

Spielend zur Viererkette



Der Weg zum perfekten Fußballspiel: Umstellen auf Viererkette • Kreatives Offensivspiel • Brasilianisches Aufwärmen • Antrittsschnelligkeit • Komplette Trainingseinheiten mit attraktiven Übungen...

– Martin Hasenpflug –

Spielend zur Viererkette

Ein Leitfaden für Jugend-Fußballtrainer

1. Auflage

Books on Demand

Inhaltsverzeichnis

[Vorwort](#)

[Geschichte der Viererkette](#)

[Das ballorientierte Spiel](#)

[Trainingsphilosophie](#)

[Brasilianisches Aufwärmen](#)

[Das Abschlusspiel](#)

[Ballan- und Ballmitnahme](#)

[Viererkette Kompakt](#)

[Mannschaftsverbund Kompakt](#)

[Viererketten-Crashkurs](#)

[1-gegen-1 Kompakt](#)

[1-gegen-1 in der Defensive](#)

[Gruppentaktik Kompakt](#)

[Gruppentaktik](#)

[Doppeln Kompakt](#)

[Doppeln](#)

[Das Offensivspiel](#)

[Offensivspiel Kompakt](#)

[Offensiv & Kreativ](#)

[Standardsituationen](#)

[20 Tipps für das Fußballtraining](#)

Vorwort

Martin Hasenpflug

Nach meinem letzten Trainingsbuch **Fußballtraining mit Kids** erhielt ich viel Post von Trainern, die mir geschrieben haben, wie sie mein Buch sahen, welche Erfahrung sie damit sammelten und welche Themen sie besonders interessierten. Es stellte sich heraus, dass das Kapitel **ballorientiertes Verteidigen** auf großes Interesse gestoßen ist. Viele Trainer würden gerne vom gegnerorientierten System umstellen und eher mit einer Viererkette spielen. Doch wie? Ist dies auch unter widrigen Umständen möglich und ratsam?

Im Laufe dieser ganzen Gespräche entschied ich mich, die Initiative abwehrkette.de mit dem Ziel zu gründen, die Umstellung auf die Viererkette in der Jugend und dem unteren Amateurbereich voranzutreiben. Dazu wurde das System des ballorientierten Verteidigens aus **Fußballtraining mit Kids** zur Grundlage genommen, erweitert und im Internet für jeden Interessierten zugänglich gemacht.

Mit der Zeit wurde das Material der Initiative jedoch so umfangreich, dass es sich anbot, das Wissen neu zu strukturieren und als Buch zu veröffentlichen. Das hier angewendete Konzept sieht vor, die Viererkette auf spielerische Weise zu vermitteln. Kein trockenes Taktiktraining, sondern praxisbezogenes Lernen, in dem spannende und abwechslungsreiche Aufgaben gelöst werden sollen. Diese Methode hat sich in der Praxis als derart effektiv erwiesen, dass innerhalb kurzer Zeit, auch unter widrigen Umständen, auf eine funktionierende Viererkette umgestellt werden konnte.

Dieses Buch beginnt jedoch mit zwei Trainingseinheiten zur **Ballan- und Ballmitnahme**, um zu Beginn eine gewisse fußballerische Grundlage zu legen. Danach folgt sofort der **Viererketten-Crashkurs**, um den Spielern in entspannter Atmosphäre die Grundlage der Viererkette in Theorie und Praxis **an einem Tag** näher zu bringen. Nach diesem Tag wird die Mannschaft in der Lage sein, ihr erstes Spiel mit einer Viererkette zu absolvieren.

Die kommenden Trainingseinheiten werden dazu genutzt, um das Wissen und das spielerische Können um die Viererkette herum zu vertiefen. Dies geschieht jedoch auf einer derart ganzheitlichen Art, dass dabei parallel Koordination, Teamgeist, Antrittsschnelligkeit, Passspiel, Ballbeherrschung, Torschuss usw. mit trainiert werden. In etwa vier Wochen sollte man über eine gut funktionierende Viererkette verfügen, wo jeder Mannschaftsteil eng miteinander verzahnt und jeder Spieler in der Lage ist, in der Viererkette zu spielen.

Für jeden wichtigen Schritt auf dem Weg zur Viererkette findet man in diesem Buch eine **Kompakt-Anleitung**. Diese ist extra auf einer Doppelseite gedruckt, so dass der Trainer diese auf A4-Blätter kopieren und an seine Spieler verteilen kann. Die dahinter steckende Idee ist die, dass die Spieler sich mit der Thematik zu Hause nochmals beschäftigen und so den jeweiligen Trainingsschwerpunkt noch stärker verinnerlichen.

Im zweiten Teil dieses Buchs sind weitere vier Trainingseinheiten enthalten, die das Offensivspiel der Mannschaft verbessern soll. Am Ende dieses **Leitfadens für Jugend-Fußballtrainer** stehen rund sieben Wochen abwechslungsreiches Training, die einem nicht nur eine spielend einfache Umstellung auf die Viererkette ermöglicht, sondern zusätzlich auch noch das Offensivspiel seiner Mannschaft an den modernen Fußball anpasst!

Geschichte der Viererkette

Im Jahre 1863, als die ersten Fußballregeln aufgestellt wurden, dachte noch niemand an das ballorientierte Verteidigen innerhalb einer Viererkette. Doch wenn man sich die Geschichte des Verteidigens ansieht, erkennt man darin auch die Geschichte des Fußballs. Die Entwicklung dieses effektiven Verteidigungssystem hat sehr lange gedauert. Erst bei der Weltmeisterschaft 135 Jahre später in Frankreich war es soweit, dass der Großteil der Mannschaften mit Viererkette spielten. Jetzt im Jahr 2010 spielen alle Profimannschaften der Welt mit einer ballorientierten Verteidigung.

Die ersten Systeme mit einer ballorientierten Verteidigung findet man bereits recht früh im Fußball. Man muss wissen, dass man in den Anfängstagen des Fußballs auf Verteidiger verzichtete und mit bis zu neun Angreifern agierte. Im Laufe der Zeit stellte sich aber heraus, dass man mehr im Ballbesitz ist, wenn man auf einige Angreifer zu Gunsten von Verteidigern verzichtet. Also entwarf der Brite Charles William Alcock um 1870 ein Spielsystem mit Verteidigern und Mittelfeldspielern und gewann mit seinem Klub Wanderers FC zwischen 1872 und 1878 fünfmal den nationalen Pokal. Das zu seiner Zeit revolutionäre 2-2-6-System setzte sich sehr schnell gegenüber dem alten 0-1-9-System durch. In diesem neuen System standen nun zwei bis vier Verteidiger sechs Angreifern gegenüber. Um diese Unterzahlsituation nun einigermaßen zu meistern, musste man ballorientiert spielen.

Ein weiterer großer Schritt in Richtung der heutigen Viererkette war die sogenannte Schottische Furche. In diesem von 1877 bis 1925 praktizierten System wurden erstmals die heute bekannten Mannschaftsteile eingeführt wie auch das geordnete Zusammenspiel. Zuvor waren im Fußball robuste Einzelkämpfer gefragt, die auf engem Raum an einer hohen Zahl gegnerischer Spieler vorbei dribbeln mussten. Mit dem neuen 2-3-5-System wurde jetzt das Kombinationsspiel und das Zusammenwirken der einzelnen Mannschaftsteile in den Vordergrund gestellt. Die Spieler hatten von nun an offensive und defensive Aufgaben zugleich, die sie auf gedachten vertikalen Linien auf dem Spielfeld erfüllen sollten. Ein Nachteil der Schottischen Furche aus Sicht des modernen Fußballs war die Einführung der Manndeckung. Dadurch, dass die Zahl der Verteidiger erhöht wurde, war die ballorientierte Verteidigung nicht mehr zwingend erforderlich.

1925 erfolgte eine Änderung der Abseitsregel. So hob jetzt nur noch - wie heute - **ein** Verteidiger das Abseits auf. Zuvor konnte noch ein **zweiter** Verteidiger als Absicherung dahinter stehen und trotzdem stand der Angreifer bei der Ballabgabe im Abseits. Also war bisher ein Zuspiel nur regelkonform, wenn zwei gegnerische Spieler beim Zeitpunkt des Passes nach vorne zwischen Torlinie und Passempfänger standen. Diese Änderung der Abseitsregel war notwendig geworden, da immer mehr Mannschaften die Abseitsfälle so gut beherrschten, dass immer weniger Tore fielen.

Mit der neuen Abseitsregel waren auch neue Taktiken gefragt. So entstand das sogenannte WM-System, mit dem Deutschland 1930, 1934 und 1954 bei den Fußball-Weltmeisterschaften antrat. Es wurde mit drei manndeckenden Verteidigern gespielt. Das neue 3-2-5-System war damit das erste System, welches eine richtige Abwehrkette beinhaltete.

Bei der Weltmeisterschaft 1938 kam ein weiteres, revolutionäres Spielsystem auf, nämlich der sogenannte Schweizer Riegel. Dieses von Karl Rappan erfundene System sah vor, dass durch schnelles Umschalten bei Balleroberung bzw. Ballverlust stets eine Überzahlsituation in Ballnähe geschaffen wird. Bei einer Balleroberung seiner Mannschaft schalteten sich alle bis auf einen Spieler in den Angriff ein. Diesen zurückgebliebenen Spieler kann man durchaus als Vorläufer des späteren Liberos bezeichnen. Die Schweizer Nationalmannschaft schaffte es mit diesem System 1938 bis ins WM-Viertelfinale.

Anfang der 50er-Jahre entstanden weitere revolutionäre Spielsysteme. Die stärkste Mannschaft jener Zeit - die Ungarn - spielten mit einer 4er-Abwehrkette und dem Torwart Gyula Grosics als *Ausputzer* dahinter. Die Brasilianer nicht minder eifrig, den damaligen Fußball zu perfektionieren, führten bei der WM 1950 das Prinzip der Absicherung in der Defensive ein. Hinter der Abwehr agierte nun ein freier Mann (Libero), der sich ballorientiert hinter seinen Verteidigern verschob.

Die WM 1958 könnte man als Geburtsstunde der modernen Viererkette bezeichnen. Die Brasilianer übernahmen das ungarische 4-2-4-System und je nachdem, ob man in Ballbesitz war oder nicht, spielte man mit sechs Angreifern bzw. sechs Verteidigern. Dieses System erforderte eine Menge Laufarbeit der zwei Mittelfeldspieler. Die Viererkette der Brasilianer agierte bei größerer Entfernung vom eigenen Tor ballorientiert und in Tornähe mit Manndeckung. Mit dem 4-2-4 wurde Brasilien 1958 Weltmeister und viele Mannschaften versuchten, das neue System zu kopieren.

In den 70er- und 80er-Jahren wurde der Fußball immer mehr kultiviert. So agierten hauptsächlich zu jener Zeit die sehr erfolgreichen niederländischen und belgischen Klubs mit Raumdeckung, Pressing, Abseitsfalle und Viererkette. Alles Attribute, die heute den modernen Fußball ausmachen. Auch die niederländische Nationalmannschaft unter Rinus Michels spielte bei der WM 1974 mit einer Viererkette und sogar mit offensiv ausgerichteten Außenverteidigern und wurde so mit einem attraktiven Fußball Vizeweltmeister.

Ein weiterer wichtiger Schritt für den modernen Fußball war das sogenannte Ajax-System. In den 90er-Jahren ließ Louis van Gaal mit Ajax Amsterdam ein 3-4-3 spielen und wurde so mehrmals niederländischer Meister und Champions League-Sieger. Abgesehen von zwei manndeckenden Verteidigern agierte die gesamte Mannschaft mit der Raumdeckung und dem Ziel, in Ballnähe eine Überzahlsituation zu schaffen. Der Torwart übernahm hier einige Funktionen des eingemotteten Liberos, in dem er weit vor seinem Tor agierte und so lange Pässe abfangen konnte.

Bei der WM 1998 war es dann soweit, dass die meisten Mannschaften auf das ballorientierte Verteidigen innerhalb einer Viererkette setzten. Die deutsche Nationalmannschaft verschlief jedoch die Entwicklung und ging 1998 mit Libero und einer 0:3 Niederlage gegen Kroatien im Viertelfinale sang- und klanglos unter. Der Weltmeister Frankreich agierte mit einer derart guten Viererkette, dass man dieses Turnier als den Durchbruch der Viererkette bezeichnet.

Bei der WM 2002 in Japan und Südkorea mit Rudi Völler als Bundestrainer spielte dann auch die deutsche Nationalmannschaft mit Viererkette. Erst im Finale musste man sich Brasilien mit 2:0 geschlagen geben. Im ganzen Turnier bekam man nur drei Gegentreffer, soviel wie vier Jahre zuvor in einem Spiel. Damit war Deutschland fast die letzte Nation, die eine Umstellung auf das ballorientierte Verteidigen vollzog.

Die Geburtsstunde der deutschen Viererkette

1981 war ein ganz besonderes Jahr für den deutschen Fußball. Man könnte es als Geburtsstunde der *deutschen Viererkette* bezeichnen. 1981 hat Helmut Groß nämlich als erster deutscher Trainer mit einer ballorientierten Verteidigung gespielt!

Helmut Groß war damals sehr vom System der niederländischen Nationalmannschaft unter Ernst Happel angetan. Die Niederländer waren Anfang der 80er Jahre eine der wenigen Mannschaften der Welt, die mit einer ballorientierten Verteidigung spielten. In Deutschland gab es damals nur den Libero und die Manndeckung. Dieses System sah Groß jedoch als sehr unökonomisch. Die Defensivspieler mussten alle Laufwege des Gegners mitmachen und dies kostete viel Kraft. Doch

mittels der ballorientierten Verteidigung mussten die Spieler weniger laufen, da die gegnerischen Spieler übergeben wurden. Die so gesparte Kraft setzte man für ein aggressives Pressing ein. Man setzte den Gegner früh unter Druck und zwang ihn so zu Fehlern und konnte sich dann mittels schnellem Kurzpassspiel nach vorne viele gefährliche Torchancen erspielen.

Helmut Groß übernahm 1981 den Verbandsligisten SC Geislingen und er wollte hier auf Basis des niederländischen Fußballs etwas Einzigartiges schaffen. Ihm gefiel das Spiel der Niederländer, doch aus seiner Sicht brach es nicht radikal genug mit dem alten. So ergänzte er dieses System mit der Vorgabe beim Angriff des Gegners, sich so zu verschieben, dass man möglichst weit vor dem eigenen Tor eine Überzahlsituation schuf und schon im Mittelfeld die gegnerische Mannschaft zu Fehlern zwang. Groß' Devise war: Je weniger Zeit und Raum für den Ballführenden, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass er Fehler macht.

Nach Geislingen wechselte er zum gleichklassigen VfL Kirchheim. Kirchheim stieg mit seinem zur damaligen Zeit revolutionären Spielsystem in die Oberliga auf und wurde in den Jahren 1987 und 1988 zweimal württembergischer Meister. Noch heute spricht man dort von dem 1:1 gegen den damaligen Europapokalsieger Dynamo Kiew. Der damalige Trainer Kiews Valerij Lobanowski war gleichzeitig Nationaltrainer Rußlands und staunte darüber, dass eine unterklassige Mannschaft aus Deutschland eine ähnliche Taktik wie seine Mannschaft spielte.

Mitte der 80er Jahre trat Groß in den Trainerlehrstab des württembergischen Fußball-Verbandes ein und dort erarbeitete er zusammen mit Ralf Rangnick ein Lehrsystem, um das ballorientierte Verteidigen den Jugend- und Amateurtrainern des Verbandes näher zu bringen. Damit war Württemberg der erste Deutsche Fußballverband, der das Spiel mit der Viererkette in Deutschland forcierte!

Im Jahr 1989 wurde Groß Jugendkoordinator des VfB Stuttgarts. Dort erarbeitete er eine einheitliche Spielphilosophie, die u.a. besagte, dass alle Jugendmannschaften mit einer ballorientierten Verteidigung zu spielen haben. In dieser Zeit fiel es auch, dass Groß Ralf Rangnick als Trainer der A-Jugend nach Stuttgart holte.

2008 war es dann umgekehrt der Fall. Ralf Rangnick hat mit der TSG 1899 Hoffenheim den Durchmarsch bis in die 1. Bundesliga geschafft und holte Helmut Groß als Scout nach Hoffenheim. Außerdem ist der ehemalige Bauingenieur dort für die Spielebeobachtung der kommenden Gegner zuständig.

Ralf Rangnick und sein Weg zur Viererkette

Ralf Rangnick gehört ohne Zweifel zu einem der Wegbereiter der Viererkette in Deutschland. Mit einem Schlag sprach ganz Fußball-Deutschland über ihn, als er das System 1998 im ZDF-Sportstudio einem Millionenpublikum an der Taktiktafel erklärte. Am Anfang nicht ernst genommen und als *Fußball-Professor* verlacht, spielte die deutsche Nationalmannschaft vier Jahre später bei der WM 2002 mit der Viererkette. Damals gab es in der Bundesliga mit Gladbach lediglich ein Verein, der die Viererkette praktizierte. Rangnicks Einladung ins Fernsehen kam am 19. Dezember 1998 auf Grund seines sportlichen Erfolgs mit dem SSV Ulm 1846 zustande. Er belegte damals als Aufsteiger zur Winterpause Platz 1 in der 2. Bundesliga.

1984 erfolgte Rangnicks erster Kontakt mit der Viererkette. Als Spielertrainer von Viktoria Backnang absolvierte er ein Testspiel gegen die mit Viererkette agierende Mannschaft von Dynamo Kiew. Ihn beeindruckte, dass die Kiewer in fast jeder Spielsituation in der Überzahl waren. Das

damals bahnbrechende System fiel auf den Kiewer Trainer Valerij Lobanowski zurück. Er gilt als großer Wegbereiter des modernen Fußballs. In seinen 22 Jahren in Kiew wurde er 12x Meister, 9x Pokalsieger, zweimal gewann er den Europapokal der Pokalsieger und einmal den europäischen Supercup. Mit der sowjetischen Nationalmannschaft wurde er 1988 EM-Zweiter.

Rangnick war von der Spielart der Kiewer derart beeindruckt, dass er von nun an die Viererkette studierte, wo es nur ging: Im Trainingslager der Kiewer in Stuttgart-Ruit wie auch bei Arrigo Sacchi, dem damaligen Trainer von AC Mailand. Was er damals lernte, erwartet er auch heute noch von seinen Hoffenheimer Spielern: Verschieben, aggressiv pressen und nach der Balleroberung nach Möglichkeit steil in die Spitzen passen.

Rangnick sieht den Trainer als eine Art Theaterregisseur. Seine Handschrift sollte auf der Bühne sichtbar sein, doch die (Schau-)Spieler müssen genügend Freiheiten besitzen, um kreativ tätig zu sein. Er hält es für besonders wichtig, den Gegner möglichst weit weg vom eigenen Tor zu halten und Quer- bzw. Rückpässe auf ein Minimum zu reduzieren. Er will möglichst aggressiv verteidigen, aber trotzdem ohne Foul spielen. Da sich die Spieler ständig ballorientiert verschieben, verschwendet ein geahndetes Foulspiel Energien der eigenen Mannschaft.

Die größten Erfolge Rangnicks als Trainer waren bisher die beiden Bundesliga-Aufstiege mit Hannover 96 und Hoffenheim, wie 2005 mit Schalke 04 die Vize-Meisterschaft und das Erreichen des DFB-Pokalfinale. Wohl einzigartig ist es, dass zwei von ihm betreute Vereine – Hoffenheim und Ulm – einen Durchmarsch von der Regionalliga bis in die 1. Bundesliga schafften!

Kein Platz für Einzelkämpfer im modernen Fußball

Das Gesicht des Fußballs hat sich in den letzten Jahren extrem gewandelt. So waren es bis in die 70er oder sogar 80er Jahre Individualisten, die ein Spiel lenkten und auch entschieden. Vor allem der Spielmacher als technisch versierter Mann sollte das Spiel an sich nehmen und mit dem Auge kluge Pässe zu den Angreifern spielen. Doch durch das Ausschalten des Spielers konnte man recht einfach das Spiel des Gegners zerstören. Folglich wurde der Spielmacher oft in Manndeckung genommen und wiederum ein anderer Mitspieler sollte den Spielmacher von dieser Sonderbewachung lösen, dieser wird als *Wasserträger* bezeichnet. Ein Katz- und Mausspiel, welches zu einem destruktiven Fußball führte.

Hinter den Manndeckern agierte früher der freie Mann (Libero) ohne Deckungsaufgaben. Er sollte Fehler seiner Vorderleute ausbügeln, in der kompletten Breite des Spielfelds Überzahl schaffen und sich dann auch noch mit ins Angriffsspiel einschalten. Durch seine Position hinter der Abwehr schuf er gefährliche Freiräume für den Gegner, die diese oft mit Steilpässen für sich zu nutzen wussten. Bei einem Vorstoß des Liberos und einem eventuellen Ballverlust und Konter des Gegners hatten es die Manndecker und der Vorstopper (ein weiterer Fußball-Dinosaurier) dann sehr schwer, in gleicher Spielerzahl oder gar Unterzahl zu verteidigen. In diesen Situationen funktioniert die Manndeckung nämlich nicht und man musste blitzschnell von Manndeckung auf ballorientiertes Verteidigen umschalten. Es ist nicht verwunderlich, dass dieses Konzept ein großes Fehlerpotenzial in sich birgt.

In einer Zeit, wo der Fußball enorm an Stellenwert in der Gesellschaft gewonnen hat, wurde verstärkt an der Perfektionierung des Sports gearbeitet. So wurden die Nachteile des alten Systems erkannt und man begann, konsequent ballorientiert zu spielen. Die Verteidiger waren nun nicht mehr gezwungen, während des Spiels zwischen zwei gegenläufigen Prinzipien umzudenken. Auch das Überzahlspiel in Ballnähe gestaltete sich einfacher, da die größere Entfernung zum Ball von der Position des Liberos, zu Gunsten der geringeren Entfernung benachbarter Mitspieler wegfiel.

Zusätzlich vermied man so die freien Räume zwischen Libero und Manndeckern. Die Individualisten Libero, Vorstopper, Manndecker verschmolzen zur Viererkette. Die Verteidiger agierten von nun an gleichberechtigt im Kollektiv.

Die Idee des Kollektivs im Mannschaftssport ist im Grunde die natürlichste Sache der Welt. Verfolgt jeder Spieler eigene Interessen, ist es unmöglich, als Mannschaft erfolgreich zu spielen. Erst mit dem Benennen gemeinsamer Ziele und der Absprache, wie diese zu erreichen sind, kann das Maximum erreicht werden. Erst auf dieser Ebene, wo man sich innerhalb eines vorgegebenen Rahmens bewegt, kann man sich ganz auf die Entfaltung seiner individuellen Stärken konzentrieren.

Jahrzehntlang bildete man Spieler mit beschnittenen Fähigkeiten aus. Auf der einen Seite die Defensiven, die das Angriffsspiel des Gegners zerstörten und demgegenüber die Offensiven, die für das Toreschießen da waren. Durch diese Trennung blieb die Idee des Kollektivs auf der Strecke und nicht selten entwickelte sich daraus eine gegenseitige Schuldzuweisung, anstatt ganzheitlich an der Lösung eines Problems zu arbeiten. Mit der Einführung des ballorientierten Spiels begannen die Vereine nun auch damit, ihre Spieler auf mehreren oder sogar allen Positionen auszubilden. Jeder Spieler sollte nach Möglichkeit über die ganze Bandbreite der fußballerischen Fähigkeiten verfügen, um es jedem zu ermöglichen, sich als gleichberechtigte Einheit in die Mannschaft einzubringen.

Im modernen Fußball bildet also nicht nur die Viererkette eine Einheit, sondern die komplette Mannschaft. Die einzelnen Mannschaftsteile interagieren in großem Maße und verschmelzen sogar miteinander. Folglich fallen auch die Einzelkämpfer in den anderen Mannschaftsteilen weg. Das leicht auszumachende Spiel mit Spielmacher ist somit dem Kollektiv gewichen.

Aus dem Kollektivgedanken können sich aber auch Nachteile ergeben. So lassen sich viele Spieler so sehr ins Kollektiv drängen, dass sich ihre Persönlichkeit ungenügend entwickelt. Der Fußball benötigt aber selbstbewusste Spieler, die Verantwortung übernehmen und Initiative ergreifen. Nur Spieler mit Persönlichkeit sind kreativ und können durch unerwartete Dinge eine gegnerische Mannschaft überraschen. Der DFB hat sich diesem Thema verstärkt angenommen und z.B. 2009 einen Leitfaden für Jugend-Nationalspieler herausgebracht, der eine Art Wertekatalog zur Persönlichkeitsentwicklung darstellt. Der moderne Trainer sieht die individuellen Stärken seiner Spieler und zeigt ihnen, wie sie diese zum Wohl der Mannschaft einsetzen können.

Das ballorientierte Spiel

Bis einschließlich E-Jugend wird vom DFB empfohlen, in der Defensive mit der Manndeckung zu spielen, um viele 1-gegen-1-Situationen zu provozieren. So lernen die Kinder schon früh, sich in dem grundlegendsten Element des Fußballs zu behaupten. Ab der D-Jugend sollten dann aber alle Mannschaften ballorientiert verteidigen, also ohne Libero spielen.

Aber was ist überhaupt das ballorientierte Verteidigen? Im Grunde bedeutet es, dass die Spieler sich nicht mehr so stark danach richten, wo sich der Gegenspieler auf dem Platz befindet, sondern wo der Ball ist. Das ballorientierte Verteidigen wird erst richtig wirkungsvoll, wenn sich die ganze Mannschaft daran beteiligt. Im Allgemeinen spricht man dann vom **ballorientierten Spiel**.

Beim ballorientierten Spiel verschiebt sich die komplette Mannschaft im Kollektiv zum Ball. Dabei bleiben die Abstände untereinander gleichmäßig und eng. Welche Ziele verfolgt man damit? Man möchte den Gegner vom eigenen Tor weghalten, Überzahl in Ballnähe schaffen und gefährliche Passwege verstellen.

Überzahl in Ballnähe schaffen, bedeutet eine erfolgversprechende Möglichkeit zur Balleroberung, da man mit mehreren gleichzeitig den Ballführenden attackieren kann. Bei einem Ballgewinn hat man dann viele erreichbare Anspielstationen. Der Abstand zwischen eigenem Tor und Gegner wird groß gehalten, damit keine Gefahr durch ein Distanzschuss entsteht.

Die größte Umstellung für die Spieler im neuen System ist wohl der, dass man jetzt nicht mehr jeden Laufweg seines Gegners mitmacht, sondern ihn in für seine Mannschaft ungefährliche Zonen laufen lässt bzw. ihn an seinen Mitspieler übergibt. Durch das weniger Laufen spart man viel Kraft. Die gesparte Kraft sollte man in gezielte Pressingaktionen investieren.

Das ballorientierte Spiel wird auch als Ballgewinnspiel bezeichnet, da die Balleroberung der zentrale Gedanke aller Spieler bei gegnerischem Ballbesitz ist. Im modernen Fußball wird von jedem Spieler erwartet, innerhalb des Mannschaftsverbundes Initiative und Kreativität zu zeigen. Spielpositionen, die hauptsächlich von einer Sache geprägt sind oder gar nur das Reagieren auf Aktionen von Gegenspielern zum Inhalt haben, existieren nicht mehr.

Teilweise wird empfohlen, bei der Umstellung auf das ballorientierte Spiel mit einer Dreierkette als *Zwischenstation* zur Viererkette zu beginnen, da diese weniger komplex ist. Die Erfahrung zeigt aber, dass es Sinn macht, bei der Umstellung direkt mit der Viererkette zu beginnen. Die Grundlage der Viererkette ist nur unwesentlich umfangreicher. Außerdem kann man dann im Mittelfeld ebenfalls mit Viererkette spielen, ohne die Mittelfeldspieler gesondert auf das neue System vorzubereiten. Eine ganze Mannschaft ist so relativ schnell auf das ballorientierte Spiel umgestellt.

Ein weiterer Vorteil der Viererkette ist ihre Flexibilität. Die Außenverteidiger können und sollen sich mit ins Angriffsspiel einschalten. Sie besetzen auch freie Räume zwischen Innenverteidigung und angreifendem Mannschaftsverbund. Die Viererkette ist das offensivere Abwehrsystem, da immer nur zwei (anstatt drei wie bei der Dreierkette) Spieler beim Angriff hinter dem Ballführenden bleiben. Mit einer Dreierkette ist es auch nicht einfach, über die komplette Breite des Spielfeldes präsent zu sein, da ist ein aufmerksames Agieren der Mittelfeldspieler nötig. Dies ist aber schwierig und wäre deshalb gerade zu Beginn der Umstellung auf das ballorientierte System eine Fehlerquelle.

Dagegen hat sich die Dreierkette bei den **Abschlussspielen** im Training bewährt, weil man hier trotz kleinerer Mannschaften ballorientiert spielen kann. Bereits ab fünf Spielern pro Mannschaft ist man in der Lage, mit allen Facetten des ballorientierten Spiels zu agieren. Um den Offensivgeist der

Außenverteidiger zu stärken, sollen diese sich bei jedem Angriff miteinschalten und sich vor den Ball schieben. Mehr zum Abschlusspiel im gleichnamigen Kapitel.

4-4-2

Das ballorientierte Spiel betrifft jeden in der Mannschaft. Bei Ballbesitz sind alle Spieler *Angreifer* und bei gegnerischem Ballbesitz alle Spieler *Verteidiger*. Wie kann man nun seine Mannschaft aufstellen, so dass das neue System möglichst schnell funktioniert? Spielt man mit drei, vier oder fünf Mittelfeldspielern? Ein, zwei oder drei Angreifern? Spielt man im Mittelfeld mit einer Raute oder auf einer Linie?

Erfahrungsgemäß ist von dem Spiel mit fünf Mittelfeldspielern abzuraten, da man in diesem Fall nur über eine echte Spitze verfügt. So wären zum Einen die kreativen Möglichkeiten des Offensivspiels eingeschränkt und zum Anderen wäre man nur noch schwer in der Lage, das gegnerische Aufbauspiel zu steuern.

Ein Dreier-Mittelfeld kann recht schnell ausgespielt werden, wenn die Mittelfeldspieler es nicht schaffen, in Verbindung mit den anderen Mannschaftsteilen auf der kompletten Breite des Spielfelds präsent zu sein. In diesem Fall wäre es zwingend notwendig, dass die beiden Außenstürmer sich bei gegnerischem Ballbesitz stark zurückfallen lassen und die Außenverteidiger bei eigenem Ballbesitz stark aufrücken. Dieses für Anfänger recht umfangreiche Rochieren könnte gerade in der Phase der Umstellung auf das ballorientierte Spiel einige Spieler überfordern. So ist es erst einmal sinnvoll, im klassischen 4-4-2 zu spielen.

Nun kann man dieses 4-4-2 nochmals in zwei unterschiedliche Varianten teilen, welches sich in der Formation des Mittelfelds unterscheidet. Die Mittelfeldspieler können entweder als Raute oder als flache Vier aufgestellt werden. Bei der flachen Vier agieren vier Mittelfeldspieler ebenfalls als Viererkette. Zumindest zum Beginn der Umstellung ist diese Variante zu favorisieren. So sind alle Spieler für das Training der Viererkette bestens motiviert, da im Grunde alle Positionen unmittelbar oder indirekt davon betroffen sind. Obendrein kann man sich eine gesonderte Schulung des Mittelfelds sparen, da diese bei gegnerischem Ballbesitz fast identisch wie die Verteidigung handelt. So minimiert man das Taktiktraining auf das Nötigste und die gewonnene Zeit kann man sinnvoll in die Entwicklung der technischen Fähigkeiten der Spieler investieren.

Ein weiterer Vorteil der flachen Vier ist der, dass man auf den Außenbahnen recht präsent ist. Man benötigt deswegen auf den Außenverteidiger-Positionen keine Philipp Lahms und Rafinhas, die eine komplette Außenbahn bearbeiten. Die Außenverteidiger kann man deswegen behutsam auf die offensiven Aspekte ihrer Position vorbereiten.

Dagegen muss man aber auch sagen, dass das Spiel mit der Raute auch gewisse Vorteile gegenüber der flachen Vier bietet. Mit ihr verfügt man über mehr Möglichkeiten der Dreiecksbildung. Das bedeutet, dass der ballführende Spieler sich in einem Dreieck mit Mitspielern befindet und so über Anspielstationen in Breite und Tiefe verfügt.

Zuletzt und entscheidend für die flache Vier muss man in die Waagschale werfen, dass man durch das Spiel mit zwei Viererketten und zwei Spitzen auf dem kompletten Feld symmetrisch verteilt ist. Dies sichert einen kompakten Mannschaftsverbund, geringe Laufwege zum Schaffen von Überzahlsituationen und bei Balleroberung ein effektives Umschalten auf Angriff.

Aufgaben des Mittelfelds

Dass das Spiel mit Viererkette alleine die Verteidiger betrifft, ist ein weit verbreiteter Irrtum. Von Anfang an muss den Spielern klar sein, dass die Defensive nur Tore vereitelt und den Ball erobert, wenn das Mittelfeld entsprechend dem Gedanken des ballorientierten Spiels agiert.

So versucht das Mittelfeld bei einem Ballverlust, schnellstmöglich komplett hinter den Ball zu kommen, den Ballführenden zu bedrängen und seine nächsten Anspielstationen zuzustellen. Dies verzögert erstmal den Angriff und die eigene Mannschaft hat Zeit, sich in Position zu bringen. Im Idealfall wird der Ball direkt ohne Gefahr für die Verteidigung zurückerobert. Um dies zu schaffen, rücken die Mittelfeldspieler ein, die Verteidiger vor und die Angreifer setzen nach. So schafft man es mittels einem kompakten Mannschaftsverbund, den Ballführenden in Überzahl zu attackieren und seine Anspielstationen zuzustellen.

Beim Angriff des Gegners über den Flügel wird der Angreifer vom Außenverteidiger gestellt, so dass der direkte Weg zum Tor verstellt ist. Die anderen Verteidiger rücken ein und ein ballnaher Mittelfeldspieler rückt an, um den Angreifer zusammen mit dem Außenverteidiger zu doppeln (der Angreifer wird vom Außenverteidiger nach innen zum Mittelfeldspieler gesteuert). Die restlichen Spieler verschieben sich ebenfalls Richtung Ball. Befindet sich der ballführende Gegner noch im mittleren Bereich des Spielfelds, so wird er vom Mittelfeldaußen gestellt, die anderen drei Mittelfeldspieler rücken ein und ein Angreifer rückt zum Doppeln an.

Befindet sich der ballführende Gegner auf zentraler Position im mittleren Bereich des Spielfelds, so rückt ein ballnaher Mittelfeldspieler vor, um Druck auszuüben, er wird links und rechts in der Tiefe abgesichert und ein ballnaher Angreifer rückt zum Doppeln an. Der druckausübende Mittelfeldspieler bildet zusammen mit den beiden absichernden Mitspielern ein Abwehrdreieck, der vierte Mittelfeldspieler rückt ein. Sollte der ballführende Gegner das Mittelfeld überbrückt haben, so bildet die Viererkette ein Abwehrdreieck und ein ballnaher Mittelfeldspieler rückt zum Doppeln an.

Sollten die zentralen Mittelfeldspieler erkennen, dass der Gegner Probleme mit der Ballannahme hat, geben sie ein Kommando zum Pressing. Der ballführende Gegner wird nun von mindestens zwei Spielern attackiert und seine Anspielstationen aggressiv zugestellt. Alle Spieler schieben deutlicher Richtung Ball. Die Viererkette und der Angriff ist in dieser Situation nicht weiter als zehn Meter vom Mittelfeld entfernt.

Gelingt die Balleroberung, so strömen die Spieler in alle Richtungen aus, um Anspielstationen in Breite und Tiefe zu schaffen. Der Ballführende sollte sich dann in einem Dreieck mit Mitspielern befinden. Wird der Spielaufbau von einem Innenverteidiger initiiert, so bieten sich die beiden zentralen Mittelfeldspieler gestaffelt in der Tiefe zum Zuspield an. Die beiden äußeren Mittelfeldspieler besetzen die Halbpositionen.

Wichtig nach der Balleroberung ist es auch, dass sich die Außenverteidiger mit ins Angriffsspiel einschalten. Sie können z.B. den ballführenden Mitspieler am Flügel hinterlaufen, Doppelpass mit zentral positionierten Mitspielern spielen oder sich zum Flügelspiel anbieten. Lediglich die beiden Innenverteidiger bleiben bei einem Angriff hinter dem Ball. Diese bieten sich aber für Rückpässe an, um das Spiel verlagern zu können.

Positionsspezifische Aufgaben

Welche speziellen Aufgaben sind mit den einzelnen Positionen in einem 4-4-2-System verbunden? Komplette Trainingseinheiten zu den genannten Trainingstipps sind in **Fußballtraining mit Kids** enthalten.

Torwart: Dieser dirigiert die Deckungszuweisungen seiner Vorderleute. Er bietet sich beim Spielaufbau als zusätzliche Anspielstation im Rückraum an, um bei einem Zuspiel das Spiel verlagern zu können. Je weiter der Ball von ihm entfernt ist, desto weiter agiert er vor seiner Torlinie. So ist er in der Lage, Pässe im Rücken der Abwehr abzufangen. Trainingstipp: Den Torwart immer wieder als Feldspieler im Mannschaftstraining mitwirken lassen.

Innenverteidiger: Diese sichern sich gegenseitig ab sowie auch ihre Außenverteidiger. Sie dirigieren die Viererkette, indem sie Kommandos zur Spielerübergabe, Attackieren, Vorrücken, Einrücken usw. geben. Durch sichere Pässe eröffnen sie den Spielaufbau. Situationsbedingt schalten sie sich ins Angriffsspiel ein, indem sie z.B. den Rückraum zur Spielverlagerung besetzen. Trainingstipp: 1-gegen-1 im Rücken des Angreifers.

Außenverteidiger: Sie üben Druck auf den ballführenden Gegner am Flügel aus. Ist der Gegner mit Ball auf der Gegenseite, rücken sie ein. Stößt der benachbarte Innenverteidiger zum ballführenden Gegner vor, rücken sie zur Bildung eines Abwehrdreiecks ein. Bei Ballgewinn schalten sie sich mit in den Spielaufbau ein, indem sie Anspielstationen am Flügel schaffen, in den Strafraum flanken, mit diagonalen Flugbällen das Spiel verlagern oder selbst nach innen Richtung Tor ziehen und zum Torabschluss kommen. Trainingstipp: 1-gegen-1 am Flügel, Doppelpass und Hinterlaufen.

Zentrale Mittelfeldspieler: Sie geben Kommandos für das Verschieben und fürs Pressing. Sie dirigieren die Angreifer zum Stören des gegnerischen Spielaufbaus. Durch Pässe in den Schnittstellen der Verteidigung ermöglichen sie den Angreifern Torchancen. Sie stoßen selbst als dritte Spitze nach vorne, werden dann aber vom anderen zentralen Mittelfeldspieler abgesichert. Trainingstipp: Pass in die Tiefe und Bailan- und Ballmitnahme.

Mittelfeldaußen: Sie unterstützen die Außenverteidiger beim Doppeln. Sie setzen den ballführenden Gegner auf ihrer Seite bereits im Mittelfeld unter Druck. Befindet sich der ballführende Gegner auf der Gegenseite, rücken sie bis ins Zentrum ein. Sie agieren über die komplette Spielfeldlänge und können je nach Spielsituation vom Außenverteidiger bis Außenstürmer alles sein. Sie dribbeln bis zur Torlinie, um in den Strafraum zu flanken oder in den Rückraum zu passen. Durch diagonale Dribblings auf die Schnittstellen der gegnerischen Verteidigung stoßen sie selbst Richtung Tor vor. Trainingstipp: Flugbälle und Antrittsschnelligkeit.

Angreifer: Sie stören das Aufbauspiel des Gegners und lenken es in eine vorab besprochene Richtung (Zentrum oder außen). Werden sie überspielt, doppelnd sie nach hinten bzw. verstellen Passwege in den Rückraum. Sind sie in Ballbesitz und haben keine Anspielstationen, so behaupten sie den Ball für nachrückende Mitspieler. Sie rochieren, um Lücken in die Verteidigung zu reißen, erkennen Lücken und fordern Pässe in diese Schnittstellen. Sie verfügen über einen *Torriecher* (Spielsituationen antizipieren). Sie suchen 1-gegen-1-Situationen und kommen zielstrebig zum Torabschluss. Angreifer sollen Mut zum Risiko zeigen! Trainingstipp: Kopfball und Dribbling.

Legende



1. *Markierungshütchen*
2. *Aktiver Angreifer mit offener Stellung nach unten*
3. *Inaktiver Angreifer mit offener Stellung nach unten*
4. *Aktiver Verteidiger mit offener Stellung nach unten*
5. *Inaktiver Verteidiger mit offener Stellung nach unten*
6. *Ball*
7. *Dribbelweg*
8. *Laufweg*
9. *Schussrichtung*

Trainingsphilosophie

Man trainiert in erster Linie, um sich fußballerisch zu verbessern und um als Team zur Einheit zu finden. Aus diesem Grund sollten diese beiden Bestrebungen bei der Planung des Trainings und dessen Umsetzung im absoluten Mittelpunkt stehen. Um erfolgreich spielen zu können, muss sich alles andere dem unterordnen. In diesem Kapitel wird man einige grundsätzliche Gedanken finden, die einem bei der Verwirklichung dieses Ziel behilflich sein können.

Durch attraktive und abwechslungsreiche Übungsformen versucht man, die Spieler immer so gut es geht zu motivieren. Dies kann u.a. durch kleine Wettkämpfe geschehen, wo zwei Gruppen gegeneinander mit dem Ziel antreten, als erstes eine gewisse Punktzahl zu erreichen. Ein großer Motivationskiller ist die Langeweile, die z.B. entsteht, wenn die Wartezeit zwischen den Aktionen zu groß wird. Aus diesem Grund sollte der Trainer das Training so gestalten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.

Bei manchen Übungen ist dies aber nicht so einfach, deswegen empfiehlt es sich da in kleinen Gruppen zu trainieren. Wenn man also über einen Trainerkollegen verfügt, teilt man zumindest im Hauptteil des Trainings die Mannschaft auf und lässt sie bis zum Abschlussspiel separat trainieren. Kleine Gruppen ermöglichen eine bessere individuelle Betreuung und führt gleichzeitig zu mehr Ballkontakten der Spieler. Allgemein sagt man, dass es Ziel des Trainers sein sollte, jedem Spieler im Training ca. 500 Ballkontakte zu ermöglichen.

Ob ein Spieler jetzt 300 oder 700 Ballkontakte hat, ist erfahrungsgemäß nicht allein das Maßgebende. Vielmehr zählt die Qualität der Übung, die Konzentration des Spielers, der Einsatzwille und wenn dann auch noch eine hohe Zahl an Ballkontakten zustande kommt, kann man von einem gelungenen Training sprechen.

Weitere wichtige Aspekte, die der Trainer in seiner Arbeit berücksichtigen sollte, ist eine knappe und fachkundige Erklärung des Trainingsziels, wie dessen korrekte Demonstration. Der Trainer sollte nicht alle Fehler korrigieren, die er sieht, sondern im Allgemeinen sich auf Wiederholungsfehler und den Sachen betreffend des Trainingsschwerpunktes konzentrieren. Ein gewisser Trainings- und Spielfluss sollte zur Förderung von Kreativität und Automatismen stets vorhanden sein.

Spielerische, individuelle und mannschaftliche Fortschritte sollte der Trainer zur weiteren Motivation positiv ansprechen. Dies bestärkt Mannschaft und Spieler darin, den eingeschlagenen Weg fortzusetzen. Gute Trainingsleistungen und gute Aktionen im Training sollten unmittelbar und dezent gelobt werden. Begeisterungstürme könnten von einigen Spielern schon als Erreichung des Gesamtziels fehlinterpretiert werden.

Vor und nach dem Training sollte eine kurze Besprechung erfolgen. Was bringt der Mannschaft die anstehende Trainingseinheit? Was erwartet der Trainer von mir? Wie kann ich dies erreichen?

Nach dem Training: Was habe ich gut gemacht? Wo kann ich mich noch verbessern? Durch diese direkten Anweisungen und Rückmeldungen erleichtert man dem Spieler, sich in die nötige Richtung zu entwickeln.

Was die Trainingsinhalte betrifft, so wurden auch gewisse Erfahrungswerte gesammelt. Es sollte schwerpunktmäßig mit vielen Wiederholungen trainiert werden. Der Spieler kann sich so auf eine Sache konzentrieren und sich darin von Aktion zu Aktion verbessern. Ohne Ablenkung störender Faktoren wird sich der Spieler optimal entwickeln. Wichtig bei der Trainingsgestaltung ist eine wettkampfechte Planung. So sollten die Abstände innerhalb der Übungen realen Möglichkeiten

entsprechen, die Anordnungen des Parcours im Spielfeld spielnah sein und die Trainingsformen so gewählt werden, dass sie häufige Spielsituationen simulieren.

Bei dem hier vorgestellten Training gibt es drei Komponenten, die sich immer wiederholen. Da steht zu Beginn des Trainings, direkt nach der Besprechung, das **Brasilianische Aufwärmen**. Neben der körperlichen Vorbereitung auf die folgenden, intensiven Aufgaben wird der Spieler dadurch in einigen weiteren Punkten verbessert. So wird auf Grund der parallel ausgeführten Aktionen der Teamgeist und das Abstimmen auf gemeinsame Handlungen gefördert. Durch die Art der Bewegungen des Brasilianischen Aufwärmens wird zusätzlich noch die Koordination geschult.

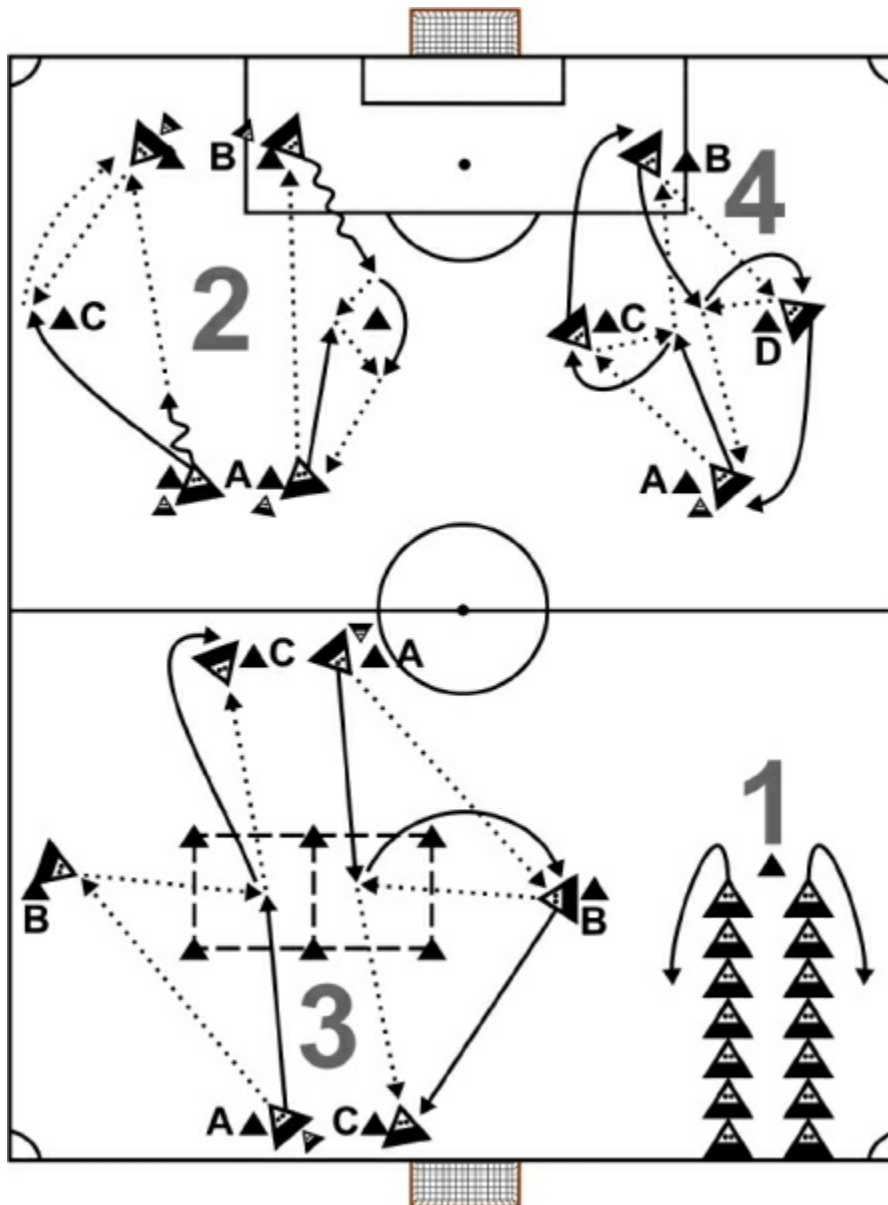
Die zweite Komponente, die in jeder der folgenden Trainingseinheiten zu finden ist, ist die **Antrittsschnelligkeit**. Durch gezielte kurze Sprints mit Richtungswechsel und Koordinationsaufgaben erreicht man das Ziel, im Wettkampf schneller am Ball zu sein als der Gegner. Außerdem wird durch dieses Training die Ausdauer der Spieler ohne spezielles Konditionstraining verbessert.

Das Trainieren der Antrittsschnelligkeit sollte nach dem Aufwärmen im ersten Drittel der Trainingseinheit gelegt werden. Wichtig ist, dass der Antritt in voller Intensität ausgeführt wird. Allgemein wird nach jeder Aktion eine Minute Pause empfohlen. Die Erfahrung zeigt aber auch, dass diese auch etwas darunter liegen kann. Durch das intensive Training der Antrittsschnelligkeit läuft man auch weniger Gefahr, die Spieler im Training zu unterfordern. Es erhöht die Konzentration, weil kräftebedingt auf fußballfreie Gedanken verzichtet werden muss. Durch leicht dosierte Überforderungen im Training kann auch die Antizipationfähigkeit der Spieler gesteigert werden.

Die letzte gleichbleibende Komponente im Training ist das **Abschlusspiel**. Bei leistungsstarken Mannschaften, die schon gut ballorientiert spielen, sollte das Abschlusspiel stärker am Trainingsschwerpunkt orientiert sein. Doch in der Phase der Umstellung auf Viererkette hat es sich bewährt, ohne Sonderregeln - die gewisse Spielweisen provozieren - zu spielen. Es soll ein freies Abschlusspiel organisiert werden, welches allein auf Grund der Mannschaftsaufstellung ein ballorientiertes Spiel forciert.

Brasilianisches Aufwärmen

Die ideale Vorbereitung auf Training und Spiel



Einleitung:

Im Jugend- und unteren Amateurbereich wird das Aufwärmen vor dem Training und Spiel oft noch sehr stiefmütterlich behandelt. Viele Trainer sehen darin nur ein notwendiges Übel. Nicht selten lassen sie ihre Spieler stumpf Runden laufen oder verschwenden Zeit und Kraft mit sonstigen konzeptlosen Bewegungsaufgaben. Aus Unwissenheit lassen die Trainer dann noch statische Dehnübungen ausführen. Seit langem ist es aber bekannt, dass diese Verletzungen begünstigen und auch die Leistungsfähigkeit der Muskulatur um bis zu 23 Prozent senkt.

Gerade im Aufwärmen steckt viel Potenzial. Man kann es nicht nur zur körperlichen Vorbereitung auf den Sport nutzen, sondern auch zur Verbesserung individueller und mannschaftlicher Fähigkeiten. Mit dem Aufwärmen besteht durch Ausführen paralleler Aufgaben die Möglichkeit, mehrere

Teilbereiche auf einmal zu trainieren, die ansonsten gesondert mit einem größeren Zeitaufwand behandelt werden müssten.

Damit das Ausführen paralleler Aufgaben funktioniert, müssen die Spieler sich konzentrieren. Der Kopf fokussiert in dieser Phase das Denken auf das Fußballtraining damit steigt die Lernfähigkeit aller bevorstehenden Aufgaben. Die Spieler sollten nie mit den gestellten Aufgaben unterfordert sein, denn dann schweifen sie mit den Gedanken ab und sie können sich nicht mehr im nötigen Maße auf das Fußballspielen konzentrieren.

Da Fußball ein Mannschaftssport und jeder von jedem abhängig ist, sollte der Trainer bei seinen Vorgaben immer berücksichtigen, inwiefern die Aufgaben den Teamgeist fördern. Können die Spieler zu einer mannschaftlichen Geschlossenheit finden, wenn sich jeder separat aufwärmt oder dies zwar gemeinsam machen, aber dem Einzelnen durch die Art der Aufgabe nicht der Kollektivgedanke zu vermitteln ist? So hat man mit dem Aufwärmen nicht das volle Potenzial ausgeschöpft!

Die heutigen Trainer müssen sich besonders Gedanken über mangelnde Fähigkeit der Bewegungskoordination ihrer Spieler machen. Denn in der heutigen Zeit haben die Jugendlichen durch die allgemeine häusliche Freizeitgestaltung weniger Bewegung als noch vor einigen Jahren. Heute sind die Fußballvereine gefragt, diesem - auch der Gesundheit schadenden - Trend entgegenzuwirken. Erst wenn diese Bewegungsdefizite ausgeglichen werden, verfügt man über eine ähnliche Ausgangsposition wie damalige Trainer.

Das Problem ist allgemein bekannt und manche Trainer meinen es so gut mit ihren Spielern, dass sie das Koordinationstraining über mehrere Wochen im Jahr - teilweise ohne Ball - in den Mittelpunkt ihrer Trainingsarbeit stellen. Doch das ist des Guten zu viel, denn der Spaß am Fußballspielen muss im Vordergrund stehen. Einfache Übungen mit dem Ball fördern ebenfalls die Bewegungskoordination, machen mehr Spaß und die Spieler verbessern sich fußballerisch. Das Aufwärmen sollte immer mit Elementen des Koordinationstrainings verbunden sein.

Zusammengefasst bedeutet es, dass das Aufwärmen so gestaltet sein sollte, dass die Spieler sich in den Bereichen Koordination, Teamgeist und Kollektivhandlungen verbessern. Zusätzlich soll damit die volle Konzentration auf Spiel oder Training beginnen. Im **Brasilianischen Aufwärmen** findet man das entsprechende Mittel, um alle diese Komponenten zu berücksichtigen und ideal miteinander zu verbinden.

Der Ablauf ist so einfach wie effektiv. Die Spieler stehen hintereinander in zwei Reihen und laufen mit gleichbleibendem Abstand zum Vorder-, Neben- und Hintermann zu einem ca. 25 Meter entfernten Punkt. Auf dem Hinweg wird immer eine der nachfolgend aufgelisteten Koordinationsaufgaben parallel von allen Spielern ausgeführt. Der Rückweg wird bei Einhaltung der Abstände im normalen Lauf absolviert. Jede Koordinationsaufgabe wird dreimal in Folge ausgeführt und dann mit der Nächsten begonnen. Der Körper wird gerade und stabil gehalten. Der Blick geht nach vorne.

1. Aufgaben beim Brasilianischen Aufwärmen:

- Zweimal Sidesteps nach vorne links, dann zweimal Sidesteps nach vorne rechts. (Alternativ dasselbe rückwärts)
- Beide Ellbogen auf Schulterhöhe heben und den Oberkörper im Wechsel zweimal nach links und zweimal nach rechts drehen.

- Mit beiden Händen den Fuß innen berühren. Abwechselnd zweimal rechts und zweimal links.
- Beide Ellbogen auf Schulterhöhe heben und zweimal nach hinten drücken, dann zweimal in die Hände klatschen.
- Rechte Hand klatscht auf den rechten hochgezogenen Oberschenkel, linke Hand klatscht auf den linken hochgezogenen Oberschenkel, dann wieder zweimal in die Hände klatschen.
- Rechte Hand berührt rechte Ferse, linke Hand berührt linke Ferse, dann wieder zweimal in die Hände klatschen.
- Im Hopselauf zweimal mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen, einmal mit beiden Händen auf die Brust klopfen und dann mit den Händen über dem Kopf klatschen.

Vor einem Spiel bietet sich nach dem Brasilianischen Aufwärmen eine einfache Doppelpassübung mit vielen Ballkontakten an. Im Anschluss noch einige Torschüsse und kurz vor dem Anpfiff einige Antritte mit Startaufgabe (Skippings, Schattenkopfball, Richtungswechsel, Drehung). Diese sind nicht nur aus körperlicher Sicht sehr sinnvoll, sondern erhöhen nochmals die Konzentration.

Eine Doppelpassübung vor dem Spiel verbessert nicht nur das Passspiel, sondern rückt nochmal das Kurzpassspiel in den Mittelpunkt des Bewusstseins. Blindes nach vorne schlagen von Bällen ist zu vermeiden.

2. Doppelpassübung:

- Für je 4 Spieler im Abstand von ca. 6 - 8 Meter ein Hütchendreieck aufbauen.
- Je 2 Spieler an die Hütchen A und B postieren. Der vorderste Spieler A mit einem Ball.
- Spieler A dribbelt kurz an, passt zu Spieler B und bietet sich am Hütchen C zum Doppelpass an. B spielt nun Doppelpass mit A und passt zum Spieler an Hütchen A. B wechselt nach A und B nach A.
- Variation: A spielt zu B, B dribbelt auf C zu, A bietet sich seitlich an und spielen miteinander Doppelpass. B passt zu A, A wechselt zu B.

3. Doppelpassübung:

- Zwei ca. 3 x 3 Meter große Quadrate nebeneinander aufbauen. Im Abstand von ca. 4 Meter die Hütchen B und im Abstand von ca. 7 Metern die 4 Hütchen A und C aufbauen.
- Die Spieler in zwei Gruppen aufteilen. Jede Gruppe spielt separat für sich Doppelpass im Pendelstaffelsystem. Zwei Spieler mit einem Ball ans Starthütchen A und je ein Spieler ohne Ball an die Hütchen B und C.
- Spieler A spielt Doppelpass mit Spieler B, so dass der Ball im Quadrat an Spieler C gepasst werden kann. A wechselt nach C. C spielt nun Doppelpass mit B und leitet den Ball im Quadrat an A weiter und wechselt auf B. B wechselt nach A.
- Lösung: Den Ball möglichst direkt spielen, zwei Kontakte nur, um den Ball bei einem verunglückten Pass wieder zu kontrollieren. Blickkontakt beim Passen. Druckvoll passen. Passgenauigkeit vor Passtempo. Jedem Pass entgegen starten.

4. Doppelpassübung:

- Vier Hütchen als Raute im Abstand von ca. 8 - 10 Meter zueinander aufbauen.
- Zwei Spieler mit einem Ball ans Starthütchen A. Je ein Spieler ohne Ball an die Hütchen B bis D.
- Spieler A spielt Doppelpass mit Spieler C und leitet den Ball an Spieler B weiter. B spielt Doppelpass mit Spieler D und spielt den Ball zurück zum Starthütchen A. Anschließend rücken alle Spieler eine Station weiter.
- Variation: Die Spieler C und D starten nach ihrem Pass Spieler B bzw. A als teilaktiver Verteidiger entgegen und setzen ihn beim Doppelpass leicht unter Druck. Die Richtung des Übungsablaufes umkehren.

Das Abschlusspiel

Mit Spaß zum ballorientierten Spiel

Bisher war es so, dass die gelehrten Methoden zum Erlernen der Viererkette viele reglementierte Übungen vorsahen, die wenig attraktiv waren, wenig Spielfluss zuließen und oft von einer exakten Anzahl von Spielern abhängig waren. Trainiert man in höheren Klassen mit guten Trainingsbedingungen, wird man mit diesen Methoden zurecht kommen. Doch ein Trainer in unteren Klassen oder im Jugendbereich wird z.B. selten die Möglichkeiten haben, Übungen für genau 8 Spieler + 2 Torhüter über dreiviertel des Platzes zu absolvieren.

Aus diesen Umständen heraus reifte die Überlegung, den Großteil des Trainings zur Viererkette ins Abschlusspiel zu integrieren. Ein Abschlusspiel sollte sowieso bei keiner Trainingseinheit fehlen, damit die Spieler lernen, das zuvor Geübte unter Wettkampfbedingungen umzusetzen. Zusätzlich bietet man ihnen nochmals die Möglichkeit, sich im Spiel frei zu entfalten.

Wichtig bei einem solchen Abschlusspiel ist es, dass man den Spielfluss nicht durch unnötige Sonderregeln hemmt. Das Spiel sollte nicht zu sehr auf intellektueller Ebene ablaufen, weil sich sonst schwer Kreativität, Automatismen und Antizipation entwickeln können. Man kann zwar im Abschlusspiel eine Mannschaft oder sogar beide mit einer Viererkette agieren lassen, doch gerade im Jugendbereich ist man als Trainer wesentlich flexibler, wenn man in diesem speziellen Fall mit Dreierkette spielen lässt. Die Prinzipien der Dreierkette gleichen denen der Viererkette. So wird zum Ball verschoben, Abstände gehalten, abgesichert, gedoppelt, eingerückt usw.. Auf dieser Art hat die Mannschaft die Möglichkeit, bei jedem Training ihr ballorientiertes Spiel zu verbessern.

Um die Spieler ideal für das Abschlusspiel aufzustellen, führt man sich nochmal die Spieleranzahl vor Augen. Das ballorientierte Spiel verlangt mindestens ein 3-2-System pro Mannschaft. Also eine 3er-Abwehrkette mit einem 2er-Mittelfeld, welches sich jedoch bei dieser geringen Spieleranzahl extrem viel verschieben muss. Aus diesem Grund macht ein Spiel 5-gegen-5 oder 6-gegen-6 am meisten in einem in der Breite verengten Spielfeld Sinn. Durch diese Verkleinerung kommt die Wirksamkeit des Verschiebens stärker zur Geltung und man erhöht die Ballkontakte der Spieler.

Für höhere Spielerzahlen würde man mit folgenden Systemen spielen: 3-3, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 4-4-2. Im Abschlusspiel fordert man immer alle Facetten des ballorientierten Spiels. Die klare Gliederung der einzelnen Mannschaftsteile hilft den Spielern, die richtigen Abstände zueinander zu halten. So soll eine kompakte Präsenz im Zentrum geschaffen werden, um dem Gegner keine Pässe in die Tiefe zu ermöglichen. Wie bei der Viererkette wird bei der Dreierkette der ballführende Gegner am Flügel so unter Druck gesetzt, dass die Verteidigung eine **Sichel** bildet, ist der ballführende Gegner dagegen auf zentraler Position, wird ein **Abwehrdreieck** gebildet.

Befindet sich der ballführende Gegner im Mittelfeld, so erzeugt schon die Mittelfeld-Kette ein Abwehrdreieck. In diesem Fall bildet die 3er-Abwehrkette keine gerade Linie, sondern die beiden Außenverteidiger rücken etwas vor, um gegebenenfalls Querpässe abzufangen. Ist das Mittelfeld ausgespielt und die 3er-Abwehrkette muss agieren, so jagen 1-2 ballnahe Mittelfeldspieler dem ballführenden Gegner nach, um ihn zusammen mit einem Verteidiger zu doppeln.

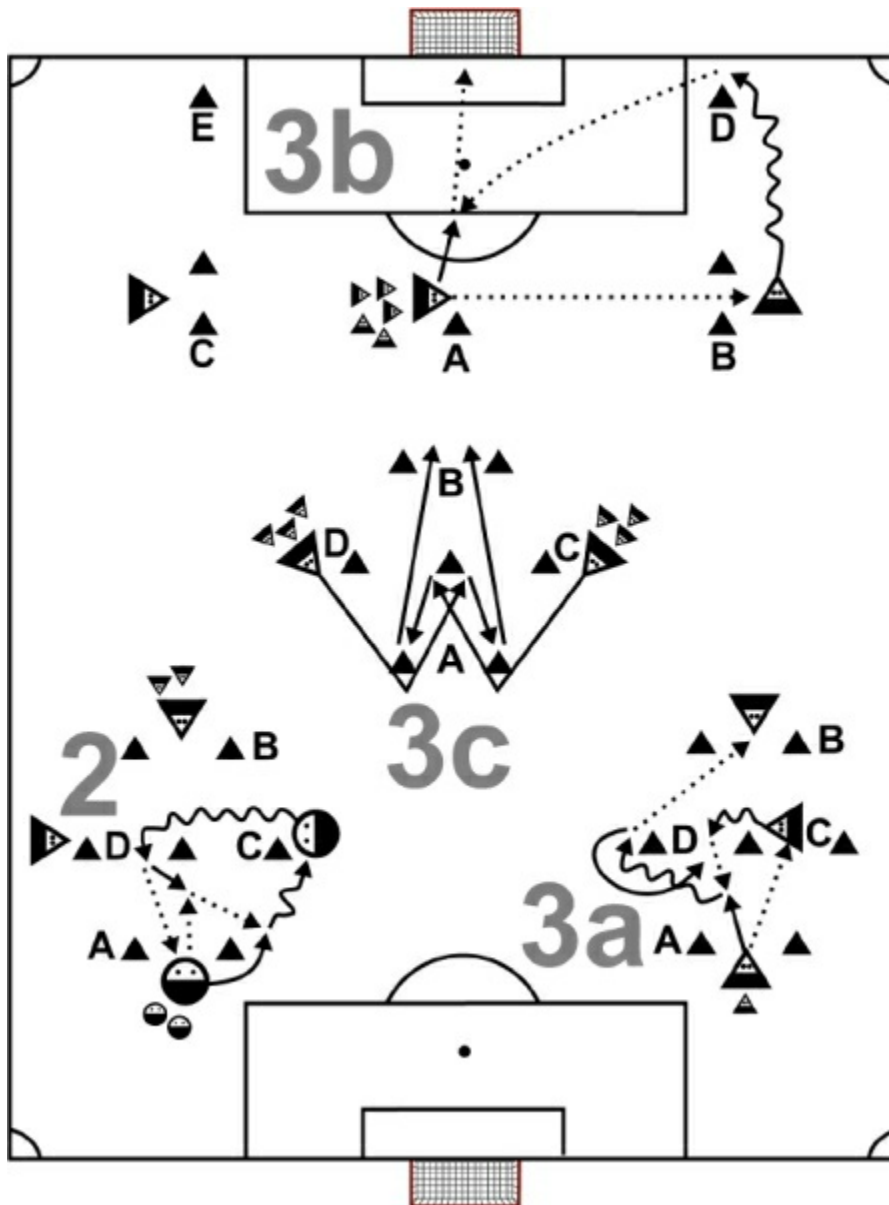
Wichtig ist es, aggressiv zu verteidigen, um den Ball möglichst schnell zu erobern. Am ehesten gelingt dies mit einer Spielerüberzahl in Ballnähe. So hat man dann auch nach dem Ballgewinn gute Möglichkeiten der Spielfortsetzung. Am idealsten ist immer ein Steilpass zu einem Mitspieler im freien Raum.

Es muss darauf geachtet werden, dass der Ballführende immer Anspielstationen in Breite und Tiefe hat. Bei einer Balleroberung sollen zwar die Spieler in alle Richtungen ausschwärmen, doch muss dabei berücksichtigt werden, dass der Ballführende immer in einem Dreieck zu zwei Mitspielern steht. Die Mannschaft versucht nun mittels kreativer und zielstrebigere Kombination aus Doppelpass, Steilpass, Direktspiel, Hinterlaufen, Dribbling und Pass in die Tiefe, sich Torchancen zu erspielen. Der Pass in die Spitze ist immer die erste Option, sollte dies nicht möglich sein, so spielt man über die Flügel, sollte dies auch nicht möglich sein, spielt man quer oder zurück und wechselt dann auf die Seite mit mehr freien Räumen.

Ein Abschlussspiel nach diesem Schema macht erfahrungsgemäß allen Spielern Spaß. Es erfüllt seine Zwecke und das ballorientierte Spiel wird ohne extra Anstrengung immer besser. Keine Übung zur Viererkette bietet so wettkampfnahen Charakter, eine solche Flexibilität der Spieleranzahl und soviel Motivation wie das Abschlussspiel! Schon bald werden sich die ersten auf das ballorientierte Spiel zurückzuführenden Erfolgserlebnisse zeigen.

Ballan- und Ballmitnahme

Erste Trainingseinheit



Einleitung:

Die Ballan- und Ballmitnahme gehört zu den wichtigsten Fertigkeiten eines Fußballspielers und sollte deshalb oft trainiert werden. Genaues Passspiel und dessen kontrollierte Annahme ist die Grundlage des modernen Fußballs und Voraussetzung für die folgenden Trainingsschwerpunkte.

Der Spieler sollte wissen, dass er den Ball schon mit dem ersten Kontakt in die gewünschte Richtung annehmen soll. Diese ist in der Regel der Bereich mit freien Räumen zur relativ ungestörten Spielfortsetzung. Bei der Ballannahme gibt der Fuß (bzw. der Körperteil mit Ballkontakt) leicht nach, damit der Ball nicht wegspringt. Fortgeschrittene Spieler absolvieren vor der Ballannahme eine Lauffinte und nehmen den Ball aus der Bewegung heraus an und mit.

Ablauf:

1. **Besprechung und Brasilianisches Aufwärmen** (10 Minuten mit allen Spielern)
2. **Doppelpass** (20 Minuten mit allen Spielern)
3. **Bailan- und Ballmitnahme / Antrittsschnelligkeit und Torabschluss** (30 Minuten in zwei Gruppen getrennt)
4. **Abschlussspiel** (30 Minuten mit allen Spielern)

Organisation:

- Material: 12 Bälle, 8 Trainingsleibchen, 1 mobiles Tor, 21 Hütchen.
- Aufwand: 10 Minuten Aufbau und kein Umbau.

1. Brasilianisches Aufwärmen:

2. Doppelpass:

- Für je 8 Spieler folgenden Parcours aufbauen: Abstand zwischen D und C: 6 Meter. Zwischen A und B: 16 Meter. Hütchentore A und B sind jeweils 3 Meter breit.
- Je drei Spieler ohne Ball hinter Hütchentor A und B und je ein Spieler mit Ball an D und C postieren.
- Spieler C und D dribbeln nun gleichzeitig um das mittlere Hütchen, passen durchs Hütchentor ihrer Gruppe, bekommen den Ball direkt zurück geprellt und passen den Ball in den Lauf des Mitspielers. Dieser dribbelt um das äußere Hütchen und die Übung beginnt von vorne. C wechselt nach A und D nach B.
- Variation: Richtungswechsel zum Trainieren der Beidfüßigkeit.

3a. Bailan- und Ballmitnahme:

- Die beiden Parcours der vorherigen Übung übernehmen und die Spieler in zwei Gruppen teilen und jede Gruppe einem Parcours zuweisen.
- Je ein Spieler ohne Ball hinter Hütchentor B und C und zwei Spieler mit einem Ball hinter Hütchentor A postieren.
- Spieler A passt nun zu Spieler C. Dieser nimmt den Ball an und dribbelt um das mittlere Hütchen, passt zum entgegen startenden Spieler A zurück. A dribbelt außen ums Hütchen D und passt durchs Hütchentor B.
- Nach diesem Pass postiert sich A hinter dem Hütchentor D und erwartet dort einen Pass von B und die Übung geht im selben Schema weiter. Der Spieler mit der Ballan- und Ballmitnahme um das mittlere Hütchen stellt sich nach seiner Aktion dort an, von wo er den Pass bekam.
- Die Gruppen gegeneinander im Wettbewerb antreten lassen: Wer erzielt zuerst 20 Treffer durch das Hütchentor A?

3b. Torabschluss:

- Je ein Spieler ohne Ball hinter den Hütchentoren C und B postieren. Die restlichen Spieler mit Ball ans Starthütchen A.
- Spieler A passt durchs Hütchentor zu Spieler B. Dieser nimmt den Ball an und dribbelt um das Hütchen D. Dort erfolgt von ihm ein Flachpass in den Rückraum zu Spieler A. Es erfolgt ein Torabschluss nach dem zweiten Ballkontakt, aber noch vor dem Elfmeterpunkt.
- Spieler B holt den Ball und stellt sich bei A an. Der Torschütze A wechselt auf Position B. Nach dem Torabschluss erfolgt direkt die nächste Aktion von der anderen Seite.

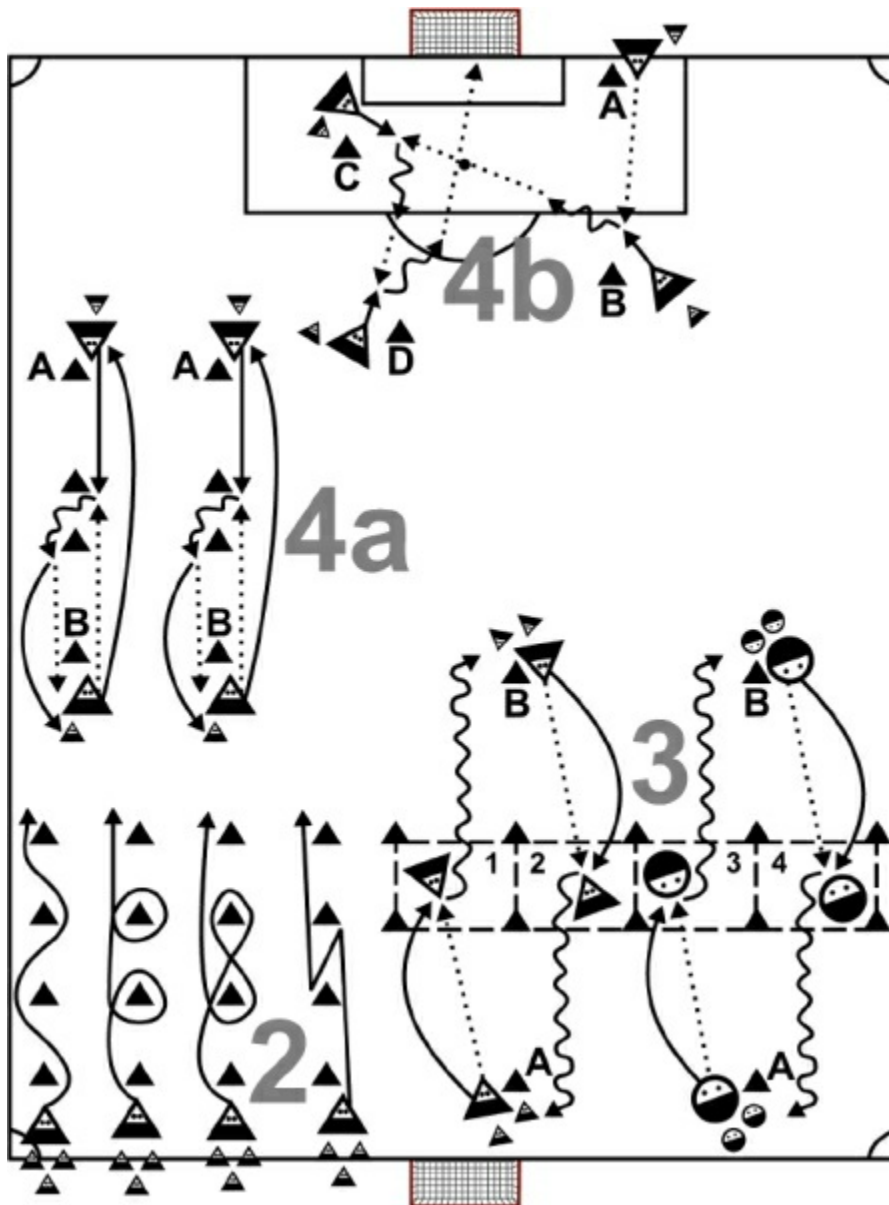
3c. Antrittsschnelligkeit:

- Gleichen Parcours benutzen.
- Die Spieler an den Hütchen D und C aufteilen.
- Je ein Spieler von Hütchen D und C umlaufen auf Trainersignal das nahe liegende Hütchen von Hütchentor A, sprinten zum mittleren Hütchen, sprinten wieder zum zuvor umlaufenden Hütchen zurück und dann Antritt durchs Hütchentor B.
- Welcher Spieler durchläuft als erstes Hütchentor B? Welche Gruppe erreicht zuerst 15 Punkte?
- Variation: Keine Drehung, sondern nur Rückwärts- / Vorwärtslauf um die jeweiligen Hütchen.

4. Abschlusspiel

Ballan- und Ballmitnahme

Zweite Trainingseinheit



Ablauf:

1. **Besprechung und Brasilianisches Aufwärmen** (10 Minuten mit allen Spielern)
2. **Antrittsschnelligkeit** (10 Minuten mit allen Spielern)
3. **Ball nach hinten mitnehmen** (20 Minuten mit allen Spielern)
4. **Ball nach vorne mitnehmen und Torabschluss** (20 Minuten in zwei Gruppen getrennt)
5. **Abschlusspiel** (30 Minuten mit allen Spielern)

Organisation:

- Material: 14 Bälle, 8 Trainingsleibchen, 1 mobiles Tor, 34 Hüchchen.

- Aufwand: 10 Minuten Aufbau und 5 Minuten Umbau.

1. Brasilianisches Aufwärmen:

2. Antrittsschnelligkeit:

- Für je vier Spieler eine Reihe von vier Hütchen, die im Abstand von ca. 6 Metern stehen, aufbauen.
- Bei Trainersignal starten die jeweils ersten mit einer vorgegebenen Aufgabe in den Parcours.
- Aufgabe A: Slalomlauf
Aufgabe B: Die beiden mittleren Hütchen umkreisen.
Aufgabe C: Die beiden mittleren Hütchen in einer Acht umkreisen.
Aufgabe D: Bis zum dritten Hütchen Antritt, dann 180-Grad-Drehung und Antritt zum zweiten Hütchen, wieder 180-Grad-Drehung und Antritt bis zum letzten Hütchen.
- Wer erreicht als erstes das vierte Hütchen?

3. Ball nach hinten mitnehmen:

- Vier Felder 3 x 2 Meter aufbauen. An den beiden Längsseiten je zwei Hütchen im Abstand von 10 Metern aufbauen.
- Die Spieler in zwei Gruppen teilen, die jeweils auf einer Seite des Parcours separat unter sich trainieren.
- Je ein Spieler pro Feld postieren. Die restlichen Spieler mit Bällen an den vier Außenhütchen A und B aufteilen.
- Die vier Spieler A und B starten gleichzeitig in den Parcours mit einem Pass zum Spieler im mittleren Feld. Der Spieler im Feld nimmt den Pass seitlich an und dribbelt nach hinten zur gegenüberliegenden Gruppe.
- Der Passgeber läuft ins Feld, übernimmt die Position des zuvor Angespielten und erwartet nun den Pass des nächsten Spielers.
- Variation: Richtungswechsel (entgegen dem Uhrzeigersinn) zum Trainieren der Beidfüßigkeit. Anstatt Pässe werden Einwürfe zum Spieler im mittleren Feld gemacht.

4a. Ball nach vorne mitnehmen:

- Für je vier Spieler eine Reihe von vier Hütchen aufbauen. Die beiden mittleren Hütchen im Abstand von 2 Metern aufbauen und die beiden äußeren Hütchen 10 Meter davon entfernt.
- Je zwei Spieler an den äußeren Hütchen A und B postieren. Der vordere Spieler von B hat einen Ball.
- Spieler A beginnt die Übung, indem er Spieler B entgegen startet. Erreicht dieser das mittlere Hütchentor, erhält er von B einen Pass. A nimmt den Ball durch das Hütchentor an und mit und passt zurück zum zweiten Spieler von B. B wechselt nach A und A nach B.
- Variation: Spieler A erhält nun auf der anderen Seite des Hütchentors den Pass. Anstatt Pässe

werden Einwürfe zu Spieler A gemacht.

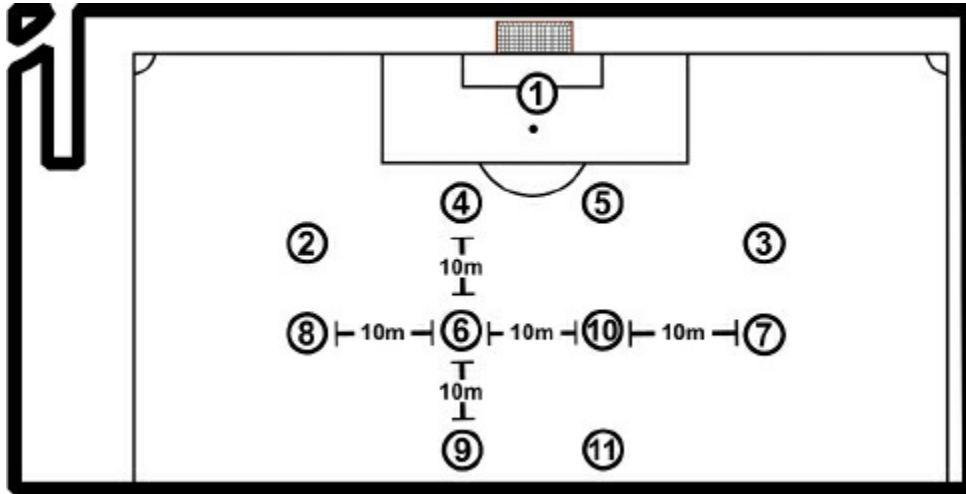
4b. Torabschluss:

- Die vier Hütchen ähnlich der Zeichnung um das Großtor herum aufbauen.
- An jedem Hütchen zwei Spieler postieren. Alle Bälle ans Starthütchen A.
- Spieler A beginnt die Übung mit einem Pass zum entgegen startenden Spieler B. Dieser nimmt den Ball an und spielt mit dem zweiten Kontakt zum entgegen startenden Spieler C. C spielt zu D und dieser kommt mit dem zweiten Kontakt zum Torabschluss.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter.
- Variation: Ball von A nach B shippen und dann jeweils per Einwurf weiterleiten.

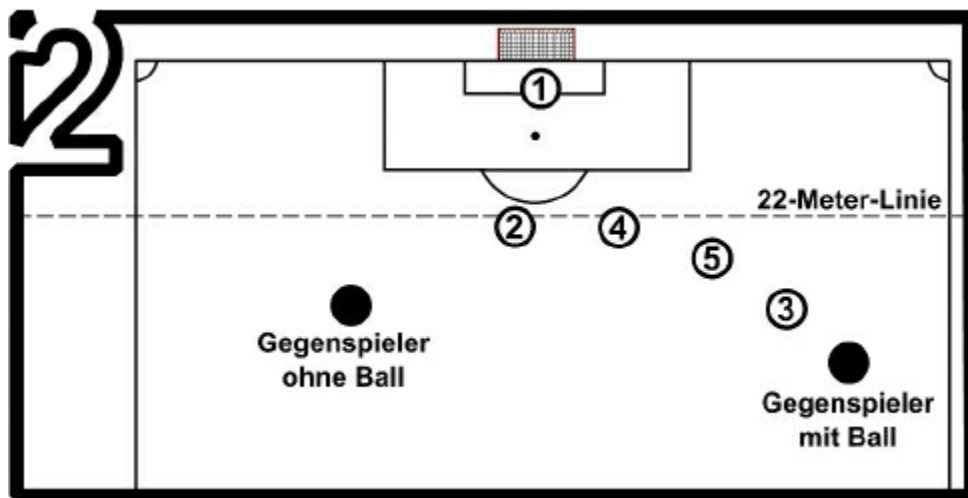
5. Abschlusspiel

Viererkette Kompakt

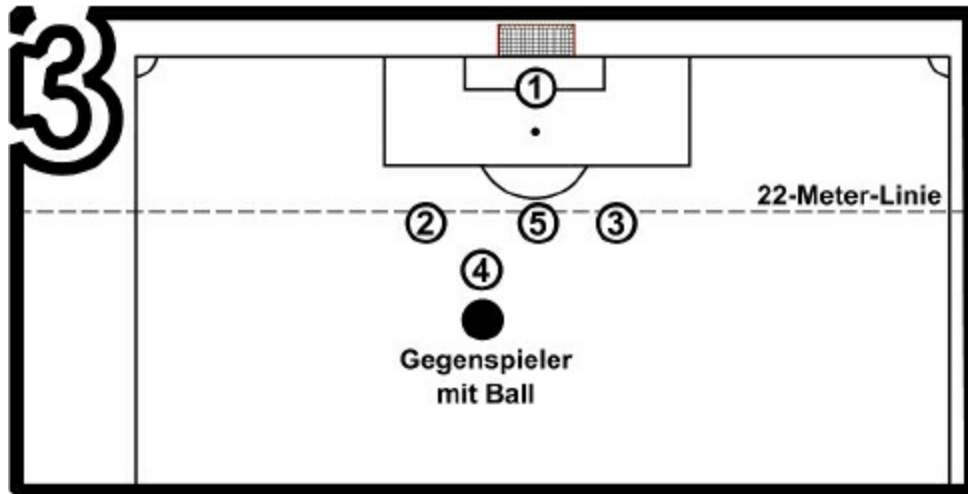
Abstände: Die Abstände zwischen den einzelnen Mannschaftsteilen Abwehr, Mittelfeld und Sturm sollten nie größer als 8 - 10 Meter sein. Die Abstände zu den Nebenspielern sollten ebenfalls 8-10 Meter betragen.



Ball außen: Befindet sich der ballführende Gegner außen, rückt der ballnahe Außenverteidiger vor. Der benachbarte Innenverteidiger sichert ab und die beiden anderen Verteidiger rücken ein (Sichel). Gegenspieler auf der ballfernen Seite werden ignoriert.

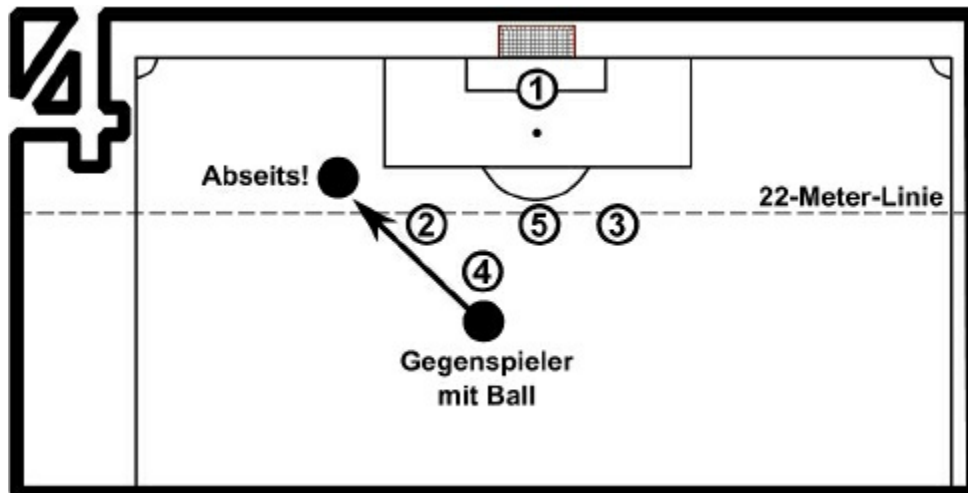


Ball zentral: Befindet sich der ballführende Gegner auf zentraler Position, rückt der ballnahe Innenverteidiger vor. Die beiden benachbarten Verteidiger rücken ein und bilden ein Abwehrdreieck. Der vierte Verteidiger rückt ebenfalls ein.

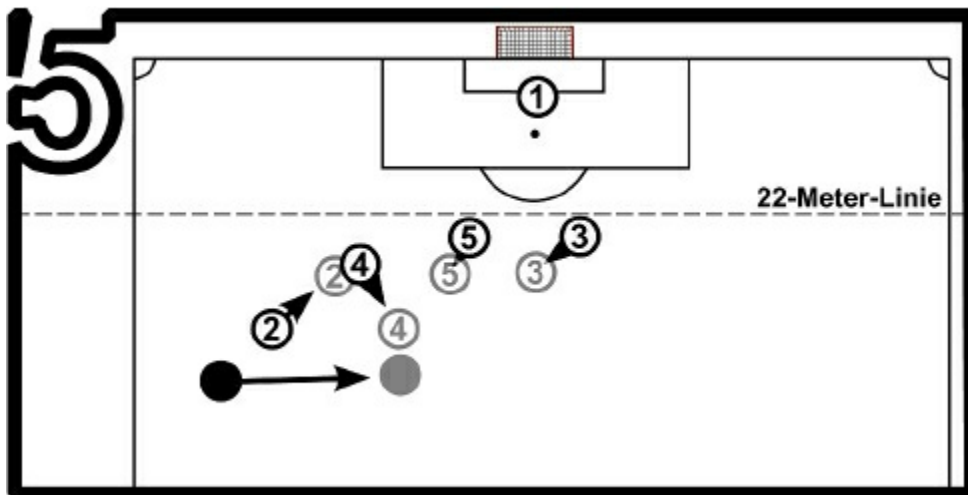


So spiele ich in der Viererkette!

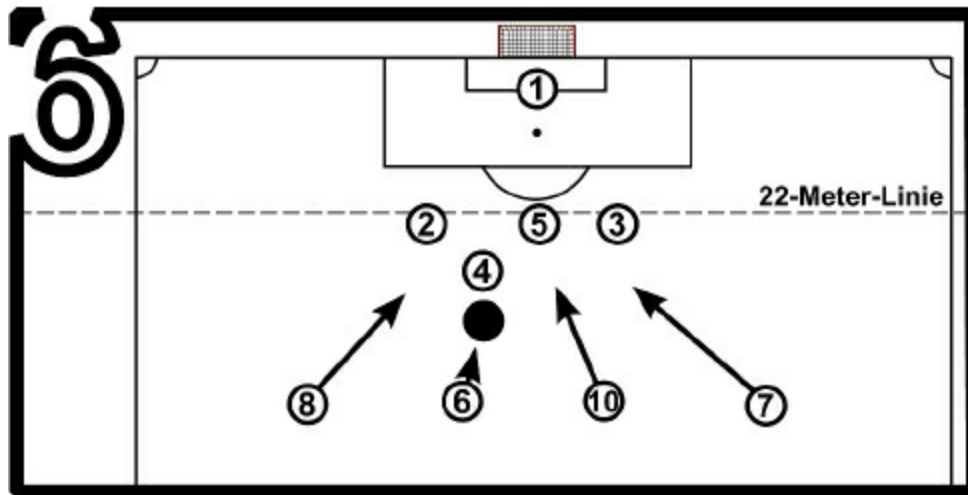
Abseits: Die Viererkette lässt sich nicht weiter als 22 Meter zum eigenen Tor drängen. In die Tiefe startende Angreifer werden nicht verfolgt.



Nicht kreuzen: Die Spieler in der Viererkette kreuzen nicht, sondern übergeben ihre Gegenspieler. Um Ordnung in der Verteidigung zu halten, bleiben die Spieler auf ihren Positionen.

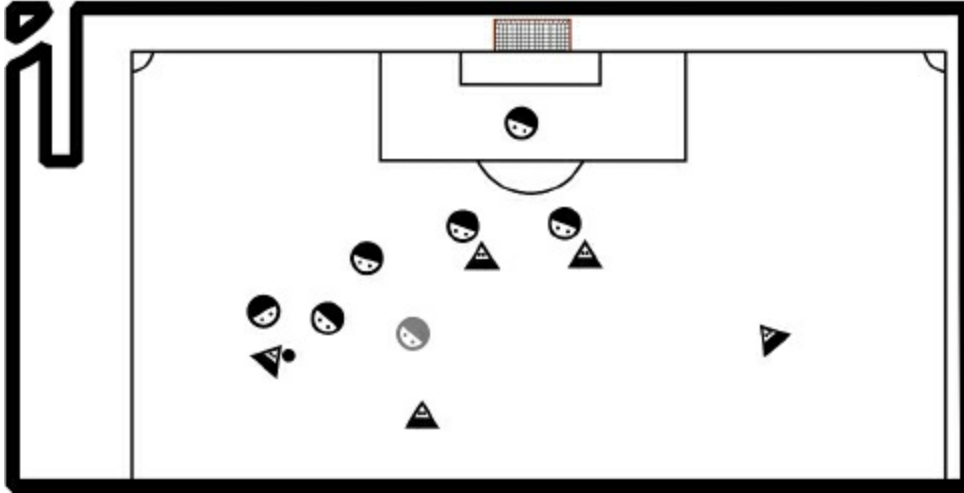


Mittelfeld: Ist das Mittelfeld überspielt, schiebt es sich geschlossen Richtung Ball, um erneut hinter den Ball zu kommen. Der ballführende Gegner wird zusammen vom vorgerückten Verteidiger und dem ballnahen Mittelfeldspieler gedoppelt.

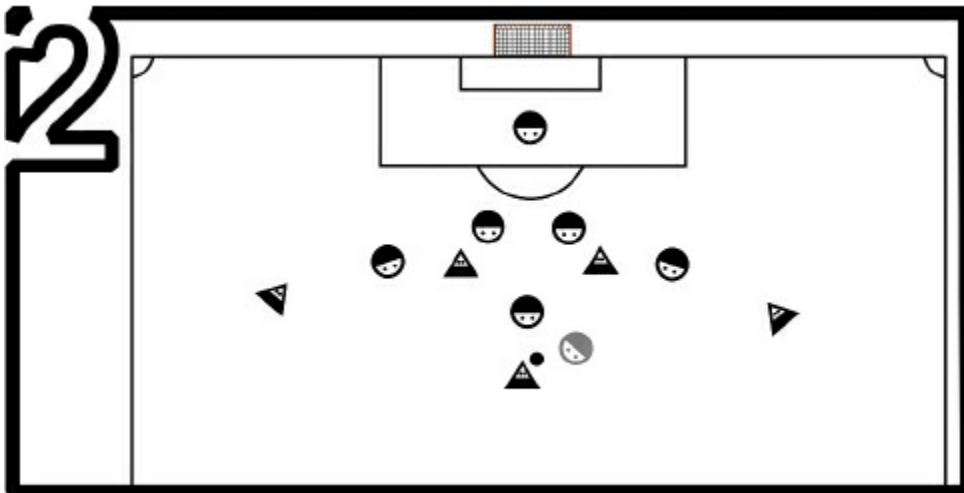


Mannschaftsverbund Kompakt

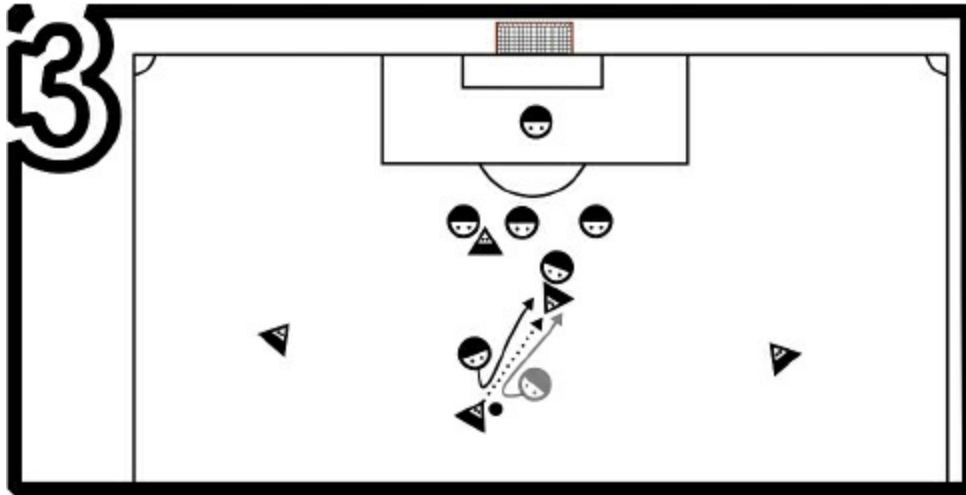
Unterstützung eines Mittelfeldspielers (Ball außen): Der druckausübende Außenverteidiger geht so in die seitliche Stellung, dass er den Ballführenden nach innen zum Mittelfeldspieler steuert. Ein zweiter Mittelfeldspieler würde das Zentrum absichern.



Unterstützung eines Mittelfeldspielers (Ball zentral): Der Mittelfeldspieler übt Druck auf den Ballführenden aus. Die Außenverteidiger rücken etwas vor, um Querpässe abfangen zu können. Ein zweiter Mittelfeldspieler würde helfen, den Ballführenden zu doppeln.

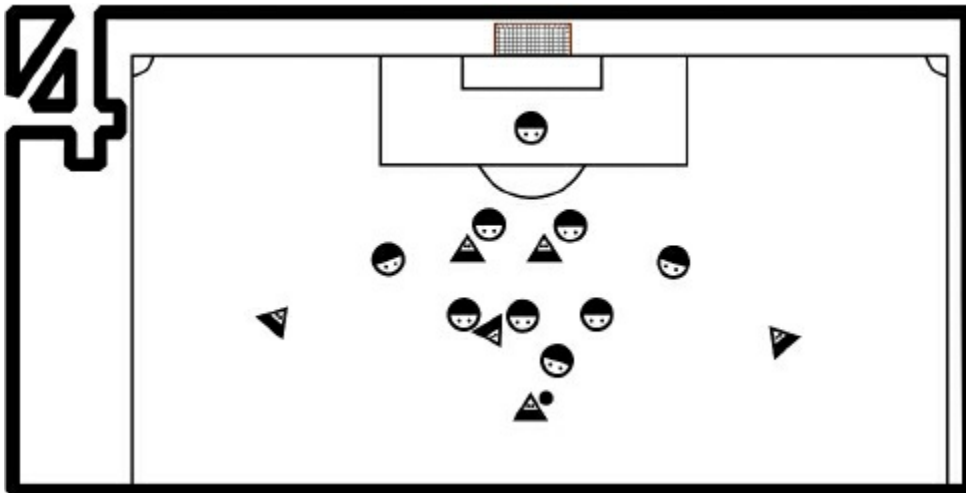


Pass in die Tiefe: Bietet sich eine Sturmspitze als Anspielstation an, bildet die Viererkette ein Abwehrdreieck. Der Ballführende wird vom Mittelfeld gestellt oder gedoppelt. Erfolgt ein Pass zur Sturmspitze, doppeln möglichst zwei Mittelfeldspieler nach hinten.

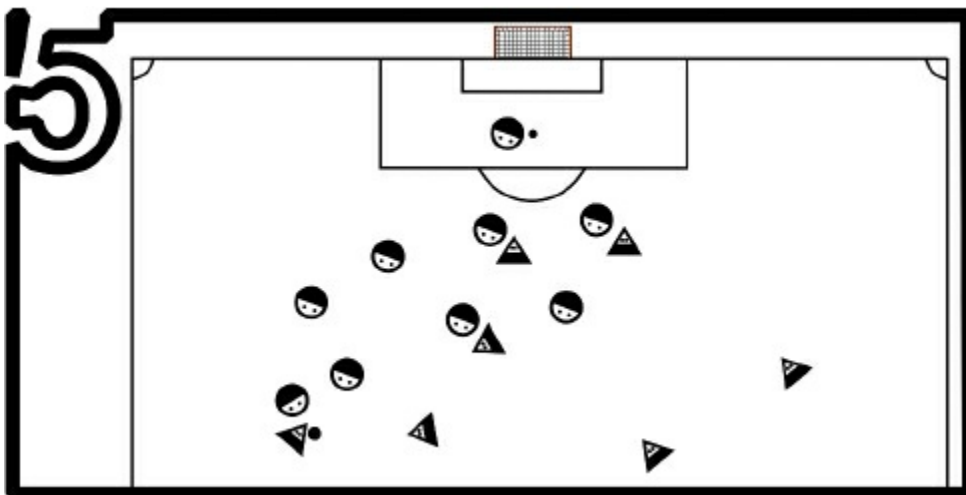


Ideales Zusammenwirken von Viererkette und Mittelfeld!

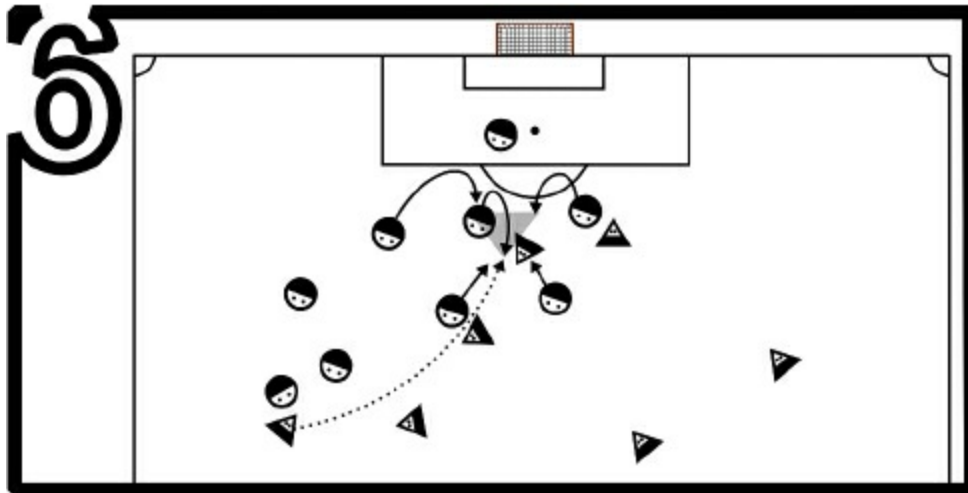
Ball zentral: Das Mittelfeld erzeugt ein Abwehrdreieck und die Viererkette bleibt in Ausgangsposition mit leicht aufgerückten Außenverteidigern.



Ball außen: Das Mittelfeld und die Viererkette erzeugen je eine Sichel. Der Mittelfeldaußen doppelt zusammen mit einem zentralen Mittelfeldspieler den ballführenden Gegner.

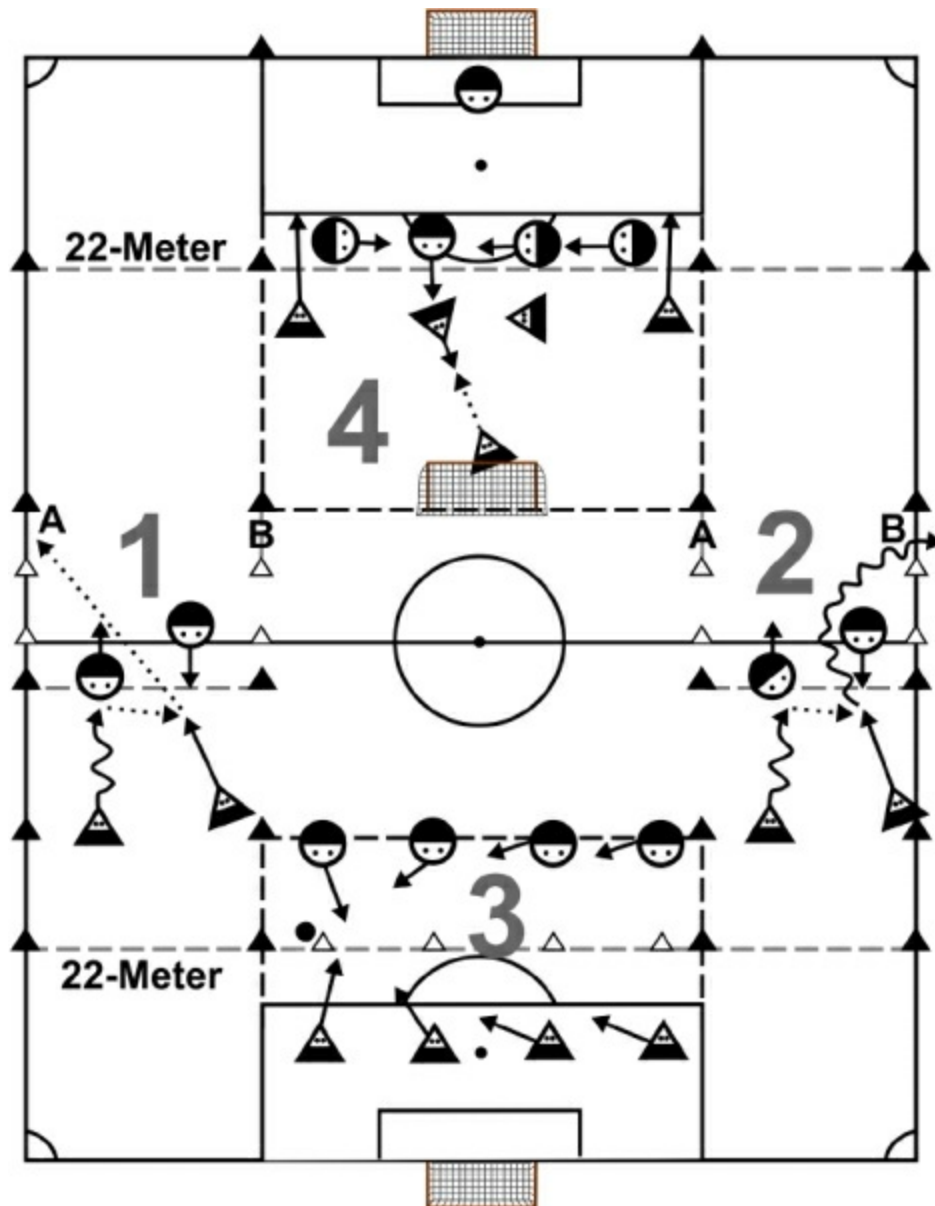


Flugball: Sobald der Gegner zum Flugball in die Sturmspitze ansetzt, lassen sich die Spieler der Viererkette nach hinten fallen. Somit können sie mit Tempo in den Ball starten. Nach dem Flugball doppeln zwei ballnahe Mittelfeldspieler nach hinten.



Viererketten-Crashkurs

An einem Tag die Viererkette lernen



Wie sieht der ideale Start zur Umstellung auf die Viererkette aus? In der Praxis hat es sich bewährt, mit einem *Sondertrainingstag* zu beginnen. An diesem Tag, der etwa den Umfang zweier Trainingseinheiten besitzt, vermittelt man den Spielern in Theorie und Praxis die Grundlagen des neuen Systems.

Diese Vorgehensweise hat einige Vorteile. So erfahren die Spieler an einem Stück das Grundlegendste und erkennen das neue System als Ganzes. Stückelt man dieses Wissen über mehrere Trainingstage, kann es leicht passieren, dass einiges vergessen wird bzw. nicht mehr als Ganzes wahrgenommen wird. So sollte man nach diesem *Crashkurs* in der Lage sein bzw. es ist sogar zu empfehlen, das erste Spiel mit der neuen Viererkette zu bestreiten.

Stößt der Trainer z.B. neu zu einer Mannschaft, die bisher nur Gegnerorientiert gespielt hat oder es ihm angetragen wurde, eine Mannschaft auf die Viererkette vorzubereiten, so wird er mit den

folgenden Ausführungen in der Lage sein, *Nägel mit Köpfen* zu machen und auf einen Schlag die Grundlage zur Umstellung auf den modernen Fußball zu legen.

Wie sieht nun dieser Sondertrainingstag aus? Man bestellt alle Spieler für eine Theorie- und zwei Praxiseinheiten zum Training. Man sollte insgesamt ca. mit drei Stunden inkl. Pausen rechnen. Die Teilnehmerzahl kann zwischen 8 und 16 Feldspielern plus Torwart liegen. Hat man die Möglichkeit, diesen Sondertrainingstag zweimal zu machen, absolviert man diesen jeweils in einer kleineren Gruppe. Spieler, die Probleme mit dem Verstehen des neuen System haben, sollten an beiden Tagen zugegen sein.

Wichtig zu wissen ist, dass man die Viererkette ab der C-Jugend bei jeder Mannschaft einführen kann. Die Qualität der Spieler ist sekundär. Entscheidender ist die Fähigkeit des Trainers, diese zu vermitteln und die Bereitschaft der Spieler, das neue System zu lernen. Entgegen vieler Meinungen muss man nicht über die *richtigen Spieler* (was immer das bedeuten mag), verfügen, um mit Viererkette zu spielen und es müssen auch keine Linienrichter bei den Spielen mitwirken. Denn mit Viererkette spielen hat nichts mit einer Abseitsfalle zu tun! Bevor man mit der Umstellung beginnt, ist es aber auf alle Fälle ratsam, dieses Buch zu Ende zu lesen. Dann nämlich ist man auch auf eventuell aufkommende Fragen bestens vorbereitet. Ist man in der Lage, diese kompetent zu beantworten, verfestigt man das Vertrauen der Spieler ins neue System.

Für die Theorieeinheit sollte man eine Taktiktafel zur Verfügung haben bzw. etwas Ähnliches, um den Spielern auch visuell die Handlungen der Viererkette (plus Mannschaftsverbund) in den verschiedenen Spielsituationen zu zeigen. Folgende Stichpunkte sollte man sich notieren, damit man bei den Erklärungen nichts Wichtiges auslässt:

Einleitung:

- Das Spiel mit der Viererkette betrifft die ganze Mannschaft.
- Ein Spiel mit der Viererkette ist notwendig, um zukünftig konkurrenzfähig zu sein und sich auch gegen starke Mannschaften zu behaupten.
- Das Ansehen der Mannschaft wird durch das neue System aufgewertet.
- Alle Spieler beteiligen sich an jeder Spielsituation. Der ballführende Gegner muss sich dann quasi gegen 11 Spieler durchsetzen. Ist man in Ballbesitz, beteiligen sich **alle** Spieler daran, eine Torchance zu erspielen.
- Das neue System fördert den Teamgeist, da man in allen Spielsituationen als Kollektiv handelt.

Mit der Viererkette verfolgte Ziele:

- Stellungsspiel der Viererkette. Abwehrdreieck und Sichel erklären.
- Gründe für dieses Stellungsspiel: Passweg zustellen, Absicherung usw.
- Zum Ball verschieben → Überzahl in Ballnähe → einfachere Balleroberung durch Doppeln → bei Ballgewinn Überzahl in Ballnähe.
- Kompakter Mannschaftsverbund in der Defensive → Gegner kann so keine gefährlichen Pässe in die Tiefe spielen → Er ist zu Querpässen gezwungen, die man aber abfangen kann.

- Gegenspieler werden übergeben → nicht kreuzen!
- Gegner vom eigenen Tor fernhalten → 22 Meter gilt als sichere Distanz, da der Torwart Schüsse aus dieser Entfernung gut parieren kann.

Weitere Themen:

- Pressing erklären: das als Viererkette agierende Mittelfeld übt schon früh Druck auf den ballführenden Gegner aus → aggressives Zustellen von Anspielstationen.
- Das Mittelfeld versucht sich immer hinter dem ballführenden Gegner zu positionieren.
- Abstände der Mannschaftsteile und der benachbarten Spielpositionen.
- Offensivaufgaben der Außenverteidiger: z.B. rochieren mit dem Mittelfeldaußen.
- Aufgaben der anderen Positionen inkl. des Torwarts.

Ende der Theorie! Pause und dann geht es auf den Platz, wo idealerweise schon die Parcours für die ersten vier Übungen aufgebaut sind.

1. Passweg zu:

- Situation: Es dribbelt ein ballführender Gegenspieler in zentraler Position aufs eigene Tor zu.
- Lösung: Der ballnahe Verteidiger (kürzere Distanz) rückt Richtung Ball vor. Benachbarte Verteidiger sichern ab und schaffen damit eine Tiefenstaffelung. Ein Pass in die Tiefe ist nicht möglich und beim Ausspielen des druckausübenden Verteidigers kann immer noch ein weiterer Verteidiger eingreifen. Der Gegner soll nach Möglichkeit nicht näher als 22 Meter zum eigenen Tor kommen.
- Ablauf: Für je vier Spieler einen Parcours aufbauen und diese in Angreifer und Verteidiger teilen. Die jeweils zwei Angreifer und Verteidiger bleiben in ihren Hälften. Die beiden Angreifer kombinieren durch Ausnutzung der kompletten Breite, mit dem Ziel, eine Lücke zwischen den beiden Verteidigern zu schaffen und durch diese dann ins Hütchentor A oder B zu passen. Die Verteidiger müssen sich immer im Wechsel zwischen zwei Hütchentoren befinden (siehe Zeichnung). Der Vordere übt Druck aus und der Hintere schließt den Passweg. Die Aufgaben werden nach 5 - 7 Angriffsaktionen gewechselt. Welche Mannschaft bekommt die wenigsten Gegentore? **Dauer ca. 15 min.**

2. Doppeln:

- Gleicher Parcours und gleiche Regeln. Nun wird die Situation simuliert, dass der ballführende Angreifer selbst den Durchbruch versucht.
- Deswegen ist jetzt das Ziel für die Angreifer, durch eines der beiden Hütchentore A oder B zu dribbeln. Nach dem ersten Überdribbeln der Mittellinie (in der Zeichnung gestrichelt) dürfen alle Spieler frei agieren.
- Lösung: Der druckausübende Verteidiger rückt in seitlicher Stellung zum ballführenden Angreifer vor und bietet ihm die Seite des in der Tiefe wartenden Mitspielers zum Durchbruch an. **Dauer ca. 15 min**

3. Stellungsspiel ohne Ball:

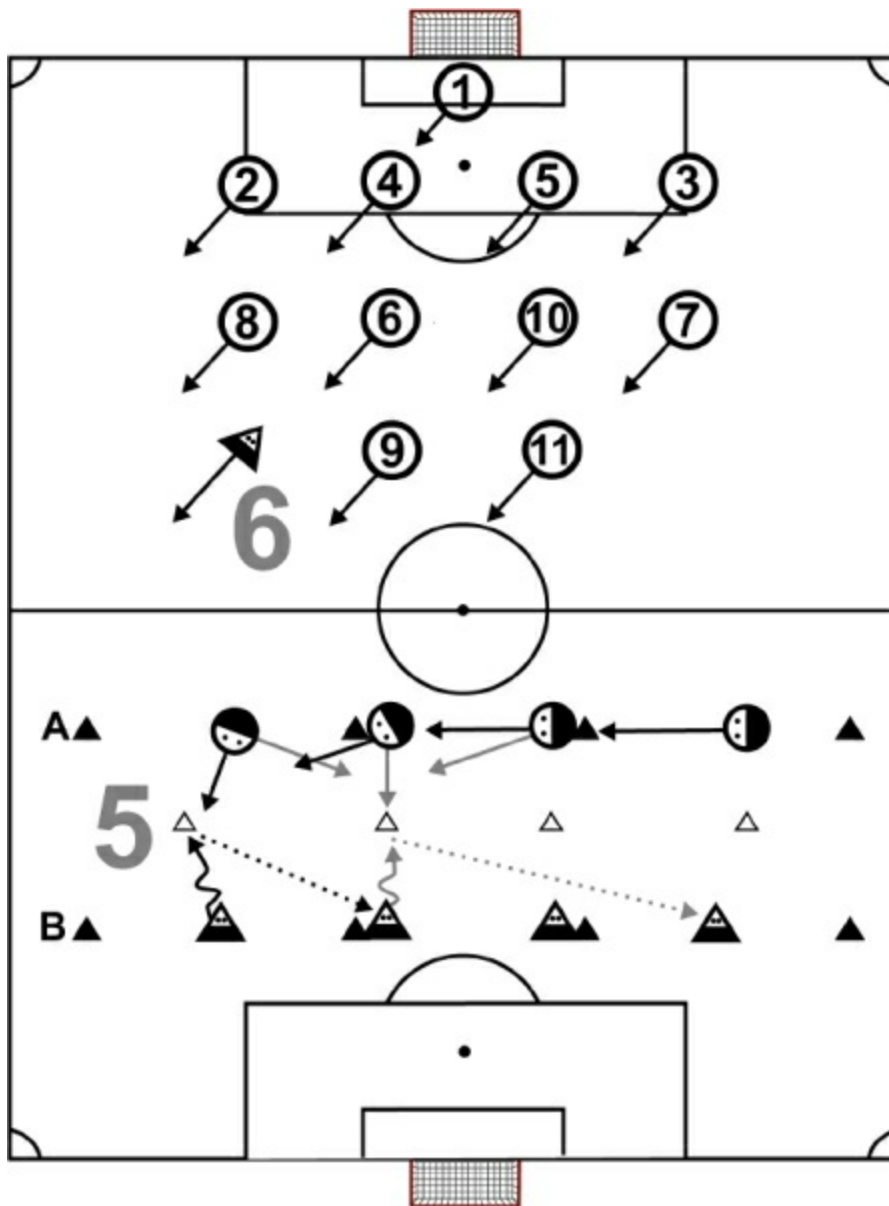
- Ein Spielfeld vor dem Tor wie in der Zeichnung (Parcours 4) aufbauen.
- Auf der *Mittellinie* werden vier verschiedenfarbige Hütchen aufgebaut, alternativ durchnummerierte, gleichfarbige Hütchen.
- Die Mittellinie stellt gleichzeitig den sicheren Abstand von 22 Metern dar.
- Zwei Viererketten stehen jetzt jeweils 5 - 7 Meter hinter den vier Hütchen. Der Trainer ruft eine Farbe (Nummer) und die beiden Viererketten verschieben sich so, als wäre am genannten Hütchen der ballführende Gegner. Dies wiederholt man einige Male. **Dauer ca. 10 min.**

4. Stellungsspiel mit Ball:

- Gleicher Parcours, aber die vier Hütchen auf der Mittellinie werden abgeräumt. Die Mannschaften bleiben unverändert und ein Ball kommt ins Spiel.
- Aufgabe 1: Die jeweils vier Angreifer und Verteidiger bleiben vorerst in ihren Hälften. Die Angreifer kombinieren frei mit dem Ziel, eine Lücke zwischen den Verteidigern zu schaffen und durch diese dann einen Mitspieler anzuspieren. Nach diesem Pass in die Tiefe ist freies Spiel. In die Tiefe startende Angreifer werden nicht verfolgt, da sie ins Abseits laufen. Das Angriffsrecht wird nach 5 - 7 Aktionen gewechselt. Welche Mannschaft bekommt die wenigsten Gegentore? Situation: Passweg zu.
- Aufgabe 2: Gleicher Ablauf, jedoch erst freies Spiel, wenn ein Verteidiger ausgespielt wurde. Situation: Doppeln. **Dauer ca. 20 min.**

Viererkette-Crashkurs

Zweiter Teil



5. Stellungsspiel komplette Breite:

- Ähnliche Aufgabe wie Übung 3. Die Hütchen werden jedoch über die komplette Spielfeldbreite aufgebaut.
- Auch hier ruft der Trainer eine Hütchenfarbe (Nummer), die dann die Position des ballführenden Gegners simuliert. **Dauer ca. 10 min.**

6. Synchron-Verschieben:

- Eine Platzhälfte wird komplett leer geräumt.
- Die Spieler lernen nun, wie sie beim Verschieben Richtung Ball die Abstände zu den

benachbarten Spielpositionen einhalten sowie auch die Abstände zu den einzelnen Mannschaftsteilen.

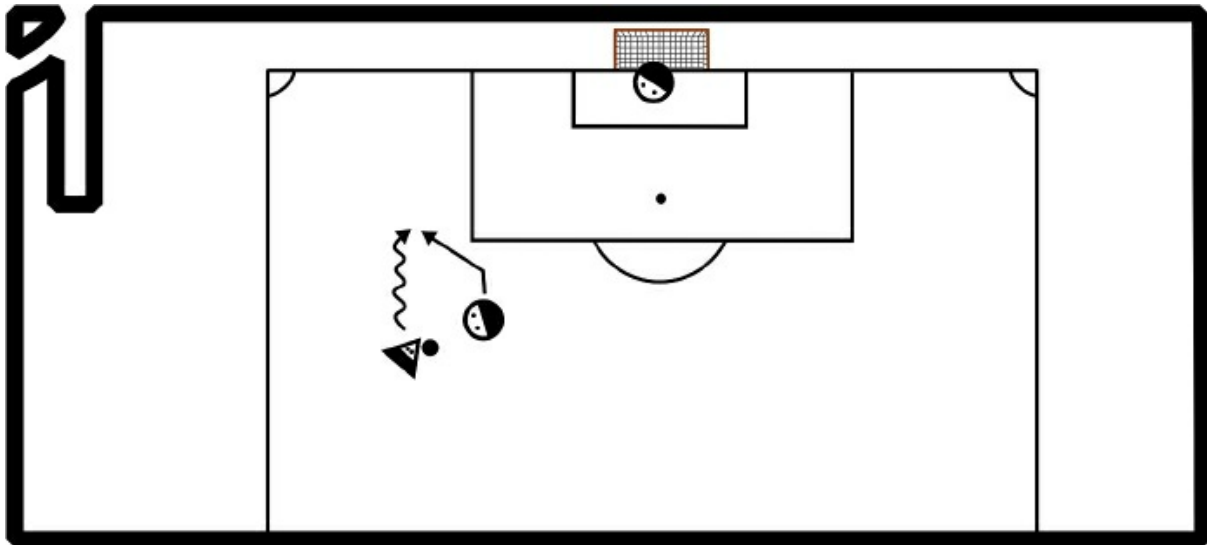
- Die Mannschaft postiert sich in der 4-4-2-Ausgangsformation und der Trainer stellt sich an die Spitze der Mannschaft. Er läuft nun wahlweise in verschiedenen Richtungen (auch diagonal). Die gesamte Mannschaft macht die Laufwege des Trainers synchron mit. **Dauer ca. 10 min.**

Abschlusspiel:

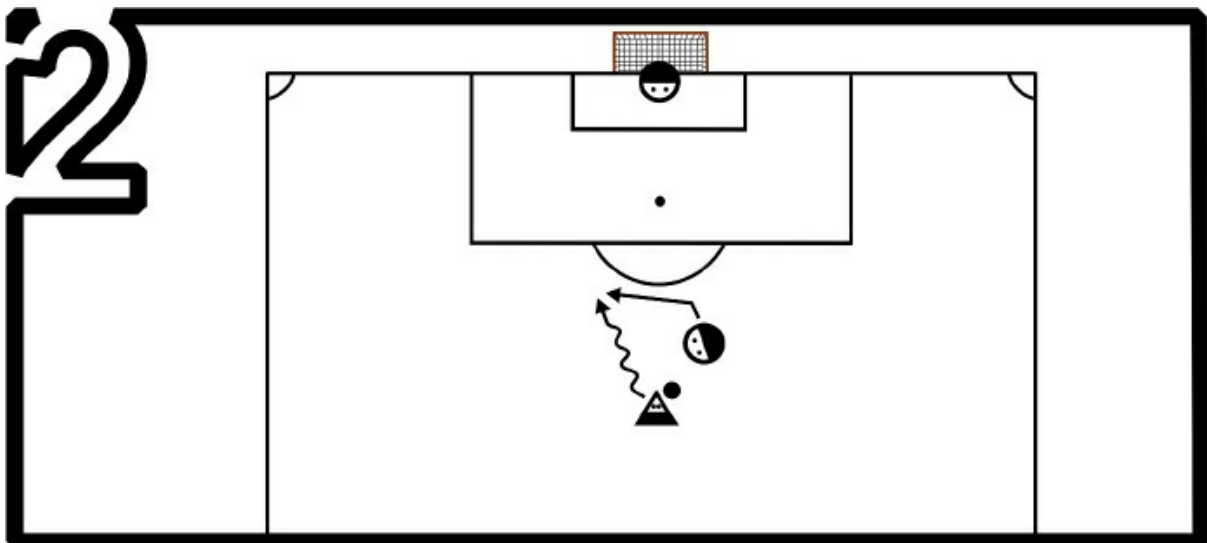
Im Abschlusspiel lässt man eine Viererkette, wahlweise mit 2 - 3 Mittelfeldspielern, gegen eine Mannschaft in deutlicher Überzahl spielen. Das Spiel wird immer vom Trainer an der Mittellinie eröffnet. Erzielen die Angreifer nach 5 Minuten kein Tor, müssen diese 10 Liegestütze absolvieren. Wichtig ist, dass die Defensive gerade im Zentrum sehr kompakt steht.

Darauf achten, dass auch die Mittelfeldspieler immer Richtung Ball verschieben und Druck auf den Ballführenden ausüben, so kann die Viererkette lange Ordnung halten. Sobald jedoch ein Spieler aus der Viererkette vorrücken muss, jagt ein ballnaher Mittelfeldspieler nach, um den ballführenden Gegner zusammen mit dem Verteidiger zu doppeln. Erfahrungsgemäß erzielen die Angreifer gegen eine funktionierende Viererkette auch in deutlicher Überzahl nach 5 Minuten kein Tor, zu ungewohnt ist diese Spielsituation für sie. Auf diese Art kann man seiner Mannschaft die Effektivität des neuen Systems verdeutlichen. **Dauer ca. 15 min.**

1-gegen-1 Kompakt

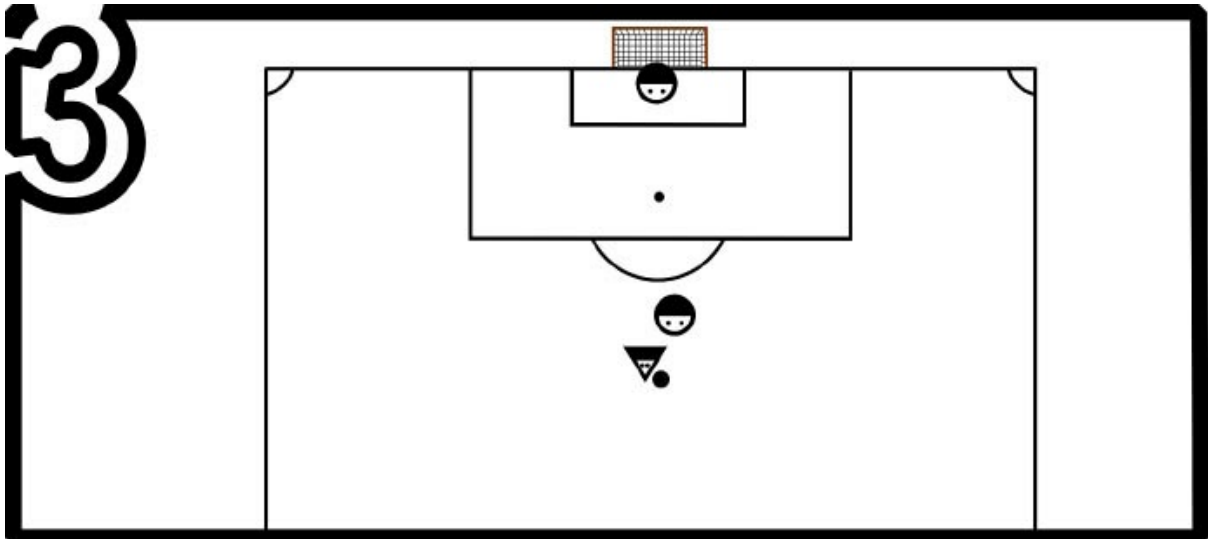


Flügel: Angreifer bis auf ca. 2 Meter entgegen starten! Seitliche Stellung einnehmen! Den direkten Weg zum Tor verstellen! Auf den Fußballen bewegen! Nur auf den Ball konzentrieren! Eventuell Scheinangriffe anwenden! Die Außenbahn zum Durchbruch anbieten! Beim Durchbruch (Angreifer legt sich den Ball vor) Körper zwischen Ball und Angreifer schieben!

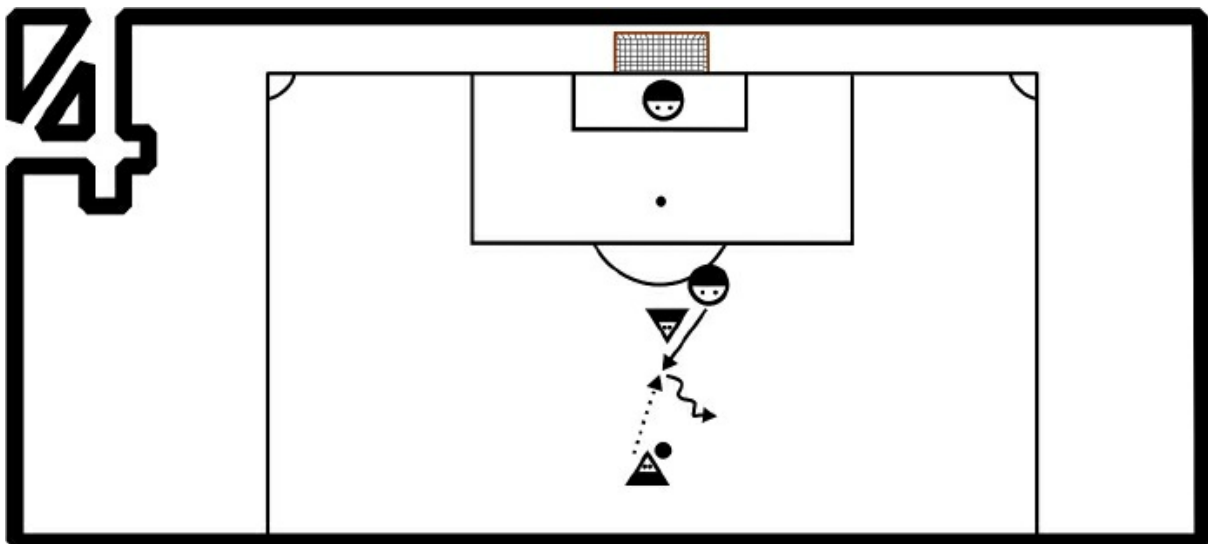


Zentral: Angreifer bis auf ca. 2 Meter entgegen starten! Abstand zum Angreifer halten! Schussbein des Gegners erkennen (meist Dribbelfuß)! Seitliche Stellung einnehmen! Die Seite des *schwachen Fußes* des Angreifers zum Durchbruch anbieten! Nur auf den Ball konzentrieren! Beim Durchbruchversuch den Ball von der Seite klären!

So gewinne ich jeden Zweikampf!



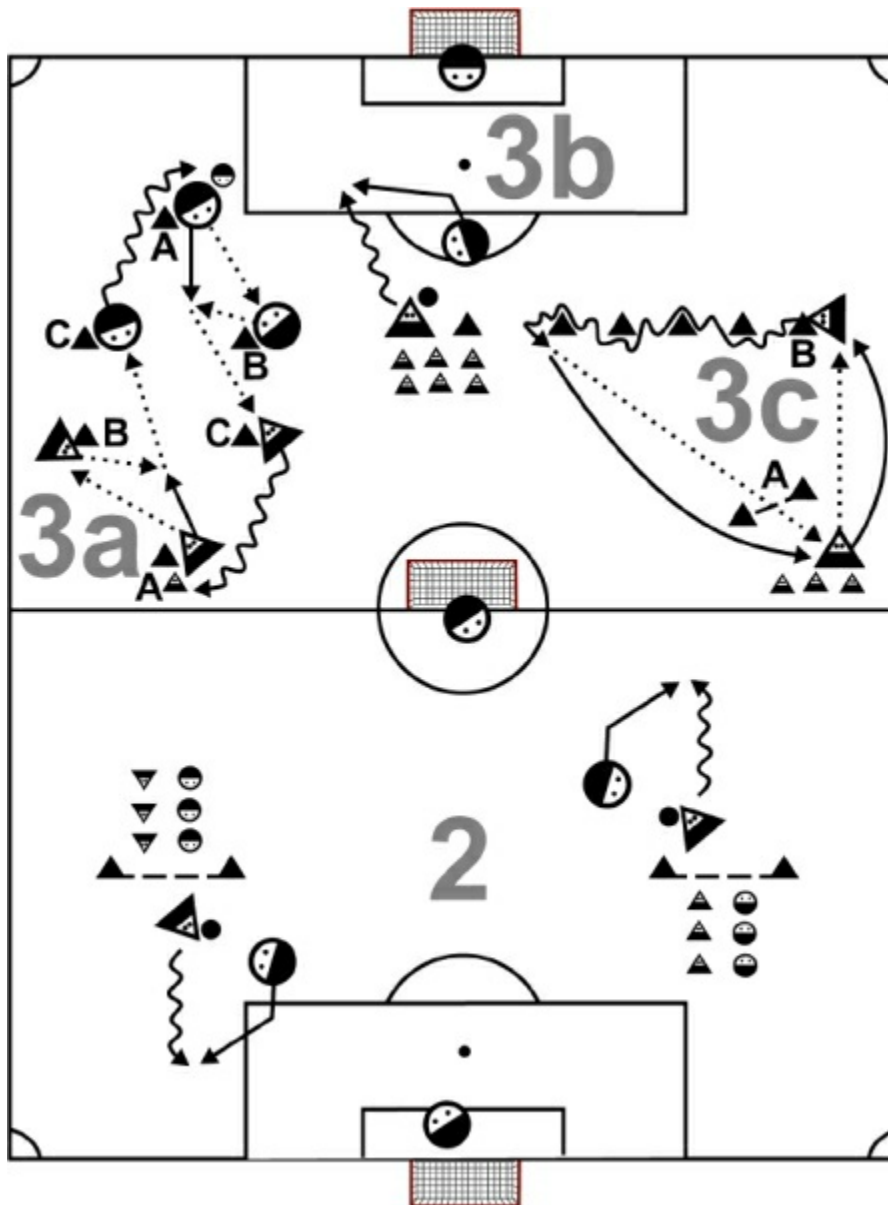
Im Rücken des Angreifers: Den Angreifer möglichst eng decken, jedoch ohne Körperkontakt! Nur auf den Ball konzentrieren! Erst den Ball attackieren, wenn sich der Angreifer zum Tor dreht und man den Ball ohne Foulspiel klären kann.



Angreifer wird angespielt: Seitlich versetzt hinter dem Angreifer stehen (freie Sicht zum Ball)! Angreifer und Zuspeler genau beobachten! Beim Zuspiel versuchen, den Ball abzufangen! Sollte man erkennen, dass dies nicht gelingt, sofort den Versuch der Balleroberung abbrechen und wieder hinter dem Angreifer postieren. Jetzt gleiches Handeln wie **Im Rücken des Angreifers!**

1-gegen-1 in der Defensive

Erste Trainingseinheit



Einleitung:

Zu Beginn des Fußballsports bestand das Spiel ausschließlich aus 1-gegen-1-Situationen. Durch Regeländerungen stieß aber immer stärker das Passspiel in den Vordergrund. Doch selbst im modernen Fußball spielen die Zweikämpfe eine zentrale Rolle. Gewonnene und verlorene Zweikämpfe entscheiden über das Verhalten der ganzen Mannschaft.

Wer es schafft, in der Defensive die Zweikämpfe für sich zu entscheiden, ist in der Regel auch derjenige, der die Spiele gewinnt. Es ist also ein sehr großes Augenmerk auf das Training des **1-gegen-1 in der Defensive** zu legen. Jeder Spieler muss wissen, wie er sich in den verschiedenen Situationen korrekt zu verhalten hat. Erst wenn der Spieler hier eine gewisse Grundlage besitzt, macht es überhaupt Sinn, die nächsten Schritte zum Erlernen der Viererkette zu machen.

In der folgenden Trainingseinheit wird aus Gründen der Ganzheitlichkeit auch Koordination, Beweglichkeit, Antrittsschnelligkeit, Torschuss und Doppelpass trainiert. Beim Doppelpass ist darauf zu achten, dass ein Blickkontakt zwischen den Spielern erfolgt, sodass die Beteiligten sich über den Spielzug im Klaren sind. Der Doppelpass wird direkt, druckvoll und ohne Schnitt präzise in den Fuß des Mitspielers gespielt. Ein Doppelpass funktioniert nur, wenn dieser im richtigen Moment gespielt wird. Spielt man zu früh oder zu spät, kann dieser von dem auszuspielenden Gegner abgefangen werden.

Durch das ballorientierte Spiel und der damit verbundenen Überzahl in Ballnähe wird man sehr oft die Möglichkeit des Doppelpassspiels haben. Der Doppelpass gehört zu den wichtigsten Elementen des Offensivspiels. Er ist einfach umzusetzen und in der Wirkung sehr effektiv, da man mittels zwei einfachen Ballkontakten einen Gegenspieler ausspielen kann. Für den Gegner ist es auch sehr schwer, sich auf diese Pässe einzustellen. Spekulieren diese nämlich darauf, eröffnet sich für den Ballführenden die Möglichkeit, mittels Dribbling am Gegenspieler vorbeizuziehen.

Es ist also sinnvoll, den Doppelpass-Übungen auch im Aufwärmprogramm eines Spiels eine zentrale Rolle zukommen zu lassen. So kann sich das Doppelpassspiel immer stärker zu einem Automatismus entwickeln.

Generell ist es wichtig, dass alle Übungen immer konzentriert und in Ruhe absolviert werden. Kein Gehetze von einer Übung zur nächsten. Hat eine Aufgabe mal den geplanten Zeitrahmen überschritten, kann man lieber auf eine Übung verzichten und sie beim nächsten Mal nachholen, als diese nun hektisch und oberflächlich durchzuführen.

Ablauf:

1. **Besprechung und Brasilianisches Aufwärmen** (10 Minuten mit allen Spielern)
2. **1-gegen-1 am Flügel** (25 Minuten mit allen Spielern)
3. **Doppelpass / Antrittsschnelligkeit und 1-gegen-1 zentral vor dem Tor** (25 Minuten in zwei Gruppen getrennt)
4. **Abschlusspiel** (30 Minuten mit allen Spielern)

Organisation:

- Material: 12 Bälle, 8 Trainingsleibchen, 1 mobiles Tor, 25 Hütchen.
- Aufwand: 5 Minuten Aufbau und 5 Minuten Umbau.

1. Brasilianisches Aufwärmen:

2. 1-gegen-1 am Flügel:

- Paare bilden und sie hinter den beiden Hütchentoren postieren.
- Auf beiden Seiten ist immer ein Paar gleichzeitig aktiv. Jeweils ein Spieler versucht als Verteidiger, den Zweikampf gegen den andribbelnden Partner zu gewinnen. Gelingt dies nicht, kommt der Partner zum Torabschluss. Nach jeder Aktion stellt sich das Paar auf der anderen Seite an.
- Ist das Paar am anderen Tor an der Reihe, wechseln die Aufgaben, so dass nun der andere

Spieler als Verteidiger versucht, den Zweikampf zu gewinnen.

- Variation: An der gegenüberliegenden Seite der Hütchentore aufstellen, so dass ein Angriff von der anderen Außenbahn simuliert wird.

3a. Doppelpass:

- Zwei Hütchendreiecke aufbauen, dessen Grundlinien sich gegenüber befinden. Die Abstände der Hütchen betragen ca. 10 Meter.
- Die Spieler in zwei Gruppen teilen und je einem der beiden Dreiecke zuordnen.
- Zwei Spieler mit je einem Ball ans Starthütchen A postieren und jeweils ein Spieler ohne Ball an den anderen Hütchen.
- Die beiden Spieler A beginnen gleichzeitig mit einem Pass zu Spieler B die Übung. B lässt den Ball prallen und A leitet den Ball zum Spieler C der anderen Gruppe weiter. Dieser dribbelt zum Starthütchen seiner Gruppe und absolviert dabei eine Finte. A wechselt nach B und B nach C.
- Variation: Lauffinte vor der Passannahme. Direktspiel. Richtungswechsel.

3b. 1-gegen-1 zentral vor dem Tor:

- Einen Verteidiger bestimmen und die restlichen Spieler als Angreifer mit je einem Ball am Starthütchen vor dem Tor postieren.
- Der Verteidiger befindet sich an der Strafraumlinie.
- Die Angreifer versuchen, sich im Zweikampf gegen den Verteidiger durchzusetzen.
- Mit dem ersten Ballkontakt des Angreifers wird der Verteidiger aktiv.
- Nach jeweils 5 - 10 Aktionen einen neuen Verteidiger bestimmen.
- Wer ist der erfolgreichste Verteidiger?

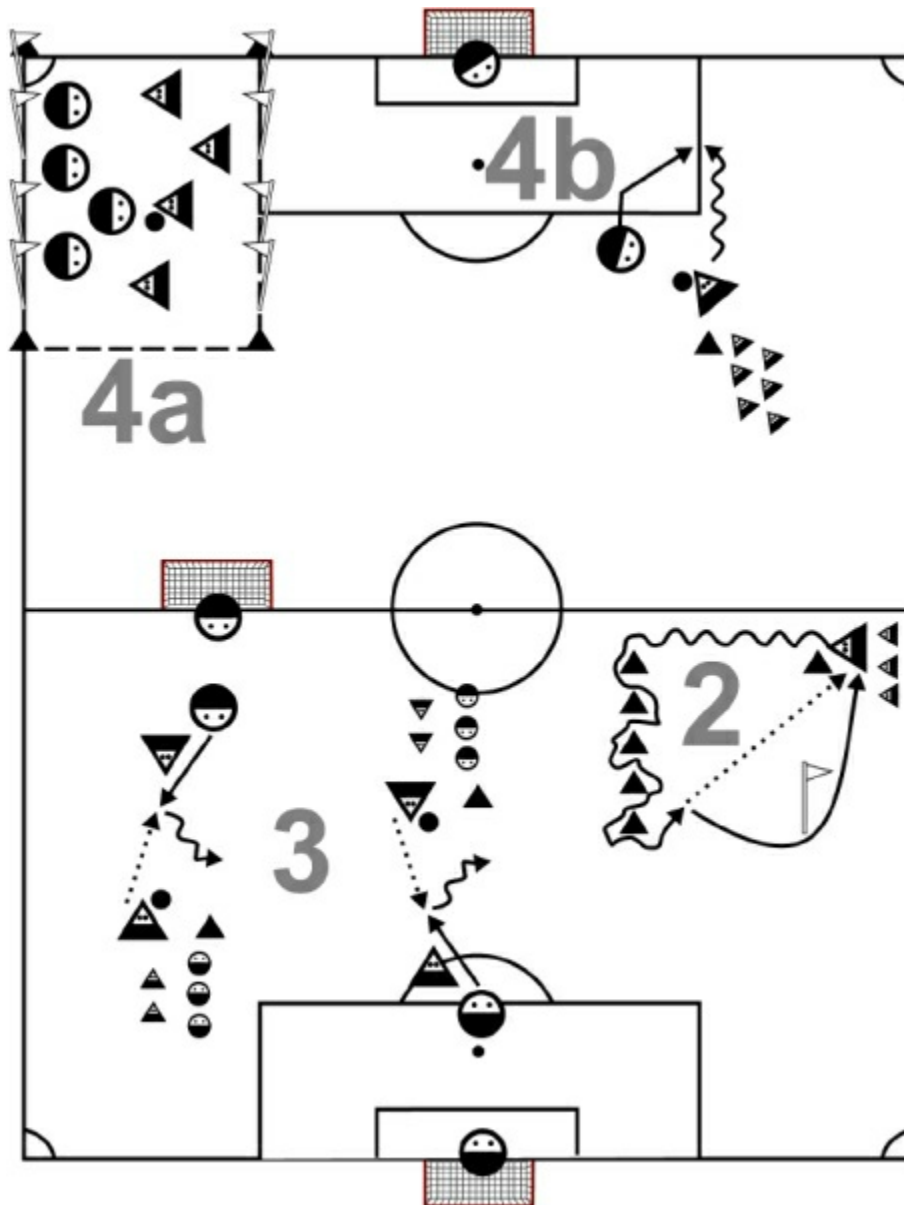
3c. Antrittsschnelligkeit:

- Für je 4 - 5 Spieler einen Parcours (siehe Zeichnung) aufbauen. Abstand zwischen A und B ca. 10 - 12 Meter.
- Ein Spieler auf Position B und die restlichen Spieler mit einem Ball hinter dem Hütchentor A postieren.
- Auf Trainersignal passt Spieler A zu B, A startet seinem Pass nach und schlägt B ab. Sobald B abgeschlagen ist, absolviert er ein Slalomdribbling. Nach dem letzten Hütchen passt B durch das Hütchentor zum nächsten Spieler auf Position A. B startet seinem Pass nach und schlägt A ab, damit der Ablauf wieder von Neuem beginnen kann.
- Welche Gruppe schafft als erstes 15 Pässe durch das Hütchentor?
- Variation: Anstatt eines Passes durch das Hütchentor A wird der Ball eingeworfen oder geschippt.

4. Abschlusspiel

1-gegen-1 in der Defensive

Zweite Trainingseinheit



Ablauf:

1. **Besprechung** und **Brasilianisches Aufwärmen** (10 Minuten mit allen Spielern)
2. **Antrittsschnelligkeit** (10 Minuten mit allen Spielern)
3. **Im Rücken des Angreifers** (20 Minuten mit allen Spielern)
4. **4-gegen-4** und **1-gegen-1 am Flügel** (20 Minuten in zwei Gruppen getrennt)
5. **Abschlusspiel** (30 Minuten mit allen Spielern)

Organisation:

- Material: 12 Bälle, 8 Trainingsleibchen, 1 mobiles Tor, 19 Hütchen, 10 Trainingsstangen.

- Aufwand: 10 Minuten Aufbau und 5 Minuten Umbau.

1. Brasilianisches Aufwärmen:

2. Antrittsschnelligkeit:

- Für je 4 - 5 Spieler einen Parcours (siehe Zeichnung) aufbauen.
- An jedem Starthütchen einen Ball und eine Gruppe postieren.
- Auf Trainersignal dribbeln die jeweils vordersten Spieler zu den Slalomhütchen, absolvieren ein Slalomdribbling und passen nach dem letzten Hütchen zum zweiten Spieler seiner Gruppe zurück. Nach dem Pass muss der Spieler außen um die Stange sprinten und den Passempfänger mit der Hand abklatschen. Erst danach darf dieser in den Parcours starten.
- Welche Gruppe absolviert als erstes komplett den Parcours? Welche Gruppe schafft als erstes 20 Runden?

3. Im Rücken des Angreifers:

- Paare bilden und an den beiden Hütchen vor den Toren aufteilen.
- Auf beiden Seiten ist immer ein Paar gleichzeitig aktiv. Die beiden aktiven Spieler postieren sich als Verteidiger und Angreifer vor dem Tor und der Angreifer bekommt von einem Dritten nach dem Lösen vom Verteidiger einen Ball in den Fuß gespielt und versucht, sich im Zweikampf durchzusetzen und aufs Tor zu schießen. Nach jeder Aktion stellt sich das Paar auf der anderen Seite an.
- Ist das Paar am anderen Tor an der Reihe, wechseln die Aufgaben, so dass nun der andere Spieler als Verteidiger versucht, den Zweikampf zu gewinnen.

4a. 4-gegen-4:

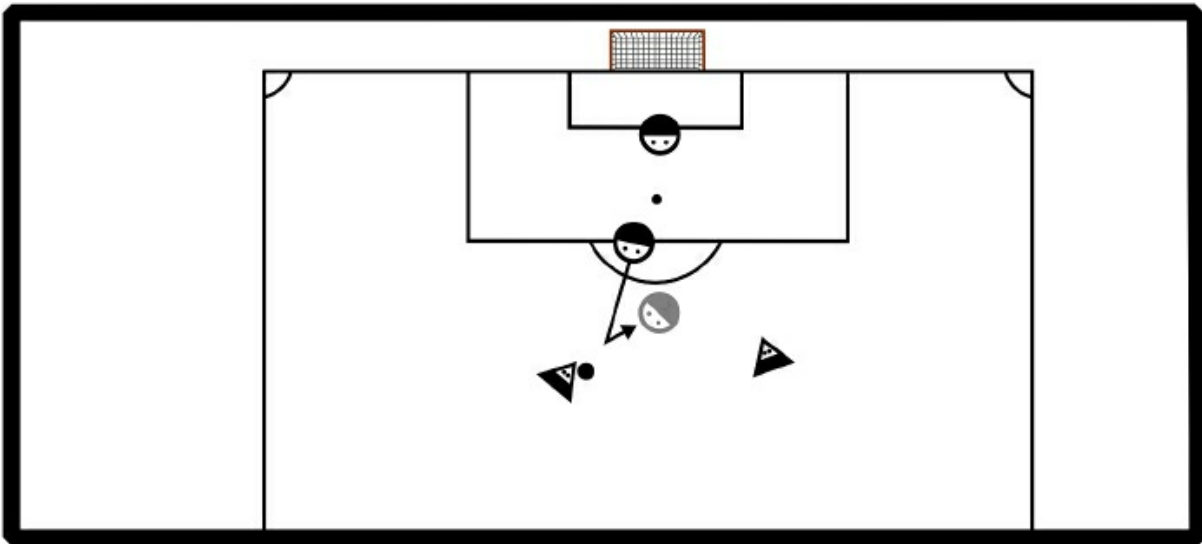
- Ein 20 x 15 Meter großes Rechteck markieren und an den Grundlinien jeweils zwei 2 Meter breite Hütchentore aufbauen.
- Es wird 4 gegen 4 gespielt mit dem Ziel, durch eines der beiden gegnerischen Tore zu schießen.
- Nach einer Balleroberung oder Spielunterbrechung muss mindestens noch ein weiterer Mitspieler den Ball berührt haben, damit ein Treffer zählt.
- Die verteidigende Mannschaft agiert als Viererkette. Die Angreifer versuchen, sich durch häufige Spielverlagerung gute Torchancen zu erspielen.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten und auf Abseits achten.

4b. 1-gegen-1 am Flügel:

- Einen Verteidiger bestimmen und die restlichen Spieler als Angreifer mit je einem Ball an dem Starthütchen am Flügel postieren.
- Der Verteidiger befindet sich an der Strafraumlinie zwischen Tor und Starthütchen.

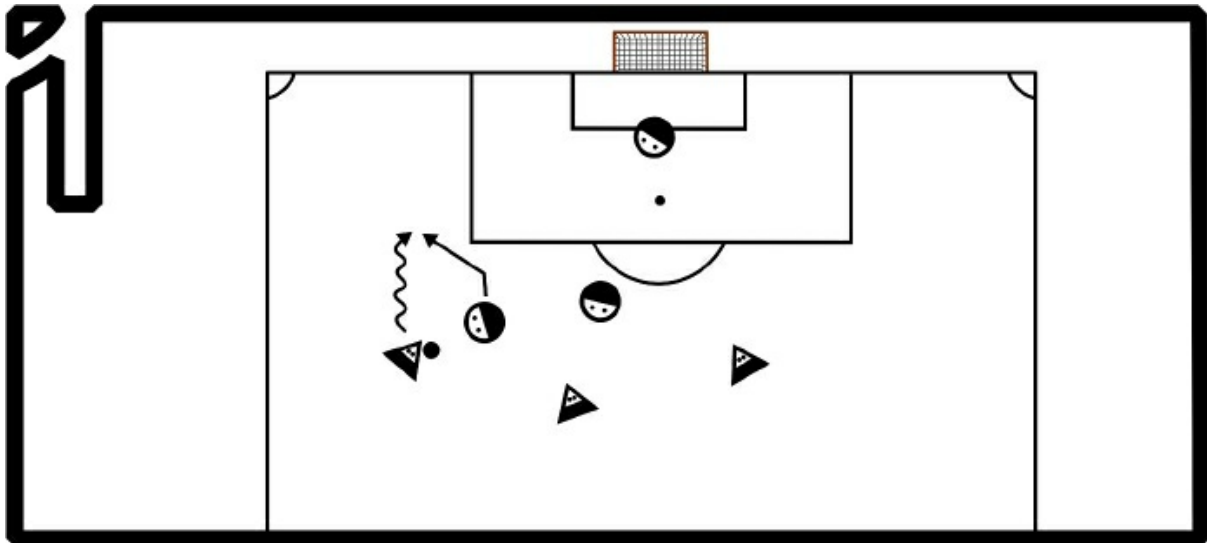
- Die Angreifer versuchen, sich im Zweikampf gegen den Verteidiger durchzusetzen.
- Mit dem ersten Ballkontakt des Angreifers wird der Verteidiger aktiv.
- Nach jeweils 5 - 10 Aktionen einen neuen Verteidiger bestimmen.
- Wer ist der erfolgreichste Verteidiger?

5. Abschlusspiel

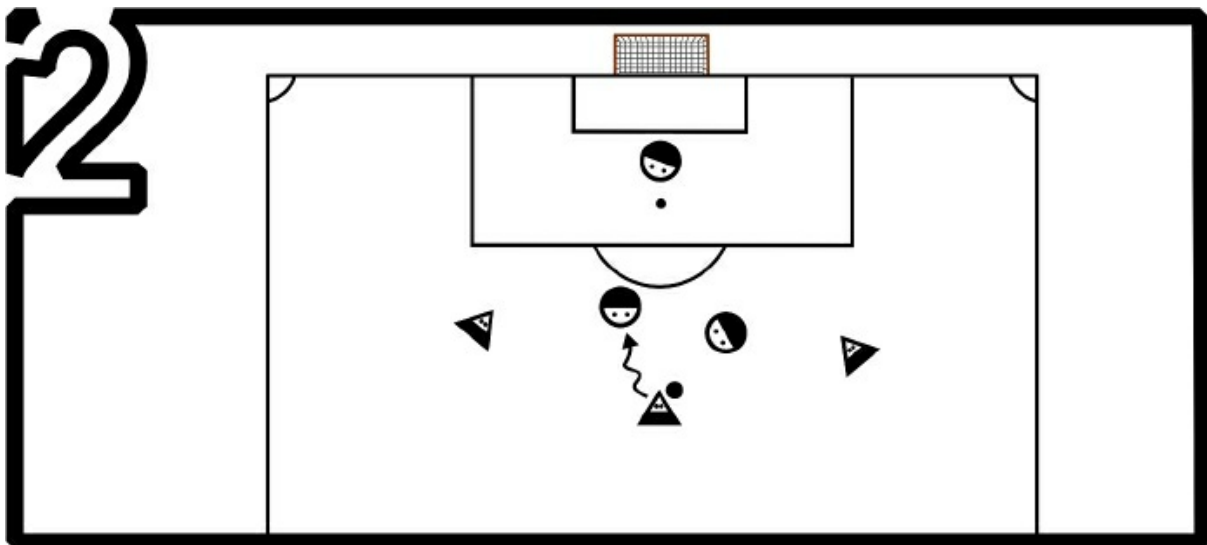


Wichtig: Diese Spielsituation wird in den Trainingseinheiten nicht behandelt. Sie sollte auch nicht direkt zu Beginn thematisiert werden, sondern erst zu einem späteren Zeitpunkt. Es geht um die Unterzahlsituation **1-gegen-2 in der Defensive**. Hier ist es für den Verteidiger wichtig, den Angriff zu verzögern, um Zeit für nachrückende Mitspieler zu gewinnen. Dies erreicht er dadurch, dass er erst vor, dann bei einem Abstand von ca. 3 - 4 Metern zum Ballführenden zurückweicht und diesen Abstand hält. Er soll Querpässe provozieren, indem er den Steilpass zum zweiten Angreifer zustellt. Gleichzeitig bietet man dem Ballführenden nach außen den Durchbruch an. Wird dieser angenommen, hat man aus einer Unterzahlsituation eine Gleichzahlsituation gemacht. Der Torwart agiert weit vor dem Tor, um Pässe in die Tiefe abzulaufen.

Gruppentaktik Kompakt

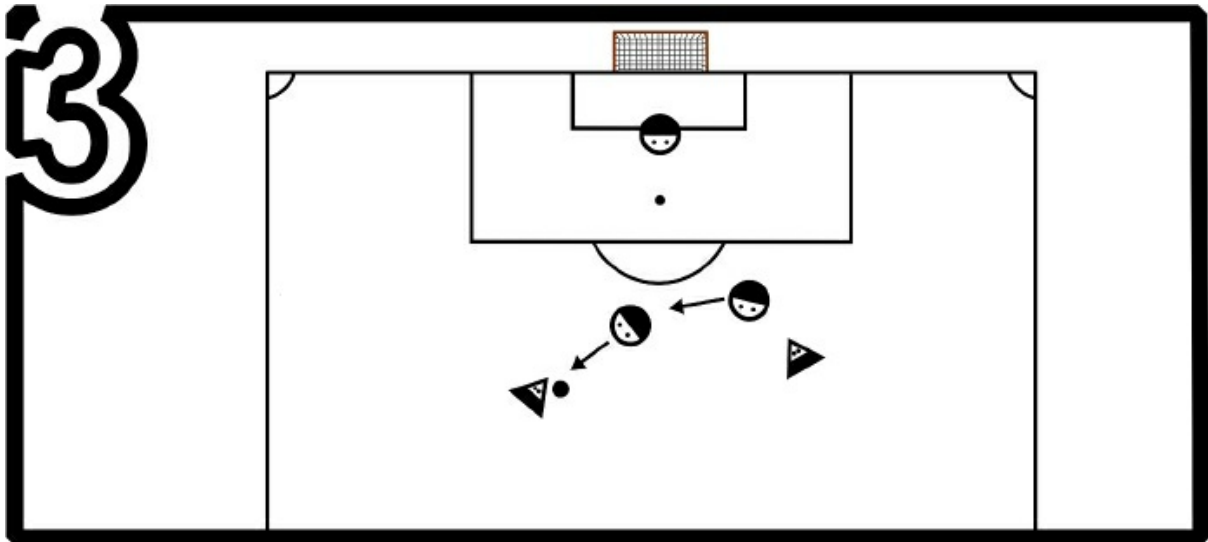


Unterzahl, Ball am Flügel: Die Verteidiger rücken Richtung Ball ein und weichen bis auf ca. 22 Meter zurück, um Zeit für nachrückende Mitspieler zu gewinnen! Der ballnahe Verteidiger nimmt seitliche Stellung zum Ballführenden ein, um ihm den Durchbruch nach außen anzubieten! Aus einer Unterzahl- kann dann eine Gleichzahlsituation werden. Die Verteidiger agieren in einer leichten Tiefenstaffelung und verhindern dadurch einen Steilpass. Der Gegner wird so zu Querpässen provoziert.

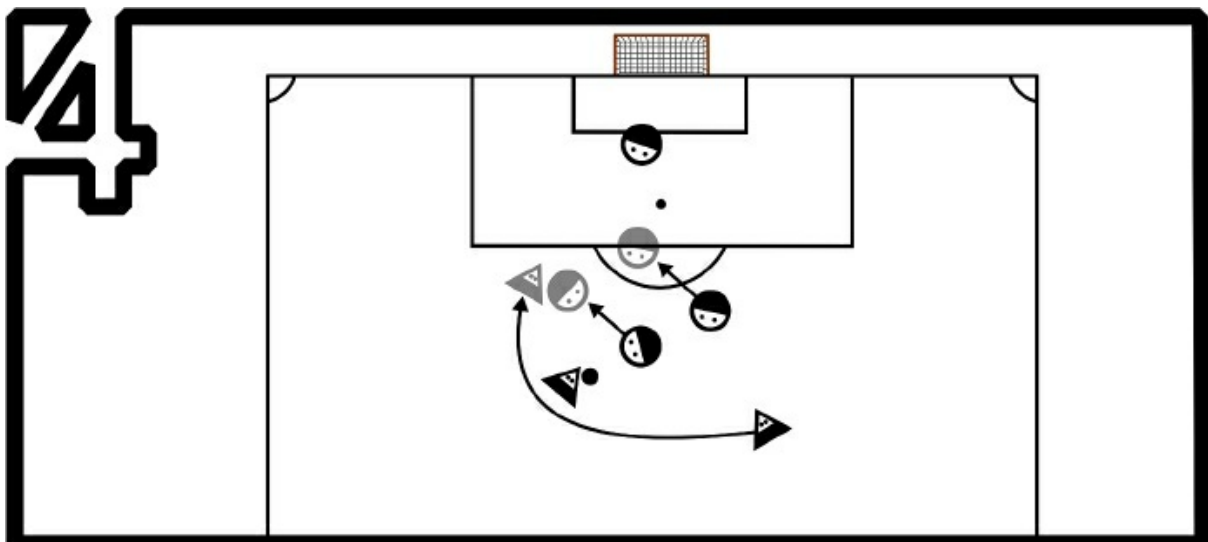


Unterzahl, Ball im Zentrum: Der Torwart rückt zum Abfangen von Pässen in die Tiefe immer vor! Der Verteidiger auf der Seite des Dribbelfußes rückt vor! Er bietet so dem Ballführenden die schwache Seite zum Durchbruch an. Dort hat sich bereits der andere Verteidiger postiert, der auf den Durchbruch wartet, um den Angriff abzuwehren. Die Abstände der Verteidiger müssen so klein sein, dass sie sich gegenseitig absichern können, aber auch so groß, dass sie Steilpässe zustellen (ca. 4 - 5 Meter)!

Zu zweit jeden Angriff abwehren!



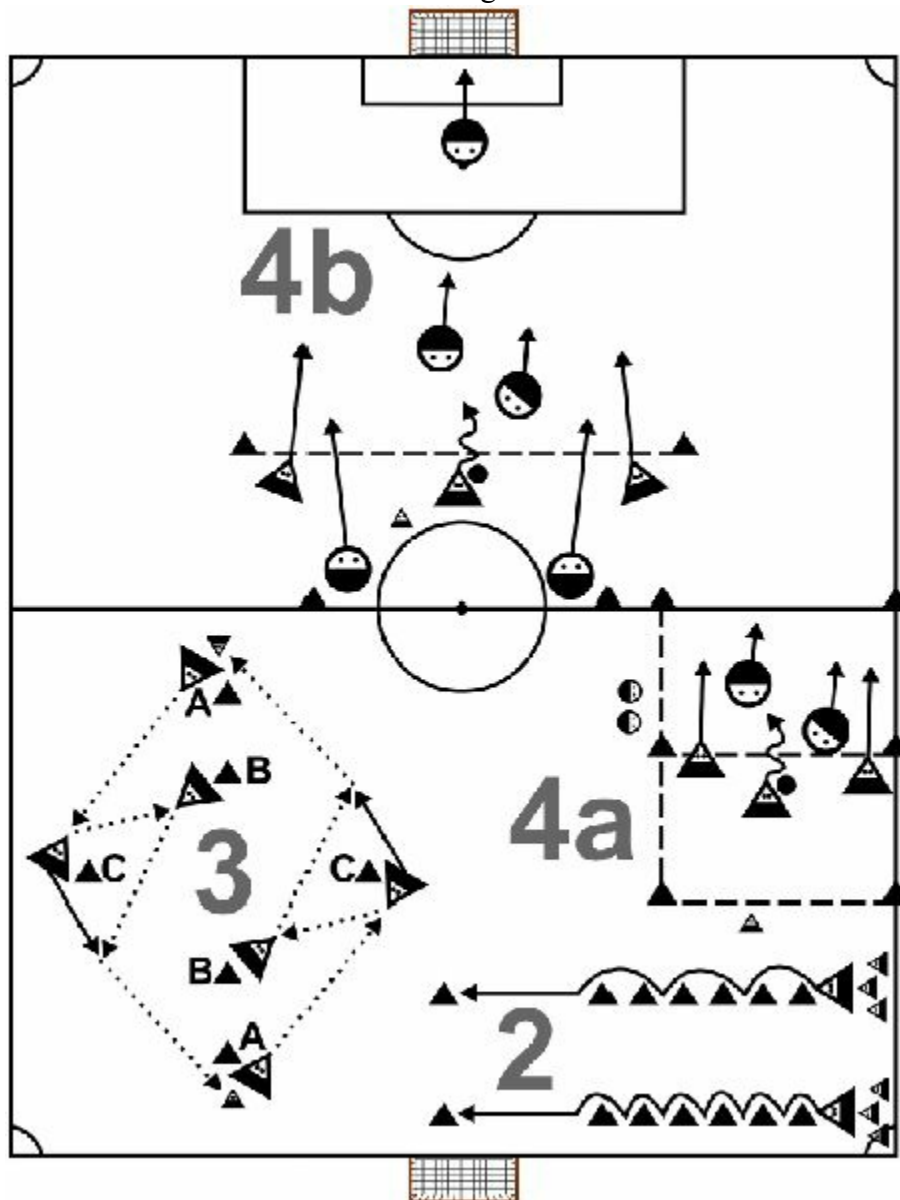
Gleichzahl: Der ballnahe Verteidiger rückt vor und der ballferne Verteidiger rückt ein! Es wird versucht, in Ballnähe Überzahl zu schaffen! Bei großem Abstand der Verteidiger zueinander soll der Ballführende nach außen gesteuert werden und bei kleinerem Abstand nach innen steuern, um ihn zu doppeln! Verteidiger signalisieren sich gegenseitig durch laute Rufe ihre Handlungen!



Gleichzahl, Gegner hinterläuft: Gleiches Verhalten wie beim Punkt zuvor! Wird dagegen der Ballführende hinterlaufen, lassen sich beide Verteidiger diagonal in die Tiefe fallen! Der Spieler, der hinterläuft, kann so nicht angespielt werden, da der Passweg zugestellt ist und der Ballführende nun gedoppelt werden kann! Immer Tiefenstaffelung, Abstände und Absicherung beachten!

Gruppentaktik

Erste Trainingseinheit



Einleitung:

Die Gruppentaktik ist der nötige Zwischenschritt vom **1-gegen-1 in der Defensive** zum Spiel mit der Viererkette. Als Gruppentaktik bezeichnet man die Vorgehensweise zweier Spieler in Unter- und Gleichzahlsituationen. Das oberste Ziel der Gruppentaktik ist es, aus einem Nachteil einen Vorteil zu machen, nämlich aus einer Unter-, eine Gleichzahlsituation und aus einer Gleich- eine Überzahlsituation! So sind z.B. die Innenverteidiger in der Lage, aussichtsreiche Konter des Gegners zu entschärfen. Durch eine korrekte Anwendung der Gruppentaktik können aber auch alle anderen Spieler profitieren. Überall auf dem Feld wird man in der Lage sein, ungünstige Situationen für sich zu entscheiden.

Um aus einer Unter-, eine Gleichzahlsituation zu schaffen, wird dem ballführenden Gegner am Flügel die Außenbahn zum Durchbruch angeboten. Nimmt er diese wahr, sind die beiden anderen Angreifer vorerst aus dem Spiel und der Außenverteidiger hat die Möglichkeit, den Ball im 1-gegen-

1 zu erobern, in dem er sich zwischen Gegner und Ball schiebt. Ist der Ballführende auf zentraler Position, wird ihm der Durchbruch zum Mitspieler angeboten. Durch die Tiefenstaffelung der beiden Verteidiger werden gleichzeitig auch mögliche Steilpässe zugestellt.

Um aus einer Gleich- eine Überzahlsituation zu schaffen, wird der Ballführende gedoppelt oder zumindest nach außen abgedrängt. Steilpässe werden immer zugestellt, so dass der Gegner den Zweikampf suchen muss oder nur einen Querpass spielen kann. Querpässe sind ungefährlich, verlagern die gleiche Situation nur an eine andere Stelle und es wird für nachrückende Mitspieler Zeit gewonnen.

Ablauf:

1. **Besprechung und Brasilianisches Aufwärmen** (10 Minuten mit allen Spielern)
2. **Antrittsschnelligkeit** (10 Minuten mit allen Spielern)
3. **Doppelpass** (20 Minuten mit allen Spielern)
4. **Verteidigen in Unterzahl und Tor in Unterzahl verteidigen** (20 Minuten in zwei Gruppen getrennt)
5. **Abschlusspiel** (30 Minuten mit allen Spielern)

Organisation:

- Material: 12 Bälle, 8 Trainingsleibchen, 1 mobiles Tor, 43 Hütchen.
- Aufwand: 15 Minuten Aufbau und 5 Minuten Umbau.

1. Brasilianisches Aufwärmen:

2. Antrittsschnelligkeit:

- Für je 4 - 5 Spieler eine Hütchenreihe plus Zielhütchen aufbauen.
- Die Hütchen stehen im Abstand von ca. 50 - 60cm zueinander.
- Auf Trainersignal startet der jeweils erste Spieler mit einer Koordinationsaufgabe in die Hütchenreihe und sprintet nach dem letzten Hütchen der Reihe zum Zielhütchen.
- Folgende Koordinationsaufgaben vorgeben: Skippings, Sprunglauf (zwei Hütchen gleichzeitig überspringen), Schnellauf (ein Bodenkontakt zwischen jedem Hütchen), Slalom-Sidesteps (vorwärts / rückwärts), dann Drehung und Antritt.

3. Doppelpass:

- Zwei Parcours entsprechend der Zeichnung aufbauen.
- Der Abstand zwischen den beiden Starthütchen A beträgt 30 Meter. Der Abstand von A nach B ist 6 Meter und der Parcours ist 20 Meter breit.
- Je Starthütchen zwei Spieler und ein Ball. An den restlichen Hütchen je einen Spieler ohne Ball postieren.

- Die vordersten Spieler A beginnen die Übung, indem sie zu Spieler C passen. C spielt Doppelpass mit B und C leitet den Ball zum Spieler am jeweils anderen Starthütchen weiter.
- A wechselt nach B, B nach C und C folgt seinem Pass nach A.
- Variation: Bevor A zu C passt, spielt A einen Doppelpass mit B. Lauffinte beim Passempfang. Richtungswechsel. Direktspiel.

4a. Verteidigen in Unterzahl:

- Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld mit Mittellinie aufbauen.
- Zwei 4er-Mannschaften bilden, die im 3-gegen-2 gegeneinander spielen.
- Die ballführende Mannschaft befindet sich in Überzahl und versucht, gegen zwei Verteidiger sich durchzusetzen und deren Grundlinie zu überdröbbeln.
- Die Angreifer müssen jeden Angriff aus ihrer Hälfte starten und die Verteidiger dürfen ihre Hälfte nicht verlassen.
- Erobert ein Verteidiger den Ball, so passt er zu einem wartenden Verteidiger außerhalb des Spielfelds. Das Angriffsrecht wechselt und alle *Ersatzspieler* tauschen die Positionen mit den zuletzt aktiven Spielern.
- Die Angreifer sollen immer über den mittleren Spieler das Spiel eröffnen und versuchen, stets ein Dreieck zu bilden, um Anspielstationen in Breite und Tiefe zu schaffen. Nach einem Abspiel immer wieder neu anbieten.
- Abseitsregel beachten.

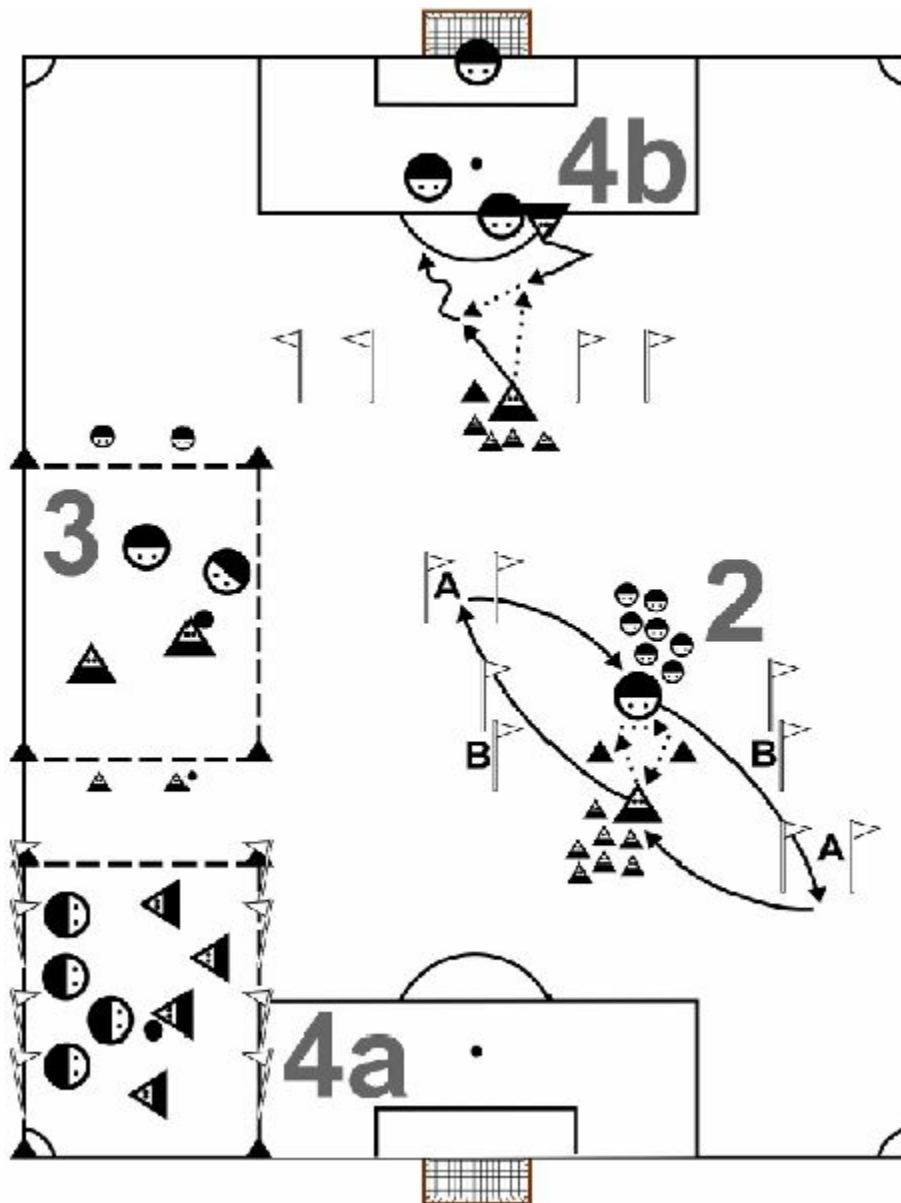
4b. Tor in Unterzahl verteidigen:

- 40 Meter vor dem Tor ein Hütchentor mit der Breite des Strafraums und ca. 10 Meter tiefer zwei Hütchen aufbauen.
- Die Spieler in Verteidiger und Angreifer aufteilen.
- Drei Angreifer dröbbeln über das Hütchentor und versuchen, ein Tor zu erzielen.
- Zwei wartende Verteidiger vor dem Tor starten den Angreifern erst entgegen und lassen sich dann wieder fällen, um den Abstand zum Ballführenden zu halten. So gewinnen die Verteidiger Zeit für nachrückende Mitspieler.
- Die beiden nachrückenden Mitspieler befinden sich an den zwei tiefer aufgebauten Hütchen. Mit dem Überdröbbeln der Angreifer des Hütchentors starten diese Richtung Tor, um den Verteidigern zu helfen, den Angriff abzuwehren.
- Nach jeder Aktion wechseln die vier Verteidiger ihre Aufgaben untereinander und nach der Hälfte der Zeit werden alle Verteidiger zu Angreifern und umgekehrt.
- Abseitsregel beachten.

5. Abschlusspiel

Zu zweit verteidigen

Zweite Trainingseinheit



Ablauf:

1. **Besprechung** und **Brasilianisches Aufwärmen** (10 Minuten mit allen Spielern)
2. **Antrittsschnelligkeit** (15 Minuten mit allen Spielern)
3. **Verteidigen in Gleichzahl** (15 Minuten mit allen Spielern)
4. **4-gegen-4** und **Tor in Gleichzahl verteidigen** (20 Minuten in zwei Gruppen getrennt)
5. **Abschlusspiel** (30 Minuten mit allen Spielern)

Organisation:

- Material: 12 Bälle, 8 Trainingsleibchen, 1 mobiles Tor, 15 Hütchen, 20 Trainingsstangen.

- Aufwand: 10 Minuten Aufbau und 5 Minuten Umbau.

1. Brasilianisches Aufwärmen:

2. Antrittsschnelligkeit:

- Den Parcours entsprechend der Zeichnung aufbauen.
- Die Spieler in zwei Gruppen aufteilen und im Abstand von ca. 2 Metern gegenüber postieren. Ein Spieler hat einen Ball. Der Trainer hat einige Ersatzbälle.
- Aufgabe A: Der Ball wird von einer Gruppe zur anderen gespielt. Mit dem ersten Ballkontakt wird der Ball aber immer auf den anderen Fuß gelegt und mit dem zweiten Kontakt zurückgespielt. Nach jedem Pass absolvieren die Spieler einen Antritt durch das Stangentor A und wechseln zur anderen Gruppe.
- Aufgabe B: Den Ball halbhoch zum vordersten Spieler der anderen Gruppe werfen. Dieser spielt den Ball mit der Innenseite des Fußes zurück. Den gespielten Ball fangen, zurückgeben und man bekommt dann selbst den Ball halbhoch zugeworfen. Nach jeder Aktion im Rückwärtslauf durch das Stangentor B, Antritt durch das Stangentor A und bei der anderen Gruppe anstellen.
- Aufgabe C: Das Gleiche wie bei B, jedoch als Kopfball und dann Sidesteps durch das Stangentor B mit anschließendem Antritt durch das Stangentor A.
- Aufgabe D: Direktpass zwischen beiden Gruppen. Nach jedem Pass Antritt durch das Stangentor B und direkt bei der anderen Gruppe anstellen.

3. Verteidigen in Gleichzahl:

- Zwei Felder mit der Größe von 20 x 15 Meter aufbauen.
- Jedem Feld 8 Spieler plus zwei Bälle zuweisen.
- Die jeweils 8 Spieler in zwei Mannschaften unterteilen.
- In jedem Feld wird 2 gegen 2 gespielt und die Mannschaft, der es gelingt, über die gegnerische Grundlinie zu dribbeln, erhält einen Punkt.
- Die angreifende Mannschaft bleibt bei einem Punkt in Ballbesitz und alle *Ersatzspieler* kommen ins Feld.
- Das Angriffsrecht wechselt erst, wenn die verteidigende Mannschaft einen Punkt mittels eines Konters erzielt.
- Abseitsregel beachten.

4a. 4-gegen-4:

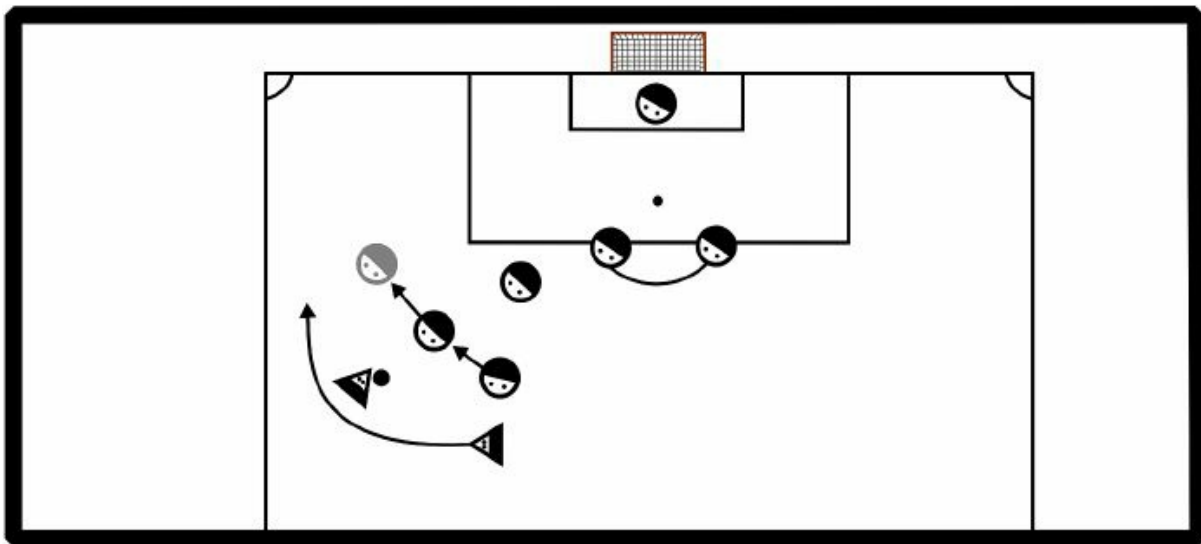
- Ein 20 x 15 Meter großes Rechteck markieren und an den Grundlinien jeweils zwei 2 Meter breite Hütchentore aufbauen.
- Es wird 4 gegen 4 gespielt mit dem Ziel, durch eines der beiden gegnerischen Tore zu schießen oder die Linie zwischen den beiden Toren zu überdribbeln.

- Nach einer Balleroberung oder Spielunterbrechung muss mindestens noch ein weiterer Mitspieler den Ball berührt haben, damit ein Treffer zählt.
- Die verteidigende Mannschaft agiert als Viererkette. Die Angreifer versuchen, durch häufige Spielverlagerung gute Torchancen zu erspielen.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten und auf Abseits achten.

4b. Tor in Gleichzahl verteidigen:

- Etwa 30 Meter vor dem Tor ein Starthütchen und zwei Kontertore aufbauen.
- Zwei Verteidiger bestimmen und an der Strafraumlinie postieren. Ein Angreifer ohne Ball zu den Verteidigern postieren und die restlichen Spieler mit je einem Ball ans Starthütchen.
- Die Übung beginnt, indem sich der Angreifer von den beiden Verteidigern löst und ein Zuspiel fordert. Der vorderste Angreifer am Starthütchen spielt den Pass und bietet sich direkt wieder an. Er bekommt den Ball direkt wieder zurückgespielt und es beginnt eine 2-gegen-2-Situation mit dem Ziel, ein Tor zu erzielen.
- Schaffen es die Verteidiger, den Ball zu erobern und in eines der beiden Kontertore zu schießen, müssen die beiden Angreifer zehn Liegestütze machen.
- Das Verteidigerpaar nach 5 - 10 Aktionen durch neue Spieler austauschen.
- Abseitsregel beachten.

5. Abschlusspiel



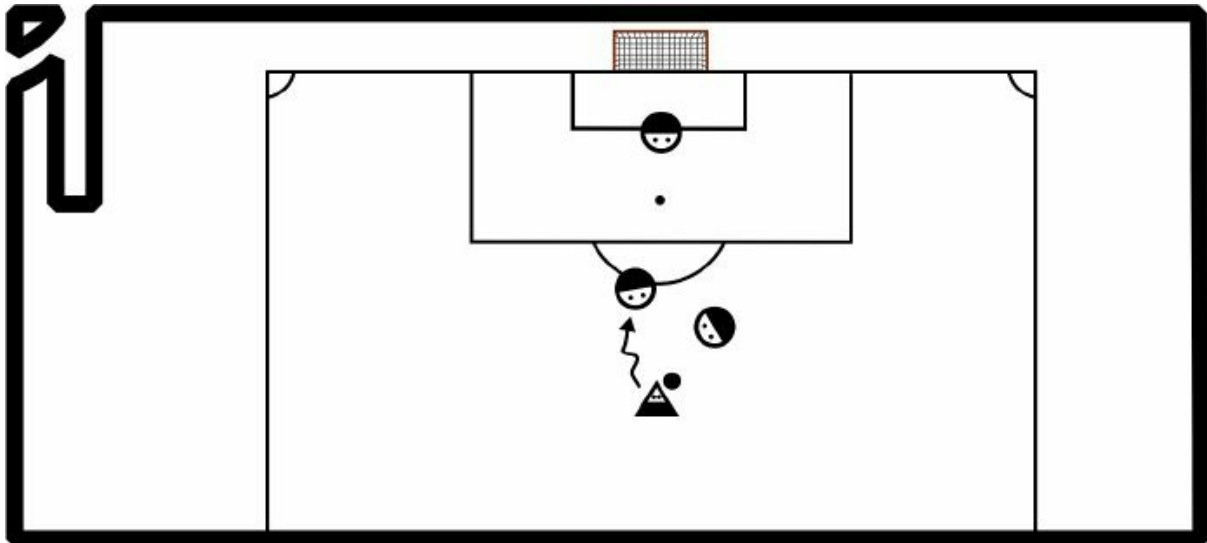
Wichtig: In höheren Klassen kommt es oft vor, dass der ballführende Gegner auf der Außenbahn hinterlaufen wird. In dieser Situation soll man sich nicht zum Kreuzen provozieren lassen. Also, dass der ballnahe Innenverteidiger in die Tiefe zum Gegenspieler, der hinterläuft, geht.

Korrekt ist, dass der druckausübende Außenverteidiger sich diagonal in die Tiefe fallen lässt, so dass der Spieler, der hinterläuft, nicht angespielt werden kann. Der nahestehende Mittelfeldspieler rückt zum Ballführenden vor und verstellt die Innenbahn zum Tor. So haben beide Defensiv-Spieler

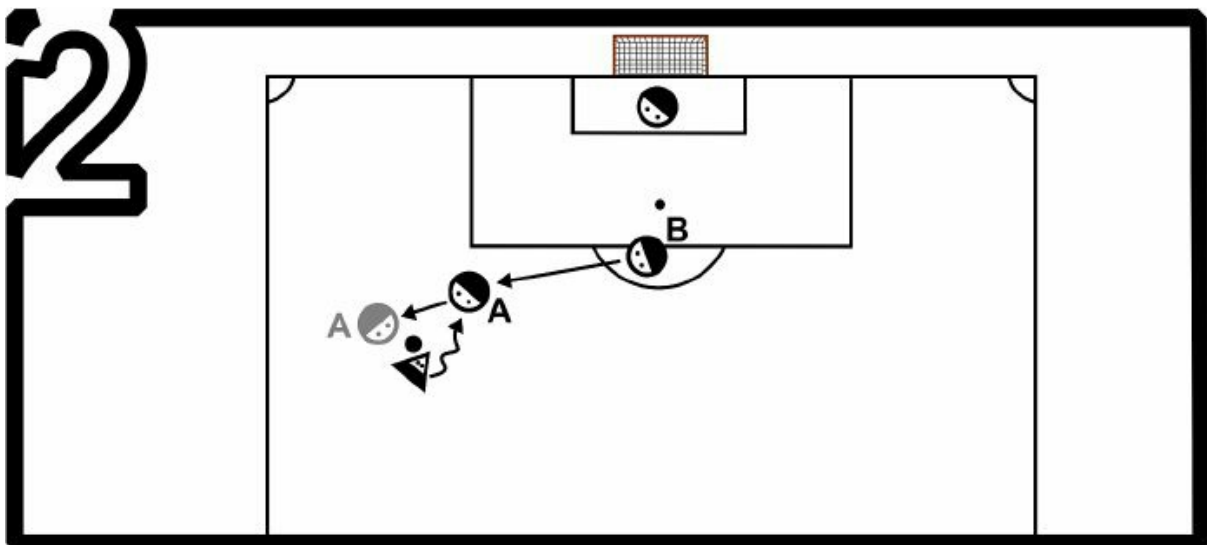
die möglichst kleinste Distanz zu bewältigen und können sich daher schnell der neuen Situation anpassen.

Sollte kein Mittelfeldspieler in Ballnähe sein, so lässt sich der Außenverteidiger diagonal in die Tiefe fallen, der ballnahe Innenverteidiger rückt zum ballführenden Gegenspieler vor und die anderen beiden Spieler aus der Viererkette rücken ein.

Doppeln Kompakt

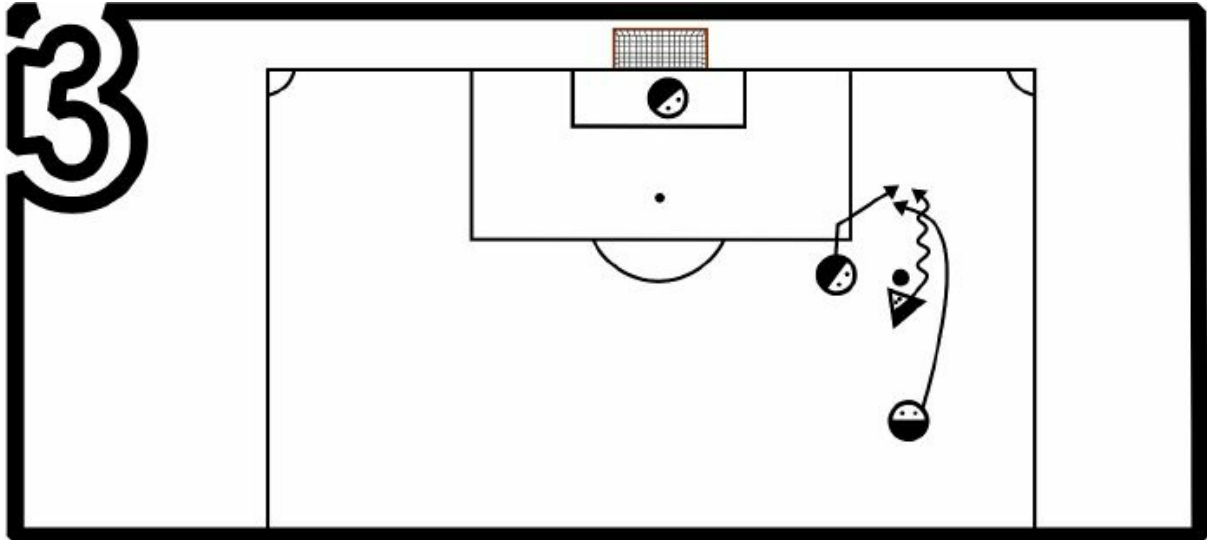


Frontales Doppeln im Zentrum: Der Verteidiger auf der Seite des Dribbelfußes des Angreifers rückt vor und bietet in seitlicher Stellung dem Angreifer seine schwache Seite zum Durchbruch an! Der absichernde Verteidiger attackiert den Ball, sobald dieser vom Angreifer in seine Richtung vorgelegt wird! Aus diesem Grund darf er sich nicht zu weit vom vorderen Verteidiger entfernt positionieren!

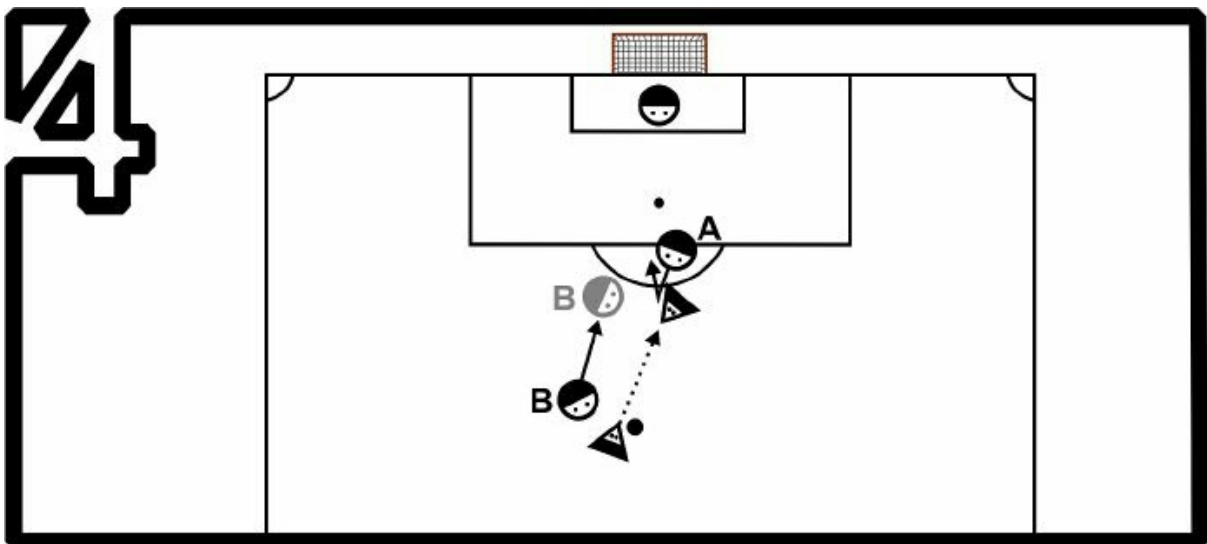


Frontales Doppeln am Flügel: Befinden sich zwei Verteidiger am Flügel in Überzahl, soll der Angreifer zum inneren Verteidiger gesteuert werden! Befindet sich B noch auf dem Weg nach außen, signalisiert er es mit „Warte!“ und A verzögert den Angriff, indem er Distanz zum Angreifer hält. Mit „Bin da!“ signalisiert B den Beginn des Doppels. A geht dann in seitliche Stellung und steuert den Angreifer nach innen zu B.

Der Schlüssel zum Erfolg!



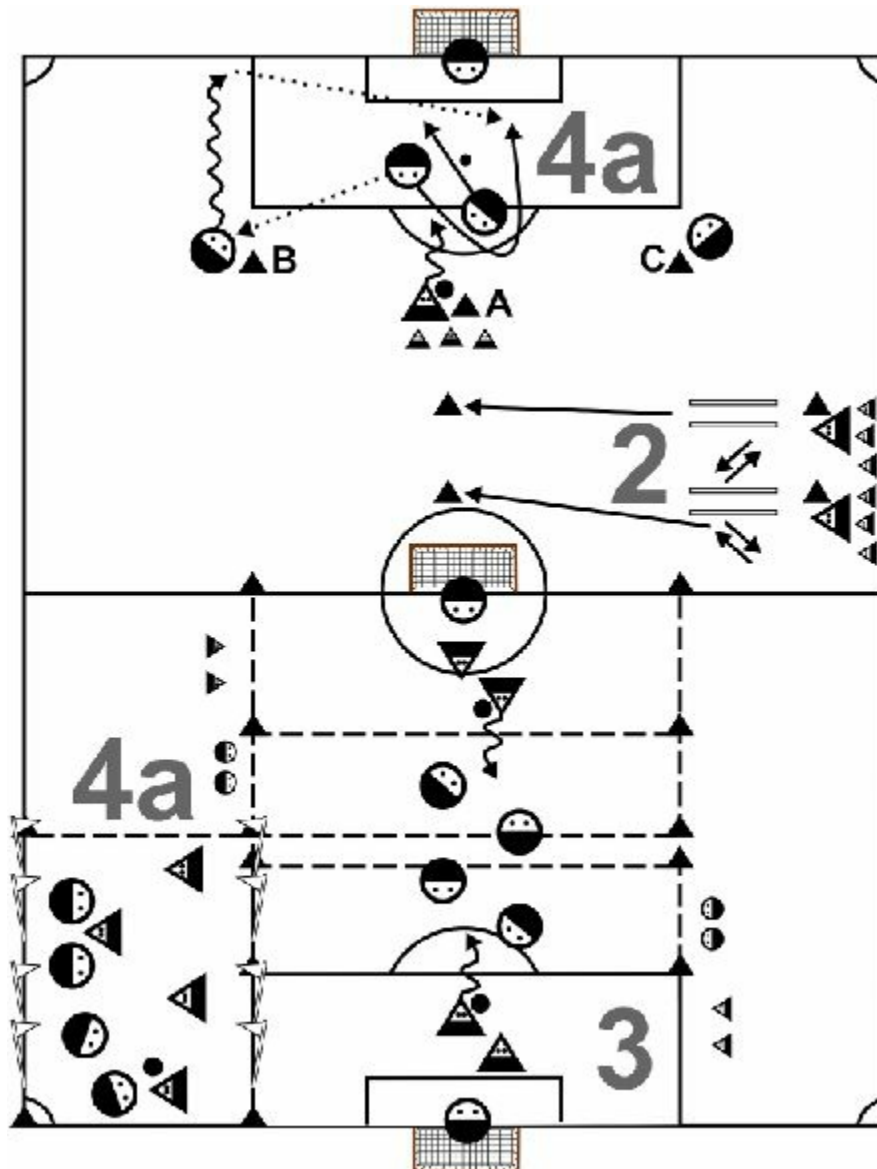
Nach hinten doppeln am Flügel: Der Verteidiger geht in seitliche Stellung, um dem Angreifer die Außenbahn zum Durchbruch anzubieten! Der Mittelfeldspieler läuft außen zum Angreifer, um seinen Körper zwischen Ball und Angreifer zu bringen! Erkennt der Mittelfeldspieler einen Durchbruch nach innen, so läuft er innen zum Angreifer!



Nach hinten doppeln im Zentrum: Der Verteidiger A versucht zuerst, den Pass zum Angreifer abzufangen! Gelingt dies nicht, setzt er sich wieder leicht nach hinten ab und schließt den direkten Weg zum Tor! Der Mittelfeldspieler B rückt zum Doppeln an und geht in seitliche Stellung, um den Angreifer zum Verteidiger A zu steuern!

Doppeln

Erste Trainingseinheit



Einleitung:

Das Hauptziel des ballorientierten Spiels ist es, in Ballnähe Überzahl zu schaffen. Doch was ist dann zu tun? Bei ungeschicktem Handeln spielt man Foul, kann den Ball nur unkontrolliert klären oder im schlimmsten Fall setzt sich der Gegner trotz Unterzahl durch. Beim Doppeln lernen die Spieler ihre Überzahl optimal zu nutzen und den Ball kontrolliert zu erobern. Das Doppeln kann und soll überall auf dem Platz angewendet werden.

Ablauf:

1. **Besprechung und Brasilianisches Aufwärmen** (10 Minuten mit allen Spielern)
2. **Antrittsschnelligkeit** (10 Minuten mit allen Spielern)
3. **Doppeln und Torabschluss** (20 Minuten mit allen Spielern)

4. **4-gegen-4 und Doppeln und Flanke verwerten** (20 Minuten in zwei Gruppen getrennt)
5. **Abschlusspiel** (30 Minuten mit allen Spielern)

Organisation:

- Material: 12 Bälle, 8 Trainingsleibchen, 1 mobiles Tor, 22 Hütchen, 14 Trainingsstangen.
- Aufwand: 15 Minuten Aufbau und 5 Minuten Umbau.

1. Brasilianisches Aufwärmen:

2. Antrittsschnelligkeit:

- Für je 4 - 5 Spieler einen Parcours aufbauen.
- Es liegen zwei Stangen im Abstand von ca. einem Meter nebeneinander. Knapp dahinter das Starthütchen und ca. 12 Meter vor den beiden Stangen das Zielhütchen.
- Aufgabe A: Zwischen den Stangen stehen und dann 5x in Folge in die Grätschstellung springen, also dass sich die Stangen im Wechsel außerhalb der Füße und zwischen den Füßen befinden. In Ausgangsposition erfolgt dann der Antritt zum Zielhütchen.
- Aufgabe B: Fünf Schluss sprünge seitlich über beide Stangen hinweg. Wieder in Ausgangsposition erfolgt der Antritt zum Zielhütchen.
- Aufgabe C: Fünf Seitsprünge über beide Stangen. Dabei landet und stoßt man sich immer mit dem äußeren Bein ab. Wieder in Ausgangsposition erfolgt der Antritt zum Zielhütchen.

3. Doppeln und Torabschluss:

- Zwei Tore verwenden und vor jedem ein ca. 30 Meter langes Feld markieren.
- Die Spieler in zwei Gruppen teilen und je einem Tor zuweisen.
- Pro Gruppe zwei Mannschaften bilden. Zwei Spieler der Mannschaft A vor dem Tor postieren und zwei Spieler der Mannschaft B auf der Grundlinie. Zwei Spieler je Mannschaft pausieren pro Aktion.
- Die Übung beginnt, indem ein Spieler von Mannschaft A mit Ball Richtung Grundlinie startet und versucht, diese zu überdribbeln. Mannschaft B versucht, dies mittels Doppeln zu verhindern. Erobert B den Ball, kontern sie und versuchen, ein Tor zu erzielen. Die beiden Spieler A versuchen, dies zu verhindern.
- Nach jeder Aktion rücken die vier Mannschaften im Uhrzeigersinn eine Position weiter und wechseln bei ihrer nächsten Aktion die Aufgabe.
- Gelingt ein Überdribbeln der Grundlinie, müssen beide *Verteidiger* zehn Liegestütze absolvieren. Wird dagegen ein Kontertor erzielt, müssen die anderen zwei *Verteidiger* fünf Liegestütze machen.

4a. 4-gegen-4:

- Ein 20 x 15 Meter großes Rechteck markieren und an den Grundlinien jeweils zwei 2 Meter breite Hütchentore aufbauen.
- Es wird 4 gegen 4 gespielt mit dem Ziel, zu einem Mitspieler hinter einem gegnerischen Tor zu passen.
- Nach einer Balleroberung oder Spielunterbrechung muss mindestens noch ein weiterer Mitspieler den Ball berührt haben, damit ein Treffer zählt.
- Die verteidigende Mannschaft agiert als Viererkette. Die Angreifer versuchen, durch häufige Spielverlagerung gute Torchancen zu erspielen.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten und auf Abseits achten.

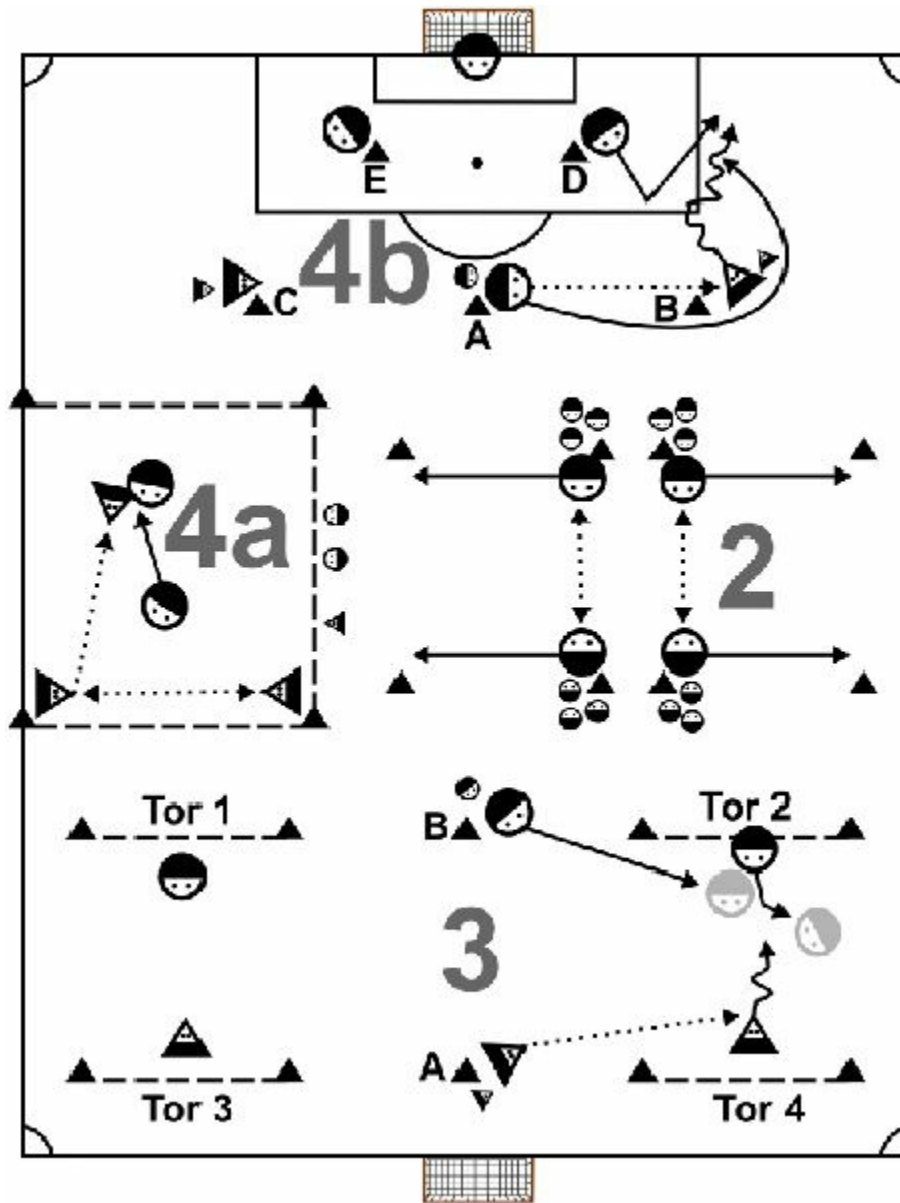
4b. Doppeln und Flanke verwerten:

- Den Parcours entsprechend der Zeichnung aufbauen.
- Zwei Mannschaften bilden. Je ein Spieler der einen Mannschaft an die Hütchen B und C postieren und die anderen zwei Spieler vor das Tor.
- Die andere Mannschaft mit Bällen an das Starthütchen A.
- Der vorderste Spieler vom Starthütchen beginnt die Übung, indem er auf das Tor zu dribbelt und versucht, ein Tor zu erzielen.
- Die beiden Verteidiger doppeln ihn und nachdem sie den Ball erobert haben, passen sie den Ball zu Spieler B oder C. Dieser dribbelt nun bis zur Grundlinie und passt von dort flach in den Rückraum zu den sich kreuzenden Mitspielern.
- Die Aufgaben innerhalb der ersten Mannschaft regelmäßig wechseln. Nach der Hälfte der Zeit tauschen die beiden Mannschaften ihre Positionen.

5. Abschlussspiel

Doppeln

Zweite Trainingseinheit



Ablauf:

1. **Besprechung** und **Brasilianisches Aufwärmen** (10 Minuten mit allen Spielern)
2. **Antrittsschnelligkeit** (10 Minuten mit allen Spielern)
3. **Frontales Doppeln am Flügel** (20 Minuten mit allen Spielern)
4. **Nach hinten doppeln im Zentrum** und **Nach hinten doppeln am Flügel** (20 Minuten in zwei Gruppen getrennt)
5. **Abschlusspiel** (30 Minuten mit allen Spielern)

Organisation:

- Material: 12 Bälle, 8 Trainingsleibchen, 1 mobiles Tor, 31 Hütchen.
- Aufwand: 10 Minuten Aufbau und 5 Minuten Umbau.

1. Brasilianisches Aufwärmen:

2. Antrittsschnelligkeit:

- Zwei 12 Meter große Hütchenquadrate ca. 4 Meter nebeneinander aufbauen. Die vier inneren Hütchen sind die Starthütchen und die vier äußeren Hütchen die Zielhütchen.
- Die Spieler an den vier Starthütchen aufteilen. Je Quadrat befindet sich ein Ball bei einem Spieler am Starthütchen.
- Die jeweils vier vordersten Spieler spielen sich gegenseitig den Ball im Direktspiel hin und her.
- Auf Trainersignal sprinten diese vier Spieler sofort zu den jeweiligen Zielhütchen. Wer ist am schnellsten?
- Es starten sofort die nächsten vier Spieler mit dem Direktspiel.
- Variation: Es wird diagonal zum Zielhütchen gesprintet. Es wird nur mit links / rechts gepasst.

3. Frontales Doppeln am Flügel:

- Für je acht Spieler einen Parcours aufbauen. Pro Parcours vier 10 Meter breite Hütchentore markieren. Zwei Hütchentore stehen sich jeweils im Abstand von ca. 25 Meter gegenüber. Die Hütchentore stehen ca. 20 Meter nebeneinander und mittig dazwischen befindet sich ein Starthütchen.
- Die Gruppe in Verteidiger und Angreifer aufteilen. Zwei Angreifer mit Bällen zum Starthütchen A und die beiden anderen Angreifer jeweils an das Hütchentor 3 und 4. Zwei Verteidiger ohne Ball zum Starthütchen B und die beiden anderen Verteidiger jeweils an das Hütchentor 1 und 2.
- Angreifer A spielt einen Pass zum Angreifer am Hütchentor 4. Dieser versucht nun, über das Hütchentor 2 zu dribbeln. Mit dem Pass startet gleichzeitig Verteidiger B ins Geschehen und versucht, zusammen mit dem Verteidiger am Hütchentor 2 mittels Doppeln den Ball zu erobern.
- Passgeber und Passempfänger wechseln, genau wie die Verteidiger, nach jeder Aktion ihre Position untereinander.
- Nach jeder Aktion jeweils den Angreifer auf der anderen Seite des Parcours anspielen und nach der Hälfte der Zeit Angreifer und Verteidiger wechseln.
- Schafft ein Angreifer das Hütchentor der Verteidiger zu überdribbeln, müssen die beiden Verteidiger fünf Liegestütze absolvieren.

4a. Nach hinten doppeln im Zentrum:

- Ein 15 x 15 Meter großes Quadrat markieren.
- Die Gruppe in Verteidiger und Angreifer aufteilen.

- Zwei Angreifer spielen sich auf der Höhe der Grundlinie einen Ball hin und her. Ein dritter Angreifer agiert als Sturmspitze und versucht, stets Anspielstation zu sein. Sobald er sich vom Gegner gelöst hat und sich in einer günstigen Situation befindet, bekommt er den Ball zugespielt. Der vierte Angreifer pausiert.
- Ein Verteidiger nimmt die Sturmspitze in Manndeckung, ein zweiter Verteidiger agiert davor und versucht, den Pass zur Sturmspitze bereits im Vorfeld abzufangen. Zwei Verteidiger pausieren.
- Nach dem Pass zur Sturmspitze versuchen die beiden Verteidiger mittels Doppeln den Ball zu erobern.
- Gelingt es einer Gruppe, die gegnerische Grundlinie zu überdribbeln, muss diese fünf Liegestütze absolvieren.
- Die Sturmspitze darf in aussichtsloser Lage den Ball wieder zurückspielen, jedoch nicht häufiger als zweimal.
- Nach jeder Aktion wechseln die beiden Verteidiger und die Angreifer rücken immer eine Position weiter. Nach der Hälfte der Zeit Angreifer und Verteidiger wechseln.

4b. Nach hinten doppeln am Flügel:

- Die fünf Hütchen ähnlich der Zeichnung um das Tor herum aufbauen.
- Die Gruppe in Verteidiger und Angreifer aufteilen.
- Je ein Verteidiger an den Hütchen E und D und zwei Verteidiger mit Ball an das Starthütchen A postieren. Je zwei Angreifer ohne Ball an den Hütchen B und C postieren.
- Verteidiger A passt zu Angreifer B. B nimmt den Ball Richtung Tor mit und versucht, ein Tor zu erzielen. Gleichzeitig mit dem Pass zu B sprintet A außen um das Hütchen B und versucht, B zusammen mit dem Verteidiger D zu doppeln.
- Gelingt dem Angreifer ein Tor, müssen die beiden beteiligten Verteidiger fünf Liegestütze absolvieren.
- Der zweite Verteidiger am Starthütchen A passt nun zu Angreifer C und der gleiche Ablauf auf der anderen Seite.
- Die Positionen innerhalb der Gruppen nach jeweils zwei Aktionen wechseln. Nach der Hälfte der Zeit Angreifer und Verteidiger wechseln.

5. Abschlusspiel

Das Offensivspiel

Durch das Spielen mit Viererkette praktiziert man ein ständiges Verschieben zum Ball, ein Pressen und Doppeln. Diese drei Spielmerkmale sind die idealen Voraussetzungen, um eine Torchance des Gegners zu verhindern und den Ball kontrolliert zu erlangen. Im Fußball fallen rund 80 Prozent der Tore direkt nach der Balleroberung. Daraus lässt sich schließen, dass eine Mannschaft, welche auf Balleroberung spielt und in der Lage ist, den Ball zielgerichtet nach vorne zu spielen, die besten Voraussetzungen hat, ein Spiel zu gewinnen. Wie die Mannschaft nun lernt, nach dem Ballgewinn effektiv nach vorne zu spielen, erfährt man auf den folgenden Seiten.

Auf Grund des ballorientierten Verschiebens, wie es im ersten Teil des Buches vermittelt wurde, verschafft man sich permanent Überzahl in Ballnähe. Das heißt, dass man bei der Balleroberung viele Anspielstationen in Ballnähe besitzt. Hat man nun den Ball erobert, sind schnelle Pässe nach vorne gefragt. Denn es ist davon auszugehen, dass die gegnerische Mannschaft bei einem Ballverlust recht weit aufgerückt ist. Durch schnelle Steilpässe gegen einen aufgerückten Gegner können sich immer gute Kontermöglichkeiten entwickeln. Befindet man sich dann in Gleich- oder sogar Überzahl, bietet sich der Doppelpass und das 1-gegen-1 zum Erspielen einer Torchance an.

Es ist nicht ratsam direkt nach einer Balleroberung eine 1-gegen-1-Situationen zu suchen. Einmal verliert man dadurch wertvolle Zeit, so dass die gegnerische Verteidigung sich wieder organisieren kann und zum Anderen nimmt man sich den Vorteil, dass man auf Grund des ballorientierten Verschiebens viele Anspielstationen besitzt. 1-gegen-1-Situationen sind in der Regel nur vor dem gegnerischen Tor sinnvoll. Hat man nur noch einen Verteidiger vor sich und man verfügt über keine gute Anspielstation, wird man durch eine gewonnene 1-gegen-1-Situation frei vor dem Tor stehen. Aber generell gilt, vor dem gegnerischen Tor spielt man einen Gegner aus, es muss ein anderer Verteidiger für ihn einspringen, was zur Folge hat, dass dieser seine Deckungsaufgabe aufgeben muss und sich der gerade noch gedeckte Mitspieler nun frei in Tornähe befindet.

Doch was ist zu machen, wenn man keine Möglichkeit besitzt, einen Steilpass zu spielen? Was wäre dann die nächstbeste Option? Erkennt man, dass ein Mitspieler auf der anderen Spielfeldseite in den Rücken der Verteidigung starten könnte, so nimmt man Blickkontakt auf und spielt einen diagonalen Flugball. Dieser dribbelt nun nach Möglichkeit Richtung Tor und die Mitspieler rücken auf und bilden zusammen mit ihm ein Dreieck.

Wichtig ist, dass man immer bedenkt, mit einem Pass Raum zu schaffen. Denn dies ist der zentrale Gedanke des Passspiels. Es ist zu vermeiden, Mitspieler, die unter gegnerischem Druck stehen, anzuspielen, weil das Risiko des Ballverlustes zu groß ist. Verfügt man über viel Raum, bedeutet es, dass man relativ ungestört Richtung gegnerisches Tor gelangen kann.

Folgende vier Punkte sind nach jeder Balleroberung für die Spieler zu beachten:

- Schaffen von Anspielstationen in Breite und Tiefe (Dreiecksbildung).
- Den Deckungsschatten des Gegners verlassen (nicht hinter dem Gegenspieler stehen).
- Tiefenstaffelung im Zentrum (ein Spieler in Ballnähe und ein weiterer deutlich tiefer).
- Rückraum besetzen.

Der schnelle Pass nach vorne ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen Offensivspiel. Es werden durch eine Aktion mehrere Gegner aus dem Spiel genommen. Im Idealfall schafft man es, einen

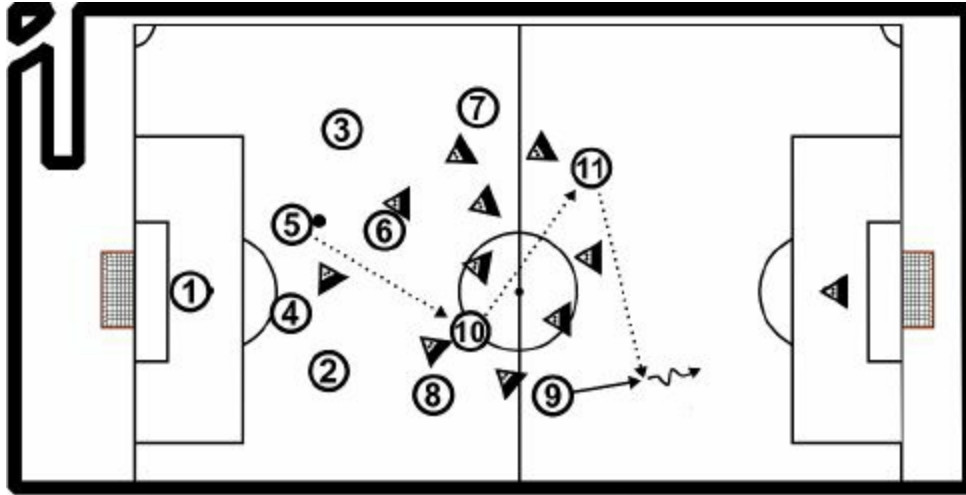
Mitspieler in der sogenannten *Red Zone* anzuspielen. Dies ist der zentrale Bereich zwischen Mittelfeld und Verteidigung des Gegners. Ist man dort in Ballbesitz, starten zwei Mitspieler links und rechts vom Ballführenden in die Tiefe. Zumindest einen der beiden kann man in der Regel so den Ball zuspielen, dass er frei auf den Torwart zuläuft.

Sollte in der Red Zone keine Anspielstation vorhanden sein, spielt man den Ball nach außen. Erst wenn keine andere Möglichkeit vorhanden ist, wird der Ball quer oder nach hinten gespielt, um das Spiel auf die andere Spielfeldseite zu verlagern. Da die gegnerische Mannschaft Zeit zum ballorientierten Verschieben benötigt, wird man auf der anderen Spielfeldseite erst einmal genügend freie Räume vorfinden, um sein Spiel nach vorne zu bringen.

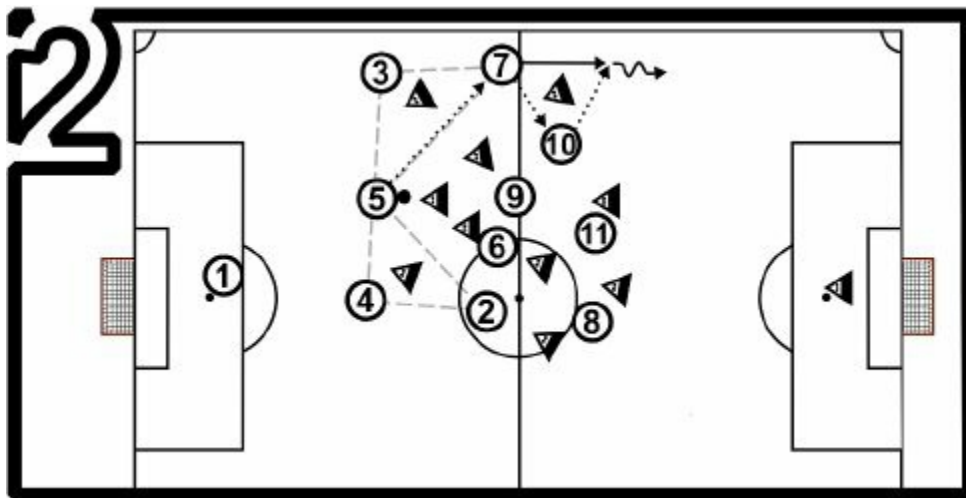
Wichtig bei einem Angriff ist es, dass möglichst viele Spieler versuchen, vor den Ball zu gelangen. Die Angreifer stoßen in die Spitze, suchen oder reißen Lücken in die Verteidigung und fordern einen Pass durch diese Schnittstellen. In diese dürfen sie aber erst mit dem Pass starten. Laufen sie zu früh hinein, wird die Lücke von der Verteidigung erkannt und geschlossen. Eine ideale Möglichkeit, Lücken in die Verteidigung zu reißen, ist das Kreuzen. Die Verteidiger werden durch diese Art des Positionswechsels verwirrt und die korrekte Zuordnung der Deckungsaufgaben geht ihnen abhanden. Der Pass in die Schnittstelle sollte druckvoll und flach erfolgen und mit einem Blickkontakt verbunden sein. Die sich daraus ergebenden Torchancen sollten, ohne zu zögern, zielstrebig verwertet werden.

Offensivspiel Kompakt

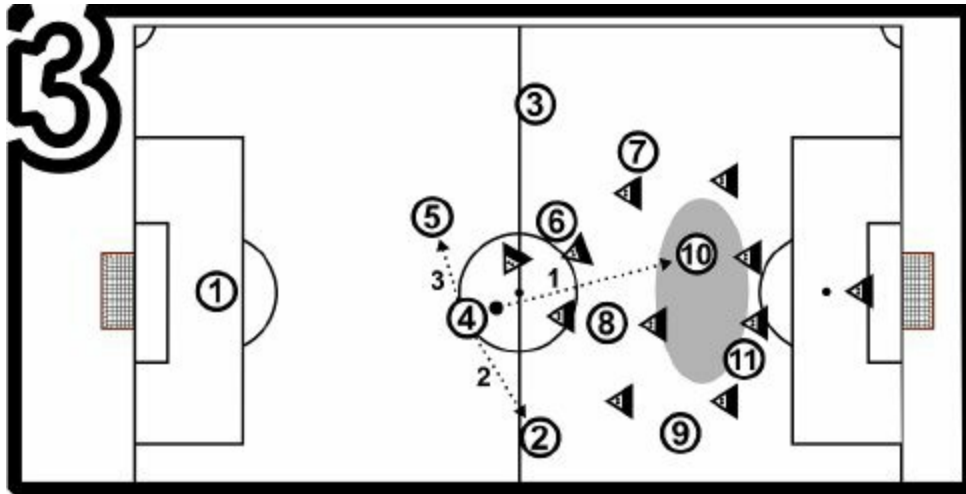
Spieleröffnung: Wie wird nach der Balleroberung gehandelt? Die Mitspieler schwärmen in alle Richtungen aus! Die zentralen Mittelfeldspieler staffeln sich in die Tiefe! Der Ball wird möglichst schnell und weit nach vorne gespielt!



Dreiecksbildung: Die Spieler versuchen, stets zusammen mit dem Ballführenden ein Dreieck zu bilden, um so Anspielstationen in Breite und Tiefe zu schaffen! Mittels Doppelpässen gewinnt man Raum und kann so sein Spiel schnell vors gegnerische Tor bringen!

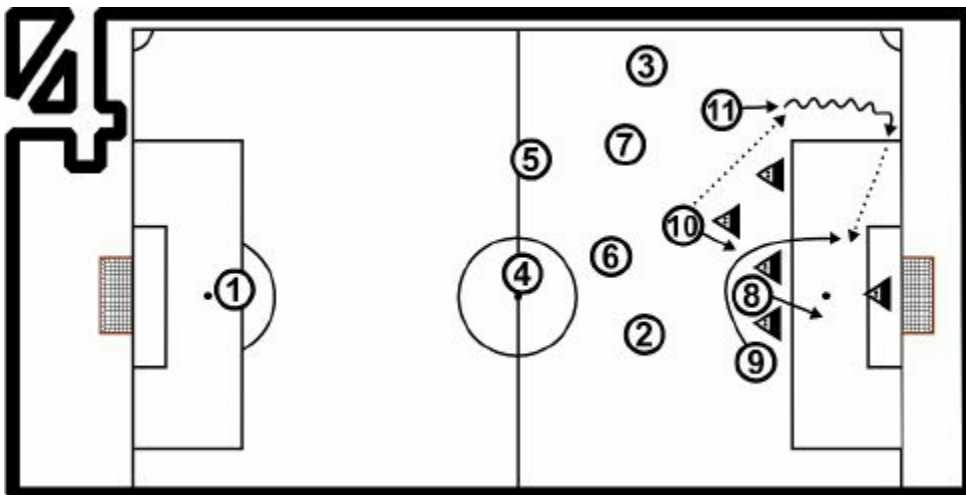


Pässe: Der effektivste Pass ist der in die Zentrale, danach folgt der Pass nach außen! Der Quer- oder Rückpass wird nur gespielt, wenn jeder andere Pass nicht möglich ist! Ein Ballbesitz im zentralen Bereich zwischen Abwehr und Mittelfeld des Gegners (Red Zone) bietet die besten Chancen!

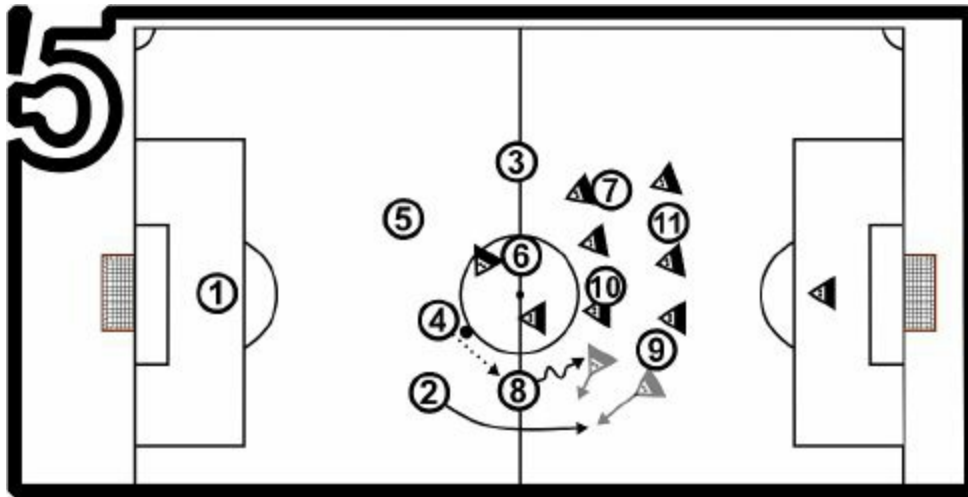


So erspielen wir uns Torchancen!

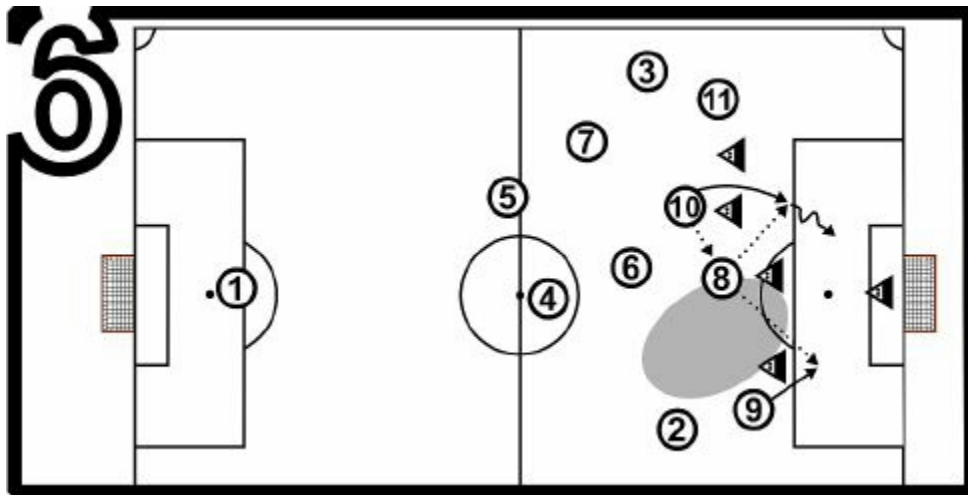
Flügelspiel: Steht die Abwehr kompakt, passt man auf den Flügel. Die Angreifer kreuzen und besetzen den kurzen und langen Pfosten. Ein dritter Spieler wartet im Rückraum auf den Ball. Die Flanke kommt flach zum kurzen oder hoch zum langen Pfosten. Mit Tempo in den Ball!



Hinterlaufen: Wird der Ball nach außen gespielt, so hinterläuft ein tiefer postierter Mitspieler den Angespielten. Es wird diagonal nach innen gedribbelt, da sich der Gegner wahrscheinlich nach außen orientiert. Andernfalls wird der Ball zum Spieler, der hinterläuft, gepasst.

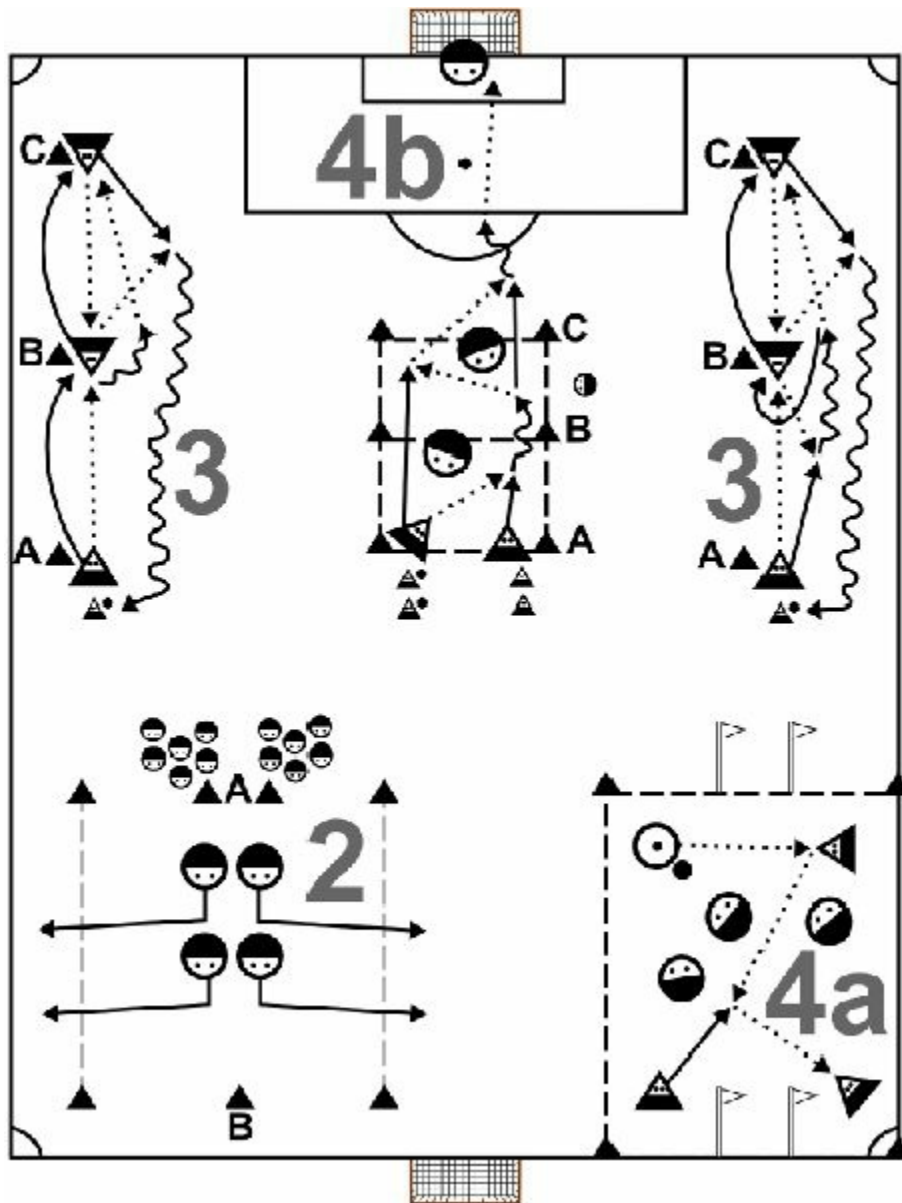


Finaler Pass: Dadurch, dass gewisse Räume nicht angelaufen werden (Ellipse), können Lücken in der Abwehr entstehen, die man zu einem finalen Pass nutzen kann. Haben Verteidiger keine Tiefenstaffelung, so können diese mit einem Doppelpass ausgespielt werden.



Offensiv & Kreativ

Erste Trainingseinheit



Einleitung:

Die nächsten vier Trainingseinheiten dienen zur Verbesserung des Offensivspiels. In den vorherigen Kapiteln war zu erfahren, was nach der Balleroberung zu tun ist. Wie man sich zielstrebig im Mittelfeld durchsetzt und wie man einen finalen Pass zu einem Mitspieler spielt. Jetzt werden entsprechende Trainingseinheiten gezeigt, in denen die Spieler lernen, das alles in der Praxis umzusetzen.

In den bisherigen Trainingseinheiten wurde immer wieder der Doppelpass trainiert. Dies ist auch nicht verwunderlich, da der Doppelpass zu den wichtigsten Elementen des Fußballs gehört. Der jeweilige Mittelpunkt der nächsten Trainingseinheit wird eine Übung zum **Erspielen von Torchancen** sein. Dabei lernen die Spieler, sich gegen den Gegner durchzusetzen, indem sie jeweils

die richtige Entscheidung zwischen Doppelpass spielen und einem eigenen Durchbruch treffen. Im Anschluss erfolgt dann der Torabschluss bzw. ein finaler Pass zum Mitspieler.

Ein weiterer, wichtiger Trainingsinhalt zur Verbesserung des Offensivspiels ist das **Ballhalten**. Die Spieler lernen so, in Drucksituationen Anspielstationen zu schaffen, um den Ball sicher in den eigenen Reihen zu halten. Im Spiel befindet man sich ständig unter Druck des Gegners, deshalb zählt das Ballhalten, neben dem Doppelpass, zu den wichtigsten Übungen für die Offensive. Bei den Aufgaben zum Ballhalten ist zu beachten, dass die Pässe flach und druckvoll gespielt werden. Die Mitspieler sollen immer ein Dreieck mit dem Ballführenden bilden, Blickkontakte herstellen und als Anspielstationen nicht hinter dem Gegner stehen. Sollte keine sichere Anspielstation vorhanden sein, auch kreuzen, dem Ballführenden entgegen starten und generell immer versuchen, sich frei zu laufen.

Ablauf:

1. **Besprechung und Brasilianisches Aufwärmen** (10 Minuten mit allen Spielern)
2. **Antrittsschnelligkeit** (10 Minuten mit allen Spielern)
3. **Doppelpass** (15 Minuten mit allen Spielern)
4. **Ballhalten und Torchance erspielen** (25 Minuten in zwei Gruppen getrennt)
5. **Abschlussspiel** (30 Minuten mit allen Spielern)

Organisation:

- Material: 12 Bälle, 8 Trainingsleibchen, 1 mobiles Tor, 29 Hütchen, 4 Trainingsstangen.
- Aufwand: 10 Minuten Aufbau und 5 Minuten Umbau.

1. Brasilianisches Aufwärmen:

2. Antrittsschnelligkeit:

- Ein ca. 25 x 25 Meter großes Hütchenquadrat markieren.
- Mittig hinter der Grundlinie des Quadrats positionieren sich die Spieler ohne Ball in zwei Reihen hintereinander.
- Der Trainer stellt sich mit Pfeife den Spielern gegenüber an das Hütchen B.
- Die ersten vier Spieler starten gleichzeitig Richtung Trainer in den Parcours.
- Die vier Spieler halten jeweils einen Abstand von ca. 2 Metern zueinander.
- Irgendwo zwischen Hütchen A und B erfolgt der Pfiff des Trainers. Mit diesem Signal starten alle vier Spieler im höchsten Tempo Richtung Seitenlinie.
- Welcher Spieler erreicht zuerst die Seitenlinie?
- Variation: Die Spieler starten mit Sidesteps in den Parcours. Weitere Möglichkeiten: Anfersen. Kniehebelauf. Seitgalopp. Rückwärtssidesteps.

3. Doppelpass:

- Für je vier Spieler drei Hütchen im Abstand von 12 Metern aufbauen.
- Zwei Spieler mit Ball an das Starthütchen A und je ein Spieler ohne Ball an den Hütchen B und C.
- Spieler A spielt zu Spieler B. B nimmt den Ball an und nach hinten mit und passt zu Spieler C. C spielt Doppelpass mit B. C dribbelt zum Starthütchen A.
- Spieler C folgende Dribblingsvarianten vorgeben: Nur mit der Außenseite. Nur mit der Sohle. Rückwärtslauf und mit der Sohle den Ball nachziehen. Zwischen den Fußinnenseiten hin und her kicken.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter.
- Variation: A spielt Doppelpass mit B und leitet, auf Höhe des Hütchen B, den Ball zu C weiter. C spielt wieder Doppelpass mit B und dribbelt wieder zum Starthütchen A. A wechselt nach B und B nach C. Mit den jeweiligen Ballannahmen eine Lauffinte verbinden.

4a. Ballhalten:

- Ein 20 x 15 Meter großes Rechteck markieren und zwei Mini- oder Stangentore aufbauen.
- Zwei 3er-Mannschaften bilden und einen neutralen Spieler bestimmen.
- Der neutrale Spieler spielt immer mit der ballbesitzenden Mannschaft.
- Mannschaft A spielt auf beide Tore und versucht, so viele Treffer wie möglich zu erzielen. Mannschaft B sammelt Punkte mittels Ballhalten. Zehn Pässe in Folge entspricht einem Tor.
- Mannschaft A gibt den Ball bei einem Treffer in das Tor ab und Mannschaft B bleibt bei einem Punkt weiter in Ballbesitz.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

4b. Torchance erspielen:

- Ein 20 x 10 Meter langes Rechteck, bestehend aus zwei gleich großen Feldern, vor dem Tor aufbauen.
- Drei Verteidiger bestimmen. Ein Verteidiger pausiert pro Aktion und die anderen beiden postieren sich zwischen den Verteidigungslinien B und C.
- Die restlichen Spieler mit Bällen hinter dem Hütchentor A postieren. Von dort versuchen immer zwei Spieler, indem sie die beiden Verteidiger hintereinander ausspielen, über die Verteidigungslinien zu dribbeln und dann ein Tor zu erzielen.
- Der Verteidiger B darf erst mit dem ersten Kontakt der beiden Angreifer seine Ausgangsposition verlassen und versuchen, den Ball zu erobern. Bei einem Überdribbeln seiner Verteidigungslinie darf er nicht nachsetzen.
- Mit dem Überdribbeln der Verteidigungslinie B soll Verteidiger C seine Ausgangsposition verlassen und versuchen, den Ball zu erobern. Beim Überdribbeln seiner Verteidigungslinie darf er ebenfalls nicht nachsetzen.
- Der Angreifer mit dem ersten Ballkontakt nach der Verteidigungslinie C kommt zum

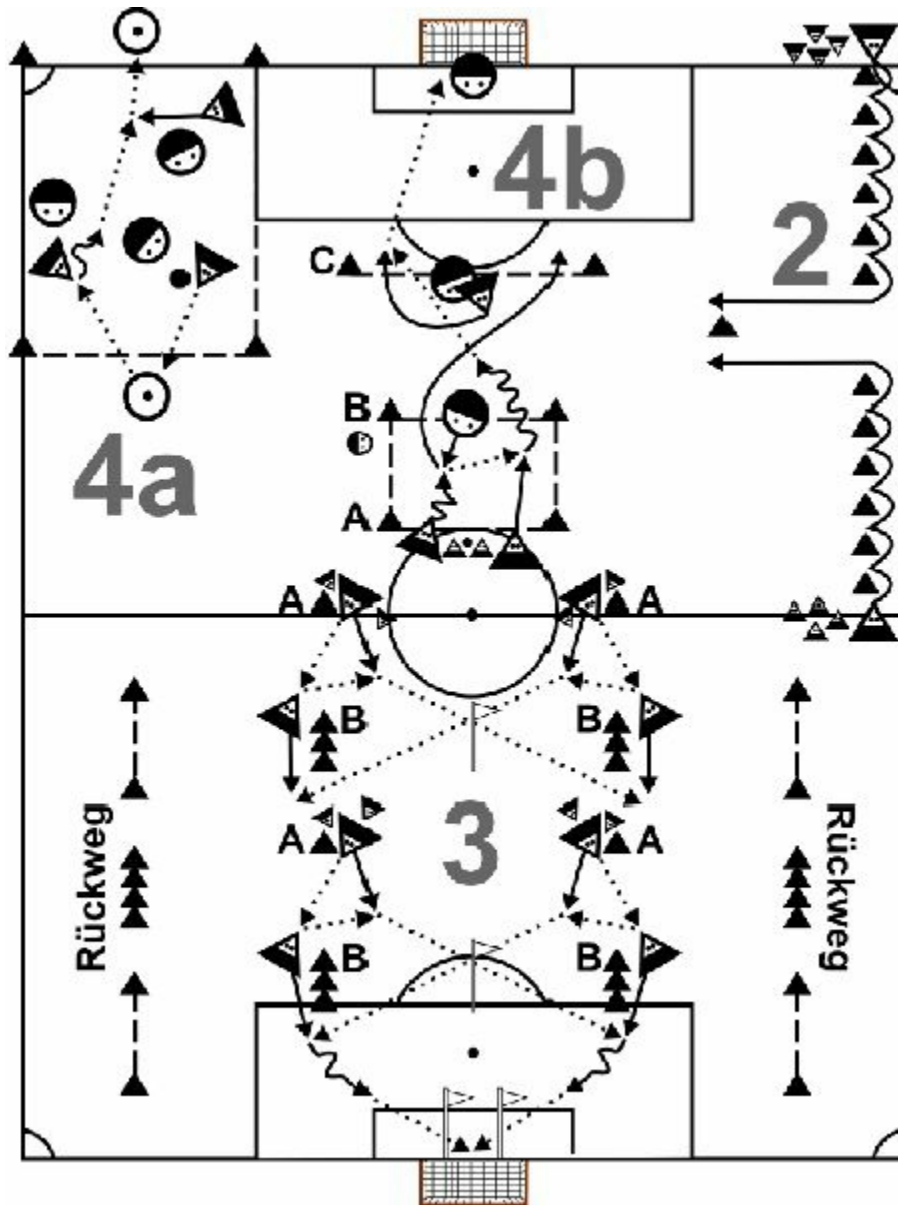
Torabschluss und holt den Ball. Die drei Verteidiger rücken je eine Position weiter.

- Die Angreifer versuchen, so effektiv wie möglich ihre Aufgabe zu absolvieren. Durch Ausnutzung der kompletten Breite des Rechtecks versuchen sie, mit wenig Ballkontakten und schnellem Spiel nach vorne die beiden Verteidigungslinien zu überdröbbeln.
- Lösung: Je nach Verhalten der Verteidiger spielen die Angreifer Doppelpass oder überdröbbeln selbst die Verteidigungslinie. Bei einem zügig heran startenden Verteidiger bietet sich ein Abspiel an und bei einem zögernden Verteidiger bietet es sich an, selbst explosiv den Durchbruch über die Verteidigungslinie zu suchen.

5. Abschlusspiel

Offensiv & Kreativ

Zweite Trainingseinheit



Ablauf:

1. **Besprechung** und **Brasilianisches Aufwärmen** (10 Minuten mit allen Spielern)
2. **Antrittsschnelligkeit** (10 Minuten mit allen Spielern)
3. **Finaler Pass** (20 Minuten mit allen Spielern)
4. **Ballhalten** und **Torchance erspielen** (25 Minuten in zwei Gruppen getrennt)
5. **Abschlusspiel** (25 Minuten mit allen Spielern)

Organisation:

- Material: 16 Bälle, 8 Trainingsleibchen, 1 mobiles Tor, 53 Hütchen, 4 Trainingsstangen.

- Aufwand: 15 Minuten Aufbau und 5 Minuten Umbau.

1. Brasilianisches Aufwärmen:

2. Antrittsschnelligkeit:

- 12 Hütchen in einer Reihe aufbauen. Zwischen dem sechsten und siebten Hütchen 8 Meter Abstand. Zwischen den einzelnen Hütchen ca. 50cm Abstand. Ein Zielhütchen mittig der beiden Hütchenreihen in einem Abstand von ebenfalls 8 Metern aufstellen.
- Die Spieler teilen sich an den beiden äußeren Hütchen auf.
- Beim Trainersignal starten die beiden vorderen Spieler gleichzeitig in den Parcours, absolvieren eine Koordinationsaufgabe und sprinten nach dem letzten Hütchen ihrer Reihe zum Zielhütchen.
- Aufgabe A: Slalom-Sidesteps.
- Aufgabe B: Seitwärts-Skippings mit dem Rücken zum Zielhütchen.
- Aufgabe C: Slalom um die Hütchen abwechselnd im Vorwärts- und Rückwärtslauf (frontal zum Zielhütchen).
- Aufgabe D: Schluss sprünge über die Hütchen und dann zweimal mit beiden Händen den Spieler der anderen Gruppe abklatschen.
- Aufgabe E: Vorwärts-Skippings und dann dem Spieler der anderen Gruppe an die Brust springen.

3. Finaler Pass:

- Zwei gleiche Parcours hintereinander aufbauen. Die Abstände von A nach B betragen je 10 Meter und die Starthütchen A stehen 15 Meter auseinander.
- Jeweils drei Spieler mit je einem Ball an die vier Starthütchen A postieren und jeweils ein Spieler ohne Ball auf die Positionen B.
- Die Spieler an den beiden nebeneinander stehenden Starthütchen starten immer gleichzeitig in den Parcours.
- Spieler A spielt Doppelpass mit Spieler B und leitet den Ball diagonal zu dem in die Tiefe startenden B der jeweils anderen Seite weiter.
- B stellt sich nun mit Ball am Starthütchen A des zweiten Parcours an bzw. absolviert ein Zielschuss auf das Tor und führt dann auf dem Rückweg zum Starthütchen A des ersten Parcours folgende Aufgaben durch: Ball jonglieren, Slalomdribbling, Ball jonglieren.
- B soll erst mit dem Pass von A in die Tiefe starten. Ein zu früher Start in die Tiefe und man steht im Abseits bzw. man bekommt den Ball in den Rücken gespielt, anstatt in den Lauf.

4a. Ballhalten:

- Ein 20 x 15 Meter großes Rechteck markieren.

- Hinter den beiden Grundlinien je einen neutralen Spieler postieren.
- Zwei Mannschaften bilden.
- Mannschaft A spielt nun auf Ballhalten gegen Mannschaft B. Punkte sammelt man, indem die neutralen Spieler hinten den beiden Grundlinien angespielt werden. Der neutrale Spieler spielt immer zu der ballbesitzenden Mannschaft zurück.
- Ein neutraler Spieler darf auch mehrmals hintereinander angespielt werden, jedoch wird nur das erste Anspiel als Punkt gezählt. Idealerweise werden also die beiden neutralen Spieler im Wechsel angespielt.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten. Die neutralen regelmäßig wechseln.
- Variation: Ballkontakte begrenzen.

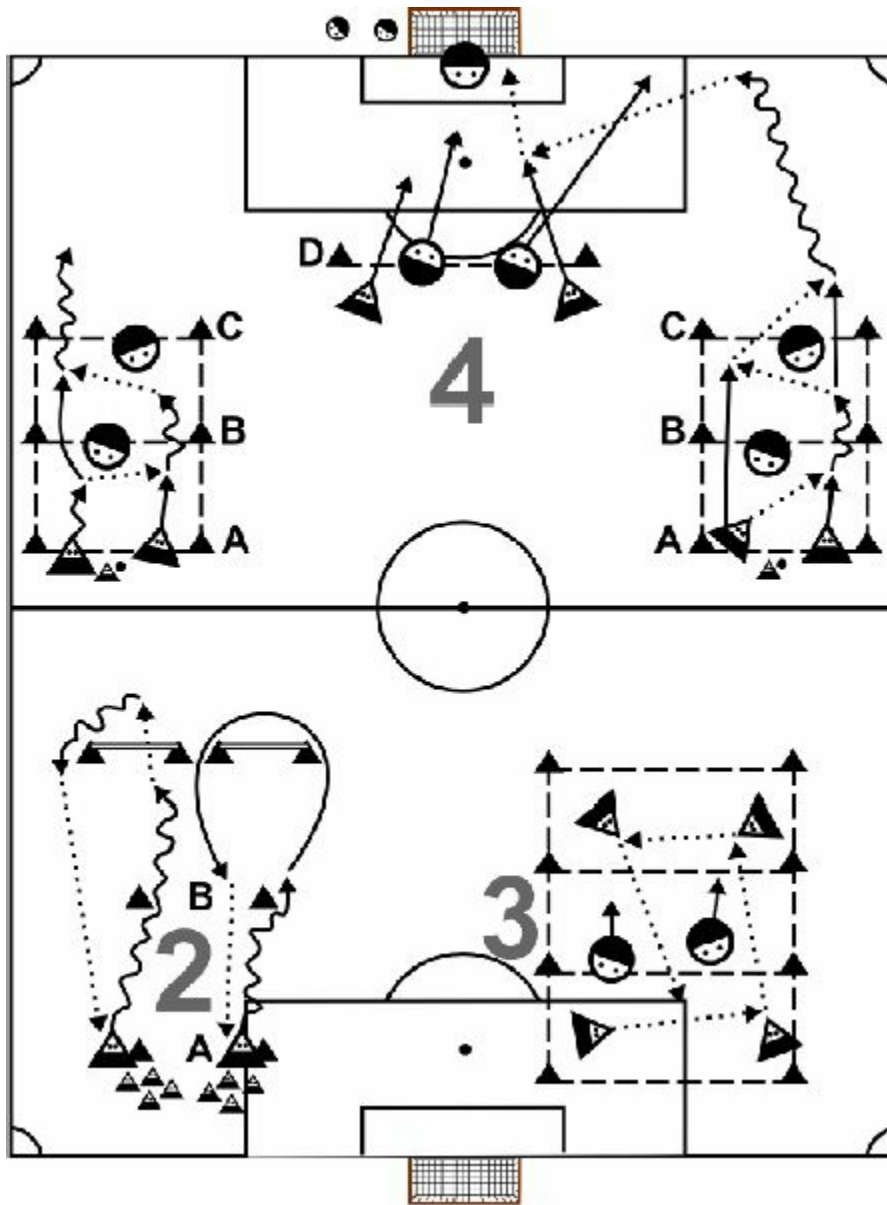
4b. Torchance erspielen:

- Ein 10 x 10 Meter großes Quadrat vor dem Tor markieren.
- Eine 20 Meter breite und vom Tor 20 Meter entfernte Verteidigungslinie C aufbauen.
- Drei Verteidiger bestimmen. Ein Verteidiger pausiert pro Aktion und die anderen beiden postieren sich zwischen den Verteidigungslinien B und C.
- Eine Sturmspitze bestimmen und ebenfalls auf die Verteidigungslinie C postieren. Die restlichen Spieler mit Bällen hinter dem Hütchentor A postieren.
- Wie bei der letzten Übung zum **Torchancen Erspielen** versuchen die beiden Angreifer zielstrebig, gegen einen vollaktiven Verteidiger über die Verteidigungslinie C zu dribbeln.
- Nach dem Überdribbeln versuchen die beiden Angreifer, zusammen mit der Sturmspitze durch entsprechende Pässe und Laufwege ein Dreieck zu bilden, indem der zentrale Spieler in Ballbesitz ist. Dem ballführenden Angreifer soll dadurch nämlich ermöglicht werden, links und rechts in die Tiefe zum Mitspieler zu passen.
- Verteidiger B setzt nach dem Überdribbeln seiner Verteidigungslinie nach und versucht, zusammen mit dem nun aktiv werdenden Verteidiger C die Angreifer am Erspielen einer Torchance zu hindern.
- Die beiden sich in der Tiefe anbietenden Angreifer müssen über die Verteidigungslinie C Richtung Tor starten. Sie dürfen aber nicht vor dem Ball über der Linie sein, da sie sonst im Abseits stehen.
- Nach jeder Aktion rücken die Verteidiger eine Position weiter.

5. Abschlusspiel

Offensiv & Kreativ

Dritte Trainingseinheit



Ablauf:

1. **Besprechung** und **Brasilianisches Aufwärmen** (10 Minuten mit allen Spielern)
2. **Antrittsschnelligkeit** (10 Minuten mit allen Spielern)
3. **Ballhalten** (15 Minuten mit allen Spielern)
4. **Torchance erspielen** (25 Minuten mit allen Spielern)
5. **Abschlusspiel** (30 Minuten mit allen Spielern)

Organisation:

- Material: 12 Bälle, 8 Trainingsleibchen, 1 mobiles Tor, 36 Hütchen, 3 Hürden.

- Aufwand: 10 Minuten Aufbau und 5 Minuten Umbau.

1. Brasilianisches Aufwärmen:

2. Antrittsschnelligkeit:

- Für je 4 - 5 Spieler einen Parcours aufbauen. Dafür jeweils zwei Hütchen im Abstand von ca. 10 Metern aufbauen und weitere ca. 10 Meter davon entfernt eine Hürde.
- Je ein Ball am Parcours und die Spieler an das Starthütchen A postieren.
- Auf Trainersignal starten die jeweils ersten Spieler mit Ball in den Parcours und absolvieren eine Aufgabe.
- Die Gruppen im Wettbewerb gegeneinander antreten lassen.
- Aufgabe A: Dribbling bis zur Hürde, den Ball darunter her spielen, über die Hürde springen, den Ball kontrollieren und dann zum zweiten Spieler seiner Gruppe zurück passen.
- Aufgabe B: Dribbling bis zum Hütchen B. Den Ball dort liegen lassen, außen um die Hürde sprinten und dann den Ball zum zweiten Spieler seiner Gruppe zurück passen.
- Aufgabe C: Dribbling bis zum Hütchen B. Den Ball dort liegen lassen, unter die Hürde kriechen und dann den Ball zum zweiten Spieler seiner Gruppe zurück passen.
- Aufgabe D: Dribbling bis zur Hürde, den Ball über die Hürde lupfen, den Ball kontrollieren und dann zum zweiten Spieler seiner Gruppe zurück passen.

3. Ballhalten:

- Je nach Spielerzahl zwei oder drei Parcours aufbauen. Je Parcours können 5 bis 7 Spieler zugewiesen werden, idealerweise aber 6 Spieler.
- Jeder Parcours ist in drei Zonen aufgeteilt. Eine Innenzone und zwei Außenzonen. In den Außenzonen 2 - 3 Spieler und in der Innenzone 1 - 2 Spieler postieren.
- Bei sechs Spielern beträgt jede Zone ca. 10 x 5 Meter.
- Die Spieler in den Außenzonen spielen nun auf Ballhalten gegen die Spieler der Innenzone. Kein Spieler darf seine Zone verlassen.
- Berührt ein Spieler der Innenzone den Ball, so wechseln diese mit den Spielern der Zone, die den Ballverlust verursacht haben.
- Variation: Maximal zwei Ballkontakte. Zwei Pflichtkontakte. Freies Spiel in einer Außenzone und Direktspiel in der anderen Außenzone.
- Lösung: Die *Angreifer* bieten sich nach jedem Pass direkt wieder so an, dass diese mit dem Ballführenden stets ein Dreieck bilden. Die *Verteidiger* greifen gestaffelt an und versuchen, die Außenbahnen zu schließen, um so einen Pass durchs Zentrum zu provozieren.

4. Torchance erspielen:

- Je ein 20 x 10 Meter langes Rechteck, bestehend aus zwei gleich großen Feldern am Flügel

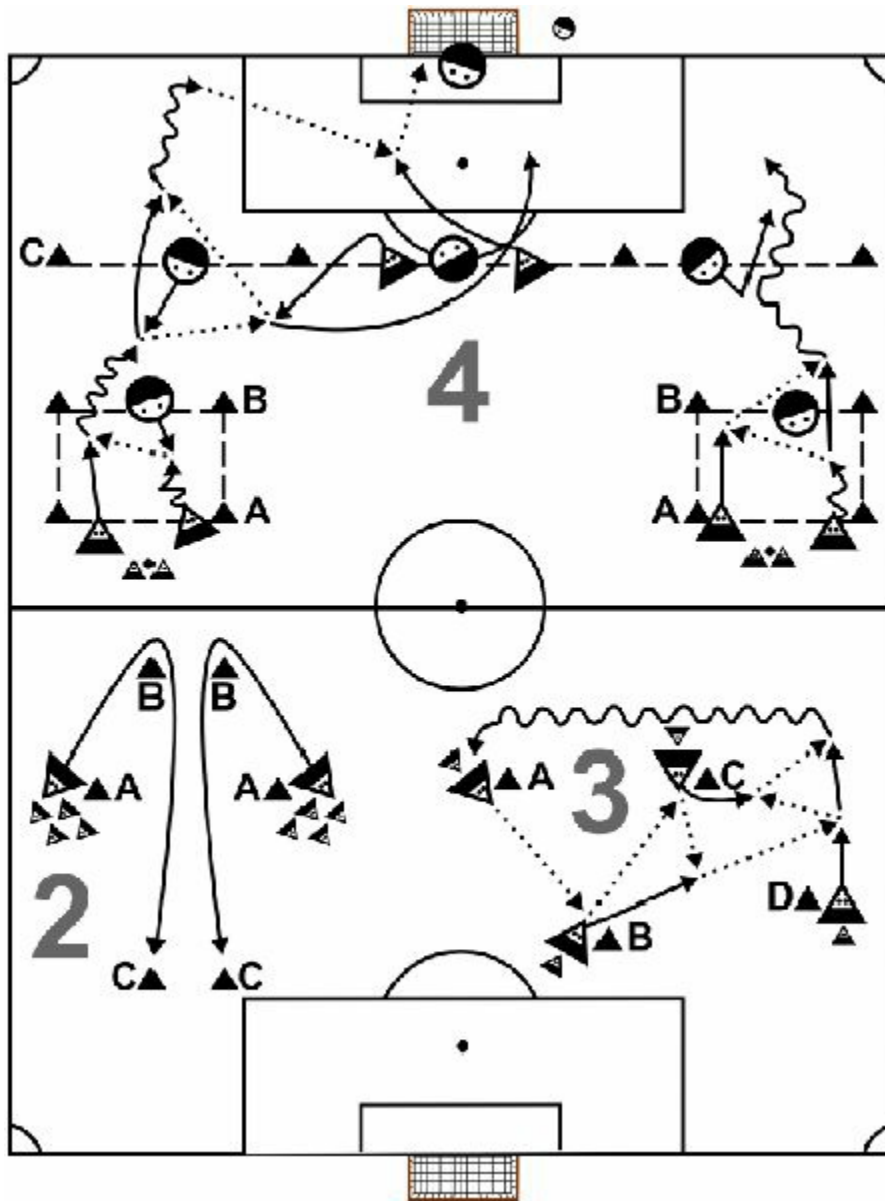
aufbauen.

- Eine 20 Meter breite und vom Tor 20 Meter entfernte Verteidigungslinie D markieren.
- Die Mannschaft in Verteidiger und Angreifer aufteilen. Je ein Verteidiger zwischen den Verteidigungslinien B und C und zwei Innenverteidiger auf die Verteidigungslinie D postieren. Zwei Verteidiger pausieren und wechseln nach jeder Aktion mit den beiden Innenverteidigern.
- Zwei Sturmspitzen bestimmen und ebenfalls auf die Verteidigungslinie D postieren. Die restlichen Spieler als Angreifer mit Bällen hinter den beiden Hütchentoren A aufteilen.
- Wie bei den letzten Übungen zum **Torchancen erspielen**, versuchen zwei Angreifer zielstrebig die beiden Verteidigungslinien zu überqueren. Die Verteidiger setzen nicht nach.
- Nach dem Überqueren dribbelt der ballführende Angreifer bis zur Torlinie und spielt von dort eine der beiden Sturmspitzen an (siehe in der Zeichnung rechts).
- Ein Innenverteidiger rückt zum Angreifer raus, um ihn bei seinem Pass zu stören und der zweite Innenverteidiger sichert das Zentrum ab.
- Alle Spieler an der Verteidigungslinie D dürfen auch nur über diese Richtung Tor laufen.
- Nach jeder Aktion wird von der anderen Seite angegriffen.
- Nach der Hälfte der Zeit Angreifer und Verteidiger wechseln.
- Lösung: Die erste Option für den Angreifer ist ein Pass in den Rückraum zur Sturmspitze am kurzen Pfosten. Ist dieser ohne Gegnerdruck, kommt er zum Torabschluss, ansonsten legt er den Ball auf die sich freilaufende zweite Sturmspitze. Jeden Angriff zielstrebig ausführen!

5. Abschlusspiel

Offensiv & Kreativ

Vierte Trainingseinheit



Ablauf:

1. **Besprechung** und **Brasilianisches Aufwärmen** (10 Minuten mit allen Spielern)
2. **Antrittsschnelligkeit** (10 Minuten mit allen Spielern)
3. **Doppelpass** (15 Minuten mit allen Spielern)
4. **Torchance erspielen** (25 Minuten mit allen Spielern)
5. **Abschlusspiel** (30 Minuten mit allen Spielern)

Organisation:

- Material: 12 Bälle, 8 Trainingsleibchen, 1 mobiles Tor, 29 Hütchen.

- Aufwand: 10 Minuten Aufbau und 5 Minuten Umbau.

1. Brasilianisches Aufwärmen:

2. Antrittsschnelligkeit:

- Für je 4 - 5 Spieler drei Hütchen im Abstand von 5 Metern (A nach B) und 7 Metern (A nach C) aufbauen. Das mittlere Starthütchen A steht ca. 2 Meter versetzt.
- Alle Spieler stehen am Starthütchen ihres Parcours.
- Auf Trainersignal startet der jeweils vordere Spieler mit einer Koordinationsaufgabe in der Rückwärtsbewegung um das hintere Hütchen B und sprintet dann zum Zielhütchen C.
- Folgende Koordinationsaufgaben: Anfersen, Kniehebelauf, Hopslerlauf, Seitgalopp, Rückwärtslauf.

3. Doppelpass:

- Für je 8 Spieler einen Parcours mit vier Hütchen aufbauen.
- Die Hütchen stehen versetzt und haben einen Abstand von ca. 12 Meter zueinander (siehe Zeichnung).
- An jedem Hütchen zwei Spieler postieren und die beiden Spieler am Starthütchen A haben je einen Ball.
- Spieler A passt zu Spieler B. B spielt Doppelpass mit Spieler C. C passt in den Lauf von Spieler D. D spielt Doppelpass mit C und dribbelt zum Starthütchen.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter. Nach dem Pass in den Lauf von D startet der nächste Spieler in den Parcours.
- Während des Dribblings zum Starthütchen A folgende Aufgaben vorgeben: Nur mit der Außenseite dribbeln. Nur mit der Sohle den Ball mitnehmen. Im Rückwärtslauf den Ball hinter sich herziehen. Den Ball zwischen den Fußinnenseiten hin und her kicken.
- Variation: Bei der Ballannahme eine Lauffinte absolvieren.

4. Torchance erspielen:

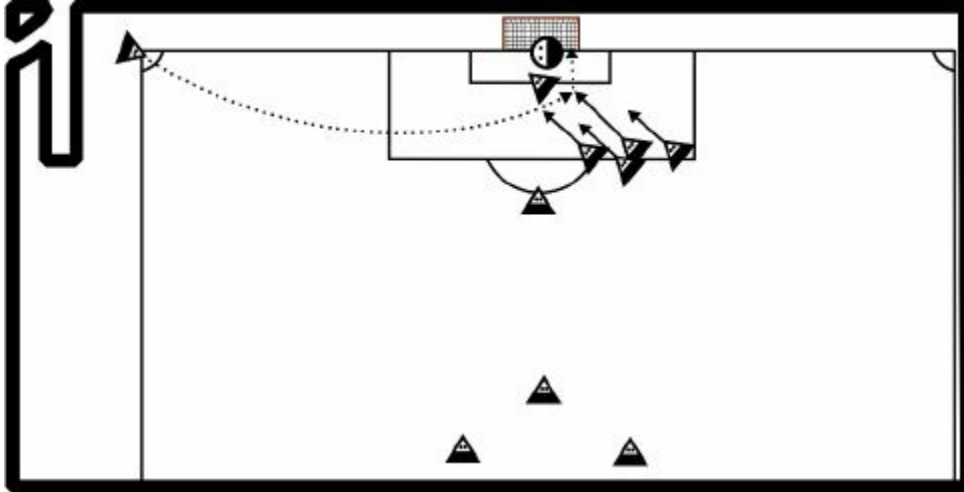
- Je ein 10 x 10 Meter großes Quadrat am Flügel markieren.
- Eine ca. 60 Meter breite und vom Tor 20 Meter entfernte Verteidigungslinie C markieren. Die Verteidigungslinie in drei gleichgroße Abschnitte unterteilen.
- 6 Verteidiger und 2 Sturmspitzen bestimmen. Die restlichen Spieler teilen sich als Angreifer mit Bällen hinter den beiden Hütchentoren A auf.
- Je ein Verteidiger den drei Abschnitten der Verteidigungslinie C zuweisen und je einen Verteidiger auf die Verteidigungslinien B. Ein Verteidiger pausiert bei jeder Aktion und wechselt immer mit dem Innenverteidiger. Die Außenverteidiger der Verteidigungslinien B und C tauschen nach jeder Aktion untereinander ihre Position.

- Die zwei Sturmspitzen im mittleren Abschnitt der Verteidigungslinie C postieren.
- Wie bei den anderen Übungen zum **Torchancen erspielen**, versuchen zwei Angreifer zielstrebig die Verteidigungslinie B zu überqueren. Der Verteidiger setzt nicht nach.
- Nach dem Überqueren der Linie dürfen sich die Spieler der Verteidigungslinie C frei bewegen. Der Angreifer spielt nun mit den beiden Sturmspitzen so zusammen, dass sie zum Torabschluss kommen können.
- Die ballfernen Verteidiger greifen nicht ins Geschehen ein. Nach jeder Aktion wird von der anderen Seite angegriffen.
- Abseitsregel beachten und jeden Angriff zielstrebig ausführen.
- Nach der Hälfte der Zeit neue Verteidiger und Sturmspitzen bestimmen.
- Folgende drei Lösungswege sind denkbar:
- Der Angreifer setzt sich im Zweikampf gegen den Außenverteidiger durch, dribbelt bis zur Torlinie und passt von dort zu einer der beiden Sturmspitzen (rechte Abbildung auf der Zeichnung).
- Der Angreifer spielt Doppelpass mit der entgegen startenden Sturmspitze und absolviert auch in diesem Fall ein Dribbling bis zur Torlinie mit anschließendem Pass (linke Abbildung auf der Zeichnung).
- Der Angreifer spielt den Ball außen am Verteidiger vorbei, so dass die ballnahe Sturmspitze in die Tiefe startet und dann den Ball in den Strafraum passt.

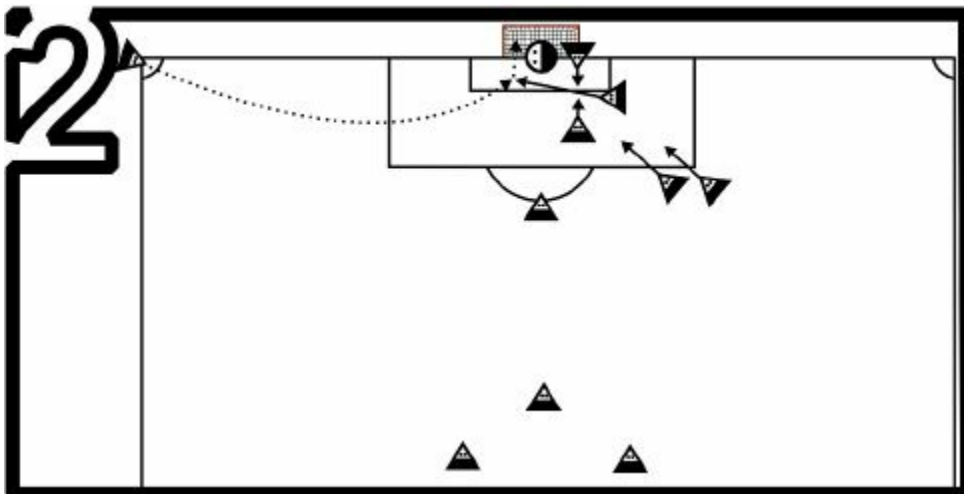
5. Abschlusspiel

Standardsituationen

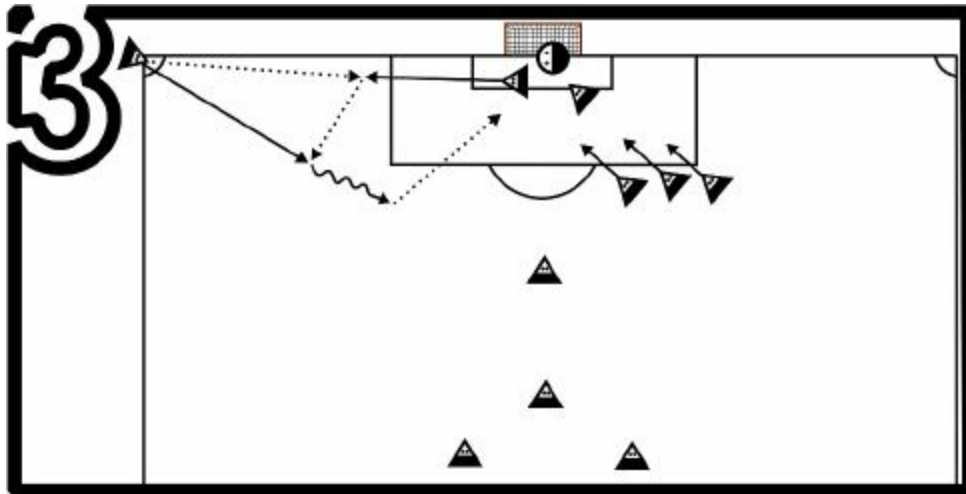
Eckball (R)ücken: Der Eckballschütze hebt den (R)echten Arm, damit alle Mitspieler wissen, dass der Ball im Rücken des Torwarts kommt. Beim Anlaufen des Eckballschützen bewegen sich alle zur Verwirrung des Gegners. Die Spieler starten erst mit der Ecke in den Strafraum.



Eckball (Loch): (L)inken Arm heben. 3 Spieler am langen Pfosten. 2 Spieler davon stehen nebeneinander. Mit der Ecke startet ein dritter Spieler zwischen den beiden - diese schließen sofort danach das Loch - zum kurzen Pfosten und verwertet dort die Ecke.

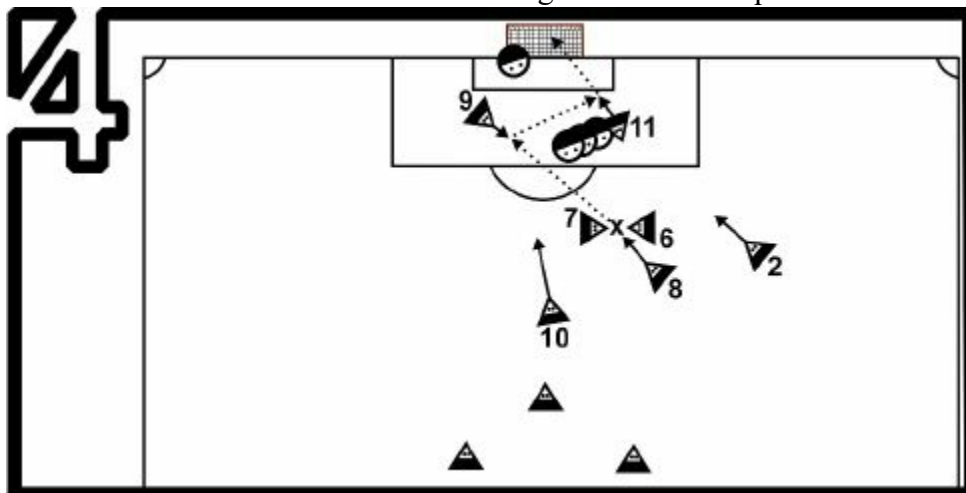


Kurze Ecke: Beide Arme heben. Der Spieler am kurzen Pfosten kommt entgegen und wird angespielt. Dieser lässt den Ball prallen und der Eckballschütze dribbelt weiter und schießt auf das Tor. Der entgegen Startende kann auch selbst die Torlinie entlang dribbeln und in den Rückraum passen.

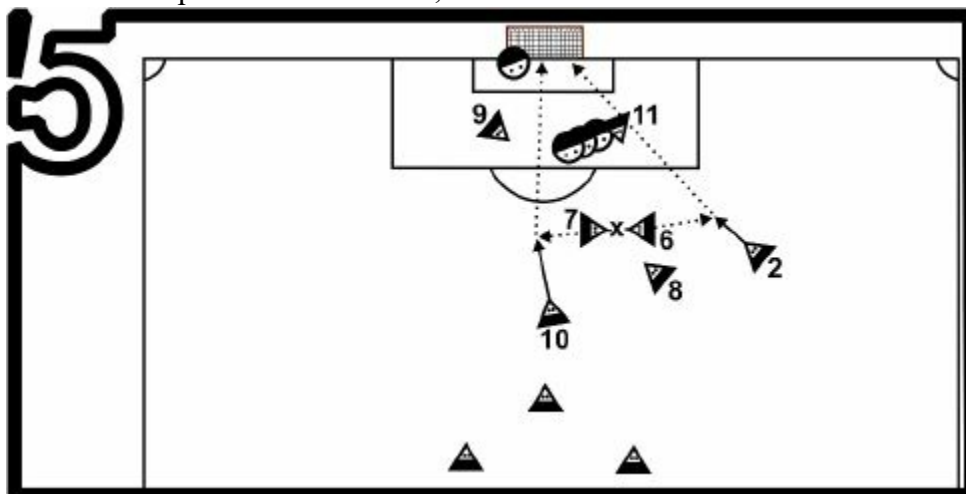


Eine reiche Quelle an Tormöglichkeiten!

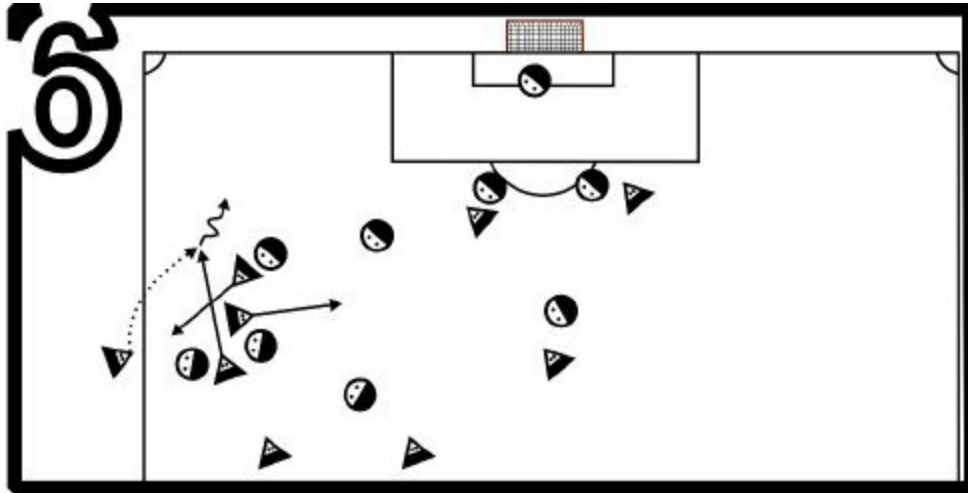
Freistoßvariante 1: Immer 5 Spieler um den Ball herum postieren. Ein Spieler (11) außen neben die Mauer und einer (9) auf der Höhe des langen Pfostens. Spieler 9 anspielen, dieser passt hinter der Mauer zu 11. 11 kommt zum Torabschluss oder legt nochmals zu 9 quer.



Freistoß 2 + 3: Spieler 8 täuscht immer einen Schuss an und bestimmt damit den Start der Aktion. 6 legt mit der Sohle auf 2 ab und dieser schießt. 11 drückt die Mauer leicht zur Seite. **Oder:** 6 legt durch die Beine von 7 Spieler 10 den Ball auf, der zum Torabschluss kommt.



Einwurf: Schnell ausführen! Der Einwerfer bietet sich direkt wieder an! Immer drei Spieler zum Einwerfer! Zwei kreuzen ihre Laufwege und ein Dritter startet in den freien Raum. Alle Spieler haben untereinander Blickkontakt.



20 Tipps für das Fußballtraining

Was ist vor, während und nach dem Training wichtig?

1. Verhaltensregeln aufstellen!
2. Lernziele aufzeigen!
3. Trainingsschwerpunkte und Schwerpunktperioden setzen!
4. Techniktraining vor Mannschaftstaktik!
5. Übungen vom einfachen zum schweren wählen!
6. Attraktive Übungen variantenreich trainieren!
7. Übungsparcours vor Trainingsbeginn aufbauen!
8. In möglichst kleinen Gruppen trainieren!
9. Übungen korrekt demonstrieren und die Spieler darin unterstützen, diese immer besser auszuführen!
10. Viele Ballkontakte für jeden Spieler organisieren und möglichst keine Wartezeit!
11. Beidfüßigkeit trainieren!
12. Gute Aktionen und Fortschritte direkt loben!
13. Nicht Personen, sondern die Sache kritisieren!
14. Mit jedem Spieler persönlich auseinandersetzen!
15. Viele Erfolgserlebnisse vermitteln!
16. Starker Rückhalt der Mannschaft sein!
17. Freude am Fußball vermitteln!
18. Respektvoller Umgang untereinander!
19. Nie lügen!
20. Spieler mit einer positiven Aussage verabschieden!

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

ISBN-13: 978-3-8482-4934-3

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.

© 2010 Martin Hasenpflug, www.abwehrkette.de

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort	4
Geschichte der Viererkette	5
Das ballorientierte Spiel	10
Legende	14
Trainingsphilosophie	15
Brasilianisches Aufwärmen	17
Das Abschlussspiel	21
Ballan- und Ballmitnahme	23
Ballan- und Ballmitnahme	26
Viererkette Kompakt	29
Mannschaftsverbund Kompakt	32
Viererketten-Crashkurs	35
Viererkette-Crashkurs	39
1-gegen-1 Kompakt	41
1-gegen-1 in der Defensive	43
1-gegen-1 in der Defensive	47
Gruppentaktik Kompakt	50
Gruppentaktik	52
Zu zweit verteidigen	55
Doppeln Kompakt	59
Doppeln	61
Doppeln	64
Das Offensivspiel	67
Offensivspiel Kompakt	69
Offensiv & Kreativ	72
Offensiv & Kreativ	76

Offensiv & Kreativ	79
Offensiv & Kreativ	82
Standardsituationen	85
20 Tipps für das Fußballtraining	88