

GOLDENE REGELN IM FUSSBALL

SO WIRD ALS TEAM GESPIELT

Hier eine einfache Liste mit den fundamentalsten Verhaltensweisen einer Mannschaft in einem Fußballspiel. Ob es sich dabei nun um ein Meisterschaftsspiel oder einem Abschlussspiel im Training handelt, spielt keine Rolle. Im Trainingsspiel muss es Ziel sein, die folgenden Punkte Best möglichst umzusetzen. Nur so wird man langfristig gesehen auch gegen vermeintlich stärkere Mannschaften erfolgreich Fußball spielen können!

DIE LISTE UNTERTEILT SICH IN DREI BEREICHE:

1. Wie verhalten sich die Spieler einer Mannschaft bei gegnerischem Ballbesitz?
2. Wie agieren sie bei eigenem Ballbesitz damit sie Torchancen kreieren.
3. Mentalen Voraussetzungen: sind notwendig um erfolgreich Fußball zu spielen.

In den Klammern dahinter gibt es einen kleinen zusätzlichen Hinweis.

1. BEI GEGNERISCHEM BALLBESITZ

- Druck auf den Ballführenden
(Das einfachste Mittel den Gegner erheblich in seinen Spielmöglichkeiten zu begrenzen.)
- Abwehrdreieck
(Der ballnahe Spieler übt Druck auf den Ball aus und die beiden Mitspieler auf den benachbarten Positionen rücken in der Tiefe ein. Für diese Aktion muss laut kommuniziert werden!)
- Abwehrsichel
(Alle Spieler rücken zur ballnahen Seite ein. Ballferne Gegenspieler werden ignoriert!)
- Kompaktheit
(Gleichbleibende und nicht zu groß werdende Abstände zwischen den Mitspielern!)
- Doppeln
(Überzahl in Ballnähe. Erhöhte Chance einer kontrollierten Balleroberung!)
- Verschieben
(Position des Balls entscheidet allein über das Laufverhalten der Spieler. Abwehr und Mittelfeld muss beim gegnerischen Spielaufbau versuchen auf einer Linie zu verschieben!)
- Nachsetzen
(Sobald ein Spieler überspielt wurde setzt er nach. Wurde ein Mitspieler auf einer benachbarten Position überspielt, wird schnellstmöglich versucht sich wieder hinter dem Ball zu positionieren!)
- Zweikampfkraft
(Fair aber entschlossen die Zweikämpfe bestreiten. Auch im Training!)
- Auf Kommando wechselnde Mannschaftstaktiken
(Abwehrpressing, Mittelfeldpressing, Angriffspressing. Die zentralen Spieler geben die Kommandos und alle Spieler müssen sich daran beteiligen!)
- Kontrollierte Balleroberung
(Nur im Notfall den Ball ins Seitenaus oder unkontrolliert nach vorne schlagen!)

2. NACH DEM BALLGEWINN:

- Den ersten Ball sichern
(In den freien Raum dribbeln oder einen freien Mitspieler anspielen!)
- Ausschwärmen
(Möglichst viele Spieler schieben vor dem Ball. Anspielstationen im Rückraum bilden die Innenverteidiger und eventuell, je nach Verhalten des Gegners, zusätzlich noch der ballferne Außenverteidiger!)
- Spielfeldseiten und Zentrum besetzen
(Offene Stellung der Außenspieler Richtung Zentrum und auch die zentralen Spieler eine leicht schräge Stellung zu einer Seite!)
- Dreiecksbildung und nach Möglichkeit sogar Rautebildung
(Permanent freilaufen, Positionen wechseln, sich dem Ballführenden anbieten!)
- Im Deckungsschatten des Gegners ist man keine Anspielstation
(Nur nach Blickkontakt mit dem Ballführenden freilaufen!)
- Vom Gegenspieler lösen
(Mit Lauffinte und Blickkontakt zum Ballführenden. Erst lösen, wenn der Pass gespielt werden kann!)
- Spielverlagerungen durchführen
(im höchsten Tempo. Nach Möglichkeit im Direktspiel oder zumindest mit dem ersten Ballkontakt den Pass vorbereiten!)
- Gruppentaktische Angriffsmittel einsetzen
(Doppelpass, Hinterlaufen, Direktspiel, Spiel über den Dritten!)
- Tiefe vor Breite
(Der Pass mittig durchs Spielfeld ist dem Pass über Außen vorzuziehen. Im Idealfall mit dem Pass nach Vorne einen ganzen Mannschaftsteil überschlagen. Risikopässe vermeiden!)
- Mitspieler zwischen Abwehr und Mittelfeld des Gegners anspielen
(Hier verfügt man über die meisten Optionen den Ball im Rücken der Abwehr zu spielen!)
- Vor der gegnerischen Abwehrreihe kreuzen
(Mit Tempo und anschließendem Start in die Tiefe. Vorab Blickkontakt zum Ballführenden, so dass die Aktionen aufeinander abgestimmt sind!)
- Ball im Rücken der Abwehr spielen
(Das oberste Ziel jeden Angriffs ist es einen Pass im Rücken der gegnerischen Abwehr zu einem Mitspieler zu spielen. Dafür diagonale Flugbälle spielen oder den Pass in die Tiefe!)
- 1-gegen-1-Situationen vor dem gegnerischen Tor suchen
(Entweder um frei vor dem Torwart zu stehen oder um weitere Abwehrspieler auf sich zu ziehen!)
- Torabschluss suchen
(Statistisch gesehen erzielt die Mannschaft mehr Tore, die auch häufiger aufs Tor schießt!)
- Zielstrebig spielen
(Umständliches Agieren birgt mehr Fehlerquellen in sich. Zusätzlich vergeht wertvolle Zeit, indem sich der Gegner wieder ordnen kann!)

3. MENTALE VORAUSSETZUNG:

- Absoluter Einsatzwille
(Kontrollierte Aggression!)
- Konzentration
(Alles im Kopf außer das Spiel ausblenden!)

- **Besonnen agieren**
(Ruhe bewahren und Geduld haben!)
- **Freude am Spiel**
(Positive Grundeinstellung!)
- **Aufmerksamkeit**
(Spiel auch ohne Ball genau beobachten, Sich stets ein Bild des gesamten Geschehens machen und antizipieren wie sich das Spiel entwickeln könnte!)
- **Selbstvertrauen**
(Sich seinen Stärken bewusst sein!)
- **Verantwortung übernehmen**
(Das Team führen, indem man Entscheidungen trifft!)
- **Hilfsbereitschaft**
(Teamfähigkeit und mannschaftsdienlich spielen!)
- **Bescheidenheit**
(Die Motivation seines Handeln ist altruistisch. „Opfer“ für den Erfolg der Mannschaft bringen!)