



Positionstraining Angriff

Marcel Lucassen, DFB-Techniktrainer

Ausgehend von seiner Analyse von Weltklassespielern, die alleine ein Spiel entscheiden können, entwickelt Marcel Lucassen ein sehr detailliertes Techniktraining. Am ITK im Pforzheim demonstrierte er einen Ausschnitt bestimmter Bewegungen mit und ohne Ball, mit deren Hilfe ein Spieler 1-gegen-1-Situationen dominieren kann.

Ein Fußballer, der ein Spiel alleine entscheiden kann, hat etwas Außergewöhnliches. Er lockt die Zuschauer ins Stadion, fällt mit besonderen Aktionen auf und ist maßgeblich verantwortlich für den Ausgang des Spiels. Er macht den Unterschied aus. Doch wie trainiert man „den Unterschied“?

Fußball-Vision als Leitbild der Ausbildung

Jeder Trainer bildet nach seiner individuellen Vorstellung des Fußballspiels aus. Er entwickelt eine Vision, welchen Fußball er spielen

lassen will und in welchen aufeinander aufbauenden Stufen er seine Mannschaft von ihrer Ausgangssituation an seinen idealen Spielstil heranführen möchte. Dabei ist der Trainer geprägt von der (Spiel-)Kultur, der er selbst entwachsen ist. Von den Werten und Einstellungen seiner Kultur, die in Brasilien zu einer anderen Spielmentalität führt, als in Europa. Und geprägt von der Spielkultur, in der er sich entwickelt hat – die wiederum ist beispielsweise in England anders ausgeprägt als in Italien.

Sein Wissen und seine Erfahrung als zweiter Einflussfaktor auf die persönliche Fußballvision leitet sich mitunter auch von der (Spiel-)Kultur ab. Der dritte Baustein zur Fußballvision ist die Analyse des Weltspitzenfußballs. Daraus sind Strategien, Systeme und die davon abzuleitenden Anforderungen an einen Spitzenspieler herauszufiltern. Auf die Erfüllung dieser Anforderungen müssen die Ausbildungsbestrebungen des Trainers abzielen, wenn er

seinen Spielern helfen will, ein Spitzenniveau erreichen zu können. Die Weltspitze ist die Referenz, auf die das Ausbildungskonzept abzielt.

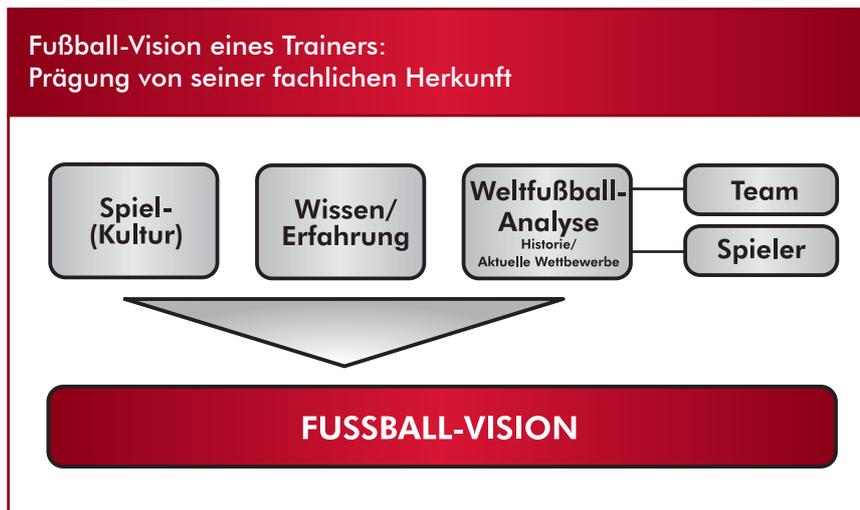
Orientierung an Weltklassemannschaften

Um sich an den Weltklassemannschaften orientieren zu können, muss man sich die Frage stellen, wer eine Spitzenmannschaft stellt und welches Kriterium dieses Team zur Spitzenmannschaft macht. Bei den Nationalmannschaften sind dies die Teams, die in Weltmeisterschaften stets lange im Wettbewerb vertreten sind. Brasilien, Argentinien, Frankreich, Deutschland und Italien erreichen diesen Status.

Bei den Vereinsmannschaften dominieren über Jahre hinweg Clubs wie Manchester United, AC Mailand, FC Barcelona und in kürzeren Phasen Vereine wie Ajax Amsterdam oder Borussia Dortmund. Diese Teams zeichnen sich in ihrer Weltklasse durch mehrere Kriterien aus:

- Torabschlussqualitäten: Tore gewinnen das Spiel
- Teamwork: gegenseitige Motivation, Akzeptanz, konstruktive Kritik
- Fitness: Alle geben maximalen Einsatz
- Siegermentalität: Den unbedingten Siegeswillen ausstrahlen
- Taktisches Konzept: Grundausrichtung und kurzfristige Variabilität orientiert an Gegner und Spielstand
- Individuelle Spielerqualität: Weltklassespieler, die ein Spiel alleine entscheiden können

Einige dieser Merkmale muss jede Mannschaft von Weltklasse besitzen, etwa Fitness oder Torabschluss-





qualitäten. Für andere Kriterien denkt man sofort an bestimmte Teams, die dieses Merkmal besonders auszeichnet. Welches davon erstrebenswerter ist, lässt sich jedoch schwer beurteilen. So hat sich Griechenland in der EM 2004 mit seinem besonderen Teamgeist gegen das mit hervorragenden Einzelspielern gespickte Gastgeberland Portugal durchgesetzt.

Orientierung an Weltklasse-spielern

Der Vergleich von Weltklassem Spielern früherer und aktueller Zeiten zeigt eine deutliche Parallele. Zwar war der Fußballsport zu Zeiten ehemaliger Weltklassem Spieler wie Uwe Seeler, George Best oder Bobby Charlton noch weniger dynamisch als der, den Messi, Cristiano Ronaldo oder Kaka heute zeigen. Das Spiel ist intensiver geworden, die Anforderungen sind gestiegen. Doch alle diese Spieler zeichnete zu ihrer Zeit aus, dass sie 1-gegen-1-Situationen dominieren können. Das müssen nicht immer Stürmer sein. Auch für Spieler wie Beckenbauer oder Canavarro trifft dies zu. Am Ball und aus ihrer Position heraus beherrschen sie Bewegungen, dank derer sie unberechenbar sind:

- Richtungsänderungen
- Tempoänderungen
- Spielverlagerungen

Die Grundlagen für diese Bewegungen, die zum Dominieren von 1-gegen-1-Situationen führen, sind:

- Taktisches Können: Situationsgerechte Entscheidungen treffen und zielorientierte Anschlusshandlungen durchführen.
- Technische Grundlagen:

Die Basistechniken auch in höchstem Tempo beherrschen und darauf aufbauend individuelle Besonderheiten herausbilden.

- Persönlichkeitseigenschaften: Siegermentalität und Selbstvertrauen, fester Glauben in das eigene Können auch in extrem druckvollen Situationen.
- Top-Fitness: Erlaubt höchstes Tempo am Ball und Durchsetzungsvermögen im Zweikampf.

Dominieren einer offensiven 1-gegen-1-Situation

Um einen Gegner in einer 1-gegen-1-Situation zu überspielen, benötigt der Ballbesitzer situationsspezifische Handlungsmöglichkeiten und Alternativen. Diese ergeben sich aus zwei Einflussfaktoren.

Position des Verteidigers

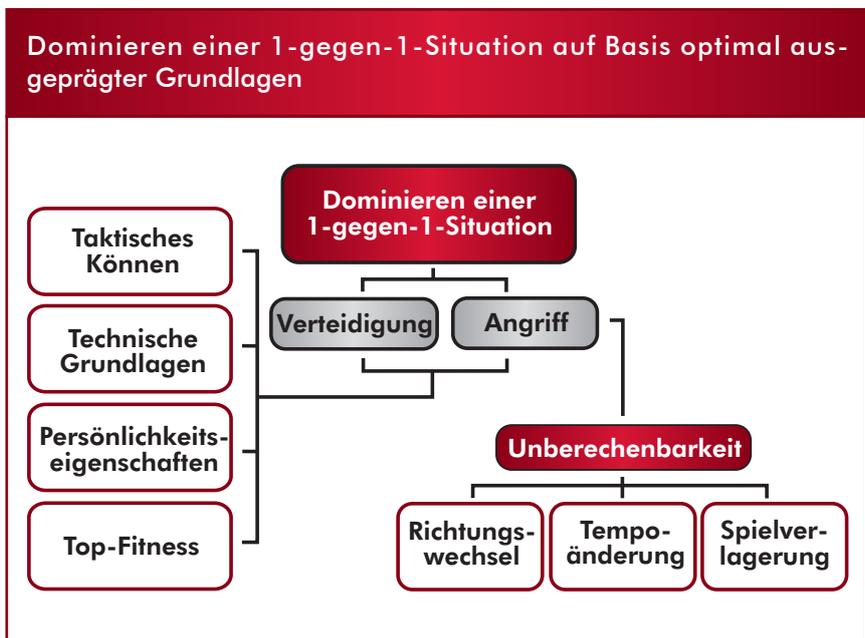
Die Position, aus der der Verteidiger den Dribbler attackiert, ist entscheidend für die Wahl der Bewegung. Das Ziel ist es, am Verteidiger vorbei in den freien Raum in dessen Rücken zu stoßen und dabei bereits offen zum Spiel zu sein, um sofort eine Anschlussaktion durchführen zu können. Der Verteidiger kann sich folgendermaßen zum Ballbesitzer befinden:

- Neben dem Angreifer am Mann
- Frontal stellend
- Von der Seite stellend
- Im Rücken des Angreifers

Position auf dem Spielfeld

Die Zone, in der die Aktion stattfindet, hat ebenfalls Einfluss auf die Bewegung, mit der der Dribbler die Situation lösen kann. Aus der Position des Innenverteidigers empfiehlt sich nur selten, einen frontal stehenden Gegner mit mehreren Übersteigern umspielen zu wollen. Die Zone bestimmt vor allem die Anschlussaktion und das Risiko, mit dem eine Aktion durchgeführt werden soll:

- Verteidigungszone
1-gegen-1-Situationen in der Verteidigungszone vor dem eigenen Tor führen weniger zum Umspielen eines Gegners, eher zur Ballbehauptung und zur Einleitung einer Spielverlagerung. Als Anschlussaktion resultiert daraus ein Pass. Aber auch ein Dribbling ins Mittelfeld bietet sich an, etwa seitens des Außenverteidigers oder durch den Innenverteidiger, der mit einer Ballmitnahme am seitlich stehenden Gegner vorbei mit nur einem Kontakt ins Mittelfeld vorstoßen und dort Überzahl im Zentrum herstellen kann.
- Mittelfeldzone
Im Mittelfeld sind viele Situationen und daher alle Möglichkeiten denkbar. Die Gegner können den Ballbesitzer von allen Seiten attackieren, die Anschlussaktionen können ein Pass, ein Dribbling, eine Flanke, ein Schuss oder ein Freistoß sein.





- **Angriffszone**
Nahe am gegnerischen Tor haben die Spieler in 1-gegen-1-Situationen viele Freiheiten. Die möglichen Anschlussaktionen entsprechen denen im Mittelfeld, jedoch sind noch mehr Standards denkbar (Eckball, Strafstoß).

Konsequenzen für die Trainingspraxis

Das Einstudieren einer spezifischen Bewegung zur Lösung einer bestimmten 1-gegen-1-Situation bedarf des typischen methodischen Aufbaus und vieler Wiederholungen. Einige Punkte sind dabei zu berücksichtigen:

Coaching

Wiederholungen um der Wiederholungen willen machen keinen Spieler besser. Lläuft etwa ein Spieler mit nach unten gestrecktem oder fixiert angewinkeltem Arm, so wird er später Probleme bekommen. Er hat nicht genügend Stabilität und kann den Ball nicht mit Armeinsatz vom Gegner abschirmen. Daher muss von Anfang an detailliert auf eine lockere aber dynamische Körperhaltung und -spannung geachtet und jeder Spieler individuell im Detail korrigiert werden!

Individuelle Voraussetzungen

Ein limitierender Faktor für die Anwendung situationsspezifischer Zweikampfbewegungen ist die Physis des Spielers. Ein groß gewachsener Innenverteidigertyp mit von außen nach innen laufenden Muskelfasern wird Probleme haben mit Rotationsbewegungen, also schnellen Drehungen. Er muss für die gleiche Situation Alternativbewegungen kennen lernen, um eine offensive Lösung des Zweikampfes erreichen zu können. Prinzipiell muss jeder Spieler beim Erlernen einer Bewegung mehrere „Gegner“ überwinden: Zuerst den eigenen Körper – koordinativ. Dann muss er den Ball in jeder Aktionsphase sicher unter Kontrolle behalten und schließlich ein möglichst hohes Aktionstempo erreichen. Erst jetzt kann er einen Gegner im Vertrauen auf sein Können überspielen!

Aufbau einer Trainingseinheit

Sofort in Spielformen zu trainieren würde keine optimalen Ergebnisse garantieren. Zum Einstudieren einer aus dem 11-gegen-11 abgeleiteten Zweikampfbewegung beginnt eine Trainingseinheit mit individuellem Herantasten, Ausprobieren und

Coaching im freien Bewegungsraum.

In Organisationsformen mit Bewegungszielen und -hindernissen im begrenzten Raum wird die genaue Bewegungsrichtung und das Timing einstudiert. Diese Phase erfolgt in Gruppenübungsformen.

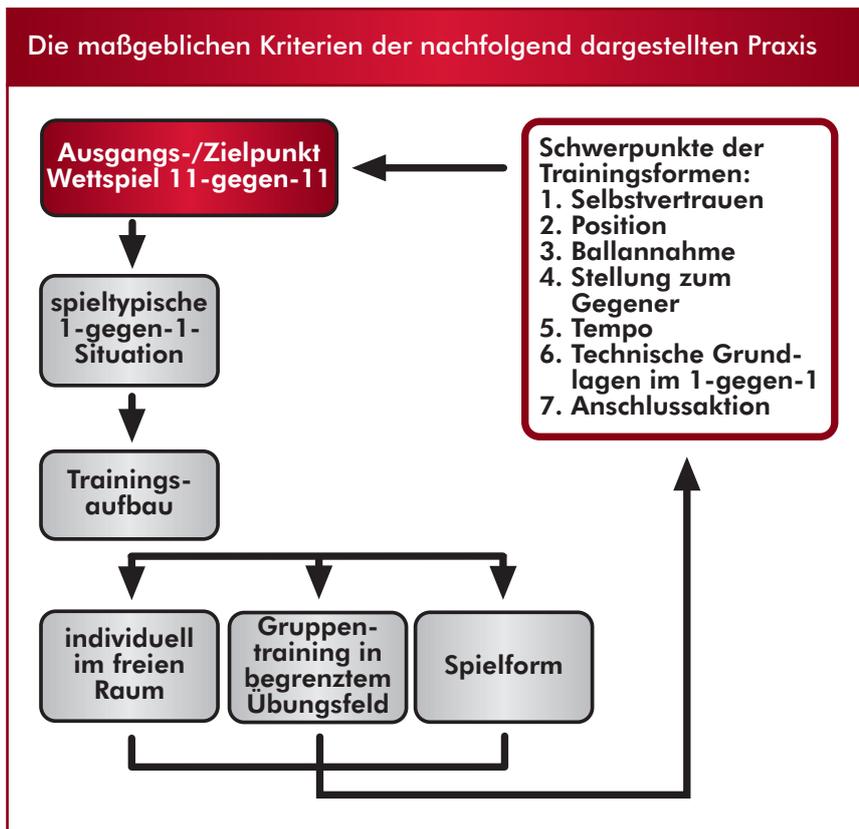
In abschließenden Spielformen werden die Bewegungen unter Drucksituationen ausprobiert und teilweise bereits unbewusst aber situationsgerecht angewandt. Selbstverständlich muss die Spielform angemessen sein: Werden Bewegungen zur Spielverlagerung einstudiert, wird man auf je zwei Hütchentore spielen lassen und nicht auf je ein Tor mit Torhüter, um möglichst viele Spielverlagerungen zu provozieren. Das Gesamtziel ist wie der Ausgangspunkt das 11-gegen-11.

Schwerpunkte innerhalb der Trainingsformen

Die Trainingsformen sind nach dem Wettspiel ausgerichtet. Sieben Kriterien finden dazu Berücksichtigung:

- **Selbstvertrauen:**
Ergibt sich durch Lernerfolge, gelungene Aktionen und den Rückhalt des Trainers.
- **Position:**
Des Gegners, auf dem Spielfeld.
- **Ballannahme:**
Der erste Ballkontakt bestimmt, was passieren wird.
- **Stellung zum Gegner:**
Unterscheidung, ob der Angreifer aus offener Stellung mit dem ersten Kontakt sofort am Gegner vorbeiziehen kann oder ob er in den Zweikampf muss.
- **Tempo:**
Erfolgt die Aktion aus vollem Lauf, aus dem zügigen Dribbling oder aus dem Stand.
- **Technische Grundlagen:**
Detaillierte Bewegungsausführung, jederzeit Ballkontrolle.
- **Anschlussaktion:**
Keine Bewegung um der Bewegung willen. Zielgerichtetes Handeln, um aus der gewonnenen Zweikampfsituation sofort Nutzen zu ziehen.

In der nachfolgenden Praxis sind einige Beispielbewegungen und der Aufbau einer Einheit dargestellt. •



1. Individuelles Training: Standardisierte Bewegungen im freien Raum



Organisation und Ablauf

- Jeder Spieler mit Ball im freien Übungsraum.
- Der Trainer gibt Bewegungen vor, die die Spieler üben.
- Grundbewegung (Nr. 1): Ball zwischen Füßen pendeln.
- Aus dem Pendeln heraus entwickelt der Trainer weitere Bewegungen (s. Variationen), auf seinen Zuruf führen die Spieler die entsprechende Bewegung aus.

Hinweise

- Die Spieler sollen sich locker und flexibel bewegen. Auf verkrampte Fehlhaltungen wie steif angewinkelten oder nach unten gestreckten Arm achten!
- Detailliert korrigieren und coachen!
- Zunächst noch ohne Gegner! Die Darstellung unten zeigt den taktischen Hintergrund der Bewegungen!
- Dynamische Richtungswechsel: tief in die Knie und mit langen Schritten wegdrücken. Dann 2 bis 3 Sprintschritte als Folgeaktion.

Variationen

- Bewegungen zum Richtungswechsel einstreuen.



Variationen der Bewegung



Bewegung 2

- Gegner attackiert schräg-frontal.
- Den Ball mit der Sohle zurückziehen (Bild 1) und mit der Außenseite in den offenen Raum hinter dem Gegner mitnehmen (Bild 2).



Bewegung 3

- Ohne Trainerdemo: Gedachter Gegner attackiert von der Seite.
- Ball hinter das Standbein ziehen (Bild 1), mit der Außenseite ins Tempo mitnehmen (Bild 2).



Bewegung 4

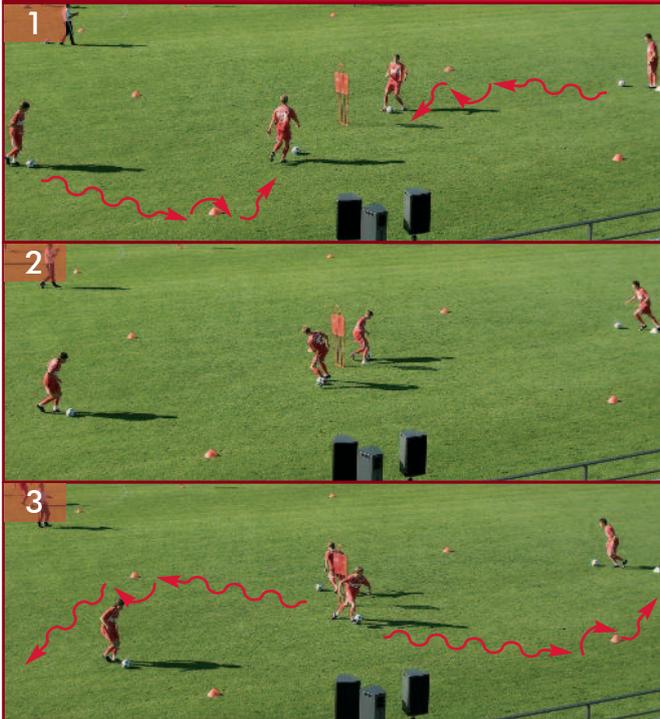
- Der Gegner läuft am Mann mit.
- Den Ball mit der Sohle des gegnerfernen Fußes zurückziehen, schneller Richtungswechsel um 180°, Armeinsatz!



Bewegung 5

- Gegner im Rücken des Angreifers.
- Zur Seite aufdrehen, Übersteiger, den Ball mit der Außenseite zur anderen Seite mitnehmen.
- Gegner mit Arm/Hüfte blocken!

2. Gruppentraining I: Richtungsänderungen im begrenzten Raum



Organisation und Ablauf

- Ein Starthütchen rechts und links (weiß), ein Hütchenquadrat mit der Seitenlänge von ca. 10 Metern und einem Dummy in der Mitte. Parallele Organisationen je nach Spielerzahl, jeder Spieler mit Ball.
- Trainingsvorgabe: vor den Hütchen bzw. dem Dummy mit 2 Kontakten abkappen und Richtungswechsel 45°.
- Bild 1: Die Dribbler absolvieren am 1. Hütchen eine Richtungsänderung, nun laufen sie auf den Dummy zu.
- Bild 2: Abkappen mit dem ersten Kontakt vor dem Dummy (Timing!), die nächsten Spieler laufen los.
- Bild 3: Mit dem zweiten Kontakt zum nächsten Abkapphütchen, dann zum Starthütchen des Partners.

Hinweise

- Kein Zeitverlust: Mit nur 2 Kontakten abkappen!
- Beidfüßigkeit: Aufgrund der Organisation sind 2 Richtungsänderungen mit links (Hütchen) und einer mit dem rechten Fuß (Dummy) durchzuführen.
- Entsprechung 11-gegen-11: Der Gegner kommt von der Seite, um ihn herum in den freien Raum eindrehen.

Variationen zur Übung



Variation 1

- Start von den roten Hütchen, Finte vor dem Dummy (Bild 1) und mit Tempo am Dummy vorbei.
- Wichtig: Volles Tempo in und nach der Aktion!

Variation 2

- Wie Variation 1, aber die Konzentration für die Anschlussaktion hochhalten.
- Anschluss: Eindrehen vor dem Zielhütchen und Pass zum Partner.

Variation 3

- Wie Variation 2, aber Querpass, Anbieten mit Auftakt (Timing!).
- Trainerdemo: Bei der Aktion des Partners Raum schaffen (Bild 1), mit Tempo in den Ball (Bild 2).

Variation 4

- Wie Variation 3, aber Dummy vom mittigen Starthütchen (weiß, s. o.) frontal anlaufen und in gleicher Richtung weiterlaufen. Drehung an Hütchenlinie, Pass in die Tiefe.

3. Gruppentraining II: Richtungsänderungen im begrenzten Raum



Organisation und Ablauf

- Gleicher Aufbau wie bisher, allerdings ohne Dummies.
- Zwei Spieler Rücken an Rücken in der Mitte, jeder erhält ein Zuspiel von seinem Partner am Starthütchen.
- Genauer Ablauf der Aufgaben siehe Bildreihe unten!
- Aufgabe 1: Ballmitnahme mit dem ersten Kontakt in die Tempobewegung auf das rote Eckhütchen zu.
- Aufgabe 2: Eindrehen vor dem Hütchen mit 2 Kontakten und mit Tempo in die Mitte des Feldes dribbeln.
- Aufgabe 3: Der Passgeber ist an die Hütchenlinie

herangerückt. Diesen passiven Gegner mit einer frei wählbaren Finte umspielen und Ballübergabe mit dem wartenden Spieler am weißen Starthütchen.

Variation:

- Anstelle der Ballübergabe noch einmal abkappen und den tiefen Pass zum Spieler am ursprünglichen Starthütchen spielen.

Die Aufgaben im Übungsablauf



Übungsstart

- Die beiden Spieler befinden sich mittig im Übungsfeld und bieten sich aus dieser Position kurz zum Zuspiel an.
- Körperkontakt, um das Abstoßen vom Gegner und wettspielnahe Störeinflüsse zu simulieren.



Aufgabe 1

- Das Zuspiel vom Partner am Starthütchen mit dem ersten Kontakt entschlossen in die Bewegung zum roten Eckhütchen mitnehmen (vgl. Spieler rechts).
- Der erste Kontakt ist entscheidend! In den Ball gehen und sofort Tempo in Spielrichtung aufnehmen.



Aufgabe 2

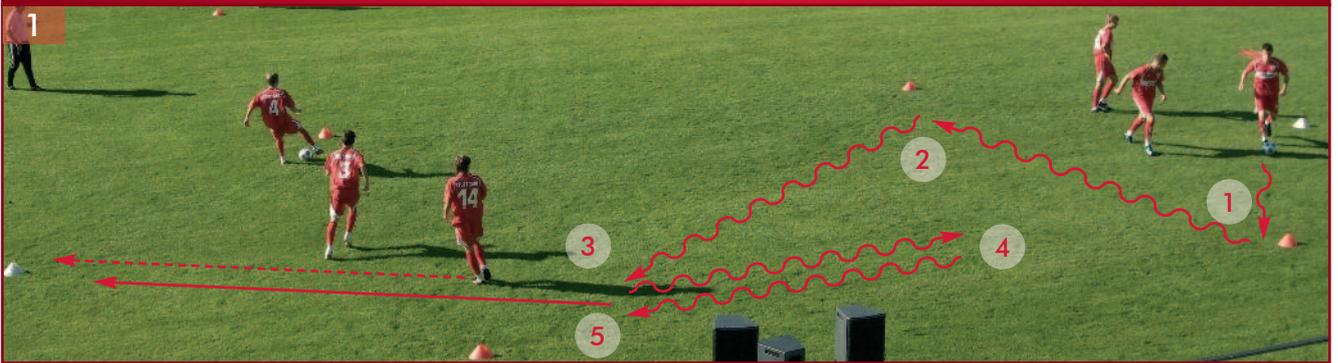
- Richtungswechsel vor dem Eckhütchen mit 2 Kontakten (vgl. Gruppentraining I).
- Die beiden Passgeber laufen mittlerweile zur gedachten Hütchenlinie, um den von der anderen Seite andribbelnden Ballbesitzer zu stellen.



Aufgabe 3

- Den stellenden Gegner mit einer frei wählbaren Finte umspielen.
- Schwierigkeitsgrad variierbar: Der Verteidiger ist passiv, nur auf der Linie aktiv, vollaktiv.

4. Gruppentraining III: Richtungsänderungen mit passivem Gegner



Organisation und Ablauf

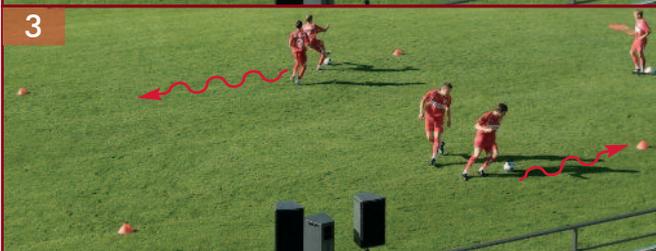
- Gleicher Aufbau wie im Gruppentraining 2.
- Der jeweils erste Spieler am weißen Starthütchen dribbelt los, ein aus dem Zentrum stehender Gegner verfolgt ihn permanent.
- Genauer Ablauf der Aufgaben siehe Bildreihe unten!
- Aufgabe 1 (Foto oben): Die Ballbesitzer dribbeln auf das rote Eckhütchen zu und wenden mit von der Seite stehendem Gegner (vgl. Übung im freien Raum, Bewegung Nr. 2).
- Weitere Aufgaben: Nacheinander die Hütchen ansteuern und je eine Richtungsänderung durchführen (Nr. 2 bis 4). Der verfolgende Verteidiger befindet sich stets in neuen Positionen zum Angreifer, dadurch sind spezifische, situationsgerechte Bewegungen nötig.
- Abschließend (Nr. 5) Pass zum nahegelegenen Starthütchen, zu dem sich der Verteidiger des vorherigen Durchgangs begibt (hier z. B.: Rückennummer 14).
- Der Dribbler muss nach seinem Pass sofort umschalten und den Pässempfänger als Verteidiger verfolgen.

Die Aufgaben im Übungsablauf



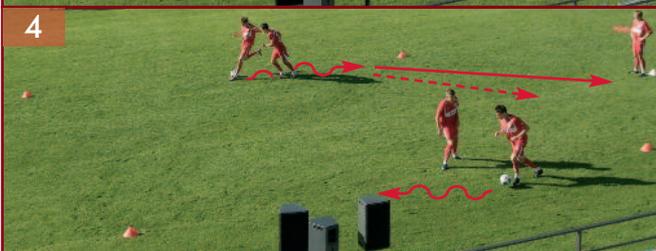
Aufgabe 2

- Richtungswechsel zum diagonalen Hütchen.
- Der Gegner läuft neben dem Dribbler her, vgl. abkap-pen mit 2 Kontakten aus den Gruppentrainingsformen oder Bewegung Nr. 3 aus der ersten Übungsform im freien Raum.



Aufgabe 3

- Richtungswechsel zum hinteren Hütchen.
- Der Verteidiger läuft von schräg hinten an, vgl. Bewe-gung Nr. 5 aus der ersten Übungsform im freien Raum: Übersteiger und mit der Außenseite wegziehen.



Aufgabe 4

- Richtungswechsel um 180°.
- Der Verteidiger läuft neben dem Mann, vgl. Bewegung Nr. 4 aus der ersten Übungsform im freien Raum: Den Ball mit der Sohle zurückziehen.
- Dann Pass zum nächsten Spieler am Starthütchen.



Aufgabe 5

- Der Pässempfänger am Starthütchen nimmt den Ball mit dem ersten Kontakt in die Bewegung zum 1. Hütchen mit und absolviert die Aufgaben.
- Der Passgeber schaltet sofort um und wird Verteidiger, der bisherige Verfolger begibt sich zum Starthütchen.

5. Gruppentraining IV: Lösen zum Zuspiel

1



Organisation und Ablauf

- Drei Dummies im Dreieck zueinander aufstellen, Seitenlänge ca. 10 Meter.
- Pro Dummy ein Spieler, der zentrale Spieler mit Ball.
- Der zentrale Spieler (Foto: am Ball) passt abwechselnd zu den Partnern links und rechts von ihm.
- Aufgaben: Timing und Raum schaffen. Die Spieler sollen sich rechtzeitig und mit den richtigen Laufwegen vom gedachten Gegner (Dummy) lösen und den Ball in den Raum mitnehmen.

- Hier: der Spieler rechts unten hat seinen Auftakt nach vorne in den Rücken des Gegners durchgeführt und kommt zum Anspiel zurück. Folgeaktionen s. unten.

Hinweise

- Nicht zum Ball lösen! Mit dem schrägen Laufweg weg vom Gegner sofort in die offene Stellung und den Ball mit dem ersten Kontakt nach vorne mitnehmen.
- Der Auftakt benötigt Zeit! Frühzeitig handeln!
- Stets den Blick zum Ball halten!

Übungsablauf

2



Phase 2

- Der Passempfänger löst sich nicht zum Ball (nicht „entgegenkommen“!) sondern weg vom Gegner schräg nach hinten und ist dadurch bereits in offener Stellung.
- Der Passgeber zieht weg, um sich erneut Raum zu schaffen. Gut: Blick über die Schulter zum Ball.

3



Phase 3

- Der Pass kommt durch die Lücke zwischen Gegner und Passempfänger, dieser nimmt den Ball in seine Bewegung nach vorne mit.
- Timing: Der Mittelspieler verzögert, um den Ball mit Tempo zu fordern, nicht zu früh in der Position stehen!

4



Phase 4

- Aufgrund seines öffnenden Laufweges konnte der Außenspieler mit Tempo in den Ball gehen.
- Er dribbelt 2 bis 3 Schritte in höchtem Tempo nach vorne.
- Der Mittelspieler verzögert seine Aktion immer noch.

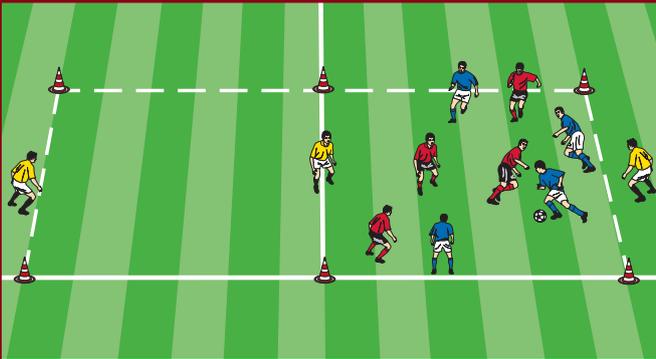
5



Phase 5

- Der Ballbesitzer bricht das Dribbling ab, der zentrale Spieler löst sich in die offene Stellung zum Zuspiel.
- Jetzt muss sich der Spieler auf der anderen Seite rechtzeitig lösen, gleicher Ablauf. Endlosschleife: Von außen über den zentralen Spieler (2 Kontakte) verlagern.

6. Spielform I: Wechsel der Spielfeldhälfte mit neutralen Anspielern



Organisation und Ablauf

- An der Seitenlinie ein schmales Spielfeld mit ca. 40x15 Metern Seitenlänge markieren.
- Die Mittellinie des Normalspielfeldes dient auch im Übungsfeld als Mittellinie.
- An der Mittellinie und an den beiden Stirnseiten ist je ein neutraler Anspieler postiert.
- Im Feld wird 4-gegen-4 gespielt: Von Anspieler zu Anspieler jeweils an den Grundlinien.
- Der Wechsel in die andere Spielfeldhälfte erfolgt ...
 - ... nur über den zentralen Anspieler und
 - ... nur über den 3. Mann (der Anspieler darf nicht mehr zum Passgeber zurückspielen).

Hinweise

- Im schmalen Spielfeld ergeben sich viele Richtungswechsel, in deren Anschluss ein Pass in die Tiefe erfolgt.
- Dadurch wird der Blick in die Tiefe automatisiert.

Die Aufgaben im Übungsablauf

1



Spielszene 1

- Der zentrale Spieler der roten Mannschaft hat den vom rechten Anspieler (Bild: ganz rechts) zugespielten Ball aus offener Stellung nach vorne mitgenommen.
- Seine Mitspieler schaffen zu beiden Seiten Anspielstationen (z. B. Nr. 7).

2



Spielszene 2

- Der Dribbler bindet den sichernden Gegner und passt dem Mitspieler zu seiner Linken in den Lauf.
- Der Mitspieler ist so postiert, dass er mit Tempo in das Zuspiel gehen kann (offene Stellung, Pass in seine Bewegung möglich).

3



Spielszene 3

- Er nimmt den Ball mit dem ersten Kontakt in Spielrichtung mit und passt mit dem zweiten Kontakt zum zentralen Anspieler (orangefarbene Leibchen).
- Die rote Mannschaft rückt geschlossen in hohem Tempo nach, um sofort Anspielstationen zu schaffen.

4



Spielszene 4

- Der zentrale Anspieler verlagert das Spiel, er leitet den Ball hinter dem Standbein weiter zum anderen Flügel.
- Die rote Mannschaft muss nun den Neutralen an der linken Grundlinie anspielen (nicht im Bild), dann Wechsel der Spielrichtung.

7. Spielform II: 4-gegen-4 auf 1-gegen-1



Organisation und Ablauf

- Es wird im halben Spielfeld zzgl. einer 16,5 Meter tiefen Strafraumzone jenseits der Mittellinie auf Großtore mit Torhütern gespielt.
- In den beiden Strafraumzonen (Abb.: gelbe Markierung) 1-gegen-1, in der Mittelzone 4-gegen-4.
- Die Mannschaften versuchen, aus der Mittelzone heraus einen Pass zu ihrer Spitze zu spielen.
- Der Stürmer darf sich bis auf Teilkreishöhe aus dem Strafraum heraus anbieten, aber nur in die offene Stellung – der Verteidiger darf nicht folgen.
- Dann Entscheidung: 1-gegen-1, Direktabschluss oder den Nachrücker in Stellung bringen.
- Bei geschlossener Stellung außerhalb des Strafraums: nur Rückpass in die Mittelfeldzone erlaubt.
- Bleibt der Stürmer im Strafraum: Alle Möglichkeiten.

Hinweise

- Schwerpunkte: Spiel in die Tiefe, schnelles Nachrücken.
- Fotos links: der Dribbler löst sich wie trainiert mit einer Drehung aus der Drucksituation, Pass zum Stürmer.



Trainingsinhalt angewandt, Pressingfalle abgewehrt: Statt wie vom Gegenspieler vermutet den Mitspieler anzuspielen dreht der Ballbesitzer in den freien Raum auf und kann gegen die Verschiebebewegung passen.