



QR-Code mit dem Smartphone scannen und Video ansehen



Marcel Lucassen | DFB-Techniktrainer

Spiel mit dem Ball: Individuelles Training und Coaching innerhalb des Mannschaftstrainings

Marcel Lucassen trainiert kleinste Bewegungsdetails mit einem großen Einfluss auf die Spielleistung. Er hebt dabei die Aspekte der Wahrnehmung und Orientierung hervor.

Individuelles Training ist nicht unbedingt isoliertes Training. Sowohl der inhaltliche Schwerpunkt als auch das Coaching müssen Bezug zum mannschaftstaktischen Rahmen haben. Die Hilfestellung des Trainers sollte immer eine detaillierte Korrektur der Ausführung umfassen.

Detailanalyse – Detailtraining – Detailcoaching

Ausgangspunkt jeder Verbesserung ist die Analyse des Fehlers. Positions- und situationspezifisch zu trainieren bedeutet, schnell, analytisch und detailliert den individuellen Spieler coachen zu können. Es reicht zum Beispiel nicht zu erkennen, dass einige Spieler innerhalb des Pressings immer zu spät kommen. Die Ursache, warum das geschieht, ist der zentrale Ansatzpunkt. Man könnte meinen, dass ein Spieler die Gegner zu spät anläuft und ihnen so Raum gewährt. Die Ursache kann aber genau gegensätzlich sein, dass der Spieler nämlich zu schnell anläuft und mit einer einfachen Bewegung sofort ausgespielt ist. Verlangsamt er aber kurz vor dem Gegner sein Tempo und bleibt durch einen tiefen Körperschwerpunkt beweglich, dann wird er nicht mehr einfach überlaufen.

Viele individuelle Details lassen sich sehr gut im Rahmen gruppen- und mannschaftstaktischer Trainingsformen verbessern. Dabei sollte der Trainer mit Begriffen arbeiten, die leicht verständlich und auf ein breites Spektrum an Situationen an-

wendbar sind. Die individuelle Verbesserung des Einzelspielers steigert damit die Qualität der Mannschaft.

Handlungsfaktoren mit und ohne Ball

Die Entscheidung und Ausführung von Fußballhandlungen mit und ohne Ball ist abhängig von vier Faktoren, dargestellt am Beispiel der Freilaufbewegung:

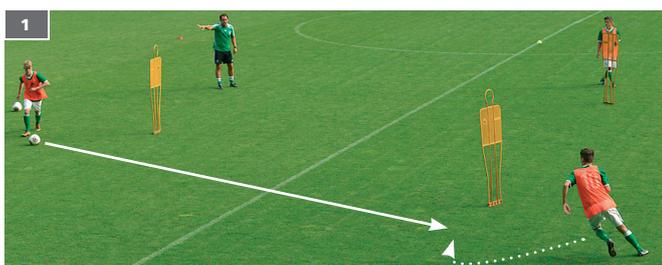
- » Position: Wie ist die aktuelle Konstellation, wo ist Raum?
- » Moment: In welchem Moment loslaufen?
- » Richtung: Anbieten eher in die Breite oder die Tiefe?
- » Schnelligkeit: Tempo der einzelnen Teilaktionen?

Auf der Wahrnehmung der Spielsituation basieren die weiteren Aktionen. Wenn ein Spieler eingeübte Muster wiedererkennt, kann er die eigenen Handlungen gedanklich vorbereiten und ist seinem Gegner voraus. Das dazu nötige Blickverhalten kann mittrainiert werden!

Praxisformen

Die folgenden Trainingsformen finden am wettspielgemäßen Ort in kleinen Gruppen statt. Zunächst werden die Grundlagen des Zusammenspiels aufgezeigt, um die Spieler langsam an die zeitgleiche Ausführung der verschiedenen Komponenten heranzuführen. Es folgt eine Erweiterung, die schließlich in eine Spielform mit Torabschluss mündet. <

1. GRUNDLEGENDES ANBIETEVERHALTEN

**Organisation und Ablauf**

- › In der Trainingsform befinden sich ein Innenverteidiger, ein Außenverteidiger und ein Sechser in ihren wettspieltypischen Räumen (alternativ: 6er, 7er/8er und 10er).
- › Sie passen sich den Ball im Dreieck zu und üben damit positionsspezifisch ihr Freilaufverhalten, ihre Ballmitnahmen und ihr Passspiel.

Bild 1

- › Der Außenverteidiger löst sich zum Anspiel in die offene Stellung und erhält das Zuspieldenken vom Innenverteidiger.

Bild 2

- › Der Außenverteidiger nimmt das Zuspieldenken in die Bewegung nach vorne ins kurze Tempodribbling mit.

Bild 3

- › Aus dem Dribbling heraus kappt der Außenverteidiger ab und dribbelt zurück. Er simuliert damit, dass er gestellt wird und über den Innenverteidiger einen Seitenwechsel einleiten muss.

Bild 4

- › Der Außenverteidiger passt zurück zum Innenverteidiger, dieser nimmt das Zuspieldenken in die Bewegung zur anderen Seite hin mit.
- › Der Sechser löst sich bereits jetzt nach vorne in den Rücken des gedachten Gegners, um sich bei der Verlagerung des Innenverteidigers ebenso mit Tempo in das Zuspieldenken lösen zu können, wie dies beim Außenverteidiger zu sehen war.
- › Gleicher Ablauf auf der anderen Seite, Endlosschleife von Anbieterbewegung der beiden vorderen Positionen und der Verlagerung über den Innenverteidiger.

1.1 GRUNDLEGENDE DETAILS FÜR AUSSENVERTEIDIGER UND SECHSER

**Bild 1: Timing**

- › Der Außenverteidiger setzt sich bereits in den Rücken des gedachten Gegners (Dummy) ab, als der Innenverteidiger den Seitenwechsel einleitet.
- › Dabei bleibt er offen zum Spiel und läuft seitlich gedreht mit nach hinten zum Ball gerichteten Blick. So kann er sich schnell nach vorne bewegen, er sieht aber die Aktion am Ball und kann darauf reagieren.

Bild 2: Überblick verschaffen

- › Kurz bevor der Innenverteidiger passen kann, leitet der Außenverteidiger den Richtungswechsel ein.
- › Er orientiert sich im Moment des Stemmschrittes mit einem Schulterblick, um zu sehen, ob er eine Aktion nach vorne einleiten kann.

Bild 3: Absetzen vom Gegner

- › Die Lauftechnik des seitlichen Laufs mit Übersetzen der Schritte ist gut geeignet, um sich schnell abzusetzen und dabei offen zum Spiel zu bleiben.
- › Der Außenverteidiger setzt sich schräg nach hinten-außen vom gedachten Gegner ab.

Bild 4: Ballmitnahme in die Bewegung

- › An der Seitenauslinie, also mit maximalem Abstand zum gedachten Gegner, kann der Außenverteidiger nun das Zuspieldenken offensiv mitnehmen.
- › So kann er sofort wieder Tempo nach vorne aufnehmen und hat entsprechend die Möglichkeit, mit dem zweiten Ballkontakt eine schnelle Anschlusshandlung durchzuführen.

1.1 GRUNDLEGENDE DETAILS FÜR DEN INNENVERTEIDIGER

**Bild 1**

- › Mit dem Pass befindet sich der Innenverteidiger in einer Bewegung nach vorne. Er nutzt dies und läuft unmittelbar nach dem Pass weiter nach vorne.

**Bild 2**

- › Ein stellernder Stürmer würde den Innenverteidiger so aus seinem Blickfeld verlieren. Blicke der Gegner stehen, könnte der Innenverteidiger das Doppelpasszuspiel fordern und wäre wieder offen für einen Pass in die Tiefe.

**Bild 3**

- › Kann der Innenverteidiger den gedachten Gegner nicht überlaufen oder benötigt der Außenverteidiger eine Rückpassstation, so setzt sich der Innenverteidiger nun wieder nach hinten ab.

**Bild 4**

- › Hier erhält der Innenverteidiger den Rückpass. Er ist wieder auf Höhe des Dummy, in Bild 3 war er an der Mittellinie.
- › Der Innenverteidiger arbeitet in seinem Anbieterverhalten also mit verschiedenen Höhen und versucht ebenso wie die anderen beiden Positionen, aus dem Rücken des Gegners heraus zu arbeiten.
- › Korrekturmöglichkeit: Der Innenverteidiger hat zwar das Spiel komplett vor sich, er sollte sich jedoch ebenfalls mit rechtzeitigem Blickverhalten orientieren. Während der Ball auf ihn zurollt könnte er jetzt mit einem Schulterblick nach innen kontrollieren, ob (im Spiel) ein Gegner heranläuft und ob der Sechser anspielbereit ist.

2. ERWEITERUNG DER BASISÜBUNG UM TIEFE ANSPIELSTATIONEN

**Organisation und Ablauf**

- › Zusätzlich zum bisherigen Aufbau wird um einen Zehner und einen Stürmer erweitert, beide mit einem Dummy als gedachten Gegenspieler.
- › Im Bild ist das Anspiel auf den Außenverteidiger bereits erfolgt, jetzt soll bis zu einem Minitor im Strafraum kombiniert werden. Alle Spieler sind dabei involviert!
- › Der Außenverteidiger passt zum Innenverteidiger in die Bewegung, dieser spielt die sich lösende Spitze an.

Korrekturmöglichkeiten

- › Der Zehner öffnet den Passweg, indem er sich mit einer Bewegung weg vom Ball in den Rücken des gedachten Gegners absetzt. Dieser muss sich nun zwischen dem Schließen des Passwegs in die Spitze oder dem Decken des Zehners entscheiden.
- › Mit dem Pass müssen sich die überspielten Positionen für ein Anspiel freilaufen.
- › Präzise und scharfe Pässe!

3. 4-GEGEN-2 MIT FELDERWECHSEL

**Organisation und Ablauf**

- › Es sind zwei aneinander angrenzende Vierecke aufgebaut, im Foto mit roten Markierungshütchen links und rechts der Mittellinie.
- › In einem der Felder wird 4-gegen-2 gespielt. Ziel ist es, zum tiefen Anspieler im benachbarten Feld zu kombinieren (Foto: ganz links), um dort mit drei offensiven und einem defensiven Nachrücker wieder 4-gegen-2 zu spielen.
- › Variante: Vor dem Felderwechsel müssen 5 Pässe gespielt werden.

Hinweise

- › Der hinterste Spieler (Foto: mit Ball) entspricht dem Innenverteidiger in den bisherigen Trainingsformen.
- › Die beiden äußeren Spieler arbeiten wie der Außenverteidiger und der Sechser in den vorigen Übungen.
- › Der Spieler im Zentrum soll sich bei einem Zuspiel per Schulterblick orientieren, ob er aufdrehen kann und wohin sich der Zielspieler aus dem Deckungsschatten löst.
- › Scharfes Passspiel fördert das Spieltempo!

4. 4-GEGEN-3 MIT TIEFEN ANSPIELERN UND TORABSCHLUSS

**Organisation und Ablauf**

- › Die Basisübung wird positionsspezifisch weiter ausgebaut.
- › Das Spielfeld ist auf den zentralen Bereich in einer Breite von ca. 20 Metern begrenzt (Foto: Hütchen!).
- › Der hinterste Spieler der Überzahlmannschaft (Foto: ganz rechts) eröffnet das 4-gegen-3, aus dem heraus bis zum Abschluss auf das Normaltor mit Torhüter (links, nicht im Bild) abgeschlossen werden soll.
- › An Hütchenlinien (Foto: gestrichelt) warten tiefe Anspieler, über die zum Torabschluss kombiniert werden soll. Es sind dies positionsspezifisch der Zehner mit einem Gegenspieler (Foto: Spielerpaar 1) und der Stürmer mit einem Gegenspieler (Spielerpaar 2).
- › Sobald der Ball zu einem der tiefen Anspieler gepasst wurde, beginnt der Torangriff. Alle Spieler dürfen nachrücken, so dass sich ein 6-gegen-5 entwickeln kann.
- › Um diesen schnellen Angriff nicht zu verzögern können Provokationsregeln wie eine Zeit- oder Kontaktbegrenzung bzw. ein Rückpassverbot genutzt werden.

Hinweise

- › Im 4-gegen-3 soll die gleiche Positionierung eingehalten werden, wie in den Basisübungen zuvor. Im Bild müsste dazu der Spieler am Ball zentraler postiert sein.
- › Aus dieser Konstellation können die zuvor geübten Aspekte erneut abgerufen und im größeren taktischen Rahmen trainiert werden:
 - ›› Anbieten aus dem Rücken des Gegners mit dem entsprechenden Laufverhalten und dem nötigen Timing.
 - ›› Orientierung und Beobachtung des Spielgeschehens möglichst aus der offenen Stellung und mit Schulterblicken.
 - ›› Passpräzision und -scharfe, Ballmitnahmen in die Bewegung.
 - ›› Abkappbewegungen mit dem Rücken zum Gegner, um unter Druck den Ball zu sichern.
- › Beim Torangriff können die tiefen Anspielpunkte mit Kombinationsmustern einbezogen werden, die in der zweiten Trainingsform bereits entwickelt wurden.