

Situationen schnell erkennen und lösen!

Der moderne Spitzenfussball wird immer schneller. Er bedarf nicht nur motorisch schneller, sondern auch und vor allem handlungsschneller Spieler! Wer schnell spielen will, muss Situationen schnell wahrnehmen, sofort Lösungsmöglichkeiten erkennen und sie im nächsten Moment und meist auf engem Raum umsetzen können!

Entsprechend sind Spiel- und Handlungsschnelligkeit nie separat zu trainieren. Es gilt, die Spieler immer wieder mit Situationen zu konfrontieren, in denen beide Fähigkeiten gleichermaßen gefragt sind.

Spielnahe Situationen erschweren

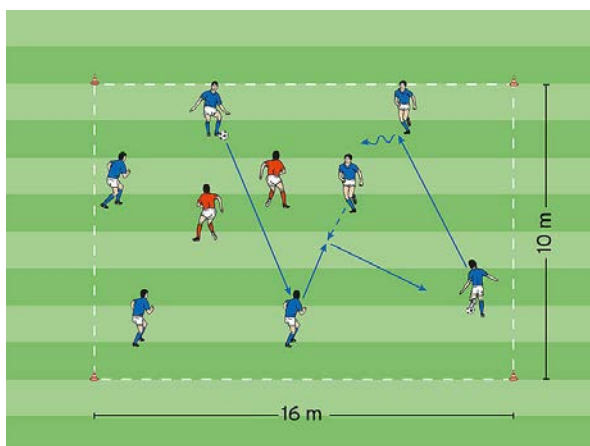
Das können einerseits dem Wettspiel nachempfundene Konstellationen sein (z. B. Zeitdruck), die die Spieler in kleinen und grossen Gruppen lösen müssen.

Gewohnte Spielregeln und Vorgaben verändern

Ebenso geeignet sind sich blitzschnell ändernde, zuweilen auch spielfremde Vorgaben, die die Spieler zwingen, schnell kreative Lösungen zu entwickeln. Das können z. B. zwei gleichzeitig im Spiel befindliche Bälle oder ein durch ein Signal ausgelöster Wechsel der Spielrichtung sein. Dann müssen sich Angreifer und Verteidiger sofort neu im Raum orientieren.

Drei geeigneten Spielformen

7 gegen 2 mit 2 Bällen



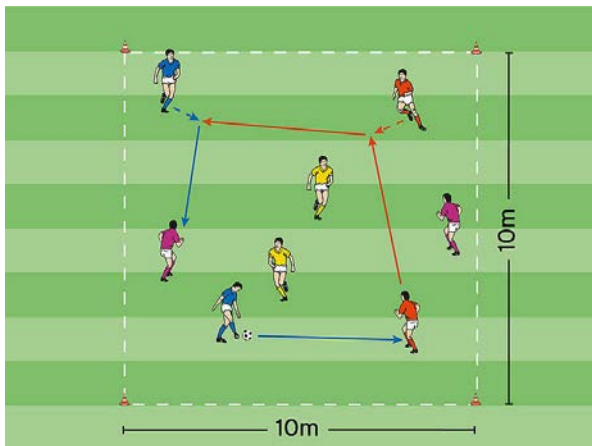
Organisation und Ablauf

In einem 16 x 10 Meter grossen Feld spielen 7 Spieler mit 2 Bällen gegen 2 Spieler. Die Aussenspieler dürfen mit 3 Kontakten spielen. Wechsel der Innenspieler nach 5 Balleroberungen (Ausball zählt mit!)

Variationen

Die erlaubten Ballkontakte reduzieren. Kein Ball darf ruhen: Nicht 'totstoppen'! Die Spielerzahlen verändern: 5 gegen 1 bis 6 gegen 3.

4-Farben-Spiel: 2 plus 2 plus 2 gegen 2

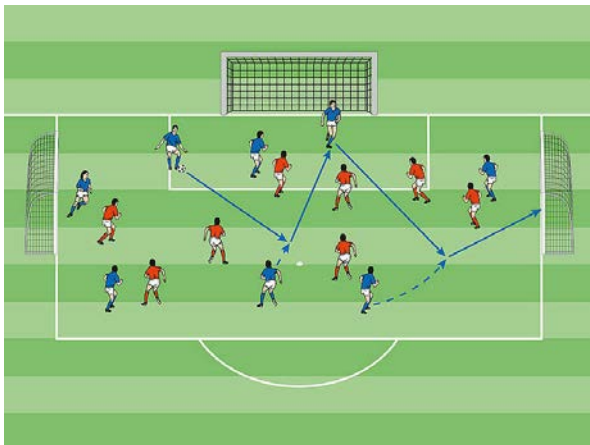


Organisation und Ablauf

Im 10-x-10-Meter-Feld befinden sich vier 2er-Teams. 3 Teams spielen gegen das 4. Team auf Ballbesitz. Anfangs mit 3 oder 4 Kontakten spielen, später die erlaubten Kontakte reduzieren! Als Balleroberung reicht 1 Kontakt, sofern der Ball zu einem anderen Aussenspieler gespielt wird! Bei Ballverlust bzw. Ausball muss sofort das verursachende Team in die 'Mitte'.

Das Spiel wird allerdings beim Teamwechsel nicht unterbrochen: Immer weiterspielen!

"One Touch" im Strafraum



Organisation und Ablauf

"One Touch" im Strafraum 8 gegen 8 im Strafraum auf 2 an den Seitenlinien aufgestellte Jugend- oder Minitorer. Direktes Spiel! Das Team, das zuerst 5 Treffer erzielt, gewinnt.

3 Durchgänge mit unterschiedlichen Bällen.

Pro Sieg gibt es unterschiedliche Punkte für die Gesamtwertung:

1. Durchgang: normaler Fussball (Grösse 5) = 1 Punkt
2. Durchgang: Kinderfussball (Grösse 3) = 3 Punkte
3. Durchgang: Miniball = 5 Punkte