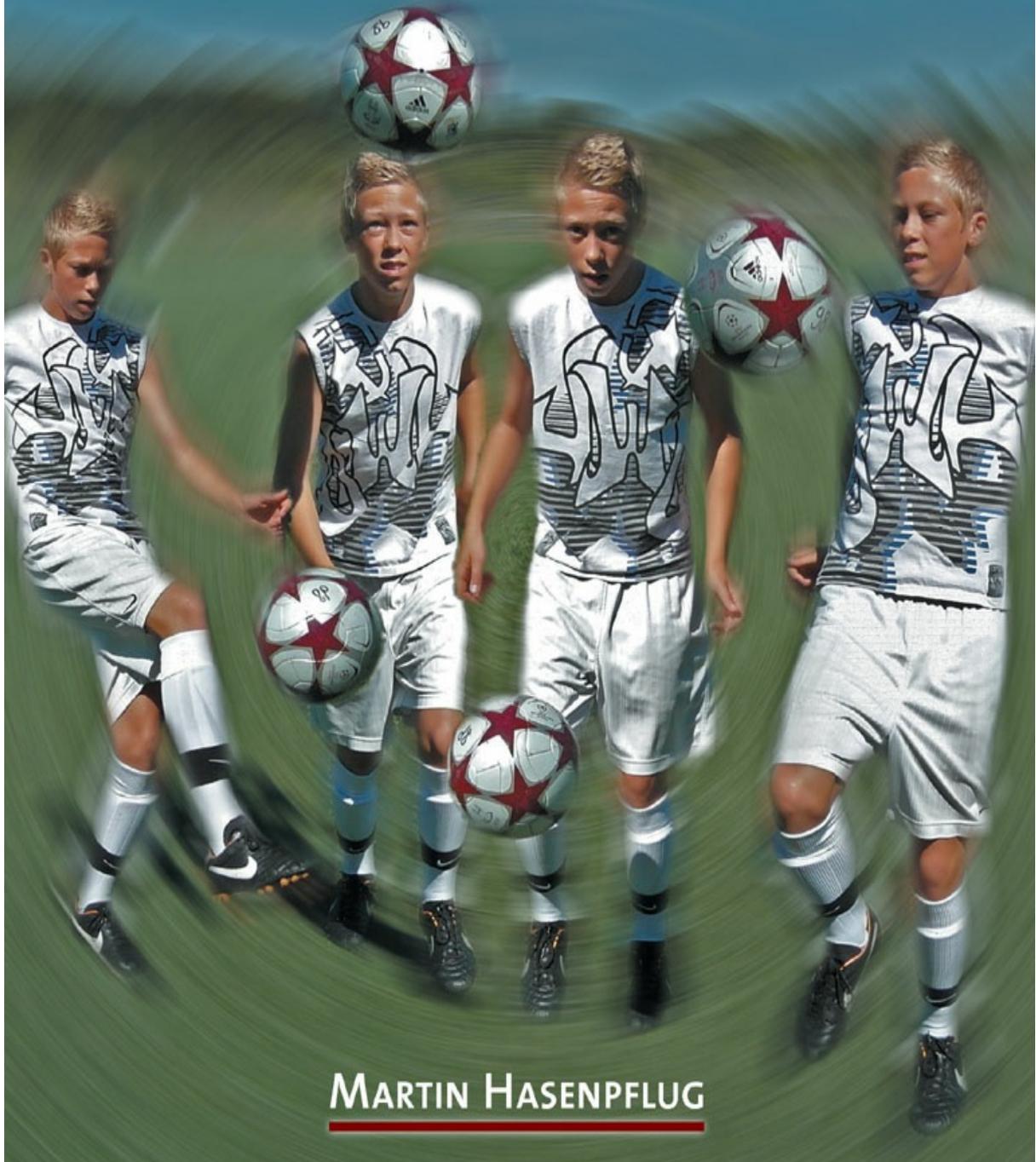


# EVOLUTION DER VIERERKETTE

DAS BALLGEWINNSPIEL



MARTIN HASENPFLUG

Martin Hasenpflug

***Evolution der Viererkette***

Das Ballgewinnspiel

1. Auflage

Books on Demand

# ≡ Inhaltsverzeichnis ≡

## **Vorwort**

Martin Hasenpflug

## **Legende**

Erläuterung der Grafiken

## **Viererkette einführen**

Ballorientiertes Verteidigen

## **Definition Pressing**

Ballerobertung mit System

## **Pressing für Anfänger**

Ballerobertung durch frontales Anlaufen

## **Mittelfeldpressing**

Steuerung des Gegners

## **Abwehrpressing**

Verteidigung total

## **Angriffspressing**

Ballerobertung total

## **Ballerobertung im Zentrum**

Angriff nach innen lenken

## **Ballerobertung Außenbahn**

Angriff nach außen lenken

## **Pressingopfer**

Den schwächsten Gegenspieler doppeln

## **Antipressingball**

Lösen aus dem Pressing des Gegners

## **Spielaufbau**

Balltransport in die gegnerische Hälfte

## **Angreifen für Anfänger**

Das Steil-Klatsch-Dreh-Prinzip

## **Umschalten bei Ballverlust**

Gegenpressing oder Zurückziehen?

## **Umschalten bei Ballgewinn**

Ballsicherung oder Gegenangriff?

## **Abschlussspiele**

Große Spielformen für das Training

## **Grundformationen**

Charakteristik gängiger Formationen

## **Standardsituationen**

Erfolgreich ausführen und verteidigen

## **150 attraktive Übungen**

Nach Schwerpunkten gruppiert

# Vorwort

## Martin Hasenpflug

Zu Beginn des neuen Jahrtausends etablierte sich mit der **Viererkette** eine neue Art Fußball zu spielen. Die Manndeckung gab man zugunsten eines kompakten Mannschaftsverbands auf. Mit der Manndeckung war es schwer, Passwege Richtung Tor zuzustellen und den Gegner für eine kontrollierte Balleroberung zu doppeln.

Im Spiel mit einem kompakten Mannschaftsverband ist dies alles möglich. Der Mannschaftsverband, bestehend aus allen Feldspielern, muss sich dabei immer an der Ballposition orientieren. Er stellt sich dazu auf der Innenbahn zwischen Ball und Tor. Der Gegner muss nun jeden Pass Richtung Tor in ein engmaschiges Netz aus (hoffentlich) zweikampfwilligen Spielern spielen.

Egal wo im Mannschaftsverband der Ball reingespielt wird, zumindest zwei Spieler haben einen kurzen Weg zum Passempfänger und können ihn direkt bei der Ballannahme attackieren. Diese Überzahlsituation am Ball eignet sich für einen kontrollierten Ballgewinn. Die Torverhinderung ist dabei nur noch das Minimalziel.

Eine Balleroberung inmitten einer gegnerischen Offensivaktion ist eine vielversprechende Ausgangsposition für den eigenen Angriff. Denn im Moment des Ballverlustes ist der Gegner in der Defensive unorganisiert. Spielt man nun schnell nach vorne, sind große Räume und Passlücken vorhanden.

Agiert der vordere Mannschaftsverband effektiv, so sind die Spieler der Viererkette kaum gefordert. Denn durch Zustellen und Öffnen von bestimmten Passwegen kann der Gegner allein von den Offensivspielern (inkl. eines Außenverteidigers) in eine ungünstige Spielsituation gesteuert werden und den Ball so frühzeitig verlieren. Diese aktive Art der Balleroberung nennt man im Fußball **Pressing**.

Die Kombination aus dem Spiel mit Viererabwehrkette innerhalb eines kompakten Mannschaftsverbands und die aktive Balleroberung des Pressings ist das sogenannte **Ballgewinnspiel**. Mit dem Ballgewinnspiel kann auf jede Spielfeldhöhe eine Verengung des Raums stattfinden, ohne dabei die Torsicherung zu vernachlässigen. So lässt sich der Mannschaftsverband vorschieben und man kann eine Balleroberung in gegnerischer Tornähe anstreben.

Zahlenmäßig ist man dem Gegner in dessen Spielfeldhälfte unterlegen. Trotzdem lässt sich das gegnerische Passspiel so steuern, dass man eine Überzahl am Ball erreichen kann. Hierzu gibt es verschiedene Methoden, die sich alle ähneln: Der Mannschaftsverband zieht sich zunächst im mittleren Spielfeld drittel zurück und provoziert so eine kurze Spieleröffnung. Nach der Spieleröffnung schiebt er vor und die Angreifer laufen den ballführenden Innenverteidiger so an, dass dieser nach außen zu einem vermeintlich freien Außenverteidiger passt. Mit dem Pass schiebt nun die komplette Mannschaft zum Ball. Die zwei ballnächsten Spieler attackieren den Außenverteidiger und die restlichen Offensivspieler umstellen ihn dermaßen, dass er sich nicht aus der Situation herauspielen kann.

Eine einfache Form des **Ballgewinnspiels** lässt sich bereits sehr effektiv ab der C-Jugend einsetzen. Bereits wenige Trainingstage können für erste positive Resultate ausreichen. Entsprechende Trainingseinheiten werden in diesem Buch angeboten. Außerdem sind Trainingseinheiten für die

Einführung der Viererkette (falls noch nicht geschehen) und das Umschalten bei Ballgewinn und Ballverlust enthalten.

Zur Komplettierung eines umfassenden Fußballtrainingsbuchs müssen auch mit dem Hauptthema verbundene Bereiche behandelt werden. Im Falle des Ballgewinnspiels sind es in erster Linie die Themen: Sicherer Balltransport in die gegnerische Spielfeldhälfte; Torchancen erspielen nach der Balleroberung; Standardsituationen erfolgreich ausführen und verteidigen; Lösen aus einem gegnerischen Pressing.

Das Buch liefert viele Detailinformationen. Um diese möglichst effizient an seine Spieler weiterreichen zu können, enthält dieses Buch spezielle Doppelseiten. Auf diese sind die jeweils wichtigsten Punkte zusammengefasst. Diese Doppelseiten sind so gestaltet, dass man sie auf A4 kopieren kann. Verteilt man diese an seine Spieler, so besitzen sie die Möglichkeit, sich selbstständig mit dem Thema zu befassen.

Mit dem **Ballgewinnspiel** kann der Fußballtrainer seiner Mannschaft eine zeitgemäße Spielphilosophie vermitteln und ihr eine umfassende Rahmenbedingung bieten, sich kreativ zu entfalten. Spieler und Trainer werden gemeinsam an diesem Thema wachsen und das Maximale entsprechend ihren Möglichkeiten erreichen.

# Legende

## Erläuterung der Grafiken

Aktive Spieler und Bälle werden groß und wartende Spieler mit ihren Bällen klein dargestellt. Die zwei Punkte (Augen) der Spieler-Symbole zeigen die Richtung ihrer Stellung an. Für die einzelnen Spielpositionen werden in diesem Buch folgende Kürzel verwendet: TW = Torwart, IV = Innenverteidiger, AV = Außenverteidiger, 6er = defensiver Mittelfeldspieler, 10er = offensiver Mittelfeldspieler, MA = Mittelfeldaus-sen (offensiver Außenspieler), AS = Außenstürmer und ST = Stürmer.



Verteidiger



Angreifer



Neutraler Spieler



Spieler eines dritten Teams



Ball



Hütchen groß



Hütchen klein



Laufweg



Ballweg



Dribbelweg

# Viererkette einführen

## Ballorientiertes Verteidigen

Vorab seien in diesem ersten Kapitel ein paar allgemeine Worte zum Taktiktraining im Jugendfußball gesagt. Die taktische Ausbildung sollte hier nie vor der technischen Ausbildung stehen. Bis zur D-Jugend sollte die Taktik auf das Minimalste reduziert werden. Ab der C-Jugend kann dies dann erweitert werden, aber sollte in einem spielerischen Rahmen stattfinden.

Vom weltweit anerkannten Fußballpädagogen **Horst Wein** stammt diese Aussage: „Je mehr ein guter Trainer weiß, desto weniger gibt er preis!“ Dieser Satz lässt sich auch auf das Taktiktraining übertragen. Man sollte als Trainer den Spielern möglichst wenig Instruktionen geben, aber dafür eine Rahmenbedingung, um selbstständig Erfahrungen zu sammeln. Um zu wissen, was hier „möglichst wenig“ bedeutet, und befähigt zu sein, die genannten Rahmenbedingungen zu schaffen, ist ein umfangreiches Trainerwissen nötig.

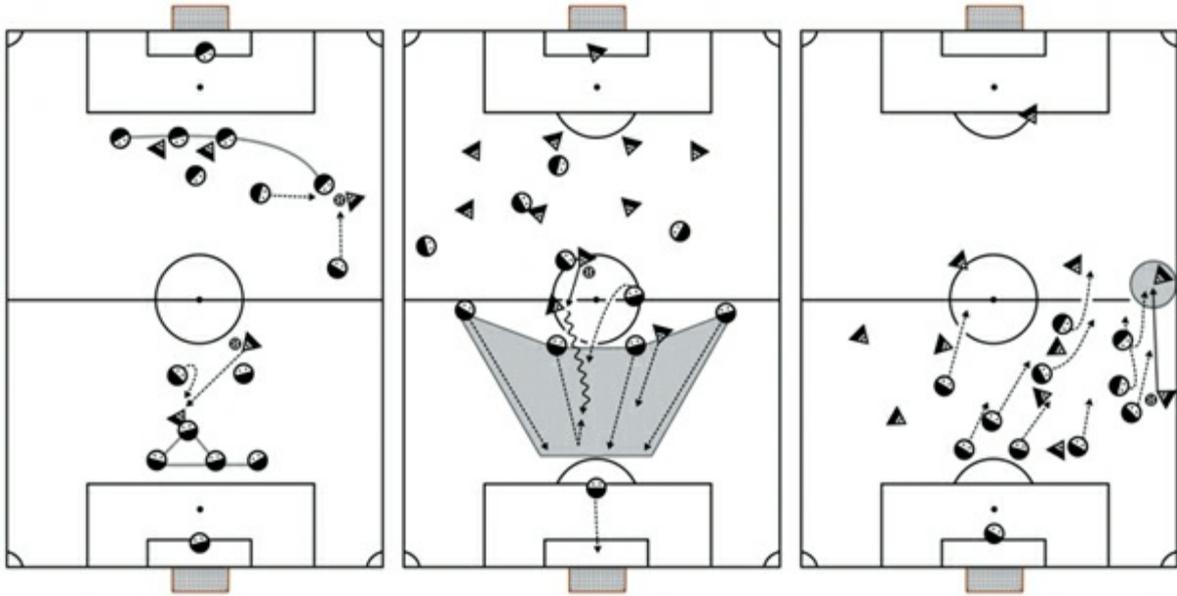
Horst Wein untermauert seine Aussage noch einmal mit folgendem Satz: „Mit Spielen stimulieren statt mit Übungen instruieren.“ Demnach vermittelt man taktische Inhalte im Jugendfußball durch Spielformen. Der Aufbau und die Spielregeln sorgen für ein häufiges Vorkommen des Trainingsschwerpunktes. Zwei Teams treten im Wettbewerb gegeneinander an und der Sieg ist der Anreiz, eine taktische Lösung zu finden und umzusetzen. Weil die Spieler sich so selbstständig das taktische Wissen „erarbeiten“, kann es sich augenblicklich verfestigen. Diesen Prozess kann der Trainer noch durch offene Fragestellungen weiter vorantreiben.

Die folgenden Ausführungen zur Viererkette sind auf die am häufigsten vorkommenden Spielsituationen reduziert. Mit diesen wenigen Informationen lässt sich bereits ein effektives Spiel mit der Viererkette bewerkstelligen. Wer mehr ins Detail gehen möchte, kann dies auf der Webseite der Initiative [abwehrkette.de](http://abwehrkette.de) ([www.abwehrkette.de](http://www.abwehrkette.de)) oder mit den Büchern „Spielend zur Viererkette“, „Fußballtraining total“ und „In 6 Schritten zum perfekten Fußballspiel“ machen.

## **Grundbewegungen der Viererkette**

**Im Block bewegen:** Die Spieler der Viererkette (und alle anderen Mitspieler) agieren immer als Einheit Richtung Ball. Die Positionen der Gegenspieler sind zweitrangig. Ballferne Gegenspieler werden zwar beobachtet, aber zugunsten der Überzahl in Ballnähe nicht gedeckt.

**Seitliches Verschieben:** Die Viererkette (und alle anderen Mitspieler) positionieren sich stets in engen Abständen zueinander zwischen Ball und eigenem Tor. Ist der Ball am Flügel, wird Richtung Seitenlinie geschoben (nicht zu weit). Bei zwei gegnerischen Stürmern ist es wichtig, dass beide IV im Zentrum bleiben, damit kein kleiner AV einen kopfballstarken ST decken muss. Bei nur einem gegnerischen Stürmer könnte der ballnahe IV auch nach außen zum Doppeln schieben. Bleiben die IV im Zentrum, so soll der AV bei der Balleroberung entweder vom 6er oder dem MA unterstützt werden. Je nach dem, wer einen kürzeren Weg zum Ball hat.



**Links oben:** Der Ball ist am Flügel. Die Abwehrspieler schieben nach außen und bilden eine Abwehrsichel. Die ballnächsten Spieler helfen AV beim Doppeln. **Links unten:** Die Abwehrspieler bilden ein Abwehrdreieck. In der Abbildung sind schlecht gestaffelte 6er zu sehen. So können sie keinen Pass aus dem Halbfeld ins Zentrum verhindern. **Mitte:** Trichterförmiges Zurückweichen bei einem Dribbling auf die Abwehrkette. Zeit für nachrückende 6er schaffen und Passwege schließen. **Rechts:** Nach vorne schieben nach einem Rückpass des Gegners.

**Höhe halten:** Die Viererkette versucht immer so lange es geht ihre Höhe zu halten, also nicht zurückzuweichen. So hält sie den Abstand zum Mittelfeld gering und ein Gegenspieler, der zwischen Abwehr und Mittelfeld angespielt wird, kann schnell attackiert werden. Besteht jedoch die Gefahr eines Flugballs über die Viererkette, lässt sie sich einige Meter nach hinten fallen. Bei folgenden Situationen besteht keine Gefahr eines Flugballs und sie kann ihre Höhe halten: Der Gegner steht unter Druck; der Gegner ist im Stand und der Ball liegt am Fuß; der Gegner befindet sich mit dem Rücken zum Tor; der Gegner muss den Ball erst noch erlaufen.

**Verschieben nach hinten:** Das Zurückweichen oder verschieben nach hinten ist immer mit einem gleichzeitig nach innen einrückenden Verhalten (trichterförmig) verbunden. Dieses Verhalten legt man an den Tag, wenn ein Gegner ungestört auf die Abwehrkette zudribbelt. So nimmt man Tempo aus dem Spiel und gewinnt Zeit für die nachsetzenden 6er. Gleichzeitig verengt man die Breite der Schnittstellen. Die Viererkette weicht auch zurück, sobald die Gefahr eines Flugballs über sie hinweg besteht. So wird sie nicht überspielt und kann den Ball günstig im Vorwärtslauf verteidigen. Da Flugbälle über die Abwehr meistens Richtung Tor gespielt werden, startet ein IV hoch zum Kopfball. Er wird dabei von den benachbarten Abwehrspielern abgesichert (Abwehrdreieck bilden). Die 6er orientieren sich Richtung IV zum Gewinn des zweiten Balls.

**Verschieben nach vorne:** Die Viererkette schiebt, nach einem lauten Kommando eines Spielers, bei jeder sich bietenden Gelegenheit nach vorne. Nach jedem gegnerischen Pass versucht man den Druck auf den Gegner aufrechtzuerhalten. Der Passempfänger wird dazu vom ballnächsten Spieler angelaufen. Damit in seinem Rücken kein freier Raum entsteht, in dem der Gegner kombinieren könnte, muss die komplette Mannschaft nachrücken. Ein Rückpass des Gegners ist der häufigste Auslöser vorzuschieben. Denn der Passempfänger steht in dieser Situation selten unter Druck, da sich das Team zwischen Ball und Tor befindet. Weitere Spielsituationen zum Vorschieben sind: Aufgrund der Gefahr eines Flugballs im Rücken der Abwehr ist man zurückgewichen und der

Flugball wurde nicht gespielt; der Gegner hat einen schlechten Pass zu einem Mitspieler gespielt - nach einem Signal schiebt auch hier die komplette Mannschaft vor und „jagt“ den Passempfänger.

## **Spielsituationen lösen**

**Abseitsregel:** Eine Abseitsfalle kommt im Spiel mit der Viererkette selten zum Einsatz. Selbst Teams aus dem Leistungsfußball verzichten in der Regel darauf, da dies eine sehr eingespielte Defensive voraussetzt. Es soll aber mit der Abseitsregel gespielt werden. Dies bedeutet, dass ins Abseits laufende Angreifer nicht verfolgt werden. Doch aufgepasst: Lläuft ein Gegner aus dem Zentrum in den Rücken des AV, soll er vom ballnahen IV verfolgt werden. Er kann nämlich sonst longline angespielt werden, ohne im Abseits zu stehen.

**Ball am Flügel:** Wird der Ball aus dem Zentrum auf den Flügel gespielt, so hat meist der MA einen kürzeren Weg zum AV, um ihn beim Doppeln zu unterstützen. In diesem Fall bleiben die 6er im Zentrum und sorgen dort für Kompaktheit. Der AV verzögert das Spiel so lange, bis MA ihm helfen kann. AV steuert hier den Angreifer nach außen (seitliche Stellung und Angebot nach außen) und MA geht direkt auf den Dribbelfuß. Erfolgt der Pass nach außen jedoch vom Flügel, so hat in der Regel der ballnahe 6er einen kürzeren Weg zu AV. AV kann den Angreifer nun nach innen zum 6er steuern. Aber so lange verzögern, bis der 6er zur Stelle ist. Der ballferne 6er sichert das Zentrum vor den IV

**Ball im Halbfeld:** Es wird versucht, einen Pass nach außen zu provozieren, da hier die Balleroberung aufgrund der Seitenlinie einfacher ist. Sollte sich der Gegner dort durchsetzen, so hat er am Flügel auch weniger Spielfortsetzungsmöglichkeiten. Die 6er befinden sich hinterm Ball und postieren sich gestaffelt zueinander. Der ballnahe 6er schiebt vor und übt Druck auf den Ball aus (aus einer eher inneren Position). Der ballferne 6er steht tiefer und schließt den Passweg ins Zentrum. Der ballnahe AV rückt nach innen ein, damit kein Passweg zwischen ihm und dem IV entsteht. Der ballferne AV rückt dagegen kaum ein, denn er müsste eventuell einen diagonalen Flugball verteidigen. Die IV stehen seitlich hinter den Angreifern ca. 1-2 Meter entfernt. Die IV postieren sich auf der ballnahen Seite der Angreifer, so dass sie eine freie Sicht zum Ball haben und die Chance, ein Zuspiel abzufangen.

**Anspiel ins Zentrum vor den IV:** Die IV halten so lange wie möglich ihre Höhe und lassen sich auch nicht durch wegstartende Angreifer aus der Abwehrkette ziehen. Ein IV startet erst aus der Abwehrkette zum Angreifer, wenn dieser tatsächlich angespielt wird. Schafft er es nicht, den Ball als erstes zu erreichen, so bleibt er um eine Armeslänge hinter dem Angreifer. Eine Armlänge deshalb, weil durch einen zu großen Abstand der Angreifer ungestört aufdrehen könnte (Ball- und -mitnahme nach hinten) und bei einem zu geringen Abstand der Angreifer sich um den IV abrollen könnte. Bei einem Aufdrehen befände der Angreifer sich in einer günstigen frontalen Position. Die anderen Abwehrspieler bilden zusammen mit dem vorgerückten IV ein Abwehrdreieck. Der ballnahe 6er doppelt nach hinten. Sobald der Angreifer sich mit Ball aufdreht, wird er vom IV attackiert.

**Agieren auf unterschiedlichen Höhen:** In Tornähe sollte immer sehr kompakt agiert werden. Freie Räume können dort unmittelbar zu einer Torchance führen. Ein Steuern des Gegners kann hier durch das Öffnen von Passwegen sehr gefährlich werden. Sicherer ist es, mit einem sehr kompakten Mannschftsverband hinterm Ball zu stehen und ohne Steuerung einen Ballgewinn anzustreben. Torfern kann der Gegner besser gesteuert werden. Spielt er sich aus dem Pressing heraus, so hat er immer noch eine weite Distanz zum Tor zu absolvieren. Die Viererkette rückt stets nach und

verkleinert somit den Raum zwischen ihr und dem Mittelfeld. Gerade beim torfernen Agieren muss sie ständig mit einem Flugball über ihr rechnen und sich gegebenenfalls nach hinten absetzen. Der Torwart kontrolliert den Raum hinter der Abwehr.

**Umschalten nach Ballverlust:** Sollte es nahe der Abwehrkette zu einem Ballverlust kommen, z. B. bei einem 6er, so lässt sich die Viererkette nach hinten auf den sicheren Abstand (22 Meter Tordistanz) fallen und bildet dann ein Abwehrdreieck. Geht dagegen der Ball vor den 6ern verloren, so hält die Viererkette ihre Höhe und das Team versucht, den Ball direkt zurückzuerobern.

## Trainingseinheit: Einführung der Viererkette

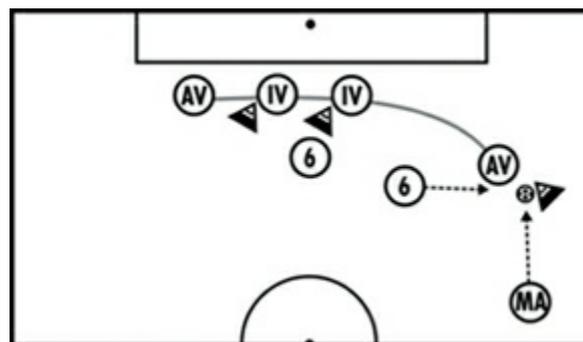
Die Trainingseinheit auf der nächsten Doppelseite zeigt exemplarisch die Einführung einer Viererkette. Es werden jeweils Übungsvarianten genannt, aus denen sich eine zweite Einheit erstellen lässt. Die Einheiten können mit einer Passübung zum Aufwärmen begonnen werden.

Die Trainingseinheiten in diesem Buch sind jeweils auf einer Zeichnung dargestellt. Die enthaltenen Trainingsformen sind durchnummeriert. Trainingsformen mit der gleichen Zahl, aber einem anderen Buchstaben können gleichzeitig auf einer Spielfeldhälfte mit jeweils der Hälfte der Mannschaft absolviert werden.

Es gibt verschiedene Methoden zur Einführung der Viererkette. In diesem Buch geht man nach folgendem Muster vor:

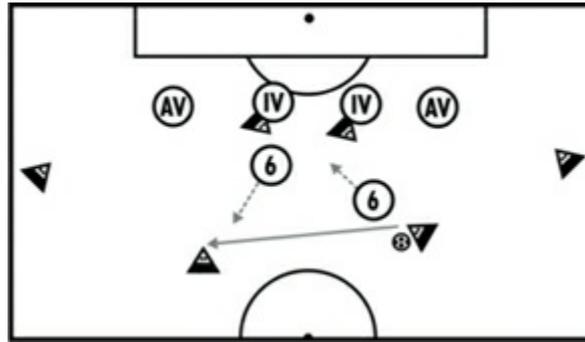
1. Schulung des 1-gegen-1 in der Defensive
2. Schaffung des Raumgefühls für die Spieler der Viererkette
3. Erleichterte Wettspielbedingung für die Viererkette
4. Reale Wettspielbedingung für die Viererkette

## Zusammenfassung Viererkette



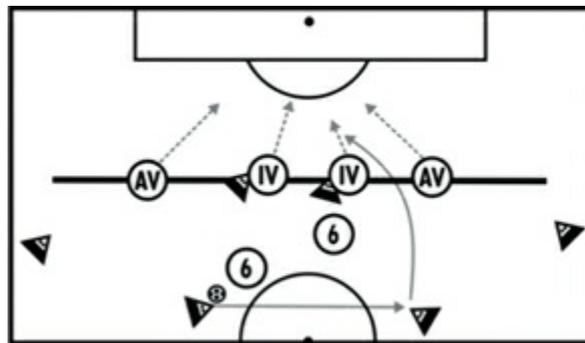
### Ball außen:

- Die Viererkette orientiert sich nach außen.
- Bei zwei gegnerischen Stürmern bleiben beide IV im Zentrum und AV wird von MA oder 6er beim Doppeln unterstützt.
- Der ballferne 6er bleibt im Zentrum nahe bei den IV



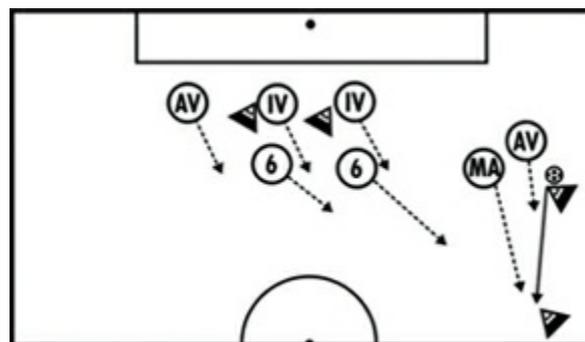
### Ball zentral:

- Der ballnahe 6er geht auf den Ball und der zweite 6er steht tiefer und verhindert so einen Pass ins Zentrum.
- AV stehen eng beim IV: Zustellen von Passwegen.
- Die IV stehen bei den gegnerischen ST und haben freien Blick zum Ball.



### Höhe halten:

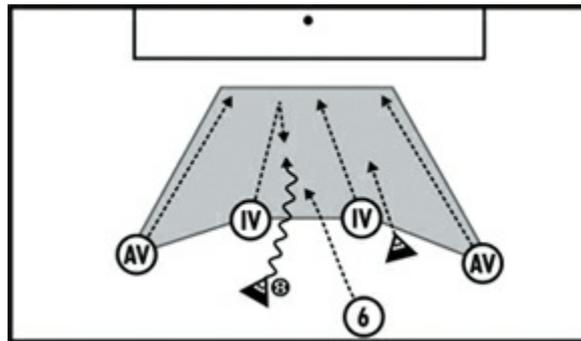
- Die Viererkette versucht so lange es geht ihre Höhe zu halten, also sich nicht „fallenzulassen“.
- Sie lässt sich aber fallen, sobald Gefahr eines Balls über die Viererkette besteht (Ball nicht unter Druck). Wird dieser Ball nicht gespielt, schiebt sie wieder vor.



### Vorschieben:

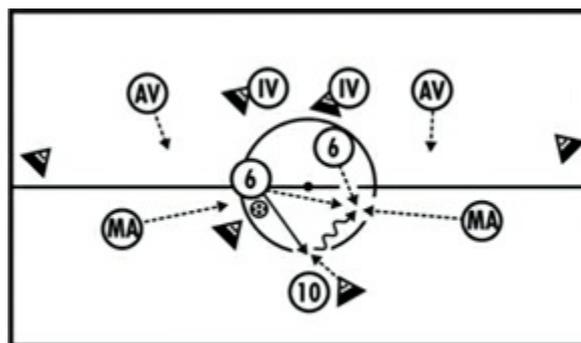
- Die Viererkette schiebt bei jeder sich bietenden Gelegenheit vor.
- Eine solche Gelegenheit ist ein Rückpass oder ein schlechtes Zuspiel der Gegner untereinander.
- Der Spieler mit dem kürzesten Weg läuft den Passempfänger an und setzt ihn unter Druck.

Die Mitspieler schieben nach.



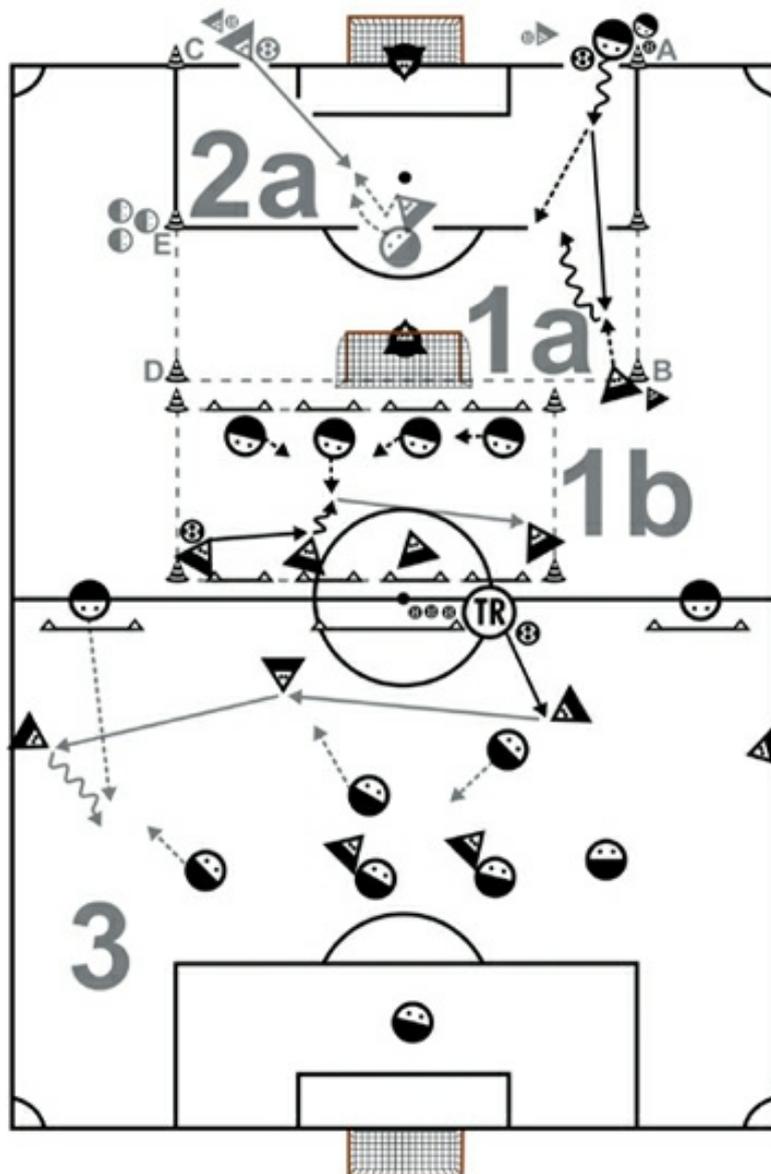
### Fallen lassen:

- Die Viererkette lässt sich trichterförmig zurückfallen, sobald ein Gegner ungestört auf sie zudribbelt.
- In Tornähe (ca. 22 Meter) rückt der ballnahe IV zum Gegner vor und setzt ihn unter Druck. Die Abwehrspieler bilden zusammen ein Abwehrdreieck.
- 6er setzen nach und doppelh von hinten.



### Umschalten nach Ballverlust:

- Kommt es nahe der Viererkette zum Ballverlust (z. B. beim 6er), so lassen sich die Abwehrspieler auch hier trichterförmig zurückfallen.
- Kommt es dagegen vor den 6ern zum Ballverlust (z. B. 10er) hält sie die Höhe und alle Spieler versuchen den Ball zurückzuerobern.



**Trainingsziele:** 1-gegen-1 defensiv, am Flügel (1a). Entwicklung des Raumgefühls (1b). 1-gegen-1 defensiv, im Rücken des Angreifers (2a). Erleichterte Wettspielbedingung durch eingegrenzte Spielfeldbreite (2b). Reale Wettspielbedingung im Zusammenspiel mit dem Mittelfeld (3).

**Organisation und Ablauf 1a:**

- Doppelter Strafraum mit zwei besetzten Toren markieren.
- Zwei Gruppen an Spielern stehen sich gegenüber neben den Toren (Position A und B). Gruppe A hat je einen Ball.
- Spieler A dribbelt an und passt zu B. B nimmt den Ball an und mit und versucht ein Tor zu erzielen. Nach einer Balleroberung kontert A auf das „Angreifertor“.
- Nach ihren Aktionen stellen sich die Spieler bei der anderen Gruppe an. Nach der Hälfte der Zeit wird die Torseite gewechselt (Position C und D).

**Organisation und Ablauf 1b:**

- Ein Feld 30 × 20 Meter mit je vier Dribbeltoren auf den beiden Grundlinien markieren.
- Vier Angreifer und Verteidiger bestimmen. Die Mannschaft ohne Ball agiert entsprechend einer Viererkette.
- Trockenübung: Die vier Angreifer kombinieren vor der Viererkette. Nach 2-3 Pässen wird auf die Viererkette zgedribbelt und diese bildet je nach Situation Abwehrdreieck oder Abwehrsichel. Der Ballführende bricht dann ab und spielt zu einem anderen Angreifer. Die Viererkette bildet wieder eine Linie.

### **Organisation und Ablauf 2a:**

- Feld aus la beibehalten.
- Die Gruppe in Angreifer und Verteidiger teilen. Ein Verteidiger und ein Angreifer postieren sich zentral auf die Strafraumlinie. Die restlichen Angreifer stehen mit je einem Ball neben ihrem Tor (Angreifertor). Die restlichen Verteidiger warten an der Mittellinie auf ihren Einsatz.
- Der zentrale Angreifer löst sich und erhält einen Pass. Der Verteidiger geht vollaktiv mit, versucht den Ball zu erobern und auf das Angreifertor zu kontern.

### **Organisation und Ablauf 2b:**

- Ohne Abbildung: Gleiches Feld und Spielereinteilung wie bei lb.
- Es wird nun vollaktiv auf die vier Dribbeltore des Gegners gespielt. Nach einer Balleroberung muss mindestens ein weiterer Mitspieler einen Ballkontakt gehabt haben. Die verteidigende Mannschaft agiert als Viererkette.

### **Organisation und Ablauf 3:**

- Auf einer Spielfeldhälfte verteidigt eine Viererkette plus zwei 6 er gegen ein 6 er-Angreiferteam (vier Mittelfeldspieler plus zwei Angreifer) das Großtor und kontert im Falle eines Ballgewinns auf drei Dribbeltore an der Mittellinie.
- Zum Verteidigerteam gehören noch zwei MA, die zunächst inaktiv hinter den beiden äußeren Kontertores stehen. Diese werden aktiv, sobald eine Spielverlagerung auf ihrer Spielfeldseite erfolgt. Bis zu einer Spielunterbrechung bleiben sie aktiv.

### **Tipp la:**

- Der Abwehrspieler verkürzt zunächst die Distanz zum Angreifer, indem er ihm entgegenstartet. Er befindet sich in seitlicher Stellung auf der inneren Bahn zum Tor (Durchbruch nach außen provozieren). Er baut Spannung in den Beinen auf, geht in eine tiefe Knieposition (bessere Beschleunigung), begleitet den Angreifer (Rückwärtsbewegung) und sobald der Angreifer versucht durchzubrechen wird der Ball attackiert.

### **Tipp lb:**

- Diese Trockenübung soll der Viererkette ein Gefühl für die Verschiebewegungen und die Abstände zueinander geben.
- Variation: Übung im realen Feld vor dem Großtor absolvieren. Die Viererkette geht auf den

sicheren Abstand (22 Meter Tordistanz) und nun gleicher Ablauf über die komplette Spielfeldbreite.

### **Tipp 2a:**

- Häufige Spielsituation für den Innenverteidiger.
- Der Verteidiger steht 1-2 Meter seitlich hinter dem Stürmer. Er versucht zunächst den Pass abzufangen. Wird es ihm nicht gelingen, so stellt er sich direkt wieder hinter den Angreifer. Sobald dieser aufdreht, wird er attackiert.

### **Tipp 2b:**

- Die verteidigende Mannschaft bildet je nach Spielsituationen Abwehrdreieck oder Abwehrsichel.
- Die angreifende Mannschaft versucht durch viele Spielverlagerungen Raum zu gewinnen.
- Diese Spielform lässt sich für die Viererkette vereinfachen, indem sie nur gegen drei Angreifer verteidigen muss. Der vierte Angreifer steht dann als Zuspieler außerhalb des Felds.
- Variation: Diese Spielform im Feld von la / 2a auf zwei Großtore absolvieren.

### **Tipp 3:**

- Durch die eingreifenden MA erreicht man, dass die 6 er keine unrealistischen Laufwege über die komplette Spielfeldbreite absolvieren müssen.
- Erfolgt nach einer Spielverlagerung eine weitere Spielverlagerung, so ergibt sich durch die eingreifenden MA eine 8-gegen-6-Überzahl für die Verteidiger.
- Variation: Einen Stürmer postiert man auf die 10er-Position und aus einem simuliertem 4-4-2 wird ein simuliertes 4-2-3-1.

# Definition Pressing

## Ballerobertung mit System

Das Pressing ist ein taktisches Mittel, um den Gegner im Spielaufbau in eine ungünstige Situation zu bringen. Beim Pressing wird vor dem Spiel eine „Spielfeldregion“ vorgegeben, in diese man Passwege für den Gegner öffnet und wo der Gegner nicht eng gedeckt wird. Dieses Angebot macht man, um einen Gedankenvorsprung gegenüber dem Gegner zu haben. Noch bevor der Pass gespielt wird, kann man sich in diese Richtung orientieren und mit dem Pass den Gegner „einkesseln“.

Die zwei nächsten Spieler attackieren den Passempfänger direkt und die restlichen Spieler spannen ein engmaschiges Netz um den angespielten Gegner. In dieser Überzahlsituation kann der Ball kontrolliert erobert werden. Durch die Überzahl in Ballnähe bestehen viele Spielfortsetzungsmöglichkeiten.

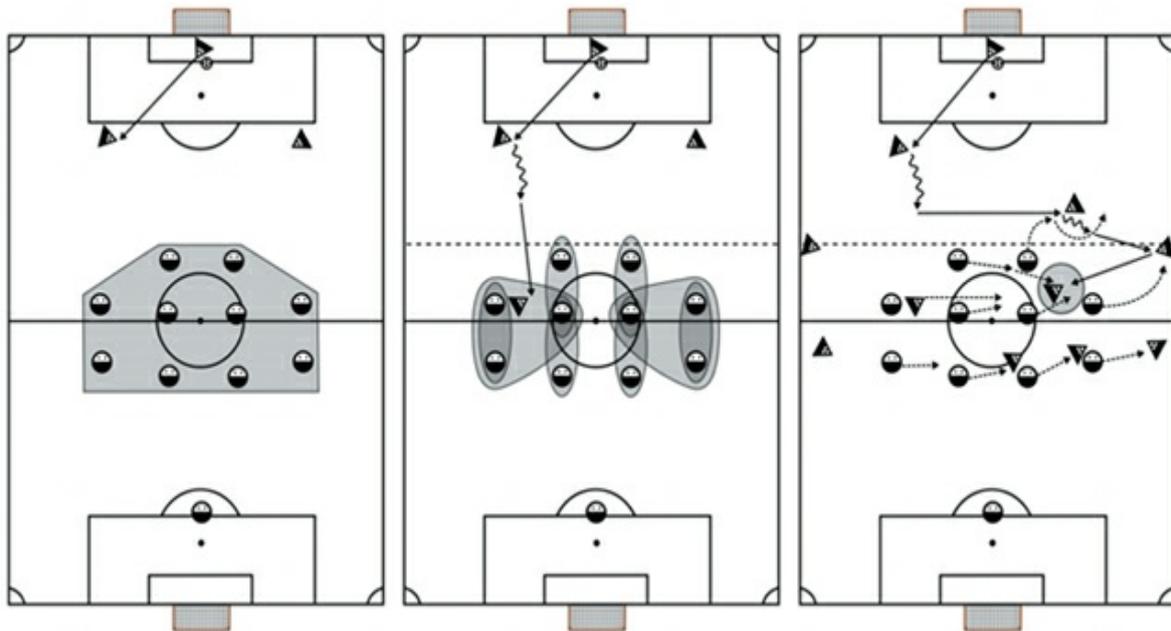
Die kontrollierte Ballerobertung bei einem gegnerischen Angriff legt einen schnellen Gegenangriff nahe. Im Moment des Ballverlustes befinden sich in der Regel etliche Gegenspieler vor dem Ball und sind zur Schaffung von Raum in die Breite gegangen. Mit dem Ballgewinn können nun die großen Lücken beim Gegner für ein gezieltes Passspiel in die Spitze genutzt werden. Angespielte Mitspieler verfügen über Platz sich aufzudrehen und der Gegner hat weite Wege zum Ball.

Wichtig beim Pressing ist es, dass sich immer alle Spieler an den Aktionen beteiligen. Nur wenn jeder Spieler seine Aufgabe kennt und umzusetzen weiß, kann aus der ursprünglichen Gleichzahl von 11 gegen 11 eine Überzahl werden. Beim „Einkesseln“ müssen sämtliche Anspielstationen zugestellt sein, damit sich der Gegner nicht mit einem Pass dem Doppeln entziehen kann.

Alle Feldspieler zusammengefasst ergeben einen Mannschaftsverband. Ist die Größe des Mannschaftsverbands kleiner als 30 Meter in der Breite und Höhe, kann man von einem **kompakten** Mannschaftsverband sprechen. Gelingt es diesem, sich hinterm Ball zu postieren, entstehen viele günstige Bedingungen:

- Kurze Wege mehrerer Spieler zum ballführenden Gegner
- Reduzierung der Anspielstationen (Spieler vor dem Ball sind oft zugestellt)
- Reduzierung des Raums (kurze Wege zum angespielten Gegner)
- Gefahrenorientiertes Zustellen von Räumen (ungefährliche Räume werden zugunsten von gefährlichen Räumen nicht besetzt)
- Gegner vom Tor fernhalten (Rückpässe durch enge Räume provozieren und dann konsequent vorschieben)

Beim Pressing steuert man den gegnerischen Spielaufbau in eine für sich günstige Situation. Hier unterscheidet man hauptsächlich zwischen Steuerung nach außen und Steuerung nach innen. Will man z. B. nach außen steuern, stellt sich ein Spieler in den Passweg einer Spielverlagerung, die zentralen Anspielstationen werden eng gedeckt und der äußere Gegenspieler freigelassen. Mit dem Pass zu ihm wird dann zum Ball geschoben.



**Mittelfeldpressing** im 4-4-2-flach. **Links:** Grundformation. **Mitte:** Wer doppelt mit wem nach einem Pass in den Mannschaftsverband. **Rechts:** Pressing mit Steuerung ins Zentrum.

Eine Steuerung nach außen ist sinnvoll, wenn man dort dem Gegner zahlenmäßig überlegen ist. Er spielt z. B. 4-3-3 und wir 4-4-2-flach. Dies wäre eine einfach besetzte Außenbahn gegen eine doppelt besetzte Außenbahn. Für die Steuerung nach außen spricht zudem, dass der Gegner dort einfacher unter Druck gesetzt werden kann. Durch die Seitenlinie besitzt er weniger Optionen, sich aus dem Pressing zu lösen. Gegen die Steuerung nach außen spricht der weite Weg zum Tor nach einem Ballgewinn.

Eine Steuerung ins Zentrum birgt ein größeres Risiko, da sich der Gegner in alle Richtungen aus dem Pressing lösen kann. Je technisch stärker er ist, desto schwieriger wird ein Ballgewinn im Zentrum sein. Für das Pressing ins Zentrum spricht die kürzere Distanz nach der Balleroberung zum Tor und die höhere Anzahl an Spielfortsetzungsmöglichkeiten. Viele Optionen zum Angreifen besitzt aber auch der Gegner, falls er sich hier aus dem Pressing lösen kann.

Beim sogenannte Opferpressing wird das Spiel auf einen bestimmten Gegenspieler gesteuert. Dies wird praktiziert, falls der Gegner einen technisch schwachen Spieler in seinen Reihen hat. Damit er möglichst oft angespielt wird, werden Passwege zu ihm geöffnet und dieser zunächst nur weit gedeckt. Mitspieler befinden sich in Lauerstellung und sobald der Pass erfolgt, wird er eingekesselt.

Die Steuerung des Gegners kann auf drei unterschiedlichen Spielfeldhöhen erfolgen. Attackiert man in gegnerischer Tornähe, spricht man von einem Angriffspressing. Lässt man den Gegner kommen und attackiert erst in eigener Tornähe, so ist dies ein Abwehrpressing. Empfängt man den Gegner im mittleren Spielfeld, ist dies ein Mittelfeldpressing. Jede dieser drei Pressingarten hat seine Vor- und Nachteile.

Das Abwehrpressing hat den Vorteil, den Raum zum Erspielen einer Torchance für den Gegner klein zu halten. Nach einer Balleroberung müssen die Spieler aber eine weite Strecke zum gegnerischen Tor absolvieren. Das Angriffspressing hat hier gegenteilige Vor- und Nachteile: Viel Raum im Rücken der Abwehr, aber kurze Wege zum gegnerischen Tor nach der Balleroberung. Das Mittelfeldpressing ist ein Kompromiss aus beidem und ist die am häufigsten praktizierte Pressinghöhe.

Ein Abwehrpressing empfiehlt sich gegen spielstarke Mannschaften. Durch den kleinen Raum im Rücken der Abwehr kann dieser kaum Steilpässe spielen. Da im Abwehrpressing der Abstand zwischen Abwehr und Mittelfeld sehr klein ist, kann ein angespielter Gegner kaum aufdrehen. Der Gegner muss dagegen weit aufrücken, um Anspielstationen vor dem Ball zu schaffen. So entsteht ein großer Raum in seinem Rücken, den die Spieler für Konter nutzen können. Im Abwehrpressing wird auch oft agiert, wenn es darum geht, ein Ergebnis über die Zeit zu bringen.

Agiert man im Angriffspressing, unterbindet man durch das weite Aufrücken einen planvollen Spielaufbau des Gegners. Durch das frühe Attackieren in Tornähe besitzt man im Falle der Balleroberung die besten Möglichkeiten der Spielfortsetzung: kurze Distanz zum Tor und Passoptionen in alle Richtungen. Beim Angriffspressing besteht jedoch die Gefahr, ausgekontert zu werden. Der Raum im Rücken der Abwehr ist groß und die restlichen Spieler haben im Falle eines Ballverlustes weite Wege zum Ball. Früher wurde diese Spielweise oft nur zum Ende hin praktiziert, um noch ein Tor zu erzielen. Heutzutage erfolgt das Angriffspressing auch phasenweise im Spiel zum Setzen gezielter „Nadelstiche“.

Die gängigste Spielweise, das Mittelfeldpressing, wird oft über die komplette Spielzeit praktiziert. Es bietet gute Verteidigungs- und Angriffsmöglichkeiten zugleich. Aus dem Mittelfeldpressing lässt sich einfach ins Abwehr- und Angriffspressing wechseln, um die jeweiligen Vorteile zu nutzen. Das Angriffspressing sollte sogar aus dem Mittelfeldpressing heraus gestartet werden, damit der Gegner das Spiel nicht mit einem Flugball über die Offensivspieler eröffnet.

Manche Teams nutzen die ersten Minuten einer Halbzeit für ein Angriffspressing. In dieser Phase ist der Gegner unsicher betreffend der konfrontierten Spielweise und hat gegebenenfalls noch mit Abstimmungsproblemen zu kämpfen. Durch ein Angriffspressing lassen sich Gegner oft einschüchtern. Man signalisiert so seine Stärke und seinen Willen zum Sieg. Weitere Unsicherheiten können beim Gegner entstehen.

Spielt man im Mittelfeldpressing, sollte man immer die Option wahren, schnell in ein Angriffspressing umzuschalten. Spielt der Gegner nämlich einen Pass, der für seinen Mitspieler schwer zu kontrollieren ist, kann der Gegner unter Druck gesetzt werden und hat schlechte Chancen, sich aus der Situation zu lösen. Wird beispielsweise ein Pass im Rücken des Außenverteidigers gespielt, so kann man bedenkenlos vorschieben und den Gegner „jagen“. Er muss den Ball nämlich erst erlaufen, steht dann mit dem Rücken zum Spiel und ein Aufdrehen unter Gegnerdruck ist fast immer mit einem Ballverlust verbunden.

Es gibt sogar Teams, die dem Gegner extra den Ball schlecht zuspieren, um ihn anschließend zu pressen. Gerne wird hier ein weiter Flugball zum Außenverteidiger gespielt, aber so, dass dieser ihn erlaufen muss. Dann wird vorgeschoben und gejagt.

Eine andere Variante ist ein Flugball auf einen unter Gegnerdruck stehenden Innenverteidiger. Auch hier wird sofort nachgeschoben, um den zweiten Ball zu erobern. Unter Gegnerdruck ist der Abwehrspieler oft nur noch in der Lage, den Ball unkontrolliert zu klären. Besetzt man durch Nachschieben den möglichen Raum, in den der Ball kommen wird, gelangt man in Ballbesitz.

Um effektiv Fußball zu spielen, müssen alle Spieler ihre Aufgabe kennen. Daher gilt es für den Trainer in jedem Spiel die Pressinghöhe (z. B. Mittelfeldpressing) und die Pressingsteuerung (z. B. nach außen lenken) vorzugeben. Bei jedem gegnerischen Spielaufbau begibt man sich auf die vorgegebene Pressinghöhe. Passt der Gegner direkt in den Mannschaftsverband, ist es schwer, den

Angriff zu steuern. Durch die eigene Kompaktheit besitzt man aber trotzdem gute Möglichkeiten, den angespielten Gegner zu doppeln.

Der Gegner wird beim Spielaufbau immer zuerst den Abstand zum wartenden Mannschaftsverband verkürzen. Das Pressing wird von den Stürmern gestartet, sobald ein IV zum anderen passt. Der ballnahe Stürmer startet dann in den Querpas rein und stellt die Spielverlagerung zu. Je nach Vorgabe des Trainers lenken die restlichen Offensivspieler nun den Angriff nach außen, ins Zentrum oder zum Pressingopfer.

Bereits mit dem Pass des IV geht der ballnahe Stürmer auf den Passempfänger los, um ihn zu attackieren. Er läuft im Bogen zu ihm, um gleichzeitig eine Spielverlagerung zuzustellen. Durch Kompaktheit im Zentrum kann ein Pass zum AV provoziert werden. Je nach dem, wie dieser nun vom eigenen MA angelaufen wird, steuert man das Spiel nach außen oder innen. Unterstützend werden die Gegenspieler im geplanten „Balleroberungsbereich“ nur weit gedeckt. Die Mitspieler wissen, wohin der Ball kommt, bringen sich in Stellung und unmittelbar mit dem Pass attackieren sie.

# Pressing für Anfänger

## Balleroberung durch frontales Anlaufen

Ein gegnerischer Ballbesitz ist nichts Schlechtes. Im Gegenteil! Man sollte dies als Chance sehen, den Ball in einem unorganisierten Zustand des Gegners erobern zu können. Ein schneller Gegenangriff bietet oft viele Spielfortsetzungsmöglichkeiten. Alle Spieler sollten auch hier ihre Aufgabe kennen und ausführen.

Die erste Regel lautet immer einen kompakten Mannschaftsverband herzustellen und diesen zwischen Ball und eigenem Tor zu postieren. Damit der Mannschaftsverband stets zwischen Ball und Tor bleibt, muss er bei Spielverlagerungen des Gegners seitlich verschieben. Der Gegner wird so gezwungen früher oder später in den engen Mannschaftsverband zu passen. Hier hat man nun, aufgrund der engen Abstände der Spieler zueinander, immer kurze Wege zum Ball. Der Gegner kann bereits bei der Ballannahme gedoppelt werden. Die optimale Voraussetzung für die Balleroberung!

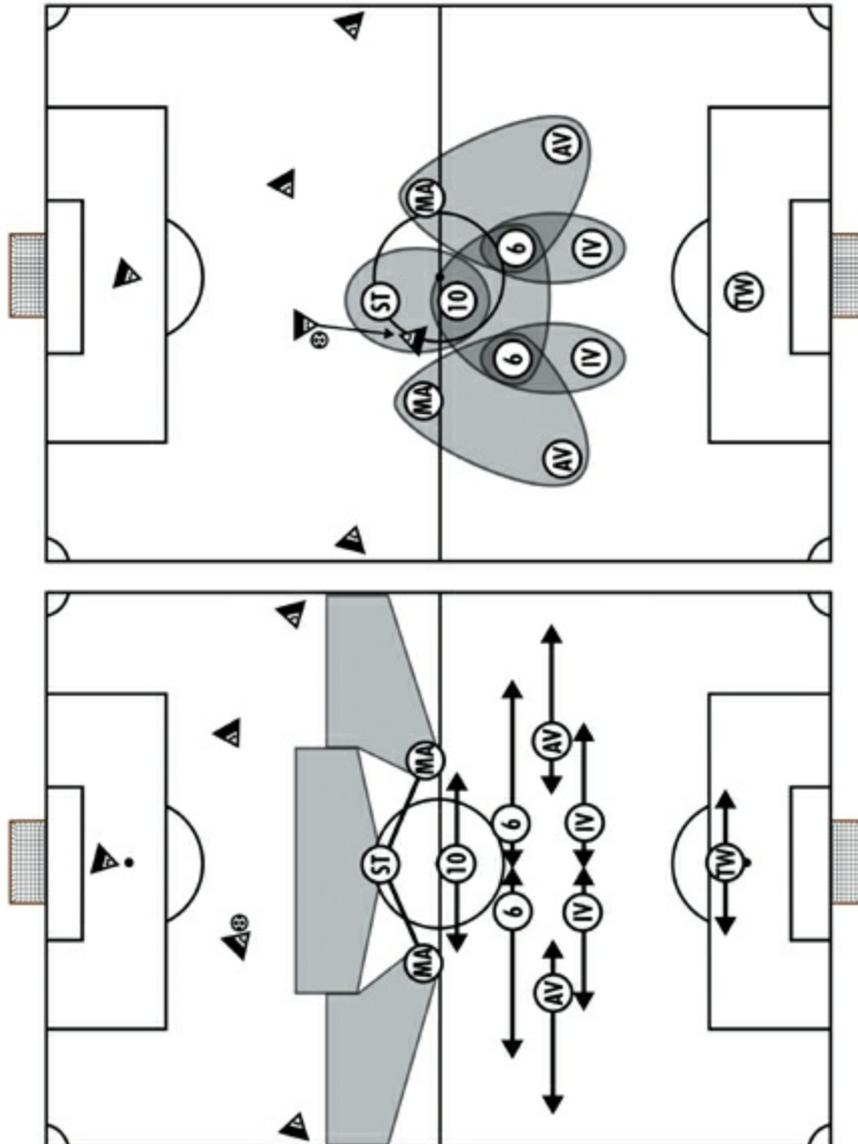
Damit ein Großteil der Spieler nicht schon beim Spielaufbau des Gegners mit einem langen Ball überspielt werden, lässt man sich zunächst in das mittlere Drittel des Spielfelds zurückfallen und rückt nach innen ein. Sobald nun ein ballführender Gegner dem Mannschaftsverband nahe kommt, wird er angelaufen und unter Druck gesetzt. Dies soll ungenaue Zuspiele in den Mannschaftsverband provozieren. Der angespielte Gegner muss sich nun nicht nur unmittelbar mit dem Zuspiel gegen zwei Spieler behaupten, sondern muss dabei auch noch einen schlechten Pass verarbeiten.

Mit folgenden Verhaltensweisen, ausgehend von einer 4-2-3-1-Grundformation, lässt sich eine gezielte Balleroberung erreichen. Wie sich dieses Pressing auf andere **Grundformationen** übertragen lässt, kann man dem gleichnamigen Kapitel entnehmen. Auf der anschließenden Doppelseite befindet sich dazu eine bebilderte Zusammenfassung.

- Mit ST und den beiden MA verfügt man über drei Offensivspieler, die den gegnerischen Spielaufbau als erstes stören. Nähert sich der ballführende Gegner wenige Meter einem der drei Spieler, so wird er von diesem angelaufen. Ein gezielter Flugball im Rücken der Abwehr soll so verhindert werden und man nimmt dem Gegner Zeit für überlegte Aktionen.
- Bei zentraler Ballposition wird der Gegner vom ST angelaufen. Die beiden MA rücken hinter ihm nach innen ein und bilden so ein Dreieck. Der 10er verschiebt jeweils hinter den beiden Passlücken der drei Offensivspieler. So sollen Pässe ins zentrale Mittelfeld verhindert und ein Pass zum AV provoziert werden. Beim AV hat man deutlich bessere Möglichkeiten für die Balleroberung.
- Ist der Ball auf der Außenposition beim AV, wird er vom MA angelaufen. ST stellt die Rückpassmöglichkeit zum ballnahen IV zu. Der 10er schiebt hinter MA und ST und bildet mit ihnen zusammen ein Dreieck. So sind Pässe ins Zentrum kaum möglich und der Gegner wird das Spiel wahrscheinlich auf der Außenbahn fortsetzen. Der ballnahe AV rückt sofort mit dem Anlaufen des MA ins Mittelfeld. Die anderen drei Verteidiger sichern die Tiefe zentral vor dem Tor ab. Der ballnahe 6er schiebt zu MA und AV und kann auf der Ballseite den Mitspielern bei der Balleroberung helfen (doppeln). Der zweite 6er sichert das Zentrum vor den IV Die Positionen der Gegenspieler sind irrelevant.
- Nach der Balleroberung am Flügel sollte man nur direkt in die Tiefe spielen, wenn ein Mitspieler freisteht oder sich in einen sehr günstigen Raum freiläuft. Ansonsten sichert man

- den Ball zu einem tiefer postierten Mitspieler, absolviert eine Spielverlagerung und setzt das Spiel auf der anderen Spielfeldseite fort.
- Gelingt dem Gegner trotzdem ein Pass ins zentrale Mittelfeld, sind die Verhaltensweisen davon abhängig, ob sich die beiden 6er hinterm Ball befinden oder nicht. Sind sie es, so rückt der ballnahe 6er vor und die beiden benachbarten Spieler rücken ein und bilden so im Mittelfeld ein Abwehrdreieck. Der überspielte 10er setzt nach und versucht den Ball von hinten zu erobern. Sind mit dem Pass ins Zentrum dagegen auch beide 6er überspielt, so lässt sich die Abwehrkette trichterförmig auf den sicheren Abstand zurückfallen und bildet dann ein Abwehrdreieck. Die 6er setzen nach und die restlichen Spieler halten Anschluss.
  - Setzt der Gegner das Spiel auf der Außenbahn fort, so wird der angespielte Gegner vom AV und der ballnahen 6 gedoppelt. Der ballnahe MA entscheidet situativ, ob er bei der Balleroberung helfen muss oder auf einen Ballgewinn der beiden Mitspieler „zocken“ kann. Bei nur einem gegnerischen ST kann eventuell auch noch der ballnahe IV zum Doppeln nach außen schieben.
  - Befindet sich der Ball innerhalb des Mannschaftsverbands und vom Gegner erfolgt ein Rückpass, soll die komplette Mannschaft nach Kommando eines Innenverteidigers vorschieben. Dies ist eine gute Möglichkeit, um den Abstand zum eigenen Tor zu vergrößern. Außerdem kann so der neue Ballbesitzer direkt wieder unter Druck gesetzt werden.
  - Erkennt die Sturmspitze einen schlechten Pass im Spielaufbau des Gegners, startet er diesem überfallartig nach. Die restlichen Spieler schieben sofort nach, damit keine Lücke im Rücken des ST entsteht. Auch die Viererkette schiebt nach, um den Raum zwischen ihr und dem Mittelfeld klein zu halten.
  - Sobald die Gefahr eines Flugballs im Rücken der Abwehr besteht (Gegner nicht unter Druck), sollen sich die IV nach hinten fallen lassen. So können sie mit einem Flugball nicht überspielt werden und können vorwärts in den Ball gehen. Im Vorwärtslauf lässt sich ein Ball immer besser verteidigen als im Rückwärtslauf. Die IV sichern sich gegenseitig bei einem Kopfballduell ab. Die 6er orientieren sich Richtung IV zum Gewinn des zweiten Balls.
  - Wird man durch ein sicheres und nach vorne orientiertes Passspiel vom Gegner in die eigene Hälfte gedrängt, versucht man sich mit zwei Viererketten hinterm Ball zu postieren. Das Mittelfeld bildet in diesem Fall ebenfalls Abwehrdreieck und Abwehrsichel.

## **Verhalten bei gegnerischem Ballbesitz**



### Ausgangsposition: Gegner fern vom ST

- **Immer in Ausgangsposition gehen!** Ist der Ball beim gegnerischen Torwart, provoziert man durch ein Zurückziehen auf Ausgangsposition eine kurze Spieleröffnung.
- Bei **Rückpässen des Gegners** kann man durch ein Vorrücken auf Ausgangsposition den Gegner vom Tor fernhalten.
- Solange der Ball den **Aktionsraum** der **drei Offensivspieler** nicht erreicht, verschiebt die Mannschaft **nur seitlich!** So „blockiert“ sie immer den direkten Weg zum Tor.
- Erreicht der **Ball** einen **Aktionsraum** (graue Felder), so übt der jeweilige Spieler **Druck** auf den Ball aus. Die Mitspieler schieben nach.
- Bei **zentraler Ballposition** rücken die beiden MA leicht nach innen ein, um Pässe ins Zentrum zuzustellen. Der 10er dahinter verschiebt in mögliche Passwege zwischen ST und MA.



# Mittelfeldpressing

## Steuerung des Gegners

In den nächsten Kapiteln werden die Pressingvarianten Abwehr-, Mittelfeld- und Angriffspressing beschrieben. In diesem Kapitel über das Mittelfeldpressing geht es hauptsächlich um die Steuerung des gegnerischen Angriffs. Diese Vorgehensweise lässt sich auf die anderen Pressingvarianten übertragen. Welche Besonderheiten jeweils zu berücksichtigen sind, entnimmt man dem entsprechenden Kapitel.

Wie erwähnt zieht man sich beim gegnerischen Spielaufbau immer auf Ausgangsposition zurück. Beim Mittelfeldpressing befindet sich der Mannschaftsverband dann in dem Bereich 15 Meter vor und hinter der Mittellinie. Die Spieler rücken nach innen ein, so dass die zentralen Gegenspieler besonders wenig Raum haben. Die Außenspieler dagegen können freistehen. Der Außenverteidiger, als nächstfreier Spieler, ist somit beim Spielaufbau für die IV eine gern angenommene Anspielstation.

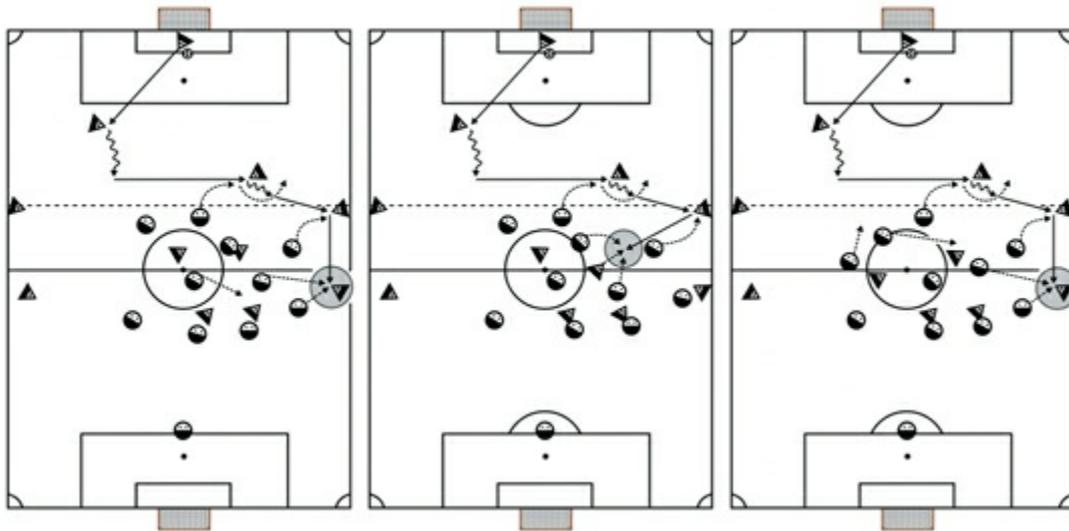
Es liegt nun am ballnahen Außenspieler (Mittelfeldaußen) wie der gegnerische AV das Spiel fortsetzt. Je nach dem, wie er vom MA angelaufen wird, spielt er einen Pass entlang der Linie oder ins Zentrum. Das Team deckt die provozierte Spielrichtung nur weit. Spieler orientieren sich zur möglichen Anspielstation. Mit dem Pass des AV wird nun zugeschlagen und aktiv gedoppelt.

Damit die Steuerung des gegnerischen Spielaufbaus mittels Anlaufen funktioniert, gilt es, bereits mit dem gespielten Pass den Gegner anzulaufen. Lläuft man erst los, wenn der Passempfänger bereits den Ball hat, kann er sich wohlüberlegt aus dem Pressing herausspielen. Falls dies eintritt, bricht man das Pressing ab und lässt sich diagonal nach hinten fallen. Viererkette und Mittelfeld können den Ball nun per Doppeln erobern.

Durch die mittlere Ausgangsposition auf dem Spielfeld hat man beim **Mittelfeldpressing** den **Vorteil**, nach einem Ballgewinn einen kurzen Weg zum gegnerischen Tor zu haben. Gleichzeitig hält man den Gegner vom eigenen Tor auf Distanz. Flugbälle über den Mannschaftsverband können im Zusammenspiel der Verteidiger mit dem Torwart geklärt werden. Im Mittelfeldpressing lässt sich außerdem einfach ins Abwehr- und Angriffspressing umschalten.

Im Mittelfeldpressing ist man sehr flexibel. Je nach Bedarf kann man hier alle Steuerungsrichtungen (innen, außen, Opferpressing) gleich effektiv praktizieren. Die anderen Pressingvarianten haben da Einschränkungen. Im Abwehrpressing sollte man aufgrund der Tornähe nicht ins Zentrum steuern und im Angriffspressing ist dagegen die Steuerung ins Zentrum, aufgrund der Tornähe, optimal. Eine Steuerung nach außen wäre hier ineffektiv.

Das Mittelfeldpressing bringt aber auch einige **Nachteile** mit sich. Die gegnerischen Abwehrspieler kann man nicht von Anfang an unter Druck setzen und haben so Platz das Spiel zu eröffnen. Der Gegner kann seinen geplanten Spielaufbau durchführen. Agiert er geschickt, reißt er durch schnelle Spielverlagerungen Lücken in den Mannschaftsverband. Gegenspieler, die sich zwischen den Mannschaftsteilen freilaufen und angespielt werden, können dann gefährlich in Spielrichtung aufdrehen.



In Angreifernähe wird mit dem Pressing gestartet: **Links:** 4-2-3-1 mit Steuerung nach außen. **Mitte:** 4-2-3-1 mit Steuerung ins Zentrum. **Rechts:** 4-4-2 mit Steuerung nach außen.

Ein taktisches Mittel gegen das Mittelfeldpressing wären diagonale Flugbälle im Rücken der Abwehr. Wie bereits beschrieben führen Flugbälle über die Außenverteidiger dazu, dass dieser ihn mit dem Rücken zum Spiel erlaufen muss. Schaltet man nun auf Angriffspressing um, indem alle Spieler Richtung Ball schieben, hat man gute Chancen in Tornähe zu einer Balleroberung zu kommen. Wichtig ist, dass der ballnächste Spieler den Verteidiger am Aufdrehen hindert und die Mitspieler den Raum um den Ball eng machen.

Ein intelligentes Verhalten der **Stürmer** ist wichtig für den Erfolg des Pressings. Ein ST darf nicht aus dem Mannschaftsverband ausbrechen und einen Gegner anlaufen, der bereits sicher in Ballbesitz ist. Macht er es doch, muss man ihn zurückrufen. Ansonsten kann sich ein Gegner in seinem Rücken freilaufen und mit einem Anspiel wäre er in der Lage, sich in Spielrichtung aufzudrehen. Das Pressing wäre dann nicht nur gescheitert, sondern dem Gegner würde eine aussichtsreiche Gelegenheit zum Angreifen geboten.

Spielt man mit nur einem ST, ist es schwer Passwege ins Zentrum zuzustellen, um einen Pass zum AV zu provozieren. Gerade bei einer Sturmspitze sind Passwege in den Halbräumen (mittlerer Bereich zwischen zentraler Spielfeldachse und Seitenlinie) oft frei. Will man trotzdem mit einem ST das gegnerische Aulbauspiel zu einem AV steuern, muss der 10er sich immer in die Passlücke zwischen ST und MA schieben.

Agiert man dagegen mit zwei ST, ist es einfacher Pässe ins Zentrum zu unterbinden. Zwei ST können einen großen Deckungsschatten (Raum hinter einem Spieler vor dem Ball, in den der Gegner nicht passen kann) über das Zentrum werfen. Dazu müssen die beiden ST aber in der Tiefe leicht versetzt agieren (gestaffelt). Stehen sie auf einer Höhe, kann ein Pass zwischen ihnen durchgespielt werden.

Egal, ob man mit einem oder zwei ST agiert. Der ST muss genau wissen, wie und wann er den Gegner anläuft und somit das Pressing für seine Mannschaft startet. Eine günstige Situation wäre ein Pass der IV untereinander in Angreifernähe. Der ST läuft dann den Pässempfänger in einem Bogen von innen nach außen (↗) an. Startet ST zu spät, so könnte der angespielte IV ihm nach vorne wegdribbeln. Alle Mitspieler schieben nach, damit kein Raum zwischen den Mannschaftsteilen entsteht.

Weil ST den Passempfänger in einem Bogen anläuft, verhindert er eine Spielverlagerung über den anderen IV und kann gleichzeitig den Passempfänger unter Druck setzen. Die genaue Weite des Bogens sollte gut gewählt sein. Ist sie nämlich zu groß, so kann der IV nach vorne wegdröbbeln. Ist sie zu klein, so stellt man die Spielverlagerung nur unzureichend zu. Versucht der IV nach vorne wegzuöbbeln, muss ST dranbleiben und versuchen, ihn von hinten zu attackieren. Passt der IV wie geplant zum AV, so schiebt sich ST zwischen die beiden, um einen Rückpass zuzustellen.

Je nach dem, wie nun der gegnerische AV attackiert wird, sieht die Spielfortsetzung aus. Ziel muss es sein, ihn schnell unter Druck zu setzen, damit er sich reflexartig für den scheinbar günstigsten Pass entscheidet. Der Spieler mit dem kürzesten Weg zu AV ist der **Mittelfeldaußen**. Je nach dem, wie MA nun den gegnerischen AV attackiert, bestimmt er die Spielfortsetzung. Würde er AV auf geradem Wege anlaufen, so läge die Wahrscheinlichkeit bei jeweils 50 Prozent, ob der Ball nach innen oder außen weitergespielt wird.

Um die Spielfortsetzung genau zu bestimmen, soll MA den gegnerischen AV im Bogen anlaufen und attackieren. Läuft er den Bogen hoch-außen (↗) so schließt er während des Anlaufens das Zentrum und provoziert einen Pass nach außen. Läuft er dagegen außen-hoch (↖) provoziert er einen Pass ins Zentrum. Auch hier sollte der Bogen groß genug sein, um eine Spielrichtung zuzustellen, aber auch nicht zu groß, weil AV sonst nicht ausreichend unter Druck gesetzt wird.

Neben dem korrekten Bogenlauf muss MA weiteres beachten: Er sollte AV nicht zu stürmisch attackieren, um nicht ausgespielt zu werden, und er sollte von der richtigen Position aus AV anlaufen. Steht er zu hoch, kann AV ihm wegdröbbeln. Steht er zu tief, kann er AV nicht zügig unter Druck setzen. Steht er zu weit außen oder innen, kann der Gegner sich frühzeitig auf die Passrichtung einstellen und der „Gedankenvorsprung“ ist nicht mehr vorhanden.

Der gegnerische AV kann seine Mannschaft aus einem Pressing lösen, indem er einen sogenannten Antipressingball spielt. Beim Antipressingball passt AV zum ballfernen IV Um einen Antipressingball zu verhindern, soll sich der ballferne MA Richtung ballfernen IV orientieren. In der Defensive steht man dann zwar weniger kompakt, hat aber eine zusätzliche Anspielstation in der Offensive nach einem Ballgewinn.

Bei der **Steuerung nach außen** ist es die **Aufgabe der 6er**, zunächst die zentralen Spieler eng zu decken, damit man diese nicht anspielt. Erfolgt der Pass des AV nun longline zum gegnerischen Außenspieler, so rückt der ballnahe 6er zum Doppeln nach außen und der ballferne 6er bleibt vor den IV zur Bildung eines starken Zentrums. Wie der ballnahe 6er den AV genau beim Doppeln helfen kann, ist abhängig davon, ob AV ein Aufdrehen des Gegners verhindern konnte oder nicht.

Ist AV rechtzeitig mit der Ballannahme des Gegners präsent, wird dieser nicht aufdrehen können. Jetzt kann der 6er direkt Druck auf den Ball ausüben und ihn erobern. Schwieriger wird das Doppeln, wenn sich der Gegner aufdrehen konnte. Jetzt muss AV zunächst durch seitliche Stellung dem Gegner die Außenbahn zum Durchbruch anbieten. Sobald der ballnahe 6er da ist, postiert er sich hinter AV auf der Innenbahn zum Tor und gibt ein Signal. Jetzt wechselt AV seine seitliche Stellung um 180 Grad und steuert den Gegner gerade auf den 6er zu. Der 6er darf jetzt nicht zu weit weg stehen und geht auf den ersten Ball, den der Gegner sich am AV vorbei legt.

Gerade beim Doppeln muss aufgepasst werden, dass kein Foul gespielt wird. Anstatt den Ball zu gewinnen, erhält der Gegner dann nämlich einen Freistoß. Freistöße sind besonders gefährlich, weil man diese aufgrund des zu haltenden Abstands von 9,15 Metern nicht aktiv verteidigen kann.

Steuert man dagegen das **Spiel ins Zentrum**, lässt der ballnahe 6er den gegnerischen Zentrumspieler zunächst frei. AV stellt den gegnerischen Außenspieler, um zusätzlich den Pass entlang der Linie zu unterbinden. Je nach Spielsystem orientiert sich nun der ballferne ST oder der 10er Richtung gegnerischem Zentrumspieler. Mit dem Pass des gegnerischen AV zum vermeintlich freien Spieler schiebt der 6er so nah ran, dass der Passempfänger sich nicht aufdrehen kann. Gleichzeitig geht der ballferne ST (oder 10er) direkt auf den Ball und erobert ihn. Dadurch, dass die Aufmerksamkeit des Gegners beim Abschirmen des Balls gegenüber dem 6er liegt, besitzt man eine günstige Balleroberungssituation.

Für den **Außenverteidiger** ist beim Pressing die richtige Distanz zum gegnerischen Außenspieler von Bedeutung. Steht er zu weit weg und dieser wird angespielt, kann er sich aufdrehen. Steht er zu nah dran, kann er überlaufen werden. Steht er zu weit außen, ist ein Passweg in die Sturmspitze offen.

Die **Innenverteidiger** halten beim Pressing immer Anschluss ans Mittelfeld. Sie stehen hinter den gegnerischen ST immer auf der ballnahen Seite. Sie sollen einen freien Blick zum Ball haben und ein kurzes Zuspiel eventuell abfangen können. Besonders für den ballnahen IV ist die leicht äußere Position zum gegnerischen ST sehr wichtig. So trägt er seinen Teil dazu bei, dass keine große Schnittstelle zwischen ihm und seinem AV entsteht. Die IV beobachten das Spiel und bei Gefahr eines Flugballs lassen sie sich zusammen mit den AV nach hinten fallen.

# Abwehrpressing

## Verteidigung total

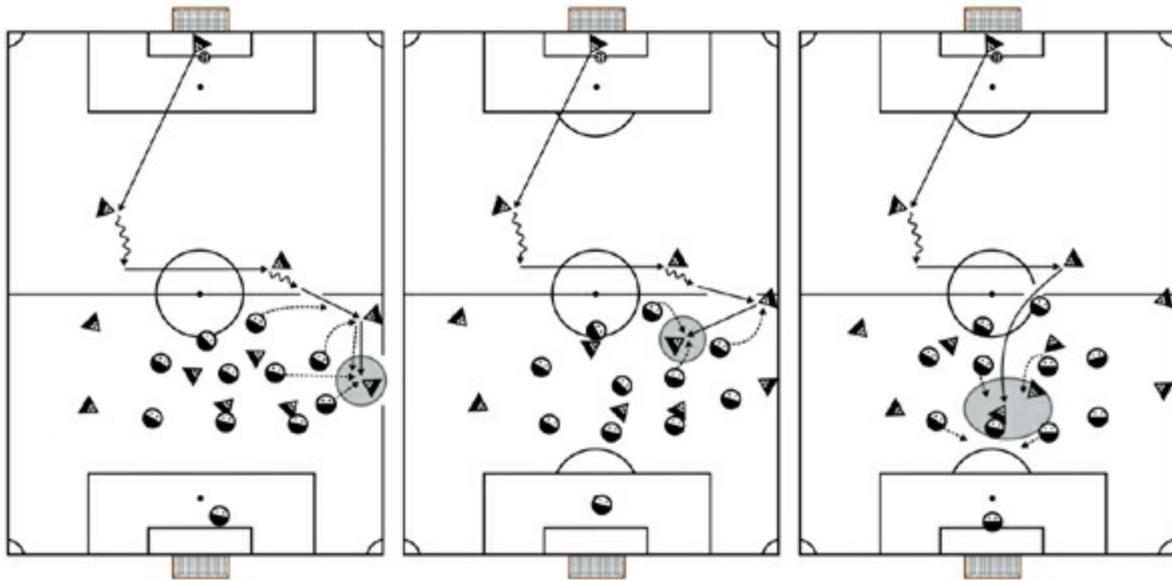
Eine Mannschaftsleistung setzt sich grob gesehen aus den Komponenten Technik, Taktik, Einsatz, Geschlossenheit und Laufbereitschaft zusammen. In den letzten drei Punkten können selbst Teams aus den untersten Ligen „Weltklasseleistung“ abliefern. Daher gelten diese Tugenden heutzutage als Grundvoraussetzung für jeglichen Leistungsfußball. Die entscheidenden Faktoren im Spiel beschränken sich daher oft nur noch auf Technik und Taktik. Daraus lässt sich ableiten, dass man einer technisch stärkeren Mannschaft mit der passenden Taktik entgegentreten muss.

Technische Stärke kommt im Grunde nur bei Ballbesitz zur Geltung. Wäre es jetzt eine Lösung, dem Gegner wenig Ballbesitz zu lassen, indem man den Ball in den eigenen Reihen zirkulieren ließe? Wohl eher nicht! Der favorisierte Gegner wird die frühe Balleroberung anstreben und dann große Räume vorfinden, weil man zwecks Kombinationsspiel die Abstände zueinander vergrößerte. Eine ideale Situation für den technisch starken Gegner, sich eine Torchance zu erspielen.

Besser ist es, sich in die eigene Spielfeldhälfte mit seinem Mannschaftsverband zurückzuziehen und dem Gegner den Ballbesitz zu überlassen. Ein **Vorteil** ist, dass man so den Raum für den Gegner in Tornähe sehr klein halten kann. Die Abstände zueinander können nochmals verringert werden, da man das Spiel quasi auf einer Spielfeldhälfte begrenzt. Angespielte Gegner im Mannschaftsverband kann man aufgrund der sehr kurzen Wege sehr schnell doppeln. Weiterhin verringert sich der Raum zwischen Torwart und Abwehr. Ein „finaler Pass“ im Rücken der Abwehr ist sehr schwierig zu spielen.

Durch die tiefe Position des Mannschaftsverbands muss der Gegner komplett vorrücken, um raumgewinnende Pässe spielen zu können. Sie könnten sich zwar ungestört den Ball in ihrer Hälfte zuspieren, aber sie kämen dabei dem gegnerischen Tor nicht näher. Durch das weite Vorrücken entsteht folglich ein großer Raum zwischen Abwehr und Torwart. Diesen Raum gilt es für Konter zu nutzen, wenn man sich aus einer sicheren Defensive heraus Torchancen erspielen will. Nach dem Ballgewinn sollte man möglichst schnell in die Spitze spielen, damit dem Gegner wenig Zeit bleibt, diesen Raum zu verkleinern. Effektiv kontern lässt es sich mit zwei schnellen ST. Zwei Anspielpunkte in der Spitze anstatt einer sind deutlich schwieriger für den Gegner zu verteidigen.

Beim Abwehrpressing sollte man sich nicht vom Gegner herauslocken lassen. Auf Querpässe reagiert man ausschließlich mit seitlichem Verschieben. Wird der Ball gewonnen, so setzt man schnell einen ST in Szene. Dieser hat in der Regel ein Tempodribbling Richtung Tor zu absolvieren. Beim Tempodribbling wird der Ball mit dem Spann geführt und man kreuzt dabei den Laufweg des Verteidigers.



**Links:** Steuerung nach außen (Außenspieler wird zu dritt attackiert). **Mitte:** Steuerung ins Zentrum (ballnahe Spitze doppelt zusammen mit 6er). **Rechts:** Flugball auf die Sturmspitze.

Das Agieren im Abwehrpressing hat jedoch auch seine **Nachteile**. Durch den andauernden Ballbesitz des Gegners kann dieser seinen geplanten Spielaufbau fast ungestört aufziehen. Man selbst besitzt kaum Möglichkeiten, das Spiel zu gestalten, sondern ist hauptsächlich damit beschäftigt, auf die Aktionen der anderen Mannschaft zu reagieren. So ist man abhängig von deren Fehlern. Hinzu kommt ein variantenarmes Offensivspiel, auf welches sich der Gegner einstellen kann.

Der Gegner könnte Gegenstrategien für das Abwehrpressing anwenden. Ein Mittel gegen das Abwehrpressing wäre es, konsequent Flugbälle auf die zentrale Sturmspitze zu spielen. 10er und 6er rücken immer sofort nach. ST legt auf einen von ihnen ab und bietet sich sofort für einen finalen Pass an. Selbst im Falle, dass ST den Flugball nicht behaupten kann, so haben 10er und 6er beste Möglichkeiten, den zweiten Ball zu gewinnen. Um gegen ein solches Mittel gerüstet zu sein, müssen die eigenen 6er immer diesem Flugball folgen und ihrerseits versuchen, den zweiten Ball zu erobern.

Ein weiteres Problem beim Abwehrpressing sind die weiten Wege zum gegnerischen Tor. Der zu überbrückende Raum wird zwar größtenteils frei sein, trotzdem kostet es jeweils viel Kraft, diesen zu durchdribbeln. Am Ende fehlt dann eventuell die nötige Konzentration für einen erfolgreichen Torabschluss. Diese weite Distanz zum gegnerischen Tor wirkt sich auch negativ im Falle eines Ballverlustes aus. Die Spieler und besonders die Stürmer haben sehr weite Wege, um wieder in ihrer Grundformation zu kommen. Spielt der Gegner dann schnell nach vorne, wird er einen nicht mehr so kompakten Mannschftsverband vorfinden.

Trotz der unbestrittenen Nachteile des Abwehrpressings sollte jede Mannschaft diese Spielweise beherrschen. Es ist oft die einzige Möglichkeit, gegen einen deutlich stärkeren Gegner zu bestehen. Außerdem kann sich ein Abwehrpressing im Spiel zwangsläufig ergeben. Beispielsweise dann, wenn der Gegner ein sicheres und auf

Raumgewinn ausgerichtetes Kombinationsspiel praktiziert. Ohne Rückpässe des Gegners hat man dann keine Chance wieder die Distanz zum eigenen Tor zu erhöhen. Ein Abwehrpressing ergibt sich auch, sobald sich ein Gegner aus einem Pressing herauspielt und eine Spielverlagerung absolviert.

Um jetzt nicht mit einem Flugball überspielt zu werden, muss sich die Mannschaft diagonal nach hinten fallen lassen.

Es kann auch sinnvoll sein, das Abwehrpressing bewusst in gewissen Phasen des Spiels anzuwenden. Oft wird dies getan, um ein Ergebnis über die Zeit zu bringen. Dies kann aber auch im Laufe des Spiels für einige Minuten sein, um den Gegner zu irritieren. Plötzlich wird er mit ganz anderen Raumverhältnissen auf dem Platz konfrontiert. Hat er sich gerade darauf eingestellt, gibt man das Abwehrpressing wieder auf.

Als Trainer sollte man bedenken, dass das Agieren im Abwehrpressing für einen Fußballer sehr demotivierend sein kann. Es macht wenig Freude, dem Gegner den Ballbesitz zu überlassen und sich fast ausschließlich darauf zu konzentrieren, den Raum durch pausenloses Verschieben klein zu halten. Besonders die Stürmer „leiden“ unter dieser Situation, da sie fast nur Defensivaufgaben haben. Selbst wenn sie dann mal in Szene gesetzt werden, haben sie weite Wege zum gegnerischen Tor und bei einem Ballverlust ebenso weite Wege wieder zurück. Die Entwicklung einer Mannschaft wird definitiv durch diese Spielweise nicht gefördert. Daher sollte in den seltensten Fällen ein komplettes Spiel im Abwehrpressing gespielt werden.

Auch im Abwehrpressing kann man den gegnerischen Spielaufbau nach außen oder innen steuern. Eine Steuerung nach innen ist aber mit großem Risiko verbunden. Lenkt man den Gegner ins Zentrum und das Pressing misslingt, so kann er das Spiel in alle Richtungen fortsetzen.

Trotzdem sollte man dieser Pressingvariante nicht gänzlich abgeneigt sein. Eine Balleroberung im Zentrum bietet immer viele Spielfortsetzungsmöglichkeiten. Steuert man nach innen, so kann in einem 4-4-2-flach der ballnahe ST zusammen mit dem ballnahen 6er den angespielten Gegner doppeln. Ganz wichtig ist hier ein zweiter 6er, der das Zentrum vor den IV stärkt. Mit einem zweiten ST hat man einen direkten Anspielpunkt in der Tiefe.

Entscheidet man sich dagegen für die Steuerung nach außen, so kann der angespielte Gegner aufgrund der Seitenlinie dem Pressing nur nach innen hin „entkommen“. Angesichts der Kompaktheit im Abwehrpressing kann ein angespielter Außenspieler gut zu dritt gedoppelt werden. Ballnaher MA, 6er und AV haben jeweils einen kurzen Weg zu ihm. Sollte das Pressing misslingen, befindet sich der Gegner zwar in Tornähe, jedoch weit außen mit nur einer Spielfortsetzungsmöglichkeit Richtung Tor.

Mit der Steuerung nach außen „öffnet“ man eventuell noch einen weiteren Passweg für den Gegner. Ein weiträumiger Pass vom IV in den Halbraum zu einer ballnahen Spitze wäre denkbar. Deshalb sollte sich hier der eigene IV ballnah hinter ST stellen, um so einen Durchbruch zwischen ihm und dem AV verhindern können.

# Angriffspressing

## Balleroberung total

Das Angriffspressing ist die offensivste Möglichkeit, bei gegnerischem Ballbesitz zu agieren. Man postiert sich zunächst im Mittelfeldpressing und mit der kurzen Spieleröffnung schiebt der Mannschaftsverband vor. Der ballführende Gegner wird gedoppelt und alle seine Anspielstationen zugestellt. Durch das frühe Attackieren wird jeder planvolle Spielaufbau unterbunden. Bei einem Ballgewinn befindet man sich jeweils aussichtsreich in Tornähe. Beim Angriffspressing liegt der Fokus nicht auf dem Verteidigen, sondern allein auf der Balleroberung.

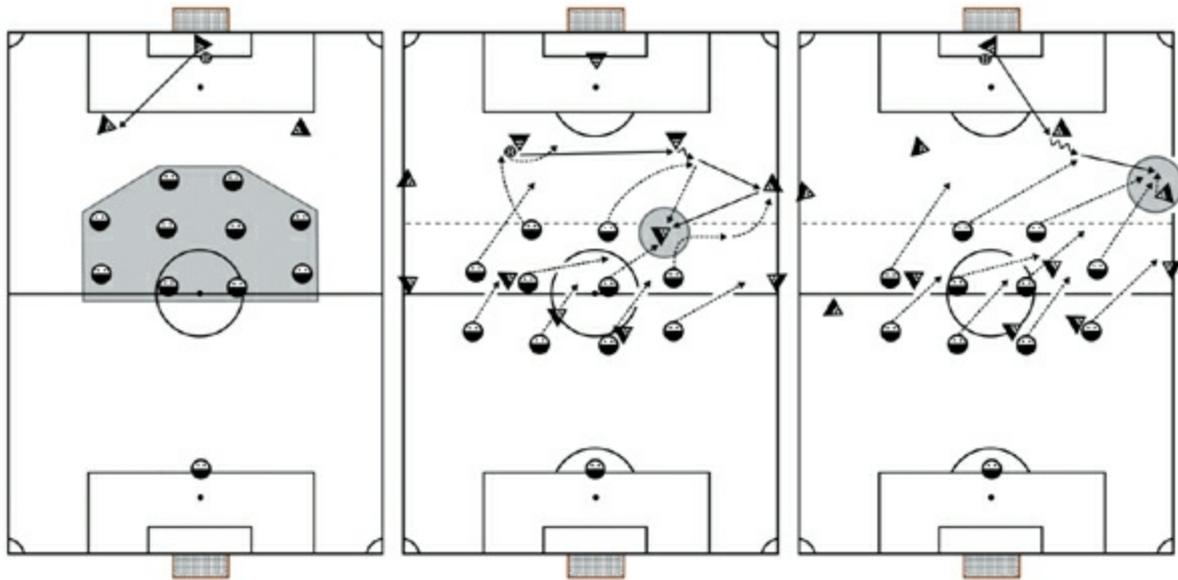
Damit der Raum für die spieleröffnenden Verteidiger möglichst klein wird, rücken die IV bis zur Mittellinie vor und sie schieben ihre Vorderleute deutlich Richtung Ball. Die IV sichern ihr Team ab und müssen ständig damit rechnen, dass sich der Gegner aus dem Pressing herauspielt und dann mit einem Flugball oder Steilpass einen Angriff startet. Mit schnellen und kopfballstarken IV ist man für diese Situationen am besten gerüstet.

Beim Angriffspressing steuert man das Spiel eher nicht nach außen oder auf ein „Opfer“, sondern ins Zentrum. Kommt man zentral in Tornähe in Ballbesitz, besitzt man die aussichtsreichsten Spielfortsetzungsmöglichkeiten. Sobald der gegnerische IV vom TW angespielt wird schiebt die Mannschaft vor. Der ballnahe ST läuft das Spielbein des IV an, so dass er nicht in der Lage ist, sich mit einem Flugball aus dem Pressing zu spielen. Er wird mit seinem schwachen Fuß entweder ins Zentrum passen, wo wir den Ball hinhaben wollen, zum zweiten IV oder zum AV

Erhält AV den Ball, so kann dieser wie gehabt vom MA im Bogen (↗) angelaufen werden, dass er das Spiel ins Zentrum fortsetzt. Wird dagegen der zweite IV angespielt, muss dieser vom zweiten ST (10er) so im Bogen (↖) angelaufen werden, dass spätestens jetzt ein Pass zu AV erfolgt und MA ihn entsprechend anlaufen kann. Dabei decken die 6er ihre Gegenspieler die ganze Zeit überlappend (ballnah dahinter), um ein eventuelles Anspiel ins Zentrum abfangen zu können. Erreicht der Pass den Gegenspieler zuerst, so bleibt der 6er in seinem Rücken und verhindert ein Aufdrehen. Der ballnahe ST oder 10er doppelt nach hinten.

Diese Balleroberungsstrategie kann man bei jeder Spieleröffnung praktizieren. Es gibt jedoch weitere Möglichkeiten, den Ball im Angriffspressing zu gewinnen. Hier schiebt man aus dem Mittelfeldpressing aber erst vor, wenn eine bestimmte Spielsituation eintritt. Man spricht dann von einer **Pressingsituation**. Das Vorrücken wird durch ST eingeleitet, der den gegnerischen Spielaufbau genau beobachtet.

Eine Pressingsituation ist ein schlecht gespielter Pass des Gegners. Schlecht gespielt bedeutet im Rücken des Mitspielers gepasst oder mit falsch dosierter Passschärfe. Der ST läuft den angespielten Gegner dann sofort an, ein ballnaher Mitspieler kommt dazu und es wird gedoppelt. Alle anderen Spieler rücken nach und stellen mögliche Anspielstationen deutlich zu.



**Links:** Mannschaftsverband in der gegnerischen Hälfte. **Mitte:** Angriffspressing mit Steuerung ins Zentrum. **Rechts:** Angriffspressing nach schlechtem Pass (im Rücken eines Spielers).

Hinter ST sollte sich immer ein spielintelligenter Kommandogeber befinden. Dieser ruft ST zurück, falls der Mannschaftsverband aus irgendeinem Grund nicht komplett nachrücken kann. Er versucht auch stets auf eine kompakte Position der Mannschaft zu achten. Steht das Team dagegen nahtlos hinter dem Angriff, gibt er beim Vorrücken des ST ein lautes Kommando zum Nachschieben. Misslingt der Balleroberungsversuch, muss sich die Mannschaft sofort diagonal nach hinten fallen lassen. So kann sie den Raum zwischen Viererkette und Torwart, für einen Angriff des Gegners, noch rechtzeitig verkleinern.

Eine weitere Pressingsituation kann die Spieleröffnung des Torwarts sein. Vier Offensivspieler schieben dann extrem vor und stellen alle kurzen Anspielstationen zu. Die Viererkette plus zwei 6er bleiben dagegen auf Höhe entsprechend dem Mittelfeldpressing. Der TW wird so gezwungen, eine weite Spieleröffnung zu spielen. Hier sollte man nun über kopfballstarke Abwehrspieler verfügen. Die 6er orientieren sich direkt Richtung IV, um den zweiten Ball zu erobern. Aufgrund der hoch stehenden Offensivspieler verfügt man über zahlreiche Anspielstationen in Tornähe.

Die Pressingsituation, dass der gegnerische AV einen Ball mit dem Rücken zum Spiel erlaufen muss, kann provoziert werden und wurde in diesem Buch bereits als Mittel gegen das Mittelfeldpressing beschrieben. Der Mannschaftsverband schiebt dabei komplett Richtung Ball. Der ballnächste Spieler setzt AV unter Druck und die Mitspieler stellen ihm die Anspielstationen zu. Da sich AV mit dem Rücken zum Spiel befindet, nimmt er das Pressing nicht wirklich wahr und dreht sich im Idealfall in den druckausübenden Spieler rein. Seine Alternative wäre es, den Ball ins Seitenaus zu spielen. Diese Vorgehensweise kann besonders effektiv gegen Teams mit einer schwachen Defensive sein. Spielt man dem Gegner den Ball auf diese Weise zu, nimmt man ihm gleichzeitig die Möglichkeit, selbst durch Pressing den Ball zu erobern.

Ein gegnerischer Einwurf weit in seiner Hälfte ist auch eine günstige Pressingsituation. Man schiebt vor und der Gegner ist gezwungen, einen hohen Ball (schwer zu verarbeiten) in einem engen Raum zu behaupten. Der Angeworfene wird unter Druck gesetzt, man lässt ihn nicht aufdrehen und ein

zweiter Spieler geht direkt auf den Ball und erobert ihn. Mit jedem Ballgewinn im Angriffspressing schaltet man idealerweise blitzschnell in die Offensive um und spielt möglichst direkt Richtung Tor.

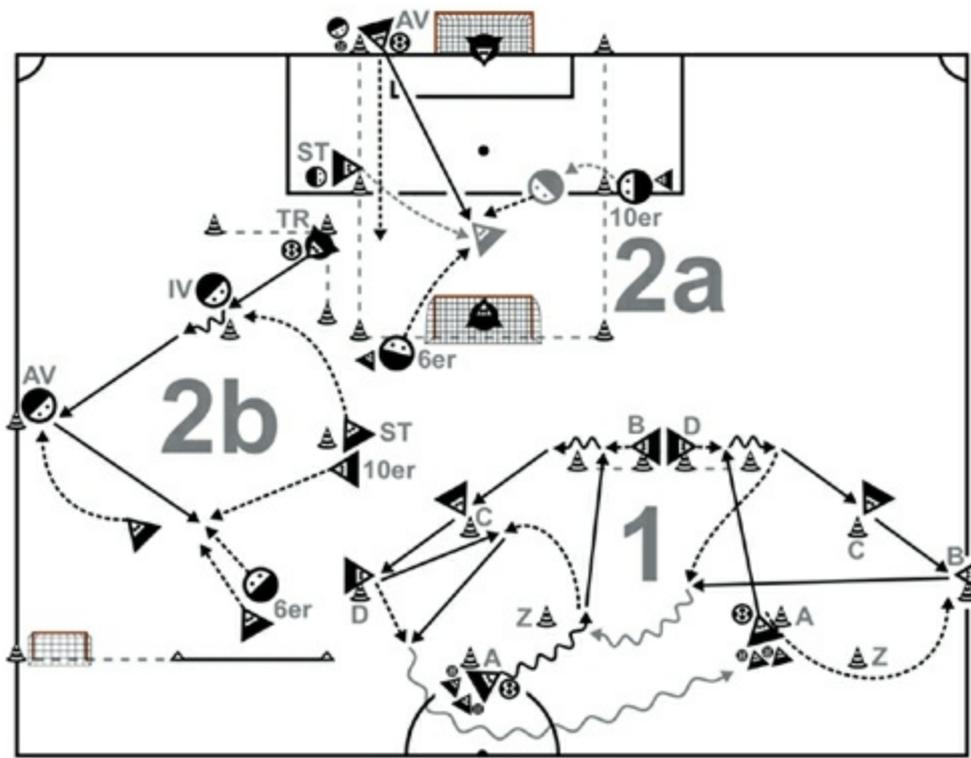
Die **Vorteile** des Angriffspressings sind sehr vielfältig. Nach einem Ballgewinn hat man nur einen kurzen Weg zum gegnerischen Tor und kann so schnell und einfach zum Torabschluss kommen. Wer Angriffspressing spielt, bestimmt das Spielgeschehen. Man kann seine geplanten Balleroberungsstrategien voll umsetzen und der Gegner kann darauf nur reagieren. Er selbst ist dabei nicht in der Lage, planvoll das Spiel aufzubauen.

Das Angriffspressing bringt auch **Nachteile** mit sich, die man kennen sollte. Neben dem großen Raum im Rücken der Viererkette sind dies unaufmerksame Spieler. Erfüllt nur ein Spieler nicht seine Aufgabe, kann der Gegner schon über eine Passoption verfügen und das Spiel außerhalb der „Umklammerung“ fortsetzen. Durch das häufige Umschalten vom Mittelfeldpressing auf Angriffspressing müssen die Spieler weite Wege absolvieren. Das kostet Kraft.

Es wird kaum eine Mannschaft geben, die konditionell in der Lage ist, über die komplette Spielzeit Angriffspressing zu spielen. Ein Angriffspressing sollte aber jedes Team beherrschen, da dies in gewissen Spielphasen von sehr großem Wert sein kann. Benötigt man in der Schlussphase noch ein Tor, kann man dies mit Abstand am besten durch ein gezieltes Angriffspressing erreichen. Auch zu Spielbeginn oder kurz nach der Halbzeit kann man einen Gegner mit dieser offensiven Spielweise überraschen.

# Ballerobereitung im Zentrum

## Angriff nach innen lenken



**Trainingsziele:** Verbesserung des Passspiels und Einschleifen der Laufwege (1). Verbesserung des Doppels im Zentrum (2a). Verbesserung der Steuerung des Gegners ins Zentrum (2b).

### **Organisation und Ablauf 1:**

- Ein Hütchentor und eine Hütchenraute entsprechend der Zeichnung aufbauen. Einen zweiten Parcours spiegelverkehrt daneben. Parcours links: Ablauf 1. Parcours rechts: Ablauf 2.
- Links: A entspricht der Position ST, B = TW, C = IV, D = AV. Rechts: A = MA, B = AV, C = IV, D = TW. Die Abstände der Hütchen spielnah entsprechend den Spielpositionen wählen.
- Ablauf 1: Position B bis D mit je einem Spieler besetzen. Die restlichen Spieler mit je einem Ball auf Position A.
- A dribbelt bis Hütchen Z und passt durch das Hütchentor zu B. B absolviert eine Ballan- und -mitnahme, passt zu C und dieser zu D. Sobald B zu C passt, läuft A Spieler C im Bogen an. D spielt dann Doppelpass mit A.
- A wechselt zu B, B zu C, C zu D und D dribbelt zum Hütchen A des anderen Parcours.
- Ablauf 2: A passt zu D, D zu C und C zu B. A startet mit seinem Pass zu Z und sobald C zu B spielt, absolviert er einen Bogenlauf Richtung B. Erreicht A Spieler B, so passt B zu D. A wechselt zu B, B zu C, C zu D und D dribbelt zum Hütchen A des anderen Parcours.

### **Organisation und Ablauf 2a:**

- Ein Feld 30 × 32 Meter mit zwei Toren aufbauen. Tore mit Torhütern besetzen.

- Zwei Teams bilden. Ein Spieler jedes Teams auf die vier Positionen AV, ST, 6er und 10er stellen.
- Der jeweils vorderste Spieler einer Position ist aktiv. Die Spieler AV und ST eines Teams bilden ein Pärchen, wie auch die 6er und 10er. AV haben je einen Ball.
- Spieler ST und 10er aus je einem anderen Team stellen sich zentral ins Feld.
- AV passt zu ST. Mit diesem Pass starten der 6er und 10er zum ST und versuchen den Ball zu erobern. AV bietet sich ST an, darf aber nur in der gegnerischen Hälfte angespielt werden. Es wird bis zum Torabschluss gespielt.
- Nach der Aktion sind die nächsten vier Spieler aktiv.

### **Organisation und Ablauf 2b:**

- Eine Grundlinie mit Minitor und Dribbeltor entsprechend der Zeichnung aufbauen. Dem gegenüber zwei Dribbel-Kontertore im rechten Winkel aufstellen. Die Spielpositionen ST / 10er, IV und AV mit je einem Hütchen markieren.
- Drei Verteidiger und vier Angreifer bestimmen. Ausgangsposition aller Spieler ist immer gleich. Je ein Verteidiger auf die Positionen IV und AV und der dritte Verteidiger steht als 6er vor dem Dribbeltor. Zwei Angreifer auf die Position ST / 10er, ein Angreifer ebenfalls als 6er vor dem Dribbeltor und der vierte Angreifer positioniert sich als MA in einer spielnahen Position zu AV.
- Der Trainer steht mit Bällen an den Kontertoren.
- Der Trainer eröffnet das Spiel zum IV und IV muss den Ball zum AV weiterspielen. AV und 6er versuchen nun, entweder ins Minitor zu schießen oder über das Dribbeltor zu kommen. Mit dem Pass des Trainers läuft ST den IV im Bogen an. Mit dem Pass zum AV wird MA und 10er aktiv, MA läuft AV im Bogen an. IV und ST sind nach ihren Aktionen zunächst inaktiv.
- Erobern die Angreifer den Ball, werden IV und ST aktiv. Die Angreifer versuchen nun, durch eines der beiden Kontertore zu dribbeln.

### **Tipp 1:**

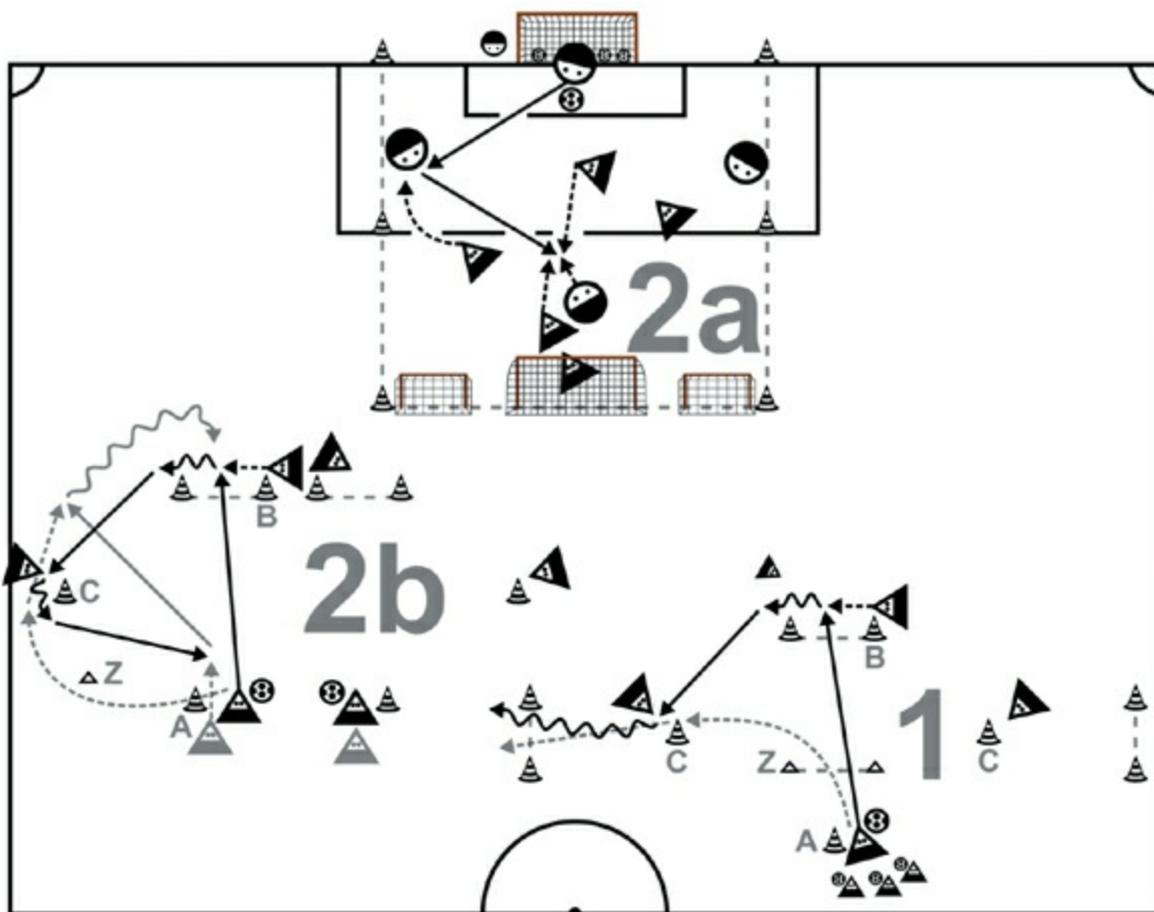
- Sobald die Position am Hütchentor besetzt ist, startet die nächste Aktion.
- Offene Stellung aller Spieler.
- Der Spieler hinterm Hütchentor absolviert die Ballan- und -mitnahme aus der Bewegung heraus.
- A spielt aus der Bewegung heraus zu B.
- Dribbling immer mit Tempo.

### **Tipp 2a:**

- Es kann jeder auf jeder Position trainieren. Es muss dann wie folgt nach jeder Aktion gewechselt werden: AV zu 10er, ST zu 6er, 10er zu ST und 6er zu AV.
- Variation: 6er steht bereits beim 10er. Nach einem Pass des AV zum 10er versucht er, ein Aufdrehen des ST zu verhindern. Er hält aber eine Armlänge Abstand, damit sich ST nicht um ihn herum winden kann. Der 10er macht Druck auf den Ball.

**Tipp 2b:**

- MA koordiniert seinen Bogenlauf so, dass er einen Pass von AV ins Minitor verhindern kann.
- Der 6er-Angreifer deckt den 6er-Verteidiger überlappend. Schafft er es, den Pass von AV zum 6er-Verteidiger abzufangen, tut er dies. Schafft er es nicht, bleibt er hinter seinem Gegner, aber verhindert ein Aufdrehen. Der 10er geht direkt auf den Ball und erobert ihn.



**Trainingsziele:** Verbesserung des Passspiels und Einschleifen der Laufwege (1 + 2b). Verbesserung der Steuerung des Gegners nach innen und doppeln im Zentrum (2a).

#### Organisation und Ablauf 1:

- Ein Starthütchen A mit einem ca. 15 Meter entfernten Hütchentor B und einem ca. 5 Meter entfernten Hütchentor Z aufbauen. An beiden Seiten des Aufbaus befinden sich je eine Position C und ein Dribbeltor.
- Zwei Spieler positionieren sich hinterm Hütchentor B, je ein Spieler an den Positionen C und die restlichen Spieler stehen mit Bällen am Starthütchen A.
- Spieler A passt durch das Hütchentor zu B, B absolviert eine Ballan- und -mitnahme und passt zu C. A läuft per Bogenlauf zu C durch das Hütchentor Z. C dribbelt und A läuft durch das seitliche Hütchentor. Wer erreicht dieses zuerst?
- A wechselt zu B, B zu C und C dribbelt zum Starthütchen A. Nach dem Pass von B startet der nächste Durchgang über den zweiten Spieler von B auf die andere Parcoursseite. So wird der Bogenlauf auf beiden Seiten trainiert.

#### Organisation und Ablauf 2a:

- Ein ca. 35 × 32 Meter großes Feld mit zwei Großtoren und zwei Minitoren entsprechend der Zeichnung aufbauen. Die Großtore mit Torhüter besetzen.
- Zwei 4er-Teams Angreifer und Verteidiger bilden. Die Verteidiger haben bei jeder Aktion

einen pausierenden Spieler. Nach einer Spielunterbrechung eröffnet immer der Verteidiger-TW das Spiel zu einem Verteidiger-AV Beide Mannschaften agieren als Raute (beim Verteidiger-Team zählt der Torwart mit).

- Ziel ist es, Tore zu erzielen. Das Verteidiger-Team darf zusätzlich in ein Minitor schießen. Der AV muss in der eigenen Hälfte vom TW angespielt werden und dieser darf nicht zum TW zurückspielen. Sobald AV angespielt wird, startet Angreifer-MA im Bogen zu ihm hin, so dass der Passweg zum Minitor zugestellt wird. Nach einem Pass zum Verteidiger-ST wird er vom Angreifer-ST und Angreifer-6er gedoppelt. Es sind nur flache Pässe erlaubt.

### **Organisation und Ablauf 2b:**

- Ein Starthütchen A mit einem ca. 15 Meter entfernten Hütchentor B und im Abstand von ca. 7-8 Metern die Position C entsprechend der Zeichnung aufbauen. Den gleichen Parcours spiegelverkehrt daneben aufbauen.
- Hinter dem Hütchentor B und auf Position C befinden sie je ein Spieler. Die restlichen Spieler stehen mit einem Ball am Starthütchen A.
- Spieler A passt durch das Hütchentor zu B, B absolviert eine Ballan- und -mitnahme und passt zu C. A läuft per Bogenlauf zu C um das Hütchen Z. C passt zum zweiten Spieler A, zweiter Spieler A passt in die Tiefe zum ersten Spieler A. A dribbelt zum Hütchentor B und passt von dort zum Starthütchen zum zweiten Spieler A zurück.
- A wechselt nach B, B zu C und C stellt sich bei A der anderen Parcoursseite an (Bogenlauf auf beiden Seiten). Der zweite Spieler A steht jetzt mit dem Ball vorne am Starthütchen und eröffnet mit dem Pass zu B den nächsten Durchgang.

### **Tipp 1:**

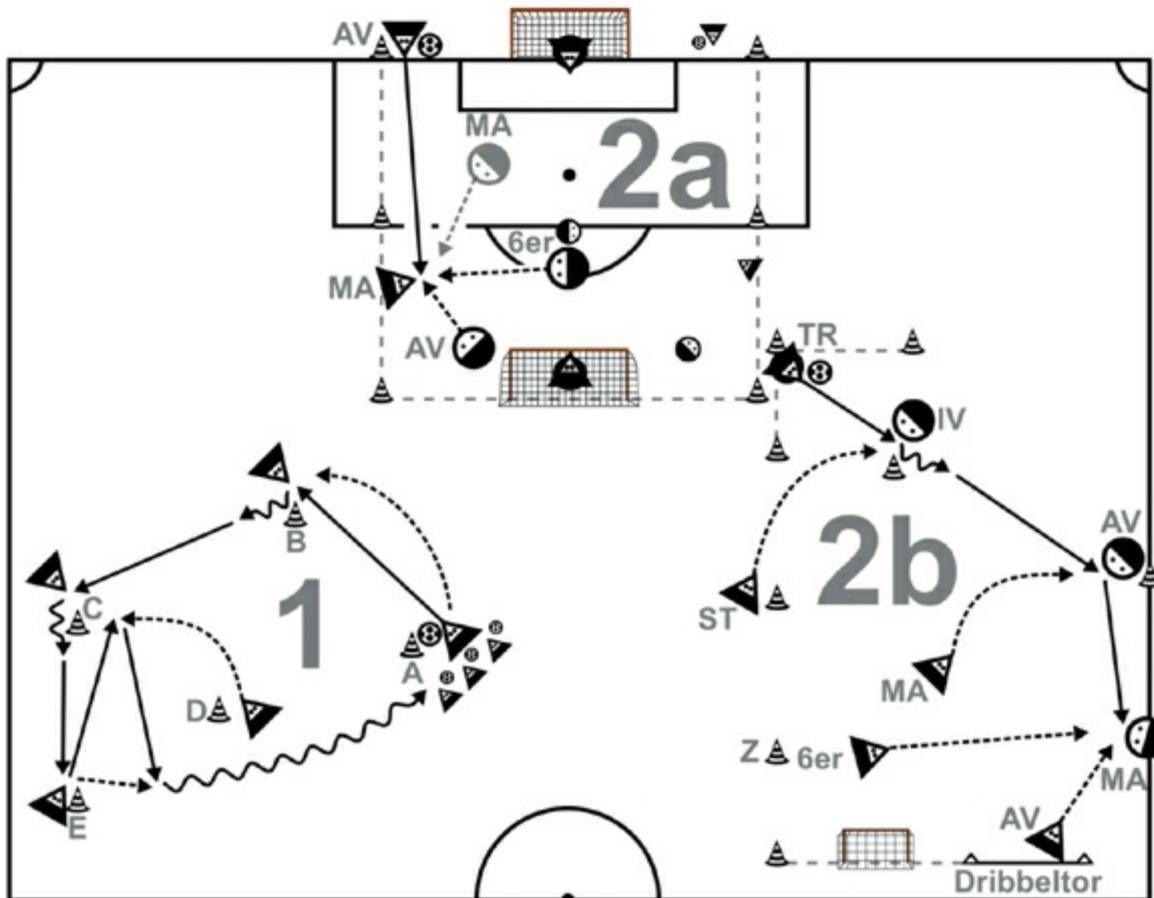
- Bei einer ungeraden Spielerzahl an einem Parcours sollten die Spieler am Starthütchen ab und zu ihre Reihenfolge ändern, damit jeder Spieler links und rechts in etwa gleich viele Aktionen hat.
- Zwei Parcours im Wettbewerb gegeneinander antreten lassen. Es werden die Pässe durch das Hütchentor B gezählt.
- Variation: Spieler A versucht C den Ball vor dem Hütchentor abzunehmen.

### **Tipp 2a:**

- Übertragen auf die Spielpositionen im 11-gegen-11, finden sich bei den Angreifern die Positionen 6er, 10er (ST) und zweimal MA wieder. Bei den Verteidigern sind es zweimal AV und einmal der 6er.
- Der MA steht bei der Spieleröffnung zunächst innen, um einen Pass auf den AV zu provozieren. Sobald dieser den Pass erhält, startet er den Bogenlauf. Der Verteidiger-6er wird im Zentrum zunächst nur weit gedeckt, um ein Zuspiel zu ihm zu provozieren. Der ballferne MA stellt eine mögliche Spielverlagerung zu.

# Ballerobereitung Außenbahn

## Angriff nach außen lenken



**Trainingsziele:** Verbesserung des Passspiels und Einschleifen der Laufwege (1). Verbesserung des Doppelpass auf der Außenbahn (2a). Verbesserung der Steuerung des Gegners nach außen (2b).

### **Organisation und Ablauf 1:**

- Ein ca. 25 × 20 Meter breites Feld mit fünf Hütchen entsprechend der Zeichnung aufbauen. Einen zweiten Parcours spiegelverkehrt aufbauen. Die Parcours sollte man aufgrund der Spielnähe jeweils auf den Außenbahnen errichten.
- Je einen Spieler an die Positionen B bis E stellen. Mindestens zwei Spieler mit je einem Ball zum Starthütchen A.
- A beginnt mit einem Pass zu B und startet diesem im Bogen nach. B absolviert eine Ballan- und -mitnahme und passt zu C. C absolviert ebenfalls eine Ballan- und -mitnahme und passt zu E. D hat C, mit dem Pass von B zu C, im Bogen angelaufen und spielt nun Doppelpass mit E. E dribbelt zum Starthütchen A.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter. Sobald Position B neu besetzt ist, kann die nächste Aktion starten. Nach der Hälfte der Zeit in den spiegelverkehrten Parcours wechseln.

### **Organisation und Ablauf 2a:**

- Ein Feld 35 × 32 Meter mit zwei Toren aufbauen. Tore mit Torhütern besetzen.
- Zwei Teams A und B zu je vier Spielern bilden. Team A ist zunächst das Angreifer-Team und Team B verteidigt. Zwei Angreifer postieren sich als AV mit Ball rechts und links neben ihr Tor. Die anderen beiden Angreifer stellen sich als MA auf der Außenbahn in der gegnerischen Hälfte. Zwei Spieler aus Team B stehen als AV links und rechts am Tor und die anderen beiden als 6er zentral im Teilkreis des Strafraums.
- Im Wechsel wird nun über die linke und rechte Seite angegriffen. Die vier ballfernen Spieler pausieren jeweils.
- Der Angreifer-AV passt zu Angreifer-MA und man versucht ein Tor zu erzielen. Mit diesem Pass startet Verteidiger-AV und Verteidiger-6er zum angespielten MA und doppelnd ihn. Die Verteidiger kontern nach einer Balleroberung. Es wird bis zum Torabschluss gespielt.
- Variation: Die 6er haben nun ihre Ausgangsposition zum Doppeln weiter außen und Richtung gegnerischem Tor. Dies entspricht nun nicht mehr der Spielposition 6er, sondern der des MA. Jetzt wird schwerpunktmäßig das Doppeln des AV mit dem MA trainiert.

### **Organisation und Ablauf 2b:**

- Ein ca. 25 × 30 Meter tiefes Feld mit Minitor, Dribbeltor und diversen Hütchen entsprechend der Zeichnung aufbauen. Hinter dem Feld auf der Innenbahn zum Großtor sollen noch zwei Dribbel-Kontertore aufgebaut werden, die im rechten Winkel zueinander stehen.
- Drei Verteidiger und vier Angreifer bestimmen. Die Ausgangsposition aller Spieler ist immer entsprechend der Zeichnung. Der Trainer eröffnet das Spiel an den Kontertoren immer mit einem Pass zum IV
- Der IV muss den Ball zum AV weiterspielen (Pflicht!). Der angespielte AV versucht nun im Zusammenspiel mit MA entweder durch das Dribbeltor zu dribbeln oder ins Minitor zu schießen. IV und ST sind bis zur Balleroberung der Angreifer inaktiv. Die Angreifer versuchen nun mit MA, 6er und AV durch die Steuerung nach außen den Ball zu erobern und dann zusammen mit dem ST durch eines der Kontertore zu dribbeln.

### **Tipp 1:**

- Spieler B und C stehen ca. drei Meter vom Hütchen entfernt. Sie sollen den Pass zwischen sich und dem Hütchen erhalten. So können sie den Ball direkt in Dribbelrichtung mitnehmen.
- Folgende Spielpositionen finden sich hier wieder: A = ST, B = IV, C = AV, D = Angreifer-MA und E = Verteidiger-MA.

### **Tipp 2a:**

- Verteidiger-AV rückt mit dem Zuspiel auf den Angreifer-MA heran. AV geht in seitlicher Stellung (ca. zwei Meter Distanz) und bietet den Durchbruch nach außen an. Sobald der 6er zur Stelle ist, gibt dieser ein Kommando und postiert sich tiefer als der AV auf der Innenbahn zum Tor. AV ändert nun seine seitliche Stellung so, dass er MA den Durchbruch nach innen anbietet. Nimmt er dieses an, dribbelt er genau auf den 6er zu und dieser erobert dann den Ball.
- Doppelt AV zusammen mit MA, rückt AV an den angespielten MA so dicht ran, dass er sich nicht aufdrehen kann. Er bleibt um Armeslänge dahinter und agiert eher abwartend. Der

dazustoßende MA geht aktiv auf den Ball. Er gewinnt den Ball oder erzwingt mit dieser Aktion ein Aufdrehen des MA in den AV rein. AV kann nun den Ball erobern.

- Variation: Jetzt sind beide 6er des Verteidiger-Teams aktiv, wobei einer von ihnen zum MA wird. AV folgt nun seinem Pass und darf in der gegnerischen Hälfte angespielt werden. Nun hat man ein 2-gegen-3-Unterzahlspiel aus Sicht der Angreifer. Der Verteidiger-MA lernt dabei, wie er sich effektiv an einer Balleroberung beteiligen kann, insbesondere wenn sich der gegnerische Außenverteidiger ins Angriffsspiel einschaltet.

### **Tipp 2b:**

- ST läuft IV mit dem Pass des Trainers im Bogen an und nach dem Pass zum AV stellt er die Rückpassmöglichkeit zu, indem er sich vor dem IV postiert.
- Sobald IV zu AV passt, läuft der MA den AV so im Bogen an, dass er entlang der Linie Richtung MA passt. Den Abstand zum AV wählt der MA so, dass er mit dem Bogenlauf auch Druck auf ihn ausübt und AV nicht die Linie entlang wegdribbeln kann. MA stellt nach dem Pass die Rückpassmöglichkeit zu.
- Sobald der Verteidiger-MA vom AV angespielt wurde, versuchen AV und 6er ihn zu doppeln. Verhalten fürs Doppeln siehe **Tipp 2a**.
- Variation: Das Feld in die Tiefe um 10 Meter erweitern. Zu den Angreifern kommt ein IV und zu den Verteidigern ein ST. Steuert man den gegnerischen Spielaufbau nach außen, kann es im Spiel vorkommen, dass der AV nicht den MA anspielt, sondern einen Pass in den Halbraum zur ballnahen Spitze sucht. Hier soll der ballnahe IV nicht die Innenbahn zum Tor schließen, sondern außen am ST stehen. Ansonsten kann dieser mit dem Pass in die Schnittstelle zwischen IV und AV durchbrechen.

# Pressingopfer

## Den schwächsten Gegenspieler doppeln

Die übliche Vorgehensweise beim Pressing ist die Steuerung des Spielaufbaus in einen zentralen oder äußeren Raum. Man setzt den Gegner unter Zeitdruck, indem man ihn im Bogen anläuft, und gibt ihm dabei eine bestimmte Passrichtung vor. Sein Mitspieler in Passrichtung wird freigelassen, so dass er eine scheinbar günstige Anspielstation darstellt. Mitspieler haben sich aber bereits in Stellung gebracht und gleichzeitig mit dem „provozierten“ Pass wird der Gegner in Überzahl attackiert.

Steuert man das Spiel auf einen technisch starken Gegner, könnte das Pressing misslingen. Er ist vielleicht so dribbelstark, dass er sich gegen zwei Gegner durchsetzen kann oder hat auf einer benachbarten Spielposition einen ebenfalls technisch starken Mitspieler und kann sich so auf engem Raum aus der Drucksituation herausspielen.

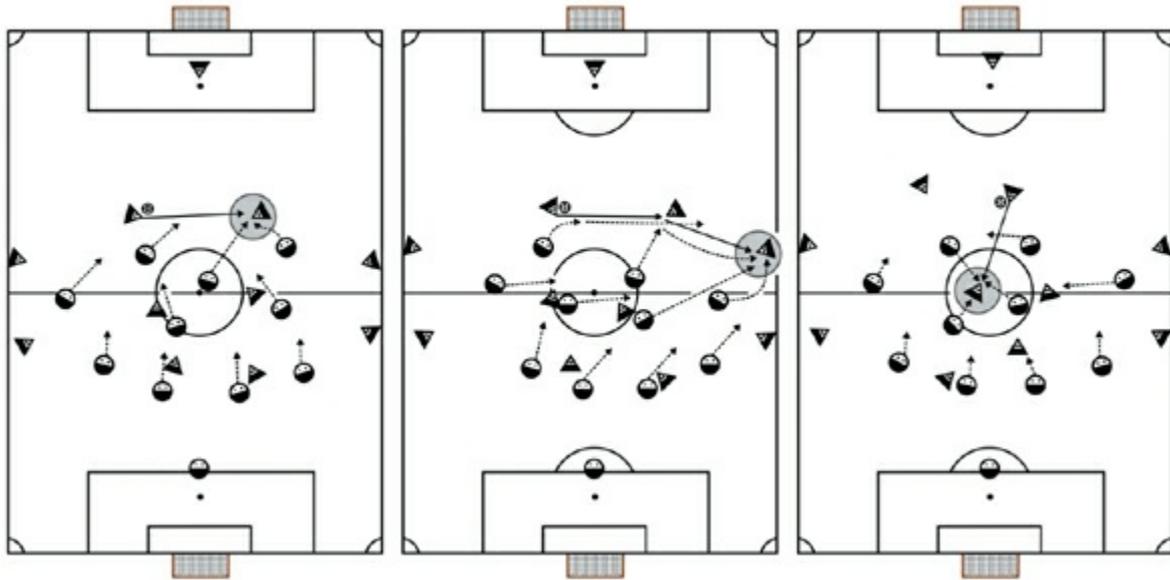
Dieser Fall wird nicht eintreten, wenn man den Spielaufbau auf einen technisch schwachen Gegenspieler steuert, dem sogenannten „Pressingopfer“. Pässe zum Pressingopfer provoziert man, indem man Passwege in seine Richtung öffnet. Spieler in seiner Nähe lassen ihn zunächst frei und sobald er angespielt wird, attackiert man ihn in Überzahl. Durch seine technischen Defizite wird er sich nur schwer aus dieser Umklammerung lösen können.

Hat man ein Pressingopfer ausgewählt, so sollte man dieses aus einem Mittelfeldpressing heraus attackieren. Beim Abwehrpressing kann zum Steuern des Gegners nicht rechtzeitig ins Aufbauspiel eingegriffen werden und beim Angriffspressing könnte der Gegner das Spiel mit einem weiten Flugball eröffnen. Für ein Pressingopfer benötigt man aber die kurze Spieleröffnung. Nur wenn man dem Gegner zunächst Raum für ein Kombinationsspiel lässt, kann man das Spiel auf den gewünschten Spieler steuern.

Je nach dem, auf welcher Position das Pressingopfer spielt, ergeben sich unterschiedliche Vorgehensweisen:

**Pressingopfer Innenverteidiger:** Empfehlenswerte Grundformation 4-4-2-Raute. Querpässe provozieren, indem man alle Pässe in die Tiefe zustellt. Wird das Pressingopfer vom „starken“ IV angespielt, läuft der opferferne Stürmer in den Querpass rein und stellt die Spielverlagerung zu. Gleichzeitig starten der opfernahe Stürmer und der 10er zum Doppeln auf das Pressingopfer. Der opfernahe Stürmer startet aus einer äußeren Position zum Pressingopfer, um ein Weiterspielen zum AV zu verhindern. Mögliche Anspielstationen und Spielverlagerungen müssen von den anderen Spielern zugestellt werden.

Ist der Ball beim AV, muss ein Rückpass zum IV provoziert werden. Dazu läuft der ballnahe MA den AV im Bogen (↗) an, um entlang der Linie einen Pass zu verhindern. Die zentralen Gegenspieler werden eng gedeckt und die IV frei gelassen. Erfolgt der Pass zum Pressingopfer, läuft MA in den Querpass rein und der opfernahe Stürmer plus 10er doppeln. Der opferferne Stürmer stellt die Spielverlagerung zu. Der 10er läuft dabei das Pressingopfer im leichten Bogen an, damit dieser sich nicht mit einem Pass ins Zentrum aus der Drucksituation lösen kann.



**Links:** Pressingopfer Innenverteidiger im 4-4-2-Raute. **Mitte:** Pressingopfer Außenverteidiger im 4-4-2-flach. **Rechts:** Pressingopfer 6er im 4-4-2-flach mit Angebot zum direkten Zuspiel.

**Pressingopfer Außenverteidiger:** Empfehlenswerte Grundformation 4-4-2-flach. Querpässe provozieren, indem man alle Pässe in die Tiefe zustellt. Die beiden Stürmer agieren dabei gestaffelt zueinander, damit kein Pass durch sie hindurch gespielt werden kann. Das Pressingopfer wird nur weit gedeckt.

Der opferferne Stürmer läuft den opferfernen IV im Bogen an, um einen Querpas zum opfernahen IV zu provozieren und stellt dann die Spielverlagerung zu. Der opfernahe ST läuft IV auf direktem Wege an. Da die zentralen Spieler eng gedeckt werden, wird er den freistehenden AV anspielen. Der opfernahe ST folgt sofort dem Pass zum AV. Der ballnahe 6er und MA starten ebenfalls zum Pressingopfer. Der MA absolviert dabei einen Bogenlauf (↷), um keinen Pass entlang der Linie zuzulassen. Der AV kann nun zu dritt gedoppelt werden. Der ballferne Stürmer schiebt durch und stellt die Rückpassmöglichkeit zum IV zu.

Auch Rückpässe zum Pressingopfer sollten vom MA, 6er und ballnahen Stürmer zum Doppeln genutzt werden. Besonders aussichtsreich wird es, wenn das Pressingopfer schlecht angespielt wird. Man kann auch selbst Flugbälle auf das Pressingopfer spielen und dann sofort doppeln.

**Pressingopfer Mittelfeldaußen:** Empfehlenswerte Grundformationen sind Spielsysteme mit zwei 6ern. Querpässe sollen provoziert werden, indem man alle Pässe in die Tiefe zustellt. Das Spiel wird zunächst zum opfernahen AV gesteuert und dieser wird vom MA im Bogen (↷) angelaufen. Das Pressingopfer wird nur weit gedeckt.

Sobald der Pass zum Pressingopfer erfolgt, wird dieser vom AV, dem ballnahen 6er und dem ballnahen IV gedoppelt. Die ballfernen IV und AV sichern das Zentrum. Der ballnahe MA stellt den Rückpass zu und die Mitspieler schieben Richtung Ball, um eventuelle Passwege zu schließen.

Mit einer Spitze kann man das Spiel zum opfernahen AV provozieren, indem dieser immer in den Querpas des opferfernen IV zum opfernahen IV startet. Der opferferne AV wird dabei leicht gedeckt. Der 10er verschiebt hinter der Spitze Richtung Ball und stellt so Pässe ins Zentrum zu. Der

opfernahe MA darf vor seinem Bogenlauf nicht zu weit vom AV entfernt stehen, da er ihn sonst nicht ausreichend unter Druck setzen kann und die Gefahr besteht, dass er entlang der Linie wegdrückt.

**Pressingopfer 6er-Position:** Es gibt zwei verschiedene Möglichkeiten, einen gegnerischen 6er zum Pressingopfer zu machen. Bei einer Grundformation 4-4-2-flach kann man dem gegnerischen IV ein direktes Zuspiel zum Pressingopfer anbieten. Die beiden ST gehen dafür auf einer Höhe und bilden so eine Gasse zum Pressingopfer. Das Pressingopfer wird nur weit gedeckt. Sobald nun der ausgewählte 6er angespielt wird, doppelndie beiden 6er zusammen mit dem ballnahen ST. Der ballferne ST stellt den Rückpass zu, die MA mögliche Anspielstationen und die Verteidiger rücken vor.

Spielt man dagegen mit nur einer Spitze, bietet es sich an, den Pass zum Pressingopfer über den opfernahen AV zu steuern. Es wird zunächst vom ST und dem 10er ein Pass zum AV provoziert. Dieser wird nun vom MA im Bogen (↵) angelaufen. Das Pressingopfer wird nur weit gedeckt und dann mit dem Pass des AV vom ballnahen 6er und 10er gedoppelt. Auch hier stellen ST und MA mögliche Anspielstationen zu.

# Antipressingball

## Lösen aus dem Pressing des Gegners

Prinzipiell gibt es zwei Möglichkeiten, einen Angriff zu initiieren: den Ball mittels Kombinationsspiel gezielt nach vorne transportieren oder den Ball direkt nach vorne zu einem Stürmer schlagen. Die zweite Variante sieht man heutzutage im Leistungsfußball jedoch fast nur unter Gegnerdruck. Eine geschulte Defensivreihe ist so kaum zu überwinden. Sie setzt sich rechtzeitig nach hinten ab, bildet ein Abwehrdreieck (Absicherung) und startet vorwärts in den Flugball. Mitspieler orientieren sich nach hinten zum Gewinn des zweiten Balls.

Das in diesem Buch behandelte Pressing ist ein Mittel der verteidigenden Mannschaft, den Ball beim gegnerischen Spielaufbau zu erobern. Dazu versucht man den Ball in eine Position zu bringen, wo man die Angreifer in Überzahl attackieren kann. Eingeleitet wird dies oft durch eine Steuerung des Balls auf den AV. Hierfür werden Pässe in die Tiefe zugestellt, um Querpässe des Gegners zu provozieren. ST startet in diese Querpässe rein, stellt damit die Spielverlagerung zu und setzt gleichzeitig den Passempfänger unter Druck. Der ballnahe AV wird frei gelassen, damit er angespielt wird. Je nach dem, wie MA ihn anläuft, wird das Spiel fortgesetzt. Mitspieler kennen bereits die Spielrichtung, können sich in Position bringen und dann in Überzahl attackieren.

Für den AV wird der Raum sehr eng. Er sieht dann nur noch die Möglichkeit, das Passangebot anzunehmen, ins Dribbling zu gehen oder den Ball unkoordiniert nach vorne zu spielen. In allen Fällen ist der Ballverlust wahrscheinlich. Es gibt jedoch eine taktische Lösung für diese Situation. Eine Lösung, bei der man in Ballbesitz bleibt und sogar einen aussichtsreichen Angriff starten kann. Dazu muss der gepresste AV einen weiträumigen Pass entgegen der Pressingrichtung spielen. Es bietet sich ein Pass zum ballfernen IV an. Diesen sollte man flach und möglichst druckvoll spielen, damit der Passempfänger nicht zu schnell unter Druck gesetzt werden kann.

Aufgrund der Überzahl, die der Gegner am Ball geschaffen hat, musste er die ballfernen Räume aufgeben. Der weiträumige Querpass entgegen der Pressingrichtung führt daher zu einer Überzahlsituation auf der ballfernen Seite. Dieser Pass, in der Regel vom AV gespielt, wird seitens des DFB als **Antipressingball** bezeichnet.

Abhängig von der Spielsituation stehen dem AV zwei Varianten des Antipressingballs zur Verfügung: Agiert der Gegner mit einem ST, so stellt diese dem AV in der Regel die Rückpassmöglichkeit zum ballnahen IV zu. Der 10er verschiebt hinter der Spitze Richtung Ball. Der AV kann nun einen Antipressingball zwischen diesen beiden Spielern zum ballfernen IV spielen. Der angespielte IV hat jetzt z. B. die Möglichkeit, mit einem weiträumigen vertikalen Pass in den Halbraum zum 10er oder einem ballnahen ST die komplette Mittelfeldreihe des Gegners zu überspielen.



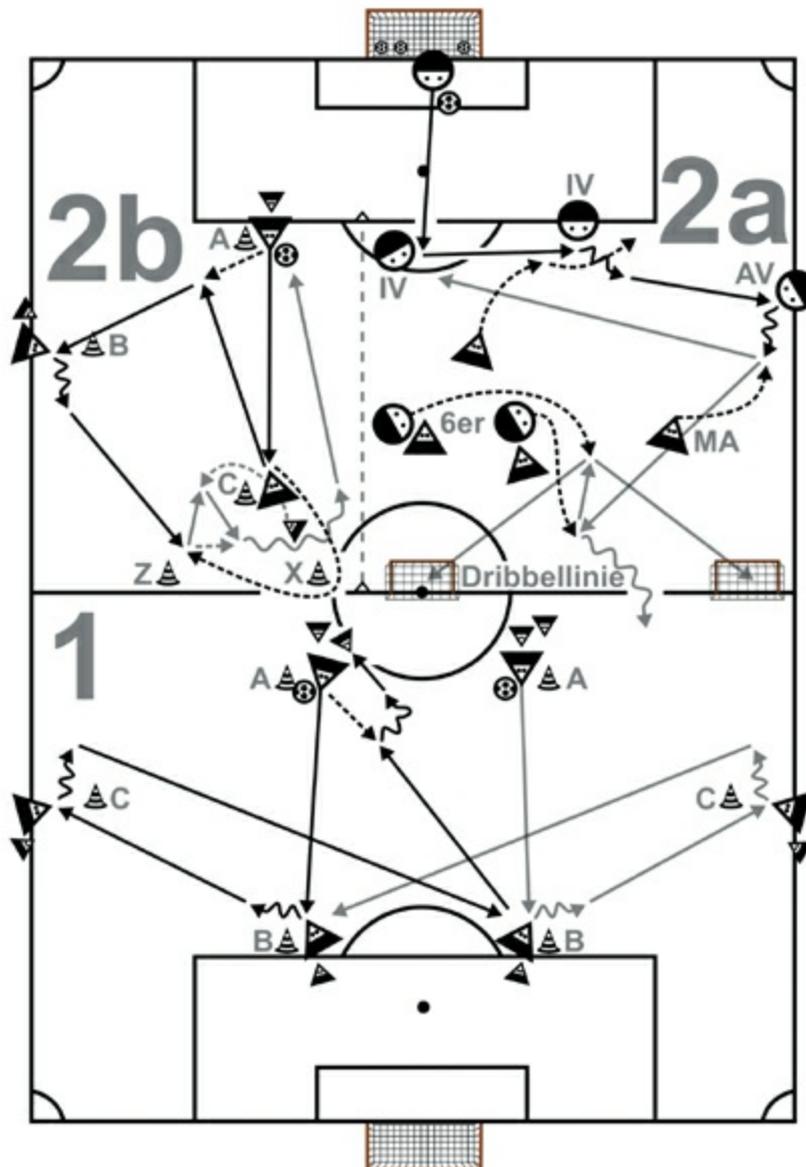
**Links:** Antipressingball des TW nach Rückpass eines gepressten IV. **Mitte:** Antipressingball gegen eine gegnerische Spitze. **Rechts:** Antipressingball gegen zwei gegnerische Spitzen.

Damit ein Passweg in den Halbraum offen ist, darf der 6er auf der neuen Ballseite, nach dem Antipressingball, nicht zu stark schieben. Mit dem Pass in den Halbraum läuft dieser aber direkt in den Rückraum des Angespielten. Dieser hat nun die Option, wenn er nicht aufdrehen kann, den Ball auf den 6er klatschen zu lassen. Der 6er coacht mit „klatsch“ oder „dreh“. In beiden Fällen befindet man sich frontal vor der gegnerischen Abwehr.

Spielt der Gegner mit zwei ST und diese agieren geschickt gestaffelt zueinander, wird es AV schwer haben, einen Antipressingball zum ballfernen IV zu spielen. Ist zu ihm kein Passweg offen, bietet sich auch für ihn der ballnahe Halbraum für einen Vertikalpass an. Gerade wenn der Gegner das Spiel ins Zentrum steuert, indem der gegnerische MA den Pass entlang der Linie zustellt, kann sich hier ein Passweg öffnen. Die eigenen ballnahen MA und 6er dürfen diesen Passweg aber nicht zustellen. Sie schieben dazu Richtung Seitenlinie bzw. Richtung Spielfeldmitte.

Wird dagegen ein IV gepresst, indem er von allen Seiten attackiert wird, bleibt oft nur der Rückpass zum TW. Dieser kann nun einen Flugball in die Sturmspitze spielen. Wichtig ist es dann, dass die zentralen Mittelfeldspieler zum Gewinn des zweiten Balls nachrücken.

Wird man in seiner Spielklasse häufig gepresst, so sollte der Antipressingball trainiert werden. Ist man in der Lage, auf engem Raum sicher miteinander zu kombinieren, erschwert dies eine gegnerische Balleroberung. In dem Buch „Fußballtraining total – Das Martin-Hasenpflug-System“ sind Trainingseinheiten zur Verbesserung dieser Fähigkeit enthalten. Wird man selbst „Opfer“ eines Antipressingballs, so lässt man sich diagonal nach hinten fallen.



**Trainingsziele:** Verbesserung des Antipressingballs vom Außenverteidiger zum ballfernen Innenverteidiger (1). Spielform zum Antipressingball (2a). Verbesserung des Antipressingballs vom Außenverteidiger in den Halbraum (2b).

**Organisation und Ablauf 1:**

- Sechs Hütchen entsprechend den Positionen 6er (A), Innenverteidiger (B) und Außenverteidiger (C) aufbauen. Siehe Zeichnung.
- Je zwei Spieler an den Positionen B und C und die restlichen Spieler teilen sich mit einem Ball an den beiden Startpositionen A auf.
- Die vordersten Spieler A starten die Übung immer gleichzeitig. A passt zu B, B nimmt den Ball leicht nach vorne mit und passt mit dem zweiten Kontakt zu C. C dribbelt kurz die Linie entlang und spielt dann einen Antipressingball zu Spieler B der anderen Parcoursseite. A startet dem Antipressingball nach, wird von B angespielt, A dreht mit Ball auf und passt zum nächsten Spieler A.
- Die Spieler wechseln innerhalb ihrer Parcoursseite. A zu B, nachdem er den Pass zum zweiten

Spieler A gespielt hat, B nach C und C nach A.

### Organisation und Ablauf 2a:

- Das Großtor mit Torwart besetzen und dort ausreichend Ersatzbälle deponieren. Zwei Minitore auf die Mittellinie stellen und dazwischen befindet sich eine Dribbellinie. Das Feld seitlich begrenzen.
- Fünf Verteidiger und vier Angreifer entsprechend der Zeichnung positionsspezifisch in Ausgangsposition bringen.
- Der Torwart eröffnet das Spiel immer zum ersten IV und die Verteidiger haben das Ziel, entweder in eines der Minitore zu passen oder über die Dribbellinie zu dribbeln. Die beiden IV und der AV bleiben dabei auf ihren Positionen.
- ST hat die Vorgabe, in den Querpass der IV zu starten und nach dem Pass zum AV den Rückpass zum ballnahen IV zuzustellen. MA soll AV im Bogen (↷) anlaufen, damit dieser nicht longline ins Minitor passen kann. Die Angreifer-6er decken eng, um ein Zuspiel ins Zentrum zu verhindern.
- Sollte AV keinen Pass longline ins Minitor spielen können, spielt er einen Antipressingball. Je nach Spielsituation zum ballfernen IV oder in den Halbraum zu einem sich dort anbietenden 6er.

### Organisation und Ablauf 2b:

- Fünf Hütchen entsprechend der Zeichnung aufbauen. Position A für die Innenverteidiger, B für die Außenverteidiger und C für die 6er.
- Positionen B und C mit je zwei Spielern besetzen. Die restlichen Spieler stehen mit einem Ball am Starthütchen A. Die Spieler werden positionsspezifisch eingeteilt. Bei dieser Übung werden die Positionen nicht gewechselt.
- A passt zu C, der in den Raum Richtung B klatschen lässt, und A spielt zu B. B dribbelt kurz die Linie entlang und spielt einen Antipressingball in den Halbraum (leicht unterhalb des Hütchens Z). C läuft direkt nach seinem Pass zu A um das entfernte Hütchen X und bietet sich dem AV im Halbraum an. Der zweite Spieler C schiebt sich hinterm Halbraum und bietet sich dort für einen Rückpass an. C erhält den Antipressingball, spielt mit dem zweiten Spieler C einen Doppelpass und passt zurück zum Starthütchen A.

### Tipp 1:

- Nach der Hälfte der Zeit wechseln die Spieler die Parcoursseite zum Training der Beidfüßigkeit.
- A bietet sich B erst mit dem Antipressingball von C für ein Zuspiel an.
- Den Antipressingball druckvoll als Spannbällchen (mit Unterschnitt) spielen.
- Bei den diagonalen Pässen den Kopf kurz heben, um kreuzende Bälle zu erkennen. Eventuell den Pass verzögern, damit die gespielten Bälle nicht gegeneinander prallen.

### Tipp 2a:

- Bietet sich ein 6er dem AV im Halbraum an, so besetzt der zweite 6er unmittelbar den

Rückraum, so dass der Ball auf ihn klatschen gelassen werden kann. Er hat nun die Möglichkeit, in eines der beiden Minitor zu passen.

- Erobern die Angreifer den Ball, kontern sie auf das Großtor. Die Verteidiger-6er dürfen nach einem Ballverlust nicht mehr ins Spiel eingreifen.
- Die Spielform nach Möglichkeit auch auf der anderen Seite aufbauen. So spielen die Außenverteidiger den Antipressingball auch in die andere Richtung.
- Der vom TW angespielte IV darf nicht direkt zu AV passen.
- Bei Ballaus immer neue Spieleröffnung des Torwarts. Nach einem Antipressingball auf den IV gehen alle Spieler wieder in die Ausgangsposition.

### **Tipp 2b:**

- Falls organisatorisch möglich, sollte diese Übung direkt nach Übung 1 von allen Spielern absolviert werden. Dann müssen nur die restlichen Spieler parallel zur Spielform 2a beschäftigt werden, z. B. mit einer Passübung zur Ballan- und -mitnahme zur Seite, Positionstechnik für den AV.
- Die beiden Spieler C starten gleichzeitig im Bogen in den Halbraum.
- Hat man im Training einen Teil der zweiten Spielfeldhälfte zur Verfügung, versetzt man die beiden Hütchen Z und X weiter in die Tiefe. So hat man eine spielnahe Entfernungen zum Halbraum.

# Spielaufbau

## Balltransport in die gegnerische Hälfte

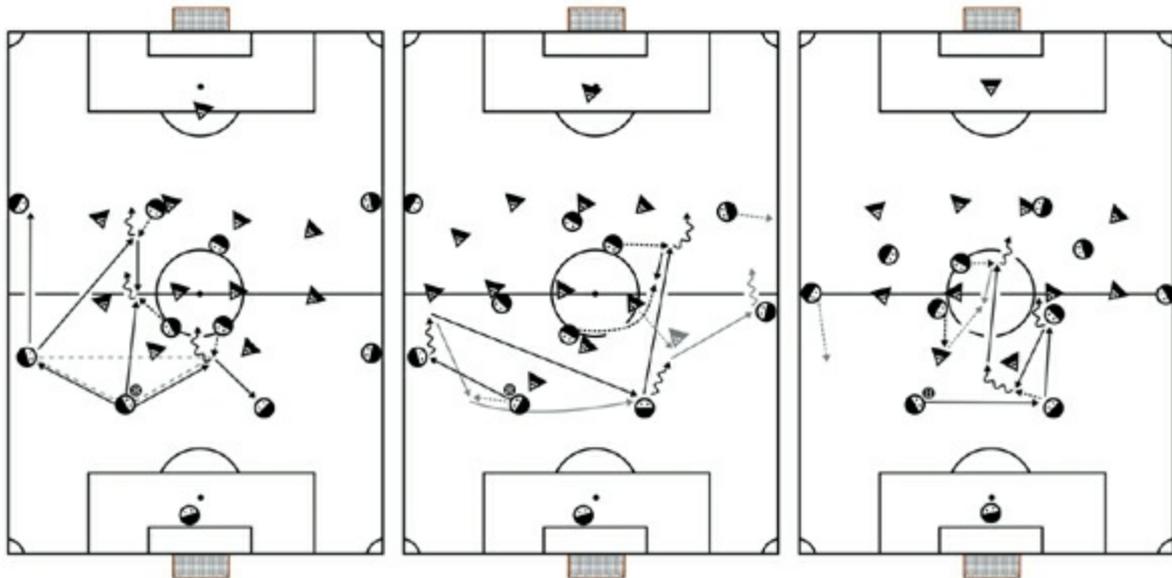
Alle leistungsorientierte Mannschaften versuchen sich heutzutage bei gegnerischem Ballbesitz kompakt zwischen Ball und eigenem Tor zu positionieren. Für die Angreifer bedeutet dies, dass der Raum Richtung Tor sehr klein ist und der Gegner kurze Wege zum Doppeln hat. Zum Erspielen einer Torchance muss man aber einen Weg durch diesen kompakten Mannschftsverband finden.

Grundvoraussetzung, um sich im engen Raum behaupten zu können, ist ein sicheres Passspiel. Gegen eine kompakte Defensive, die konsequent den Ballführenden doppelt, ist dies aber allein nicht ausreichend. Das sichere Passspiel muss zusätzlich zielgerichtet einem bestimmten Schema folgen. Nur so besitzen die eigenen Spieler einen „Gedankenvorsprung“ gegenüber dem Gegner und können bereits handeln, bevor die tatsächliche Spielsituation eingetreten ist.

Nach Abwägung der eigenen Stärken und den Schwächen des Gegners entscheidet man sich für ein bestimmtes Passschema zum sicheren Balltransport aus der eigenen Hälfte bis vor das gegnerische Tor. Im Fußball spricht man hier von einem Spielaufbau. Beim Spielaufbau versucht man zunächst, durch Spielverlagerungen den gegnerischen Mannschftsverband in Bewegung zu versetzen. Während des Verschiebens kann der Gegner die Räume nicht so effektiv zustellen und Mitspieler können durch Lücken oder auf den Außenpositionen angespielt werden.

Der Torwart startet den Spielaufbau mit einem Pass zum IV. Ein IV besitzt deutlich mehr Spielfortsetzungsmöglichkeiten als ein AV. Nach dem Zuspiel des TW verkürzen die IV zunächst den Abstand zum gegnerischen Mannschftsverband. Die Mitspieler bieten sich in offener Stellung Richtung Passgeber und einer möglichen Spielfortsetzung an. Sie absolvieren Freilaufbewegungen aus dem gegnerischen Deckungsschatten, um möglichst viele Anspielstationen zu schaffen. Beim Spielaufbau ist der weite Pass dem kurzen vorzuziehen, wie auch der Steilpass einem Quer- oder Rückpass.

Ein moderner Angriff lässt sich in **drei Phasen** unterteilen. **Phase 1:** Durch einen zielgerichteten Spielaufbau einen sicheren Balltransport in die gegnerische Spielfeldhälfte erreichen. **Phase 2:** Als Folgeaktion soll ein Spieler zwischen der gegnerischen Abwehrkette und seinen 6ern angespielt werden. **Phase 3:** Zuletzt wird ein Spieler zwischen Abwehrkette und TW angespielt. Aufgrund der Abseitsregel darf dieser aber erst mit dem Pass in den Rücken der Abwehr starten. Wird hier keine Passlücke gefunden, so soll ein guter Dribbler das 1-gegen-1 Richtung Tor suchen.



**Links:** Spielaufbau in Verschieberichtung im 4-4-2. **Mitte:** Spielaufbau entgegen der Verschieberichtung im 4-4-2. **Rechts:** Spielaufbau durchs Zentrum im 4-2-3-1.

**Spielaufbau in Verschieberichtung:** Es wird mit zwei 6ern und zwei Stürmern gespielt. Diese beiden Pärchen agieren zunächst mit geringem Abstand zueinander. Die Außenspieler gehen maximal breit und die Offensivspieler maximal hoch. Sobald der IV den Abstand zum gegnerischen Mannschaftsverband verkürzt hat, startet der ballnahe 6er in die Tiefe und der ballferne 6er kommt zeitgleich vertikal entgegen und geht auf Lücke. Der ballführende IV, ballnahe AV und ballferne 6er bilden zusammen ein Passdreieck. Erfolgt ein Querpass zum zweiten IV: gleicher Ablauf andere Seite.

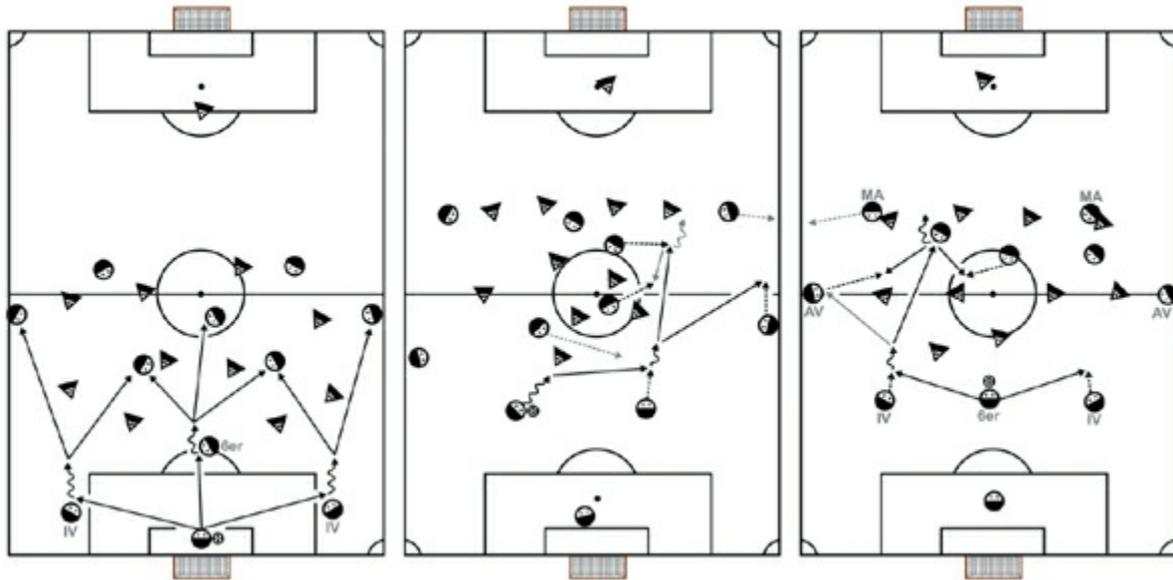
Die angespielten 6er lassen je nach Gegnerdruck den Ball klatschen oder drehen sich in Spielrichtung auf. Die AV spielen vornehmlich ins Halbfeld zur ballnahen Spitze. Der ballnahe 6er schiebt sofort dahinter und die angespielte Spitze lässt klatschen oder dreht auf. Ein 6er schaltet sich immer massiv ins Angriffsspiel ein, der zweite 6er sichert ab und bildet vor den beiden IV eine Rückverteidigung.

**Spielaufbau entgegen der Verschieberichtung:** Ein AV bietet sich in offener Stellung dem spieleröffnenden IV an. Er wird angespielt, nimmt den Ball entlang der Linie mit und dribbelt, bis er unter Druck gesetzt wird und der Gegner zur Ballseite verschoben hat. Er kappt dann ab und verlagert das Spiel schnell auf den ballfernen IV. Die 6er verschieben jetzt nur leicht und die ballfernen Spieler gehen in maximaler Breite. So sollte nun ein Passweg in den Halbraum zur ballnahen Spitze entstehen.

Ist der Halbraum geschlossen, so kann der ballferne IV den AV durch Andribbeln eines gegnerischen Außenspielers blank spielen. Der ballnahe MA löst sich dann nach außen, um anspielbar zu sein. Der ballferne MA schaltet sich immer in den Angriff ein. Die 6er absolvieren ständig Freilaufbewegungen. Sind keine sicheren Pässe nach vorne möglich, wird wieder entgegen der Schieberichtung des Gegners gepasst.

**Spielaufbau durchs Zentrum:** Bei dieser Variante ist eine Grundformation mit zwei 6ern nötig. In der Breite von ca. 25 Metern kombinieren zwei IV und zwei 6er so lange miteinander, bis entweder ein 6er sich in Spielrichtung aufdrehen kann oder ein IV zentral durch die beiden 6er zum 10er (oder

ballnahe Spitze) spielen kann. Die 6er bewegen sich vertikal hoch und runter, um immer für einen IV anspielbar zu sein. Die AV stehen sehr hoch (ca. Mittellinie). Sollte kein Spiel durchs Zentrum zustande kommen, kommt ein ballnaher AV entgegen und bietet sich an. Dieser kann in den Halbraum passen oder longline zum MA.



**Links:** Spielaufbau bei Angriffspressing des Gegners. **Mitte:** Spielaufbau gegen eine gegnerische Spitze durch Andribbeln. **Rechts:** Spielaufbau durch abkippenden 6er.

**Spielaufbau bei Angriffspressing:** Stellt der Gegner die IV zu, kann man das Spiel trotzdem gezielt aufbauen. Dazu stellen sich die IV links und rechts neben dem Strafraum und ein 6er kommt dem TW zentral entgegen. Die AV schieben hoch, der 10er geht auf die 6er-Position und ST lässt sich auf die 10er-Position fallen. Die MA bleiben unverändert im Halbraum. Alle Mittelfeldspieler bleiben hoch, damit sie den Gegner im Mittelfeld binden. Beginnend von einer 4-2-Überzahl lässt sich das Spiel nun aufbauen.

Variation I: Beide AV gehen Richtung Ecke und bieten sich dort dem TW an. Sobald einer von ihnen angespielt wird, bieten sich ballnaher IV, 6er und MA für ein Zuspiel an. Nach einem Zuspiel drehen sie auf oder lassen den Ball klatschen. Sollte MA nach dem Entgegenkommen unter Gegnerdruck stehen, startet er longline in die Tiefe und kann mit einem Flugball bedient werden. AV läuft seine Pässe nie zu, sondern bleibt tief stehen (außer er spielt einen weiträumigen Pass).

Variation II: Der Torwart eröffnet das Spiel mit einem Flugball in die Sturmspitze. Ein Offensivspieler versucht den Ball per Kopf zu verlängern und ein anderer Spieler spekuliert auf diese Aktion und startet in die Tiefe. Für den Fall, dass der Gegner den Ball nach vorne hin verteidigen kann, starten die 6er dem Flugball des Torwarts nach und versuchen den zweiten Ball zu gewinnen. Startet der Gegner aus einem Mittelfeldpressing in ein Angriffspressing, versucht man, einen Antipressingball zu spielen.

**Spielaufbau gegen eine Spitze:** Spielt der Gegner mit nur einer Sturmspitze, so dribbelt der ballführende IV diese an und spielt somit den ballnahen AV oder den zweiten IV blank. Dieser kann nun in den Raum vor sich hineinstoßen. Auch jetzt ist wieder ein Pass in den Halbraum möglich. Der

ballnahe 6er läuft Richtung Halbraum und der Angespelte kann auf ihn klatschen lassen oder dreht sich in Spielrichtung auf. Für einen nach vorne stoßenden IV lässt sich der andere 6er fallen.

**Abkipper 6er:** Das Spiel wird von einem IV zu einem entgegenkommenden 6er eröffnet. Dieser positioniert sich nun zwischen den beiden IV Die MA schieben maximal hoch und rücken nach innen ein. Die beiden AV gehen maximal breit und schieben auf Höhe der gegnerischen Mittelfeldspieler. Die restlichen drei Mitspieler (z. B. zweiter 6er, 10er und ST) gehen in der Red Zone (Raum zwischen gegnerischer Abwehr- und Mittelfeldlinie) immer auf Lücke. Die drei „Innverteidiger“ kombinieren untereinander, aber immer mit dem Ziel, einen tiefen Pass in die Red Zone zu spielen. Erfolgt ein solcher Pass, dreht sich der Angespelte entweder auf oder lässt auf einen „benachbarten“ Spieler klatschen. Um den Ball klatschen lassen zu können, müssen sich die zwei nächsten Spieler, direkt mit dem Pass in die Red Zone, im Rückraum anbieten. Nach dem Aufdrehen kann beispielsweise mit einem MA Doppelpass gespielt werden oder ein finaler Pass zu ihm erfolgen.

# Angreifen für Anfänger

## Das Steil-Klatsch-Dreh-Prinzip

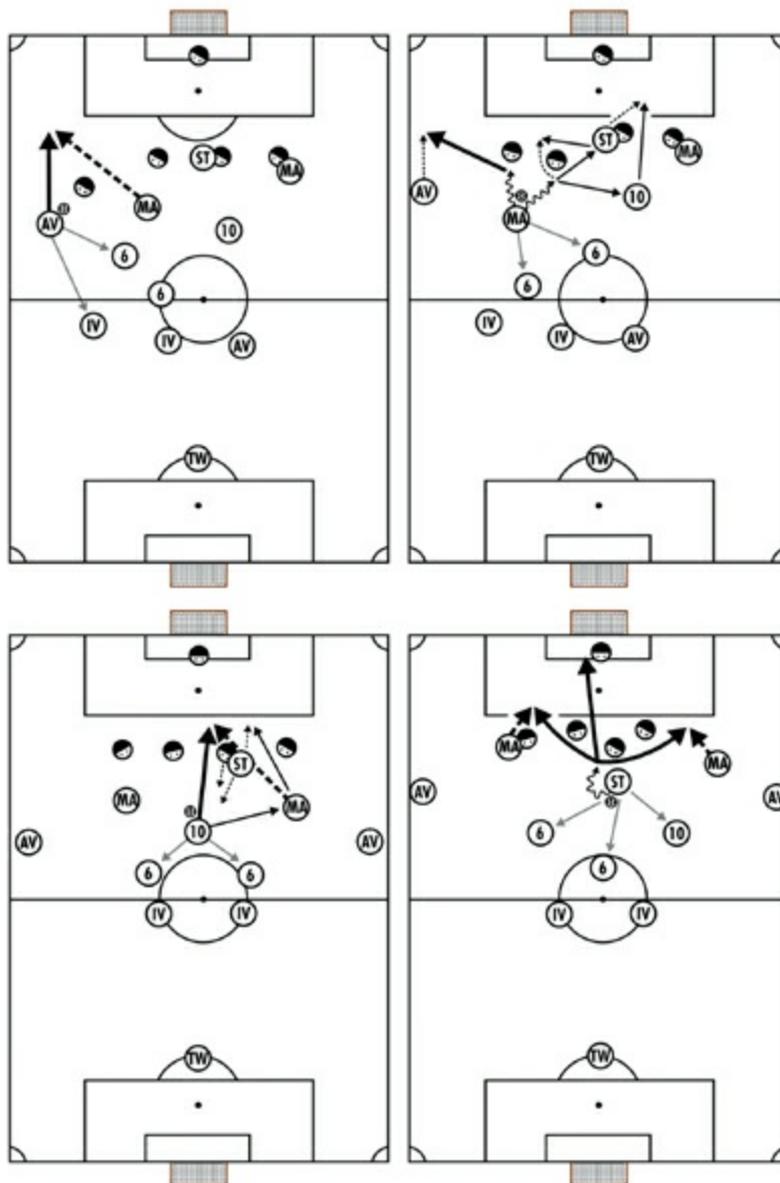
Beim Ballgewinnspiel steht das offensive Denken im Mittelpunkt. Der gegnerische Ballbesitz, mit seinen aufgefächerten Spielern, wird als die geeignetste Ausgangssituation für den eigenen Angriff gesehen. Durch Kompaktheit und geschickte Steuerung verhindert man nicht nur den gegnerischen Angriff, sondern erreicht auch eine kontrollierte Balleroberung mit Anspielstation in der Tiefe.

Nach einem Ballverlust versucht der Gegner entweder, den Ball direkt zurückzuerobern oder sich in seine kompakte Ausgangsposition zurückzuziehen. Im ersten Fall „sichert“ man den Ball zunächst auf einen freien Spieler und passt dann weiträumig auf eine neue Position. Lässt der Gegner sich dagegen beim Ballverlust zurückfallen, dribbelt und spielt man möglichst schnell nach vorne. Der Gegner wird etwa acht Sekunden benötigen, um alle Lücken im Mannschaftsverband zu schließen. Sollte der Gegner sich nicht kollektiv für eine Variante entscheiden, so kann man sich zum einen leicht aus der Drucksituation herauspielen und zum anderen verfügt man über große Räume in der Offensive.

Das sogenannte „Steil-Klatsch-Dreh-Prinzip“ hat den Vorteil, dass es auf eine genaue Analyse der gegnerischen Verhaltensweise verzichtet. Noch während der Balleroberung beschäftigen sich die eigenen ST, die in der Regel Rückpässe zustellen, mit einer möglichen Freilaufbewegung für die Balleroberer. Direkt nach der Balleroberung erfolgt die Freilaufbewegung und der **Steilpass** in die Tiefe. Mitspieler rücken sofort nach. Im Idealfall kann der Stürmer in Spielrichtung **aufdrehen**, ansonsten lässt er auf die nachrückenden Spieler **klatschen**. Kann kein Steilpass gespielt werden, erfolgt der Querpass oder Rückpass zur Einleitung einer Spielverlagerung.

Das „Steil-Klatsch-Dreh-Prinzip“ kann man auch beim Spielaufbau anwenden. Es wird immer der Pass nach vorne angestrebt. Hat man die Wahl zwei Mitspieler anzuspielden, von denen einer sich aufdrehen und der andere nur klatschen lassen kann, spielt man immer zu dem, der sich aufdrehen kann. Damit dieses Prinzip funktioniert, müssen sich die vorderen Spieler ständig freilaufen. Sie sollen mögliche Passwege erkennen und im Augenblick der Abspielmöglichkeit in diese hineinstarten. Der Ballführende ist immer abhängig von den fleißigen und raumschaffenden Freilaufbewegungen ihrer Mitspieler. Mit einem Steilpass lassen sich immer mehrere Gegenspieler „ausschalten“. Sie befinden sich augenblicklich nicht mehr hinterm Ball und können nichts mehr zur Kompaktheit ihrer Mannschaft beitragen.

Ein weiträumiger Steilpass wird druckvoll als Spannball gespielt. Ein Spannball ist leicht für den Passempfänger zu kontrollieren, da er eine sehr flache Flugkurve und eine Rückwärtsrotation besitzt. Er wird wie ein Flugball gespielt, jedoch wird der Fuß so weit gekippt, dass die Ferse vom Boden abhebt. Bei einem druckvollen Passspiel verfügen die Passempfänger über mehr Zeit.



## Allgemeine Verhaltensweisen im Angriff

- Beim Spelaufbau ausschwärmen (Breite und Tiefe schaffen) und so lange wie möglich 1-gegen-1-Situationen vermeiden.
- Offene Stellung zum Ballführenden und zu einer möglichen Spielfortsetzung.
- Immer aus dem Rücken des Gegenspielers in einen freien Raum starten (Deckungsschatten verlassen).
- In Räume starten, die ein Mitspieler verlassen hat.
- Die Spieler ohne Ball ermöglichen das Kombinationsspiel. Ohne Freilaufbewegungen keine Anspielstationen. Ständiger Wechsel zwischen Entgegenstarten und Wegstarten.
- Ballan- und -mitnahme in freie Räume und mit einer Körpertäuschung verbinden.
- Dreht ein Spieler auf, nutzt er den Raum vor sich für ein Tempodribbling.
- Ein 6er und ein AV schalten sich als unberechenbare Faktoren mutig ins Angriffsspiel ein.
- Handlungsschnelligkeit durch Motivation.
- Ein schnelles Passspiel anstreben: Direktspiel auf einen dritten Spieler und die Ballannahme so

steuern, dass man mit dem zweiten Ballkontakt präzise und druckvoll weiterspielen kann.

## **Spielfortsetzungsmöglichkeiten nach einem Aufdrehen**

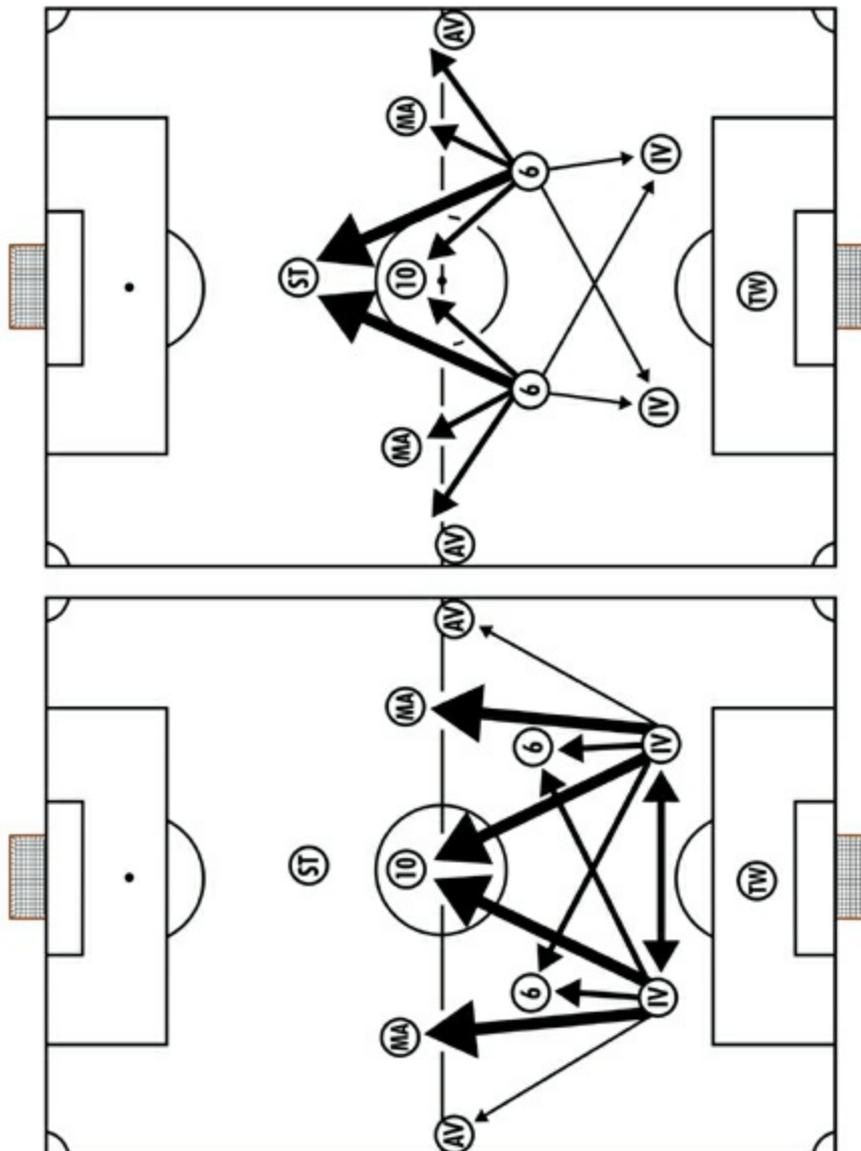
**Außenverteidiger konnte aufdrehen:** Longline zu dem in Richtung Seitenlinie startenden MA spielen. Dann Breite schaffen und zum Rückpass anbieten. MA nicht zu dicht anlaufen, sonst erzielt man mit einem Rückpass keinen Raumgewinn. **Alternativ:** Doppelpass mit MA spielen und selbst die Angriffsaktion einleiten.

**Mittelfeldaußen konnte aufdrehen:** Gegnerischen AV andribbeln (binden) und so zusammen mit dem eigenen AV eine 2-gegen-1-Überzahl schaffen. Nach vorne in den Lauf des AV passen. **Alternativ:** Doppelpass mit ST spielen. ST mit Spiel über den Dritten (10er, ballferner MA, offensiver 6er) in Szene setzen.

**10er konnte aufdrehen:** ST startet dem 10 er entgegen und ein MA läuft in dem von ST geöffneten Raum (Gegenspieler verfolgt ST). Vor dem Zuspiel zu MA kann noch Doppelpass mit ST gespielt werden. **Alternativ:** ST mit Spiel über den Dritten (MA) in Szene setzen. ST bereitet sich bereits mit Querpass des 10ers zu MA auf einen Start in die gegnerische Schnittstelle vor. Der Pass zum ST erfolgt möglichst direkt.

**ST konnte aufdrehen:** Torschuss oder Ballablegen auf einen Mitspieler. Nach einer Ballablage sofort wieder anbieten. ST postiert sich in der Regel außen am IV Er stellt sich abseits und sobald er in Szene gesetzt werden kann, verlässt er seine Abseitsposition. So hält er die Abwehrkette von den offensiven Mittelfeldspielern auf Distanz und kann „unsichtbar“ im Rücken der Abwehrspieler agieren.

## **Sicher in des Gegners Hälfte kombinieren**



### Ballbesitz Innenverteidiger

- **IV und 6er** gehen in die Breite und schaffen so eine **Gasse** zum 10er. AV schieben bis zur Mittellinie hoch. Beide MA und 10er bieten sich in der **gegnerischen Hälfte** für weiträumige Pässe (flach) an.
- Die **IV kombinieren** geduldig und ohne Risiko zusammen mit den **6ern**. Die 6er sind dabei ständig in Bewegung!
- Stehen die 6er unter Gegnerdruck, lassen sie den Ball klatschen. Sind die Gegenspieler entfernt, drehen sie sich mit Ball auf. Die IV coachen **jeden** Pass mit **Klatsch / Dreh!**
- **Im Idealfall** (dicke Pfeile) wird jedoch ein **weiträumiger Pass** zu einem der drei offensiven Mittelfeldspieler gespielt.
- Die offensiven Mittelfeldspieler **wechseln** die Positionen untereinander. Nach einem Anspiel werden sie von den 6ern mit **Klatsch / Dreh** gecoacht
- Gelingt nach einigen Passkombinationen zwischen IV und 6er kein Aufdrehen und kein weiträumiger Pass, so kommt der **ballnahe AV** dem **IV** für ein Zuspiel **entgegen**.

## Ballbesitz 6er

- Befindet sich ein Gegenspieler im Rücken des 6ers, lässt er die Pässe klatschen. Steht er dagegen frei, so erhält er das **Kommando „dreh“** und er kann sich in Spielrichtung aufdrehen.
- Der 6er **dribbelt nach vorne**, wenn er Platz hat. Dann passt er zu einem **Offensivspieler** (AV, MA, 10er und ST), der in einen freien Raum läuft.
- AV, MA, 10er und ST absolvieren **ständig Freilaufbewegungen**, um anspielbar zu sein. Sie laufen sich hinter gegnerischen Spielern frei.
- Keinen spekulativen Pass spielen. Der **Spieler**, der **läuft**, bestimmt den **Pass** und nicht der Spieler, der den Ball hat.
- Nach einem Pass in die Offensive rücken die 6er nach und bieten sich für einen Rückpass an (**Kommando „klatsch“**).
- Kann ST oder 10er angespielt werden, müssen diese auch mit **Klatsch / Dreh** gecoacht werden.
- **Doppelpass** lässt sich gut mit AV und ST spielen.

### IV können nicht angespielt werden:

- Der Torwart absolviert dann einen **Abschlag zum 10er**.
- Der 10er versucht den Ball per Kopf **auf ST** zu **verlängern**.
- Die beiden **6er rücken** Richtung 10er **nach**. Falls der 10er den Ball nicht verlängern kann und der Gegner den Ball nach vorne hin verteidigt, können sie den zweiten Ball erobern.

# Umschalten bei Ballverlust

## Cegenpressing oder Zurückziehen?

Ein Fußballspiel ist gekennzeichnet von einem ständigen Ballbesitzwechsel der Teams. Die eine Mannschaft hat den Ballverlust und die andere den Ballgewinn. Eine Mannschaft muss in die Defensive umschalten und die andere in die Offensive. Ein Ballbesitzwechsel findet im Jugendfußball bis zu sechsmal je Spielminute (40 Sekunden reine Spielzeit) statt.

Aufgrund dieser Häufigkeit gehört das Umschalten, von Offensive auf Defensive und umgekehrt, zu den wichtigsten taktischen Ausbildungszielen einer Fußballmannschaft. Bei einem Ballverlust stellt sich die Frage: Gegenpressing (direkte Wiedergewinnung des Balls) oder zurückziehen; und bei einem Ballgewinn: Ballsicherung oder Gegenangriff (erster Pass direkt nach vorne)?

Um beim **Gegenpressing** den Ball wiedergewinnen zu können, muss der komplette Mannschaftsverband zum Ball schieben, den ballführenden Gegner unter Druck setzen und seine Anspielstationen zustellen. Beim **Zurückziehen** überlässt man dem Gegner den ballnahen Raum und die Viererkette weicht trichterförmig auf den sicheren Abstand (22 Meter Tordistanz) zurück. Durch das Zurückweichen stellt man Pässe in die Tiefe zu und verlangsamt das gegnerische Spiel. Mitspieler erhalten somit Zeit, den Ballführenden nachzujagen und von hinten zu doppel.

Man sollte auf alle Fälle bei einem Ballverlust ein Gegenpressing praktizieren, wenn sich zwei 6er hinterm Ball befinden oder der Gegner sich nicht aufdrehen kann, da er unter Druck steht. Wird dagegen der Ball bei einem 6er verloren und der Gegner befindet sich in Spielrichtung ohne Gegnerdruck, weicht man auf den sicheren Abstand zurück. Einer eingeschränkten Spielfortsetzungsmöglichkeit für den Gegner sollte also ein Gegenpressing folgen und einer vielfältigen Spielfortsetzungsmöglichkeit ein Zurückziehen.

Um ein Gegenpressing erfolgreich zu spielen, müssen zwei Grundvoraussetzungen erfüllt sein: vorhandene Kraftreserven und die Bereitschaft aller Spieler, sich an der Aktion zu beteiligen. Folgendes gilt es dann zu beachten:

- Den ballführenden Gegner möglichst von allen Seiten attackieren. Die Laufwege so wählen, dass mögliche Passwege für den Gegner geschlossen sind.
- Die beiden 6er schieben gestaffelt zum Ball.
- Die Viererkette hält die Höhe und schiebt sogar leicht vor, um den Raum hinter den 6ern klein zu halten.
- Der ballnahe Außenverteidiger schiebt situativ deutlich hoch.

Durch diese Maßnahmen wird sich der Ballführende nur schwer aus dem Gegenpressing lösen können und sollte sich nun in einer 1-gegen-2-Unterszahlsituation befinden. Mögliche Anspielstationen liegen im Deckungsschatten der in Richtung Ball schiebenden Spieler. Die gegnerischen Stürmer werden von der vorgerückten Viererkette zugestellt. Situativ stellt der ballferne Außenverteidiger auch noch Anspielstationen zu.



**Trainingsziele:** Verbesserung des Fintierens (1). Verbesserung des Zurückziehens und doppeln nach hinten (2a + 2b).

#### Organisation und Ablauf 1:

- Für vier bis sechs Spieler zwei Positionen A und B im Abstand von 20 Metern zueinander aufbauen. Zentral zwischen A und B befindet sich ein Hütchen.
- Die beiden vorderen Spieler haben je einen Ball. Nach Blickkontakt dribbeln die beiden Spieler gleichzeitig auf das zentrale Hütchen zu, absolvieren ca. 2 Meter davor eine Finte und ein kurzes Tempodribbling. Dann wird zum nächsten Spieler der Gruppe gepasst.

#### Organisation und Ablauf 2a:

- Ein Feld 22 × 32 Meter mit Mittellinie und zwei besetzten Toren aufbauen.
- Zwei Mannschaften bilden (Zeichnung 4er- Teams). Zwei Spieler je Team postieren sich entsprechend der Zeichnung an der Mittellinie und neben dem Feld.
- Mannschaft A greift an, indem ihr Torwart zum Anspieler rechts neben dem Feld passt. Dieser leitet das Zuspiel zu einem der beiden Mitspieler an der Mittellinie weiter. Diese zwei versuchen ein Tor zu erzielen. Mit dem Pass des Anspielers weichen die beiden Verteidiger B zunächst zurück und von der anderen Seite startet ein weiterer Verteidiger B zur Balleroberung ins Feld. Mannschaft B versucht nun, den Ball zu erobern und ein Kontertor zu erzielen.

- Nach jeder Aktion wechselt das Angriffsrecht. Auf der anderen Seite eröffnet nunder Torwart der Mannschaft B das Spiel. Die beiden äußeren Spieler eines Teams wechseln mit jedem neuen Angriffsrecht ihre Aufgabe untereinander. Nach der Hälfte der Zeit wechseln die äußeren Spieler ins Feld und umgekehrt.

### **Organisation und Ablauf 2b:**

- Ein 25 × 30 Meter großes Feld in drei gleichgroße Zonen teilen und zentral an den beiden Kopfseiten ein 10 Meter breites Dribbeltor markieren.
- Zwei 4er-Teams Angreifer und Verteidiger bilden. Die Spieler postieren sich entsprechend der Zeichnung.
- Zwei Angreifer starten mit Ball ins Feld und versuchen das gegenüberliegende Hütchentor zu überdribbeln. Die beiden Verteidiger (zwischen den Hütchen B in maximaler Breite) weichen zunächst zurück und sobald die Angreifer die Höhe der Hütchen B erreicht haben, darf der dritte Verteidiger nachsetzen und versuchen durch Doppeln von hinten den Ball zu erobern. Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf das Dribbeltor A.
- Nach Ende der Aktion bleibt das Angreifer-Team im Angriffsrecht. Die beiden aktiven Angreifer gehen zurück hinter das Dribbeltor A. Im neuen Durchgang starten die zwei anderen Angreifer von Dribbeltor D. Die beiden Verteidiger B postieren sich dazu zwischen den Hütchen C in maximaler Breite. Nach fünf Angriffen wechseln die Verteidiger untereinander ihre Aufgabe und nach zehn Angriffen wechseln die Teams ihre Aufgabe. Wer hat am Ende mehr Tore erzielt?

### **Tipp 1:**

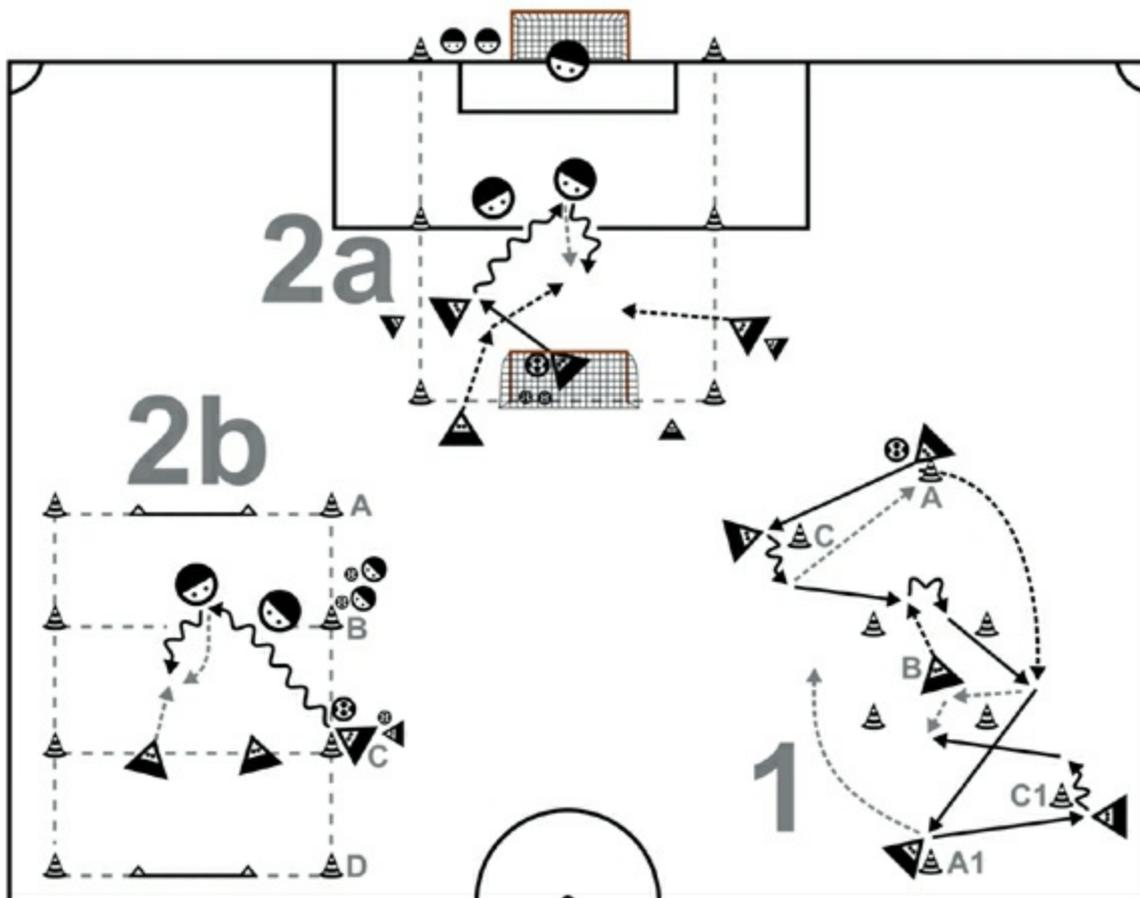
- Finte nicht zu früh und nicht zu spät ausführen. Deutliche Körpertäuschung und Tempoerhöhung beim Durchbruch auf der Gegenseite.
- Folgende Finten haben sich bewährt: Ausfallschritt, Übersteiger und Matthews-Trick. Alle jeweils beidfüßig ausführen.

### **Tipp 2a:**

- Bei einem 3er-Team rotieren nach jeder Aktion Position und Aufgabe.
- Die beiden aktiven Verteidiger verzögern durch Zurückziehen das Spiel, um Zeit für den nachrückenden Mitspieler zu schaffen. Dieser versucht nun den Ball von hinten zu erobern.

### **Tipp 2b:**

- Bei einem 3er-Team rotieren nach jeder Aktion Position und Aufgabe.



**Trainingsziele:** Verbesserung des schnellen Passes in die Tiefe (1). Verbesserung des Gegenpressings (2a + 2b).

#### Organisation und Ablauf 1:

- Für fünf Spieler ein ca. 10 Meter großes Quadrat B und 15 Meter davon entfernt die beiden Positionen A aufbauen. Zusätzlich noch die beiden Positionen C markieren.
- Die vier Positionen A und C mit je einem Spieler besetzen und in das Quadrat B einen Spieler stellen. Spieler A hat einen Ball.
- A passt zu C und läuft zur ballfernen Außenseite des Quadrats B. C absolviert eine Ballan- und -mitnahme und passt zu dem sich anbietenden Spieler B (B startet immer zentral aus dem Quadrat und wird außerhalb angespielt). B dreht sich mit der Ballannahme auf und spielt A in den Lauf. A leitet den Ball zu A1 weiter und von dort dann gleicher Ablauf wie zuvor.
- A wechselt nach B, B nach C und C nach A.

#### Organisation und Ablauf 2a:

- Ein Feld 22 × 32 Meter mit Mittellinie und zwei besetzten Toren aufbauen.
- Vier Verteidiger bestimmen. Zwei Verteidiger postieren sich an der Mittellinie und zwei pausieren. Mindestens drei Angreifer bestimmen und am eigenen Tor postieren. Ein Angreifer steht im Feld, einer neben dem Tor und der dritte neben dem Spielfeld.
- Der Angreifer im Feld wird vom Torwart angespielt und versucht, sich gegenüber den beiden Verteidigern durchzusetzen und ein Tor zu erzielen. Mit dem Pass des Torwarts rücken zwei

Angreifer ins Feld (ballnah neben dem Tor und ballfern neben dem Feld) und sichern den dribbelnden Angreifer ab. Mit der Balleroberung der Verteidiger werden sie aktiv und versuchen den Ball zurückzuerobern. Welches Team erzielt ein Tor?

- Die zwei pausierenden Verteidiger postieren sich nun an der Mittellinie, die zwei aktiven Verteidiger pausieren und es erfolgt nun ein Angriff über die andere Seite. Dazu bietet sich der Angreifer im Feld dem Torwart auf der anderen Seite an. Wieder starten zusammen mit dem Pass des Torwarts zwei Angreifer ins Feld (ballnah neben dem Tor und ballfern neben dem Feld).

### **Organisation und Ablauf 2b:**

- Ein 25 × 30 Meter großes Feld mit drei gleichgroßen Zonen aufbauen. An den beiden Kopfseiten ein 10 Meter breites Dribbeltor markieren.
- Zwei 4er-Teams bilden. Zwei Spieler A postieren sich auf die Linie C und die restlichen Spieler des Teams mit je einem Ball außen am Hütchen C. Team B postiert sich identisch wie Team A an den Hütchen B.
- Ein äußerer Spieler C startet als Angreifer ins Feld, versucht die zwei „Verteidiger“ auf der Linie B auszuspielen und über das Dribbeltor des Gegners zu kommen. Erobern die beiden Verteidiger den Ball, werden die zwei Angreifer auf der Linie C aktiv und versuchen zusammen mit dem nachsetzenden Angreifer den Ball zurückzuerobern.
- Nach jeder Aktion wechseln die Teams ihre Aufgabe. Der äußere Spieler B dribbelt auf die Verteidiger der Linie C zu. Die Spieler wechseln nach 10 Durchgängen ihre Aufgabe untereinander. Welches Team hat am Ende mehr Tore?

### **Tipp 1:**

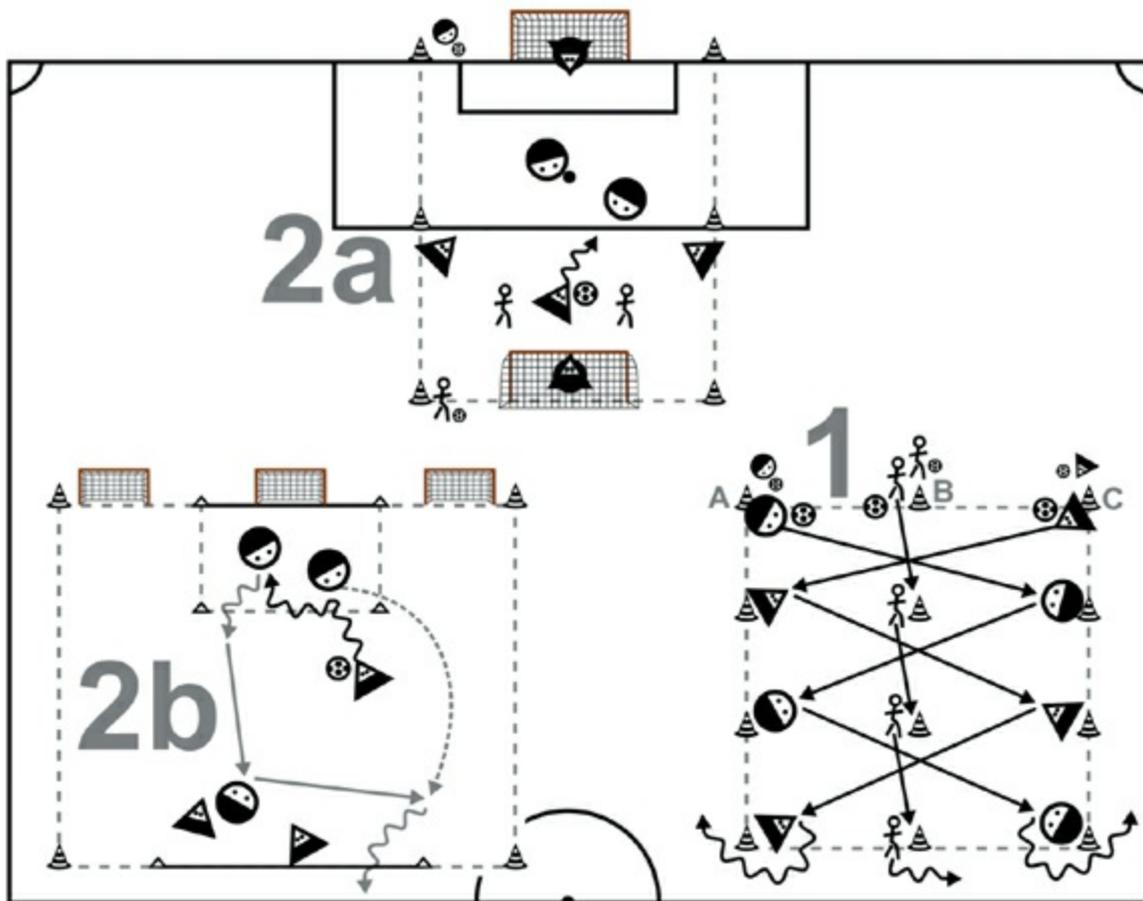
- A soll von B stets im Lauf angespielt werden. Entsprechend dem Leistungsstand der Mannschaften müssen dazu die Abstände angepasst werden.
- Bei sechs oder sieben Spielern werden die Positionen A doppelt besetzt.

### **Tipp 2a:**

- Der Torwart der Angreifer sollte über ausreichend genug Bälle verfügen.
- Sollte man mehr als sieben Spieler zur Verfügung haben, so werden direkt beide Angriffsseiten besetzt.

### **Tipp 2b:**

- Bei 3er-Teams rotieren nach jeder Aktion die Positionen.
- Variation: Die Verteidiger müssen den Ball im eigenen Drittel erobern. Die Abseitsregel ist zu befolgen.



**Trainingsziele:** Verbesserung des Passspiels (1). Verbesserung des Umschaltens (2a + 2b).

**Organisation und Ablauf 1:**

- Ein 30 × 40 Meter großes Feld mit drei Hütchenreihen zu je 4 Hütchen entsprechend der Zeichnung aufbauen.
- Drei Teams bilden und entsprechend der Zeichnung aufteilen. Die Spieler an den Starthütchen haben je einen Ball.
- Die drei vorderen Spieler am Starthütchen beginnen leicht zeitversetzt zu ihren Mitspielern zu passen. Nachdem A gepasst hat, passt B und dann passt C. Die Spieler haben zwei Pflichtkontakte.
- Die Spieler folgen ihren Pässen und der Spieler am Ende des Parcours dreht sich mit dem Ball auf und dribbelt zum Starthütchen seines Teams. Welches Team ist zuerst wieder in Ausgangsposition?

**Organisation und Ablauf 2a:**

- Ein Feld 22 × 32 Meter mit Mittellinie und zwei besetzten Toren aufbauen.
- Drei 3er-Teams bilden. Es wird immer in Überzahl 3 gegen 2 angegriffen. Ein Spieler mit Ball der verteidigenden Mannschaft pausiert neben dem Tor. Das dritte Team pausiert komplett (zwei Spieler in der Hälfte der Angreifer und der dritte Spieler mit Ball neben dem Tor).
- Das erste Team greift zunächst gegen zwei Spieler des zweiten Teams an und versucht ein Tor zu erzielen. Nach dem ersten Angriff (egal wie er endet) verlassen die Angreifer das Feld und

der dritte Spieler des zweiten Teams eröffnet das Spiel sofort zu einem seiner Mitspieler und sie versuchen nun gegen die zwei Verteidiger des dritten Teams ein Tor zu erzielen.

- Das Angreifer-Team bereitet sich direkt nach dem Verlassen des Felds als „Verteidiger-Team“ vor (zwei Spieler in die Hälfte der angreifenden Mannschaft und der dritte Spieler mit Ball neben dem Tor). Welches Team hat am Ende die meisten Tore erzielt?

### **Organisation und Ablauf 2b:**

- Ein 30 × 30 Meter großes Quadrat aufbauen. Auf der einen Grundlinie befinden sich drei Minitor und um das zentrale Minitor ein 10 × 12 Meter großer „Torraum“. Auf der anderen Grundlinie wird ein 20 Meter breites Dribbeltor markiert.
- Zwei 3er-Teams bilden. Zwei Angreifer und ein Verteidiger stehen am Dribbeltor. Der dritte Angreifer steht mit Ball im Feld.
- Der Angreifer mit Ball dribbelt in den Torraum, versucht sich gegen die zwei Verteidiger durchzusetzen und dann ins zentrale Minitor zu schießen oder über die Grundlinie des Torraums zu dribbeln. Erobern die Verteidiger den Ball, sind alle Spieler aktiv und es beginnt ein freies Spiel. Die Verteidiger kontern auf das große Dribbeltor und die Angreifer versuchen den Ball zurückzuerobert und auf eines der drei Minitore abzuschließen.
- Nach der Hälfte der Zeit wechseln die Teams ihre Aufgabe.

### **Tipp 1:**

- Kopf heben und prüfen, ob der Passweg frei ist. Erst dann passen.
- Ist der Ball am dritten Spieler, kann der nächste Spieler in den Parcours starten.
- An den Starthütchen sollten mindestens zwei Spieler stehen.

### **Tipp 2a:**

- Es kann auch ein 4er-Team mitspielen. Greifen diese an, verteidigt der Gegner mit allen drei Spielern und der Torwart eröffnet das Spiel am Ende des Angriffs. Verteidigt das 4er-Team gegen ein 3er-Team, pausieren zwei Spieler.

### **Tipp 2b:**

- Bei 4er-Teams positionieren sich drei Angreifer und zwei Verteidiger am Dribbeltor. Je nach Leistungsstand dann die Spielfeldgröße ändern. Bei einer Spielerzahl von insgesamt sieben oder neun hat ein Team einen Ersatzspieler. Hier wird dannach jeder Aktion rotiert.

# Umschalten bei Ballgewinn

## Ballsicherung oder Gegenangriff?

Nach einem Ballgewinn gibt es zwei verschiedene Möglichkeiten, einen Angriff einzuleiten. Es kann entweder ungeachtet des Gegnerdrucks direkt Richtung gegnerisches Tor gepasst werden oder man „sichert“ den Ballgewinn zunächst zu einem freien Mitspieler (ohne Gegnerdruck). Von diesem ausgehend wird dann nach vorne gespielt oder zunächst eine Spielverlagerung absolviert.

Beide Varianten haben ihre Vor- und Nachteile. Entscheidet man sich für den schnellen Pass nach vorne, wird man wahrscheinlich auf eine ungeordnete Defensive (Gegenteil von kompakt) stoßen. Denn der Gegner ist im Moment eines Ballverlustes offensiv ausgerichtet. Zur Schaffung von günstigen Anspielstationen hat er sich in der gegnerischen Hälfte postiert und ist in der Breite aufgefächert. Aufgrund dieses weiten Mannschaftsverbands kann er kaum doppeln oder Passlücken schließen.

Einen Mitspieler unter Gegnerdruck anzuspielen kann jedoch auch zu einem direkten Ballverlust führen. Aufgrund dieses risikoreichen Spiels ist mit mehr Ballbesitz für den Gegner zu rechnen. Entscheidet man sich dagegen für die Ballsicherung, ermöglicht dies mehr eigenen Ballbesitz.

Mit der Ballsicherung und dem damit verbundenen Ballbesitz kann man den Spielrhythmus vorgeben. Durch Quer- und Rückpässe verlangsamt man das Spiel und durch zielstrebige Spielverlagerungen mit Pässen in die Tiefe erhöht man das Tempo. Solange man in Ballbesitz ist, können die eigenen Spielaufbau- und Angriffsstrategien umgesetzt werden. Der Gegner kann keine eigenen Akzente setzen, er muss sich auf das Reagieren auf Aktionen beschränken. Er besitzt so weder „Gedankenvorsprünge“ noch kann sich bei ihm Spielfreude und ein „Spielrausch“ entwickeln.

Langfristig betrachtet begünstigt ein auf Ballbesitz ausgerichtetes Spiel die Entwicklung der Spieler. Mehr Ballbesitz bedeutet mehr Aktionen für einen Spieler und jede Aktion setzt einen Lernprozess in Gang. Man spielt mehr Pässe, absolviert mehr Ballan- und -mitnahmen, hat mehr Freilaufbewegungen uvm. Hinzu kommt der psychologische Effekt, dass man mit mehr Ballbesitz Dominanz ausstrahlt. Dies führt zu mehr Sicherheit in den Aktionen.

Der Nachteil der Ballsicherung sind die erschwerten Bedingungen beim Erspielen einer Torchance. Man muss gegen einen kompakten Gegner angreifen. Dieser kann zur Balleroberung Pressing spielen. Mit der Ballsicherung lassen sich demnach langfristige Erfolge erzielen (ausbildungstechnisch) und der schnelle Gegenangriff steht eher für den kurzfristigen Erfolg (Spiel gewinnen).

Viele Trainer entscheiden sich für einen Mittelweg aus Ballsicherung und schnellem Gegenangriff. Welche Variante man nach dem Ballgewinn praktiziert, wird vom Grad des aufgefächerten Zustands des Gegners abhängig gemacht. Ist der Gegner nicht komplett in Breite und Höhe ausgeschwärmt, entscheidet man sich für die Ballsicherung. Sind dagegen die Abstände des Gegners zueinander groß, so sucht man den schnellen Gegenangriff. Ein schneller Gegenangriff gegen einen relativ kompakten Gegner kann sinnvoll sein, wenn z. B. die eigene Mannschaft über eine geringe Passsicherheit verfügt oder ein schnelles Tor erzielt werden muss.

## **Gegen einen kompakten Gegner**

Steht der Gegner im Moment des Ballverlustes kompakt hinter dem Ball, ist es schwer, sich eine Torchance zu erspielen. Aussichtsreiche Passwege sind geschlossen und gute Anspielstationen befinden sich unter direktem Zugriff des Gegners. Diese Situation tritt auf, wenn man dem Gegner nach einem Ballgewinn Zeit lässt, sich defensiv zu formieren. Aber auch dann, wenn der Gegner bei eigenem Ballbesitz nicht aufgefächert hat oder er das Spiel mit einem langen Ball in die gegnerische Spielfeldhälfte eröffnet.

Nach einem Ballgewinn gegen einen kompakten Gegner muss man zunächst Lücken in den gegnerischen Mannschaftsverband ziehen und die sich daraus ergebenden Passwege konsequent nutzen. Die nötigen Lücken kann man durch schnelle Spielverlagerungen erzielen. Beim Verschieben des gegnerischen Mannschaftsverbands spekuliert man jetzt auf zwei Punkte:

1. Die Schiebegeschwindigkeit des Gegners ist so gering, dass die ballfernen Spieler über Raum zum Vorstoß verfügen.
2. Beim Verschieben entsteht an einer Stelle des Mannschaftsverbands eine Lücke, durch die ein freier Spieler angespielt werden kann.

Damit Mitspieler durch diese Passlücken angespielt werden können, müssen diese sich entsprechend anbieten. Dazu bewegen sie sich zwischen den gegnerischen Linien (Mannschaftsteilen) und gehen dort stets „auf Lücke“. Dabei befinden sie sich in offener Stellung, so dass sie sich nach einem Pass möglichst direkt in Spielrichtung aufdrehen können.

Verschiebt der Gegner bei einer Spielverlagerung zu langsam, kann er es nicht schaffen, den Raum auf der ballfernen Seite rechtzeitig zu schließen. Der ballferne Mitspieler soll dann nach vorne in den Lauf angespielt werden. Hat der Gegner dagegen zügig verschoben, so kann der vorletzte Spieler der eigenen Reihe den gegnerischen Außenspieler andribbeln und so den ballfernen Mitspieler blank spielen.

Bei Spielverlagerungen sollte der Blick stets in die Tiefe gerichtet sein. Sobald sich ein Mitspieler hinter einer Lücke freiläuft, sollte dieser angespielt werden. Ansonsten verlagert man das Spiel weiter oder verlagert das Spiel wieder in die andere Richtung zurück. Ein Rückpass ist die letzte Option, aber auch ein brauchbares Mittel für den Ballbesitz.

## **Gegen einen ungeordneten Gegner**

Das Erspielen einer Torchance gegen einen ungeordneten Gegner ist da einfacher. Denn die Lücken im gegnerischen Mannschaftsverband müssen nicht erst geschaffen werden, sondern sind bereits vorhanden. Auch die vertikalen Abstände der Gegenspieler zueinander sind größer, so dass Spieler, die auf „Lücke“ angespielt werden, sich in der Regel direkt in Spielrichtung aufdrehen können. Passwege im Rücken der gegnerischen Abwehr sind auch für ein gewisses Zeitfenster offen.

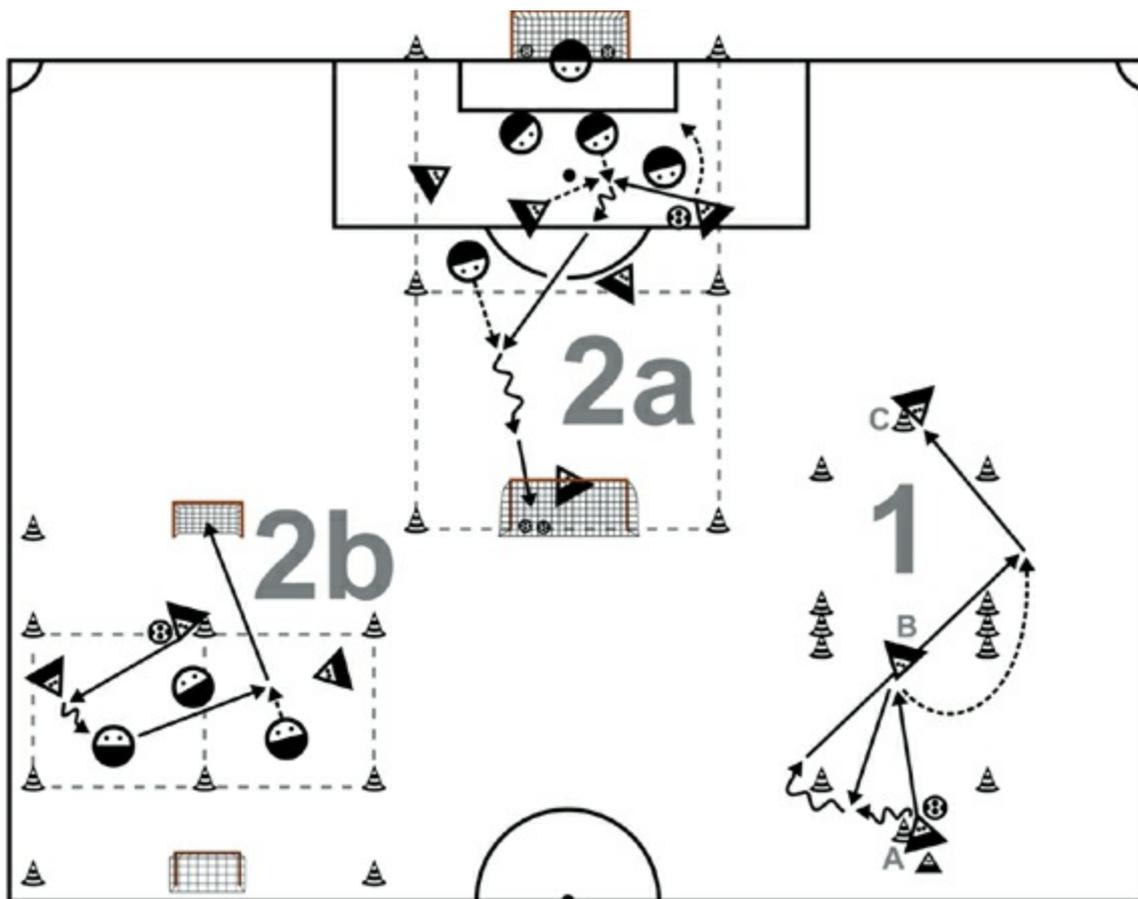
Um erfolgreich gegen eine ungeordnete Defensive kontern zu können, muss bereits vor dem Ballgewinn einiges beachtet werden. Die Balleroberer sollten schon vorab mögliche Anspielstationen im Kopf haben. Ein bis zwei Offensivspieler „zocken“ auf den Ballgewinn. Sie bringen sich so in Position, dass man sie direkt nach einer Balleroberung anspielen kann. Nach diesem Pass rücken alle Mitspieler sofort nach.

Laut Fußballstatistik benötigt eine Mannschaft etwa acht Sekunden, um aus einer ungeordneten Struktur wieder kompakt gegen den Ball spielen zu können. Dies bedeutet für die

Kontermannschaft, dass sie maximal acht Sekunden Zeit für den Angriff hat. Je mehr Sekunden verstreichen, desto ungünstiger wird die Situation.

Damit ein Konter gelingt, muss das Passspiel präzise und druckvoll sein. Passempfänger absolvieren Freilaufbewegungen und befinden sich in offener Stellung, so dass sie den Ball direkt in Spielrichtung mitnehmen können. Stehen sie unter Gegnerdruck, lassen sie den Ball auf nachrückende Spieler klatschen und orientieren sich direkt wieder neu.

Eine typische **Freilaufbewegung** der Passempfänger ist die Auftaktbewegung. Kurz vor dem Zuspiel absolviert er eine Laufbewegung weg vom Passziel und startet dann blitzartig in den Passweg. Eine andere Freilaufbewegung ist der **Bogenlauf**: Steht der Passempfänger mit dem Rücken zum Gegenspieler, startet er dem Passgeber einen Schritt entgegen, dreht sich dann von ihm weg und startet mit einem Handzeichen und Blickkontakt in die Tiefe.



**Trainingsziele:** Verbesserung im Pass in die Tiefe (1). Verbesserung im Spiel gegen einen ungeordneten Gegner (2a + 2b).

#### Organisation und Ablauf 1:

- Zwei Hütchendreiecke  $12 \times 5$  Meter im Abstand von ca. 25 Metern zueinander aufbauen und zwischen den beiden Dreiecken befinden sich zwei kurze Hütchenreihen (Simulation eines Gegners).
- Ein Spieler B postiert sich ballnah zwischen den beiden Hütchenreihen. Die restlichen Spieler teilen sich an den Positionen A (zwei bis drei Spieler) und B (ein bis zwei Spieler) auf. Der vordere Spieler A hat einen Ball.
- A passt zu B und er lässt wahlweise leicht nach links oder rechts klatschen. B startet direkt nach seinem Rückpass außen um die ballferne Hütchenreihe in die Tiefe. A nimmt den Rückpass an und mit, dribbelt um das äußere Hütchen und passt dann, zwischen den beiden simulierten Gegnern, in die Tiefe zu B. B leitet den Ball direkt zu C weiter.
- B wechselt zu C. A wechselt zu B und postiert sich ballnah zwischen den beiden Hütchenreihen. Nun gleicher Ablauf von der anderen Seite.

#### Organisation und Ablauf 2a:

- In einem Feld  $25 \times 40$  Meter mit zwei besetzten Toren wird 4 gegen 4 gespielt.
- Grundformation der Teams ist 1-2-1, wobei die beiden Mittelfeldspieler, je nach Ballbesitz, zu Verteidiger bzw. Stürmer werden.

- Der Ball darf nur in der eigenen Hälfte erobert werden. Es gilt die Abseitsregel (eigene Hälfte kein Abseits). Ein Tor zählt nur, wenn alle Mitspieler die eigene Hälfte verlassen haben. Jede Spielunterbrechung wird beim Torwart der ballbesitzenden Mannschaft fortgesetzt.

### **Organisation und Ablauf 2b:**

- Ein Feld 20 × 10 Meter aufbauen und vertikal teilen. Im Abstand von 5 bis 10 Metern zentral zu den beiden Längsseiten je ein Minitor stellen.
- Zwei Teams zu je drei Spielern bilden.
- Im Feld wird 3 gegen 3 gespielt. Ziel ist es, aus dem Feld hinaus in das gegnerische Minitor zu passen. Die Teams haben im Wechsel Angriffsrecht. Das Angreifer-Team hat maximal zwei Ballkontakte und das Verteidiger-Team hat freies Spiel. Die Teams starten die Angriffe von ihrer Grundlinie aus. Erobern die Verteidiger den Ball, müssen sie mindestens einmal in die andere Spielfeldhälfte passen, damit ein Treffer zählt.

### **Tipp 1:**

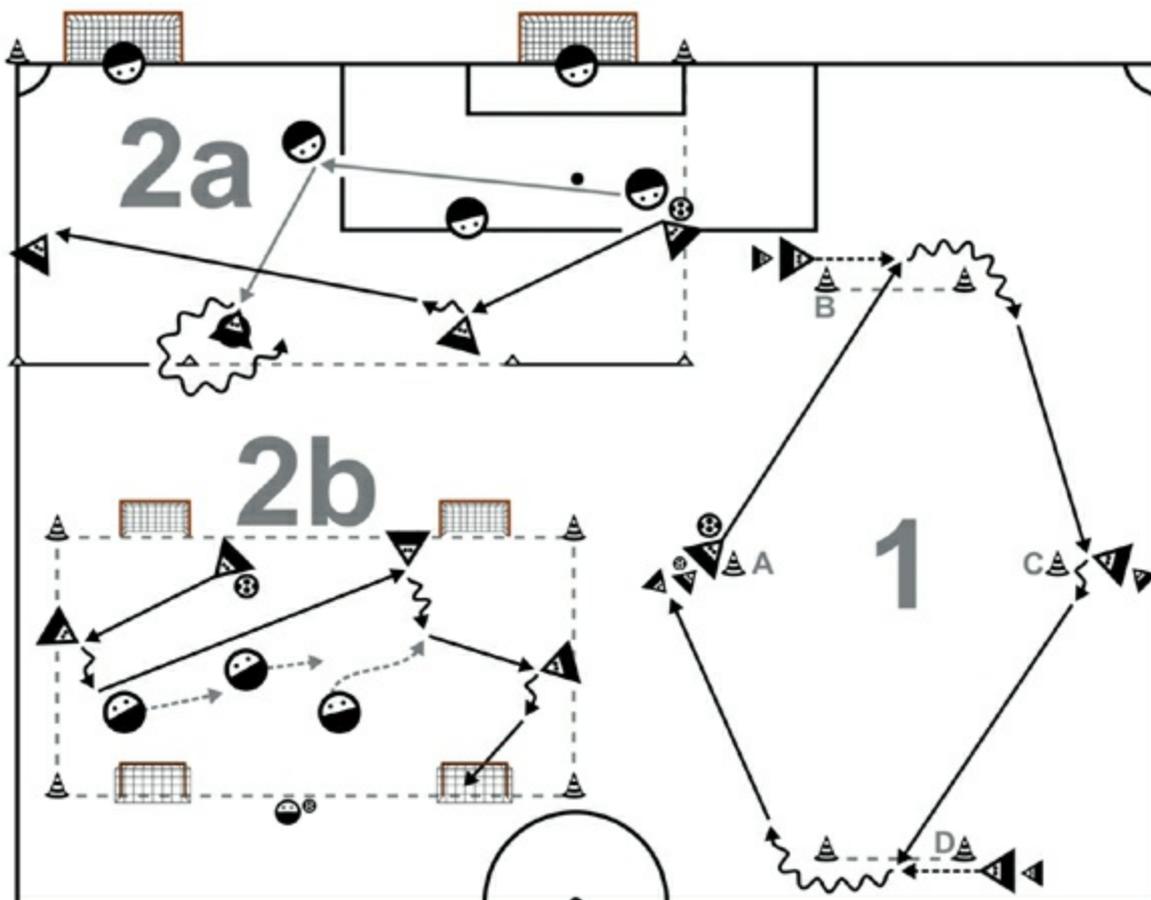
- B absolviert jeweils eine Auftaktbewegung (wegstarten und beim Entgegenkommen den Ball klatschen lassen, nicht zum Stillstand kommen).
- Nach dem gespielten Rückpass von B löst er sich mit einem Bogenlauf von einem imaginären Gegenspieler in seinem Rücken und startet so getimt in die Tiefe, dass er den Pass von A in den Lauf erhält.
- Pässe erst nach einem Blickkontakt zwischen den Spielern spielen.
- Abstände eventuell variieren, damit B den Pass in die Tiefe stets in den Lauf bekommt.

### **Tipp 2a:**

- Beim Verteidigen klinken sich die Stürmer aus der Balleroberung heraus und spekulieren ausschließlich auf einen Ballgewinn ihrer Mannschaftskollegen.
- Mit den Regeln dieser Spielform lässt sich auch ein Abschlusspiel mit allen Spielern absolvieren: Verteidiger dürfen nur in der eigenen Hälfte den Ball erobern. Ein Treffer zählt nur, wenn sich alle Mitspieler in der gegnerischen Hälfte befinden.

### **Tipp 2b:**

- Bei 4er-Teams mit einem Ersatzspieler agieren. Nach jedem Treffer wird gewechselt.
- Der ballferne Verteidiger spekuliert auf einen Ballgewinn und es wird versucht, diesen dann schnell anzuspieren.



**Trainingsziele:** Verbesserung der Technik zur Spielverlagerung (1). Verbesserung der Spielverlagerung gegen einen geordneten Gegner (2a + 2b).

#### Organisation und Ablauf 1:

- Für je neun Spieler ein  $20 \times 40$  Meter großes Feld aufbauen, welches aus zwei 5 Meter breiten Hütchentoren (B und D) und zwei Positionen A und C besteht.
- Drei Spieler mit zwei Bällen zum Starthütchen A und jeweils zwei Spieler ohne Ball an den restlichen drei Positionen.
- Spieler A beginnt die Übung mit einem Pass durchs Hütchentor A, A absolviert eine Ballan- und -mitnahme und passt zu Spieler C. C nimmt den Ball zur Seite hin an und spielt möglichst mit dem zweiten Kontakt zu D durch das Hütchentor. D absolviert ebenfalls eine Ballan- und -mitnahme und passt zurück zum Starthütchen A.
- Alle Spieler folgen ihren Pässen. Sobald sich der Ball auf der Position C befindet, startet der zweite Spieler A mit dem Pass zum zweiten Spieler B in die Übung.

#### Organisation und Ablauf 2a:

- Ein zweites Tor, entsprechend der Zeichnung, neben dem festen Großtor aufbauen und beide Tore mit einem Torwart besetzen. Um die Tore herum ein ca. 30 Meter tiefes Spielfeld aufbauen. Jeweils außen auf der Grundlinie zwei 8-10 Meter breite Hütchentore markieren.
- Zwei 3er-Teams bilden und einen neutralen Spieler bestimmen, der immer mit der angreifenden Mannschaft agiert. Das Angreifer-Team (vier Spieler) postiert sich hinter der

Grundlinie. Die Ausgangsposition der drei Verteidiger (Verteidiger-Team) ist immer vor der Strafraumgrenze.

- Das Angreifer-Team startet ins Feld und versucht auf eines der beiden Großtore ein Tor zu erzielen. Das Verteidiger-Team versucht den Ball zu erobern und zum neutralen Spieler zu passen. Dieser dribbelt durch eines der Dribbeltore und das Angriffsrecht wechselt. Der Neutrale agiert nun mit dem anderen Team, von der Grundlinie aus, auf die beiden Großtore.
- Bei einem Treffer auf ein Großtor bleibt das Angreifer-Team im Angriffsrecht. Bei einem Ballaus bleibt das Angreifer-Team ebenfalls im Angriffsrecht. Nach dem dritten Ballaus wechselt das Angriffsrecht. Welches Team hat am Ende mehr Tore erzielt?

### **Organisation und Ablauf 2b:**

- Ein 40 × 25 Meter großes Feld mit jeweils zwei äußeren Minitoren auf den Grundlinien aufbauen.
- Es wird 4 gegen 4 auf jeweils zwei Minitoren des Gegners gespielt. Die Regeln entsprechen dem 4-gegen-4 der Spielform 2a: Zwei 4er-Teams bestimmen und ein Spieler der verteidigenden Mannschaft mit Ball außerhalb des Felds zwischen den eigenen beiden Toren postieren. Erobern die Verteidiger den Ball, startet der Ersatzspieler ins Feld, ein Angreifer geht sofort raus (Fehlerverursacher) und die vorherigen Verteidiger spielen nun in einer 4-gegen-3-Überzahl. Bei einem Torerfolg der Angreifer wechselt der Ersatzspieler mit Ball ins Feld, der Torschütze wird zum Ersatzspieler und dribbelt außerhalb des Felds zurück zwischen den eigenen beiden Toren.
- Bei Ballaus bleibt das zuletzt angreifende Team im Angriffsrecht. Sie startet aber von den eigenen Toren aus zu einem neuen Angriff.

### **Tipp 1:**

- Auf eine offene Spielstellung bei der Ballan- und -mitnahme achten. Die Spieler an den Hütchentoren stehen jeweils tief, so dass sie immer aus der Bewegung heraus in den Ball gehen können.
- Druckvolle, genaue und flache Pässe spielen.
- Nach der Hälfte der Zeit Spielrichtung wechseln.
- Die Pässe durch ein Hütchentor zählen und zwei Parcours im Wettbewerb gegeneinander antreten lassen.
- Bei acht Spielern je Parcours dribbelt D zu A. Bei fünf bis sieben Spielern wird nur mit einem Ball gespielt und die Positionen B-D sind dann einfach besetzt.

### **Tipp 2a:**

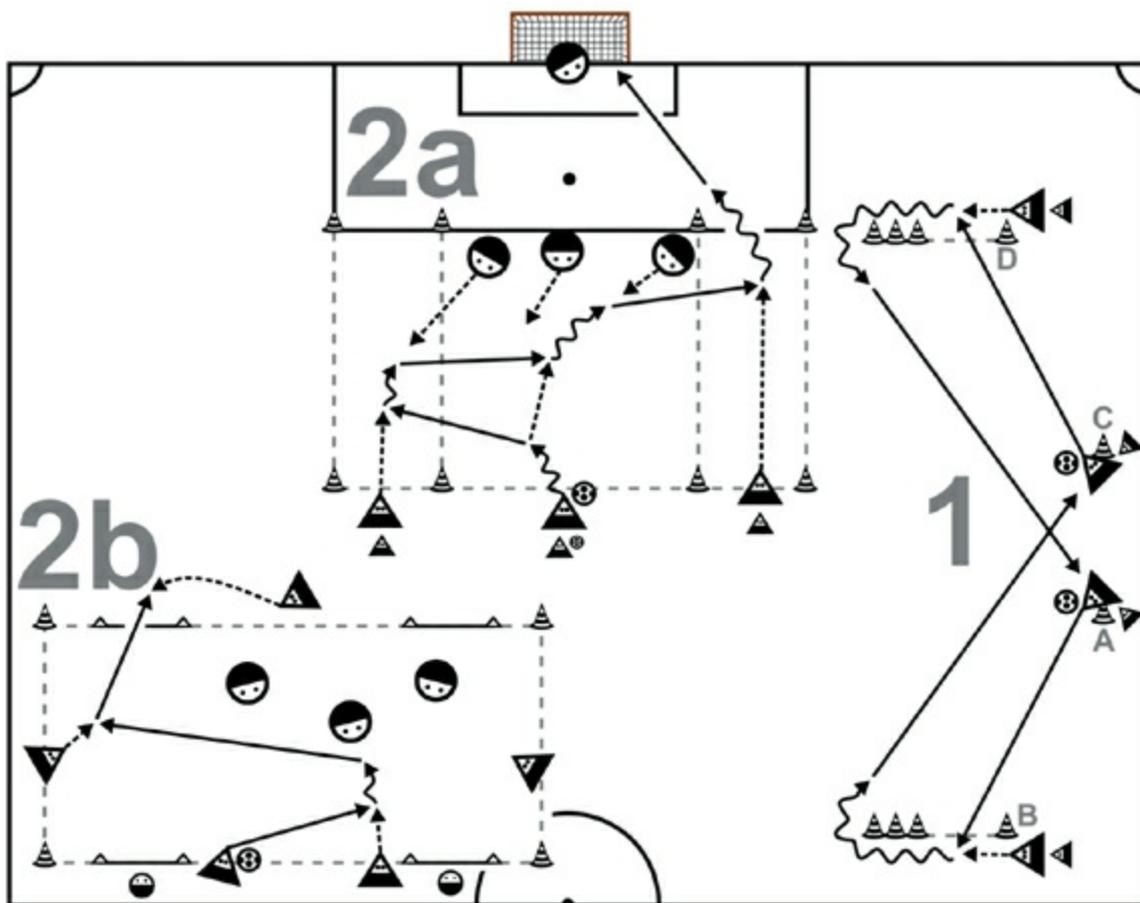
- Diese Spielform lässt sich auch ohne einen neutralen Spieler in einem 4-gegen-4 absolvieren. Ein Spieler der verteidigenden Mannschaft pausiert mit Ball zwischen den beiden Großtoren. Erobern die Verteidiger den Ball, startet der Ersatzspieler ohne Ball ins Feld, ein Angreifer geht sofort raus (Fehlerverursacher) und die vorherigen Verteidiger spielen nun in einer 4-gegen-3-Überzahl auf die beiden äußeren Dribbeltore. Erzielt das Angreifer-Team dagegen ein Tor, so wechselt der Ersatzspieler mit Ball ins Feld und der Torschütze wird zum Ersatzspieler hinter den beiden Dribbeltoren. Bei Ballaus neuer Angriff des Angreifer-Teams.

Dreimal Ballaus wechselt das Angriffsrecht.

- Diese Spielform lässt sich auch mit der ganzen Mannschaft absolvieren. Drei Verteidiger bestimmen und die restlichen Spieler teilen sich als Angreifer an den vier Hütchen auf der Grundlinie auf. Die Spieler an einem der beiden zentralen Hütchen haben je einen Ball. Die jeweils ersten Spieler an einem Hütchen starten ins Feld und spielen in einer 4-gegen-3-Überzahl auf die beiden Großtore. Die Verteidiger bleiben so lange auf Position, bis sie es schaffen, einen eroberten Ball durch eines der beiden äußeren Hütchentore zu dribbeln.

### **Tipp 2b:**

- Durch schnelle Spielverlagerung einen Spieler auf der ballfernen Seite freispielen.
- Variation: Eine fünf Meter tiefe Tabulinie vor den Toren markieren. Diese darf von den Verteidigern nicht betreten werden.
- Eine Mittellinie markieren. Das Verteidiger-Team muss bei der Spieleröffnung der Angreifer in der eigenen Spielfeldhälfte stehen.



**Trainingsziele:** Verbesserung der Technik zur Spielverlagerung (1). Verbesserung der Spielverlagerung gegen einen geordneten Gegner (2a + 2b).

#### Organisation und Ablauf 1:

- Für je acht Spieler ein  $20 \times 45$  Meter großes Feld aufbauen, welches aus zwei 5 Meter breiten Hütchentoren (B und D) mit einer 5 Meter langen Hütchenreihe und zwei Positionen A und C besteht.
- Jeweils zwei Spieler mit einem Ball stehen an den beiden Starthütchen A und C. An den Positionen B und D stehen jeweils zwei Spieler ohne Ball.
- Spieler A und C beginnen gleichzeitig die Übung mit einem Pass durchs ballnahe Hütchentor B und D. B und D absolvieren eine Ballan- und -mitnahme, dribbeln außen um die Hütchenreihe herum und passen zum ballfernen Starthütchen.
- Die Spieler bleiben auf ihren Positionen, rücken jedoch mit jeder Aktion nach hinten.

#### Organisation und Ablauf 2a:

- Den Strafraum um ein 25 Meter tiefes Spielfeld verlängern. Das Spielfeld in drei Zonen teilen. Die äußeren Zonen sind 10 Meter breit.
- Drei Verteidiger bestimmen und auf die Strafraumgrenze postieren. Die restlichen Spieler teilen sich als Angreifer in drei Gruppen hinter dem Feld auf. Die mittleren Spieler haben je einen Ball.

- Die ersten drei Angreifer starten ins Feld. Mit dem ersten Ballkontakt der Angreifer starten ihnen die Verteidiger entgegen und versuchen ein Dribbling in den Strafraum zu verhindern und über die Grundlinie zu kontern. Gelingt dies, werden die Angreifer zu den neuen Verteidigern. Wenn sich der Ball in einer Außenzone befindet, dürfen die Verteidiger nicht die gegenüberliegende Außenzone betreten. Mit dem ersten Ballkontakt im Strafraum soll der Torschuss erfolgen.

### **Organisation und Ablauf 2b:**

- Ein 40 × 25 Meter großes Feld aufbauen mit jeweils zwei fünf Meter breiten Hütchentoren auf den Grundlinien.
- Es wird 5 gegen 5 gespielt. Vier Angreifer befinden sich im Feld und der fünfte befindet sich hinter der Grundlinie des Gegners. Auf der Gegenseite befinden sich drei Verteidiger im Feld und je ein Verteidiger steht hinter den Hütchentoren der Angreifer.
- Die Teams versuchen nun jeweils einen ihren Mitspieler, außerhalb des Felds, durch eines der gegnerischen Tore anzuspielen.
- Das Angreifer-Team darf bei jeder Spielunterbrechung neu angreifen. Nach der Hälfte der Zeit wechseln die Teams ihre Aufgabe. Welches Team schafft mehr Pässe zu ihren Mitspielern hinter den gegnerischen Toren?

### **Tipp 1:**

- Die weiten Pässe flach als Spamball spielen. Die Außenverteidiger starten aus der Bewegung heraus in den Pass des Innenverteidigers.
- Variation: Die Spieler an den Starthütchen passen durch das ballferne Hütchentor und die angespielten Außenverteidiger passen nach dem Umdribbeln der Hütchenreihe zum ballnahen Starthütchen.
- Alle Positionen können einfach, aber auch dreifach besetzt werden.

### **Tipp 2a:**

- Es können auch vier Verteidiger bestimmt werden. Einer pausiert je Aktion neben dem Feld.
- Je nach Leistungsstand die Außenzonen breiter machen.

### **Tipp 2b:**

- Das Verteidiger-Team kann auch aus vier Spielern bestehen. Dann befindet sich nur noch ein Verteidiger hinter der Grundlinie der Angreifer und dieser bietet sich hinter beiden Hütchentoren an.
- Das Angreifer-Team besteht aus vier Spielern. Die Dribbeltore auf der Grundlinie der Verteidiger werden durch Minitore ersetzt. Die Angreifer sammeln nun Punkte, indem sie Pässe in diese spielen.

# Abschlussspiele

## Große Spielformen für das Training

Am Ende des Trainings steht oft das sogenannte **Abschlussspiel** oder **Trainingsspiel**. Es ist bei den Spielern sehr beliebt, aber auch bei vielen Trainern. Hier lässt sich die Mannschaft mit wenig Organisationsaufwand komplett beschäftigen. Ein zweites Tor, ein Ball und Leibchen (Markierungshemden) reichen dazu aus und die Regeln sind bekannt. Als Trainer ist man so unabhängig von der Spieleranzahl und hat alles gut im Blick.

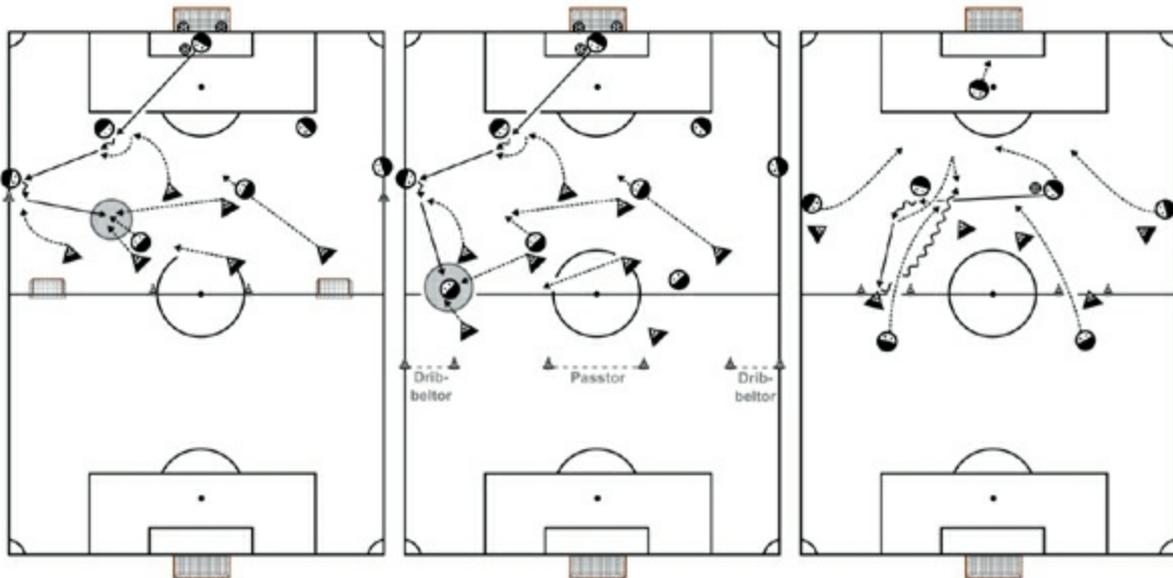
Was viele Trainer nicht wissen, durch wenige „Sonderregeln“ kann man die Effektivität eines Trainingsspiels enorm erhöhen. Das Abschlussspiel sollte durch sogenannte **Provokationsregeln** so angepasst werden, dass häufig die Spielsituationen vorkommen, zu denen man im aktuellen Training Lösungswege erarbeitet hat. So kann der Trainingsschwerpunkt wettkampfnah vertieft werden.

Grundsätzlich stellt man die Teams positionsspezifisch auf. Spieler kann man hier auf andere Positionen testen bzw. an andere Positionen heranzuführen. Jede Mannschaft wird in eine Grundformation gebracht, die der eigenen entspricht bzw. von ihr heruntergebrochen wird (falls weniger als 11 Spieler je Team zur Verfügung stehen). Man kann z. B. Dreier- statt Viererkette spielen, auf die Doppel-6 oder einen 10er verzichten. Manche Trainer lassen auch gerne vom „zweiten Team“ die Spielweise des nächsten Gegners simulieren.

Folgend nun einige Ideen für Abschlussspiele entsprechend der in diesem Buch enthaltenen Trainingsschwerpunkte:

**Gegner steuern mit 12 Feldspielern:** Auf einer Spielfeldhälfte das Großtor mit einem Torwart besetzen und auf der Mittellinie zwei äußere Minitore und ein 10 Meter breites Dribbeltor stellen. Es wird 6 gegen 6 gespielt. Das Großtor verteidigt eine Viererkette mit zwei 6ern. Das Angreifer-Team kann aus zwei 6ern, zwei MA und zwei ST bestehen. Bei Spielunterbrechungen immer Spieleröffnung beim Torwart. Am Spielfeldrand die Höhe der Ausgangsposition der beiden Stürmer mit Hütchen markieren. Nach einer Spielverlagerung der Verteidiger darf nur ab der Höhe dieser Hütchen auf ein Minitor geschossen werden.

**Gegner steuern mit 16 Feldspielern:** Auf einer Spielfeldhälfte das Großtor mit einem TW besetzen und auf der Mittellinie, oder besser 15 Meter tiefer (Höhe der IV beim Mittelfeldpressing), zwei äußere Dribbeltore und ein zentrales Passtor stellen. Es wird ein Angreifer- und ein Verteidiger-Team gebildet, welches 8 gegen 8 spielt. Die Teams agieren in einer 4-4-2-Grundformation. Die Angreifer spielen ohne IV und die Verteidiger ohne ST. Bei jeder Spielunterbrechung eröffnet der TW des Verteidiger-Teams auf einen IV. Die Angreifer versuchen, durch Steuerung des Gegners eine kontrollierte Balleroberung zu erzielen und auf das Großtor zu kontern. **Tipp:** In dieser Spielform lassen sich alle möglichen Pressingvarianten und Grundformationen simulieren.



**Links:** Gegner steuern mit 12 Spielern (Abbildung zeigt Steuerung nach innen). **Mitte:** Gegner steuern mit 16 Spielern (Abbildung zeigt Steuerung nach außen). **Rechts:** Zurückziehen.

**Zurückziehen:** Auf einer Spielfeldhälfte das Großtor mit einem Torwart besetzen und auf der Mittellinie werden zwei ca. 8 Meter breite Hütchentore im Abstand von ca. 25 Metern postiert. Es wird 6 gegen 6 gespielt. Das Verteidiger-Team agiert mit Viererkette und zwei 6ern und die Angreifer mit zwei Stürmern und einem flachen 4er-Mittelfeld. Hinter den Hütchentoren stehen jeweils zwei 6er (ein Verteidiger-6er ca. 10 Meter hinter einem Angreifer-6er). Der Torwart eröffnet das Spiel immer zu einem IV und die AV gehen in die Breite. Die Viererkette spielt sich den Ball frei zu und das Angreifer-Team verschiebt zunächst nur ballorientiert, ohne zu attackieren. Nach wenigen Spielzügen passt ein IV zu einem Angreifer-6er und das Spiel wird aktiv. Der Angreifer-6er nimmt den Pass direkt nach vorne mit und dribbelt auf die Abwehrkette zu. Die Viererkette zieht sich trichterförmig zurück, um keinen Pass in die Schnittstelle zuzulassen und um Zeit für nachsetzende Spieler zu gewinnen. Der ballnahe Verteidiger-6er versucht den Ball von hinten zu „klauen“ und der zweite 6er schiebt sich tief ins Zentrum. Die Angreifer versuchen ein Tor zu erzielen und die Verteidiger kontern bei einem Ballgewinn auf eines der beiden Dribbeltore.

**Gegenpressing:** Auf einer Spielfeldhälfte mit zwei großen Toren wird 8 gegen 6 gespielt. Das Tor der Unterzahlmannschaft wird mit einem Torwart besetzt und das andere Tor bleibt leer. Bei jeder Spielunterbrechung ist Spieleröffnung bei der Überzahlmannschaft. Erobert die Unterzahlmannschaft den Ball, kann sie durch einen Pass ins leere Tor einen Punkt erzielen. **Tipp:** Nach einem Ballverlust soll die Überzahlmannschaft sofort ins Gegenpressing gehen. **Variation:** Es dürfen nur flache Pässe gespielt werden. Bei beliebiger Spieleranzahl und mit zwei Torhütern gilt die Regel, dass eine Mannschaft auch ein „Tor“ erhält, wenn sie zehn Passfolgen spielt.



**Links:** Gegenpressing. **Mitte:** Schnelles Umschalten. **Rechts:** Spielverlagerung.

**Umschalten:** Ein Feld von Strafraum bis Mittellinie markieren, auf Strafraumbreite verengen und eine Mittellinie kennzeichnen. TW mit Bällen ins Tor stellen. Sieben Verteidiger bestimmen, die gegen den Rest der Mannschaft spielen. Die Verteidiger agieren in einem 4-2-1 und für jede Position wird ein Hütchen in ihrer Spielfeldhälfte gestellt. Der Torwart eröffnet das Spiel zu einem IV und das Verteidiger-Team versucht über die Grundlinie der Angreifer zu dribbeln. Die Angreifer dagegen versuchen den Ball zu erobern, über die Grundlinie der Verteidiger zu dribbeln und ein Tor zu erzielen. Das Verteidiger-Team kann einen Konter der Angreifer abbrechen, indem jeder Verteidiger sein Hütchen mit dem Fuß berührt. Dann erfolgt ein neuer Spielaufbau vom TW. **Tipp:** Nach einem Ballverlust sollen die Verteidiger entscheiden, ob sie ein Gegenpressing starten oder in die Grundformation zurückkehren. Wichtig ist, dass alle Spieler sich an der gewählten Variante beteiligen.

**Spielverlagerung:** Ein Feld zwischen Strafraumgrenze und Mittellinie markieren. Auf den Grundlinien jeweils zwei äußere und ein zentrales Hütchentor stellen. Hinter den zentralen Hütchentoren geht ein TW und hinter den nebenstehenden Hütchentoren jeweils ein Spieler des anderen Teams. Die restlichen Spieler in zwei Teams teilen und im Feld auf Ballhalten spielen. Die ballbesitzende Mannschaft erhält für jeden Pass zu einem äußeren Mitspieler einen Punkt. Wird zweimal in Folge der gleiche Außenspieler angespielt, erhält die Mannschaft keinen weiteren Punkt. Der TW darf hoch angespielt werden und kann den Ball fangen. **Variation:** Freies Spiel auf zwei mit Torhütern besetzte Großtore in einer Spielfeldhälfte. Außen auf den Grundlinien wird jeweils ein Dribbeltor aufgebaut. Dribblings durch diese werden mit einem „Tor“ gewertet.

# Grundformationen

## Charakteristik gängiger Formationen

Die Zahlenfolge, mit der im Fußball die Aufstellung eines Teams angegeben wird, ist die sogenannte Grundformation. Die dreistellige Zahl gibt die Anzahl der Spieler in den drei Mannschaftsteilen an. Die erste Ziffer steht für die Anzahl der Abwehrspieler, die zweite für die Mittelfeldspieler und die dritte für die Stürmer. Bei einigen Grundformationen wird noch die Anzahl der defensiv und offensiv ausgerichteten Mittelfeldspieler angegeben. Dann erhält man eine vierstellige Zahlenfolge (z. B. 4-2-3-1).

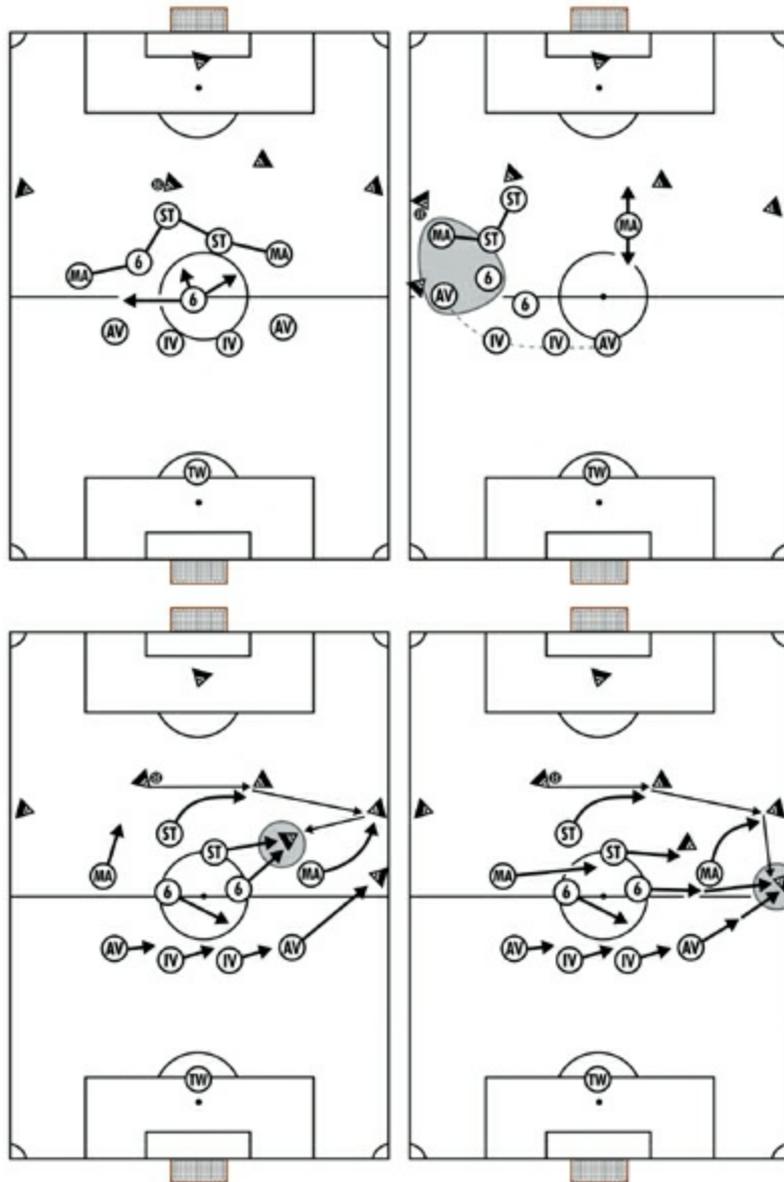
Man beachte aber, dass die Grundformation nichts über das Spielsystem aussagt. Sie gibt lediglich an, in welcher Relation die Spieler zueinander agieren. Die Faktoren, die ein Spielsystem ausmachen, sind die ausgeübten Pressingvarianten, wer mit wem doppelt, wie man das Spiel aufbaut, ob man bei Ballverlust ein Gegenpressing spielt oder sich zurückzieht, bei einem Ballgewinn den Gegenangriff oder die Ballsicherung favorisiert, über außen oder durchs Zentrum angreift, ein Kurzpassspiel oder gezielte Flugbälle seiner Mannschaft sehen will.

Die Verhaltensweisen bei diesen Faktoren ergeben das Spielsystem und sind unabhängig von der Grundformation. Ist man z. B. kurz vor Spielende im Rückstand, ist es kaum ausreichend, das numerische Zahlenverhältnis nach vorne hin zu verändern. Zur Erhöhung des Drucks muss man Veränderungen im Spielsystem vornehmen.

In den verschiedenen Grundformationen lassen sich theoretisch alle Pressingvarianten spielen. Sie sind aber nicht in allen Grundformationen gleich effektiv. Es ist ratsam, Pressingvarianten mit einer Grundformation zu kombinieren, in denen die Spieler kurze Laufwege haben. Die Kraft einer Mannschaft und die Ökonomie ihrer Spielweise entscheiden darüber, wie häufig sie im Spiel den Gegner pressen kann.

Die gegnerische Grundformation ist beim Pressing wenig von Bedeutung. In der Regel agieren alle Gegner mit einer Viererabwehrkette, zentralen und äußeren Mittelfeldspielern. Die gegnerische Grundformation ist jedoch für den eigenen Spielaufbau von Bedeutung. Je nach dem, in welcher Spielfeldregion man Überzahl hat, bietet sich darüber der Spielaufbau an. Agiert man in einem 4-2-3-1 und der Gegner in einem 4-4-2-flach, würde sich der Spielaufbau durchs Zentrum anbieten.

Im Folgenden werden die fünf gängigsten Grundformationen vorgestellt. Es werden die jeweiligen Vor- und Nachteile genannt und ein mögliches Pressingverhalten beschrieben. Oben links die Grafik zeigt immer ein Mittelfeldpressing bei zentraler Ballposition und oben rechts eine sich daraus entwickelnde Pressingsituation an. Auf den unteren beiden Grafiken findet man weitere zur Grundformation passende Pressingvarianten.



## 4-4-2-flach

**Vorteile bei Ballbesitz:** Stehen beide ST, wie auch beide 6er zunächst eng zusammen, können sie in freie Räume ausschwärmen. Postieren sich die MA nach innen eingerückt, können sie sich Richtung Seitenlinie lösen. Spielt der Gegner mit nur einem 6er, kann man Überzahl zentral vor der Abwehr erreichen.

**Vorteile im Spiel gegen den Ball:** Stehen beide ST, wie auch beide 6er gestaffelt zueinander, ist es schwer, durch sie hindurchzuspielen. So werden Pässe auf den doppelt besetzten Flügeln provoziert. Hier kann der Gegner mit wenig Laufleistung der Spieler gedoppelt werden. Mit zwei 6ern steht man zentral vor der Abwehr sehr kompakt. Leicht zu organisierendes Abwehrpressing, indem sich das Mittelfeld entsprechend einer Viererabwehrkette verhält.

**Nachteile bei Ballbesitz:** Kein 10er vorhanden, der zentral vor der gegnerischen Abwehr Bälle verteilen kann.

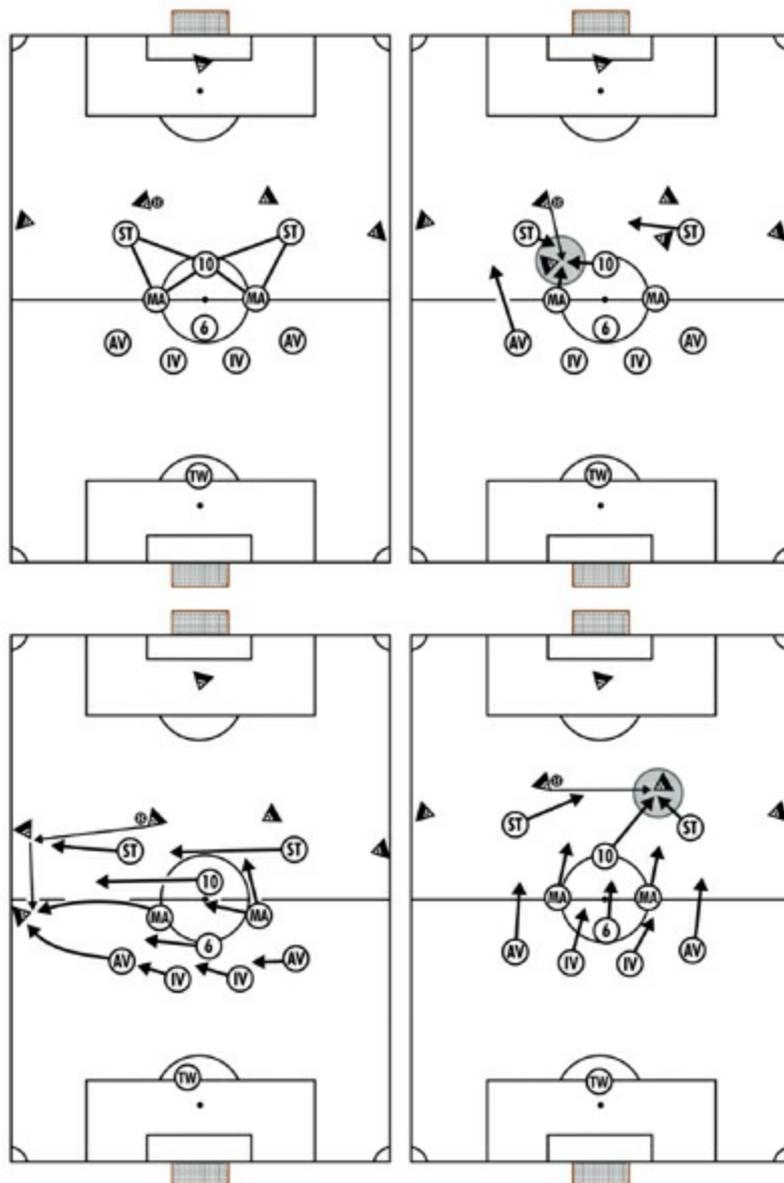
**Nachteile im Spiel gegen den Ball:** Spielt man gegen Mannschaften mit drei zentralen Mittelfeldspielern (z. B. 4-2-3-1) hat man im Mittelfeld mit Unterzahlsituationen zu kämpfen. Der Gegner kann so seinen Spielaufbau durchs Zentrum gestalten und besitzt durch die zentrale Ballposition viele Spielfortsetzungsmöglichkeiten.

**Ball zentral (Pass nach außen provozieren):** ST stehen gestaffelt, ballnaher 6er schiebt vor und bildet mit den gestaffelten ST ein Abwehrdreieck. Die MA verbreitern das Dreieck. Zweiter 6er schiebt hinterm verbreiterten Dreieck in mögliche Passlücken. Viererkette schiebt hoch und AV sind leicht vorgerückt. Erfolgt ein Quer-pass zum anderen IV: Beide ST und beide 6er wechseln jeweils ihre Positionen.

**Ball außen:** Ballnaher MA übt Druck aus. Ballnaher ST stellt Rückpass zu. Ballferner ST bildet zusammen mit ballnahe MA und ST ein Abwehrdreieck. Ballnaher AV schiebt ins Mittelfeld hoch. Ballnaher 6er schiebt zum Doppeln nach außen. Ballferner 6er sichert den Raum vor der Abwehr. Ballferner MA stellt einen möglichen An-tipressingball zu. Die restlichen Abwehrspieler schieben leicht zur Ballseite.

**Nach innen steuern:** Ballnaher ST absolviert einen Bogenlauf (↗) zum angespielten IV Ballnaher MA absolviert einen Bogenlauf außen-hoch (↖) zum angespielten AV. Gegnerischer 6er wird nur weit gedeckt. Mit dem Anspiel zu ihm wird er vom zweiten ST und dem ballnahe 6er gedoppelt. Ballnaher AV schiebt ins Mittelfeld hoch. Ballferner 6er sichert den Raum vor der Abwehr. Ballferner MA stellt einen möglichen Antipressingball zu. Die restlichen Abwehrspieler schieben leicht zur Ballseite.

**Nach außen steuern:** Wie nach innen steuern, jedoch absolviert der ballnahe MA nun einen Bogenlauf hoch-außen (↖). Beide ST und die ballfernen 6er / MA stellen mögliche Anspielstationen zu. Der gegnerische Außenspieler wird von AV und ballnahe 6er zunächst nur weit gedeckt und nach dem Anspiel gedoppelt. Ballnaher MA stellt nach seinem Bogenlauf einen Rückpass zu.



## 4-4-2-Raute

**Vorteile bei Ballbesitz:** Aufgrund drei zentraler Offensivspieler erreicht man Überzahl zentral vor der gegnerischen Abwehr. Hohe Angriffsflexibilität durch die beiden MA aus dem Halbfeld. AV können sich aufgrund ihrer tiefen Ausgangsposition überraschend in die Offensive einschalten. Besonders in Verbindung mit Spielverlagerungen kann dies sehr effektiv sein.

**Vorteile im Spiel gegen den Ball:** Kompakt im Zentrum. Stark gegen Spielaufbau durchs Zentrum. Stark gegen gelenktes Pressing nach innen. Ballverluste im Zentrum ermöglichen ein effektives Gegenpressing.

**Nachteile bei Ballbesitz:** Hohe Laufleistung und spielerische Qualitäten der AV nötig. Anfällig für Konter aufgrund der schwachen Rückverteidigung.

**Nachteile im Spiel gegen den Ball:** Am Flügel kann aufgrund weiter Wege der MA schwer gedoppelt werden. Spielaufbau des Gegners über außen kaum zu verhindern. Besonders anfällig

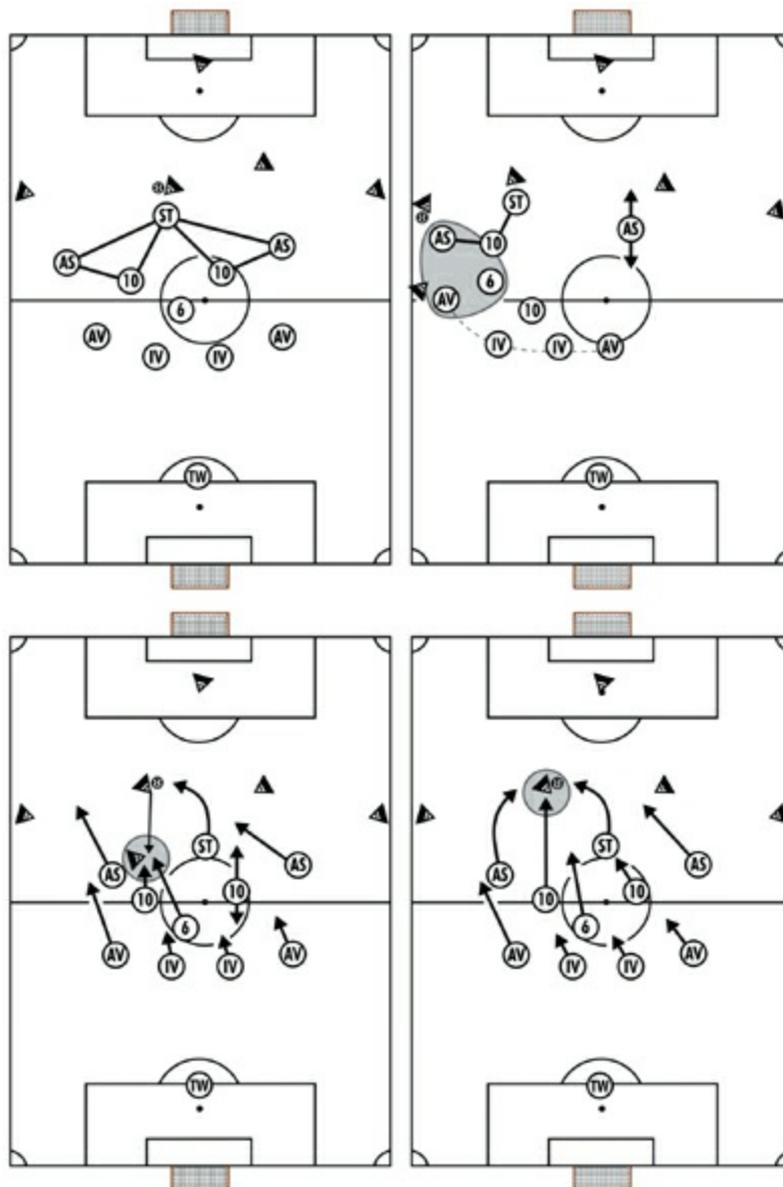
gegen Grundformationen mit zwei Stürmern, da man mit einem 6er zentral vor der Abwehr nicht ausreichend kompakt ist.

**Ball zentral (Pass nach innen provozieren):** Die ST stehen weit auseinander und bilden jeweils mit MA und 10er Dreiecke. Außerdem stehen sie jeweils außen von den gegnerischen IV, so dass Pässe nach innen provoziert werden.

**Ball innen:** Nach einem Pass von IV ins Zentrum schiebt der ballnahe ST in den Pass rein. Ballnaher MA und 10er rücken zum angespielten Gegner und doppeln ihn. Ballferner ST stellt Rückpass zum zweiten IV zu. Ballnaher AV stellt Anspielstation am Flügel zu.

**Gegner bricht am Flügel durch:** In dieser Grundformation lässt sich ein Flügelspiel des Gegners nicht gänzlich verhindern. Um dann trotzdem effektiv verteidigen zu können, soll der gegnerische Außenspieler immer vom AV und ballnahem MA gedoppelt werden. Ballnaher ST stellt dann einen Rückpass auf AV zu. 6er und 10er verhindern Pässe ins Zentrum. Ballferner ST schiebt zur Ballseite und ballferner MA stellt situativ Anspielstationen zu oder „zockt“ auf Ballgewinn.

**Innenverteidiger pressen:** Die ST stehen wieder breiter als die gegnerischen IV Pässe ins Zentrum werden zugestellt. Erfolgt ein Pass von einem IV zum anderen, so schiebt der ballnahe ST in den Pass und stellt die Spielverlagerung zu. Der zweite ST läuft den angespielte IV an. Der 10er kommt von innen dazu und der IV kann gedoppelt werden. Die Mitspieler schieben nach, um mögliche Anspielstationen für den IV zuzustellen.



## 4-3-3

**Vorteile bei Ballbesitz:** Nach einer Balleroberung besitzt man drei tiefe Anspielpunkte. Die Stürmer können sich gegenseitig Räume öffnen. Zwei „Ballverteiler“ hinter drei Stürmern.

**Vorteile im Spiel gegen den Ball:** Kompakt im Zentrum. Dadurch, dass die AS tiefer als ST agieren und die 10er die Passlücken besetzen, ist ein Pass ins Zentrum zu verhindern.

**Nachteile bei Ballbesitz:** Hohe Laufleistung und spielerische Qualitäten der AV nötig. Anfällig für Konter, aufgrund einer schwachen Rückverteidigung.

**Nachteile im Spiel gegen den Ball:** Das Flügelspiel des Gegners ist kaum zu unterbinden, da weite Wege zum Doppeln. Probleme bei zwei gegnerischen Stürmern im zentralen Bereich vor der Abwehr, da nur ein 6er.

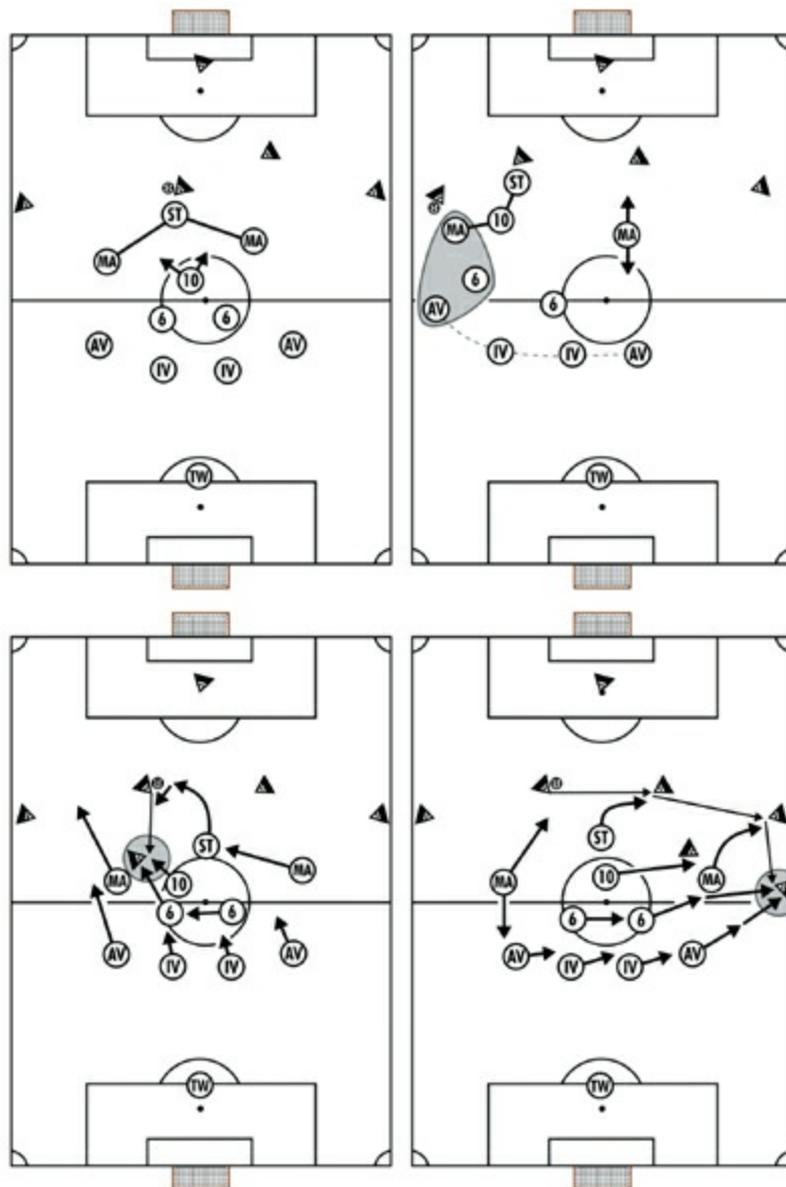
**Ball zentral (Pass nach außen provozieren):** ST übt Druck auf ballführenden IV aus. Außenstürmer (AS) bilden zusammen mit ST ein Dreieck. Hinter den Schnittstellen des Dreiecks

schieben die beiden 10er. Die Viererkette schiebt hoch und die AV sind leicht vorgerückt.

**Ball außen:** Ballnaher AS übt Druck auf den ballführenden Gegner aus. ST stellt Rückpass zum ballnahen IV zu. Ballnaher 10er bildet mit ST und AS ein Dreieck, um Pässe ins Zentrum zu verhindern. Ballnaher AV schiebt ins Mittelfeld hoch. Ballferner AS stellt einen möglichen Antipressingball zu. 6er schiebt zur Ballseite, um hier situativ den Gegner zu doppeln. Der ballferne 10er sichert das Zentrum vor der Abwehr. Die restlichen Abwehrspieler schieben leicht zur Ballseite.

**Nach innen steuern:** ST läuft den ballführenden IV im Bogen hoch-außen (↶) an. Die beiden AS stellen Querpässe zu den benachbarten Abwehrspielern zu. Der ballnahe gegnerische 6er (zu ihm wird durch den Bogenlauf des ST ein Passweg geöffnet) wird vom ballnahen 10er und dem 6er nur weit gedeckt. Sobald der Pass zu ihm erfolgt, wird er gedoppelt. Der ballferne 10er stellt eine mögliche Spielverlagerung zu. Die Viererkette schiebt hoch und die AV sind leicht vorgerückt. Die drei Stürmer stellen nach dem Pass des IV alle Rückpassmöglichkeiten zu.

**Innenverteidiger pressen:** Die beiden ballnahen Stürmer laufen den ballführenden IV jeweils im Bogen von außen nach innen an. Der IV wird so von beiden Seiten attackiert. Der ballnahe 10er startet dazu und stellt dabei mögliche Pässe ins Zentrum zu. Die anderen zwei Mittelfeldspieler schieben Richtung Ball, um mögliche Anspielstationen zuzustellen. Der ballnahe AV schiebt hoch, um eventuell entstehende Anspielstationen am Flügel zuzustellen. Falls alle Anspielstationen zugestellt sind, kann der ballferne AS vorschieben und auf eine Balleroberung „zocken“.



## 4-2-3-1

**Vorteile bei Ballbesitz:** Nach einer Balleroberung besitzt man drei tiefe Anspielpunkte. Hinter den drei Offensivspielern agiert noch ein „Ballverteiler“ (zwischen Abwehr und Mittelfeld des Gegners). Nach einem Ballverlust ist man weniger anfällig für einen Konter, da zumindest ein 6er immer hinterm Ball bleibt. Durch situatives Einschalten eines 6ers in die Offensive ist man schwer auszurechnen.

**Vorteile im Spiel gegen den Ball:** Kompakt im Zentrum. Spieldaufbau durchs Zentrum für den Gegner schwer möglich. Kompakt zentral vor der Abwehr. Auch sicher gegen Mannschaften mit zwei Stürmern.

**Nachteile bei Ballbesitz:** Wenig Möglichkeiten für ST im Angriff. Kein zweiter ST vorhanden, der Räume öffnen könnte.

**Nachteile im Spiel gegen den Ball:** Das Flügelspiel des Gegners ist schwer zu unterbinden, da weite Wege zum Doppeln. Wird der Gegner nach außen gesteuert, erfordert dies eine hohe

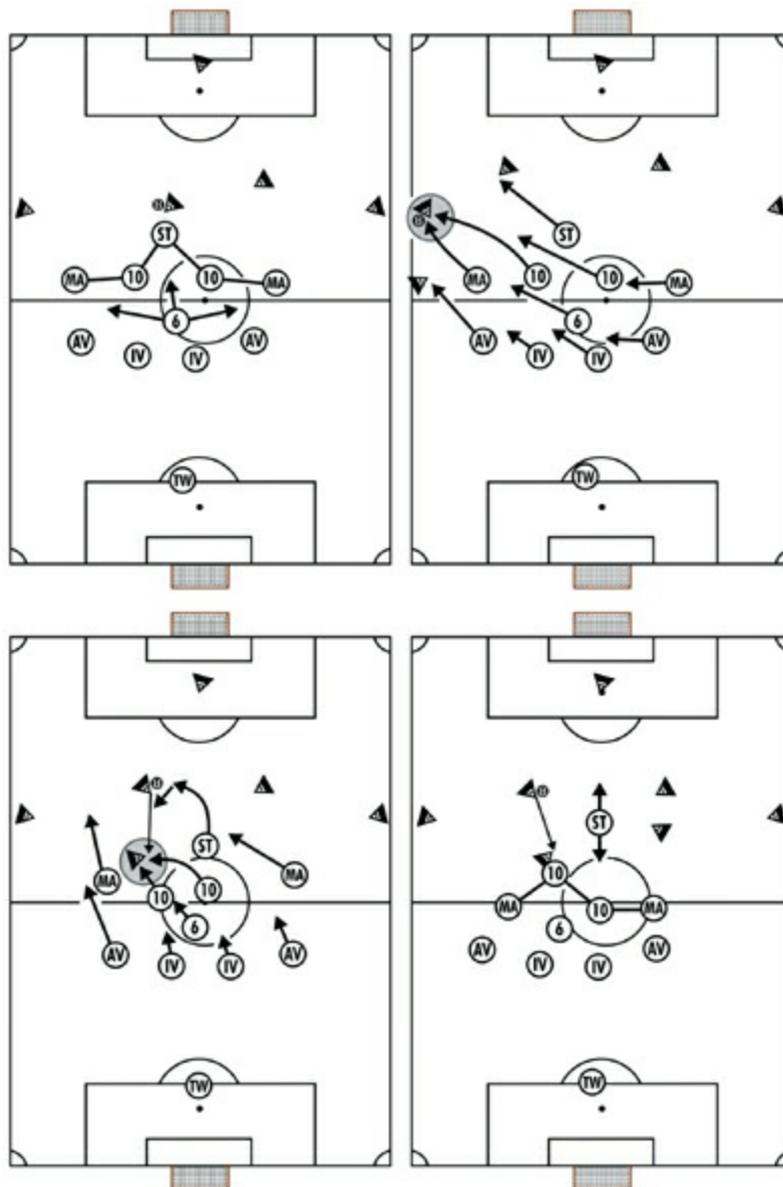
Laufleistung der MA und des 10ers.

**Ball zentral (Pass nach außen provozieren):** ST übt Druck auf ballführenden IV aus. MA bilden zusammen mit ST ein Dreieck. Hinter den beiden Schnittstellen des Dreiecks schiebt situativ der 10er. Dies soll Pässe ins Zentrum verhindern. Die Viererkette mit den beiden 6ern schieben hoch. AV sind leicht vorgerückt.

**Ball außen:** Ballnaher MA übt Druck auf den ballführenden Gegner aus. ST stellt den Rückpass zum ballnahen IV zu. 10er bildet mit ST und MA ein Dreieck, um Pässe ins Zentrum zu verhindern. Ballnaher AV schiebt ins Mittelfeld hoch. Ballferner MA stellt einen möglichen Antipressingball zu. Der ballnahe 6er schiebt zur Ballseite, um hier situativ den Gegner zu doppeln. Der ballferne 6er sichert das Zentrum vor der Abwehr. Die restlichen Abwehrspieler schieben leicht zur Ballseite.

**Nach innen steuern:** ST läuft den angespielten IV im Bogen hoch-außen (↶) an. Ballnaher MA stellt Pass zum AV zu. Passweg zum gegnerischen 6er wird geöffnet. Sobald der Pass erfolgt, wird dieser vom 10er und ballnahen 6er gedoppelt. Der ballferne MA stellt eine mögliche Spielverlagerung zu. Der zweite 6er sichert das Zentrum vor der Abwehr. Der ballnahe AV rückt ins Mittelfeld, um mögliche Anspielstationen zuzustellen.

**Nach außen steuern:** ST läuft den angespielten IV im Bogen hoch-außen (↷) an. Der ballnahe MA absolviert einen Bogenlauf hoch-außen (↷) zum AV. Gegnerischer Außenspieler wird von AV und ballnaher 6er zunächst nur weit gedeckt und nach dem Anspiel gedoppelt. Ballnaher MA stellt Rückpass zu und hilft beim Doppeln. 10er und ballferner 6er stellen mögliche Pässe ins Zentrum zu. Ballferner MA entscheidet situativ, ob er in der Defensive aushelfen muss oder auf einen Ballgewinn „zocken“ kann.



## 4-1-4-1

**Vorteile bei Ballbesitz:** Effektives Doppelpassspiel oder Spiel über den Dritten am Flügel möglich. Aufgrund von zwei 10ern hat man hier nur kurze Wege zum Ball. Flexibel beim Spiel nach vorne. Man verfügt über zwei „Ballverteiler“ hinter der Spitze. Ein 10er kann überraschend zum Angreifer werden und Räume für ST öffnen. Mit den offensiv ausgerichteten MA hat man weitere Anspielpunkte in der Tiefe. Bei äußerer Ballposition kurze Wege für die 10er, um in den Raum hinter den gegnerischen AV zu starten (Vorlaufen). Durch ein kompaktes Zentrum günstig für Gegenpressing.

**Vorteile im Spiel gegen den Ball:** Der Gegner kann effektiv am Flügel gedoppelt werden. Starkes Abwehrpressing möglich, indem sich das Mittelfeld entsprechend einer Viererabwehrkette verhält. Zwischen den Mannschaftsteilen befindet sich zusätzlich noch ein 6er. Ein IV muss so seltener aus der Viererkette rausrücken. Denn in diesem Fall entsteht jeweils ein Raum in seinem Rücken, in dem ein Gegner angespielt werden kann.

**Nachteile bei Ballbesitz:** Berechenbar in der Offensive, weil kein defensiver Mittelfeldspieler sich situativ einschaltet. Der einzige 6er bleibt bei einem Angriff die Rückverteidigung. Aus der Tiefe startende AV sind weniger überraschend.

**Nachteile im Spiel gegen den Ball:** Steuerung des gegnerischen Spielaufbaus ist vergleichsweise schwierig. Aufgrund nur eines 6ers kann es zu Problemen gegen zwei Stürmer kommen. Bei Unachtsamkeit (eine Lücke in der Schnittstelle) kann der Gegner mit einem gezielten Pass das komplette Mittelfeld überspielen.

**Ball zentral (Pass nach außen provozieren):** ST übt Druck auf den ballführenden IV aus. Die vier Mittelfeldspieler postieren sich mit geringen Abständen zueinander hinter ST. Der 6er schiebt hinter mögliche Passlücken. Die Viererkette schiebt hoch und die AV rücken leicht vor.

**Außenverteidiger pressen:** Der Ballnahe MA übt Druck auf AV aus. ST stellt Rück-pass zum ballnahen IV zu. Ballnaher AV schiebt ins Mittelfeld hoch. Der ballnahe 10er läuft im Bogen hoch-außen (↵) den AV an (Verhinderung eines Passes ins Zentrum) und doppelt ihn zusammen mit MA. Der 6er und ballferne 10er schieben Richtung Ball und stellen Anspielstationen zu. Die restlichen drei Abwehrspieler schieben leicht zur Ballseite.

**Nach innen steuern:** ST absolviert einen Bogenlauf hoch-außen (↵) zum angespielten IV. Der ballnahe MA stellt den Passweg zum AV zu. Der ballnahe gegnerische 6er wird von den beiden 10ern weit gedeckt. Mit dem Pass zu ihm wird er gedoppelt (zur Verhinderung von Pässen ins Zentrum absolviert der ballferne 10er dabei einen Bogenlauf). ST stellt den Rückpass zu. Der ballferne MA stellt mögliche Spielverlagerungen zu. 6er und Viererkette schieben Richtung Ball.

**Aus dem Spiel zu AV steuern:** ST agiert zwischen IV und 6er und hat die Aufgabe Spielverlagerungen zuzustellen. Das 4er-Mittelfeld agiert entsprechend einer Viererabwehrkette. Erfolgt der Pass zum AV, wird dieser wie zuvor beschrieben gepresst.

# Standardsituationen

## Erfolgreich ausführen und verteidigen

Im modernen Leistungsfußball ist es sehr schwer geworden, sich Torchancen zu erspielen. Der Gegner verteidigt nun nicht mehr mit ein paar Abwehrspielern, sondern strebt mit der kompletten Mannschaft eine kontrollierte Balleroberung an. Dazu postiert sie sich kompakt zwischen Ballposition und eigenem Tor. Die Angreifer sind somit gezwungen, ein engmaschiges Netz zweikampfwilliger Spieler zu durchqueren. Aufgrund der Kompaktheit in diesem Netz kann ein angespielter Angreifer sofort umstellt und gedoppelt werden. Die Abseitsregel sorgt dafür, dass die Abwehrreihe ständig hochschieben kann, um den Druck auf den Gegner permanent hoch zu halten. Den Raum hinter der Abwehr kontrolliert der Torwart.

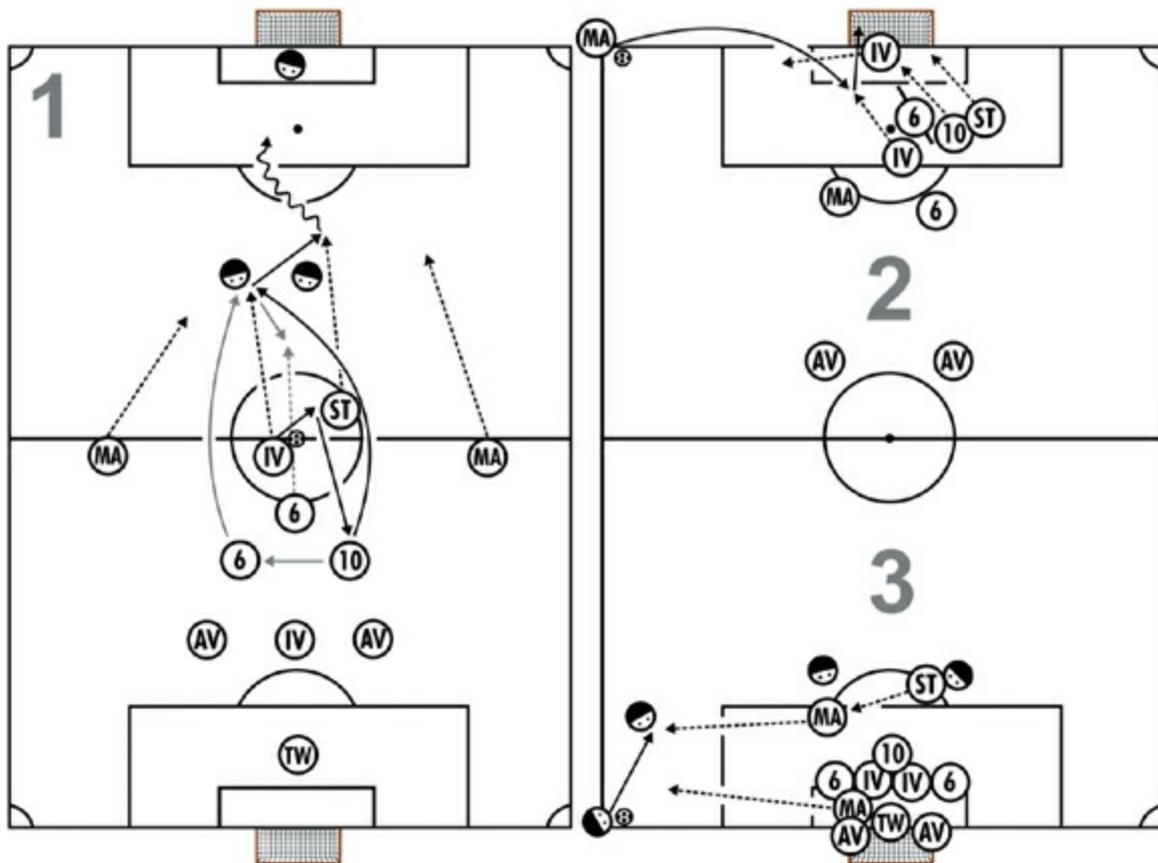
Diese Entwicklung hat zu einer größeren Bedeutung von Standardsituationen im Fußball beigetragen. Einen Freistoß oder eine Ecke kann man aufgrund der Abstandsregel nicht attackieren und sie lassen sich daher ungestört vors Tor spielen. Auch einen Anstoß und einen Einwurf kann man zunächst ungestört ausführen.

Die Mannschaft sollte für jede Standardsituation mindestens eine einstudierte Variante im Repertoire haben. Einstudierte Varianten haben den Vorteil, dass die Mitspieler bereits die Spielfortsetzung kennen, bevor der Ball gespielt wird. Sie können sich direkt entsprechend bewegen, wohingegen der Gegner die Situation erst verarbeiten muss, bevor er handeln kann. Dieser Gedankenvorsprung ist ein Zeitvorsprung, der dazu führt, dass man den Ball vor dem Gegner erreicht.

So fallen im Leistungsfußball immer mehr Tore nach Standardsituationen. Selbst mit ausgeklügelten Verteidigungsstrategien kann man dem nur bedingt begegnen. Das beste Mittel gegen Standards ist es, durch ein **entschlossenes** und **fares** Zweikampfverhalten erst gar keine Freistöße zu provozieren. In der Fußball-Bundesliga sind z. B. die Mannschaften am erfolgreichsten, die am wenigsten Fouls spielen.

Auf den folgenden Seiten wird jeweils eine Anstoß-, Einwurf-, Freistoß- und Eckball-Variante vorgestellt. Zusätzlich wird gezeigt, wie man einen Eckball und einen Freistoß (von der Seite und aus dem Halbfeld) im Raum verteidigen kann. Sind die gegnerischen Varianten unbekannt oder die Aufnahmefähigkeit der Spieler mit anderen Themen ausgeschöpft, so bietet sich immer die Raumverteidigung an. Diese kann man unabhängig vom Gegner über die ganze Saison praktizieren.

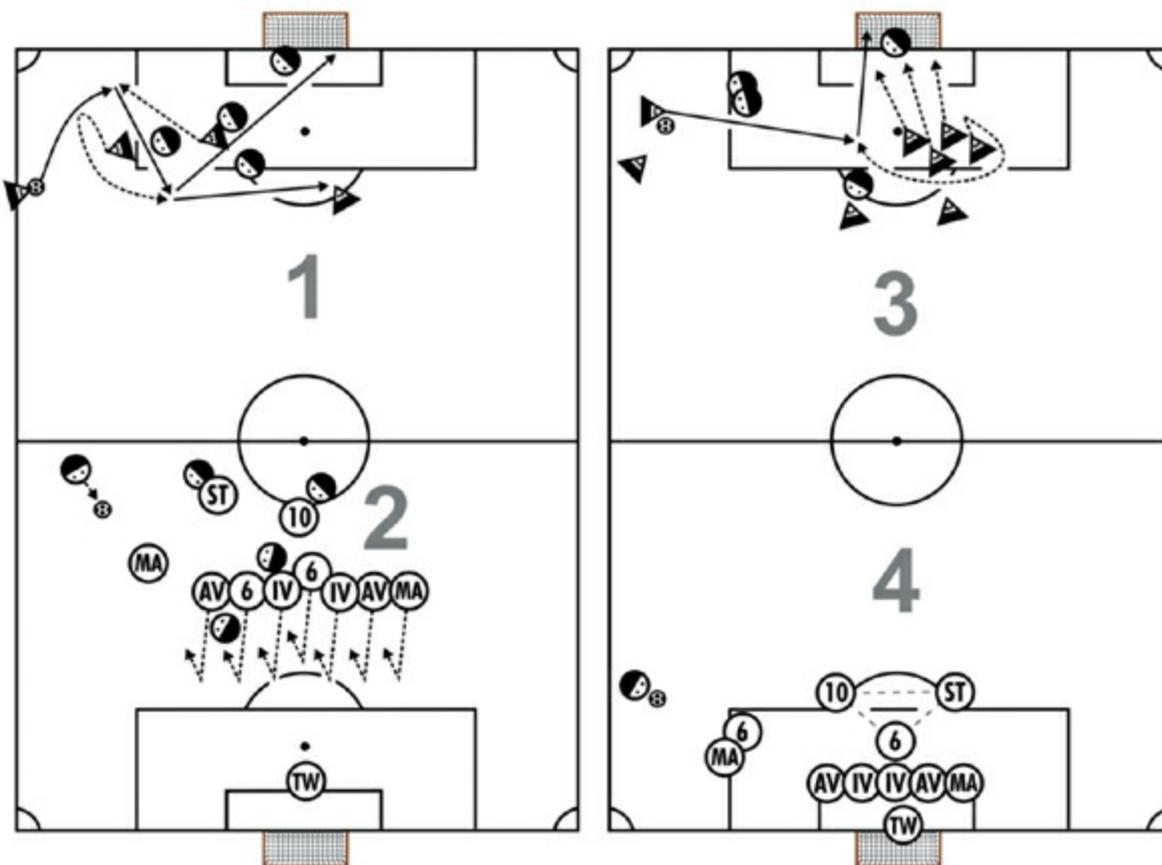
Bei der Raumverteidigung ist jedem Spieler eine feste Ausgangsposition zugeordnet, aus der er aktiv in den Ball geht. Die Räume werden dabei gefahrenorientiert in Überzahl besetzt. Die Räume sind so gewählt, dass die Spieler vorwärts in den Ball gehen können. Gegenspielern wird keine große Aufmerksamkeit geschenkt, stattdessen konzentriert man sich auf den Ball. Es finden weniger Zweikampfduelle vor dem Tor statt. Dies senkt das Risiko eines verhängten Strafstoßes.



**1. Anstoß ausführen:** Ein kopfballstarker Spieler (IV) spielt den Anstoß zu einem Stürmer (ST). ST legt den Ball zum 10er zurück. Mit dem Rückpass starten IV und ST in die Sturmspitze. Der 10er spielt einen Flugball in die Sturmspitze zu IV und dieser verlängert im Idealfall den Ball mit dem Kopf auf ST. Alternativ köpft IV zum nachrückenden 6er. Die beiden MA starten dem Flugball zur Eroberung eines zweiten Balls nach. Sollte der 10er unter Gegnerdruck beim Flugball stehen, so spielt er quer zum 6er. Jetzt kann dieser einen Flugball in die Spitze spielen.

**2. Eckball ausführen:** Der Eckball wird auf den kurzen Pfosten gespielt. Ein Spieler (IV) steht am Torwart und vier weitere Spieler (IV, 6er, 10er, ST) im Rückraum. Der erste IV am Torwart startet dem Eckballschützen entgegen, die Ecke wird ausgeführt und der 6er blockt den Weg frei für den zweiten IV Richtung ersten Pfosten. Der erste IV und der 6er haben durch ihre Aktionen den Raum für den zweiten IV am kurzen Pfosten frei gemacht. Der 10er startet mit dem Eckball zentral vors Tor und ST zum zweiten Pfosten. Zwei Spieler stehen im Rückraum für den zweiten Ball. Einen „Eckball-Chef“ bestimmen, der den Arm hebt, sobald alle Spieler auf Position sind. Daraufhin hebt der Eckballschütze den Arm und die Ecke wird ausgeführt.

**3. Eckball verteidigen:** Alle Spieler beteiligen sich an der Verteidigung des Eckballs. Der kurze und lange Pfosten wird besetzt. Ein Spieler steht kurz im Torraum. Zwei Spieler stehen im Rückraum für den Gewinn des zweiten Balls (ballnaher Spieler etwas tiefer). Die restlichen fünf Spieler gehen auf die Torraumlinie, wobei der mittlere Spieler leicht vorrückt.



**1. Einwurf ausführen:** Zwei Spieler stehen in etwa auf einer Höhe mit dem Einwerfen. Der ballnahe Mitspieler startet in den Zielraum Richtung Torauslinie, bricht den Lauf abrupt ab und startet in die entgegengesetzte Richtung. Jetzt startet der ballferne Mitspieler in den Zielraum, bekommt den Ball zugeworfen und passt den Ball idealerweise zum vormals ballnahen Mitspieler. Er kann nun den Torabschluss suchen oder zu einem weiteren Mitspieler weiterleiten.

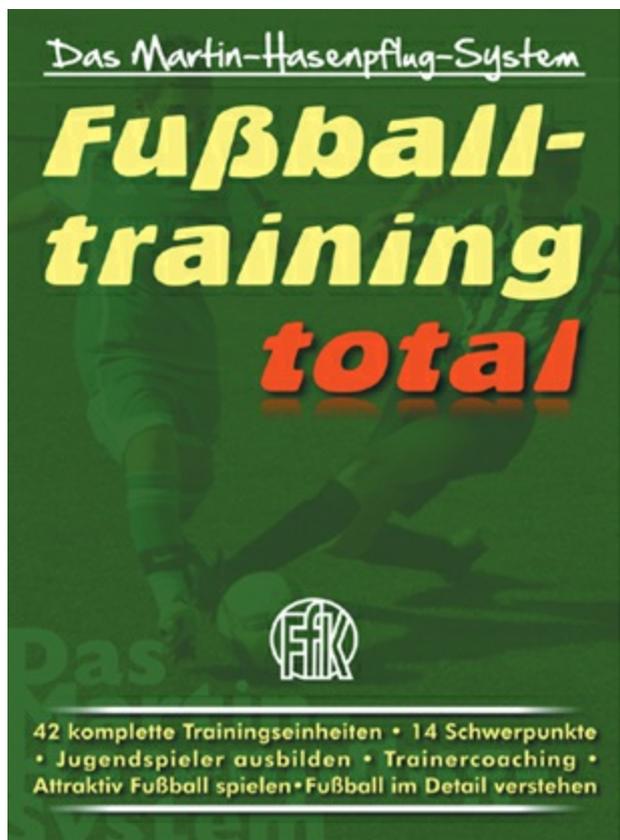
**2. Freistoß aus dem Halbfeld verteidigen:** Bei Freistößen aus dem Halbfeld steht man mit sechs bis sieben Spielern fast auf Höhe einer Ein-Mann-Mauer. Sobald der Freistoßschütze anläuft, lassen sich alle Spieler extrem nach hinten fallen, um dann nach vorne in den Ball gehen zu können. Der Gegner ist so gezwungen, einen hohen Ball zu spielen, da keine Passlücken existieren.

**3. Freistoß von der Seite ausführen:** Vier Spieler postieren sich an der Strafraumlinie. Mit dem Ausführen des Freistoßes läuft der ballfernste Spieler einen Bogen um seine Mitspieler Richtung kurzen Pfosten. Dort erhält er einen flachen Ball zugespielt, den er in die kurze Torecke verwerten kann. Am Ball steht auch noch ein Rechtsfuß. Alternativ flankt dieser zu den drei anderen Spielern, die Richtung Tor starten. Zwei Spieler stehen im Rückraum für den zweiten Ball.

**4. Freistoß von der Seite verteidigen:** Eine Zwei-Mann-Mauer bilden. Fünf Spieler postieren sich in einer Reihe auf der Torraumlinie. Die drei restlichen Spieler bilden ein Dreieck beginnend vom Elfmeterpunkt.

# 150 attraktive Übungen

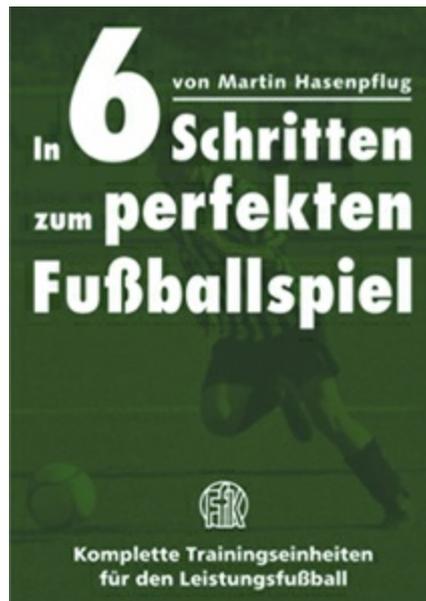
Nach Schwerpunkten gruppiert



## **Fußballtraining total - Das Martin-Hasenpflug-System**

Fußballtraining total enthält komplette Trainingseinheiten für die ganze Saison. Im Zentrum von Martin Hasenpflugs Trainingssystem steht der Spaß am Fußball. Die sportlichen Merkmale sind ein Schwerpunktsystem, viele Aktionen ermöglichende Organisationsformen sowie Spielformen, die mit ihren Freiräumen zur Entfaltung der Kreativität beitragen. Mit den 14 enthaltenen Hauptthemen wird der Trainer kompetent durch alle Entwicklungsstufen seines Teams begleitet. Das dabei angeeignete Fachwissen ermöglicht ein immer gezielteres Arbeiten, so dass schon nach wenigen Monaten ein attraktives Fußballspiel nach spanischem Muster stehen kann.

**ISBN 978-3-8448-0258-0, 132 Seiten, € 12.80**

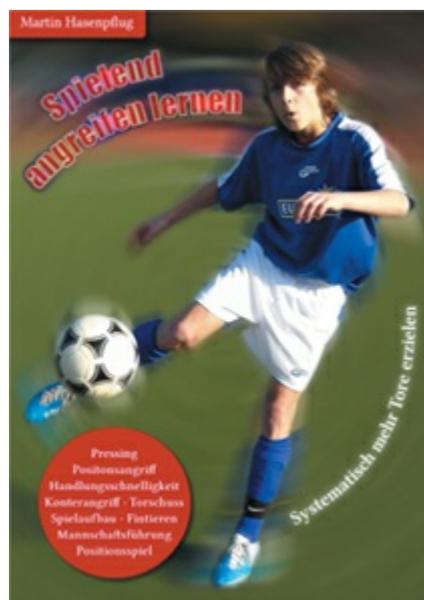


## **In 6 Schritten zum perfekten Fußballspiel**

*Komplette Trainingseinheiten für den Leistungsfußball*

Der Autor schafft es in diesem Fußballtrainingsbuch das ganze Wissen des modernen Fußballs auf nur sechs Lernziele zu reduzieren. Aufgrund dieser Verdichtung werden bei der Ausbildung der Spieler so die Kräfte konzentriert, dass dies eine rasante Entwicklung der gesamten Mannschaft zur Folge hat...

**ISBN 978-3-8423-7120-0, 116 Seiten, € 9.90**



## **Spielend angreifen lernen**

*Systematisch mehr Tore erzielen*

In knapp 100 abwechslungsreichen Übungen, die systematisch aufeinander abgestimmt sind, zeigt Hasenpflug, wie man seine Mannschaft innerhalb kurzer Zeit in den Bereichen Konterspiel,

Positionsspiel, Positionsangriff, Pressing, Handlungsschnelligkeit, Tempodribbling, Fintieren, Torschuss, gruppentaktische Angriffsmittel und vieles mehr verbessern kann.

**ISBN 978-3-8391-8050-1, 116 Seiten, € 9.90**

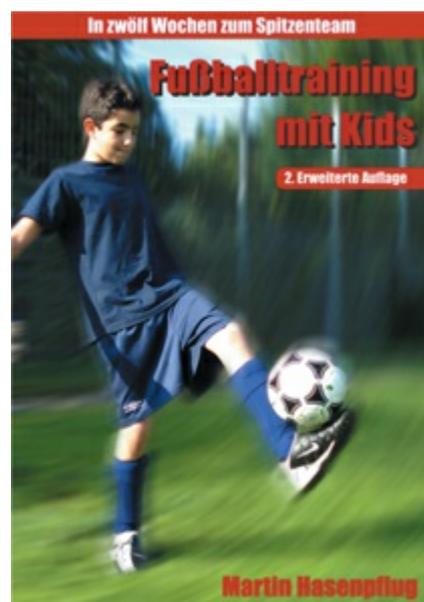


## **Spielend zur Viererkette**

*Zeitgemäßes Jugendfußballtraining*

Eine Fußballweisheit besagt, dass zwar der Angriff das Spiel, jedoch die Abwehr die Meisterschaft gewinnt. Welcher Fußballtrainer träumt nicht davon, die Meisterschaft zu gewinnen und dabei gleichzeitig seine Spieler optimal zu fördern? Dieser Wunsch kann durch das ausgeklügelte System zum Erlernen der Viererkette Realität werden!

**ISBN 978-3-8391-4836-5, 100 Seiten, € 9.80**



## **Fußballtraining mit Kids**

*In 12 Wochen zum Spitzenteam*

Fußballtraining mit Kids enthält 118 optimal aufeinander abgestimmte Übungen. In zehn Schwerpunkten lernen die Kinder die wichtigsten Grundlagen, die den großen und attraktiven Fußball ausmachen. Wer schon bald sein Team mit Doppelpässen, Finten, Pässen in die Tiefe, Hinterlaufen usw. glänzen sehen will, findet in diesem Buch die passende Anleitung!

**ISBN 978-3-8370-6455-1, 112 Seiten, € 10.80**

**Herstellung und Verlag: [Books on Demand GmbH](#), Norderstedt**

**ISBN-13: 978-3-8448-9936-8**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2012 Martin Hasenpflug, [www.fussballtraining.li](http://www.fussballtraining.li)

# Inhaltsverzeichnis

Titelseite	2
Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort: Martin Hasenpflug	5
Legende: Erläuterung der Grafiken	7
Viererkette einführen: Ballorientiertes Verteidigen	8
Definition Pressing: Balleroberung mit System	17
Pressing für Anfänger: Balleroberung durch frontales Anlaufen	21
Mittelfeldpressing: Steuerung des Gegners	25
Abwehrpressing: Verteidigung total	29
Angriffspressing: Balleroberung total	32
Balleroberung im Zentrum: Angriff nach innen lenken	35
Balleroberung Außenbahn: Angriff nach außen lenken	40
Pressingopfer: Den schwächsten Gegenspieler doppeln	43
Antipressingball: Lösen aus dem Pressing des Gegners	46
Spielaufbau: Balltransport in die gegnerische Hälfte	51
Angreifen für Anfänger: Das Steil-Klatsch-Dreh-Prinzip	55
Umschalten bei Ballverlust: Gegenpressing oder Zurückziehen?	60
Umschalten bei Ballgewinn: Ballsicherung oder Gegenangriff?	67
Abschlussspiele: Große Spielformen für das Training	77
Grundformationen: Charakteristik gängiger Formationen	80
Standardsituationen: Erfolgreich ausführen und verteidigen	91
150 attraktive Übungen: Nach Schwerpunkten gruppiert	94
Impressum	98