

100
SPIELFORMEN

Fabian Seeger

DAS SPIEL MIT BALL

100 Ballbesitz Spielformen zur
Verbesserung der Spielkompetenz

- Kleine, große & komplexe Rondos
- Positionsspiele
- Intensive & variable Zonenspiele
- Kognitive Spielreize
- Spezielle Spielformate

FOTO:
MACIEJ ROGOWSKI PHOTO
SHUTTERSTOCK.COM

www.if96.de

Inhalt

Einleitung.....	7
KLEINE RONDOS	8
#1 - 3 gegen 1: Passentscheidung vs. Zustechen.....	10
#2 - 5 gegen 2: Seltene Techniken vs. Kooperation	12
#3 - Dreifaches 1 gegen 1 plus 2: Gegnerorientierung vs. Raumverteidigung.....	14
#4 - 4 gegen 2: Spielerorientierung vs. Raumverhalten.....	16
#5 - 3 gegen 1 auf 5 gegen 3: Ballbesitz vs. Jagen	18
#6 - Doppeltes 2 gegen 1: Schnittstellenpässe vs. Tiefenstaffelung	20
#7 - 3 plus 2 gegen 3: Lücken nutzen vs. Lücken schließen	22
#8 - 4 plus 1 gegen 3: Tiefe finden vs. Breite abdecken.....	24
#9 - 3 gegen 1 auf 3 gegen 1: Dreiecksspiel vs. Zentrum beschützen	26
#10 - 2 gegen 1 über 1 auf 2 gegen 1: Spiel in die Tiefe vs. Gegner im Rücken.....	28
#11 - 2 gegen 1 auf 2 gegen 1: Entscheidungen vs. Mentalität	30
#12 - Doppeltes 3 gegen 2: Lücken nutzen vs. Lücken schließen	32
#13 - 2 plus 2 gegen 2: Verlagerung vs. Balleroberung	34
#14 - 6 gegen 3: Zentrum öffnen vs. Zentrum schließen.....	36
#15 - 2 plus 3 gegen 2: Spieleröffnung vs. Anlaufen.....	38
GROSSE RONDOS.....	40
#16 - Doppeltes 4 gegen 2: Bonusaufgaben	42
#17 - Vom 3 gegen 1 ins 4 gegen 2: Umschaltverhalten	44
#18 - Doppeltes 5 gegen 2: Teamwechsel.....	46
#19 - Wechselndes 3 gegen 1: Reaktionsverhalten.....	48
#20 - 4 plus 4 gegen 4: Positionswechsel	50
#21 - Vierfaches 1 gegen 1 plus 4: Freilaufverhalten	52
#22 - 4 gegen 4 plus 4: Aufgabenwechsel	54
#23 - Dreifaches 2 gegen 1 plus 3: Orientierung	56
#24 - 3 gegen 3 plus 3: Spielverlagerung	58

#25 - 4 gegen 4 plus 3: Dreiecksspiel	60
#26 - 5 gegen 5 plus 2: Kombinationsspiel	62
#27 - 4 gegen 4 plus 4: Seitenverlagerung	64
#28 - 3 gegen 3 plus 2 auf 1: Druckresistenz	66
#29 - 3 gegen 3 über 1 auf 3: Drehspieler	68
#30 - 5 gegen 5 plus 2: Diagonalität	70
#31 - 3 gegen 3 plus 4: Raumverhalten	72
#32 - 5 gegen 5 plus 3: Vororientierung	74
#33 - 3 gegen 3 plus 5: Zentrumsspiel	76

POSITIONSSPIELE 78

#34 - 7 gegen 3: Einfacher Spielvortrag (Spiel in die Tiefe)	80
#35 - 7 gegen 4: Einfache Spieleröffnung (Spiel über Außen)	82
#36 - 7 gegen 4: Einfache Spieleröffnung (Spiel durch das Zentrum)	84
#37 - 10 gegen 6: Komplexe Spieleröffnung (Spiel über die Außen)	86
#38 - 10 gegen 6: Komplexe Spieleröffnung (Spiel durch das Zentrum)	88

INTENSIVE ZONENSPIELE 90

#39 - 3 gegen 3 plus 1: Verstehe den Raum!	92
#40 - 3 gegen 3 plus 1: Entscheide bewusst!	94
#41 - 3 gegen 3 plus 1: Nutze die Lücke!	96
#42 - 3 gegen 3 plus 1: Entdecke die Vielfalt!	98
#43 - 3 gegen 3 plus 1: Probiert Euch aus!	100
#44 - 3 gegen 3 plus 1: Beispiele die Elemente!	102
#45 - 3 gegen 3 plus 1: Antizipiere die Aktion!	104
#46 - 3 gegen 3 plus 1: Beherrsche die Außenbahn!	106
#47 - 3 gegen 3 plus 1: Dominiere das Zentrum!	108
#48 - 3 gegen 3 plus 1: Finde das Zentrum!	110
#49 - 3 gegen 3 plus 1: Löse den Druck!	112
#50 - 3 gegen 3 plus 1: Überlade die Zone!	114

KOGNITIVE SPIELREIZE 116

#51 - 3 plus 3 plus 3 gegen 3: Farbige Reize 1.0	118
#52 - 2 plus 2 plus 2 plus 2 gegen 2: Farbige Reize 2.0	120

#53 - X gegen X: Farbige Reize 3.0.....	122
#54 - 2 plus 1 plus 2 gegen 2: Farbige Reize 4.0	124
#55 - Doppeltes 2 gegen 1 plus 3: Chaotische Reize 1.0	126
#56 - 2 plus 2 plus 4 gegen 2: Chaotische Reize 2.0.....	128
#57 3 gegen 3 plus 3: Technische Reize 1.0	129
#58 - 3 gegen 3 plus 3: Technische Reize 2.0.....	130

VARIABLE ZONENSPIELE 132

#59 - Vierfaches 1 gegen 1 plus 2: Kettenspiel	134
#60 - 4 gegen 2 plus 2 auf 4: Bodyguards	135
#61 - 3 plus 1 gegen 3: Raumdeuter	136
#62 - 2 plus 3 gegen 3: Nachrücken	138
#63 - 5 gegen 3 plus 2: Kompaktheit	140
#64 - 4 plus 3 gegen 3: Lückenspiel	142
#65 - 3 gegen 3 plus 1 plus X: Überzahlspiel	144
#66 - 2 gegen 2 plus 3: Dreiecksspiel	146
#67 - 2 gegen 2 plus 1: Diagonalspiel	148
#68 - 4 gegen 4 plus 4: Reaktionsspiel	150
#69 - 4 gegen 4 plus 4: Variabilität	152
#70 - 6 gegen 6 plus 3: Umschaltspiel	154

KOMPLEXE RONDOS..... 156

#71 - 5 gegen 5 plus 1: Der variable Zentrumspieler	158
#72 - 5 gegen 5 plus 2: Die Überladung der Außenbahn	160
#73 - 4 gegen 4 plus 4: Die optimale Raumaufteilung	162
#74 - Doppeltes 2 gegen 2 plus 3: Das situative Schnittstellenspiel	164
#75 - Doppeltes 2 gegen 2 plus 4: Der handlungsschnelle Spezialspieler	166
#76 - 4 gegen 4 plus 2: Das situative Überzahlspiel	168
#77 - 8 gegen 4: Das bewusste Spiel in die Tiefe	170
#78 - 7 gegen 7 plus 2: Das erfolgreiche Diagonalspiel	172
#79 - 5 gegen 5 plus 1: Das Spiel in den Druck	174
#80 - 5 gegen 5 plus 1: Das Spiel aus dem Druck	176
#81 - 3 gegen 3 plus 2: Das situative Dreiecksspiel.....	178
#82 - 8 gegen 4: Das Spiel in den freien Raum	180

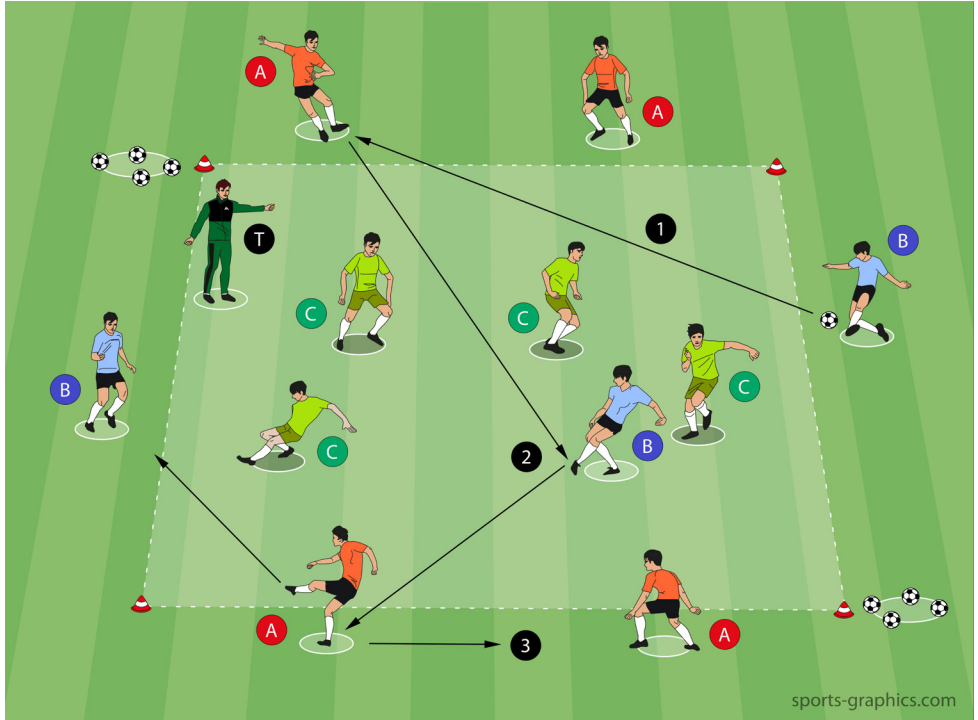
#83 - 3 plus 2 gegen 3 plus 2: Das situative Überladen	182
#84 - 8 gegen 4: Das optimale Raumverhalten	184
#85 - 6 gegen 6 plus 3: Das komplexe Zentrums spiel	186
#86 - 3 gegen 3 plus 1 auf 2: Die intensive Steil-Klatsch-Kombination	188
#87 - 4 gegen 4 plus 2: Der spezielle Spielertyp	190
#88 - 3 gegen 3 plus 4: Das Spiel vom Flügel ins Zentrum	192
#89 - 3 plus 3 gegen 3 plus 1: Das mutige Spiel in die Spitze	194
#90 - 3 gegen 3 plus 3: Das situative Absetzen	196

SPEZIELLE SPIELFORMATE..... 198

#91 - Rondos im Pre Warm Up.....	199
#91.1 - Wachsendes Zahlenverhältnis.....	200
#91.2 - Mehrere Spielfelder	201
#92.1 - Exemplarische Punktwertungen im Pre Warm Up	202
#92.2 - Exemplarische Punktwertungen in Ballbesitz Spielformen	203
#93 - Teamgeist & Vereinsidentität.....	204
#93.1 - Teamgeist im Jahrgang.....	204
#93.2 - Teamgeist im Verein.....	204
#94 - Technische Feinstformen & Seltene Techniken.....	205
#94.1 - Exemplarische Provokationsregeln.....	205
#95 - Individuelle Rollen & Persönliche Wertungen	206
#95.1 - Exemplarische Rollenverteilung (innerhalb eines 3er Teams)	206
#95.2 - Exemplarische Punktwertungen (innerhalb eines 3er Teams)	206
#96 - Skill-Banding & Bio-Banding	207
#96.1 - Exemplarisches Bio-Banding	207
#96.2 - Exemplarisches Skill-Banding	208
#97 - Vom Kleinen zum Großen.....	210
#98 - Rondo & Torschuss	211
#99 - Verschachtelung & Chaos.....	212
#100 - Selbstorganisation.....	213

ÜBER DEN AUTOR..... 214

#25 - 4 gegen 4 plus 3: Dreiecksspiel



sports-graphics.com

BESCHREIBUNG, REGELWERK & VARIANTEN

1. A außen an den Längsseiten / B an den Stirnseiten und im Zentrum / C im Zentrum
2. Ziel: Kombinationen (1) und den zentralen Spieler B (2)
3. Punktwertung für 10 Pässe in Folge oder für Spiel über B (2)
4. Nach Ballverlust Aufgabenwechsel und sofortiger Trainerball
5. Variante: Verbot oder Erlaubnis von Querpässen auf den Außenpositionen (3)
6. Variante: Kontaktbegrenzungen (Direktspiel oder Spiel mit 2/3 Kontakten)

PROBLEMZENTRIERTE SPIELERFRAGEN

- Offensive: Welches Anbietetverhalten erzeugt Anspieloptionen für den Ballbesitzer?
- Defensive: Wann stehen wir zu? Wann sichern wir das Zentrum?

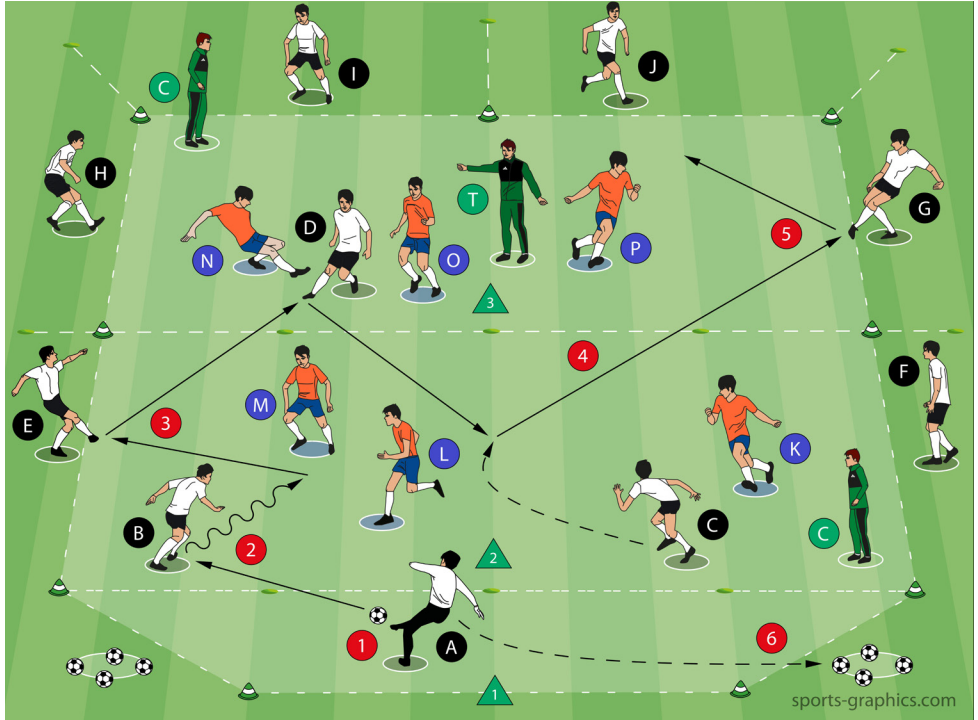
TECHNISCH-TAKTISCHE HERAUSFORDERUNGEN

- Offensive: Entscheidungsfindung zwischen Spiel über außen und Spiel in das Zentrum
- Defensive: Entscheidungsfindung zwischen aktivem Pressing und Zentrumssicherung

COACHING HINWEISE

- Simultanes Coaching (Offensive): Finde die Lücke! Blicke ins Zentrum! Auf Lücke anbieten!
- Simultanes Coaching (Defensive): Zusammen! Auslöser finden! Lückenpässe verhindern!

#37 - 10 gegen 6: Komplexe Spieleröffnung (Spiel über die Außen)



sports-graphics.com

BESCHREIBUNG, REGELWERK & VARIANTEN

1. A in Feld 1, B/C in Feld 2, D in Feld 3 und E/H, G/F und I/J an den Seitenlinien (Offensive)
2. K/L/M in Feld 2 und N/O/P in Feld 3 (Defensive)
3. Offensivziel: Spieleröffnung von A auf I/J (Einbezug von E/F (2/3) oder G/H (4/5) Pflicht)
4. Variante: Zahlenverhältnisse im Zentrum ändern (z.B. 2 gegen 4 in Zone 3)

AUFTEILUNG NACH SPIELPOSITIONEN

- Offensive: Torhüter (A), Innenverteidiger (B/C), Außenverteidiger (E/F) und 6er (D)
- Offensive: Äußere Mittelfeldspieler/8er (G/H) und 10er/Stürmer (I/J)
- Defensive: Stürmer (K/L/M) und Mittelfeldspieler (N/O/P)

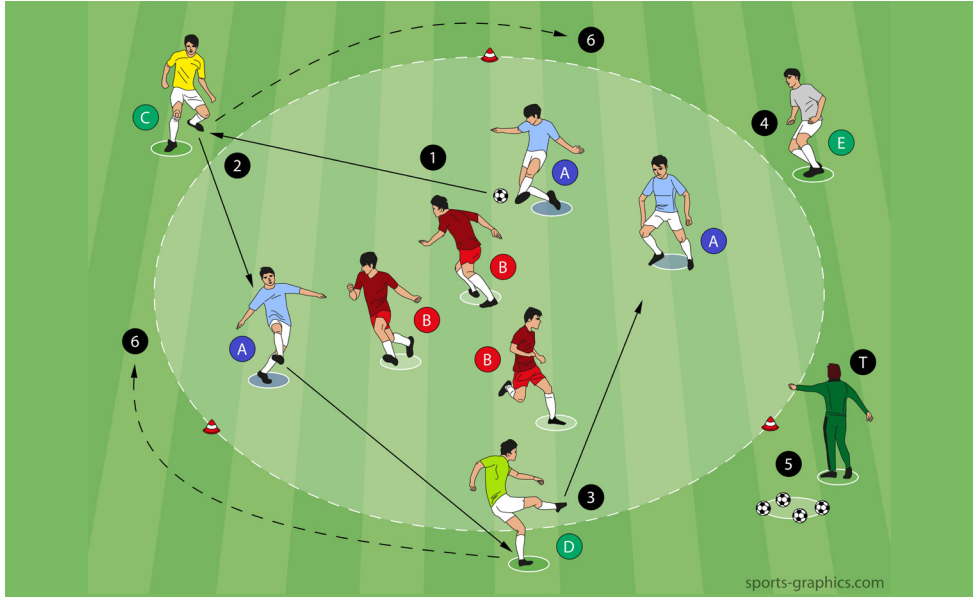
SPIELNAHE HANDLUNGSMUSTER

- Offensive: Ganzheitliche Spieleröffnung (Entscheidungsqualität und Technikanwendung)
- Defensive: Komplexes Raumverhalten (Kettenverhalten und Tiefenstaffelung)

INDIVIDUALISIERTES & POSITIONSSPEZIFISCHES COACHING

- T coacht D: Aus dem Rücken freilaufen! Permanente Aktivität! 360° Blick!
- C1 coacht Feld 2: B/C (Mutige Entscheidungen!) oder K/L/M (Druck auf den Ball!)
- C1 coacht G/H/I/J: Auf Lücke anbieten, Vororientierung und schnelle Spielfortsetzung

#57- 3 gegen 3 plus 3: Technische Reize 1.0



sports-graphics.com

BESCHREIBUNG, REGELWERK & VARIANTEN

1. Einteilung in 3er Gruppen: Gruppe A gegen Gruppe B im Feld (C/D/E als Außenspieler)
2. 3 gegen 3 plus 3 (1) und Spezial-Aufgaben (Provokationsregeln für die Außenspieler)
3. Spieler C: Direktspiel mit dem linken Fuß (2)
4. Spieler D: Direktspiel mit dem rechten Fuß (3)
5. Spieler E: Direktspiel im Wechsel mit dem linken und dem rechten Fuß (4)
6. Fehler bedeutet Ballbesitz-Wechsel und neuer Trainerball (5)
7. Positionsrotation der Außenspieler im Uhrzeigersinn mit jedem Trainerball (6)

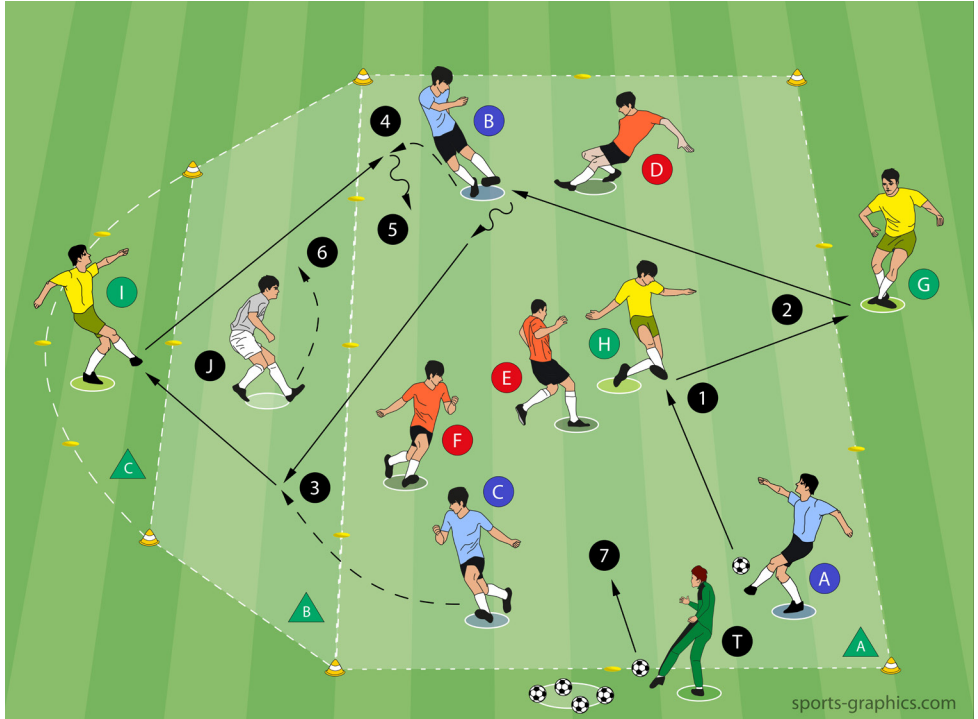
ANSPRUCH & ANFORDERUNGEN

- Berücksichtigung der Spezial-Aufgaben beim Anspiel nach Außen auf die neutralen Spieler
- Umschaltmomente (Aufgabenwechsel) und Positionsveränderungen (Außenspieler)

COACHING HINWEISE

- Simultan-Coaching: Bereit sein! Online sein! Vororientierung! Alles im Blick!
- Simultan-Coaching: Schulterblicke! Linke Schulter! Rechte Schulter!
- Simultan-Coaching: Pässe mit Botschaft! Blickkontakt! Bereit sein!

#89 - 3 plus 3 gegen 3 plus 1: Das mutige Spiel in die Spitze



sports-graphics.com

BESCHREIBUNG & REGELWERK

1. Einteilung in zwei 3er Teams (BLAU vs. ROT) plus drei neutrale Anspieler (GELB)
2. zusätzlich ein Defensivspieler (J) in Zone B (6)
3. GELB verteilt sich auf die Zonen A (H), C (I) und der Außenbereich vor Feld A (G)
4. Spiel auf Ballbesitz (1/2) im 3 gegen 3 plus 2 (H im Feld und G außerhalb des Feldes)
5. Zielsetzung: Anspiel in B (3) und Spieler über I (4) plus Fortsetzung in A (5)
6. Mit jedem Trainerball wechselt das Ballbesitzrecht (7)

VARIANTEN

- Variante 1: Der Pass auf I muss im Direktspiel erfolgen
- Variante 2: Maximal 2/3 Ballkontakte (für BLAU und ROT)
- Variante 3: Kontaktbeschränkung für G und I (z.B. Direktspiel)

ANSPRUCH & ANFORDERUNGEN

- Sichere Anwendung der Basistechniken (Mitnahme und Passspiel) unter Druck
- Optimale Entscheidungsfindung (Anspielbarkeit Passempfänger)

COACHING HINWEISE

- Simultan-Coaching Defensive: Räume verengen! Passwege zustellen! Gemeinsam!
- Simultan-Coaching Offensive: Deckungsschatten verlassen! Seitlich absetzen!

ÜBER DEN AUTOR



Fabian Seeger

Fabian Seeger ist Magister der Sportwissenschaften und UEFA-A-Lizenz-Inhaber. Seine bisherigen Tätigkeitsfelder erstrecken sich über die Vereinsebene (u.a. Altona 93 und FC St. Pauli) und die Verbandsebene (u.a. Hamburger Fußball-Verband und Deutscher Fußball-Bund).

Er übte in diesen Bereichen unterschiedlichste Tätigkeiten aus (Vereinstrainer, Jugendkoordinator, DFB-Stützpunkttrainer, DFB-Stützpunktkoordinator, HFV-Auswahltrainer, HFV-Trainerausbilder und Sportlicher Leiter NLZ). Mittlerweile ist Seeger Autor mehrerer Bücher mit fußballspezifischen Schwerpunkten wie Trainingskonzeption, Trainingsplanung und Trainingsdurchführung.



easy Sports-Graphics

DAS **GRAFIKPROGRAMM** FÜR DEN FUSSBALL!



Die weltweite **Nr. 1** genutzt von
über **40.000 Trainern!**

Erstellen Sie professionelle Sportgrafiken für
Ihre **Trainingsplanung, Präsentationen,**
Webseiten oder **Bücher.**



Schnelle Resultate

Installieren und loslegen! Über 2000
Spielfiguren, Felder und Tools!



Perfekter Bildexport

Druckreife Qualität in PNG, JPG
und BMP



Intuitive Bedienung

Jederzeit die richtigen Elemente zur
Hand. Schnell und einfach!



KOSTENLOSE DEMO AUF
easy-sports-software.com

