Fußballtraining FOKUS

Eine Publikation des
Deutschen Fußball-Bundes

WEGE ZUM TORABSCHLUSS

Herausspielen und Verwerten von Torchancen

fussballtraining FOKUS hält Sie auf dem Laufenden!

Im modernen Fußball gibt es keinen Status quo – er unterliegt einer permanenten Entwicklung. Doch Fortschritte bedeuteten nicht zwangsläufig die gänzliche Ablösung aller jahrelang praktizierten Handlungsstrategien. Die Herausforderung für den Trainer heutzutage liegt wohl vielmehr darin, das Bewährte und noch Zeitgemäße von jenem zu trennen, was von der Weiterentwicklung der Sportart überholt wurde.

In dem ersten Band unserer Reihe *fussballtraining* **FOKUS** 'Wer den Ball hat, kontrolliert das Spiel' beschäftigten wir uns mit dem Ballbesitz. Bayern München beherrschte damit in der ersten Saison unter Pep Guardiola fast alle Gegner. Doch im Halbfinale der Champions League nützte dem FCB all diese Dominanz nichts: Real Madrid hatte den Ball seltener, schoss aber fünf Tore – Bayern kein einziges. Ballbesitz ist also kein Selbstzweck – der Erfolg einer Offensive muss sich stets an ihrer Effektivität messen lassen. Deshalb steht im vorliegenden Band das im Blickpunkt, was Fans wie Spieler am Fußball gleichermaßen begeistert: Das Herausspielen und Verwerten von Torchancen.

Foto: getty Images

Zum Herausspielen von Torchancen braucht es technisch starke und kreative Spieler wie Mesut Özil.

Egal ob am Flügel, im Zentrum oder bei Standardsituationen – hier finden Sie zahlreiche Ansätze und wertvolle Ideen, um Ihre Offensive vielseitig zu schulen. Praxiserprobte Trainingsformen helfen Ihnen, Ihre Spieler in die torgefährlichen Räume zu bringen und herausgespielte Chancen auch zu verwerten. Tun Sie etwas für Ihr Torverhältnis. Viel Spaß dabei wünscht Ihr

Alexander Beilenhoff

fussballtraining FOKUS

Redaktion:
Philippka-Sportverlag: Dennis Schunke (Chefredaktion, verantwortlich), Klaus Schwarten (Redaktionsleitung), Dietrich Wedegärtner, Sven Hehl, Marc Kuhlmann, Thomas Stillitano, Stephan Edelhäuser, Johannes Hanf, Christopher Toetz, Redaktionsassistenz: Bruno Vallon, Marius Fischer, André Niebler, Philip Stäber
DFB: Norbert Vieth (Leiter Fachmedien im DFB, Koordinator)

Redaktion dieses Bandes:
Alexander Beilenhoff

Geschäftsführung:
Ferdinand Honig, Thorsten Krybus

Gestaltung:
Janosch Peltzer

Illustrationen/Grafiken:
Patrick Woess

Verlag:
Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG
Rektoratsweg 36, D-48159 Münster
Tel. (02 51) 2 30 05-0, Fax: 2 30 05-99
E-Mail: info@philippka.de
E-Mail Redaktion: ft@philippka.de
Internet: www.philippka.de; www.fussballtraining.com

Gesamtherstellung:
Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

ISBN:
978-3-89417-311-1

Urheberrechtlicher Hinweis:
Diese Publikation sowie alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlagfoto:
IMAGO/Nordphoto

EINFÜHRUNG

Herausspielen von Torchancen: Erfolgsfaktor Variabilität! 4
Von ALEXANDER BEILENHOFF

Unsere Autoren 6

SPIEL ÜBER DEN FLÜGEL

Mit Mehrfachaktionen mehr Treffer erzielen 8
Von SASCHA EICKEL

Kopfballtraining am Pendel und auf dem Platz 14
Von INGO WOLLENBERG

Über den Flügel zum Torabschluss 22
Von V. SKRIPNIK, M. GENTNER und B. SCHOMMERS

Übungsformen für ein variables Flügelspiel 32
RALF RANGNICK, dokumentiert von der FT-REDAKTION

Mit dem 90-Grad-Pass Tore vorbereiten! 38
Von ERNST THALER

SPIEL DURCH DAS ZENTRUM

Spaß und Vielfalt beim Torschusstraining 44
Von ROLF MAYER

Mehr als ‘nur’ Torschuss 48
Von THORSTEN FINK und HEIKO VOGEL

Die Basis des Zusammenspiels 52
Von JEFF BOOKMAN

Aus dem Zentrum in die Tiefe 64
Von THOMAS KRÜCKEN

Torchancen aus der Abseitsposition vorbereiten 70
Von ULI BLENNEMANN

STANDARDSITUATIONEN

Von wegen ‘ruhender Ball’... 74
Von MAIK WESSELS

Von Alexander Beilenhoff

Foto: imago

Herausspielen von Torchancen: Erfolgsfaktor Variabilität!

Highlights aus der DFB-Zeitschrift *fussballtraining*: So gewinnt Ihre Offensive an Flexibilität und Torgefährlichkeit!

Mit Variabilität zum Torerfolg

Der Fußball unterliegt permanentem Fortschritt. Die Art und Weise, wie die Weltmeister von 1954 das Spiel betrieben, ist mit der Spielanlage der deutschen Nationalmannschaft, die 2014 in Brasilien den Titel gewann, nicht zu vergleichen.

Taktische Entwicklungen hatten in puncto Dynamik und Komplexität massiven Einfluss auf das Spiel. Der bespielte Raum ist klein, das Spiel selbst von hohem Zeit- und Gegnerdruck geprägt. Langes Ballhalten birgt folglich nicht nur das Risiko eines Ballverlusts, sondern verschleppt das Spiel und reduziert damit die Durchschlagskraft eigener Offensivaktionen. Somit gewinnt der gegnerische Abwehrblock Zeit, auf die Offensivhandlungen zu reagieren. Doch trotz aller Entwicklungen und aller Unterschiede zum 54er-Fußball hat die Aussage des damaligen Bundestrainers Sepp Herberger „Das Runde muss ins Eckige!“ auch heute noch Bestand. So einfach das Ziel zu benennen ist, so komplex gestaltet sich die Umsetzung. Kreativität ist dabei ein entscheidender Faktor; sie allein reicht aber oftmals nicht aus – es bedarf auch eines mannschaftlichen Konzepts! Um den gegnerischen Defensivstrategien beikommen zu können, ist ein flexibles Offensivspiel über Flügel und Zentrum ein Muss. Eine Mannschaft, die darüber hinaus bei Standardsituationen Gefahr ausstrahlt, hat einen weiteren Trumpf in der Hand. Auch in diesem Punkt hat sich im Grunde nichts geändert – bereits beim ‘Wunder von Bern’ konnte Helmut Rahn die ungarische Führung nach einem Eckball von Fritz Walter ausgleichen und den Weg zum Titel ebnen.

Der große Fußball setzt die Trends

Die großen internationalen Turniere wie Welt- oder Europameisterschaften sind die Trendsetter. Hier wird sozusagen definiert, was überhaupt moderner Fußball ist und welche Tendenzen sich für seine weitere Entwicklung abzeichnen.

Der vorliegende Band hat sich an einer Analyse der Torentstehung bei der Weltmeisterschaft 2014 orientiert und bietet eine Sammlung von Beiträgen zum Thema 'Herausspielen und Verwerten von Torchancen'. Diese greift auf die Torstatistik des Turniers zurück, die aufzeigt, welche Spielsituationen aussichtsreich für einen Torerfolg sind und in welchen Zonen eine besonders hohe Wahrscheinlichkeit für einen erfolgreichen Abschluss besteht.

Die Erfordernisse des Spiels trainieren!

Das Training offensiver Fähigkeiten sollte sich damit beschäftigen, wie das Herausspielen einer Torchance eingeleitet werden kann, und im Weiteren die Torschussaktion selbst spielnah schulen. Bei der Analyse der Torentstehung (Info 1) fällt auf, dass 35 Prozent der Treffer auf dem Flügel eingeleitet wurden. Aus dem Zentrum entwickelten sich 36 Prozent der Tore. Zusammen mit den 22 Prozent nach Standardsituationen (Elfmeter ausgenommen) haben wir also drei maßgebliche Kategorien für die Torvorbereitung, die als Basis für die Beitragsstruktur dieser Broschüre diente.

Die aussichtsreichste Spielfeldzone für einen erfolgreichen Torabschluss ist selbstverständlich der Strafraum. Bei der WM in Brasilien wurden fast 90 Prozent der Tore aus dem 16-Meter-Raum erzielt. Naheliegenderweise sollte dieser Raum auch im Training der Ort sein, an dem der Torabschluss spielnah trainiert wird. Ein klassisches Torschusstraining mit vorangehendem Dribbling und Abschluss aus mehr als 16 Metern macht vielen Fußballern zwar Spaß, simuliert allerdings nur eine Ausnahmesituation – Abschlüsse aus der Distanz sind zwar ein taktisches Mittel; Erfolg bleibt hier aber eine Seltenheit.

Die deutsche Nationalmannschaft erzielte 13 ihrer 18 WM-Treffer mit nur einem Kontakt. Dieser Aspekt unterstreicht die Bedeutung von Aktions- und Handlungsschnelligkeit in Abschlussaktionen und zeigt damit Konsequenzen für das Trainieren von Torschuss-Situationen auf. Der hohe Gegnerdruck auf engem Raum lässt Angreifern nur wenig Zeit, eine Aktion erfolgreich abzuschließen. Torgefährliche Spieler sind in der Lage, Zuspiele direkt zu verwerten. Deshalb sollten Offensivspieler auch im Training mit derartigen Aufgaben konfrontiert werden.

Auch in Brasilien spielten Kopfballtore – für sich gesehen machten diese immerhin 30 Prozent der Treffer aus – wieder eine entscheidende Rolle. Wenn der moderne Fußball auch von Ballbesitzstreben und flachem Passspiel geprägt ist, bleiben Flanken und Standardsituationen immer noch taktische Bausteine, die ein Spiel entscheiden können. Für ein variables Offensivspiel ist der Kopfball sicher auch weiterhin von entscheidender Bedeutung und sollte sich somit in jedem Trainingsplan wiederfinden.

Neben den Faktoren Taktik und Technik beeinflussen auch konditionelle und mentale Fähigkeiten den Komplex Torabschluss. Deshalb sollte man Torschüsse häufig nach Vorbelastungen trainieren, um den Spielern auch unter konditioneller Beanspruchung und in Stress-Situationen volle Konzentration abzuverlangen.

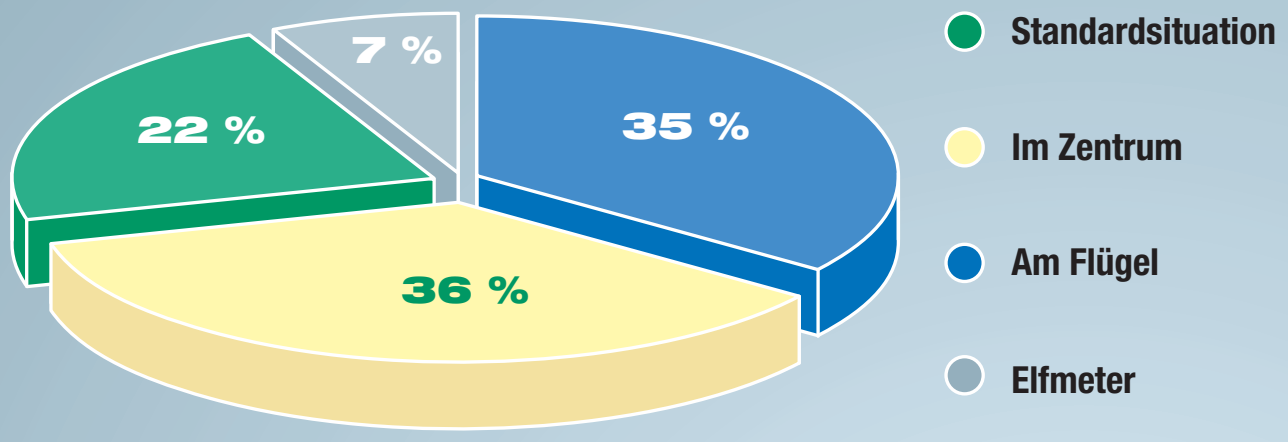
Zur Struktur dieses Fokus-Bandes

Dieser Band widmet sich dem Offensivspiel mit dem Ziel des Torabschlusses. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Torvorbereitung über Flügel und Zentrum. Wir beschäftigen uns sowohl mit den technischen als auch mit den taktischen Erfordernissen, um die beabsichtigten Abläufe auf dem Spielfeld umzusetzen.

Gruppen- sowie mannschaftstaktischen Spielformen folgt ein kleiner Exkurs. In diesem wird auch auf methodische Aspekte der Inhaltsvermittlung eingegangen. Zu guter Letzt rundet das Element 'Standardsituationen' diesen **FOKUS** ab. Alles in allem eine weitgefächerte Sammlung an praxisbewährten Inhalten!

INFO 1

So entstanden die WM-Tore 2014



Unsere Autoren

Ingo Wollenberg

durchlief selbst die Jugendabteilung von Bayer 04 Leverkusen und spielte 11 Jahre für die Amateure in der Oberliga. Seine Stärke war das Kopfballspiel. Seit 2002 arbeitet er als Kopfballtrainer im Nachwuchsleistungszentrum des Erstligisten.

Zum Beitrag – Das Kopfballspiel besitzt eine hohe Bedeutung. Wollenberg beschreibt von der methodischen Grundlagenschulung bis hin zum Feinschliff ins Detail den Aufbau eines systematischen Kopfballtrainings für Nachwuchsspieler.

Sascha Eickel

trainierte bereits die U19-Mannschaften des SC Paderborn und von Borussia Dortmund. Nun bekleidet der Fußballlehrer die Position des Jugendcheftrainers bei Eintracht Braunschweig, wo er zugleich für die U19 der Niedersachsen verantwortlich ist.

Zum Beitrag – Das Herausspielen und Verwerten von Torchancen bedarf nicht nur technischer und taktischer, sondern auch besonderer mentaler Fähigkeiten, um die es hier geht.

Victor Skripnik

kann auf eine ereignisreiche Zeit beim SV Werder Bremen zurückblicken. 1996 als Spieler an die Weser gekommen, widmete er sich nach dem Karriereende 2004 der Nachwuchsarbeit beim SV Werder. Mittlerweile trainiert er dort die U23.

Zum Beitrag – Die Vorbereitung von Toren auf den Flügeln ist die Grundlage, um sich Torchancen zu erarbeiten. Der Erfolg wird letztlich aber von Hereingabe und Abschluss bestimmt. Das Coaching des Trainers ist hierbei Detailarbeit.

Michael Gentner

Als sportlicher Leiter der U15 bis U17 des VfB Stuttgart hatte auch er Anteil am Deutschen Meistertitel 2013 der Stuttgarter B-Junioren. Zuvor betreute der Fußballlehrer die U16 des schwäbischen Nachwuchsleistungszentrums.

Zum Beitrag – Ein variables Kombinationsspiel am Flügel bedarf nicht nur gemeinsamer Lösungsstrategien, sondern auch effektiver Kommunikation. Codewörter unterstützen dabei das Coaching innerhalb des Teams und schaffen Automatismen.

Boris Schommers

hat in jungen Jahren bereits einige Trainererfahrungen beim 1. FC Köln sammeln können. Seit 2005 bei den Geißböcken tätig, gewann er 2011 mit den B-Junioren die Deutsche Meisterschaft. Mittlerweile trainiert er die U19 des FC.

Zum Beitrag – Schommers behandelt das Einstudieren mannschaftstaktischer Angriffsmuster über die Außenpositionen und zeigt auf, dass die Lösungsoptionen stets von der Qualität des Passspiels und dem Laufverhalten der Akteure abhängig sind.

Ralf Rangnick

gilt als Fachmann für den Bereich Taktik. Als Trainer stand er für Offensivfußball und prägte unter anderem das Spiel der TSG 1899 Hoffenheim. Als derzeitiger Sportdirektor vom FC Red Bull Salzburg und RB Leipzig hinterließ er ebenfalls Spuren.

Zum Beitrag – In einem BDFL-Vortrag schilderte Rangnick sein Verständnis von vielseitigem Flügelspiel. Dabei skizzierte er den Einsatz methodischer Mittel wie etwa Tabuzonen, um die Variabilität begünstigende Inhalte in das Training zu übertragen.

Ernst Thaler

Der Verbandssportlehrer des Württembergischen Fußball-Verbandes arbeitete früher im Nachwuchsbereich von 1860 München und beim Bayerischen Fußball-Verband. Auch in der 2. chinesischen Liga sammelte er bereits Erfahrungen.

Zum Beitrag – Der Rückpass von der Grundlinie ist eine effektive Art der Torvorbereitung, allerdings kein Selbstläufer. Klare Handlungsabläufe lassen dem Dribbler doch diverse Handlungsoptionen und eröffnen dem Mitspieler die torgefährlichen Räume.

Rolf Mayer

war in seiner aktiven Zeit als Trainer unter anderem in der Frauen-Bundesliga und als Honorartrainer beim Badischen Fußballverband tätig. Als Fachautor veröffentlichte er diverse Bücher rund um das Fußballtraining.

Zum Beitrag – Torschusstraining findet bei den Spielern stets Zuspruch. Mayer zeigt, dass dieses motivierende Element genutzt werden kann, um auch weitere Trainingsinhalte attraktiv in Torschussformen zu verpacken.

Thorsten Fink

Mit dem FC Ingolstadt schaffte er 2008 den Aufstieg in die 2. Bundesliga. Mit dem FC Basel holte er zwei Meistertitel und den Schweizer Pokal. 2011 übergab er sein Amt an seinen Co-Trainer Heiko Vogel und wechselte zum Hamburger SV.

Heiko Vogel

arbeitete mehrere Jahre als Assistent von Thorsten Fink. Als dessen Nachfolger beim FC Basel konnte er 2012 sowohl die schweizerische Meisterschaft als auch den Pokal gewinnen. Seit 2013 trainiert Vogel die U19 des FC Bayern München.

Zum Beitrag – Der Torabschluss sollte als komplexe Situation trainiert werden. Denn ein abschlussstarker Spieler lebt nicht nur von seiner Technik, sondern auch davon, dass er seine Technik auch unter konditioneller Belastung effektiv einsetzen kann. In ihrem Beitrag widmen sich die Autoren dem Thema 'Finishing'. Das Besondere der gewählten Organisationsformen: kein Abschluss wird isoliert trainiert, jedem Torschuss gehen Aktionen voraus, die den Spieler technisch-taktisch, konditionell oder koordinativ fordern.

Thomas Krücken

bevorzugt offensiv ausgerichteten Fußball. Der Fußballlehrer konnte bereits Erfahrungen in diversen Altersklassen sammeln und stand unter anderem als Trainer der Hoffenheimer U23 an der Seitenlinie. Derzeitig trainiert er die U17 des FSV Mainz 05.

Zum Beitrag – Das Zentrum bietet beste Chancen für einen schnellen Torabschluss. Die methodische Aufarbeitung der relevanten Trainingsinhalte, detailliertes Coaching und der Einsatz von Provokationsregeln schaffen den Rahmen für ein wettspielnahes Training.

Jeff Bookman

Der Engländer ist der Kopf des amerikanischen Video- und Internetportals 'Inside Soccer', auf dem zahlreiche europäische Top-Klubs ihre Trainingsphilosophien vorstellen. Bookman arbeitete früher als Juniorencoach beim FC Chelsea.

Zum Beitrag – Inter Mailand, Club Parque und Sporting Lissabon – prominente Vereine präsentieren ihre Trainingsideen: Richtiges Anbiet- und Freilaufverhalten, flexibles Kombinationsspiel im Zentrum und das Spiel in die Tiefe des Raumes.

Uli Blennemann

War zwei Jahre Mitglied der ft-Redaktion. Aus dieser Zeit stammt der berücksichtigte Beitrag. Der B-Lizenz-Inhaber trainierte Teams verschiedener Vereine im Amateurbereich, unter anderem den Landesligisten TSG Dülmen.

Zum Beitrag – Die Abseitslinie wird in der Offensive oft als Grenze wahrgenommen. Abwehrreihen nutzen dagegen diesen Vorteil und verteidigen mit der Linie. Uli Blennemann dreht den Spieß um und zeigt, wie Angreifer die Abseitslinie für sich nutzen können.

Maik Weßels

Der A-Lizenz-Inhaber führte die 1. Mannschaft des Münsteraner Vorstadtclubs 1. FC Gievenbeck bis in die Oberliga Westfalen. Von ihm trainierte Teams sind dafür bekannt, bei Standardsituationen ein breites Repertoire an Varianten zu beherrschen.

Zum Beitrag – Varianten von Standardsituationen erfordern nicht nur Kreativität, sondern ein ständiges Aufgreifen und Einschleifen im Training. Nur so kann ein Team die jeweiligen Abläufe verinnerlichen und im Spiel effektiv anwenden.

Die Rubriken

AM FLÜGEL

IM ZENTRUM

STANDARDSITUATIONEN

Fotos: imago, getty, Axel Heimken, Klaus Schwarten

V. Skripnik / M. Gentner / B. Schommers

Über den Flügel zum Torabschluss

Variables Flügelspiel in den Nachwuchsleistungszentren

Die U17-Nachwuchsteams des SV Werder Bremen und des 1. FC Köln trafen 2011 im Finale um die deutsche B-Junioren-Meisterschaft aufeinander. Mit 3:2 nach Verlängerung konnte der FC dieses Spiel für sich entscheiden. Die damaligen Trainer Victor Skripnik und Boris Schommers erläutern, wie sie das Flügelspiel als effektives Angriffsmittel schulen. Außerdem gibt Michael Gentner, sportlicher Leiter der U15- bis U17-Teams des VFB Stuttgart, Einblicke in Trainingsformen des B-Junioren-Meisters 2013. Alle drei Nachwuchstrainer aus Profivereinen zeigen nachfolgend Wege (über die Flügel) zum Herausspielen und Verwerten von Torchancen.

Prämisse: Der Gegner ist geordnet

Von Kindesbeinen an werden unsere Fußballer im ballorientierten Spiel geschult. Was jedoch passiert, wenn ich den Ball erobert habe und ein schneller Pass in die Spitze nicht möglich erscheint, weil der Gegner noch oder schon wieder geordnet ist? Dann sind der sichere Spielaufbau und Herausspielen von Torchancen gefragt. Konnte der Gegner das Zentrum wieder verdichten, so ist es oftmals der Flügel, der Raum für Offensivaktionen bietet (Hinterlaufen am Flügel, Steilpass, Dreieckskombination,1 gegen1).

Das Spiel über die Flügel wird erleichtert, wenn die Außenpositionen doppelt besetzt sind wie im 4-2-3-1 oder im 4-4-2 flach (siehe Info 2). Flexibilität und Kreativität gepaart mit einer Portion Spielwitz sind dabei das Salz in der Suppe.

Foto: imago

1 INFO

Flügelspiel

ELEMENTE DES FLÜGELSPIELS FÜR GRUPPE UND MANNSCHAFT

- Mit Spielverlagerungen arbeiten
- Gegen die Verschiebebewegung des Gegners spielen
- Gegengleiche offensive Flügelspieler (Rechtsfuß auf links)
- Hinterlaufen
- Steilpass
- Spiel über den Dritten
- Flanken aus dem Halbfeld
- Doppelpass
- Positionswechsel

INDIVIDUELLE QUALITÄTEN UND VERHALTEN

- Spielen und Gehen (Laufbereitschaft)
- Ballkontrolle und Passqualität
- Auftaktbewegungen
- Kreativität und Spielwitz
- Dribbling
- 1 gegen 1

Mit Selbstbewusstsein zum Abschluss

Charakterstarke und selbstbewusste Typen sind insbesondere auch beim Torabschluss gefragt. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Selbstsicherheit. Im Training sollen die zentralen Stürmer immer wieder Möglichkeiten erhalten, diese Sicherheit durch viele erfolgreiche Aktionen zu gewinnen, zum Beispiel in den von Victor Skripnik vorgestellten Doppelaktionen. Wettbewerbe steigern die Motivation zusätzlich, wenn die Einzelergebnisse in eine Mannschaftswertung einfließen und die 'Verlierer' eine kleine Extraaufgabe absolvieren müssen.

Optionen und Lösungswege

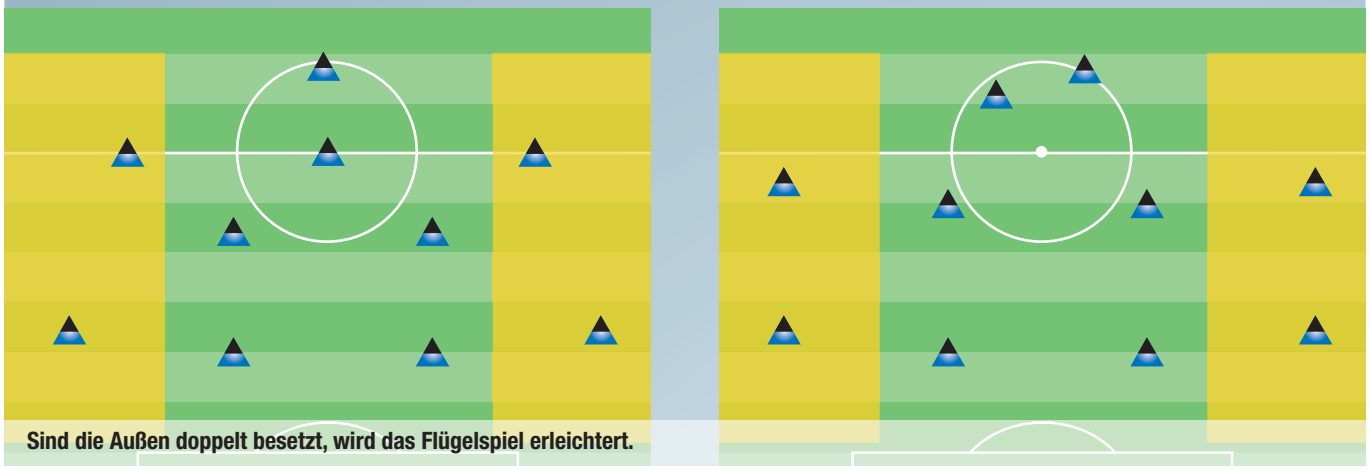
Angriffsmuster einzustudieren, ist auf dem Weg zum erfolgreichen Angreifen ein entscheidender Schritt. Dazu ist angesichts der oft hohen Qualität gegnerischer Abwehrreihen ein breites Repertoire von Optionen unerlässlich. Wir sehen weiter hinten, wie man Formen des 8 gegen 0 nutzen kann, um derartige Abläufe zu festigen

Automatismen bringen Sicherheit

Als Schlüssel für ein erfolgreiches Zusammenspiel betrachtet Michael Gentner das Erarbeiten von Automatismen und sogenannten Auslösern, wie z. B. Codewörtern, sowie ein bestimmtes Freilaufverhalten. Durch Automatismen und einstudierte Abläufe bewahrt eine Mannschaft auch in Drucksituationen stets Ruhe und Übersicht. Nur dann gelingt es ihr immer wieder, sich aus engem Raum zu lösen und daraus Torchancen herauszuspielen. Deshalb sollte man stets versuchen, Spielsituationen herauszugreifen, separat in Übungsformen zu trainieren und sie anschließend wieder in komplexe Wettkampfformen einzugliedern.

2 INFO

Gegenüberstellung von 4-2-3-1 zu 4-4-2 flach



Sind die Außen doppelt besetzt, wird das Flügelspiel erleichtert.

Von Thorsten Fink und Heiko Vogel

Mehr als 'nur' Torschuss

Das Torschusstraining komplex und variabel gestalten

'Vor dem Tor eiskalt!' Welcher Trainer würde das nicht gerne von seinen Offensivkräften behaupten? Thorsten Fink und Heiko Vogel zeigen nachfolgend eine Übungsreihe zum Thema 'Finishing', der handlungsschnellen Verwertung von Torchancen. Dabei wird die Durchführung der Abschlussaktion nicht isoliert, sondern im Zusammenhang mit technischen und koordinativen Elementen trainiert.

Torschuss ist nicht immer gleich Torschuss!

Ein variables Torschusstraining hat viele Aspekte. Wir stimmen den Ort des Torschusses daher häufig mit unserem Torwarttrainer ab, schalten der Aktion eine Passkombination vor oder verbinden den Torschuss mit einer koordinativen Vorübung. Je nach Übungsschwerpunkt stehen dabei die eigentliche Torschusstechnik, der Pass in die Tiefe oder die koordinativen Anteile im Vordergrund.

Vorteile variabler Formen nutzen

Die variable Organisation von Torschussformen bietet den Vorteil, weitere Trainingsinhalte integrieren zu können. Somit können auch unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt werden, wobei der Torschuss jeweils die Abschlussaktion bildet. Aus dem 'einfachen' Torschusstraining wird somit eine komplexe Trainingsform, die mehr als einen Schwerpunkt behandelt und somit effektiv Zeit erspart. Derartige Formen machen nicht nur methodisch Sinn, sondern bringen auch Spaß und Abwechslung in ein Training.

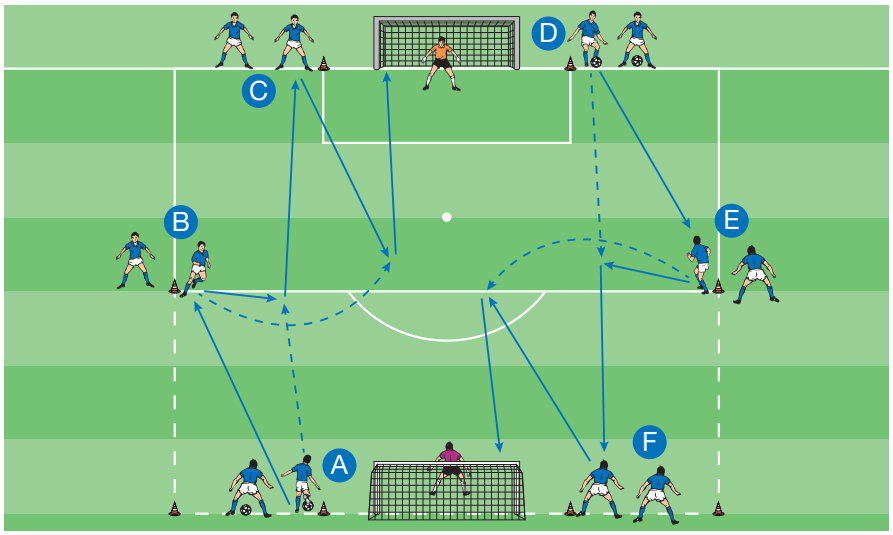
Viele Aktionen bedeutet viele Wiederholungen!

Der Vorteil der hier vorgestellten Organisationsformen liegt in der hohen Wiederholungszahl. In kurzer Zeit sehen sich die Spieler einer Vielzahl an Abschlusssituationen gegenüber. Der Trainer fordert dabei volle Aufmerksamkeit bei jeder Aktion. Für den Spieler liegt die Herausforderung darin, die Konzentration trotz steigender konditioneller Beanspruchung hoch zu halten und in der Qualität seiner Abschlussaktionen nicht nachzulassen.

Foto: getty Images

Finishing

ÜBUNG 1



Organisation

- Auf einem Spielfeld in doppelter Strafraumgröße 2 Tore mit Torhütern
- Die Spieler auf die 6 Startpositionen verteilen; A und D mit Ball.

Ablauf

- A passt zu B, der zu A zurückspielt und hinterläuft.
- A leitet direkt zu C weiter, der für B zum Torschuss ablegt.
- Anschließend rücken alle Spieler eine Position weiter.
- Gleicher Ablauf auf der Gegenseite.

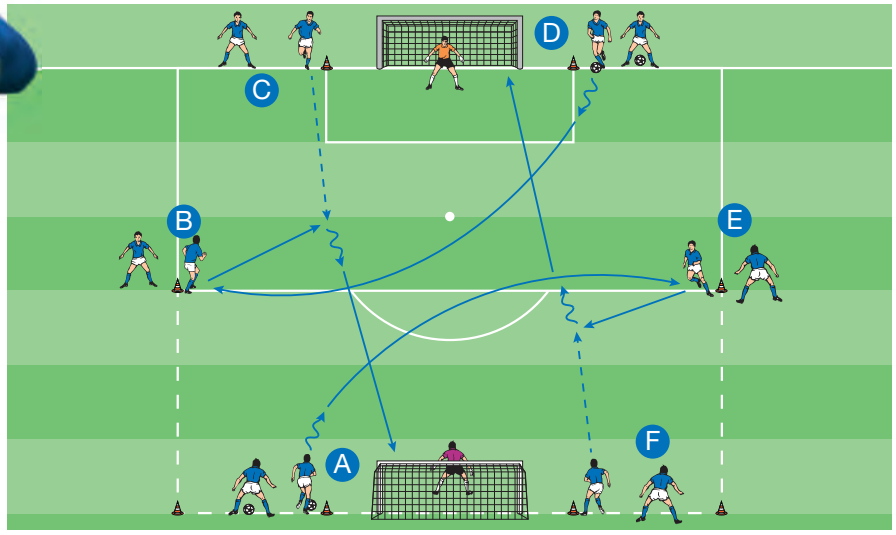
Hinweise

- Die Übungsform fordert Torabschlüsse aus dem Strafraum. Diese kommen im Spiel besonders häufig vor! Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Verwerten von Torchancen – dem 'Finishing'.
- Torschüsse aus kurzer Entfernung und in hoher Wiederholungszahl sind für die Torhüter sehr ermüdend. Gegebenenfalls kurz unterbrechen und kleine Pausen einlegen.

Variationen

- Die Spielrichtung wechseln. C passt zu B, der hinterläuft und nach Pass von A zum Abschluss kommt.
- Die Passkombination variieren: A passt zu B, der aufdreht, mit C einen Doppelpass spielt und abschließt.

ÜBUNG 2



Organisation

- Aufbau und Positionen beibehalten
- A und D mit Ball, alle anderen ohne

Ablauf

- A dribbelt kurz an und spielt einen diagonalen Flugball zu E.
- Dieser lässt das hohe Zuspiel in den Lauf von F prallen.
- F nimmt aus dem Lauf kurz nach vorne mit oder schießt direkt.
- D spielt parallel dazu einen Flugball zu B, der für C klatschen lässt.
- Die Spieler rücken eine Position weiter.

Hinweise

- Den Ablauf so timen, dass A und D die Aktionen gleichzeitig einleiten.
- Den Flugball von A zu E bzw. von D zu B mit dem linken Fuß spielen. Die Zuspiele von F zu B bzw. von C zu E mit dem rechten Fuß ausführen.
- Beim Torschusstraining stets mit dem Torwarttrainer Rücksprache halten, welche Spielsituationen trainiert werden sollten (Torabschlüsse aus dem Zentrum oder von der Seite).

Variationen

- Die Spielrichtung wechseln. F spielt einen diagonalen Flugball zu B, der für A klatschen lässt.
- Zum Erschweren Dummys auf Höhe des Strafraums postieren.

Von Maik Weßels

Von wegen ‘ruhender Ball’ ...

Mit Standardsituationen sorgte der 1. FC Gievenbeck beim Gegner für mächtig Unruhe – ein ganzjähriges Training ist hierfür ein Muss!

Ein Drittel aller Tore in der Fußball-Bundesliga wird durch oder unmittelbar im Anschluss an eine Standardsituation erzielt. Auch für den Westfalenligisten 1. FC Gievenbeck haben Freistöße, Ecken und Co. eine große Bedeutung. Coach Maik Weßels erläutert in diesem Beitrag, wie er mit seiner Mannschaft in der Saisonvorbereitung Variationen von Standards erarbeitete, im weiteren Saisonverlauf vertiefte und gegnerorientiert veränderte.

Foto: Thomas Ausermann

Viel Arbeit im Detail

Zahlreiche Statistiken unterstreichen die Bedeutung von Standardsituationen für den Ausgang eines Spiels. Wenn jedes dritte Tor nach einem Eckball, einem Freistoß oder einem Elfmeter fällt, muss der Trainer daraus Rückschlüsse für seine eigene Trainingsarbeit ziehen.

Beim 1. FC Gievenbeck hatten 'Standards' im Laufe meiner Trainertätigkeit einen immer höheren Stellenwert bekommen. Ohne Frage sind für deren Entwicklung und Erarbeitung eine leidenschaftliche Besessenheit und viel Arbeit im Detail notwendig, um 'Standards' am Spieltag letztendlich in Zählbares, sprich Tore, umzumünzen. Es ist nicht damit getan, jede Variante einmal einzustudieren und in der Folge von den Spielern zu verlangen, sie jederzeit in Perfektion abrufen zu können.

Nahezu jeder Amateurtrainer kennt folgendes Phänomen: Wir planen einen Schwerpunkt für die Saisonvorbereitung und beschäftigen uns mit ihm dort auch intensiv; die begonnene Arbeit wird aber im weiteren Saisonverlauf nicht mehr fortgeführt, sondern höchstens nur noch 'leistungserhaltend' trainiert.

Die Ideen dieses Beitrags zum ruhenden Ball enden nicht mit dem Abschluss der Vorbereitung, sondern haben im wahrsten Sinne des Wortes 'das ganze Jahr Saison'.

Entwicklung und Erarbeitung in der Saisonvorbereitung

Unseren Neuzugängen hätte es passieren können, dass sie sich mit unseren zahlreichen Varianten überfordert gefühlt hätten, wenn wir sie 'aus dem Stehgreif' damit konfrontiert hätten.

Daher stand vor Beginn der Saisonvorbereitung immer ein Sonderprogramm für die Neuzugänge an. Hier versuchten wir, ihnen in anderthalb Tagen die Basis unserer Varianten zu vermitteln, um alle Akteure auf dasselbe Kommunikationsniveau zu bringen. Unser wichtigstes Darstellungsmittel hierfür waren Videoanalysen von sämtlichen Spielen der letzten Saison. Ab der zweiten Vorbereitungswoche – und in jedem Fall immer vor dem ersten Testspiel – wurden unsere Standardsituationen regelmäßig ins Training integriert. Übergeordnetes Ziel war es, verschiedene Varianten miteinander zu verbinden, um eine ständige Unberechenbarkeit zu erzeugen und ein Scouting für den kommenden Gegner zu erschweren.

Den wichtigsten Part spielte unser 'Chef'. Er ist der Spieler, der entscheidet, welche Variante gespielt wird. Nach seinem Codewort wussten die Spieler, wer an der Variante beteiligt war und aus welcher Grundordnung sie eingeleitet wurde. Natürlich musste der 'Chef' über Spielintelligenz und ein gewisses Faible für Standards verfügen – sonst funktionierte es nicht.

Im Training vertraute ich bei der Periodisierung einer 'Sandwich-Taktik': Offensive Standards machen gemeinhin mehr Spaß als defensive, also trainierten wir sie auch doppelt so häufig. Mir war dabei wichtig, dass die abwehrende Mannschaft nach jeder Ausführung einer Standardvariation die Möglichkeit zum Kontern auf Tore erhielt, um auch auf dieser Seite die Motivation hochzuhalten. Es gibt für einen Fußballer nichts Langweiligeres, als nur seinen Kopf bzw. Körper in den Ballweg zu stellen. Deshalb sollte es für die Defensivspieler also immer eine Anschlussaktion geben.

Bereits in dieser frühen Phase habe ich unsere Zugänge eingebunden, indem sie genau wie unsere 'alten Hasen' auch Varianten stellen und erklären sollten. So blieb die Konzentration bei allen beständig hoch.

Oftmals war es sogar so, dass die Neuen selbst Varianten aus ihren alten Vereinen oder vom 'Selbststudium' in TV oder Internet mitbrachten. Um unser Repertoire an Standards weiter zu vergrößern, verlangte ich eine totale Offenheit gegenüber neuen Ideen. Neue Varianten wurden bei uns im Übrigen immer nach dem Spieler benannt, der sie mitgebracht hat. Dieser Sprachcode sorgte beim Gegner oft für mächtig Verwirrung, wenn wir vor der Ausführung eines ruhenden Balls den Namen der Variante riefen, dieser Spieler aber gar nicht auf dem Platz stand.

Fortführung und Vertiefung im Saisonverlauf

Während der Saison war das Standardtraining permanent in unserem Trainingsplan. Dabei bedienten wir uns verschiedener Methoden, dieses Training attraktiv und wenig zeitintensiv zu gestalten:

- Jeden Donnerstag fand eine Videoanalyse statt, in der Fehler bei eigenen oder gegnerischen Standards schonungslos offengelegt wurden.
- Die Standardschützen machten der Defensive eine 'Ansage', wieviele Bälle (Beispiel: 3 von 10) den Weg ins Tor finden. Die Gewinner verteilten als 'Strafe' an die Unterlegenen dann beispielsweise je einen 'Ohrenschnipser'.
- Vor jeder Halbzeit eines Trainings-Abschlussspiels erhielt eines der beiden Teams sechs Standards (Ecken oder Freistöße). Die daraus erzielten Treffer flossen in den Spielstand ein. Beispiel: Team A startete und machte bei sechs Standardsituationen zwei Tore. A ging dann mit einer 2:0-Führung ins Spiel gegen B.
- Der Trainer fungierte während des Abschlussspiels als Schiedsrichter und versuchte, den einen oder anderen Freistoß zusätzlich zu 'generieren'.

Zu diesem Band

Es gibt viele ‘Stellschrauben’, an denen ein Fußballtrainer drehen kann, um seine Mannschaft erfolgreicher zu machen. Bei der kontinuierlichen Evolution des Fußballs kann es schnell passieren, dass man den Überblick verliert – zu zahlreich sind die Neuerungen.

Mit *fussballtraining Fokus* initiierte der Deutsche Fußball-Bund eine Publikationsreihe, die sich elementaren Themen in gebündelten Beitragssammlungen widmet. Kurz und knapp kann man sich hier einen Überblick verschaffen und vom Know-how erfahrener Trainer profitieren.

Der vorliegende Band rückt das Spielelement in den Fokus, das den Hauptreiz des Fußballs ausmacht: Das Herausspielen und Verwerten von Torchancen. Dabei halten Sie mehr in den Händen als einen Übungskatalog mit Torschussformen. Wie schulen Sie Ihr Team taktisch, um mehr Torchancen herauszuspielen? Welche technischen Fertigkeiten müssen Ihre Spieler beherrschen, damit sie diese Chancen erfolgreich verwerten? Die Struktur des Bandes und die Zusammenstellung der Themen orientieren sich an der Torstatistik der Weltmeisterschaft 2014. Die ausgewählten Beiträge entstammen mehreren Jahrgängen der Zeitschrift fussballtraining, die Trainern saisonabschnittsbegleitend Monat für Monat fundierte Arbeitsgrundlagen bietet.

ISBN: 978-3-89417-311-1

philippka sportverlag