

17. Oktober 2015

Referent: Michael Köllner

Thema:

Spielfähigkeit im Fußball

Wie verbessert man das Spiel seiner Mannschaft und seiner einzelnen Spieler?

Ansatzpunkt:

Veränderung / Verbesserung der Spieltechnik führt zur Veränderung / Verbesserung des Spielverhaltens und damit folglich verändert / verbessert sich das Spiel seiner eigenen Mannschaft und seiner eigenen Spieler.

Teil A:

Das Dreieck

Das Einschleifen der Übung bzw. des Bewegungsablaufs ist nur zu Beginn sinnvoll. Danach sind nach wenigen Durchgängen die Parameter wie Winkel, Passlänge, Körperstellung, technische und taktische Aufgabenstellungen zu verändern, um viele Muster beim Spieler abzuspeichern.

Quelle: Louis van Gaal

Technische Ziele:

- Passspiel
- Ballmitnahme (Technik „Abschleifen“)
- Dribbling
- Körperstellung - Körperhaltung

Teil B:

4 gegen 4 mit 4 (8) Wandspieler

Technische Ziele:

- Passspiel und Ab-/Weglegen
- Ballmitnahme (Technik „Abschleifen“)
- Dribbling
- Körperstellung – Körperhaltung
- Anbieten und Freilaufen
- Spiel über den Dritten

Organisation:

- Ein Feld von 20 bis 25 x 20 bis 25 Meter markieren.
- Vier 4er-Teams einteilen.
- 2 Mannschaften im Feld postieren. Die beiden anderen Teams postieren sich jeweils an den Seiten.

Ablauf:

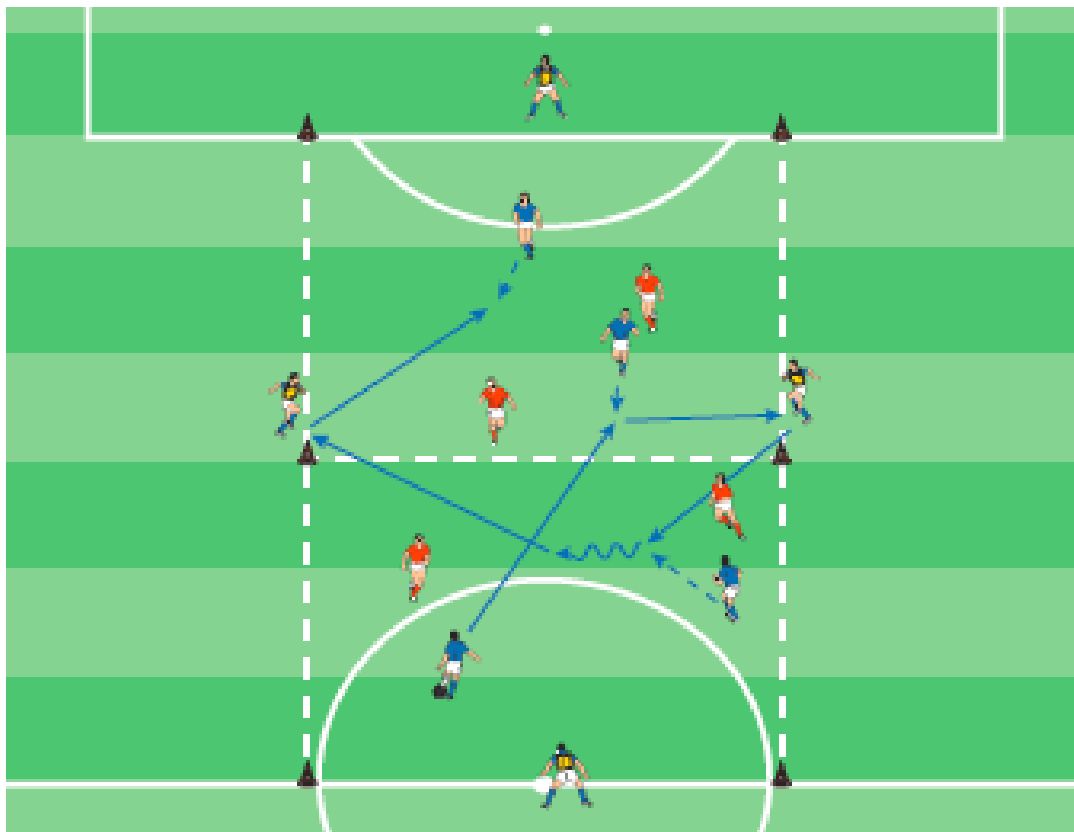
- Im Feld 4 gegen 4 auf Ballhalten
- Die jeweiligen Ballbesitzer sollen die Außenspieler der gleichen Farbe mit einbeziehen und möglichst lange den Ball behaupten und dabei die Überzahl gezielt ausnutzen.
- Die Außenspieler sollen sich auf der ganzen Breite ihrer Seite immer wieder anbieten. Wenn es die Spielsituation erlaubt, können sie auch direkt miteinander spielen. Entscheidend ist die Ballkontrolle!

(Mögliche) Variation:

- Veränderung Feldgröße (technisch-taktische Ziele können sich dadurch verändern)
- Begrenzung Ballkontakte Außen (technisch-taktische Ziele können sich dadurch verändern)
- Begrenzung Ballkontakte Innen (technisch-taktische Ziele können sich dadurch verändern)
- Pflichtkontakte Außen (technisch-taktische Ziele können sich dadurch verändern)
- Pflichtkontakte Innen (technisch-taktische Ziele können sich dadurch verändern)
- Zusammenspiel der Außenspieler reglementieren

Coachingschwerpunkte:

- Die ganze Spielfläche ausnutzen!
- Durch aktives Freilaufen zahlreiche Anspielmöglichkeiten schaffen
- Gestaffelt stehen und auf Lücke anbieten!
- Den Ball bei Gegnerdruck schnell weiterleiten!
- Ohne Gegnerdruck nicht sofort passen, sondern den Gegner andribbeln!
- Je nach Abstand zum Gegner aufdrehen bzw. den Pass zur Seite ablegen.
- Gegner im Rücken: Bälle ab-/weglegen
- Den Ballbesitzer nicht zulaufen!
- Spiel über den Dritten perfektionieren!
- Mit der Ballmitnahme sofort in Spielrichtung aufdrehen!
- Zocken!
- Technikeinsatz: Innen- und Außenseite beim Weglegen
- Das Dribbling nutzen, um neue Passwege vorzubereiten.



Kommentar

Schnelles, kurzes Passspiel mit anschließendem Dribbling sind Eigenschaften, die Topteams im Repertoire haben. Das Auflösen einer Drucksituation mit Hilfe dieser Techniken ist immer ein probates Mittel.

Das Weglegen bringt den Vorteil für den neuen Ballbesitzer, einen Pass- oder Dribbelweg zu nutzen, der noch nicht geblockt oder verstellt ist.

Teil C:

7 gegen 7 mit 5 (3/1) Wandspieler

Quelle: Pep Guardiola

Ziele:

- Umschalten
- Passspiel
- Kurzes schnelles Spiel, Kurzpässe
- Raus aus engen Räumen
- Kurze Bewegungen um „frei“ zu sein
- Ballannahme weg aus der Passrichtung
- Raumaufteilung / Kontrolle des Raums / Besetzen der Räume bzw. des Feldes
- Positionsspezifisches Verhalten und Bewegen

Weitere Ziele je nach taktischer Ausrichtung, Zielsetzung, Entwicklung, Vision.

Organisation:

- Spielfeldgröße: 40 m x 25 m / 30 m x 18 m / 20 m x 12 m (auch 45 m x 25 m / 35 m x 22 m / 34 m x 24 m)
- Zwei 7er-Teams einteilen.
- 2 Mannschaften im Feld postieren. Neutrale Spieler (Joker) im Feld bzw. an den Grundlinien postieren.
- Positionsspezifisch im Leistungsbereich vorsehen
- Bei sehr kleinem Spielfeld wichtig: Technisches Spiel ohne „Zweikampfbelastung“
- Maximal 2 Kontakte
- Spielzeit: 5 Minuten
- Mögliche Serien: 4 Serien a 7 Minuten / 3 Serien a 8 Minuten
- Optional: Das Spielfeld wird zudem in vier (oder fünf) Längssektoren mit Breite x unterteilt.
- Variante: mit 2 Joker (an den Grundlinien) / mit 1 Joker (nur im Spielfeld)

Ablauf:

Die Mannschaft, die den Ball hat, öffnet das Spiel über die gesamte Breite des begrenzten Feldes, und die, die ihn nicht hat, macht maximalen Druck. Der Spieler muss sich in Stellung bringen, sich anbieten, den Ball annehmen, sich vorwärts bewegen und den Ball schnell weiterspielen, wenn möglich nach der ersten Ballberührung.

Diese Übung erfordert höchste Konzentration, eine exzellente Technik, Übersicht beim Passspiel und Kontrolle bei jeder Bewegung.

Während des Spiels gibt es kein Atemholen, nicht eine Sekunde lang. Ständig korrigiert der Trainer den Verlauf.

Taktische Bewegungen Neutrale: Diagonalen besetzen bzw. sich diagonal bewegen

Taktische Bewegungen Spieler: Positionsgetreu

Bei Ballverlust Wechsel in die Mitte.

Bei Ballbesitz Seiten (Außen) mit je 2 Spielern besetzen, die anderen 3 Spieler orientieren sich an den Wandspielern.

Die Wandspieler bzw. die Jokermannschaft postiert sich diagonal – an den Grundlinien jeweils 1 Spieler.

Wichtig: die stete diagonale Ausrichtung der drei Neutralen

Variation: 8 gegen 8 mit 4 / 3 / 2 / 1 Neutralen

Identischer Ablauf wie vorher.

Um aber eine Dreierkette einstudieren zu können, muss eine andere Feldbesetzung in dieser Spielform hergestellt werden.

Im Feld: 1-2-2-2-1