

Kaß | Oswald | Palakaya | Agacinski

1 GEGEN 1

DER URSPRUNG DES FUSSBALLS

Mit modernen Trainingsformen
zum Erfolg



MEYER
& MEYER
VERLAG

Hinweise

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

KaB | Oswald | Palakaya | Agacinski

1 GEGEN 1

DER URSPRUNG DES FUSSBALLS

Mit modernen Trainingsformen
zum Erfolg

MEYER & MEYER VERLAG

1 gegen 1 - Der Ursprung des Fußballs

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2023 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München

9783840315008

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

Einleitung	6
1 Das 1 gegen 1 aus technischer Sicht	8
2 Das 1 gegen 1 aus taktischer Sicht	10
3 Das 1 gegen 1 aus physischer Sicht	14
4 Das 1 gegen 1 aus mentaler Sicht	16
5 Die aktuell besten 1-gegen-1-Spieler gemäß 1-gegen-1-Index	20
6 Trainingsformen	32
7 Die besten 1-gegen-1-Spieler der jüngsten Vergangenheit	212
Ausblick	223
Anhang	224
1 Literaturliste	224
2 Bildnachweis	225



Das 1 gegen 1 ist ein wesentlicher Bestandteil des Spiels – und für viele Spieler eine Quelle der Frustration. Die meisten Spieler haben in dieser Situation nämlich nicht viel Erfolg. Und wenn doch, dann ist es eher Glück als alles andere.

Aber es gibt einige Spieler, die das 1 gegen 1 so gut beherrschen, dass sie unaufhaltsam scheinen. Jamal Musiala ist einer von ihnen. Der spielfreudige Mittelfeldspieler vom FC Bayern München versteht es trotz seiner kleinen Statur, seine Gegner nach allen Regeln der (Fußball-)Kunst im 1 gegen 1 zu überwinden.

» Aber warum ist Jamal Musialas Stärke gerade im 1 gegen 1 so deutlich?

Die Gegner von Jamal Musiala greifen sehr aggressiv und manchmal überhastet an, denn das primäre Ziel ist es, diesen Spieler zu stoppen. Diese Art von Verhalten birgt jedoch Risiken, die von erfahrenen Spielern oft ausgenutzt werden. Im Fall von Jamal Musiala zeigt sich dies beispielsweise darin, dass er seine technischen Fähigkeiten auch bei hohem Lauftempo beibehält. Dies beweist, dass nicht nur die Technik selbst, sondern auch ihre Umsetzung bei erhöhter Geschwindigkeit notwendig ist, um erfolgreich zu sein.

Im Fußball geht es nicht immer um den schnellsten Spieler. Derjenige, der seine Technik und sein Können auch bei hohen Geschwindigkeiten beibehalten kann, hat einen großen Vorteil. Das 1 gegen 1 ist ideal, um diese Fähigkeit zu trainieren, denn auf diese Weise kann der Spieler lernen, spielerisch auszuweichen.

Das 1 gegen 1 stellt somit ein Kernproblem des Fußballs dar, das besonders im Nachwuchsbereich deutlich wird. Die Grundlagen für eine erfolgreiche Bewegungsausführung bei hohem Tempo müssen bereits in der Jugend trainiert werden. Dies bereitet die Spieler auf den Wettbewerb auf höherem Niveau vor.



Klar, zu einem guten Fußballer gehört eine gute Technik, wie Tiere in einen Zoo. Aus diesem Grund ist eine gute Technik für Fußballer enorm wichtig. Doch in 1-gegen-1-Situationen innerhalb eines Spiels nimmt die Bedeutsamkeit der technischen Fertigkeiten nochmal zu. Schließlich muss man beim 1 gegen 1 diese Fertigkeiten unter Gegnerdruck abrufen – also in einer absoluten Extremsituation, ohne Zeit und Raum.

Die Spieler befinden sich in Interaktion mit einem Akteur, der für sie unberechenbar ist. Lange trainierte und eingeschliffene Muster, um ein 1 gegen 1 zu gewinnen, bringen prinzipiell wenig.

Der Gegner beeinflusst das eigene Verhalten immer mit seinem Handeln. Das bedeutet, dass ein ganzheitliches technisches Training nötig ist, um möglichst viele 1-gegen-1-Duelle zu gewinnen. Es bringt nichts, nur eine Art des Dribblings zu trainieren und zu hoffen, damit möglichst viele Verteidiger aussteigen zu lassen. Nur wer für jede Gegebenheit im 1 gegen 1 eine Lösung hat, wird ein erfolgreicher Spieler sein.

Zur Hürde der Interaktion kommt im technischen Bereich natürlich die Geschwindigkeit hinzu. Meistens wird ein Spieler in einem Spiel keine Zeit haben, um sich eine Lösung für ein anstehendes 1-gegen-1-Duell zu überlegen. Hinzu kommt die hohe Geschwindigkeit in den Abläufen. Im Vollsprint einen Gegner auszudribbeln oder in ein Kopfballduell zu gehen, ist die Königsdisziplin. Da muss die Technik zu 100 Prozent passen, um nicht den Ball im Dribbling zu vergessen oder ihn von seinem Fuß springen zu lassen.

Momentan einer der besten Dribbler auf der Welt ist Jamal Musiala vom FC Bayern München. Er vereint die physischen Fähigkeiten trotz seines jungen Alters perfekt mit den technischen Fertig-

keiten, die man braucht, um möglichst viele 1-gegen-1-Duelle zu gewinnen. Jamal Musiala kriert seiner Mannschaft permanent Torchancen, weil er seine Technik sowohl unter höchster Geschwindigkeit als auch auf engstem Raum unter Kontrolle hat. Dadurch ist er frei in seinen Bewegungsabläufen und kann sich der Situation auf dem Platz anpassen.

Wenn Sie Musiala spielen sehen, wird Ihnen auffallen, dass er bisher keinen „Signature Move“ hat, wie beispielsweise Arjen Robben. Dies ist hervorragend, weil er seine Lösung im 1 gegen 1 individuell anhand der Situation wählt. Das macht ihn momentan zu einem, wenn nicht sogar zu DEM besten 1-gegen-1-Offensivspieler der Welt!

In der Verteidigung ist das beste Beispiel Alphonso Davies. Der junge Kanadier vom FC Bayern ist einer, wenn nicht DER schnellste Spieler der Welt. Dies hilft ihm in der Defensive gerade bei Laufduellen oder Dribblings. Letzten Endes hat allerdings noch niemals ein Sprint für einen Ballgewinn gesorgt. Davies hat jedoch auch seine Technik beisammen und kann so im Zusammenspiel mit Technik und Physis vielen Spielern den Ball abnehmen. Er kann eben auch bei hoher Geschwindigkeit immer auf seinen Gegenspieler reagieren und so Bälle gewinnen. Das macht ihn zu einem enorm guten Verteidiger.

Je länger jedoch ein Spiel läuft, desto schwieriger ist es, sowohl für Verteidiger als auch Angreifer, 1-gegen-1-Duelle erfolgreich zu bestreiten. Dies liegt daran, dass die physische Leistungsfähigkeit abnimmt und damit die technischen Fertigkeiten erschöpfungsbedingt sinken. Damit wird es für die Spieler schwieriger, die richtigen technischen Lösungen für 1-gegen-1-Duelle zu finden.

Darum sollte man als Trainer seine Wechselkapazitäten immer ausschöpfen und auch zu unterschiedlichen Zeitpunkten wechseln. So bringt man mehrmals Impulse, um ein Spiel für sich zu entscheiden. Darüber hinaus empfiehlt sich auch durchaus das Wechseln von Verteidigern, auch wenn es einen eher schlechten Ruf hat.

Gerade, wenn ein neuer Offensivspieler beim Gegner eingewechselt wird, kann es Sinn ergeben, den dazu passenden Verteidiger der eigenen Mannschaft zu ersetzen, um physisch und damit auch technisch 1-gegen-1-Duelle auf einem Niveau zu führen.

Nun ist technisches Training natürlich auch wichtig, um seine Spieler überhaupt aus 1-gegen-1-Duellen herauszuhalten. Ein versprungener oder zu weit vorgelegter Ball kann einen Spieler in eine unangenehme Situation eines 1 gegen 1 bringen, was der Spieler und seine Mannschaft nicht antizipieren kann. Dies bringt die Mannschaft sowohl taktisch in Bedrängnis als auch den Spieler technisch, der reagieren muss, statt zu agieren.

Gerade in den unteren Ligen ist diese Ausgangssituation auch gleichbedeutend mit einem Ballverlust und einem Gegenangriff, der prinzipiell zu einem Tor führen kann. Dementsprechend sollten die eigenen Spieler technisch auf einem guten Stand sein und regelmäßig dahin gehend weitergebildet werden, um 1-gegen-1-Duelle zu gewinnen und ihnen bestenfalls aus dem Weg zu gehen.



Das 1 gegen 1 ist aus taktischer Sicht eines der wichtigsten, wenn nicht DAS wichtigste Element innerhalb eines Spiels. Gemeinhin fällt der Ausdruck nur, wenn ein Spieler der angreifenden Mannschaft zu einem Dribbling gegen den Verteidiger ansetzt. Letzten Endes fallen darunter allerdings auch Kopfballduelle, Zweikämpfe oder Laufduelle. Alles Dinge, die man haufenweise in einem Spiel vorfindet.

Ohne diese Dinge, und darum ist das 1 gegen 1 so enorm wichtig, funktioniert keine Taktik der Welt. Schauen wir uns erst einmal ganz generell an, wie Misserfolg bei Mannschaften entsteht, dann ist häufig folgendes Muster zu beobachten: Erste Niederlagen durch eine falsche Taktik des Trainers, Unruhe innerhalb der Mannschaft oder des Vereins, fehlende Qualität der Spieler oder Pech führen zu Unsicherheiten bei den Spielern.

Sie machen sich Gedanken über ihre Situation und ihre Fähigkeiten und beginnen, an sich und der Mannschaft zu zweifeln. Dies wirkt sich in 1-gegen-1-Duellen auf zwei verschiedene, gleich fatale Art und Weise aus.

Entweder trauen sich die Spieler gar nichts mehr zu und vermeiden offensiv 1-gegen-1-Duelle aus Angst vor einem Ballverlust und praktizieren dies auch in der Defensive – geben also nur Begleitschutz und es kommt zum „passiven“ Verteidigen, wie wir es so oft in Fußballspielen hören.

Oder die Spieler entwickeln ein zu hohes Selbstbewusstsein aus der Reflexion, sie wären selbst nicht das Problem. Das Ergebnis: eigensinniges Offensivverhalten, was sich in etlichen erfolglosen Dribblings äußert.

Im Defensivverhalten machen diese Spieler aus Frust irgendwann nicht mehr mit oder fallen mit unsportlichen Aktionen auf. Wenn dann einmal die Negativspirale eingeleitet ist, fehlen gegenüber der gegnerischen Mannschaft die letzten Prozente, um Kopfballduelle, Zweikämpfe oder Laufduelle zu gewinnen. Zwangsläufig folgt daraus über kurz oder lang die Trainerentlassung.

Meist hilft bei diesen Attributen eben doch ein neues Gesicht in der Kabine, welches die Spieler aus dem Tief herausholt. Darum haben wir in den letzten Jahren auch häufig taktisch hervorragend agierende Trainer in der Arbeitslosigkeit gesehen. Als Trainer sind die 1-gegen-1-Duelle auf dem Platz häufig wichtiger als die vorgegebene Taktik.

Darum schauen wir uns nun die beiden erfolgreichsten Trainer der letzten 15 Jahre an und stellen ihre taktischen Vorstellungen ohne 1-gegen-1-Duelle vor. Allerdings beschränken wir uns jetzt auf die initiierten, gezielt einsetzbaren 1-gegen-1-Duelle, also Dribblings.

Pep Guardiola hat die Art des Fußballspielens auf der Welt nachhaltig verändert. Sein „Tikitaka“ hat Anfang der 2010er-Jahre Europa und die Champions League erobert. Auch wenn Guardiola seit Jahren auf seinen nächsten Henkelpott wartet, hat er dennoch jede europäische Liga von Bedeutung mit seinem Fußball dominiert – sei es La Liga, die Bundesliga oder die Premier League. Seine Mannschaften sollen immer den Ball haben.

Dies ist im Übrigen eine durch und durch defensive Denkweise. Der Katalane erklärte seine Philosophie zu Beginn seiner Karriere ungefähr in folgendem Wortlaut: „Solange meine Mannschaft den Ball hat, kann der Gegner keine Tore schießen“.

Nun befinden sich, sozusagen als logischer Schluss dieser Aussage, Guardiolas Teams häufig in der Offensive. Dabei versuchen sie, den gegnerischen Strafraum zu belagern und den Gegner auseinanderzuspielen. Peps Mannschaften warten durch gezieltes Passspiel so lange auf die Lücke im Defensivverbund, bis sie den Ball tief in den Strafraum durchstecken können.

Sozusagen als Reaktion auf den Hype von Guardiolas Ballbesitzfußball, der in Europa viele Nachahmer gefunden hat, hat sich eine Gegenpartei gebildet, die maßgeblich von Trainer-Urgestein Carlo Ancelotti angeführt wird. Dieser ist, zumindest, was die Titel angeht, noch erfolgreicher als sein jüngerer Kollege aus Spanien.

Ancelotti interessiert sich nicht groß für eine ansprechende Spielkultur oder Ballbesitz. In den engen Spielen in der Champions League überlässt er dem Gegner den Ball und stellt seine Mannen auf eine Defensivschlacht ein. Sie sollen dem ballbesitzenden Team durch effektives Verschieben und cleveres Verteidigen die Räume im Strafraum verwehren, die Guardiola durch seine Ballzirkulation finden will. Dieses Mittel wählen Teams häufig, wenn sie als Underdog ins Spiel gehen. Damit stellen sie die ballbesitzende Mannschaft vor enorme Probleme.

Jetzt kommt endlich unser 1 gegen 1 ins Spiel, denn die einzige Möglichkeit für Guardiolas Mannschaft, abgesehen von Fernschüssen, sind gezielte 1-gegen-1-Duelle. Seine Spieler müssen mit ihren athletischen und/oder technischen Fähigkeiten Verteidiger aussteigen lassen, um die disziplinierten Defensivverbände aufzubrechen. Durch ein gewonnenes 1-gegen-1-Duell kommen sie in

1 GEGEN 1 DER URSPRUNG DES FUSSBALLS

den tiefen Raum und haben dann eine gute Aussicht auf eine Torchance. Ohne dieses gewonnene 1-gegen-1-Duell würde die ballbesitzende Mannschaft den Ball dauerhaft um die gefährliche Zone zirkulieren lassen – das 1 gegen 1 ist der Icebreaker, um Torchancen zu kreieren.

Diese Tatsache lässt sich an zwei Entwicklungen ablesen. Die falsche Neun verliert mittlerweile wieder an Bedeutung, war aber zeitweise das „neue große Ding“ im Fußball. Ein zusätzlicher, kleiner, quirliger Offensivspieler ersetzt dabei den großen Stoßstürmer in der Mitte. Sinn und Zweck dieser Variante: noch mehr 1-gegen-1-Duelle kreieren. Und aufgrund der körperlichen Voraussetzungen der falschen Neun (kleiner, quirliger, schneller, bessere Technik) eine höhere Chance, diese zu gewinnen.

Das einzige Problem dieser Variante ist, dass dann der Zielspieler im Strafraum fehlt, der die Vorlagen durch die gewonnenen Räume abnimmt und in Tore ummünzt. Darum kehren auch immer mehr Clubs zu klassischen Stürmern zurück – unter anderem Pep Guardiola durch die Verpflichtung von Erling Haaland.

Die zweite Entwicklung ist eine lang anhaltende Auffälligkeit durch alle Ligen hinweg: Wenn ein Underdog eine Zeit lang überraschend erfolgreich ist, fällt die Leistung danach häufig ab. Zu Beginn einer Saison holen sie viele Punkte durch eine defensiv-destruktive Spielweise. Nach der Hinrunde sind sie in vielen Spielen jedoch häufig der Favorit, weil sie mehr Punkte auf dem Konto haben. Viele der Gegner überlassen dem ehemaligen Underdog dann also den Ball und stehen selbst hinten drin.

Der Underdog kann damit nicht umgehen, weil seine Spieler nicht die Qualität haben, um in 1-gegen-1-Duellen die Verteidigungskette des Gegners zu zerstören und er rutscht in der Tabelle wieder nach unten.

Auch für Carlo Ancelotti ist das 1 gegen 1 von zentraler Bedeutung – nicht nur, um in der Defensive die Bälle zu gewinnen. Nach einem Ballgewinn wird sofort die Umschaltbewegung eingeleitet. Seine Mannschaft soll das Mittelfeld schnell überwinden und einen Abschluss initiieren. Lange Ballstafetten sind dabei unerwünscht – der Ball soll schnell und schnörkellos nach vorne getragen werden. Das sorgt für längere Ballhaltezeiten der eigenen Spieler im Angriff und damit zwangsläufig für mehr 1-gegen-1-Duelle.

Ancelottis Mannen haben häufig mehr Platz und können „kreativere“ Lösungen im 1 gegen 1 suchen. Dafür sind sie allerdings mit mehr Geschwindigkeit unterwegs und können die Duelle nicht so gezielt planen und provozieren, wie es Guardiolas Mannschaften können. Wenn sie jedoch ein oder zwei Spieler im 1-gegen-1-Duell besiegt haben, besteht eine große Wahrscheinlichkeit für ein Tor. Das macht Ancelottis Fußball so gefährlich . . .

Eine große taktische Gefahr im 1 gegen 1 ist die Anfälligkeit für Konter. Ob bei Guardiola oder Ancelotti: Wenn das 1-gegen-1-Duell in die Hose geht, hat man den Ball verloren und steht in der potenziellen Gefahr eines Konters. Ein Defensivspieler hat nämlich nach einem gewonnenen 1-gegen-1-Duell quasi das erste offensive Duell gewonnen.

In ungefährlichen Räumen oder wenn die Chance auf ein Tor sehr groß ist, kann man das Risiko eines 1 gegen 1 eingehen. Eine potenzielle Torchance überwiegt dann den möglichen Ballverlust. Der Trainer muss entscheiden und vorgeben, wie groß die potenzielle Torchance sein muss, um ins 1 gegen 1 zu gehen, damit die Spieler auf dem Platz wissen, wann sie das Risiko eingehen sollen.

Nun kann Guardiola mit seinem Fußball sicher nicht damit leben, dass seine Mannschaft nach jedem 1 gegen 1 den Ball verlieren könnte. Dies kann kein Trainer. Wir haben schon erörtert, warum das 1 gegen 1 gerade bei eigenen Ballbesitzphasen in der Hälfte des Gegners wichtig ist. Genauso wichtig ist es dabei, dass die Situationen, in denen der Spieler ins 1 gegen 1 geht, bestenfalls immer provoziert bzw. vorher ausgewählt sind.

Einerseits kann das mit Schwächen des Gegners zusammenhängen: Rückt der Rechtsverteidiger beispielsweise nicht genug ein und lässt zu viel Platz zwischen seinem Innenverteidigerkollegen und sich, kann eine vorher gesetzte imaginäre Linie Auslöser sein, um im 1 gegen 1 innen am Außenverteidiger vorbeizukommen. Vielleicht machen Mannschaft und Trainer aber auch eine Zeit aus: Nach 30 Sekunden erfolglosem Passspiel nimmt jemand das 1 gegen 1 oder es funktioniert einfach über ein Kommando.

Wichtig ist nur: Man sollte seine Teamkollegen nicht mit einem 1-gegen-1-Duell überraschen, schließlich rechnen wir immer erst einmal mit dem Worst Case, also einem verlorenen 1 gegen 1 und wollen dann nicht in einen Konter laufen. Rund um eine mögliche 1-gegen-1-Situation sollten also genug eigene Männer für den zweiten Ball bereitstehen. Bei einem Ballverlust können diese Spieler den Raum des Gegners direkt überlagern und ins Gegenpressing gehen.

Das Resultat ist häufig ein zurückgewonnener Ball und eine ungeordnete, weil teilweise aufgerückte, Verteidigung. Dies eröffnet meinem Team eine größere Chance auf ein Tor. Bestes Beispiel für dieses direkte Gegenpressing nach 1-gegen-1-Duellen ist momentan der FC Bayern.

Wenn sie ihre Gegner in der Bundesliga an die Wand spielen, dann funktioniert das Gegenpressing herausragend und der Ball bleibt fast durchgehend in ihrer Offensive. Wenn sie ihren Durchhänger haben, dann funktioniert das 1 gegen 1 genau gleich, aber das Gegenpressing lahmt.

Resultat: Konter – Tor! Gerade dies sorgt dann natürlich für einen noch tiefer stehenden Gegner und mehr Probleme beim Chancenkreieren. Und das ausgehebelte Gegenpressing stärkt zudem nicht das Vertrauen der Angreifer, ins 1 gegen 1 zu gehen, bzw. der Druck auf Erfolg steigt. Schwierige Situationen, die man sich durch provozierte 1-gegen-1-Duelle ein Stück weit ersparen kann.

Nun haben wir im deutschen Fußball schon vor einigen Jahren gemerkt, dass uns Spieler fehlen, die solche 1-gegen-1-Duelle häufiger gewinnen, als verlieren. Gerade im Offensivbereich sind die Brasilianer immer noch das Maß aller Dinge, wenn es um diese sogenannten *Trickser* oder *Zauberer* geht. Wir versuchen, diese „Straßenfußballer“ wieder verstärkt zu finden bzw. auszubilden. Viele wichtige Attribute, um 1-gegen-1-Duelle zu gewinnen, lassen sich allerdings im Training ausbilden – gerade im athletischen Bereich.



1-gegen-1-Duelle sind physisch für Spieler wohl die größte Herausforderung. Im direkten Duell kann man seine Leistung nicht kontrollieren oder dosieren, sondern muss alles geben, um den Gegner zu schlagen. Dazu kommt, dass man seinen Gegner währenddessen nicht unter Kontrolle hat. Man ist unter höchster körperlicher Belastung, während man mit einem Spieler agiert, der für einen selbst prinzipiell unberechenbar ist.

Das kann bei Dribblings, Kopfballduellen oder Laufduellen Arme im Gesicht, Bodychecks, Tritte oder Ähnliches bedeuten und damit Schmerzen und schlimmstenfalls Verletzungen! Darum ist es wichtig, im Training die Grundlage für die vielen 1-gegen-1-Duelle zu legen, die man während einer Saison zwangsläufig bestreitet. Man muss Stabilität und Vertrauen in die Körper seiner Spieler bekommen.

Dies kann, langfristig gesehen, sinnvollerer Athletiktrainingsinhalt sein, als dauernd die Schnelkraft oder die Explosivität zu trainieren. Damit gewinnt man zwar eher das 1-gegen-1-Duell, aber um Verletzungen zu vermeiden, sollte man vor einer Saison körperlich stabil sein. Diese Stabilität muss man bei seinen Spielern natürlich regelmäßig checken und dementsprechend rotieren und nachsteuern, wenn ein Spieler nicht mehr das richtige Gefühl hat.

Wenn man die Grundlagen gelegt hat, dann kann man für das 1 gegen 1 natürlich am gewissen Etwas arbeiten. Wir haben in der deutschen Bundesliga momentan zwei Spieler, die wohl wie keine anderen dafür stehen und ihre Stärke maßgeblich daraus entwickelt haben:

Leon Goretzka hat nach dem ersten Corona-Lockdown für großes Staunen gesorgt. Aus einem Fußballer schien ein Footballer geworden zu sein . . . mit breitem Kreuz und riesigen Oberarmen trat der Münchner damals zum ersten Training an der Säbener Straße an. In der Folgezeit gewann Goretzka als Stammsechser in Hansi Flicks 4-2-3-1 das Triple aus Meisterschaft, DFB-Pokal und Champions League und schaffte nach vielen Verletzungen endgültig den Durchbruch bei den Bayern.

Ein wichtiger Faktor war dabei natürlich seine enorme Körperlichkeit, die er durch seine Veränderung plötzlich noch stärker mitbrachte. Durch sie kann er bis heute einen enormen Unterschied im Spiel der Bayern machen. Er hat mit seiner Kraft und seinem Körper in 1-gegen-1-Duellen einfach einen enormen Vorteil und gewinnt mehr dieser Duelle. Gerade im Mittelfeld, in dem es eng zugeht und dauernd irgendwelche Duelle entstehen, eine unglaublich wichtige Eigenschaft, wegen der Goretzka seinen Durchbruch geschafft hat.

Ein weiterer Bayern-Kicker, der seinen Durchbruch eigentlich nur einer besonderen Fähigkeit zu verdanken hat, ist Alphonso Davies. Der Kanadier war und ist mit Sicherheit taktisch nicht der gewiefteste Verteidiger, aber er hat einen großen Vorteil, mit dem er offensiv und defensiv extrem viele 1-gegen-1-Duelle gewinnt: seine Schnelligkeit.

Wir erinnern uns an den Taktikabschnitt und wissen, wie wichtig 1-gegen-1-Duelle für die Initiierung von Torchancen sind. Darum ist ein Spieler mit einer derartigen Geschwindigkeit natürlich Gold wert für jede Mannschaft, die auf eine Art von Guardiolas Ballbesitzfußball setzt.

Gleichzeitig bedeuten viele gewonnene 1-gegen-1-Duelle in der Offensive, dass es an Davies in der Defensive kaum ein Vorbeikommen gibt. Ein Laufduell mit ihm kann man sich in jedem Fall schenken. Das macht Davies für jede Mannschaft unschätzbar wertvoll.

Es ist gerade jungen Fußballern genau aus diesen Gründen zu raten, mehr im Bereich der „besonderen Fähigkeiten“ zu arbeiten. Im Fußball kann man sich eine Schwäche häufig leisten, wenn eine Stärke dafür umso mehr hervortritt. Und wenn man große Vorteile in 1-gegen-1-Duellen hat, weil man beispielsweise eben besonders kräftig, schnell oder trickreich ist, ist der Schritt in den Profifußball vielleicht kleiner, als sonst.

Was für junge Fußballer gilt, gilt natürlich umso mehr für Profis. Man sollte als Trainer seine Spieler immer wieder dazu animieren, außerhalb der normalen Trainingszeiten an ihrer Kraft und Schnelligkeit zu arbeiten, um Unterschiedsspieler auf dem Platz zu haben. Im professionellen Bereich sollten sogar Slots eingeplant werden und in die Trainingssteuerung miteinbezogen werden, die die Profis für individuelle Verbesserungen im physischen Bereich nutzen müssen.

Physische Stärken bringen einer Mannschaft für die etlichen 1-gegen-1-Duelle einen enormen Vorteil. Obwohl zu erfolgreichen 1-gegen-1-Duellen natürlich auch der mentale Aspekt gehört.



Das 1 gegen 1 ist aus taktischer Sicht extrem wichtig – das haben wir schon in den vorherigen Abschnitten erörtert. Darum ist es für einen Trainer unverzichtbar, dass man Spieler hat und ausbildet, die sich 1-gegen-1-Duelle überhaupt zutrauen. Noch besser ist, wenn der Trainer sie so erreicht, dass sie in diesen Duellen sprichwörtlich durchs Feuer gehen. Das bedeutet: voller Einsatz und kein Zurückziehen in Kopfball-/oder Laufduellen.

Wenn man Spieler hat, die diesen Einsatz bringen, dann hat man eine große Chance auf Erfolg. Man muss also im positiven Sinn in die Köpfe seiner Spieler gelangen und sie psychisch so „manipulieren“, dass sie in 1-gegen-1-Duellen das Optimale für die Mannschaft herausholen. Dazu gehört auch, dass man den Spielern genug Vertrauen vermittelt, um überhaupt in 1-gegen-1-Duelle zu gehen.

Die Taktik des Trainers muss ihnen also das Vertrauen geben, dass Ballverluste im 1 gegen 1 prinzipiell erst einmal nicht schlimm sind, weil das Gegenpressing oder die Restverteidigung zu jeder Zeit funktioniert und so ein eigener „Fehler“ im 1 gegen 1 nicht direkt ein Gegentor bedeutet. Mit Angst kann kein 1-gegen-1-Duell gewonnen werden!

Die Spieler fühlen sich mit einer guten Absicherung vor 1-gegen-1-Duellen sicherer. Der geringe Erfolgsdruck lässt die Spieler zudem freier ins 1 gegen 1 gehen und sorgt so für mehr gewonnene Duelle.

Darüber hinaus muss das Vertrauen in den Spieler so weit gehen, dass auch drucklos verlorene 1-gegen-1-Duelle nicht gleich eine Auswechslung oder einen Bankplatz bedeuten. Sonst wird zwangsläufig jeder Spieler aus Angst davor auf 1-gegen-1-Duelle verzichten, was langfristig zu Misserfolg führen wird.

Denn das 1 gegen 1 hat weitere psychische Dimensionen, die es den Spielern extrem schwierig machen. Ein großer Druck, der für einen Spieler hinzukommt, ist das direkte Ergebnis, was man im 1 gegen 1 bekommt. Es ist nach der Aktion logischerweise sofort klar, wer das Duell gewonnen – und wer verloren – hat. Und da Fußballspieler bekanntlich immer die Besten und Größten sein wollen, kann ein verlorenes Duell schon am Selbstbewusstsein kratzen.

Fehlendes Selbstbewusstsein kann wiederum auch dafür sorgen, dass das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten, bzw. der Glaube ans Gewinnen des nächsten 1-gegen-1-Duells, verloren geht. Da müssen Trainer auf der Hut sein und auch diese Konsequenz bei Gesprächen vor den Spielen thematisieren und abfedern. Je wichtiger die Spielsituation oder das Spiel ist, desto höher ist der Druck für den Spieler natürlich zusätzlich.

Das letzte Dribbling vor dem Torwart oder in einem WM-Finale ist natürlich mit nochmals mehr Druck ausgestattet, als ohnehin jedes Spiel. Wenn einem als Spieler dann bewusst ist, dass man mit einer 1-gegen-1-Aktion das Spiel gewinnen oder verlieren kann, dann macht das etwas mit einem. Manche beflügelt es und sie bringen erst unter diesem immensen Druck ihre besten Leistungen. Andere hemmt es und sie können dem Spiel nicht mehr ihren Stempel aufdrücken.

Mesut Özil wurde in seiner erfolgreichen Zeit beispielsweise immer vorgeworfen, in großen Spielen gehemmt zu wirken und keinen großen Einfluss aufs Spiel nehmen zu können. Diese unterschiedlichen Spielertypen und Charaktere muss der Trainer kennen und wissen, wie er sie passend auf Spiele vorzubereiten hat, um jeden im richtigen Moment in Höchstform zu haben.

Denn der Spieler hat ja nicht nur den psychischen Druck durch sein Umfeld, die Mannschaft, Trainer, Sponsoren, Fans, sich selbst etc., sondern auch noch durch seinen Gegenspieler, mit dem er das 1 gegen 1 bestreitet. Wenn man von den Umständen her schon leicht gehemmt in diese 1-gegen-1-Duelle geht, gegen einen Gegner, der übermotiviert ist, kann man davon ausgehen, dass man nicht viele Duelle gewinnt. Und wenn man ein, zwei, drei Duelle verliert, sinkt die Wahrscheinlichkeit immer weiter.

Gegen seinen Gegenspieler im 1 gegen 1 führt man sogar auf zwei Ebenen ein mentales Duell. Einmal geht es um den größeren Willen. Wer will es einfach mehr – in der Öffentlichkeit auch bekannt als „Mentalitätsfrage“, wenn viele Spieler in einer Mannschaft spielen, die es offenbar nicht mehr wollen, als ihre Gegner.

1 GEGEN 1 DER URSPRUNG DES FUSSBALLS

Und dann geht es in der Situation immer auch um Antizipation und Psychospielchen auf der mentalen Ebene. Bestenfalls ahne ich voraus, was mein Gegenspieler als Nächstes tut und kann damit mein 1-gegen-1-Duell gewinnen.

» Hat er Angst und weicht zurück oder rückt er aggressiv heraus?

Wenn ich das als Spieler richtig sehe und fühle, dann habe ich einen großen Vorteil im 1 gegen 1 und gewinne es mit hoher Wahrscheinlichkeit. Eine große Hilfe kann für Spieler dabei die Videoanalyse im Vorfeld eines Spiels sein. Mit ihr wird der Spieler im Vorfeld, unter anderem, auf seinen direkten Gegenspieler vorbereitet.

Dabei werden ihm erst einmal die prinzipiellen Stärken und Schwächen des Gegners vorgestellt. Behält der Spieler diese Informationen einigermaßen im Kopf, kann er sie in den 1-gegen-1-Situationen im Spiel abrufen und die Schwächen des Gegners für sich nutzen. Darüber hinaus erfährt der Spieler auch ganz praktische Hinweise über das Spielverhalten des Gegenspielers, seine typischen Verhaltensmuster und sein Profil an sich, also ob er Rechts- oder Linksfuß ist, wie groß etc.

Daraus kann der eigene Spieler erneut Informationen ableiten bzw. bekommt diese Ableitungen sogar auf dem Silbertablett präsentiert. Man muss sich nur bewusst sein, dass auch der Gegner seinem Spieler Informationen mitgibt. Das bedeutet, dass man mit seinen Spielern auch über ihre eigenen Stärken und Schwächen sprechen sollte und sich mögliche Lösungen gegen die Lösungen des Gegners überlegen sollte.

Bestenfalls hat der eigene Spieler immer so viele Informationen, dass er seinem Gegenspieler im 1 gegen 1 damit einen Schritt voraus ist.

Aber Vorsicht: Auch hier muss der Spielertyp und sein Charakter genau beachtet werden. Manche Spieler vertragen viele Informationen, andere sind „aus dem Bauch heraus“ stärker. Diesen sollte dann nur das Nötigste mitgegeben werden. Letzten Endes muss man sich hier immer dem Spieler anpassen – und nicht umgekehrt! Dabei muss dem Spieler aber so viel Hilfe angeboten werden, dass er das perfekte Mindset hat, um 1-gegen-1-Duelle zu gewinnen.

Diese Arbeit passiert nicht unbedingt auf dem Trainingsplatz, sondern in der Kabine oder anderswo, in Form von Gesprächen und Präsentationen.



© picture alliance/dpa | Marius Becker



1 Kevin De Bruyne



© picture alliance/dpa | Tom Weller

2 Bukayo Saka



© picture alliance/dpa | Robert Michael

3 Lionel Messi

