



Timo Jankowski

Matchplan FUSSBALL

MIT DER RICHTIGEN TAKTIK
ZUM ERFOLG

MEYER
& MEYER
VERLAG



Timo Jankowski

Matchplan **FUSSBALL**

MIT DER RICHTIGEN TAKTIK
ZUM ERFOLG

MEYER
& MEYER
VERLAG

TIMO JANKOWSKI



Timo Jankowski ist studierter Betriebswirt, Inhaber der UEFA A-Lizenz sowie Life Kinetik- und Functional-Fitness-Trainer.

Nach den Stationen als Honorartrainer beim Südbadischen Fußballverband und als DFB-Stützpunkttrainer sowie der U16 von Grasshoppers Zürich trainiert er aktuell die U16 des FC Aarau.

Darüber hinaus betreibt er ein Sportcenter mit Hotel und eigener Fußballschule.

Matchplan Fußball

*Für meinen Vater, der das schönste Spiel der Welt mittlerweile
von ganz oben betrachten kann.*

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Herausgeber können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem vorliegenden Buch resultieren, Haftung übernehmen.

Hinweis: Diese Veröffentlichung ist aus Gründen der besseren Lesbarkeit in der männlichen Sprachform abgefasst. Selbstverständlich sind immer sowohl Übungsleiter und Übungsleiterinnen oder Teilnehmer und Teilnehmerinnen gemeint.

Timo Jankowski

MATCHPLAN FUSSBALL

MIT DER RICHTIGEN TAKTIK ZUM ERFOLG

Meyer & Meyer Verlag

Matchplan Fußball

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.

© 2014 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hügendorf,
Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck und Bindung: B.O.S.S Druck und Medien GmbH

ISBN 9783898998390

eISBN 9783840335105

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

www.dersportverlag.de

INHALT

1 FUSSBALL BEGINNT IM KOPF

2 KOMPLEXITÄTSFAKTOREN IM FUSSBALL

- 2.1 Fuß statt Hand
- 2.2 Großes Spielfeld und hohe Spieleranzahl
- 2.3 Kleines Ziel
- 2.4 Äußere Einflussfaktoren
- 2.5 Vielseitige Voraussetzungen
- 2.6 Fazit

3 WELTSTANDSANALYSE – MERKMALE VON SPITZENSPIELERN UND SPITZENTEAMS

- 3.1 Technik
- 3.2 Athletik
- 3.3 Mentale Faktoren
- 3.4 Defensive
- 3.5 Offensive
- 3.6 Spieltempo
- 3.7 Wer 1:0 führt
- 3.8 Kopfballspiel

4 SPIELIDEE

5 DIE TALENTFRAGE – ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

6 TAKTISCHE PERIODISIERUNG ALS MODELL FÜR EINE MODERNE TRAININGSGESTALTUNG

Professor Manuel Sérgio

7 TAKTIK

8 VERSCHIEDENE TAKTISCHE HANDLUNGEN IM FUSSBALL

8.1 Individualtaktik

8.2 Gruppentaktik

8.3 Mannschaftstaktik

9 DIE VIER PHASEN DES SPIELS

9.1 Phase 1

9.2 Phase 2

9.3 Phase 3

9.4 Phase 4

10 PERFEKTES UMSCHALTVERHALTEN-DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

10.1 Umschalten bei Ballgewinn

10.2 Umschalten bei Ballverlust

11 ZONENFUSSBALL

11.1 Breitenachse

11.2 Längsachse

11.3 Längsachse und Breitenachse

11.4 Ableitungen

12 PRESSING: DEFENSIVSTRATEGIEN MIT SYSTEM

12.1 Abwehrpressing

12.2 Mittelfeldpressing

12.3 Angriffspressing

12.4 Gegenpressing

13 GRUNDORDNUNGEN UND SPIELSYSTEME

13.1 Spielerorientiert oder systemorientiert

13.2 Die drei Basis-Grundordnungen

13.3 Gängige Spielsysteme im modernen Fußball

a) 1-4-4-2-Linie

b) 1-4-4-2-Raute

c) 1-4-3-3

d) 1-4-2-3-1

e) 1-4-1 -4-1

f) 1-5-3-2

14 SPIELSYSTEME MIT DREIERKETTE

14.1 1-3-5-2

14.2 1-3-4-3

15 AUFEINANDERTREFFEN IDENTISCHER SPIELSYSTEME

15.1 Analyse beim Aufeinandertreffen identischer Spielsysteme

15.2 Aufeinandertreffen zweier verschiedener Spielsysteme

16 MATCHPLAN–PERFEKTE VORBEREITUNG AUF DAS NÄCHSTE SPIEL

- 16.1 Inhalte eines Matchplans
- 16.2 Gegneranalyse
 - 16.2.1 Was ist die Spielidee des Gegners?
 - 16.2.2 Analyse des individualtaktischen Offensivverhaltens
 - 16.2.3 Analyse des individualtaktischen Defensivverhaltens
 - 16.2.4 Analyse des gruppentaktischen Offensivverhaltens
 - 16.2.5 Analyse des gruppentaktischen Defensivverhaltens
 - 16.2.6 Analyse des mannschaftstaktischen Offensivverhaltens
 - 16.2.7 Analyse des mannschaftstaktischen Defensivverhaltens
- 16.3 Gegneranalyse der Standardsituationen
 - 16.3.1 Anspiel
 - 16.3.2 Freistoß
 - 16.3.3 Eckball
 - 16.3.4 Einwurf
 - 16.3.5 Elfmeter
- 16.4 Plan B: Wenn-dann-Strategien
- 16.5 Plan B: Unterzahl-/Überzahlsituationen

17 MUSTERMATCHPLAN

- 17.1 Allgemeine Punkte
- 17.2 Wie verhält sich der Gegner in den vier Phasen des Spiels?
- 17.3 Taktische Analyse
 - a) 1-4-4-2 vs. 1-4-3-3
 - b) Taktische Analyse in der Defensive

c) Taktische Analyse in der Offensive

17.4 Gegneranalyse der Standardsituationen

a) Gegneranalyse des Anspiels in der Defensive

b) Gegneranalyse des Anspiels in der Offensive

c) Gegneranalyse Freistoß in der Defensive

d) Gegneranalyse Freistoß in der Offensive

e) Gegneranalyse Eckball in der Defensive

f) Gegneranalyse Eckball in der Offensive

g) Gegneranalyse Einwurf in der Defensive

h) Gegneranalyse Einwurf in der Offensive

i) Gegneranalyse Elfmeter in der Defensive

j) Gegneranalyse Elfmeter in der Offensive

17.5 Plan B

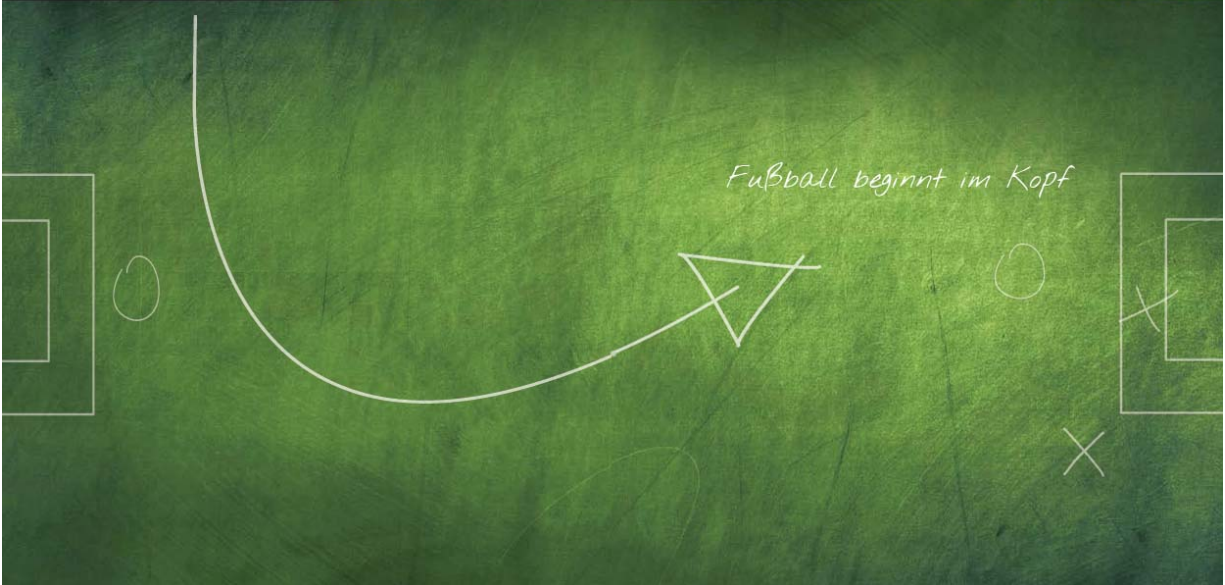
18 GESTALTUNG DER TRAININGSWOCHE

AUSBLICK

BILDNACHWEIS



KAPITEL 1



Fußball beginnt im Kopf

KAPITEL 1

Fußball beginnt im Kopf

„Fußball beginnt immer im Kopf und geht von dort durch den Körper zu den Füßen, niemals andersherum.“



Iniesta mit Spielintelligenz gegen mehrere Gegner

Der Fußball verzaubert und fasziniert die Menschen wie kein anderer Sport.

Um Fußball in Vollendung auf höchstem Niveau zu spielen, bedarf es vieler verschiedener Leistungsfaktoren, wie Athletik, Technik, Taktik, Spielintelligenz, Mentalität und Persönlichkeit, die perfekt aufeinander abgestimmt sein müssen.

Einer dieser Leistungsfaktoren für sich alleine bringt noch lange keinen Erfolg.

Erst das intelligente Zusammenfügen dieser einzelnen Leistungsfaktoren, mit dem Ziel, Spielsituationen optimal zu lösen, zeichnet einen guten Fußballer aus.

Mithilfe taktischer Maßnahmen, welche in Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik aufgeteilt werden, können diese Leistungsfaktoren dann auf

eine komplette Mannschaft übertragen werden.

Bei zwei gleich starken Teams ist es am Ende immer eine gute Spielidee, die richtige Taktik, das geeignete System und die perfekte Umsetzung eines Plans, die die Fähigkeiten eines jeden einzelnen Spielers betonen und den Erfolg bringen.

In jeder Fußballzeitschrift und bei jeder Fußball-Live-Übertragung werden Begriffe wie Taktik, Spielsystem, Grundordnung, 1-4-4-3, Matchplan erwähnt oder sogar bildlich dargestellt, doch fast nie genauer erklärt.

Oftmals wird die Bedeutung dieser Begriffe unterschätzt, denn am Ende des Tages beruht jeder Erfolg im Fußball auf Training, harter Arbeit und einer detaillierten Planung.

Eine lustige, aber wahre Anekdote verdeutlicht die Wichtigkeit taktischer Prinzipien im Fußball:

Ein Trainer sagt in der F-Jugend zu seinen Spielern: „Ihr fünf spielt heute hinten!“ Daraufhin sagt einer der jungen Spieler mutig: „Du, Trainer, wo ist denn hinten genau und darf ich auch mal mit nach vorne?“ Der Trainer: „Mh, gute Frage ...“

Wie sollen junge Spieler ohne ein Verständnis für eine Spielidee oder Taktik das Spiel als Ganzes begreifen?

Wie sollen sie lernen, dass ein Angreifer bei einem Ballverlust auch auf die Defensive umschalten muss und sich der Abwehrspieler bei Ballbesitz mit in die Offensive einschaltet?

Taktische Themen können schon im jungen Alter auf spielerische Art und Weise gut erklärt werden, wobei Worte wie Taktik oder Umschaltverhalten noch gar nicht in den Mund genommen werden, aber durch geeignete Spielformen und Fragestellungen kann ein Prozess der taktischen Ausbildung schon in diesem Alter beginnen.

Ein weiterer Punkt, der die Bedeutung der Taktik verdeutlicht, ist, dass in der ganzen Geschichte des Fußballs jeder erfolgreiche Trainer seine Mannschaft immer nach taktischen Überlegungen und Plänen auf- und eingestellt hat und sowohl die eigenen Stärken und Schwächen als auch die des Gegners in seine Überlegungen mit einbezogen hat.

Begriffe wie das WM-System (1 -3-2-2-3), das der ehemalige Arsenal-London-Trainer Herbert Chapman erfunden hat und mit dem Deutschland 1954 Weltmeister wurde oder der italienische Catenaccio (1-5-4-1), der von Helenio Herrera bei Inter Mailand perfektioniert wurde, sind in der Geschichte des Fußballs tief verankert.

Der renommierte Trainer und dreifache WM-Teilnehmer Guus Hiddink ist sogar der Überzeugung, dass ein Trainer immer zuerst das Hauptaugenmerk auf die Taktik legen muss, da auf dieser die Leistungsfaktoren des Fußballs aufbauen.

Ein Trainer muss sich immer zuerst im Klaren über seine Spielidee und seine taktischen Ansprüche sein, damit er daraus die richtigen Inhalte seiner Trainingseinheiten ableiten kann.



*Erfolgstrainer
Guus Hiddink*

Im Fußball ist man immer nur so gut wie das nächste Spiel, weshalb sich ein Fußballtrainer immer wieder Gedanken darüber machen muss, wie er Spielidee und taktische Maßnahmen zielgerichtet auf seine Mannschaft überträgt, um das nächste Spiel zu gewinnen.

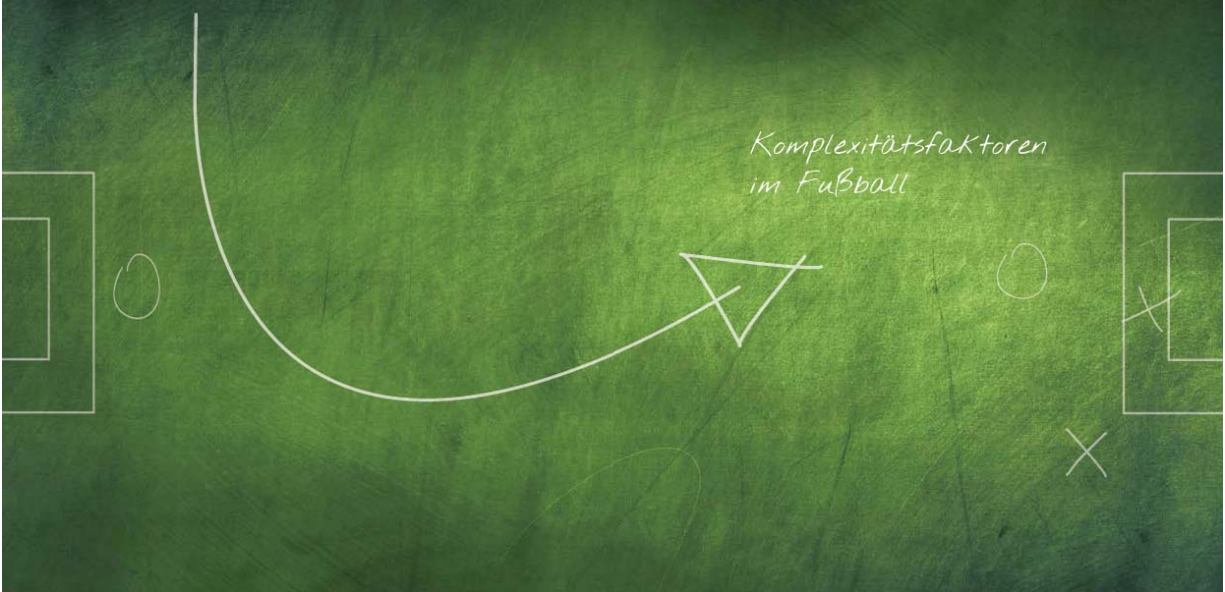
Um optimal auf jedes Spiel vorbereitet zu sein, bedarf es immer eines Plans für jeden einzelnen Spieltag – des sogenannten „Matchplans“.

Ziel dieses Buch ist es, allen, die Interesse, Begeisterung und Spaß am Fußball haben, ausgehend von einer Weltstandsanalyse, Themen wie Spielidee, Taktik, Umschaltverhalten, Zonenfußball sowie Vor- und Nachteile verschiedener Formationen aufzuzeigen, um aus diesen Ideen und Hintergründen heraus dann selbstständig einen konkreten Matchplan für ein einzelnes Spiel zu entwickeln.

Viel Spaß beim Lesen und Umsetzen!



KAPITEL 2



Komplexitätsfaktoren
im Fußball

KAPITEL 2

Komplexitätsfaktoren im Fußball

„Wir spielen am besten, wenn der Gegner nicht da ist.“



Otto Rehhagel, Europameister 2004 mit Griechenland

Zunächst werden die wichtigsten Faktoren erläutert, die den Fußball zu einer sehr komplexen Hochleistungssportart machen, was einen großen Einfluss auf taktische Überlegungen hat.

2.1 FUSS STATT HAND

Der Ball wird beim Fußball, wie es der Name schon sagt, mit dem Fuß und nicht etwa wie beim Basketball oder Handball mit der Hand gespielt, wodurch die Fehlerhäufigkeit enorm steigt, da der Ball selbst bei einer perfekten Technik lange nicht so gut kontrolliert werden kann, wie mit der Hand, die durch den Alltag von vorneherein durch Tätigkeiten wie Schreiben oder Essen mit Messer und Gabel ganz anders ausgeprägt ist.

2.2 GROSSES SPIELFELD UND HOHE SPIELERANZAHL

Weitere Faktoren, die den Fußball zu einer sehr anspruchsvollen Sportart machen, sind die hohe Anzahl der beteiligten Spieler und ein großes Spielfeld, für das bei internationalen Spielen laut FIFA eine Länge von 105 m und eine Breite von 68 m vorgeschrieben ist, wodurch sich ein 7.140 m^2 großes Feld ergibt.

Andere Mannschaftssportarten, wie Handball, Basketball oder Eishockey, haben eine wesentlich geringere Spieleranzahl und es wird auf einem kleineren Spielfeld agiert, was eine weitaus höhere Anzahl an Möglichkeiten hervorbringt, sein Ziel zu erreichen, nämlich einen Punkt oder ein Tor zu erzielen, weshalb Basketballspiele nicht selten im dreistelligen Bereich und Handballspiele immer im zweistelligen Bereich enden.

Beim Fußball hingegen kann ein einziger Moment ein komplettes Spiel entscheiden.

2.3 KLEINES ZIEL

Der Fußball stammt in seinen Ursprüngen vom Rugby ab. Beim heutigen Rugby können die Spieler jedoch auf einem etwa gleich großen Feld den Ball hinter der gesamten Toraußenlinie mit der Hand ablegen, um einen Punkt zu erzielen, wohingegen beim Fußball der Ball genau in einem $7,32 \times 2,44 \text{ m}$ großen Gehäuse untergebracht werden muss, welches auch noch von einem Spieler bewacht wird, der die Hände zu Hilfe nehmen darf.

2.4 ÄUSSERE EINFLUSSFAKTOREN

Eine wichtige Rolle spielen auch äußere Einflussfaktoren, wie Witterungsverhältnisse und die Beschaffenheit des Spieluntergrundes. Andere Teamsportarten, wie Handball, Basketball oder Volleyball, finden in der Halle statt, wo der Boden immer nahezu identisch ist und das Wetter daher keine Rolle spielt.

2.5 VIELSEITIGE VORAUSSETZUNGEN

Beim Fußball müssen alle athletischen Fähigkeiten, wie Schnelligkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, in einem Zusammenspiel beherrscht werden, wie es in kaum einer anderen Sportart der Fall ist, wo der Athlet oftmals nur in einer dieser Fähigkeiten gut geschult sein muss. Zudem erfordern die ständigen Wechsel von Offensive auf Defensive zusätzlich höchste Anforderungen an die Spielintelligenz.

2.6 FAZIT

Gerade durch die große Komplexität, sowie ein hohes Maß an Unvorhersehbarkeit und den hohen Anforderungsgrad benötigt man zielgerichtete Maßnahmen, um dem Prinzip Zufall im Fußball so weit wie möglich entgegenzuwirken und die Erfolgswahrscheinlichkeit zu erhöhen.

Jeder Trainer braucht also ein Konzept, will er zielgerichtet trainieren und seine Mannschaft besser machen.

Das Gegenteil wäre folgender Ansatz, den man leider immer wieder von Trainern hört:

„Ist doch eh nicht so wichtig, was und wie wir trainieren, da beim Fußball fast alles zufällig passiert!“

Stellen Sie sich selbst die Frage, ob Sie gerne unter einem solchen Trainer trainieren möchten.

Das Wort *Training* an für sich bedeutet nämlich schon, dass ich systematisch und geplant trainiere, um eine Leistungsverbesserung zu bewirken.

„Jedes Detail zählt!“

Bei Spitzenmannschaften ist zu beobachten, dass auffällig oft wiederkehrende Spielsituationen auftauchen, was kein Zufall sein kann.

Durch die richtigen Maßnahmen ist es möglich, dass eine Mannschaft vermehrt in der Lage ist, sich Torchancen zu erarbeiten, oder in der

Defensive Torchancen des Gegners zu verhindern.

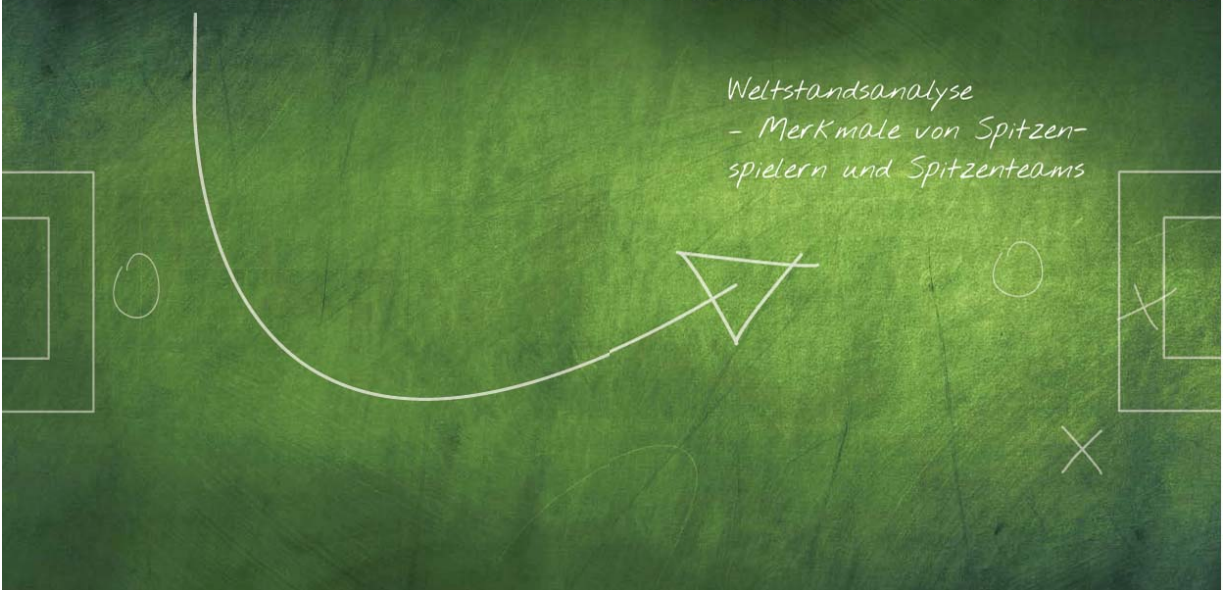
Passwege und Laufwege können optimal aufeinander abgestimmt werden, sodass die genaue Umsetzung wichtiger wird als der Zufall.

Standardsituationen können beispielsweise hervorragend einstudiert werden und bergen noch viel Potenzial im Fußball.

Und, und, und



KAPITEL 3



KAPITEL 3

Weltstandsanalyse – Merkmale von Spitzenspielern– und Spitzenteams

„Look at the best, learn from the best, be the best!“



Pele – Weltfußballer des 20. Jahrhunderts

Zunächst muss jeder Fußballtrainer wissen, was die besten Spieler und Teams auszeichnet. Erst dann können überhaupt geeignete Maßnahmen, wie eine Spielidee und eine geeignete Trainingsphilosophie, entwickelt werden, um die Spieler auf Topniveau zu trainieren und mit den höchsten Ansprüchen, die der Fußball stellt, auszubilden.

Mit einer sogenannten *Weltstandsanalyse* werden die besten Teams in den internationalen Topligen, sowie in der Champions League als auch bei Kontinentalmeisterschaften und natürlich Weltmeisterschaften analysiert und verglichen, um daraus Empfehlungen abzuleiten und Entwicklungen und Tendenzen im Spitzenfußball zu erkennen. Folgende Merkmale zeichnen die Spitzenteams und die Spitzenspieler im modernen Fußball aus.



Europameister und Weltmeister Spanien – eine der erfolgreichsten Fußballmannschaften aller Zeiten.

3.1 TECHNIK

Alle Spieler inklusive dem Torspieler müssen fußballerisch perfekt geschult sein, um Spielsituationen immer und überall unter höchstem Zeit- und Gegnerdruck lösen zu können.

Die Spieler müssen über eine perfekt geschulte Basistechnik verfügen, auf der die jeweilige Positionstechnik aufbaut.

Hierbei taucht immer wieder die sogenannte *10.000-h-Regel* auf, die besagt, dass man 10.000 h benötigt, um eine komplexe Fähigkeit, wie beispielsweise eine perfekte Positionstechnik im Fußball, zu erlangen.

Ein wichtiger Punkt im technischen Bereich ist es, möglichst kurze Ballkontaktzeiten anzustreben, da diese die Topteams von durchschnittlichen Teams trennen.

Internationale Spitzenspieler passen den Ball im Durchschnitt bereits nach ca. 1 s weiter!



Xavi – Technik in Perfektion

Die Weltmeister, Iniesta und Xavi vom FC Barcelona, spielen zudem nahezu jeden zweiten Ball direkt weiter und das mit einer extrem hohen Erfolgsquote, was es für die gegnerische Mannschaft extrem schwierig macht, gegen diese Spieler zu verteidigen, da der Ball im Sekundentakt den Ort wechselt.

Die Bedeutung des Passspiels unterstreicht eine Passstatistik der Europameisterschaft 2012 aus der hervorgeht, dass 11 von gesamthaft 16 Mannschaften durchschnittlich weit über 500 Pässe pro Partie spielten.

Europameister Spanien spielte im Schnitt sogar 847 Pässe pro Spiel mit einer Erfolgsquote von über 80%.

Das Ziel von Spitzenmannschaften ist es, so dominant wie möglich aufzutreten, wobei hohe Ballbesitzzeiten eine wichtige Rolle spielen.

Dazu bedarf es eines perfekten Passspiels, das das häufigste technische Element im Fußball darstellt und deshalb beidfüßig perfekt beherrscht werden muss.

Jede Zehntelsekunde, die der Mitspieler durch einen präzisen und richtig temporierten Pass gewinnt, schafft Zeit für bessere Entscheidungen.



Technisch perfekter Innenseitstoß

Im Vergleich zu anderen Stoßarten, wie dem Vollspann oder Außenrist, bietet der Innenseitstoß die größte Trefferfläche und dadurch die fehlerfreieste Durchführung.

Der Anlauf erfolgt geradlinig Richtung Ball. Das Standbein steht dabei leicht gebeugt zum Ball und der Standfuß ist ca. 1-2 Fußbreiten neben dem Ball.

Der Spielfuß ist etwa 90° zum Standfuß nach außen rotiert. Die Fußspitze ist angezogen, sodass die Fußsohle parallel zum Boden ist. Die Arme halten in einer natürlichen Position seitwärts angewinkelt das Gleichgewicht.

Wichtig wie bei jeder Aktion ist eine gesunde Körperspannung. Der Ball muss unbedingt mittig getroffen werden, um ein Springen des Balls zu vermeiden.

3.2 ATHLETIK

Die konditionellen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit müssen perfekt ausgebildet und auf die jeweilige positionsspezifische Anforderung abgestimmt sein, will man auf höchstem Niveau mithalten.

Stark erhöht hat sich in der fußballgeschichtlichen Entwicklung die Laufleistung der Spieler.

Durchschnittlich sind die Spieler auf höchstem Niveau im Fußball mehr als 12 km pro Spiel unterwegs.

Die weitesten Wege im Spiel legen die Mittelfeldspieler und die Außenverteidiger zurück.

Den europäischen Rekord hält Mathieu Flamini von Arsenal London, der einen Spitzenwert von über 14 km pro Spiel erreicht hat.

Selbst Torspieler auf internationalem Spitzenniveau kommen auf eine Laufstrecke von bis zu 6,5 km pro Spiel.

Noch wichtiger als die hohe Laufleistung ist die Qualität der Laufleistung.



Cristiano Ronaldo – Technik und Athletik perfekt vereint

Der Fußball hat sich zu einer hochintensiven intermittierenden Seriensprintsportart entwickelt.

Internationale Spitzenspieler laufen im Spiel bei einem Sprint ohne Ball teilweise über 33 km/h schnell, was nicht viel langsamer als 100-m-Weltrekordhalter Usain Bolt ist, der bei seinem Weltrekord über 100 m durchschnittlich 37 km/h lief.

3.3 MENTALE FAKTOREN

Wer in einem Hexenkessel vor 80.000 Zuschauern aufläuft oder zum entscheidenden Elfmeter in einem WM-Finale antritt, muss über eine sehr hohe mentale Stärke verfügen.

Oftmals ist es genau diese Komponente, die entscheidet, wer den Sprung in den bezahlten Fußball schafft.

Selbstvertrauen, Durchsetzungsvermögen, Leidenschaft, Risikobereitschaft, Mut und der totale Wille zum Erfolg sind entscheidende mentale Faktoren.

Eine große Rolle spielt dabei auch, wie die Spieler in der Lage sind, mit Kritik umzugehen und unter einem extrem hohen Leistungsdruck Topleistungen abzurufen.

Nicht wenige Trainer vertreten sogar folgende Meinung:

„Mentalität schlägt Qualität!“

Nur wer den absoluten Willen zur bestmöglichen Leistung hat, kann sich als Profifußballer durchsetzen.

Von sehr hoher Wichtigkeit ist es, von jung an in der Ausbildung von Fußballern auf ein gutes Selbstvertrauen der Spieler zu achten.

Viele Trainer sehen das Selbstvertrauen sogar als obersten Baustein, den es in der Ausbildung anzustreben gilt, denn ein gutes Selbstvertrauen setzt automatisch voraus, dass der Spieler in allen Bereichen des Fußballs perfekt geschult ist, denn nur dann kann er sich auch selbst vertrauen.

Zudem sind Demut und Charakterstärke wichtige Begriffe, die für viele das wahre Erfolgsgeheimnis großer Teams darstellen.

„Das Spiel ist immer größer als der Einzelne.“

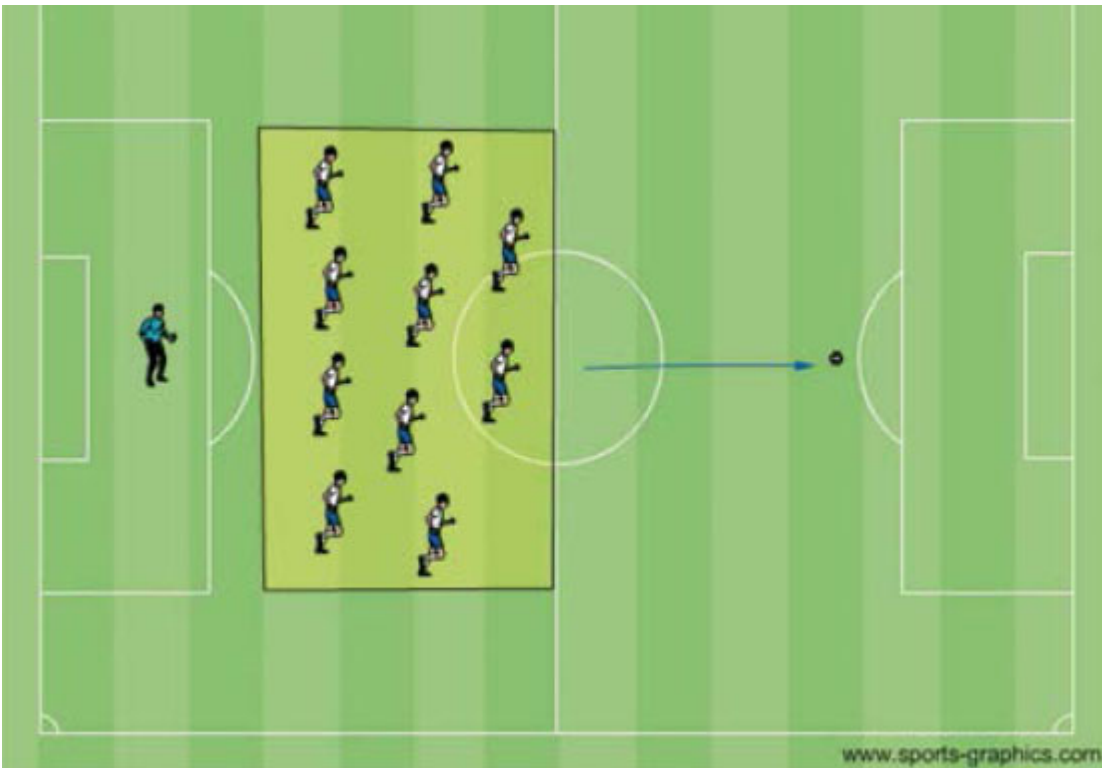
3.4 DEFENSIVE

Das ballorientierte Spiel hat sich weltweit durchgesetzt und ist die vorherrschende Grundidee in der Defensive.

Das oberste Ziel der Defensivarbeit ist es, im Mannschaftsverbund mit einem massiven Block geschlossen zum Ball zu verschieben.

Wie man bei Luftaufnahmen oder von den obersten Reihen im Stadion beobachten kann, ist dieser stabile Block bei top organisierten Teams gerade

einmal ca. 25 m auf 25 m groß, wodurch eine extrem hohe Kompaktheit hergestellt wird.



Vereinfachte Darstellung eines kompakten Defensivblocks

Dadurch werden die Aktionsräume des Gegners verengt und der Angriff verzögert.

Es wird ständig versucht, in Ballnähe Überzahlsituationen zu schaffen, um so den Ball zu erobern.

Alle Spitzenteams nutzen gezielt Defensivstrategien, um den Ball oftmals bereits möglichst weit weg, vom eigenen Tor entfernt, zu erobern.

Bei Ballverlust und beim Umschalten zur Defensivarbeit ist es oberste Priorität – sofern ein Gegenpressing nicht möglich ist – so viele Spieler wie möglich hinter den Ball zu bekommen, um so aus einer gut organisierten und eng gestaffelten Deckung heraus den Ball wieder zu erobern.

Die Defensivspieler haben sich vor allem im technischen Bereich stark verbessert und haben dadurch an Wertschätzung extrem zugelegt.

Vor einiger Zeit wäre es noch undenkbar gewesen, 30 Millionen Euro für einen Defensivspieler auszugeben.

Für die beiden Innenverteidiger Rio Ferdinand und Thiago Silva wurden in der jüngsten Vergangenheit sogar über 40 Millionen Euro auf den Tisch gelegt, was die stark gestiegene Wertschätzung für Defensivspieler zeigt.



Rio Ferdinand: 40 Millionen Euro für einen Abwehrspieler

3.5 OFFENSIVE

Ein klarer Trend zu einer offensiveren Spielweise kann bei internationalen Spitzenteams beobachtet werden.

Die Anzahl der Spieler vor dem Ball nimmt bei den meisten Topteams immer mehr zu.

Eine hohe Variabilität und Kreativität sowie ein perfektes Positionsspiel sind die Hauptmerkmale im modernen Offensivspiel.

Bei eigenem Ballbesitz wird versucht, das Spielfeld möglichst breit und tief aufzufächern, um der Spielfeldverengung entgegenzuwirken.

Durch eine schnelle Spielverlagerung versucht man, den Gegner zum Laufen zu bringen und mit scharfen, vertikalen Bällen Linien des Gegners zu überspielen.

Auf den Flügeln ist es schon länger Trend, die Spieler „seitenverkehrt“ einzusetzen, damit diese dann mit dem Ball und dem gegnerentfernten Fuß in die Mitte Richtung Tor ziehen und mit dem starken Fuß aus zentraler Position abschließen können.

Ein weiterer Begriff, der seit geraumer Zeit immer wieder in den Medien auftaucht, ist die „falsche Neun“.

Wobei der Erfinder dieses Begriffs, Vicente del Bosque, der diese Variante beim EM-Titelgewinn 2012 nutzte, ursprünglich von einer „variablen Neun“ sprach.

Die „variable Neun“ sorgt, wie es der Name schon sagt, für eine hohe Variabilität in der Offensive.

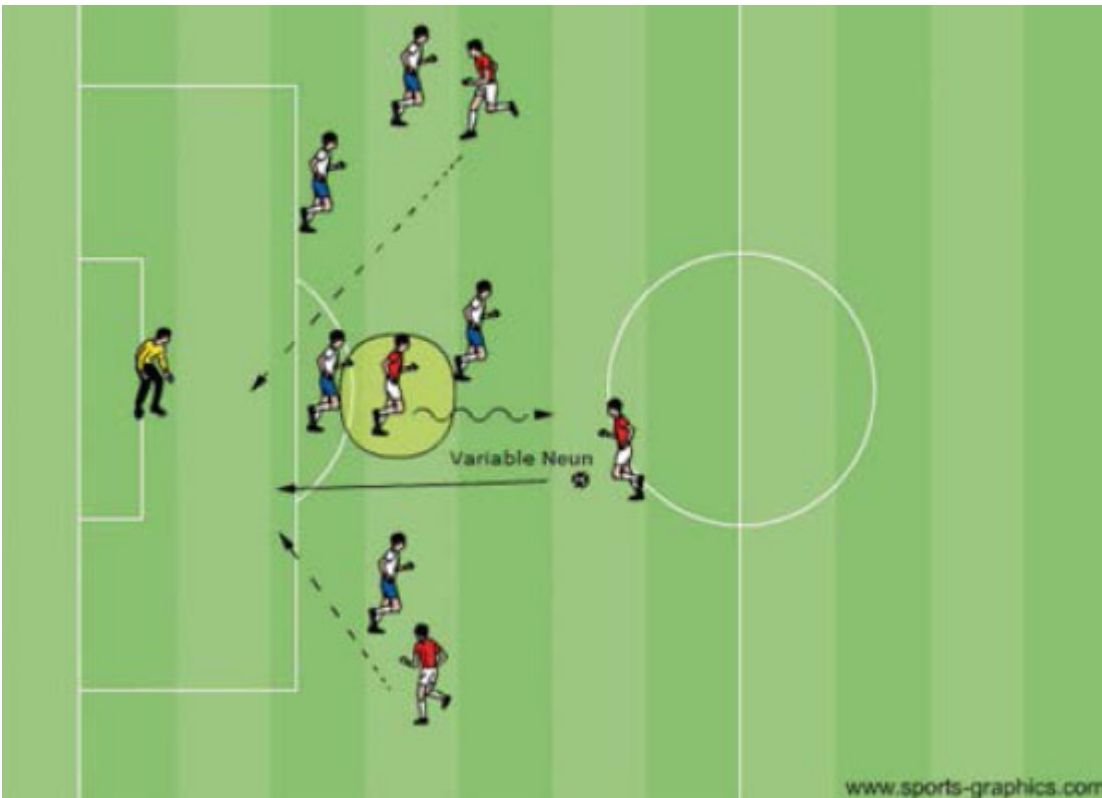
Vorneweg ist zu sagen, dass die „variable Neun“ nur für Teams geeignet ist, die sehr hohe Ballbesitzzeiten haben.

Die „variable Neun“ lässt sich immer wieder in das Mittelfeld zurückfallen, um den Innenverteidigern auszuweichen, die oftmals nicht abschätzen können, wie sie mit dieser Situation umgehen sollen.

Die Position 9 wird so immer wieder freigemacht und dann von verschiedenen Offensivspielern variabel besetzt.

Der Star vom FC Barcelona, Cesc Fàbregas, füllte diese Rolle bei der EM 2012 hervorragend aus.

Man sollte jedoch hinzufügen, dass bereits in der Vergangenheit Spieler wie der dänische Europameister Michael Laudrup die Rolle der „falschen Neun“ hervorragend interpretiert haben.



„Variable Neun“

Eine wichtige Rolle spielen auch immer mehr schnelle, vertikale Konteraktionen mit wenigen Stationen, um innerhalb kurzer Zeit zum Abschluss zu kommen und die Unordnung des Gegners auszunutzen.

Die schnelle Durchführung der Konteraktion ist deshalb so wichtig, da die Mannschaften im Spitzenbereich nach einem Ballverlust nur ca. 6-10 s unorganisiert sind.

Des Weiteren sollte, wie bereits im Punkt Technik angesprochen, die Kontaktzeit des Balls am Fuß so niedrig wie möglich gehalten werden, um

nicht in Pressingsituationen zu geraten und die freien Räume schnell zu nutzen.

Außerdem werden die individuellen Fähigkeiten eine noch größere Rolle spielen, wenn es darum geht, Spiele in der Offensive zu entscheiden.

Ausnahmekönner wie Cristiano Ronaldo, Lionel Messi, Gareth Bale oder Zlatan Ibrahimović werden immer teurer und wichtiger, da oftmals nur eine Einzelaktion oder ein Geniestreich Löcher in den perfekt organisierten Abwehrverbund des Gegners reißen kann.



Ausnahmekönner Zlatan Ibrahimović

3.6 SPIELTEMPO

Die vermutlich größte Entwicklung im Fußball hat im Bereich des Spieltempos stattgefunden.

Schaut man auf die Liste der momentan weltweit besten Spieler, erkennt man, dass alle Spieler über die Fähigkeit verfügen, das Spiel schnell zu machen, sei es mit einem Dribbling, einem Sprint in den freien Raum oder mit einem genialen Direktpass.

Für Louis van Gaal ist Schnelligkeit sogar ein taktisches Mittel, das situativ richtig eingesetzt werden muss.

Die Spieler benötigen eine gute Handlungsfähigkeit, da sie im Bruchteil von Sekunden die richtigen Entscheidungen treffen und ausführen müssen, da ihnen immer weniger Raum und noch weniger Zeit zur Verfügung steht.

Das Umschaltverhalten ist extrem wichtig und wird auch weiterhin einer der entscheidenden Schlüsselpunkte sein, da das Spieltempo weiterhin zunehmen wird.

Ein weiterer Trend im Spitzenfußball ist das schnelle Gegenpressing.

Die bereits 1990 geänderte Rückpassregel hat den Grundstein für dieses taktische Mittel gelegt.

In der Vergangenheit war es so, dass nach einem Ballverlust schnellstmöglich versucht wurde, einen kompakten Mannschaftsverband hinter dem Ball zu bilden.

Weltklassemannschaften wie Bayern München oder der FC Barcelona streben heute eine möglichst schnelle Rückeroberung des Balls innerhalb von 5 s an.

Man profitiert beim Gegenpressing neben einer kürzeren Distanz zum gegnerischen Tor auch sehr von der Unordnung des Gegners.

3.7 WER 1:0 FÜHRT ...

Die Anzahl der erzielten Tore nimmt gerade bei Weltmeisterschaften stetig ab. So wurden bei der Weltmeisterschaft 2002 in Korea noch 161 Tore

erzielt.

Zehn Jahre später bei der nächsten Weltmeisterschaft in Südafrika waren es nur noch 145 Tore.

Die Trainingslehre schreitet immer weiter voran, vor allem in der Defensive sind nahezu alle Mannschaften bei Weltmeisterschaften und in der Championsleague hervorragend organisiert.

Dadurch steigt das Niveau der Mannschaften immer weiter und gleicht sich an, weshalb es heute wichtiger denn je ist, welche Mannschaft in Führung geht.

3.8 KOPFBALLSPIEL

Im Zusammenhang mit der hohen Bedeutung von Standardsituationen wurde bei der Europameisterschaft 2012 ein ganz klarer Trend hinsichtlich der Bedeutung des Kopfballspiels bestätigt:

- 22 von 76 Toren fielen mit dem Kopf!

Immer weniger Spieler werden es sich erlauben können, ohne ein perfektes Kopfballspiel auszukommen.

Zinedine Zidane köpfte Frankreich 2006 mit zwei Kopfballtoren zum WM-Sieg. Die Kopfballstärke von Cristiano Ronaldo ist längst bekannt und selbst der 1,69 m kleine Lionel Messi entschied das Champions-League-Finale 2011 mit einem tollen Kopfballtor.



Lionel Messi mit einem überragenden Kopfball im Champions-League-Finale gegen Manchester United

Selbst für spielerisch starke Teams, die mit flachen Pässen agieren, wie der FC Barcelona, wird das Kopfballspiel immer wichtiger, da viele Gegner als Gegenmittel mit hohen Bällen agieren, welche es zu verteidigen gilt.



Mats Hummels – kopfballstark



KAPITEL 4

KAPITEL 4

Spielidee

„Noch nie in meinem Leben habe ich für ein Unentschieden gespielt.“



Alex Ferguson, 13 × englischer Meister und 2 × Champions-League-Sieger

Herrscht Klarheit darüber, welche Anforderungen die Weltspitze stellt, kann im nächsten Schritt eine Spielidee entwickelt werden.

Über allen taktischen Maßnahmen steht zu Beginn immer eine Spielidee, aus welcher wiederum eine Trainingsphilosophie abgeleitet wird.

Aufbauend auf dieser entwickelten Spielidee, können dann technisch-taktische Prinzipien, passende Spielsysteme sowie eine zielorientierte Trainingsphilosophie in einem nächsten Schritt gefunden werden.

Andere Begriffe wie Spielphilosophie oder auch die Handschrift eines Trainers meinen im Prinzip dasselbe wie die Spielidee.

Jeder Trainer muss einen klaren Plan davon haben, wie er Fußball spielen will.

Jedes Team, jeder Verein und jeder Verband, der längerfristig plant, muss eine eigene Spielidee entwickeln und verinnerlichen, da erst diese einer Mannschaft eine eigene Identität verleiht und einen Verein einen langfristigen, geplanten Weg bestreiten lässt.

Viele Vereine oder Verbände veröffentlichen mittlerweile sogar ihre Spielprinzipien auf ihrer Homepage oder in offiziellen Dokumenten.

Dem erst wenn eine Spielidee entwickelt wurde, können dementsprechend Spieler gesucht und ausgebildet werden, die diese Spielidee dann umsetzen.

So steht die Spielidee bei einem der weltweit besten Vereine, dem FC Barcelona, weit über der taktischen Ausrichtung.

Gleichgültig, ob ein Juniorenteam oder die Profis des FC Barcelona spielen und gleichgültig, ob im 1-4-3-3 oder im 1-3-6-1 agiert wird, die Spielidee des Tiki-Taka oder in der spanischen Schreibweise Tiqui-taca, die geprägt ist von Dominanz in allen vier Phasen des Spiels, hohen Ballbesitzzeiten mit einer schnellen Ballzirkulation und einem aggressiven Gegenpressing, wird immer dieselbe sein und wird den Jugendspielern in LA MASIA von Beginn an eingepflegt.



LA MASIA – das weltberühmte Jugendinternat des FC Barcelona

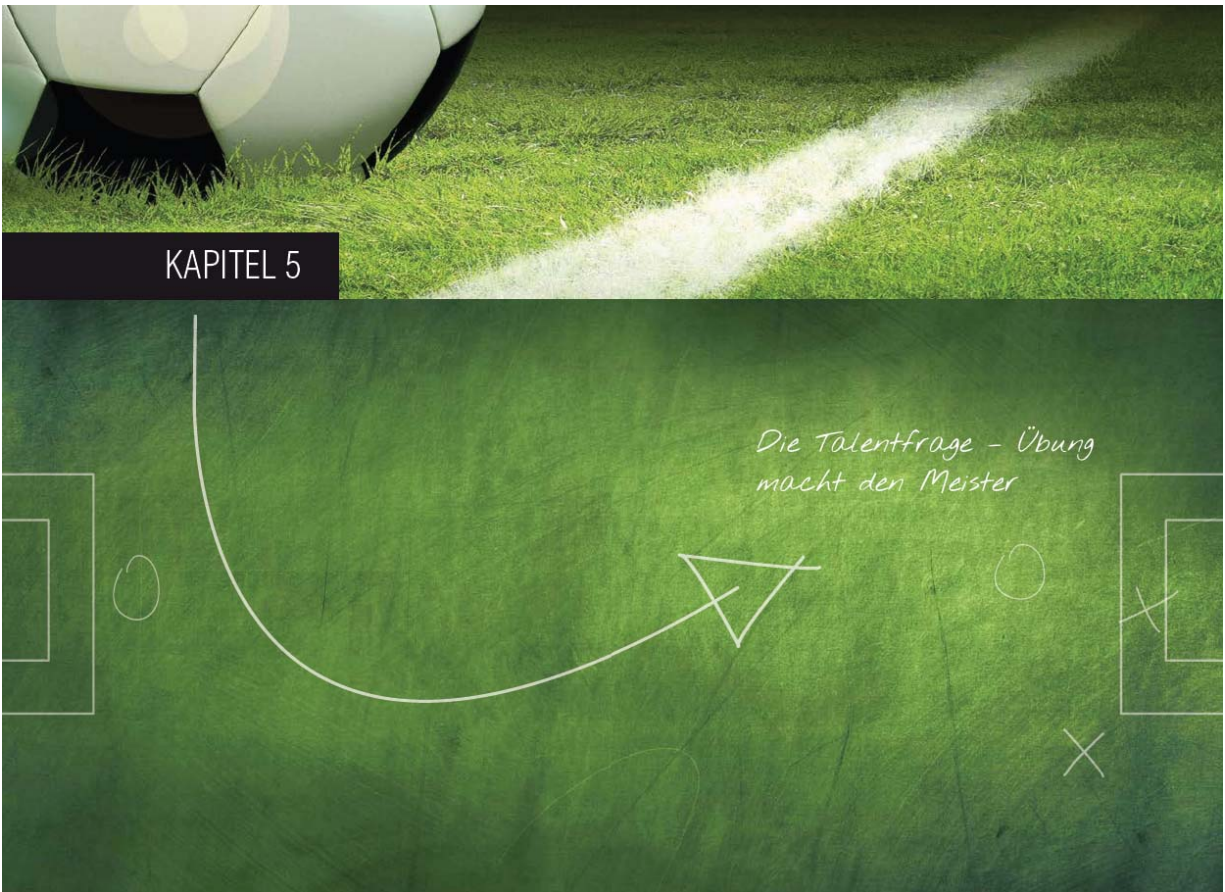
Bei der Planung einer Spielidee, die man langfristig auch in der Jugendabteilung verankern will, ist es wichtig, auch kulturelle und lokale Gegebenheiten, wie die Fußballgeschichte eines Landes, aber auch Klubtraditionen zu berücksichtigen, da diese einen großen Einfluss auf eine Spielidee ausüben können.

Die stolzen, offensiven Katalanen würden sich nie auf einen Defensivfußball, der auf Konter ausgelegt ist, einlassen.

Sie wollen spielbestimmend und dominant auftreten.

Wohingegen eine Spielidee in einem ehemaligen Ostblockstaat aus kulturellen Gründen wohl eher einen hohen Wert auf eine gute Organisation

und Athletik legen wird und wohl niemals so viel Kreativität, Spielfreude und Freiräume beinhalten würde, wie in einem afrikanischen oder südamerikanischen Land.



KAPITEL 5

Die Talentfrage – Übung macht den Meister

„Mein Geheimnis ist die Übung. Ich habe immer daran geglaubt, dass man, wenn man etwas Besonderes im Leben erreichen will, dafür arbeiten und arbeiten und noch mal arbeiten muss.“



David Beckham (Champions-League-Sieger, Welpokalsieger und 115 Länderspiele für England)

Um die richtigen Spieler für eine gefundene Spielidee zu selektieren, muss vorab geklärt werden, was ein „Talent“ überhaupt ausmacht.

Kann jeder Mensch, der bei voller Gesundheit ist, es zum Profi schaffen oder ist einer speziellen Gruppe vorenthalten, die von Geburt an Fähigkeiten besitzt, die sie zum Profi machen?

Viele Wissenschaftler sprechen dabei von einem Talentmythos und behaupten, dass jeder Mensch zu einem Experten in seinem Fachbereich werden kann, wenn die richtigen Faktoren aufeinandertreffen.

ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN

Dabei ist immer wieder die Rede von der sogenannten 10.000-h-Regel, die durch den schwedischen Psychologen Anders Ericsson bekannt wurde, der sich seit zwei Jahrzehnten ausgiebig mit dem Thema Begabung auseinandersetzt.

Diese Regel besagt, dass 10.000 Stunden Übung benötigt werden, um in seinem Fachbereich an die Spitze zu kommen.

10.000 Stunden: Das wären 2 Stunden und 44 Minuten Übungszeit jeden Tag über zehn Jahre.

Waren Mozart, Tiger Woods oder Lionel Messi also wirklich Wunderkinder oder lag es vielmehr daran, dass diese Personen bereits in einem sehr jungen Alter Tausende von Stunden geübt haben?

Mozart hatte beispielsweise bereits mit sechs Jahren über 3.500 Stunden Übungszeit hinter sich. Eine Übungszeit auf die selbst viele passable Erwachsene Musiker nicht kommen.

Einer der weltbesten Tennisspieler und ebenfalls als Wunderkind betitelt Andre Agassi machte in seiner Autobiografie *Open* folgende Aussage: „Mein Vater sagt, wenn ich jeden Tag 2.500 Bälle schlage, dann sind es pro Woche 17.500 und am Ende des Jahres fast eine Million. Mathematik ist seine Religion. Zahlen, sagt er, lügen nicht. Ein Kind, das pro Jahr eine Million Bälle schlägt, wird unbesiegbar sein.“

Den Ansatz von Ericsson griff der ungarische Erziehungspsychologe Lészló Polgár auf, der seine drei Töchter mit 10.000 Stunden Übungszeit zu Weltklasse-Schachspielerinnen formte und was der Fachwelt als das „Polgar-Schwestern-Experiment“ bekannt ist.

Polgar war überzeugt davon, dass herausragende Leistungen auf Übung beruhen. Sein Leitspruch war: „Genies werden gemacht, nicht geboren!“

Seine erste Tochter Susan stieg bereits mit 15 Jahren zur weltweiten Nummer eins auf und gewann viermal die Weltmeisterschaft der Frauen.

Seine Tochter Sofia wurde bereits mit fünf Jahren Erste bei den ungarischen Meisterschaften für unter Elfjährige und gewann mehrere Goldmedaillen bei Schacholympiaden.

Seine jüngste Tochter Judith stieg mit 15 Jahren zur Großmeisterin auf und gilt als beste weibliche Schachspielerin, die es jemals gab und besiegte männliche Großmeister wie Garri Kasparow.

Dies sorgte für ein solches Aufsehen, dass der holländische Milliardär Joop van Oosterom bei Polgár anfragte, ob er drei Kinder aus Entwicklungsländern adoptieren würde, um sein Experiment endgültig zu beweisen, was jedoch die Frau von Polgár nicht durchführen wollte.

BEGEISTERUNG UND HINGABE

Wichtig ist jedoch nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität der Übungszeit. Entscheidend ist ein gezieltes Üben, das voraussetzt, dass sich die betreffende Person aus einer inneren Motivation heraus frei für das Üben entschieden hat und mit Begeisterung übt, wodurch die benötigten Gehirnregionen nachweislich deutlich besser angesprochen werden, als bei einer Person, die nicht mit Begeisterung übt.

DAS RICHTIGE UMFELD

Zudem sind neben 10.000 Stunden gezielter Übung der Zugang zu den richtigen Trainingsmöglichkeiten wichtig.

Dass kein Schwimmweltmeister aus der Elfenbeinküste kommt, ist nicht verwunderlich, da es dort einfach keine Schwimmbecken gibt, in denen man überhaupt nur die Möglichkeit hätte zu trainieren.

Dafür kommen aber viele Weltklasse-Fußballer aus der Elfenbeinküste wie Didier Drogba oder die Touré-Brüder, was auch nicht verwunderlich ist, da allein in Abdijan an einem Sonntagnachmittag über 3.000 Fußballspiele auf einmal ausgetragen werden.

DURCHHALTEVERMÖGEN

Schon der große britische Staatsmann Winston Churchill antwortete auf die Frage, was sein wichtigstes Erfolgsgeheimnis ist:

„Geben Sie nie, nie, nie, nie auf.“

Die Eiskunstläuferin Shizuka Arakawa stürzte auf Ihrem Weg zum Olympiasieg über 20.000 Mal.

Die Basketballlegende Michael Jordan berichtet von sich selbst, dass er mehr als 9.000 Bälle danebengeworfen hat und Gerd Müller ging in die Geschichte des deutschen Fußballs nicht nur als der Spieler mit der besten Trefferquote ein, sondern auch als der mit den meisten Fehlschüssen.

Der Wille zum Durchhalten und sich von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen, ist also ein extrem wichtiger Bestandteil eines Sportlers, der es ganz nach oben schaffen will.

GEBURTSDATUM

Auffallend viele Fußballer sind im ersten Quartal geboren, wodurch diese oftmals körperlich weiter entwickelt sind und auch bereits mehr Übungszeit hinter sich haben und dadurch vermehrt in den Genuss von Fördermaßnahmen kommen.

Das hat zur Folge, dass der Spieler ein besseres Training mit besseren Mitspielern erhält und auch mehr Spielzeit absolviert.

Zudem wird er häufiger gelobt, was ihm zusätzliche Motivation und Bestätigung bringt und das Selbstvertrauen stärkt.

Bei der Sichtung von jungen Spielern muss deshalb unbedingt immer auf das Geburtsdatum geachtet werden.

EINSATZ

Eine weitere interessante Studie führte Prof. Carol Dweck durch.

Dweck gab 400 Kindern im Alter von elf Jahren Puzzles zum Zusammensetzen.

Nachdem die Kinder die Puzzles zusammengesetzt hatten, wurde die eine Hälfte mit den Worten „Du bist aber richtig talentiert“ und die andere Gruppe mit den Worten „Du hast sehr hart gearbeitet“ gelobt.

Im nächsten Schritt wurden die Kinder gefragt, ob sie einen Test mit einem schwierigeren Anspruch wählen möchten, aus dem sie aber viel lernen würden, oder lieber wieder einen einfacheren Test wie beim ersten Mal.

Erstaunlicherweise wollten mehr als $\frac{2}{3}$ der Kinder, die für ihr Talent gelobt wurden, lieber einen einfacheren Test machen, wohingegen 90% der Kinder, die für ihre Anstrengung gelobt wurden, die schwierigere Variante wählen.

Die Gruppe, die für ihre Anstrengung gelobt wurde, war nicht am Erfolg interessiert, sondern daran, ihr eigenes Potenzial auszureizen, wohingegen die Gruppe, die für ihr Talent gelobt wurde, ihren Status nicht verlieren wollte.

Als nächstes bekamen alle Kinder derart schwierige Aufgaben, dass keines der Kinder sie lösen konnte. Die Kinder, die für ihre Intelligenz gelobt wurden, gaben viel schneller auf und hielten sich nicht für schlau genug, um die Aufgaben zu bewältigen, worunter ihr Selbstvertrauen litt. Die Kinder, die für ihre Anstrengung gelobt wurden, blieben deutlich länger an den Aufgaben dran, hatten Spaß an den schwierigen Aufgaben und hatten nach wie vor ein gutes Selbstvertrauen.

Als Letztes führten alle 400 Kinder einen weiteren Test durch, der genauso schwer war wie das erste Puzzle.

Die talentierte Gruppe verschlechterte sich um 20% und die Gruppe, die für ihre Anstrengungen gelobt wurde, verbesserte sich um 30%.

In der sportlichen Praxis nutzt der wohl bekannteste Tennistrainer Nick Bollettieri dieses Prinzip in seiner Tennis Academy die eine Vielzahl an internationalen Tennisstars wie Andre Agassi oder Anna Kournikowa hervorbrachte.

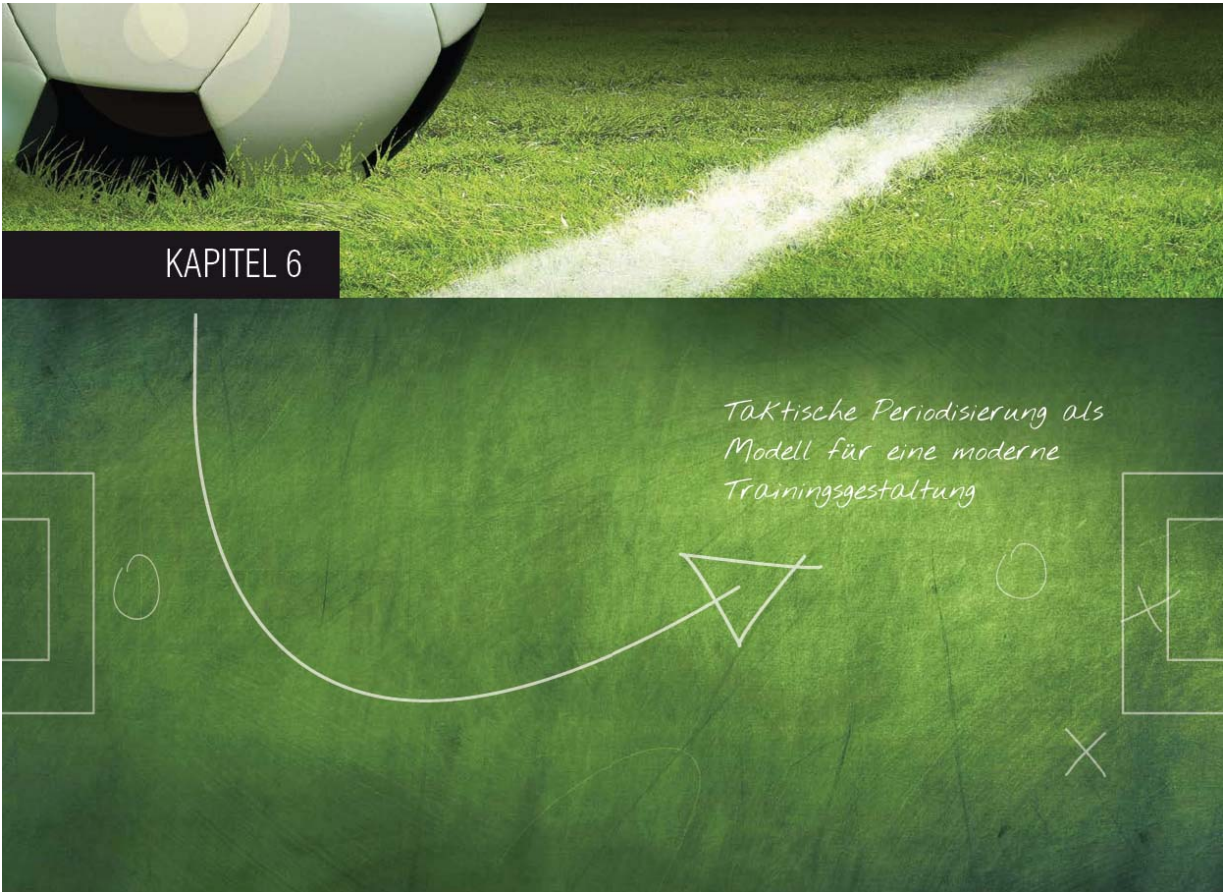
Bollettieri lobt nie das Talent, immer nur den Einsatz seiner Schüler, wodurch seine Schüler nach einer Zeit eine völlig andere Einstellung an den Tag legen.

Die Schüler lernen die Bedeutung von Disziplin, harter Arbeit und Eigenverantwortung kennen. Ohne diese Werte würde es kein Sportler an die Spitze schaffen.

FAZIT:

Folgende Punkte müssen auf den Fußball übertragen werden und bei der Sichtung und Entwicklung von jungen Fußballer unbedingt berücksichtigt werden, wodurch die Erfolgsaussichten auf eine erfolgreiche Karriere enorm erhöht werden:

- **Innere Motivation: Freude, Spaß, Begeisterung**
 - **10.000 Stunden gezielte Übung**
 - **Den Einsatz und nicht das Talent loben**
 - **Berücksichtigung des Geburtsdatums und des biologischen Alters**
 - **Statt dem Talent immer den Einsatz loben**
- > **Der Trainer bzw. das Umfeld hat dann die Aufgabe, den Spielern ein optimales Trainingsumfeld zu bieten und die Spieler auf ihrem Weg zu begleiten, sodass die Spieler sich fußballerisch und persönlich entwickeln können.**



KAPITEL 6

Taktische Periodisierung als Modell für eine moderne Trainingsgestaltung

„Um Klavier spielen zu lernen, rennt der Klavierspieler nicht um das Klavier, er spielt das Klavier!“

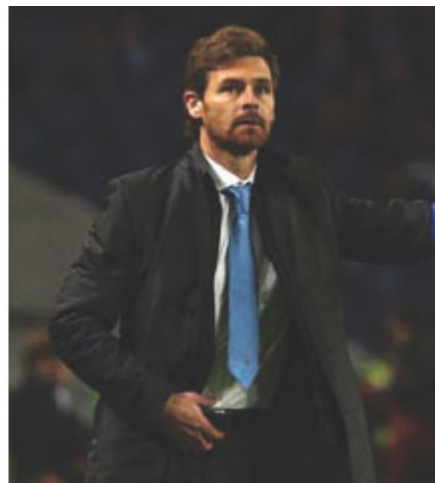
PROFESSOR MANUEL SÉRGIO

Hat ein Trainer und ein Verein eine Spielidee entwickelt, stellt sich nun im nächsten Schritt die Frage, wie diese Spielidee trainiert und umgesetzt werden kann, damit diese Spielidee auf den Platz transportiert werden kann.

Beobachtet man den internationalen Fußball der letzten Jahre, ist es sehr auffallend, dass Trainer, die nach der Methode der *taktischen Periodisierung* arbeiten, äußerst erfolgreich sind und zudem für ihren Spielstil gelobt werden.

Entwickelt wurde das Modell der taktischen Periodisierung bereits in den 1980er-Jahren vom Portugiesen Vítor Frade, der Fußball an der Universität in Porto lehrte und beim FC Porto in der Praxis tätig war.

Vor allem durch seine beiden Schüler, die beiden portugiesischen Erfolgstrainer André Villas-Boas, der in jungen Jahren mit dem FC Porto den UEFA-Pokal gewinnen konnte, und in erster Linie durch den mehrmaligen Champions-League-Gewinner José Mourinho wurde das Konzept der taktischen Periodisierung in der Fußballwelt bekannt.



Das Modell der taktischen Periodisierung: bekannte Anhänger José Mourinho und André Villas-Boas

Die taktische Periodisierung ist ein sogenanntes *systemdynamisches Konzept* und verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz.

Das bedeutet, dass ein Fußballer als Gesamtsystem betrachtet werden muss, der viele verschiedene Leistungsfaktoren miteinander verknüpfen muss.

Die traditionelle Trainingslehre, in der die einzelnen Leistungsfaktoren in den meisten Fällen unabhängig von den anderen Faktoren trainiert werden, ist nach dem Prinzip der taktischen Periodisierung nicht mehr zeitgemäß, da dieses Konzept überwiegend von Individualsportarten, wie beispielsweise der Leichtathletik, übernommen wurde.

Ein Fußballer muss immer in der Lage sein, verschiedene Leistungsfaktoren miteinander zu verknüpfen.

Technische, taktische und athletische Gesichtspunkte müssen mit Faktoren wie Spielintelligenz und einer guten taktischen Auffassungsgabe gekoppelt werden, um erfolgreich Fußball zu spielen.

Ziel bei der taktischen Periodisierung ist es, möglichst praxis- und spielnah zu trainieren.

Der Ball steht dabei bei allen Übungen im Zentrum des Geschehens.

Der Spezialist für fußballspezifisches Konditionstraining, Raymond Verheijen, sagt dazu Folgendes:

„Fußballkondition bekommt man durch Fußballspielen!“

Basis für das Modell der taktischen Periodisierung bildet das Spiel.

Das Spiel gibt also das Training vor.

In jedem Training werden deshalb alle Leistungsfaktoren, die den Fußball ausmachen, miteinander verbunden trainiert.

Die Taktik steht dabei im Mittelpunkt der Trainingsgestaltung, da erst durch die Taktik andere Leistungsfaktoren, wie Technik oder Athletik, in ein

Fußballspiel übertragen werden können.

Im Zentrum dieser Philosophie steht, wie im Kapitel zuvor angesprochen, eine Spielidee, die durch den Trainer oder den Verein vorgegeben wird.

Durch die Spielidee kommt die Handschrift des Trainers zum Ausdruck und zeigt im Idealfall auf dem Platz die Vorstellungen des Trainers, wie er Fußball spielen will.

Ein weiterer Ansatzpunkt der taktischen Periodisierung ist, dass die Periodisierung der Trainingsplanung in wesentlich kürzeren Zyklen stattfindet.

Inhaltlich ist bei diesem Modell eine hohe spielnahe Intensität der Einheiten wichtig, die jedoch gegen Ende der Saison nach unten gefahren wird.



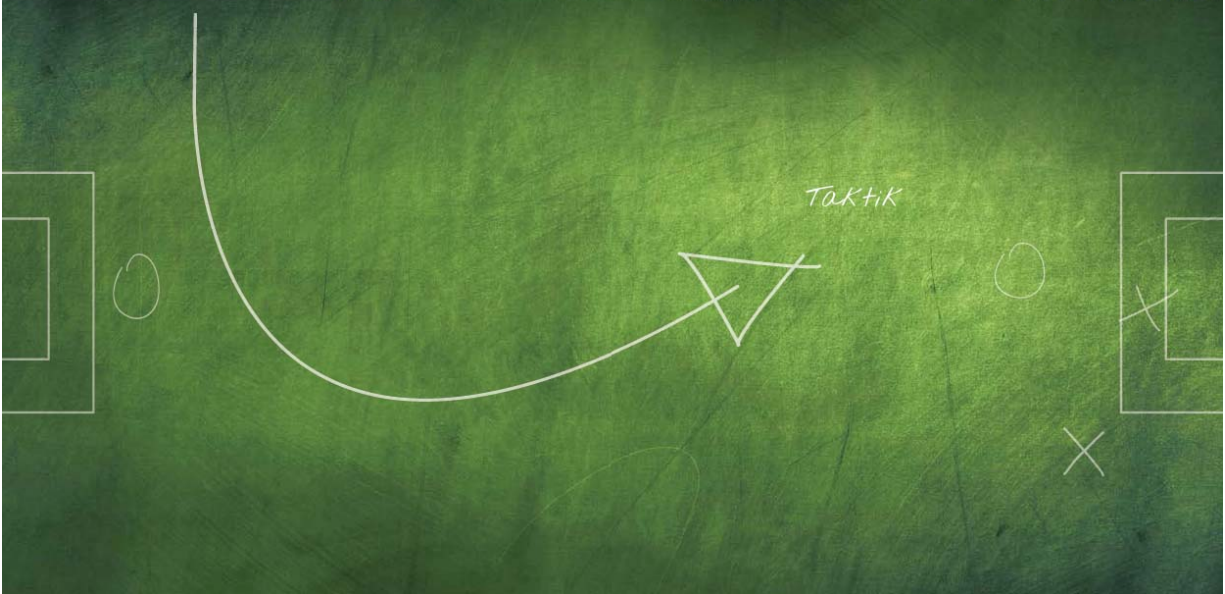
Nutzen ebenfalls die Ideen der taktischen Periodisierung: Olympiasieger Marcelo Bielsa und Bayern Münchens Trainer Pep Guardiola

Durch die Erfolge etlicher großer Trainer, wie des Vordenkers Marcelo Bielsa von Atlético Bilbao, aber auch Pep Guardiola, die dieses Prinzip seit langer Zeit erfolgreich nutzen, wird das Modell der taktischen Periodisierung immer aktueller.

Teilweise nutzen ganze Vereine, wie der FC Barcelona und viele südamerikanische Spitzenmannschaften, bereits seit vielen Jahren einen Ansatz, der auf den Prinzipien der taktischen Periodisierung aufbaut.



KAPITEL 7



KAPITEL 7

Taktik

„Hinter jedem Kick vom Ball muss ein Gedanke stehen.“



Dennis Bergkamp: (ehemalige niederländischer Nationalspieler und Star von Arsenal London, jetzt Kotrainer bei Ajax Amsterdam)

Der allgemeine Begriff *Taktik* kommt aus dem Griechischen *taktiké* und bedeutet *Aufstellung*.

Genauso wie die Spielidee muss auch die Taktik im Fußball immer zielgerichtet sein und muss den Zweck verfolgen, das Spiel zu gewinnen.

Das heißt: Mit der Taktik im Fußball wird versucht, die Spielidee des Fußballs – nämlich Tore zu erzielen und Tore zu verhindern – optimal umzusetzen.

Die Fußballexperten sind sich einig: Je höher das Niveau der sich gegenüberstehenden Mannschaften ist, desto wichtiger wird der taktische Aspekt, da sich die individuelle Klasse der einzelnen Spieler im Durchschnitt immer mehr angleicht.

Dass für Ausnahmespieler enorme Summen von bis zu 100 Millionen Euro bezahlt werden, unterstreicht diese These, da diese wenigen Ausnahmespieler sehr rar gesät sind und oftmals bei einem annähernd

gleichen Niveau zweier Teams den Unterschied ausmachen können, weshalb diese Ausnahmespieler so teuer sind.

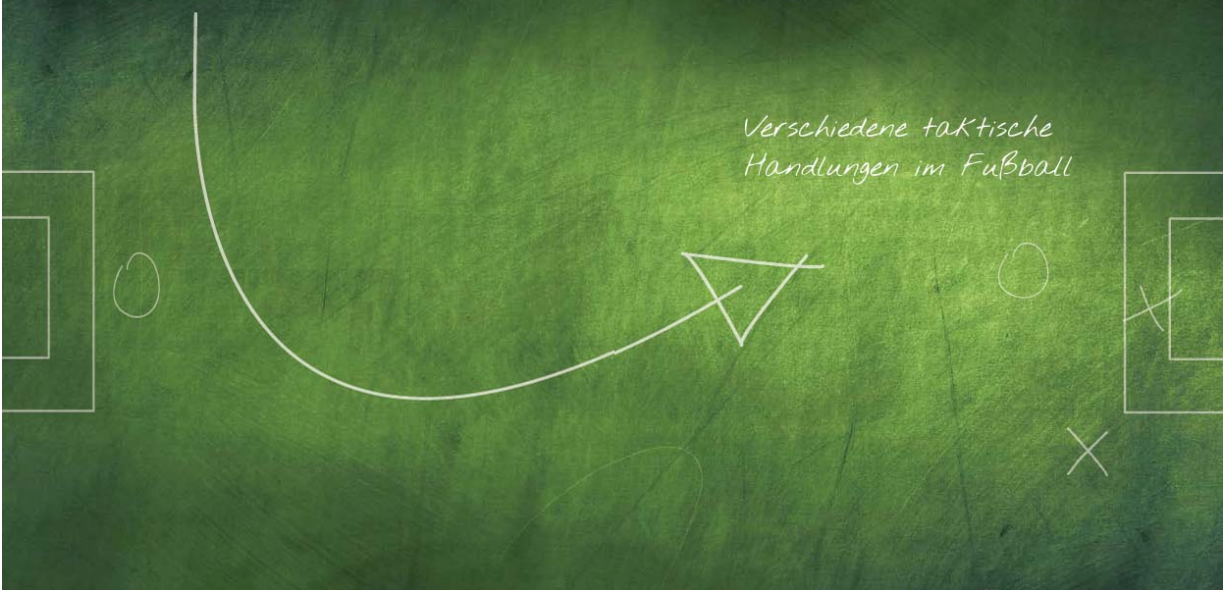


Ausnahmespieler Gareth Bale – Ablösesumme 100 Millionen Euro

Da aber nur die wenigsten Mannschaften so viel Geld für einen Spieler ausgeben können oder selbst solche überragenden Einzelkötter in ihren Reihen haben, wird versucht, in erster Linie durch geeignete taktische Maßnahmen, die eigene Mannschaft besser als den Gegner einzustellen, um dadurch das Spiel zu gewinnen.



KAPITEL 8



Verschiedene taktische
Handlungen im Fußball

KAPITEL 8

Verschiedene taktische Handlungen im Fußball

Taktik im Fußball lässt sich zunächst in drei Bereiche aufteilen:

- Individualtaktik,
- Gruppentaktik und
- Mannschaftstaktik.

Die konkrete Anwendung dieser drei Bereiche im Spiel wird als **Spieltaktik** bezeichnet.

8.1 INDIVIDUALTAKTIK

Die *Individualtaktik* bezieht sich auf alle offensiven und defensiven 1:1-Situationen und bildet die Grundlage für ein taktisches Spielverständnis und muss vor allen in jungen Jahren ein wichtiger Bestandteil im Training sein, da alle weiterführenden taktischen Maßnahmen auf der Individualtaktik aufbauen. Für Trainerlegende Wiel Coerver darf ein Spieler sogar erst zu gruppentaktischen Handlungen übergehen, wenn er die Individualtaktik perfekt beherrscht.

Ein Spieler kann sich beim 1:1 nicht verstecken und ist gezwungen, Verantwortung zu übernehmen, was junge Spieler unbedingt früh lernen müssen.

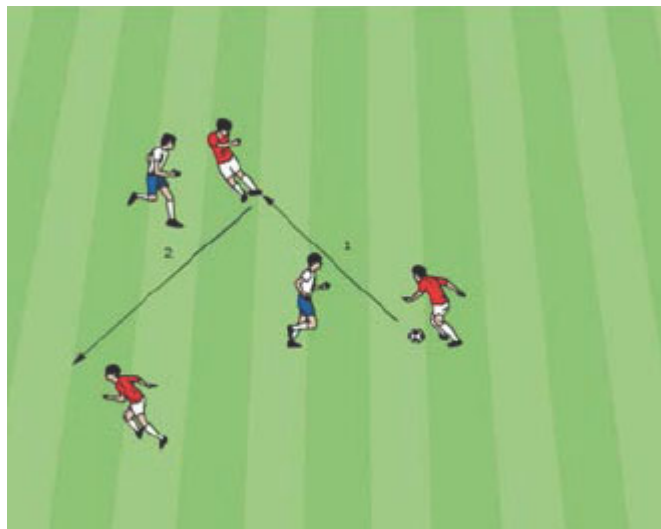


8.2 GRUPPENTAKTIK

Unter *Gruppentaktik* fallen alle geplanten Defensiv- und Offensivaktionen, die von zwei oder mehreren Spielern ausgeführt werden.

Ein Beispiel in der Offensive wäre ein Doppelpass oder das Spiel über den dritten Mann.

In der Defensive wäre dies beispielsweise das Verschieben der Viererkette.



Beispiel für ein gruppentaktisches Angriffsmittel in der Offensive: Spiel über den dritten Mann



8.3 MANNSCHAFTSTAKTIK

In der *Mannschaftstaktik* werden dann alle taktischen Abläufe planvoll zusammengeführt.

Hier spielen die Begriffe *Grundordnung* und *Spielsystem* eine wichtige Rolle mit denen die Mannschaftstaktik in enger Verbindung steht.

Mannschaftstaktische Maßnahmen, eine gute Spielidee sowie ein geeignetes Spielsystem helfen, der Komplexität im Fußball entgegenzuwirken.

Dies ist beim Fußball extrem wichtig, da, wie bereits beschrieben, keine andere Mannschaftssportart eine derart große Komplexität aufweist.

Neben der Mannschafts-, Gruppen- und Individualtaktik muss zudem immer beachtet werden, ob die eigene Mannschaft in Ballbesitz ist oder ob das gegnerische Team den Ball hat.

Aus diesem Grund müssen bei taktischen Planungen und Handlungen immer auch die beiden Begriffe

- ***Offensivtaktik:***

- > **eigene Mannschaft in Ballbesitz und**

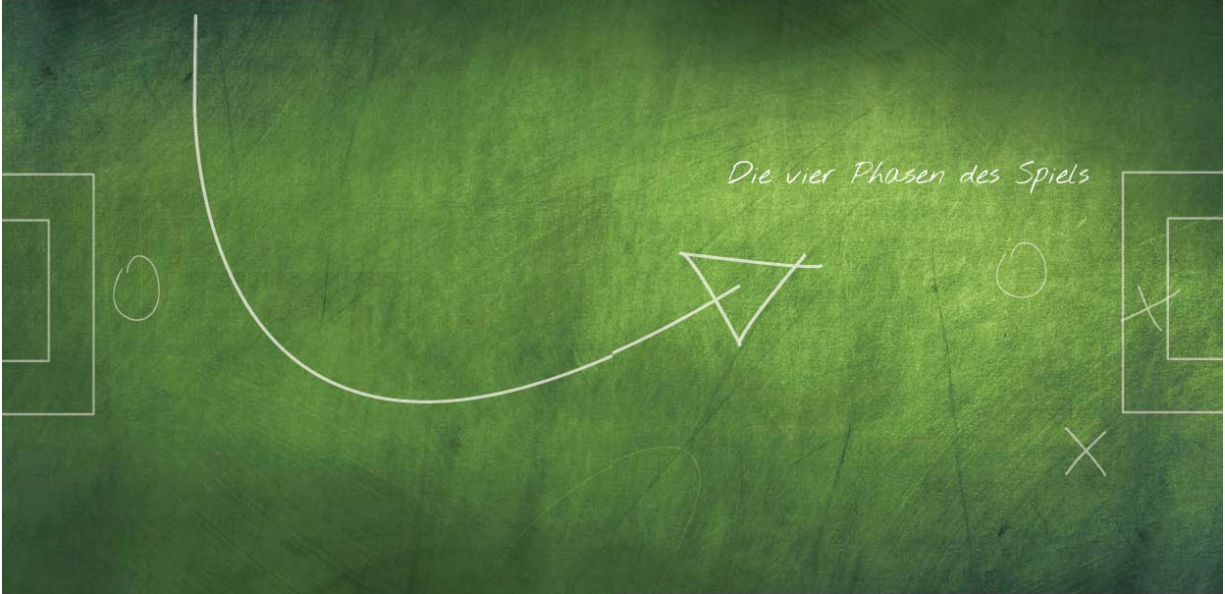
- ***Defensivtaktik:***

- > **gegnerische Mannschaft in Ballbesitz**

sowie die **vier Phasen eines Fußballspiels** in die Überlegungen mit einbezogen werden.



KAPITEL 9



Die vier Phasen des Spiels

KAPITEL 9

Die vier Phasen des Spiels

„Es gibt Leute, die denken, Fußball ist eine Frage von Leben und Tod. Ich mag diese Einstellung nicht. Ich kann Ihnen versichern, dass es noch sehr viel ernster ist.“



Fußball mit Leidenschaft – Für viele mehr als nur ein Spiel

Um taktische Entscheidungen zu treffen, muss ein Trainer in der Lage sein, die vier Phasen des Spiels zu interpretieren.

Jedes Fußballspiel kann in die folgenden vier verschiedenen Phasen eingeteilt werden:

Phase 1:

Eigener Ballbesitz/Gegner ist organisiert.

Phase 2:

Gegner in Ballbesitz/eigene Mannschaft ist unorganisiert.

Phase 3:

In der ersten Phase ist die eigene Mannschaft in Ballbesitz und der Gegner organisiert.

Folgende Punkte sind von Bedeutung, um Chancen zu kreieren und Tore zu erzielen:

- **Auffächern: Spielräume in Tiefe und Breite besetzen.**
- **Kurzpassspiel: Flache und präzise Bälle in den Fuß spielen.**
- **Anspielmöglichkeiten schaffen:**
 - > freilaufen/sich anbieten,
 - > Spiel ohne Ball,
 - > Dreieck- und Rautenbildung,
 - > Passwege öffnen.
- **Schnelle Spielverlagerungen.**
- **Spielrhythmuswechsel.**
- **Linien überspielen.**
- **Finale Bälle spielen: Flanken und Steilpässe.**
- **Grundsatz: Diagonaler Lauf → gerader Pass**

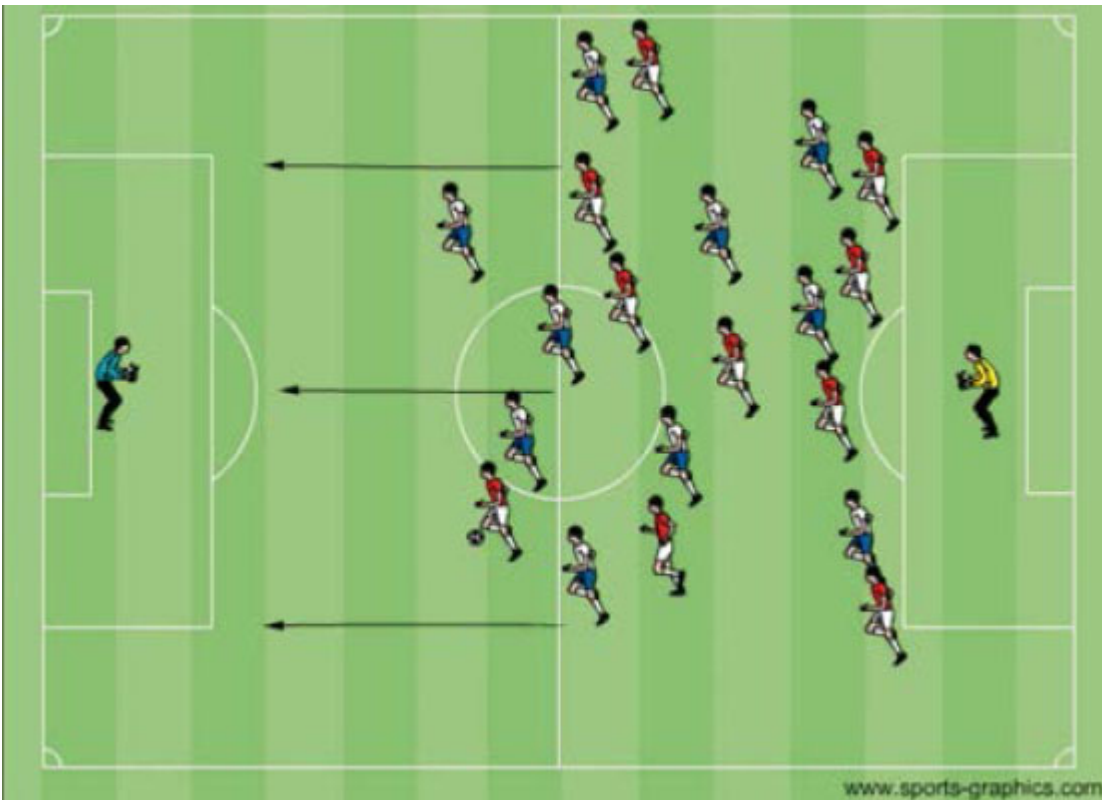
Gerader Lauf → diagonaler Pass

- **Überzahl- und gefährliche Situationen durch erfolgreiche, offensive 1:1-Situationen.**
- **Mut zum Risiko, vor allem in der vordersten Zone, anstreben.**

- **Mit wenigen Ballkontakten und kurzen Ballkontaktzeiten agieren, um schnell in freie Räume zu kombinieren.**

9.2 PHASE 2

GEGNER IN BALLBESITZ/EIGENE MANNSCHAFT IST UNORGANISIERT



In Phase 2 war die eigene Mannschaft in Ballbesitz und hat den Ball beispielsweise nach einem Fehlpass verloren.

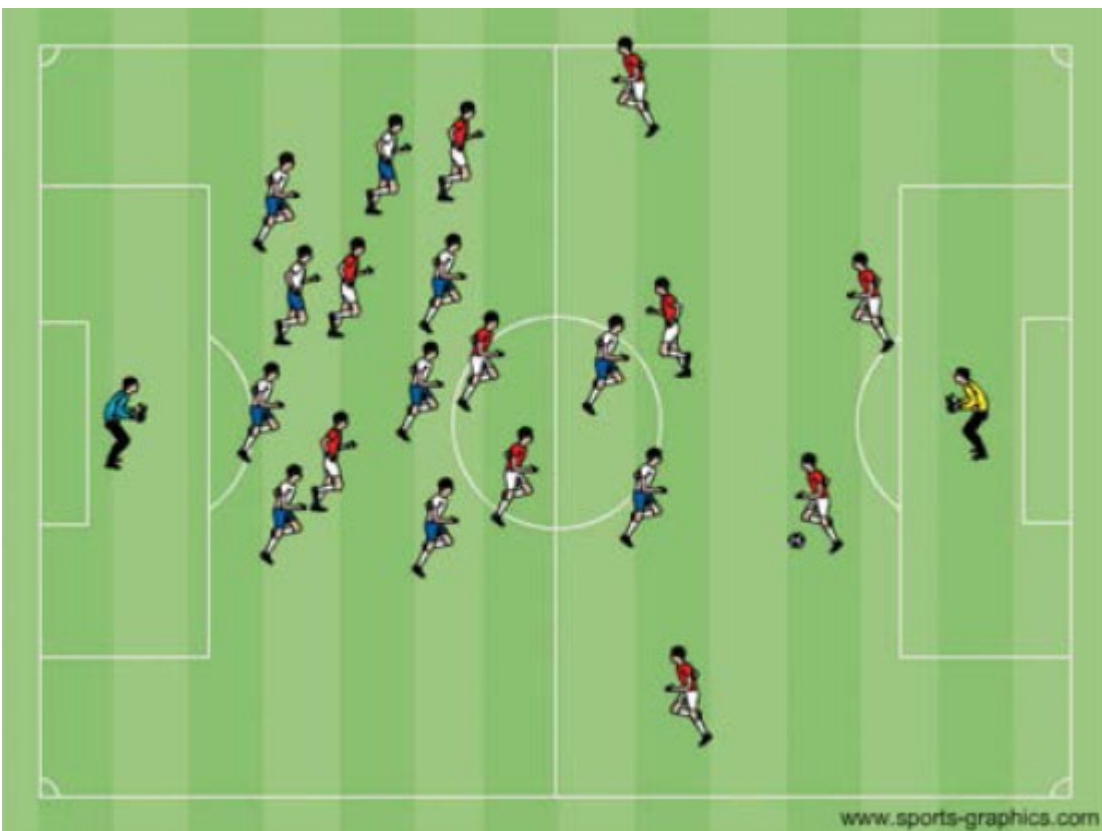
Folgende Verhaltensweisen sind jetzt wichtig:

- Erste Frage: Ist ein Gegenpressing möglich?
- Ist dies nicht der Fall, muss das Team so schnell wie möglich von Offensive auf Defensive umschalten.

- Es müssen extrem schnell möglichst viele eigene Spieler hinter den Ball gebracht werden.
- Der Raum für den Gegner muss verkleinert werden.
- Bei Gleich- oder Unterzahl steht stets die Torsicherung gegenüber der Balleroberung im Vordergrund.
- Trichterförmiges Verengen der Spielräume.

9.3 PHASE 3

GEGNER IN BALLBESITZ/EIGENE MANNSCHAFT IST ORGANISIERT



Ist es dem Gegner nicht gelungen, die Unorganisiertheit auszunutzen, befindet sich die Mannschaft in Phase 3.

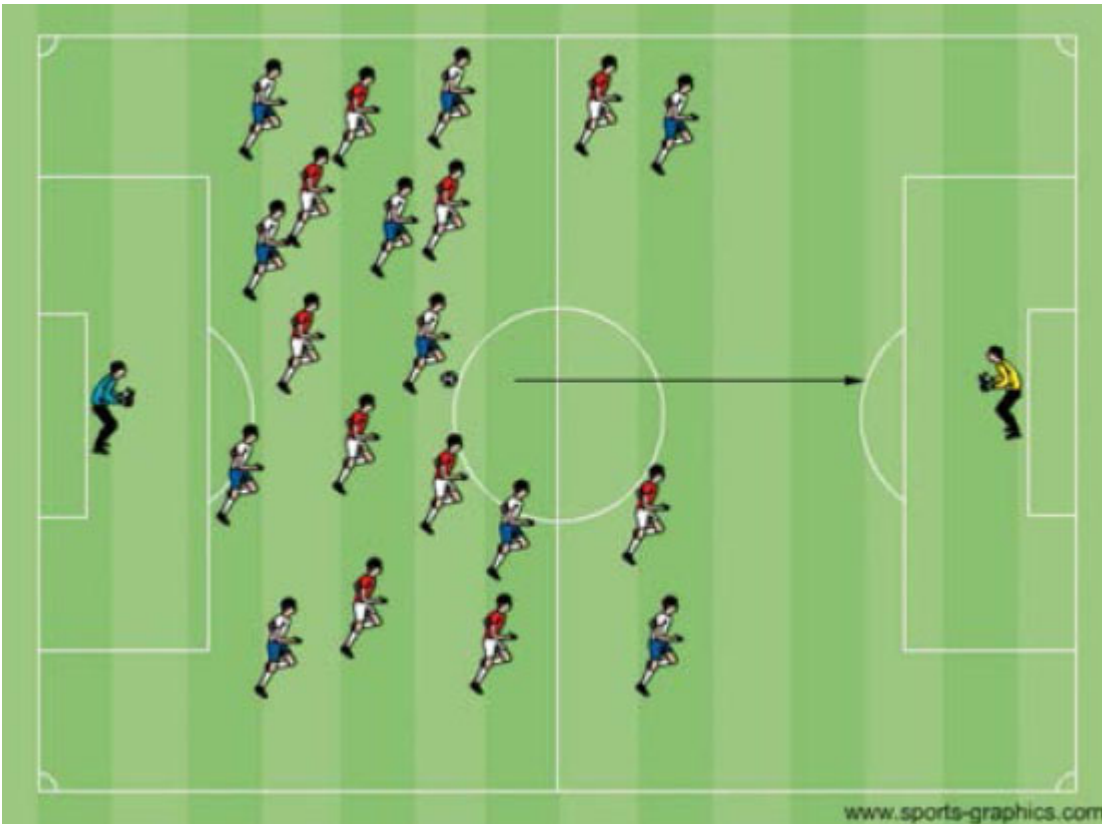
Die eigene Mannschaft ist wieder organisiert und der Gegner in Ballbesitz.

Ziel ist es, den Ball nun aktiv zu erobern:

- ALLE Spieler beteiligen sich konsequent an der Defensive.
- Die Mannschaft bildet einen kompakten Defensivblock mit kurzen Abständen und verengt die Räume durch ballorientiertes Verteidigen, um so in Ballnähe Überzahlsituationen herzustellen.
- Zustellen von Passwegen.
- Einen sicheren Abstand zum eigenen Tor aufbauen.
- Abwehrdreiecke bilden, um einen optimalen Deckungsschatten aufzubauen.
- Die Spielräume verkleinern.
- Auf Tiefenstaffelung achten.
- Positiv-aggressives Zweikampfverhalten ohne Fouls.
- Durch eingeübte Pressingstrategien den Ball systematisch erobern.

9.4 PHASE 4

EIGENER BALLBESITZ/GEGNER IST UNORGANISIERT



Die eigene Mannschaft erobert nun den Ball und trifft auf einen unorganisierten Gegner.

Diese Phase dauert so lange an, bis der Gegner wieder seine Ordnung gefunden hat, weshalb es wichtig ist, die Unordnung auszunutzen, was so schnell wie möglich passieren muss, da im Durchschnitt ein Zeitfenster von 6-10 s bleibt, bis die Defensive des Gegners wieder formiert ist.

Diese Punkte sind wichtig, will man die Unordnung ausnutzen:

- **Konterangriff bedeutet nicht zwangsläufig, dass Überzahl besteht, sondern in den meisten Fällen Unorganisiertheit des Gegners.**
- **Schnelles Umschalten von Defensive auf Offensive.**
- **Die Unordnung des Gegners ausnutzen.**
- **Erster Blick in die Tiefe.**

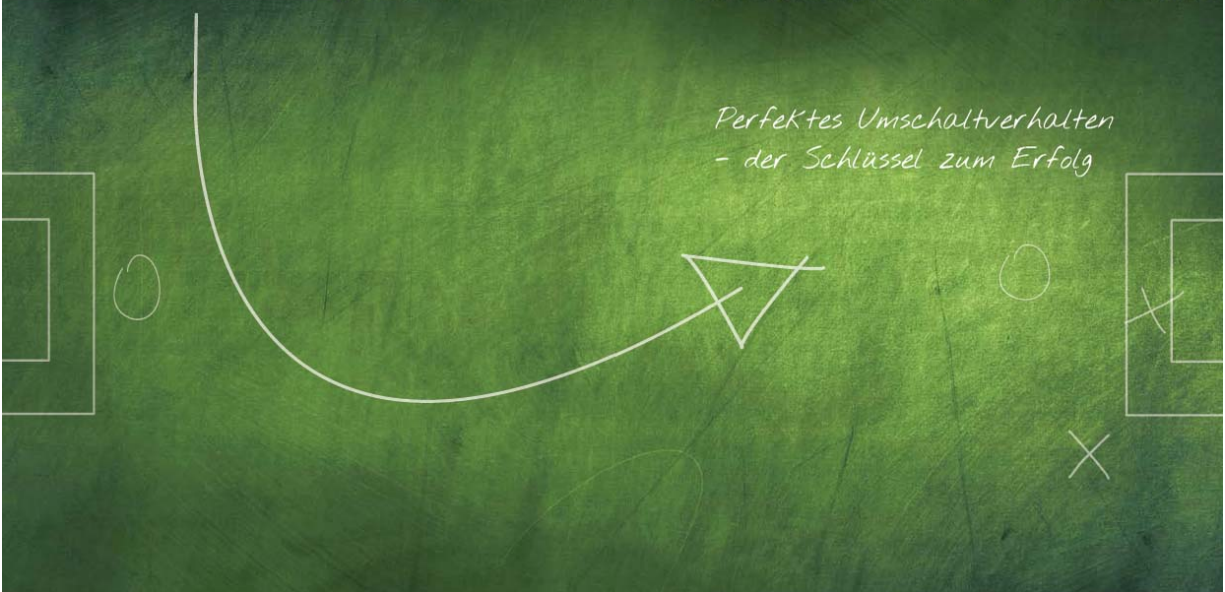
- **Pass in die Schnittstellen.**
- **Entscheidend ist oftmals der Laufweg der Spitzen im höchsten Tempo.**
- **Oder Tempodribbling Richtung Tor.**
- **Ist ein schneller Konterangriff nicht möglich, dann wird der Ball gesichert und das Spiel neu aufgebaut, womit wir wieder in Phase 3 wären.**







KAPITEL 10



*Perfektes Umschaltverhalten
- der Schlüssel zum Erfolg*

KAPITEL 10

Perfektes Umschaltverhalten – der Schlüssel
zum Erfolg

„Als ich jünger war, habe ich mich immer bemüht, das zu tun, was ich für richtig hielt, nicht das, was richtig für das Spiel war.“



Thierry Henry (Weltmeister, Europameister, Weltstar)

Wie bereits die vier Phasen gezeigt haben, ist das Fußballspiel gekennzeichnet durch äußerst viele Ballbesitzwechsel der Mannschaften, oftmals gibt es pro Spielminute gleich mehrere Wechsel des Ballbesitzes.

Aufgrund dieser Häufigkeit gehört das *Umschaltverhalten* zu den wichtigsten Prinzipien im Fußball.

Wird zu langsam auf Defensive umgeschaltet, wird man ausgekontert, schaltet eine Mannschaft zu spät auf Offensive um, sind mögliche freie Räume bereits wieder zugestellt.

Durch das perfekte Umschaltspiel, das der FC Barcelona 2008 unter Pep Guardiola praktizierte, wuchs die ohnehin schon große Bedeutung des Umschaltens noch einmal an.

Unter *Umschalten* versteht man beim Fußball generell den Moment, in dem der Ball die Mannschaft wechselt.

Alle Spieler müssen genau wissen, wie sie sich im Moment des Ballgewinns und im Moment des Ballverlustes zu verhalten haben.

Grundsätzlich kann man das Umschalten also in zwei Bereiche unterteilen:

- **Umschalten bei Ballgewinn und**
- **Umschalten bei Ballverlust.**

10.1 UMSCHALTEN BEI BALLGEWINN

Bei Ballgewinn geht der erste Blick sofort in die Tiefe, um die Unorganisiertheit des Gegners schnellstmöglich auszunutzen.

Als Richtwert taucht immer wieder die sogenannte *10-s-Regel* auf, die ein Gegner benötigt, bis er wieder organisiert ist. Spitzenteams versuchen sogar in der Regel ein sofortiges Gegenpressing auszuüben und benötigen für die Reorganisation sogar nur 6-8 s.

Ziel ist es, einen tiefen Pass in die Schnittstellen zu spielen oder mit einem Tempodribbling in freie und möglichst torgefährliche Räume zu ziehen, um so schnell zum Torerfolg zu kommen.

10.2 UMSCHALTEN BEI BALLVERLUST

Bei einem Ballverlust muss zunächst geprüft werden, ob ein schnelles Gegenpressing innerhalb der ersten 5 s möglich ist.

Ist dies nicht der Fall, müssen alle Spieler schnellstmöglich versuchen, wieder in ihre Defensive Ordnung zu bekommen, um den Spielraum in Breite und Tiefe zu verengen und dann aus dieser Kompaktheit optimal gegen den Ball arbeiten zu können.

Generell übt der Spieler, der dem Ball am nächsten ist, sofort Druck auf den Ball aus, um die Spielfortsetzungsmöglichkeiten des Gegners zu minimieren.

Der Spieler, der Druck auf den Ballführer ausübt, ist im Idealfall immer die Spitze eines Abwehrdreiecks, damit gefährliche Bälle des Gegners in die Tiefe unterbunden werden können.

Jeder Spieler nimmt dabei die nächstgelegene Position ein, an der er sich gerade befindet, es gilt, unnötige Laufwege zu vermeiden.

Die Laufwege werden dabei trichterförmig verengt, um das torgefährlichere Zentrum zu versperren.





Jeder Trainer muss seinen Spielern für das Umschaltverhalten klare Anweisungen mitgeben, damit bei hohem Tempo im Spiel ein schnelles Handeln garantiert wird.

Schlüsselwort: Antizipation

Wichtig ist es beim Umschaltverhalten generell, sowohl in der Offensive als auch in der Defensive, dafür zu sorgen, dass man Spielsituationen antizipieren kann und bereits im Voraus auf das Umschalten vorbereitet ist.

So wird bei Offensivaktionen oftmals durch Staffelung im Mittelfeld ein sogenannter *Bodyguard* eingesetzt, der die anderen Spieler schützen soll. Zu den Aufgaben eines *Bodyguards* gehört es, gefährliche Schnittstellen und Räume zu schließen, die bei einem Ballverlust in der Offensive entstehen können.

Der deutsche Nationalspieler Sami Khedira von Real Madrid setzt diese Thematik hervorragend in die Praxis um.

Bei Defensivaktionen, wie beispielsweise einem Eckball des Gegners, sollte zumindest immer ein Angreifer – noch besser zwei oder drei – offensiv denken, um bei einem Ballgewinn einen möglichen Konter optimal auszuspielen.

Fängt der eigene Torspieler dann den Ball nach einem Eckball ab, versuchen die Angreifer, sich dann sofort vom Gegner zu lösen und in einen freien Raum zu starten.

Eine wichtige Rolle für ein gutes Umschaltverhalten spielt auch die Anzahl der Spieler in Ballnähe.

Durch das Schaffen von Überzahlsituationen, durch einen läuferischen Mehraufwand und ein gutes taktisches Verhalten gibt es bei einem Ballgewinn viele Spielfortsetzungsmöglichkeiten und bei einem Ballverlust die Möglichkeit, das gegnerische Team sofort wieder unter Druck zu setzen und den Ball zurückzuerobern.

Befinden sich zwei Mannschaften im Bereich des Umschaltverhaltens auf gleichem Niveau, ist es wichtig, Situationen früher als der Gegner zu erkennen und schneller zu handeln.

Durch geeignete Spielformen im Training, die oftmals auf kleinen Spielfeldern stattfinden und wo die Spieler mit ständig wechselnden Unterzahl- und Überzahlsituationen konfrontiert werden, können diese wichtigen Leistungsfaktoren, wie Spielintelligenz und ein schnelles Handeln, geschult werden.

Wichtig ist, dass diese Spielformen immer im sogenannten *originalen taktischen Raum* stattfinden, damit die Nähe zum Wettkampfspiel optimal simuliert wird.

Einige Spitzenteams nutzen mittlerweile im Training eine sogenannte *Countdown-Uhr*. Diese *Countdown-Uhr* wird vom Trainer bedient.

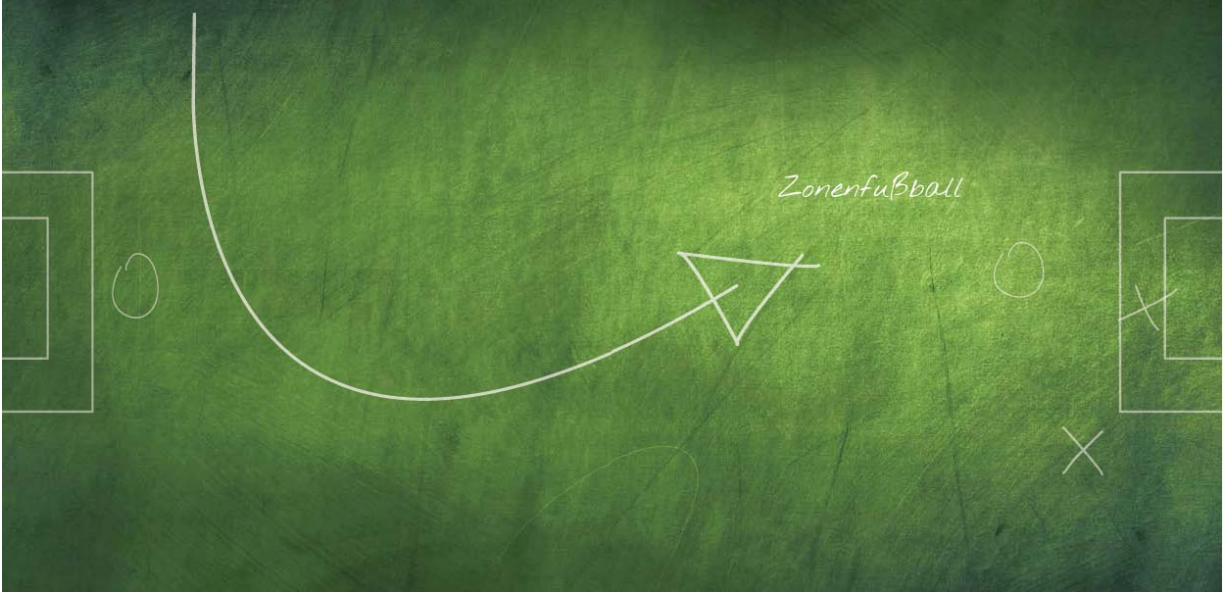
Verliert eine Mannschaft in einem Trainingsspiel den Ball, läuft der Countdown beispielsweise 5 s runter. Wird der Ball erobert, läuft die Uhr 10 s runter, was zur Folge hat, dass die Spieler sich immer mehr an das Zeitfenster gewöhnen, das der internationale Spitzenfußball vorschreibt.



Countdown-Uhr



KAPITEL 11



KAPITEL 11

Zonenfußball

„Fußball ist sehr einfach, aber das Schwierigste, was es gibt, ist einfacher Fußball.“



Fußballlegende Johan Cruyff

Die revolutionäre Spielidee des „totaal voetbal“ der Niederländer, die vor allem durch die beiden Weltmeisterschaften 1974 und 1978 und den Trainer Rinus Michels geprägt wurde, bei denen jeweils das Finale erreicht wurde, führte zur Umstellung der reinen Manndeckung hin zur Raumdeckung und zu den Prinzipien des *Zonenfußballs*, die wir nun näher durchleuchten werden.

Wichtig im Zusammenhang mit dem „totaal voetbal“ ist der Begriff des Positionsspiels, der davon ausgeht, dass die Positionen in einer Grundformation immer besetzt sein müssen.

Welcher Spieler aber konkret diese Zone besetzt, ist dabei zweitrangig.

Zone ist dabei der passendere Begriff als *Position*, da die Zonen bereits schon als Begriff einen Raum vorgeben, in dem flexibel agiert werden kann

und keine fixen Positionen darstellen.

Die Prinzipien des Zonenfußballs bilden ein optimales Modell, um das ballorientierte Spiel zu verstehen.

Beim Fußball geht es sowohl in der Defensive als auch in der Offensive darum, Überzahl in Ballnähe zu erzeugen und freie Zonen zu nutzen beziehungsweise diese freien Zonen bestmöglich zuzustellen.

Treffen zwei verschiedene Spielsysteme aufeinander, kann diese Überzahl in manchen Spielräumen einfach und in manchen Räumen weniger einfach hergestellt werden.

In der Defensive ist der Schlüssel zum Erfolg also die Verengung des Raums, den der Gegner zum Spielen hat und in der Offensive ist es das Ziel, den Raum möglichst groß zu gestalten.

Im modernen Fußball müssen sich alle Spieler am Ballgewinnspiel beteiligen, dazu sollte der Abstand zwischen der hintersten und der vordersten Linie im optimalen Fall nicht mehr als 25-35 m betragen, damit ein kompakter Block gebildet werden kann.

Dadurch werden die Räume verengt und der Gegner wird so unter Druck gesetzt, dass er keine Zeit hat, die weit aufgerückte letzte Verteidigungslinie zu überspielen, wobei hier zusätzlich noch die Abseitsregel zu Hilfe kommt.

Die eigene Mannschaft reduziert bei diesem Modell gleichzeitig die eigenen Laufwege, weil der Raum, in dem man den Gegner angreifen musste, so klein wie möglich gehalten wird.

11.1 BREITENACHSE

Zunächst wird das Spielfeld in eine Breitenachse, die in fünf Abschnitte gegliedert ist, aufgeteilt.



Zone 1: Torsicherungszone

Zone 2: Abwehrzone

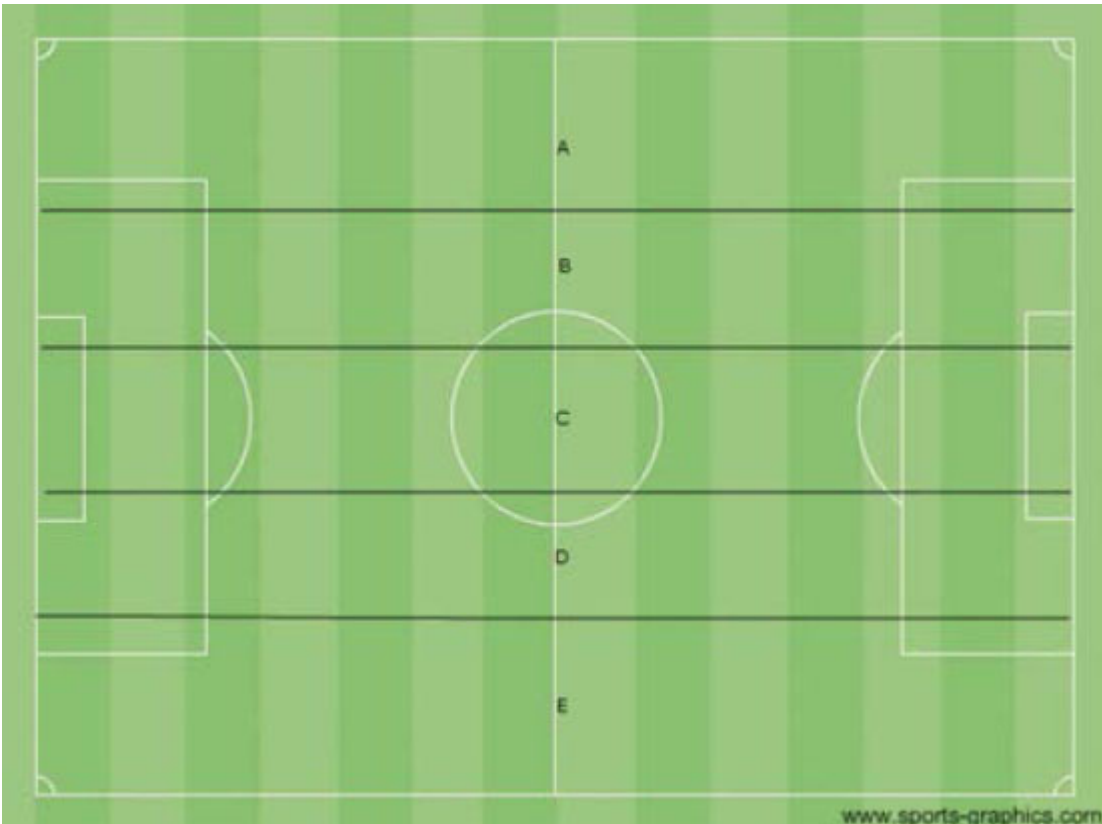
Zone 3: Mittelfeldzone

Zone 4: Angriffszone

Zone 5: Forecheckingzone

Wichtiger Hinweis: Die einzelnen Zonen variieren je nach Spielsituation oder gehen ineinander über. Mit jeder in die Spielrichtung aufsteigenden Zone kann das Risiko erhöht werden, da die Distanz zum eigenen Tor größer wird.

11.2 LÄNGSACHSE



Die Längsachse wird ebenfalls in fünf Zonen aufgeteilt wobei A und E den Korridor für die Außenbahn beschreibt, B und D die Halbzeiten und C die mittlere Zone.

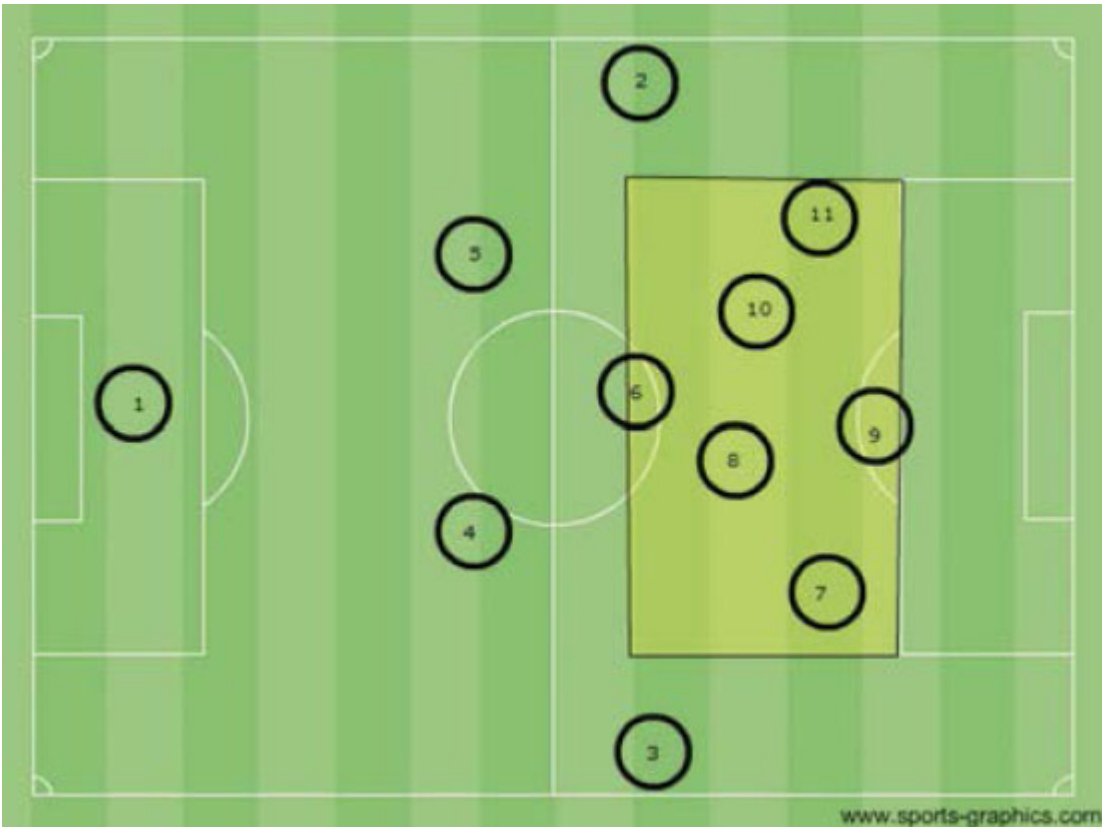
11.3 LÄNGSACHSE UND BREITENACHSE

Nun werden die Längsachse und die Breitenachse übereinandergelegt, woraus sich 25 verschiedene Zonen ergeben:

- Die Außenbahn wird immer dann abgedeckt, wenn dort ein Gegner in Ballbesitz kommt.
- Die ballentfernte Bahn bleibt frei, wenngleich auf höchstem Niveau der ballferne Verteidiger nicht mehr soweit wie noch vor einigen Jahren mit einrückt, da er so einen schnelleren Zugriff auf die oftmals sehr dribbelstarken Spieler auf den Außenbahnen bei einem weiten Diagonalball hat.
- In der Defensive versuchen die Spieler, die Abstände so gering wie möglich zu halten, um kompakt agieren zu können und durch geschickte Defensivstrategien den Ball zu erobern.
- Das Spielfeld muss in der Offensive optimal besetzt werden: möglichst viel Breite und Tiefe, um den defensiven Mechanismen entgegenzuwirken.
- Seit geraumer Zeit ist zu beobachten, dass bei Spitzenteams im Offensivverhalten oftmals die beiden Außenbahnspieler in das Zentrum einrücken, um so in einem etwas größeren Raum, als dem bei Spielformen häufig verwendeten „doppelten 16-m-Raum“ Überzahl zu erzeugen.

Ausgehend aus diesem Korridor, der von einigen Trainern als „rote Zone“ bezeichnet wird, werden auffallend viele Tore eingeleitet.

Oftmals wird von dort der alles entscheidende Pass gespielt oder es wird nach einem Fehlpass in dieser Zone ein Gegenpressing eingeleitet, weshalb die beiden äußeren Mittelfeldspieler bereits ganz bewusst ins Zentrum rücken, um dort eine Überzahlsituation herzustellen.



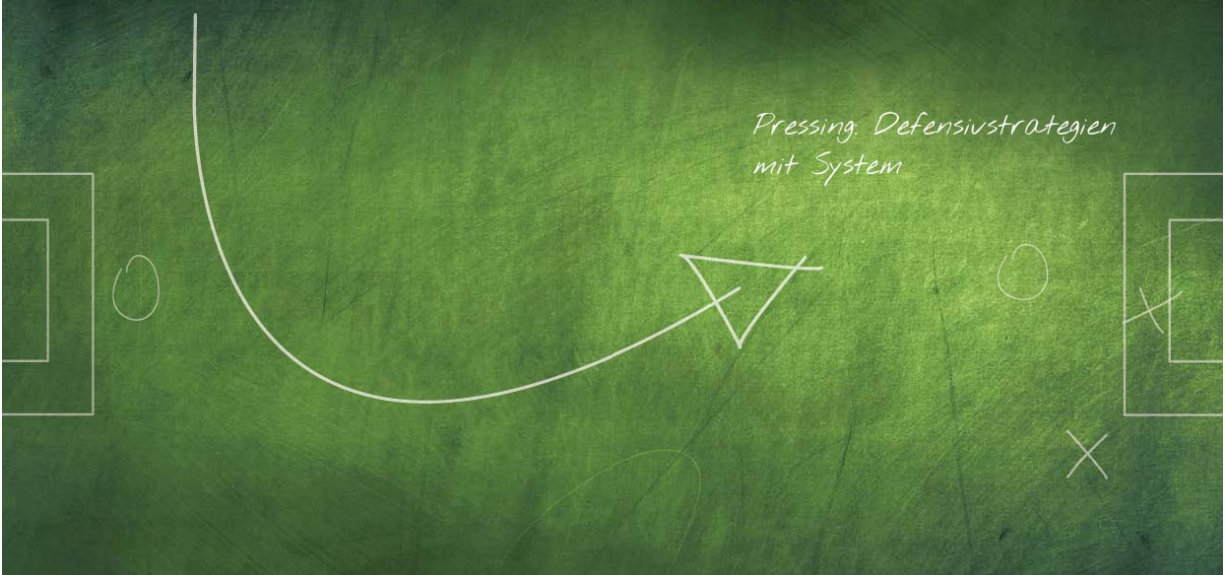
Herstellung von Überzahl in der „roten Zone“ durch einrückende Außenbahnspieler







KAPITEL 12



Pressing: Defensivstrategien
mit System

KAPITEL 12

Pressing: Defensivstrategien mit System

„Jede Kette ist nur so gut wie ihr schwächstes Glied und das Ganze ist immer größer als die Summe seiner Teile!“

Wie aus dem Modell des Zonenfußballs ersichtlich ist, spielen Defensivstrategien im Fußball eine wichtige Rolle. Grundlage ist das sogenannte *Pressing*, was ein wichtiger Bestandteil in jedem Matchplan sein sollte.

Als Erfinder des Pressings im Fußball gilt der Russe Victor Maslov, der vor allem in den 1960er-Jahren mit dieser Erneuerung zahlreiche Erfolge feierte.



Trainerfuchs Victor Maslov

Durch Trainergrößen wie Rinus Michels, Walerij Lobanowskyj, Arrigo Sacchi oder Pep Guardiola wurden verschiedene Pressingstrategien immer weiterentwickelt und verfeinert.

Pressing ist der geplante Versuch, das gegnerische Team frühzeitig zu stören, Überzahlsituationen zu schaffen, Fehler zu erzwingen, ein mögliches Abspiel auf einen in Ballnähe befindlichen Mitspieler durch Zustellen der Räume und eine enge Deckung zu verhindern oder zumindest einen Pass in die Breite zu erzwingen.

Das Ziel des Pressings beim Fußball ist es also, durch ein geplantes taktisches Verhalten die gegnerische Mannschaft so zu lenken, dass der Ball erobert werden kann.

Entscheidend für das Gelingen einer Pressingaktion ist eine hohe Kompaktheit der einzelnen Mannschaftsteile.

Pressing zu spielen, bedeutet, den Ball im Kollektiv zu erobern, es muss sich also die gesamte Mannschaft daran beteiligen.

Dadurch wird die gegenseitige Absicherung und die Schaffung von Überzahlsituationen in Ballnähe erreicht.

Wichtige Grundsätze

- Defensivaufgaben werden auch von Offensivspielern verlangt.
- Eigene und gegnerische Ordnung muss berücksichtigt werden.
- In welcher Höhe wird verteidigt?
- Wie will ich Bälle erobern?
- Wie ist der Spielaufbau vom Gegner?
- Eigene und gegnerische Grundordnung/Spielsystem

Allen Beteiligten muss zudem klar sein, was der Auslöser des Pressings ist.

Folgende Auslöser sind beispielsweise denkbar:

- „Pressingopfer“,
- Pass in eine bestimmte Zone,
- technische Fehler,
- Gegner ist nicht offen in Spielrichtung,

- Rückstand,
- situativ, wie beispielsweise bei einem Einwurf.

Wichtig ist auch, dass jeder Spieler weiß, wo und wie gepresst werden soll.

Es werden vier Arten von Pressing unterschieden, auf die nun im Folgenden detailliert eingegangen wird:

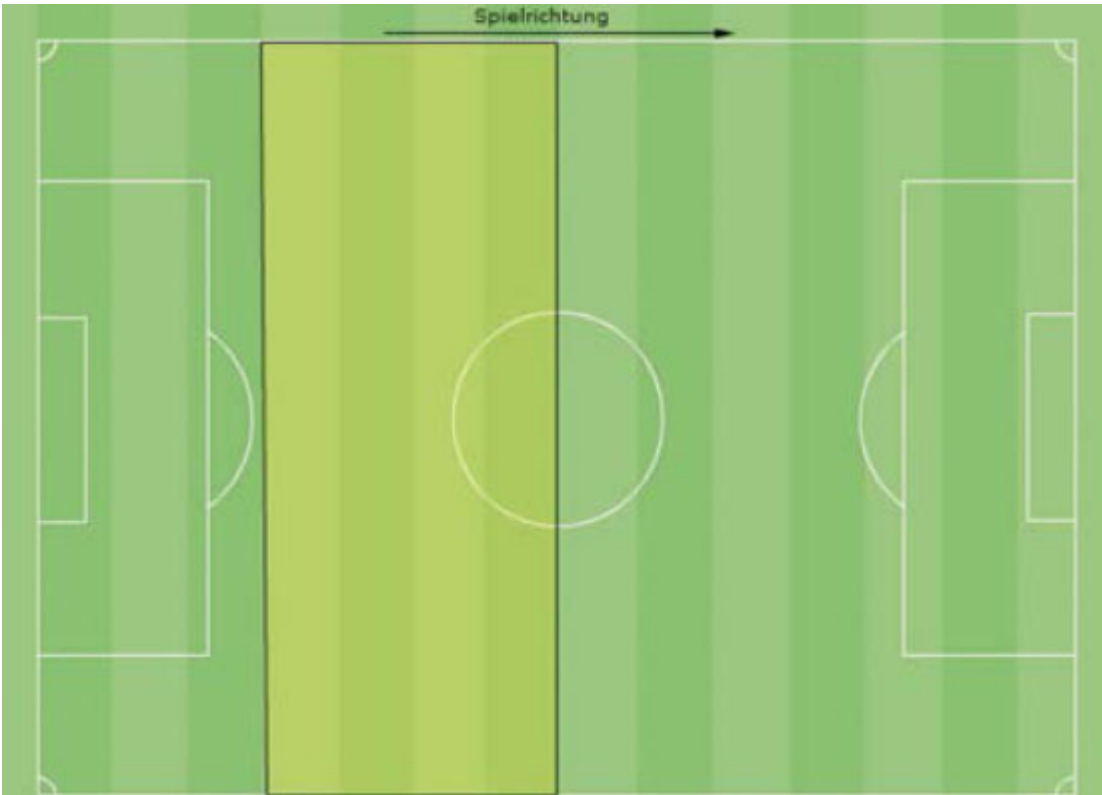
- Abwehrpressing,
- Mittelfeldpressing,
- Angriffspressing,
- Gegenpressing.

12.1 ABWEHRPRESSING

Das Abwehrpressing ist die defensivste und zugleich passivste der Pressingvarianten.

Ziel ist es hier, kompakt und geschlossen hinter dem Ball zu stehen und auf den Gegner zu warten.

Bewusst zu agieren und den Gegner zu steuern, ist hier kaum möglich, weshalb ein Abwehrpressing nur situativ genutzt werden sollte.



Abwehrpressingzone

Die Viererkette verteidigt hierbei dicht vor dem eigenen 16-m-Raum und wartet, bis der Ball in die eigene Hälfte gelangt.

Oftmals wird ein Abwehrpressing von einem dominanten Gegner aufgezwungen oder man nutzt das Abwehrpressing, um eine knappe Führung über die Zeit zu bringen.

Vorteil des Abwehrpressings ist es, dass man einen sehr kompakten Mannschaftsverbund hat, der nicht anfällig für Bälle in den Rücken der Abwehr ist.

Außerdem ergeben sich bei einem Ballgewinn große Räume im Spiel nach vorne.

Nachteilig ist, dass man bei einem Abwehrpressing nur reagiert, statt zu agieren, da die Torsicherung im Vordergrund steht.

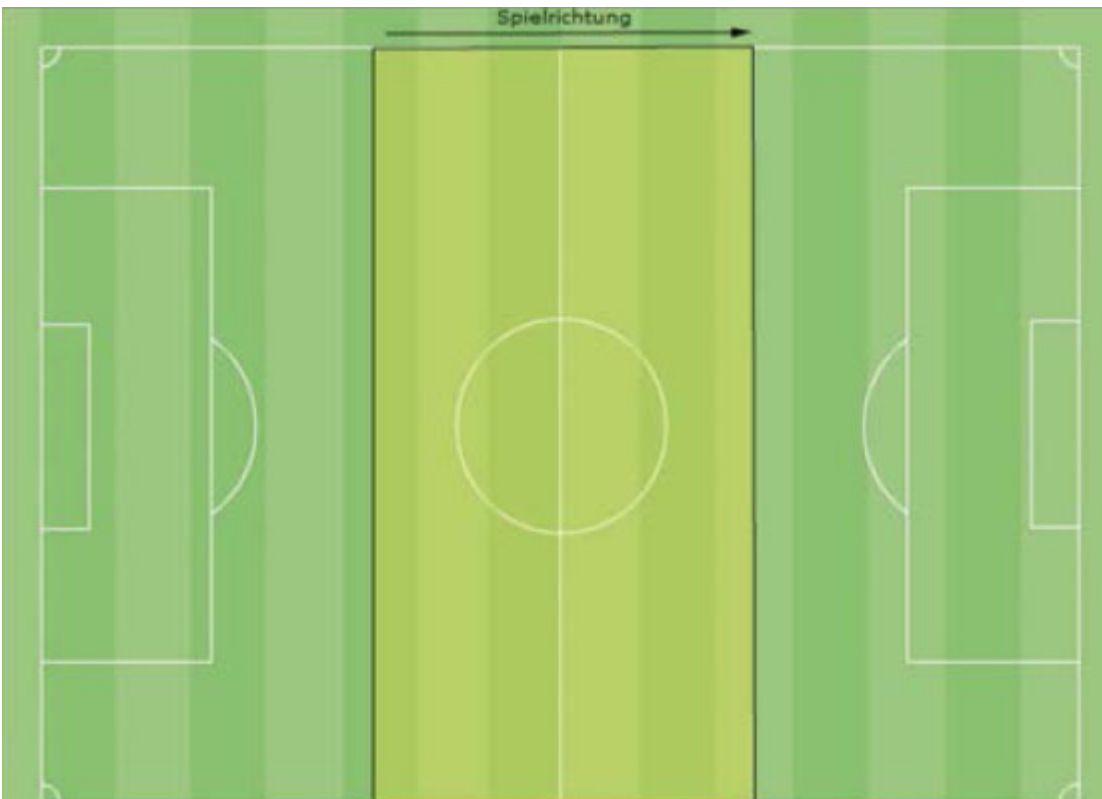
Außerdem ergeben sich sehr große Wege in der Grundordnung bei einem Ballverlust.

Die Stürmer haben zudem sehr weite Wege zum gegnerischen Tor und der Gegner kann Bälle in den torgefährlichen Raum spielen.

Des Weiteren wird es schwierig werden, dem Dauerdruck des Gegners standzuhalten, der durch hohe Bälle ins Abwehrzentrum permanent Druck erzeugen kann.

12.2 MITTELFELDPRESSING

Das Mittelfeldpressing ist die am häufigsten genutzte Form des Pressings und findet ca. 15-20 m in der eigenen und 15-20 m in der gegnerischen Hälfte statt.



Mittelfeldpressingzone

Dem Gegner wird zunächst erlaubt, das Spiel einzuleiten.

Gleichzeitig wird jedoch versucht, den Ball auf bestimmte Gegenspieler in bestimmte Räume zu lenken.

Diese werden dann gezielt attackiert und die umliegenden Anspielstationen werden zugestellt.

Die Spitzen erwarten den Gegner in etwa 15-20 m vor der Mittellinie.

Die Abwehrreihe befindet sich ungefähr 30 m vor dem eigenen Tor.

Sobald das gegnerische Team in die Mittelfeldpressingzone spielt, wird versucht, in Ballnähe eine Überzahlsituation zu schaffen.

Manche Trainer sprechen gar von einer „Kampfzone“, in der man eng am Gegner stehen soll und aggressiv verteidigt.

Wichtig sind wie bei allen Pressingstrategien enge Abstände zwischen den einzelnen Mannschaftsteilen.

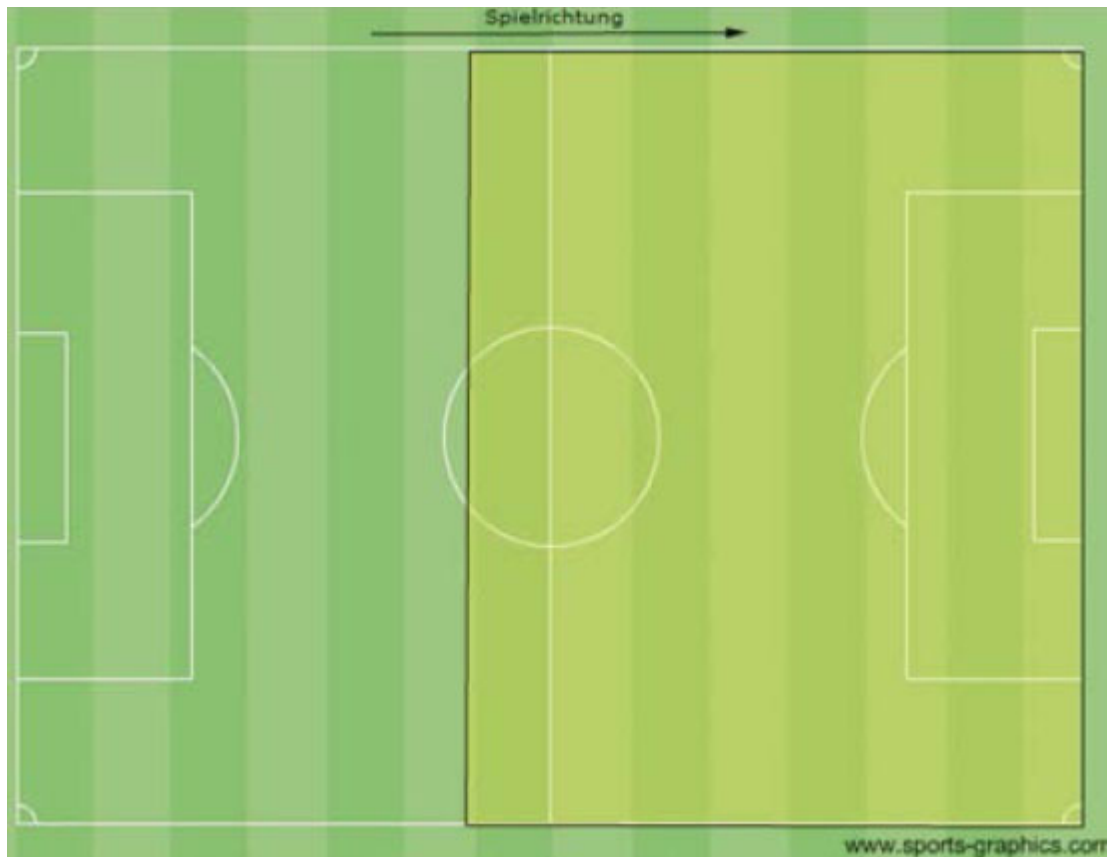
Das Mittelfeldpressing bietet vor allem drei große Vorteile:

- Die Abwehrreihe kann immer noch absichern, falls der Gegner es schafft, sich aus dem Pressing zu befreien.
- Nicht zu weit vom eigenen Tor entfernt, dadurch ist ein gutes Zusammenspiel mit dem eigenen Torwart bei langen Bällen möglich.
- Kurzer Weg zum gegnerischen Tor, was die ideale Voraussetzung für eine schnelle Konteraktion ist.

12.3 ANGRIFFSPRESSING

Das Angriffspressing ist die offensivste Form der hier vorgestellten Defensivstrategien.

Die Zone, in der Angriffspressing gespielt wird, reicht von der Mittellinie bis zur gegnerischen Grundlinie.



Angriffspressingzone

Alle Spieler rücken soweit auf, dass der Gegner in seiner Hälfte komplett zugestellt wird.

Aufgrund der hohen Intensität kann das Angriffspressing immer nur phasenweise gespielt werden, zum Beispiel zu Beginn des Spiels, um den Gegner zu überraschen, nach der Halbzeitpause oder bei einem Rückstand kurz vor Spielende. Aber auch situativ bei einem Abstoß oder einem Einwurf wird diese Art des Pressings gerne eingesetzt.

Der Unterschied zum Mittelfeldpressing ist oftmals nahezu fließend, da das Angriffspressing sehr oft aus einem Mittelfeldpressing entsteht.

Die Ausgangsposition der Spieler ist identisch mit der des Mittelfeldpressings.

Wichtig: Wenn zu schnell vorne draufgegangen wird, ist die Gefahr groß, dass der Gegner sofort einen langen Ball spielt, deshalb sollte man dem Gegner zunächst ein Angebot eröffnen und, darauf aufbauend, durch eingeübte Muster den Gegner in entsprechend günstige Situationen zu lenken.

Ausnahme ist ein situatives Angriffspressing, wobei beispielsweise bewusst der Abstoß zugestellt wird, um einen gewollten langen Ball zu provozieren, was oftmals gegen spielstarke Teams eingesetzt wird.

In der Endposition beim Angriffspressing haben sich dann alle Spieler bis in die gegnerische Hälfte vorgeschoben.

Das gegnerische Team wird durch ein aggressives Forechecking in seiner eigenen Hälfte gebunden.

Man versucht, aktiv nach vorne zu verteidigen, um dem Gegner die Zeit und den Raum zu nehmen, ein sicheres Aufbauspiel zu betreiben.

Der Druck auf den Gegner muss so stark sein, dass Fehler provoziert werden.

Problem ist, dass die eigene Mannschaft ebenfalls unter Druck ist und sich nicht erholen kann.

Das extreme Verschieben sorgt dafür, dass bei einem Ballgewinn kaum ein Spieler auf seiner Position ist.

Unkonzentriertheiten werden oftmals mit langen Bällen hinter die Viererkette bestraft, wo sich große Räume auf tun und zu unmittelbarer Torgefahr führen.

Speziell wichtig ist hier das Mitspielen des Torspielers.

Ein erfolgreiches Gegenmittel, um dem Angriffspressing zu entgehen, sind lange, diagonale Bälle in den Rücken der gegnerischen Kette, schnelle

Spielverlagerungen sowie das Überspielen von Linien.

Ein weiteres Gegenmittel, das in letzter Zeit immer häufiger bei Spitzenteams beobachtet werden kann, ist der sogenannte *Antipressingball*. Dabei wird das Angriffspresing des Gegners rechtzeitig antizipiert. Nachdem der Innenverteidiger den Außenverteidiger angespielt hat, stellt der gegnerische Angreifer die Rückpassmöglichkeit auf den Innenverteidiger zu.

Der Außenverteidiger überspielt nun den zugestellten Innenverteidiger mit einem weiträumigen Anspiel auf den ballfernen Innenverteidiger gegen die Verschiebebewegung des Gegners, welcher das Spiel dann vorteilhaft auf den Außenverteidiger oder den äußeren Mittelfeldspieler fortsetzen kann.



Antipressingball

12.4 GEGENPRESSING

Gegenpressing ist das unmittelbare, kollektive Arbeiten gegen den Ball nach einem Ballverlust, um den Ball wieder schnellstmöglich zurückzuerobern.

Im Unterschied zum Abwehr-, Mittelfeld- und Angriffspressing wird nicht aus einer defensiven Ordnung heraus gegen den Ball gearbeitet, sondern unmittelbar nach Ballverlust.

Im Idealfall geschieht das Gegenpressing innerhalb von 5 s, da die gegnerische Mannschaft noch nicht perfekt auf das Ballbesitzspiel eingestellt ist, wodurch die Wahrscheinlichkeit steigt, dass ein Treffer erzielt werden kann.

Genau genommen ist der Begriff „Gegenpressing“ nicht ganz korrekt, da dem Begriff zufolge bereits ein Pressing vorangegangen sein sollte, was aber, statistisch bewiesen, in den wenigsten Fällen vorkommt.

Durch Auswertungen hat man herausgefunden, dass für ein Gegenpressing zwar kurzfristig sehr viel Energie eingesetzt werden muss, doch letztendlich wird Energie gespart, denn wenn die gegnerische Mannschaft den Ball erst einmal zirkulieren lässt und das Spiel verlagert, ist der Energieaufwand, um wieder in Ballbesitz zu kommen, wesentlich höher.

Vor allem die Erfolge des FC Barcelona in den letzten Jahren, bei denen das Gegenpressing eine wichtige Rolle spielte, inspirierte eine Vielzahl von Trainern, vermehrt auf diese Defensivstrategie zurückzugreifen.

Wichtig dabei ist die Ausgangsstellung der Mannschaft vor einem Ballverlust, weshalb Topteams, die diese Strategie praktizieren, ständig bestrebt sind, Überzahlsituationen in Ballnähe zu kreieren, was zum einen ein Vorteil in der Offensive ist, zum anderen aber ein wichtiger Aspekt für ein sofortiges Gegenpressing ist.

Eine Mannschaft kann noch so schnell nach Ballverlust umschalten und intensiv nach vorne gegen den Ball arbeiten, ein Gegenpressing wird nur dann erfolgreich sein, wenn die vorhergehende Stellung der einzelnen Spieler optimal ist.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Intelligenz der Spieler, die die Pressingsignale zunächst erkennen, dann richtig deuten und schließlich richtig handeln müssen.

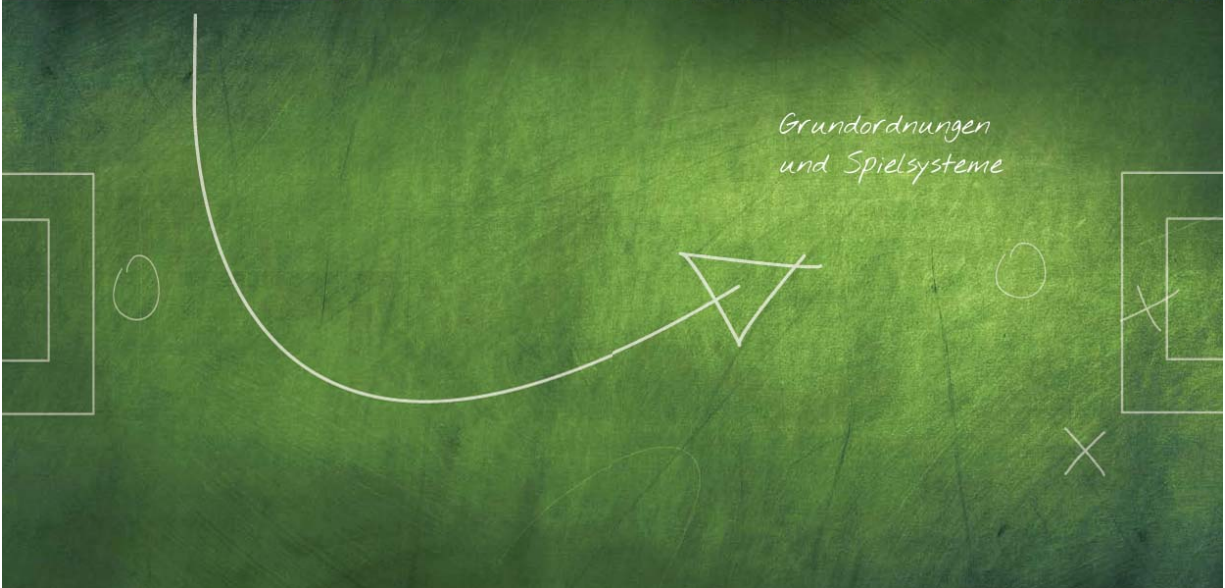
Wichtige Punkte für ein Gegenpressing:

- Bereitschaft aller Spieler, sich am Gegenpressing zu beteiligen.
- Der ballführende Spieler muss möglichst von allen Seiten attackiert werden.
- Das defensive Mittelfeld schiebt stark ballorientiert.
- Die Viererkette schiebt ebenfalls leicht vor, um den Anschluss zu halten.
- Der Außenverteidiger in Ballnähe schiebt spielbedingt oftmals weit nach vorne.
- Kopfsache: Die Spieler müssen nach einem Ballverlust blitzschnell reagieren und sofort gegen den Ball arbeiten, da die Chance auf das Gegenpressing ansonsten ungenutzt bleibt.
- Zeitfenster von ca. 5 s: Kann der Ball in diesem Zeitfenster nicht erobert werden, muss möglichst schnell eine kompakte defensive Grundordnung hergestellt werden.





KAPITEL 13



Grundordnungen
und Spielsysteme

KAPITEL 13

Grundordnungen und Spielsysteme

„Wer gewinnen will, braucht ein System.“



Startrainer Jose Mourinho gibt im Training taktische Anweisungen.

Grunderstzlich ist es wichtig, dass man zunächst zwischen den beiden Begriffen *Grundordnung* und *Spielsystem* unterscheidet.

Eine *Grundordnung* ist die Aufstellung und gibt die Besetzung der Positionen bei Ballbesitz in der Offensive sowie beim Spiel gegen den Ball in der Defensive an.

Aus der Grundordnung wird dann ein *Spielsystem* gebildet, dass, je nachdem, ob die Mannschaft in Ballbesitz ist oder gegen den Ball arbeitet, unterschiedliche Auspragungen hat.

Durch das Spielsystem erwacht die Grundordnung zum Leben.

Aus der Spielidee, taktischen Vorstellungen und der Grundordnung werden die Verhaltensweisen der verschiedenen Positionen abgeleitet, wodurch dann

im Idealfall auf dem Platz die Handschrift des Trainers in einem Spielsystem zu erkennen ist.

Das Spielsystem gibt also Auskunft über die Interpretation und das Verhalten auf den einzelnen Positionen. Schaltet sich der Außenverteidiger beispielsweise in der Offensive mit ein oder hält er seine Position?

Diese Formationen, wie ein 1-4-4-2 oder ein 1-3-5-2, werden durch eine Kombination von Zahlen dargestellt.

Dabei zeigt die erste Zahl immer den Torspieler, die zweite Zahl die Anzahl der Abwehrspieler, die dritte Zahl die Mittelfeldspieler und die vierte die Anzahl der Angreifer.

Eine wichtige Rolle spielt dabei die Fähigkeit eines Trainers, wie er in der Lage ist, die Spieler – auch in Abhängigkeit vom Gegner – optimal auf dem Spielfeld zu platzieren, um Überzahlsituationen zu kreieren und Unterzahlsituationen auszugleichen, was mithilfe von Spielsystemen umgesetzt wird.

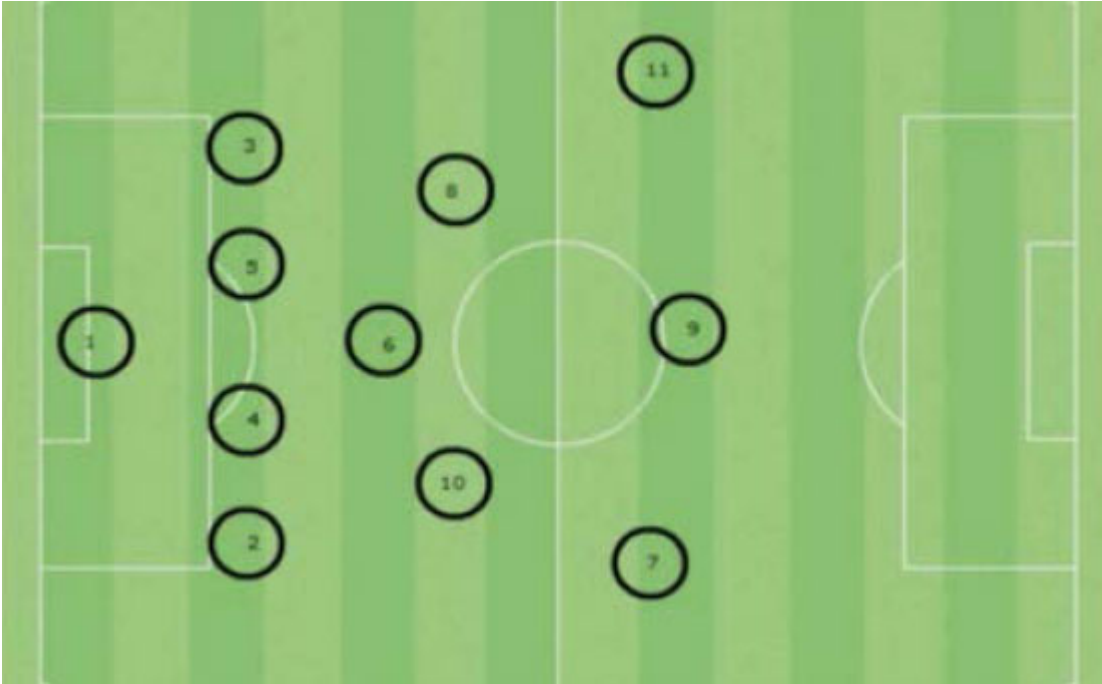
Wichtig ist, dass diese Formationen nie als fixes Gebilde gesehen werden.

Dieses fixe Gebilde gibt es lediglich auf dem Papier oder beim Anstoß.

VERDEUTLICHUNG AN EINEM BEISPIEL

Grundordnung: 1-4-3-3

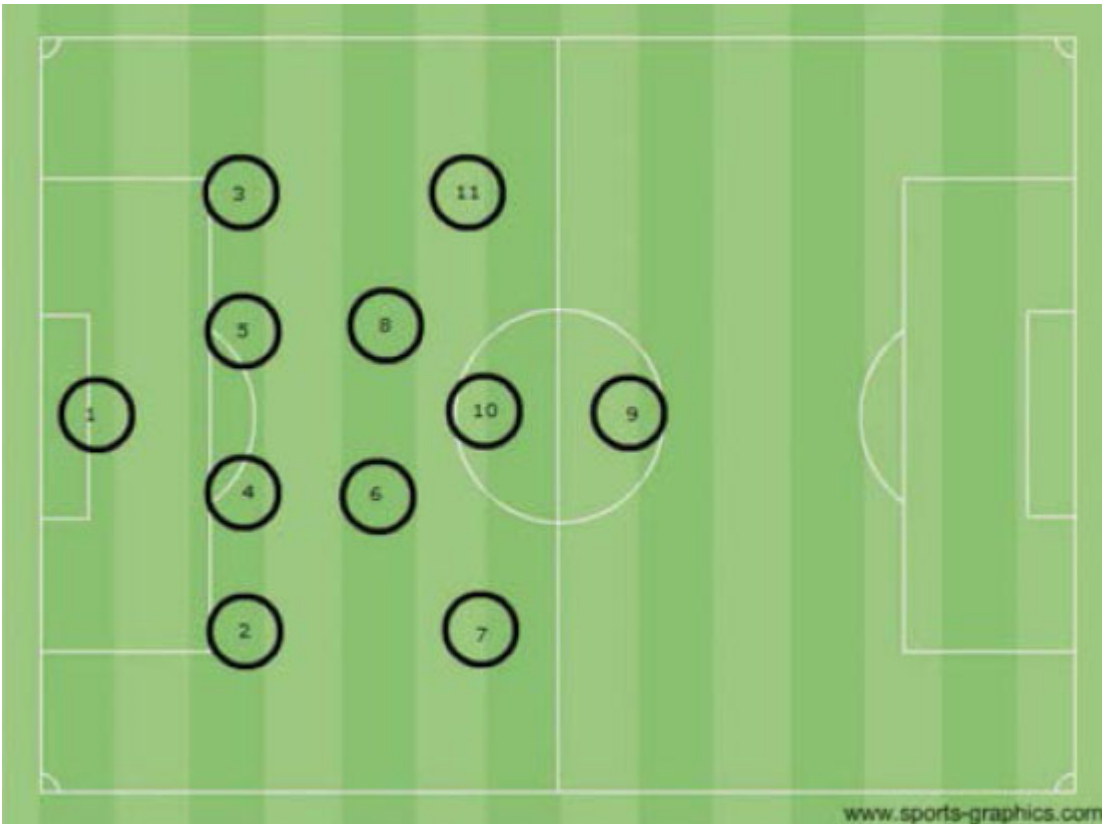
Die Grundordnung 1-4-3-3 beim Anspiel kann situationsbedingt bei Ballbesitz schnell zu einem 1-2-3-2-3 und beim Verteidigen zu einem 1-4-2-3-1 werden, weshalb man taktisch gute und flexibel ausgebildete Spieler benötigt.



Grundordnung im 1-4-3-3

SPIELSYSTEM GEGEN DEN BALL: 1-4-2-3-1

Durch variable Verhaltensweisen auf den einzelnen Positionen in dieser Grundordnung ergibt sich in der Defensive beim Verschieben gegen den Ball ein 1-4-2-3-1-Spielsystem:



Spielsystem in der Defensive: 1-4-2-3-1

Mannschaften, die aus der Grundordnung im 1-4-3-3 agieren, greifen in der Defensive oftmals auf ein 1-4-2-3-1 zurück, was eine gute Kompaktheit garantiert, da durch die beiden 6er das Zentrum zusätzlich verstärkt wird. 11 und 7 lassen sich eine Linie nach hinten fallen und bilden einer Dreierlinie mit 10.

8 rückt nach hinten und bildet mit 6 die sogenannte Doppelsechs.

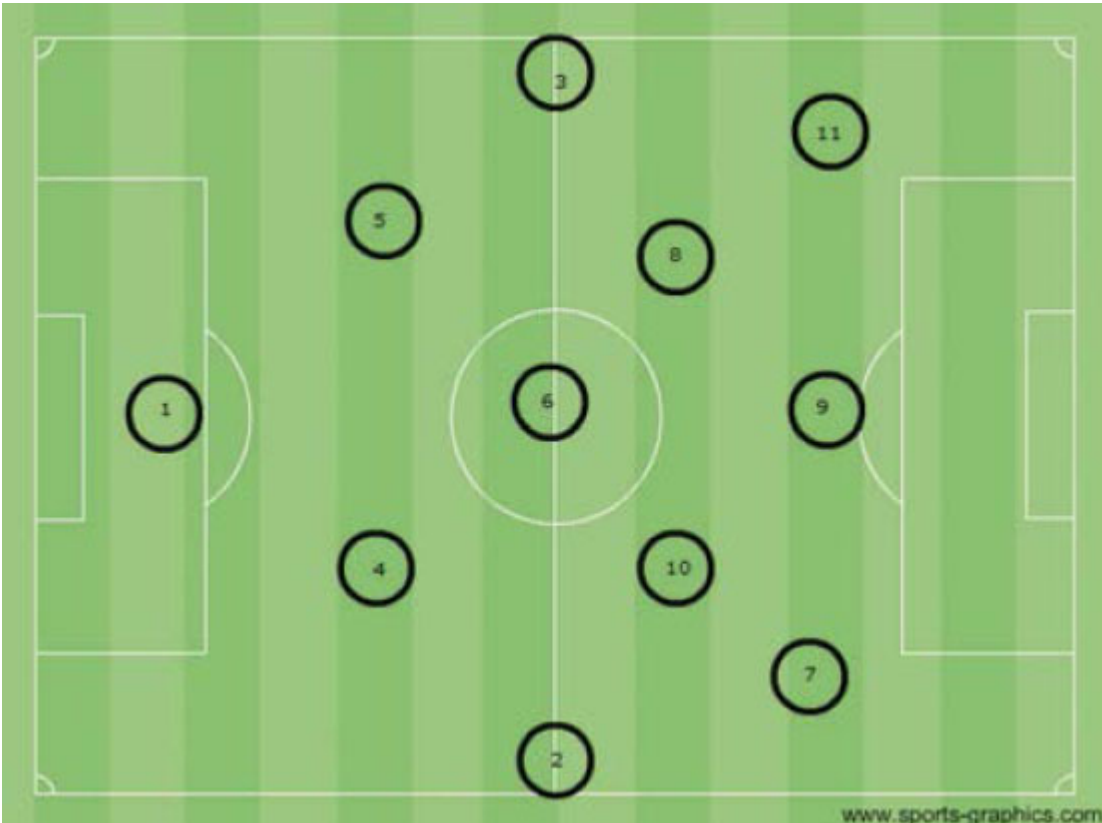
9 versucht, den Innenverteidiger zu lenken.

SPIELSYSTEM IN BALLBESITZ: 1-2-3-2-3

Gelangt die Mannschaft in Ballbesitz, stehen die beiden Außenverteidiger nun breit und schieben hoch. Die Position 6 kippt nach hinten ab und 8 dementsprechend nach vorne.

11 und 7 schieben ebenfalls hoch, befinden sich aber nicht auf derselben Linie wie 2 und 3, da ansonsten Spielfortsetzungsmöglichkeiten blockiert werden.

Dadurch ergibt sich in der Offensive in Ballbesitz ein 1-2-3-2-3:

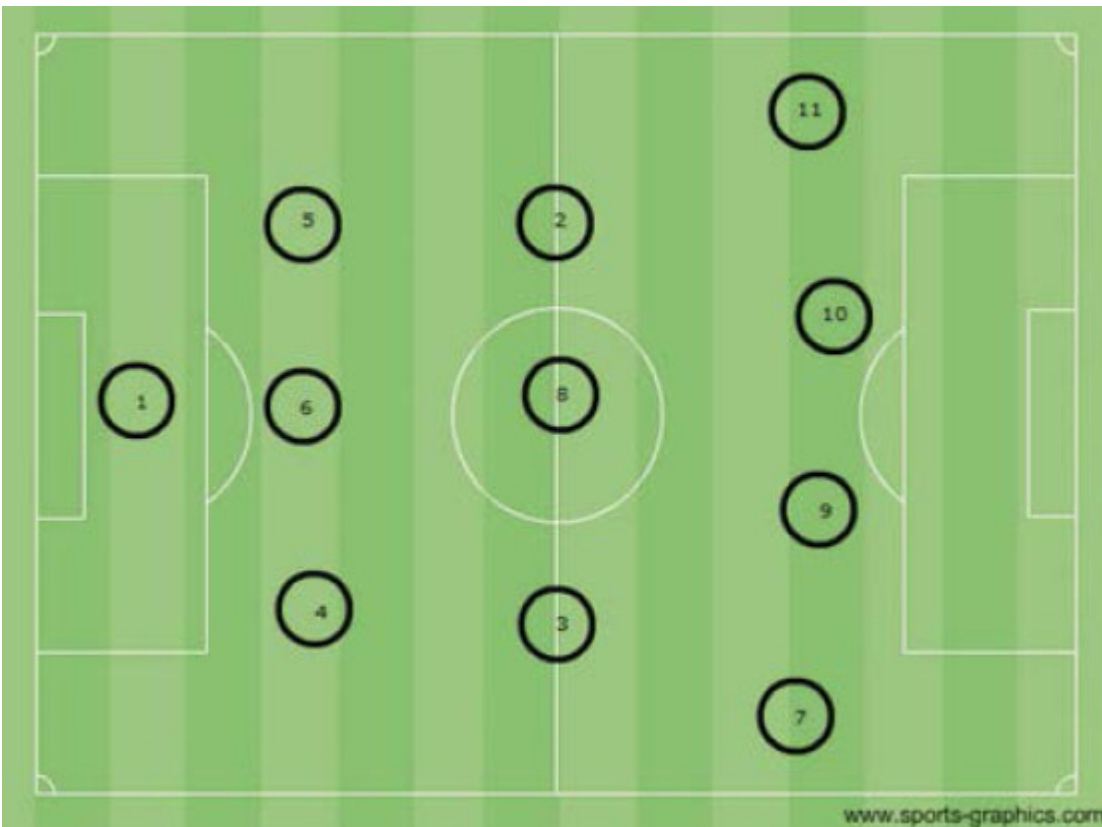


Spielsystem in der Offensive: 1-2-3-2-3

Nahezu alle Topteams sind in der Lage, flexibel agieren zu können. Ideal ist es, wenn die Mannschaft gerade im Offensivverhalten in der Lage ist, das System in Ballbesitz zu variieren, dadurch kann sich der Gegner nicht einstellen und die eigene Mannschaft ist nur schwer ausrechenbar.

So würde es sich bei der Grundordnung 1-4-3-3 anbieten, als zusätzliche, noch offensivere Variante zum 1-2-3-2-3 in Ballbesitz, ein 1-3-3-4 einzustudieren, gerade wenn man die Vorteile der sogenannten *dynamischen Dreierkette* nutzen will und einen hohen Druck ausüben möchte, was bei

diesem System in Ballbesitz hervorragend mit den vier Spielern in der ersten Linie erreicht werden kann, die die Viererkette des Gegners komplett binden.



Spielsystem in der Offensive: 1-3-3-4

Mit Spielsystemen werden also die jeweiligen Positionen und Räume der Spieler festgelegt.

Ein Spielsystem gibt jedoch nicht die Taktik wieder!

Grundordnung und Spielsystem werden erst durch taktische Anweisungen zum Leben erweckt...

Das System gibt lediglich die Aufgaben der Spieler wieder, wobei diese vom Trainer zusätzlich exakt definiert werden müssen, da dieselbe Spielposition im gleichen System unterschiedlich interpretiert werden kann und will.

Ausnahme ist hierbei der Torspieler, dessen Aufgabe nahezu immer dieselbe ist, unabhängig von der Grundordnung und dem Spielsystem, weshalb es sich wohl leider beim Fußball eingebürgert hat, den Torspieler bei der Nennung der numerischen Formation nicht zu berücksichtigen.

In diesem Buch wird der Torspieler explizit bei der Aufführung von Grundordnungen und Spielsystemen erwähnt, da so die hohe Bedeutung des Torspielers vor allem schon für Jugendliche hervorgehoben wird.

Der Torspieler wird auch nicht Torhüter genannt, da seine Aufgaben im modernen Fußball weit über das reine „Hüten“ des Tores hinausgehen.

„Im Fußball gibt es nicht nur eine Wahrheit.“



Nicht nur mit den Händen überragend, sondern auch mit dem Fuß

Die Vergangenheit zeigt, dass kein System einem anderen zwingend überlegen ist.

Jedes System hat seine Vorteile und Nachteile. Wichtig ist immer die Fähigkeit des Trainers, für Balance auf dem Platz zu sorgen, Überzahlsituationen zu kreieren und Unterzahlsituationen zu verhindern sowie die Fähigkeit der Spieler, die dieses System optimal umsetzen müssen.

Große Turniere wurden im Fußball bislang auf völlig verschiedene Art und Weise und mit völlig verschiedenen Spielideen, Grundordnungen und Spielsystemen gewonnen.

Jedes Spielsystem hat im Fußball also seine Berechtigung und muss zwar nicht gemocht, aber akzeptiert werden.

Unglaublich ist es aber, wenn eine Mannschaft, die unter der Woche nur Offensivfußball mit viel Ballbesitz trainiert und sich dann am Wochenende defensiv in einem 1-5-3-2 auf das Kontern beschränkt und lange Bälle spielt.

Durch die sehr häufig wechselnden Spielsituationen und die vielen Positionswechsel und eine hohe Kreativität bei eigenem Ballbesitz sind Verhaltensweisen in Spielsysteme in der Defensive einfacher zu trainieren, als in der Offensive, weshalb die meisten Trainer bei der Übernahme einer neuen Mannschaft erst mal im Defensivbereich ihre Arbeit ansetzen.

Außerdem muss ein Trainer sich bewusst sein, dass ein Spielsystem auch immer konditionelle Folgen hat.

Je nachdem, welche Spielsysteme aufeinandertreffen, kann dies einen erheblich größeren Aufwand im läuferischen Bereich zur Folge haben, um beispielsweise Unterzahlsituationen auszugleichen oder freie Räume zu nutzen.

So sind Aussagen, wie: „Es kam mir vor, als ob der Gegner mit einem Spieler mehr gespielt hat“, im Fußball keine Seltenheit.

13.1 SPIELERORIENTIERT ODER SYSTEMORIENTIERT

„The football of the past we have to respect, the football of today we must study, and the game of the future we should anticipate.“



Bora Milutinovic (fünffacher WM Teilnehmer)

Generell gibt es für einen Trainer zwei verschiedene Möglichkeiten, sich auf ein Spielsystem festzulegen:

A) SPIELERORIENTIERT

Der Trainer richtet sich nach dem ihm zur Verfügung stehenden Spielermaterial, um dann auf deren Stärken ein Spielsystem aufzubauen.

oder

B) SYSTEMORIENTIERT

Der Trainer legt sich im Voraus auf ein vom ihm bevorzugtes System fest und stellt sich anhand seines Systems den Kader zusammen, was allerdings die schwierigere Variante ist und vor allem im Junioren- und Amateurbereich äußerst kompliziert ist.

Bei aller Wichtigkeit der Taktik im Fußball sollte man sich im Klaren darüber sein, dass letztendlich nicht das System über Sieg oder Niederlage entscheiden wird, sondern immer die Qualität der einzelnen Spieler und wie diese in der Lage sind, das praktizierte Spielsystem umzusetzen.

Aufgabe des Trainers ist es, dass er genauestens über die Vor- und Nachteile eines Spielsystems informiert ist, um das bestmögliche System für seine Spieler zu finden.

Außerdem kann er durch dieses Wissen auf das Spielsystem des Gegners reagieren und Anpassungen vornehmen.

Wenn jedoch alle Mannschaften dasselbe Spielsystem, wie beispielsweise das von Bayern München oder das der spanischen Nationalmannschaft, wählen würden, wäre der Fußball nur halb so spannend, da diese Teams in den meisten Fällen die besten Einzelspieler haben und so immer gewinnen würden.

Trotzdem gibt es regelmäßig Teams, die diesen Topmannschaften das Leben schwer machen.

Nimmt man als Beispiel die Fußballnationalmannschaft der Färoer-Inseln, die nur knapp 50.000 Einwohner haben, kann man beobachten, dass diese immer noch mit Hobbyfußballern gespickte Mannschaft durch Verbesserungen vor allem im taktischen und athletischen Bereich den Gegnern das Leben schwer machen kann, was Nationalteams wie Portugal oder Österreich mit hoch bezahlten Profis schon bitter erfahren mussten.

Eines ist also sicher:

Mit einer guten Organisation kann man Defizite in der individuellen Qualität der Spieler immer bis zu einem gewissen Grad ausgleichen, was

einen großen Spannungsfaktor beim Fußball ausmacht und dazu beiträgt, dass ein David den Goliath schlagen kann.

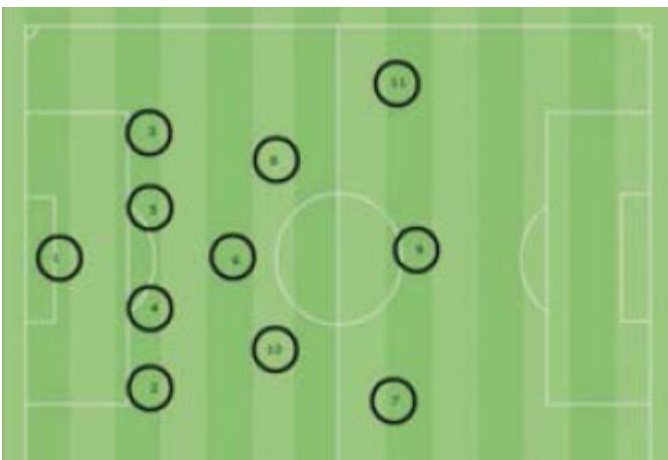
13.2 DIE DREI BASIS-GRUNDORDNUNGEN

Grundsätzlich gibt es, fußballhistorisch betrachtet, nur drei verschiedene, sogenannte *Basis-Grundordnungen*, auf denen alle weiteren Grundordnungen und Spielsysteme aufbauen:

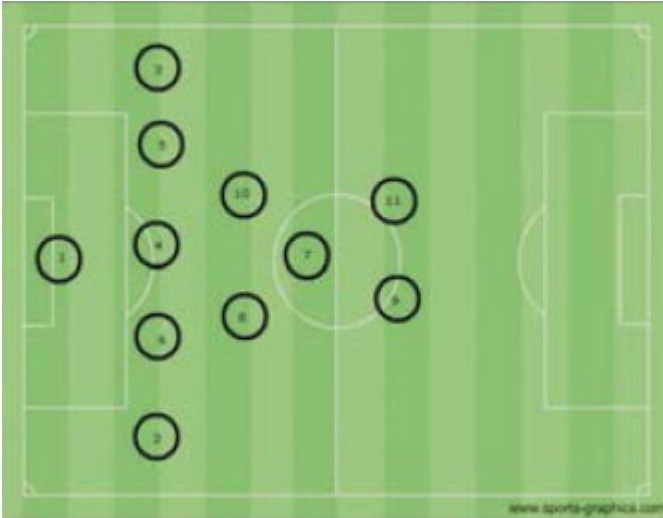
A) 1-4-4-2



B) 1-4-3-3



C) 1-5-3-2



Alle anderen Grundordnungen im Fußball wurden und werden aus diesen Basis-Grundordnungen abgeleitet.

13.3 GÄNGIGE SPIELSYSTEME IM MODERNEN FUSSBALL

Nachfolgend werden, aufbauend auf den drei Basis-Grundordnungen, die momentan gängigsten Spielsysteme mit ihren Stärken und Schwächen genauer erläutert, wobei vorwegzunehmen ist, dass mittlerweile fast alle Topteams in der Defensive auf ein anderes Spielsystem als in der Offensive zurückgreifen, um die verschiedenen Vorteile der einzelnen Systeme optimal zu nutzen.

1-4-4-2:

- > **1-4-4-2-Linie**
- > **1-4-4-2-Raute**

1-4-3-3

- > **1-4-2-3-1**
- > **1-4-1-4-1**

Spielsysteme mit Dreierkette

> 1-5-3-2

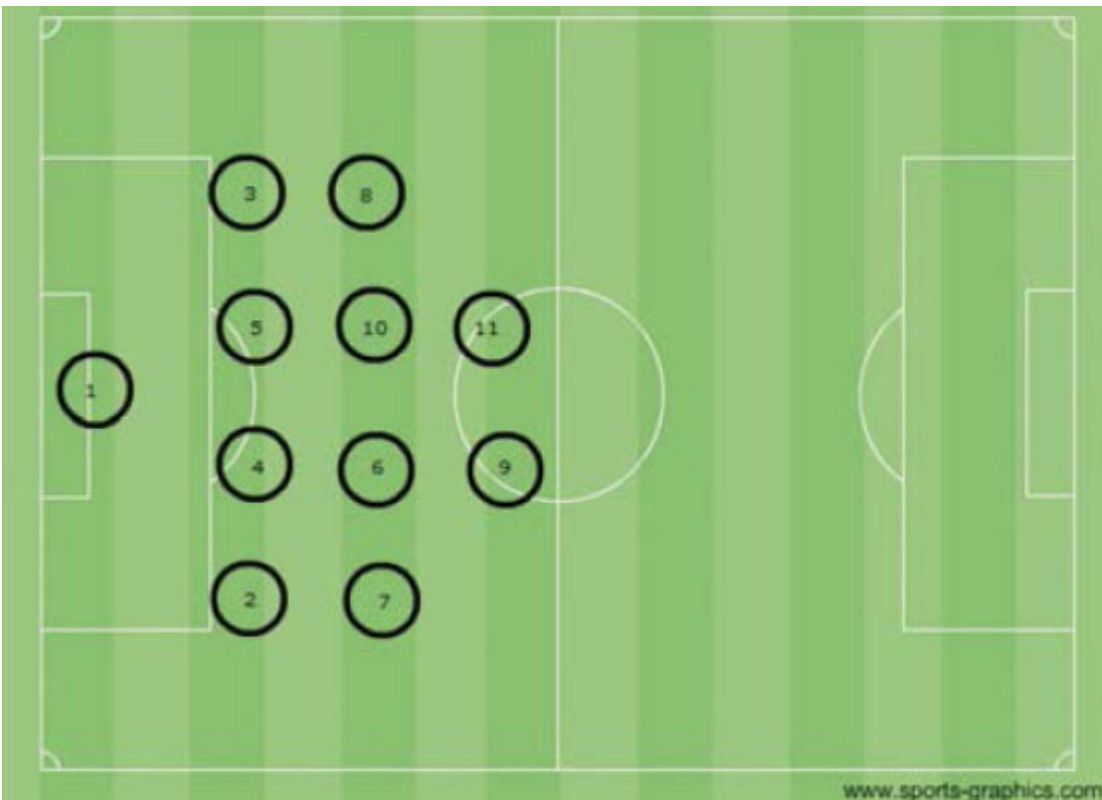
> 1-3-5-2

> 1-3-4-3

A) 1-4-4-2-LINIE

Die Basis aller modernen Spielsysteme im Fußball ist das 1-4-4-2 auf der Linie.

Ursprünglich von Victor Maslov entwickelt, setzte sich das 1-4-4-2 als eine Reaktion auf das in den 1970er- und 1980er-Jahren dominierende 1-4-4-3 durch.



1-4-4-2-Linie

In diesem System werden die Aufgaben des ballorientierten Spiels besonders gut deutlich.

Wenn die positionsspezifischen Aufgaben in diesem System sicher beherrscht werden, fällt die Umstellung auf andere Systeme oftmals wesentlich leichter.

Das 1-4-4-2-Linie ist bei vielen Trainern sehr beliebt, da es taktisch sehr variabel ist und sowohl sehr offensiv als auch defensiv interpretiert werden kann.

Die Raumaufteilung kann optimal gestaltet werden und die Breite des Spielfeldes wird im 1-4-4-2 gut abgedeckt.

In der Offensive sind Flügelkombinationen durch die doppelte Besetzung der Außenbahnen gut möglich.

Die beiden Viererketten bilden einen kompakten Mannschaftsverbund, der durch eine gleichmäßige Verteilung der Räume verengt wird, wodurch eine enge Verbindung der Mannschaftsteile entsteht.

Bei einem Mittelfeld mit vier Spielern auf einer Linie steht eine gute Grundordnung beim Spiel gegen den Ball meist im Mittelpunkt.

Das Zentrum ist doppelt besetzt, was dem Gegner in Tornähe wenig Raum zum Kombinieren lässt.

Die Flügel sind immer besetzt, ohne dass die Außenverteidiger sehr hoch schieben müssen. Dafür ist allerdings die Lücke zwischen Sturm und zentralem Mittelfeld deutlich größer.

Bei diesem System fehlt eine zentrale Anspielstation, weshalb Kreativität über die Flügel kommen muss.

VORTEILE/NACHTEILE 1-4-4-2-LINIE

Vorteile

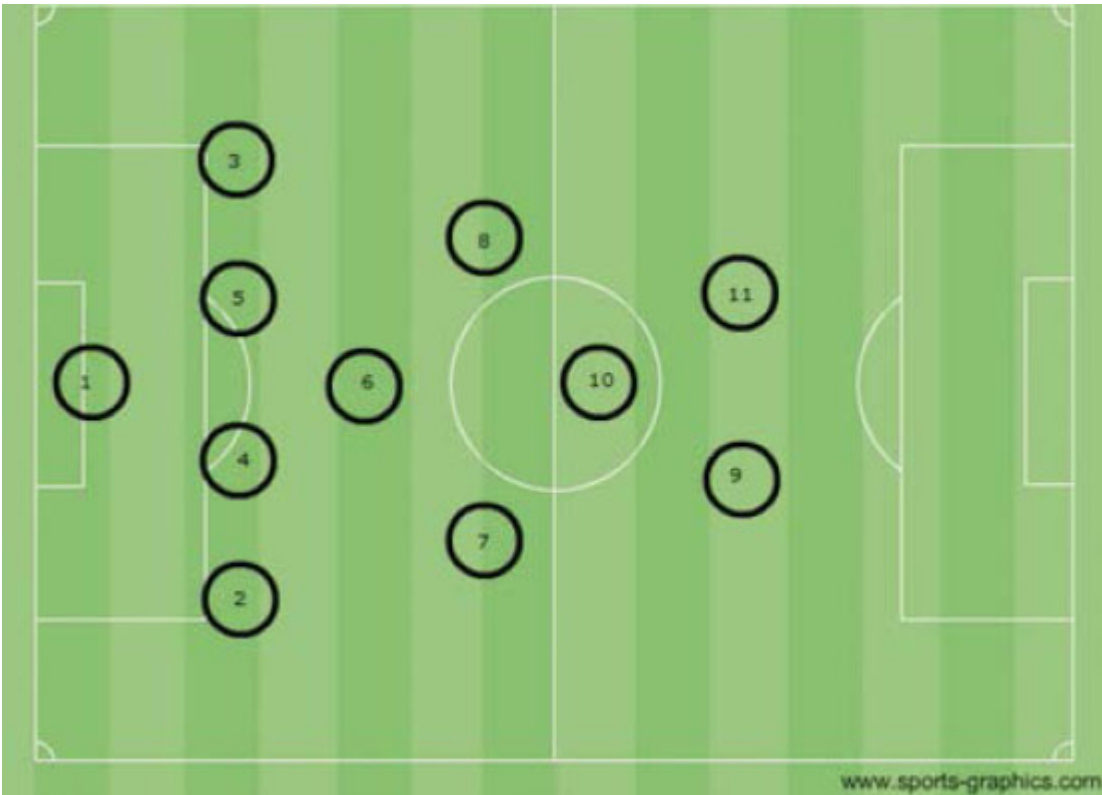
- Optimale Raumaufteilung und hohe Kompaktheit.
- Dadurch ergibt sich ein ökonomischerer Laufaufwand.
- Herstellung von Überzahlsituationen ist gut möglich.
- Gute Absicherung im Mittelfeldzentrum durch zwei zentrale Mittelfeldspieler.
- Gute Möglichkeiten im Flügelspiel, da der Flügel doppelt besetzt ist.
- Viele taktische Interpretationsmöglichkeiten für den Trainer.

Nachteile

- Linien können durch tiefe, vertikale Anspiele überbrückt werden.
- In der Offensive geringere Möglichkeiten zur Dreieckbildung als in anderen Systemen.
- Erschwertes Umschaltverhalten in der Defensive, vor allem, wenn die beiden Außenverteidiger weit aufgerückt sind.
- Eventuell mangelnde Kreativität durch das Fehlen eines typischen Spielgestalters.
- Die beiden Stürmer sind oftmals auf sich alleine gestellt.

B) 1-4-4-2-RAUTE

Wenn man seine Mannschaft offensiv agieren lassen möchte, bringt das 1-4-4-2 mit Raute viele Vorteile.



1-4-4-2-Raute

Vor allem mit breit stehenden und weit hochgeschobenen Außenverteidigern kann man die Raute bei einem 1-4-4-2 sehr offensiv interpretieren.

Der ehemalige Bayerncoach und jetzige Nationaltrainer der Niederlande, Louis van Gaal, ist einer der Befürworter dieser Formation, aber auch andere Teams, wie Borussia Dortmund unter Jürgen Klopp, haben sich die Vorteile der Raute schon oft zunutze gemacht.

Es lassen sich nämlich sehr gut Dreiecke und, wie der Name bereits sagt, Rauten bilden.

Agiert man in der Raute, hat man in den meisten Fällen Überzahl im Zentrum, da man hier vier Spieler und der Gegner je nach Spielsystem oft nur zwei oder drei Spieler platziert hat.

Durch die ins Zentrum eingerückten äußeren Mittelfeldspieler können die aus der Tiefe kommenden Außenverteidiger sich sehr effektiv ins Angriffsspiel

einschalten.

Wichtig ist, dass man bei der Wahl dieses Systems auch gute Außenverteidiger hat, die diesen Raum auf der Seite optimal ausfüllen und dementsprechend mit den dafür benötigten Fähigkeiten interpretieren.

Im Gegensatz zum 1-4-4-2-Linie sind bei der Raute die beiden Spitzen breiter aufgestellt, somit bekommt der Spielgestalter mehr Raum zur Verfügung, um seine Kreativität und Spielfreude auszuleben.

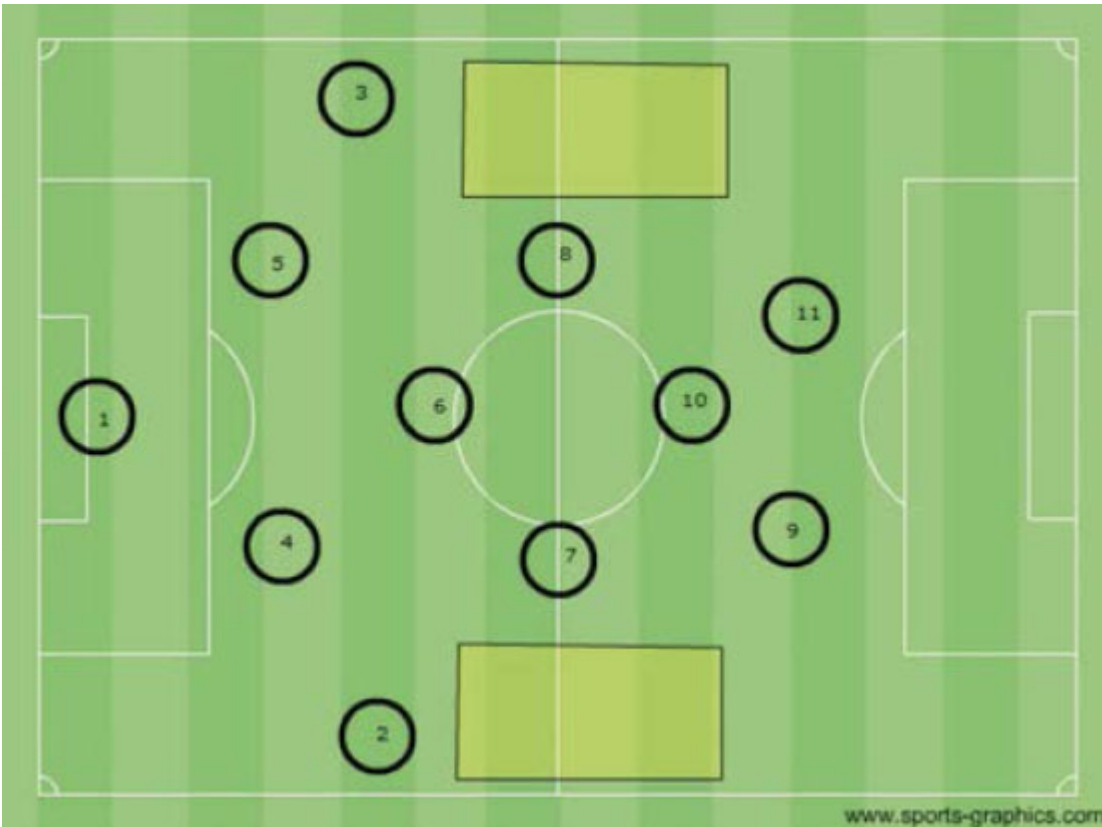
Steht ein typischer Spielgestalter nicht zur Verfügung, macht die Raute eher keinen Sinn, womit verdeutlicht wird, welche Bedeutung den einzelnen Spielern zukommt, die man für ein Spielsystem benötigt.

Durch die hohe offensive Schlagzahl entstehen oft vor der gegnerischen Kette Überzahlsituationen, weshalb sich dieses System gleichzeitig bei einem Ballverlust im Zentrum anbietet, um durch die Überzahl sofort ins Gegenpressing zu gehen.

Durch die beiden Spitzen und die drei offensiven Mittelfeldspieler hat man nämlich fünf Spieler in der Offensive, die großen Druck auf den gegnerischen Abwehrverband ausüben können.

Agiert man in der Raute, ist es für den Gegner sehr schwer, den direkten Weg durchs Zentrum zum Tor zu wählen, wodurch versucht wird, das Angriffsspiel über die Flügel vorzutragen.

Probleme bekommt die Raute häufig über die Flügel, vor allem gegen Gegner, die im 1-4-3-3 oder mit doppelt besetzten Flügeln agieren, da in der Raute die Flügel immer in Unterzahl sind.



1-4-4-2 Raute/Problemzone Flügel

Die Flügel werden zudem meistens durch sehr offensiv denkende Außenverteidiger besetzt, was in der Offensive zwar sehr gut ist, jedoch äußerst problematisch bei einem Ballverlust ist.

Dort tun sich dann große Räume hinter den beiden Außenverteidigern auf, die weder vom Sechser noch von den beiden Innenverteidigern geschlossen werden können.

Eine Raute ist deshalb sehr anfällig für Konter.

Der große Vorteil auf der Linie ist hingegen, dass man bei Ballverlust schnell wieder gut organisiert hinter den Ball kommt und lange nicht so offen wie in der Raute steht.

Deshalb verbinden nahezu alle Topteams, die ein 1-4-4-2 gewählt haben, aus diesem Grund die defensiven Vorteile des 1-4-4-2 auf der Linie mit

den offensiven Vorteilen der Rautenformation.

VORTEILE/NACHTEILE 1-4-4-2-RAUTE

Vorteile

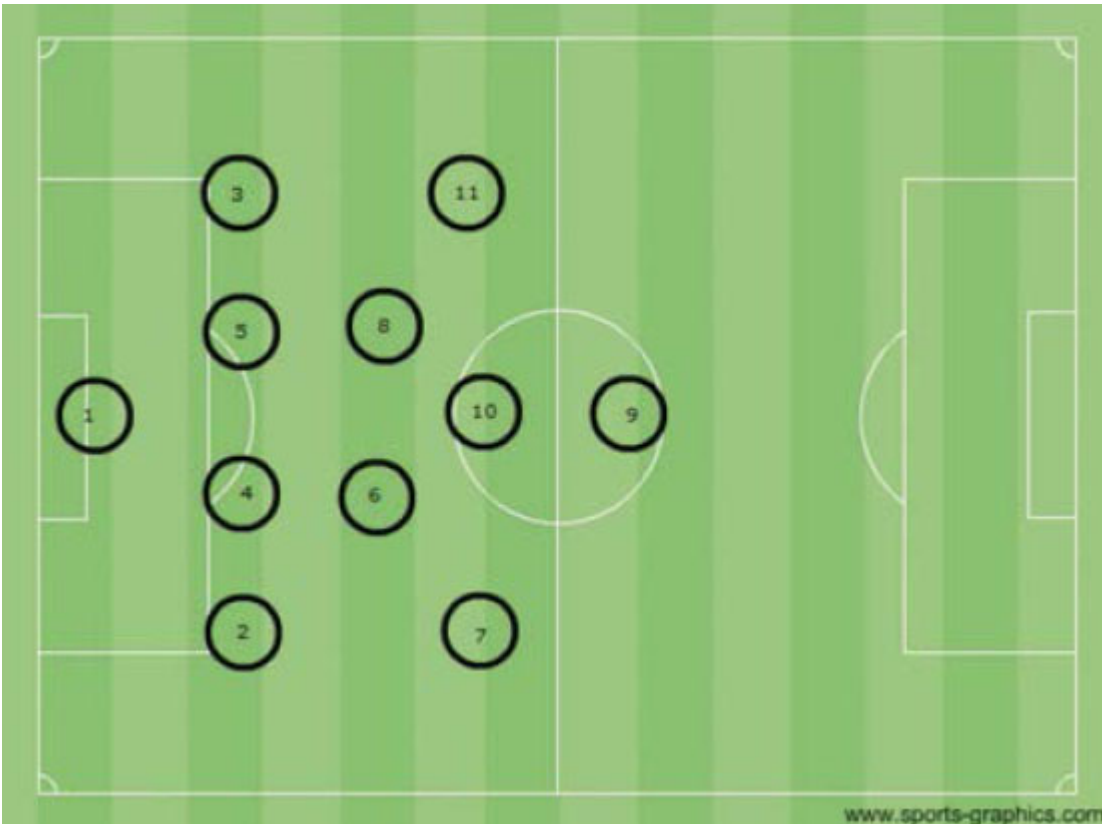
- Die offensiven Stärken werden akzentuiert.
- Überzahl im Zentrum.
- Ein typischer Spielgestalter kommt gut zur Geltung.
- Viel Platz in der Offensive für die Außenverteidiger, bei einer engen Raute.
- Mit einer Raute kann man gut ins Gegenpressing gehen.

Nachteile

- Erhöhte Anfälligkeit auf den Flügeln.
- Lediglich ein Sechser als Absicherung.
- Erhöhter Laufaufwand, vor allem für die Außenverteidiger.
- Durch unterbesetzte Flügel ist das Doppeln am Flügel nur sehr schwer möglich.
- Hohe Abhängigkeit von den für dieses Spielsystem benötigten Spielertypen.

C) 1-4-3-3

Das 1-4-3-3 steht in enger Verbindung mit dem Namen Rinus Michels und den Erfolgen von Ajax Amsterdam und des FC Barcelona.



1-4-3-3

Im 1-4-3-3 werden Breite und Tiefe des Spielfeldes sehr gut besetzt.

Durch tiefe, weiträumige Anspiele können Linien gut überspielt werden, wodurch viele günstige 1:1-Situationen entstehen, die sich oftmals speziell für dieses offensive System ausgebildete Spieler zunutze machen.

Wird eine Mannschaft im 1-4-3-3 im Mittelfeld mit zwei defensiven und einem offensiven Mittelfeldspieler aufgestellt, handelt es sich nur um eine leichte Abwandlung zum 1-4-2-3-1, weshalb beim klassischen 1-4-3-3 von einer offensiven Mannschaft, die durch Ballbesitz dominieren will, und im 1-4-3-3 mit einem Sechser hinter zwei offensiven Mittelfeldspielern agiert, ausgegangen wird.

Das 1-4-3-3 verlangt zwangsläufig nach mutigem Angriffsfußball und aggressivem Pressing in der Hälfte des Gegners.

Mit Ausnahme des heutzutage kaum noch gebrauchten 1-4-2-2, mit dem Brasilien mit Pele 1958 Weltmeister wurde, kann man nicht viel offensiver agieren, da drei nominelle Spitzen auf dem Papier stehen.

Das System bietet sich vor allem an, wenn man mutige Flügelspieler mit starken Offensivqualitäten zur Verfügung hat.

Die individuellen Anforderungen an die einzelnen Spieler sind in diesem System sehr hoch, was im Profifußball auch ein finanzielles Problem mit sich bringt, da für dieses System gerade auf den Flügeln absolute Ausnahmekönner benötigt werden, die ihren Preis haben.

Bei Ballbesitz schieben beide Mittelfeldspieler von den Halbpositionen aus nach vorne, allerdings bleibt der Korridor an der Außenlinie offen für die anlaufenden Außenverteidiger.

Der Mittelstürmer hat seinen Handlungsspielraum im Zentrum. Seine Bewegungen sind in der Regel vertikal, wenn er beispielsweise in die Tiefe geht und von dort wieder als Anspielstation dem Ballführer entgegenkommt.

Einen weiteren Vorteil im Spielaufbau hat das 1-4-3-3 durch eine zusätzliche Spielfortsetzungsmöglichkeit der beiden Innenverteidiger, die nahezu immer einen weiträumigen Diagonalball auf die Außenbahnen schlagen können, die immer besetzt sind.

Wichtig für die Spitzen in diesem System ist, dass sie sich am Ballgewinnspiel beteiligen, was bei der Ausprägung des typischen Flügelspielers nur selten der Fall ist, da diese ihr Hauptaugenmerk in der Offensive haben.

Um die nominelle Unterzahl im Mittelfeld auszugleichen, beteiligt sich in der Regel immer einer der beiden Außenverteidiger am Aufbauspiel.

Im Defensivverhalten ist häufig zu beobachten, dass sich die beiden äußeren offensiven Flügelspieler etwas zurückziehen, womit situativ ein 1-4-2-3-1 entsteht.

Ein Schwachpunkt dieses offensiven Spielsystems ist, dass lediglich fünf Feldspieler an die Defensive denken.

Die defensive Absicherung hängt als einziger Fixpunkt neben der Viererkette am Sechser, weshalb die beiden Halbpositionen sehr flexibel agieren müssen.

Arbeiten die Halbpositionen nicht genügend mit, entstehen häufig Unterzahlsituationen.

Generell ist bei einem Ballverlust in der Vorwärtsbewegung die Mannschaft kurze Zeit automatisch in Unterzahl, da nur drei Mittelfeldspieler da sind, um den Gegenstoß zu unterbinden.

VORTEILE/NACHTEILE 1-4-3-3

Vorteile

- Durch die symmetrische Verteilung der Spieler auf dem Platz sehr geeignet für Kombinationsfußball.
- Gutes Flügelspiel möglich.
- Sehr offensiv, daher optimal, um zu agieren statt zu reagieren.
- Es werden mehr Stürmer ausgebildet als in anderen Systemen.
- Hoher Attraktivitätsfaktor für die Zuschauer.

Nachteile

- Hohe individuelle Anforderungen.
- Unterzahl im Mittelfeld.
- Lediglich fünf defensiv orientierte Spieler.

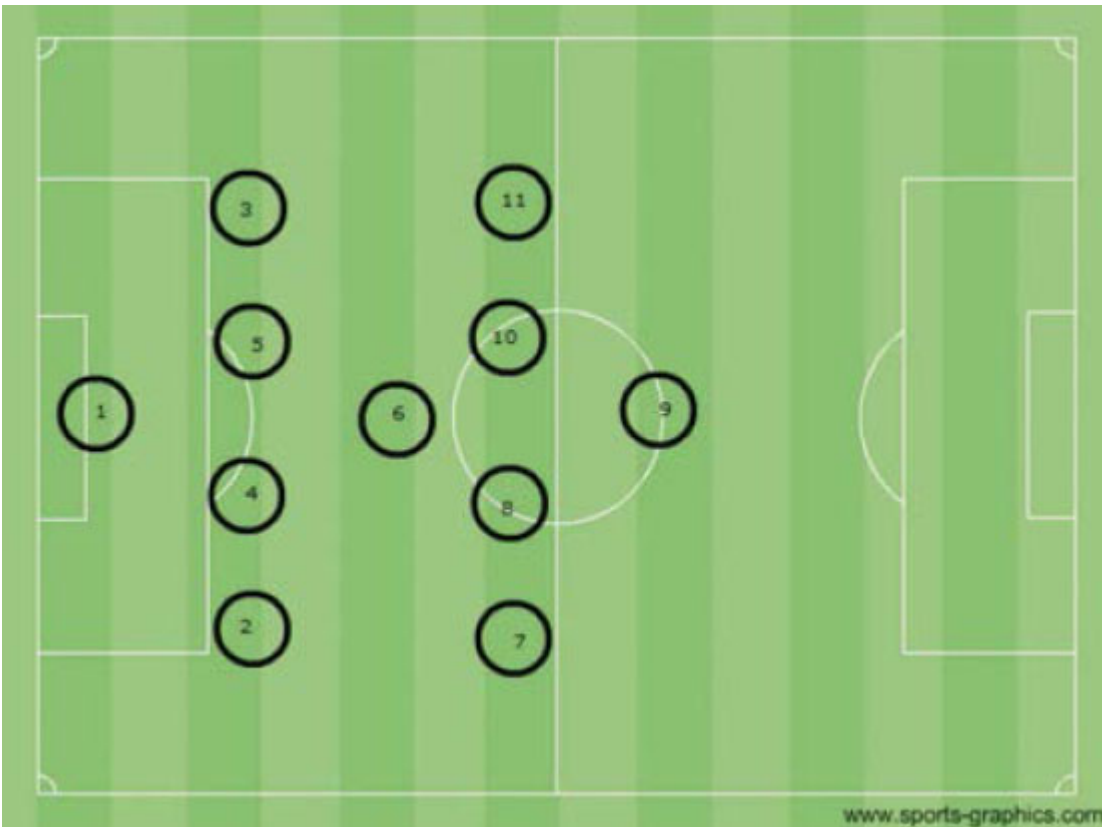
- Anfällig für Konter.
- Ohne die richtigen Spielertypen auf den Außenbahnen kaum durchführbar, zudem sind diese Spielertypen extrem kostspielig.

D) 1-4-2-3-1

Das 1-4-2-3-1 ist im europäischen Spitzenfußball momentan eines der beliebtesten Spielsysteme.

Bei der WM 2010 spielten drei der vier Halbfinalisten mit diesem System, Spanien nutzte beim Gewinn der EM 2012 verschiedene Systeme, griff jedoch überwiegend auf das 1-4-2-3-1 zurück.

Das 1-4-2-3-1 besteht aus einer Viererkette, der Doppel-Sechs, einer offensiven Dreierreihe davor und einem Mittelstürmer.



1-4-2-3-1

Der große Vorteil dieses Systems ist, dass man zu fast jedem Zeitpunkt aus einer gesicherten Ordnung agieren kann.

Das Zentrum vor der Abwehrkette ist äußerst kompakt durch die doppelte Besetzung der Sechser-Position.

Die Außenbahnen können schnell zugestellt werden.

Bei Offensivaktionen ist immer mindestens ein defensiver Mittelfeldspieler als Absicherung vorhanden und durch die Flügelspieler kann die gegnerische Abwehr auseinandergezogen werden.

Ein sehr wichtiger Faktor für dieses Spielsystem ist die Doppel-Sechs, welche als stabilisierendes Element wirkt.

Aufgabe der Doppel-Sechs ist es, zusammen mit den Innenverteidigern, das Zentrum kompakt zu halten und möglichst viele Bälle zu erobern, um im Anschluss, durch strategisch geschicktes Verhalten, den nächsten Angriff einzuleiten oder gegebenenfalls das Spiel zu beruhigen.

Jeder, der im Training schon einmal 10:6 mit einer Viererkette und einer Doppel-Sechs hat spielen lassen, weiß, wie schwer es ist, selbst mit dieser Überzahl Tore zu erzielen.

Wählt ein Trainer auf dem Papier ein 1-4-2-3-1, wird dadurch die defensive Ausrichtung einer Mannschaft betont, da bei einer offensiven Auslegung von einem 1-4-3-3 die Rede wäre.

Als Trainer sollte man beim Spiel mit der 1-4-2-3-1-Aufstellung bedenken, dass die äußeren Mittelfeldspieler große Laufarbeit zu leisten haben und die Außenverteidiger sehr gut im 1:1 sein müssen.

Entschließt sich der Trainer, die Innenverteidiger bei gegnerischem Ballbesitz am Flügel nicht durchzuschieben, steigen die Anforderungen der Außenverteidiger sogar noch mehr.

Ein weiterer positiver Punkt an diesem System ist, dass hier auch typische Flügelspieler einen Platz im offensiven Mittelfeld finden können, welche es beispielsweise in einem 1-4-4-2 sehr schwer haben, da hier die Außenbahn oft anders interpretiert werden muss.

Natürlich müssen sie im Vergleich zum offensiveren 1-4-3-3 mehr Defensivarbeit leisten, dafür können sie jedoch in der Vorwärtsbewegung ihre Offensivqualitäten voll ausspielen.

Das System bietet auch viele Möglichkeiten, um den Spielrhythmus zu bestimmen und auf den einzelnen Positionen variabel zu agieren.

Je nach Spielgeschehen kann man beispielsweise die Außenspieler hochschieben, aber auch wieder zurückziehen, oder den Zehner höher platzieren, um einen eventuellen Rückstand aufzuholen.

In der Defensive zieht sich die Dreierreihe oftmals sehr tief bis hinter die Mittellinie zurück, um mit der Viererkette und der Doppel-Sechs einen kompakten Block zu bilden.

Die einzige Spitze stellt beim Spielaufbau des Gegners in den meisten Fällen den ballfernen Innenverteidiger zu, sodass der ballbesitzende Innenverteidiger nur die Möglichkeit hat, nach vorne in den kompakten Raum zu spielen.

Häufig versucht es der Gegner, mit langen Bällen hinter die Viererkette zu kommen, weshalb es wichtig ist, dass die Verteidiger gut antizipieren und die langen Bälle rechtzeitig erkennen und sich absetzen und dass der Torspieler ständig auf der Hut ist.

VORTEILE/NACHTEILE 1-4-2-3-1

Vorteile

- Hohe taktische Flexibilität.

- Gute Balance zwischen einem variantenreichen Offensivspiel und einer großen Kompaktheit in der Defensive.
- Eignet sich in seiner defensiven Interpretation gut für Kontermannschaften.
- Hohe Kompaktheit im Zentrum.

Nachteile

- Hoher Laufaufwand für die Spieler auf den Außenbahnen.
- Freiräume entstehen auf den Außenbahnen.
- Erste Pässe des gegnerischen Innenverteidigers sind nur schwer zu unterbinden, da eine Spitze einen wesentlich kleineren Deckungsschatten als zwei Spitzen hat.
- Nur ein Stürmer in der Offensive.

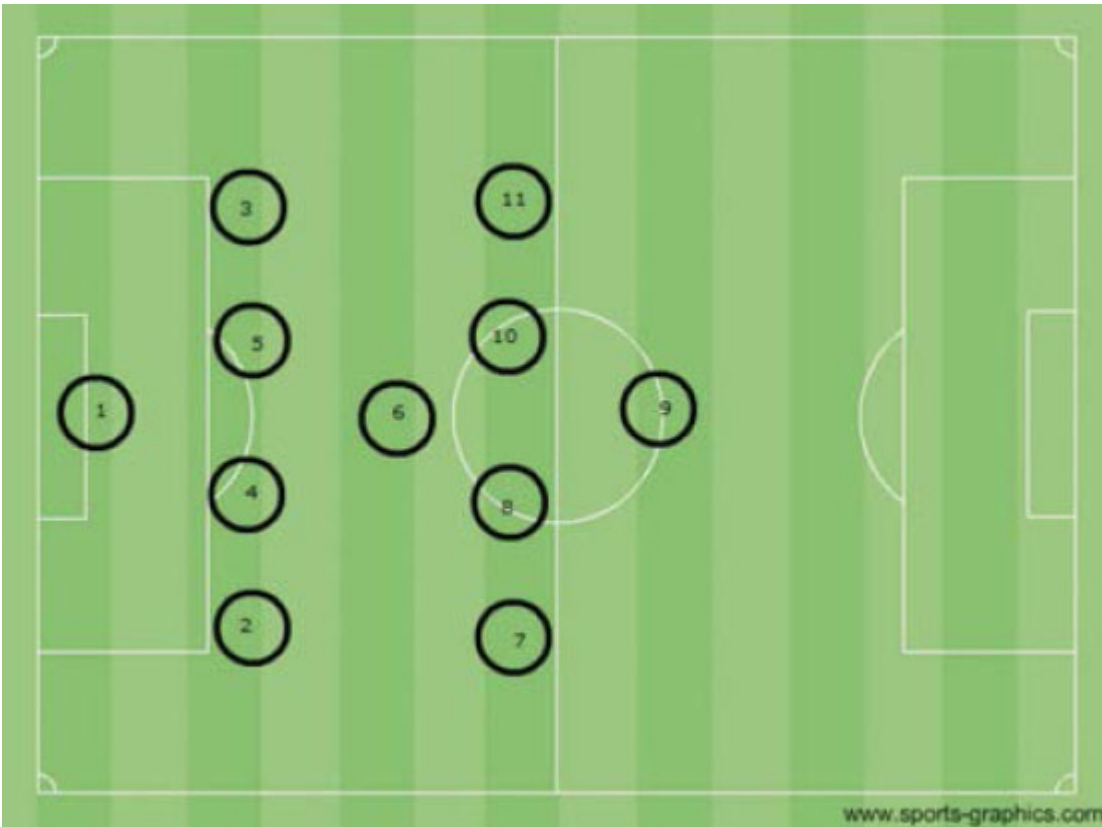
E) 1-4-1-4-1

Das 1-4-1-4-1 gilt für viele Trainer als Weiterentwicklung des 1-4-2-3-1 und eignet sich hervorragend für Teams, die ihre Stärken im Ballbesitz haben.

Aber auch defensive Interpretationen dieses Systems sind durchaus Erfolg versprechend, weshalb Underdogs oft auf diese Formation zurückgreifen.

Vor allem gegen ein 1-4-4-2 in der Raute ist dieses System oft erfolgreich, da die Außenbahnen stark sind, das Zentrum aber zusätzlich durch einen zentralen Spieler, der zwischen den Ketten agiert, gestärkt wird.

Bekannt wurde das System vor allem durch die offensive Spielweise von Spanien und Russland bei der Europameisterschaft 2008.



1-4-1-4-1

Die Vorteile des 1-4-1-4-1 liegen in der hohen Kompaktheit des Mittelfelds und der Abwehr und der Möglichkeit, einen schnellen Kombinationsfußball aufzuziehen.

Durch die jeweils vier vertikalen und horizontalen Linien sind viele Spielfeldbereiche abgedeckt.

Besonders die vier horizontalen Linien führen zu Vorteilen bei der Eroberung des zweiten Balls und zu vielen Anspielmöglichkeiten nach einem Ballgewinn.

Aufgrund der guten Breitenstaffelung, die man mit zwei Viererketten hervorragend aufbauen kann, hat man überall auf dem Spielfeld schnellen Zugriff auf den ballführenden Spieler.

Gefährlich werden bei der Wahl dieses Systems lange Bälle, die zwischen Sechser und Viererkette gespielt werden, da dieser hier auch auf sich alleine gestellt ist.

Dem Sechser wird im 1-4-1-4-1 eine besondere Rolle zugeteilt.

Seine Aufgabe ist es, Pässe des Gegners zwischen den Linien zu verhindern und dafür zu sorgen, dass die Viererabwehrkette möglichst lange kompakt und geschlossen agiert, sodass ein Herausrücken der Innenverteidiger vermieden wird.

Die Flügel und das Zentrum sind doppelt besetzt und mit dem Sechser zwischen den Linien wird das Zentrum sogar zusätzlich verstärkt.

Mit dieser dichten Staffellung im Mittelfeld will man den Spielraum des gegnerischen Zehners einschränken.

Der eigene Sechser verhindert außerdem, dass einer der beiden Innenverteidiger mit rausrücken muss, wodurch das Zentrum kompakt bleibt.

Aus diesem System kann man auch sehr gut in beide Richtungen umschalten.

Die Außenverteidiger orientieren sich bei eigenem Ballbesitz deutlich nach außen, schieben hoch und schalten sich von dort in das Angriffsspiel mit ein.

Die davor positionierte Vierer-Mittelfeldreihe kann ein flexibles Offensivspiel aufziehen.

Die vier Mittelfeldspieler sind dabei sehr offensiv ausgerichtet, und durch entsprechende Positionswechsel bieten sie eine große und schwer auszurechenbare Flexibilität im Angriff.

VORTEILE/NACHTEILE 1-4-1-4-1

Vorteile

- Gute Raumaufteilung und Kompaktheit.

- Gute Variabilität im Angriffsspiel.
- Geeignet für schnellen Kombinationsfußball.
- Doppelt besetzte Flügel.
- Gute Möglichkeit, den zweiten Ball zu erobern.

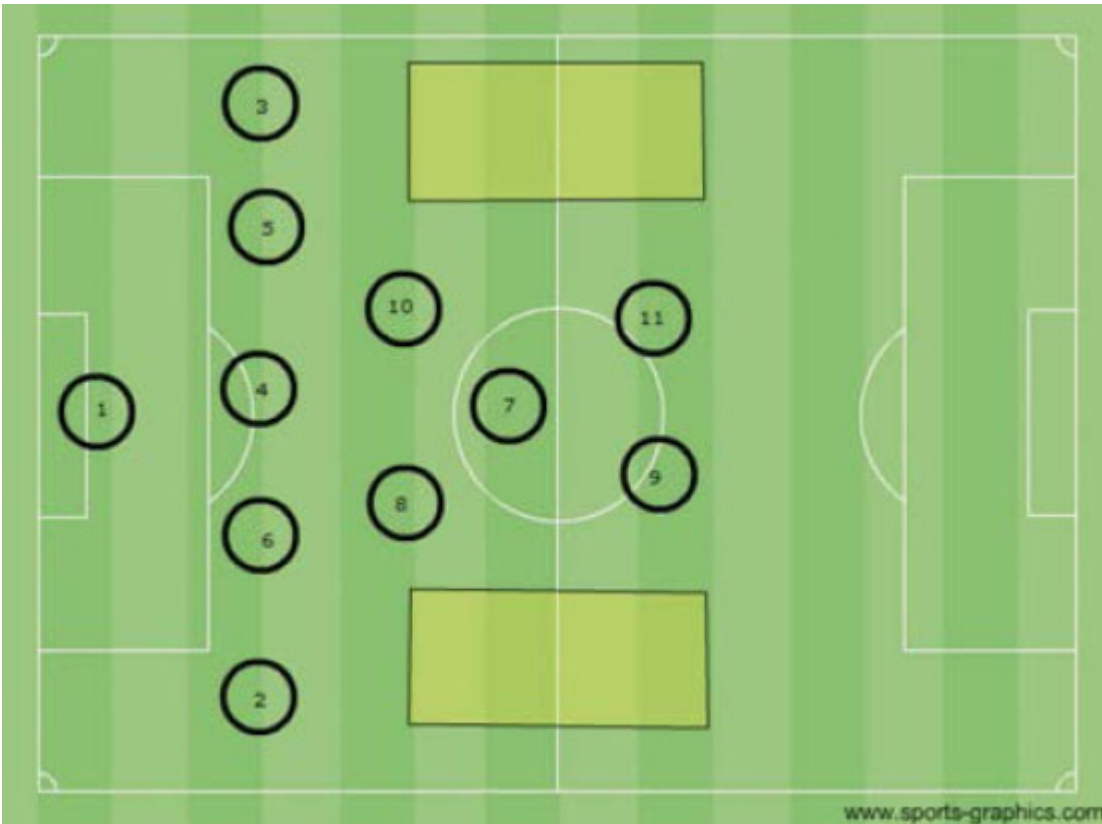
Nachteile

- Einschränkung des Spiels in die Tiefe, da nur eine nominelle Spitze zur Verfügung steht.
- Hoher Laufaufwand.
- Nur ein Sechser als Absicherung.
- Gefahr bei Bällen zwischen die beiden Viererlinien.
- Hohe taktische Anforderung.

F) 1-5-3-2

Aus dem defensiven 1-5-3-2 ging die offensivere Variante 1-3-5-2 hervor. Deutschland gewann mit dieser Grundordnung unter Trainer Franz Beckenbauer 1990 den WM-Titel.

Bei der Europameisterschaft 2012 nutzte Italien neben dem 1-4-3-2-1 das 1-5-3-2 in der Defensive, wobei in der Offensivbewegung meist auf die offensive Variante 1-3-5-2 zurückgegriffen wurde.



1-5-3-2 mit den Problemzonen auf den Flügeln

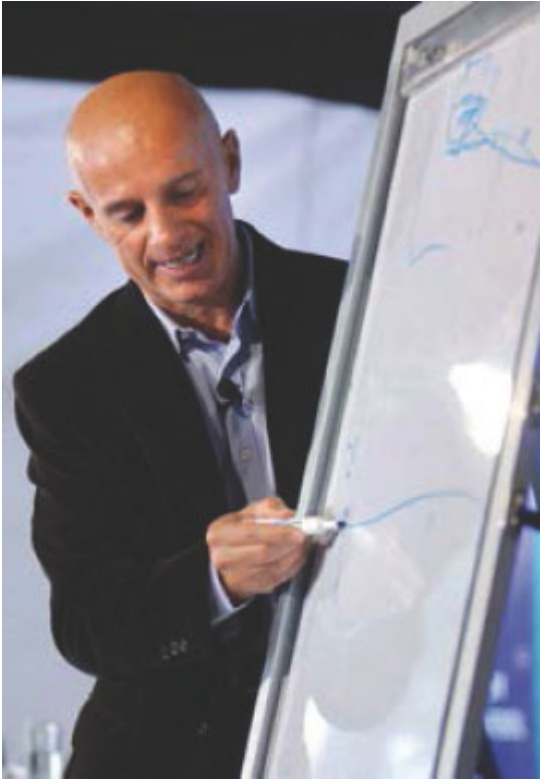
In Verbindung mit der Darstellung des 1-3-5-2 wird zunächst grundsätzlich auf Formationen mit einer Dreierkette eingegangen und dann das 1-3-5-2 und das 1-3-4-3 genauer erläutert.



KAPITEL 14

Spielsysteme mit Dreierkette

„Der Fußball wurde gemacht, um anzugreifen. Deshalb ist es positiv, dass einige unserer Mannschaften ein System mit drei Verteidigern wählen, das das Offensivspektakel fördert.“



Arrigo Sacchi, Champions-League-Sieger und Fußballrevolutionär

Viele Trainer nutzen heute die Dreierkette lediglich bei einem Rückstand kurz vor Spielende.

Genauso könnte man hier aber auch einfach die beiden Außenverteidiger hochschieben und einen defensiven Sechser dazwischen zurückziehen.

Ein Spielsystem mit einer Dreierkette bietet also weitaus mehr, als lediglich bei einem Rückstand eingesetzt zu werden.

Auffällig ist, dass Spielsysteme mit Dreierkette in letzter Zeit wieder vermehrt genutzt werden.

Bei der WM 2010 spielte beispielsweise Chile unter Trainer Marcelo Bielsa im 1-3-5-2 eine ganz starke Weltmeisterschaft in Südafrika.

Italien kam bei der Europameisterschaft 2012 sogar bis ins Finale mit einer nominellen Dreierkette, auch wenn Kritiker bei einer negativen Interpretation

hier eher eine defensive Fünferkette gesehen haben.

Prominentestes Beispiel ist sicherlich der FC Barcelona, der sich immer wieder extrem tief stehenden Gegnern gegenüberstellt und die Vorteile einer Dreierkette nutzt.

Mit einer gut funktionierenden Dreierkette kann man nämlich gegen traditionelle Spielsysteme, wie dem 1-4-4-2, konstant Überzahlsituationen herstellen, da ein zusätzlicher Spieler im Mittelfeld zur Verfügung steht.

Das A und O ist hier, wie so oft, die richtigen Spielertypen zu finden, die neben den großen technischen Fähigkeiten auch über ein gutes Zweikampfverhalten und taktisches Geschick verfügen, was in dieser Kombination selbst im Spitzenfußball nur selten zu finden ist.

Agiert eine Mannschaft mit einer Viererkette, sichern sich die Abwehrspieler permanent gegenseitig ab und bilden sogenannte *Abwehrdreiecke*, wobei sie leicht versetzt aus einer Tiefenstaffelung heraus agieren.

In einer Dreierkette hingegen wird viel direkter gegen einen Gegenspieler verteidigt, wobei unbewegliche und langsame Spielertypen absolut nicht geeignet sind.

Eine sehr große Bedeutung kommt auch den Flügelspielern bei der Nutzung einer Dreierkette zu.

Diese müssen über eine große Laufstärke verfügen, da sie ihre Seite fast alleine abdecken müssen.

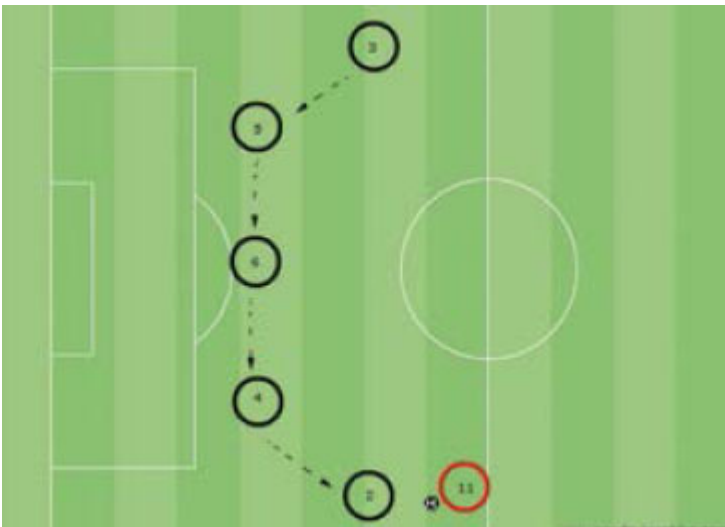
Alternativ könnte man zwar auch die Außenspieler zurückziehen -, doch dann hätte man statt einer Dreierkette eine Fünferkette, was der offensiven Grundidee dieses Systems widerspricht.

Ein weiterer Grund für eine Dreierkette ist, wenn man gegen eine Mannschaft spielt, die mit zwei Spitzen agiert.

Viele Viererketten sind es heute gewöhnt, gegen lediglich einen Stürmer zu spielen, wo die Absicherung keine größeren Probleme darstellt.

Kommt jedoch eine Mannschaft mit zwei Spitzen, herrscht Gleichzahl im Abwehrzentrum und die Spieler sind oft unsicher, wie sie damit umgehen sollen.

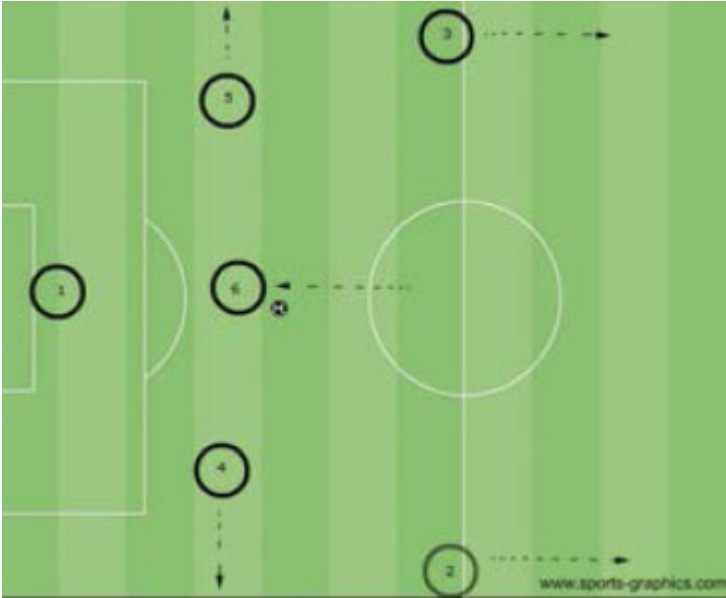
Gefährlich wird das System, wenn der Gegner mit drei Spitzen, wie beispielsweise einem 1-4-3-3, agiert, die stark im 1:1 sind, da die drei Verteidiger ohne Absicherung die 1:1-Situationen bewältigen müssen, weshalb viele Teams eine sogenannte *gependelte Viererkette* spielen, bei der immer der ballnahe äußere Mittelfeldspieler die Dreierkette verstärkt, damit die drei Angreifer gedoppelt werden und die Abwehrspieler sich gegenseitig absichern können.



Gependelte Viererkette

Aber auch in der Offensive nutzen viele Trainer immer häufiger eine Art „dynamische Dreierkette“.

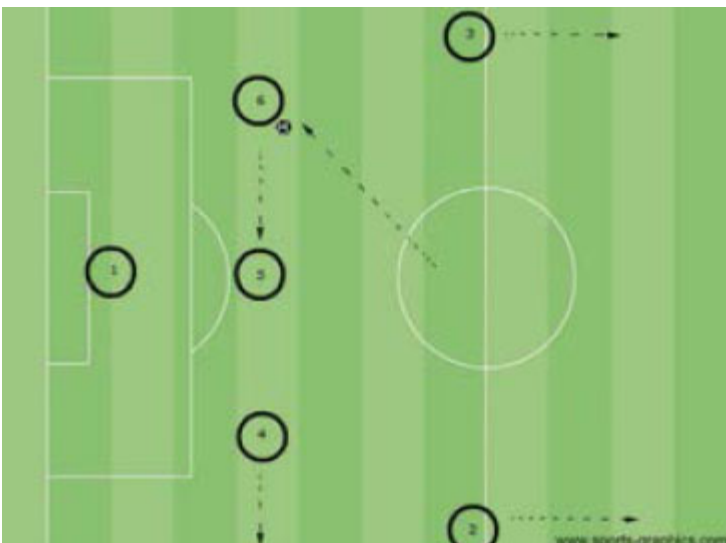
Dabei kippt der Sechser nach hinten ab, während die Innenverteidiger in die Breite gehen und die Außenverteidiger hochschieben, wodurch der Gegner in die eigene Hälfte zurückgedrängt wird.



Dynamische Dreierkette im Spielaufbau. Beispiel 1: Der Sechser kippt zwischen den beiden Innenverteidigern ab.

Eine weitere Möglichkeit, im Spielaufbau mit einer dynamischen Dreierkette Überzahl herzustellen, ist, wenn der Sechser zwischen einem Außen- und einem Innenverteidiger abkippt.

Beispiel hierfür ist Bastian Schweinsteiger, bei dem diese Variante häufig bei Auftritten in der Nationalmannschaft beobachtet werden kann.



Dynamische Dreierkette im Spielaufbau. Beispiel 2: Sechser kippt zwischen einem Außen- und einem Innenverteidiger ab.

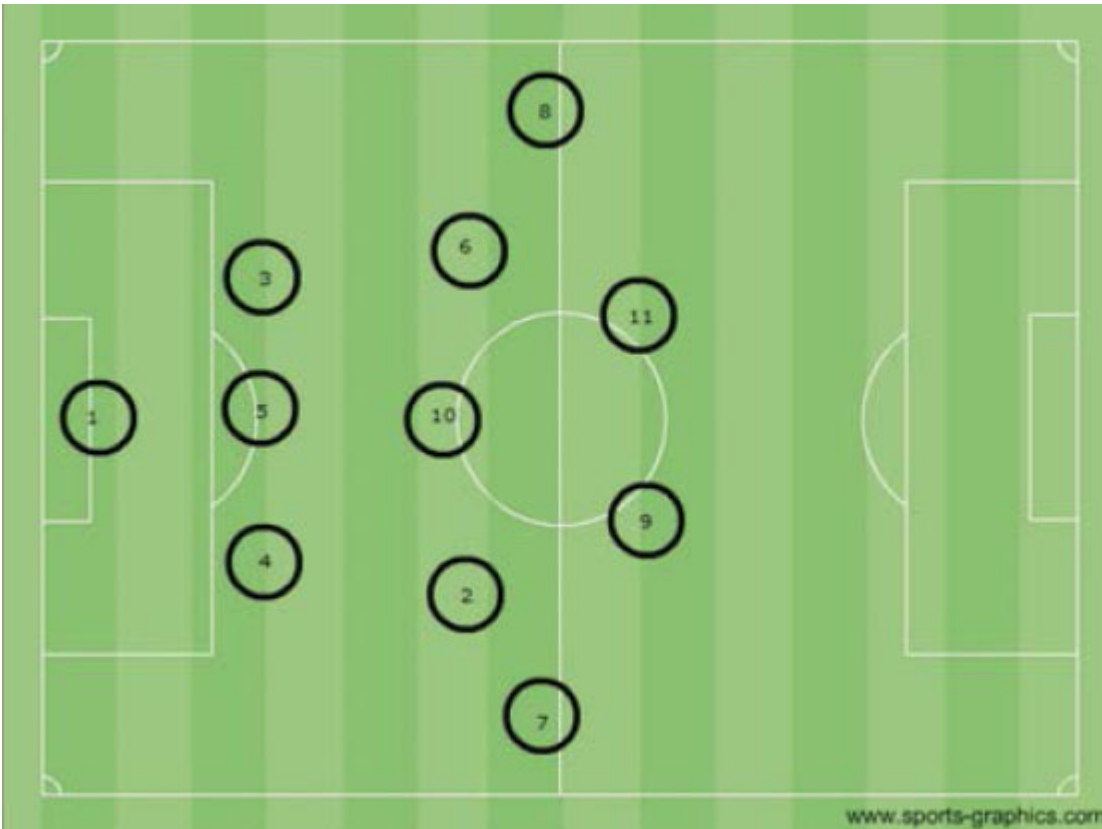
Ein weiterer Vorteil dieser dynamischen Dreierkette ist, dass bei einem möglichen Ballverlust das Zentrum von drei Spielern geschützt wird.

Pep Guardiola greift wie beim FC Barcelona auch bei Bayern München auf die dynamische Dreierkette zurück, wobei Philipp Lahm in den meisten Fällen die Position des abkippenden Sechzers bekleidet. Aber auch bei Bayer Leverkusen oder dem SC Freiburg unter Christian Streich ist die dynamische Dreierkette häufig zu beobachten.

14.1 1-3-5-2

Nachdem viele Teams in der Vergangenheit nur noch mit zwei beziehungsweise sogar mit nur einer Spitze agierten, lag die Überlegung nahe, einen zusätzlichen Spieler ins Mittelfeld zu schieben, um von dort in Richtung gegnerisches Tor noch mehr Druck zu erzeugen.

Neben vielen anderen Teams konnte vor allem die deutsche Nationalmannschaft mit dem 1-3-5-2 große Erfolge wie den Gewinn der Fußballweltmeisterschaft 1990 in Italien feiern.



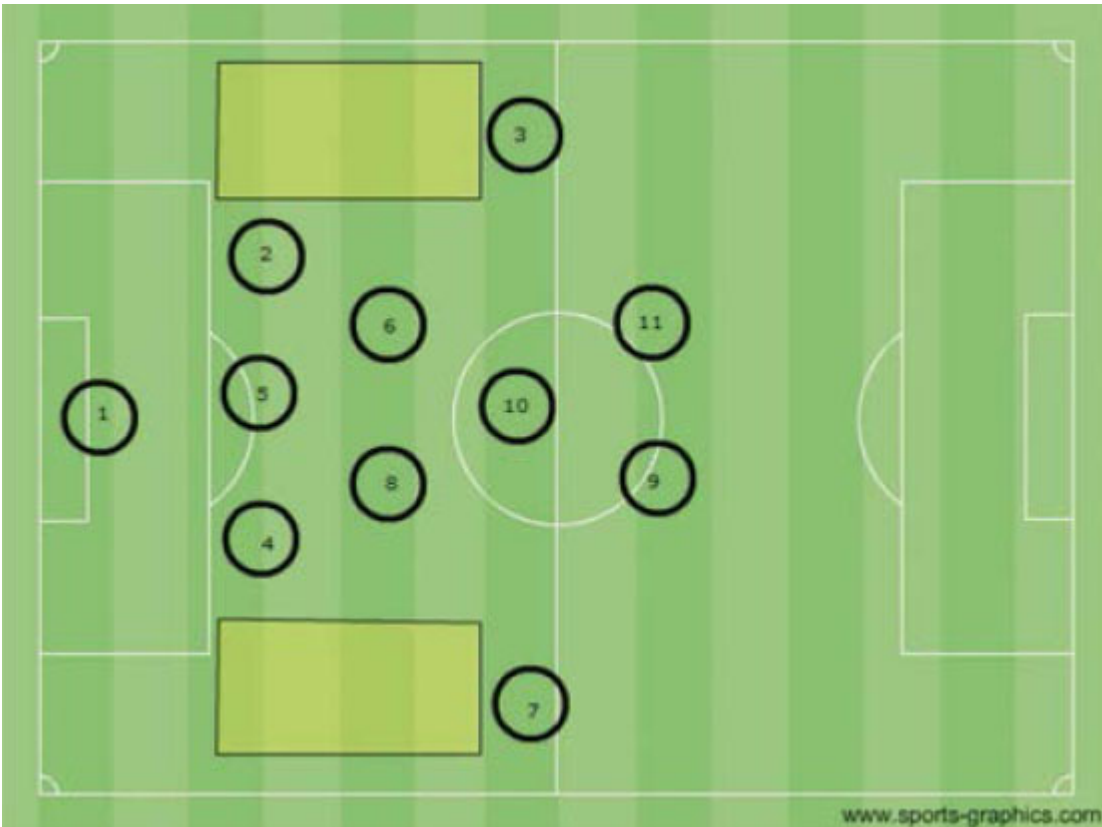
1-3-5-2

Der große Vorteil beim 1-3-5-2 ist die größtmögliche Anzahl an möglichen Dreieckbildungen von allen Systemen, wodurch ein gutes Kurzpassspiel durchgeführt werden kann.

Zudem ist das Mittelfeld durch fünf Spieler nominell gut besetzt, womit sehr gut Druck gegen den Ball ausgeführt werden kann.

Außerdem hat sich diese Formation sehr im Kinderfußball bewährt, wenn diese das erste Mal 11:11 spielen, da die Strukturierung und die Aufgaben sehr klar sind.

Größtes Sorgenkind ist, dass eine Dreierkette unmöglich die ganze Spielfeldbreite abdecken kann, wo sich oft Raum für Angriffe des Gegners bietet.



Problemzonen im 1-3-5-2

Trifft ein 1-3-5-2 beispielsweise auf ein 1-4-3-3, muss fast zwangsläufig in der Defensive das System umgestellt werden.

Zusätzlich fehlen bei der Wahl dieses Systems typische Flügelspieler, was die Möglichkeiten trotz der Überzahl im Mittelfeld einschränken kann.

VORTEILE/NACHTEILE 1-3-5-2

Vorteile

- Überzahl im Mittelfeld.
- Viele offensive Möglichkeiten.
- Hohe Anzahl an Dreieck- und Rautenbildungen möglich.

- Dadurch kann ein gutes Kurzpassspiel aufgezogen werden.
- Hervorragend für ein Mittelfeldpressing geeignet, da fünf Spieler im Mittelfeld zur Verfügung stehen.

Nachteile

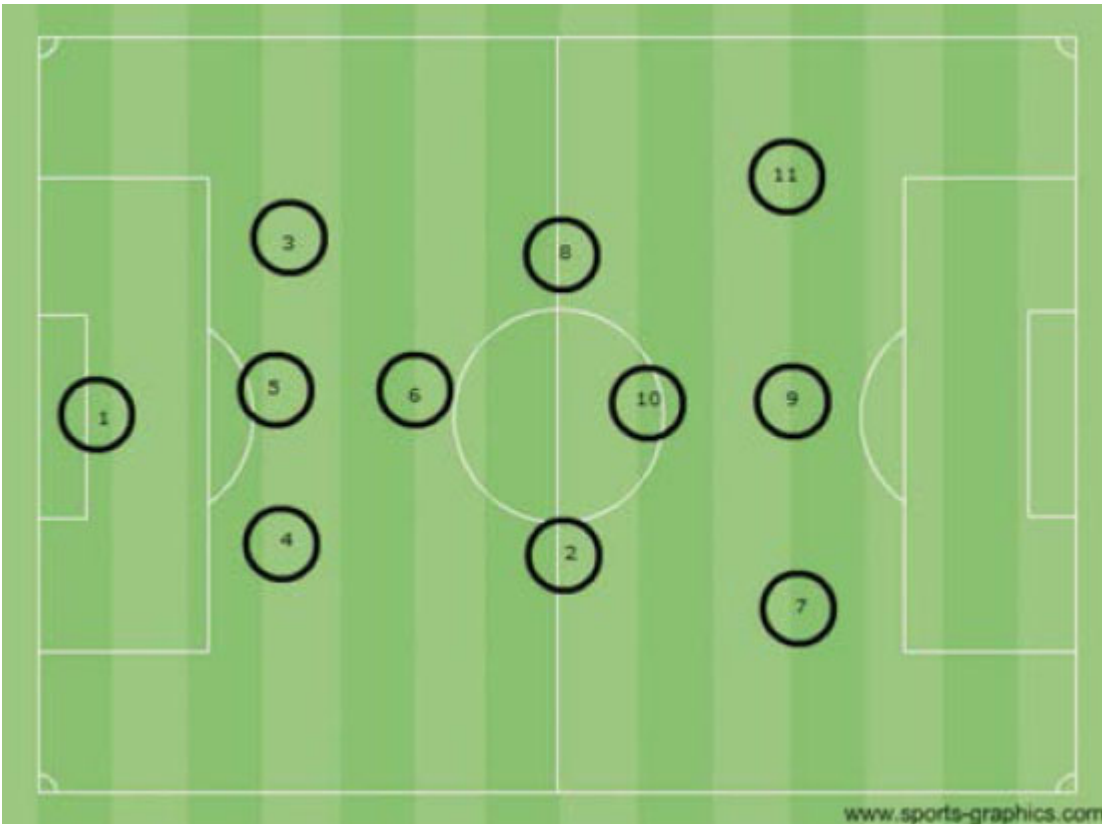
- Nur schwer praktikabel gegen Teams, die mit drei Spitzen agieren.
- Extrem hohe Anforderungen an die Spieler, speziell in der Dreierkette.
- Die Dreierkette kann nicht die ganze Spielfeldbreite abdecken.
- Vorstöße der Außenverteidiger finden so gut wie nie statt.

14.2 1-3-4-3

Das wohl prominenteste Beispiel für das 1-3-4-3 war der FC Barcelona unter Johan Cruyff, der mit diesem System viele Erfolge Ende der 1980er- und Anfang der 1990er-Jahre feiern konnte.

Aber auch der noch erfolgreichere Barcelona-Trainer, Schüler von Johan Cruyff und der jetzige Coach des FC Bayern München, Pep Guardiola, ist ein Befürworter des 1-3-4-3, wobei er in der Offensive vermehrt sogar auf ein noch offensivfreudigeres 1-3-3-4 zurückgreift.

Ein anderes Beispiel für eine gute Ausführung des 1-3-4-3 ist die Nationalelf von Südkorea, die mit diesem System und erfrischendem Offensivfußball bei der WM 2002 einen tollen vierten Platz erreichte.



1-3-4-3

Wie alle Systeme mit Dreierkette ist auch das 1-3-4-3 grundsätzlich offensiv ausgerichtet.

Agiert eine Mannschaft in diesem System, wird im Mittelfeld in fast allen Fällen die Raute eingesetzt, um eine gute Tiefenstaffelung zu erreichen und Druck auf den Gegner auszuüben.

Gut umzusetzen ist im 1-3-4-3 auch ein Angriffs- und Gegenpressing durch die ständige Überzahl in Ballnähe.

Kann sich die gegnerische Mannschaft aus Pressingsituationen befreien, muss sich immer einer der beiden äußeren Mittelfeldspieler fallen lassen und einrücken, um eine situative Viererkette zu bilden.

Dieses Spielsystem wird nahezu nur von Spitzenteams mit hoher individueller Klasse genutzt, da eine extrem hohe Ballsicherheit und

taktisches Gespür vorausgesetzt werden.

Hier spielen die individuellen Anforderungen eine große Rolle.

Vor allem Ballsicherheit wird großgeschrieben und ein überragendes taktisches Gespür.

Die Spieler in der Dreierkette müssen gleichermaßen zweikampfstark sein und über eine große spielerische Klasse verfügen, um entsprechende Situationen lösen zu können.

VORTEILE/NACHTEILE 1-3-4-3

Vorteile

- Extrem gute Tiefenstaffelung.
- Dadurch ergibt sich im Zusammenhang mit einem gut geschulten Positionsspiel eine hohe Variabilität im Spielaufbau.
- Günstig, wenn man Spieler hat, die stark im 1:1 sind.
- Spielstarke Teams können hier ihre Fähigkeiten gut umsetzen.
- Garantiert eine gute Umsetzung für ein Angriffspressing und ein Gegenpressing.
- Hohe Kompaktheit in der wichtigen „Red Zone“.

Nachteile

- Die Dreierkette kann nicht die ganze Spielfeldbreite abdecken.
- Gegen Teams mit drei Spitzen muss umgestellt werden.
- Anfällig bei Kontern.

- Sehr hohe Anforderungen an die individuelle Klasse.
- Ein hohes taktisches Geschick ist erforderlich.



KAPITEL 15

KAPITEL 15

Aufeinandertreffen identischer Spielsysteme

Treffen zwei identische Spielsysteme aufeinander, sind die Analysepunkte unabhängig davon, um welche Spielsysteme es sich handelt, nahezu identisch.

Neben der individuellen Klasse der einzelnen Spieler bedarf es immer, wenn zwei gleiche Systeme aufeinandertreffen, eines höheren Laufaufwandes, sowie eines besseren Timings sowie einer höheren Genauigkeit und Effizienz beim Verschieben gegen den Ball.

Ziel ist es, durch ein ballorientiertes Spiel und einen hohen läuferischen Einsatz, die Gleichzahlsituationen auf dem Feld in Überzahlsituationen umzuwandeln.

Um dies zu erreichen, muss man ständig versuchen, in Ballnähe zu verschieben und den Gegner zu doppeln oder sogar zu trippeln.

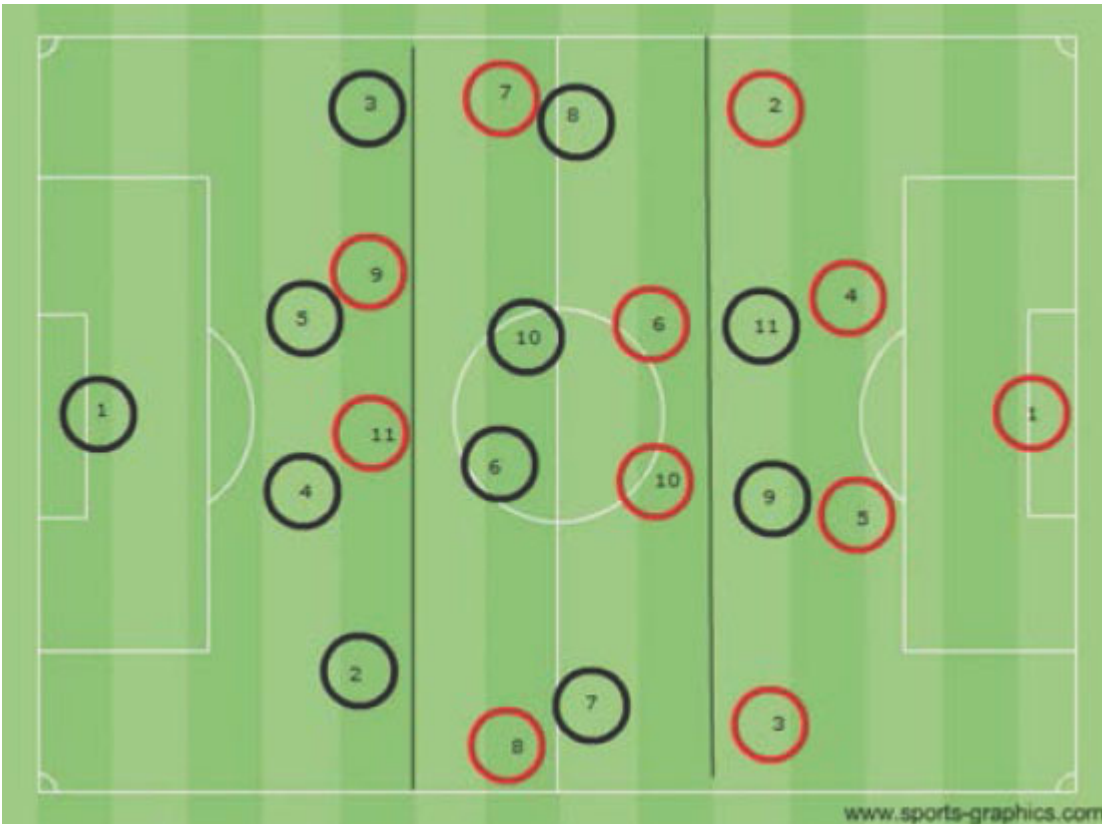
Eine weitere Möglichkeit besteht darin, auf ein anderes System umzustellen, durch das Vorteile entstehen und mögliche Schwachpunkte besser ausgeglichen werden können, weshalb es immer von Vorteil ist, wenn eine Mannschaft in der Lage ist, in verschiedenen Grundordnungen und Systemen zu spielen, um flexibel reagieren zu können.

Zudem spielen äußere Faktoren, wie beispielsweise der Heimspielfaktor oder die Platzierung der Mannschaften, eine wichtige Rolle.

15.1 ANALYSE BEIM AUFEINANDERTREFFEN IDENTISCHERSPIELSYSTEME

AM BEISPIEL:

1-4-4-2-LINIE GEGEN 1-4-4-2- LINIE



A) AUSGANGSSITUATION

Wie in der Grafik zu erkennen ist, ist Schwarz in der Abwehrzone mit einem Verhältnis von 4:2 in Überzahl.

In der Mittelfeldzone treffen vier schwarze Spieler auf vier rote Spieler, wodurch sich eine Gleichzahlsituation ergibt.

In der Angriffszone treffen die beiden Angreifer von Schwarz auf vier Verteidiger von Rot.

Auf den Flügeln treffen die beiden Außenverteidiger auf die äußeren Mittelfeldspieler von Rot.

B) DEFENSIVE

Der ballnahe Innenverteidiger tritt heraus, um ihn zu stellen.

Außenverteidiger und der ballferne Innenverteidiger sichern sofort ab und bilden ein

Abwehrdreieck, um Tiefenstaffelung zu garantieren.

Nummer 10 von Schwarz übt sofort Druck von vorne auf Nummer 9 aus und versucht, den Ball aktiv zu erobern.

Nummer 6 kommt unterstützend von der Seite hinzu.

C) OFFENSIVE

Hier versucht man, den Verschiebebewegungen des Gegners entgegenzuwirken.

Dies kann mit folgenden Mitteln erreicht werden:

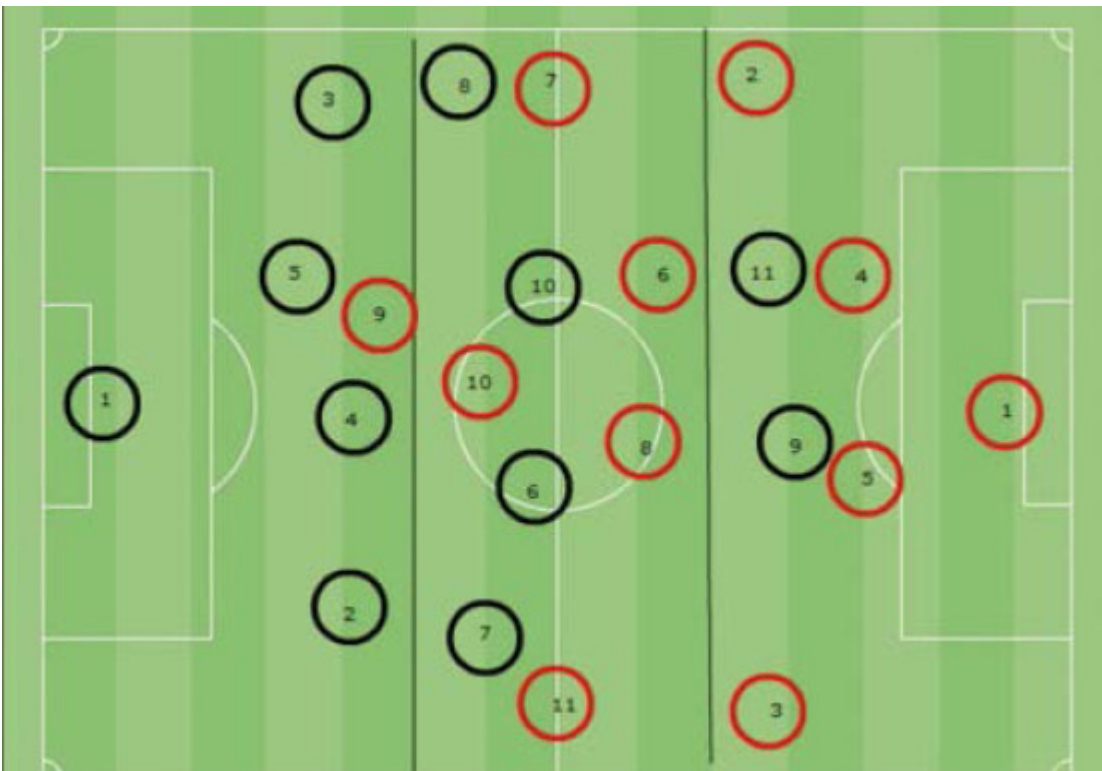
- Schaffen von Raum durch Auffächern in Breite und Tiefe;
- erfolgreiches Lösen von 1:1-Situationen;
- schnelle Spielverlagerungen;
- Linien überspielen;
- Kombinationsspiel mit kurzen Ballkontaktzeiten;
- Chipbälle auf die Spitzen;
- Diagonalbälle in den Rücken der Viererkette.
- Auch in der Offensive Überzahlsituationen herstellen, was gleichzeitig bei einem möglichen Ballverlust einen Vorteil für das Gegenpressing bietet.

15.2 AUFEINANDERTREFFEN ZWEIER VERSCHIEDENER SPIELSYSTEME

AM BEISPIEL:

1-4-4-2-LINIE VS. 1-4-2-3-1

Treffen zwei verschiedene Spielsysteme aufeinander, ist es sehr wichtig, zu wissen, wo in der Offensive Freiräume beim Gegner entstehen können und wo es mögliche Freiräume für den Gegner im Defensivverhalten zu beheben gilt.



A) AUSGANGSSITUATION

In der Abwehrzone ist Team Schwarz mit einem starken Übergewicht von vier Abwehrspielern gegen einen Angreifer in der Überzahl.

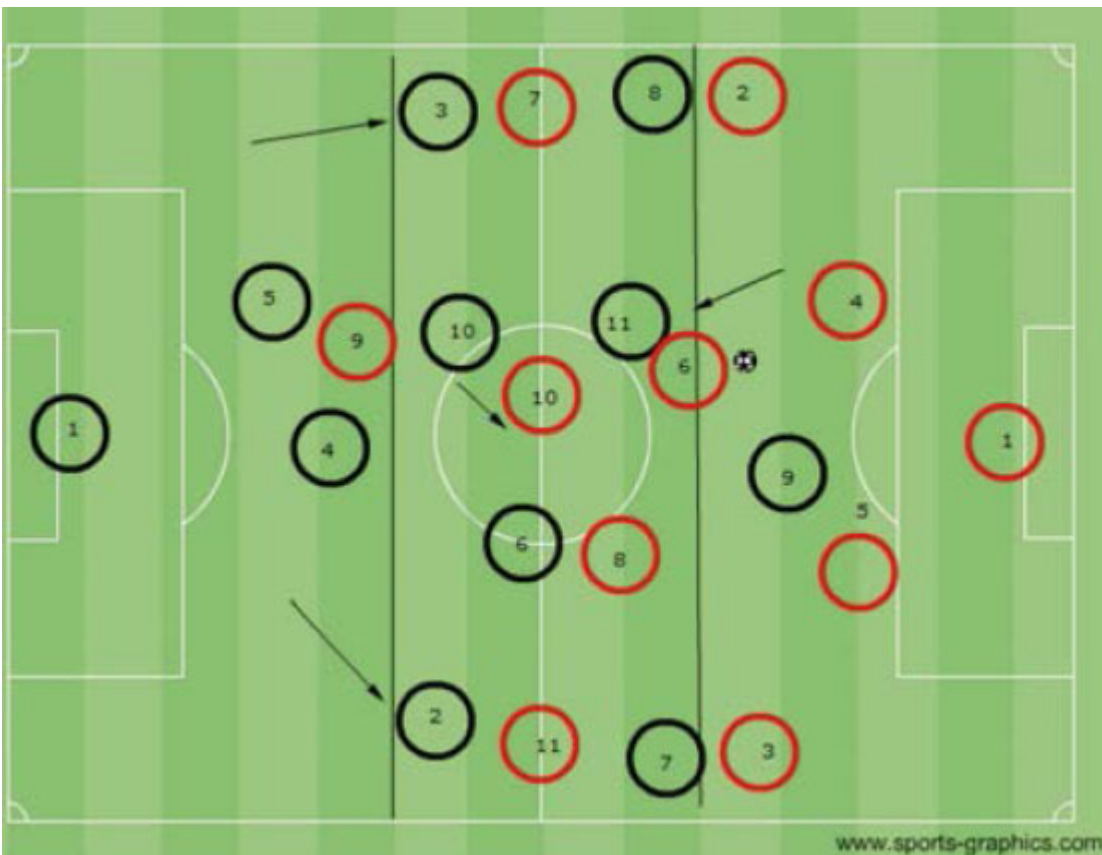
Dadurch bedingt, ist man in der Mittelfeldzone mit einem Verhältnis von 4:5 in Unterzahl.

In der Angriffszone stehen den vier Abwehrspielern von Rot zwei Angreifer von Schwarz gegenüber.

B) DEFENSIVE

Hier stellt sich die Frage, wie die Unterzahl im Mittelfeld ausgeglichen werden kann, vor allem, wie mit der Nummer 10 des Gegners umgegangen wird, ist in der Defensive sehr entscheidend.

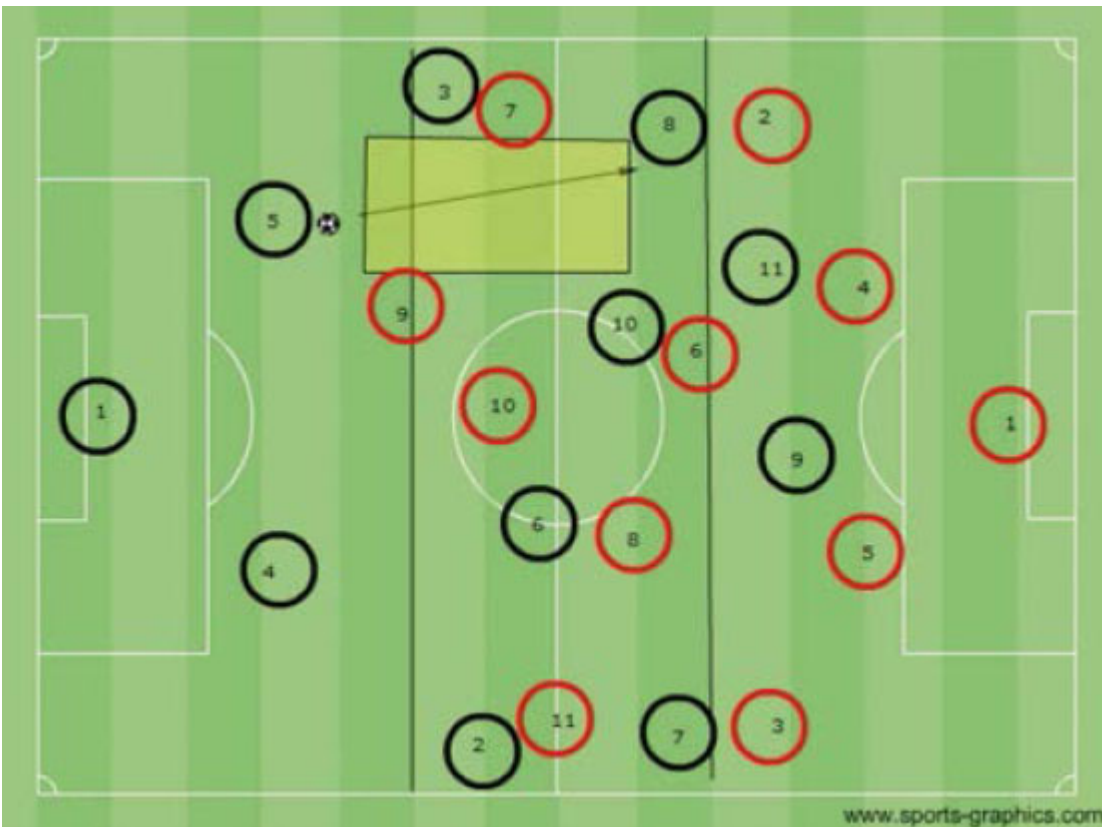
Wichtig wird es auch sein, dass die vier Mittelfeldspieler von Schwarz darauf achten, dass ihnen der Gegenspieler nicht im Rücken weggeht und so leicht Linien überspielt werden können, da im 1-4-2-3-1 eine Linie mehr zur Verfügung steht.



In dieser Situation muss sich der Innenverteidiger sofort wieder fallen lassen, um mit seinen Nebenspielern ein Abwehrdreieck zu bilden.

C) OFFENSIVE

Gegen ein 1-4-2-3-1 tut sich oftmals ein freier Raum hinter den beiden äußeren Mittelfeldspielern auf, da diese oftmals einen starken Offensivfokus haben.



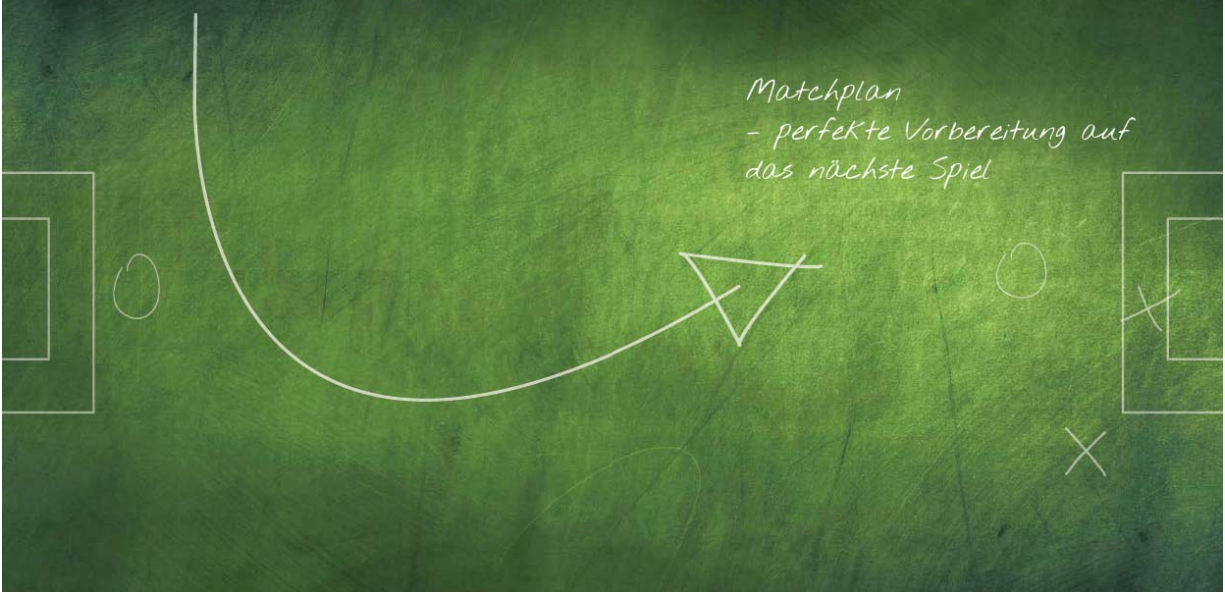
Wichtig ist, neben einem guten, weiträumigen Passspiel des Innenverteidigers, das geschickte taktische Verhalten des äußeren Mittelfeldspielers, der bei seinen Laufwegen flexibel agiert und die Bälle auch im Zentrum fördern und anlaufen muss.

Geht der ballnahe Außenverteidiger von Schwarz dann mit, entstehen oftmals gute Situationen, den Gegner am Flügel zu überlaufen.





KAPITEL 16



Matchplan
- perfekte Vorbereitung auf
das nächste Spiel

KAPITEL 16

Matchplan – perfekte Vorbereitung auf das nächste Spiel

„Helfen würde uns ein schnelles Tor und ein schneller Abpfiff und vielleicht können wir ja den Mannschaftbus vor unserem Tor parken.“



Thomas Tuchel, Bundesligatrainer beim FSV Mainz 05

Von einer Weltstandsanalyse, den vier Phasen des Spiels, den Prinzipien des Zonenfußballs, über die Spielidee bis hin zu taktischen Überlegungen, sowie Grundordnungen und Spielsystemen und deren Gegenüberstellung sollte für jedes einzelne Spiel ein Matchplan entwickelt werden.

Durch die Erfolge von Bundesligatrainer Thomas Tuchel, die er oft auf einen Matchplan zurückführte, geriet der Begriff des *Matchplans* im deutschsprachigen Raum in die Schlagzeilen.

Ein *Matchplan* ist eine strategische Maßnahme im Fußball, mit der versucht wird:

- eine Mannschaft optimal auf das nächste Spiel vorzubereiten;

- Stärken und Schwächen des Gegners zu erkennen und zu nutzen;
- sowie auf taktische Veränderungen oder spezielle Spielsituationen optimal vorbereitet zu sein.

Allgemeine Prinzipien werden durch einen Matchplan bewusst auf den Gegner am jeweiligen Spieltag übertragen und den Bedürfnissen angepasst.

Das Ziel, das jeder Fußballtrainer unabhängig von der Liga hat, lautet, den Zufall so gering wie möglich zu halten.

Durch detaillierte Analysen des Gegners und der eigenen Mannschaft und die daraus resultierende taktische Umsetzung wird versucht, diesem Zufall entgegenzuwirken.

Neben einem fußballerischen Wissensschatz, einem optimalen Wissenstransfer, dem Coaching sowie guten kommunikativen Fähigkeiten ist es wichtig, dass jeder Trainer einen konkreten Plan im Kopf hat, damit das taktische Fachwissen zielgerichtet vermittelt werden kann.

Die Entwicklung eines Matchplans kann jeder Trainer individuell nach seinen Vorlieben für sich gestalten, auf den folgenden Seiten sind jedoch die wichtigsten Punkte detailliert aufgeführt.

16.1 INHALTE EINES MATCHPLANS

Folgende Faktoren müssen ein Trainer und sein Team in die Überlegungen für einen Matchplan einfließen lassen:

- **Strategische Ziele**

> Was ist unser langfristiges Ziel?

Wie z. B. die Erreichung eines bestimmten Tabellenplatzes.

- **Kurzfristige Ziele**

> Was ist die Zielsetzung für das nächste Spiel?

- **Teamanalyse**

> Welchen Platz belegt mein Team momentan?

> Eigene Verfassung: Wie ist mein Team drauf?

> Welche taktischen Maßnahmen müssen angewendet werden?

- **Gegneranalyse**

> Stärken- und Schwächenprofil

> Spielidee

> Taktik

> Spielsystem

> Standardsituationen

> Besonderheiten

- **Äußere Umstände:**

> Platzverhältnisse

> Wie sind die Wetterverhältnisse?

> Ort des Spiel: Heimspiel oder Auswärtsspiel?

> Zeitpunkt: Um welche Tageszeit findet das Spiel statt?

> Fans des Gegners

> Schiedsrichter: Wer leitet die Partie?

> Wie leitet der Schiedsrichter generell ein Spiel?

Bei der Erstellung eines Matchplans sollten die aufgeführten Punkte immer bis ins Detail analysiert werden.

Im Anschluss an diese Analyse erstellt der Trainerstab eine Strategie, wie das Spiel gewonnen werden kann und einen darauf aufbauenden Umsetzungsplan für die Trainingswoche.

Neben der Aufstellung sowie der taktischen Vorgehensweise beinhaltet ein guter Matchplan auch immer individuelle Analysen der Spieler, sowie das Verhalten bei Standardsituationen und mögliche Wechselabsichten bei unterschiedlichen Spielverläufen.

PLAN B: WENN-DANN-STRATEGIEN

Außerdem sollte ein Plan B erstellt werden, um im Falle eines unerwünschten Spielverlaufs gezielte Änderungen vornehmen zu können.

Im Amateurbereich sind Matchpläne natürlich wesentlich schwieriger zu erstellen, da man sich hier oftmals auf die Beobachtungen Dritter oder die eigenen Erkenntnisse aus den gesehenen Spielen verlassen muss.

Jedoch macht es auch hier absolut Sinn, die wichtigsten Punkte, wie die Spielidee, die taktische Ausrichtung, die Standardsituationen sowie die Schlüsselspieler des Gegners, zu kennen, um dementsprechende Gegenmaßnahmen einleiten zu können.

16.2 GEGNERANALYSE

Den wichtigsten Punkt in einem Matchplan stellt sicherlich die Analyse des Gegners dar.

Bei der Gegneranalyse müssen folgende Punkte durchleuchtet werden, um Ableitungen für einen Matchplan zu generieren:

- **Was ist die Spielidee des Gegners?**

- **Wie ist das Verhalten in den vier Phasen des Spiels?**
- **Verhalten Defensivtaktik**
- **Verhalten Offensivtaktik**
- **Verhalten Individualtaktik**
- **Verhalten Gruppentaktik**
- **Verhalten Mannschaftstaktik**
- **Verhalten Spieltaktik**
- **Verhalten Standardsituationen**

Es ist unbedingt notwendig, aus diesen Punkten der Gegneranalyse einen Matchplan für die Offensive und einen für die Defensive zu entwickeln.

Je nach Gegner kann es sein, dass der Fokus entweder mehr auf der Offensive oder mehr auf der Defensive liegt.

16.2.1 WAS IST DIE SPIELIDEE DES GEGNERS?

- **Lange Bälle oder Kurzpassspiel?**
- **Kontertaktik oder Ballbesitzspiel?**
- **Junge Mannschaft, alte Mannschaft, Mix?**
- **Erfahren oder unerfahren?**
- **Kultureller Hintergrund/Vereinsidentität**
- **Aggressiv oder verhalten?**
- **Offensiv oder defensiv?**

- **Eigengewächse oder Fremdeinkäufe?**

> **Grundfrage:**

Wie kann man der Spielidee des Gegners am besten entgentreten?

16.2.2 ANALYSE DES INDIVIDUALTAKTISCHEN OFFENSIVVERHALTENS

Bei der Beobachtung des Gegners werden in der Individualtaktik einzelne Spieler des Gegners in ihrem Offensivverhalten analysiert.

Folgende Punkte müssen hierbei beachtet werden:

- **Stärken und Schwächen des Gegners im offensiven individualtaktischen Bereich.**
- **Gibt es herausragende Einzelspieler?**
- **Falls ja, wo haben diese ihre offensiven Stärken?**
- **Wie kann ich diesen Stärken entgentreten?**
- **Welche meiner Spieler eignen sich, um diesem Spieler entgegenzutreten?**
- **Gibt es Besonderheiten, wendet der Gegenspieler beispielsweise einen speziellen Trick an?**

16.2.3 ANALYSE DES INDIVIDUALTAKTISCHEN DEFENSIVVERHALTENS

Unter diesem Punkt wird genau analysiert, wo der Gegner im Defensivbereich individuelle Schwächen hat, die genutzt werden können.

Folgende Punkte müssen hinterfragt werden:

- **Wo sind die individuellen Schwächen in der Defensive?**
- **Wo sind die individuellen Stärken?**
- **Gibt es einen speziell langsamen Gegenspieler?**
- **Welches ist die schwache Seite der Spieler beim Verteidigen?**
- **Wie sind die körperlichen und athletischen Voraussetzungen?**
- **Wie ist die mentale Verfassung des Gegenspielers?**

16.2.4 ANALYSE DES GRUPPENTAKTISCHEN OFFENSIVVERHALTENS

Bei der gruppentaktischen Analyse des Gegners in der Offensive müssen folgende Punkte beachtet werden:

- **Was sind die Stärken und Schwächen des Gegners im gruppentaktischen Angriffsverhalten in der Offensive?**
- **Welches gruppentaktische Verhalten nutzt der Gegner in der Offensive?**
- **Wie sieht das Flügelspiel des Gegners aus?**
- **Wie sieht das Verhalten beim Spiel durchs Zentrum aus?**
- **Wie führt der Gegner Spielverlagerungen durch?**
- **Gibt es spezielle Angriffsauslösungen?**

16.2.5 ANALYSE DES GRUPPENTAKTISCHEN DEFENSIVVERHALTENS

Mit welchen gruppentaktischen Mitteln kann ich dem Gegner in der Defensive Sorgen bereiten?

- **Wo sind die Stärken, wo sind die Schwachpunkte im gruppentaktischen Defensivverhalten des Gegners?**
- **Wie verschiebt der Gegner in den einzelnen Mannschaftsteilen?**
- **Welche der folgenden Möglichkeiten eignen sich gegen den kommenden Gegner:**
 - **Spiel über den Flügel;**
 - **Spiel durchs Zentrum;**
 - **Spiel über den Dritten;**
 - **Steil-Klatsch-Spiel;**
 - **schnelle Spielverlagerungen.**

16.2.6 ANALYSE DES MANNSCHAFTSTAKTISCHEN OFFENSIVVERHALTENS

Von sehr hoher Bedeutung bei der Betrachtung der Mannschaftstaktik ist die Grundordnung des Gegners und des gegnerischen Systems: Worin liegen die Stärken und Schwächen dieses Systems?

- **Aus welcher offensiven Grundordnung agiert der Gegner und wie interpretiert er dieses System bei Ballbesitz?**
- **Wo könnte es in unserem System Probleme gegen das System des Gegners geben?**
- **Wie können wir diese Probleme beheben?**
- **Muss eventuell auf ein anderes System zurückgegriffen werden?**

- **Kann der Gegner auf ein anderes System umstellen?**
- **Wie sieht das Umschaltverhalten des Gegners von offensiv auf defensiv aus?**
- **Ist der Gegner in der Lage, den Spielrhythmus selbstbestimmend zu wechseln?**

16.2.7 ANALYSE DES MANNSCHAFTSTAKTISCHEN DEFENSIVVERHALTENS

Bei der mannschaftstaktischen Gegneranalyse der Defensive spielen folgende Punkte eine wichtige Rolle:

- **In welcher Zone verteidigt der Gegner?**
- **Welche Defensivstrategien werden genutzt?**
- **Wird auf Abseits gespielt?**
- **Wie arbeiten die einzelnen Mannschaftsteile zusammen?**
- **Kann ich den Gegner mit einem Wechsel des Spielrhythmus aus dem Konzept bringen?**
- **Welches Spieltempo schlagen wir an?**
- **Wie schaltet der Gegner von Offensive auf Defensive um?**

16.3 GEGNERANALYSE DER STANDARDSITUATIONEN

Standardsituationen spielen im modernen Fußball eine extrem wichtige Rolle.

Auf internationalem Niveau fallen über 20% aller Tore nach Standardsituationen, in vielen Topligen ist die Quote noch weitaus höher.

Standardsituationen stellen somit einen wichtigen Punkt bei der Gegneranalyse dar, weil Gegenmittel gegen Standardsituationen des Gegners gut zu trainieren sind und Überraschungen vermieden werden können, wenn ausgefallene Varianten des Gegners bekannt sind.

Durch den „ruhenden Ball“ können Muster bei Offensivvarianten gut trainiert werden.

Folgende Standardsituationen gilt es, bei einem Matchplan aus defensiver und offensiver Sicht zu untersuchen:

- **Anspiel,**
- **Freistoß,**
- **Einwurf,**
- **Elfmeter und**
- **Eckball.**

16.3.1 ANSPIEL



Zwei Teams kurz vorm Anspiel

Ein Anspiel kann durch den Gegner zu Spielbeginn, nach der Halbzeit oder bei eigenem Torerfolg erfolgen.

Neben einstudierten Varianten ist das Anspiel auch aus psychologischer Sicht interessant.

So kann zum Beispiel eine Spieleröffnung in die Hälfte des Gegners bewusst zeigen, dass die eigene Mannschaft keine Angst hat.

A) GEGNERANALYSE ANSPIEL IN DER OFFENSIVE

Folgende Punkte müssen analysiert werden:

- **Gibt es einstudierte Muster beim Anspiel?**
- **Wie sehen diese Muster aus?**
- **Unterscheiden sich diese bei den verschiedenen Situationen des Anspiels?**

B) GEGNERANALYSE DES ANSPIELS IN DER DEFENSIVE

- **Kann ich den Gegner beim Anspiel überraschen?**
- **Spielen sie beim Anspiel aus psychologischen Gesichtspunkten bewusst nach vorne?**

16.3.2 FREISTOSS

Nicht wenige Spiele werden im Fußball durch Freistöße entschieden.

Sei es durch Spieler mit einer überragenden Schusstechnik, à la David Beckham oder Juninho, einstudierte Varianten, die den Gegner überraschen oder hohe Bälle, die durch überragende Kopfballspieler verwertet werden.



Bastian Schweinsteiger beim Freistoß

Bei der Analyse von Freistößen ist es wichtig, zunächst das Verhalten bei Freistößen in Abhängigkeit zum Ort, an dem der Freistoß ausgeführt wird (beispielsweise Freistöße von der Seite oder bei verschiedenen Distanzen zum Tor) zu erkennen und dann für die eigene Defensive die Verhaltensweisen des Gegners zu erkennen und in der Offensive Schwachstellen im Defensivverhalten des Gegners auszumachen, um Chancen für die eigene Mannschaft daraus abzuleiten.

A) GEGNERANALYSE DER FREISTÖSSE IN DER OFFENSIVE

- **Wie werden Freistöße von der Seite gespielt?**
- **Wie aus zentraler Position?**
- **Wie führt der Gegner die Freistöße bei verschiedenen Distanzen zum Tor aus?**
- **Gibt es spezielle Freistoßvarianten des Gegners?**

- **Wer sind die Schützen?**
- **Wer läuft in den Ball?**
- **Gibt es einen herausragenden Direktschützen?**
- **Gibt es herausragende Kopfballspieler?**

B) GEGNERANALYSE FREISTÖSSE IN DER DEFENSIVE

- **Wo hat der Gegner Schwächen im Defensivverhalten bei Freistößen?**
- **Wie kann ich diese Schwachstellen nutzen?**
- **Hat der Torspieler eine schwache Seite?**
- **Wie ist die Strafraumbeherrschung des Torspielers?**
- **Kann ich bewusst einen starken Spieler des Gegners blocken?**
- **Wie stellt der Gegner die Mauer?**
- **Verteidigt der Gegner Freistöße mit Manndeckung, Raumdeckung oder einer Mischform?**

16.3.3 ECKBALL



Spieler beim Eckball

Eckbälle sind schon immer im Fußball ein Erfolg versprechendes Mittel gewesen, um zu einem Torerfolg zu kommen und werden immer wichtiger aufgrund der hervorragenden Entwicklung von Defensivstrategien, die Tore aus dem Spiel heraus erschweren.

Der Schütze darf beim Eckball nämlich nicht attackiert werden und kann so nahezu ungestört den Ball in die Gefahrenzone spielen.

Dazu kommt, dass die Schusstechnik der Schützen immer besser wird, die Flugbahnen der Bälle werden immer schwerer zu berechnen und das Kopfballspiel hat sich, wie bereits erwähnt, enorm entwickelt.

In der Offensive sind viele verschiedene Varianten möglich. Gegen kopfballstarke Mannschaften werden Ecken oftmals kurz ausgeführt, so wie es der FC Barcelona häufig umsetzt.

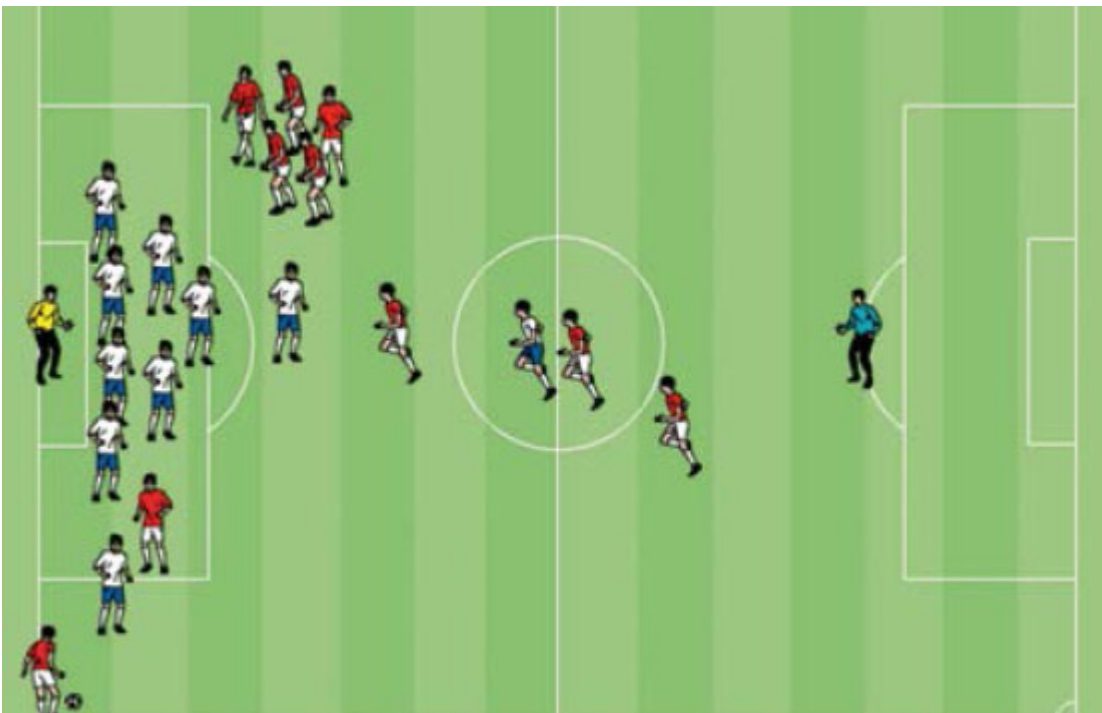
Kopfballstarke Teams mit groß gewachsenen Spielern studieren spezielle Varianten ein, wie ihre Stärken im Luftkampf möglichst gut zur Geltung

im Strafraum möglichst zu verengen und dort Überzahlsituationen herzustellen.

Mehrere Spieler gehen hier bei der Hereingabe des Eckballs gleichzeitig zum Ball, wobei der gewonnene Ball im Idealfall einen gefährlichen Konter auslöst.

Durch Raumdeckung wird versucht, zu verhindern, dass der Angreifer beim Anlauf zum Ball einen Vorteil erzielen kann.

Die kopfballstärksten Spieler können gegen den Ball aus den torgefährlichen Zonen agieren und die Gefahr sinkt, dass der Ball in den Rücken des Verteidigers gelangt.



Raumdeckung bei Eckbällen, Musteraufstellung bei der Nutzung der Raumdeckung bei einem Eckball

BEWÄHRTER AUFBAU FÜR EINE RAUMDECKUNG BEI ECKBÄLLEN

- Die beiden Innenverteidiger stellen sich zentral auf die 5-m-Linie.
- Die Außenverteidiger stellen sich jeweils zwischen die Pfosten und die 5-m-Linie.
- Der ballnahe äußere Mittelfeldspieler postiert sich so, dass er bei kurz gespielten Ecken eingreifen kann.
- Auf der Höhe des Elfmeterpunkts befinden sich drei kopfballstarke Spieler, die ein Dreieck bilden.
- Ein weiterer Spieler befindet sich auf der 16-m-Linie, um Schüsse aus der zweiten Reihe zu blocken und einen Konter einzuleiten.
- Der Angreifer befindet sich am Mittelkreis und orientiert sich von dort ballnah.

A) VORTEILE DER RAUMDECKUNG BEI ECKBÄLLEN

- Verengung der Räume.
- Besetzung der torgefährlichen Bereiche mit kopfballstarken Spielern.
- Überzahl in Ballnähe.
- Man kann so unabhängig von der Kopfballstärke des Gegners verteidigen, da die kopfballstärksten Spieler immer in den torgefährlichsten Räumen sind.
- Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Ball unterlaufen wird, sinkt.
- Die Wahrscheinlichkeit eines Elfmeters nimmt ab, da das Reißen, Drücken und Ziehen deutlich abnimmt.

B) NACHTEILE DER RAUMDECKUNG BEI ECKBÄLLEN

- Oftmals agieren Spieler nicht gegen den Ball und bleiben in ihrer Zone stehen.
- Kopfballstarke Spieler treffen in weniger gefährlichen Bereichen gegen kopfballschwache Spieler und versuchen, von dort den zweiten Ball in die gefährliche Zone zentral vor das Tor zu bringen.
- Die Torlinie ist nicht mehr besetzt, um eine Überzahl in den torgefährlichen Räumen zu gewährleisten, weshalb es wichtig ist, dass die Spieler die Duelle gewinnen.
- Viele kopfballstarke Angreifer spielen lieber gegen eine reine Raumdeckung als gegen eine Manndeckung, da sie sich nicht auf den Anlauf und einen Gegenspieler konzentrieren müssen, sondern lediglich auf den Ball, wodurch sie mit noch mehr Tempo in die Bälle starten können.

C) GEGNERANALYSE DES ECKBALLS IN DER OFFENSIVE

- **Wie agiert der Gegner?**
- **Welche Varianten hat der Gegner?**
- **Wie sehen diese Varianten aus?**
- **Gibt es kopfballstarke Spieler?**
- **Gibt es starke Schützen?**
- **Schießt der Schütze mit Schnitt zum Tor oder vom Tor weg?**

D) GEGNERANALYSE DES ECKBALLS IN DER DEFENSIVE

- **Wie verteidigt der Gegner Eckbälle?**
- **Raumdeckung, Manndeckung oder Mix?**

- **Wie viele Spieler sind an den Torpfosten?**
- **Wo ist der Gegner anfällig, wo ist er gut?**
- **Ist es möglich, Eckbälle kurz auszuführen?**
- **Wie ist die Strafraumbeherrschung des Torspielers?**

16.3.4 EINWURF

Die Verbesserung des Verhaltens beim Einwurf birgt beim Fußball noch viel Potenzial und wird allgemein stark unterschätzt.

Bei einem Spiel in der deutschen Fußball-Bundesliga wird ein Einwurf im Schnitt über 50 × ausgeführt und kommt damit häufiger als alle 2 min vor.

Problematisch ist, dass der Einwerfer mit der Außenlinie im Rücken in seinen Spielfortsetzungsmöglichkeiten eingeschränkt ist, da ihm statt eines 360°-Winkels lediglich ein 180°-Winkel zur Spielfortsetzung zur Verfügung steht.

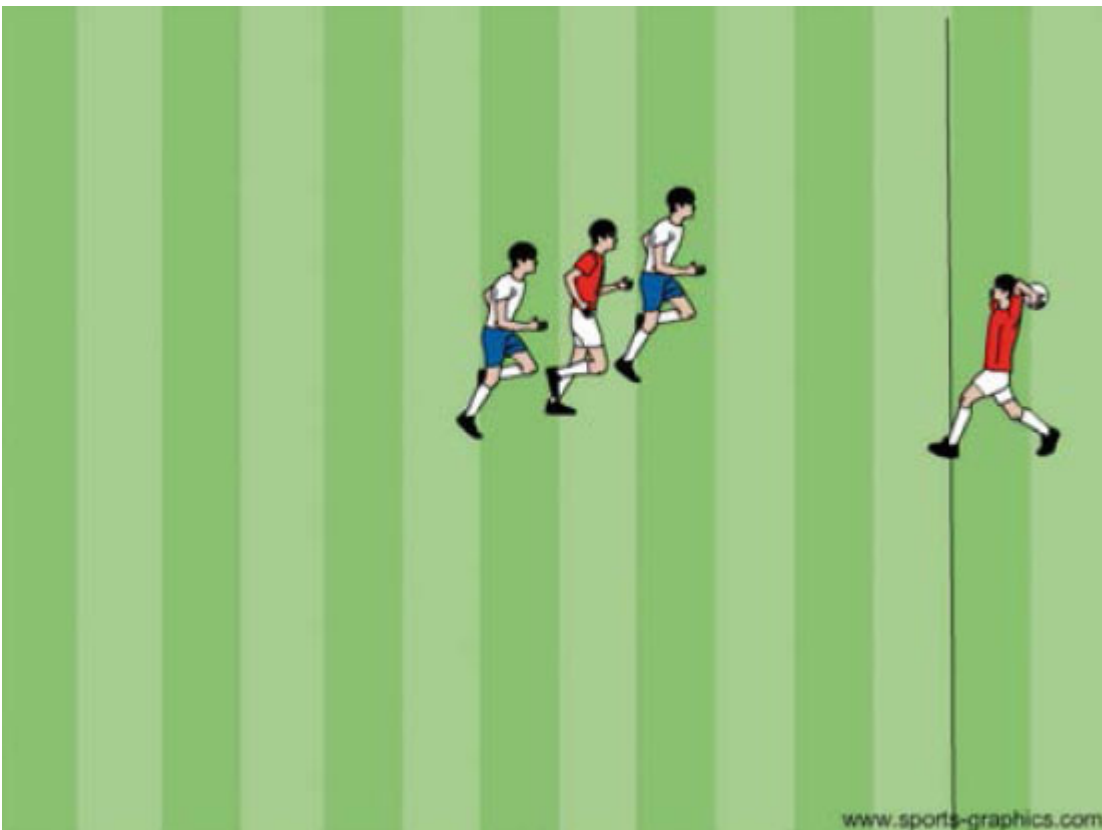


Der Kapitän des FC Bayern München Philipp Lahm beim Einwurf

A) EINWURF FÜR DEN GEGNER

Ein Einwurf des Gegners bietet die ideale Möglichkeit für ein situatives Pressing, da durch die Spielunterbrechung und durch ein ballorientiertes Verschieben in die Zone des Einwurfs sehr gut Überzahlsituationen erzeugt werden können, um die Räume zu verengen und damit Druck auf den Gegner auszuüben.

Kurz ausgeführte Einwürfe können unterbunden werden, indem der entgegenkommende Spieler in ein „Sandwich“ eingebettet wird.



Verhindern eines kurzen Einwurfs durch die Bildung eines „Sandwichs“

B) EINWURF FÜR DIE EIGENE MANNSCHAFT

Grundsätzlich sollte man bei einem eigenen Einwurf daran interessiert sein, das Spiel so schnell wie möglich fortzusetzen, damit der Gegner keine Zeit hat, die Räume zuzustellen.

Kann dies nicht verhindert werden, ist es wichtig, zunächst eine Überzahl in Ballnähe herzustellen.

Es bedarf nun eines abgestimmten Freilaufverhaltens der Spieler.

Grundsätzlich kann die Situation durch eine schnelle Spielverlagerung oder durch das Öffnen von Räumen genutzt werden, indem ein Spieler in Ballnähe einen Raum öffnet und der ballferne Spieler in den freigewordenen Raum stößt.

Wichtig ist es, dass der ballfordernde Spieler dem Einwerfer nicht zu nah entgegenkommt, da der Ball dann oftmals nur aus einer kurzen Distanz mit Druck zurückgespielt werden kann und der Einwerfer umgehend unter Druck gerät.

Ist man komplett zugestellt und es sind auch diese beiden Varianten nicht möglich, wird der Ball die Linie entlang geworfen, wo ein Spieler zur Verlängerung bereitsteht oder versucht, sich in den Gegenspieler einzugraben und den Ball zu halten oder einen Freistoß rauszuholen.

Oftmals wird auch vergessen, dass es beim Einwurf kein Abseits gibt, man kann also in einer Abseitsstellung per Einwurf angeworfen werden.

Die letzten Jahre kann man immer mehr beobachten, dass torgefährliche Szenen durch weite Einwürfe in den 16-m-Raum entstehen.

Gerade wenn es einen Einwurf in der Nähe der Grundlinie gibt, können Spieler, wie der österreichische Nationalspieler Christian Fuchs oder Rory Delap von Stoke City, den Einwurf wie eine Flanke ausführen.

Studien haben herausgefunden, um den Ball möglichst weit zu werfen, ist ein relativ flacher Abwurfwinkel von 30° - 45° ideal. Dabei entsteht die größtmögliche Geschwindigkeit, was wiederum der Weite zugutekommt.

Durch ein geschicktes Postieren und kopfballstarke Spieler werden diese weiten Einwürfe dann richtig gefährlich.

C) GEGNERANALYSE DES EINWURFS IN DER OFFENSIVE

- **Hat der Gegner ein Konzept bei Einwürfen?**
- **Falls ja, unterscheiden sich diese nach dem Ort des Einwurfs?**
- **Führt der Gegner die Einwürfe schnell oder langsam aus?**
- **Welcher Spieler führt den Einwurf aus?**
- **Hat der Gegner einen Spieler, der speziell weit einwerfen kann?**

D) GEGNERANALYSE DES EINWURFS IN DER DEFENSIVE

- **Stellt der Gegner beim Einwurf schnell zu?**
- **Ist eventuell ein Einwurf bis zur Tornähe möglich?**
- **Welche Varianten sind geeignet?**
- **Lässt sich der Gegner eventuell tief fallen, sodass der Einwurf nach hinten ausgeführt werden kann?**

16.3.5 ELFMETER

Viele wichtige Spiele werden durch einen Elfmeter oder ein Elfmeterschießen entschieden.

Glück und Pech liegen oftmals nahe beieinander.

Oder vielleicht auch nicht...

Rein statistisch beträgt die Wahrscheinlichkeit 75%, dass der Schütze den Elfmeter verwandelt.

Um den Elfmeter ranken sich viele Mythen, die mittlerweile durch zahlreiche Studien widerlegt wurden.

So gibt es beispielsweise keinerlei Anhaltspunkte, dass der Gefoulte nicht schießen sollte.

Auch die Aussage, dass der Spieler den Elfmeter schießen soll, der sich am besten fühlt, kann gar nicht stimmen, denn woher weiß man, wie sich die anderen Spieler eigentlich fühlen?

Im Bereich der Torspieler ist zu beobachten, dass diese immer besser auf die Schützen durch Analysen der gegnerischen Schützen reagieren können. Prominentestes Beispiel war Jens Lehmann bei der WM 2006, als er kurz vor dem Elfmeterschießen gegen Argentinien einen Zettel mit den wichtigsten Infos zu den Schützen entgegennahm.

Einige Torspieler versuchen, den Schützen durch wilde Auf- und Abbewegungen der Arme aus dem Konzept zu bringen.

Beim spanischen Nationaltorspieler Pepe Reina ist zu beobachten, dass dieser seinen Oberkörper kurz vor dem Schuss nach vorne fallen lässt, um so den Winkel für den Schützen zu verkürzen.



Messi legt sich den Ball beim Elfmeter zurecht.

Folgende Punkte helfen dem Schützen bei der erfolgreichen Ausführung eines Elfmeters:

- Visualisieren: Auf dem Weg zum Elfmeter sich bereits vorstellen, wie man den Ball verwertet.
- Alle störenden Faktoren ausblenden und sich nur auf den Elfmeter konzentrieren.
- Dann unauffällig den Zielpunkt anvisieren und den Torspieler komplett ignorieren.
- Zu empfehlen ist ein kurzer Anlauf von vier bis zu sechs Schritten.
- Das Ziel nicht mehr ändern und direkt nach dem Pfiff des Schiedsrichters den Elfmeter ausführen.

- Statistisch gesehen, sollte der Schuss mit Zug und hoch in eine der beiden Ecken geschossen werden.
- Vorteil ist, zu wissen, wo die schwache Seite des Torspielers ist. Statistisch ist diese bei den meisten links, da es prozentual deutlich weniger Linkshänder gibt.
- Ein Schuss mit der Innenseite ist zu bevorzugen, da die größere Trefferfläche für mehr Sicherheit und Genauigkeit sorgt.
- **Den Torwart zu täuschen, wie es beispielsweise Andrea Pirlo mit einem Chip in die Tormitte bei der EM 2012 getan hat, ist ebenfalls eine beliebte Variante, doch hierfür sind extrem starke Nerven und ein hohes Können die Grundvoraussetzung.**

Wichtig zu wissen ist übrigens, dass beim Elfmeter die Abseitsregel Bestand hat, weshalb sich die eigenen Spieler nicht näher als der letzte Verteidiger des Gegners an der 16-m-Linie positionieren sollten, um Abpraller auch verwerten zu können.

Und wie bei allem hilft auch hier: Übung macht den Meister!

A) GEGNERANALYSE DES ELFMETERS IN DER OFFENSIVE

- **Wer schießt die Elfmeter?**
- **Wohin schießt er?**
- **Wie schießt er?**
- **Hat der Schütze eventuell einen Elfmeter im letzten Spiel verschossen?**
- **Hat der Schütze ein Ritual? Wenn ja, kann ich dieses Ritual durchbrechen?**

B) GEGNERANALYSE DES ELFMETERS IN DER DEFENSIVE

- **Wer sind meine potenziellen Schützen?**
- **Wer ist in guter Verfassung?**
- **Je nach Spielstand eventuell den Schützen wechseln, um beispielsweise einem Spieler Sicherheit zu geben.**
- **Besonderheiten beim gegnerischen Torspieler.**
- **Schwache Seite des Torspielers.**

16.4 PLAN B: WENN-DANN-STRATEGIEN

Jeder Trainer muss sich auf ungeplante Veränderungen positiver oder negativer Natur einstellen und einen Plan B parat haben, damit er sofort umstellen kann, ohne die Mannschaft zu verunsichern.

Wenn-dann-Strategien sollten unbedingt im Voraus mit der Mannschaft besprochen und geübt werden.

Nachstehend die wichtigsten Szenarien, die eintreten können:

- **verletzte Spieler,**
- **Platzverweise,**
- **erschöpftes Wechselkontingent,**
- **Änderung der Grundordnung,**
- **Umstellung des Spielsystems,**
- **Rückstand,**
- **Führung über die Zeit bringen,**

- **Trainer wird vom Feld verwiesen,**
- **kein zweiter Torspieler steht zur Verfügung,**
- **Elfmeterschießen.**

16.5 PLAN B: UNTERZAHL-/ÜBERZAHLSSITUATIONEN

„Nach dem Platzverweis des Gegners haben wir schlechter als vorher Fußball gespielt und wir haben es nicht geschafft, den Gegner in Unterzahl unter Druck zu setzen!“



Eine wichtige Form von Wenn-dann-Strategien sind Unterzahl- bzw. Überzahlsituationen.

Häufig kommt es vor, dass Trainer durch Platzverweise gezwungen sind, auf Unter- beziehungsweise Überzahlsituationen zu reagieren.

Natürlich ist auch dieser Punkt in einem guten Matchplan zu berücksichtigen.

Wichtig ist es in erster Linie, die Ruhe zu bewahren und keine überstürzten Entscheidungen zu treffen.

Außerdem ist natürlich der Spielstand, die Stärke des Gegners und die eigene Fähigkeit, 1:1-Situationen erfolgreich zu lösen, von Bedeutung.

SITUATION 1: EIGENE MANNSCHAFT IN ÜBERZAHL

Für die Mannschaft, die einen Spieler mehr hat, ist es nun noch wichtiger, das Spielfeld in Breite und Tiefe möglichst weit aufzufächern.

Außerdem müssen die Spitzen immer wieder in den Rücken der Kette ins Abseits gehen und natürlich, situativ bedingt, auch wieder rechtzeitig aus der Abseitsposition herausrücken, um den Gegner so in die eigene Hälfte zu drücken.

Zusätzlich sorgt dieses Verhalten der Spitzen für Verwirrung in der Abwehrkette des Gegners.

Nun ergibt sich Platz für die eigene Viererkette, die versucht, Druck durch die beiden Außenverteidiger aufzubauen, die aus diesem Grund weit hochgeschoben werden.

Durch diese Maßnahmen wird die Viererkette des Gegners zwangsläufig weit in die eigene Hälfte gedrängt.



Rote Mannschaft in Unterzahl

Nun ist es wichtig, im Spielaufbau ein höheres Tempo mit kurzen Ballkontaktzeiten anzuschlagen und Stationen und Linien zu überspielen, wodurch der Gegner stark unter Druck gesetzt werden kann.

Irgendwann werden sich zwangsläufig Lücken auftun, die dann eiskalt genutzt werden müssen.

Man versucht immer wieder, über die hochstehenden Außenverteidiger über die Flügel durchzubrechen, um so zum Torabschluss zu kommen.

Das Spiel über die Flügel ist dem Spiel durch die Mitte vorzuziehen, da die verteidigende Mannschaft dort versucht, in der Überzahl zu bleiben und das Zentrum zu sichern.

SITUATION 2: EIGENE MANNSCHAFT IN UNTERZAHL

Wie verhalte ich mich, wenn meine Mannschaft einen Spieler verliert?

Das kann entweder durch einen Platzverweis passieren, durch eine zu geringe Anzahl an Einwechselspielern, aber auch, wenn das Auswechselkontingent erschöpft ist.

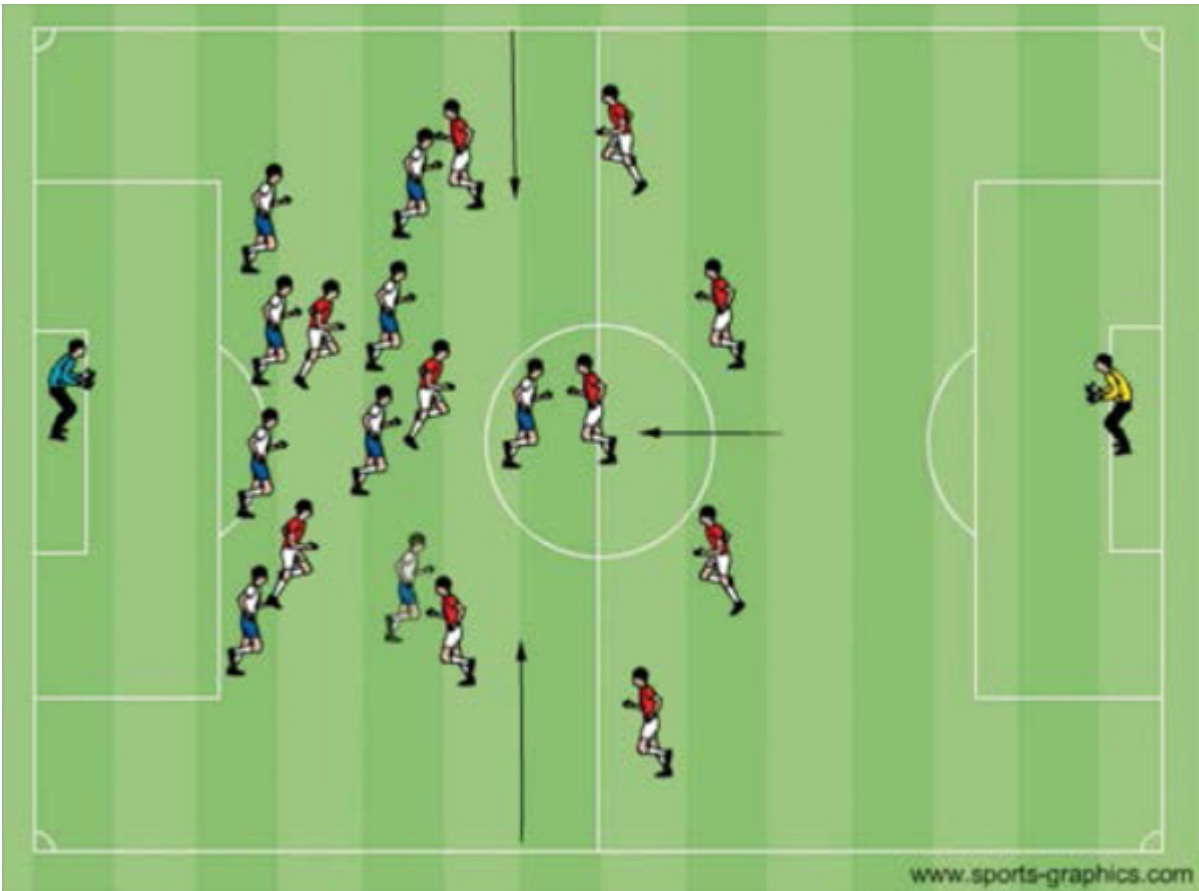
Es stellt sich als Erstes die Frage, auf welcher Position der Spieler eingesetzt wurde und wie der aktuelle Spielstand ist.

Vor allem ein Rückstand stellt eine Mannschaft vor eine größere Herausforderung, da man jetzt nur noch mit einem Angreifer Druck auf den Gegner ausüben kann.

Würde man nämlich mit mehreren Angreifern gleichzeitig Druck ausüben, so würden sich in der Defensive zu große Löcher auftun.

Eine Möglichkeit wäre es, eine Auswechslung vorzunehmen, um zum Beispiel einen frischen und läuferisch guten Spieler zu bringen, oder um ein System zu ändern.

Generell zu empfehlen ist in dieser Situation, nur noch mit einer Spitze zu agieren und sich tiefer fallen zu lassen, wodurch sich im Defensivverhalten zunächst keine gravierenden Veränderungen ergeben.



Rote Mannschaft in Überzahl

Man hat nach wie vor die gleiche Anzahl von Spielern in der eigenen Hälfte wie vor dem Verlust des Spielers.

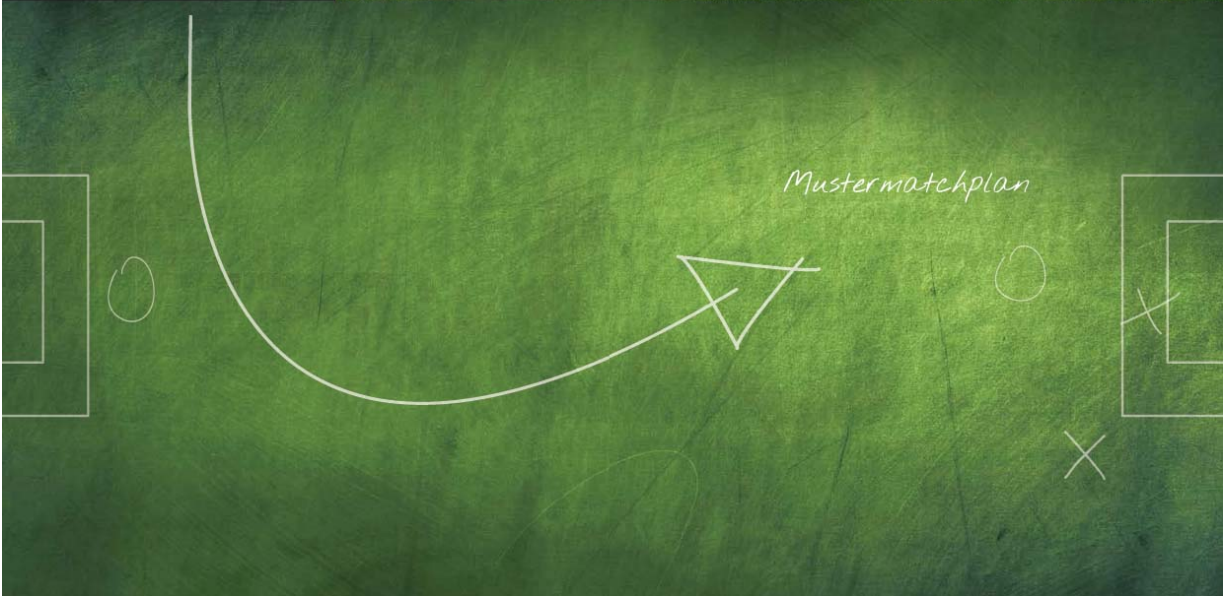
Wenn der Gegner nicht durch eine Systemumstellung oder eine Auswechslung reagiert, ändert sich im Defensivverhalten, bis auf dass man im Normalfall tiefer agieren muss, nichts Gravierendes.

Wichtigster Punkt ist, dass die einzige Spitze keinen Druck mehr auf die Viererkette des Gegners ausübt, sondern Anschluss an den Defensivverbund hält.

Generell festzuhalten ist, dass Unterzahl-/Überzahlsituationen auf jeden Fall immer wieder auch im Training geübt werden sollten, um für den Ernstfall am Spieltag gerüstet zu sein.



KAPITEL 17



Mastermatchplan

KAPITEL 17

Mastermatchplan

Auf den nachfolgenden Seiten wird nun ein Mastermatchplan praxisnah ausgearbeitet.

Hierfür stellen wir ein Szenario nach.

Ausgangssituation

Unsere Mannschaft aus dem höheren Amateurbereich mit vielen jungen, hungrigen Spielern bestreitet ein wichtiges Spiel im Halbfinale des Verbandspokals, bei dessen Sieg die lukrative Teilnahme am DFB-Pokal winkt.

Der Gegner ist eine spielerisch starke Mannschaft mit vielen technisch und individuell starken Spielern, die eine Liga höher spielt.

Die gegnerische Mannschaft steht im gesicherten Mittelfeld und hat das letzte Saisonspiel souverän gewonnen.

Nach der Beobachtung dieses Spiels und anhand zahlreicher Informationen von Trainerkollegen und aus dem Internet hat der Trainerstab Stärken und Schwächen ausgearbeitet und diese in einem Matchplan umgesetzt.

17.1 ALLGEMEINE PUNKTE

- **Strategische Ziele**

Der Gewinn des Verbandspokals und die damit zusammenhängende, lukrative Qualifikation für den DFB-Pokal wurde vor der Saison als einheitliches Ziel ausgegeben.

- **Kurzfristige Ziele**

Sieg und damit das Einziehen in die nächste Runde.

- **Teamanalyse**

Unsere Mannschaft ist nach einem holprigen Saisonstart in einer optimalen körperlichen Verfassung und zeigt einen klaren Aufwärtstrend.

Das letzte Punktspiel gegen einen starken Gegner, der ähnlich wie der kommende Gegner agierte, wurde souverän gewonnen, was für eine positive Stimmung sorgt.

Die Intensität und die Teilnahme an den Trainingseinheiten ist sehr hoch.

Es gibt keine verletzten oder gesperrten Spieler.

- **Analyse der äußeren Umstände**

Das Spiel findet am Samstag um 15 Uhr auswärts beim Gegner auf einem großen, topgepflegten Platz statt.

Der Gegner konnte den Großteil der Punkte zu Hause gewinnen und hat zahlreiche Zuschauer, die die heimischen Spieler unterstützen werden.

Der Wetterbericht bringt weit über 30° Celsius, weshalb die Flüssigkeitsaufnahme wichtig sein wird.

Die Partie wird von einem erfahrenen Schiedsrichtergespann geleitet.

Ein eigener Fanbus kommt zur Unterstützung.

Allgemein

Die Gegneranalyse hat ergeben, dass der Gegner Probleme mit aggressiv agierenden Mannschaften hat, die permanent Druck auf den Gegner ausüben und früh pressen. Zieht man sich zu weit zurück und lässt den Gegner spielen, wird es schwierig.

17.2 WIE VERHÄLT SICH DER GEGNER IN DEN VIER PHASEN DES SPIELS?

ANALYSE DER PHASE 1:

EIGENER BALLBESITZ/GEGNER IST ORGANISIERT

- Der Gegner agiert mit einem einstudierten Mittelfeldpressing, von dem situativ in ein Angriffspressing übergegangen wird.
- > **Lösung:** Aufzeigen von Lösungsmöglichkeiten gegen diese Pressingstrategien. Neben einem „Antipressingball“ ist oftmals ist auch eine diagonale Spielverlagerung gegen die Verschiebebewegung Erfolg versprechend, da auch die ballfernen Spieler bei einem Angriffspressing weit ins Zentrum einrücken.
- In der Offensive agieren wir in der Rautenformation, hier wird es wichtig sein, Druck auf den Gegner auszuüben.
- > **Lösung:** Die äußeren Spieler schieben in der Raute weit hoch, wodurch die Viererkette des Gegners komplett gebunden ist. Nun wird sich der Sechser des Gegners fallen lassen müssen, um die Gleichzahl auszugleichen, was Freiräume im Mittelfeld gibt.
- Wird der Ball zudem schnell verlagert, tun sich auch immer wieder Freiräume auf den Flügeln auf, wo Überzahlsituationen entstehen.

ANALYSE DER PHASE 2:

GEGNER IN BALLBESITZ/EIGENE MANNSCHAFT IST UNORGANISIERT

- Erobert der Gegner den Ball, versucht er, durch einstudierte Verhaltensweisen schnellstmöglich zum Torabschluss zu gelangen.
- Die äußeren Spieler schalten sich sofort in das Angriffsspiel mit ein und fächern breit auf und warten auf den Ball in die Tiefe, um schnell Richtung Tor zu ziehen.

- > **Lösung:** Wichtig wird ein extrem gutes Umschaltverhalten in der Defensive sein und dass immer einer der beiden zentralen Mittelfeldspieler konsequent die Position hält, um die Viererkette zu schützen und möglichst nicht in eine Kontersituation zu geraten.
- > Zusätzlich wird es wichtig sein, wann immer es die Situation erlaubt, in ein Gegenpressing zu gehen, um eine schnelle Spielfortsetzung zu unterbinden.

ANALYSE DER PHASE 3:

GEGNER IN BALLBESITZ/EIGENE MANNSCHAFT IST ORGANISIERT

- Spielt der Gegner gegen eine organisierte Mannschaft, versucht er, in der Offensive durch einen schnellen Kombinationsfußball entweder die Außenbahnen ins Spiel zu bringen, die starke Fähigkeiten im 1:1 haben oder Linien des Gegners zu überspielen.
- > **Lösung:** Es muss permanent Druck auf den ballführenden Spieler ausgeübt werden. Wir werden deshalb auf den Gegner möglichst hoch in der eigenen Hälfte mit einem Mittelfeldpressing, das situativ in ein Angriffspressing übergeht, Druck ausüben und versuchen, ein hohes Tempo anzuschlagen.

Außerdem versuchen wir, Überzahlsituationen durch ein extrem gutes Verschieben zu schaffen, wodurch ein ständiges Doppeln am Flügel möglich ist.

Außerdem muss durch eine permanente Dreieckbildung eine gute Tiefenstaffelung gewährleistet werden, damit Linien nicht überspielt werden können.

- Oftmals versuchen sich die beiden spielerisch guten Außenverteidiger beim Gegner einzuschalten, woraufhin die beiden Flügelspieler sich Richtung Zentrum orientieren, um den Platz auf der Außenbahn zu öffnen.

- > **Lösung:** Rechtzeitiges Übergeben des äußeren Mittelfeldspielers und Zustellen des Außenverteidigers.
- Der Abstoß wird, wann immer es möglich ist, kurz ausgeführt, um die Stärken im Kombinationsfußball zu nutzen.
- > **Lösung:** Konsequentes Zustellen beim Abstoß, um den Gegner so zu langen Bällen zu zwingen, wo wir überlegen sind.

ANALYSE DER PHASE 4:

EIGENER BALLBESITZ/GEGNER IST UNORGANISIERT

- Das defensive Umschaltverhalten ist einer der Schwachpunkte.
- > **Lösung:** Offensives Umschaltverhalten trainieren und Konteraktionen im Training nachstellen.
- Gerade auf den Flügeln schalten die beiden äußeren Spitzen in der Defensive nicht konsequent genug um.
- > **Lösung:** Bei Ballgewinn den ersten Ball in die freien Räume auf die Flügel spielen.
- Immer wenn es möglich ist, versucht der Gegner, den Ball im Gegenpressing schnell zurückzuerobern.
- > **Lösung:** Ständige Überzahl in Ballnähe und eine schnelle Spielverlagerung gegen die Verschiebebewegung auf den Flügel spielen.

17.3 TAKTISCHE ANALYSE

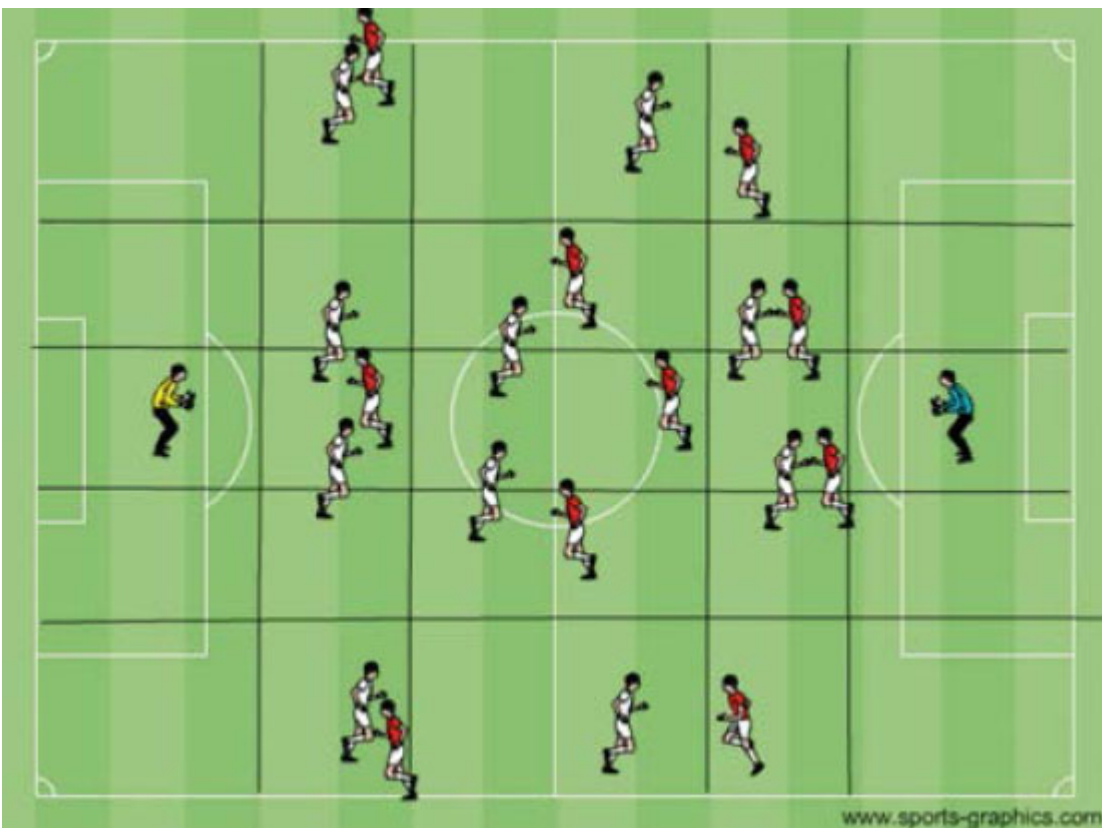
A) 1-4-4-2 VS. 1-4-3-3

Ausgangssituation

Ein Gegner, der im 1-4-3-3 agiert, hat immer starke Offensivspieler, verfügt über hohe individuelle Klasse auf den Flügeln und wird versuchen, den Ball durch ein frühes Pressing zu erobern.

Stellt man die beiden Grundordnungen gegenüber und nimmt das Modell des Zonenfußballs zu Hilfe, ist Folgendes zu erkennen:

- Die eigene Viererkette ist mit 4:3 in der Überzahl.
- Unser Mittelfeld ist im Zentrum mit 2:3 in der Unterzahl.
- Auf den Außenbahnen herrschen Gleichzahlsituationen.
- Die beiden Stürmer stehen zwei Innenverteidigern gegenüber.



B) TAKTISCHE ANALYSE IN DER DEFENSIVE

Mögliche Probleme

- **Individuell starke Gegenspieler auf den Flügeln**
 - > **Lösung:** Durch ein optimales Verschieben und Zusammenspiel der beiden Außenbahnspieler werden Überzahlsituationen am Flügel hergestellt.
- **Unterzahl im Mittelfeldzentrum**
 - > **Lösung 1:** In der vorderen Zone müssen die beiden Spitzen im Zentrum abkippen und sich um den Sechser des Gegners kümmern.
 - > **Lösung 2:** In der Mittelfeldzone schiebt der ballnahe äußere Mittelfeldspieler ins Zentrum.
 - > **Lösung 3:** Grundsätzlich so tief stehen, dass durch ein Anspiel auf den gegnerischen Sechser nie die vorderste Verteidigungslinie überspielt wird.
- **Problem:** Linien können durch tiefe, vertikale Anspiele überbrückt werden
 - > **Lösung:** Das Mittelfeld muss gut darauf achten, dass sich der Gegner nicht in den Rücken löst. Außerdem ist eine sehr gute Dreieckbildung und Absicherung bei jedem tiefen Anspiel nötig.

Abwehr, Mittelfeld und Angriff sollten in der Defensive nicht hintereinander in einer Linie stehen, sondern im Idealfall so versetzt, dass die Schnittstellen abgedeckt sind.
- **Problem: Frühes Pressing** des Gegners
 - > **Lösung:** Bei einem extremen Pressing wird ein Chipball auf die beiden Stürmer gespielt oder ein Diagonalball auf den äußeren Mittelfeldspieler gegen die Verschiebewegung des Gegners.

C) TAKTISCHE ANALYSE IN DER OFFENSIVE

Mögliche Chancen

- Nur fünf Feldspieler des Gegners denken defensiv. Arbeiten die Halbpositionen im Mittelfeld nicht genügend mit, entstehen zwangsläufig Unterzahlsituationen.
- > Chance: Schnelles Umschalten in die Offensive.
- Generell ist der Gegner bei einem Ballverlust in der Vorwärtsbewegung im Mittelfeld fast immer kurze Zeit in Unterzahl.
- > Chance: Schnelle, vertikale Pässe in die Tiefe, um die Unterzahlsituation schnell auszunutzen.
- Die offensiven Flügelspieler des Gegners arbeiten oftmals nur ungenügend in der Defensive mit.
- > Chance: Durch eine schnelle Spielverlagerung auf die eigenen Flügel die äußeren Mittelfeldspieler freispielen.
- Wechsel in der Offensive von 1 -4-4-2-Linie auf ein 1 -4-4-2 in der Raute.
- > Chance: Vorteile der Raute nutzen. Durch die beiden Spitzen und die drei offensiven Mittelfeldspieler hat man fünf Spieler in der Offensive, die großen Druck auf den gegnerischen Abwehrverband ausüben können.
- **Wichtig:** Das reibungslose Umstellen von der Linienformation in der Defensive auf die Rautenformation in der Offensive und ein extrem gutes Umschaltverhalten in beide Richtungen wird u. a. der Schlüssel sein.

17.4 GEGNERANALYSE DER STANDARDSITUATIONEN

A) GEGNERANALYSE DES ANSPIELS IN DER DEFENSIVE

- Der Gegner versucht, sofort mit dem Anspiel Druck auf den Ball auszuüben.

- > **Lösung:** Weiter Diagonalball in den Rücken gegen die Verschiebebewegung, was gleichzeitig signalisiert, dass wir auch auswärts als unterklassige Mannschaft mutig agieren werden.

B) GEGNERANALYSE DES ANSPIELS IN DER OFFENSIVE

- Der Gegner versucht, direkt mit dem ersten Ball diagonal die Flügel ins Spiel zu bringen.
- > **Lösung:** Rechtzeitige Tiefenstaffelung und Doppeln am Flügel.
- Nach Gegentoren ist oftmals eine schlechte Körpersprache beim Anspiel zu beobachten.
- > **Lösung:** Bei einem möglichen Torerfolg gleich wieder auf den Ball stoßen.

C) GEGNERANALYSE FREISTOSS IN DER DEFENSIVE

- Der Gegner verteidigt in der Defensive in der Raumdeckung und hat Schwächen bei hohen Bällen.
- > **Lösung:** Scharfe, hohe Bälle in die freien Räume der Raumdeckung, wobei unsere Spieler mit abgestimmtem Laufverhalten und Tempo in diese freien Räume gehen werden.
- Auffällig ist, dass der Gegner bei Freistößen von der Seite oftmals nur einen Spieler in die Mauer stellt, selbst wenn zwei Spieler vom Gegner in Ballnähe sind.
- > **Lösung:** Freistöße situativ auch kurz ausführen, um die Überzahlsituation auszuspielen.

D) GEGNERANALYSE FREISTOSS IN DER OFFENSIVE

- Der Gegner hat gute Schützen und führt nahezu alle Bälle bei indirekten Freistößen kurz aus.
- > **Lösung:** Überzahl in Ballnähe bei Freistößen und Freistöße in Tornähe generell vermeiden.
- Spezielle, überraschende Varianten waren nicht zu erkennen.

E) GEGNERANALYSE ECKBALL IN DER DEFENSIVE

- Der Gegner verteidigt auch hier in Raumdeckung.
- > **Lösung:** Hohe, scharfe Bälle in die Räume, in die unsere kopfballstarken Spieler starten.

F) GEGNERANALYSE ECKBALL IN DER OFFENSIVE

- Der Gegner versucht, alle Ecken kurz auszuführen.
- > **Lösung:** Überzahl in Ballnähe herstellen, damit sofort Druck ausgeübt werden kann.

G) GEGNERANALYSE EINWURF IN DER DEFENSIVE

- Der Gegner führt bei Einwürfen ein konsequentes, situatives Pressing durch und versucht, sofort die Räume zuzustellen.
- > **Lösung:** Deshalb wird es wichtig sein, den Ball möglichst im Spiel zu behalten und ansonsten den Einwurf schnellstmöglich auszuführen.
- Auf Höhe des 16-m-Raums versuchen beide Außenverteidiger, die weit einwerfen können, auf die beiden kopfballstarken Spitzen zu werfen, die den Ball auf den zweiten Pfosten verlängern, auf den dann zwei schnelle Spieler stoßen.

H) GEGNERANALYSE EINWURF IN DER OFFENSIVE

- Der Gegner versucht, den Einwurf schnell auszuführen und wirft die Spieler immer in den Fuß an.
- > **Lösung:** Zustellen der Räume und den Gegner in Ballbesitz nicht in Torrichtung aufdrehen lassen.

I) GEGNERANALYSE ELFMETER IN DER DEFENSIVE

Der Gegner hat viele erfahrene Elfmeterschützen in seinen Reihen.

Jedoch konnte durch mehrfache Beobachtungen festgestellt werden, dass diese immer dieselben Muster verfolgen, die festgehalten worden sind.

- > **Lösung:** Der Torspielertrainer geht auf diese Muster ein und stellt die Schützen im Training nach.

J) GEGNERANALYSE ELFMETER IN DER OFFENSIVE

Der gegnerische Torwart ist auf seiner rechten Seite deutlich stärker und bleibt beim Elfmeter sehr lange auf der Linie stehen.

- > **Lösung:** Alle Schützen, die nicht improvisieren, üben den Elfmeter in die vom Schützen aus gesehen linke Ecke.

17.5 PLAN B

Da es im Pokal zur Verlängerung und zum Elfmeterschießen kommen kann, wurden diese Szenarien natürlich geübt.

Außerdem würde die Mannschaft bei einem Rückstand wesentlich offensiver agieren, was natürlich ebenfalls vorher etliche Male einstudiert wurde.

Des Weiteren wurde auch darauf hingewiesen, wie man bei einer möglichen Führung möglichst clever agiert, vor allem gegen Ende des Spiels.

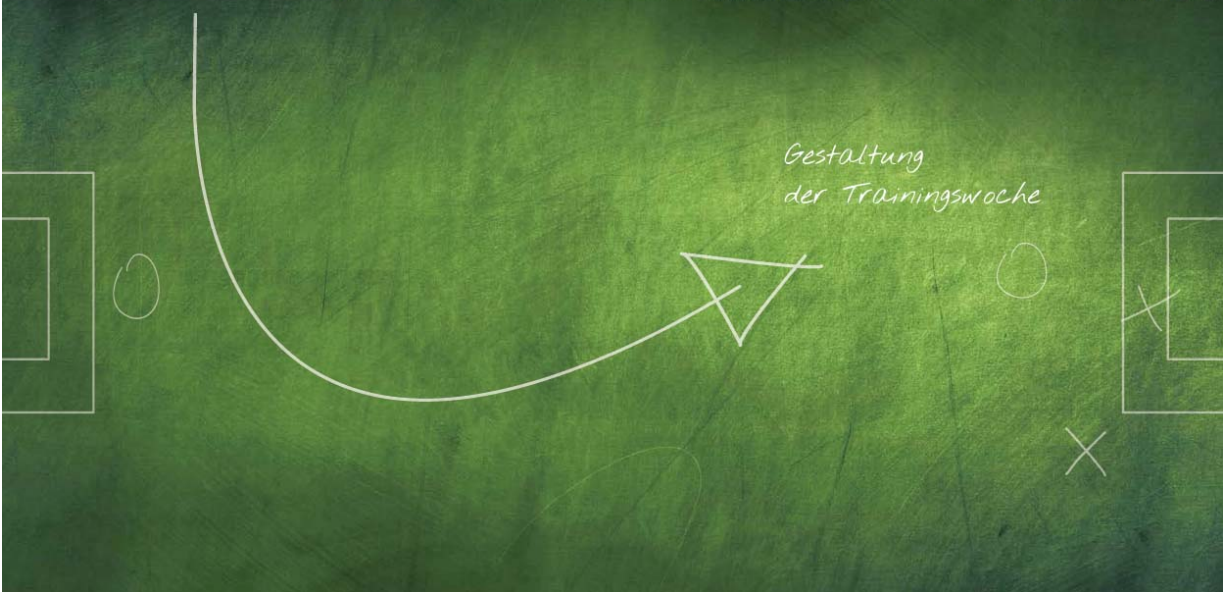
Hier würde man auf ein 1-4-1-4-1 umstellen und man könnte dann sowohl einen bulligen Stoßstürmer bringen, der die Bälle auf sich allein gestellt halten kann, bis der Rest der Mannschaft nachgerückt ist, als auch einen kampfstarken Spieler mit viel Routine, der die Position zwischen den beiden Viererketten bekleiden kann.

Überzahl- und Unterzahlenszenarien durch Platzverweise oder ein erschöpftes Auswechsellkontingent werden immer wieder angesprochen und geübt.





KAPITEL 18



KAPITEL 18

Gestaltung der Trainingswoche

„Nur angewandtes Wissen ist Macht!“

Nach der Ausarbeitung eines Matchplans ist es nun wichtig, die Trainingswoche im Hinblick auf das bevorstehende Spiel zu planen.

Nur wenn die ausgearbeiteten Punkte des Matchplans auch mit praxisnahen Übungen in die Trainingswoche integriert werden, macht sich die Arbeit bezahlt.

Gute Erfahrungen werden oft mit Spielformen im 11:11 gemacht, da dies die spielnahe Form ist, um Punkte des Matchplans umzusetzen.

Hierbei kann der Trainer immer wieder unterbrechen und Szenen nachstellen.

Stehen keine 22 Spieler zur Verfügung, kann man den Kader eventuell mit Jugendspielern oder Spielern aus der zweiten Mannschaft auffüllen oder einen Testspielgegner suchen, der dem Gegner möglichst nahekommt.

Ist auch dies nicht möglich, muss vor allem im gruppentaktischen Bereich gearbeitet werden, wobei es wichtig ist, dass die Übungen immer im „originaltaktischen Raum“ durchgeführt werden.

Neben dem Platz kann außerdem mit Videoanalysen und der Taktiktafel sowie Einzeloder Gruppengesprächen gearbeitet werden, um den Matchplan in den Köpfen der Spieler zu verankern.

Kurz vor dem Spiel werden die wichtigsten Punkte noch einmal angesprochen und in schriftlicher Form in der Kabine angebracht, da einige Spieler visuell besser angesprochen werden können.





Ausblick

„Erfolg ist modern.“

Zum Schluss stellt sich die Frage, in welche Richtung sich der Fußball entwickeln wird.

Dass der Fußball sich weiterentwickeln wird, steht fest, dazu sagt die Trainerlegende Dettmar Cramer in einem tollen Werbespot:

„Solange besser möglich ist, ist gut nicht gut genug.“



Detmar Cramer an der Taktiktafel

Der Fußball wird sich wie alles im Leben getreu dem Motto: „*Höher, schneller, weiter*“ entwickeln.

Folgende Punkte werden dabei eine wesentliche Rolle spielen:

- Verbesserte Einbindung und Verzahnung zwischen Profi- und Nachwuchsabteilung, in dem Talente frühzeitiger eingebunden werden und zudem länger bei den ersten Schritten in den Profibereich betreut werden.
- Der verfügbare Raum und die Zeit werden immer noch knapper werden.
- Dadurch wird die Handlungsschnelligkeit der Spieler weiter zunehmen.
- Die Spieler im modernen Fußball müssen immer flexibler werden.
- Der Übergang zwischen den einzelnen Systemen wird immer fließender.
- Erfolgreiche Teams können sich jederzeit verschiedenen Spielsituationen anpassen und sind im Beherrschen verschiedener Systeme gleichermaßen gut.

- Tendenziell werden die Systeme immer offensiver gestaltet.
- Einige Trends kehren oftmals auch wieder zurück. Beispiel hierfür ist der Gewinn der Europameisterschaft 2004 von Griechenland mit Libero.



Überraschung: Griechenland wird 2004 mit Libero Europameister.

- Die Entwicklungsschritte werden jedoch nicht mehr so gravierend wie noch vor 40 oder 50 Jahren sein.
- Ausschlaggebend im Fußball wird immer mehr die Spielfähigkeit sein: Wie schnell ist ein Spieler in der Lage, neue Spielsituationen zu erkennen und diese mithilfe seiner taktischen, technischen und athletischen Fähigkeiten optimal zu lösen?
- Die Spieler werden immer mehr zu „spezialisierten Allroundern“ werden.

- Auch in konditioneller Hinsicht wird sich der Fußball weiterentwickeln. Die Spieler müssen ein noch höheres Tempo anschlagen können und müssen noch mehr Sprints absolvieren.
- Daher müssen die Spieler im Bereich der Athletik noch fußballspezifischer und vor allem auch positionsspezifischer ausgebildet werden: Ein Flügelspieler kann unmöglich dasselbe Ausdauerprogramm wie ein Innenverteidiger absolvieren.
- Gut ist es, immer wieder einen Blick über den Tellerrand zu anderen Sportarten wie dem American Football oder Hockey zu werfen, die dem Fußball im Bereich Athletiktraining und positionsspezifischem Training voraus sind.
- Ein weiterer Trend ist das kreative Agieren in der Defensive: So waren beispielsweise bewusste Pressingstrategien mit einem Steuern des Gegners vor einiger Zeit noch kaum vorstellbar.
- Interessant wird auch die zukünftige Entwicklung des ballorientierten Spiels sein: Die ersten Jahrgänge, die bereits vom jüngsten Alter an ballorientiert geschult wurden, kommen jetzt nach und nach aus den Jugendteams.
- Ein weiterer Ansatzpunkt ist das Integrieren von Spezialtrainern, was in vielen anderen Sportarten schon längst Standard ist.
- Viele Vereine in der Schweiz setzen dies bereits um, indem beispielsweise spezielle Stürmertrainer beschäftigt werden.
- Warum sollte es nicht auch einen Spezialtrainer für Standardsituationen geben? Immerhin fallen über 20% aller Tore auf Topniveau nach Standards.
- Das Kopfballspiel wird immer noch mehr an Bedeutung gewinnen. Viele Jugendabteilungen reagieren bereits darauf und das Kopfballpendel kommt wieder zum Vorschein.

- Außerdem wird sich die Trainingsdauer erhöhen. Nicht einmal unbedingt auf dem Platz selbst, sondern neben dem Platz, beispielsweise im Bereich der Videoanalyse oder warum nicht auch mit dem Befassen von Taktik und Systemen.
- Fakten, Fakten, Fakten. Durch moderne Computersysteme wird das Spiel immer mehr aufgeschlüsselt und analysiert, weshalb zusätzlich Personalbedarf in der Auswertung dieser Details besteht.
- Verbesserte Einbindung und Verzahnung zwischen Profi- und Nachwuchsabteilung, in dem Talente frühzeitiger eingebunden werden und zudem länger bei den ersten Schritten in den Profibereich betreut werden.
- Ausnutzen der Fakten durch Kreativität: Beispiele wären ein bewusst geplanter Fehlpass, der in den Rücken der gegnerischen Verteidigung gespielt wird, um diese dann bewusst zu pressen, da die Chance, aus einem Pressing ein Tor zu erzielen, relativ groß ist. Ein weiteres Beispiel wäre die hohe Fehlerquote bei Einwürfen auszunutzen, indem man den Ball bei einem Einwurf bewusst möglichst nah am Tor der Gegners in das Seitenaus wirft, um von dort zu pressen.
- Topspieler in Manndeckung nehmen: Warum sollte ein Philipp Lahm nicht in der Lage sein, Lionel Messi in einer direkten Manndeckung auszuschalten? Der Rest agiert normal im 10:10.
- Und die Position des Trainers und seines Trainerteams wird noch mehr an Bedeutung gewinnen, da sie Maßnahmen ausarbeiten müssen, damit die Spieler und die Mannschaft den Trends gewachsen sind.

*Doch wie sagte nicht schon Otto Rehhagel:
 „Die Wahrheit liegt
 am Ende auf dem Platz.“*

BILDNACHWEIS

Covergestaltung:	Sabine Groten
Coverfoto:	© imago-Sportfotodienst
Umschlaggestaltung:	Claudia Sakyi
Innenlayout & Satz:	Claudia Sakyi
Fotos Innenteil:	© iStock/Thinkstock (S. 9, 85 und Kapitelaufmacher)
	© picture-alliance (S. 12, 14, 18, 24, 25, 26, 27, 28, 31, 34, 37, 40, 42, 46, 55, 57, 60, 61, 67, 77, 80, 83, 88, 95, 109, 112, 118, 120, 142, 163, 166, 125, 177, 181, 185, 188, 205, 209, 212, 213)
	© imago-Sportfotodienst (S. 98, 174)
Grafiken:	easy Sports-Graphics www.easy-sports-software.com
Lektorat:	Dr. Irmgard Jaeger