



QR-Code mit dem Smartphone scannen und Video ansehen

Achim Beierlorzer | Co-Trainer RB Leipzig

Gruppentaktisches Abwehrverhalten

Achim Beierlorzer stellt in fünf methodisch aufeinander aufbauenden Trainingsformen wichtige Aspekte des gruppentaktischen Abwehrverhaltens vor. Dabei unterstreicht er die Bedeutung des Coachings für die Umsetzung und den Lernerfolg in der Praxis.

In der Spielphilosophie von RB Leipzig ist das gruppentaktische Abwehrverhalten ein elementarer Baustein! Schon im Juniorenbereich wird großen Wert auf das Erlernen des Verteidigens nach vorne gelegt.

Wichtige Merkmale

- » Aggressives anlaufen: Die verteidigenden Spieler sollen nicht ein bis zwei Meter vor dem Ballbesitzer in eine abwartende Position gelangen, sondern durchlaufen. Dadurch wird der Ballbesitzer zu einer Aktion gezwungen!
- » Deckungsschatten aufbauen: Durch das aggressive und direkte Attackieren des Balles sollen Passoptionen zu anderen Gegenspielern geschlossen werden. Schon durch den Laufweg können die Anspielmöglichkeiten des Ballbesitzers reduziert werden.
- » In der Gruppe agieren: Nicht nur der erste Spieler am Ball, sondern auch seine Mitspieler dahinter vergrößern den Deckungsschatten und schließen dadurch mögliche Passoptionen.
- » Foulspiele vermeiden: Besonders junge Spieler neigen dazu, aggressives Anlaufverhalten zu intensiv zu betreiben. Dadurch entstehen viele Foulspiele. Die Spieler müssen lernen, die Zweikämpfe intelligent zu führen, denn jedes Foul

zerstört Pressingsituationen und damit auch das Ziel: den Ballgewinn zu erlangen!

Die Umsetzung in der Praxis

Achim Beierlorzer beginnt seine Praxisdemonstration mit einem 4-gegen-2 auf engem Raum. In dieser übersichtlichen Spielform sollen die Grundelemente des gruppentaktischen Abwehrverhaltens geschult werden. Die gewünschten Verhaltensweisen werden darauf aufbauend in einer größeren Spielform aus dem 6-gegen-3 heraus weiter gefestigt. Ab dieser Organisationsform kommt ein weiterer wichtiger Faktor im Spiel gegen den Ball hinzu: Das schnelle Umschalten nach Ballverlust. Ab der dritten Spielform werden Tore und dementsprechend eine Spielrichtung hinzugenommen, um spielnäher trainieren zu können und den Zeitdruck auf die verteidigenden Spieler zu erhöhen. Im 4-gegen-3 wird erneut das Verteidigen zu Dritt geschult. In der darauf folgenden Spielform bestimmt nun der Trainer durch Zahlenrufe ob in einer Über-, Unter-, oder Gleichzahlsituation agiert wird. So lernen die Spieler in möglichst vielen verschiedenen Situationen die vorgegebenen Handlungsmuster umzusetzen. Die abschließende fünfte Spielform schult die Merkmale des gruppentaktischen Abwehrverhaltens aus dem System heraus.

1. 4-GEGEN-2

**Organisation und Ablauf**

- > Im mit den vier gelben Stangen markierten Spielfeld (7x7m) spielt das Überzahlteam (gelb) mit zwei Kontakten auf Ballhalten.
- > Die Coachingspieler (blaues Leibchen) versuchen, so schnell wie möglich die Ballzirkulation zu unterbinden.
- > Dabei reicht es aus, den Ball aus dem Feld zu spielen. Der Ball muss nicht behauptet werden.
- > Jede Situation startet mit dem Zuspiespiel des Trainers zur Überzahlmannschaft.
- > Variation: Als Wettbewerbsform auf Zeit: Welches Team schafft in 30 Sekunden die meisten Ballgewinne? Dabei zählen drei Kontakte eines Überzahlspielers auch als Ball-

gewinn. Durch das lautstarke Mitzählen der Ballgewinne erhöht der Trainer den mentalen Druck.

- > Hinweis: Aufgrund der geringen Spieleranzahl und der hohen Intensität der Spielform muss der Trainer genügend Pausen einplanen. Durch die Anzahl der Pässe ins Feld kann der Trainer die Belastung steuern!

1.1 KORREKTURHINWEISE



- > **Fehlerbild:** Der ballnah stehende Spieler soll eine seitliche abwartende Position vermeiden!
- > Der Ballbesitzer hat sonst mehr Zeit und mehrere Passoptionen, die einen Ballgewinn erschweren.



- > Sehr gut: Der ballnahe Spieler läuft durch und attackiert den Ballbesitzer aggressiv.
- > Dem Ballbesitzer bleibt nur noch eine Passoption. Diesen Pass kann der zweite blaue Spieler abfangen.



- > Durch das geschickte Anlaufen nimmt der ballnahe Spieler seinen Gegenspieler im Rücken aus dem Spiel.
- > Sein Partner lauert auf den Pass durch das Zentrum.



- > Die beiden Coachingspieler agieren als Team. Durch das leicht gestaffelte Verhalten wird der Deckungsschatten maximiert. Dem Ballbesitzer bleibt nur eine Passoption, die direkt attackiert werden kann.

2. ZWEI-FELDER-SPIEL



Organisation und Ablauf

- › Die Mannschaft wird in drei 6er Teams unterteilt. Zwei Teams verteilen sich in die beiden äußeren Felder (gelbe Stangen als Markierung), das dritte Team (Coachingteam) postiert sich in der Mittelzone jeweils zu Dritt an einem der weißen Hütchen.
- › Mit dem Pass des Trainers in eines der Felder starten drei Spieler aus der Mittelzone zum 6-gegen-3.
- › Das Überzahlteam agiert mit 2 Kontakten.
- › Ziel: Nach 8 Pässen muss der Ball in das andere Feld gespielt werden. Dann würden die drei anderen Spieler aus der Mittelzone zum 6-gegen-3 nachrücken.
- › Das Team aus der Mittelzone hat zwei Möglichkeiten, die Rolle des „Jägers“ abzugeben: Entweder sie erreicht drei Ballgewinne hintereinander im äußeren Feld, oder

die Spieler schaffen es sogar, nach einem Ballgewinn den Pass ins andere Feld selbst zu spielen.

- › Hohe Intensität! Nach Möglichkeit zwischendurch aktive Pausen einplanen.
- › Coachinghinweise:
 1. Den Ballbesitzer sofort aus der Mittelzone heraus attackieren!
 2. Deckungsschatten aufbauen und Passlücken schließen.
 3. Ball- und Mitspielerorientiert agieren!

3. 4-GEGEN-3 AUF TORE



Organisation und Ablauf

- › Im doppelten Strafraum wird 4-gegen-3 gespielt (vier weiße Spieler gegen drei blaue, s. Bild 1).
- › Jeweils 10 Meter vor dem Tor ist eine Startlinie markiert.
- › Das Überzahlteam startet mit drei Spielern auf der Grundlinie die Aktion durch einen Pass auf ihren Stürmer, der sich an der Schnittstelle zwischen Startlinie und Außenlinie befindet (vorderer blauer Spieler, s. Bild 2).
- › Mit dem Klatschen lassen des Stürmers auf einen der drei Nachrücker darf die Unterzahlmannschaft (Coachingteam) Druck auf den Ball ausüben. Sie positioniert sich ebenfalls an der Startlinie (s. Bild 2)
- › Nach Ballverlust, Tor- oder Seitenaus startet das andere Team die Aktion von neuem.

Hinweise

- › In dieser Spielform sollen die erlernten gruppentaktischen Verhaltensweisen in Unterzahl weiter stabilisiert werden. Durch die Spielrichtung wird spielnäher agiert und durch die Tore herrscht permanenter Raumdruck, da sich das Überzahlteam schnell in die torgefährliche Zone kombinieren kann.
- › Die Torhüter dürfen mit ins Spiel einbezogen werden.
- › Variation: Nach einem Ballgewinn der Unterzahlmannschaft darf sie eine Kontersituation ausspielen.
- › Die Spielzeit beträgt 3 Minuten.
- › Genügend Bälle bereitlegen.

4. ZAHLENSPIEL

**Organisation und Ablauf**

- > Das Spielfeld ist auf den doppelten Strafraum begrenzt.
- > Die beiden Mannschaften postieren sich jeweils neben ihrem Tor.
- > Der Trainer steht an der Außenlinie auf Höhe der Mittellinie. Er hat genügend Bälle in Reichweite.
- > Mit dem Pass ins Feld nennt der Trainer zwei Zahlen. Die erste Zahl ist dem blauen Team und die zweite Zahl ist dem weißen Team zugeordnet. Entsprechend der Zahl kommen auch Spieler des Teams auf das Feld.
- > Nach jedem Abschluss oder Seitenaus beginnt die Aktion erneut.
- > Die Strafraumgrenze fungiert in diesem Aufbau als Abseitslinie.
- > Der Trainer steuert durch die Angabe der Zahlen ver-

schiedene Über-, Unter-, und Gleichzahlsituationen, auf die die Spieler schnell reagieren müssen.

- > Variation: Die Möglichkeit eines Gegenangriffes zulassen.
- > Coachinghinweise:
 1. So schnell wie möglich den Abstand zum Ballführer reduzieren. Dadurch den maximalen Druck auf den Ball halten.
 2. Torgefährliche Räume direkt schließen und dem Ballbesitzer den direkten Weg zum Tor zustellen.
 3. Nicht reagieren, sondern agieren!

5. 6-GEGEN-6 PLUS 2 JOKER

**Organisation und Ablauf**

- > In einer Spielfeldhälfte wird bei kompletter Breite 6-gegen-6 gespielt. Die ballbesitzende Mannschaft hat zusätzlich die Möglichkeit die beiden neutralen Spieler (gelbes Leibchen) ins Spiel mit einzubeziehen. Das abwehrende Team ist dadurch immer in Unterzahl.
- > Die Systeme beider Mannschaften sind jeweils aus dem 4-4-2 flach abgeleitet. Das blaue Team spielt mit Viererkette und der Doppel-Sechs, das weiße Team mit zwei Stürmern und der Mittelfeldreihe. Die neutralen Spieler fügen sich entsprechend in das System ein.
- > Die angreifende Mannschaft spielt Angriffspressing. Die Strafraumgrenze kann als Orientierungslinie für das Angriffspressing benutzt werden (s. Bild 2).

Hinweise

- > Zum Abschluss der methodisch aufeinander aufbauenden Trainingsreihe werden die erlernten Verhaltensweisen aus dem System heraus geschult.
- > Durch das große Feld sind gefährliche Diagonalbälle in den Rücken der Ketten möglich. Dadurch werden die Spieler gezwungen, den Druck auf den Ball permanent hochzuhalten.



PROFESSIONELLE ZEITMESSUNG

WITTY
WIRELESS TRAINING TIMER

Das kompakte **Witty** Zeitmesssystem ist die ideale Lösung für die Planung, Durchführung und Verwaltung spezifischer leistungsdiagnostischer Tests im Hinblick auf die Reaktionsschnelligkeit und die kognitiven Fähigkeiten von Athleten; man kann verschiedene Eigenschaften trainieren wie z.B. Beschleunigung, Schnelligkeit, Agilität, Dynamik und Explosivität.

Witty • TIMER

Der Zeitmesser verfügt über voreingestellte moderne Vorbereitungstests (wie z.B. Sprint, Pendellauf, Ausdauer, Parkour). Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, benutzerdefinierte Tests zu erstellen bzw. zu selbst zu gestalten. Der Trainer kann also einen eigenen sportartspezifischen Test für seine Sportart erstellen. Die Lichtschranken, mit einer Reichweite von 150 Metern, übertragen die Ergebnisse absolut sicher und zuverlässig.



Witty • SEM

Witty•SEM ist das neueste und innovativste Produkt der Witty-Familie: Es handelt sich um eine "intelligente Ampel", die aus einer 7x5 Mehrfarben-LED-Matrix und einem integrierten Näherungssensor besteht. Die Konfiguration des Systems ist sehr flexibel und ermöglicht Ihnen die Verwaltung und Personalisierung verschiedener Tests: Sie können **Witty•SEM** als Startampel, mit oder ohne Countdown, nutzen; Sie können Agility-Tests durchführen und die Zeit für Richtungswechsel sowie Reaktionszeiten messen. **Witty•SEM** ermöglicht Ihnen das spezifische Training der kognitiven, motorischen und koordinativen Fähigkeiten Ihrer Athleten.



Witty • TAB

Die **Witty•TAB** LED-Anzeigetafel zeigt die gelaufene Zeit und das Testergebnis sofort gut sichtbar an. Damit können Sie Ihre Athleten während des Trainings motivieren. Die LED-Anzeigetafel **Witty•TAB** ist leicht und einfach zu transportierend und hat zahlreiche spezielle Funktionen, die Ihren Trainingsalltag erleichtern.



Witty • RFID-System

Witty•RFID ist ein automatisches System zur schnellen Anmeldung und Registrierung von Athleten über die **Witty•MANAGER** Software. Das RFID System besteht aus einem Armband und einem Empfänger und ist sehr hilfreich, wenn viele Athleten getestet werden sollen.