

Spielsysteme – Mannschaftstaktik

Allgemeines

Die Entwicklung des Fußballspiels wird in zutreffender Weise durch den oft zitierten Satz umschrieben: „Raum in Tiefe und Breite sowie Zeit haben abgenommen!“ Oder mit anderen Worten: „Die **Handlungsräume haben ab- und die Handlungsschnelligkeit zugenommen!**“ Weniger Platz und weniger Zeit.

Die gegnerischen Angriffsräume werden durch gemeinsames Verschieben in Tiefe und Breite verengt. Der Spielraum wird damit immer geringer. Die Mannschaften stehen immer tiefer und die Räume für Pässe hinter die Abwehr werden immer kleiner. Ziel ist die umgehende Balleroberung durch Verschieben, Doppeln, frühes und aggressives Attackieren, um den Gegner zu Ballverlusten zu nötigen. Bei Ballgewinn soll schnell umgeschaltet und über die Mitte oder Außen der direkte Weg zum gegnerischen Tor gesucht werden. Einigkeit besteht darüber, dass das Spiel über die Außenpositionen eines der wirkungsvollsten taktischen Mittel ist, eine kompakte Deckung zu überwinden.

Das bedeutet, dass die Anforderungen stetig gewachsen sind und weiter steigen werden. Das schnelle Erkennen der Situation, das sofortige Umsetzen in Aktionen, das Durchsetzen auf engstem Raum, die Vielseitigkeit sowie der Einfallsreichtum verlangen ein hohes technisches und taktisches Niveau der Spieler.

Grundlegende **Veränderungen** bei den **Spielsystemen** hat es in den letzten Jahren **nicht** gegeben: Grundordnungen wie bspw. das System 4-4-2, 3-5-2, 4-3-3, 4-5-1, 4-2-3-1 werden nach wie vor praktiziert, jedoch flexibel verändert als taktische Reaktion auf die aktuelle Spielsituation (Führung, Rückstand, Überzahl, Unterzahl) oder erkannte Stärken und Schwächen des Gegners. Die Frage der Modernität des Spielsystems stellt sich im Grunde überhaupt nicht – es gibt keine veralteten Spielsysteme. Zeitgemäß ist, was den größten Erfolg verspricht.

Wahl des geeigneten Spielsystems

Die Mannschaftstaktik umfasst das **Spielsystem** (Grundordnung), also das **Angriffsverhalten bei Ballbesitz** und das **Abwehrverhalten bei Ballverlust**. Die Grundordnung einer Mannschaft sagt einiges über ihre Spielphilosophie – Offensiv- bzw. Defensiv-Fußball – aus.

Spielpositionen, -aufgaben und -räume werden so auf die Spieler entsprechend ihrer Fähigkeiten verteilt, dass eine optimale Mannschaftsleistung, d.h. die höchstmögliche Effektivität in Angriff und Abwehr zu erwarten ist.

Freiräume für die Spieler

Dabei müssen jedoch genügend Freiräume für die Spieler eingeplant werden, damit sie ihre eigenen Ideen einbringen und intuitive Anpassungen an die jeweilige Spielsituation durch Positions- und Aufgabenwechsel selbst vornehmen können.

Spieler müssen sich im System wohl fühlen

Die Spieler müssen sich im System wohl fühlen und vor allem von den Möglichkeiten überzeugt sein. Das **Spielsystem** darf **kein starres Korsett** darstellen, sondern soll eine Hilfestellung zur Erreichung des optimalen Mannschaftserfolges bieten.

Zeitgemäße Spielsysteme sind gekennzeichnet durch:

- die Beteiligung aller Spieler an Abwehr- und Angriffsaufgaben;
- der Spielsituation angepasstes schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt;
- gruppentaktisches Verhalten, das dem Gegner Aktionen aufdrängt und ihn zum Reagieren zwingt;
- eine optimale Raumaufteilung, d.h. Verteilung der Spielzonen und Laufwege;
- Freiheitsgrade für die Spieler.

Bei der Auswahl und Entscheidung für ein Spielsystem muss der Trainer von den vorhandenen **personellen Möglichkeiten und Fähigkeiten** seiner Spieler ausgehen und darauf aufbauend die geeigneten mannschaftstaktischen Ziele und Konzepte festlegen.

Dabei sind folgende Faktoren zu beachten:

- Sind neue Spieler in die Mannschaft zu integrieren, und wo liegen ihre Stärken und Schwächen?
- Welches Defensivsystem kommt der Mannschaft am besten gelegen, welche Erfahrungen bringt sie mit?
- Ist die Anwendung einer Abseitsfalle vorgesehen und gibt es hierfür einen (oder mehrere) Organisatoren?
- Ist die Mannschaft in der Lage, das Pressing anzuwenden?
- Welche Zielsetzungen gelten für das gewünschte Angriffsverhalten; sind hierfür die geeigneten Spieler vorhanden?
- Eignen sich spezielle Spieler für bestimmte Standardsituationen?

Je nach **Spielsituation** und **Ergebnisstand** sollte die Möglichkeit eines **Wechsels des Systems** einstudiert werden. Ausgehend von einer bestimmten Grundordnung sollten Varianten (Abwandlungen) erprobt werden für

- Ergebniskorrekturen (Rückstand)
- Ergebnissicherung
- Unterzahlspiel
- Überzahlspiel

Drei Spielsysteme, die sich je nach Voraussetzungen und Erfordernissen auch variieren lassen, werden nachfolgend beispielhaft näher behandelt:

Das System **4-4-2**, das **3-5-2** und das **4-2-3-1**.

4-4-2-System – Die Viererkette

Grundmerkmale der Viererkette in einem 4-4-2-System sind zwei Vierreihen (in Abwehr und Mittelfeld), die sich in der Defensive zur ballnahen Seite verschieben, die ballorientierte Gegnerdeckung im Raum erfordert ein gutes taktisches Verständnis untereinander

und setzt einen hohen Zeitaufwand für das Einspielen (z.B. im Trainingslager für die Saisonvorbereitung) voraus. Kommen dann noch häufige personelle Veränderungen (Verletzungen, Sperrungen) hinzu, dann muss das regelmäßige Üben dieser Spielform auch im Trainingsalltag praktiziert werden.

Eine gut gespielte Viererkette weist folgende Vorteile auf:

- den meist mit 2 Angriffsspitzen operierenden Gegnern steht eine personelle Überzahl von Verteidigern gegenüber, so dass oft zwei Abwehrspieler einen gegnerischen Stürmer attackieren und dessen Spielraum so einschränken können, dass es zu einem unkontrollierten Abspielder Ballgewinn kommen kann;
- die Verteidiger verrichten durch das Übergeben weniger Laufarbeit als die häufig die Position wechselnden Gegenspieler;
- bei Ballverlust der eigenen Mannschaft besetzt jeder Spieler sofort den ihm zugewiesenen Raum, ohne sich zuerst um einen direkten Gegenspieler kümmern zu müssen;
- die Abseitsfalle lässt sich durch das Spiel in einer Linie effektiver und schneller praktizieren, setzt aber ein hohes Maß an Verständnis voraus;
- bei Ballbesitz ist durch die besser abgestimmte Raumaufteilung ein schnelles Umschalten möglich.

Aber auch über die Nachteile muss sich der Trainer im Klaren sein:

- Bei Ballverlust und schnellem Umschalten der gegnerischen Mannschaft kann die Viererkette nicht schnell genug geschlossen werden, da die in den Angriff einbezogenen Abwehrspieler nicht rechtzeitig in die Kette zurückkehren können; es kommt zu Lücken;
- ist die verteidigende Viererkette ausgespielt, gibt es außer dem Torhüter keine Sicherung mehr dahinter;
- es gibt eine Reihe spieltaktischer Mittel, um eine Viererkette auszuspielen: Pass in die Gasse (Tiefe), schnelle Spielverlagerungen (die das Verschieben erschweren), Hinterlaufen am Flügel mit anschließender weiter Flanke oder scharfem Pass hinter den Rücken der Abwehr und gekonntes Kurzpassspiel.

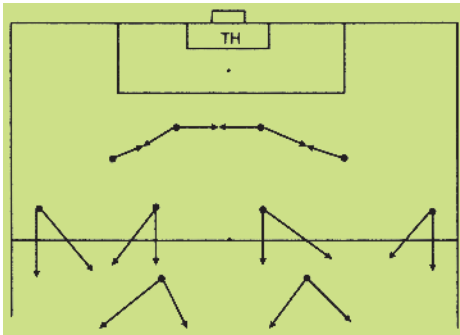


Abb. 1: Mögliche Grundordnung des 4-4-2

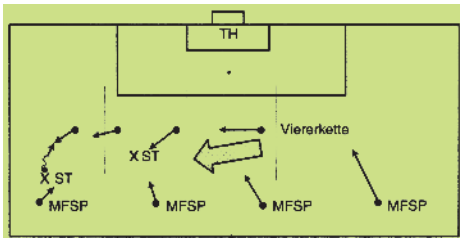


Abb. 1a: 4-4-2 mit ballorientierter Gegnerdeckung

Beispielhafte Formen zum Üben der Viererkette:

Zunächst in Kleingruppen: Spiel 4 gegen 4 auf je 2 kleine Tore im Feld 20 x 30 m. Mannschaft verteidigt mit 3 Spielern (vierter Spieler passiv hinter der eigenen Grundlinie) und verschiebt sich ballorientiert gegen die 4 Angreifer.

Ein Tor ist erzielt, wenn es einem Angreifer gelingt, durch eines der beiden Tore durch zu dribbeln.

Variation: Um einen Treffer zu erreichen, müssen die Angreifer eines der beiden Tore mit einem genauen Pass zu einem Mitspieler durchspielen.

Spiel 2 gegen 3/3 gegen 4/4 gegen 5 im Kleinfeld bis hin zum 11 gegen 11. Weitere Übungsformen in den nachfolgenden Trainingseinheiten in Verbindung mit Pressing.

Organisationsformen des 4er-Mittelfeldes

Das 4er-Mittelfeld lässt, was Aufgabenstellung und Positionen angeht, eine Reihe taktischer Varianten zu. Zwei sehr verbreitete Organisationsformen sind nachfolgend beschrieben.

Die Raute

Die geometrische Figur der Raute (Rhombus), d.h. ein Viereck mit vier gleichlangen Seiten, beschreibt zutreffend eine häufig praktizierte Form der Organisation eines 4er-Mittelfeldes. Sie eignet sich beispielsweise dann, wenn eine Mannschaft über einen klassischen Regisseur verfügt.

Der hintere, mehr defensiv orientierte Mittelfeldspieler gilt als eine Art „Abräumer“ vor der Abwehr und sichert bei Offensivaktionen frei werdende Räume der eigenen Defensivspieler. Die beiden äußeren Mittelfeldspieler sollen in der Offensive über die Außenbahnen in den Rücken der gegnerischen Abwehr gelangen und die Spitzen mit Flanken und Hereingaben unterstützen. Bei Ballverlust soll der gegnerische Spielaufbau über die Außenzonen gestört werden. Der vordere Mittelfeldspieler soll die gesamte Platzbreite nutzen, die Bälle verteilen und je nach Spielsituation in die freien Positionen der Spitze stoßen.

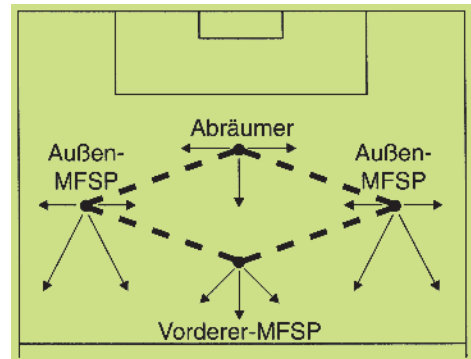


Abb. 1b: Die Raute als Organisationsform des Mittelfeldes

Das Quadrat

Eine etwas defensivere Variante der Mittelfeldorganisation stellt das Quadrat dar. Vor der Viererkette sind 2 defensive Mittelfeldspieler postiert – man spricht auch vom Spiel mit „2 Sechsern“. Was wohl darauf zurück zu führen ist, dass der Spieler mit Rückennummer 6 in anderen Systemen überwiegend Abwehraufgaben inne hatte. 2 offensive Mittelfeldspieler ergänzen das Quadrat.

3-5-2-System

Dieses oft als traditionell bezeichnete Spielsystem hat (immer noch) seine Berechtigung und wird häufig praktiziert. Das System mit einem 5er-Mittelfeld wird oft als Gegentaktik gegen eine mit 4er-Kette spielende Mannschaft angewendet, um eine zahlenmäßige Überlegenheit im Mittelfeld herbei zu führen. In der Dreierkette kann der zentrale Abwehrspieler als Mittelfeldmann oder als klassischer Libero agieren. Die gegnerischen Spitzen werden häufig im Raum übernommen, wohingegen im System mit Libero eine feste Zuordnung erfolgt.

Das zahlenmäßig stark besetzte Mittelfeld macht in der Defensive die Räume eng und stört bereits an der Mittellinie den Spielaufbau des Gegners. Jeder Mittelfeldspieler hat den Gegner in seinem Raum zu decken. Die äußeren Mittelfeldspieler decken die Räume an der Seitenlinie ab, wobei sich die ballentfernteren Spieler zum ballführenden Gegner hin verschieben und in Ballnähe möglichst eine Überzahl, d.h. ein 2:1-Verhältnis, herbeiführen. Spieler, die in dieser Situation keinen direkten Gegenspieler haben, bewegen sich in Richtung Ballbesitzer bzw. zum eigenen Tor, um entweder den angreifenden Mitspieler zu unterstützen oder nach hinten abzuschirmen. In Verbindung mit einem Pressing soll der Gegner zeitlich und räumlich so unter Druck gesetzt werden, dass er sich nicht aus der Bedrängnis lösen kann und zu einem ungenauen Abspiel oder gar Ballverlust gezwungen wird.

Hohe Anforderungen werden an das Spielverständnis und an die Abstimmung untereinander gestellt. Beim Spiel nach vorn bieten sich variantenreiche Möglichkeiten an, indem die freien Räume in der Spitze besetzt werden und über das Flügelspiel die gegnerische Abwehr auseinandergezogen wird. Schnelles Umschalten soll bei Kontern auch im Angriff zu einer Überzahl führen. Hierbei darf nicht an den starren Spielzonen festgehalten werden, sondern durch häufige Positionswechsel muss der Gegner in seiner Abwehrorganisation zur ständigen Neuausrichtung und zu Übergaben gezwungen werden.

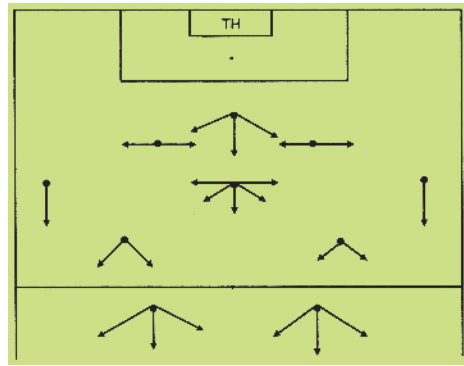


Abb. 1c: Mögliche Grundordnung des 3-5-2 (Libero hinter Abwehr)

Variation: Zentraler Mittelfeldspieler als „Vorlibero“

Eine interessante Variation dieses Systems ist das Spiel mit einem zweiten Libero, eine Art Vorlibero, in zentraler Position vor den Verteidigern. Er hat zum einen die Funktion einer defensiven Zusatzsicherung vor der Abwehr wahrzunehmen und zum anderen als Spielgestalter von hinten heraus zu agieren. Diese Rolle kann nur ein Spieler wahrnehmen, der taktisch vielseitig, technisch versiert und spielerisch kreativ ist.

Die in Abb. 1d dargestellte Grundform eines **gemischten Raum- und Manddeckungsdeckungs-systems** im 3-5-2 ist nur eine von vielen Variationsmöglichkeiten: Die beiden gegnerischen Spitzen werden mandgedeckt; der Libero spielt hinter der Abwehr. Durch die gedankliche Aufteilung des Mittelfeldes in 5 Längsräume entstehen Zonen (Räume), die durch jeweils einen Spieler besetzt sind. Dieser ist jeweils für den Gegenspieler verantwortlich, der sich

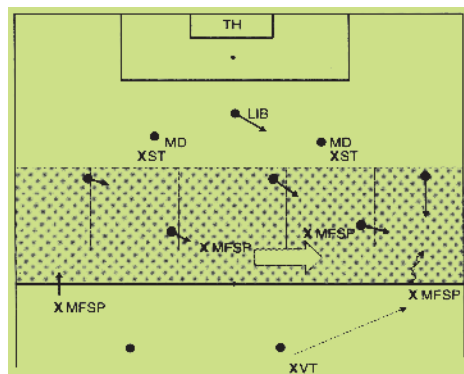


Abb. 1d: Grundform einer kombinierten Mann-/Raumdeckung im 3-5-2-System

Trainingseinheiten für ein Spieljahr

Allgemeines

Nachfolgend ist ein komplettes Trainingsprogramm für ein Spieljahr mit den einzelnen Trainingseinheiten – insgesamt 154 – vorgegeben, gegliedert nach

- Vorbereitung
TE 1 – TE 24 (6 Wochen) + 3 freiwillige TE (TE 008F, TE 016F, TE 020F)
- 1. Wettkampfperiode
TE 25 – TE 78 (18 Wochen) + 4 freiwillige TE (TE 036F, TE 048F, TE 060F, TE 072F)
- Zwischenperiode
TE 79 – 102 (6 Wochen)
- 2. Wettkampfperiode
TE 103 – TE 144 (14 Wochen) + 3 freiwillige TE (TE 114F, TE 126F, TE 138F)

Bei der Planung und Gestaltung der Trainingseinheiten wurde davon ausgegangen, dass (wie im oberen Amateur-Leistungsbereich üblich) in der Vorbereitung viermal, ansonsten dreimal wöchentlich trainiert wird.

Gute Erfahrungen – hinsichtlich Beteiligung und Motivation der Spieler – wurden mit zusätzlichen **freiwilligen Trainingseinheiten** gemacht, vor allem bei guten äußeren Bedingungen und mit technischen und individualtaktischen Schwerpunkten. Demnach mit Übungsformen, die von den Spielern gerne absolviert werden, da der Spaßfaktor sehr wichtig ist. Diese Einheiten werden dann auch gerne von den Spielern wahrgenommen, die am einen oder anderen Training nicht teilnehmen konnten oder sich bspw. nach einer Verletzungspause wieder in Form bringen wollen.

Die Belastung soll als eine Art Mittelwert verstanden werden, dessen Umfang und Intensität sich an der in Abb. 4 dargestellten Kurve orientiert und die jeder Trainer entsprechend dem Leistungsstand seiner Mannschaft nach oben oder unten variieren kann.

Die in den nachfolgenden Trainingseinheiten aufgeführten Inhalte und Zeiten sind daher als Richtwerte zu verstehen, die jeder Trainer nach eigenem Ermessen und aufgrund persönlicher Erfahrungen verändern

kann. Für Spieler, die im vorausgegangenen Wettkampf nicht oder nur kurz zum Einsatz kamen, kann die Belastung entsprechend erhöht werden.

Dabei gilt es auch, die individuellen Leistungsvoraussetzungen (Belastbarkeit, Trainingszustand usw.) der Spieler zu berücksichtigen. Was dem einen zumutbar ist, kann den anderen bereits überfordern. Es würde jedoch den Rahmen dieser Ausarbeitung sprengen, spezielle Vorgaben für bestimmte Leistungsgruppen zu machen.

Es hat sich in der Praxis bewährt, das Wesentliche dieser Trainingseinheiten jeweils auf ein im DIN-A6-Format gehaltenes Karteikärtchen zu übertragen und damit die Grundlage für eine Trainingskartei zu schaffen.

Zusammen mit anderen Aufzeichnungen (aus Fachliteratur, Trainingsbetrieb oder Spiel usw. entnommen) wird die Grundlage für eine ständig wachsende Informationssammlung geschaffen, die alles Wissens- und Speichergewertes über Training, Mannschaftsführung, Taktik, Gegner usw. enthält.

Die zur besseren Übersicht benötigten Register sowie leere Karteikarten sind in jedem Schreibwarengeschäft zu haben.

Als Anregung sei folgende Gliederungsmöglichkeit vorgegeben:

1. Vorbereitung
2. 1. Wettkampfperiode
3. Zwischenperiode
4. 2. Wettkampfperiode
5. Nachsaison
6. Sondertraining
7. Krafttraining
8. Schnelligkeit
9. Ausdauer
10. Gymnastik, Dehnen
11. Doppelpass-Übungen
12. Pendelarbeit
13. Kopfball-Training
14. Seilübungen
15. Torschuss-Übungen
16. Freistoß-Varianten
17. Kleine Spiele
18. Aufwärmformen

Woche: 01	TE 1 - Nr.: 001	 95 Min.
 Saisoneneröffnung, Ballgewöhnung	 Jeder Spieler 1 Ball, 4 Markierungsstangen	

Trainings-Inhalt:

Aufwärmen (25 Min.): Einlaufen ohne Ball über die Platzbreite

- Lockerer Trab
- Hopselauf mit Rumpfdrehungen, beidarmigem Armekreisen vw/rw
- Knieheberlauf, Anfersen
- Seitwärtslauf, Überkreuzlauf
- Kopfballsprünge aus der tiefen Hocke heraus
- Alle 15 m in Zehenstand, Körper und Arme gestreckt, 5 Sek. halten, weitergehen (5 Wiederholungen)
- Kurze Antritte aus Vw- und Rw-Lauf mit Körpertäuschungen und plötzlichen Richtungsänderungen
- TR stellt ein komplettes Dehnprogramm vor und korrigiert die Ausführung

Technik (35 Min.): Wiederherstellung des Ballgefühles durch Kombination von balltechnischen Übungen mit Laufformen (Abb. 24)

Die Spieler haben je einen Ball und bewegen sich in und zwischen den vier abgesteckten Spielfeldern A–D.

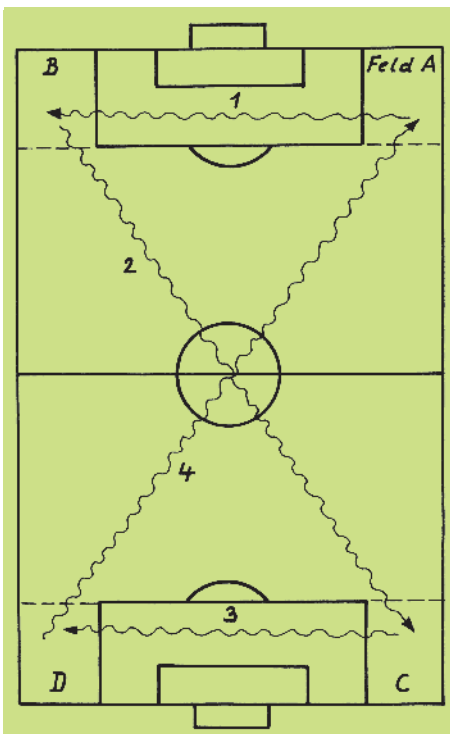


Abb. 24: Balltechnische Übungen und Laufformen in und zwischen 4 Feldern

Durchgang 1:

- Feld A: Ballführen (30 Sek.)
 - Auf Pfiff: Dribbling in Feld B
 - Feld B: Ballführen (30 Sek.)
 - Auf Pfiff: Dribbling in Feld C
 - Feld C: Bälle ablegen, vw/rw laufen und Bällen sowie Mitspielern ausweichen
 - Auf Pfiff: Dribbling in Feld D
 - Feld D: Sw-Lauf ohne Ball, Bällen und Mitspielern ausweichen
- Anschließend 3 Min. „Schattenlaufen“ paarweise mit Ball über das ganze Spielfeld.

Durchgang 2:

- Feld A: Ball jonglieren (1 Min.)
 - Dribbling in Feld B
 - B: Ball unter Sohle vw/rw führen sowie mit re/li dribbeln (30 Sek.)
 - Dribbling in Feld C
 - C: Ball jonglieren (1 Min.)
 - Dribbling in Feld D
 - D: Verschiedene Finten am Ball
- Anschließend 4 Min. Lauf paarweise (ohne Ball) mit wechselnder Führungsarbeit.

Durchgang 3:

- Feld A: Dribbling mit Täuschungen (1 Min.)
- Mit Balljonglieren in Feld B wechseln
- B: Ball hin- und wieder hochspielen und mit Innen- oder Außenseite in Lauf weiterleiten (1 Min.)

- Mit Balljonglieren in Feld C wechseln
- C: Ball hin und wieder hochspielen und mit Kopf oder Oberschenkel kontrollieren (1 Min.)
- Mit Balljonglieren in Feld D wechseln
- D: Ball hin und wieder hochspielen, vorlegen und nachspurten, Mitspielern ausweichen (1 Min.)

Anschließend 2 Min. Gehpause.

Durchgang 4: 2 Spieler mit einem Ball

- Feld A: Spieler 1 bedient laufend Spieler 2, der in den Lauf von 1 „abtropfen“ lässt (Wechsel nach 1 Min.)
- Wechsel der Spielerpaare in Feld B mit Direktspiel
- B: Spieler 1 bedient mit Handwurf laufend 2, der mit Kopf zurückspielt (Wechsel nach 1 Min.)
- Wechsel der Spielerpaare in Feld C mit Direktpässen
- C: Spieler 1 bedient mit Handwurf laufend 2, der mit Innenseite zurückspielt (Wechsel nach 1 Min.)
- Wechsel der Spielerpaare in Feld D mit Direktpässen
- D: Spiel 1:1 mit teilaktivem Gegenspieler (Wechsel nach 1 Min.)

Anschl. 3 Min. Gehpause mit Dehnübungen.

Abschluss: (25 Min.): Spiel über den ganzen Platz (ohne feste Aufgabenstellung)

Einteilung:

- Neuzugänge gegen den bisherigen Stamm;
- Alt gegen Jung oder
- Ledige gegen Verheiratete usw.

Abwärmen (10 Min.): Auslaufen zum Zwecke der systematischen Entmüdung (Cool down) mit gymnastischen Lockerungsübungen

Woche: 01	TE 2 - Nr.: 002	 95 Min.
 Erarbeitung Grundlagenausdauer	 Keine	




Trainings-Inhalt:

Aufwärmen (5 Min.): Lockerer Trab

Kondition (80 Min.): Erarbeitung Grundlagenausdauer durch Wald- (Wiesen-)Lauf über Rundkurs von ca. 2500 m. Das Tempo soll so gewählt werden, dass die Spieler nicht in Atemnot kommen. Temporientlinie: 4 Schritte einatmen – 4 Schritte ausatmen.

1. Lauf: 2500 m im lockeren Trab. Sollzeit 16 Min. Anschließend 5 Min. Gehen.
2. Lauf: 2500 m im lockeren Trab. Sollzeit 15 Min. Anschließend 10 Min. Dehnen.
3. Lauf: 2500 m im lockeren Trab. Sollzeit 14 Min. Ein Spieler übernimmt jeweils für 200 m die Führungsarbeit. Anschließend 5 Min. Gehen.
4. Lauf: 2500 m im lockeren Trab. Die Spieler starten paarweise im 20 Sekunden-Abstand. Sollzeit 13 Min.

Abschluss (10 Min.): Abwärmen durch lockeres Auslaufen mit gymnastischen Übungen.

Woche: 01	TE 3 - Nr.: 003	 95 Min.
 Erarbeitung Grundlagenausdauer	 10 Bälle, 8 Markierungsstangen	

Trainings-Inhalt:

Aufwärmen (25 Min.): Spiel 5:2 direkt. Anchl. Dehnübungen, wobei TR ein wettkampfspezifisches Dehnprogramm vorstellt.

Kondition (40 Min.): Erarbeitung Grundlagenausdauer durch Stationen-Training. Spieler in 3 Gruppen eingeteilt. 1 Min. Pause zwischen den Stationswechseln (Abb. 25).

Station 1 (12 Min.): Lauf im lockeren Trab um das Spielfeld, wobei sich die Spieler in der Führungsarbeit laufend abwechseln.

Station 2 (12 Min.): Spiel 3:3+1 auf 4 Offentore (3 m breit) in der Platzmitte. Freies Spiel, wobei der neutrale Spieler jeweils mit der ballbesitzenden Mannschaft spielt.

Station 3 (12 Min.): Torschuss auf die beiden Normaltore (mit TH).

Seite 1: Von der GL beginnend schnelles Ballführen und mit Torschuss an der anderen Strafraumgrenze abschließen. Anchl. Ball holen bzw. nach Zuwurf des TH auf die andere Seite wechseln.

Seite 2: Ball-Jonglieren über die PL und am zweiten Tor mit Drop-Kick abschließen.

Abschluss (30 Min.): Spiel über 2 Linien (25 m breit) in PH (2 Spielfelder – 4 Mannschaften) (Abb. 26). Ablauf: Ein Tor ist erzielt, wenn es einer Mannschaft gelingt, einen Mitspieler hinter der gegnerischen Torlinie anzuspielen. Die Mannschaft bleibt in Ballbesitz und kontert sofort auf das andere Tor.

Schwerpunkt: Konterspiel, möglichst direkt spielen. Anschließend Auslaufen mit gymnastischen Übungen

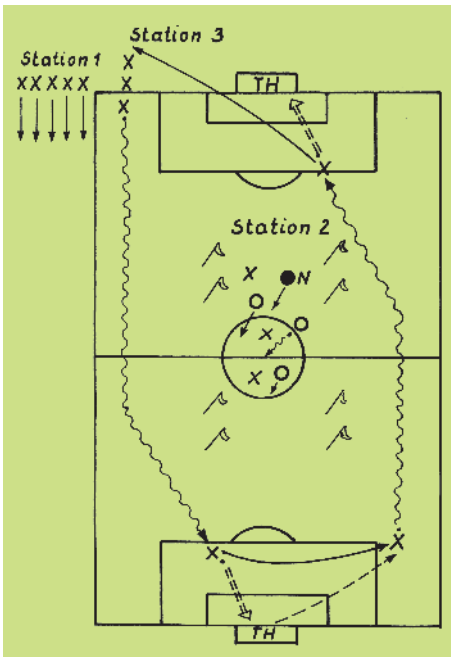


Abb. 25: Erarbeitung Grundlagenausdauer durch Stationen-Training

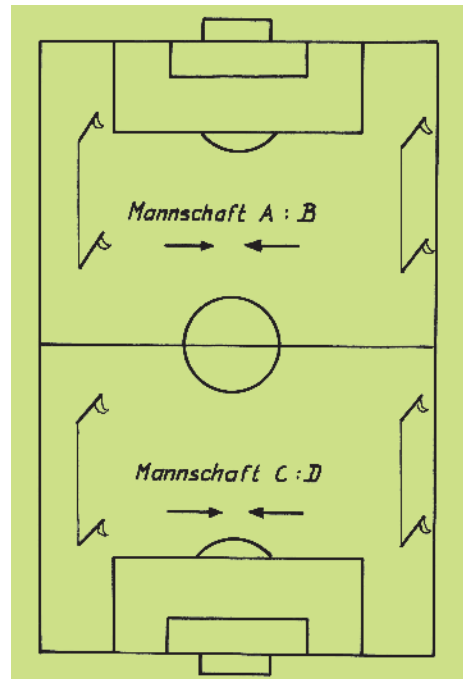


Abb. 26: Spiel über 2 Linien