüllen.

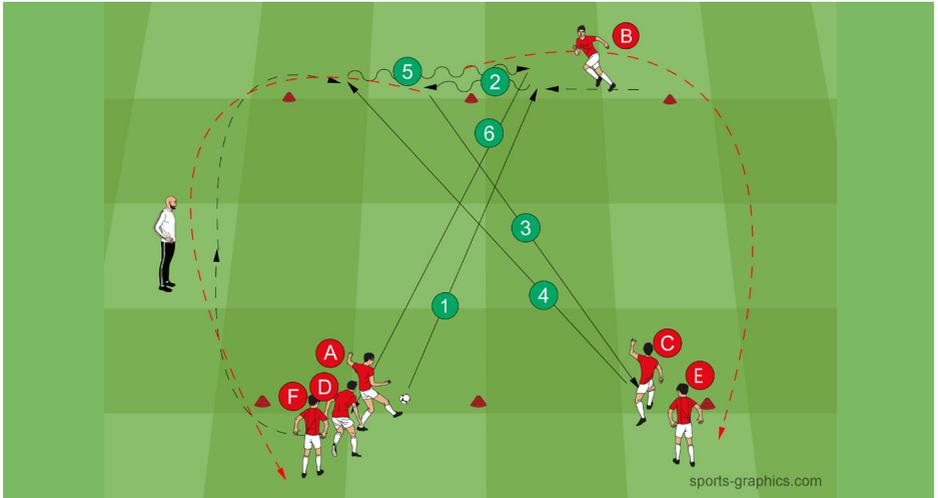
### WETTBEWERB & VARIATION

- Zwei Teams, welche Gruppe spielt in 4 Minuten häufiger zu A zurück?
- Für den zweiten Durchgang wechseln die Spieler A und B zu C und D und umgekehrt.

### COACHINGPUNKTE

- Alle Passempfänger befinden sich in offener Stellung und werden auf den äußeren Fuß angespielt.
- Den Pässen möglichst entgegenstarten.

## Sprintwettkampf 16b



### ORGANISATION & ABLAUF

Zwei Hütchentore A und C (Breite je: 5m) nebeneinander und 12m gegenüber zwei weitere Hütchentore B und D aufstellen. Zwei Spieler jeweils hinter den Hütchentoren A und C und je ein Spieler hinter den Hütchentoren B und D. Der vordere Spieler A hat einen Ball.

1. A passt diagonal zu B und sprintet um die beiden äußeren Hütchen.
2. Passempfänger B kontrolliert den Ball und passt nach kurzem Dribbling diagonal zu C.
3. Sobald A um das Hütchentor gesprintet ist, erhält er einen Pass von C, kontrolliert den Ball, dribbelt kurz, spielt diagonal zurück zur Startposition und umläuft die Hütchentore zur anderen Seite des Feldes.
4. C sprintet nach seinem Pass ebenfalls um die beiden rechten Hütchentore zur Position B.
5. Die sprintenden Spieler wechseln nach der Ballan- und -mitnahme und dem diagonalen Pass zu den gegenüberliegenden Positionen.

### WETTBEWERB

- Zwei Teams, welche Gruppe spielt in 4 Minuten häufiger zur Startposition zurück?

### COACHINGPUNKTE

- Es wird immer diagonal gepasst, um die äußeren beiden Hütchen gesprintet und immer zur gegenüberliegenden Position gewechselt.
- So steht man immer im Wechsel hinter den Hütchentoren A und C.
- Die Pässe auf A und C immer mit dem äußeren Fuß spielen.