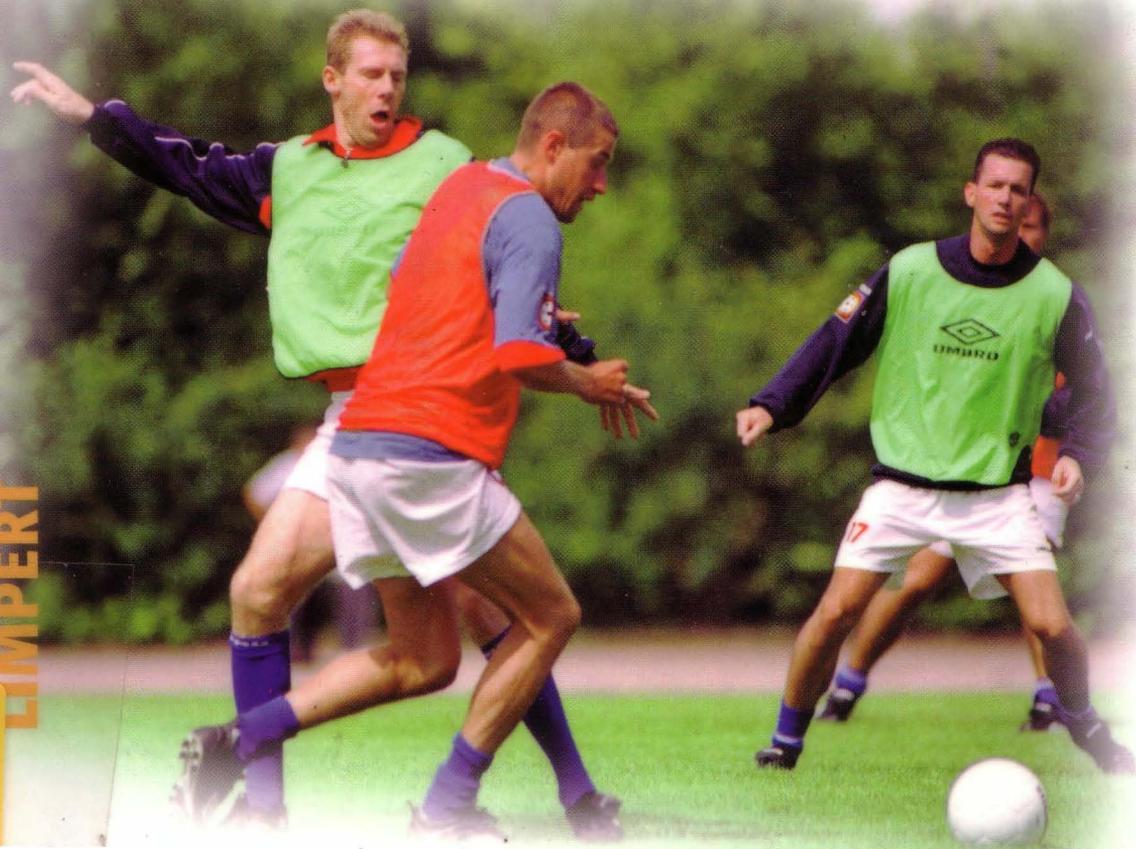


Friedhelm Wenzlaff / Werner Koch

100 Spiele mit dem Fußball

Taktiktraining



LIMPET

Friedhelm Wenzlaff / Werner Koch

100 Spiele mit dem Fußball

Taktiktraining

2., völlig überarbeitete Auflage

Limpert Verlag Wiebelsheim

Inhalt

Vorwort	8	20	3:1 mit Schüssen aus der 2. Reihe	52
Einleitung	10	21	2 x 3:1 in Richtung Tor mit Torabschluss	54
Individualtaktik	12	22	2 x 3:1 mit Flanken und Tor- abschluss	56
<i>Vorbemerkungen</i>	<i>12</i>			
<i>Allgemeine Individualtaktik</i>				
1	Dribbling-Flanke-Torschuss-Spiel	14		
2	1:1 als Dribbelwettkampf	16		
3	1:1 mit vier Aktiven	18		
4	1:1 auf kleine Tore als Mannschafts- wettbewerb	20		
5	Einfaches Doppelpassspiel	22		
6	1:1 mit je 2 Anspielstationen	24		
7	1:1 am Flügel auf 2:2 vor einem besetzten Tor	26		
8	1:1 am Flügel auf 2:1 vor einem besetzten Tor	28		
9	1:1 und 1:1 auf ein besetztes Tor	30		
10	Doppelpassspiel und Torabschluss	32		
11	1:1 aus komplexer Spielsituation heraus	34		
12	2:1 in der Grundform	36		
13	Doppelpassspiel mit drei 2er-Gruppen	38		
14	1:2 mit Liniendribbling	40		
15	1 und 1:2 auf ein besetztes Tor	42		
16	3:1 in der Grundform	44		
17	3:1 von Grundlinie zu Grundlinie	46		
18	3:1 mit Zuspiel zum Mitspieler im anderen Feld	48		
19	3:1 von der Mitte auf ein besetztes Tor	50		
			<i>Individualtaktik Torhüter</i>	
		23	Abwehr von Flanken	58
		24	Faustabwehr von Flanken	60
		25	Aufmerksamkeit und Reaktion	62
		26	Zusammenarbeit mit der Abwehr	64
		27	Herauslaufen und “Winkel ver- kürzen”	66
			<i>Individualtaktik Abwehrspieler</i>	
		28	Umschalten von Abwehr auf Angriff	68
		29	2:2 mit Zuspieler auf zwei besetzte Tore	70
		30	Offensivaktivität und Torabschluss ...	72
		31	2:3 mit Torabschluss	74
		32	1:1 mit Wandspielern und Tor- abschluss	76
			<i>Individualtaktik Mittelfeldspieler</i>	
		33	Flanken vom Flügel her	78
		34	Spielverlagerung und Schüsse aus der 2. Reihe	80
		35	Zusammenspiel mit den Angreifern ...	82
		36	1 plus 2 gegen 3 in der Grundformation	84
		37	Mittelfeldspieler als Spielmacher	86

	<i>Individualtaktik Stürmer</i>		
38	“Lösen” und Durchsetzungsvermögen	88	
39	Doppelpassspiel	90	
40	3:2 vom Flügel her	92	
41	Doppelpass im 4:2	94	
42	4:4 mit Schwerpunkten	96	
	Gruppentaktik	99	
	<i>Vorbemerkungen</i>	99	
	<i>Gleichzahlspiele</i>		
43	2:2 in der Grundform	100	
44	2:2 mit doppelter Spielerzahl	102	
45	2:2 auf zwei unbesetzte Kleintore	104	
46	2:2 auf je zwei kleine Tore	106	
47	3:3 in der Grundform	108	
48	3:3 von Grundlinie zu Grundlinie	110	
49	3:3 mit 2 Neutralen hinter den Grundlinien	112	
50	3:3 mit Schwerpunktsetzung	114	
51	3:3 um ein besetztes Großtor	116	
52	3:3 auf kleine Tore	118	
53	3:3 mit 2 Neutralen auf besetzte Tore	120	
54	4:4 im abgesteckten Feld	122	
55	4:4 mit 2 Torhütern hinter den Grundlinien	124	
56	4:4 mit jeweils 4 Wechselspielern	126	
57	4:4 plus 1 Anspieler auf zwei besetzte Tore	128	
58	4:4 plus 2 Anspieler über Linien	130	
59	4:4 plus je 2 Flügelspieler	132	
60	4 plus 2 gegen 4 plus 2	134	
61	4:4 mit drei Spielgruppen und 2 Neutralen	136	
62	5:5 auf drei kleine Tore	138	
63	5:5 auf zwei Tore	140	
64	5:5 mit drei Spielgruppen	142	
65	6:6 mit wechselnden Aufgaben	144	
66	6:6 auf drei Tore	146	
67	7:7 als Flügelspiel	148	
68	7:7 in einer Hälfte mit Spielverlagerung	150	
69	7:7 auf kleine Tore	152	
70	8:8 auf vier kleine Tore	154	
71	Angriff gegen Abwehr: Torschussvorbereitung über die Flügel	156	
72	Torschussvorbereitung durch die Mitte	158	
73	Torschuss aus der 2. Reihe	160	
74	Mittelfeldspieler setzt sich durch	162	
	<i>Überzahlspiele</i>		
75	3:2 in der Grundform	164	
76	3:2 von Grundlinie zu Grundlinie	166	
77	3:2 auf ein besetztes Großtor	168	
78	3:2 auf drei kleine Tore	170	
79	4:2 in der Grundform	172	
80	4:2 von Grundlinie zu Grundlinie	174	
81	4:2 mit 2 Spitzen	176	
82	4:2 mit Wechsel zum anderen Flügel	178	
83	4:2 als Konterspiel	180	
84	3 plus Zuspieler gegen 3	182	
85	5:3 mit Kontaktbegrenzungen	184	
86	6:4 im Raum	186	
	<i>Unterzahlspiele</i>		
87	2:3 auf zwei besetzte Tore	188	
88	3:4 auf zwei besetzte Tore	190	
89	3:5 auf kleine Tore	192	
90	4:5 auf engem Raum in Richtung Tor	194	
91	4:6 von Grundlinie zu Grundlinie	196	
92	5:7 auf besetzte Tore	198	

Mannschaftstaktik 201

Vorbemerkungen 201

Spielsituationen

93 11:11 ohne Tore 202

94 11:11 mit Ballverteiler 204

95 11:11 mit Schwerpunktsetzung 206

96 Überzahlspiel 11:10 208

97 Unterzahlspiel 10:11 210

Standardsituationen

98 Freistoßvarianten 212

99 Eckstoßvarianten 214

100 Verhalten beim Einwurf 216

Anmerkungen zur Spieltaktik 218

Literatur 219

Vorwort

Als Kapitän des MSV Duisburg hatte ich das Vergnügen, Friedhelm Wenzlaff als Trainer in der Praxis hautnah erleben zu dürfen. Später als Trainer habe ich vom kompetenten Fachautor Friedhelm Wenzlaff profitiert.

Bereits mit der 1. Auflage des Buches "100 Spiele mit dem Fußball und Medizinball" hat Friedhelm Wenzlaff vor nunmehr 14 Jahren einen bedeutsamen Beitrag zur Fußball-Literatur geleistet. Gerade für die vielen Trainer im Amateurbereich war das Werk im Trainingsalltag eine große Hilfestellung, da es in sehr anschaulicher Weise eine Fülle von Spielformen und kleinen Spielen enthielt.

14 Jahre später erscheint nun die 2. völlig neubearbeitete Auflage. Dem Autor, Werner Koch, ist es gelungen, den Grundgedanken der 1. Auflage im Sinne von Friedhelm Wenzlaff fortzuführen. Werner Koch, seit fast 20 Jahren als Trainer im Junioren- und Amateurbereich erfolgreich tätig, hat das Buch völlig neu strukturiert und eigene Ideen und Anregungen eingebracht. Da unverkennbar ist, dass hier ein Praktiker am Werke ist, stellt auch die 2. Auflage eine Bereicherung für die Fußball-Literatur dar.

Werner Koch kann ich daher nur einen Glückwunsch zu einem in jeder Hinsicht gelungenen Buch aussprechen.

*Bernard Dietz
Fußball-Europameister 1980
A-Lizenz-Inhaber / Trainer VfL Bochum Amateure*

Vorwort zur ersten Auflage

Das vorliegende Buch soll allen Trainern und Übungsleitern, die für den Fußballsport tätig sind, bei ihrer Vereinsarbeit eine Hilfe sein. Oft wird nach kleinen oder größeren Spielformen gesucht, die eine Abwechslung in das Trainingsprogramm bringen sollen.

Der interessierte Leser findet in diesem Buch ein reichhaltiges Angebot von 100 Spielen mit je einer übersichtlichen Abbildung, die zusätzlich zum Text den Spielablauf verdeutlichen soll.

In allen Spielen steht der Ball im Mittelpunkt. Schließlich ist er das Objekt, weshalb schon in jungen Jahren viele Spieler in unsere Vereine kommen. Mit anderen zusammen trainieren und mit ihnen in einer Mannschaft zu spielen, bedeutet für viele ein großes Glück, denn das Spiel miteinander verbindet, schult den Charakter und läßt häufig herzliche menschliche Beziehungen entstehen.

Friedhelm Wenzlaff

Vorwort zur zweiten Auflage

Der Autor der ersten Auflage, Fußball-Lehrer Friedhelm Wenzlaff, ist leider viel zu früh verstorben. So war es ihm nicht mehr vergönnt, die Arbeiten an der zweiten Auflage seines Buches "100 Spiele mit dem Fußball und Medizinball" selbst durchzuführen zu können.

Seine Anregungen aufnehmend wurde das Werk gründlich überarbeitet. Einige Übungen, vor allem die mit dem Medizinball, wurden gestrichen. Dafür wurden die fußballspezifischen Übungen neu strukturiert und ergänzt.

Durch diese Neustrukturierung soll den Trainern, die gerade bei der Taktikschulung stets ein abwechslungsreiches Training anbieten müssen, eine noch bessere Hilfe an die Hand gegeben werden.

Mein besonderer Dank gilt den Herren Stephan Angermayer und Christian Becker vom Limpert Verlag für ihre tatkräftige Unterstützung sowie Herrn Ulrich Vössing für die technische Betreuung, Herrn Verbandssportlehrer Ewald Hammes für die fachliche Begutachtung und natürlich Herrn Bernard Dietz für die Verfassung des Vorwortes zu dieser Auflage.

Allen Trainern wünschen wir nun viel Erfolg und Freude bei ihrer Trainingstätigkeit.

Werner Koch

Einleitung

Trainer im Amateurbereich verfügen oftmals nicht über die nötige Zeit, die inzwischen doch sehr umfangreiche Fußballfachliteratur zu sichten, um die für die jeweilige Trainingseinheit geeignete Spiel- oder Übungsform herauszusuchen.

Gerade in der heutigen Zeit ist es jedoch wichtig, ein abwechslungsreiches, wettkampfnahes und interessantes Training anzubieten, um die Spieler immer wieder neu zu motivieren und gleichzeitig ihr Leistungsvermögen zu steigern.

Da jede einzelne Trainingseinheit nur ein Element des Gesamttrainingsplans einer ganzen Spielzeit darstellt, ist es für den Trainer unabdingbar, sich diesen immer wieder vor Augen zu halten. Die zu setzenden Trainingsschwerpunkte sind abhängig von der sog. Periodisierung (Vorbereitungsphase, Erste Hauptphase, Zwischenphase, Zweite Hauptphase, Übergangsphase), d.h., in der dritten Vorbereitungswoche werden z.B. andere Schwerpunkte gesetzt als in der Trainingswoche nach dem achten Meisterschaftsspiel. Jede Trainingseinheit muss zudem aus drei Elementen (Aufwärmphase, Hauptteil, Abschluss) bestehen.

Die eigentlichen Trainingsziele (Schulung der Technik und Taktik, Verbesserung bzw. Stabilisierung der Kondition) werden im Trainingshauptteil durchgeführt, der mindestens 60% des jeweiligen Trainings ausmachen sollte.

Bei Trainingsformen mit Ball kommt gerade im unteren und mittleren Amateurbereich die Taktikschulung immer noch viel zu kurz und dies obwohl deren Stellenwert beim sonntäglichen Wettkampf immer mehr zunimmt.

Die im vorliegenden Buch aufgeführten Spiele und Übungsformen ermöglichen es daher jedem Trainer, während eines Spieljahres bei der Trainingsplanung auf diese zurückzugreifen, um gezielt im taktischen Bereich arbeiten zu können. Durch die Fülle der Spiele und Übungsformen erhält der Trainer eine umfassende und aufgrund der Übersichtlichkeit, schnelle Hilfe bei seiner Trainingsgestaltung.

Vereinfacht gesagt, gibt es beim Fußballspiel zwei Spielziele: "Tore erzielen" und "Tore verhindern". Grundsätzlich kann man somit zwischen Angriffs- und Abwehrsituationen unterscheiden. Unter Taktik versteht man hierbei alle organisatorischen Maßnahmen, um die beiden Spielziele zu erreichen bzw. sich in der jeweiligen Spielsituation richtig zu verhalten.

Um als Mannschaft erfolgreich zu sein, müssen diese taktischen Handlungen sowohl von jedem einzelnen Spieler, von Teilen der Mannschaft, als auch von der gesamten Mannschaft beherrscht werden.

Unter Individualtaktik ist das zielgerichtete Verhalten des einzelnen Spielers, insbesondere unter Einsatz seiner technischen Fähigkeiten, in der jeweiligen Angriffs- und Abwehrsituation

zu verstehen. Gruppentaktik ist die Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten des individualtaktischen Bereichs durch Mit- und Gegenspieler. Unter Mannschaftstaktik versteht man alle aufeinander abgestimmten individual - und gruppentaktischen Angriffs- und Abwehrhandlungen des Spielers im Spiel 11:11. Die in diesem Buch theoretisch behandelte Spiel-taktik ist kurz gesagt die für ein bestimmtes Spiel ausgegebene taktische Marschroute.

Taktische Spiele und Übungsformen führen auch zu einer größeren Selbstständigkeit und einem besser entwickelten Verantwortungsbewusstsein bei den Spielern. Die Trainingsformen beinhalten darüber hinaus selbstverständlich auch eine Schulung der Technik und je nach Belastungssteuerung haben sie zudem einen mehr oder minder großen konditionellen Aspekt. Ihre Durchführung erfordert ein hohes Maß an Konzentration sowohl von den Spielern als auch von den Trainern, die gerade bei taktischen Übungen auf eine genaue Ausführung achten müssen. Folgerichtig sollten die angebotenen Übungen nicht unmittelbar nach einer starken konditionellen Trainingsbelastung durchgeführt werden, da ansonsten das angestrebte Trainingsziel verfehlt werden dürfte.

Alle Spiele und Übungsformen in diesem Buch sind nach dem gleichen System aufgebaut. Zuerst wird die Organisation beschrieben, dann der Ablauf geschildert und eine Zeitvorgabe als Orientierungshilfe gegeben. Den Abschluss bilden Varianten, die es dem Trainer einerseits ermöglichen, das dargestellte Spiel bzw. die aufgeführte Übungsform dem Niveau der jeweiligen Mannschaft anzupassen, um einer Unter- bzw. Überforderung der Spieler vorzubeugen, andererseits wird das Trainingsspektrum hierdurch erheblich erweitert.

Damit das Buch bei der alltäglichen Arbeit des Trainers immer wieder zur Hand genommen werden kann, findet der Trainer nach jeder beschriebenen Trainingsform auch Raum für eigene Notizen.

Werner Koch

Zeichenerklärung

-  Weg des Balles
-  Weg des Spielers
-  Dribbling
-  Torschuss

Individualtaktik

Vorbemerkungen

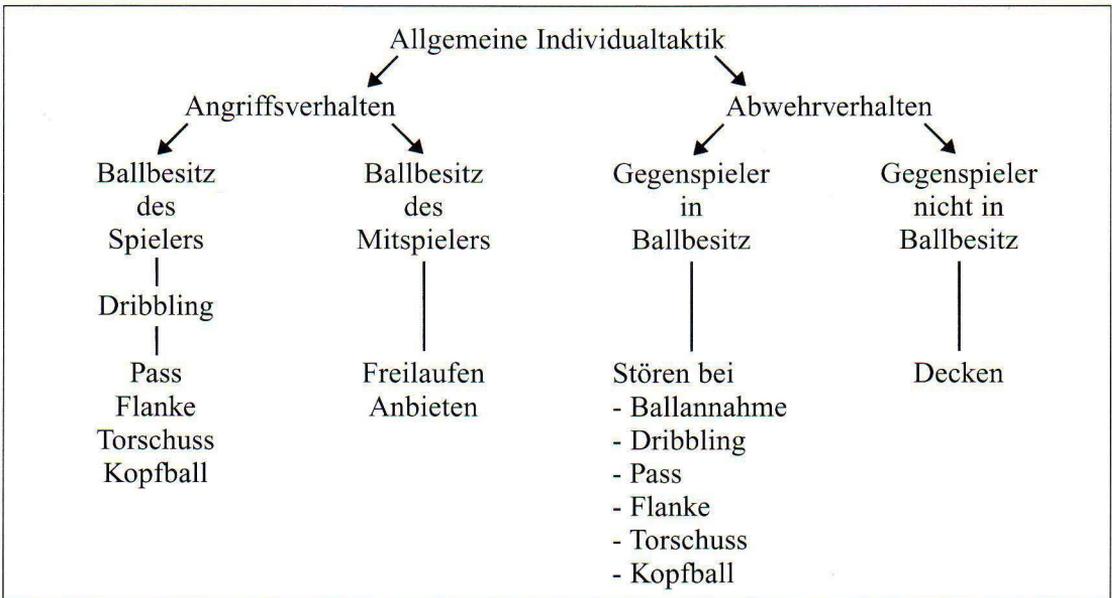
Bei der Schulung der Individualtaktik, also dem zielgerichteten Verhalten des einzelnen Spielers, ist der Ballbesitz für die Unterscheidung von Angriffs- und Abwehrverhalten das entscheidende Kriterium. Ist der Spieler selbst oder ein Mitspieler in Ballbesitz, so liegt eine Angriffssituation vor, ist ein gegnerischer Spieler in Ballbesitz, so ist eine Abwehrsituation gegeben.

Ist der Spieler durch Ballannahme/Ballkontrolle in Ballbesitz gelangt, so kann er den Ball direkt passen, flanken oder auf das Tor schießen bzw. mit einem Kopfball weiterleiten oder auf das Tor köpfen.

Führt der Spieler zunächst ein Dribbling durch, so stellen Pass, Flanke und Torschuss sog. Anschlussaktionen dar.

Beim Ballbesitz des Mitspielers kann der Spieler dessen Aktionen mit dem Ball aktiv durch Freilaufen und Anbieten unterstützen.

Ist jedoch ein gegnerischer Spieler in Ballbesitz, so muss versucht werden, dessen Aktivitäten mit dem Ball zu verhindern. Hierzu kann der Spieler den Gegner bei dessen Aktionen direkt stören, also bei der Ballannahme/Ballkontrolle, beim Dribbling, beim Pass, bei der Flanke, beim Torschuss bzw. beim Kopfball, oder er versucht, einen nicht im Ballbesitz befindlichen Gegenspieler durch ein entsprechendes Deckungsverhalten auszuschalten:



Die dargestellten allgemeinen individualtaktischen Möglichkeiten müssen im Training ergänzt werden durch ein spezielles positionsbezogenes Taktiktraining. Nur so wird sichergestellt, dass der einzelne Spieler im taktischen Bereich möglichst umfassend ausgebildet wird:

Positionsbezogene Individualtaktik (Sondertraining)

- Torhüter
- Abwehrspieler
- Mittelfeldspieler
- Stürmer

Nachfolgend werden Spiele und Übungsformen in teilweise sehr komplexer Form angeboten. Den Schwerpunkt bilden Trainingsformen zum Spiel 1:1, das die Grundlage eines jeden Spielsystems darstellt und nicht umsonst als "Keimzelle" des Fußballspiels bezeichnet wird. Die weiteren Spielformen ermöglichen es dem Trainer, auf weitere allgemeine individualtaktische Handlungsmöglichkeiten der Spieler einzugehen. Die positionsbezogenen Übungsformen sollten gezielt als Sondertraining mit den, für die angesprochenen Positionen vorgesehenen Spielern durchgeführt werden.

1 Dribbling - Flanke - Torschuss - Spiel

Organisation:

Die Übungsfläche ist das gesamte Spielfeld. Beide Tore werden mit je einem Torwart besetzt. In jeder Spielfeldhälfte übt eine Mannschaft, die aus 9 Spielern besteht und in drei 3er-Gruppen unterteilt ist. Eine 3er-Gruppe postiert sich vor dem Tor im Strafraum, während die anderen beiden 3er-Gruppen in der Nähe der Mittellinie und an der rechten bzw. linken Seitenlinie Aufstellung nehmen. Diese Spieler haben alle einen Ball am Fuß.

Spielablauf:

Der jeweils 1. Spieler der 3er-Gruppe an der rechten Seitenlinie (Blickrichtung zum Tor) dribbelt in hohem Tempo in Richtung Eckfahne. Aus dem Bereich zwischen der seitlichen Strafraumbegrenzung und der Seitenlinie soll der dribbelnde Spieler kurz vor Erreichen der verlängerten Torlinie eine Flanke schlagen, die von einem der Spieler vor dem Tor im Strafraum verwandelt werden soll.

Der flankende Spieler kümmert sich anschließend um seinen Ball und stellt sich wieder bei seiner 3er-Gruppe hinten an. Unterdessen ist bereits der 1. Spieler der 3er-Gruppe von der linken Seitenlinie unterwegs, um seine Flanke zu servieren. Dann geht es weiter im Wechsel rechte Seite – linke Seite.

In einem Durchgang müssen die Spieler von den Seitenlinien jeder 2x geflankt haben. Die Spieler vor dem Tor haben also 12 Torchancen, wenn alle Flanken verwertbare Zuspiele sind. Die jeweiligen 3er-Gruppen vor beiden Toren sind bemüht, möglichst viele Treffer zu erzielen, denn es wird gegeneinander gewertet.

Nach 12 Flanken werden die 3er-Gruppen vor den Toren ausgetauscht. Da mindestens 3 Durchgänge gespielt werden, soll sich der Wechsel so vollziehen, dass jede 3er-Gruppe in jedem Durchgang auf einer anderen Position zu finden ist.

Der Aktionsradius des Torwarts ist bei diesem Spiel auf den Torraum beschränkt.

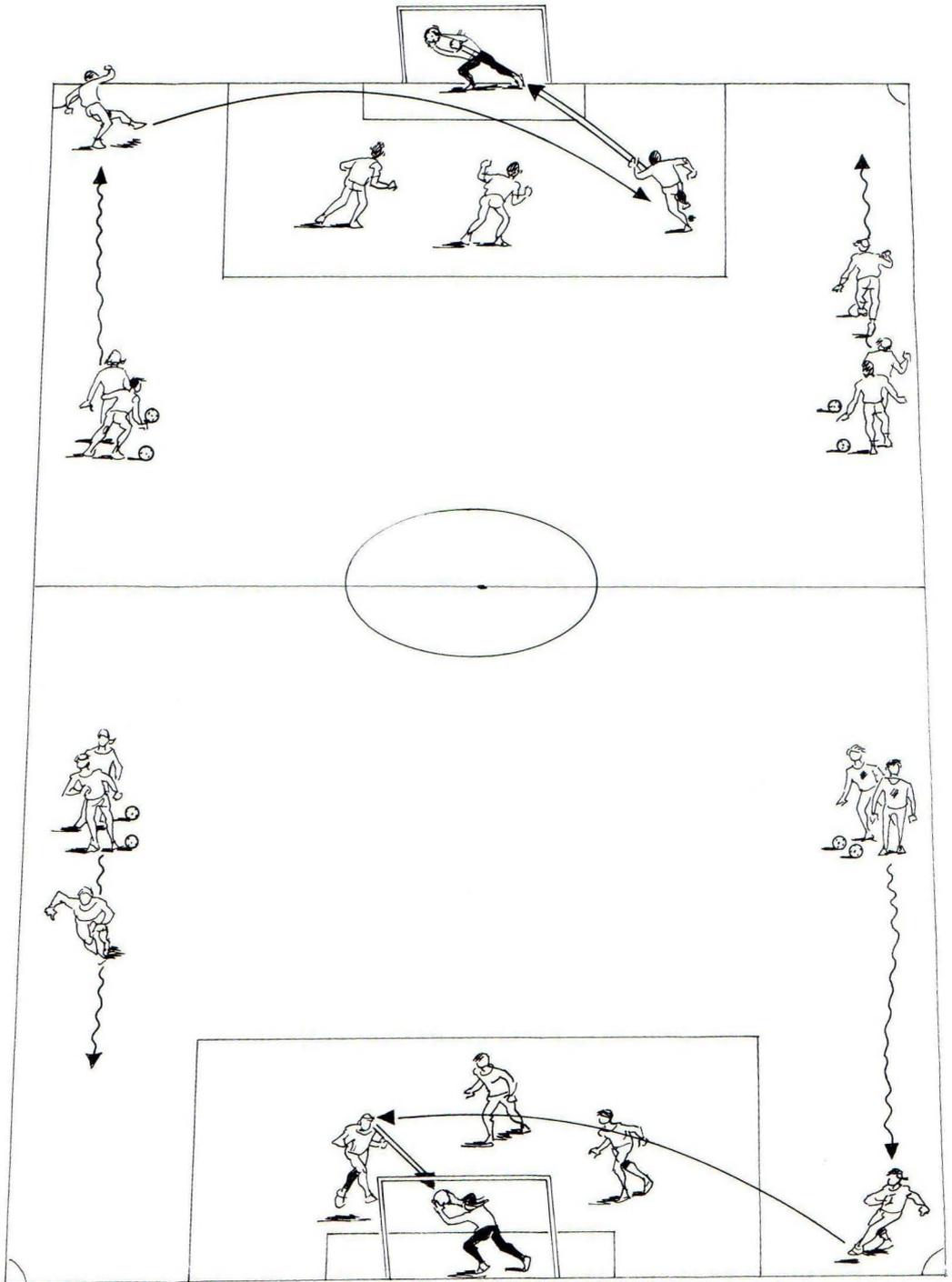
Spielzeit:

Minutiös kann diese nicht vorgegeben werden, da dieses Spiel zu sehr vom Durchführungstempo abhängig ist. So können u.a. Verzögerungen durch verschossene Bälle eintreten. Auch spielt die Anzahl der Durchgänge (3 oder vielleicht 6) eine nicht unwesentliche Rolle.

Variationen:

Es werden nur Kopfballtreffer gewertet.

Wird ein Tor mit dem schwachen Fuß erzielt, so zählt dieses doppelt.



Organisation:

Auf der Mittellinie verteilen sich 4 Spieler, die alle einen Ball am Fuß haben, frontal zum Tor, welches mit einem Torhüter besetzt ist. Vor dem Strafraum stehen in 25 m Entfernung und in 35 m Entfernung zur Torlinie zwei 4er-Abwehrketten, so dass jeder Spieler am Ball zwei Gegenspieler vor sich hat.

Spielablauf:

Der erste Spieler rechts an der Mittellinie dribbelt in Richtung seiner beiden Gegenspieler. Hat er den ersten Gegenspieler erreicht, so läuft der zweite Spieler im Dribbling von der Mittellinie los usw. Die dribbelnden Spieler sollen also nacheinander mit einer kleinen zeitlichen Verzögerung in die Übung starten.

Die Angriffsspieler haben den Auftrag, die ihnen zugeteilten zwei Abwehrspieler nacheinander zu umdribbeln, um die Strafraumgrenze zum Torschuss zu erreichen. Dabei soll jeder Angriffsspieler seine persönliche Trickkiste öffnen, damit er tatsächlich seine Gegenspieler überwinden kann.

Um den Ehrgeiz der Angriffsspieler anzustacheln, wird nach einer Punktwertung gespielt. Danach erhält jeder Angreifer einen Punkt, wenn er am ersten Gegenspieler vorbeikommt. Überwindet er auch noch den zweiten Gegner, so gibt es einen weiteren Punkt. Abschluss und Krönung wäre ein erfolgreicher Torschuss nach dem Passieren des zweiten Abwehrspielers, denn dann könnte der Angriffsspieler 3 Punkte verbuchen.

Die einzeln erkämpften Punkte der vier Angriffsspieler werden addiert und so die Gesamtpunktzahl dieser Gruppe ermittelt. Danach rückt die vorderste Abwehrkette mit ihren vier Spielern geschlossen zur Mittellinie, um dort die Bälle und die Angriffsfunktion zu übernehmen. Die zweite Abwehrkette rückt vor und wird somit zur ersten Abwehrreihe, während die vorherigen Angriffsspieler die neue zweite Abwehrkette bilden.

Haben alle drei 4er-Gruppen einmal im Angriff gestanden, so ist der 1. Durchgang beendet. Durchgangssieger ist die 4er-Gruppe, die am erfolgreichsten geschossen hat.

Spielzeit:

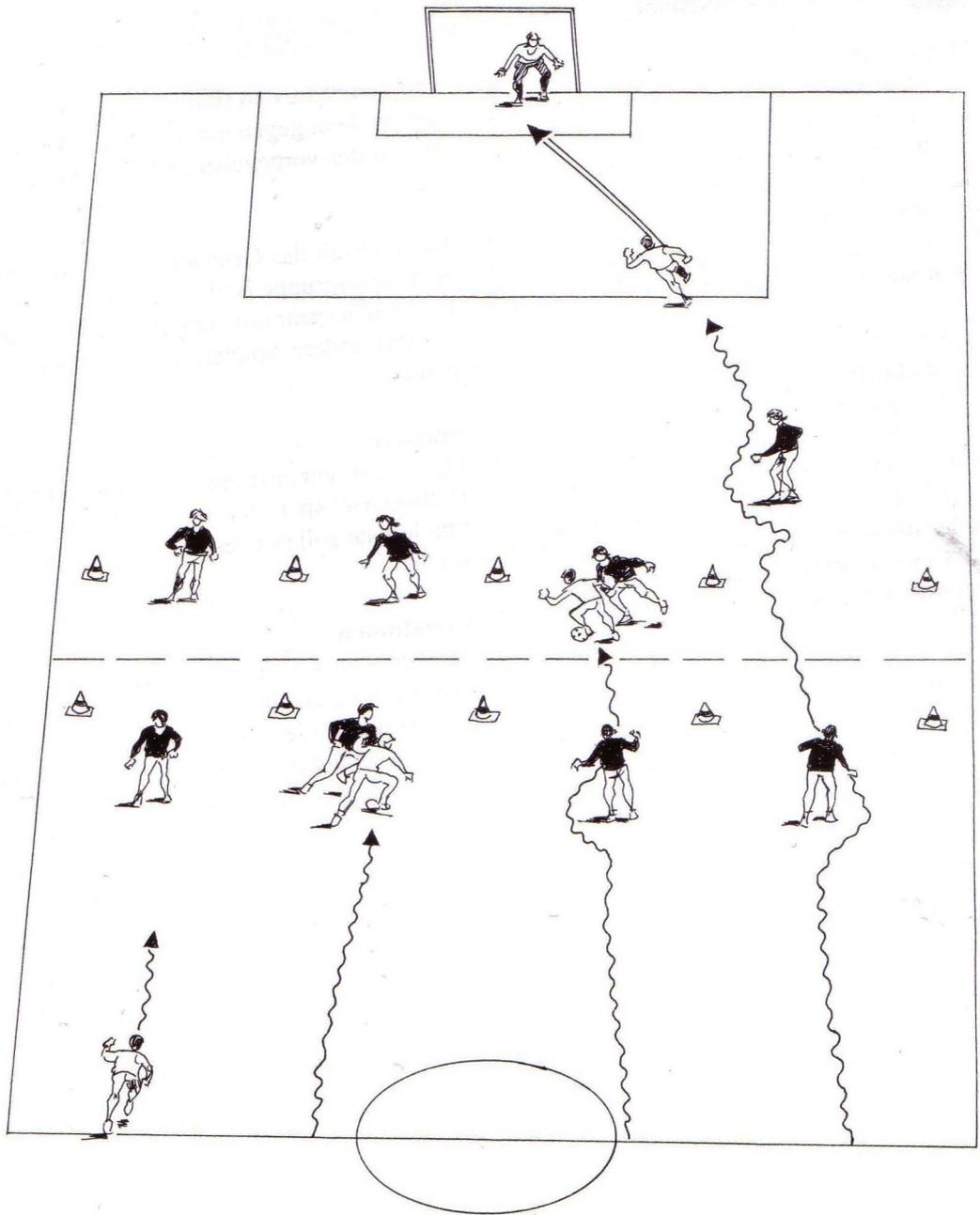
Sie ist abhängig von der Anzahl der angesetzten Durchgänge. Jede 4er-Gruppe sollte mindestens 8 Angriffsversuche haben.

Gesamtsieger ist die 4er-Gruppe, welche die meisten Durchgänge für sich entscheiden konnte.

Eine andere Art der Siegerwertung ist das Erreichen einer vorher vom Trainer bestimmten Trefferanzahl.

Variationen:

Das Spiel wird mit nur einer Abwehrkette durchgeführt, so dass jeder Angriffsspieler im Erfolgsfall höchstens 2 Punkte pro Durchgang bekommen kann.



Organisation:

Ein rechteckiges Spielfeld mit den Ausmaßen 10 x 20 m wird angelegt. Dieser Raum wird durch eine Mittellinie geteilt, so dass 2 Spielräume vorhanden sind. Es werden vom Trainer zwei 2er-Gruppen bestimmt, die mit A und B bezeichnet werden. Jede 2er-Gruppe besetzt einen Spielraum und die Gruppe A erhält den Ball.

Spielablauf:

Die beiden Spieler der Gruppe A spielen in ihrem Feld 1:1. Der Spieler am Ball wird von seinem Gegenspieler attackiert, so dass er ständig auf den Ballbesitz achten muss. Immer wieder muss er seinen Körper zwischen Ball und Gegner bringen, damit der aggressive Gegenspieler nicht an den Ball kommt.

Nach einer Spielzeit von ca. 30 Sekunden bis 1 Minute soll sich der Ballbesitzer freispielen, damit er einen Pass in den anderen Spielraum abgeben kann. Dort versucht jeder Spieler des

anderen Paares, in Ballbesitz zu gelangen und diesen dann gegen den Druck des Gegenspielers in der vorgegebenen Spielzeit zu verteidigen.

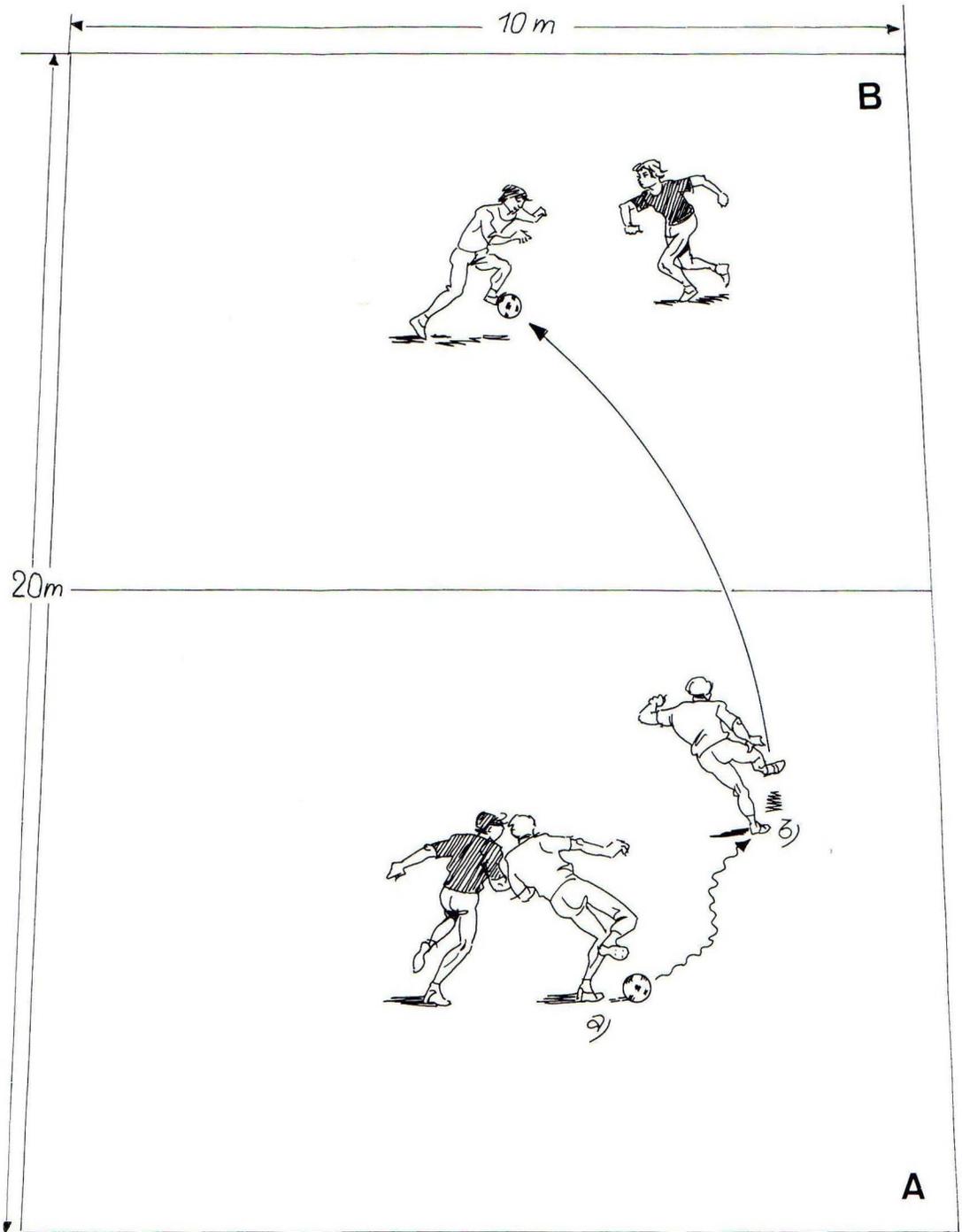
So wechselt das Geschehen von Spielgruppe A zu Spielgruppe B hin und her. Während das eine Spielerpaar mit hohem Einsatz 1:1 spielt, hat das andere Spielerpaar eine Verschnaufpause.

Spielzeit:

Das 1:1 ist sehr anstrengend. Daher erfolgt der Ballwechsel spätestens nach 1 Minute. Jedes Spielerpaar soll mindestens 5-6x 1 Minute 1:1 spielen.

Variationen:

Nach dem Pass in das andere Spielfeld ziehen sich die Spieler, die gerade 1:1 gespielt haben, bis hinter die Grundlinie zurück, so dass sie beim nächsten Ballwechsel fast die gleiche Ausgangsposition zum Ball haben.



Organisation:

Mit 4 Fahnenstangen wird ein Spielfeld mit den Ausmaßen 10 x 20 m abgesteckt. Auf den beiden Grundlinien wird je ein kleines, 1,5 m breites Tor aufgebaut (Fahnenstangen, Plastikhütchen). Der Trainer formiert zwei 5er-Gruppen, deren Spieler nummeriert werden. Die Gruppen stellen sich frontal gegenüber hinter den Grundlinien in Reihe zwischen den Tormarkierungen auf. Ein Zuspeler mit mehreren Bällen befindet sich außerhalb des Spielfeldes auf Höhe der Mittellinie.

Spielablauf:

Der Zuspeler passt den Ball genau in die Mitte des Spielfeldes und die beiden ersten Spieler (die Aktiven mit der Nummer 1) starten zum Ball, um ihn in ihren Besitz zu bringen.

Der Spieler, der zuerst an den Ball kommt, hat den Auftrag, einen Treffer im Tor des Gegners zu erzielen. Der Gegenspieler muss also überwunden werden, um dieses Vorhaben zu realisieren. Dabei kann es durchaus passieren, dass der Ball vom Abwehrspieler (z.B. durch ein Tackling) abgeblockt wird und im Seiten-

aus landet. Tritt diese Situation ein, so wird das Spiel für das betreffende Spielerpaar beendet und der Zuspeler passt den nächsten Ball in die Mitte des Feldes, nachdem dieses von den Spielern, die kurz zuvor 1:1 gespielt haben, geräumt ist.

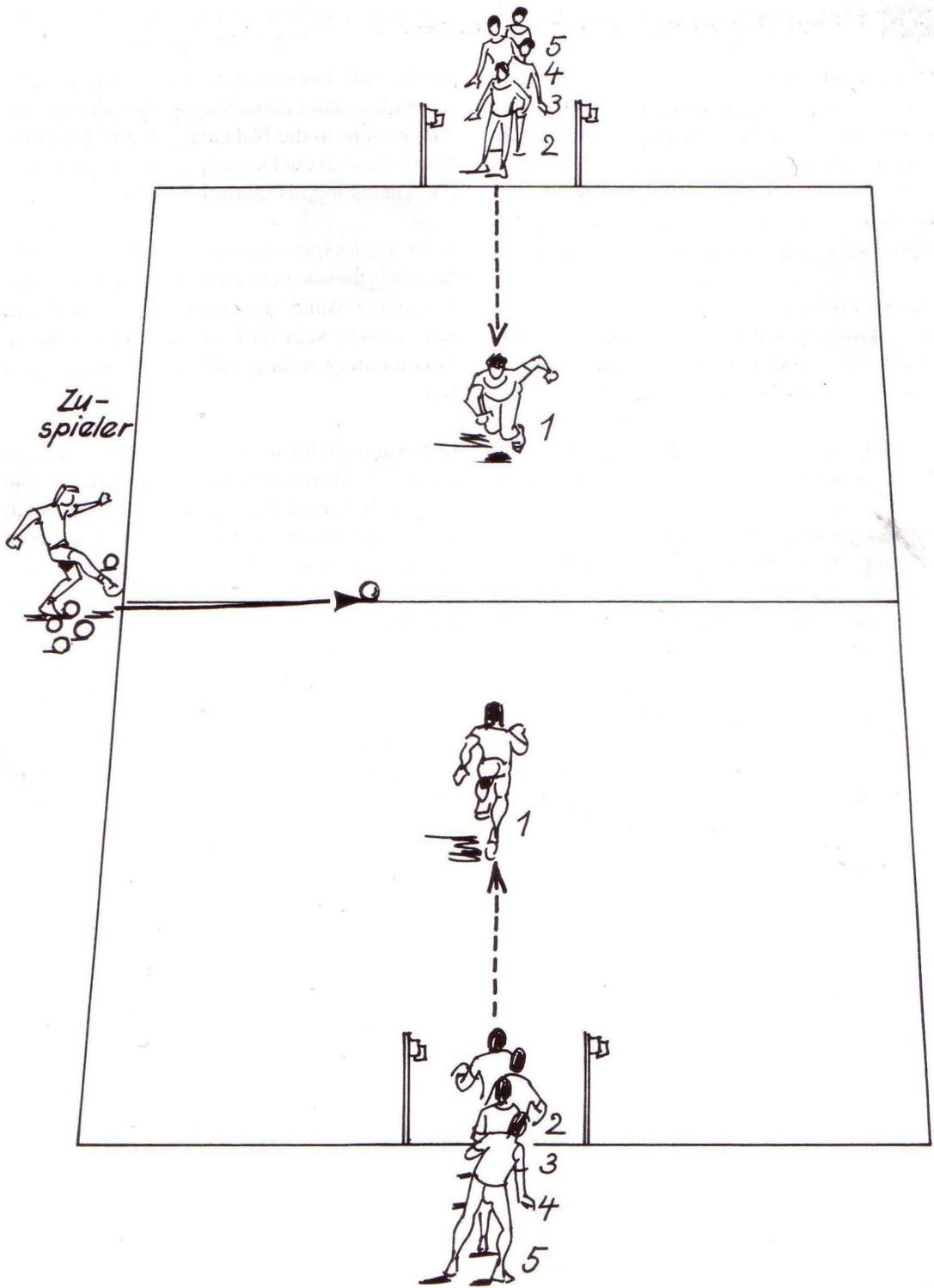
Nun spielen die beiden zweiten Spieler jeder Gruppe gegeneinander. Dann die beiden Dritten usw. Nachdem die beiden fünften Spieler aufeinandergetroffen sind, ist der Durchgang beendet.

Spielzeit:

Minutiös kann diese nicht festgelegt werden, da sie zu sehr vom individuellen Durchsetzungsvermögen der Spieler abhängig ist. In der Regel werden bei diesem Wettbewerb mehrere Durchgänge gestartet, die der Trainer je nach Bedarf vorgibt.

Variationen:

Damit nicht bei jedem Durchgang die gleichen Gegenspieler aufeinander treffen, wird die Nummerierung von Durchgang zu Durchgang geändert.



Organisation:

Mit 4 Fahnenstangen wird ein quadratisches Spielfeld mit 25 m Seitenlänge abgesteckt. Mehrere Spielerpaare, die alle einen Ball bekommen, stellen sich im Spielraum auf. Es können 8-10 Paare sein. Ein einzelner Spieler ohne Ball komplettiert die Übungsgruppe.

Spielablauf:

Die einzelnen Spielerpaare spielen 1:1. Jeder Ballbesitzer soll nicht nur auf die Sicherung des Balles und die Beobachtung des Gegenspielers bedacht sein, sondern auch die anderen Paare ständig im Auge haben, damit es im Spielfeld nicht zu Zusammenstößen kommt.

Ebenso soll sich die Aufmerksamkeit aller Ballbesitzer auf den Spieler ohne Partner konzentrieren. Dieser Aktive soll möglichst oft als so genannte "Wand" fungieren, um ein Doppelpassspiel zu ermöglichen.

Dazu schiebt er sich ständig in die Nähe eines Ballbesitzers, der ihn dann in einer günstigen Situation zum Doppelpass anspielen kann. Dabei muss das Abwehrverhalten vom Gegenspie-

ler des Ballbesitzers, der den Doppelpass spielen will, genau beobachtet werden. Hat er sich z.B. zu sehr in die Nähe der "Wand" begeben, empfiehlt sich ein Doppelpass nicht, dafür aber ein Alleingang als taktische Alternative.

Beim Doppelpassspiel ist auch darauf zu achten, dass dieses nicht zu früh eingeleitet wird, wobei die "Wand" außerdem nicht zu weit seitlich postiert sein darf. Dann wird der Kombinationsweg zu lang und der Ball geht verloren.

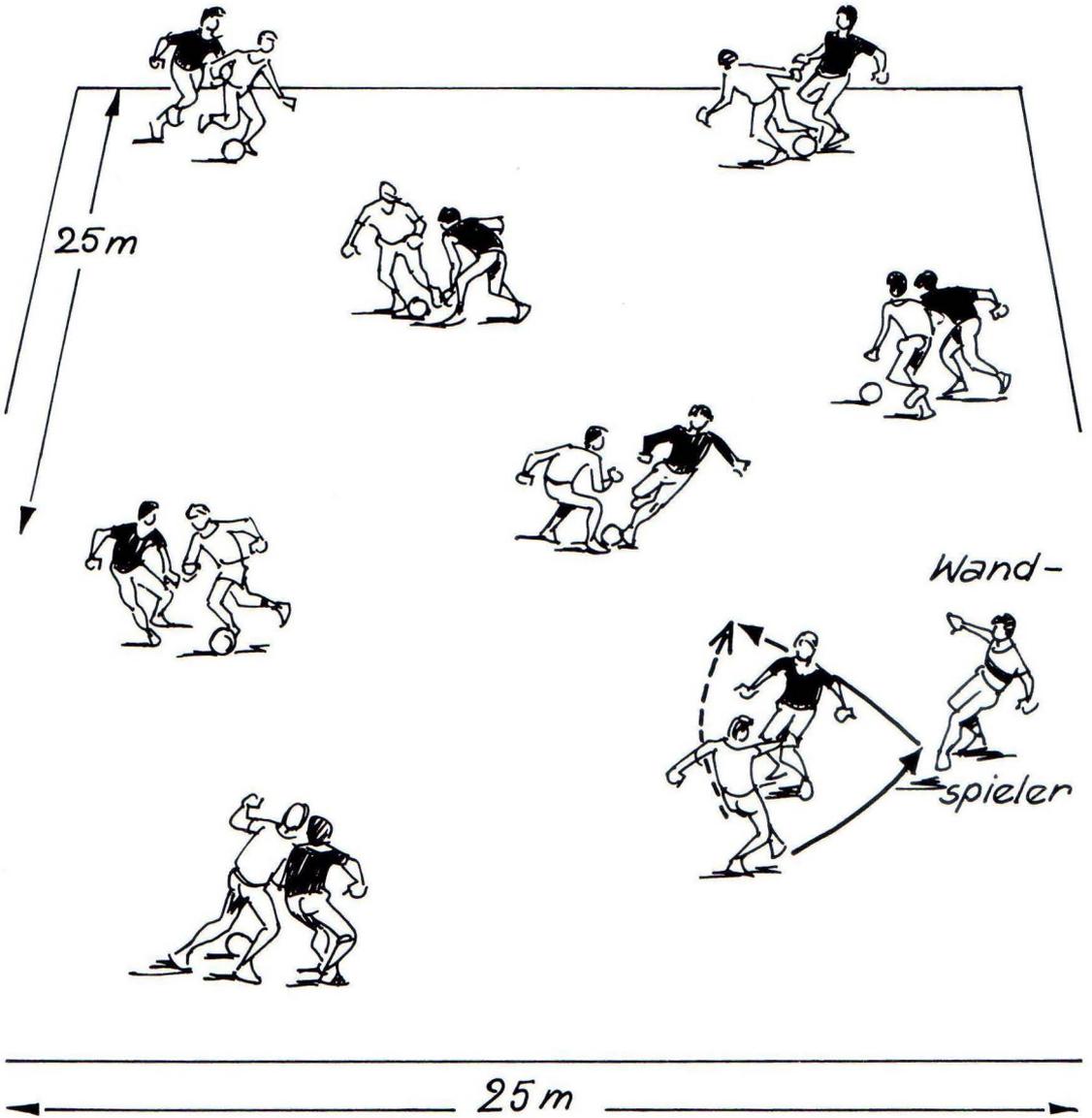
Der Wandspieler soll sich darum bemühen, in etwa 2-3 Minuten vielen Ballbesitzern die Möglichkeit zum Doppelpass zu geben. Nach diesem Zeitraum wird er von einem anderen Spieler abgelöst.

Spielzeit:

5 x 2-3 Minuten mit jeweils einer Minute Pause.

Variationen:

Um noch mehr Doppelpässe zu spielen, wird ein zweiter oder dritter Wandspieler eingesetzt.



6 1:1 mit je zwei Anspielstationen

Organisation:

Als Spielraum muss eine Fläche von 20 x 30 m angelegt werden. Auf den beiden 20-m-Linien wird je ein 7er-Tor gestellt. Jedes Tor wird von einem Torhüter besetzt. Zweimal 3 Feldspieler, von denen die Gegenspieler bestimmt sind, nehmen im Spielfeld so Aufstellung, dass sich ein Spielerpaar mit Ball in der Mitte des rechteckigen Raumes gegenübersteht. Die beiden Mitspieler postieren sich an je einer Seitenlinie, so dass sie sich diagonal gegenüber befinden.

Spielablauf:

Im Mittelbereich des Spielfeldes wird 1:1 gespielt. Der Ballbesitzer soll in Zusammenarbeit mit seinen beiden Anspielhilfen seinen Gegenspieler überwinden und zum Torabschluss kommen. Ist dieses Vorhaben gelungen, erhält der Gegenspieler die gleiche Chance in Gegenrichtung.

Danach wechseln die beiden Spieler in der Mitte ihre Aufgaben mit den 2 Spielern der einen Seitenlinie, ehe dann die nächsten 2 Spieler von der anderen Seitenlinie in der Mitte zum Einsatz kommen.

Da der Ballbesitzer immer 2 Anspielhilfen hat, kann in diesem Spiel häufig der Doppelpass gespielt werden. In der Abbildung zu diesem Spiel wird das erfolgreiche Doppelpassspiel mit anschließendem Torabschluss genau gezeigt.

Es liegt im Ermessen des Ballbesitzers und hängt auch vom Abwehrverhalten des Gegenspielers ab, ob die Hilfe der Anspielstationen immer genutzt wird. So kann auch ein Alleingang den erfolgreichen Torabschluss einleiten.

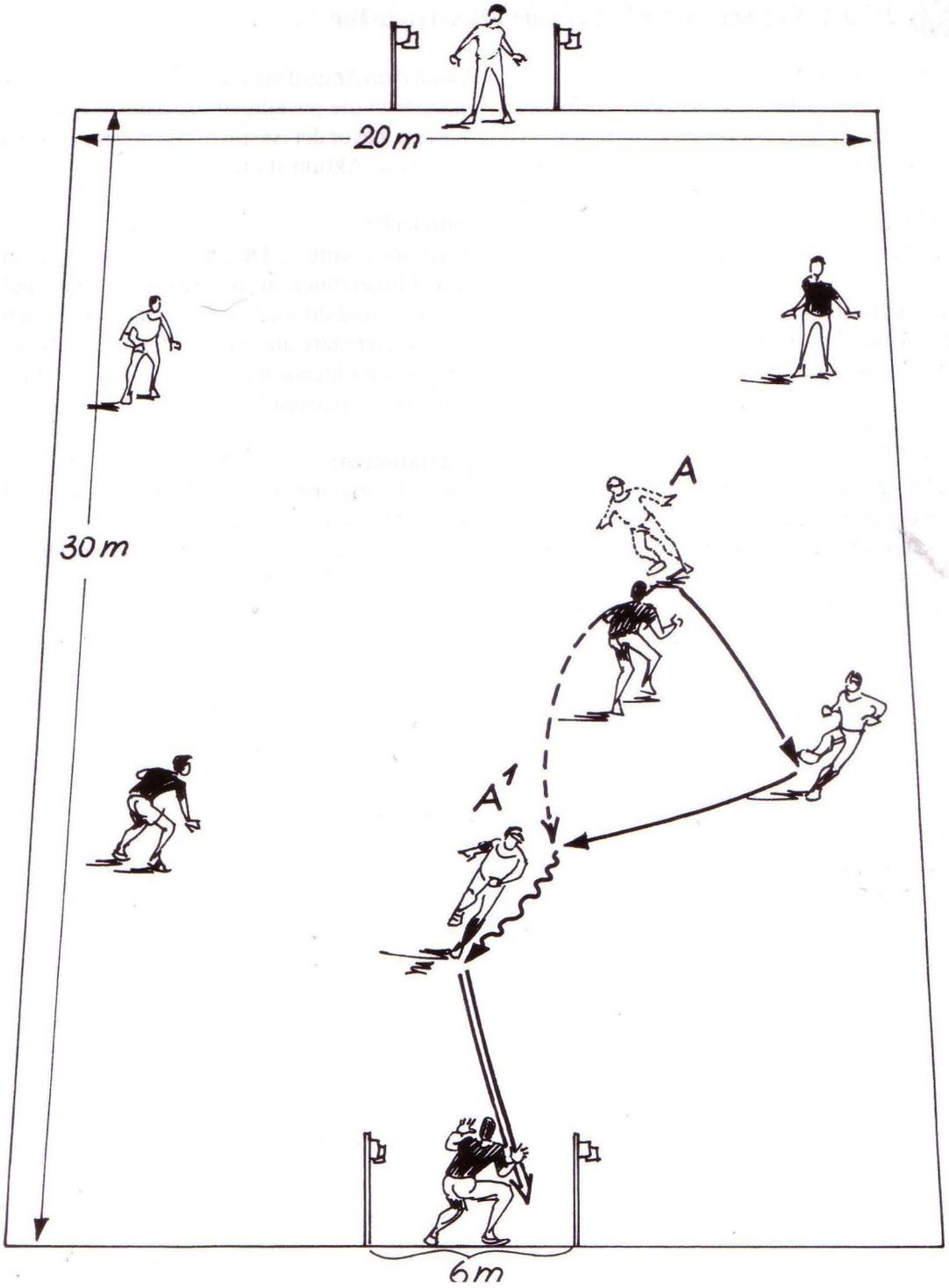
Es muss noch darauf hingewiesen werden, dass jede 3er-Gruppe ihre eigene Spielrichtung hat und die Torsteher daher nicht neutral sind.

Spielzeit:

Sie kann nicht genau festgelegt werden, da die Spieler unterschiedliche Zeiträume für ihren Torabschluss benötigen. Jeder Spieler sollte sich jedoch mindestens 10x mit seinem Gegenspieler auseinandersetzen.

Variationen:

Die Spieler an den Seitenlinien sind neutral, so dass der Spieler am Ball jeden von ihnen vor seinem Torabschluss anspielen könnte.



Organisation:

Am Mittelfeldkreis postiert sich ein Zuspieler. Etwa 10 Meter vor der Mittellinie wird der Angriffsbereich in eine Mittelzone und 2 Flügelbereiche unterteilt. In den beiden Flügelzonen treten jeweils 2 Spieler zum 1:1 an, in der Mittelzone erfolgt ein 2:2.

Spielablauf:

Der Anspieler spielt vom Mittelkreis aus im Wechsel den rechten bzw. linken Flügelstürmer an, der versucht, sich gegen seinen Gegenspieler durchzusetzen.

Nach der sicheren Ballkontrolle versucht der Flügelstürmer, entweder im Alleingang oder im Zusammenspiel (Doppelpass) mit den beiden Mitspielern aus der Mittelzone einen Flügelangriff mit anschließender Flanke zu starten.

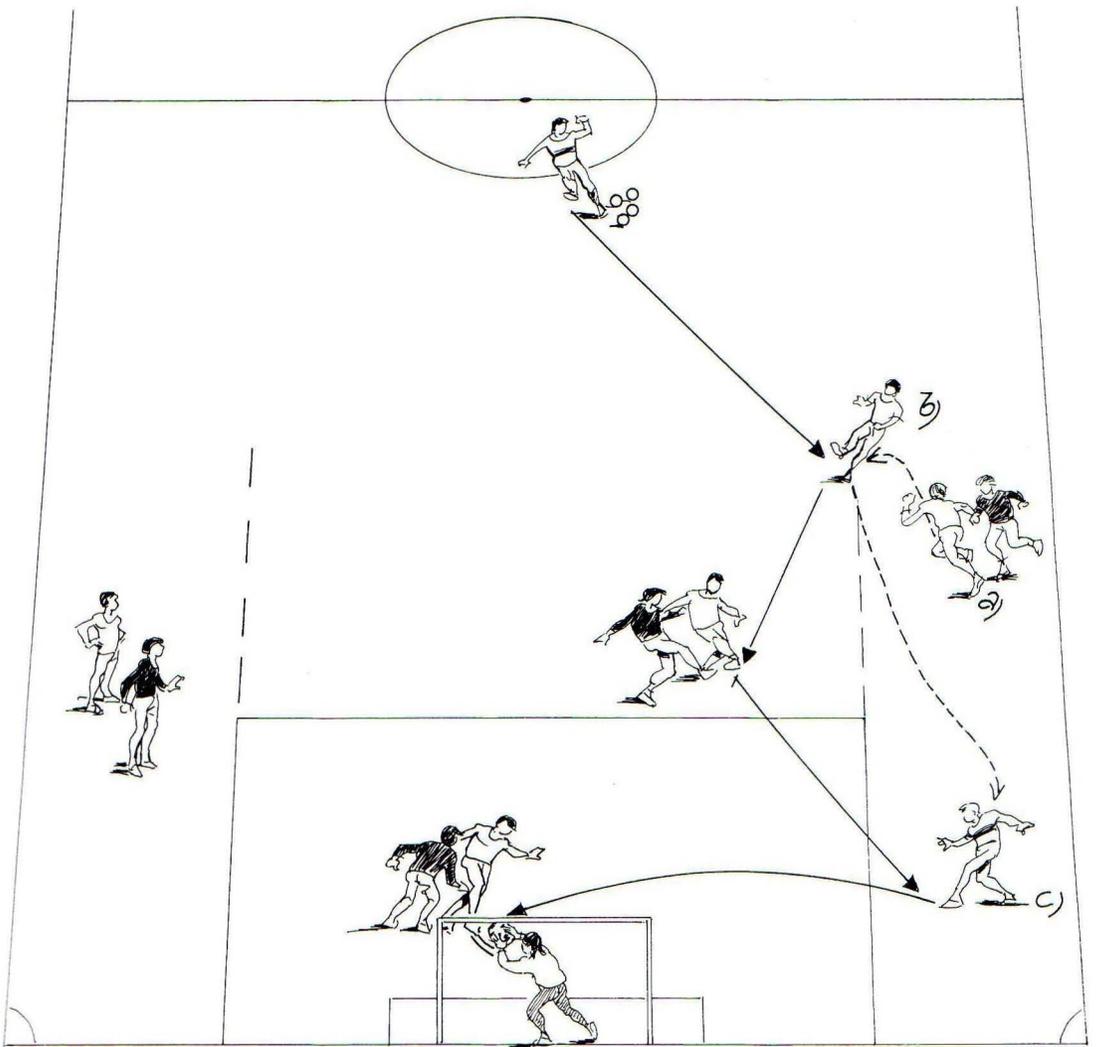
Nach dem Angriffsabschluss bewegen sich die Spieler in die jeweiligen Ausgangspositionen zurück, bevor der Anspieler mit einem Zuspiel eine neue Aktion startet.

Spielzeit:

Nach insgesamt 12 Durchgängen (jeder der in den Flügelzonen aktive Spieler ist dreimal Stürmer und dreimal Abwehrspieler) werden die Spielerpaare ausgetauscht, d.h., die Spieler aus den Flügelzonen wechseln in die Mittelzone und umgekehrt.

Variationen:

Der Flügelstürmer dribbelt nach innen und kommt nach dem Zusammenspiel mit den beiden Mitspielern aus der Mittelzone entschlossen zum Torabschluss.



Organisation:

Etwa 10 Meter vor der Mittellinie dribbeln 3 Spieler mit je einem Ball in einem abgestecktem Viereck mit einer Größe von 10 x 10 Metern an der rechten bzw. linken Außenlinie. Am rechten und linken Strafraumeck nimmt je ein Abwehrspieler Aufstellung, während sich vor dem Strafraum 3 Spieler (2 Angreifer, 1 Abwehrspieler) befinden.

Spielablauf:

Auf Zuruf des Trainers startet ein Spieler auf einen am Strafraumeck postierten Gegenspieler zu und versucht, diesen zu umspielen, um im Alleingang zum entschlossenen Torabschluss zu kommen oder im Zusammenspiel mit einem der beiden zentral postierten Mitspieler zum Abschluss zu kommen.

Nach jedem Angriffsabschluss bewegen sich die Spieler in die jeweiligen Ausgangspositionen zurück, bevor der Trainer einen neuen Angreifer, diesmal von der anderen Spielfeldseite, aufruft.

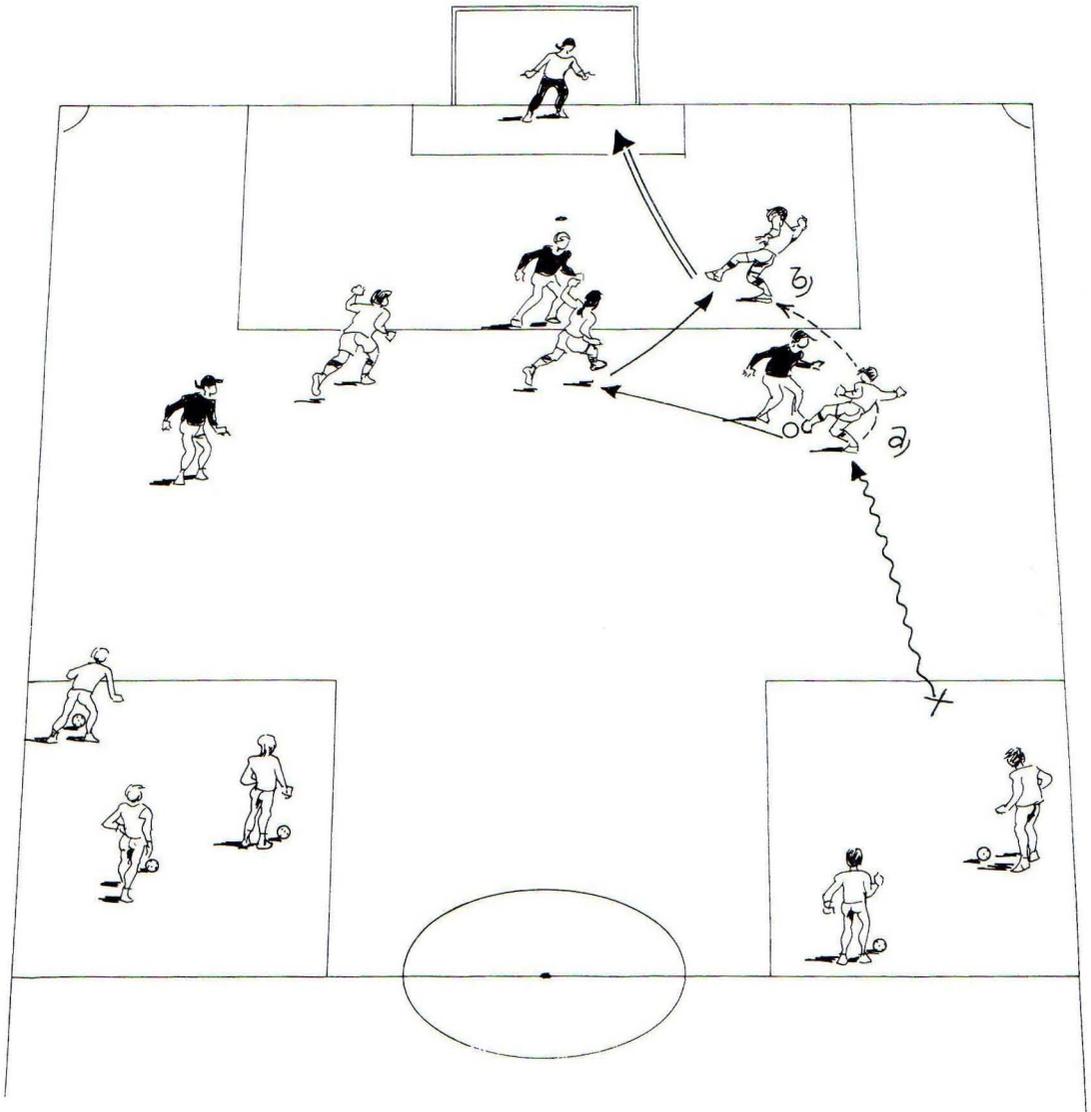
Spielzeit:

Nach 12 Durchgängen (jeder der insgesamt 6 Spieler mit Ball führt je zwei Angriffe durch) wechseln die Gruppen im Uhrzeigersinn. D.h., die Spieler von der rechten Seite übernehmen die 2:1-Aufstellung vor dem Strafraum, während diese auf die linke Seite wechseln. Die vormals von der linken Spielfeldseite kommenden Spieler postieren sich nunmehr auf der rechten Angriffsseite.

Aufgrund dieser Aufgabenwechsel ist die Spielform sehr variabel und zeitintensiv.

Variationen:

Der jeweils aufgerufene Angriffsspieler dribbelt im höchstem Tempo, verfolgt von dem Gegenspieler am Strafraumeck, zur Torauslinie, um den Ball als Rückpass oder Flanke auf einen Mitspieler vor das Tor zu bringen, der sodann direkt abschließen soll.



Organisation:

Unmittelbar vor der Mittellinie bewegen sich jeweils im Bereich der linken bzw. rechten Außenlinie 3 Spieler mit je einem Ball. 30 Meter vor den beiden Strafraumgrenzen ist je ein Gegenspieler postiert, während am jeweiligen Strafraumeck 2 weitere Spieler (1 Angreifer, 1 Abwehrspieler) Aufstellung nehmen.

Spielablauf:

Nach Zeichen des Trainers startet ein Spieler mit Ball auf den 30 Meter vor dem Tor postierten Gegenspieler. Gleichzeitig löst sich der Mitspieler am Strafraumeck von seinem Bewacher. Nach Überspielen des Gegenspielers spielt er den Mitspieler als Wandspieler an, um nach erfolgtem direkten Zuspiel von diesem und gleichzeitiger eigener Freilaufarbeit am Strafraum in Ballbesitz zu gelangen. Nach Ballkontrolle erfolgt unmittelbar an der Strafraumgrenze ein beherzter Torabschluss.

Nach jedem Torabschluss gehen die Spieler auf ihre Ausgangspositionen zurück. Der Trainer ruft einen neuen Spieler, diesmal aus der anderen Spielergruppe, auf.

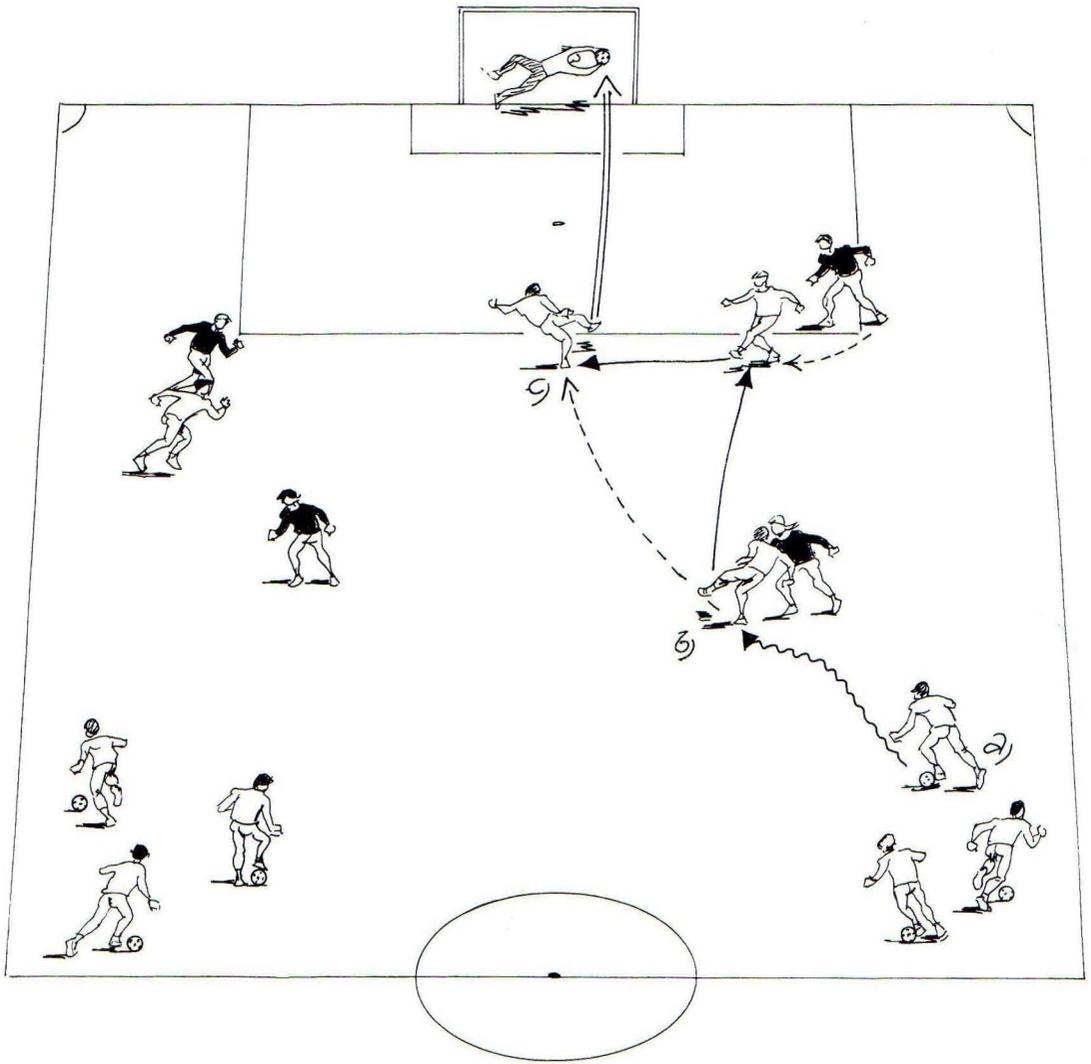
Spielzeit:

Nach 12 Durchgängen (jeder der insgesamt 6 in Ballbesitz befindlichen Spieler führt je zwei Angriffe durch) wechseln die Gruppen. D.h., die Spieler von der rechten Angriffsseite wechseln nach links und umgekehrt.

Die übrigen 6 Spieler sollten in das Wechselspiel nicht mit eingebunden werden, da die Trainingsform ansonsten zu intensiv werden dürfte. Es bietet sich vielmehr an, die Übung an einem anderen Trainingsabend, mit dann geänderten Positionsverteilungen, zu wiederholen.

Variationen:

Der Mitspieler am Strafraumeck erhält den Ball nach erfolgtem Zuspiel auf den Angreifer im Doppelpassspiel zurück und setzt sich gegen seinen Gegenspieler durch, um dann selbst entschlossen abzuschließen.



Organisation:

An dieser Spielform sind 4 Feldspieler und 1 Torhüter beteiligt. Ein Spieler nimmt am Mittelkreis mit einer größeren Anzahl von Bällen Aufstellung. Ein Spielerpaar (1 Angreifer, 1 Abwehrspieler) postiert sich ca. 10 Meter vor dem Strafraum, während ein weiterer Spieler seitlich versetzt vor dem Torraum steht.

Spielablauf:

Der Spieler am Mittelkreis eröffnet das Spiel mit einem Pass auf den Angreifer vor dem Strafraum, der sich gekonnt von seinem Gegenspieler löst. Er passt den Ball sofort zurück auf den sich vom Mittelkreis in Richtung Tor frei laufenden Mitspieler. Dieser passt seinerseits auf den entgegenkommenden, seitlich versetzten Spieler, der den Ball seinem Mitspieler an der Strafraumgrenze zum direkten Torschuss serviert.

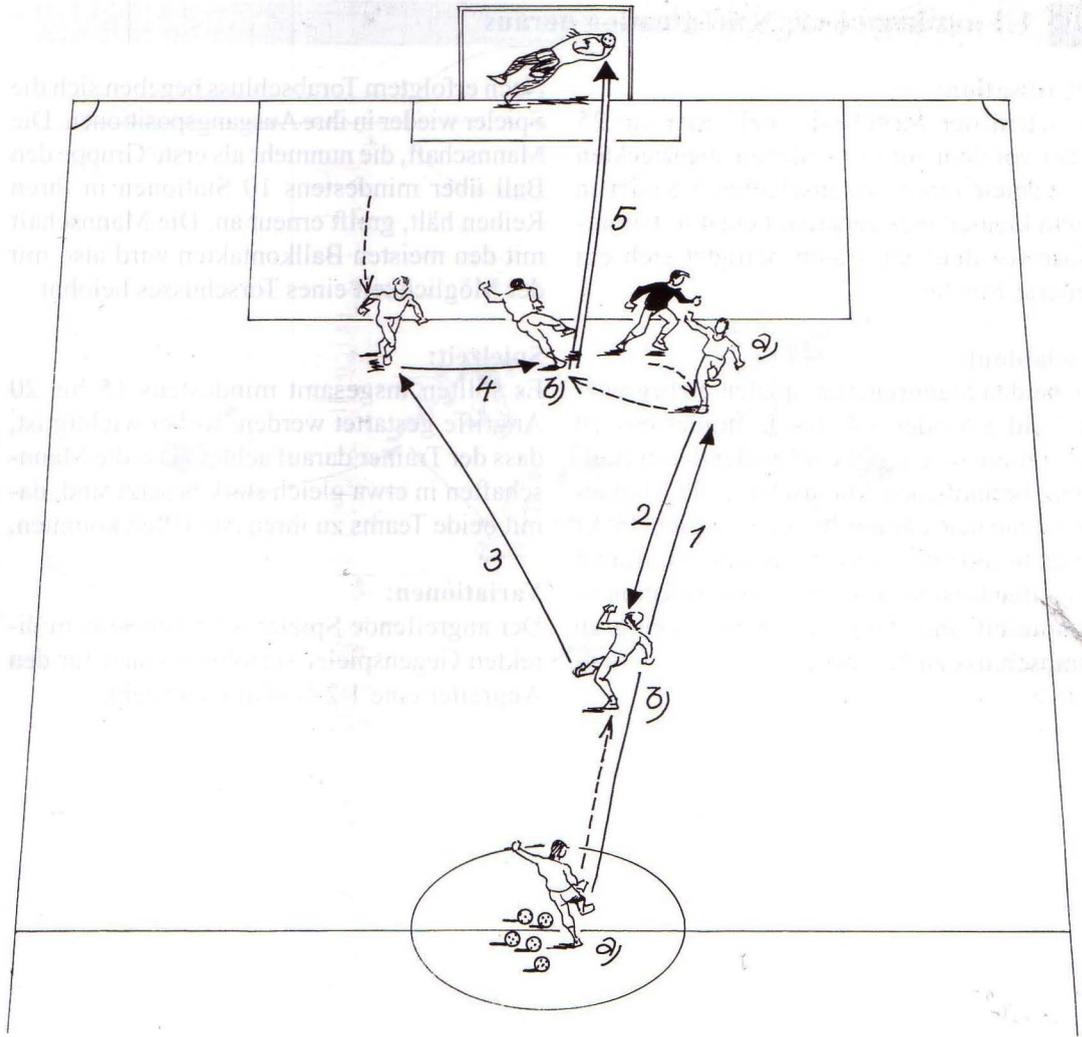
Nach erfolgtem Torschuss gehen die Spieler wieder in ihre Ausgangspositionen zurück.

Spielzeit:

Jeder Spieler sollte mindestens 5 Torschüsse absolvieren. Werden die 4 Aktiven auf allen Positionen eingesetzt, so kommt man auf insgesamt 20 Torschüsse, so dass diese Übung auch für den Torwart ein gutes Training darstellt.

Variationen:

Der Spieler am Mittelkreis fungiert lediglich als Zuspieler. D.h., der vor dem Strafraum postierte Mitspieler setzt sich in der 1:1-Situation gegen seinen Gegenspieler durch und benutzt den entgegenkommenden Mitspieler vom Torraum als Wandspieler, um dann seinerseits energisch zum Torschuss zu kommen.



11 1:1 aus komplexer Spielsituation heraus

Organisation:

Zwischen der Mittellinie und einer ca. 25 Meter vor dem Tor mit Hütchen abgesteckten Linie spielen zwei Mannschaften 5:5 oder in einem kleiner abgestecktem Feld 4:4. Unmittelbar vor dem Strafraum befindet sich ein weiterer Spieler.

Spielablauf:

Die beiden Mannschaften spielen im begrenzten Feld 5:5 oder 4:4. Nach mindestens 10 Ballstationen versucht ein Spieler der in Ballbesitz befindlichen Mannschaft, die Markierungslinie in Richtung Tor zu überdribbeln. Er versucht sodann, auch den vor dem Strafraum postierten Gegenspieler in der 1:1-Situation zu umspielen, um dann zu einem beherzten Torabschluss zu kommen.

Nach erfolgtem Torabschluss begeben sich die Spieler wieder in ihre Ausgangspositionen. Die Mannschaft, die nunmehr als erste Gruppe den Ball über mindestens 10 Stationen in ihren Reihen hält, greift erneut an. Die Mannschaft mit den meisten Ballkontakten wird also mit der Möglichkeit eines Torschusses belohnt.

Spielzeit:

Es sollten insgesamt mindestens 15 bis 20 Angriffe gestartet werden, wobei wichtig ist, dass der Trainer darauf achtet, dass die Mannschaften in etwa gleich stark besetzt sind, damit beide Teams zu ihren Angriffen kommen.

Variationen:

Der angreifende Spieler wird von seinem direkten Gegenspieler verfolgt, so dass für den Angreifer eine 1:2-Situation entsteht.

Organisation:

Die Spieler werden in 3er-Gruppen aufgeteilt. Zwei von ihnen spielen zusammen, während der 3. Spieler die Abwehraufgabe übernimmt. Um den Spielraum genau festzulegen, werden abgesteckte Übungsräume, die alle 15 m Seitenlänge haben, zugewiesen.

Spielablauf:

Die 2er-Gruppe soll den Ballbesitz möglichst lange gegen den Abwehrspieler sichern und dabei für ein gutes Zusammenspiel sorgen. Der Spieler ohne Ball muss daher ständig darum bemüht sein, dem Spieler am Ball eine Abspielmöglichkeit zu schaffen. Ist das für einen kurzen Moment nicht möglich, so muss der Ballbesitzer durch ein Dribbling eine zeitliche Verzögerung für eine neue Freilaufgelegenheit herausspielen.

Beim 2:1 lässt sich auch der Doppelpass sehr gut üben. Dabei dribbelt der Mann am Ball auf den Abwehrspieler zu, während sein Mitspieler bemüht ist, sich seitlich neben bzw. etwas schräg hinter dem Abwehrspieler zu postieren. Mit der Innen- oder Außenseite des ballführenden Fußes leitet der Spieler am Ball gegen die "Wand" (Mitspieler) den Doppelpass ein und spurtet sofort weiter an der anderen Seite des Abwehrspielers vorbei, um das direkt weitergeleitete Zuspiel seines Partners mit in die Laufrichtung zu nehmen.

Beim Spiel 2:1 wird nicht nur das spielerische Verständnis der 2er-Gruppen geschult, sondern auch das geschickte Abwehrverhalten des einzelnen Gegenspielers, denn oft haben wir diese Szene auch im Wettkampf, dass zwei Angreifer nur einem Abwehrspieler gegenüberstehen. Nun darf der Abwehrspieler nicht unbesonnen angreifen, sondern muss durch ein geschicktes taktisches Verhalten den Ballbesitzer zum Alleingang zwingen, den er dann abblockt. Auch kann durch einen vorgetäuschten Angriff des Abwehrspielers zum Ball der Mann am Ball zu einem Fehlpass verleitet werden.

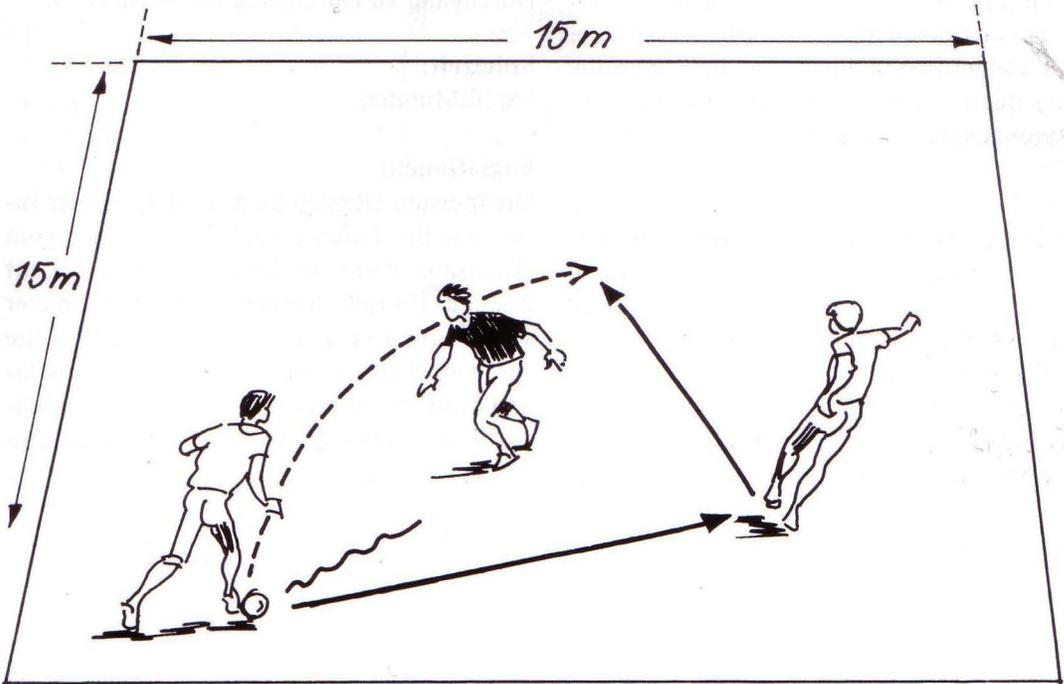
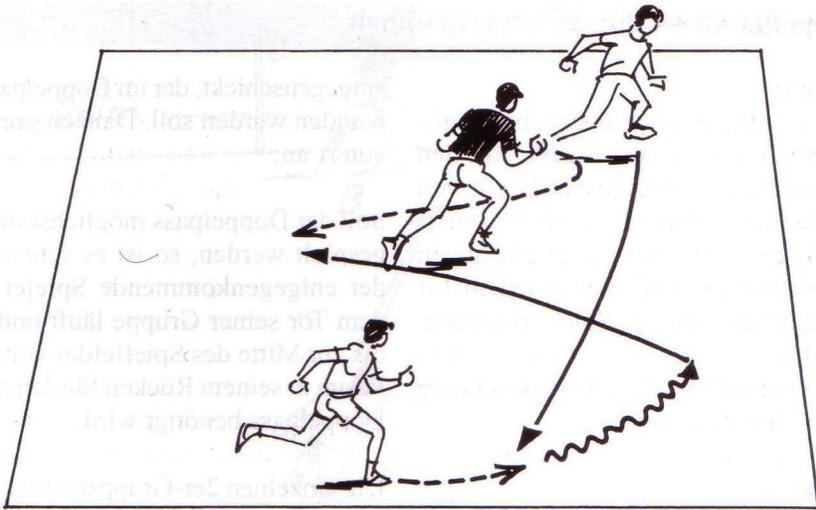
Da das gute Zusammenspiel der 2er-Gruppe vorrangig beim 2:1 trainiert wird, soll der Abwehrspieler auch nach dem Erkämpfen des Balles weiter in der Mitte bleiben. Nach einer vom Trainer festgelegten Übungszeit wird er in der Pause dann ausgewechselt.

Spielzeit:

5-6 Durchgänge à 3 Minuten. Dazwischen Pausen von je 1 Minute.

Variationen:

Das Dribbling wird besonders in den Vordergrund gestellt und das Abspiel erfolgt immer erst, wenn der Abwehrspieler vom Ballbesitzer überwunden ist. Damit entfällt vorläufig das Doppelpassspiel.



13 Doppelpassspiel mit drei 2er-Gruppen

Organisation:

Mit 4 Fahnenstangen wird ein rechteckiges Spielfeld von 20 x 30 m abgesteckt. Auf den Grundlinien stehen 2 Tore, die eine Breite von 5 m haben. Drei 2er-Gruppen werden formiert und mit A, B und C bezeichnet. Die Gruppen B und C besetzen die Tore. Neben jedem Tor liegt ein Ball für die sofortige Spielfortsetzung. Gruppe A stellt sich mit ihrem Ball ca. 10 m vor dem Tor von Gruppe C mit Blickrichtung zum Tor der Gruppe B auf.

Spielablauf:

Gruppe A eröffnet das Spiel in Richtung Tor der Gruppe B, die einen ihrer Spieler als Abwehrspieler den beiden Angreifern der Gruppe A entgeschickt. Es entsteht also die Spielsituation 2:1, die immer eine günstige Voraussetzung für das Doppelpassspiel darstellt.

Der Doppelpass wird nun von der Gruppe A gespielt. Mit engem Kombinationsabstand soll der Abwehrspieler der Gruppe B überwunden und versucht werden, nach dem Doppelpass ein Tor zu erzielen.

Dann spielt die Gruppe B in Richtung Tor der Gruppe C, die ihrerseits wieder einen Spieler

entgeschickt, der im Doppelpassspiel überwunden werden soll. Danach greift C das Tor von A an.

Soll der Doppelpass möglichst oft erfolgreich gespielt werden, so ist es sehr wichtig, dass der entgegenkommende Spieler schnell aus dem Tor seiner Gruppe läuft und mindestens bis zur Mitte des Spielfeldes kommt, weil der Raum in seinem Rücken für den erfolgreichen Doppelpass benötigt wird.

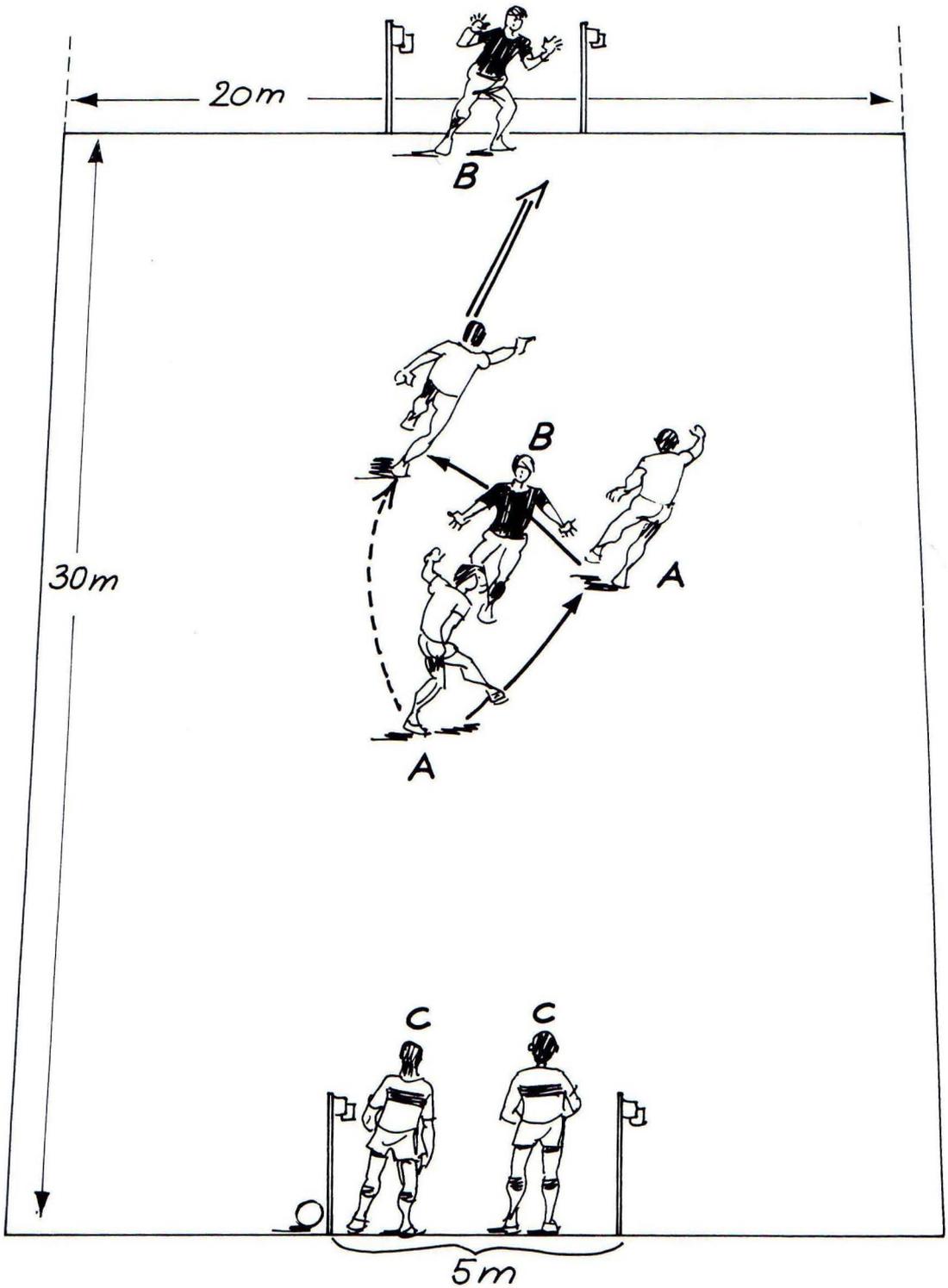
Die einzelnen 2er-Gruppen teilen sich das Im-Tor-Stehen und das Entgegenkommen von Durchgang zu Durchgang im Wechsel ein.

Spielzeit:

15-20 Minuten.

Variationen:

Die meisten Doppelpässe werden mit der Innenseite des Fußes eingeleitet und auch vom Wandspieler mit der Innenseite in den Lauf gespielt. Hierin erwerben die meisten Spieler schon bald größte Sicherheit. Deshalb sollte der Doppelpass innerhalb dieses Spieles mehrmals mit der Außenseite bzw. dem Außenstern als so genanntes verdecktes Abspiel eingeleitet werden.



Organisation:

Es wird ein Übungsfeld von einer Größe von 10 x 10 Metern markiert. Hinter den gegenüberliegenden Grundlinien nehmen je zwei Spieler Aufstellung. Außerdem befindet sich hinter den beiden Grundlinien eine größere Anzahl von Bällen.

Spielablauf:

Die verteidigende Mannschaft spielt einem der beiden Angreifer einen Ball in den Lauf. Dieser versucht nun, gegen die aufrückenden Defensivspieler in der 1:2-Situation die gegnerische Grundlinie zu überspielen.

Seinen weiterhin auf der Grundlinie postierten Mitspieler kann er jederzeit als Wandspieler anspielen und sodann einen abermaligen Angriffsversuch starten.

Nach erfolgreichem Überqueren der gegnerischen Grundlinie gehen die Akteure auf ihre Ausgangspositionen zurück. Nunmehr greift die andere Mannschaft nach dem gleichen Ablauf an.

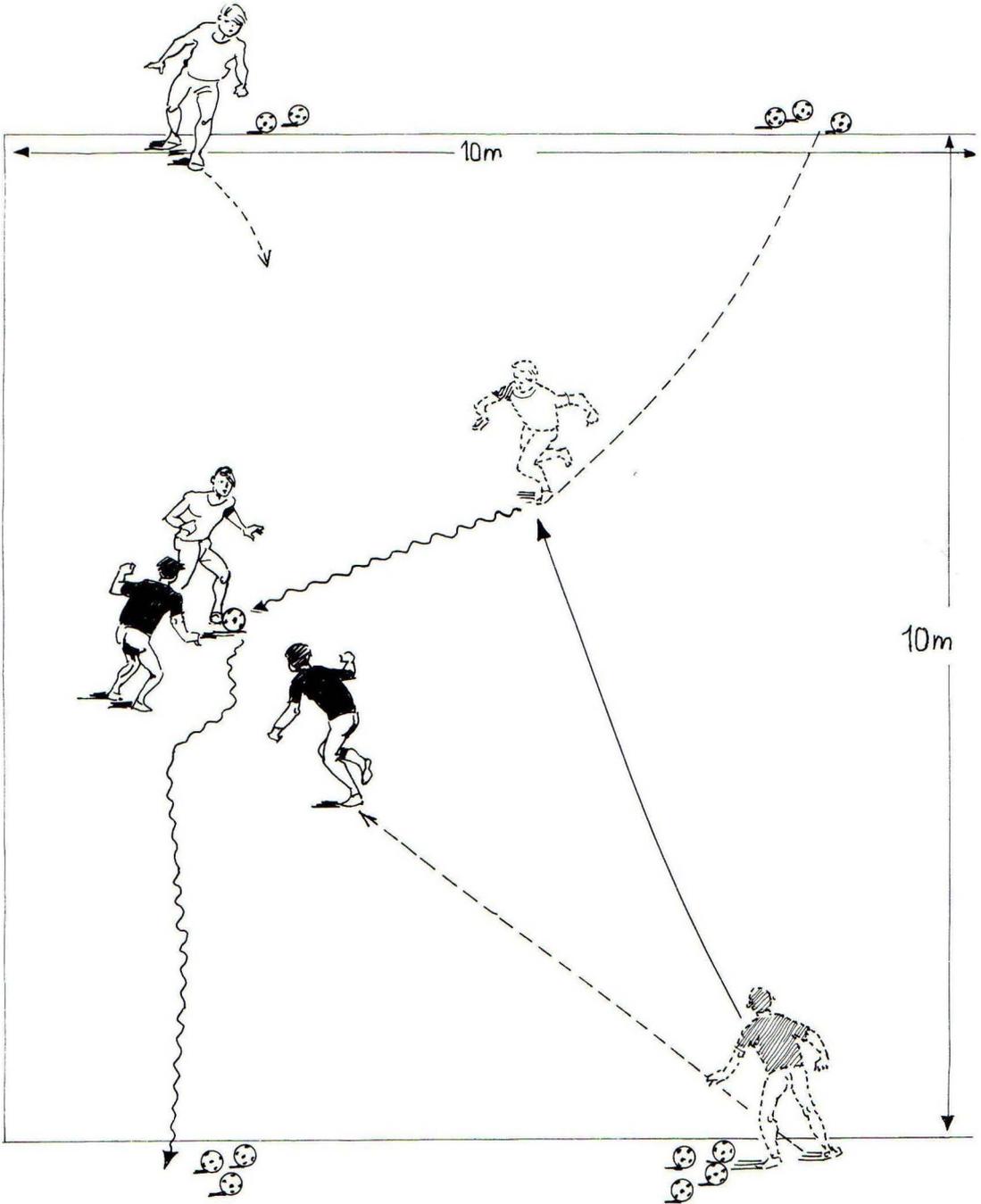
Spielzeit:

Eine genaue Spielzeit ist nicht anzugeben, da der Trainer genau auf den Ermüdungszustand der Spieler achten muss.

In jedem Fall sollte jedoch jede Mannschaft 10x angreifen, damit jeder Spieler mindestens 5x in die 1:2-Situation kommt.

Variationen:

Gerät der Spieler in der beschriebenen 1:2-Situation in Bedrängnis, so spielt er den Mitspieler auf der eigenen Grundlinie an. Nunmehr greift dieser jedoch an und der vormalige Angreifer geht auf die eigene Grundlinie zurück.



Organisation:

An der Mittellinie postiert sich neben dem Mittelkreis an jeder Seite ein Spieler mit einer größeren Anzahl von Bällen. Ungefähr zehn Meter davor in Richtung Tor stehen ein Mitspieler und zwei Gegenspieler.

Spielablauf:

Der Spieler rechts neben dem Mittelkreis beginnt das Spiel, indem er seinen Mitspieler anspielt. Dieser versucht, sich gegen die beiden Abwehrspieler durchzusetzen und zum energiegelassen Torabschluss zu kommen. Der Zuspieler rückt dabei - im Rückraum bleibend - mit auf, um den Angreifer jederzeit als Wandspieler unterstützen zu können.

Nach erfolgtem Torabschluss gehen die Spieler auf ihre Ausgangspositionen zurück. Zu-

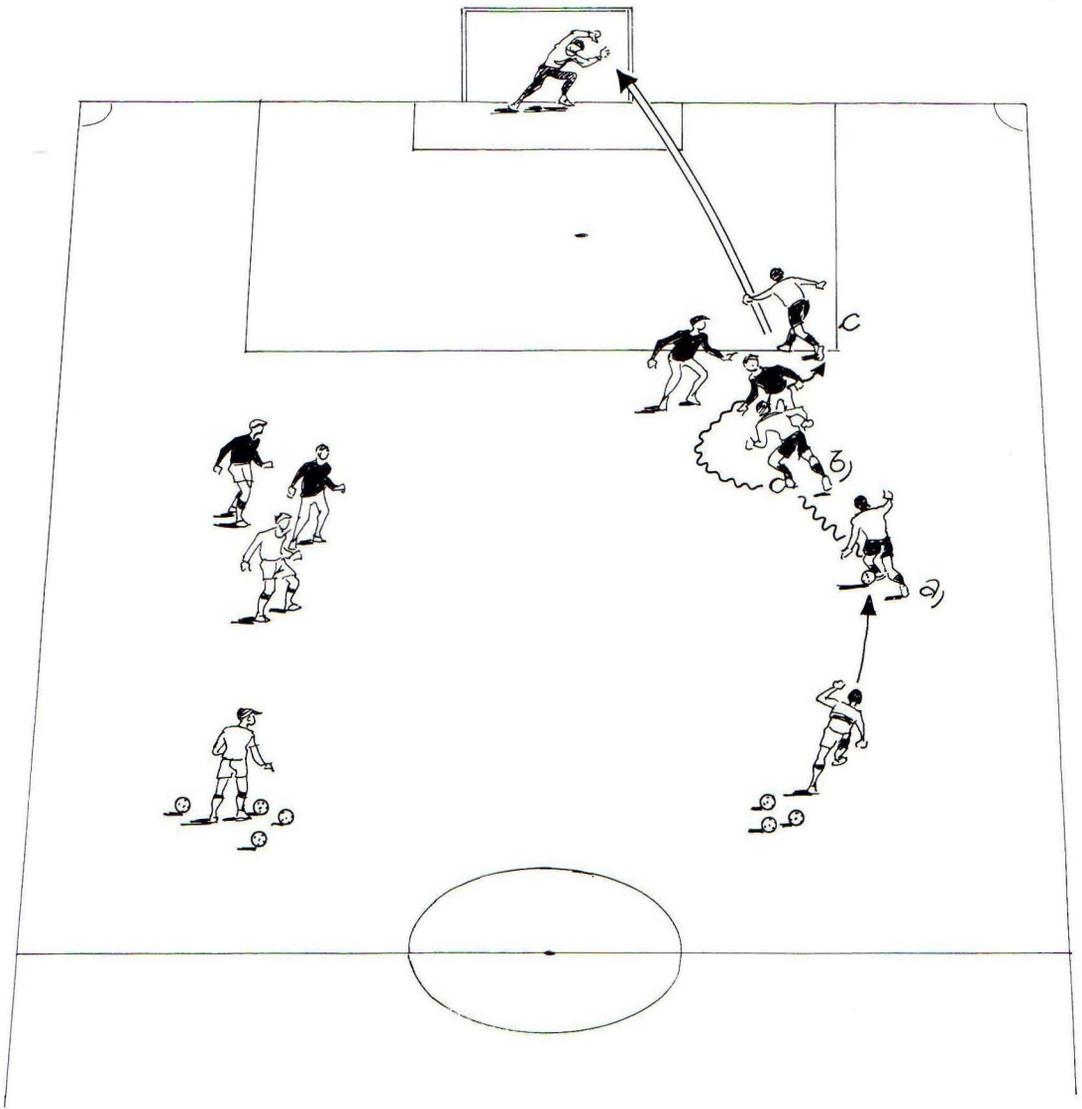
gleich setzt der Zuspieler auf der linken Seite das Spiel fort.

Spielzeit:

Die 8 aktiven Feldspieler sollen auf allen Positionen agieren, so dass es zu mindestens 16 Durchgängen kommt. Hierfür sollte der Trainer zwischen 15 und 20 Minuten ansetzen.

Variationen:

Der Zuspieler rückt mit auf, indem er sich an der Außenlinie anbietet, um seinem Mitspieler den Ball in den Lauf zu spielen oder bei erneutem Zuspiel eventuell auch als Flanke direkt vors Tor zu spielen. Hierbei ist jedoch wichtig, dass dieser Spieler nicht angegriffen werden darf, um die 1:2-Trainingssituation weiterhin als Schwerpunkt zu haben.



Organisation:

Die Spieler werden zu 4er-Gruppen eingeteilt. Drei von ihnen spielen zusammen, während der 4. Spieler die Abwehrfunktion übernimmt. Die Spieler der 3er-Gruppe postieren sich jeder in einer Ecke des Übungsfeldes, während sich der Abwehrspieler in der Grundformation ca. 2 m vor dem Spieler am Ball aufstellt.

Spielablauf:

Die 3er-Gruppe soll nach Möglichkeit recht lange das Zusammenspiel pflegen, was der Abwehrspieler in der Mitte durch aggressiven Einsatz zu unterbinden versucht.

Beim Zusammenspiel bewegen sich die Mitspieler des jeweiligen Ballbesitzers nur parallel zu den Seitenlinien des kleinen abgesteckten Feldes. Bei richtigem Verhalten der beiden Mitspieler werden dem Spieler am Ball immer zwei Abspielmöglichkeiten geboten. So kann er im Normalfall immer nach rechts bzw. nach links einen Querpass spielen.

Die Spieler bekommen beim einfachen 3:1 schon recht schnell das richtige Freilaufesgefühl, so dass bereits nach wenigen Pässen keiner mehr von ihnen im "toten" Winkel hinter dem einzigen Gegenspieler steht.

Da sich die Spieler der 3er-Gruppe nur parallel zu den Seitenlinien bewegen, kennt dieses Spiel keinen Pass in die Tiefe. Daher entspricht diese Spielform nur bedingt dem wahren Wettkampfcharakter.

Spielzeit:

15 Minuten.

Variationen:

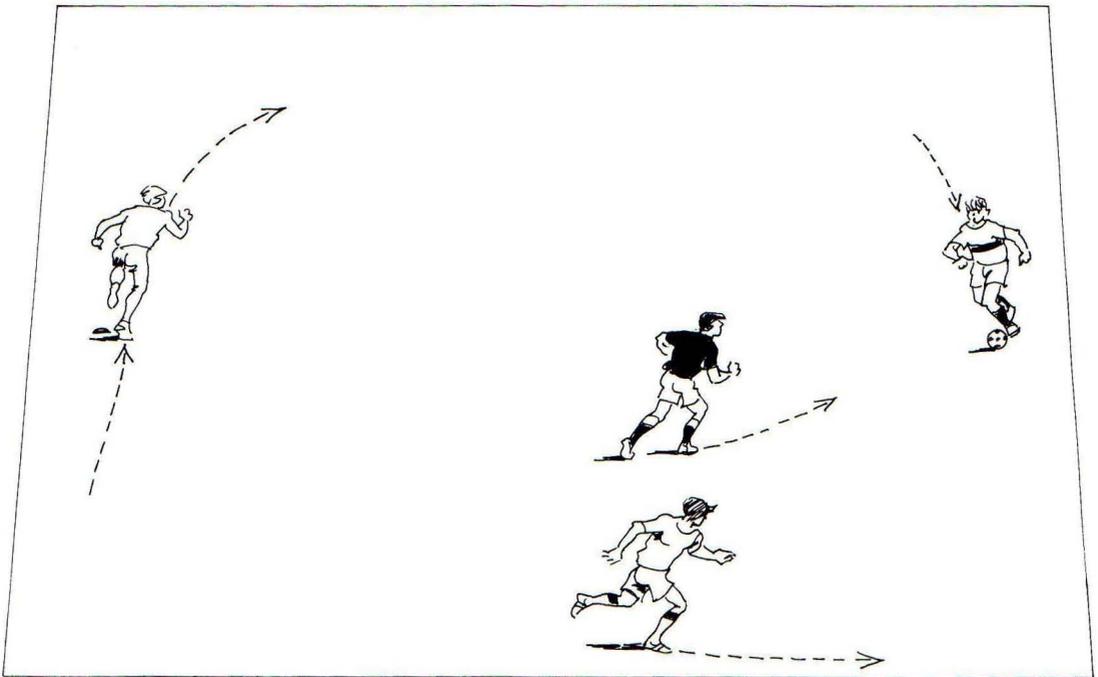
Die Spieler der 3er-Gruppe dürfen nur mit dem schwachen Fuß spielen.

Die Stoßtechnik (z.B. Innenseite, Spann) wird vom Trainer bestimmt.

Phase 1



Phase 2



Organisation:

Das Übungsfeld des einfachen 3:1 (vgl. Spiel Nr. 16) wird jetzt zu einem Rechteck mit den Ausmaßen 15 x 25 m umgewandelt. Der Ballbesitzer steht auf der Mitte einer Grundlinie, während seine beiden Mitspieler sich im Bereich der Seitenlinien befinden. Der Abwehrspieler steht zu Beginn der Übung etwa 2-3 m vom Ballbesitzer entfernt.

Spielablauf:

Wie beim einfachen 3:1 soll die 3er-Gruppe lange miteinander zusammenspielen. Allerdings gibt es jetzt einen klaren Übungsauftrag, denn der Ball soll unter Überwindung des Abwehrspielers von einer Grundlinie zur anderen Grundlinie zugespielt werden.

Dabei wird eine schnelle Raumüberbrückung mit wenigen Pässen gefordert, um die Spieler zu einer gewissen Zielstrebigkeit zu erziehen.

Um dieses Spiel richtig zu spielen, müssen einige wichtige Punkte besonders beachtet werden:

1. Nach jedem Zuspiel geht der abspielende Mann seitlich in die Nähe des Angespielten, um rückwärtige Anspielstation für einen eventuellen Rückpass zu sein.

2. Die Spieler achten darauf, dass der Raum an den Linien genützt wird, damit ihr Spiel nicht zu eng werden kann.

Im Rahmen dieses Spieles lässt sich natürlich auch wieder der Doppelpass üben. Der Ballbesitzer dribbelt dazu etwas in den Übungsraum hinein, verschafft sich dabei Orientierung, welcher seiner beiden Mitspieler als "Wand" besser postiert ist, um mit diesem Spieler dann den Doppelpass gegen den Abwehrspieler erfolgreich zu spielen.

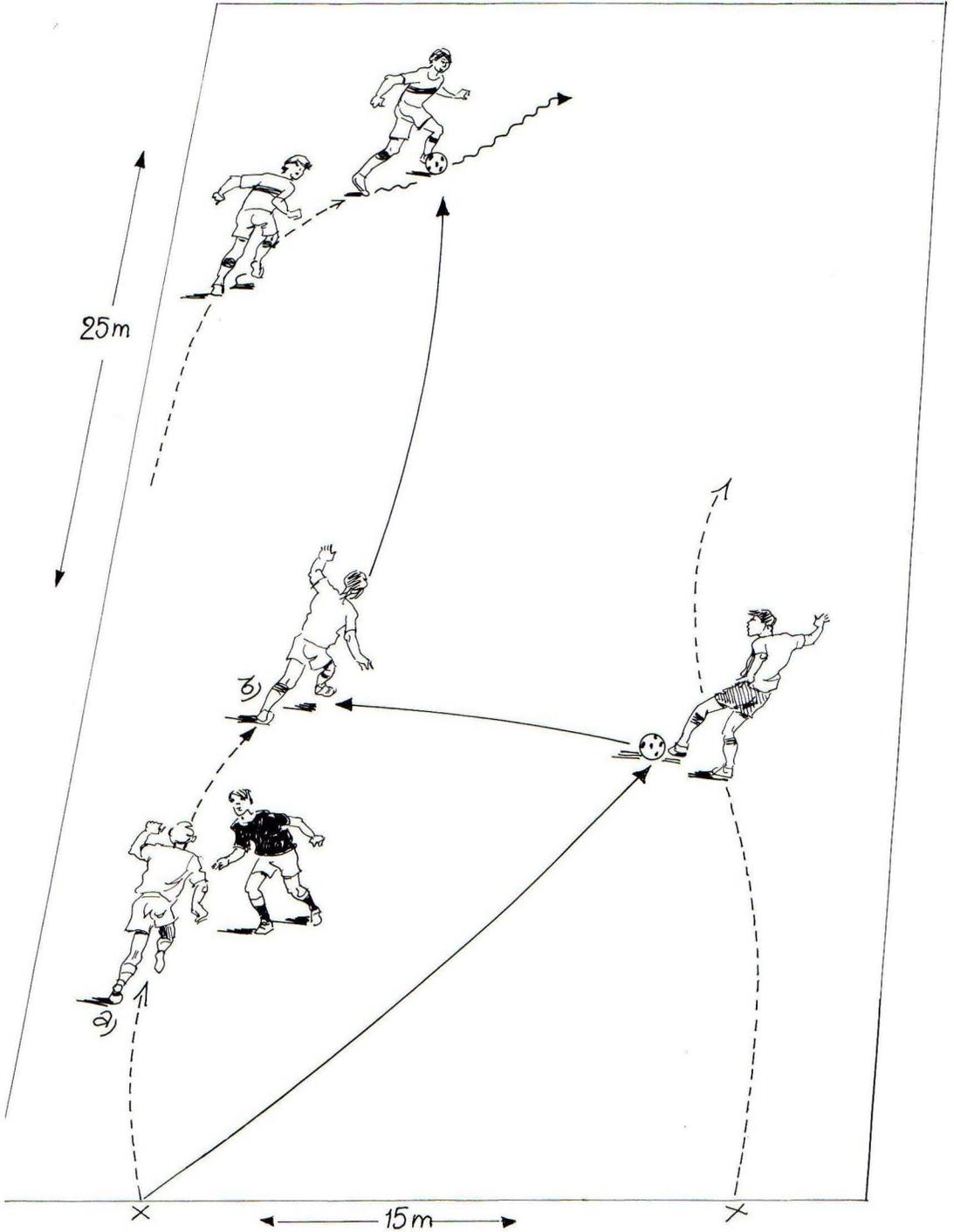
Nach dem Überwinden des Abwehrspielers, sei es nun durch einen Doppelpass oder eine schnelle Passfolge, an der alle Spieler der 3er-Gruppe beteiligt waren, wird von den Spielern wieder die Grundformation eingenommen, um das Spiel zur anderen Grundlinie fortzusetzen.

Spielzeit:

15 Minuten.

Variationen:

Die Stoßtechnik wird vom Trainer festgelegt (z.B. ausschließlich Spannstoßarten).



18 3:1 mit Zuspiel zum Mitspieler im anderen Feld

Organisation:

Mit 6 Fahnenstangen oder 6 Plastikhütchen werden 2 nebeneinanderliegende Spielflächen mit 12 m Seitenlänge markiert. Aus 8 Aktiven werden 2 Mannschaften zu je 4 Spielern formiert. Je 3 Spieler einer Gruppe besetzen ein Spielfeld, während der 4. Spieler jeder Gruppe Position im gegnerischen Feld bezieht.

Spielablauf:

In einem Feld beginnt das Spiel 3:1. Es wird das normale 3:1 (vgl. Spiel Nr. 16) gespielt, wobei es für die 3er-Gruppe auf eine möglichst lange Ballsicherung gegen den Abwehrspieler ankommt.

Zusätzlich muss nun jedoch der 4. Spieler der Gruppe im anderen Feld beobachtet werden. Dieser hat den Auftrag, sich ständig freizulaufen, was gegen 3 Abwehrspieler gar nicht so einfach ist.

Daher muss er mit listigen Körper- und Laufwegtäuschungen versuchen, eine Anspielmöglichkeit für seine Mitspieler im anderen Feld zu erreichen. Dabei muss ein ständiger Blickkontakt zwischen der 3er-Gruppe und ihm gegeben sein.

Hat er sich eine günstige Anspielmöglichkeit erlaufen, so muss das Zuspiel sofort aus dem anderen Spielfeld kommen. Der zugespielte Ball wird dann nach Möglichkeit sofort wieder zur 3er-Gruppe zurückgespielt. Dabei muss nicht unbedingt der gleiche Spieler wieder den Ball erhalten.

Berührt der Abwehrspieler in dem Feld, wo das 3:1 gespielt wird, den Ball, so wandert der Ball in das andere Feld und der bisherige Abwehrspieler ist nun der Freilaufende und Anzuspielende für die 3er-Gruppe, die dort nun ihrerseits das 3:1 inszeniert.

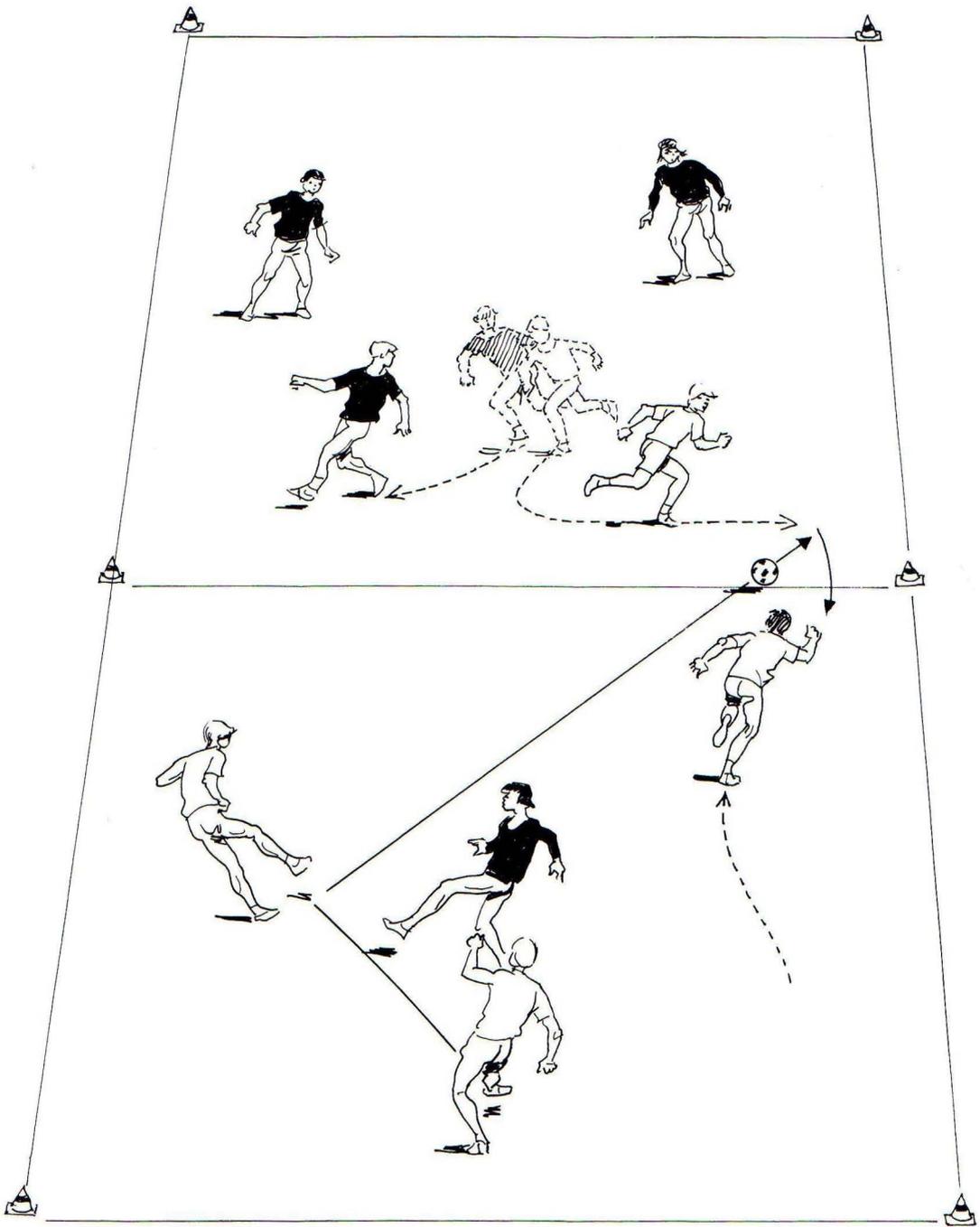
Eine andere Möglichkeit des Aufgabenwechsels wäre, wenn der frei laufende Mitspieler im anderen Feld alle 3 Minuten ausgewechselt wird und dann nach 12 Minuten der Übungsauftrag dieses Spieles zur anderen 4er-Gruppe übergeht.

Spielzeit:

Ca. 25 Minuten.

Variationen:

Der Mitspieler im anderen Feld darf den Ball nur zu dem Spieler zurückspielen, der ihn angespielt hat.



Organisation:

Die Spieler sind zu 4er-Gruppen eingeteilt. Im Bereich der Mittellinie nehmen 3 Spieler als Angreifer Aufstellung, während der 4. Spieler als Gegenspieler Abwehraufgaben übernimmt und etwa 10 m von ihnen entfernt frontal zur Angreifer-Gruppe Position bezieht. Alle Angreifer-Gruppen stehen hintereinander. Die dazugehörenden Abwehrspieler stellen sich mehr seitlich auf und laufen sofort in die Abwehrposition, wenn die eigene Gruppe dran ist.

Hat eine Gruppe ihren Angriff abgeschlossen, so kümmert sie sich um ihren Ball und stellt sich anschließend hinter den anderen Gruppen neu auf. Zu jedem neuen Durchgang wird ein anderer Abwehrspieler bestimmt, so dass z.B. nach 4 Durchgängen jeder Spieler einer Gruppe einmal Abwehrspieler gewesen ist. Die Gesamtzahl der Durchgänge wird vom Trainer bestimmt.

Spielablauf:

Der mittlere Spieler der Angreifer-Gruppe hat den Ball am Fuß und eröffnet mit einem Pass zu einem seiner beiden Mitspieler den Angriff. Nun sollen sich die 3 Angreifer gegen den Abwehrspieler durchsetzen und recht schnell den Torabschluss finden. Dabei können die Angriffsspieler alle ihnen bekannten taktischen Möglichkeiten ausschöpfen.

Außerdem kann der Trainer zusätzlich spezielle Übungsschwerpunkte von den Angreifern

fordern. So darf z.B. der Torabschluss nur nach einem vorherigen Doppelpass ausgeführt werden. Der Torschuss nach einem in die Tiefe geforderten Steilpass wäre eine andere Alternative.

Der Angriff soll von jeder Angreifer-Gruppe zielstrebig vorgetragen werden. Mehr als 5 Pässe vor dem Torabschluss sind nicht erlaubt. Werden doch mehr Pässe gespielt, so bricht der Trainer den Angriff ab.

Die Torschüsse sollen möglichst aus dem Bereich der Strafraumgrenze abgegeben werden. Der Elfmeterpunkt ist die absolut nächste Schussentfernung.

Spielzeit:

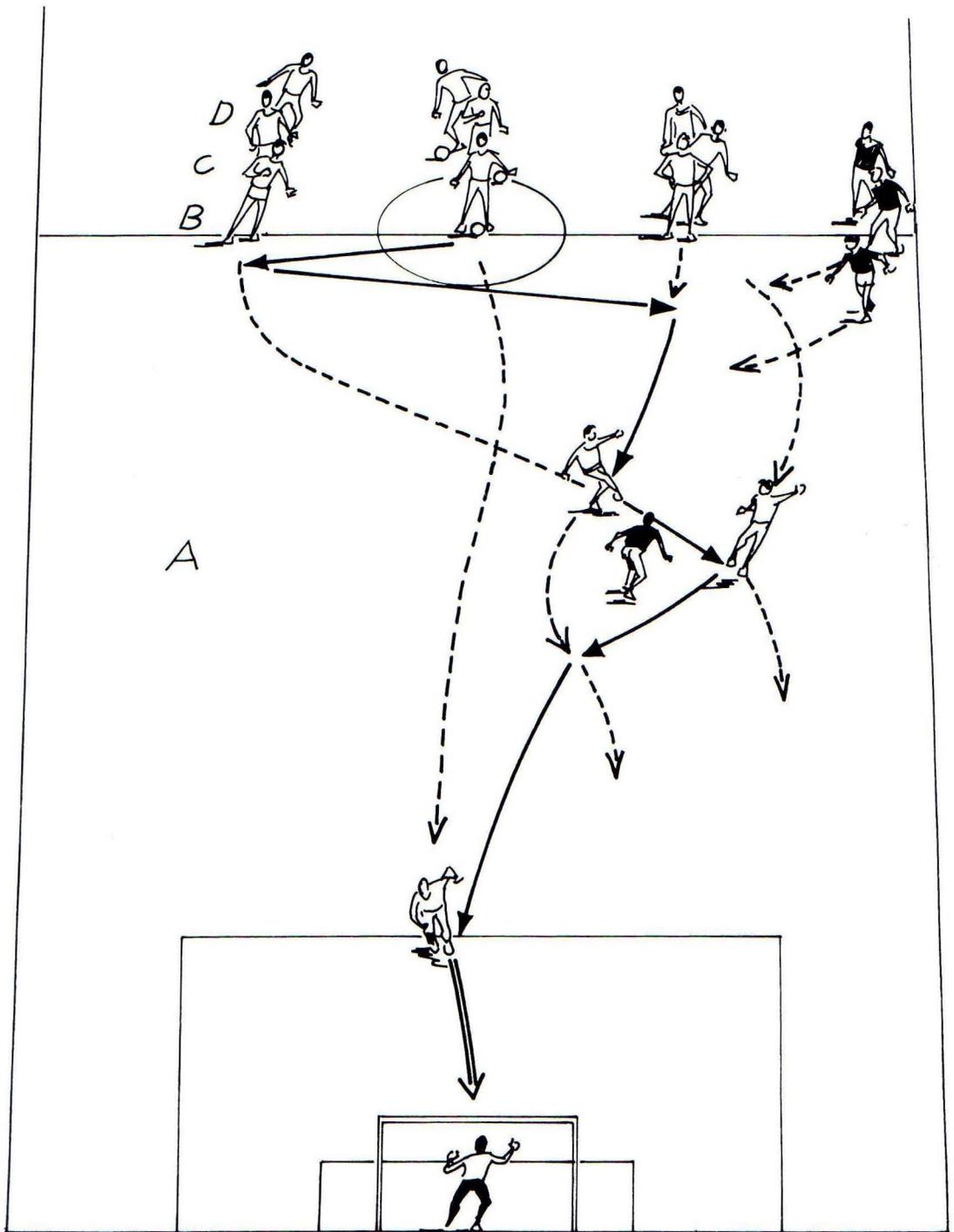
Diese ist abhängig von der Anzahl der angesetzten Durchgänge. In der Regel werden etwa 16-20 Durchgänge gespielt.

Auch eine Siegerwertung kann stattfinden: Welche 4er-Gruppe macht bei diesem Spiel die meisten Tore?

Variationen:

Die angreifende 3er-Gruppe muss einen bestimmten Spieler zum Torabschluss freispielen. Zu diesem Zweck werden die Angreifer durchnummeriert.

Es darf nur mit zwei Ballkontakten bzw. direkt gespielt werden.



Organisation:

Vor einem Strafraum wird mit 4 Fahnenstangen ein Viereck mit einer Seitenlänge von 15 m abgesteckt. Die Strafraumlinie ist die Abschusslinie und gleichzeitig eine der Begrenzungslinien des Spielfeldes. Ein Abwehrspieler und 3 Angriffsspieler begeben sich in diesen Raum. Ein Torwart besetzt das Tor.

Spielablauf:

Die 3 Angriffsspieler haben den Auftrag, Torschüsse aus der 2. Reihe vorzubereiten und abzufeuern. Daran versucht sie jedoch der Abwehrspieler mit großem kämpferischen Einsatz zu hindern.

Die Torschüsse können nicht nur aus dem Bereich der Strafraumgrenze abgegeben werden, sondern von jeder Stelle innerhalb des Spielfeldes. Demnach ist es denkbar, dass z.B. auch ein Torschuss aus 30 m Entfernung abgefeuert wird.

Da es sich bei diesem Spiel um ein klares Überzahlverhältnis der Angreifer handelt, verlangt der Trainer ein zielstrebiges Verhalten dieser 3 Spieler. Es wird also ein schneller Torabschluss gefordert. Dazu kann der Trainer ein zeitliches Limit von 15 oder 20 Sekunden setzen.

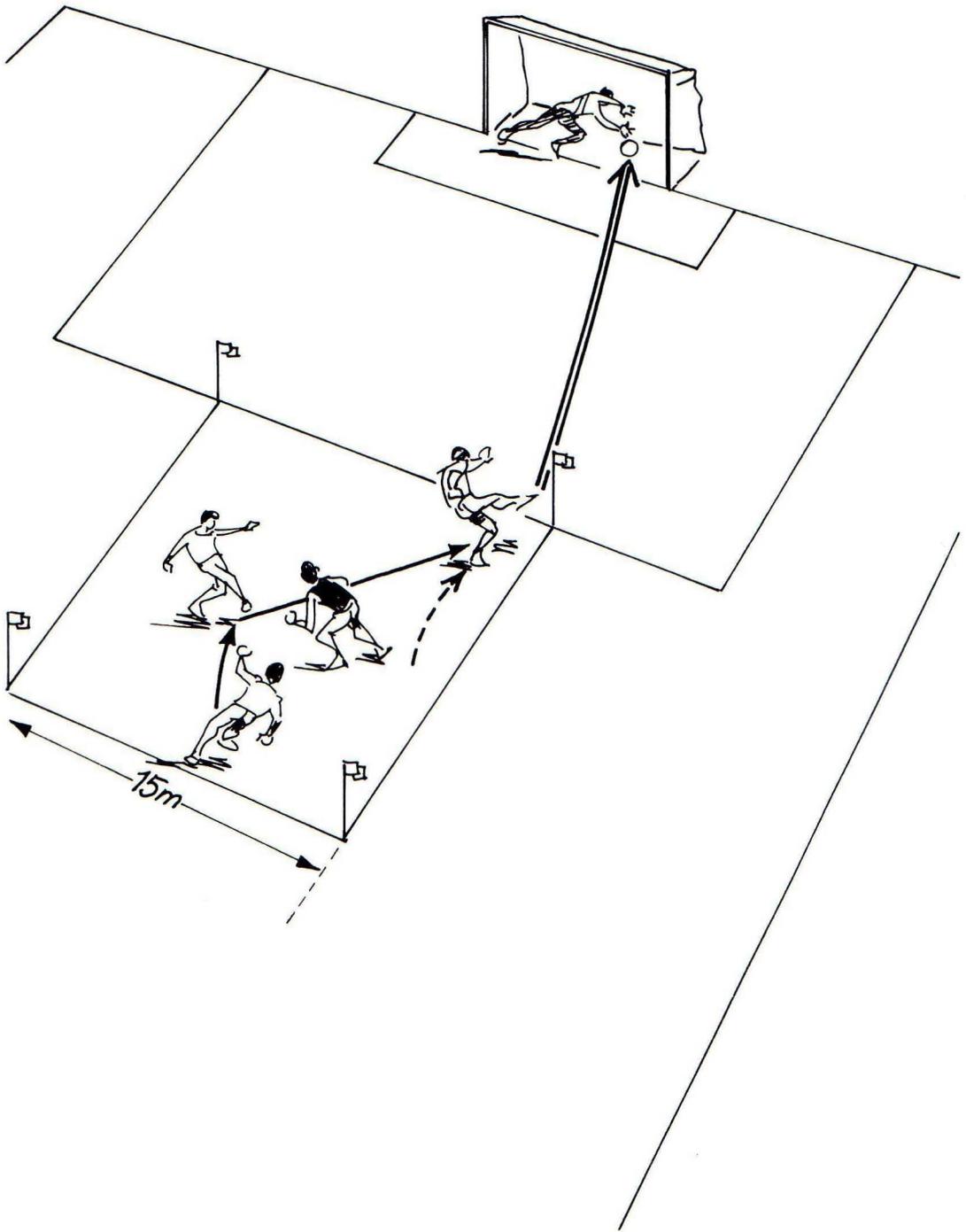
Die 3 Angreifer dürfen anfangs mit 3 Kontakten spielen, ehe der Trainer von ihnen das Direktspiel fordert. Der Abwehrspieler wird alle 5 Minuten ausgewechselt.

Spielzeit:

20 Minuten, so dass auch jeder Angreifer einmal Abwehrspieler war.

Variationen:

Alle Schüsse aus der 2. Reihe müssen mit dem schwachen Fuß abgegeben werden. Dabei sind wieder 3 Kontakte erlaubt.



Organisation:

Zwischen dem Elfmeterpunkt und der Mittellinie werden mit 8 Fahnenstangen oder 8 Plastikhütchen 2 kleine Spielfelder mit je 12 m Seitenlänge angelegt. Für jedes Spielfeld teilt der Trainer 3 Angriffsspieler bzw. offensive Aktive und je 1 Abwehrspieler ein. Ein Torwart besetzt das Tor und mehrere Spielbälle werden hinter die Grundlinie des dem Tor entfernteren Spielfeldes gelegt.

Spielablauf:

Das Spiel beginnt im entfernteren Spielfeld. Die Angriffsspieler kombinieren und spielen zusammen, wobei sie vom Abwehrspieler gestört werden. Jeder der Angriffsspieler muss mindestens einmal den Ball berührt haben, ehe dieser das Feld verlassen darf.

Im anderen Spielfeld beobachten die anderen 3 Angriffsspieler das Geschehen genau und sollen sich dabei so bewegen und verhalten, dass einer von ihnen mit einem Steilpass aus dem unteren Spielfeld eingesetzt werden kann.

Ist dieser Steilpass erfolgt, so haben sich die 3 Angriffsspieler auf den Torabschluss einzurichten. Dieser soll möglichst schnell gefunden werden. Möglicherweise kann der angespielte Mann sofort selbst auf das Tor schießen. Vielleicht aber muss der Abwehrspieler erst überwunden werden, weil er sich zuvor geschickt postiert hat, der Torschuss daher nicht möglich ist und der Ball einem anderen Angreifer vorgelegt wird.

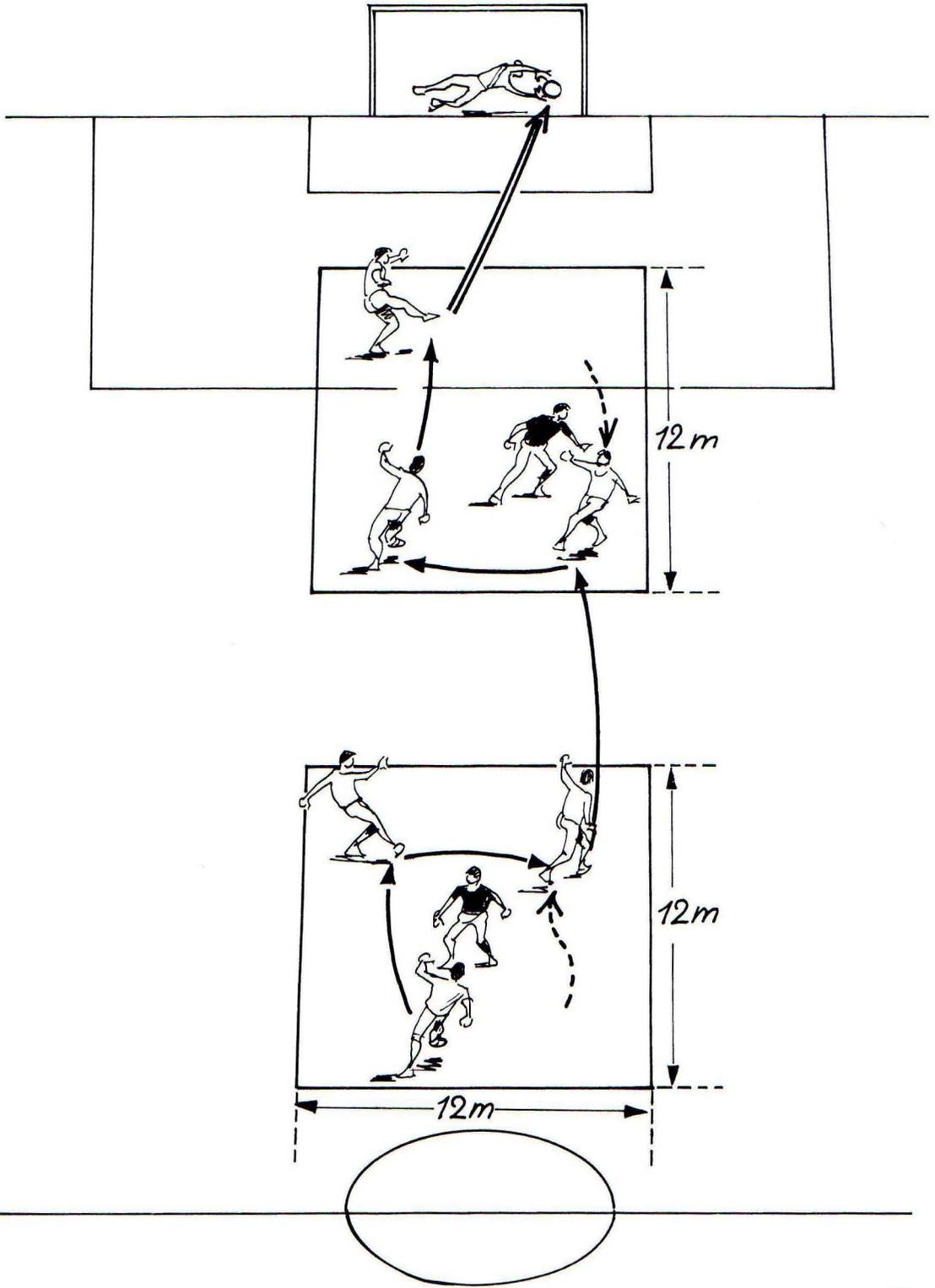
Während des Geschehens im tornahen Spielfeld haben sich die Angreifer im entfernteren Feld des nächsten Balles bemächtigt und spielen bereits wieder ihr 3:1. Ist im vorderen Spielfeld dann der Angriff abgeschlossen und es ergibt sich dorthin eine neue Abspielmöglichkeit, so ist diese prompt zu nutzen.

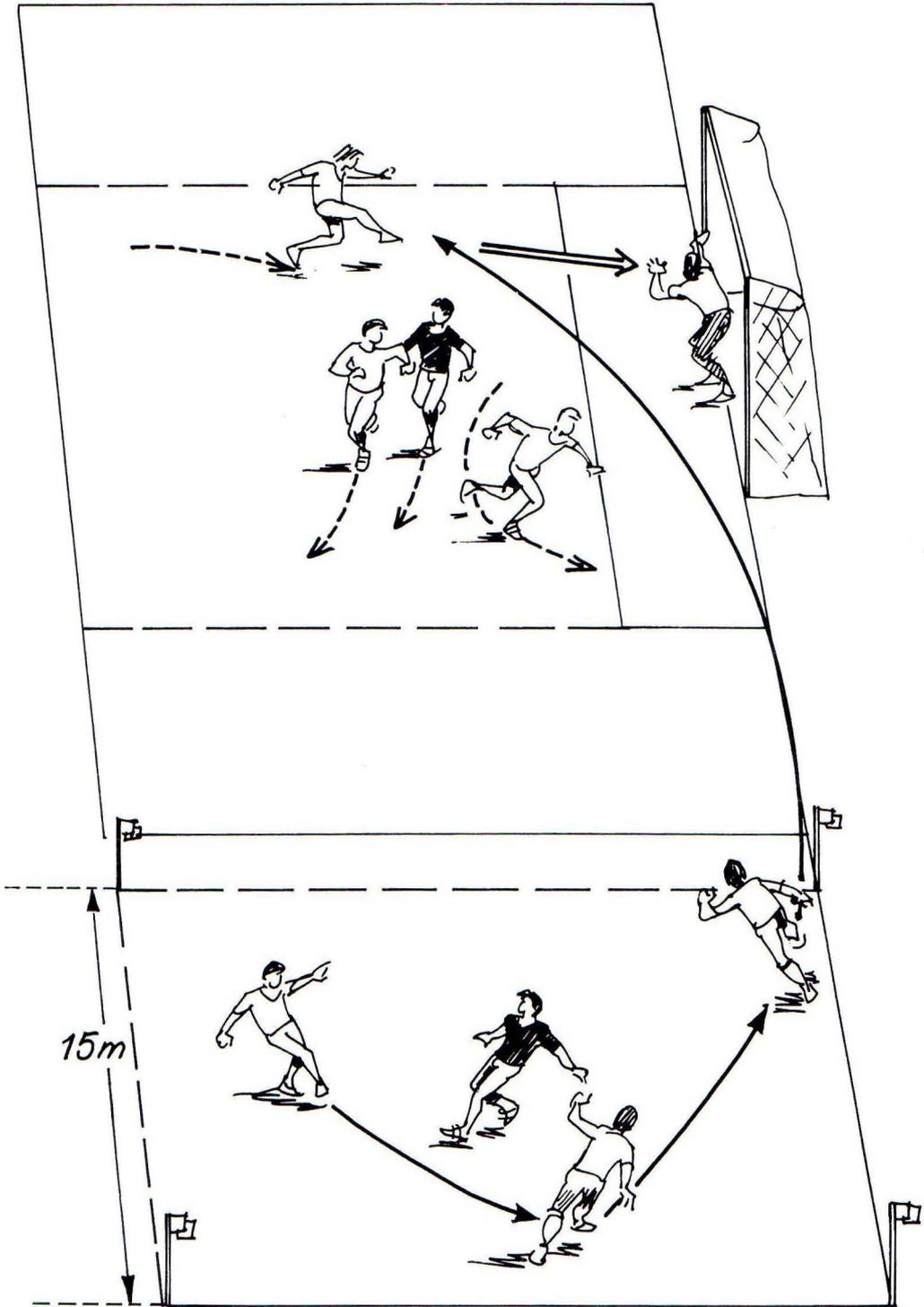
Spielzeit:

20 Minuten. Nach 10 Minuten wechseln beide Spielgruppen die Felder.

Variationen:

Dem Torabschluss im tornahen Spielfeld muss möglichst oft ein Doppelpass vorausgehen.





Organisation:

In einer Spielfeldhälfte spielen 5 Angreifer gegen 4 Abwehrspieler auf ein mit Torwart besetztes Tor.

Spielablauf:

Die Abwehrspieler dürfen sich nur innerhalb des Strafraums oder zur Mittellinie hin vor dem Strafraum aufhalten. Für die Abwehrspieler ist der jeweilige Raum zwischen seitlicher Strafraumbegrenzung und Seitenlinie in der gesamten Spielfeldhälfte eine Tabuzone.

Den Angreifern soll durch diese Tabuzonen die Möglichkeit eröffnet werden, energisch in diese einzudringen und zu flanken. Die Flanken sollen aus dem Bereich der Grundlinien so vor das Tor gebracht werden, dass der Torwart die Chance hat, diese durch ein energisches Hochsteigen oder Herauslaufen abzufangen oder zu

fausten. Hierbei wird er von den Angriffsspielern bedrängt und von den eigenen Mitspielern unterstützt.

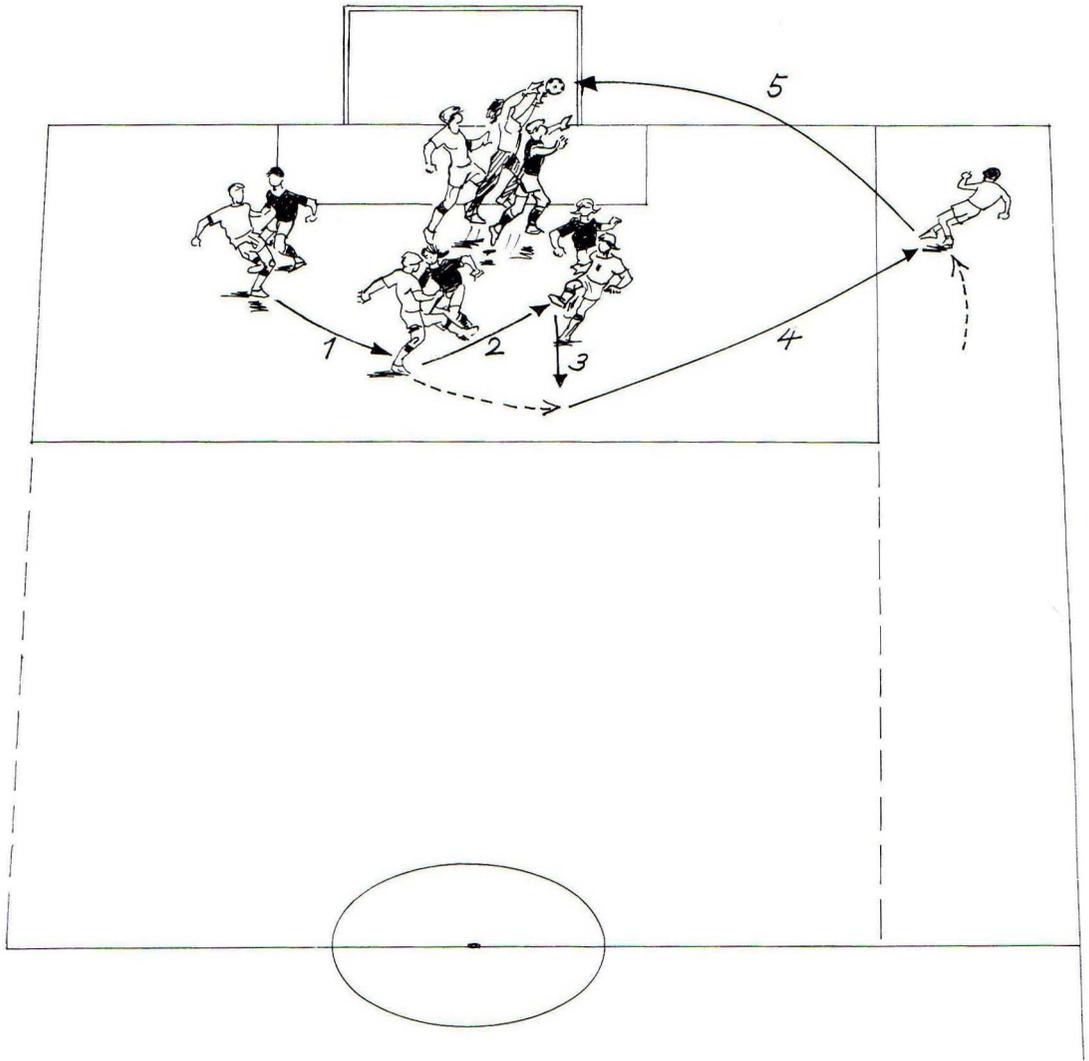
Nach jeder abgefangenen oder abgewehrten Flanke geht das Spiel außerhalb des Strafraums, diesmal von der anderen Seite weiter.

Spielzeit:

Von jeder Seite sollten mindestens 12 bis 15 Flanken geschlagen werden.

Variationen:

Die Bälle werden diesmal von außerhalb des Strafraums frontal zum Tor hoch hereingegeben. Wichtig ist auch hierbei, die Bälle so zu schlagen, dass der Torwart eine Chance hat, sie zu erreichen und dass die Gegenspieler ihn immer wieder in Bedrängnis bringen.



Organisation:

Neben dem Torwart sind an diesem Spiel 11 Feldspieler beteiligt. Es werden 3 Gruppen zu je 3 Spielern gebildet. Die beiden verbleibenden Akteure fungieren als Flankengeber. Die erste 3er-Gruppe postiert sich im Strafraum, während die beiden anderen Gruppen ca. 30 Meter vom Tor entfernt auf Höhe des rechten bzw. linken Strafraumecks Aufstellung nehmen.

Spielablauf:

Der Flankengeber von rechts, der wie sein Gegenüber eine Reihe von Bällen zur Verfügung hat, eröffnet das Spiel mit einer Hereingabe. Die 3 im Strafraum postierten Spieler versuchen, den Torwart zu bedrängen, während dieser bestrebt ist, den Ball zur 3er-Gruppe auf der halblinken Angriffsseite zu fausten.

Diese Gruppe versucht nun, im Zusammenspiel gegen die 3er-Gruppe im Strafraum im Spiel 3:3 zum Torabschluss zu kommen.

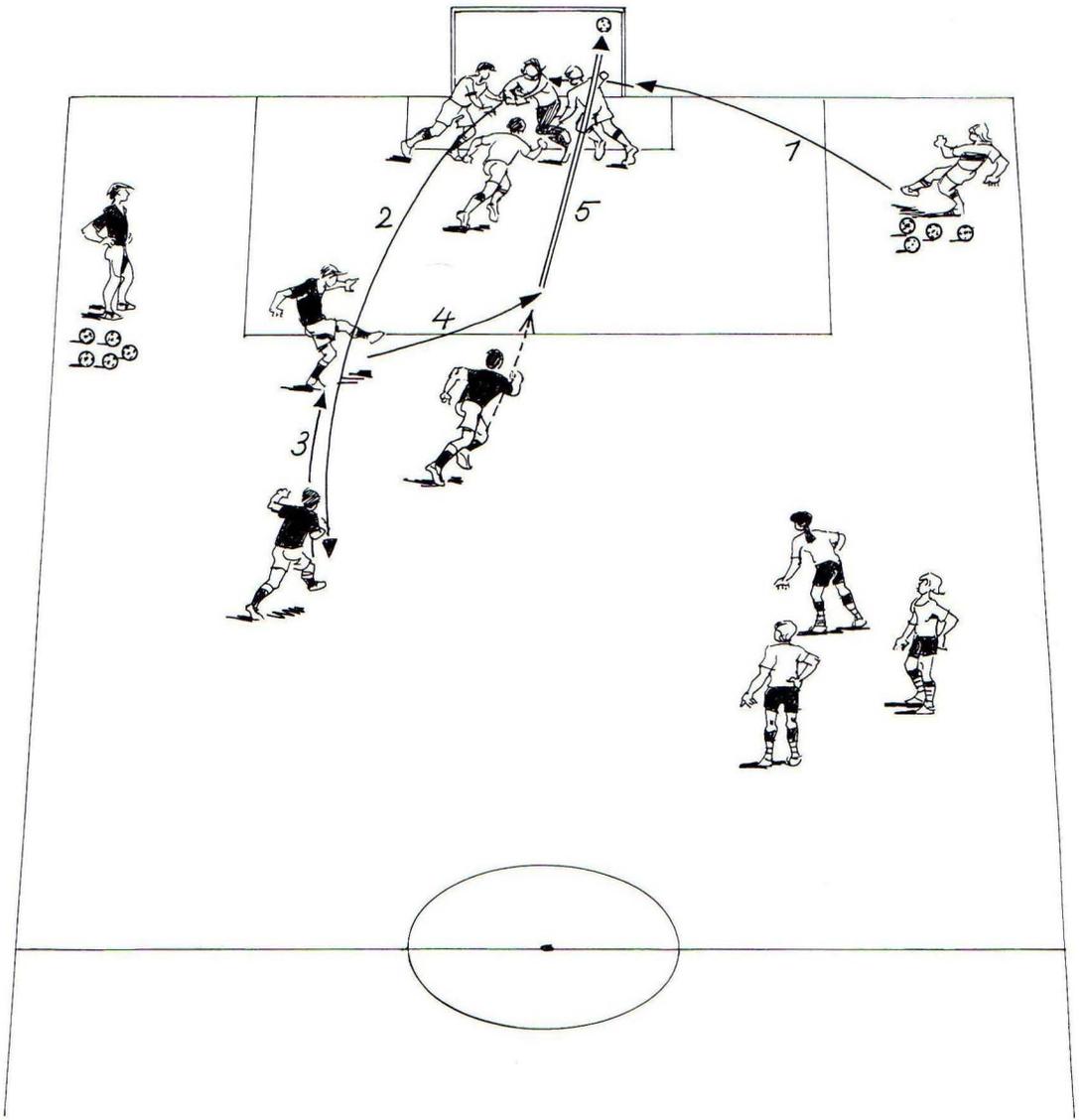
Nach Beendigung des Durchgangs bleibt diese Gruppe im Strafraum, die andere Gruppe wechselt auf die halblinken Seite, während der Flankengeber von links das Spiel fortsetzt. Diesmal versucht der Torwart, zur halbrechten Gruppe zu fausten.

Spielzeit:

Bei obigem Wechselschema sind 6 Durchgänge anzusetzen. Hierbei muss der Torwart nicht nur sechsmal zu je unterschiedlichen Seiten fausten, vielmehr muss er im Spielverlauf auch sechs Torschüsse parieren.

Variationen:

Die angreifende 3er-Gruppe bildet eine intern abgesprochene 2:1-Situation. Die 3 Spieler im Strafraum wechseln direkt nach erfolgter Faustabwehr auf die Ausgangsposition der angreifenden 3er-Gruppe.



Organisation:

Innerhalb des Strafraums befinden sich neben dem Torwart insgesamt 6 Feldspieler; 2 von ihnen jeweils mit einem Ball, die übrigen 4 Spieler ohne Ball. Jeweils an den Seitenlinien des Spielfeldes bzw. frontal zum Tor außerhalb des Strafraums befinden sich 2 weitere Spieler, die jeweils einen Ball haben.

Spielablauf:

Alle Feldspieler sind ständig in Bewegung. Auf Zuruf des Trainers versucht ein Spieler mit Ball im Strafraum, den Ball auf das Tor zu schießen. Die 4 Spieler ohne Ball haben die Aufgabe, dem Torwart die Sicht zu nehmen bzw. ihn zu irritieren.

Ruft der Trainer einen ballführenden Spieler außerhalb des Strafraums auf, so versucht dieser, den Ball als Flanke oder frontal zum Tor stehend als hohe Hereingabe so in den Strafraum zu bringen, dass der Torwart ihn abwehren kann. Hierbei versuchen die 4 nicht in

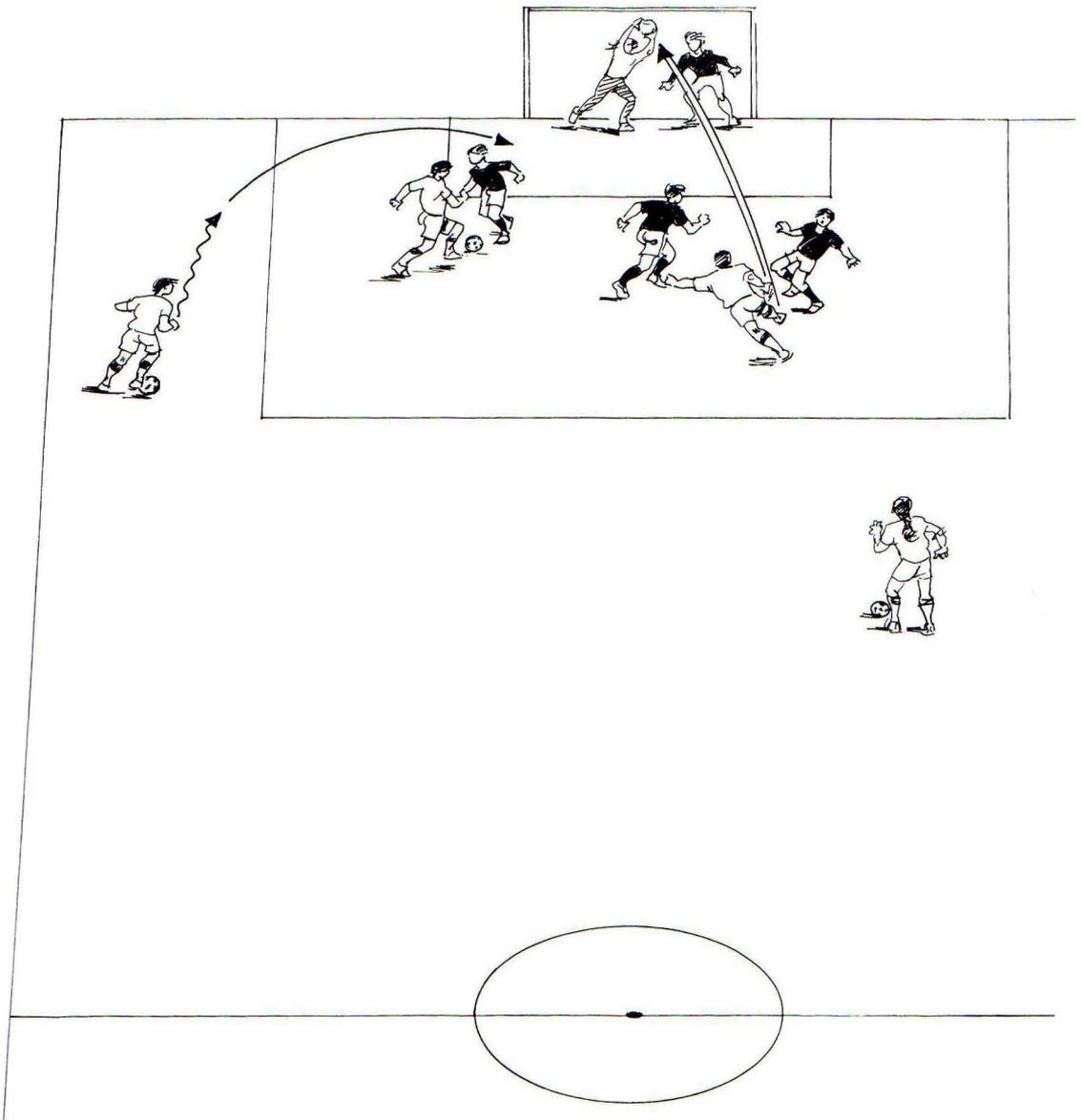
Ballbesitz befindlichen Spieler, den Torwart zu bedrängen.

Spielzeit:

Nachdem jeder ballbesitzende Spieler zweimal vom Trainer aufgerufen worden ist (insgesamt 8 Durchgänge), wechseln die Aufgaben, indem die Spieler ohne Ball nunmehr die Aufgaben der ballbesitzenden Spieler übernehmen. So kommt es zu 16 Durchgängen, wobei sich der Torwart immer wieder auf neue Situationen einstellen muss.

Variationen:

Ruft der Trainer einen ballbesitzenden Spieler im Strafraum auf, so versucht dieser, den Torwart zu umspielen. Die 4 Spieler ohne Ball behindern zusätzlich den Torwart. Wird ein Spieler außerhalb des Strafraums aufgerufen, so werden die 4 Spieler ohne Ball zu dessen Mitspielern, d.h., sie dürfen die Flanken und Hereingaben direkt verwerten.



Organisation:

Neben dem Torwart nehmen im Strafraum 4 Abwehrspieler und 4 Angreifer Aufstellung. Außerhalb des Strafraums befinden sich 4 weitere Angriffsspieler, die als Torschützen und Flankengeber fungieren und sich entsprechend positionieren.

Spielablauf:

Die vier Spieler außerhalb des Strafraums haben einen Ball und versuchen, den Ball im Wechsel als Flanke bzw. Hereingabe auf einen Angreifer im Strafraum zu bringen oder direkt von der Strafraumgrenze aufs Tor zu schießen. In allen Situationen kommt es besonders auf die Zusammenarbeit des Torwarts mit seinen Abwehrspielern an. Wird geflankt, dürfen die Abwehrspieler den Torwart nicht behindern, wird geschossen, so dürfen die abwehrenden Spieler dem Torwart nicht die Sicht versperren.

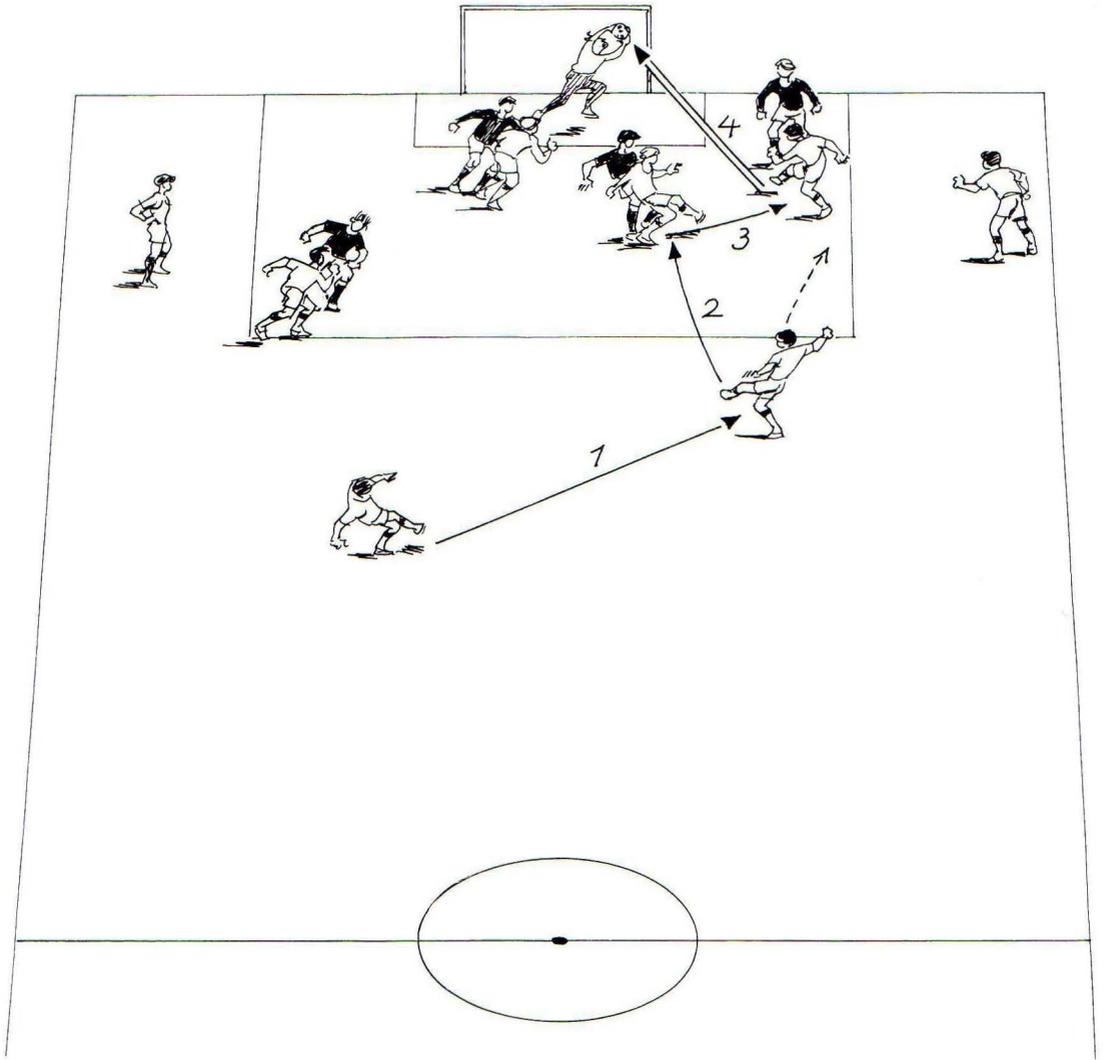
Der Torwart bedient sich hierbei der üblicherweise kurzen Kommandos wie "Torwart" oder dergleichen.

Spielzeit:

Die 3 Gruppen sollten nach 4 Durchgängen wechseln. Somit würden mindestens 12 Durchgänge gespielt. Wenn die Abwehrspieler sich nicht am Wechsel beteiligen, aber dennoch 12 Durchgänge gespielt werden, erhöht sich selbstverständlich der Trainingseffekt.

Variationen:

Kommen die 4 Abwehrspieler in Ballbesitz, so versuchen sie, im Zusammenspiel über die Mittellinie zu kommen. Hierbei spielen sie 4:4 gegen die Angreifer, die außerhalb des Strafraums postiert sind. Bei dieser Variante muss unbedingt eine Zeitvorgabe von 30 Sekunden gegeben werden, da ansonsten das Trainingsziel - Zusammenarbeit des Torwarts mit den Abwehrspielern - nicht mehr im Mittelpunkt steht.



Organisation:

Vor dem Tor wird 40 Meter im Spielfeld parallel ein weiteres tragbares Tor aufgestellt. Beide Tore sind mit Torhütern besetzt. Rechts und links neben dem tragbaren Tor befindet sich an der Außenlinie je ein Flankengeber mit einer ausreichenden Anzahl von Bällen. Vor dem tragbaren Tor befinden sich 2 Angreifer, die die Flankenbälle von den Seiten erwarten. Hinter dem tragbaren Tor nehmen weitere Spielerpaare Aufstellung.

Spielablauf:

Nach einer vom Torwart abgefangenen Flanke rollt er den Ball ins Spielfeld. Dies ist der Startschuss für das erste Spielerpaar, welches als erstes von hinter dem tragbaren Tor stehend ins Spielfeld stürmt. Der erste Spieler, der den Ball erreicht, ist Angriffsspieler, der zweite Abwehrspieler. In der 1:1-Situation geht es nunmehr in Richtung des anderen Tores. Wichtig ist für den Torhüter, dass er sich

von der Torlinie geschickt löst und den “Winkel verkürzt”.

Nach erfolgtem Torabschluss stellt sich das Spielerpaar wieder hinter dem tragbaren Tor auf, während der Flankengeber von der anderen Angriffsseite das Spiel fortführt.

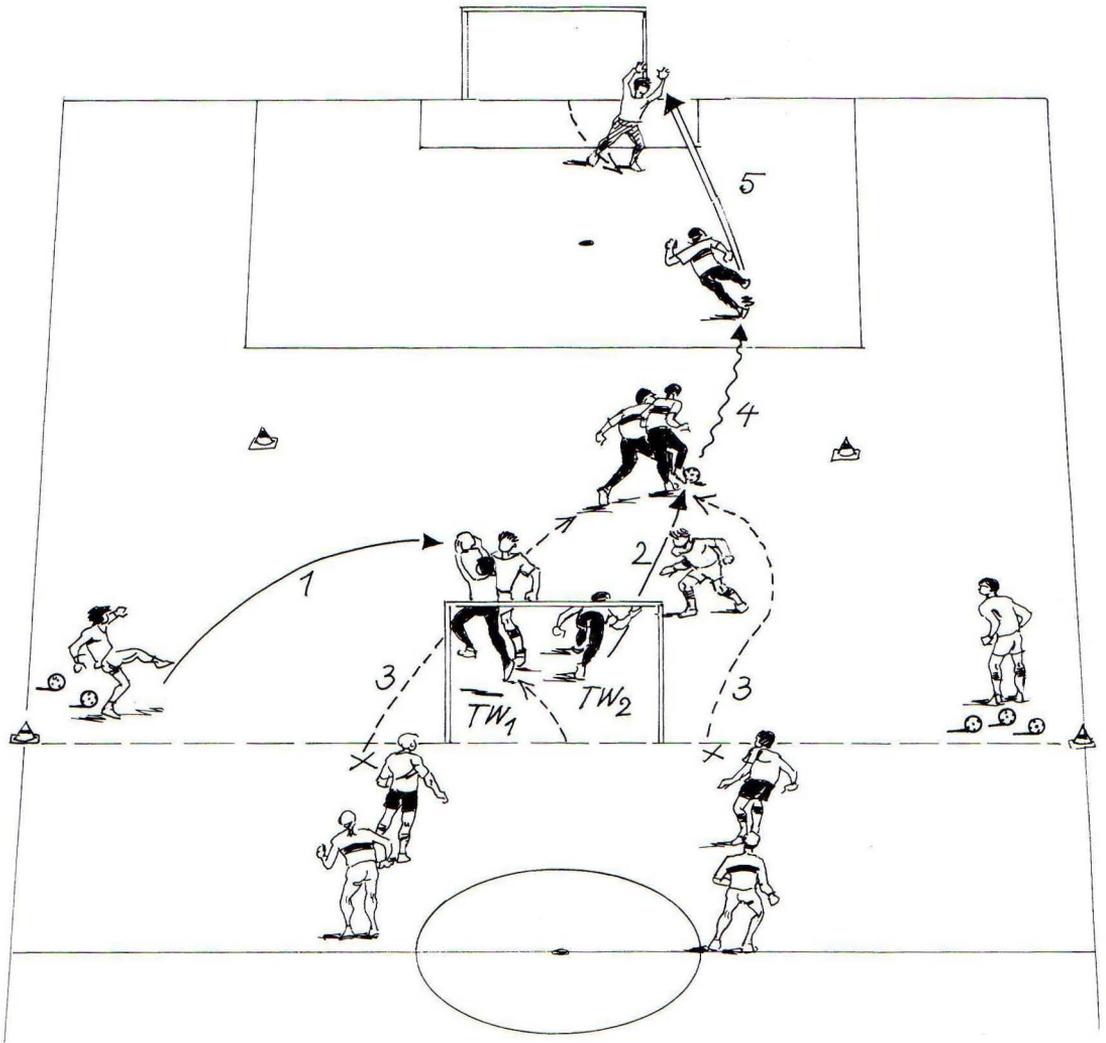
Spielzeit:

Wenn man von 5 Spielerpaaren ausgeht und jedes Spielerpaar zweimal in der 1:1-Situation aufs Tor stürmt, so kommt der Torwart zehnmal in die gewünschte Trainingssituation.

Sollen zwei Torhüter geschult werden, so bieten sich 20 Durchgänge an, wobei die Torhüter nach 10 Durchgängen oder nach je 5 Durchgängen wechseln können.

Variationen:

Der Torwart wirft die Bälle nunmehr hoch ab bzw. bringt sie als Aufpraller ins Spiel.



Organisation:

In einer Spielfeldhälfte spielen insgesamt 4 Offensivspieler (2 Stürmer, 2 Mittelfeldspieler) gegen 3 Defensivspieler (1 Libero, 2 Manndecker) auf ein mit Torwart besetztes Tor.

Spielablauf:

Die beiden Mittelfeldspieler eröffnen das Spiel im Bereich der Mittellinie. Sie versuchen, die Stürmer, die ihrerseits versuchen müssen, sich von ihren Gegenspielern zu lösen, anzuspielen. Die Stürmer können im weiteren Spielverlauf die beiden Mittelfeldspieler lediglich als Wandspieler einsetzen, d.h. diese dürfen selbst keine Aktivitäten in Richtung Torabschluss entwickeln. Die Abwehrspieler befinden sich durch den sie unterstützenden Libero in Überzahl (3:2).

Das Bestreben der Abwehrspieler geht dahin, vor den Stürmern am Ball zu sein, um selbst mit energischen, raumgewinnenden Vorstößen

die Mittellinie zu überdribbeln. Da hier die Mittelfeldspieler aktiv werden, kommt es zu einem Unterzahlspiel der Defensivspieler (3:4).

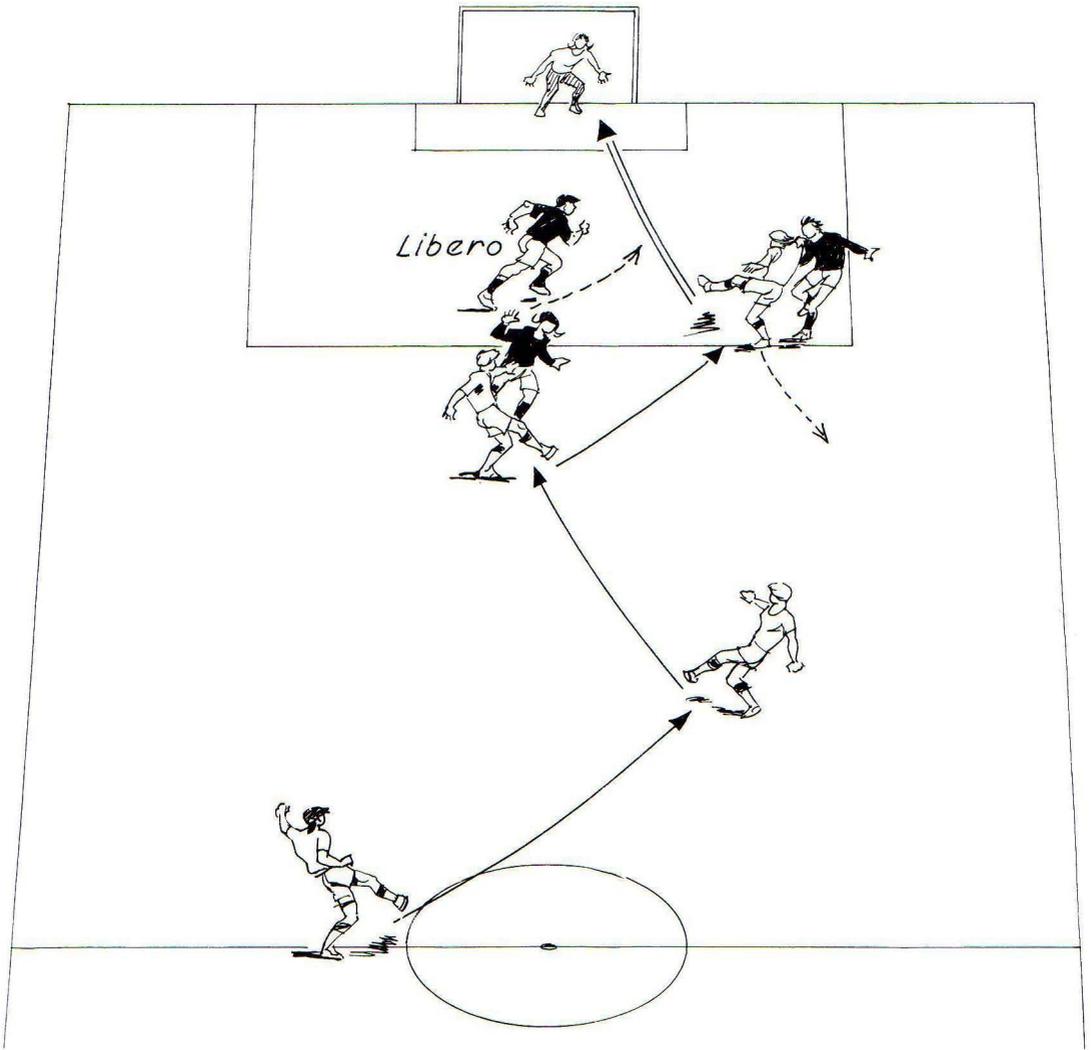
Spielzeit:

Da die Spielform eine hohe Konzentration und eine entsprechende Laufbereitschaft verlangt, sollte die Übungszeit 15 Minuten nicht überschreiten.

Variationen:

Die Mittelfeldspieler schalten sich nunmehr mit in das Angriffsspiel ein, so dass die Abwehrspieler ständig in Unterzahl (3:4) agieren müssen.

Die Abwehrspieler schließen ihre Vorstöße mit Flanken ab, die die beiden mitgelaufenen Mitspieler zu einem Torabschluss auf ein an der Mittellinie aufgestelltes Kleintor verwerten.



Organisation:

Auf der Mittellinie wird ein tragbares Tor aufgestellt. Beide Tore werden mit Torhütern besetzt. Zudem sind 2 Abwehrspieler, 2 Stürmer und ein Zuspieler beteiligt.

Spielablauf:

Der Zuspieler, der sich ungefähr in der Mitte der Spielfeldfläche aufhält, schlägt die Bälle flach, halbhoch oder hoch auf die beiden vor dem Strafraum postierten Angreifer, die versuchen, sich gegen die Abwehrspieler durchzusetzen.

Die Abwehrspieler ihrerseits versuchen, den Ball zu erkämpfen, um sodann schnelle Angriffe auf das tragbare Tor vorzutragen, wobei das Zusammenspiel mit dem ebenfalls of-

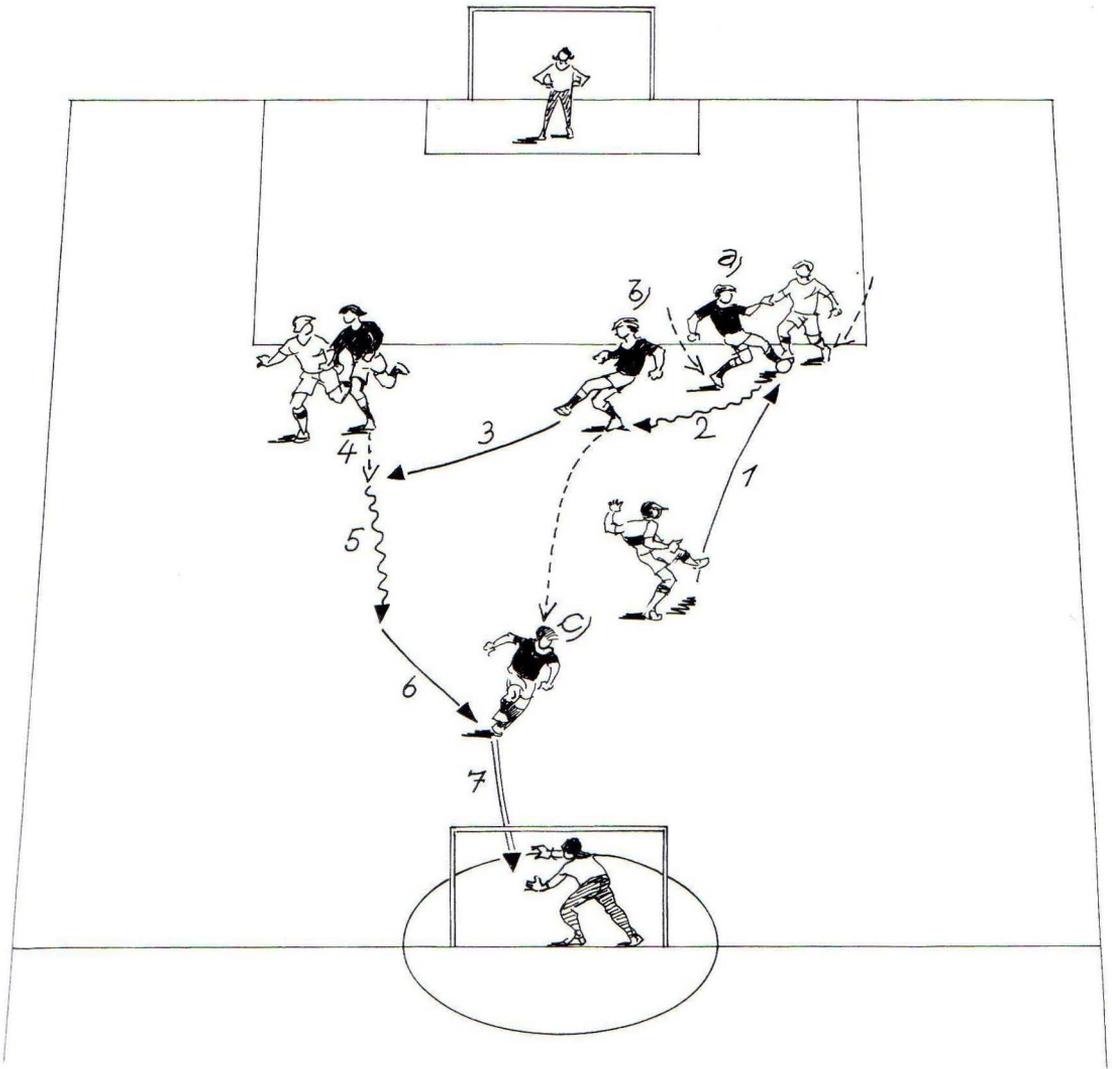
fensiv werdenden Mitspieler gesucht werden soll. Die Angreifer setzen nach und versuchen, die Offensivaktivitäten der Abwehrspieler zu behindern. Der Zuspieler kann von den Abwehrspielern als Wandspieler eingesetzt werden.

Spielzeit:

Wegen der sehr hohen Konzentration und Laufintensität der Spielform sollte die Übungszeit 15 Minuten nicht überschreiten.

Variationen:

Die Anforderungen an die Abwehrspieler können durch bloße Teilaktivität der Angreifer erleichtert werden. Bleibt auch der Zuspieler passiv, kann die Übungszeit auf 20 Minuten erhöht werden.



Organisation:

Zwischen zwei besetzten Toren wird in einer Spielfeldhälfte trainiert. Im Bereich der Mittellinie steht 1 Zuspieler vor einem der Tore, vom Zuspieler aus gesehen auf der linken Angriffsseite ein Spielerpaar bestehend aus Abwehrspieler und Angreifer.

Spielablauf:

Der Abwehrspieler versucht, alle Bälle, die vom Zuspieler auf den Angreifer geschlagen werden, abzufangen. Er setzt energisch zu einem Angriff auf das gegenüberliegende Tor an. Der Angreifer verfolgt ihn, während der Zuspieler als Wandspieler eingesetzt werden kann.

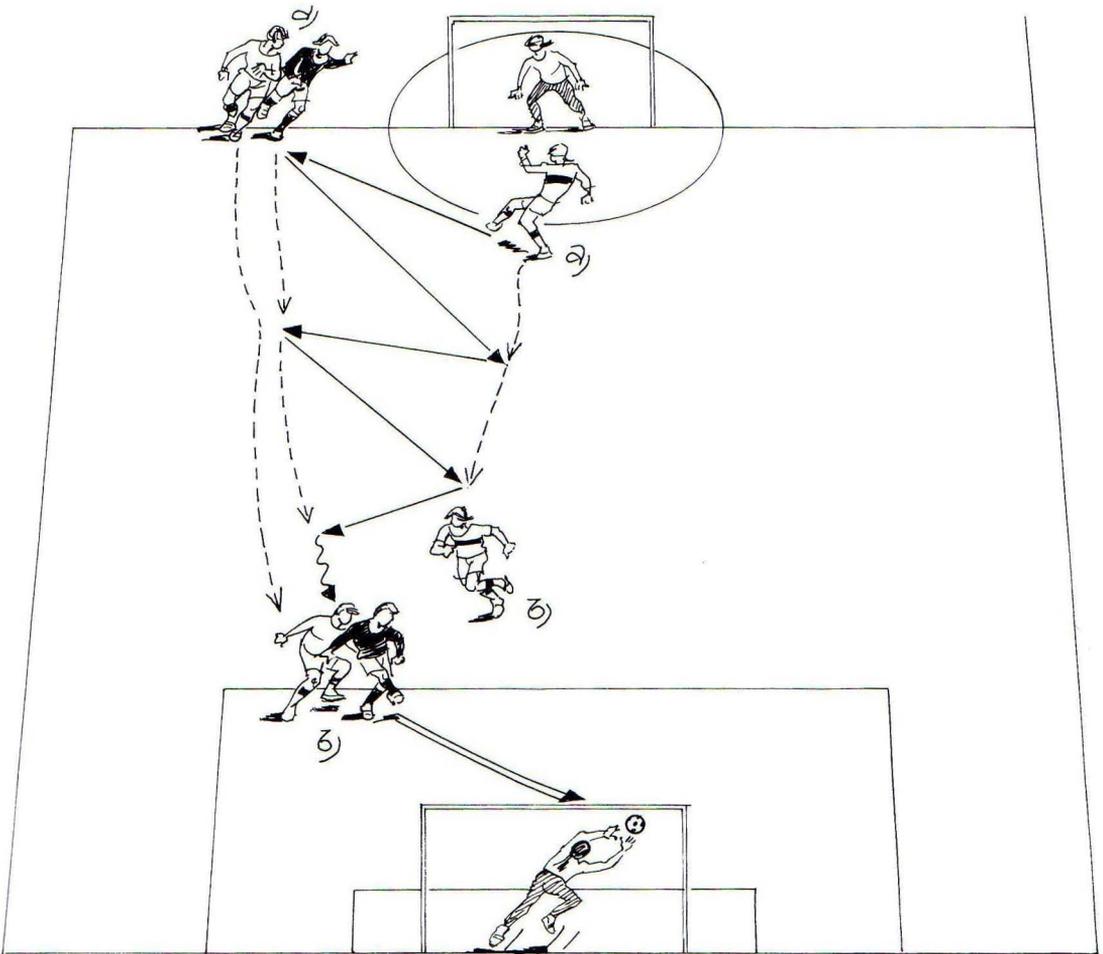
Nach erfolgreichem Torabschluss geht das Spielerpaar in die Ausgangsposition zurück.

Spielzeit:

Da es sich um ein positionsbezogenes Training handelt und daher innerhalb des Paares kein Wechsel vorgenommen werden sollte, ist von 10 bis 12 Durchgängen auszugehen. Allerdings sollte dann die Seite gewechselt werden und hier sodann ähnlich viele Durchgänge gespielt werden.

Variationen:

Sollte die Übung gleichzeitig auf beide Tore vorgetragen werden, also mit 2 Zuspielern mit je einem Spielerpaar, so ist zu beachten, dass die Angreifer nur teilaktiv sein dürfen, da ansonsten denkbar wäre, dass der sich durchsetzende Angreifer und der offensive Abwehrspieler des anderen Spielerpaares gleichzeitig vor einem Tor ankommen würden.



Organisation:

Es wird in einer Spielhälfte trainiert. Ein zweites Tor steht auf der Mittellinie. Beide Tore sind besetzt. In der Mitte der Spielhälfte positioniert sich ein Zuspieler, während vom Zuspieler aus gesehen auf der linken Angriffsseite ein Abwehrspieler und ein Angreifer Aufstellung nehmen. Zudem befindet sich vor jedem Tor ein zusätzlicher Feldspieler.

Spielablauf:

Der Zuspieler ist bemüht, den Angreifer mit einem flachen, halbhoher oder hohen Zuspiel zu bedienen. Der Abwehrspieler versucht, dies durch energischen Einsatz zu verhindern, um sofort einen Vorstoß auf das gegenüberliegende Tor zu starten. Er wird hierbei von dem vor dem Tor postierten Feldspieler unterstützt.

Der Angreifer setzt vehement nach und wird hierbei vom Zuspieler unterstützt. Diese 2:2-Situation im Mittelfeldbereich wird in Strafraumnähe für die ballbesitzenden Ab-

wehrspieler zu einer 2:3-Situation, da nunmehr auch der Feldspieler, der vor diesem Tor positioniert ist, zu stören versucht.

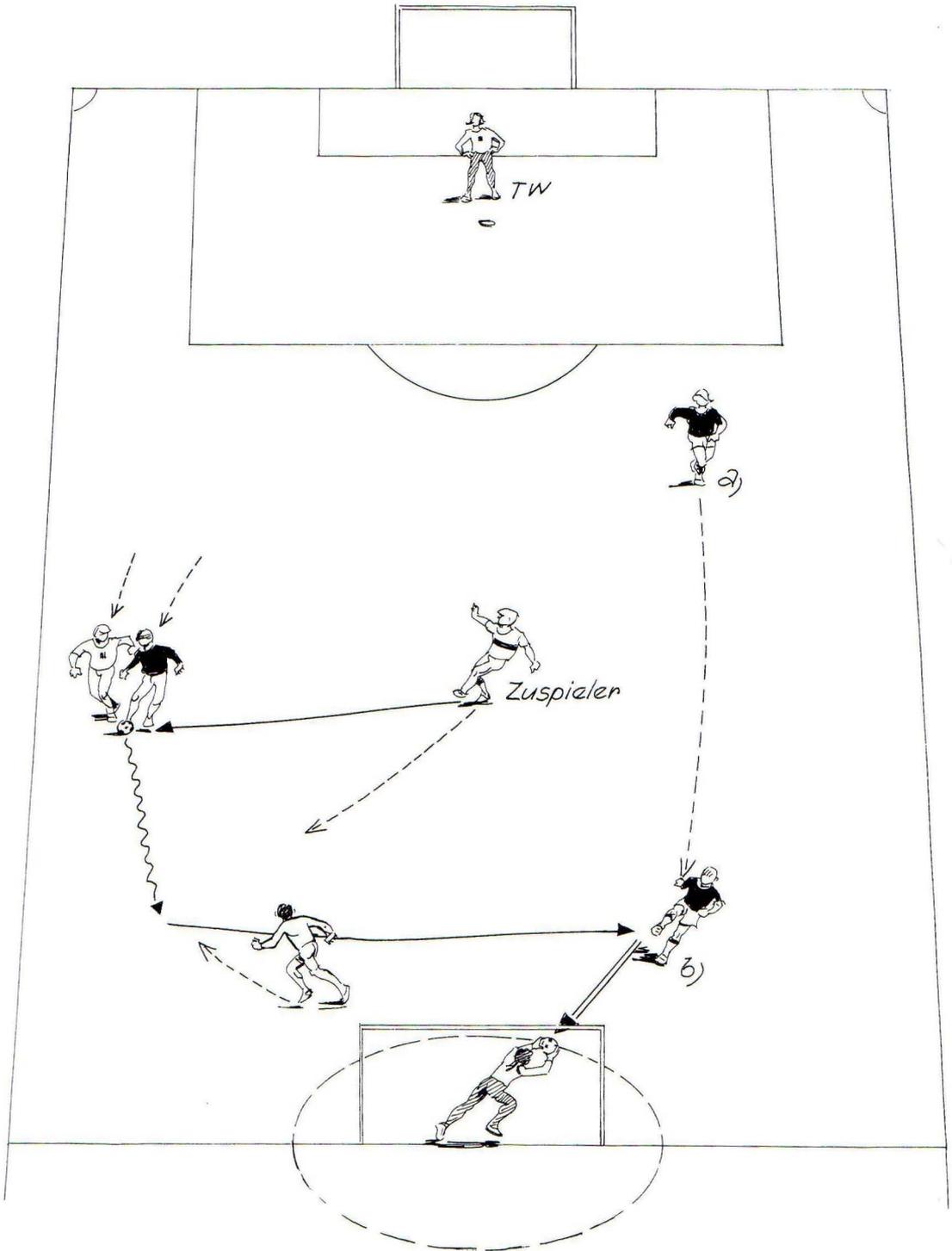
Spielzeit:

Zwar werden bei dieser Übungsform aufgrund des Unterzahlverhältnisses erfahrungsgemäß relativ wenig Torabschlüsse erfolgen, doch ist die Übung aufgrund ihrer Praxisnähe besonders wichtig hinsichtlich des Durchsetzungsvermögens des offensiven Abwehrspielers.

Es sollten mindestens 10 - 12 Durchgänge gespielt werden.

Variationen:

Im Sinne einer Belastungssteuerung können die Aufgaben der beteiligten Spieler ständig verändert werden. So kann der Mitspieler vor dem eigenen Tor passiv bleiben und der Zuspieler als Wandspieler fungieren. In diesem Fall entsteht eine 1:2-Situation. Bleibt auch der Feldspieler vor dem gegnerischen Tor inaktiv, so ist eine 1:1-Situation gegeben.



Organisation:

Vor zwei besetzten Toren steht je ein Abwehrspieler. In der Mitte des etwa 50 Meter großen Spielfeldes befindet sich ein Zuspieler. Vor dem Abwehrspieler, der sich vor dem tragbaren Tor postiert hat, befindet sich rechts und links ein Stürmer, während vor dem anderen Tor vor dem dort stehen Abwehrspieler ein Spielerpaar (1 Abwehrspieler, 1 Angreifer) Aufstellung bezieht.

Spielablauf:

Der Zuspieler eröffnet das Spiel mit einem Ball in Richtung Spielerpaar. Der Abwehrspieler erkämpft sich den Ball und setzt sich in der Vorwärtsbewegung gegen den nur teilaktiven Gegenspieler durch. Er setzt den Zuspieler und eine der beiden Sturmspitzen als Wandspieler ein, um sich dann gegen den Abwehrspieler vor dem tragbaren Tor in der 1:1-Situation durchzusetzen.

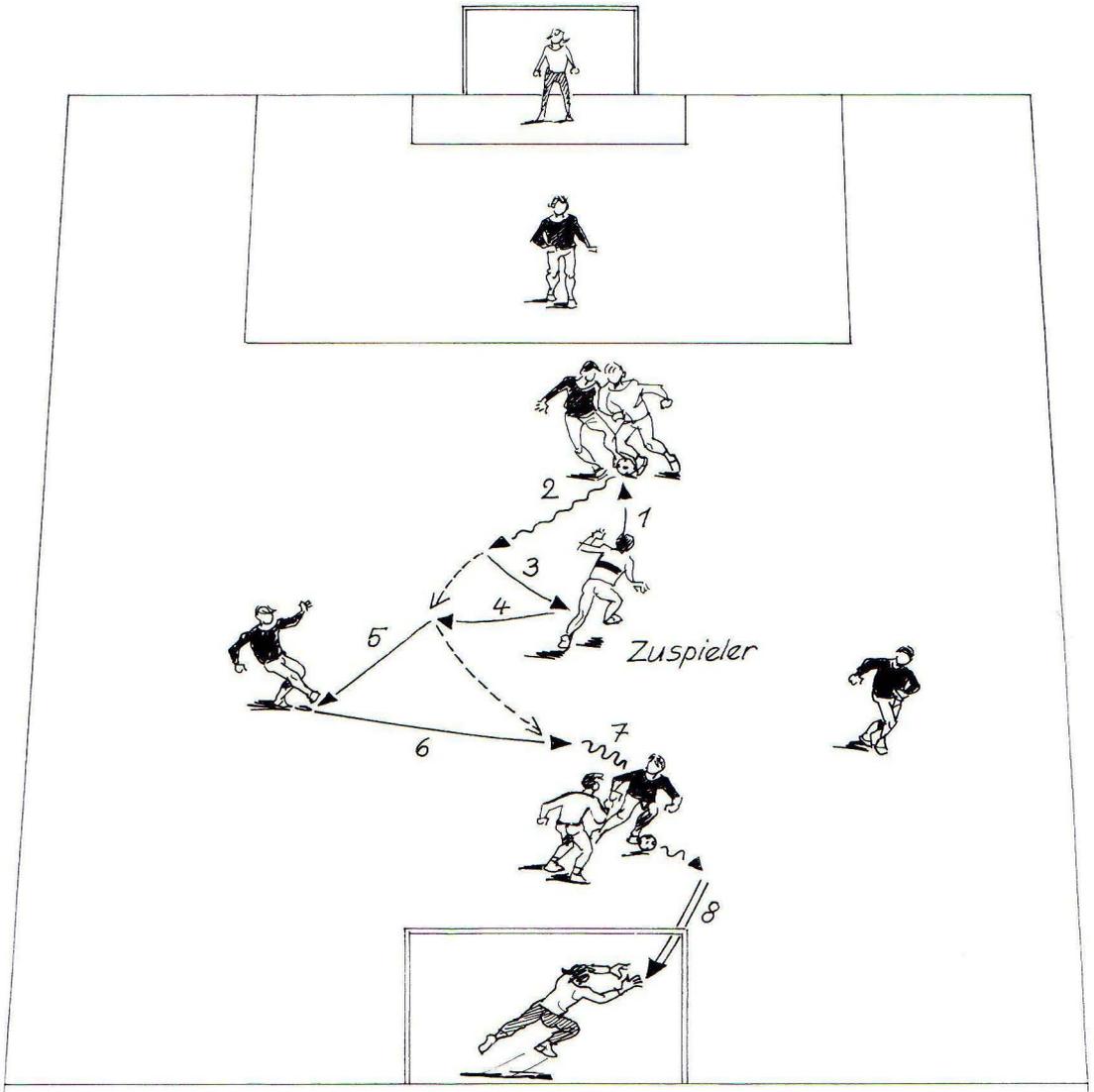
Nach erfolgtem Torabschluss geht der Ball zum Zuspieler zurück. Der Torschütze und sein mitaufgerückter Gegenspieler verbleiben nunmehr vor dem tragbaren Tor, während die beiden Sturmspitzen vor das andere Tor wechseln. Durch diesen Wechsel wird bewirkt, dass sich der offensive Abwehrspieler gegen unterschiedliche Abwehrspieler durchsetzen muss. Seine Aufgabe ist es, die Verhaltensweisen der gegnerischen Abwehrspieler genau zu beobachten.

Spielzeit:

Es sollten 16 Durchgänge gespielt werden. Also achtmal gegen jeden Abwehrspieler.

Variationen:

Zuspieler und Sturmspitzen verhalten sich gegenüber dem offensiven Abwehrspieler als teilaktive Gegenspieler. Dieser wird somit gezwungen, sich ohne Zusammenspiel durch ein gekonntes Dribbling durchzusetzen.



Organisation:

An diesem Spiel beteiligen sich 9 Feldspieler (1 Mittelfeldspieler, 4 Angreifer, 4 Abwehrspieler) und ein Torwart. Der eigentliche Übungsraum ist der Strafraum. Außerhalb dieses Raumes hält sich nur der Mittelfeldspieler auf.

Spielablauf:

Der Mittelfeldspieler versucht, die manngedeckten Angreifer im Strafraum ständig mit Direktpassen anzuspielen. Hierbei ist er dauernd in Bewegung, d.h., er wechselt nach erfolgten Doppelpässen mit den Angreifern auf die Flügel, um von dort gezielte Flanken auf die Angreifer zu bringen, die diese zu einem Torabschluss verwerten.

Sodann wird das Spiel erneut mit einem genauen Zuspiel des Mittelfeldspielers fortgesetzt.

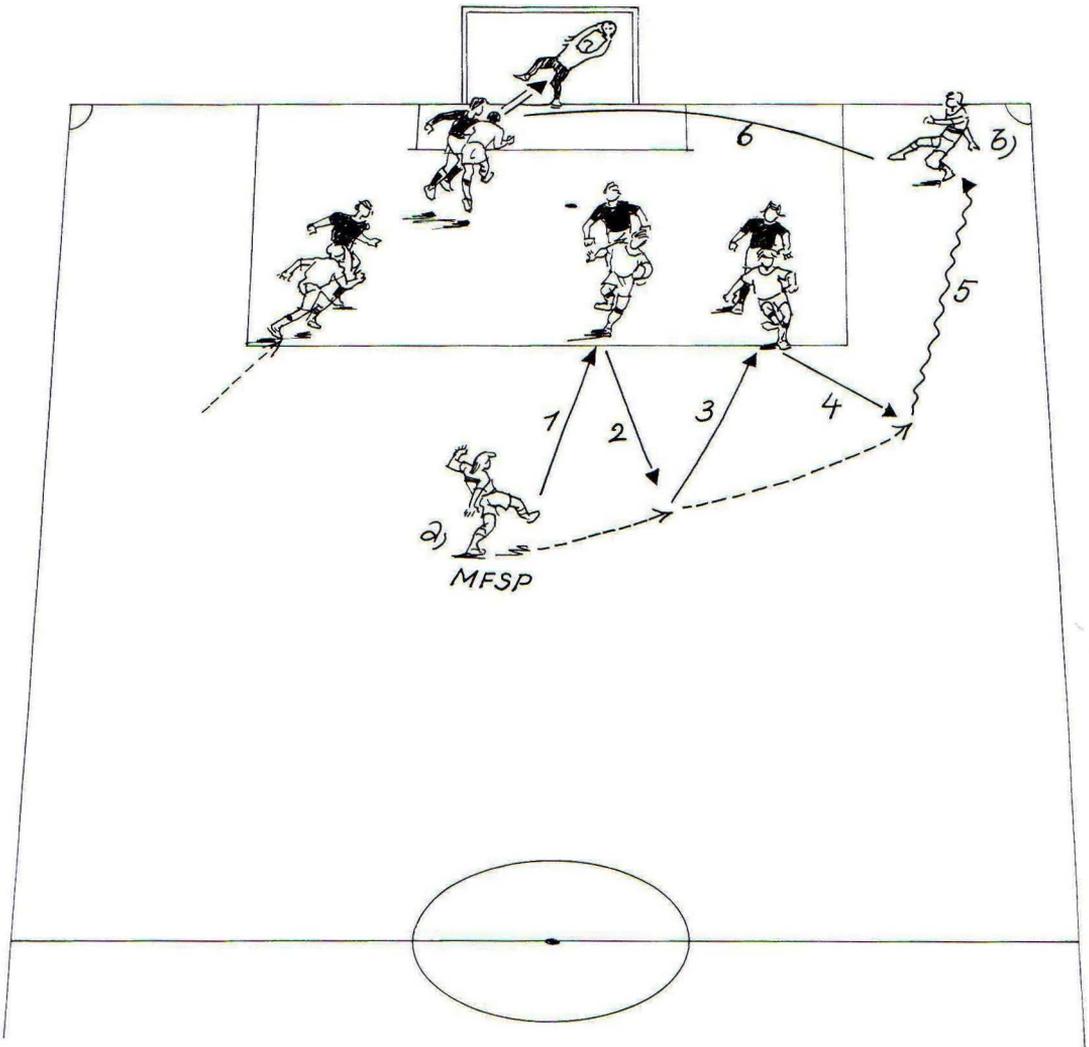
Spielzeit:

15 Minuten sollten nicht überschritten werden.

Variationen:

Ein weiterer Mittelfeldspieler kommt hinzu, der sich ungedeckt im Strafraum aufhält. Die Spielerpaare im Strafraum sollen nun von dem am Flügel befindlichen Mittelfeldspieler außerhalb des Strafraums überflankt werden. Der hinzugekommene Mittelfeldspieler soll nun die Flanke erfolgreich verwerten.

Da auch das Zuspiel mit einem diagonalen Rückpass auf den Mittelfeldspieler im Strafraum möglich ist, kann neben dem variablen Zusammenspiel auch der Torschuss aus der 2. Reihe geübt werden.



Organisation:

In einer Spielfeldhälfte spielt 1 Mittelfeldspieler mit 2 Angreifern zusammen, die wiederum von 2 Abwehrspielern gedeckt werden. Die Spielpaare halten sich bewusst auf einer der beiden Spielseiten auf. Im Hintergrund, auf der entgegengesetzten Seite, befindet sich 1 weiterer Mittelfeldspieler.

Spielablauf:

Der Mittelfeldspieler spielt den Ball auf die beiden Angreifer, die den Ball sofort zum Mittelfeldspieler zurückspielen. Nach einigen Zuspielen kommt aus dem Hintergrund der weitere Mittelfeldspieler. Dieser wird nunmehr vom Mittelfeldspieler mit einem Flachpass oder einem Flugball so angespielt, dass dieser nach erfolgter Ballkontrolle von der Strafraumgrenze abschließen kann.

Nach erfolgtem Torabschluss wird das Spiel von der anderen Seite mit erneuten Zuspielen

des Mittelfeldspielers in gleicher Weise fortgesetzt.

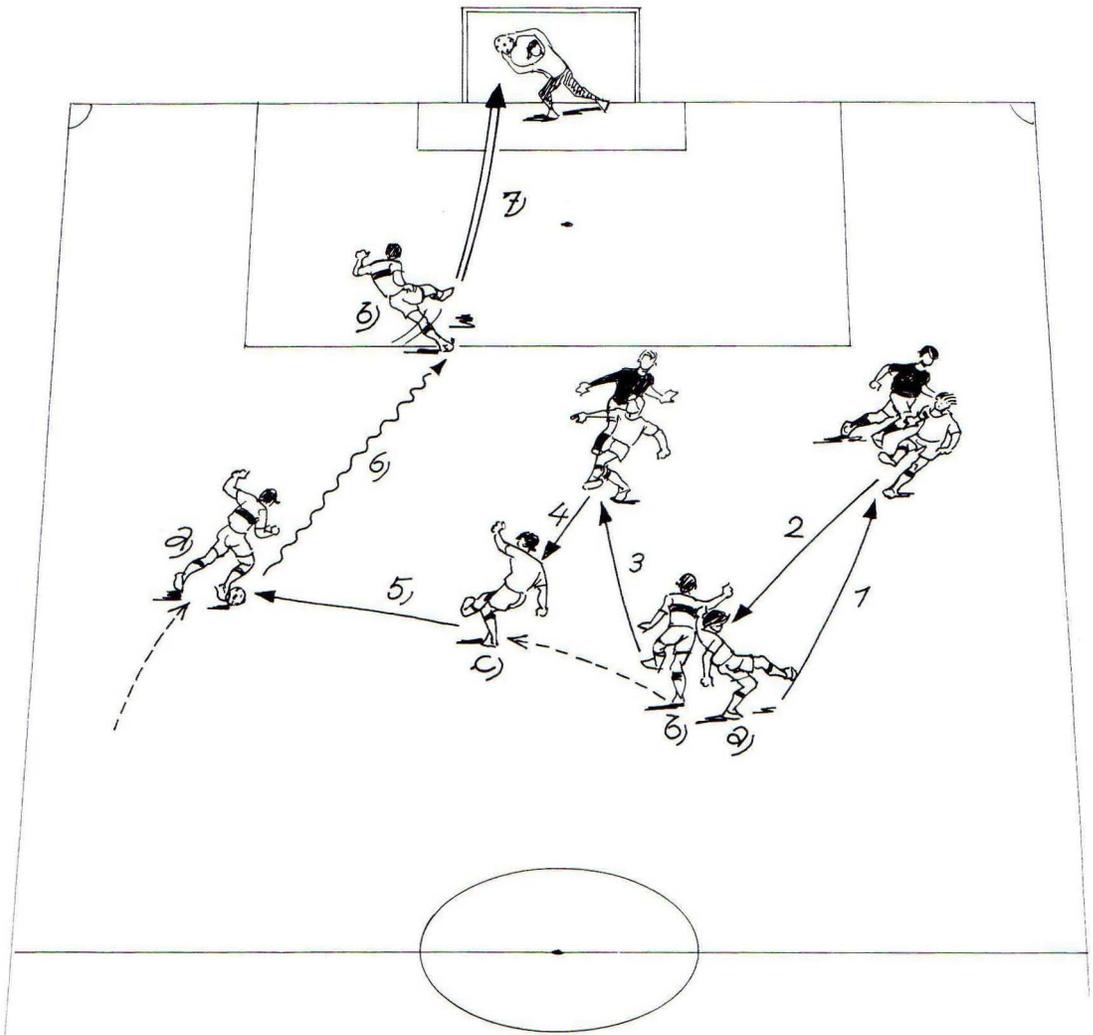
Spielzeit:

Aufgrund der vorzunehmenden Seitenwechsel sollte mindestens 20 Minuten geübt werden.

Variationen:

Nunmehr kommt ein Libero hinzu, der den abschließenden Mittelfeldspieler zunächst nur teilaktiv und im späteren Übungsverlauf praxisgerecht attackiert.

Es bietet sich an, diese Variationen als Steigerungsformen stets an die Standardübung anzuschließen. Da sodann eine sehr komplexe Übungsreihe gegeben ist, sollten durchaus 40 Minuten Übungszeit angesetzt werden.



Organisation:

Vor einem besetzten Tor postieren sich 2 Spielerpaare (je 1 Angreifer und 1 Abwehrspieler). Zudem befinden sich im Mittelfeldbereich 2 Mittelfeldspieler.

Spielablauf:

Die beiden Mittelfeldspieler sind bemüht, die beiden Angreifer "ins Spiel zu bringen". Dies geschieht durch flache, halbhohe und hohe Zuspiele. Die Angreifer dürfen den Ball immer nur direkt zu dem zweiten Mittelfeldspieler zurückspielen. Dieser spielt den Ball nicht zwingend direkt - auf den zweiten Angreifer usw.

Diese Aufgaben erfordern eine hohe Konzentration und Laufbereitschaft. Erst nach einer größeren Anzahl von wechselseitigen Zuspielen, die eine größere Sicherheit und ein Gefühl für die Spielsituation bringen sollen, rücken die Mittelfeldspieler so in Richtung Straf-

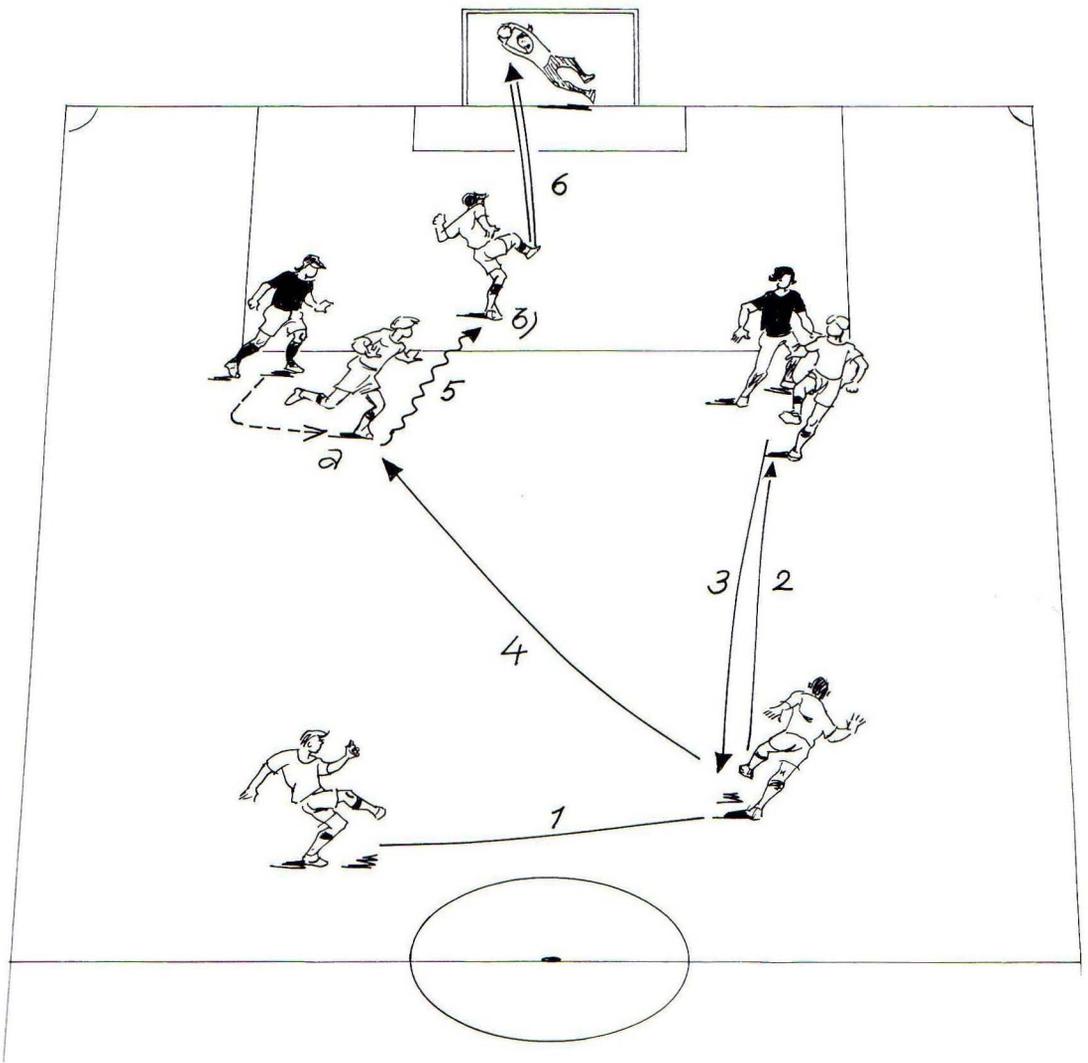
raum vor, dass sie ein direktes Abspiel der Stürmer mit einem Torschuss aus der 2. Reihe abschließen können. Hierzu müssen die Angreifer durch geschickte Laufarbeit die Räume für die Mittelfeldspieler öffnen.

Spielzeit:

Da erst nach zahlreichen Ballpassagen der Torschuss des Mittelfeldspielers erfolgen soll, müssen mindestens 20 bis 25 Minuten Übungszeit angesetzt werden.

Variationen:

Die Abwehrspieler werden durch einen Libero unterstützt. Nunmehr muss der Mittelfeldspieler nicht zwingend aus der 2. Reihe abschließen, vielmehr kann er auch in den Strafraum eindringen und nach einem gewonnenen Zweikampf mit dem Libero abschließen. Schüsse aus der 2. Reihe und Zweikämpfe gegen den Libero sollen möglichst wechselweise durchgeführt werden.



36 1 plus 2 gegen 3 in der Grundformation (Individualtaktik Mittelfeldspieler)

Organisation:

Ein Mittelfeldspieler spielt in einer Spielfeldhälfte mit 2 Angreifern gegen 3 Abwehrspieler (1 Libero, 2 Manndecker) auf ein besetztes Tor.

Spielablauf:

Der Mittelfeldspieler fungiert ausschließlich als Zuspieler. Er versucht, die Stürmer immer wieder geschickt anzuspelen. Diese dürfen in der Anfangsphase nur direkt auf den Mittelfeldspieler zurückspielen. Dies erfordert insbesondere von den Stürmern hohe Laufbereitschaft und von dem Mittelfeldspieler eine hohe Konzentration. Zudem muss er sich immer zum gerade angespielten Stürmer schieben, um dessen Abspiel zu ermöglichen.

Im weiteren Verlauf des Spiels versuchen die Stürmer, nach einem angetäuschten Rückpass auf den Mittelfeldspieler sich gegen den Gegenspieler durchzusetzen, um sodann zum Torabschluss zu kommen.

Spielzeit:

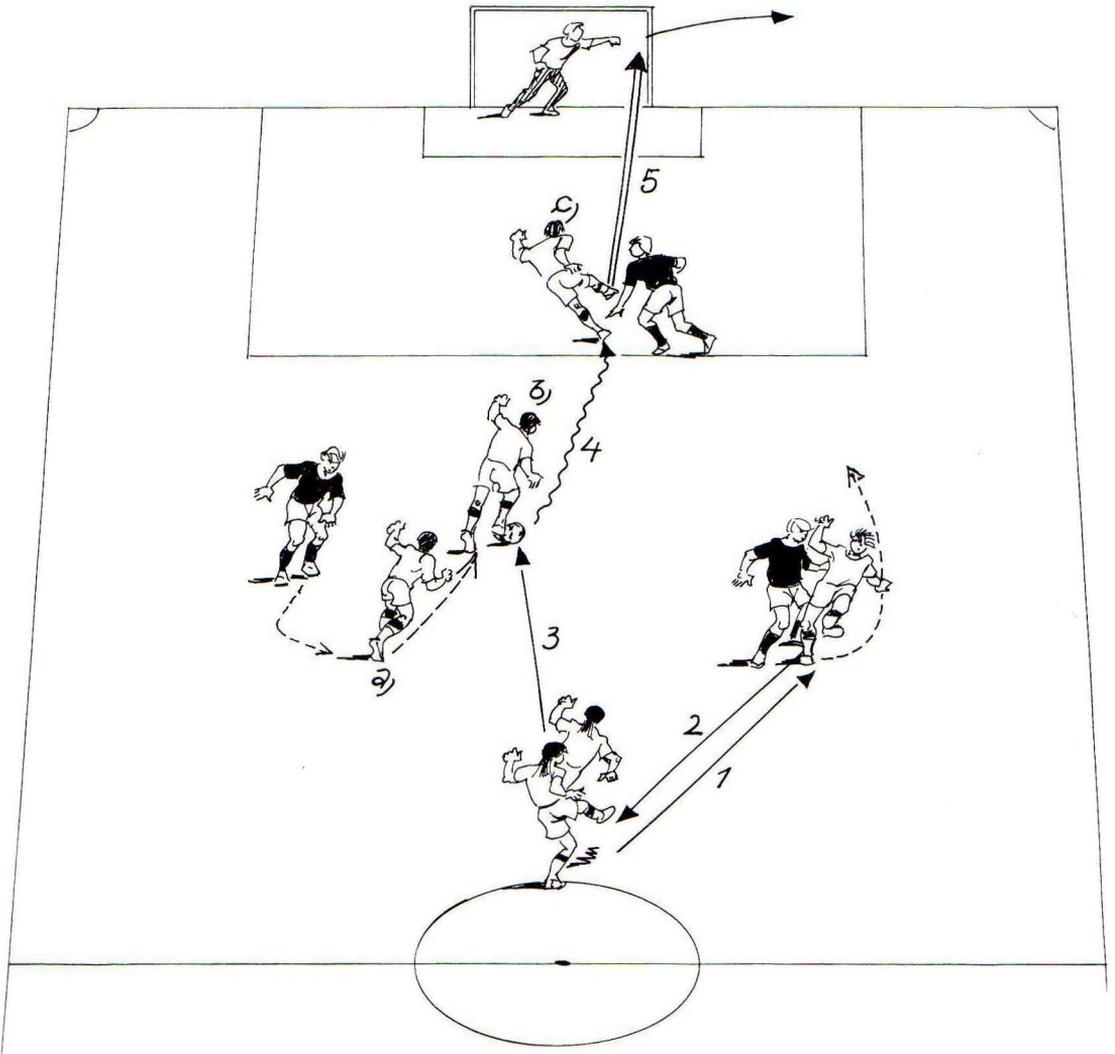
Da es sich um die Grundformation des Zusammenwirkens zwischen Mittelfeldspieler und Stürmer handelt, sollte mindestens 20 Minuten geübt werden.

Variationen:

Ein Stürmer kommt entgegen und wird vom Mittelfeldspieler angespielt. Das Rückspiel des Stürmers versucht der Mittelfeldspieler, dem anderen Stürmer als Steilvorlage zu servieren.

Diesmal nimmt der Mittelfeldspieler das Zuspiel des Angreifers so an, dass er nach Ballkontrolle in einen freien Raum an den Strafraum zieht, um selbst abzuschließen.

Bei dem eigenen Vorstoß des Mittelfeldspielers wird nach dem erfolgten Rückspiel des einen Stürmers der andere Stürmer als Wandspieler eingesetzt, um abermals erfolgreich zum Abschluss zu kommen.



Organisation:

Auf dem gesamten Spielfeld üben 13 Feldspieler, die in drei 4er-Gruppen und einen Mittelfeldspieler aufgeteilt werden. Die beiden Tore sind ebenfalls besetzt. Die drei 4er-Gruppen werden als A, B und C bezeichnet. In einer Spielfeldhälfte befinden sich die Gruppen A und B. Die Gruppe A hält sich im Mittelfeldbereich auf, während Gruppe B vor dem Strafraum postiert ist. Gruppe C ist in Strafraumnähe der anderen Spielfeldhälfte und zunächst nicht beteiligt.

Spielablauf:

Der Mittelfeldspieler eröffnet hinter der Gruppe A stehend das Spiel mit einem Pass auf einen der Spieler dieser Gruppe. Diese dürfen immer nur direkt auf den Mittelfeldspieler zurückspielen. Dieser treibt die Gruppe durch entsprechende Zuspiele nach vorne. Um so näher Gruppe A dem Tor kommt, um so enger werden die Spieler von den Akteuren der Gruppe B in Manndeckung genommen. Der Mittelfeldspieler versucht, die Spieler der Gruppe A jedoch so in Position zu bringen,

dass die Mannschaft erfolgreich zu einem Torabschluss kommt.

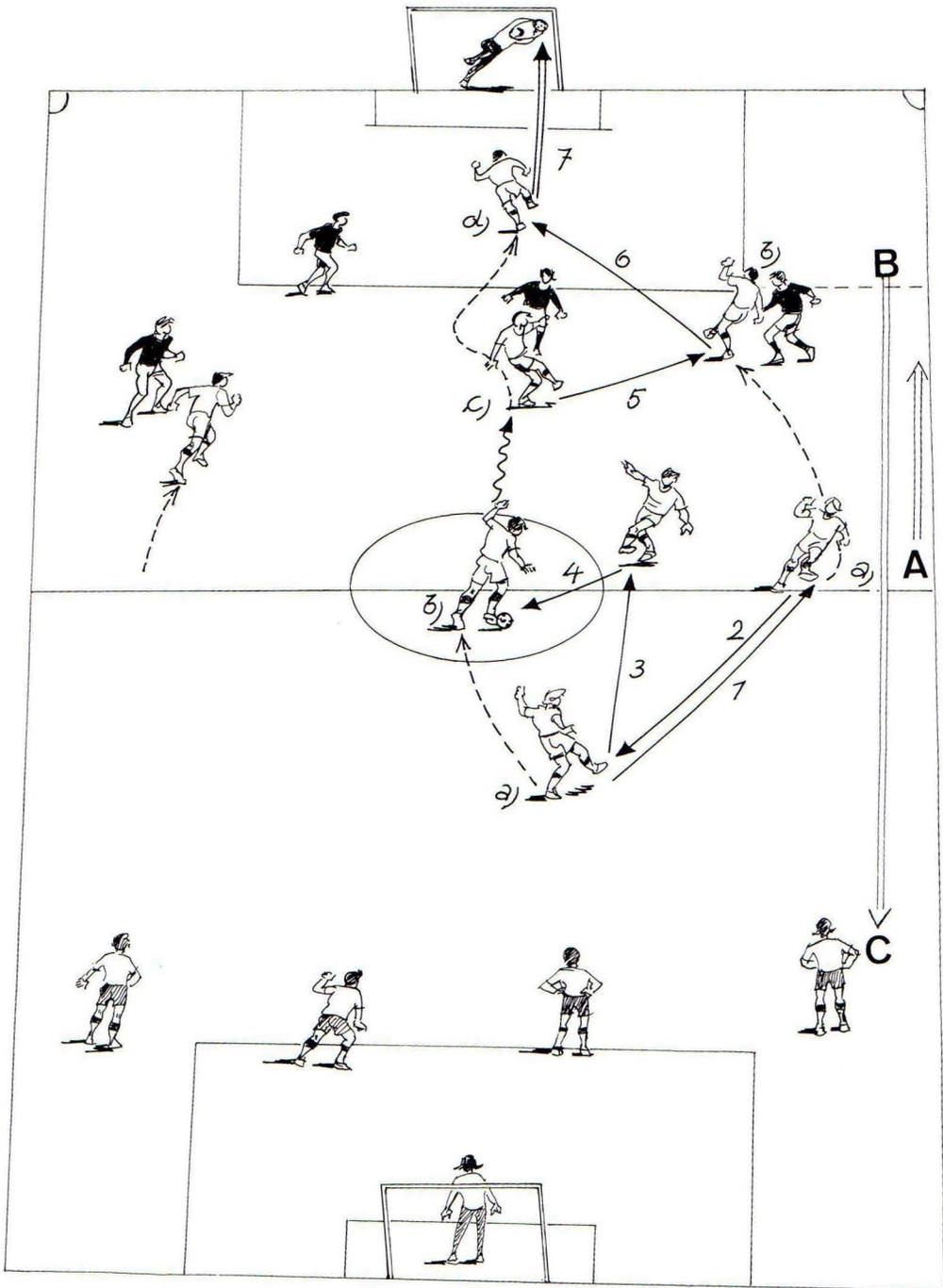
Nach einem Torabschluss schiebt sich der Mittelfeldspieler hinter die aufrückende Gruppe B, die nunmehr in gleicher Weise von dem Mittelfeldspieler angespielt wird, um gegen die Gruppe C auf das andere Tor zum Abschluss zu kommen.

Spielzeit:

Da das Spiel für den Mittelfeldspieler äußerst laufintensiv ist, sollte er nach höchstens 6 Durchgängen durch einen anderen Mittelfeldspieler ersetzt werden.

Variationen:

Die Angreifer, die mit dem Mittelfeldspieler zusammen spielen, müssen nunmehr versuchen, diesen so anzuspielen, dass er diesmal selbst zum Torerfolg kommen kann. Aufgrund der noch größeren Laufarbeit des Mittelfeldspielers sollte nach maximal 4 Durchgängen gewechselt werden.



Organisation:

Im Bereich der Seitenlinie, etwa 30 Meter vom Tor entfernt, positioniert sich ein Stürmer, der von einem Abwehrspieler gedeckt wird. In der Nähe der Mittellinie befindet sich ein Zuspielder, während das Tor von einem Torhüter besetzt ist.

Spielablauf:

Durch ein geschicktes Freilaufverhalten löst sich der Stürmer von seinem Gegenspieler, um zunächst flache Pässe des Zuspielders unter Kontrolle zu bringen. Der Ball wird vom Stürmer nach erfolgter Ballkontrolle auf den Zuspielder zurückgespielt. Zugleich erfolgt ein erneutes "Lösen" und Starten in den freien Raum. Der Stürmer soll nunmehr nach abermaliger Ballkontrolle zielstrebig auf der Höhe des Strafraums zum erfolgreichen Torabschluss kommen.

Wichtig ist, dass der Stürmer den Ball möglichst schnell unter Kontrolle bringt, damit der zeitliche Vorsprung, den er durch ein geschick-

tes Freilaufen vor seinem Gegenspieler erreicht hat, nicht verloren geht.

Spielzeit:

Nach 8 bis 10 Durchgängen sollte der Stürmer ausgetauscht werden.

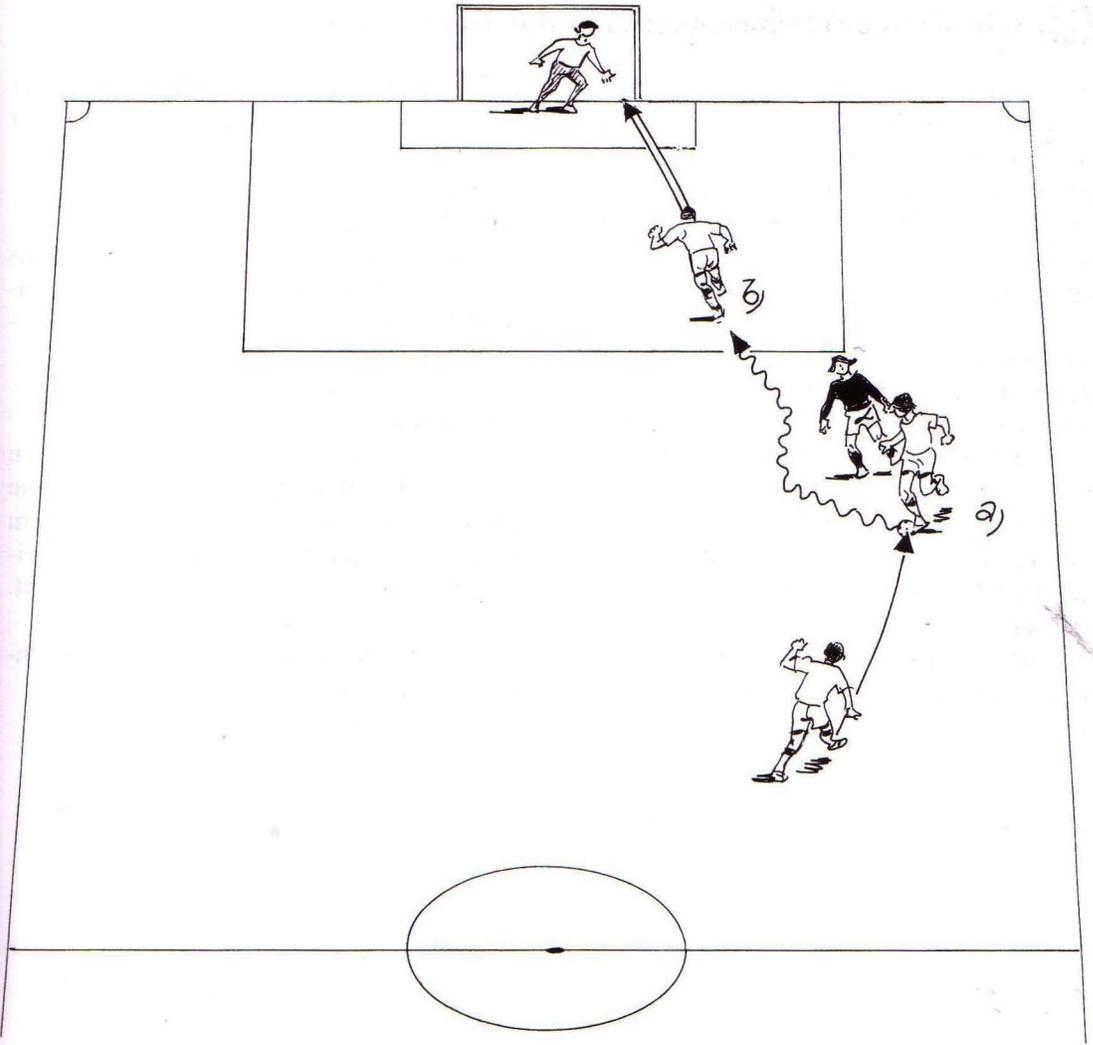
Variationen:

Der Zuspielder serviert halbhohe und hohe Anspiele, wodurch die Ballkontrolle praxisgerecht erschwert wird.

Nach einem erfolgten Anspiel versucht der Stürmer, sich in der 1:1-Situation gegen den Abwehrspieler durchzusetzen.

Nach erfolgter Bewältigung der 1:1-Situation dribbelt der Stürmer zur Grundlinie, um von dort auf einen weiteren Angreifer, der ungedeckt im Strafraum postiert ist, zu flanken.

Der zweite Angreifer wird von einem zusätzlichen Abwehrspieler im Strafraum in Manndeckung genommen.



Organisation:

Etwa 30 Meter vor dem Tor hält sich ein Spielerpaar (Stürmer und Abwehrspieler) auf. Ein Mittelfeldspieler postiert sich in den Nähe der Mittellinie, während vor einem besetzten Tor im Strafraum drei Spieler (Stürmer, Abwehrspieler, Libero) Aufstellung nehmen.

Spielablauf:

Der Stürmer an der Seitenlinie löst sich von seinem Gegenspieler und spielt nach einem Zuspiel des Mittelfeldspielers den Ball zu diesem zurück. Im weiteren Spielverlauf rückt der Mittelfeldspieler mit auf. Der Stürmer soll mit diesem mehrere Doppelpässe spielen, bevor sich in Strafraumnähe der Libero mit ins Spielgeschehen einschaltet. Der Stürmer befindet sich nun in einer 1:2-Situation, da der mitauf-rückende Mittelfeldspieler lediglich als Wand-spieler fungiert.

Durch intensive Laufarbeit soll der zweite Stürmer so angespielt werden, dass er direkt zum Torabschluss kommen kann.

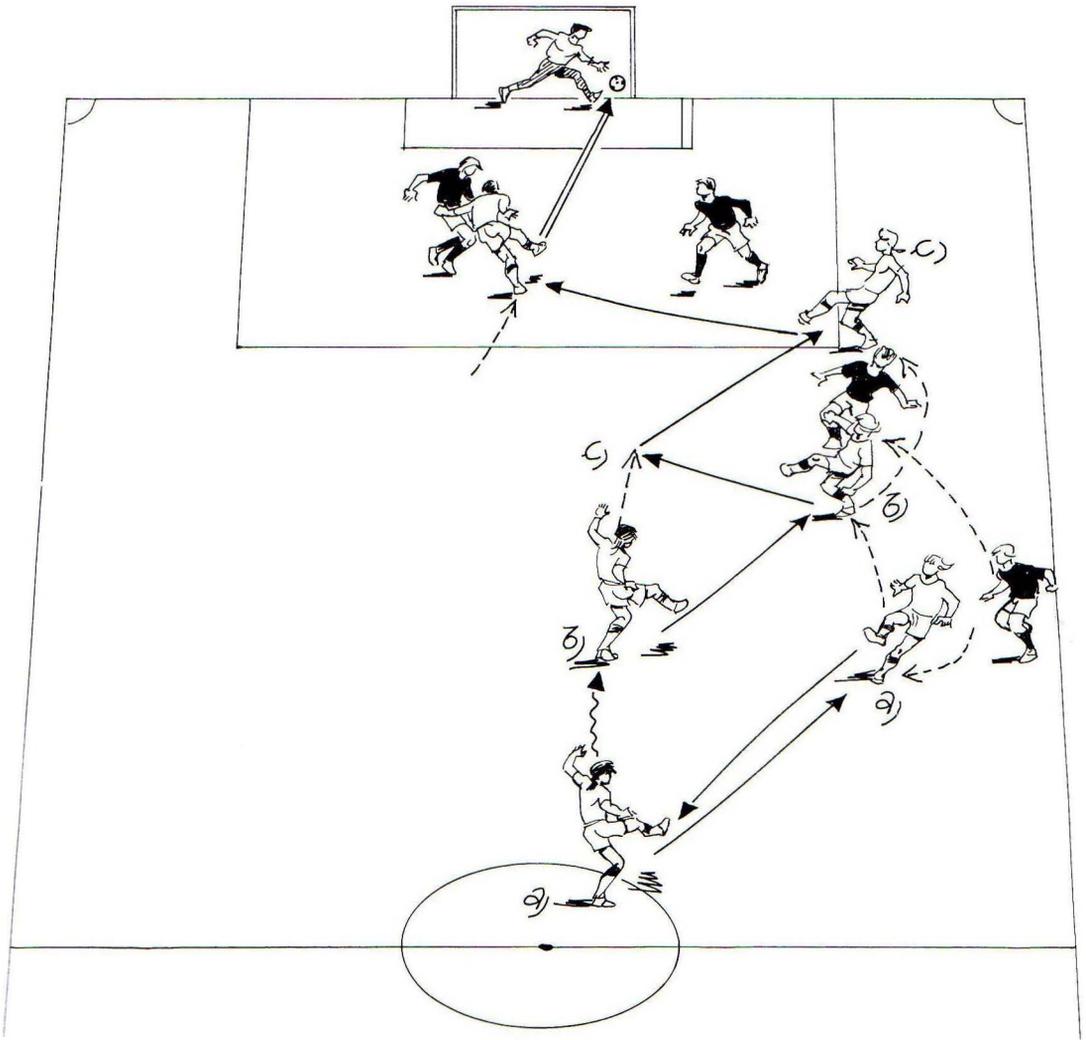
Spielzeit:

Nach 6 Durchgängen sollten die Stürmer intern wechseln und nach weiteren 6 Durchgängen sollten die Stürmer durch zwei neue Angriffsspieler ersetzt werden.

Variationen:

Der zweite Stürmer im Strafraum spielt den zugespielten Ball direkt auf den nach vorne stürmenden Angreifer und verschafft diesem durch ein geschicktes "Wegziehen" der beiden Abwehrspieler eine Einschussmöglichkeit.

Grundformation und 1. Variante werden wechselweise durchgeführt.



Organisation:

Im Mittelfeld nahe der Seitenlinie formieren sich 3 Angreifer, wobei einer im Rückraum als Zuspieler fungiert, sowie 2 Abwehrspieler, die gegen die beiden anderen Angreifer in der Manndeckung spielen.

Spielablauf:

Der Zuspieler eröffnet das Spiel mit einem Pass auf einen der beiden Angreifer. Im Zusammenspiel versuchen die 3 Angreifer, das Spiel über den Flügel aufzuziehen. Wichtig ist, dass sich der Zuspieler ständig im Hintergrund aufhält.

Nach einem Zuspiel in den Bereich Grundlinie/Eckfahne sprintet er vor das Tor und versucht, die Flanke des Mitspielers direkt zu verwerten.

Nach erfolgreichem Abschluss wechseln die 3 Stürmer die Positionen untereinander.

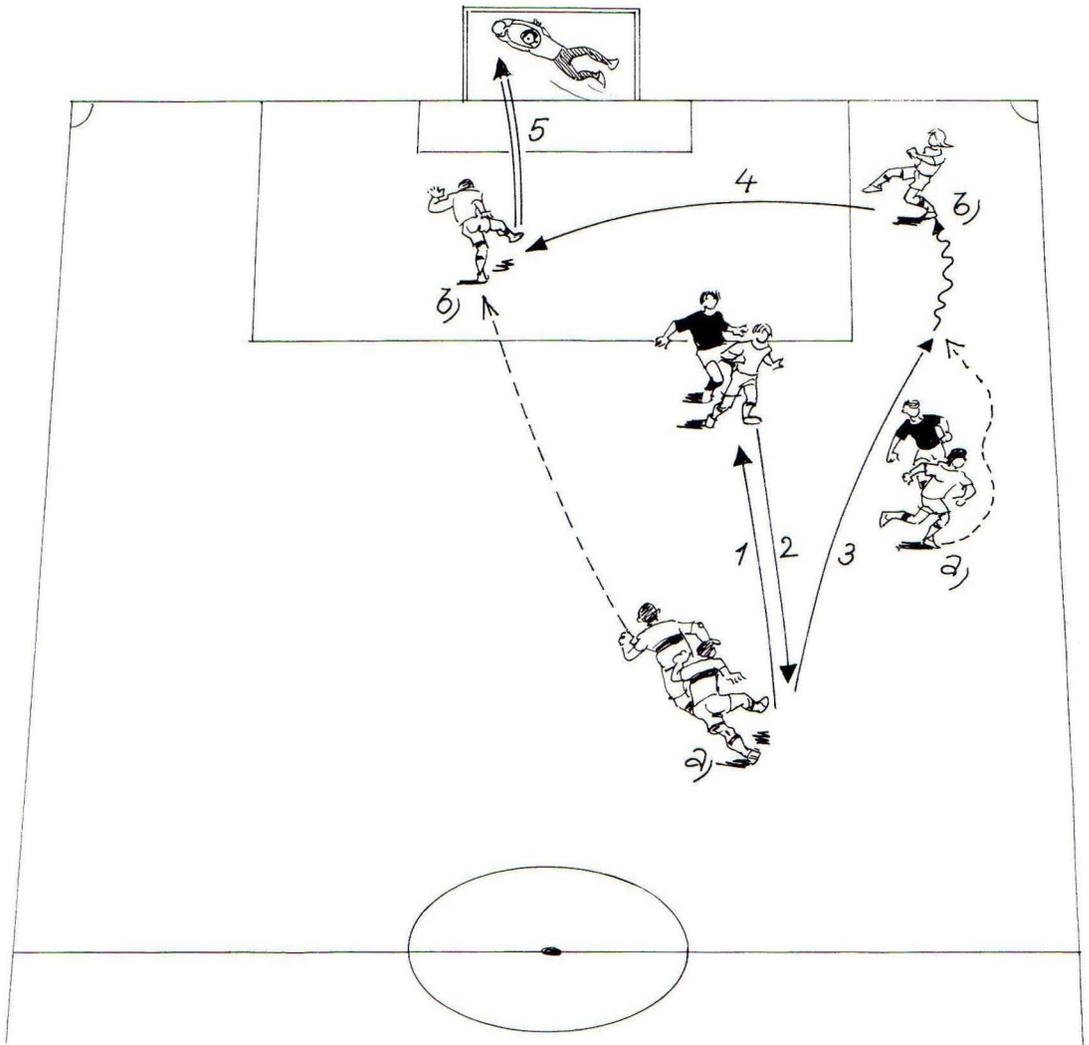
Spielzeit:

Da jeder Angreifer dreimal flanken und dreimal aufs Tor schießen sollte, sind mindestens 9 Durchgänge anzusetzen.

Variationen:

Die Spieler bringen die Bälle als scharfe Her eingaben vors Tor.

Es kommt ein zusätzlicher Abwehrspieler (Libero) hinzu, der gegen den Stürmer im Strafraum in der 1:1-Situation agiert. Bei dieser Variante soll der Stürmer nach Möglichkeit auch direkt verwandeln, was ein geschicktes "Lösen" vom Gegenspieler voraussetzt.



41 Doppelpass im 4:2 (Individualtaktik Stürmer)

Organisation:

Es agieren 4 Stürmer gegen 2 Abwehrspieler. Einer der Stürmer fungiert als Zuspieler und nimmt am Mittelkreis Aufstellung. Etwa 35 Meter vor dem Tor postieren sich die 3 übrigen Stürmer auf einer gedachten Linie, wobei der mittlere Stürmer von einem Gegenspieler gedeckt wird. Ein zusätzlicher Abwehrspieler (Libero) hält sich als Absicherung an der Strafraumgrenze auf.

Spielablauf:

Der Zuspieler eröffnet das Spiel mit einem Pass auf den zentral postierten Stürmer. Dieser leitet das Zuspiel direkt zurück oder auf einen der beiden anderen Stürmer. Es soll nach Möglichkeit immer direkt gespielt werden und das ständige Doppelpassspiel untereinander und das Zusammenwirken mit dem Zuspieler, der sich im Rückraum aufhält, gesucht werden.

Ein Pass in den Bereich zwischen seitlicher Strafraumgrenze und Seitenlinie ist das Start-

signal für den zentralen Stürmer, sich in den Strafraum abzusetzen, um hier die Flanke bzw. Hereingabe nach Möglichkeit direkt zu verwenden.

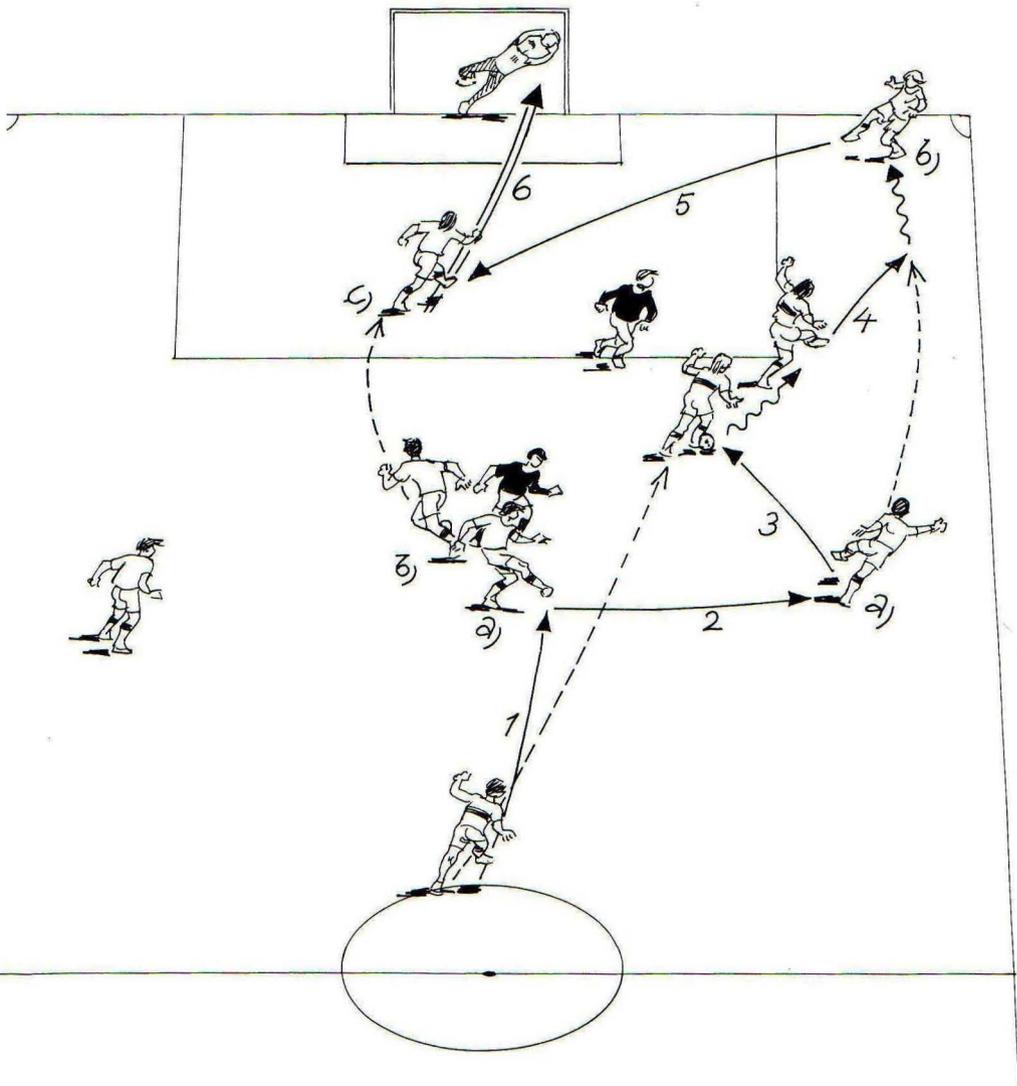
Nach jedem Durchgang wechseln die Stürmer untereinander.

Spielzeit:

Setzt man für jeden Stürmer 2 Torschüsse an, so sind bei ständigen internen Wechsel 8 Durchgänge erforderlich.

Variationen:

Durch Verringerung der personellen Situation - 1 Stürmer weniger - wird der Schwierigkeitsgrad wesentlich erhöht. Es kommt nunmehr zum 3:2 bzw. in Strafraumnähe zu einer 2:2-Situation. Dieser Schwierigkeitsgrad kann noch gesteigert werden, indem nur dem in der Grundaufstellung manngedeckten Stürmer die Möglichkeit zum Torabschluss gegeben wird.



Organisation:

In einer Spielfeldhälfte postieren sich neben einem Torhüter insgesamt 8 Feldspieler zu einer verkleinerten Übungsform des Spiels Angriff gegen Abwehr. Der Libero hinter den Abwehrspielern und der Spielmacher der Angriffsmannschaft sind ohne direkte Zuordnung, während die 3 restlichen Angreifer von den 3 verbleibenden Abwehrspielern in Manndeckung genommen werden.

Spielablauf:

Der Spielmacher eröffnet das Spiel mit einem Zuspiel auf einen der 3 manngedeckten Angreifer. Es soll sich insgesamt ein variables Angriffsspiel entwickeln, wobei der Angriff immer wieder über den Spielmacher neu aufgebaut bzw. verlagert werden soll.

Denkbare Schwerpunkte sind:

- a) Positionswechsel der Angreifer;
- b) Doppelpassspiel;
- c) Torschüsse aus der 2. Reihe;
- d) Flanken und Hereingaben.

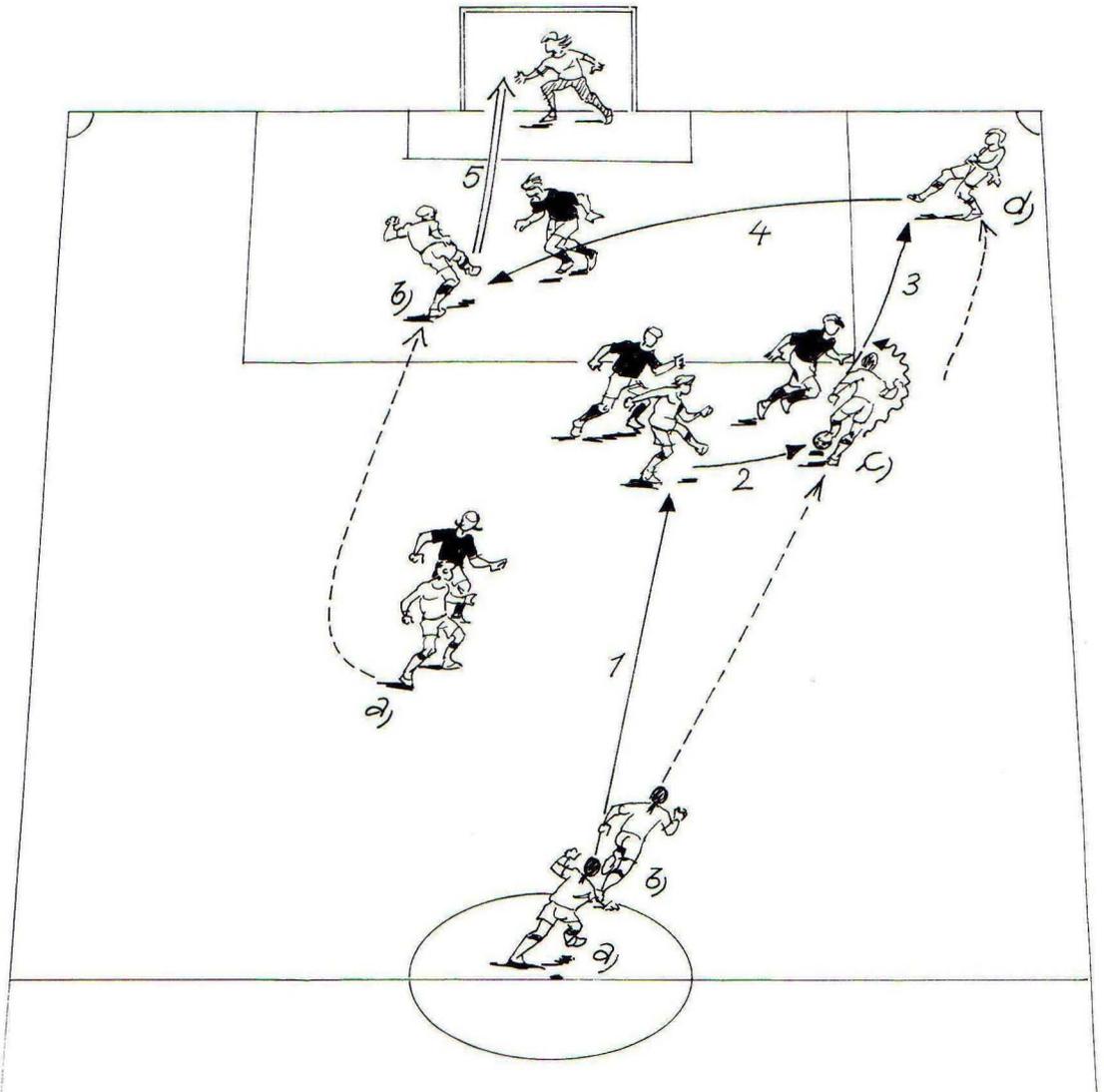
Spielzeit:

Um einige Trainingsschwerpunkte praxisgerecht zur Anwendung zu bringen, sind mindestens 25 Minuten Übungszeit erforderlich.

Variationen:

Der Spielmacher schaltet sich als Stürmer mit in den Angriff ein.

Nunmehr darf ausschließlich der Spielmacher zum Torabschluss kommen.



Gruppentaktik

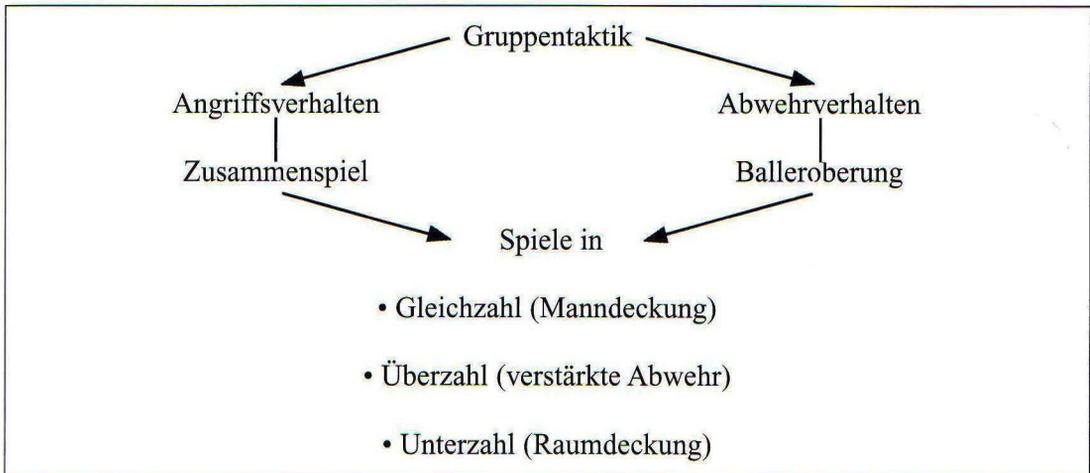
Vorbemerkungen

Schulung des gruppentaktischen Verhaltens beinhaltet die Erweiterung individualtaktischer Handlungsmöglichkeiten durch Mit- und Gegenspieler. Die numerisch kleinste Spielkonstellation ist folgerichtig das Spiel 2:2.

Trainingsziel beim Angriffsverhalten ist unter Einsatz der individualtaktischen Handlungen das Zusammenspiel (Kombinationsspiel).

Dementsprechend besteht das Abwehrverhalten im Verhindern dieses Zusammenspiels mit dem Ziel der eigenen Balleroberung.

Wichtige Trainingsformen sind die Spiele in Gleichzahl, Überzahl und Unterzahl:



Schwerpunkte bei den nachfolgenden Spielen und Übungsformen bilden die komplexen Gleichzahlspiele 2:2 bis 8:8, sowie das taktische Spiel Angriff gegen Abwehr.

Organisation:

Mit 4 Fahnenstangen oder Plastikhütchen wird ein Viereck mit einer Seitenlänge von 20 m markiert. In diesem Übungsfeld spielen zwei 2er-Gruppen gegeneinander, wobei die persönlichen Gegnerpaare vorher vom Trainer bestimmt worden sind.

Spielablauf:

Ein Spieler einer 2er-Gruppe hat den Ball und soll nun unter dem Druck des Gegners mit seinem Mitspieler möglichst lange den Ballbesitz sichern, wozu ein gutes Zusammenspiel die Voraussetzung ist.

Bei diesem Zahlenverhältnis ist es sehr schwer, dieser Forderung gerecht zu werden, weil der Gegner immer wieder aggressiv zu stören versucht. Daher muss der Spieler ohne Ball ständig nach Möglichkeiten suchen, um den unmittelbaren Gegenspieler abzuschütteln und somit dem Partner die Abspielchance zu bieten.

Dieses Vorhaben ist nicht immer realisierbar, besonders dann, wenn der eigene Gegenspieler sich nur schwer abschütteln lässt. Dann muss der Ballbesitzer zunächst dribbeln und warten, bis sich eine günstige Abspielsituation ergibt.

Dabei muss der Ballbesitzer auch den eigenen Gegenspieler, der ihn ja beim Dribbling ständig attackiert, sehr genau beobachten, damit er nicht den Ball verliert. So ist es für den

Ballbesitzer eine unumgängliche Pflicht, stets den Körper zwischen Ball und Gegner zu bringen, damit der Gegenspieler keine Chance erhält, den Ball doch wegzuspitzeln.

In diesem Spiel, bei dem die Teilnehmerzahl sehr gering ist, schleichen sich naturgemäß mehr Fehler ein als bei den anderen taktischen Spielen, in denen wir unterschiedliche personelle oder höhere, gleiche Zahlenverhältnisse haben. Deshalb soll der Trainer mehrmals unterbrechen und taktische Hilfen geben.

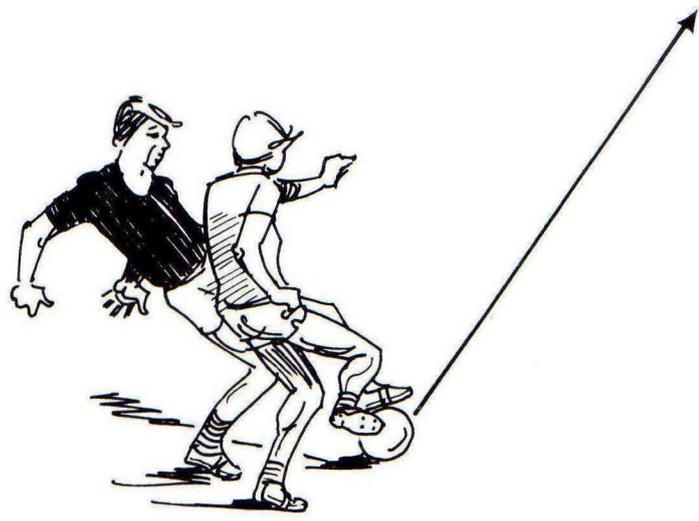
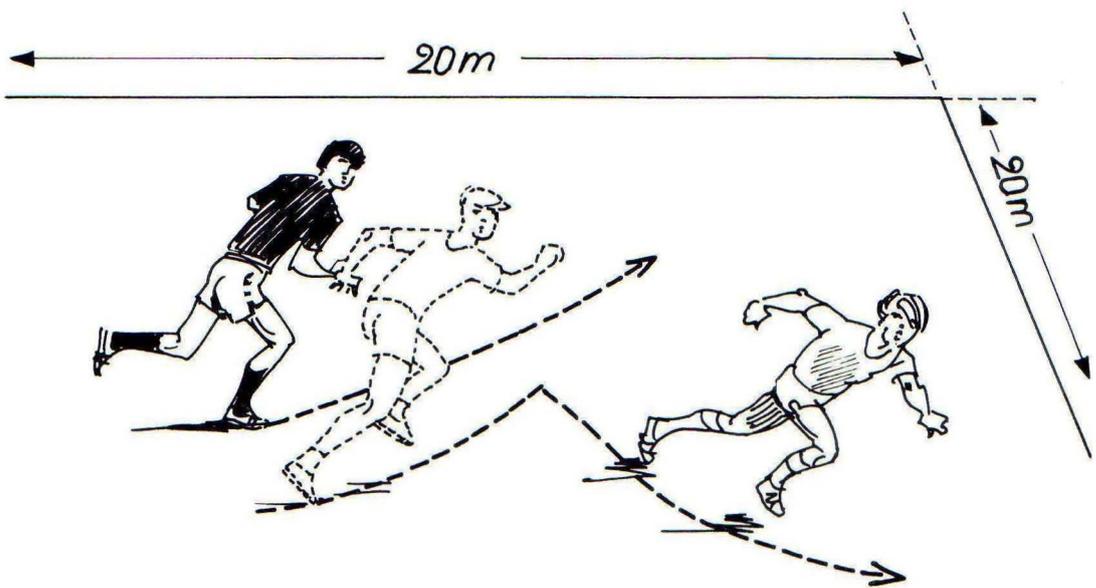
Spielzeit:

Die Belastung ist beim 2:2 sehr hoch. Daher wird kein Trainer dieses Spiel über einen längeren Zeitraum ausdehnen. Mehrere Durchgänge über 3 Minuten mit jeweils 1 Minute aktiver Pause, die mit leichten technischen Aufgaben gestaltet wird, sind ein guter Übungsweg.

Variationen:

Alle beteiligten Spieler dürfen den Ball nur mit dem schwachen Fuß spielen. Sicherlich eine interessante Aufgabe, zumal das Spielen mit dem schwachen Fuß unter Gegnerdruck gefordert ist.

Der Trainer setzt für die vorgegebene Spielzeit einen ganz speziellen Übungsschwerpunkt. So könnte die Forderung lauten: "Welche 2er-Gruppe spielt in einem Durchgang die meisten Doppelpässe?"



Organisation:

Wie beim einfachen 2:2 wird ein Spielfeld von 20 m Seitenlänge angeboten. Es werden zwei 4er-Mannschaften gebildet. Es spielen aber jeweils nur 2 Spieler von jeder Gruppe gegeneinander. Die beiden übrigen Spieler von jeder 4er-Mannschaft übernehmen für die vom Trainer vorgegebene Übungszeit eine neutrale Funktion. Dafür besetzt jeder von ihnen eine der Seitenlinien des zugewiesenen Übungsfeldes.

Spielablauf:

Im Spielfeld wird wiederum 2:2 gespielt. Der ballbesitzende Spieler hat jetzt jedoch 5 Abspielmöglichkeiten. Neben dem Zuspield zum Mitspieler bestehen mit den Spielern auf den einzelnen Seitenlinien 4 weitere Abspieltchancen. So können z.B. mit den Spielern auf den Seitenlinien mehrmals Doppelpässe gespielt werden.

Da die Spieler auf den Seitenlinien neutral sind, müssen sie den Ball immer an die ballbesitzende 2er-Gruppe zurückspielen. Dabei ist es unerheblich, welcher Spieler dieser 2er-Gruppe den Ball zurückerhält, weil ein Rückpass an den Spieler, der den Ball zu einem der Akteure auf der Seitenlinie gespielt hat, nicht immer möglich ist.

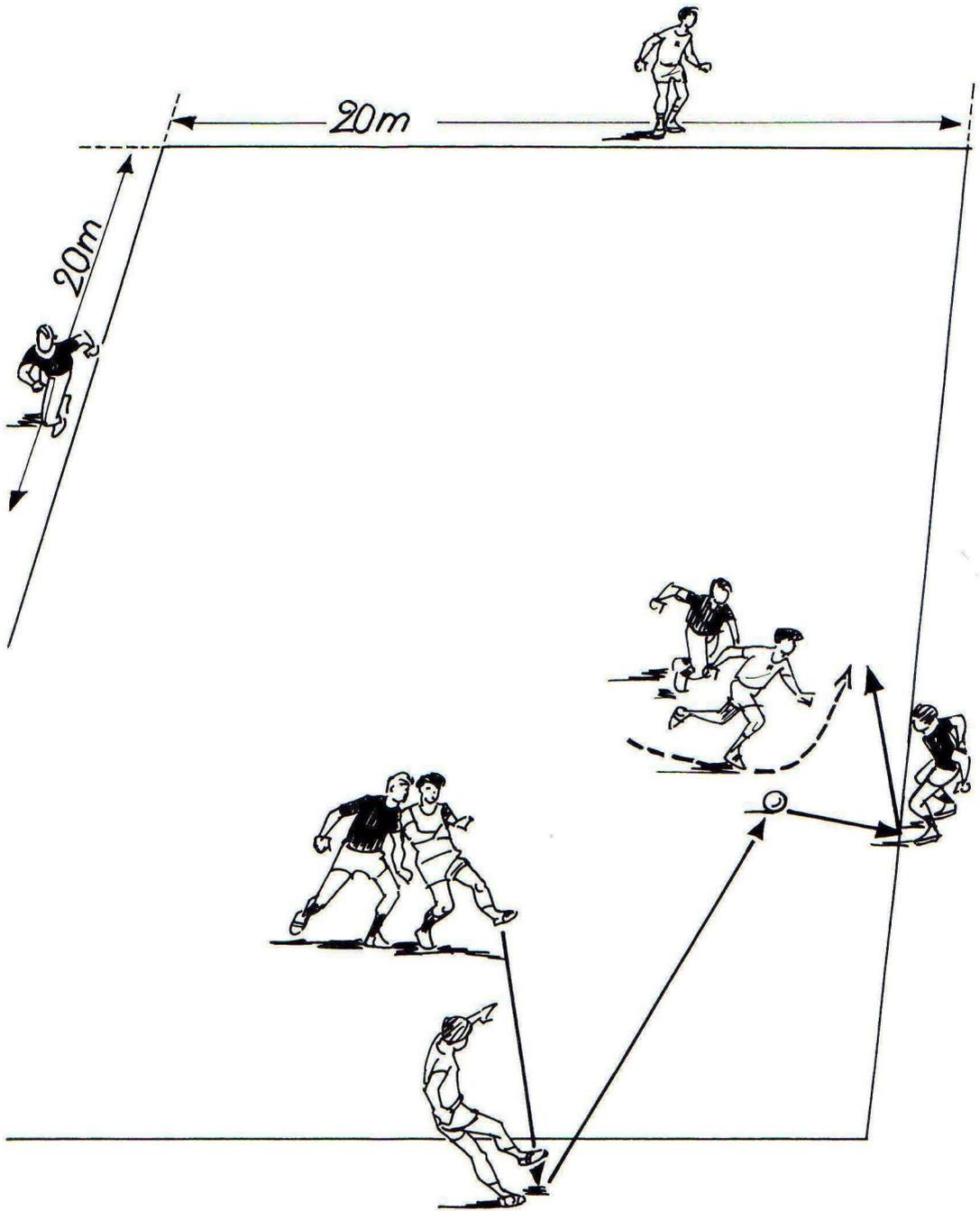
Die neutralen Spieler haben den Auftrag, das Spielgeschehen bestens zu verfolgen. Sie stehen nicht etwa als feste Anspielposition auf der Mitte der Seitenlinien, sondern bewegen sich ständig nach links oder rechts, um für den momentanen Ballbesitzer in ihrer Nähe immer anspielbereit zu sein.

Spielzeit:

Nach 5 Minuten wechseln die Spieler im Feld mit den Spielern auf den Seitenlinien die Aufgaben. Alle Spieler müssen 2 x 5 Minuten 2:2 spielen und 2 x 5 Minuten die Funktionen des neutralen Zuspielers übernehmen, so dass die Gesamtspielzeit bei etwa 22 Minuten anzusetzen ist.

Variationen:

Dieses 2:2 mit doppelter Spielerzahl kann auch ohne neutrale Zuspieler durchgeführt werden. Dann spielt jede 2er-Gruppe im Feld nur mit ihren beiden Mitspielern zusammen. Diese besetzen je zwei Linien, aber so, dass sie frontal gegenüber postiert sind. Bei dieser ebenso interessanten Spielform ist es angebracht, wenn sich die beiden Übungsgruppen farblich voneinander unterscheiden.



Organisation:

Als Spielfläche wird ein Raum in Rechteckform von 20 x 30 m Seitenlänge mit 4 Fahnenstangen abgesteckt. Auf den beiden Grundlinien wird in der Mitte je ein Kleintor von 1,5 m errichtet. Vor jedem Tor befindet sich ein Halbkreis von 3 m Durchmesser, der von den Spielern nicht betreten werden darf. Der Trainer teilt die 2er-Gruppen ein und bestimmt die unmittelbaren Gegenspieler.

Spielablauf:

Die zu Beginn ballbesitzende Mannschaft (2er-Gruppe) versucht gegen den Druck des Gegners in der vorgegebenen Spielrichtung, einen Treffer zu erzielen. Dabei sollen alle taktischen Aktivitäten des einfachen 2:2 angewandt werden.

Um einen Treffer zu erzielen, gibt es mehrere Möglichkeiten. So kann z.B. der Ballbesitzer versuchen, seinen unmittelbaren Gegenspieler im Dribbling zu überwinden. Nach dem Überspielen des Gegners läuft er im Sprinttempo in Richtung gegnerisches Tor, vor dem nun die Situation 2:1 entsteht. Vielleicht bietet sich jetzt die Möglichkeit zu einem erfolgreichen Doppelpass mit dem Mitspieler gegen den anderen Gegenspieler.

Möglicherweise rechnet jedoch dieser Gegenspieler mit einem Doppelpassversuch der beiden Angreifer und postiert sich deshalb etwas zu nahe zum Mitspieler des ballführenden Spielers. Dieser erkennt blitzschnell das Abwehrverhalten des Gegenspielers und wählt

sofort nach einem Antäuschen des Doppelpasses den Alleingang und schiebt den Ball über die Torlinie.

Nach einem Torerfolg greift die 2er-Gruppe, die gerade den Treffer kassiert hat, entgegengesetzt an. Tore können von überall (der Halbkreis vor dem Tor bildet die Ausnahme) geschossen werden. Dadurch wird ein konzentriertes Abwehrverhalten der jeweiligen 2er-Gruppe ohne Ball ganz besonders gefördert.

Spielzeit:

3-4 Durchgänge über je 5 Minuten Dauer mit Pausen von 2 Minuten, in denen leichte technische Aufgaben zu bewältigen sind.

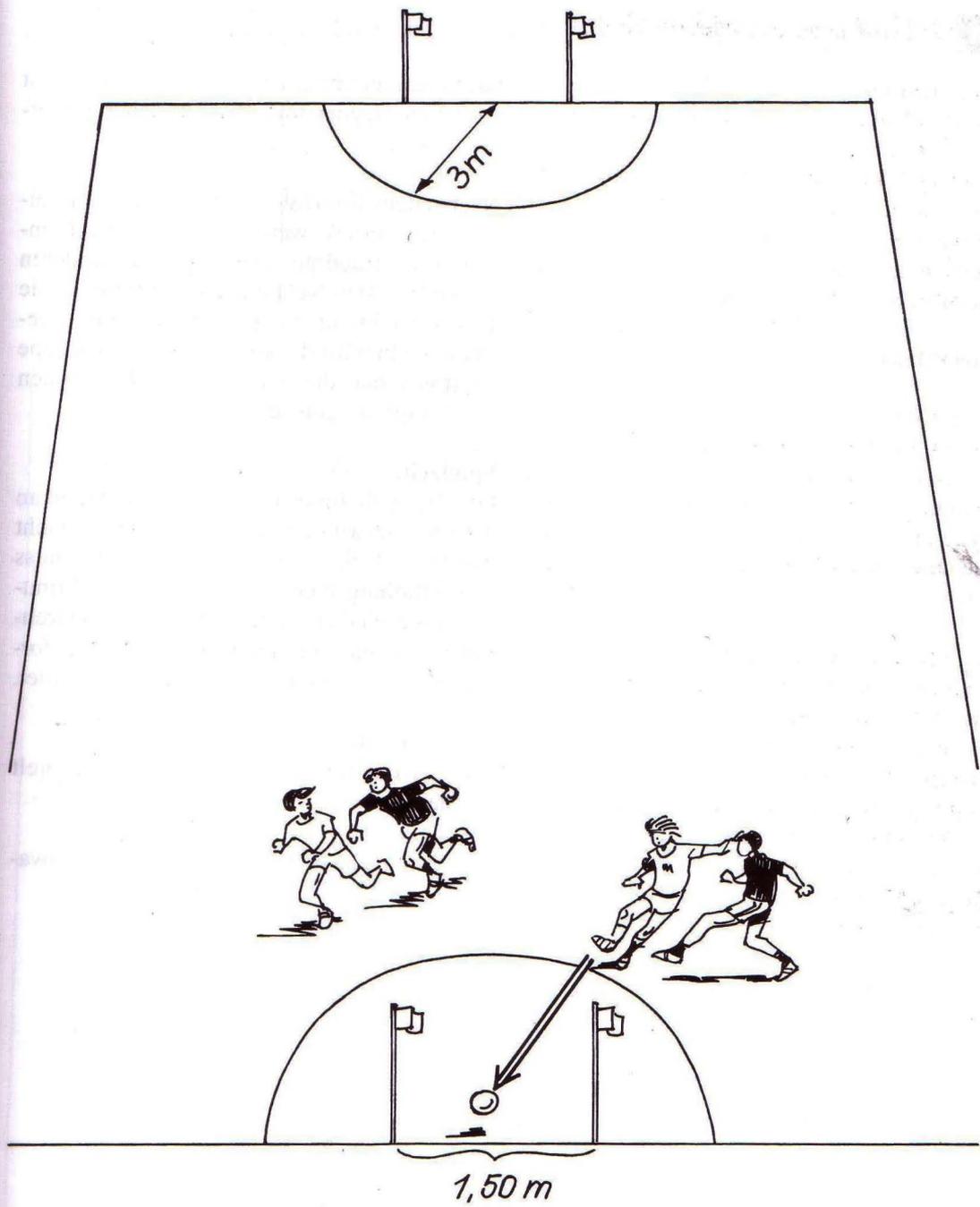
Variationen:

Die 2er-Gruppe, die einen Treffer erzielt hat, bleibt zur Belohnung am Ball, womit also für eine Gruppe mehrere Torerfolge nacheinander möglich sind.

Tore dürfen nur von innerhalb des Halbkreises erzielt werden, womit das gute Zusammenspiel bis zum Halbkreis besonders gefördert wird.

Von der angreifenden 2er-Gruppe darf innerhalb eines Durchganges nur immer der gleiche Spieler Treffer markieren.

Das Torschussrecht wechselt innerhalb einer 2er-Gruppe ständig von Spieler zu Spieler, so dass ein und derselbe Spieler keine 2 Tore in Folge schießen kann.



Organisation:

Ein Spielfeld mit den Ausmaßen von 25 x 25 m wird markiert. Auf den beiden 25-m-Linien werden mit einem Zwischenraum von 10 m je 2 kleine 1,5 m breite Tore aufgebaut. Vom Trainer werden die beiden 2er-Gruppen formiert. In der Regel spielen immer 2 Angriffsspieler gegen 2 Abwehrspieler.

Spielablauf:

Die im Ballbesitz befindliche 2er-Gruppe versucht, gegen den Druck der abwehrenden 2er-Gruppe auf die nebeneinanderstehenden kleinen Tore Treffer zu erzielen. Dies kann im Dribbling (Alleingang), im Zusammenspiel (z.B. mit einem Doppelpass), aber auch durch eine überraschende Spielverlagerung geschehen.

Hat z.B. der Spieler am Ball mit einem Alleingang seinen Gegenspieler überwunden, so entsteht zwangsläufig die Situation 2:1. Der Gegenspieler des anderen Angreifers muss nun notgedrungen zur Raumdeckung übergehen. In diesem Moment zeigt der Angreifer ohne Ball ein kluges taktisches Spielverhalten, in dem er sich mehr seitlich absetzt, womit er günstige Voraussetzungen für eine Spielverlagerung schafft. Sein Mitspieler kann ihn

jetzt mit einem Pass bedienen und er selbst wird ohne Gegnerstörung einen sicheren Treffer erzielen.

Nach jedem Torerfolg ziehen sich die Angreifer etwas zurück, werden nun zur abwehrenden Gruppe und gestatten somit der anderen 2er-Gruppe den Neubeginn des Spieles in die andere Richtung. Sind die ersten Pässe gespielt, dann wird die abwehrende 2er-Gruppe aggressiv und die beiden Angreifer werden wettkampfnah gefordert.

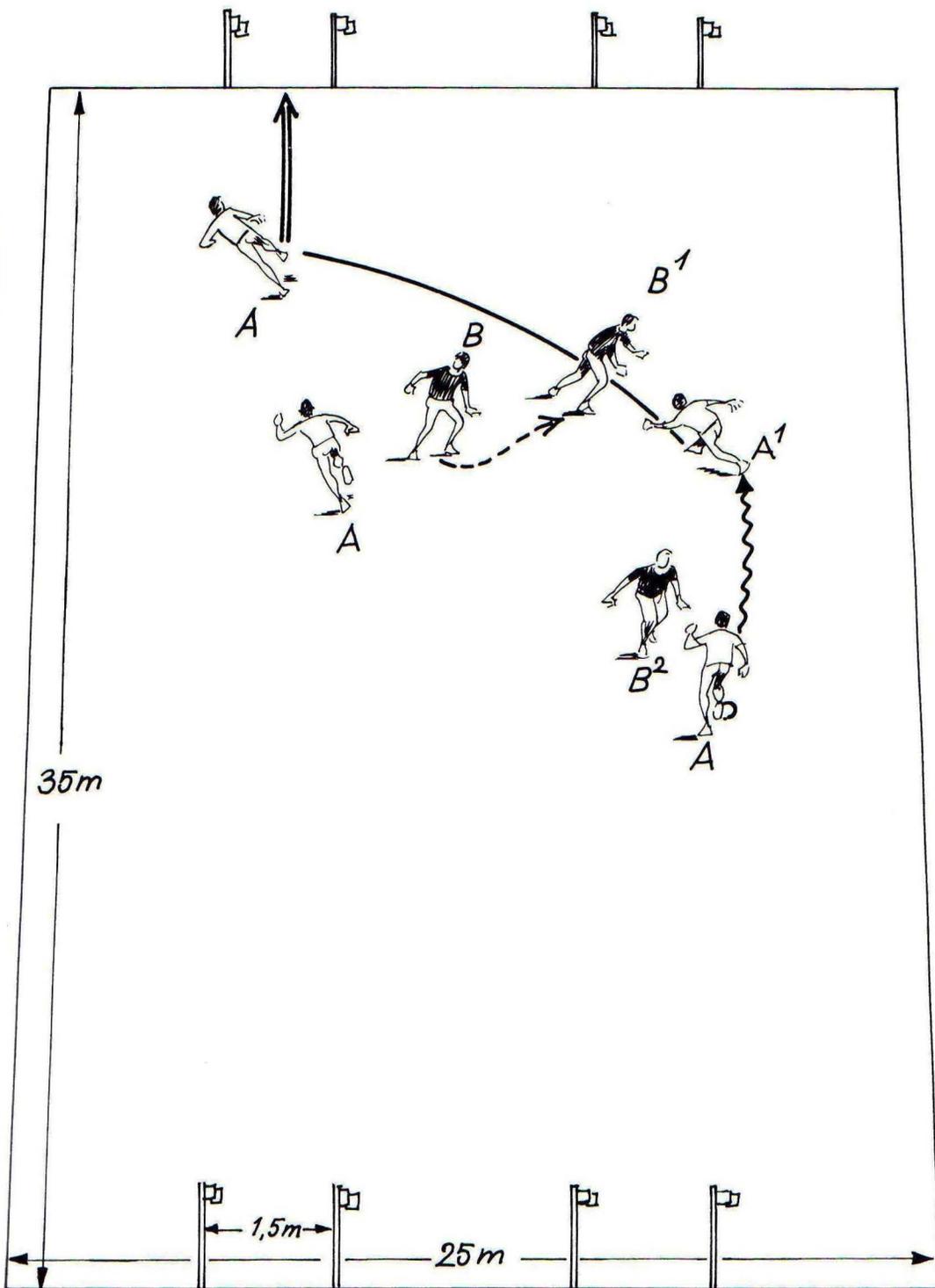
Spielzeit:

Das 2:2 stellt äußerst hohe Anforderungen an die Spieler, so dass eine längere Spielzeit nicht möglich ist. Spätestens alle 5 Minuten muss eine Erholungspause von mindestens 2 Minuten eingeschaltet werden. Mehr als 3 Durchgänge sollten von den Spielern nicht gefordert werden, weil dann die Effektivität leidet.

Variationen:

Es darf nur mit 3-5 Ballkontakten gespielt werden.

Ein Durchgang dient der Schulung des schwachen Fußes.



Organisation:

Mit 4 Fahnenstangen wird ein rechteckiges Spielfeld von 20 x 30 m abgesteckt. Zwei 3er-Mannschaften werden vom Trainer formiert, wobei mannschaftstaktische Gesichtspunkte ausschlaggebend sind. Die Teams müssen sich farblich voneinander unterscheiden und die unmittelbaren Gegenspieler sind festgelegt.

Spielablauf:

In der Grundform dieses Spieles geht es in erster Linie wieder um die Ballsicherung. Die ballbesitzende 3er-Gruppe soll unter Ausschöpfung aller bekannten taktischen Möglichkeiten und unter dem ständigen Druck der Gegenspieler möglichst lange zusammenspielen. Um dieser Forderung gerecht zu werden, müssen die Mitspieler des Ballbesitzers immer wieder für neue Anspielmöglichkeiten sorgen, was eine ständige Freilaufarbeit voraussetzt.

Das Freilaufverhalten soll unter Nutzung des angebotenen Übungsraumes so eingerichtet werden, dass der Mann am Ball das Zuspiel kurz oder lang gestalten kann. Um diese beiden Alternativen erfolgreich auszuschöpfen, darf immer nur ein Mitspieler dem Mann am Ball hilfreich entgegenlaufen, während der zweite Mitspieler seine Distanz zum Mann am Ball auf mindestens 15-20 m einzurichten hat.

Dies erfordert ein ständiges Beobachten untereinander, wenn das Spiel nicht zu eng werden soll.

Gerade bei Jugendspielern ist häufig zu beobachten, dass beide Mitspieler zum Spieler am Ball laufen. So kann es passieren, dass auf 2 qm Spielraum plötzlich alle 6 Spieler versammelt sind. Dies ist der Moment, in dem der Trainer unbedingt unterbrechen muss, um auf ein besseres Spielverhalten hinzuweisen.

Das Zuspiel wird in der Regel flach erfolgen, was jedoch nicht ausschließt, dass es auch ein hohes oder halbhohes Abspiel geben kann.

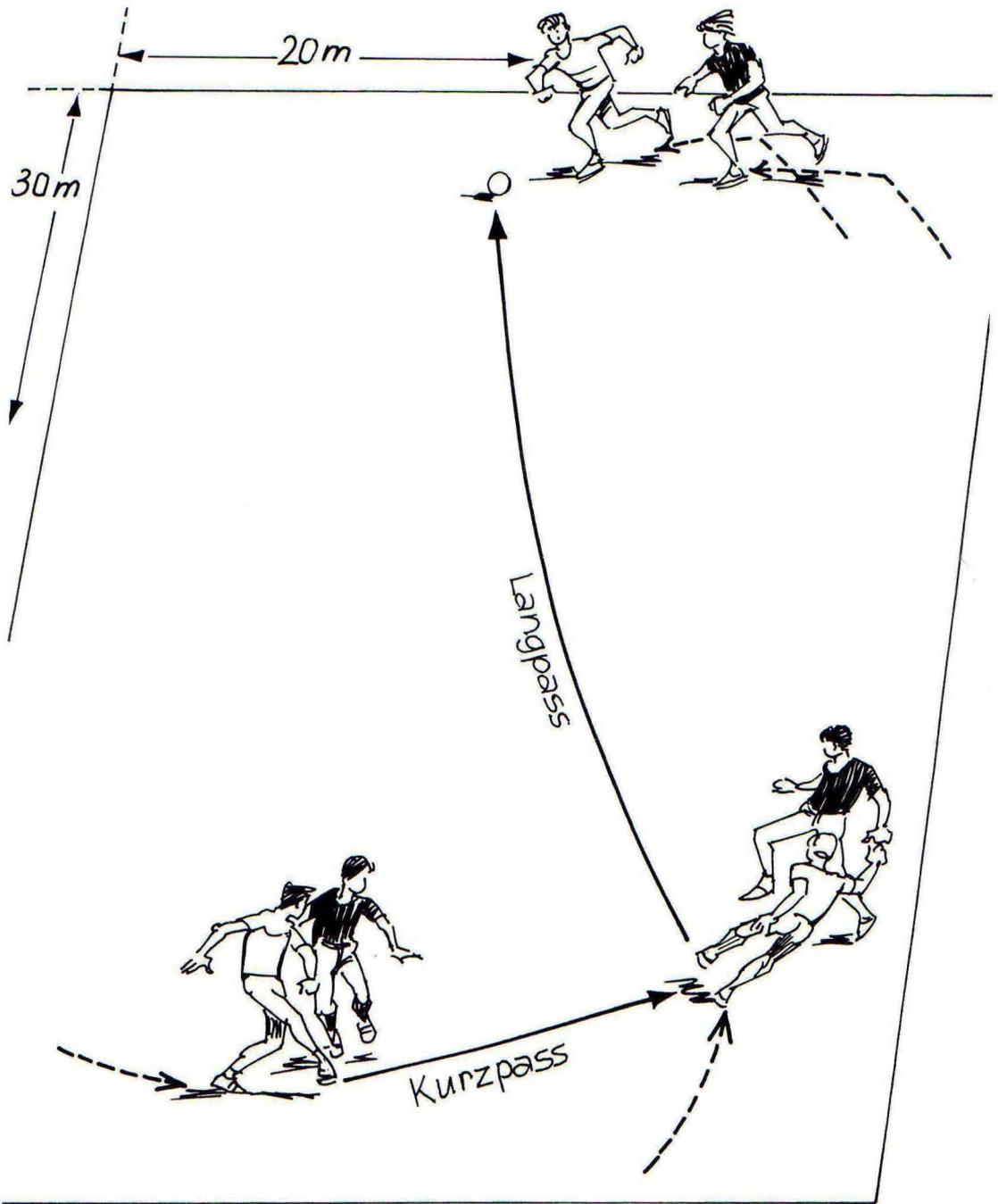
Spielzeit:

Da sich in diesem Spiel erfahrungsgemäß keiner der beteiligten Aktiven "drücken" kann, ist die läuferische Anforderung sehr hoch, so dass die Spielzeit diesen Faktor berücksichtigen muss. Daher sollte jeweils nach spätestens 4 Minuten den Spielern eine kurze Erholungsphase von 1 Minute gewährt werden.

Variationen:

Der Ball darf nur mit dem schwachen Fuß gespielt werden.

Es werden den Spielern nur 3 Ballkontakte gestattet.



Organisation:

Als Spielfläche dient ein Viertel des großen Fußballfeldes. Zwei 3er-Gruppen werden vom Trainer formiert, deren unmittelbare Gegenspieler ebenfalls von ihm bestimmt sind. Die Gruppen sollen sich wie immer farblich voneinander unterscheiden. Der Ballbesitz wird einer Gruppe zugesprochen, die sich im Bereich der eigenen Grundlinie (Mittellinie) aufstellt. Rund 10 m entfernt und frontal gegenüber postieren sich die 3 Gegenspieler.

Spielablauf:

Wenn der Spieler am Ball, der das Spiel von der eigenen Grundlinie her eröffnet, sich in den Übungsraum bewegt, greifen die Gegenspieler an und setzen die Gruppe am Ball unter wettkampfgemäßen Druck.

Nun hat die Mannschaft am Ball den Auftrag, den Ballbesitz zu sichern, im gekonnten Zusammenspiel den Gegner zu überwinden und dessen Grundlinie zu erreichen. Dabei soll die ballbesitzende Gruppe möglichst viele taktische Alternativen anwenden, um den Ball hinter die gegnerische Grundlinie zu bringen.

Der Ball darf nicht aus weiterer Entfernung hinter die gegnerische Grundlinie geschlagen werden, weil mindestens 3-4 Pässe in Folge in der ballbesitzenden Gruppe das gute Zusammenspiel unterstreichen sollen, ehe ein Spieler der Gruppe im Dribbling den Ball über die Linie des Gegners führt.

Wenn das Vorhaben, den Ball hinter die Linie des Gegners zu bringen, von Erfolg gekrönt ist, so bleibt die Gruppe zur Belohnung am Ball und erhält dafür einen Punkt. Es ist somit möglich, dass eine Gruppe mehrere Punkte in Folge machen kann, bevor der Gegner an den Ball kommt.

Verliert die angreifende Gruppe den Ball, so hat sie sofort auf Abwehr umzuschalten und die andere Gruppe ist nun ihrerseits bemüht, den Ball im guten Zusammenspiel hinter die entgegengesetzte Grundlinie zu spielen.

Spielzeit:

2 x 10-15 Minuten. Dazwischen 2 Minuten Pause.

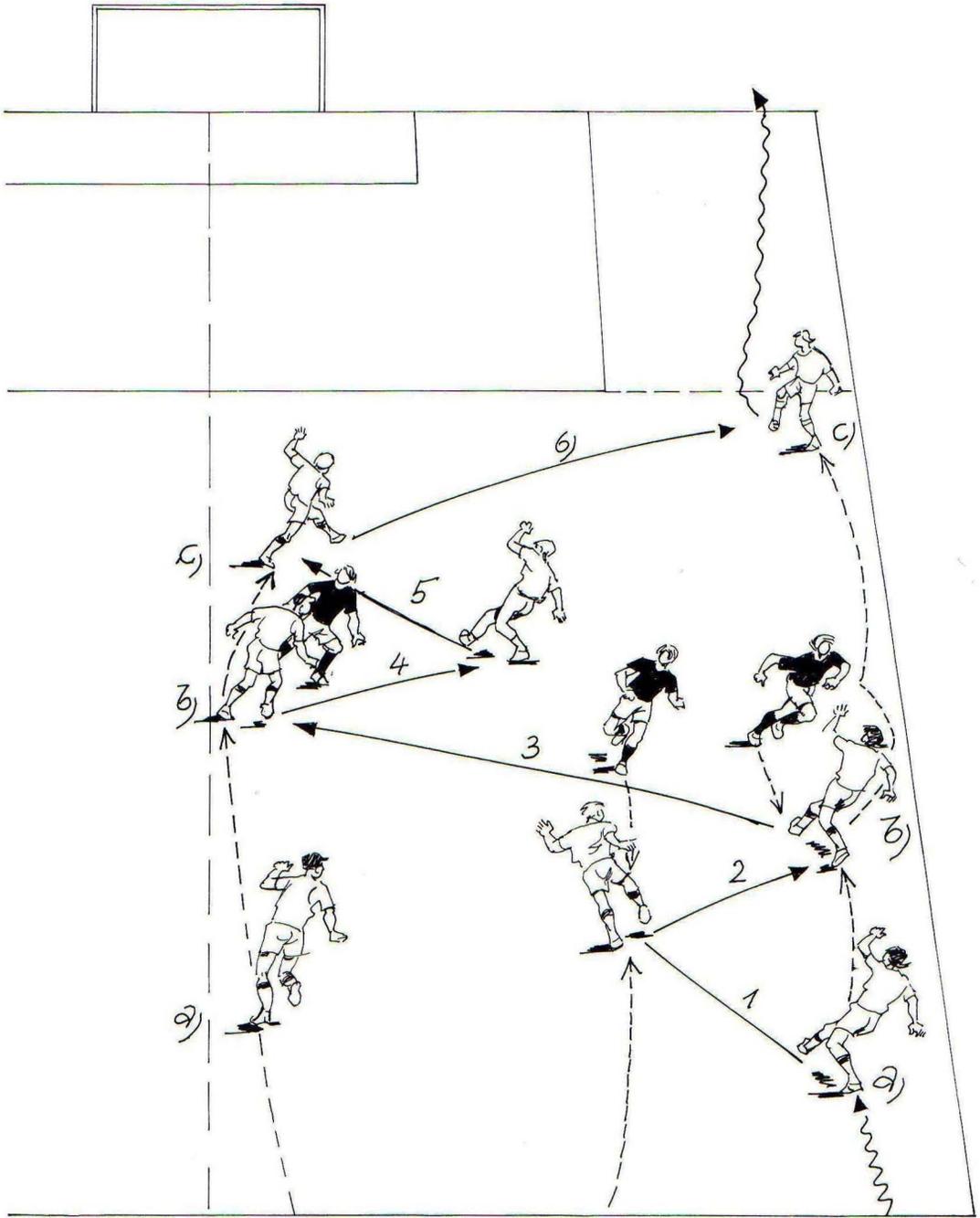
Es kann auch bis zum Erreichen einer bestimmten Punktzahl gespielt werden.

Variationen:

Den Spielern wird vom Trainer das Spiel mit nur noch 2 oder 3 Kontakten vorgeschrieben.

2 Spieler der Gruppe dürfen nur mit 3 Kontakten spielen, während der 3. Spieler der Gruppe beliebig oft den Ball berühren darf.

2 Spieler der Gruppe dürfen nur mit 2 oder 3 Kontakten spielen, der 3. Spieler nur direkt.



Organisation:

Mit 4 Fahnenstangen wird ein Spielfeld mit 25 m Seitenlänge angelegt. Der Trainer formiert zwei 4er-Gruppen, die sich farblich voneinander unterscheiden müssen und teilt auch die unmittelbaren Gegenspieler ein. Jede Mannschaft schickt einen ihrer Spieler hinter eine Seitenlinie (es ist ein Spielerpaar, das jetzt getrennt wird, später aber wieder gegeneinander spielt). Zu Beginn des Spieles stehen sich diese Spieler fast frontal gegenüber. Sie haben eine neutrale Funktion. Die anderen 6 Spieler verteilen sich im Feld.

Spielablauf:

Eine Gruppe erhält den Ball und mit dem ersten Pass beginnt das Spiel. Die ballbesitzende Gruppe ist bemüht, recht lange den Ball zu sichern. Dies geschieht wieder durch gutes Zusammenspiel und entsprechende Freilaufarbeit. Das Zusammenspiel wird zusätzlich durch die neutralen Spieler hinter den Grundlinien unterstützt.

Diese können z.B. zum Doppelpass als "Wände" genutzt werden. Auf jeden Fall müssen die beiden Neutralen den Ball immer an die Gruppe zurückspielen, von der das Anspiel kam.

Dabei ist es unerheblich, ob der gleiche Spieler oder ein anderer den Ball zurückerhält.

Die Neutralen haben sich hinter den Grundlinien ständig der Situation im Spielfeld anzupassen. Sie verschieben sich stets seitlich in Ballnähe, um immer anspielbereit zu sein. Allerdings müssen sie nicht unbedingt jeden Ball in das Spielfeld direkt zurückschlagen.

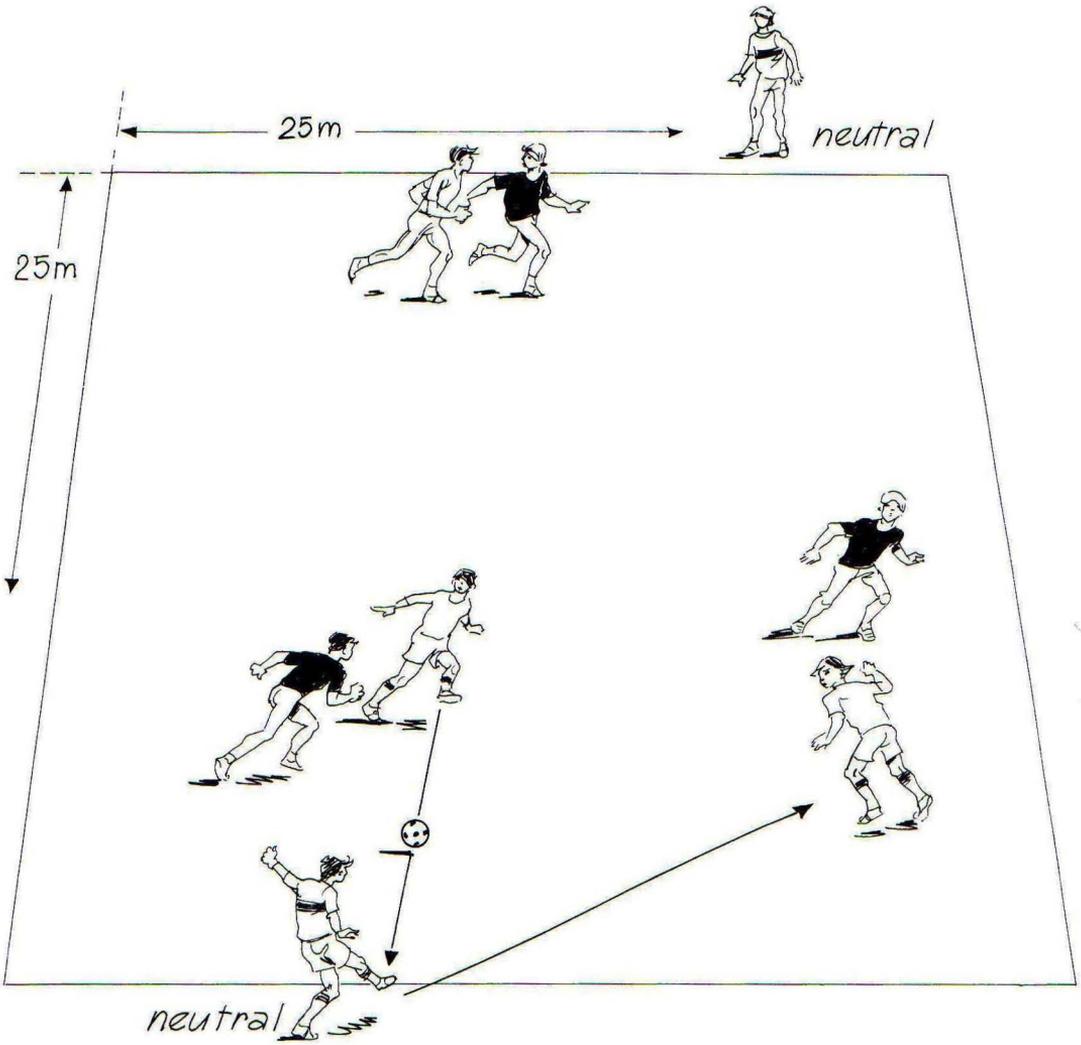
Ergibt sich z.B. nach dem Erhalt des Balles nicht sofort eine Möglichkeit zum Rückpass, weil der Gegner sehr gut abgedeckt hat, so kann auch der Ball durch das Feld zum anderen Neutralen geschlagen werden, womit gleichzeitig der Ballbesitz wechselt. Die vorher nicht im Ballbesitz befindliche Gruppe läuft sich nun frei und wird vom Neutralen der anderen Seite angespielt.

Spielzeit:

20 Minuten. Immer nach 5 Minuten wechselt ein anderes Spielerpaar mit den Neutralen die Aufgaben.

Variationen:

Den Spielern im Feld sind nur 3 Ballkontakte gestattet.



Organisation:

Wieder ist ein Viertel des großen Fußballfeldes als Spielfeld markiert. Die Spieler werden zu 3er-Gruppen eingeteilt, die man optisch gut voneinander unterscheiden kann. Einer Gruppe wird der Ballbesitz zugesprochen und sie stellt sich vor ihrer eigenen Grundlinie auf, denn auch in diesem Spiel ist die gegnerische Grundlinie das Ziel aller Angriffsbemühungen. Die unmittelbaren Gegenspieler stellen sich frontal gegenüber in 10 m Entfernung auf.

Spielablauf:

Bevor der Ballbesitzer mit dem ersten Pass das Spiel eröffnet, hat der Trainer spezielle Schwerpunkte gesetzt. So sollen vorrangig Doppelpässe und Alleingänge geübt werden.

Der Spieler am Ball dribbelt mit diesem in den Übungsraum und wird sofort von seinem Gegenspieler angegriffen. Es ergeben sich nun folgende Möglichkeiten für eine taktisch vernünftige Spielfortsetzung:

- a) Der Ballbesitzer setzt sich im Alleingang gegen den Gegenspieler durch;
- b) der Ballbesitzer spielt mit einem seiner Mitspieler, der sich günstig angeboten hat,

erfolgreich den Doppelpass gegen den eigenen Gegenspieler (s. Abb.).

Alternativ hierzu kann die Reihenfolge der aufgeführten Möglichkeiten umgekehrt sein, aber auch die Reihenfolge Abspiel – Doppelpass und dann erst der Alleingang ist möglich.

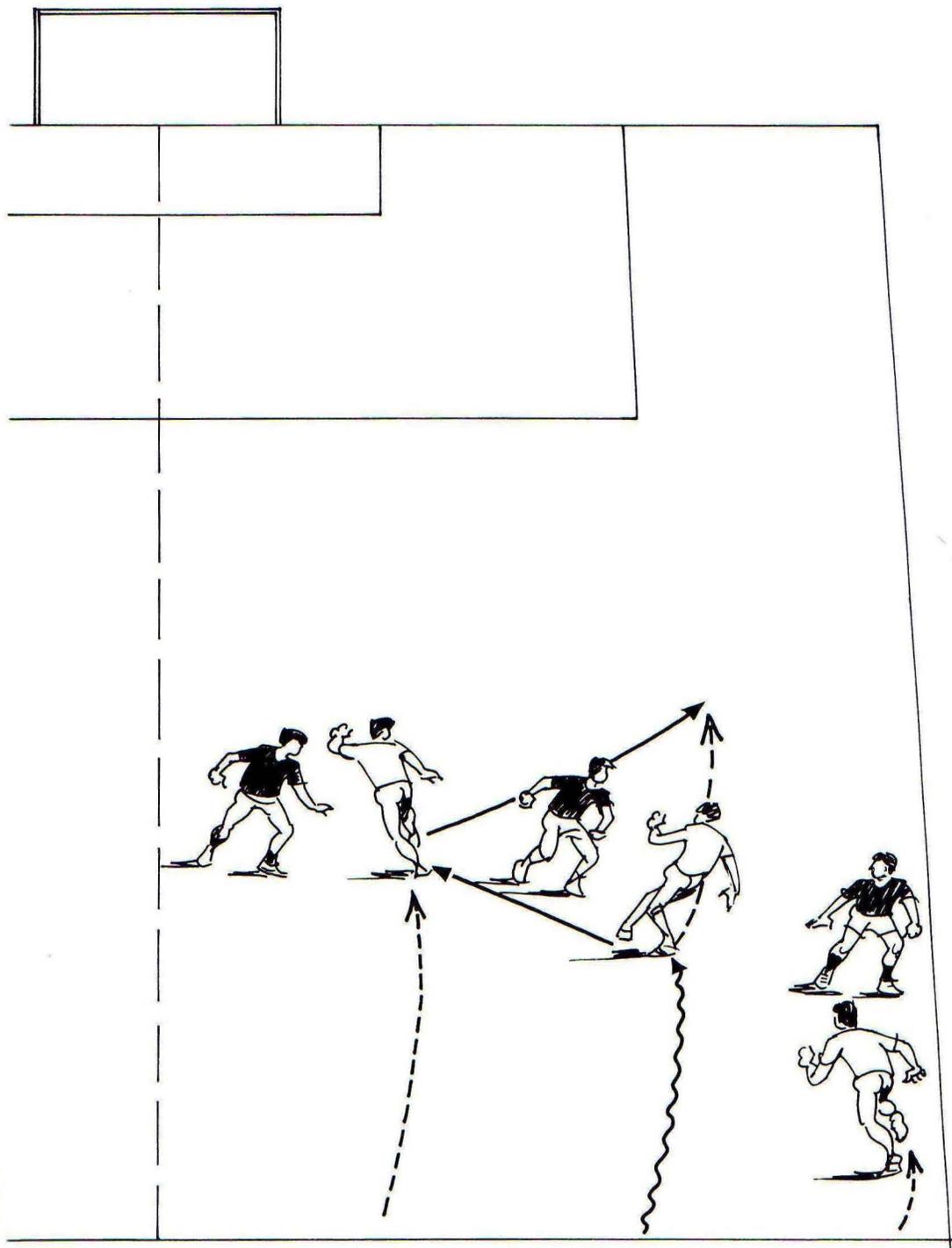
Entscheidend ist, dass die 3er-Gruppe am Ball mit größter Zielstrebigkeit zur anderen Grundlinie gelangt. Auch in dieser Durchführungsform wird das Erreichen der anderen Grundlinie mit dem weiteren Ballbesitz belohnt.

Spielzeit:

20-30 Minuten. Besondere Pausen brauchen nicht eingelegt zu werden, da sich bei diesem Spiel zwangsläufig Korrektur-Pausen mit Erklärungen des Trainers ergeben.

Variationen:

Für das Erreichen der anderen Grundlinie bekommt die ballbesitzende Gruppe nur dann einen Punkt, wenn der Ballbesitz unter den 3 Spielern nicht mehr als 5 x gewechselt hat. Die Zielstrebigkeit und das Spiel in die Tiefe sollen besonders gefördert werden.



Organisation:

Als Spielfeld wird ein Viertel des Großfeldes oder die Fläche zwischen der Strafraumlinie und der Mittellinie angeboten. In der Mitte des Spielfeldes wird mit 2 Fahnenstangen ein 7 m breites Tor erstellt, welches von einem Torwart besetzt wird. Um das Tor ist ein Kreis gezogen, der einen Durchmesser von 10 m hat und von den Spielern nicht betreten werden darf. Die beiden 3er-Gruppen werden vom Trainer eingeteilt, wobei er sich von taktischen Gesichtspunkten leiten lässt (z.B. 3 Spitzen bilden eine Gruppe oder 3 Mittelfeldspieler). Sie müssen sich farblich voneinander unterscheiden. Die unmittelbaren Gegenspieler sind bestimmt. Der Spielball befindet sich beim Torwart.

Spielablauf:

Der Torwart eröffnet mit einem neutralen Abschlag aus der Hand das Spiel und beide Gruppen kämpfen um den Ballbesitz. Die Gruppe, die sich den Ball sichern kann, hat nun den Auftrag, einen ihrer Spieler so gut freizuspielen, dass er in der Lage ist, einen Treffer zu erzielen.

Auch in dieser Durchführungsform, in der wiederum ein großes Freilaufengagement gefordert wird, sollen die Spieler alle taktischen Alternativen, die für ein gutes Kombinations-

spiel notwendig sind, anwenden und eigene kreative Verhaltensweisen entwickeln.

Bei diesem Spiel können Tore von beiden Seiten erzielt werden. Das Spiel geht pausenlos weiter, auch wenn der Ball nach einem Torerfolg bei der anderen 3er-Gruppe landet. Es ist also durchaus möglich, dass ein Spieler das Tor überflankt, um seinem Mitspieler hinter dem Tor eine Einschusschance zu ermöglichen.

Für den Torwart ist dieses Spiel eine großartige Konzentrations- und Reaktionsübung und auch die Spieler der beiden Gruppen werden in ihrer Aufmerksamkeit sehr stark gefordert. Kommt der Torwart in Ballbesitz, so soll er den Ball wieder neutral in das Übungsfeld schlagen.

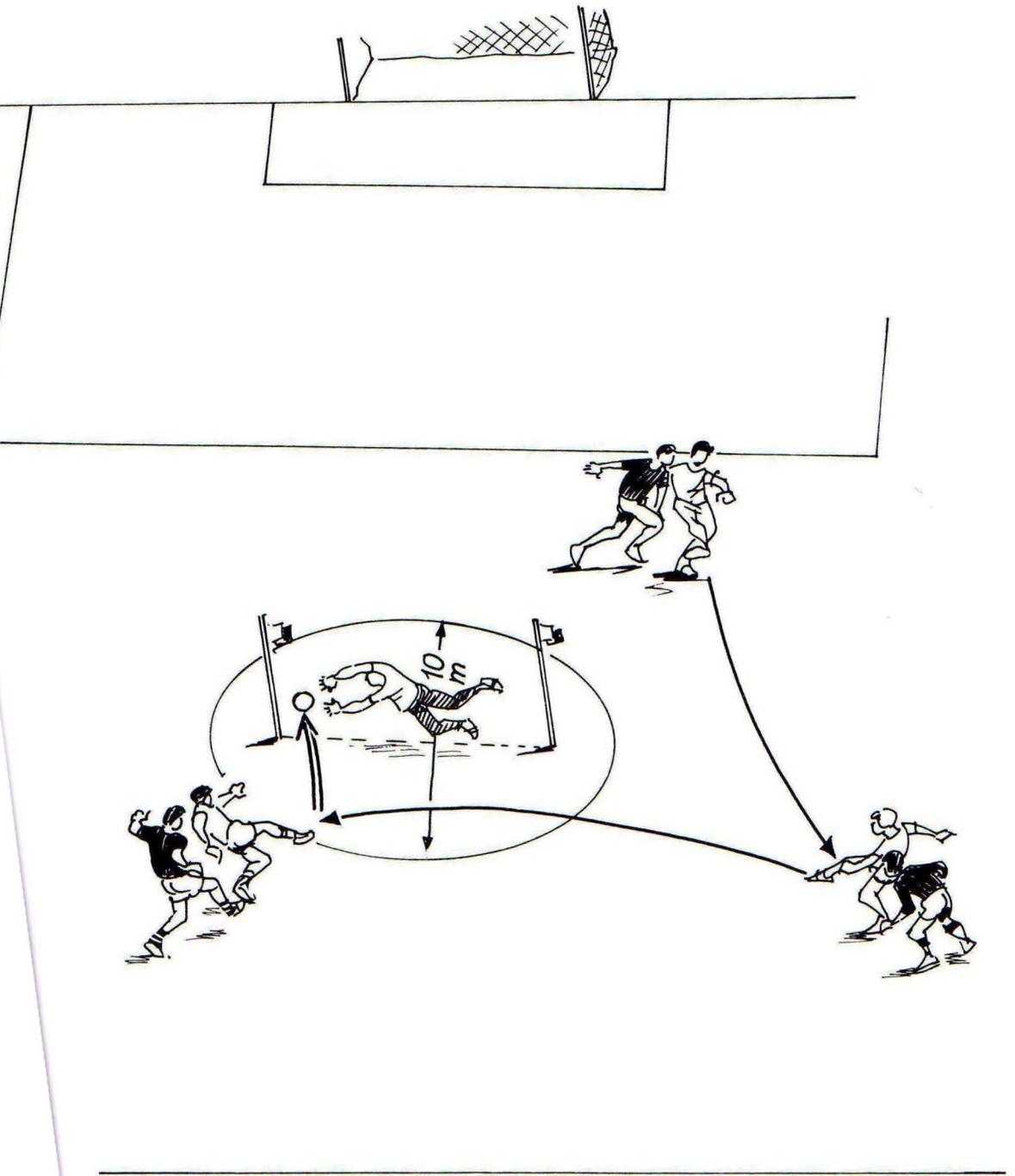
Spielzeit:

2 x 10 Minuten mit 2 Minuten Pause.

Variationen:

Bälle, die nach einem Zuspiel direkt aus der Luft verwandelt werden, zählen als Treffer doppelt.

Werden Flanken mit dem Kopf verwandelt, so zählen auch diese Tore zweifach.



Organisation:

Auf der Mittellinie und der verlängerten Strafraumlinie wird je ein Fahnenstangentor mit einer Breite von 1,5–2 m erstellt. Es ist ratsam, vor jedem Tor einen kleinen Halbkreis zu ziehen, damit sich kein Spieler der abwehrenden Mannschaft in das Tor stellen kann und somit die Wahrscheinlichkeit eines Torerfolges größer wird. Im Feld spielen zwei 3er-Gruppen gegeneinander, die sich farblich voneinander unterscheiden und deren unmittelbare Gegenspieler bestimmt sind.

Spielablauf:

Die ballbesitzende Mannschaft soll unter dem Druck des Gegners ein erfolgreiches Zusammenspiel inszenieren, um schließlich den Ball in das Tor der gegnerischen Gruppe zu schießen. Dabei müssen alle Tore von außerhalb des Halbkreises erzielt werden.

Beim 3:3 von Grundlinie zu Grundlinie blieb die Mannschaft am Ball, die die gegnerische Grundlinie erreicht hatte. Diese Regelung entfällt jetzt, denn das Spiel wird jeweils von der Mannschaft fortgesetzt, die zuvor ein Tor kassiert hat.

Erneut können Übungsschwerpunkte gesetzt werden, die von den Vorstellungen des Trainers abhängig sind. So können Doppelpässe, aber auch Alleingänge in den Vordergrund rücken, wenn der Trainer z.B. das Durchsetzungsvermögen seiner Spieler verbessern will.

Spielzeit:

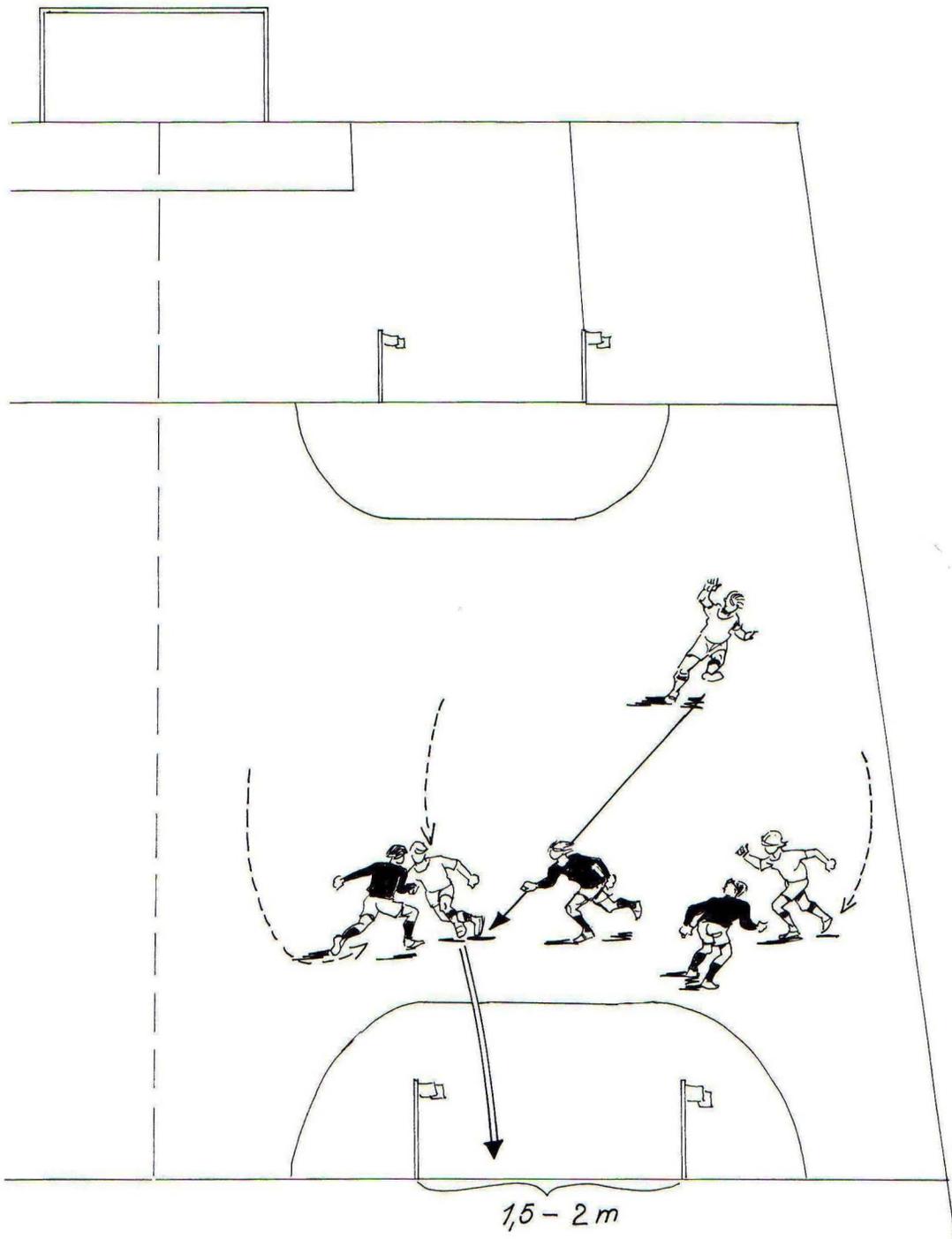
Beim normalen 3:3 auf kleine Tore bieten sich 2 x 10 Minuten mit 2 Minuten Pause an. Das Spiel kann aber auch nach dem Erreichen einer bestimmten Anzahl von Toren (z.B. 10) beendet werden.

Variationen:

Kopfballtore, die in diesem Spiel mit Sicherheit sehr schwer zu erzielen sind, zählen doppelt.

Alle Spieler haben nur 3 Ballkontakte.

Fällt ein Tor im sofortigen Anschluss an einen Doppelpass, so wird dieser Treffer doppelt gewertet.



Organisation:

Als Spielfläche wird ein doppelter Strafraum benutzt. Auf der Mittellinie wird ein transportables Tor hingestellt oder mit 2 Fahnenstangen ein 7 m breites Tor markiert. Jedes Tor wird mit einem Torhüter besetzt. Aus 6 Spielern müssen zwei 3er-Gruppen formiert werden, die sich farblich voneinander unterscheiden. Ferner kommen 2 Neutrale dazu.

Spielablauf:

Die ballbesitzende 3er-Gruppe soll sich gegen die 3 Gegenspieler durchsetzen, um einen Treffer zu erzielen. Bei diesem Vorhaben wird sie von den beiden neutralen Spielern unterstützt, so dass die Wahrscheinlichkeit eines erfolgreichen Torabschlusses bei diesem Überzahlverhältnis von 5:3 recht hoch ist.

Die beiden neutralen Spieler sollen in der Anfangsphase mehr die Rolle von Spielmachern übernehmen und dürfen deshalb selbst zunächst keine Treffer erzielen. Die Spieler der ballbesitzenden Gruppe sollen z.B. recht häufig mit den beiden neutralen Spielern Doppelpässe spielen.

Andere taktische Alternativen sind das Verwerten von Steilpässen, Flanken oder anderen Vorlagen, die die beiden Neutralen servieren. Ist es zu einem Torerfolg gekommen, so spielen die beiden Neutralen mit den bisherigen Abwehrspielern, die nun Angreifer werden, auf das andere Tor gegen die bisherigen Angreifer, die nun Abwehrfunktionen haben. Ebenso muss verfahren werden, wenn es während des Spielflusses zu einem Ballverlust für die Angreifer kommt.

Im weiteren Spielablauf dürfen auch die Neutralen Tore schießen. So müssen sich z.B. die angreifenden Mitspieler darüber Gedanken machen, wie sie ihrerseits einem der neutralen Spieler zum Torschuss verhelfen.

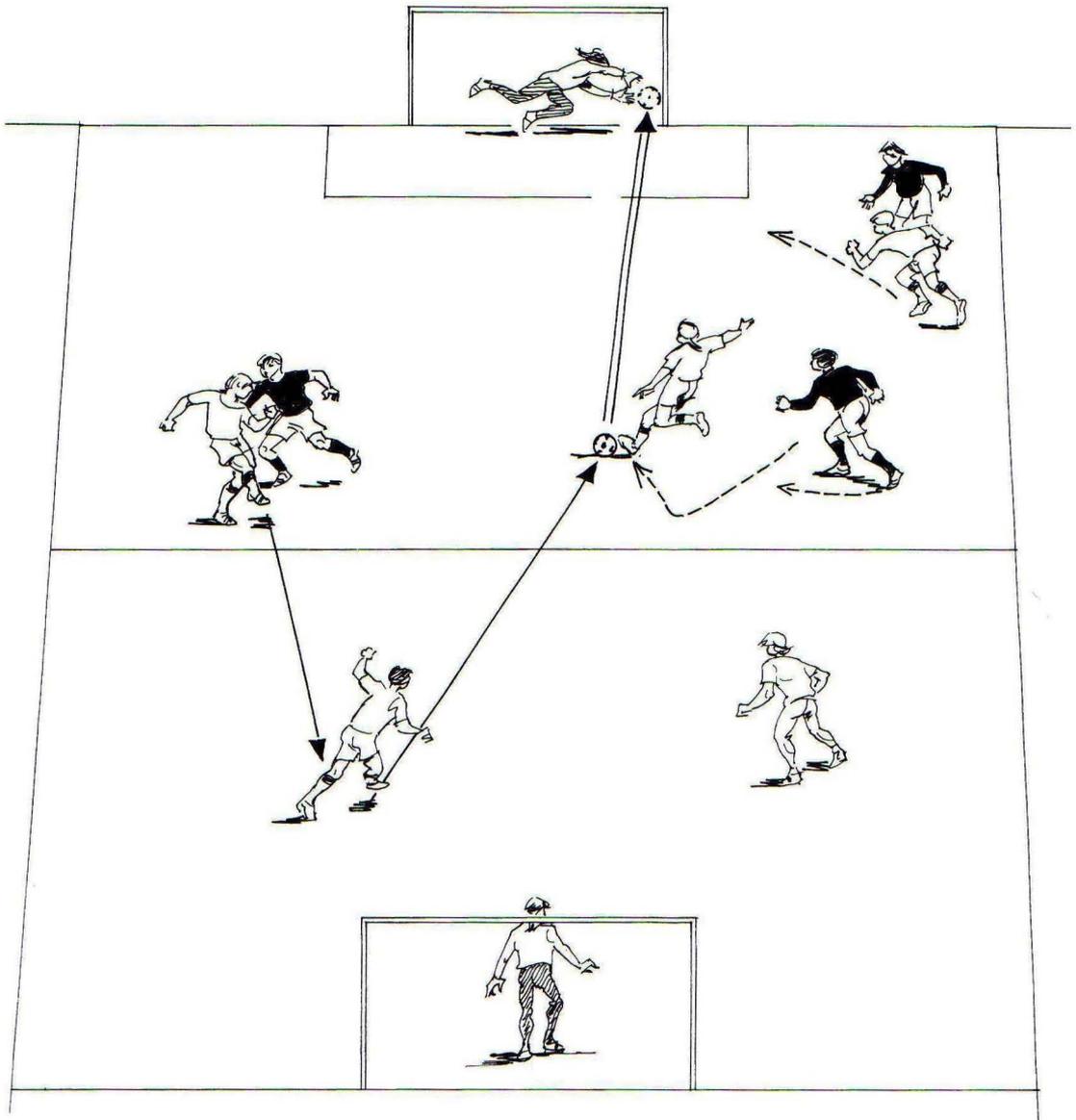
Spielzeit:

20-30 Minuten.

Variationen:

Die beiden Neutralen dürfen nur direkt spielen.

Kopfballtore, die nach Flanken der neutralen Spieler erzielt werden, zählen doppelt.



Organisation:

Mit 4 Fahnenstangen wird ein Spielfeld mit 30 m Seitenlänge angelegt. Darin spielen zwei 4er-Gruppen gegeneinander. Diese müssen sich farblich voneinander unterscheiden und die Gegenspieler sind bestimmt.

Spielablauf:

Die 4er-Gruppe am Ball soll den Ballbesitz unter permanentem Druck der gegnerischen Gruppe möglichst lange sichern. Nicht nur die lange Ballsicherung, sondern auch die kluge Nutzung des angebotenen Spielraumes wird gefordert. Dabei sollen die Möglichkeiten des kurzen, des mittleren und des langen Abspieles in ständiger Wiederholung geübt werden.

Das setzt voraus, dass die Spieler ohne Ball ihre Laufwege dementsprechend einsetzen. Sie müssen ständig den Mann am Ball, die Mitspieler und die freien Räume überblicken, um für den eigenen Lauf die richtige Entscheidung zu treffen.

Kommen sich 2 Spieler der ballbesitzenden Gruppe beim Freilaufen zu nahe, so liegt ein

klares Fehlverhalten zumindest eines Spielers vor. In diesem Moment sollte der Trainer unterbrechen und eine taktische Korrektur vornehmen.

Innerhalb dieses Spieles können natürlich wieder vom Trainer bestimmte Übungsschwerpunkte gesetzt werden:

- a) Doppelpässe,
- b) häufig den entferntesten Mitspieler anspielen,
- c) Übernahme bzw. Überlassen des Balles,
- d) Abspiel erst nach Überwindung des persönlichen Gegenspielers.

Spielzeit:

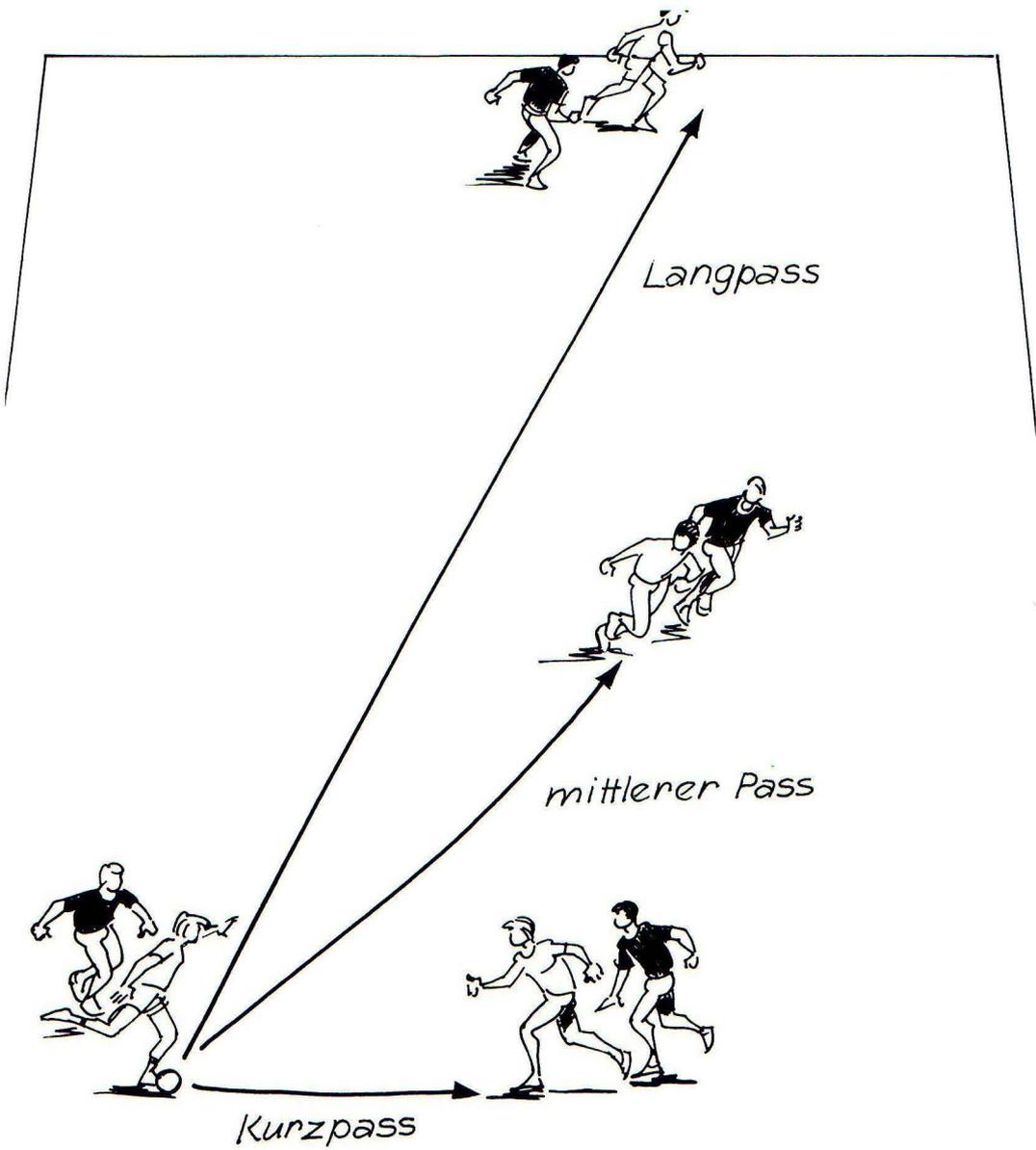
2-3 Durchgänge über je 10 Minuten. Dazwischen kurze Erholungspausen.

Variationen:

Zuspiel ausschließlich mit dem Spann, selbst über kürzeste Entfernungen.

1 Durchgang wird der Schulung des schwachen Fußes gewidmet.

Spiel mit nur 2 oder 3 Ballkontakten.



Organisation:

Ein großes Viereck mit 30 m Seitenlänge wird abgesteckt. Zwei Spielgruppen mit je 4 Spielern werden eingeteilt. Wie immer müssen sich die Gruppen farblich voneinander unterscheiden und die unmittelbaren Gegenspieler werden festgelegt. 2 Torleute kommen hinzu, die sich frontal gegenüber hinter den Grundlinien aufstellen. Jeder Torwart ist für eine Spielgruppe zuständig. Die Gruppen werden mit A und B bezeichnet und Torwart A hat den Ball am Fuß.

Spielablauf:

Die Mitspieler von Torwart A haben den Auftrag, sich ihren Gegenspielern durch kluges Freilaufen zu entziehen, damit sie von ihrem Torwart gezielt angespielt werden können. Bei der Freilaufrarbeit müssen sie einmal Blickverbindung zum Torwart halten und andererseits auf eine gute Raumaufteilung achten. Anfangs laufen fast alle Spieler immer in die Nähe des Torstehers. Hier muss der Trainer einwirken und auf die Nutzung des gesamten Übungsraumes hinweisen, denn die Torsteher sollen sich im kurzen und weiten Zuspiel üben. Der Torwart trifft die Entscheidung, welchen Spieler er anspielt. Nach spätestens 3 Pässen innerhalb der eigenen Gruppe muss der Ball zum Torwart zurückgespielt werden.

Kommt die andere Gruppe an den Ball, so spielt sie mit Torwart B zusammen. Die Grup-

pe A schaltet sofort um auf Abwehr und ist um die Zurückerobung des Balles bemüht.

Die Pässe innerhalb der eigenen Gruppe sollen alles Direktpässe sein, damit der Ball wieder schnell beim Torwart ist. Nur so können die Spieler zu einer intensiven Freilaufrarbeit angehalten werden.

Die beiden Torsteher sind nicht nur auf einen Punkt fixiert, sondern beobachten nach jedem Abspiel das Spielgeschehen genau, bewegen sich seitlich hinter der Grundlinie nach links oder rechts, um für die Annahme des Rückpasses stets bereit zu sein. Hierdurch wird das Mitspielen des Torhüters wettkampfgerecht trainiert.

Spielzeit:

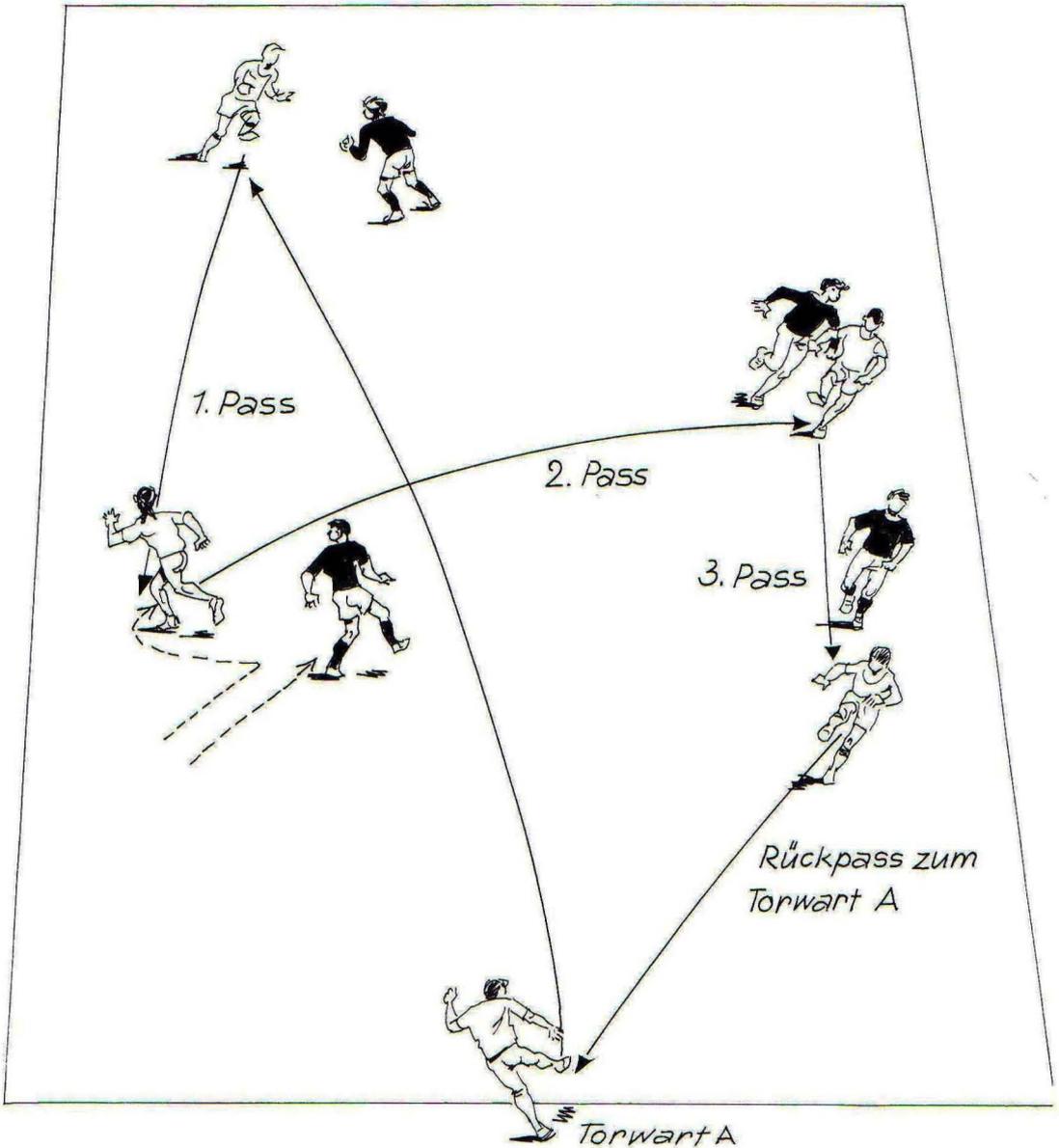
3 Durchgänge mit einer Dauer von je 5 Minuten. Zwischen 2 Durchgängen eine Pause von 1 Minute.

Variationen:

Die Aufgabe der Torleute wird zu einer neutralen Funktion umgeändert. Somit kann die ballbesitzende Gruppe mit beiden Torstehern zusammenspielen. Der angespielte Torwart muss den Ball also wieder zu einem freigelaufenen Spieler der gleichen Mannschaft spielen, von der das Zuspiel kam.



Torwart B



Organisation:

In einem durch die Verlängerungen der Strafraumgrenzen abgesteckten Spielfeld agieren 2 Mannschaften im Spiel 4:4 auf zwei besetzte Tore. Zusätzlich postieren sich an den Seitenlinien verteilt von jeder Mannschaft 4 weitere Spieler. Insgesamt werden für diese Spielform demnach 16 Feldspieler und 2 Torhüter benötigt.

Spielablauf:

Die Mannschaft am Ball versucht, jeweils zielgerichtet zum Abschluss zu kommen. Wichtig ist, dass Tore nur aus dem Zusammenspiel heraus erzielt werden dürfen. Die Wechselspieler an den Seitenlinien dürfen jederzeit angespielt werden. Sie dürfen ihrerseits den Ball aber nur direkt zu einem Mitspieler im Spielfeld zurückspielen.

Auf Zuruf des Trainers wechseln die Spieler einzeln, paarweise oder insgesamt ins Feld.

Nach einem insgesamt vollzogenen Wechsel kann gleichzeitig der Übungsschwerpunkt verlagert werden. Ist zum Beispiel zuvor nur mit einer begrenzten Kontaktzahl gespielt worden, kann der Schwerpunkt nach dem Wechsel z.B. auf dem richtigen Kreuzen der beiden vorderen Spieler liegen.

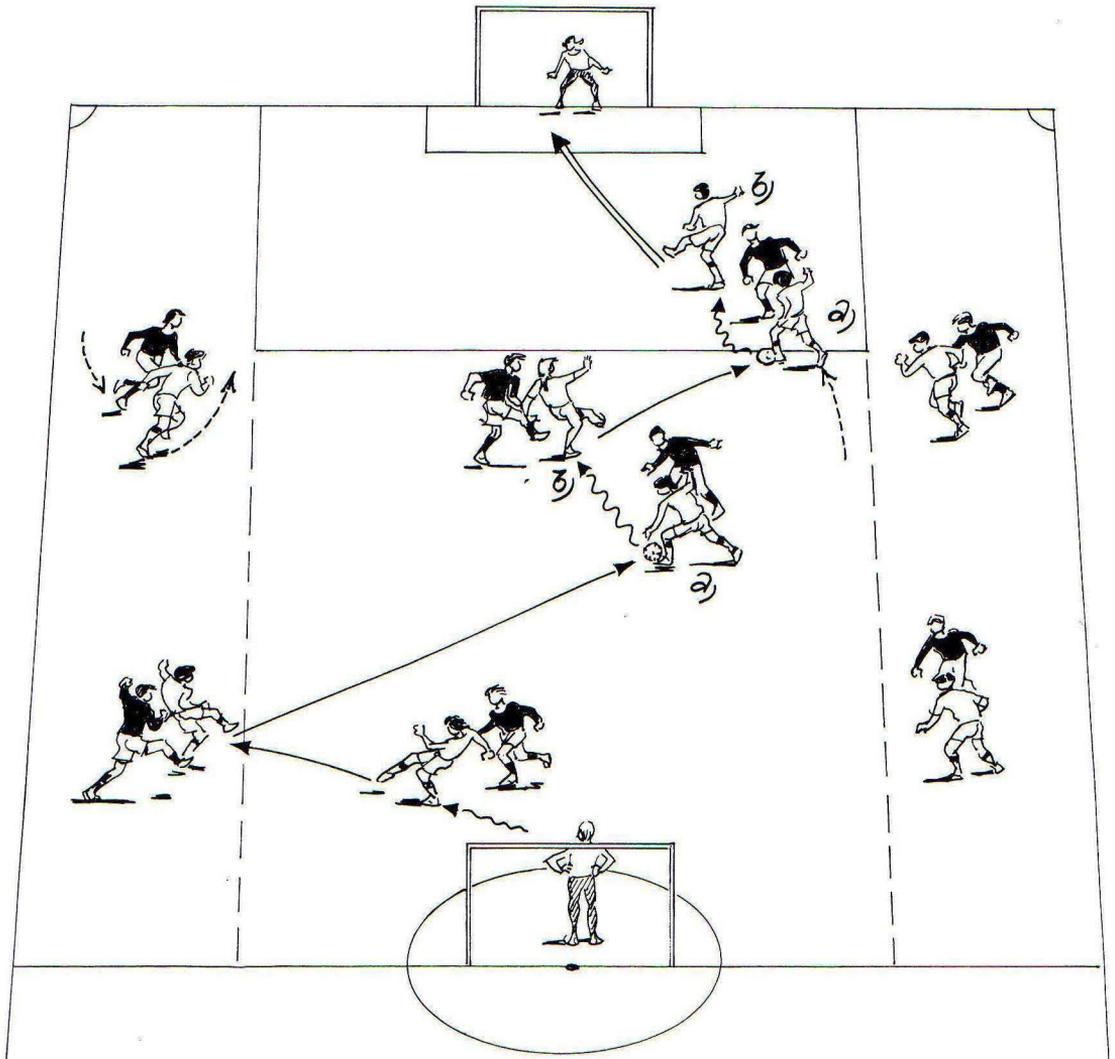
Spielzeit:

Da es durch eine vermehrte Anzahl von Wechselspielen zu entsprechenden Ruhephasen kommt, kann die Spielzeit auf 15 bis 20 Minuten angesetzt werden.

Variationen:

Nach dem Zuspiel eines Wechselspielers erzielte Treffer zählen doppelt.

Der Zuspieler wechselt nach dem Abspiel unmittelbar ins Feld. Der Anspieler wechselt für ihn an die Seitenlinie.



Organisation:

In einem Spielfeld von doppelter Strafraumgröße nehmen 2 Mannschaften zu je 4 Spielern sowie 1 Anspieler zwischen zwei besetzten Toren Aufstellung.

Spielablauf:

Bei dieser Spielform steht das Zusammenspiel mit abschließendem Torschuss im Vordergrund. Die Bewegungsabläufe der Spieler müssen daher vom Trainer genau beobachtet und korrigiert werden. Es darf nur mit zwei Kontakten gespielt werden.

Der Anspieler, der beliebig viele Ballkontakte hat, kann sich sowohl als Anspielstation im Rücken der in Ballbesitz befindlichen Mannschaft aufhalten, als sich auch ins Angriffsgeschehen miteinschalten. Tore darf der Anspieler allerdings nicht schießen.

Spielzeit:

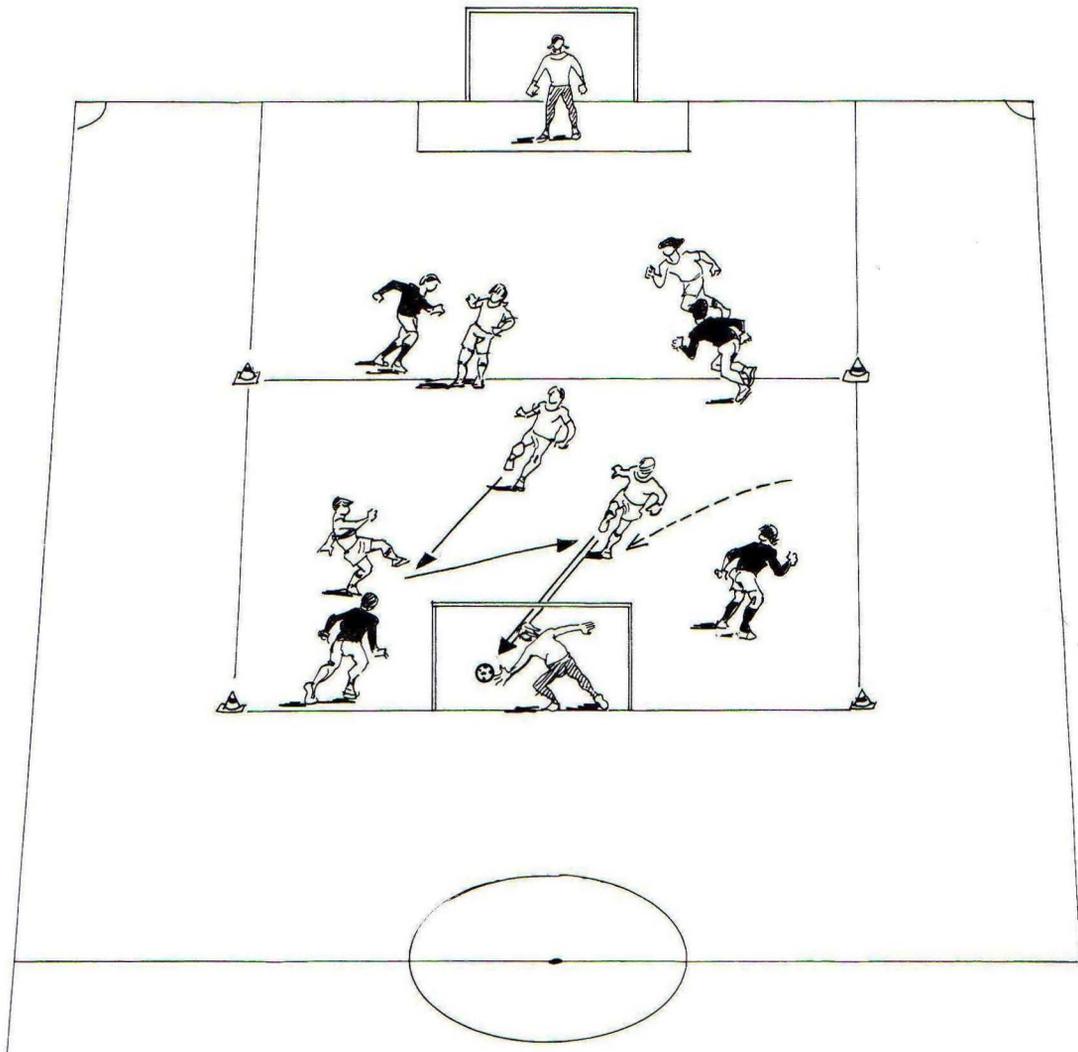
Es sollten zwischen 15 und 20 Minuten Spielzeit angesetzt werden, wobei kurze Pausen eingelegt werden sollten. Die Pause kann man sinnvollerweise dazu nutzen, die Seiten zu wechseln und den Anspieler auszutauschen.

Variationen:

Nur der Anspieler darf Tore erzielen.

Tore zählen nur, wenn alle Spieler mitaufgerückt sind, d.h., alle Feldspieler der angreifenden Mannschaft müssen sich in der gegnerischen Spielhälfte befinden.

Der Ball darf nur in Richtung des gegnerischen Tores gespielt werden. Rückpässe sind nur auf den Anspieler erlaubt.



Organisation:

Es wird ein etwa 30 x 40 Meter großes Übungsfeld abgesteckt. Im Feld halten sich 8 Spieler auf, die in zwei Mannschaften zu je 4 Spielern aufgeteilt werden. Jede der beiden Mannschaften erhält einen Anspieler, der sich an je einer der beiden Längsseiten des Spielfeldes aufhält.

Spielablauf:

Die Mannschaft in Ballbesitz versucht, im Zusammenspiel die gegnerische Grundlinie zu überdribbeln. Der Trainer achtet auf ein durch geschickte Freilaufarbeit ermöglichtes Zusammenspiel der Akteure. Die Kontaktzahl sollte begrenzt sein.

Der Anspieler soll nur in größter Bedrängnis angespielt werden. Sollte der Anspieler auf der rechten Angriffsseite postiert sein, wird die Mannschaft bestrebt sein, die Angriffe vornehmlich über diese Seite vorzutragen, um sich so die Möglichkeit des Einbeziehens des Anspielers offen zu halten. Dieser darf nur direkt zurückspielen. Er muss hierbei stets ei-

nen anderen Mitspieler anspielen. Spielt er den Abspieler versehentlich wieder an, wechselt der Ballbesitz zur anderen Mannschaft.

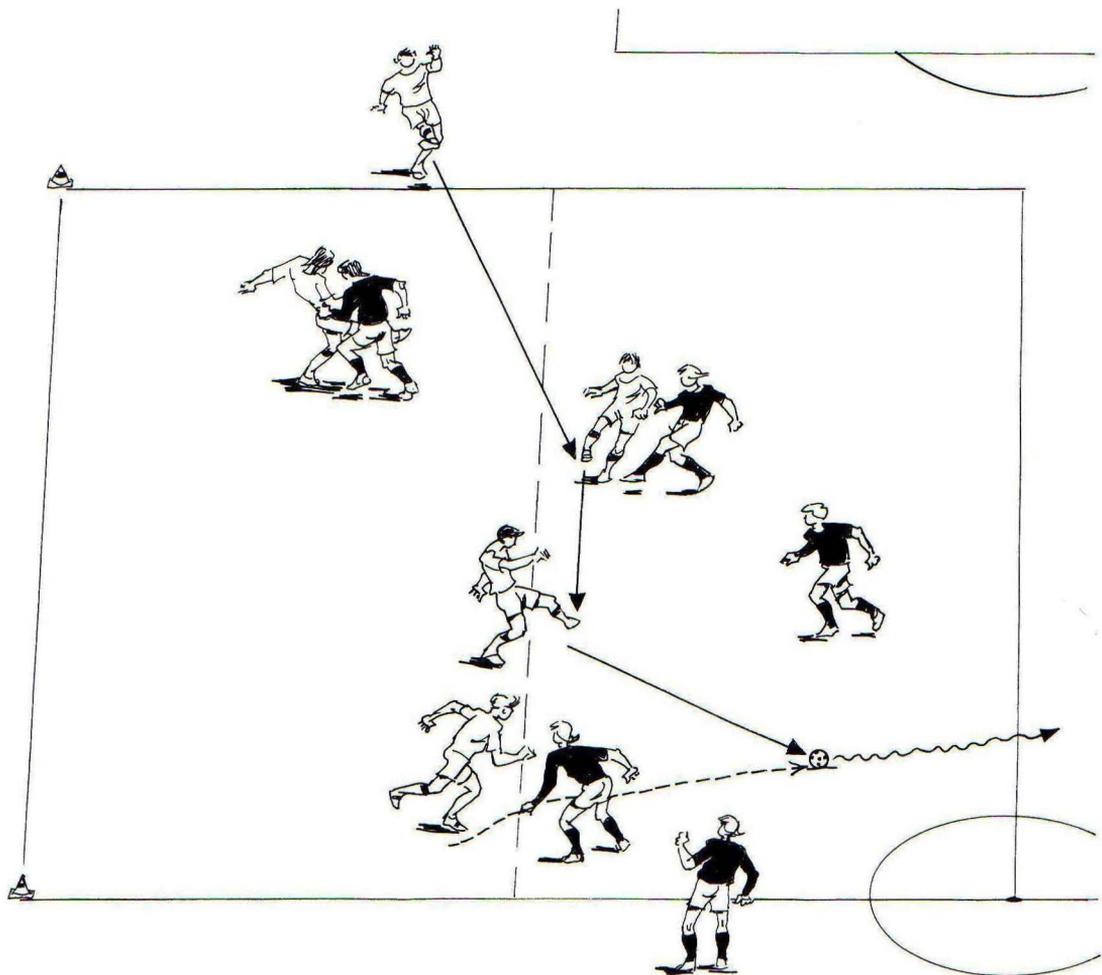
Auf Zuruf des Trainers wechseln die Anspieler ins Feld.

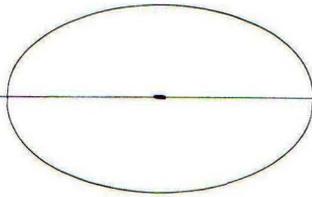
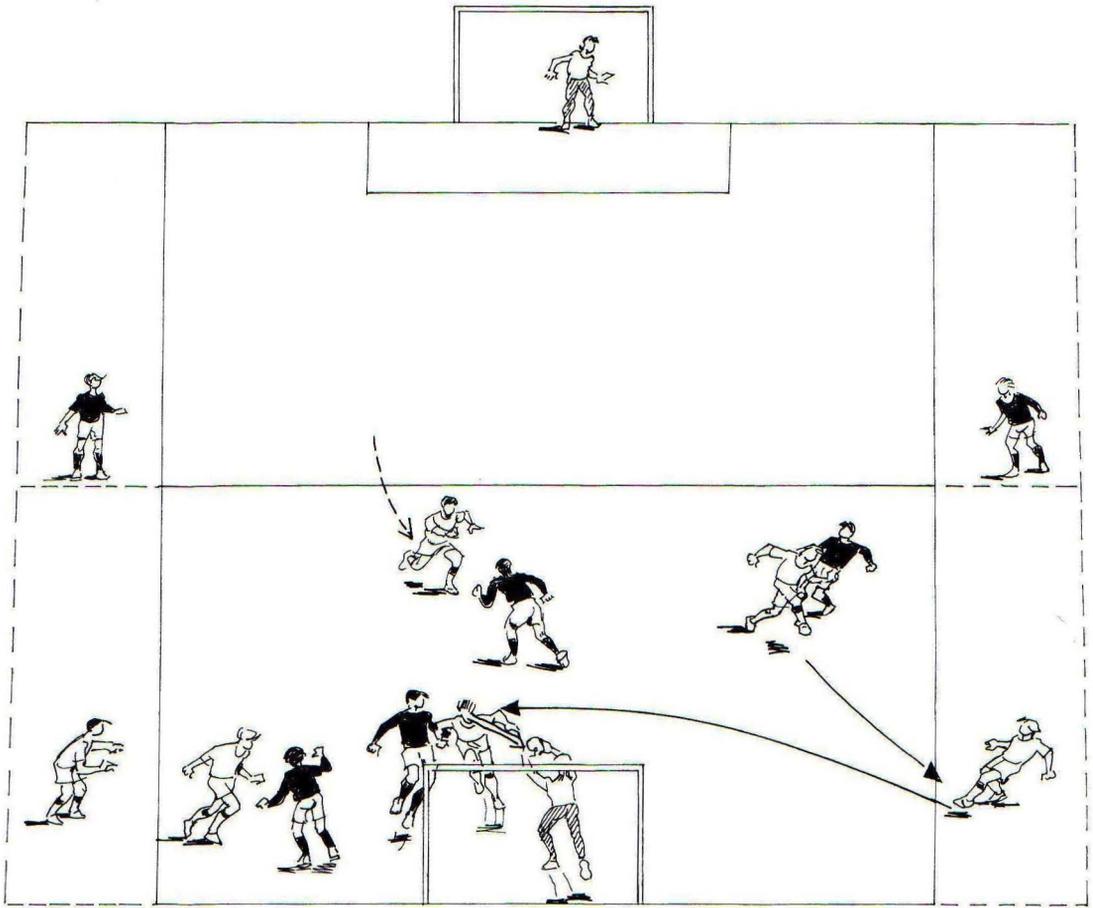
Spielzeit:

Durch häufige Wechsel wird den Spielern eine Reihe von Ruhepausen gegeben. Dennoch sollte die Spielzeit 15 bis 20 Minuten nicht überschreiten und zudem drei kurze Pausen für alle Akteure eingeplant werden. Diese Pause sollte dahingehend genutzt werden, die Anspieler untereinander zu wechseln. Somit wird jede der beiden Mannschaften gehalten sein, verstärkt über die andere Angriffsseite zu kommen.

Variationen:

Die beiden Anspieler sind neutral. Sie können beide von jeder Mannschaft angespielt werden. Somit kann die Spielverlagerung trainiert werden.





Organisation:

In einem Spielfeld mit doppelten Strafraumgröße spielen 2 Mannschaften zu je 4 Spielern auf zwei besetzte Tore. Zudem werden die Teams von je zwei Flügelspieler an den Seitenlinien unterstützt. Die Flügelspieler halten sich in nicht notwendigerweise extra abgesteckten Flanken zonen in der gegnerischen Spielhälfte auf.

Spielablauf:

Die ballbesitzende Mannschaft versucht, mit schnellem und sicherem Kombinationsspiel möglichst oft zum Torabschluss zu kommen. Einzelaktionen können durch eine begrenzte Kontaktzahl vermieden werden. Tore, die nach Flanken oder Hereingaben der Flügelspieler, die ihrerseits nur direkt spielen dürfen, erzielt werden, zählen doppelt.

Nach einem Torerfolg wechselt der Torschütze mit einem Flügelspieler.

Spielzeit:

Die Spielzeit sollte 15 Minuten nicht überschreiten. Es sind mehrere Pausen einzulegen. In den Pausen sollen die Spieler die Seiten tauschen. Der Trainer kann in dieser Phase korrigierend einwirken und z.B. die vorgegebene Kontaktzahl verändern.

Variationen:

Tore dürfen ausschließlich nach einer Flanke eines Flügelspielers erzielt werden. Die Flügelspieler müssen hierbei nicht direkt spielen. In ihrer Flügelzone können sie sich den Ball zunächst vorlegen. Allerdings dürfen sie jeden Ball nur als Flanke vor das gegnerische Tor ins Spiel bringen.

Bei der gleichen Spielform ohne Torhüter liegt ein Schwerpunkt auf dem Kopfballspiel, sowohl der angreifenden, als auch der abwehrenden Mannschaft

Organisation:

In einem Spielfeld von doppelter Strafraumgröße wird auf zwei besetzte Tore 4:4 gespielt. Zusätzlich postieren sich 2 Anspieler seitlich rechts und links jeweils neben dem gegnerischen Tor.

Spielablauf:

Die Mannschaften versuchen, zunächst im freien Spiel zielstrebig zum Torabschluss zu kommen. Die Spieler neben dem Tor können hierbei als Anspielstationen benutzt werden. Die Anspieler fungieren als Wandspieler, d.h., sie dürfen den zugespielten Ball nur direkt ins Spielfeld zurückspielen. Gelingt aus einem solchen Zuspiel ein Treffer, so zählt dieser doppelt.

Nach einem Torerfolg mit doppelter Wertung wechselt der Torschütze mit dem Anspieler.

Spielzeit:

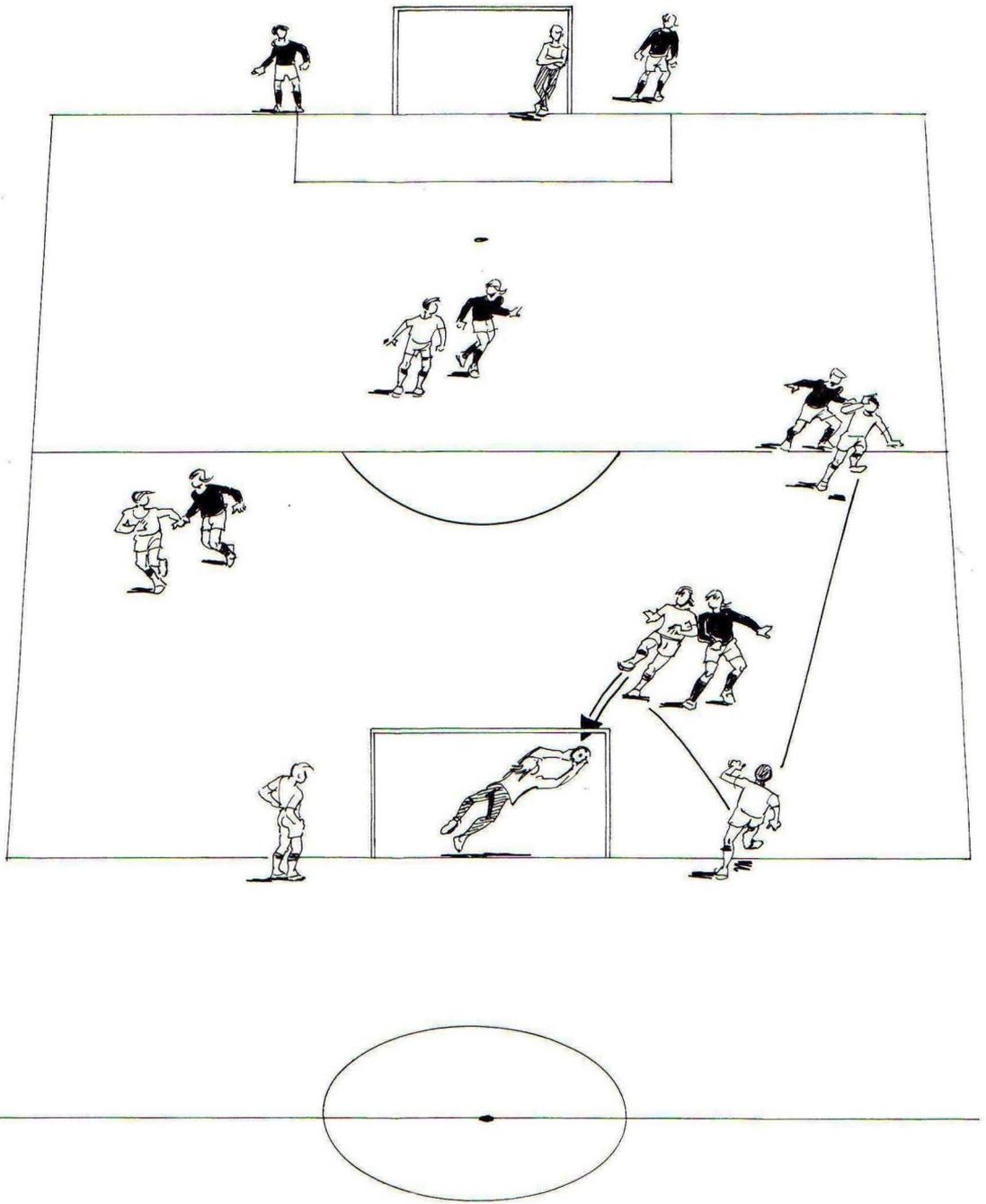
Die Spielzeit sollte zwischen 15 und 20 Minuten betragen. Es sind mehrere Pausen einzulegen, in denen die Seiten gewechselt werden sollen. Wenn es im Spielverlauf zu wenigen Wechseln zwischen den Spielern im Übungsfeld und den Anspielern gekommen ist, können diese nunmehr vorgenommen werden.

Variationen:

Tore dürfen nur nach einem Zuspiel eines Anspielers erzielt werden.

Nach dem Zuspiel eines Anspielers wechselt der andere Anspieler sofort vor das Tor, um die eigene Mannschaft zu unterstützen.

Die Anspieler versuchen, einen vom Tor möglichst weit entfernten Mitspieler anzuspielen, damit dieser aus der 2. Reihe schießen kann.



Organisation:

Dieses Spiel wird in einer Spielfeldhälfte ausgetragen. Die Tore werden von je einem Torwart besetzt. Der Trainer stellt drei 4er-Gruppen zusammen, die sich alle drei farblich voneinander unterscheiden müssen. Die Gruppen sind mit A, B und C zu bezeichnen. Die Gruppe A steht an der Mittellinie und hat den Ball. In ihrem Rücken befinden sich 2 zusätzliche neutrale Spieler. Die Gruppe B postiert sich der Gruppe A gegenüber und die Gruppe C stellt sich in der anderen Hälfte auf.

Spielablauf:

Die Gruppe A eröffnet das Spiel und soll mit Unterstützung der beiden Neutralen gegen die Gruppe B einen Treffer erzielen. Dabei sind die beiden Neutralen als Torschützen ausgenommen, denn sie haben nur eine spielmachende Funktion. Sie sollen möglichst oft das Spiel verlagern und auch gescheite Pässe in die Tiefe spielen. Deshalb soll die Gruppe B sofort nach dem Anspiel der Gruppe A diese aggressiv attackieren.

Trotzdem sollte es bei diesem Zahlenverhältnis möglich sein, einen schnellen Torabschluss

zu finden. Hat sich dieser eingestellt, so geht das Spiel in die andere Richtung. Nun spielt Gruppe B gegen Gruppe C und die beiden Neutralen unterstützen die Gruppe B beim Angriffsversuch, während A die alte Ausgangsstellung von B übernimmt.

Ist auch die Angriffsaktion der Gruppe B beendet, so beschließt die Gruppe C mit dem Spiel gegen A den ersten Durchgang. Wiederrum sind die Neutralen darum bemüht, der jetzt angreifenden Gruppe C zum Erfolg zu verhelfen.

Spielzeit:

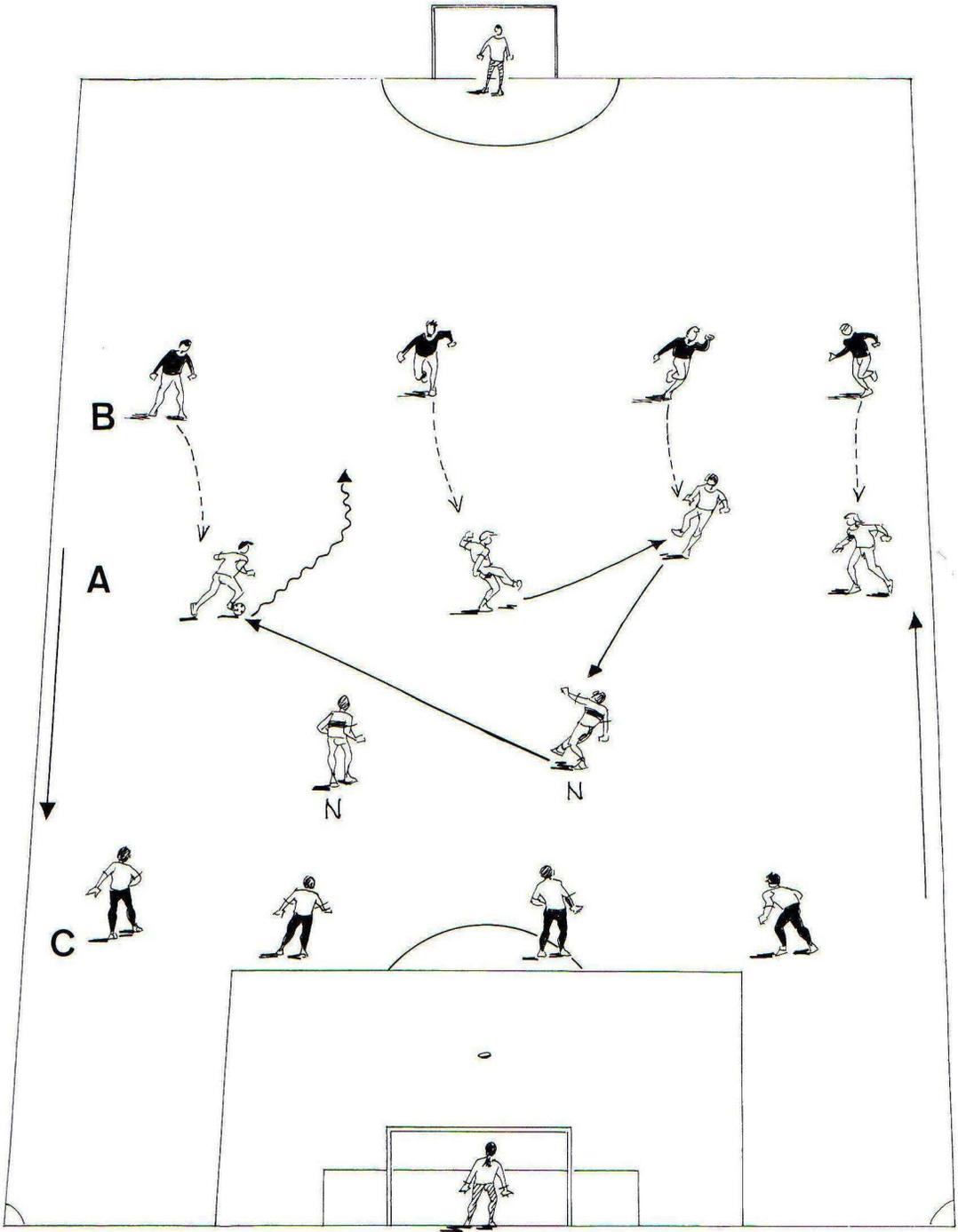
20-30 Minuten. Die 4er-Gruppe mit den meisten Treffern ist dann der Sieger.

Variationen:

Auch die Neutralen dürfen sich an den Torschüssen beteiligen.

Nur die Neutralen dürfen Tore machen (Schüsse aus der 2. Reihe).

Kopfballtore und Volley-Treffer werden doppelt gewertet.



Organisation:

Als Spielfläche dient der gesamte Raum zwischen der Mittellinie und der Strafraumlinie mit deren gedachten seitlichen Verlängerungen bis zu den Seitenlinien in einer Spielfeldhälfte. In der Mitte dieses Raumes werden auf gleicher Höhe 3 kleine Tore mit Fahnenstangen aufgebaut, die eine Breite von 1,5 m haben. Zwischen dem mittleren Tor und den beiden seitlichen Toren besteht ein Mindestabstand von 10 m. Der Trainer formiert 2 Mannschaften mit je 5 Spielern, deren unmittelbare Gegenspieler ebenfalls bestimmt werden. Die beiden Spielgruppen müssen sich farblich voneinander unterscheiden.

Spielablauf:

Die Mannschaft am Ball soll unter dem Druck des Gegners Tore erzielen. Dabei können alle 3 Tore von vorn und auch von der anderen Seite beschossen werden. Der Hauptspielgedanke liegt darin, möglichst viele Treffer im Anschluss an eine überraschende Spielverlagerung zu markieren. Deshalb wird auch jeder Treffer, der durch die äußeren Fahnenstangentore erzielt wird, mit 3 Punkten bewertet, während es für einen Treffer im mittleren Tor lediglich 1 Punkt gibt.

Die Spielszene in unserer Abbildung zu diesem Spiel beinhaltet ein klassisches Beispiel

für eine überraschende Spielverlagerung. Vor dem rechten Außentor ist im Moment keine Möglichkeit gegeben, einen Treffer zu erzielen, weil ein Abwehrspieler den Weg verbaut. Der in der Nähe befindliche Mitspieler des Ballbesitzers macht sich anspielbereit, indem er sich durch einen plötzlichen Antritt aus dem Deckungsbereich seines Gegenspielers entfernt. Das sofortige Zuspiel seines Kameraden wird in eine Flanke über das mittlere Tor schräg zur anderen Seite umgewandelt. Dort hat sich der Mitspieler mit einer Richtungs-täuschung von seinem Gegenspieler absetzen können, verwandelt die Flanke direkt und verbucht somit 3 Punkte für seine Mannschaft.

Das Spiel wird nach jedem Torerfolg fortgesetzt, egal welche Spielgruppe danach in Ballbesitz gelangt. Passiert ein Ball nach außerhalb die Begrenzungslinien des Spielfeldes, so wird er per Einwurf wieder in das Spiel gebracht.

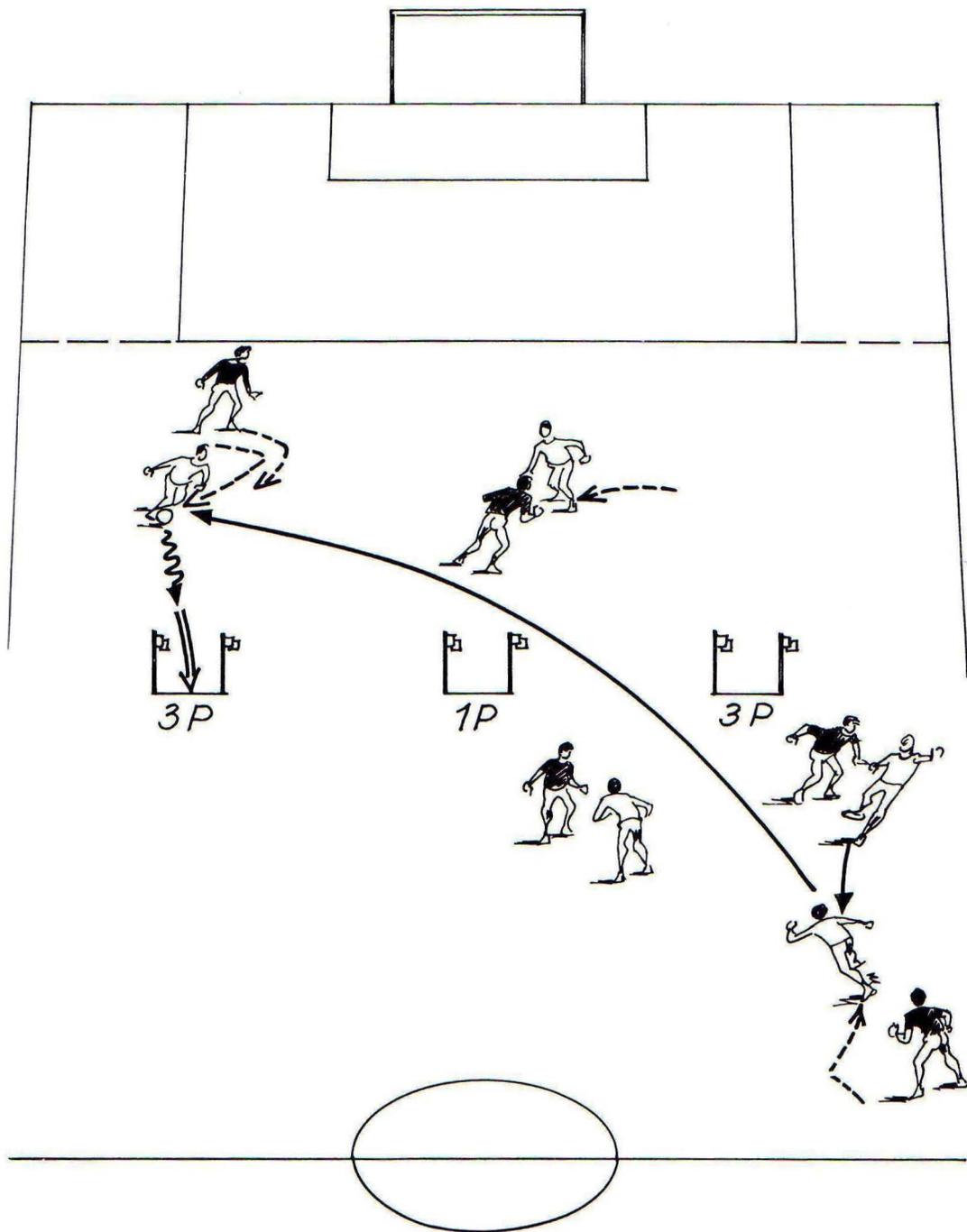
Spielzeit:

15-20 Minuten.

Variationen:

Kopfballtore oder Volley-Tore zählen doppelt.

Ein Teil der Spielzeit wird der Schulung des schwachen Fußes gewidmet.



Organisation:

Als Spielfeld wird eine Spielfeldhälfte angeboten. Es kann von der Torlinie bis zur Mittellinie, aber auch quer von Seitenlinie zu Seitenlinie gespielt werden. Beide Tore sind mit Torhütern besetzt. Der Trainer formiert zwei 5er-Mannschaften, die sich farblich voneinander unterscheiden müssen und deren unmittelbare Gegenspieler bestimmt sind.

Spielablauf:

Die ballbesitzende Mannschaft hat den Auftrag, gegen den Druck des Gegners Torerfolge zu verbuchen. Mit einem guten Zusammenspiel und einer möglichst raschen Passfolge soll der Spielraum vor dem gegnerischen Tor erreicht werden, um dort das angestrebte Erfolgsvorhaben in die Tat umzusetzen.

Wie üblich können in einem Fußballspiel die Treffer mit dem Fuß und auch dem Kopf erzielt werden. Allerdings unterliegen die Tore, die mit dem Kopf markiert werden, einer dop-

pelten Wertung, womit für die Spieler der Anreiz geschaffen wird, möglichst viele Treffer per Kopfstoß zu erzielen.

Um nun tatsächlich mehrere Kopfballtore zu markieren, bedarf es einer Spielweise, in der recht häufig Angriffe über die äußeren Spielfeldecken vorgetragen werden, damit von dort auch verwertbare Flanken zu erwarten sind.

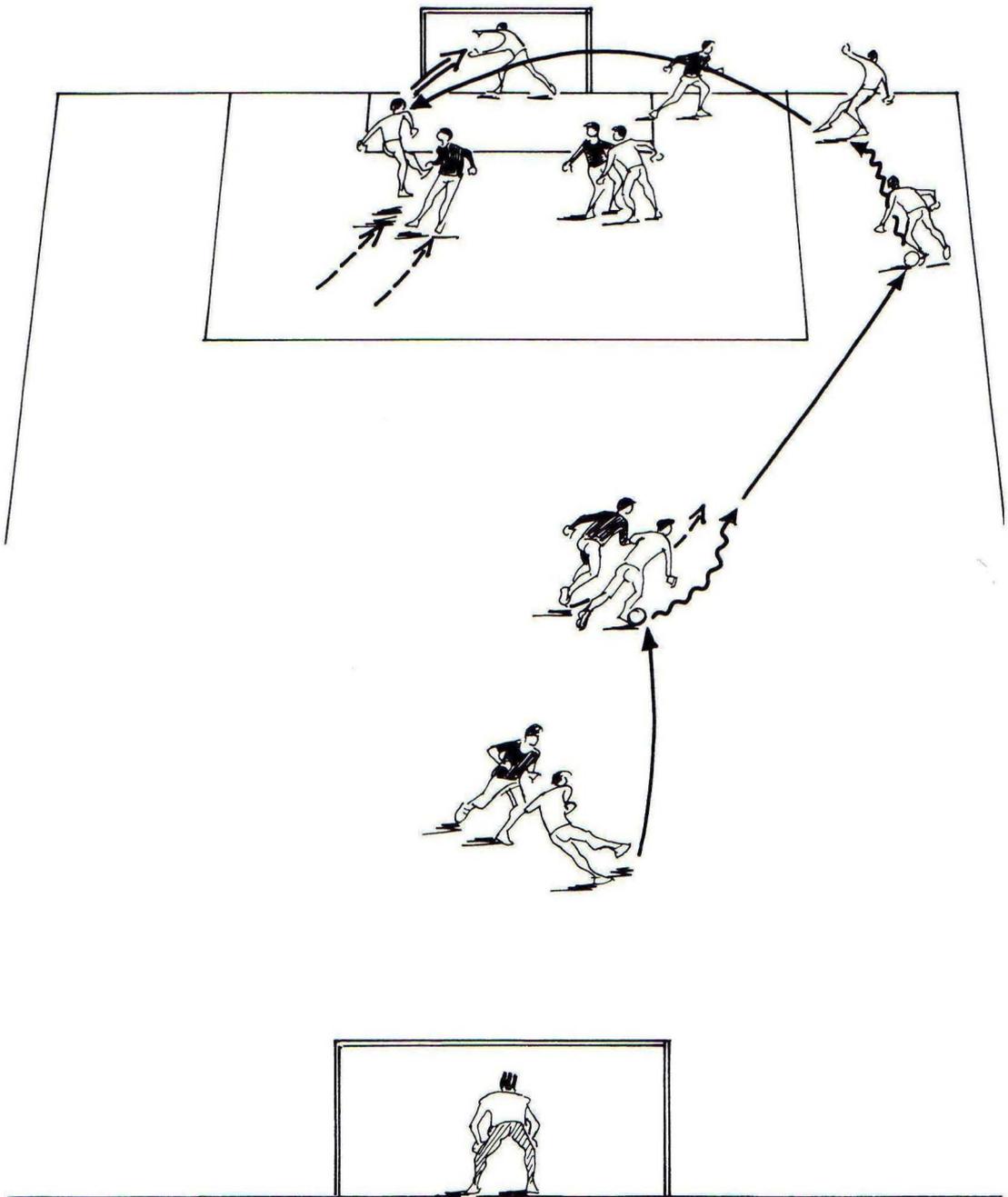
Spielzeit:

20-30 Minuten. Nach 10 bzw. 15 Minuten wird eine kurze Pause eingeschaltet und es erfolgt der Seitenwechsel.

Variationen:

Um den Spielfluss zu beschleunigen und unnötig lange Dribblings auszuschalten, darf nur mit 3 Kontakten gespielt werden.

Für jedes Kopfballzuspiel auf dem Weg zum anderen Tor erhält die angreifende Mannschaft einen zusätzlichen Punkt.



Organisation:

Als Spielfläche wird das gesamte Spielfeld herangezogen. Beide Tore werden mit Torhütern besetzt. 15 Aktive werden vom Trainer zu 3 Spielgruppen formiert, die mit A, B und C bezeichnet werden und sich farblich voneinander unterscheiden müssen. Die Mannschaften B und C nehmen in je einer Spielfeldhälfte zwischen den Strafräumen und der Mittellinie Aufstellung, während sich Mannschaft A mit Ball an der Mittellinie postiert, so dass sie der Mannschaft B gegenübersteht. Neben beiden Toren liegen einige zusätzliche Bälle, damit das Spiel immer gleich fortgesetzt werden kann.

Spielablauf:

Die Mannschaft A beginnt das Spiel und soll in der Hälfte von B eine Tormöglichkeit herauspielen. Sofort nach dem ersten Pass soll die Mannschaft B energischen Widerstand leisten, damit sich die Mannschaft A einer echten Herausforderung gegenüber sieht.

Gelingt der Mannschaft A der Torabschluss, so bleiben die Spieler danach in dieser Spielfeldhälfte, während die Mannschaft B nun in die Hälfte von Mannschaft C stürmt,

um dort einen möglichst erfolgreichen Angriffsversuch zu unternehmen. Dann spielt Mannschaft C gegen Mannschaft A, während die Spielgruppe B eine kurze Pause hat.

Nicht immer kann die angreifende Mannschaft den Torabschluss finden, weil ihr der Ball abgenommen wurde. Tritt diese Situation ein, so ist sofort auf Abwehr umzuschalten und die jetzt ballbesitzende Spielgruppe soll bis zur Mittellinie verfolgt und bekämpft werden. Kommt die ballbesitzende Mannschaft ohne Ballverlust aus der Hälfte heraus, so ziehen sich die Verfolger etwas zurück und warten auf ihre nächste Abwehrtätigkeit.

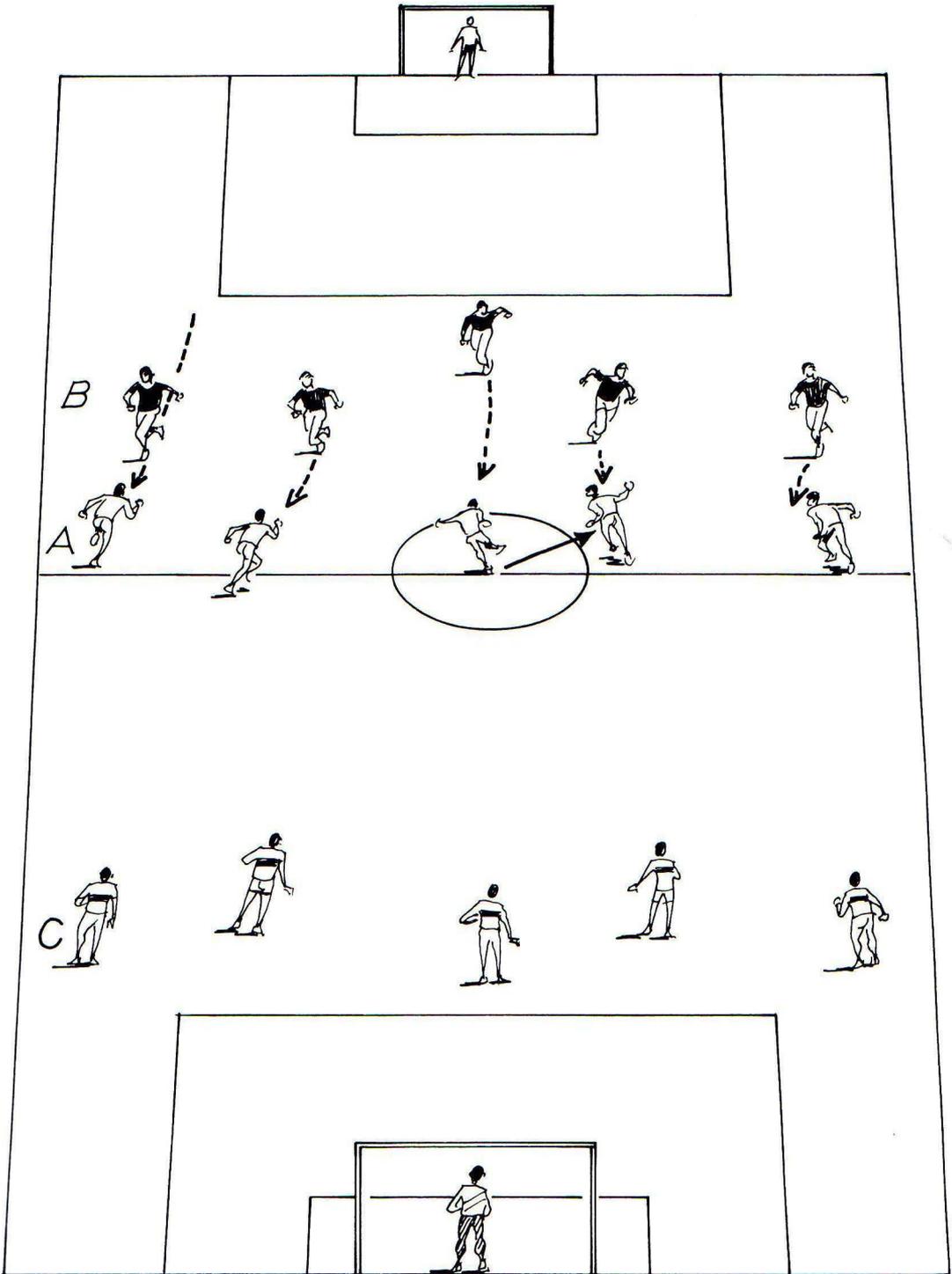
So geht es zwischen den beiden Toren ständig hin und her, wobei eine Spielgruppe immer eine kleine Pause hat. Der Trainer setzt wieder bestimmte Schwerpunkte (z.B. muss der Angriff innerhalb von 1 Minute abgeschlossen sein).

Spielzeit:

20-30 Minuten.

Variationen:

Quer über den Platz mit 4er-Spielgruppen.



Organisation:

Als Spielraum gilt die Fläche zwischen den beiden Strafraumlinien in der gesamten Spielfeldbreite. Die Tore werden nicht besetzt, denn die Torsteher sind in diesem Spiel nur Zielpunkte für das Anspiel der ballbesitzenden Mannschaft. Zwei 6er-Mannschaften spielen gegeneinander, die sich farblich unterscheiden müssen. Die unmittelbaren Gegenspieler werden vom Trainer bestimmt.

Spielablauf:

Die ballbesitzende Mannschaft soll den Torwart im entgegengesetzten Strafraum anspielen, was allerdings nicht aus der eigenen Spielfeldhälfte heraus geschehen darf. Für das Anspiel des Torstehers gibt es einen Punkt. Danach wechselt der Ballbesitz zur anderen Mannschaft. Die Spieler haben sich freizulaufen, was nur in der eigenen Hälfte erfolgen darf und der Torwart spielt einen Spieler mit einem genauen Zuspiel an. Dann ist die ballbesitzende Mannschaft bemüht, den anderen Torwart anzuspielen.

Alle 5 Minuten wechseln die spielerischen Aufgaben für die Aktiven. Der Trainer sagt

diesen Wechsel in folgender Reihenfolge an, die aber nicht unbedingt eingehalten werden muss, weil sie nur als Anregung zu verstehen ist:

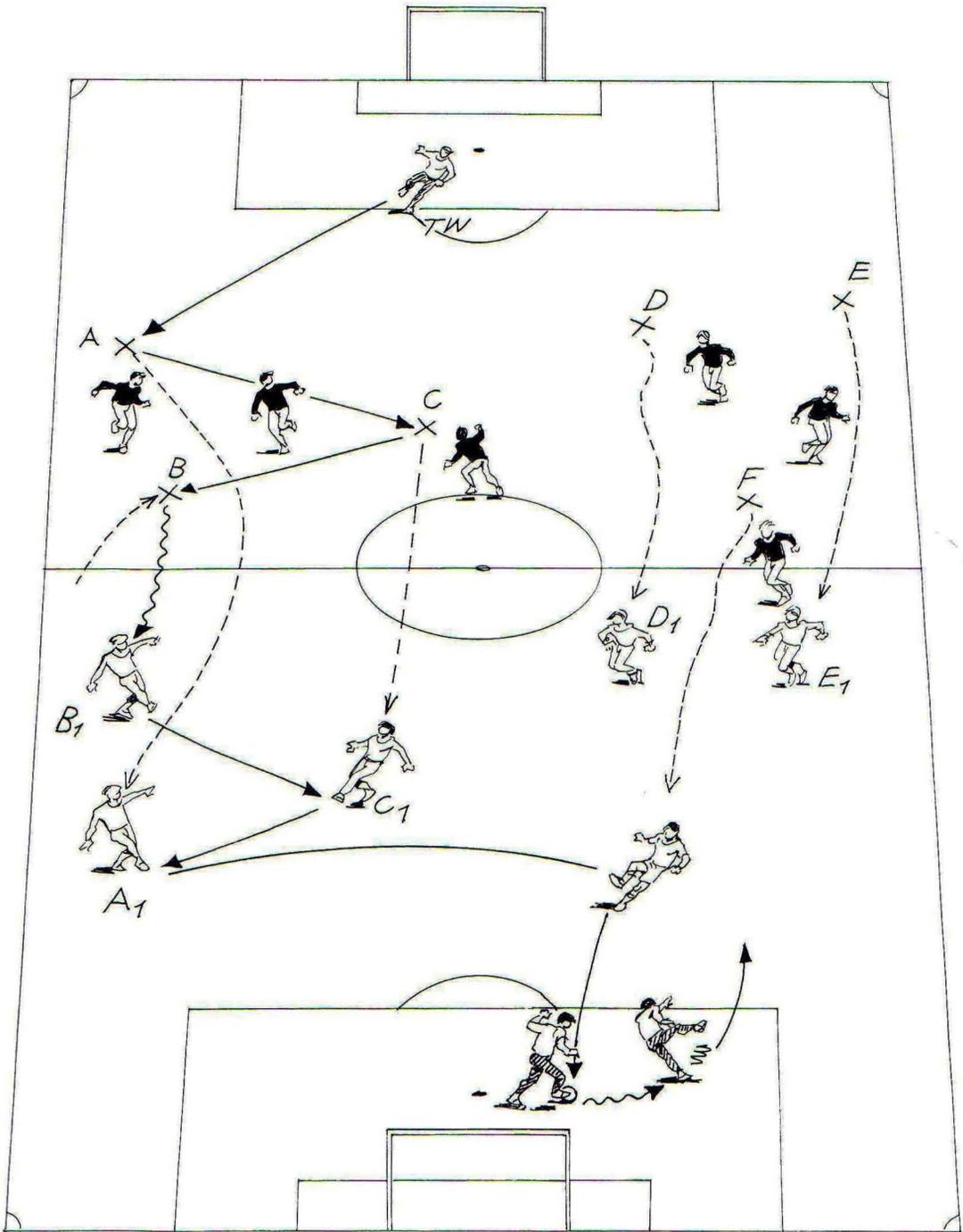
- a) Normales Spiel mit unbegrenzten Ballkontakten;
- b) Spiel mit nur 3 Ballkontakten;
- c) von allen Spielern wird das Direktspiel gefordert;
- d) das Abspiel ist erst möglich, nachdem der eigene Gegenspieler überwunden wurde;
- e) Direktspiel in der eigenen Hälfte und nur 3 Kontakte in der gegnerischen Hälfte;
- f) in jeder Spielfeldhälfte muss von der ballbesitzenden Mannschaft mindestens 1 Doppelpass gespielt werden, bevor das Anspiel des Torwarts erfolgt.

Spielzeit:

20-30 Minuten mit einer kurze Pause nach jedem spielerischen Aufgabenwechsel.

Variationen:

Durchführung mit personellen Veränderungen, z.B. 7:7 oder 5:5.



Organisation:

Als Spielfläche steht eine gesamte Spielfeldhälfte zur Verfügung. Das Großtor wird mit einem neutralen Torwart besetzt. Zwischen den Eckfahnen und der Mittellinie wird auf jeder Seitenlinie ein 1,5 m breites Kleintor (Fahnenstangen, Plastikhütchen) erstellt und vor beiden Toren ein kleiner Halbkreis gezogen, der von den Spielern nicht betreten werden darf. Es spielen zwei Mannschaften gegeneinander, die aus 6-8 Spielern bestehen können, deren unmittelbare Gegenspieler bestimmt sind und die sich farblich voneinander unterscheiden müssen.

Spielablauf:

Die ballbesitzende Mannschaft soll auf eines der 3 Tore Treffer erzielen, was der Gegner zu verhindern versucht. Dabei darf die abwehrende Mannschaft bei der Verteidigung der kleinen Tore nicht die Hände einsetzen. Fängt einer ihrer Spieler mit dem Fuß einen Pass vor einem Tor, welches gerade angegriffen wird, ab, so darf er dieses Tor nicht beschießen. Er muss mit seinen Mitspielern eines der beiden anderen Tore anstreben. Damit werden so genannte Abstaubertore vermieden.

Der Torwart im Großtor hat eine neutrale Funktion. Schon aus diesem Grunde muss er sein ganzes Können aufbieten, um die Erfolgsabsicht der jeweils angreifenden Mannschaft zu durchkreuzen. Hält er einen Ball, so soll er diesen wieder neutral in das Spielfeld beför-

dern. Wird er aber überwunden, dann bekommt die andere Mannschaft den Ball, die nun jedoch erst eines der beiden kleinen Tore angreifen muss.

Dieses Spiel eignet sich wieder hervorragend für eine überraschende Spielverlagerung und gibt den Spielern somit die Möglichkeit, ihre Raumorientierung zu schulen. Sind zu viele Spieler vor einem Tor versammelt, so wird mit 2-3 Kurzpässen die plötzliche Spielverlagerung vorbereitet, die dann mit einem langen Pass bzw. einem weiten Flugball erfolgt.

Spielzeit:

20-30 Minuten.

Variationen:

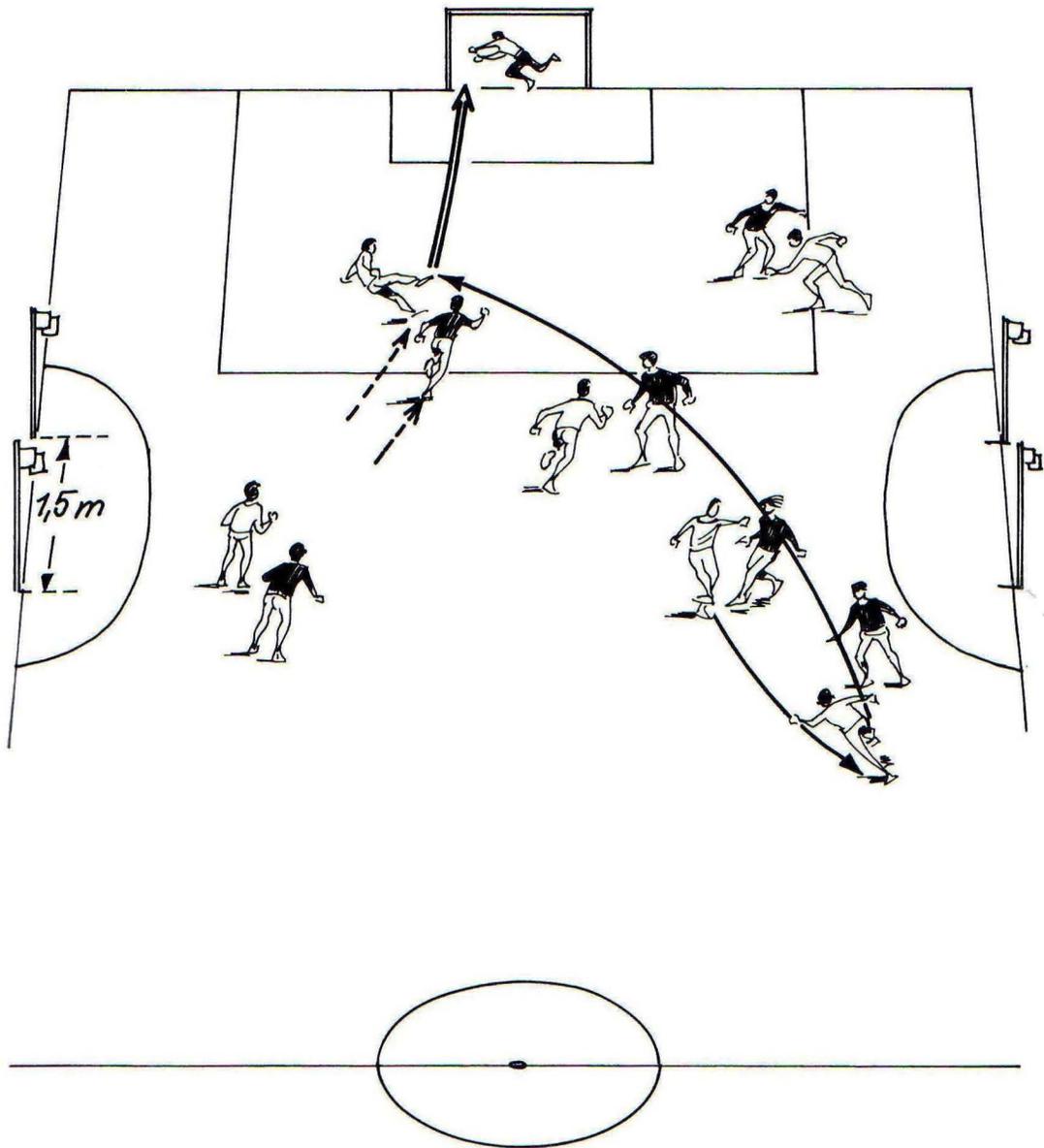
Die Tore sind nummeriert. Der Trainer leitet durch Aufruf einer Tor-Nummer den Wechsel des Angriffes dorthin ein.

Die ballbesitzende Mannschaft muss innerhalb von 1 Minute den Torabschluss finden, sonst wechselt der Ballbesitz zum Gegner.

Die Ballberührungen werden für alle Spieler auf 3 Kontakte begrenzt.

Für eine bestimmte Spielzeit wird das Spielen mit dem schwachen Fuß gefordert.

Kopfballtreffer und Volley-Tore, die im Großtor erzielt werden, zählen doppelt.



Organisation:

Für diese Spielform wird ein etwa 70 m langes Spielfeld abgesteckt. Die beiden Tore werden von Torhütern besetzt. Der Trainer teilt zwei 7er-Mannschaften ein, die sich wieder farblich voneinander unterscheiden müssen. Die Gegenspieler (Spielerpaare) werden ebenfalls bestimmt. Neben den seitlichen Strafraumlinien wird je eine Fahnenstange aufgestellt.

Spielablauf:

Die ballbesitzende Mannschaft soll sich vor das Tor des Gegners spielen und Torerfolge im Anschluss auf Flanken erzielen. Dabei soll die Kombination so angelegt werden, dass die Flanken aus dem Bereich zwischen der verlängerten Torlinie und den aufgestellten Fahnenstangen getreten werden können.

Diese Forderung ist allerdings nicht als ausschließlich zu betrachten, weil das Abwehrverhalten der gegnerischen 7er-Mannschaft jeden Angriff anders beeinflussen kann. Trotzdem ist das Spiel über die Flügel der vorrangigste Übungsschwerpunkt und der Torabschluss über die äußeren Ecken des Spielfeldes sollte recht häufig angestrebt werden.

Um den Anreiz für beide Mannschaften zu erhöhen, zählen Treffer, die tatsächlich nach einer Flanke erzielt werden, doppelt. Alle anderen Tore zählen jedoch nur einfach.

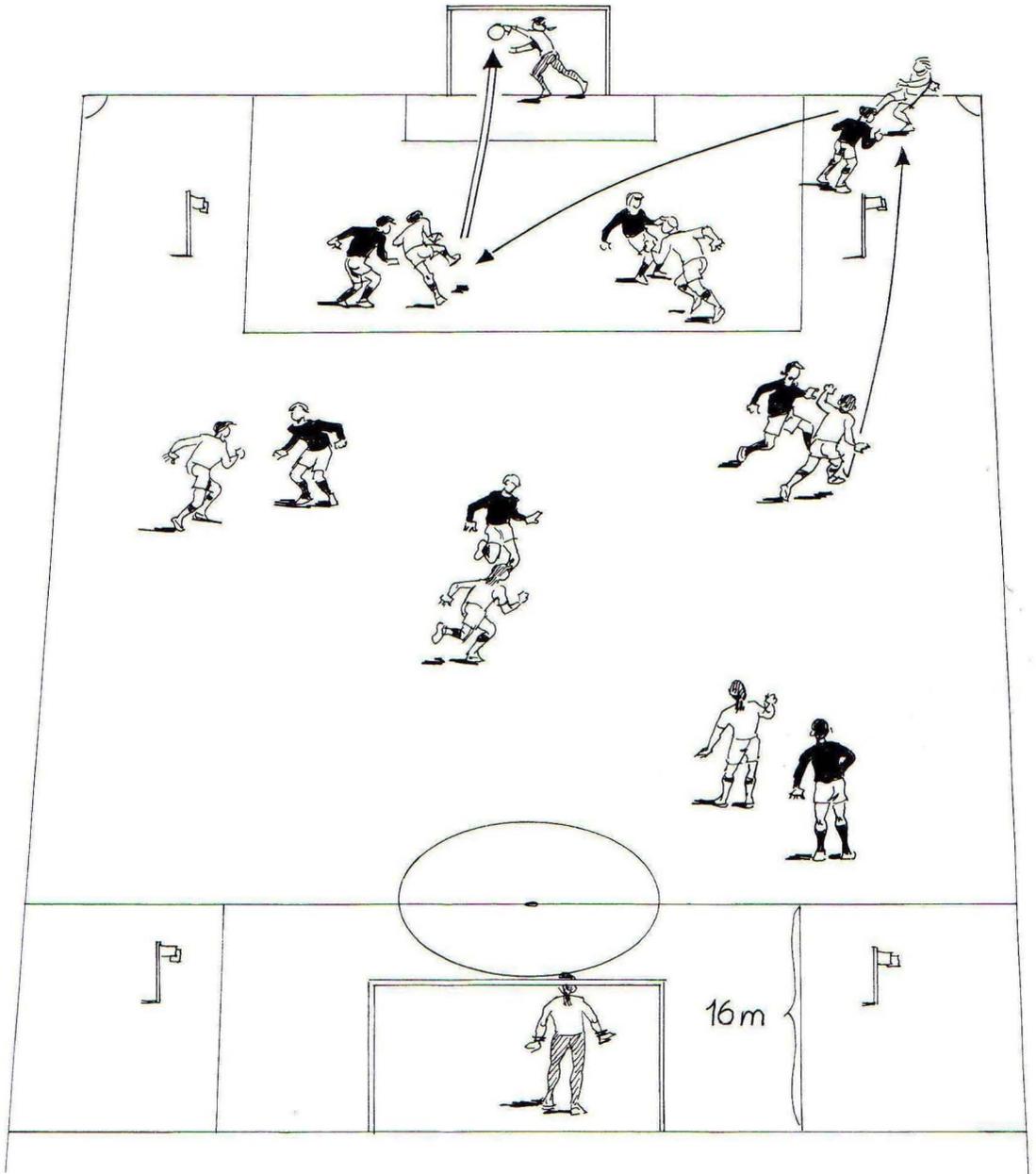
Beide Mannschaften sollen den Torabschluss in einem zielstrebigem Tempo suchen, ohne dabei in eine hektische Spielerei, die in der Regel mit Ballverlusten verbunden ist, zu verfallen. Um den abwehrenden Gegner zu überraschen, soll sich die angreifende Mannschaft auch einer plötzlichen Spielverlagerung bedienen. Der Gegner, der z.B. eine Flanke vom linken Flügel erwartete, muss sich umstellen, weil das Spielgeschehen ganz überraschend durch einen weiten Flugball nach rechts verlagert wurde.

Spielzeit:

2 x 10-15 Minuten mit einer Erholungspause von 2 Minuten.

Variationen:

Um schnell aus der eigenen Hälfte herauszukommen, darf in dieser nur direkt gespielt werden.



Organisation:

Als Spielfläche wird eine Hälfte des großen Fußballfeldes angeboten, die aber nochmals mit einer Linie oder 2 Markierungen (Fahnenstangen, Plastikhütchen) zu unterteilen ist. Der Trainer formiert zwei 7er-Mannschaften, die sich farblich voneinander unterscheiden müssen und deren unmittelbare Gegenspieler bestimmt werden. Die Spieler postieren sich alle in einer Hälfte der geteilten Spielfläche.

Spielablauf:

Die Mannschaft am Ball soll durch geschickte Freilaufarbeit und gutes Zusammenspiel den Ballbesitz unter ständigem Gegnerdruck sichern. Bei diesem Vorhaben wird vom Trainer größter Wert auf weiträumiges Spiel gelegt. In keiner Phase darf das Spiel der ballbesitzenden Mannschaft zu eng werden. Deshalb sollen sich höchstens nur 2 Mitspieler dem Mann am Ball in unmittelbarer Nähe anbieten, während die anderen Mitspieler sich in weiterer Entfernung freizulaufen haben. Damit entstehen für den Mann am Ball mehrere Abspielalternativen.

Nachdem mehrere Pässe innerhalb der ballbesitzenden Gruppe gespielt worden sind, fordert der Trainer zur Spielverlagerung in das andere Spielfeld auf. Dazu soll 1 Spieler der Mannschaft am Ball mit einem rasanten Spurt

das Zuspiel in das andere Spielfeld fordern. Alle Spieler rücken sofort nach, damit das Spiel in diesem Spielfeld in der zuvor beschriebenen Weise fortgesetzt werden kann. Es geht also ständig zwischen den beiden Spielfeldern hin und her.

Auch in dieser Spielform werden einige besondere Übungsschwerpunkte vom Trainer gesetzt. So kann er z.B. fordern, dass möglichst oft der entfernteste Spieler der ballbesitzenden Mannschaft angespielt wird. Das Doppelpassspiel und das Weiterleiten von langen Flugbällen mit dem Kopf könnten Schwerpunktalternativen sein.

Spielzeit:

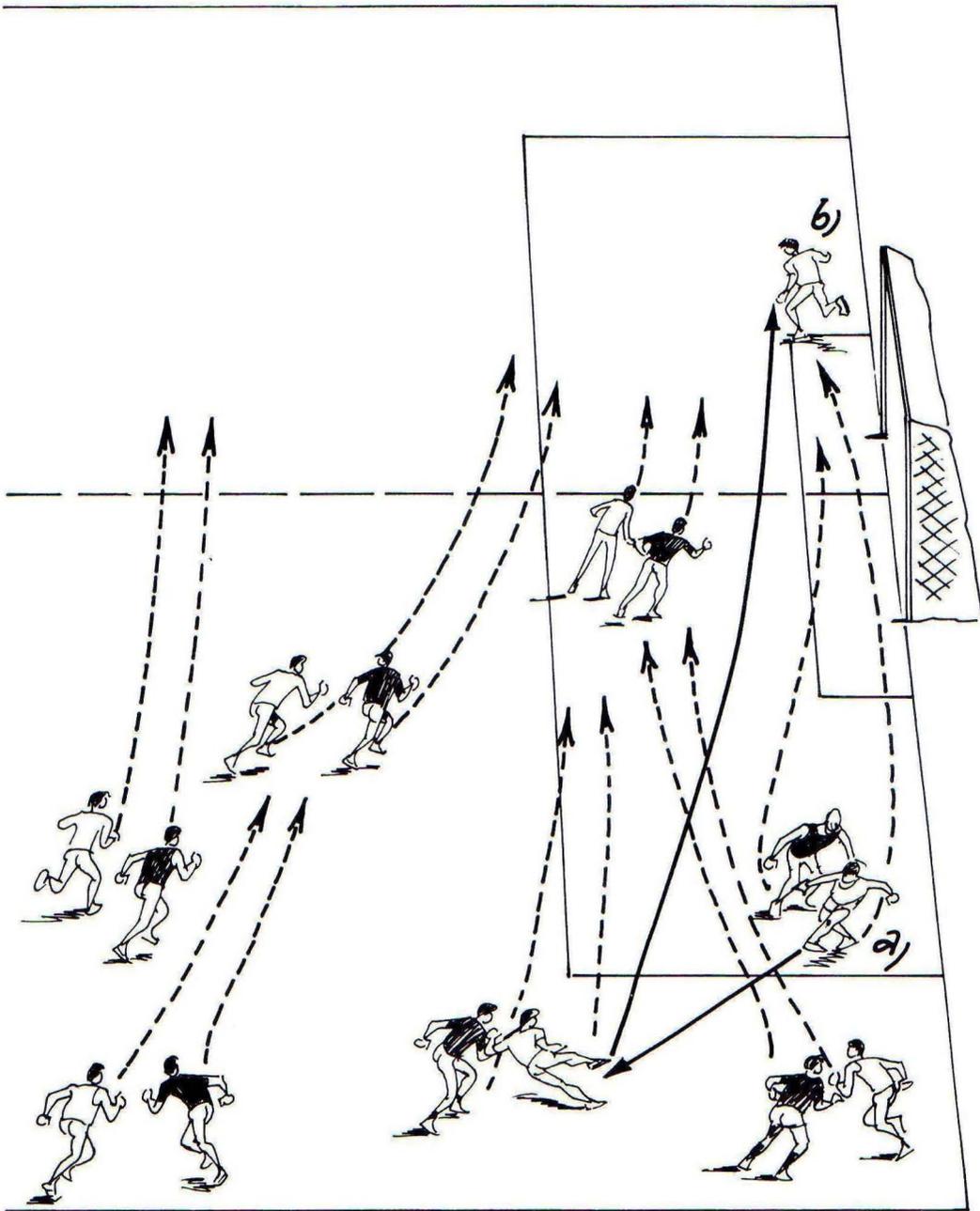
2-3 Durchgänge von je 10 Minuten mit je 2 Minuten Pause.

Variationen:

Die Aufforderung zur Spielverlagerung kommt nicht mehr vom Trainer, sondern die Spieler sollen selbst die günstige Situation für einen Spielfeldwechsel erkennen.

Es darf nur mit 3 Ballkontakten gespielt werden.

Für einen gesamten Durchgang steht die Schulung des schwachen Fußes im Vordergrund.



Organisation:

Bei diesem Spiel wird quer über einen halben Platz von Seitenlinie zu Seitenlinie gespielt. Zwischen Eckfahne und Mittellinie wird auf jeder Seitenlinie mit je 2 Fahnenstangen ein 2 m breites Tor erstellt. Davor wird ein kleiner Halbkreis gezogen, der verhindern soll, dass sich eventuell ein Spieler der abwehrenden Mannschaft in das Tor stellt. Zwei 7er-Mannschaften spielen gegeneinander, die sich farblich voneinander unterscheiden müssen.

Spielablauf:

Das Spiel beginnt mit einem neutralen Hochball. Die Mannschaft, die sich den Ball erkämpft, soll sich gegen den Druck des Gegners behaupten und versuchen, ein Tor zu erzielen. Das Interessante an diesem Spiel ist die Möglichkeit, dass die ballbesitzende Mannschaft Tore in beide Spielrichtungen erzielen kann. Alle Spieler müssen hellwach sein, damit sie sich auf überraschende Änderungen in der Spielrichtung einstellen können. Das gilt in besonderem Maße für die Mannschaft, die gerade nicht im Ballbesitz ist.

So ist es also denkbar, dass vor dem einen Tor eine Überzahl an Abwehrspielern versammelt

ist und ein erfolgreicher Torabschluss scheint im Moment nicht möglich. Ganz plötzlich drehen die Angreifer ab und greifen nun das andere Tor an. Jetzt haben die Angreifer mit einer Minderheit von Abwehrspielern zu tun und die Wahrscheinlichkeit eines Torerfolges ist wesentlich größer, obwohl die Abwehrspieler, die vor dem anderen Tor versammelt waren, energisch nachsetzen.

Nach jedem erzielten Tor wird das Spiel mit einem neutralen Hochball fortgesetzt, der z.B. vom Trainer ausgeführt werden kann. Innerhalb des Spieles können vom Trainer wieder zusätzliche Schwerpunkte gefordert werden. So kann er z.B. verstärkt das Dribbling (Alleingang) und das Doppelpassspiel verlangen.

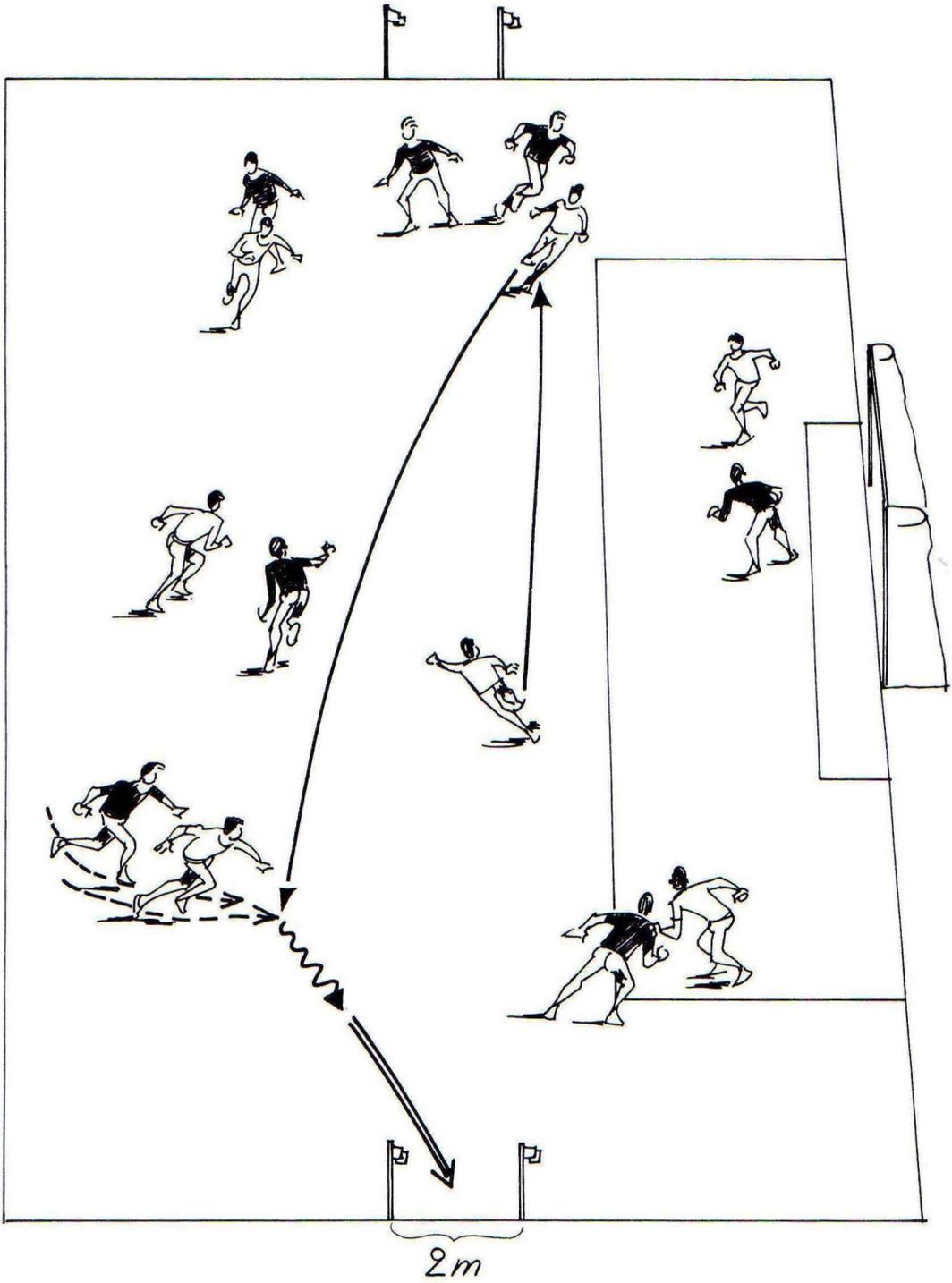
Spielzeit:

2-3 Durchgänge über je 10 Minuten mit jeweils 2 Minuten Pause, da dieses Spiel in läuferischer Hinsicht besonders viel verlangt.

Variationen:

Kopfballtore werden doppelt gewertet.

Alle Spieler dürfen nur mit 3 oder 4 Kontakten spielen.



Organisation:

Mit 8 Fahnenstangen oder Plastikhütchen werden jeweils in der Mitte der Strafraumlinien und der beiden Seitenlinien je ein 2 m breites Tor erstellt. Der Trainer formiert zwei Mannschaften, die aus 8 Spielern bestehen, die sich farblich voneinander unterscheiden müssen und deren unmittelbare Gegenspieler bestimmt sind. Die Mannschaften werden mit A und B bezeichnet.

Spielablauf:

Wie aus dem Titel zu ersehen ist, wird in diesem Spiel auf 4 Tore gespielt. Die Mannschaft A verteidigt die Tore 1 und 2 und greift die Tore 3 und 4 an, während die Mannschaft B die Tore 1 und 2 angreift und die Tore 3 und 4 zu verteidigen hat. Durch diese Aufteilung ergibt sich zwangsläufig eine diagonale Spielrichtung.

Die Mannschaft am Ball soll sich durch intensive Freilaufarbeit und gutes Zusammenspiel vor eines der beiden anzugreifenden Tore vorarbeiten, um dort einen Treffer zu erzielen. Da man für den Torerfolg 2 Tore anstreben kann, liegt eine überraschende Spielverlagerung immer im Bereich des Möglichen.

Das ist besonders dann der Fall, wenn sich vor dem einen Tor eine große Anzahl von Spielern versammelt hat.

Die abwehrende Mannschaft ist bemüht, die Spielräume für die Angreifer eng zu machen, aggressiv um die Zurückgewinnung des Balles zu kämpfen, um schließlich selbst erfolgreiche Angriffszüge zu inszenieren.

Wie immer werden spezielle Schwerpunkte gesetzt. So kann das weiträumige Spiel mit Langpässen und Flugbällen ganz besonders gefordert werden. Andere Möglichkeiten wären das Doppelpassspiel oder die Ballübernahme vom dribbelnden Spieler.

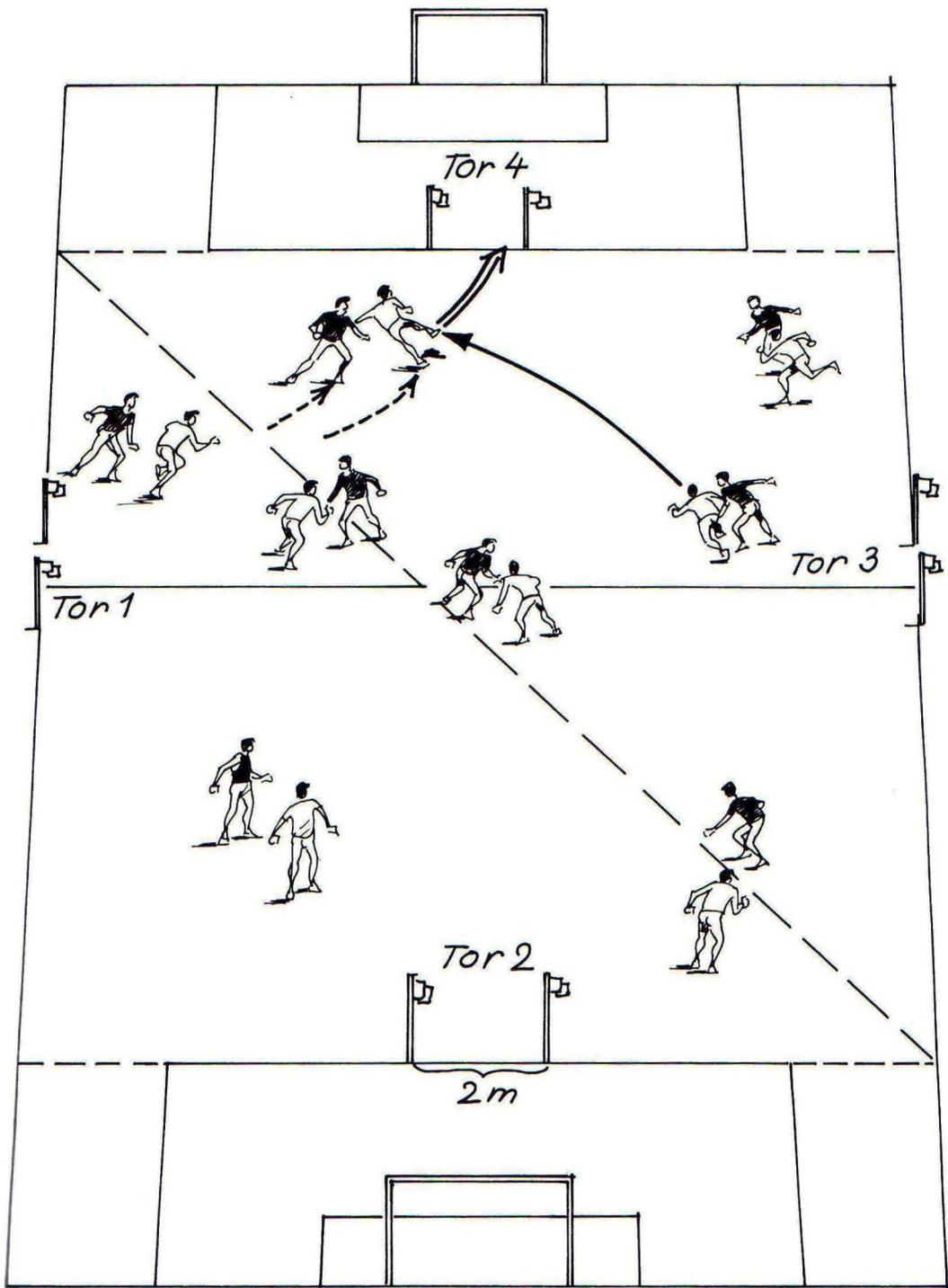
Spielzeit:

2 x 15 Minuten mit einer Pause von 2 Minuten.

Variationen:

Sämtliche Zuspiele haben mit dem Spann zu erfolgen (Vorgabe einer speziellen Stoßtechnik).

Für eine bestimmte Zeit (z.B. 5 Minuten in jeder Halbzeit) ist nur das Spiel mit dem schwachen Fuß erlaubt.



Organisation:

Als Spielfläche dient eine Spielfeldhälfte. Ein Torwart steht im Tor, und ein Libero postiert sich im Bereich der Strafraumgrenze. Vor ihm markieren zwei Abwehrspieler zwei Angreifer in Manndeckung. 25 m von diesen beiden Spielerpaaren entfernt befindet sich der Zuspäher (Spielmacher) mit dem Ball am Fuß.

Spielablauf:

Alle Angreifer sind eng gedeckt und der Ball befindet sich am Fuß des ungedeckten mittleren Mittelfeldspielers, der im Bereich der Mittellinie dribbelt und dabei die Außenstürmer beobachtet, die den Auftrag haben, sich überraschend von ihren Gegenspielern zu lösen, um anspielbar zu sein. Dem Außenstürmer, der das Freilaufproblem am besten löst, wird der

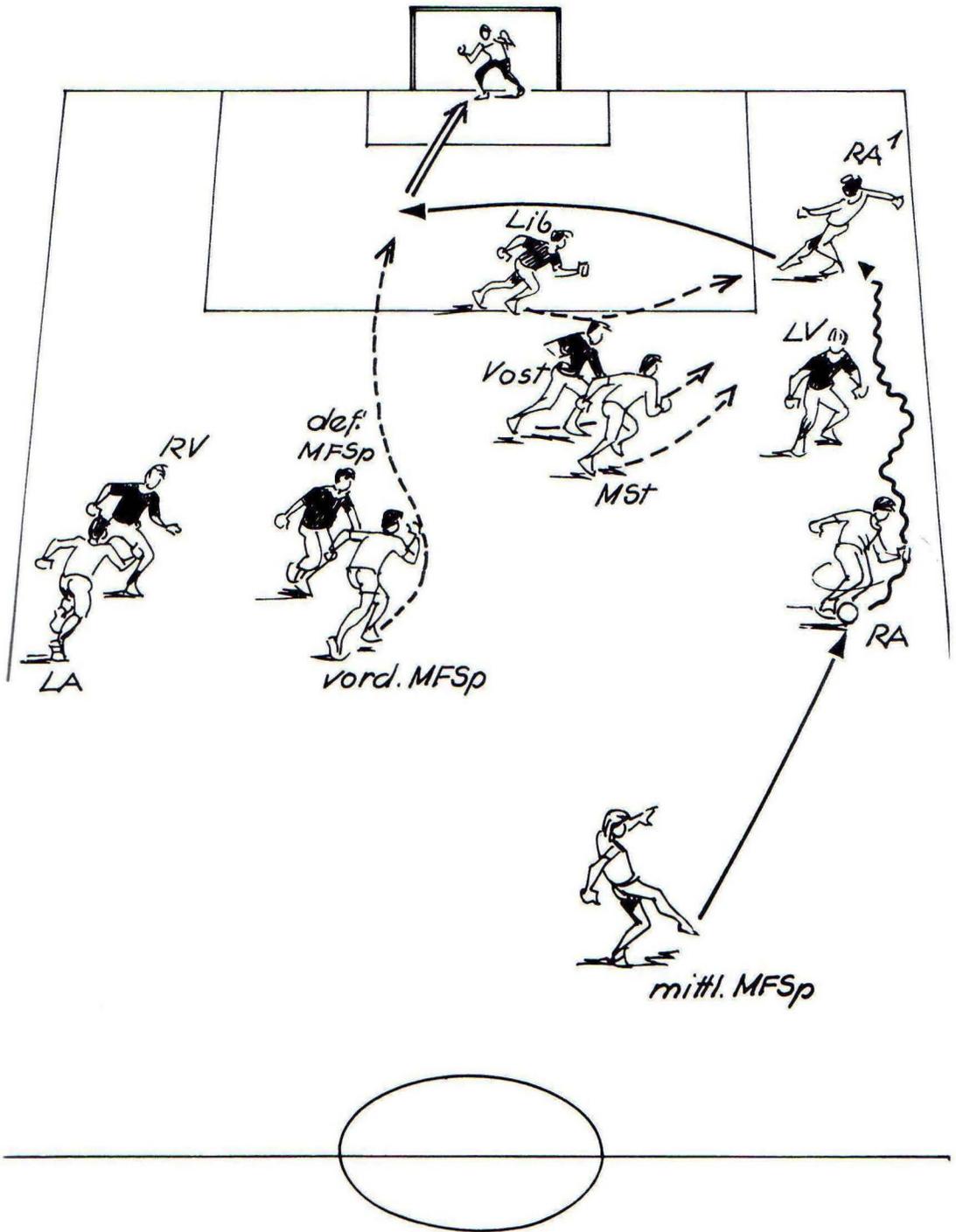
Ball vom mittleren Mittelfeldspieler zugespielt. Der Außenstürmer hat nun folgende Möglichkeiten, um die Vorbereitung des Torschusses vom Flügel her einzuleiten:

- a) Alleingang am Verteidiger vorbei;
- b) Doppelpass gegen einen Verteidiger, wobei der Mittelstürmer oder der vordere Mittelfeldspieler als "Wand" fungiert.

Kann der Außenstürmer eine der beiden Möglichkeiten erfolgreich nützen, so wird von ihm danach eine gezielte Flanke oder flache Eingabe erwartet, die von einem seiner Angriffsmittelspieler zum Torschuss verwertet werden soll.

Spielzeit:

Ca. 10 Minuten.



Organisation:

Als Spielfläche dient eine Spielfeldhälfte. Ein Torwart steht im Tor, und ein Libero postiert sich im Bereich der Strafraumgrenze. Vor ihm markieren zwei Abwehrspieler zwei Angreifer in Manndeckung. 25 m von diesen beiden Spielerpaaren entfernt befindet sich der Zuspätspieler (Spielmacher) mit dem Ball am Fuß.

Spielablauf:

Dieses Spiel soll vor allem der Schulung des Angriffsverhaltens des Mittelstürmers dienen. Hat er den Vorstopper passiert, so muss er sich sofort mit dem Libero des Gegners auseinandersetzen. Innerhalb des Spieles Angriff gegen Abwehr hat der Mittelstürmer daher beste Gelegenheit, sein Spielverhalten gegen das doppelte Abwehrbollwerk des Gegners zu verbessern.

Das Spiel beginnt wieder beim ungedeckten mittleren Mittelfeldspieler, der den Mittelstürmer und den vorderen Mittelfeldspieler aufmerksam bei deren Freilaufstätigkeit beobachtet. Dabei soll sich der vordere Mittelfeldspieler

so verhalten, dass der Ballbesitzer möglichst oft sofort den Mittelstürmer anspielen kann.

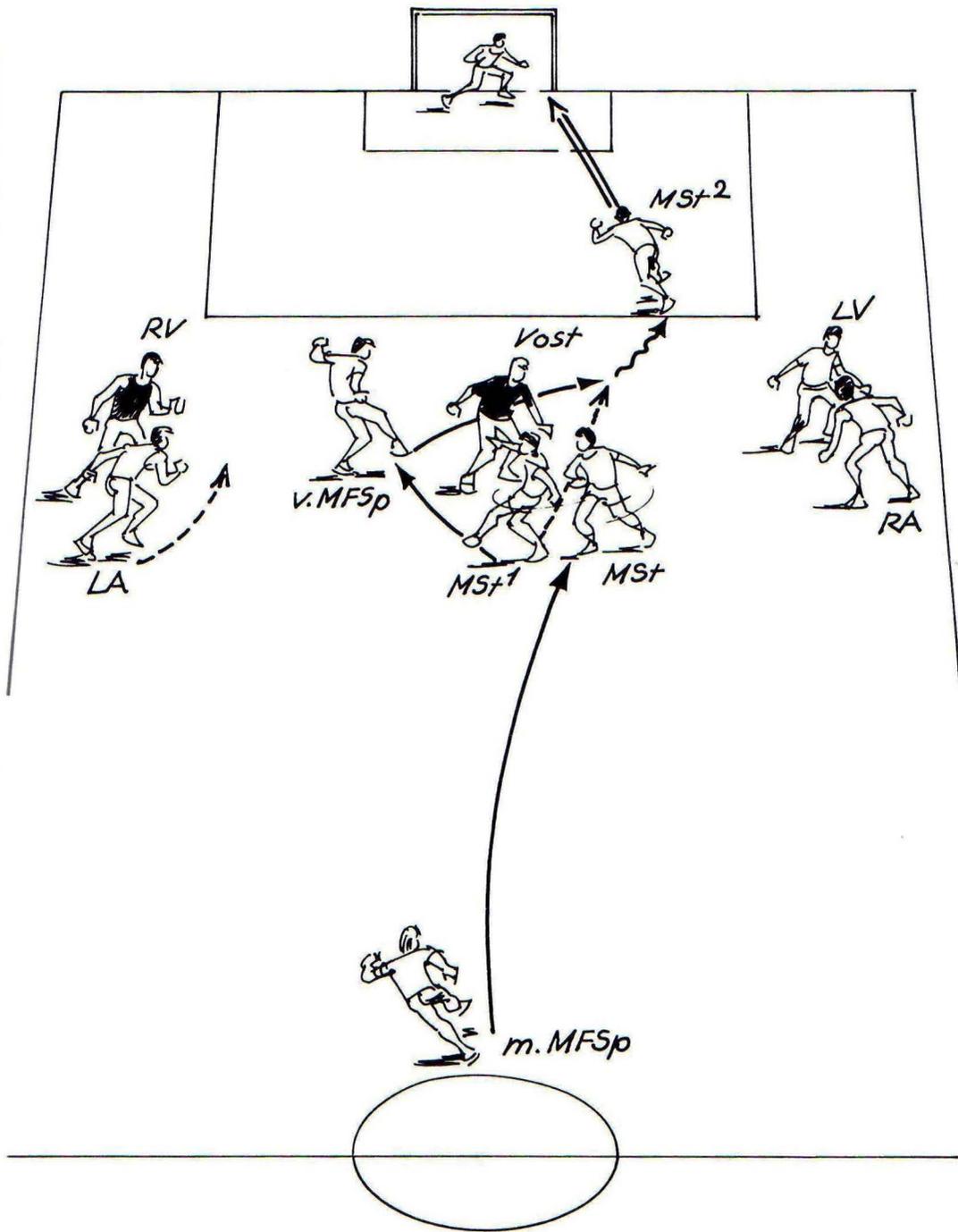
Der Mittelstürmer hat nun folgende Möglichkeiten, um den Torabschluss durch die Mitte zu finden:

- a) Alleingang am Vorstopper vorbei und sofortiger Torschuss, bevor der Libero ihn daran hindern kann;
- b) Doppelpass (s. Abb.) gegen den Vorstopper, wobei der vordere Mittelfeldspieler als "Wand" fungiert, dann Torschuss oder angetäuschter Torschuss gegen den angreifenden Libero, Alleingang und selbst schießen oder Vorlage zum vorderen Mittelfeldspieler, der vollstrecken soll.

Die Außenstürmer binden ihre Verteidiger und bleiben darum mindestens im Bereich der Strafraumecken, damit die Vorbereitung des Torschusses durch die Mitte auch von Erfolg gekrönt werden kann.

Spielzeit:

Ca. 20 Minuten.



Organisation:

Als Spielfläche dient eine Spielfeldhälfte. Ein Torwart steht im Tor, und ein Libero postiert sich im Bereich der Strafraumgrenze. Vor ihm markieren zwei Abwehrspieler zwei Angreifer in Manndeckung. 25 m von diesen beiden Spielerpaaren entfernt befindet sich der Zuspeler (Spielmacher) mit dem Ball am Fuß.

Spielablauf:

Im freien Spiel haben die Angreifer dafür Sorge zu tragen, dass sie den Ball häufig zum Torschuss aus der 2. Reihe vorlegen können. Der Schütze soll überwiegend der ungedeckte mittlere Mittelfeldspieler sein, der sich nun ständig mit in die Angriffe einschaltet und vor dem Strafraum immer wieder andere

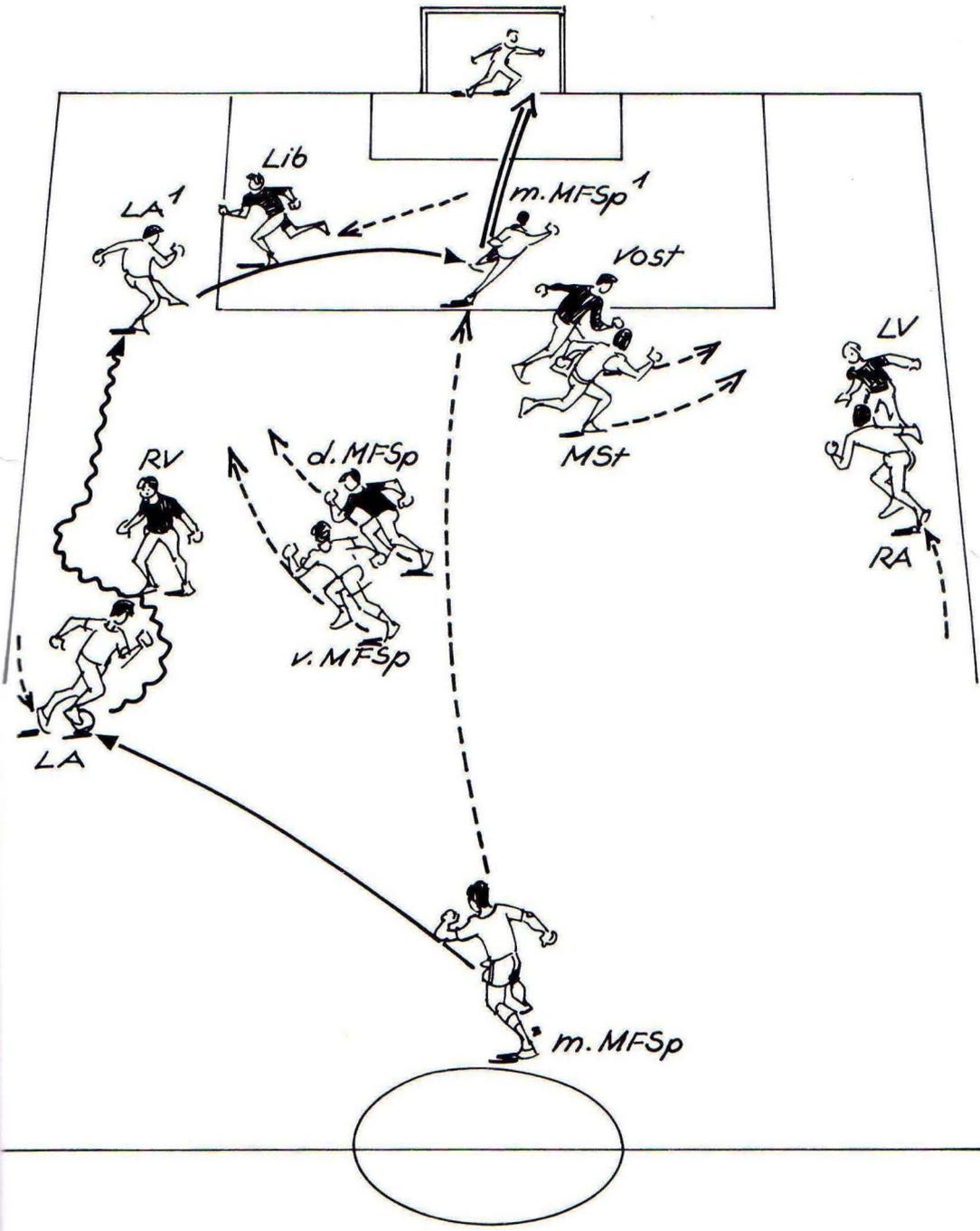
Schusspositionen erläuft, damit ihn der Libero möglichst nicht am Torschuss hindern kann.

Natürlich dürfen auch andere Angreifer in diesem Spiel aus der 2. Reihe den Torschuss abgeben. Entscheidend ist immer die jeweilige Situation.

Nach jedem Torabschluss beginnt die Übung erneut an der Mittellinie. Der ungedeckte mittlere Mittelfeldspieler bringt nach einem kurzen Dribbling mit einem Zuspiel an einen der freigelaufenen Mitspieler das nächste Angriffsspiel in Gang.

Spielzeit:

Ca. 20 Minuten.



Organisation:

Als Spielfläche dient eine Spielfeldhälfte. Ein Torwart steht im Tor, und ein Libero postiert sich im Bereich der Strafraumgrenze. Vor ihm markieren zwei Abwehrspieler zwei Angreifer in Manndeckung. 25 m von diesen beiden Spielerpaaren entfernt befindet sich der Zuspätspieler (Spielmacher) mit dem Ball am Fuß.

Spielablauf:

Nicht immer fallen Tore nach einem Durchbruch in der Mitte durch den Mittelstürmer oder den vorderen Mittelfeldspieler. Auch andere Spieler können an dieser erfolgreichen Szene durchaus beteiligt sein. In diesem Falle ist es der ungedeckte Mittelfeldspieler, bei dem die Übung beginnt und der sie auch wieder abschließen muss.

Nach seinem Pass an einen der Angreifer setzt er sich geschickt dahinter, um nicht den geplanten Durchbruch zu verraten. Er spielt mehrere Pässe mit den Sturmspitzen, die alle an ihn zurückgespielt werden. Schon hierbei richten die Angreifer ihre taktische Laufarbeit so ein, dass der Raum für den Durchbruch langsam entsteht, wobei der Mittelstürmer und der vordere

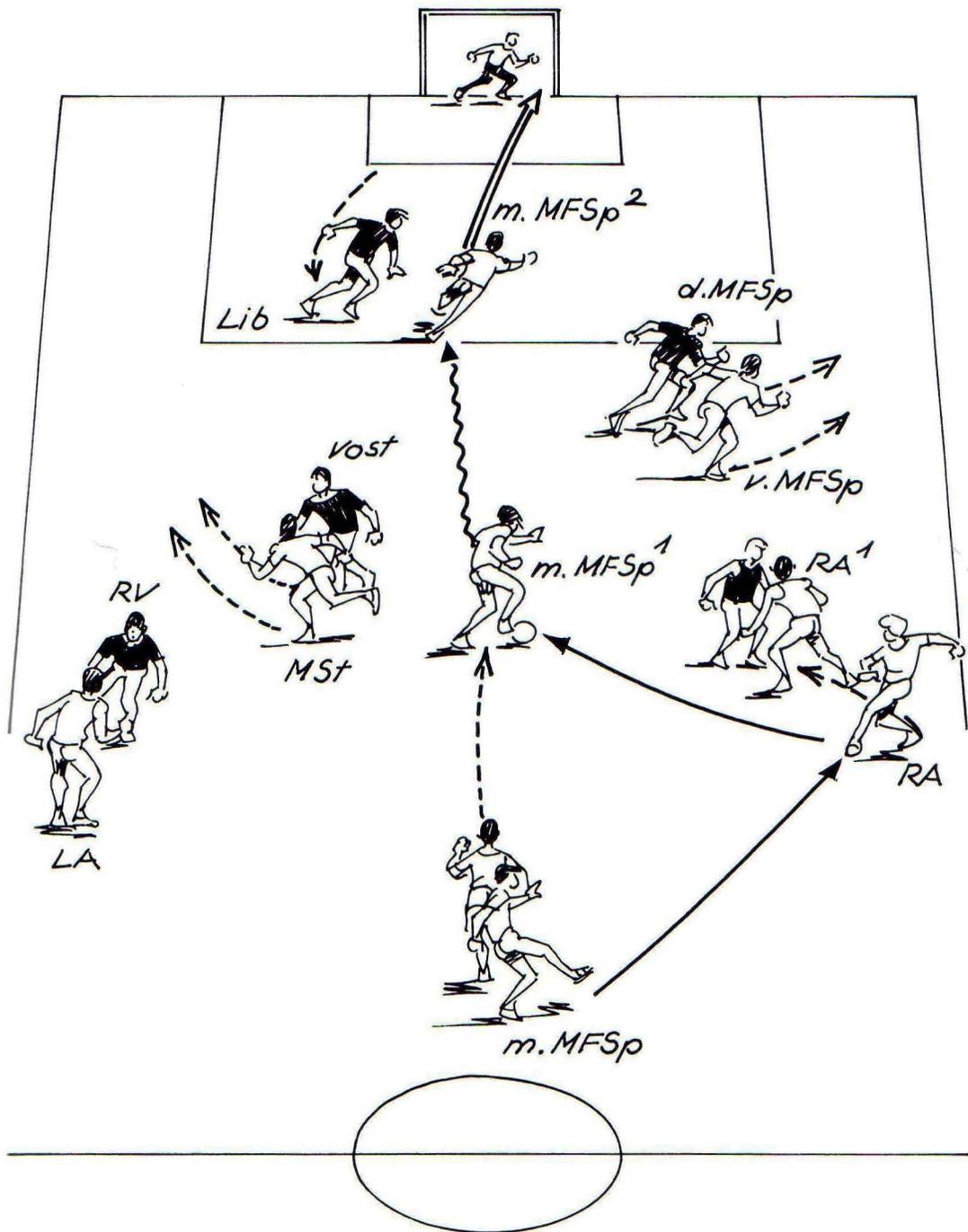
Mittelfeldspieler die wertvollste Arbeit leisten müssen, denn das Wegziehen ihrer Gegenspieler aus dem Mittelbereich vor dem Tor trägt vorrangig zum Gelingen der gestellten Aufgabe bei.

Ist diese Situation gegeben, versucht der mittlere Mittelfeldspieler auf eigene Faust den Durchbruch und den nachfolgenden Torabschluss, nachdem er im Dribbling den ihn angreifenden Libero überwunden hat. Auch ein Torschuss vor dem Einschreiten des Liberos wäre denkbar, falls dieser den mittleren Mittelfeldspieler nicht rechtzeitig zum Zweikampf stellen kann.

Bei der Information über die verlangten Übungsziele in den einzelnen Spielen sollte vom Trainer keine Gesamtinformation vorgenommen werden, sondern jede Gruppe wird getrennt informiert. Erfolgt eine Gesamtinformation, so stellt sich die Abwehrgruppe schon frühzeitig auf das vom Trainer Erwartete ein und es kann passieren, dass die Spielübung im Anfangsstadium zum Erliegen kommt.

Spielzeit:

Ca. 20 Minuten.



Organisation:

Die Spielfläche ist ein abgestecktes Feld mit einer Seitenlänge von 20-25 m. In diesem Raum spielen 5 Aktive 3:2. Die eingeteilte 3er-Gruppe sollte nach Möglichkeit aus offensiven Spielern bestehen (z.B. 3 Sturmspitzen oder 2 Sturmspitzen und 1 Mittelfeldspieler), während die 2er-Gruppen überwiegend aus defensiven Spielern gebildet werden. Natürlich kann der Trainer auch einmal im Rahmen der Vielseitigkeitsschulung gemischte Gruppen einteilen.

Spielablauf:

Die 3er-Gruppe soll unter dem Druck der beiden Gegenspieler den Ball möglichst lange in der eigenen Gruppe halten. Um dieses Ziel zu erreichen, muss ein entsprechendes Freilaufverhalten ständig gezeigt werden. Dribblings, Doppelpässe bzw. mehrere Direktpassfolgen können einen längeren Ballbesitz der 3er-Gruppe garantieren.

Um einen flüssigen Spielablauf zu erreichen, soll einer der beiden Spieler der 2er-Gruppe aggressiv den Ballbesitzer der 3er-Gruppe angreifen, während sein Partner sich mehr zur Raumdeckung zwischen die beiden übrigen Akteure der 3er-Gruppe schiebt.

Bei allen Trainern und Übungsleitern bekannten 3:2 mußte immer der Spieler der 3er-Grup-

pe in die Mitte zur 2er-Gruppe wechseln, der einen Fehler gemacht hatte. Sicherlich ist es besser, wenn die 3er-Gruppe nicht ständig auseinandergerissen wird, so dass wir die Gruppe auch nach einem Fehler zusammenlassen. Wenn z.B. in der Vorbereitungszeit das Spielverständnis von 3 Sturmspitzen oder 3 Mittelfeldspielern gefördert werden soll, ist es besser, wenn die 3er-Gruppe über einen längeren Zeitraum zusammenspielen kann.

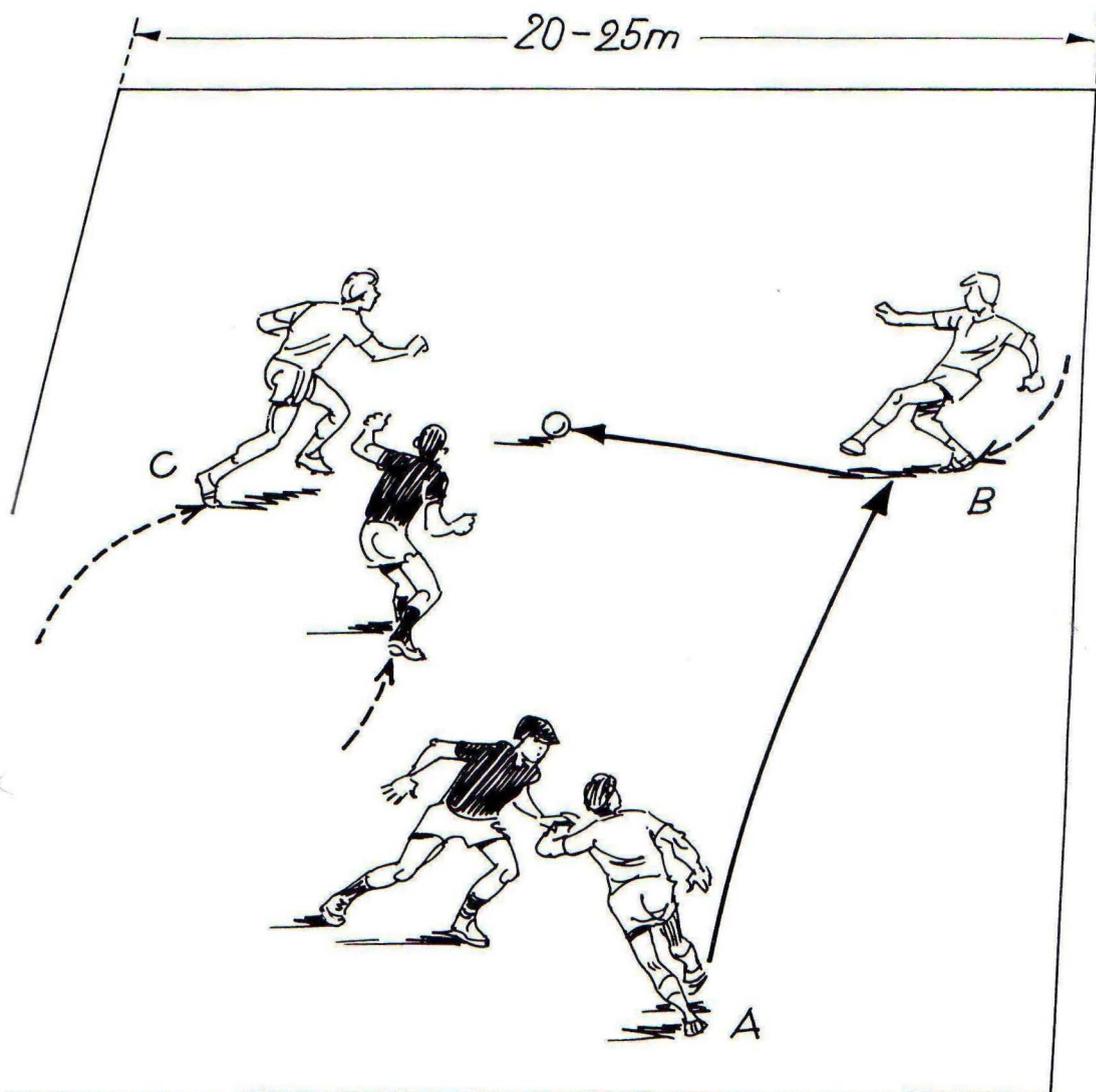
Spielzeit:

Dieses Spiel ist bei entsprechender Einsatzfreude aller beteiligten Aktiven konditionell belastend, so dass schon bereits nach 5 Minuten eine Erholungspause eingeschaltet werden kann. Nach 1 Minute Pause geht es dann in den nächsten Durchgang. Nach 2 x 5 Minuten können vom Trainer die Gruppen in personeller Hinsicht verändert werden.

Variationen:

Die Spieler der 3er-Gruppe dürfen nur mit 3 Ballkontakten spielen. Weniger als 3 Kontakte oder sogar die Forderung des Direktspiels erscheinen nicht angebracht, denn bei einem aggressiven Abwehrverhalten der 2er-Gruppe geht der Spielgedanke (Sichern des Balles) zu schnell kaputt.

Beide Gruppen dürfen für einen bestimmten Zeitraum nur mit dem schwachen Fuß spielen.



Organisation:

Als Spielfeld kann ein 20-25 m breiter Raum quer über das Spielfeld in einer Hälfte des Großfeldes angelegt werden, aber auch ein Viertel des großen Spielfeldes bietet sich als Spielfläche an. Die Spieler der 3er- und 2er-Gruppe werden vom Trainer bestimmt.

Spielablauf:

Die ballbesitzende 3er-Gruppe soll sich gegen den Widerstand der 2er-Gruppe im Zusammenspiel erfolgreich von einer Grundlinie zur anderen Grundlinie durchsetzen.

Dabei soll die Aufstellung der Akteure der 3er-Gruppe so erfolgen, dass der Spieler am Ball auf der Grundlinie steht und seine beiden Mitspieler, die von den Spielern der 2er-Gruppe in Manndeckung genommen werden, mindestens 10 m vor sich hat.

Die Mitspieler sollen sich freilaufen, so dass sie vom Spieler am Ball angespielt werden können. Nach Möglichkeit soll sofort der Rückpass zum Anspieler erfolgen und ein Spurt in den Rücken des Abwehrspielers, womit der Pass in die Tiefe gefordert wird.

Der Pass in die Tiefe, einer der wichtigsten taktischen Faktoren innerhalb eines Fußballspiels, ist der Hauptübungsschwerpunkt während dieser Durchführungsform des 3:2. Daher eignet sich dieses kleine Übungsspiel ausgezeichnet für die Sturmspitzen und die Mittelfeldspieler einer Mannschaft, aus denen überwiegend die 3er-Gruppen gebildet werden sollten.

Die 2er-Gruppe übt sich im richtigen Deckungsverhalten und im Verhindern des Passes in die Tiefe. Gewinnt sie den Ball, so wird dieser wieder an den Spielmacher der 3er-Gruppe abgegeben. Die 2er-Gruppe erhält für den Ballgewinn, die 3er-Gruppe nach einem erfolgreichen Pass in die Tiefe einen Punkt. So wird der Ehrgeiz beider Gruppen angestachelt, weil ein Wettkampfcharakter gegeben ist.

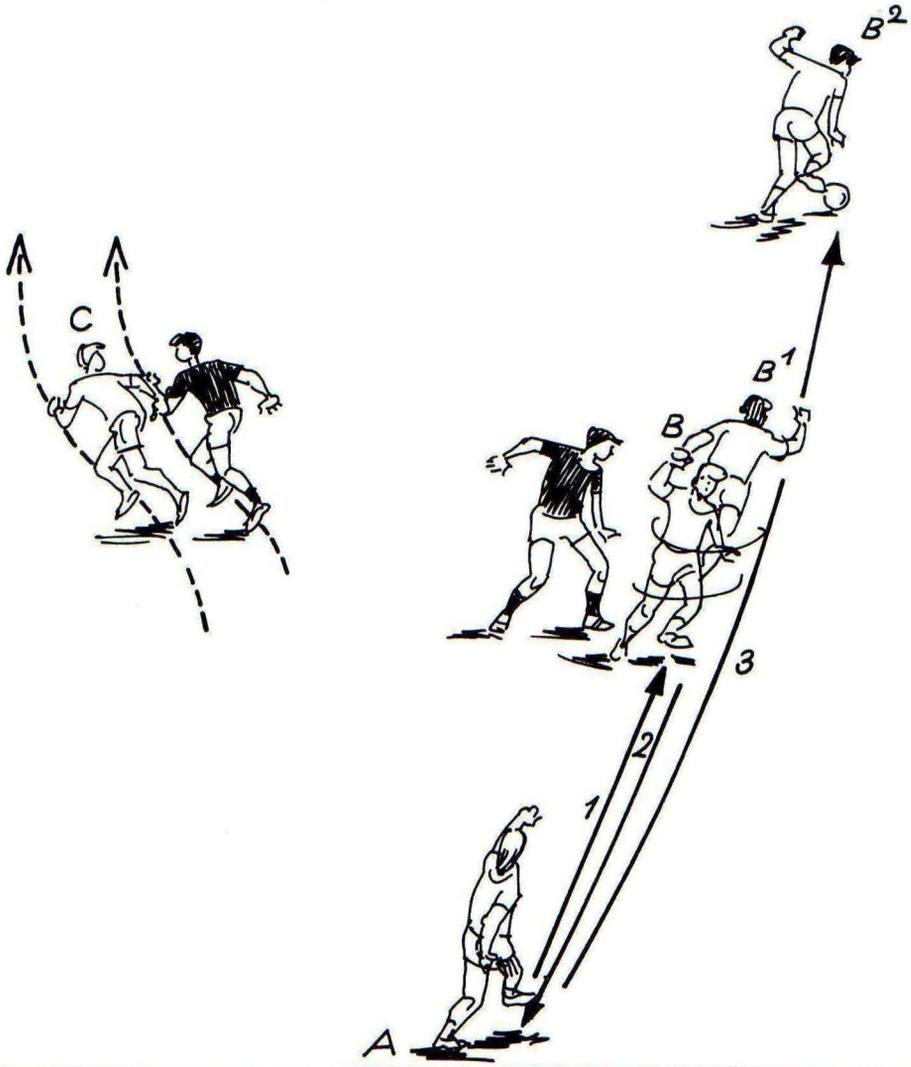
Spielzeit:

2 x 8-10 Minuten, dazwischen eine Pause von 2 Minuten.

Variationen:

Neben dem Pass in die Tiefe sollen zusätzlich reine Doppelpässe und Alleingänge zwischen den beiden Grundlinien geübt werden.

20-25m



Organisation:

Bei dieser Art des 3:2 wird in einer Spielfeldhälfte gespielt. Das Tor wird von einem Torsteher besetzt und der Trainer nominiert die beiden Spielgruppen. Der Spielmacher der 3er-Gruppe steht zu Beginn des Spieles mit dem Ball auf der Linie des Mittelkreises und hat seine beiden Mitspieler, die von den Spielern der 2er-Gruppe wiederum in Manndeckung genommen werden, etwa 10 m vor sich.

Spielablauf:

Die Mitspieler des Ballbesitzers haben den Auftrag, sich von ihren Gegenspielern zu lösen, damit sie anspielbereit werden, um dann im weiteren guten Zusammenspiel den Torabschluss zu finden. Dabei wird von ihnen die nötige Zielstrebigkeit erwartet. Es sollen also nur wenige Pässe den Torschuss vorbereiten.

Der Pass in die Tiefe steht auch in diesem Spiel im Vordergrund, zumal sich dafür die räumlichen Ausmaße förmlich anbieten. Ebenso werden Doppelpässe gefordert und möglichst viele Torschüsse aus der 2. Reihe, die von allen 3 Spielern der Angreifer-Gruppe abgegeben werden können.

Auch der Durchbruch in der Mitte durch den ungedeckten Spielmacher der 3er-Gruppe ist ein taktischer Programmpunkt innerhalb dieses Spieles. Die Voraussetzung für einen erfolgreichen Durchbruch ist das seitliche Ausbrechen der beiden Mitspieler, deren Bestreben es immer sein muss, zumindest einen der beiden Abwehrspieler aus dem Deckungsbereich vor dem Tor wegzuziehen.

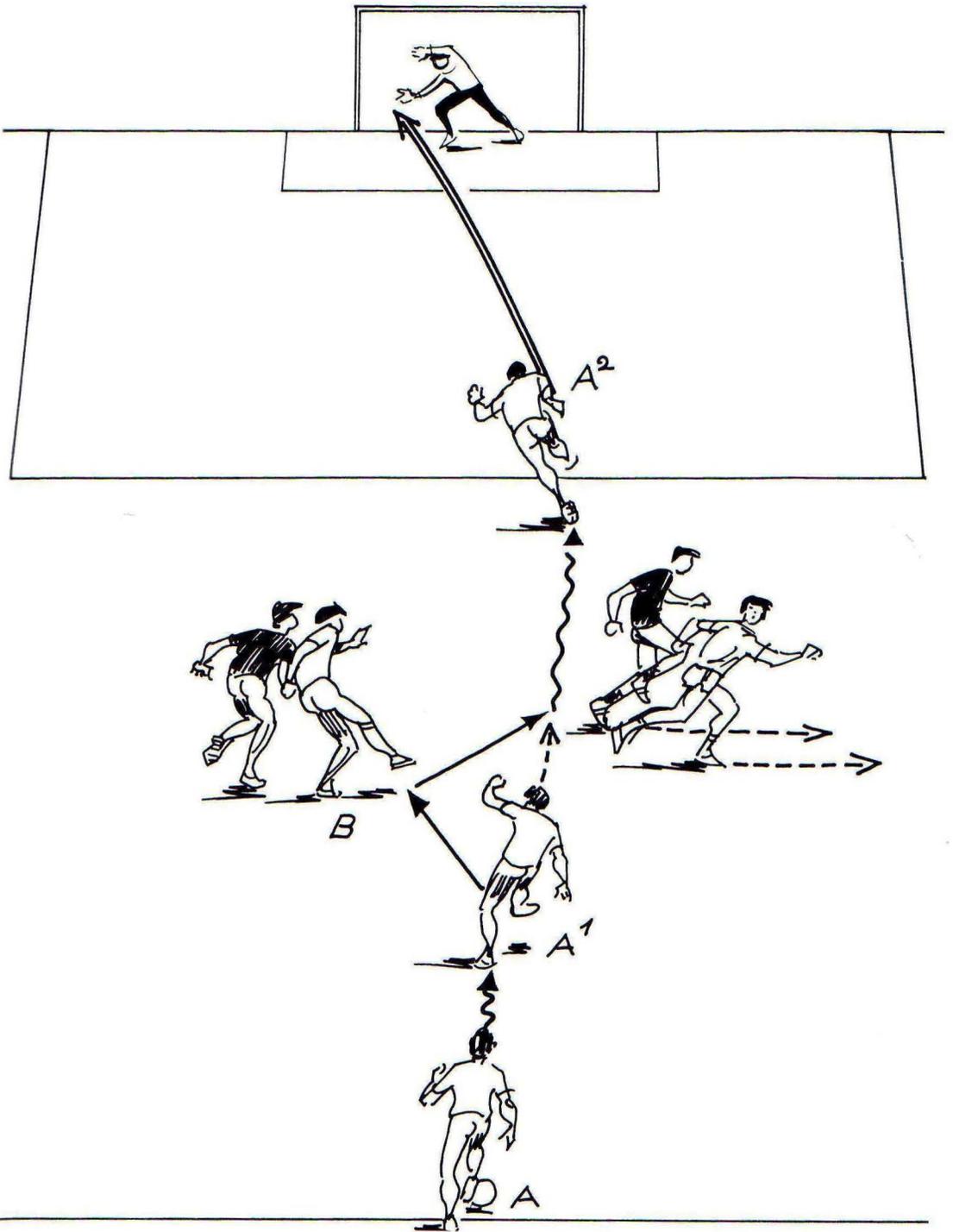
Schon häufig haben wir in vielen Spielen diese Spielszene gehabt, dass eine angreifende Überzahl vor dem gegnerischen Tor auftaucht, ohne dass sich der erhoffte Torerfolg einstellt. Oft waren taktische Mängel oder das zu späte Erkennen der günstigen Situation die Gründe des Misserfolges. Daher sollte des öfteren von diesem Spiel Gebrauch gemacht werden, um das taktische Spielverhalten der Aktiven zu verbessern.

Spielzeit:

Mindestens 10, höchstens 20 Minuten.

Variationen:

Den Torabschluss muss immer ein anderer Spieler der 3er-Gruppe finden.



Organisation:

Für diese Spielform wird ein Feld von 25 x 35 m abgesteckt. Auf den beiden Grundlinien (25-m-Linien) werden die kleinen Tore (Breite 1,5 m) erstellt. Der Trainer stellt zwei Spielgruppen zusammen. 3 Angreifer sollen auf 2 Abwehrspieler treffen. Die 3 Angreifer nehmen vor der Grundlinie Aufstellung, auf der 2 kleine Tore stehen, während die beiden Abwehrspieler sich etwa 10 m vor dem anderen Tor postieren.

Spielablauf:

Die 3 Angriffsspieler haben den Ball und greifen das eine Tor im Rücken der beiden Abwehrspieler an. Dabei können sie alle taktischen Alternativen ausschöpfen, um gegen die Abwehrspieler erfolgreich zu sein.

Da sie in der personellen Überzahl sind, bietet sich das Doppelpassspiel an. Allerdings ist ein erfolgreiches Doppelpassspiel im Nahbereich des Tores wegen der Enge des Raumes kaum möglich und wird darum mehr im Mittelbereich des Spielfeldes zur Durchführung kommen.

Für die beiden Abwehrspieler kommt es darauf an, durch ein geschicktes Stellungsspiel

die Angriffsräume einzuengen, womit sich die Chance, selbst an den Ball zu kommen, vergrößert.

Wenn einem der Abwehrspieler die Balleroberung gelingt, so soll nach Möglichkeit ein schneller Konter auf eines der beiden Tore auf der entgegengesetzten Grundlinie vorgebracht werden.

Schaffen die Abwehrspieler ein Kontertor, dann wird das Spiel von der 3er-Gruppe wieder in Richtung des einen kleinen Tores aufgenommen, nachdem die beiden Abwehrspieler wieder ihre Grundposition eingenommen haben.

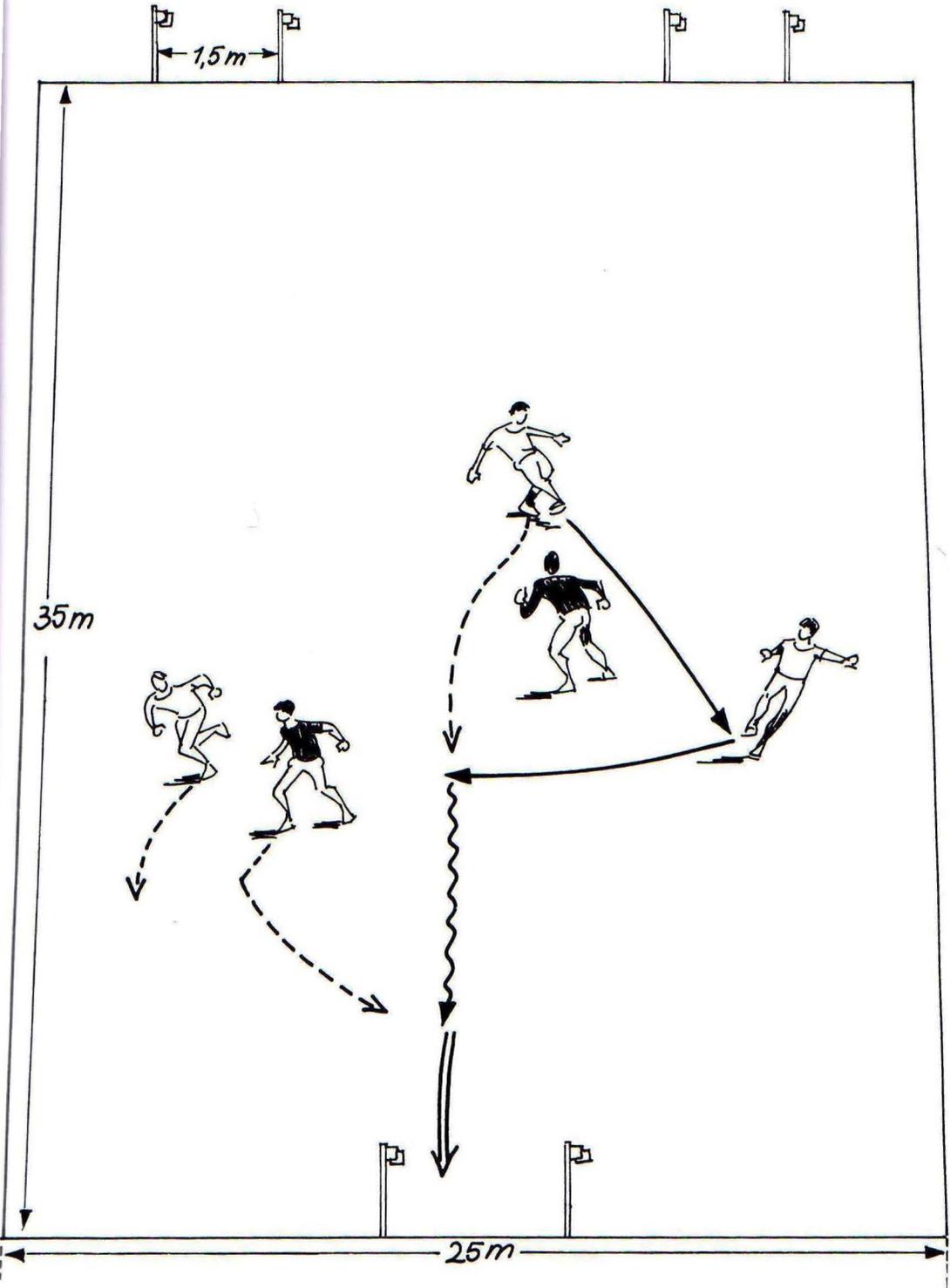
Spielzeit:

3 Durchgänge über 5 Minuten mit je 1 Minute Pause.

Variationen:

Alle Spieler dürfen nur mit 3 Kontakten spielen. Bei der Ballabnahme ist ein 4. Kontakt erlaubt.

Alle Pässe und Torschüsse dürfen nur mit der Innenseite des Fußes gespielt bzw. abgegeben werden.



Organisation:

Mit 4 Fahnenstangen oder 4 Plastikhütchen wird ein Viereck mit einer Seitenlänge von 12-15 m markiert. In diesem abgesteckten Feld spielen 6 Aktive 4:2. Die Spieler der 4er-Gruppe besetzen in der Grundformation jeder eine Seitenlinie. Der Standort ist in etwa die Mitte auf der Linie. Die Spieler der 2er-Gruppe befinden sich mehr im Mittelbereich des Übungsfeldes.

Spielablauf:

Der Ball befindet sich bei einem Spieler der 4er-Gruppe, der mit dem ersten Pass das Spiel eröffnet. Die Mitspieler haben dafür zu sorgen, dass der Spieler am Ball immer 3 Abspielmöglichkeiten vorfindet. Diese sind der Pass nach rechts, der Pass nach links oder der Pass in die Tiefe.

Die Voraussetzungen zum erfolgreichen Zusammenspiel und somit langem Ballbesitz schaffen die übrigen 3 Mitspieler durch ständige Freilaufbewegungen (Positionsveränderungen) entlang der von Ihnen besetzten Linien.

Die beiden Abwehrspieler sind stets bemüht, das Zusammenspiel der Angreifer zu unterbinden. Einer von ihnen greift den Ballbesitzer an, während der andere Abwehrspieler mehr den Raum deckt.

Der Übungsschwerpunkt liegt vorrangig für die 4er-Gruppe beim Pass in die Tiefe. Ihn möglichst oft, vielleicht sogar mehrmals in

Folge zu spielen, ist ein Beweis für das richtige Freilaufverhalten der Mitspieler.

Zu Beginn wird zunächst mit zwei Ballkontakten gespielt, um ein Eingewöhnen in das Spiel zu erleichtern, was gerade bei Jugendspielern erforderlich werden könnte, speziell dann, wenn sie sich noch nicht sehr oft mit diesem Spiel auseinander setzen mußten. Haben wir es aber mit leistungsstarken Spielern zu tun, die außerdem dieses Spiel schon gut beherrschen, so wird von Beginn an Direktspiel gefordert.

Nach einem Fehler innerhalb der 4er-Gruppe muss der betreffende Spieler in die Mitte. Der Abwehrspieler, der zuvor am längsten in der Mitte war, vervollständigt die 4er-Gruppe.

Bei dieser einfachen und bekannten Art des 4:2 wirkt sich jedoch nachteilig aus, dass die Spieler der 4er-Gruppe zu sehr an ihre Seitenlinien im Übungsraum gebunden sind und ein räumlicher Positionswechsel nicht vorgenommen werden kann.

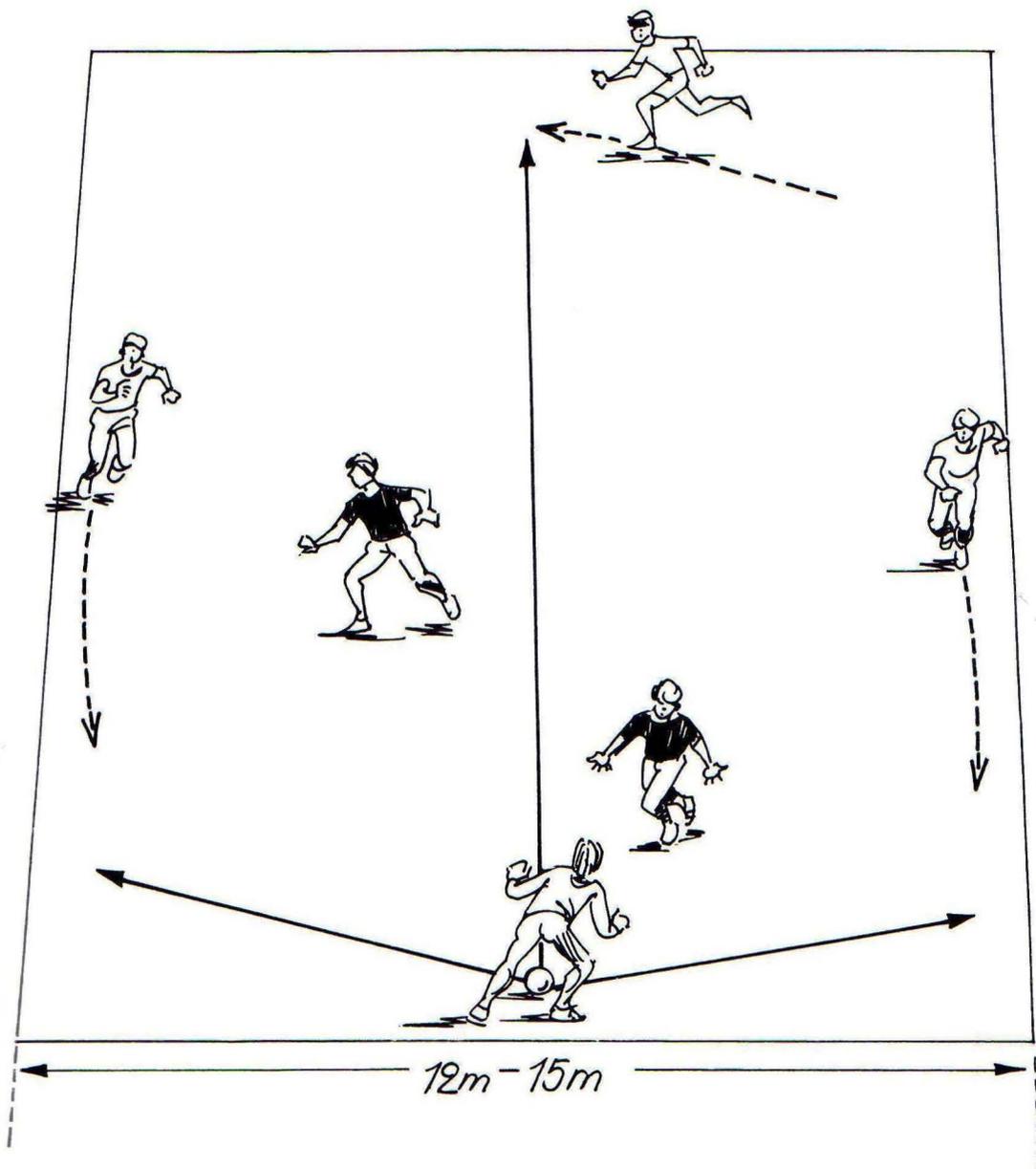
Spielzeit:

15-20 Minuten.

Variationen:

Die Spieler der 4er-Gruppe dürfen den Ball über einen vom Trainer bestimmten Zeitraum nur mit ihrem schwachen Fuß spielen.

Die Technik der Stoßart wird vorgegeben (z.B. nur mit dem Spann).



Organisation:

Für dieses Spiel wird ein Rechteck als Spielfläche benötigt. Die Ausmaße von 15 x 25 m sind dafür ausreichend. 6 Aktive spielen wieder 4:2. Jeder Spieler der 4er-Gruppe besetzt eine Linie, während die Spieler der 2er-Gruppe sich mehr in den Mittelbereich des Übungsraumes orientieren.

Spielablauf:

Bevor das Spiel mit einem Pass eines Spielers der 4er-Gruppe eingeleitet wird, stellen wir uns vor, dass die 4er-Gruppe aus 3 Angriffsspielern (z.B. rechte, linke und mittlere Spitze) und einem Mittelfeldspieler besteht.

Der Ball soll unter Überwindung der beiden Abwehrspieler zur mittleren (vordersten) Spitze gelangen und von dort wieder zurück zum Mittelfeldspieler, wobei eine möglichst schnelle Raumüberbrückung gefordert wird. Mit wenigen Kurzpässen soll also der Pass in die Tiefe vorbereitet werden.

Der Trainer gibt taktische Hilfen und achtet auf folgende Punkte ganz besonders:

- a) Der Mittelfeldspieler geht stets mit seinem Abspiel zur Seite des Angespielten, um Hilfe für einen eventuellen Rückpass zu sein.
- b) Jede Angriffsposition darf nur einmal besetzt sein.
- c) Das Spiel darf nicht zu eng werden.
- d) Raumbegrenzung beachten und als Spielbereich die Nähe der Linien wählen, womit

die Abwehrarbeit für die beiden Spieler in der Mitte erheblich erschwert wird und Punkt c) voll zur Geltung kommt.

- e) Geschickte Staffelung der 4 Angriffsspieler: hin zum Mann am Ball, aber auch weg vom Mann am Ball.
- f) Die Einstellung der Abwehrspieler (Raumdeckung und Angriff auf den Ballbesitzer) erfolgt erst, wenn sich die 4 Angriffsspieler etwas eingespielt haben.
- g) Der Wechsel von Grundlinie zu Grundlinie sollte überwiegend durch Steilpässe erfolgen.

Zu Beginn kann der Trainer das Spiel mit 2 Ballkontakten gestatten. Dann aber sollen die Aktiven der 4er-Gruppe um überwiegendes Direktspiel bemüht sein.

Nach Ballverlust oder einem Fehlpass muss der Verursacher in die Mitte. Er wechselt mit dem Abwehrspieler, der am längsten in der Mitte war.

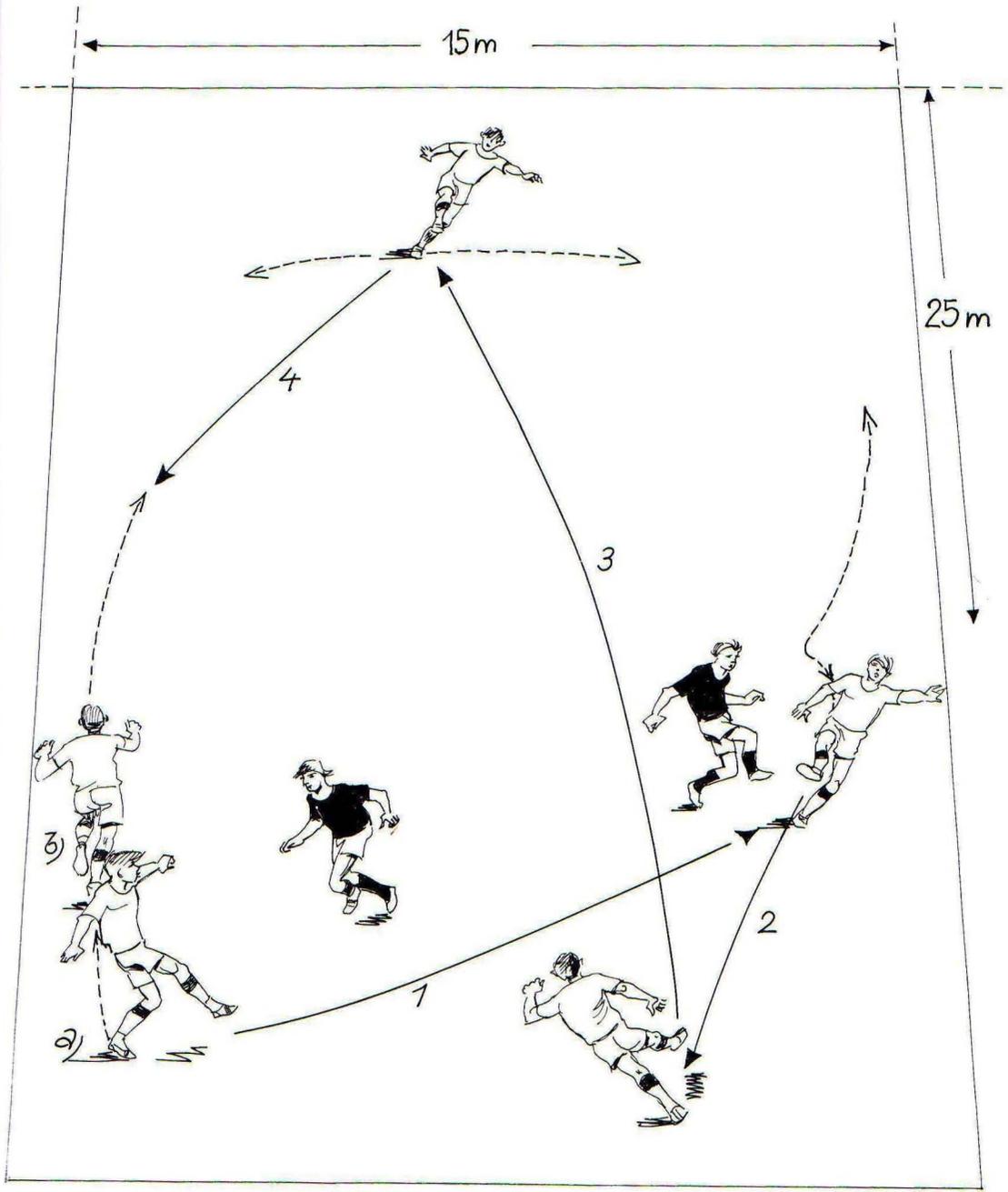
Spielzeit:

15-20 Minuten.

Variationen:

Ausschließliches Spiel mit dem schwachen Fuß.

Die Technik der Stoßart wird festgelegt (z.B. nur Spiel mit der Innen- und Außenseite des Fußes oder nur Spiel mit dem Spann).



Organisation:

Mit 8 Fahnenstangen oder 8 Plastikhütchen werden 2 Vierecke von je 15 m Seitenlänge markiert. Diese beiden Quadrate liegen sich mit einem Zwischenraum von mindestens 30 m gegenüber. 6 Spieler nehmen die Grundformation zum 4:2 in einem der Vierecke ein. Die beiden Spitzen sind mit Blickrichtung zur Spielgruppe zwischen den beiden Vierecken postiert.

Spielablauf:

Im ersten Viereck wird 4:2 gespielt. Die 4er-Gruppe ist bemüht, durch gutes Zusammenspiel und entsprechende Freilaufarbeit den Ballbesitz zu sichern. Die beiden Abwehrspieler agieren recht aggressiv, um die 4er-Gruppe zu fordern.

Beim Zusammenspiel müssen die Spieler der 4er-Gruppe Blickverbindung zu den beiden Spitzen haben, um deren Verhalten zu beobachten, denn wenn sich eine günstige Abspielmöglichkeit für einen Spieler der 4er-Gruppe entwickelt, soll von einer der beiden Spitzen sofort der Pass in die Tiefe gefordert werden. Das geschieht mit einem energischen Antritt.

Die beiden Spitzen sollen untereinander die Absprache treffen, wer von ihnen das Zuspiel (den Pass in die Tiefe) aus dem ersten Viereck fordert.

Ist ein Abspiel an eine der Spitzen erfolgt, so bringt diese den Ball unter Kontrolle und spielt bis zum Erreichen des zweiten Vierecks mit der anderen Spitze zusammen (1-2 Kurzpässe).

Die Aktiven der 4er-Gruppe verlassen nach dem Abspiel sofort das erste Viereck und spurt in das zweite Übungsfeld. Die beiden Letzten von ihnen müssen dort in die Mitte und die Aufgaben der Abwehrspieler übernehmen, während die bisherigen Abwehrspieler sich zwischen die beiden Übungsfelder schieben, um dort die Funktion als neue Spitzen zu übernehmen, so dass das Spiel wieder in die andere Spielrichtung fortgesetzt werden kann.

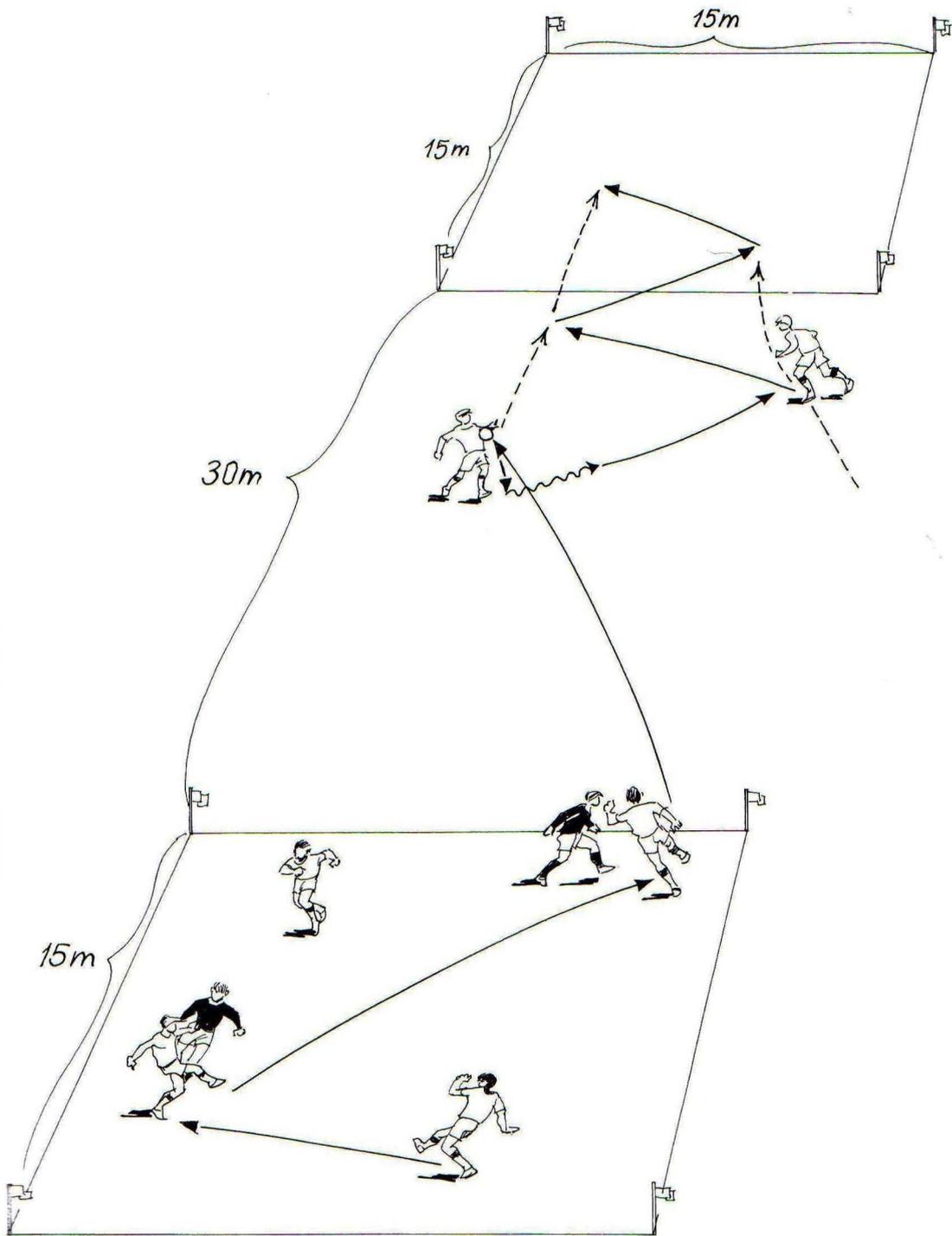
Spielzeit:

15-20 Minuten.

Da in diesem Spiel die gute Zusammenarbeit zwischen der 4er-Gruppe und den beiden Spitzen der Übungsschwerpunkt ist, in dem es ganz speziell auf das gute Timing (günstiger Abspielmoment, Forderung des Zuspieles, genaues Anspiel) ankommt, kann die Dauer der Spielzeit auch vom Erfolg des Lernprozesses abhängig sein.

Variationen:

Die beiden Spitzen bieten sich im Wechsel kurz oder lang an, so dass die Spieler der 4er-Gruppe, je nach Situation, 2 Anspielmöglichkeiten haben.



Organisation:

An der rechten und der linken Seitenlinie wird je ein Rechteck mit den Ausmaßen 15 x 20 m markiert. Diese Spielflächen liegen sich auf gleicher Höhe gegenüber. Im linken Übungsfeld spielen 6 Aktive 4:2 nach den bekannten Kriterien, während im rechten Übungsfeld 2 weitere Spieler sind, die sich in der vom Trainer bestimmten Spielrichtung mit einem Zwischenraum von etwa 10-12 m aufstellen.

Spielablauf:

Bevor ein Spieler der 4er-Gruppe mit einem Pass das Spiel eröffnet, stellen wir uns vor, dass die beiden Spieler im Übungsfeld auf dem anderen Flügel der Rechtsaußen und der rechte Verteidiger der eigenen Mannschaft sind.

Wenn nun der Ball innerhalb der 4er-Gruppe im linken Übungsraum läuft, muss wieder ein guter Blickkontakt zwischen den Aktiven der 4er-Gruppe und den beiden Spielern auf der anderen Seite gegeben sein, denn in einem günstigen Moment soll das Spiel von links nach rechts verlagert werden.

Erkennt der Rechtsaußen im rechten Übungsraum, dass die 4er-Gruppe einen ihrer Mitspieler für ein ungehindertes Abspiele freispielen kann, so startet er parallel zur Mittellinie einige Meter nach links, um den Raum für den vorstoßenden Verteidiger in seinem Rücken freizumachen.

Der vorstoßende Verteidiger erhält von links das Zuspiel genau in den Lauf. Dieses Zuspiel soll immer ein Flugball sein, den der Verteidiger unter Kontrolle bringt.

Die 4er-Gruppe wechselt sofort nach dem Abspiele mit einem Spurt zum anderen Übungsfeld. Die beiden Letzten müssen dort wieder in die Mitte und die Aufgaben der Abwehrspieler übernehmen. Die beiden bisherigen Abwehrspieler im linken Übungsraum werden nun der neue Rechtsaußen und rechte Verteidiger, damit das Spiel sofort wieder weitergeführt werden kann.

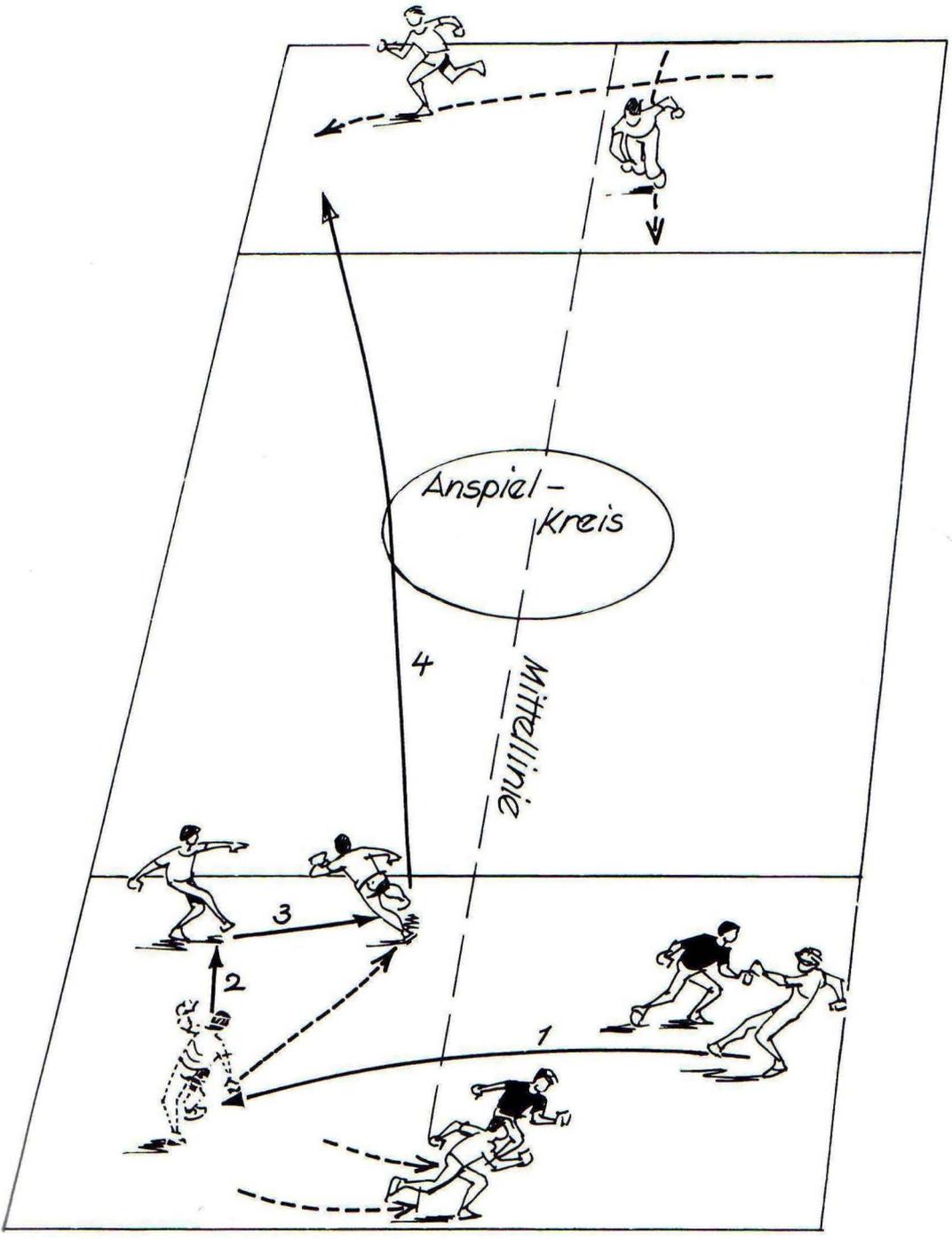
Die Spielrichtung im zuvor rechten Übungsraum ist jetzt entgegengesetzt, so dass dieser Übungsraum in Spielrichtung gesehen zum linken Übungsraum wird. Allerdings kann die Spielrichtung auch beibehalten werden. Dann sind die beiden Spieler auf dem anderen Flügel nach der Grundspielvorstellung der Linksaußen und der linke Verteidiger.

Spielzeit:

20 Minuten.

Variationen:

Das Abspiele beim Flügelwechsel kann auch durch einen scharfen, flachen Spannstoß erfolgen.



Organisation:

Als Spielfläche dienen eine Spielfeldhälfte und ein zusätzliches mit 4 Fahnenstangen abgestecktes Viereck mit 15 m Seitenlänge direkt hinter der Mittellinie in der anderen Spielfeldhälfte. In diesem Feld werden vom Trainer 4 Angreifer und 2 Abwehrspieler postiert. Das Tor in der anderen Spielfeldhälfte wird von einem Torsteher gehütet.

Spielablauf:

Im Viereck wird ein normales 4:2 gespielt. Die 4er-Gruppe soll sich den Ball mit Quer-, Steil- und Diagonalpässen zuspieren, wobei die Abwehrspieler aggressiv stören. Nach mehreren Pässen wird auf ein Zeichen des Trainers das Spielgeschehen aus dem abgesteckten Viereck in Richtung besetztes Tor verlegt.

Nun soll die 4er-Gruppe um einen schnellen Torabschluss bemüht sein, denn der Grundgedanke dieses Spieles ist das Einüben von blitzartigen Konterangriffen. Beim Zahlenverhältnis 4:2 ist die Wahrscheinlichkeit eines vernünftigen Torabschlusses, der dann möglicherweise auch noch mit einem Torerfolg gekrönt wird, relativ hoch. Gerade im Wettkampf wird diese Überzahlsituation nur recht selten erspielt, deshalb muss in solchen Situationen, trotz der Schnelle des vorgetragenen Angriffes, vor dem Tor kühler Kopf bewahrt werden, damit es einen erfolgreichen Abschluss (Torerfolg) gibt.

Es ist völlig egal, wer die Konteraktion abschließt. Entscheidend ist, dass günstiger postierte Mitspieler nicht übersehen werden. Wenn der Ballbesitzer beim 4:2 in Richtung Tor einen Abwehrspieler vor sich hat, so ist es sehr unklug, wenn er selbst den Torschuss anbringen will. Der Abwehrspieler wird dann vermutlich angeschossen, so dass ein Querpass zu einem freien Mitspieler mit Sicherheit die bessere Lösung gewesen wäre.

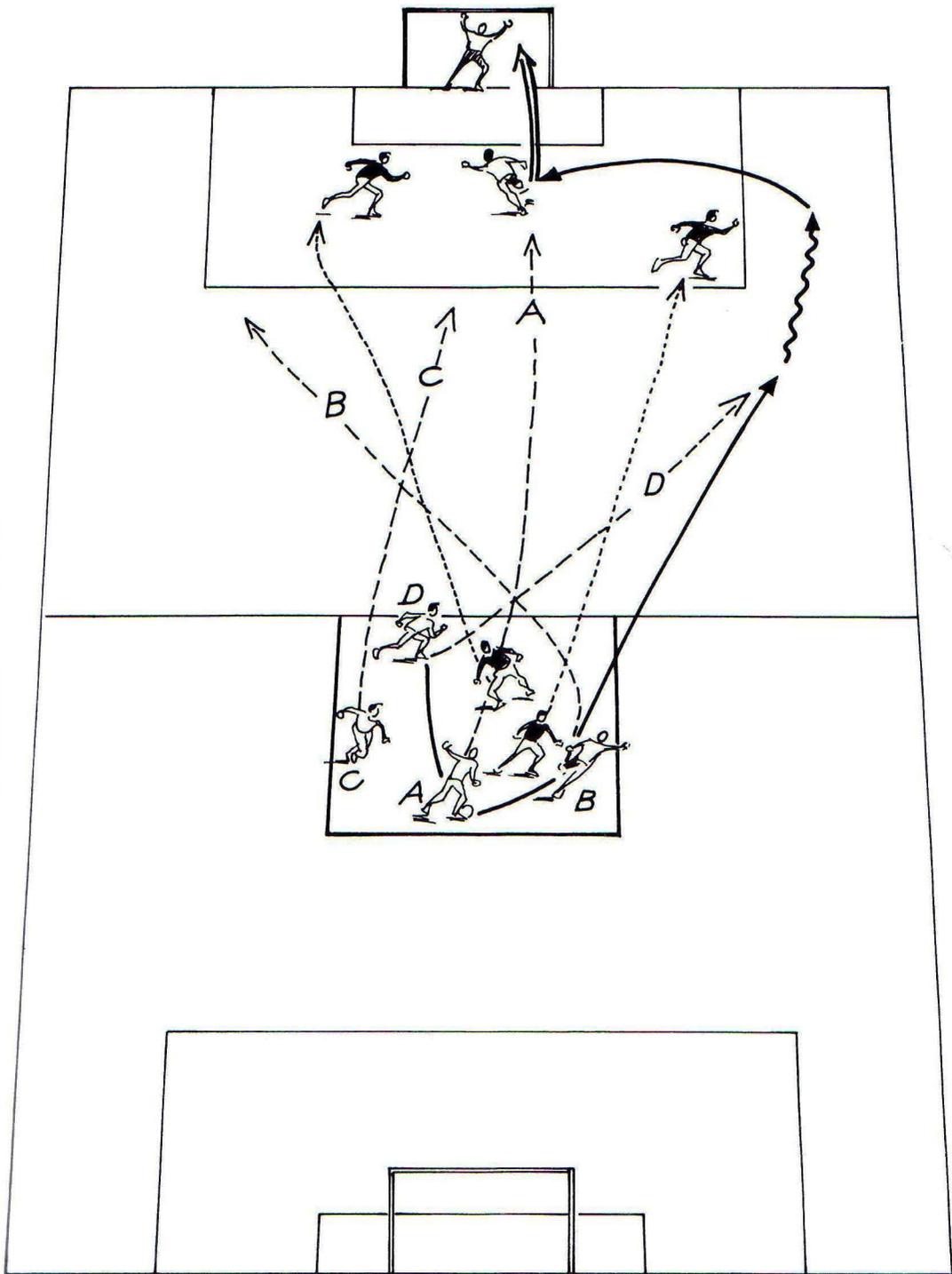
Nach Konteraktionen in Richtung Tor, egal ob sie nun erfolgreich oder weniger erfolgreich waren, ziehen sich die 6 Spieler des 4:2 wieder in das kleine Spielfeld zurück. Immer nach 4 Konterangriffen können die beiden Abwehrspieler ausgewechselt werden.

Spielzeit:

20 Minuten.

Variationen:

Im Wechsel sollen die Konterangriffe über die rechte bzw. die linke Angriffsseite vorgetragen werden. Sollte bei der abschließenden Aktion dann der Schütze auf der anderen Seite (z.B. bei einer Flanke von der rechten Seite 5 m links hinter dem Elfmeterpunkt) stehen, so ist das völlig unerheblich.



Organisation:

Als Spielfeld wird eine Spielfeldhälfte und ein kleiner Raum hinter bzw. vor der Mittellinie benötigt. Das Tor ist besetzt. Vor dem Torwart sind außerhalb des Strafraumes 3 Spielerpaare (3 Angreifer gegen 3 Abwehrspieler) postiert. Etwa 40 m von der Torlinie entfernt steht ein Mitspieler der 3 Angreifer mit dem Rücken zum Tor. Hinter der Mittellinie (aus der Sicht des Torwarts) steht ein Zuspieler, bei dem mehrere Bälle liegen.

Spielablauf:

Der Zuspieler schlägt nach einem kurzen Dribbling einen Flachpass oder Flugball auf den mit dem Rücken zum Tor stehenden Mitspieler der Angreifer. Dieser nimmt den Ball an und mit in die Drehung, wendet sich also den Spielerpaaren zu, was gleichzeitig die Aufforderung für die Angreifer zum Freilaufen bedeutet.

Nach Möglichkeit soll der sich am besten freilaufende Angreifer vom Mitspieler angespielt werden. Ideal ist es, wenn bei jedem Übungsbeginn und dann erfolgter Freilaufarbeit immer ein anderer Angriffsspieler eingesetzt wird.

Ist ein Torabschluss erfolgt, so wird der Ball wieder zum Zuspieler in der anderen Spielfeldhälfte befördert, der das Spiel umgehend neu in Szene setzt.

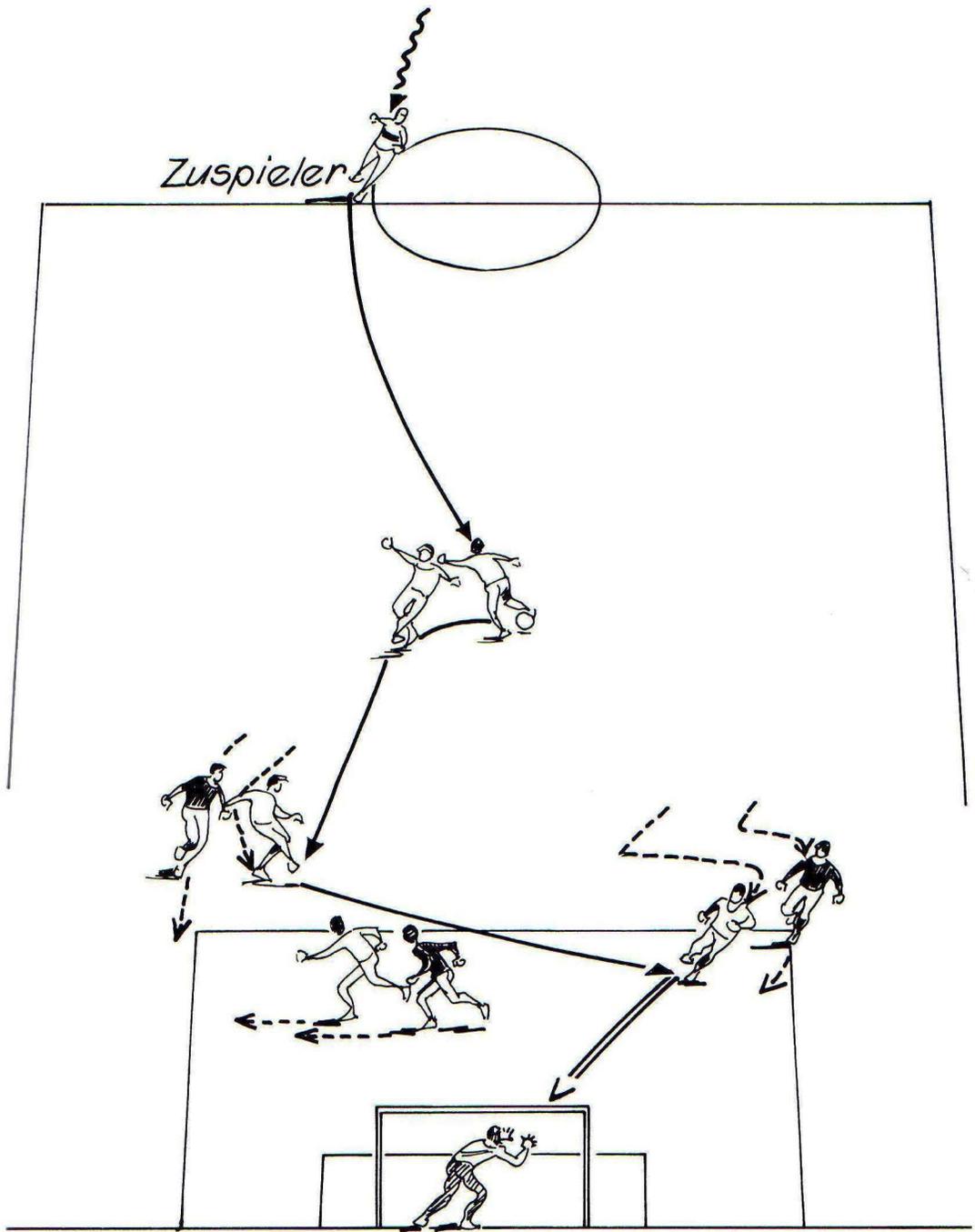
Der Trainer achtet streng darauf, dass sich alle Angreifer mit ihren Gegenspielern in den zugewiesenen Positionen befinden. Das explosive Lösen vom Gegenspieler erfolgt erst dann, wenn sich der angespielte Mitspieler den Spielerpaaren zugewandt hat.

Spielzeit:

2 x 10 Minuten mit einer kurzen Pause, in der die 3 Angreifer mit den 3 Abwehrspielern die Aufgaben tauschen können. Auch Zuspieler und Mitspieler der Angreifer können die Plätze tauschen oder diese Funktionen werden völlig neu besetzt.

Variationen:

Der Mitspieler, der die Angreifer bisher nur anspielte, darf sich am Torabschluss beteiligen.



Organisation:

In einem Spielfeld von doppelter Strafraumgröße spielt eine 5er-Mannschaft gegen eine aus 3 Spielern bestehende Mannschaft. Beide Tore sind mit Torhütern besetzt.

Spielablauf:

Die 5er-Mannschaft spielt auf Ballhalten. Hierbei kann sie beide Torhüter als Anspielstationen benutzen. Gleichzeitig wird hierdurch das Mitspielen der Torhüter trainiert.

Die Kontaktzahlen der 5er-Mannschaft sind festgelegt. Es sollen in jedem Fall nur 2 Kontakte erlaubt sein. Dies müsste auch bei einer Mannschaft aus dem unteren Amateurbereich zu bewerkstelligen sein, da die 5er-Mannschaft nicht nur 2 Feldspieler mehr hat, vielmehr hat sie durch die Torhüter als Anspielstationen ein noch größeres personelles Übergewicht.

Die 3er-Mannschaft kann mit beliebig vielen Ballkontakten spielen und ist dabei bemüht,

möglichst viele Tore zu erzielen. Die Mannschaft darf Tore auf beiden Seiten erzielen.

Spielzeit:

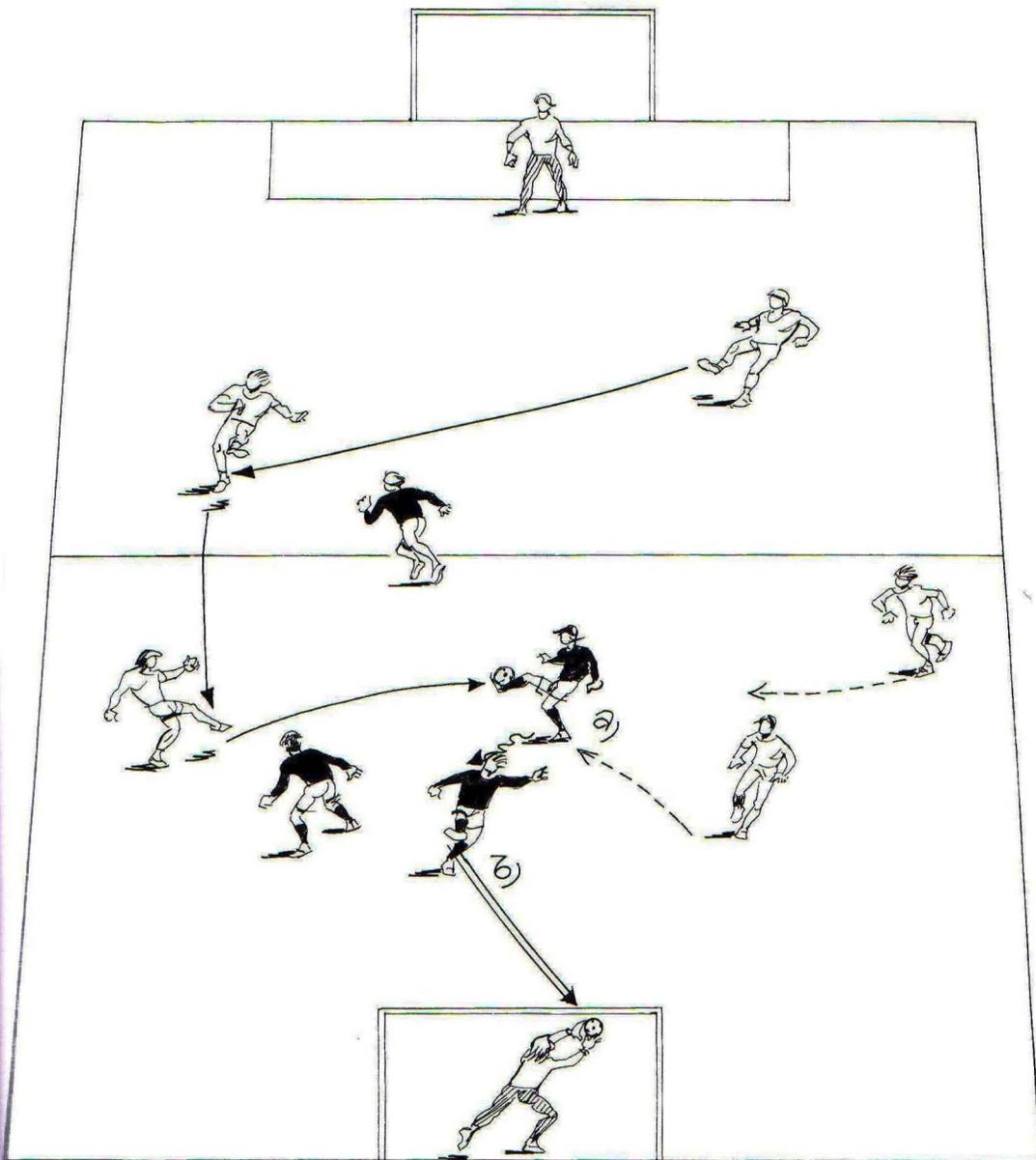
Die Spielform ist sehr laufintensiv, so dass die Spielzeit 15 Minuten nicht überschreiten sollte und durch mehrere aktive Pausen (Traben, Dehnen) unterbrochen werden sollte.

Variationen:

Bei einem höheren Spielniveau dürfen die Spieler der 5er-Mannschaft nur mit einem Ballkontakt spielen.

Bei jeder aktiven Pause werden die Mannschaften neu zusammengestellt, um so die Flexibilität der Akteure zu schulen.

An jeder Seitenlinie steht der 3er-Mannschaft je ein Anspieler zu Verfügung, der nur direkt passen darf. So entsteht eine komplexe Spielform mit insgesamt 12 beteiligten Spielern.



Organisation:

Es wird ein Übungsfeld von 40 x 40 Metern abgesteckt. In diesem Feld wird 6:4 gespielt.

Spielablauf:

Die 6er-Mannschaft spielt mit nur 2 Ballkontakten auf Ballhalten. Angestrebt wird, den Ball mindestens 10 Stationen zu spielen. Sodann erhält die Mannschaft einen Punkt.

Ziel der 4er-Mannschaft ist es, nach einer Balleroberung aus dem Spielfeld heraus zu dribbeln. Gelingt dies der Mannschaft, so erhält auch sie einen Zähler. Wichtig ist jedoch, dass derjenige Spieler, der den Ball erobert hat, selbst nicht aus dem Feld dribbeln darf. D.h., nach einer Balleroberung muss immer zunächst mindestens ein Zuspiel erfolgen.

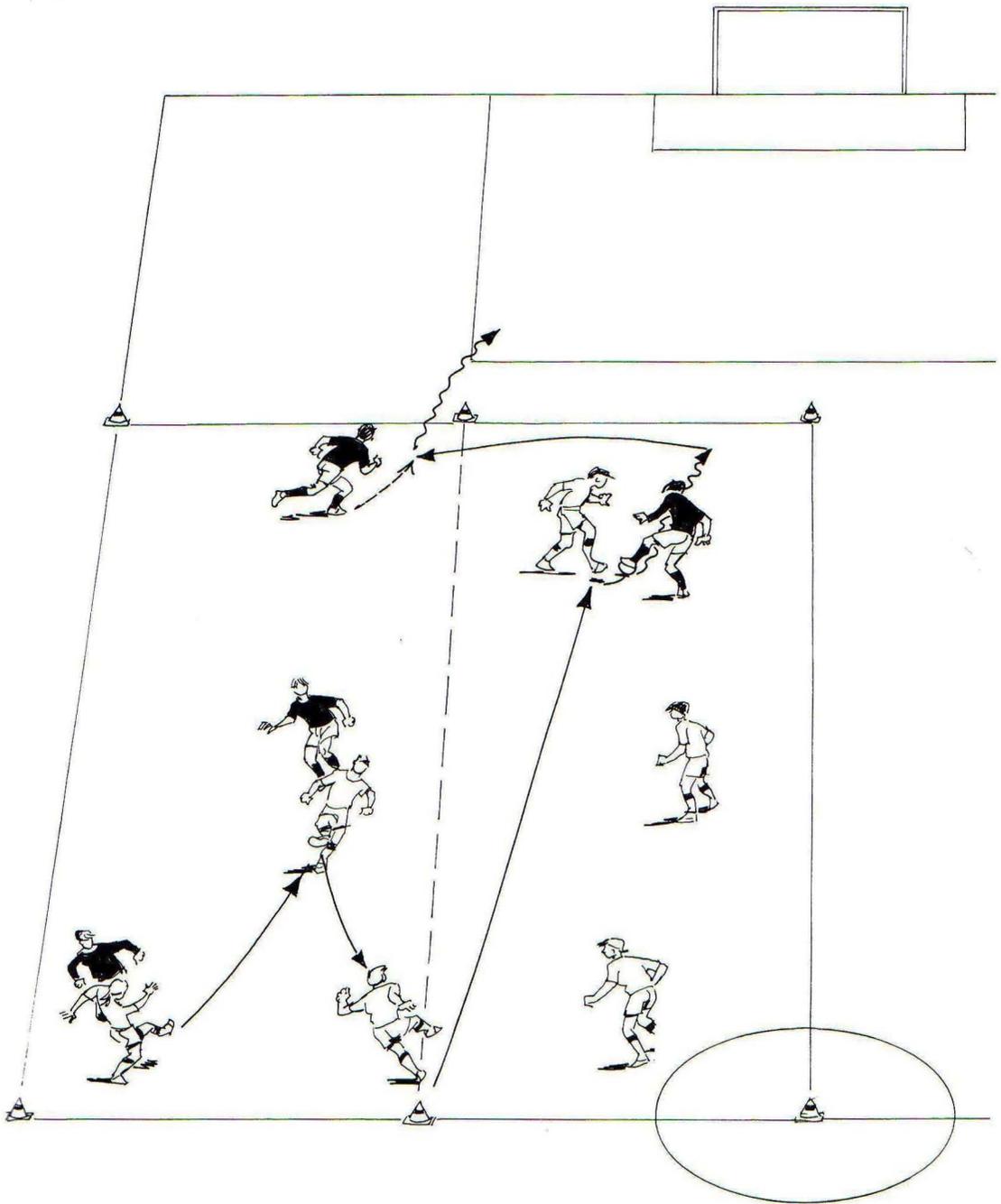
Spielzeit:

Wegen der großen Intensität der Übung sollten höchstens 15 Minuten geübt werden, wobei auf aktive Erholungsphasen, die durch Neubildung der Mannschaften genutzt werden kann, geachtet werden soll.

Variationen:

Bei einem höheren Spielniveau spielt die 6er-Mannschaft nur direkt, während die 4er-Mannschaft das Feld nur über zwei festgelegte Seitenlinien verlassen darf.

Es werden zwei Torhüter mit einbezogen. Nunmehr hat die 6er-Mannschaft nur einen Ballkontakt, kann aber die Torhüter als Anspielstationen einsetzen. Die 4er-Mannschaft hat weiterhin freies Spiel, darf das Spielfeld nur über die seitlichen Linien verlassen und zudem Tore auf beiden Seiten erzielen.



Organisation:

Es wird ein Spielfeld mit doppelter Strafraumgröße abgesteckt. Es spielen 5 Feldspieler 2 gegen 3 auf zwei besetzte Tore.

Spielablauf:

Da hier das Unterzahlspiel in der Offensive, als auch in der Defensive trainiert werden soll, ist es wichtig, dass der Trainer die Spielform genau beobachtet und korrigierend eingreift.

Die 2er-Mannschaft kann mit beliebig vielen Ballkontakten spielen und versucht, auf ein bestimmtes Tor spielend zum Abschluss zu kommen. Der eigene Torwart soll mit ins Feld aufrücken, um ständig als zusätzlicher Anspieler im Rückraum zu agieren. Wird ein Tor erzielt, so bleibt der Ball als Belohnung im Besitz der 2er-Mannschaft, die nunmehr auf das gegenüberliegende Tor angreift. Nur wenn aus einem Torschuss kein Tor entsteht, wech-

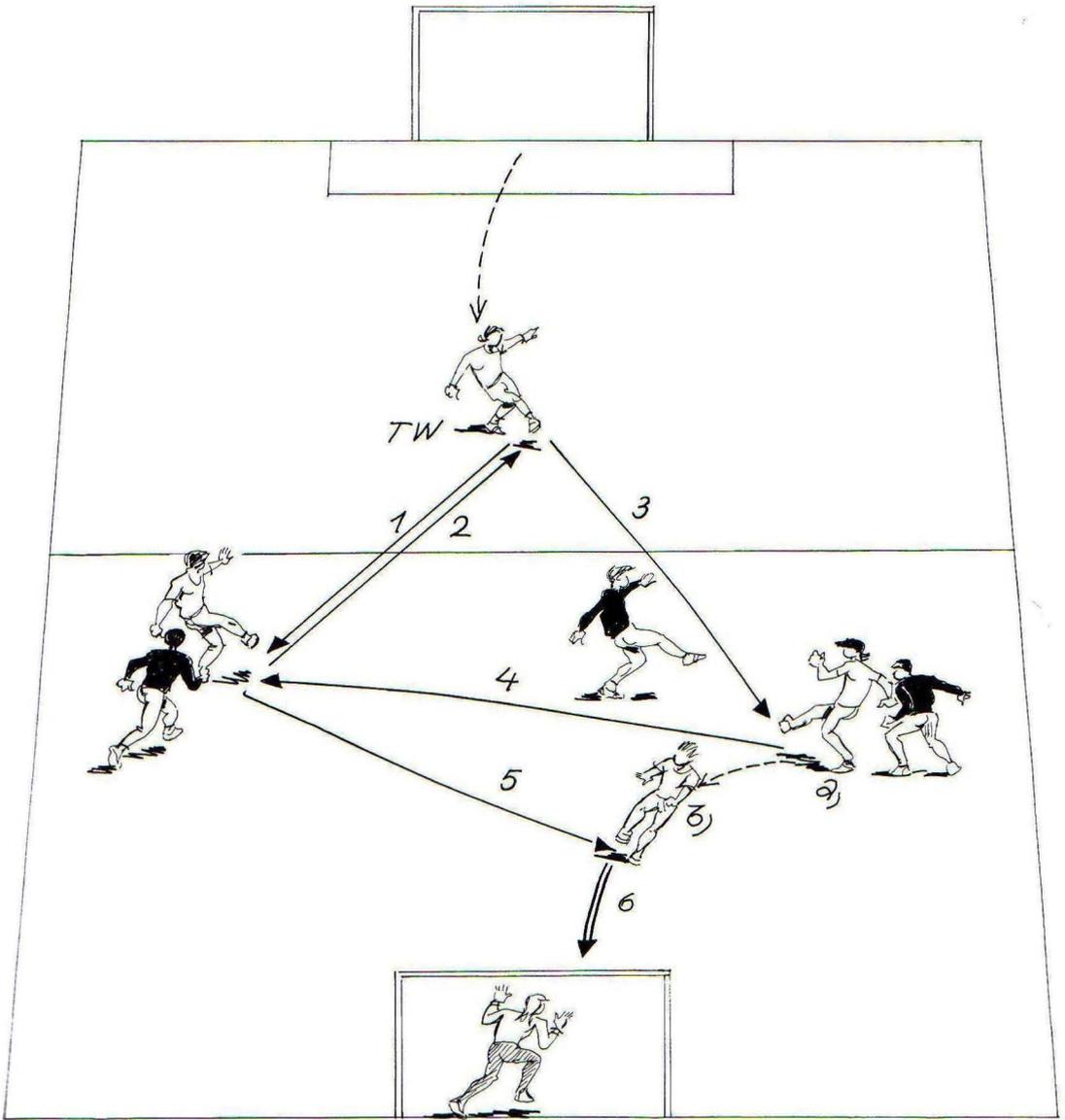
selt der Ballbesitz und die 2er-Gruppe agiert in der Defensive. Es gilt, durch eine geschickte Raumaufteilung frühzeitig das Zusammenspiel der 3er-Gruppe, die mit nur 2 Ballkontakten spielen darf, zu verhindern. Gelangt die 2er-Gruppe in Ballbesitz, so starten sie sofort den Gegenangriff.

Spielzeit:

Sie hängt vom konditionellen Zustand der Spieler ab. 15 Minuten mit aktiven Erholungsphasen sollten zunächst angestrebt werden. Der Trainer soll die Pausen zur Neuformierung der jeweiligen Mannschaften, aber auch zu korrigierenden Hinweisen nutzen.

Variationen:

Die 3er-Mannschaft spielt nur auf Ballhalten. Nach 6 Stationen erhält sie einen Punkt. Die 2er-Mannschaft darf Tore auf beiden Seiten erzielen.



Organisation:

In einem Spielfeld von doppelter Strafraumgröße spielen 7 Feldspieler 3:4 auf zwei besetzte Tore.

Spielablauf:

Zunächst spielt jede der beiden Mannschaften auf ein jeweils festgelegtes Tor. Die 3er-Mannschaft hat freies Spiel. Der Torhüter, der als zusätzliche Anspielstation dient und in der eigenen Hälfte mit aufrückt, darf nicht zweimal hintereinander angespielt werden. Ansonsten hat die 3er-Mannschaft keinerlei Beschränkungen.

Die 4er-Mannschaft spielt mit 2 Ballkontakten, darf Tore aber nur mit einem Direktschuss erzielen.

Wichtig ist für die Mannschaft in Unterzahl, dass sie sich in der Defensive stets zur ball-

nahen Seite schiebt, um den Raum für den Gegner so eng wie möglich zu machen.

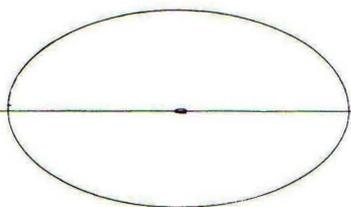
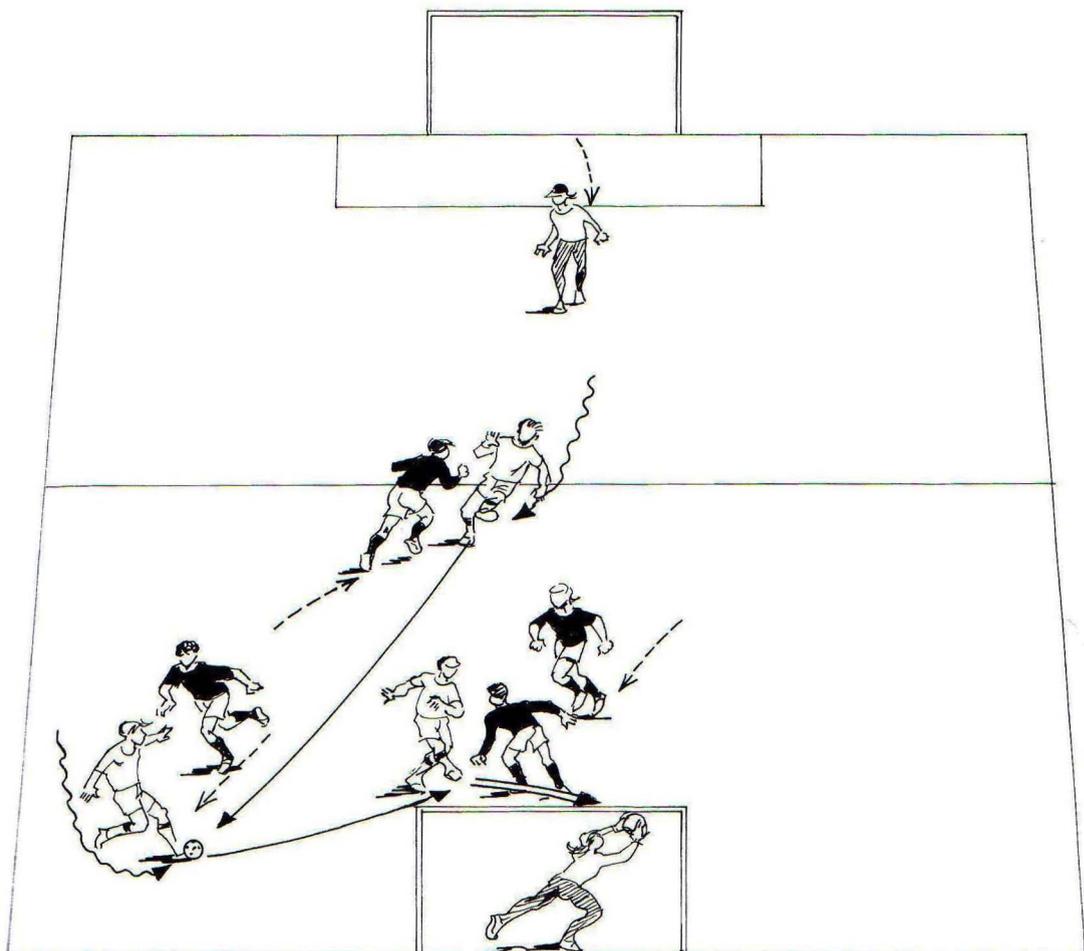
Spielzeit:

Unter Berücksichtigung mehrerer kurzer Erholungsphasen kann die Spielzeit 20 Minuten betragen. Korrigierende Hinweise während der Pausen sollten sich in erster Linie auf das Defensiv- und Offensivverhalten der 3er-Mannschaft beziehen.

Variationen:

Die 4er-Mannschaft darf grundsätzlich nur direkt spielen.

Die 3er-Mannschaft trainiert den Aufbau einer Abseitsfalle. Bei dieser Spielvariante bleibt der eigene Torhüter zunächst im Tor, d.h., er fungiert nicht als zusätzlicher Anspieler. Erst wenn die Abseitsfalle fehlschlagen sollte, muss er im höchsten Tempo, um den Torwinkel zu verkürzen, aus dem Tor heraus kommen.



Organisation:

Als Spielfläche muss ein Feld von 20 x 30 m markiert werden. Auf den beiden 20-m-Linien wird mit Fahnenstangen je ein 1,5 m breites Tor erstellt. Vor beide Tore wird ein kleiner Halbkreis gezogen, den die Spieler nicht betreten dürfen. Der Trainer formiert eine 3er-Gruppe (z.B. die 3 Angriffsspitzen) und eine 5er-Gruppe (z.B. die Vierer-Abwehrkette mit dem defensiven Mittelfeldspieler). Die Gruppen sollen sich farblich unterscheiden.

Spielablauf:

Die 3er-Gruppe erhält den Ball und soll sich gegen die Überzahl des Gegners behaupten. Um die personelle Überzahl der einen Gruppe in etwa auszugleichen, darf diese Gruppe nur mit 3 Ballkontakten spielen, wenn sie in Ballbesitz kommt. Die Spieler der 3er-Gruppe dagegen haben beliebig viele Kontakte, allein schon deshalb, weil sie sehr oft dribbeln müssen.

Das gute Zweikampfverhalten und der entschlossene Wille, auch gegen den übermächtigen Gegner Tore zu machen, ist für die 3er-Gruppe in diesem Spiel vorrangig zu sehen. Diese Herausforderung treffen im großen

Wettspiel die Angreifer sehr häufig an, ganz besonders dann, wenn der Gegner seine Abwehr verstärkt hat.

Kommt die 5er-Gruppe an den Ball, so soll sie auf schnellstem Wege den Torerfolg anstreben, was selbst bei nur 3 zugebilligten Kontakten machbar ist. Dabei darf aber das eigene Tor nicht vernachlässigt werden, so dass immer mindestens 1 Spieler der Gruppe den Rückraum absichert.

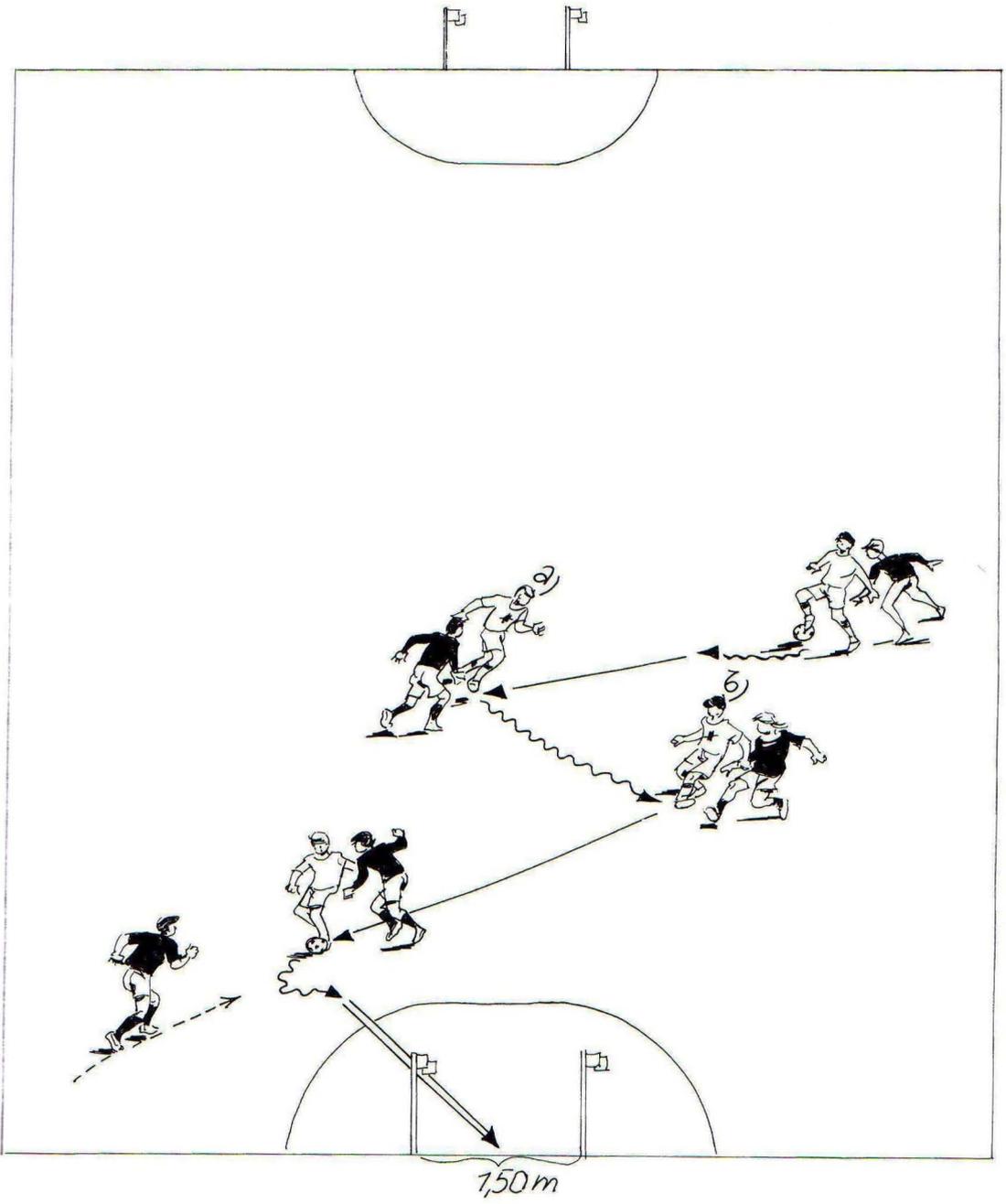
In den meisten taktischen Spielen lassen sich zusätzlich spezielle Schwerpunkte setzen. Das Dribbling und der Alleingang wird zwangsläufig zum Übungsschwerpunkt der 3er-Gruppe, während die 5er-Gruppe zum verstärkten Doppelpassspiel aufgefordert wird, zumal die beiden überzähligen Spieler fast ständig zum Wandspiel eingesetzt werden können.

Spielzeit:

2 x 7 Minuten mit 1 Minute Pause.

Variationen:

Normales Spiel für beide Gruppen, aber die 5er-Gruppe darf nur mit dem schwachen Fuß spielen.



Organisation:

Als Spielfläche dient der gesamte Strafraum und in seiner Breite ein Streifen von 10 m Tiefe davor, weshalb auf Höhe der Strafraumecken in 10 m Entfernung 2 Fahnenstangen aufgestellt werden. Der Trainer stellt zwei Spielgruppen zusammen: 5 Abwehrspieler gegen 4 Angreifer, die sich farblich unterscheiden müssen.

Spielablauf:

In diesem Spiel geht es darum, dass sich 4 Angreifer gegen 5 Abwehrspieler auf engem Raum durchsetzen sollen. Diese Situation ist vergleichbar mit einer Hintermannschaft, die sich vor dem eigenen Tor eingegelt hat und nun mit allen Mitteln versucht, Torerfolge der Angreifer zu verhindern.

Die Abbildung zu diesem Spiel zeigt die Grundformation mit einem relativ schnellen Abschluss. Der Ballbesitzer spielt den rechten Außenstürmer an, der mit einer geschickten Richtungstäuschung seinen Gegenspieler versetzen konnte. Da der Libero etwas zu spät dem überlaufenen Verteidiger zu Hilfe kommt, kann der Außenstürmer ungehindert auf das Tor schießen.

Diese sehr schnelle Abschlussfindung war nur deshalb möglich, weil der Linksaußen und der Mittelstürmer ihre unmittelbaren Gegenspieler auf die linke Seite der angebotenen Spiel-

fläche zogen, wodurch auch die Aufmerksamkeit des Liberos dorthin gelenkt wurde, so dass ihm dann die wenigen, aber entscheidenden, Meter fehlten, um den Rechtsaußen am Torschuss zu hindern.

Nicht immer wird es in diesem Spiel einen so schnellen Abschluss geben, aber der Trainer sollte mit seinen Angreifern auf eine zielstrebige Abschlussfindung hinarbeiten.

Folgende Übungsschwerpunkte stehen dabei im Vordergrund:

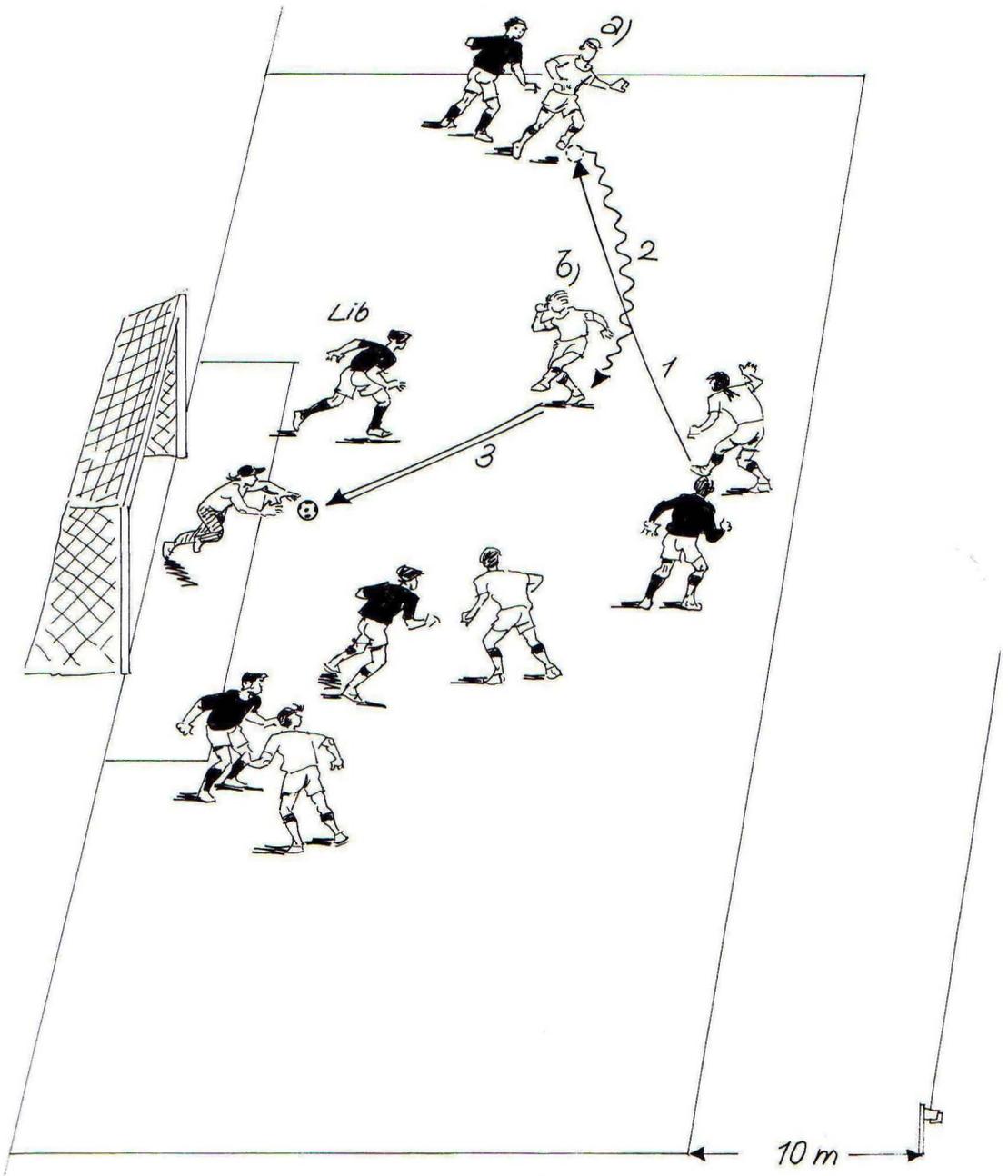
- a) Alleingänge,
- b) Doppelpässe,
- c) Schüsse aus der 2. Reihe,
- d) Positionswechsel und
- e) Räume aufreißen durch seitliches Ausbrechen.

Spielzeit:

20–30 Minuten oder auch länger, weil dieses Spiel eine Vielzahl von Lösungsmöglichkeiten beinhaltet, deren Erarbeitung eine längere Spielzeit in Anspruch nimmt.

Variationen:

Um es den Angreifern in der Anfangsphase etwas leichter zu machen, kann in der Spielgruppe der Abwehr zunächst auf den Libero verzichtet werden, so dass wir vorerst ein ausgeglichenes personelles Zahlenverhältnis haben.



Organisation:

Für dieses Spiel muss eine Spielfläche von 25 x 35 m angelegt werden. Im Feld werden in 3 m Entfernung von den beiden 25-m-Linien zwei zusätzliche Linien markiert (Kreide oder Fahnenstangen auf den Seitenlinien). Der Trainer formiert eine 4er-Gruppe (z.B. 3 Angriffsspieler und ein offensiver Mittelfeldspieler) und eine 6er-Gruppe (z.B. die Vierer-Abwehrkette und zwei weitere Defensivspieler). Beide Gruppen müssen sich farblich unterscheiden.

Spielablauf:

Die 4er-Gruppe erhält den Ball und soll diesen gegen die Überzahl des Gegners sichern und im guten Zusammenspiel über die entgegengesetzte Grundlinie spielen. Dabei darf der Ball aber nicht aus größerer Entfernung über die gegnerische Grundlinie geschlagen werden, sondern erst nach dem Erreichen der Markierungslinie. Das Kombinationsspiel über mehrere Stationen steht also eindeutig im Vordergrund.

Kommt die 6er-Gruppe an den Ball, so hat sie die gleiche Aufgabe in entgegengesetzter Richtung. Allerdings darf jeder Spieler dieser Gruppe innerhalb des Angriffsversuches den Ball nur mit 3 Kontakten spielen, um das Überzahl-

verhältnis etwas abzuschwächen bzw. die Zurrückeroberung des Balles nicht ganz so schwer zu machen.

Beide Spielgruppen werden vom Trainer dazu angehalten, ihre Angriffsversuche zielstrebig abzuschließen. Dabei ist besonders darauf zu achten, dass das Spiel nicht zu eng wird. Wenn z.B. ein Spieler der 4er-Gruppe am Ball ist, soll sich nur ein Mitspieler kurz anbieten, während die beiden anderen Mitspieler in weiterer Entfernung für gute Anspielmöglichkeiten zu sorgen haben.

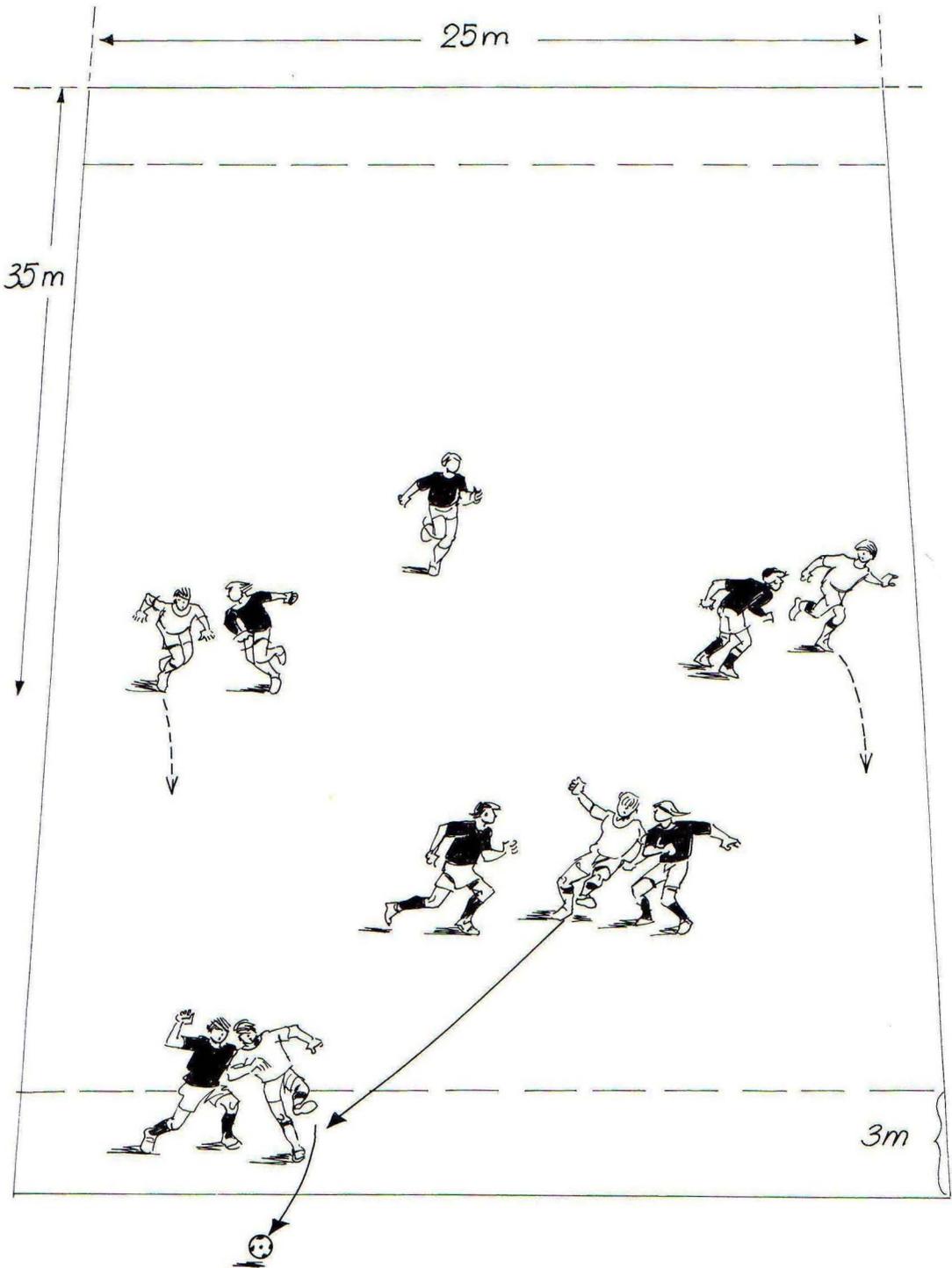
Wie üblich können auch in diesem Spiel wieder bestimmte Dinge besonders geübt werden. So darf z.B. der Ballbesitzer der 4er-Gruppe nur abspielen, wenn er einen Gegenspieler ausgespielt hat und die Spieler der 6er-Gruppe bemühen sich um viele Doppelpässe.

Spielzeit:

2 x 10 Minuten mit 2 Minuten Pause.

Variationen:

Die 6er-Gruppe darf nur direkt spielen, die 4er-Gruppe mit 3 oder 4 Kontakten. Dann allerdings kann der Alleingang nur noch bedingt gefordert bzw. durchgeführt werden (z.B. unmittelbar vor der Markierungslinie).



Organisation:

Es wird ein Spielfeld von 35 x 50 m angelegt. Auch quer in einer Spielfeldhälfte von Seitenlinie zu Seitenlinie kann dieses Spiel durchgeführt werden. Auf den beiden Grundlinien werden mit je 2 Fahnenstangen 7 m breite Tore erstellt, die mit je 1 Torwart besetzt werden. Der Trainer formiert 2 Spielgruppen, die aus 5 bzw. aus 7 Mitspielern bestehen. Die Gruppen sollen sich farblich voneinander unterscheiden.

Spielablauf:

Die 5er-Gruppe hat den Ball und soll versuchen, einen Treffer im Tor der 7er-Gruppe zu landen. Für die 7er-Gruppe sind vom Trainer nur 3 Ballkontakte angesagt.

Auf dem Weg zum gegnerischen Tor sollen beide Mannschaften bei Ballbesitz ihr taktisches Reservoir ausschöpfen und vor allen Dingen mit großem Engagement spezielle Übungsaufgaben wahrnehmen, die der Trainer vorgegeben hat.

Übungsschwerpunkte für die Mannschaft in der Minderheit sind:

- a) Dribbling, erst gegen einen Gegner durchsetzen, dann Abspiel;
- b) auf Abseits spielen;
- c) Ballübernahme, Ballüberlassen;
- d) Doppelpässe;
- e) das Spiel nicht zu eng werden lassen.

Übungsschwerpunkte für die Mannschaft in der Überzahl sind:

- a) Nur 3 oder nur 2 Ballkontakte;
- b) Direktspiel;
- c) Abseits beachten;
- d) Doppelpässe;
- e) weiträumiges Spiel mit Langpässen und Flugbällen;
- f) Weiterleiten von Flugbällen per Kopfstoß.

Dieser Katalog kann vom Trainer jederzeit erweitert werden, wobei das Übungsziel und seine Vorstellungen entscheidend sind.

Vor Spielbeginn kann der Trainer zusätzlich die einzelnen Gegnerpaare bestimmen. Die übrigen Aktiven der Mannschaft in der Überzahl decken bei Ballbesitz der Mannschaft in der Minderheit den Raum.

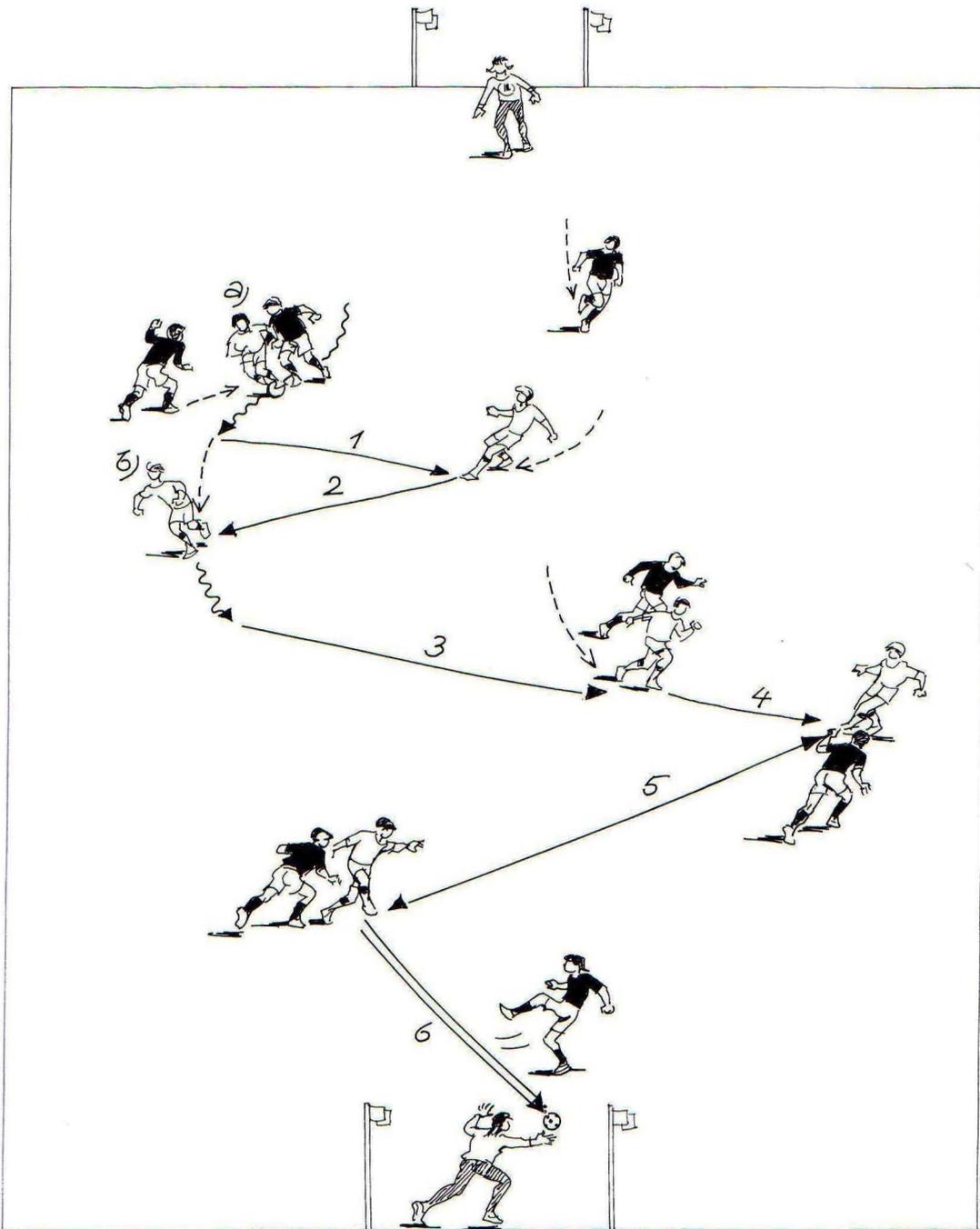
Spielzeit:

2 x 10-15 Minuten mit einer kurzen Pause und Seitenwechsel.

Variationen:

Beliebig viele Ballkontakte auch für die 7er-Gruppe, aber dafür nur Spiel mit dem schwachen Fuß.

Erzielte Kopfballtore werden doppelt gewertet.



Mannschaftstaktik

Vorbemerkungen

Erfasst werden von der Mannschaftstaktik alle aufeinander abgestimmten individual- und gruppentaktischen Angriffs- und Abwehrhandlungen der Spieler im Spiel 11:11.

Übergeordnetes Trainingsziel beim Angriffsverhalten ist, einen zielgerichtet vorgetragenen Angriff mit einem Torschuss abzuschließen. Beispielhaft sind hier das Konterspiel oder das Spiel über die Flügel zu nennen.

Abwehrverhalten bedeutet hingegen bei Ballverlust das schnelle Umschalten auf ein geordnetes Abwehrverhalten mit dem Ziel, Torschüsse bzw. Gegentreffer zu verhindern:



Bei den nachfolgenden Spielen und Übungsformen wird auch auf Standardsituationen als nicht zu vernachlässigende mannschaftstaktische Handlungsmöglichkeiten eingegangen.

Standardsituationen

- Freistoß
- Eckstoß
- Einwurf

Beispielhaft werden bei den Standardsituationen Handlungsmöglichkeiten für das Angriffsverhalten aufgezeigt.

Organisation:

Als Spielfläche steht der Raum zwischen den beiden Strafraumlinien zur Verfügung. Der Trainer formiert zwei Mannschaften mit je 11 Aktiven. Dabei können mehrere Möglichkeiten ausgeschöpft werden. So kann die 1. Mannschaft gegen die Reserve spielen, aber auch gemischte Teams sind denkbar. Beide Mannschaften müssen sich farblich voneinander unterscheiden.

Spielablauf:

Vor Beginn des Spieles gibt der Trainer mehrere Übungsschwerpunkte bekannt, die von allen Aktiven dann umgesetzt werden sollen. Das Freilaufen und das Decken (Mann- und Raumdeckung), aggressives Zweikampfverhalten, frühes und sofortiges Stören (Forechecking) nach Ballverlust und weiträumige Spielverlagerung könnten spezielle Übungsaufträge in diesem Spiel sein.

Nehmen wir einmal das Beispiel des Forecheckings. Nachdem die ballbesitzende Mannschaft den Ball verloren hat, soll sie sofort auf Defensive umschalten, die jedoch eine aggressive Angriffstätigkeit auf den Spieler am Ball

beinhaltet. Dieser wird sofort vom Gegenspieler unter Druck gesetzt. Das kann durch den unmittelbaren Gegenspieler geschehen, aber auch durch einen anderen, in diesem Raum befindlichen Spieler.

Wird der Mann am Ball auf diese Weise attackiert, so müssen auch alle Mitspieler des Attackernden zu einer engen Gegnerdeckung übergehen, so dass die Wahrscheinlichkeit der Zurückerobung des Balles größer ist.

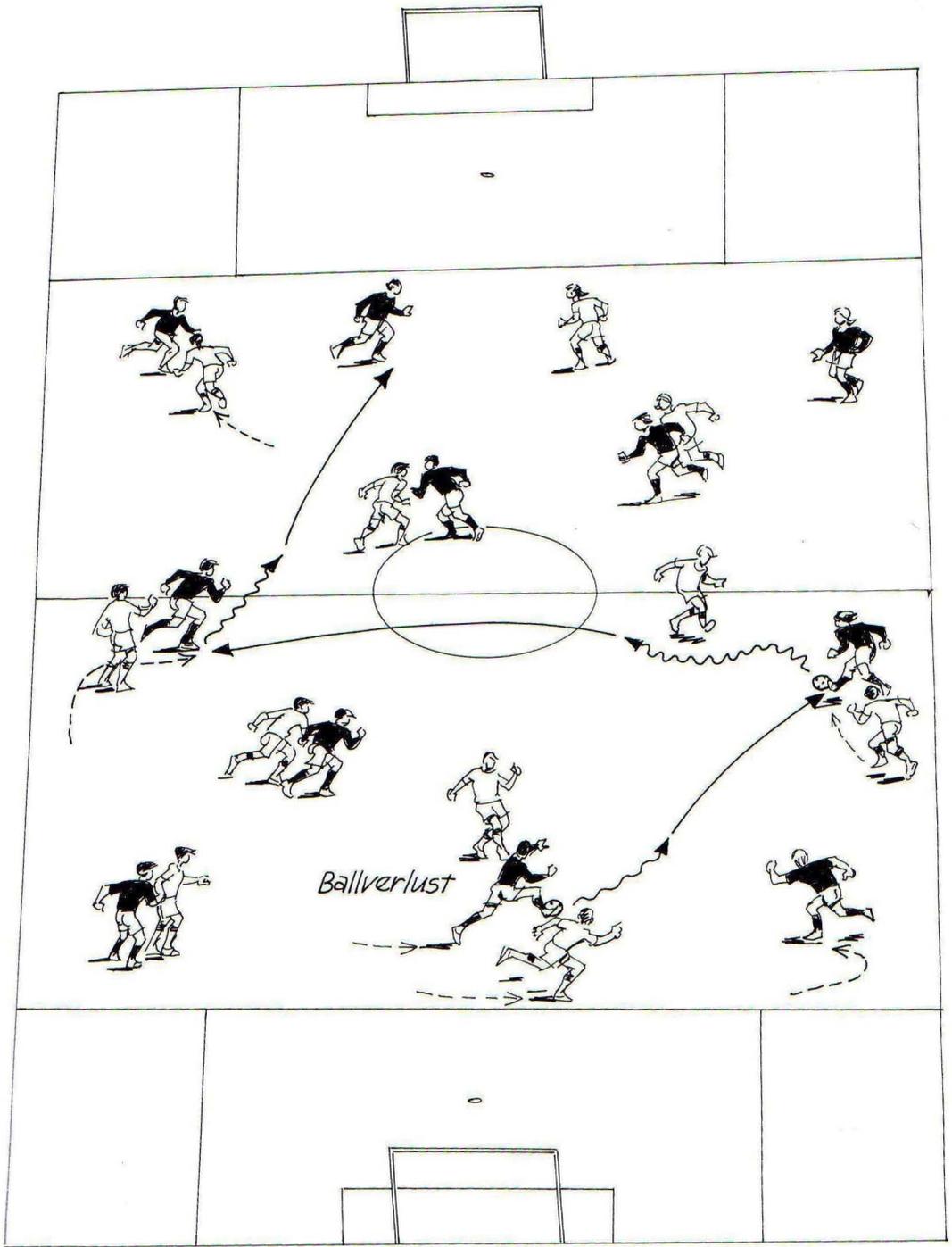
Das energische Zweikampfverhalten lässt bei vielen Spielern zum Leidwesen ihrer Trainer viele Wünsche offen. Gerade in diesem Spiel lässt sich in dieser Hinsicht sehr gezielt auf eine Verbesserung hinarbeiten, wenn der Trainer immer wieder zur engen Deckung ermahnt, wodurch sich die Chancen zur Störung des Gegenspielers vergrößern, falls dieser angespielt werden sollte.

Spielzeit:

2 x 15 Minuten mit einer Pause von 2 Minuten.

Variationen:

Es wird nur mit 3 Kontakten gespielt.



Organisation:

Als Übungsraum steht das gesamte Spielfeld zur Verfügung. Die Fläche zwischen den beiden Strafräumen wird in 5 Rechtecke unterteilt. Das mittlere Rechteck wird von einem Spieler besetzt, der die Funktion des Zuspielers übernimmt. In den Rechtecken vor und hinter ihm befinden sich in jeder Spielfeldhälfte 5 Spielerpaare. Diese sollen sich so postieren, dass in einem Rechteck 3 Spielerpaare und im anderen Rechteck 2 Spielerpaare sind. Die beiden Tore werden mit Torhütern besetzt.

Spielablauf:

Der Zuspieler eröffnet in eine Spielfeldhälfte mit seinem Pass das Spiel. Die Angriffsspieler sollen sich um eine ständige Anspielbarkeit bemühen. Sie tauschen dabei ihre Positionen innerhalb der beiden Rechtecke untereinander, wobei kein Rechteck mit mehr als 3 Angriffsspielern besetzt sein darf. Dies erfordert von jedem Freilaufenden ein ständiges Überblicken der Gesamtsituation und stetigen Blickkontakt zum Zuspieler.

Die Pässe des Zuspielers sollen möglichst alle wieder direkt zurückgespielt werden, aber eine ausschließliche sofortige Rückpassforderung besteht nicht. Der Ball kann auch auf schnellstem Umweg über einen Mitspieler zum Zuspieler geleitet werden. Nach etwa 4-5 Rück-

pässen soll von den Angreifern der Torabschluss gesucht werden.

Der Torabschluss muss zielstrebig erfolgen. Spätestens nach 3 weiteren Pässen innerhalb der Angreifer-Gruppe soll auf das Tor geschossen werden. Die Torschüsse werden von außerhalb des Strafraumes abgegeben.

Nach dem erfolgten Torabschluss wendet sich der Zuspieler der anderen Spielgruppe in seinem Rücken zu und der gleiche Übungsablauf erfolgt nun in dieser Spielfeldhälfte. Die 1. Spielgruppe hat in dieser Zeit eine kurze Verschnaufpause und die Angreifer und Abwehrspieler wechseln ihre Aufgaben, bevor sich ihnen der Zuspieler wieder zuwendet.

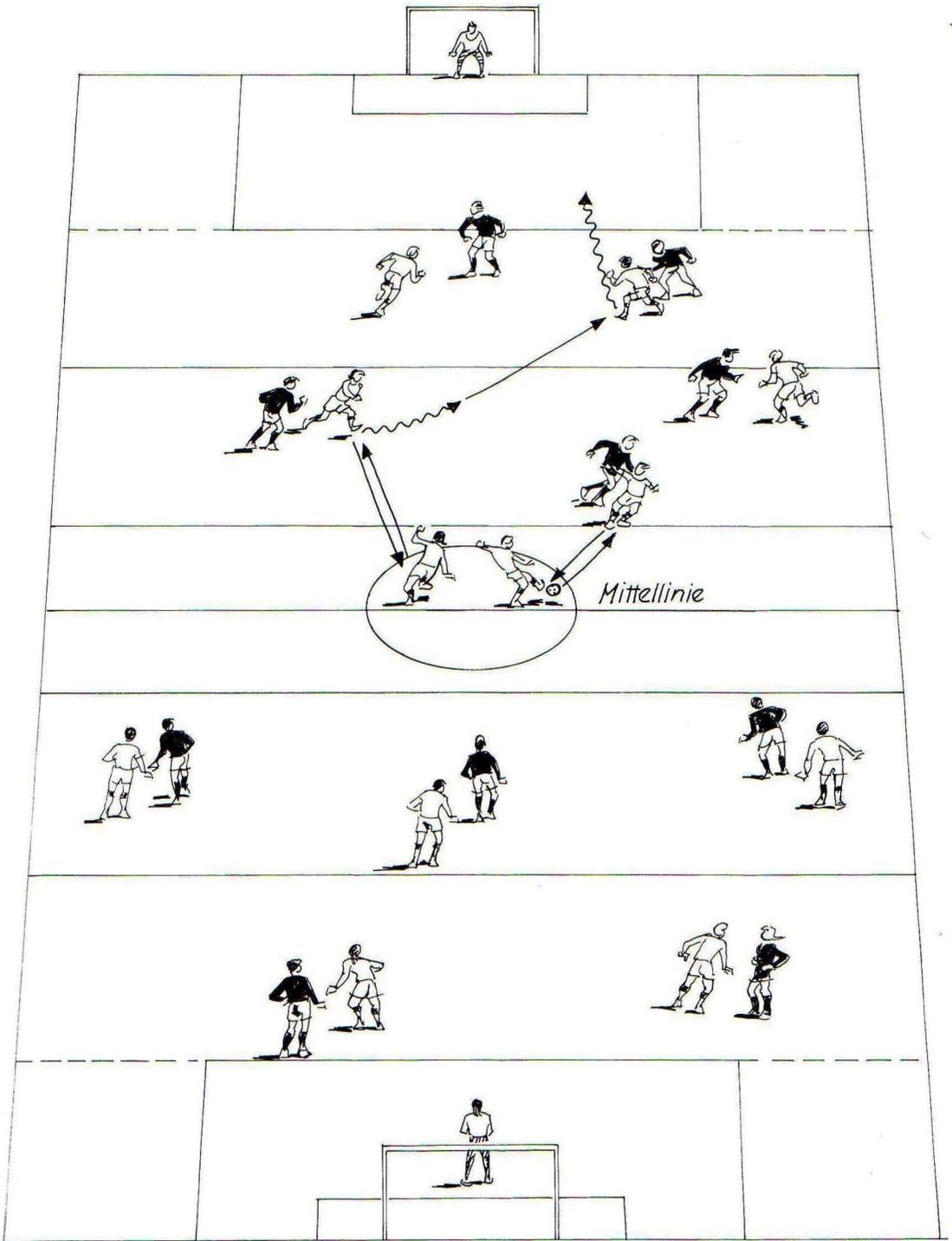
Spielzeit:

15-20 Minuten.

Dieses Spiel kann in der vorgegebenen Spielzeit auch als Wettkampf zwischen den vier 5er-Gruppen ausgetragen werden. Sieger ist dann die Gruppe, welche die meisten Tore erzielt hat.

Variationen:

Die Torschüsse können von innerhalb des Strafraumes, aber nicht näher als vom Elfmeterpunkt-Bereich, abgegeben werden.



Organisation:

Der Trainer formiert die Mannschaften (z.B. 1. Mannschaft gegen die Reserve oder die Abwehr der 1. Mannschaft und der Angriff der Reserve gegen die Abwehr der Reserve und den Angriff der 1. Mannschaft). Die Teams müssen sich farblich voneinander unterscheiden.

Spielablauf:

Um aus jedem Übungsspiel zum Abschluss des Trainings viel für die Aktiven herauszuholen, sollten vor dem Beginn mindestens 2 Schwerpunkte gesetzt werden. Zur Halbzeit kann der Trainer dann diese Schwerpunkte verändern bzw. erweitern.

Beispiel für einen Übungsschwerpunkt-katalog:

1. Ballkontaktbegrenzung
 - a) Direktes Spiel
 - b) 2-3 Kontakte
 - c) Normale Spielweise, aber nach einer festgelegten Anzahl von Pässen (5 oder 6) muss der gegnerische Strafraum erreicht sein und der Torabschluss erfolgen, womit ebenfalls ein zu langes Ballhalten vermieden wird.
2. Zielstrebiges Erarbeiten von Torchancen
 - a) Schnelle Überbrückung des Mittelfeldes
 - b) Vorbereitung des Torschusses über die Flügel (Torerfolge werden nur gewertet, wenn ein Pass/eine Flanke aus dem Bereich der Eckfahnen dem Torschuss oder dem Kopfstoß vorausging).
 - c) Vorbereitung des Torschusses durch die Mitte (Sprengrung des Abwehrbollwerkes im Zentrum vor dem gegnerischen Tor).
 - d) Torschussvorbereitung für die 2. Reihe (diagonale Rückpässe als Vorlagen für die besten Schützen in der Mannschaft).

3. Doppelpassspiel
 - a) Am Flügel mit den jeweiligen Außenstürmern
 - b) In der Mitte mit dem Mittelstürmer
 - c) Aus der Abwehr heraus über das Mittelfeld in den Angriffsbereich
4. Das Spiel ohne Ball
5. Defensivverhalten (Manndeckung/Raumdeckung)

Gerade im Anfängerbereich bietet sich zunächst die feste Zuordnung von Spielerpaaren in Angriff und Abwehr an. Die genaue Zuweisung vertieft die taktische Disziplin und ein wirres Durcheinanderlaufen wird von Anfang an vermieden. Später sollten verstärkt Schwerpunkte in der Raumdeckung gesetzt werden.

6. Verstärktes Einschalten der Abwehrspieler in den Angriff

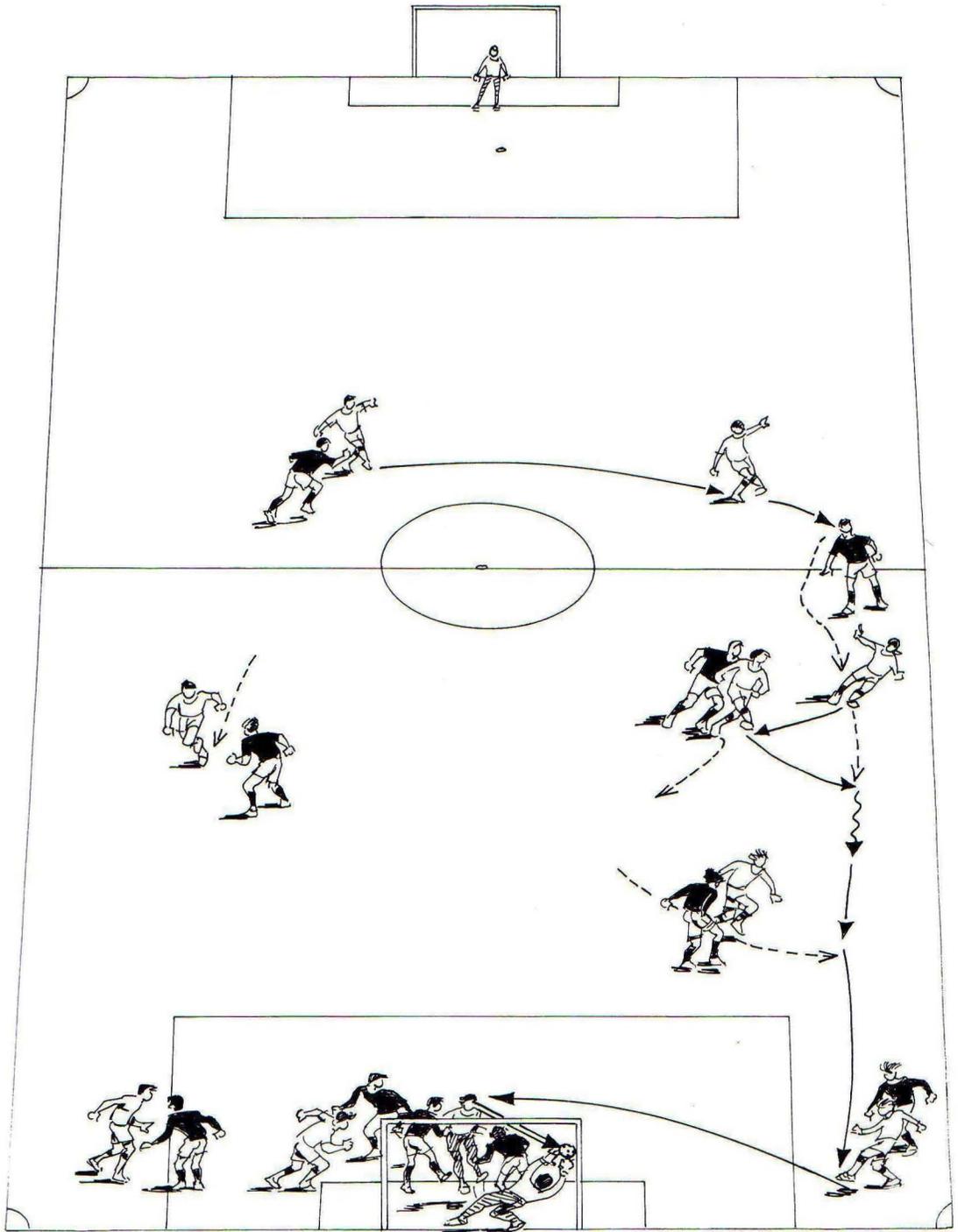
Dabei ist darauf zu achten, dass das Einschalten in das eigene Angriffsspiel im sinnvollen Wechsel von möglichst vielen Abwehrspielern erfolgt.

Spielzeit:

20-30 Minuten ist die Mindestdauer für das Übungsspiel zum Abschluss des Trainings.

Variationen:

Variationen ergeben sich vor allem aus einer ungeraden Spielerzahl bzw. daraus, dass nicht genügend Spieler für ein Spiel 11:11 vorhanden sind. Möglich ist dann das Spiel Offensive gegen Defensive auf ein Großtor in einer Spielhälfte oder ein Spiel auf ein Großtor und zwei kleine Tore, wobei die Offensive auf das Großtor spielt. Generell sollten nach ca. 15 Minuten die Aufgaben gewechselt werden.



Organisation:

Auf dem gesamten Spielfeld agiert eine 10er-Mannschaft gegen 9 Feldspieler zwischen den zwei besetzten Toren.

Spielablauf:

Es gilt, den Spielern bei dieser wettkampfgemäßen Spielsituation die taktischen Möglichkeiten zu zeigen, wie man auch oder gerade gegen eine personell dezimierte Mannschaft erfolgreich sein kann.

So muss den Spielern in Überzahl klar gemacht werden, dass die eigene Spielordnung grundsätzlich nicht geändert werden soll und die Spielverlagerung im Mittelfeldbereich unabdingbar ist, um das Bollwerk des Gegners zu lockern bzw. um den richtigen Zeitpunkt für den gezielten Pass in die Tiefe abzuwarten.

Es ist hierzu entweder erforderlich, dass sich die beiden Spitzen sowie der offensive Mittelfeldspieler möglichst zentral in der gegnerischen Hälfte aufhalten. Oder aber die Spit-

zen besetzen gezielt die Außenbahnen, während sich der offensive Mittelfeldspieler zentral in den Bereich der Mittellinie zurückzieht.

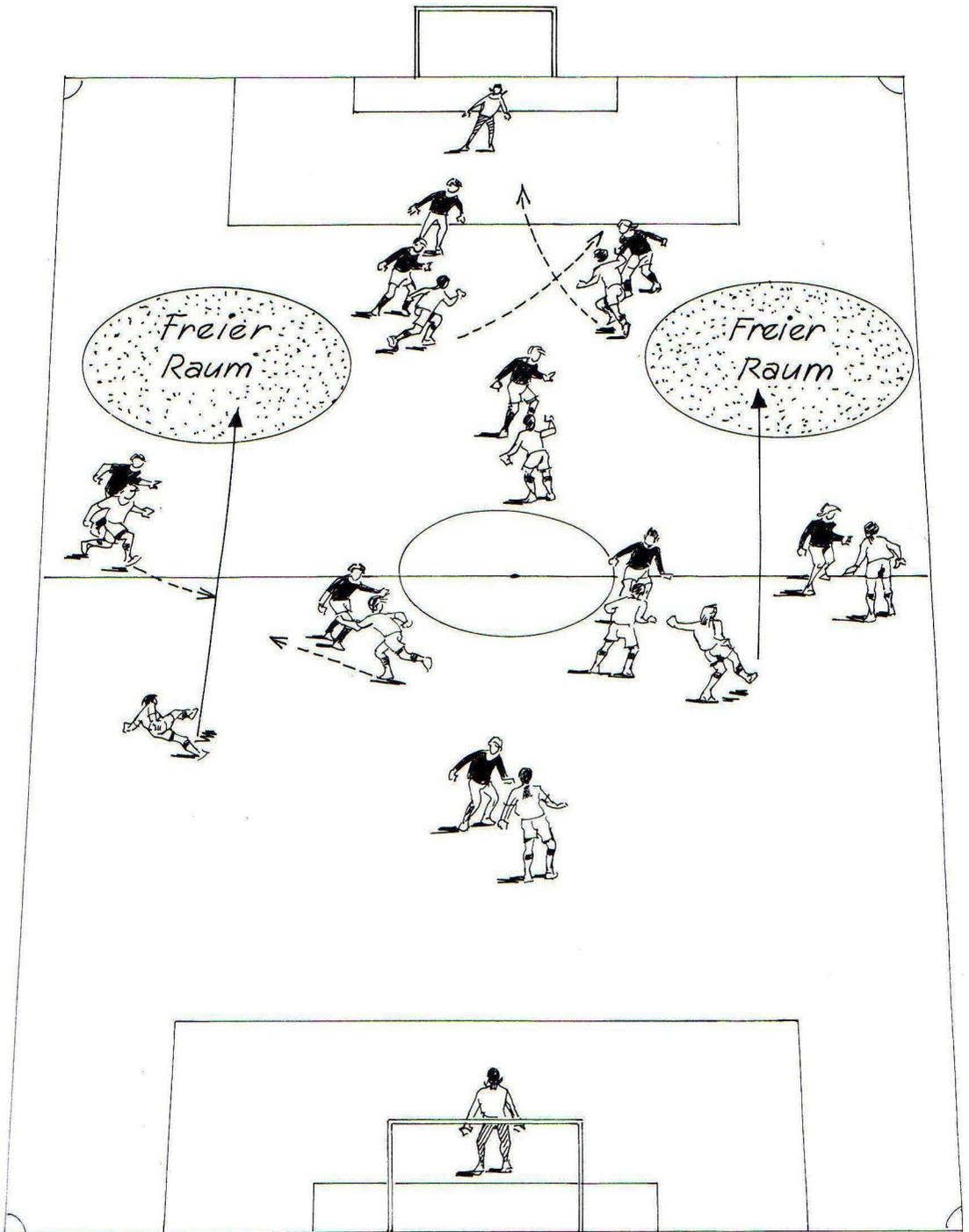
So werden bewusst Freiräume geschaffen, die die in Überzahl agierenden Mittelfeldspieler zu Vorstößen oder gezielten Pässe in diese Räume nutzen müssen.

Spielzeit:

30 - 40 Minuten.

Variationen:

Die Mannschaft in Überzahl trainiert das Forechecking bzw. das Mittelfeldpressing. Versucht der Gegner, trotz Unterzahl weiterhin spielerisch zum Erfolg zu kommen, sollte die Mannschaft in Überzahl Forechecking spielen, also bereits in der gegnerischen Hälfte angreifen. Sollte die Unterzahl-Mannschaft allerdings aus einem dichten Bollwerk heraus lange Bälle schlagen und erst im Mittelfeldbereich anfangen zu spielen, so sollte die in Überzahl spielende Mannschaft erst im Mittelfeld attackieren.



Organisation:

Auf dem Großfeld spielen 9 Spieler plus Torwart gegen 10 Spieler plus Torwart.

Spielablauf:

Bei dieser wettkampfgemäßen Spielform ist es vordringliche Aufgabe des Trainers, den in Unterzahl spielenden Akteuren klar zu machen, dass die zahlenmäßige Dezimierung nicht zur Folge haben darf, dass sich die Mannschaft nunmehr völlig zurückzieht, um das bekannte Bollwerk vor dem eigenen Strafraum aufzubauen. Vorausgesetzt die Spieler sind bereit, eine erhöhte Laufbereitschaft an den Tag zu legen, muss nur eine taktische Änderung vorgenommen werden. Die Mannschaft, die mit 11 Spielern beispielweise im 4-4-2-System gespielt hat, agiert nunmehr im 4-4-1-System, also nur noch mit einer Spitze. Diese Umstellung beinhaltet keine grundsätzliche taktische Umstellung. Es verändern sich lediglich die Laufwege der Spieler, insbesondere der nunmehr einzigen Spitze und des offensiven Mittelfeldspielers. Der Stürmer muss nunmehr die attackierenden Mittelfeldspieler

seiner Mannschaft unterstützen, während zudem der offensive Mittelfeldspieler als Absicherung im Rückraum mit hinzu kommt, um einen möglichen Pass in die Tiefe zu verhindern.

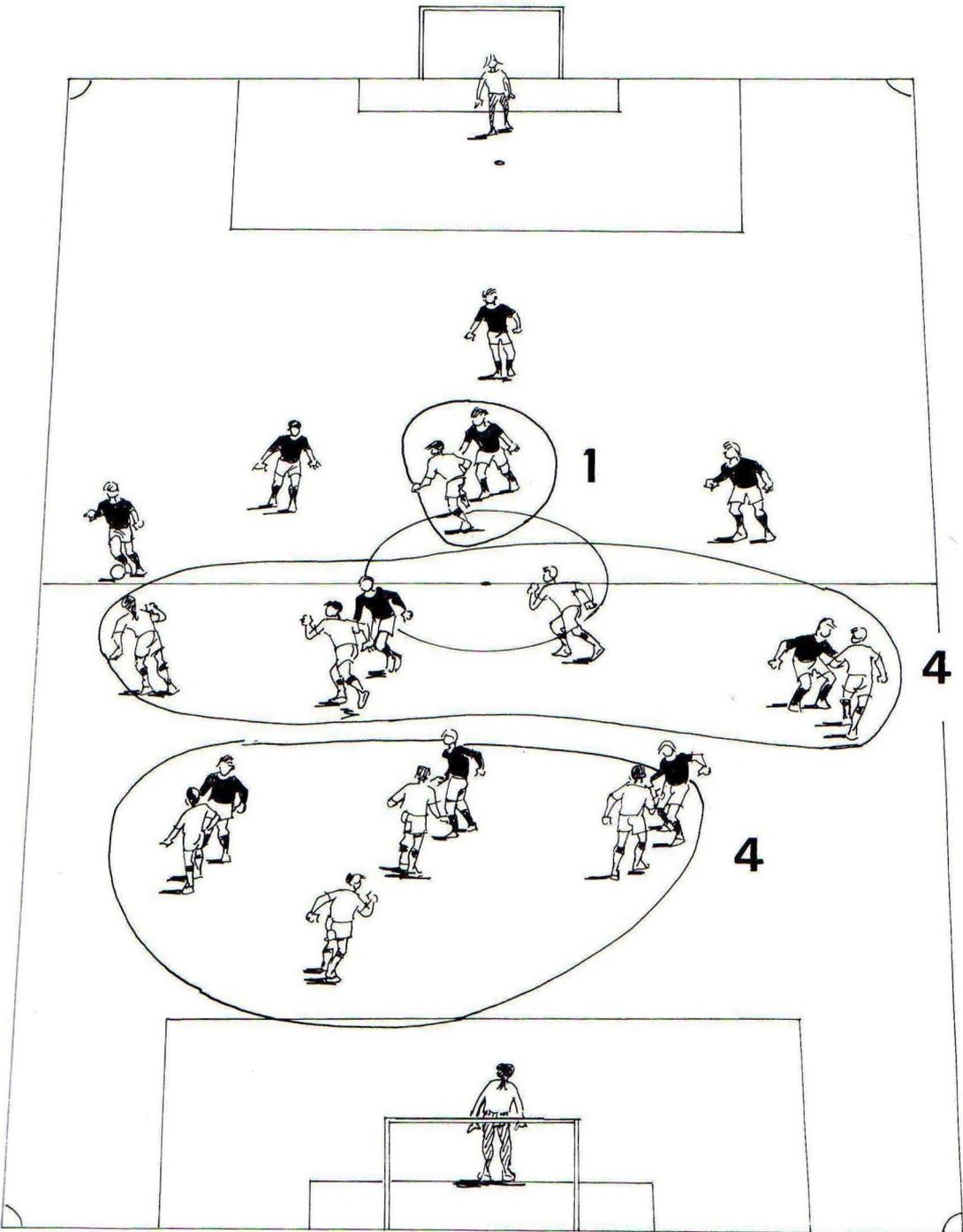
Dieses aggressive Mittelfeldpressing sollte konsequent durchgeführt werden, da der in Überzahl spielende Gegner in der Regel mit fortlaufender Spieldauer unruhiger und leichtsinniger wird. Diese Situation muss sodann durch einen Pass in die Tiefe und mit nachrückenden Mittelfeldspielern ausgenutzt werden.

Spielzeit:

4 x 8 Minuten.

Variationen:

Die in Unterzahl spielende Mannschaft rückt nun extrem weit auf und greift schon am gegnerischen Strafraum an (Forechecking). Diese taktische Variante hat zur Folge, dass gleichzeitig die gegnerischen Spitzen bewusst abseits gestellt werden.



Organisation:

Etwa 18 Meter vor einem besetzten Großtor platzieren sich in Richtung linker Strafraumecke frontal zum Tor 3 Spieler, die für die Freistoßausführung in Frage kommen. In korrektem Abstand formiert sich im Strafraum eine aus 5 Spielern bestehende Mauer.

Übungsablauf:

Der in der Mitte postierte Angreifer (A) täuscht die Ausführung des Freistoßes an, indem er über den Ball und links an der Mauer vorbeiläuft. Der links neben ihm platzierte Mitspieler (B) läuft ebenfalls an und passt auf den sich rechts anbietenden 3. Spieler (C), der sodann außerhalb des Strafraums rechts an der gegnerischen Mauer vorbei schießt.

Übungswiederholung:

Die Übung sollte mindestens 20mal wiederholt werden und immer wieder von den gleichen Akteuren ausgeführt werden. Außerdem ist es wichtig, dass die Variante im Verlauf ei-

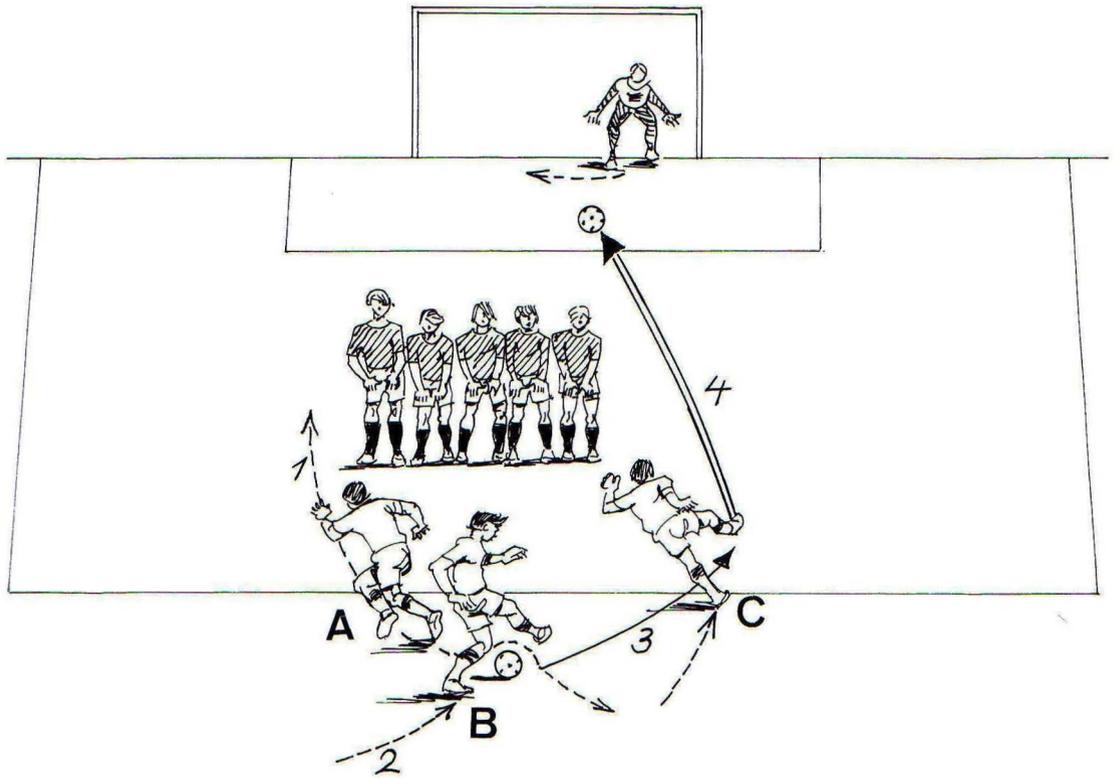
nes Trainingsjahres immer wieder aufgefrischt wird. Entscheidend ist für eine optimale Ausführung in der Wettkampfsituation ein gewisser Automatismus. D.h., die Bewegungen und das Zusammenwirken der 3 Spieler muss verinnerlicht werden.

Im weiteren Übungsverlauf löst sich der links vom Torwart aus Gesehene, in der Mauer postierte Gegenspieler, um den Schützen zu behindern und eine möglichst praxismgerechte Freistoßsituation herbeizuführen.

Variationen:

Ein 4. Angreifer (D) kommt hinzu und postiert sich weiter seitlich zu den 3 Mitspielern. A läuft an der Mauer vorbei. B passt auf C, der den Ball jedoch zu D durchlässt, der sodann auf das Tor schießt.

D platziert sich hinter C, der auf den ihm vorgelegten Ball tritt, damit D - unmittelbar aus dem Hintergrund kommend - abschließen kann.



Organisation:

Beteiligt sind ein Spieler, der den Eckball ausführt, ein Torwart und 8 weitere Spieler, die sich im Strafraum aufhalten. 3 Angreifer positionieren sich mit ihren Gegenspielern auf der Höhe des ballnahen Pfostens, während ein weiterer Angreifer außerhalb des Strafraums auf der Höhe des "langen Pfostens" steht. Zudem befindet sich ein zusätzlicher Abwehrspieler ohne feste Zuordnung im Raum.

Übungsablauf:

Der Eckstoßschütze versucht, den Ball an die Strafraumgrenze auf den nunmehr in den Strafraum laufenden Angreifer zu platzieren. Dieser versucht, den Ball möglichst direkt per Fuß oder Kopf zu verwandeln. Um eine wettkampfgemäße Situation zu erzeugen, wird er bei seiner Ausführung durch den ohne direkte Zuordnung agierenden Abwehrspieler behindert.

Die dargelegte Grundauführung des Eckstoßes hat den Vorteil, dass die 3 weiteren An-

greifer zu kurz und/oder zu flach hereingebrachte Eckstöße in der eigenen Vorwärtsbewegung erreichen können. Somit kommen alle 4 Angreifer als potenzielle Schützen in Frage.

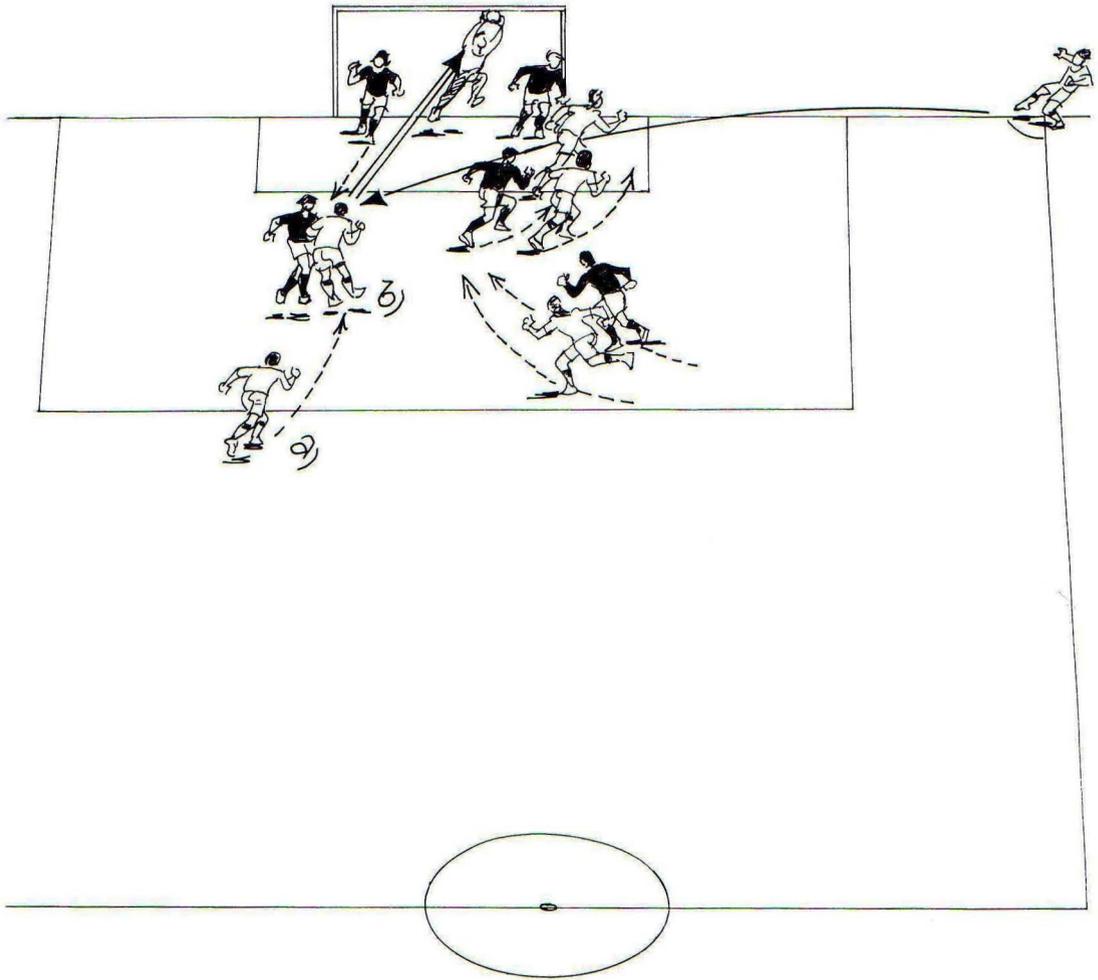
Übungswiederholung:

Die Eckballvariante sollte mindestens 10mal von beiden Seiten geübt werden. Wichtig ist, dass die Spieler die Laufwege verinnerlichen. Die Variante sollte in mehreren Trainingseinheiten immer wieder durchgeführt werden, damit sich ein gewisser Automatismus einstellt.

Variationen:

Der Ball wird nunmehr bewusst auf die Spieler am ballnahen Pfosten geschlagen.

Durch die Hereinnahme weiterer Spielerpaare (Spielerpaar außerhalb des Torraums auf der ballentfernten Seite und Spielerpaar im Torraum) und gleichzeitigem ständigem Wechsel der Eckballausführungen (lang und kurz) werden noch praxisgerechtere Situationen geschaffen.



Organisation:

An der Seitenlinie postiert sich ein Einwerfer, während sich 4 Spielerpaare im Mittelfeldbereich bewegen.

Übungsablauf:

Startsignal für die Angreifer, sich in die freien Räume zu bewegen, ist der Moment, indem der Einwerfende den Ball über den Kopf hebt. Sodann folgt ein kurzes Zusammenspiel der ballbesitzenden Akteure mit dem Ziel, den Bereich zwischen Eckfahne und seitlicher Strafraumbegrenzung zu erreichen. Anschließend geht der Ball zurück zum Einwerfer und die Übung beginnt erneut.

Nunmehr starten die 3 nicht in Ballbesitz befindlichen Spieler jedoch in den Strafraum, um eine Flanke des ballbesitzenden Mitspielers zu verwerten. Das Großtor ist bei dieser Übungsform mit einem Torwart besetzt.

Bei diesen Übungen (Grundelement plus veränderte Anschlussaktionen) ist vom Trainer darauf zu achten, dass der Zuwurf des Ein-

werfers so erfolgt, dass der angeworfene Spieler den Ball mit Fuß, Oberschenkel oder der Brust an- und mitnehmen kann.

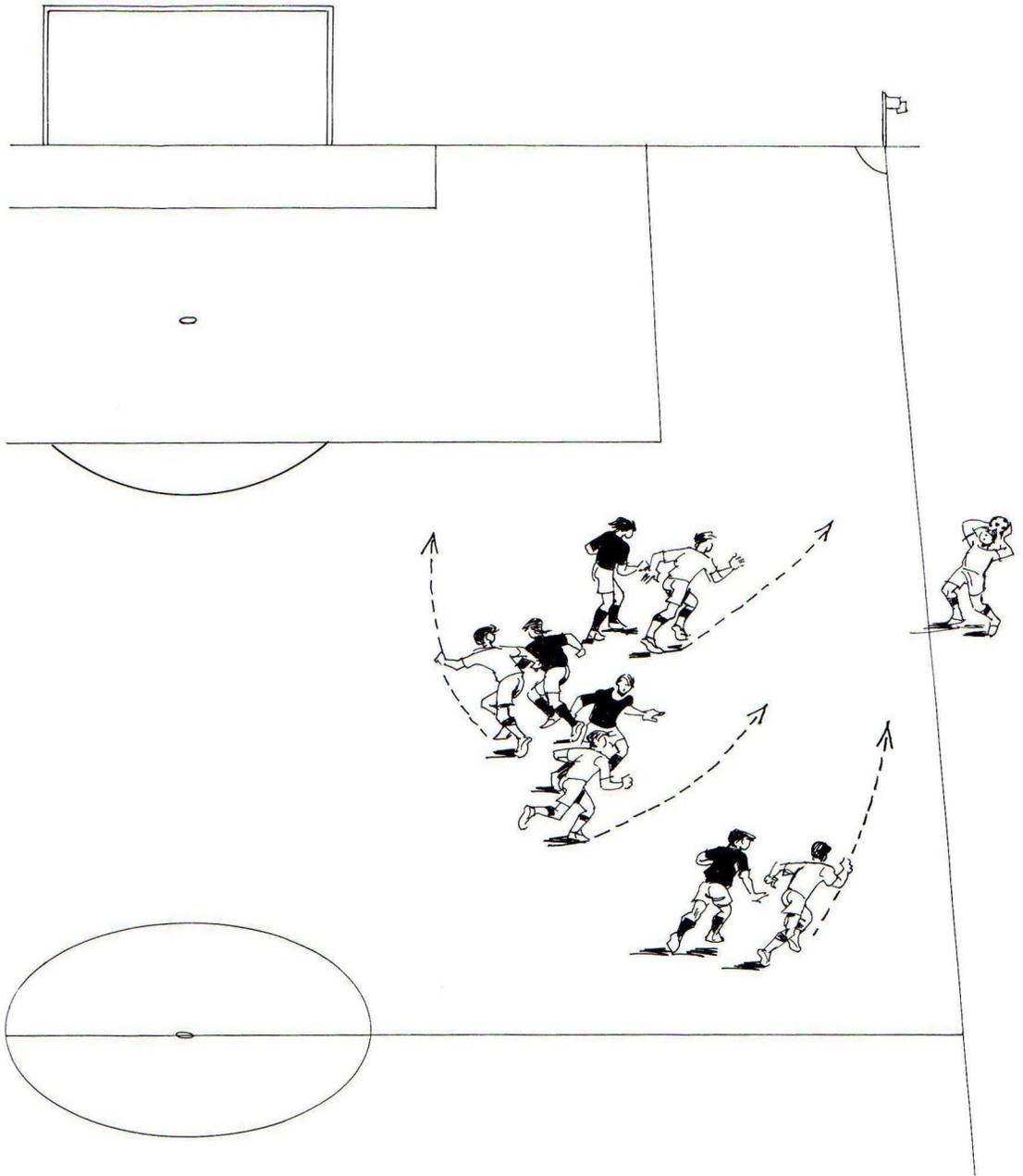
Übungswiederholung:

In Kombination der beiden dargestellten Übungen sollten insgesamt wechselweise mindestens 20 Einwürfe durchgeführt werden.

Variationen:

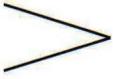
Der Einwerfer postiert sich auf der Höhe des Strafraums. Er bringt die Bälle nun hoch vor das besetzte Großtor, vor dem sich 3 Angreifer mit ihren Gegenspielern aufhalten. Die Angreifer sollen versuchen, den Einwurf per Kopf direkt zu verwerten oder auf einen Mitspieler weiterzuleiten.

Der Trainer muss hierbei mehrere Spieler testen, um herauszufinden, welcher den weitesten und platziertesten Einwurf hat. Sodann wird die Übung mit diesem Spieler im Laufe eines Trainingsjahres in regelmäßigen Abständen wiederholt.



Anmerkungen zur Spieltaktik

Unter Spieltaktik wird die Mannschaftstaktik für ein ganz bestimmtes Spiel verstanden. Jedes Spiel wird von nachfolgenden Faktoren geprägt:

- eigene Mannschaft
 - gegnerische Mannschaft
- 
- Zustand der Mannschaften: - Spielstärken
- personelle Situationen
- Schiedsrichter
 - Tabellenstand bzw. Charakter des Spiels (Entscheidungsspiel, Pokalspiel etc.)
 - Spielstand/Spielsituation: - Führung, Gleichstand oder Rückstand
- Mannschaft in Unter- oder Überzahl
 - äußere Einflüsse: - Heim- oder Auswärtsspiel
- Witterung
- Platzverhältnisse / Platzgröße
- Zuschauerverhalten

Prägend für jede Spieltaktik ist in erster Linie ein Vergleich zwischen der eigenen Mannschaft und der des Gegners. Aus den hieraus gewonnenen Erkenntnissen hinsichtlich der Stärken und Schwächen ergibt sich das eigene Spielkonzept.

Während individualtaktische, gruppentaktische und mannschaftstaktische Handlungsmöglichkeiten in Theorie und Praxis während der jeweiligen Trainingswoche angesprochen werden müssen, bleibt die Darlegung der Spieltaktik der Mannschaftssitzung vor dem anstehenden Spiel vorbehalten.

Literatur

- BISANZ, G. / GERISCH, G.: Fußball. Training – Technik – Taktik. Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg 1996.
- BRUGGMANN, B. (Red.): 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball. Karl Hofmann Verlag, 3. Aufl., Schorndorf 1990.
- DER FUSSBALL TRAINER. Die Fachzeitschrift für alle Trainings- und Wettkampffragen. Sportverlag Schmidt & Schmidt, Sindelfingen.
- FUSSBALLTRAINING. Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer und Schiedsrichter. Herausgeber: Gero Bisanz, Philippka - Verlag, Münster.
- ZEEB, G.: Fußballtraining. Limpert Verlag, 5. Aufl., Wiesbaden 1996.

LIMPERT ARBEITSBÜCHER **SPORT**

Klaus Moosmann

Kleine Aufwärmspiele

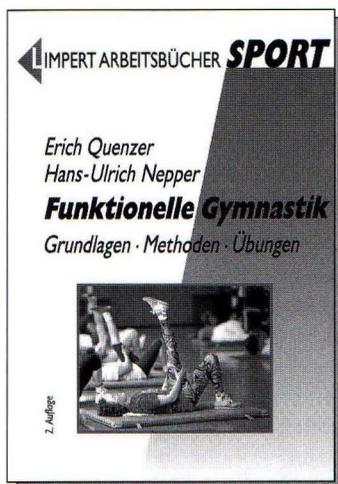
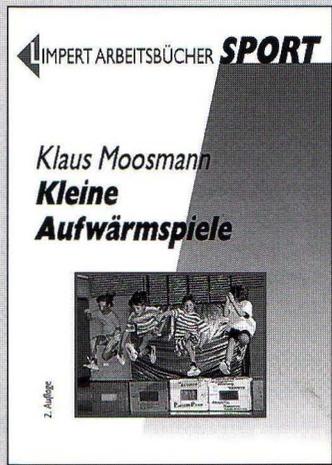
2. Aufl. 1999, 96 S., 36 Abb., kt. DM 29,80

ISBN 3-7853-1631-3

Best.-Nr. 343-01631

Das Aufwärmen ist auch im Fußball der oft ungeliebte Auftakt einer Trainingseinheit. Doch anstelle des langweiligen Rundenlaufens können auch Kleine Spiele das Herz-Kreislaufsystem aktivieren und die Teilnehmer für die anstehenden Belastungen vorbereiten und motivieren.

Dieses Buch ist daher keine weitere allgemeine Spielesammlung, sondern beschränkt sich ausschließlich auf Kleine Spiele, die den Zweck des Aufwärmens erfüllen. Alle Spiele sind leicht zu organisieren, bestehen durch ihr einfaches Regelwerk und ihren geringen Platzbedarf.



Erich Quenzer/Hans-Ulrich Nepper

Funktionelle Gymnastik

Grundlagen - Methoden - Übungen

2. Aufl. 1999, 158 S., 140 Abb., kt. DM 36,80

ISBN 3-7853-1632-1

Best.-Nr. 343-01632

Die funktionelle Gymnastik hat sich gegenüber dem reinen Strecktraining als effektivste Methode zur Dehnung und Kräftigung des Bewegungsapparates in der Praxis durchgesetzt. Dieses Buch führt systematisch in alle Bereiche der funktionellen Gymnastik ein.

Um die Methoden eines sinnvollen Kraft- und Beweglichkeitstrainings zu verstehen und richtig einzusetzen, werden die anatomischen, physiologischen und biomechanischen Grundlagen ausführlich und verständlich erläutert. Ein illustrierter Praxisteil stellt anschließend zahlreiche Übungen für ein physiologisch und methodisch zweckmäßiges Trainingsprogramm vor.

Bitte fordern Sie unseren ausführlichen Prospekt an.

Limpert Verlag • Industriepark 3 • 56291 Wiebelsheim
Tel. 0 67 66 / 903-160 • Fax 0 67 66 / 903-320 • E-mail: vertrieb@limpert.de

Gerhard Zeeb

Fußballtraining

Planung - Durchführung - 144 Trainingsprogramme

5. Aufl. 1996, 280 S., über 400 Abb. u. Tab., kt.

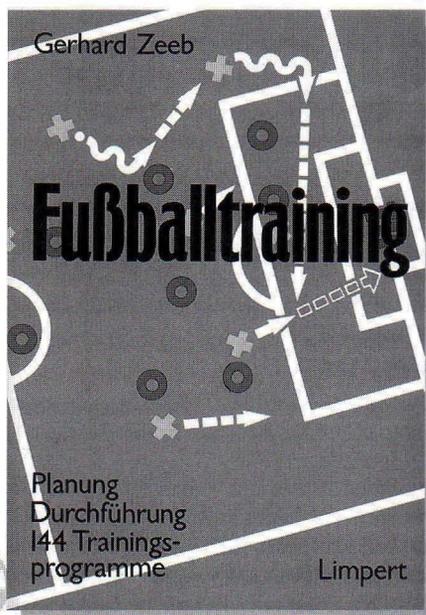
DM 44,-

Best.-Nr. 343-01550

ISBN 3-7853-1550-3

Nach einer komprimierten theoretischen Einführung – u.a. in die Periodisierung des Fußball-Trainings – stellt Zeeb aus seiner langjährigen Erfahrung als Amateur-Trainer 144 komplette, zumeist hundertminütige Trainingseinheiten für das ganze Spieljahr vor. Er differenziert dabei nach Vorbereitungs-, 1. Wettkampf-, Zwischen- und 2. Wettkampfperiode, so dass die Trainingsziele und Belastungen auf die einzelnen Saisonabschnitte abgestimmt sind. Sämtliche leistungsbestimmenden Faktoren wie Kondition, Technik und Taktik werden gleichgewichtig angesprochen.

Ein eigenes Kapitel zum Torhüter-Training rundet diesen praktischen Leitfaden durch den Trainingsalltag ab.



Hans Ebersberger / Johannes Malka / Rudi Pohler

Schiedsrichter im Fußball

Ein Lehrbuch für Schiedsrichter, Trainer und Spieler

3. Aufl. 1996, 188 S., 25 Abb., 17 Fotos, kt.

DM 39,80

Best.-Nr. 343-01580

ISBN 3-7853-1580-5

Das bewährte Handbuch für Schiedsrichter enthält die ausführlich kommentierten offiziellen Fußball-Spielregeln, vor allem aber ihre zulässigen Auslegungen und sinnvollen Anwendungen.

Das erfahrene und bekannte Autorenteam wendet sich mit diesem Buch zunächst einmal an Schiedsrichter – vom Anwärter bis zum Spitzenschiedsrichter –, denen eine praxisnahe Hilfestellung für ihre Tätigkeit gegeben wird. Doch auch Trainer, Spieler und Zuschauer finden hier eine leicht verständliche Einführung in die Fußballregeln und insbesondere ihre Interpretation.



Limpert Verlag • Industriepark 3 • 56291 Wiebelsheim

Tel. 0 67 66 / 903-160 • Fax 0 67 66 / 903-320 • E-mail: vertrieb@limpert.de



Noch immer wird der Taktikschulung im Fußballtraining zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Dies gilt insbesondere für den Amateur- und Jugendbereich. Die 2., völlig überarbeitete Auflage bietet allen Trainern, die in diesem Bereich tätig sind, 100 Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung des taktischen Verhaltens ihrer Spieler und Mannschaften.

- Jede Spiel- und Übungsform - von der Individual- bis zur Mannschaftstaktik - ist übersichtlich illustriert. Hinweise zur Organisation, zum Ablauf und zu Variationsmöglichkeiten erleichtern die Vorbereitung und erlauben ein abwechslungsreiches Training für die ganze Saison.

Mit einem Vorwort des ehemaligen Europameisters und nun überaus erfolgreichen Amateurtrainers Bernard Dietz.

343-01633

ISBN 3-7853-1633-X

Organisation:

Im Bereich der rechten Eckfahne (aus Angriffssicht) wird mit 4 Fahnenstangen ein Spielfeld mit 15 m Seitenlänge angelegt. Ein Abwehrspieler und 3 Angriffsspieler gehen in diesen Übungsraum, vor dem mehrere Bälle liegen.

Im Strafraum nehmen ebenfalls 3 Angriffsspieler und ein Abwehrspieler Aufstellung. Sie postieren sich in dem Bereich zwischen Torraumlinie und Strafraumgrenze. Das Tor ist von einem Torhüter besetzt.

Spielablauf:

Das Spiel beginnt in dem Viereck an der rechten Eckfahne. Dort sollen die 3 Angriffsspieler den Abwehrspieler ausspielen, damit einer von ihnen eine Flanke in den Strafraum schlagen kann.

Die 3 Angriffsspieler im Strafraum sind bemüht, diese Flanke zu verwandeln, obwohl der Abwehrspieler mit energischem Einsatz ein Tor zu verhindern versucht.

Damit die 3 Angreifer vor dem Tor möglichst oft erfolgreich sind, müssen sie auf eine geschickte Staffelung ihrer Position achten, um dem Abwehrspieler nur eine geringe Chance zu lassen, an den Ball zu kommen.

Der flankende Spieler im Viereck an der rechten Eckfahne muss sich vor der Flanke nochmals genau orientieren, wie sich die 3 Angreifer im Strafraum verhalten und wie sich die Situation dort entwickelt, da die Angreifer durch taktische Läufe den Abwehrspieler sicherlich überlisten wollen. Flanke und Laufarbeit müssen also aufeinander abgestimmt werden, sollen sich möglichst viele Torerfolge einstellen.

Im Viereck an der rechten Eckfahne kann das Spiel so eingerichtet werden, dass immer ein anderer Spieler die nächste Flanke serviert. In beiden Gruppen ist darauf zu achten, dass die Abwehrspieler von Zeit zu Zeit ausgewechselt werden.

Spielzeit:

20 Minuten, wobei nach 10 Minuten die beiden Gruppen ihre Aufgaben wechseln.

Variationen:

Im Bereich der linken Eckfahne wird ebenfalls ein Viereck abgesteckt und auch hier 3:1 gespielt, so dass die Flanken nun im Wechsel von rechts und links in den Strafraum geschlagen werden. Die andere Gruppe, die gerade nicht die Flanke vorbereiten muss, hat eine kurze Pause.