

Passsicherheit fördert das Zusammenspiel

Technische und taktische Trainingsformen zur Schulung des Angriffsspiels

Eine Beitrag von Ralf Minge und Ulf Kirsten



Die folgende Trainingseinheit demonstrierten Ralf Minge und Ulf Kirsten mit der Regionalliga-Mannschaft des Bayer 04 Leverkusen im Rahmen des Internationalen Trainerkongresses des BDFL in Düsseldorf.

Die Trainingsinhalte können problemlos auch auf Mannschaften niedrigeren Leistungsniveaus übertragen werden. Abstriche in der Spielgeschwindigkeit sind dann zu tolerieren, schließlich gilt das Trainingsprinzip „Genauigkeit vor Tempo“. Mit zunehmender Sicherheit kann nach und nach ein höheres Tempo angestrebt werden.



Die Sicherung des Balls in allen Spielsituationen zeichnet gute Mannschaften aus: Zunächst beherrschen sie ein sicheres Aufbauspiel von hinten heraus, selbst wenn der Gegner ein Pressing anwendet.

In Mittelfeld und Angriff dominiert in der Regel ein schnelles Kombinationsspiel vor allem mit kurzen, gelegentlich auch mit langen Pässen. In das Zusammenspiel eingebunden sind Einzelaktionen wie der Alleingang.

Die Grundlagen des sicheren Zusammenspiels sind

- eine ausgeprägte Ballgeschicklichkeit,
- die Beherrschung präziser Zuspiele auch mit Tempo und unter Druck,
- eine sichere Ballannahme bei intensiver Bedrängung durch Gegenspieler,
- das Anbieten und Freilaufen mit kurzen Antritten zum richtigen Zeitpunkt.

Gefordert ist also das perfekte Beherrschen der erforderlichen technischen Grundfertigkeiten wie Dribbeln, Passen und An- und Mitnehmen.

Im Training müssen diese Techniken zunächst durch viele wettspielbezogene Übungsformen stabilisiert werden, wobei Präzision, Tempo und Gegnerdruck systematisch zu steigern sind. Auf dieser Basis ist dann das Zusammenspiel in vielen Spielformen zu trainieren.

Zuletzt gilt es, diese Grundlagen in das mannschaftstaktische Konzept einzubinden. Dazu bieten sich weitere Trainingselemente an:

- das Kombinieren in Positionsgruppen,
- der Rhythmuswechsel und die Spielverlagerung,
- der sichere Spielaufbau und das Flügelspiel.

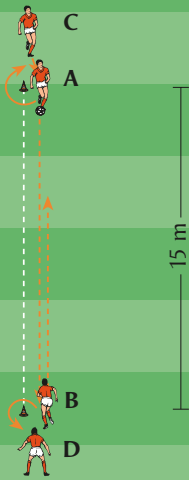
Die folgende Trainingseinheit wurde mit 16 Feldspielern und zwei Torhütern durchgeführt.

Sind kurzzeitig keine Abspielmöglichkeiten vorhanden, dient das Tempodribbling unter Gegnerdruck der Ballsicherung, um anschließend das Kombinationsspiel fortzusetzen.

AMATEURTRAINING

TRAININGSEINHEIT (SCHWERPUNKT: ZUSAMMENSPIEL)

AUFWÄRMEN 1: Passen in der 4er-Gruppe



Organisation

- 2 Hütchen im Abstand von 15 Metern aufstellen.
- An jedem Hütchen 2 Spieler postieren.
- Spieler A mit Ball.

Ablauf

- A passt zu B und stellt sich an seinem Hütchen hinten an.
- B passt zu C und stellt sich an seinem Hütchen hinten an usw.

Variation

- Pendelstaffel: Wie eben, allerdings laufen die Spieler jetzt jeweils ihrem Pass nach und stellen sich am anderen Hütchen an.

Hinweis

- Flache Zuspiele in den Fuß des Partners fordern (Genauigkeit vor Schärfe!).

AUFWÄRMEN 2: Passen in der 8er-Gruppe

Organisation

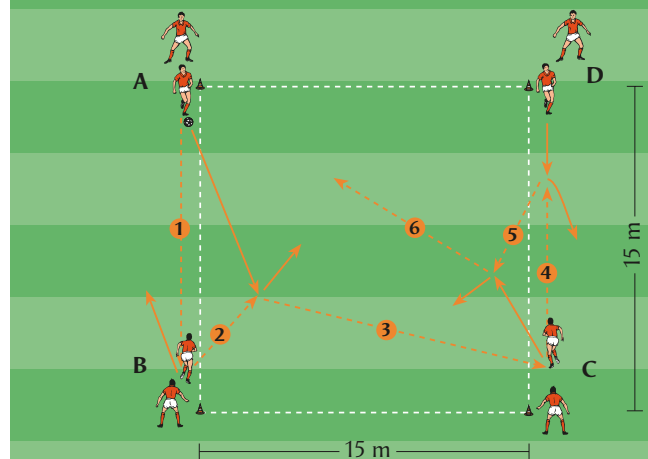
- 2 Vierergruppen von eben bilden jetzt eine 8er-Gruppe.

Ablauf

- A passt zu B (1) und läuft seinem Pass nach.
- B lässt zu A klatschen (2) und stellt sich bei A an.
- A spielt zu C (3) und stellt sich bei D an.
- C spielt zu D (4) und läuft seinem Pass nach.
- D lässt zu C klatschen (5) und stellt sich bei C an.
- C spielt zu A (6) und stellt sich bei B an.
- usw.

Hinweis

- Ein Direktspiel fordern. Ungenaue Pässe dürfen angenommen und mit dem zweiten Kontakt weitergespielt werden.



ANZEIGE

TRAININGSTRAININGSPLANUNG

| Trainingsabschnitt | Dauer |
|--------------------|-------|
| Aufwärmen: | |
| Hauptteil: | |
| Abschluss: | |

Philippka-Sportverlag • Postfach 150105 • 48061 Münster

Trainingsplaner

Mit dem ft-Trainingsplaner können Sie Ihre Trainings-idee übersichtlich strukturieren: Spiel- und Übungsformen für die Aufwärmphase, den Hauptteil und den Abschluss kurz beschreiben, zeitlich festlegen und eine Auswahl in den Spielfeldabbildungen vorskizzieren.

Ein Block besteht aus 100 Arbeitsblättern.

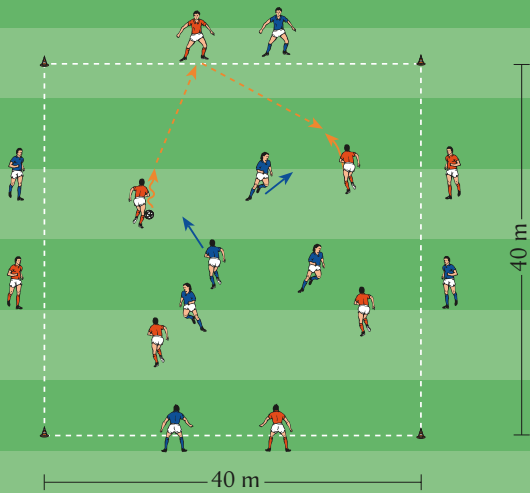
die mit einer praktischen Spiralbindung am oberen Rand zusammengehalten werden.

1 bis 4 Expl. je € 6,00
ab 5 Expl. je € 5,50

Passsicherheit fördert das Zusammenspiel

TRAININGSEINHEIT (SCHWERPUNKT: ZUSAMMENSPIEL)

HAUPTTEIL 1: 4 plus 4-gegen-4 plus 4



Organisation

- Mit Hütchen ein Spielfeld von 40 x 40 Metern markieren.
- 2 Mannschaften à 8 Spieler einteilen.
- Jeweils 4 Spieler der Mannschaften befinden sich im Feld, die anderen verteilen sich gleichmäßig hinter den Linien des Feldes.

Ablauf

- 4-gegen-4 im Feld (Dauer: 5 Minuten) mit dem Ziel, den Ball so lange wie möglich in den eigenen Reihe zu halten.
- Die Mannschaft am Ball darf ihre Außenspieler ins Passspiel mit einbeziehen.

Methodisches Vorgehen

- Begrenzung der Ballkontakte für Innen- und Außenspieler
- Verkleinerung bzw. Vergrößerung des Feldes

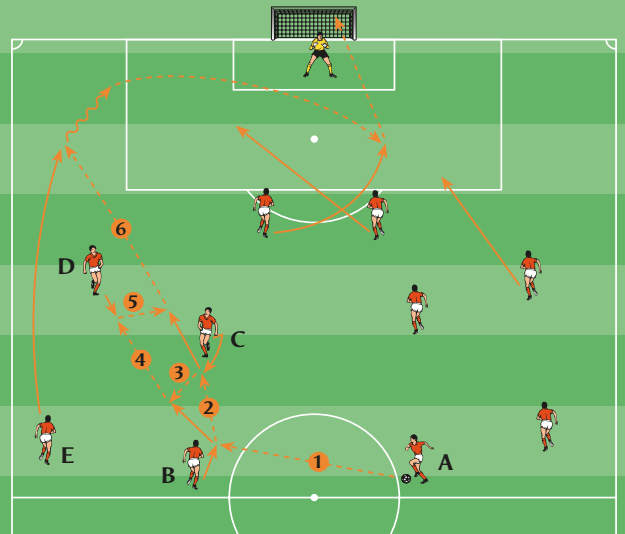
HAUPTTEIL 2: 10-gegen-1 I

Organisation

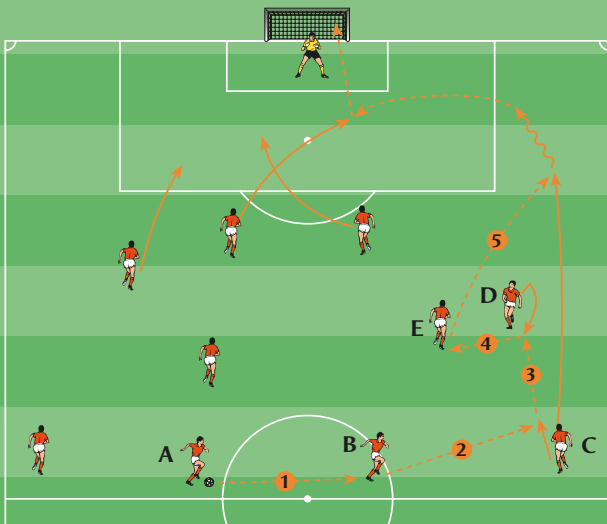
- Die Feldspieler gemäß der Abb. im 4-4-2-System vor einem Tor mit Torhüter postieren
- Einige Positionen sind doppelt besetzt. Diese Spieler üben im Wechsel.

Ablauf

- A passt B in den Lauf (1).
- B spielt zu C (2), der vorher eine Lauffinte ausgeführt hat.
- C lässt zu B klatschen (3) und läuft in Richtung D.
- B spielt zu D (4).
- D lässt zu C klatschen (5).
- C spielt E in den Lauf (6).
- E dribbelt zur Grundlinie und flankt vor das Tor.
- Eine Spitze bzw. der ballferne äußere Mittelfeldspieler schließt ab.
- Gleicher Ablauf über den anderen Flügel.



HAUPTTEIL 3: 10-gegen-1 II



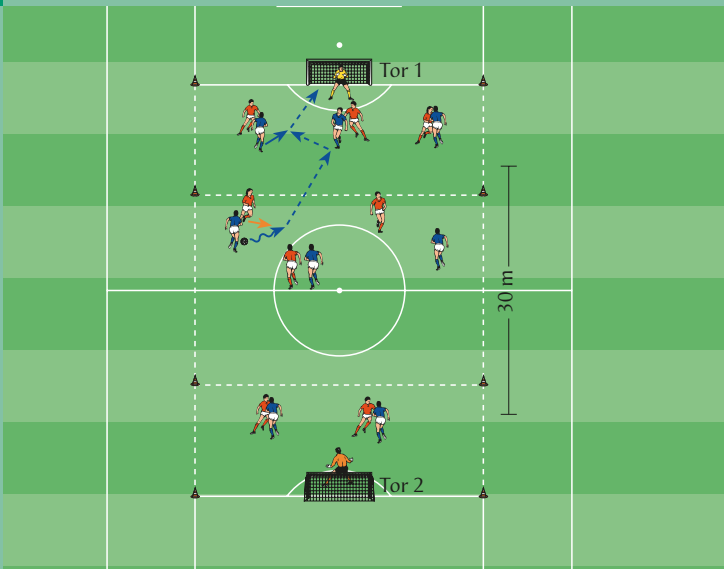
Organisation

- Wie vorher.

Ablauf

- A passt zu B (1).
- B spielt C in den Lauf (2).
- C spielt zu D (3) und startet außen in Richtung Grundlinie.
- D spielt zu E (4).
- E spielt C in den Lauf (5).
- C dribbelt zur Grundlinie und flankt vor das Tor.
- Eine Spitze bzw. der ballferne äußere Mittelfeldspieler schließt ab.
- Gleicher Ablauf über den anderen Flügel.

ABSCHLUSS 1: 8-gegen-8 in 3 Zonen



Organisation

- Ein Spielfeld von 70 x 40 Metern markieren und in 3 Zonen teilen.
- Auf den Grundlinien jeweils ein Tor mit Torhüter aufstellen.
- Die Spieler in 2 Mannschaften à 8 Spieler einteilen und den Zonen zuweisen: In der Zone vor Tor 1 befinden sich 3 Angreifer und 3 Verteidiger, in der Mittelzone agieren je 3 Mittelfeldspieler, und in der Zone vor Tor 2 sind 2 Verteidiger und 2 Angreifer postiert.

Ablauf

- 8-gegen-8, die Spieler dürfen nur in ihren Zonen agieren.

Variationen

- 2 Spieler einer Mannschaft dürfen im Spielverlauf ihre Zone wechseln (Positionswechsel).
- 1 Spieler darf in die benachbarte Zone nachrücken, ohne dass ein Mitspieler seine Position einnehmen muss (Überzahlspiel).

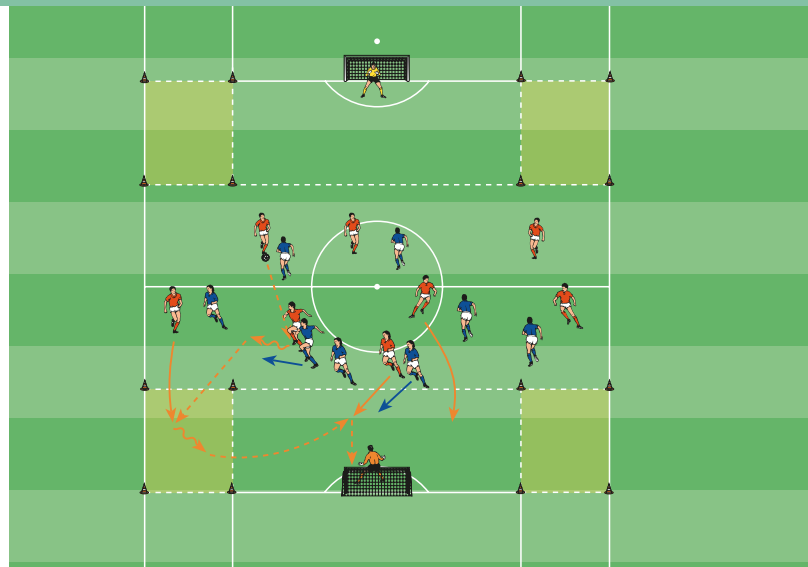
ABSCHLUSS 2: 8-gegen-8 mit Flügelzonen

Organisation

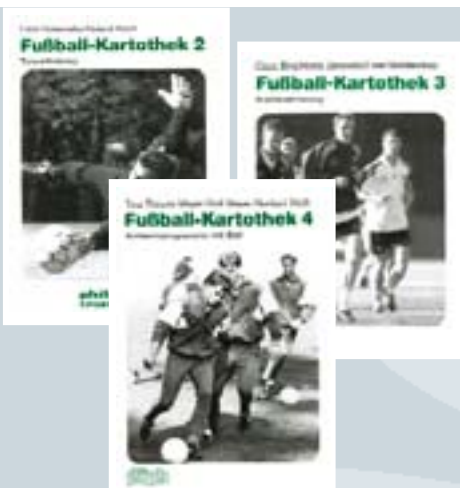
- Das Spielfeld und die Mannschaften beibehalten, allerdings jetzt die gesamte Spielfeldbreite nutzen und zusätzlich neben den Angreifer- bzw. Verteidigerzonen 4 Flügelzonen markieren (siehe gelbe Markierungen).

Ablauf

- 8-gegen-8 in der Mittelzone.
- Tore dürfen entweder nach einem Dribbling in die Angreiferzone (1-gegen-1 gegen den Torhüter) oder nach einer ungestörten Flanke aus der Flügelzone erzielt werden. Für diesen Fall gilt: Ist 1 Angreifer in einer Flügelzone frei gespielt, dürfen nur 1 Verteidiger und 2 Angreifer in die Zone vor dem jeweiligen Tor nachrücken.



ANZEIGE



Individuelle Trainingseinheiten

Übungsmaterial in einer Kartei – griffbereit und gut strukturiert! Damit können Sie leicht und schnell individuell gestaltete Trainingseinheiten zu bestimmten Schwerpunkten zusammenstellen. Je Kartothek ca. 80 Doppelkarten mit Beihäft und Karteikasten à a 18,50

Fußball-Kartothek 2 Torwartraining

Distanzschüsse, Nahdistanzschüsse, Flugbälle, 1-gegen-1-Situationen, Pressure-Training, Spielformen, Standardsituationen

Fußball-Kartothek 3 Ausdauertraining

Grundlagenausdauertraining mit und ohne

Ball, Training der wettkampf-spezifischen Ausdauer mit und ohne Ball, Ausdauertests

Fußball-Kartothek 4 Aufwärmprogramme mit Ball

Einzelübungen, Übungen in 2er- bis 6er- und in Großgruppen, Aufwärmübungen mit dem Torwart, Aufwärmspiele