

Martin Hasenpflug



BUNDESLIGA AUFSTIEG

Professionelles Jugendfußballtraining

HEAVY-METAL-PRESSING • SPIELAUFB
BAU • SPIELDOMINANZ • ONE-
TOUCH-KOMBINATI
ON • ANGRIFSSPIEL
• FINTIEREN • ABWEHRKETTE • SPIELVERLAGERUNG • KOPFBALL •
UMSCHALTSPIEL • ATHLETIK • STANDARDS • SCHWERPUNKTMETHO
DE • WETTBEWERBE • VERBESSERUNG KOGNITIVER FÄHIGKEITEN

–Inhaltsverzeichnis–

Vorwort

Martin Hasenpflug

Legende

Abkürzungen und Grafiken

Trainingsmethode

Elf Wochen Powerfußball

Athletik

Lauf-ABC, Movement Preps, Koordinationsleiter

Abschlusspiel

Spielend zur Mannschaftstaktik

Mannschaftstaktik

Profitieren von einer Spielidee

Spielaufbau

Erste Phase des Angriffsspiels

Pressing

Systematische Balleroberung

Ballmitnahme

1. Woche: Moderner Tempofußball

Ballzirkulation

2. Woche: Verbesserung des Zusammenspiels

Finten

3. Woche: Überzahl in der Offensive schaffen

Torerfolg

4. Woche: Torchancen erspielen & verwerten

Abwehrkette

Feintuning in der 8.-9. Woche

Kopfball

Feintuning in der 8.-9. Woche

Spielverlagerung

Feintuning in der 8.-9. Woche

Vertikalspiel

Gegnerische Reihen überspielen

Schnittstellenpass

Stürmer-Training

90-Grad-Ball

Angriffsspiel über Außen

Umschalten KT

Von Defensive auf Offensive

Umschalten GP

Von Offensive auf Defensive

Spaßtraining

Ausgelassen mit Fußball feiern

Spielvorbereitung

Mini-Trainingseinheit zur Einstimmung

Standardsituationen

Ausführen und Verteidigen

Schlusswort

Martin Hasenpflug

VORWORT | Martin Hasenpflug

Dieses Buch enthält **130 Übungen** unterteilt in zwölf Schwerpunkten. Die Übungen sind so angeordnet, dass sich in wenigen Minuten komplette Trainingseinheiten, unabhängig der Spieleranzahl, erstellen lassen. Komplette Trainingseinheiten bestehend aus Spielen und Wettbewerben. Die sich daraus entwickelnde Motivation führt zu großen Lernfortschritten. Eine Trainingseinheit entsprechend diesem Buch erkennt man an der Themenorientierung, dem Einsatzwillen der Spieler und der permanenten Action.

Mit den enthaltenen Trainingseinheiten lässt sich eine komplette Saisonvorbereitung und auch mehr bewerkstelligen. Die Übungen sind einfach zu organisieren und zu vermitteln. Die unverkennbaren Merkmale lauten Übersichtlichkeit, unterbrechungsfreie Beschäftigung, eindeutige Lernziele und hohe Intensität durch Wettbewerb. Dies führt zum zentralen Punkt heutiger Fußballerausbildung: Verbesserung der **kognitiven Fähigkeiten**. Der Fußball wird sich dahin bewegen, dass schnelle Entscheidungsfindung, schnelles Umschalten, Tempo in allen Aktionen und eine gute Antizipation nochmals an Bedeutung gewinnen.

Mit einer strengen Trainings-Taktung kann man die Konzentration durchgängig hochhalten: Besprechung → Lauf-ABC → Movement Preps → hinführende Technikübungen (zwei Durchgänge zwecks Beidfüßigkeit) → unterschiedliche Spiele entsprechend dem Schwerpunkt → freie Abschlussspiele zur Verbesserung der Mannschaftstaktik.

Dieses System kann die Rahmenbedingungen für einen **Bundesliga-Aufstieg** bieten.

Neben den reinen Trainingsinhalten finden sich in diesem Buch Anleitungen für einen kontrollierten Spielaufbau, für das Pressing und eine Aufgabenbeschreibung für alle Spielpositionen. Auch über die Themen Standardsituationen, Athletiktraining und Spielvorbereitung wird informiert. Ab einer ambitionierten C-Jugend lassen sich fast alle Inhalte dieses Buchs anwenden.

Die Schwerpunkte sind in Kapitel unterteilt. Die Themen werden erklärt und es folgen die passenden Übungen. Am Ende des Buchs ergibt sich daraus ein komplettes Verständnis für das Fußballspiel. Die Kapitel **Ballzirkulation**, **Finten** und **Torerfolg** bilden dabei fast wöchentlich wiederkehrende Trainingsschwerpunkte. So werden die Spieler permanent im Kombinationsspiel, im gegnerüberwindenden 1-gegen-1 und im Herausspielen und Verwerten von Torchancen geschult. Nebenprodukte dieser Schwerpunkte sind das gruppentaktische Verteidigen und das defensive 1-gegen-1. Die übrigen neun Schwerpunkte verbessern die Spielweise im Detail.

Der Autor hat mit **130 Übungen für den Bundesliga-Aufstieg** sein zwölftes Fußballtrainingsbuch verfasst. Vom ersten Buch an ging es um die Schaffung effektivster Übungen und Trainingsmethoden. Mit jeder neuen Publikation konnte er sein Trainingssystem optimieren. Ob dieses Buch nun die absolute Spitze darstellt, oder ob eine weitere Verbesserung möglich ist, wird die Zukunft zeigen.

Velbert, Frühjahr 2017

Martin Hasenpflug

LEGENDE | Abkürzungen und Grafiken

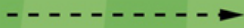
Ein Pfeil mit einer durchgezogenen Linie steht für einen Pass. Befinden sich an den Linien Kreise mit Zahlen, ist eine feste Passfolge vorgesehen. Eine gestrichelte Linie zeigt den Laufweg eines Spielers. Eine Schlangenlinie markiert den Dribbelweg und eine doppelte Linie steht für einen Schuss. Derjenige Spieler, der die Trainingsform startet, ist mit einem gelben Kreis unterlegt.

Für die Spielpositionen werden folgende Kürzel verwendet: TW = Torwart, IV = Innenverteidiger, AV = Außenverteidiger, 6er = Sechser (defensiver Mittelfeldspieler), 10er = Zehner (offensiver Mittelfeldspieler), MA = Mittelfeldaußen (offensiver Außenspieler) und ST = Stürmer.

Weitere Abkürzungen: KL = Koordinationsleiter, MB = Medizinball, HT = Hütchentor, TE = Trainingseinheit, KT = Konter, GP = Gegenpressing.



Passweg



Laufweg ohne Ball



Dribbelweg



Torschuss



Positionen im Übungsparcours



Reihenfolge der Pässe



Startposition

TRAININGSMETHODE | Elf Wochen Powerfußball

Themenorientierte Trainingseinheiten sorgen für Wiederholungen der gleichen Lerninhalte auf unterschiedlichster Weise. Die Spieler können sich auf ein fest definiertes Lernziel einstellen und in spannenden Spielen ihren individuellen Weg finden, sich zu verbessern. Wiederholungen in Kombination mit positiven Emotionen, durch die spannenden Spiele, führen zu einer Verfestigung des Gelernten.

Die Trainingseinheiten beginnen mit einem Aufwärmprogramm bestehend aus **Lauf-ABC** und **Movement Preps**. Der Körper soll nicht nur auf die bevorstehenden Belastungen vorbereitet werden, sondern auch kontinuierlich gestärkt werden. Es folgen Trainingsformen ausschließlich mit Ball. Begonnen wird mit einer **Technikübung** passend zum Schwerpunkt. Ohne Gegnerdruck, um in der Ausführung Sicherheit zu erlangen. Es folgen Spielformen mit Gegnerdruck. Dabei wird die Technik, unter Einbeziehung taktischer Entscheidungen, zur Lösung von Spielsituationen eingesetzt. Beendet wird jedes Training mit einem relativ freien **Abschlussspiel**. Es wird lediglich eine mannschaftstaktische Aufgabe gestellt. Im Abschlussspiel lassen sich die Teamgrößen einfach dem Spieler- und Platzangebot anpassen.

In den Kapitel-Einleitungen und bei den Übungen selbst sind Coachingtipps enthalten. Diese sollen dem Trainer helfen unterstützend im Training einzugreifen. Die Spieler brauchen jedoch die entsprechende Spielsituation, um für die Tipps

empfänglich zu sein. Daher wird zu einem „synchronen Coaching“ geraten.

Folgende Tabelle zeigt, wie man mit den Inhalten dieses Buchs eine Saisonvorbereitung plus Saisonstart gestaltet. Es wird von drei Trainingseinheiten in der Woche ausgegangen. Verfügt man über eine 4. Trainingseinheit, so wird in dieser die Belastung reduziert und man übt mannschaftstaktische Elemente plus Standardsituationen.

Zwecks Ballgefühl und schnellem Spiel wird mit dem Schwerpunkt **Ballmitnahme** (auch „Ballanund -mitnahme“ genannt) begonnen. Dabei wird bereits mit dem ersten Ballkontakt die nächste Aktion eingeleitet. Ein Zuspiel wird so in den freien Raum mitgenommen, dass mit dem zweiten

Trainingswoche	1. Trainingstag	2. Trainingstag	3. Trainingstag
1. Woche	Ballmitnahme	Ballmitnahme	Ballmitnahme
2. Woche	Ballzirkulation	Ballzirkulation	Ballzirkulation
3. Woche	Finten	Finten	Finten
4. Woche	Torerfolg	Torerfolg	Torerfolg
5. Woche	Ballzirkulation	Finten	Torerfolg
6. Woche	Ballzirkulation	Finten	Torerfolg
7. Woche	Ballzirkulation	Finten	Torerfolg
8. Woche	Abwehrkette	Kopfball (Flugball)	Spielverlagerung
9. Woche	Abwehrkette	Kopfball (Flugball)	Spielverlagerung
10. Woche	Vertikalspiel	Schnittstellenpass	90-Grad-Ball
11. Woche	Umschalten KT	Umschalten GP	Spaßtraining

Ballkontakt gepasst werden kann. Zentrale Spieler werden befähigt den Ball vertikal oder horizontal eine Position weiter zu transportieren. Außenspieler und Stürmer können effektiv die ihr zur Verfügung stehenden Räume nutzen.

In den darauffolgenden sechs Wochen werden die drei Haupt-Schwerpunkte (**Ballzirkulation, Finten, Torerfolg**) intensiv trainiert. Diese decken rund **80 Prozent** des gesamten Fußballspiels ab. Kombinationsspiel, Gegenspieler ausdribbeln, Torchancen erspielen und Tore erzielen bilden

eine starke Basis, um dominant Fußball zu spielen. Mannschaftstaktische Themen wie Spielaufbau, Verteidigen und Pressing finden sich in den Abschlussspielen jeder TE wieder.

In den übrigen vier Wochen geht es um Spieldetails. Perfektion in allen Bereichen lautet das Ziel. Bei 130 Übungen muss sich in elf Wochen Training nichts wiederholen. Selbst eine komplette Saison lässt sich damit bewerkstelligen. Eine Übung käme dann etwa dreimal im Jahr vor. Ist mehr Abwechslung gewünscht, kann man auf Übungen aus den vorherigen Publikationen des Autors zurückgreifen. Ähnliche bzw. gleiche Schwerpunkte und Merkmale machen dies einfach.

Nachfolgende Tabelle stellt ein alternatives Inhaltsverzeichnis dar. Das komplette Fußballspiel wird hier in verschiedene Teilbereiche aufgegliedert. Es wird gezeigt, welcher Bereich sich mit welchem Schwerpunkt aus diesem Buch deckt. In der letzten Spalte befindet sich die Seitenzahl des entsprechenden Kapitels.

Phase/Bereich	Schwerpunkt	Detail	Buchseite
Torwart	Torwarttraining	1/3 als Feldspieler, 2/3 als Torwart	Externe Literatur
Spielaufbau	Spielverlagerung	Passen, Ballmitnahme	Seite →, Seite →
	Vertikalspiel	Gegner überspielen, Balltransport	Seite →, Seite →
	Ballzirkulation	Spiel zum Dritten, Doppelpass, Hinterlaufen	Seite →
Angreifen	Torchancen erspielen	Finten, Torerfolg, Schnittstellenpass, 90-Grad-Ball	Seite →, Seite →, Seite →, Seite →
	Torchancen verwerten	Torerfolg, Schießen	Seite →
Umschalten auf Abwehr	Gegenpressing	Umschalten GP, Doppeln	Seite →, Seite →
	Fallenlassen	Kompaktheit, Abwehrkette	Seite →
Verteidigen	Pressing	Abschlussspiel	Seite →, Seite →
	Abwehrkette	1-gegen-1 defensiv,	Seite →

		Doppeln	
Umschalten auf Angriff	Konter	Umschalten KT, Vertikalspiel, Schnittstellenpass	Seite →, Seite →, Seite →, Seite →
	Ballsicherung	Ballzirkulation, Spielverlagerung	Seite →, Seite →
Standards	Offensiv		Seite →
	Defensiv	Eckball, Freistoß, Kopfball	Seite →
Fitness	Ausdauer	Technikübungen, Organisation der TE	Jedes Training
	Beweglichkeit		
	Schnelligkeit Muskulatur ausbalancieren	Athletiktraining	Seite →

ATHLETIK | Lauf-ABC, Movement Preps, Koordinationsleiter

Im Fußballtraining werden einige Bereiche des menschlichen Körpers (Muskeln, Sehnen usw.) mehr gestärkt als andere. Es entstehen sogenannte muskuläre Dysbalancen. Wichtigste Aufgabe des Athletiktrainings ist es, die vernachlässigten Bereiche so zu stärken, dass der Körper ein harmonisches Gesamtbild abgibt. Dies beugt nicht nur Verletzungen vor, sondern kann auch die Beweglichkeit, Schussstärke und das Durchsetzungsvermögen verbessern.

Reicht die Zeit bzw. die finanziellen Mittel für ein gesondertes Athletiktraining nicht, kann ein spezielles Aufwärmprogramm, bestehend aus **Lauf-ABC** und **Movement Preps**, die nötigsten Bereiche abdecken. Diese müssen jedoch dann jedes Training stattfinden. Es hat sich bewährt, die Trainingszeit dafür um etwa 15 Minuten zu verlängern.

Lauf-ABC für den Fußball

Es gibt verschiedene Möglichkeiten eines Lauf-ABC. Auch hier immer wieder Abwechslung reinbringen, indem man andere Formen des Lauf-ABC anbietet. So wird die Konzentration der Spieler aufrechterhalten, was sich dann wieder in der Qualität der Ausführung widerspiegelt. Ein weiteres Lauf-ABC findet sich auf Seite [→](#).

Es wird eine große Zone von 20 Meter Tiefe abgesteckt. Die Spieler stehen im Abstand von etwa zwei Metern nebeneinander auf der Grundlinie. Die Spieler laufen die Zone hoch und runter. Für jede Strecke erhalten sie eine

Aufgabe. Diese wird im Wechsel dreimal je Seite ausgeführt. Den jeweiligen Rest der Strecke normal laufen. Alle Übungen konzentriert ausführen. Folgende Aufgaben vorgeben:

- Laufen mit Armrotation (vorwärts, rückwärts, Kraulen)
- Hopslerlauf und dabei im Wechsel ein Arm hoch und ein Arm tief
- Seitlicher Hampelmann
- Anfersen
- Geradeauslauf mit Hüftrotation von außen nach innen (mit Zwischenschritt)
- Seitlicher Überkreuzlauf (Arme schwingen mit)
- Rückwärtslauf
- Fersenlauf (Knie gestreckt und Fußspitze nach oben)
- Weite Schrittstellung (beide Hände auf das vordere Knie und Oberkörper aufrecht)
- Fester Stand und Ferse zum Gesäß (am Schienbein fassen, Ferse berührt nicht das Gesäß)
- Weite Schrittstellung, Arme in Hochhalte und Oberkörperrotation links / rechts
- Seitliche Schrittstellung (hinteres Bein gestreckt, vorderes Bein gebeugt, Oberkörper aufrecht)
- Weite Schrittstellung, Arme in Hochhalte und dann mit beiden Händen die vordere Fußspitze berühren
- Fersengehen und dabei jeweils mit der nahen Hand die nahe Fußspitze berühren
- Seitliche Hocke (Füße mehr als schulterbreit, Ellbogen drücken die Knie nach außen)
- Schrittstellung (hinteres Bein gestreckt und Ferse am Boden, vorderes Knie nach vorne)
- Standstellung (Fußinnenseiten berühren sich) mit Händen an den Knöcheln und dann Skippings mit Armeinsatz (unterbrechungsfreier Wechsel)
- Knie auf Brusthöhe heben (mit Zwischenschritt)
- Knie diagonal nach vorne schwingen (übers Standbein, mit Zwischenschritt)

- Seitliche Stellung und Hüftrotation von hinten nach vorne (während der Hüftrotation um 180 Grad drehen)
- Geradeauslauf mit Hüftrotation von innen nach außen (mit Zwischenschritt)
- Ferse hoch nach hinten schwingen
- Fußspitze diagonal auf Kopfhöhe zur Hand schwingen

Movement Preps (alle Übungen doppelt ausführen)

Handlauf: Aufrecht mit geschlossenen Beinen stehen und, ohne die Knie zu beugen, mit den Handflächen den Boden vor sich berühren.

Mit den Handflächen in kleinen Schritten so weit nach vorne gehen, bis sich der Oberkörper waagrecht zum Boden befindet. Die Fersen lösen sich dabei vom Boden. Die Beine bleiben gestreckt und der Rumpf stabil.

Die Handflächen bleiben auf dem Boden und mit Trippelschritten nähern sich die Füße den Handflächen. So weit bis sie sich direkt hinter den Händen befinden. Auch dabei bleiben die Beine gestreckt. Es wird nur aus den Fußgelenken heraus nach vorne gegangen.

Stärkung: Schulter, hintere Beinmuskulatur, unterer Rücken und Rumpf.

Standwaage: Aufrecht stehen und die Arme gerade zur Seite ausstrecken. Schulterblätter nach hinten und Bauchmuskulatur anspannen. Den linken Fuß vom Boden lösen und langsam nach hinten führen. Gleichzeitig den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorne beugen. Das Standbein ist leicht gebeugt. Schulter und Ferse des angehobenen Beins bilden eine Linie. Den Oberkörper so weit beugen und das angehobene Bein so weit hochziehen, dass sich Kopf, Rücken und Beine waagrecht zum Boden befinden. Kurz die Position halten und langsam in Ausgangsposition zurück. Gleicher Ablauf mit dem anderen Bein.

Stärkung: Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gleichgewicht und Rumpf.

Sumo-Hocke: Aufrecht stehen. Die Beine befinden sich leicht über Hüftbreite. Bei gestreckten Beinen den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorne beugen und mit den Händen unter die Füße fassen.

Während die Hände an den Füßen bleiben, langsam in die Hocke gehen (breitbeinig). Arme bleiben gestreckt und befinden sich zwischen den Beinen. Brustkorb aufrichten und Kinn leicht zur Brust. Kurz die Position halten und dann die Beine strecken, ohne die Füße loszulassen.

Stärkung: Leiste, Fußgelenke, Gesäß und unterer Rücken.

Ausfallschritt mit Ellbogen am Fuß: Aufrecht stehen und dann mit dem linken Fuß einen großen Ausfallschritt nach vorne machen. Mit der rechten Hand sich am Boden aufstützen und den linken Ellbogen langsam zum linken Spann führen. Der linke Unterarm zeigt zur Seite weg. Das rechte Knie berührt nicht den Boden. Gewicht gleichmäßig zwischen linkem Fuß und rechter Hand verteilen. Kurz die Position halten und dann die linke Hand außen neben den linken Fuß platzieren. In stabiler Haltung vom Boden abdrücken und in aufrechte Stellung kommen. Beim Aufrichten zeigt die linke Fußspitze Richtung Schienbein. Gleicher Ablauf mit dem anderen Bein. Stärkung: Wade, hintere und vordere Oberschenkelmuskulatur, unterer Rücken, Gesäß, Hüftbeuger und Leiste.

Hybridtraining: Technik und Athletik

Technik und Athletik lassen sich zu Hybridübungen verbinden. Neben der Zeitersparnis führt eine Kopplung von athletischen und fußballerischen Elementen dazu, dass athletische Aspekte besser ins Fußballspiel transferiert werden können.

Bei fast allen Technikübungen in diesem Buch wird von einer Position zur anderen gewechselt. Anstatt beim Wechsel „nur“ normal zu laufen, lässt sich dabei auch eine athletische Aufgabe ausführen. Dazu z. B. eine Koordinationsleiter auslegen. Verstärken lassen sich die athletischen Aspekte, indem man vor die KL noch zwei Medizinbälle legt. Einen davon muss man beim Durchlaufen der KL in der Hoch- bzw. Vorhalte tragen. Am Ende wird dieser für die nächsten Spieler zurückgerollt. Hinzu kommen die Sonderaufgaben Liegestütze, Strecksprünge, Purzelbäume usw. für die jeweiligen „Verlierer“ der zahlreichen Spiele und Wettbewerbe in diesem Buch.

Folgende Tabelle zeigt, welche Aufgaben an einer Koordinationsleiter in seitlicher und frontaler Position möglich sind. Alle Bewegungen mit Armeinsatz, tiefem Körperschwerpunkt, Körperspannung und auf dem Vorderfuß laufend.

Frontal zur Koordinationsleiter	Seitlich zur KL
Im Wechsel: KL zwischen den Beinen und mit beiden Füßen gleichzeitig ins nächste Fenster springen.	Zwei Kontakte
Im Wechsel: KL zwischen den Beinen und im Sprung über das nächste Fenster die Innenseiten der Füße zusammenschlagen.	(Fuß) rechter je Fenster. und linker
Schlussprünge wenige Zentimeter über dem Boden: von einer Seite der KL ins Fenster und von dort zur anderen Seite der KL. Dann gleicher Ablauf zurück über das nächste Fenster. Alternativ: Wie zuvor, jedoch als Einbeinsprünge.	Spreizsprünge und dabei leicht in die Hocke gehen. Rechter Fuß ins Fenster, linker
Sidesteps durch die KL: Linken Fuß links	Fuß möglichst

neben der KL aufsetzen, dann zwei Kontakte (rechts, links) ins Fenster und im Anschluss rechten Fuß rechts neben der KL. Gleicher Ablauf wieder zurück durch das nächste Fenster. **Alternativ:** Wie zuvor, jedoch mit beiden Füßen neben der KL aufsetzen. Der innere Fuß berührt dabei nur ganz kurz den Boden neben der KL.

weit hinter der KL. Dann die Position der Füße im Sprung wechseln. Nächster Durchgang ein Fenster weiter.

Geschlossen links neben der KL stehen. Nun den linken Fuß hinter dem rechten Standbein ins nebenstehende Fenster setzen. Dann rechten Fuß deutlich rechts neben der KL aufsetzen und dann linken Fuß neben den rechten Fuß aufsetzen. Gleicher Ablauf durch das nächste Fenster zurück.

Zwei Kontakte (rechts, links) ins Fenster und dann zwei Kontakte (rechts, links) nach hinten aus dem

Zwei Kontakte (rechter und linker Fuß) je Fenster.

Fenster raus.

Rechter Fuß rechts neben der KL, linker Fuß links neben der KL, rechten Fuß ins Fenster, linken Fuß ins Fenster und dann wieder von vorne durch das jeweils nächste Fenster.

Einbeinsprung ins Fenster und dann Einbeinsprung mit

Ein Bein neben der KL und das andere Bein mit hohem Kniehub ein Kontakt je Fenster. Das Bein neben der KL mit leichten Trippelschritten nachziehen.

demselben Fuß nach hinten raus. Nächstes Fenster anderes Bein.

ABSCHLUSSSPIEL | Spielend zur Mannschaftstaktik

Jeder Fußballtrainer kennt die Frage „Wann spielen wir endlich?“. Gemeint ist das freie Abschlusspiel, welches dem Originalspiel möglichst stark nachempfunden ist. Diese Spieler-Wünsche nutzt der Trainer für sein mannschaftstaktisches Training. Doch selten verfügt man über 22 Spieler und den kompletten Platz. Um trotzdem möglichst nahe am Original zu sein, geht man von seiner Grundformation (z. B. 4-4-2) aus und spart lediglich einige Spielpositionen aus. So ergeben sich für das Abschlusspiel Grundformationen wie z. B. 3-3-0, 3-3-1, 3-3-2. Zwecks Training der Mannschaftstaktik erhalten die Teams Vorgaben bezüglich dem Pressing und dem Spielaufbau. Ein Abschlusspiel kann etwa über die Dauer von 30 Minuten laufen.

In der Regel verfügt man beim Training über eine Platzhälfte. Auf dieser können 10-16 Feldspieler gleichzeitig spielen. Ab 17 Spieler sollte man Ersatzspieler bestimmen und ein separates Training für sie anbieten. Je nach Teamgrößen die Spielfeldhälfte verengen (Spiel in die Tiefe akzentuieren). Bis 12 Spieler auf Strafraumbreite verengen und ab 14 Spieler die Seitenlinien zwischen Strafraum und Außenlinie markieren. Positions-Aussparungen betreffen die jeweils zweiten IV, 6er und ST. Kleine Teams und enger Platz sorgen für mehr Aktionen und einen höheren Gegnerdruck (positiv!). Bei einigen Schwerpunkten empfiehlt sich ein spezielles Abschlusspiel, um die zuvor trainierten Elemente zu akzentuieren.

Die zentralen mannschaftstaktischen Themen sind Pressing und Spielaufbau. Hohes Verteidigen mit einer Balleroberungsstrategie und der gezielte Balltransport von hinten nach vorne. In diese Bereiche fallen dann auch die wichtigsten Vorgaben für das Abschlusspiel. Bei Ballaus, Abseits, Tor, Foul usw. wird das Spiel immer beim Torwart des ballberechtigten Teams fortgesetzt. So ergeben sich viele Spielsituationen für Spielaufbau und Pressing.

Verfügt ein Team über einen Spieler mehr, so lässt man das Unterzahl-Team mit einem 3:1-Vorsprung starten und die Angreifer müssen das Ergebnis in sechs Minuten „drehen“. Danach soll das andere Team diese Aufgabe erfüllen. Kann man mit der vorhandenen Spielerzahl drei Teams bilden, lässt sich ein Turnier spielen. Das jeweils pausierende Team absolviert dann eine Technikaufgabe (z. B. Fußballtennis-Rundlauf, Kreisspiel). Möchte man im Ausdauerbereich arbeiten, so läuft das pausierende Team 800-1000 Meter und spielt dann (wenn sie die Distanz in vier Minuten schafft) gegen das Sieger-Team. Das Verlierer-Team muss laufen.

Grundsätzlich liegen in beiden Toren genügend Ersatzbälle. So kann man unterbrechungsfrei spielen. Kein Leerlauf im Training! Steht ein $\frac{3}{4}$ -Platz zur Verfügung, wird dieser bei 16 Spielern oder mehr genutzt (Spielfeld trotzdem verengen). Mehr Spielfeldtiefe sorgt für realistischere Dimensionen.

Sollte man über kein mobiles Tor oder keinen zweiten Torwart verfügen, so empfiehlt sich das „Forechecking-Abschlusspiel“. Es wird auf ein Tor und über die komplette Spielfeldhälfte gespielt. 7-9 Angreifer und 6-8 Verteidiger positionsspezifisch einteilen. Die Angreifer sind in Überzahl und versuchen in 8 Minuten möglichst viele Tore zu erzielen. Die Verteidiger spielen nach einer Balleroberung auf Ballhalten. Die Angreifer gehen direkt ins Gegenpressing (Ballrückeroberung). Jede Spielunterbrechung wird an der

Mittellinie bei dem IV der Angreifer fortgesetzt. Ersatzbälle liegen im Mittelkreis. Alternativ einen zweiten Torwart (oder Trainer) an die Mittellinie stellen, der jeweils die Bälle zu den Angreifern spielt. Dieser fungiert dann auch als Anspielpunkt für die Verteidiger beim Ballhalten. Nach 8 Minuten Aufgabenwechsel. Welches Team erzielt am Ende mehr Tore?

MANNSCHAFTSTAKTIK | Profitieren von einer Spielidee

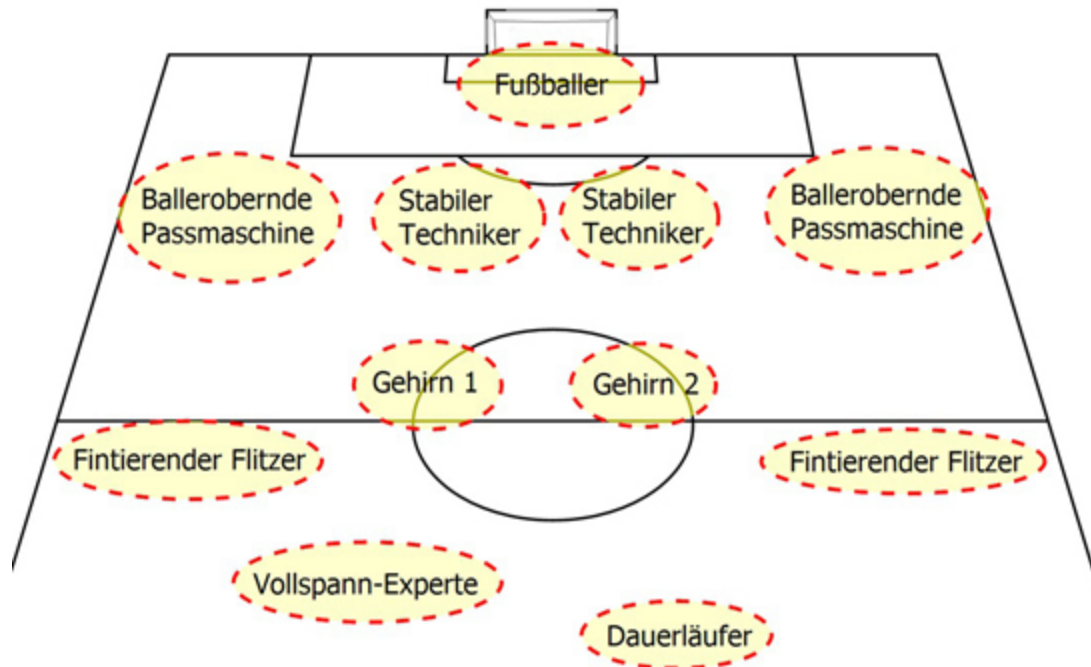
Neben der Entwicklung seiner Spieler verfolgt der Trainer das Ziel, erfolgreich Fußball zu spielen. Dafür wird ein funktionierendes Ganzes benötigt. Jeder Spieler muss die Aufgaben seiner Position genau kennen. Es existieren wenige undiskutable taktische Vorgaben. Innerhalb dieser soll sich aber jeder frei entfalten.

Dieses Buch verfolgt eine Spielidee, die in den folgenden Punkten zusammengefasst sind:

1. Kontrolle über das Spiel erlangen. Nur Pässe spielen, die mit einer hohen Wahrscheinlichkeit so beim Mitspieler ankommen, dass dieser eine kontrollierbare Aktion ausführen kann. Geduldig und zielstrebig mit wenigen Kontakten (Ball rollt immer!) verlagern. Kopf ist stets oben, um jede sich bietende Möglichkeit für einen Vertikalpass rechtzeitig zu erkennen. Jeder Spieler verfügt über Räume, in denen er ständig Zuspiele fordert.
2. Möglichst hoch und kompakt verteidigen. Die Offensivspieler steuern, durch aggressives Anlaufen, den Spielaufbau des Gegners in eine für die Balleroberung günstige Situation.
3. Bei Ballverlusten übt man direkt Druck auf den Ball aus und jagt nach.

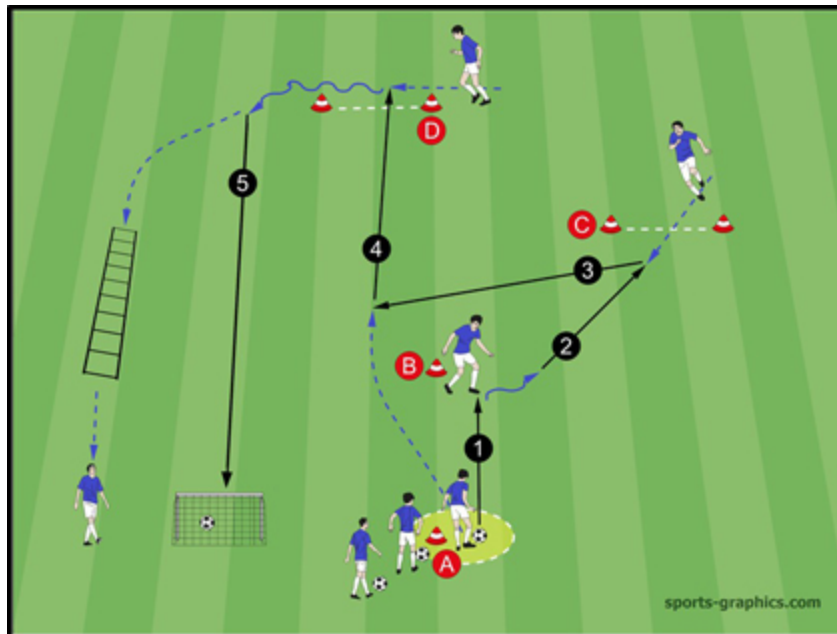
Folgende Zeichnung hilft bei der Positionswahl und der Ausbildung. Die einzelnen Spielpositionen sind nach Fähigkeiten / Aufgaben benannt. Der **Torwart** sollte ein

guter Fußballer sein, der jederzeit angespielt werden kann und den Ball verlagert. Der **Außenverteidiger** sollte durch sein aggressives und faires Zweikampfverhalten alle defensiven 1-gegen-1-Duelle gewinnen. In der Offensive schaltet er sich permanent ein und spielt präzise Pässe in die Spitze.



Der **Innenverteidiger** steht wie ein „Fels in der Brandung“ und bestimmt durch seine Pässe die Qualität des Spielaufbaus. Der **Sechser** sorgt für einen klugen Balltransport von hinten nach vorne, wie auch von einer Seite zur anderen. Im Angriff bleibt er im Rückraum und verteilt Bälle. Er antizipiert die Pässe des Gegners und fängt sie ab. Über den **Mittelfeldaußen** läuft der Großteil des Angriffsspiels. Verfügt er über Raum, absolviert er ein Tempodribbling Richtung Tor. Er setzt Mitspieler in Szene und spielt Gegenspieler aus. Der **Stürmer** jagt permanent die gegnerischen Verteidiger und leitet so Ballgewinne ein. Er ist beidfüßig, verfügt über einen harten / präzisen Schuss und erzielt daher zahlreiche Tore.

Passend zur Spielidee befindet sich auf den folgenden zwei Seiten eine Mustertrainingseinheit für das Offensivspiel.



Organisation & Ablauf (Übung)

Die Hütchen A, B, D stehen im Abstand von 8 und 16 Metern. HT C steht 8 Meter neben B / D. Breite der HT beträgt 3 Meter. Eine KL auslegen und neben A ein Minitor stellen.

Die Positionen B-D einfach besetzen. 3-8 Spieler mit Bällen zu A.

A passt zu B und hinterläuft. B dreht Richtung C auf und gleichzeitig startet C entgegen. Pass zu C und er spielt direkt zu A. A leitet das Zuspiel durch das HT zu D weiter. D nimmt den Ball ums HT mit und absolviert einen Zielschuss ins Minitor.

Die Spieler wechseln eine Position weiter. Dabei sprintet Spieler A zu Position B und fordert energisch den nächsten Ball.

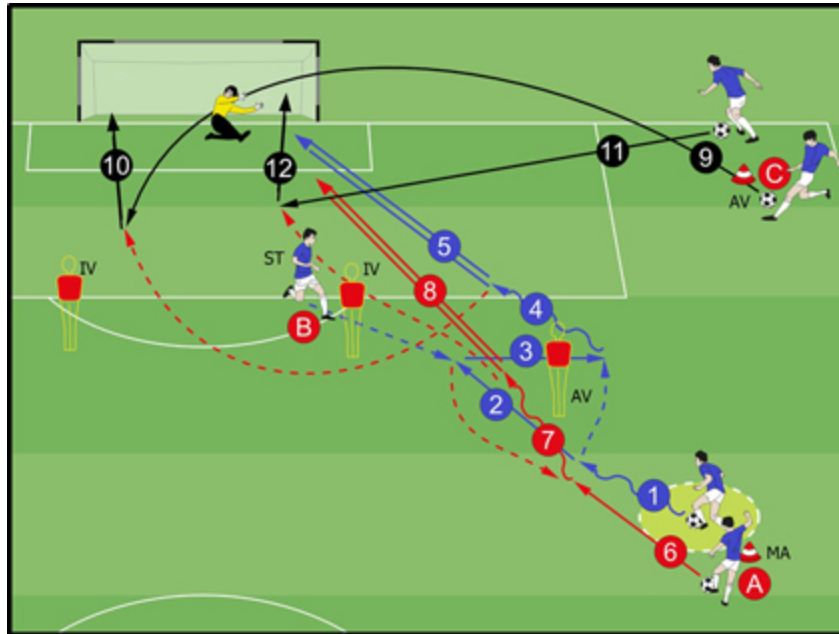
Spieranzahl: 6-11 Spieler.

Wettbewerb: Welche Gruppe trifft in vier Minuten häufiger (äußerer Fuß) ins Minitor?

Variation: Zu einem spiegelverkehrt aufgebauten Parcours wechseln. Anstatt einem Minitor ein HT aufbauen, durch welches gepasst werden soll. In diesem Fall 2-4 Spieler hinters HT stellen (durch die KL kommt es zu Verzögerungen).

Tipp: Spieler C und B stellen Blickkontakt her und C kommt ihm, nach einer Lauffinte, aus tiefer Position entgegen. Spieler D steht diagonal hinterm Hütchen D, damit er in den Pass 🚩 hineinstarten kann.

Spielidee: Hinterlaufen, Aufdrehen, direkter Pass zum Dritten, Zielschuss.



Organisation & Ablauf (Torschuss)

Vor dem Strafraum eine 4er-Abwehrkette mit Dummies (oder Stangen) aufbauen. Für je eine Torseite die Hütchen A und C aufstellen (Abbildung zeigt nur eine Seite).

Spieler B (ST) ohne Ball hinter den Dummies. Je 2-6 Spieler mit Bällen zu A und C.

Spieler A (MA) dribbelt den AV-Dummy an und gleichzeitig kommt B für einen Doppelpass entgegen. Dieser wird gespielt und A kommt zum Torschuss. B kommt dem zweiten MA bis auf wenige Meter entgegen (vor AV), dreht auf, fintiert vor AV und schießt aufs Tor. Der erste Spieler A und B starten vors Tor und verwerten eine Flanke von C (AV). Derjenige, der die Flanke nicht verwertet hat, erhält vom zweiten Spieler C einen flachen Pass in den Rückraum.

Der erste Spieler A und B („Flanken-Verwertungs-Paar“) wechseln mit Bällen zu C. Der zweite Spieler A wird zu B. Die beiden Spieler C wechseln mit Bällen zu A.

Spieleranzahl: 5-26 Spieler. Bei weniger als 10 Spielern nur von einer Torseite agieren.

Wettbewerb: Von je einer Torseite agieren zwei Teams im Wechsel. Welches Team erzielt in vier Minuten mehr Tore?

Variation: Teams wechseln die Torseite.

Tipp: AV-Dummy deutlich andribbeln. Realistische Aktionen an der simulierten Abwehrkette.

Spielidee: Laufwege und Passoptionen von MA und ST. Hereingabe von AV. Torchancen verwerten.

Wettbewerb: Die Angreifer müssen einen 0:2-Rückstand in vier Minuten aufholen.

Variation: Seitenwechsel und neue Verteidiger. Spieler bleiben auf ihren Stammpositionen.

Tipp: Abseits beachten. ST kommt im letzten Augenblick aus dem Rücken der Verteidiger. Bleibt Verteidiger-AV zentral, zum Hinterlaufenden spielen. Verfügt man über einen $\frac{3}{4}$ -Platz, die Hütchen realistischer zu den Spielpositionen AV, MA und ST aufstellen.

Spielidee: Wie zuvor, jedoch mit Gegnerdruck. AV wird komplett mit eingebunden.