

bfv-NEWSLETTER „ÜBUNG DES MONATS“

Best practice-Beispiel der SV Spielberg-Jugendabteilung (D-/C-Jugend):

Eine exemplarische Trainingseinheit zum Thema:
„Entscheidungsstraining Offensive – 1:1 suchen oder den Ball sichern“

Ausgangsgedanken

„Das Runde muss ins Eckige!“

- Diese alte Weisheit von Sepp Herberger hat bis heute nichts an Bedeutung verloren. Trotz ständig neuer Trends und Trainingsinhalten bleibt das oberste Ziel immer noch das Toreschießen. Es drängt sich mir jedoch der Verdacht auf, dass in Zeiten der taktischen Detailversessenheit immer kompliziertere Kombinationsmöglichkeiten ersonnen werden, um die verstärkte Abwehrarbeit aushebeln zu können. Nicht selten ist es jedoch eine Einzelaktion, die im entscheidenden Moment den Unterschied ausmacht.

Das 1 gegen 1 als Basisfertigkeit

- Es sind gerade die Ronaldos, Messis und Neymars, die bei Weltfußballerwahlen ganz vorne stehen und durch ihr geschicktes 1:1-Verhalten und Vollstreckerqualitäten nicht nur die Zuschauer in Verzückung bringen, sondern viel mehr auch die Spiele, Meisterschaften und Trophäen für ihre Mannschaften gewinnen. Dabei sind es aber nicht nur die eleganten Finten und Tricks, die sie den Gegner überwinden lassen, vielmehr geht es darum im richtigen Moment den Gegner auf dem falschen Fuß zu erwischen und mit einem schnellen Haken oder Tempowechsel an diesem vorbei zu gehen. Besonders Lionel Messi ist ein Vertreter dieser Zunft, der ohne große Finten die Verteidiger Reihenweise ins Leere laufen lässt.

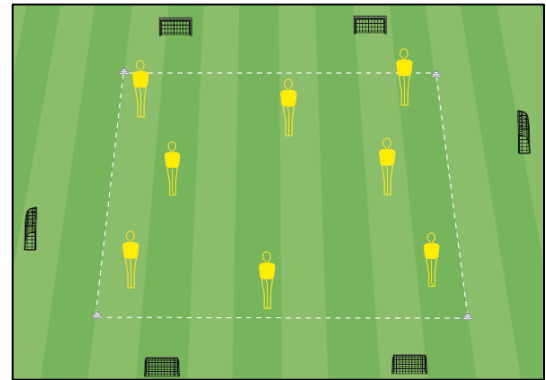
Strategisches Lösen von 1:1-Situationen

- Im Folgenden wollen wir uns daher Strategien zuwenden, die das Lösen von frontalen 1:1-Situationen erfolgsversprechender machen, wie wir den Gegner in Bewegung bringen können und auf was wir beim Gegner achten müssen, um in seinen Rücken zu gelangen. Wir wollen aktiv agieren, statt auf den Verteidiger zu reagieren. Wir wollen ermutigen und gut zusprechen, auch wenn man mal am Gegner hängen bleibt. Dabei ist jedoch die offene Zweikampfführung nicht immer die beste Wahl des Ballführenden, besteht doch stets das Risiko den Ball im direkten Zweikampf zu verlieren. Möchten wir also erst einmal das Spielgerät in den eigenen Reihen halten, haben eine schlechte Positionierung (z.B. mit dem Rücken zum Gegner) oder sind gar in Unterzahl, kann es sinnvoller sein erst einmal den Ball zu sichern und den Angriff neu aufzubauen. Auch hierfür werden technische und strategische Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt.
- Doch wann sollen wir was anwenden? Zu Beginn steht immer die **Entscheidung: das 1:1 suchen oder den Ball sichern?**

Erwärmung:

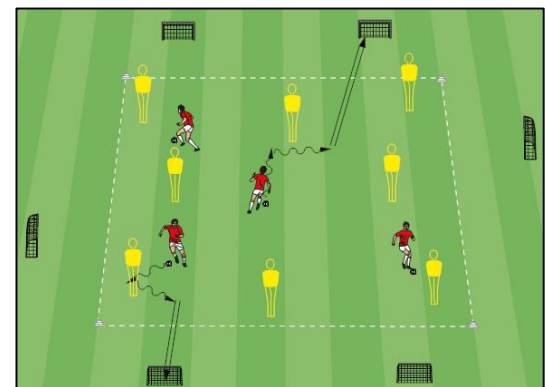
Organisation und Aufbau:

- Spielfeld: 20x25m
- An den längeren Seiten des Spielfeldes je 2 Minitorer aufstellen sowie weitere Minitorer an den Seiten im Abstand von 5m zum Spielfeld
- Innerhalb des Feldes Hindernisse (Steckmännchen, Stangen, Pylonen) gemäß Abbildung verteilen → je Minitorer ein Hindernis pro Seite, sodass von rechts und von links auf das Minitorer abgeschlossen werden kann



Ablauf:

- 1) „Dribbelkönig“: freies Dribbeln innerhalb des Feldes mit Technikvorgaben
- 2) „Fintenkönig“: immer wieder ein Hindernis ansteuern, per Finte aussteigen lassen und auf ein Minitorer abschließen
- 3) „Revolte“: Störspieler einsetzen, die den Dribbel- und Fintenkönigen die Bälle wegschießen dürfen



Coachinghinweise:

- Bereits im Erwärmen schon elementare Aspekte des Hauptteils schulen.
- es ist kein raumüberwindendes Dribbling (= Tempodribbling geradeaus), sondern ein **gegnerüberwindendes Dribbling** (= Richtungs-dribbling diagonal), hier ist auf Tempo- und Richtungswechsel sowie die korrekte technische Ausführung mit Innen- und Außenseite zu achten.
- **Finten** im freien Raum einführen (Demonstration), aber auch Raum für Kreativität lassen. Mögliche Finten: Körpertäuschung, Wischer, Übersteiger, Ronaldo, Matthews, etc.
- **Wettbewerbe** sind jederzeit möglich, aber Achtung: für eine saubere technische Ausführung die Druckbedingungen lieber geringhalten!
- Beim Einsatz von **Störspielern** auf die Belastung achten, lieber kurze und intensive Durchgänge mit ausreichend Pausen durchführen

Detailcoaching 1:1-Dribbling frontal:

- Nicht frontal auf den Gegner zulaufen (er muss seine Grundposition nicht verändern), sondern durch **schräges Andribbeln** den Verteidiger in Bewegung bringen und ihn ggf. auf den falschen Fuß locken
- Wichtig: den **Blick vom Ball lösen** um den richtigen Abstand zum Gegner einschätzen zu können
- Bei Angriff eines Störspielers schnell entscheiden: mutig **das 1:1 suchen** (Tempo aufnehmen, schräg Andribbeln, Blick vom Ball lösen und ggf. auf den falschen Fuß locken) oder **den Ball sichern** (Körper zwischen Ball und Gegner und neues Hindernis ansteuern)

„Der beschriebene Gesamthalt der Übung des Monats soll nicht als eine einzige Trainingseinheit angesehen werden, sondern als sogenannte **Blocktrainingseinheit**. Darunter verstehen wir eine inhaltlich zusammenhängende Schwerpunktsetzung im Jahresplan einer Mannschaft. Hier wollen wir intensiv einen Inhalt in verschiedenen Übungs- und Spielformen erarbeiten und das über einen längeren Zeitraum (je nach Thema zwischen 2-4 Wochen).

So ist das Spieljahr insgesamt in mehrere Schwerpunktwochen unterteilt, sodass wir je Jahrgang ein entwicklungsangepasstes, aufeinander aufbauendes Training anbieten können, das sog. **Jugendkonzept** des SV Spielberg.

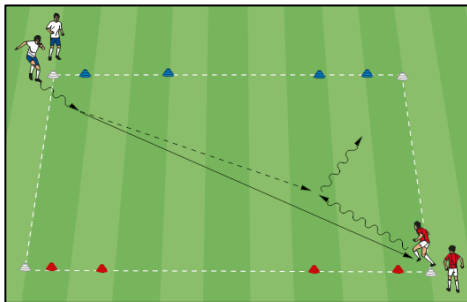


Phil Weimer

(Jugend-
koordinator
SV Spielberg)

Hauptteil 1 (kleine Spielformen):

1:1 auf 2 Dribbeltore

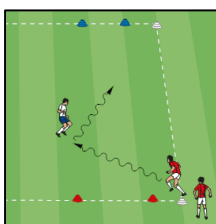


Organisation und Ablauf:

- Spielfeld: 10 x 15 m
- 2 Dribbeltore je Grundlinie
- Andribbeln (oder Finte) und dann Pass diagonal auf den Gegenspieler
- Sofortiges Nachstarten und 1:1 auf die Dribbeltore
- Nach Ballgewinn ist ein Konter auf die gegnerischen Tore möglich

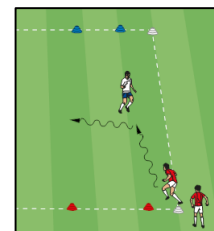
Coachinghinweise:

- **1. Kontakt** in die Bewegung mitnehmen und sofort Tempo aufnehmen
- mutig das frontale **1:1 suchen**, ggf. Finten einsetzen
- durch **schräges Andribbeln** den Verteidiger in Bewegung bringen und ihn ggf. auf den falschen Fuß locken



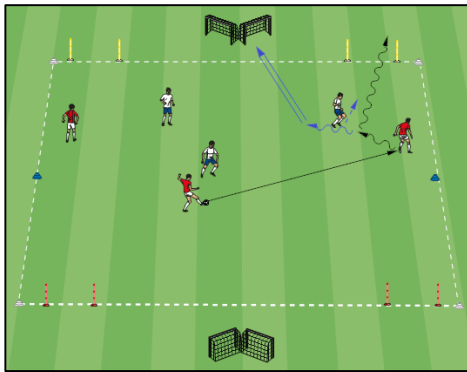
a) Dribbling Richtung Mitte (rechter Fuß des Gegners):
innere Linie wird zugestellt, Tor Linie entlang öffnet sich

b) Dribbling Linie entlang (linker Fuß des Gegners):
Tor Linie entlang wird abgedeckt, innere Bahn wird frei



- Auf die Bewegungen des Gegners achten (den **Blick vom Ball lösen**), im Moment der Gewichtsverlagerung auf die andere Seite gehen (Tempo- und Richtungswechsel)

3:3 auf Dribbel- und Passtore



Organisation und Ablauf:

- Spielfeld: 20 x 25 m
- 3 gegen 3 auf 4 Stangen-/Hütchentore (außen) und 4 Passtore (in der Mitte)
- freies Spiel
- geht der Ball ins aus wird von der eigenen Torlinie weitergespielt

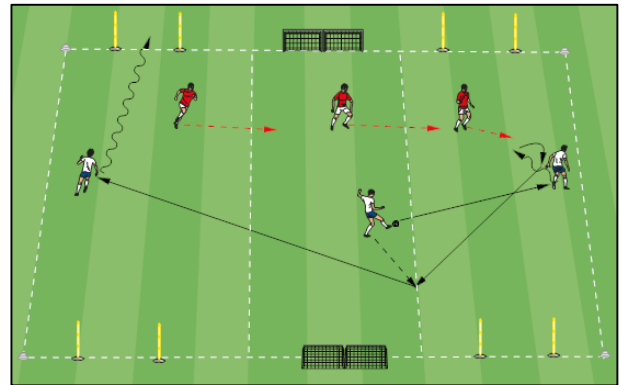
Coachinghinweise:

- mutig das frontale **1:1 suchen**, Finten (auch Pass- oder Schussfinten) einsetzen
- durch **schräges Andribbeln** den Verteidiger in Bewegung bringen und ihn ggf. auf den falschen Fuß locken
- Entscheiden ob das offensive Dribbling sinnvoll ist, andernfalls **den Ball sichern** und nach hinten passen (z.B. in Unterzahlsituation)
- Dem Ballführenden **Angebote** stellen (nach hinten Absetzen, Breite geben)

3:3 auf 3 Tore in Längszonen

Organisation und Ablauf:

- Spielfeld 30 x 20 m in 3 Längszonen (je 10x20m) aufteilen
- in den äußeren Feldern Dribbeltore und im mittleren Feld Minitor aufstellen (evtl. 2 nebeneinander, um eine größere Fläche zu haben)
- die ballbesitzende Mannschaft muss jede Zone besetzt halten (Prinzip: Breite halten)
- die Verteidiger starten immer in der eigenen Hälfte und sollen stark auf eine Seite verschieben (2:1 am Flügel herstellen, ballferner Verteidiger soll das mittlere Tor abdecken)



Coachinghinweise:

- **Den Blick vom Ball lösen:** auf die Verschiebewegung der Verteidigung achten
- Situativ Entscheiden: **Ball sichern** und nach hinten passen oder mutig das **1:1 suchen**
- **Absetzen:** der zentrale Spieler soll stets anspielbar bleiben → Absetzen für Ankerpass
- der ballferne Angreifer soll geduldig bleiben und die **Breite halten**, um per Seitenverlagerung zum Torerfolg zu kommen

Hauptteil 2 (Spielphasenform):

„In einer **Spielphasenform** extrahieren wir eine Grundsituation im Fußball aus einem großen Spiel, mit dem Ziel diese so spielnahe wie möglich abzubilden. Da ein ständiges 11 gegen 11 aber viel zu komplex wäre, reduzieren wir als erstes die Spielerzahl herunter. Um aber die spezifische Ball-/ Raumsituation nicht zu verlieren, müssen wir durch unseren Feldaufbau und durch Regeln versuchen die gleichen Bedingungen zu schaffen. Durch diese Reduzierungen können wir dann die grundlegenden Prinzipien und Lösungen herausarbeiten und durch unser Coaching gezielt Einfluss nehmen. Die Pass- und Laufwege sind deshalb erst einmal vorgegeben, die spezifische Lösung gegen einen direkten Gegenspieler muss der Spieler aber selbst finden. Wir kombinieren also Vorteile einer Übungs-, mit den Vorteilen einer Spielform.“



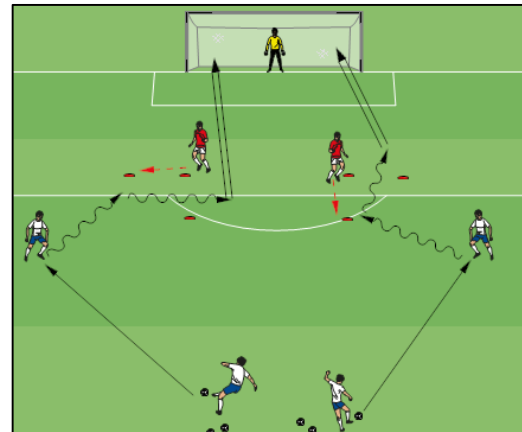
Phil Weimer

(Jugend-
koordinator
SV Spielberg)

Eindringen in den Strafraum: schräges Andribbeln im 1:1 bis zum Torabschluss

Organisation und Ablauf:

- ca. 12m vor dem Tor eine Dreieckszone halbrechts und halblinks markieren (3m Seitenlinie)
- hinter dem mittleren Hütchen steht jeweils ein Verteidiger, der Angreifer in kurzem Abstand davor
- Der Anspieler spielt einen Pass auf den inneren Fuß, sodass der Angreifer mit dem 1. Kontakt in das frontale 1:1 gehen kann
- Der Angreifer muss durch das Hütchendreieck hindurch, der Verteidiger darf nur in diesem und dahinter verteidigen (Vereinfachung: darf nur auf den Seitenlinien und dahinter verteidigen)
- Nach Ballgewinn soll der Verteidiger zum Anspieler passen und erhält somit einen Punkt (genauso der Torwart, der einen festgehaltenen Ball zum Anspieler abwerfen soll)



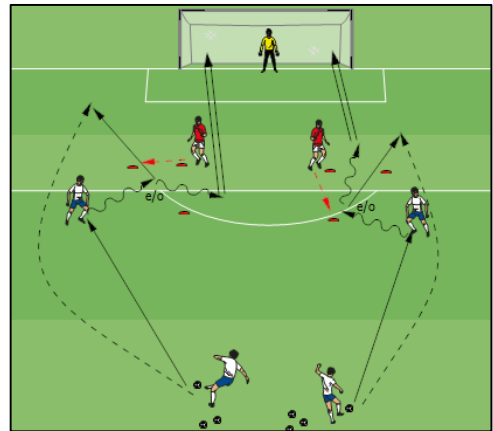
Coachinghinweise:

- mutig das frontale **1:1 suchen**, Tempo aufnehmen, Finten (auch Pass- oder Schussfinten) einsetzen
- durch **schräges Andribbeln** den Verteidiger in Bewegung bringen und ihn ggf. auf den falschen Fuß locken (die Seitenränder des Hütchendreiecks als optisches Hilfsmittel nehmen → Dribbling auf eine Seite bringt den Verteidiger ins Laufen, die andere Seitenlinie wird frei und soll mit einem explosivartigen Richtungswechsel angesteuert werden)
- den **Blick vom Ball lösen** und auf die Bewegungen des Gegners achten, macht er den Schritt zur Seite, dann schnell auf die Gegenseite ausweichen
- sofern das Andribbeln nicht gut funktioniert bzw. der Verteidiger gut zustellt, darf der Ball auch wieder **gesichert** (Körper zwischen Ball und Gegner) und zurückgespielt werden (dann gibt es einen 2. Versuch)

Variation: Hinterlaufen des Passgebers nach dem Anspiel → der Ball muss aber auf jeden Fall durch das Dreieck hindurch, sei es durch ein Dribbling oder durch einen Pass (hierbei die Abseitsregel beachten - Spiel mit aktiver Abseitsregel)

Ergänzende Coachinghinweise:

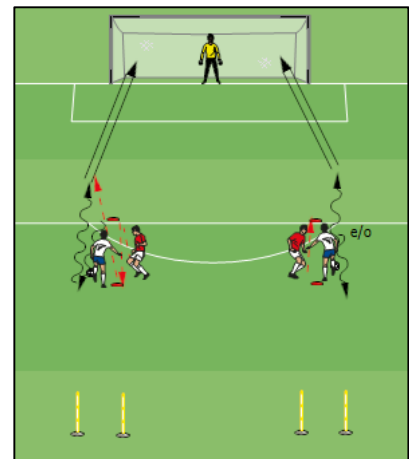
- Jetzt erst recht das mutige frontale **1:1 suchen**. Ist es wirklich immer sinnvoll den Ball nach außen zu passen, obwohl man durch ein Dribbling selbst torgefährlich sein kann?
- Gezielt **Pass- oder Schussfinten** einsetzen, den Gegner beobachten und freie oder freiwerdende Räume beherzt andribbeln
- durch **schräges Andribbeln** den Verteidiger in Bewegung bringen, schon mein Laufweg kann mir oder meinem Mitspieler Räume öffnen



Eindringen in den Strafraum: Ballsicherung und Finte im 1:1 (Gegner seitlich)

Organisation und Ablauf:

- 2 kleine Hütchen im Abstand von 5m aufbauen
- ein Spieler mit Ball an der Außenseite, ein verteidigender Spieler an der Innenseite
- der Spieler mit Ball dribbelt vom hinteren zum vorderen Hütchen (gegnerferner Fuß) und macht eine Ballsicherung am Hütchen nach hinten (z.B. Eindrehen Innenseite/Außenseite, Schere, Sohlenzieher etc.)
- der Gegenspieler bleibt erst einmal passiv und läuft seitlich auf der inneren Linie (direkter Weg zum Tor) mit
- Auf Höhe des hinteren Hütchens beginnt mit der erneuten Ballsicherung das 1:1 (Gegner seitlich) auf das Tor
- Der Verteidiger muss dabei bis hinter das Hütchen laufen (kein vorheriges Absetzen)
- Nach Ballgewinn darf er auf die Stangentore kontern



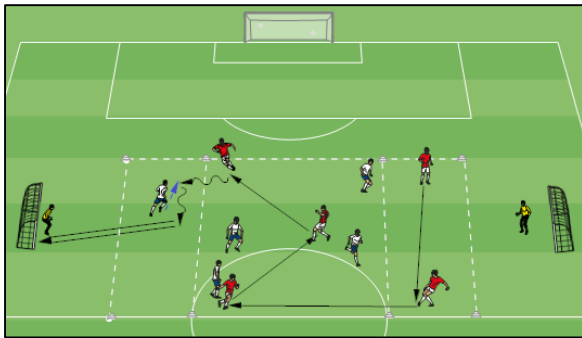
Variation (Abb. rechte Seite): freie Entscheidung ob man am vorderen Hütchen den Ball sichert oder direkt Richtung Tor geht (der Verteidiger muss reagieren, macht der Angreifer am vorderen Hütchen eine Ballsicherung folgt der gleiche Ablauf wie vorher)

Coachinghinweise:

- Den **Blick vom Ball lösen**: Auf Bewegungen des Verteidigers achten und situativ entscheiden → Weg zum Tor zugestellt – nochmal abkappen und neu aufbauen; Weg zum Tor offen – mutig den Laufweg des Verteidigers kreuzen
- Den **Ball abschirmen** (Körper zwischen Ball und Gegner schieben)
- **Tempowechsel** beim Endpunkt (evtl. Laufweg kreuzen, ansonsten Finte, z.B. C. Ronaldo Chop, Ribery etc.)

Abschlussspiel

Freies Spiel: 3-Zonenspiel mit Verteidiger in Endzone



Organisation und Ablauf:

- ein Spielfeld 25 x 40 m in 3 Zonen einteilen (Mittelzone: 25 x 20 m)
- hat der Gegner den Ball muss und darf nur ein Spieler in der letzten Zone bleiben, alle anderen verteidigen in der Mittelzone
- bei Ballbesitz dürfen die hintere und die mittlere Zone frei bespielt werden, mit dem Ziel einen Spieler in die Endzone zu bringen, der dann im 1:1 auf das Tor spielt

Variation: im weiteren Verlauf kann die Endzone dann auch für nachrückende Spieler geöffnet werden, d.h. bei Eindringen in die Endzone dürfen ein weiterer Angreifer und Verteidiger mitlaufen

Hinweis: um dem Torwart die Möglichkeit zu geben Bälle als Torschuss zu halten, werden die Tore außerhalb des Spielfeldes nach hinten verrückt (bei 8m Abstand zum Spielfeld ist zumindest ein Torschuss aus 8m garantiert)

Coachinghinweise:

- das Gelernte im freien Spiel anwenden
- Spielaufbau: die **Überzahl ausspielen**, die entsteht, da ein gegnerischer Verteidiger in der Endzone warten muss
- Übergangsspiel: in der Mittelzone den letzten Pass/Dribbling in die Endzone geduldig vorbereiten → **Entscheiden** ob offensives Dribbling sinnvoll ist oder man besser den Ball sichert und nach hinten passt (z.B. in Unterzahlsituation) um sich dann auf der anderen Seite durch zu spielen
- Angriffsspiel: Beim Eindringen in die Endzone mutig das **1:1 suchen**. Hierbei Finten (auch Pass- oder Schussfinten) gezielt einsetzen

Platzbelegung

Jede Station einzeln aufbauen oder einen Gesamtaufbau nutzen mit kurzen Umbauphasen



Großes Spielfeld: 25 x 40 m

→ Abschlussspiel

Mittelzone: 25 x 20 m

→ Erwärmung

→ Spielform Minifußball

Mittelzone halbiert: 12,5 x 20 m

→ Fußball-Duell

auf ein seitliches oder separates Tor

→ Eindringen in den Strafraum