



QR-Code mit dem Smartphone scannen und Video ansehen

Anouschka Bernhard | DFB-Sportlehrerin

Räume in der Tiefe bzw. im Rücken des Gegners schaffen und nutzen

Die U17-Nationaltrainerin präsentiert in ihrer Praxisdemonstration Trainingsinhalte, die sie aus der Analyse der mit der Goldmedaille belohnten U17-Juniorinnen-EM 2016 in Weißrussland abgeleitet hat.

Die Qualität des deutschen Mädchen- und Frauenfußballs ist im internationalen Vergleich auf einem sehr hohen Niveau, was nicht zuletzt die Titelerfolge der letzten Jahre belegen. Dennoch können bzgl. des Kombinationsspiels im Juniorinnenbereich häufig die folgenden Verbesserungspotenziale beobachtet werden:

- » Die Pässe werden in den Fuß statt in den Raum gespielt.
- » Das Anbiete- und Freilaufverhalten erfolgt zögerlich oder falsch getimt, sodass entweder der Raum zu ist (zu früh) oder der Ball nicht mehr erreicht werden kann (zu spät).
- » Das Abieten geschieht mit wenig Tempo(-wechsell).
- » Die Wege zum Anbieten im Rücken der Gegnerinnen und vor den Gegnerinnen sind nicht automatisiert. Viele Spielerinnen bewegen sich nur in Spielrichtung.

Für ein qualitatives Passspiel sowie ein gut getimtes Freilaufverhalten sind die folgenden Grundsätze bedeutend:

Grundsätze

- » Die Gegnerinnen binden und aus der Bewegung passen.
- » Blick in die Tiefe.
- » So spät wie möglich aber so früh wie nötig passen.
- » Tempo- und Richtungswechsel im richtigen Moment.

- » Räume für Mitspielerinnen schaffen.
- » Zuerst erfolgt die Freilaufbewegung, die den Pass fordert; nicht den Pass ohne Passforderung spielen.

Der Transfer in die Praxis

Diesen Erkenntnissen sollen die Praxisformen begegnen, die aus dem 4-2-3-1-System abgeleitet sind. Die Praxisdemonstration beginnt mit zwei Übungsformen zum Passspiel in den Raum und in die Bewegung. Dabei wird das Binden der Gegner durch Andribbeln, das Timing des korrekten Anbietens und die Qualität des Passspiels in die Bewegung geschult. Die hinführenden Übungsformen werden ohne Gegnerdruck durchgeführt. Die Schwerpunkte werden erst im freien Raum und darauf aufbauend mit klarer Spielrichtung geübt. Ein 6-gegen-6 mit Außenspielerinnen leitet den zweiten Teil ein. Im Mittelpunkt steht das Ein- und Freilaufen der äußeren Mittelfeldspielerinnen in den Rücken der Gegnerinnen. Die gruppentaktische Spielform dient als Übergang zur finalen Trainingsform. Abgeschlossen wird die Praxisdemonstration in einem 8-gegen-8 ohne Außenverteidigerinnen. Im spielnahen Raum sollen die gewünschten Verhaltensweisen nun im mannschaftstaktischen Rahmen angewandt werden.

1. PASSEN IM NEUNERFELD

**Organisation und Ablauf**

- > Ein Feld der Maße 24m x 24m (Foto: weiße Markierungen) wird unterteilt in 9 gleich große Felder (Foto: rote Markierungen im Feld).
- > Die Trainingsgruppe ist in Paare eingeteilt, je zwei Spielerinnen passen sich einen Ball zu.
- > Alle Spielerinnen bewegen sich frei im kompletten Übungsfeld und spielen sich die Bälle ohne Kontaktbegrenzung zu.
- > Dabei sollen die Pässe in ein diagonal angrenzendes Feld gefordert und gespielt werden.

Coachinghinweise

- > Die Pässe müssen aus der Bewegung gespielt werden. Nur so bereitet die Passform auch auf spielnahe Situationen vor.
- > Vor allem in der hinführenden Passform sollen die Spielerinnen lernen, den Blick vom Ball zu lösen und sich nach einem Pass schnell auf das erneute Freilaufen vorzubereiten.

1.2 HINWEISE

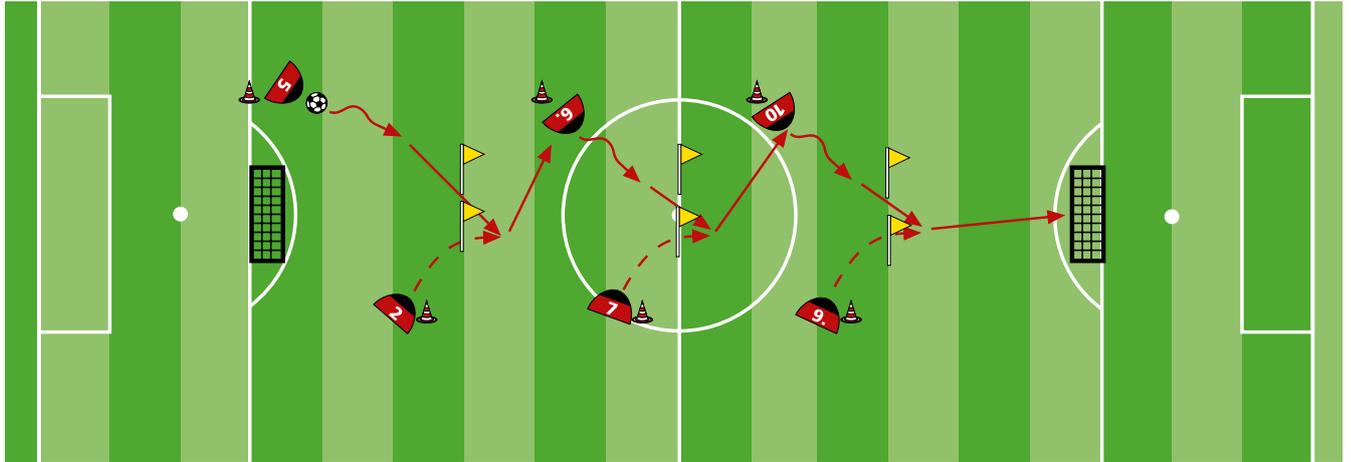
**Bild 1**

- > Nicht in dem Feld stehen, in das der Pass gefordert wird! Anouschka Bernhard demonstriert das diagonale Einlaufen und Ball fordern in ein Feld (s. Bild 1).
- > Bedeutsam ist vor allem das Timing. Erst die Laufbewegung und dann der Pass.
- > Die Pässe sollen durch drei Felder hinweg möglichst tief gefordert werden.

**Bild 2**

- > Die Spielerinnen sollen den Pass in die Bewegung fordern (s. Bild 2).
- > Dabei sind neben dem vorherigen Blickkontakt auch der Tempo- und Richtungswechsel im richtigen Moment von entscheidender Bedeutung.

2. PASSFORM ZUM GEGNERBINDEN DURCH ANDRIBBELN UND ANBIETEVERHALTEN



Organisation und Ablauf

- › Die Passform beginnt immer abwechselnd an den Stirnseiten, in der Abbildung ist der Ablauf in eine Richtung aufgezeigt. Die Startspielerin dribbelt auf die gelbe Stange zu und passt den Ball durch das Stangentor der anbietenden Mitspielerin in die Bewegung.
- › Diese nimmt das Zuspiel auf und leitet es an die nächste Startspielerin weiter. Der Ablauf beginnt von vorn.
- › Am Ende der Organisationform erfolgt der Abschluss in ein Miniator.

Hinweise

- › Die im Vergleich zum Aufwärmen gesteigerte Passform ist nun insofern spielnäher, als eine klare Spielrichtung vorgegeben ist.
- › Ein Schwerpunkt der Übungsform liegt im Gegner binden durch andribbeln. Die Spielerinnen sollen zusätzlich ein Gefühl für das Timing und die Richtung des Anbietens bekommen.
- › Variation: Der Pass wird weiterhin durch das Stangentor gespielt, die Passempfängerin läuft aber hinter der gedachten Gegenspielerin (Stange) vorbei.

2.1 KORREKTUREN



- › Die ballbesitzende Spielerin bindet ihren fiktiven Gegner (blaue Stange links im Bild), indem sie frontal auf sie in hohem Tempo zudribbelt.



- › **Laufverhalten:** Die Spielerinnen laufen erst zentral und dann zwischen den beiden gelben Stangen in höchstem Tempo in die Tiefe. Die Mittellinie dient als Abseitslinie.



- › Die Pässe sind druckvoll zu spielen. So spät wie möglich aber so früh wie nötig! In diesem Fall hätte die Spielerin noch näher an die Stange andribbeln können.



- › Die Passstaffette endet mit dem Abschluss auf das Miniator. Auch die letzte Aktion soll druckvoll mit der Innenseite erfolgen.

3. 4 PLUS 2 GEGEN 4 PLUS 2

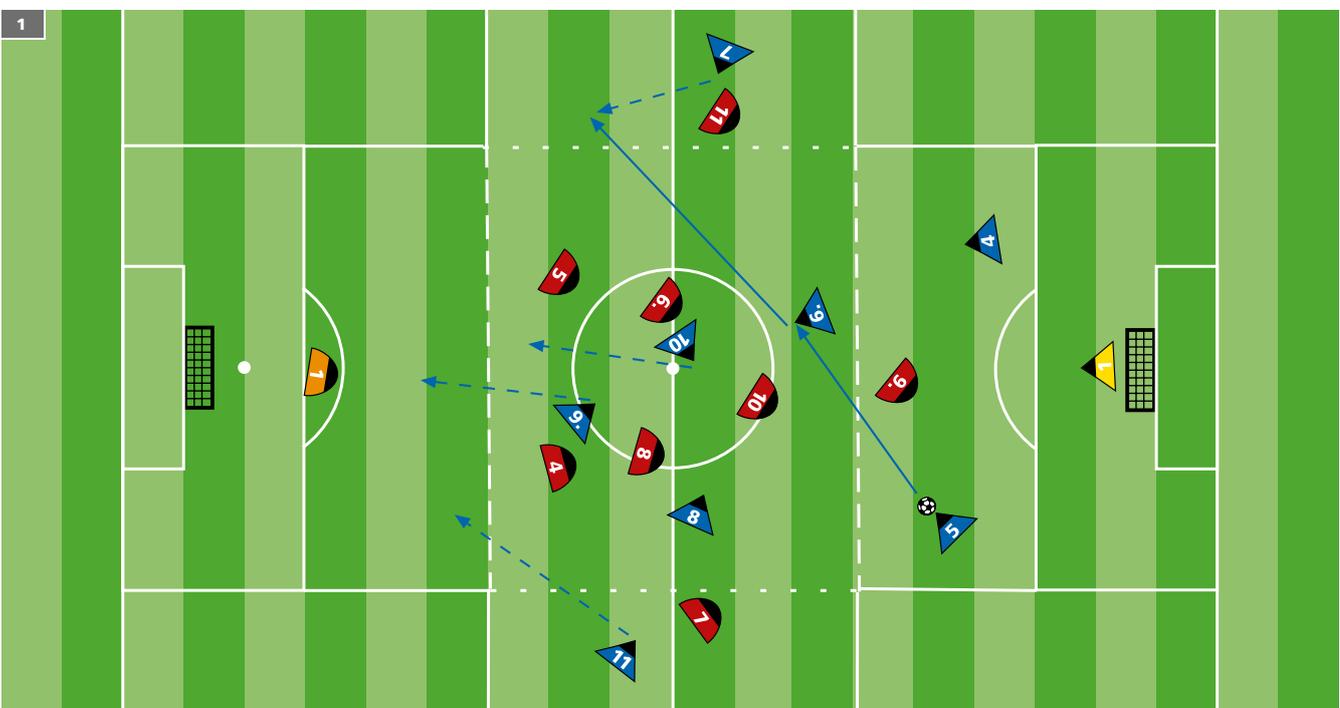
**Organisation und Ablauf**

- > Das Spielfeld ist in drei Zonen unterteilt. In der Mittelzone um die Mittellinie herum (35m x 20m, siehe Foto) wird 4-gegen-4 gespielt.
- > In Spielrichtung (Team Blau von links nach rechts und Team Rot von rechts nach links) soll jeweils der Pass in die an die Mittelzone angrenzende 5 Meter tiefen Zielzone (Foto: bis zur blauen Stange) gesucht werden.
- > Beide Teams postieren an jeder Seitenlinie eine Außenbahnspielerin, die den Laufweg in die Endzone suchen.
- > Die Linie in Spielrichtung zwischen den beiden Stangen ist eine Eishockey-Abseitslinie, sodass die Spielerinnen die Endzonen erst nach vorherigem Eintritt des Balles betreten dürfen.

Hinweise

- Die Spielerinnen sollen schwerpunktmäßig die Räume im Rücken der Gegnerinnen erkennen und nutzen. Der finale Pass muss gut vorbereitet werden.
- > Die vier Spielerinnen an den Stangen dienen als Backup zur Belastungssteuerung
- > Jeweils auf Höhe des Sechzehnmeterraumes kann ein Großtor mit Torhüterin postiert werden. Die Aktionen enden nun mit dem Torabschluss.

4. 6 PLUS 2 GEGEN 6 PLUS 2

**Organisation und Ablauf**

- > Die letzte Spielform erfolgt im 8-gegen-8 ohne Außenverteidigerinnen. Das seitlich begrenzte Feld besitzt zwei Abseitslinien und ist an den Ecken ausgeschnitten.
- > Die Innenverteidigerinnen bauen gegen eine Spitze auf und versuchen schnell in die Mittelfeldzone zu kombinieren.
- > Dort soll der Pass in den Rücken der Abwehr vorbereitet werden.
- > Sowohl die Außenspielerinnen als auch die zentrale Spitze suchen den Weg in den Rücken der Innenverteidigerinnen.