

fussball



training

Band

6

Eine Publikation der gleichnamigen Fachzeitschrift

special



Positionstraining I

**Verteidiger und
defensive Mittelfeldspieler**

Autor:
Ralf Peter

Einführung in das Positionstraining

Jede Spielposition hat ihr eigenes Anforderungsprofil. In diesem Band stellen wir die Positionen Innenverteidiger, Außenverteidiger und Sechser im Detail vor, erläutern individual- und gruppentaktische Aspekte und beschreiben die wichtigsten Positionstechniken. Abschließend führen wir alle Positionen im Spiel mit und gegen den Ball zusammen.



Info: Die Inhaltsbausteine im Überblick

Kapitel 2: Der Innenverteidiger	Kapitel 3: Der Außenverteidiger
<p>Individual- und Gruppentaktik</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 gegen 1 im Rücken des Angreifers• 1 gegen 1 nach Zuspiel von der Seite• Verteidigen in Unterzahl• Doppeln mit den defensiven Mittelfeldspielern• Spielaufbau gegen eine zentrale Spitze <p>Wichtige Positionstechniken</p> <ul style="list-style-type: none">• Kurz- und weiträumiges Passspiel, Flugbälle• Abwehrkopfball• Ballkontrolle flacher und hoher Bälle	<p>Individual- und Gruppentaktik</p> <ul style="list-style-type: none">• Frontales 1 gegen 1 – kurze Distanz• Frontales 1 gegen 1 – weite Distanz• Doppeln mit dem äußeren Mittelfeldspieler• Doppeln mit dem defensiven Mittelfeldspieler <p>Wichtige Positionstechniken</p> <ul style="list-style-type: none">• Kurz- und weiträumiges Passspiel• Kontrolle flacher und hoher Zuspiele• Abwehrkopfball• Flugball, Diagonalball, Flanke

Positionsspezifisch trainieren!

Herausragende Einzelspieler wie Fabio Cannavaro, Philipp Lahm, Zinedine Zidane, Christiano Ronaldo oder Fernando Torres haben Welt- und Europameisterschaften geprägt. Sie brillierten als Impuls- und Taktgeber, Abwehrorganisator, Spielmacher und Torjäger und überzeugten dabei insbesondere durch ihre individuellen Fähigkeiten, die je nach Spielposition stark variieren.

So besticht ein moderner Innenverteidiger vor allem durch ein geschicktes Zweikampfverhalten, ein exzellentes Kopfballspiel und ein ebenso sicheres wie weiträumiges Passspiel. Im äußeren Mittelfeld sind dagegen andere Qualitäten gefragt: Eine sichere Ballan- und -mitnahme, trickreiche und dynamische Einzelaktionen sowie präzise Flanken und ein guter Torschuss gehören in jedem Fall dazu.

Ziel des Positionstrainings ist es, diese technisch-taktischen Anforderungen gezielt zu erarbeiten. Jede Trainingsform wird dabei aus einer konkreten Spielsituation abgeleitet und anhand von taktischen Hinweisen oder exemplarischen Bildreihen vertieft.

Info: Leitsätze des Positionstrainings

Positionsspezifische Anforderungen aus dem Spielsystem ableiten



In wettspielgemäßen Räumen üben



Die Positionstechniken durch viele Wiederholungen automatisieren



Taktische Anforderungen unter Gegnerdruck festigen



Die Positionen abschließend zu Positionsgruppen zusammenführen



Kapitel 4: Der defensive Mittelfeldspieler

Individual- und Gruppentaktik

- 1 gegen 1 im Rücken des Angreifers
- 1 gegen 1 frontal
- Doppeln mit den Innenverteidigern
- Doppeln mit Außenspielern
- Doppeln mit einem zentralen Angreifer

Wichtige Positionstechniken

- Abwehrkopfball
- Ballkontrolle (Band 7)
- Kurz- und weiträumiges Passspiel (Band 7)

Kapitel 5: Mannschaftstaktik

Spieldurchführung

- Techniktraining (Passfolgen aus der Viererkette)
- Spieldurchführung gegen zwei zentrale Angreifer
- Spieldurchführung gegen einen zentralen Angreifer

Viererkette plus Sechser

- Standardspielformen
- Hinweise zum Spiel gegen den Ball in den Grundsituationen 'Ball im Zentrum', 'Ball im Halbfeld' und 'Ball am Flügel' sowie bei 'aufgerückter Abwehr'

Positionsspezifisch trainieren!

Herausragende Einzelspieler wie Fabio Cannavaro, Philipp Lahm, Zinedine Zidane, Christiano Ronaldo oder Fernando Torres haben Welt- und Europameisterschaften geprägt. Sie brillierten als Impuls- und Taktgeber, Abwehrorganisator, Spielmacher und Torjäger und überzeugten dabei insbesondere durch ihre individuellen Fähigkeiten, die je nach Spielposition stark variieren.

So besticht ein moderner Innenverteidiger vor allem durch ein geschicktes Zweikampfverhalten, ein exzellentes Kopfballspiel und ein ebenso sicheres wie weiträumiges Passspiel. Im äußeren Mittelfeld sind dagegen andere Qualitäten gefragt: Eine sichere Ballan- und -mitnahme, trickreiche und dynamische Einzelaktionen sowie präzise Flanken und ein guter Torschuss gehören in jedem Fall dazu.

Ziel des Positionstrainings ist es, diese technisch-taktischen Anforderungen gezielt zu erarbeiten. Jede Trainingsform wird dabei aus einer konkreten Spielsituation abgeleitet und anhand von taktischen Hinweisen oder exemplarischen Bildreihen vertieft.

Info: Leitsätze des Positionstrainings

Positionsspezifische Anforderungen aus dem Spielsystem ableiten



In wettspielgemäßen Räumen üben



Die Positionstechniken durch viele Wiederholungen automatisieren



Taktische Anforderungen unter Gegnerdruck festigen



Die Positionen abschließend zu Positionsgruppen zusammenführen



Kapitel 4: Der defensive Mittelfeldspieler

Individual- und Gruppentaktik

- 1 gegen 1 im Rücken des Angreifers
- 1 gegen 1 frontal
- Doppeln mit den Innenverteidigern
- Doppeln mit Außenspielern
- Doppeln mit einem zentralen Angreifer

Wichtige Positionstechniken

- Abwehrkopfball
- Ballkontrolle (Band 7)
- Kurz- und weiträumiges Passspiel (Band 7)

Kapitel 5: Mannschaftstaktik

Spieldurchführung

- Techniktraining (Passfolgen aus der Viererkette)
- Spieldurchführung gegen zwei zentrale Angreifer
- Spieldurchführung gegen einen zentralen Angreifer

Viererkette plus Sechser

- Standardspielformen
- Hinweise zum Spiel gegen den Ball in den Grundsituationen 'Ball im Zentrum', 'Ball im Halbfeld' und 'Ball am Flügel' sowie bei 'aufgerückter Abwehr'

Der Innenverteidiger

Manndecker, die ihren Gegenspieler bis auf das Klo verfolgen, sind out! Ballorientiert verteidigende Innenverteidiger mit einem guten Passspiel und einer sicheren Ballannahme sind in! Das Positionstraining der zentralen Abwehrspieler greift deshalb offensive und defensive Inhalte mit technischen und taktischen Schwerpunkten auf.



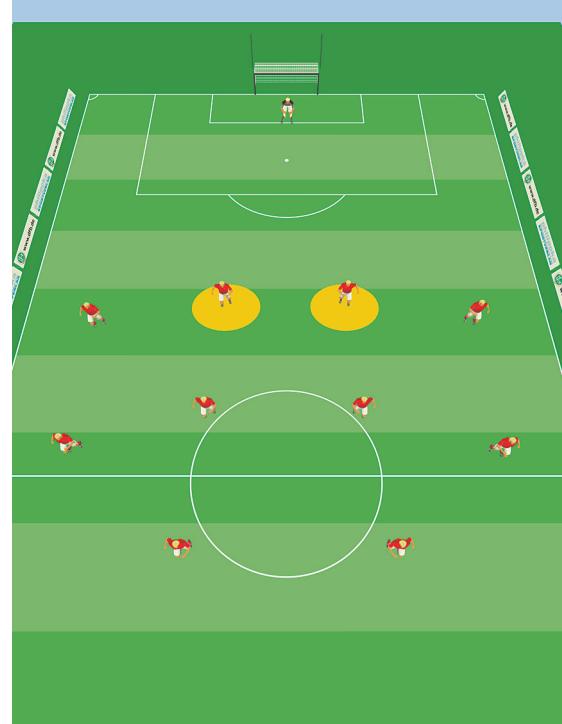
Info: Technisch-taktisches Anforderungsprofil

Individualtaktik	Gruppentaktik
<ul style="list-style-type: none"> Stellungsspiel im Raum: Steilpässe erkennen und zustellen, vor langen Bällen rechtzeitig absetzen und diese abfangen. Zweikampfverhalten im Rücken des Angreifers: Zuspiele abfangen, den Gegner stellen und sich nicht drehen lassen, Fouls vermeiden (häufig). Verhalten in frontalen 1-gegen-1-Situationen aus kurzer Distanz: Seitliche Stellung zum Gegner einnehmen, dabei zurückweichen und auf den Ball konzentrieren (selten). 	<ul style="list-style-type: none"> Verhalten in Überzahl: Offensiv verteidigen, den Gegner lenken und doppeln (insbesondere mit den defensiven Mittelfeldspielern). Verhalten in Gleichzahl: Ballorientiert verschieben und gegenseitig absichern. Verhalten in Unterzahl: Zurückweichen und den Angriff verzögern. Spieldurchführung: Einen Verteidiger blank spielen und in die Lücken zwischen Angreifer und äußerem Mittelfeldspieler vorstoßen.

Stark in Offensive und Defensive

Der moderne Innenverteidiger nimmt bei eigenem Ballbesitz aktiv am Spiel teil. Er ist technisch versiert und schafft durch geschicktes Absetzen im Spielaufbau immer wieder Anspielstationen, über die das Spiel verlagert werden kann. Gelegentlich schaltet er sich auch selbst mit in das Angriffsspiel ein oder leitet durch einen weiträumigen Flugball eine Torchance ein. Voraussetzung für alle Offensivaktionen sind gut ausgebildete Positionstechniken. Insbesondere durch eine zielgerichtete Ballan- und -mitnahme in den offenen Raum sowie ein beidfüßiges Passspiel kann der Innenverteidiger Akzente in der Offensive setzen.

In der Defensive übernimmt der Innenverteidiger zunächst die Funktion eines Organisators. Die gegnerischen Spitzen werden übergeben und übernommen und je nach Spielsituation unterschiedlich eng gedeckt. Gleichzeitig sichern sich die Innenverteidiger in Zweikampfsituationen und bei langen Bällen gegenseitig ab und werden dabei vor allem von den defensiven Mittelfeldspielern, die nach hinten doppeln, unterstützt.



Mannschaftstaktik

- Grundverhaltensweisen im Spielaufbau:
Möglichkeiten der Spieleröffnung gegen 1, 2 und 3 gegnerische Angreifer, situatives Absetzen und Schaffen von Anspielstationen im Rückraum zur Spielverlagerung.
- Organisation des gesamten Abwehrverbundes und der Viererkette: Vorgabe der Pressingzone (Abwehr-, Mittelfeld- und Angriffspressing), Einleiten gelenkter Pressingaktionen, Erkennen von Pressingauslösern (Fehl-, Quer- oder Rückpässe)

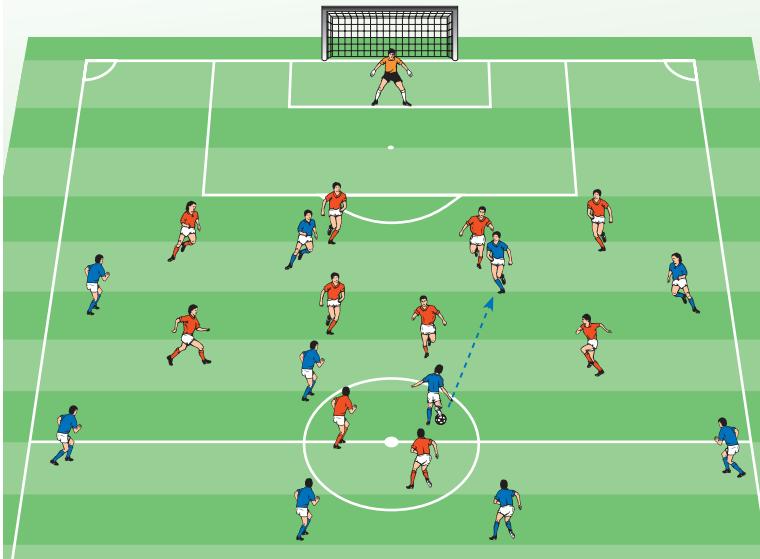
Positionstechnik

- Passspiel: Kurzes und weiträumiges Zusammenspiel, flache und druckvolle Pässe.
- Ballan- und -mitnahme: Zielgerichtete Mitnahme flacher Zuspiele in die Spielrichtung, sichere Kontrolle hoch gespielter Bälle in die Spitze.
- Flugball: Weite diagonale Flugbälle als taktisches Mittel der Spielverlagerung.
- Abwehrkopfball: Erkennen von Flugbällen und rechtzeitiges Absetzen, druckvolle und zielgerichtete Kopfbälle.

Individualtaktik

1 gegen 1 im Rücken des Angreifers

- Das 1 gegen 1 im Rücken des Angreifers ist eine typische Wettspielsituation und sollte besonders häufig trainiert werden.
- In diesem ersten Beispiel erwartet die gegnerische Spitze ein Zuspiel aus dem Zentrum (siehe Abbildung).
- Der Verteidiger agiert leicht seitlich versetzt hinter dem Angreifer, um den Ballführenden jederzeit im Blick zu haben. Im Idealfall kann er ein Zuspiel in die Tiefe so direkt abfangen.



Hinweise

- Erkennt der Verteidiger, dass er das Zuspiel nicht abfangen kann, bleibt er im Rücken des Angreifers und wartet auf eine Gelegenheit, den Ball zu erobern.
- Dabei vermeidet er Körperkontakt, damit sich der Angreifer nicht bereits mit der Ballannahme um ihn herumwickeln kann.
- Gleichzeitig deckt er eng genug, um jederzeit den Ball attackieren zu können.
- Versucht der Angreifer sich Richtung Tor zu drehen, gibt

dieser den Ball meistens kurz frei. In diesem Moment muss der Verteidiger heranrücken, den Körper zwischen Ball und Gegner schieben und den Ball erobern.



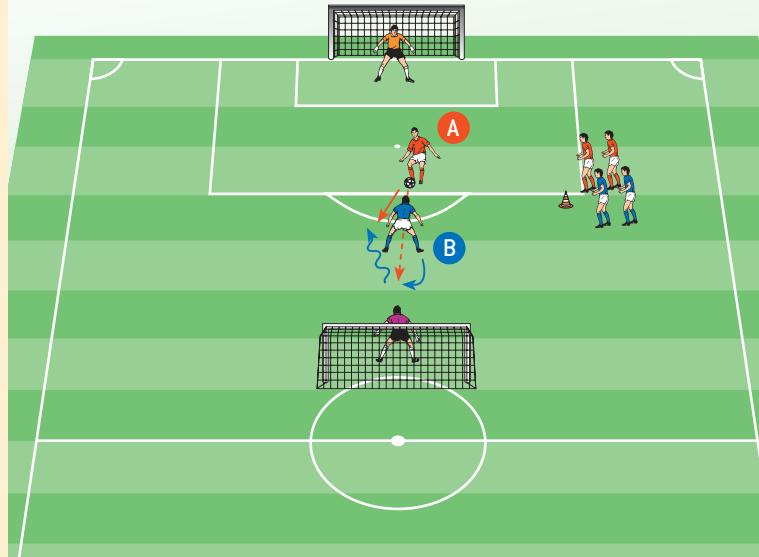
Häufige Fehler

- Der Verteidiger attackiert zu hastig, deckt zu eng oder spielt Foul.
- Der Verteidiger hält zu großen Abstand, sodass sich der Angreifer in eine frontale Position drehen kann.

Aus der Spielsituation abgeleitete Trainingsformen

Organisation und Ablauf

- Im Abstand von etwa 40 Metern 2 Toren mit Torhütern errichten.
- 2 Spieler passen sich den Ball aus kurzer Entfernung direkt zu.
- Sobald B den Ball durch die Beine rollen lässt, startet A zum 1 gegen 1 mit Gegner im Rücken nach.
- Erobert der Innenverteidiger den Ball, kontert er auf das gegenüberliegende Tor.
- Anschließend laufen die nächsten Spieler auf das Feld.



Organisation und Ablauf

- 40 Meter vor einem Tor mit Torhüter ein Hütchentor errichten.
- 1 gegen 1 mit Gegner im Rücken nach Anspiel aus einer zentralen Position.
- Nach einer Balleroberung kann der Innenverteidiger einen Treffer erzielen, indem er in das zentrale Hütchentor passt.
- Anschließend rückt der nächste Abwehrspieler ins Feld und der Anspieler wird neuer Angreifer.

