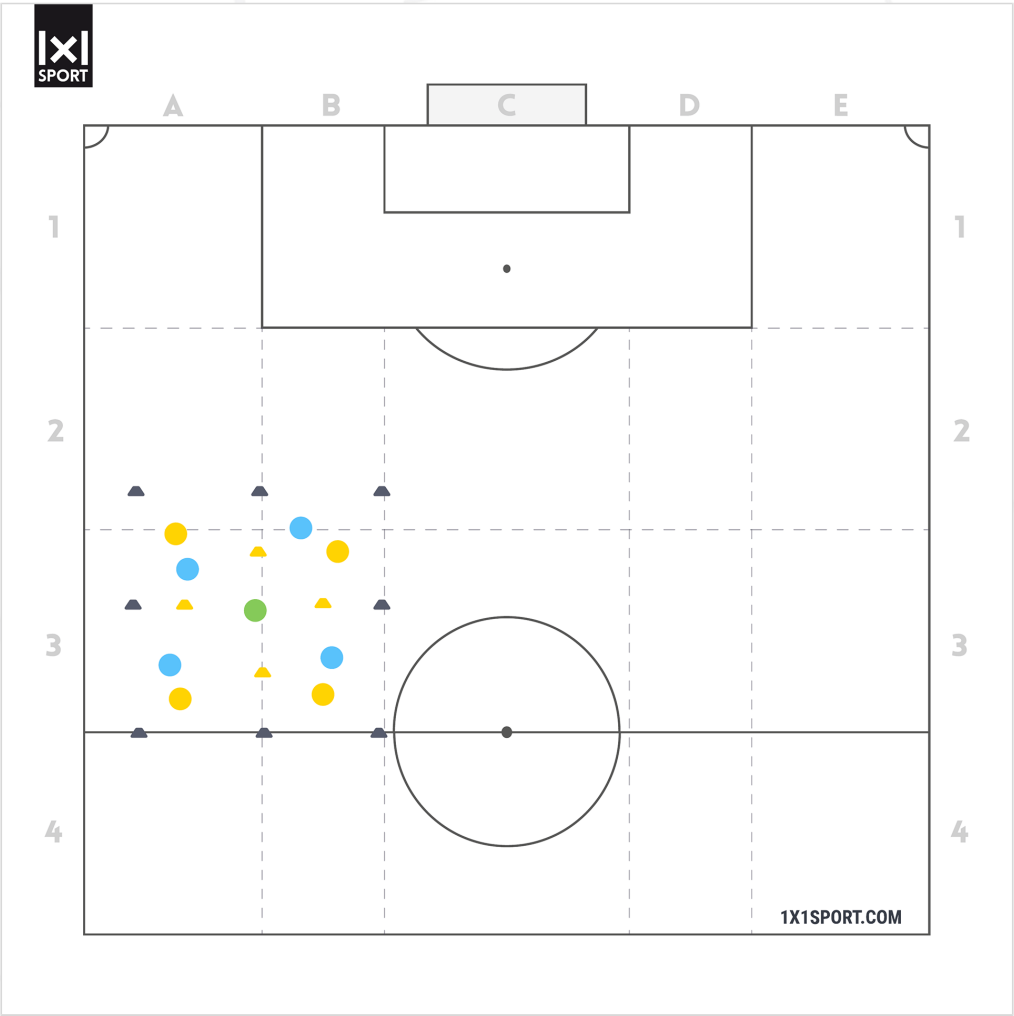
Online-Kurs: Grundlageneinheit

4vs4+1 Spielform



Diese Spielform legt den Schwerpunkt auf **Ballkontrolle, Orientierung und Spielfortsetzung unter Druck.** Durch den neutralen Spieler in der Mitte entsteht eine konstante Überzahlsituation, die die Spieler zu **schnellem Passspiel, klaren Entscheidungen und aktivem Gegenpressing** zwingt.

Aufbau

- Spielfeld: **20 x 20 m großes Quadrat**
- Feld in **4 Zonen + Mittelzone** einteilen
- Gespielt wird ein **4 vs. 4 mit einem neutralen Spieler in der Mittelzone**
- Der neutrale Spieler agiert mit der **Ballbesitzmannschaft** und schafft Überzahl

Ablauf

- Es wird ein **4 vs. 4 mit neutralem Spieler** gespielt

- Der neutrale Spieler ist permanent **Anspielstation für das Ballbesitzteam**
- Ziel: **Ballkontrolle sichern** und möglichst viele Ballkontakte sammeln
- Nach einer festgelegten **Anzahl an Pässen (z. B. 5–7) gibt es einen Punkt**
- Nach **Balleroberung** wechselt der Ballbesitz sofort zur anderen Mannschaft
- Das bisherige Ballbesitzteam muss **schnell ins Gegenpressing** schalten

Coaching-Punkte

- **Kommandos mit vorherigem Laufweg** – klare Kommunikation fördern
- **Erster Kontakt:** Ball in Bewegung mitnehmen, Passwinkel öffnen
- **Schulterblicke:** permanente Orientierung vor Ballannahme
- **Offene Stellung:** immer spielbereit in Spielfeldrichtung agieren
- **Entscheidungsfindung:** wann sicher spielen, wann Risiko eingehen
- **Gegenpressing:** sofort Druck nach Ballverlust, keine Zeit geben