

10, 8 oder 6 Spieler? Ohne oder mit Torhüter?

Allmählich lassen Wetter und Trainingsbeteiligung zu wünschen übrig: Spielformen gegen das Novembertief!

Von Didi Wedegärtner



Schon lange vor der eigentlichen Bescherung heißt es im November für viele Amateurtrainer: Alle Jahre wieder! Denn, so sicher, wie das Wetter schlechter wird, so sicher werden auch an den Trainingsabenden die Spieler weniger. Es scheint fast, als ob der Aufschwung schon jetzt greift – so viele Akteure müssen plötzlich länger arbeiten ...

Mannschaftstaktik können wir uns dann meist abschminken. Aufwärmen ist zwar kein Problem, Torschuss geht auch, falls ein Torwart da ist, aber immer wieder gleiche Spielformen auf zwei oder vier Mini- bzw. Hütchentore führen vielleicht dazu, dass wir nächste Woche ganz allein auf dem Platz stehen!

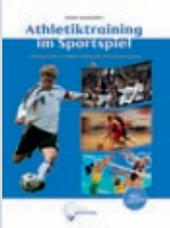
'Normale' Gründe für geringe Teilnehmerzahlen

Wir wollen nicht alles schwarz oder in 'novembergrau' malen: Das Phänomen sinkender Trainingsbeteiligung ist nicht ausschließlich auf die Bequemlichkeit einiger Spieler zurückzuführen. Unabhängig von der Leistungsklasse reduziert sich in den Amateurligen die Trainingsbeteiligung auch aus anderen Gründen: Zunächst mal ist der Kader sowieso etwas kleiner geworden, da sich nach der Vorbereitung und dem ersten Saison Drittel auch leistungsmäßig die

Spreu vom Weizen getrennt hat. Zwei Spieler haben wir an die Reserve abgegeben, zwei weitere studieren auswärts, und einen oder zwei angeschlagene bzw. kranke Spieler haben wir sowieso stets zu beklagen. Ganz zu schweigen von den Schichtarbeitern, die alle drei Wochen fehlen.

Und dennoch: So mancher unserer Pappenheimer erweist sich als wahrer Schönwettertrainer und meldet sich erst kurz vor 18.30 Uhr ab. Ebenso wie der Spieler, der tatsächlich länger arbeiten muss.

ANZEIGE



Athletiktraining im Sportspiel

Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung

► Trainingswissenschaftliche Grundlagen der Sportspiele ► Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination im Sportspiel mit vielen anschaulichen Übungsvorschlägen ► Besonderheiten des Kinder- und Jugendtrainings ► Grundlagen und Modelle der Trainingsplanung und -steuerung und ihre praktische Umsetzung

392 Seiten, Hardcover, € 27,80

Bestell-Hotline 0251/23005-11/-12

AMATEURE

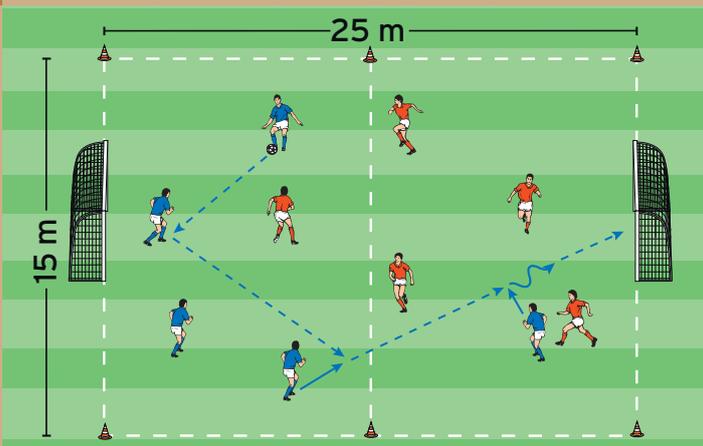
SPIELFORMEN OHNE TORHÜTER



Merkmale

- Hütchen-, Mini- oder Jugendtore
- Zusammenspiel oder Dribbling
- Gruppentaktik Abwehr und Angriff
- Umschalten auf Angriff und Abwehr

10 Feldspieler: 4 plus 1 gegen 4 plus 1 – Schwerpunkt Herauspielen von Torchancen



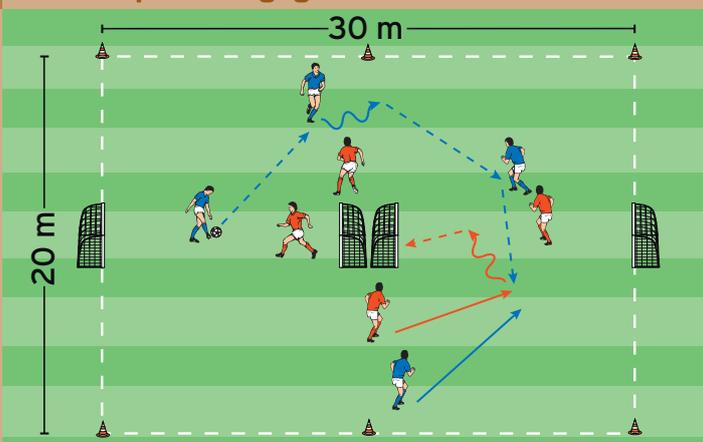
Organisation und Ablauf

- 25 x 15 Meter großes Feld mit 2 Jugendtoren und Mittellinie
- 4 Spieler in der eigenen, 1 Störspieler in der gegnerischen Hälfte.
- Die Mittellinie darf nicht überschritten werden.
- Direktes Spiel! Torschüsse nur aus der eigenen Hälfte! Der Störspieler versucht, Bälle zu erobern und in die eigene Hälfte zurückzulegen. Nach 2 Minuten den Störspieler wechseln.
- Kein 'Torwart'! Schüsse gemäß der Feldspielerregel abwehren!

Hinweise

- Zeitdruck: Schnelle Passfolgen, auf das starke Schussbein des Mitspielers vorlegen, direkter Abschluss.
- Störspieler: Angriffe zur Seite lenken, voller Einsatz!

8 Feldspieler: 4 gegen 4 auf 4 Minitor – Schwerpunkt Forechecking



Organisation und Ablauf

- 1 ca. 30 x 20 Meter großes Feld markieren.
- Je 1 Minitor steht auf den Grundlinien, 2 Minitore mit dem Rücken zueinander in der Feldmitte.
- 4 gegen 4. Jedes Team greift auf die beiden jeweils in seiner Spielrichtung stehenden Tore an.
- Das abwehrende Team muss also versuchen, den Gegner bereits in dessen Hälfte zu stören.

Hinweise

- Nach jedem Torabschluss oder Ballverlust sofort umschalten
- In einer Rautenformation agieren

Auf Absagen schnell reagieren

Besonders problematisch wird es, wenn eine der Absagen von einem Torwart kommt. Schließlich sind die meisten unserer Inhalte von der Anzahl der Torhüter abhängig und wir haben unser Programm zu diesem Zeitpunkt bereits geplant.

Es ist noch recht einfach, das Aufwärmen oder den Hauptteil umzubauen: Zweikämpfe, Ballhalten, Passspiel etc. lassen sich auch ohne Keeper organisieren. Ist nur einer da, bieten sich verschiedene Tor-

schussübungen an. Doch wollen wir (und die Spieler) immer nur auf Hütchentore spielen? Oder kleine Turniere auf Minitor veranstalten? Also immer dasselbe und so durch mangelnde Abwechslung die Spieler langweilen? Auf diesen Seiten finden Sie Vorschläge für Spielformen zu unterschiedlichen Schwerpunkten ohne Torwart, mit einem und mit zwei Torhütern bei zehn, acht oder auch sechs Feldspielern. Bei ungeraden Zahlen bestimmen Sie einen Neutralen – oder spielen selbst mit!

10, 8 oder 6 Spieler? Mit oder ohne Torhüter?

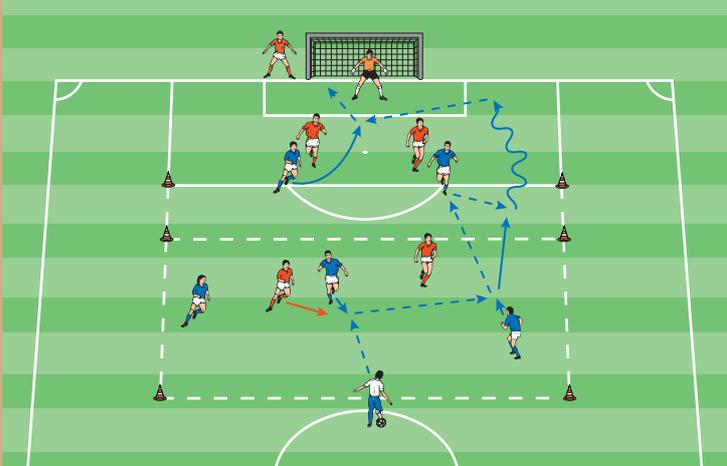
SPIELFORMEN MIT 1 TORHÜTER



Merkmale

- Schnell wechselnde Spielsituationen
- Orientierung im Raum
- Handlungsschnelligkeit
- Umschalten auf Angriff und Abwehr

10 Feldspieler: Torejagd in Überzahl – Schwerpunkt Zusammenspiel



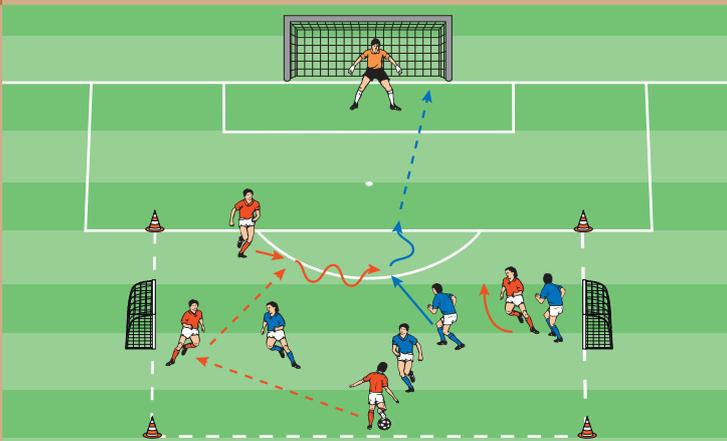
Organisation und Ablauf

- Spielfeld: 40 Meter x 40 Meter mit Mittellinie, 1 Tor mit Torhüter.
- 2 gegen 2 vor dem Tor. In der anderen Hälfte 3 Angreifer und 2 Verteidiger, 1 Verteidiger steht neben dem Tor.
- Der Trainer hinter der Grundlinie spielt Überzahl an, die in die Angriffszone kombiniert und zum Abschluss kommt (Nachrücken).
- Bei Torabschluss erneutes Anspiel auf Überzahl
- Bei Ballgewinn spielt Unterzahl zum Trainer, Aufgabenwechsel
- 4 x 4 Minuten Spielzeit

Hinweise

- Die Verteidiger können fliegend wechseln.
- Bei Ausball erneutes Anspiel durch den Trainer
- Schnelles Umschalten!

8 Feldspieler: Auf 2 Minitore und 1 Großtor – Schwerpunkt schnelles Umschalten



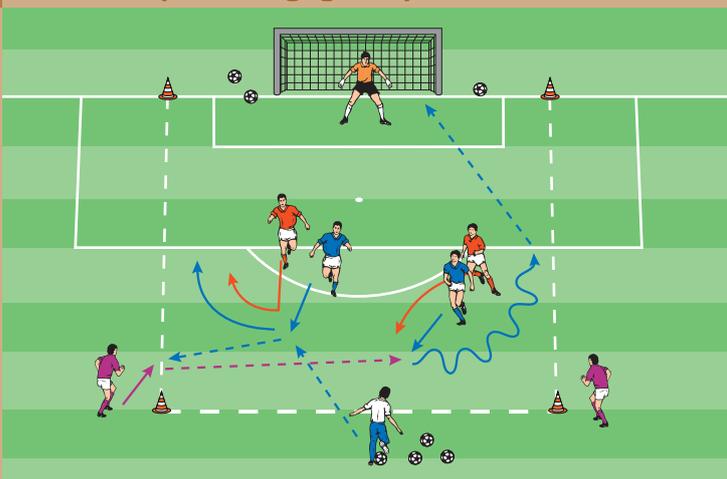
Organisation und Ablauf

- Vor der Mittellinie ein 30 x 15 Meter großes Feld mit 2 Minitoren markieren und das Großtor mit 1 Torwart besetzen.
- 4 gegen 4 auf die beiden Minitore
- Bei Ballgewinn spielt das jeweilige Team sofort auf das Großtor. Bei Torerfolg bleibt es in Ballbesitz beim Spiel auf die Minitore.
- Bei Ballverlust während des 'Konters' bzw. vom Torwart gehaltenem Ball spielt das andere Team sofort wieder auf die Minitore.

Hinweise

- Alle Spieler können/sollen beim Konter nachsetzen.
- Variation: Das Spielfeld näher an die Mittellinie verlegen.

6 Feldspieler: 2 gegen 2 plus 2



Organisation und Ablauf

- Vor dem Tor mit Torhüter ein 25 x 25 Meter großes Feld markieren. Der Trainer steht mit Bällen an der anderen Stirnseite.
- 2 gegen 2 mit 2 'beweglichen' Neutralen an den torfernen Ecken.
- Der Trainer spielt ins Feld. Das ballbesitzende Team versucht, im Zusammenspiel mit den Neutralen zum Torerfolg zu kommen.
- Bei Ballgewinn Pass zum Trainer und Wechsel des Angriffsrechts
- Bei Ausball Einwurf durch die Neutralen

Hinweise

- Außer beim Konter jeweils kurze Pausen zwischen den Angriffen
- Teamwechsel nach jeweils 2 Minuten
- Zielstrebigter Abschluss: Nicht den Torhüter 'veralbern'!

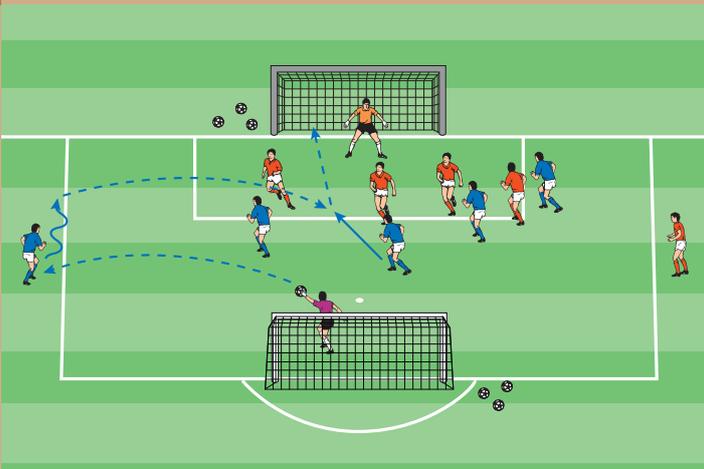
SPIELFORMEN MIT 2 TORHÜTERN



Merkmale

- Kleines bzw. schmales Spielfeld
- Viele Zweikämpfe und Torabschlussituationen
- Handlungsschnelligkeit (Feldspieler und Torwart)
- Umschalten auf Angriff und Abwehr

10 Feldspieler: Flanken – Schwerpunkte Kopfball und 'zweiter' Ball



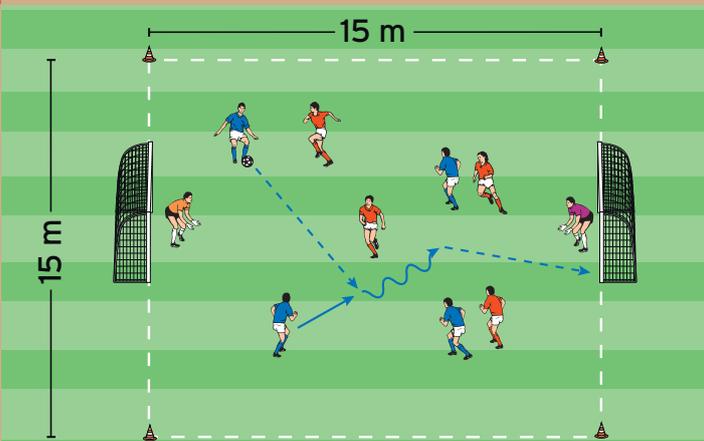
Organisation und Ablauf

- 4 gegen 4 im Strafraum mit 2 Toren mit Torhütern
- Auf jeder Seite neben dem Strafraum 1 neutraler Flankengeber postieren.
- Abwurf des Torwartes zu einem der beiden Flankengeber, Flanke
- Bei Torabschluss erneuter Abwurf zum anderen Flankengeber
- Bei Ecke Wechsel des Angriffsrechts, bei Ballgewinn Konter (auch durch den Torwart per schnellem Wurf auf das gegnerische Tor).
- Jede Aktion bis zum Ausball ausspielen!

Hinweise

- Flanken, Kopfball und Torschuss
- Schnell umschalten bzw. nachsetzen: 'Zweiter Ball'!
- Zu lange Bälle spielt der andere Flankengeber sofort wieder ein.

8 Feldspieler: Tempo auf kleinem Raum – Schwerpunkt Handlungsschnelligkeit



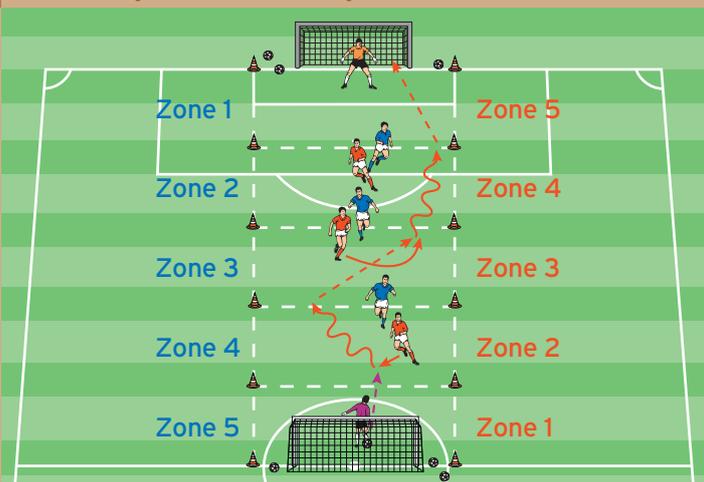
Organisation/Ablauf

- 4 gegen 4 auf 2 Jugendtore mit Torhütern in einem 15 x 15 Meter großen Feld
- Ohne Abseits
- Die Torhüter können passen, abrollen oder hoch zum Kopfball vor das andere Tor abwerfen. Ebenso dürfen sie in das gegnerische Tor werfen, aber nicht schießen!

Hinweise

- Schnell zum Torabschluss kommen! Schnell umschalten!
- Doppelpässe und Dribblings einsetzen, um Überzahl in Nähe des gegnerischen Tores zu erreichen!

6 Feldspieler: Zonen-Spiel mit Nachrücken – Schwerpunkt Dribbling



Organisation und Ablauf

- Ein 50 Meter langes und 15 Meter breites Feld mit 2 Toren und Torhütern in 5 Querzonen (Tiefe: 10 Meter) aufteilen.
- In den mittleren Zonen je 2 Spieler zum 1 gegen 1 postieren.
- Der Torwart spielt A in Zone 2 an (kein Gegnerdruck!).
- A versucht, in Zone 3 zu dribbeln (oder zu passen – siehe Hinweis) und von dort in Überzahl mit B in Zone 4 zu gelangen.
- Der Torabschluss muss aus Zone 4 erfolgen! Ohne Abseits!

Hinweise

- Nachrücken in die nächste Zone nur bei erfolgreichem Dribbling: Bei Pass zum Mitspieler muss der sich im 1 gegen 1 durchsetzen!
- Zielstrebig agieren: In jeder Zone ist nur 1 Abspiel erlaubt!
- Bei Ballgewinn sofort allein oder im Zusammenspiel kontern!