



Alle Fotos: Sulzbach

# » WIR FÜR EUCH - IHR MIT UNS! «

ALTERSSTUFE  
F ■ E ■ D ■

**Seit 2002 werden im NFV-Kreis Cloppenburg Trainer mit viel Herzblut weitergebildet**

Vor beinahe zwei Jahrzehnten wird im nordwestlichen Niedersachsen eine bis dato einmalige Idee entwickelt und bis heute von vielen engagierten Helfern mit Leben gefüllt. Das im Ehrenamt betriebene Förderkonzept für Vereinstrainer im Kinder- und Jugendbereich ermöglichte unter anderem mehr als 5000 Trainern die Teilnahme an kostenlosen Weiterbildungen im Landkreis Cloppenburg. Wie das Konzept aussieht, welcher Aufwand dahintersteckt und was ein ausgefallener C-Lizenz-Lehrgang damit zu tun hat, erläutern die Autoren Jochen Hochartz, Daniel Breher und Jörg Roth.

**AUTOREN**  
Jochen Hochartz,  
Daniel Breher und  
Jörg Roth

## DAS FÖRDERKONZEPT

Unterstützung bei der täglichen Trainingsarbeit und im Umgang mit den Eltern. Dezentrale und kostenlose Trainerfortbildungen. Was vielen im Breitensport nach geradezu paradiesischen Zuständen anmutet, ist im Nordwesten Niedersachsens seit mittlerweile 18 Jahren der Normalfall. Möglich machen das viele engagierte Helfer, deren Herz für den Kinder- und Jugendfußball der Region schlägt und die im Ehrenamt professionelle Bedingungen für die große Anzahl interessierter Nachwuchstrainer schaffen.

Mit der Arbeit am dahinterstehenden Förderkonzept begannen Jochen Hochartz und Jörg Roth 2001. Im Folgejahr stellten sie es auf der Jugendleitertagung offiziell vor und schrieben damit das erste Kapitel einer nun beinahe zwei Jahrzehnte andauernden Erfolgsgeschichte.

## DIE TRAININGSANREGUNGEN - QUALIFIKATION UND NETWORKING FÜR ALLE

Ein wesentlicher Baustein des Förderkonzepts sind die regelmäßigen sogenannten Trainingsanregungen zu verschiedenen Themen, die dezentral im NFV-Kreis Cloppenburg angeboten werden. Diese finden aktuell immer parallel an den Standorten Cappeln, Lindern und Ramsloh statt. Dadurch wird sichergestellt, dass die Veranstaltungen für die Trainer der 48 Vereine des Kreises gut erreichbar sind.

Bei der Durchführung der Trainingsanregungen legen die Veranstalter immer besonderen Wert darauf, dass die vorgestellten Trainingsformen auf Augenhöhe mit den Teilnehmern umgesetzt und gemeinsam Lösungsansätze für die verschiedenen Problemstellungen entwickelt werden. Beim anschließenden gemeinsamen Mittagessen bietet sich den Teilnehmern zudem in entspannter Atmosphäre die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen und sich fachlich auszutauschen.

## ÜBUNG DES MONATS - REGELMÄSSIGE IMPULSE

Darüber hinaus bietet das Förderkonzept auch online Anregungen für den Trainingsalltag. Unter der Rubrik 'Übung des Monats' präsentieren die Referenten regelmäßig Übungs- und Spielformen und geben wertvolle Tipps für deren Umsetzung (wie z. B. Wolfgang Grave auf Seite 23). Die bisher veröffentlichten Trainingsformen stehen allen Interessierten über ein Archiv auf der Homepage des Förderkonzepts zur Verfügung.

## WEITERE INFORMATIONEN

Homepage: [www.foerderkonzept-kreis-clp.de](http://www.foerderkonzept-kreis-clp.de)  
Facebook: Förderkonzept Jugendtrainer  
Mail: [joachim.hochartz@ewetel.net](mailto:joachim.hochartz@ewetel.net)



## KURZINTERVIEW MIT JOCHEN HOCHARTZ

**Was bewog Sie zu dem Entschluss, seit dem Jahr 2002 Veranstaltungen für Trainer anzubieten?**

Zum Kreistag des NFV-Kreis Cloppenburg im Jahr 2001 hatte der damalige Kreislehrwart die fehlende Motivation der Trainer zur Weiterbildung beklagt, aufgrund derer auch der vorgeordnete C-Lizenz-Lehrgang ausfallen musste. Als frisch gewählter Kreisjugendobmann hat mich diese Aussage dazu bewogen, über Lösungen nachzudenken. Da ich selbst Vereinsjugendobmann war, kannte ich die Nöte der Obmänner. Nach dem Motto: »Wenn die Trainer nicht zu uns kommen, kommen wir eben zu Ihnen!«, entstand das Konzept der »kurzen Wege«. Mit Jörg Roth fand ich zudem jemanden, der sofort Feuer und Flamme war. Gemeinsam gelang es uns, das Konzept entscheidend voranzutreiben.

**Wie fiel die Resonanz auf die erste Trainingsanregung aus?**

Wir hatten für die an den Standorten durchgeführten Trainingsanregungen überwältigende 220 Voranmeldungen. Damit hatten wir in unseren kühnsten Träumen nicht gerechnet. Nach der ersten Veranstaltung beschlich uns das Gefühl, dass die Teilnehmer nur auf so ein Angebot gewartet haben.

**Wie lassen sich solche Events im Ehrenamt organisieren?**

Um ein derartiges Konzept an drei Standorten parallel durchzuführen, bedarf es natürlich vieler Helfer, die sich mit viel Herzblut und Engagement einbringen. Da wären zum einen die Koordinatoren vor

Ort zu nennen. Diese sind in der Regel auch die Jugendobmänner der ansässigen Vereine und stellen mit deren Unterstützung die Infrastruktur für die Trainingspraxis, das anschließende gemeinsame Mittagessen und den theoretischen Teil. Eine weitere wichtige Rolle spielen natürlich unsere Referenten, die nicht nur die Praxis vorstellen, sondern auch logistische Aufgaben übernehmen. Und nicht zuletzt gilt es zu erwähnen, dass diese Veranstaltungen ohne die hervorragende Unterstützung unserer lokalen Sponsoren nicht möglich wären. Sie alle füllen das Motto unseres Förderkonzepts »Wir für Euch, Ihr mit uns!« mit Leben.

**Was waren die Highlights in 18 Jahren Förderkonzept?**

Da fallen mir auf Anhieb drei Highlights ein: Am 23. April 2018 konnten wir in Ramsloh den 5.000 Teilnehmer der Trainingsanregungen begrüßen. Dabei freuten wir uns besonders darüber, dass es sich mit Werner Diers von Hansa Friesoythe um »ein Urgestein« des Förderkonzeptes handelte, der an allen Veranstaltungen teilgenommen hatte. Daneben ist auch der Workshop im Jahr 2017 anlässlich des 15-jährigen Bestehens des Förderkonzepts zu nennen. Von ihm waren alle Beteiligten richtig begeistert.

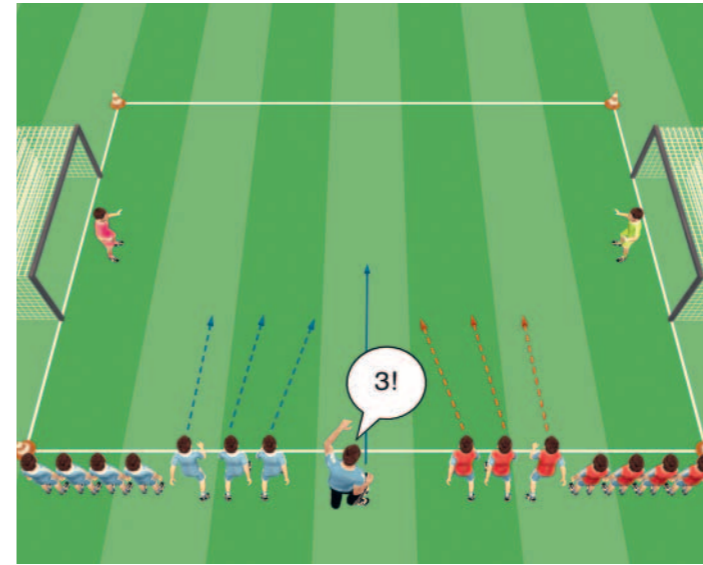
Im Jahr 2012 führten wir außerdem einen Workshop mit Hannover 96 durch. Über die einhellige Aussage von Dr. Jens Rehhagel und Dieter Schatzschneider habe ich mich besonders gefreut: »Das, was Sie auf die Beine gestellt haben, ist hochprofessionell und top organisiert. Darauf können Sie mit Recht stolz sein!«

**TRAININGSANREGUNG »EINFACH MAL SPIELEN LASSEN«**



**KOMMENTAR JÖRG ROTH**

»Für Kinder sind wir gleichzeitig Coaches, Vertrauenspersonen und Ratgeber. Doch diese Rollen auszufüllen ist selten einfach. Wenn wir zugeben können, dass wir einen Fehler gemacht haben und nicht immer gleich für alles eine Lösung parat haben, sind wir für Kinder glaubwürdig. Nicht der rundum perfekte Coach ist wichtig. Was für die Kinder zählt, ist, respektiert zu werden. Finden Kinder Vertrauen und Halt, können sie sich entfalten. Es ist daher unsere Aufgabe, Kinder zu fordern. So verbessern sie ihre Fähigkeiten Stück für Stück. Das Fordern stößt aber an Grenzen, wenn Kinder vor allem Kritik ernten. Spaß daran, das Beste aus sich herauszuholen, entwickeln sie vor allem dann, wenn auch kleine Fortschritte anerkannt werden. Dann sind sie offen für Verbesserungsvorschläge und setzen sich gern mit all ihrer Kraft ein – für sich selbst, die Mannschaft und den Verein.«



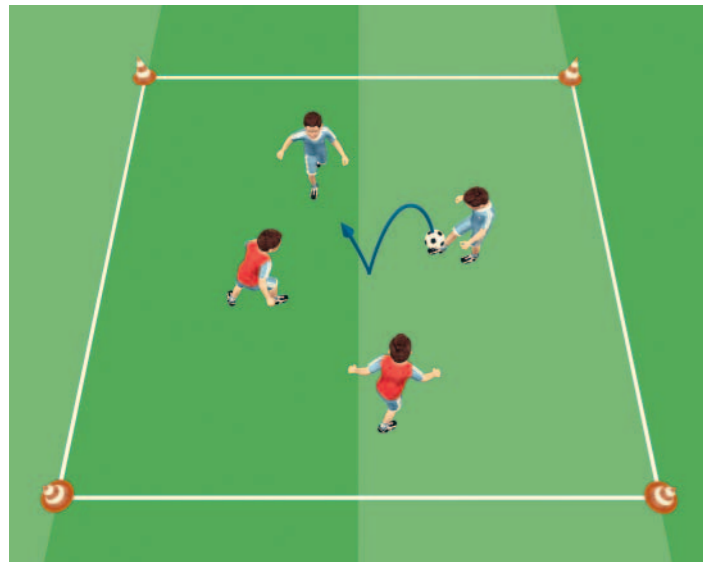
**ZAHLEN-FUSSBALL**

**ORGANISATION**

- > Ein 20 x 15 Meter großes Feld mit Toren und Torhütern markieren.
- > 2 Teams zu je 7 Spielern bilden und gemäß Abbildung postieren.
- > Der Trainer steht mit ausreichend Bällen auf Höhe der Mittellinie.

**ABLAUF**

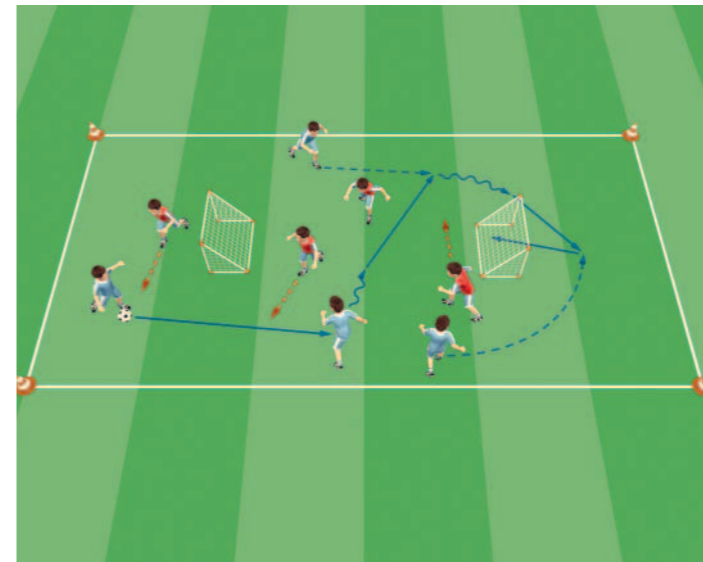
- > Spiel 1: Der Trainer spielt einen Ball ein und ruft eine Zahl zwischen 1 und 3. Die aufgerufene Anzahl an Spielern beider Mannschaften läuft ins Feld und spielt gegeneinander. Bei einem Treffer oder Ausball startet ein neuer Durchgang.
- > Spiel 2: Wie zuvor, doch nun ruft der Trainer eine Mannschaft auf. Die aufgerufene Mannschaft startet zum 2 gegen 1 gegen den ersten Spieler der nicht aufgerufenen Mannschaft ins Feld.
- > Spiel 3: Wie zuvor, doch nun im 3 gegen 2.



**HOCHBALL-WETTKAMPF**

**ORGANISATION UND ABLAUF**

- > Für je 4 Spieler ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- > 2 Teams zu je 2 Spielern bilden.
- > Pro Feld 1 Ball
- > Der erste Spieler eines Teams schießt den Ball aus der Hand in die Luft.
- > Anschließend spielen die Teams abwechselnd den Ball mit dem Fuß nach oben.
- > Der Ball muss immer nach oben und mindestens über Hüfthöhe gespielt werden.
- > Nach jedem Hochspiel darf der Ball nur einmal den Boden berühren.
- > Berührt der Ball zweimal nacheinander den Boden, erhält die Mannschaft, die den Ball nach oben geschossen hat, 1 Punkt.
- > Landet der Ball außerhalb Spielfeldes, erhält die andere Mannschaft 1 Punkt.
- > Welches Team erzielt zuerst 15 Punkte?



**EISHOCKEY-FUSSBALL**

**ORGANISATION**

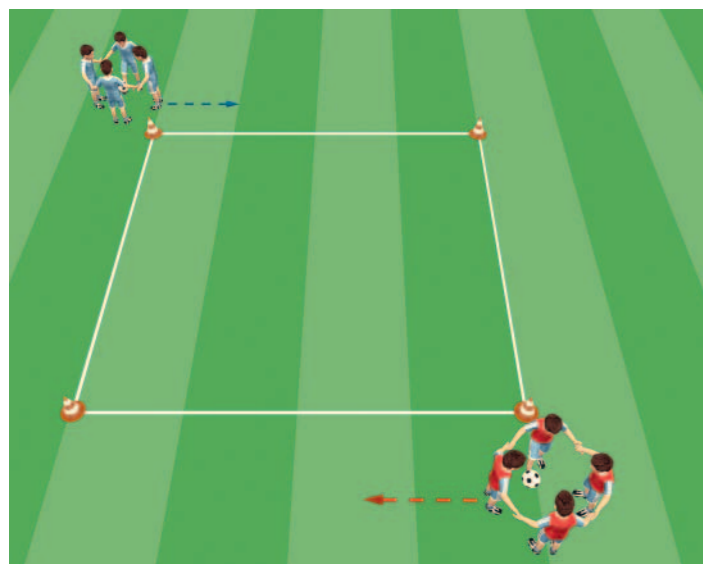
- > Ein 15 x 8 Meter großes Feld markieren.
- > 2 Miniretor mit dem Rücken zueinander gemäß Abbildung im Feld aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden.

**ABLAUF**

- > freies Spiel
- > Jedes Team verteidigt ein Tor und greift auf das andere an.

**VARIATION**

- > Treffer dürfen nur per Direktabnahme erzielt werden.



**DRIBBELKREIS**

**ORGANISATION**

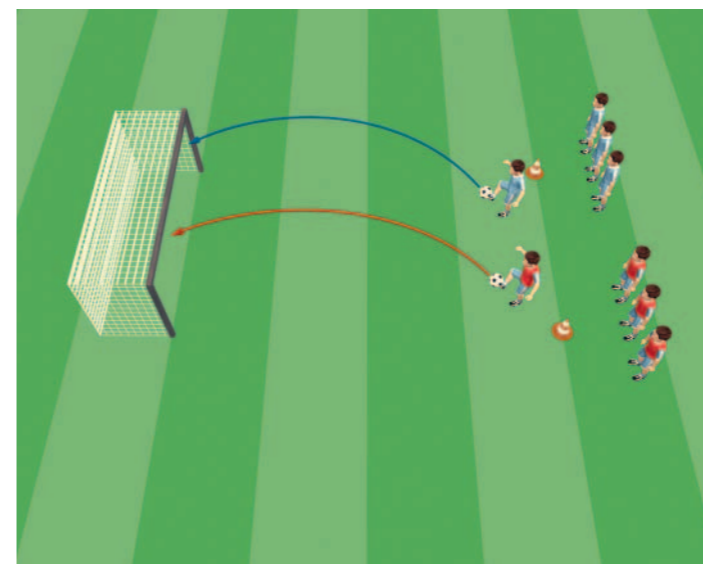
- > Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- > 2 Teams zu je 4 Spielern bilden und gemäß Abbildung postieren.
- > Jedes Team hat 1 Ball.

**ABLAUF**

- > Die Spieler fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis.
- > Auf ein Trainerkommando versuchen die Teams, so schnell wie möglich 2 Runden um das Feld zurückzulegen.
- > Jedes Team muss sich dabei den Ball innerhalb des Kreises zupassen.
- > Der Ball darf den Kreis dabei nicht verlassen.

**VARIATION**

- > Die Teamgröße auf bis zu 8 Spieler erhöhen.
- > Die Anzahl der Runden erhöhen.



**BOLZPLATZSPIELE**

**LATTENSCHIESSEN**

- > Aus einer festgelegten Entfernung versuchen die Spieler, die Latte des Tores zu treffen (siehe Abbildung).

**ENGLISCHES HOCHHALTEN**

- > Vor einem Tor mit Torhüter einen Fünfmeterraum markieren.
- > Die Spieler jonglieren den Ball und versuchen, außerhalb des Fünfmeterbereiches Treffer per Volleyabnahme zu erzielen.
- > Verfehlt der Schuss das Ziel oder wird er gehalten, muss der Schütze ins Tor.
- > Von 11 bzw. 10 auf 0 herunterzählen.

**ELFERKÖNIG**

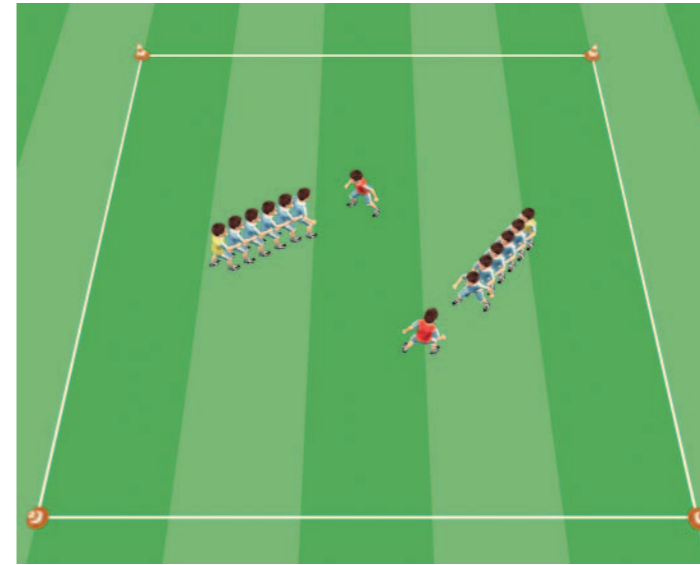
- > Die Spieler treten nacheinander zum Elfmeter an.
- > Der Spieler, der kein Tor erzielt, muss ins Tor.
- > Von 11 bzw. 10 auf 0 herunterzählen.

**TRAININGSANREGUNG »ERLAUBNIS ZUM RAUEN SPIEL«**



**KOMMENTAR DANIEL BREHER**

»Wir glauben, dass wir gerade jungen Spielern die Erlaubnis zum rauhen Spiel ausdrücklich geben müssen. Wir wollen Kinder ausbilden, die möglichst angstfrei und mit Spaß Fußball spielen! Denn wenn die körperlichen Basics durch Angst nicht abgerufen werden können, fehlt das Fundament. Und wir möchten die Körperlichkeit im Fußballsport erhalten, denn die gehört eindeutig zur Schönheit des Spiels. Es geht natürlich ausdrücklich darum, körperlich schwächere bzw. technisch besonders beschlagene Spieler zu schützen. Aber schützen heißt nicht, sie in Watte zu packen oder stärkere Spieler zu benachteiligen und einzugrenzen. Stattdessen gilt es, körperlich noch schwächere Spieler an ihre körperlichen Grenzen zu führen, damit sie ihre Ängste verlieren und frei und mit größtmöglichem Spaß Fußball spielen können. Alles mit Respekt und Fairness.«



**GLUCKE UND GEIER**

**ORGANISATION**

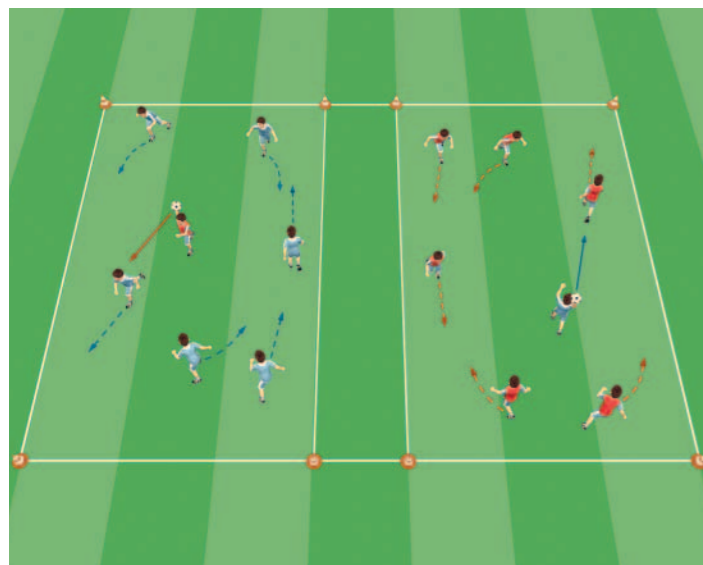
- > 2 Reihen aus jeweils 4 bis 6 Spielern bilden sowie 2 ‚Geier‘ bestimmen.
- > Jedem Geier jeweils eine Reihe zuweisen.

**ABLAUF**

- > Die Spieler einer Reihe halten ihren Vordermann an den Hüften fest.
- > Das erste Kind der Reihe (die Glücke) beschützt das letzte Kind der Reihe vor dem Geier.
- > Welcher Geier tippt zuerst das letzte Kind seiner Reihe ab?

**VARIATION**

- > Der jeweils letzte Spieler hat einen Ball am Fuß, den der Geier erobern muss.



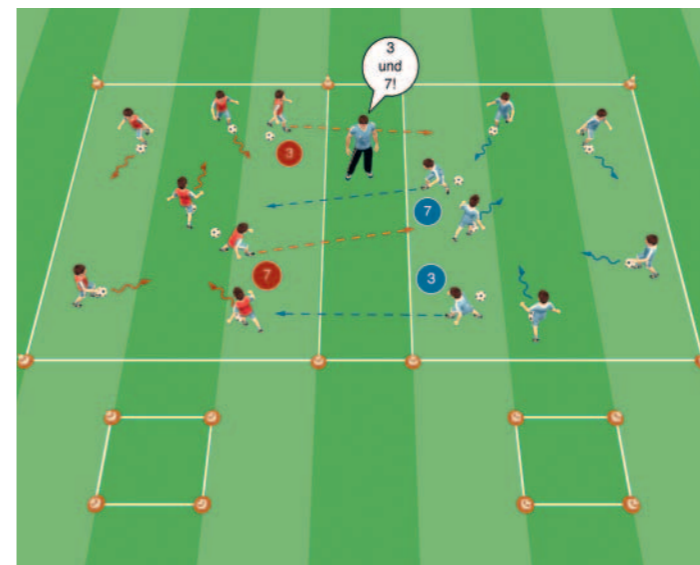
**JÄGERBALL**

**ORGANISATION UND ABLAUF**

- > Für 14 Spieler im Abstand von 5 Metern zwei 15 x 20 Meter große Felder markieren.
- > 2 Teams zu je 7 Spielern bilden.
- > Von jedem Team einen Jäger bestimmen.
- > Der Jäger befindet sich mit einem Softball im Feld der gegnerischen Mannschaft.
- > Auf ein Trainerkommando versucht er, so schnell wie möglich alle Spieler im Feld abzuwerfen (Trefferfläche nur unterhalb der Hüfte bzw. Knie).

**VARIATIONEN**

- > Wer wirft die meisten Spieler innerhalb einer Minute ab?
- > Die Anzahl der Jäger erhöhen.
- > Die Spieler dribbeln durch das Feld.
- > Abgeworfene Spieler können wieder befreit werden.



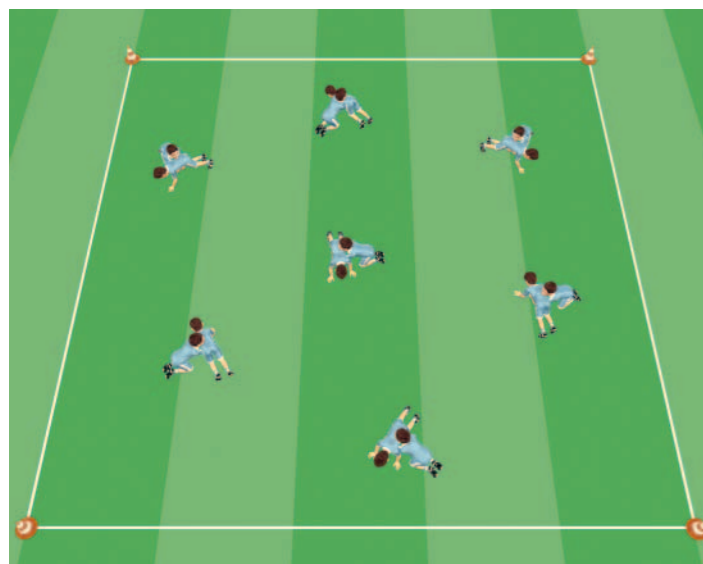
**BALLJAGD**

**ORGANISATION**

- > In einem Abstand von 5 Metern 2 Felder (Größe: 15 x 20 Meter) und 2 Balldepots (Größe: 5 x 5 Meter) gemäß Abbildung markieren.
- > 2 Teams zu je 7 Spielern bilden und jedem Team ein Feld zuweisen.
- > Die Spieler beider Teams von 1 bis 7 durchnummerieren.

**ABLAUF**

- > Der Trainer ruft 2 Zahlen (hier: „3 und 7!“) und die betreffenden Spieler beider Teams laufen ins andere Feld und versuchen, dort alle Bälle zu erobern.
- > Nach einer Balleroberung dribbelt der erfolgreiche Spieler ins Balldepot, legt den Ball dort ab und geht wieder auf Balljagd.
- > Welches Zweier-Team hat zuerst alle Bälle erobert?



**PAARÜBUNGEN**

**SCHILDKRÖTENWENDEN**

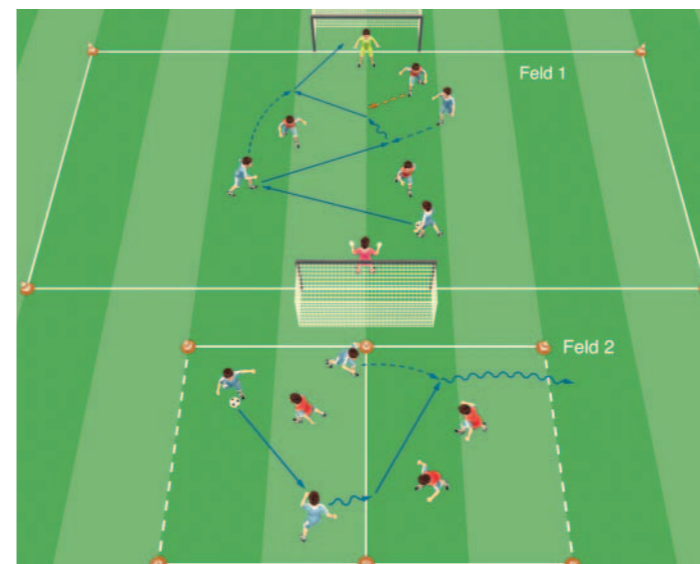
- > Ein Kind liegt auf dem Bauch und ein zweites kniet neben ihm (siehe Abbildung).
- > Das knieende Kind versucht, das liegende auf den Rücken zu drehen.

**RÜCKENSCHIEBEN**

- > 2 Kinder sitzen Rücken an Rücken auf dem Boden.
- > Auf ein Trainerkommando versuchen sie, sich gegenseitig über eine vorher festgelegte Linie zu schieben.

**SCHWEBESITZ**

- > 2 Kinder befinden sich im Schwebesitz mit den Fußsohlen aneinander.
- > Auf ein Trainerkommando versuchen sie, sich gegenseitig aus der Balance zu bringen.



**ZWEIMAL 3 GEGEN 3**

**ORGANISATION**

- > Ein 20 x 40 Meter großes Feld mit Toren und Torhütern und ein 12 x 20 Meter großes Feld mit Mittellinie und Dribbellinien markieren.
- > 2 Teams zu je 6 Spielern bilden.

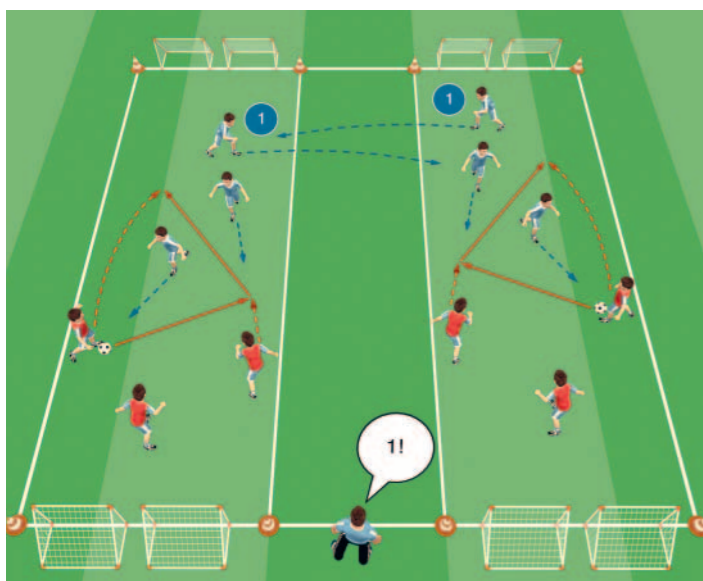
**ABLAUF**

- > In Feld 1: 3 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern
- > In Feld 2: 3 gegen 3 über Dribbellinien mit Abseits ab der Mittellinie
- > Nach 3 Minuten wechseln die Teams die Spielfelder.
- > Die Ergebnisse nach 4 Spiele addieren.

**VARIATION**

- > Ein Turnier mit 4 Teams zu je 4 Spielern durchführen.

## ÜBUNG DES MONATS



### ZWEIMAL 3 GEGEN 3 MIT FELDERWECHSEL

#### ORGANISATION UND ABLAUF

- > Im Abstand von 10 Metern 2 nebeneinander liegende Felder (Größe: jeweils 12 x 20 Meter) mit je 4 Miniretoren gemäß Abbildung markieren.
- > 2 Sechser-Teams bilden (hier: Rot und Blau) und je 3 Spieler jedes Teams den Feldern zuweisen.
- > Den 3 Spielern von Blau in jedem Feld Nummern von 1 bis 3 und den 3 Spielern von Rot die Buchstaben A, B und C zuweisen.

#### ABLAUF

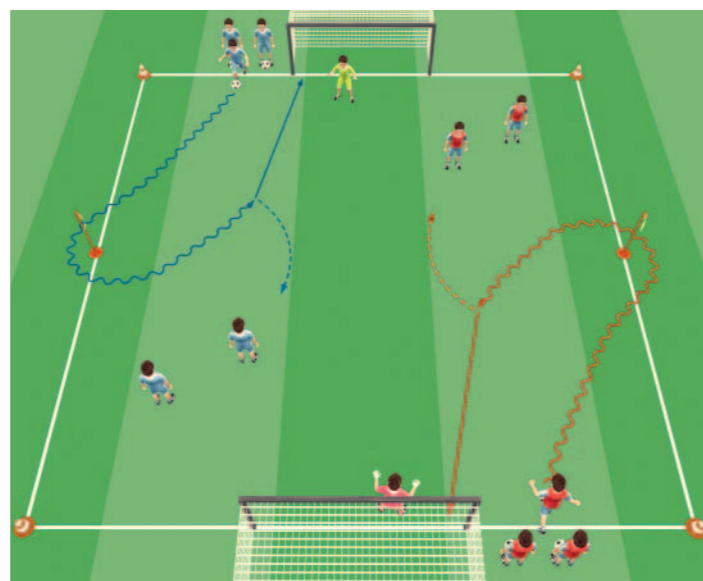
- > In beiden Felder jeweils 3 gegen 3 auf die Miniretore
- > Ruft der Trainer eine Nummer oder einen Buchstaben, wechseln die betreffenden Spieler sofort das Feld.

#### HINWEIS

- > Ist der betreffende Spieler in Ballbesitz, muss er sofort wechseln und darf nicht mehr weiterspielen.

### KOMMENTAR JÖRG ROTH

»Alleine schon das 3 gegen 3 in seiner Urform ist für mich eine der effektivsten Spielformen, weil es riesigen Spaß macht und die Grundlagen des Zusammenspiels in der Offensive und in der Defensive trainiert – unabhängig von der Alters- und Leistungsklasse. Die vorgestellte Variation habe ich erstmals bei einem C-Jugend-Kreisliga-Team gesehen. Der Trainer hat sich auf zwei Punkte konzentriert: Das Ausspielen der Überzahl-Situation und die Intensität der Umschaltaktion der wechselnden Spieler. In Überzahl verlangte er von den Spielern, dass sie entschlossen den Torerfolg suchen, forderte aber auch immer wieder kurze, schnelle Pässe ein. Die wechselnden Spieler mussten sofort reagieren und im Sprint wechseln. Er hielt sich mit dem Coaching zurück und beschränkte sich auf das Anfeuern. Das Coaching fand in den Pausen statt, indem er Fragen stellte. Und die Kids wussten eigentlich immer, worauf es ankam.«



### TORSCHUSS-TEAMWETTBEWERB

#### ORGANISATION UND

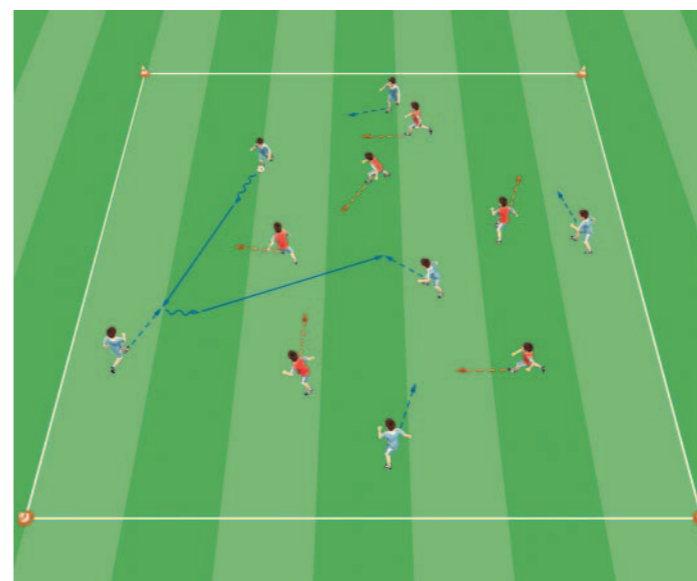
- > Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit 2 Toren und Torhütern markieren.
- > Mittig zwischen den Toren 2 Stangen auf den Seitenlinien aufstellen.
- > 2 Teams bilden (hier: Rot und Blau) und gemäß Abbildung postieren.
- > Jeder Spieler hat 1 Ball.

#### ABLAUF

- > Die Spieler beider Mannschaften umdrübeln nacheinander die Stangen rechts von ihnen und schließen auf das Tor neben dem eigenen Starthütchen ab.
- > Sobald alle Spieler geschossen haben, beginnt ein 5 gegen 5 auf die beiden Tore mit Torhütern (Spielzeit: jeweils 5 Minuten).
- > Die Mannschaft, die beim Torschuss häufiger getroffen hat, hat Anstoß.
- > Welche Mannschaft erzielt in 3 Durchgängen die meisten Treffer?

### KOMMENTAR JOCHEN HOCHARTZ

»Egal ob in der Bundesliga oder der Kreisklasse: Ein erfolgreicher Torabschluss wird überall hoch gehandelt. Doch sehr häufig fehlt nicht nur das letzte Quäntchen Glück, sondern auch die optimale Vorbereitung für den Torabschluss. Ich möchte Euch daher dieses Mal eine Übung vorstellen, die alle Komponenten für einen zielstrebigem Torabschluss bedient und sich ab den D-Junioren als eine Art Team-Wettbewerb durchführen lässt. Neben einer sicheren und sauberen Ballführung ist eine exakte technische Ausführung des Torschusses erforderlich, um seiner Mannschaft einen Vorteil zu verschaffen, damit sie im anschließenden Spiel (z. B. ein 5 gegen 5) den Team-Wettbewerb gewinnen kann. Für mich ist diese Übungsform deshalb so interessant, da auf der einen Seite die individuellen Fähigkeiten der Spieler gefördert werden, um sie auf der anderen Seite als Team erfolgreich einsetzen zu können.«



### AUF BALLHALTEN OHNE ZWEIKÄMPFE

#### ORGANISATION

- > Ein 35 x 35 Meter großes Feld markieren.
- > 2 Teams zu je 6 Spielern bilden.

#### ABLAUF

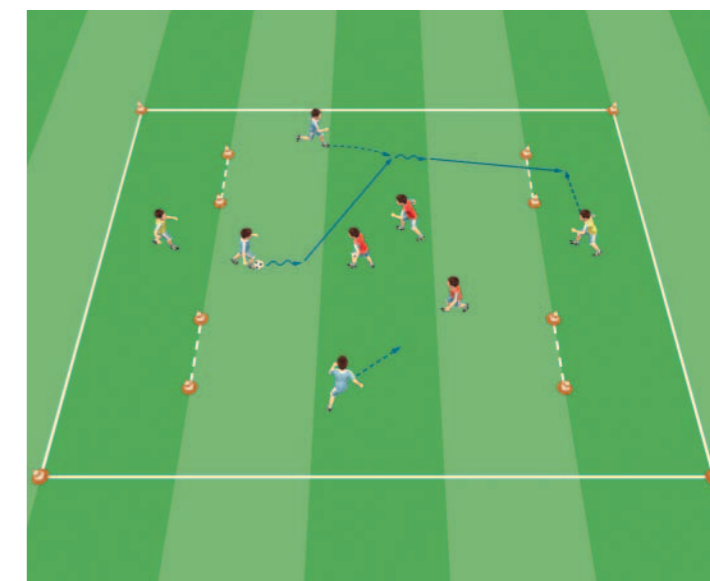
- > 6 gegen 6 auf Ballhalten
- > Die Spieler der ballhaltenden Mannschaft agieren mit einer Kontaktbegrenzung von maximal 5 Kontakten.
- > Das Team ohne Ball führt keine Zweikämpfe, sondern darf lediglich Zuspiele erobern.

#### HINWEISE

- > Durch die Pflichtkontakte kann das Zeitfenster für das Zustellen der Passwege erhöht werden.
- > Genügend Bälle bereitlegen, damit keine großen Unterbrechungen stattfinden.

### KOMMENTAR DANIEL BREHER

»Die Spieler werden in diesem Freispiel durch das Verbot des Zweikampfs gezwungen, die Gegner zuzulaufen und zuzustellen, wodurch die Orientierung trainiert wird. Es ist immer wieder spannend zu sehen, wie sich dadurch Raumaufteilung und die Eigenorientierung der Spieler verbessert. So erfolgt das Anlaufen der Gegner zum Zweikampf im Anschluss häufig mit einem Auge auf den Passweg und zudem wird das ständige Freilaufen ohne Ball sowie das saubere Passspiel gefördert. Auch bei jüngeren Jahrgängen kann diese Übung eingesetzt werden. Hier empfiehlt es sich, gelegentlich zu unterbrechen und zu versuchen, den Kickern das Gefühl für den freien Raum zu vermitteln, z. B. durch Einfrieren oder das Verschieben des ein oder anderen Spielers. So kann anschaulich gemacht werden, wo sich freie Räume befinden und wie sie besetzt werden können.«



### 3 GEGEN 3 AUF 4 HÜTCHENTORE

#### ORGANISATION UND ABLAUF

- > Ein 25 x 20 Meter großes Feld mit 4 Passtoren gemäß Abbildung markieren.
- > 2 Teams zu je 3 Spielern (hier: Blau und Rot) und 2 neutrale Anspieler einteilen.
- > 3 gegen 3 plus 2 Anspieler auf die Passtore
- > Die Anspieler dürfen sich hinter den jeweiligen Hütchentoren frei bewegen.
- > Die Spieler der Mannschaft in Ballbesitz dürfen sich auch in der Zone hinter den Passtoren bewegen.
- > Spielt eine Mannschaft durch eines der Passtore zu einem Anspieler, erhält sie 1 Punkt, bleibt in Ballbesitz und muss für 1 Punkt nun den Anspieler der anderen Seite durch ein Passtor anspielen.
- > Nach einer Balleroberung agiert die Ballbesitzmannschaft bis zum ersten Pass durch ein Passtor zu einem Anspieler ohne Spielrichtung.

### KOMMENTAR WOLFGANG GRAVE

»Die Anspieler müssen sich in dieser Spielform immer wieder geschickt positionieren, um anspielbar zu sein, und darüber hinaus wissen, wie sie das Spiel fortsetzen können, noch bevor sie den Ball erhalten. Für die Spieler der beiden Teams gilt, die Breite des Feldes auszunutzen, schnell zu handeln und die Überzahl zielstrebig auszuspielen. Da wir ansonsten ein 3 gegen 3 spielen, sind in Ballbesitz neben einem schnellen und sauberen Passspiel auch Körpertäuschungen, Finten und Robustheit gefragt. Die Defensivmannschaft muss den Raum so eng wie möglich machen, ballorientiert verschieben und Zweikämpfe forcieren. Dazu ist es notwendig, dass die Spieler viel kommunizieren und sich gegenseitig absichern. Übrigens: Die Spielform eignet sich auch hervorragend, die Torhüter ins Teamtraining einzubinden und sie so fußballerisch voranzubringen.«