

# Fußballtraining

# FOKUS



Eine Publikation des  
Deutschen Fußball-Bundes



## STANDARDSITUATIONEN

ANALYSIEREN – TRAINIEREN – ERFOLGREICH ANWENDEN

## PROLOG

### STANDARDSITUATIONEN: DIE VERKANNTEN GAMECHANGER

Der Freistoß von der Strafraumkante oder der letzte Eckball in der Nachspielzeit können – je nach Spielstand – zu echten Highlights einer Begegnung werden: Der Ball ruht, während die Spannung steigt. Standards entfalten ihren eigenen Reiz. Doch für Trainer bergen „ruhende Bälle“ auch abseits spektakulärer Spielsituationen großes Potenzial: Jeder Freistoß, Eckball, Einwurf oder Abstoß bietet die einzigartige Gelegenheit, das Spiel zu lenken und entscheidende Akzente zu setzen. Sie sind ein Schlüssel, um Spiele zu gewinnen – oder zu verlieren.

Obwohl Statistiken die Bedeutung von Standardsituationen deutlich untermauern, fristen sie in vielen Trainingsplänen ein (besonders im Amateurbereich häufig zeitbedingtes) Rand-

dasein, oder sie werden gar nur in der Vorbereitung thematisiert. Doch im Trainingsalltag wird die Grundlage dafür gelegt, dass ein präzise gezirkelter Freistoß, eine perfekt getimte Kopfballverlängerung nach einer Ecke, ein überraschender Einwurf oder ein schnell ausgeführter Abstoß entscheidenden Einfluss auf das Spiel nehmen können. Dazu müssen Positionsprofile definiert, Abläufe abgestimmt und Varianten mit hoher Wiederholungszahl einstudiert werden.

In dieser Ausgabe von *Fußballtraining FOKUS* tauchen unsere Autoren tief in die Thematik der Standardsituationen ein. Sie analysieren, wie sich Teams defensiv und offensiv auf diese Momente einstellen, welche taktischen Feinheiten den Unterschied ausmachen und

wie Sie, liebe Leserinnen und Leser, diese Erkenntnisse in Ihrem Training umsetzen können. Auf den folgenden Seiten finden Sie Positionsprofile, Analysen und Trainingsformen, mit denen Sie Ihre Mannschaft bei Standards routinierter, variantenreicher und damit erfolgreicher machen.

Lassen Sie sich von den Ideen und Konzepten renommierter Autoren inspirieren und entdecken Sie, wie Standardsituationen zu Ihrem Trumpf werden können. Denn der „ruhende Ball“ ist alles andere als statisch!

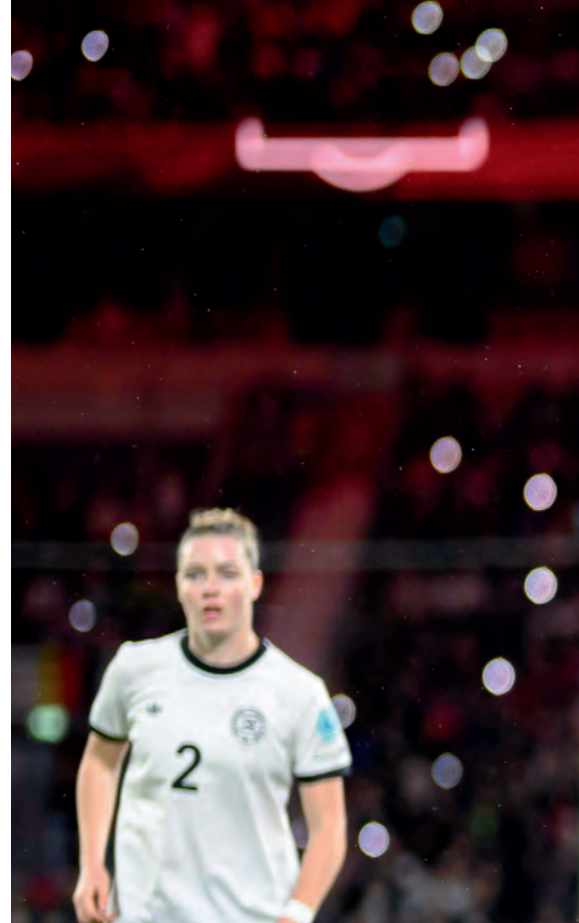
**Ihre FT-Redaktion**



# STANDARD-SITUATIONEN

ANALYSIEREN • TRAINIEREN •  
ERFOLGREICH ANWENDEN

Foto: IMAGO/anke waelischmiller



## KAPITEL 1

### DER FREISTOSS

SEITE 8

Gefährlich aus allen Lagen –

Offensive und defensive Positionsprofile

Seite 10

Freistoß-Analysen

Seite 22

Das Erfolgsdreieck der Standards

Seite 26

Praxis – Freistoßvarianten

Seite 30



## KAPITEL 2

### DER ECKSTOSS

SEITE 34

Der Kniff mit der Ecke –

Offensive und defensive Positionsprofile

Seite 36

Eckstoß-Analysen

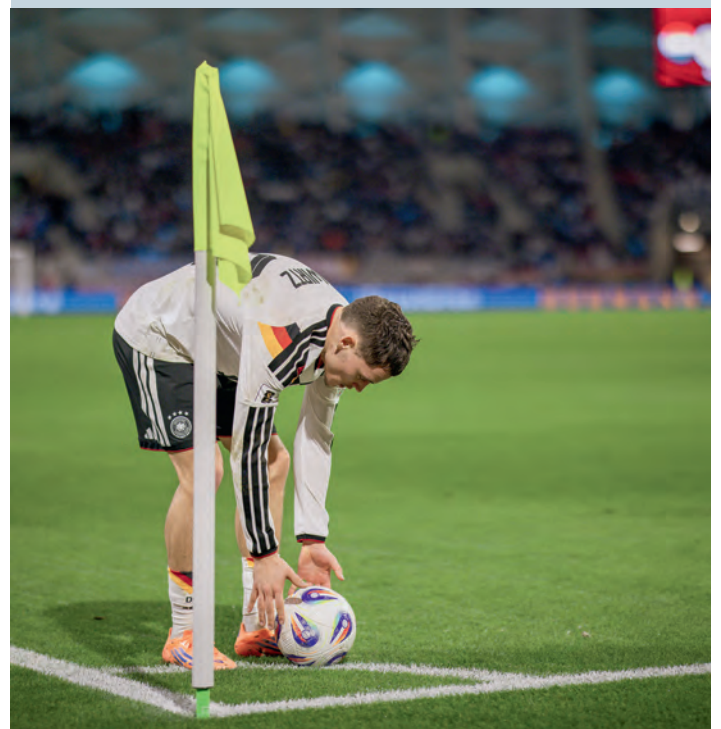
Seite 46

Dank kleiner Kniffe mehr Erfolg bei Eckbällen

Seite 50

Praxis – Eckstoßvarianten

Seite 56



Fotos: IMAGO/Eibner; IMAGO/Moritz Müller; IMAGO/MB Media Solutions; IMAGO/Ulrich Wagner



## KAPITEL 3

### DER EINWURF

SEITE 62

Der unterschätzte Standard –  
 Offensive und defensive Positionsprofile  
 Einwurf-Analysen  
 Der Einwurf als Angriffsmittel  
 Praxis – Einwurfvarianten

Seite 64  
 Seite 76  
 Seite 82  
 Seite 88



## KAPITEL 4

### DER ABSTOSS

SEITE 92

Kreative Spieleröffnung beim Abstoß  
 Kurzer Pass statt langer Abschlag  
 Praxis – Spielformen mit Abstoßeröffnung

Seite 94  
 Seite 100  
 Seite 108



# SO SIND DIE KAPITEL AUFGEBAUT

## POSITIONSPROFILE



Positionsprofile helfen, Spielerrollen bei Standardsituationen wie Freistößen, Eckstößen und Einwüfen klar zu definieren. Durch gezielte Planung und Einübung können Teams ihre Effektivität steigern und entscheidende Vorteile erzielen.

### Darauf wird eingegangen:

- > **Offensive Positionenprofile:** Aufgaben und Zonen bei der Ausführung.
- > **Defensive Positionenprofile:** Strategien zur Absicherung.
- > **Spielerprofile:** Klare Rollen für Schützen, Zielspieler und Abstauber.
- > **Taktik und Training:** Trainingsformen und Prinzipien zur Optimierung.

## ANALYSEN

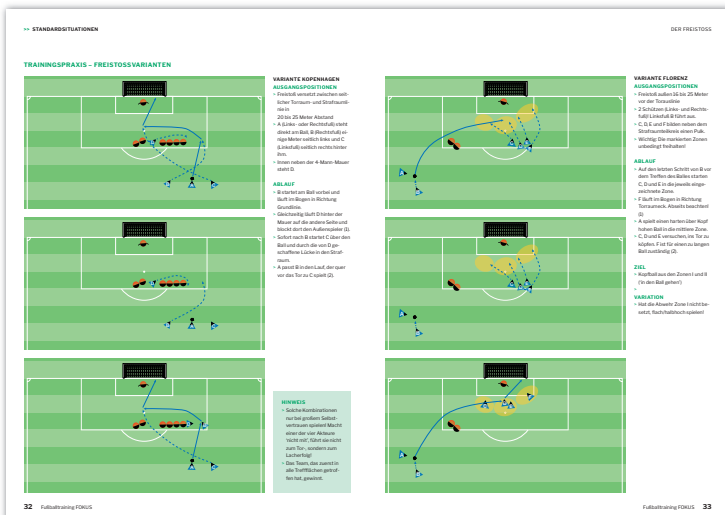


Die Analyse von Standardsituationen bietet wertvolle Einblicke in kreative Varianten aus dem Profifußball. Durch die detaillierte Betrachtung von taktischen Abläufen und Spielerbewegungen können Trainer Inspiration für die eigene Arbeit gewinnen.

### Darauf wird eingegangen:

- > **Bedeutung der Analyse:** Warum Standardsituationen entscheidend sind und wie sie optimiert werden können.
- > **Beispiele aus dem Profifußball:** Kreative Standardvarianten und ihre taktischen Hintergründe.
- > **Spielerrollen und Aufgaben:** Die Bedeutung von Laufwegen, Blockverhalten und Positionswechseln.
- > **Übertragbarkeit:** Wie sich Profi-Standards auf den Amateurbereich adaptieren lassen.
- > **Taktische Erkenntnisse:** Schlüsselprinzipien zur Schaffung von Überzahlsituationen und optimalen Abschlusspositionen

## TRAININGSPRAXIS



Die Trainingspraxis bei Freistößen, Eckbällen und Einwüfen stammt aus der Feder von Helmut Horsch und Maik Weßels. Sie fokussiert sich auf die gezielte Einübung von Varianten und Abläufen. Die Trainingsformen zur Abstoßeröffnung sind dem Fundus von ft.com entnommen.

### Darauf wird eingegangen:

- > **Freistoßvarianten:** Kombinationen und taktische Abstimmungen für direkte und indirekte Freistöße.
- > **Eckstoßvarianten:** Kreative Lauf- und Blockbewegungen für gefährliche Abschlüsse.
- > **Einwurfvarianten:** Laufwege und Raumöffnung für präzise Einwüfe.
- > **Abstoßspiel:** Spieleröffnung mit taktischen Spielformen.
- > **Coachingpunkte:** Tipps zur Verbesserung von Passspiel, Vororientierung und Raumgewinn.

## EINFÜHRUNG

### STANDARDSITUATIONEN: SPIELENTSCHEIDENDE MOMENTE

Standardsituationen sind seit jeher ein fester Bestandteil des Fußballs und haben sich im Laufe der Zeit zu einem entscheidenden Faktor entwickelt, der Spiele maßgeblich beeinflussen kann. Ob Eckstöße, Freistöße, Abstöße oder Einwürfe – der „ruhende Ball“ bietet die Möglichkeit, das Spiel gezielt zu lenken und taktische Akzente zu setzen. Statistiken zeigen, dass ein bedeutender Anteil der Tore nach Standards fällt – in der Bundesliga-Saison 2024/25 beispielsweise 22 Prozent aller Treffer.

#### Standards einst und jetzt

Während in den Anfängen des Fußballs Ecken und Freistöße hauptsächlich dazu dienten, das Spiel nach Unterbrechungen schnellstmöglich wieder fortzusetzen, entwickelten sich Standardsituationen über die Jahre zu essenziellen Komponenten der taktischen Einflussnahme. So stehen bei Eck- und Freistößen technisch versierte Schützen sowie starke Ziel-

### Fußballtraining FOKUS Standardsituationen

In dieser Ausgabe dreht sich alles um den „ruhenden Ball“, wobei jede Standardsituation ihr eigenes, ausführliches Kapitel erhält. Einleitend geht es bei Freistößen, Eckstößen und Einwürfen jeweils um Positionsprofile – also um die Fragen, welcher Spieler sich wo postiert und welche Rolle er dabei, sowohl defensiv als auch offensiv, erfüllt. Bei den Abstößen werden verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, das Spiel kreativ über den Torwart – oder, besonders im Amateurbereich, auch über einen zurückgezogenen Feldspieler – zu eröffnen. Im weiteren Verlauf analysieren unsere Fachautoren exemplarisch ausgewählte Standardsituationen aus Spielen auf höchstem Niveau, bevor schließlich die Brücke zur Praxis geschlagen wird: Die vorgestellten Standardvarianten und spielnahen Trainingsformen unterstützen eine erfolgreiche Übertragung in den Trainingsalltag unserer Leserinnen und Leser.

#### Ein unterschätzter Trainingsinhalt

Trotz ihrer Bedeutung werden Standardsituationen im Ama-



Foto: IMAGO/Pressefoto Baumann

spieler im Mittelpunkt. Während früher einfach hohe Bälle in den Strafraum gespielt wurden, setzen moderne Teams zunehmend auf einstudierte Varianten, die den Gegner überraschen sollen. Diese reichen von kurzen, schnellen Ausführungen bis hin zu komplexen Laufwegen und Blockbewegungen. Mittlerweile geht der Trend sogar zu speziellen Set-Piece-Analysten und dedizierten Standard-Trainern. So engagierte der FC Liverpool unter Jürgen Klopp den Dänen Thomas Grønnemark als spezifischen Einwurf-Coach, der in diesem *Fußballtraining FOKUS* als Autor vertreten ist.

Als jüngste Regeländerung hat zudem die Einführung der Möglichkeit, Abstöße von Mitspielern innerhalb des Strafraums anzunehmen, die taktischen Optionen erweitert. Teams können nun den Spielaufbau variabler gestalten und den Gegner durch gezielte Ballstafetten unter Druck setzen.

teur- und Jugendfußball oft vernachlässigt. Gründe hierfür sind der Zeitmangel und die Herausforderung, alle Spieler regelmäßig im Training zu haben. Zudem gelten Standardsituationen aufgrund der längeren Standzeiten und der Beteiligung weniger Spieler als nicht sehr attraktiv für dynamische Trainingseinheiten. Im Profibereich hingegen sind Standards fester Bestandteil der Spielvorbereitung. Teams analysieren die gegnerischen Varianten, entwickeln eigene taktische Konzepte und trainieren diese gezielt.

Die Entwicklung des modernen Fußballs und die Einführung neuer Regeln haben dazu geführt, dass Standardsituationen immer kreativer und strategischer gestaltet werden. Für Trainer bedeutet dies, dass sie diesen Bereich gezielt in ihre Arbeit integrieren müssen, um das volle Potenzial ihrer Mannschaft auszuschöpfen und entscheidende Vorteile im Spiel zu erzielen. Diese Ausgabe von *Fußballtraining FOKUS* will dazu einen wichtigen Beitrag leisten.



# DER FREISTOSS

# 1

Foto: IMAGO/Elbner



# GEFÄHRLICH AUS

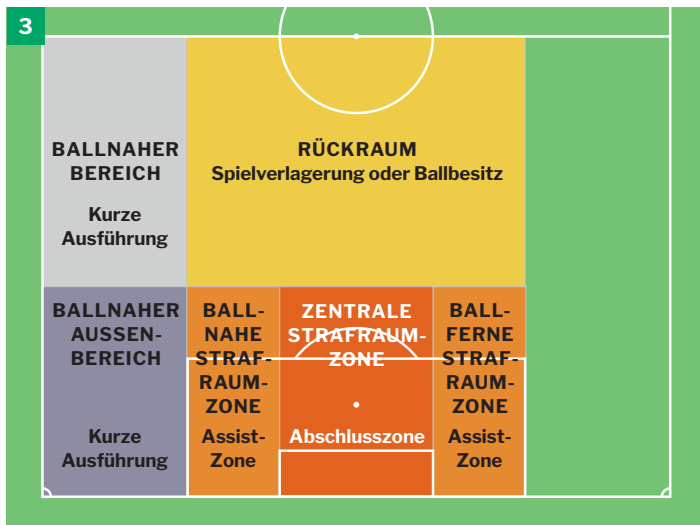
## Offensive und defensive Positionsprofile bei Freistößen

Während der Vorbereitungszeit wird vor allem an den konditionellen Fähigkeiten gefeilt, um den Körper optimal auf die kräftezehrende Saison vorzubereiten. Darüber hinaus gilt der Fokus dem technisch-taktischen Bereich, der einen Großteil dieser Phase in Anspruch nimmt. Dadurch fallen allerdings Standardsituationen häufig hinten runter. Die Zeit, die ihnen (nicht) gewidmet wird, steht jedoch nicht im Einklang mit der Anzahl an Toren, die aus ihnen resultieren: Immerhin knapp ein Drittel aller Treffer fällt nach einem ruhenden Ball. Daher sollte ihnen mehr Zeit und Aufmerksamkeit geschenkt werden, um sowohl offensiv als auch defensiv bestmöglich gewappnet zu sein. Hanno Balitsch und Jens Bauer werfen einen detaillierten Blick auf verschiedene Freistoßsituationen und Positionsprofile.

**AUTOREN**  
Hanno Balitsch &  
Jens Bauer



## POSITIONSPROFILE IN DER DEFENSIVE



### DNA BEI GEGNERISCHEN STANDARDSITUATIONEN

- A Aufmerksamkeit**  
vor allem beim 2./3. Ball, am 2. Pfosten, einer schnellen Ausführung und in den möglichen Zielräumen
- K Konzentration (Kommunikation)**  
Situationserkennung Schütze und Angreifer, aktiv in den Ball, zuverlässige Aufgabenerfüllung
- T Torverteidigung**  
Spannung und Aufmerksamkeit, Blocken und Verteidigen, Timing im Ballangriff
- I Impuls**  
schnelles Reagieren in der Manndeckung, Sprungdynamik, Reaktionsschnelligkeit beim 2. Ball
- O Organisation**  
Positionierung aller Spieler, Sicherung der Zielzonen und gegnerischer Schlüsselspieler
- N Nutzen**  
Gegnerisches Verhalten ausnutzen und die gegnerischen Stärken optimal unterbinden, sowohl in der Positionierung als auch hinsichtlich der individuellen Stärken

### GEGNERISCHE FREISTÖSSE

Um Kommunikationsprobleme zu vermeiden, müssen zunächst Begriffe für die verschiedenen Zonen bei defensiven Freistößen definiert werden (siehe Abbildung 3).

#### Zentrale Strafraumzone

In diesem Bereich müssen ein maximaler Fokus und eine hohe Spielerzahl gewährleistet sein, da dort die meisten Tore erzielt werden.

#### Assist- oder Abschlusszone

Sie wird meist genutzt, um einen Torschuss vorzubereiten, beispielsweise durch einen Querpas zu einem Zielspieler. Es gilt, aktiv zum Ball zu gehen und mögliche Abnehmer in ihr nicht aus den Augen zu verlieren.

#### Ballnaher Außenbereich

Besonders bei kurzen Ausführungen ist dieser Raum von Bedeutung. Es muss klare Aufgaben und Zuständigkeiten geben. Nach einer kurzen Freistoßausführung sind flache Hereingaben wahrscheinlicher. Da statistisch belegt ist, dass sie erfolgreicher als hohe sind, ist hier höchste Konzentration erforderlich, um sie zu verhindern beziehungsweise zu klären.

#### Ballnaher Bereich

Die Gestaltung der Mauer ist hier von großer Wichtigkeit. Bei kurzen Ausführungen agiert sie unterstützend und verteidigt aktiv. Dabei gilt: Je zentraler der Freistoß, desto mehr Spieler sollte sie enthalten. Der Torhüter spielt eine zentrale Rolle beim Stellen der Mauer, sowohl bei der Positionierung als auch hinsichtlich der Spieleranzahl.

### VERTEIDIGUNGSFORMEN

Wie bei vielen taktischen Themen im Fußball gibt es auch bei der Abwehr indirekter Freistöße verschiedene Herangehensweisen. Die Stärken und Kompetenzen der eigenen Mannschaft sollten für die Form des Verteidigungsverhaltens maßgeblich sein. In den Abbildungen 4 und 5 (siehe rechts oben) werfen wir einen genauen Blick auf die Vorteile der am häufigsten angewandten Verteidigungsformen.

### SPIELERPROFILE

Für die Abwehr von gegnerischen Freistößen sind eine klare Aufgabenverteilung und Organisation mindestens genauso wichtig wie bei eigenen Freistößen. Deshalb haben wir auch hierfür Spielerprofile erstellt. Wie schon bei der Offensive hat jedes Profil klare Aufgaben für die drei Phasen eines Eckballs: Vorbereitung, Ausführung und die 2./3. Welle.

## PRINZIPIEN

### Gegnerkontakt suchen oder Nähe zum Tor herstellen, wenn man überspielt wurde, ...

- > ... weil der Ball häufig wieder „scharf“ gemacht wird.
- > ... weil wir die Kontrolle über die torgefährlichen Räume permanent aufrechterhalten müssen.

### Bis zum Ende verteidigen und „online“ bleiben, ...

- > ... weil die Gefahr der Passivität besteht, sobald man überspielt wurde.
- > ... weil der Gegner auf Abpraller und „Querkopfbälle“ lauert.
- > ... weil die Gefahr erst nach einem kontrollierten Ballbesitz beseitigt ist.

### Die schnelle Ausführung verhindern, ...

- > ... weil das eigene Team noch unorganisiert ist.
- > ... weil das Überraschungsmoment gefährlich werden kann.
- > ... weil häufig nur der Ballführer wahrgenommen wird und nicht der eigentliche Zielraum.

### Vor dem ersten Angreifer im Zentrum positionieren, ...

- > ... weil der Ball bei zu kurzer Ausführung direkt geklärt werden kann.
- > ... weil der Ball dann schwerer verlängert werden kann.
- > ... weil bei einer kurzen Ausführung zusätzlich unterstützt werden kann.

## ANALYSE UND HERANGEHENSWEISE

### Um die Stärken des Gegners genau zu kennen und deren Entfaltung zu verhindern, sollten in der Analyse folgende Fragen genauer betrachtet werden:

- > Wie ist der Gegner positioniert? Stehen die Spieler bereits auf Höhe der Abseitslinie oder laufen sie dynamisch aus der Distanz ein?
- > Welches Blockverhalten wendet der Gegner an?
- > Ist ein Spieler im Abseits positioniert, um für einen eventuellen „Querkopfball“ anspielbar zu sein?
- > Werden bei der Ausführung vermehrt Bälle zum oder eher weg vom Tor geschlagen?
- > Welche Absicherung wählt der Gegner bei seinen Standards?

## DIE 5 SCHRITTE ZUM ERFOLG BEI STANDARDS

5

ERFOLG

4

SPIEL

Prinzipien und ihre Anwendung im Spielkontext

3

TAKTIK

Taktische Herangehensweise unter Einbezug des gegnerischen Verhaltens

2

TRAINING

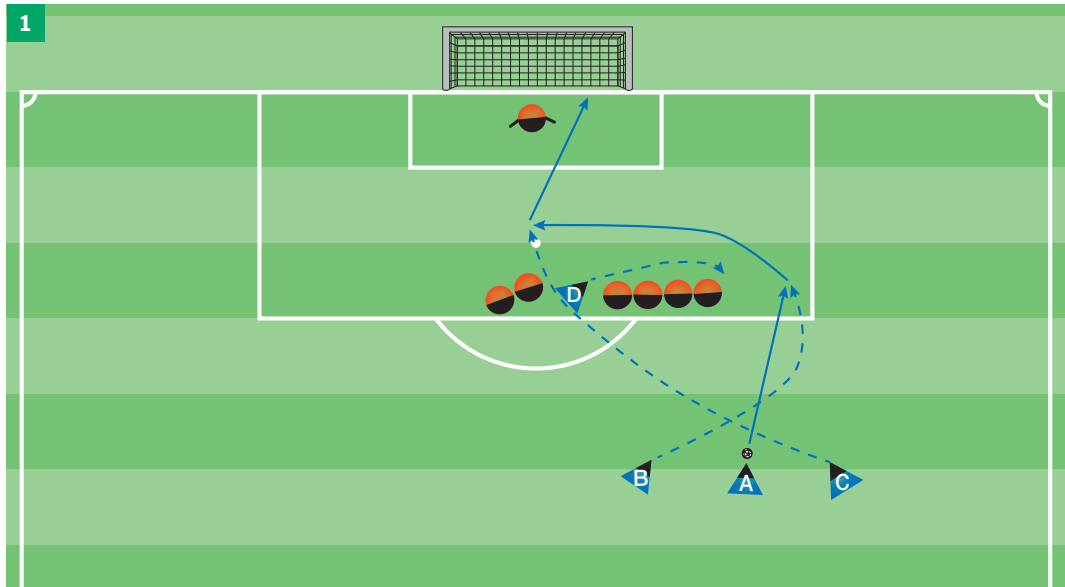
Training der Positionsprofile und der individueltaktischen Anforderungen

1

ANALYSE

Kaderanalyse als Fundament für die individuelle Herangehensweise

TRAININGSPRAXIS – FREISTOSSVARIANTEN



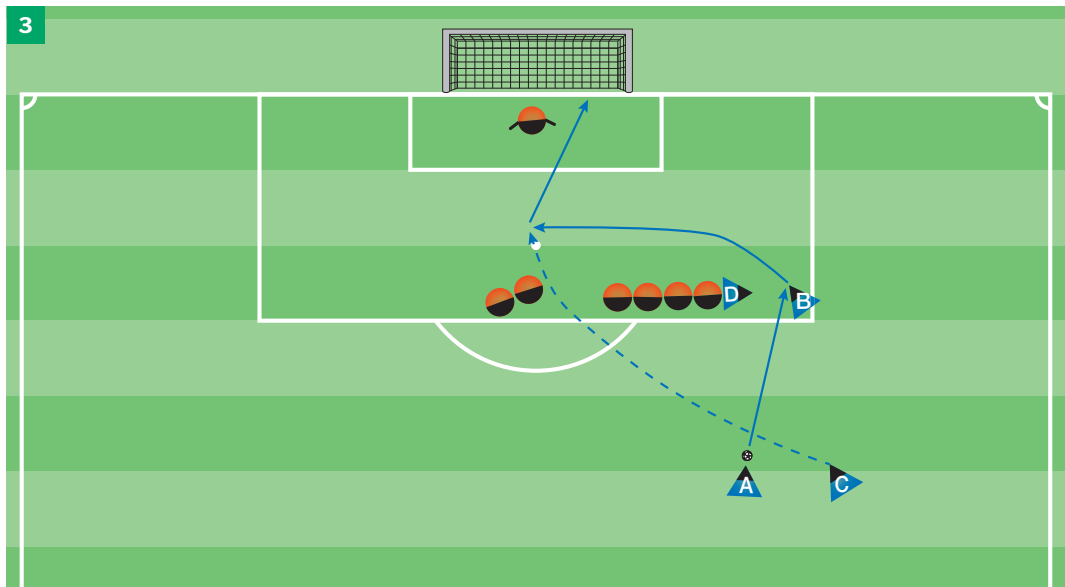
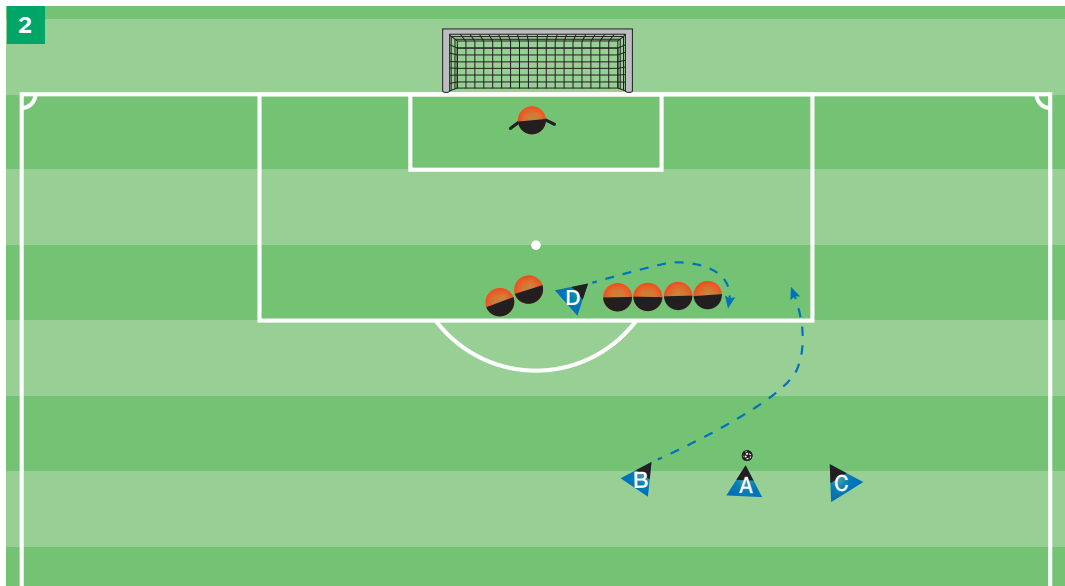
**VARIANTE KOPENHAGEN**

**AUSGANGSPOSITIONEN**

- > Freistoß versetzt zwischen seitlicher Torraum- und Strafraumlinie in 20 bis 25 Meter Abstand
- > A (Links- oder Rechtsfuß) steht direkt am Ball, B (Rechtsfuß) einige Meter seitlich links und C (Linksfuß) seitlich rechts hinter ihm.
- > Innen neben der 4-Mann-Mauer steht D. (1)

**ABLAUF**

- > B startet am Ball vorbei und läuft im Bogen in Richtung Grundlinie.
- > Gleichzeitig läuft D hinter der Mauer auf die andere Seite und blockt dort den Außenspieler (2).
- > Sofort nach B startet C über den Ball und durch die von D geschaffene Lücke in den Strafraum.
- > A passt B in den Lauf, der quer vor das Tor zu C spielt (3).



**HINWEIS**

- > Solche Kombinationen nur bei großem Selbstvertrauen spielen! Macht einer der vier Akteure ‚nicht mit‘, führt sie nicht zum Tor-, sondern zum Lacherfolg!

## Zu diesem Band

Standardsituationen sind entscheidende Momente, die den Ausgang eines Spiels maßgeblich beeinflussen können. Ob Freistöße, Eckbälle, Einwürfe oder Abstöße – der „ruhende Ball“ bietet unzählige taktische Möglichkeiten. Für diese Ausgabe von Fußballtraining FOKUS tauchen die Autoren tief in die Welt der Standardsituationen ein und präsentieren innovative Ansätze, detaillierte Analysen und praxisnahe Trainingsformen.

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Mannschaft optimal auf offensive und defensive Standards vorbereiten, welche Positionsprofile und taktischen Feinheiten den Unterschied ausmachen und wie kreative Varianten aus dem Profifußball auf den Amateurbereich übertragen werden können. Von präzise abgestimmten Freistoßvarianten bis hin zur effektiven Spieleröffnung durch Abstöße – diese Ausgabe liefert das Wissen, um Standardsituationen zu einem entscheidenden Trumpf zu machen.

Mit klaren Prinzipien, einstudierten Abläufen und hilfreichen Coaching-Tipps machen Sie Ihr Team bei Standards routinierter, variantenreicher und damit erfolgreicher.

**ISBN: 978-3-89417-350-0**

**philippka.**