



4 Warum 3 gegen 3?

Ohne Ball entwickelt sich kein Spieler technisch weiter. Untersuchungen haben zwar ergeben, dass bei Spielern in Profi-Ligen zwischen zwei und vier Minuten Ballbesitz die Regel ist, aber es ist wichtig, dass sie diese Zeit am Ball auf ein Höchstmaß verlängern können. Das setzt voraus, dass sie im Training Zeit und Gelegenheit erhalten, an ihrer Technik bei Aktionen zu arbeiten. Wenn junge Spieler beispielsweise bei einem Match nur zwei Minuten lang Ballkontakt haben, verschenkt man Potenzial. Die offensichtliche Lösung liegt auf der Hand: Man verringert im Training die Zahl der Feldspieler, wobei der Coach gezwungen ist, sich auf eine Minimalgröße der Mannschaften bei Spielsituationen festzulegen.

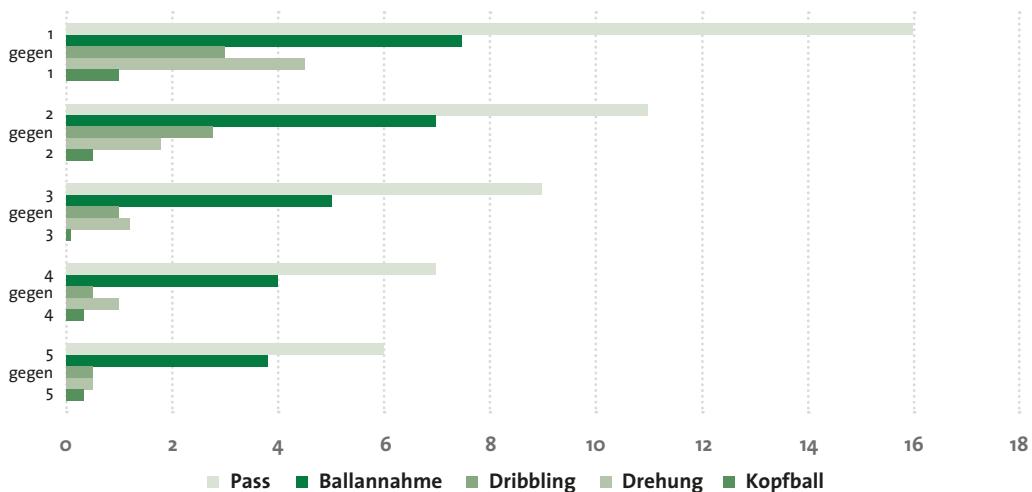
In den vergangenen 50 Jahren waren 4 gegen 4 (ohne Torwart) und 5 gegen 5 (mit Torwart) bei Übungsspielen als Minimalgröße am weitesten verbreitet. Im niederländischen Fußball war bekanntlich 4 gegen 4 Standard. Während der Phase der Liverpooler Dominanz im englischen Fußball lautete die Antwort der Spieler auf die Frage »Was macht ihr im Training?« stets: »Wir spielen mit Fünfermannschaften.«

Ich glaube fest daran, dass man auf noch schmälerer Basis spielen sollte, um die Entwicklung unserer Fußballer zu fördern.

Die folgende Tabelle zeigt die Anzahl von technischen Aktionen pro Spiel mit kleinen Mannschaften. Die ermittelten Zahlen weichen auf den ersten Blick kaum voneinander ab. Die Anzahl der Aktionen je Spieler geht daraus zwar nicht unmittelbar hervor; man muss aber kein Mathematikgenie sein, um zu erkennen, dass bei 31 Ballkontakte sechs Spieler im Durchschnitt etwa fünf individuelle Ballberührungen erleben, während zehn Spieler nur auf etwa drei kommen.

Technische Aktionen	3er-Mannschaften	4er-Mannschaften	5er-Mannschaften	Durchgang 1	Durchgang 2	Durchgang 3
Ballkontakte	31 ± 6	32 ± 4	31 ± 4	33 ± 4	31 ± 5	30 ± 4
Pässe	19 ± 4	20 ± 4	22 ± 4	20 ± 3	20 ± 4	19 ± 3
Zielpässe (%)	$73,4 \pm 9$	$75,0 \pm 11$	$76,0 \pm 9$	$75,4 \pm 6$	$75,1 \pm 8$	$74,0 \pm 11$
Flanken	3 ± 1	1 ± 1	1 ± 1	2 ± 1	2 ± 1	1 ± 1
Dribblings	4 ± 2	2 ± 1	2 ± 1	3 ± 1	3 ± 2	3 ± 1
Torschüsse	3 ± 1	2 ± 1	2 ± 1	2 ± 1	2 ± 1	2 ± 1
Zweikämpfe	2 ± 1	2 ± 1	2 ± 2	2 ± 1	2 ± 1	2 ± 1
Kopfbälle	1 ± 1	1 ± 1	1 ± 1	1 ± 1	1 ± 1	1 ± 1

Häufigkeit von Aktionen je Spieler in verschiedenen Mannschaftsgrößen



»Durch eine Vermehrung der beteiligten Spieler stieg die Gesamtzahl der ausgeführten technischen Aktionen an. Das Ergänzen zusätzlicher Spieler ließ jedoch auch die Gesamtzahl der technischen Aktionen beim einzelnen Spieler sinken.«

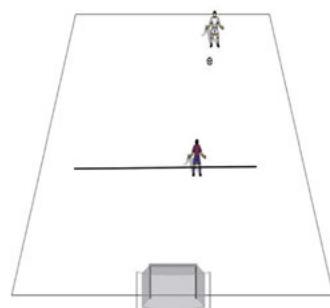
Grafik und Zitat aus:
Owen, Adam/Craig Twist/
Paul Ford, »The Physiological And Technical Effect Of Altering Pitch Size And Player Numbers«,
in: OR Insight 7(2):50–3,
Januar 2004

Tabelle links:
± Auf zwei Trainings-
einheiten berechnet

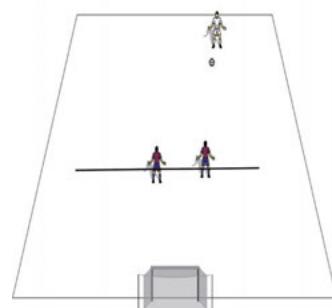
Tabelle entnommen aus
Clemente, Filipe Manuel/
Micael S. Couceiro/Fer-
nando Manuel Lourenço
Martins/Rui Mendes:
»The Usefulness of Small
Sided Games Training«,
in: *Journal of Physical
Education and Sport*
12(1):93-102, März 2012

1 gegen 1 und 2 gegen 2 führen individuelle Spieleraktionen
sogar in deutlich höherem Maß herbei als 3 gegen 3. Allerdings feh-
len diesen Trainingsformaten wesentliche fußballerische Elemente.
Das heißt nicht, dass sie keinen Nutzen hätten, vor allem, wenn
man 1 gegen 1 in Zusammenhang mit 3 gegen 3 spielen lässt.

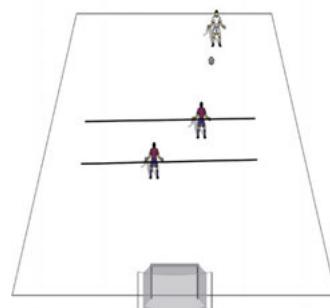
Defensivformationen



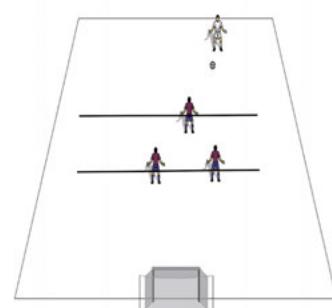
Eine Verteidigungslinie



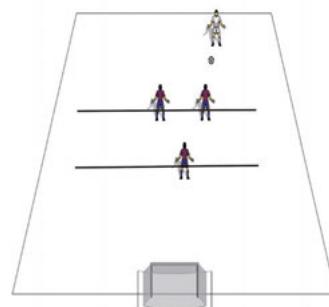
Zwei Verteidiger in einer Linie



Versetzte Verteidigungslinien

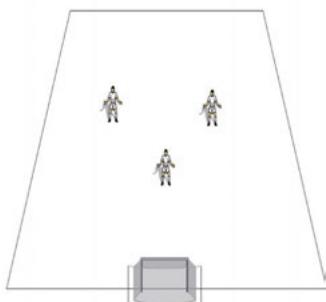


Defensivdreieck

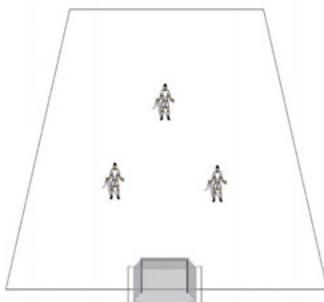


Defensivdreieck mit Pressing

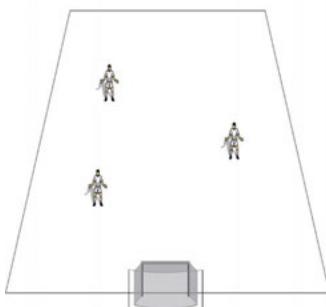
Offensivformationen



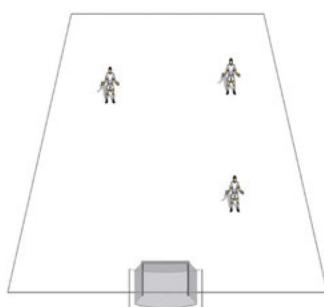
Offensivdreieck mit einem Stürmer



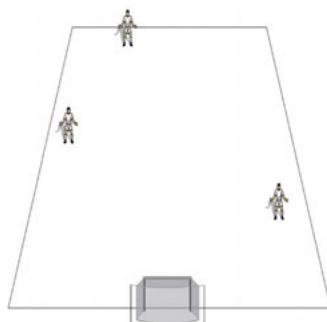
Offensivdreieck mit zwei Stürmern



Symmetrisches Offensivdreieck mit Flügelspieler

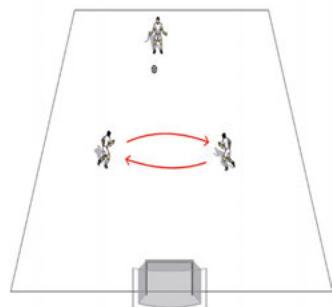


Asymmetrisches Offensivdreieck mit vorgeschobenem Spieler

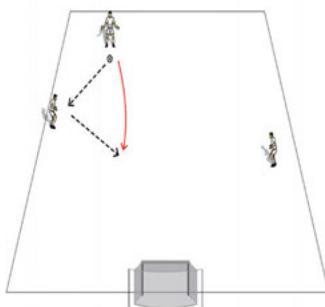


Asymmetrisches Offensivdreieck mit zwei zurückgenommenen Spielern und einem weit vorgeschobenen Spieler

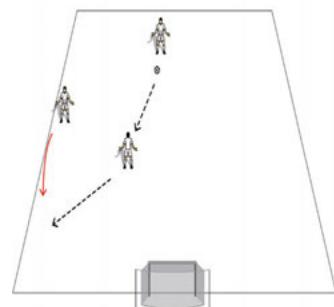
Spielzüge



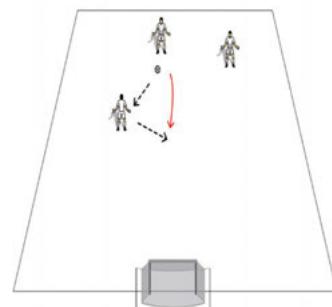
Sich kreuzende Laufwege



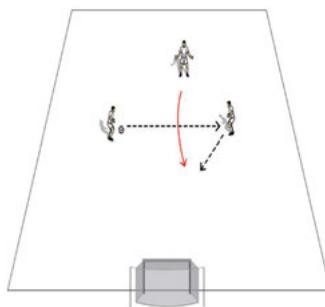
Doppelpass



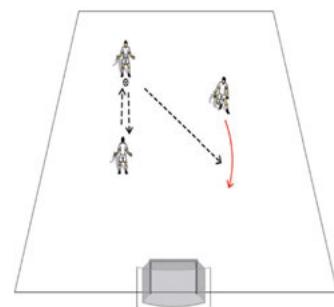
Hinterlaufen



Vorderlaufen

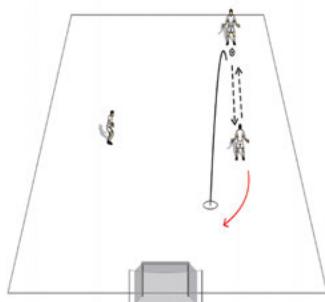


Spiel über den Dritten

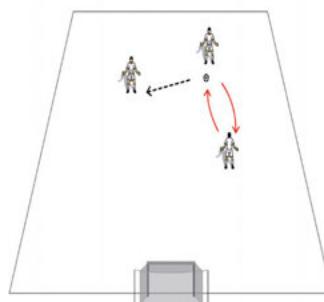


Doppel- und Diagonalpass

4 • Warum 3 gegen 3?



Doppelpass mit Vorlage
und Kehrtwende



Rotation

Alle Formationen und Spielzüge lassen sich im 3 gegen 3, 4 gegen 4 und 5 gegen 5 umsetzen. Wie schon gesagt, wir wollen aber auch die individuellen Chancen verbessern, an der eigenen Technik zu arbeiten.

»Strategisch betrachtet ist Fußball 3 gegen 3 die kleinste taktische Einheit, um das räumliche Prinzip von Tiefe und Breite wirkungsvoll auf Offensive und Defensive in der Mannschaft anzuwenden.«

Zitat aus: Hubball, Harry/Ian Franks/Mike Sweeney/Risto Kauppinen,
Effective 3-a-side game formats and team strategies for advanced-level 055-070+ players,
in: ISAFA Newsletter Magazine 2018,2:14–6

In jedem Moment am Ball steckt ein möglicher Pass, ein Dribbling oder ein Torschuss. Wer den Ball gerade nicht hat, besitzt beste Aussichten, bei der nächsten Spielaktion dranzukommen. Gerade bei kleinen Kindern konnte ich feststellen, dass sie manchmal nur wenige Ballkontakte haben, selbst wenn sie nur 4 gegen 4 oder 5 gegen 5 spielen. Beim 3 gegen 3 kann sich niemand verstecken. Der Ball wird unweigerlich zu dir finden, und dann musst du entscheiden, wie es weitergeht. Nimmst du die bevorstehende Herausforderung an und machst etwas daraus?

Ziel ist, dass sich Spieler in Situationen 1 gegen 1, 1 gegen 2 und 1 gegen 3 wohl fühlen. Das Format 3 gegen 3 schafft solche Situationen und erlaubt unseren jungen Spielern, sich zu entfalten und Kreativität zu zeigen. Erkennen sie die geeignete Position für einen Torschuss? Das Feld ist nicht sehr groß, weswegen ein Spieler seine Abschlussqualitäten verfeinern und der Torschütze werden könnte, der er gerne sein möchte. Oder haben sie die Laufwege des Teamkameraden im Blick, den sie mit einem Killerpass in Szene setzen könnten? Lernen sie anhand der Möglichkeiten, die das Format 3 gegen 3 eröffnet, die Kunst der Torvorlage zu beherrschen?

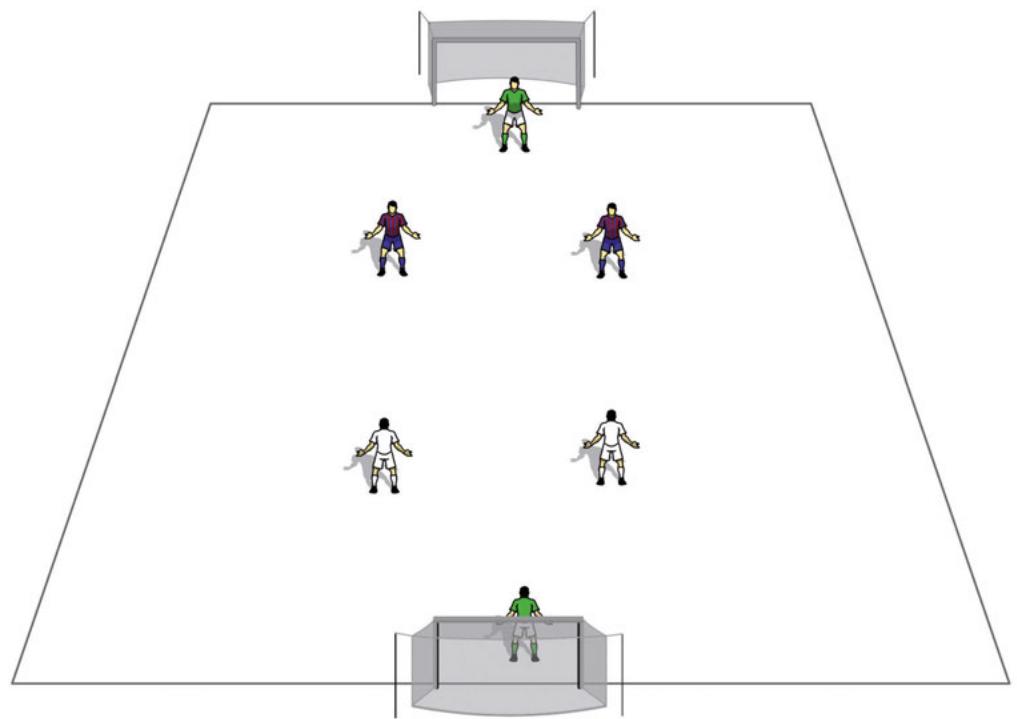
Ich glaube daran, dass wir mit 3 gegen 3 unseren Spielern die größte Chance eröffnen, in freier Atmosphäre herauszufinden, welche Art Spieler sie sind und was ihnen am besten liegt, und ihnen gleichzeitig alle Kerntugenden des Fußballs vermitteln. Wir geben ihnen die Möglichkeit, herausragend am Ball zu agieren, schnell Entscheidungen zu fällen und Spielintelligenz zu sammeln.

Der 2016 verstorbene deutsche Trainer Horst Wein war ein großer Verfechter der Vorteile des 3 gegen 3 beim Aufbau von Spielerpersönlichkeiten. Bevor er zum Fußball wechselte, hatte er seine Ideen im Hockey in Deutschland und Spanien entwickelt. Wein entwarf das speziell im Kinder- und Jugendtraining praktizierte

FUNino-Konzept und legte großen Wert auf das Vier-Minitore-Format (zwei pro Mannschaft) auf dem Kleinfeld. Auch das vorliegende Buch folgt diesen Prinzipien von Horst Wein.

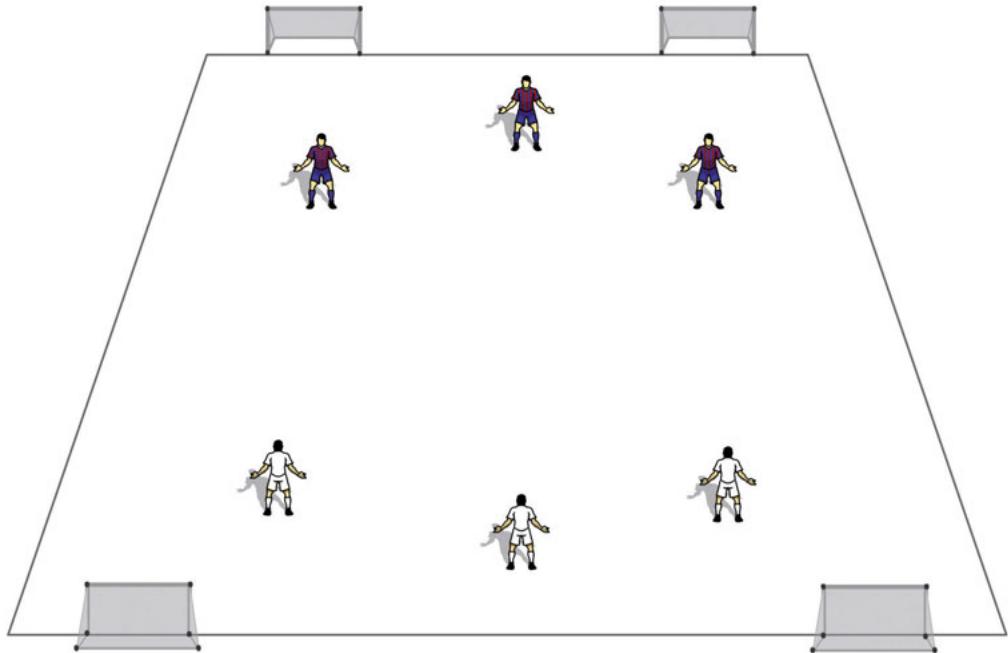
Bemerkung zu den Übungen: Nicht alle Übungen werden immer 3 gegen 3 ausgeführt und sollten besser als Übungen mit sechs Spielern bezeichnet werden. Sie können aber leicht in ein Spiel 3 gegen 3 überführt werden.

1 – Freies Spiel auf dem Kleinfeld



Das Spielfeld sollte gerade so groß sein,
dass die Torwarte auch Torschüsse abge-
ben und ins Spielgeschehen eingebunden
werden können.

2 – Spiel mit vier Toren

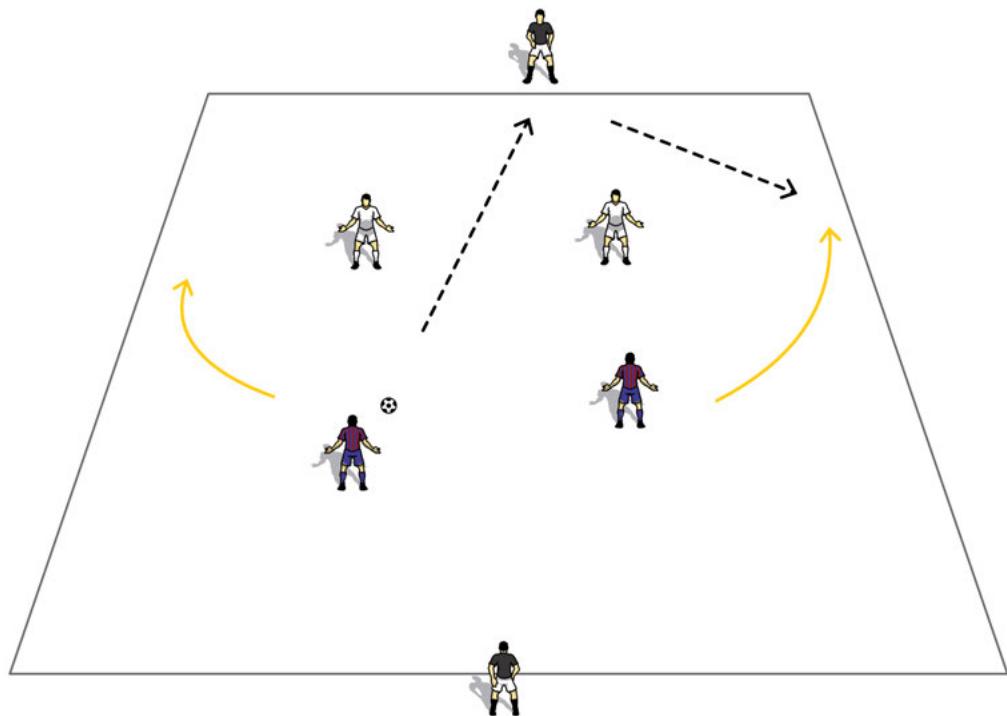


Die Spieler sollen ermuntert werden, Räume und vermehrt Gelegenheiten zum Torschuss zu nutzen.

Die Spieler sollen sich nicht auf Torverteidigung beschränken (höchstens am Anfang, weil das eventuell 1-gegen-1-Situationen herbeiführt).

Der Trainer sollte auf die Abstände zwischen den Spielern achten, außerdem auf Gelegenheiten, mit Wechseln einzugreifen.

3 – Zielspieler



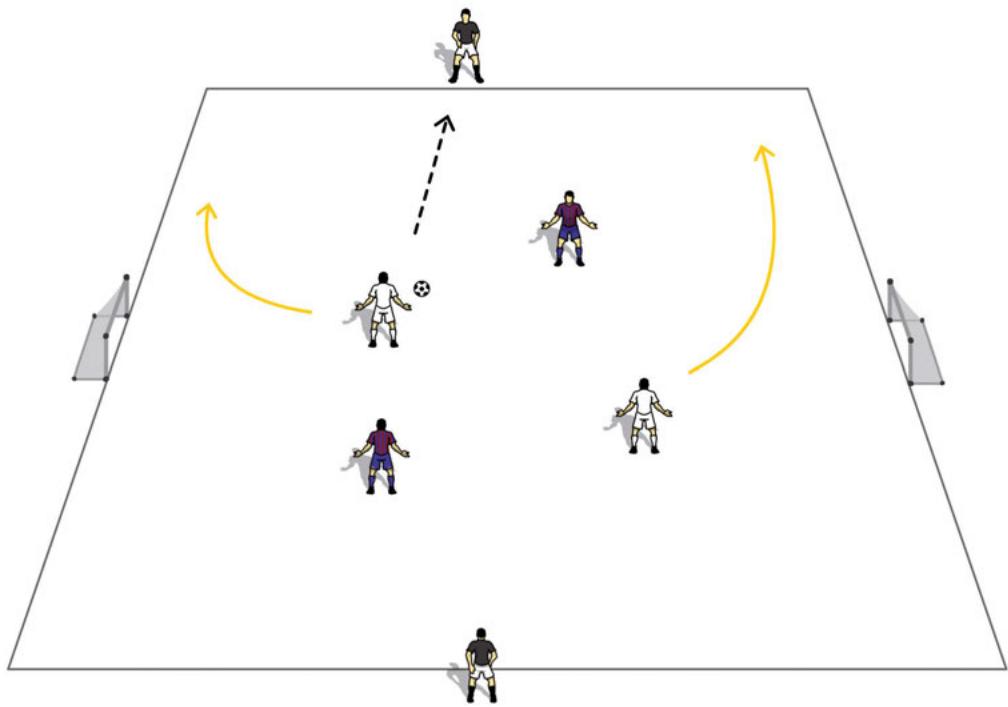
2 gegen 2 plus 2.

Ein Team erhält jedes Mal einen Punkt, wenn es einen der Zielspieler anspielen kann. Der Passgeber setzt sich sofort in Bewegung und versucht, einen Pass zu ergattern. Dann macht er kehrt und spielt den Zielspieler auf der anderen Seite an. Das wird so lange gemacht, bis der Gegner den Ball erobert.

Trainingsziele

- Kondition
- Zielgerichteter erster Ballkontakt
- Schnelles Passspiel
- Räume in der Bewegung erschließen
- Spielzüge (Doppelpass, Hinterlaufen, Vorwärts-, Rück- und Diagonalpass usw.)

4 – 2 gegen 2 plus 2



Team Weiß hat die Aufgabe, im Spiel von Zielspieler zu Zielspieler zu punkten.

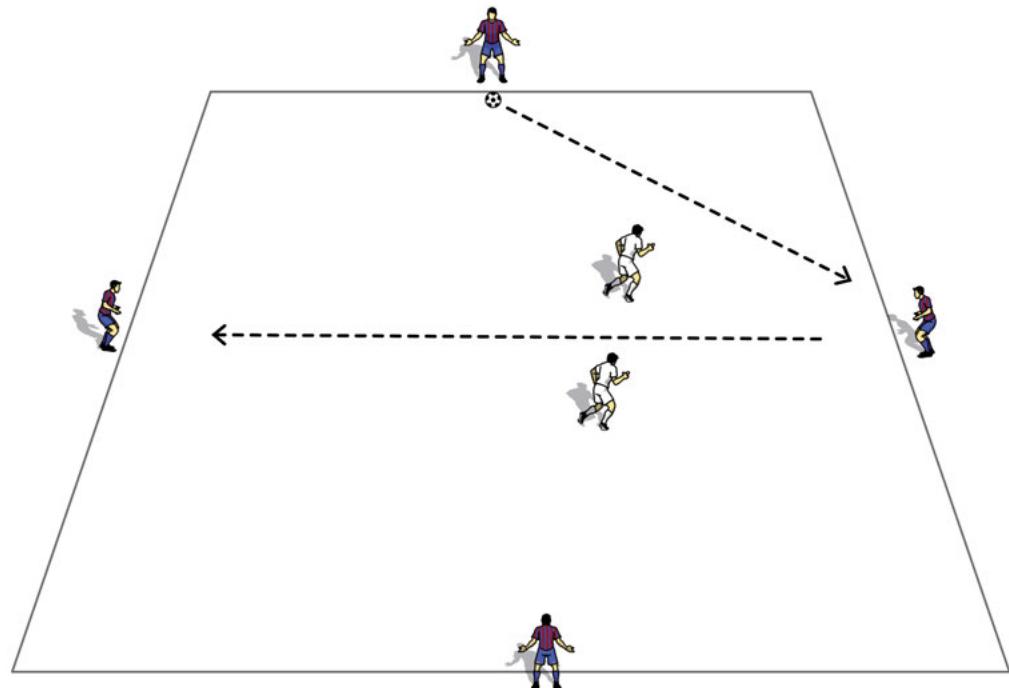
Wenn Team Bunt den Ball erobert, darf es ausreißen und auf eines der beiden Tore schießen. Team Weiß darf versuchen, sich den Ball zurückzuholen.

Nach Ablauf der Spielzeit tauschen die Teams die Rollen.

Trainingsziele

- Passspiel
- Bewegung
- Spielzüge (Doppelpass, Hinterlaufen usw.)
- Wechsel der Spielerrolle
- Konter
- Laufen mit dem Ball

5 – 4 gegen 2 Ballbesitz

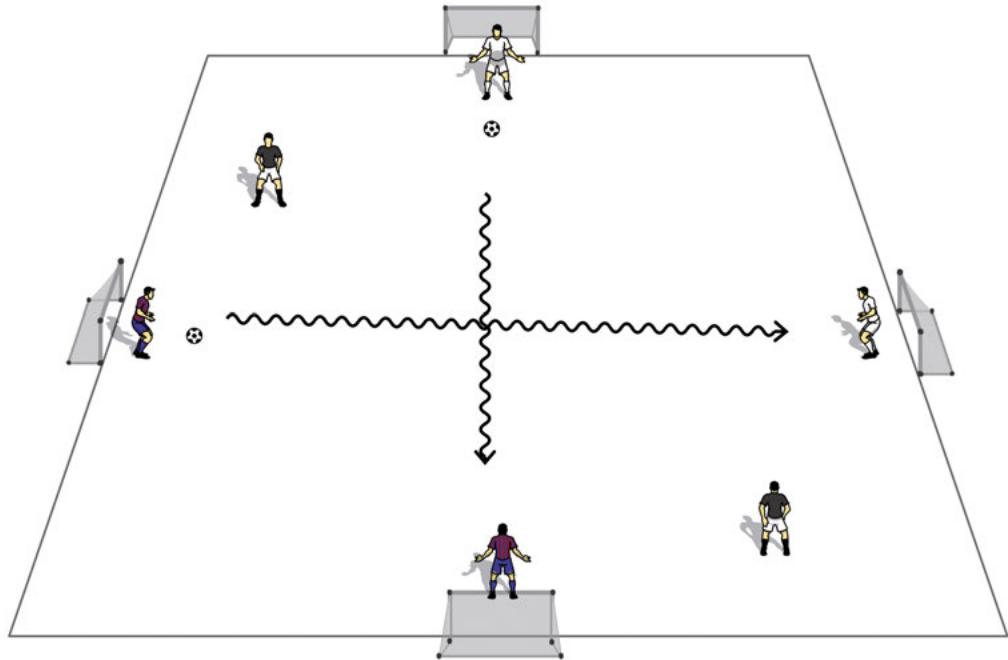


Gespielt wird paarweise, bei Ballverlust tauscht das Paar mit den Mittelfeldspieler.

Trainingsziele

- Schnelles Passspiel (mit einem oder zwei Ballkontakte)
- Passqualität
- Begrenzte Bewegung weg von der eigenen Position zur Unterstützung des Mitspielers und um Passwinkel zu verändern
- Teamwork und Pressing im Mittelfeld, kein Überspielen zulassen

6 – Anspielstation



1 gegen 1 und 1 gegen 1 mit zwei Neutralspielern

Zweimal 1 gegen 1 gleichzeitig. Die beiden Neutralspieler dürfen von jedem angespielt werden, der in Ballbesitz ist.

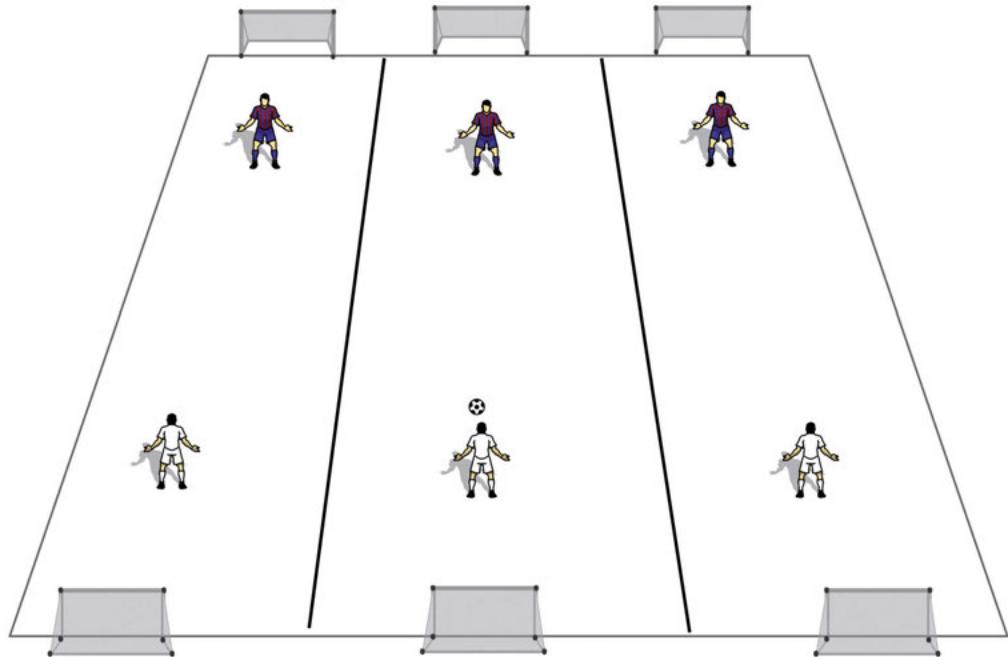
Das 1 gegen 1 beginnt der Spieler mit dem Ball nach einem Doppelpass mit einem Neutralspieler.

Die Neutralspieler dürfen zusammen einem Spieler helfen, um in ein Minispiel 3 gegen 1 einzusteigen, während das andere Minispiel weiter 1 gegen 1 abläuft.

Trainingsziele

- Dribblingaktionen
- Kombinieren
- Kommunikation
- Aufmerksamkeit
- Beweglichkeit

7 – Zonenspiel (senkrecht)



Jedes Paar spielt in einer Zone.

Begonnen wird mit dreimal 1 gegen 1.

Nur noch mit einem Ball spielen. Die Spieler bleiben in ihrer jeweiligen Zone, dürfen aber auf jedes Tor schießen.

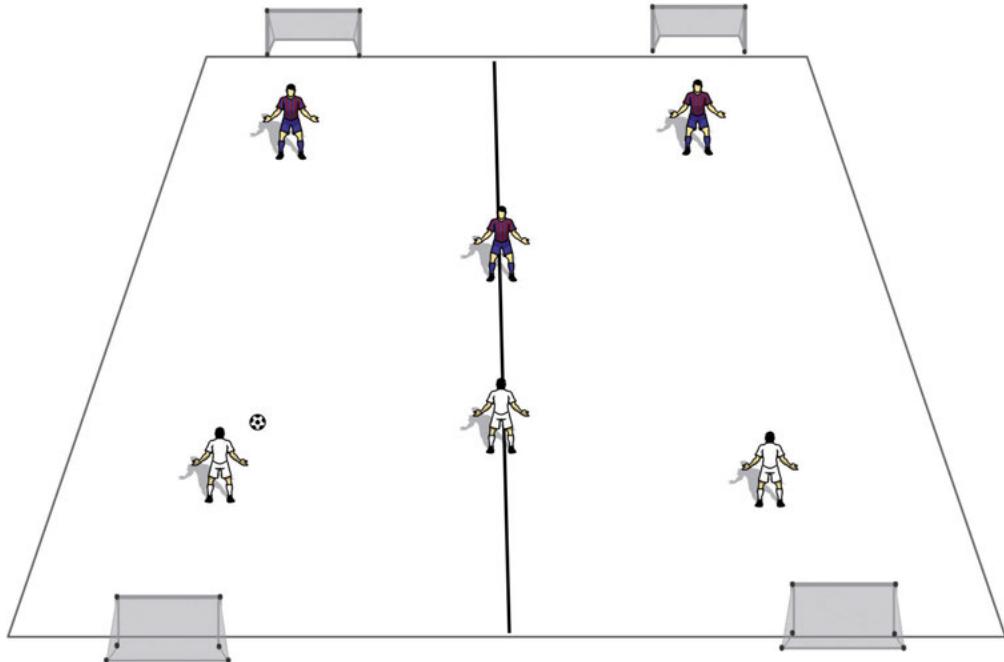
Beeinflusst das die Art, wie die Spieler verteidigen?

Die Angreifer dürfen ihren Pässen nachsetzen und Vorteile herausspielen. Eine denkbare Angriffsvariante wäre, dass ein Passgeber dem Ball in die Zone folgt, in die er gepasst hat, und die Verteidiger hinter ihrem Rücken umgeht.

Trainingsziele

- Dribbling
- Abschlüsse
- Kombinieren
- Beweglichkeit

8 – Mittelfeldspieler 1

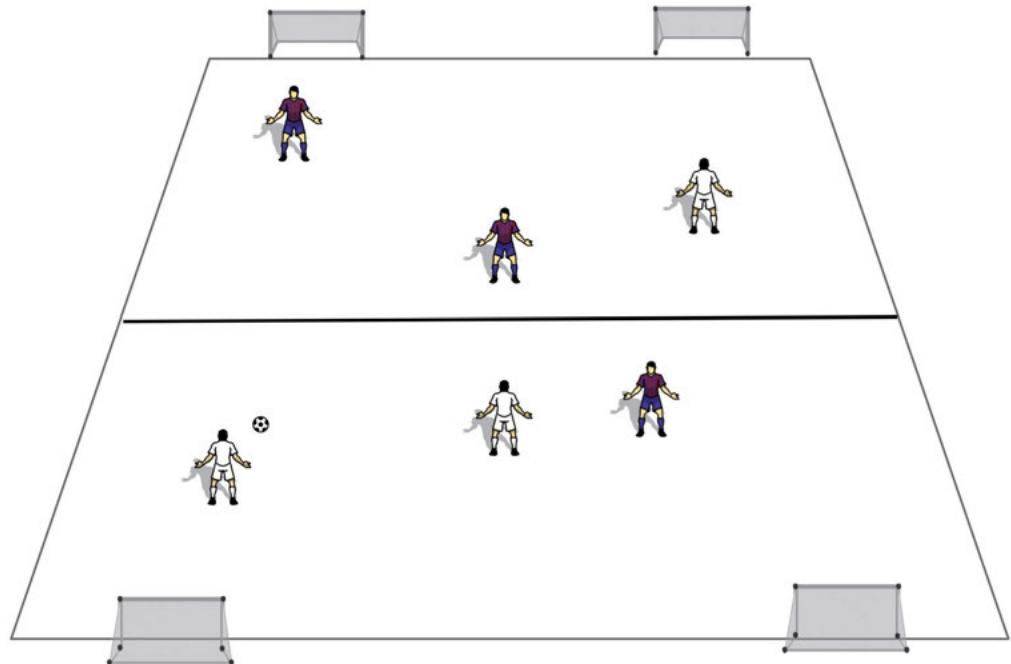


Zwei Spieler von jedem Team bleiben in ihrer Hälfte des Spielfelds. Ein Spieler jedes Teams darf zonenübergreifend spielen. Er ist der Mittelfeldspieler und hilft beim Verteidigen und Angreifen.

Trainingsziele

- Entscheidungskompetenz des Mittelfeldspielers: Wem hilft er? Wo unterstützt er?
- Aufmerksamkeit
- Beweglichkeit
- 1 gegen 1
- 2 gegen 1
- 2 gegen 2
- Deckung und Gleichgewicht

9 – Mittelfeldspieler 2



Zwei Spieler von jedem Team bleiben in ihrer Hälfte des Spielfelds. Ein Spieler jedes Teams darf Hälften übergreifend spielen. Er ist der Mittelfeldspieler und hilft beim Verteidigen und Angreifen.

Zur Rotation übergehen. Kein Spieler ist auf eine Hälfte festgelegt, aber es muss immer ein Spieler einer Mannschaft in der eigenen Hälfte bleiben.

Trainingsziele

- Entscheidungskompetenz des Mittelfeldspielers
- Aufmerksamkeit
- Beweglichkeit
- Kommunikation