



Techniken, Taktikenelemente und athletische Komponenten werden in Spielformen nicht isoliert, sondern in spielnaher Verbindung zueinander trainiert.

Alle Anforderungen trainieren

Das Wettspiel selbst ist der beste Lehrmeister. Jeder Spieler ist in der ganzen Komplexität des Fußballspiels gefordert. Er erhält mit Erfolg oder Misserfolg daher jedes Mal eine direkte Rückmeldung darüber, ob seine Aktionen gut waren, oder nicht. Die dem Wettspiel ähnlichste Trainingssimulation ist die Spielform.

Spiel- und Übungsformen

Man unterscheidet Trainingsformen in Übungs- oder Spielformen. Beim Üben haben die Fußballspieler immer die selben, isolierten Handlungen auszuführen. Zum Beispiel das ständige Zupassen zweier Spieler, die den Innenseitstoß üben sollen.

In Übungsformen können einzelne Fußballteilbereiche, in unserem Beispiel die Passtechnik, mit hohen Wiederholungszahlen verbessert werden.

In Spielformen dagegen müssen die Akteure auf die Entwicklungen des Spiels reagieren. Sie müssen verschiedene Handlungen in einem komplexeren



Unter Gegnerdruck: Sicheres Handeln in engem Raum und knapper Zeit.

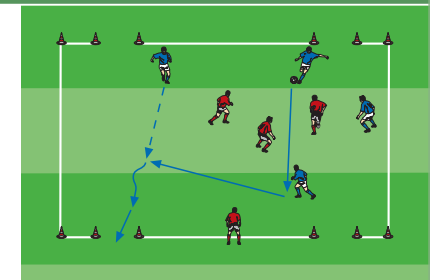
Beispiel Übungsform

- Pass zum Partner, dieser geht vom hinteren Hütchen in den Ball, Mitnahme zur Seite, Pass zurück.
- Schwerpunkte: Passtechniken, An- und Mitnahmetechniken.
- Vorteile: Hohe Wiederholungszahl, detailliertes Üben und Korrigieren.



Beispiel Spielform

- Angreifer in Überzahl: Ein Spieler des verteidigenden Teams pausiert.
- Schwerpunkte: Passtechniken, Mitnahme des Passes in die Bewegung.
- Vorteile: Spielspaß, Technikschiulung verknüpft mit taktischen und athletischen Anforderungen.



Umfeld durchführen. Zum Beispiel reicht es in einem 4-gegen-4 nicht, nur zu passen. Ballmitnahmen, kurze Dribblings, Zweikämpfe oder Torabschlüsse sind ebenso erforderlich – je nach Spielsituation. In der Spielform werden daher alle fußballspezifischen Notwendigkeiten miteinander und in ihrer Abhängigkeit zueinander geschult. Eine Spielform trainiert gleichzeitig Technik, Taktik, Athletik und psychische Eigenschaften.

Komplexität des Fußballspiels

Das Fußballspiel am Wochenende, auf das das Training vorbereiten soll, ist ebenso komplex. Im Wettspiel selbst gibt es keine isolierten Handlungen. Jede technische Aktion verfolgt einen bestimmten taktischen Hintergedanken, erfordert einen athletischen Aufwand

und geschieht unter Zeit-, Gegner- und psychischem Druck.

In Spielformen für das Wettspiel ausbilden

Idealerweise ergänzen sich Spiel- und Übungsformen. Der Schwerpunkt des Trainings sollte jedoch auf den Spielformen liegen, weil sie die Komplexität des Fußballspiels widerspiegeln. Dabei kann der Trainer Steuerungsmöglichkeiten nutzen, um bestimmte Teilbereiche des Fußballs zu betonen (z. B. Passen). Auf den folgenden drei Seiten finden sich dazu eine Musterspielform und sämtliche Steuerungsmöglichkeiten.

Ein Spiel, viele Inhalte

Die in diesem Buch dargestellten Spielformen sind repräsentative Beispiele

Info Vorteile von Spielformen

SPIELFORM

Wettspielgemäßes Training

Komplexes Training von Technik, Taktik, Athletik, Psyche

Teilausschnitte aus dem 11-gegen-11 in kleinen Spielen

Steuerungsmöglichkeiten nach Lehrinhalten
und Trainingsstand der Spieler

Einzelmotivation und Mannschaftsgefüge:
Spielfreude, Kooperation, Kommunikation