





## Spielformen zur Schulung von Defensiv- und Offensivvarianten

1. Vorwort - Spielformen mit taktischen Vorgaben/Schwerpunkten
2. Gliederung - Spielformen mit taktischen Vorgaben/Schwerpunkten
3. Was sind Spielformen?
4. Freilaufspiele mit Schwerpunkten
5. 8 gegen 8 in einem abgesteckten Spielfeld
6. 8 gegen 8 in einem Viertel der Spielfeldhälfte
7. 8 gegen 8 in zwei Viertel der Spielfeldhälfte
8. 12 gegen 12 in vier Viertel einer Spielhälfte
9. 4 gegen 4 im Viereck mit dem Schwerpunkt Überdribbeln einer Linie
10. 4 gegen 4 auf zwei Viertel einer Spielhälfte
11. 8 gegen 8 in vier Vierteln einer Spielhälfte
12. 8 gegen 8 + Torhüter in einer Spielhälfte auf 2 große Tore
13. 6 gegen 6 + 2 Angreifer/Verteidiger mit Torhütern in einer Spielhälfte auf 2 große Tore
14. 8 gegen 8 + 2 Angreifer/Verteidiger mit Torhütern in einer Spielhälfte auf 2 große Tore
15. 10 gegen 10 + Torhüter in einer Spielfeldhälfte
16. 10 gegen 10 + Torhüter über das ganze Spielfeld
17. 8 gegen 8 + 2 Angreifer/Verteidiger mit Torhütern über das ganze Spielfeld
18. 6 gegen 5 + 1
19. 8 gegen 8 in drei Zonen
20. Kombinationsspiele
21. 5 gegen 2
22. 5 gegen 3
23. 2 x 5 gegen 2 in vier Feldern
24. 5 gegen 2 (mit 3 Gruppen) auf 3 Felder
25. 9 gegen 9 in einem Rechteck
26. Spiel mit Kontaktvorgaben
27. 3 gegen 3 mit Wechselspieler
28. Überzahlspiel 5 gegen 3 mit Kontaktvorgaben
29. 3 gegen 3 auf Dreieckstor
30. 4 gegen 4 mit Anspieler
31. 10 gegen 10 + Torhüter auf kleinem Spielfeld
32. 7 gegen 3
33. Angriff gegen Abwehr auf ein Tor
34. 3 gegen 3 im ständigen Wechsel
35. 4 gegen 4 auf ein Tor
36. 10 gegen 10 + Torhüter in einer Spielhälfte
37. 6 gegen 6 mit 3 Mannschaften
38. Spielformen mit dem Schwerpunkt „verschieben“
39. 5 gegen 5 auf sieben Hütchentore

40. 4 gegen 4 + zwei Anspieler
41. 8 gegen 8 auf acht Hütchentore
42. 5 gegen 5 auf vier Hütchentore
43. 6 gegen 6 auf vier Hütchentore
44. 7 gegen 7 auf sechs Hütchentore
45. 8 gegen 8 auf vier Hütchentore
46. Spielformen in Unterzahl/Überzahl
47. Unterzahl/Überzahl - 5 gegen 3 im ständigen Wechsel
48. 8 gegen 6 im Wechsel
49. 6 gegen 3 im ständigen Wechsel
50. 4 + 4 gegen 4 auf ein großes Hütchentor
51. 7 gegen 3 im 16er
52. Spieleröffnung über den Torhüter
53. Spieleröffnung über den Torhüter - Stufe 1
54. Spieleröffnung über den Torhüter - Stufe 2
55. Spieleröffnung über den Torhüter - Stufe 3
56. Spieleröffnung über die Viererabwehrkette
57. Spieleröffnung über die Viererabwehrkette - Spiel-/Passform 1
58. Spieleröffnung über die Viererabwehrkette - Spiel-/Passform 2
59. Spieleröffnung über die Viererabwehrkette - Spiel-/Passform 3
60. Spieleröffnung über die Viererabwehrkette - Spiel-/Passform 4
61. Spielformen über die Flügel
62. 3 gegen 3 mit Flügeltoren und Flügelspielern
63. 8 gegen 8 + Flügelspieler mit Flügeltoren
64. 7 + 2 gegen 7 mit Flügeltoren
65. Spielformen mit langen Bällen bzw. schnellem Spiel in die Spitze
66. 10 gegen 10 + Torhüter in drei Zonen - Stufe 1
67. 10 gegen 10 + Torhüter in Zonen - Stufe 2
68. 8 gegen 8 + Torhüter in Zonen - Stufe 3
69. 8 gegen 6 + Torhüter
70. Spielformen Konterspiel
71. 5 gegen 3 + Außenstürmer
72. 8 gegen 5 + 3 und Torhüter
73. 3 + 1 gegen 2 + 2
74. 10 gegen 7 + Torhüter auf ganzem Spielfeld
75. Spielformen Schwerpunkt Dribbling
76. 6 + 1 gegen 6 + 1 in drei Zonen
77. 6 + 2 gegen 6 + 2 in drei Zonen
78. 8 gegen 8 in drei Dribbelzonen

**Sämtliche Übungen dieses eBooks  
wurden erstellt mit:**



[www.easy2coach.net](http://www.easy2coach.net)

**Autoren der Übungen sind  
Christian Titz und Thomas Dooley**



[www.doileysoccer.org](http://www.doileysoccer.org)

Fußball ist ein facetten- und abwechslungsreiches Spiel in dem man für unterschiedliche taktische Ausrichtungen an die Spieler und Anforderungen an den Kader die geeigneten Maßnahmen treffen muss. So muss der Trainer entscheiden, welche Trainingsinhalte, Spielformen und Übungen er wählt, um seine Mannschaft auf die Saison vorzubereiten und ihr im besten Falle seine (erfolgreiche) Handschrift zu verpassen.

Der Trainer sollte auf Übungs- und Spielformen zurückgreifen können, die im Training die Spieler im Sinne der eigenen Spielphilosophie fordern und fördern. Der Weg sollte sein weg von unspezifischen Spielformen und weg von unakzentuierten Trainingsabläufen hin zu mehr Methodik, Spielwitz, Spielphilosophie und Methode – hin zu einer klaren Trainerhandschrift!

In diesem Buch stellen wir eine umfangreiche Sammlung an Spielformen vor, auf deren Basis Sie ein effektives, zielorientiertes Teamtraining planen und langfristig umsetzen können.

Sämtliche Spielformen sind über Jahre hinweg im Training unterschiedlicher Amateur- und Profimannschaften in unterschiedlichen Ländern angewendet und optimiert worden und garantieren Ihnen ein anspruchsvolles, abwechslungsreiches sowie zielführendes Training.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Mannschaften daher viel Spaß und vor allem Erfolg bei der Anwendung dieser Spielformen!

Herzlichst, Ihr

Christian Titz

## Trainingsaspekte

### Trainingsaufbau

- Hauptteil/Schwerpunkt

### Trainingszweck

- Spielformen
- Entwicklung der Spielintelligenz/Kreativität

### Detail-Zweck

- Passspiel über mehrere Stationen
- Ballkontrolle
- Handlungsschnelligkeit
- Antizipationsschnelligkeit
- Entscheidungsschnelligkeit
- Reaktionsschnelligkeit

### Trainingschwerpunkt

- Spielformen mit taktischer Vorgabe

### Altersstufe

- 13 Jahre bis Senioren

### Trainingsform

- Mannschaftstraining

### Intention

- Defensivverhalten
- Offensivverhalten
- Verbesserung der individuellen Qualität

### Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

### Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

### Dosierung

- 20-30 min

### Physis

- GAT II
- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnellkraft

## Trainingsinhalt

### Organisation:

Mittels Hütchen wird gemäß der Grafik ein Spielfeld mit 3 Zonen aufgebaut. An beiden Kopfenden des Spielfeldes wird ein Tor aufgebaut, in die sich je ein Torwart begibt. Neben dem Spielfeld auf Höhe der Spielfeldmitte, wird mit Hütchen ein weiteres Feld abgesteckt. Es werden 3 Mannschaften zu je 6 Spieler gebildet (Team rot, blau und Team gelb).

### Durchführung:

Es spielen immer 2 Teams gegeneinander. Das dritte Team (gelb) spielt im Hütchenviereck neben dem Spielfeld 4 gegen 2 (Regeln: Die 4 Außenspieler haben maximal 2 Kontakte. Berührt einer der Mittelspieler den Ball, tauscht der Spieler, der am längsten in der Mitte war den Platz mit dem, der den Ball verloren hat.) Die beiden gegeneinander spielenden 6er Mannschaften haben in der Mittelzone freies Spiel und in den beiden Zonen vor den Toren lediglich einen Kontakt. Nach 2-3 Minuten muss die in Ballbesitz befindliche Mannschaft einen langen Pass auf das 4 gegen 2 spielende gelbe Team schlagen und mit ihm umgehend die Positionen tauschen. Nach dem gleichen Prinzip setzt sich das Spiel fort.

### Hinweis:

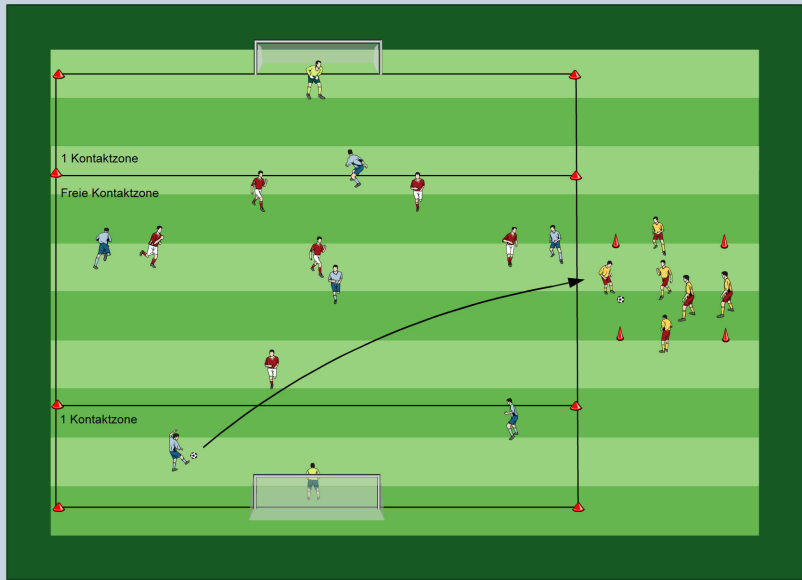
- Der Fokus der Spielform liegt zum einen auf der Ballkontrolle mit den Optionen des 'schnellen Umschaltens von Abwehr auf Angriff'. Zum anderen schult diese Spielform das Kombinationsspiel, Freilaufspiel und attackieren der ballbesitzenden Mannschaft.
- Die Mannschaft ohne Ballbesitz versucht die Passwege und Räume geschickt zuzustellen und übt permanent Druck auf den ballbesitzenden Spieler und seine Nebenleute aus.
- Die Mannschaften sollen permanent in Bewegung sein. Die Spieler versuchen sich ständig anzubieten und ihren Mitspielern als Anspielstation zur Verfügung zu stehen.
- In den Endzonen wird ein aufgrund der beschränkten Ballkontaktzahl ein schnelles Spiel in die Spitze bzw. der schnelle Torabschluß geschult.
- Es entsteht mit der außenstehenden Mannschaft ein Wechselspiel. Diese schult im 4 gegen 2 das Passspiel.

### Hütchenabstände

Spielfeld:  
In der Länge: 1 Kontaktzone - 10 Meter und  
Freie Kontaktzone - 20 Meter  
In der Breite: 30 Meter  
Viereck: 10 x 10 Meter

### Feldgröße

40 x 30  
Meter





## Trainingsaspekte

### Trainingsaufbau

- Hauptteil/Schwerpunkt

### Trainingszweck

- Taktiktraining

### Detail-Zweck

- Passspiel über mehrere Stationen
- Hinterlaufen
- Innenseitstoß
- Innenseitpass
- Ballannahme und – mitnahme
- Kombination Balltechnik mit Bewegung

### Trainingssschwerpunkt

- Dreierkette
- Stellungsspiel
- Schnelles umschalten (Abwehr/Angriff)

### Altersstufe

- U 12 (D-Junioren) – 16 Jahre

### Trainingsform

- Gruppentraining
- Mannschaftstraining

### Intention

- Defensivverhalten
- Offensivverhalten
- Verbesserung der individuellen Qualität

### Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

### Trainingsort

- Hartplatz
- Kunstrasen
- Rasenplatz

### Raumverhalten

- Halber Platz

### Dosierung

- 25-40 min

### Physis

- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnelkraft

## Trainingsinhalt

### Organisation:

Es werden drei Mannschaften a fünf Spieler gebildet. Auf einer Spielfeldhälfte wird immer 5- gegen 3 auf zwei Tore gespielt. Dazu wird auf die Mittellinie ein zweites Tor gestellt. Während zwei der drei Teams gegeneinander spielen, steht das dritte Team hinter dem Tor des angreifenden Teams. Die Bälle sind auf beide Tore verteilt.

### Durchführung:

Team A beginnt mit allen 5 Spielern gegen 3 Spieler aus dem Team B (die zwei fehlenden Spieler von B pausieren auf Höhe der Mittellinie seitlich neben dem Spielfeld oder wie in der Zeichnung dargestellt, seitlich neben dem Tor. Sie nehmen am Spielgeschehen teil, sobald ihr Team in den Angriff übergeht). Nach Abschluss des Angriffs oder wenn Team B nach Ballgewinn diesen über die Mittellinie dribbelt, spielt Team B dann mit allen 5 Spielern gegen 3 Abwehrspieler von Team C. Dies geht nun ständig im Wechsel so weiter. Die Abwehrkette ist eine Dreierkette, die Angreifer sollen wenn möglich in der 1-2-2-Formation spielen.

### Hinweis:

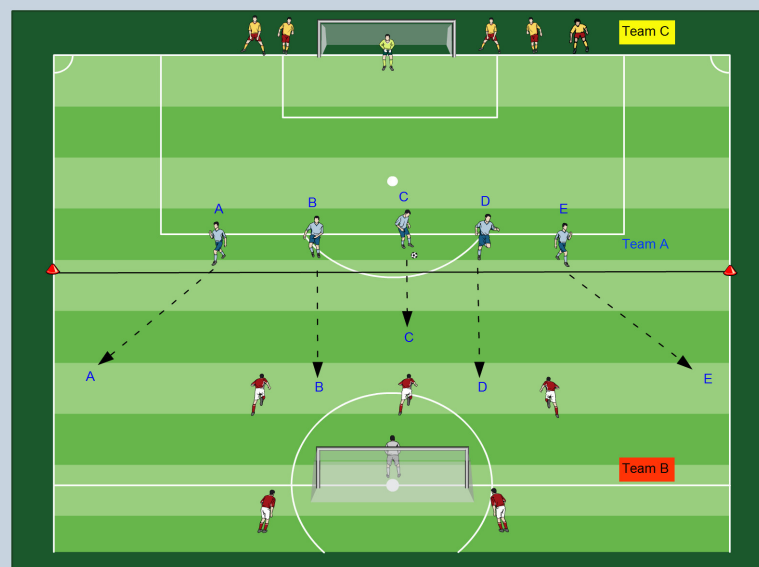
- Der Fokus dieser Spielform liegt zum einen auf dem schnellen Umschalten von Abwehr auf Angriff und zum anderen auf dem Training des Über- bzw. Unterzahlspiels.
- In der Offensive ist ein permanentes Bewegten, miteinander Reden und schnelles, präzises Passspiel gefordert. Dabei muss gemäß der 1-2-2-Formation eine Tiefenstaffelung der Spieler gewährleistet sein und folglich ein Bewegten auf einer Linie vermieden werden (Tiefenstaffelung bedeutet Schaffen von Anspielstationen).
- Die Abwehrspieler agieren immer im Verbund und dürfen sich nicht zu weit voneinander entfernen.
- Ziel für die Abwehrspieler ist es, entweder in Ballbesitz zu kommen oder den ballbesitzenden Angreifer in den torungefährlichen Raum zur Seite abzudrängen und ihm durch Doppeln den Passweg zum Tor hin/zum Mitspieler zu verstellen.
- Die Aufgabe des ballnahen Verteidigers ist es, auf den ballführenden Spieler zu pressen. Die beiden anderen Defensivspieler sichern den Rückraum ab (Abwehndreieck).

### Hütchenabstände

45 -70 Meter (je nach Platzbreite)

### Feldgröße

Halbes Spielfeld



Die DSU mit ihrem einzigartigen modularen Konzept ist ein international ausgerichteter Fußball-Dienstleister. Es ist unser Ziel, die Bedürfnisse der verschiedenen Zielgruppen mit qualitativ hochwertigen Produkten zu verbinden.

### **OFFIZIELLE FUSSBALLSCHULE SEIT 2002**

STÜTZPUNKTTRAINING, CAMPS

### **AUSBILDUNGSINSTITUT**

KONZEPTE FÜR VERBÄNDE, VEREINSTRAINING

### **INTERNET PORTAL**

EDUTAINMENT, VIDEOS

### **TRAINING-PHILOSOPHIE**

BÜCHER, ONLINE-PAKETE, E-BOOKS, ANIMATION

### **ONLINE SHOP**

MIT ÜBER 50 ONLINE-PAKETEN UND BÜCHERN

### **PROFESSIONELLES NETZWERK**

VEREINE, ORGANISATIONEN, SPIELER

**WIR BRINGEN DICH AUF DAS NÄCHSTE LEVEL!**  
**WWW.DOOLEYSOCCER.DE**

Unsere Partner: