

A photograph of three female soccer players in white jerseys and black shorts, celebrating a goal. They are huddled together, smiling and laughing, with their hair flying in the wind. The background is a blurred soccer field.

CHECKLIST 2/4

DIE 3 BESTEN SPIELFORMEN FÜR MEHR TORE

Ihr kommt mit eurem Team zu wenigen Abschlussmöglichkeiten und erzielt nicht genug Tore? Dann sind das hier die drei richtigen Spielformen für euch.

Bei allen drei Spielformen liegt der Fokus auf der hohen Wiederholungszahl und den häufigen Torabschlüssen. Die Wahl der richtigen Feldgröße ist dabei elementar. Ein kleines Feld bedeutet einen kurzen Weg zu Tor. Wer auf sehr engem Raum trainiert, findet zudem auch im Spiel in engbesetzten Strafräumen Lösungen, um zum Torabschluss zu kommen.

01

Überzahl- Spiele

3-gegen-2, 4-gegen-3 (5-gegen-4)

Durch die Überzahl ist der Gegnerdruck geringer, das heißt, man kommt schneller und einfacher zum Torabschluss.

Bei den Überzahl-Spielen gibt es zwei Varianten:

1. feste Überzahl
2. freier Spieler, der immer bei der ballbesitzenden Mannschaft ist (als Belohnung für gute Verteidigung/Ballgewinn)

Aufbau:

Die Spielfeldgröße ist ca. „doppelter 16er“ in der Länge. Die Breite ist abhängig von der Anzahl eurer Spieler*innen. Von einer 5er-Breite bis fast 16er-Breite ist alles möglich. Passt eure Spielformen hier immer wieder neu an die Qualität eurer Spieler*innen und die ausgewählte Provokationsregel (freies Spiel, feste Überzahl oder nicht) an.

Effekt:

Der Impact auf eure Spieler*innen durch Überzahl-Spiele ist groß. Durch den geringeren Gegnerdruck ist die Wahrscheinlichkeit von vielen Torabschlüssen deutlich erhöht. Somit können die Spieler*innen die Abläufe unter erleichterten Bedingungen erlernen und üben, um sie dann im Spiel anzuwenden.

02

Gleichzahl- Spiele

3-gegen-3, 4-gegen-4 (5-gegen-5)

Hier ist der Gegnerdruck naturgemäß größer als bei den Überzahl-Varianten.

Aufbau:

Der Aufbau ist derselbe wie bei den Überzahl-Spielformen. Ihr positioniert euch als „doppelter 16er“ in der Länge und variiert in der Breite.

Variante:

Zusätzlich könnt ihr auch hier wieder mit einer besonderen Form der Überzahl arbeiten. Durch Spieler*innen an den Außenseiten der offensiven Spielhälfte beziehungsweise neben dem Tor, bringt ihr eine andere Dynamik ins Spiel. Die „Wandspieler*innen“ dürfen sich nur auf der Spielfeldbegrenzung bewegen und nicht ins Feld. Beispiele für die Provokationsregeln der Wandspieler*innen sind das „direkte Spiel“ oder „zwei Kontakte möglich“.

Effekt:

Durch diese Spielform schult ihr die Spielintelligenz und Übersicht: Wo sind freie Räume? Wie funktioniert das Spiel über den Dritten? Und mehr Spielintelligenz und Übersicht bedeuten im Umkehrschluss mehr Torabschlüsse.

03

***Start im
5-gegen-5 auf
doppeltem 16er***

Diese Spielform macht viel Spaß und ist auch noch unglaublich hilfreich, um im Spiel zu mehr Torabschlüssen zu kommen.

Aufbau:

Bei dieser Spielform verlassen auf Kommando des Trainers oder der Trainerin Spieler*innen das Feld oder kommen wieder dazu. So hast du als Trainer*in immer wieder Einfluss auf die Konstellationen (Überzahl usw.). Durch den engen Raum ist eine erhöhte Wiederholungszahl gegeben, ohne dass es sich um statische Überzahl-/Unterzahlsituationen handelt.

Effekt:

Mit dieser Spielform schulst du die Auffassungsgabe deiner Spieler*innen enorm, da sie sich extrem schnell auf nicht vorhersehbare Situationen einstellen müssen. Eine schnelle Auffassungsgabe ist ein wichtiger Baustein für erfolgreiche Torabschlüsse.



Stefan Schaumeier

COO

+49 151 21 33 77 77
stefan@b-42.com

www.b-42.com