



von Ralf Peter



## Ballverlust - und dann?

Entscheidungskriterien, Lösungen und Trainingsformen zum situativ richtigen Umschalten von Angriff auf Abwehr

### Schnell zurückziehen?

- Der ballbesitzende gegnerische Spieler ist nicht unter Druck und kann auch nicht kurzfristig attackiert werden
- Der Ballverlust geschieht in der Nähe der eigenen Abwehrkette (z. B. durch den 6er)
- Das eigene Team ist schlecht organisiert

### Sofort zurückerobern?

- Ballverlust weit von der Kette entfernt
- Ballverlust am Flügel
- Gegner kontrolliert den Ball noch nicht (langer Ball hinter die Abwehr)
- Ballbesitzer ist unter Druck
- Viele eigene Spieler sind beim Aufbau weit vor dem Ball (vor allem 6er und Außenverteidiger)
- Gegner steht sehr tief/spielt Abwehrpressing
- Gegner spielt gelenktes Pressing nach außen
- Eigene gute Tiefenstaffelung vor Ballverlust

Foto: getty images

1

INFO

### Entscheidungskriterien bei Ballverlust

WO GESCHIEHT DER BALLVERLUST?

WIE SIND WIR ORGANISIERT?

IST DER GEGNER SCHON IN BALLBESITZ?

WIE STEHT DER BALLBESITZER ZUM TOR?

WIRD ER BEREITS UNTER DRUCK GESETZT?

ZURÜCKZIEHEN

HÖHE HALTEN

ZURÜCKEROBERN

„Umschalten!“, ist eines der meistgehörten Kommandos im Trainings- und Spielbetrieb. Kein Wunder: Die Qualität des Umschaltprozesses entscheidet bekanntlich viele Spiele. Doch gerade nach einem Ball-

Blitzschnell und richtig zu entscheiden, sich nach dem Ballverlust sofort zurück-zuziehen oder auf Rückeroberung des Balles zu gehen, ist eine ebenso hohe Kunst, wie zu erkennen, ob nach einem Ballgewinn der Konter oder die Ballsicherung die bessere Option ist.

Doch in der Trainingspraxis führt die Erar-

verlust zeigen viele Teams Schwächen: Einige Spieler setzen sofort nach, die anderen sind bereits auf dem Rückzug. Ergebnis: Bestenfalls ein Loch im Mittelfeld, schlimmstenfalls ein Gegentor!

beitung und Verbesserung dieses Verhaltens eher ein Schattendasein. Und wenn es doch geübt wird, steht meist das Umschalten von Abwehr auf Angriff nach einem eigenen Ballgewinn im Mittelpunkt. Bei Ballverlust hingegen heißt es meist nur: „Rückwärts! Tiefe!“ Obwohl manchmal „Vorwärts! Drauf!“ besser wä-

DFB-Trainer Ralf Peter zeigt, welche Kriterien die Entscheidung erleichtern, in welchen Situationen welche Lösung die beste ist, welche Fehler auftreten und wie Sie das Umschalten verbessern können.

re!

Um die situativ richtige Entscheidung zu treffen, bedarf es also zunächst entsprechender Kriterien (Info 1). Auf den folgenden Seiten werden ausgewählte Spielsituationen auf diese Kriterien geprüft und Lösungen sowie häufige Fehler erläutert. Danach erhalten Sie auf diese Situationen

2

INFO

### Struktur dieses Beitrags

SPIELSITUATIONEN

Seite 8 bis 13

LÖSUNG: ZURÜCKZIEHEN  
ODER NACHSETZEN

TYPISCHE FEHLER

TRAININGSFORMEN

Seite 14 bis 19

HINFÜHRENDES  
TRAINING

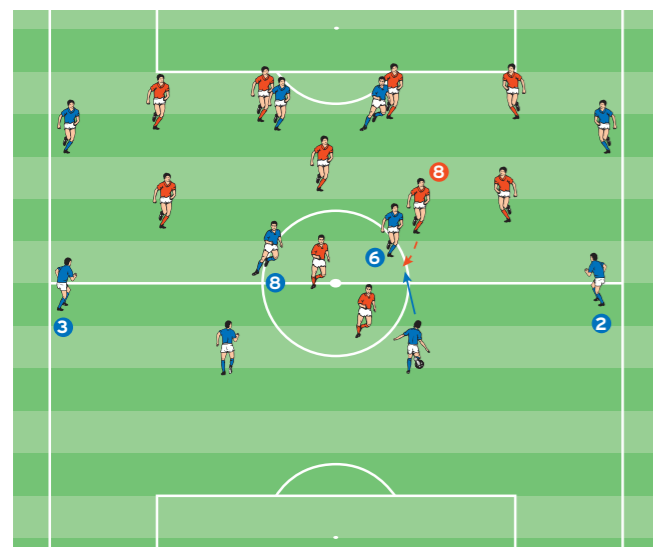
GEGENPRESSING

WETTSPIELNAHES  
TRAINING

UMSCHALTEN

## SPIELSITUATION 1

## Fehlpass im Spielaufbau



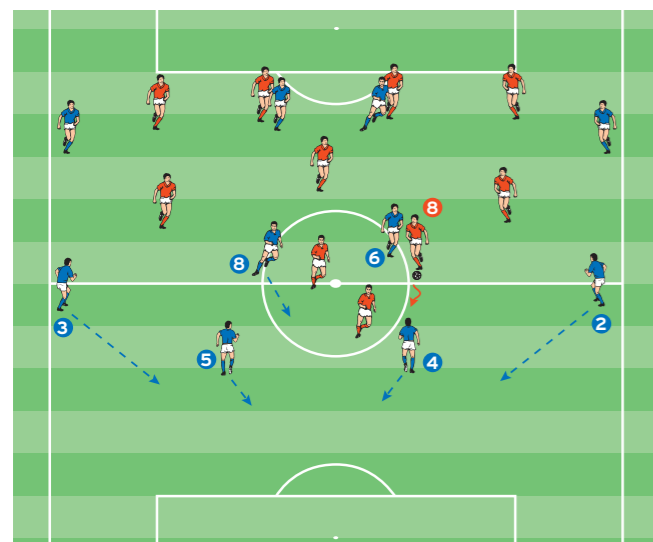
## Zuspiel auf die gedeckte Sechsz

## Entstehung, Ablauf und Konsequenz

- Das Verhalten nach einem Ballverlust richtet sich unter anderem nach dem Ort des Ballverlustes, der Anzahl der verteidigenden Spieler hinter dem Ball und der Stellung des Gegners zum Spiel.
- Hier fängt der gegnerische Sechser ⑧ das Zuspiel des Innenverteidigers auf Höhe der Mittellinie ab und nimmt das Zuspiel direkt nach vorne mit (offene Stellung zum Spiel).
- Der gesamte Mannschaftsverbund ist weit aufgefächert:
  - ② und ③ haben das Spiel in der Breite geöffnet.
  - ⑥ und ⑧ agieren auf Ballhöhe.

SPIELSITUATION 1

LÖSUNG 1

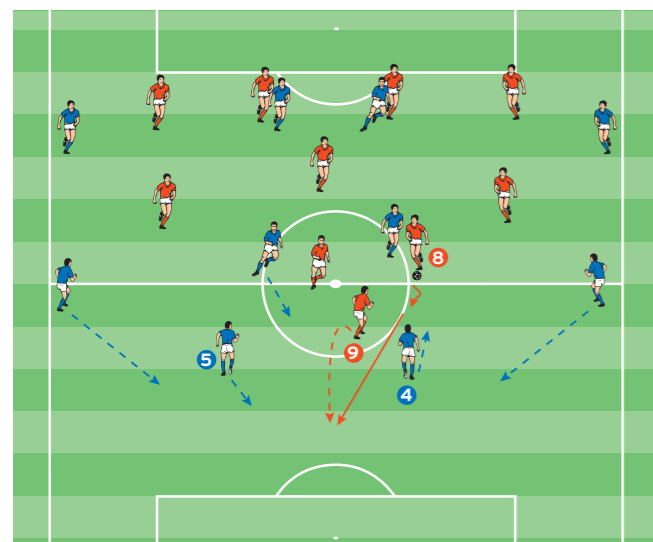


## Trichterförmig verengen

## Darauf kommt es an!

- Oberstes Ziel in dieser Grundsituation ist die Torsicherung.
- Der gegnerische Angriff soll so lange verzögert werden, bis weitere Verteidiger heranrücken und die Unterzahl ausgleichen können.
- Dazu setzt sich die Viererkette trichterförmig nach hinten ab.
  - Die Innenverteidiger ④ und ⑤ nehmen das Tempo der in die Tiefe startenden Angreifer auf und provozieren ein Dribbling.
  - Die Außenverteidiger ② und ③ rücken derweil diagonal zur Mitte ein.
  - ⑥ verfolgt ⑧.
  - ⑧ verstärkt das Zentrum.

FEHLER 1



## Innenverteidiger tritt heraus

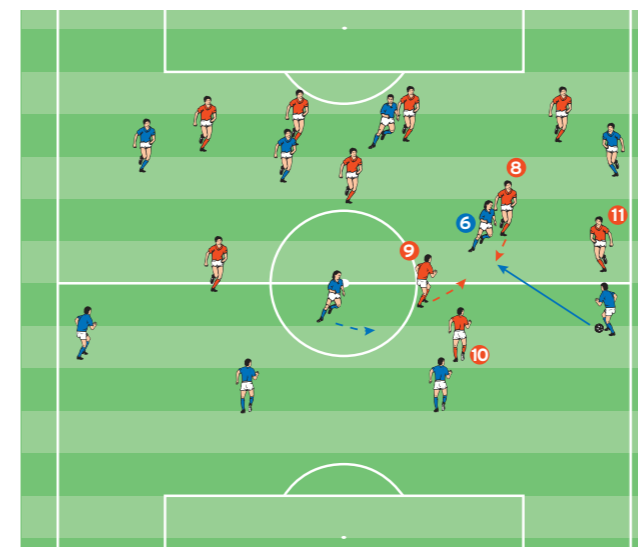
## So nicht!

- In diesem Fehlerbild tritt der ballnahe Innenverteidiger ④ nach seinem Fehlpass im Spielaufbau heraus, um den andribbelnden Mittelfeldspieler zu stellen und den Ball sofort zurückzuerobern.
- Das nach vorne ausgerichtete Abwehrverhalten des Innenverteidigers provoziert eine schnelle Entscheidung des ballführenden Angreifers ⑧, der ⑨ einsetzt.
- ⑤ setzt sich mit dem Ballverlust zwar diagonal nach hinten ab, kann das Zuspiel jedoch nicht mehr abfangen und läuft dem Gegner nach.

## SPIELSITUATION 2

## Ballverlust nach gelenktem Mittelfeldpressing

SPIELSITUATION 2

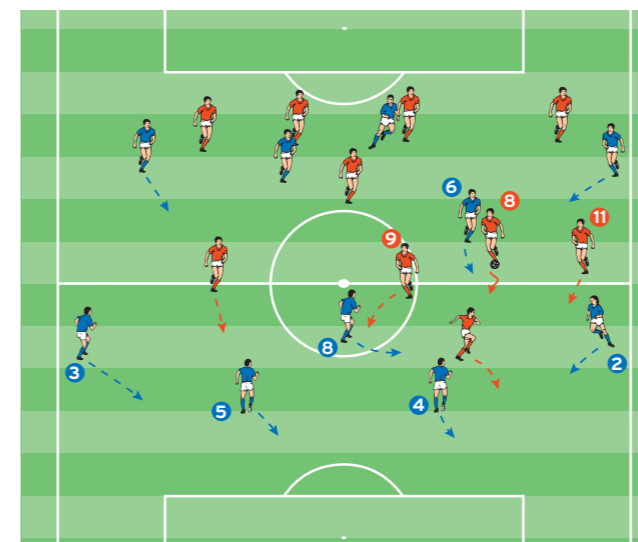


## Ballverlust im Mittelfeld

## Entstehung, Ablauf und Konsequenz

- Eine weitere Grundsituation, die ein verzögerndes Abwehrverhalten erfordert, ist der Ballverlust nach einem in die Mitte gelenktem Mittelfeldpressing.
- Hier steuert der gegnerische Außenbahnspieler ⑪ den Spielaufbau vom Flügel ins Zentrum.
- ⑧ deckt überlappend, ⑨ doppelt nach hinten.
- Verliert ⑥ nun den Ball, entsteht häufig eine gefährliche Kontersituation mit guten Spielfortsetzungsmöglichkeiten für die Angreifer:
  - ⑧ dribbelt aus zentraler Position auf die Kette zu.
  - ⑨, ⑩ und ⑪ starten in die Tiefe.

LÖSUNG 2

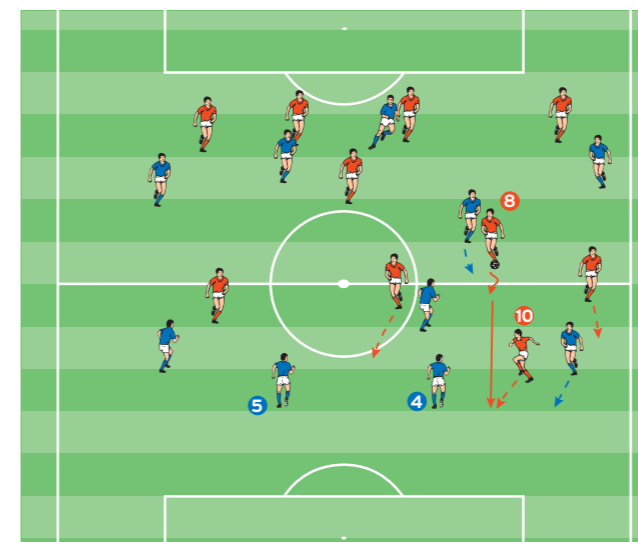


## Absetzen und verzögern

## Darauf kommt es an!

- Im Unterschied zu Spielsituation 1 doppelt ⑨ in dieser Pressingvariante zunächst nach hinten und fehlt somit als unmittelbarer Anspielpunkt im Zentrum.
- Da die ballferne Sechsz ⑧ beim Spielaufbau über den rechten Außenverteidiger zudem als zentraler Anspielpunkt vor die Abwehr rückt, entsteht häufig keine Unterzahl-, sondern eine Gleichzahlsituation.
- Diese erfordert ein abwartendes Abwehrverhalten:
  - ⑧ rückt vor die Abwehr.
  - ② kontrolliert ⑪.
  - ④ und ⑤ setzen sich leicht nach hinten ab.
  - ③ rückt zur Mitte ein.

FEHLER 2



## Kette hält die Höhe

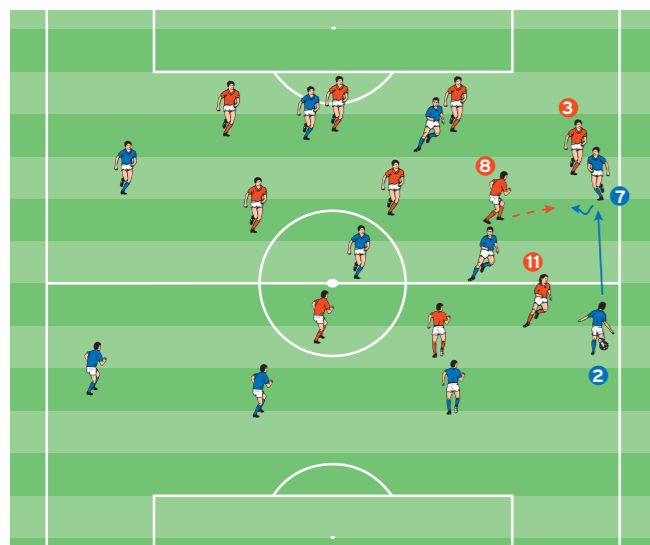
## So nicht!

- Würden sich ④ und ⑤ in dieser Spielsituation nicht nach hinten absetzen, könnte der ballführende Angreifer ⑧ bis auf wenige Meter auf die Kette zudribbeln und aus zentraler Position in die Tiefe passen.
- Hier hat sich ⑩ seitlich gelöst und bereits in die Spielrichtung gedreht.
- ④ agiert nahezu auf einer Höhe mit dem Angreifer, muss sich bei einem Pass in die Schnittstelle jedoch erst zum Tor drehen.
- Diesen Vorteil nutzt ⑩, startet dem Ball nach und bricht zum Tor durch.
- ④ kann dem Angreifer nur noch nachstarten.

## SPIELSITUATION 3

Ballverlust nach gelenktem  
Mittelfeldpressing II

SPIELSITUATION 3



## 1 gegen 1 mit Gegner im Rücken

## Entstehung, Ablauf und Konsequenz

- Lenkt ⑪ den Außenverteidiger ② im Mittelfeldpressing nach außen, entsteht bei einem Ballverlust am Flügel häufig keine unmittelbare Gefahr für das eigene Tor.
- Hier stellt ③ den äußeren Mittelfeldspieler ⑦ mit dem Rücken zum Tor.
- ⑧ kommt aus dem Zentrum hinzu und erobert den Ball.
- Zum Zeitpunkt des Ballverlustes befinden sich beide Sechser und die komplette Viererkette hinter dem Ball.
- Die Seitenlinie schränkt die Spielfortsetzungsmöglichkeiten der Angreifer zusätzlich ein.

## Die Höhe halten

## Darauf kommt es an!

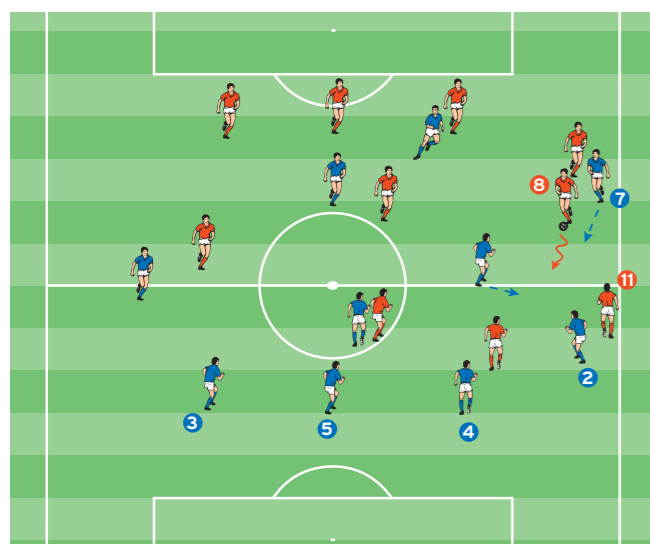
- Im Gegensatz zu den Spielsituationen 1 und 2 erfordert diese Ausgangssituation (Ort des Ballverlustes, Anzahl der Spieler hinter dem Ball) kein auf Zeitgewinn ausgerichtetes Abwehrverhalten.
- Der Balleroberer ⑧ dribbelt zwar auf die Abwehr zu, wird dabei jedoch vom ballnahen Sechser ⑥ zeitnah gestellt.
- ②, ④ und ⑤ passen ihre Positionen leicht an, halten aber weitestgehend die Höhe und verstellen die Passwege in die Tiefe.
- ③ rückt zur Mitte ein.
- ⑦ setzt von hinten nach.

## Frühzeitiges Absetzen

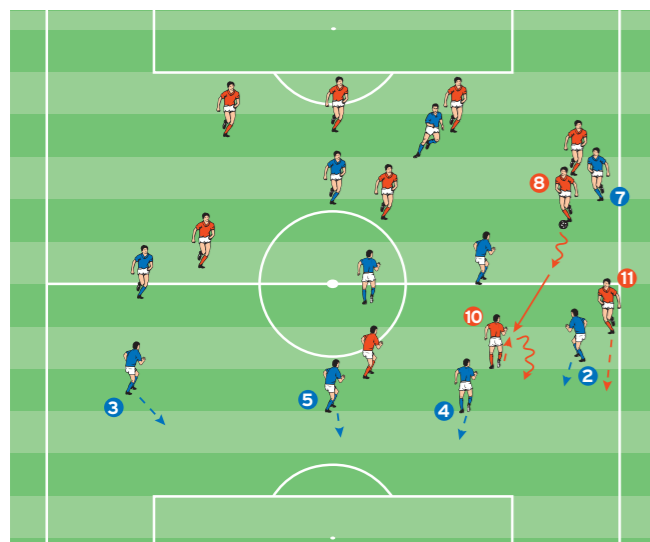
## So nicht!

- ②, ④, ⑤ und ③ setzen sich unmittelbar nach dem Ballverlust am Flügel nach hinten ab, anstatt die Höhe zu halten und den Raum zu kontrollieren.
- So entsteht zwischen Viererkette und Mittelfeldreihe eine Lücke, in die die Angreifer hineinspielen können.
- Hier passt ⑧ zu ⑩, der sich kurz anbietet und ohne Gegnerdruck in die Spielrichtung aufdreht.
- Der ballführende Angreifer ⑩ steht nun der Viererkette frontal gegenüber.
- Das defensive Mittelfeld ist überspielt.

LÖSUNG 3



FEHLER 3

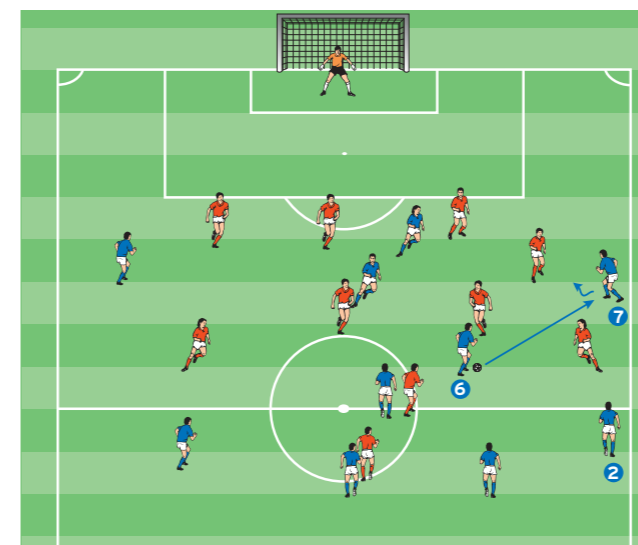


SPIELSITUATION 4

## SPIELSITUATION 4

## Ballverlust am Flügel

SPIELSITUATION 4

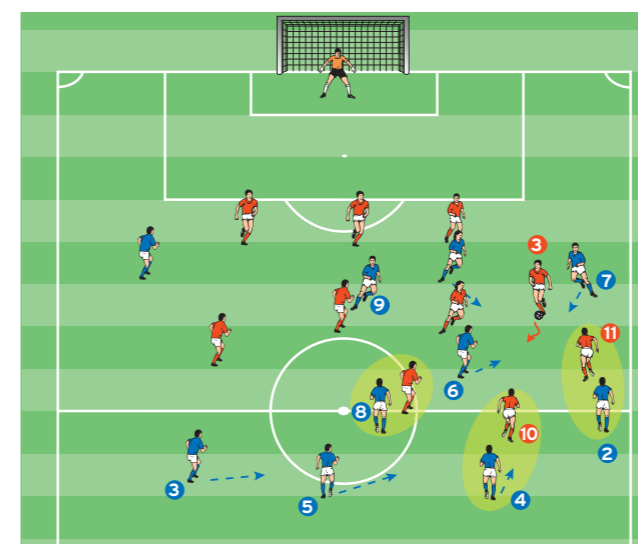


## Frontales 1 gegen 1

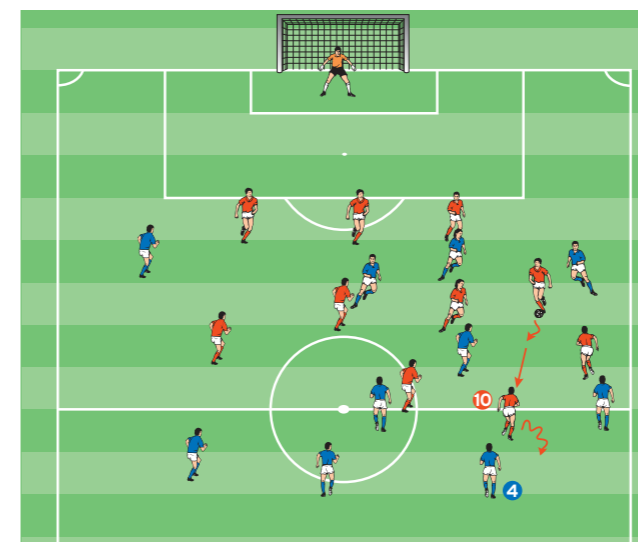
## Entstehung, Ablauf und Konsequenz

- In dieser Spielsituation konnte sich der äußere Mittelfeldspieler ⑦ am Flügel aufdrehen und im 1 gegen 1 auf den Verteidiger zudribbeln.
- Beide Mannschaften agieren sehr kompakt: Rot hat ballorientiert verschoben, Blau die Lücke zwischen Ballführendem und Viererkette durch Nachrücken der ballnahen Spieler ② und ⑥ geschlossen.
- Verliert der Angreifer in dieser Spielsituation den Ball, kann der Gegner durch ein nach vorne ausgerichtetes Abwehrverhalten häufig sofort wieder unter Druck gesetzt und der Ball zurückerobert werden.

LÖSUNG 4



FEHLER 4



## Nach vorne verteidigen

## Darauf kommt es an!

- Voraussetzung für ein sofortiges Gegenpressing ist jedoch eine optimale Staffellung hinter dem Ball. Hier tritt ⑥ aus seiner Position heraus, setzt ③ frontal unter Druck und vergrößert so seinen Deckungsschatten
- ②, ④, ⑤, ③ und ⑧ rücken ebenfalls leicht vor, orientieren sich zu ihren jeweiligen Gegenspielern und kontrollieren so den Raum im Rücken von ⑥.
- ⑦ setzt von hinten nach.
- ⑨ verengt den Spielraum aus dem Zentrum.
- Passt ③ zu ⑪, tritt ② heraus.
- Setzt ③ stattdessen ⑩ ein, verhindert ④ das Aufdrehen.

## Spitzen nicht zugestellt

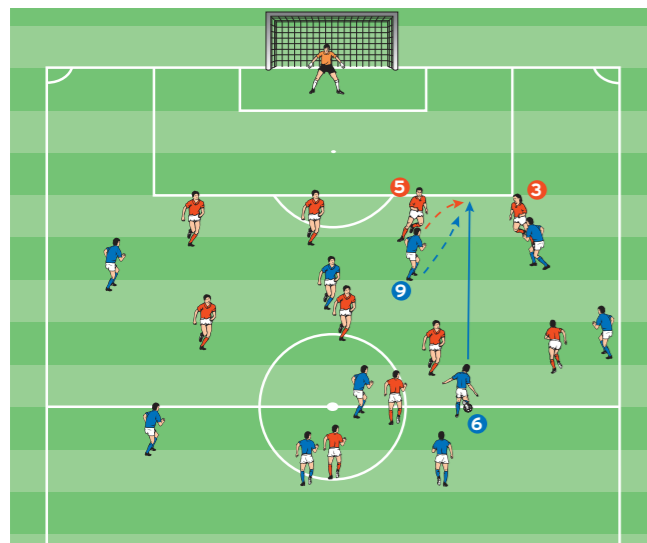
## So nicht!

- Von besonderer Bedeutung beim Gegenpressing ist das konsequente Zustellen bzw. rechtzeitige 'Unter-Druck-Setzen' der gegnerischen Offensivspieler.
- Nur so kann das Herausspielen aus der Pressingsituation unterbunden, der Ball erobert und ein gefährlicher Konter abgewendet werden.
- Hier bietet sich ⑨ kurz an, wird angespielt und dreht sich in die Spielrichtung auf. ④ hält die Höhe.
- Korrektur: Mit dem Pass zu ⑨ heranschieben, das Aufdrehen verhindern und den Raum verdichten.

## SPIELSITUATION 5

## Ballverlust nach Pass in die Tiefe

SPIELSITUATION 5

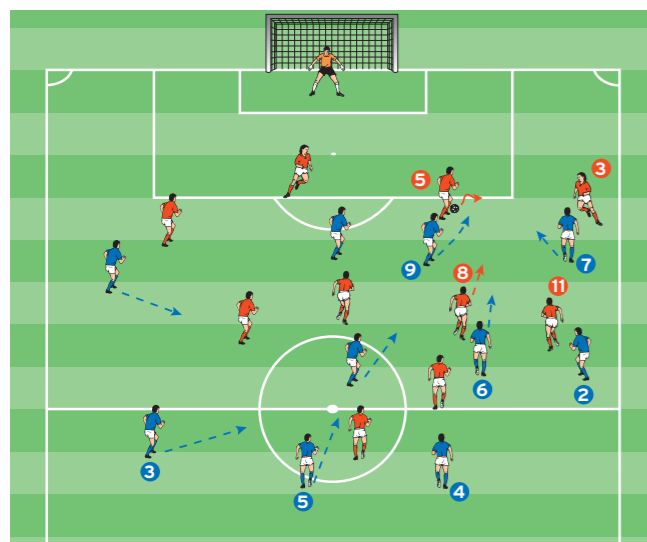


## Pass in die Schnittstelle

## Entstehung, Ablauf und Konsequenz

- Eine weitere Spielsituation, die ein sofortiges Nachsetzen zulässt, ist der Ballverlust nach einem Pass in die Tiefe.
- Hier setzt ⑥ den ballnahen Angreifer ⑨ mit einem Pass in die Schnittstelle zwischen ⑤ und ③ ein. ⑨ und ⑤ laufen dem Ball nach.
- Kommt der Angreifer an den Ball, bricht er zum Tor durch. Lläuft der Verteidiger den Ball ab, entsteht eine günstige Pressingsituation:
  - ⑤ agiert mit dem Rücken zur Spielrichtung.
  - ⑨ setzt nach und verhindert das Aufdrehen.

LÖSUNG 5



## Hoch bleiben und jagen

## Darauf kommt es an!

- Solange der Ballführende mit dem Rücken zur Spielrichtung agiert, ist kein langer Ball zu erwarten. Der gesamte Mannschaftsverbund hält die Höhe oder schiebt leicht vor:
  - ⑨ jagt ⑤.
  - ⑦ verstellt den Passweg in die Tiefe und setzt ③ bei einem Pass zum Außenverteidiger unter Druck.
  - ⑥ läuft ⑧ nach, der sich kurz anbietet.
  - ④, ⑤ und ③ schieben vor. ② hält seine vorgezogene Position.
- Passt ⑤ zu ③, ⑧ oder ⑪, schiebt der ballnahe Verteidiger heran und setzt den Angreifer unter Druck. Spielt er zurück zum Torhüter, setzt sich die Kette leicht nach hinten ab.

## Modernes Verteidigen: Buch und DVD

ANZEIGE



Dieses Buch stellt in Verbindung mit einer DVD nahezu alle denkbaren Spielsituationen mit entsprechenden Verhaltensvorgaben für ballorientiertes Verteidigen in einer bisher einzigartig detaillierten Form vor (Individualtaktik, Gruppentaktik und Mannschaftstaktik).

**Ralf Peter: Modernes Verteidigen. Stellenwert, Methodik und Strategie des ballorientierten Abwehrspiels.** 204 S., komplett farbig, € 26,80

## Individuell, in der Gruppe und im Mannschaftsverband verteidigen

Diese Doppel-DVD präsentiert einen methodischen Weg zum ballorientierten Verteidigen. Taktische Abläufe im Detail, das Erkennen und Korrigieren von Fehlern sowie entsprechende Trainingsformen stehen im Vordergrund.

**Doppel-DVD**, ca. 130 Min., Fernsehqualität, Bildformat 4:3, € 49,00



## Bestellen Sie ganz einfach

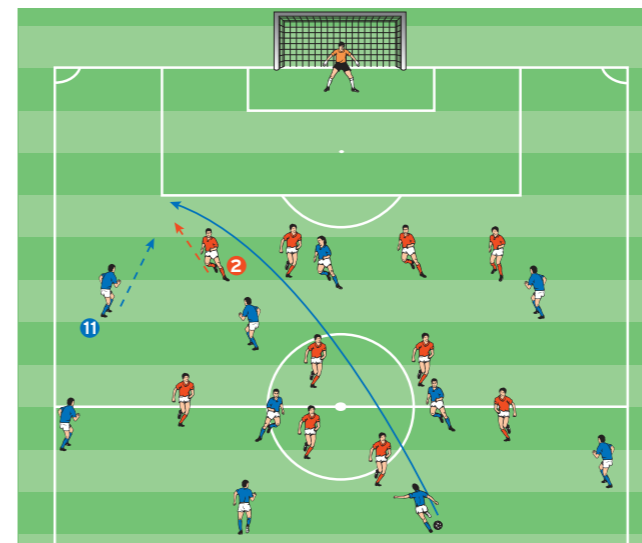
per Telefon: 02 51/23 00 5-11

per E-Mail: buchversand@philippka.de Weitere Informationen auf www.philippka.de

## SPIELSITUATION 6

## Ballverlust nach diagonalem Flugball

SPIELSITUATION 6

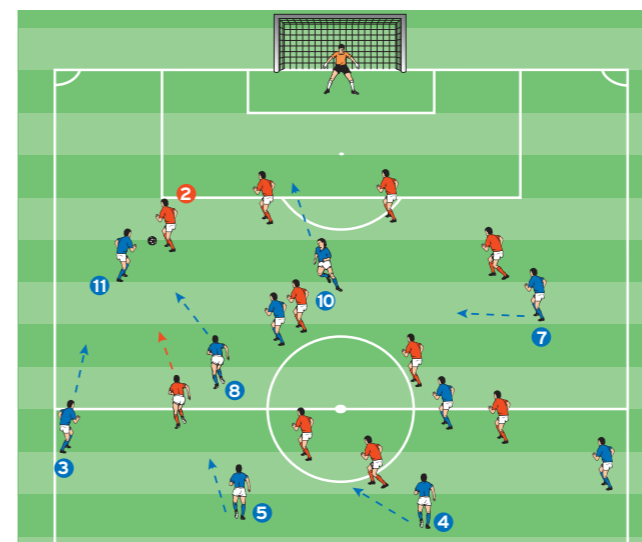


## Flugball hinter die Kette

## Entstehung, Ablauf und Konsequenz

- Ein häufiges Angriffsmittel im Spielaufbau ist der diagonale Flugball auf den äußeren Mittelfeldspieler.
- Gelangt dieser in den Rücken der Abwehr, laufen ⑪ und ② dem Ball nach.
- Der Außenverteidiger agiert mit dem Rücken zur Spielrichtung und kann leicht unter Druck gesetzt werden.
- Diese Pressingsituation entsteht zumeist aus einem missglücktem Flugball, kann aber auch gezielt eingeleitet werden. Dabei wird der Flugball bewusst hinter die Viererkette geschlagen, um dort den zweiten Ball zu erobern.

LÖSUNG 6



## Nachschieben und zustellen

## Darauf kommt es an!

- Um nach einem Ballverlust im Anschluss an eine diagonale Spielverlagerung sofort wieder eine Überzahlsituation in Ballnähe herzustellen, müssen alle Spieler entschlossen nachschieben:
  - ⑪ setzt ② unter Druck.
  - ⑧ besetzt den Raum im Rücken von ⑪.
  - ④ und ⑤ schieben von hinten nach.
  - ③ und ⑦ rücken zur Mitte ein.
  - ⑩ spekuliert auf einen Rückpass zum Torhüter.
- Insbesondere ⑧ sollte dem Flugball sofort nachlaufen, um einen von ② mit dem Kopf abgewehrten Flugball aufnehmen zu können.

## FÜR DAS PERFEKTE SPIEL!



M-KONZEPT RESISTENT von uhlisport  
Top Trainings- und Wettkampfball  
speziell für Hart- und Kunstrasenplätze

UVP 39,95 €



M-KONZEPT CHALLENGER von uhlisport  
Top Trainings- und Wettkampfball

UVP 29,95 €



## NAHTLOS, THERMISCH VERKLEBT UND AB SOFORT LIEFERBAR!

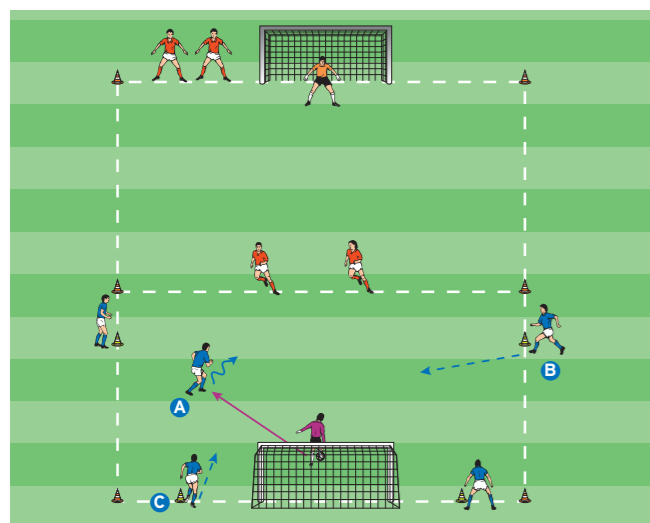
Fragen Sie Ihren Teamsporthändler.

uhlisport.com

## HINFÜHRENDES TRAINING

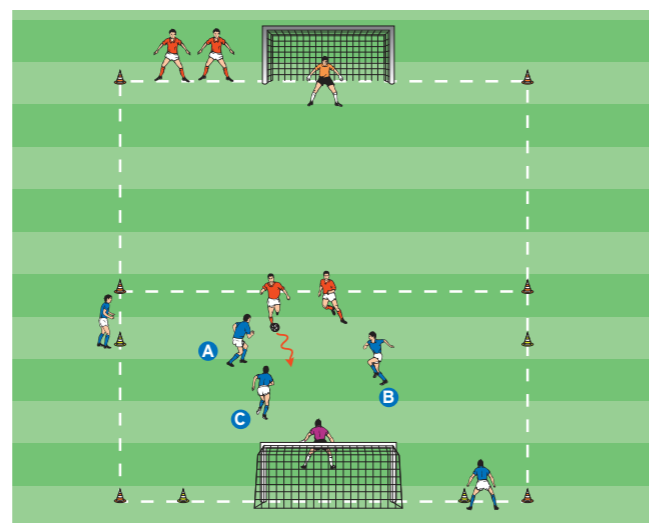
# Gegenpressing

TRAININGSFORM 1



### Vom 1 gegen 2 ...

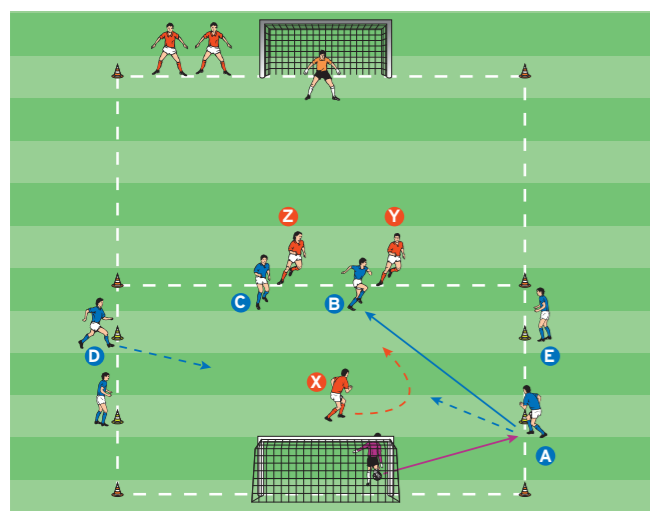
- Ein 20-x-30-Meter-Feld mit 2 Toren und Torhütern errichten.
- 2 Teams einteilen und gemäß Abbildung verteilen.
- Torhüter 1 passt zu A, der sich aus der seitlichen Position in die Spielrichtung aufdreht und auf die 2 Verteidiger zudribbelt.
- Die Verteidiger (Rot) beginnen auf Höhe der gelben Hütchen, treten mit dem Abspiel heraus und doppeln den Angreifer.



### ... zum 3 gegen 2

- B und C laufen mit dem ersten Ballkontakt von A ins Feld und besetzen den Raum im Rücken des Angreifers.
- Setzt sich A im 1 gegen 2 durch und schließt auf das Tor ab, ist die Aktion beendet. Erobern die Verteidiger den Ball, werden B und C aktiv und gehen sofort ins Gegenpressing über.
- Freies Spiel 3 gegen 2 mit erneuter Kontermöglichkeit für Blau.

TRAININGSFORM 2



### Vom 2 gegen 3 ...

- 2 weitere Startpositionen hinzufügen. 2 Angreifer und 2 Verteidiger stehen auf Höhe der gelben Linie. X verstellt zunächst den Passweg ins Zentrum, läuft mit dem Pass des Torhüters zu A nach außen und doppelt dann nach hinten.
- A setzt situativ B oder C ein und rückt nach. Die Angreifer behaupten das Zuspiel mit dem Rücken zum Tor und spielen im 2 gegen 3 auf Tor 2. Ein Rückpass zu A ist nicht erlaubt.



### ... zum 4 gegen 3

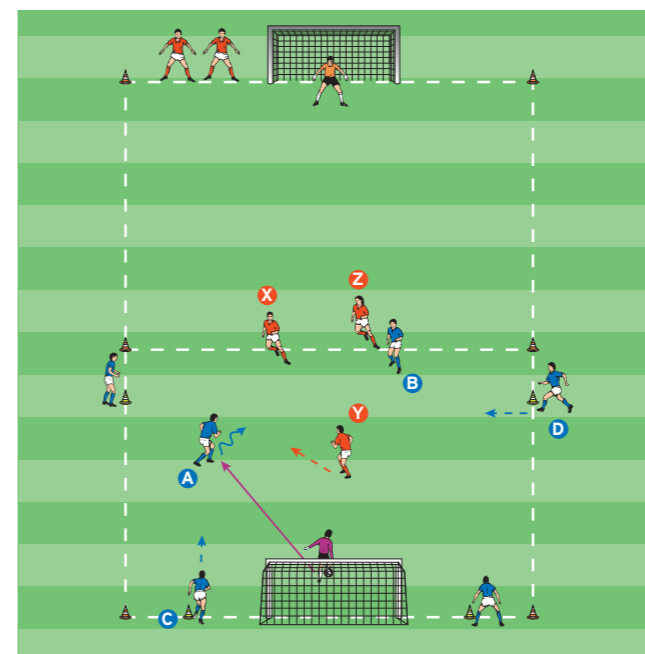
- A und D laufen mit dem ersten Kontakt von B oder C ins Feld, greifen jedoch erst nach einem Ballverlust von Blau aktiv ein.
- Setzen sich die Angreifer durch, ist die Aktion beendet. Erobert Rot den Ball, werden A und D aktiv, verteidigen situativ nach vorne und versuchen, den Ball zurück zu erobern.
- Gelingt dies, den folgenden Angriff im 4 gegen 3 bis zum Torabschluss auszuspielen.



„Das Training des Gegenpressings setzt einen Ballverlust der Angreifer sowie eine gute Organisation hinter dem Ball voraus. Hinführend lässt sich dieses Verhalten durch einen Wechsel des Überzahlverhältnisses in kleinen Spielformen provozieren.“

Ralf Peter

TRAININGSFORM 3



### Vom 2 gegen 3 zum 4 gegen 3 (Variante)

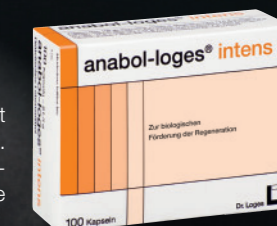
#### Ablauf

- Den Aufbau weiter nutzen, nun jedoch 2 Angreifer und 3 Verteidiger im Feld postieren.
- Phase 1: 2 gegen 3 nach Zuspiel des Torhüters:
  - X, Y und Z verschieben mit dem Pass zu A ballorientiert, doppelten den Angreifer situativ und schalten nach Balleroberung auf Angriff um.
  - A dribbelt im Alleingang auf die Verteidiger zu oder setzt B ein.
  - C und D rücken als passive Mitspieler ins Feld.
- Phase 2: Erobert Rot den Ball, soll Blau diesen im 4 gegen 3 zurückerobern und bis zum Torabschluss durchspielen.

DIE WICHTIGSTE  
TRAININGSEINHEIT HEISST  
REGENERATION.

Ihr Trainingspartner: **anabol-loges® intens**

Sie lieben es, im Training alles zu geben. Sie freuen sich auf das Glücksgefühl und die tiefe Zufriedenheit, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Bewahren Sie sich die Freude am Sport, indem Sie Ihre wichtigste Trainingseinheit nicht vernachlässigen: die Regeneration. anabol-loges® intens unterstützt auf natürlichem Weg die körperliche und mentale Erholung – schnell und effektiv durch die einzigartige Kombination aus essentiellen Vitalstoffen und einem speziellen Pflanzenextrakt. Ganz biologisch. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach anabol-loges® intens.



Diätetisches Lebensmittel zur Förderung der Regeneration für Sportler mit intensiven Muskelanstrengungen. Enthält einen Extrakt aus der Rhodiola-Pflanze, Astaxanthin, Vitamin E und Mineralstoffe.



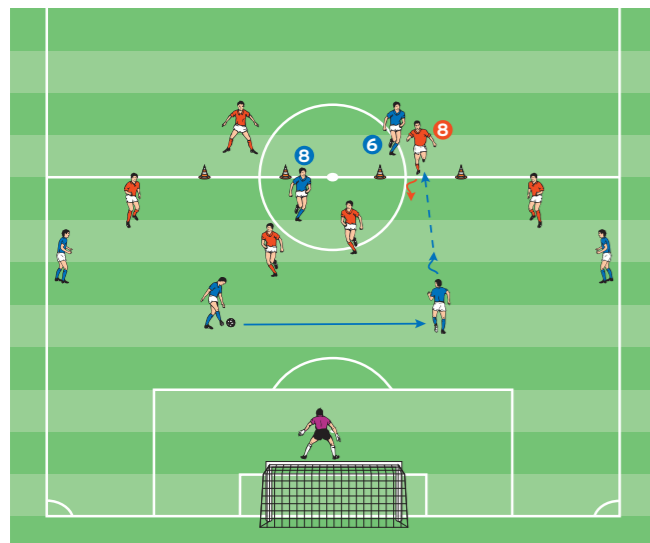
www.anabol-loges-intens.de

Dr. Loges + Co. GmbH · Schützenstraße 5 · 21423 Winsen (Luhe)

## WETTSPIELNAHES TRAINING

## Spielsituationen 1 bis 3

TRAININGSFORM 1

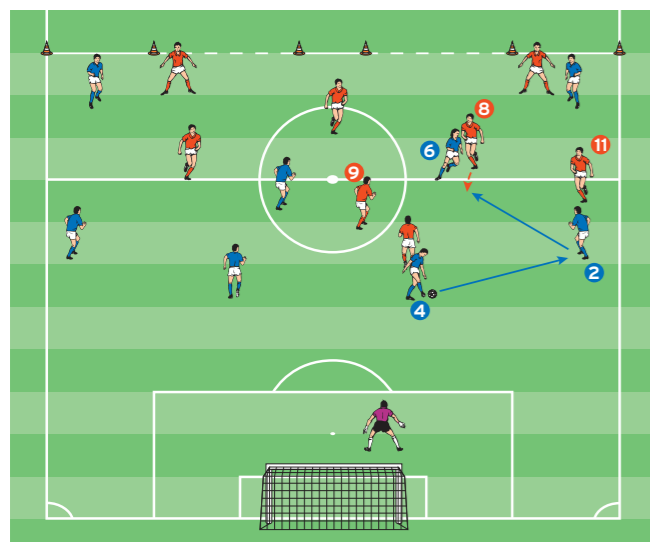


## Umschalten nach Ballverlust

## Ablauf

- Auf der Höhe der Mittellinie 2 Passtore errichten.
- 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen.
- Blau beginnt im Spielaufbau, passt sich den Ball aus der Viererkette frei zu und spielt bei Gelegenheit in eines der beiden Hütchentore.
- ⑥ und ⑧ agieren diagonal versetzt.
- Rot verschiebt zunächst passiv.
- Mit dem Pass ins Hütchentor startet der ballnahe Sechser ③ dem Ball entgegen und nimmt diesen nach vorne mit.
- ⑥ setzt nach.
- Freies Spiel bis zum Torabschluss
- Auf spielnahe Ausgangspositionen achten.

TRAININGSFORM 2

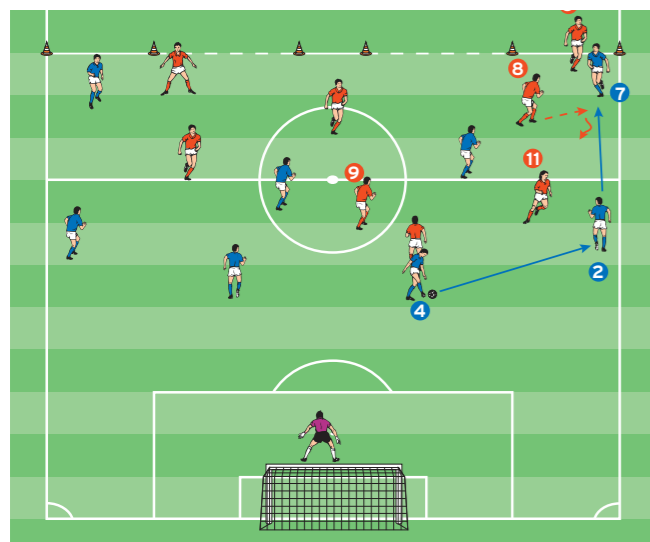


## Umschalten nach gelenktem Ballverlust

## Ablauf

- 8 gegen 8 aus den Positionen
- Blau eröffnet jede Aktion mit der vom Trainer vorgegebenen Spieleröffnung:
  - ④ passt zu ②, der von ⑪ in die Mitte gelenkt wird und ⑥ einsetzt.
  - ⑨ doppelt nach hinten.
  - ⑧ fängt das Zuspiel ab, ⑥ lässt die Balleroberung zu und setzt anschließend aktiv nach.
- Wettspielgemäßer Konter bis zum Torabschluss
- Erobert die Verteidiger den Ball, das Spiel kurzzeitig fortsetzen: Blau kontert auf die Hütchentore; Rot versucht, den Ball zurückzuerobern.

TRAININGSFORM 3



## Umschalten nach gelenktem Ballverlust II

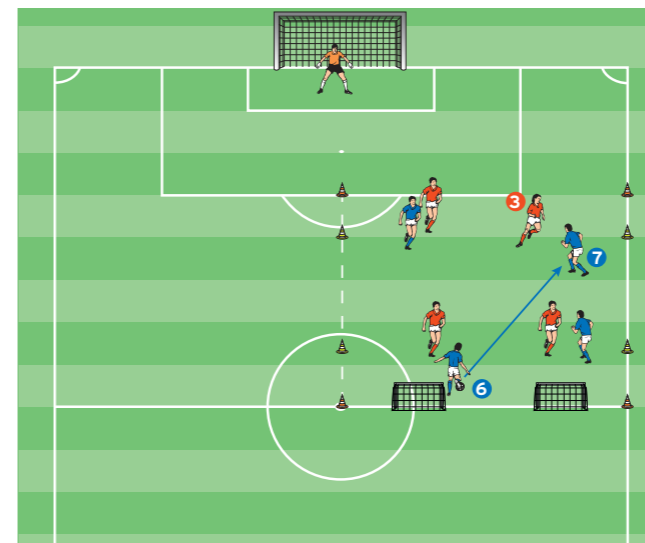
## Ablauf

- 8 gegen 8 aus den Positionen
- Blau eröffnet jede Aktion mit der vom Trainer vorgegebenen Spieleröffnung:
  - ④ passt zu ②, der von ⑪ nach außen gelenkt wird und ⑦ einsetzt.
  - ⑧ doppelt aus dem Zentrum.
  - ⑦ dreht sich in die Mitte und überlässt ⑧ den Ball.
- Anschließend wettspielgemäßer Konter bis zum Torabschluss
- Erobern die Verteidiger den Ball, das Spiel kurzzeitig fortsetzen: Blau kontert auf die Hütchentore; Rot versucht, den Ball zurückzuerobern.

## WETTSPIELNAHES TRAINING

## Spielsituation 4

TRAININGSFORM 1

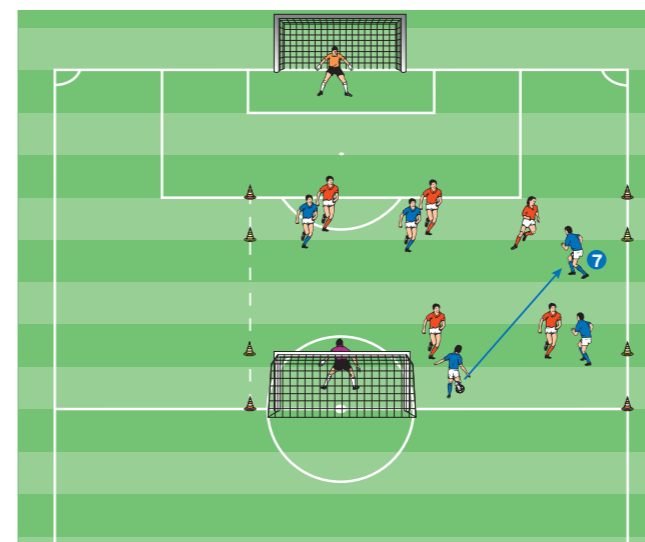


## 4 gegen 4 nach 1 gegen 1

## Ablauf

- 4 gegen 4 auf ein Groß- und 2 Kontertore.
- Das Spielfeld, die Startpositionen (blaue Hütchen dienen als Orientierung) und die Angriffsauslösung aus Spielsituation 4 ableiten.
- ⑥ passt zu ⑦, der im 1 gegen 1 auf ③ zudribbelt.
- ③ lässt das Anspiel zu und verteidigt erst mit der Ballannahme aktiv.
- Setzt sich ⑦ im 1 gegen 1 durch, spielt Blau zum Tor durch.
- Erobert der Verteidiger den Ball, gehen die Angreifer ins Gegenpressing über (Hinweise auf Seite 11 beachten).

TRAININGSFORM 2



## 5 gegen 5 nach 1 gegen 1

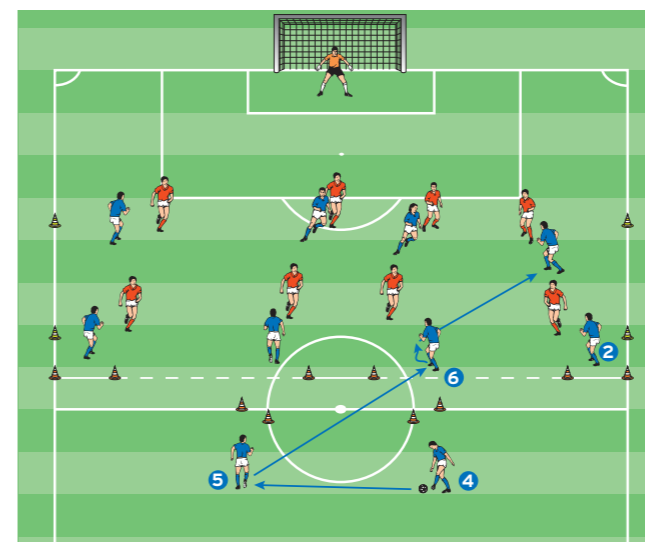
## Ablauf

- Als Variation den aus Spielsituation 3 abgeleiteten Spielfeldausschnitt vergrößern.
- 5 gegen 5: Rot spielt nun mit beiden Innenverteidigern, Blau mit 2 zentralen Spitzen.
- Gleicher Ablauf wie zuvor: Rot kontert nach Balleroberung auf das Großtor, Blau setzt situativ nach.

## Hinweis

- Als Variation eine Kombination des äußeren Mittelfeldspielers ⑦ mit einer Spitze zulassen und bis zu einem Torabschluss oder Ausball durchspielen.

TRAININGSFORM 3



## 8 gegen 8 nach 1 gegen 1

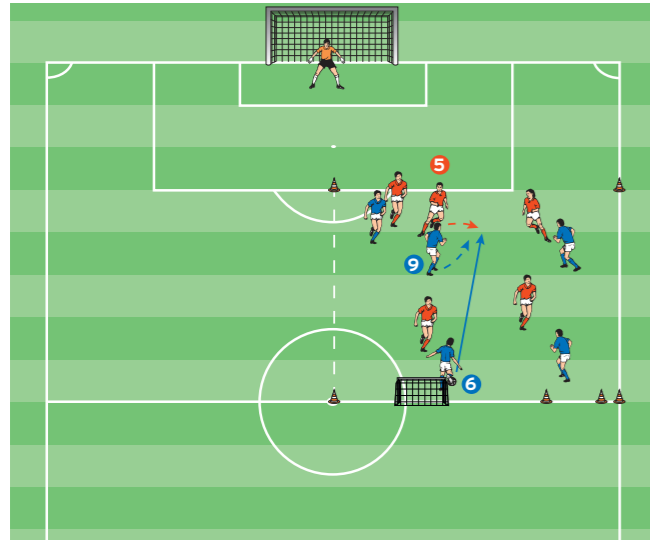
## Ablauf

- Den Spielfeldausschnitt noch einmal vergrößern.
- 8 gegen 8 aus den Spielpositionen
- Blau leitet jede Aktion über die passiven Innenverteidiger ein, Rot kontert nach Balleroberung auf die Passtore.
- ⑤ passt nach Zuspiel von ④ zu ⑥, der sich zwischen den gelben Hütchen (Position der Spitzen) anbietet, das Zuspiel nach vorne mitnimmt und ⑦ einsetzt.
- Dann freies Spiel (1 gegen 1, Zusammenspiel mit einer Spitze, ② hinterläuft) mit Kontermöglichkeit für Rot und situativem Gegenpressing.

## WETTSPIELNAHES TRAINING

### Spielsituation 5

TRAININGSFORM 1

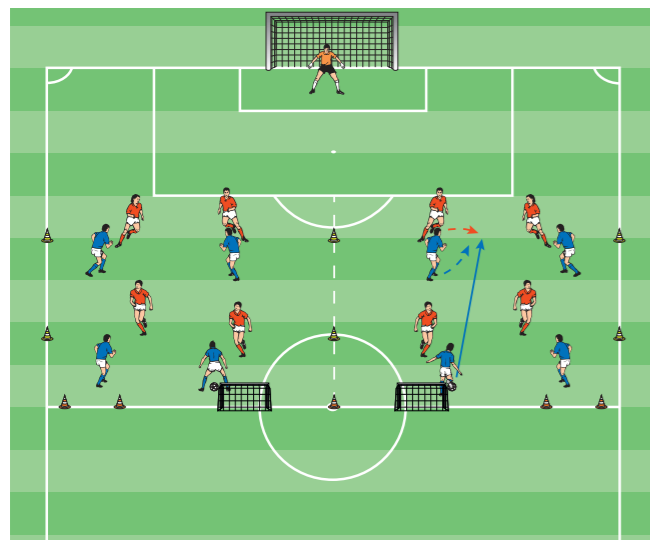


#### 5 gegen 5 nach Pass in die Tiefe

##### Ablauf

- 5 gegen 5 nach vorgegebener Spieleröffnung
- Angreifer und Verteidiger besetzen die aus Spielsituation 4 abgeleiteten Positionen.
- Blau leitet jede Aktion mit einem Pass in die Tiefe ein (Ausgangspositionen beachten).
- ⑤ und ⑨ starten dem Ball nach.
- Erläuft der Angreifer das Zuspiel, bricht er zum Tor durch oder setzt einen Mitspieler ein.
- Erobert ein Verteidiger den Ball, kontert Rot auf die gegenüber liegenden Kontertore.
- Blau setzt sofort nach und versucht, den Ball zurückzuerobern.

TRAININGSFORM 2



#### 5 gegen 5 im Wechsel

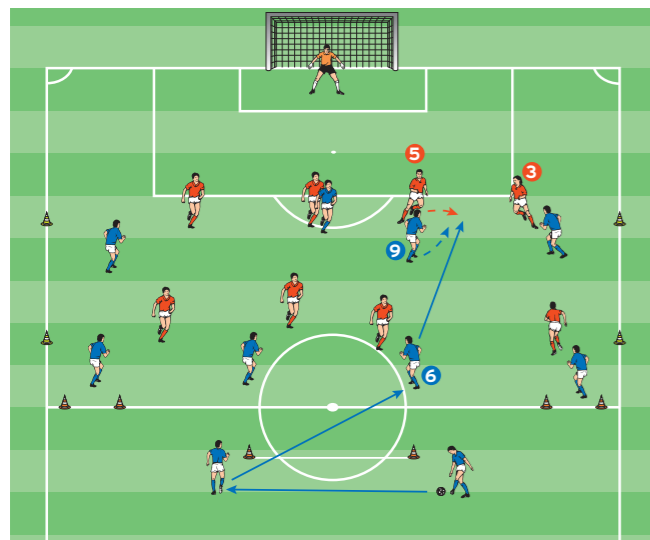
##### Ablauf

- Gleicher Ablauf wie zuvor, doch nun im Wechsel über die rechte bzw. linke Angriffsseite spielen.

##### Hinweise

- Bricht Blau mit dem Pass in die Schnittstelle oder im weiteren Verlauf zum Tor durch, kann der gesamte Strafraum als Spielfläche genutzt werden.
- Je nach Spielerzahl beide Felder mit bis zu 5 Angreifern und Verteidigern besetzen.
- Bei weniger Spielern zentrale Spielerpaare (Innenverteidiger, Spitzen, Sechser) doppelt nutzen.
- Die Außenspieler positionsbezogen einsetzen.

TRAININGSFORM 3



#### 8 gegen 8 nach Pass in die Tiefe

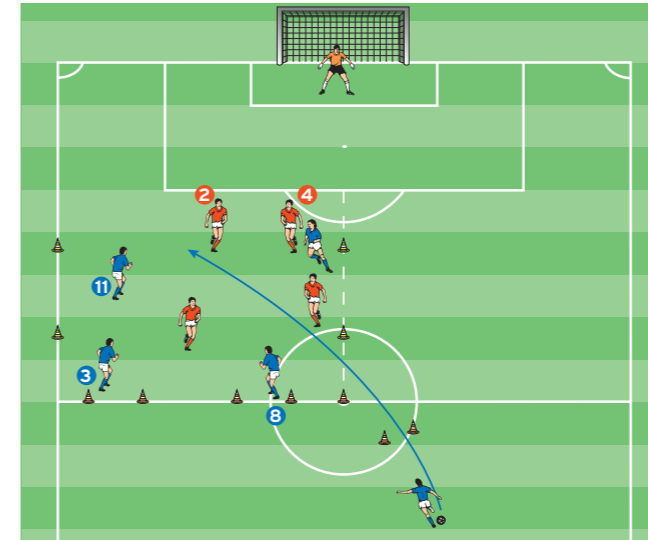
##### Ablauf

- Die gesamte Spielfeldbreite nutzen.
- Die Minitore aus Trainingsform 2 entfernen und durch ein zentrales Passtor ersetzen.
- Gleicher Ablauf im 8 gegen 8
- Blau eröffnet über die passiven Innenverteidiger.
- ⑥ fordert das diagonale Zuspiel und setzt ⑨ mit einem druckvollen Zuspiel in die Schnittstelle zwischen ⑤ und ③ ein.
- Rot verschiebt in die vorgegebenen Ausgangspositionen und wird erst mit dem Pass in die Tiefe aktiv.
- Danach freies Spiel mit Kontermöglichkeit und sofortigem Gegenpressing

## WETTSPIELNAHES TRAINING

### Spielsituation 6

TRAININGSFORM 1

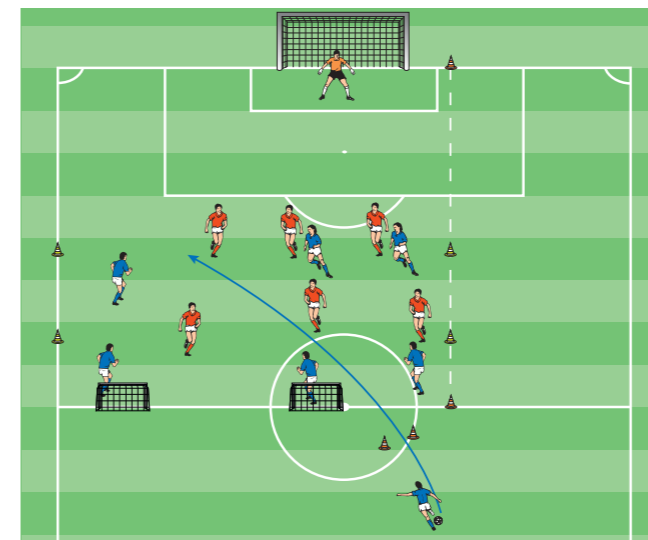


#### 4 gegen 4 nach diagonalem Flugball

##### Ablauf

- Die an Spielsituation 5 unmittelbar beteiligten Spieler ihren Positionen zuweisen.
- Das Spielfeld markieren und die Ausgangshöhe der Verteidiger (② und ④) mit einem blauen Hütchen markieren.
- 4 gegen 4 nach diagonalem Flugball des ballfernen Innenverteidigers
- ② und ⑪ starten dem Flugball hinter die Kette nach.
- ③ und ⑧ besetzen den Raum im Rücken von ⑪.
- Erläuft der Verteidiger den Ball, setzt Blau sofort nach und den Gegner frühzeitig unter Druck.
- Rot kontert auf die Passtore.

TRAININGSFORM 2



#### 6 gegen 6 nach diagonalem Flugball

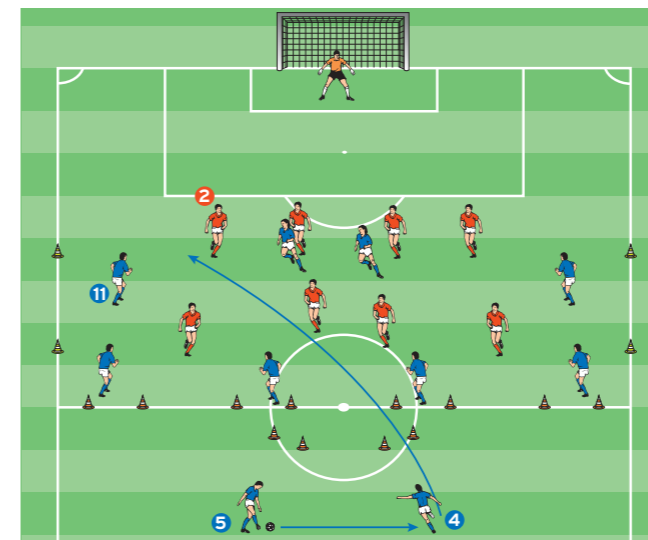
##### Ablauf

- Als Variation den aus Spielsituation 5 abgeleiteten Spielfeldausschnitt vergrößern.
- 6 gegen 6: Rot spielt nun mit 2 Innenverteidigern und 2 Sechsern, Blau mit 2 Spitzen und 2 zentralen Mittelfeldspielern.
- Gleicher Ablauf wie zuvor: Rot kontert nach Balleroberung auf die beiden Minitore, Blau setzt situativ nach.

##### Hinweis

- Als weitere Variation das Spielfeld verlängern und die Teams durch einen Innenverteidiger ⑤ sowie eine Spitze ⑨ ergänzen.

TRAININGSFORM 3



#### 8 gegen 8 nach diagonalem Flugball

##### Ablauf

- Den Spielfeldausschnitt noch einmal vergrößern.
- 8 gegen 8 aus den Spielpositionen
- Blau leitet jede Aktion über die passiven Innenverteidiger ein, Rot kontert nach Balleroberung auf die äußeren Pass- sowie das zentrale Dribbeltor.
- ④ nimmt den Querpass von ⑤ nach vorne mit und verlagert mit einem Flugball den Angriffspunkt.
- Dann situative Spielfortsetzung (⑪) bricht zum Tor durch, ⑪ und ② laufen dem Ball nach, ② klärt per Kopf mit Kontermöglichkeit für Rot und Gegenpressing.