



Jens Rasiejewski | U17-Trainer TSG 1899 Hoffenheim

Abwehrverhalten im Strafraum

Jens Rasiejewski stellt seine Auffassung von der Verteidigung der gefährlichen Zone vor und präsentiert dabei die Vorzüge der Manndeckung.

Entwicklung des Defensivspiels

Viele heutige Trainer wurden noch in Manndeckungssystemen ausgebildet. Mitte der neunziger Jahre wandte sich das Bild des Fußballs. Durch Arrigo Sacchi in Italien und Johann Cruyff in Spanien begann eine Entwicklung, in der das Spiel mit dem Ball im Vordergrund stand. Innerhalb der letzten Jahre wurden die Defensivkonzepte immer weiter verbessert und sie bekamen durch die WM 2014 neue Facetten hinzu. Im teilweise praktizierten 3-5-2-System wurde vereinzelt sogar im Halbfeld mit Manndeckung gespielt.

Mangelnde Fähigkeit zur Manndeckung

In Manndeckungssystemen war die Ursachenforschung einfach. Durch eine klare Zuteilung war der Schuldige an einem Gegentreffer schnell gefunden. In der heutigen Manndeckung ist es schwerer geworden, den Auslöser des Gegentores zu bestimmen. Die Entwicklung der letzten Jahre hat verdeutlicht, dass die Spieler die Verantwortung nicht gerne übernehmen und besonders in der torgefährlichen Zone lieber einem anderen zuschieben.

Die psychische Fähigkeit zur Manndeckung ist verloren gegangen. Aus den Manndeckern wurden ballorientierte Verschieber. Und das Verhalten ist sehr schwer zu verändern. Das eigene Verantwortungsbewusstsein und auch die damit verbundene Schuldzuweisung bzw. Fehlereinsicht fehlt sehr vielen Spielern. Vielleicht liegt es auch an der Entwicklung unserer Gesellschaft. Durch maximalen Wohlstand und größere

Möglichkeiten in der Freizeitgestaltung sowie dem Anspruch auf Selbstverwirklichung ist die Gewissensinstanz verloren gegangen. Und die fehlt in der Manndeckungszone! Zwei Verhaltensweisen sind häufig festzustellen, die Spieler im Strafraum anstelle der Manndeckung unter Stress umsetzen, nämlich überreaktioniertes Verhalten oder „Ballwatching“.

Praxisdemonstration

Wie werden aus ballorientierten Verschiebern im richtigen Moment wieder manorientierte Zweikämpfer? Wir definieren eine Einkontakt-Zone, in der der Gegner ein Tor mit einem Kontakt erzielen kann. Der Raum schießt dort keine Tore, sondern nur der Gegner! Die Verteidiger sollen lernen, wie sie darin handeln sollen. Dabei gibt es drei Möglichkeiten:

- » Der Ball kommt frontal aus dem Halbfeld in den Strafraum
- » Der Ball wird seitlich vom Flügel geflankt
- » Der Ball kommt in den Rückraum nach einer Hereingabe

In der Praxisdemonstration stehen in kleinen Übungsformen folgende Leitlinien im Mittelpunkt und werden im Folgenden detailliert dargestellt:

ruhiges Verhalten unter Stress
nicht überreaktioniert, aber auch nicht zu passiv handeln
frontales Zuspiel verteidigen, Gegner nach außen lenken
seitliche Hereingaben abwehren und von Raum- auf Manndeckung umschalten
nachrückende Gegenspieler müssen in die Deckung mit einbezogen werden

2. HEREINGABEN IN DEN STRAUFRAUM ZUM 3-GEGEN-4



Organisation und Ablauf

- » Drei Abwehrspieler positionieren sich zusammen mit vier Angreifern am Sechzehner. Die drei Verteidiger stehen in Richtung Tor mit geschlossenen Augen eng zusammen.
- » Um den Strafraum herum sind 7 Anspieler mit Bällen positioniert. Die Spieler sind von 1 bis 7 durchnummeriert.
- » Auf Kommando des Trainers laufen die Angreifer in die markierte Einkontakt-Zone ein. In vierer Blöcken nennt der Trainer die Nummern der Außenspieler, die den Ball ins Zentrum nacheinander flanken.

Hinweise

- » Als Zielsetzung soll in der ersten Übungsform die Achtsam- und die Aufmerksamkeit der Innenverteidiger aktiviert und geschult werden. Klare Abgrenzung zum passiven Verhalten („Ballwatching“) oder überreaktionierten Aktionen.
- » Nach drei Blöcken werden die Innenverteidiger gewechselt. Die Wechselreihe steht neben dem Tor.
- » Genügend Bälle für die Außenspieler bereitlegen, pro Gegentor machen die Innenverteidiger 20 Liegestütz.

1.1 HINWEISE: KÖRPERKONTAKT AUFNEHMENN



- » Die Innenverteidiger sollen sich schnellstmöglich im Raum orientieren und die torgefährlichen Gegenspieler anhand der Flugbahn des Balles ausmachen.

- » Sofort die Distanz zum Gegner innerhalb der Einkontakt-Zone verkürzen. Im torgefährlichen Raum herrscht direkter Körperkontakt.
- » Gegenseitiges Coaching: „Kontakt!“

- » Nicht den Raum decken, sondern sofort auf Manndeckung umschalten. AKTIV zum Ball gehen!
- » Kommt der Gegner an den Ball, kann er nicht gezielt abschließen.

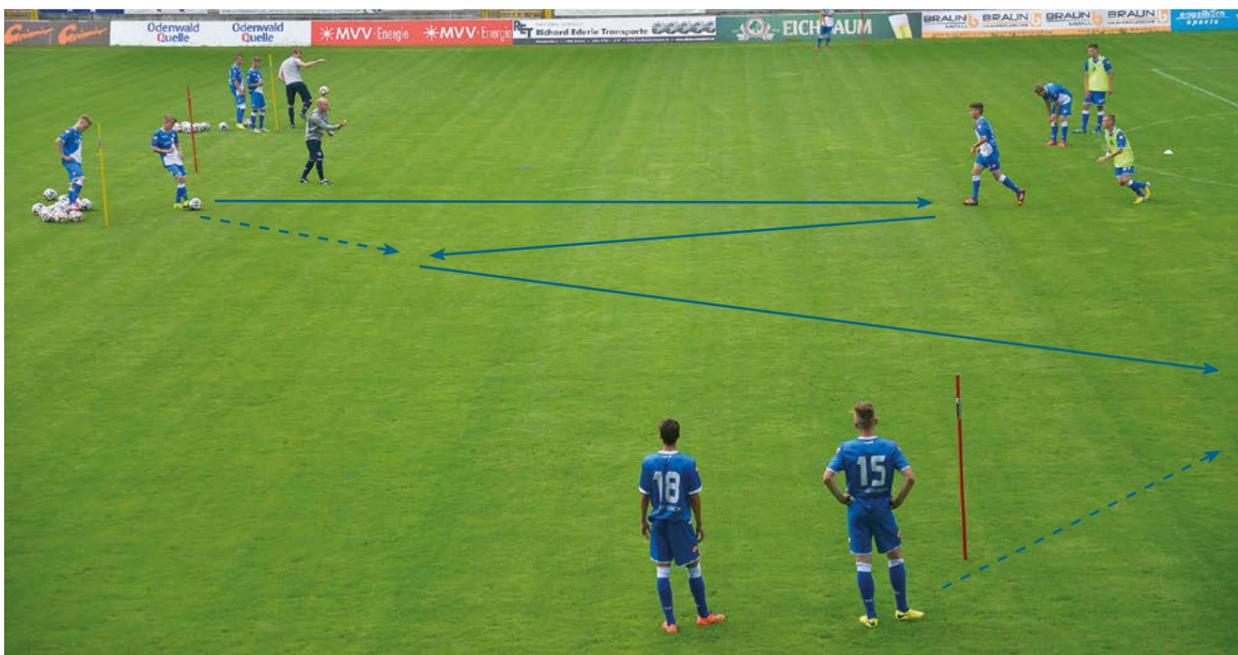
1.2 HINWEISE: KÖRPERKONTAKT AUFNEHMENN



- » Auch der Torwart unterstützt seine Vorderleute durch Anweisungen.
- » Zu nah ans Tor gespielte Bälle fängt er selber ab.
- » Dann klares Signal: „Torwart!“

- » In dieser Szene kann der Torhüter den Ball wegfausten.
- » Im Gedränge lieber den Ball fausten!
- » Gilt für Torhüter und Feldspieler: Die Bälle mit möglichst nur einem Kontakt aus der gefährlichen Zone nach außen abwehren.

2. 5-GEGEN-5 PLUS 1 MIT WANDSPIELERN



Organisation und Ablauf

- › Folgende Spielsituation wird simuliert: der Innenverteidiger rückt nach einem tiefen Zuspiel auf die Spitze leicht mit heraus, der Ball wird auf den Flügel gespielt und von dort ins Zentrum geflankt.
- › Dadurch muss der Innenverteidiger beim Einlaufen in den Strafraum eine komplexere Situation bewältigen als in der Trainingsform zuvor.
- › Die Übung beginnt mit einem Anspiel des Sechzers auf die Spitze, die den Ball zurück prallen lässt. Nach dem Zuspiel von außen folgt die Hereingabe in die markierte Einkontakt-Zone (s. Hütchen Bild 2 und 3 unten).
- › Es wird abwechselnd über beide Seiten angegriffen, nach drei Aktionen Innenverteidiger und Stürmer wechseln.

Hinweise

- › Steigern: Durch die Hinzunahme des wartenden Paares wird nun im 2-gegen-2 verteidigt, später füllen der Passgeber und der ballferne Mittelfeldspieler zum 3-gegen-3 auf. Im letzten Schritt kommen die ballfernen Außenverteidiger mit Gegenspielern zum 4-gegen-4 hinzu.
- › Hierdurch wird das Verhalten des Sechzers im Rückraum der Abwehrkette trainiert:
 - ›› Der nachrückende verteidigende Mittelfeldspieler muss schnell den Anschluss zum gegnerischen Sechser herstellen. Wenn möglich einen kleinen Bewegungsvorsprung bekommen und den direkten Kontakt bis in die togefährliche Zone halten.
 - ›› Es soll bewusst im gruppentaktischen Rahmen von der Raum- zur Manndeckung innerhalb der Einkontakt-Zone umgeschaltet werden.

2.1 DER ABLAUF IM DETAIL



- › Der Stürmer hat den Ball prallen lassen und geht wieder in die Tiefe.
- › Der Verteidiger weicht mit zurück und bleibt zwischen Tor und Gegner, nahe am Mann.
- › Der Sechser passt nach außen.

- › Der Außenspieler nimmt das Zuspiel des Sechzers in die Vorwärtsbewegung mit.
- › Währenddessen timen die in der Mitte das Einlaufen in den Strafraum zur Flanke. Der Verteidiger hält Kontakt zum Gegner.

- › Fehler: Der Verteidiger (gelb) lässt sich im Moment der Flanke vom Gegner abschütteln.
- › Er sollte zwischen Tor und Stürmer sein, um eine kurze Hereingabe erreichen zu können.

2.2 VARIATION 3-GEGEN-3



Mittelfeldspieler aus dem parallelen Aufbau folgt

- › Der Stürmer (Rücken-Nr. 19) lässt den Ball prallen, der Innenverteidiger (rechts) ist mit herausgerückt.
- › Mit dem Rückprallkontakt startet der Mittelfeldspieler von Team Gelb aus dem parallelen Aufbau (Bild: Mitte zwischen den Trainern) mit zum 3-gegen-3 und versucht, den gegnerischen Mittelfeldspieler aufzunehmen.
- › Dieser leitet den Ball wie im Grundablauf der Übung nach außen weiter.



Mannorientierte Ausrichtung im Strafraum

- › Im Moment der Hereingabe herrscht innerhalb der Einkontakt-Zone eine klare Mannzuweisung.
- › Der Mittelfeldspieler hat Anschluss an den Gegner gefunden und stört diesen mit Körperkontakt (Bild: links).
- › Der im Bild zentrale gelbe Defensivspieler ist nah am Gegner, muss jedoch auf eine Lauffinte reagieren und dreht sich mit dem Rücken zum Gegner schnell um.
- › Der Verteidiger rechts im Bild ist zu weit weg vom Gegner.



Fehler: Bei der Hereingabe gegenhalten!

- › Der Mittelfeldspieler links im Bild war am Mann, lässt sich nun jedoch überlaufen. Körpereinsatz!
- › Der Verteidiger in der Bildmitte hat sich durch die Lauffinte abschütteln lassen und ist einen Schritt hinterher!
- › Der Verteidiger rechts im Bild ist weiterhin im Raum und kann die Hereingabe nicht abwehren.
- › Fazit: Zu ungewohntes Spiel am Mann, daher Bewegungsvorteile für die Gegner!

2.3 VARIATION 4-GEGEN-4



Einlaufen des ballfernen Außenverteidigers

- › In dieser Situation läuft auch der ballferne Spieler von Team Gelb von der Hereingabeposition des parallelen Aufbaus mit in die Organisation.
- › Auch der ballferne Flankegeber läuft mit ein und so entsteht ein 4-gegen-4 in der Einkontaktzone mit spielnahen Einlaufrichtungen.
- › Wie in der Variation zuvor sind die beiden Innenverteidiger und der Sechser sowie deren Gegenspieler von Gelb mit in der Situation dabei.



Mannzuweisung und Körperkontakt

- › Zum Glück rutscht die Flanke ab: Alle gelben Defensivspieler haben den Kontakt zu den Gegnern verloren.
- › Der vorderste Innenverteidiger läuft im Raum, hält aber noch Anschluss zum Gegner.
- › Der mittlere gelbe Spieler hat die Orientierung zum Gegner komplett verloren.
- › Der von der anderen Seite einlaufende Außenverteidiger hat sich vom Gegner überlaufen lassen.

3. VERTEIDIGEN FRONTALER HEREINGABEN



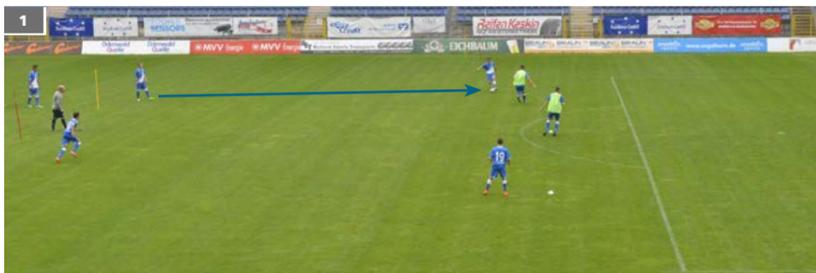
Organisation und Ablauf

- Die beiden Innenverteidiger sind am Sechzehner eng positioniert. Die beiden Stürmer stehen an den weißen Hütchen etwas breiter und weiter vom Tor entfernt.
- Der Trainer spielt einen der beiden Mittelfeldspieler an, der den Ball mit dem zweiten Kontakt zu einem der Stürmer passt.
- Der passgebende Mittelfeldspieler bleibt, der Ballferne rückt zum 3-gegen-2 nach.

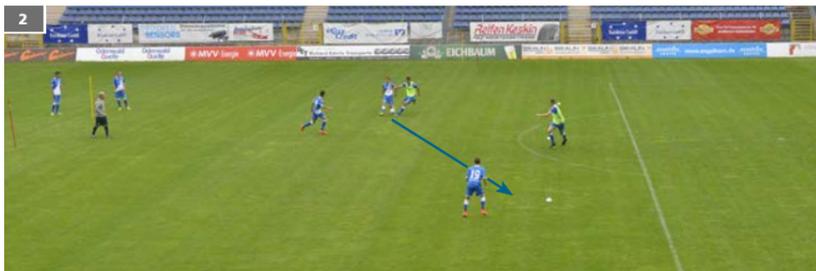
Hinweise

- Um die Übungsform spielnäher umzusetzen, müssen die beiden Innenverteidiger mit dem Pass des Trainers zuerst bis zur Höhe der Stürmer (weiße Hütchen) herausrücken, bevor sie seitlich fallen dürfen.
- Ziel: Den Stürmer aus der Einkontakt-Zone lenken.
- Der Stürmer muss mindestens zwei Kontakte absolvieren, er darf den Ball nicht direkt auf den nachrückenden Mittelfeldspieler prallen lassen.

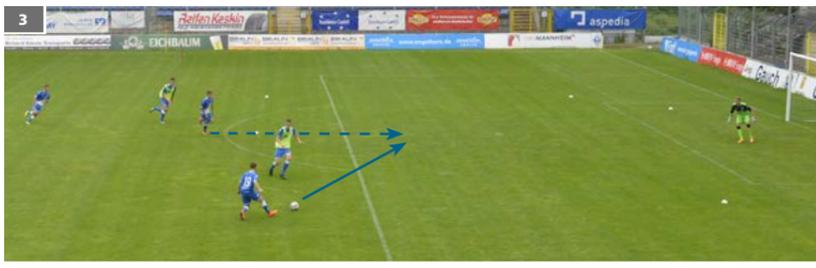
3.1 EXEMPLARISCHER ABLAUF



- Die Verteidiger sind von ihrer Startposition (vgl. Foto oben) zur Hütchenlinie vorgerückt.
- Der Stürmer, der den Pass erhalten hat, dribbelt nach innen. Er darf nicht direkt zum Überzahlspieler weiterleiten.
- Der Mittelfeldspieler rückt nach.



- Der stellende Verteidiger kann den Dribbler nicht isolieren, so dass der Pass nach innen frei bleibt.
- Der Dribbler spielt aber nicht zum zentralen Nachrücker, sondern zum entfernteren Stürmer.
- Jetzt muss der sichernde Verteidiger schnell stellen!



- Der jetzt beim Ball befindliche Verteidiger stellt zu zaghaft und lässt dem Stürmer zu viel Platz. Weil er keinen Deckungsschatten aufbaut, kann der Pass leicht an ihm vorbei gespielt werden.
- Sein Partner übernimmt den zentral durchlaufenden Gegner zu spät!



- Weil die Verteidiger die unmittelbaren Gegenspieler zu spät übernommen haben (Ballnah: Druck! Ballfern: Nachrücker aufnehmen!), kommt Team Gelb zu einer klaren Torchance.
- Der Torhüter kann das Zuspiel gerade noch abwehren.

4. SPIELFORM MIT ZWEI ANSPIELERN AM FLÜGEL



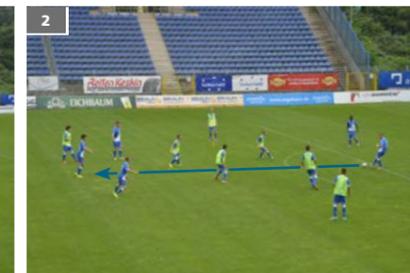
Organisation und Ablauf

- Spiel auf zwei Tore: Vom Tor der vorherigen Übung bis zum Halbkreis hinter der Mittellinie (s. Foto). Spielfeldbreite: Verlängerung des Torraums (Foto: Stangen).
- Beide Teams agieren ohne Kontaktbegrenzung im Zentrum aus dem 6-gegen-6 mit zwei Innenverteidigern und einem Stürmer, Spiel mit Abseitsregel.
- Zusätzlich haben beide Mannschaften zwei offensive Außenanspieler, die sie in ihre Angriffsaktionen mit ein-

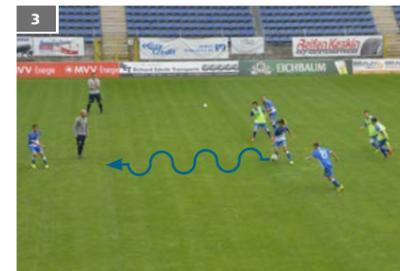
binden können. Sie sind ca. 20 Meter vor dem gegnerischen Tor neben den Stangen postiert.

- Nach einem Pass auf einen der Außenspieler soll dieser mit dem ersten Kontakt in den Strafraum eindringen. Der Angriff wird innerhalb von 5 Sekunden abgeschlossen.
- Nach einem Torabschluss bleibt die angreifende Mannschaft in Ballbesitz. Die Aktion startet beim Torhüter.

3.1 EXEMPLARISCHER ABLAUF



- Bild 1: Die beiden Innenverteidiger von Team Blau (rechts) sind nach dem Torhüterabwurf in Ballbesitz und eröffnen ins Feld zwischen die Stangen. Die Staffellung mit einer Spitze und zwei Außenspielern an den Stangen ist gut erkennbar.
- Bild 2: Toller Pass durch die Lücke!



- Bild 3: Der Passempfänger nimmt den Ball in die Vorwärtsbewegung mit und macht Tempo. Der Stürmer (links im Bild) setzt sich bereits ab, um sich anspielbar zu machen.
- Bild 4: Andribbeln auf die beiden Innenverteidiger von Team Gelb. Die Außenspieler von Blau sind an der Abseitsgrenze anspielbar.



- Bild 5: Durch das Herausrücken der gelben Innenverteidiger muss der Dribbler den Pass verzögern (Passweg zu, Abseits!). Er dreht zur Seite ab, die Außenspieler gehen aus dem Abseits, der Stürmer (Foto: links) ist viel zu weit durchgelaufen.
- Bild 6: Pass zum Außenspieler.



- Bild 7: Der Außenspieler ist mit dem ersten Kontakt nach innen gezogen und kann nur hereingeben oder abschließen. Gelb muss sich wie zuvor geschult verhalten.
- Bild 8: Team Gelb kann den Abschluss nach dem zurückgelegten Ball leider nicht verhindern.