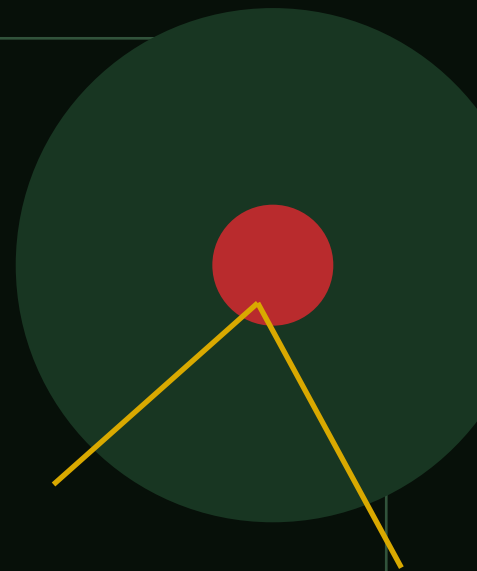


LOW-TRAINING TEAM MODE

Wenig eingespielt. Trotzdem gemeinsam.

Das minimale Spielmodell für Teams mit wenig gemeinsamer Zeit.



3

GRUNDREGELN

3

TRIGGER

3

KOMMANDOS

Für Spieltag, seltenes Training und schnelle gemeinsame Orientierung

Wahren Playbook · Mannschaftsausgabe

DIE EHRLICHE AUSGANGSLAGE

Nicht mehr wissen. Dasselbe sehen.

Wenn eine Mannschaft selten gemeinsam trainiert, ist nicht die beste theoretische Taktik entscheidend, sondern die einfachste Lösung, die elf Spieler gleichzeitig erkennen und ausführen können.

Ein Playbook kann fehlende Wiederholungen nicht ersetzen. Es kann aber Unsicherheit reduzieren: durch wenige gemeinsame Regeln, eindeutige Auslöser und klare Verantwortungen zwischen direkten Nachbarn.

Unser Qualitätsfilter

Verständlichkeit

Jeder Spieler kann den Plan in einem Satz wiedergeben.

Synchronität

Eine Aktion beginnt erst, wenn der Nebenmann sie mittragen kann.

Absicherung

Wer herausschiebt, weiß vorher, wer seinen Raum übernimmt.

Die Reihenfolge

1	Abstände und Zentrum	Ordnung bleibt auch unter Druck sichtbar.
2	Trigger und Kommandos	Alle erkennen denselben Start- oder Abbruchmoment.
3	Standards und Übergänge	Wenige wiederholbare Abläufe statt vieler Varianten.
4	Taktische Extras	Erst ergänzen, wenn der Kern zuverlässig funktioniert.

Die Leitfrage lautet deshalb immer: Welche gemeinsame Lösung können wir heute zuverlässig ausführen?

UNSER BETRIEBSSYSTEM

Das 3-3-3-Minimalspielmodell

Diese neun Punkte gelten unabhängig von Gegner, Formation und wechselnder Besetzung.

3 Grundregeln

01 Zentrum zuerst schützen

Außen darf Raum entstehen. Durch das Zentrum darf der Gegner nicht einfach spielen.

02 Nie allein pressen

Ohne zweite Linie kein Vollgas. Der erste Spieler lenkt, der Rest entscheidet gemeinsam.

03 Nach Ballgewinn klar

Erster Blick nach vorn. Ist der Weg nicht offen: Ball sichern und Mannschaft nachholen.

3 Pressing-Trigger

01 Rückpass

Vorderster Spieler startet im Bogen. Zentrum bleibt geschlossen.

02 Schlechter Kontakt

Ball springt weg: Nächster Spieler attackiert, Nachbarn sichern.

03 Pass an die Linie

Seitenlinie wird zum Mitspieler. Innenweg zuerst schließen.

3 Kommandos

DRUCK

Der ballnahe Spieler läuft an und lenkt die Richtung.

SCHIEBEN

Alle Linien bewegen sich gemeinsam zur Ballseite.

STOPP

Pressing abbrechen, Zentrum schließen, Abstände wiederherstellen.

Ein Trigger ohne gemeinsames Kommando ist nur eine Einzelaktion. Ein Kommando ohne Absicherung ist nur Lärm.

VOR DEM SPIEL

Welche Komplexität ist heute erlaubt?

Die Aufstellung, personelle Kontinuität und gemeinsame Zeit bestimmen den Plan - nicht das Wunschbild des Trainers.

FRAGE	GRÜN	GELB	ROT
Wie viele kennen den Kern?	8+ Spieler	5-7 Spieler	Unter 5
Wie stabil ist die Elf?	Viele vom letzten Spiel	Einige neue Rollen	Viele Wechsel
Gemeinsame Zeit?	Eine Einheit	15-25 Minuten	Nur vor Anpfiff
Plan	3 Trigger + Aufbau + 2 Standards	3-3-3 + 1 Standard	Zentrum + Rückpass + Tiefe

Entscheidungsregeln

Neue Rollen?

Keine neue Taktik. Erst Nachbarschaften und Absicherung klären.

Stabiler Kern?

Genau eine gemeinsame Weiterentwicklung ergänzen.

Unsicherheit?

Auf den Minimalmodus zurückschalten. Das ist Führung, kein Rückzug.

Der Matchday-Satz

Heute

Zentrum schützen. Rückpass gemeinsam auslösen. Nach Ballgewinn Tiefe sehen - sonst sichern.

WENN KEIN TRAINING MÖGLICH IST

Der 10-Minuten-Trockenlauf

Kein Vortrag. Kein Ball nötig. Elf Spieler erleben einmal gemeinsam, was gleich im Spiel passieren soll.

00:00-02:00	Grundordnung stellen	Abstände zwischen Linien sichtbar machen. Jeder nennt seinen direkten Nachbarn.
02:00-04:00	Rückpass simulieren	Stürmer läuft im Bogen. Zehner schließt innen. Rest schiebt zwei Schritte.
04:00-06:00	Abbruch üben	Trainer ruft STOPP. Mannschaft fällt gemeinsam in die Ausgangsordnung.
06:00-08:00	Ballgewinn denken	Erster Blick tief. Kein klarer Weg: einfacher Sicherungspass.
08:00-10:00	Ein Standard	Eine offensive oder defensive Variante mit klaren Startpositionen.

Wenn eine seltene Einheit möglich ist

5 Min	Grundordnung
10 Min	Schieben + Kommandos
15 Min	5 gegen 5 / 6 gegen 6 mit Rückpass-Trigger
10 Min	Ballgewinn + erster Pass
10 Min	Ein offensiver + ein defensiver Standard
5 Min	3 Regeln gemeinsam wiederholen

Nur ein Lernziel pro Einheit. Spielformen bleiben nah am echten Spiel; zusätzliche Regeln werden sparsam eingesetzt.

IM SPIEL

Erst Ursache prüfen, dann verändern

Ein Gegentor oder ein überspieltes Pressing ist noch kein Grund, Formation und Plan gleichzeitig zu wechseln.

Wenn das Pressing überspielt wird

1	Moment	Läuft der erste Spieler beim vereinbarten Trigger?
2	Zweite Linie	Schieben Achter, Flügel und Sechser rechtzeitig nach?
3	Zentrum	Bleibt der wichtigste Passweg geschlossen?
4	Tiefe	Rückt die letzte Linie mutig und gemeinsam nach?

Spielstandslogik

Wir führen

Trigger behalten, selektiver auslösen.
Restverteidigung vor zusätzlichem Risiko.

Wir liegen zurück

Einen Spieler höher, Absicherung
ausdrücklich benennen. Nicht jeder
jagt allein.

Kräfte sinken

Klare Trigger statt Dauerpressing.
Rückpass bleibt der wichtigste
Auslöser.

Notfallmodus: Wir sind nicht verbunden

RESET

Zentrum schließen. Mittlerer Block. Nur Rückpass pressen. Laut SCHIEBEN. Nach Ballgewinn einfach spielen.

Erst wenn die gemeinsame Ausführung stimmt und der Gegner trotzdem Lösungen findet, wird taktisch verändert.

DIREKTE NACHBARN

Beziehungen vor Formation

Bei wechselnder Besetzung sind klare Zweier- und Dreierbeziehungen wertvoller als ein kompliziertes Gesamtsystem.

Stürmer + Zehner

Stürmer lenkt nach außen. Zehner schließt den Sechser.
Ohne Nachschieben: STOPP.

Flügel + Außenverteidiger

Flügel lenkt innen oder außen nach Ansage.
Außenverteidiger sichert Tiefe und Rücken.

Achter + Sechser

Achter darf springen, wenn der Sechser das Zentrum hält.
Nie gleichzeitig denselben Raum verlassen.

Innenverteidiger + Sechser

Sechser schützt vor der Kette. Innenverteidiger gibt Höhe
und Abstände laut vor.

Torwart + Innenverteidiger

Torwart steuert Tiefe und Rückraum. Innenverteidiger
zeigen klare Passoptionen.

Ballnahes Dreieck

Einer stellt Druck her, einer schließt innen, einer sichert den
Pass hinter die Aktion.

Jeder Spieler beantwortet vor dem Anpfiff drei Fragen

1

Wer ist mein direkter Nachbar?

2

Was passiert, wenn ich meine Position verlasse?

3

Welches Kommando beendet unsere Aktion?

NACH DEM SPIEL

Aus einer Unklarheit wird die nächste Übung

Nicht das Ergebnis steht im Mittelpunkt, sondern die eine gemeinsame Situation, die beim nächsten Mal klarer gelöst werden soll.

20-Sekunden-Rückfrage

Trigger

Haben wir denselben Auslöser erkannt?

Nachschieben

Hat die zweite Linie die Aktion mitgetragen?

Absicherung

War klar, wer den verlassenen Raum übernimmt?

Die einzige Teamfrage

Bei welcher konkreten Situation waren zwei oder mehr Spieler nicht derselben Meinung?

DARAUS ENTSTEHT

Nächste Mini-Übung

Eine Szene, ein Trigger, ein Kommando, drei Wiederholungen. Danach zurück ins Spiel.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Gemeinsame mentale Modelle unterstützen Rollenverständnis, kollektive Entscheidungen und Koordination. Für den Transfer sollten Aufgaben spielnah und repräsentativ bleiben; kleine Spielformen erhöhen Beteiligung und technische Aktionen, während zu viele Sonderregeln Orientierung und Erkundungsverhalten einschränken können.

Ashford M. et al. (2023). Getting on the same page: shared mental models in elite sport. *Frontiers in Sports and Active Living* 5:1057143. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1057143>

Raue C. et al. (2021). Do We Share the Same View? Shared Mental Models in Team Sports Questionnaire. *Perceptual and Motor Skills* 128(2), 831-850. <https://doi.org/10.1177/0031512521990335>

Clemente F. M. et al. (2021). Effects of Small-Sided Game Interventions. *Frontiers in Psychology* 12:667041. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667041>

Clemente F. et al. (2019). Changing Rules and Configurations During Soccer Small-Sided Games. *Frontiers in Psychology* 10:1554. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01554>

Wahren Playbook · Minimalspielmodell · Version 1.0