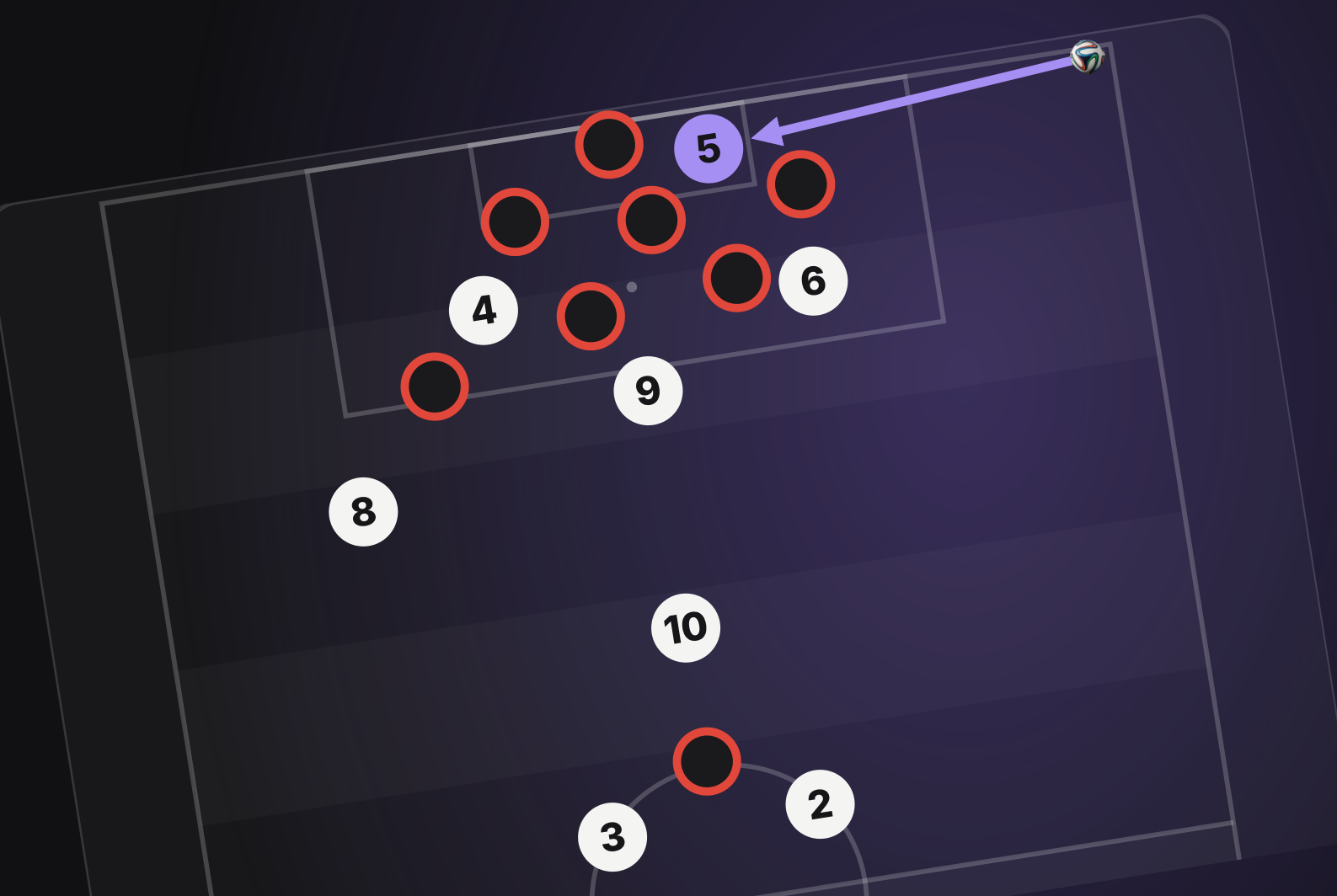




Das Standards- Playbook

**Jede Standardsituation, im Angriff und in der Abwehr:
Ecken, Freistöße, Einwürfe, Anstöße, Abstöße und
Elfmeter.**



Das Standards- Playbook

Jede Standardsituation, im Angriff und in der Abwehr:
Ecken, Freistöße, Einwürfe, Anstöße, Abstöße und
Elfmeter.

Vom Trainerteam von Total Football Studio



Total Football Studio

totalfootballstudio.com

Das Standards-Playbook

Jede Standardsituation, im Angriff und in der Abwehr: Ecken, Freistöße, Einwürfe, Anstöße, Abstöße und Elfmeter.

Die Playbook-Reihe, Nr. 05

Erstausgabe, Version 1.0, Oktober 2026.

© 2026 Total Football Studio. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung in irgendeiner Form vervielfältigt, gespeichert oder weitergegeben werden, außer wie in der folgenden Lizenz erlaubt.

Lizenz. Diese Ausgabe ist für den Käufer zur persönlichen Nutzung und für das Training im Verein lizenziert. Du darfst Seiten für deine eigenen Spieler und deinen Staff ausdrucken. Bitte teile die Datei nicht öffentlich, lade sie nicht hoch und verkaufe sie nicht weiter. Für eine Lizenz für einen ganzen Verein oder eine Akademie schreib uns.

Unabhängigkeit. Namen von Vereinen, Wettbewerben, Spielern und Trainern werden nur verwendet, um zu beschreiben, wie Mannschaften gespielt haben. Total Football Studio ist unabhängig und steht in keiner Verbindung zu den in diesem Buch genannten Vereinen, Ligen, Verbänden oder Datenanbietern und wird von ihnen nicht unterstützt. Alle Marken gehören ihren Inhabern.

Die Zahlen. Jede Statistik stammt aus den hinten aufgeführten öffentlichen Quellen, so wie sie zum Zeitpunkt des Schreibens veröffentlicht war. Die Abstände in den Grafiken sind maßstabsgetreu auf einem 105 × 68 m großen Spielfeld gemessen.

Sicherheit im Training. Die Einheiten sind eine Orientierung für qualifizierte Trainer. Passe Feldgröße, Belastung und Körperkontakt an Alter, Fitness und Können deiner Spieler an, prüfe Platz und Material und halte dich an die Schutzrichtlinien deines Vereins und deines Verbands. Der Verlag haftet nicht für Verletzungen oder Schäden, die aus der Nutzung dieses Materials entstehen.

Korrekturen. Einen Fehler gefunden? Schreib an totalfootball@naurra.ai, und wir korrigieren ihn in der nächsten Version.

Geschrieben und gestaltet vom Trainerteam von Total Football Studio. Grafiken erstellt mit der Board-Engine von Total Football Studio. Gesetzt in Inter.

Herausgegeben von Total Football Studio, einem Produkt der NAURRA AI LTD, 10 Kyriakou Matsi, Nicosia 1082, Zypern.
totalfootballstudio.com

ÜBER DIESES BUCH

Ein Praxishandbuch für Standardsituationen, geschrieben für die Menschen, die sie trainieren.

Eine Standardsituation ist der einzige Moment im Fußball, den du exakt einüben kannst: Der Ball liegt still, jeder Spieler steht dort, wo du ihn hingestellt hast, und nichts passiert, bevor dein Schütze entscheidet. Dieses Buch macht aus diesem Moment ein System für jeden Standard, an beiden Enden des Platzes.

Für wen es ist

Cheftrainer, Assistenten, Standardtrainer, Analysten und Nachwuchstrainer, auf jedem Niveau des Elferfußballs. Die Profidaten erklären, warum eine Variante funktioniert; zu jeder Variante steht auch, was du für eine Amateurmansschaft änderst.

So funktioniert jedes Kapitel

Problem, Prinzip, Bild, Einheit, Preis. Jede Variante ist maßstabsgetreu gezeichnet, jedes Muster führt zu einer Einheit in Kapitel 12, und jede Entscheidung endet mit dem, was sie dich kostet, wenn sie schiefgeht.

Über die Zahlen und die Regeln

Jede Zahl stammt aus einer genannten öffentlichen Quelle: Opta über The Analyst, die Turnieranalysen der FIFA und begutachtete Studien. Jede Grafik ist im Moment der Ausführung gegen die IFAB-Spielregeln 2026/27 geprüft: die 9,15 m, die 2 m beim Einwurf, der 1 m zur Mauer, der Strafraum beim Abstoß und das Abseits beim Freistoß.

DREI ARTEN, ES ZU NUTZEN**1 · Baue dein System**

Die Kapitel 3 bis 8 bauen die Angriffsvarianten, die Kapitel 9 bis 11 die Abwehr. Lies sie einmal der Reihe nach.

2 · Den Samstag vorbereiten

Zähle, wie der Gegner Ecken verteidigt (Kapitel 9), und wähle zwei Varianten, die das schlagen (Kapitel 5).

3 · Die Woche planen

Nutz den Einheiten-Finder in Kapitel 12. Jede Einheit trainiert einen Schritt und benennt das Problem, das sie löst.

DAUMENREGISTER

Die farbigen Register am rechten Rand jeder Seite entsprechen den sechs Schritten. Blättere zu einer Farbe, um einen Schritt zu finden.



INHALT

Im Buch

	Einleitung		7
	Der einzige Moment, den du einüben kannst		
01	Warum Standards	WARUM	8
	Was ein ruhender Ball wert ist, und warum er jede Saison mehr wert ist		
02	Die Regeln, gut genutzt	REGELN	12
	Jeder Standard, seine Abstände und was sie dir erlauben		
03	Planen: das Standard-System	PLANEN	17
	Rollen, Zielzonen, Zeichen und wer es leitet		
04	Flanken: der Eckstoß	FLANKEN	22
	Nach innen, nach außen, scharf und kurz, und wohin		
05	Bewegen: Eckenvarianten	BEWEGEN	27
	Reihen, Blocks und Lockvögel, die das Ziel freispielen		
06	Freistöße: direkt, seitlich und schnell	FREISTÖSSE	33
	Die Mauer, die Linie und die Uhr schlagen		
07	Einwürfe, Anstöße und Abstöße	EINWÜRFE	39
	Die Standards, die niemand plant, und wie du sie planst		
08	Vollenden: erster Kontakt und Elfmeter	VOLLENDEN	45
	Den Ball attackieren, der Abpraller und der Strafstoß		
09	Abwehren: Ecken verteidigen	ABWEHREN	50
	Raum, Mann oder gemischt, und wer wo steht		
10	Freistöße und Einwürfe verteidigen	MAUER	57
	Die Mauer, die Linie und der lange Einwurf		
11	Sichern: zweite Bälle und Restverteidigung	SICHERN	62
	Wer bleibt, wer den Abpraller attackiert, und der Konter		
12	Der Trainingsplatz	EINHEITEN	67
	20 Einheiten, von der Hereingabe bis zum 11 gegen 11		
	Standardplan, Spieltags-Checkliste, Glossar und Quellen		90
	Register		94
	Begriffe, Personen und Mannschaften		

BEVOR DU ANFÄNGST

So liest du die Grafiken

Jede Grafik ist maßstabsgetreu auf einem 105 × 68 m großen Platz gezeichnet. Wir greifen immer nach oben an, also werden unsere Ecken oben ausgeführt und ihre unten. Gegner sind die weißen Chips mit rotem Ring. Jede Grafik mit ruhendem Ball zeigt den Moment der Ausführung, und jeder Spieler darauf steht dort, wo die Spielregeln es erlauben.

9

Unser Spieler und seine Rollenummer



Gegner



Eine Mauer: ein Punkt pro Spieler



Pass auf dem Boden



Laufweg ohne Ball



Lauf oder Zweikampf eines Verteidigers



Manndeckung: ein Verteidiger und sein Gegenspieler



Hütchen und Minitore (Einheiten)

5

Die Schlüsselspieler der Variante



Ihr Torwart



Wo ein Spieler startete oder nicht stehen sollte



Hereingabe oder hoher Ball, im Flug gedreht



Block: Der Läufer bleibt am Balken stehen



Die Linie rückt vor oder fällt zurück



Zielzone und ihre Nummer

Rollenummern

Unsere Nummern bleiben in jedem Kapitel gleich: **1** Torwart, **2** Rechtsverteidiger, **3** Linksverteidiger, **4** linker Innenverteidiger, **5** rechter Innenverteidiger, **6** und **8** die zentralen Mittelfeldspieler, **10** der offensive Mittelfeldspieler, **11** der linke und **7** der rechte Flügelspieler, **9** der Stürmer. In Kapitel 3 stehen die Buchstaben stattdessen für die Rollen bei Standards.

Begriffe, die wir verwenden

Hereingabe: der Ball vom Schützen. **Zielzone:** einer von sechs nummerierten Räumen im Strafraum. **Erster Kontakt:** die erste Berührung nach der Hereingabe. **Block:** im Laufweg eines Gegenspielers stehen, regelkonform. **Restverteidigung:** wer hinten bleibt. Das ganze Glossar steht hinten.

Gezeichnet in Total Football Studio



Jede Grafik in diesem Buch wurde in unserem Taktikboard gebaut, maßstabsgetreu. Öffne es und zeichne deine eigenen Varianten genauso, Phase für Phase.

totalfootballstudio.com

EINLEITUNG

Der einzige Moment, den du einüben kannst.

Im Spiel weiß niemand, wo der Ball in fünf Sekunden sein wird. Bei einem Standard entscheidest du. Der Ball liegt still, die Spieler stehen, wo du sie hinstellst, und die Variante beginnt, wenn dein Schütze bereit ist. Kein anderer Moment im Fußball gibt einem Trainer so viel Kontrolle.

In der Premier League 2025/26 fielen 27,4 % aller Tore nach Standards ohne Elfmeter, der zweithöchste Anteil in den 34 Spielzeiten des Wettbewerbs. Tore nach Ecken erreichten mit 18 % aller Tore einen Höchstwert.¹ Meister Arsenal erzielte 25 Standardtore ohne Elfmeter, 19 davon nach Ecken, ein Premier-League-Rekord.⁴

Trotzdem ist eine einzelne Ecke ein Wagnis. Von 1.139 Ecken bei zwei großen Turnieren und einer Champions-League-Saison führten nur 2,2 % zu einem Tor.⁸ Die Mannschaften, die nach Standards treffen, haben keinen Trick. Sie haben ein System: dieselben Zonen, dieselben Rollen und dieselben Zeichen, jede Woche, für jeden Standard, an beiden Enden.

Dieses Buch ist dieses System. Es ruht auf sechs Schritten. Wir nennen sie das Rückgrat. Jedes Kapitel beantwortet einen davon, jede Variante gehört zu einem davon, und jede Einheit trainiert einen davon.

Plane die Zone. Bring den Ball hinein. Beweg dich, um das Ziel freizuspielen. Sei zuerst am Ball. Hol dir den zweiten Ball. Verteidige deinen Strafraum.

DAS GANZE BUCH IN EINEM SATZ

27,4%

Der Premier-League-Tore 2025/26 fielen nach Standards ohne Elfmeter, nach 20,6 % in der Saison davor.

THE ANALYST · OPTA

DAS RÜCKGRAT: SECHS SCHRITTE, IN DIESER REIHENFOLGE

SCHRITT 1

Planen

Wähle die Zielzone, die Variante und das Zeichen vor dem Spiel.

SCHRITT 2

Flanken

Bring den Ball jedes Mal dort hin, wo die Variante ihn braucht.

SCHRITT 3

Bewegen

Blocken, abschirmen und täuschen, damit das Ziel frei ankommt.

SCHRITT 4

Vollenden

Attackiere den Ball zuerst, und sei als Erster am Abpraller.

SCHRITT 5

Sichern

Gewinne den zweiten Ball und lass genug Spieler hinten.

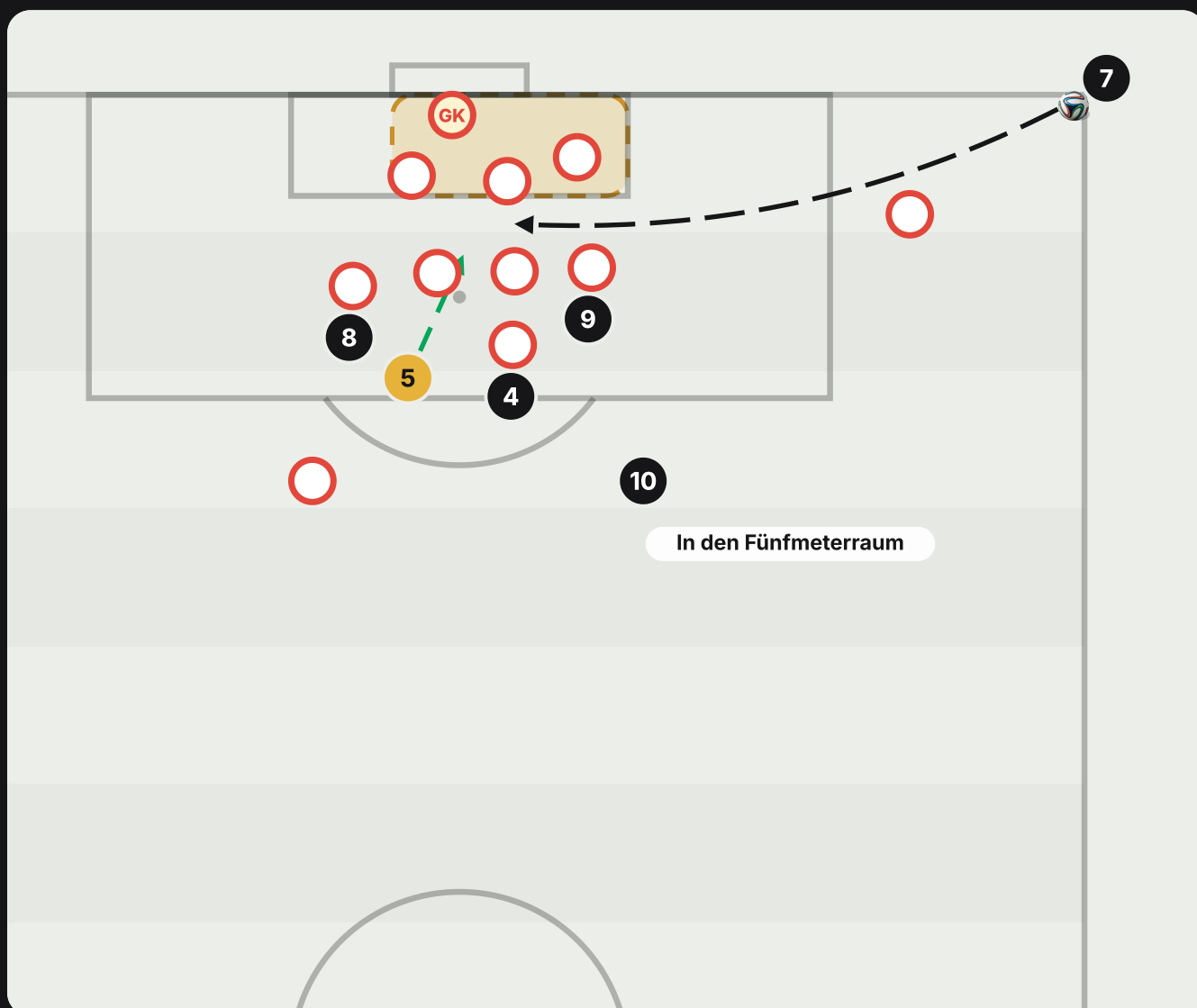
SCHRITT 6

Abwehren

Verteidige jeden Standard mit einem System, das jeder Spieler kennt.

Warum Standards

Standards waren nie mehr wert. Dieses Kapitel zeigt, was sie wert sind, wer gelernt hat, sie zu nutzen, und wie du deine eigenen ohne Datenabteilung misst.



Die Ecke, die einen Titel gewann: eine nach innen gedrehte Hereingabe in den Fünfmeterraum, das Ziel kommt vom Elfmeterpunkt.

IN DIESEM KAPITEL

01 Was ein ruhender Ball wert ist

02 Die Spezialisten

03 Was eine Ecke wirklich wert ist

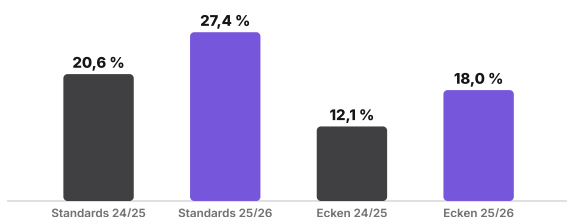
DIE DATEN

Was ein ruhender Ball wert ist

2025/26 erzielte die Premier League mehr ihrer Tore nach Standards als in fast jeder Saison zuvor.¹

Anteil an allen Toren

PREMIER LEAGUE



Standards hier ohne Elfmeter. 27,4 % war der zweithöchste Anteil in den 34 Spielzeiten des Wettbewerbs; 18 % nach Ecken waren der höchste überhaupt.¹

0,5

Tore nach Ecken pro Spiel nach 210 Spielen 2025/26, nach 0,35 pro Spiel 2024/25.

THE ANALYST · OPTA

11,3 %

Der Ecken wurden kurz ausgeführt zum selben Zeitpunkt 2025/26, nach 18 % 2024/25. Die Teams bringen den Ball in den Strafraum.

THE ANALYST · OPTA

Weniger kurze Ecken, mehr Bälle in den Strafraum

Der Anstieg ist kein Zufall. Die Teams spielten weniger Ecken kurz und brachten den Ball stattdessen in den Strafraum, wo der Torwart sich durch Körper kämpfen muss. Schon 2024/25 schlug Arsenal 77,2 % seiner Ecken in den Fünfmeteraum.^{2,6}

Auch lange Einwürfe kamen zurück

Nach 210 Spielen 2025/26 gab es 3,97 lange Einwürfe in den Strafraum pro Spiel und 18 Tore daraus, eines alle 11,7 Spiele. Ein langer Einwurf heißt hier: mindestens 20 Meter weit und im Strafraum endend.² Kapitel 7 zeigt, wie du ihn nutzt, und Kapitel 10, wie du ihn verteidigst.

WORUM ES GEHT

Ein Standard ist eine Chance, die du planen kannst. Wer sie nicht plant, verschenkt ein Viertel der Tore.

58,8 %

Der Standardtore fielen nach Ecken in der Premier League 2024/25, Stand April.

THE ANALYST · OPTA

36,3 s

Die durchschnittliche Ecke vom Ball im Aus bis zur Ausführung, Premier League 2025/26, Stand Oktober.

THE ANALYST · OPTA

54,8 %

Netto-Spielzeit zum selben Zeitpunkt, der niedrigste je gemessene Wert. Standards kosten Zeit.

THE ANALYST · OPTA

DIE DATEN

Die Spezialisten

Die Klubs, die nach Standards am häufigsten treffen, beschäftigen jemanden, dessen ganze Aufgabe Standards sind.

Die meisten Tore nach Ecken in einer Saison

PREMIER LEAGUE

TEAM	SAISON	TORE NACH ECKEN
Arsenal	2025/26	19
Oldham	1992/93	16
West Brom	2016/17	16
Arsenal	2023/24	16
Man City	2021/22	15
Liverpool	2021/22	15

Arsenal erzielte 2025/26 außerdem 25 Standardtore ohne Elfmeter, die meisten der Liga.^{4,5}

Ein Trainer, drei Klubs

Nicolas Jover war Standardtrainer bei Brentford von 2016 bis 2019 und bei Manchester City von 2019 bis 2021 und kam am 5. Juli 2021 zu Arsenal.⁷ Drei der sechs Spielzeiten in der Tabelle gehören zu Klubs, für die er arbeitete, zwei davon während seiner Zeit dort.

Spezialisten für jeden Standard

Liverpool holte 2018 einen Einwurftrainer, Thomas Grønnemark. Unter Druck behielten sie den Ball 2017/18 nach 45,4 % ihrer Einwürfe, Platz 18 von 20, und 2018/19 nach 68,4 %, der beste Wert der Liga.¹² Bei Brentford führte Michael Kayode in den ersten 21 Spieltagen 2025/26 94 der 100 Einwürfe seines Teams in den Strafraum aus.²

19

Tore nach Ecken für Arsenal
2025/26, ein Premier-League-Rekord.

ARSENAL · OPTA

68,4%

Einwürfe unter Druck behalten
von Liverpool 2018/19, nach 45,4 %.

ESPN

100

Einwürfe in den Strafraum von Brentford in den ersten 21 Spieltagen 2025/26.

THE ANALYST · OPTA

OHNE SPEZIALISTEN

Du brauchst keinen Spezialisten, um die Methode zu übernehmen. Du brauchst eine Person im Trainerteam, der die Standards gehören, jede Woche dieselben Zonen und Wörter und zwanzig Minuten der Trainingswoche. Kapitel 3 zeigt, wie.

MESSEN

Was eine Ecke wirklich wert ist

Eine Saison voller Standardtore ist viel. Eine einzelne Ecke bleibt ein Wagnis, und deine Spieler sollten beides wissen.

2,2 %

Von 1.139 Ecken wurden zum Tor bei der WM 2010, der EM 2012 und der Champions League 2010/11.

CASAL ET AL., 2015

1 von 35

Ecken wurden verwandelt bei der WM 2022. Einer von 27 Freistößen führte zu einem Tor.

FIFA TRAINING CENTRE

76 %

Der Spiele mit einem Eckentor endeten mit einem Sieg oder Remis für das Team, das traf.

CASAL ET AL., 2015

Kleine Chancen, große Momente

Die meisten Ecken bringen nichts. Aber ein Eckentor entscheidet oft das Spiel: In der Studie oben gewann oder spielte das Team, das nach einer Ecke traf, in 76 % der Fälle remis.⁸ Weil jeder Standard eine kleine Chance ist, liegt der Gewinn darin, viele davon gut auszuführen, nicht in einer cleveren Variante. Bei der WM 2022 brachten Standards 19 % aller Tore ohne Eigentore und Elfmeter.¹¹

Was die Chancen erhöht

Casal und seine Kollegen fanden, dass Tore mit der Zahl der beteiligten Angreifer und der Organisation des Angriffs zusammenhängen. Drei oder vier Angreifer, ein beweglicher statt eines statischen Angriffs und eine indirekte Hereingabe an den zweiten Pfosten (in der Sprache der Studie ein Ball, der nicht direkt von der Ecke in den Strafraum kommt) machten einen Schuss wahrscheinlicher.⁸ Die Kapitel 5 und 8 bauen darauf auf.

Zähle deine eigenen

WAS DU ZÄHLST	WARUM
Ecken und Freistöße in den Strafraum	Deine Chancen: wie viele du herausholst
Gewonnene erste Kontakte	Kam die Hereingabe in deine Zone und zu deinem Mann?
Schüsse innerhalb von drei Kontakten	Hat die Variante eine Chance erzeugt?
Gewonnene zweite Bälle an der Strafraumkante	Hast du den Angriff am Leben gehalten?
Standardtore für und gegen	Das Ergebnis, an beiden Enden
Kassierte Konter nach eigenen Ecken	Was dich die Variante kostet

Zähle sie nach jedem Spiel per Video. Zehn Spiele reichen, um zu sehen, ob eine Variante funktioniert.



Schneiden, dann zeichnen

Zeichne jede Variante in Total Football Studio, wie sie sein sollte, neben dem Clip, wie sie lief.

totalfootballstudio.com

EINHEIT 1 · FLANKEN

Triff die Zone

Die Gewohnheit, an der jede Variante hängt: ein Schütze, der den Ball in eine angesagte Zone bringt, von beiden Ecken, mit beiden Drehungen.

SCHÜTZEN + TORWART

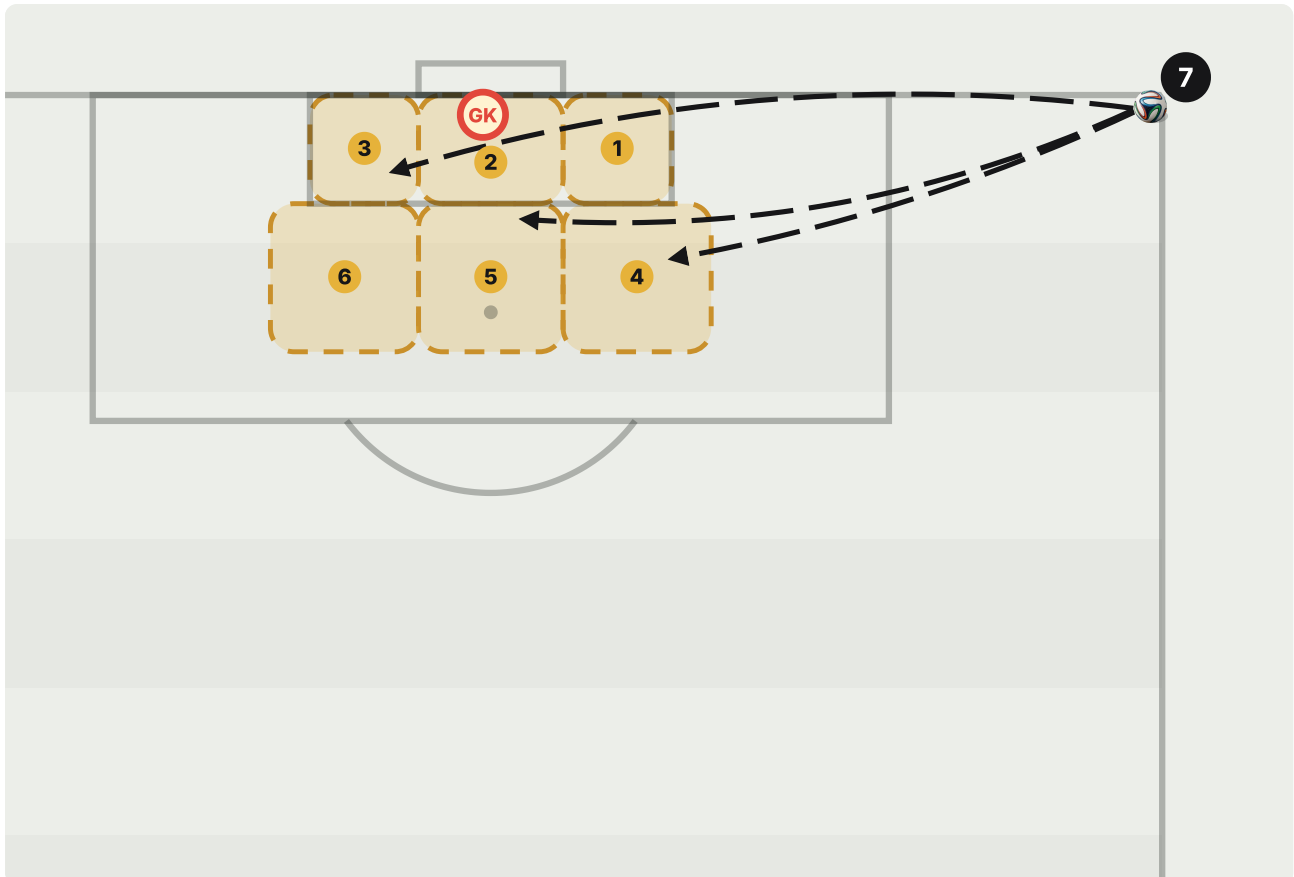
STRAFRAUM, SECHS ZONEN MARKIERT

10 BÄLLE JE SEITE

NIEDRIG

Aufbau

STRAFRAUM UND BEIDE ECKEN



Die sechs Zonen sind mit Hütchen oder flachen Markierungen abgesteckt. Der Trainer ruft eine Zone; der Schütze bringt den Ball hinein.

ABLAUF

- 1 Die sechs Zonen mit flachen Markierungen abstecken.
- 2 Der Trainer ruft vor jedem Ball eine Zone und eine Drehung.
- 3 Zehn Bälle von rechts, dann zehn von links.

REGELN

- Ein Ball, der in der Zone landet: 2 Punkte.
- Ein Ball, den der Torwart ohne sich zu bewegen fängt: 0 Punkte.
- Ein Ball vor dem ersten Pfosten: minus 1.

COACHING-PUNKTE

- 1 Gleiches Hinlegen, gleicher Anlauf, jedes Mal.
- 2 Augen auf die Zone, nicht auf einen Spieler.
- 3 Schau, wo er landet: Das ist das Feedback.

STEIGERN

Ein passiver Torwart, der zu jedem Ball kommt.

VEREINFACHEN

Nur die Zonen 4 bis 6, mit gelupftem Ball.

SO SIEHT ERFOLG AUS

Sieben von zehn Bällen landen in der angesagten Zone, von beiden Ecken.

„Zone!“

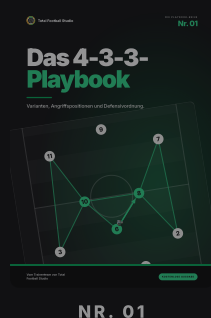


Mehr als ein Viertel der Tore. Keines davon aus dem Spiel heraus.

Eine Standardsituation ist der einzige Moment im Fußball, den du exakt einüben kannst. Dieses Playbook gibt deinem Trainerteam ein System für jeden Standard an beiden Enden: wer hereingibt, wo der Ball landet, wer blockt und wer ihn attackiert, wie du ihn mit Raum-, Mann- oder gemischter Deckung verteidigst und wer hinten bleibt. Jede Grafik ist maßstabsgetreu gezeichnet und gegen die Spielregeln geprüft.

IM BUCH

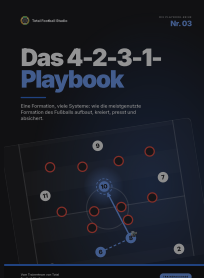
- | | |
|--|---|
| 01 Was Standards wert sind, und die Regeln, die sie formen | 05 Freistöße direkt, seitlich und schnell, und der lange Einwurf |
| 02 Rollen, Zielzonen und Zeichen: ein System, kein Trick | 06 Anstöße, Abstöße und Elfmeter |
| 03 Eckenhereingabe: nach innen, nach außen, scharf und kurz | 07 Raum-, Mann- und gemischte Deckung, die Mauer und die Linie |
| 04 Eckenvarianten: Reihen, Blocks, Lockvögel und der zweite Pfosten | 08 20 Einheiten, von der Hereingabe bis zum 11 gegen 11 |



NR. 01



NR. 02



NR. 03



NR. 04



NR. 05

Fünf Bücher, eine Art, das Spiel zu zeichnen. Die Playbook-Reihe von Total Football Studio.