

TalkTics über gruppentaktische Grundlagen der Verteidigung

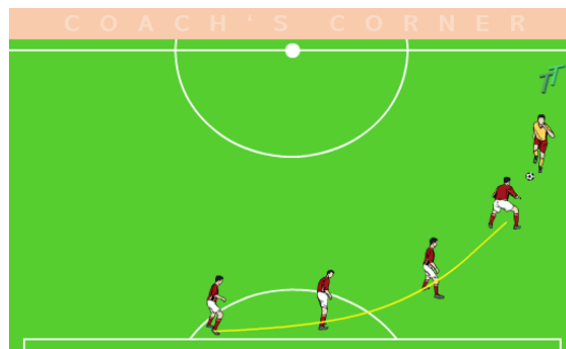


Ganz nach dem Motto „Der Angriff gewinnt Spiele, die Verteidigung gewinnt die Meisterschaft“ stellt TalkTics euch heute eine neue Übungsreihe zu den Grundlagen der Verteidigung vor. Hierbei soll es vor allem um gruppentaktische Elemente des Verteidigens gehen und nicht um das individualtaktische Defensivverhalten. In der Praxis kann diese Übungsreihe mit den Grundlagen der Verteidigung ab der D-Jugend problemlos in eine Trainingseinheit integriert werden, davor sollte der Fokus mehr auf der Individualtaktik liegen. Während in der D-Jugend der Coachingschwerpunkt noch beim Einführen der gruppentaktischen Verhaltensmuster liegt, sollte im Leistungsbereich (U17-U19) und im Herrenbereich die Grundlagen der Verteidigung wiederaufgefrischt und/oder gefestigt werden.

Die beiden zentralen gruppentaktischen Formen dieser Übungsreihe sind die Sichelform und das Verteidigungsdreieck.

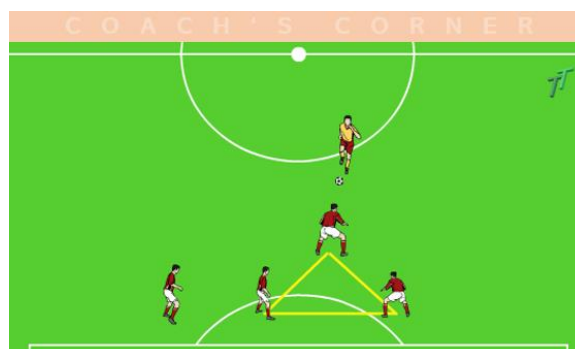
Die Sichelform

Die Sichelform beschreibt im gruppentaktischen Verteidigen mit einer 4er Kette das Herausschieben der beiden Außenverteidiger und das Nachrücken der restlichen Kette. Sobald auf der rechten Seite der Gegner mit Ball auf die Kette zuläuft, schiebt der rechte Außenverteidiger raus, um Druck auf den Ballführenden zu bekommen. Der rechte Innenverteidiger schiebt ebenfalls leicht mit raus, um ihn abzusichern. Der linke Innenverteidiger und der linke Außenverteidiger halten die Bindung, um keine Lücken für Schnittstellenpässe zu öffnen. Die 4er Kette sieht von oben betrachtet nun wie eine Sichel aus. Verlagert der Gegner den Ball auf die linke Seite, schiebt die Kette auf die linke Seite durch und bildet ebenfalls eine Sichel.



Das Verteidigungsdreieck

Das Verteidigungsdreieck wird vor allem beim gruppentaktischen Verteidigen in der 4er Kette angewendet. Es beschreibt ein nach vorne Verteidigen einer der beiden Innenverteidiger, während die anderen drei Spieler der 4er Kette sich nach hinten absetzen. Es bildet sich ein Dreieck zwischen dem nach vorne schiebenden Innenverteidiger und den zwei sich absetzenden Spielern hinter ihm. Die Spieler in der absinkenden Kette müssen automatisch die Bindung zum rausschiebenden Spieler eng halten, um keine Passlücke zu öffnen.



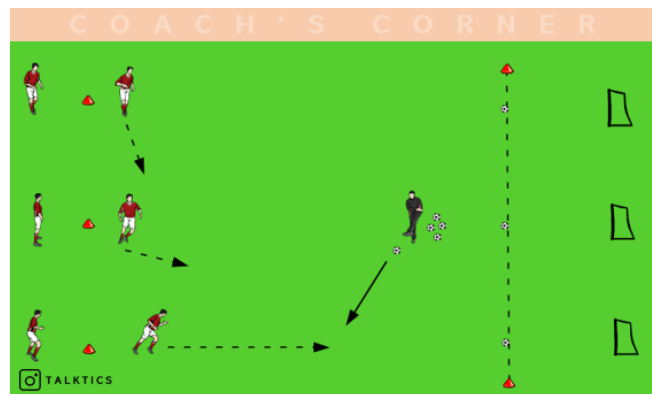
Gruppentaktische Grundlagen der Verteidigung



Training von Abwehrdreieck und Sichelform ohne Gegner

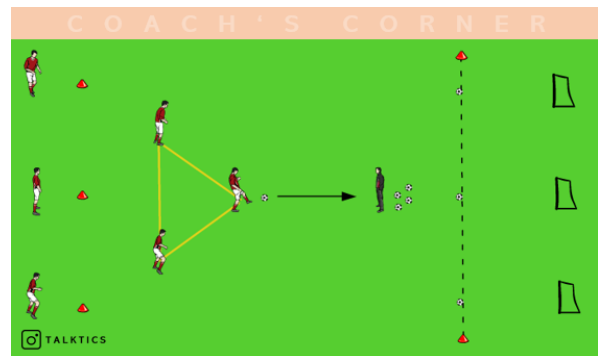
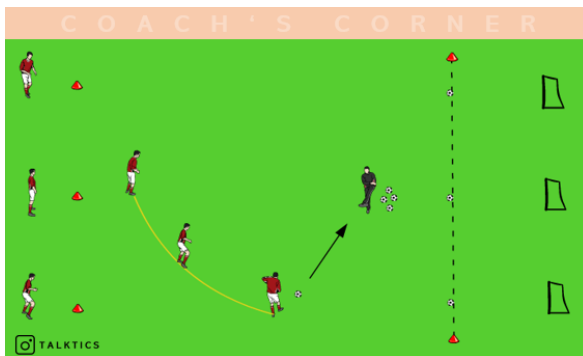
Organisation:

Die Übung startet immer von drei Hütchen, die etwa 6 Meter nebeneinanderstehen. Der Trainer steht mit reichlich Bällen etwa 15 Meter entfernt. Hinter dem Trainer wird eine Schusslinie mit drei Bällen und dahinter drei Minitorre aufgebaut.



Übungsablauf:

- Drei Spieler stellen sich vor ihr jeweiliges Hütchen.
- Die Übung startet mit einem leichten Pass des Trainers in die Bahn von einem der drei Spieler.
- Die drei Spieler müssen sich schnellstmöglich nach diesem Ball ausrichten und bleiben dann auf ihrer Position stehen („einfrieren“).
- Wie in den Abbildungen (unten) zu sehen ist, nehmen die Spieler je nach Position des Balles entweder die Sichelform oder die Dreiecksform ein (Korrektur des Trainers entscheidend!).
- Wenn der Trainer zufrieden ist mit der Defensivstaffelung wird der Ball zurück zum Trainer gepasst und alle Spieler gehen in die Ausgangsposition.
- Nun spielt der Trainer den nächsten Ball, nach dem sich die drei Spieler ausrichten müssen.
- Nach Gefühl des Trainers (etwa 5-7 Pässe) und auf Kommando dürfen die drei Spieler durchlaufen und ein Tor schießen, während die nächsten drei Spieler sich positionieren.



Varianten:

- Abstände vergrößern: umso größer, umso spielnäher
- Tempo erhöhen: zuerst nach jedem Pass einfrieren, dann mit zwei Kontakten zurückspielen, dann direkt zurückspielen
- 4er Kette aufstellen
- Statt einem Pass ins Tor einen Koordinationsparcours oder Dribbelparcours für jede Reihe aufbauen

Besondere Coachingpunkte:

- Positionierung der Spieler korrigieren!
- Bei kurz gespielten Bällen ein kollektives Nachrücken einfordern
- Als Trainer selbst aktiv sein und die Ballerwartungshaltung vorleben
- Motivieren

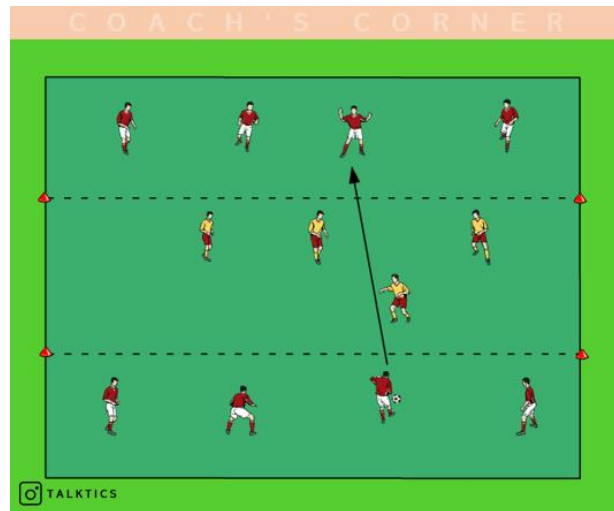


4 + 4 gegen 4: Lückenpässe verteidigen

Organisation:

Ein Feld von etwa 20 Metern Breite und 16 Metern Länge aufbauen. In diesem Feld eine Mittelzone von 6 Metern kennzeichnen. In jedem Drittel positioniert sich ein Team von je vier Spielern. Das Team in der Mitte mit Leibchen ausstatten.

Anmerkung: Für schnellere Wechsel kann ein weiteres Team ebenfalls Leibchen anziehen.



Übungsablauf:

- Die Übung startet bei einem der beiden äußeren 4er-Teams.
- Das Team lässt den Ball in ihrer Reihe laufen und wartet auf den richtigen Moment, um durch die mittlere 4er-Kette (in der Abbildung Gelb) **flach** (maximal kniehoch) den Ball auf die andere Seite zu spielen.
- Die gelbe 4er-Kette versucht den Lückenpass durch korrektes Verschieben und Absichern zu verhindern
 - Abwehrdreieck bei Ballbesitz auf zentraler Position + Sichelform auf äußerer Position
- Ist der Lückenpass erfolgreich, versucht das ballbesitzende Team ebenfalls die gelbe Kette zu überwinden
- Ist der Lückenpass nicht erfolgreich, wechselt das Team, das den Fehlpass gespielt hat, in die Mitte.

Varianten:

- Auch als 3er-Ketten spielbar
- Schwierigkeit für die Abwehr (mittlere 4er-Kette) sukzessiv steigern: Feldbreite vergrößern
- Schwierigkeit für die Angreifer (äußere 4er-Ketten) sukzessiv steigern: Feldbreite verringern
- Erst nach drei bis fünf Balleroberungen die Aufgaben wechseln, damit ein Spielfluss und Lerneffekt erzielt werden kann
- Wettkewerbsmöglichkeiten:
 - Welches Team muss am häufigsten in die Mitte?
 - Jede 4er-Kette ist 2 Minuten in der Mitte: wie viele Lückenpässe werden erfolgreich gespielt? Welches Team fängt die meisten Bälle ab?
- Konter und Gegenpressing einbauen: Nach Ballgewinn muss das mittlere Team aus dem Feld dribbeln

Besondere Coachingpunkte:

- Korrektes Verschieben, Einschieben und Rausschieben
 - Gerade auf den beiden mittleren Positionen schiebt häufig der falsche Spieler nach vorne!
 - Häufig klebt die mittlere 4er-Kette an der vorderen Linie, aber Tiefenstaffelung notwendig!
- Motivation im Verteidigungsverhalten (aktiv und agil sein!) → Aktivität vorleben
- Sauberes Passspiel und richtigen Moment für den Lückenpass finden
- Positionen tauschen: jeder Spieler soll sowohl zentral als auch außen Erfahrungen sammeln

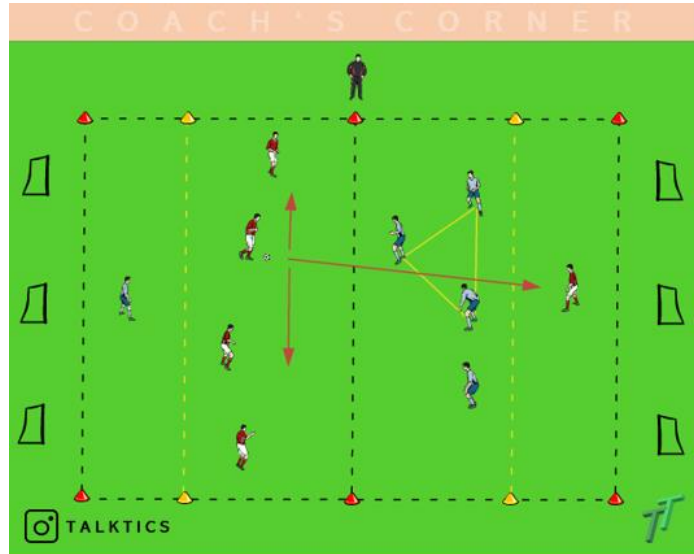
4 + 1 vs. 4 + 1: Lückepässe verteidigen und Umschalten



Organisation:

Ein Feld der Länge 30 Meter und Breite 20 Meter abstecken. Eine Mittellinie und zwei Endzonen von 5 Metern Länge und kompletter Breite markieren. Auf den beiden kurzen Seiten des Feldes drei (oder zwei) Minitorre aufstellen. Je eine 4er-Kette pro Spielfeldhälfte aufstellen und einen Stürmer in der gegenüberliegenden Endzone platzieren.

Anmerkung: Die Spielform funktioniert auch super mit je einem großen Tor inklusive Torhüter pro Seite statt der drei Minitorre!



Übungsablauf:

- Ein Team startet und lässt den Ball in der eigenen 4er-Kette laufen.
- Ziel des Teams (in der Abbildung Team Rot) ist es, **flach** durch die gegnerische 4er-Kette (Blau) auf den Stürmer zu spielen.
- Das gegnerische Team (Blau) agiert in der eigenen Hälfte und muss versuchen, die korrekten Verteidigungspositionen entsprechend dem Ballbesitz der Gegner einzunehmen. Sprich:
 - Besitzen die zentralen Positionen von Rot den Ball → Verteidigungsdreieck bilden
 - Besitzen die äußeren Positionen von Rot den Ball → Sichelform bilden
- Gelingt es Rot trotzdem, den Ball auf den Stürmer zu spielen, ist das Spiel auf die drei Minitorre geöffnet.
- Achtung: der Stürmer darf jedoch nicht direkt auf ein Tor schießen, sondern muss zunächst einen weiteren Teamkollegen anspielen!
- Gewinnt Blau den Ball, positioniert sich Rot in der Verteidigungsreihe und versucht ebenfalls die Lückepässe abzufangen.

Varianten:

- 3er- oder 5er-Kette trainieren
- auf große Tore inklusive Torhüter spielen
- zwei Zielspieler in der Endzone positionieren
- Mittellinie aufheben: die Verteidiger dürfen den Druck auf das ballbesitzende Team durch Rausschieben erhöhen

Besondere Coachingpunkte:

- korrektes Verschieben, Einschieben und Rausschieben
 - gerade auf den beiden mittleren Positionen schiebt häufig der falsche Spieler nach vorne!
- Motivation im Verteidigungsverhalten (aktiv und agil sein!)
- Umschaltverhalten beider Teams nach Überspielen
- Passspiel des ballbesitzenden Teams: Qualität und Tempo, schnelles Verlagern
- Positionen tauschen: jeder Spieler soll sowohl zentral als auch außen Erfahrungen sammeln