

Fabian Seeger

# DAS SPIEL AUFS TOR

25 Spielformen zur Verbesserung  
der Torschusskompetenz

- Kurze Wege zum Tor
- Variable Torschüsse
- Angriffe vergolden
- Treffer erzielen

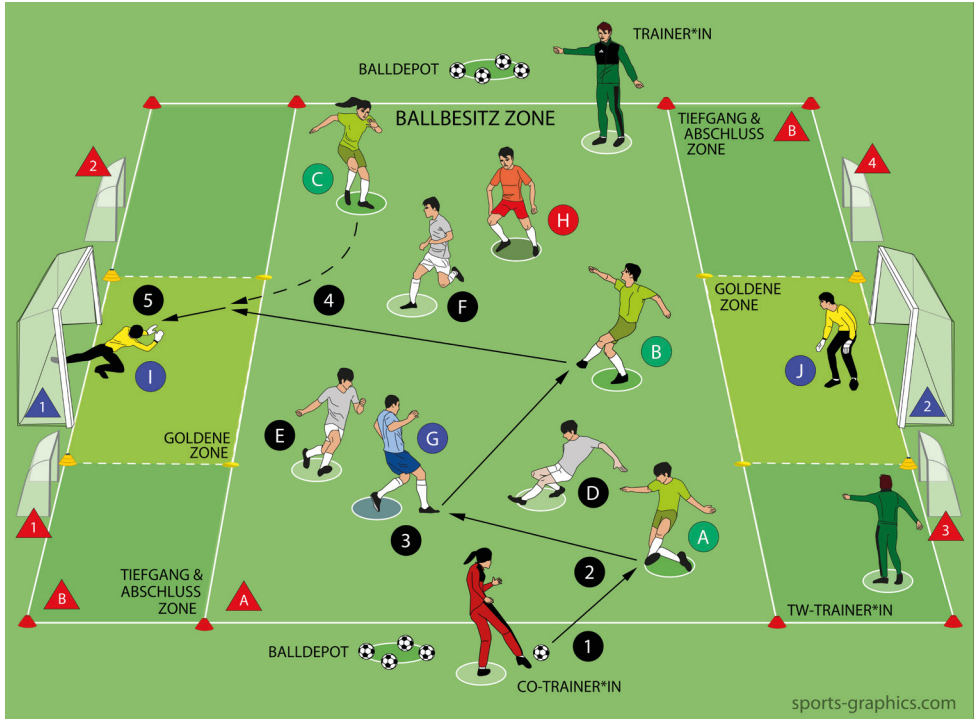
FOTO:  
COSMIN IFTODE  
SHUTTERSTOCK.COM

[www.if96.de](http://www.if96.de)

# Inhalt

Einleitung.....	4
<b>Spielformen .....</b>	<b>7</b>
3 gegen 3: Ballbehauptung & Tiefgang .....	9
3 gegen 3 plus 1: Vorbereitung & Einlaufen.....	11
3 gegen 3 plus 2: Überzahlspiel & Torbedrohung.....	13
2 gegen 2 plus 1: Goldene Zone vs. Konterraum .....	15
3 gegen 2 auf 3 gegen 2: Überzahl vs. Unterzahl .....	17
Doppeltes 3 gegen 2: Attacke vs. Unterzahl.....	19
5 gegen 3: Schüsse vs. Blocken.....	21
2 gegen 2 plus 3: Assists & Abschlüsse .....	23
4 gegen 2: Schnelle Assists .....	25
2 gegen 1 auf 2 gegen 2: Spielen & Nachrücken.....	27
Doppeltes 3 gegen 2: Überzahl ausspielen .....	29
3 gegen 3 plus 2: Tor bedrohen .....	31
3 gegen 2 auf 1 gegen 1: Nachrücken & Vollstrecken.....	33
2 plus 2 gegen 2 plus 2: 360° Abschlüsse.....	35
5 gegen 3: Variable Angriffe.....	37
4 plus 1 gegen 2: Wechselnde Angreifer .....	39
Wechselndes 3 gegen 2: Zug zum Tor .....	41
2 gegen 2 plus 2: Steil-Klatsch plus Spannstoß .....	43
4 gegen 4: Schnelles Spiel in die Tiefe .....	45
3 plus 2 gegen 3 plus 3: Schnelles Spiel übers Zentrum.....	47
6 gegen 4: Ballhalten vs. Erobern.....	49
8 gegen 4: Zug zum Tor.....	51
2 gegen 2 plus 2: Schnelle Flanken .....	53
3 gegen 3 plus 3: Variable Torschüsse.....	55
3 gegen 3 plus 1: Kreative Angriffe .....	57
<b>ÜBER DEN AUTOR.....</b>	<b>59</b>
Fabian Seeger.....	60

## 3 gegen 3 plus 2: Überzahlspiel & Torbedrohung



sports-graphics.com

### BESCHREIBUNG & REGELWERK

1. Trainerball (1) zum A/B/C (GRÜN) gegen D/E/F (GRAU) plus G/H (3 gegen 3 plus 2)
2. Ballzirkulation (2) und Spiel auf die Tore (4/5) nach Einbezug von G oder H (3)
3. Einbezug von G: Spiel auf die Großtore 1 und 2
4. Einbezug von H: Spiel auf die Minitorre 1/2 und 3/4
5. Beide Teams dürfen auf beide Seiten angreifen (keine feste Spielrichtung)
6. Torhüter H verteidigt jeweils alle 3 Tore (Großtor und Minitorre)
7. Punktwertung: 2 Punkte für Direktschuss / 1 Punkt für Schuss mit 2 Ballkontakten (5)
8. Bonus-Wertung: Umsetzung der Abschlusshandlung in der goldenen Zone

### VARIANTEN

- Variante: Spielfortsetzung durch Pass zum zuvor inaktiven Torhüter (5)

## PROBLEMZENTRIERTE SPIELERFRAGEN

- Neutraler Spieler G: Welchen Spieler spiele ich wie an, damit er eine gute Spielfortsetzung Richtung Großtor hat? (Spiel auf einen Dritten)
- Neutraler Spieler H: Welchen Spieler spiele ich wie an, damit er eine gute Spielfortsetzung Richtung Minitor? (Spielfortsetzung in Richtung Halbraum)

## TECHNISCH-TAKTISCHE HERAUSFORDERUNG

- Offensive: Ballverarbeitung und Passspiel unter Druck (2/3/4)
- Offensive: Abschluss unter Zeit- und Raumdruck (4/5)
- Defensive: Komplexes Verteidigungsverhalten gegen verschiedene Spielrichtungen (F)
- Allgemein: Situatives Raum- und Umschaltverhalten nach Einbezug der neutralen Spieler

## COACHING PUNKTE

- Simultan-Coaching (Ballbesitz Zone): Schulterblicke! Klare Kontakte! Ballerwartung!
- Simultan-Coaching (Tiefgang und Abschluss Zone): Präzision! Wenig Kontakte! Abschluss!
- Individualisiertes Coaching (B): Mutig Lücken nutzen! Offensive Lösung! Nach vorne!
- Individualisiertes Coaching (C): Einlaufen! Im Timing! Zug zum Tor!

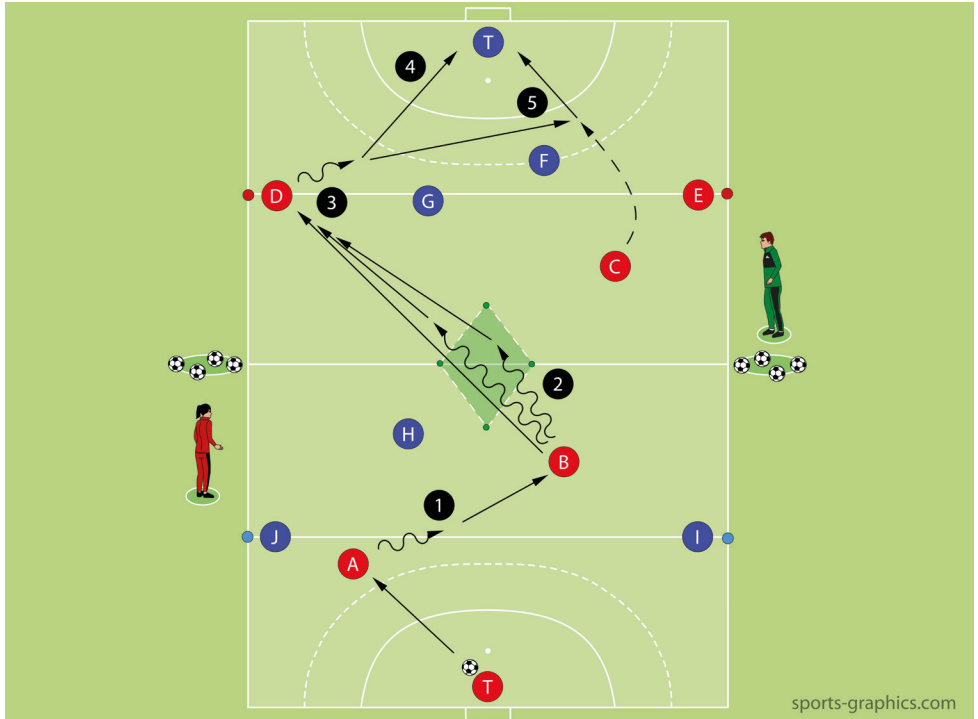
## SITUATIVES EINFRIEREN

- A verpasst Anspiel auf G/H: Lücken nutzen, mutig sein und offensiv denken (2)
- B spielt nicht tief Richtung Tor: Versuche maximale Gefahr zu erzeugen! (4)
- C läuft deutlich ins Abseits: Parallel Laufen und Timing thematisieren (4)

## SPEZIELLE HINWEISE

- Simultane Unterstützung für D/E/F: Gemeinsam! Zusammen! Zentrum verdichten!
- Trainerball (1) als Anspiel auf neutralen Spieler (G/H): „Entscheide Du!“ (Ballbesitzrecht)
- Durchführung im Spiel mit den Händen (Vereinfachte Hinführung)

## 3 plus 2 gegen 3 plus 2: Schnelles Spiel übers Zentrum



sports-graphics.com

### BESCHREIBUNG & REGELWERK

1. Start: 3 gegen 3 (situativ 4 gegen 3 Überzahlsituationen)
2. Basisform: ROT (A/B/C) gegen BLAU (F/G/H) im Feld ohne Beschränkung 3 gegen 3
3. Tore schießen und Tore verhindern regulär ohne jegliche Beschränkung (1)
4. Weiteres Spielziel: Bespielen des Zentrums (2) ermöglicht Einbezug eines Überzahlspielers
5. Bespielen des Zentrums (2) durch Pass hindurch, Dribbling oder Pass aus der Raute
6. Im Anschluss: Außenspieler D/E für ROT und I/J für BLAU in der Tiefe anspielen
7. Kurzzeitiges 4 gegen 3 bis zum Torerfolg (3/4/5)

### FLOW REGELWERK

- Tabu-Zone Zentrum: Die Verteidigung darf die zentrale Raute nicht belaufen
- Schnelle Trainerbälle (sofortige Besetzung der Außenpositionen und Fortsetzung im 3:3)



## PUNKTEWERTUNGEN

- Treffer ohne Einbezug eines tiefen Anspielers aus dem 3 gegen 3: Einfache Wertung
- Treffer nach Einbezug eines tiefen Anspielers aus dem 3 gegen 3 (5): Einfache Wertung
- Treffer von I/J oder D/E (3/4): Dreifache Wertung
- Treffer von I/J oder D/E (3/4) mit dem zweiten Ballkontakt: Vierfache Wertung
- Bonus-Punkte für besondere Tore (z.B. Pfosten / Latte rein)

## PROBLEMZENTRIERTE SPIELERFRAGEN

- Offensive: Wie ermöglichen wir das Spiel durch die zentrale Raute auf einen Außenspieler? Welche vorbereitende Positionierung und welche Pässe sind notwendig? So breit wie nötig, gute Distanz in Bezug auf die zentrale Zone (B), tiefer Spieler öffnet den Raum für das diagonale Spiel und druckvolle Pässe in den Vorderfuß für eine offensive Ballmitnahme (3)
- Defensive: Wie wird der Defensivverbund trotz Tabu-Zone im Zentrum aufrecht erhalten? (Pressingauslöser finden und gegenseitiges Coaching)

## TECHNISCH-TAKTISCHE HERAUSFORDERUNG

- Offensive: Ballverarbeitung und Passspiel unter Druck (1/2/3)
- Offensive: Abschlussverhalten unter Zeit- und Raumdruck (3/4/5)
- Defensive: Komplexes Verteidigungsverhalten im Zentrum

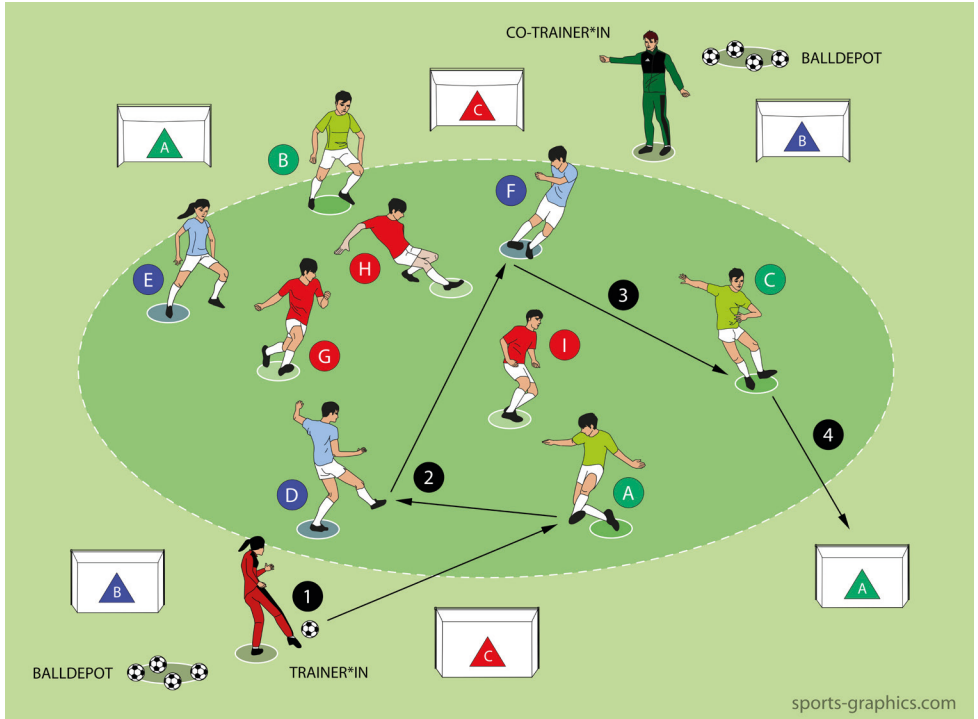
## COACHING PUNKTE

- Simultan-Coaching (Offensive): Offensiv denken! Klare Kontakte! Ballerwartung!
- Simultan-Coaching (Defensive): Gemeinsam! Zusammen! Coaching! Kommandos!

## SITUATIVES EINFRIEREN

- C steht in der Passrichtung zwischen B und D: Raum freiziehen durch Laufweg
- D nutzt zu viele Kontakte und kappt ab: Ballerwartung und Fokus thematisieren

## 3 gegen 3 plus 3: Variable Torschüsse



sports-graphics.com

### BESCHREIBUNG & REGELWERK

1. 3 gegen 3 plus 3: Überzahl gegen Unterzahl auf Minitore
2. Jeweils zwei 2er-Teams spielen zusammen (6 gegen 3)
3. Spielstart durch Trainerball (1)
4. Nach X Pässen (2/3) darf die Überzahl auf die Minitore abschließen (4)

### VARIANTEN ZUR TEAMFINDUNG NACH TRAINERBALL

- Variante: Der Trainer bestimmt beim Anspiel (1) die Teams (z.B. Ruf ‚BLAU & GRÜN‘)
- Variante: Spieler A ruft mit seinem Pass (2) die beiden Teams auf, die zusammenspielen
- Variante: Der Passempfänger entscheidet mit dem ersten Pass über die Teamzugehörigkeit
- Variante: Festgelegte Teamzugehörigkeit (Wechsel nach jedem Trainerball)

## VORGABEN ZUM TORSCHUSS

- Die Spieler dürfen nur auf zugordnete Minitore abschließen (2 Schussoptionen pro Spieler)
- Schussmöglichkeiten: GRÜN auf A / BLAU auf B / ROT auf C
- Konteraktion nach Balleroberung auf alle 6 Minitore möglich

## PROBLEMZENTRIERTE SPIELERFRAGEN

- Allgemein: Wie orientiere ich mich schnell in Bezug auf die einsetzende Teamzugehörigkeit? (Positionierung Richtung Zentrum, Schulterblicke und Blick zum Ball)
- Offensive: Welches Spielverhalten führt zum Erfolg? (schnelle Aktionen, druckvolle Pässe, wenig Ballkontakte und so breit wie möglich/nötig)

## TECHNISCH-TAKTISCHE HERAUSFORDERUNG

- Überzahl: Anwenden verschiedener Techniken unter Druck
- Unterzahl: Raumaufteilung zwischen Zentrum und Außenbereich

## COACHING PUNKTE

- Simultan-Coaching (Überzahl): Schnelle Pässe! Pässe mit Botschaft! Sicherheit!
- Simultan-Coaching (Unterzahl): Kommandos! Schnell verschieben! Absichern!

## SITUATIVES EINFRIEREN & SPEZIELLE HINWEISE

- Die Überzahl ist deutlich. Das Spiel im Ballbesitz ist vereinfacht. Die vielen Abschlussmöglichkeiten nach außen sind schwer zu verteidigen. Auf Einfrieren (vor allem in Bezug auf Verteidigungsverhalten) kann gänzlich verzichtet werden, sodass Spielfluss entsteht bzw. ganz einfach viele Abschlüsse realisiert werden können.