



# 5

## STANDARDSITUATIONEN



Die Organisation bei Standardsituationen ist auch für Anfänger wichtig. Jeder Spieler sollte von Beginn an lernen, was von ihm verlangt wird: wer schießen wird, wer wohin läuft, wer wen deckt und so weiter.

Standardsituationen sind der einzige Moment im Spiel, wo eine Seite sich Zeit lassen kann, Angriff und Abwehr zu organisieren. Deshalb ist es wichtig, dass die Mannschaft regelmäßig Standardsituationen übt. Wenn die Spieler hierbei die richtige Position einnehmen und ihre Aufgaben kennen, lassen sich große Erfolge erzielen (oder Katastrophen verhindern).

Ich zeige hier die Grundaufstellungen für Verteidigung und Angriff bei Eckstößen und die Aufstellung bei Freistößen.

Deckung in der Verteidigung beim Eckstoß 122

Grundaufstellung für den Angriff beim Eckstoß 123

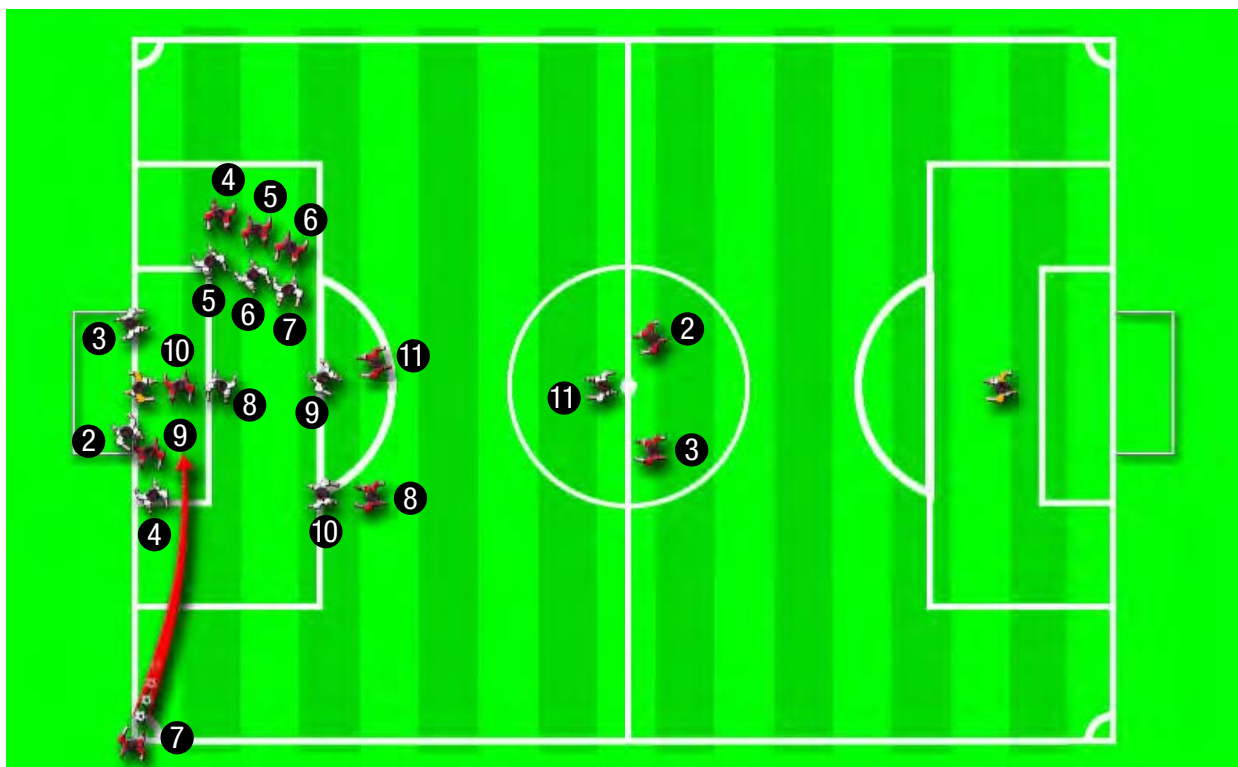
Alternative für den Angriff beim Eckstoß 124

Freistoß im Angriff 125



## BILD 1 Deckung in der Verteidigung beim Eckstoß

Auf dem Bild stellt sich die verteidigende Mannschaft (weiß) auf, um die Angreifer (rot) zu decken, die auf einen Eckstoß von links warten.



### DIE AUFSTELLUNG

- Spieler Rot 7 wird den Eckstoß mit rechts treten, wodurch der Ball sich zum Tor hindreht. Die Angreifer sind wie folgt aufgestellt: Spieler 9 am kurzen Pfosten, 10 vor dem Torwart, 4, 5 und 6 am langen Pfosten, bereit, in den Ball zu gehen. 11 und 8 stehen am Rand des Strafraums, und 2 und 3 sind bereit, um eventuelle Angriffe von Weiß abzuwehren.
- Aufstellung der Verteidigung: Spieler 4 deckt vor Rot 9, damit dieser den Ball nicht weitergibt, 2 und 3 stehen vor den Pfosten, der Torwart steht mitten im Tor, 8 deckt den Raum in der Mitte ab, achtet aber darauf, rechtzeitig vor Rot 10 zu stehen, damit dieser nicht frei auf das Tor schießen kann.

Spieler 5, 6 und 7 sind die wichtigsten Verteidiger. Dafür wählt man die kopfballstärksten Spieler. Sie müssen vor den zu deckenden Spielern (Rot 4, 5 und 6) stehen und diese wie auch den Ball im Auge behalten.

- Spieler 9 und 10 decken 11 und 8 am Strafraumrand. Weiß 11 steht weiter vorn, um eventuell einen schnellen Konter einzuleiten.

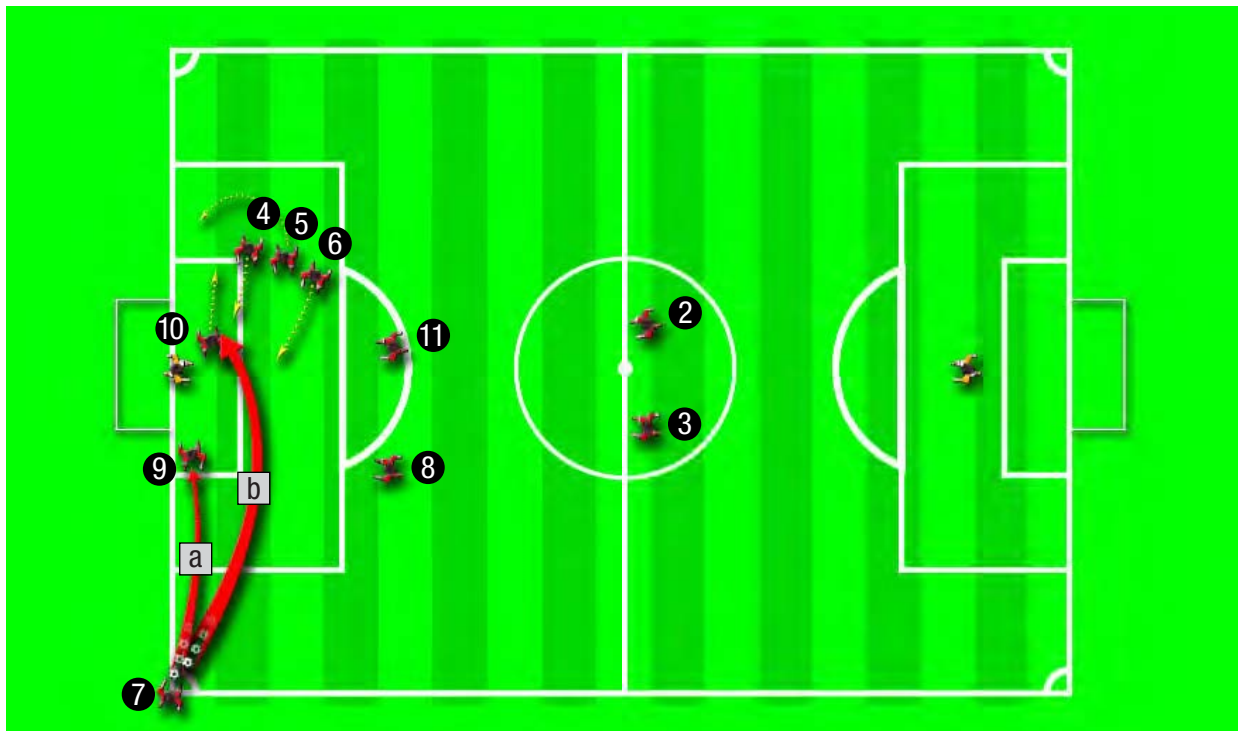
- Wenn die Spieler ihre Ausgangspositionen gelernt und geübt haben, ist es am wichtigsten, als erster am Ball zu sein, nachdem der Eckstoß getreten wurde.





## Bild 2 Grundaufstellung für den Angriff beim Eckstoß

Ein erfolgreicher Eckstoß ist eine Kombination aus zwei Elementen: der Qualität des Eckstoßes selbst und dem Timing der Läufe, um ihn anzunehmen. Hier werden die Aufstellungen für zwei verschiedene Eckstöße gezeigt: zum einen eine Grundaufstellung und zum anderen eine Aufstellung, die dem Gegner ein zusätzliches Problem bereitet.



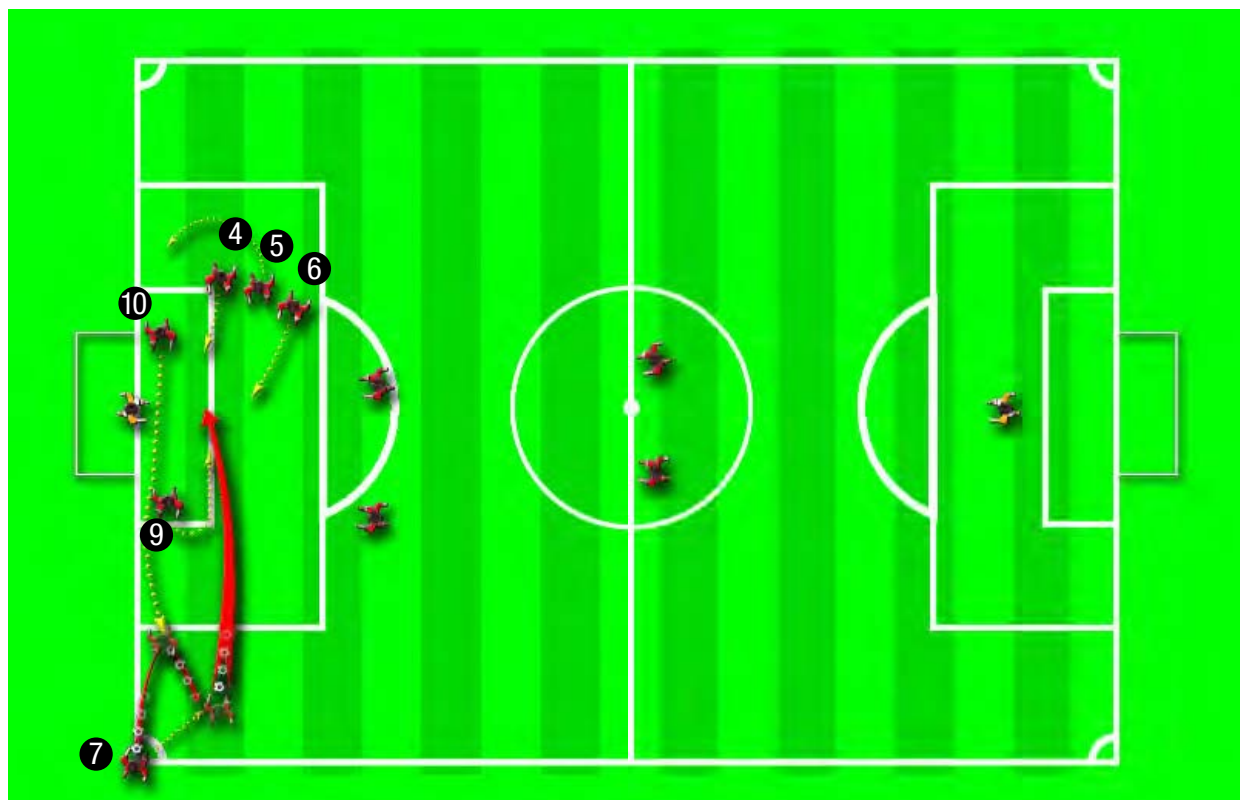
### DIE AUFSTELLUNG

- Spieler 7 will den Eckstoß mit rechts treten und hat zwei Optionen dafür: (a) Er versucht, den Ball auf den Kopf von Mitspieler 9 am kurzen Pfosten zu heben, der ihn zu den anderen Angreifern weitergibt, oder (b) er tritt etwas stärker und zielt auf den langen Pfosten, wo seine anderen Mitspieler warten.
- Er teilt seine Absichten mit, indem er entweder eine Hand für Option (a) oder beide Hände für Option (b) hebt.
- Natürlich sind diese Signale in der Praxis geheim. Hier soll nur ein Beispiel gezeigt werden.

- Wenn Spieler 9 am kurzen Pfosten das Signal sieht, bereitet er sich entweder auf den Kopfstoß vor oder (Option b) dreht sich zu seinen Mitspielern um und wartet auf Bälle, die in seinen Bereich zurückprallen.
- Spieler 10 steht zunächst vor dem Torwart und zieht sich zum langen Pfosten zurück, wenn der Ball hereinkommt (in der Hoffnung, die Verteidiger abzuschütteln). Wichtig ist das Timing der Läufe von 4, 5 und 6. Bei Option (a) müssen sie etwas langsamer laufen, bei Option (b) schneller. Für (b) schlage ich vor, dass 4 und 6 direkt zum Ball laufen, während 5 sich löst und zum langen Pfosten läuft, um die Verteidiger abzuschütteln. Timing ist alles!



## BILD 3 Alternative für den Angriff beim Eckstoß



### DIE AUFSTELLUNG

- Die Spieler nehmen die gleichen Positionen ein wie bei der letzten Aufstellung, aber diesmal hält der ausführende Spieler den Ball kurz mit beiden Händen hoch und legt ihn dann erst hin.

- Damit zeigt er seiner Mannschaft, dass Spieler 9 entlang der Auslinie nach vorn laufen soll. Kaum hat er die Sechsmeterlinie überschritten, dreht er sich und läuft zurück zum langen Pfosten.

- Spieler 10, der ebenfalls entlang der Auslinie gelaufen ist, läuft zum ausführenden Spieler, der keinen weiten Eckstoß tritt, sondern Spieler 10 anspielt.

- Spieler 10 legt den Ball zurück auf 7, der unterdessen etwa 10 m von der Eckfahne entfernt ist. Damit hat er

einen gefährlichen Winkel zum Tor, wenn er den Querpas auf den langen Pfosten schlägt. Der Rückpass von Spieler 7 muss sehr präzise und pünktlich kommen, damit 10 den Pass direkt schlagen kann und dem Gegner keine Zeit zum Reagieren gibt.

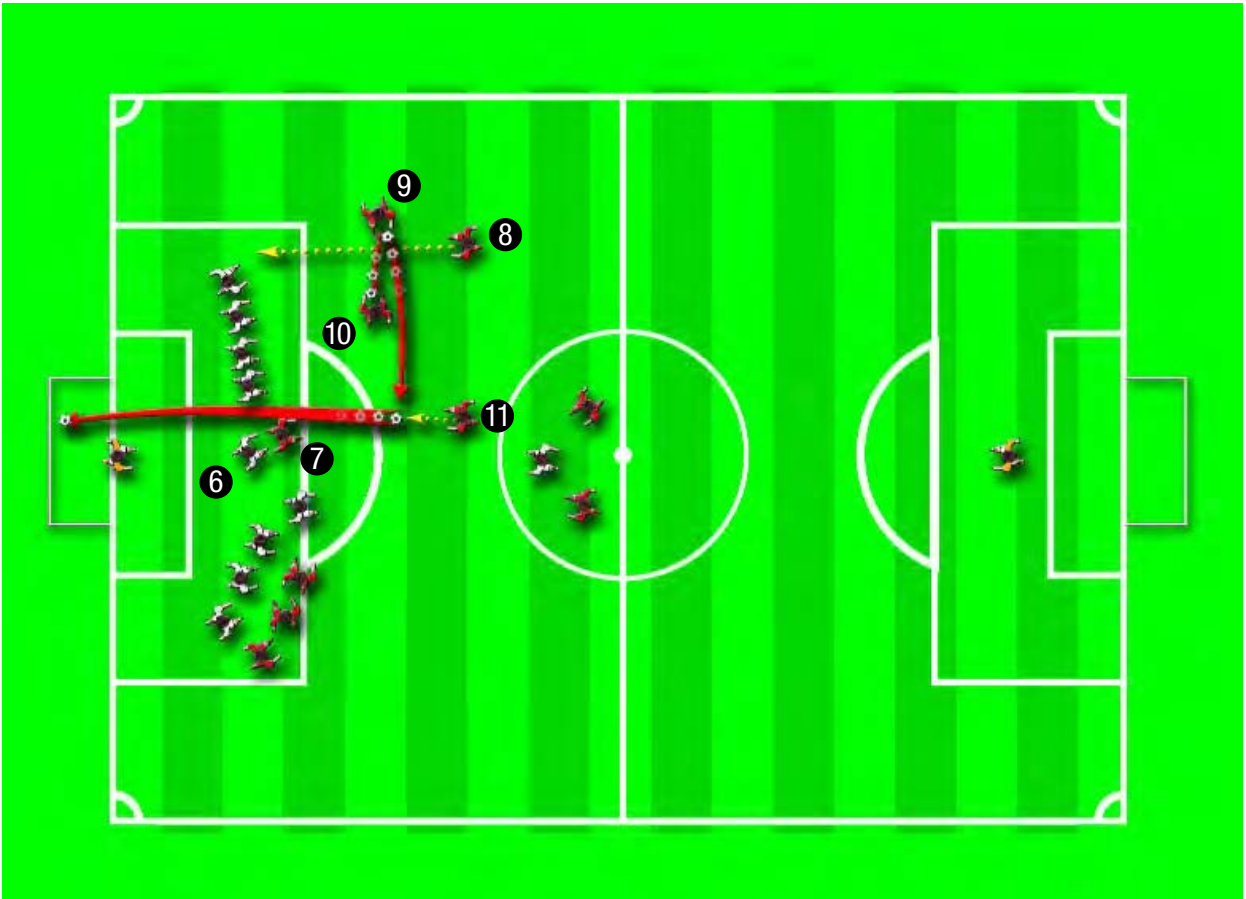
- Spieler 4, 5 und 6, die ebenfalls das Signal von 7 gesehen haben, dürfen erst laufen, wenn der Querpas auf den langen Pfosten kommt.

- Die Bewegungen von 9 und 10 und der andere Winkel des Querpases sorgen für Unsicherheit in der Verteidigung. Ein schneller Pass, gutes Timing und ein sauberer Abschluss verschaffen der angreifenden Mannschaft eine gute Torchance.



## BILD 4 Freistoß im Angriff

Die Bedeutung von Standardsituationen im Training sollte nicht unterschätzt werden. Die Grundaufstellungen und Aufgaben bei Standardsituationen müssen jedem Spieler in Fleisch und Blut übergehen. Die Bewegungen mit und ohne Ball, Täuschungen und vor allem der Torschuss müssen regelmäßig geübt werden.



### DIE AUFSTELLUNG

- Das Bild zeigt einen Freistoß rechts vor dem Tor in 20 m Entfernung. Angriffsspieler 10 steht bereit am Ball gegenüber von 9, der in 1 m Abstand steht.

- Spieler 10 spielt auf 9, der den Ball stoppt. Spieler 8 läuft an, als ob er den Freistoß treten möchte. Aber kurz vorher spielt 9 den Ball quer zum heranlaufenden Spieler 11, der auf das Tor schießt – vermutlich mit links.

- Mit dem richtigen Timing und geschickter Täuschung wird der Gegner auf dem falschen Fuß erwischt, und Spieler 11 hat einen guten Blick (und eine freie Schussbahn) auf das Tor.

- Angreifer Rot 7 sollte versuchen, Verteidiger 6 daran zu hindern, den Schuss von 11 zu blockieren.





# 6

## PROBLEMLÖSUNGEN

Ich bin mir sicher, dass jeder Trainer nach dem Spiel, ganz besonders nach einer Niederlage, das Geschehene analysiert und die Gründe für die Leistung seiner Mannschaft herausfinden möchte. Aus einer Niederlage lernt man mehr. Die Bewertung des Spiels und der einzelnen Spieler werden nicht durch die Euphorie des Siegs vernebelt – sie kann eine Reihe von Sünden vertuschen!

In diesem Abschnitt behandle ich zehn häufige Probleme von Trainern und Mannschaften. Anhand der Ursachen können Sie gezielt auf Schwächen in Ihrer Mannschaft eingehen. Ich habe versucht, mehrere Lösungen für jedes Problem aufzuzeigen, jeweils in Verbindung mit den hier gezeigten Übungen, Aufstellungen und Ratschlägen. Damit erhalten Sie ein ganzes Arsenal an Ideen, die Ihnen helfen, produktive Trainingseinheiten durchzuführen und die Entwicklung Ihrer Mannschaft zu fördern.

Denken Sie daran: Keine Änderung nur der Änderung wegen, und wenn Sie etwas ändern, sollte es die Leistung der Mannschaft verbessern. Die Spieler, die Sie in dieser Woche fallen lassen, brauchen Sie vielleicht schon nächste Woche, wenn es immer noch nicht besser wird!

**Zu viele Gegentore nach Querpässen 128**

Die Mannschaft schießt zu wenig  
Tore 128

**Zu viele Gegentore nach Direktspiel 129**

**Keine Tore aus Standardsituationen 129**

**Zu viele Gegentore nach Eckstößen 130**

Der Torwart läuft bei Querpässen nicht  
heraus 131

**Schlechtes Passspiel 131**

**Mangelnde Motivation 132**

Die Mannschaft wird zu leicht ausgespielt 132

Die Mannschaft verliert regelmäßig in  
den letzten 15 Minuten 133







Die Zahlen beziehen sich auf die Übungen, Standardsituationen und Kleinfeldspiele.  
Seite 142 enthält einen Überblick über alle Übungen, Standardsituationen und Kleinfeldspiele.

## PROBLEM 1 *Zu viele Gegentore nach Querpässen.*

### MÖGLICHE URSACHEN

- 1 Die Außenverteidiger hindern die Außenstürmer nicht genug an der Ballannahme.
- 2 Die Außenstürmer lassen die gegnerischen Außenverteidiger nach vorn, was zu 2:1-Situationen führt.
- 3 Die Innenverteidiger blocken die Pässe nicht ab und decken schlecht.
- 4 Der Torwart bleibt auf der Linie und geht nicht in die Querpässe.

### LÖSUNGEN

- 1 Die Außenverteidiger müssen gegen Außenstürmer üben (1:1). → 

	51	52	53
--	----	----	----
- 2 Die Außenstürmer müssen mit angreifenden Außenverteidigern des Gegners mitgehen. → 

	42	52
--	----	----
- 3 Arbeiten Sie an Ausgangsstellung und Kopfballfertigkeiten der Innenverteidiger. → 

	31	32	33	34	49	50
--	----	----	----	----	----	----
- 4 Lassen Sie Ihren Torwart speziell den Umgang mit Querpässen üben. → 

	69	84	85
--	----	----	----

## PROBLEM 2 *Die Mannschaft schießt zu wenig Tore.*

### MÖGLICHE URSACHEN

- 1 Mangelndes Selbstvertrauen vor dem Tor.
- 2 Fehlende Schusstechnik bei den Stürmern.
- 3 Die Mannschaft rückt nicht geschlossen nach vorn. Den Stürmern fehlt die Unterstützung, besonders aus dem Mittelfeld.
- 4 Das Angriffsspiel ist nicht direkt genug. Die Stürmer verzetteln sich und spielen zu oft ab, statt zu schießen.

### LÖSUNGEN

- 1 Kritisieren Sie als Trainer zu viel? Ermutigen Sie Ihre Spieler, machen Sie die Schießübungen zu Erfolgen und stellen Sie klar, dass es nicht schlimm ist, im Training nicht zu treffen – man muss es immer wieder versuchen.
- 2 Machen Sie in jeder Trainingseinheit Schussübungen und sehen Sie sich die Mannschaftsaufstellung an. Können Sie Änderungen vornehmen? → 

	35	36	37	38		
	58	59		2	3	4
- 3 Achten Sie auf Form und Aufgaben in der Mannschaft. Lassen Sie den Ball schnell nach vorn spielen und vergessen Sie die Flügel nicht. Drängen Sie von hinten nach; das treibt die Stürmer nach vorn. Ermutigen Sie die Mittelfeldspieler zum Angriff. → 


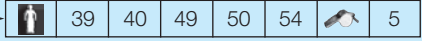


	64	65	66	67	68	69		5
--	----	----	----	----	----	----	--	---
- 4 Verzetteln Sie sich nicht in der Verteidigung und im Mittelfeld. Schlagen Sie den Ball schnell auf die Stürmer. Passen Sie früh und schießen Sie bei jeder Gelegenheit – die Spieler sollten keine Angst vor Fehlschüssen haben. → 

	60	61	62	63		2	4	5
--	----	----	----	----	--	---	---	---

**PROBLEM 3** *Zu viele Gegentore nach Direktspiel.***MÖGLICHE URSACHEN**

- 1 Verteidigung nicht organisiert und außer Form.
- 2 Die Verteidigung lässt den Ball abprallen und eröffnet dem Gegner damit Chancen.
- 3 Die Verteidigung ist schlecht abgestimmt und reagiert langsam auf potenzielle Gefahren.
- 4 Mittelfeldspieler und Verteidiger lassen die Gegner davonziehen.

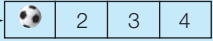
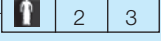

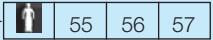
**LÖSUNGEN**

- 1 Legen Sie Aufgaben fest und machen Sie die Verteidigung zu einer Einheit. Spielen Sie kompakter. 
- 2 Verbessern Sie das Stellungsspiel und lassen Sie die Verteidiger an den Ball gehen, wenn er noch in der Luft ist oder aufprallt. Die Mannschaft muss agieren und nicht reagieren. Sie muss früh verteidigen und energisch an den Ball gehen. Sie darf aber gleichzeitig nicht zu viel Raum hinter sich lassen. 
- 3 Greifen Sie nicht vorzeitig ein. Die Verteidigungslinie muss kompakt stehen und gemeinsam vor- oder zurückgehen. Lassen Sie keine Bälle abprallen und machen Sie die Räume dicht, indem Sie sich rechtzeitig zurückziehen. 
- 4 Lassen Sie die Mannschaft die ballführenden Spieler angreifen. Die Spieler müssen wissen, dass sie die Aufgabe haben, laufende Spieler zu verfolgen – nicht zu eng decken, aber „Mann und Ball“ im Auge behalten. Es genügt nicht, nur auf den Ball zu achten. 

**PROBLEM 4** *Keine Tore aus Standardsituationen.***MÖGLICHE URSACHEN**

- 1 Keine Planung, keine eingespielten Routinen.
- 2 Schlechte Aufstellung und Ausführung.
- 3 Niemand geht in den Ball, keine Bewegung während der Ausführung.
- 4 Schlechter Abschluss.

**LÖSUNGEN**

- 1 Planen und üben. 
- 2 Schießübungen. 
- 3 Genaue Aufgabenzuweisung und deren Übung im Training. Auswahl der richtigen Spieler für die Aufgaben. 
- 4 Übung möglicher Spielszenarien zur Verbesserung der Technik. Falls erforderlich, bestimmte Techniken separat üben, z.B. Kopfballduelle. 



## PROBLEM 5 *Zu viele Gegentore nach Eckstößen.*

### MÖGLICHE URSACHEN

- 1 Schlechte Organisation und unzureichende Aufgabenzuweisung.
- 2 Spieler gehen nicht an den Ball, die Verteidigung ist zu unbeweglich.
- 3 Der Torhüter kommt bei Querpässen nicht immer heraus.
- 4 Die Mannschaft spielt unter Druck schwach.

### LÖSUNGEN

- 1 Legen Sie die Ausgangsstellungen der Spieler fest: wer am Pfosten steht, bei den gegnerischen Stürmern und im Raum. → 

	1
--	---
- 2 Sehen Sie sich die Ausgangsstellungen an und arbeiten Sie an Technik und Selbstvertrauen der jeweiligen Spieler. Stehen sie auf den richtigen Positionen? Machen Sie klar, dass sie als erste am Ball sein müssen. → 

	32	33	34	49	50
--	----	----	----	----	----
- 3 Sehen Sie sich die Ausgangsstellung des Torwarts an. Fordern Sie ihn auf, Querpässe abzufangen, wenn der Ball hoch genug hereinkommt. Arbeiten Sie an Technik und Selbstvertrauen und an der Qualität seiner Kommunikation mit den Verteidigern. → 

	84	85		1
--	----	----	--	---
- 4 Sehen Sie sich Ihr Personal an: Können Sie Änderungen vornehmen? Haben Sie die großen Spieler auf die großen Spieler des Gegners angesetzt oder nicht? Arbeiten Sie an Technik und Selbstvertrauen und fordern Sie die Spieler auf, zu agieren und nicht zu reagieren. Wenn Sie in der richtigen Ausgangsstellung stehen, sollen sie in den Ball gehen und ihn als erste erreichen. → 

	43	44
--	----	----








## PROBLEM 6 *Der Torwart läuft bei Querpässen nicht heraus.*



### MÖGLICHE URSACHEN



- 1 Fehlendes Selbstvertrauen bei hohen Bällen.
- 2 Schlechte Technik.
- 3 Falsche oder gar keine Entscheidungen.
- 4 Fehlender Mut, Angst vor Kontakt mit anderen Spielern.



### LÖSUNGEN

- 1 Arbeiten Sie an Technik und Selbstvertrauen des Torwarts. 

	49	50	84	85
---	----	----	----	----
- 2 Üben Sie die Entscheidung zwischen Fangen und Fausten, Herauslaufen und Auf-der-Linie-Bleiben im Training mit und ohne Gegner. 

	84	85
---	----	----
- 3 Üben Sie Spielsituationen und lassen Sie den Torwart jeden Pass beurteilen. Im Training darf er auch Fehler machen. Wenn er sich für das Herauslaufen entscheidet, muss er auch ohne Zögern zum Ball springen. Erfolge beim Training geben Selbstvertrauen für das Spiel. 

	49	50	84	85
---	----	----	----	----
- 4 Trainieren Sie mit Gegnern, um die Entschlusskraft zu fördern und den Torwart an Angreifer und Verteidiger im Strafraum zu gewöhnen. Stellen Sie klar, dass es besser ist, zum Ball zu gehen und einen Fehler zu machen, als einfach stehen zu bleiben. Je nach Alter sollte Krafttraining für den Oberkörper erwogen werden. 

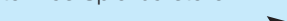
	1		4
---	---	---	---




## PROBLEM 7 *Schlechtes Passspiel.*



### MÖGLICHE URSACHEN




- 1 Zu viele Ballkontakte bei Ballbesitz und Spielen mit dem Kopf nach unten.
- 2 Schlechte Ballkontrolle – viele Ballverluste.
- 3 Spieler spielen den „falschen Pass“ oder negativ – zu viele Quer- oder Rückpässe.



### LÖSUNGEN

- 1 Vorgabe von Bedingungen bei Übungen und Kleinfeldspielen – einen, zwei oder drei Ballkontakte. Das Spiel darstellen – annehmen, passen und laufen. 

	9	10	11	12		1
--	---	----	----	----	---	---
- 2 Arbeit an der Technik, besonders am ersten Ballkontakt. 

	5	6	7	8
---	---	---	---	---
- 3 Der „erste Pass“ soll nach vorn gehen; die Mannschaft soll so früh wie möglich nach vorn spielen. 

	3	12		5
---	---	----	---	---
- 4 Die Spieler sollen den ballführenden Spieler unterstützen und das Spiel ohne Ball üben. Üben sie schnelleres Spielen mit einem oder zwei Ballkontakten, damit die Spieler lernen, ihre Läufe zu timen. Vermitteln Sie, dass Bewegung Raumgewinn und damit Zeitgewinn bringt. 

	11	12		1	5
---	----	----	---	---	---





## PROBLEM 8 *Mangelnde Motivation.*

### MÖGLICHE URSACHEN

- 1 Zu viele „Häuptlinge“ – wer führt eigentlich die Mannschaft?
- 2 Trainingseinheiten sind zu eintönig und langweilig.
- 3 Es werden bestimmte Spieler bei der Aufstellung bevorzugt.
- 4 Die schlechten Ergebnisse schlagen sich auf Moral und Begeisterung nieder.

### LÖSUNGEN

- 1 Jeder muss wissen, dass nur einer führen kann! Es muss klare Vorgaben für Pünktlichkeit, Disziplin usw. geben. —————> 

Einleitung und Seite für den Trainer
--------------------------------------
- 2 Machen Sie das Training so abwechslungsreich und angenehm wie möglich. Dieses Buch sollte Ihnen dabei helfen!
- 3 Seien Sie fair oder vermitteln Sie diesen Eindruck – auch wenn Ihr eigener Sohn auf die Reservebank muss! Sie verdienen sich so den Respekt der anderen Spieler. Bevorzugen Sie niemals einen einzelnen Spieler.
- 4 Seien Sie nach einer Niederlage nicht zu kritisch; verweisen Sie lieber auf die Einstellung – „Zusammen gewinnen, zusammen verlieren“. Siege sind großartig, aber nicht alles. Setzen Sie Ziele – und wenn es die Zahl der Gegentore ist!

## PROBLEM 9 *Die Mannschaft wird zu leicht ausgespielt.*

### MÖGLICHE URSACHEN

- 1 Die Mannschaft steht nicht kompakt.
- 2 Keiner geht eng genug an den Gegner.
- 3 Die Spieler gehen nicht hart genug an den Gegner oder grätschen.
- 4 Die Spieler schalten nach einem Ballverlust ab – „es ist nicht unsere Aufgabe, ihn zurückzuerobieren“.

### LÖSUNGEN

- 1 Achten Sie auf die Aufstellung und üben Sie kompaktes Spielen in der Abwehr mit Hilfe von 1:1-Situationen und Übungsspielen mit Vorgaben. —————> 

	46	54		5
--	----	----	--	---
- 2 Legen Sie Aufgaben für jeden Spieler fest – wer am nächsten zum Ball steht, fängt ihn ab und die anderen reagieren: Mittelfeldspieler gegen Mittelfeldspieler, Flügelstürmer gegen angreifende Außenverteidiger usw. —————> 

	24	41	42	45	46
--	----	----	----	----	----
- 3 Verbessern Sie das Abwehrverhalten in 1:1-Situationen und weisen Sie darauf hin, dass jeder die Pflicht hat, den Ball zurückzuerobieren. Machen Sie das zur Gewohnheit – das wird „immer so gemacht“. Üben Sie die Manndeckung und lassen Sie die Mannschaft aggressiver spielen. —————> 

	47	48	49		6
--	----	----	----	--	---
- 4 Die ganze Mannschaft verteidigt, nicht nur die Abwehr. Es gehört zur Mannschaftsehre, den Ball „stets so schnell wie möglich zurückzuerobieren“ und nicht nur zu spielen, „wenn wir den Ball haben“. —————> 

	45	46		6
--	----	----	--	---



## PROBLEM 10 *Die Mannschaft verliert regelmäßig in den letzten 15 Minuten.*

### MÖGLICHE URSACHEN

- 1 Erschöpfung
- 2 Verlust der Konzentration – meist ein Zeichen der Erschöpfung
- 3 Haben Sie richtig ausgewechselt?
- 4 Mangelnde Disziplin und Organisation

### LÖSUNGEN

- 1 Verbessern Sie die Fitness und achten Sie darauf, dass die Spieler zu richtigen Zeit trinken. Trainieren Sie vielleicht zu hart?  
Holen Sie sich professionellen Rat über Konditions- und Fitnessprogramme für Fußballer.
- 2 Auch wird vielleicht zu wenig getrunken. Die Spieler sollen Spielunterbrechungen zum Trinken nutzen. Geben Sie Ziele für die zweite Halbzeit vor – z.B. „keine Gegentore bei Standardsituationen“ oder „dieser Spieler schießt kein Tor“. Das hilft die Konzentration zu steigern.
- 3 Tauschen Sie zu früh aus? Tauschen Sie die richtigen Spieler aus? Machen die neuen Spieler das Spiel besser oder schlechter? Machen Sie beim Austausch nicht zu viele Aufgabenwechsel.
- 4 Sehen Sie sich Leistung und Verhalten der Spieler beim Training an. Achten Sie auf Anzeichen: Streitigkeiten, Resignation, Spannungen zwischen bestimmten Spielern, sind sie genügend konzentriert? Der Kapitän sollte die Mannschaft führen. Was passiert am Tag vor dem Spiel? Ruhen sich die Spieler genügend aus? Sorgen Sie dafür, dass die Regeln für Disziplin und Verhalten bekannt sind und eingehalten werden – „die Mannschaft kommt an erster Stelle“.



6



5

6

