

## Trainingseinheit 1

### Individualtaktik

„Der Gegner konnte die meisten Zweikämpfe für sich entscheiden und hat darum verdient das Spiel gewonnen!“ So oder ähnlich äußern sich Trainer immer wieder nach Niederlagen und bringen es damit in den mei-

sten Fällen auf den Punkt. Geschicktes Verhalten in unterschiedlichen 1 gegen 1-Situationen – sowohl aus technischer als auch aus taktischer Sicht – ist Grundlage für Erfolg im Fußball. Jede noch so ausgefeilte Verteidigungs- bzw. Angriffsstrategie kann nur greifen, wenn die einzelnen Spieler die 'Keim-

zelle' des Spiels – das 1 gegen 1 – exzellent beherrschen. Darum beginnt die Einführung der Viererkette auch mit der Schulung des Abwehrverhaltens in unterschiedlichen 1 gegen 1-Situationen. Hier:

- Frontales 1 gegen 1 am Flügel und
- Verteidiger im Rücken des Angreifers.

## AUFWÄRMEN

### 1 Individuelle Ballgewöhnung

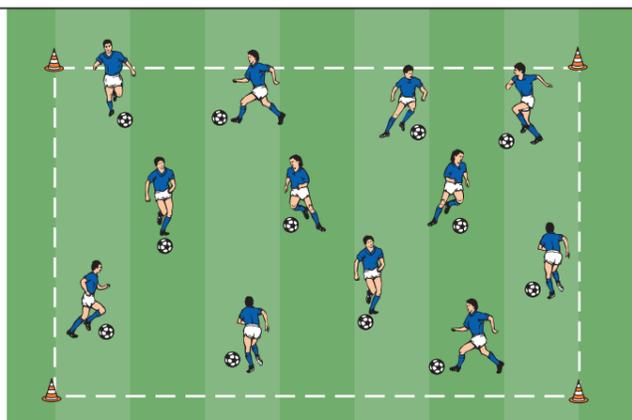
#### Organisation

- Mit 4 Hütchen ein Feld markieren.
- Alle Spieler mit jeweils einem Ball im Feld postieren.

#### Ablauf

Nach einer kurzen Phase, in der die Spieler frei im Feld dribbeln, folgende Übungen ausführen:

- Übung 1: Den Ball zwischen den Innenseiten auf der Stelle oder mit Raumgewinn mit geringer oder hoher Frequenz hin- und herkicken.
- Übung 2: Im Wechsel mit der Sohle des rechten und des linken Fußes von außen nach innen ziehen.
- Übung 3: Den Ball mit der Sohle des Spielbeins hinter das Standbein ziehen und mit der Außenseite des anderen Fußes wegstarten.
- Übung 4: Aus dem Dribbling den Ball mit der Sohle von außen nach innen ziehen und mit der Außenseite des anderen Fußes wegstarten.



### 2 Ziellinien-Lauf

#### Organisation

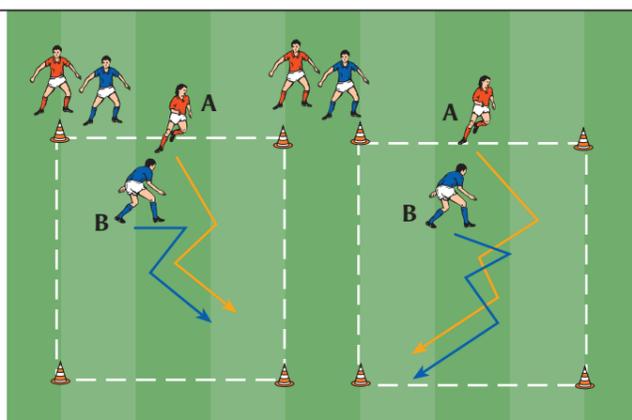
- Mehrere Felder von 2 x 5 Metern markieren.
- 2er-Gruppen einteilen und gleichmäßig auf die Felder verteilen.

#### Ablauf

- A soll die Linie im Rücken von B überlaufen (= 1 Punkt).
- B versucht, dies zu verhindern, indem er den Laufweg von A verstellt.
- Läuft A auf B auf (Berührung!) oder kann B A aus dem Feld drängen, erhält B 1 Punkt.

#### Hinweis

- A muss 'leichtfüßig' auf den Ballen und mit leicht gebeugten Knien auf jede Lauffinte von A reagieren!



## HAUPTTEIL: Schulung des 1 gegen 1

### 1 Frontales 1 gegen 1 am Flügel

#### Organisation

- 2 Tore mit Torhüter im Abstand von 70 Metern aufstellen.
- Die Spieler in 2er-Gruppen einteilen (1 Ball pro Gruppe).
- Die Spielerpaare gleichmäßig an den Starthütchen am Flügel postieren.

#### Ziele

- Die Angreifer sollen die 1 gegen 1-Situation gegen die Verteidiger gewinnen und auf das Tor im Rücken ihres Verteidigers abschließen.
- Die Verteidiger versuchen, dieses zu verhindern.

#### Korrekturen/Tipps für Verteidiger

- Den inneren, direkten Weg zum Tor verstellen.
- Seitliche Stellung zum Angreifer einnehmen und aktionsbereit sein (leicht gebeugte Knie, auf den Fußballen).
- Auf den Ball konzentrieren und nicht auf Finten reinfallen.
- Eventuell selber Abwehrfinten anwenden, um den Angreifer zum gewünschten Verhalten zu provozieren.
- Zunächst Distanz zum Angreifer halten, um bei einem plötzlichen Antritt nicht überlaufen zu werden.
- In dem Moment, in dem der Angreifer seinen Durchbruchversuch beginnt, heranrücken und ihn weiter nach außen abdrängen.
- Aus dieser seitlichen 1 gegen 1-Situation den Angreifer attackieren und im günstigen Moment (der Angreifer legt sich im Dribbling den Ball etwas vor) den eigenen Körper zwischen Ball und Angreifer schieben (Laufweg kreuzen!) und den Ball ablaufen.



#### Hinweise für Trainer

- Der Trainer steht im Zentrum, um die Aktionen der Spieler in beide Richtungen beobachten und Korrekturen vornehmen zu können.
- Positionsspezifische Einteilung der Spieler:
  - jeweils einem offensiven Spieler einen defensiven zuordnen,
  - Spieler, die hauptsächlich links spielen, verteidigen in dieser Organisationsform Tor 1 und umgekehrt.

### 2 Verteidiger im Rücken des Angreifers

#### Organisation

- Siehe Übung 1, nur jetzt die Starthütchen zentral vor den Toren aufstellen und jeweils das erste Spielerpaar ohne Ball 25 Meter vor den Toren postieren.

#### Ablauf

- Ein Spieler der zweiten 2er-Gruppen fungiert als Anspieler.
- Der Angreifer fordert ein Zuspiel, nimmt an und mit und versucht, auf das Tor in seinem Rücken abzuschließen.
- Der Verteidiger versucht, dies zu verhindern.

#### Korrekturen/Tipps für Verteidiger

- Leicht versetzt (freier Blick und Laufweg zum Ball!) hinter dem Angreifer postieren und idealerweise das Zuspiel abfangen.
- Wenn dies nicht möglich ist, hinter dem Angreifer bleiben und eng (aber ohne Körperkontakt!) agieren, damit sich der Angreifer nicht zum Tor drehen kann.
- Blick auf den Ball richten, um nicht auf Finten hereinzufallen.
- Im Rücken des ballführenden Angreifers abwarten (kein Foulspiel!), bis der Angreifer versucht, sich zu drehen.
- Bei der Drehung des Angreifers zur Seite ist der Ball für einen kurzen Moment nicht abgedeckt. Jetzt den eigenen Körper zwischen Angreifer und Ball schieben und den Ball ablaufen.



#### Hinweis für Trainer

Vor allem Innenverteidiger müssen diese Form des 1 gegen 1 beherrschen! Sie werden im Spiel häufig damit konfrontiert. Teilen Sie darum die 2er-Gruppen positionsspezifisch ein.

## ABSCHLUSS: Freies Abschlusspiel

## Trainingseinheit 2

### Gruppentaktik I: Zu zweit verteidigen

Zwei Abwehrspieler sollen jetzt, nachdem die individualtaktischen Grundlagen gelegt wurden, so aufeinander abgestimmt werden, dass sie in allen denkbaren Situationen (Un-

terzahl, Gleichzahl, Überzahl) effektiv verteidigen. Entgegen herkömmlicher methodischen Grundsätze beginnen wir an dieser Stelle mit der schwersten Situation, die Abwehrspieler zu meistern haben – das Verteidigen in Unterzahl. In Unterzahlsituationen müssen die Spieler sich verschieben und ge-

genseitig helfen. Selbst 'eingefleischte' Manndecker werden erkennen, dass sie von ihrem Gegenspieler abrücken müssen, wenn der Partner das eigene Tor gegen zwei Angreifer verteidigt. Hat dieser Umdenkprozess eingesetzt, sind die ersten Schritte Richtung ballorientiertes Verteidigen getan.

## AUFWÄRMEN

### 1 Partnerübungen

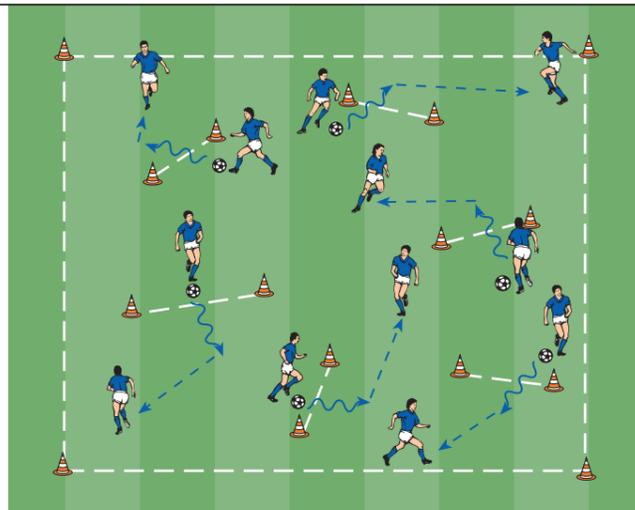
#### Organisation

- In einem Feld mehrere Hütchentore (Breite: 2 Meter) frei verteilen.
- Spieler in 2er-Gruppen einteilen (pro Gruppe 1 Ball).

#### Ablauf

Die Paare führen nacheinander folgende Übungen aus:

- A dribbelt durch ein Hütchentor und passt anschließend zu B. B nimmt das Zuspiel in eine neue Richtung an und mit und dribbelt ebenfalls durch ein Hütchentor.
- Die Spieler dribbeln auf ein Tor zu, stoppen auf der Torlinie ab und dribbeln um das Tor herum, bevor sie dann zum Partner passen.
- Die Paare kombinieren im Feld und spielen dabei möglichst viele Pässe durch die Hütchentore. Die Tore dürfen dabei nicht durchlaufen werden und nicht zweimal hintereinander durchspielt werden.
- 1 gegen 1 auf ein Hütchentor: Die Aktionen beginnen mit einem scharfen Pass zum Partner. Dieser versucht dann, gegen die Störversuche des Passgebers durch ein Hütchentor zu dribbeln.



## HAUPTTEIL

### 1 2 gegen 3 – Verteidigen in Unterzahl

#### Organisation

- Einen Torhüter im Tor postieren.
- 2 Verteidiger 40 Meter vor dem Tor aufstellen.
- 3 Angreifer befinden sich mit Ball auf der Mittellinie.
- 2 weitere Verteidiger stehen 4 Meter hinter der Mittellinie.

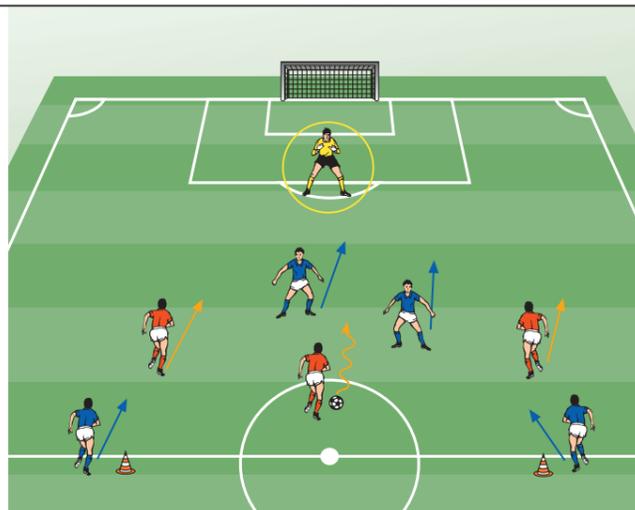
#### Ablauf

2 gegen 3 plus 2 nachsetzende Verteidiger (mit Abseits spielen):

- 3 Angreifer versuchen, auf das Tor abzuschließen.
- 2 Verteidiger versuchen, dies zu verhindern und werden dabei von 2 weiteren Verteidigern unterstützt.
- Der erste Ballkontakt der Angreifer ist das Startsignal, für die 2 Verteidiger hinter der Mittellinie nachzusetzen.

#### Korrekturen/Tipps für Verteidiger

- Das Verteidigen in Unterzahl ist in erster Linie auf Verzögerung und Zeitgewinn ausgerichtet! Balleroberung steht nicht im Vordergrund.
- Die Verteidiger weichen zurück, sichern sich gegenseitig ab und verstellen Steilpassmöglichkeiten.
- Dadurch provozieren sie Querpässe und gewinnen Zeit.
- Der Torhüter agiert als 'Ersatzlibero'. D. h., er muss weit vor dem Tor stehen (siehe gelbe Markierung!) und Steilpässe abfangen.



#### Lesetipp

- In *fußballtraining* 3/2002 finden Sie auf Seite 15 weitere Aspekte zum 2 gegen 3 von DFB-Trainer Bernd Stöber und Markus Hirte.

### 2 2 gegen 2 – Verteidigen in Gleichzahl

#### Organisation

- Einen Torhüter im Tor postieren.
- 2 Verteidiger stehen 25 Meter vor dem Tor.
- 2 Angreifer befinden sich mit Ball 35 Meter vor dem Tor.
- Weitere Angreifer- und Verteidiger-Paare warten am Rand des Feldes.

#### Ablauf

- Die Angreifer versuchen, sich gegen die Verteidiger durchzusetzen und ein Tor zu erzielen.
- Die Verteidiger sollen dies verhindern.
- Es wird mit Abseits gespielt.

#### Korrekturen/Tipps für Verteidiger

- Die Verteidiger verschieben ballorientiert und der ballferne Spieler sichert seinen Partner leicht versetzt im Rücken ab (= Tiefenstaffelung).
- Ein Kreuzen der Laufwege vermeiden!
- Grundprinzip: Im Zentrum vor dem Tor den Raum durch Einrücken eng machen.
- Aus der 2 gegen 2-Situation möglichst eine 2 gegen 1-Situation provozieren und diese dann entschlossen zum Ballgewinn nutzen.



#### Lesetipp

- DFB-Trainer Jörg Daniel erläutert in *fußballtraining* 4/2002 (Seite 44f.) ausführlich taktisches Abwehrverhalten im Spiel 2 gegen 2.

## ABSCHLUSS

### 1 Spiel 2 gegen 2 mit schnellem Wechsel

#### Organisation

- Die Spieler in gleichgroße Gruppen (A und B) einteilen.
- Die Gruppen neben 2 gegenüber stehenden Toren postieren.
- 2 Torhüter befinden sich in den Toren.

#### Ablauf

- 2 Spieler von A starten mit Ball und versuchen, auf Tor 1 abzuschließen.
- Gelingt dies, bleibt A in Ballbesitz. Das nächste Paar von A startet einen Angriff und das nächste Verteidiger-Paar von B rückt ins Feld vor.
- Gelingt es nicht, kontern die Spieler von B und schließen auf Tor 2 ab. Den nächsten Angriff beginnt dann das nächste Paar von Gruppe B.



# Trainingseinheit 3

## Gruppentaktik II: Doppeln

In dieser Trainingseinheit steht weiter die Verbesserung des gruppentaktischen Ver-

haltens im Mittelpunkt. Zwei Spieler verteidigen *gemeinsam* gegen einen Angreifer. Wir bezeichnen diese Situation als *Doppeln*. In dieser Einheit stellen wir das „frontale“

Doppeln und das Doppeln nach einer 1 gegen 1-Situation dar und erarbeiten detailliert Korrekturhinweise für die Verteidiger.

## AUFWÄRMEN

### 1 Jonglierübungen in der 2er-Gruppe

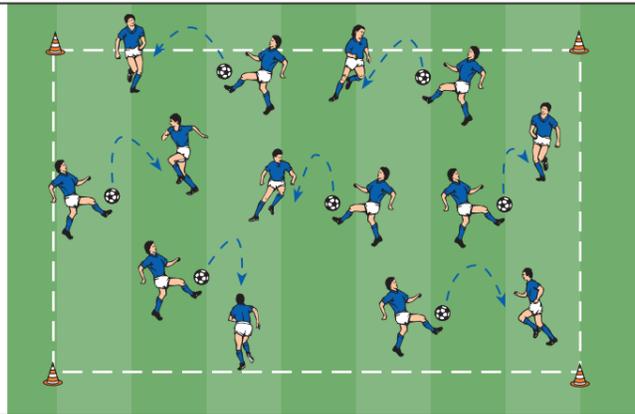
#### Organisation

- Mit 4 Hütchen ein Feld markieren.
- Die Spieler in 2er-Gruppen einteilen (pro Gruppe 1 Ball).

#### Ablauf

Die Paare führen nacheinander folgende Übungen aus:

- Die Paare jonglieren ohne Vorgabe.
- Die Spieler jonglieren nach Vorgabe (z. B. „Kleiner Kreis“, „Großer Kreis“) und passen anschließend zum Partner.
- 1 Spieler der 2er-Gruppe jongliert. Der Partner ohne Ball umläuft einmal das Feld variantenreich (Kniehebelauf, Anfersen, Side-Steps usw.) und fordert anschließend den Ball. Der Spieler im Feld passt aus dem Jonglieren zum Partner. Beide wechseln Position und Aufgabe.



## HAUPTTEIL

### 1 Frontales Doppeln

#### Organisation

- Einen Torhüter im Tor postieren.
- 2 Verteidiger stehen 25 Metern vor dem Tor.
- Ein Angreifer mit Ball befindet sich 35 Meter vor dem Tor.
- Weitere Verteidiger und Angreifer warten außerhalb des Feldes.

#### Ablauf

- Der Angreifer versucht, sich gegen die Verteidiger durchzusetzen und abzuschließen.
- Die Verteidiger versuchen, dies zu verhindern.

#### Grundsatz

- Verteidigen in Überzahl ist stärker auf schnelle Balleroberung ausgerichtet!



### 2 Aus 1 gegen 1 wird 2 gegen 1 (Doppeln)

#### Organisation

- Einen Torhüter im Tor postieren.
- Ein Anspieler steht mit Ball zentral vor dem Tor.
- Jeweils ein Angreifer befindet sich am Flügel.
- 2 Hütchen vor dem Anspieler aufstellen. Dort warten weitere Verteidiger.

#### Ablauf

- Der Anspieler passt zu A.
- A nimmt an und versucht, ein Tor zu erzielen.
- B versucht, zunächst alleine und später gemeinsam mit C die Angriffsbemühungen von A zu stören und den Ball zu erobern.
- C startet mit dem Pass des Anspielers Richtung B.
- B und C doppeln A.

#### Korrekturen/Tipps für Verteidiger

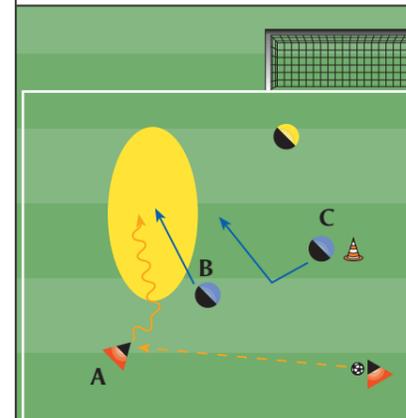
Es existieren zwei Möglichkeiten, wie die Verteidiger den Angreifer stellen können (siehe Abbildungen unten!). Beide Möglichkeiten besitzen Gültigkeit! Der Trainer muss sich entscheiden, welche Variante er bevorzugt. Ich empfehle meinen Spielern, in Tornähe grundsätzlich den Angreifer nach außen abzurängen. Befindet sich der Angreifer dagegen weiter vom Tor entfernt, ist es aus meiner Sicht besser, ihn nach innen zum Partner zu drängen, um ihn frontal zu doppeln.



#### Hinweis für Trainer

- Diese Übungsform sowohl in Tornähe als auch weiter vom Tor entfernt ausführen lassen, um die unterschiedlichen Verhaltensweisen (nach innen bzw. nach außen drängen) zu trainieren!

#### Möglichkeit 1: Außenbahn anbieten



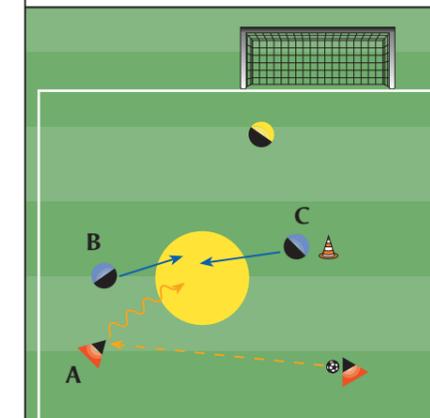
#### Vorteil:

Der Angreifer wird in eine torungefährliche Zone gedrängt.

#### Nachteil:

Kein korrektes Doppeln möglich und der Angreifer kommt – wenn er das 1 gegen 1 gewinnt – in den Rücken der Abwehr.

#### Möglichkeit 2: Außenbahn zustellen



#### Vorteil:

Es entsteht eine klare 2 gegen 1-Situation und der Ball kann erobert werden.

#### Nachteil:

Der Angreifer dribbelt in die torgefährliche Zone (eventl. mit starkem Fuß!) und kann schießen, wenn C nicht eng genug agiert.

## ABSCHLUSS

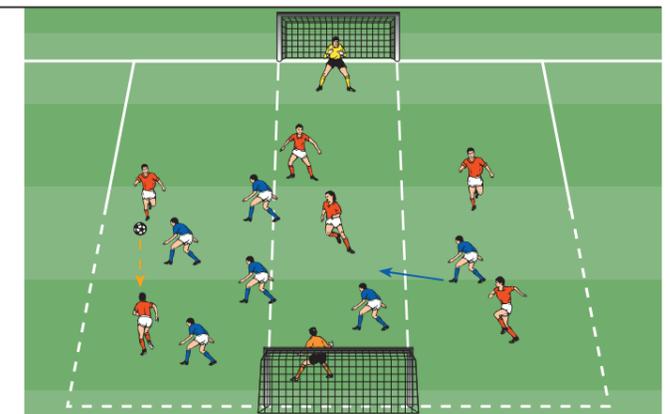
### 1 Drei-Zonen-Spiel

#### Organisation

- 2 Mannschaften (A und B) einteilen.
- Spielfeld: 2 Außenzonen (Breite: 20 Meter) und 1 Mittelzone (Breite: 10 Meter) markieren.

#### Ablauf

- A spielt gegen B.
- Spielt die Mannschaft in Ballbesitz ihren Angriff über die linke Außenzone aus, muss die verteidigende Mannschaft die rechte Außenzone komplett räumen. Tut sie dies nicht, erhält die angreifende Mannschaft einen Pluspunkt.



# Trainingseinheit 4

## Gruppentaktik III: Doppeln und zu viert verteidigen

In dieser Trainingseinheit erweitern wir den Bereich des Doppeln um einen weiteren Aspekt. Wir erläutern ausführlich korrektes Abwehrverhalten in der Situation nach hin-

ten doppeln. Anschließend verteidigen zum erstenmal in den methodisch aufeinander aufgebauten Trainingseinheiten vier Abwehrspieler zusammen. Es werden zunächst die Laufwege und das Stellungsspiel des einzelnen Spielers, aber auch der Gruppe ohne direkte Torgefahr einstudiert.

Grundsätzlich gilt: Der Spieler, der den kürzesten Weg zum Ball hat, rückt vor und seine Nebenleute schieben ran und sichern ihren Mitspieler ab. Ein Abstand von etwa 10 Metern zum Nebenmann ist ideal! Er ermöglicht ein gegenseitiges Absichern und ggf. ein Eingreifen.

## AUFWÄRMEN

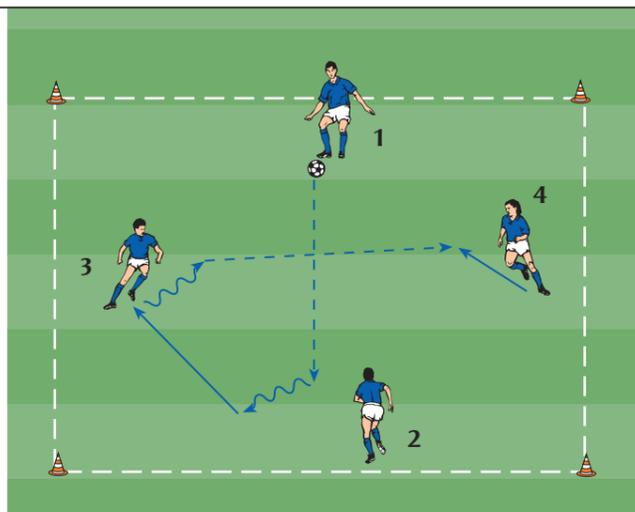
### 1 Nummern-Zuspiele

#### Organisation

- 4er-Gruppen üben jeweils in einem markierten Feld.
- Die Spieler sind von 1 bis 4 durchnummeriert.

#### Ablauf

- Die 4er-Gruppen führen verschiedene Kombinationsformen aus, wobei das Zusammenspiel immer mit dem Partner mit der folgenden Nummer erfolgt:
- Zuspiel aus dem lockeren Dribbling heraus.
  - Zuspiele mit Begrenzung der Ballkontakte bis zum Direktspiel.
  - Das Zuspiel mit der An- und Mitnahme anlaufen, ein kurzes Tempodribbling anfügen und zum nächsten Partner passen.
  - Wandspiel mit dem Partner, kurz dribbeln und erneut zu diesem Partner passen.
  - Ballübergabe mit dem Partner.
  - Der Passgeber wird mit dem Zuspiel direkt zum Gegner des Passempfängers. Ein kurzes 1 gegen 1 folgt.



## HAUPTTEIL

### 1 'Nach hinten doppeln'

#### Organisation

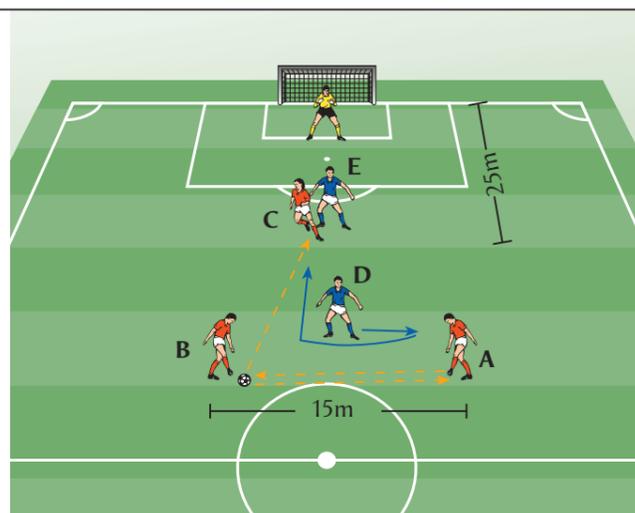
- Einen Torhüter im Tor postieren.
- 30 Meter vor dem Tor befinden sich A und B (Abstand: 10 Meter) mit Ball.
- D steht davor.
- C und E 20 Meter vor dem Tor postieren.

#### Ablauf

- A und B passen sich zu und spielen in einem günstigen Moment (Passweg ist frei!) C an.
- D schiebt zunächst ballorientiert, ohne aber zu attackieren. Mit dem Zuspiel auf C rückt er nach hinten ein und versucht, zusammen mit E den Ball zu erobern ('nach hinten doppeln').
- C versucht, gegen D und E zum Abschluss zu kommen.

#### Korrekturen/Tipps für Verteidiger

- E agiert so, wie bereits in Trainingseinheit 1 beschrieben (siehe Hauptteil/Übung 2 „Verteidiger im Rücken des Angreifers“ /Korrekturen).
- D setzt C von vorne unter Druck und provoziert so eine Drehung. C kann den Ball nicht komplett abdecken und es bietet sich für D oder E die Chance zum Attackieren.



#### Variation

- Der Spieler, der C anspielt, hilft C. C darf jedoch nicht direkt zu diesem Spieler zurückpassen, sondern muss zunächst annehmen, damit eine Doppel-Situation entstehen kann.

### 2 Zu viert verteidigen: 4 gegen 4 und 4 gegen 3 + 2 Spitzen

#### Organisation

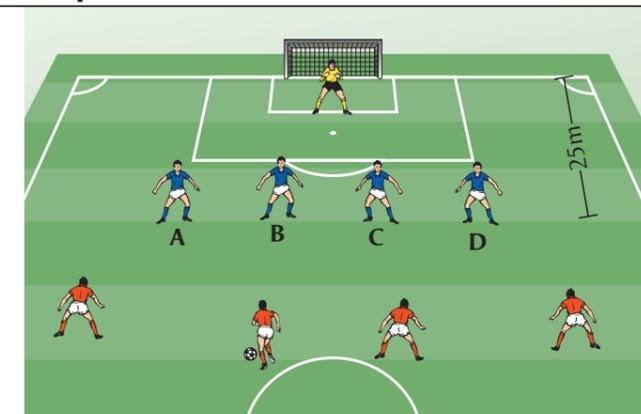
- Einen Torhüter im Tor postieren.
- 4 Verteidiger stehen 25 Meter vor dem Tor in einer Reihe.
- 4 Angreifer mit Ball 10 Meter davor postieren.

#### Ablauf

- Die Angreifer dribbeln nacheinander auf die Abwehr zu.
- Die Verteidiger verschieben ballorientiert (Überzahl in Ballnähe!) und stellen den Angreifer in Ballbesitz, wie unten beschrieben.

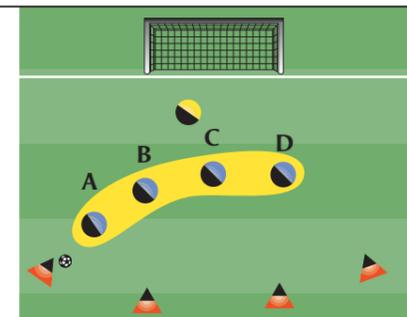
#### Hinweis

- Auch hier sind 2 Verhaltensweisen möglich: 1. „Außenbahn anbieten“ oder 2. „Außenbahn zustellen“ (siehe TE 3/Hauptteil/Übung 2!).



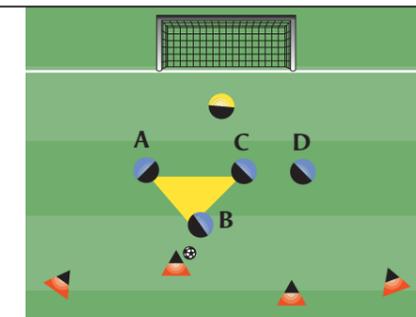
#### Angriff über außen

- A schiebt vor und stellt (2 Möglichkeiten beachten!).
- B, C und D rücken ein und sichern.
- Die Abwehr nimmt eine 'halbmondförmige' Anordnung ein (C und D auf einer Höhe!).



#### Angriff durch die Mitte

- B läuft vor und stellt (Dribbelfuß beachten!).
- A und C rücken ein und sichern B ('Abwehrdreieck').
- D rückt ebenfalls ein und agiert auf einer Höhe mit A und C.



#### Organisation

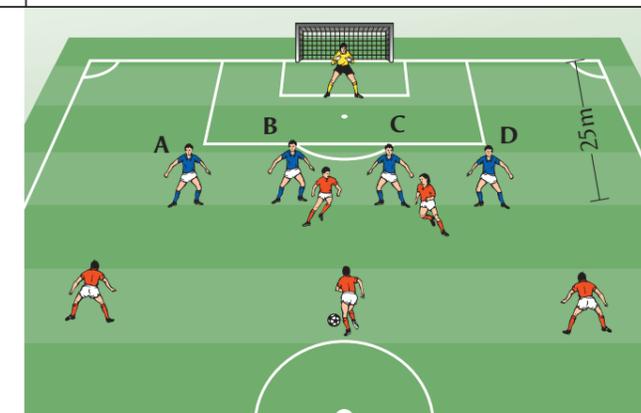
- Wie oben, nur jetzt 3 Mittelfeldspieler und 2 Sturmstippen aufstellen.

#### Ablauf

- Die Mittelfeldspieler dribbeln nacheinander auf die Abwehr zu.
- Die Verteidiger verschieben (Überzahl in Ballnähe!), stellen den Angreifer in Ballbesitz, wie unten beschrieben, und übergeben die Spitzen.

#### Hinweis

- Bei einem Angriff durch die Mitte existieren zwei Möglichkeiten, wie sich der Abwehrverband verhalten kann. Möglichkeit 1: A und D rücken ein und alle Verteidiger schieben vor, attackieren den Spieler in Ballbesitz und stellen die Stürmer ins Abseits. Möglichkeit 2: Siehe unten.



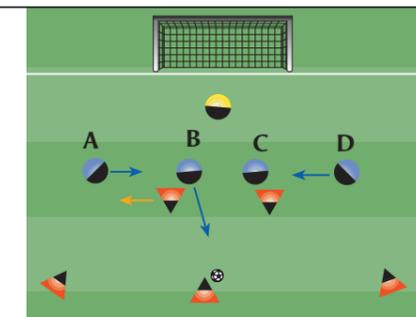
#### Angriff über außen

- A schiebt vor und stellt den Spieler in Ballbesitz.
- B sichert ihn ab, beobachtet aber auch die Sturmstippen.
- C und D übernehmen die Sturmstippen.



#### Angriff durch die Mitte

- Möglichkeit 2: A und D rücken ein und die Verteidiger warten ab bis eine Spitze nach außen schiebt und ein Innenverteidiger vorschieben kann ('Abwehrdreieck').



## ABSCHLUSS: Spiel in dieser Grundordnung

# Trainingseinheit 5

## Gruppentaktik IV: Vier Verteidiger und zwei Mittelfeldspieler

Zu den vier Verteidigern kommen in dieser Trainingseinheit zwei Mittelfeldspieler dazu. Ziel ist es, die Laufwege und das Stellungsspiel aufeinander abzustimmen, so

dass sich die Spieler gegenseitig absichern können und Zuständigkeiten (Wer übernimmt wann welchen Gegenspieler?) geklärt sind.

### AUFWÄRMEN

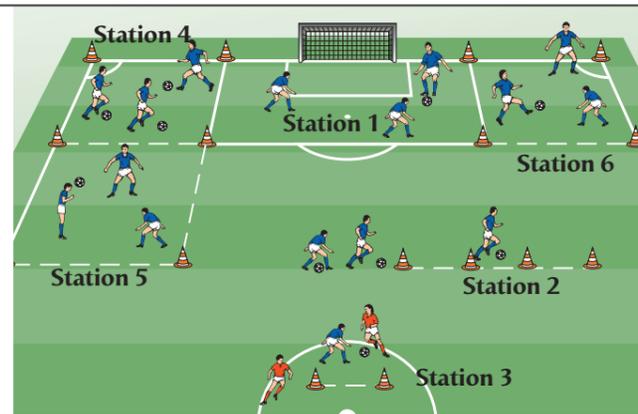
#### 1 Stationstraining in der 3er-Gruppe

##### Organisation

- Die Spieler in 3er-Gruppen einteilen und Stationen aufbauen.
- Wechsel der Station nach jeweils 3 Minuten.

##### Ablauf

- Station 1: Freies Zusammenspiel innerhalb des Strafraums.
- Station 2: Pendeldribbling durch einen versetzten Slalomparcours.
- Station 3: 2 gegen 1 auf ein Offentor. Wechsel des Verteidigers nach Ballverlust.
- Station 4: Selbstbeschäftigung mit Ball.
- Station 5: Innerhalb der Gruppe per Kopf jonglieren.
- Station 6: Freies Jonglieren innerhalb der Gruppe.



### HAUPTTEIL

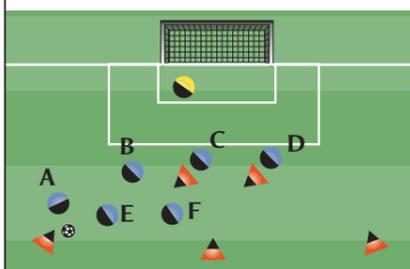
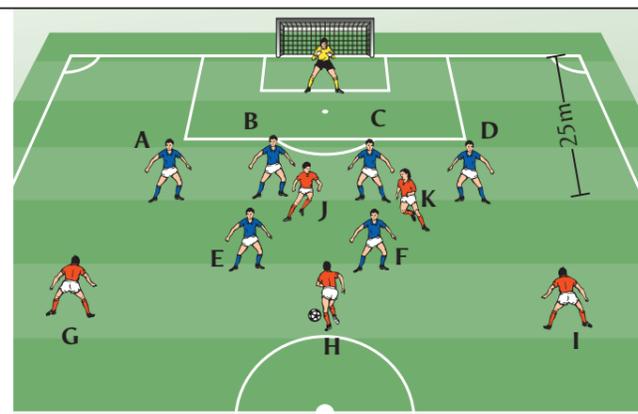
#### 1 4 plus 2 gegen 5

##### Organisation/Grundaufstellung

- Einen Torhüter im Tor postieren.
- 4 Verteidiger und 2 defensive Mittelfeldspieler spielen gegen 2 Sturmspitzen und 3 offensive Mittelfeldspieler.

##### Ablauf/Hinweis

- Aufgabe 1: Die Angreifer passen sich zu und der Abwehrverband verschiebt, wie unten dargestellt.
- Aufgabe 2: Wie Aufgabe 1, nur jetzt versucht die angreifende Mannschaft, auf Kommando des Trainers zum Abschluss zu gelangen. Variieren Sie den Ort der Spieleröffnung, um die unterschiedlichen Situationen (siehe unten) zu schulen!
- Aufgabe 3: Freies Spiel auf ein Großtor und 2 Kontertore.



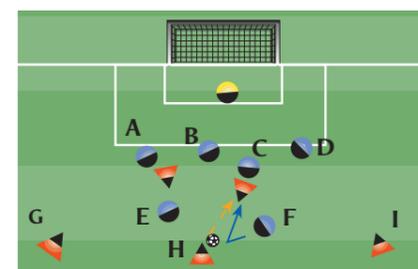
##### Ball ist am Flügel

A und E doppeln. B sichert ab, beobachtet aber weiter die Spitzen. C und D übernehmen diese. F rückt ebenfalls zum Ball ein.



##### Ball ist im Zentrum

E und F doppeln. A und D schieben zu den äußeren Mittelfeldspielern vor, weil ein Zuspiel von H zu G bzw. I zu erwarten ist.



##### H passt in die Spitze auf K

C agiert im Rücken von K und stört (siehe Trainingseinheit 1). D sichert im Rücken. F doppelt nach hinten (siehe Trainingseinheit 4).

#### 2 4 plus 2 gegen 6 plus 2 gegen 2 (I)

##### Organisation

- 2 Tore mit Torhüter im Abstand von 70 Metern aufstellen.
- In einer Hälfte des Großfeldes spielen 6 Verteidiger gegen 6 Angreifer.
- Im verbleibenden Spielfeld agieren 2 Angreifer gegen 2 Verteidiger.

##### Ablauf

- Die 6 Angreifer eröffnen das Spiel und versuchen, auf Tor 1 abzuschließen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, versuchen sie, ihre Angreifer über die Mittellinie anzuspielen.
- Diese sollen sich im 2 gegen 2 durchsetzen und auf Tor 2 abschließen.



### ABSCHLUSS

#### 1 4 plus 2 gegen 6 plus 2 gegen 2 (II)

##### Ablauf

- Organisation und Ablauf wie oben, nur jetzt haben die Verteidiger, zwei Möglichkeiten zu „punkten“:  
Möglichkeit 1: Wie oben. Möglichkeit 2: 10 Zuspiele in Folge untereinander.

##### Hinweis

- Möglichkeit 2 provoziert Pressing-Situationen. Dies verbindet diese Einheit thematisch mit der nächsten.

## Trainingseinheit 6

### Gruppen- und Mannschaftstaktik

Diese Trainingseinheit hat sich die Vermittlung zweier Schwerpunkte zum Ziel gesetzt: 1. Zusammenspiel zwischen der Vierer-Abwehrkette und einem Vierer-Mittelfeld bei

gegnerischem und eigenem Ballbesitz abstimmen. 2. Zusammenspiel zwischen Mittelfeld und Angriff bei gegnerischem Ballbesitz schulen (Pressing und Forechecking)

## AUFWÄRMEN

### 1 Einzelarbeit mit Ball

#### Organisation

- Nebeneinander 3 Vierecke à 15 x 15 Meter markieren (Abstand zueinander: 20 Meter).
- Alle Spieler mit jeweils 1 Ball im mittleren Feld postieren.

#### Ablauf

Die Spieler pendeln mit unterschiedlichen Technikaufgaben und Laufformen zwischen den 3 Feldern:

- Freies Jonglieren im mittleren Feld. Auf Kommando Ball liegen lassen, die anderen Felder variantenreich umlaufen und zum Ball zurückkehren.
- In der Vorwärtsbewegung jonglieren und dabei die Felder wechseln.
- Freies Dribbling im mittleren Feld. Auf Zeichen mit Tempo in das betreffende Feld und anschließend locker zurück dribbeln.



### 2 Fangstaffel

#### Organisation

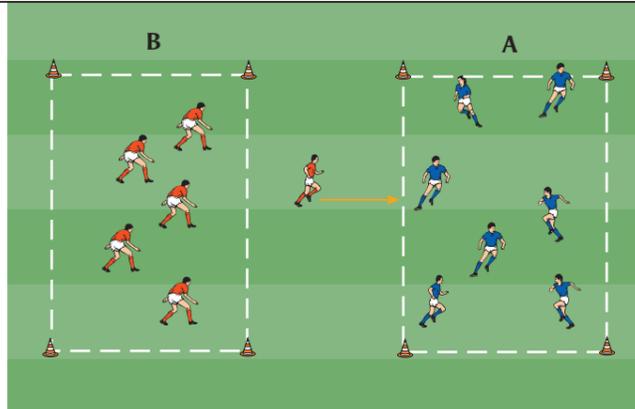
- Die Spieler in 2 gleich große Gruppen (A und B) einteilen.
- A (Läufer) befindet sich im mittleren Feld.
- B (Fänger) in einem äußeren Feld postieren.

#### Ablauf

- Der erste Fänger versucht, möglichst schnell einen Läufer abzuschlagen.
- Danach schickt er per Handabschlag den nächsten Fänger ins Feld der Läufer.
- Welche Gruppe erledigt die Aufgabe schneller?

#### Variation

- Welche Gruppe schafft innerhalb von 2 Minuten die meisten Abschlüsse?



## HAUPTTEIL

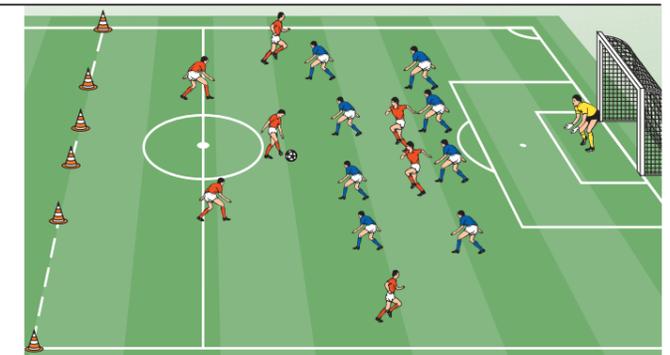
### 1 4 Verteidiger plus 4 Mittelfeldspieler

#### Organisation

- Einen Torhüter im Tor postieren und 70 Meter entfernt 3 Hütchentore aufstellen (Breite: außen je 20 Meter, zentral 2 Meter).
- 2 Mannschaften postieren (siehe Abbildung).

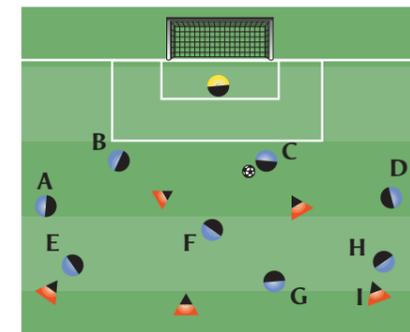
#### Ablauf

- Übung 1: Die Spieler in den roten Trikots passen sich untereinander zu. Die Spieler in den blauen Trikots verschieben entsprechend, ohne Zweikämpfe einzugehen.
- Übung 2: Freies Spiel in dieser Grundordnung. Nach Balleroberung konzentriert die Mannschaft in den blauen Trikots auf die Hütchentore (außen durchdribbeln, zentral durchspielen!)



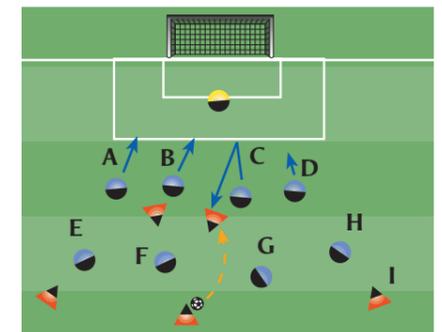
#### Bei Ballgewinn

Alle Spieler schaffen Anspielpunkte in der Breite und Tiefe (siehe Abbildung).



#### Bei Flugbällen

Alle Verteidiger setzen sich etwas nach hinten ab, damit der Spieler, der das folgende Luftduell eingehen muss, Anlauf nehmen kann. Seine Nebenleute sichern ihn ab (Abwehrdreieck bilden!)



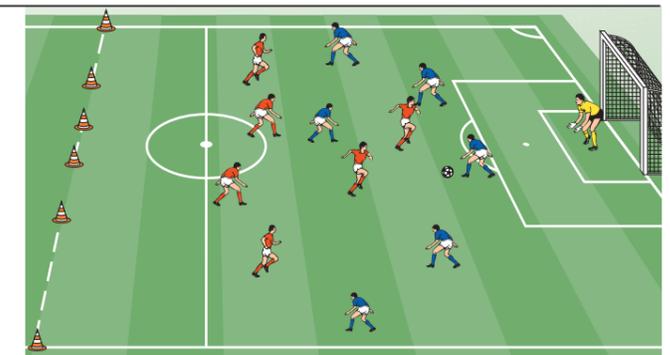
### 2 Mittelfeld und Angriff bei gegnerischem Ballbesitz

#### Organisation und Ablauf

- Wie oben, nur jetzt beginnt die Mannschaft in den blauen Trikots und versucht, auf die Hütchentore abzuschließen.
- Zusätzlich für das Training des Mittelfeld-Pressings eine Pressingzone markieren (siehe unten links).
- Für das Training des Forecheckings die Hütchentore vorziehen (Abstand zum Großtor: 40 Meter, siehe unten rechts).

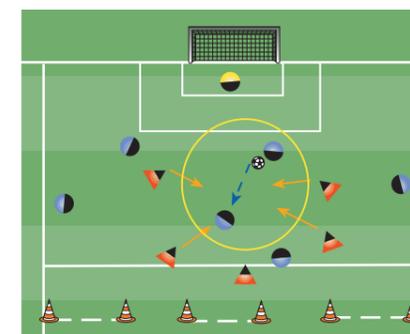
#### Hinweis

Auch hier nicht sofort ein Wettspiel ausführen lassen, sondern zunächst Laufwege und Stellungsspiel ohne Zweikämpfe üben!



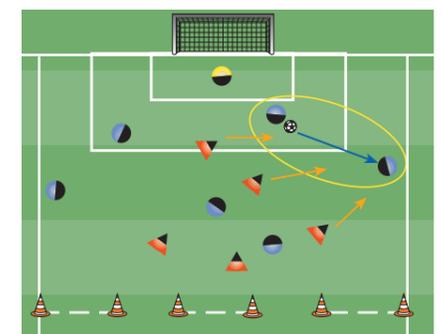
#### Mittelfeld-Pressing

Pass ins Zentrum zulassen, um dort in Überzahl den Ball zu erobern.



#### Forechecking

Hier den Pass auf den Flügel zulassen, um dorthin zu verschieben und in Überzahl den Ball zu erobern.



## ABSCHLUSS: Spiel in dieser Grundordnung