

Martin Hasenpflug

**Spielend  
angreifen lernen**

Pressing  
Positionsangriff  
Handlungsschnelligkeit  
Konterangriff · Torschuss  
Spielaufbau · Fintieren  
Mannschaftsführung  
Positionsspiel

Systematisch mehr Tore erzielen



Martin Hasenpflug

**spielend  
angreifen lernen**

Pressing  
Positionenangriff  
Handlungsschnelligkeit  
Konterangriff · Torschuss  
Spelaufbau · Fintieren  
Mannschaftsführung  
Positionsspiel

Systematisch mehr Tore erzielen



- Martin Hasenpflug -

# **Spielend angreifen lernen**

*Systematisch mehr Tore erzielen*

**1. Auflage**

Books on Demand

---

# **Inhaltsverzeichnis**

---

## **Vorwort**

## **Grundlage: Viererabwehrkette**

Mögliche Fehlerquellen

## **Vier Stufen zum Erfolg**

## **Richtig Fußballspielen**

## **Ballgewinn mit System**

## **Abwehrpressing**

## **Mittelfeldpressing**

## **Angriffspressing**

## **Richtig Trainieren**

## **Konterangriff**

Erste Trainingseinheit

Zweite Trainingseinheit

Dritte Trainingseinheit

Vierte Trainingseinheit

Fünfte Trainingseinheit

## **Positionstraining**

## **Positionsangriff**

Erste Trainingseinheit

Zweite Trainingseinheit

Dritte Trainingseinheit

Vierte Trainingseinheit

Fünfte Trainingseinheit

Sechste Trainingseinheit

## **Handlungsschnelligkeit**

Erste Trainingseinheit

Zweite Trainingseinheit

## **Stürmer kreieren**

Erste Trainingseinheit

[Zweite Trainingseinheit](#)  
[Dritte Trainingseinheit](#)  
[Vierte Trainingseinheit](#)  
[Fünfte Trainingseinheit](#)

# Vorwort

Martin Hasenpflug

Der Fußball lebt von Emotionen. Von den Freuden über erzielte Tore. Es ist erst kurze Zeit her, dass Inter Mailand im Endspiel der UEFA-Champions-League Bayern München mittels einer sehr ausgeprägten Defensiv-Taktik 2:0 besiegte. Ein Spiel, welches man zwar registrierte, doch auch ein Spiel, worüber nicht mehr lange gesprochen wurde.

Dies steht im krassen Gegensatz zu so torreichen Partien wie Schalke 04 gegen Bayern München, welches 1984 im DFB-Pokal nach Verlängerung mit 6:6 endete oder 1985, als Bayer Uerdingen gegen Dynamo Dresden 7:3 im Europapokal der Pokalsieger gewann. Dies sind Spiele, die noch Jahrzehnte später thematisiert werden, indem z. B. Dokumentations-Filme darüber gedreht werden.

In den letzten Jahren konnte man revolutionäre Veränderungen der Defensiv-Taktiken im Fußball beobachten. Es wurden Dinge wie Viererabwehrkette, Ballorientiertes Verteidigen, Doppeln, Abwehrpressing usw. erfunden und perfektioniert. Trotz immer besser ausgebildeter Angreifer und ausgeklügelteren Angriffsstrategien führte diese Entwicklung zu weniger Toren.

Dieses Ungleichgewicht in der Fußballentwicklung von Defensive und Offensive liegt meiner Meinung nach darin begründet, dass man für das Defensiv-Verhalten voll auf fertige Handlungsmuster zurückgreifen kann. Wie verhält man sich wenn der Gegner von Außen oder aus der Zentrale auf die Abwehrkette zudribbelt usw.? Für alle Eventualitäten

gibt es Vorgaben, die dann in der jeweiligen Situation „nur“ passend abgerufen und schnell umgesetzt werden müssen.

In der Offensive soll und kann man zwar auch nach gewissen Handlungsmustern agieren. Doch die Spielsituationen für die Angreifer sind so enorm unterschiedlich, dass immer nur Teilbereiche wie, Doppelpass, Hinterlaufen, Flügelspiel, Dreiecksbildung, Pass in die Tiefe (Reihe überschlagen), Dribbling usw. vorgegeben werden können. Ob diese nun letztendlich zum Erspielen einer Torchance führen, hängt davon ab wie **kreativ** die Spieler diese Teilbereiche zu einem Ganzen zusammenfügen.

Mit diesem Buch möchte ich Fußballtrainern eine Hilfe in die Hand geben, um ihre Mannschaft im Angriffsspiel zu verbessern. Anhand dem hier gezeigten Trainingskonzept lernen die Spieler systematisch den **Konterangriff** und den **Positionsangriff**. Also das Angreifen gegenüber einer aufgerückten und einer tief stehenden Defensive. Im dritten großen Abschnitt dieses Buches geht es um die individuelle Ausbildung eines **Stürmers**. Dieser Teil ist besonders für Jugendtrainer interessant, die über keinen typischen Stürmer verfügen und auf diese Art welche „kreieren“ möchten.

Dieses Buch beinhaltet rückblickend auf mein letztes Buch **Spielend zur Viererkette** nochmal einige Informationen zum Thema Viererabwehrkette. Dies resultiert daher, dass ich mein letztes Buch als Grundlage für den hier vorgestellten Offensivfußball verstehe. Nur aus einer geordneten Defensive die auf Ballgewinn ausgerichtet ist, kann ein effektives Angriffsspiel entstehen. Aus diesem Grund habe ich auch den Titel dieses Buches an **„Spielend“ zur Viererkette** angelehnt.

Da sich dieses Buch auf die elementaren Bereiche des Angriffsspiel konzentriert, wird es in diesem Buch kein systematisches Vermitteln von Fußballtechniken (Schießen,

Ballannahme, Kopfball, Innenseitstoß) und gruppentaktischen Angriffsmitteln (Doppelpass, Hinterlaufen, Pass in die Tiefe usw.) geben. Diese verschiedenen Elemente werden zwar alle in den kommenden Trainingseinheiten behandelt, doch dienen sie der Umsetzung des Angriffssystems und nicht dem eigentlichen Erlernen. Ein systematisches Trainieren dieser Grundlagen bietet mein Buch **Fußballtraining mit Kids - In zwölf Wochen zum Spitzenteam**.

Mit diesem Buch kommt man, zusammen mit meinen letzten zwei Büchern, auf insgesamt über 250 verschiedene und nach Themen strukturierte Übungen. Alle diese Übungen habe ich nach folgenden zwei Hauptkriterien gewählt und erstellt: Effektivität und Attraktivität. Mit diesem riesen Repertoire an Übungen ist es möglich, gleiche Themen abwechslungsreich, interessant und über einen langen Zeitraum zu trainieren.

Sollte sich eine Mannschaft ganz zu Beginn eines systematischen Angriffsspiel befinden, empfehle ich zuerst im Abwehrpressing zu agieren und die Trainingseinheiten für den Konterangriff zu absolvieren. Dies ist recht leicht und schnell zu vermitteln und führt zu ersten Erfolgen. Um die Spieler taktisch auf den Konterangriff vorzubereiten, sind die Kapitel **Richtig Fußballspielen** und **Ballgewinn mit System** von großem Wert. Das Kapitel **Richtig Trainieren** hilft Fehler im Training zu erkennen und abzuschalten.

Ist die Mannschaft soweit, dass diese den Konterangriff beherrscht, vermittelt man ihr die weiteren Pressingmethoden und trainiert mit ihr den Positionsangriff. Der Positionsangriff gehört jedoch zu den anspruchsvolleren Bereichen im Fußball. Auf engem Raum muss der Ball behauptet werden und man muss variabel und kreativ agieren. Nur so können Räume gegen eine dicht gestaffelt Defensive geschaffen werden, die man dann zum Erspielen einer Torchance nutzen kann.



Nach einer gewissenhaften Vermittlung der Inhalte aus diesem Buch an seine Mannschaft, sollte man in der Lage sein variablen Angriffsfußball zu spielen. Durch wechselnde Pressingmethoden das Tempo des Spiels bestimmen. Gegen aufgerückte und tief stehende Gegner die passenden Taktik wählen.

Tore verhindern ist wichtig, aber Tore erzielen ist noch wichtiger! Alle Spieler sollen sich aktiv am Angreifen beteiligen. Im Defensivfußball können sich die Spieler nur minimal entwickeln. Doch steht der Angriffsfußball im Mittelpunkt einer Mannschaft, so hat man die Basis einer optimalen fußballerischen Entwicklung aller Spieler geschaffen.

## Grundlage: Viererabwehrkette

Bevor wir uns mit dem Angreifen befassen, werfen wir nochmal einen Blick auf die Defensive. Um überhaupt die Möglichkeit zu besitzen effektiven Angriffsfußball zu spielen, muss die Defensive auf Ballgewinn ausgerichtet sein. Die Verhinderung einer Torchance sollte immer nur das Minimalziel sein. Das ballorientierte Verteidigen mit einer Viererabwehrkette ist dabei das ideale Mittel. So wird Überzahl in Ballnähe geschaffen und es steigt die Wahrscheinlichkeit einer kontrollierten Balleroberung. Aufgrund dieser Spielweise besitzt man viele unmittelbare Anspielstationen und kann so einen direkten Gegenangriff starten.

In meinem letzten Buch **Spielend zur Viererkette** habe ich einen systematischen Weg zum ballorientierten Spiel mit Viererabwehrkette gezeigt. Dem Spiel mit der Viererkette eilt zwar das Vorurteil voraus sehr kompliziert zu sein, doch konzentriert man sich auf die wesentlichen Elemente, so bräuchte man nicht länger als fünf Minuten um diese Spielweise einer Mannschaft zu erklären.

Zugegeben, die Erklärung alleine reicht nicht. Es muss auch trainiert werden und durch ständige Wiederholungen stets im Fokus der Spieler gehalten werden. Im Spiel entscheiden nämlich Bruchteile einer Sekunde über den Erfolg. Zeit zum Nachdenken hat man da selten. Es muss sofort gehandelt werden. In der Regel soll man die Entscheidungen seines Handelns, mit Berücksichtigung eigener fußballerischer Fertigkeiten, nach folgenden Kriterien fällen: Wo ist der Ball? Wo ist der Mitspieler? Wo ist der Gegenspieler? Unbedingt die Reihenfolge beachten!

Auch zugegeben, dass das Spiel mit der Viererkette an Qualität verliert, sobald ein einziger Spieler sich nicht an die

taktischen Vorgaben hält. Es muss also Ziel des Trainers sein alle Spieler taktisch auf einem Niveau zu bringen und eine absolute Aufmerksamkeit im Spiel ohne Ball zu fordern.

Taktische Erklärungen sollten immer in Verbindung mit einer Taktiktafel getätigt werden. Spielsituationen sollten mit Magneten an der Tafel simuliert werden. Es wurde nämlich nachgewiesen, dass eine Kombination aus Wort und Bild den prägendsten Eindruck auf das menschliche Gehirn hat.

Zurück zur Erklärung der Viererabwehrkette in fünf Minuten. Folgende zwölf Verhaltensregeln gilt es zu beachten. Diese Regeln orientieren sich zwar an das Spielsystem 4-4-2, doch lassen sie sich auch auf alle anderen Spielsysteme übertragen:

1. Alle Spieler haben defensive und offensive Aufgaben!
2. Befindet sich der Gegner in der eigenen Hälfte im Ballbesitz, so bilden die beiden Angreifer die erste Verteidigungslinie!
3. Im Abstand von ca. 10 bis 15 Meter verschieben sie sich ballorientiert auf einer Höhe!
4. Die restlichen Spieler verschieben sich ebenfalls ballorientiert auf einer Höhe. Die Abstände zu den einzelnen Mannschaftsteilen beträgt ca. 10 Meter und die Abstände innerhalb der Mannschaftsteile ebenfalls ca. 10 Meter.
5. Wird die Verteidigungslinie der Angreifer überspielt, setzt der ballnahe Angreifer nach und doppelt nach hinten.
6. Der ballnahe Mittelfeldspieler rückt vor und die anderen drei Mittelfeldspieler rücken ein. Entweder bilden sie ein Abwehrdreieck oder eine Sichel, je nachdem ob sich der ballführende Gegner zentral oder außen befindet.
7. Die Viererabwehrkette bildet nun hinter den Mittelfeldspielern eine Linie. Die Außenverteidiger

- rücken leicht vor, um eventuelle Pässe nach außen abfangen zu können.
8. Wird das Mittelfeld überspielt, setzt ein ballnaher Mittelfeldspieler nach und doppelt nach hinten.
  9. Ein ballnaher Abwehrspieler rückt jetzt vor und die anderen drei Abwehrspieler rücken ein. Entweder bilden sie ein Abwehrdreieck oder eine Sichel, je nachdem, ob sich der ballführende Gegner zentral oder außen befindet.
  10. Alle Mittelfeldspieler versuchen sich tiefer als die Ballposition zu postieren.
  11. Die beiden Angreifer brauchen, wenn das Mittelfeld überspielt wurde, keine Defensivaufgaben mehr zu erfüllen.
  12. Immer kompakt und zweikampfstark!

## **Mögliche Fehlerquellen**

Die Erfahrung zeigt, dass nach der Umstellung auf die Viererabwehrkette einige Dinge auf Anhieb verstanden werden, z. B. das Stellungsspiel. Aber in einigen Spielsituationen wiederholt die gleichen Fehler gemacht werden. Folgende Auflistung soll dem Trainer helfen Fehler zu erkennen und zu korrigieren:

- Ein Innenverteidiger rückt zu dem ballführenden Gegner vor und die beiden seitlich aufgestellten Abwehrspieler sichern nicht in die Tiefe ab. Beziehungsweise geschieht dies nicht schnell genug.
- Die Außenverteidiger rücken zu zögerlich zu dem ballführenden Gegenspieler am Flügel vor.
- Die Spieler attackieren beim Vorrücken zum Gegenspieler sofort den Ball, anstatt den Spieler erstmal zu stellen und das Spiel zu verzögern. Das Spiel zu verzögern bedeutet Zeitgewinn, so dass Spieler

nachrücken können und sich die Mannschaft wieder geordnet formieren kann.

- Die Mittelfeldspieler/Angreifer doppeln nicht nach hinten, wenn sie ausgespielt werden.
- Absolviert ein Mitspieler einen Zweikampf oder springt er zum Kopfball, wird er nicht abgesichert.
- Beim seitlichen Verschieben sind die Abstände zu den Nebenleuten zu groß oder zu gering. Idealer Abstand wäre eine maximale Distanz, wo aber immer noch die Möglichkeit besteht ein Pass dadurch abzufangen, also ca. 10 Meter.
- Der Mannschaftsverbund ist beim gegnerischen Spielaufbau zu weit aufgerückt, so dass ohne Mühe die ersten Spieler überspielt werden können. Damit macht man es dem Gegner leicht Überzahl im Angriff zu schaffen. Also tief stehen, aber dennoch auf genügend Abstand zum eigenen Tor achten (sicherer Abstand).
- Bei der Balleroberung und anschließendem Konter rücken die Abwehrspieler zu langsam und nicht weit genug auf. Der Abstand zum Mittelfeld sollte nicht mehr als 10 bis 15 Meter betragen.
- Die Außenverteidiger schalten sich nicht mit ins Angriffsspiel ein. Sie sollen sich aber entweder im Rückraum zu einer Flanke vors gegnerische Tor anbieten, die Mittelfeldaußen hinterlaufen oder selbst nach Innen zur Tormitte ziehen und zum Torabschluss kommen.
- Die Innenverteidiger kommunizieren nicht, z. B. wer von ihnen zum ballführenden Gegner im Zentrum vorrücken soll.
- Die Außenverteidiger postieren sich beim Spielaufbau nicht ausreichend in der Breite.
- Trotz Überzahlsituation in Ballnähe, wird der Ball ins Seitenaus geschlagen oder foulgespielt. In Überzahl immer versuchen den Ball kontrolliert zu erobern.

- Ist der ballführende Gegner am Flügel, lassen sich die Außenverteidiger zu weit nach außen drängen und schließen so nicht die Innenbahn zum Tor.
- Spieler der Viererabwehrkette attackieren zu früh den Ball. Dribbelt ein Gegner auf die Abwehr zu, weicht diese geschlossen bis auf 22 Meter vor dem eigenen Tor zurück. Erst dann Abwehrdreieck oder Abwehrsichel bilden. Das Zurückweichen schafft Zeit für nachsetzende Mittelfeldspieler.

Auf einen Trainer, der noch nichts mit einer Viererabwehrkette zu tun hatte, mögen diese vielen möglichen Fehlerquellen vielleicht abschreckend wirken. Beruhigend kann man aber sagen, dass selbst wenn einige der genannten Fehler gemacht werden, man trotzdem noch effektiver agiert als im gegnerorientierten Spiel mit Libero. Hinzu kommt, dass man durch gezielte Beseitigung der genannten Fehlermöglichkeiten viel Potential zur Leistungssteigerung besitzt.

Der Trainer sollte den Spielern immer wieder das korrekte Handeln anhand vergangenen Spielsituationen erklären. Im Jugendbereich ist der ideale Zeitpunkt dafür vor einem Spiel, in der Halbzeitpause und natürlich vor, während und nach dem Training. Anstatt die Fehler in Einzelgesprächen aufzuarbeiten, sollte man die Lösungen in der kompletten Gruppe besprechen. So können alle Spieler von den Hinweisen profitieren und sie lernen dadurch auch besser die Aufgaben ihrer Mitspieler kennen. Idealerweise führt dies auch zu einem flexibleren Einsatz auf den Spielpositionen.

# Vier Stufen zum Erfolg

Im Fußball müssen viele Faktoren stimmen um erfolgreich zu sein. Erfolg bedeutet jedoch nicht ausschließlich Spiele zu gewinnen. Gerade im Jugendfußball müssen andere Prioritäten gelten als der Punktgewinn. Erfolg bedeutet hier Spieler so auszubilden, dass sie im Seniorenalter den Sprung in die vereinsführende Mannschaft schaffen.

Ob dies gelingt hängt sehr von den Fähigkeiten der Jugendtrainer ab. Erreicht der Trainer mit seinen Ansprachen die Spieler? Ist er in der Lage qualitativ gutes Training zu bieten? Schafft er es eine positive Stimmung innerhalb der Mannschaft zu erzeugen? Kann er seine Spieler so motivieren, dass diese eine große Leistungsbereitschaft entwickeln?

Je nachdem welche Mannschaft man trainiert ist dies aber nicht leicht umzusetzen. Etliche Schwierigkeiten können auftreten, die die hohen Ziele eines ambitionierten Trainers schnell gefährden. Deshalb versuche ich in diesem Kapitel eine möglichst universelle Lösung für die üblich auftretenden Probleme zu finden. Vier Stufen gilt es zu bewältigen, um jede Mannschaft auf die Erfolgsspur zu bringen!

Die erste Stufe betrifft das soziale Miteinander. Folgende drei Punkte sollten unbedingt von allen Spielern, Trainern und Betreuern befolgt werden:

1. **Loben**
2. **Helfen**
3. **Kommunizieren**

Wer lobt entwickelt ein Verantwortungsgefühl. Das Selbstbewusstsein und die Motivation steigt wenn man

gelobt wird. Die Folge ist ein respektvoller Umgang miteinander. Man bedenke, dass der Mensch immer dazu neigt weiter zu geben, was ihm selbst widerfahren ist. Am wichtigsten ist immer der erste Schritt und dieser muss vom Vorbild Trainer ausgehen!

Wer hilft identifiziert sich mit dem Handeln anderer. Wem geholfen wird, wird später selber zum Helfer. Durch die gegenseitige Unterstützung steigt, neben der Qualität der Handlungen, auch das Wohlbefinden des Einzelnen. Auch hier sollte der Trainer als Vorbildfunktion den ersten Schritt machen und allen Spielern helfend zur Seite stehen.

Missverständnisse und Unmut entstehen oft durch ein Mangel an Kommunikation. Der Trainer unterstützt die Spieler dabei, dass sie lernen ihre Gefühlswelt mitzuteilen. Die Meinung jedes Spielers ist zu berücksichtigen. Als Trainer auch darauf achten, dass die Kommunikation nicht zu oberflächlich wird und deshalb die Entfaltung der Persönlichkeit des Spielers hemmt.

Die nächste Stufe zum Erfolg im Fußball deckt die sportlich/taktische Seite ab. Es ist wichtig zu wissen, dass die Art Fußball zu spielen sich in den letzten Jahren massiv verändert hat. Früher wurde hauptsächlich in der Manndeckung verteidigt und heute dominiert das Kollektiv. Es kam die Erkenntnis, wenn man als **Mannschaftsverband** kompakt gegen den Ball verteidigt, der Angriff nicht nur effektiv abzuwehren ist, sondern auch ideale Voraussetzungen einer Balleroberung bestehen. Daraus ergibt sich folgende Rangfolge an Kriterien, die das eigene Handeln auf dem Spielfeld bestimmt:

1. **Position des Balls**
2. **Position des Mitspielers**
3. **Position des Gegenspielers**