

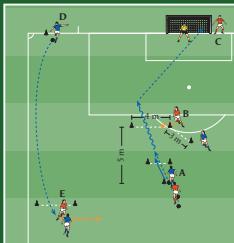
fussball training



special

In Kooperation mit dem
Deutschen Fußball-Bund

Eine Publikation
der gleichnamigen
Trainerfachzeitschrift
Band 2



Fitness: Mit Ball die Grundlagen schaffen



**Effektiv
verteidigen
und kontern**

**Autor:
Gerhard Bode**



SAISONVORBEREITUNG

**Umstellen auf
Abwehrkette**

Schnelligkeitstraining mit Techniken verbinden

Tipps zur Durchführung

Vorweg einige Hinweise, die bei der Planung und Gestaltung jedes Schnelligkeitstrainings unbedingt beachtet werden müssen:

- Das Training der Antrittsschnelligkeit nur mit vollständig aufgewärmten und koordinativ vorbereiteten Spielern durchführen. Darum bietet es sich nach einer allgemeinen Erwärmung an, die fußballspezifischen Schnelligkeitsübungen zweimal bis dreimal ohne Tempo ausführen zu lassen.
- Außerdem gilt: Eine Verbesserung der Schnelligkeit kann nur mit maximaler Intensität erzielt werden. Die folgenden Übungen wollen dies mittels eines Wettkampfs bzw. Wettlaufs erreichen.
- Pausen so gestalten, dass die Spieler nicht ermüden! Die Pausendauer und -frequenz hängt von der Gruppengröße und dem Trainingszustand der

Gruppe ab. Faustregel: Ein Spieler sollte nach einem 15 Meter-Sprint mindestens 45 Sekunden pausieren. Absolviert der Spieler 5 bis 8 Sprints dieser Länge mit jeweils 1 Minute Pause, sollte sich eine vollständige Pause von mindestens 3 Minuten anschließen. Verlängert sich die Pause zwischen den Sprints, kann mit höheren Wiederholungszahlen gearbeitet werden, bevor sich eine vollständige Pause anschließen sollte. 1-gegen-1-Situationen als Anschlussaktion erhöhen die Belastung und fordern längere Pausen.

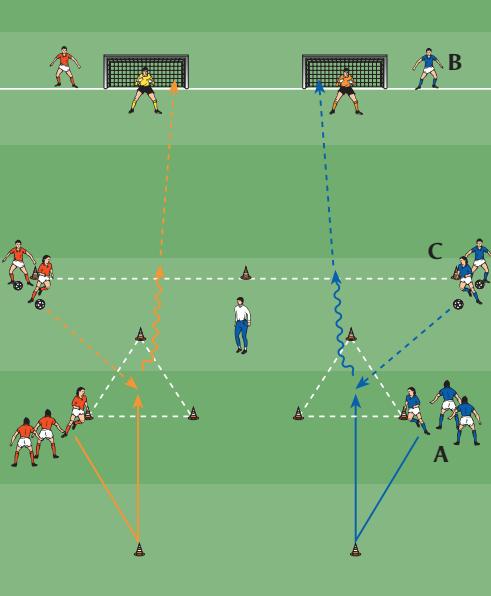
- Auf spieltypische Streckenlängen achten: Nur kurze Antritte mit einer Länge von 5 bis maximal 15 Metern fordern!
- Auch wenn der Schnelligkeitsaspekt vorrangig ist: Die Aufgabe muss von den Spielern technisch zu meistern sein!

Antritt zum Ball mit Anschlussaktionen

Die meisten Sprint- und Antrittsübungen nach traditionellem Muster lassen sich mit einfachen Veränderungen wesentlich motivierender und vor allem spielnäher gestalten.

So sollten die Spieler bei diesen Trainingsformen zum einen auf ein optisches und spieltypisches Startsignal (z. B. Antritt des Gegners, Bewegungen des Balls) reagieren, zum anderen sollte sich dem Sprint zum Ball wie im Spiel eine Aktion in höchster Dynamik und Präzision (z. B. platziert Torschuss, 1-gegen-1-Situation) anschließen! Außerdem wecken Wettkämpfe den Ehrgeiz und motivieren die Spieler dazu, mit voller Intensität zu laufen.

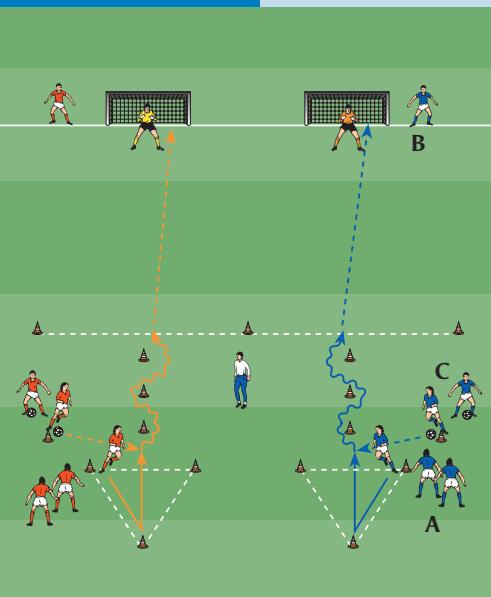


ÜBUNGSFORM 1:**WETTLAUF ZUM BALL MIT TORSCHUSS I****Organisation**

- 2 Tore mit Torhüter nebeneinander aufstellen.
- 12 Meter davor eine Schusslinie markieren, an der sich jeweils ein Zuspieler befindet.
- 2 Dreiecke aufstellen (Seitenlänge: 4 Meter).
- 5 Meter hinter jedem Dreieck befindet sich je ein weiteres Hütchen.
- Max. 12 Spieler in 2 Gruppen einteilen. Die jeweils ersten Spieler am Hütchendreieck postieren.

Ablauf und Belastung

- Auf Trainerkommando sprinten die ersten Spieler zum hinteren Hütchen, berühren es, nehmen das Zuspiel des Partners an und mit und schießen hinter der Linie auf das Tor (Belastung: 5 bis 8 Wiederholungen pro Spieler).
- Mannschaftswettbewerb: Wer schießt als Erster (= 1 Punkt)? Wer erzielt ein Tor (= Zusatzpunkt)?.
- Variation: Der Partner wirft hoch ins Dreieck.

ÜBUNGSFORM 2:**WETTLAUF ZUM BALL MIT TORSCHUSS II****Organisation**

- Wie Übungsform 1. Zusätzlich zwischen Schusslinie und Dreiecken je 1 Slalomparcours aufstellen.
- Die Zuspieler postieren sich in Höhe des ersten Hütchens (Abstand: 7 Meter).

Ablauf und Belastung

- Auf Kommando sprinten die ersten Spieler zur Spitze 'ihres' Dreiecks, berühren diese, nehmen das Zuspiel des Partners an und mit, durchdribbeln den Slalomparcours und schießen hinter der Linie auf das Tor (Belastung: 5 bis 8 Wiederholungen pro Spieler).
- Mannschaftswettbewerb: Wer schießt als Erster (= 1 Punkt)? Wer erzielt ein Tor (= Zusatzpunkt)?.
- Variation: Der Partner wirft hoch zu.

Die Einführung eines neuen Spielkonzepts

Das Spiel mit einer Kette allein reicht nicht!

Natürlich spielt nie die Dreierkette oder die Viererkette allein. Wer Spielkonzepte mit diesen taktischen Elementen nur auf dieselben reduziert, vergisst das „mit“! Es spielt nämlich stets eine Mannschaft *mit* einer Kette (vgl. Seite 8, 9).

Sie müssen den Spielern also sehr früh verdeutlichen, dass die Kette allein kein Erfolgsgarant sein kann. Die dort eingesetzten Spieler dürfen nicht allein gelassen werden, sondern können nur dann effektiv agieren, wenn sie vor allem in der Defensive von Mittelfeldspielern und Angreifern unterstützt werden.



Da sich aber das individual- und gruppentaktische Verhalten innerhalb einer Kette deutlich vom Spiel mit Libero und Manndeckern unterscheidet, ist zunächst in der Kleingruppe zu arbeiten. Die dort erlernten Verhaltensweisen sind dann schrittweise in größeren Gruppen anzuwenden und später in das mannschaftstaktische Konzept einzubinden.

Zu beachten ist bei der Vermittlung des Spiels mit einer Kette, dass im Amateurbereich die Spieler fast immer einen ‘Amateurrucksack’ mit sich herumschleppen: Sie haben in der Regel noch nie oder nur sehr selten Erfahrungen mit dieser Spielkonzeption gesammelt und fühlen sich daher im Spiel mit einem Libero und Manndeckern sicherer und quasi ‘zuhause’ (siehe Abb. Seite 31).

Es ist sinnvoll, in diesem Bereich (zunächst) die Dreierkette einzuführen, um auf diesem bestehenden Dreier-Funktionsverband aufzubauen zu können und evtl. später auf die Viererkette umzustellen. Vor allem im Jugendleistungsbereich sollte jedoch die Viererkette favorisiert werden, da die Jugendlichen hier am meisten gefordert werden und sich ideal entwickeln können:

- Verschieben, Übernehmen/Übergeben hat einen höheren Anspruch vor allem auf den Außenbahnen der Abwehrkette.
- Gegen 2 Spalten im Zentrum wird in Gleichzahl gespielt und gelernt.

Zudem ist es das offensivere System: Die Raumaufteilung erlaubt es, im Gegensatz zur Dreierkette im Zentrum ‘nur’ zu zweit zu decken, wodurch ein Spieler offensiver agieren kann. Es bietet somit mehr Anspielstationen in der Tiefe, aber auch in der Breite.

Gruppentaktik Abwehr: Ballorientiertes Decken

Die hier zu verfolgenden Trainingsschwerpunkte sind aus den typischen Spielsituationen abzuleiten und betreffen das jeweils richtige taktische Verhalten in Überzahl, Gleichzahl und Unterzahl.

Methodik

Sie sollten die Überlegenheit des ballorientierten Deckens in gruppentaktischen Spielsituationen zunächst an der Tafel und auf dem Platz erklären. Die praktische Einführung einer Abwehrkette geschieht am besten zunächst zu zweit, um mit dieser kleinsten Gruppe alle Spieler effektiv lernen zu lassen. In den folgenden Sequenzen werden die Anforderungen bezüglich Gruppengröße und Spielsituationen schrittweise gesteigert.

Diesem Prinzip folgt auch das Ihnen vorliegende *fußballtraining-special*: Der Lernprozess orientiert sich an Trainingsschwerpunkten, die in der Abb. auf Seite 33 dargestellt sind. Die Trainingsschwerpunkte sind mit einer Bezirks- bzw. Landesligamannschaft erprobt worden. Jeder Trainer kann nun selbst entscheiden, welche Ausbildungsschwerpunkte in welcher Reihenfolge Sinn machen können. Doch beachten Sie: Die Lernfortschritte sind bei jeder Mannschaft unterschiedlich! Sie müssen daher bei einigen Spielformen länger verweilen oder andere Schwerpunkte und Schwierigkeitsgrade früher setzen.

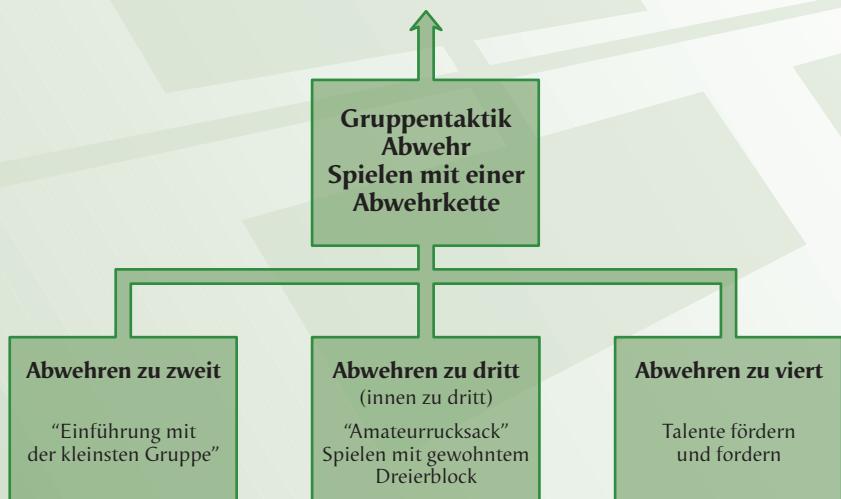
Einfache oder schwere Anforderungen?

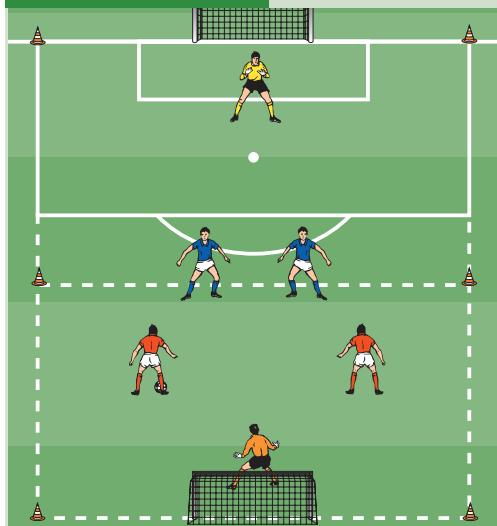
Sie können je nach Leistungsstand bzw. Fortschritten Ihr Vorgehen variieren bzw. anpassen, indem Sie das Anforderungsniveau senken oder erhöhen. Folgende Spielsituationen sind für die Verteidiger leichter zu lösen:

- Die Abwehrspieler agieren in Überzahl.
 - Die Abwehr agiert vom *sicheren Abstand* – ca. 22 Meter zum eigenen Tor (siehe Info-Kasten auf Seite 32).
 - Der Gegner greift durch das Zentrum an.
- Hingegen erschweren folgende Bedingungen ein erfolgreiches Verteidigen:
- Die Verteidiger agieren in Gleich- oder sogar Unterzahl.
 - Sie befinden sich weit entfernt (gefährlicher Abstand) vom eigenen Tor.
 - Der Angriff erfolgt über außen, wobei der Trainer die Laufwege der Angreifer optimiert, um die Abwehr noch gezielter auszubilden.

Angesichts dieser Vorüberlegungen ist das methodische Vorgehen in diesem vierten Baustein wie folgt strukturiert:

VORGEGBENE METHODIK



SPIELFORM 4**2-GEGEN-2 – IN GLEICHZAHL VERTEIDIGEN****Organisation**

- Siehe Spielform 2, allerdings jetzt ein Spielfeld von 45 x 40 Metern (Strafraumbreite!) mit Mittellinie (*sicherer Abstand*) markieren.

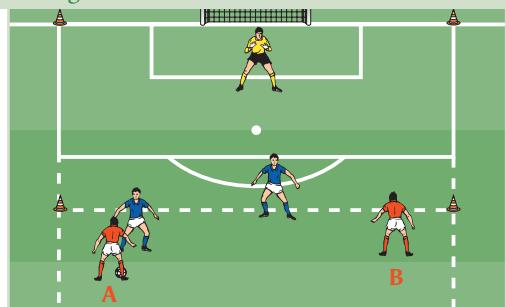
Ablauf

- Spiel 2-gegen-2.
- Die Verteidiger sollen die in Trainingseinheit 1 gelernten Verhaltensmuster anwenden.
- Zusätzlich fügt der Trainer zur Demonstration und Schulung korrekten Abwehrverhaltens 'Trockenübungen' zu folgenden Spielsituationen ein, in denen er seine Spieler stellen und mit ihnen Ideallösungen erarbeiten kann. Er lässt die Übungen jeweils 2-, 3-mal wiederholen und gibt dann das Spiel wieder frei.

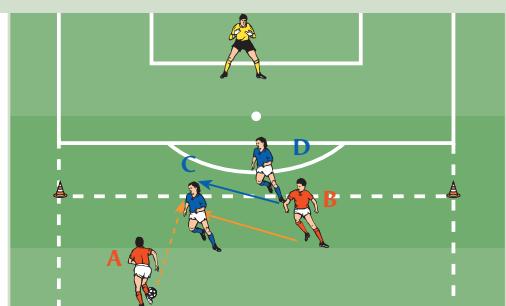
AKZENT 1: Seitliches Verschieben und Sichern bei großer Breite

Der ballnahe Verteidiger rückt vor und stellt A. Der ballferne Verteidiger rückt ein und sichert seinen Partner.

Außerdem agiert er hier wegen des größeren Abstandes zwischen A und B tiefer als in Spielform 2. Er kann so den Pass durch die Gasse und einen diagonalen Flugball ablaufen. Anschließend passt A zu B, B nimmt an. Die Verteidiger verschieben und stellen den neuen Ballbesitzer.

**AKZENT 2:** Die tiefe Spitze läuft quer

Wenn B im Rücken des vorgerückten Verteidigers C quer läuft, um außen einen Steilpass zu fordern, muss der absichernde Verteidiger D folgen.



Zu zweit Angriffe über einen Flügel abwehren / mit großem Abstand zum Tor verteidigen

AKZENT 3: Schnelles Verrücken nach einem Rückpass der Angreifer

Spielt ein Angreifer aus einer tornahen Position zurück zu seinem Partner, müssen die Verteidiger sofort vorrücken und den neuen Ballbesitzer doppeln.

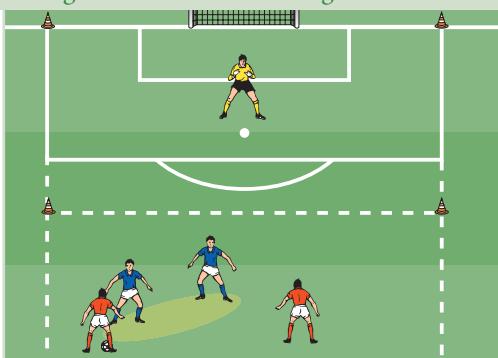
Der ballnahe Verteidiger attackiert, der ballferne Verteidiger sichert und greift ggfs. ein, beobachtet aber auch den zweiten Angreifer (Abseits ja oder nein?) und verstellt Passwege.



AKZENT 4: Seitliches Verschieben und Sichern bei großem Abstand zum eigenen Tor

Agieren die Verteidiger weiter als 22 Meter vor dem eigenen Tor, und ist der Ball spielbar, müssen sie eine größere Tiefenstaffelung einnehmen, weil jetzt nicht alle Steilpässe vom Torhüter abgefangen werden können.

Es gilt, den Spielern den optimalen Abstand zu vermitteln, der ihnen erlaubt, den Partner abzusichern und gleichzeitig einen Steil- bzw. diagonalen Flugball abzulaufen.



AKZENT 5: Ein Angreifer läuft in die Spalte, Verteidiger agieren weit vor dem Tor

Erkennt D, dass B steil läuft und einen Pass in die Tiefe fordert, muss er aufgrund des großen Abstands zum Tor (vgl. Spielform 2, Akzent 2) sofort Tempo nach hinten aufnehmen und so den Passweg durch die Gasse verstellen. Bricht B plötzlich seinen Laufweg ab, kann er zwar relativ freistehend angespielt werden, aber D hat noch die Möglichkeit, ihn zu stellen. Dann sichert C ab.

