



Rainer Adrion | DFB-Sportlehrer, Trainer der DFB-U21-Nationalmannschaft

Herauspielen von Torchancen und Toren: Spiel in die Endzone, Entscheidungen treffen

DFB-Sportlehrer Rainer Adrion präsentierte methodisch gesteigerte Trainingsvorschläge zum Spiel in die Endzone.

Das Erspielen und Verwerten von Torchancen gegen einen gestaffelten Gegner ist die schwierigste Aufgabe im Fußball. Eine organisierte Mannschaft ist schwer auszuhebeln, so dass in der Regel nur wenige Großchancen pro Spiel erarbeitet werden. Das geduldige Zirkulationsspiel des spanischen Nationalteams oder des FC Barcelona kann als Beispiel dafür dienen, mit welchem Aufwand wenige Chancen herausgespielt werden müssen.

Konsequentes Entscheiden und Handeln

Um überhaupt Torchancen erspielen und sie nutzen zu können, müssen die Spieler den Mut besitzen, Konsequenz in ihren Aktionen zu zeigen. Ein druckvoller Pass in die Tiefe, eine Ballmitnahme aus dem Sprint am Gegenspieler vorbei, ein gezielter Rückpass auf den starken Fuß des Mitspielers sind die entscheidenden Handlungen, die die Chance überhaupt erst ermöglichen. Werden sich bietende Lücken durch halbherziges Handeln vergeudet, ist der Gegner schnell wieder sortiert.

Auch vor dem Tor ist Konsequenz gefragt. Denn mit einem überragenden letzten Pass ist noch kein Spiel gewonnen worden. Die entscheidende Aktion ist der Abschluss selbst, in dem volle Konzentration nötig ist, um den vorbereitenden Aktionen Sinn zu geben.

Einflussfaktoren

Neben der Basis eines konsequenten Handelns beeinflussen einige Qualitäten das Herauspielen und Verwerten von Torchancen:

- » **Orientierung und Wahrnehmung:** Die genaue Kenntnis, wo und wohin sich Mit- und Gegenspieler bewegen, beeinflusst die Optionen eines Spielers.
- » **Planung der Umsetzung und Entscheidung:** Anhand von Wissen, Erfahrung und Antizipation sollte ein schneller Prozess zwischen Wahrnehmung und Handlungsausführung möglich sein.
- » **Ausführungsqualität:** Die athletisch-technische Qualität des Handelns ist ausschlaggebend, ob die geplante Aktion auch realisierbar ist.

Trainingspraxis aus dem 3-gegen-1 gesteigert

Die in der Praxis angebotenen Trainingsformen sind nicht zu komplex gehalten, um die Demonstrationsmannschaft in die Einheit finden zu lassen. Im Spiel 3-gegen-1 werden zunächst die Grundlagen des Zusammenspiels aufgezeigt, wie sie für das Demonstrationsthema nötig sind. Später dient das Überspielen des Gegners im 3-gegen-1 als Vorschaltaktion, anhand derer die weiteren Mitspieler ihre Aktionen timen können.

SPIELFORM 1: 3-GEGEN-1 IN ZWEI PARALLELEN FELDERN



Organisation und Ablauf

- » Pro Feld kombinieren je drei Angreifer miteinander (Foto: schwarz) gegen einen Verteidiger (Wechsel – Belastung!).
- » Zunächst Spiel mit zwei Kontakten, dann steigern: Nutzt ein Spieler zwei Kontakte, muss der nächste direkt spielen.

Hinweise

- » Kleinste Form des Dreiecksspiels mit je einer Anspielstation tief und quer.
- » Ausspielen einer Pressingsituation: Herstellen eines Passwinkels, Pass aus der Drucksituation heraus in den freien Raum.

1.1 VARIATION: DIREKTSTATION NACH BALLKONTROLLE



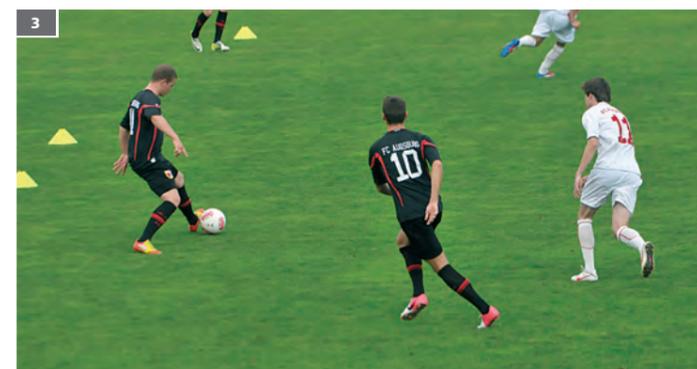
Gegner locken

- » Der Spieler Nr. 10 hat den Ball mit dem ersten Kontakt kontrolliert und muss ihn mit dem zweiten Kontakt weiterleiten.
- » Vor seinem Pass lässt er jedoch den Gegner nahe herankommen, damit dieser von den beiden Mitspielern weiter entfernt ist.
- » Dadurch gewinnen die Mitspieler Raum und Zeit für ihre Anschlussaktionen.



Spiel aus dem Druck heraus

- » Der Verteidiger postiert sich nah am Ballbesitzer mit Deckungsschatten auf eine der Anspielstationen (rechts, nicht im Bild). Er ist relativ unbeweglich, weil er den Pass durch die Beine verhindern muss.
- » Der Ballbesitzer nutzt diese Gelegenheit und spielt zur freien Anspielstation nach links.
- » Der Passempfänger muss nun direkt zum dritten Mann weiterleiten! Er hat dies mit seiner offenen Spielstellung bereits vorbereitet.



Schnelles Spiel zum freien Mann

- » Der Verteidiger versucht noch, den Passweg zuzulaufen, er kann die Verlagerung zum dritten Mann (rechts, nicht im Bild) aber nicht mehr verhindern.
- » Der Mitspieler mit der Nummer 10 setzt sich aber dennoch sofort nach seinem Pass zum kurzen Abspiel vom Gegner ab, damit auch er eine Anspielstation schafft (spiel und geh).
- » Der nächste Spieler darf wieder mit zwei Kontakten agieren und er soll es auch: So kann er erneut den Verteidiger heranlocken.

1.2 VARIATION: SPIELVERLAGERUNG INS NACHBARFELD



Spielverlagerung vorbereiten

- › Nur noch ein Ball für beide Spielfelder zusammen. Nachdem im ersten Feld mindestens drei Stationen kombiniert wurden, soll die Spielverlagerung zu den Angreifern ins Nachbarfeld erfolgen.
- › Foto: Die Spielverlagerung wurde vorbereitet, indem Spieler Nr. 11 den Verteidiger auf sich zog und zum unbedrängten Partner Nr. 4 passt.
- › Mitspieler Nr. 10 hilft ebenso als Anspielstation.



Mitnahme in die Spielverlagerung

- › Spieler Nr. 4 nimmt den Ball über die Feldbegrenzung in Richtung des Nachbarfeldes mit und sucht sich eine Anspielstation.
- › Der weiße Verteidiger ist bereits in Lauerstellung, die drei Angreifer im Nachbarfeld postieren sich zum Zuspield.



Pass zum 3-gegen-1 im Nachbarfeld

- › Die Angreifer, die nun weiterspielen sollen, haben nach links, rechts und in die Tiefe Anspielstationen geschaffen.
- › Spieler Nr. 4 passt ins Nachbarfeld und bleibt selbst im eigenen Spielfeld.
- › Die neue 3-gegen-1-Situation muss nun mindestens über drei Stationen kombiniert werden, bevor erneut das Spiel verlagert werden kann.

1.3 VARIATION: PASS IN DIE ENDZONE



Pass in die Endzone

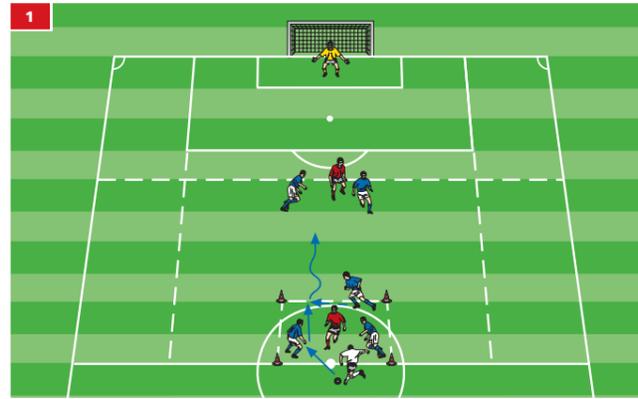
- › An einer der vier Spielfeldseiten ist eine Endzone markiert, in die aus dem 3-gegen-1 heraus kombiniert werden soll. Vgl. Fotos oben: zwischen gelb markiertem Feld und Mittellinie.
- › Damit erhält das 3-gegen-1 eine klare Spielrichtung in die Tiefe. Der Wettspielbezug wird gesteigert.
- › Foto: der tiefer postierte Angreifer passt dem Mitspieler am Gegner vorbei in den Lauf.



Ballkontrolle in der Endzone

- › Der Passempfänger muss das Zuspield in der Endzone zwischen gelbem und rotem Markierungshütchen kontrollieren.
- › Das Eindribbeln in den Zielraum ist nicht erlaubt.
- › Schwierigkeitsgrade: Attackiert der Verteidiger den Ball, so ist er noch leicht zu umspielen. Schützt der Verteidiger die Linie, ist der Vorstoß in die Endzone schwerer. Die Vorgabe für den Verteidiger je nach Könnensstand der Angreifer wählen.

SPIELFORM 2: ZWEIMAL 3-GEGEN-1 IM ZENTRUM



Durchbruch im Zentrum

- › Der Trainer (Abb.: weiß) spielt einen Ball zum 3-gegen-1 in das Spielfeld an der Mittellinie.
- › Wie bei der Variation 1.3 (Endzone) müssen sich die Angreifer über die tornahe Feldlinie herauskombinieren und haben damit eine klare Spielrichtung vorgegeben.
- › Das Ausspielen des Gegners im vorgeschalteten 3-gegen-1 ist das auslösende Timing-Signal für die beiden Spitzen, mit denen der andribbelnde Spieler nun in der zweiten 3-gegen-1-Situation ein Tor zu erzielen versucht.
- › Coaching: Laufwege der Spitzen (aus dem 4-4-2), Kombinationsformen durch das Zentrum, Dribbler: Erster Blick tief.

2.1 ABLAUF IN DER PRAXISDEMONSTRATION



Gegner im Mittelfeld überspielen

- › Im vorgeschalteten 3-gegen-1 wird der verteidigende Spieler ausgespielt: Spieler Nr. 6 kombiniert über den dritten Mann in den Vorlauf von Mitspieler 11 (schwarz).
- › Der Flügelspieler im Bildhintergrund ist für die nächste Trainingsform in Warteposition.



Aus dem 3-gegen-1 in die Toraktion

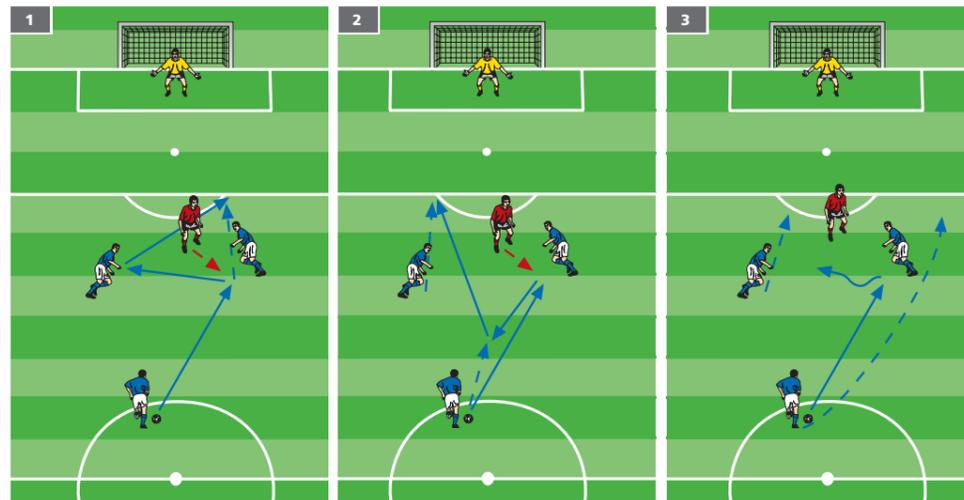
- › Angreifer Nr. 11 dribbelt aus dem 3-gegen-1 Spielfeld in die Offensivaktion an. Rechts im Bild ist bereits eine der aus dem 4-4-2-System abgeleiteten beiden Spitzen zu sehen, die sich in offener Stellung seitlich anbietet.
- › Jetzt müssen die Spitzen ihre Aktionen timen.



Abschluss gegen einen zentralen Verteidiger

- › Die beiden Spitzen und der andribbelnde zentrale Mittelfeldspieler sollen möglichst schnell zum Abschluss auf das Tor mit Torhüter kommen.
- › Der Trainer kann ihnen Möglichkeiten aufzeigen, mit denen sie den zentralen Verteidiger ausspielen können, siehe Lösungsoptionen unten.

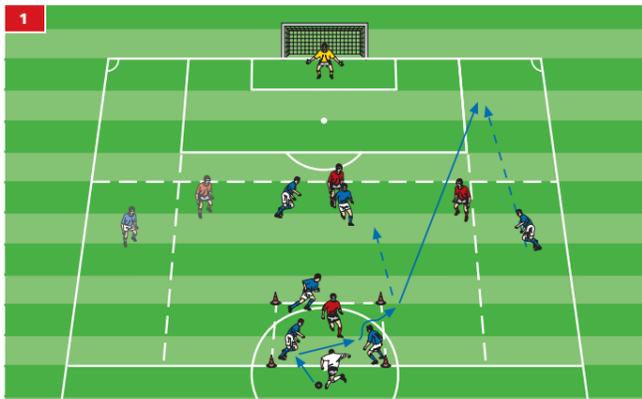
2.2 LÖSUNGSOPTIONEN



Kombinationsformen im Zentrum

- › Bild 1: Anspiel in die Spitze, Doppelpass um den Verteidiger herum.
- › Bild 2: Anspiel in die Spitze (steil) und Anlocken des Verteidigers. Prallen lassen des Balles (klatsch) und Nahtstellenpass zur zweiten Spitze. Entspricht 1.1!
- › Bild 3: Anspiel in die Spitze, diese bindet den Verteidiger durch Andribbeln. Der Mittelfeldspieler hinterläuft.

SPIELFORM 3: FLÜGELANGRIFF ZUM 4-GEGEN-2

**Schnittstellenpass am Flügel**

- › Der Trainer (Abb.: weiß) spielt einen Ball zum 3-gegen-1 in das Spielfeld an der Mittellinie.
- › In dieser Variante muss einer der Überzahlspieler über eine der seitlichen Feldbegrenzungen dribbeln, um den Angriff über den entsprechenden Flügel einzuleiten.
- › Der Außenangreifer sprintet nach vorne, um den Schnittstellenpass zu fordern und erhält das Zuspiel in den Lauf.
- › Der Außenangreifer gibt den Ball auf eine der beiden Spitzen oder den nachrückenden Passgeber herein, der gegnerische Innen- und der Außenverteidiger versuchen den Abschluss zu verhindern.

3.1 ABLAUF IN DER PRAXISDEMONSTRATION

**Seitlicher Ausbruch aus dem 3-gegen-1**

- › Im vorgeschalteten 3-gegen-1 dribbelt der Angreifer über die seitliche Begrenzungslinie, was für den Außenangreifer auf diesem Flügel das Signal zum Start in die Tiefe ist.
- › Der nachsetzende verteidigende Spieler (weiß) darf sich nach dem Pass nicht mehr einschalten.

**Nahtstellenpass zwischen Innen- und Außenverteidiger**

- › Der Dribbler spielt den Nahtstellenpass in den Lauf des Außenangreifers, der im Vergleich zum weißen Außenverteidiger seinen Tempovorsprung nutzen kann.
- › Mit diesem Pass muss einer der Spieler aus dem 3-gegen-1 nachsetzen, um für die Hereingabe eine Anspielstation im Rückraum zu bieten.

**Einlaufen in den Strafraum und Hereingabe**

- › Die Spitzen laufen auf den ersten und zweiten Pfosten, der nachrückende Mittelfeldspieler ermöglicht den Rückpass.
- › Möglichst aus dem Rücken des Verteidigers kurz starten, damit dieser nicht Ball und Gegner gleichzeitig sehen kann.
- › Coaching: muss der Verteidiger einen bestimmten Spieler abdecken, dann müssen die Angreifer darauf reagieren!

3.2 VARIATION INNENDRIBBLING

**Kurzes Anspiel, Innendribbling**

- › Ist der Nahtstellenpass nicht möglich, weil der Verteidiger nach hinten zurückweicht und die Lücke schließt: der Außenangreifer bricht seinen Lauf in die Tiefe ab, setzt sich zum kurzen Anspiel vom Gegner ab und dribbelt nach dem Zuspiel nach innen, um das Zentrum zu bedrohen.

**Kombinationsformen mit den Spitzen**

- › Beim Innendribbling hat der Flügelangreifer in dieser Trainingsform mehrere Optionen: Er kann selbst abschließen, zur ballnahen Spitze passen und zum Doppelpass in die Tiefe sprinten (Foto) oder auf die ballferne Spitze durchstecken. Entscheidungen treffen!

INFO: ENTSCHEIDUNGEN IN DEN SPIELFORMEN DER PRAXISDEMONSTRATION

1. Spiel durch das Zentrum**Pass- oder Dribbelweg offen?**

- › Der Ballbesitzer muss je nach Verteidigerverhalten entscheiden zwischen
 - ›› dem Eigendurchbruch und Torschuss, wenn der Weg

- zum Tor möglich, aber der Passweg zugestellt ist, oder
 - ›› dem Locken des Verteidigers und der Kombination mit den Mitspielern, wenn das Vorbeidribbeln am Verteidiger nicht möglich ist.

2. Spiel über den Flügel**Freilaufbewegung des Außenangreifers**

- › Der Außenangreifer sprintet zunächst in den Rücken des Verteidigers, um den Schnittstellenpass zu fordern. Er muss erkennen, ob
 - ›› der Pass möglich ist und daher weitersprinten oder ob
 - ›› der Verteidiger durch dessen Zurückweichen nicht überlaufen werden kann bzw. der Passwinkel den Nahtstellenpass nicht zulässt. Dann muss der Außenangreifer seinen Lauf abbrechen, sich nach hinten vom Gegner absetzen und das kurze Zuspiel zum Innendribbling fordern.

Einlaufen in den Strafraum bei Hereingaben

- › Der Außenangreifer muss anhand der Mit- und Gegenspielerkonstellation erkennen, welcher der Mitspieler
 - ›› überhaupt anspielbar ist und
 - ›› am aussichtsreichsten abschließen kann.
- › Die zentralen Spieler müssen entscheiden,
 - ›› wann sie in die Hereingabe laufen und ihr Timing auf den Passgeber abstimmen;
 - ›› wie sie in die Hereingabe laufen: aus vollstem Tempo und aus dem Rücken des Verteidigers;
 - ›› wohin sie laufen: der erste und zweite Pfosten sowie der Rückraum sollten besetzt sein.

Passoptionen des Ballbesitzers

- › Der Ballbesitzer muss anhand des Laufweges seines Mitspielers und des Positionsspiels des Verteidigers erkennen, ob er
 - ›› den Schnittstellenpass in den Lauf des Außenangreifers spielen kann oder ob er
 - ›› den kurzen Pass in den Fuß des Außenangreifers spielt.

Optionen beim Innendribbling

- › Der Flügelspieler muss beim Innendribbling zwischen eigenem Abschluss, Ausspielen des Überlaufens am Flügel oder Pass ins Zentrum zu einer der Spitzen entscheiden.

WEITERE STEIGERUNGEN DER TRAININGSFORM

**1. Freie Option: Zentral- oder Flügelangriff**

- › Die Spieler entscheiden frei, ob sie aus dem vorgeschalteten 3-gegen-1 die Option aus der zweiten Spielform (zentraler Angriff) oder der dritten (Flügelangriff) anwenden.

2. Überlaufen am Flügel (Abb. 1)

- › Es besteht Zonenzwang, die angreifende Mannschaft hat in jeder Zone einen Überzahlspieler.
- › Am Flügel können überlaufende Außenverteidiger die Optionen beim Spiel über den Flügel erweitern.
- › Die verteidigende Mannschaft kann bei Ballgewinn auf Stangentore kontern.

3. Viererkette verteidigt

- › Wie 2., jedoch ohne Zonenzwang. So kann die Viererkette normal verteidigen.
- › Als Vereinfachung für die Angreifermannschaft muss die Abwehr Höhe halten und darf nicht hinter die markierte Linie ca. 22 Meter vor dem Tor zurückweichen.

4. 8-gegen-6 mit Konterstürmer (Abb. 2)

- › Wie 3., jedoch weiter gesteigerte Spieleranzahl.
- › Die Verteidiger können über ihren Stürmer in der anderen Spielfeldhälfte auf das Großtor mit Torhüter kontern.
- › Freies Anwenden der erlernten Angriffsoptionen.

