



**Wir haben den Ball**



**Mit Dynamik,  
Leidenschaft  
und als Team agieren**

**Unsere Spielphilosophie**

## Unsere Spielphilosophie



### Wir haben den Ball

ZONE 1  
Spiel aufbauen

ZONE 2  
Spiel bestimmen

ZONE 3/BOX  
Angriff abschliessen



### Wir verlieren den Ball

ZONE 1/BOX  
Tor verteidigen

ZONE 2  
Gegenangriff bremsen

ZONE 3  
Gegenpressing



### Wir erobern den Ball

ZONE 1  
Nach vorne spielen

ZONE 2  
In die Zone 3 spielen

ZONE 3/BOX  
Tor erzielen



### Wir haben den Ball nicht

ZONE 1/BOX  
Tief verteidigen

ZONE 2  
Gegner kontrollieren

ZONE 3  
Hoch verteidigen



## Der Spielkompass



**Wir haben  
den Ball**

Spiel gestalten  
Tor erzielen

**Wir verlieren  
den Ball**

Umschalten  
OFF - DEF



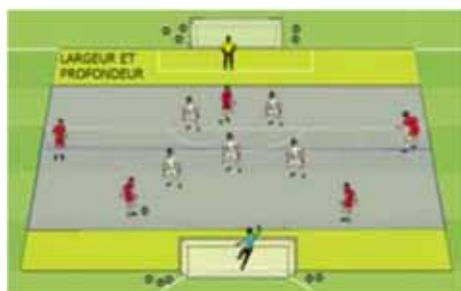
**Wir erobern  
den Ball**

Umschalten  
DEF - OFF

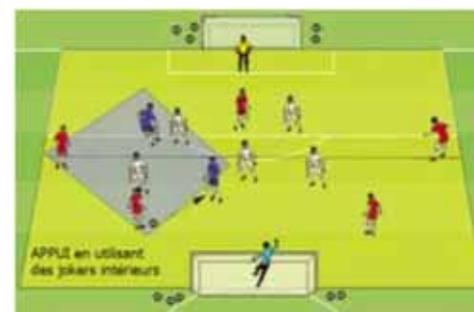
**Wir haben  
den Ball nicht**

Ball erobern  
Tor verhindern

# Zusammen angreifen Freilaufen – vorwärts spielen



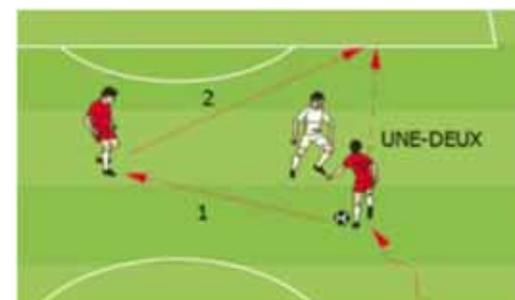
**Breite und Tiefe**



**Dreiecke bilden, Lösungen für den Ballführenden**



**Gegner binden**



**Doppelpass**

# Die Spielzonen



## Wir haben den Ball: Spiel gestalten – Tor erzielen



### Ziele

- Initiativ sein, dynamisch nach vorne spielen
- Eigenes Spiel durchsetzen und Gegner dominieren
- Lösungen finden, Spiel beschleunigen und Tore erzielen

### Prinzipien

- Alle 11 Spieler beteiligen sich am Offensivspiel – zusammen angreifen, Überzahlsituationen schaffen, Gegner ins Ungleichgewicht bringen
- Optimale Feldbesetzung: Breite und Tiefe nutzen und Lösungen anbieten, getimtes Freilaufen (Dreiecks- und Rhombusbildung)
- Den Spielrhythmus unter Berücksichtigung von Raum und Zeit bestimmen:
  - den direkten Weg zum gegnerischen Tor suchen (Spiel beschleunigen)
  - konstruktiver, dynamischer Spielaufbau mit Geduld
- Duell suchen und gewinnen (Zone 2 und 3)
- Ideale Position einnehmen, um bei einem möglichen Ballverlust den Gegenangriff zu verhindern



## Wir haben den Ball: Spiel gestalten – Tor erzielen



Zone	1	2	3 BOX
Umsetzung	<p><b>Spiel aufbauen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Breite nutzen &amp; präzise Pässe mit Variation kurz, lang oder diagonal</li> <li>• Initiative der Innenverteidiger und Einbezug der zentralen Mittelfeldspieler</li> <li>• Freilaufbewegungen, Orientierung, Signale erkennen</li> <li>• Einen «Zielspieler» einbeziehen</li> <li>• Den freien Raum erkennen und nutzen; Pass oder Dribbling in Zone 2</li> </ul> <p>Wenn nicht möglich, dann:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorbereitete lange Bälle vertikal, mit dem Ziel Ballgewinn (2. Ball)</li> </ul>	<p><b>Spiel bestimmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel zwischen den Linien (Vertikalpass) mit Dreiecks- und Rhombusbildung (Einbezug der Stürmer)</li> <li>• Gegner fixieren im 1:1, Spielverlagerung (Diagonal) oder Dribbling in den freien Raum</li> <li>• <i>Dosierte, präzise Pässe und Timing</i> der Freilaufbewegungen (zentrale Mittelfeldspieler und Aussenspieler)</li> <li>• Vertikales Spiel, «Zielspieler» finden</li> <li>• Räume schaffen und besetzen, Signale erkennen</li> </ul>	<p><b>Angriff abschliessen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den freien Raum nutzen, um in Richtung gegnerisches Tor zu gelangen und abzuschliessen</li> <li>• Kombinationsspiel mit hoher Intensität: Doppelpass, Hinterlaufen, Kreuzen, Virgola, Spiel über Dritte (Lösungen im Rücken der gegnerischen Abwehr finden)</li> <li>• Besetzung der Box: Entschlossenheit und Qualität im Abschluss, um das Tor zu erzielen</li> <li>• Sprints, Signale erkennen</li> <li>• 1:1</li> </ul>



# Wir haben den Ball: Spiel gestalten – Tor erzielen



## Vom Einfachen zum Komplexen

### Übung / Spiel

<p><b>Basis TA</b></p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p><b>Prinzipien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Breite und Tiefe nutzen</li> <li>Lösungen anbieten</li> <li>Dreiecks- und Rhombusbildung</li> </ul>
<p><b>Entwicklung TA</b></p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p><b>Prinzipien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spiel zwischen den Linien</li> <li>Duell suchen und gewinnen</li> <li>Überzahlsituationen schaffen</li> </ul>
<p><b>Strategie Team</b></p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p><b>Prinzipien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vertikales Spiel</li> <li>Spielrhythmus unter Berücksichtigung von Raum und Zeit bestimmen</li> <li>Defensiv antizipieren (möglicher Ballverlust)</li> </ul>

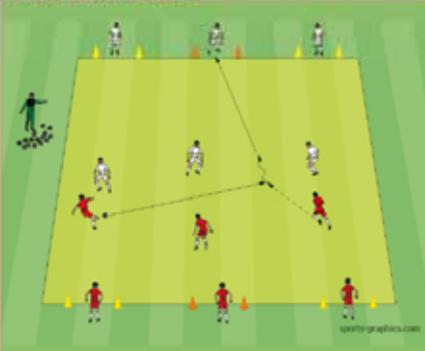
# Wir haben den Ball: Spiel gestalten – Tor erzielen



Übung	Beschreibung	Coaching	Technik	Variante	
<b>Basis TA: Niveau 1</b> 	<b>Organisation</b> <b>Spielfeldgröße</b> Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 15m x 12m <b>Spieler</b> 4 Spieler <b>Dauer</b> 30" – 45" pro Sequenz (Gesamtvolumen: 10' – 15')	<b>Taktik</b> <b>Informationsaufnahme</b> Raum erkennen Zielspieler finden Gegner fixieren <b>Freilaufen</b> Anspielmöglichkeit bieten (lang oder kurz)	<b>Technik</b> <b>Ballkontrolle</b> Orientierung Erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Dosierung je nach Position des Mitspielers <b>Dribbling</b> Finte und Spielfortsetzung Gegner eliminieren	<b>Minus (-)</b> 	<b>Plus (+)</b> 
	<b>Ablauf</b> <b>1 gegen 1 + 2 Joker</b> Der ballbesitzende Spieler hat die Möglichkeit mit den Jokern zu spielen. Freies Spiel in der Mitte und 2 Ballkontakte für die Joker.	<b>Mentale Stärke</b> <b>Konzentration</b> Fokus auf Aufgabe Jederzeit aufmerksam spielen <b>Selbstbewusstsein</b> Herausforderung annehmen <b>Engagement</b> Jedes Duell gewinnen wollen	<b>Kondition</b> <b>Ermüdungsresistenz</b> Hohe Intensität <b>Explosivität</b> Richtungswechsel Beschleunigung <b>Körperstabilität</b> Zweikämpfe	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Spiel mit 2 zusätzlichen Jokern Keine Pässe zwischen den Jokern	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Spiel mit 2 Torhütern und ohne Joker Spieler, der ein Tor erzielt, bleibt in Ballbesitz Spielfeld verlängern
<b>Basis TA: Niveau 2</b> 	<b>Organisation</b> <b>Spielfeldgröße</b> Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 20m x 10m <b>Spieler</b> 8 Feldspieler <b>Dauer</b> 45" – 1'15" pro Sequenz (Gesamtvolumen: 15' – 20')	<b>Taktik</b> <b>Informationsaufnahme</b> Raum, Mitspieler und Gegner; Die freien Mitspieler oder die Zielspieler finden <b>Freilaufen</b> Anspielmöglichkeit bieten (lang oder kurz); Positionswechsel <b>Feldbesetzung</b> Beile ausnutzen; Dreiecksbildung <b>Vertikales Spiel</b>	<b>Technik</b> <b>Ballkontrolle</b> Orientierung Erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Dosierung je nach Position des Mitspielers <b>Direktspiel</b> Direkte Pässe	<b>Minus (-)</b> 	<b>Plus (+)</b> 
	<b>Ablauf</b> <b>6 gegen 2</b> Organisation gemäss Zeichnung. Ziel ist, abwechselnd mit den beiden Aussen Spielern zu spielen. Nach Ballgewinn versuchen die defensiven Spieler (weiss), die Aussen Spieler anzuspieren.	<b>Mentale Stärke</b> <b>Konzentration</b> Jederzeit aufmerksam spielen <b>Engagement</b> Aktiv sein Verantwortung übernehmen <b>Kommunikation</b> Mitspieler unterstützen <b>Emotionale Regulation</b> Spiel Freude zeigen	<b>Kondition</b> <b>Ermüdungsresistenz</b> Mittlere Intensität <b>Explosivität</b> Richtungswechsel	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> 2 gegen 2 mit 4 Jokern, welche mit beiden Teams spielen	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> 6 gegen 3 Möglichkeit mit den Aussen Spielern die Position zu wechseln während dem Spiel Spielfeldgröße anpassen

# Wir haben den Ball: Spiel gestalten – Tor erzielen



Übung	Beschreibung	Coaching	Variante	
<b>Basis TA: Niveau 3</b> 	<b>Organisation</b> <b>Spielfeldgröße</b> Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 35m x 25m <b>Spieler</b> 12 Feldspieler <b>Dauer</b> 2' – 4' pro Sequenz (Gesamtvolumen: 20' – 25')	<b>Taktik</b> <b>Informationsaufnahme</b> Raum, Mitspieler und Gegner <b>Freilaufen</b> Anspielmöglichkeit bieten (lang oder kurz) Positionswechsel <b>Feldbesetzung</b> Raumgewinn mit Ball <b>Vertikales Spiel</b> Zielspieler einbeziehen	<b>Technik</b> <b>Ballkontrolle</b> Orientierung Erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Dosierung je nach Position des Mitspielers; Scharfe Pässe zwischen die Linien <b>Dribbling</b> Finte und Spielfortsetzung	
	<b>Ablauf</b> <b>3 gegen 3 mit 6 Zielspielern in den kleinen Toren</b> Team in Ballbesitz versucht, Zielspieler des gegnerischen Teams anzuspielen. Sobald dies gelingt, spielen die drei Zielspieler, die angespielt wurden (weiss) gegen die drei roten Spieler.	<b>Mentale Stärke</b> <b>Konzentration</b> Fokus auf Aufgabe <b>Selbstbewusstsein</b> Mutig agieren <b>Engagement</b> Initiative ergreifen Verantwortung übernehmen <b>Flexibilität</b> An Spieleranforderungen anpassen	<b>Kondition</b> <b>Ermüdungsresistenz</b> Hohe Intensität <b>Explosivität</b> Beschleunigung <b>Körperstabilität</b> Zweikämpfe	
			<b>Minus (-)</b> 	<b>Plus (+)</b> 
			<b>Beschreibung</b> <b>Regel und Organisation</b> Entweder Pass durch Tore spielen oder mit Ball am Fuss über die Linie laufen	<b>Beschreibung</b> <b>Regel und Organisation</b> Die Spieler in Ballbesitz müssen mit dem Ball am Fuss in die neutrale Zone laufen
Spiel	Beschreibung	Coaching	Variante	
<b>Basis TA: Niveau 4</b> 	<b>Organisation</b> <b>Spielfeldgröße</b> Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 30m x 15m <b>Spieler</b> 6 Feldspieler und 2 Torhüter <b>Dauer</b> 1' – 1'30" pro Sequenz (Gesamtvolumen: 15' – 20')	<b>Taktik</b> <b>Informationsaufnahme</b> Raum, Mitspieler und Gegner Gegenspieler fixieren <b>Freilaufen</b> Anspielmöglichkeit bieten (lang oder kurz) <b>Feldbesetzung</b> Raumgewinn	<b>Technik</b> <b>Ballkontrolle</b> Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Passscharfe je nach Position des Mitspielers <b>Direktspiel</b> Doppelpass <b>Dribbling</b> Finte und Spielfortsetzung; Gegner eliminieren <b>Abschluss</b> Torschuss	
	<b>Ablauf</b> <b>2 gegen 2 + 2 Joker und 2 Torhüter</b> Team in Ballbesitz versucht, mit Hilfe der Aussenspieler, ein Tor zu erzielen.	<b>Mentale Stärke</b> <b>Selbstbewusstsein</b> Mutig agieren Entschlossen handeln <b>Engagement</b> Initiative ergreifen Immer alles geben Jedes Duell gewinnen wollen <b>Emotionale Regulation</b> Spielreude zeigen	<b>Kondition</b> <b>Ermüdungsresistenz</b> Hohe Intensität Erholung <b>Explosivität</b> Richtungswechsel Beschleunigung <b>Körperstabilität</b> Zweikämpfe	
			<b>Minus (-)</b> 	<b>Plus (+)</b> 
			<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> 2 vertikale Joker hinzufügen	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Doppelpass 2 gegen 2 Rot gegen weiss und blau gegen grün im gleichen Spielfeld

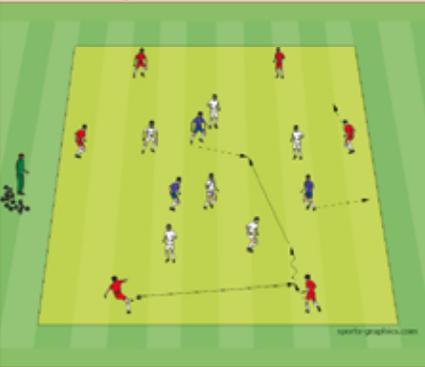
# Wir haben den Ball: Spiel gestalten – Tor erzielen



Spiel		Beschreibung		Coaching		Variante	
<b>Basis TA: Niveau 5</b> 		<b>Organisation</b> <b>Spielfeldgrösse</b> Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 35m x 20m <b>Spieler</b> 8 Feldspieler und 2 Torhüter <b>Dauer</b> 2' – 3' pro Sequenz (Gesamtvolumen: 15' – 20')	<b>Taktik</b> <b>Informationsaufnahme</b> Raum, Mitspieler und Gegenspieler <b>Spielmöglichkeiten erkennen</b> <b>Freilaufen</b> Anspielmöglichkeit bieten (lang oder kurz); Positionswechsel <b>Feldbesetzung</b> Tiefe und Breite nutzen Raumgewinn	<b>Technik</b> <b>Ballkontrolle</b> Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Dosierung je nach Position des Mitspielers; Entscheidende Pässe <b>Dribbling</b> Finthe und Spielfortsetzung; Gegner eliminieren <b>Abschluss</b> Torschuss	<b>Minus (-)</b> 	<b>Plus (+)</b> 	
		<b>Ablauf</b> <b>4 gegen 4 plus 2 Torhüter</b> Normales Spiel <b>Offensive Organisation</b> Im Rhombus <b>Defensive Organisation</b> 2 Linien	<b>Mentale Stärke</b> <b>Konzentration</b> Fokus situationsgerecht wechseln <b>Selbstbewusstsein</b> Müll agieren Entschlossen handeln <b>Engagement</b> Jedes Duell gewinnen wollen <b>Emotionale Regulation</b> Spielfreude zeigen	<b>Kondition</b> <b>Ermüdungsresistenz</b> Hohe Intensität Erholung <b>Explosivität</b> Richtungswechsel Beschleunigung <b>Körperstabilität</b> Zweikämpfe	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Pro Team 2 Anspielstationen in der defensiven Spielhälfte	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> 4 gegen 4 + 2 Joker Die 2 Joker können sich innerhalb oder ausserhalb des Spielfeldes bewegen	
<b>Basis TA: Niveau 6</b> 		<b>Organisation</b> <b>Spielfeldgrösse</b> Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 50m x 40m <b>Spieler</b> 14 Feldspieler und 2 Torhüter <b>Dauer</b> 8' – 12' pro Sequenz (Gesamtvolumen: ca. 30')	<b>Taktik</b> <b>Informationsaufnahme</b> Raum, Mitspieler und Gegenspieler; Die freien Mitspieler finden <b>Freilaufen</b> Anspielmöglichkeit bieten (lang oder kurz) <b>Feldbesetzung</b> Breite und Tiefe; Dreiecks- und Rhombusbildung <b>Spiel zwischen den Linien</b> Raum zwischen den Linien nutzen	<b>Technik</b> <b>Ballkontrolle</b> Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Dosierung der Pässe nach Spielrhythmus <b>Direktspiel</b> Direkte Pässe (Doppelpass oder Spiel über Dritte) <b>Dribbling</b> Finthe und Spielfortsetzung <b>Abschluss</b> Torschuss	<b>Minus (-)</b> 	<b>Plus (+)</b> 	
		<b>Ablauf</b> <b>6 gegen 6 + 2 Joker + 2 Torhüter</b> Spiel mit offensiver Überzahl <b>Offensiv</b> Organisation im 2 – 3 – 3 <b>Defensiv</b> Organisation im 3 – 3	<b>Mentale Stärke</b> <b>Konzentration</b> Fokus auf Aufgabe <b>Selbstbewusstsein</b> Entschlossen handeln <b>Engagement</b> Verantwortung übernehmen <b>Flexibilität</b> Situativ richtig handeln <b>Emotionale Regulation</b> Spielfreude zeigen	<b>Kondition</b> <b>Ermüdungsresistenz</b> Mittlere Intensität <b>Explosivität</b> Beschleunigung <b>Körperstabilität</b> Zweikämpfe	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Gemäss Zeichnung Spiel mit 3 Joker, 2 ausserhalb und 1 innerhalb des Spielfeldes	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Freies Spiel ohne Joker in der Grundordnung 2 – 3 – 2	

# Wir haben den Ball: Spiel gestalten – Tor erzielen



Übung	Beschreibung	Coaching	Variante		
<b>Entwicklung TA: Niveau 1</b> 	<b>Organisation</b> <b>Spielfeldgröße</b> Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 35m x 20m <b>Spieler</b> 12 Feldspieler <b>Dauer</b> 3' – 4' pro Sequenz (Gesamtvolumen: 20' – 25')	<b>Taktik</b> <b>Informationsaufnahme</b> Raum, Mitspieler und Gegner <b>Freilaufen</b> Unterstützung für den Ballführenden; Positionswechsel <b>Feldbesetzung</b> Tiefe und Breite nutzen Dreiecksbildung <b>Vertikales Spiel</b> Zielspieler einbeziehen	<b>Technik</b> <b>Ballkontrolle</b> Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Dosierung je nach Position des Mitspielers <b>Direktspiel</b> Prallen lassen <b>Dribbling</b> Finte und Spielfortsetzung	<b>Minus (-)</b> 	<b>Plus (+)</b> 
	<b>Ablauf</b> <b>3 + 3 Joker gegen 3 + 1</b> Das ballbesitzende Team spielt mit 1 Joker innerhalb und 2 Jokern ausserhalb des Spielfeldes (Rot mit Blau). Das andere Team verteidigt im 3 + 1 innerhalb des Spielfeldes (Weiss mit Grün).	<b>Mentale Stärke</b> <b>Konzentration</b> Fokus auf Aufgabe <b>Selbstbewusstsein</b> Herausforderungen annehmen <b>Engagement</b> Verantwortung übernehmen Aktiv sein <b>Kommunikation</b> Seine Mitspieler unterstützen	<b>Kondition</b> <b>Ermüdungsresistenz</b> Hohe Intensität <b>Explosivität</b> Richtungswechsel <b>Körperstabilität</b> Zweikämpfe	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Das Spielfeld vergrössern	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Form des Spielfeldes verändern
<b>Übung</b> <b>Entwicklung TA: Niveau 2</b> 	<b>Organisation</b> <b>Spielfeldgröße</b> Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 40m x 25m <b>Spieler</b> 15 Feldspieler <b>Dauer</b> 5' – 8' pro Sequenz (Gesamtvolumen: 20' – 25')	<b>Taktik</b> <b>Informationsaufnahme</b> Raum, Mitspieler und Gegner; Die Spielmöglichkeiten finden <b>Freilaufen</b> Anspielmöglichkeit bieten (lang oder kurz) <b>Feldbesetzung</b> Tiefe und Breite nutzen Dreiecks- und Rhombusbildung <b>Vertikales Spiel</b> Raum zwischen den Linien (Intervalle)	<b>Technik</b> <b>Ballkontrolle</b> Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Dosierung je nach Position des Mitspielers; Scharfe Pässe zwischen den Linien <b>Direktspiel</b> Prallen lassen <b>Dribbling</b> Finte und Spielfortsetzung	<b>Minus (-)</b> 	<b>Plus (+)</b> 
	<b>Ablauf</b> <b>6 gegen 6 + 3 Joker</b> Spieler spielen auf ihren Positionen. Das rote Team besetzt die Breite und die Tiefe. Sie versuchen mit Hilfe der Joker im Ballbesitz zu bleiben. Nach Ballverlust/Ballgewinn wechseln die zwei Teams die Rollen.	<b>Mentale Stärke</b> <b>Konzentration</b> Fokus auf Aufgabe <b>Engagement</b> Seine Aufgabe erfüllen Aktiv sein <b>Kommunikation</b> Gezielt Kommunizieren <b>Emotionale Regulation</b> Energie geben	<b>Kondition</b> <b>Ermüdungsresistenz</b> Mittlere Intensität <b>Explosivität</b> Richtungswechsel Beschleunigen <b>Körperstabilität</b> Zweikämpfe	<b>Beschreibung</b> <b>Regel und Organisation</b> 6 gegen 4 + 3 Joker Bei Ballverlust verlassen 2 Spieler des ballverlierenden Teams das Spielfeld. Sie können das Spielfeld wieder betreten sobald ihr Team den Ball zurückerobert.	<b>Beschreibung</b> <b>Regel</b> Anzahl Ballkontakte der Joker einschränken

# Wir haben den Ball: Spiel gestalten – Tor erzielen



Spiel	Beschreibung	Coaching	Technik	Variante	
<b>Entwicklung TA: Niveau 3</b> 	<b>Organisation</b> <b>Spielfeldgröße</b> Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 50m x 35m <b>Spieler</b> 11 Feldspieler und 1 Torhüter <b>Dauer</b> Gesamtvolumen: 15' – 25'	<b>Taktik</b> <b>Informationsaufnahme</b> Die freien Mitspieler finden Die Spielmöglichkeiten erkennen <b>Freilaufen</b> Anspielmöglichkeit bieten (lang oder kurz) <b>Feldbesetzung</b> Breite nutzen; Raumgewinn; Dreiecks- und Rhombusbildung <b>Vertikales Spiel</b> Zielspieler einbeziehen	<b>Technik</b> <b>Positionsspezifische Technik</b> <b>Ballkontrolle</b> Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Dosierung der Pässe nach Spielrhythmus <b>Ball führen</b> Frequenz anpassen je nach vorhandenem Raum	<b>Minus (-)</b> 	<b>Plus (+)</b> 
<b>Ablauf</b> Vom 5 gegen 3 zum 5 gegen 6 Organisation gemäss Zeichnung. Aktion beginnt immer beim Torhüter. 4 Verteidiger und ein zentraler MF-Spieler (rot) versuchen den Ball zu den weissen Spielern in der Spielfeldmitte zu passen. Danach spielen die 6 weissen Spieler gegen 5 rote Spieler auf das Tor.	<b>Mentale Stärke</b> <b>Konzentration</b> Fokus auf Aufgabe <b>Selbstbewusstsein</b> Risikobereitschaft zeigen <b>Engagement</b> Initiative ergreifen; Seine Aufgabe erfüllen <b>Flexibilität</b> An Spielforderungen anpassen <b>Emotionale Regulation</b> Spieldreue zeigen	<b>Kondition</b> <b>Ermüdungsresistenz</b> Mittlere Intensität <b>Explosivität</b> Beschleunigung <b>Körperstabilität</b> Zweikämpfe	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Vom 3 gegen 2 zum 3 gegen 5 Spielfeld verkleinern	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Vom 6 gegen 5 zum 6 gegen 8 Spielfeld eventuell vergrössern	
<b>Entwicklung TA: Niveau 4</b> 	<b>Organisation</b> <b>Spielfeldgröße</b> Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 45m x 30m <b>Spieler</b> 14 Feldspieler und 2 Torhüter <b>Dauer</b> 5' – 8' pro Sequenz (Gesamtvolumen: 20' – 25')	<b>Taktik</b> <b>Informationsaufnahme</b> Raum, Mitspieler und Gegner; Die Spielmöglichkeiten erkennen <b>Freilaufen</b> Unterstützung für den Ballführenden; Positionswechsel <b>Feldbesetzung</b> Breite und Tiefe nutzen; Raum schaffen; Dreiecksbildung <b>Vertikales Spiel</b> Zielspieler einbeziehen	<b>Technik</b> <b>Ballkontrolle</b> Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Scharfe Pässe zwischen die Linien <b>Direktspiel</b> Direkte Pässe (Spiel über Dritte) Drillen lassen <b>Dribbling</b> Finte und Spielfortsetzung	<b>Minus (-)</b> 	<b>Plus (+)</b> 
<b>Ablauf</b> 7 gegen 7 + 2 Torhüter Übung mit Spielrichtung, Spieler auf ihren Spielpositionen. Die Mannschaft in Ballbesitz versucht den gegenüberliegenden Torhüter anzuspielen. Nach dem Anspiel defensive Positionierung im 2 – 3 – 2.	<b>Mentale Stärke</b> <b>Konzentration</b> Jederzeit aufmerksam spielen <b>Selbstbewusstsein</b> Entschlossen handeln <b>Engagement</b> Initiative ergreifen Jedes Duell gewinnen wollen <b>Flexibilität</b> An Spielforderungen anpassen <b>Kommunikation</b> Gedul kommunizieren <b>Emotionale Regulation</b> Emotionen kanalisieren	<b>Kondition</b> <b>Ermüdungsresistenz</b> Hohe Intensität <b>Explosivität</b> Richtungswechsel Beschleunigung <b>Körperstabilität</b> Zweikämpfe	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Mit 2 offensiven Jokern spielen	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Das Spielfeld verkleinern	

# Wir haben den Ball: Spiel gestalten – Tor erzielen



Spiel	Beschreibung	Coaching	Technik	Variante	
<b>Entwicklung TA: Niveau 5</b> 	<b>Organisation</b> <b>Spielfeldgröße</b> Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 40m x 30m <b>Spieler</b> 15 Feldspieler und 2 Torhüter <b>Dauer</b> 2' – 4' pro Sequenz (Gesamtvolumen: 20' – 30')	<b>Taktik</b> <b>Informationsaufnahme</b> Die Spielmöglichkeiten erkennen; Timing des letzten Passes <b>Freilaufen</b> Anspielmöglichkeit bieten (lang oder kurz); Positionswechsel <b>Feldbesetzung</b> Breite nutzen <b>Raumgewinn</b> Vertikales Spiel; Zielspieler einbeziehen	<b>Technik</b> <b>Ballkontrolle</b> Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Dosierung der Pässe nach Spielrhythmus; Entscheidende Pässe <b>Dribbling</b> Gegner eliminieren <b>Ball führen</b> Frequenz anpassen <b>Abschluss</b> Torschuss	<b>Minus (-)</b> 	<b>Plus (+)</b> 
	<b>Ablauf</b> <b>5 gegen 5 + 5 Joker und 2 Torhüter</b> Organisation gemäss Zeichnung Freies Spiel Offensive Organisation: 2 – 3 oder 2 – 1 – 2	<b>Mentale Stärke</b> <b>Selbstbewusstsein</b> Entschlossen und mutig agieren <b>Engagement</b> Initiative ergreifen Verantwortung übernehmen Ehrgeizig handeln <b>Kommunikation</b> Mitspieler unterstützen <b>Emotionale Regulation</b> Spielfreude zeigen	<b>Kondition</b> <b>Ermüdungsresistenz</b> Hohe Intensität Erholung <b>Explosivität</b> Richtungswechsel Beschleunigung <b>Körperstabilität</b> Zweikämpfe	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Die 4 Joker spielen auf den Seiten	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Das Spielfeld verkleinern
<b>Entwicklung TA: Niveau 6</b> 	<b>Organisation</b> <b>Spielfeldgröße</b> Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 40m x 30m <b>Spieler</b> 14 Feldspieler und 2 Torhüter <b>Dauer</b> 4' – 6' pro Sequenz (Gesamtvolumen: 20' – 30')	<b>Taktik</b> <b>Informationsaufnahme</b> Raum, Spielzone, Mitspieler und Gegner; Die Spielmöglichkeiten erkennen <b>Freilaufen</b> Unterstützung für den Ballführenden; Positionswechsel <b>Feldbesetzung</b> Tiefe und Breite nutzen; Raum schaffen <b>Spiel zwischen den Linien</b> Raum zwischen den Linien (Intervalle)	<b>Technik</b> <b>Ballkontrolle</b> Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Dosierung je nach Position des Mitspielers; Scharfe Pässe zwischen die Linien <b>Direktspiel</b> Prallen lassen <b>Dribbling</b> Finte und Spielfortsetzung; Gegner eliminieren <b>Ball führen</b> Frequenz anpassen Je nach Raum <b>Abschluss</b> Torschuss	<b>Minus (-)</b> 	<b>Plus (+)</b> 
	<b>Ablauf</b> <b>7 gegen 7 + 2 Torhüter</b> Der Ball muss durch alle 3 Zonen gespielt werden. Einmal in der Zone 3 darf der Ball nicht mehr in die Zone 1 zurück gespielt werden. Die Teams sind im 2 – 3 – 2 oder im 2 – 4 – 1 organisiert.	<b>Mentale Stärke</b> <b>Selbstbewusstsein</b> Entschlossen und mutig agieren <b>Engagement</b> Initiative ergreifen; Verantwortung übernehmen <b>Flexibilität</b> An Spielforderung anpassen <b>Kommunikation</b> Mitspieler unterstützen <b>Emotionale Regulation</b> Spielfreude zeigen	<b>Kondition</b> <b>Ermüdungsresistenz</b> Hohe Intensität <b>Explosivität</b> Richtungswechsel Beschleunigung <b>Körperstabilität</b> Zweikämpfe	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Mit 2 offensiven Jokern spielen	<b>Beschreibung</b> <b>Regel</b> Der Ball darf nur flach gespielt werden. Rückpässe in die tiefere Zone sind nicht erlaubt.

# Wir haben den Ball: Spiel gestalten – Tor erzielen



Übung	Beschreibung	Coaching	Technik	Variante	
<b>Strategie Team: Niveau 1</b> 	<b>Organisation</b> <b>Spielfeldgröße</b> Je nach Trainingsziel Beispiel: 1/3 Platz <b>Spieler</b> 6 Feldspieler und 1 Torhüter <b>Dauer</b> Gesamtvolumen: 20' – 25'	<b>Taktik</b> <b>Informationsaufnahme</b> Raum und Mitspieler <b>Freilaufen</b> Anspielmöglichkeit bieten (lang oder kurz); Positionswechsel <b>Feldbesetzung</b> Breite und Tiefe nutzen; Dreiecks- und Rhombusbildung <b>Spiel zwischen den Linien</b> Intervalle <b>Vertikales Spiel</b> Zielspieler einbeziehen	<b>Technik</b> <b>Ballkontrolle</b> Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Scharfe Pässe zwischen die Linien Dosierung der Pässe nach Spielrhythmus <b>Abschluss</b> Torschuss	<b>Minus (-)</b> 	<b>Plus (+)</b> 
	<b>Ablauf</b> <b>6 gegen 1 Torhüter</b> Jederzeit aufmerksam gemäss Spielsystem. Die Spieler üben die offensiven Abläufe. Sprints in die Tiefe in der Zone 3 und Besetzung der BOX.	<b>Mentale Stärke</b> <b>Konzentration</b> Jederzeit aufmerksam spielen <b>Selbstbewusstsein</b> Entschlossen handeln Mutig agieren <b>Engagement</b> Seine Aufgabe erfüllen Ehrgeizig handeln <b>Kommunikation</b> Mitspieler unterstützen	<b>Kondition</b> <b>Ermüdungsresistenz</b> Mittlere Intensität <b>Explosivität</b> Beschleunigung Richtungswechsel	<b>Beschreibung</b> <b>Regel</b> Spieler wählen die Angriffsvariante selber	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Mit zwei aktiven Verteidigern spielen
<b>Strategie Team: Niveau 2</b> 	<b>Organisation</b> <b>Spielfeldgröße</b> Je nach Trainingsziel Beispiel: 50m x 45m <b>Spieler</b> 17 Feldspieler <b>Dauer</b> 6' pro Sequenz (Gesamtvolumen: 20' – 25')	<b>Taktik</b> <b>Informationsaufnahme</b> Die freien Mitspieler oder die Zielspieler finden; Die Spielmöglichkeiten erkennen <b>Freilaufen</b> Anspielmöglichkeiten bieten (lang oder kurz); Positionswechsel <b>Feldbesetzung</b> Breite und Tiefe; Dreiecks- und Rhombusbildung <b>Spiel zwischen den Linien</b> Intervalle	<b>Technik</b> <b>Ballkontrolle</b> Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Scharfe Pässe zwischen die Linien Dosierung der Pässe je nach Position des Mitspielers <b>Dribbling</b> Finte und Spielfortsetzung	<b>Minus (-)</b> 	<b>Plus (+)</b> 
	<b>Ablauf</b> <b>7 gegen 7 + 3 Joker</b> Die Spieler nehmen ihre Spielposition ein (Trainer bestimmt das System). Die Joker spielen immer mit der ballbesitzenden Mannschaft.	<b>Mentale Stärke</b> <b>Konzentration</b> Jederzeit aufmerksam spielen Fokus situationsgerecht wechseln <b>Selbstbewusstsein</b> Entschlossen handeln <b>Engagement</b> Initiative ergreifen; Seine Aufgabe erfüllen <b>Kommunikation</b> Mitspieler unterstützen <b>Emotionale Regulation</b> Spielfreude zeigen	<b>Kondition</b> <b>Ermüdungsresistenz</b> Hohe Intensität Erholung <b>Explosivität</b> Richtungswechsel Beschleunigung <b>Körperstabilität</b> Zweikämpfe	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Spielfeld vergrössern	<b>Beschreibung</b> <b>Regel</b> Anzahl Ballberührungen einschränken <b>Organisation</b> Spiel im 8 gegen 8 + 2 Joker

# Wir haben den Ball: Spiel gestalten – Tor erzielen



Übung	Beschreibung	Coaching	Technik	Variante	
<b>Strategie Team: Niveau 3</b> 	<b>Organisation</b> <b>Spielfeldgröße</b> Je nach Trainingsziel Beispiel: 60m x 40m <b>Spieler</b> 18 Spieler und 2 Torhüter <b>Dauer</b> Gesamtvolumen: 15' – 20'	<b>Taktik</b> <b>Informationsaufnahme</b> Raum, Mitspieler und Gegner Timing des letzten Passes <b>Freilaufen</b> Anspielmöglichkeit bieten (lang) <b>Feldbesetzung</b> Breite und Tiefe nutzen Raumgewinn <b>Vertikales Spiel</b> Spielbeschleunigung	<b>Technik</b> <b>Ballkontrolle</b> Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Dosierung der Pässe nach Spielrhythmus; Entscheidende Pässe in die Tiefe <b>Direktspiel</b> Prollen lassen; Spiel über Dritte <b>Ballführen</b> Frequenz anpassen je nach vorhandenem Raum <b>Abschluss</b> Torschuss	<b>Minus (-)</b> 	<b>Plus (+)</b> 
	<b>Ablauf</b> <b>4 gegen 2 + 2 Torhüter</b> Organisation gemäss Zeichnung. Aktion startet immer beim TH. 4 offensive Spieler (rot) versuchen gegen 2 defensive Spieler (weiss) Tor zu erzielen.	<b>Mentale Stärke</b> <b>Selbstbewusstsein</b> Entschlossen handeln; Herausforderung annehmen <b>Engagement</b> Ehrgeizig handeln; Jedes Duell gewinnen wollen; Verantwortung übernehmen <b>Flexibilität</b> Situativ richtig handeln <b>Emotionale Regulation</b> Emotionen kanalisieren	<b>Kondition</b> <b>Ermüdungsresistenz</b> Mittlere Intensität <b>Explosivität</b> <b>Körperstabilität</b> Zweikämpfe	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Spiel im 3 gegen 1	<b>Beschreibung</b> <b>Regel</b> Spiel im 4 gegen 3
<b>Spiel</b> <b>Strategie Team: Niveau 4</b> 	<b>Organisation</b> <b>Spielfeldgröße</b> Je nach Trainingsziel Beispiel: 90m x 65m <b>Spieler</b> 18 Feldspieler und 1 Torhüter <b>Dauer</b> Gesamtvolumen: 20' – 25'	<b>Taktik</b> <b>Informationsaufnahme</b> Die Spielmöglichkeiten erkennen Timing des letzten Passes <b>Freilaufen</b> Anspielmöglichkeit bieten (lang/kurz); Positionswechsel <b>Feldbesetzung</b> Breite und Tiefe nutzen; Raum schaffen; Dreiecks- und Rhombusbildung <b>Vertikales Spiel</b> Spielbeschleunigung	<b>Technik</b> <b>Ballkontrolle</b> Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Dosierung der Pässe nach Spielrhythmus; Entscheidende Pässe in die Tiefe <b>Direktspiel</b> Spiel über Dritte <b>Dribbling</b> Finte und Spielfortsetzung <b>Abschluss</b> Torschuss	<b>Minus (-)</b> 	<b>Plus (+)</b> 
	<b>Ablauf</b> <b>10 gegen 8 + 1 Torhüter</b> Organisation gemäss Zeichnung. Das rote Team muss durch eine der drei gelben Zonen spielen (Ball führen oder Dribbling) um Angriff abschliessen zu können. Nach Ballgewinn spielt das weisse Team auf die keinen Tore.	<b>Mentale Stärke</b> <b>Konzentration</b> Jederzeit aufmerksam spielen; Fokus situationsgerecht wechseln <b>Selbstbewusstsein</b> Entschlossen handeln; Mutig agieren <b>Engagement</b> Verantwortung übernehmen; Seine Aufgabe erfüllen <b>Flexibilität</b> An Spielanforderungen anpassen	<b>Kondition</b> <b>Ermüdungsresistenz</b> Mittlere Intensität <b>Explosivität</b> Beschleunigung Richtungswechsel <b>Körperstabilität</b> Zweikämpfe	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Spiel ohne die 3 gelben Zonen	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Spiel im 10 gegen 9

# Wir haben den Ball: Spiel gestalten – Tor erzielen



Spiel		Beschreibung		Coaching		Variante	
<b>Strategie Team: Niveau 5</b> 		<b>Organisation</b> <b>Spielfeldgröße</b> Je nach Trainingsziel (Beispiel: 80m x 50m) <b>Spieler</b> 17 Spieler und 2 Torhüter <b>Dauer</b> 6' – 8' pro Sequenz (Gesamtvolumen: 20' – 30')	<b>Taktik</b> <b>Informationsaufnahme</b> Die Spielmöglichkeiten erkennen; Freie Mitspieler oder Zielspieler finden <b>Freilaufen</b> Anspielmöglichkeit bieten (lang/kurz) <b>Feldbesetzung</b> Breite und Tiefe nutzen; Dreiecks- und Rhombusbildung <b>Spiel zwischen den Linien</b> Intervalle <b>Vertikales Spiel</b> Spielbeschleunigung	<b>Technik</b> <b>Balkontrolle</b> Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Dosierung der Pässe nach Spielrhythmus; Scharfe Pässe zwischen den Linien <b>Direktspiel</b> Spiel über Dritte <b>Dribbling</b> Finte und Spielfortsetzung <b>Abschluss</b> Torschuss	<b>Minus (-)</b> 	<b>Plus (+)</b> 	
		<b>Beschreibung</b> <b>7 gegen 7 + 3 Joker + 2 Torhüter</b> Organisation gemäss Zeichnung. Die ballbesitzende Mannschaft kann den Abschluss nur nach einer bestimmten Anzahl Pässe suchen.	<b>Mentale Stärke</b> <b>Selbstbewusstsein</b> Entschlossen handeln; Risikobereitschaft zeigen <b>Engagement</b> Initiative ergreifen; Verantwortung übernehmen <b>Flexibilität</b> An Spielforderungen anpassen <b>Kommunikation</b> Mitspieler unterstützen <b>Emotionale Regulation</b> Spielfreude zeigen	<b>Kondition</b> <b>Ermüdungsresistenz</b> Hohe Intensität <b>Explosivität</b> Beschleunigung Richtungswechsel <b>Körperstabilität</b> Zweikämpfe	<b>Beschreibung</b> <b>Regel</b> Immer die gleiche Mannschaft startet im 10:7 mehrere Angriffe nacheinander.	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Spiel mit drei Zonen. Es wird während einer bestimmten Zeit 10:7 gespielt. Die Mannschaft in Ballbesitz hat eine bestimmte Anzahl Ballberührungen in jeder Zone bevor sie in die nächste Zone spielen kann.	
<b>Strategie Team: Niveau 6</b> 		<b>Organisation</b> <b>Spielfeldgröße</b> Ganzes Spielfeld <b>Spieler</b> 20 Feldspieler und 2 Torhüter <b>Dauer</b> 10' – 15' pro Sequenz (Gesamtvolumen: 40' – 45')	<b>Taktik</b> <b>Informationsaufnahme</b> Die Spielmöglichkeiten erkennen <b>Freilaufen</b> Anspielmöglichkeit bieten (lang/kurz) <b>Feldbesetzung</b> Breite und Tiefe nutzen; Raum schaffen; Dreiecks- und Rhombusbildung <b>Spiel zwischen den Linien</b> Intervalle; Zielspieler einbeziehen <b>Vertikales Spiel</b> Spielbeschleunigung	<b>Technik</b> <b>Balkontrolle</b> Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Dosierung der Pässe nach Spielrhythmus; Scharfe Pässe zwischen den Linien <b>Direktspiel</b> Direkte Pässe (Doppelpass); Prallen lassen <b>Dribbling</b> Finte und Spielfortsetzung; Gegner eliminieren <b>Abschluss</b> Torschuss	<b>Minus (-)</b> 	<b>Plus (+)</b> 	
		<b>Ablauf</b> <b>10 gegen 10 + 2 TH</b> Normales Spiel Der Trainer coacht die offensive Mannschaft gemäss seinen Prinzipien «Wir haben den Ball».	<b>Mentale Stärke</b> <b>Konzentration</b> Fokus auf Aufgabe <b>Selbstbewusstsein</b> Entschlossen handeln; Risikobereitschaft zeigen <b>Engagement</b> Immer alles geben, Aktiv sein <b>Flexibilität</b> Situativ richtig handeln <b>Kommunikation</b> Gezielt kommunizieren <b>Emotionale Regulation</b> Mit Leidenschaft spielen	<b>Kondition</b> <b>Ermüdungsresistenz</b> Hohe Intensität <b>Explosivität</b> Beschleunigung Richtungswechsel <b>Körperstabilität</b> Zweikämpfe	<b>Beschreibung</b> <b>Regel</b> Auflage für die verteidigende Mannschaft: tiefes Verteidigen	<b>Beschreibung</b> <b>Regel</b> Auflage für die verteidigende Mannschaft: hohes Pressing oder Anzahl Ballkontakte für die angreifende Mannschaft limitieren	

## Glossar – Wir haben den Ball



### Taktik

#### Informationsaufnahme

- Raum, Spielzone, Mitspieler, Gegner und Ball
- Die freien Mitspieler oder die Zielspieler finden
- Den Gegner fixieren und Überzahl kreieren
- Den Gegner in eine Zone locken und Spielverlagerung
- Die Spielmöglichkeiten erkennen
- Timing des letzten Passes

#### Freilaufen

- Spiel ohne Ball
- Unterstützung für den Ballführenden
- Anspielmöglichkeit bieten (lang/kurz)
- Positionswechsel (Timing)

#### Feldbesetzung

- Tiefe und Breite nutzen
- Raumgewinn
- Raum schaffen
- Dreiecks- und Rhombusbildung

#### Spiel zwischen den Linien/Vertikales Spiel

- Raum zwischen den Linien (Intervalle)
- Zielspieler einbeziehen
- Spielbeschleunigung

#### Duell gewinnen

### Technik

#### Positionsspezifische Technik

##### Ballkontrolle

- Orientierung (offen / geschlossen)
- Erste Ballberührung und (Spiel-)Fortsetzung

##### Passen

- Passvarianten abhängig von der Position des Mitspielers (kurz, lang, diagonal, Chip)
- Dosierung der Pässe nach Spielrhythmus
- Scharfe Pässe zwischen die Linien
- Entscheidende Pässe (Tiefe, Dosierung)

##### Direktspiel

- Direkte Pässe (Doppelpass, Spiel über Dritte)
- Prallen lassen
- Technik in der Luft (Kopfball, Volley)

##### Dribbling

- Finte und Spielfortsetzung
- Gegner eliminieren

##### Ballführen

- Wenig Raum / Viel Raum (Frequenz der Ballberührungen anpassen)

##### Abschluss

- Flanken (Dosierung)
- Torschuss

# Die Verbindungen in der Struktur

