

NIKLAS LÜDEMANN · FABIAN SEEGER

ZONEN FUSSBALL



THEORIE, METHODIK UND PRAXIS
200 TRAININGSFORMEN AUF DEM 9ER-FELD

MEYER
& MEYER
VERLAG

Allgemeine Hinweise

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Websites Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

NIKLAS LÜDEMANN · FABIAN SEEGER

ZONEN FUSSBALL

**THEORIE, METHODIK UND
PRAXIS
200 TRAININGSFORMEN AUF DEM
9ER-FELD**

Meyer & Meyer Verlag

Zonenfußball

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2020 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München

ISBN 978-3-8403-7720-4

eISBN 978-3-8403-3740-6

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Vorwort

1 EINLEITUNG

- 1.1 LEGENDE
- 1.2 LESEHILFE
- 1.3 AUTORENKONTAKT

2 THEORIE

- 2.1 ALLGEMEINE BEDEUTUNG
- 2.2 SPEZIFISCHE BEDEUTUNG

3 METHODIK

- 3.1 DER INDIVIDUELLE ANSATZ
- 3.2 DAS INDIVIDUELLE BESPIELEN DER FELDER MIT BALL
- 3.3 DAS INDIVIDUELLE BESPIELEN DER FELDER OHNE BALL
- 3.4 DAS INDIVIDUELLE BESPIELEN DER FELDER GEGEN DEN BALL
- 3.5 DER GRUPPENORIENTIERTE ANSATZ
- 3.6 DAS BESPIELEN DER FELDER IM TEAM MIT BALL
- 3.7 DAS BESPIELEN DER FELDER IM TEAM OHNE BALL
- 3.8 DAS BESPIELEN DER FELDER IM TEAM GEGEN DEN BALL

4 DIFFERENZIERUNG

- 4.1 DER DIFFERENZIERTE ANSATZ
- 4.2 PRÄZISIERUNG DER AKTIONSFELDER
- 4.3 PRÄZISIERUNG DER AKTIONSFELDER

5 TRANSFER

- 5.1 DIE UMSETZUNG IN EINZELNEN SPIELFELDZONEN
- 5.2 DIE UMSETZUNG AUF DEM GESAMTEN SPIELFELD
- 5.3 DIE VERBINDUNG MIT SPIELPOSITIONEN

6 PRAXIS

- 6.1 DAS TRAININGSKONZEPT
- 6.2 DER TRAININGSAUFBAU
- 6.3 PRAXISBEISPIELE
 - 6.3.1 Einfaches 9er-Feld (30 x 30 m)
 - 6.3.2 Einfaches 9er-Feld (18 x 18 m)
 - 6.3.3 Einfaches 9er-Feld (Minitore)
 - 6.3.4 Einfaches 9er-Feld (zentrale Zone)
 - 6.3.5 Einfaches 9er-Feld (Farbfelder)
 - 6.3.6 Einfaches 9er-Feld (Zoneneinteilung)
 - 6.3.7 9er-Feld (Zwischenräume)

7 AUFWÄRMSPIELE

- 7.1 Laufspiel (Handlungsschnelligkeit)
- 7.2 Laufwettkampf #1
- 7.3 Laufwettkampf #2
- 7.4 Laufwettkampf #3
- 7.5 Laufwettkampf (doppeltes Tic-Tac-Toe)
- 7.6 Laufwettkampf (Zonenspiel)
- 7.7 Fangspiel (1 gegen 1) #1

- 7.8 Fangspiel (1 gegen 1) #2
- 7.9 Fangspiel (Reaktion)
- 7.10 Fangspiel (Zonenspiel) #1
- 7.11 Fangspiel (Zonenspiel) #2
- 7.12 Fangspiel (Zonenspiel) #3
- 7.13 Fangspiel (Farbspiel)
- 7.14 Fangspiel (Koordination)
- 7.15 Fangspiel (Orientierung)
- 7.16 Fangspiel (Durchbrechen)
- 7.17 Fangspiel (Tabuzonen)
- 7.18 Fangspiel (Ballbesitz)
- 7.19 Fangspiel (Dribbling)
- 7.20 Fangspiel (Passspiel)
- 7.21 Pass- und Laufwettkampf #1
- 7.22 Pass- und Laufwettkampf #2
- 7.23 Pass- und Dribblingwettkampf
- 7.24 Lauf- und Dribblingwettkampf (Zonensignal) #1
- 7.25 Lauf- und Dribblingwettkampf (Zonensignal) #2
- 7.26 Lauf- und Dribblingwettkampf (Störspieler)
- 7.27 Lauf- und Dribblingwettkampf (Linienenspiel)
- 7.28 Lauf- und Dribblingwettkampf (Ballübergabe)
- 7.29 Jonglage #1
- 7.30 Jonglage #2

Exemplarische Trainingseinheit Thema Dribbling

8 ÜBUNGSFORMEN

8.1 DIE STEUERUNG VON ÜBUNGSFORMEN

8.1.1 Zonenaufgaben

- 8.1.2 Zonenabläufe
- 8.1.3 Wiederholungszahlen in der Dreiergruppe
- 8.1.4 Wiederholungszahlen doppelter Aufbau
- 8.1.5 Wiederholungszahlen dreifacher Aufbau
- 8.1.6 Wiederholungszahlen vierfacher Aufbau
- 8.1.7 Verschachtelung – gleiche Form
- 8.1.8 Verschachtelung – ungleiche Form
- 8.1.9 Verschachtelung – ungleiche Inhalte
- 8.1.10 Verschachtelung von Übungs- und Spielform
- 8.1.11 Wettkampf – Punktwertung
- 8.1.12 Wettkampf – Zeitwertung
- 8.1.13 Homogene Gruppen
- 8.1.14 Coaching im Detail
- 8.1.15 Coaching in Kleingruppen

8.2 PASSSPIEL

- 8.2.1 Passwettkampf (Dribbling)
- 8.2.2 Passwettkampf (Ballmitnahme)
- 8.2.3 Passwettkampf (Torhüter)
- 8.2.4 Passwettkampf (Störspieler) #1
- 8.2.5 Passwettkampf (Störspieler) #2
- 8.2.6 Passwettkampf (Störspieler) #3
- 8.2.7 Passwettkampf (Störspieler) #4
- 8.2.8 Passwettkampf (Störspieler) #5
- 8.2.9 Passwettkampf (Störspieler) #6
- 8.2.10 Passwettkampf (Störspieler) #7
- 8.2.11 Passfolge (Positionswechsel)
- 8.2.12 Passfolge (Aufdrehen)

- 8.2.13 Passfolge (Hinterlaufen)
- 8.2.14 Passfolge (Spielverlagerung)
- 8.2.15 Passfolge (Doppelpass) #1
- 8.2.16 Passfolge (Doppelpass) #2
- 8.2.17 Passfolge (Doppelpass) #3
- 8.2.18 Passfolge (Variabilität) #1
- 8.2.19 Passfolge (Variabilität) #2
- 8.2.20 Passfolge (Torhüter) #1
- 8.2.21 Passfolge (Torhüter) #2
- 8.2.22 Passfolge (Diagonalität) #1
- 8.2.23 Passfolge (Diagonalität) #2
- 8.2.24 Passfolge (Diagonalität) #3
- 8.2.25 Passfolge (Spiel über den Dritten)
- 8.2.26 Freies Passen (Positionswechsel)
- 8.2.27 Freies Passen (Zonenspiel)
- 8.2.28 Freies Passen (Variabilität)
- 8.2.29 Freies Passen (Raumverhalten)
- 8.2.30 Freies Passen (Linienspiel)

8.3 TORSCHUSS

- 8.3.1 Torschusswettkampf (Störspieler)
- 8.3.2 Torschusswettkampf (Zeitspiel)
- 8.3.3 Torschusswettkampf (Timing)
- 8.3.4 Torschusswettkampf (Flugball)
- 8.3.5 Passkombination mit Torschuss
(Spielverlagerung) #1
- 8.3.6 Passkombination mit Torschuss
(Spielverlagerung) #2

- 8.3.7 Passkombination mit Torschuss (Spiel in die Tiefe) #1
- 8.3.8 Passkombination mit Torschuss (Spiel in die Tiefe) #2
- 8.3.9 Passkombination mit Torschuss (Flugball)
- 8.3.10 Torschussserie (Variabilität)

8.4 DRIBBLING

- 8.4.1 Aufgabenwechsel (Variabilität)
- 8.4.2 Aufgabenkombination (Variabilität)
- 8.4.3 Farbsignale (Handlungsschnelligkeit)
- 8.4.4 Staffelwettkampf (Tempodribbling) #1
- 8.4.5 Staffelwettkampf (Tempodribbling) #2
- 8.4.6 Staffelwettkampf (Tempodribbling) #3
- 8.4.7 Fangspiel (Tempodribbling) #1
- 8.4.8 Fangspiel (Tempodribbling) #2
- 8.4.9 Zonenspiel (Finten) #1
- 8.4.10 Zonenspiel (Finten) #2

8.5 1 GEGEN 1

- 8.5.1 Einfaches 1 gegen 1 (Torschuss)
- 8.5.2 Doppeltes 1 gegen 1 (Dribbling) #1
- 8.5.3 Doppeltes 1 gegen 1 (Dribbling) #2
- 8.5.4 Doppeltes 1 gegen 1 (Dribbling) #3
- 8.5.5 Doppeltes 1 gegen 1 (Zonenwettkampf)
- 8.5.6 Doppeltes 1 gegen 1 (Zentrumsspiel)
- 8.5.7 Doppeltes 1 gegen 1 (Minitore) #1
- 8.5.8 Doppeltes 1 gegen 1 (Minitore) #2
- 8.5.9 Doppeltes 1 gegen 1 (Variabilität)

- 8.5.10 Doppeltes 1 gegen 1 (Anschlussaktion)
- 8.5.11 Vierfaches 1 gegen 1 (Dribbling)
- 8.5.12 Vierfaches 1 gegen 1 (Minitore)
- 8.5.13 Vierfaches 1 gegen 1 (Variabilität)
- 8.5.14 Vierfaches 1 gegen 1 (Torschuss) #1
- 8.5.15 Vierfaches 1 gegen 1 (Torschuss) #2
- 8.5.16 Vierfaches 1 gegen 1 (freies Passspiel)
- 8.5.17 Vierfaches 1 gegen 1 (Anschlussaktion)
- 8.5.18 Sechsfaches 1 gegen 1 (Chaos)
- 8.5.19 Sechsfaches 1 gegen 1 (Gegner im Rücken)
- 8.5.20 Sechsfaches 1 gegen 1 (Zonenwettkampf)

9 SPIELEINSTIEG

- 9.1 Laufeinstieg zum 2 gegen 2
- 9.2 Laufeinstieg zum doppelten 2 gegen 2
- 9.3 Laufeinstieg zum doppelten 3 gegen 3
- 9.4 Laufeinstieg zum 4 gegen 4
- 9.5 Laufeinstieg zum 5 gegen 5
- 9.6 Athletikeinstieg zum 3 gegen 3
- 9.7 Athletikeinstieg zum 4 gegen 4
- 9.8 Polysporteinstieg zum doppelten 2 gegen 2
- 9.9 Polysporteinstieg zum 4 gegen 4 #1
- 9.10 Polysporteinstieg zum 4 gegen 4 #2
- 9.11 Passeinstieg zum 2 gegen 2 plus 1
- 9.12 Passeinstieg zum dreifachen 2 gegen 2
- 9.13 Passeinstieg zum doppelten 3 gegen 3
- 9.14 Passeinstieg zum 4 gegen 4 #1
- 9.15 Passeinstieg zum 4 gegen 4 #2

- 9.16 Pässeinstieg zum 4 gegen 4 plus 2
- 9.17 Pässeinstieg zum 5 gegen 5
- 9.18 Pässeinstieg zum 6 gegen 6
- 9.19 Torschusseinstieg zum 2 gegen 1
- 9.20 Torschusseinstieg zum 3 gegen 3

Exemplarische Trainingseinheit Thema Passspiel

10 SPIELFORMEN

10.1 STEUERUNG VON SPIELFORMEN

- 10.1.1 Dribbling
- 10.1.2 Ballverarbeitung
- 10.1.3 Passspiel
- 10.1.4 Torschuss
- 10.1.5 Kopfballspiel
- 10.1.6 Flanken
- 10.1.7 Doppelpass
- 10.1.8 Spiel über den Dritten
- 10.1.9 Hinterlaufen
- 10.1.10 Kreuzen
- 10.1.11 1 gegen 1 frontal
- 10.1.12 1 gegen 1 mit dem Gegner im Rücken
- 10.1.13 Tiefenstaffelung
- 10.1.14 Kettenverhalten
- 10.1.15 Doppeln
- 10.1.16 Abwehrdreieck
- 10.1.17 Nach außen lenken
- 10.1.18 Nach innen lenken

10.1.19 Herausspielen von Torchancen über den Flügel

10.1.20 Herausspielen von Torchancen über das Zentrum

10.1.21 Angriffspressing

10.1.22 Mittelfeldpressing

10.1.23 Abwehrpressing

10.1.24 Seite überlagern

10.2 BALLBESITZSPIELE

10.2.1 2 plus 2 plus 2 gegen 2 (Zonenspiel)

10.2.2 Dreifaches 2 gegen 2 plus 2
(Ballzirkulation)

10.2.3 3 gegen 3 plus 3 (Freilaufverhalten) #1

10.2.4 3 gegen 3 plus 3 (Freilaufverhalten) #2

10.2.5 3 gegen 3 plus 3 (Schnittstellenpass)

10.2.6 3 gegen 3 auf 3 gegen 3 plus 3
(Schnittstellenpass)

10.2.7 3 gegen 3 plus 5 (Ballzirkulation)

10.2.8 3 gegen 3 plus 7 (Ballzirkulation)

10.2.9 4 gegen 2 auf 4 gegen 2
(Schnittstellenpass) #1

10.2.10 4 gegen 2 auf 4 gegen 2
(Schnittstellenpass) #2

10.2.11 4 plus 2 gegen 4 plus 2
(Positionswechsel)

10.2.12 4 gegen 4 (Zonenspiel)

10.2.13 4 gegen 4 plus 1
(Verteidigungsverhalten)

10.2.14 4 gegen 4 plus 4 (Ballzirkulation)

- 10.2.15 5 gegen 3 (Spielverlagerung)
- 10.2.16 5 gegen 5 (Zonenspiel) #1
- 10.2.17 5 gegen 5 (Zonenspiel) #2
- 10.2.18 5 gegen 5 plus 5 (Ballzirkulation) #1
- 10.2.19 5 gegen 5 plus 5 (Ballzirkulation) #2
- 10.2.20 6 gegen 6 (Defensivzonen)

Exemplarische Trainingseinheit Thema Torschuss

10.3 SPIELFORMEN AUF TORE

- 10.3.1 2 plus 2 gegen 2 plus 2
(Positionswechsel)
- 10.3.2 2 plus 2 gegen 2 plus 3 (Positionsspiel)
- 10.3.3 3 gegen 3 (Umschaltspiel)
- 10.3.4 3 gegen 3 (variable Minitore) #1
- 10.3.5 3 gegen 3 (variable Minitore) #2
- 10.3.6 3 gegen 3 (Zonenspiel)
- 10.3.7 3 gegen 3 plus 4 (Überzahlspiel)
- 10.3.8 4 gegen 4 (Ballbesitz vs. Torerfolg)
- 10.3.9 4 gegen 4 (variable Torwertung) #1
- 10.3.10 4 gegen 4 (variable Torwertung) #2
- 10.3.11 4 gegen 4 (Passspiel)
- 10.3.12 4 gegen 4 (Zonenspiel) #1
- 10.3.13 4 gegen 4 (Zonenspiel) #2
- 10.3.14 4 gegen 4 (Linienspiel) #1
- 10.3.15 4 gegen 4 (Linienspiel) #2
- 10.3.16 4 gegen 4 (Linienspiel) #3
- 10.3.17 4 gegen 4 (Flügelspiel vs.
Zentrumsspiel)
- 10.3.18 4 gegen 4 plus 2 (variable Minitore)

- 10.3.19 4 gegen 4 plus 4 (Positionswechsel)
- 10.3.20 5 gegen 5 (Offensivzonen)
- 10.3.21 3 gegen 3 (Umschaltspiel)
- 10.3.22 3 gegen 3 (Linienspiel)
- 10.3.23 3 gegen 3 (Diagonalität)
- 10.3.24 4 gegen 2 (Ballzirkulation)
- 10.3.25 4 gegen 4 (Bonusball)
- 10.3.26 4 gegen 4 (Dribbling)
- 10.3.27 4 gegen 4 (Passspiel und Dribbling)
- 10.3.28 4 gegen 4 (Abschlusszonen)
- 10.3.29 4 gegen 4 (Farbsignale)
- 10.3.30 4 gegen 4 (Spiel in die Tiefe)
- 10.3.31 3 gegen 3 (Torhüterspiel)
- 10.3.32 3 gegen 3 plus 3 (Spezialspieler)
- 10.3.33 3 gegen 3 plus 2 (Linienspieler)
- 10.3.34 3 gegen 3 auf 2 gegen 2 (Zonenspiel)
- 10.3.35 4 gegen 2 (Zentrumsspiel)
- 10.3.36 4 gegen 4 (Zentrumsspiel)
- 10.3.37 4 gegen 4 (Spielverlagerung)
- 10.3.38 4 gegen 4 plus 2 (Diagonalität)
- 10.3.39 4 gegen 4 plus 2 (Torschuss) #1
- 10.3.40 4 gegen 4 plus 2 (Torschuss) #2

Buchserie

11 WEITERFÜHRUNG

11.1 KOGNITIVES TRAINING IM 9ER-FELD

- 11.1.1 Orientierung und Wahrnehmung
- 11.1.2 Dribbling (Markierungshütchen)

- 11.1.3 Freilaufbewegung
- 11.1.4 Fangspiel
- 11.1.5 Dribbling (Spielfeldlinien)
- 11.1.6 Variable Torwertung

11.2 DIDAKTISCHE ANSÄTZE IM KINDERFUSSBALL

11.3 DIDAKTISCHE ANSÄTZE IM JUGEND- UND
ERWACHSENENFUSSBALL

12 PLANUNGSVORLAGEN

12.1 VORLAGEN ZUR TRAININGSPLANUNG

12.2 VORLAGEN ZUR WETTKAMPFPLANUNG

Anhang

1 LITERATURHINWEISE

2 BILDNACHWEIS

VORWORT

Das vorliegende Buch *Zonenfußball* versucht, einen Beitrag zur Verbesserung der technischen, taktischen und kognitiven Leistungsfähigkeit von Fußballern beizusteuern. Die Autoren setzen die langjährige Arbeit mit innovativen Spielflächen in immer wieder neuen Gewändern fort und unterstreichen den Spaß und die Lust an der Verbindung von verschiedenen Zonen mit unterschiedlichen Spielregeln. Das variantenreiche und abwechslungsreiche Bespielen von quadratischen Zonen steht im Mittelpunkt. Die Zusammenstellung ausgewählter Trainingsformen bildet eine sehr gute Zugriffsmöglichkeit für Trainer, die sich ebenfalls an den aktuellen Trends des Fußballs orientieren mögen.

Die vorgestellten Trainingsformen wurden in unterschiedlichsten Altersklassen und Spielniveaustufen umgesetzt und versuchen, bei den Spielern Spielfreude und Spielwitz zu entfachen. Dieser Spielwitz versucht ganz grundsätzlich auf Aspekte wie Motivation, Leidenschaft und Anstrengungsbereitschaft einzuwirken. Es geht um sich stetig verändernde Spiele – des schönsten Spiels wegen!

Im Trainingsaufbau des 9er-Felds ist vielseitiges Handeln, Üben in Wettbewerben und Spielen in zigfacher Varianz möglich. Die anspruchsvollen Aufgabenstellungen sprechen

die Orientierungsfähigkeiten der Spieler an und stellen durch kunterbunte Spielfeldaufbauten motivierende Herausforderungen in den Bereichen Wahrnehmung und anschließender effizienter Entscheidungsfindung dar.

Mich freut besonders, dass einem, aus der engen Zusammenarbeit im Hamburger Fußball-Verband e. V. entsprungenen Impuls folgend, die Möglichkeiten des Quadrates und weiterführend auch des 9er-Felds erfasst wurden und um viele Varianten erweitert werden konnten. Dieses Buch ist ein weiterer Beitrag, um die kognitiven Spielleistungen zu erhöhen, sodass in den Spielflächen und Zonen qualitativ technische Handlungen angesteuert werden können und auch taktische Ziele des Spiels im 11 gegen 11 hier in kleineren Einheiten abgebildet werden.

So ist es meines Erachtens ein wichtiges Trainingsprinzip, mit den geometrischen Formen einen Teil des großen Spiels indirekt anzusteuern, was auch von den Spielern schnell erfasst wird, wenn in einer Spielphasenpause ein konkreter Dialog geführt wird. Darin steckt dann auch der Glaube an die Wirksamkeit dieser teilweise komplexen Spielformen, denn sie werden jeden Spieler verbessern und sie im großen Spiel später handlungsvariabler und spielkompetenter machen.

Insbesondere das 9er-Feld kann zur systematischen Zusammenführung von Teams eingesetzt werden. Darin steckt, dass die Distanzen zueinander laufend in den Räumen bespielt werden und zu einer Kompaktheit beitragen können. Das Timing von Kleingruppen wie auch von Mitspielern zueinander wird innerhalb der Zonen verbessert und technisch-taktische Verläufe im Zusammenspiel synchronisiert.

Zonenfußball vernetzt Spieler und Spielhandlungen miteinander, schafft eine starke Verbundenheit des Zusammenspiels und damit des Teamgedankens. Es fordert, permanent effektive Lösungen umzusetzen und dabei auf Mitspieler zu achten sowie zielführend und schnell zu agieren.

Je nach Einsatz und Leistungsniveau lassen sich auch konditionelle Verbesserungen mittels dieser Formen erzielen. Die durch quadratische Zonen organisierten Spielformen schulen auch gewandte Bewegungsabläufe. Das logisch aufgebaute Raster eines 9er-Felds bietet demnach alle Facetten von diagonalen Läufen, Bogenläufen und schnellen Richtungsänderungen. Gerade hier hat der Fußball in den letzten Jahren auf Topniveau hohe Anforderungen entwickelt, denen aufstrebende Nachwuchsfußballer über variable Motorik gerecht werden sollen.

Den Lesern wünsche ich mit diesem Buch viel Spaß beim Ausprobieren der Formen im Training und auch bei der Erschaffung neuer Variationen. Der Fußball hat noch viele Facetten für Training und Wettkampf parat, die es zu entdecken gilt - er ist noch nicht fertig!



Stephan Kerber

Hamburger Fußball-Verband e.V.

Verbandssportlehrer

Fußballlehrer

1 EINLEITUNG

Die Zielsetzungen von Fußballtrainern im Rahmen ihrer Arbeit mit der eigenen Mannschaft können sehr unterschiedlich sein. Sie können sich an Leistungsniveaus, Altersbereichen oder Spielklassenzugehörigkeiten ausrichten. Die Ziele eines im Breitensport aktiven Trainers können sich stark von den Zielen eines Trainers unterscheiden, der im leistungsorientierten Bereich oder gar im Spitzenfußball aktiv ist. Außerdem gelten in den jeweiligen Altersbereichen bis hin zum Erwachsenenfußball höchst verschiedenartige Voraussetzungen und Gegebenheiten.

Je nach Altersstufe der eigenen Trainingsgruppe besitzen die Spieler entsprechend unterschiedliche physische und psychische Merkmale, die wiederum Einfluss auf die erwähnten Zielsetzungen eines Trainers haben können. Zudem hat, unabhängig vom Leistungsniveau oder Altersbereich, jeder Trainer eine individuelle Sicht auf den Fußball und das Training, entwickelt eigene Herangehensweisen, Methoden sowie Konzepte und bildet seine eigene Trainerpersönlichkeit aus. Weitergedacht agiert jeder Trainer gemäß einer ganz eigenen und sehr individuellen Ausbildungsoder Spielphilosophie.

Neben den unterschiedlichen Zielsetzungen und verschiedenen Vorgehensweisen bestehen aber auch Aspekte, die viele Trainer aufweisen. So sind das Training konditioneller Komponenten, die Optimierung von Bewegung und Technik oder die Verbesserung taktischer Verhaltensweisen grundlegende Themenschwerpunkte, mit denen sich viele Trainer im Trainingsalltag wiederkehrend beschäftigen. Mit diesen Inhalten wird auf die Verbesserung einzelner Spieler oder der gesamten Mannschaft abgezielt. Letztlich besteht das Bestreben, dass die Spieler in die Lage versetzt werden, Gelerntes unter Spieldruck anzuwenden. Das Handeln des Trainers dient schließlich der Optimierung von Spieler- und Spielverhalten.

In diesem Kontext helfen den Spielern konkrete Handlungsmuster und klar definierte Verhaltensweisen. In diesem Sinne werden Spieler in ihrem Verhalten gelenkt und geführt. Es können Vorgaben für ausgewählte Spielsituationen gelten, die optimales oder Erfolg versprechendes Spielhandeln beschreiben. Das Spiel stellt den Spieler allerdings auch vor unterschiedlichste Probleme und oftmals verändern sich Spielsituationen, sind unübersichtlich oder eher zufällig.

Neben den wiederkehrenden Spielsequenzen sollen die Spieler aber eben auch auf die Variabilität des Spiels reagieren können und sinnvolle Lösungen in unvorhersehbaren Spielsituationen finden. Es geht also in erster Linie auch darum, mündige und vor allem auch spielfähige Spieler zu entwickeln, die situationsadäquat Erfolg versprechende Lösungsstrategien entwickeln und eigenständig umsetzen können.

Mithilfe von Zonen ist es möglich, dass auf der einen Seite Spielverhalten strukturiert und gelenkt wird, aber auf der

anderen Seite trotzdem Freiheitsgrade bestehen. Das Verhalten einzelner Spieler, Spielergruppen oder der gesamten Mannschaft kann über Zonen und Regeln manipuliert werden, ohne dabei den Lösungsweg alternativlos vorzugeben. Ganz im Gegenteil können Zonen helfen, um zielgerichtetes und Erfolg versprechendes Spielverhalten zu begünstigen und dabei Freiräume für unterschiedliche Handlungswege offenzulassen.

Die quadratische Eckzone des Strafraums kann als ein Raum definiert werden, welcher für einen offensiven Flügelspieler als besonders reizvoll eingestuft wird. Dieser Spieler wird grundsätzlich in Richtung des Strafraumecks geführt und versucht, in die definierte Zone einzudringen. Somit ist eine individuelle Zielzone definiert, welche als Prinzip die Bedrohung des Zentrums interessanter als ein Dribbling in Richtung Eckfahne einstuft.

Laufwegen in andere Ebenen verdeutlicht und angelegt werden. In diesem Zuge lassen sich tiefe und entgegenkommende Läufe aufeinander abstimmen. Gleiches gilt für gruppentaktische Verhaltensweisen im Defensivverbund. Durch nebeneinander definierte Zonen lässt sich Einfluss auf die Abstände zwischen einzelnen Spielern und die lückenlose Verschiebetätigkeit nehmen.

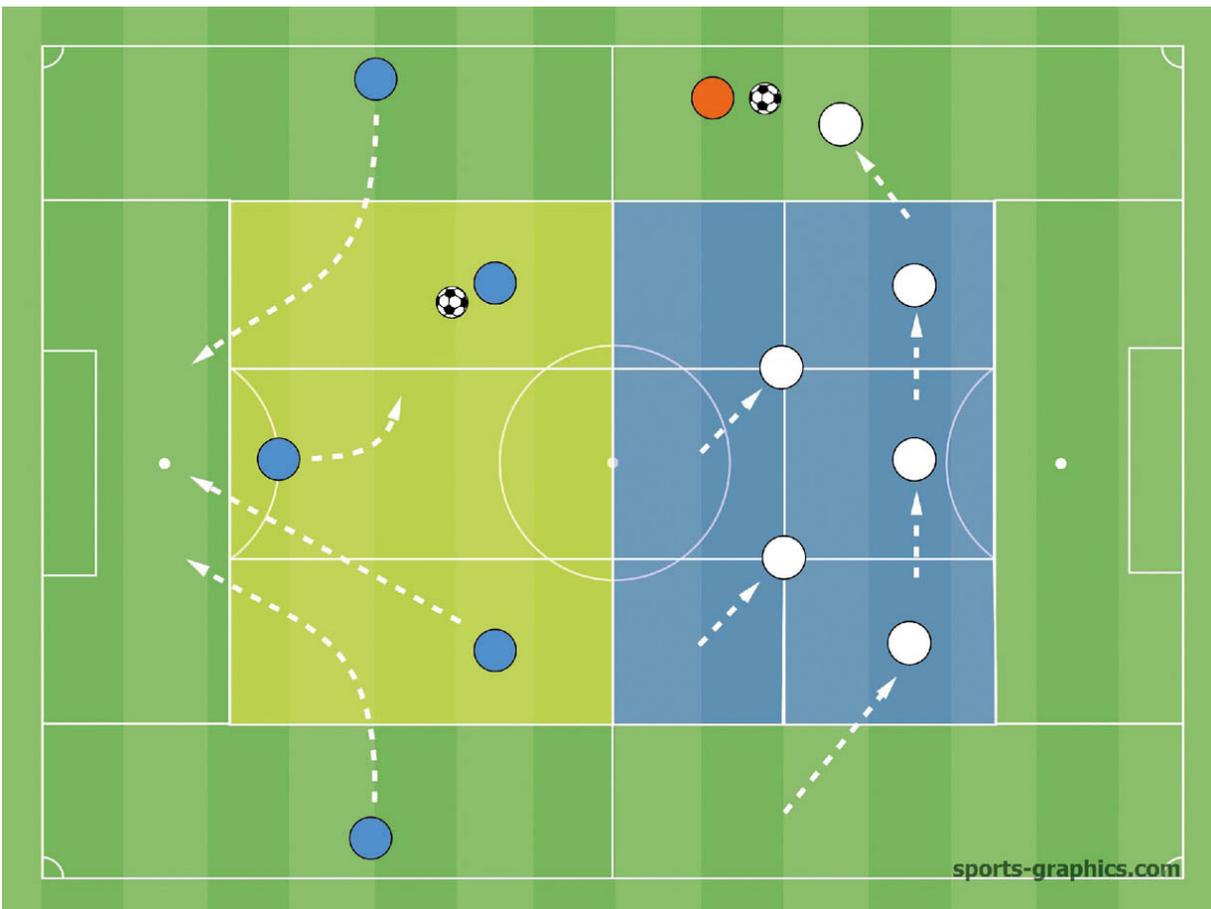


Abb. 2: Verschiebe- und Freilaufbewegungen

Die großflächige Strukturierung und Einteilung des Spielfelds ermöglicht die Einflussnahme auf das Verhalten des kompletten Teams. Durch diagonal angelegte Spielfeldbegrenzungen und die Aussparung der Eckbereiche lässt sich Offensivverhalten grundsätzlich in Richtung des gegnerischen Tors ausrichten. Auf der anderen Seite

spielentscheidenden Räume identifizieren und mit eigenen Spielern besetzen.

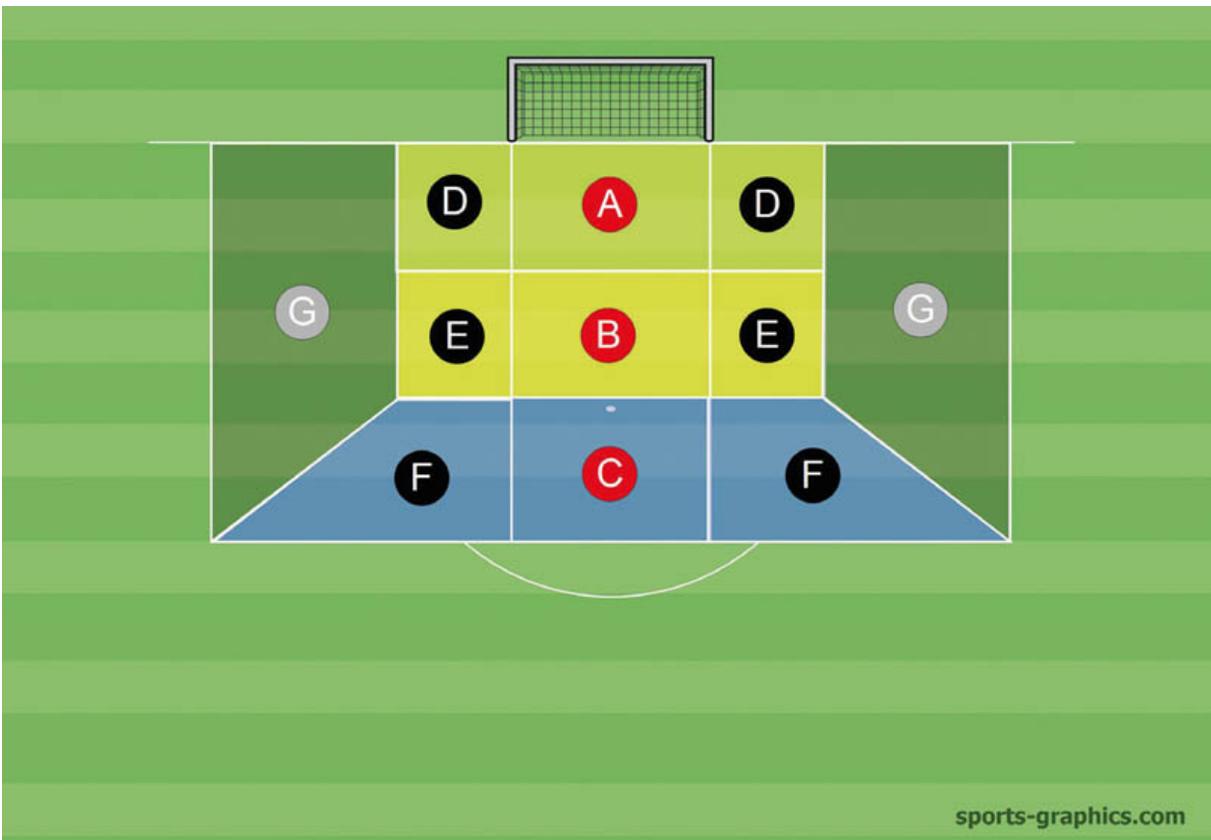


Abb. 4: Strafraumzonen

Der Gedanke des *Zonenfußballs* bezieht sich zunächst auf das Training. Im Training können mit Zonen konkrete Verhaltensweisen mit bestimmten Spielfeldbereichen verknüpft werden und spielorientiert verbunden werden. Durch Zonentraining können die in einem Raum besonders gewinnbringenden Handlungen besonders provoziert und begünstigt werden. Dieses Vorgehen beschränkt sich nicht nur auf die Verhaltensweisen eines einzelnen Spielers, sondern bezieht die Einflussnahme auf das Verhalten einer gesamten Mannschaft mit ein. Als Weiterführung findet das Gelernte dann Anwendung im Spiel oder im Wettkampf. Das

angelegte Verhalten durch Zonentraining soll im Optimalfall in den Wettkampf überführt und transferiert werden.

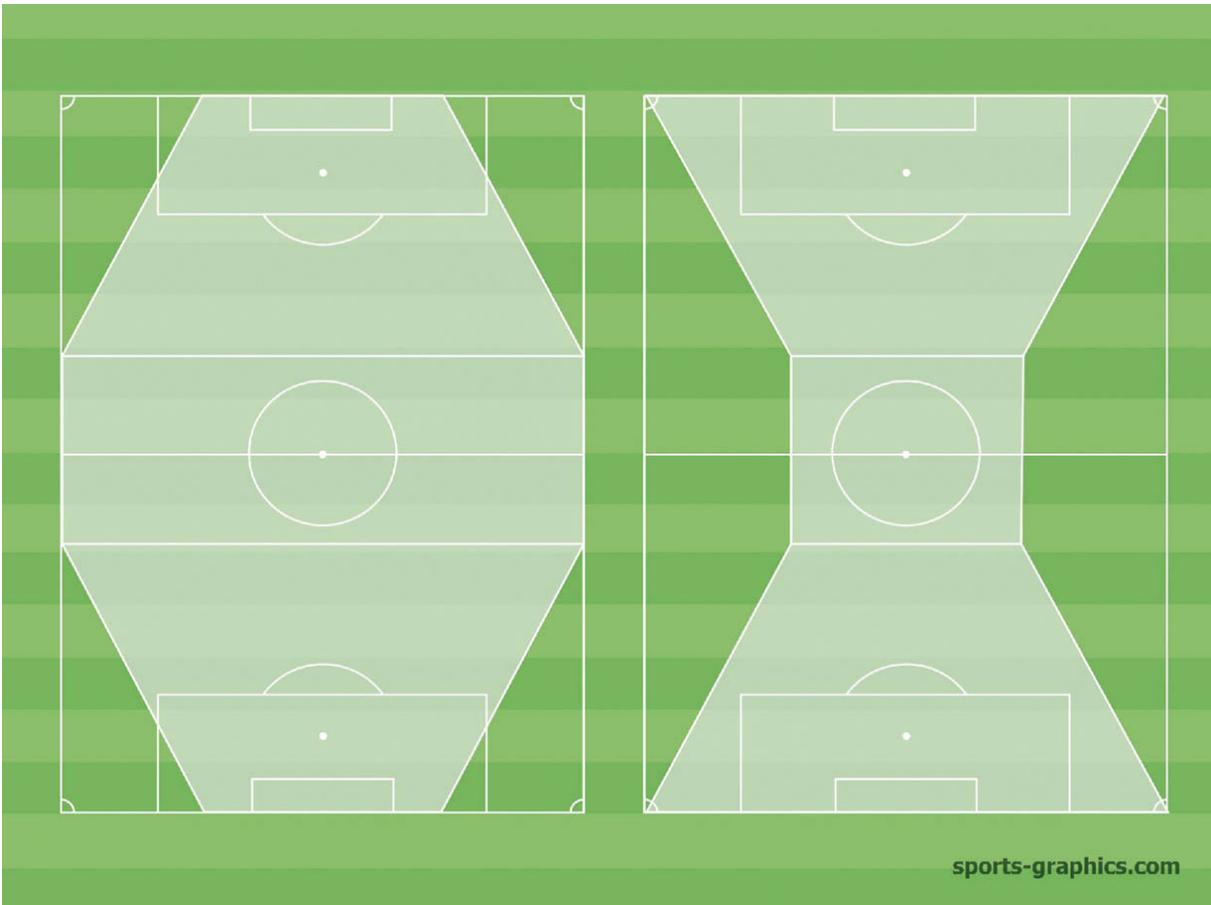


Abb. 5: Trichter und Sanduhr

Der Zonengedanke lässt sich auf das gesamte Spielfeld ausweiten. Die Einteilung des kompletten Spielfelds in verschiedene Zonen kann nicht nur dem einzelnen Spieler helfen, sondern lässt sich auch für die Vermittlung gruppen- oder mannschaftstaktischer Inhalte nutzen. Die Einteilung des Spielfelds in verschiedene Bereiche erfährt eine inhaltliche Erweiterung, indem die Zonen konkrete Namen bzw. Bezeichnungen erhalten, die das jeweils in der Zone zum Erfolg führende Spielverhalten beschreiben und für die Spieler verdeutlichen.

Dabei versucht dieser Ansatz, keine universelle Erklärung für das Spiel zu liefern, sondern soll den Spielern als Hilfestellung und Orientierung dienen. Es geht um die Formulierung von Prinzipien und um die Definition von Erfolg versprechendem Spielverhalten in bestimmten Spielräumen. Der zonenorientierte Ansatz lässt dabei Freiheit für die persönliche Trainerhandschrift und die eigene Ausbildungs- und Spielphilosophie. Es obliegt dem handelnden Coach, wie Zonen räumlich definiert werden und welches Spielverhalten in den einzelnen Zonen provoziert werden soll.

Die in diesem Buch vorgestellten theoretischen und praktischen Gedanken sind als Impulse und Anregungen zu verstehen, die zwar in der aufgeführten Form direkt in die Arbeit mit der eigenen Trainingsgruppe überführt werden können, aber viel mehr bei der Umsetzung eigener Gedanken helfen und unterstützen sollen.

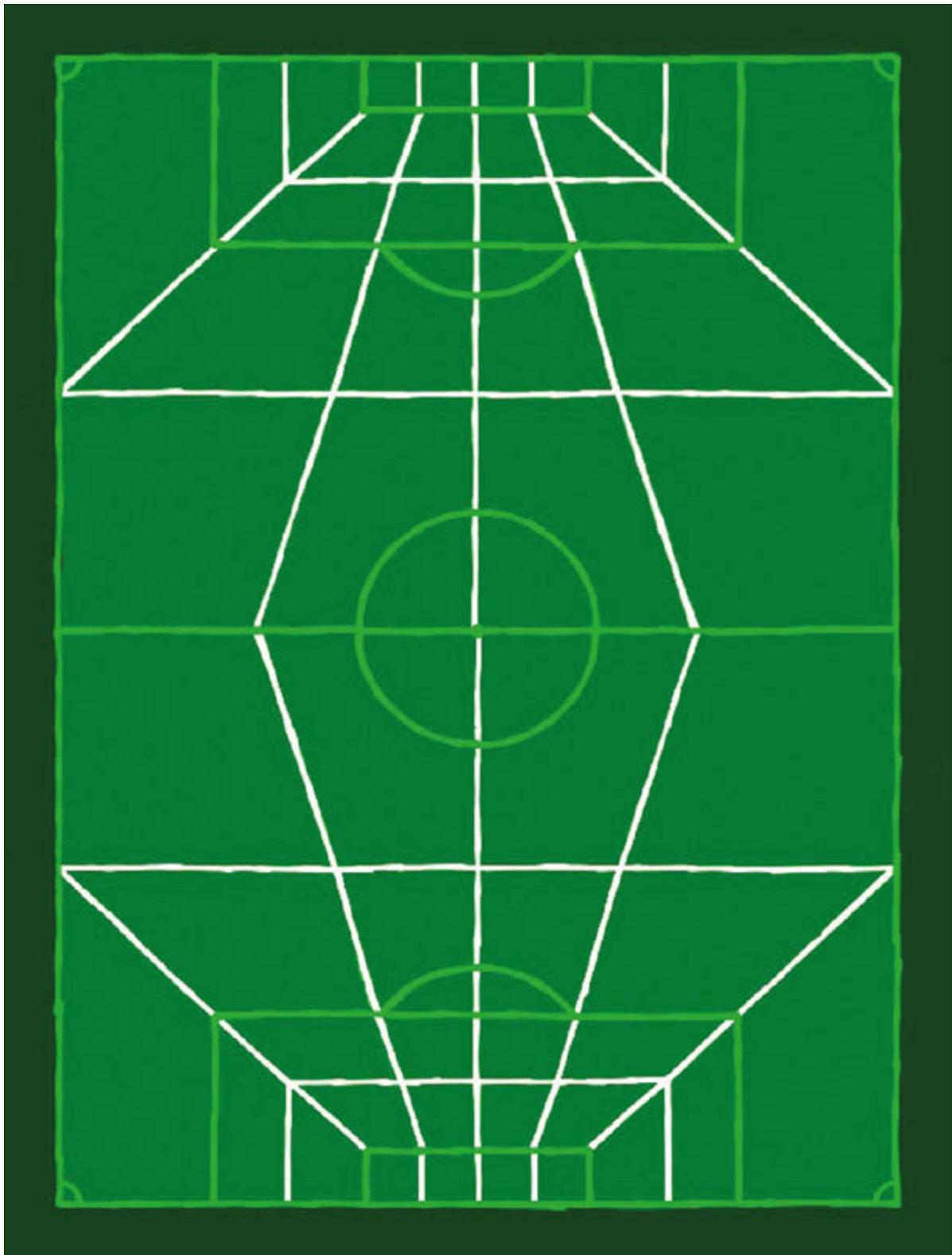


Abb. 6: Diagonalzonen, einfarbig