

## STEUERUNGSMITTEL IM TRAINING



### 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
  - Kombinieren im Zentrum
- ▶ **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)
  - Begrenzung der erlaubten Ballkontakte (Spielübersicht – Vororientierung – Fokussierung Passspiel)
  - Wettbewerbe: Anreiz – Motivation – Intensität
  - Farbsignale: Reagieren – Kognition

### TORE

- ▶ **Art der Tore:**
  - Dribbellinien und -tore (Schwerpunkt: Dribbel-durchbrüche – je größer, desto leichter!)
  - Bewegliche Tore, z. B. Pezzibälle (Schwerpunkte: Orientierung – Spielübersicht)
  - Zielzonen (Schwerpunkt: Pässe in die Tiefe)
- ▶ **Größe der Tore:**
  - Großtor – 5-Meter-Tore – Minitor (erfordern je nach Breite immer präzisere Abschlüsse)
  - Mit/Ohne Torhüter: zusätzliche Erschwerung bzw. Erleichterung des Torabschlusses
- ▶ **Anzahl/Position der Tore:**
  - Beispiele: 2 x 2 Tore gegenüber oder 4 Tore diagonal (Umschalten – Spielübersicht – Spielverlagerung)

### SPIELER

- ▶ **Weniger Spieler:**
  - Größere Spielanteile und höhere Belastung für jeden Einzelnen
  - Größerer Aktionsraum/weniger Gegnerdruck bei unveränderter Spielfeldgröße
- ▶ **Überzahl für die Angreifer:**
  - Vereinfachter Angriffsaufbau und Torabschluss
  - Akzentuierung des Kombinationsspiels
- ▶ **Unterzahl für die Angreifer:**
  - Erschwertes Zusammenspiel
  - Akzentuierung von Einzelaktionen – Dribbling – Durchsetzungsvermögen
- ▶ **Zusätzliche Spieler mit Sonder-Aufgaben:**
  - Positionsspezifische Schwerpunkte (z. B. nur direkt)