



QR-Code mit dem Smartphone
scannen und Video ansehen

Meikel Schönweitz | DFB-Sportlehrer

Individuelles Angriffsverhalten – 1-gegen-1 Situationen erfolgreich einleiten

DFB-Sportlehrer Meikel Schönweitz knüpft in seiner Praxisdemonstration an den Vortrag von Hansi Flick an. Dabei präsentiert er vier verschiedene Trainingsformen zur Schulung der neuen DFB-Leitlinien.

Nach jedem großen internationalen Turnier wird immer wieder der Trend verschiedener Systeme analysiert bzw. es werden neue Richtungen festgestellt, in die sich der Fußball entwickelt. Basierend auf der neuen DFB-Spielauffassung „Unser Weg - Erfolg entwickeln“ sollen in der Ausbildung junger Spieler Leitlinien vermittelt werden, die unabhängig vom Spielsystem und der Position des Spielers auf dem Platz angewandt werden können. Die Lehrgänge der U-Nationalmannschaften finden in der Regel nur alle paar Wochen statt. Innerhalb der Maßnahmen stehen den Trainer auch nur kurze Zeitfenster zur Verfügung, um mit den Spielerinnen und Spielern zu arbeiten. Die Auswahlmannschaften des DFB bestehen aus Akteuren zahlreicher verschiedener Vereine, sodass es auch sehr schwierig wäre, innerhalb kürzester Zeit ein Spielsystem zu erarbeiten. Aufbauend auf den Leitlinien ergibt sich eine Nachwuchsförderung, die nachhaltig aufgestellt ist!

Thematisierte Leitlinien

» Räume im Rücken des Gegners erkennen und nutzen: Spieler/-innen sind in der Defensive vor allem dann handlungsunfähig, wenn sich Ball und Gegenspieler im Rücken

befinden. Es gilt deshalb für die Angreifer diesen Raum regelkonform anzulaufen und zu bespielen.

» Raum so tief wie möglich und so breit wie nötig aufteilen: Wir wollen größtmögliche Abstände beim Gegner in der Tiefe provozieren, aber gleichzeitig das Spielfeld nur so breit wie nötig aufteilen, um so schnellst möglich in den Rücken des Gegners und zum Torerfolg zu gelangen.

Die Demonstrationseinheit

Meikel Schönweitz beginnt seine Praxisdemonstration, die auch in gleicher Weise schon mit der U-17-Nationalmannschaft umgesetzt wurde, mit einer einfachen Passform. In dieser wird die Herstellung von 1-gegen-1 Situationen thematisiert. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem Freilaufverhalten, dass den 1-gegen-1 Situationen vorgeschaltet ist. Es geht um das richtige Verhalten im Raum, um anspielbar und damit in der Lage zu sein, direkt in Folgehandlungen überzugehen. In der zweiten Trainingsform sollen die geschulten Verhaltensweisen aus dem 3-gegen-3 plus zwei neutrale Anspieler in einer Spielform geschult werden. Darauf aufbauend schließt der DFB-Sportlehrer zwei größere Spielformen an, in denen die vorgegebenen Prinzipien spielnah trainiert werden. <

1. PASSFORM

**Organisation und Ablauf**

- > In der Passfolge sind die Positionen des Innenverteidigers oder Sechzers, eines zentralen Mittelfeldspielers, einer Spitze und der beiden Außenspieler dargestellt. Die Aktion startet mit einem Pass des Innenverteidigers (s. Bild oben) auf den zentralen Mittelfeldspieler. Dieser nimmt das Zuspiel mit und schließt einen Pass auf den Stürmer an, der den Ball zu einem der Außenspieler weiterleitet.
- > Der Außenspieler nimmt das Anspiel mit in die Bewegung und dribbelt zum Startpunkt zurück (Variation:

Schließt sein Dribbling am Dummy vorbei mit einem Pass ins Minitor ab). Jeder Spieler läuft seinem Pass auf die nächste Position nach.

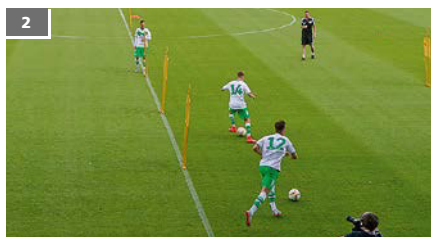
- > Variation: Der zentrale Spieler lässt den Ball zurück auf den Innenverteidiger klatschen, der den Ball auf die Spitze spielt. Schon durch den Pass auf den äußeren (klatschen lassen) oder den inneren (aufdrehen) Fuß, kann der Innenverteidiger seinem Mitspieler ein Signal geben.
- > Erweiterung: Die Mittellinie wird zur Abseitslinie.

1.1 EXEMPLARISCHER ABLAUF



- > Bild 1: Der zentrale Mittelfeldspieler nimmt das Zuspiel in die Bewegung mit und leitet den Ball auf die Spitze weiter.
- > Bild 2: Die Spitze spielt den Ball außen am Dummy vorbei in die Bewegung des Flügelspielers.

1.2 HINWEISE FÜR DEN ZENTRALEN SPIELER



- > Sehr gut: Der zentrale Spieler bietet sich im Rücken des Gegners für das Anspiel an.

- > **Fehler:** Nicht entgegenkommen! Der Gegner kann leicht heranrücken und den Raum schließen.

- > **Fehler:** Der zentrale Spieler nimmt das Zuspiel in einer geschlossenen Stellung an.

1.3 HINWEISE FÜR DEN AUSSENSPIELER



- > Sehr gut: Der Außenbahnspieler steht nur so breit wie nötig. Der Pass kommt am Dummy vorbei.

- > Durch die Hinzunahme der Mittellinie als Abseitslinie kommt es auf das Timing der Bewegung an!

- > **Fehler:** Der Außenbahnspieler hat durch seine geschlossene Stellung keine Vororientierung!

2. 3-GEGEN-3 PLUS 2 NEUTRALE SPIELER



Organisation und Ablauf

- › Im Mittelkreis wird 3-gegen-3 plus zwei neutrale Außenanspieler (Foto: orange) gespielt.
- › Die Spieler sollen aus den Positionen der Passfolge heraus agieren.
- › Alle Spieler arbeiten ohne Kontaktbegrenzung.
- › Die beiden neutralen Spieler dürfen auch untereinander kombinieren.
- › Variation: Es ist maximal ein Rückpass zu einem Neutralen erlaubt. Dadurch kommt es vermehrt zu 1-gegen-1-Situationen und die Spieler werden gezwungen, sich schon im Vorfeld in eine frontale Ausgangsposition zu bringen.
- › Hinweis: Hohe Belastungsintensität. Genug Pausen für die Spieler einplanen und die neutralen Spieler austauschen. Außerdem genügend Bälle zur Seite legen.

Coachingpunkte

- › Räume im Rücken des Gegners erkennen und nutzen.
- › Den Raum so tief wie möglich und so breit wie nötig aufteilen.
- › Räume durch Laufwege öffnen.

3. 6 PLUS 2-GEGEN-6 AUF 2



Organisation und Ablauf

- › Im markierten Feld wird 6-gegen-6 plus vier Neutrale gespielt, von denen sich zwei an den Stirnseiten und die beiden anderen im Zentrum positionieren.
- › Die Mannschaften erhalten einen Punkt, wenn sie sich von einem neutralen Außenspieler zum anderen durchkombiniert haben.
- › Die Neutralen haben jeweils nur zwei Ballkontakte, alle anderen Akteure agieren ohne Kontaktbegrenzung.

Hinweise

- › Effektivität: Den Schwerpunkt nicht nur auf das Kurzpassspiel legen, sondern vor allem Möglichkeiten für raumübergreifende Pässe nutzen. Wir wollen Punkte!
- › Stabilität: Die Spieler sollen versuchen, so lange wie möglich in Ballbesitz zu bleiben. Es besteht eine permanente Überzahlsituation (10-gegen-6).

Coachingpunkte

- › Auch in dieser Spielform sollen sich die Spieler so tief wie möglich und so breit wie nötig positionieren.
- › Im Rücken des Gegners anspielbar machen.
- › Bild 2: Sowohl der tiefe Neutrale als auch der Spieler ganz rechts (weiße Mannschaft) zeigen ihre Laufbewegung in den Rücken der blauen Gegenspieler an.
- › Über die Ballsicherheit konsequent Punkte erzielen. Ständige Anpassung der Position um nach einem Anspiel direkt in eine Folgehandlung gehen zu können (u.a. auch ein 1-gegen-1 suchen oder einen Gegner binden, um an das Ziel zu gelangen).

4. 9-GEGEN-9

**Organisation und Ablauf**

- › Gespielt wird 9-gegen-9 mit Positionsbezug von Strafraum zu Strafraum. Das Spielfeld ist in der Breite durch die gelben Stangen auf den Durchmesser des Mittelkreises begrenzt.
- › In der „Schlauch-Spielform“ wird ohne Kontaktbegrenzung agiert.
- › Die gelben Stangen ca. 12 Meter vor den Toren simulieren die Abseitslinie. Das bietet beiden Mannschaften die Möglichkeit, das Spielfeld auch in der Tiefe auszunutzen.

Coachingpunkte

- › Mit Ball Gegner binden, ohne Ball anspielbar sein oder Zugriff auf den Gegner haben!
- › Die geringe Breite des Feldes provoziert außerdem das Spiel in die Vertikale und die Spieler werden gezwungen ihr Freilaufverhalten so auszurichten, dass die Ballmitnahmen in die Tiefe oder erfolgsversprechende 1-gegen-1-Situationen möglich sind.
- › Sobald die Spieler anfangen mit langen Bällen zu agieren, ist dies ein Anzeichen für den Trainer, dass das Freilaufverhalten nicht stimmt!

4.1 KORREKTUREN

**Typische Fehler**

- › Der linke Innenverteidiger von Blau ist in Ballbesitz und hat keine Anspielstationen nach vorne!
- › Der blaue Spieler Nr. 15 agiert nicht im Rücken des Gegners neben ihm. Dadurch kann er nicht angespielt werden und die Passlücke in die Tiefe wird ebenfalls versperrt. Korrektur: Anbieten an der Linie weiter vorne im Rücken des Gegners und den Pass entlang der Linie am Gegner vorbei ermöglichen!
- › Sowohl die blaue Nr. 9 als auch der ballnahe Stürmer stehen im Deckungsschatten der beiden stellenden gegnerischen Mittelfeldspieler. Die beiden blauen Stürmer hätten so tief wie möglich gehen sollen, um die gegnerische Verteidigung zu binden und mehr Räume zu schaffen!
- › Der ballferne blaue Mittelfeldspieler wird durch die ballnahe gegnerische Spitze abgedeckt. Das Zuspiel würde zu einem Ballverlust führen! Er müsste sich auf Lücke anbieten!
- › Der ballferne blaue Innenverteidiger muss etwas vorschieben und das Zentrum schließen bzw. als Anspielstation für einen Querpas zu dienen. Durch diese Position könnte er auch im Falle eines Ballverlustes sofort Druck ausüben.
- › Ohne Anspielstationen und ohne Gegnerdruck muss der Ballbesitzer gar nicht passen! Besser: Kurz andribbeln, den Gegner zu einer Aktion zwingen und eine neue Situation schaffen.

ALLES GUT AUFGESTELLT?

Sportunfälle sind kein Schicksal:

SEI-KEIN-DUMMY.DE

Die Präventionsoffensive der VBG.



Jetzt am Ball bleiben und Leistung steigern!



Profitieren Sie jetzt von den Tipps und Tools zum Thema Ausbildung und Organisation – denn ein professionell geführter Verein mit gut ausgebildeten Trainern ist die beste Voraussetzung für weniger Verletzungen bei Ihren Sportlern.

WWW.SEI-KEIN-DUMMY.DE



VBG

Ihre gesetzliche
Unfallversicherung