QR-Code mit dem Smartphone scannen und Video ansehen

Lars Tiefenhoff | Jugendcheftrainer Borussia Mönchengladbach

Herausspielen und Verwerten von Torchancen über den Flügel

In drei methodisch aufeinander aufbauenden Trainingsformen gibt Trainer Lars Tiefenhoff einen Einblick in mögliche Verhaltensweisen zum Angriffsspiel über den Flügel.

Die Abwehrreihen der Mannschaften im Spitzenfußball haben das Verdichten des Zentrums fast perfektioniert. Umso wichtiger ist es, auch Handlungsoptionen über den Flügel zu beherrschen!

Spiel über den Flügel: im Detail ausbilden

Vor allem in der Ausbildung junger Talente sind nicht nur Schwerpunkte im Herausspielen von Torchancen durch das Zentrum zu legen. Viele Spieler beherrschen die Grundtechniken des Passens und Schießens, sind aber weniger gut ausgebildet in den Techniken des Flankens und des Kopfballspiels. Insbesondere diese beiden Techniken werden in den folgenden Trainingsformen benötigt, um erfolgreich zum Torabschluss zu kommen.

Optionen der Außenspieler, Zentrumsspieler bei Hereingaben

Dabei liegt ein Schwerpunkt im individuellen Coaching der Außenspieler, die nach einer Aktion am Flügel (z. B. Dribbling, oder Doppelpass) mit der Anschlussoption des Flankens oder des Rückpasses ihre Handlung finalisieren. Der zweite Coachingschwerpunkt liegt auf den Handlungsoptionen der Spieler im Zentrum bei Hereingaben. Auch hier sollen Lösungsvarianten und technische sowie taktische Details gecoacht werden, um die Spieler bestmöglich in ihrer Entwicklung zu unterstützen.

Trainingsform 1

Die erste Trainingsform dient als Hinführung zum Hauptteil. Die Spieler sollen über die besondere Art der Ansage von Aufgaben auch mental auf die nachfolgenden anspruchvollen Aufgaben vorbereitet werden.

Trainingsform 2

Die beiden Coachingteams in der zweiten Trainingsform sind aus dem 4-1-4-1-System abgeleitet. Die in den Boden gesteckten Dummies, welche die Sparringsmannschaft simulieren, sind statdessen gemäß dem 4-4-2-System mit Mittelfeldkette positioniert.
Um die Belastung situativ hochzuhalten, hat jede Mannschaft zwei aufeinderfolgende Angriffe (rechts und links) bevor gewechselt wird. Aus dieser Formation heraus werden verschiedene Angriffsoptionen über den Flügel präsentiert. Da es sich bei der Demonstrationsmannschaft um Juniorenspieler in der Aufbauphase handelt, wurde aus methodischer Sicht auf aktive Gegenspieler verzichtet.

Trainingsform 3

In der abschließenden dritten Trainingsform sollen die erlernten Verhaltensweisen im 8-gegen-8 auf Großtore mit Torhütern angewandt werden. Zur Motivation zählen die über den Flügel erzielten Tore doppelt.

1. HINFÜHRENDE TRAININGSFORM

Organisation ...

- Die erste Trainingsform dient als Hinführung zum Hauptteil.
- Eine Spielfeldhälfte mit zwei Großtoren und Torhütern ist in eine Mittelzone und zwei Außenzonen unterteilt (Foto: gelbe Hütchenmarkierung).
- In den Außenzonen nahe der Seitenauslinie am Balldepot stehen jeweils zwei neutrale Startspieler mit Ball. In der Mittelzone sind zwei Mannschaften zu je vier Spielern in der 4:4-Ausgangsgrundformation zwischen den Strafräumen positioniert.
- Im Übergang zur Mittelzone sind zusätzlich je zwei Spieler beider Teams postiert, die als Gegen- oder Wandspieler fungieren. Im Foto oben warten sie jeweils an den Dummies.

... und Ablauf

- Nach Kommando des Trainers „Zahl-Himmelsrichtung-Farbe“ starten die Außenspieler ihre Aktion mit einer Ausspielbewegung um den Dummy mit anschließender Flanke.
- Die Zahl bestimmt, welcher der vier Andribbler startet. Die Himmelsrichtung bestimmt, in Richtung welchen Tores er den nächsten Dummy ausspielen soll. Die Farbe bedeutet, welcher Mannschaft er dann den Ball zum Torabschluss hereingeben soll.
- Zur breiten Ausbildung junger Spieler die Aufgaben nach acht bis zehn Minuten tauschen.

1.1 HINWEISE

1

Bild 1: Mögliche Variationen

- Der links im Bild andribbelnde Außenbahnspieler mit dem grauen Leibchen hat die Option nach innen zu ziehen und mit dem rechten Fuß zu flanken oder selbst direkt auf das Tor zu schießen.
- In einer weiteren Variation bietet sich der Spieler mit dem orangefarbenen Leibchen aus dem Deckungsschatten des Dummies als Wandspieler für den Doppelpass an.
- Die verschiedenen Lösungsoptionen sollen den Spielern vorgestellt, eingeübt und im nächsten Schritt selbständig angewandt werden (siehe Trainingsform 2: 6-gegen-0).

2

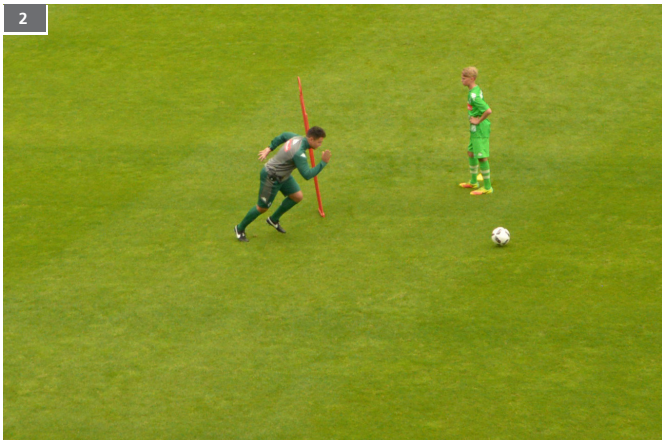


Bild 2: Tempowechsel

- Der Cotrainer Jimmy Lucassen im Bildvordergrund verdeutlich den notwendigen Tempowechsel nach der Finte am Dummy.
- Der Körperschwerpunkt ist bei der Richtungsänderung tief und baut sich im Antritt langsam auf.
- Der Ball wird nach der Finte in den freien Raum vorgelegt, um das explosive Bewegungstempo beibehalten zu können.

2. FOKUS AUF DEN INNENSPIELERN

Coachinghinweise

- Sven Schuchardt kümmert sich individuell im das taktische Coaching der Innenspieler.
- Dabei stehen sowohl defensiv, als auch offensive taktische Inhalte im Mittelpunkt.
- Aufgrund der Gruppengröße von vier Spielern können sowohl Individual-, als auch gruppentaktische Aspekte thematisiert werden.

2.1 KORREKTUREN

1

- Staffelung verbessern: Die angreifende Mannschaft grün soll gestaffelt einlaufen. Der erste Pfosten und der Rückraum sind besetzt, der Spieler am unteren Rand muss sich beeilen, will er die Flanke noch erreichen.

2

- Staffelung gut: Die angreifende Mannschaft grün hat sowohl die beiden Pfosten, als auch den Rückraum besetzt! Auch eine zu lang geratene Flanke könnte noch im Spiel gehalten werden.

3

- Auf Abseits achten: Vor allem nach Flanken von außen ist kann der zweite Ball relevant sein. In diesen Situationen müssen die Spieler sich im Raum orientieren und Handlungsschnelligkeit zeigen.

4

- Umschalten: Die Aktion endet nicht mit dem Abfangen des Balles vom Torwart. Die Spieler sollen nach Ballgewinn schnell umschalten und kontern.

3. 8-GEGEN-0

Organisation und Ablauf

- Es werden die zwei Teams Orange und Grün zu jeweils acht Feldspielern eingeteilt.
- Die beiden Teams agieren aus dem 4-1-4-1-System, wobei jeweils auf die beiden Innenverteidiger verzichtet wird.
- Die Dummies am Flügel simulieren die Anordnung der verteidigenden Mannschaft am Flügel aus dem 4-4-2-System heraus.
- Die Trainingsform beginnt mit dem Pass des Sechsers auf den ballnahen Außenverteidiger.
- Dieser kann verschiedene Optionen wählen:
  - Flanke
  - Nach innen ziehen und Torabschluss
  - Wandspiel mit dem offensiven Mittelfelspieler
- Jede Mannschaft hat zwei aufeinanderfolgende Angriffe (rechts und links), während die andere Mannschaft pausiert. Dann Wechsel der Aufgaben.

4. 8-GEGEN-8

Organisation und Ablauf

- Die abschließende dritte Spielform dient der Verfestigung der Inhalte in spielnahen Situationen.
- Im 8-gegen-8 sollen erlenten Handlungsoptionen nun umgesetzt werden.
- Vor jedem Torabschluss muss der Ball zuvor in eine Flügelzone gespielt worden sein.
- Tore nach Vorbereitung über den Flügel zählen doppelt.
- Nach 7-8 Minuten die Seiten tauschen.

2.1 HINWEISE

1

- Viele 1-gegen-1-Situationen einfordern!

2

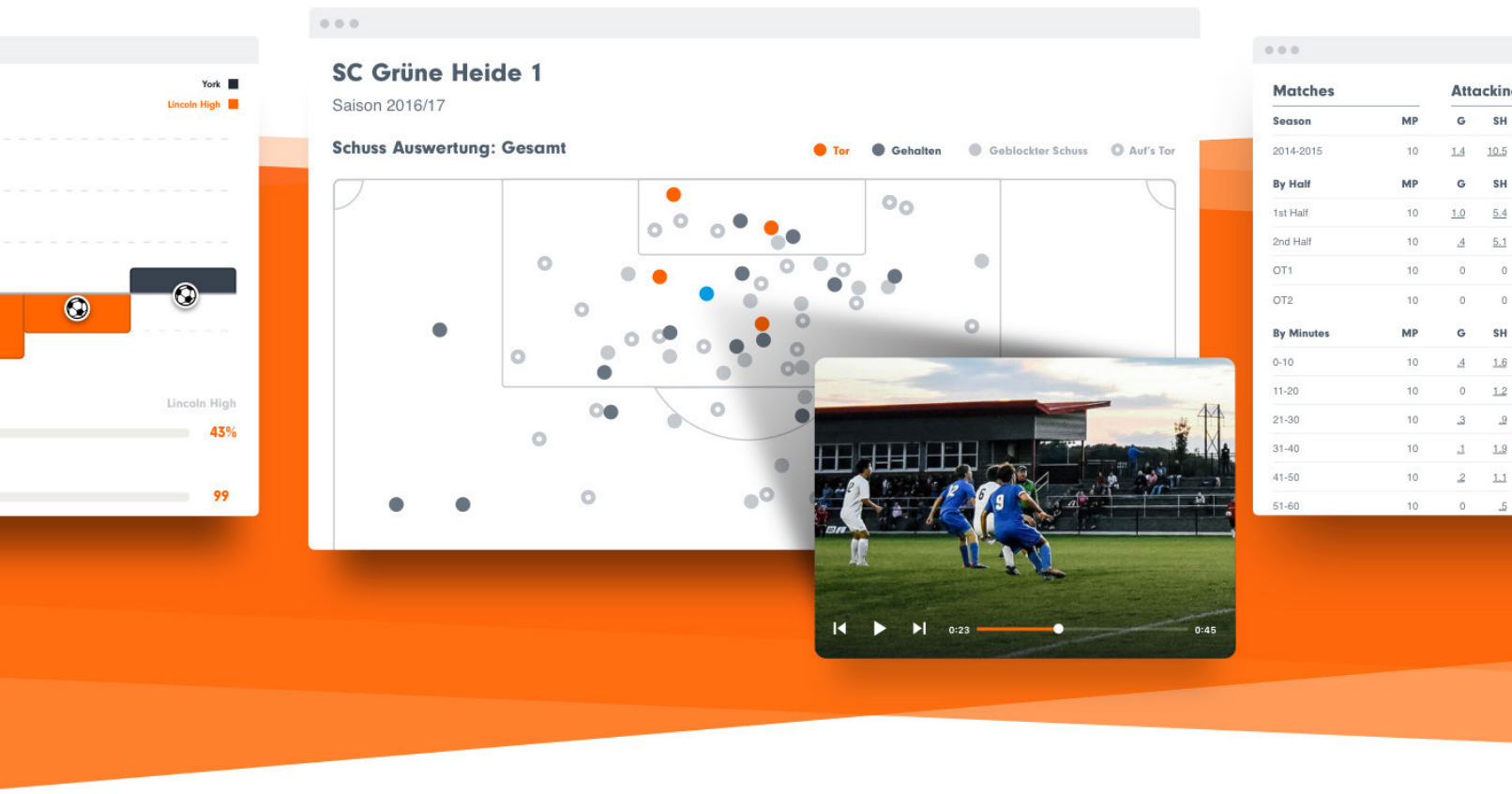
- Durchbruch geglückt, Anspieloptionen fehlen!

hudlassist

Und Ihr Team gewinnt

Lassen Sie unsere Pros Ihr Video genau analysieren.

Verlieren Sie keine Zeit - konzentrieren Sie sich aufs Coaching.



Das Spiel einreichen

Senden Sie uns ein Video von einem Spiel oder Ihrem Gegner mit nur einem Klick.

Wir machen die Auswertung

Unser Team aus Pro-Analysten erstellt die Statistiken für beide Teams am Ball

Fertig in 24h

Sie bekommen eine E-Mail, gleich wenn das Video und die Berichte fertig sind.

Mehr auf hudl.com/info