

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 51 (1994)

Heft: 9

Artikel: Spielen in der Zone

Autor: Quadri, Bruno / Ritschard, Michel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993531>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Junioren Fussball

Spielen in der Zone

Bruno Quadri und Michel Ritschard

Fussball soll einen Beitrag zur Gesamtentwicklung junger Spieler leisten. Dabei sind Trainings- und Ausbildungsmethoden der Entwicklung anzupassen. Im nachfolgenden Beitrag wird das Spielen in der Zone mit Junioren beschrieben.

Wenn Fussball bei den Jugendlichen eine spielhaft-erzieherische Tätigkeit darstellt, so sollten die angewendeten Spielformen dieser Lernstufen nicht von den erwachsenen Mannschaften kopiert werden, wie man das leider zu oft feststellt. Auf der Lernstufe der Jugendlichen muss man dem Alter und der Entwicklung angepasste Unterrichts- und Trainingsmethoden anwenden.

Das Training durch Spiel oder spielerische Formen steht im Zentrum der pädagogischen Arbeit in dieser Entwicklungsphase. Vier Eigenschaften der Persönlichkeit (siehe Tabelle) müssen entwickelt werden. Dabei sind bei der Ausbildung durch spielhafte Tätigkeiten folgende Kriterien zu beachten:

- Ein Spiel soll Freude vermitteln.
- Alle Spieler müssen zum Einsatz kommen.
- Das Spiel soll das Gefühl für Beziehungen und Kommunikation fördern.
- Das Spiel muss abwechslungsreich sein.
- Das Spiel muss ein Wettkampf sein.
- Das Spiel muss die kognitiven und koordinativen Fähigkeiten fördern.

Im Fussball, besonders im heutigen Fussball, muss die Entwicklung der individuellen Taktik ein Fundament des

Lernens werden wie das Entwickeln der koordinativen und physischen Fähigkeiten sowie der technischen Fertigkeiten.

Wir müssen bei den jungen Spielern den individuellen taktischen Sinn verbessern, indem wir die kognitiven Fähigkeiten entwickeln, welche die Grundlage der Spielintelligenz bilden. Sie erlaubt dem Spieler, besser zu verstehen und Spielsituationen, Aktionen usw. besser auszunutzen.

Um Fussball in der Zone und das Pressing zu spielen, braucht es Spieler, die lernen wollen, die ernsthaft und konzentriert dabei sind und ein gutes taktisches Verständnis aufweisen. Dafür braucht es erzogene und intelligente Spieler (A. Sacchi).

Mann gegen Mann oder Spiel in der Zone

Wenn Jugendliche mit dem Fussball beginnen, haben sie noch wenig Erfahrung und motorisches Können; sie rennen alle dem Ball nach und umringen den Ballbesitzer. Was machen sie? Spielen sie Mann gegen Mann? Spielen sie Pressing? Spielen sie in der Zone?

Sicher nicht. Aber es zeigt sich hier bereits ein natürliches Verhältnis zum Spiel.

Die beiden Autoren Bruno Quadri und Michel Ritschard sind beide von Beruf Lehrer und im Fussball Instruktoren, die Kurse und Klassen in Zentralkursen des SFV leiten.

Die Aufmerksamkeit gilt dem Ball. Das ist ein wichtiges Verhalten, auf dem sich ein pädagogisches Vorgehen aufbauen lässt und das die Anforderungen des Spiels berücksichtigt. Leider sieht man aber sehr oft anderes.

Man leitet die Kinder nicht an, den Ball oder ihre Position im Spiel zu beobachten. Man verwendet sehr schnell den Begriff «Gegner», um ihnen Anhaltspunkte zu geben und danach das Kollektiv der Mannschaft führen zu können. Dies gilt für Kinder wie für Junioren. Die Fussball-Lehrlinge denken dann zu eingeschränkt: Wo ist mein Gegner, die Nummer 11? Nehme ich ihm den Ball ab, spiele ich einen Mitspieler an und gehe zurück zur Nummer 11, was immer sie macht. Diese Spielart lässt sich bei fast allen Spielern der Verteidigung beobachten, aber auch bei andern, die nicht unmittelbar am Spielgeschehen teilhaben und weit weg vom Ball sind. Eine solche Spielauffassung ist negativ und frustrierend. Sie schränkt die Bewegungserfahrungen, die taktischen Ideen, die technischen Möglichkeiten ein, und erlaubt es ausserdem nicht, eine allgemeine aktive, kreative und spontane Mentalität zu entwickeln. Sie schliesst alles Können in taktischer Hinsicht aus, auch taktische Schlaueit und bremst bei den Jungen sogar die Initiative zum Risiko.

Durch diese simple Methode wird die Spielkultur, wie sie der moderne Fussball verlangt, nicht gepflegt: Das Wechseln von der Verteidigung nach dem Erkämpfen des Balles in den Angriff mit dem Zirkulieren des Balles. Ausserdem verhindert sie das richtige Aneignen der beiden Vorstellungen von Zeit und von Raum, ein grundlegendes Ziel beim Unterricht mit Kindern und Jugendlichen. Wird zuviel Gewicht auf diese passive Methode gelegt – oft dirigiert von den Trainern, welche so das Spiel steuern können –, so wird das individuelle Verhalten zurückgebunden. Es entwickelt sich eine Mentalität der Angst, des Abwartens, ja der Zerstörung. Schliesslich entwickeln sich als Resultat Spieler, die unfähig sind, sich den Gegebenheiten des modernen Fussballs anzupassen, der immer schneller wird, oder an die Spielkonzeptionen ihrer zukünftigen Trainer.

Wir möchten mit diesen Bemerkungen aber keine radikal negative Position gegenüber dem Spiel «Mann gegen Mann» vertreten. Wir denken, dass die Jugendlichen die beiden grossen Auffassungen des Spiels kennenlernen müssen, aber dass sie so rasch wie möglich,

Die vier Eigenschaften der Spielerpersönlichkeit

Motorische Eigenschaften

- Athletische Ausbildung
- Ausbildung der Muskulatur
- Entwicklung des neuromuskulären Systems
- Entwicklung des metabolischen Systems
- Koordinative Fähigkeiten

Soziale Eigenschaften

- Fähigkeit zur Zusammenarbeit
- Gesprächsfähigkeit
- Solidarität
- Gruppengeist

Kognitive Eigenschaften

- Wahrnehmungsfähigkeit
- Fähigkeit zur Antizipation
- Entscheidungsfähigkeit
- Fähigkeit, Probleme zu lösen
- Aufmerksamkeit
- Konzentration
- Kreativität

Emotionale und affektive Eigenschaften

- Positive Kontrolle der Emotionen
- Aggressivität
- Selbstsicherheit für sich und die andern

von den ersten Lehrjahren an, die Methode ausnützen, die ihnen erlaubt, sich spielerisch zu entwickeln, gemäss ihren natürlichen Anlagen. Diese richten sich auf den Ball aus, um dann Schritt für Schritt, in Funktion der andern wichtigen Informationen des Spiels, agieren zu lernen. Diese sind:

- meine Position auf dem Feld,
- die Position meiner Mitspieler,
- die Position des Gegners,
- die Zone in der ich mich befinde,
- der Raum des Spielfeldes,
- die Position der Tore.

Nach unserer Meinung sollte man den kognitiven Fähigkeit mehr Gewicht beimessen. Sie sind die Basis eines besseren taktischen Verhaltens, eines besseren Spielverständnisses und vor allem einer grösseren Flexibilität, verschiedene Spielsituationen zu meistern. Bei all diesen Überlegungen dürfen wir aber die spielerischen Erwartungen unserer jungen Sportler nicht vergessen.

Wir denken, dass man im Unterricht so schnell wie möglich das Spielen in der Zone einführen sollte, für das Verteidigen wie für das Angreifen und zwar vom untersten Juniorenalter an (Junioren C und sogar D). Dabei ist von taktischen Situationen und vom Spielkonzept auszugehen, das auf die seelisch-körperlichen Bedürfnisse der jungen Fussballer ausgerichtet ist. Man darf nicht nur von der Beherrschung des Balles ausgehen oder vom Spiel als Funktion des Gegeneinanders. Wir denken daher, dass man die technischen Fertigkeiten, die Fantasie, die Kreativität oder das Verhalten nicht einschränken darf. Man muss den Jungen helfen, eine Mehrzahl von immer wieder wechselnden Situationen meistern zu lernen und sie dahingehend erziehen, dass sie sich ausdrücken, reifer werden und ihre Persönlichkeit austesten.

Mit einer jahrelangen Erfahrung wird es den Spielern dann leichter fallen, vom System der Zone zum Spiel Mann gegen Mann zu wechseln als umgekehrt, wie man das heute beobachten kann.

Spiel in den Zonen

Eine Spielart – sich Plazieren und Bewegung auf dem Felde – basiert auf einem grundlegenden Ausbildungskonzept. Beim Fussball in Zonen beruht das Konzept auf den Bewegungen auf dem Spielfeld inbezug auf Ball, Gegner und Mitspieler, wie das bereits erklärt wurde. Es geht also darum, sich in den Grössen Raum und Zeit zu organisieren.

Raum

Nahe-weit; vorn-hinten; hoch-tief; kurz-lang; gross-klein; rechts-links; innen-aussen

Zeit

Vorher-nachher; langsam-schnell; Rhythmus; Schnelligkeit-Laufweg

Sich plazieren

- Position des Balles
- Position des Gegners
- Position des Partners
- Position seines Tores
- Meine Position auf dem Feld

Diese Kriterien gelten für den Angriff wie für die Verteidigung.

Grundprinzipien des Spiels in Zonen

Allgemeines

- Ein Mannschaftsspiel, bei dem alle angreifen (auch ohne Ball) und alle verteidigen.
- Ein Spiel, bei dem die Feldzonen rationell besetzt werden, indem man sich verschiebt oder plziert inbezug auf Ball, Gegner und Spielzonen.
- Ein Spiel, das Rhythmusänderungen, Beschleunigungen und rasche Wechsel in den Positionen verlangt.
- Sobald der Ball verloren ist, gilt es, sich in der Zone schnell wieder zu finden und einen Gegner in dieser Zone zu übernehmen.
- Ist der Ball wieder erobert, müssen sich alle Spieler dem Ballbesitzer anbieten, indem sie sich freistellen und das Spiel in die Breite und die Tiefe verlagern.
- Gruppiertes Spiel zwischen den Linien und Blöcken (30–35 m).
- Spieler die lernen wollen und guter Mannschaftsgeist.

Spezielles

Verteidigung (verteidigen und den Ball zurückgewinnen):

- aktive Verteidigung der ganzen Mannschaft,

- gruppiert spielen,
- die Blöcke zusammenziehen,
- für den Gegner die Räume und die Zeit einschränken,
- sich im Halbkreis zur Verteidigung aufstellen,
- in Überzahl sein,
- decken,
- den Partner absichern,
- den Gegner in der Zone einengen (Distanz gemäss Standort des Balles),
- den Ball erjagen,
- antizipieren,
- Dribblings verhindern,
- Abschlüsse verhindern.

Angriff (Ball behalten, ihn angreifen):

- Räume und Zonen besetzen,
- das Spiel auseinanderziehen,
- zwischen den Linien kompakt bleiben,
- die Überlegenheit anstreben,
- die Verteidigung nach vorne locken,
- in der ganzen Breite spielen,
- die Tiefe ausnützen,
- den Ball zirkulieren lassen,
- Raum suchen, um das Spiel zu variieren,
- Einheit zwischen Verteidigern und Mittelfeldspielern herstellen.

Spezielle Grundsätze für die Spielorganisation

Grundsätze des Spiels

- Sich immer auf den Ball konzentrieren und bereit sein, sich an allen Spielhandlungen zu beteiligen (in Verteidigung und Angriff).
- Immer bereit sein, den Ball anzugreifen und nicht auf ihn zu warten.
- Dem Ballführenden immer helfen, indem man sich freistellt oder seine Stimme braucht (gib, Du bist alleine, spiel ab usw.).
- In der Verteidigung nicht zu viele Risiken eingehen.



- Den Ball nicht unnötig verlieren.
- Je mehr Gegner in der eigenen Spielhälfte, umso enger ist die Markierung.
- Immer die freien Räume oder Spieler suchen und den Ball in den Lauf des Partners spielen.
- Sehr schnell von der verteidigenden Einstellung zur angreifenden wechseln.

Pädagogische Aspekte für die Trainingsgestaltung

- Lass einen kreativen Geist entstehen und sich entwickeln.
- Befrage die Spieler und lasse sie ihre Ideen ausdrücken.
- Akzeptiere Irrtümer und lobe gute Ideen.
- Versuche das Konzept, das System der Funktionen, zu verstehen (Vorteile, Nachteile).
- Versuche ein Mannschafts-Bewusstsein zu entwickeln und integriere die Spieler voll darin.
- Bilde Dir klare Ideen und schaffe mit überzeugendem Unterricht den Transfer von der Theorie zur Praxis.
- Nutze alle audio-visuellen Hilfsmittel aus (Magnettafel, Wandtafel, Video); es ist sogar möglich, gewisse Hilfsmittel auf dem Spielfeld zu brauchen (Tafeln, Plakatblätter usw.).
- Sei geduldig und schenke den Spielern Vertrauen.
- Sorge für die bestmöglichen Lernbedingungen.
- Verwende den didaktischen Weg des GAG (Ganzheitlich-Analytisch-Ganzheitlich).

Vorgehen

Wie schon erwähnt, soll auf dieser Lernstufe das Spiel im Zentrum des Trainingsprozesses stehen. Es kann sogar mehr als 50 Prozent der Trainingszeit betragen. Indessen sollte dieses Spielen nicht nur im Rahmen von freiem Spiel stattfinden, sondern auch als Spiel mit Themen oder verbunden mit technischen und taktischen Auflagen.

Beim Unterricht mit Junioren C oder D sind Spielformen und Übungsformen auch wichtig. Mit dem Schwerpunkt spezielle Taktik sollten sie aber 20 Prozent der Unterrichtszeit nicht überschreiten.

In den Spielphasen muss der Trainer das taktische Verhalten unterrichten: mit Vorzeigen von Spielpositionen, mit genauen Erklärungen, durch Korrektur der Fehler im taktischen Verhalten, durch Verstärken der Erfolge, durch Hinterfragen und durch das Gespräch mit den Spielern, bis sie sich im klaren sind über die Art des Handelns in den entsprechenden Spielsituationen in der Zone.

Durch eine gute Auswahl an Trainingsinhalten und durch eine aktive pädagogische Arbeit kann der Trainer das Interesse der Spieler und die Lust am Lernen

wecken, was zur Persönlichkeitsentwicklung beiträgt.

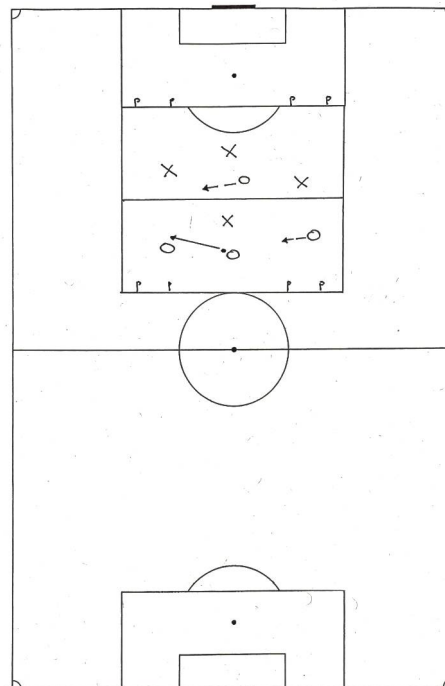
Der didaktische Weg stützt sich auf die Methode GAG. Wir beginnen mit dem Umsetzen durch Spielformen mit Zonen-spiel (ganzheitlich). Ausgehend von diesem spielerischen Ansatz führen wir zunehmend andere Spielformen oder Lernübungen ein, mit speziellen Anordnungen oder Regeln, welche das Spiel in der Zone fördern (analytisch). Die Unterrichtszeit endet immer mit einem Spiel (freies Spiel oder einfache Bestimmungen) bei dem sich die Spieler in echten Spielsituationen befinden und in denen sie ganz natürlich ihre Einstellung und ihr Verhalten umsetzen können, das dem Spiel in der Zone entspricht (ganzheitlich).

Die vorgeschlagenen Spielformen zeigen einige Möglichkeiten, um das Spiel in der Zone zu entdecken und zu entwickeln.

1.

Ziele, Themen

Einführung der Begriffe Raum, Zonen; Spielen in die Breite, Besetzen des Spielfeldes. Gruppiertes Spiel und kollektive Verteidigung. Die Kommunikation fördern, miteinander reden.



Spiel

4:4, freies Spiel. Um ein Tor zu erzielen, mit dem Ball an den Füßen die Torlinie überqueren oder Direktabnahme eines Zuspiels.

Anweisungen

Damit ein Tor zählt, müssen alle Spieler die Mittellinie überquert haben.

Varianten

Spiel mit 6 Toren oder 2 grossen und 4 kleinen Toren, alle mit Torhüter; 2 Punkte pro erzielt Tor.

Mit zusätzlichen Unterstützungsspielern; wenn sie den Ball erhalten, treten sie ins Spiel ein; jene die den Ball abgaben, werden Unterstützungsspieler.

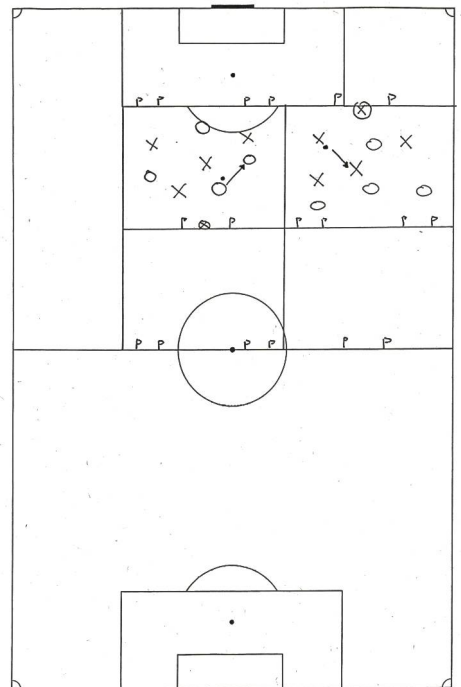
2.

Ziele, Themen

Sich in den Grössen Raum und Zeit zu rechtfinden; sich auf dem Spielfeld orientieren können und den Raum aufteilen.

Spiel

4:4 (3:3) auf zwei Feldern (A und B)



Regeln

Eine Mannschaft verteidigt das grosse Tor, die andere die kleinen Tore. Nach 3 bis 5 Min. sofortiger Wechsel von A1 zu A2 resp. B1 zu B2; sich sofort der neuen Situation anpassen.

Bestimmungen

Freies Spiel oder limitierte Ballberührungen.

Varianten

- Im Laufe des Spiels die Spielfelder wechseln
- Auch andere Variationsmöglichkeiten suchen

3.

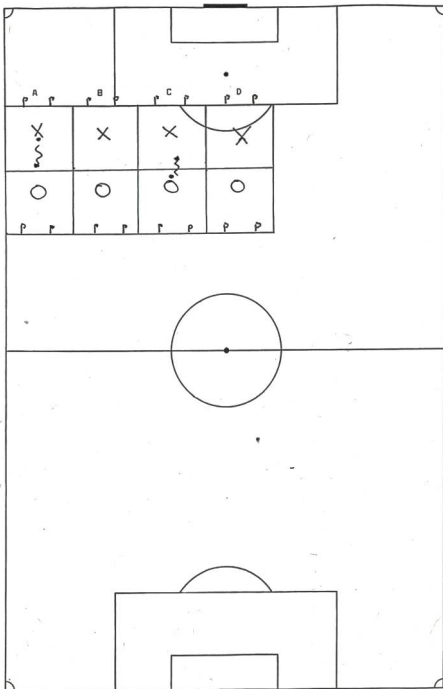
Ziele, Themen

Vom Spiel Mann gegen Mann zum Spiel in der Zone. Anpassen an den Raum; anpassen an die Verteidigung in der Zone. Individuelles und kollektives Decken lernen; Aufteilung auf dem Spielfeld erleben; Einreihung.



Spiel

Vom 1:1 zu 2:2 zum 4:4, usw.



Regeln

Versuchen, mit dem Ball an den Füßen die Torlinie zu überqueren. Die Verteidiger attackieren den Ballträger von der Mittellinie an beim Spiel 1:1. Bei den andern Formen normales Spiel.

Der Trainer gibt das Signal um Wechseln.

Bestimmungen

Freies Spiel oder limitierte Ballberührungen (4:4). Die Spieler bleiben in ihrer Zone (in ihrem Feld) oder wechseln nur in die Zone nebenan (Zone A zu B, von B zu A, von B zu C).

Varianten

- Spiel auch mit Torhüter
- In der Verteidigung immer in der Zone bleiben, im Angriff Umstellung möglich
- Andere technische oder taktische Bestimmungen möglich

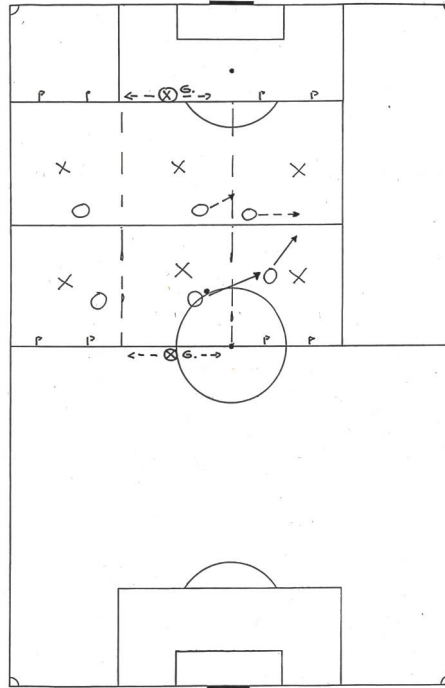
4.

Ziele, Themen

Die Zonen besetzen; den Ball zirkulieren lassen, Bewegung im Spiel erreichen und Rhythmus wechseln.

Spiel

6:6 auf dem in 6 Zonen aufgeteilten Spielfeld (2 Torhüter).

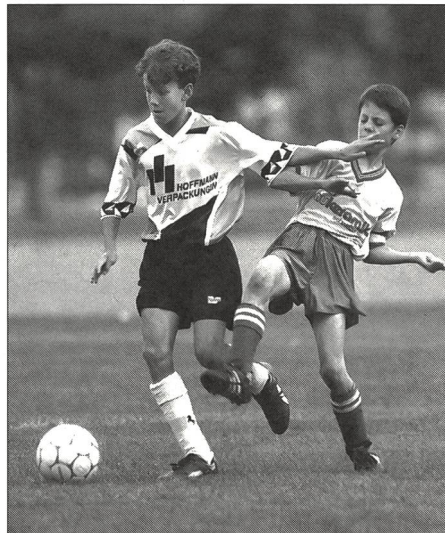


Regeln

10 Zuspiele (oder 6 je nach Niveau). Der Ball muss in den 6 Zonen (oder mindestens in 5) zirkulieren, um 1 Punkt zu erzielen. Es müssen immer mindestens 4 Zonen von der ballbesitzenden Mannschaft besetzt sein.

Anweisungen

Freies Spiel oder limitierte Anzahl Ballberührungen (2 bis 3). Die Torhüter spielen als Unterstützung ihrer Mannschaft.



ten mit; sie spielen mit einer oder zwei Ballberührungen. Auf Qualität der Pässe achten.

Varianten

- Spiel auch mit Toren erzielt aus Direktabnahmen; der Ball muss aber mindestens 4 Zonen durchlaufen haben
- Spiel mit 2 grossen Toren und Torhütern; vor einem Tor muss der Ball in mindestens 4 oder 5 Zonen gewesen sein
- 8 Pässe; die drei letzten Pässe müssen zu drei verschiedenen Spielern gehen

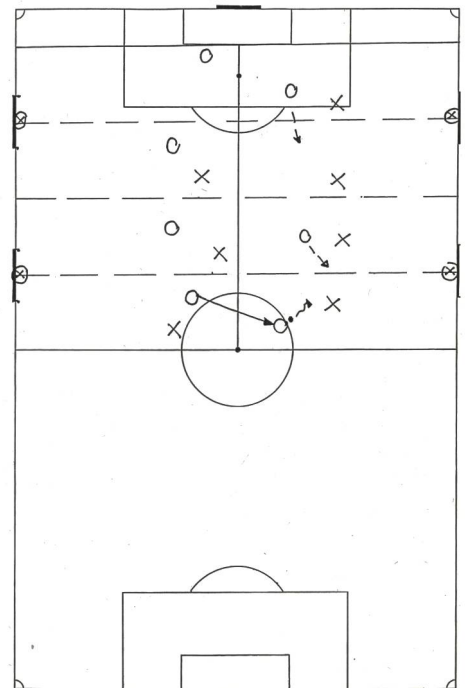
5.

Ziele, Themen

In der Zone verteidigen; die Räume besetzen. Angreifen, Spiel in die Breite und in die Tiefe; Umstellen auf Offensive.

Spiel

7:7 mit 4 Toren und Torhütern oder 4 kleine Tore ohne Torhüter. Spielfeld aufgeteilt in 4 Zonen über das Spielfeld (4 Verteidiger, 3 Angreifer).



Regeln

Freies Spiel in der Angriffsphase; 3 oder 2 Berührungen in der Verteidigungsphase.

Anweisungen

Die Verteidiger bewachen ihre Zone; die Angreifer können wechseln. Es ist den Verteidigern untersagt, in den Angriff zu gehen; das gleiche gilt für die Angreifer.

Varianten

- Eventuell technische Anweisungen geben für das Schiessen
- Einem Verteidiger die Möglichkeit geben, den Angriff zu unterstützen ■