



## Abwehrverhalten – vorbereitendes, hinführen- des Training

Markus von Ahlen, U17-Trainer Hamburger SV

Markus von Ahlen zeigt eine Organisationsform für Spielformen, in denen das gruppentaktische Defensivverhalten sehr variabel, positionsspezifisch und ohne größere Umstellungen detailliert trainiert werden kann.

Bevor man mit dem Training des gruppentaktischen Verteidigens startet, sind gewisse Vorüberlegungen unumgänglich, um eine Mannschaft zielgenau und konsequent auf das Wettspiel vorzubereiten:

- Eigenes/gegnerisches Spielsystem
  - Spielkonzeption für das kommende Spiel (Senioren) bzw. Ausbildungsrahmenplan (Junioren)
  - Stärken und Schwächen
  - Ausgangsniveau der Spieler
- Ausgehend von den Gegebenheiten in seinem Team schult der Trainer Details, die folgende Ziele verfolgen:
- Organisation hinter dem Ball
  - Abstände in Breite und Tiefe
  - Eigencoaching der Spieler
  - Antizipation der Passfolgen
  - Aggressive Balleroberung

- 1. Pass nach der Balleroberung
- Die nachfolgenden Trainingsbeispiele setzen eine bereits aufgewärmte Mannschaft voraus. Sie erlauben das positionsspezifische Schulen von Positiongruppen (z. B. Mittelfeldkette) oder miteinander agierenden Positionen verschiedener Mannschaftsteile (z. B. linker Innenverteidiger, '6er' und linke Außenspieler) in Über-, Gleich- und Unterzahl.
- In den Trainingsabbildungen sind die Räume und Spielerpositionen zum Wettspiel 11-gegen-11 verknüpft.

### Trainingsformen: Verteidigen in ...



#### ... Überzahl

##### Sofort doppeln!

Befinden sich die verteidigenden Spieler in Überzahl, müssen Sie diese sofort nutzen und den Ball aggressiv erobern.

Beide doppelnden Spieler müssen den Ball wollen, es darf sich nicht der eine auf den anderen verlassen!



#### ... Gleichzahl

##### Gegenspieler isolieren!

Aus einer Gleichzahl kann eine Überzahl hergestellt werden, wenn die Spieler geschickt Passwege zustellen und zum Ballbesitzer verschieben. So wird einer der Angreifer ballfern ('toter Raum') isoliert, auf den Dribbler wird geschoben und gedoppelt.



#### ... Unterzahl

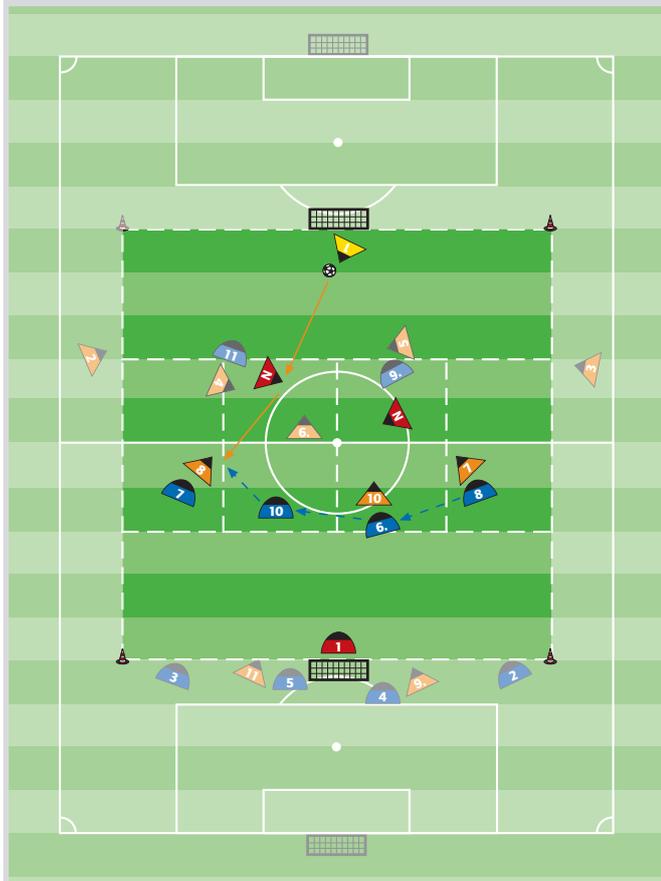
##### Zeit gewinnen!

Im Trainingsbeispiel müssen die Verteidiger verzögernd zurückweichen und damit Tempo aus dem Angriff nehmen.

Die weiter vorne postierten Mitspieler müssen zurückeilen und wieder die Defensivordnung herstellen.



## 1. Verteidigen in Überzahl



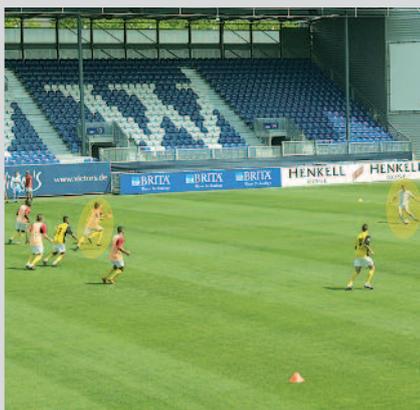
### Organisation und Ablauf

- Spielfeldgröße ca. 60 x 55 Meter, die Spielfeldlänge ist in vier Zonen (Torzonen: 16 Meter, Mittelzonen: 11 Meter) eingeteilt.
- Positionsspiel: Mittelfeldkette gegen die Halbpositionen 7 und 8 sowie den zentral-offensiven 10er.
- Die Zoneneinteilung in der Breite ist eine Orientierungshilfe für die Spieler.
- Der Torhüter eröffnet auf einen Neutralen (gedachter Innenverteidiger), dieser passt (evtl. nach einigen Querpässen mit dem 2. Neutralen) auf einen der drei angreifenden Mittelfeldspieler in der Mittelzone.
- Keine Rückpässe aus dieser Pressingzone!
- Die vier verteidigenden Mittelfeldspieler müssen nun ihre Überzahl nutzen und den Ball erobern.
- Gelingt ihnen dies, sollen sie schnell umschalten, einen der Neutralen anspielen (jetzt gedachter Stürmer), dieser schließt den Pass in die Spitze ab.

### Besondere Hinweise

- Korrekturen: Pässe antizipieren, den Gegner nicht drehen lassen, sofort energisch doppeln, kein Foul in Überzahl, gegenseitig absichern.
- Variation: Vierergruppe aus anderen Positionen bilden (z. B. 2, 4, 6, 8)

## Fotoreihe: Verteidigen in Überzahl



**Bild 1**

- Der neutrale Spieler passt zum sich kurz anbietenden Unterzahlspieler.
- Der verteidigende Spieler antizipiert den Pass und rückt mit schnellem Antritt zum Mann.
- Seine Mitspieler verengen den Raum, setzen zum Doppeln an.



**Bild 2**

- Der verteidigende Mittelfeldspieler setzt bereits die Ballannahme unter Druck.
- Fehler: Der Partner links außen rückt nicht mehr weiter zum Doppeln vor, der Mitspieler rechts stellt den Passweg zur gelben Nr. 10 nicht zu.

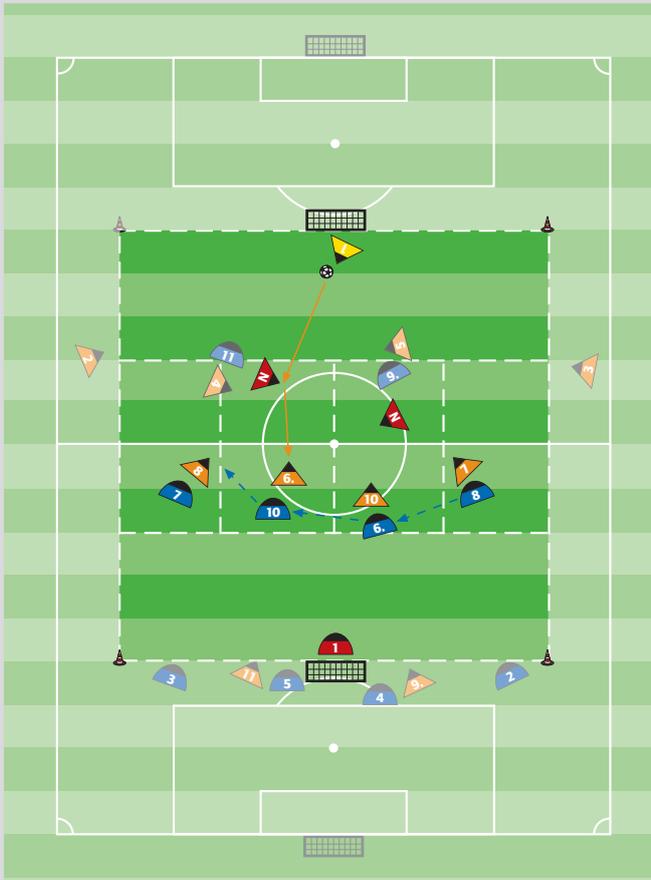


**Bild 3**

- Der den Passempfänger attackierende Spieler fängt das Zuspiel per Rempeltackling ab und muss nun zu einem Neutralen in die Tiefe passen.
- Die neutralen Spieler agieren jetzt als Sturmspitzen und schließen ab.



## 2. Verteidigen in Gleichzahl in der Breite



### Organisation und Ablauf

- Aufbau und Ablauf wie in der Spielform zuvor, aber diesmal mit einem Mann mehr für die Angreifer.
- Dadurch Spiel 4-gegen-4 in der Pressingzone.
- Die verteidigende Mittelfeldkette muss nun noch aufmerksamer in der Breite verschieben, einen Gegner durch Zustellen der Passwege isolieren und versuchen, dadurch in Überzahl zu gelangen.

### Besondere Hinweise

- Am leichtesten ist es, einen Flügelspieler in Ballbesitz zu doppeln und den ballentfernten Flügelspieler zu isolieren.
- Ist ein zentraler gegnerischer Spieler in Ballbesitz, hat er mehr Handlungsoptionen als ein Flügelspieler.
- Daher sollen die Spieler versuchen, im Zentrum Abwehrdreiecke aufzubauen (Sicherheit!), den Angriff auf einen Flügel zu lenken, dort zu doppeln, und Passwege zum ballentfernten Flügel zuzustellen.
- Die Abbildung zeigt Mittelfeldpressing, auf den Fotos ist das Spielfeld zum Angriffspressing aufgebaut. Man kann in dieser Spielform also – je nach Ort des Spielfeldes – verschiedene Pressingzonen trainieren. Oder wie in der Praxisdemonstration darauf reagieren, dass nur ein tragbares Tor zur Verfügung steht ...

## Fotoreihe: Verteidigen in Gleichzahl in der Breite



**Bild 1**

- Die Kettenformation der verteidigenden Mannschaften (Leibchen) ist gut erkennbar.
- Der halblinke verteidigende Spieler ist vorgerückt, um beim drohenden Zuspiel zum sich aus seiner Zone kurz anbietenden Gegner sofort stellen zu können. Die Mitspieler sichern ihn und decken die anderen Gegenspieler ab.



**Bild 2**

- Das Zuspiel erfolgte zum halblichten Angreifer, der sich kurz löste.
- Der dort zuständige verteidigende Spieler blieb nah am Mann und stört bereits die Ballannahme.
- Seine Mitspieler verengen den Raum, sichern ihn und stellen Passwege zu.



### 3. Verteidigen in Gleichzahl in der Tiefe



#### Organisation und Ablauf

- Die Spielfeldlänge wie bisher, die Spielfeldbreite jedoch auf die beiden zentralen Zonen reduzieren.
- Positionsspezifisch: Zwei Innenverteidiger und die zentralen Mittelfeldspieler versuchen nach der Eröffnung durch den Torhüter das Spiel aufzubauen (Blau). Die verteidigenden Spieler (orange) sind die Stürmer und zwei zentrale Mittelfeldspieler in einem 4-4-2-System.
- Der ballbesitzende Innenverteidiger muss unter Druck gesetzt werden, mit dessen Pass in die Tiefe doppelt der Stürmer nach hinten.
- Die Innenverteidiger dürfen nicht nachrücken, damit doppelt der Stürmer zum 2-gegen-3.

#### Besondere Hinweise

- Die Stürmer sollen ihre Laufwege geschickt wählen: Den Pass in die Tiefe provozieren, sofort nach hinten doppeln und dabei so anlaufen, dass der Rückpass zugestellt ist.
- Achtung: nach dem Ballgewinn muss der Stürmer sofort schnell umschalten und die Offensivaktion ausführen. Daher hohe Konzentrationsbelastung.
- Variation: Flügelangriff nach Ballgewinn (siehe unten).

### Fotoreihe: Verteidigen in Gleichzahl in der Tiefe



**Bild 1**

- Die Innenverteidiger (gelb, rechts) dürfen nicht nachrücken, die orange Spitze der verteidigenden Mannschaft doppelt den Passempfänger nach hinten zusammen mit dem Mittelfeldspieler.
- Die blauen Spieler werden als Flügelspieler nach Ballgewinn durch Orange aktiv.

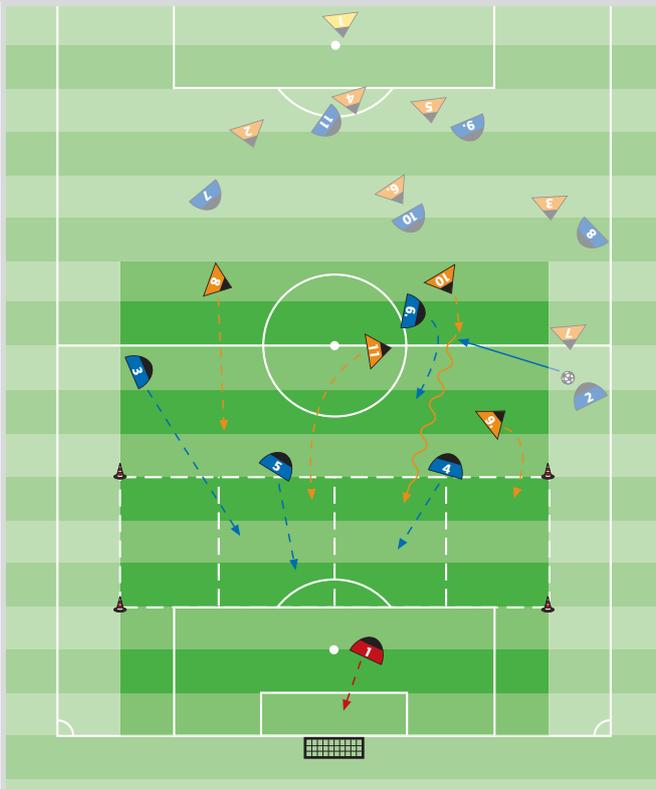


**Bild 2**

- Das Doppeln war erfolgreich, der gewonnene Ball wird sofort zum Außenspieler gepasst.
- Dieser nimmt ins Tempodribbling mit und versucht, zusammen mit den Stürmern abzuschließen.
- Der neutrale Spieler kann je nach Trainerphilosophie noch deutlicher am Flügel attackieren und auf die Spitzen flanken.



#### 4. Verteidigen in Unterzahl



#### Organisation und Ablauf

- Drei Verteidiger und ein zentraler Mittelfeldspieler in aufgefächerter Position zueinander aufstellen.
- Simulierter Ballverlust: Der Ball wird von außen zum gegnerischen Mittelfeldspieler gepasst, dieser geht sofort ins Tempodribbling und greift zusammen mit drei Spitzen (4-3-3-System) an. So entsteht tornah kurzzeitig eine Unterzahlsituation.
- Der Mittelfeldspieler der nun verteidigenden Mannschaft darf erst mit Beginn des Tempodribblings nachsetzen, um wieder Gleichzahl herzustellen.
- Die Angreifer sollen möglichst zügig abschließen.
- Die Verteidiger müssen das Zentrum verdichten und den Angriff nach außen lenken.
- Nach Ballgewinn spielen sich die Verteidiger 2x zur Ballsicherung zu oder nutzen eine Möglichkeit zum schnellen Umschalten nach vorne (Pass, Tempodribbling).
- Nach erfolgtem Umschalten neu beginnen.

#### Besondere Hinweise

- Intensive Laufbelastung! Die Spieler durchwechseln oder Pausengestaltung wie beim Sprinttraining.



Wir machen das Besondere einfach.™

**SMART**  
Technologies

Analyse nahe am Spielgeschehen –  
mit dem SMART Board™ Interactive Whiteboard und tvPAINT2Go

tvPAINT2Go, ST INNOVATION GmbH

Milchener Straße 101, D-53129 Bonn

Tel.: +49 (0)228 900589 221

tvpaint2go@st-innovation.com

www.tvpaint2go.com

SMART Technologies (Germany) GmbH

In der Raste 10-12, D-53129 Bonn

Tel.: +49 (0)228 35009-0

Fax: +49 (0)228 35009-35

info@germanysmarttech.com, www.smarttech.de

Fotoreihe: Verteidigen in Unterzahl



**Bild 1**

- Der später nachsetzende Spieler (zweiter von links, Leibchen) bietet sich hier zum Zuspiel an.
- In seinem Rücken lauert bereits der Gegner, der den Pass 'abfangen' wird.
- Aus der Grundformation wird der 'Fehl'-Pass gespielt und mit dem Tempodribbling beginnt die Aktion.

**Bild 2**

- Der angreifende Mittelfeldspieler ist in höchstem Dribbeltempo und zieht in die Mitte auf das Tor zu.
- Die Verteidiger (mit Leibchen) weichen zurück und versuchen wie im Falle des zentral Nachsetzenden oder des Außenverteidigers am rechten Bildrand, schnell wieder die Formation herzustellen.



tvPAINT2Go  
 mobilis-Analyseschnellsystem  
 verfügbar ab ca. 590,-  
 gerät  
 anfragen  
 bei: schneid  
 telefon: 0250  
 mobil: 0150  
 kontakt: schneid

Ulrich Klau



zeitnah - mobil - interaktiv - illustriert - visualisieren - diskutieren

**tvPAINT2Go**

Analysen nahe am Spielgeschehen

tvPAINT2Go  
 mobilis-Analyseschnellsystem - Interaktives Videoanalyse - komfortable Office-Sitzung  
 zirkuläre Taktiktafel - Clipsammlung und -archivierung - Spieldatenauswertung  
 Angriff - Abwehr - Wachen - Wende-Kette - Anspielstelle - Man-1-schalten - Freilauf - Flügel  
 Spiel - Pass-Verteilung und -Reaktion - Arbeit an Spielplan - Taktik-Isoliert - Visualisierung

BT INNOVATION GmbH  
 Mundener Straße 10 - D - 89757 - Günzburg  
 Phone: +49 89 360 880 221 - Fax: +49 89 360 880 999  
 E-Mail: tvpaint2go@bt.com - innovation@bt.com  
 WebSite: www.tvpaint2go.com