

FABIAN SEEGER

SPIELNAHES
FUßBALL 
★ ★ ★ ★ **TRAINING**

350 TRAININGSFORMEN FÜR
ALLE LEISTUNGSSTUFEN

MEYER
& MEYER
VERLAG

Durchführung

Im Feld spielt Team ROT gegen Team WEISS im 4 gegen 4. Das ballbesitzende Team kann zusätzlich die neutralen Spieler (vgl. Spieler A und B) anspielen. Die Hütchenquadrate (Passquadrate) dürfen nicht betreten werden. Ziel des Spiels ist der Pass zu einem Mitspieler durch eines der Passquadrate. Nach Punktgewinn bzw. erfolgreichem Zuspiel wird das Spiel ohne Unterbrechung fortgesetzt. Das erfolgreiche Team bleibt im Ballbesitz und kann weitere Punkte sammeln.

Grundgedanken

Durch die zu bespielenden Passquadrate werden druckvolle und teils längere Pässe provoziert. Durch die Anordnung der Passquadrate können vermehrt auch diagonale Pässe eingefordert werden. Um den Ball durch eines der Passquadrate zu erhalten, ist zielgerichtetes Freilauf- und Anbietetverhalten gefordert.

Varianten

Vorgabe der Passtechnik beim Spiel durch die Passquadrate: direktes Passspiel.
Punktewertung: kurzer Pass (ein Punkt, vgl. 2) und langer Pass (zwei Punkte, vgl. 1).
Spiel in Gleichzahl ohne neutrale Spieler (z.B. 4 gegen 4).

1.1.8 4 gegen 4 plus 4 (auf Ballhalten)



Durchführung

Im markierten Feld spielt Team ROT gegen Team BLAU im 4 gegen 4. Das ballbesitzende Team darf die Außenspieler einbeziehen. Ziel des Spiels ist es, möglichst viele Pässe in den eigenen Reihen zu spielen. Ein Spieler pro Team zählt die Pässe laut mit.

Grundgedanken

Durch die große Überzahl ist das Passen bzw. das Halten des Balls in den eigenen Reihen relativ leicht. Die Spielform bietet Platz für viele Pässe in Folge und für das Üben der Passtechniken ohne zu hohen Gegnerdruck.

Varianten

Begrenzung der Ballkontakte für die Außenspieler.
Begrenzung der Ballkontakte für die Spieler im Feld.
Verbot von Pässen zwischen zwei Außenspielern.
Punktwertung nach jeweils 10 Pässen in Folge.

Varianten

Möglichkeit für das ballbesitzende Team: Einbezug des wartenden Gegners.

Verbot für die aktiven Spieler von Läufen in die Zonen #A und #B.

Verbot von Torschüssen aus Zone #A und Zone #B.

Spielfortsetzung durch einen Trainerball.

Spielfortsetzung mit einem in den Ecken positionierten Ball.

1.1.11 4 gegen 4 (Angriff gegen Verteidigung)



Durchführung

Das Spielfeld ist durch eine Mittellinie in zwei Spielfeldhälften unterteilt. Die beiden Teams spielen im 4 gegen 4 auf die beiden großen Tore (vgl. Team A/a und Team B/b). Dabei positionieren sich jeweils zwei Spieler in der eigenen und gegnerischen Spielfeldhälfte. Die Spieler dürfen ihre Zonen nicht verlassen.

Grundgedanken