

# Das Tempospiel gezielt trainieren

Klaus Feldmann  
Sport-Teachment

Die grundsätzliche Bereitschaft, das Tempospiel schon im Nachwuchstraining als Schwerpunkt auszubilden, fehlt leider vielen Trainern. Der Grund für diese Einstellung ist die Angst vor Fehlern (Ballverluste, Regelfehler, Fehlwürfe), wenn das Gegenstoßspiel forciert werden würde. Diese Grundhaltung blockiert eine effektive Ausbildung der jungen Spieler. Fehler, die beim Gegenstoßspiel zwangsläufig passieren werden, sind aber nützlich, denn nur aus Fehlern können die Spieler lernen. Trainer, die ihre Spieler durch 'Fehlervermeidungsstrategien' schützen, verhindern deren Lernerfolg.

Ein Perspektivenwechsel ist hier unbedingt notwendig: Nicht 'Safety first', sondern 'No risk – no fun' muß die Devise im Nachwuchstraining lauten. Dabei ist zu bedenken, dass Spieler, die eine grundsätzliche Gegenstoßbereitschaft erlernt haben, dann auch leichter in die Lage zu versetzen sind, das Tempo zu dosieren. Spieler, die aber nie ein Tempospiel entwickelt haben, werden sich, wenn es dann mal schnell gehen muß, sehr schwer tun. Ein Schwerpunkt im Nachwuchstraining muß die möglichst wettkampfnahen Gestaltung von Trainingsinhalten sein.

Die Spielvariante 'Zweimal 3 gegen 3 mit Läufer' bietet verschiedene Elemente, die unter dem Stichwort Tempospiel von Bedeutung sind:

- Durch die Läufer wird das Überspielen der Mittellinie – im Gegensatz zum 'Zweimal 3 gegen 3' (ohne Läufer) – leichter möglich. Die Mittellinie kann auch vom Ballführer, d. h. dribbelnd, überquert werden.
- Auf der ballfernen Seite 'warten' nur noch zwei Spieler (einer weniger als beim normalen 'Zweimal 3 gegen 3'), so dass sehr viel Raum zur Verfügung steht, der für gezieltes Freilaufen genutzt werden kann.

• Während beim 'Zweimal 3 gegen 3' jeweils in jeder Spielfeldhälfte ein Gleichzahlspiel stattfindet, kann beim 'Zweimal 3 gegen 3 mit Läufer' durch schnelles Umschalten von Abwehrspielern dann eine Überzahlsituation auf der Angriffsseite erzeugt werden.

Die nachfolgenden Trainingsformen orientieren sich an dieser Wettspielstruktur. Schwerpunkte sind die gezielte Ausnutzung der Räume in der ballfernen Spielfeldhälfte, die unterschiedlichen Möglichkeiten im Überspielen der Mittellinie und ein schnelles Ausspielen auf der 'neuen' Ballseite.

## Organisation

Die Spieler besetzen die in der Abbildung angegebenen Positionen jeweils ca. 2 m von der Seitenlinie entfernt.

Alle Spieler der Gruppen A und C haben einen Ball.

## Ablauf

A1 paßt zum Trainer, sprints und berührt die Seitenlinie, um dann Richtung Mittellinie zu starten. Zwischenzeitlich hat der Trainer den Ball in den Torkreis gespielt, so dass der Torwart ihn erlaufen und anschließend zu A1 passen kann.

Mit dem Paß vom Torwart zu A1 startet B1 ebenfalls zur Seitenlinie, um dann Richtung Tor anzutreten. A1 soll den Ball mit oder auch ohne vorherigem Dribbling zu B1 weiterleiten, der mit Torwurf abschließt.

B1 kann seinen Laufweg variieren:

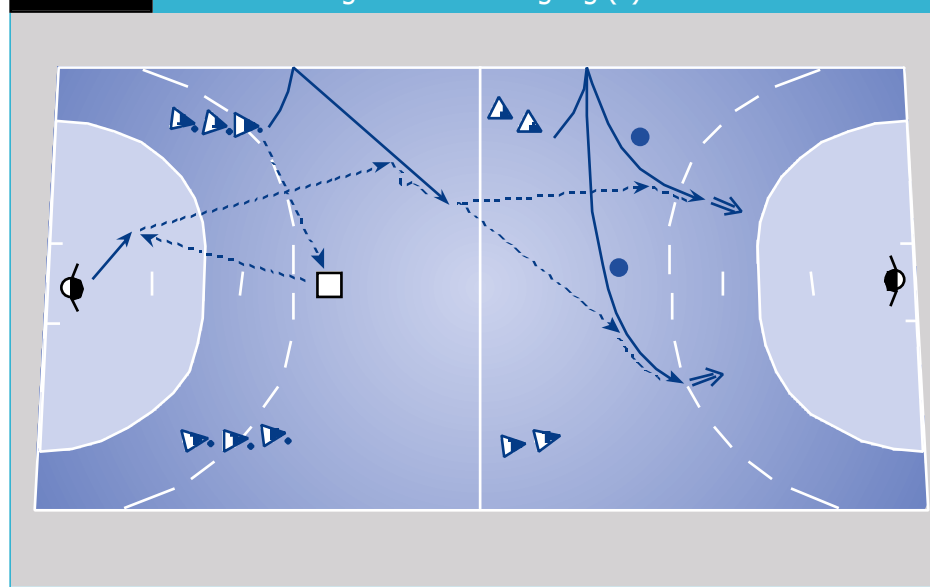
- 1: parallel zur Seitenlinie
- 2: diagonal über das Halbfeld.

Anschließend paßt C1 zum Trainer usw.

## Positionswechsel

A1 wechselt anschließend in die Gruppe B, B1 schließt sich Gruppe C an.

Abb. 1 Passen & Fangen in der Bewegung (1)



### Organisation

Die Grundaufstellung und die Eröffnungsphase wie bei Übung 1.

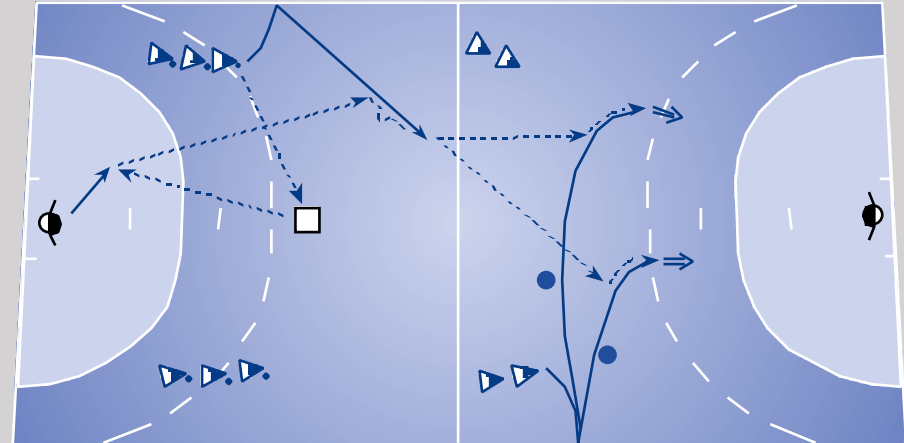
### Ablauf

Mit dem Paß vom Torwart zu A1 startet nun D1 ebenfalls zur Seitenlinie, um dann Richtung Tor anzutreten. A1 soll den Ball mit oder auch ohne vorherigem Dribbling zu D1 weiterleiten, der mit Torwurf abschließt. D1 kann seinen Laufweg wie bei Übung 1 variieren. Anschließend paßt C1 zum Trainer.

### Positionswechsel

A1 wechselt in die Gruppe B, D1 schließt sich Gruppe A an.

**Abb. 2** Passen & Fangen in der Bewegung (2)



### Organisation

Eröffnungsphase wie bei Übung 1 und 2, aber die Grundaufstellung wird variiert.

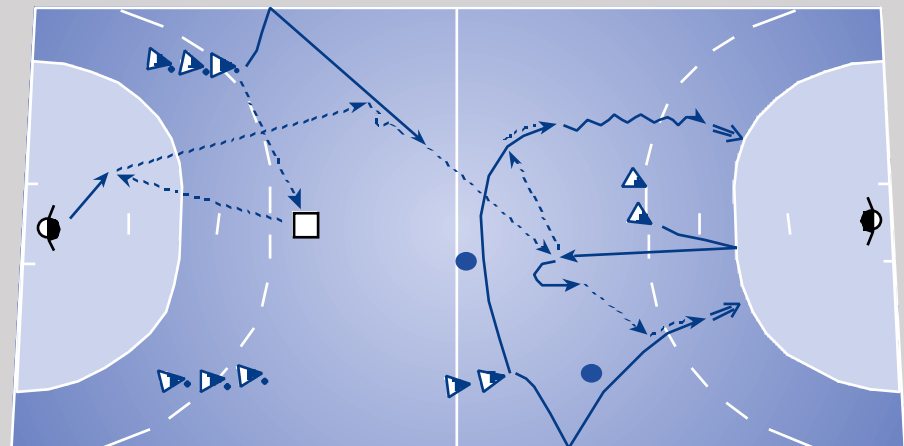
### Ablauf

Mit dem Paß vom Torwart zu A1 startet B1 von der 9m-Linie, berührt die 6m-Linie und bietet sich dann Richtung Mittellinie an. Etwas zeitversetzt startet D1 mit dem bekannten Laufweg zur Seitenlinie und dann weiter Richtung Tor. A1 soll den Ball mit oder auch ohne vorherigem Dribbling zu B1 weiterleiten, der zu D1 paßt, der dann mit Torwurf abschließt. D1 kann seinen Laufweg wie oben variieren. Anschließend paßt C1 zum Trainer.

### Positionswechsel

A1 wechselt zu Gruppe B. B1 wechselt zu Gruppe D, D1 schließt sich Gruppe C an.

**Abb. 3** Passen & Fangen in der Bewegung (3)



### Organisation

Die Spieler besetzen in Zweiergruppen die in der Abbildung angegebenen Positionen jeweils ca. 2m von der Seitenlinie entfernt. Der näher zum Tor postierte Spieler agiert als Abwehrspieler, der weiter entfernt stehende ist in Ballbesitz und Angreifer.

### Ablauf

Nach dem Auftaktpaß des Angreifers zum Trainer müssen beide Spieler die Seitenlinie berühren. Der Angreifer versucht dann, sich durch einen schnellen Antritt und/oder Richtungswechsel vom Abwehrspieler zu lösen, den Rückpaß vom Trainer anzunehmen, zum Tor zu ziehen und abzuschließen.

Diese intensive 1 gegen 1-Situation erfordert vom Trainer die Bildung von gleichwertigen Paarungen (Abwehr- und Angriffsspieler).

### Hinweis

Die Ausgangspositionen können systematisch variiert werden:

- A und B: hohe seitliche Position
- C: seitliche Position
- D: tiefe zentrale Position

### Organisation

Von derselben Ausgangsposition wie bei Übung 1 agieren nun immer zwei Zweiergruppen, so dass eine 2 gegen 2-Situation geschaffen wird.

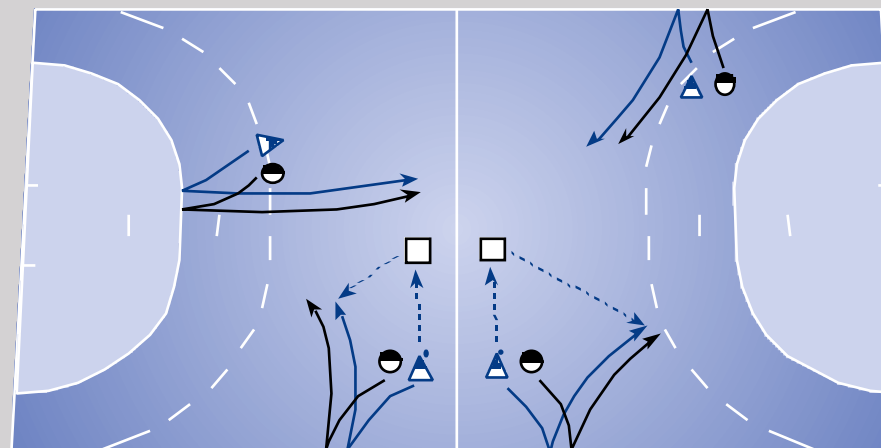
### Ablauf

Nach dem Auftaktpaß des Angreifers zum Trainer müssen alle Spieler die Seitenlinie berühren. Die Angreifer versuchen, sich durch einen schnellen Antritt und/oder Richtungswechsel von den Abwehrspielern zu lösen, den Rückpaß vom Trainer anzunehmen und die Gleichzahlsituation schnell auszuspielen.

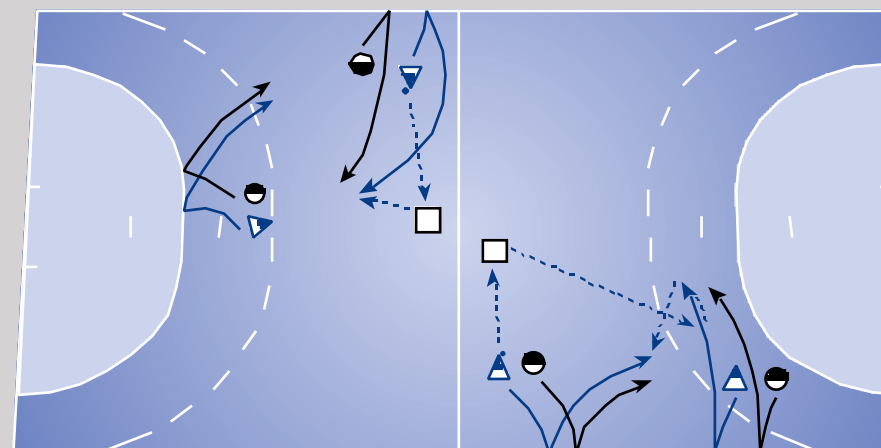
### Hinweise

- Die Ausgangspositionen können systematisch kombiniert werden.
- Zusätzlich sollten auch verschiedene Regelvariationen integriert werden: freies Dribbling, eingeschränktes Dribbling oder Dribblingverbot.
- Ebenso kann anfangs eine nochmalige Einbeziehung des Trainers als Anspielstation erlaubt werden. Später sollte diese Erleichterung wegfallen.

**Abb. 4** 1 gegen 1 / 2 gegen 2 / 3 gegen 3 (1)



**Abb. 5** 1 gegen 1 / 2 gegen 2 / 3 gegen 3 (2)



### Organisation

Vier Spieler besetzen in Zweiergruppen die in der Abbildung angegebenen Positionen jeweils ca. 2m von der Seitenlinie entfernt. Der näher zum Tor postierte Spieler agiert als Abwehrspieler, der weiter entfernt stehende ist Angreifer.

### Ablauf

In der anderen Spielfeldhälfte wird ein Parteiballspiel mit Manndeckung (z. B. 3 gegen 3 oder 4 gegen 4) organisiert, das nach einer vorher festgelegten Anzahl von Pässen (mindestens fünf, maximal acht Pässe) beendet wird. Der Angreifer, der den letzten Paß im Parteiballspiel annimmt, darf mit dem Ball die Mittellinie überqueren – der zugehörige Abwehrspieler verfolgt ihn.

Dieser letzte Paß ist gleichzeitig das Startsignal für die beiden Zweiergruppen: Alle Spieler müssen wieder die Seitenlinie berühren, um dann die 3 gegen 3-Situation auszuspielen.

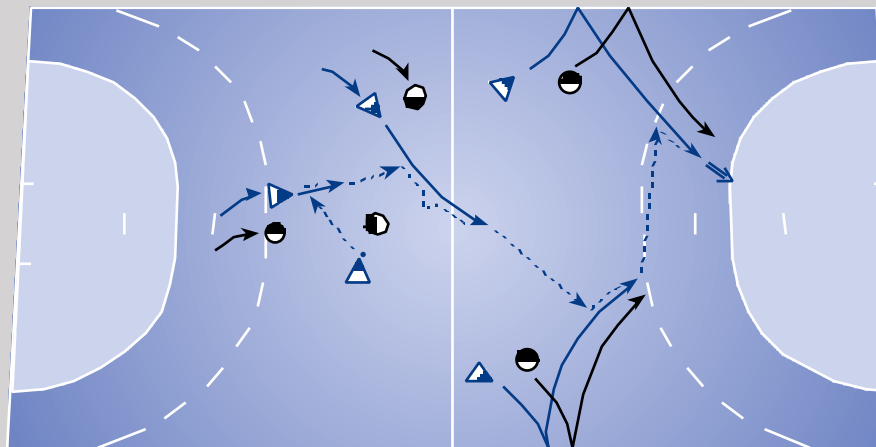
### Organisation

Aus der gleichen Ausgangsposition wie bei Übung 3 wird nun in der anderen Spielfeldhälfte ein Grundspiel (z. B. 3 gegen 3 oder 4 gegen 4) organisiert, das entweder mit Ballgewinn für die Abwehr oder mit Torwurf abgeschlossen wird. Der Abwehrspieler, der den Ball zurückgewonnen hat bzw. der vom Torwart den ersten Paß erhält, darf mit dem Ball die Mittellinie überqueren – der zugehörige Abwehrspieler verfolgt ihn.

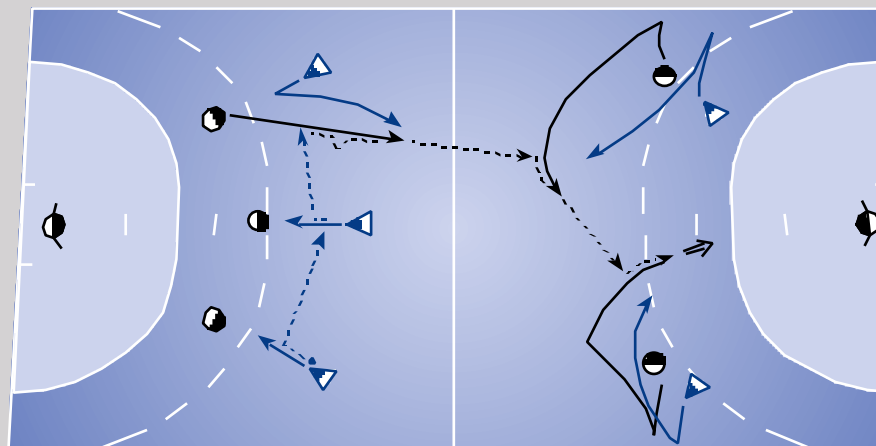
### Ablauf

Der Ballbesitzwechsel ist wiederum das Startsignal für die beiden Zweiergruppen auf der anderen Spielfeldseite: Alle Spieler müssen wiederum die Seitenlinie berühren, um dann die 3 gegen 3-Situation auszuspielen.

**Abb. 6** 1 gegen 1 / 2 gegen 2 / 3 gegen 3 (3)



**Abb. 7** 1 gegen 1 / 2 gegen 2 / 3 gegen 3 (4)



### Organisation

Die Spieler besetzen in Zweiergruppen die in der Abb. angegebenen Positionen jeweils ca. 2m von der Seitenlinie entfernt. Der näher zum Tor postierte Spieler agiert als Abwehrspieler, der weiter entfernt stehende ist Angreifer.

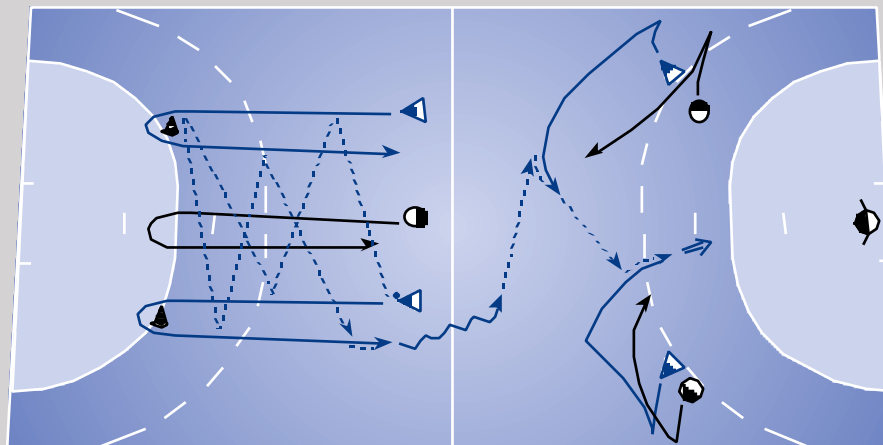
### Ablauf

Auf der anderen Spielfeldseite starten zwei Angreifer mit einem Ball sowie ein Abwehrspieler. Die Angreifer haben die Aufgabe, den Ball von der Mittellinie bis in den Torraum und von dort zurück auf die andere Spielfeldseite zu transportieren - der Abwehrspieler soll durch aktives Verteidigen den Balltransport unterbrechen. Kurz vor Überqueren der Mittellinie müssen die zwei Zweiergruppen in gewohnter Weise vorarbeiten – es entsteht dann eine 4 gegen 3-Situation.

### Ablauf

In der gleichen Ausgangsposition wie in Übung 1 wird der Balltransport nun in einer 3 gegen 2-Überzahl gespielt. Mit Erreichen der Mittellinie muß dann ein Angreifer stehen bleiben (analog zur Vorgabe beim Zweimal 3 gegen 3 mit Läufer). Nach Überqueren der Mittellinie entsteht dann die spielnahe 4 gegen 4-Gleichzahlsituation, die ausgespielt werden muß.

**Abb. 8** 4 gegen 3 / 4 gegen 4 (1)



**Abb. 9** 4 gegen 3 / 4 gegen 4 (2)

