



QR-Code mit dem Smartphone scannen und Video ansehen

Florian Kohfeldt (links) | Co-Trainer SV Werder Bremen

## Individuelles Abwehrverhalten

Florian Kohfeldt präsentiert Trainingsformen zum Abwehrverhalten. Vor allem die individualtaktischen Verhaltensweisen der Spieler stehen im Mittelpunkt seiner Ausführungen.

Das individuelle Abwehrverhalten kann spielentscheidend sein! Durch die immer tiefer stehenden Defensivreihen wird der Abstand zwischen den Angreifern und der torgefährlichen Zone immer geringer. Ein geschicktes defensives Zweikampfvverhalten bietet dabei die Basis, um in Ballbesitz zu gelangen bzw. keine überflüssigen Foulspele in Tornähe zu begehen.

### Schwerpunktmäßige Coachingpunkte

- » Abstand verkürzen: Je nach Position und Ballort auf dem Feld ist der Abstand zum Gegenspieler unterschiedlich groß. Die Spieler sollen die Distanz zum Ballbesitzer schnellstmöglich verkürzen. Dadurch werden die Handlungsoptionen des Gegners eingeschränkt.
- » In eine seitliche Position kommen: Aus einer seitlichen Position kann dem Gegenspieler eine Seite zum Durchbruch versperrt werden. Dabei wird je nach Trainerphilosophie nach innen oder außen gelenkt.
- » Tempo aufnehmen: Dribbelt der Ballbesitzer in einem hohen Tempo an, muss der Abwehrspieler das Tempo nach hinten aufnehmen. Ansonsten wäre der Gegenspieler mit einer kurzen Bewegung an ihm in die torgefährliche Zone vorbei.
- » Tiefer Körperschwerpunkt: Durch den tiefen Schwerpunkt kann der Verteidiger flexibel auf Richtungsänderungen des Dribblers reagieren. Idealerweise kann er sogar im richtigen Moment den Körper zwischen Gegner und Ball schieben.

» Blick auf den Ball: Viele Offensivspieler agieren mit Finten und Körpertäuschungen, um den Abwehrspieler auszuspähen. Dieser kann durch den Blick auf den Ball eine mögliche Irritation minimieren.

### Praxisdemonstration

Florian Kohfeldt teilt seine Demonstrations-Einheit in zwei Teile: Zu Beginn wird das Stellen in den Fokus seines Coachings gerückt. In einer hinführenden Trainingsform wird das richtige Anlaufen noch ohne direkten Zweikampf geschult. Der Schwerpunkt liegt auf dem korrekten Bewegungsablauf. Die Trainingsform wird anschließend zu einem 8-gegen-4 gesteigert, in der die beiden Mannschaften durch erfolgreiche Pässe durch die gegnerische Kette Punkte sammeln können (Wettbewerbsform).

Im zweiten Teil der Einheit rückt das defensive Zweikampfvverhalten in den Mittelpunkt. Dazu werden verschiedene 1-gegen-1-Situationen am Flügel und im Zentrum hergestellt. Die Spieler müssen nun unter Gegnerdruck die zuvor erarbeiteten Hinweise des Trainers umsetzen. In der darauf aufbauenden Spielform wird das individuelle Abwehrverhalten aus einer 5-gegen-5-Situation trainiert. Die Praxisdemonstration findet ihren Abschluss in einem 9-gegen-9 (freies Spiel) auf unterschiedliche Tore, die den Trainingsschwerpunkt final noch einmal provozieren.

## 1. 4-GEGEN-4 HINFÜHREND

**Organisation und Ablauf**

- > Die Mannschaft wird in vier Viererteams eingeteilt.
- > Im markierten Feld (ca. 30 x 30 Meter) agieren jeweils zwei Vierergruppen gegeneinander. Das Feld ist entsprechend in vier gleich große horizontale Zonen unterteilt (weiße Hütchen).
- > Die Aufgabe der ballbesitzenden Mannschaften besteht darin, den Ball wie bei einer Viererkette von einer Position zur nächsten zu spielen.
- > Der ballnahe Spieler des Defensivteams rückt jeweils vor und stellt den Ballbesitzer. Die anderen Spieler schieben ballorientiert mit, dürfen die Zone aber nicht verlassen.
- > Das ballbesitzende Team darf keine Position überspielen.
- > Nach drei Minuten wird die Aufgabe gewechselt.

**Variationen**

- > Variation eins: Der Ballbesitzer hat drei Pflichtkontakte. So hat der Coachingspieler mehr Zeit, um das Stellen auszuführen.
- > Variation zwei: Das ballbesitzende Team darf nun auch die Positionen überspielen. Dadurch wird die Defensivmannschaft gezwungen, schneller zu verschieben. Coachingpunkte: siehe Variation unten.

## 1.2 VARIATION: 8-GEGEN-4 IN ZONEN

**Organisation und Ablauf**

- > Gleicher Aufbau wie in der Trainingsform zuvor.
- > Nun agieren die zwei Vierergruppen einer Farbe zusammen.
- > Ziel: Den Ball durch die Viererkette des Gegners zu spielen.
- > Der ballnahe Spieler darf erneut als einziger die Teamzone verlassen.
- > Es wird ohne Kontaktbegrenzung gespielt. Diese kann jedoch als Erweiterung mit hinzugenommen werden.

**Coachingpunkte**

- > Den Abstand zum Gegner verkürzen und in eine seitliche Position kommen!
- > Einen tiefen Körperschwerpunkt einnehmen!
- > Den Blick nur auf den Ball richten!

**Hinweis**

- > Es erfolgt noch keine aktive Zweikampfführung.
- > Bild 2: der blaue Spieler rückt vor und versucht durch seinen Deckungsschatten die Passoptionen des Ballbesitzers einzuschränken.

## 2. 1-GEGEN-1 SITUATIONEN IM ZENTRUM UND AM FLÜGEL



### Organisation und Ablauf

- › Vor den beiden Großtoren ist jeweils eine Viererkette der beiden Mannschaften an einer weiß markierten Hütchenlinie positioniert.
- › Im Zentrum des Feldes sowie an den Außenbahnen stehen Spieler beider Teams mit Ball.
- › Im Wechsel starten nun die Spieler mit Ball in 1-gegen-1 Situationen.
- › Dabei dribbeln die beiden zentralen Spieler frontal auf die jeweiligen Innenverteidiger. Sie können jedoch nur innerhalb der Zone (zwischen den weißen Hütchen) einen Durchbruch versuchen.
- › Die Flügelspieler dribbeln hingegen diagonal ins Zentrum in Richtung Außenverteidiger. Auch ihr Durchbruchraum ist durch ein weißes Hütchen im Zentrum begrenzt.
- › Nach vier bis fünf Durchgängen werden die Positionen getauscht.
- › Variation mit Voraktion: Die zentralen Spieler erhalten das Zuspiel vom Flügel aus, bevor sie ins 1-gegen-1 gehen. Der Verteidiger darf allerdings erst vorrücken, wenn der Angreifer den Ball berührt hat. Umgekehrt bekommt der Flügelspieler das Anspiel aus dem Zentrum. Der Außenverteidiger darf allerdings schon mit dem Pass vorrücken.

### 2.1 HINWEISE AN DIE COACHINGSPIELER



- › Die Außenverteidiger lenken nach außen! Der gelbe Spieler bietet die Seitenlinie zum Durchbruch an, müsste aber noch seitlicher stellen, um den nun angesetzten Richtungswechsel nach innen zu unterbinden.



- › Einen tiefen Körperschwerpunkt einnehmen! So kann der blaue Verteidiger auf die Richtungsänderung des Angreifers gut reagieren.



- › Blick auf den Ball! Der gelbe Verteidiger ist auf den Ball fokussiert. Die drohende Finte des Angreifers wird ihn nicht irritieren.



- › Sehr gut! Der gelbe Verteidiger schiebt in dem Moment, in dem der Angreifer an ihm seitlich vorbei will, den Körper zwischen Ball und Gegner. Körpereinsatz!

## 3. 5-GEGEN-5 MIT DRIBBELLINIE

**Organisation und Ablauf**

- › Das Feld der Spielform wird jeweils durch zwei Dribbellinien (ca. 20 Meter vor den Toren) durchzogen. Die gelben Stangen dienen zur Einteilung des Feldes in zwei Außen- und eine Mittelzone. Das zweite Großtor ist ca. 10 Meter hinter der Mittellinie postiert.
- › In der zentralen Zone wird 3-gegen-3, in den Außenzonen nur 1-gegen-1 gespielt.
- › Nachdem der Offensivspieler die Dribbellinie überquert hat, darf er nicht mehr attackiert werden.
- › Die Spieler agieren ohne eine Kontaktbegrenzung.

**Variationen**

- › Variation eins: Der Außenverteidiger des verteidigenden Teams muss bis zum Anspiel seines direkten Gegenspielers in seiner Zone bleiben. Dadurch wird eine 1-gegen-1 Situation nach vorheriger großer Distanz geschult und der Außenspieler ist für das ballbesitzende Team leichter anzuspielen.
- › Variation zwei: Die Tore über außen zählen doppelt.

## 4. 9-GEGEN-9 MIT DRIBBELLINIE UND DRIBBELTOREN

**Organisation und Ablauf**

- › Der Aufbau des Feldes ist ähnlich zur vorherigen Spielform. Einzig die gelben Stangen werden etwas nach außen verrückt, da sie nun mit der Außenlinie zusammen als Dribbeltor benutzt werden.
- › Aus dem 9-gegen-9 heraus agieren nun beide Mannschaften mit zwei Viererketten.

- › Die geschulten Verhaltensweisen sollen nun wettkampfnah umgesetzt werden.
- › Beide Mannschaften spielen ohne eine Kontaktbegrenzung.
- › Variation: Die Dribbeltore entfernen, um den Schwerpunkt auf die Dribbellinie zu legen.

**Hinweise**

- › Die Dribbellinie ist schon in Torschussnähe. Die Viererkette soll nicht bis zur Linie zurückweichen, sondern die Angreifer vorher stellen.



MENTAL  
SUPPORT CENTER AG®



INNOVATIV, INDIVIDUELL, GEMEINSAM

INDIVIDUALITÄT IM MANNSCHAFTSSPORT

$$E = M_S C^2 \text{®}$$

MENTAL SUPPORT SCHAFFT ERFOLGE

MIT MENTAL SUPPORT  
LÖSUNGEN FÜR DIE THEMEN UNSERER ZEIT



DEUTSCHLAND  
40219 DÜSSELDORF  
STADTTOR 1  
TEL: 0211 – 3003 253  
FAX: 0211 – 3003 200  
OFFICE@MENTAL-SC.DE

REPRÄSENTANZ  
04416 MARKKLEEBERG  
PRÖDELER STR. 10  
TEL: 0341 - 960 5763  
FAX: 0341 - 960 5778  
PKIRMSSE@MENTAL-SC.DE