



~~WIE ERKENNE ICH EINEN INIESTA? -~~ WIE GENERIERE ICH MEHRERE INIESTAS?

MINIFUßBALL - ENTWICKLUNG DER SPIELINTELLIGENZ

DFB Stützpunkt Sonthofen
Florian Münch & Rainer Noll



AGENDA

1. Vorstellung
2. Lösungswege für Spielsituationen finden
3. Konsequenzen für die Trainingspraxis
4. Praxis: Spielformen Minifußball zur Schulung der Spielintelligenz
5. Spielformen Für das Mannschafts-training in höheren Altersbereichen



VORSTELLUNG



FLORIAN MÜNCH

Beruf:

Gymnasiallehrer (Biologie/Chemie/Sport)

Aktivitäten Fußball:

UEFA A-Lizenz

DFB Stützpunkttrainer Sonthofen (Region Westbayern)

BFV on tour

DFB Mobil

Schulfußballbeauftragter BFV

Mitglied VJA

DFB Schulfußballkommission





RAINER NOLL

Beruf:

Selbständiger Steuerberater

Aktivitäten Fußball:

UEFA A-Lizenz

DFB Stützpunkttrainer Sonthofen (Region Westbayern)

Trainer U15 FC Sonthofen

DFB Mobil





LÖSUNGSWEGE FÜR SPIELSITUATIONEN FINDEN

SCHULUNG DER SPIELINTELLIGENZ



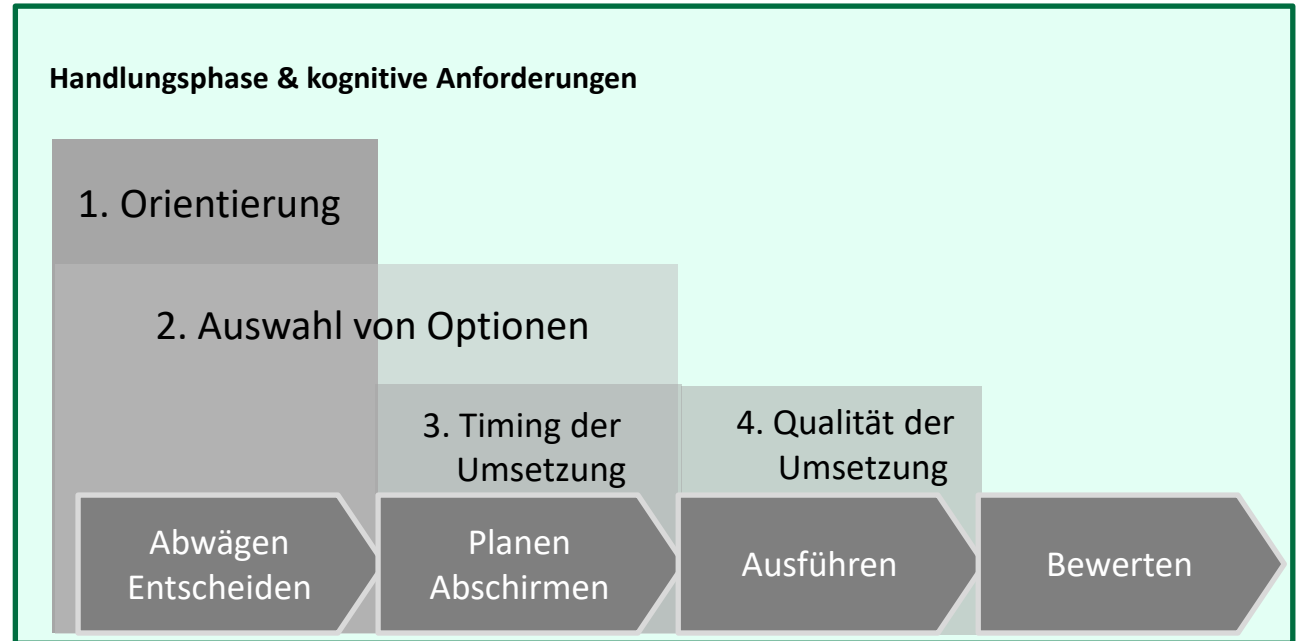
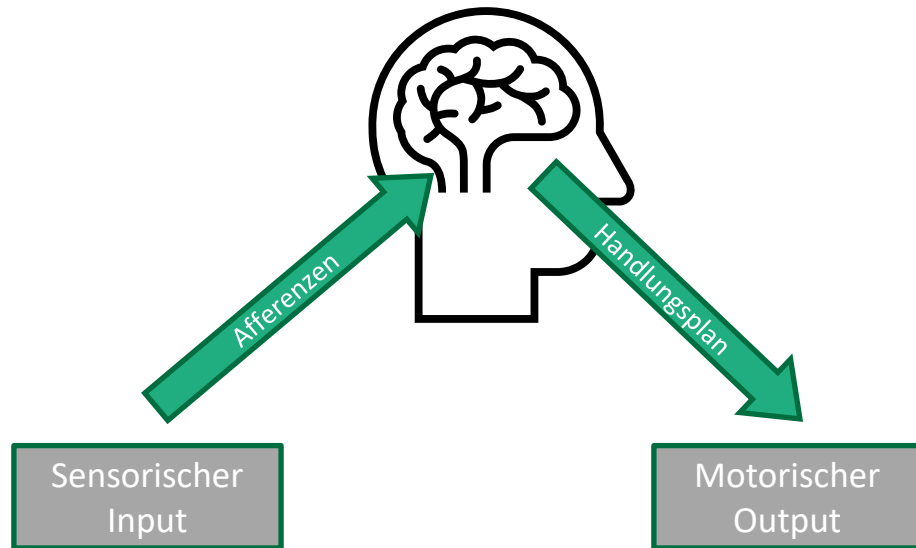
„Ein schneller Spieler ist nicht der, der am schnellsten läuft, sondern derjenige, der die Spielsituation auf dem Feld am schnellsten zu seinem Vorteil löst“

César Luis Menotti

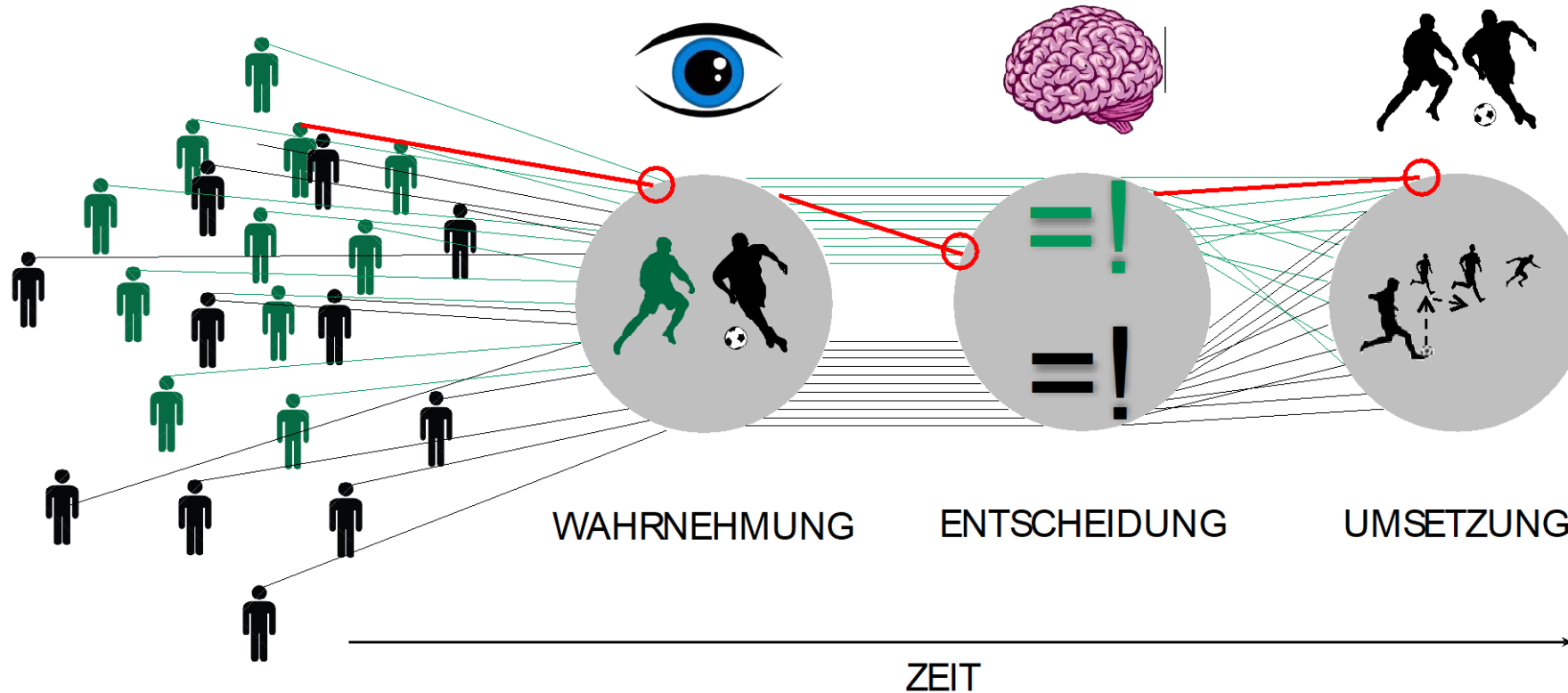
VON WEGEN EINFACHER PASS



Lernen und Fähigkeitserhaltung



SPIELKOMPETENZMODELL - DER KOPF ENTSCHIEDET



LÖSUNGSWEG VON PROBLEMEN, DIE IM SPIEL AUFTRETEN



WAHRNEHMUNG

Was passiert? – **Observation** – Relevante Information der Spielsituation erkennen und sie gleichzeitig richtig einordnen bezüglich Raum und Zeit.

VERSTEHEN UND INTERPRETIEREN

Analyse – Frühere Erfahrungen und gesamten Wissensschatz konsultieren. Das Problem der Spielsituation erkennen und sich ihre mögliche Lösung im Geist vorstellen („mentales Kino“).

ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

Was muss ich tun, um das Problem zu lösen?
– **Verschiedenen Optionen gegeneinander abwägen (Risiken berücksichtigen)** – Die geeignetste Lösung auswählen.

TECHNISCHE AUSFÜHRUNG

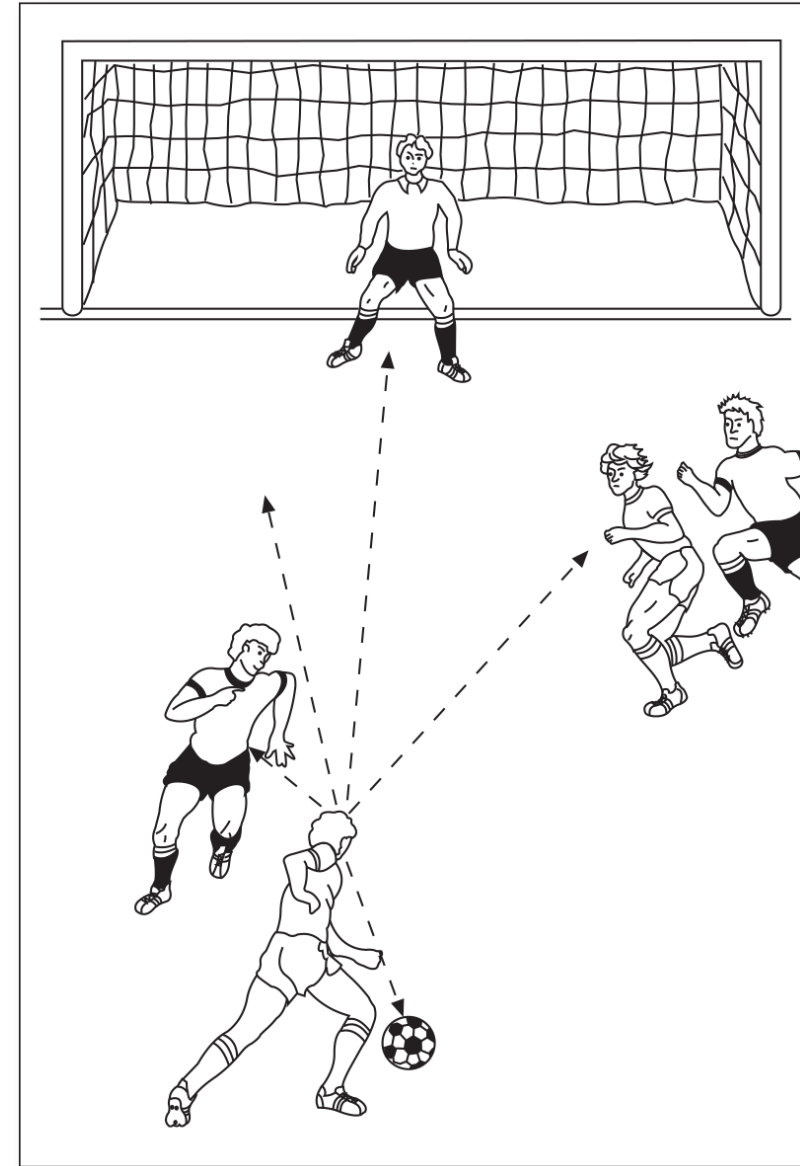
Wie mache ich es motorisch? – **Lösung des Problems mit einer motorischen Antwort, die zeitgerecht (und nicht zu früh und nicht zu spät) korrekt ausgeführt wird.**

WAHRNEHMUNG- 5-FACHER BLICK IN SPORTSPIELEN:

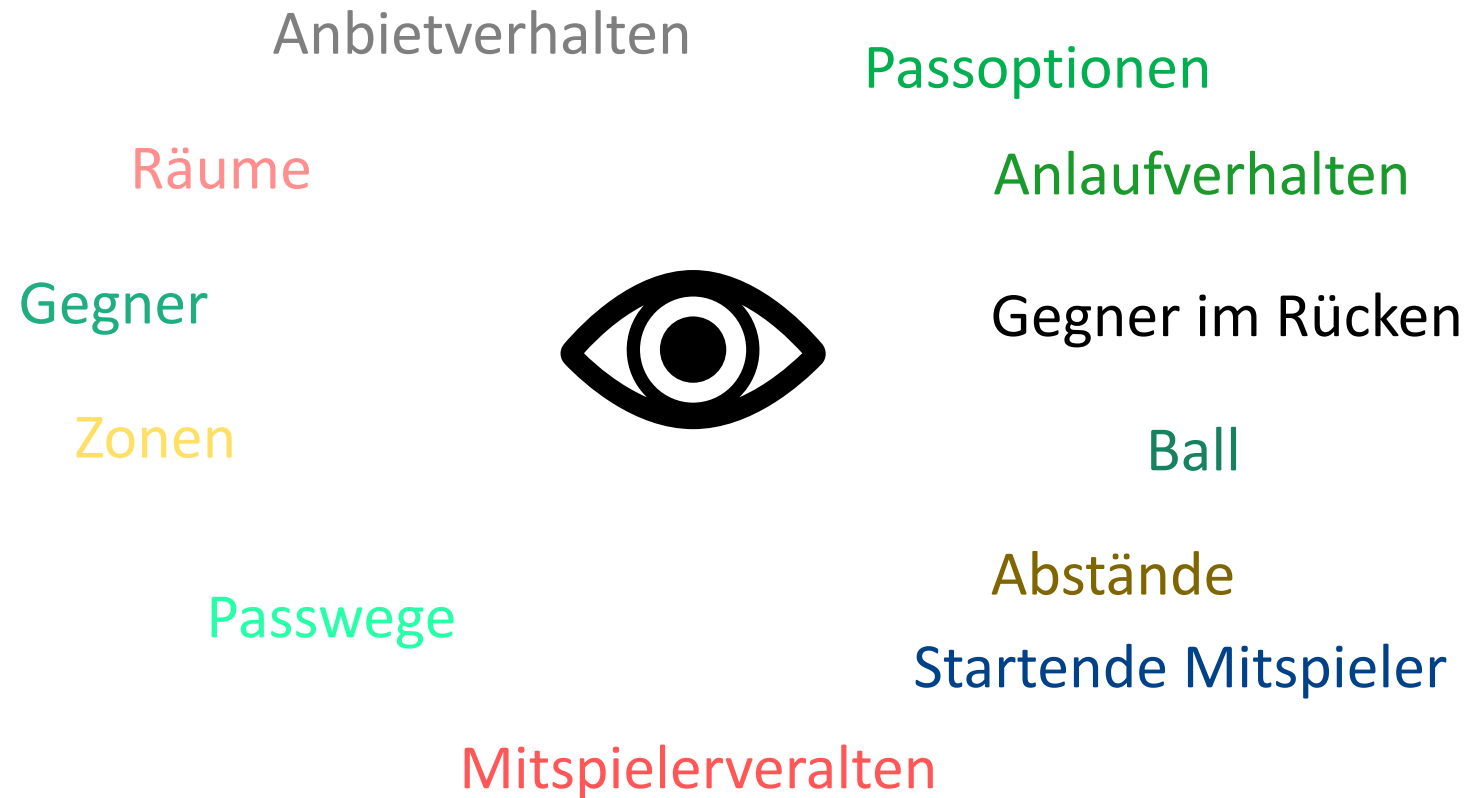
5-facher Blick: Eigene Position im Spielfeld mit Relation zum:

1. Ball
2. Mitspieler(n)
3. Gegenspieler (n)
4. Torwart
5. freier Raum

Nach: Weineck A., Prof. Dr. Dr. Weineck J. (2010): Leistungskurs Sport – Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen. 8. Auflage. Waldkirchen: Südost Verlags Service GmbH



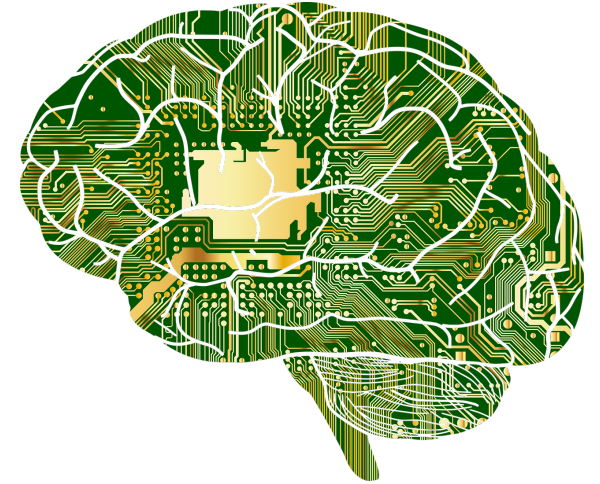
WAHRNEHMUNG – SCHWERPUNKT SCHULTERBLICK



VERSTEHEN UND INTERPRETIEREN



- **Grundlage: individuelle Bewegungserfahrung**
- **Planung der situativ optimal angepasste Lösung**
- **Je nach Niveau werden mehrere Handlungsalternativen entwickelt**
- **Denkprozesse laufen beim Könner schneller und effektiver ab ⇒ Könner: Konzentration auf Schlüsselreize ⇒ geringerer Datenpool muss bewältigt werden**
- **Aufgrund der umfassenderen Bewegungserfahrung größere Zahl an Handlungsalternativen vorhanden**



ENTSCHEIDUNGSFINDUNG



- **Schnellstmögliche Auswahl eines geeigneten Lösungsweges aus den vorliegenden Handlungsalternativen**
- **Subjektive Erfahrung beeinflusst die Auswahl**
- **Könnner wird aufgrund des größeren Bewegungsrepertoires „cooler“ und schneller zur Entscheidung kommen und durch die größere Anzahl an Alternativen die geeignetste Lösung auswählen ⇒ mehr Automatismen vorhanden! ⇒ schnelle situationsadäquate Entscheidung**





KONSEQUENZEN FÜR DIE TRAININGSPRAXIS

VORGEHENSWEISE FÜR DIE TRAININGSPLANUNG



1. Ausgangssituation aus dem „großen Spiel“ 11:11
2. Reduktion auf einen bestimmten Ausschnitt aus dem Spiel
3. Generierung einer Spiel- oder Übungsform mit entsprechendem Schwerpunkt mit reduzierter Spielerzahl



STUDIE DER MANCHESTER UNITED YOUTH ACADEMY U9 MANNSCHAFT: VERGLEICH 8:8 VS. 4:4 (15 SPIELE 4:4 UND 15 SPIELE 8:8)

Bereich	Ergebnis
Gespielte Pässe	+ 135% oder 585 mehr gespielte Pässe im 4:4 als im 8:8
Torschüsse	+ 260% oder 481 mehr Torschüsse im 4:4 als im 8:8
Erzielte Tore	+ 500% oder 301 mehr Tore im 4:4 als im 8:8
1:1 Situationen	+ 225% oder 525 mehr 1:1 Situationen im 4:4 als im 8:8
Finten, Tricks, Dribblings	+ 280% oder 436 mehr Finten, Tricks und Dribblings im 4:4 als im 8:8

Nach: T. Jankowski (2021): Taktische Periodisierung im Fußball: Die erfolgreichste Methodologie im Fußball. 2. überarbeitete und ergänzte Auflage. Aachen: Meyer & Meyer

DURCHLAUFEN DER GEISTIGEN PROZESSE



Schwer messbar: Veränderung des Bereichs Wahrnehmung

Nicht messbar: Veränderung der Bereiche Verstehen & Interpretieren und Entscheidungsfindung

⇒ **Im Bereich der technischen Ausführung sind deutlich höhere Werte durch den Minifußball messbar, also müssen auch die geistigen Prozesse Wahrnehmung, Verstehen & Interpretieren, sowie die Entscheidungsfindung deutlich höher sein!**

⇒ **Generierung von Spiel- & Übungsformen im Minifußball-Kontext!**



AB AUF DEN PLATZ!

AUFWÄRMEN

SCHWERPUNKT KOGNITION:



Organisation & Ablauf

- › Die Spieler stehen sich zu Beginn des Aufwärmens gegenüber und schauen sich an.
- › Der Trainer startet mit leichten Skippings und gibt nun verschiedene Kommandos. (Anfersen, Knie hoch, etc.).
- › Dazu kommen nun koordinative Kommandos. Die Spieler sollen sich bspw. an Knie, Ferse, Schulter, etc. berühren.
- › Ebenfalls erfolgen kognitive Anweisungen wie Links, rechts, drehen.
- › Zur Aktivierung der Wahrnehmung und Handlungsschnelligkeit wird Schnick-Schnack-Schnuck eingebaut oder die sich gegenüber stehenden Spieler müssen beim Kommando „Ball“ versuchen, den Ball als erstes mit den Händen zu erhalten.

Coachinghinweis

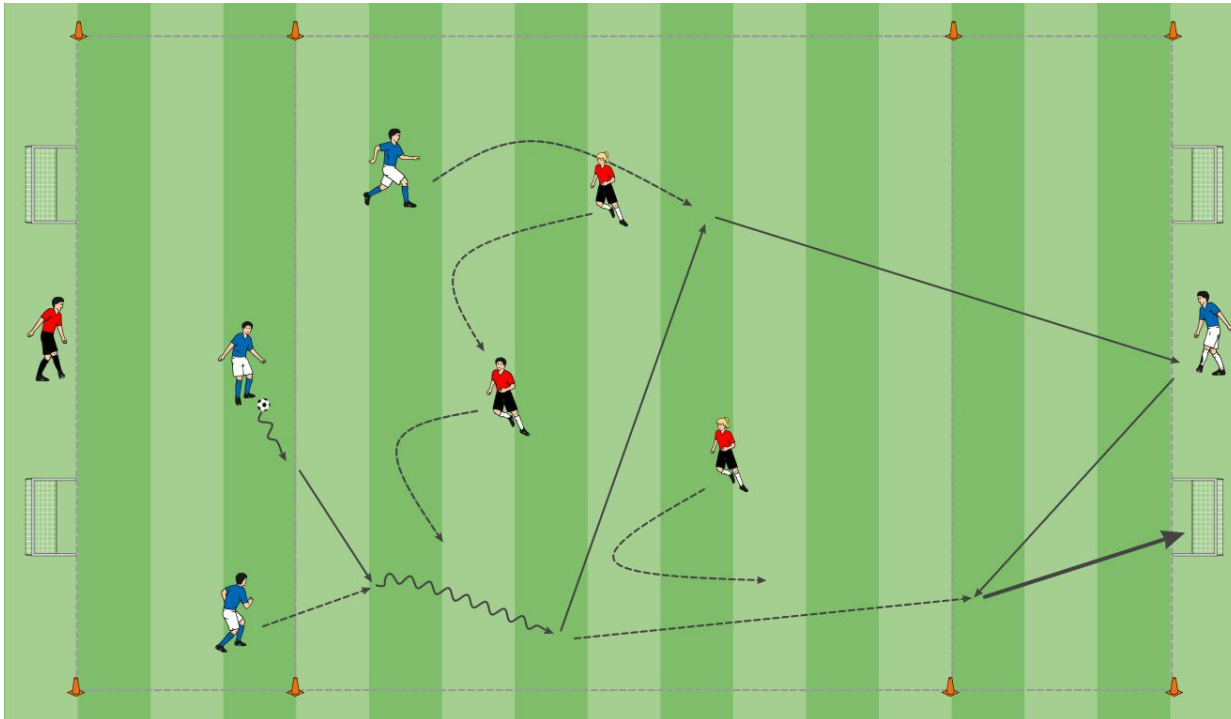
- › Möglichst oft andere Begriffe verwenden, damit der Zeit das Gehirn auf Autopilot schaltet und der Lerneffekt verpufft.

Aufbau

- › Je 2 Spieler ein Markierungshütchen und einen Ball.
- › Markierungshütchen in ca. 80 cm Abstand gleichmäßig in eine Reihe legen.

SPIELFORM

3 GEGEN 3 ANSPIEL IN DIE TIEFE:



Aufbau

- › Minifussball Feld 25 x 20 Meter.
- › 4 Minitore jeweils 1-2 Meter von den Ecken entfernt aufstellen.
- › 6 Meter tiefe Schusszone auf beiden Kopfseiten des Spielfeldes einrichten.

Organisation & Ablauf

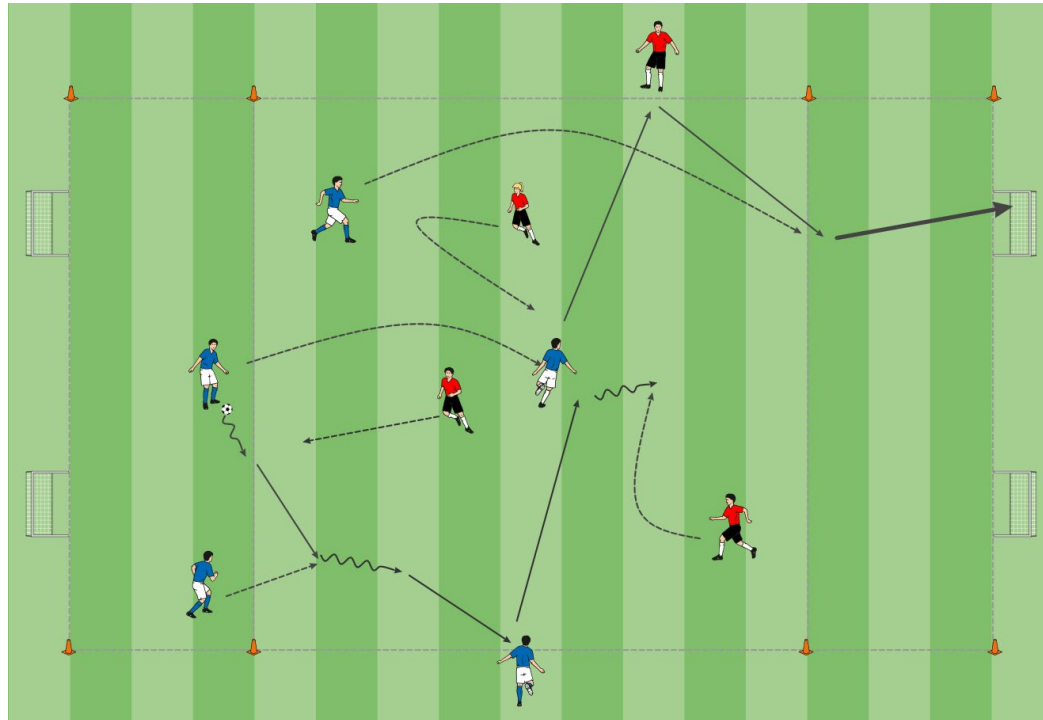
- › Gespielt wird im 3 gegen 3 mit jeweils einem Wandspieler zwischen den Toren außerhalb des Feldes.
- › Ziel ist es zuerst die beiden Tore freizuschalten. Dies geschieht mittels eines tiefen Pass auf den Wandspieler. Diese hat maximal 2 Kontakte um den Pass auf einen in die Endzone nachrückenden Mitspieler weiterzuleiten. Durch Annahme des Balles eines Passempfängers in der Endzone werden die beiden Tore freigeschaltet und es kann entsprechend abgeschlossen werden.

Coachinghinweise & Variationen

- › Auf die richtige Staffelung der angreifenden Mannschaft achten.
- › Durch schnelle Druckpässe einen Passkorridor zum Wandspieler öffnen.
- › Auf das schnelle Nachrücken / Einlaufen der Angreifer in die Endzone achten.
- › Wandspieler sollte am besten mit einem Kontakt auskommen.
- › Variation: 2 Wandspieler jeweils an den Ecken neben den Toren am Flügel positionieren um das Angriffsspiel über die Außen zu trainieren. Hier muss dann eine andere Staffelung der Spieler erfolgen.

SPIELFORM

3 GEGEN 3 MIT ANSPIELERN AN DER SEITE:



Aufbau

- › Minifussball Feld 25 x 20 Meter.
- › 4 Minitore jeweils 1-2 Meter von den Ecken entfernt aufstellen.
- › 6 Meter tiefe Schusszone auf beiden Kopfseiten des Spielfeldes einrichten.

Organisation & Ablauf

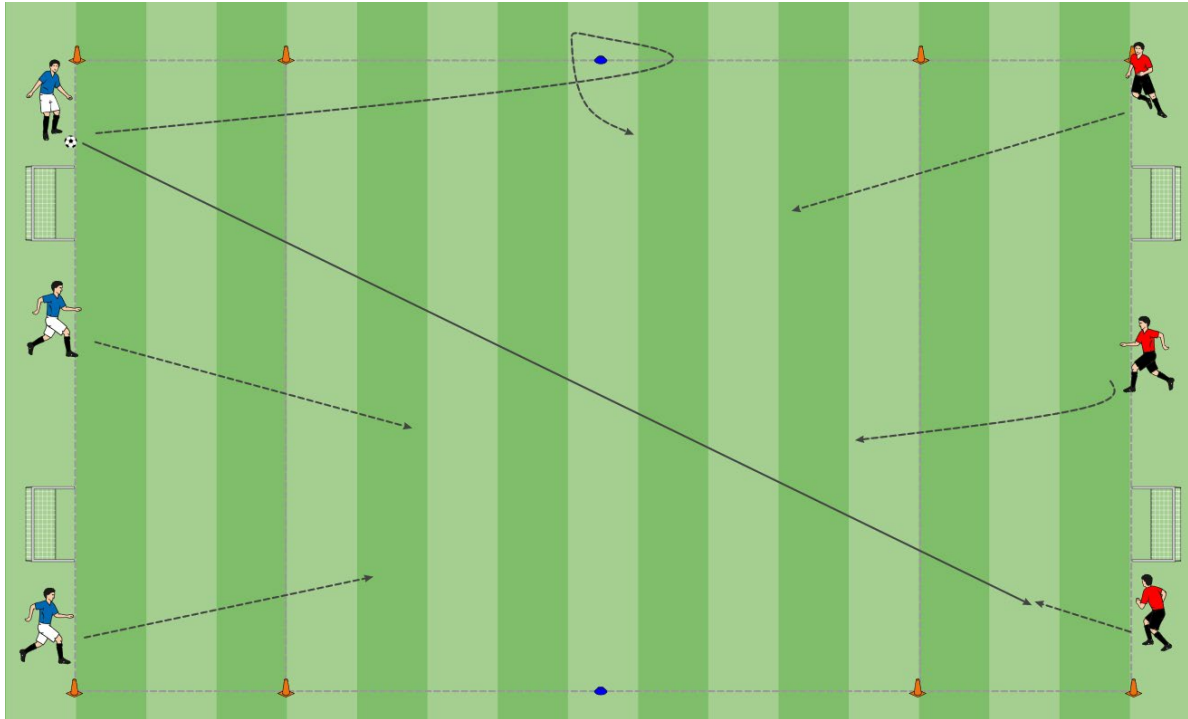
- › Gespielt wird im 3 gegen 3 plus jeweils 1 Spieler außerhalb des Spielfeldes an den Seiten.
- › Die beiden Aussenspieler müssen jeweils zuerst angespielt werden, um die Tore freizuschalten.
- › Nachdem der zweite Aussenspieler angespielt wurde, spielt er den Pass in die Endzone und Tore können erzielt werden.

Coachinghinweise & Variationen

- › Auf eine schnelle horizontale Ballzirkulation achten, um Lücken auf den Seiten des Gegners zu erzeugen.
- › Timing der Aussenspieler beim finalen Pass.
- › Staffelung der 3 Feldspieler.
- › Klare Kommunikation untereinander.
- › Variation 1: Die Aussenspieler haben nur einen Kontakt.
- › Variation 2: Die Aussenspieler dürfen sich frei über die gesamte Außenlinie bewegen.

SPIELFORM

3 GEGEN 2 ZUM 3 GEGEN 3:



Aufbau

- › Minifussball Feld 25 x 20 Meter.
- › 4 Minitore jeweils 1-2 Meter von den Ecken entfernt aufstellen.
- › 6 Meter tiefe Schusszone auf beiden Kopfseiten des Spielfeldes einrichten.
- › Links und rechts jeweils ein Hütchen an die Mittelfeld Aussenlinie stellen.

Organisation & Ablauf

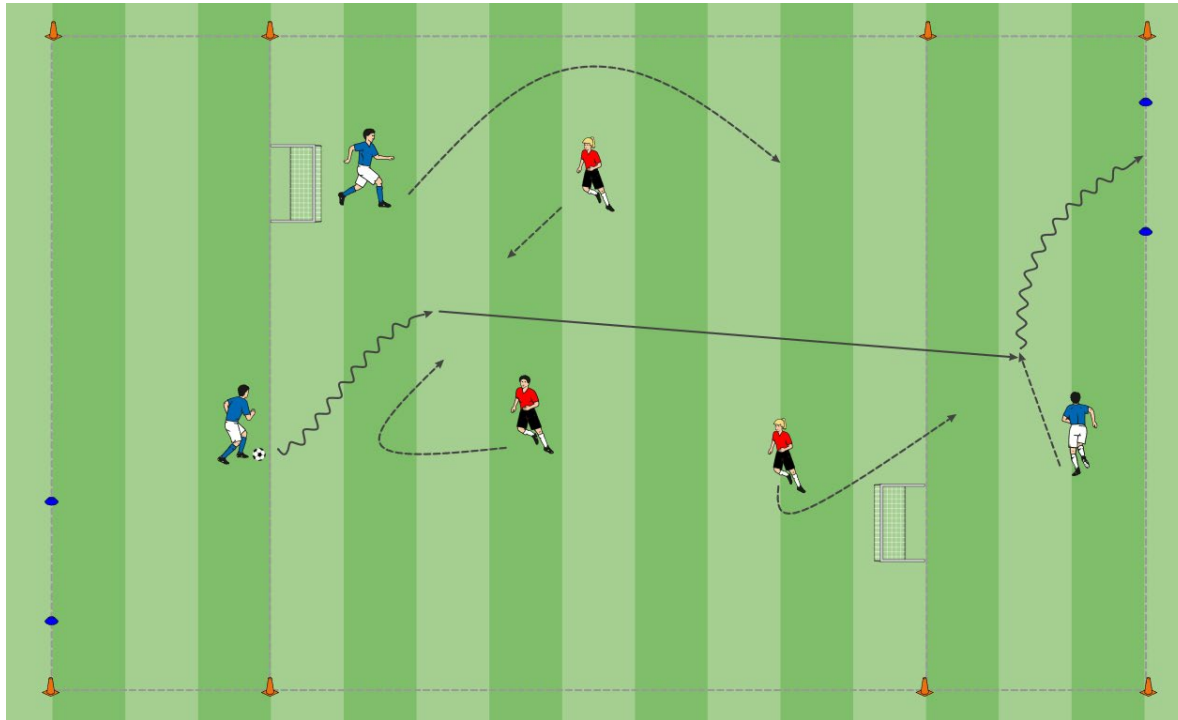
- › Gestartet wird mit 2x3 Spielern die sich jeweils auf ihren Torauslinien verteilen.
- › Die Mannschaft mit Ballbesitz passt zur Eröffnung den Ball zu einem Spieler der gegenüber positionierten Mannschaft.
- › Der Passgeber muss nun zuerst außerhalb des Feldes um die an der Mittelfeld Aussenlinie postierten Pylone sprinten, bevor er wieder am Spiel teilnehmen darf.
- › Die angreifende Mannschaft sollte ihren Angriff möglichst schnell vortragen, um die temporäre Überzahl auszunutzen.

Coachinghinweise & Variationen

- › Auf die Laufwege und Staffelung der Angreifer achten.
- › Schnelles, zielgerichtetes Spiel nach Vorne.
- › Einen Spieler andribbeln, um beim Passspiel eine 2 zu 1 Situation beim zweiten Gegner zu erzeugen.
- › Es reicht, wenn ein Spieler auf den Pass wartet. Die anderen beiden Spieler können direkt nach vorne starten.
- › Variation 1: jeder der Angreifer muss zuerst einen Ballkontakt haben, bevor der Torabschluss erfolgen darf.
- › Variation 2: 2 Abwehrspieler müssen zuerst um die Pylonen laufen.
- › Variation 3: Begrenzung der Kontakte der Angreifer.

SPIELFORM

3 GEGEN 3 MIT EINGERÜCKTEN TOREN:



Aufbau

- › Minifussball Feld 25 x 20 Meter.
- › 2 Minitorer auf die Endzonenlinie einrücken und mit Öffnung zur Torauslinie positionieren.
- › 2 Dribbeltore ca. 3 Meter breit auf der Torauslinie positionieren.

Organisation & Ablauf

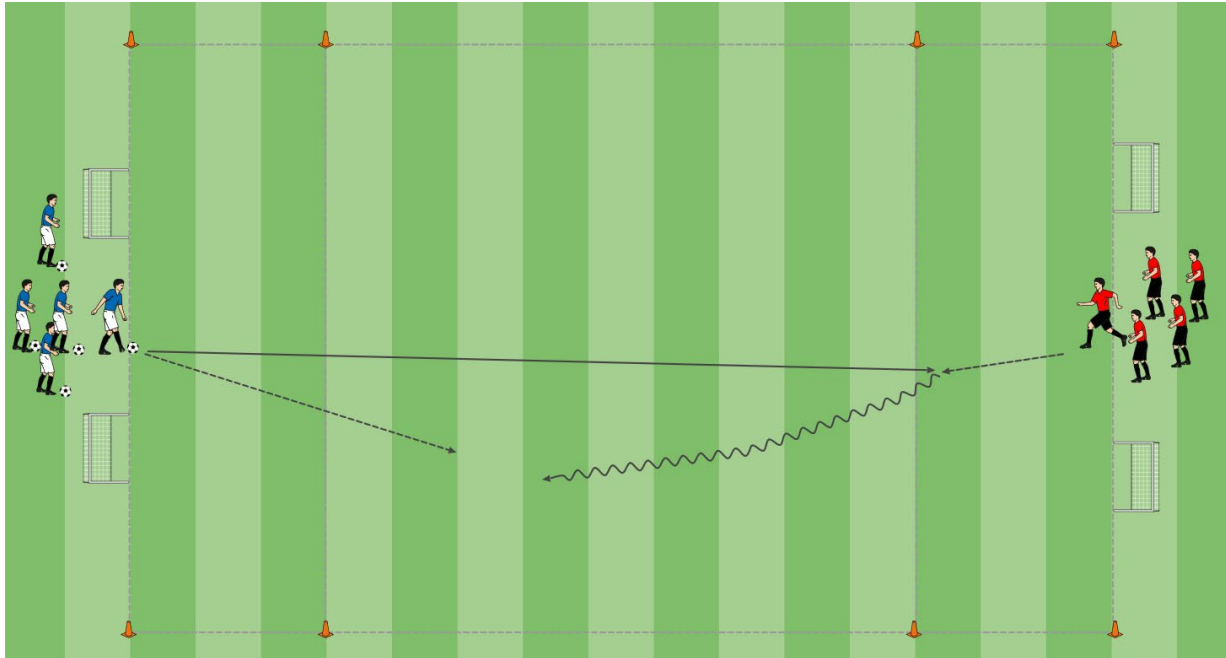
- › Gespielt wird im 3 gegen 3
- › Tore dürfen nur aus der Endzone erzielt werden. Entweder durch Torschuss auf das eingerückte und umgekehrte Tor oder per Dribbling durch das Hütchentor.

Coachinghinweise & Variationen

- › Ein Spieler sollte mit Tempo in die Endzone um als Wand- oder Abschlussspieler zu agieren.
- › Überladen einer Seite, um die Möglichkeit zu erzeugen einen Punkt durch ein Dribbling zunerzielen.
- › Abwägen von Angriffs- und Verteidigungsstaffelung
- › Schnelles Umschaltspiel
- › Variation 1: Begrenzung der Kontakte
- › Variation 2: Nach einem Dribblingtor darf weiter auf das umgekehrte Tor gespielt werden und ein Extrapunkt erzielt werden.

ÜBUNGSFORM

1 GEGEN 1 MIT TORABSCHLUSS:



Aufbau

- › 2 Minitorre mit einem Abstand von ca. 8-10 Metern parallel zueinander aufstellen.
- › 2 Gruppen mit gleicher Spieleranzahl aufteilen.
- › Eine Gruppe positioniert sich mittig hinter den beiden Toren, die andere ca. 25 Meter mittig im Feld.

Organisation & Ablauf

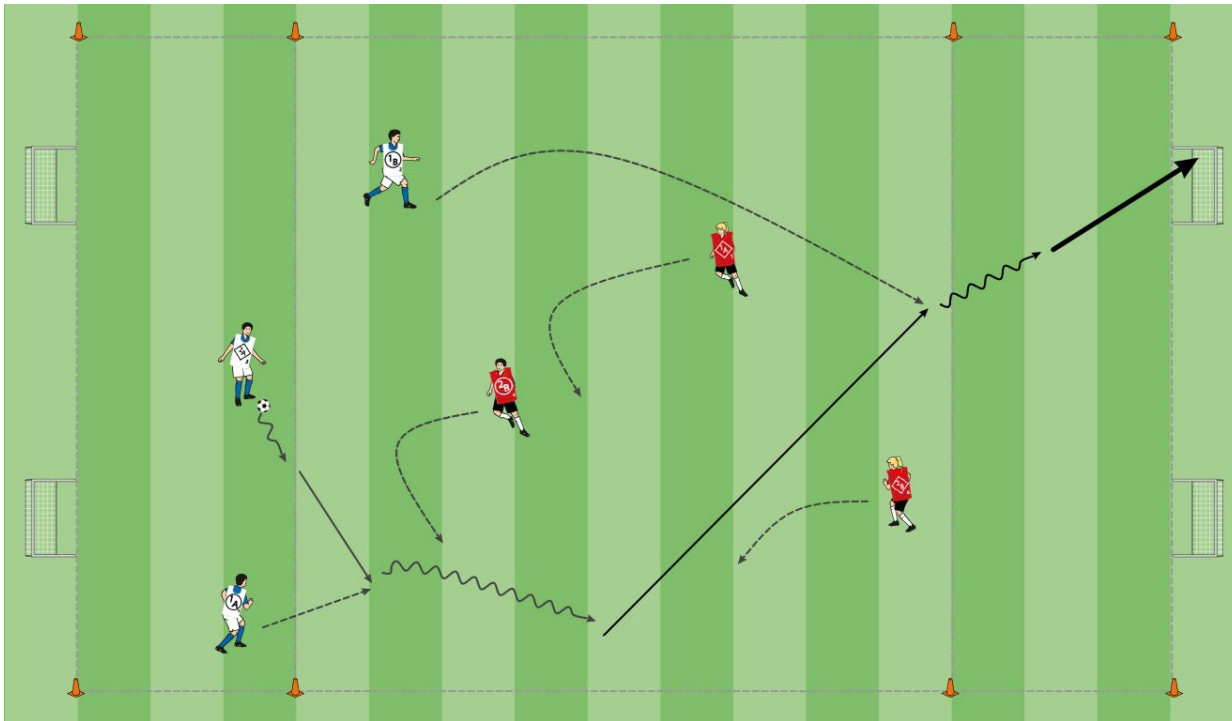
- › Der erste Spieler hinter dem Tor passt den Ball zum ersten Spieler im Feld.
- › Der Passgeber läuft seinem Pass nach und wird zum Verteidiger im 1 gegen 1 gegen den Passempfänger.
- › Der Passempfänger versucht den Verteidiger auszuspielen und in eines der beiden Minitorre abzuschließen.

Coachinghinweise & Variationen

- › Tempo beim Angriff hochhalten.
- › Finten rechtzeitig ansetzen. 1,5 - 2 Meter vor dem Gegenspieler.
- › Mit dem ersten Kontakt den Verteidiger auf eine Seite locken.
- › Den Angreifer richtig anlaufen, Seite anbieten.
- › Variation: Die Tore 45 Grad nach außen drehen. Somit muss ein vollendetes Dribbling zum Torabschluss vollzogen werden.

SPIELFORM

3 GEGEN 3 MIT KOGNITIVEN ELEMENTEN:



Aufbau

- › Minifussball Feld 25 x 20 Meter.
- › 4 Minitore jeweils 1-2 Meter von den Ecken entfernt aufstellen.
- › 6 Meter tiefe Schusszone auf beiden Kopfseiten des Spielfeldes einrichten.
- › ReSwitch Leibchen & ReSwitch Tormarkierer an den Torbalken befestigen.

Organisation & Ablauf

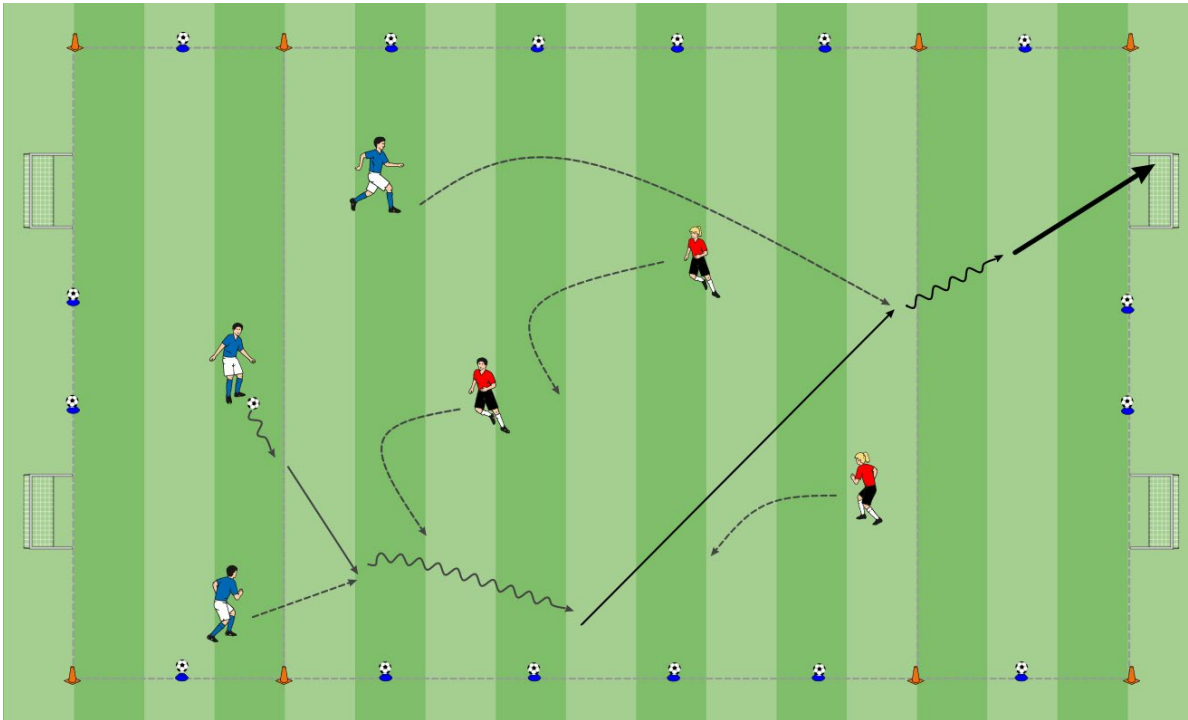
- › Gespielt wird ein normales 3 gegen 3.
- › Die Spieler tragen ReSwitch Leibchen mit den Kategorien Farbe, Symbol, Ziffer und Buchstabe.
- › Je nach Kommando des Trainers bilden sich unterschiedlich zusammengesetzte Mannschaften.
- › Gestartet wird mit rot gegen weiß. In nicht zu schneller Abfolge mit dem Kommando „switch“ die Teamzusammensetzung ändern.

Coachinghinweise & Variationen

- › Darauf achten, dass sich die Mannschaften nach dem Kommando schnell neu orientieren und sich auf die entsprechenden Positionen fallen lassen.
- › Die Vororientierung und Wahrnehmung bewusst fördern und einfordern.
- › Erkennen sich permanent ändernder und neuer Spielsituationen.
- › Variation 1: vom 2 gegen 2 bis zum 5 gegen 5.
- › Variation 2: Je mehr Spieler eingebunden sind desto komplexer werden Wahrnehmung und Orientierung.
- › Variation 3: Je nach Leibchenaufdruck weitere Provokationen einbauen. (Bsp. rot gegen weiß und alle mit dem Buchstaben B dürfen nur den linken Fuß verwenden).

SPIELFORM

ABSCHLUSSSPIEL 3 GEGEN 3 MIT UNTERZAHL/ÜBERZAHL:



Aufbau

- › Minifussball Feld 25 x 20 Meter.
- › 4 Minitore jeweils 1-2 Meter von den Ecken entfernt aufstellen.
- › 6 Meter tiefe Schusszone auf beiden Kopfseiten des Spielfeldes einrichten.
- › Auf die Markierungsteller jeweils einen Ball legen.

Organisation & Ablauf

- › Gespielt wird im 3 gegen 3 mit beliebig vielen Kontakten.
- › Geht der Ball ins Aus, darf die berechnigte Mannschaft einen beliebigen auf den Markierungstellern bereitgelegten Bällen wählen, um das Spiel fortzusetzen.
- › Der Spieler, der den Ball vor dem Aus zuletzt berührt hat, muss den Ball holen und ihn wieder auf den freien Markierungsteller legen.
- › Er darf das Spielfeld dabei nicht betreten.

Coachinghinweise

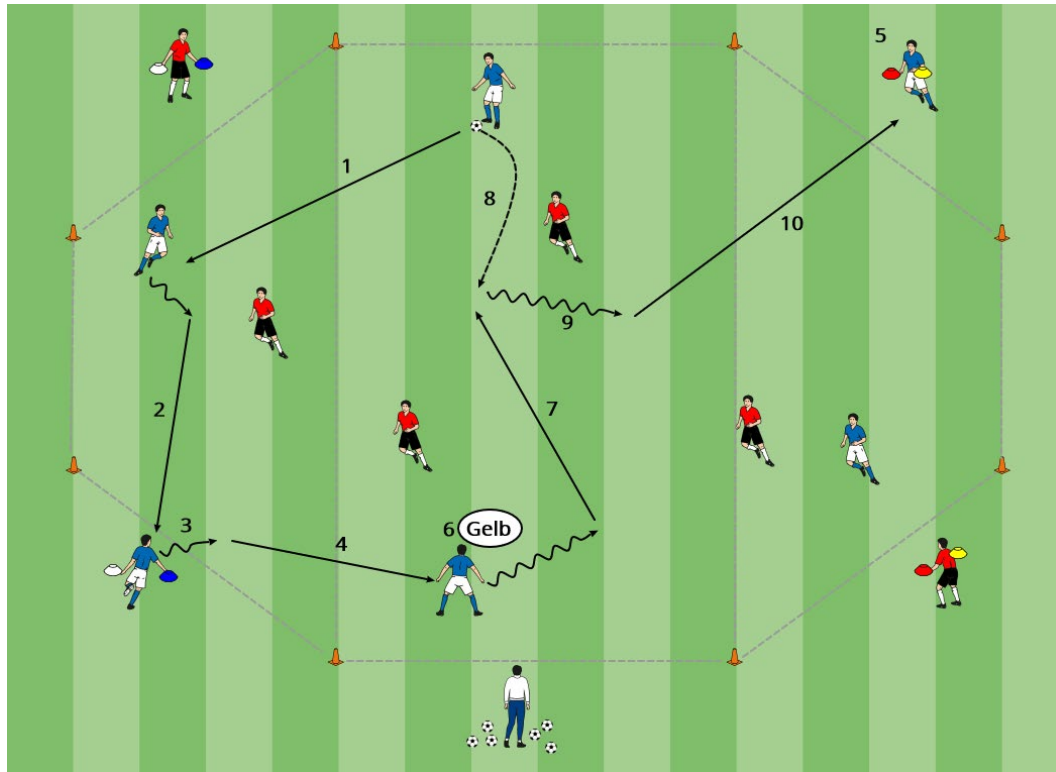
- › Darauf achten, dass der „richtige“ Ball nach einem Aus gewählt wird.
- › Zügig zum Torabschluss gelangen, wenn eine Überzahlsituation eintritt.



SPIELFORMEN FÜR DAS MANNSCHAFTS- TRAINING IN HÖHEREN ALTERSBEREICHEN

MANNSCHAFTSTRAINING

VON ANSPIELER ZU ANSPIELER MIT ORIENTIERUNG IM ACHTECK:



Spielidee

- › Durch die Form des Feldes und der Anordnung der Außenspieler wird das Spielen von diagonalen Pässen forciert. Durch einen diagonalen Pass mit entsprechendem Freilaufverhalten sollen die Spieler lernen, dass schräge zum Ball eine Orientierung in der Tiefe einfacher macht.

Organisation & Ablauf

- › Team BLAU spielt gegen Team ROT im 4 gegen 4+2. Zwei Spieler aus jedem Team positionieren sich mit zwei verschiedenfarbigen Hütchen in der Hand diagonal an den Seiten des Feldes (vgl. Abb.)
- › Ziel ist es das schnelle Spiel von einem Anspieler zum anderen der eigenen Farbe.
- › Wird ein Außenspieler angespielt (vgl. 2), darf er andribbeln (vgl. 3) und den Ball auf einen Mitspieler passen (vgl. 4).
- › Mit dem Pass von einem Außenspieler hebt der andere Außenspieler ein Hütchen hoch (vgl. 5)
- › Der ballerwartende Spieler (vgl. Abb. von BLAU) benennt die Farbe (vgl. 6) **vor** seinem ersten Ballkontakt und spielt weiter auf einen Mitspieler (vgl. 7).

Variationen & Hinweise

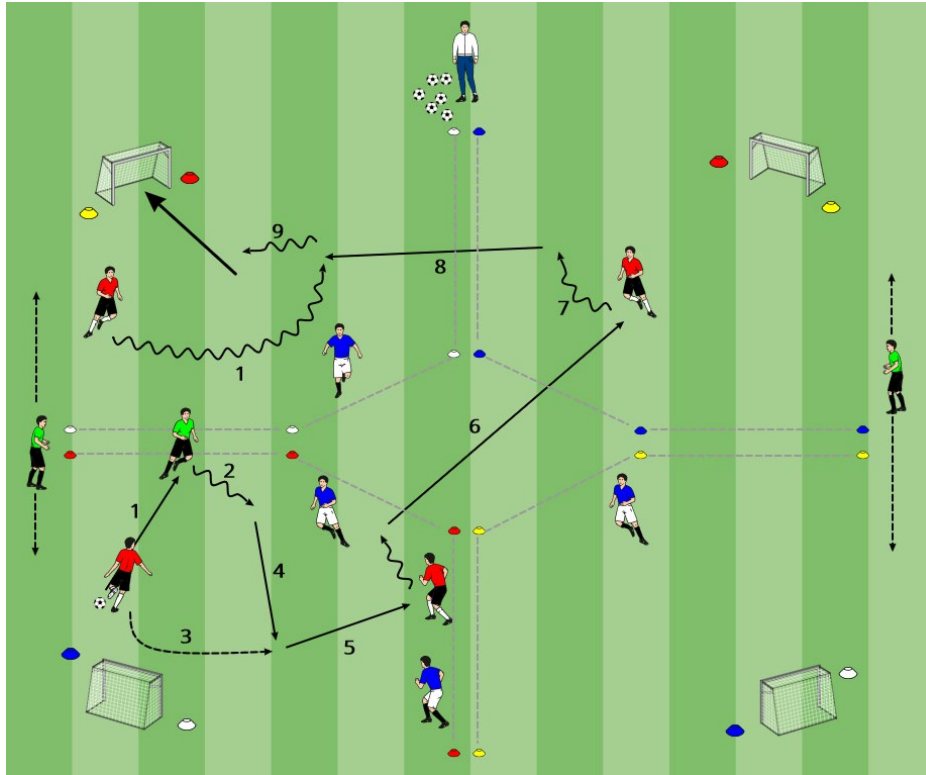
- › Durchführung als Wettkampf (Welches Team schafft die längste Punktserie/1 Punkt pro angespieltem Außenspieler).
- › Der Passgeber auf den Außenspieler (vgl. 2) wechselt die Position (und übernimmt die Signalhütchen) von seinem Passempfänger

MANNSCHAFTSTRAINING

FARBEN-ZONEN:



Organisation & Ablauf

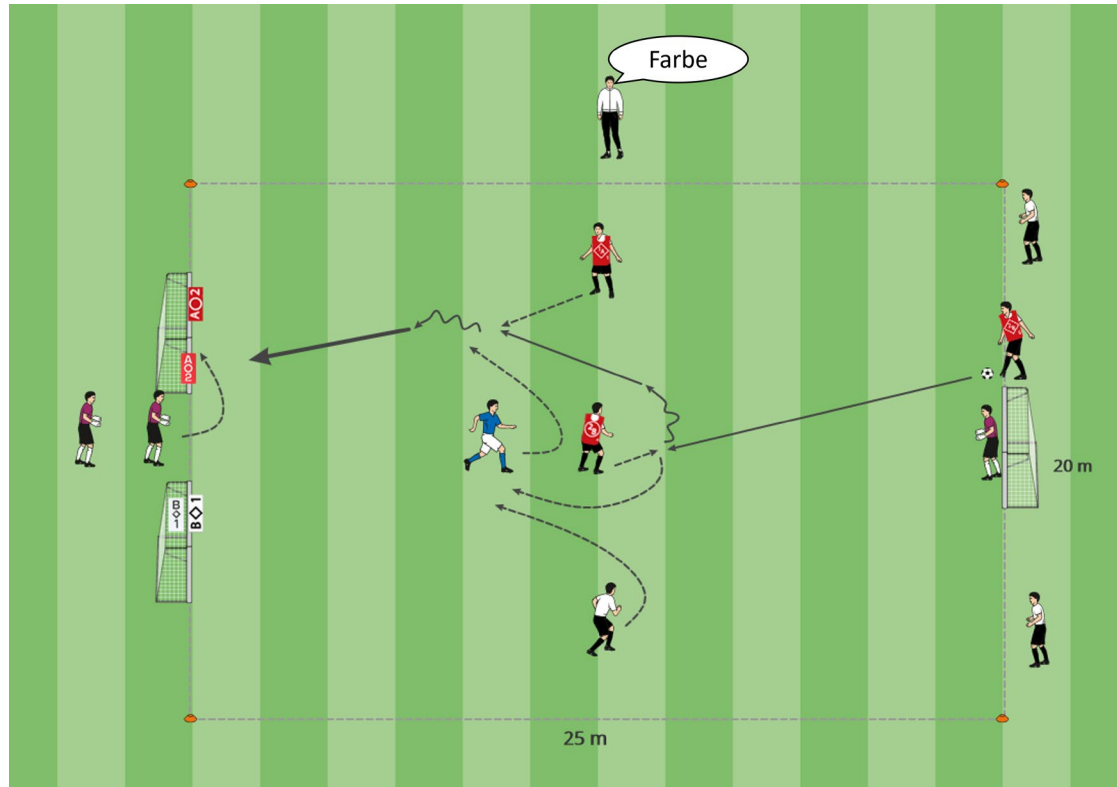


Spielidee

- › Die Spieler müssen sich permanent im Feld orientieren, wo und wie sie Tore öffnen können. Ein Wechsel aus drei kurzen Pässen oder einen raumübergreifenden Pass diagonal durch die Mitte wird provoziert.

- › Das Spielfeld wird durch eine zentrale Raute in der Mitte in vier verschiedenfarbige Felder unterteilt. Gleichzeitig besteht auch die zentrale Raute aus vier verschiedenfarbigen Linien.
- › Die Spieler von Team ROT spielen gegen die Spieler von Team BLAU zunächst auf Ballhalten. Dabei werden sie von einem neutralen Spieler im Feld (GRÜN), sowie zwei parallel außerhalb des Feldes stehenden Wandspielern (GRÜN) unterstützt.
- › Die Spieler können über zwei Möglichkeiten Tore erzielen:
 1. Drei Pässe in einem Feld öffnen die Tore der jeweiligen Farbe
 2. Ein Pass durch die zentrale Raute öffnet die beiden überpassten Linien.
- › Haben die Spieler Tore geöffnet wird zielstrebig auf ein Tor abgeschlossen.

KOGNITIVES TRAINING ZUM SCHNELLEN UMORIENTIEREN BEI VERÄNDERTEN SPIELSITUATIONEN: WECHSELNDE MANNSCHAFTEN AUF WECHSELNDE TORE



Spielidee

- › Durch Zuruf einer Kategorie (Farbe, Symbol, Ziffer oder Buchstabe) entstehen in jeder Spielsituation unterschiedliche Mannschaftszusammensetzungen. Die Spieler müssen die Mannschaftszugehörigkeiten schnell erfassen und anschließend möglichst zielstrebig durch geschicktes Passspiel den Torabschluss vorbereiten. Der Torhüter muss schnellstmöglich das korrekte Tor besetzen und adäquat verteidigen.

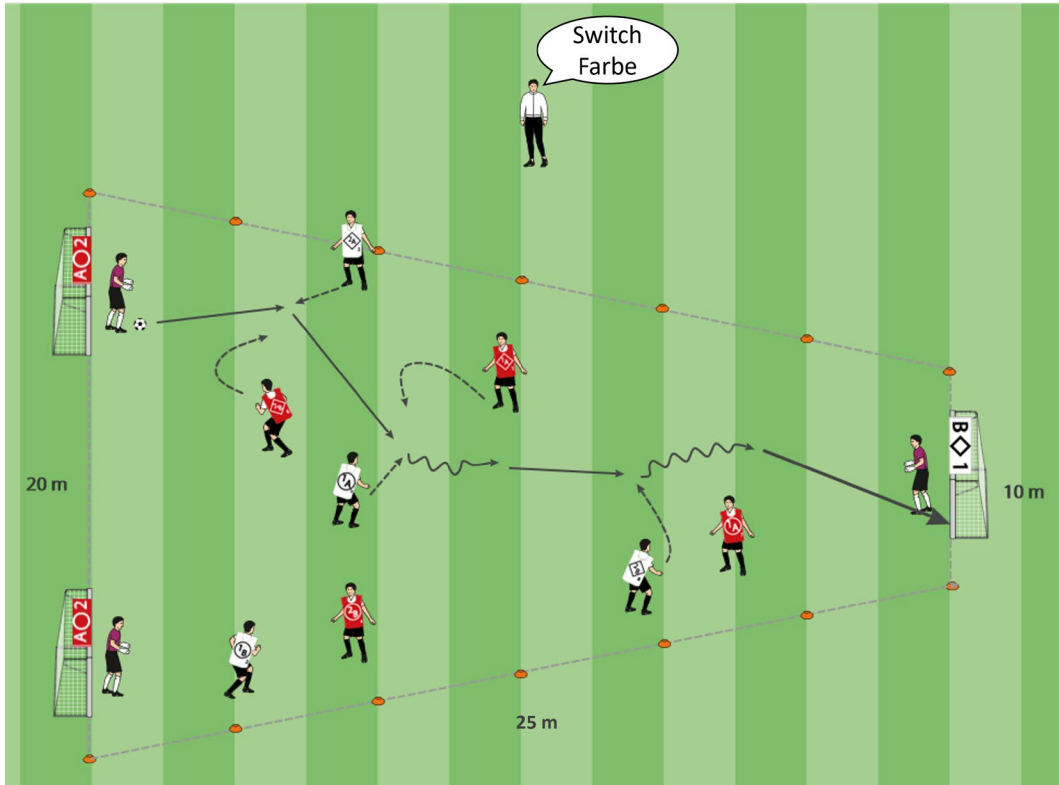
Organisation & Ablauf

- › Die Spieler willkürlich in drei Gruppen einteilen und auf den Außenpositionen und im Zentrum hinter der Linie mit dem einen Tor (5m Tore) platzieren. Ein Verteidiger (blau; Wechsel nach 3 Spielzügen!) vor den beiden Toren positionieren. Von jeder Position der Grundlinie besetzt ein Spieler die Position im Feld. 2 Torhüter platzieren sich hinter der Linie zwischen den beiden Toren (5m Tore, am Pfosten und an der Latte markiert!)
- › Der Trainer ruft eine Kategorie (Farbe, Symbol, Ziffer, Buchstabe). Der wartende Torhüter muss schnellstmöglich das korrekte Tor verteidigen. Der Anspieler außerhalb des Feldes spielt willkürlich einen der drei Spieler im Feld an. Damit erfolgt die Mannschaftsfestlegung (hier rot gegen weiß + neutraler Verteidiger)
- › Durch Kategorie und Anspiel auf einen willkürlichen Spieler erfolgen immer unterschiedliche Mannschaftszusammensetzungen und Mannschaftsstärken (vom 3:1 bis zum 1:3). Es wird bis zum Torerfolg gespielt (Defensive kontert auf das zentrale Tor)

Variationen & Hinweise

- › Der Zuspieler schaltet sich nach dem Anspiel mit ein, je nach aufgerufener Kategorie und eigenem Leibchen bei der Offensiv- oder Defensivmannschaft
- › Der Zuspieler ruft selbst die Kategorie und schaltet sich dann - je nach eigenem Leibchen - nach dem Zuspiel bei der entsprechenden Mannschaft mit ein
- › 2. neutraler Verteidiger (blau)

KOGNITIVES TRAINING ZUM SCHNELLEN UMORIENTIEREN BEI VERÄNDERTEN SPIELSITUATIONEN: 4 GEGEN 4 AUF 3 TORE IM TRAPEZ



Spielidee

- › Durch schnelles und zielgerichtetes Passspiel sollen Torabschlüsse vorbereitet werden. Der Zuschnitt des Spielfeldes zum Trapez erfordert unterschiedliche Lösungsansätze zum Herausspielen von Torchancen. Durch den Switch (Farbe, Symbol, Ziffer, Buchstabe) entstehen veränderte Spielsituationen mit unterschiedlicher Spielrichtung, so dass ein permanentes schnelles Umschalten und Umdenken notwendig ist.

Organisation & Ablauf

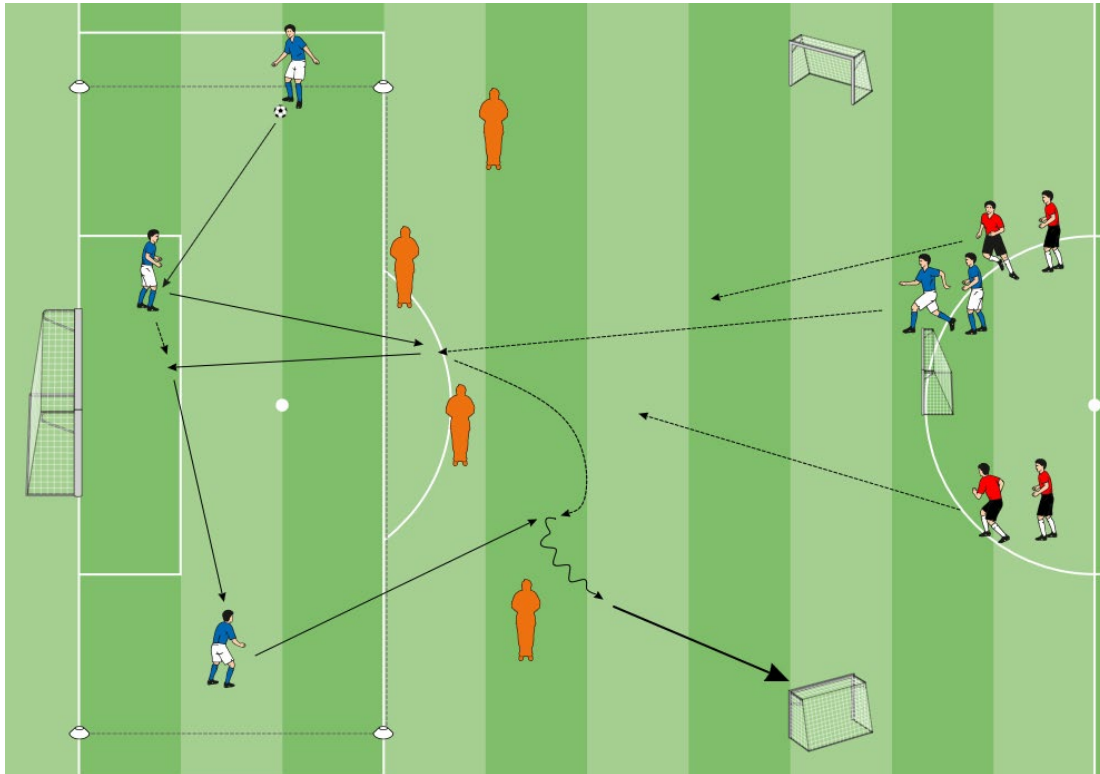
- › In einem trapezförmigen Feld (Maße siehe Abbildung; einfacher Umbau aus dem vorhergehenden Spielfeld) wird 4: 4 mit drei Torhütern gespielt.
- › Begonnen wird mit rot gegen weiß. Tore können auf dem Tor erzielt werden, dass die aufgerufene Kategorie (hier Farbe: weiß spielt auf das weiße Tor, rot auf die beiden roten Tore) aufweist.
- › Auf Kommando des Trainers („Switch Symbol“, „Switch Ziffer“, „Switch Buchstabe“ oder „Switch Farbe“) werden die Kategorien gewechselt, so dass neue Mannschaftszusammensetzungen und neue Spielorientierung für die jeweilige Mannschaft entstehen.
- › Das Kommando zum switchen zuerst in einer beruhigten Spielsituation, dann im laufenden Spiel geben (nach Eingewöhnungsphase!)

Variationen & Hinweise

- › An der Seitenlinie des Trapezes jeweils einen Spieler als neutrale Anspielstation platzieren (auf einer Seitenlinie ein Spieler mit rotem, auf der anderen mit weißem Leibchen). 2 Ballkontakte bei den neutralen Spielern an der Seite.
- › Wie vor, Außenspieler aber direktes Spiel.
- › Der Außenspieler spielt mit seiner Kategorie. Wenn er angespielt wird, wechselt er ins Feld (Dribbling oder Pass), der Passgeber besetzt die Außenlinie.

MANNSCHAFTSTRAINING

SPIELAUFBAU UNTER DRUCK DURCH DAS ZENTRUM:



Spielidee

- › Spielaufbau aus der Dreierkette unter Druck durch das Zentrum auf den 6er. Die AV's der Dreierkette versuchen den 6er im Zentrum anzuspielen, ist dies nicht möglich erfolgt ein Abkappen und eine schnelle Spielverlagerung über den IV.

Organisation & Ablauf

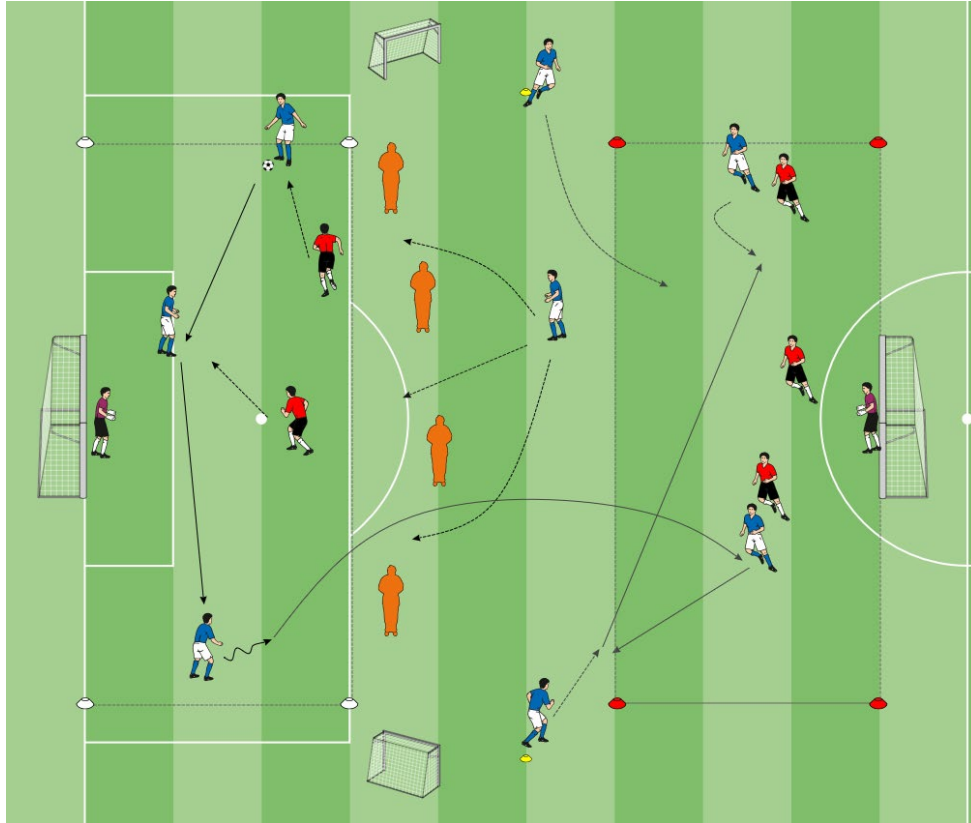
- › Team BLAU spielt gegen Team ROT im 3 gegen 2. Der 6er von BLAU bietet sich durch eine Freilaufbewegung aus der Tiefe an. Zwei Spieler von ROT dürfen nach dem ersten Klatschball des BLAUEN 6ers nachstarten, um Druck zu erzeugen (vgl. Abb.).
- › Ziel ist es das schnelle Spiel von Team BLAU gegen das Team ROT im eigenen 16er. Spieleröffnung erfolgt vom AV auf den IV.
- › Durch geschickte Freilaufbewegungen des 6ers schafft er Anspielmöglichkeiten für die eigenen AV's und den IV.
- › Der BLAUE 6er versucht durch einen gezielten Pass (auf die drei Minitore) die Situation erfolgreich aufzulösen und so einen schnellen Angriff durch das Zentrum oder über die Halbpositionen zu initiieren.

Variationen & Hinweise

- › Durchführung als Wettkampf (Welches Team schafft bei 10 Angriffen die meisten Tore).
- › Team ROT setzt den 6er nur mit einem nachlaufenden Spieler unter Druck

MANNSCHAFTSTRAINING

SPIELAUFBAU UNTER DRUCK MITTELS FLUGBALL AUF DIE ANGREIFER:



Spielidee

- › Spielaufbau aus der Dreierkette unter Druck durch einen Flugball auf die Angreifer. Die Dreierkette kann den sich freilaufenden 6er miteinbeziehen, um einen gezielten Flugball auf die Angreifer zu ermöglichen. Die nachrückenden Mittelfeldspieler schaffen Überzahl und ermöglichen so einen schnellen Torabschluss.

Organisation & Ablauf

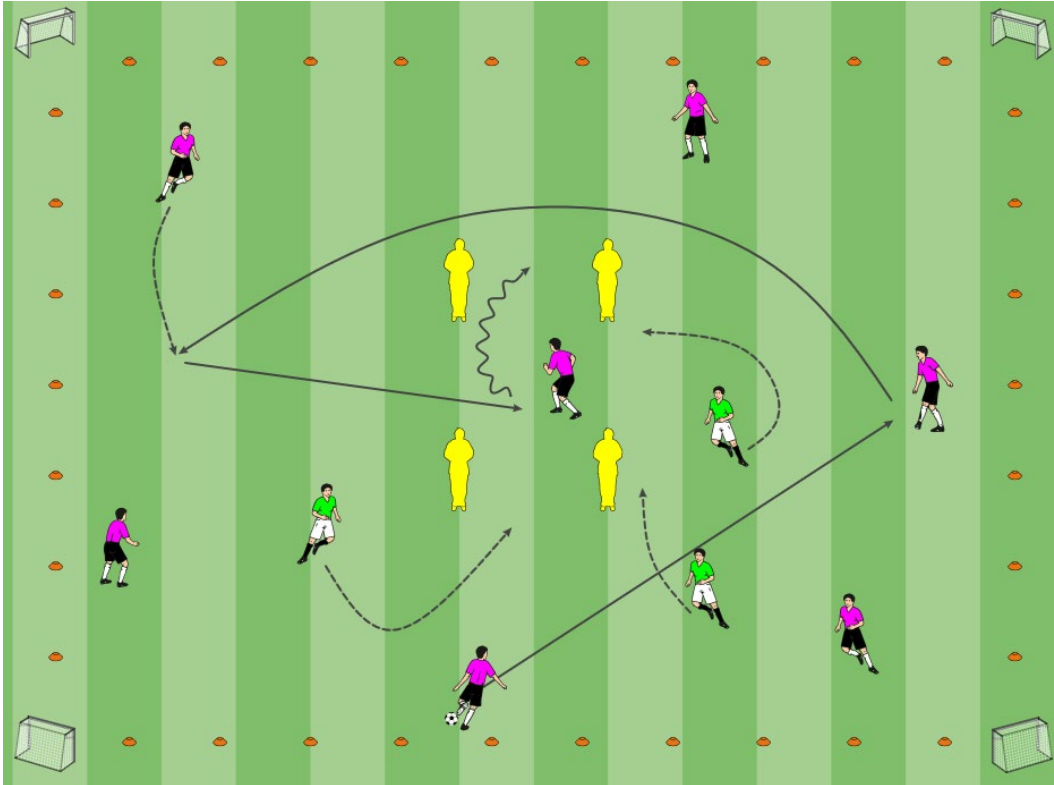
- › In der ersten Zone spielt Team BLAU (+ ein 6er außerhalb des 16ers) gegen Team ROT.
- › Die andere Zone darf ausschließlich per Flugball angesteuert werden. Dort spielt Team BLAU in einer 2 gegen 3 Unterzahl gegen das Team ROT. Mit dem Flugball die zwei blauen Spieler (Nachrücken aus dem Mittelfeld) zum 4 gegen 3 und ersuchen ein Tor zu erzielen.
- › Schafft Team ROT eine direkte Kopfballabwehr zurück in die erste Zone, darf ROT frei auf das Großtor abschließen.
- › Gespielt wird bis zum Torerfolg von Team Blau oder bis Team ROT den Ball erobert und auf eines der Minitore kontert.
- › Coaching: Blau soll die 3 gegen 2 Überzahl für einen gezielten Flugball gut ausspielen. Nach dem Flugball soll sich der ballnahe blaue Spieler mit in das Spiel einschalten und den zweiten Ball absichern.

Variationen & Hinweise

- › Nach einer Balleroberung darf Team ROT auch einen Stichpass spielen und auf das Großtor kontern.
- › Vom Team BLAU darf nur der Mittelfeldspieler nachrücken, auf den der Angreifer den Ball ablegt

MANNSCHAFTSTRAINING

7 GEGEN 3 MIT ZENTRALZONE:



Spielidee

- › Durch geschicktes Passspiel der Überzahlmannschaft (Lösen aus einer Pressingsituation – siehe Trainingsimpulse vom Juli) soll der Spieler in der zentralen Zone nach einem Flugball direkt angespielt werden. Dieser löst sich aus der Zone, um die Spielfortsetzung zu ermöglichen. Diese Übung dient der Vorbereitung des schnellen Torabschlusses nach einem Flugball.

Organisation & Ablauf

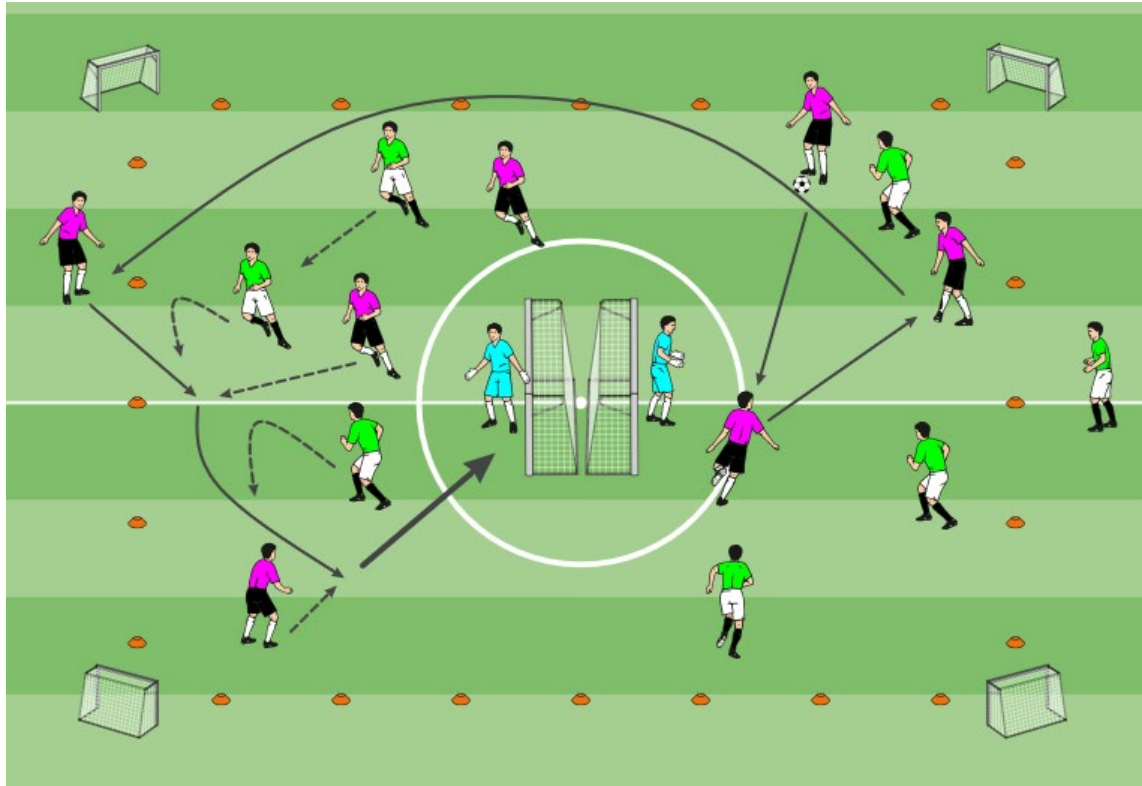
- › PINK spielt 6 + 1 gegen 3 (GRÜN), mit dem Ziel den zentralen Spieler in Szene zu setzen.
- › GRÜN verteidigt im Raum und darf das zentrale Quadrat zunächst nicht betreten. Erst mit einem Anspiel auf den zentralen PINKEN Spieler darf GRÜN ebenfalls in diese Zone eindringen.
- › Zielvorgabe für Pink ist es, den zentralen Spieler nach einem Flugball mit einer Ablage anzuspielen. D.h., dass zuvor ein Flugball über die Zone hinweg gespielt werden muss.
- › Erobert GRÜN den Ball, kontern sie auf die vier Minitore. PINK darf den Ball zurückerobern.

Variationen & Hinweise

- › Der zentrale PINKE Spieler soll gezielt mit einem Flugball angesteuert werden. Dies kann mit einem direkten Flugball auf ihn oder über einen dritten Spieler geschehen.
- › Der zentrale Spieler soll im Kopfballduell den Ball möglichst gezielt auf einen der sechs äußeren Spieler ablegen.

MANNSCHAFTSTRAINING

4 GEGEN 3 AUF 4 GEGEN 3:



Spielidee

- › Durch geschicktes Passspiel aus der Defensivhälfte (Lösen aus einer Pressingsituation – siehe Trainingsimpulse vom Juli) soll der Anspieler hinter der Offensivhälfte mit einem gezielten Flugball direkt angespielt werden. Dieser leitet mit einem Klatschball den schnellen Torabschluss ein. Diese Übung dient der Schulung des schnellen Torabschlusses nach einem Flugball (2. Ball).

Organisation & Ablauf

- › In einem Feld von Strafraum zu Strafraum werden 4 Minitorer und 2 Normaltorer laut Abbildung aufgebaut.
- › In jeder Hälfte wird 4 gegen 3 gespielt, wobei sich ein Anspieler der Überzahlmannschaft außerhalb des Spielfeldes bewegt, der nicht angegriffen werden darf.
- › Ein PINKER Spieler eröffnet das Spiel. PINK spielt in der Defensivhälfte 3 gegen 3 mit dem Ziel einen Flugball in die andere Hälfte zu spielen.
- › Gelingt dies, darf PINK in der offensiven Hälfte (+ Anspieler) auf alle drei Tore abschließen. **Bevorzugtes Ziel** ist der schnelle Abschluss auf das zentrale Tor mit Torhüter
- › Erobert GRÜN den Ball in der Hälfte von PINK, darf GRÜN sofort auf eines der drei Tore abschließen.

Variationen & Hinweise

- › Erleichterung: der Flugball kann mit reduziertem oder fehlendem Gegenerdruck von GRÜN gespielt werden.
- › Der Flugball wird gezielt auf den neutralen Spieler gespielt (der zweite Ball muss erobert werden).
- › Flache Pässe in die offensive Hälfte sind erlaubt.

TRAININGSIMPULSE BEZIRK SCHWABEN



Trainingsimpuls Juni

<https://www.bfv.de/spielbetrieb-verbandsleben/bezirke-und-kreise/schwaben/bezirk-schw/news/trainingsimpulse-juni>

Trainingsimpuls Juli

<https://www.bfv.de/spielbetrieb-verbandsleben/bezirke-und-kreise/schwaben/bezirk-schw/news/trainingsimpulse-juli-2021>

Trainingsimpuls Oktober

<https://www.bfv.de/spielbetrieb-verbandsleben/bezirke-und-kreise/schwaben/bezirk-schw/news/2021/trainingsimpulse-oktober>

Trainingsimpuls November

<https://www.bfv.de/spielbetrieb-verbandsleben/bezirke-und-kreise/schwaben/bezirk-schw/news/2021/trainingsimpulse-november-2021>

KONTAKT



DFB Stützpunkt Sonthofen

Florian Münch: florian_muench@gmx.net

Rainer Noll: rainer.noll@web.de



VIELEN DANK FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT