

Spielformen zum Dribbeln, Passen, Freilaufen

„Vom Einfachen zum Komplexen“

Perfekte Fußballspieler zeichnen sich dadurch aus, daß sie komplexe Wettspielsituationen (nach langem Training!) schnell, präzise und variabel lösen können.

Ursache hierfür ist die Fähigkeit zur Antizipation, d.h. der gedanklichen Vorwegnahme

- eines zugespielten Balles
- der beabsichtigten Bewegung von Mit – und Gegenspielern
- die Selektion einer erfolversprechenden Handlungsalternative
- der gleichzeitigen Verschmelzung von zwei azyklischen Handlungen (Ballannahme und Ballabgabe) .

Der Spielanfänger ist mit der Bewältigung dieser Mehrfachaufgaben überfordert, richtet sich doch seine Aufmerksamkeit schwerpunktmäßig auf den Ball und die sukzessive Abarbeitung des eigenen Bewegungsablaufes

Diese Zentrierung der Aufmerksamkeit auf den Bewegungsablauf bei Ballbesitz erweist sich dann als leistungsmindernd, da die Umweltbedingungen (Raum, ,Gegner, Mitspieler) kaum noch wahrgenommen werden können. Der Anfänger steht also bei Wettspielen durch Bedrängnis der Gegenspieler immer unter Zeitdruck.

Es ist deshalb zu diskutieren, mit welchen Vermittlungsstrategien dem Spielanfänger ein möglichst einfacher Einstieg in das Sportspiel zu ermöglichen ist.

Grundsätzlich lasse sich zwei methodische Ansätze unterscheiden:

1. Erlernen technischer Grundfertigkeiten in isolierten Übungsformen. Dabei gelingt es dem Spielanfänger relativ schnell, Techniken schrittweise zu erlernen. Der Nachteil dieser Vermittlungsform besteht darin, daß im Training häufig Organisationsformen gewählt werden, die jegliche Handlungsdramatik vermissen und die Übungsbereitschaft schnell erlahmen läßt.
2. Entwicklung einer allgemeinen Spielfähigkeit

Ein anderer Weg sich den großen Spielen zu nähern besteht darin, zunächst eine allgemeine Spielfähigkeit zu entwickeln.

Dabei wird einerseits das Zielspiel so vereinfacht, daß selbst Anfänger mit ihren beschränkten technischen Fähigkeiten am Spiel teilnehmen können, andererseits aber die wesentlichen Elemente des Zielspiels erhalten bleiben.

Für die Trainingspraxis bietet sich deshalb ein Drei-Phasen-Modell an.

Phase 1: Spielformen zur Entwicklung einer allgemeinen Spielfähigkeit

Phase 2: Vereinfachte Fußballspiele

Phase 3: Ergänzende Übungs – und Spielformen

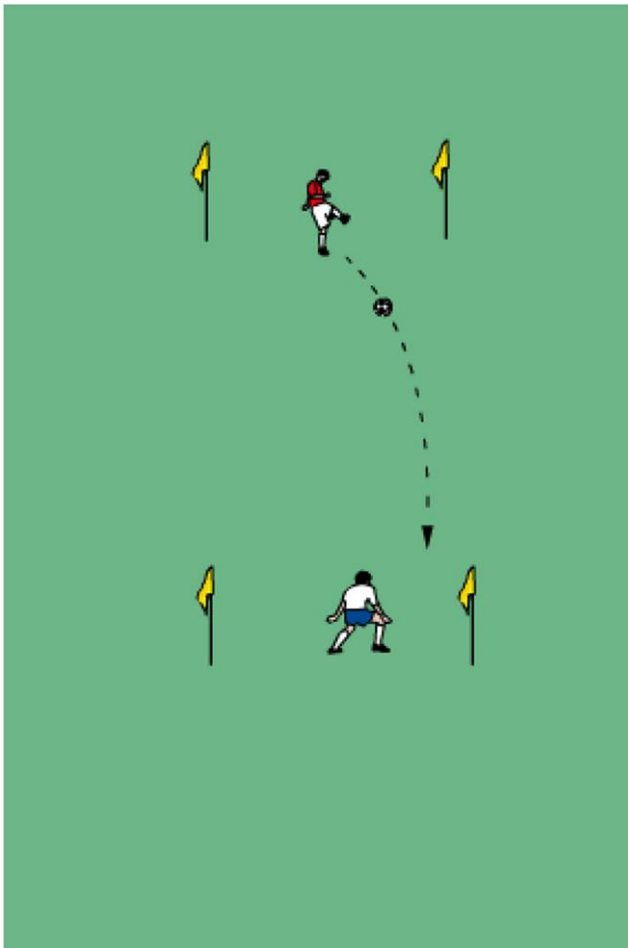
In der Realität des Trainings erscheint es sinnvoll, die Phasen 2 und 3 parallel ablaufen zu lassen (Stationstraining), während die Ziele und Inhalte der Phase 1 diese dazu

prädestinieren, im ersten Teil (Aufwärmen und Einstimmen) des Trainings Schwerpunkte zu setzen.

Wie bereits ausgeführt, besteht ein zentrales Problem des Fußballtrainings darin, die Balance zwischen (notwendigen) Übungsformen zur Vermittlung der Grundtechniken und (reduzierten) Spielsituationen, die das sinnvolle Anwenden des Gelernten, herzustellen. Es ist deshalb zweckmäßig, Trainingseinheiten zu thematisieren und realitätsnahe Spielformen mit (reduzierten) technischen und taktischen Anforderungen in den Mittelpunkt der Trainingseinheit zu stellen.

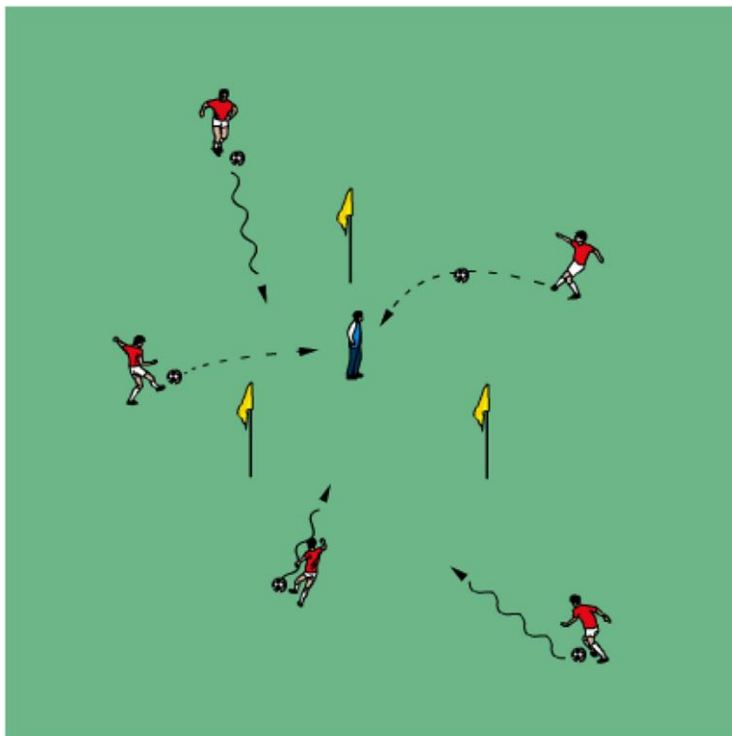
Um diese Spielformen herum werden dann Übungsformen angeordnet, die einzelne technische und taktische Elemente, die in diesen Spielformen angewandt werden sollen, isoliert vermitteln und somit die Grundlagen für das geplante Spiel zu legen.

Spielformen



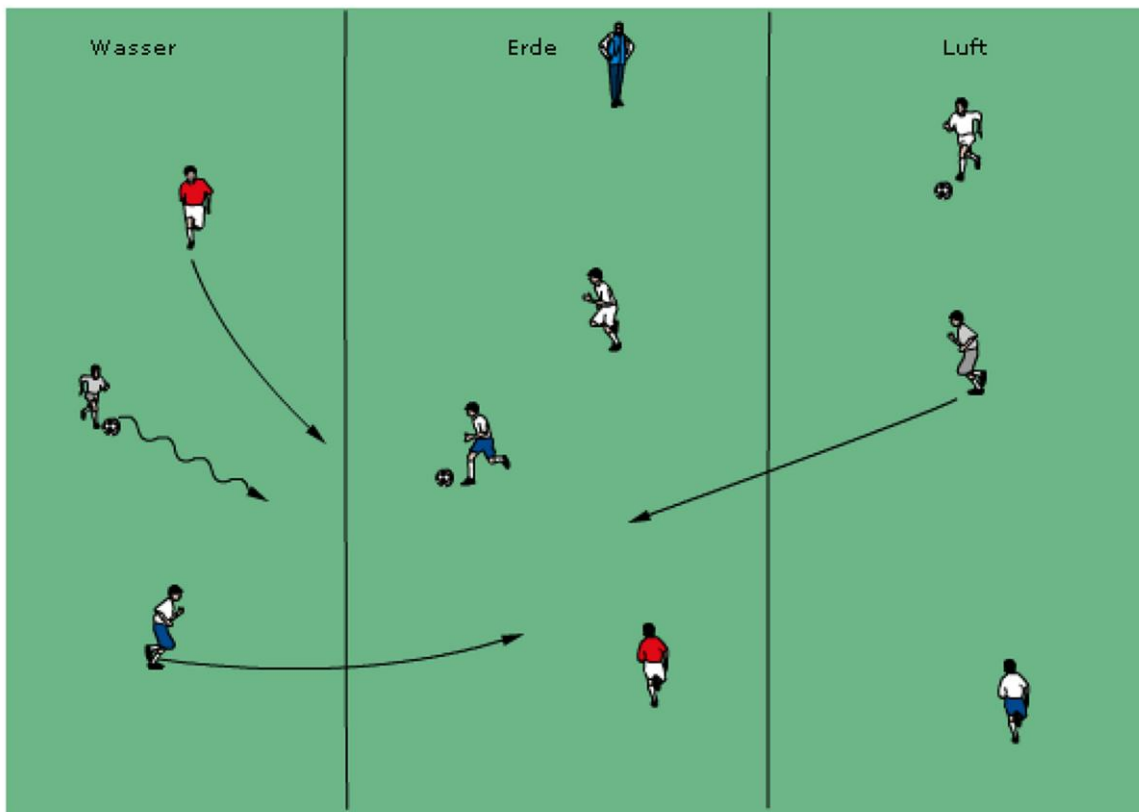
Einfaches Eins gegen Eins
Zwei Spieler schießen auf das Tor des Anderen. Beide sind Schütze und Torwart. Wer schießt die meisten Tore?

Variation:
Kopfballkönig

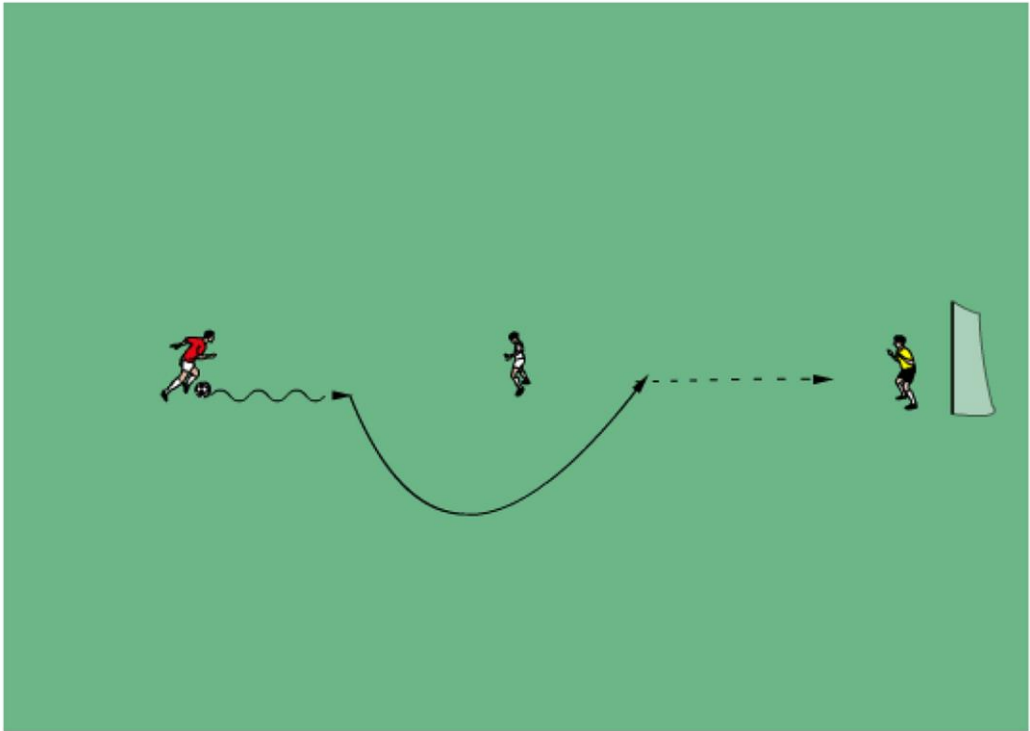


Torschußspiel

Die Spieler dribbeln mit je einem Ball im Spielfeld und schießen auf das vom Trainer bewachte Dreieckstor.
Ein kleines Spiel, welches besonders unseren Kleinsten Freude macht, da sie hier dem Trainer zeigen können was sie schon so alles „drauf“ haben!

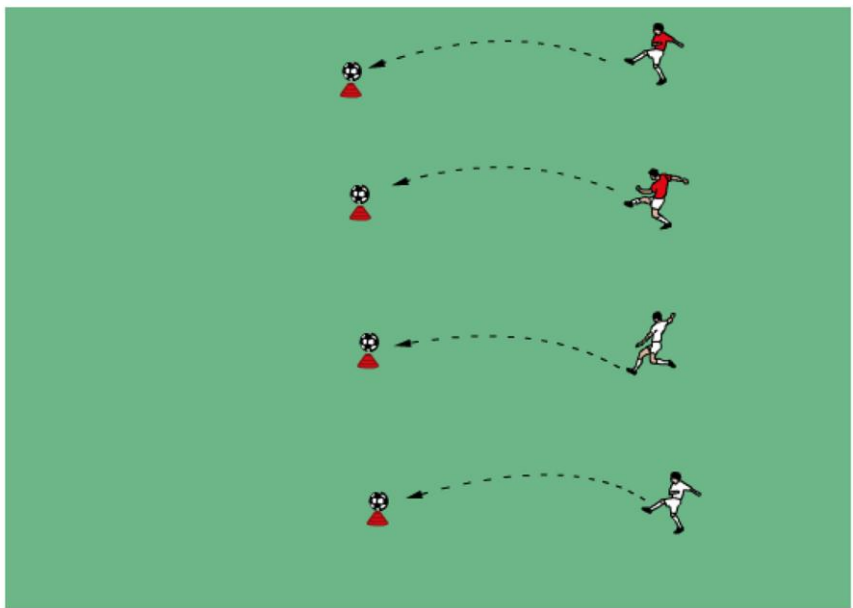


Ein Spielfeld wird in drei Zonen unterteilt. Jede Zone erhält einen Namen – Erde –Wasser- Luft. Der Trainer ruft nun einen Begriff, z.B. Flugzeug, und die Spieler müssen in das entsprechende Feld - Luft – laufen. Das Spiel soll die Orientierungsfähigkeit im Raum und das Reaktionsvermögen verbessern. Im Bambini-Bereich wird es sinnvollerweise ohne Ball gespielt, später kommt dann der Ball hinzu. Dabei kann der Ball sowohl geprellt als auch gedribbelt werden.



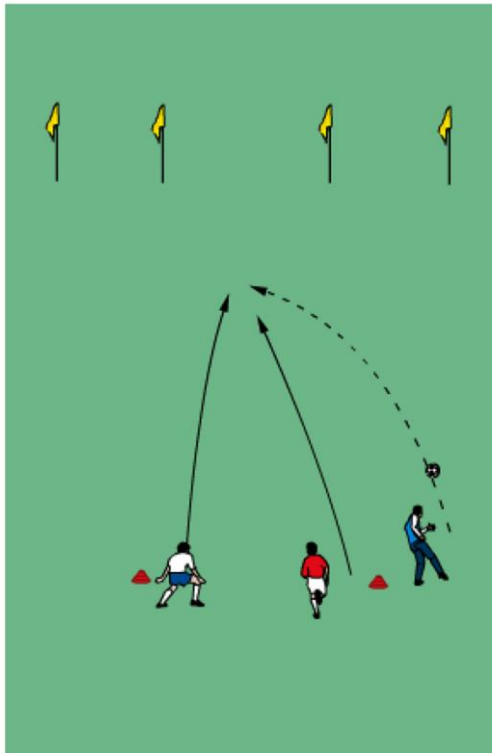
Eins gegen Eins mit Schwänzchen

Zwei Spieler stehen sich gegenüber. Der Stürmer hat ein Hemdchen in der Hose. Der Stürmer versucht nun, am Abwehrspieler vorbeizulaufen, ohne daß ihm dieser das Hemdchen rauben kann. Schafft er das, darf er den zugespielten Ball aufs Tor schießen. Anschließend –wird der Stürmer zum Abwehrspieler, der Abwehrspieler holt den Ball



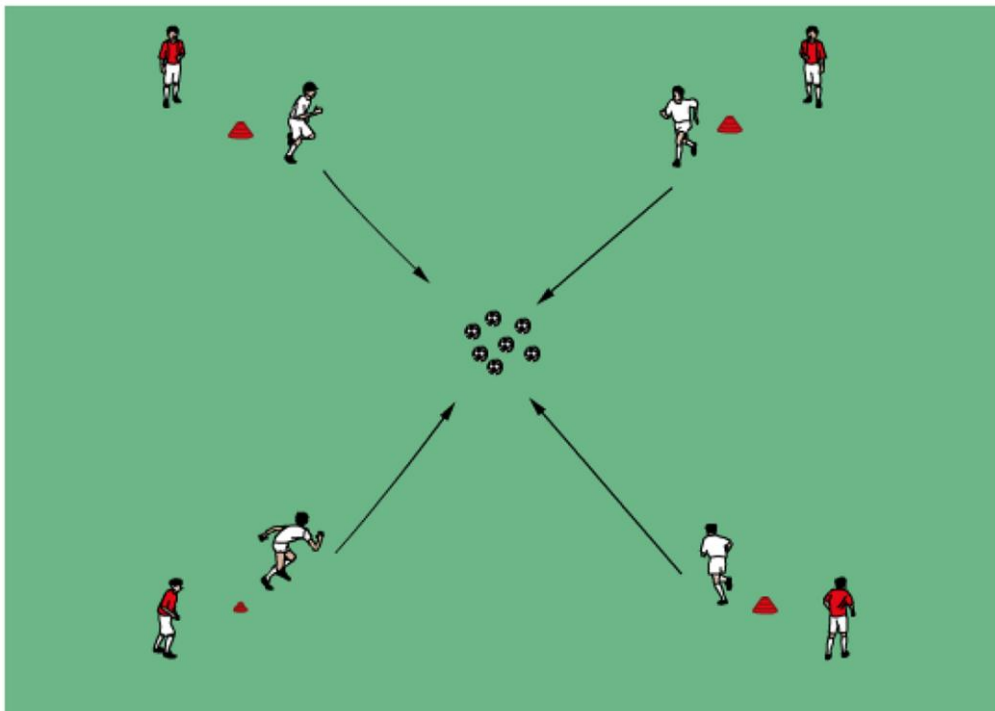
Zielschießen

Zwei Mannschaften versuchen aus 5-10m Entfernung Bälle von den Hütchen zu schießen. Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer ?



Eins gegen Eins auf zwei Tore

Zwei Spieler stehen am Spielfeldrand. Der Trainer spielt einen Ball ins Spielfeld. Beide Spieler laufen nach dem Ball und spielen 1:1 auf zwei Tore.



Dribbelwettkampf

Organisation

In der Mitte eines Quadrates liegen sieben Bälle. An jedem Eckhütchen steht ein Spieler.

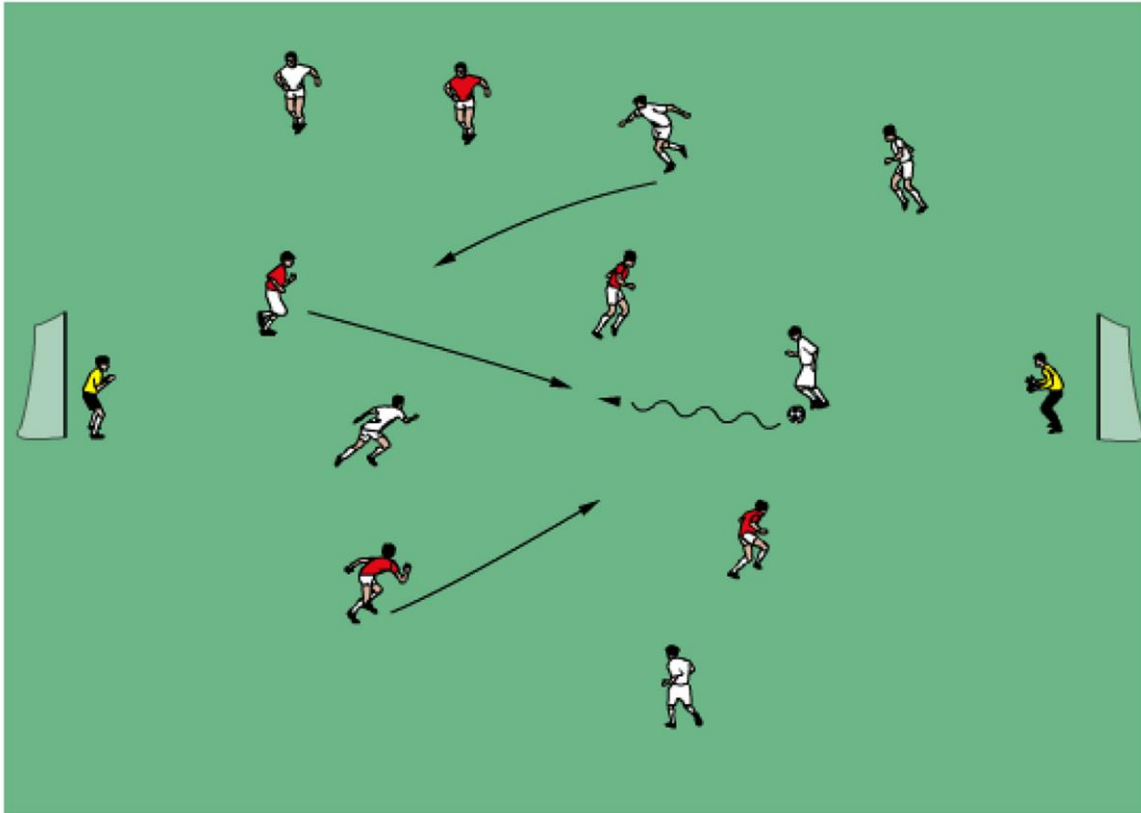
Ablauf

Auf ein Zeichen des Trainers starten die Spieler in das Feld und holen einen Ball, den sie an ihrem Eckhütchen ablegen. Dabei dürfen sie auch Bälle rauben, die andere Spieler bereits an ihrem Hütchen abgelegt haben. Das Spiel läuft so lange, bis ein Spieler drei Bälle an seinem Hütchen abgelegt hat.

Variation:

Die Spieler dribbeln mit den Bällen.

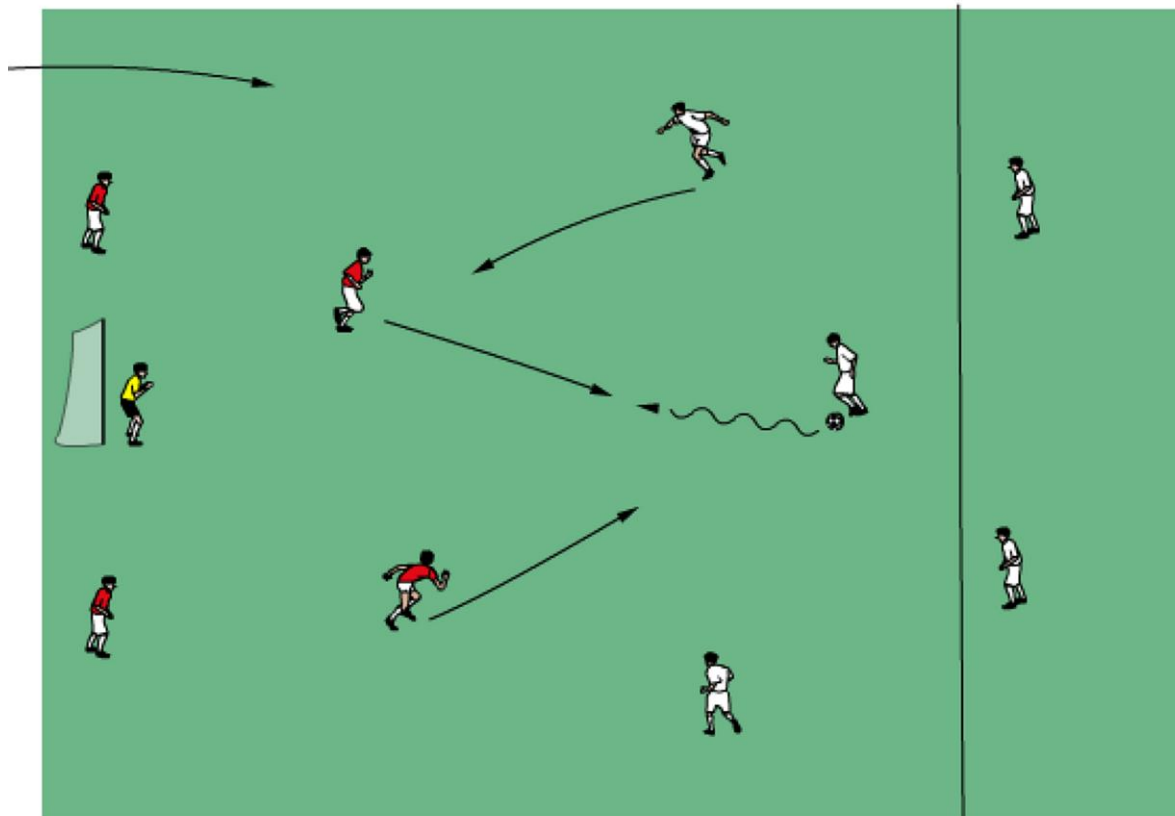
Überzahl - Unterzahlspiel



Ablauf

In einem Spielfeld spielen zwei Teams, z.B. fünf Feldspieler gegen sechs Feldspieler. Erzielt eine Mannschaft ein Tor, wechselt der Torschütze zur anderen Mannschaft. In dieser Spielform sollen die Spieler lernen, sich mit ihrer Spielweise auf die wechselnden situativen Gegebenheiten einzustellen.

Dieses Spiel kann man auch auf je zwei Tore durchführen.



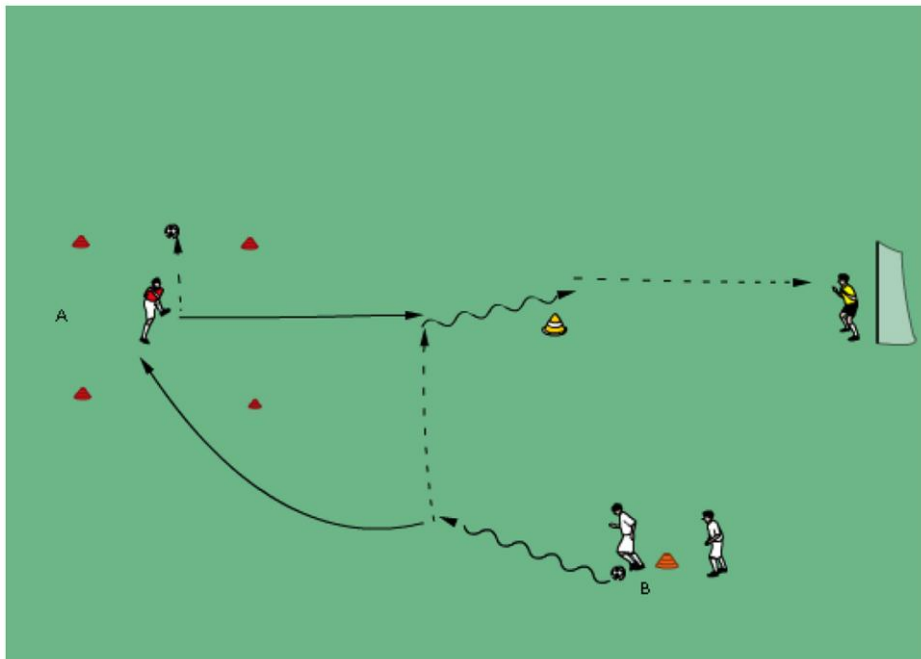
Sturm gegen Abwehr

Auf der Grundlinie eines Spielfeldes steht eine Anzahl Abwehrspieler neben dem Tor. Auf der anderen Seite stehen etwa gleichviel Stürmer. Das Spiel beginnt, wenn der Trainer eine Zahl ruft. Mit dieser Zahl gibt der Trainer vor, wie viele Stürmer das Tor angreifen.

Gleichzeitig startet eine Zahl Abwehrspieler und zwar ein Spieler weniger als Stürmer angreifen.

Beispiel: Ruft der Trainer „Drei“, starten drei Stürmer und zwei Abwehrspieler in das Feld.

Wenn der Angriff abgeschlossen ist, ohne daß die Stürmer ein Tor erzielt haben, fängt der Trainer laut an zu zählen. Bis der Trainer zu Ende gezählt hat, müssen alle Stürmer wieder hinter ihrer Startlinie sein. Wer zu spät kommt, macht eine gymnastische Übung.

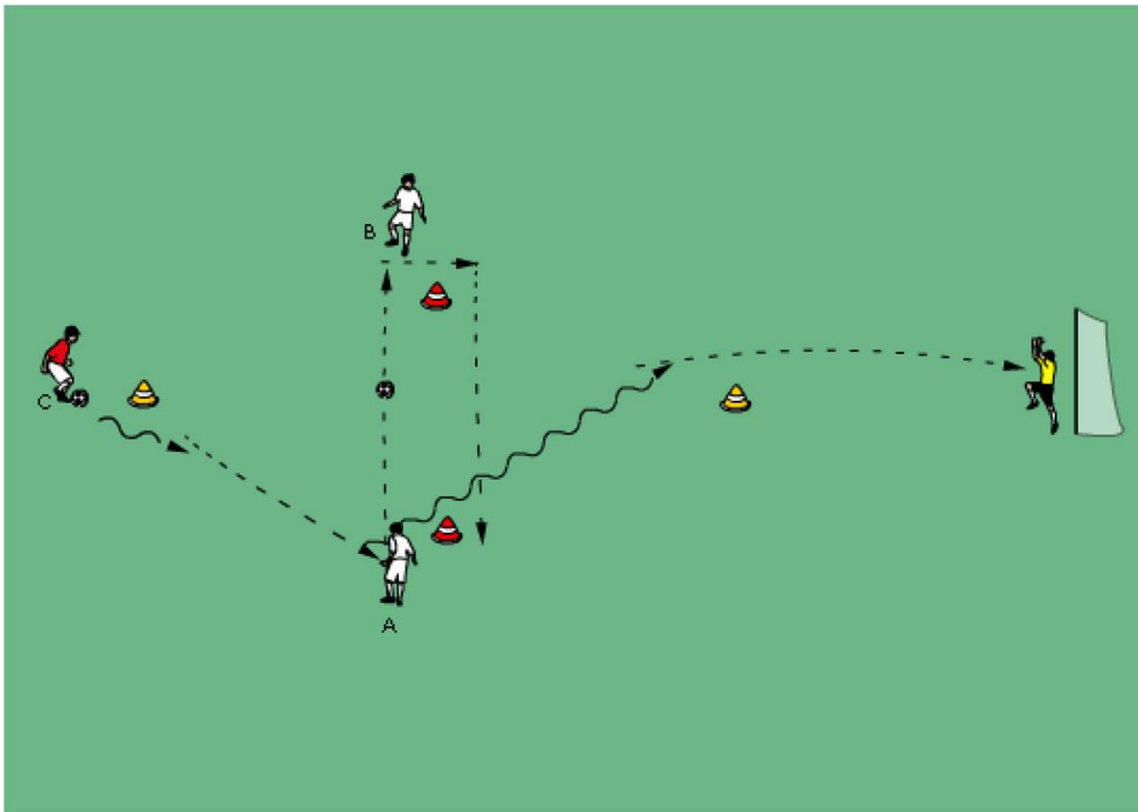


Komplexübung Jonglieren, Dribbeln, Schießen

Ablauf der Übung

Spieler A jongliert mit einem Ball im Feld. Spieler B dribbelt von dem Starthütchen und paßt den Ball vor das Jonglierfeld. Sobald A den Paß erkennt, schießt er seinen Ball hoch, startet auf den zugespielten Ball zu, umdribbelt das Hütchen mit einer vorgegebenen Finte und schießt aufs Tor. B sprintet in das Feld, versucht möglichst schnell weiterzujonglieren und wartet auf den nächsten Paß.

Ziel dieser Übungsform ist die Schulung der Aufmerksamkeit. Gleichzeitig verbessert diese Übung die Wahrnehmungsfähigkeit.



Passen Dribbeln und Schießen

Ablauf der Übung

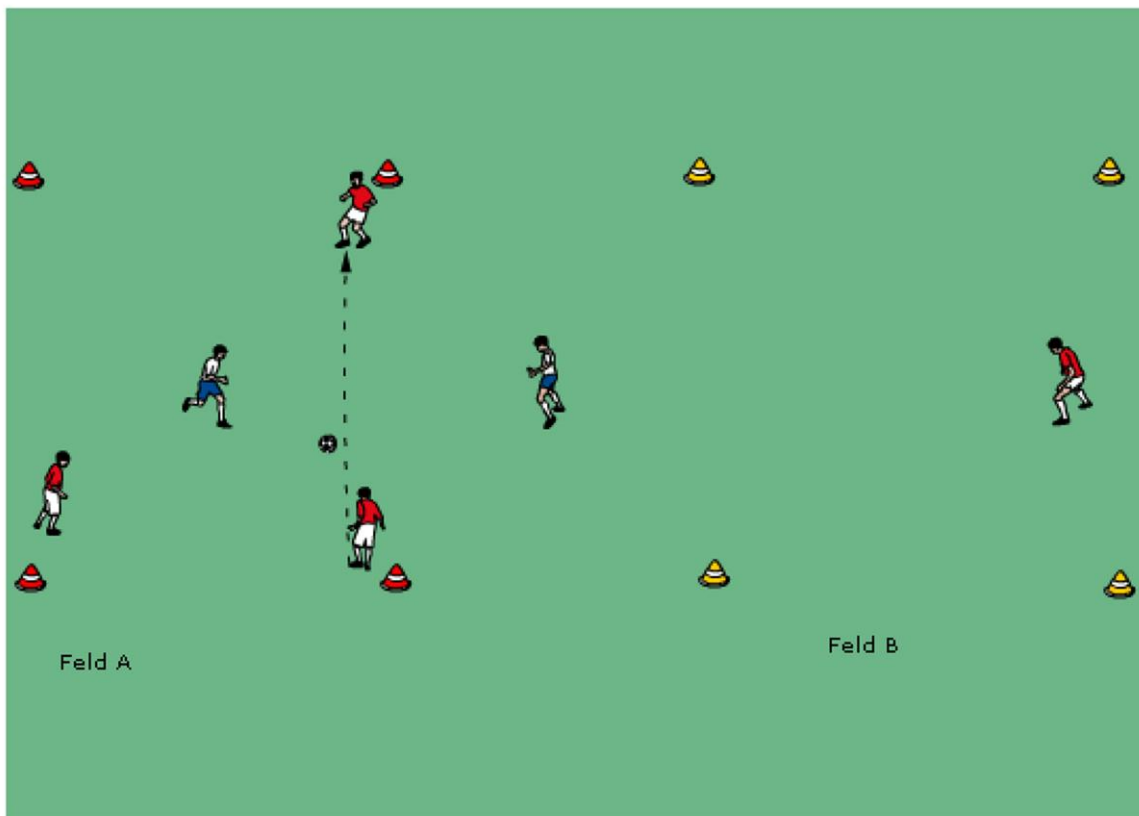
A und B passen sich den Ball zu und zwar so, daß der Ball

a) auf der einen Seite der Hütchen an –und mitgenommen und auf der anderen Seite zurückspielt wird,

b) Flugbälle spielen.

C startet an seinem Hütchen, umdribbelt es mit einer Finte und paßt den Ball zu einem Spieler, zweckmäßigerweise zu jenem, welcher gerade gepaßt hat. Der angespielte Spieler nimmt den Ball an und mit, umdribbelt das Hütchen und schießt aufs Tor. Spieler C läuft auf den freien Platz,

Schweinchen Dick



Organisation

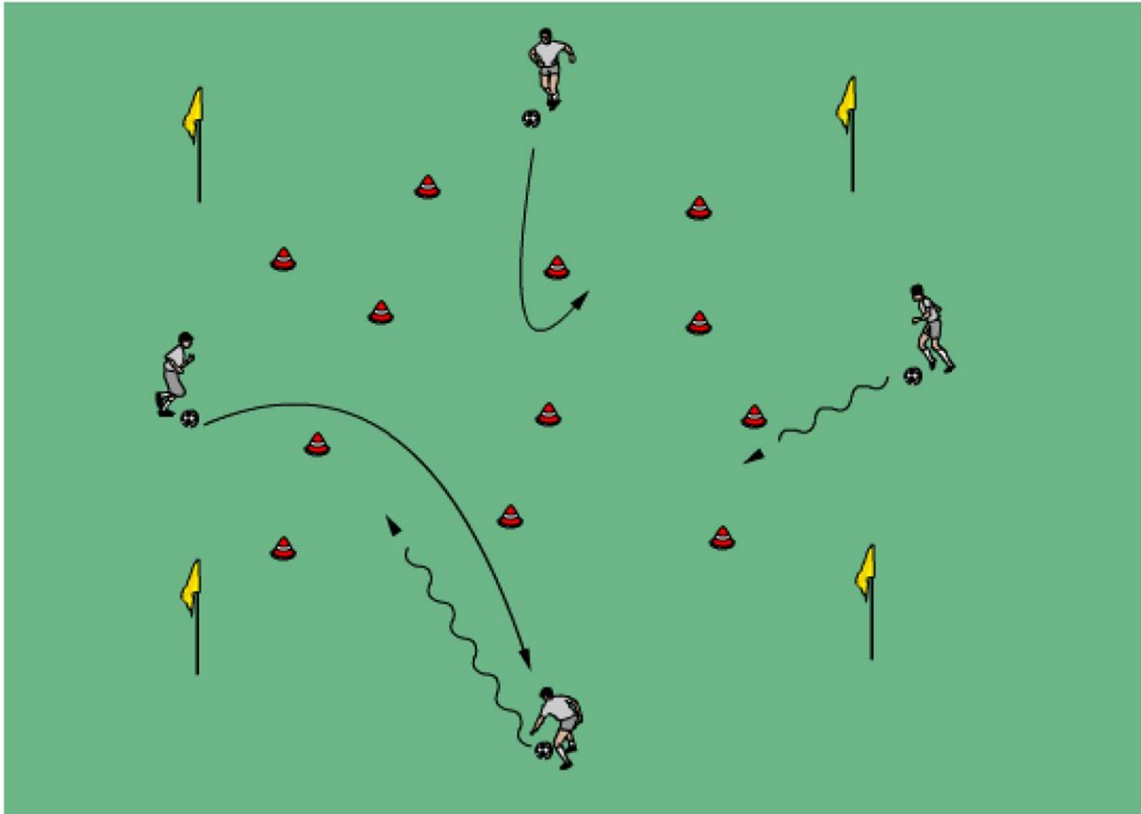
Zwei Felder, durch einen Korridor getrennt.

In einem Feld spielen drei Angreifer (rot) gegen einen Abwehrspieler, das Schweinchen Dick (blau). Ein weiterer Abwehrspieler bewacht den Korridor zwischen den Feldern, ein weiterer Angreifer wartet im anderen Feld.

Ablauf

Die drei Angreifer sollen versuchen, durch geschicktes Zusammenspiel eine bestimmte Anzahl von Pässen zu spielen, ohne daß der Abwehrspieler an den Ball kommt. Dann sollen sie versuchen, aus dem Spiel heraus den Ball zu ihrem Mitspieler im anderen Feld zu passen. Der Abwehrspieler im Korridor soll versuchen, den Pass abzufangen. Gleichzeitig mit dem Pass wechseln zwei Angreifer in das andere Feld. Der Spieler aus dem Korridor wechselt in das Feld und wird Schweinchen Dick, der Abwehrspieler aus dem Feld bewacht den Korridor. Gelingt es dem Wächter im Korridor den Pass abzufangen, wird er Angreifer und der Spieler, der den Fehlpass gespielt hat, wird Abwehrspieler.

Dribbelwettkampf



Dribbelwettkampf

Ablauf:

An jeder Seite des Feldes stehen mehrere Spieler hintereinander. Der erste Spieler hat einen Ball. Auf ein Zeichen des Trainers starten die Ersten, umdribbeln möglichst schnell drei beliebige Hütchen und laufen hinter ihre Startlinie zurück. Der schnellste Spieler bekommt einen Punkt für sein Team