

# VARIATIONEN ZUR SPIELFORM 4:4

## SPIELFORMEN FÜR DAS FUSSBALLTRAINING



erstellt vom *ballrund*-Team  
[www.ballrund.com](http://www.ballrund.com)



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Liniendribbling 1.....	4
Liniendribbling 2.....	5
Liniendribbling 3.....	6
Liniendribbling 4.....	7
Liniendribbling 5.....	8
Torespiel 1.....	9
Torespiel 2.....	10
Torespiel 3.....	11
Torespiel 4.....	12
Torespiel 5.....	13
Torespiel 6.....	14
Torespiel 7 (Mann-im-Raum-Deckung).....	15
2:2 System.....	16
Flügelspiel 1.....	17
Flügelspiel 2.....	18
Flügelspiel 3.....	19
Zonenspiel.....	20
Jokerspiel 1.....	21
Jokerspiel 2.....	22
Viele-Tore-Spiel.....	23
Übersichtspiel 1 (4:4 mit 4 Außenspielern).....	24
Übersichtspiel 2.....	25
Übersichtspiel 3.....	26
Übersichtspiel 4.....	27
Legende.....	28

## Vorwort



### Liebe Trainer-Kollegen!

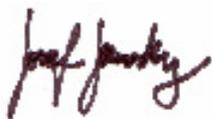
Die Spielform 4:4 bietet in ihren Variationen eine optimale Möglichkeit, eine Vielzahl an Aspekten des Fußballs im Training in integrierter, spielerischer Form zu entwickeln.

Die Spielform ist groß genug, um der Komplexität des Fußballspiels gerecht zu werden. So werden bereits 2 Linien gebildet (Beispiel 2:2 System) und das Absichern, die Blockbildung und das Verschieben sind wichtige Aspekte der Raumdeckung, die geschult werden können.

Die Spielform ist klein genug, um in einem übersichtlichen Format, eine möglichst große Anzahl an Ballkontakten je Spieler zu gewährleisten. Alle Spieler müssen ständig unter Raum- und Zeitdruck Verantwortung übernehmen und Spielsituationen lösen. Niemand kann sich verstecken. Und natürlich sind die zahlreichen Tor- und Abschlusszenen die größte Motivation für alle Beteiligten.

Im Namen des *ballrund*-Teams wünsche ich euch viel Freude und Erfolg mit der vorliegenden Übungssammlung!

Mit freundlichen sportlichen Grüßen,

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Josef Jansky'.

Mag. Josef Jansky

© Copyright: *erstellt vom ballrund-Team. Alle Rechte vorbehalten. Unautorisiertes Kopieren, Verwenden von Inhalten und Bildmaterial ist verboten*

**Mag. Josef Jansky** | Hedwiggasse 2/8 | 1020 Wien  
**Tel.:** 0650 / 940 65 85 | **Homepage:** [www.ballrund.com](http://www.ballrund.com) | **E-mail:** [office@ballrund.com](mailto:office@ballrund.com)

## Liniendribbling 1



Abb. 1 – Spielform 4:4 - Liniendribbling 1

### Beschreibung:

- 2 Linien als große Flachtore
- **Ziel** ist es, dass die Spieler mit dem Ball über die Torlinie dribbeln.
- **Regel:** Dribbling gilt nur dann, wenn der Ball mindestens 3 Mal berührt wurde

## Liniendribbling 2



Abb. 2 – Spielform 4:4 - Liniendribbling 2

### Beschreibung:

- 4 Flachtore
- **Ziel** ist es, dass die Spieler durch eines der beiden Flachtore dribbeln.

## Liniendribbling 3



Abb. 3 – Spielform 4:4 - Liniendribbling 3

### Beschreibung:

- 4 Flachtore

- **Ziel** ist es, dass die Spieler durch eines der beiden Flachtore dribbeln (2 Punkte) oder durch den Raum zwischen den Hütchentoren (1 Punkt)

## Liniendribbling 4

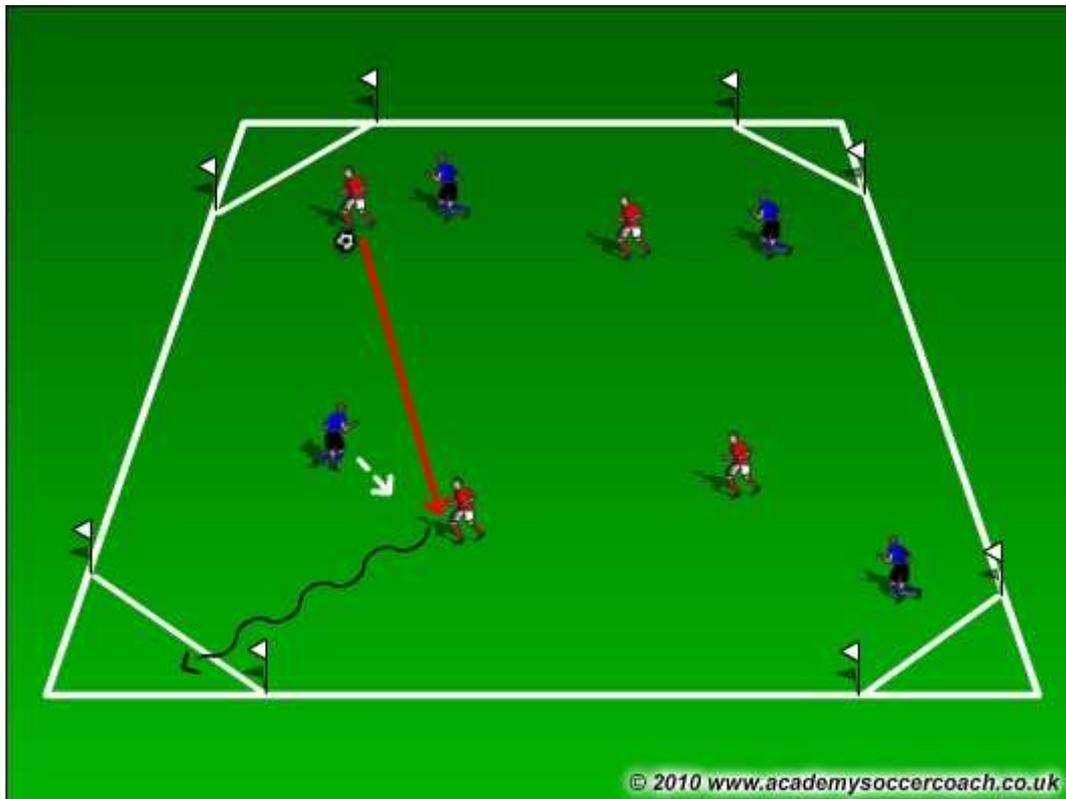


Abb. 4 – Spielform 4:4 - Liniendribbling 4

### Beschreibung:

- 4 Flachtore diagonal
- **Ziel** ist es, durch eines der beiden Flachtore (diagonal) durchzudribbeln

## Liniendribbling 5



Abb. 5 – Spielform 4:4 - Liniendribbling 5

### Beschreibung:

- 6 Flachtore

- **Ziel** ist es, dass die Spieler durch eines der 3 Flachtore dribbeln.  
Gelingt es ihnen, durch eines der beiden äußeren Tore zu dribbeln, so erhält die Mannschaft 1 Punkt und durch das Mitteltor 2 Punkte.

## Torespiel 1

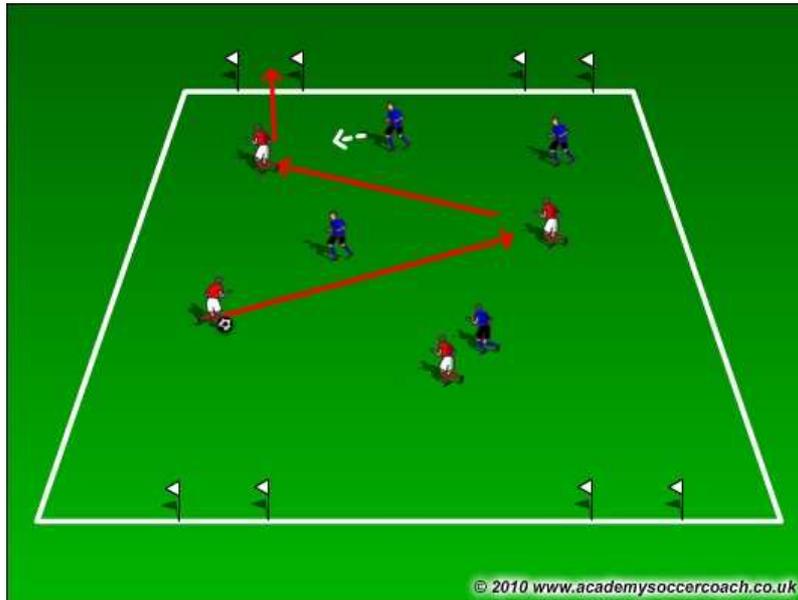


Abb. 6 – Spielform 4:4 - Torespiel 1

### Beschreibung:

- 4 Flachtore
- **Ziel** ist es, dass die Spieler durch eines der beiden Flachtore durchspielen.
- **Regel:** Direktes Tor (1 Kontakt) bzw. Schusstechnik wird vorgegeben: z.B. Innenseite oder Vollrist

## Torespiel 2



Abb. 7 – Spielform 4:4 - Torespiel 2

### Beschreibung:

- 4 Flachtore

- **Ziel** ist es, dass die Spieler durch ein Flachtor einen Pass zu einem Mitspieler spielen.

- **Regel:** Der Spieler startet erst über die Linie, nachdem der Ball durch das Tor gespielt wurde.

## Torespiel 3

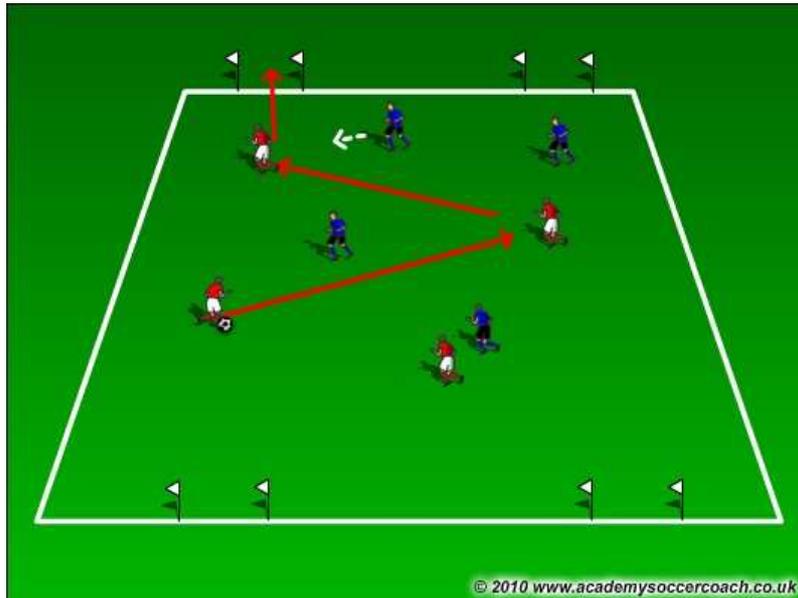


Abb. 8 – Spielform 4:4 - Torespiel 3

### Beschreibung:

- 4 Flachtore

- **Ziel** ist es, dass die Spieler durch die äußeren Flachtore dribbeln oder über die Linie zwischen den Toren zu einem Mitspieler passen.

## Torespiel 4

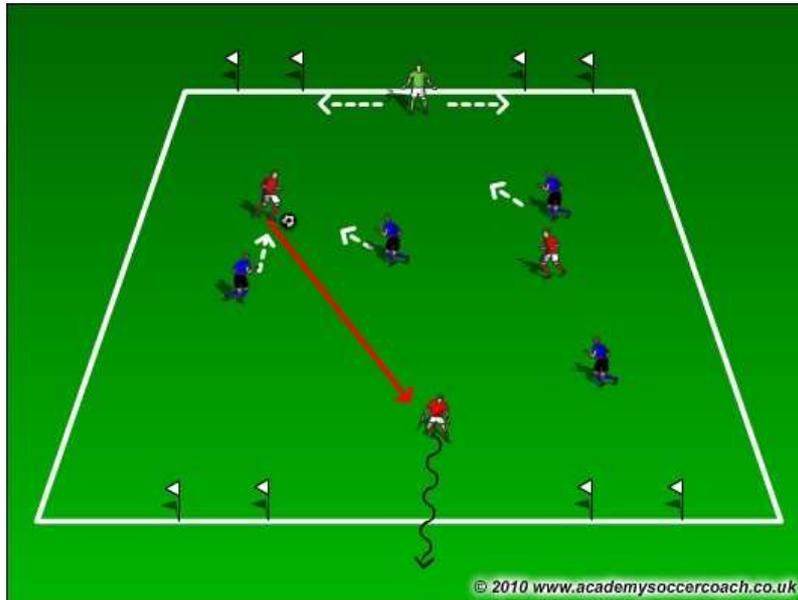


Abb. 9 – Spielform 4:4 - Torespiel 4

### Beschreibung:

- 4 Flachtore

- Zwischen den Hütchentoren agiert ein Spieler als Torwart, so dass im Feld 4:3 gespielt wird.

- **Ziel:** Treffer der Unterzahlmannschaft durch Torschüsse durch die Flachtore oder Dribbling über die Zentrumslinie.

## Torespiel 5



Abb. 10 – Spielform 4:4 - Torespiel 5

### Beschreibung:

- 4 Flachtore

- **Ziel** ist es, dass die Spieler durch eines der beiden Diagonaltore durchspielen.

- **Anmerkung:** Eine Mannschaft spielt auf zwei Tore, die diagonal aufgestellt sind, und verteidigt die beiden anderen.

## Torespiel 6

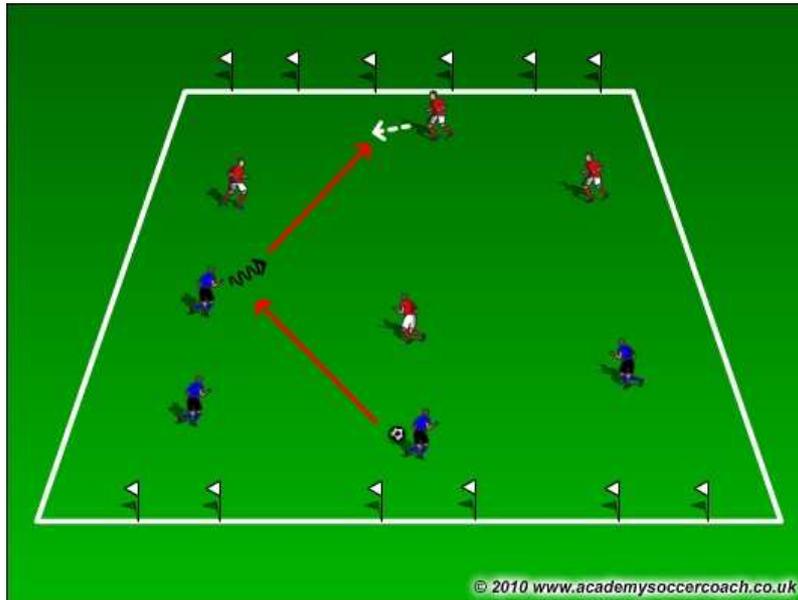


Abb. 11 – Spielform 4:4 - Torespiel 6

### Beschreibung:

- 6 Flachtore
- **Ziel** ist es, durch eines der drei Flachtore durchzuspielen.
- **Regel:** Kein direktes Tor ist erlaubt oder nur ein direktes Tor!
- **Anmerkung:** Aufgabeneinteilung der Spieler, die für das jeweilige Tor verantwortlich sind und es somit verteidigen sollen.

## Torespiel 7 (Mann-im-Raum-Deckung)

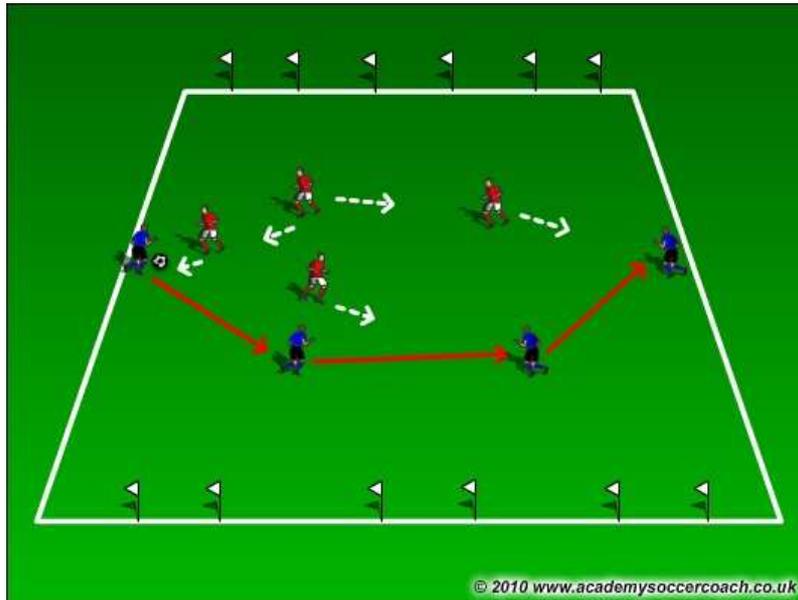


Abb. 12 – Spielform 4:4 - Torespiel 7 (Mann-im-Raum-Deckung)

### Beschreibung:

- 6 Flachtore

- **Ziel** ist es, durch eines der drei Flachtore durchzuspielen.

- **Anmerkung:** Merkmale der Raumdeckung üben:

Ballorientiert, gegnerorientiert verteidigen, verschieben, Block, Überzahl gegen den Ballführenden herstellen.

## 2:2 System



Abb. 13 – Spielform 4:4 – 2:2 System

### Beschreibung:

- Spiel auf 2 große Tore mit Tormännern
- **Ziel** ist es, im System 2:2 zu spielen, wobei die Merkmale der Mann-im-Raum-Deckung berücksichtigt werden.
- **Merkmale:** Attackieren und absichern bzw. im zugeordneten Raum bleiben.
- **Anmerkung:** für Fortgeschrittene!

## Flügelspiel 1

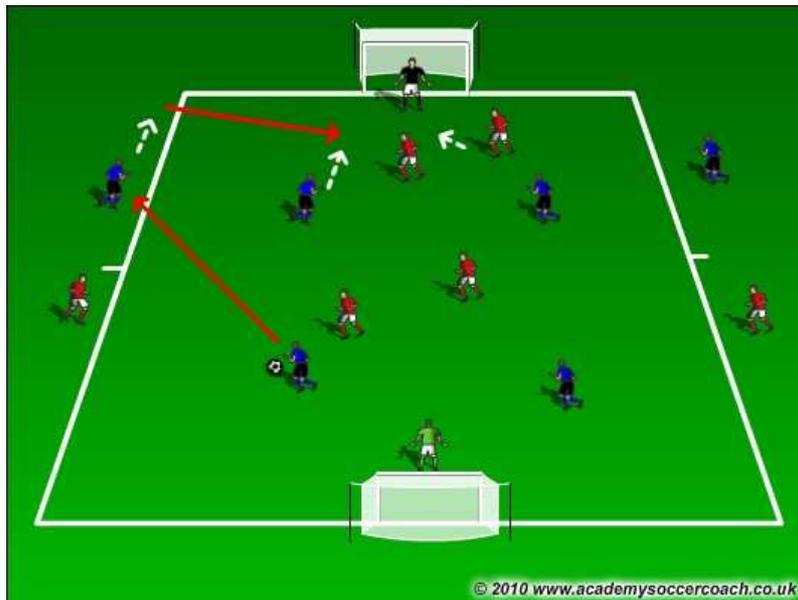


Abb. 14 – Spielform 4:4 – Flügelspiel 1

### Beschreibung:

- Spiel in einer Doppelbox (doppelter Strafraum) auf 2 große Tore mit Tormännern und je 2 Außenspielern.

- **Ziel** ist es, schnell zum Abschluss zu kommen. Ein Tor nach Spiel über die Flügel (Außenspieler) zählt doppelt.

- **Regel:** Die Außenspieler können beliebige Ballkontakte haben bzw. müssen direkt spielen, dürfen aber kein Tor erzielen.



## Flügelspiel 3



Abb. 16 – Spielform 4:4 – Flügelspiel 3

### Beschreibung:

- siehe Flügelspiel 1
- zusätzlich sind je 2 Außenspieler an den Grundlinien postiert.
- **Ziel** ist es, schnell zum Abschluss zu kommen. Gelingt ein Tor nach Zuspiel eines Außenspielers, so zählt das Tor doppelt.

## Zonenspiel



Abb. 17 – Spielform 4:4 – Zonenspiel

### Beschreibung:

- Es wird auf 2 große Tore mit Tormännern und in 2 Zonen (Abwehr- und Angriffszone) gespielt.
- Die Zonen dürfen nicht verlassen werden.
- Variation: nach Zuspiel in die Angriffszone darf 1 Abwehrspieler mitgehen (3:2). Bei Ballverlust muss er wieder in die Abwehrzone zurücklaufen.

## Jokerspiel 1



Abb. 18 – Spielform 4:4 – Jokerspiel 1

### **Beschreibung:**

- Spiel auf 2 große Tore mit Tormännern.
- Der Joker spielt mit der ballbesitzenden Mannschaft zusammen.

## Jokerspiel 2

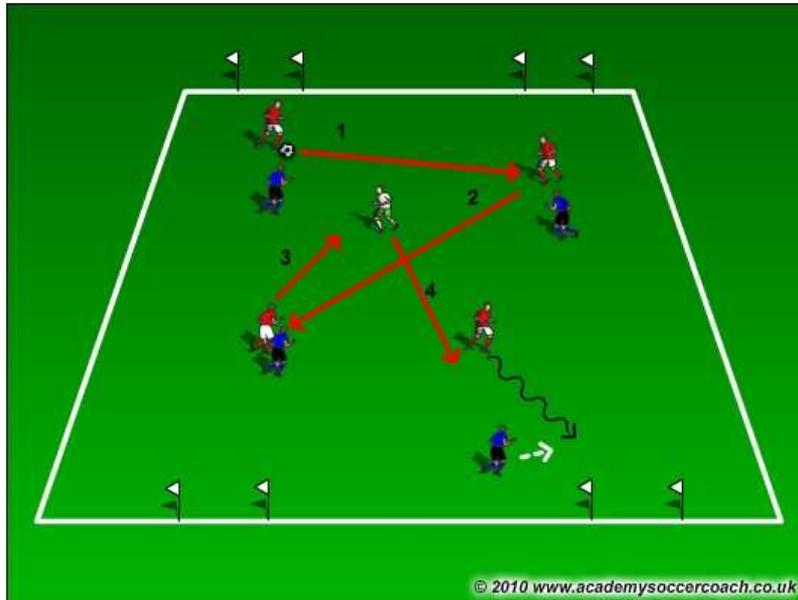


Abb. 19 – Spielform 4:4 – Jokerspiel 2

### Beschreibung:

- 4 Flachtore

- Der Joker spielt mit der ballbesitzenden Mannschaft zusammen. Nur wenn der Joker in den Ballbesitz integriert wurde, darf ein Tor erzielt werden.

- *Regel:* Tor durch passen oder dribbeln.

## Viele-Tore-Spiel

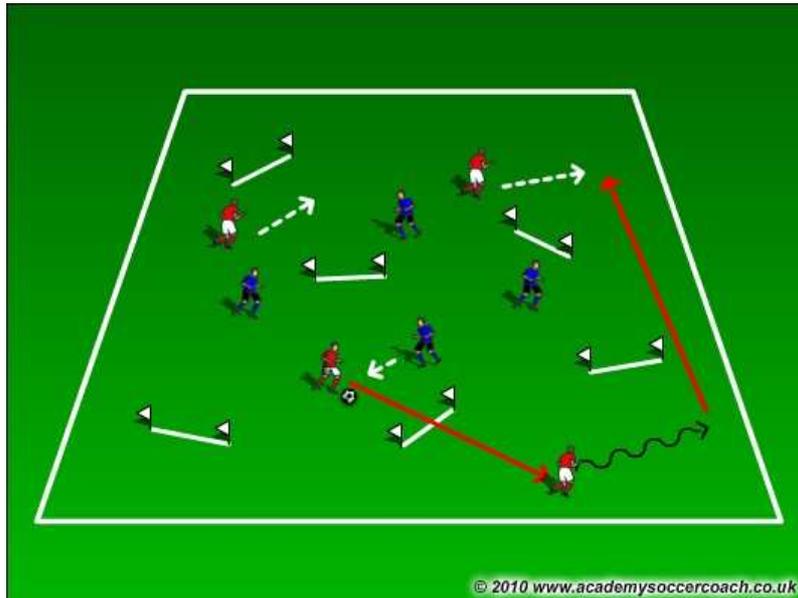


Abb. 20 – Spielform 4:4 – Viele-Tore-Spiel

### Beschreibung:

- einige Hütchentore stehen verteilt am Spielfeld (ca. 6).
- **Ziel** ist es, durch die Hütchentore zu spielen und das Zuspiel von einem Mitspieler sicher zu kontrollieren (1 Punkt).  
Anschließend muss auf ein anderes Tor gespielt werden.

## Übersichtspiel 1 (4:4 mit 4 Außenspielern)



Abb. 21 – Spielform 4:4 – Übersichtspiel 1

### Beschreibung:

- 4:4 mit 4 Außenspielern.

- **Ziel** ist es, möglichst lange Zeit den Ball in den eigenen Reihen zu halten, unter Einbeziehung der 4 Außenspieler. Diese dürfen den Ball mehrmals oder nur einmal berühren, nicht aber zum selben Spieler wieder zurückspielen.

- *Variation:* auch Pass (u.a. Wechselfass) von Außenspieler zu Außenspieler ist möglich.

- *Regel:* Anzahl der Ballkontakte festlegen!

## Übersichtspiel 2

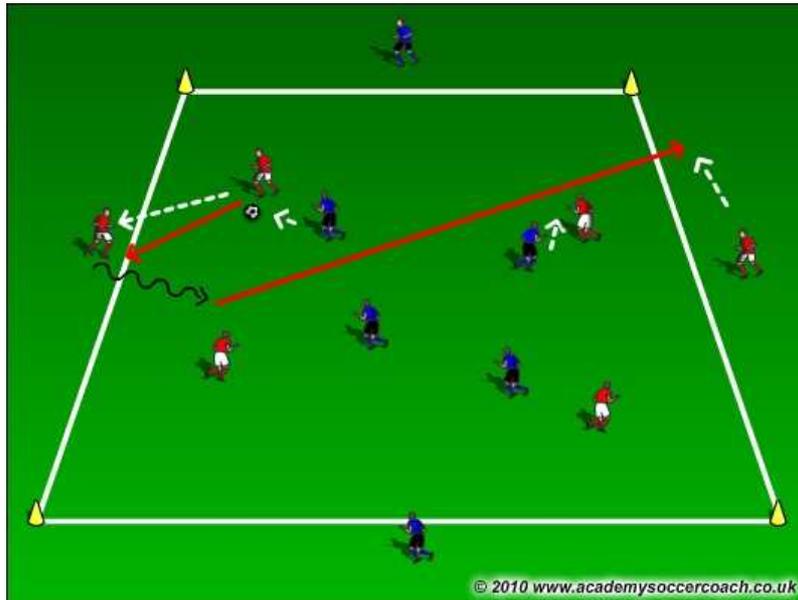


Abb. 22 – Spielform 4:4 – Übersichtspiel 2

### Beschreibung:

- 4:4 mit je 2 Außenspielern. Je 2 Außenspieler spielen mit einer Mannschaft zusammen.

- *Variation:* wird ein Außenspieler angespielt, so kann er ins Spielfeld wechseln, sein Platz muss von einem Mitspieler besetzt werden.

## Übersichtspiel 3

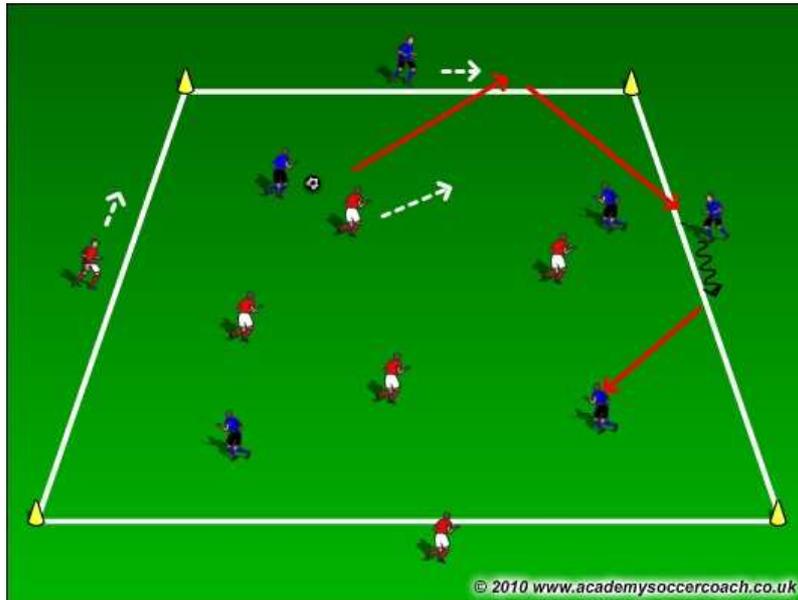


Abb. 23 – Spielform 4:4 – Übersichtspiel 3

### Beschreibung:

- 4:4 mit je 2 Außenspielern.
- siehe Übersichtspiel 2
- *Variation:* Außenspieler sind diagonal aufgestellt!

## Übersichtspiel 4

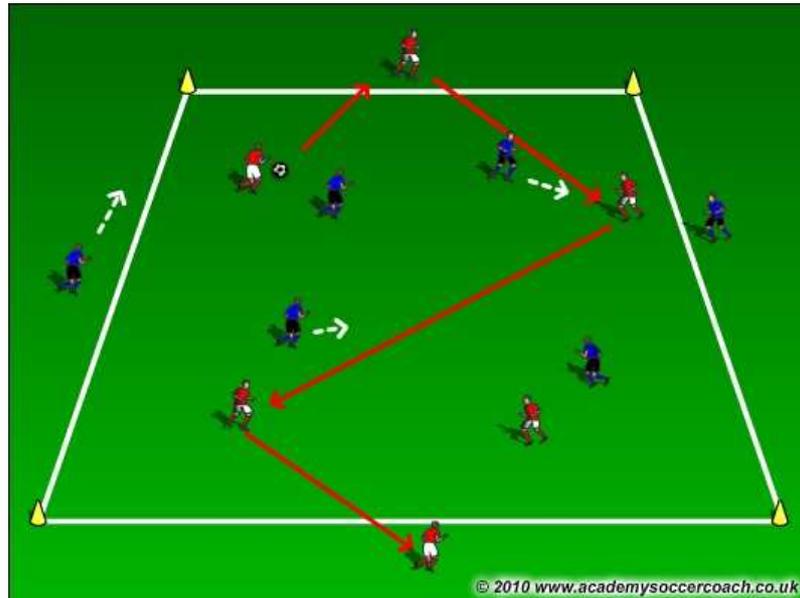


Abb. 24 – Spielform 4:4 – Übersichtspiel 4

### Beschreibung:

- 4:4 mit je 2 Außenspielern.
- **Ziel** ist es, die beiden Außenspieler anzuspielen, ohne dass die gegnerische Mannschaft eingreifen kann.
- **Regel:** Die Außenspieler sollen den Ball mehrmals oder direkt spielen.

## Legende



Abb. 25 - Legende