



Württembergischer
Fußballverband e.V.

**Trainerlehrstab
Praxis I 2008**

**„Schon kapiert ... !?!“ – Methodische Einführung in das
Ballorientierte Spiel**

Schulung der Wahrnehmungs- und Orientierungsfähigkeit als Grundlage
für das Ballorientierte Spiel

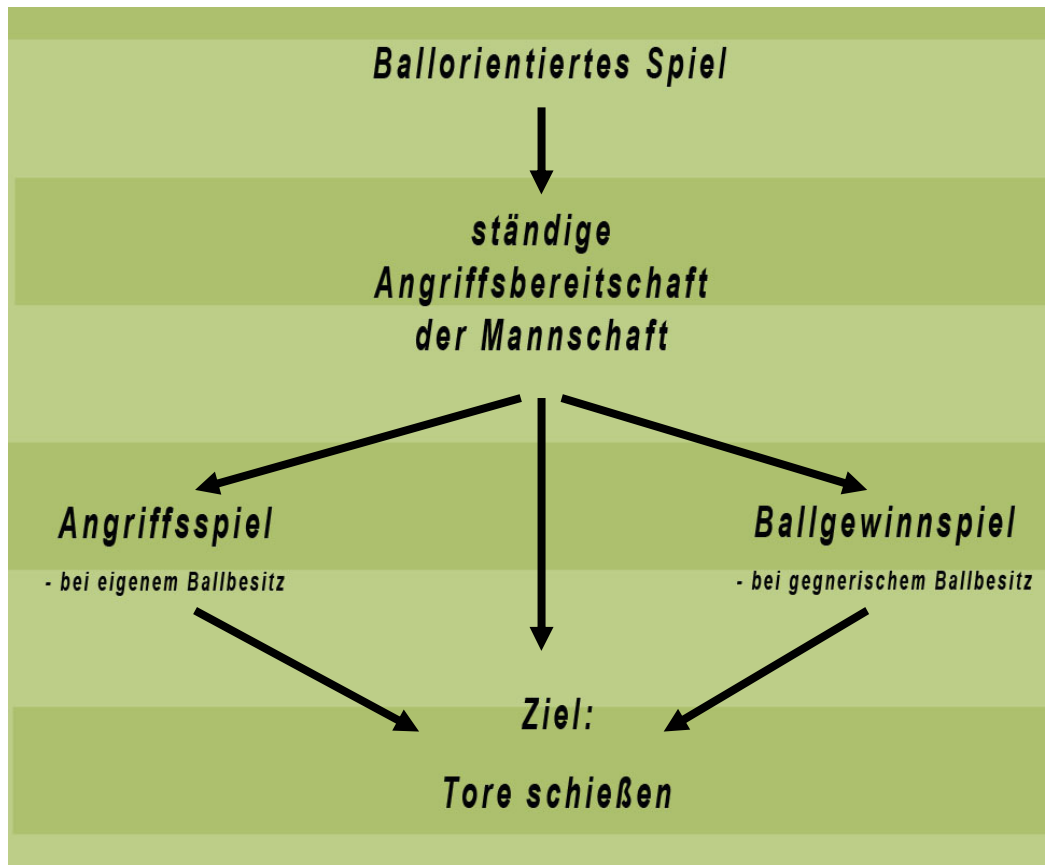


Abbildung 1: Das Ballorientierte Spiel

Beim Ballorientierten Spiel (BOS) steht der Ball und das Tore schießen stets im Mittelpunkt des Spiels. Und zwar bei eigenem *und* bei gegnerischem Ballbesitz. Dieses Spielverhalten kann und muss schon von klein auf erlernt und trainiert werden.



Bei eigenem Ballbesitz greifen wir an, um Tore zu erzielen. Dabei wird das Spielfeld lang und breit gemacht. Alle Spieler beteiligen sich am Angriffsaufbau sowie am Herausspielen und Verwerten von Tormöglichkeiten. In 4 Spielreihen wird vom Torspieler aus zielstrebig nach vorn kombiniert und/oder situationsabhängig gedribbelt und konsequent der Torabschluss gesucht.



Bei gegnerischem Ballbesitz greifen wir an, um den Ball zu gewinnen. Dabei beteiligt sich die gesamte Mannschaft („geordnet, geschlossen und kompakt“, „gemeinsam, gleichzeitig und gestaffelt!“) an der Ballrückeroberung. Alle Spieler laufen – verschieben – zeitgleich und abgestimmt zum Ball, schaffen Überzahl in Ballnähe und schließen Passwege. Die Ballnächsten greifen den Ballführenden aktiv und aggressiv von allen Seiten an, um den Ball zu gewinnen. Neben Bereitschaft und Disziplin sind für dieses Ballgewinnspiel vorherige Absprachen, Vereinbarung auslösender Signale und gemeinsame Kommandos sowie gegenseitigem Coaching erforderlich.

Ballgewinnspiel	Angriffsspiel
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nach Ballverlust sofort am Ball(weg) orientieren, geordnet und kompakt spielen (Bereitschaft, Disziplin, Abstände) ▪ Gesamte Mannschaft schiebt geschlossen zum Ball und stellt Überzahl am Ball her ▪ Ballbesitzer von allen Seiten angreifen (Entschlossenheit, Dynamik in den Abläufen) ▪ Den Ball gewinnen wollen, den Ball jagen (Konsequentes „Mehrkampf“-Verhalten) ▪ Tor machen wollen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nach Ballgewinn erster Blick nach vorne (Schnelles Umschalten, Rangfolge der Passmöglichkeiten) ▪ Spiel in Breite und Tiefe öffnen (Tiefe vor Breite, Passschärfe/-genauigkeit) ▪ Jeder Spieler will den Ball und beteiligt sich am Angriffsaufbau, am Herauspielen und Verwerten von Torchancen ▪ Aus der Kompaktheit heraus spielen, nachrücken ▪ Tor machen wollen

Abbildung 2: Taktische Grundprinzipien des Ballorientierten Spiels

Um die Anforderungen und Aufgaben dieser Spielauffassung (BOS Spielphilosophie) erfüllen zu können, müssen zunächst alle koordinativen und kognitiven Voraussetzungen, wie

- Wahrnehmung und Analyse von Spielsituationen
- Orientierung am Ball – Mitspieler – Gegenspieler
- Einhaltung von Abständen, Ordnung, Formationen und Laufwegen

eingeführt und erlernt werden. Dabei ist ein pädagogisches und methodisches Vorgehen („vom Leichten zum Schweren!“, „vom Einfachen zum Komplexen!“, „Gelerntes immer wieder aufgreifen und auf ein noch höheres Niveau bringen!“) und ein Lernen mit allen Sinnen (Visualisierung, Eigenerfahrung, Videoteaching) sehr vorteilhaft.

Der Schulung der **Wahrnehmungs- und Orientierungsfähigkeit** kommt dabei eine zentrale Bedeutung zu. Sie schafft die Basis für schnelle und zielgerichtete Entscheidungen im Ballorientierten Spiel.

(Anmerkung: Orientierung bedeutet wörtlich „nach Osten ausrichten“ – wie bei mittelalterlichen Kirchen üblich; sie beinhaltet das Wissen um die eigene Position (Standort, Wege) und die Lage eines Objektes (Ball, Mitspieler, Gegenspieler). Sog. „gedankliche Landkarten“ (kognitive minds) vermitteln Sicherheit und Selbstvertrauen. Im nachfolgenden Praxisprogramm wird hierauf ausführlich eingegangen.

Trainingsformen zur Einführung des Ballorientierten Spiels

1 Orientierung im Raum

Ziele:

- Wahrnehmung und Orientierung im Raum
- Auf Ball und Mitspieler abgestimmte Bewegungen ausführen
- Schnelles Reagieren, Ordnen und Formieren

Organisation:

- Zwei 20 x 20m große Felder mit Hütchen abstecken
- Je 2 x 4 mit farbig unterschiedlichen Überziehhemden gekennzeichnete Spieler zuteilen
- Jeder Spieler mit Ball

Ablauf:

- Alle Spieler dribbeln mit vielen Richtungsänderungen durcheinander und lösen schnell und geschickt die vom Trainer gestellten Aufgaben:
 - „*Zusammenstöße vermeiden*“: Entgegenkommenden Spielern mit unterschiedlichen Finten rechtzeitig ausweichen.
 - „*Raumfahrt*“: Mit ausgebreiteten Armen immer wieder um sich selbst drehen, ohne andere zu berühren; Abstände groß genug halten!
 - „*Verfolgung*“: Jeweils 2 Spieler dribbeln als Paar in festgelegtem Abstand (z.B. 2m, 8m) und möglichst synchronen Bewegungen hinter- bzw. nebeneinander; ein Spieler gibt Wege, Tempo und Ausführung (optisch *und* akustisch) vor, der andere folgt; immer wieder überraschende Richtungs- und Aufgabenwechsel einstreuen.
 - „*Wahrnehmung und Orientierung*“: Auf Kommando „Stopp“ mit geschlossenen Augen stehen bleiben und auf den aufgerufenen Gegenstand/Mitspieler (z.B. Tor, Himmelsrichtung, Trainer, Kapitän) zeigen; anschließend die Augen öffnen und sich selbst kontrollieren. Wer erzielt die meisten Punkte?
 - „*Raum gleichmäßig besetzen*“: Alle Spieler versuchen, möglichst gleichmäßig verteilt, im Raum durcheinander zu dribbeln; auf gleiche Abstände und die Besetzung freier Räume achten. Auf Signal des Trainers stehen bleiben und überprüfen, ob das Feld gleichmäßig besetzt ist; gegebenenfalls gegenseitig korrigieren (Coachen!). Welches „Feld“ erfüllt die Aufgabe besser und schneller?
 - „*Ausbrechen*“: Alle Spieler erhalten neben ihren Farben auch Nummern zugeordnet. Auf Kommando des Trainers (z.B. Rot – 4) versuchen die Aufgerufenen über die am weitest entfernte Begrenzungslinie zu dribbeln, ohne von den anderen abgeschlagen zu werden.
 - „*Freunde suchen*“: Auf Kommando des Trainers finden sich jeweils Spielergruppen mit gleichen Kriterien (z.B. Trikotfarbe, Geburtsmonat, Schuhfabrikat, Lieblingsclub) zusammen. Wer ist als Erstes fertig?
 - „*Formationen stellen*“: Auf Kommando des Trainers stellen die 4er-Mannschaften schnell bestimmte Formationen (z.B. Raute, 4er-Kette, Kreis, Dreieck, Diagonale). Wer ist als Erster fertig? Wo sind die Abstände am gleichmäßigsten?

Methodik:

- Kleine Wettbewerbe erhöhen die Konzentration und Motivation ungemein
- Immer mehrere Durchgänge spielen
- Auf Genauigkeit der Ausführung - auch unter Zeitdruck - achten!

Variation:

- Feldgrößen und Spieleranzahl verändern
- Zusatzaufgaben stellen

2 „Kettenfangen“ plus „Helferball“

Ziele:

- Orientierung im Raum und zum Ball
- Schnelles Zupassen
- Gegenseitig helfen und unterstützen (Coaching!)

Organisation:

- Ein 40 x 20m großes Feld mit Hütchen abstecken
- Einen Ball und einen Fänger bestimmen

Ablauf:

- Der Fänger versucht einen anderen Spieler abzuschlagen, der dann mit ihm gemeinsam fängt
- Ab vier Spielern wird die Fängerkette geteilt
- Ein Gejagter darf nicht abgeschlagen werden, wenn er in Ballbesitz ist. Deshalb soll der Ball immer schnell gepasst und dem jeweiligen Gejagten zugespielt werden
- Mit dem Ball darf nicht gedribbelt und max. 3 Schritte gelaufen werden.

Methodik:

- Ball und Fänger zugleich im Auge behalten; Zuwerfen nur nach Blickkontakt und Zuruf

Variation:

- Mehrere Helferbälle
- Anstatt mit der Hand mit dem Fuß zupassen



3 Zusammenspiel

Ziele:

- Orientierung im Raum und zum Ball
- Schnelles Pass- und Kombinationsspiel
- Spielübersicht

Organisation:

- Ein 40 x 20m großes Feld mit Hütchen abstecken
- 2 Mannschaften à 4-10 Spieler einteilen

Ablauf:

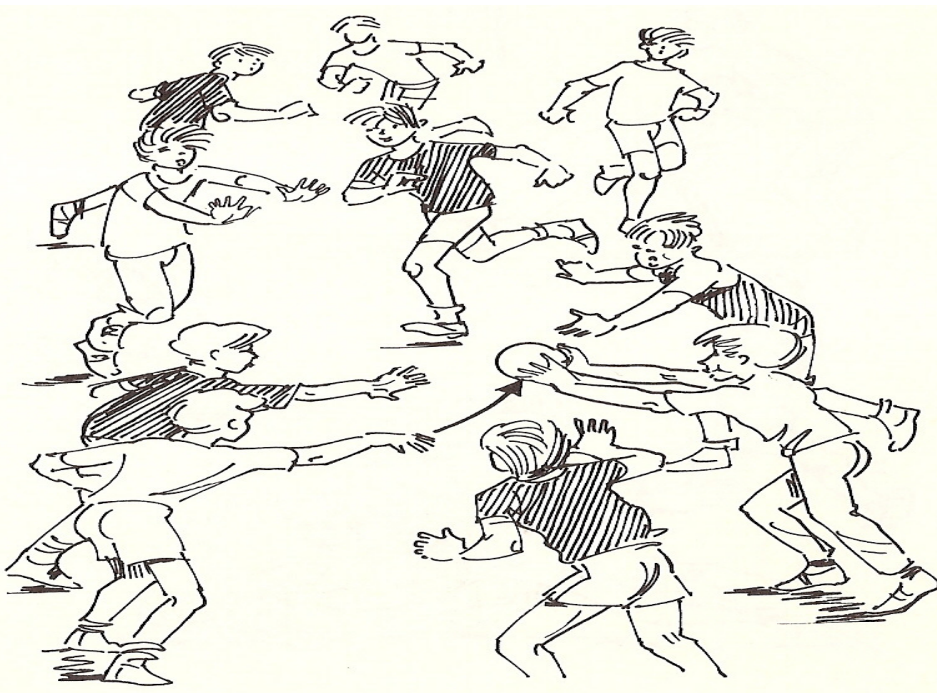
- Handballspiel auf Ballhalten; das ballbesitzende Team soll sich durch Freilaufen, Zuwerfen und Fangen unter Bedrängnis möglichst lange am Ball behaupten
- Mit dem Ball sind max. 3 Schritte erlaubt
- Geht der Ball zu Boden, wechselt der Ballbesitz
- Für 6 (10) Zuspiele in Folge erhält die betreffende Mannschaft einen Punkt und der Gegner den Ball

Methodik:

- Der Trainer zählt die Pässe **laut** mit
- Ersatzbälle bereithalten

Variation:

- Die beiden gleichen Spieler dürfen sich nicht direkt 2x hintereinander zupassen
- Abspiel nur als Bodenpass (Aufsetzer, zurollen) erlaubt
- „Touch“: Wird der ballbesitzende Spieler von einem Gegner berührt, erfolgt sofortiger Ballbesitzwechsel
- „Königsspiel“: Jede Mannschaft bestimmt einen König, der besonders gekennzeichnet ist (Mütze, Leibchen). Jedes Anspiel auf den König ergibt einen Zusatzpunkt
- „Bewegliches Tor“: 2 neutrale Spieler bilden mit einem Stab (Seil) ein bewegliches Tor; ein Pass zum Mitspieler durch das Tor ergibt einen Zusatzpunkt
- „Fußballspiel mit mindestens 3 Balkontakten“: Der ballführende Spieler muss den Ball min. 3x berühren, bevor er ihn abspielen darf; dadurch haben die nicht ballbesitzenden Spieler mehr Zeit, den jeweiligen Ballführer gemeinsam zu jagen, in Überzahl unter Druck zu setzen und den Ball zu gewinnen. Die Ballbesitzer sollen das gesamte Spielfeld in Breite und Tiefe nutzen, bereits bei der Ballannahme in die freien Räume hinein dribbeln und sich mittels Finten und Täuschungen durchsetzen.



4 „Spiel 2:2 auf Tore mit Abseits

Ziele:

- Ballgewinnspiel: Zu zweit den Ball gewinnen, doppeln, nicht kreuzen, gegenseitig absichern und unterstützen, Tiefenstaffelung
- Angriffsspiel: Doppelpass, Hinterlaufen, Ballübergabe/-übernahme, Tempo und Timing der Angriffsaktionen

Organisation:

- 2 Tore mit Torspielern im Abstand von 32 m
- 2 Mannschaften a 8 Spieler einteilen; je 2 Spieler jeder Mannschaft neben den Toren, die anderen dahinter

Ablauf:

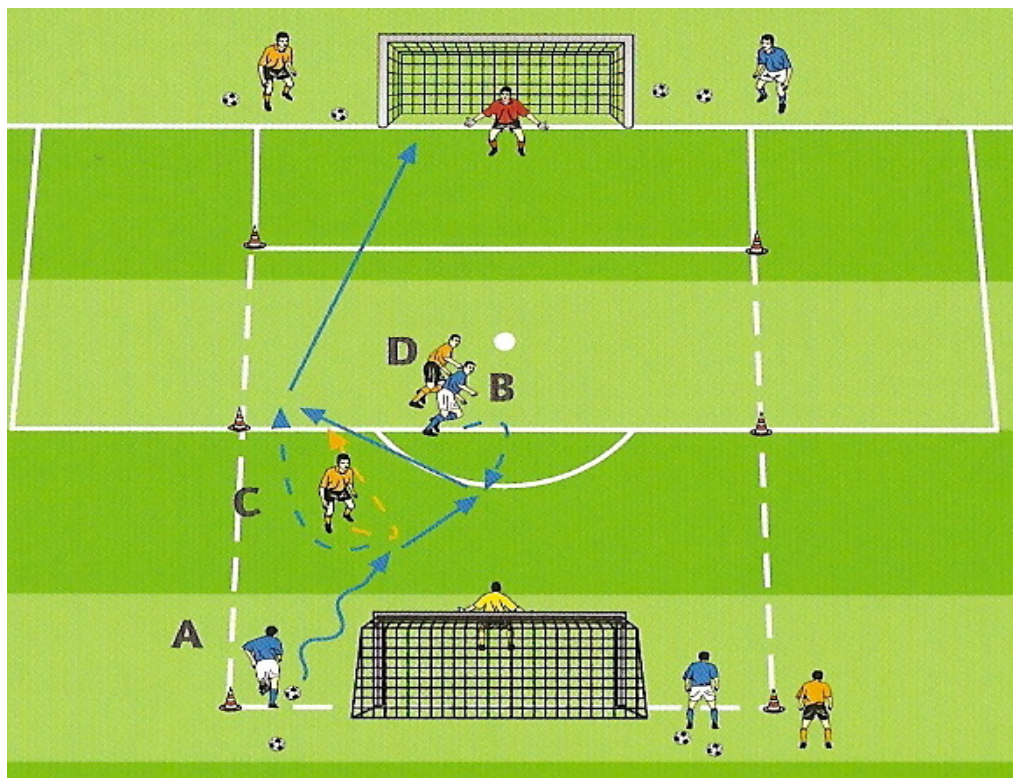
- Pass zum gegenüberliegenden Paar - Rückpass - 2:2-Angriff auf Tor 1
- Nach Balleroberung Kontermöglichkeit auf Tor 2
- Spielerwechsel nach jedem Angriffsabschluss
- Welche Mannschaft erzielt mehr Tore?

Methodik:

- Ab D-Junioren: Mit Abseits spielen!
- Spielunterbrechungen nutzen, um Fehlverhalten in Lerngesprächen aufzeigen und abzustellen; mit gezielten Fragen („Entweder-oder-Fragen“) zum eigenen Problemlösen hinführen!
- „Sag es mir - und ich vergesse! Zeig es mir - und ich behalte! Beteilige mich - und ich verstehe!“ (Laotse)

Variationen:

- Spieleranzahl
- Unter-/Überzahlspiel
- Unterschiedliche Vorab-Passkombinationen
- Zusätzliche nachrückende Spieler
- Wettkampf auf Zeit



5 Spiel 4:1 + 3 nachrückende Spieler

Ziele:

- Ballgewinnspiel: Verzögern, um Zeit für nachrückende Spieler zu gewinnen
- Angriffsspiel: Überzahl schnell und zielstrebig ausspielen, Tore erzielen

Organisation:

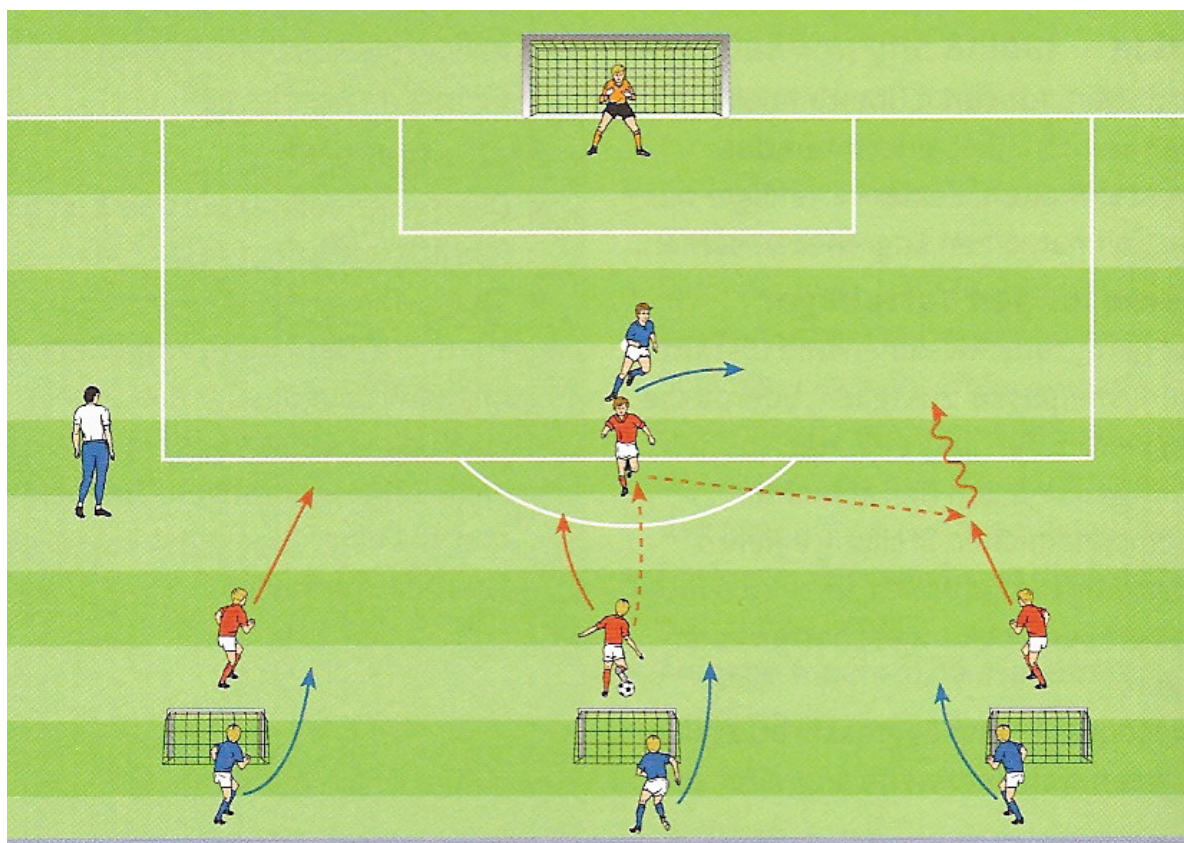
- 2 Tore mit Torspielern im Abstand von 32 m
- 2 Mannschaften mit jeweils 4 Feldspielern einteilen
- Mannschaft A: 1 Spieler zentral hinten, 3 von hinter dem gegnerischen Tor nachrückenden Spielern
- Mannschaft B: 1 Spieler als Spitze, 3 Mittelfeldspieler

Ablauf:

- Die Angreifer eröffnen das Spiel mit einem Pass auf die zentrale Spitze und haben danach freies Spiel. Mit dem ersten Pass dürfen die 3 Spieler von Mannschaft A nachrücken, bei Ballgewinn kontern. Nach 5 bis 10 Minuten die Aufgaben wechseln. Welche Mannschaft erzielt mehr Treffer?

Variationen:

- Spiel auf 3 kleine Kontertore (s. Abbildung)
- Die Angreifer passen zuerst 1 Mal alle Spieler komplett durch, bevor sie auf das Tor spielen
- Mit der Spieleröffnung müssen die nachrückenden Spieler zuerst bestimmte Bewegungsaufgaben (z.B. Absitzen auf Po, 3 Hocksprünge) erfüllen
- Veränderung der Startpositionen der nachrückende Spieler: seitlich und/oder hinten



7 Formationstraining 1

Ziele:

- Wahrnehmung und Orientierung in Raum und Zeit
- Schnellstmögliches Stellen einer kompakten Ordnung/Formation
- Gegenseitiges Coaching

Organisation:

- Zwei Mannschaften (z.B. je 7 Spieler)einteilen
- Markieren von zwei Grundordnungen (z.B. 1-3-2-1) durch Markierungshütchen vor den Toren

Ablauf:

- Beide Teams befinden sich an der Mittellinie und führen unterschiedliche Bewegungsaufgaben aus: Lauf-ABC, Dribbel-/Passvarianten, Fangspiele (Skizze 1)
- Auf Kommando (optisch, akustisch) des Trainers versucht jede Mannschaft, ihre Grundformation so schnell wie möglich zu stellen (Skizze 2)

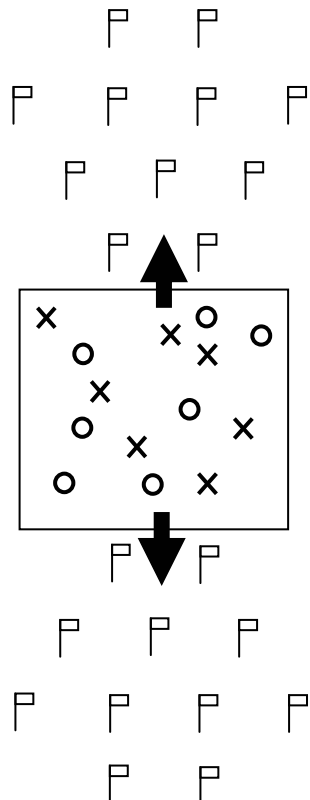
Methodik:

1. Spieler festen Positionen zuordnen
2. Freie Positionswahl: Ökonomisches Stellen
3. Zwei Formationen hintereinander stellen lassen

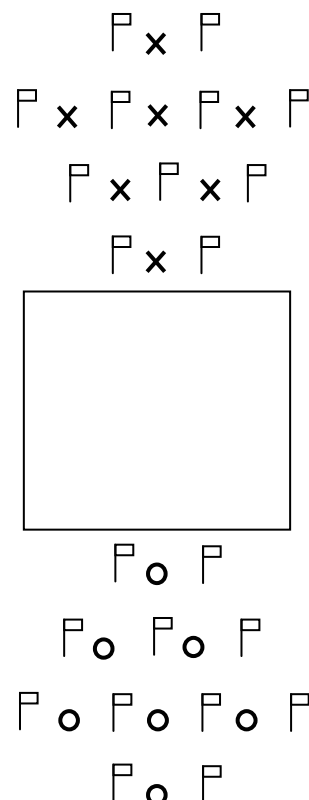
Variationen:

- Zwei unterschiedliche Grundordnungen stellen: 1-3-2-1 und 1-3-3
- Spieleranzahl/Grundordnung: 5:5 (1-1-2-1), 6:6 (1-3-2) usw.
- Anzahl der Mannschaften und Grundordnungen: 3, 4

Skizze 1



Skizze 2



8 Formationstraining 2

Ziele:

- Wahrnehmung und Orientierung in Raum und Zeit
- Schnellstmögliches Stellen einer kompakten Ordnung/Formation
- Gegenseitiges Coaching

Organisation:

- Zwei Mannschaften (je 8 Spieler) einteilen
- Markieren von zwei Quadraten 20x20m; jede Seitenlänge wird zusätzlich mit einem Markierungshütchen geteilt; zusätzlich in der Mitte der Quadrate je ein Markierungshütchen
- Abstand zwischen den Quadraten ca. 20m

Ablauf:

- Je 2 Spieler jedes Teams gehen in das „gegnerische“ Quadrat: Spiel 6:2 (Spielzeit: 2-3 Min.) (Skizze 1)
- Auf Kommando (akustisch: kurzer oder langer Pfiff, optisch) des Trainers versucht jede Mannschaft, ihre Grundformation so schnell wie möglich zu stellen
- Kurzer Pfiff: Die 2 Spieler jedes Teams laufen in das Quadrat, in dem ihre 6 Mitspieler stehen und stellen sich wie abgebildet (Skizze 2)
- Langer Pfiff: Die 6 Spieler jedes Teams laufen in das Quadrat, in dem ihre 2 Mitspieler stehen und stellen sich wie abgebildet

Punktwertung:

1. 15 Kontakte innerhalb des Spiels 6:2 → 1 Punkt
2. Balleroberung durch Unterzahl → 1 Punkt
3. Das Team, das als erstes seine Formation stellt, erhält 3 Punkte

Variation:

- Anzahl der Mannschaften
- Spieleranzahl: 4er Mannschaften (3:1)

