



Trainer, wann spielen wir?

SPIELFORMEN FÜR DEN FUSSBALL
VON HEUTE UND MORGEN

Peter Hyballa · Hans-Dieter te Poel
Dietrich Schulze-Marmeling

Inhalt

Vorwort von Jürgen Klinsmann	11
1 Spielen! Brauchen wir eine neue Erzählung?	13
2 Trainer, wann spielen wir denn?	17
NACHSPIELZEIT: Jimmy Hogan Vater des ballorientierten Trainings und des Kurzpassspiels	23
3 Spielfreude ist Lebensfreude: Von der Aufgabenorientierung zum selbstbestimmten/-gesteuerten Lernen und Trainieren	27
NACHSPIELZEIT: Von der Straße an den PC Über Nachwuchsfußball, die Bedeutung des Raumes und des Spielens	32
4 Wie denkt der Trainer, und welche Bedingungsvariablen und Aufgabenstellungen machen Spielformen aus?	39
5 Offensive Spielformen – „Ball-Liebe“	43
5.1 „Jetzt konzentrier dich mal vor dem Tor!“ Spielformen zum Torabschluss	44
NACHSPIELZEIT: Wiel Coerver und die Beherrschung des Balles	55
5.2 „Jungs, Tiefe vor Breite!“ Spielformen zum Spiel in die Tiefe (Gassenbälle)	57
5.3 „Zieht das Spiel auch mal in die Breite!“ Spielformen zum Flügelspiel: „Seite ausspielen!“	68
5.4 „Nicht so hektisch, kombiniert doch mehr!“ Spielformen zum Zusammenspiel (Ballhalten)	78
NACHSPIELZEIT: Zur Aktualität des 1 gegen 1 (mit Ball ...)	88

5.5	„Spiel und geh ... schnell, schnell!“ One-Touch-Spielformen („Klatsch und weg!“)	92
5.6	„Bewegt euch, zeigt euch!“ Spielformen mit Ball, um das Spielen ohne Ball wirksamer lernen zu können	105
5.7	„Keine Angst, spiele ruhig 1 gegen 1!“ Spielformen zum Dribbling und zur offensiven Zweikampfschulung	119
5.8	„Wechselt schneller die Seite!“ Spielformen zur Spielverlagerung (Durchwechsellern)	128
5.9	„Tempo, die anderen sind ungeordnet ...“ Spielformen zum Konterspiel (Speed Attack)	139
	NACHSPIELZEIT: „Jeder Nachteil hat einen Vorteil.“ Was wir von Johan Cruyff für den Jugendfußball lernen können	152
6	Defensive Spielformen – „Raum-Liebe“	157
6.1	„Drauf, wir machen Druck!“ Spielformen zum Pressing (Forechecking/Mittelfeldpressing/Catenaccio)	158
6.2	„Männer, schiebt zum Ball!“ Spielformen zur raumorientierten Deckung (Viererkette und Co.)	168
6.3	„Nils, der 5er ist deiner!“ Spielformen zur Torwartschulung	178
	NACHSPIELZEIT: Von Jaschin bis Neuer: Das Torwartspiel	184
7	„Der Trainer muss die Entwicklung technisch starker, selbstbewusster und kreativer Spieler in den Mittelpunkt der Arbeit auf dem Platz stellen.“ Ein Gespräch über Nachwuchsfußball, Profifußball und den Job des Trainers mit Peter Hyballa, Hans-Dieter te Poel, Dietrich Schulze-Marmeling	197
	Literaturverzeichnis	214
	Die Autoren	217



Vorwort

von Jürgen Klinsmann

Als Jogi Löw und ich 2004 die Nationalmannschaft übernahmen, haben wir uns vorgenommen, zig Fragen zu stellen, auch unangenehme. Wir wollten unter so ziemlich jeden Stein schauen. Wir hatten das Gefühl, dass die Fußballmaschinerie in Deutschland stehen geblieben war.

Wir führten neue Trainingsmethoden ein. Spielformen und Passformen spielten dabei eine wichtige Rolle, begleitet von Kommandos und Korrekturen. Wir versuchten das Training intensiv und abwechslungsreich zu gestalten. Konzentration und Motivation waren uns wichtig. Übungen wurden *full speed* gemacht, im hohen Turnus, um diesen Rhythmus auch im Spiel zu gehen. Wir wollten, nach vielen Gesprächen mit der Mannschaft, dass sie mutig und offensiv auftritt.

„Trainer, wann spielen wir?“ Welcher Trainer kennt diese Frage nicht? Nicht nur der Nachwuchstrainer, auch der Trainer der Senioren, ja sogar der Profis spürt den Spieltrieb der Spieler und ihr Verlangen nach dem Ball. Deshalb war uns eine Form des Trainings wichtig, in dem Spieler Dinge spielerisch lernen und entwickeln. Besonders gut sind natürlich solche Spielformen, die den Spieler technisch, taktisch, physisch und mental fordern, die alle Herausforderungen des Spiels integrieren

und die die Kreativität und Eigenständigkeit des Spielers fördern. Denn Entscheidungen werden im Fußball auf dem Platz getroffen. Wenn ich als Trainer versuche, das Gehirn des Spielers zu programmieren – *spiele so, so, so* –, dann wird er nie sein Top-Leistungsniveau erreichen. Der Trainer kann immer nur ein Helfer sein, damit sich der Spieler selbst inspiriert und den Blick öffnet, und zwar keinen 90-Grad-, sondern einen 180-Grad-Blick. Ich kann dem Spieler helfen in Bezug auf Fitness, taktisches Verhalten, Selbstvertrauen und Inspiration. Für seine Entscheidungen im Spiel muss der Spieler selbst eine Balance entwickeln. Er lernt dies im Training. Was Trainer und Spieler verbindet: Beide sind ewig Lernende.

Das vorliegende Buch liefert eine Reihe von Übungen, die den Spieltrieb des Spielers adressieren, aber auch dem Ziel des Trainers, den Spieler technisch, taktisch, athletisch und mental zu verbessern, gerecht werden. Diesen Übungen sind didaktische Überlegungen vorangestellt. Des Weiteren enthält das Buch Beiträge zur Geschichte des Trainerwesens, der Spielphilosophie sowie allgemeinere Überlegungen zur Fußballausbildung und zum Nachwuchsfußball. Das Ergebnis ist ein Buch, das sowohl Trainingslehre wie Lesebuch ist.

5

Offensive Spielformen – „Ball-Liebe“

Wie in allen unseren bisherigen Büchern versuchen wir, die nachfolgenden Spielformen so zu beschreiben, zu erklären und zu interpretieren, dass die Sprache des Fußballs bewusst erhalten bleibt. Dieser Ansatz für den Trainingsplatz soll auch durch die neue Kategorie „Instruktionen“ (statt Trainingshinweise) unterstrichen werden. Direkte Hinweise und Anregungen¹ (im Promotionsfokus) sollen spielgerecht und ohne Umschweife schnell und wirksam vom Spieler aufgenommen werden können.

Bei offensiven Spielformen ist immer das Zusammenspiel von Räumen, Technik und Schnelligkeit wichtig, aber im Fokus des Trainers ist der Ball. Das Zusammenspiel mit verschiedenen Räumen ist relevant. Doch der Trainer muss bei den verschiedenen Variationen sehr auf die Spielerbehandlung mit dem Ball Wert legen. Viele individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Elemente sind hier kombinierbar. Nach unserer langjährigen Trainererfahrung sind Offensivformen wesentlich schwieriger zu trainieren als defensive, da der Ball oft der größte Feind des Spielers ist.



„Jetzt konzentrier dich mal vor dem Tor!“ Spielformen zum Torabschluss

Im heutigen Fußball wird sehr häufig aus dem 16-Meter-Raum heraus auf das jeweilige Tor geschossen.² Für ein wirksames Torabschluss-training bedeutet das daher auf der *methodischen Seite* der Trainingsplanung: viele Tore, viele Torhüter, wenig Platz und eine geringe Anzahl an Spielern in die Trainingsplanung miteinzubeziehen. Damit ist garantiert, dass sehr häufig auf das Tor geschossen werden kann. Darüber hinaus können die unterschiedlichen Arten und Formen des Technik- und Taktiktrainings herausgearbeitet werden. Bei der Durchführung der Torabschluss-Spiele gilt es beim Coaching insbesondere darauf zu achten,

- dass mit beiden Füßen trainiert werden kann,
- die Ecken des Tores vom Spieler anvisiert werden,
- die Präzision vor der Schusshärte kommt,
- die Voraktion vor der eigentlichen Torschusstechnik spielsituativ bedeutsam ist,
- dass der Spieler auf ein „Draufbolzen“ verzichtet, wenn er mit einer Abkappbewegung drei Gegenspieler gekonnt ausspielen kann,
- dass die Spieler den Blick auch in Richtung Tor lenken,
- dass die Spieler Schussvariationen (Innenseite, Vollspann und Innenspann) anwenden,
- dass die Spieler Torabschlüsse mit schnellen Tempodribblings verbinden,
- dass die Spieler sich in die Box in den Gegenspieler „reinfallen lassen“ und
- nicht mit ihrem Angriffspartner auf einer Linie stehen (vs. Staffelung).

1 Diese sind jedoch gekennzeichnet durch das Anstreben von positiven Ergebnissen (Promotionsfokus). Ein Präventionsfokus würde hingegen Vermeidungsstrategien („Bloß keine Fehler machen!“) der Spieler fördern.

2 Die deutsche Nationalmannschaft schoss beispielhaft bei der WM 2014 in Brasilien in sieben Spielen 98-mal auf das Tor, davon allein 47-mal von innerhalb des Strafraums. Das war der höchste Wert aller Teams gefolgt von Frankreich (90/43), den Niederlanden (90/37) und Brasilien (111/37) (www.fifa.com).

Exkurs zur Konzentration im Fußball:

Wie man den zahlreichen Hinweisen zum situativen Coaching entnehmen kann, spielt die *Konzentration* des Torabschlusspielers eine besondere Rolle: „Jetzt *konzentrier* dich mal vor dem Tor!“ Unter *Konzentration* versteht man im Allgemeinen die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit über einen längeren Zeitraum auf einen bestimmten Stimulus zu richten. Im Fußball ist es zumeist die sogenannte Torszene, die zu einem Torerfolg führen soll. Dafür ist es notwendig, dass die Torabschlussspieler aus der Vielzahl an Informationen, die auf sie einströmen (optisch, akustisch, taktil, Zeitdruck etc.), die auswählen, die ihnen die Zielerfüllung ermöglichen. Vor allem bei unerwarteten Situationen, wie sie im Strafraum häufig vorkommen – abprallender Ball, der Gegner tritt über den Ball oder rutscht weg, der Torhüter wehrt den ersten Torabschluss zunächst ab etc. –, benötigt der Torabschlussspieler einen *breiten Aufmerksamkeitsfokus* (vgl. Furley/Memmert 2009, S. 33–36; vgl. Abb. 1), um taktische Lösungen herzustellen und originelle Lösungen in den Entscheidungsprozess zu integrieren (z.B. den Ball im Rutschen am Boden in Richtung Tor zu köpfen). Hierzu muss er in der Lage sein, die Aufmerksamkeit über einen möglichst langen Zeitraum hoch zu halten. Das bedeutet, *hoch konzentriert* handeln zu können, um zum „freien Torabschluss“ oder „Torspitz“ zu gelangen. Ein Beispiel zur Förderung der Konzentration kann dann lauten: „Setze deinen Körper in Richtung Ball und Tor ein!“ Alternativ kann es die Spielsituation jedoch mit sich bringen, dass der Torabschlussspieler seine Aufmerksamkeit *teilen* muss, um einen noch besser platzierten Mitspieler in der Box anzuspielen. Die Aufmerksamkeitssteilung kann an dieser Stelle wie folgt geschult werden. „Hebe deinen Kopf und stelle fest, wer noch ungestörter Richtung Tor schießen kann.“

Schreien im Moment der Entscheidungsfindung 50.000 Fans laut auf, so gilt es für den Torabschlussspieler überdies, hoch *selektiv*

zu agieren und die mögliche Störquelle zu ignorieren. Die Aufgabe kann so formuliert werden: „Spiele den Ball mit der Innenseite ins Toreck!“ Diese Beispiele zeigen, dass ein differenziertes inneres Coaching insbesondere in Stresssituationen von großer Bedeutung für den Spielerfolg sein kann.

Daher favorisieren die Autoren themenorientierte Spielformen, in denen die Torabschlussspieler je nach Anforderungsbedingung in Raum und Zeit in eine Art „Aufmerksamkeits-training“ versetzt werden, um z.B. originelle Lösungshandlungen entwickeln und mit der Zeit wirksam umsetzen zu können.

Nachfolgend zehn Spielformen, die diese Lern- und Trainingsintention wirksam werden lassen.



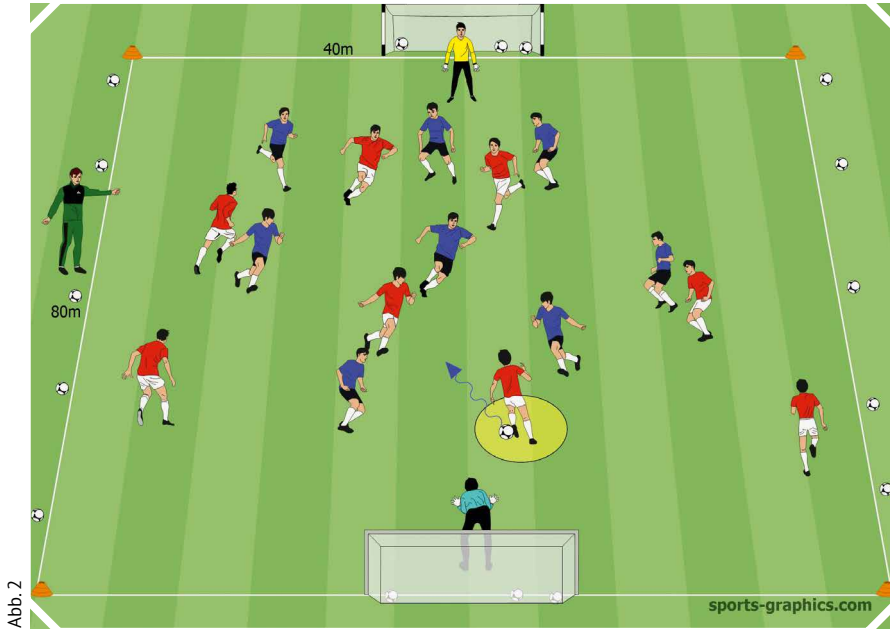
Konzentration

Der Stürmer im Effektivraum dribbelt mit Gegner im Rücken. Wie vorher vereinbart, fokussiert sich der Stürmer auf den Körperkontakt mit dem Gegner und versucht, durch ein Wegdribbeln einen Bewegungsvorsprung zu erlangen, um zum freien Torabschluss zu gelangen.

Abb. 1: Aufmerksamkeit und Konzentration zur Vorbereitung eines Torabschlusses.

Spielformen zum 8 gegen 8 in der Offensive

„8 gegen 8 – die Grundform im heutigen Fußballtraining!“



Organisation:

- 8 gegen 8 auf zwei Großtore mit TW.
- 12 Meter vor dem Tor wird die Box markiert.

Ablauf des Spiels:

- 8 gegen 8 in einer festzulegenden taktischen Aufstellung.
- Sobald der Ball in die Box gespielt wird, darf auf das Tor geschossen werden.
- Der Torabschlussspieler entscheidet eigenständig, ob er auf das Tor schießt oder das Spiel nochmals öffnet.

Variationen:

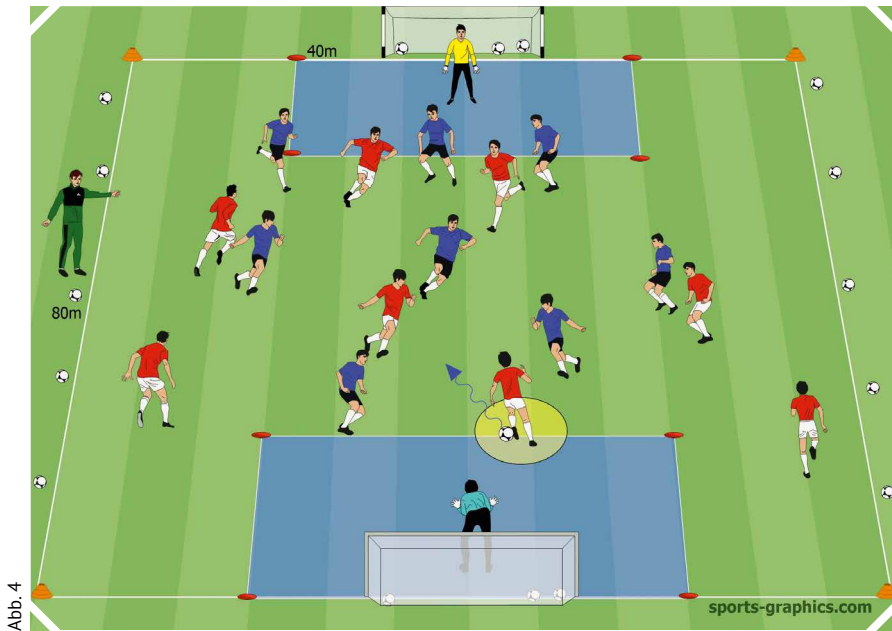
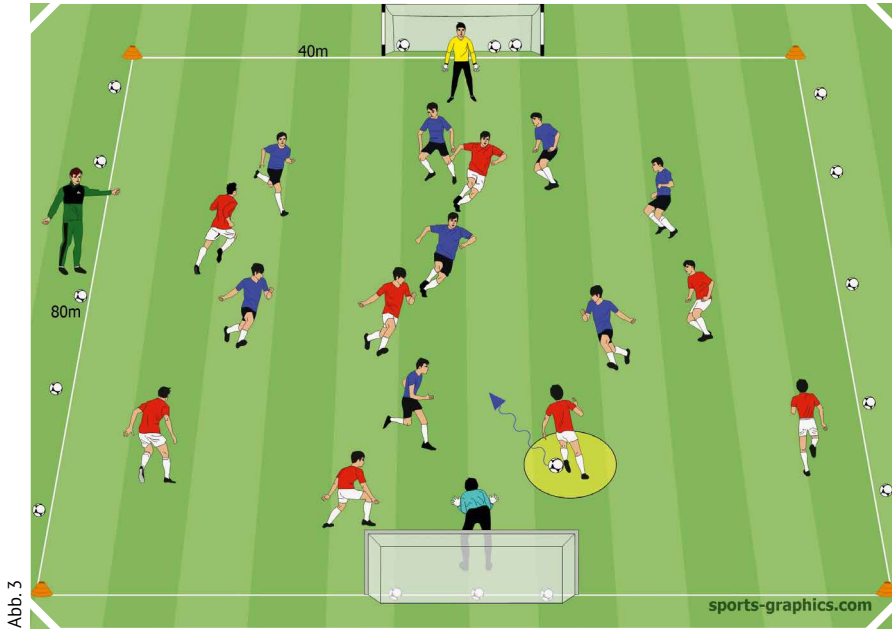
- Falls der Torabschlussspieler ohne Sinn und Verstand einfach draufbolzt, erhält der Gegner einen Elfmeter zugesprochen.
- Der Trainer kündigt vorher an, dass nur mit dem linken oder dem rechten Fuß geschossen werden darf.
- Der Trainer kündigt vorher an, dass nur flach oder hoch in das Tor geschossen werden darf.

Instruktionen:

- Auf Beidfüßigkeit achten, wobei in der Spielpraxis gilt, dass der schnelle Fuß schießt.
- „Hart, aber präzise schießen!“
- „Auch in der Box sich aus dem Deckungsschatten des Gegenspielers befreien, um möglichst störungsfrei schießen zu können!“

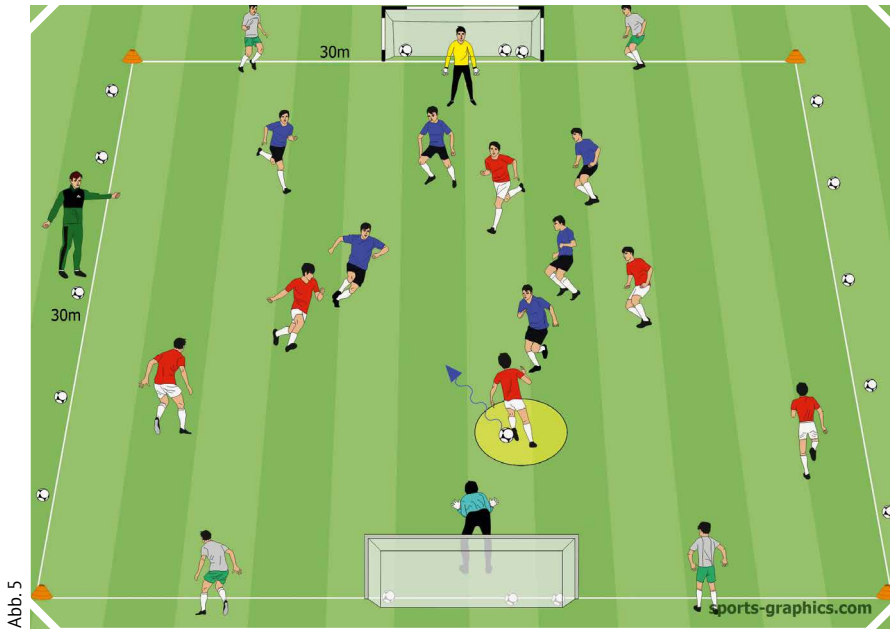
Spielformen zum 8 gegen 8 in der Defensive

„In der Box wird sofort geschossen! Einen schnellen Torabschluss suchen!“



6 gegen 6 plus 4 Anspieler

„Ein schneller Torabschluss ist Trumpf!“



Organisation:

- 6 gegen 6 auf zwei Großtore mit TW auf einem 30 mal 30 Meter großen Spielfeld.
- Beide Teams postieren je zwei Anspieler neben das Großtor der gegnerischen Mannschaft.

Ablauf des Spiels:

- 6 gegen 6 in einer festzulegenden taktischen Aufstellung.
- In der Offensive findet immer ein 8 gegen 6 statt, da die beiden Anspieler neben den Toren immer anspielbereit sind.
- Die jeweiligen Anspieler besitzen nur einen Ballkontakt, so dass die Spielschnelligkeit gesteigert werden kann.

Instruktionen:

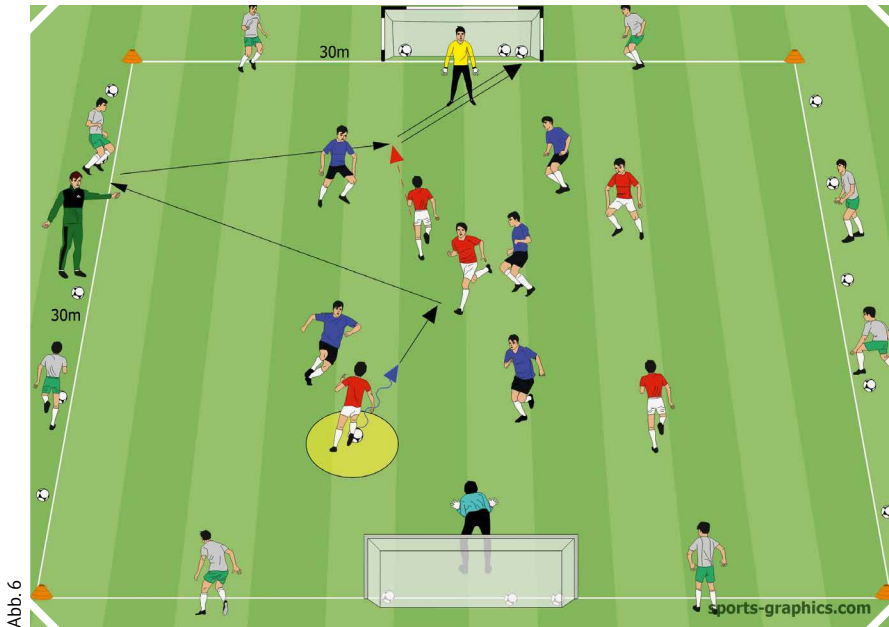
- „Spieler ohne Ball! Nicht immer in einer geraden Linie auf die Anspieler loslaufen!“
- Scharfe Pässe der Anspieler fordern.
- Der dritte Spieler, der sich weiter entfernt vom Anspieler postiert hat, kann den Treffer ebenfalls erzielen (geteilte Aufmerksamkeit).

Variationen:

- Der Anspieler darf nur jeweils den dritten Spieler anspielen.
- Die Anspieler dürfen den Ball nur hoch vor das Tor spielen, so dass Kopfballtore erzielt werden können.
- Die vier Anspieler können sich auch an den Seitenlinien (Flügeln) postieren.

5 gegen 5 plus 8 Anspieler

„Wir drücken weiter aufs Tempo, Turbo-Torabschlüsse sind möglich!“



Organisation:

- 5 gegen 5 auf zwei Großstore mit TW auf einem 30 mal 30 Meter großen Spielfeld.
- Vgl. Abb. 5, wobei sich nun jeweils zwei weitere Anspieler neben ein Großtor und an die Spielfeldseiten (Flügel) stellen, so dass für beide Mannschaften insgesamt acht Anspieler einsetzbar sind.

Ablauf des Spiels:

- 5 gegen 5 in einer festzulegenden taktischen Aufstellung.
- In der Offensive kann die ballbesitzende Mannschaft mit Hilfe eines tiefen Balls die Anspieler neben den Toren anspielen oder die Anspieler am Flügel für den Spielaufbau suchen.
- Alle Anspieler besitzen nur einen Ballkontakt.

Instruktionen:

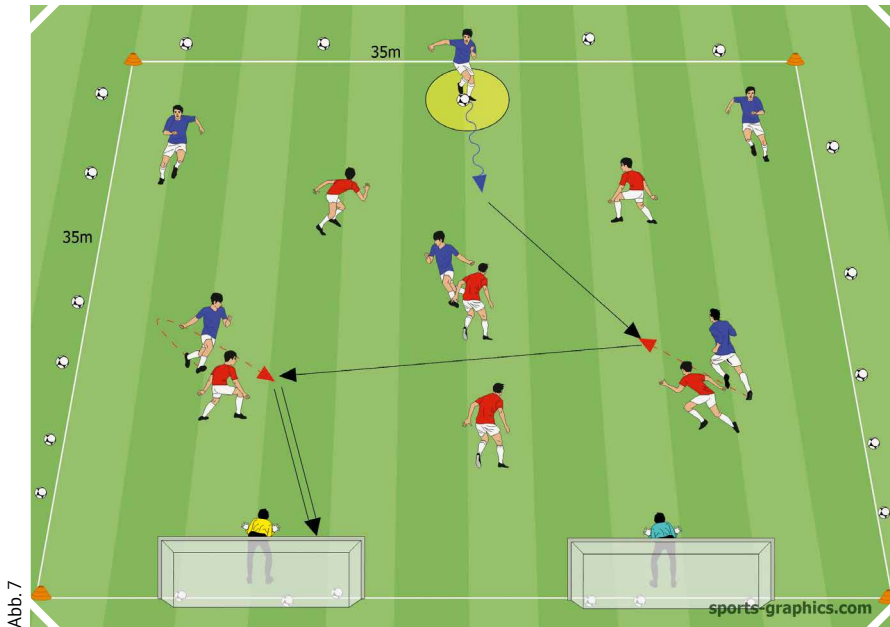
- „Verzichtet beim Spielaufbau auf ein Dribbling!“
- Die acht Anspieler sind immer etwas in Bewegung.
- „Viele kurze Doppelpässe provozieren!“

Variationen:

- Um einen Spielaufbau vorzubereiten, können die Anspieler sich auch untereinander anspielen.
- Return ist verboten: Die Anspieler dürfen nicht zum selben Spieler zurückpassen. Sie sollen stattdessen den Ball in den Lauf eines anderen Feldspielers spielen.
- Spiel in den Lauf ist verboten: Die Anspieler sollen den Ball in den Fuß eines Feldspielers passen.

6 gegen 6 auf Ballhalten plus „Abdrücken“ auf zwei Tore mit TW

„Suche die Lücke und schließe ab!“



Organisation:

- 6 gegen 6 auf zwei Tore mit TW auf einem 35 mal 35 Meter großen Spielfeld.
- Die beiden Großtore stehen nebeneinander.
- Ein Team verteidigt, das andere Team greift an.

Ablauf des Spiels:

- Eine angreifende 6er-Mannschaft gegen eine verteidigende 6er-Mannschaft.
- Das angreifende Team soll nach einem kurzzeitigen Ballhalten auf eines der beiden Tore Treffer erzielen.
- Erhält die verteidigende Mannschaft den Ball, wird der Ball aus dem Spielfeld heraus zu einem Mitspieler gepasst, der dann erneut einen Spielaufbau beginnen kann (Aufgabenwechsel).

Instruktionen:

- „Befinden sich zu viele Gegenspieler zwischen dir und einem Tor, führe eine schnelle Verlagerung zum anderen Tor durch!“

- „Das Ballhalten soll immer in Richtung beider Großtore stattfinden!“
- „Öffnet sich ein Torschussfenster und der Fuß des Verteidigers kann den Spielball auch nicht mehr abblocken, schieße umgehend auf das Tor!“

Variationen:

- Während des Ballhaltens ruft der Trainer den Namen eines Torwarts. Nachfolgend darf ein Treffer nur in dessen Tor erzielt werden.
- Während des Ballhaltens ruft der Trainer den Namen eines Spielers. Lediglich dieser Spieler darf auf ein Tor schießen.
- Zum 6 gegen 6 kommen noch zwei weitere Anspieler hinzu. Diese postieren sich an den Spielfeldseiten (Flügel), um die Dominanz der Ballbesitzer weiter zu erhöhen.

8 gegen 8 auf 4 Tore mit Zuruf durch den Trainer

„Wir steigern das Überraschungsmoment und schließen ab!“

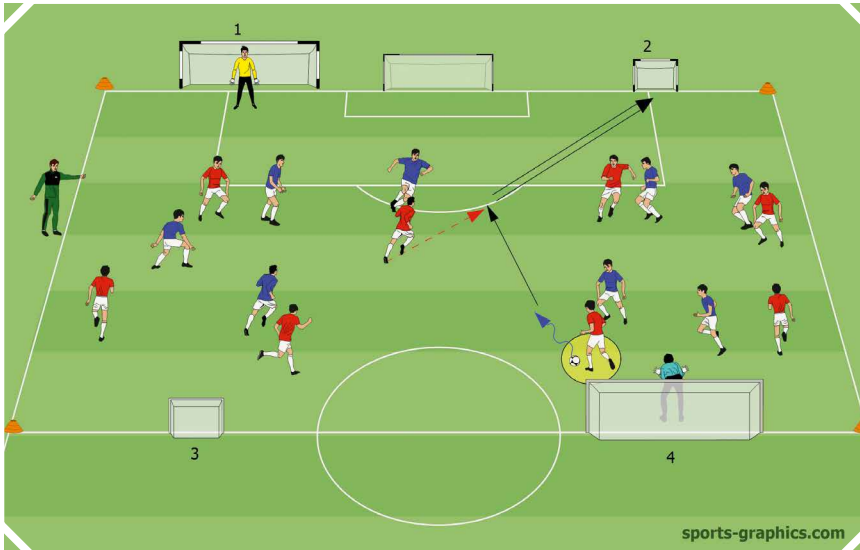


Abb. 8

Organisation:

- 8 gegen 8 auf zwei Großtore mit TW auf einem halben Großfeld.
- Zwei Minitore werden hinzugefügt, indem man sie gegenüber der Großtore postiert.
- Die Tore werden von 1 bis 4 durchnummeriert.

Ablauf des Spiels:

- 8 gegen 8.
- Eine Mannschaft stürmt, und das andere Team soll bei Ballbesitz den Ball halten.
- Ist das stürmende Team im Ballbesitz, ruft der Trainer eine Nummer, z. B. die Drei. Sodann sollen die Treffer in das Tor 3 erzielt werden.
- Die Mannschaft im Ballbesitz hat die Aufgabe, bei Balleroberung den Ball lediglich in ihren Reihen zu erhalten.
- Kommt das stürmende Team erneut in Ballbesitz, ruft der Trainer eine weitere Zahl ins Spielfeld.
- Nach einer festzulegenden Zeit findet ein Aufgabenwechsel statt.

Instruktionen:

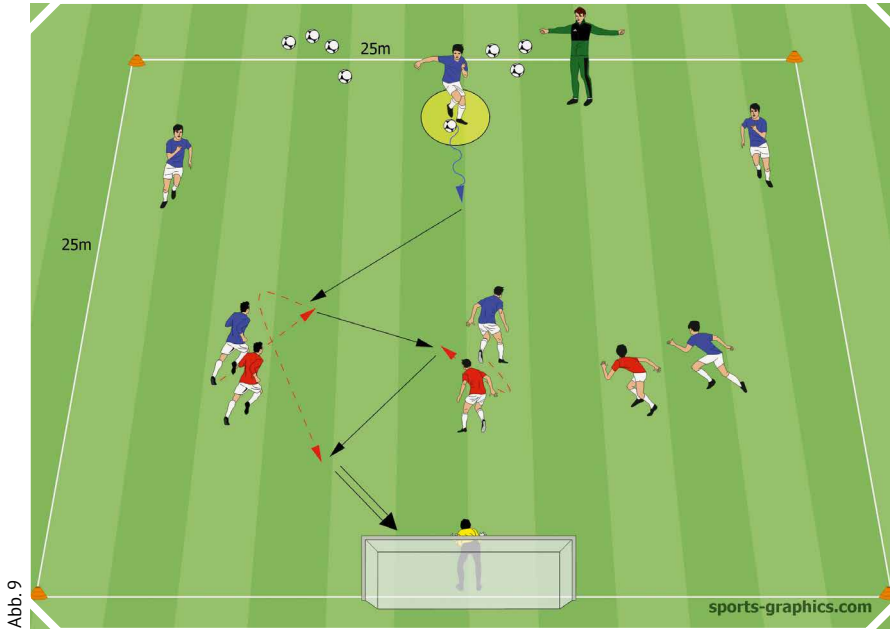
- „Löse dich nach dem Zuruf des Trainers schnell vom Tor!“
- „Nicht zu lange vor dem jeweiligen Tor verharren, sondern das Spiel wieder in die Breite ziehen und mit einem Spielneuaufbau beginnen!“
- „Wird ein Minitor benannt, auch mal aus der Entfernung auf dieses schießen!“

Variationen:

- Vier Großtore mit TW (oder Feldspieler) einsetzen.
- Das Spielfeld wird weiter verkleinert, damit noch mehr Torschussaktionen stattfinden können.
- Führt die stürmende Mannschaft mit 1:0, muss sie den Ball bis zum 1:1 halten (Umkehr der Aufgabenstellung). Nach dem 1:1 können beide Teams auf Sieg spielen.
- Die Aufgabenstellung ist für beide Team gleich: Beide Mannschaften können von Anfang an Tore erzielen.

6 gegen 3 mit Festlegung der Zeitleiste

„Torabschlüsse unter Zeitdruck!“



Organisation:

- 6 Angreifer gegen 3 Verteidiger auf einem 25 mal 25 Meter großen Spielfeld mit einem Großtor mit TW.

Ablauf des Spiels:

- Die 6 Angreifer versuchen gegen die 3 Verteidiger plus TW Tore zu erzielen.
- Die Mannschaft in Überzahl muss innerhalb eines festzulegenden Zeitkorridors so viele Tore wie möglich erzielen.
- Die Zeitfenster (z.B. zwei Minuten) können variiert und die Teams dementsprechend neu zusammengesetzt und formiert werden.
- Die Abseitsregel wird aufgehoben.

Instruktionen:

- „Achtet auf ein schnelles Andribbeln der Angreifer!“
- „Aktiv die Lücken zwischen den drei Verteidigern suchen! Kopf hoch! Geteilte Aufmerksamkeit ist Trumpf!“
- „Nicht hektisch spielen! Haltet euch an eine wirksame Raumaufteilung, selektiert!“

Variationen:

- Die Anzahl der Verteidiger wird erhöht oder reduziert.
- 12 Meter vor dem Tor sollen die Angreifer ausschließlich mit Hilfe des One-Touch-Spiels agieren.
- Bei jedem Angriff wird Zeitdruck erzeugt, z.B.: „Noch acht Sekunden bis zum Torabschluss!“

Torschuss auf Tor 1 oder tiefer Ball auf Tor 2

„Hohe Aufmerksamkeit beim Torabschluss!“

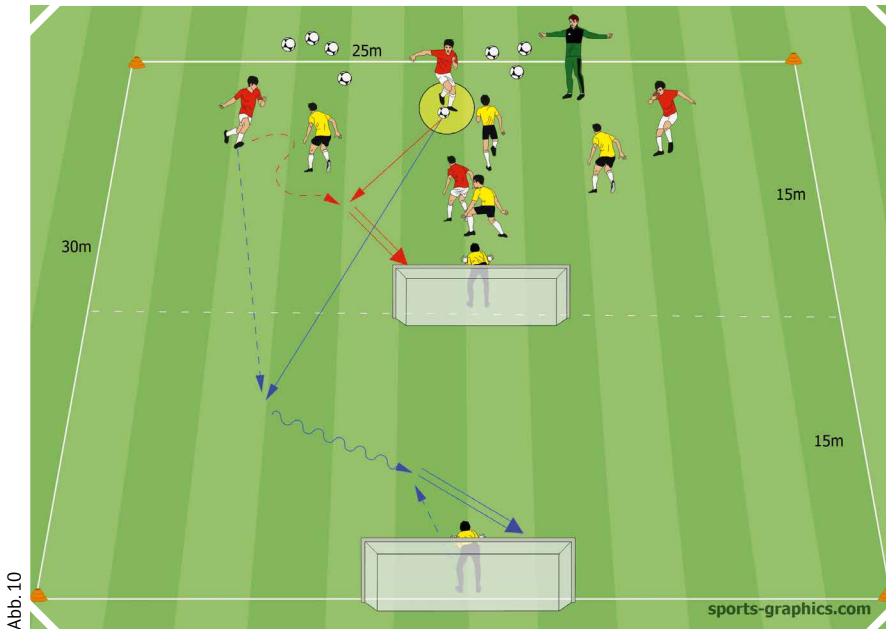


Abb. 10

sports-graphics.com

Organisation:

- 4 gegen 4 auf zwei Großstore mit TW auf einem 30 mal 25 Meter großen Spielfeld.
- Die beiden Großstore werden mit einem Abstand von 15 Metern hintereinander aufgestellt.

Ablauf des Spiels:

- Jede der beiden Mannschaften hat sieben Angriffszüge.
- Das 4er-Team in Rot beginnt, das Team in Gelb verteidigt.
- Tor 1 wird im 4 gegen 4 bis zum Torerfolg bespielt. Tor 2 kann dann anvisiert werden, wenn ein tiefer Ball spielwirksam erscheint. Wird der tiefe Ball eingesetzt, darf nur ein Angreifer im Alleingang gegen den Torwart in Tor 2 antreten. Die Verteidiger dürfen in diesem Falle nicht mehr attackieren.

Instruktionen:

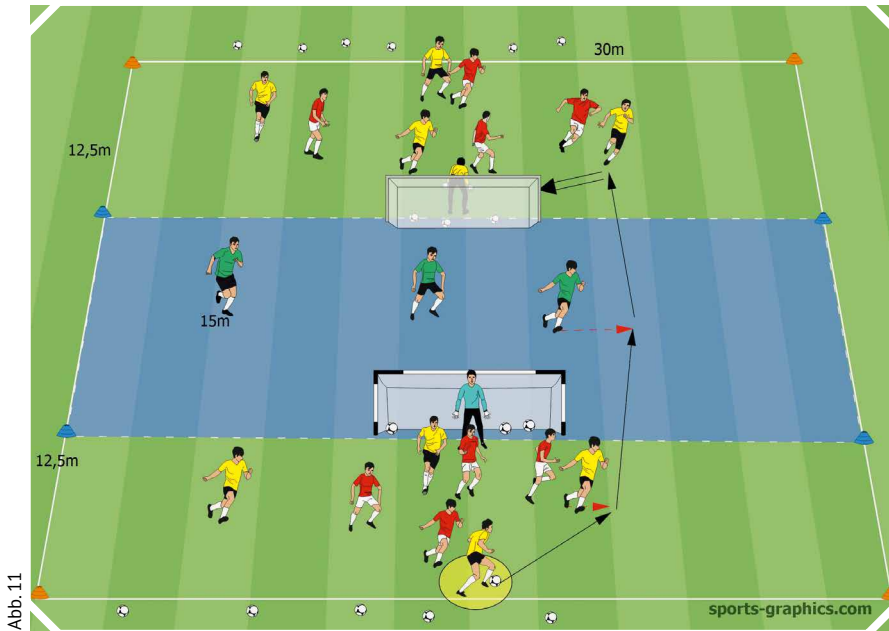
- „Dribble/Finitiere den Verteidiger auf engem Raum aus und schieße!“
- Ist der Raum vor Tor 1 nicht gegeben, startet ein Stürmer aus dem Deckungsschatten des Gegenspielers heraus und fordert den tiefen Pass.
- „Wendet zahlreiche schnelle Finitierbewegungen an!“

Variationen:

- 5 gegen 3, um Torschüsse zu provozieren.
- Handball-Kopfballspiel: Hierdurch kann das Spiel zur Anbahnung des Trainingsziels benutzt werden.
- Wird der tiefe Ball in Richtung von Tor 2 gepasst, können auch die Verteidiger dem Stürmer folgen.

Zweimal 4 gegen 4 auf umgedrehte Tore

„Mit Aufmerksamkeit und Tempo zum Torabschluss kommen!“



Organisation:

- 4 gegen 4 in zwei Zonen auf einem 40 mal 30 Meter großen Spielfeld auf zwei umgedrehte Großtore mit TW.
- In der Mittelzone befinden sich 3 neutrale Spieler.

Ablauf des Spiels:

- Es spielen jeweils 4 Spieler in Rot gegen 4 Spieler in Gelb vor dem Tor in der Zone 1.
- In der Zone 2 spielen ebenfalls 4 Spieler in Rot gegen 4 Spieler in Gelb.
- In der Mittelzone agieren 3 neutrale Spieler. Sie spielen den Ball nur dorthin wieder zurück, von wo der Ball ihnen zugespielt worden ist.
- Das 4er-Team, das im Ballbesitz ist, kann Tore erzielen.
- Erobert die gegnerische Mannschaft den Ball, muss der Ball zuerst in die Mittelzone zu den neutralen Spielern gepasst werden.

Instruktionen:

- „Stürmer, startet gestaffelt zum Ball!“
- „Könnt ihr keinen präzisen Torschuss durchführen, verlagert das Spiel wieder über die neutralen Spieler in der Mittelzone!“
- „Angreifer, kommt den Abwehrspielern mit einem explosiven Antritt zuvor!“
- „Bildet schnelle kleine Dreiecke!“ (vgl. te Poel & Hyballa, 2015, S. 116–131)

Variationen:

- In der Mittelzone wird zusätzlich ein 2 gegen 2 (Rot gegen Gelb) gespielt.
- Der Ball darf nur flach gepasst werden (Kurzpass-Philosophie; vgl. Hyballa/te Poel, 2015, S. 128–165).
- Falls ein Stürmer eine Großchance verpasst, muss er von der einen Zone in die andere Zone wechseln, so dass dann in einer Zone 3 gegen 4 und in der anderen Zone 5 gegen 3 gespielt wird.

Wiel Coerver

und die Beherrschung des Balles

Der niederländische Trainer Wiel Coerver (3.12.1924–22.4.2011) führte Feyenoord Rotterdam 1974 zum Sieg im UEFA-Cup. Einen Namen machte sich Coerver aber vor allem als Entwickler von Ausbildungsphilosophien und -konzepten. Sein Thema war die Technik.

In den 1960er und 1970er Jahren analysierte Coerver intensiv Videoaufnahmen von Weltklassem Spielern wie Pelé, Franz Beckenbauer und Johan Cruyff. Damals war man noch der Auffassung, dass es sich bei diesen Akteuren um Naturtalente handele und technische Fähigkeiten angeboren seien. Folglich unterschied in erster Linie die Natur den Weltklassem Spieler vom „normalen“ Fußballer. Coerver mochte dies nicht akzeptieren.

Technik und Tempo

Er zerlegte die Bewegungsabläufe und Tricks der Weltstars in ihre einzelnen Bestandteile, die nun in ihrer vereinfachten Form mit Jugendfußballern trainiert wurden. Coerver ging davon aus, dass sich der Spieler zunächst individuell verbessern müsse; seine Entwicklung im Gruppen- und Mannschaftsprozess erfolgte erst im zweiten Schritt. Denn die Basis eines guten Fußballers seien Technik und Tempo. Coerver: „Fußball ist nur für die wenigen Topspieler einfach, die mit ihrem technischen Können und mit ihrer Schnelligkeit auf kleinem Raum und unter Druck verschiedene Gegenspieler austricksen können.“ Die Jugend müsse von Trainern ausgebildet werden, „die alle Scheinbewegungen und andere Balltechniken von Pelé, Cruyff, Maradona, Romário, van Basten etc. perfekt demonstrieren können“. Im Programm befand sich u.a. der berühmte „Cruyff Turn“: Cruyff stand vor seinem Gegenspieler, den Ball am

rechten Fuß. Dann spielte er den Ball mit der Innenseite seines Fußes hinter seinem linken Bein vorbei, drehte sich um 360 Grad und stand erneut Gesicht zu Gesicht vor dem Gegner. Cruyff wiederholte den Trick, nahm den Ball mit dem linken Fuß wieder auf und zog am Gegenspieler vorbei. Seinen „Turn“ führte Cruyff vor großem Publikum erstmals bei der WM 1974 gegen die Schweden auf. Anschließend avancierte er zu einem der populärsten Dribbling-Tricks.

Die Coerver-Pyramide

1983 traf Coerver in Philadelphia Alfred Galustian und Charlie Cook, die nun aus seinen Trainingsmethoden ein pyramidenartig aufgebautes Coaching-Programm für Jugendfußballer entwickelten, das vom Erlernen der perfekten Ballkontrolle bis zum taktisch geprägten Gruppenangriff reicht, dessen Schwerpunkt aber die Entwicklung des Ballgefühls ist. Die Pyramide besteht aus sechs aufeinander aufbauenden Elementen. Die nächste Stufe ist erst zu erklimmen, wenn die davor perfekt beherrscht wird. So wird vermieden, dass Defizite in die nächsten Stufen übernommen werden. Die einzelnen Bausteine der Pyramide greifen aber auch ineinander, und es wird immer wieder auf die zuvor gelehrt Inhalte rekurriert.

Den untersten Baustein bildet die Ballbeherrschung. Hierzu gehören weit über 100 Übungen, beispielsweise auch das Jonglieren, die nicht nur die technischen, sondern auch die koordinativen Fähigkeiten schulen. René Marić (*spielverlagerung.de* und Co-Trainer von Red Bull Salzburg): „Der Spieler muss sich mit dem Ball selbst verbessern. Es geht hauptsächlich um das Kennenlernen des Balles

und jene Fähigkeiten, welche einen Umgang mit dem Ball überhaupt erst ermöglichen.“ Es folgen Passen und Ballannahme. Marić: „Hier sollen die zuvor erworbenen technischen Fähigkeiten auf die Interaktion mit einem Mitspieler und die dazugehörigen Eigenschaften ausgeweitet werden. Mit welcher Fußseite werden Pässe gespielt, wie und wo muss man den Ball treffen, oder wie soll dieser sich bewegen?“

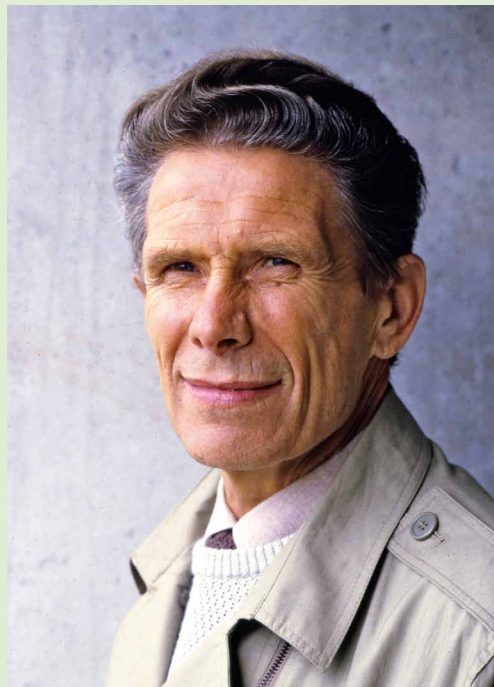
Stufe drei ist das 1 gegen 1 in unterschiedlichen Formen. Es ist vielleicht das Herzstück des Coerver-Trainings. Hier geht es vor allem um das Erlernen von Finten (wofür die Stufe eins die Basis bildet) und deren präzise und situationsgerechte Anwendung. Marić: „Die dritte Phase wird mitunter als die prägendste der gesamten Pyramide gesehen. Sie hat zwar kein explizites Alleinstellungsmerkmal, aber wird sehr detailliert in Theorie und Praxis ausgearbeitet. Zusätzlich ist sie wohl jener Teil, welcher für den Laien am auffälligsten ist.“ Beim vierten Baustein wird das Tempo geschult – nicht nur in den Beinen, sondern auch im Kopf. Beim fünften Baustein geht es um den richtigen Abschluss – mit dem Fuß und mit dem Kopf, aus dem Lauf oder aus dem Stand, hoch wie flach. Der Spieler soll jederzeit in der Lage sein, den Ball gefährlich vor das Tor zu bringen. Den letzten Baustein und die Spitze der Pyramide bildet das Spiel in der Gruppe, das Einüben des kollektiven Angriffs etc.

Über die Niederlande hinaus

Die Wirkung von Coervers Methoden für die weitere Entwicklung des Weltfußballs ist kaum zu überschätzen. Die Niederlande wurden in Europa zum Zentrum der Verbreitung eines „technischen“ Fußballs. Viele Topklubs entdeckten die Coerver-Methode, darunter auch Manchester United, wo Alex Ferguson 2001 mit René Meulensteen einen „Coerver-Trainer“ für den Jugendbereich engagierte. Meulensteen bekam den Titel „Skills

Development Coach“ (SKD, Techniktrainer), wurde mit der Überarbeitung des Akademieprogramms beauftragt und ergänzte dies um „tricks and moves“. 2008 stieg Meulensteen in den Trainerstab der ersten Mannschaft auf. Seither enthielt jede Trainingseinheit der United-Profis 20 Minuten Coerver-Training.

Wiel Coerver, der „Albert Einstein des Fußballs“, verstarb 2011 mit 86 Jahren in Kerkrade.



Wiel Coerver 1988

Egal, ob Profis, Amateure oder Nachwuchsspieler:

Irgendwann taucht im Training die Frage auf: „Trainer, wann spielen wir?“

In diesem Trainingsratgeber stehen deshalb Spielformen im Mittelpunkt, und zwar für ganz unterschiedliche Anforderungen wie z.B. Ballhalten, Konter-spiel oder Spielverlagerung. Adressiert werden der Spieltrieb des Spielers ebenso wie das Ziel des Trainers, den Spieler technisch, taktisch, athletisch und mental zu verbessern. Alle Übungen werden mit farbigen Grafiken illustriert und Variationen angeboten. Ergänzt werden die praktischen Spielideen und vorangestellten didak-tischen Überlegungen durch Ausflüge in die Fußballgeschichte und den Verweis auf typische Spieler oder Mannschaften. So ist ein Buch entstanden, das sowohl Trai-ningslehre wie Lesebuch ist.

„Meine Spieler haben das Glück, täglich im Training spielen zu dürfen.

Der Ball ist das Wichtigste. Wenn ich ihnen den hinwerfe, sind sie wie Hunde, denen man den Knochen hinwirft: verrückt vor Freude.“

Pep Guardiola



ISBN 978-3-7307-0376-2
VERLAG DIE WERKSTATT