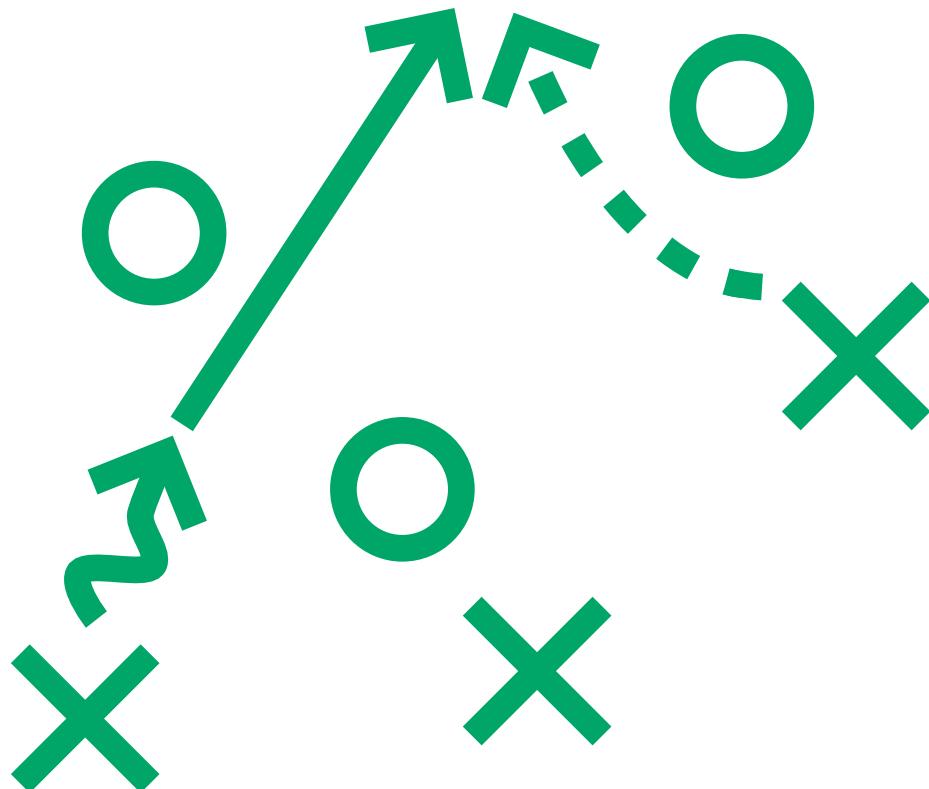




Gabriel Imran

FUSSBALL MIT PRINZIP

Die eigene Spielauffassung
formulieren und vermitteln



philippka.



Gabriel Imran

Der studierte Sportwissenschaftler, Jahrgang 1988, ist seit mehr als acht Jahren auf der „Alm“ beim DSC Arminia Bielefeld beheimatet. Als Cheftrainer sammelte er Erfahrungen bei Jahrgängen von der U13 bis zur U19 und trat unter anderem mit den ältesten Junioren in der Bundesliga an.

Fast nebenbei leitete er den Bereich der Leistungsdiagnostik im LZ der Ostwestfalen, entwickelte ein Konzept für das Techniktraining der U10 bis zur U14 und ist seit 2021 auch als Hochschuldozent aktiv. Im Rahmen seiner Tätigkeit für die Bielefelder begleitet er viele internationale Projekte, stand bereits in Südafrika auf dem Platz und coacht Trainer aus Japan und den USA.

Mittels Prinzipien die eigene Spielauffassung formulieren und vermitteln!

Die Spielphilosophie eines Trainers stellt die allgemeine Beschreibung des Fußballs dar, den er mit seiner Mannschaft spielen lassen will. Darauf aufbauend geht es bei der Spielauffassung um grundlegende Prinzipien, die vom Team zu beherzigen sind, um die angestrebte Art und Weise auch umzusetzen. Diese Prinzipien, die sich für alle Spielphasen formulieren lassen, bilden einen allgemeingültigen Rahmen und schaffen eine spielsystemunabhängige Orientierung.

Sie helfen den Spielern unterschiedlicher Alters- und Leistungsklassen dabei, das Spiel besser zu verstehen und grundlegende Verhaltensweisen umzusetzen. Dem Trainer dienen sie dazu, seine Auffassung des Spiels anschaulich und verständlich zu vermitteln.

VORWORT

Lassen Sie sich von den Prinzipien dieses Buches inspirieren, übernehmen Sie die Inhalte, wandeln Sie sie für Ihre Mannschaft ab und genießen Sie auf dem Platz Ihre unverwechselbare Trainer-Handschrift!

EINLEITUNG

Mit wiederkehrenden Spielprinzipien
eigenständig Lösungen finden!

8

PHASE 1

Eigener Ballbesitz – Gegner geordnet 12

SPIELPRINZIP 1

Im größtmöglichen Raum oder in Schnittstellen auf Lücke anbieten

14

SPIELPRINZIP 2

Laufwege links und rechts vom Ballführenden anbieten 22

SPIELPRINZIP 3

Gegner binden, Partner freispieln 30

SPIELPRINZIP 4

Gegengleiche Laufwege 36

SPIELPRINZIP 5

Wenn überspielt, Pass nachgehen und nachrücken 44

SPIELPRINZIP 6

Gegen geordneten Gegner: Diagonalpass vor
Vertikalpass vor Querpass 50

SPIELPRINZIP 7

Erst Laufweg, dann Passweg 58

SPIELPRINZIP 8

Höchstmögliches Tempo durch offene Stellung
und ersten Kontakt in die Spielrichtung 64



PHASE 2

Umschalten nach Ballverlust 72

SPIELPRINZIP 9

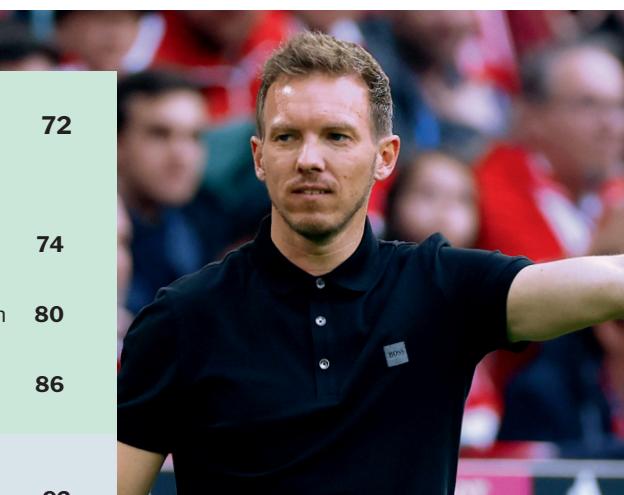
Gegenpressing oder Räume verengen oder
Passwege/Räume schließen 74

SPIELPRINZIP 10

Die Linie zwischen Ball und eigenem Tor schließen 80

SPIELPRINZIP 11

Schnellstmöglich hinter den Ball kommen 86



Spielprinzipien aus Phase 3 beim Umschalten nach Ballverlust 92

PHASE 3

Gegnerischer Ballbesitz – eigene Mannschaft geordnet	96
SPIELPRINZIP 12 Enge Abstände zueinander halten	98
SPIELPRINZIP 13 Ball- und tor näher als der Gegenspieler stehen	106
SPIELPRINZIP 14 Ballnah schiebt vor, Ballfern kippt ab bzw. „schwimmende“ Position	114
SPIELPRINZIP 15 Gegenspieler attackieren, Partner sichern oder den Passweg/Raum schließen	122
SPIELPRINZIP 16 Wenn überspielt, nach hinten pressen	130
SPIELPRINZIP 17 Den Pass im höchsten Tempo attackieren	136



PHASE 4

Umschalten nach Ballgewinn	142
SPIELPRINZIP 18 Erster Blick nach vorne, erste Aktion sicher	144
SPIELPRINZIP 19 Im höchstmöglichen Tempo bleiben	150
Spielprinzipien aus Phase 1 beim Umschalten nach Ballgewinn	156



AUSKLANG

Anwendung der Spielprinzipien im Trainings- und Spielalltag	160
--	------------

EINLEITUNG MIT WIEDERKEHRENDEN SPIELPRINZIPIEN EIGENSTÄNDIG LÖSUNGEN FINDEN!

In der täglichen Trainings- und Spielpraxis zeigt sich immer wieder eine ungeheure Komplexität durch unterschiedliche Situationen, denn keine gleicht exakt der anderen. So ist es zum Beispiel bei eigenem Ballbesitz mühsam, den Spielern zum wiederholten Mal zu erklären, wie sie sich freizulaufen haben, oder in der Defensive zu vermitteln, wer welche Aufgabe übernehmen soll. Dabei ist häufig zu beobachten, dass Trainer Spielsituationen immer wieder neu coachen oder als Standbild einfrieren, um den Spielern zu erklären, was sie zu tun haben. Die Spieler sind dann häufig überfordert, da es vorkommen kann, dass sie in jeder Situation etwas Neues machen müssen und vor der Komplexität schier endloser Spielsituationen kapitulieren. Darunter leiden der Spielfluss und somit auch der Spaß am Spiel.

Wie gelingt es also, den Spielern dennoch Hinweise mitzugeben, die sie in verschiedensten Spielsituationen anwenden können? Die Antwort darauf sind **Spielprinzipien**, die nicht nur wiederkehrend sind, sondern die Spieler auch dazu befähigen, eigenständige Lösungen zu finden – also weg vom Situationscoaching, welches häufig keine nachhaltigen Lernfortschritte mit sich bringt, hin zum Befähigen der Spieler, selbstständig, zielführend und im Sinne der Trainervorgaben handeln zu können. Sie erlernen mit jedem Spielprinzip eine Kompetenz, die es ihnen ermöglicht, Spielsituationen zu erkennen, zu lösen und ohne Trainercoaching die Initiative ergreifen zu können – sprich auf dem Spielfeld selbstständig, aktiv und mutig zu agieren. Somit steht das implizite Lernen im Vordergrund. Es erleichtert sowohl den Spielern als auch dem Trainer die Arbeit. Einheitliche Spielprinzipien führen des Weiteren dazu, innerhalb des gesamten Teams eine Sprache zu sprechen.



Durch die Spielprinzipien entsteht also eine Basis, sodass jeder weiß, was gemeint und was gefordert ist – ein harmonisches Zusammenspiel!

Gleichzeitig sollten Prinzipien die Handlungsoptionen der Spieler nicht einschränken. Vielmehr wird für die Spieler lediglich Licht ins Dunkel gebracht und eine Soforthilfe bzw. Orientierung gegeben. So richten sich die Inhalte dieses Buches vor allem darauf, einen Ausgleich zwischen Orientierung und Zielführung bei gleichzeitiger Freiheit und Kreativität der Spieler zu schaffen.

Dadurch entsteht eine Handschrift, die sich durch eine markante und wiedererkennbare Spielweise auszeichnet und über Grundordnungen und Systeme hinausgeht.

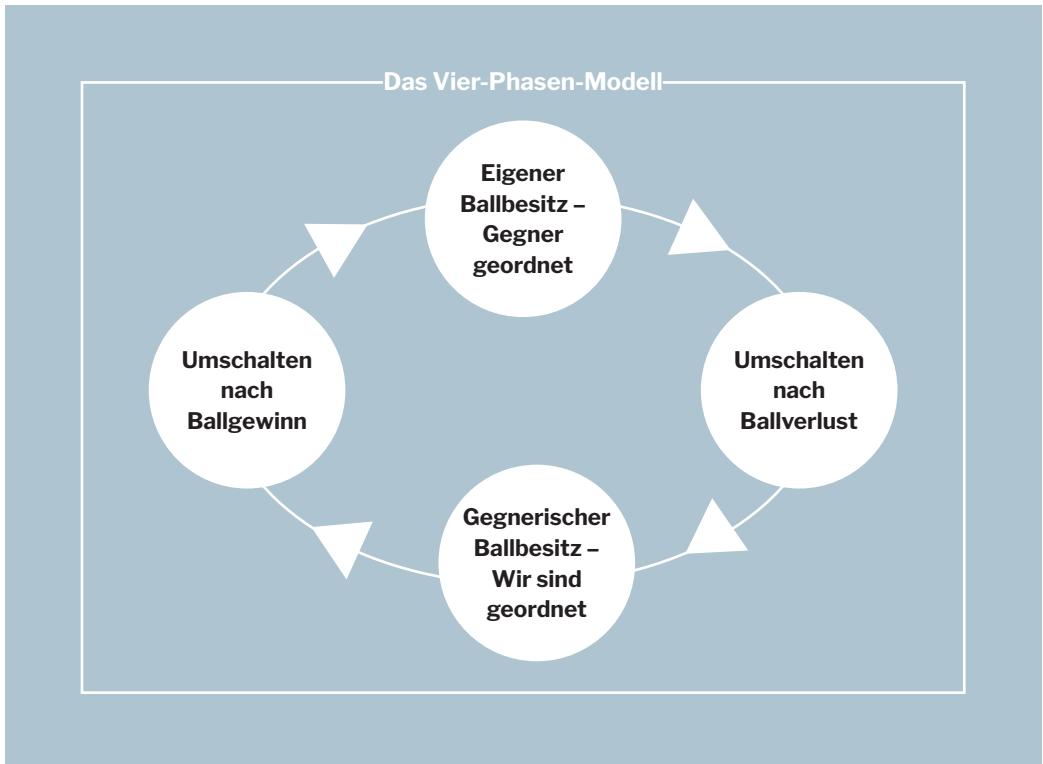
Wie sind Spielprinzipien formuliert?

Das vorliegende Buch hat sich die Vermittlung einer erfolgreichen und attraktiven Spielweise zur Aufgabe gemacht. Daher ist es wichtig, Spielprinzipien einfach, prägnant und verständlich, im besten Fall nahezu selbsterklärend, zu vermitteln. Allerdings sollen die Prinzipien den Akteuren nicht nur Orientierung und eine gemeinsame Zielführung geben, sondern auch Kreativität und Eigeninitiative fördern. Ist dies erfüllt, erlangt das Team die Kompetenz, Situationen im Sinne des mannschaftlichen Erfolges flexibel lösen zu können.

In diesem Sinne sollte jedes Spielprinzip im Idealfall ein Satz sein, der alle wichtigen Informationen und Handlungsanweisungen beinhaltet und gleichzeitig kurz und prägnant ist. So wird gewährleistet, dass es sich schnell einprägt und nach kurzer Zeit bereits tief im Bewusstsein der Spieler und Trainer verankert ist. Ein Satz bzw. ein beispielgebendes Spielprinzip wie: „Im größtmöglichen Raum oder in der Schnittstelle anbieten“, beinhaltet alles Notwendige. Der Spieler weiß direkt, worauf er zu achten hat, woran er sich orientieren kann und hat zudem eine klare Handlungsanweisung. Ein klassisches Situationscoaching hingegen wie zum Beispiel: „In dieser Situation musst du dich hier anbieten und das Zuspiel fordern“, hilft dem Spieler nur einmal für diese einzelne Situation, befähigt ihn aber nicht dazu, diese grundsätzlich lösen zu können. Durch das Spielprinzip entwickelt der Spieler vielmehr die Kompetenz, sich immer freilaufen zu können, egal, wie sich Mit- und Gegenspieler verhalten.

Struktur dieses Buches

Dieses Buch bietet auf Basis dieses Vermittlungskonzeptes der Spielprinzipien dem Leser nicht einfach nur eine lose Sammlung von Prinzipien. Es stellt ein System von Spielprinzipien dar, die aufeinander aufbauen und miteinander kombiniert am effizientesten sind. Als Grundlage dafür dient das Vier-Phasen-Modell.



So gibt es für jede einzelne dieser Phasen mehrere Spielprinzipien. Der oben dargestellte Zyklus gibt auch dem Buch seine inhaltliche Struktur: Wir starten mit dem eigenen Ballbesitz und einem geordneten Gegner. Nach Ballverlust versuchen wir, schnellstmöglich umzuschalten und den Ball zurückzuerobern. Schaffen wir das nicht, bleibt der Gegner am Ball und wir ordnen uns, um das eigene Tor zu verteidigen. Erobern wir dann den Ball, schalten wir schnellstmöglich wieder auf Offensive um.

Ziel des Buches

Das Ziel dieses Buches ist einerseits, dem Leser das grundsätzliche Thema der Spielprinzipien näherzubringen, und andererseits bereits konkrete Prinzipien mit an die Hand zu geben, die direkt umsetzbar sind. Diese führen bei ihrer Umsetzung zu einer hohen Spielaktivität der einzelnen Spieler und auch der gesamten Mannschaft. Jeder Spieler hat in jeder Phase demnach eine Aufgabe, der er „spielaktiv“ nachgeht.

Der Trainer erhält mit diesem Buch ein umfassendes Konzept an Prinzipien, im Stil einer Spielphilosophie bzw. Spielidee, die sich eine effektive, effiziente und attraktive Spielweise als Ziel gesetzt hat.

PHASE 1

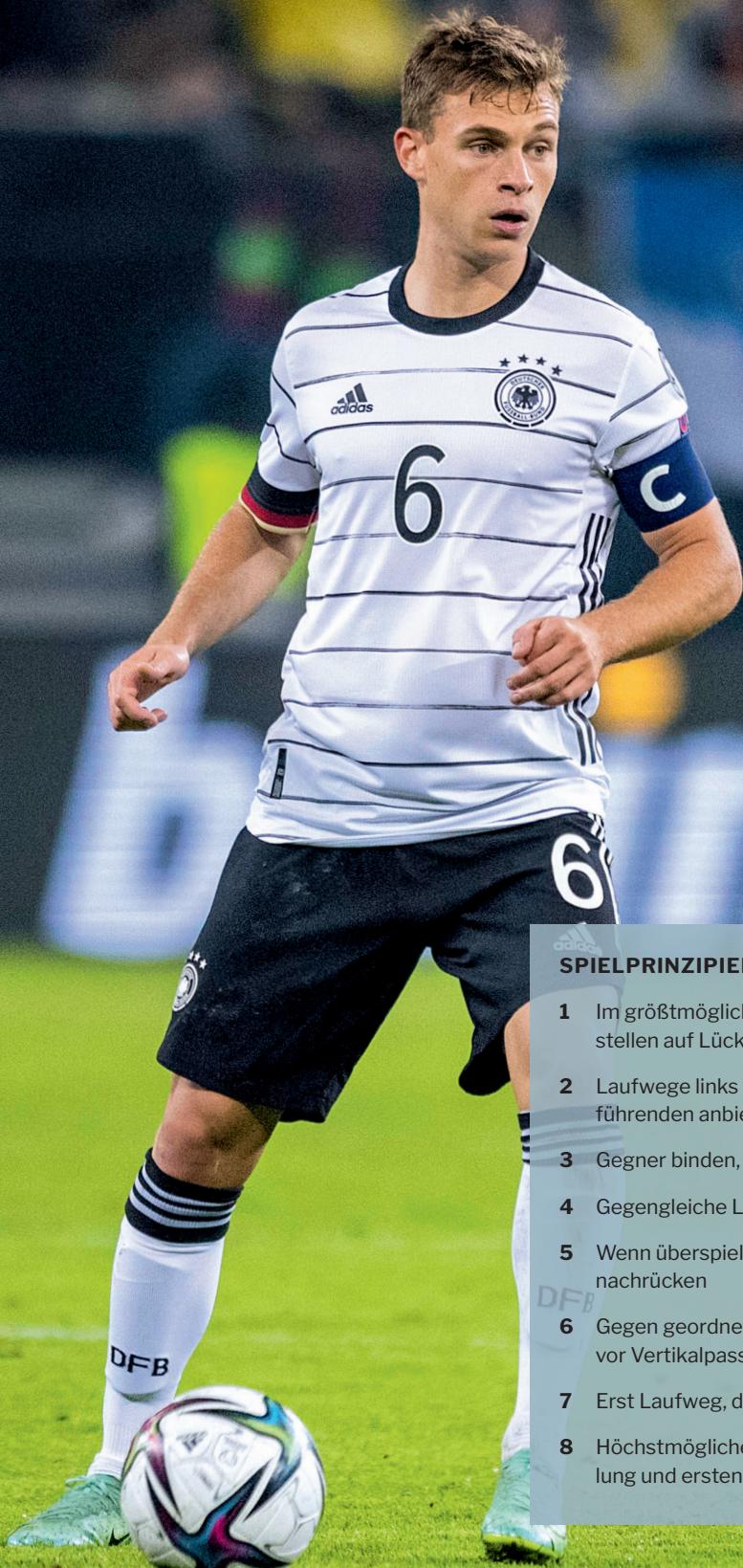
EIGENER BALLBESITZ – GEGNER GEORDNET

Ein attraktives und gleichzeitig erfolgversprechendes Zusammenspiel in Ballbesitz ist das Ziel aller Mannschaften. Dabei stoßen einzelne Spieler, Teams und Trainer an Grenzen, die der Komplexität und der Dynamik des Spiels geschuldet sind.

Vor allem bei eigenem Ballbesitz werfen verschiedene Situationen eine Vielzahl an Fragen auf: Wo und wie laufe ich mich frei? Was mache ich, wenn mein Mitspieler hierhin läuft oder dorthin spielt? Was können wir tun, um den Gegner vor schwierige Aufgaben zu stellen?

Ohne die Spieler in ein Korsett von Vorgaben zu zwängen, konzentrieren sich die folgenden Spielprinzipien auf die Ermöglichung eines zielführenden Zusammenspiels trotz gleichzeitigen Zugriffs durch die gegnerische Mannschaft. So können die Spieler zwischen verschiedenen Optionen wählen, um jederzeit eine Antwort auf dynamische Veränderungen der Spielsituationen zu haben.

1



SPIELPRINZIPIEN

- 1 Im größtmöglichen Raum oder in Schnittstellen auf Lücke anbieten
- 2 Laufwege links und rechts vom Ball-führenden anbieten
- 3 Gegner binden, Partner freispieln
- 4 Gegengleiche Laufwege
- 5 Wenn überspielt, Pass nachgehen und nachrücken
- 6 Gegen geordneten Gegner: Diagonalpass vor Vertikalpass vor Querpass
- 7 Erst Laufweg, dann Passweg
- 8 Höchstmögliches Tempo durch offene Stellung und ersten Kontakt in die Spielrichtung

SPIELPRINZIP 1

Im größtmöglichen Raum oder in Schnittstellen auf Lücke anbieten

Im modernen Fußball ist es üblich geworden, vom Herstellen der Überzahl und vom Bespielen der Räume zu sprechen. Ein freier Raum ist die Spielfläche zwischen zwei oder mehreren Gegenspielern. Auch die Positionen der eigenen Mitspieler stellen wichtige Referenzpunkte für eine gute Raumaufteilung dar. Sie sollen sich vorrangig zwischen oder auch vor bzw. hinter ihren Gegnern im Raum anbieten und sich gleichzeitig wie ein Spinnennetz mit ihren Mitspielern verbinden, um ein effektives Zusammenspiel zu ermöglichen (Abb. 1.1).

Beispiele aus der Praxis

Der Stürmer bietet sich entweder im Raum zwischen den gegnerischen Abwehrreihen oder in der Mitte von zwei gegnerischen Verteidigern an (Abb. 1.2).

Der zentrale Mittelfeldspieler positioniert sich nicht neben den Gegenspielern, sondern visiert den Raum zwischen den gegnerischen Ketten an bzw. lässt sich vor die vorderste Kette fallen (Abb. 1.3).

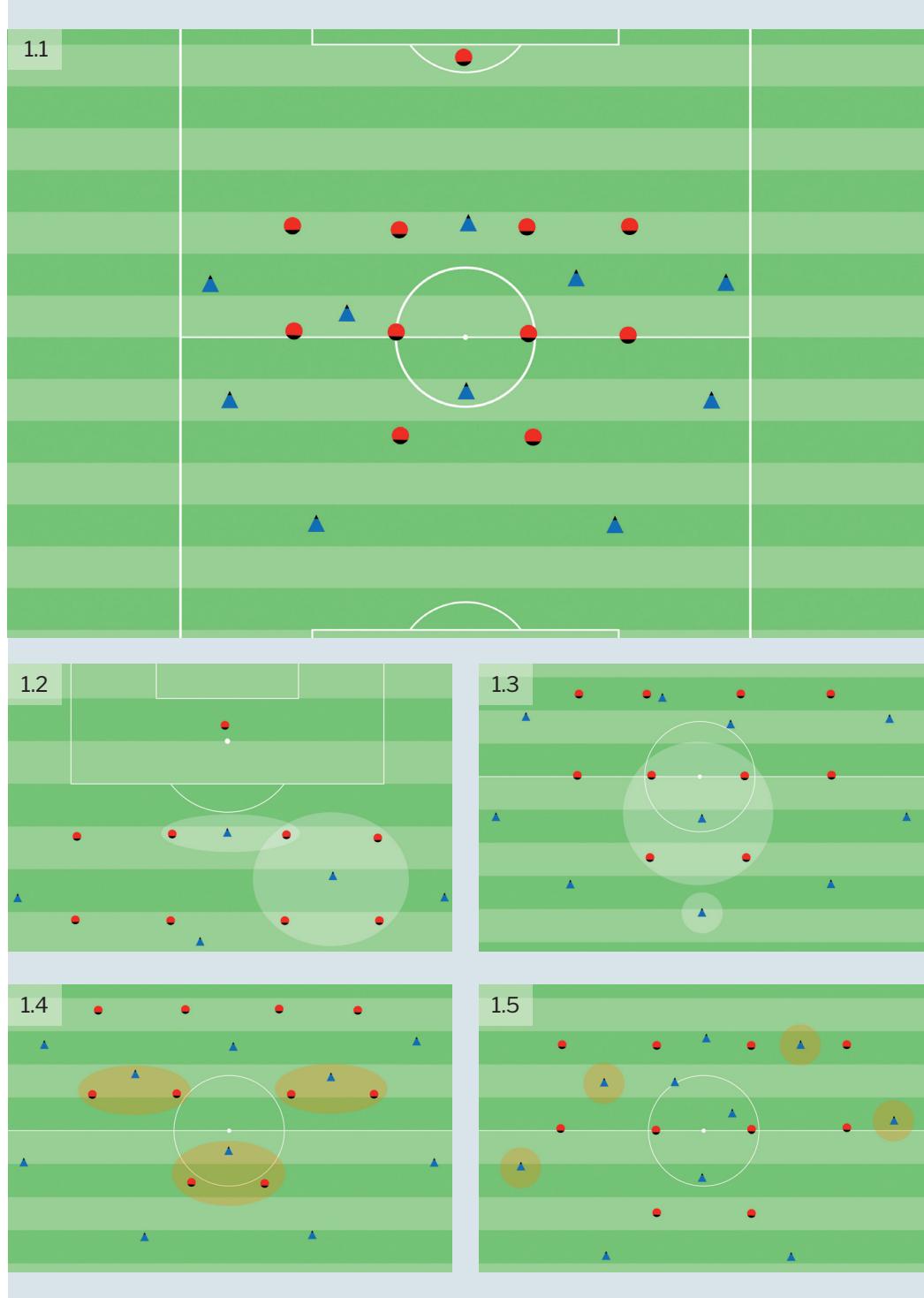
Detail-Ergänzung

Für Stürmer, Mittelfeldspieler und Außenverteidiger macht es Sinn, sich hinter den Gegenspielern der vorderen Kette in deren Schnittstellen anzubieten, um einfacher aufzudrehen und ohne Druck auf die letzte Abwehrkette spielen zu können (Abb. 1.4).

Die Außenbahnspieler haben zwar die Möglichkeit, sich gelegentlich zentral auf dem Spielfeld anzubieten, sollten jedoch ihrer Positionierung getreu bevorzugt die Außenlinie suchen. Hier haben sie die Wahl, sich zwischen den gegnerischen Ketten bzw. der Schnittstelle zwischen Gegenspieler und Außenlinie zu positionieren, um zum Beispiel einen Pass in den Fuß zu fordern oder zu einem Dribbling anzusetzen. Alternativ zeigen sie sich in der Schnittstelle auf Höhe der Abseitslinie, um dort als Wandspieler zu fungieren oder mit einem Steilpass in Richtung des gegnerischen Tores geschickt zu werden (Abb. 1.5).

THEORIE

Spielprinzip 1



EIGENER BALLBESITZ – GEGNER GEORDNET



Detail-Ergänzung für Innenverteidiger und Außenbahnhspieler

Dadurch, dass die Innenverteidiger die einzige Positionen besetzen, die fast ausschließlich vor den gegnerischen Ketten agieren, müssen sie sich nicht immer im „größtmöglichen Raum“ anbieten. Vielmehr sollten sie sich im „größtnötigen“ Raum vor den ersten Gegenspielern positionieren. Dabei schätzt der jeweilige Innenverteidiger bzw. tiefstehende Außenverteidiger ab, wie weit er sich vom Gegenspieler absetzen muss, um ein Zuspiel ungefährdet mitnehmen zu können (Abb. 1.6). Ähnlich verhält es sich für Außenbahnhspieler, wenn sie sich außerhalb der gegnerischen Formation anbieten (Abb. 1.7).

>> Warum dieses Spielprinzip?

Was macht es so effektiv?

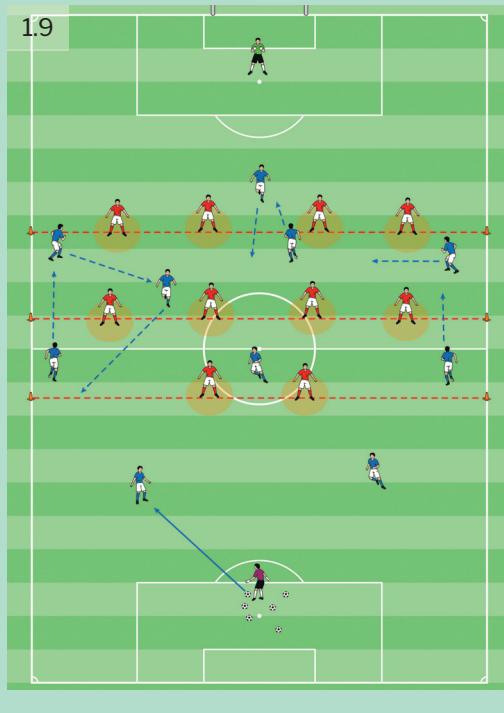
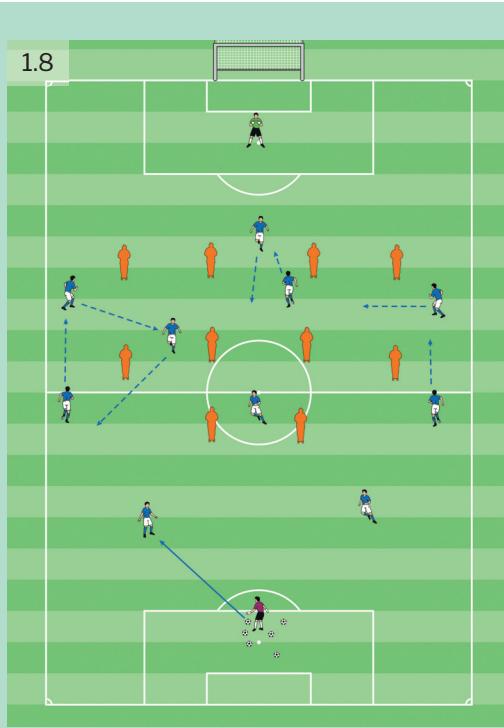
Es spricht die wichtigsten Orientierungspunkte beim Freilaufen an, nämlich die Mit- und Gegenspieler sowie die eigene Position zum Ball. Dabei geht es im Kern darum, sich dem Zugriff des Gegners zu entziehen und Zuordnungsprobleme zu provozieren. Neben dieser Herausforderung für die gegnerische Mannschaft ist dem eigenen Team bewusst, wo sich die einzelnen Mitspieler auf dem Feld befinden und wohin sie sich im nächsten Moment bewegen werden. Das fördert eine geordnete Raumaufteilung und erschwert dem Gegner die Rückeroberung des Balles. Dabei ist es egal, ob ein vertikales oder ein geduldiges Spiel in die Breite bevorzugt wird. Die Spieler sind in ihrer Kreativität frei und können unter Befolgung dieses Spielprinzips jede Strategie und jedes System mit Leben füllen.



>> Wie trainiert man dieses Spielprinzip?

Grundsätzlich gilt es, Trainingsformen zu kreieren, in denen Räume erkannt und bespielt werden sollen. Genutzt werden können zu Anfang Dummymas, Stangen oder Hütchen – zu guter Letzt spielen zwei Mannschaften gegeneinander, was einer hohen Spielnähe entspricht. Wenige (bis auf das Spielprinzip selbst) Vorgaben helfen dabei, ein ungestörtes, vereinfachtes und implizites Lernen als Einstieg zu ermöglichen.





Übungsform

Organisation

- > Das ganze Spielfeld nutzen und 2 Tore mit Torhütern besetzen.
- > Innerhalb des Spielfeldes 10 Dummys in einer gewünschten Formation (des Gegners) aufstellen.
- > 10 Feldspieler im gewünschten Spielsystem verteilen.

Ablauf

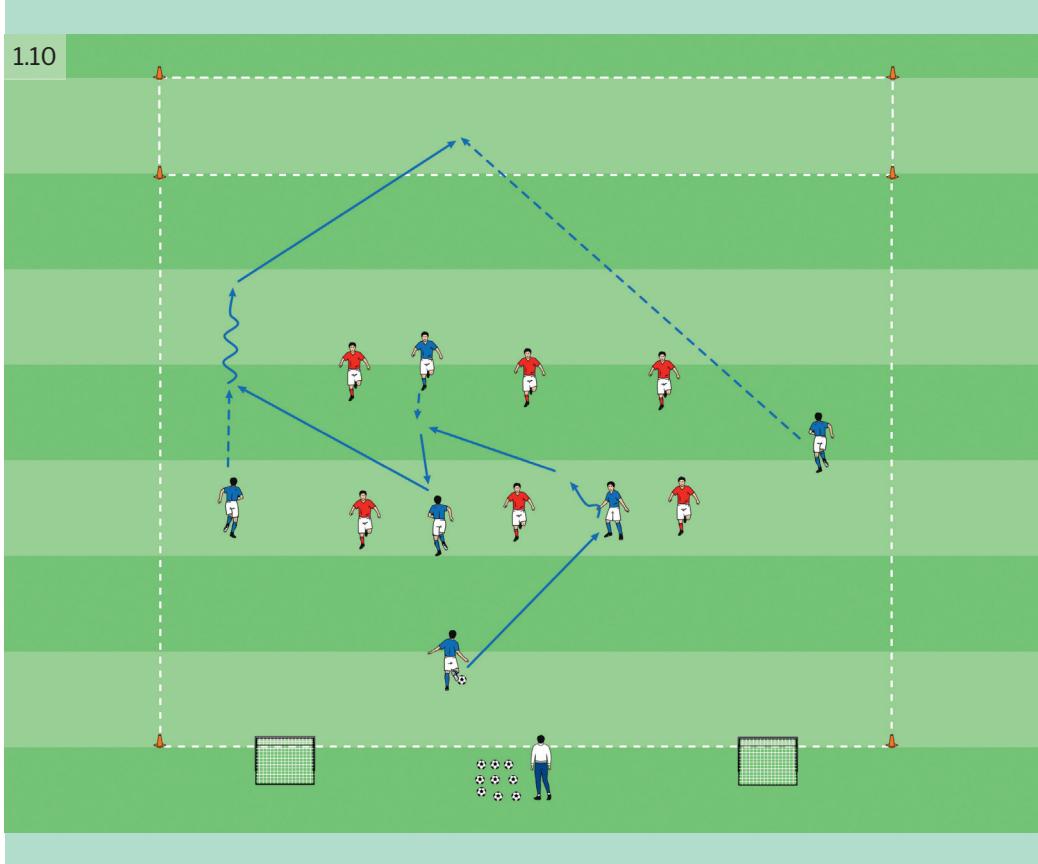
- > Der Torhüter eröffnet stets mit einem kurzen Zuschlag auf einen Innenverteidiger (Abb. 1.8).
- > Die Angreifer kombinieren sich bis zum Torabschluss durch die Dummys.
- > Bei Tor, gehaltenem Ball oder Ausball startet der nächste Durchgang.

Variationen

- > Statt Dummys Verteidiger aufstellen, die sich in einem Radius von maximal zwei Metern bewegen dürfen.
- > Statt Dummys agieren Verteidiger teilaktiv bzw. dürfen sich nur mit den Händen hinter dem Rücken bewegen.
- > Verteidiger aufstellen, die nur auf der Linie agieren dürfen (Abb. 1.9).

Coachingpunkte

- > Ständiges Bewegen und Anbieten in den Räumen und Schnittstellen.
- > Optimale Distanz zu den eigenen Mitspielern finden.



Spielform 1

Organisation

- > Ein 35 x 35 Meter großes Feld mit einer Endzone (5 Meter) und zwei Minitoren markieren.
- > Die Spieler in 2 Teams à 6 Spieler einteilen.
- > Rot verteidigt in einer 3-3-Formation.
- > Blau agiert im 1-4-1.

Ablauf

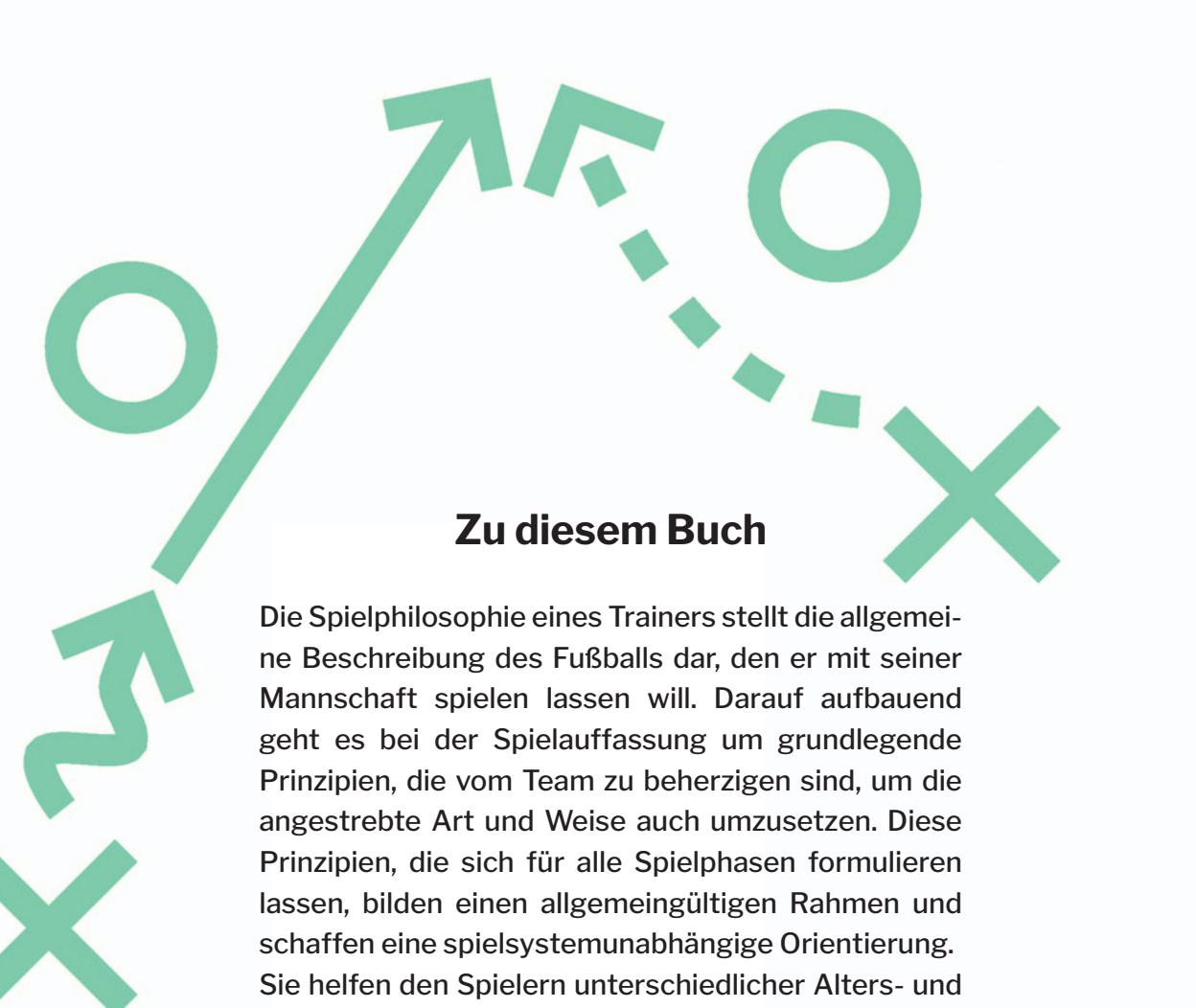
- > 6 gegen 6: Blau versucht, durch einen Pass in die Tiefe oder ein Dribbling in die Endzone zu gelangen (Abb. 1.10).
- > Rot verteidigt und kontert nach Ballgewinn auf die beiden Minitore.
- > Nach einem Treffer oder Ausball spielt der Trainer einen neuen Ball auf Blau ein.

Variationen

- > Forcieren längerer Ballbesitzphasen durch Zusatzpunkte bei 8 Pässen in Folge (alternativ 15 Sekunden Ballbesitz).
- > Erschweren: Verkleinern der Endzone auf 3 Meter Tiefe.
- > Erleichtern: Erweitern der Endzone auf 8 Meter Tiefe.
- > Erleichtern: 8 gegen 6

Coachingpunkte

- > Besetzen der Räume und Schnittstellen zwischen den Gegenspielern.
- > Erkennen und Bespielen der sich dynamisch verändernden Schnittstellen.
- > Den Gegner auf eine Seite locken, um nach einer Spielverlagerung auf der anderen durchzubrechen.



Zu diesem Buch

Die Spielphilosophie eines Trainers stellt die allgemeine Beschreibung des Fußballs dar, den er mit seiner Mannschaft spielen lassen will. Darauf aufbauend geht es bei der Spielauffassung um grundlegende Prinzipien, die vom Team zu beherzigen sind, um die angestrebte Art und Weise auch umzusetzen. Diese Prinzipien, die sich für alle Spielphasen formulieren lassen, bilden einen allgemeingültigen Rahmen und schaffen eine spielsystemunabhängige Orientierung. Sie helfen den Spielern unterschiedlicher Alters- und Leistungsklassen dabei, das Spiel besser zu verstehen und grundlegende Verhaltensweisen umzusetzen. Dem Trainer dienen sie dazu, seine Auffassung des Spiels anschaulich und verständlich zu vermitteln. Lassen Sie sich von den Prinzipien dieses Buches inspirieren, übernehmen Sie die Inhalte, wandeln Sie sie für Ihre Mannschaft ab und genießen Sie auf dem Platz Ihre unverwechselbare Trainer-Handschrift!

ISBN: 978-3-89417-321-0