

Angriffssituationen durch Einwurf

Im Folgenden werden sechs Trainingsübungen zum Thema „Angriffssituationen durch Einwurf“ vorgestellt.

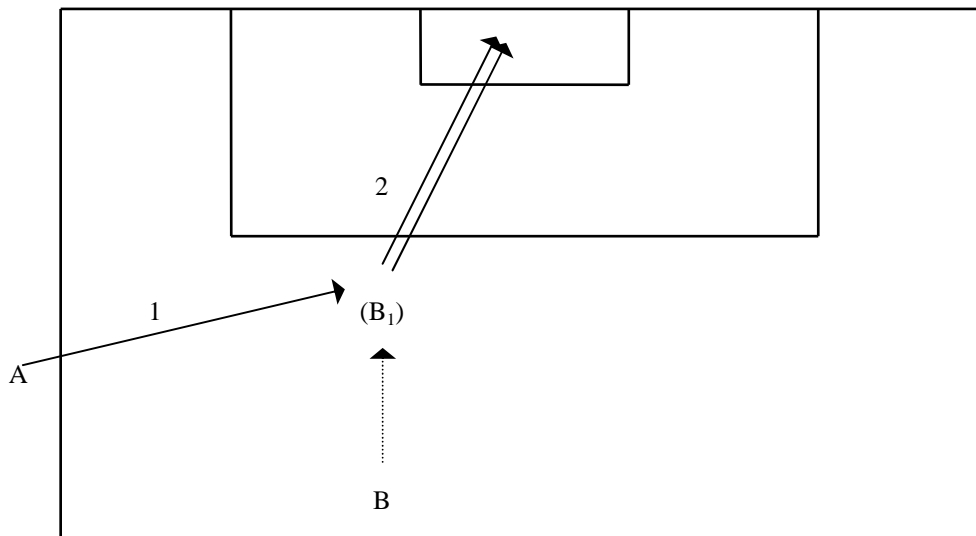
Dargelegt sind immer das Prinzip mit der Deutlichmachung Auslöser und Wirkung.

Den Jugendlichen muß erst das Wesentliche und der Hintergrund einer Übung erklärt werden, bevor sie in taktische Zwänge gepackt wird. Dazu müssen die technischen Voraussetzungen und in der Ausführung der Übung ein gewisser Automatismus geschaffen werden. Erst dann kann man die einfachen und unkomplizierten Übungen in einer Komplexität verstecken, so daß der Gegner die Absicht nicht erkennt, die ausführende Mannschaft aber in der Lage ist, seinen Gegner zu lenken und somit zum Erfolg zu kommen.

Wichtig ist, daß die Spieler sich aufeinander abstimmen, weil sie während der Durchführung der Kombinationen voneinander abhängig sind. Arbeiten drei oder mehr Spieler zusammen, müssen alle Stationen „blind“ funktionieren, d.h. niemand darf während der Durchführung schlafen oder seinen Einsatz verpassen. Um diesem oft beobachteten Effekt des Abschaltens nach der Ballberührung entgegenzuwirken, eignen sich die Übungen in ihrer Durchführung als Kreislauf besonders gut, weil, wenn jemand eine Aktion verpaßt oder sich bei der technischen Ausführung einer Paßfolge nicht genügend konzentriert, gerät der gesamte Kreislauf ins Stocken, worauf die Mitspieler meistens gereizt reagieren, was einen erzieherischen Effekt innerhalb der Mannschaft nach sich zieht und an den Spielern relativ schnell das gewünschte Ziel der erhöhten und längeren Aufmerksamkeit zu beobachten ist.

Lars Derwisch

Angriffssituation durch Einwurf - Übung 1



Beschreibung

Eine Angriffssituation wird mit einem Einwurf von der linken Seite eingeleitet mit abschließendem Torschuss - durchgeführt von zwei Spielern mit festgelegten Aufgaben und Lauf- bzw. Ballwegen.

Durchführung

Spieler A wirft Spieler B den Ball derart in den Lauf, dass dieser, aus dem Rückraum kommend, den Ball direkt zum Torschuss verwerten kann.

Ziele

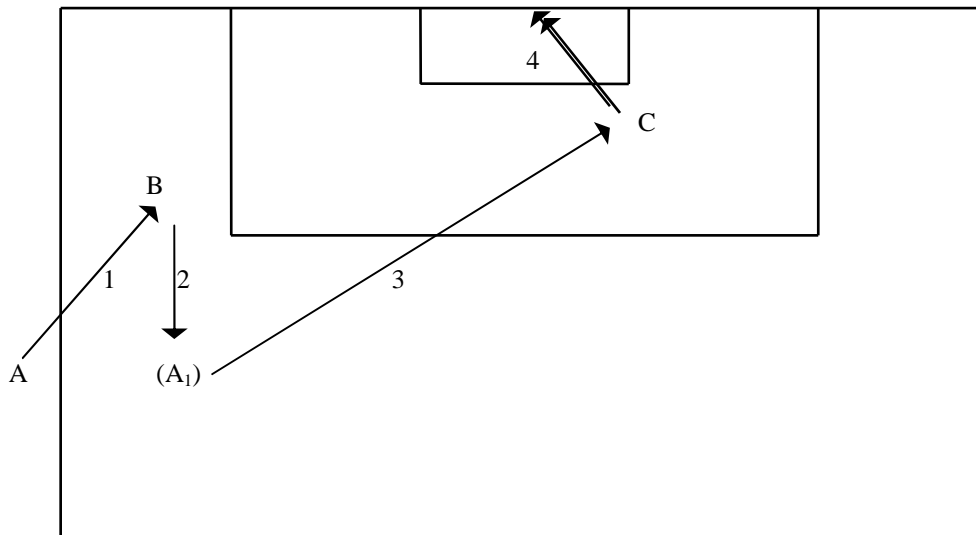
Spieler A muss seinen Einwurf exakt dem Tempo des heraneilenden Spielers B anpassen. D.h. Spieler A muss unbedingt vermeiden, dass er die Situation „verschläft“ und seinem Mitspieler den Ball „in den Rücken“ wirft, wodurch dieser dann kaum noch eine Chance hätte, den Ball zu erreichen.

Spieler B muss erhöhte Konzentration in der Ballan- und Mitnahme walten lassen, da ein Einwurf i.d.R. nicht als Flachpass kommen kann, so dass der Ball aus der Luft - evtl. nach vorherigem mehrmaligen Aufsetzen - verarbeitet, kontrolliert und letztendlich zum Torschuss verwertet werden soll.

Varianten

Diese Einwurfvorlage kann natürlich auch von der rechten Seite durchgeführt werden. Da der Ablauf sehr unkompliziert und einfach gestaltet ist, empfiehlt es sich, von links und rechts abwechselnd zu starten, damit keine langen Wartezeiten für die Spieler entstehen. Nach Durchführung der Übung, sollten die Partner ihre Rollen tauschen und anschließend auf die andere Seite wechseln. Stehen zwei oder mehr Torhüter zur Verfügung, kann natürlich auf mehrere Tore gleichzeitig trainiert werden, wobei dann auch noch eine Aufgabenvielfalt auftreten kann, indem zum einen der Ball direkt verwertet werden muss, zum anderen der Ball erst aus der Luft angenommen werden muss, bevor geschossen wird usw.

Angriffssituation durch Einwurf - Übung 2



Beschreibung

Eine Angriffssituation wird durch einen Einwurf von der linken Seite eingeleitet, mit Flanke und abschließendem Torschuss - durchgeführt von drei Spielern mit festgelegten Aufgaben und Lauf bzw. Ballwegen.

Durchführung

Spieler A wirft den Ball zu Spieler B, welcher A den Ball direkt zurückgibt. A flankt daraufhin zu dem am „langen Pfosten“ postierten C, der die Flanke zum Torschuss verwerten soll.

Ziele

Spieler A muss mit der Art seines Einwurfes B die Chance geben, den Ball exakt wieder zurückspielen zu können. Zudem soll A nach dem Rückspiel von B, den Ball schnell kontrollieren und auf C flanken können, so dass diese geplante Aktion durch einen genauen Einwurf auf B eingeleitet werden muss.

B muss den Ball aus der Luft weiterleiten, denn ein Einwurf kann nicht als Flachpass ankommen. Hierbei muss er selbst entscheiden, je nach Qualität des Einwurfes, ob er den Ball mit dem Fuß, mit dem Kopf spielt oder sogar vorher mit der Brust stoppt und dann erst weiterspielt... Darüber hinaus muss seine Aktion technisch sauber ausgeführt werden, damit A einen genau getimten Pass auf C spielen kann, der wiederum einen langen Flugball verarbeiten muss um ihn direkt als Torschuss zu verwerten.

Ballan- und Mitnahme von B und A, eine exakte Schusstechnik für die Flanke sowie die Fähigkeit, eine Flanke zu verwerten, werden bei dieser Übung geschult.

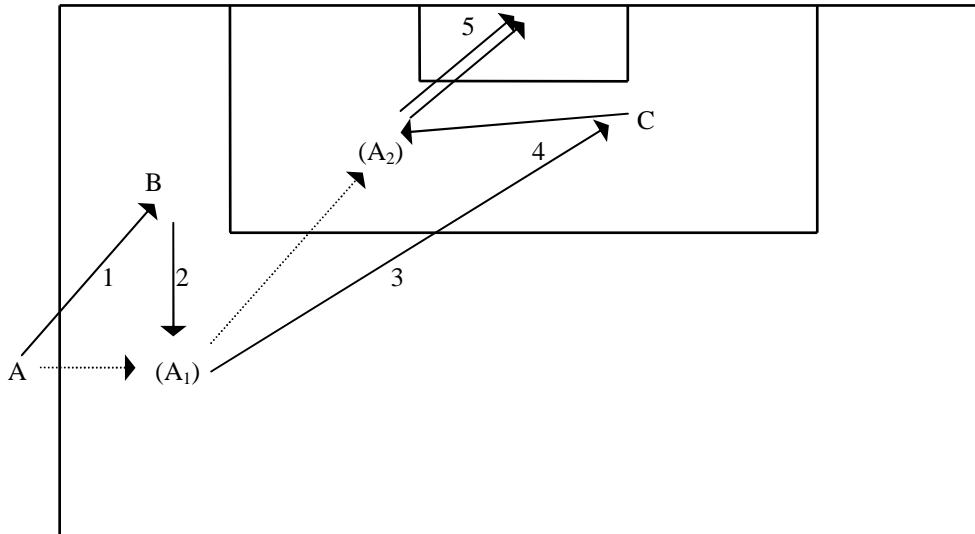
Varianten

Diese Einwurf-Flanke-Torschuss-Übung kann natürlich auch von der rechten Seite durchgeführt werden. Da der Ablauf sehr unkompliziert und einfach gestaltet ist, empfiehlt es sich, von links und rechts abwechselnd zu starten, damit keine langen Wartezeiten für die Spieler entstehen.

Spieler B kann der langen Flanke von A auf C nachgehen um von C noch per Torschussvorlage bedient zu werden oder um (v.a. in der Praxis) einen evtl. Fehler von C bei der Ballannahme zu egalisieren.

Diese Übung kann auch als „Kreislauf“ durchgeführt werden, indem Spieler A auf die Position von B rückt, B die von C einnimmt (dann bietet sich die o.a. Zusatzaufgabe für B an) und C nach dem Torschuss ausscheidet. Die Ausgangsposition von A nimmt ein dort wartender Spieler ein, wo sich später dann auch C anstellen soll.

Angriffssituation durch Einwurf - Übung 3



Beschreibung

Eine Angriffssituation wird durch einen Einwurf von der linken Seite eingeleitet, mit Flanke, Ablage und abschließendem Torschuss - durchgeführt von drei Spielern mit festgelegten Aufgaben und Lauf- bzw. Ballwegen.

Durchführung

Spieler A wirft den Ball zu Spieler B, der A den Ball direkt zurückgibt. Daraufhin flankt A zu dem am „langen Pfosten“ postierten C und geht seinem Ball sofort nach. C kontrolliert das Zuspiel und legt A den Ball zum Torschuss in den Lauf.

Ziele

Spieler A muss mit der Art seines Einwurfes B die Chance geben, den Ball exakt wieder zurückspielen zu können. Zudem soll A nach dem Rückspiel von B, den Ball schnell kontrollieren und auf C flanken können, so dass diese Aktion durch einen genauen Einwurf auf B eingeleitet werden muss.

B muss den Ball aus der Luft weiterleiten, denn ein Einwurf kann nicht als Flachpass ankommen. Hierbei muss er selbst entscheiden, je nach Qualität des Einwurfes, ob er den Ball mit dem Fuß, mit dem Kopf spielt oder sogar vorher mit der Brust stoppt und dann erst weiterspielt... Darüber hinaus muss seine Aktion technisch sauber ausgeführt werden, damit A einen genau getimten Pass auf C spielen kann, der wiederum einen langen Flugball verarbeiten muss um ihn direkt als Torschussvorlage für A zu verarbeiten.

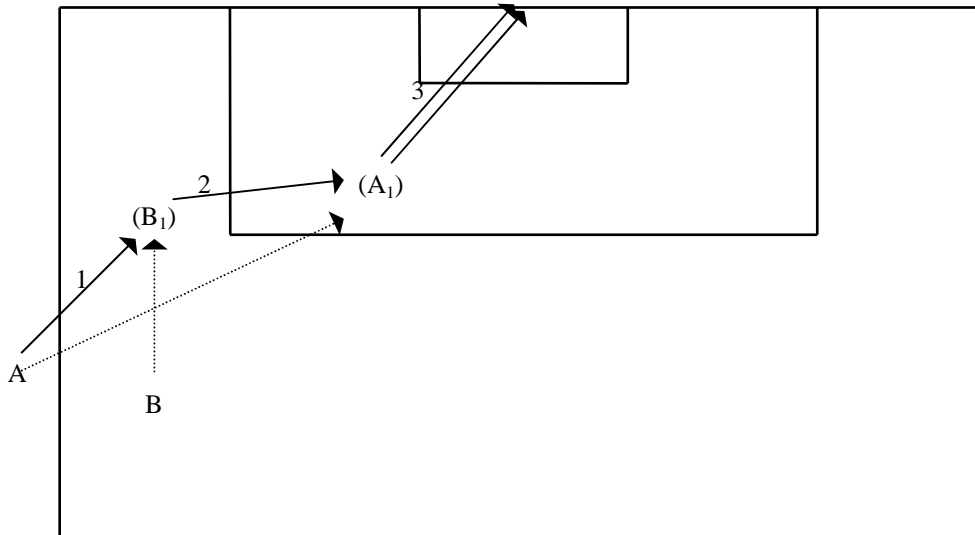
Technisch etwas anspruchsvoller als Übung 2, kommt in der Praxis aber sehr häufig vor, so dass sich es lohnt, diese Einheit ins Training einzubauen. Ballan- und Mitnahme von B und A, eine exakte Schusstechnik für die Flanke sowie die Fähigkeit, eine Flanke zu verwerten und als Torschuss in den Lauf eines Mitspielers vorzulegen.

Varianten

Diese Einwurf-Flanke-Torschuss-Übung kann natürlich auch von der rechten Seite durchgeführt werden. Da der Ablauf sehr unkompliziert und einfach gestaltet ist, empfiehlt es sich, von links und rechts abwechselnd zu starten, damit keine langen Wartezeiten für die Spieler entstehen.

Diese Übung kann auch als „Kreislauf“ durchgeführt werden, indem Spieler A auf die Position von B rückt, B die von C einnimmt und C nach dem Torschuss ausscheidet. Die Ausgangsposition von A nimmt ein dort wartender Spieler ein, wo sich später dann auch C anstellen soll.

Angriffssituation durch Einwurf - Übung 4



Beschreibung

Eine Angriffssituation wird durch einen Einwurf von der linken Seite eingeleitet mit einem Hinterlaufmanöver und abschließendem Torschuss.

Durchführung

Spieler A wirft dem aus der Tiefe kommenden Spieler B den Ball in den Lauf und startet sofort danach in den Rücken von B welcher den Ball dann quer in den Strafraum spielt, wo A ihn direkt zum Torschuss verwerten soll.

Ziele

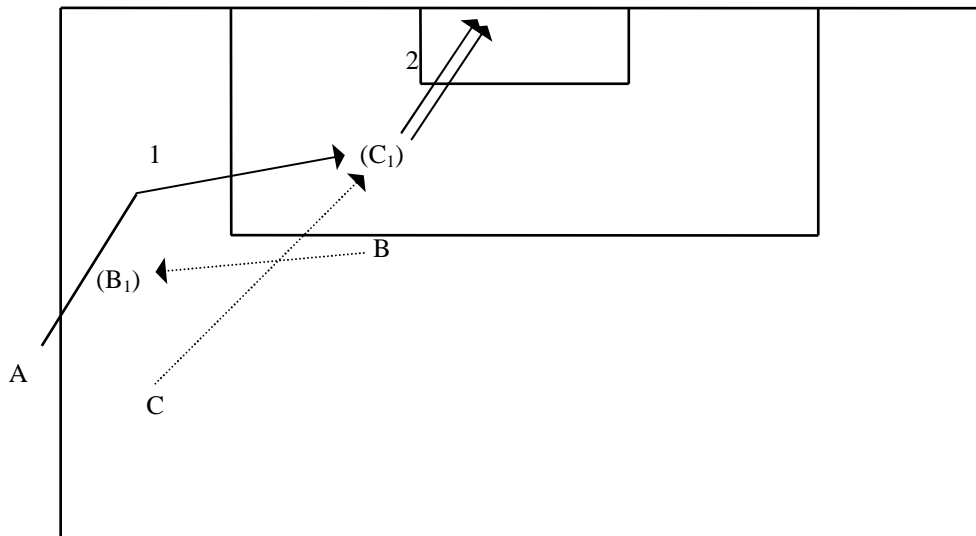
Mit dieser Art der Ausführung und dem sofort anschließenden Hinterlaufmanöver erhält der Einwurf eine taktische Variante.

A muss den Einwurf so timen, dass B ihn noch vor der Torauslinie erreichen kann. Anschließend muss A seine Geschwindigkeit und seinen Laufweg den Fähigkeiten von B anpassen. Bälle in den Lauf zu spielen erfordert ein gewisses Maß an Ballgefühl und einen Blick für die Situation was darüber hinaus die technischen Fertigkeiten voraussetzt. Beide, Passgeber und -empfänger, müssen sich aufeinander abstimmen, so dass mit dieser so einfach erscheinenden Übung ein ganz wesentlicher Bestandteil des Fußballs („Abstimmung“) trainiert wird. B muss die Torschussvorlage genau in den Laufweg von A spielen, während A B nicht „überholen“ darf, um die Vorlage auch aus vollem Lauf verwerten zu können.

Varianten

Diese Übung kann natürlich auch von der rechten Seite durchgeführt werden. Da der Ablauf sehr unkompliziert und einfach gestaltet ist, empfiehlt es sich, von links und rechts abwechselnd zu starten, damit keine langen Wartezeiten für die Spieler entstehen. Nach Durchführung der Übung, sollten die Partner ihre Rollen tauschen und anschließend auf die andere Seite wechseln. Stehen zwei oder mehr Torhüter zur Verfügung, kann natürlich auf mehrere Tore gleichzeitig trainiert werden. Als Abwechslung kann vom Trainer gefordert werden nur mit links oder nur mit rechts zu schießen. Die Schusstechnik kann spezifiziert werden oder dem Schützen wird erlaubt, zu versuchen, den Torwart auszuspielen ...

Angriffssituation durch Einwurf - Übung 5



Beschreibung

Eine Angriffssituation wird durch einen Einwurf von der linken Seite eingeleitet mit einem Hinterlaufmanöver und abschließendem Torschuss.

Durchführung

Spieler B bietet sich entgegenkommend dem einwerfenden Spieler A an. A wirft den Ball aber über B in den dahinter freiwerdenden Raum, in welchen C hineinstößt und den Ball zum Torschuss verwertet.

Ziele

Mit dieser Art der Ausführung und dem sofort anschließenden Hinterlaufmanöver von C und B erhält der Einwurf eine taktische Variante.

Mit dem deutlichen Entgegenkommen von B, soll die gegnerische Abwehr ihre Aufmerksamkeit auf B lenken, bestenfalls geht der direkte Gegenspieler von B mit und macht damit den Raum hinter sich frei. A steuert seinen Einwurf technisch dann so exakt in den Lauf von C, dass dieser den Ball ohne Schwierigkeiten verwerten kann.

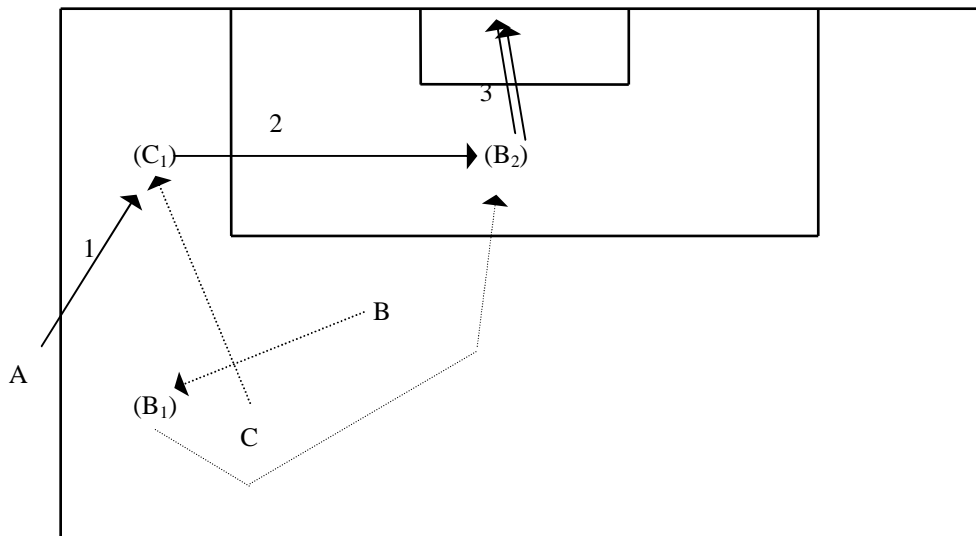
Hiermit wird der Blick für die Situation geschult. Ein vorhandener Plan soll versucht werden in die Praxis umgesetzt zu werden. Dabei muss v.a. C damit rechnen, dass der Einwurf, den er verwerten soll, aus der Luft angenommen und kontrolliert werden muss.

Varianten

Dieser Einwurf kann natürlich auch von der rechten Seite durchgeführt werden. Da der Ablauf sehr einfach und unkompliziert gestaltet ist, empfiehlt es sich, von links und von rechts abwechselnd zu starten, damit keine lange Wartezeiten für die Spieler entstehen.

Da hier nur das Prinzip dargestellt und trainiert wird, woran in der Praxis ja auch nur drei Spieler aktiv beteiligt sind, kann die taktische Komponente deutlicher hervorgehoben werden, indem die Anzahl der Offensiv- und Defensivspieler erhöht wird und Manndeckung gespielt werden soll. Dann bieten sich beim Einwurf gleich zwei oder mehr Spieler an, während auf anderen Teilen des Feldes auch die Offensivspieler versuchen ihre direkten Gegenspieler durch ihre Laufwege so zu dirigieren, dass letztendlich ein freier Raum entsteht, in den A werfen und ein weiterer Offensivspieler zum Torschuss stoßen kann.

Angriffssituation durch Einwurf - Übung 6



Beschreibung

Eine Angriffssituation wird durch einen Einwurf von der linken Seite eingeleitet mit einem Hinterlaufmanöver und abschließendem Torschuss.

Durchführung

Spieler B bietet sich entgegenkommend dem einwerfenden Spieler A an. C startet gleichzeitig und kreuzt in den frei werdenden Raum und erhält dann auch von A den Einwurf. B indessen ändert seinen Laufweg sofort in Richtung Strafraum und wird von C per Flanke zum Torschuss bedient.

Ziele

Mit dieser Art der Ausführung und dem sofort anschließenden Hinterlaufmanöver von B und C erhält der Einwurf eine taktische Variante.

Mit dem deutlichen Entgegenkommen von B, soll die gegnerische Abwehr ihre Aufmerksamkeit auf B lenken und ein mögliches Anspiel von A zu B angetäuscht werden. Diese Situation wird von C ausgenutzt, der im Rücken von B in Richtung Eckfahne kreuzt und nun seinerseits die Aufmerksamkeit auf sich zieht. Indessen entfernt sich B wieder vom Geschehen und ändert seinen Laufweg dahingehend, dass er aus der Tiefe auf den Strafraum zusteuert und - bestenfalls im Rücken der Abwehr - eine Flanke von C zum Torschuss verwerten soll.

Varianten

Dieser Einwurf kann natürlich auch von der rechten Seite durchgeführt werden. Da der Ablauf sehr einfach und unkompliziert gestaltet ist, empfiehlt es sich, von links und von rechts abwechselnd zu starten, damit keine lange Wartezeiten für die Spieler entstehen.

Da hier nur das Prinzip dargestellt und trainiert wird, woran in der Praxis ja auch nur drei Spieler aktiv beteiligt sind, kann die taktische Komponente deutlicher hervorgehoben werden, indem die Anzahl der Offensiv- und Defensivspieler erhöht wird und Manndeckung gespielt werden soll. Dann bieten sich beim Einwurf gleich zwei oder mehr Spieler an, während auf anderen Teilen des Feldes auch die Offensivspieler versuchen ihre direkten Gegenspieler durch ihre Laufwege so zu dirigieren, dass letztendlich ein freier Raum entsteht, in den B oder, situationsbedingt, ein anderer Spieler vorstoßen kann, um die Flanke zu verwerten.

B kann angehalten werden, sich am kurzen, am langen Pfosten oder am 11m-Punkt anzubieten. Darüber hinaus kann ein weiterer offensiver Mitspieler eingebaut werden, mit dem B sich einigen muss, wer in den freien Raum stößt, wer die Flanke verwertet oder, ob sogar per Verlängerung einer Flanke auf den kurzen Pfosten kooperiert wird ...

Durchführung auch als Kreislauf: A → C, C → B, B hinten (bei A) anstellen.