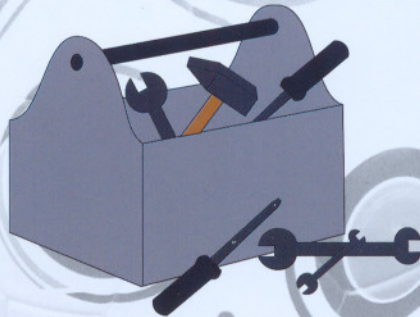


### AUSGANGSGRÖSSEN:

- Spieleranzahl
- Spielfeldgröße
- Trainingszeit



### STEUERUNGSGRÖSSEN DES TRAINERS

- Gruppengröße
- Ballkontakte
- Wiederholungszahlen
- Gegenspielerverhalten
- Ziele (Tore)
- Aufstellen von Regeln  
(Spiel-, Korrektur-, Provokations- und Fortsetzungsregeln)

## 1. Organisation im Raum

### Auf dem Platz

- Der Torraum sollte so gut es geht geschont werden. Im Idealfall ist eine alternative Nutzung des Spielfeldes mit Hilfe von tragbaren Toren oder Stangentoren möglich. Auch während einer Übung sollte man das Spielfeld ab und zu verlagern.
- Vorhandene Linien sollten genutzt werden.
- Benötigt man zusätzliche Linien innerhalb des Spielfeldes, sollte man Markierungen mit Leibchen vornehmen, denn Hütchen stellen eine Verletzungsgefahr dar.

### Raum optimal nutzen

- Basisspielformen sollten für den Platz gewählt werden, der zur Verfügung steht (kein 11-gegen-11 auf einem Viertel des Platzes!).
- Durch geschickte Anordnung mehrerer paralleler Spielfelder entsteht zusätzlicher Spielraum.

### Gegebenheiten einbeziehen

- Die Platzgegebenheiten sollten berücksichtigt werden. So ist einerseits ein vielseitiges Training möglich, andererseits kann der Trainingsablauf reibungslos gestaltet werden.
- (Torschuss-)Training am Tor mit Fangzäun.

- Beim Dehnen oder bei Gymnastikübungen kann die Bande mit einbezogen werden.
- Alle Möglichkeiten, die die nähere Umgebung bietet, sollten genutzt werden: Tennisplätze für Fußballtennis, Wände als Rückprallwand fürs Passspiel, Tartanplätze für Kräftigungs-, Stabilisierungs- und Technikübungen.



Markierungen: Hütchen als Feldbegrenzung (Orientierung), Leibchen im Feld (kein Passhindernis, kein Verletzungsrisiko).

## 2. Steuerung durch Ziele/Tore

- Ballhalten: keine Ziele nötig
- Dribbling: Dribbeltore
- Zielpassen: enge Hütchentore
- Vollspannstoß: große Tore mit Torwart
- Schießen nur wenige Spieler aufs Tor: Jugendtore
- Beim 3-gegen-3 sollte man ein **kleines Ziel** anbieten, damit die Angreifer Lücken finden und nutzen: Minitorer oder ein Jugendtor so hinlegen, dass die eigentliche Vorderseite auf dem Boden ist.



Durch den Einsatz der Stangen sind die Ziele in diesem Falle auf die Außenseiten des Tores beschränkt. Präzision ist gefragt!

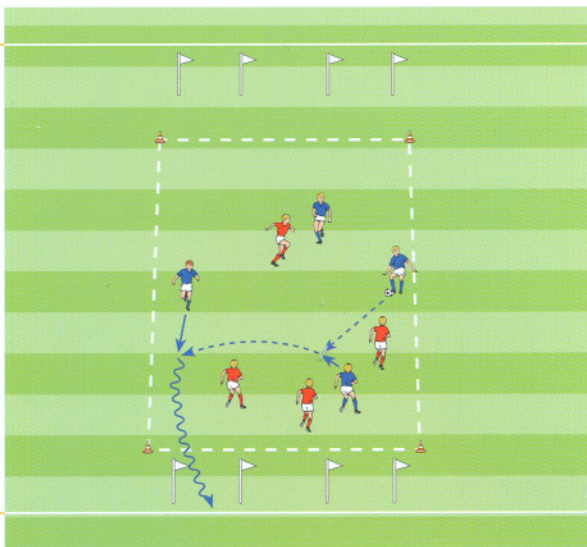
## 3. Belastungssteuerung durch ...

- Spielfeldgröße
- Gruppen- und Mannschaftsgröße
- Dauer der Belastungsphasen (siehe Kapitel 5.1)
- Aufstellen von Regeln (Spiel-, Korrektur-, Provokations- und Fortsetzungsregeln)
- Inhalte, die in unterschiedlichem Maße Konzentration fordern und einen unterschiedlichen Belastungsdruck mit sich bringen (1-gegen1 bzw. 2-gegen-2 ist intensiver als ein Rundlauf im Pasdreieck).



In einem verkleinerten Spielfeld ist ein 1-gegen-1 auf Jugendtore problemlos möglich.

# WEITERE SPIELVORSCHLÄGE



## Schwerpunkt „Dribbling“

### 4 gegen 4 auf Dribbeltore

#### ORGANISATION UND AUFGABE

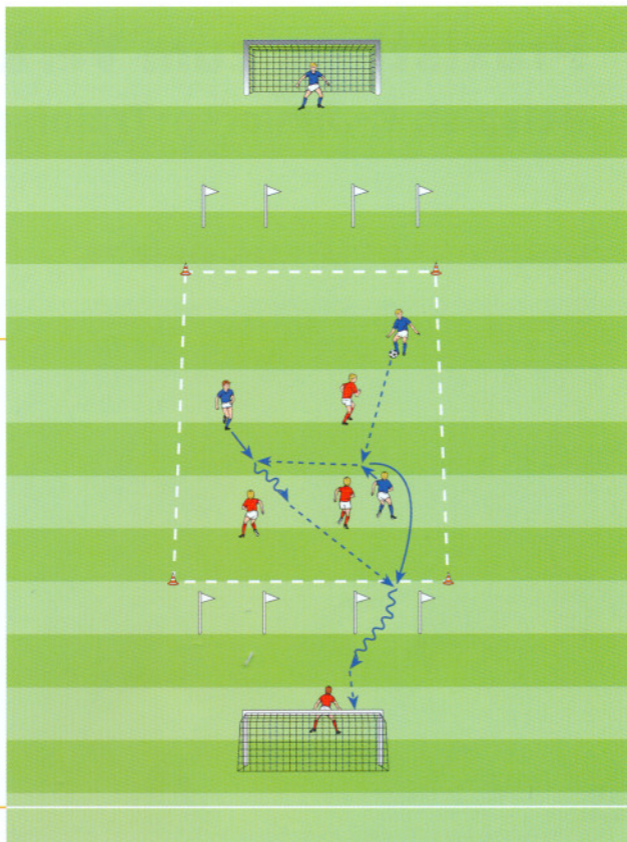
Ein Angreifer muss aus dem 4 – 4 zuerst die Grundlinie des Gegners überdribbeln (= 1 Punkt), um dann durch eines der beiden Tore zu dribbeln (= 2. Punkt).

#### ZIELE/SCHWERPUNKTE

- Variables, sicheres Dribbeln in Spielsituationen
- Geschickte Einzelaktionen zum Überwinden eines Gegners

#### HINWEISE ZUR VARIATION DER SPIELAUFGABE

- Durch kleine Zusatzaufgaben in einer Spielform lassen sich leicht technisch-taktische Inhalte hervorheben und schwerpunktmäßig trainieren!
- Beispiele: „Zuspiele sind nur bis zum Knie erlaubt!“ provoziert das sichere Passen – „Jedes Zuspiel muss zunächst an- und mitgenommen werden!“ fordert und fördert die sichere Ballkontrolle!
- Jede Spielform benötigt eine gewisse Anlaufzeit. Nicht sofort resignieren, wenn nicht alles klappt!



## Schwerpunkt „Fintieren“

### Zusatz-Treffer nach einer Einzelaktion

#### ORGANISATION UND AUFGABE

Zunächst aus dem 3 – 3 per Einzelaktion ein Stangentor durchdribbeln (= 1 Punkt). Der erfolgreiche Angreifer darf danach auf ein weiteres Tor schießen (= 2. Punkt)!

#### ZIELE/SCHWERPUNKTE

- Geschickte Einzelaktionen als Vorbereitung eines Torschusses
- Präzise Torschüsse