



QR-Code mit dem Smartphone scannen und Video ansehen

Ralf Rangnick | Sportdirektor bei Red Bull Salzburg und RB Leipzig

## Schnelles Umschaltspiel – von Abwehr auf Angriff und von Angriff auf Abwehr

Das schnelle Umschalten ist ein Trainingsinhalt, der das Spiel der letzten Jahre entscheidend geprägt hat. Nach Ballgewinn sind nur wenige Sekunden Zeit, in denen der Gegner unorganisiert ist. Nach Ballverlust gibt es ein Paradoxon: Dank aggressivem Gegenpressing kann genau dann eine erhöhte Torchancenquote erwirkt werden!

Das schnelle Umschaltspiel passt nur auf den ersten Blick nicht zum Kongressthema der „Individualisierung“. Es ist aber in Richtung der Trainer, deren Arbeit und Leistung, angemessen. Ich bin in meiner aktuellen Funktion als Sportlicher Leiter zweier Vereine mit den Trainern in engem Austausch und versuche, allen Leistungs-Mannschaften an beiden Standorten eine einheitliche Spielphilosophie zu vermitteln. Dabei wird deutlich, wie sehr die Teams vom individuellen Stil des jeweiligen Trainers beeinflusst werden. Die tägliche Trainingsarbeit der Coaches ist maßgeblich für das Auftreten ihrer Mannschaften.

### Taktische Entwicklung des deutschen Fußballs in den letzten 40 Jahren

Schauen wir uns zunächst einen kleinen historischen Abriss an. Ich habe versucht, die letzten 40 Jahre Revue passieren zu lassen, was den deutschen Fußball aber auch ein wenig meine eigene Karriere betrifft. Ich habe 1980 den Fußball-Lehrer gemacht und kann mich deshalb noch sehr genau an die Lehrinhalte und den damaligen Fußball erinnern. Als Deutschland im Jahre 1974 Weltmeister im eigenen Land wurde, war die

Grundaufstellung in Stein gemeißelt, es wurde überall im 3-5-2-System mit Libero gespielt. Im Prinzip hat man damals für Franz Beckenbauer eine Position geschaffen, die ihm auf dem Leib geschneidert war.

Diesem Vorbild hat man in Deutschland in allen Fußballmannschaften nachgeehert, selbst im Nachwuchsbereich wurde ganz genauso gespielt. Es gab einen Libero, zwei Manndecker, die eigentlich sogar Nummerdecker waren – denn sie haben nicht nur auf ihrer Seite einen Mann gedeckt, sondern sind mit ihm über den ganzen Platz mitgerannt – und zwei defensive Mittelfeldspieler die eigentlich auch Manndecker waren. Es gab noch eine Nummer 10, zwei Spitzen und auf jeder Seite einen „armen Hund“, der von einer Eckfahne zur anderen rauf und runter laufen musste. Seine Flanken haben Stürmer wie Horst Hrubesch mit dem Kopf oder solche wie Gerd Müller mit allen möglichen Körperteilen verwandelt. Dieses Spielsystem blieb uns in Deutschland bis 1990 erhalten, während sich Mannschaften im Ausland bereits in Richtung der Raumdeckung entwickelt haben. In Italien mit Arigo Sacchi sowieso, aber selbst in eher kleineren Fußballnationen wie der Schweiz oder Russland. In Deutschland wurden die

## Taktische Entwicklung des Fußballs in den letzten 40 Jahren



**1974**

3-5-2 System mit Libero  
mannorientiert



**1990**

3-5-2 System



**1996**

3-5-2 System

**2000**



**2008**

Umschaltspiel

**2011**

**2013**

Nummerndecker immerhin Manndecker, die schon ab und zu Gegenspieler übergaben, aber es war trotzdem auch noch auf den anderen Positionen eine sehr gegnerorientierte Spielweise. Außer dem Libero und dem Torwart hatten es alle anderen letztlich doch mit genau dem ihnen gegenüberstehenden Gegner zu tun.

Wir wurden 1990 noch einmal darin bestätigt, dass es eben keinen Grund gab, etwas zu verändern. Mit dem WM-Titel hat man ja alles richtig gemacht. Wir wurden daher auch in der Ausbildung darin bestätigt, an diesem erfolgreichen System festzuhalten. Allerdings spielte 1990 die letzte Generation der Straßenkicker, die in Hinterhöfen und auf Bolzplätzen zu Weltmeistern geworden waren, nicht so sehr in der Vereinsausbildung. 1996 folgte auch noch der EM-Titel, ebenfalls aus einer 3-5-2-Ordnung.

Natürlich gab es schon Anfang der Neunziger Jahre Jugendmannschaften, zum Beispiel beim VfB Stuttgart oder bei Bayer Leverkusen, die als Vorläufer der späteren Entwicklung bereits im Raum gespielt haben. Ende der Neunziger gab es wenige Profimannschaften mit dieser Spielweise, zum Beispiel Ulm, den HSV, Mönchengladbach oder Mainz. Von den 36 Profiklubs waren zu dieser Zeit vielleicht drei oder vier mit Viererkette und Raumdeckung vertraut. Erst im Jahr 2000 fand der Übergang zur Raumdeckung in Deutschland statt. Zu diesem Zeitpunkt wurde festgelegt, dass als essenzieller Bestandteil der Lizenzierung für den Profifußball die Nachwuchsförderung in den Akademien stattzufinden hat. Das hat dazu geführt, dass wir jetzt eine viel größere Zahl von modern ausgebildeten jungen Toptalenten haben. Seit diesem Zeitpunkt spielen fast alle leistungsorientierten Mannschaften in Deutschland mit der Viererkette, mehr oder weniger ballorientiert, mehr oder weniger mit aggressivem Pressing. Das ist erst 13 Jahre her und erscheint aus heutiger Sicht mit dem aktuellen Wissens- und Ausbildungsstand vor Augen wie eine Ewigkeit!

Im Jahr 2008 hat Pep Guardiola mit Barca innerhalb dieses bal-

lorientierten Spiels dem Fußball noch einmal ein ganz neues entscheidendes Element hinzugefügt. Nämlich das blitzschnelle Umschaltspiel: nach Balleroberung sofort zum Abschluss zu kommen und umgekehrt bei Ballverlust eine schnelle Rückeroberung des Balles innerhalb der ersten fünf Sekunden zu erwirken. International hat Barca den Fußball seit 2006 dominiert. National hat Borussia Dortmund mit zwei Meisterschaften, einem Pokalsieg und einem Champions League-Finale den Lohn für eine Vorreiterrolle in seiner Spielweise erhalten. Die Bayern merkten nach – überspitzt formuliert – zwei Jahren titelfreier Lehrstunde durch Borussia Dortmund, dass sie in einem ganz wesentlichen Bereich des Spiels, nämlich im taktischen Spiel gegen den Ball, hinterherhinken. Sie haben ihre Lehren daraus gezogen. Als Ergebnis davon hat man 2013 das Triple gewonnen und es wird ganz spannend sein, was in dieser Saison passiert. Speziell mit diesen beiden Teams und mit Pep Guardiola bei Bayern wird die Fortentwicklung des Spiels in Deutschland interessant sein. Diese Entwicklung des deutschen Fußballs ist auch deshalb sehr faszinierend, weil wir von einer ganz jungen Entwicklung sprechen, obwohl uns viele Dinge bereits selbstverständlich scheinen. Das raumorientierte Spiel seit 13 Jahren und das Umschaltspiel seit fünf Jahren sind relativ neue Erscheinungen.

### Umschalten von Abwehr auf Angriff

Ich stelle an diesem Punkt zwei Dinge gegenüber: Zum einen nach Ballgewinn einen sofortigen schnellen Konter einzuleiten. Also sofort die Torchance zu suchen und in das Chaos der gegnerischen Mannschaft einzudringen. Damit zielt die eigene Bewegung zum gegnerischen Tor hin, während der Gegner im Prinzip noch genau die Gegenrichtung anpeilt, nämlich selber einen Treffer zu erzielen.

Es gibt aber nach Balleroberung noch ein anderes Element, das der Ballsicherung. Wenn die blitzschnellen Konter aus welchen Gründen auch immer nicht möglich oder nicht er-

## Schnelles Umschalten

**Nach Ballverlust**

Gegenpressing  
innerhalb der ersten  
fünf Sekunden

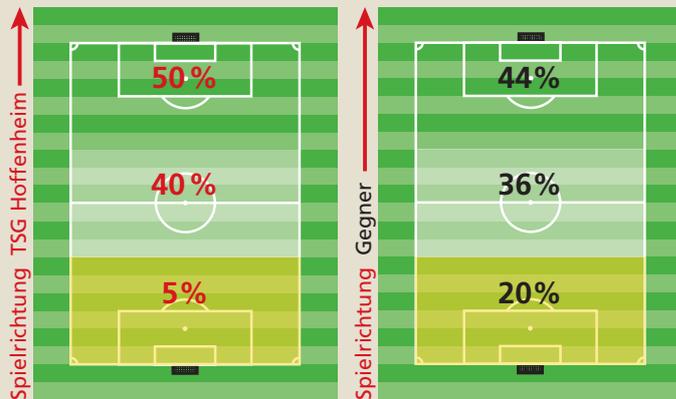
Fallen lassen  
zur Torsicherung:  
„Haltet aus!“

**Nach Ballgewinn**

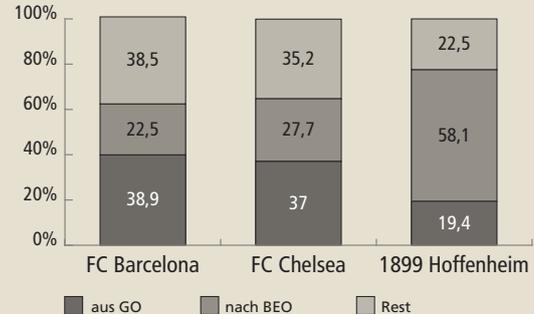
Sofortiger Torangriff  
innerhalb von  
zehn Sekunden

Auf Fläche angelegte  
Ballzirkulation,  
z. B. zur Erholung

## Ursprung des Angriffs vor Torerzielung (Saison 2008) bei Hoffenheim, Bundesligagegnern, FC Barcelona und FC Chelsea



Anteile der erzielten Tore aus der Grundordnung und nach Balleroberung an der Summe aller Tore



wünscht sind. Zum Beispiel um Zeit zu gewinnen oder um in Ballbesitz eine Erholungsphase anzusteuern. Dann gilt es, den eigenen Ballbesitz zu sichern. Wir kennen dies von Barca, wo die Ballzirkulation aus meiner Sicht kein Angriffsmittel darstellt, wie es oft fälschlicherweise interpretiert wurde. Denn dabei geht es weniger darum, eine Torchance zu erspielen, sondern mit möglichst wenig Ballkontakten auf Fläche zu spielen. Das Ballbesitzspiel wird solange betrieben, bis ein oder mehrere Spieler sich soweit energetisch aufgeladen fühlen, dass sie bereit sind, wieder schnell, steil nach vorne zu spielen oder ins Tempodribbling zu gehen.

### Nebeneffekte des Tiki-Taka

Stabiler Ballbesitz durch geschicktes Kombinationsspiel unter Ausnutzung großer Spielfeldflächen und Einbeziehung möglichst vieler Spieler des Teams („Tiki-Taka“) ist also kein probates Mittel, um Torchancen herauszuspielen, sondern hat nur viele positive Nebeneffekte: auf Dominanz basierendes Selbstvertrauen, Demoralisierung des Gegners, Erholung und Wiederaufladen der Energiespeicher. Diese Nebeneffekte sind aber eine wichtige Voraussetzung, damit die Mannschaft wieder fähig ist, Torchancen herauszuspielen. Sie bringen das Team zu den entscheidenden Elementen, um Torchancen zu kreieren: Tempo und Spielwitz! Ohne diese beiden Eigenschaften hat man im heutigen Fußball keine Möglichkeit mehr, Torchancen herauszuspielen.

### Umschalten von Angriff auf Abwehr

Beim Umschalten nach Ballverlust gibt es zwei Maximen, nach denen eine Mannschaft handeln kann. Beim Gegenpressing ist das Ziel, den Ball sofort und aggressiv zurückzuerobern. Solange der Gegner selber auch noch nicht auf den Ballbesitz eingestellt ist, ist die Chance zur Rückeroberung des Balles am größten. Zudem ist man am Ort des Ballverlustes in der Regel noch mit so vielen Spielern vertreten, dass eine Überzahl hergestellt werden kann. In den ersten fünf Sekunden nach Ballverlust lohnt sich der höchste Energieeinsatz zur schnellen Rückeroberung, weil man damit letztlich Energie spart. Denn wenn der Gegner den Ball kontrolliert und man seinem Aufbauspiel, seinen Flügelwechseln, seinen Spielverlagerungen hinterher laufen muss, benötigt man einen wesentlich höheren Aufwand: die Laufwege sind dann länger und negativer. Das Fallenlassen ist die Alternative zum Gegenpressing. Nicht immer ist das Gegenpressing möglich oder ein Gegner kann sich daraus auch befreien. Dann gilt das Prinzip „haltet aus“, um Zeit zu gewinnen und dabei dem Gegner nur den direkten Weg zum Tor zu versperren. Dabei sollen möglichst vie-

le Mitspieler hinter den Ball kommen, um wieder Überzahl herzustellen („Häufeln“). Dazu ist es wichtig, zunächst eben keine aggressive Bewegung Richtung Ball zu forcieren. Das erfolgt erst wieder, wenn Überzahl erzeugt wurde. Vorher wird nur das Tempo aus dem Angriff genommen. Oberstes Gebot ist es dabei, keinen Konterangriff in den Rücken der Abwehr zuzulassen. Dazu ist das taktische Foul ein häufig beobachtetes Mittel. Für uns gilt der Grundsatz: „Foul bricht Pressing!“ In diesem Moment hat man jedoch keine klassische Pressingsituation und im Ausnahmefall kann ein taktisches Foul nötig sein, dieses Mittel darf jedoch nicht standardisiert angewendet werden. Wir wollen niemanden zu einem unfairen Spieler erziehen, wir müssen jedoch den Profifußball realistisch sehen.

Ob man Gegenpressing spielt oder nicht, liegt auch daran, wie sich die jeweilige Situation zeigt. Die Spieler müssen Pressingsignale erkennen und situativ entscheiden, welche Option sie einleiten. Das müssen sie immer wieder in Theorie und Praxis lernen.

### Das Paradoxon: Torchancen durch das Spiel gegen den Ball!?

In meiner Zeit in Hoffenheim haben wir die Charakteristika des Spitzenfußballs genau analysiert. Wir haben mehrere Studien dazu in Auftrag gegeben und ein scheinbares Kuriosum herausgearbeitet, dass auf den ersten Blick sehr frappierend ist. Zum Zeitpunkt nämlich, in dem der Gegner noch in Ballbesitz ist, und man beginnt, ihn mit einem maximal aggressiven Pressing unter Druck zu setzen, ist die Wahrscheinlichkeit deutlich größer, eine Torchance herauszuspielen und ein Tor zu erzielen, als nach stabilem eigenen Ballbesitz, der länger als 15 Sekunden andauert! Konkret wurde ermittelt, dass der Ball umso schneller zurückerobert und umso mehr Torchancen herausgearbeitet wurden, je mehr im Gegenpressing gesprintet wurde.

Das bedeutet, dass das Verhalten beim Spiel gegen den Ball ganz ausschlaggebend für die Anzahl der erreichten Torchancen ist. Die mit Hoffenheim 2008 erhobenen Daten haben ergeben, dass der Hälfte aller Tore, die in dieser Saison erzielt wurden, eine Balleroberung im vordersten Drittel vorausging. 40 Prozent der Tore erfolgten nach Ballgewinn im Mitteldrittel. Und nur 5 Prozent der Tore resultierten aus einem Spielaufbau aus dem eigenen Abwehrdrittel. Auch im Vergleich mit Barca und Chelsea ist das ein außerordentlich hoher Wert, der den Zusammenhang aufzeigt, dass aggressives Pressing und die Chance auf Torerzielung eine hohe Korrelation aufweisen.

Als Fazit aus der Untersuchung können zwei Punkte besonders hervorgehoben werden. Erstens ist es ökonomischer, kurzzeitig (ca. 5 Sek.) viel Energie einzusetzen, als dem Ball und dem Gegner länger hinterher zu laufen. Eine schnelle Rückerobung des Balles bedeutet eine hohe Wahrscheinlichkeit, sofort selbst ein Tor zu erzielen. Zweitens gilt es nach Ballgewinn mit wenigen Kontakten und schnellen vertikalen Pässen das Chaos in der gegnerischen Defensive zu nutzen, um innerhalb weniger Sekunden (ca. 10) Torchancen zu kreieren. Mit jeder Sekunde, die dann verstreicht, wird es schwieriger, ein Tor zu erzielen. Denn dann sind alle Gegner im Profifußball wieder formiert.

### Training und Spielanalyse mit der Countdown-Uhr

Als Konsequenz aus diesen Erkenntnissen haben wir für das Training eine Countdown-Uhr bauen lassen. Wir nutzen sie in beiden Standorten, in Leipzig und Salzburg, bei allen Wettkampfmannschaften. Die Countdown-Uhr ist eine große digitale Uhr, die wir auf dem Trainingsplatz stehen haben und in dem Moment vom Co-Trainer oder Trainer bedient wird, wenn der Ball verloren geht und die fünf Sekunden zur Rückerobung gestoppt werden sollen. Oder auch, wenn nach schneller Ballrückerobung die zehn Sekunden bis zum Torabschluss angezeigt werden müssen. Die Spieler wissen genau, dass in diesen Aktionen die Uhr läuft und wenn die Zeit abgelaufen ist, ertönt ein schrilles Signal. Wenn dadurch die Spieler mehr und mehr daran gewöhnt sind, solche Zeitfenster einzuhalten, dann wirkt sich dies direkt auf den Wettkampf aus. Auch die Szenen aus der Spielanalyse werden mit der Countdown-Uhr unterlegt, so dass in der Nachbetrachtung zu einem Spiel genau ersichtlich wird, wie lange die Ballrückerobung oder das Herausarbeiten einer Torchance gedauert haben. Überdies kommt die Countdown-Uhr in der Vorausschau auf das nächste Spiel zum Einsatz, wenn idealtypische Beispielszenen gezeigt werden. Der Spitzenwert, den wir in einem Ligaspiel registriert haben, war eine innerhalb von sieben Sekunden überbrückte Distanz von 80 Metern bis zum Torabschluss. Wenn man so spielen will, müssen die Abstände zwischen den Mannschaftsteilen sehr eng gehalten werden. In Spielen gegen individuell stärker besetzte Teams sind solche Mittel eine Möglichkeit, eine Unterlegenheit wettzumachen.

### Praxisvorschläge zum schnellen Umschalten

Nun geht es darum, wie man diese Umschaltmechanismen trainieren kann. Wie ich eingangs gesagt habe, reicht es nicht aus, die Spieler nur darauf hinzuweisen oder Überschriften zu benennen. Nachfolgend sind einige Trainingsbeispiele zum Umschalten aufgeführt. Besonders geeignet sind alle Spiele mit Neutralen, die bei der jeweiligen ballbesitzenden Mannschaft mitspielen. So ergibt sich immer eine Überzahl der ball-



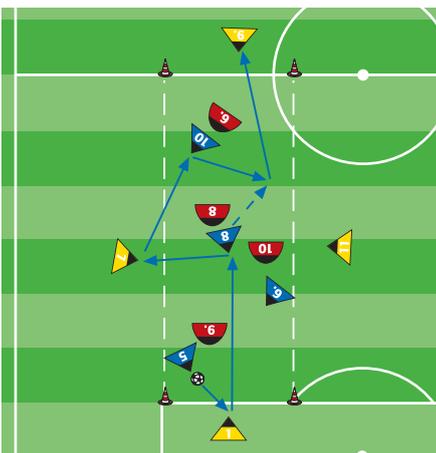
besitzenden Mannschaft und die Spieler lernen, in Unterzahl den Ball möglichst sofort wieder zurückzuerobern. In dem Moment, in dem man in Unterzahl ist, hat man gar keine andere Chance den Ball zurückzugewinnen, als ballorientiert zu attackieren. Bleibt man auf flachen Sohlen stehen oder stellt den Gegner nur aus sicherem Abstand, dann kommt man nie an den Ball. Zusätzlich enthalten die folgenden Spielformen den Aspekt, dass nach Ballgewinn sofort auf Konter gespielt werden soll. Dabei sind Kontaktbegrenzungen für die Überzahlmannschaft sinnvoll, deren Anzahl in Abhängigkeit zum Überzahlverhältnis steht. Für alle Trainingsformen ist wichtig, dass der Trainer korrigierend eingreift. In jeglicher Hinsicht: im Spiel gegen den Ball, aber auch bei den überfallartigen Angriffen. Wenn ein Spieler nicht mitmacht, Umwege läuft, oder verzögerte Pässe spielt, muss er darauf hingewiesen werden. Erst durch die richtigen Korrekturhinweise (zum richtigen Zeitpunkt und an der richtigen Stelle) durch den Trainer werden diese Spielformen wirkungsvoll.

### Ping-Pong-Spiel

Diese Spielform verwenden wir gerne zum Aufwärmen oder ein zwei Tage nach dem Spiel in einer regenerativen Einheit. In einem langen, schmalen Schlauch wird auf Tiefe gespielt, die Spieleranzahl ist variabel (z. B. alternativ 5er-Mannschaften). Das Ziel ist es, den Ball von einer Stirnseite zur anderen zu transportieren.

Die neutralen Spieler an den Seiten sind weitere Überzahlspieler bei der ballbesitzenden Mannschaft. Bei Balleroberung wechselt die Überzahl, die jetzt angreifende Mannschaft muss zuerst einen Anspieler in der Tiefe in das Spiel mit einbeziehen und kann ab dann Punkte erspielen. Die Anspieler passen direkt oder mit maximal zwei Kontakten. Es ist jedoch

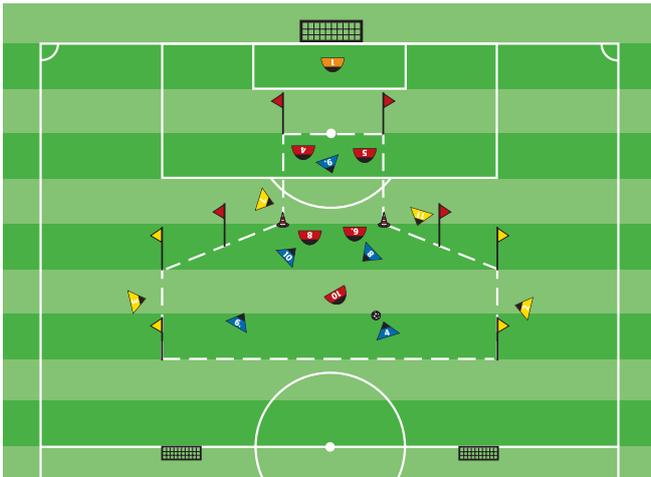
### PRAXISBEISPIEL 1: PING-PONG-SPIEL



#### Organisation und Ablauf

- Auf Tiefe angelegtes Spielfeld im originalen taktischen Raum, Abmessungen ca. 12x36 Meter.
- 4-gegen-4 im Feld mit 4 neutralen Anspielern. Die beiden an den kurzen Stirnseiten postierten Spieler (tiefe Anspielpunkte) sind die Zielspieler, damit ist eine klare Spielrichtung vorgegeben. Die beiden breit postierten Anspieler erhöhen das Überzahlverhältnis.
- Die Kombination von einem tiefen Zielspieler zum anderen ergibt einen Punkt.
- Weiterpielen ohne Unterbrechung: In einem Spielzug können zwei oder noch mehr Punkte erspielt werden.
- Hinweis: Die Spieler können, müssen aber nicht positionsspezifisch aufgestellt werden.

## PRAXISBEISPIEL 2: TRAPEZSPIELFORM



## Organisation und Ablauf

- › Das Spielfeld reicht vom Strafstoßpunkt bis ca. 10 Meter vor die Mittellinie. Der Flaschenhals des Feldes ist ca. 12 Meter breit, der breitere Spielfeldabschnitt geht bis zu den seitlichen Strafraumlinien.
- › 5-gegen-5 im Spielfeld, die Angreifermannschaft (blau) schließt aus dem Spielfeld heraus auf der Tor mit Torhüter ab, die Defensivmannschaft (rot) kontert auf die beiden Minitore an der Mittellinie.
- › Die seitlichen Anspieler (gelb) unterstützen die Angreifermannschaft, sie dürfen sich aber außerhalb des Spielfeldes und zwischen den Fähnchen (2 und 3: gelbe Fähnchen, 7 und 11: rote Fähnchen) anbieten.

ein Irrglaube, dass das Spiel mit mehreren Kontakten sicherer werden würde: spielverzögernde Kontakte geben der Unterzahl-Mannschaft die Möglichkeit, heranzurücken und Räume zu schließen. Alternativ kann die Kontaktbegrenzung mit der 2-1-Regel greifen: wenn ein Spieler zwei Kontakte gebraucht hat, muss der nächste direkt spielen.

Man darf sich nicht davon abschrecken lassen, dass dieses Spiel am Anfang etwas chaotisch wirkt. In der zweiten oder dritten Einheit werden deutliche Verbesserungen sichtbar, wenn sich die Spieler darauf eingestellt haben. Für die Spieler ist es eine Herausforderung, in diesem schmalen Korridor Anspielpunkte zu finden. Im Prinzip ist eine solche Spielform auch Nerven-, Wahrnehmungs-, Orientierungs- und Drucktraining: die Spieler müssen hierbei eine gewisse Resistenz entwickeln. Damit fördert diese Spielform eine Erweiterung der kognitiven Kapazitäten aller Spieler, es ist quasi Hirn- bzw. Nerventraining!

**Trapezspielform**

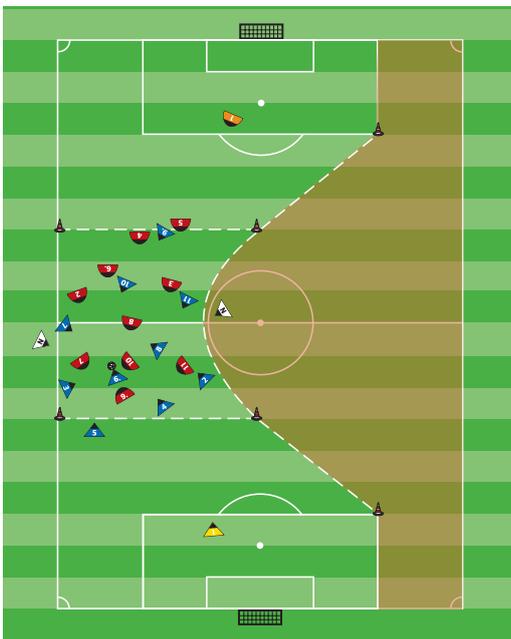
Das 5-gegen-5 beginnt bei den Angreifern in Strafraumbreite und verengt sich auf Strafraumteilkreisbreite. Je ein Neutraler ist an den breiten Seiten und an den Verengungen postiert. Die Angreifer haben mit den vier Neutralen zusammen eine deutliche Überzahl, sie spielen daher mit zwei Kontakten oder

in der 2-1-Kontaktregel. Die Neutralen dürfen sich nur zwischen den Fahnenstangen bewegen. Sie haben anfangs zwei Kontakte, um sich im Spiel zu orientieren, lieber spielt man jedoch direkt, um den Verteidigern weniger Zeit zu geben. Unmittelbar für den Abschluss sind für den Angreifer, der dann abschließt, auch mehrere Kontakte erlaubt, zum Beispiel wenn zuerst ein Gegner umspielt werden muss. Als Variante kann das Angriffsrecht nach Kontortoren wechseln. Das Ziel dieser Spielform ist für die Angreifermannschaft, das Spiel klar in die Tiefe anzulegen und bei Ballverlust sofort ins Gegenpressing zu gehen. Die Verteidigermannschaft soll nach Balleroberung rasch die tiefen Ziele zum gedachten Konter finden. Dazu müssen sie nach Balleroberung schnell umschalten und zuerst tief statt breit agieren.

**Bananen-Spielfeld**

Diese Übung hat Bernhard Peters 2006 mit nach Hoffenheim gebracht. Am Anfang dachte ich, diese Spielform funktioniert nicht, und das war in den ersten Trainingseinheiten auch so. Wie schmal man den engsten Korridor macht, liegt an der Spielstärke der Mannschaft. Anfangs hatten unsere Spieler Probleme, das Nadelöhr bis zum Anstoßpunkt zu verengen. Mittlerweile geben wir noch etwas weniger Raum und ver-

## PRAXISBEISPIEL 3: BANANENSPIELFELD



## Organisation und Ablauf

- › Das Spielfeld aus Strafraumbreite so verengen, dass der Anstoßkreis komplett ausgespart bleibt. Als Variante dazu kann man auch nur bis zum Anstoßpunkt (Vereinfachung) verengen oder die Spielfeldbreite dem Können der Mannschaften anpassen.
- › 11-gegen-11 im bananenförmigen Spielfeld. Die beiden neutralen Spieler sind jeweils bei der angreifenden Mannschaft.
- › Abseitslinien in der Mitte der beiden Spielfeldhälften: In der Mittelzone gibt es kein Abseits. Dadurch wird das Spiel in die Tiefe erleichtert, bei Anwendung der üblichen Abseitsregel können kaum tiefe Anspielpunkte hergestellt werden.
- › Ziel Spielaufbau: Spielaufbau über den Flügel, Durchspielen des Nadelöhrs mit tiefen Pässen. Ein zeitraubender, breit angelegter Spielaufbau ist in dieser Spielform nicht möglich.
- › Ziel Defensive: Sofortiges Gegenpressing nach Ballverlust. Nutzen der Raummenge und der vielen Spieler in Ballnähe, bei Ballrückeroberung sofort Tiefe suchen.

## PRAXISBEISPIEL 4: SANDUHR



## Organisation und Ablauf

- › Das Spielfeld beinhaltet die Strafräume und verengt sich von diesen bis auf eine Breite von ca. 20 Metern an der Mittellinie.
- › Es wird 11-gegen-11 gespielt, die beiden Neutralen an den Spielfeldseiten agieren mit der Mannschaft in Ballbesitz.
- › In der Mitte der beiden Spielfeldhälften ist eine Abseitslinie markiert.
- › Als Variante können die Spieler auch in anderen Zahlenverhältnissen eingeteilt werden, z. B. im 8-gegen-8 bei einem verkürzten Spielfeld mit den Toren auf der Strafraumlinie.
- › Ziel im Spiel mit dem Ball: Spielaufbau mit vertikalen Pässen in die Spitze, mutiges Nutzen der Fenster.
- › Ziel im Spiel gegen den Ball: Sofortige Ballrückeroberung bei Fehlpässen, dann schnelles Attackieren des Tores innerhalb von fünf Sekunden.
- › Mit dem Aufbau und Ablauf entspricht diese Spielform der „Banannenspielform“, allerdings läuft hier der verengte, auf Tiefe angelegte Spielaufbau durch das Zentrum und nicht über den Flügel.

ringern die Breite des Spielfelds bis zum Anstoßkreis (siehe Abbildung).

An den entfernteren Strafraumlinien befinden sich die breitesten Stellen des Spielfeldes. Bei der Aufstellung der Mannschaften macht es Sinn, in der von oben nach unten spielenden Mannschaft vorwiegend die rechten Flügelspieler aufzustellen und in der anderen Spielrichtung vorwiegend die linken Flügelspieler. Zwei Neutrale befinden sich auf Höhe der Mittellinie, die sich zwischen den beiden Abseitslinien mitbewegen können. Die Abseitslinien in der Mitte der jeweiligen Spielfeldhälften sind wichtig, denn wenn die Abseitsmarkierung wie im Spiel an der Mittellinie wäre, würde nur noch auf Pressing gespielt werden. Das Element des vertikalen Spiels würde zu wenig Beachtung finden. Hier werden die Spieler gezwungen vertikal zu spielen, denn die Möglichkeiten der Spielverlagerung und des Querpasses sind durch das verengte Spielfeld deutlich erschwert und beinahe unmöglich. Die

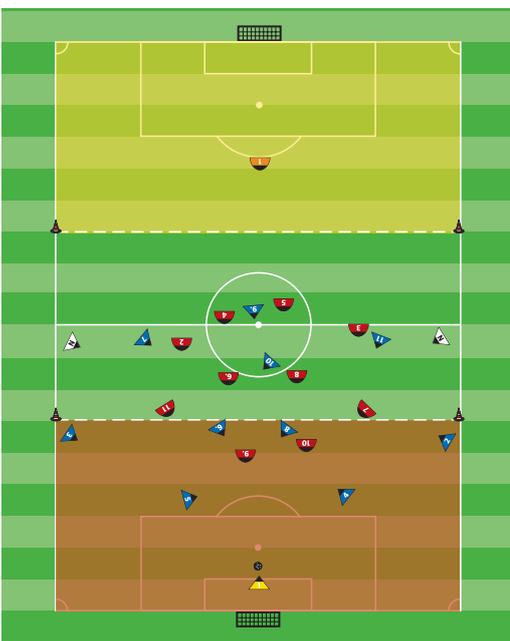
Spielverlagerung ist im heutigen Fußball ohnehin vollkommen überschätzt, sie führt zur Spielverschleppung und bei weitem nicht zu so vielen Torgelegenheiten wie das schnelle vertikale Spiel.

Hat man noch mehr Spieler im Training, kann man mit der doppelten Banane, also dem genau gleichen Aufbau auf der anderen Spielfeldhälfte, pro Hälfte im 5-gegen-5 mit zwei Anspielern spielen. Wird in der einen Banane gespielt, vom Torhüterabwurf bis zum Abschluss, haben die Spieler in der anderen Banane Pause. Damit lässt sich die Belastung gut steuern. Möchte man die Lauf-Belastung noch einmal etwas verringern, kann man das Spielfeld verkürzen und die Tore auf die Strafraumgrenze stellen.

**Sanduhr**

Die Variante zur Banane am Flügel ist das Spiel durch die Sanduhr im Zentrum. Grundlage ist die gleiche Idee, das sich

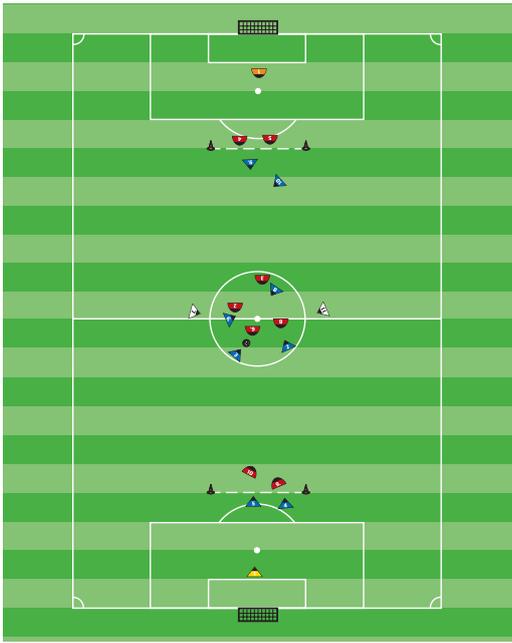
## PRAXISBEISPIEL 5: DREI-FELDER-SPIEL



## Organisation und Ablauf

- › Das Spielfeld ist in drei Dritteln markiert, in der Abbildung links ist das Abwehrdrittel der Mannschaft Blau rot unterlegt, das Angriffsdrittel von Blau ist gelb markiert.
- › Team Blau muss im eigenen Abwehrdrittel zunächst fünf Kontakte (Pässe oder Ballmitnahmen) spielen, ehe es nach vorne kombinieren darf.
- › Damit hat Team Rot eine Vereinfachung, um im eigenen Angriffsdrittel aggressiv den Ball zu jagen.
- › Alternativ kann die Kontaktregel auch für beide Mannschaften in der Mittelzone gelten, in der zwei Neutrale bei der angreifenden Mannschaft mitspielen. Das akzentuiert das Mittelfeldpressing anstelle des vorher herausgestellten Angriffspessings. Die Überzahlmannschaft spielt mit maximal zwei Kontakten pro Spieler.
- › Variante: Fünf Pflichtkontakte nach einem langen Ball oder einem Abschlag. Hier liegt der Schwerpunkt auf der Eroberung des 2. Balles bzw. dem Nachsetzen nach einem langen Ball.

## PRAXISBEISPIEL 6: KONTERSPIEL MIT TORABSCHLUSS

**Organisation und Ablauf**

- › Das Spiel beginnt mit dem 4-gegen-4 im Mittelkreis. Nach zwei gespielten Pässen ist der Ball scharf und die angreifende Mannschaft darf zu ihren Spitzen spielen.
- › Dabei wird sie von den beiden neutralen Spielern seitlich des Mittelkreises unterstützt: Sie spielen mit maximal zwei Kontakten mit der ballbesitzenden Mannschaft.
- › Sobald ein Team es schafft, seine Spitzen anzuspielen, dürfen mit dem Pass die gegnerischen Innenverteidiger über die Wartelinie vorrücken und aus dem Mittelkreis je zwei Spieler jeder Mannschaft nachrücken.
- › Der folgende Angriff muss innerhalb von zehn Sekunden zum Abschluss führen.
- › Alternativ kann das Spiel in einem 4-gegen-4-Feld am Flügel oder im Halbfeld starten.
- › Um die Laufstrecken geringer zu halten kann auch auf ein verkürztes Spielfeld agiert werden, in dem die Tore auf der Strafraumlinie stehen.

verengende Spielfeld als Provokation für tiefe Bälle zu nutzen. Die Spieler werden dazu gezwungen, vertikal zu schauen und den Mut zu haben, vertikal zu passen. Das scheint zwar auf den ersten Blick riskant zu sein, aber in Spielen auf allerhöchstem Niveau wird genauso gespielt. In solchen Begegnungen sind die bespielbaren Passfenster manchmal nur einen Meter breit und eine halbe Sekunde lang offen. Wenn ein Spieler also den Blick und den Mut dafür nicht hat, den Ball schnell durch dieses Fenster zu spielen, ist es auch schon wieder zu.

Das Gegenpressing im Spiel gegen den Ball ist eine ideale Ergänzung zum vertikalen Spiel mit dem Ball. Hierzu zitiere ich Jürgen Klopp, der diese Art des Pressings mit seiner Mannschaft hervorragend umsetzt und damit zumindest in Deutschland ein Trendsetter war: „Es gibt keine Fehlpässe!“ Denn selbst wenn der vertikale Pass durch das Fenster von einem Gegenspieler abgefangen wird, hat man ja Überzahl in Ballnähe und kann sofort wieder auf Rückeroberung gehen. Daraus muss sich der Gegner, der in Ballbesitz gelangt ist, erst einmal befreien!

**Drei-Felder-Spiel**

Hier bewegen sich zwei Neutrale bei der ballbesitzenden Mannschaft als offensive Mittelfeldspieler an den Flügeln in der Mittelzone. Sie spielen mit zwei Kontakten. Aus dem 11-gegen-11 muss die Mannschaft Blau (siehe Abbildung) im eigenen Abwehrdrittel erst fünf Pflichtkontakte spielen, dann erst darf sie ins Mittelfeld weiterkombinieren. Mannschaft Rot dagegen hat im eigenen Abwehrdrittel freies Spiel. Dadurch erhält Blau die Chance, den Ball bereits im Angriffsrittel aggressiv zu pressen und zu erobern. Fordert man die fünf Pflichtkontakte in der Mittelzone, dann trainiert man nicht die Variante des Forecheckings, sondern des Mittelfeldpressings.

**Konterspiel mit Torabschluss**

Auch das Torschusstraining kann und sollte mit einem taktischen Hintergrund verbunden sein. In dieser Form wird im Mittelkreis vier gegen vier gespielt, zwei Neutrale befinden sich außerhalb des Mittelkreises. Genauso gut könnte man als Variante auch das 4-gegen-4 als Ausgangspunkt des Torantritts ins Halbfeld oder auf die Flügel verlagern, um die entsprechende taktische Ausgangssituation der eigenen Spiel-

philosophie anzupassen, zum Beispiel wenn man das Spiel über die Flügel betonen möchte.

Die ballbesitzende Mannschaft kann nach zwei Kontakten zu ihren Angreifern vor das gegnerische Tor spielen. Die gegnerischen Innenverteidiger dürfen ab dem Moment, ab dem der Pass gespielt wird, über die Wartelinie vorrücken. Zusätzlich dürfen aus dem Mittelfeld zwei Angreifer und ein verteidigender Spieler nachrücken. Die Angreifer sollen dann im 4-gegen-4 zum Torabschluss kommen.

Ab dem Pass läuft auch die Countdown-Uhr: 10 Sekunden bis zum Abschluss. Damit wird der überfallartige Abschluss trainiert, den ich in meinen Ausführungen zuvor als besonders wirkungsvoll dargestellt habe. Verschärfend wirkt dann noch die Vorgabe mit maximal zwei Kontakten zu spielen. Wenn die verteidigende Mannschaft den Ball erobert, muss sie mindestens einen Pass zu einem Mitspieler oder einem Neutralen spielen, dann kann sie ihrerseits mit ihren Angreifern auf das andere Tor angreifen.

**Jugend/Alter als Qualitätsmerkmal**

In der letzten Saison haben wir uns mit meinen Mitarbeitern die Mühe gemacht, die vier Topligen zu analysieren. Wir haben uns in der jeweiligen Liga die fünf Topclubs an der Spitze der Tabelle angesehen. In diesen Mannschaften waren in Deutschland 19 U23-Spieler. In England nur neun, in Italien acht. In Spanien waren sogar nur 6 U23-Spieler als Stammspieler in den fünf Topclubs. Das heißt, wir haben in Deutschland mehr als doppelt so viele U23-Stammspieler in den fünf Topvereinen, als in den anderen drei Ligen. Alle U23-Spieler in der jeweiligen gesamten Liga mit 18, oder in England 20 Vereinen, ergeben dasselbe Bild. In Deutschland spielen im Schnitt pro Mannschaft drei U23-Stammspieler. England und Italien kommen auf einen Schnitt von 1,6 bzw. 1,25 pro Mannschaft. Spanien erreicht lediglich einen Schnitt von genau einem Spieler pro Team. Von den jeweils eingesetzten U23-Spielern sind in Deutschland über die Hälfte Deutsche, in England und Italien nur jeweils ein Drittel von der jeweiligen Nationalität und von den Spaniern sind immerhin die Hälfte Spanier.

Die Spielweise, die ich im vorliegenden Artikel dargestellt habe, hat natürlich etwas mit Physis, Fitness, Mentalität und mit bedingungslosem Teamspirit zu tun. Die genannten Statistiken belegen, wie wichtig der Schritt des DFB und der

## Jugend / Alter als Qualitätsmerkmal

Untersuchung Saison 2012/2013

U-23 Stammspieler in den TOP 5 Vereinen in den 4 TOP Ligen:



19



9



8



6

U-23 Stammspieler insgesamt in den 4 TOP Ligen:



55

Ø 3.05

30 Deutsche = 54 %



32

Ø 1.60

10 Engländer = 31 %



25

Ø 1.25

9 Italiener = 36 %



20

Ø 1.00

10 Spanier = 50 %

DFL war, den deutschen Lizenzvereinen eine Ausbildungsverpflichtung aufzuerlegen, so dass in Nachwuchsleistungszentren Toptrainer mit einer hervorragenden Arbeit die Toptalente geformt haben.

An diesem Punkt darf ich übrigens auch darauf hinweisen, dass mittlerweile viele Trainertalente in der Bundesliga oder in der Zweiten Liga eine Chance erhalten haben, die nicht

über einen großen Namen als Spieler dorthin gekommen sind, sondern weil sie durch sehr gute Arbeit auf sich aufmerksam gemacht haben. Auch in diesem Bereich sind wir den anderen drei Ländern weit voraus.

Wir sind also in Deutschland in den letzten Jahren nicht zufällig auf einem sehr erfolgreichen Weg, der vor 15 Jahren noch undenkbar erschien.

 **SWISS TIMING**



**tvPAINT2Go**  
Analysen nahe am Spielgeschehen.

[www.tvpaint2go.com](http://www.tvpaint2go.com)



zeitnah • real • interaktiv •  
illustrieren • visualisieren • diskutieren

tvPAINT2Go

elektronische Taktiktafel • interaktive Videoanalyse  
mobiles Analyseschnittsystem • komfortable Cliperstellung  
mit einfachem Videoschnitt von DVD auf Festplatte  
Clipverwaltung, -steuerung und -archivierung  
Mannschaftsaufstellung mit Spielerfotos • Snapshot-  
funktionalität • Angriffs-/Abwehrformationen  
2 / 4 / 8 / 16-fache Abspielgeschwindigkeit  
H.264/AVCHD-Unterstützung (.mp4, .mov., .mts, .m2ts)



ST SPORTSERVICE GmbH Phone +49 89 960 589 221  
Münchener Straße 101 Fax +49 89 960 589 359  
D - 85737 Ismaning [tvpaint2go@st-sportservice.com](mailto:tvpaint2go@st-sportservice.com)