

NIKLAS LÜDEMANN · FABIAN SEEGER

# ZONEN FUSSBALL



---

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

---

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

## Zonenfußball

### **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**

## **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, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840313752

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

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

# INHALT

Vorwort .....	14
<b>1 EINLEITUNG .....</b>	<b>16</b>
1.1 LEGENDE .....	22
1.2 LESEHILFE .....	23
1.3 AUTORENKONTAKT .....	23
<b>2 THEORIE .....</b>	<b>24</b>
2.1 ALLGEMEINE BEDEUTUNG .....	24
2.2 SPEZIFISCHE BEDEUTUNG .....	25
<b>3 METHODIK .....</b>	<b>26</b>
3.1 DER INDIVIDUELLE ANSATZ .....	26
3.2 DAS INDIVIDUELLE BESPIELEN DER FELDER MIT BALL .....	27
3.3 DAS INDIVIDUELLE BESPIELEN DER FELDER OHNE BALL .....	28
3.4 DAS INDIVIDUELLE BESPIELEN DER FELDER GEGEN DEN BALL .....	29
3.5 DER GRUPPENORIENTIERTE ANSATZ .....	30
3.6 DAS BESPIELEN DER FELDER IM TEAM MIT BALL .....	30
3.7 DAS BESPIELEN DER FELDER IM TEAM OHNE BALL .....	31
3.8 DAS BESPIELEN DER FELDER IM TEAM GEGEN DEN BALL .....	31
<b>4 DIFFERENZIERUNG .....</b>	<b>32</b>
4.1 DER DIFFERENZIERT ANSATZ .....	32
4.2 PRÄZISIERUNG DER AKTIONSFELDER .....	32
4.3 PRÄZISIERUNG DER AKTIONSFELDER .....	33
<b>5 TRANSFER .....</b>	<b>34</b>
5.1 DIE UMSETZUNG IN EINZELNEN SPIELFELDZONEN .....	34
5.2 DIE UMSETZUNG AUF DEM GESAMTEN SPIELFELD .....	35
5.3 DIE VERBINDUNG MIT SPIELPOSITIONEN .....	35
<b>6 PRAXIS .....</b>	<b>36</b>
6.1 DAS TRAININGSKONZEPT .....	36
6.2 DER TRAININGSAUFBAU .....	38
6.3 PRAXISBEISPIELE .....	39
6.3.1 Einfaches 9er-Feld (30 x 30 m) .....	39
6.3.2 Einfaches 9er-Feld (18 x 18 m) .....	40
6.3.3 Einfaches 9er-Feld (Minitore) .....	41
6.3.4 Einfaches 9er-Feld (zentrale Zone) .....	42
6.3.5 Einfaches 9er-Feld (Farbfelder) .....	43

6.3.6	Einfaches 9er-Feld (Zoneneinteilung)	44
6.3.7	9er-Feld (Zwischenräume)	45
7	AUFWÄRMSPIELE	46
7.1	Laufspiel (Handlungsschnelligkeit)	47
7.2	Laufwettkampf #1	48
7.3	Laufwettkampf #2	49
7.4	Laufwettkampf #3	50
7.5	Laufwettkampf (doppeltes Tic-Tac-Toe)	51
7.6	Laufwettkampf (Zonenspiel)	52
7.7	Fangspiel (1 gegen 1) #1	53
7.8	Fangspiel (1 gegen 1) #2	54
7.9	Fangspiel (Reaktion)	55
7.10	Fangspiel (Zonenspiel) #1	56
7.11	Fangspiel (Zonenspiel) #2	57
7.12	Fangspiel (Zonenspiel) #3	58
7.13	Fangspiel (Farbspiel)	59
7.14	Fangspiel (Koordination)	60
7.15	Fangspiel (Orientierung)	61
7.16	Fangspiel (Durchbrechen)	62
7.17	Fangspiel (Tabuzonen)	63
7.18	Fangspiel (Ballbesitz)	64
7.19	Fangspiel (Dribbling)	65
7.20	Fangspiel (Passspiel)	66
7.21	Pass- und Laufwettkampf #1	67
7.22	Pass- und Laufwettkampf #2	68
7.23	Pass- und Dribblingwettkampf	69
7.24	Lauf- und Dribblingwettkampf (Zonensignal) #1	70
7.25	Lauf- und Dribblingwettkampf (Zonensignal) #2	71
7.26	Lauf- und Dribblingwettkampf (Störspieler)	72
7.27	Lauf- und Dribblingwettkampf (Linienenspiel)	73
7.28	Lauf- und Dribblingwettkampf (Ballübergabe)	74
7.29	Jonglage #1	75
7.30	Jonglage #2	76
	Exemplarische Trainingseinheit Thema Dribbling	77
8	ÜBUNGSFORMEN	78
8.1	DIE STEUERUNG VON ÜBUNGSFORMEN	79
8.1.1	Zonenaufgaben	80

8.1.2	Zonenabläufe .....	80
8.1.3	Wiederholungszahlen in der Dreiergruppe .....	81
8.1.4	Wiederholungszahlen doppelter Aufbau .....	81
8.1.5	Wiederholungszahlen dreifacher Aufbau .....	82
8.1.6	Wiederholungszahlen vierfacher Aufbau .....	82
8.1.7	Verschachtelung – gleiche Form .....	83
8.1.8	Verschachtelung – ungleiche Form .....	83
8.1.9	Verschachtelung – ungleiche Inhalte .....	84
8.1.10	Verschachtelung von Übungs- und Spielform .....	84
8.1.11	Wettkampf – Punktwertung .....	85
8.1.12	Wettkampf – Zeitwertung .....	85
8.1.13	Homogene Gruppen .....	86
8.1.14	Coaching im Detail .....	86
8.1.15	Coaching in Kleingruppen .....	87
8.2	PASSSPIEL .....	88
8.2.1	Passwettkampf (Dribbling) .....	89
8.2.2	Passwettkampf (Ballmitnahme) .....	90
8.2.3	Passwettkampf (Torhüter) .....	91
8.2.4	Passwettkampf (Störspieler) #1 .....	92
8.2.5	Passwettkampf (Störspieler) #2 .....	93
8.2.6	Passwettkampf (Störspieler) #3 .....	94
8.2.7	Passwettkampf (Störspieler) #4 .....	95
8.2.8	Passwettkampf (Störspieler) #5 .....	96
8.2.9	Passwettkampf (Störspieler) #6 .....	97
8.2.10	Passwettkampf (Störspieler) #7 .....	98
8.2.11	Passfolge (Positionswechsel) .....	99
8.2.12	Passfolge (Aufdrehen) .....	100
8.2.13	Passfolge (Hinterlaufen) .....	101
8.2.14	Passfolge (Spielverlagerung) .....	102
8.2.15	Passfolge (Doppelpass) #1 .....	103
8.2.16	Passfolge (Doppelpass) #2 .....	104
8.2.17	Passfolge (Doppelpass) #3 .....	105
8.2.18	Passfolge (Variabilität) #1 .....	106
8.2.19	Passfolge (Variabilität) #2 .....	107
8.2.20	Passfolge (Torhüter) #1 .....	108
8.2.21	Passfolge (Torhüter) #2 .....	109
8.2.22	Passfolge (Diagonalität) #1 .....	110
8.2.23	Passfolge (Diagonalität) #2 .....	111

8.2.24	Passfolge (Diagonalität) #3	112
8.2.25	Passfolge (Spiel über den Dritten)	113
8.2.26	Freies Passen (Positionswechsel)	114
8.2.27	Freies Passen (Zonenspiel)	115
8.2.28	Freies Passen (Variabilität)	116
8.2.29	Freies Passen (Raumverhalten)	117
8.2.30	Freies Passen (Linienspiel)	118
8.3	TORSCHUSS	119
8.3.1	Torschusswettkampf (Störspieler)	120
8.3.2	Torschusswettkampf (Zeitspiel)	121
8.3.3	Torschusswettkampf (Timing)	122
8.3.4	Torschusswettkampf (Flugball)	123
8.3.5	Passkombination mit Torschuss (Spielverlagerung) #1	124
8.3.6	Passkombination mit Torschuss (Spielverlagerung) #2	125
8.3.7	Passkombination mit Torschuss (Spiel in die Tiefe) #1	126
8.3.8	Passkombination mit Torschuss (Spiel in die Tiefe) #2	127
8.3.9	Passkombination mit Torschuss (Flugball)	128
8.3.10	Torschussserie (Variabilität)	129
8.4	DRIBBLING	130
8.4.1	Aufgabenwechsel (Variabilität)	131
8.4.2	Aufgabenkombination (Variabilität)	132
8.4.3	Farbsignale (Handlungsschnelligkeit)	133
8.4.4	Staffelwettkampf (Tempodribbling) #1	134
8.4.5	Staffelwettkampf (Tempodribbling) #2	135
8.4.6	Staffelwettkampf (Tempodribbling) #3	136
8.4.7	Fangspiel (Tempodribbling) #1	137
8.4.8	Fangspiel (Tempodribbling) #2	138
8.4.9	Zonenspiel (Finten) #1	139
8.4.10	Zonenspiel (Finten) #2	140
8.5	1 GEGEN 1	141
8.5.1	Einfaches 1 gegen 1 (Torschuss)	142
8.5.2	Doppeltes 1 gegen 1 (Dribbling) #1	143
8.5.3	Doppeltes 1 gegen 1 (Dribbling) #2	144
8.5.4	Doppeltes 1 gegen 1 (Dribbling) #3	145
8.5.5	Doppeltes 1 gegen 1 (Zonenwettkampf)	146
8.5.6	Doppeltes 1 gegen 1 (Zentrumsspiel)	147
8.5.7	Doppeltes 1 gegen 1 (Minitore) #1	148

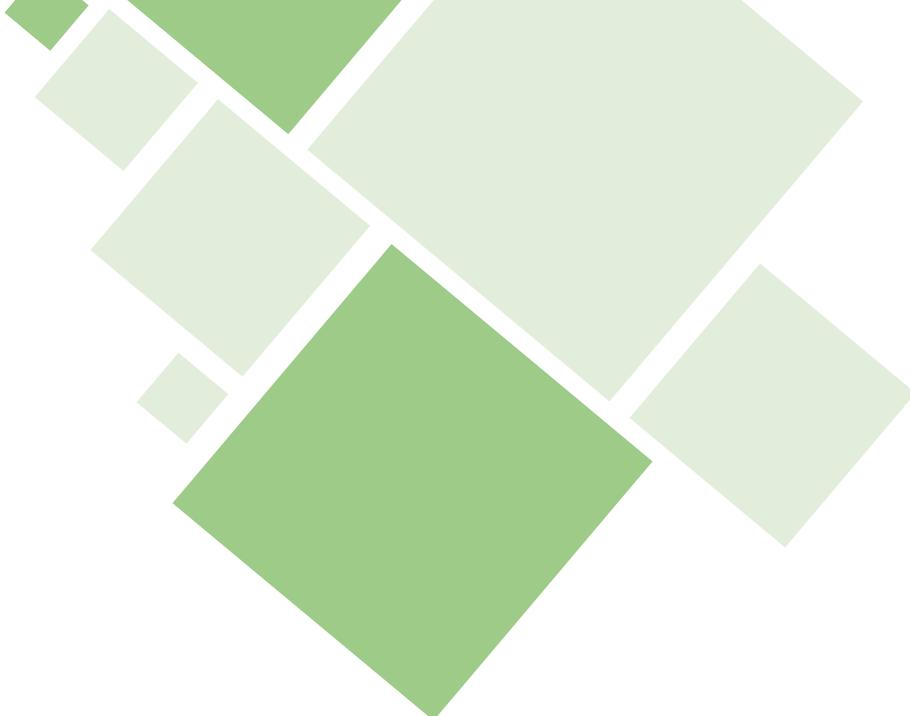
8.5.8	Doppeltes 1 gegen 1 (Minitore) #2	149
8.5.9	Doppeltes 1 gegen 1 (Variabilität)	150
8.5.10	Doppeltes 1 gegen 1 (Anschlussaktion)	151
8.5.11	Vierfaches 1 gegen 1 (Dribbling)	152
8.5.12	Vierfaches 1 gegen 1 (Minitore)	153
8.5.13	Vierfaches 1 gegen 1 (Variabilität)	154
8.5.14	Vierfaches 1 gegen 1 (Torschuss) #1	155
8.5.15	Vierfaches 1 gegen 1 (Torschuss) #2	156
8.5.16	Vierfaches 1 gegen 1 (freies Passspiel)	157
8.5.17	Vierfaches 1 gegen 1 (Anschlussaktion)	158
8.5.18	Sechsfaches 1 gegen 1 (Chaos)	159
8.5.19	Sechsfaches 1 gegen 1 (Gegner im Rücken)	160
8.5.20	Sechsfaches 1 gegen 1 (Zonenwettkampf)	161
<b>9</b>	<b>SPIELEINSTIEG</b>	<b>162</b>
9.1	Laufeinstieg zum 2 gegen 2	163
9.2	Laufeinstieg zum doppelten 2 gegen 2	164
9.3	Laufeinstieg zum doppelten 3 gegen 3	165
9.4	Laufeinstieg zum 4 gegen 4	166
9.5	Laufeinstieg zum 5 gegen 5	167
9.6	Athletikeinstieg zum 3 gegen 3	168
9.7	Athletikeinstieg zum 4 gegen 4	169
9.8	Polysporteinstieg zum doppelten 2 gegen 2	170
9.9	Polysporteinstieg zum 4 gegen 4 #1	171
9.10	Polysporteinstieg zum 4 gegen 4 #2	172
9.11	Passeinstieg zum 2 gegen 2 plus 1	173
9.12	Passeinstieg zum dreifachen 2 gegen 2	174
9.13	Passeinstieg zum doppelten 3 gegen 3	175
9.14	Passeinstieg zum 4 gegen 4 #1	176
9.15	Passeinstieg zum 4 gegen 4 #2	177
9.16	Passeinstieg zum 4 gegen 4 plus 2	178
9.17	Passeinstieg zum 5 gegen 5	179
9.18	Passeinstieg zum 6 gegen 6	180
9.19	Torschusseinstieg zum 2 gegen 1	181
9.20	Torschusseinstieg zum 3 gegen 3	182
	Exemplarische Trainingseinheit Thema Passspiel	183
<b>10</b>	<b>SPIELFORMEN</b>	<b>184</b>
10.1	STEUERUNG VON SPIELFORMEN	185

10.1.1	Dribbling .....	186
10.1.2	Ballverarbeitung .....	186
10.1.3	Passspiel .....	187
10.1.4	Torschuss .....	187
10.1.5	Kopfballspiel .....	188
10.1.6	Flanken .....	188
10.1.7	Doppelpass .....	189
10.1.8	Spiel über den Dritten .....	189
10.1.9	Hinterlaufen .....	190
10.1.10	Kreuzen .....	190
10.1.11	1 gegen 1 frontal .....	191
10.1.12	1 gegen 1 mit dem Gegner im Rücken .....	191
10.1.13	Tiefenstaffelung .....	192
10.1.14	Kettenverhalten .....	192
10.1.15	Doppeln .....	193
10.1.16	Abwehrdreieck .....	193
10.1.17	Nach außen lenken .....	194
10.1.18	Nach innen lenken .....	194
10.1.19	Herausspielen von Torchancen über den Flügel .....	195
10.1.20	Herausspielen von Torchancen über das Zentrum .....	195
10.1.21	Angriffspressing .....	196
10.1.22	Mittelfeldpressing .....	196
10.1.23	Abwehrpressing .....	197
10.1.24	Seite überlagern .....	197
10.2	BALLBESITZSPIELE .....	198
10.2.1	2 plus 2 plus 2 gegen 2 (Zonenspiel) .....	199
10.2.2	Dreifaches 2 gegen 2 plus 2 (Ballzirkulation) .....	200
10.2.3	3 gegen 3 plus 3 (Freilaufverhalten) #1 .....	201
10.2.4	3 gegen 3 plus 3 (Freilaufverhalten) #2 .....	202
10.2.5	3 gegen 3 plus 3 (Schnittstellenpass) .....	203
10.2.6	3 gegen 3 auf 3 gegen 3 plus 3 (Schnittstellenpass) .....	204
10.2.7	3 gegen 3 plus 5 (Ballzirkulation) .....	205
10.2.8	3 gegen 3 plus 7 (Ballzirkulation) .....	206
10.2.9	4 gegen 2 auf 4 gegen 2 (Schnittstellenpass) #1 .....	207
10.2.10	4 gegen 2 auf 4 gegen 2 (Schnittstellenpass) #2 .....	208
10.2.11	4 plus 2 gegen 4 plus 2 (Positionswechsel) .....	209
10.2.12	4 gegen 4 (Zonenspiel) .....	210
10.2.13	4 gegen 4 plus 1 (Verteidigungsverhalten) .....	211

10.2.14	4 gegen 4 plus 4 (Ballzirkulation)	212
10.2.15	5 gegen 3 (Spielerlagerung)	213
10.2.16	5 gegen 5 (Zonenspiel) #1	214
10.2.17	5 gegen 5 (Zonenspiel) #2	215
10.2.18	5 gegen 5 plus 5 (Ballzirkulation) #1	216
10.2.19	5 gegen 5 plus 5 (Ballzirkulation) #2	217
10.2.20	6 gegen 6 (Defensivzonen)	218
Exemplarische Trainingseinheit Thema Torschuss		219
10.3	SPIELFORMEN AUF TORE	220
10.3.1	2 plus 2 gegen 2 plus 2 (Positionswechsel)	221
10.3.2	2 plus 2 gegen 2 plus 3 (Positionsspiel)	222
10.3.3	3 gegen 3 (Umschaltspiel)	223
10.3.4	3 gegen 3 (variable Minitore) #1	224
10.3.5	3 gegen 3 (variable Minitore) #2	225
10.3.6	3 gegen 3 (Zonenspiel)	226
10.3.7	3 gegen 3 plus 4 (Überzahlspiel)	227
10.3.8	4 gegen 4 (Ballbesitz vs. Torerfolg)	228
10.3.9	4 gegen 4 (variable Torwertung) #1	229
10.3.10	4 gegen 4 (variable Torwertung) #2	230
10.3.11	4 gegen 4 (Passspiel)	231
10.3.12	4 gegen 4 (Zonenspiel) #1	232
10.3.13	4 gegen 4 (Zonenspiel) #2	233
10.3.14	4 gegen 4 (Linienspiel) #1	234
10.3.15	4 gegen 4 (Linienspiel) #2	235
10.3.16	4 gegen 4 (Linienspiel) #3	236
10.3.17	4 gegen 4 (Flügelspiel vs. Zentrumsspiel)	237
10.3.18	4 gegen 4 plus 2 (variable Minitore)	238
10.3.19	4 gegen 4 plus 4 (Positionswechsel)	239
10.3.20	5 gegen 5 (Offensivzonen)	240
10.3.21	3 gegen 3 (Umschaltspiel)	241
10.3.22	3 gegen 3 (Linienspiel)	242
10.3.23	3 gegen 3 (Diagonalität)	243
10.3.24	4 gegen 2 (Ballzirkulation)	244
10.3.25	4 gegen 4 (Bonusball)	245
10.3.26	4 gegen 4 (Dribbling)	246
10.3.27	4 gegen 4 (Passspiel und Dribbling)	247
10.3.28	4 gegen 4 (Abschlusszonen)	248
10.3.29	4 gegen 4 (Farbsignale)	249

10.3.30	4 gegen 4 (Spiel in die Tiefe)	250
10.3.31	3 gegen 3 (Torhüterspiel)	251
10.3.32	3 gegen 3 plus 3 (Spezialspieler)	252
10.3.33	3 gegen 3 plus 2 (Linienspieler)	253
10.3.34	3 gegen 3 auf 2 gegen 2 (Zonenspiel)	254
10.3.35	4 gegen 2 (Zentrumsspiel)	255
10.3.36	4 gegen 4 (Zentrumsspiel)	256
10.3.37	4 gegen 4 (Spielverlagerung)	257
10.3.38	4 gegen 4 plus 2 (Diagonalität)	258
10.3.39	4 gegen 4 plus 2 (Torschuss) #1	259
10.3.40	4 gegen 4 plus 2 (Torschuss) #2	260
Buchserie		261
11	WEITERFÜHRUNG	262
11.1	KOGNITIVES TRAINING IM 9ER-FELD	263
11.1.1	Orientierung und Wahrnehmung	265
11.1.2	Dribbling (Markierungshütchen)	265
11.1.3	Freilaufbewegung	266
11.1.4	Fangspiel	266
11.1.5	Dribbling (Spielfeldlinien)	267
11.1.6	Variable Torwertung	267
11.2	DIDAKTISCHE ANSÄTZE IM KINDERFUSSBALL	268
11.3	DAKTISCHE ANSÄTZE IM JUGEND- UND ERWACHSENENFUSSBALL	275
12	PLANUNGSVORLAGEN	282
12.1	VORLAGEN ZUR TRAININGSPLANUNG	282
12.2	VORLAGEN ZUR WETTKAMPFPLANUNG	282
Anhang		292
1	LITERATURHINWEISE	292
2	BILDNACHWEIS	292





# 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. entsprungene 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.

Inbesondere 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!

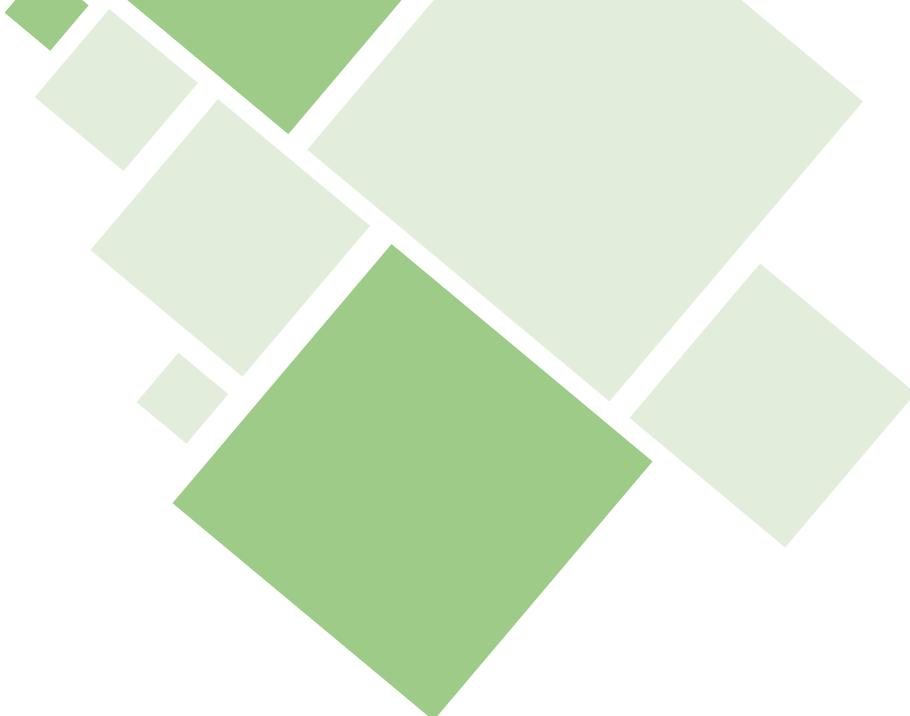
**Stephan Kerber**

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 Spitzensport 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 Ausbildungs- oder 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.

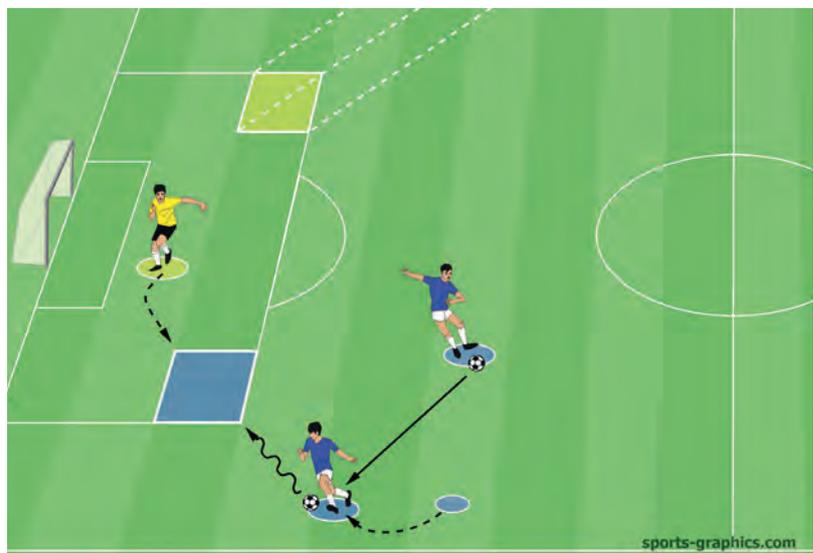


Abb. 1: Strafraumecke

Im Umkehrschluss stellt die gleiche Eckzone des Strafraums für einen Defensivspieler einen unbedingt zu verteidigenden Raum dar. Der Defensivspieler kann über die Definition dieser Zone dazu aufgefordert werden, das Eindringen des Offensivspielers zu verhindern, dadurch mutig nach vorne zu verteidigen, den Angreifer bereits außerhalb des Strafraums zu stellen und im Optimalfall fern des Zentrums zu halten oder in Richtung Seitenlinie abzudrängen.

Im gruppentaktischen Kontext hilft die Definition von horizontalen und vertikalen Ebenen in Themenschwerpunkten wie Kettenverhalten, Verschiebetätigkeit oder Freilaufverhalten. Die Abstimmung von mehreren Offensivspielern im Sinne getimter Freilaufbewegungen kann über die Provokation von 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.

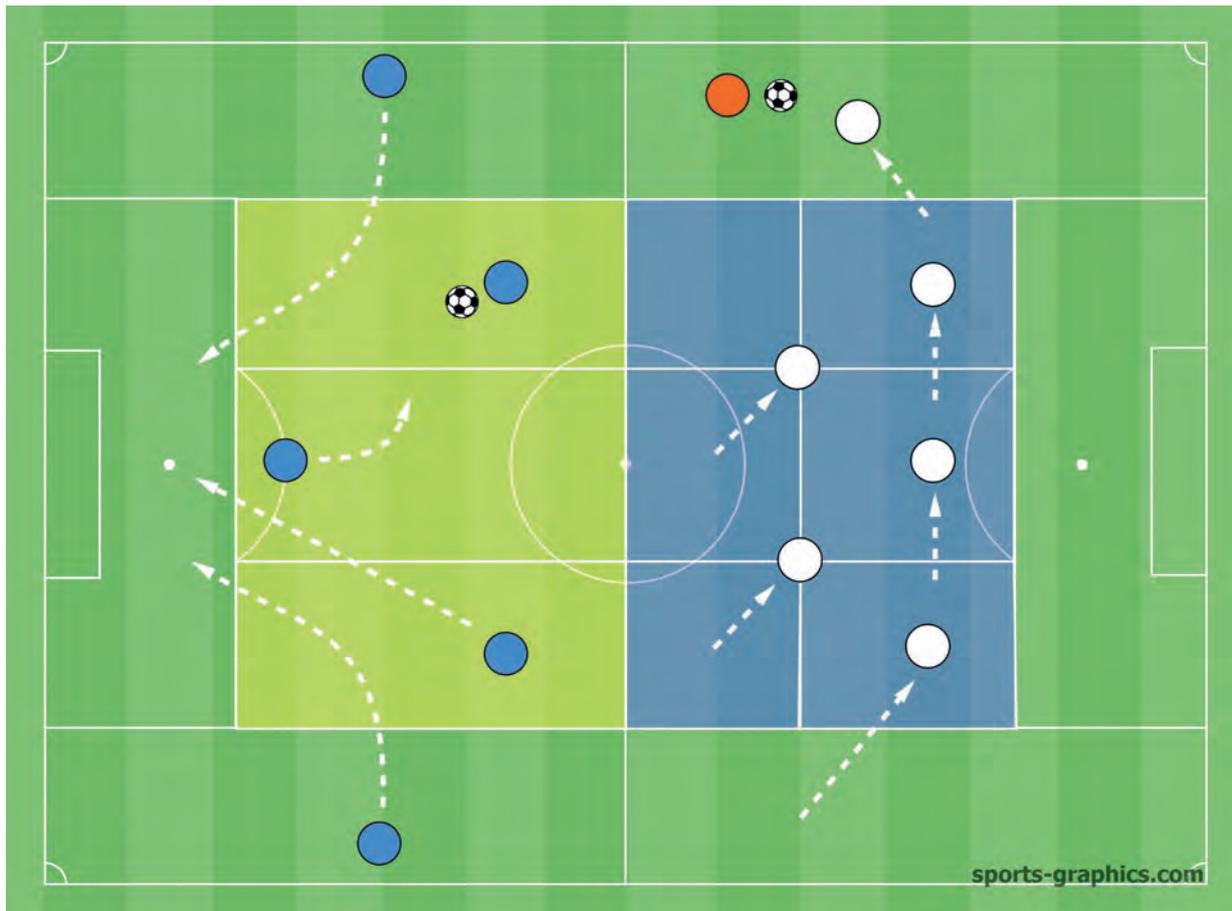


Abb. 2: Verschiebe- und Freilaufbewegungen

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 bedeutet es für den Defensivverbund das trichterförmige Fallen und die Torsicherung im zentralen Bereich. Durch eine einfache Zonengestaltung lässt sich die Aufmerksamkeit der Spieler offensiv und defensiv auf entscheidende Spielräume und Handlungsmuster fokussieren.

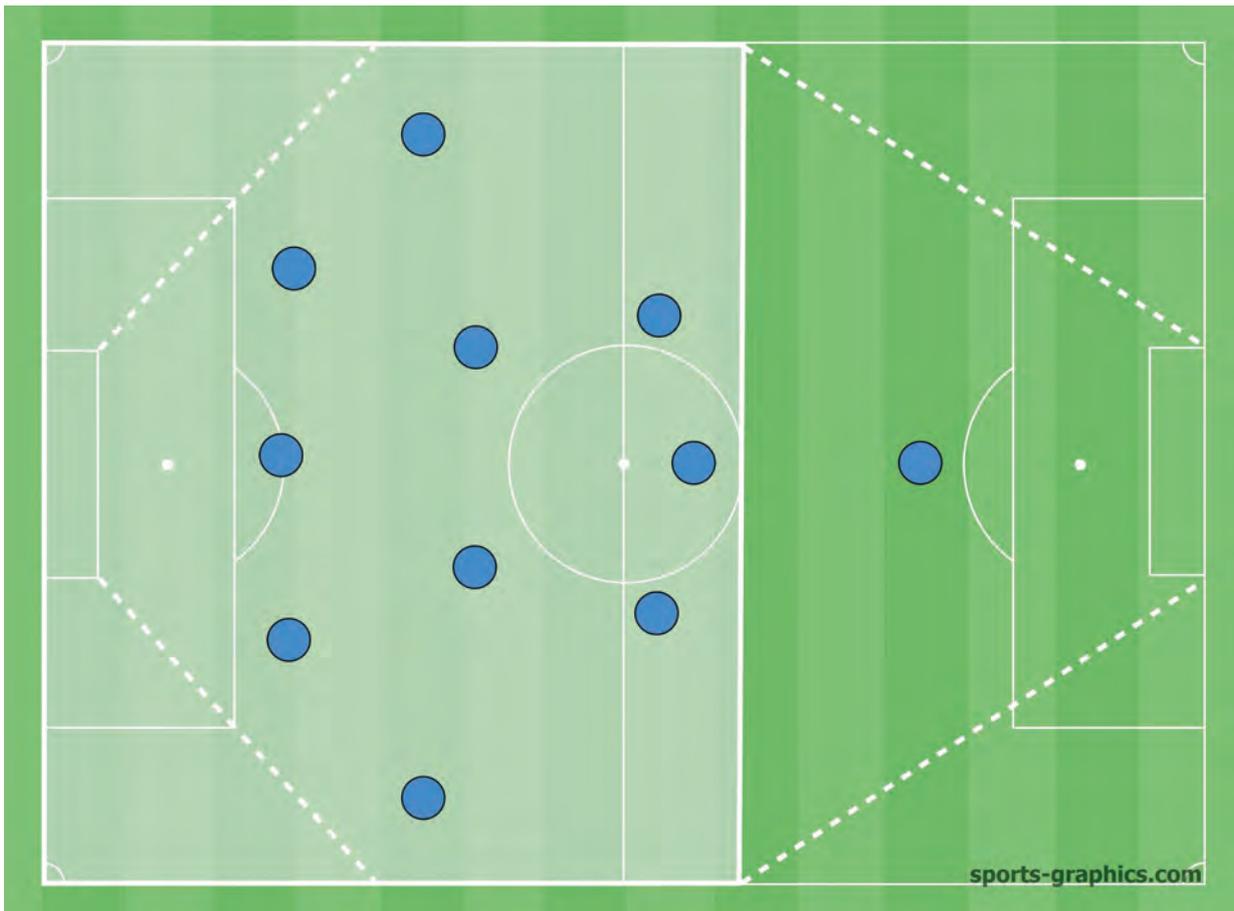


Abb. 3: Grundordnung

Die komplette Strukturierung des Strafraums hilft im Rahmen von Standardsituationen. Für die Erfolg versprechende Ausrichtung indirekter Freistöße oder Eckbälle lassen sich Zielzonen definieren, die es im Ballbesitz anzulaufen und zu bespielen gilt oder die es im Defensivbereich zu besetzen und zu verteidigen gilt. Mit einer klaren Bezeichnung lassen sich die spielentscheidenden Räume identifizieren und mit eigenen Spielern besetzen.

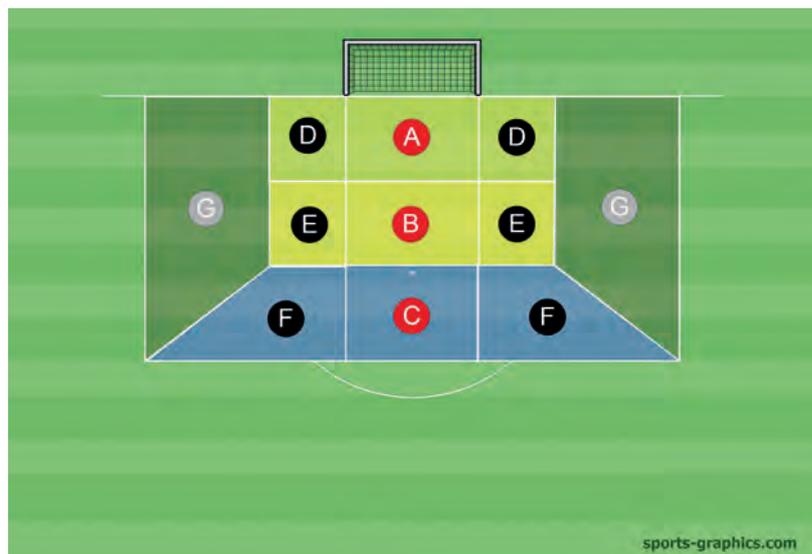


Abb. 4: Strafraumzonen

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.

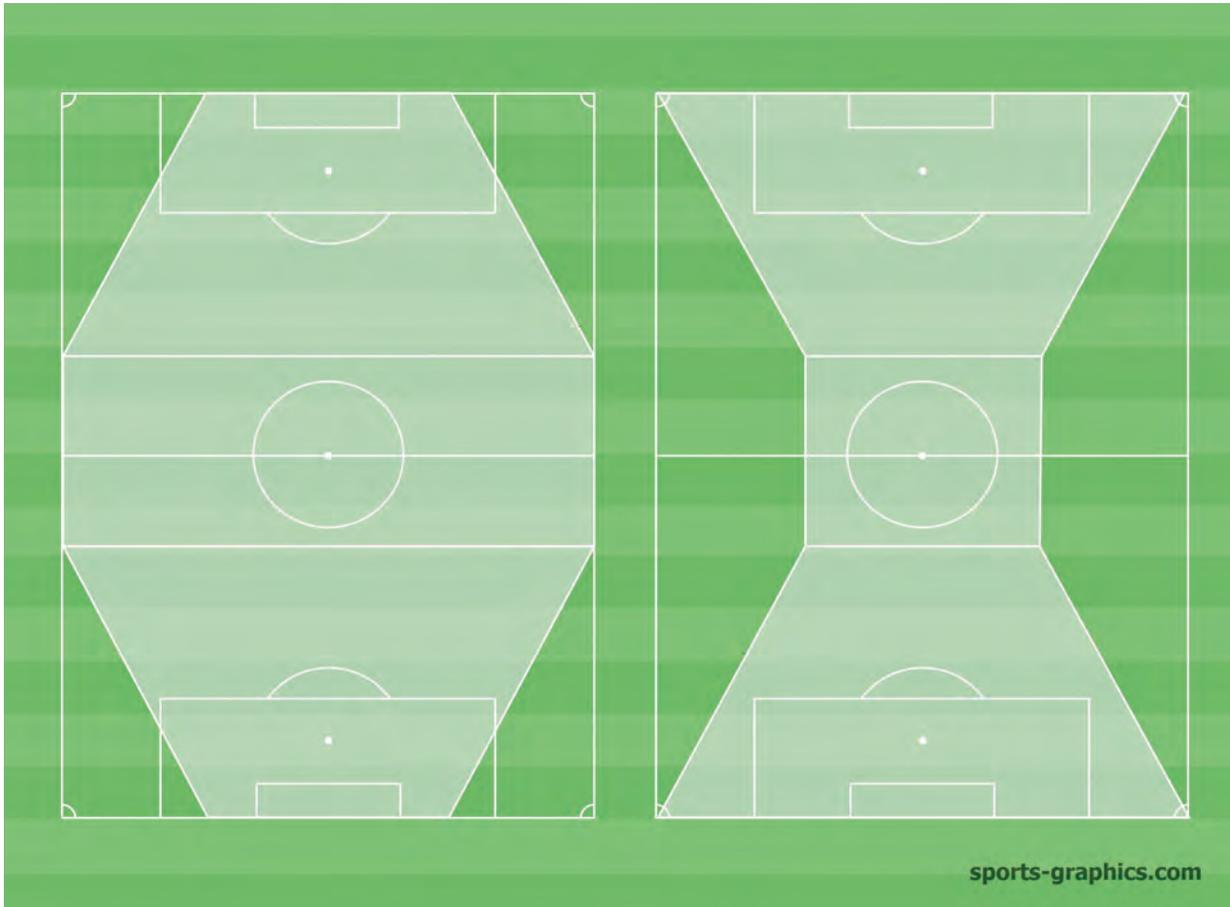


Abb. 5: Trichter und Sanduhr

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.

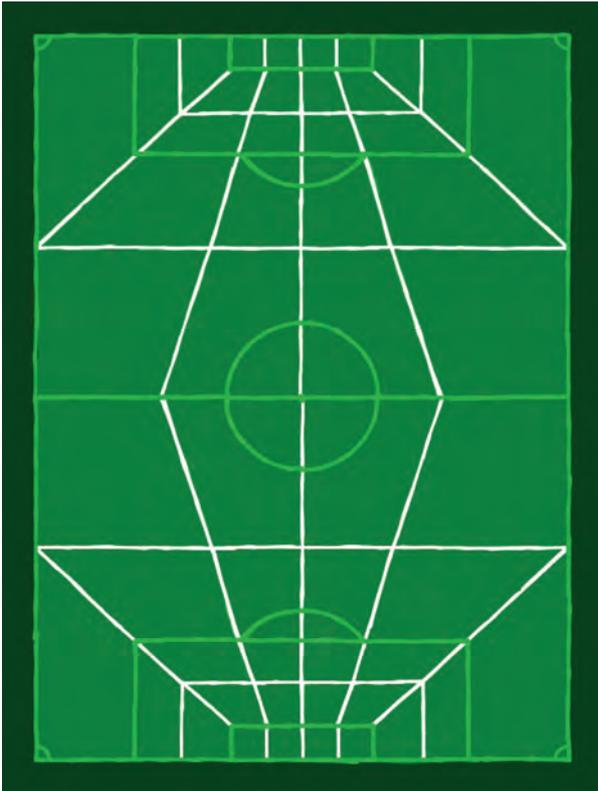


Abb. 6: Diagonalzonen, einfarbig

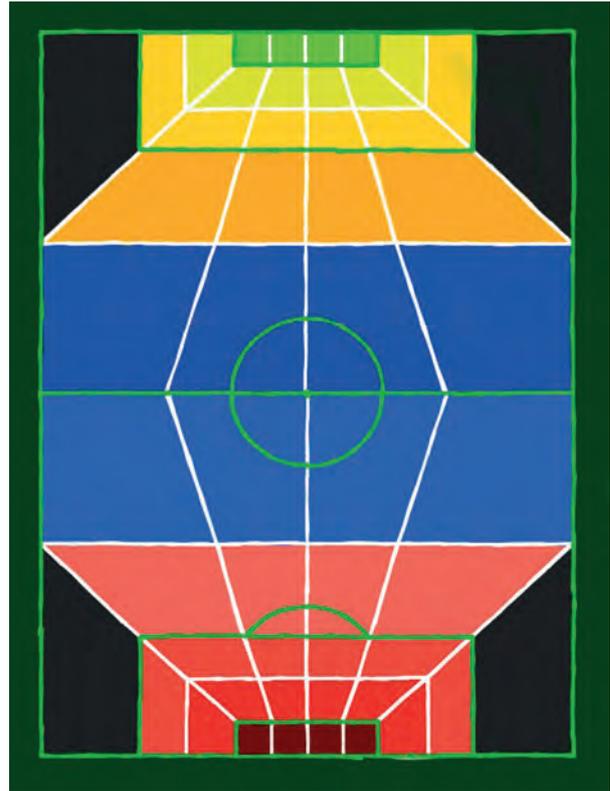


Abb. 7: Diagonalzonen, mehrfarbig

Die langjährige Arbeit mit Kindern und Erwachsenen auf unterschiedlichen Leistungsniveaus hat gezeigt, dass sich Lernen individuell unterschiedlich vollzieht und jeder Spieler und auch jede Gruppe andere Lernwege beschreibt. Die Strukturierung des Spielfelds in Kombination mit konkreten Verhaltensweisen mag bestimmten Spielern als wertvolle Hilfestellung dienen und Verstehensprozesse begünstigen. Die vorgestellten Ideen des Zonentrainings sollen letztlich dabei helfen, dass Trainer ihre persönlichen Zielsetzungen erreichen und ihre Spieler und Mannschaften besser machen. Das methodische Zonentraining und die didaktische Herangehensweise ist als ein weiteres Tool zu verstehen, welches dem Trainer helfen soll, um Spieler und Mannschaften spielkonzeptionell auszurichten, ohne Kreativität und Spielfreude einzuschränken.

Oliver Dittberner



## 1.1 LEGENDE

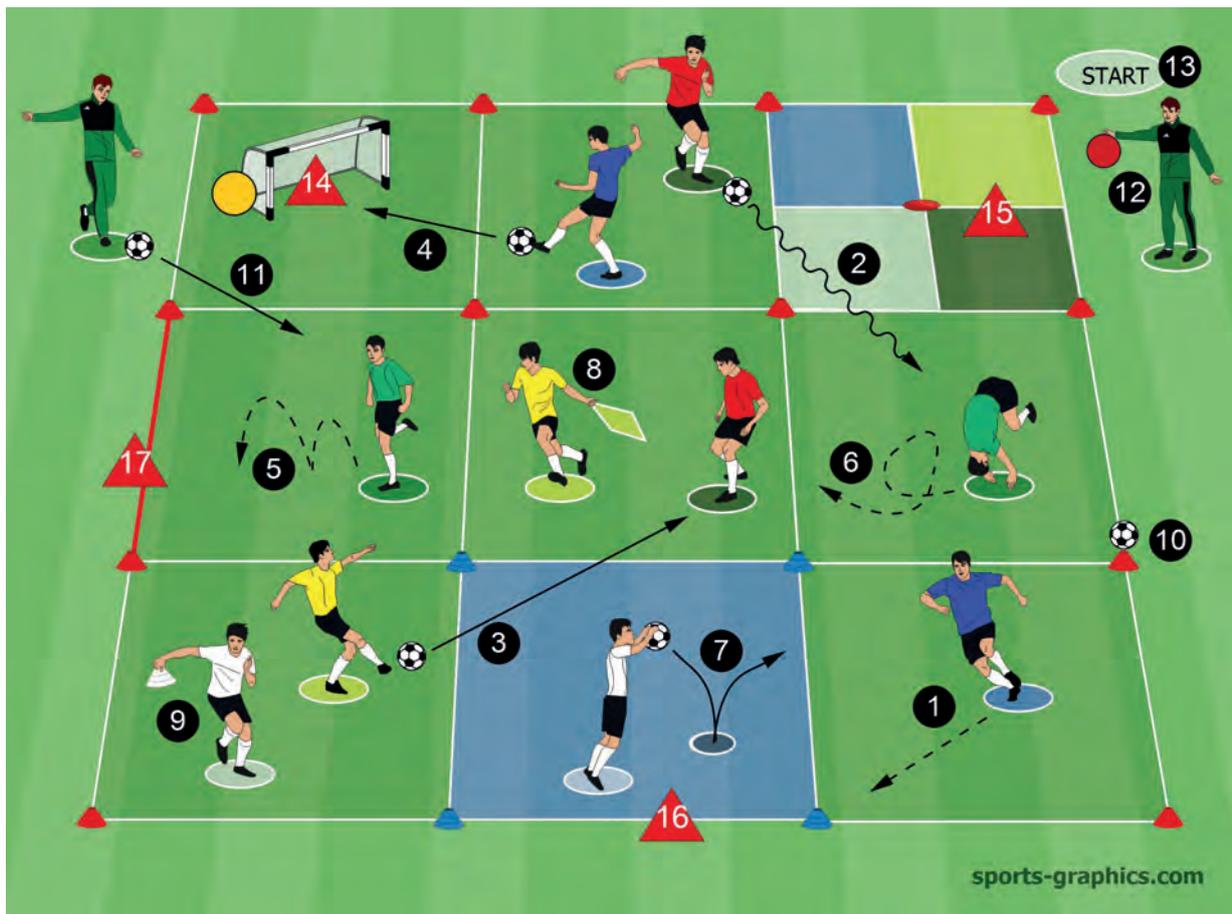


Abb. 8: Legende

- |   |   |
|---|---|
| 1 – Laufweg (gestrichelte Linie)  | 10 – Ein Bonusball wird auf einem Markierungshütchen platziert. |
| 2 – Dribbling (geschwungene Linie)  | 11 – Der Trainer bringt einen neuen Ball ins Spiel.             |
| 3 – Passweg (durchgezogene Linie)   | 12 – Der Trainer gibt ein visuelles Signal.                     |
| 4 – Schuss (durchgezogene Linie)  | 13 – Der Trainer gibt ein akustisches Signal.                   |
| 5 – Sprunglauf (gebogene Linie)   | 14 – Minitore mit Farbmarkierung                                |
| 6 – Vorwärtsrolle (kreisrunde Linie)  | 15 – Aktionszone (klein)  |
| 7 – Der Spieler wirft einen Ball zu einem Mitspieler (durchgezogene Linie). | 16 – Aktionszone (groß)   |
| 8 – Der Spieler hält ein Markierungsleibchen in der Hand.                   | 17 – Aktionslinie   |
| 9 – Der Spieler hält ein Markierungshütchen in der Hand.                    |   |

## 1.2 LESEHILFE

Das 9er-Feld als Spielfläche bietet zahllose Möglichkeiten im Rahmen der Trainingspraxis. Dabei ist der organisatorische Aufwand gering und vor allem der Aufbau mit wenig Materialeinsatz sehr schnell umgesetzt. Die trainerfreundlichen Anwendungsmöglichkeiten vermeiden zeitraubende Umbauphasen und steigern somit unmittelbar die Trainingsqualität, indem Wartezeiten verkürzt werden, ein höherer Trainingsfluss entsteht und die Trainingszeit optimal genutzt werden kann. Darüber hinaus erlaubt der Verbleib in einem Trainingsaufbau eine erhöhte Orientierung und Fokussierung der Spieler auf das entsprechende Trainingsthema.

Die Übungs- und Spielformen im 9er-Feld können im Sinne eines Bausteinprinzips verstanden werden und je nach Themenschwerpunkt miteinander kombiniert werden. Auf den Seiten 77, 183 und 219 in diesem Buch befinden sich exemplarische Trainingseinheiten zu den Trainingsschwerpunkten Dribbling, Passspiel und Torschuss. Diese kompletten Trainingseinheiten bestehen aus einem Aufwärmen, einem Hauptteil und einem Schlussteil und sollen einen Eindruck vermitteln, wie die einzelnen Trainingsformen aus diesem Buch miteinander kombiniert werden können. Alle dargestellten Trainingsformen stammen aus den einzelnen Kapiteln des Buchs und können über eine angefügte Seitenangabe entsprechend zurückverfolgt werden. Die Einheiten sind als Denkanstoß für Trainer zu verstehen, so dass eigene Trainingseinheiten entstehen, die sich an einem Themenschwerpunkt ausrichten und in einem Aufbau umgesetzt werden können.

## 1.3 AUTORENKONTAKT

Die Autoren stehen in regelmäßigem Austausch zu zahlreichen Trainerkollegen und Trainerkolleginnen. Dieser inhaltliche Austausch ist sehr gewinnbringend für die Trainingsarbeit auf dem Platz und hat darüber hinaus wichtige Denkanstöße für das Verfassen dieses Buchs gegeben.

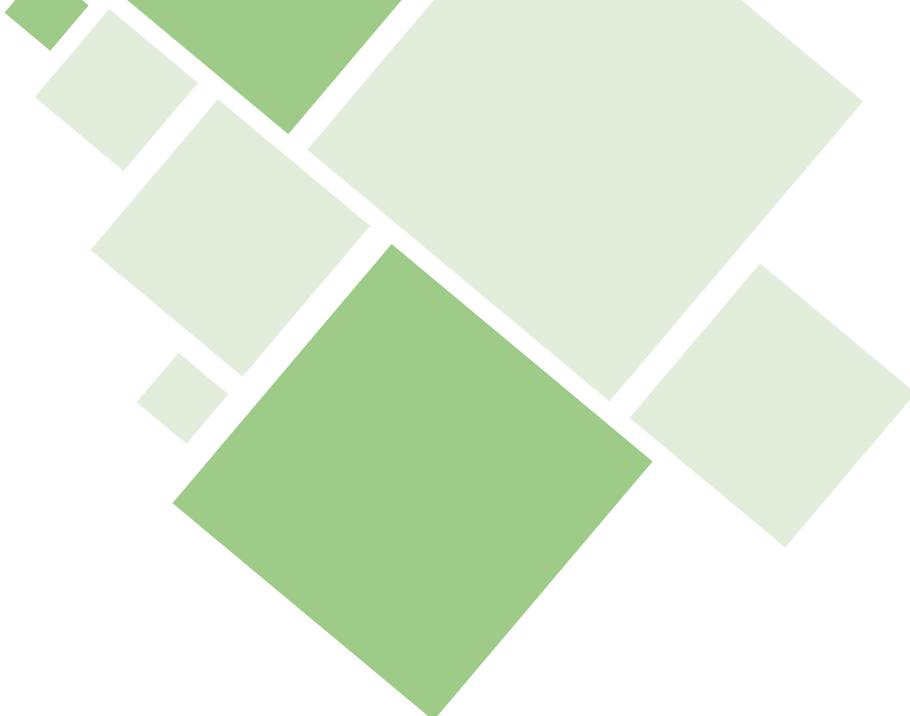
Vielen Dank für die interessanten Diskussionen und Anregungen!

Die Autoren sind sehr an Rückmeldungen zu den in diesem Buch *Zonenfussball* vorgestellten Inhalten interessiert. Sofern inhaltliche Fragen auftreten oder weiterführende Gedanken entstehen, besteht die Möglichkeit zur Kontaktaufnahme per E-Mail: [zonenfussball@web.de](mailto:zonenfussball@web.de). Die Autoren freuen sich auf das Leserfeedback!



*Niklas Lüdemann und Fabian Seeger*

Kontakt: [zonenfussball@web.de](mailto:zonenfussball@web.de)



## 2 THEORIE

Der theoretische Grundgedanke befasst sich mit einer Strukturierung der Spielfläche. Das Spielfeld wird zu diesem Zweck in unterschiedliche Zonen eingeteilt. Die Übungs- und Spielformen werden im strukturierten Spielfeld umgesetzt. Die einzelnen Zonen, Felder oder Bereiche werden mit Regelvariationen und Handlungsaufgaben verbunden. So bietet die einfache Zonenstruktur einen sehr vielschichtigen Erfahrungsraum und differenzierte Handlungsmöglichkeiten.

### 2.1 ALLGEMEINE BEDEUTUNG

**>> RÄUME ERKENNEN >> ZONEN BESPIELEN >> TORE ERZIELEN**

Der Begriff *9er-Feld* beschreibt eine Spielfläche, welche aus neun quadratischen Zonen besteht. Diese neun Felder werden durch Markierungshütchen definiert. Im klassischen 9er-Feld grenzen die neun Quadrate unmittelbar aneinander und ergeben zusammengefasst eine große und ebenfalls quadratische Spielfläche. Die große Quadratfläche wird in Kombination mit den kleineren Quadratzonen für das Training als sehr variabel einsetzbarer Handlungsraum genutzt.

Im 9er-Feld lassen sich zahlreiche Übungs- und Spielformen durchführen. Der Aufbau des 9er-Felds kann je nach Schwerpunkt variiert werden, sodass zahlreiche Trainingsthemen angesteuert werden können. Während des Trainings werden die einzelnen Quadrate des 9er-Felds in unterschiedlicher Art und Weise belaufen und bespielt. Der Trainer kann die Felder mit verschiedenen Aufgaben und Zielsetzungen belegen und ihnen eine spezifische Bedeutung zukommen lassen.

Die Spieler sind dann aufgefordert, die Zonen den Vorgaben entsprechend zu bespielen. Somit richten die Spieler ihre Aktionen und ihr Verhalten ganz konkret an den Feldern und der entsprechenden Bedeutung aus. Die Aktionen der Spieler können individuell oder durch das Zusammenwirken mehrerer Akteure geprägt sein. Darüber hinaus kann das Bespielen und damit Schließen eines einzelnen Felds mit nachfolgenden Handlungen und Spielaktionen in anderen Feldern kombiniert werden oder mit Anschlussaktionen auf Tore verbunden werden.

Das 9er-Feld gibt einzelne Zonen als vielschichtiges Raster vor. Die Spieler können und sollen ihr Spielverhalten präzise an den Zonen ausrichten. Die Zonen gelten als markante Orientierungspunkte und lenken die Aufmerksamkeit der Spieler auf entscheidende Spielfeldbereiche. Das Training mit und im 9er-Feld basiert auf dem Gedanken, das Fußballfeld in bestimmte Bereiche zu untergliedern. In diesem Sinne wird eine grundsätzliche Einteilung in Quadrate und Rechtecke vorgenommen. Die Einteilung und Definition verschiedener Bereiche soll ermöglichen, dass bestimmte Handlungsmuster oder Technikaktionen mit ganz konkreten Spielfeldbereichen verbunden werden können.

Das Training im 9er-Feld zielt konsequenterweise auf eine Transferleistung und Anwendung im Wettkampf ab. Das im Training erworbene Spielverhalten in Verbindung mit Räumen, Zonen und Feldern soll letztlich auf das große Spiel übertragen und im Wettkampf angewendet werden.

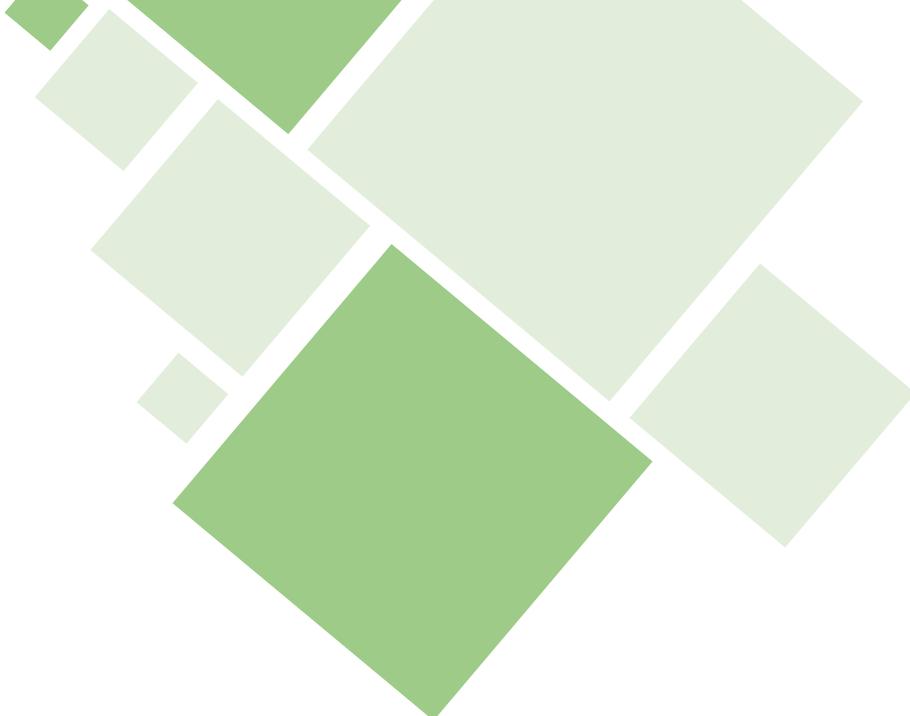
## 2.2 SPEZIFISCHE BEDEUTUNG

### » *TECHNIKAUFGABEN ERFÜLLEN* » *TAKTIKVORGABEN UMSETZEN*

Die Einteilung der Spielfläche als 9er-Feld in neun Quadrate gilt als konzeptionelle Grundlage zur Steuerung des Spielerverhaltens. Mithilfe der Zonen können technisch-taktische Handlungen ausgerichtet und abgefragt werden. Die neun Zonen dienen als Ausgangspunkt, um spezifische Technikaktionen, wie Dribblings, Finten, Richtungswechsel oder Pässe, und gruppentaktische Verhaltensweisen, wie Doppelpässe, Hinterlaufen oder das Spiel über den Dritten zu generieren. In den Spielformen rufen die offensiven Verhaltensweisen eine defensive Reaktion hervor, sodass im 9er-Feld auch defensive Handlungen trainiert und in bestimmten Räumen angelegt werden können.

Das Training im 9er-Feld beeinflusst grundlegend die Wahrnehmung der Spieler und versucht, eine grundsätzliche Fokussierung auf interessante, strategische und spielentscheidende Räume zu entwickeln. Einzelne Zonen werden als Zielräume definiert, sodass offensive und defensive Handlungen zielgerichtet durchgeführt werden müssen. Somit kann abgestimmtes Anbietet- und Freilaufverhalten, Timing im Zusammenspiel oder gemeinsames Entscheiden gefördert werden. Weiterführend können mithilfe der Felder konkrete Passrichtungen definiert, Dribblingwege vorgegeben, Passdistanzen angelegt und über die begrenzenden Markierungshütchen fiktive Gegenspieler symbolisiert werden.

Die spezifische Bedeutung der einzelnen Felder ist sehr variabel. Das 9er-Feld bietet zahlreiche Möglichkeiten, hält vielschichtige Zielsetzungen und differenzierte Aufgabenstellungen bereit. Die unzähligen Möglichkeiten gilt es, mit Blick auf das gewünschte Spielerverhalten, einzugrenzen und im Rahmen des aktuellen Trainingsthemas auszuschöpfen.



## 3 METHODIK

Das 9er-Feld bietet vielschichtige Möglichkeiten. Die neun quadratischen Zonen können individuell, in kleinen Gruppen oder in größeren Teams bespielt werden. Die möglichen Handlungen umfassen das Spiel mit Ball, das Spiel ohne Ball und das Spiel gegen den Ball. Gemäß dieser Kategorisierung finden technische Aktionen mit Ball wie Dribblings, Finten, Pässe oder Schüsse statt, zeigt sich Anbieter- und Freilaufverhalten ohne Ball im Sinne der Ballerwartung und ist Defensivverhalten als Reaktion auf die Vorhaben der Offensive gefordert.

Eine ähnliche Gliederung und Hierarchie kann auch für Spielhandlungen vorgenommen werden, an denen mehrere Spieler beteiligt sind. Diese komplexeren Abläufe greifen einzelne Aspekte der gruppentaktischen Angriffsmittel, wie Doppelpässe, Hinterlaufen oder Passkombinationen über Dritte, auf. Im Defensivspiel erfordern die komplexen Spielaktionen abgestimmtes Verteidigen durch Kettenverhalten, Tiefenstaffelung oder Pressingverhalten.

Zur Verdeutlichung des Potenzials im Rahmen der Trainingsgestaltung und Erläuterung methodischer Herangehensweisen blicken wir auf ausgewählte Anwendungsbeispiele. Die Anwendungsbeispiele im Sinne einer exemplarischen Feldnutzung sollen einen Eindruck zu möglichen Spieleraktionen liefern. Das geforderte Spielerverhalten kann gleichermaßen als Baustein oder Element in Übungs- und Spielformen integriert werden.

### 3.1 DER INDIVIDUELLE ANSATZ >> *TECHNIKORIENTIERUNG*

Der erste methodische Schritt legt den Fokus auf das Bespielen einer einzelnen Zone. Das einzelne Quadrat wird in diesem Sinne individuell von einem einzelnen Spieler in Ballbesitz bespielt. Hierbei geht es in erster Linie um das Dribbling, das Passspiel und die Ballmitnahme. Dieser individuelle Ansatz orientiert sich vorrangig an Techniken und Bewegungsaufgaben mit Ball. Im Training bieten sich technikorientierte Übungsformen an, welche die gewünschten Techniken häufig generieren und wiederholen lassen.

## 3.2 DAS INDIVIDUELLE BESPIELEN DER FELDER MIT BALL

### >> GRUNDLEGENDE TECHNIKEN

Auf der individuellen Ebene geht es in erster Linie um schnelle Dribblings, Tempo- und Richtungsveränderungen, gerade und diagonale Pässe sowie beidfüßige Ballmitnahmen. Das Regelwerk zum Bespielen der Felder muss entsprechende Vorgaben machen, die das gewünschte Verhalten provozieren. Spielerverhalten im Sinne variabler Dribblings zeigt sich, wenn die Spieler als Vorgabe zwei parallele Linien mit Ball am Fuß (vgl. Abb. 9: Tempodribbling) oder zwei angrenzende Linien (vgl. Abb. 10: Dribbling mit Richtungswechsel) überqueren müssen.

Das Passspiel wird angesteuert, indem ein Pass über zwei parallele Linien (vgl. Abb. 11: Gerader Pass) oder ein Pass über zwei angrenzende Linien (vgl. Abb. 12: Diagonaler Pass) gespielt werden muss. Als Kombination von Dribbling und Pass kann die Aufgabenstellung so angepasst werden, dass nach dem Dribbling in eine Zone ein direkt anschließender Pass aus der Zone heraus (vgl. Abb. 13: Dribbling mit Anschlussaktion) oder nach einem Passerhalt in einer Zone das sofortige Dribbling aus der Zone heraus (vgl. Abb. 14: Passerhalt mit Anschlussaktion) erfolgen muss.

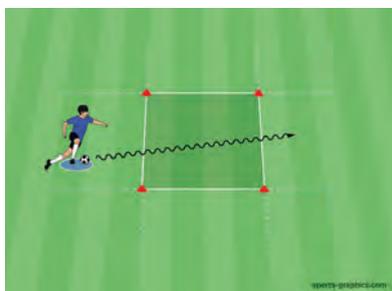


Abb. 9: Tempodribbling

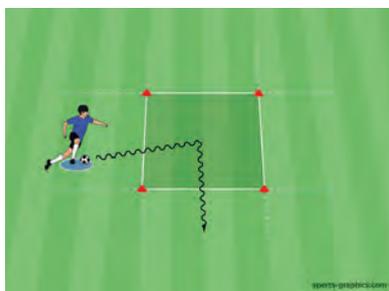


Abb. 10: Dribbling mit Richtungswechsel

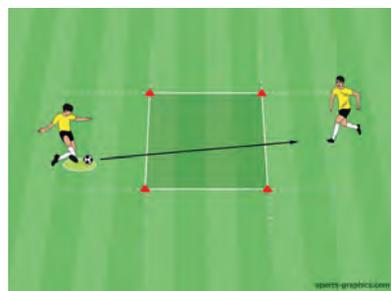


Abb. 11: Gerader Pass

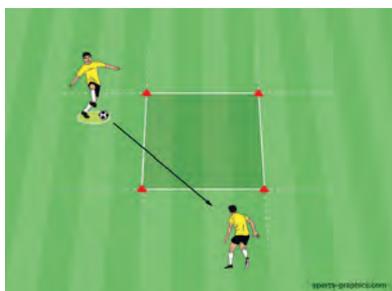


Abb. 12: Diagonaler Pass

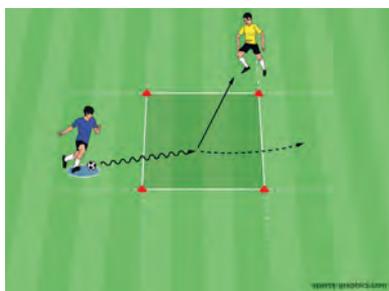


Abb. 13: Dribbling mit Anschlussaktion

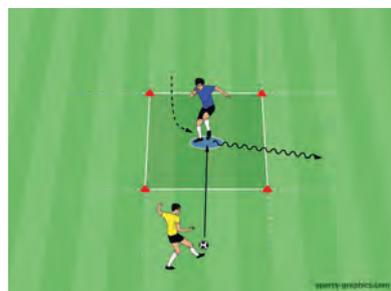


Abb. 14: Passerhalt mit Anschlussaktion

Die Zonen sind demnach als einzelne Aktionsfelder zu verstehen. Den Spielern werden konkrete und klar definierte Handlungen vorgegeben. In diesem Kontext lässt sich die einzelne Zone auch als Passfeld, Schussfeld, Fintenfeld oder Mitnahmefeld bezeichnen. Die Spielaktionen mit Anschlusshandlung oder Passempfänger verlassen teilweise die individuelle Ebene und münden im gemeinsamen Bespielen der Felder im Rahmen von Spielerpaaren oder kleineren Gruppen. Außerdem entsteht bereits eine erste Annäherung an das aufeinanderfolgende Bespielen mehrerer Zonen.

### 3.3 DAS INDIVIDUELLE BESPIELEN DER FELDER OHNE BALL

#### >> *EINFACHES ANBIET- UND FREILAUFVERHALTEN*

Im Sinne der methodischen Reihe richtet sich der Blick im zweiten Schritt auf das Spielerverhalten ohne Ball. Um Anschlussaktionen der ballbesitzenden Spieler zu ermöglichen und um optimale Spielfortsetzungen generieren zu können, ist das Laufverhalten ohne Ball entscheidend. Die Spieler richten ihr Anbiets- und Freilaufverhalten am Ballbesitzer, an der aktuellen Aufgabe und dementsprechend unmittelbar an den Zonen aus. Dabei werden die Zonen gerade oder diagonal belaufen. Zudem positionieren sich die Spieler an den Rändern der Felder oder laufen sich parallel an den Seiten frei.

In diesem Sinne lassen sich die Zonen optimal nutzen, um das Anbiets- und Freilaufverhalten grundsätzlich anzulegen, zu strukturieren und letztlich zu verbessern. Dabei sind die Spieler gemäß der aktuellen Vorgabe im Spiel auf die Felder aufgefordert, offene Spielstellungen einzunehmen, Gegnerdruck zu entfliehen oder auf direktem Wege anspielbar zu sein. Das einfache Lösen aus der Tiefe von einem Gegenspieler kann ebenso wie das Verlassen des Deckungsschattens als Bogenlauf oder im Sinne seitlichen Absetzverhaltens trainiert werden.

Das individuelle Freilaufverhalten muss dabei stets im Timing mit einem Mitspieler umgesetzt werden. So zielt das Freilaufverhalten je nach aktueller Aufgabe auf einen Passerhalt in einer bestimmten Zone, auf das bewusste Freilassen eines entscheidenden Felds oder auf das Freiziehen eines Felds durch Binden eines Gegners ab.

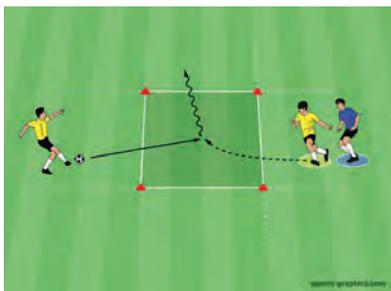


Abb. 15: Einfaches Entgegenkommen

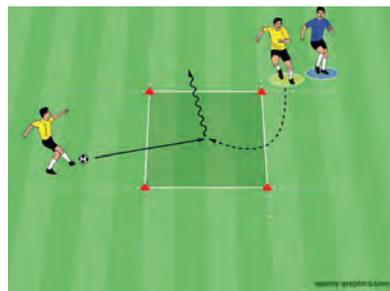


Abb. 16: Einfacher Bogenlauf

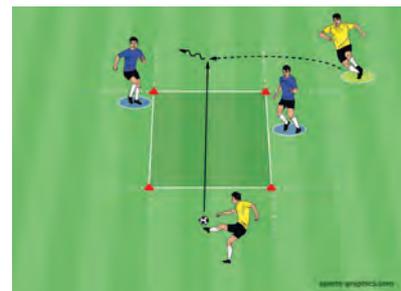


Abb. 17: Anbieten auf Lücke

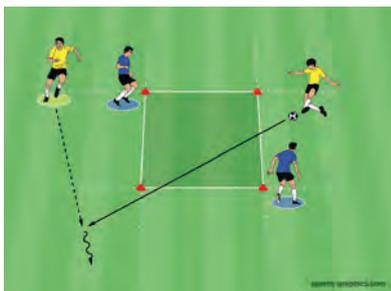


Abb. 18: Tiefe Läufe

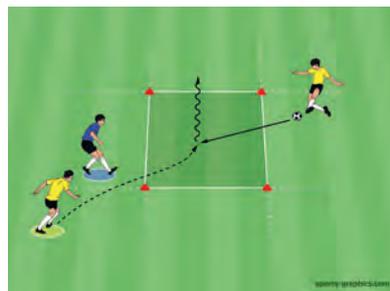


Abb. 19: Timing des Passemphängers

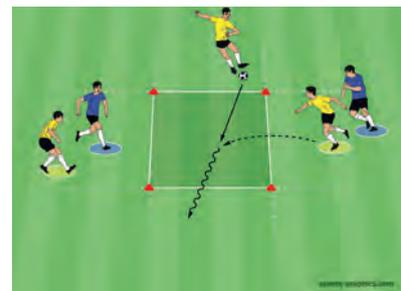


Abb. 20: Timing des Passgebers

Die Vorgaben zum Bespielen der Felder generieren im Rahmen des Anbiets- und Freilaufverhaltens Spielaktionen, die lineares Entgegenkommen in eine Zone (vgl. Abb. 15: Einfaches Entgegenkommen) oder bogenförmiges Lösen vom Gegner (vgl. Abb. 16: Einfacher Bogenlauf) beinhalten, um einen Passerhalt innerhalb einer Zone zu realisieren. Das Passspiel über längere Distanzen durch die Zonen akzentuiert seitliches Absetzverhalten in der

Tiefe mit Distanz zum Passgeber (vgl. Abb. 17: Anbieten auf Lücke) oder tiefe Läufe in freie Räume (vgl. Abb. 18: Tiefe Läufe).

Das Bespielen der Felder erfordert zudem optimales Timing, um im richtigen Moment eine Passoption zu schaffen (vgl. Abb. 19: Timing des Passempfängers) oder Zonen nur mit geringem Gegnerdruck (vgl. Abb. 20: Timing des Passgebers) bespielen zu können.

### 3.4 DAS INDIVIDUELLE BESPIELEN DER FELDER GEGEN DEN BALL

#### >> *EINFACHE DEFENSIVAKTIONEN*

Die Vorgaben für einen Ballbesitzer zum Bespielen der Zonen nehmen nicht nur Einfluss auf das Anbietet- und Freilaufverhalten möglicher Mitspieler und potenzieller Passempfänger, sondern bedingen in Spielformen zeitgleich auch das Verhalten der Defensivspieler. Die Defensivaktionen richten sich nach der Aufgabe und den Lösungswegen der Offensive und versuchen, das Vorhaben zu unterbinden.

Das Spielfeld mit der Einteilung in Zonen fordert den Defensivspieler ständig zur Überprüfung seines individuellen Stellungsspiels auf. Um auch in der Defensive hohe Handlungsfähigkeit zu generieren, ist das Einnehmen von strategisch entscheidenden Spielpositionen (vgl. Abb. 21: Stellungsspiel) entscheidend.

Der einzelne Spieler sollte in Abstimmung mit seinen Teamkollegen möglichst in viele Zonen vorstoßen können, um diese im Bedarfsfall anzulaufen und zu verteidigen. Die Vorgaben für die Offensive begünstigen das Antizipieren von Pässen. Gemäß des Offensivspiels in Richtung einer bestimmten Zone bestehen für die Defensivspieler gute Möglichkeiten, einzelne Pässe vorauszuahnen und abzufangen (vgl. Abb. 22: Zuspiele unterbinden).

Wenn spielentscheidende Zonen identifiziert oder offensive Spielvorhaben schon im Ansatz erkannt werden können, dann entsteht durch das Stellungsspiel der Defensive das frühzeitige Verhindern von Offensivhandlungen und eine bestmögliche Positionierung zur Balleroberung (vgl. Abb. 23: Zonen zulaufen).

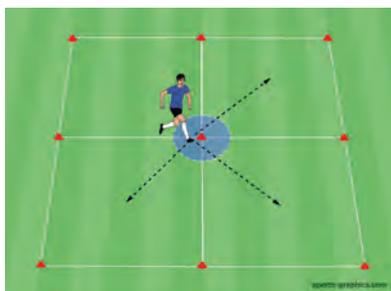


Abb. 21: Stellungsspiel

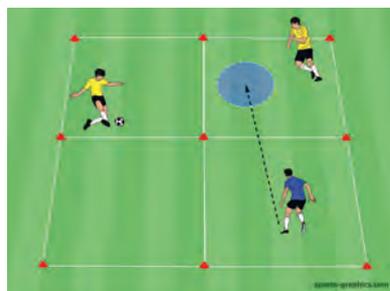


Abb. 22: Zuspiele unterbinden

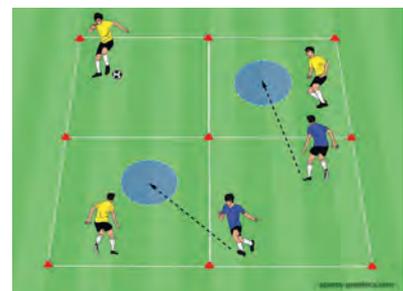


Abb. 23: Zonen zulaufen

Die Vorgaben für einen ballbesitzenden Spieler oder ein ballbesitzendes Team im Spiel in Bezug auf die Zonen ist also nicht nur zur Provokation offensiver Spielhandlungen zu verstehen. Vielmehr kann direkt und unmittelbar erwünschtes Defensivverhalten erzeugt und trainiert werden.