STEUERUNGSMITTEL IM TRAINING

SPIELRAUM Größe Form Zielbereiche Zonen

R E G E L N Provokationsregeln Fortsetzungsregeln Torerzielungsregeln Individuelle Regeln TORE Art Anzahl Größe Position SPIELER Teamgröße Überzahl Gleichzahl Unterzahl

SPIELRÄUME UND -ZONEN

► Kleinerer Spielraum:

- Kürzere Laufdistanzen
- Viele, kurze, schnelligkeitsbetonte Aktionen
- Höherer Zeit- und Gegnerdruck

► Größerer Spielraum:

- Längere Laufdistanzen
- Stärkere Ausdauerbelastung
- Geringerer Zeit- und Gegnerdruck

► Vertikale Spielzonen:

- Spiel in die Tiefe
- nazarna et tit indexilieriya erekikeeri

► Horizontale Spielzonen:

- Spiel in die Breite/Sicherer Spielaufbau
- Tempowechsel Nachrücken in die Tiefe

SPIELREGELN

▶ Wertung:

- Extra-Wertung zur Hervorhebung bestimmter Spielziele
 (z. B. Tor nach Direktspiel = 2-fach)
- Extra-Wertung von Zwischenzielen (z. B. Spielaufbau durch ein Flügeltor = 1 Punkt)
- Extra-Wertung eines Schwerpunktes (z. B. 1 Punkt für 10 Zuspiele in Serie beim Ziel "Ballsicherung")

▶ Druckvorgaben:

- Zeitdruck durch Zeitlimits (z. B. Abschluss innerhalb von 10 Sekunden)
 - was programmed to the state of the state o
 - sicht Vororientierung Fokussierung Passspiel)
 - Wettbewerbe: Anreiz Motivation Intensität
 - Farbsignale: Reagieren Kognition

TORE

► Art der Tore:

- Dribbellinien und -tore (Schwerpunkt: Dribbeldurchbrüche – je größer, desto leichter!)
- Bewegliche Tore, z. B. Pezzibälle (Schwerpunkte: Orientierung – Spielübersicht)
- Zielzonen (Schwerpunkt: Pässe in die Tiefe)

► Größe der Tore:

- Grafkar 5-Mats: Taxe Ministere Janfaschere je nach Breite immer präzisere Abschlüssef
 - Mit/Ohne Torhüter: zusätzliche Erschwerung bzw.
 Erleichterung des Torabschlusses

■ Anzahl/Position der Tore:

 Beispiele: 2 x 2 Tore gegenüber eder 4 Tore diagonal (Umschalten – Spielübersicht – Spielverlagerung)

SPIELER

► Weniger Spieler:

- Größere Spielanteile und höhere Belastung für jeden Finzelnen
- Größerer Aktionsraum/weniger Gegnerdruck bei unveränderter Spielfeldgröße

▶ Überzahl für die Angreifer:

- Vereinfachter Angriffsaufbau und Torabschluss
- Altzertuierung des Karchinotissespiele.

Unterzahl für die Angreifer:

- Erschwertes Zusammenspiel
- Akzenfuierungsvon Einzelaktionen Dribbling Durchsetzungsvermögen

E ZusätZliche Spieler mit Sonder Aufgaben:

Positionsspezifische Schwerpunkte: (z.B. nur direkt)