

Der moderne Fußball stellt Trainer vor die Aufgabe, in begrenzter Trainingszeit möglichst effektive Lernprozesse zu ermöglichen. Spieler sollen technische, taktische und kognitive Fähigkeiten gleichzeitig entwickeln und in realitätsnahen Spielsituationen anwenden. Dafür braucht es Trainingsformen, die Spielnähe, Struktur und Effizienz miteinander verbinden. Vor diesem Hintergrund gewinnt die gezielte Gestaltung von Trainingsräumen zunehmend an Bedeutung

Autoren: Dr. Jonathan Rudingsdorfer und Prof. Dr. Heinz Reinders

Einleitung

Der Trainingsalltag im modernen Fußball steht zunehmend unter dem Druck, in begrenzter Zeit komplexe Lernziele zu erreichen. Trainer sehen sich dabei mit der Herausforderung konfrontiert, Technik-, Taktik- und Handlungskompetenzen der Spieler unter realitätsnahen Bedingungen bei oft eingeschränkten räumlichen und organisatorischen Ressourcen zu vermitteln. Der SCoRE-Court wurde genau aus dieser Notwendigkeit heraus entwickelt. Als wissenschaftlich fundiertes, praxisorientiertes System dient er der Optimierung der Trainingsorganisation und zur Steigerung der Trainingseffizienz. Sein Akronym leitet sich aus seiner Funktion im Training ab: Soccer Competencies in Realistic Environments.

Das Konzept des SCoRE-Court basiert dabei auf einem modularen Spielfeldsystem, das durch sein Triple-Court-Design (Courts S, M, L) nahtlose Übergänge zwischen kleinräumigen und großflächigen Spielformen ermöglicht. Dadurch entfallen zeitintensive Umbauten, und die verfügbare Trainingszeit kann vollständig für Spiel- und Übungsphasen genutzt werden. Der SCoRE-Court fördert somit nicht nur eine höhere Aktionsdichte und Belastungssteuerung, sondern schafft zugleich eine klare methodische Struktur, in der jede Court-Größe eine spezifische Ausbildungsfunktion übernimmt. Dies berücksichtigt sowohl das kognitiv und technisch fordernde Spielen und Üben im kleinen Raum als auch das taktisch geprägten Spielen im vergrößerten Feld.

Sein Mehrwert liegt in der Verbindung von Zeiteffizienz, Dynamik und Agilitätsförderung. Durch den systematischen Wechsel von Spielformen in unterschiedlichen Raumgrößen werden die Spieler in wiederkehrende Entscheidungssituationen geführt, die Handlungsschnelligkeit und Spielintelligenz gezielt fördern. Gleichzeitig sorgt der konstante Aufbau für Orientierung und Sicherheit im Trainingsprozess. Dies ist ein zentraler Faktor, um lernstörende Denkleistungen zu minimieren und aufgabenbezogene Lernprozesse zu maximieren.

Der SCoRE-Court steht damit für einen Paradigmenwechsel in der Trainingsmethodik: weg von der reinen Übungsabfolge hin zu einem lernwirksamen, dynamischen Gesamtsystem der räumlichen Konzeption. Er verbindet sportwissenschaftliche Erkenntnisse mit pragmatischer Anwendbarkeit und eröffnet insbesondere im Nachwuchsbereich neue Möglichkeiten, Trainingsqualität und Entwicklungsförderung miteinander optimal zu vereinen. Seine einfache Umsetzung, selbst auf begrenzter Trainingsfläche, macht ihn zu einem innovativen Werkzeug für ein modernes, lernorientiertes Fußballtraining.

Foto: Adobe Stock

Die Rolle des Raumes im Nachwuchsfußball

Raum ist im Fußball kein statisches Spielfeld, sondern ein didaktisches Steuerungsinstrument. Seine Gestaltung beeinflusst die Wahrnehmung, die Entscheidungsprozesse und die motorische Ausführung der Spieler. Im Nachwuchsfußball gilt der Raum sowohl hinsichtlich der taktischen als auch der technischen und kognitiven Entwicklung als zentrales Mittel, um Lernprozesse zu initiieren und zu modulieren (Travassos et al., 2012; Roca & Williams, 2016).

Zwei theoretische Perspektiven bilden den Kern des wissenschaftlichen Verständnisses der Raumgestaltung: Zum einen die spielzentrierten Ansätze der Teaching Games for Understanding-Bewegung (TGfU; Bunker & Thorpe, 1982) und in deren Weiterführung die GOAL-Philosophie (vgl. Abschnitt 3), zum anderen die ökologische Dynamik (Ecological Dynamics; Davids et al., 2013).

Raum als didaktisches Mittel – die TGfU-Tradition

Die TGfU-Philosophie versteht Raum als bewusst gestaltete Spielfläche, über die taktische Probleme sichtbar und lösbar gemacht werden. Bunker und Thorpe (1982) beschreiben Raumgestaltung als „representation“ und „exaggeration“ der Spielsituation. Damit zielen sie auf die didaktische Überzeichnung typischer Spielszenarien ab. Durch veränderte Feldgrößen und Markierungen werden Lernprozesse angeregt, die Entscheidungsverhalten und Spielverständnis fördern (Harvey & Jarrett, 2014). Empirische Befunde bestätigen, dass Trainingsformen, die den Wettkampfkontext räumlich repräsentieren, ein besseres taktisches Verständnis bei Kindern und Jugendlichen bewirken als isolierte Technikübungen (Chow et al., 2007; Miller et al., 2016).

Raum als ökologisches Constraint – die Perspektive der ökologischen Dynamik

Die ökologische Dynamik begreift Spielhandlungen als emergente Prozesse aus der Kopplung von Wahrnehmung und Bewegung. Raum fungiert hier als Constraint, das Handlungsoptionen („affordances“) eröffnet oder einschränkt (Davids et al., 2013). Studien zeigen, dass veränderte Spielfeldgrößen, Formen oder Markierungen unmittelbar Einfluss auf kollektive und individuelle Bewegungsmuster nehmen (Vilar et al., 2014; Esteves et al., 2016). Für den Nachwuchsfußball bedeutet dies: Variationen in Raumgröße und -topografie stimulieren variantenreiches Verhalten und fördern adaptive, kontextübergreifende Spielintelligenz (Pinder et al., 2011).

Evidenz zur Raummanipulation im Nachwuchsfußball

1. Spielfeldgröße und Relative Pitch Area (RPA)

Die pro Kopf verfügbare Spielfläche (englisch Relative Pitch Area,

Foto: Freepik

DER

SCoRE-COURT

ALS DIDAKTISCHE TRAININGSUMWELT
IM NACHWUCHSFUSSBALL

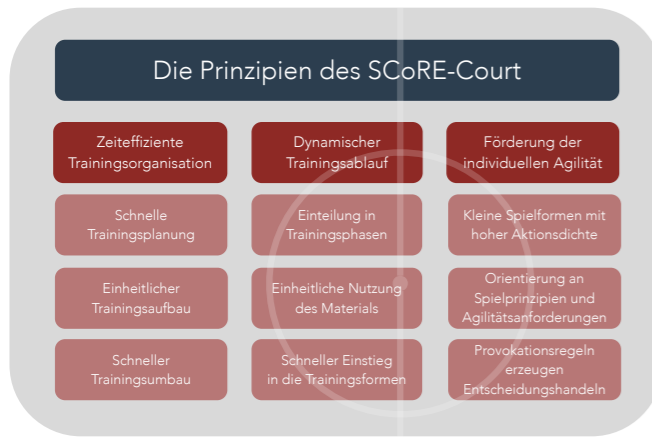


Abb. 1: Die drei zentralen Prinzipien des SCoRE-Courts

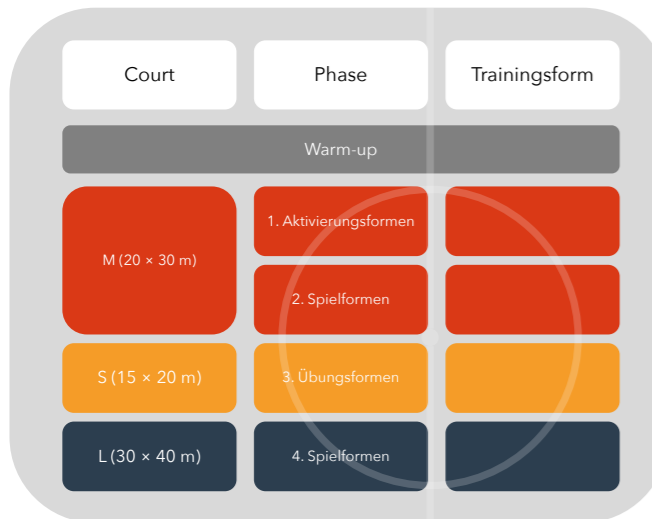


Abb. 2: Merkmale und Funktionen der Court-Größen im Trainingsverlauf

RPA) ist einer der stärksten Steuerungsfaktoren im Training (Owen et al., 2014). Studien zeigen, dass die RPA alters- und leistungsgerichtet an die Wettkampfanforderungen angepasst werden sollte: Kleine Felder erhöhen Aktionsdichte und Entscheidungsgeschwindigkeit, während größere Felder das taktische Verhalten in Breite und Tiefe fördern (Coutinho et al., 2018; Sarmiento et al., 2018). Die sukzessive Anpassung der RPA an match-typische Werte steigert die Repräsentativität und damit den sukzessiven Transfer veränderter Raumgrößen in das letztlich wettkampfrelevante 11-gegen-11 (Travassos et al., 2014).

2. Zonen, Linien und Markierungen

Neben der Feldgröße wirkt auch die räumliche Strukturierung des Spielfelds auf das Spielverhalten. Untersuchungen zeigen, dass zusätzliche Linien und Zonen das Passverhalten, die Spielbreite und die Raumnutzung systematisch verändern (Praça et al., 2016; Almeida et al., 2013). Solche „leisen Instruktionen“ sind ein zentrales Prinzip des Constraint-Led Approach und steuern Wahrnehmung sowie Entscheidungsverhalten, ohne dass verbale Instruktionen nötig werden (Newell, 1986).

3. Alters- und Reifeabhängigkeit

Jüngere Spieler reagieren besonders sensibel auf Raumkomplexi-

tät. Größere Felder erhöhen bei ihnen überproportional die koordinativen und kognitiven Anforderungen (Clemente et al., 2021). Mit zunehmendem Alter und Reifegrad wächst die Fähigkeit, Raumtiefe und -breite taktisch zu nutzen, wodurch die Spielfeldgestaltung progressiv geöffnet werden kann (Dellal et al., 2011).

4. Zonenspezifische Mikro-Räume

Auch kleinste räumliche Veränderungen, etwa die Positionierung von 2-gegen-1-Situationen in unterschiedlichen Spielfeldzonen, verändern die Dynamik des Spiels. Arbeiten von Travassos et al. (2012) und Vilar et al. (2014) zeigen, dass situative Raumkonfigurationen (zum Beispiel Nähe zum Tor) Einfluss auf Timing, Abstand und Unterstützungsspieler haben.

Trainingsimplikationen

Der aktuelle Forschungsstand verdeutlicht, dass Raum ein zentraler Steuerungsparameter im Nachwuchstraining ist. Die gezielte Variation von Feldgröße, RPA und Markierungen erlaubt es, technische, taktische und kognitive Anforderungen flexibel zu steuern. Für eine nachhaltige Ausbildung gilt daher:

- RPA-orientierte Spielflächen an Wettkampfbedingungen anpassen.
- Zonen und Linien als visuelle, implizite Steuerung nutzen.
- alters- und reifeabhängig differenzieren.
- Spielrepräsentation vor isolierter Übung priorisieren.

So wird der Raum zum didaktischen Interface zwischen Spielidee, Belastungssteuerung und Lernwirksamkeit. Er wird damit zum Herzstück moderner, wissenschaftlich fundierter Trainingsgestaltung im Nachwuchsfußball.

Die GOAL-Philosophie als Fundament des SCoRE-Court

Die GOAL-Philosophie (Game Oriented Agility and Learning) stellt das theoretische und empirische Fundament für die Entwicklung und die praktische Anwendung des SCoRE-Court dar. Sie basiert auf der Annahme, dass Lernen im Fußball vor allem dann nachhaltig und leistungswirksam ist, wenn Spieler Handlungskompetenz im Spiel in einem Umfeld, das Wahrnehmen, Entscheiden und Handeln simultan fordert, erwerben. Im Gegensatz zu instruktionsorientierten, kognitivistischen Trainingsmodellen, die Lernprozesse über vorgegebene Übungssequenzen steuern (vgl. Schmidt & Lee, 2019), folgt GOAL einem konstruktivistischen Verständnis von Lernen. Dabei werden Lernumwelten so gestaltet, dass Spieler selbstorganisiert Lösungen finden, intrinsische Motivation erfahren und in einen Zustand des Flow gelangen (Csikszentmihalyi, 1990; Rudingsdorfer, 2023).

Wissenschaftlich knüpft GOAL an den Teaching Games for Understanding-Ansatz (Bunker & Thorpe, 1982; Harvey & Jarrett, 2014) sowie an Konzepte der ökologischen Dynamik (Davids et al., 2013) an. Beide Paradigmen betonen die Notwendigkeit, das Spiel als authentischen Lernraum zu begreifen, in dem Entscheidungen und motorische Aktionen unter realem Gegner-, Zeit- und Raumdruck entstehen. Im GOAL-Modell werden daher Lernprozesse nicht über isolierte Technikübungen, sondern über spielnahe Problemsituationen initiiert, die an die natürlichen Wahrnehmungs- und Entscheidungsmechanismen des Gehirns anschließen. Studien belegen, dass solche repräsentativen Trainingsumgebungen die Spielintelligenz und Handlungsschnelligkeit junger Spieler signifikant fördern (Memmert & Roth, 2007; Raab, 2015).

Das zentrale Ziel der GOAL-Philosophie besteht darin, Spieler in den Flow-Zustand zu versetzen. Dies meint einen Zustand optimaler Konzentration und Motivation, in dem Denken und Handeln verschmelzen (Csikszentmihalyi, 1990). Eine empirische Studie mit 139 Juniorinnen zeigte, dass Spielerinnen in Flow-Phasen höhere kognitive Effizienz, bessere Entscheidungsqualität und größere Spielkompetenz aufweisen (Rudingsdorfer, 2023). Der SCoRE-Court operationalisiert diese Prinzipien räumlich und organisatorisch: Durch das modulare Triple-Court-Design (S, M, L) wird die Gleichzeitigkeit von Wahrnehmung, Entscheidung und Handlung systematisch trainierbar. Kleine Courts fördern exploratives und enges Entscheidungshandeln, mittlere Courts unterstützen den Transfer zwischen Übung und Spiel, und große Courts ermöglichen das taktische Anwenden unter wettkampfähnlichen Bedingungen (vergleiche Abschnitt 4).

Damit transformiert die GOAL-Philosophie den SCoRE-Court zu einer empirisch fundierten Lernarchitektur des Fußballs. Sie verbindet die didaktischen Grundprinzipien des selbstorganisierten Lernens (vgl. Grehaigne, Godbout & Bouthier, 2001) mit der neuropsychologischen Erkenntnis, dass komplexe motorische Fertigkeiten vor allem dann stabil erworben werden, wenn sie in authentischen, emotional positiv besetzten Spielsituationen erlebt werden (Raab & Johnson, 2007). Der SCoRE-Court ist somit nicht nur ein organisatorisches Trainingssystem, sondern die räumlich-methodische Umsetzung einer evidenzbasierten, konstruktivistischen Lernphilosophie, die Spielfreude, Selbstwirksamkeit und Spielintelligenz als gleichwertige Dimensionen leistungsorientierter Ausbildung begreift.

Der SCoRE-Court

Drei wesentliche Zielsetzungen zeichnen die Entwicklung des SCoRE-Courts aus. Dies sind erstens die zeiteffiziente Trainingsorganisation, zweitens der durch das Court-Design dynamisierte Trainingsablauf und drittens die Förderung der individuellen Agilität (vergleiche Abb. 1).

Diese drei Merkmale des SCoRE-Courts resultieren aus der GOAL-Philosophie und werden im Folgenden näher vorgestellt.

Die Prinzipien des SCoRE-Courts

1. Zeiteffiziente Trainingsorganisation

Ein zentrales Prinzip des SCoRE-Courts ist die Optimierung der Trainingsorganisation durch eine signifikante Reduktion des organisatorischen Aufwands vor und während des Trainings. Der einheitliche Aufbau der drei Court-Größen (S-, M- und L-Court) gewährleistet eine standardisierte Raumstruktur, die sowohl die Planung als auch die Durchführung des Trainings vereinfacht. Diese Struktur reduziert Rüstzeiten und ermöglicht fließende Übergänge zwischen den Trainingsphasen. Studien zu Trainingsökonomie und Strukturierung belegen, dass standardisierte Raumarrangements die Netto-Trainingszeit und damit die effektive Übungszeit deutlich erhöhen (Bös, 2003; Conzelmann, 2009). Der SCoRE-Court nutzt diese Erkenntnis, indem räumliche und organisatorische Konstanten eine unmittelbare Aktivierung der Spieler nach minimalen Instruktionsphasen erlauben – ein Effekt, der nachweislich zur Aufrechterhaltung der Trainingsintensität und Konzentration beiträgt (Hill-Haas et al., 2011).

2. Dynamik im Trainingsablauf

Darüber hinaus fördert der modulare Aufbau des SCoRE-Courts einen dynamischen Trainingsrhythmus. Die inhaltliche Strukturierung in klar voneinander abgegrenzte Trainingsphasen – Aktivierung, Spielen, Üben, Spielen – spiegelt den Prozesscharakter spielnahen Lernens wider (Memmert & Harvey, 2008). Wiederkehrende

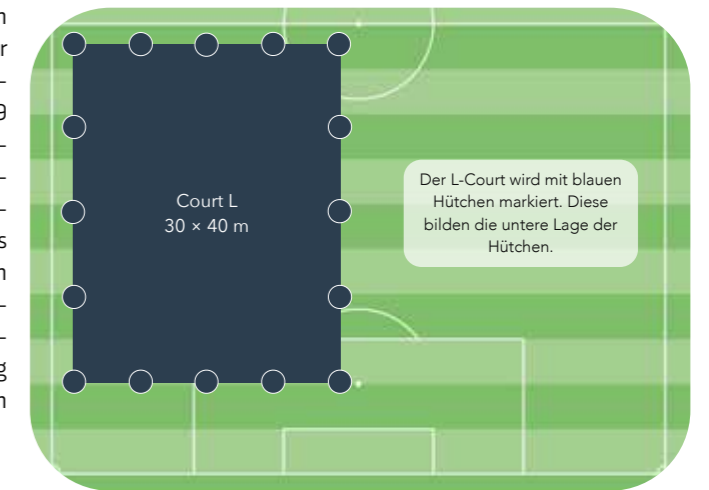


Abb. 3: Aufbau des L-Courts mit blauen Hütchen

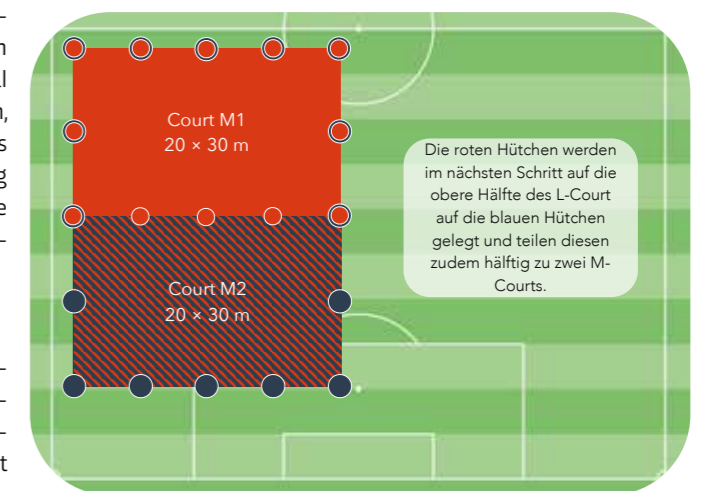


Abb. 4: Aufbau der zwei M-Courts mit roten Hütchen

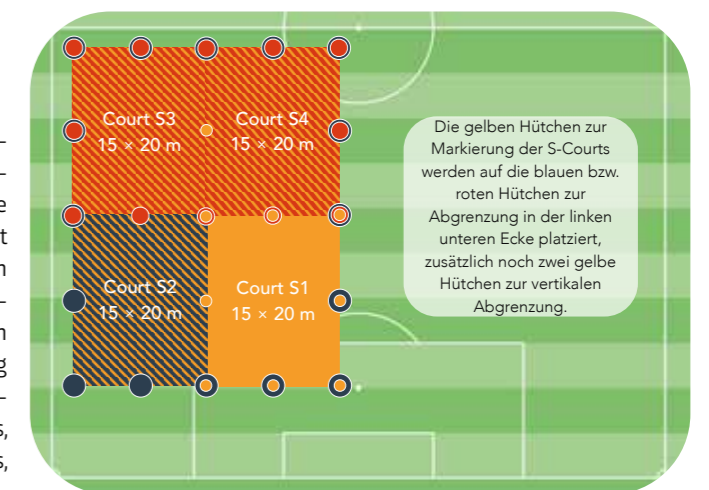


Abb. 5: Aufbau der vier S-Courts mit gelben Hütchen

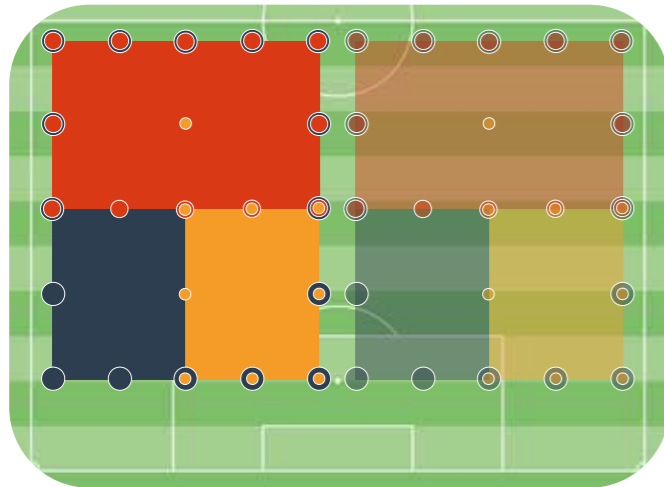


Abb. 6: Aufbau der von zwei SCoRE-Courts auf einer Platzhälfte

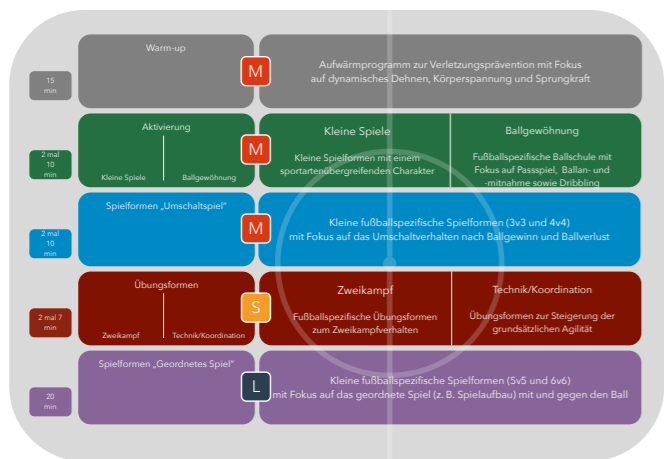


Abb. 7: Trainingsablauf in fünf Phasen mit dem SCoRE-Court

Feldformen und klare Orientierungsmarken schaffen Routinen, die kognitive Ressourcen für taktische und technische Entscheidungen freisetzen. Durch den unmittelbaren Einstieg in Spielformen entfällt beim SCoRE-Court der Bedarf an langwierigen Erklärungen. Die Spieler werden von Beginn an in den Spielprozess eingebunden, was zu höherer Beteiligung, erhöhter Pulsfrequenz und verbessertem Transfer motorischer Fertigkeiten führt (Aguiar et al., 2015).

3. Förderung individueller Agilität

Das Trainingsdesign des SCoRE-Courts zielt nicht nur auf motorische, sondern auch auf kognitive und soziale Komponenten der Spielerentwicklung. Kleinräumige Spielformen auf dem S- und M-Court schaffen eine hohe Anzahl an individuellen Ballkontakten, permanente Bewegung und kontinuierliche Entscheidungssituationen. Dies sind zentrale Bedingungen für die Entwicklung von Spielintelligenz und Handlungsschnelligkeit (Reinders et al., 2018; Fenner et al., 2016). Die Trainingsformen sind eng an die im modernen Fußball relevanten Agilitätsanforderungen gekoppelt, bei denen Wahrnehmung, Antizipation und motorische Ausführung in Sekundenbruchteilen integriert werden (Young & Willey, 2010; Sheppard & Young, 2006).

Die SCoRE-Court-Größen und ihre Funktionen

Das Triple-Court-Design des SCoRE-Courts bildet das methodische Rückgrat einer systematischen und adaptiven Trainingsgestaltung.

Die drei Spielfeldgrößen (S, M und L) sind nicht zufällig gewählt, sondern folgen einer klaren didaktischen Logik: Jede Court-Größe steht für ein eigenes Anforderungsniveau und erfüllt eine spezifische Ausbildungsfunktion innerhalb des Trainingsprozesses. So wird Raum als pädagogisches Steuerungsinstrument genutzt, um Lernziele präzise umzusetzen und Belastung wie Komplexität gezielt zu variieren (vergleiche Abb. 2).

S-Court

Im kleinsten Feld, dem S-Court (15 x 20 m), stehen technische Präzision, Entscheidungsverhalten unter Raumdruck und motorische Wiederholungsintensität im Vordergrund. Durch die begrenzte Fläche entstehen enge Übungssituationen, die die Spieler zu schnellen Wahrnehmungs- und Handlungsketten zwingen. Der S-Court fungiert damit als Lernlabor für feinmotorische Ballkontrolle, Passqualität und situatives Reagieren in 1-gegen-1- bis 2-gegen-2-Wettkampfformen. Dies sind ideale Voraussetzungen für individualtaktisches Lernen und kognitive Agilität. Der S-Court wird in der Trainingsphase mit entsprechenden Übungsformen der Ballkontrolle und des Zweikampfs eingesetzt.

M-Court

Der M-Court (20 x 30 m) dient als Übergangsraum zwischen Übung und Spiel. Er ist der Ort für Aktivierungsformen und dynamische Zwischenphasen, in denen Bewegung, Rhythmus und technischer Spielfluss zusammenfinden. Die Spieler erleben hier eine Zunahme an Raum- und Zeitoptionen, die zugleich ihre Wahrnehmungs- und Orientierungsfähigkeit schulen. Auf dieser Ebene werden technische Fertigkeiten in flexible Spielsituationen überführt und die Verbindung zwischen Einzel- und Gruppentaktik gestärkt. Neben den Aktivierungsformen kleiner Spiele und Übungen zur Ballkontrolle wird der M-Court für die Trainingsphase der Spielformen mit wechselnden Spielrichtungen, mit und ohne Tore genutzt.

L-Court

Der L-Court (30 x 40 m) schließlich öffnet den Raum für komplexe Spielformen. Hier werden taktische Strukturen, Umschaltverhalten und gruppenspezifische Prozesse trainiert. Durch die größere Feldgröße entstehen realitätsnahe Spielsituationen, die das periphere Sehen, die Kommunikation und das strategische Denken fördern. Damit übernimmt der L-Court eine Schlüsselfunktion für die Anwendung und Integration zuvor erarbeiteter Inhalte. Der L-Court findet demnach im Training in der zweiten Phase der Spielformen Anwendung, in denen 4-gegen-4- bis 7-gegen-7-Spiele auf verschiedene Torgrößen umgesetzt werden.

Die Kombination der drei Court-Größen schafft ein geschlossenes Ausbildungssystem, das Intensität und Lernanforderungen ohne Umbau oder Zeitverlust variabel steuert. Der Wechsel von S- über M- zu L-Court spiegelt dabei den Lernverlauf wider, der von der gezielten Übung über die Aktivierung bis hin zum Spiel reicht. Durch diese räumliche Struktur wird das Training nicht nur effizienter, sondern auch lernpsychologisch fundierter: Spieler erleben kontinuierlich angepasste kognitive und motorische Herausforderungen, die sie Schritt für Schritt zu höherer Spielintelligenz und Handlungsschnelligkeit führen.

Der Aufbau des SCoRE-Courts

Der SCoRE-Court basiert auf einem platzsparenden Triple-Court-Design, bei dem drei klar abgegrenzte Spielfeldgrößen nahtlos ineinandergreifen. Hierzu wird als Farbschema zur Markierung Blau für den L-Court, Rot für den M-Court und Gelb für den S-Court verwen-

det. Im ersten Schritt wird der L-Court markiert und findet Platz in einem Viertel eines Großfeldes (vergleiche Abb. 3).

Im zweiten Schritt wird der L-Court durch die roten Hütchen in zwei Courts der Größe M unterteilt. Hierzu werden die roten Hütchen auf die blauen Hütchen platziert. Es entstehen zwei M-Courts identischer Größe (vergleiche Abb. 4).

Im letzten Schritt werden die S-Courts mit den gelben Hütchen erstellt, indem in einer der vier Ecken ein gelbes Feld markiert und die weiteren gelben Hütchen platziert werden. Es entstehen vier S-Courts (vergleiche Abb. 5).

Je nach Verfügbarkeit von Trainingsfläche und Anzahl der Spieler lässt sich dieser Aufbau wiederholen und auf einer Platzhälfte ermöglicht dies das Training mit bis zu 24 Spieler (vergleiche Abb. 6).

Für den Aufbau der zwei SCoRE-Courts werden 32 blaue, 24 rote sowie 18 gelbe Markierungshütchen benötigt. Ferner sollten mindestens 24 weiße (neutrale) Hütchen für den Aufbau von Trainingsformen innerhalb der Courts vorhanden sein, etwa um Durchspiel-Schranken für Passübungen aufzubauen. Sofern die gelben Hütchen auf der Mitte der beiden M-Courts in der Aktivierungsphase nicht stören sollen, können diese durch zwei gelbe Plättchen ausgetauscht werden.

Der Umbau des SCoRE-Courts während des Trainings

Der Umbau der verschiedenen Court-Größen erfolgt durch einfaches Entfernen einzelner Markierungshütchen und kann problemlos während der Trinkpausen vorgenommen werden. Der Aufbau gänzlich neuer Trainingsräume entfällt hierdurch. In der Folge haben Trainer:innen mehr aktive Trainingszeit zur Verfügung und können ihre Aufmerksamkeit auf die Spieler fokussieren. Auch ein Training als einzelne Trainer:in wird durch den SCoRE-Court ohne Aufmerksamkeitsverlust möglich.

Zur Veranschaulichung dieses schnellen und dynamischen Umbaus wird im Folgenden ein Trainingsablauf in den verschiedenen Courts exemplarisch aufgezeigt (vergleiche Abb. 7).

Die Abbildung zeigt den strukturierten Trainingsablauf nach dem SCoRE-Court-Konzept, das Trainingseinheiten in fünf klar definierte Phasen gliedert und diese mit spezifischen Court-Größen (S, M, L) verknüpft.

Phase 1

Zu Beginn steht das Warm-up (ca. 15 Minuten, Court M) mit einem präventiven Aufwärmprogramm, das auf dynamisches Dehnen, Körperspannung und Sprungkraft abzielt. Es bereitet die Spieler physisch und koordinativ auf die folgenden Trainingsphasen vor. Für das Warm-up können alle Hütchen auf dem Feld belassen werden und je nach Warm-up der gesamte Court oder einzelne kleinere Courts verwendet werden. Das Warm-up FIFA11+ lässt sich beispielsweise im ersten Teil entlang der Grenzen des M-Courts durchführen, da diese Distanz mit 15 Metern ideal für den ersten Teil der „Laufschule“ des FIFA11+-Programms ist.

Phase 2

In der anschließenden Aktivierungsphase (2 x 10 Minuten, Court M) werden spielerische Einstiegsformen wie kleine Spiele und Ballgewöhnungsübungen genutzt, um die Bewegungsfreude zu steigern und grundlegende technische Abläufe, etwa Passspiel, Ballan- und

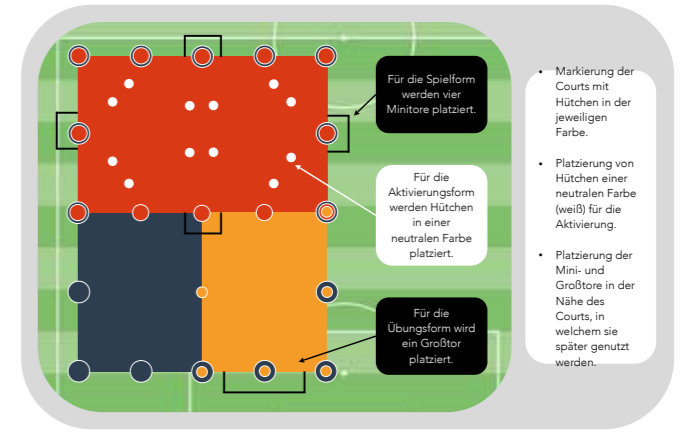


Abb. 8: Vorbereitung der SCoRE-Courts mit verschiedenen Toren

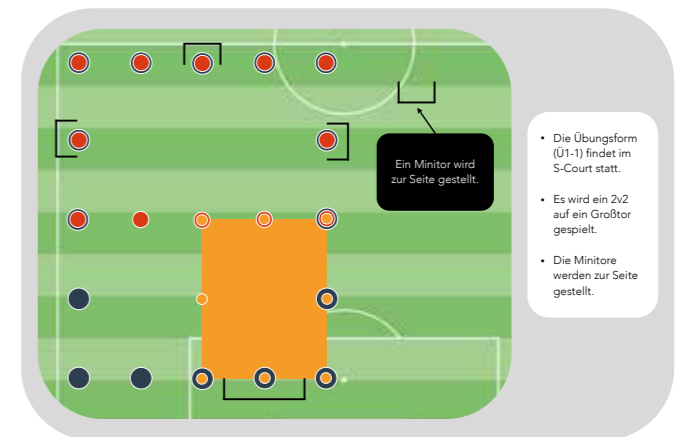


Abb. 9: Umbau des SCoRE-Courts für eine Zweikampf-Übung mit Torabschluss

-mitnahme oder Dribbling, zu stabilisieren. Je nach Anzahl der für die Aktivierungsformen benötigten Spieler kann die Aktivierung parallel auf den beiden M-Courts stattfinden. Es werden lediglich die beiden zentralen gelben Hütchen entfernt.

Phase 3

Darauf folgt die Phase der Spielformen „Umschaltspiel“ (2 x 10 Minuten, Court M), in der fußballspezifische Spielformen im 3-gegen-3 oder 4-gegen-4 durchgeführt werden. Der Trainingsfokus liegt hier auf dem schnellen Umschalten nach Ballgewinn oder -verlust, wodurch Wahrnehmung, Entscheidungsverhalten und gruppentaktisches Agieren geschult werden. Auch diese Phase findet in einem oder beiden M-Courts statt, so dass kein Umbau notwendig ist.

Phase 4

Die vierte Phase umfasst Übungsformen (2 x 7 Minuten, Court S), die technische und koordinative Fertigkeiten gezielt vertiefen. Neben fußballspezifischen Zweikampfübungen stehen koordinative Elemente zur Steigerung der Agilität und Bewegungsqualität im Vordergrund. Hierfür werden die beiden zentralen gelben Hütchen wieder zur Abtrennung der zwei M- in vier S-Courts zurückgelegt.

Phase 5

Abschließend werden im geordneten Spiel (circa 20 Minuten, Court L) größere Spielformen im 5-gegen-5 oder 6-gegen-6 umgesetzt. Diese Phase dient der Übertragung der zuvor erarbeiteten techni-

schen und taktischen Inhalte in ein komplexes, spielnahes Setting mit Fokus auf Spielaufbau, Raumaufteilung und kollektives Handeln mit und gegen den Ball. Für diese Trainingsphase werden alle roten und gelben Hütchen entfernt. Es kommen die blauen Markierungshütchen zum Vorschein und markieren das Feld.

Alternativ können in der zweiten Spielphase auf dem L-Court alle oder ein Teil der Hütchen verbleiben und damit Spielzonen markieren. Dies ist sinnvoll für Spielformen, bei denen beispielsweise nach dem dritten Pass innerhalb Court M1 (horizontales Ballhalten) ein Ball tief auf einen Mitspieler in Court M2 gespielt werden muss (vertikales Spiel). Ein anderes Beispiel für die Nutzung der Zonen innerhalb des L-Courts wäre, wenn Spieler nach ihrem Passspiel von einer Zone (Court S1) in eine andere Zone wechseln müssen (Court S2 bis S4), um dadurch Bewegungsmuster des Passens und dynamischen Raumgewinns zu trainieren.

Im Trainingsverlauf wird somit durch minimale Umbauten die didaktische Progression des SCoRE-Court-Trainings deutlich: vom Aufwärmen über aktivierende und analytische Phasen hin zum anwendungsorientierten Spiel in unterschiedlichen Raumstrukturen. Somit liegt ein geschlossenes Trainingssystem vor, das Effizienz, Variation und Spielnähe miteinander verbindet.

Die Arbeit mit Toren im SCoRE-Court

Ab der dritten Phase der Umschaltspiele werden nach der GOAL-Philosophie Mini- oder Midi-Tore (sogenannte Eishockeytore) für das Training relevant. Diese werden ab der Aktivierungsphase je nach Trainingsform auf dem Feld platziert. Abb. 8 zeigt das Beispiel einer Spielform auf dem M-Court mit vier Mini-Toren und der Vorbereitung der anschließenden Übungsform in Phase 4 durch ein Jugend- oder Großfeldtor).

Die weißen (neutralen) Hütchen sind Beispiele für Pass-Schranken in einer Aktivierung, die Mini-Tore dienen bei der Spielform als Abschlussmöglichkeiten. Bei diesem Aufbau wird es lediglich notwendig, das zentrale Mini-Tor zur Seite zu stellen, um in die nächste Trainingsphase des Übens zu wechseln, etwa für eine Übungsform im 1-gegen-1 oder 2-gegen-2 mit Torabschluss (vergleiche Abb. 9).

Je nach gewähltem Ablauf von Trainingsformen in den fünf Phasen der GOAL-Philosophie können die Tore bereits vor Trainingsbeginn positioniert und während Trinkpausen zwischen den Phasen zügig umgebaut werden. Abb. 9 macht zudem deutlich, dass weitere Variationen möglich sind, etwa Wettkampfformen mit Abschluss auf ein Großfeldtor und Kontermöglichkeiten der defensiven Spieler auf die bereits bereitstehenden Minitore (etwa durch die Anforderung der diagonalen Verlagerung beim Konterspiel auf die beiden entfernten Mini-Tore).

Die Orientierungsfunktion des SCoRE-Courts

Die Orientierungsfunktion des SCoRE-Courts verknüpft Trainingsphasen mit spezifischen Court-Größen (M für Aktivierung, S für Üben, L für Spielformen) und macht Raum zur didaktischen Ressource. Diese räumlich-zeitliche Kopplung senkt den Orientierungs-



Die Orientierungsfunktion des SCoRE-Courts verknüpft Trainingsphasen mit spezifischen Court-Größen und macht Raum zur didaktischen Ressource

gedächtnis und erhöhen den Anteil des germane und des intrinsic loads für die eigentliche Bewältigung der Trainingsaufgabe durch die Spieler. Reviews zeigen konsistent, dass load-reducing instruction mit klarer Struktur den Lern- und Leistungseffekt verbessert (zum Beispiel segmentierte Abläufe, vorstrukturierte Umgebungen) (Evans et al., 2024; Sweller, van Merriënboer & Paas, 2019).

Auch Befunde zur Segmentierung und räumlichen Kontiguität in der Instruktionspsychologie sind anschlussfähig: Nach Befunden aus diesem Bereich werden Inhalte besser verarbeitet, wenn sie in sinnvolle Abschnitte gegliedert und räumlich konsistent angeboten werden. Dies sind Prinzipien, die sich auf Feldgrößen und fest zugeordnete Phasen übertragen lassen (Mayer, 2009/2021). Für die motorische Lernforschung ist zentral, dass die Aufmerksamkeit der Spieler am Aufgabeneffekt gebunden bleibt (externer Aufmerksamkeitsfokus). Meta-Analysen zeigen robuste Vorteile eines externen Fokus für Performanz und Lernen, besonders dann, wenn die Umwelt klare, aufgabenrelevante Referenzen bietet (zum Beispiel Felder, Zonen, Ziele) (Chua et al., 2021; Wulf, 2013).

Schließlich plädiert die Ecological-Dynamics-/Constraint-Led-Literatur für Übungsumgebungen, die Wahrnehmungs-Handlungs-Kopplungen durch eindeutige, stabil wiederkehrende Umgebungsinformationen unterstützen. Konsistente Feld-Layouts und Kopplungen zwischen Court-Größen und Trainingsphasen erleichtern das Skimming der Umwelt, beschleunigen Entscheidungsprozesse und fördern selbstorganisierte Lösungen innerhalb klarer Aufgabenrahmen (Renshaw et al., 2022; Ramos et al., 2020).

Praktischer Nutzen des SCoRE-Courts

Daraus lassen sich vier Folgerungen ableiten, die das Arbeiten mit dem SCoRE-Court nicht nur für den Auf- und Umbau deutlich vereinfachen, sondern zudem kognitionspsychologisch fundieren und die klare, wiederkehrende räumliche Orientierung als Ausbildungsvorteil des SCoRE-Courts hervorheben.

• Schneller Phasenwechsel ohne Re-Instruktion

1. Da jede Phase stets „ihren“ Court nutzt (M: Aktivierung; S: Üben; L: Spiel), entfällt viel verbale Steuerung. Das reduziert extraneous load in Um- und Übergängen, und die Nettoübungszeit und die Handlungstiefe steigen. (Dies entspricht der Anwendung der CLT-Leitidee des „structure first“).

• Stabile Orientierungspunkte für externen Fokus

2. Sichtbar konsistente (Farb-)Markierungen und feldspezifische Aufgaben („im S-Court auf engem Raum Lösungen finden“) liefern verlässliche, aufgabennahe kognitive Anker für die Spieler. Das

aufwand, stabilisiert Abläufe und bündelt Aufmerksamkeit auf aufgabenrelevante Reize. Damit liefert der SCoRE-Court eine praxisnahe Umsetzung kognitionspsychologischer Leitlinien im Fußballtraining.

Theoretische Fundierung

Aus Sicht der Cognitive-Load-Theory (CLT) steigt die Leistungsfähigkeit, wenn der extraneous load, also unnötige kognitive Belastung durch unklare Strukturen oder irrelevante Informationen, reduziert wird. Hochstrukturierte Settings mit klaren Signalen, verlässlichen Routinen und einer eindeutigen Aufgabenumgebung entlasten das Arbeits-

unterstützt einen externen Aufmerksamkeitsfokus und verbessert die Entscheidungs- wie Ausführungsqualität, weil der germane und intrinsic load adressiert werden.

• Didaktische Segmentierung der Belastung

3. Die feste Sequenz (Warm-up → Aktivierung → Umschalt-Spielformen → Üben → geordnetes Spiel) und ihre Zuordnung zu festen Court-Größen entspricht dem Segmentierungsprinzip: Lerninhalte werden in kohärenten, voraussehbaren Häppchen angeboten. Wiederum ist die Folge, dass die Verarbeitungstiefe der Spieler bei der Aufgabenbewältigung zunimmt, ohne das Arbeitsgedächtnis zu überfrachten.

• Bessere Wahrnehmungs-Handlungs-Kopplung

4. Wiederkehrende Raumlogiken (S/M/L) erleichtern die Kalibrierung von Abständen, Winkeln und Zeitfenstern. Dies ist ein zentrales Ziel ökologisch-dynamischer Praxisgestaltungen. Konsequenterweise genutzt, stärkt dies die Spielintelligenz und das Umschaltverhalten der Spieler, ohne zusätzliche Anleitungslast zu erzeugen.

Die Orientierungsfunktion des SCoRE-Courts operationalisiert demnach gut belegte Prinzipien zur kognitiven Entlastung und Aufmerksamkeitslenkung. Trainer:innen erhalten ein robustes, praxistaugliches Raster, das sowohl die Effizienz (weniger Erklären, mehr Spielen) als auch die Lernwirksamkeit (mehr aufgabenrelevante Denkleistung, stabilere Wahrnehmungs-Handlungs-Kopplung) erhöht. Damit werden kognitionspsychologisch gesehen die Voraussetzungen für schnellere, robustere Leistungsgewinne im Nachwuchsfußball geschaffen.

Didaktischer Übergang in das Wettkampfspiel

Der SCoRE-Court ist eine hochlernwirksame Raum-Architektur, die Trainingszeit, Orientierung und Entscheidungsqualität systematisch verbessert. Das Triple-Court-Design bündelt organisationale Effizienz mit didaktischer Präzision: S, M und L modulieren Belastung, Komplexität und Repräsentativität so, dass Wahrnehmen, Entscheiden und Handeln in kurzen Zyklen stabil trainiert werden. Damit liefert das System eine robuste Antwort auf die zentrale Engpassfrage moderner Trainingspraxis, namentlich wie besonders im Nachwuchsbereich in begrenzter Zeit unter realitätsnahen Bedingungen fußballbezogene Spielkompetenz aufgebaut werden kann.

Der nächste logische Entwicklungsschritt ist der didaktische Übergang in das 11-gegen-11 durch eine raumtopografische Kopplung der Court-Größen an definierte Großfeldzonen. Das könnte beispielsweise in folgenden Mappings erfolgen:

- S-Court → Mikro-Räume (zum Beispiel Halbraumtaschen, Strafraumzonen, Pressing-Triggerpunkte) für enges Entscheidungs- und Abschlussverhalten sowie 1-gegen $\frac{1}{2}$ -gegen-2-Lösungen.
- M-Court → Meso-Räume (Außenbahn- und Halbraumkorridore, zentrale Kanäle) für gruppentaktische Muster wie Spielaufbau unter Pressing, Anschlussaktionen nach Durchbruch oder Umschalten in die Breite/Tiefe.
- L-Court → Makro-Räume (Drittel- und Zonenlogik des Großfelds) für teamtaktische Prinzipien wie Feldkompaktheit, Staffellungen, Restverteidigung und Rhythmuswechsel.



Prof. Dr. Heinz Reinders

ist Direktor der Frauenfußball-Akademie und Bildungsforscher



Dr. Jonathan Rudingsdorfer

ist Sportlicher Leiter des Nachwuchsförderzentrums an der Frauenfußball-Akademie

Didaktisch bedeutet das:

- repräsentative RPA-Progression von S→M→L bis zu 11-gegen-11-Werten,
- zonenbasiertes Aufgaben-Design (Court ↔ Großfeldraum ist stets eindeutig gemappt),
- Phasen-Sequenz bleibt erhalten, wird aber durch zielspezifische 11-gegen-11-Schnittstellen ergänzt (zum Beispiel M-Court „Auslösen des Pressings im Halbraum“ → L-Court „Umschaltspiel ins letzte Drittel“ → 11-gegen-11 „Auflösung mit Tiefenstaffelung“).

So wächst das Training von mikro- und mesotaktischen Lösungen in vollständige, raumgetreue Mannschaftsprozesse hinein, die ohne Brüche sowie ohne zusätzlichen Umbau und mit maximaler Transferwahrscheinlichkeit umgesetzt werden. Für die Praxis lässt sich der Übergang in drei Schritten implementieren:

- Erstellen eines Mapping-Katalogs, bei dem die S-, M- und L-Courts Großfeldzonen und Prinzipien zugeordnet werden.
- Entwicklung von Serien-Designs (S-Court als Drill-, M-Court als Spiel- und der L-Court als Anwendung in einer 11-gegen-11-Sequenz).
- Einführung und Nutzung von Kennzahlen als Key Performance Indicators (RPA, Zonen-Ein- und -Durchbruchrate, PPDA/Pressing-Erfolg, Restverteidigungsstabilität) als verlaufsnahe Wirksamkeitsmessung.

So erweitert der SCoRE-Court sein bisheriges Wirkprofil und wird von der effizienten Trainingsorganisation zur vollständigen didaktischen Brücke ins Wettkampfspiel 11-gegen-11.

Fazit

Der SCoRE-Court stellt ein neuartiges, wissenschaftlich fundiertes Trainingssystem dar, das räumliche Struktur, kognitive Entlastung und spielnahe Lernprozesse miteinander verbindet. Durch die klare Zuordnung von Raumgrößen zu Trainingsphasen und Lernzielen wird eine hohe Trainingsökonomie erreicht, die zugleich Handlungsschnelligkeit, Wahrnehmung und taktische Entscheidungsfähigkeit fördert. Der SCoRE-Court übersetzt damit zentrale Prinzipien wie Repräsentativität, Selbstorganisation und reduzierte kognitive Belastung der motorischen Lernforschung in ein praxisorientiertes Format, das insbesondere im Nachwuchsfußball effizientes Agilitätslernen ermöglicht.

Zugleich markiert das Konzept einen methodischen Wendepunkt in der Fußballausbildung: weg von isolierten Übungsreihen hin zu einem dynamischen, raumdidaktischen Gesamtsystem. Der nächste Entwicklungsschritt liegt in der Erweiterung des SCoRE-Courts auf das 11-gegen-11, indem die bestehenden Court-Größen gezielt mit bestimmten Räumen des Großfeldes verknüpft werden. So kann das Prinzip der kognitiven Entlastung und klaren Orientierung, das den SCoRE-Court im Kleingruppentrainings erfolgreich macht, auch auf das mannschaftstaktische Spiel als Brücke zwischen Ausbildung und Wettkampf übertragen werden.



Literaturverzeichnis:

Die Literaturliste zu diesem Artikel steht Ihnen unter https://leistungssport.net/jahresubersicht/_2025/ zur Verfügung oder scannen Sie den QR-Code