

## **Trainerfortbildung GFT – Oberfranken**

**Ralf Peter:**

**Thema: Verbesserung des Abwehrverhaltens  
im Raum unter gruppen- und mannschafts-  
taktischen Aspekten**

**Praxis:**

**1. Teil:**

**Verbesserung der Viererkette in Verbindung mit  
2 defensiven Mittelfeldspielern  
Grundverhaltensweisen / Grundsituationen /  
Detailkorrekturen**

**2. Teil:**

**Einführung / Verbesserung einer Mittelfeldpressing –  
Strategie im 11 gegen 11  
Grundverhaltensweisen / Abwehrverhalten der  
Offensivspieler / Grundsituationen / Detailkorrekturen**

**Theorie:**

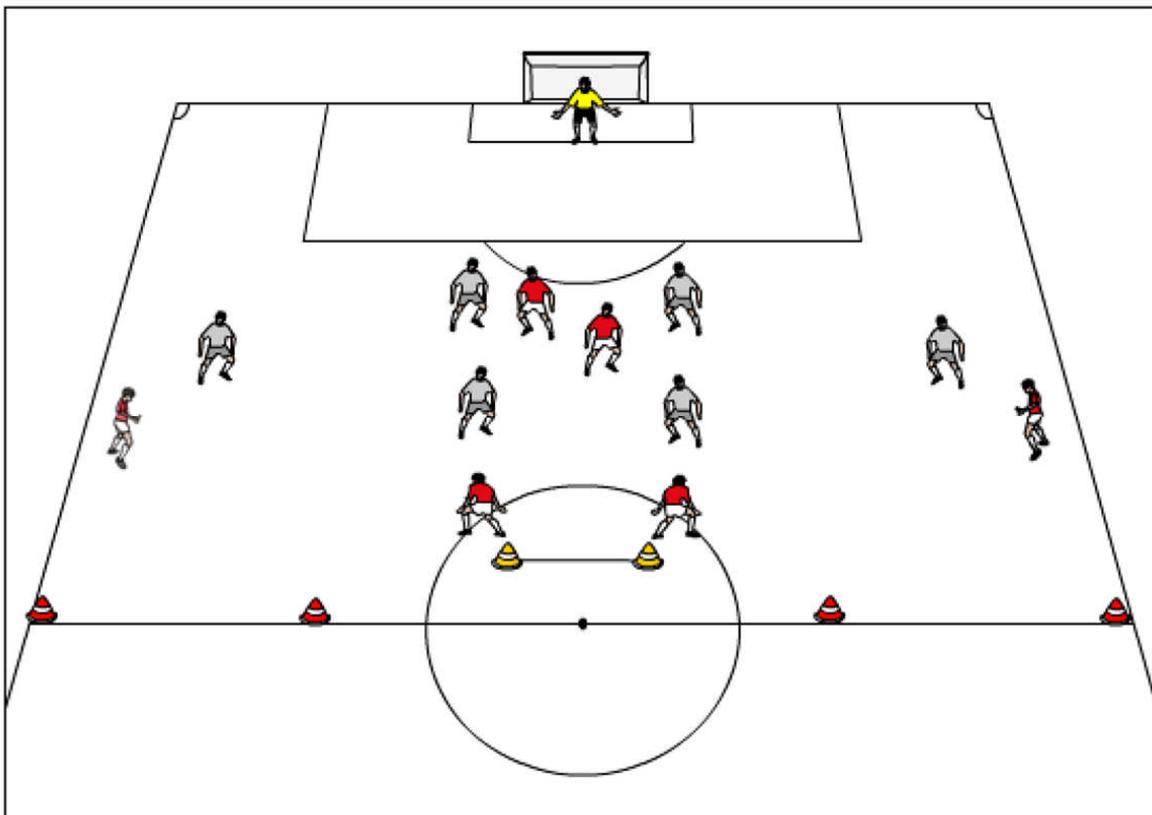
**Ergänzungen zur Praxis / Trainingsempfehlungen /  
„Fragestunde“ bzw. Diskussion**

# Abwehrverhalten:

## A: Viererkette plus 6er:

Standardspielformen: (defensiv)

### 1. Spielform:

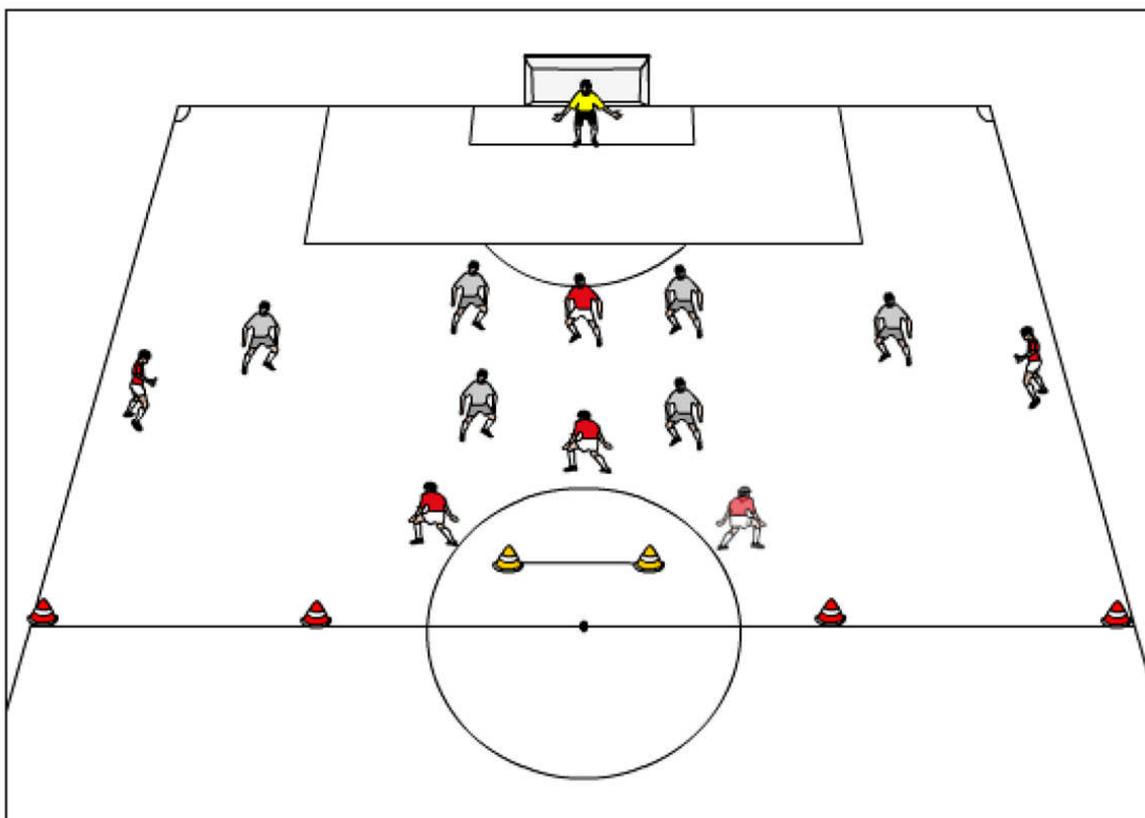


Dies ist eine Spielform zur Schulung der Viererkette und der 6er gegen einen Gegner mit 4-4-2-Grundordnung. Die Abwehrende Mannschaft kann nach Balleroberung per Dribbling durch die ca. 10m breiten roten Hütchentore oder Pass durch das ca. 2-3m breite gelbe Hütchentor einen Treffer erzielen.

### Wichtiger Hinweis:

Damit die Spielform wettspielgemäß abläuft und die Angreifer nicht mehrfach hintereinander das Spiel verlagern und speziell die 6er Wege absolvieren die sie im Spiel nicht gehen müssen bietet es sich an in solch einem Fall die Spielform zu steuern, durch z.B. eine Zeitborgabe für die Angreifer (z.B. Angriff muß innerhalb 10 Sekunden abgeschlossen werden)

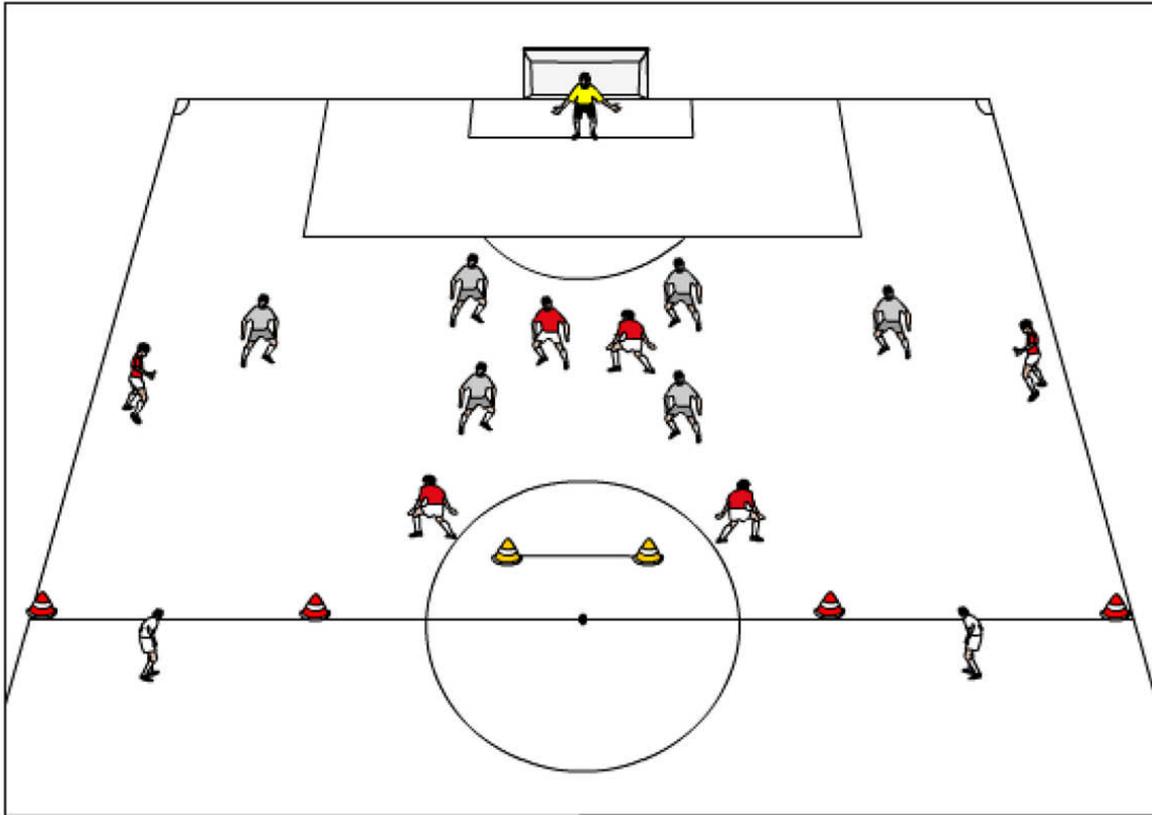
## 2. Spielform:



Dies ist eine Standardspielform gegen einen Gegner mit 3 Spitzen, das Mittelfeld kann man logischerweise entsprechend aufbieten.

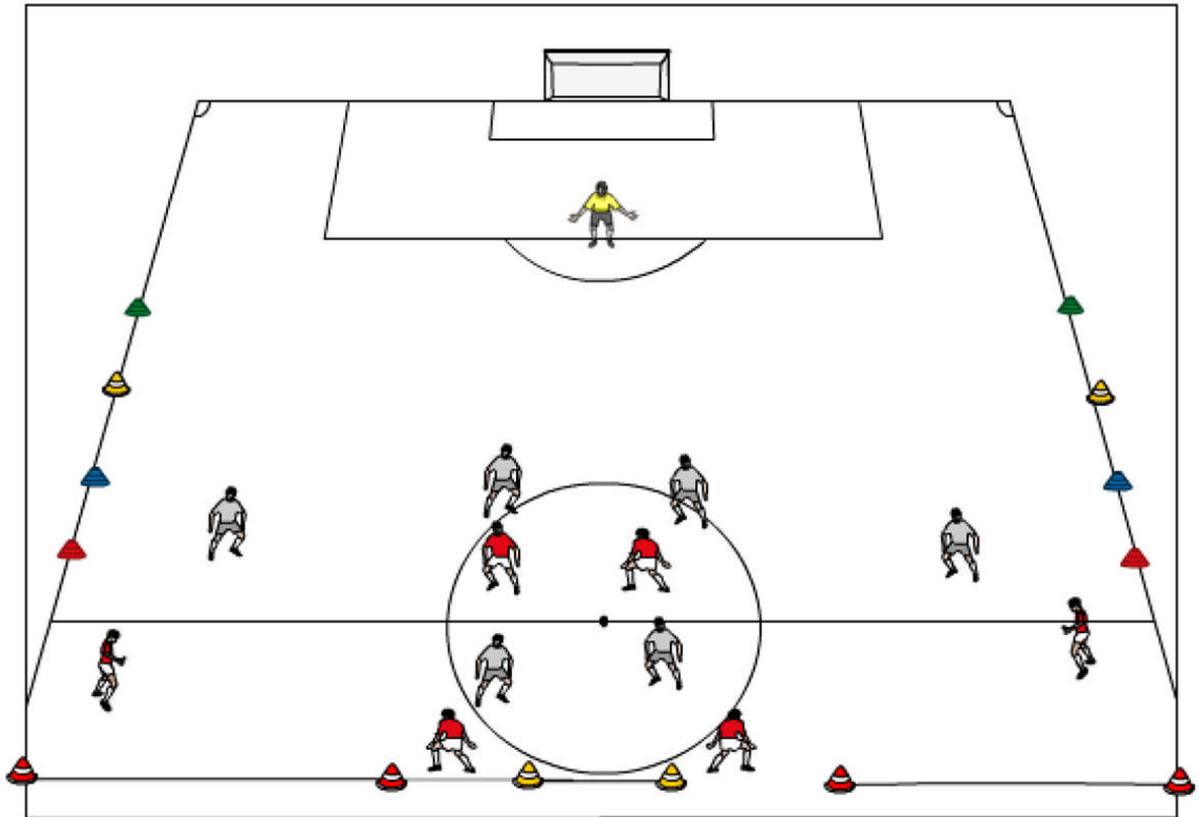
Gleicher Hinweis: siehe oben !!!

### 3. Spielform:



Dies ist ein Beispiel um die Spielform „frei“ laufen lassen zu können. Die Angreifer können den 1. Ball frei spielen, danach hat eine Spielverlagerung zur Folge das der jeweilige Spieler auf der Seite wo der Ball hingespielt wird der Abwehr helfen kann, bei einer nochmaligen Verlagerung darf auch der andere Spieler hinter dem roten Dribbeltor miteingreifen. Diese beiden Spieler simulieren die beiden äusseren Mittelfeldspieler, die im Spiel die Abwehr ebenfalls unterstützen.

#### 4. Spielform:



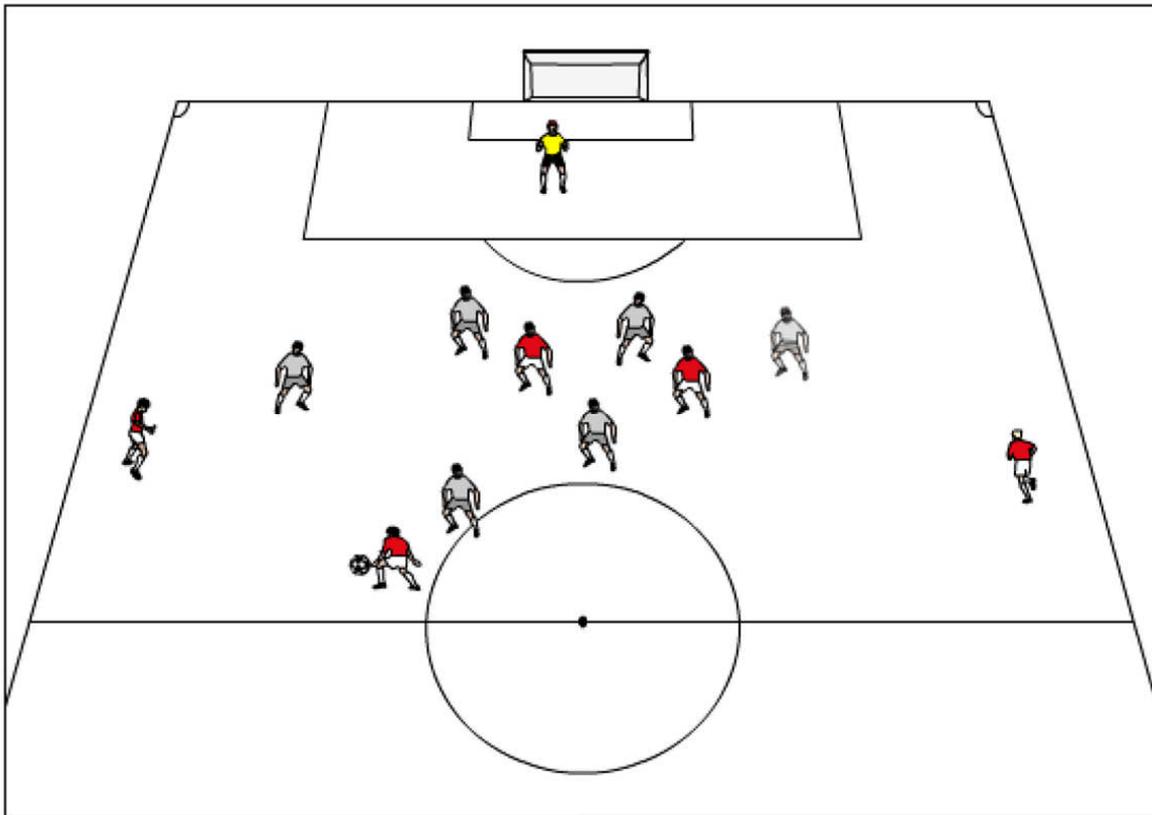
Da die Viererkette im Wettspiel nicht immer nur in einer kurzen Distanz zum Tor agieren muß, ist es ratsam sie auch auf diese Spielsituationen vorzubereiten. Bei dieser Trainingsform agiert die Viererkette zum Zeitpunkt des Angriffsbeginns auf der vom Trainer vorgegebenen Höhe (grüne bis rote Hütchen als Orientierung) Ebenfalls kann man in dieser Spielform die beiden 6 mal vor der Abwehr oder auch weiter von der Abwehr weg (vor dem Ball) starten lassen, denn wenn im Spiel die Abwehr weit vorgeschoben ist, kann es sein das ein oder auch beide 6er nicht vor der Abwehr sind.

## Verhalten in Grundsituationen gegen den Ball:

Ball am Flügel

Spielsituation:

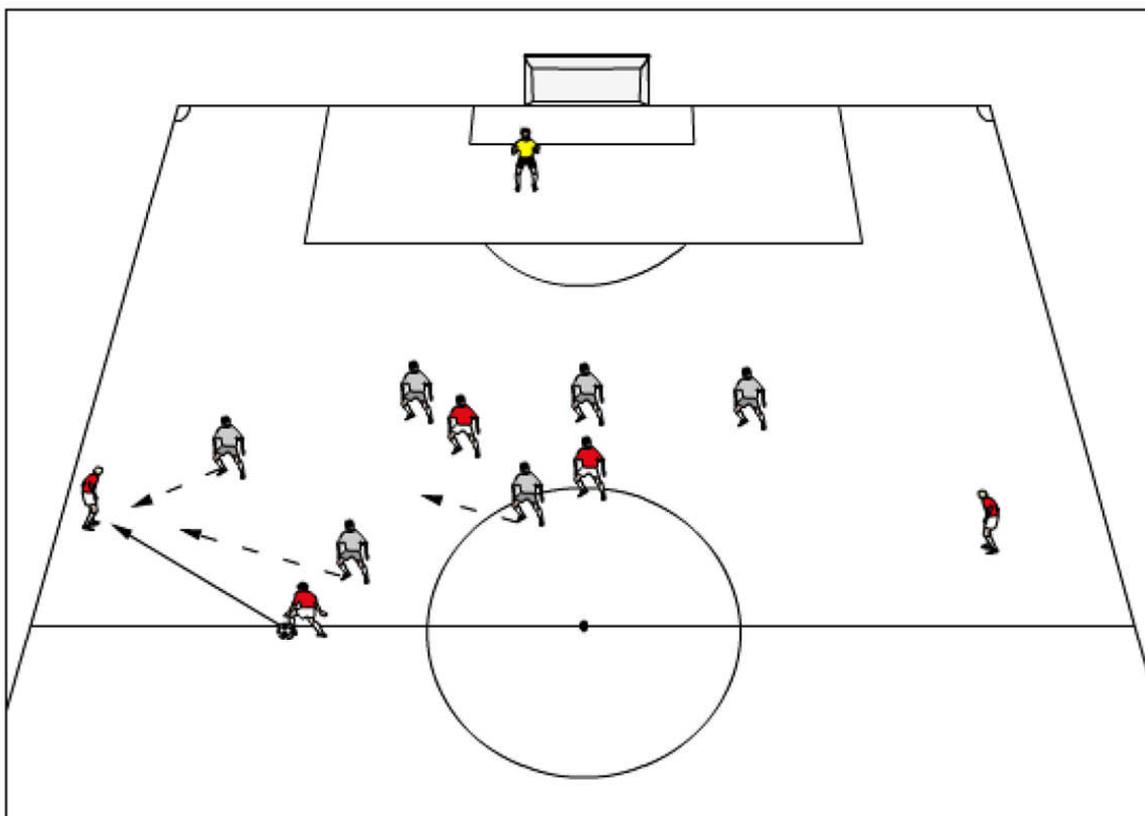
## Viererkette und „6er“: Ball im Halbfeld



**der ballnahe 6er stellt den ballbesitzenden Spieler  
der ballnahe Aussenverteidiger steht im Raum in einer  
Distanz wo er beim möglichen Anspiel den gegnerischen  
Aussenspieler unter Druck setzen und möglichst nicht in  
Spielrichtung aufdrehen lassen kann.**

**Wichtig: Aussenverteidiger steht nicht zu nah am Gegner,  
so dass er Passwege in die Tiefe zustellt und das Anspiel  
in den Fuß provoziert.**

## Viererkette und „6er“: Ball im Halbfeld, Anspiel auf die Aussenposition

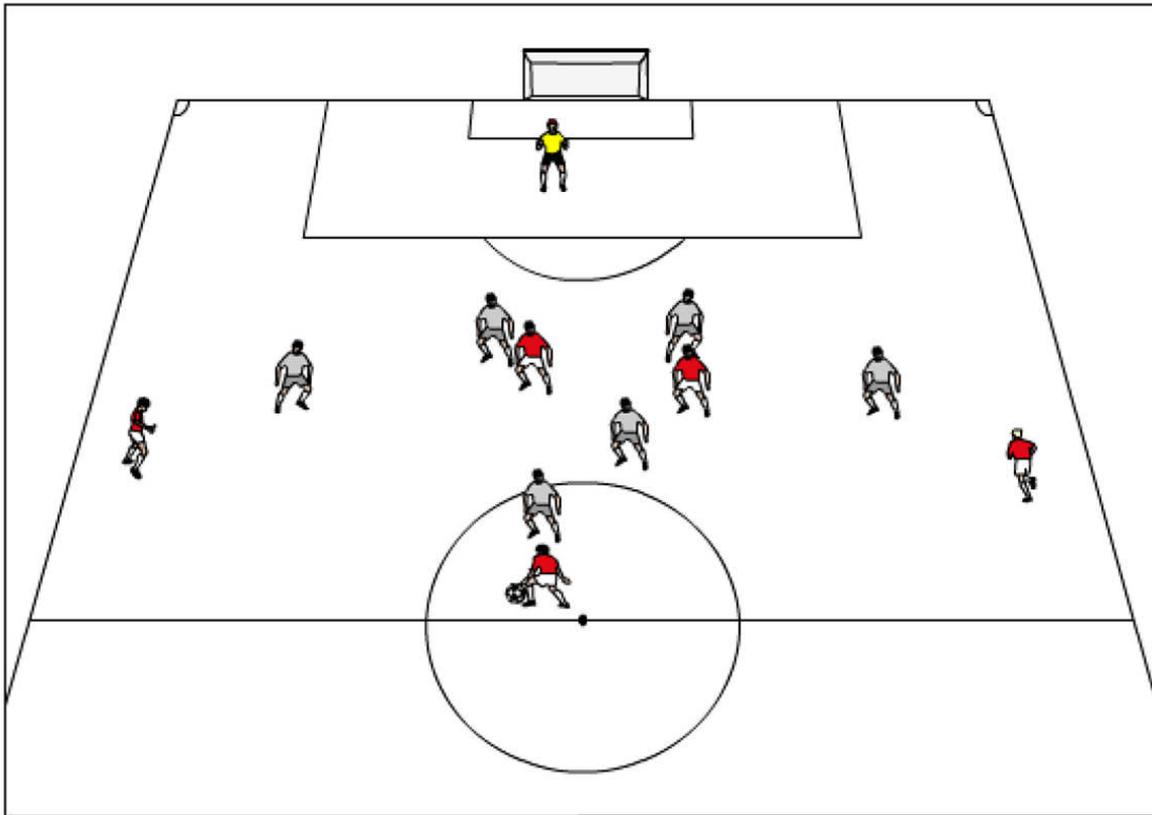


beim Anspiel nach aussen setzt der ballnahe AV den Angreifer unter Druck (im Idealfall nicht in Spielrichtung drehen lassen !)

der ballnahe 6er doppelt

## Ball im Zentrum:

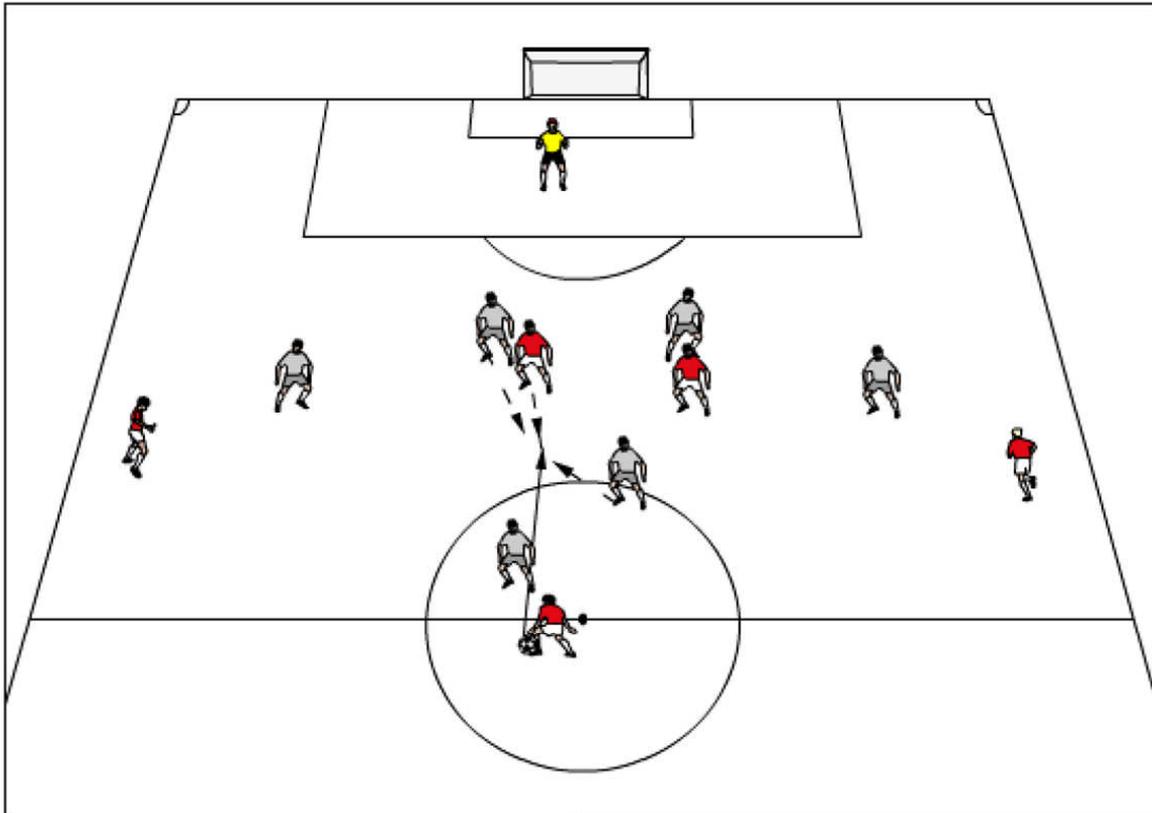
## Viererkette und „6er“: Ball in zentraler Position



**6er agieren in einer Tiefenstaffelung, Dadurch halten sie das Zentrum zu, der vordere stellt den ballbesitzenden Angreifer**

**Aussenverteidiger sind leicht vorgeschoben vor den Innenverteidigern**

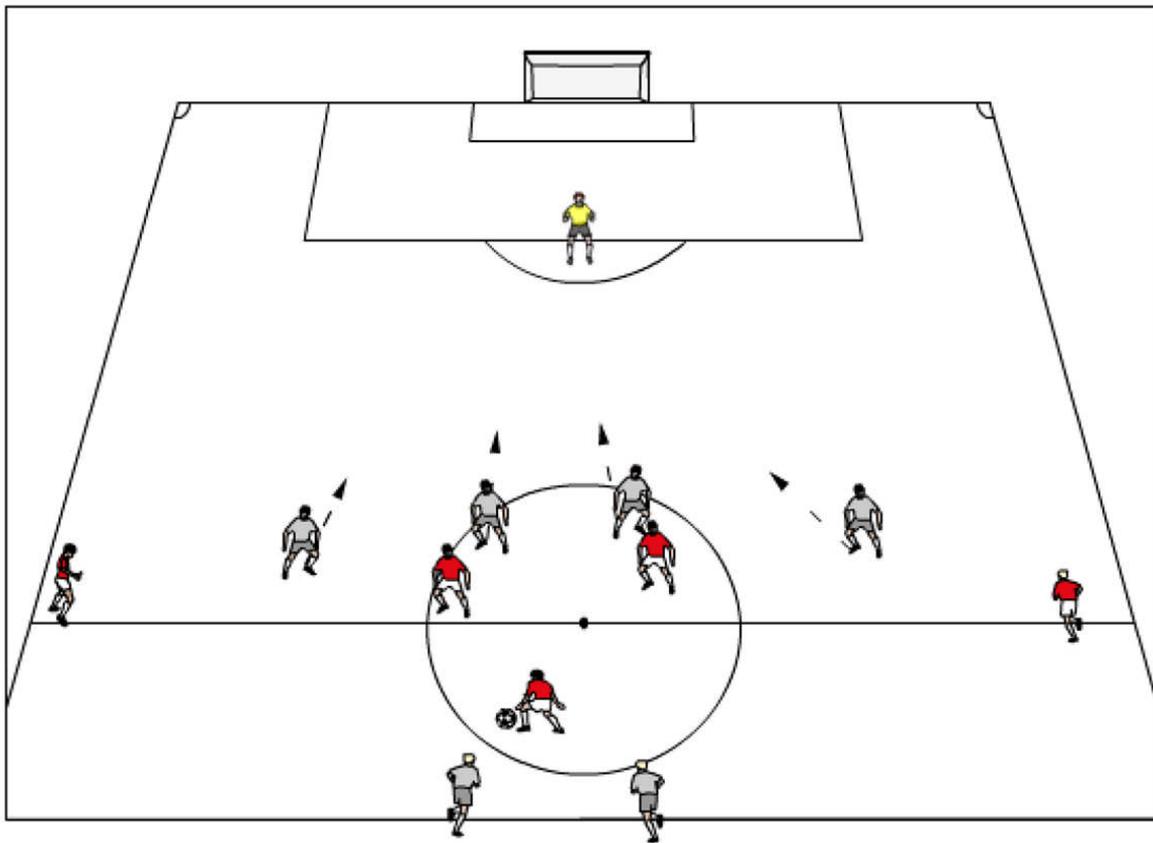
## Viererkette und „6er“: Ball im Zentrum, Anspiel auf eine Sturmspitze



**Innenverteidiger lassen sich von den Spitzen nicht herausziehen, sie halten weitgehend die Höhe. Erst beim Anspiel geht der ballnahe IV dem Angreifer nach und lässt ihn Möglichst nicht drehen.  
Der ballnahe 6er doppelt mit dem IV**

## Weite Distanz zum Tor:

## Viererkette und „6er“: weite Distanz zum eigenen Tor, 6er sind nicht hinterm Ball

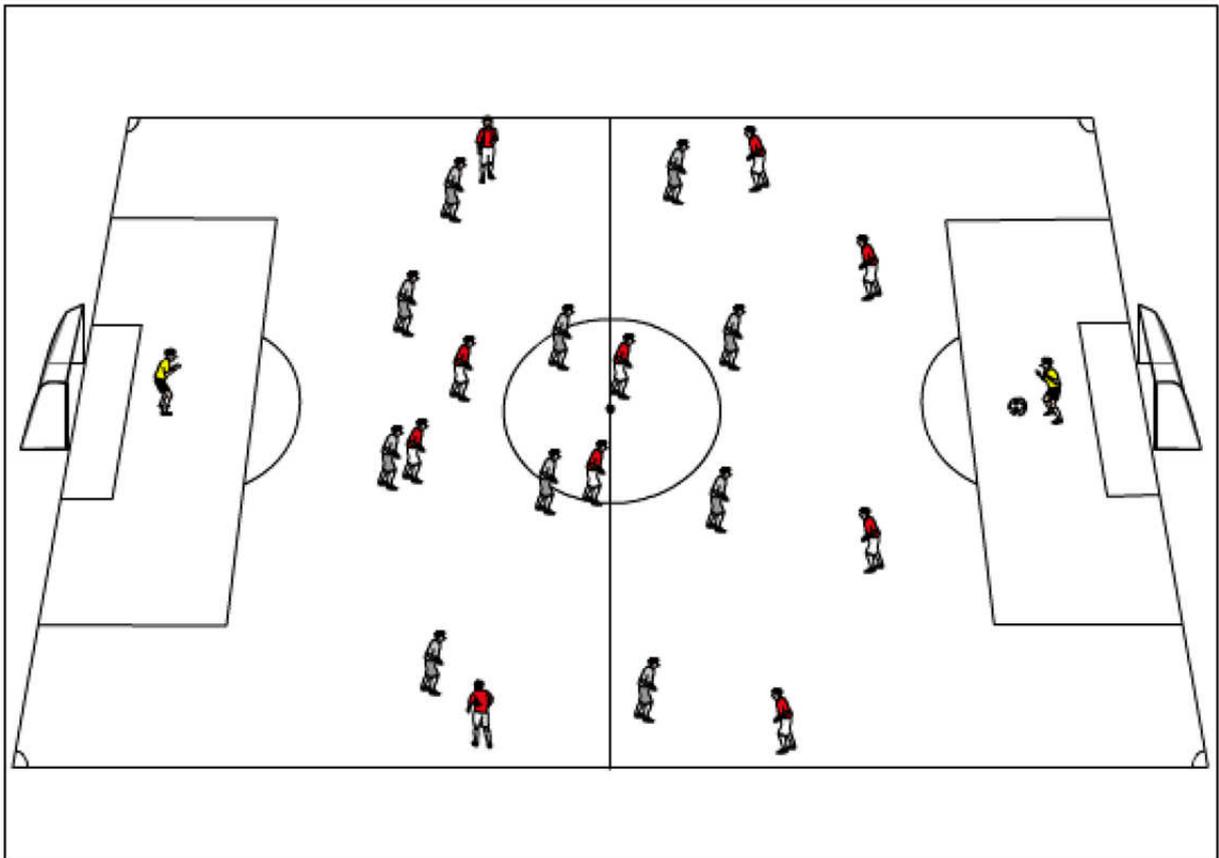


**alle 4 Abwehrspieler setzen sich zum Tor hin nach hinten/innen ab.  
Zentrum zuhalten und Zuspiel in die Tiefe vermeiden!**

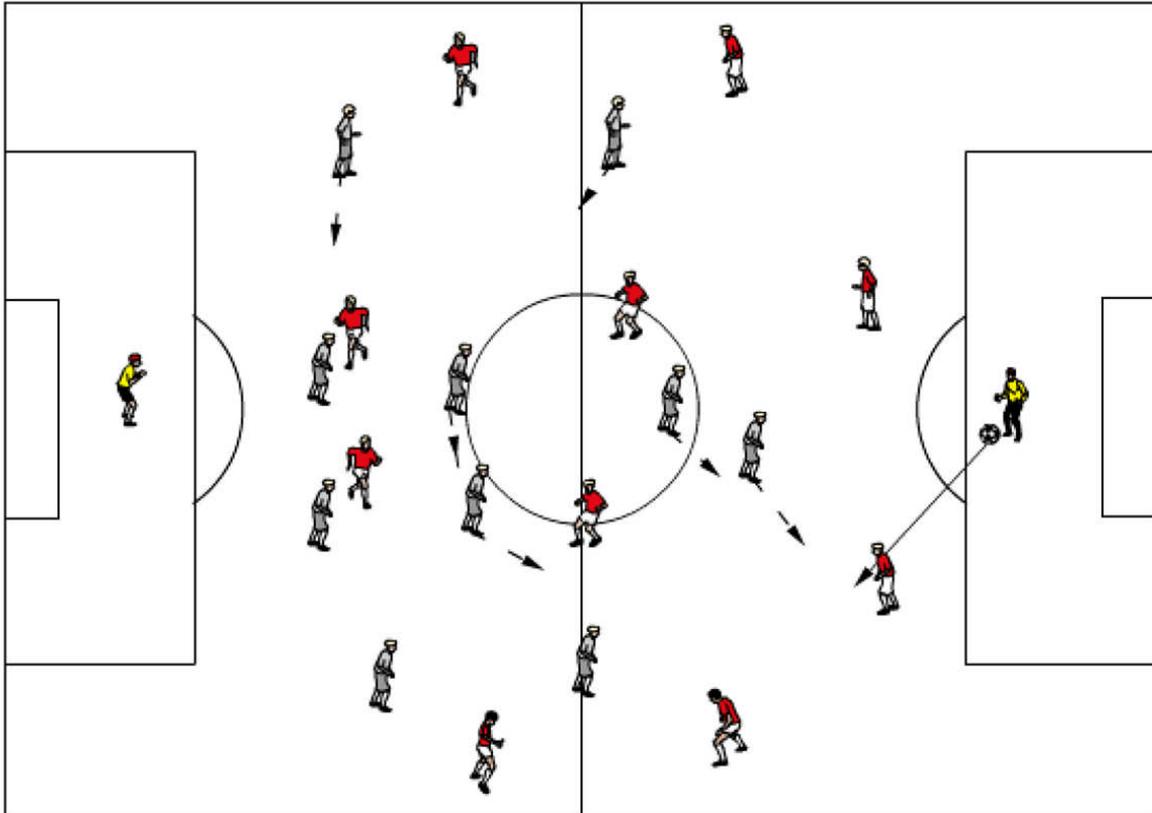
## Spiel gegen den Ball am Beispiel des Mittelfeldpressings

### Einführung:

Beim Mittelfeldpressing versucht die abwehrende Mannschaft einen Spielraum von ca. 15 -20m in der eigenen und gegnerischen Hälfte so zu besetzen und den Raum zu verengen um dort schnell aus 2-1-Situationen Bälle zu erobern. Dies wird durch geschicktes ballorientiertes Verschieben und durch enge Abstände zwischen den Mannschaftsteilen erreicht.



## Mannschaftstaktische Verhaltensweisen – Verschieben beim Mittelfeldpressing



nach dem Anspiel durch den TW = leichtes Verschieben der gesamten Mannschaft.

### Ball beim gegnerischen Innenverteidiger:

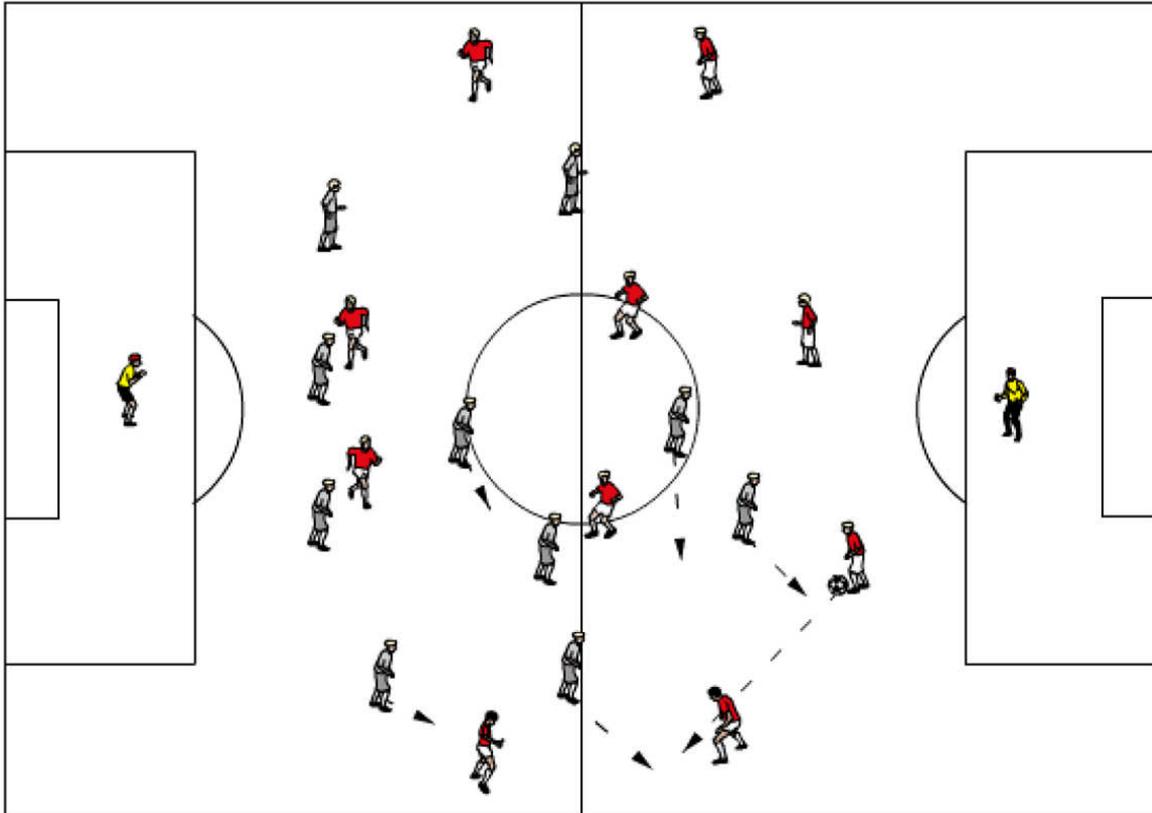
Position 9 und 10: Tiefenstaffelung, nicht zu eng versetzt stehen, bei „lasch“ gespielten Bällen oder technischen Fehlern „abklemmen“ des Innenverteidigers!

Position 7 und 11: nicht zu weit aussen und auch nicht zu weit innen stehen, tendenziell mehr nach aussen orientieren!

Position 6 : leichtes verschieben

Abwehrkette: leichtes verschieben und Ball beobachten (lange Bälle früh erkennen)

## Mannschaftstaktische Verhaltensweisen – Mittelfeldpressing



### Innenverteidiger spielt zum gegnerischen Aussenverteidiger:

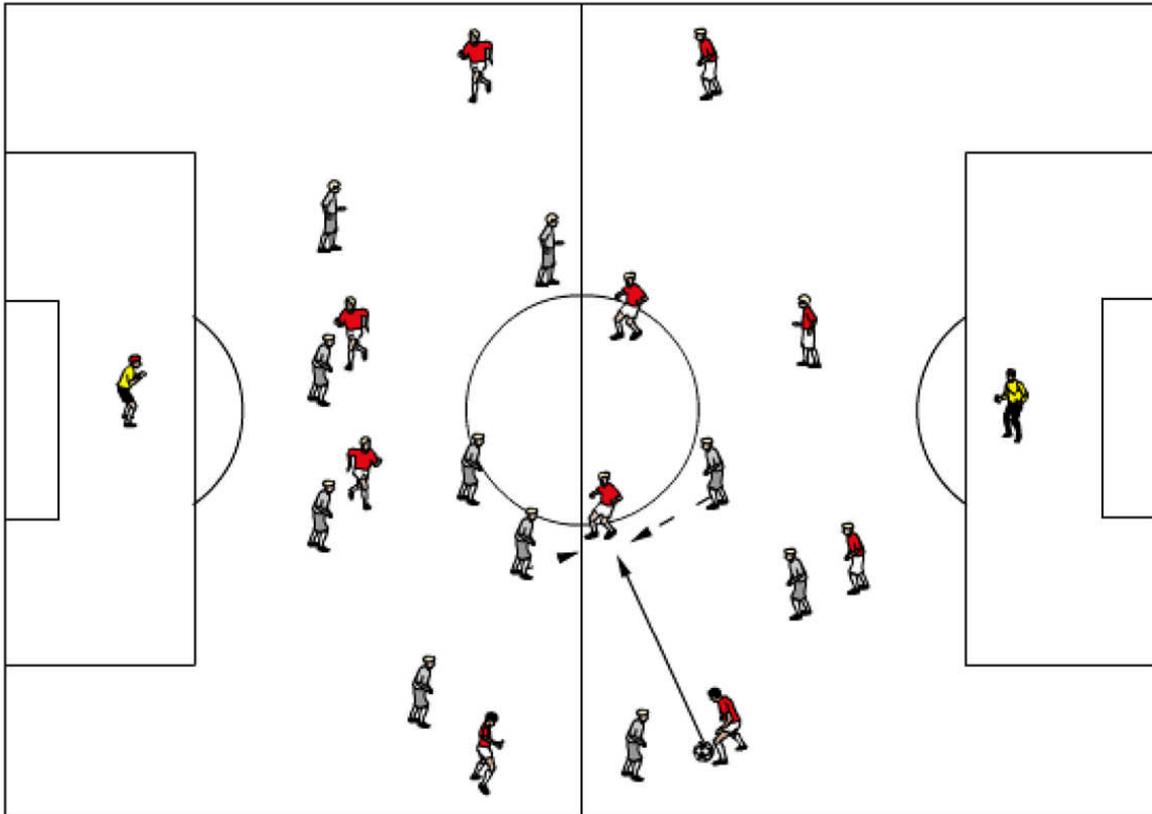
Position 9 und 10: Ballnaher Spieler versucht Rückpassmöglichkeiten zuzustellen, ballentfernter schiebt weiter durch!

Position 7 und 11: Aussenverteidiger anlaufen, stellen und nicht ausspielen lassen, Linie zumachen, lange Bälle und Dribbling nach innen verhindern!

Position 6: durchschieben, gegnerischen Mittelfeldspieler nicht zustellen (Angebot machen !)

Abwehrkette: verschieben und Ball beobachten !

## Mannschaftstaktische Verhaltensweisen – Mittelfeldpressing 2



### Außenverteidiger spielt Mittelfeldspieler an:

Position 9 und 10: Doppeln mit 6er, aggressiv aber nicht ungestüm agieren

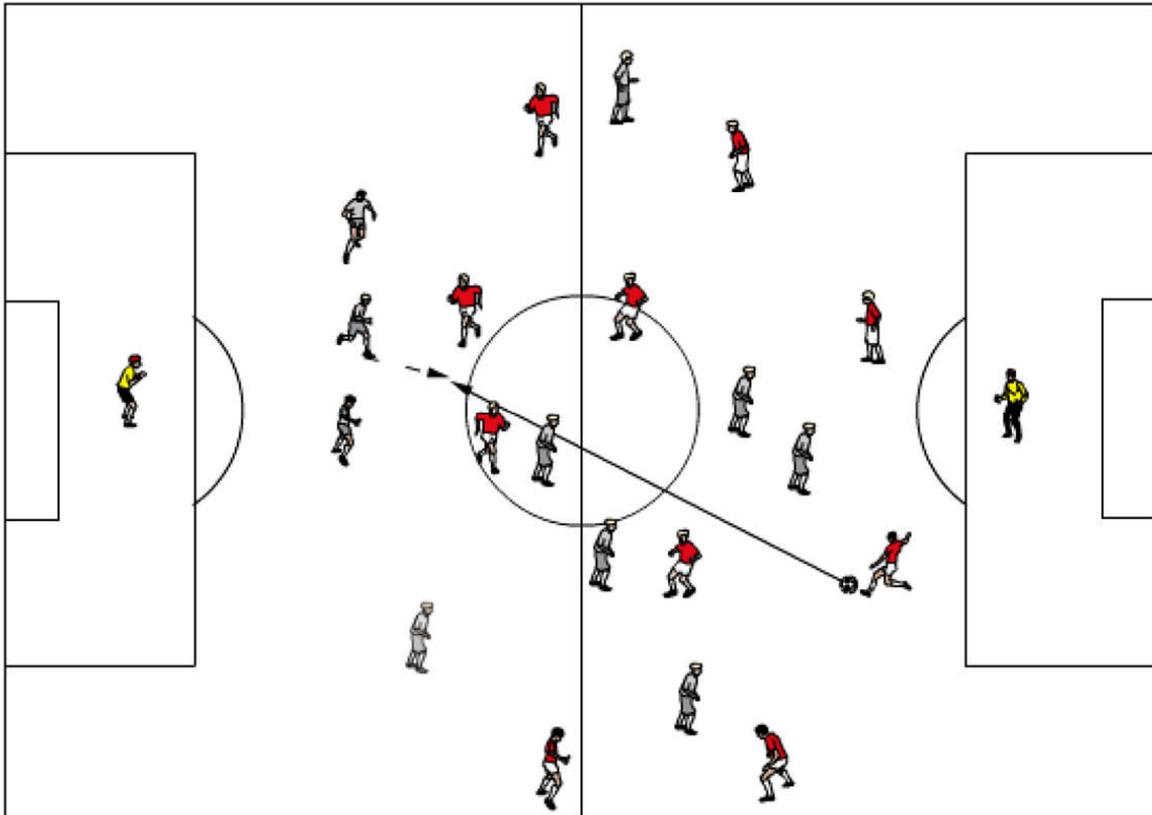
Position 7 und 11: zum Ball orientieren, Räume verengen

Position 6: Doppeln mit 9/10, 1-1 – Situation im Rücken des gegnerischen Spielers

Abwehrkette: Situation beobachten, auf enge Abstände achten !

Wichtig: sollte sich der Gegner herauspielen und versuchen das Spiel zu verlagern = diagonal nach hinten verschieben um wieder kompakt hinter den Ball zu kommen

## Mannschaftstaktische Verhaltensweisen – kein Druck auf den Ballbesitzer / langer Ball wird gespielt



**Absetzen der Abwehrspieler nach hinten/innen!  
Wichtig: zuerst nur kurz absetzen (2/3 Schritte) und beobachten ob der Ball auch wirklich lang gespielt wird, danach je nach Flugbahn des Balles noch einige Schritte nach hinten absetzen.**

**Ballnahe Abwehrspieler geht aus dem Anlauf in den Luftkampf (Kommando „Ich“) und wird von dem AV und dem zweiten IV gesichert !**