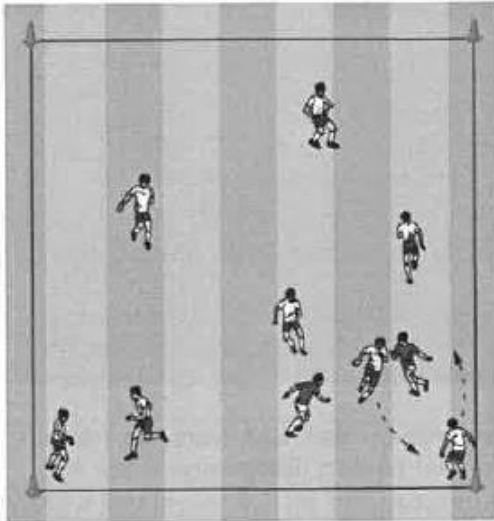


## 1. Spezielles Aufwärmen - Fangspiel Training des Steuerns



### Schwerpunkt:

- Spezielles Aufwärmen
- Verbesserung der Bewegungsschnelligkeit ohne Ball und Handlungsschnelligkeit
- Training des Steuerns und Fangens im Team

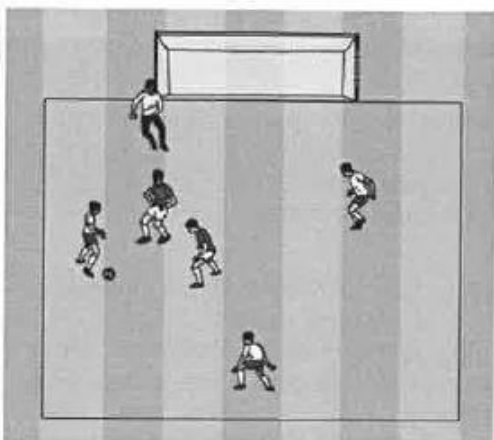
### Organisation:

- Begrenzter Raum 20 x 20m mit Ecken als Freimale
- Gruppengröße: 8-10 Spieler, davon 2 Fänger

### Ablauf:

- Die Fänger versuchen 2 Spieler abzuschlagen, die dann zu den Fängern werden; ein Spieler gilt jedoch nur dann als abgeschlagen, wenn beide Fänger ihn gleichzeitig berühren
- Die Ecken gelten als Freimale, die jeweils nur von 1 Spieler besetzt werden dürfen; läuft ein weiterer Spieler eine besetzte Ecke an, muss der erste Spieler das Freimal räumen

## 2. Spielform 4vs2 im begrenzten Raum mit Tor



### Ziele:

- Training des Steuerns
- Kommunikation, Kooperation im BGS
- Schneller Torabschluss nach Ballgewinn

### Organisation:

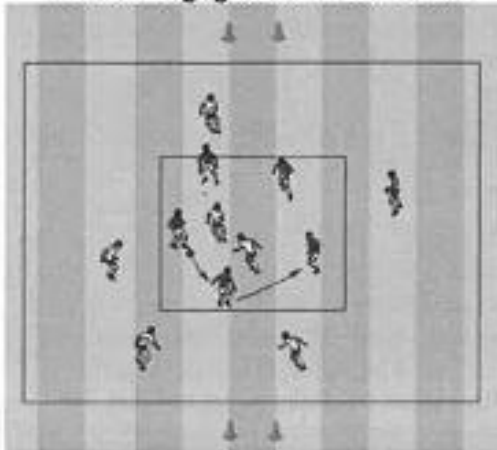
- Begrenzter Raum ca. 12 x 12 m mit 1 Normaltor an einer Seite
- 1 Torspieler + 3 : 2
- Überzahl spielt mit 2 Ballkontakten

### Ablauf:

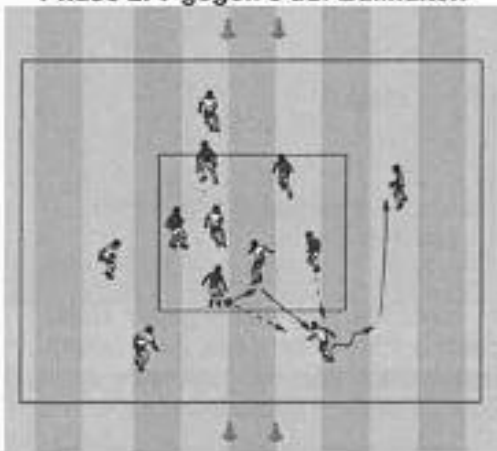
- Es wird 4 gegen 2 im begrenzten Raum gespielt
- Torspieler spielt immer in der Überzahlmannschaft, die Unterzahlmannschaft wird regelmäßig ausgetauscht
- Unterzahlmannschaft spielt bei Ballgewinn auf das Tor

### 3. SpF 5vs2 + 5 im begrenzten Raum auf Tore „6sekRegel“

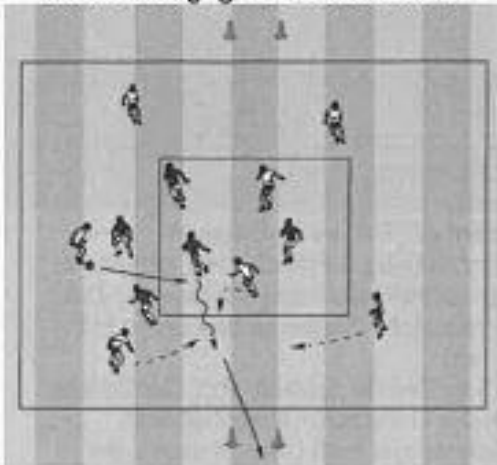
Phase 1: 5 gegen 2 auf Ballhalten



Phase 2: 7 gegen 5 auf Ballhalten



Phase 3: 5 gegen 7 auf Kleintore



#### Schwerpunkt:

- Training der „6-Sekunden-Regel“

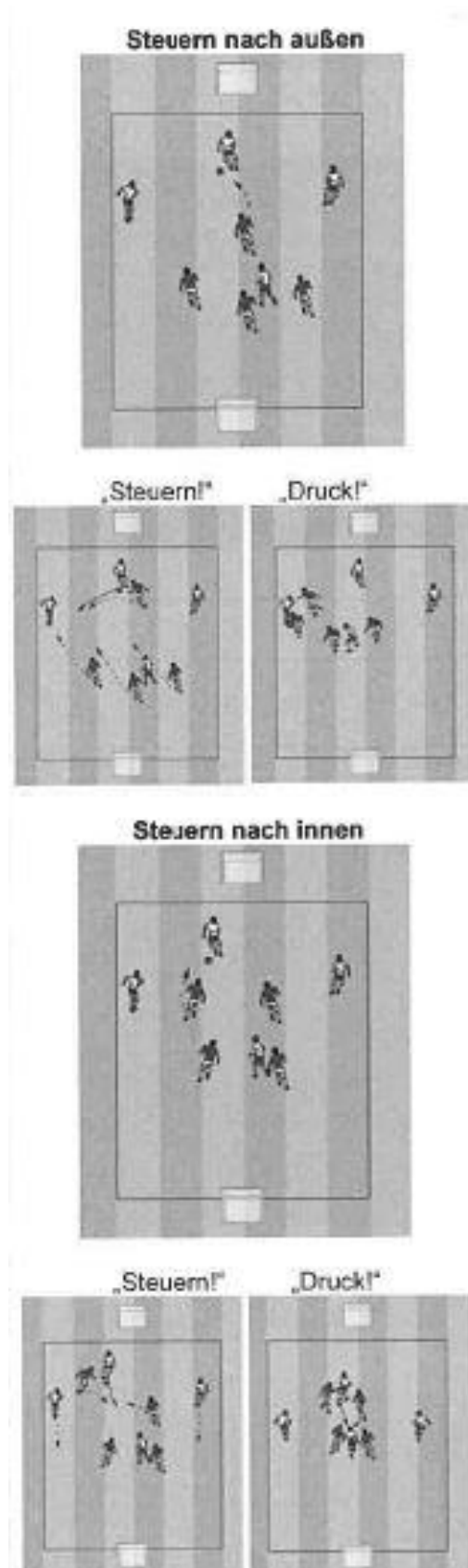
#### Organisation:

- Kleines Spielfeld (10 x 8m) im großen Spielfeld (30 x 24m)
- 2 Tore (2-3m breit) jeweils 2m hinter den Längsseiten
- 2 Mannschaften mit 7 und 5 Spielern

#### Ablauf:

- Phase 1: Spiel 5:2 (1 bzw. 2 Kontakte), die übrigen 5 Spieler verteilen sich im großen Spielfeld
- Phase 2: Spiel 7:5 im ganzen Feld auf Ballhalten, wenn a) das Unterzahlteam den Ball gewonnen und zu den Spielern im großen Feld gepasst hat bzw. b) der Ball durch Passfehler der Überzahl aus dem kleinen in das große Feld gespielt wurde
- Phase 3: Gewinnt das 5er-Team den Ball, versucht es in eins der beiden Tore zu passen; das Überzahlteam versucht sofort den Ball in die Tiefe (=Tore) zu verhindern und den Ball wiederzugewinnen („6-Sek.-Regel“)

## 4. Kleine SpF 4vs4 Steuern Außen



### Schwerpunkt:

- Steuern nach außen
- 6-Sekunden-Regel

### Organisation:

- Spielfeld 16 x 30m mit 2 Kleintoren jeweils 2m hinter der Grundlinie
- Grundordnung im 4:4: 3-1 bzw. 2-2
- Grundordnung im 3:3: 2-1

### Ablauf:

- Spiel 4:4 (3:3) auf 2 Tore mit Abseits

#### ▪ *Steuern nach außen:*

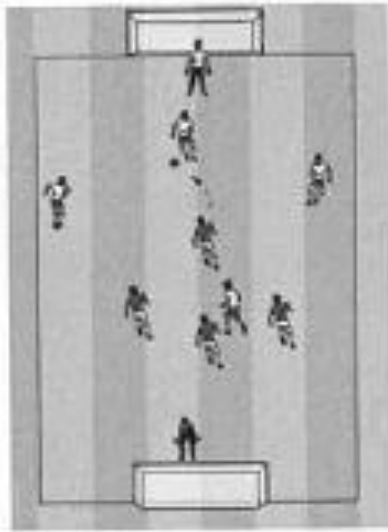
- Grundordnung: 3-1 (2-1 im 3:3)
- Spitze steuert (Anlaufen in leichtem Bogen) auf die „kurze Seite“
- Beim Pass nach außen wird der gegnerische Spieler von der Spitze (schneidet zusätzlich Rückpassoption ab) und dem ballnahen Außenspieler angegriffen („Doppeln“), zentraler und ballferner Mitspieler schieben zum Ball: Abschneiden der Passoptionen in die Tiefe bzw. Breite

#### ▪ *Steuern nach innen:*

- Grundordnung: 2-2 (1-2 im 3:3)
- Beide Spitzen stellen die Passwege nach außen zu bzw. steuern den Ball von den Außenspielern zum ZH; ballnahe Spitze läuft in leichtem Bogenlauf ZH an und zwingt ihn zum Dribbling oder Pass in die Spitze; ballferne Spitze postiert sich so, dass er
  - a) einen evtl. Querpas nach außen abfangen kann
  - b) beim Pass in die Spitze nach hinten doppelnd kann

## 5. Kleine SpF 4vs4 Steuern Innen

### Spiel 5:5 (6:6, 7:7) auf Tore mit Torspieler



#### Schwerpunkt:

- Steuern nach außen
- Steuern nach innen
- 6-Sekunden-Regel

#### Organisation:

- Spiel 5:5
  - Spielfeld 25 x 40m mit 2 Großtoren
  - Grundordnung der Teams: 1-3-1 bzw. 1-2-2
- Spiel 6:6
  - Spielfeld 30 x 45m mit 2 Großtoren
  - Grundordnung im 6:6: 1-3-2
- Spiel 7:7
  - Spielfeld 40 x 55m mit 2 Großtoren
  - Grundordnung im 7:7: 1-3-2-1 bzw. 1-3-1-2

#### Ablauf:

- Spiel 5:5 (6:6, 7:7) auf 2 Tore

Tabelle 1: Kommandos beim Ballgewinnspiel

Kommando	Erklärung/Umsetzung
„Ordnung“	Grundordnung, Organisation der Mannschaft auf dem Platz in 4 Spielreihen
„Kompakt“	<b>Enge Abstände</b> zum Nebenmann und <b>kurze Abstände</b> zwischen den Reihen
„Auslösen“, „Steuern“	Der bzw. die Ballnächste(n) löst/lösen das Ballgewinnspiel aus, indem er/sie dem ballführenden, gegnerischen Spieler einen (Rück-) Passweg abschneidet/abschneiden. Dabei greift der Spieler ohne Ball den Ballführer (z.B. im Bogenlauf) auf dem (Rück-)Passweg an. Der ballbesitzende Spieler wird somit zum Ballhalten oder zu einem Pass gezwungen, der in die Richtung der Mitspieler geht, mit denen er zusammen den (neuen) Ballführer in Überzahl angreifen kann.
„Schleben“, „Zum Ball laufen“	Jeder <b>Spieler orientiert sich am Ort des Balles</b> bzw. am <b>Ballweg</b> und läuft <b>zum Ball</b> ; dabei bezieht er sich auf den Ball, Mitspieler und Gegenspieler
„Angreifen“, „Hol den Ball“, „Ball klauen“, „Druck“	Den <b>Ball gewinnen wollen</b> : * „1“ - den Ballbesitzer ganz vorne, im 1. Drittel, angreifen * „2“ - den Ballbesitzer im Mittelfeld, im 2. Drittel, angreifen * „3“ - den Ballbesitzer in der eigenen Hälfte, im 3. Drittel, angreifen
„Geh dazu“, „Hilf ihm“	Den <b>Mitspieler</b> vor und neben mir <b>coachen</b> und steuern, ihn stark machen, dabei möglichst <b>Überzahl</b> am Ball schaffen, in Passwege hineinlaufen, Pass- und Dribbelwege von allen Seiten schließen
„Jagen“	Dem Ballweg oder dem Dribbelnden hinterher rennen, bis zum <b>Ballgewinn</b>
„Auge“	Der ballferne Spieler rückt zur Ballseite in Richtung Zentrum ein und wirft dabei ein <b>Auge</b> auf die <b>ballfernen</b> Gegenspieler, die rechts oder links von ihm spielen
„Fallen“	Nach hinten laufen, dabei Ordnung und Kompaktheit beibehalten bzw. aufbauen und gegnerischen Ballbesitzer <b>verzögert angreifen</b>
„Haltet aus“, „Noch nicht“, „Geduld“, „warte“	Wenn der gegnerische Ballbesitzer <b>keinen Druck</b> hat und mit Tempo nach vorne spielen kann, dann heißt es <b>fallen</b> und <b>„aushalten“</b> , dass der Ball (-besitzer) nicht (sofort) angegriffen werden kann
„Raus“	Alle Feldspieler rennen nach einem Befreiungsschlag <b>„raus“</b> aus dem Strafraum, dem Ball hinterher; die <b>Ballnächsten greifen an</b>
„Stellen“	Hebt Kommando „raus“ auf, Lauf nach vorne abbrechen, geordnet weiterspielen
„Höhe halten“	Ballferne Spieler in der <b>zweiten Spielreihe</b> müssen sich nach den ballnahen Spielern richten, greifen diese an, müssen sie mit angreifen, lassen sich die Ballnahen fallen, müssen sich die Ballfernen ebenfalls fallen lassen

## 1.1. Prinzipien

Ballgewinnspiel	Angriffsspiel
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Ständige Angriffsbereitschaft</b></li> <li>▪ <b>Nach Ballverlust sofort am Ball(weg) orientieren, geordnet und kompakt spielen</b> (Bereitschaft, Disziplin, Abstände)</li> <li>▪ <b>Gesamte Mannschaft schiebt geschlossen zum Ball und stellt Überzahl am Ball her</b></li> <li>▪ <b>Ballbesitzer von allen Seiten angreifen</b> (Entschlossenheit, Dynamik in den Abläufen)</li> <li>▪ <b>Den Ball gewinnen wollen, den Ball jagen</b> (Konsequentes „Mehrkampf“-Verhalten)</li> <li>▪ <b>Tor machen wollen</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Ständige Angriffsbereitschaft</b></li> <li>▪ <b>Nach Ballgewinn erster Blick nach vorne</b> (Schnelles Umschalten, Rangfolge der Passmöglichkeiten)</li> <li>▪ <b>Spiel in Breite und Tiefe öffnen</b> (Tiefe vor Breite, Passschärfe/-genauigkeit)</li> <li>▪ <b>Jeder Spieler will den Ball und beteiligt sich am Angriffsaufbau, am Herausspielen und Verwerten von Torchancen</b></li> <li>▪ Aus der <b>Kompaktheit</b> heraus spielen, nachrücken</li> <li>▪ <b>Tor machen wollen</b></li> </ul>

## 1.2. Mannschaftsteile/Positionsbezeichnungen

Unter Ballorientierung wird also im wesentlichen Sinn eine Spielauffassung verstanden, die nur noch die Unterscheidung Angriff mit oder ohne Ball kennt. Zur Beschreibung und Erklärung dieser neuen Spielauffassung bedarf es Begrifflichkeiten, die sich von den herkömmlichen Begriffen der mann- und gegnerorientierten Spielauffassung unterscheiden. In dieser gleichen Sprache, die alle am Spiel Beteiligten verwenden sollten, ist es wichtig, dass sowohl die Spielerbezeichnungen als auch deren Aufgaben im Spiel übereinstimmen oder zumindest einander nicht widersprechen. Andernfalls besteht die Gefahr, dass sich in die Trainingseinheiten Restformen alter Spielauffassungen als „heimlicher Lehrplan“ einschleichen. Diese Unvereinbarkeit hat bereits vor langer Zeit der chinesische Weise Konfuzius in einem Satz treffend festgestellt:

„Denn wenn die Begriffe und Vorstellungen nicht stimmen, dann kann auch das Handeln und Verhalten nicht stimmig sein.“

Die Bezeichnung der 4 Mannschaftsteile und die Positionsnamen sind beim Ballorientierten Spiel aufgabenneutral.



4. **Spielreihe:** Vordere Spieler
3. **Spielreihe:** Mittlere Spieler
2. **Spielreihe:** Hintere Spieler
1. **Spielreihe:** Torspieler

In der 1-4-4-2 Grundordnung ergeben sich folgende Abkürzungen für die Positionen:

4. Reihe:	RV – LV	2
3. Reihe:	RM – RzM – LzM – LM	4
2. Reihe:	RH – RzH – LzH – LH	4
1. Reihe:	TS	1

Abbildung 2: Das Spielfeld in Breite und Tiefe