



# Positionstraining Abwehr

Ralf Peter, DFB-Sportlehrer

Ralf Peter ist beim DFB für die Trainerausbildung, aber auch für die Arbeit mit DFB-Mannschaften zuständig. Beiden Funktionen entspricht er mit seinem Beitrag: Zunächst behandelt er mit der Herleitung des Positionstrainings aus dem 11-gegen-11 und mit exemplarischen Organisationsformen die theoretischen Grundlagen, in seinem Praxisangebot demonstriert er die Detailtiefe des Leistungsfußballs.

Jede Spielposition hat ein spezifisches Anforderungsprofil in Technik, Taktik und Athletik. Im Positionstraining kann ein Spieler sehr zielgenau auf diese Erfordernisse seines Positionsspiels eingestellt werden.

## Grundsätze des Positionstrainings

Dabei sind einige grundlegende Vorüberlegungen zu treffen, die die Schulung der korrekten Positionsinhalte erst ermöglichen. Es handelt sich um grundsätzliche Einflussgrößen, die dem Trainer in der Trainingsplanung zur Verfügung stehen:

- Positionsanforderungen aus dem Spiel und dem Spielsystem herleiten.
- In wettspielgemäßen Räumen trainieren.
- Positionstechniken durch viele Wiederholungen automatisieren.
- Taktische Anforderungen unter Gegnerdruck festigen.
- Positionen isoliert trainieren aber zu Positionsgruppen zusammenführen.

Im Zentrum dieser Grundsätze steht die Ausrichtung des Trainings auf das Wettspiel 11-gegen-11.

## Beispiel: Anforderungsprofil eines Innenverteidigers

Die konditionellen Aspekte der einzelnen Positionen stehen in diesem Beitrag nicht im Vordergrund. Am Beispiel des Innenverteidigers sollen die im Folgenden näher betrachteten Profilbausteine kurz angerissen werden:

- **Individualtaktik**  
Mit seinem Stellungsspiel schließt der Innenverteidiger Passwege, er erkennt Steilpässe und setzt sich im richtigen Moment nach hinten ab. In 1-gegen-1-Situationen ist der gegnerische Stürmer häufig mit dem Rücken zu ihm gewandt.
- **Gruppentaktik**  
Doppelsituationen mit dem zentral-defensiven Mittelfeldspieler oder dem Außenverteidiger sind ebenso im Anforderungsprofil des Innenverteidigers wie das Absichern vor und neben ihm aufgestellter Positionen.
- **Mannschaftstaktik**  
Als hinterster Feldspieler dirigiert der Innenverteidiger die Abwehrarbeit und gibt z. B. Pressingkommandos. In Abhängigkeit der Laufwege seiner Vorderleute schließt er Lücken und sichert im Zentrum vor dem Tor.
- **Positionstechnik**  
Das Anforderungsprofil des Innenverteidigers hat sich in den letzten Jahren entscheidend verändert. Er nimmt vor allem dem Sechser Aufgaben im Spielaufbau ab, so dass der sich damit vermehrt als Anspiel- bzw. als überspielte Rückklatschstation im Mittelfeld einschalten kann. Vom Innenverteidiger verlangt dies vor allem

die positionsspezifische Ballmitnahme, sowie Techniken für das Kurzpass-, das flache Druckpass- und das Flugballspiel.

## Organisationsformen für das Positionstraining

Positionstraining im Vereinstraining ist auch ohne die Zuarbeit mehrerer Co-Trainer möglich. Je nach Anzahl der anwesenden Spieler und dem angestrebten Lehrinhalt sind folgende Möglichkeiten denkbar:

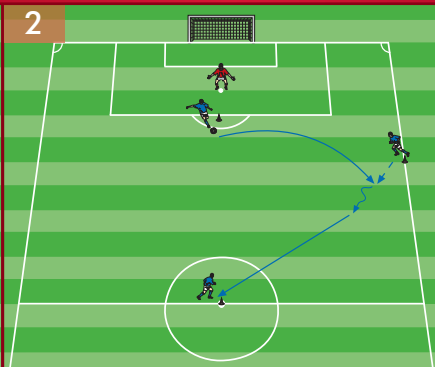
- Sondertraining in der kleinen Gruppe
- Paralleles Training der kleinen Gruppe und der Mannschaft (evtl. mit Durchwechsellern)
- Training mehrerer Positionsgruppen zusammen
- Die Mannschaft trainiert die Position
- Stationstraining

## Praxisvorschläge und Praxisdemonstration

In der Zusammenstellung auf der nächsten Seite sind die oben dargestellten Kriterien illustriert. In der Erläuterung der Organisationsformen des Positionstrainings sind dessen Grundsätze und Praxisvorschläge zum Training der Anforderungen an den Innenverteidiger exemplarisch mit integriert.

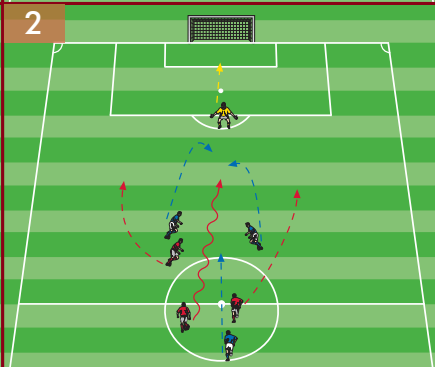
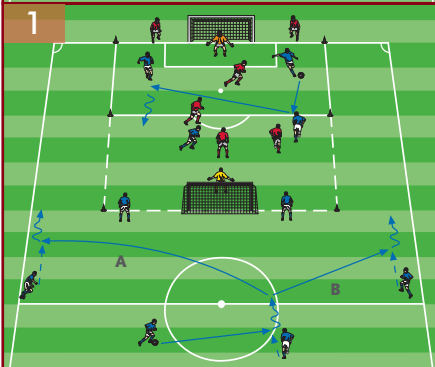
Die Inhalte der Praxisdemonstration zum Positionstraining in der Abwehr gliedert sich in zwei Teile: Zunächst wird das Offensivverhalten der Abwehr im Spielaufbau aus der Viererkette mit vorwiegend positionstechnischen Kriterien gezeigt. Im zweiten Teil folgt das defensivtaktische Handeln der Viererkette und der Doppel-6. •

## Organisation des Positionstrainings mit Beispieltrainingsformen für Innenverteidiger



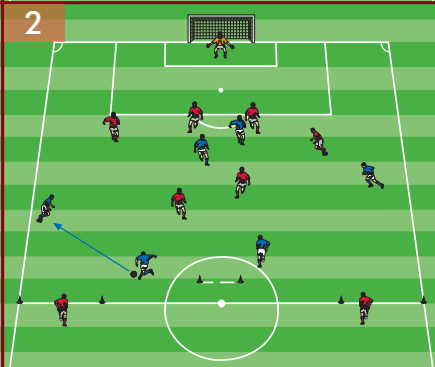
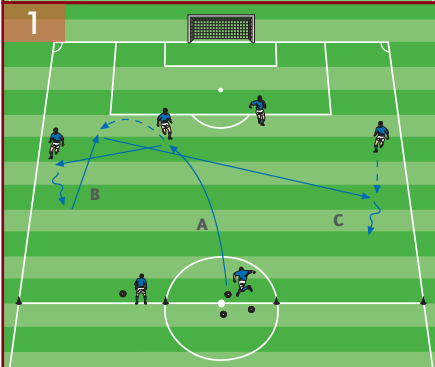
### Kleine Gruppe (Sondertraining)

- Bild 1: Herleitung der Trainingsform aus dem 11-gegen-11. Hier: Spielverlagerung mit Überspielen des Innenverteidigers.
- Bild 2: Aus der Spielsituation abgeleitete Trainingsform zum Techniktraining. Aufgaben: Innenverteidiger Flugball, Außenverteidiger Mitnahme, Pass ins Zentrum.



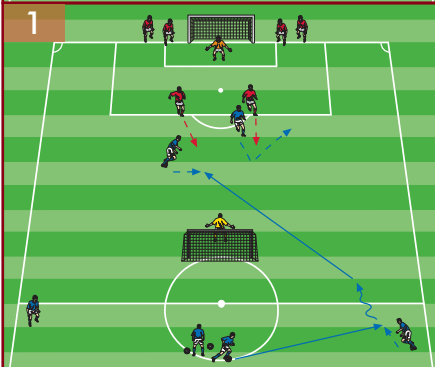
### Kleine Gruppe, Team parallel

- Bild 1: Techniktraining der Viererkette mit spielnahen Passfolgen, die Mannschaft spielt 4-gegen-4 mit Anspielern neben den Toren.
- Bild 2: Taktik Gruppe: Abwehrverhalten bei Kontern. Spiel Mannschaft: 3-gegen-3-Turnier in der anderen Platzhälfte (nicht in der Abb.) in 2 Feldern mit Minitoren.



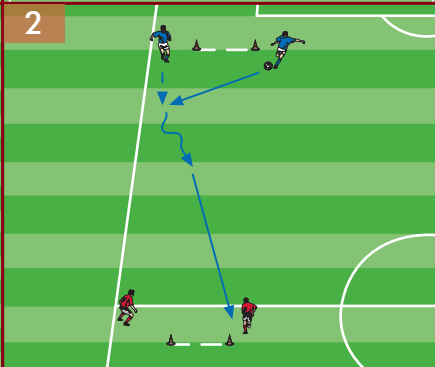
### Mehrere Positionsgruppen

- Bild 1: Techniktraining – Die Abwehrkette und die Doppel-6 mit Passfolgen und den vortaktischen Laufwegen (Nebemann sichern, Anbieten, etc.). Siehe Praxis.
- Bild 2: Taktiktraining – Viererkette und zwei 6er gegen 6 Angreifer. Nachsetzende Spieler helfen, Konter auf Hütchentore. Siehe Praxis.



### Das Team trainiert die Position

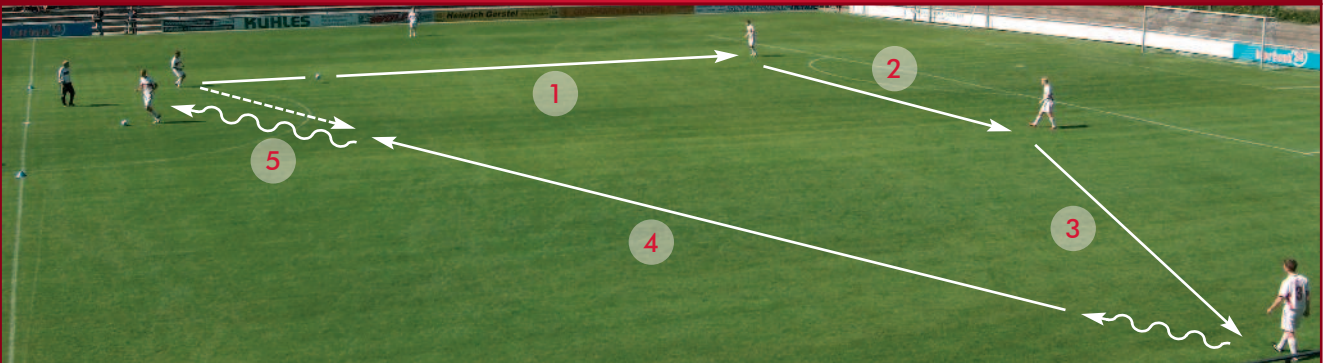
- Bild 1: Positionstechnik des Außenverteidigers (Mitnahme, Pass in die Spitze) als Auftakt zum 2-gegen-2. Dort Taktik: Innenverteidiger gegen geschlossene Spitze.
- Bild 2: Positionstechniken Anbieten und Aufdrehen der 6er-Position mit Spiel auf den Flügel und Flanke (Technik Außenverteidiger).



### Stationstraining

- Bild 1: Vier Stationen mit Positionsaufgaben. Für einen Trainer alleine ist es hier allerdings schwer individuell zu korrigieren.
- Bild 2: Positionsaufgabe Außenverteidiger, vgl. Station B. Mitnahme des Zuspiels in die Bewegung, Tempodribbling und Pass in die Spitze.

## 1. Positionstechniken Verteidigung: Spielaufbau aus dem 4-4-2 mit Mittelfeldreihe



### Organisation und Ablauf

- Die Spieler der Viererkette besetzen ihre Positionen, sie sind für den Spielaufbau breit aufgefächert.
- Dazu befinden sich die Außenverteidiger an den Seitenlinien. Nicht zu hoch postieren, um in einen in die Vorwärtsbewegung gespielten Ball gehen zu können!
- Die Innenverteidiger stehen etwa auf Torraumbreite.
- Die beiden Sechser sind mit Bällen im Mittelkreis.
- 1: Flacher Druckpass des Sechsters zum Innenverteidiger, der zweite Innenverteidiger setzt sich etwas ab.

- 2 und 3: Durchspielen des Balles nach außen.
- 4 und 5: Der ballferne Sechser kommt entgegen, dreht bei der Ballannahme auf und dribbelt zurück in die Ausgangsposition. Gleicher Ablauf auf der anderen Seite.

### Hinweise

- Im Grundablauf werden Pass- und Mitnahmetechniken geschult. In den Variationen rufen die Spieler noch weitere Positionstechniken ab.

## Korrekturschwerpunkte Positionstechnik



### Flachpasstechniken

- Die Pässe sollen druckvoll und flach ankommen, präzise in die Bewegung des Passempfängers.
- Die Flachpasstechniken: Innenseitstoß für kürzere und Innenspann für größere Passdistanzen.



### Flugballtechniken

- In den Variationen werden auch Flugbälle gespielt. Im Spiel dienen sie der schnellen Verlagerung, oft in Verbindung mit dem Überspielen einer Position.
- Die Flugballtechniken: Innenspannstoß und unterschrittener gerader Flugball.



### An- und Mitnahmetechniken

- Die Zuspiele auf einen Spieler der Abwehrkette erfolgen zumeist von der Seite, daher kann die Annahme aus offener Stellung in die Bewegung erfolgen.
- Der 6er dagegen muss auch die Annahme von Flachpässen in die Aufdrehbewegung beherrschen (Foto).



### Tempodribbling

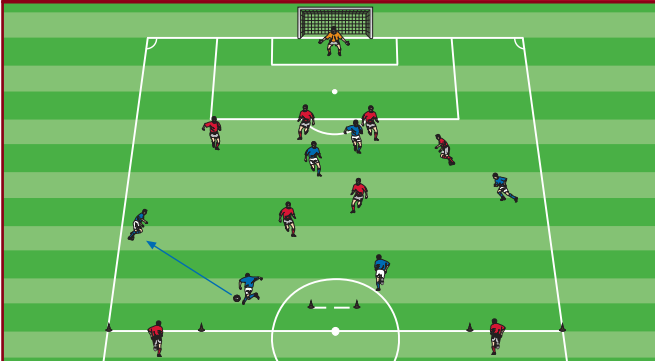
- Außenverteidiger: Raumgewinn nach Spielverlagerungen gegen die Verschiebebewegung des Gegners.
- Innenverteidiger: Vorstoß mit der Annahme eines Querpasses und kurzes Dribbling oft gegen eine bzw. gegen drei weit auseinander gezogene Spitze(n).



Vortaktische Korrekturschwerpunkte	
<p>1</p>	<p><b>Spiel der Innenverteidiger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foto: Nr. 4 passt dem Partner in die Bewegung. Der Passempfänger steht zunächst tiefer als der Ballbesitzer: 1. Absicherung des Partners, 2. mit Tempo in den Ball.</li> <li>• Beim Vorstoß des Außenverteidigers etwas nach außen absetzen: 1. Absicherung, 2. Rückpassstation.</li> </ul>
<p>2</p>	<p><b>Spiel der Außenverteidiger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einrücken beim Spiel auf dem anderen Flügel zur Sicherung des Zentrums.</li> <li>• Scheinvorstoß um den Gegner zu locken, Abbruch und Verlagerung über den Innenverteidiger. Am freien Flügel: Dribblingvorstoß in den freien Raum.</li> </ul>
<p>3</p>	<p><b>Spiel der Sechser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flachpass-Anspielstation in der Tiefe.</li> <li>• Der ballferne (nicht der nahe!) 6er kommt kurz: er kann aus offener Stellung nach vorne annehmen.</li> <li>• Timing: Erst verzögern, dann mit Tempo den Ball fordern. Annahme in die Drehung nach vorne.</li> </ul>

Variationen zur Übung		
<p>1</p>	<p>2</p>	<p><b>Flugbälle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ablauf siehe Abbildung, Zuspiel A und C als Flugbälle.</li> <li>• Schwerpunkte: Schuss- und Annahmetechniken, Position überspielen, schnelle Spielverlagerung.</li> </ul>
<p>1</p>	<p>2</p>	<p><b>Vorstoß Innenverteidiger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuspiel C zum entfernteren Innenverteidiger (Position überspielen).</li> <li>• Schwerpunkt: Mitnahme und Dribbling des gegen ein System mit 1 bzw. 3 weit stehenden Spitze(n).</li> </ul>
<p>1</p>	<p>2</p>	<p><b>Pass in die Tiefe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pass des Innenverteidigers (D) zum 6er, der sich in Richtung eines der Positionshütchen an der Mittellinie bewegt hat. Simulation Anspiel auf Spitze oder Außenmittelfeldspieler.</li> </ul>
<p>1</p>	<p>2</p>	<p><b>Weiter Diagonalball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doppelte Spielverlagerung. Wie Variation „Flugbälle“, anschließend aber der Diagonalball vom Außenverteidiger zum offensiven Außenspieler am anderen Flügel.</li> </ul>

## 2. Positionstaktik im 6-gegen-6 mit zwei nachsetzenden Spielern



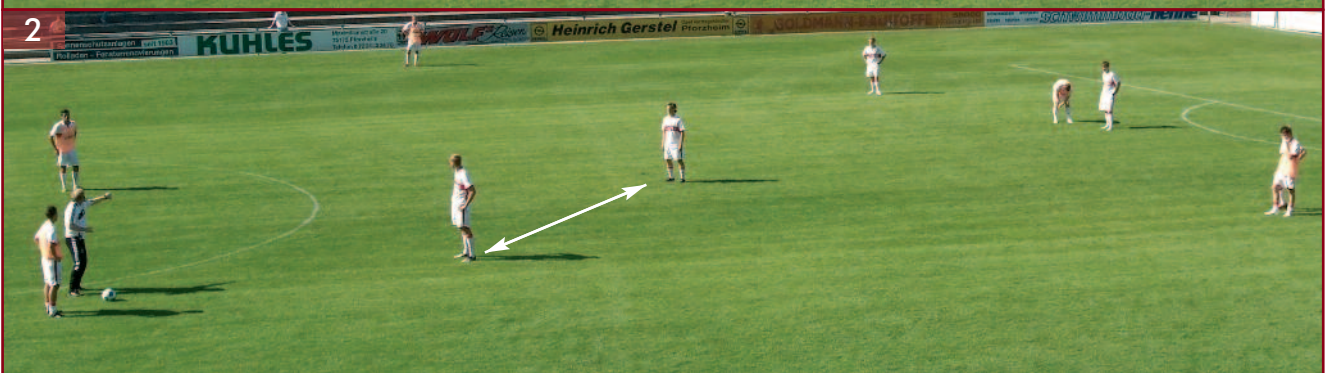
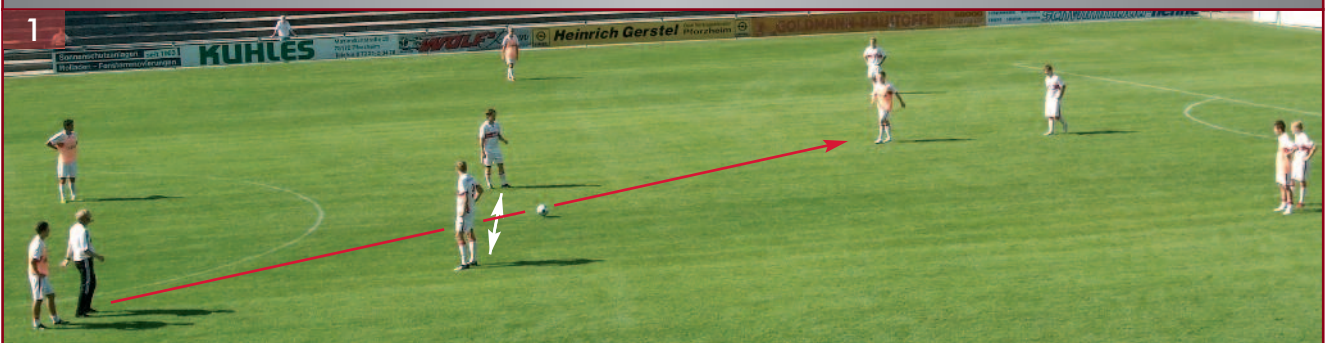
### Organisation und Ablauf

- Die das Großtor verteidigende Korrekturmansschaft spielt mit Viererabwehrkette und Doppel-6, abgeleitet aus dem 4-4-2-System mit Mittelfeldreihe.
- Die Gegner agieren aus dem gleichen System mit dem Vierermittelfeld und zwei Spitzen.
- Spielnahe Zeitvorgabe für die angreifende Mannschaft: Bei einem Querpass darf der erste nachsetzende Spieler mitverteidigen, beim nächsten Querpass der zweite. So wird endloses Hin- und Herverschieben vermieden und das Mitarbeiten nach hinten durch die zurückeilenden Außenmittelfeldspieler simuliert.
- Kontermöglichkeit: breite Dribbeltore an den Flügeln, schmales Passtor im Zentrum.
- Nach einer durchgespielten Aktion beginnt erneut die Angriffsmanschaft von der Mittellinie.

### Hinweis

- Positionsspezifische individual-, gruppen- und manschaftstaktische Korrekturen des Defensivverhaltens.
- Foto: Der nachsetzende Spieler (li.) greift mit ein.

### Korrektur 1: Staffelung der Doppel-6



#### Bild 1 – Fehlerbild: Lücke!

- Der ballnahe Sechser will den Ballbesitzer stellen (Ballposition = Trainerposition).
- Fehler: Der ballferne Spieler der Doppel-6 ist fast auf gleicher Höhe und spekuliert vor allem auf den Querpass zum Gegner im Mittelkreis. Dadurch keine Tiefsicherung! Der Pass in die Spitze ist offen!

#### Bild 2 – Korrektur: tiefenversetzt stehen

- Jetzt ist der ballferne Sechser schräg im Rücken des Partners und kann diesen somit sichern.
- Der Pass in die Tiefe ist nicht mehr möglich. Sollte der ballnahe Sechser umdribbelt werden, kann sein Partner sofort eingreifen.
- Der Querpass ist nicht gefährlich.



## Korrektur 2: Herauslauslocken des Innenverteidigers



### Bild 1 – Fehlerbild: ungedeckter Raum!

- Der Innenverteidiger ist der Spitze gefolgt, die sich kurz zum Anspiel anbietet. Dadurch entsteht hinter ihm ein ungedeckter Raum vor dem eigenen Tor!

### Bild 2 – Fehlerbild: keine Breitenstaffelung!

- Wenn nun die zweite Spitze in den ungedeckten Raum kreuzt, muss der zweite Innenverteidiger folgen.
- Die beiden sind nun mit dem Problem der Manndeckung konfrontiert: Beide auf einer Linie decken keine Breite ab, dazu Bewegungsvorsprung der Spitzen.

### Bild 3 – Korrektur: wegziehen lassen

- Der Innenverteidiger lässt die Spitze zunächst ziehen und sichert damit weiter den Raum vor dem Tor.
- Die zweite Spitze könnte im Falle des in den ersten beiden Bildern dargestellten tiefenversetzten Kreuzens mühelos an ihn übergeben werden.

### Bild 4 – Korrektur: beim Pass schnell heranrücken

- Sobald er erkennt, dass die Spitze angespielt wird, rückt der Innenverteidiger an den Gegner heran. Die Spitze ist gestellt, das Abwehrdreieck wird aufgebaut.



### Korrektur 3: Sicherung gegen Spielverlagerung und Diagonalbälle



**Bild 1 – Fehlerbild: Abstände!**

- Der Außenverteidiger ist weit nach innen gerückt. Im Vergleich zu den Abständen der anderen drei Abwehrspieler fällt die geringe Distanz zum Nebenmann auf.
- Gefahr: Der gegnerische offensive Außen kann ein Zuspiel nach Spielverlagerung bzw. Diagonalball sofort in hohes Tempo nach innen annehmen.

**Bild 2 – Korrektur: Pass bedrohen**

- Der Außenverteidiger positioniert sich so weit nach außen, dass er sowohl beim Pass in die Tiefe als auch bei der Spielverlagerung zum Außenstürmer sofort eingreifen und evtl. sogar den Pass abfangen kann.
- Den Pass attackieren! Solange der Ball unterwegs ist, schnell an den Gegner herschieben (vgl. Trainer).

### Korrektur 4: Individualtaktische Korrekturen



**Bild 1 – Korrektur: Stellen des Dribblers**

- Die Spieler (hier: Außenverteidiger) sollen versuchen, den ballbesitzenden Gegner nicht frontal anzulaufen, sondern ihn seitlich zu attackieren.
- So versperren sie ihm eine Seite, die andere bieten sie ihm an, um ihm möglichst den Ball abzulaufen.
- Es gibt verschiedene Trainerphilosophien, wohin man den Gegner lenken soll. Hier sollen die Verteidiger den Dribbler nach außen lenken.

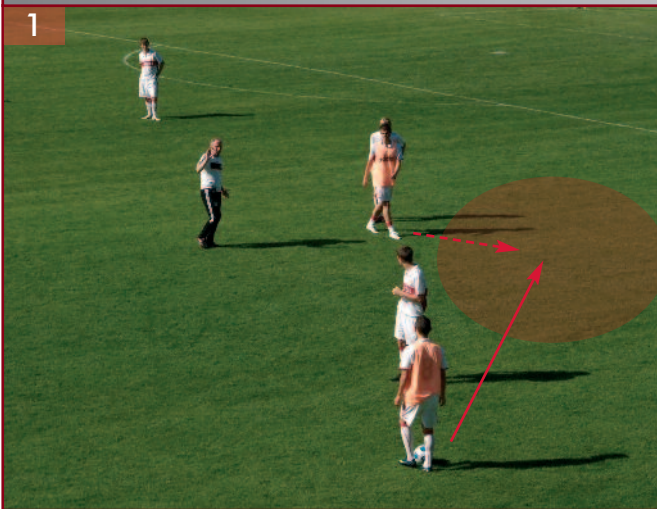
**Bild 2 – Korrektur: Überlappend decken**

- Der verteidigende Spieler (hier: Innenverteidiger) soll nicht direkt hinter dem Gegner sondern überlappend stehen, um den Gegner möglichst sicher abzudecken.
- In dieser Situation ist der Passweg zur rechten Seite des Gegners vom 6er zugestellt, daher positioniert sich der Verteidiger leicht zur anderen Seite hin versetzt. Denn wenn der Ball ankommt, dann dorthin!
- Außerdem achtet er darauf, nicht mit engem Körperkontakt am Gegner zu stehen, sonst könnte dieser sich im Falle des Zuspiels leicht zum Tor hin eindreuen.



### Korrektur 5: Stellungsspiel Innenverteidiger

1



#### Bild 1 – Fehlerbild: Verteidiger auf einer Linie!

- Der Außenverteidiger stellt den gegnerischen Dribbler und lenkt ihn nach außen.
- Das Stellungsspiel des Innenverteidigers ist fehlerhaft: Er steht im Deckungsschatten des Außenverteidigers, also in einem ohnehin bereits abgedeckten Raum.
- Außerdem könnte sich die Spitze nach außen lösen, dann hätte sie einen enormen Bewegungsvorsprung.

2



#### Bild 2 – Korrektur: Überlappend stehen, 6er hilft

- Positioniert sich der Innenverteidiger nur wenige Schritte um, dann kann er die Situation wesentlich leichter korrigieren. Er steht überlappend in dem Raum, in den ein gefährlicher Pass gespielt werden könnte und sichert damit gegen diesen Pass.
- Zieht die Spitze nach außen weg, kann ihn der Innenverteidiger im gefährlichen Raum aufnehmen.
- Der Weg zum Tor bzw. der Passweg zur gegnerischen Spitze ist weiterhin verstellt.
- Zusätzlich rückt der zentral-defensive Mittelfeldspieler zurück und sichert gegen einen Pass nach innen.

### Korrektur 6: Verhalten gegen einen Doppelpass

1



#### Bild 1 – Gefahr: Doppelpass droht

- Der Außenverteidiger kommt zu spät und kann nicht mit seitlichem Stellen nach außen lenken. Daher ist der Passweg nach innen offen.
- Die Spitze kann zwar vom Innenverteidiger festgesetzt und vom zurücklaufenden Sechser gedoppelt werden, allerdings droht der Doppelpass zurück zum gegnerischen Außenspieler.
- Mit dieser einfachen Lösung könnte der Außenspieler in den Rücken der Abwehr gelangen.

2



#### Bild 2 – Korrektur: Zurückweichen

- Der Ball ist nach innen gepasst, zu Demonstrationszwecken hat der Stürmer den Ball nicht weitergespielt.
- Häufiger Fehler: Der Außenverteidiger geht dem Pass nach, um die Spitze gemeinsam mit dem Innenverteidiger und dem Sechser einzukreisen (vgl. Laufweg/Trainerposition Bild 1). Der Passweg zum Doppelpass kann aber nicht schnell genug geschlossen werden!
- Daher mit dem Pass nach hinten zurückweichen: 1. den Innenverteidiger und 2. gegen den Doppelpass sichern.