

# PRAXISKATALOG: BALLZIRKULATION/SPIELVERLAGERUNG

## PRAXIS

SPIEL-/ÜBUNGSFORMEN				
ZIELE UND LEITLINIEN	ORGANISATION	ABLAUF	COACHING POINTS	VARIATIONEN
<b>4-ZONEN-SPIEL</b> <p><b>Ziele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► Ballzirkulation auf engstem Raum</li> <li>► Herausspielen und Erkennen von geeigneten Situationen für einen öffnenden Pass in den Raum</li> <li>► Schnelles Nachrücken und Schaffen von Anspielmöglichkeiten</li> <li>► Bilden von Pass-Dreiecken</li> </ul> <p><b>Leitlinien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► Wir wollen den Ball!</li> <li>► Wir finden unter Zeit-, Raum-, Gegnerdruck die beste Lösung!</li> <li>► Wir coachen uns gegenseitig!</li> <li>► <b>Offensiv:</b> So präzise wie möglich, so scharf wie nötig passen!</li> <li>► Mit und ohne Ball Gegner binden, ohne Ball anspielbar sein oder Zugriff auf den Gegner haben!</li> <li>► Räume im Rücken des Gegners erkennen und nutzen!</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>► Ein 20 x 20 Meter großes Quadrat markieren und in 4 gleich große Quadrate unterteilen.</li> <li>► Im Zentrum eine 'Parkzone' errichten.</li> <li>► 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen.</li> <li>► Die Spieler von Blau gemäß der Abbildung in den Feldern aufstellen.</li> <li>► 3 Spieler von Gelb im Feld, alle übrigen pausieren in der Mittelzone.</li> <li>► Blau versucht, im 4 gegen 3 vier Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.</li> <li>► Gelingt dies, spielen die Ballbesitzer ins jeweils nächste Feld.</li> <li>► 3 Spieler von Blau rücken nach, die Verteidiger von Gelb tauschen mit den pausierenden Spielern ihres Teams die Aufgaben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Aus dem Deckungsschatten lösen.</li> <li>► Ständig Dreiecke bilden, um jederzeit anspielbar zu sein.</li> <li>► Die vollständige Breite des zur Verfügung stehenden Raumes ausnutzen.</li> <li>► Nach 4 Pässen in den eigenen Reihen zügig in den Raum kombinieren und die neuen Positionen schnellstmöglich besetzen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Die Anzahl der Spieler bzw. das Überzahlverhältnis in den Zonen variieren (z. B. 3 gegen 1 oder 4 gegen 2 spielen).</li> <li>► Die Anzahl der erforderlichen Pässe vor einem Felderwechsel variieren.</li> <li>► Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.</li> <li>► Die Feldgröße variieren.</li> </ul>
<b>FELDERWECHSEL-SPIEL</b> <p><b>Ziele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► Ballzirkulation und Verlagerung</li> <li>► Herausspielen und Erkennen von freien Räumen</li> <li>► Verbesserung der Passqualität</li> <li>► Orientierung im Raum</li> <li>► Gegenseitiges Coachen</li> </ul> <p><b>Leitlinien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► Siehe '4-Zonen-Spiel'</li> <li>► Wir gestalten das Spiel jederzeit aktiv!</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>► Den Strafraum als Feld nutzen und die Mittellinie markieren.</li> <li>► 3 neutrale Spieler bestimmen; zwei in jeder Spielfeldhälfte sowie den dritten auf der Mittellinie postieren.</li> <li>► 2 Teams zu je 6 Spielern bilden.</li> <li>► Je 3 Spieler in jeder Feldhälfte postieren.</li> <li>► 3 plus 2 gegen 3 mit dem Ziel, in die jeweils andere Hälfte zu spielen.</li> <li>► Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, sofort die Aufgaben wechseln.</li> </ul> <p>→ <b>Hinweis</b> Der Pass in die andere Hälfte kann sowohl über den Neutralen auf der Mittellinie als auch direkt erfolgen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Darauf achten, dass sich die Passgeber nach ihren Abspielen sofort wieder anbieten („Spiel und geh!“).</li> <li>► Die Passlücken besetzen!</li> <li>► Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.</li> <li>► In offener Stellung sofort in den freien Raum an- und mitnehmen.</li> <li>► Auf eine rege Kommunikation der Spieler achten: Gegenseitig coachen!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Die Anzahl der neutralen Spieler variieren (z. B. 5 Neutralen).</li> <li>► Die Anzahl der Spieler pro Team variieren (z. B. im 4 gegen 4 spielen).</li> <li>► Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.</li> <li>► Die Ballbesitzer müssen mit mindestens 2 Kontakten spielen.</li> <li>► Im Direktspiel agieren.</li> </ul>
<b>SPIEL MIT TABULINIE</b> <p><b>Ziele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► Spielverlagerung von einem zum jeweils anderen Flügel</li> <li>► Sicheres Zusammenspiel der Ballbesitzer (Ballzirkulation)</li> <li>► Spielaufbau über den Flügel</li> <li>► Tornahes Kombinieren durch die Mitte</li> </ul> <p><b>Leitlinien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► Siehe '4-Zonen-' und 'Felderwechsel-Spiel'</li> <li>► <b>Offensiv:</b> Über die Ballsicherheit konsequent Tore erzielen!</li> <li>► Raum so tief wie möglich und so breit wie nötig aufteilen!</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>► Eine Feldhälfte als Spielfeld nutzen.</li> <li>► Auf den Grundlinien je 1 Großtor mit Torhüter aufstellen.</li> <li>► Vor einem Tor eine Tabulinie gemäß Abbildung errichten (Breite: 18 Meter).</li> <li>► 2 Teams zu je 8 Spielern einteilen.</li> <li>► 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern.</li> <li>► Blau darf die Tabulinie weder überdribbeln noch überspielen.</li> <li>► Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie direkt auf das Tor an der Mittellinie.</li> </ul> <p>→ <b>Hinweis</b> Nach einer Weile die Seiten wechseln: Jetzt agiert Gelb als Coaching-Team.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Das Spiel möglichst ohne Gegnerdruck über die Flügel aufbauen. Hierfür den Ball durch die eigenen Reihen laufen lassen und das Spiel gegebenenfalls zur jeweils anderen Seite verlagern.</li> <li>► Im Spielaufbau die volle Breite des Feldes besetzen.</li> <li>► In Tornähe auch auf engem Raum sicher kombinieren und zielsstrebig abschließen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Die Tabulinie vergrößern oder verkleinern.</li> <li>► Die Position der Tabulinie variieren (z. B. näher zum gegnerischen Tor, auf eine Seite usw.).</li> <li>► Dribblings über die Tabulinie erlauben.</li> <li>► Das Coaching-Team darf mit maximal 3 Kontakten agieren.</li> </ul>