

Mit links über rechts und umgekehrt!

Überlegungen, Übungen und Spielformen zur 'Falscher-Fuß-Taktik'

Von Peter Hyballa

Sicher erinnern Sie sich noch an Philipp Lahms Führungstor im Eröffnungsspiel der WM 2006 gegen Costa Rica mit einem Schuss in den Winkel. Den Fachmann begeisterte nicht nur die Schussleistung, sondern die Vorbereitung: Lahm dribbelte als Rechtsfuß über den linken Flügel, zog nach innen und schloss mit seiner 'Schokoladen-seite' ab.

Peter Hyballa zeigt, wie Sie diese 'Falscher-Fuß-Taktik' effektiv erarbeiten können.



Foto: Axel Heimken

Grundlagenausbildung (Bambinis) =

Grundlagentraining (F-/E-Junioren) =

Aufbautraining (D-/C-Junioren) =

Leistungstraining (B-/A-Junioren) =

mittlerer/unterer Amateurbereich =

höherer Amateurbereich =

TORSCHUSS MIT DEM FALSCHEN FUSS

WM 2006: 1:0 Deutschland - Costa Rica



Vorbereitung und Abschluss

Schweinsteiger hinterläuft Lahm, doch der dribbelt gegen die Lauf- richtung der beiden Abwehrspieler nach innen und schießt mit einem harten, diagonalen Innenspannstoß vom Strafraumeck hoch in den langen Winkel.

Die vermeintliche Schwäche kann zur Stärke werden!

Wir handeln taktisch, wenn wir versuchen, einerseits die eigenen Stärken durchzusetzen und gleichzeitig die eigenen Schwächen zu verbergen oder gar in Stärken umzuwandeln. Andererseits können wir mit taktischen Maßnahmen auch Stärken des Gegners bekämpfen und zu reduzieren versuchen und/oder seine Schwächen für uns zu nutzen.

Warum diese etwas komplizierte Einleitung? Das eingangs geschilderte Lahm-Tor kann durchaus als Beleg für diese Definition gelten: Lahm ist ein Rechtsfuß mit einem guten Linksfuß. Seine Qualitäten als Flankengeber kann er eigentlich als rechter Außenverteidiger effektiver einbringen. Da aber vor der WM Marcel Jansen noch nicht weit genug für die Anfangsself war, entschieden sich Jürgen Klinsmann und Joachim Löw dafür, den 'fast' beidfüßigen Lahm links spielen zu lassen.

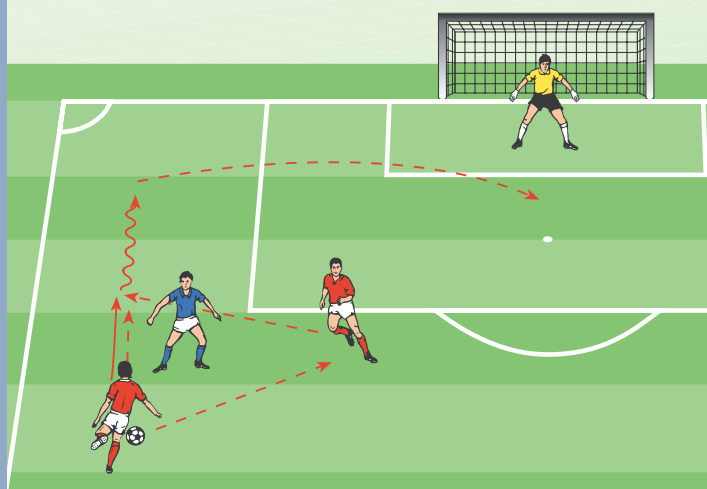
Und hier greift obige Erläuterung: Philipp Lahm ist dribbelstark, schnell, kann mit links schießen und flanken und erfüllt damit grundsätzlich das gängige Offensiv-Anforderungsprofil eines linken Außenverteidigers. Logisch auch, dass der Gegenspieler zuerst dieses Verhalten erwartet und auf abweichende Aktionen nicht so gut vorbereitet ist. Zieht Philipp Lahm also plötzlich nach innen, kann er mit dem stärkeren rechten Fuß sofort zum Abschluss kommen oder eine Flanke zum Tor hin spielen. Er hat also seine vermeintliche Schwäche – linker Fuß auf der falschen Seite – in eine Stärke umgewandelt.

Die Schwäche oder der Fehler des bzw. der Gegenspieler war es, ent-

B-/A-JUNIOREN/AMATEURE

VOR- UND NACHTEILE DES SPIELS AUF DER 'STARKEN' UND DER 'SCHWACHEN' SEITE

Linksfuß spielt links



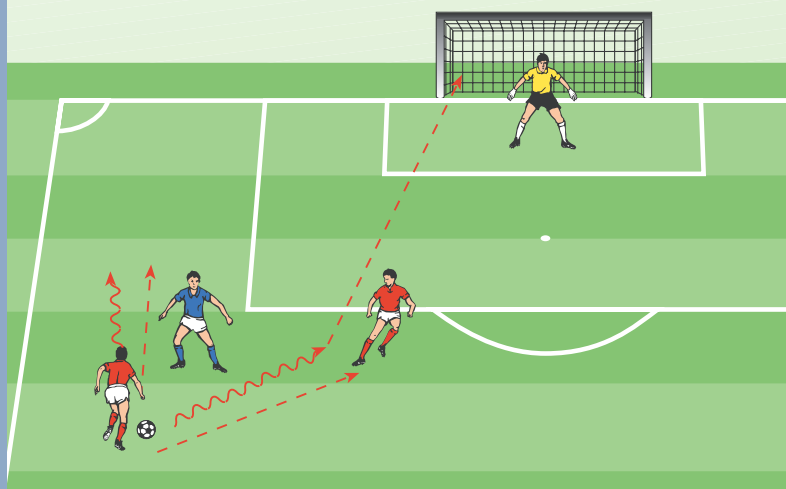
Vorteile

- Pass long-line oder ins Zentrum (z. B. beim Doppelpass) sowie An- und Mitnahme, Dribbling zur Grundlinie und Flanke bzw. Rückpass mit dem starken Fuß
- Körper zwischen Ball und Gegner: starker Fuß = gegnerferner Fuß

Nachteile

- Stures 'Geradeauslaufen'
- Leicht ausrechenbar für den Verteidiger ("Linker Fuß zu!")
- Geringe Torgefahr

Rechtsfuß spielt links



Vorteile

- Flexiblere Handlungsoptionen (Durchbruch bzw. Pass long-line zur Grundlinie oder ins Zentrum)
- schwer ausrechenbar für den Verteidiger ("Welcher Fuß?")
- größere Torgefahr: Der Spieler zieht nach innen und hat das Tor vor seinem starken Fuß

Nachteile

- Körper nicht zwischen Ball und Gegner: starker Fuß = gegner-naher Fuß
- Vor der Flanke häufig Zeitverlust, wenn der Ball zuerst auf den starken Fuß gelegt wird.
- Zu früher Zug nach innen

weder nicht mit dieser Aktion gerechnet zu haben oder aber nicht schnell genug umgeschaltet zu haben. Die Aufbereitung dieses und der anderen Tore der deutschen Mannschaft finden Sie übrigens in *fußballtraining 1+2/2007* ab Seite 54.

Beidfüßigkeit ist Trumpf

Natürlich hat nicht jede Mannschaft einen Philipp Lahm oder gar gleich mehrere beidfüßige Spieler, doch die dahinterstehende Taktik kann jeder Trainer übernehmen – und sei es nur auf einem Flügel. Denn oft genug haben ja gerade unterklassige Vereine nur wenige oder sogar keine Linksfüße im Kader.

Oder der einzige Linksfuß ist verletzt – was tun? Es reicht dann nicht, einfach nur einen Rechtsfuß auf diese Position zu beordern, sondern geben Sie ihm Tipps und Verhaltensweisen mit auf den Weg (an Philipp Lahm wird er sich garantiert erinnern).

Besser ist es natürlich, Sie haben entsprechende Abläufe bereits trainiert. Oder Sie führen diese taktische Variante sogar als festes Element ein!

Die Abbildungen oben zeigen die klassischen Vor- und Nachteile des Linksfußes auf der linken Seite sowie die Vorteile eines Rechtsfußes mit einem guten linken Fuß auf derselben Position.

Konsequenzen für das Training

Diese sogenannte Falscher-Fuß-Taktik können Sie bereits im Juniorenbereich anwenden und damit auch effektiv die Beidfüßigkeit verbessern. Das große Manko in technischer Hinsicht ist ja schließ-

lich häufig die mangelnde Fähigkeit, auch mit dem schwächeren Fuß spielen zu können, wodurch sich Spieltempo und Spielkreativität verringern. Denn bis sich der Spieler den Ball auf seinen 'Schokoladen-Fuß' umgelegt hat, vergeht stets eine wenn auch nur kurze Zeitspanne, die es dem Gegenspieler ermöglicht, den weiteren Ablauf zu stören oder gar den Ball zu erobern.

Zwar legen wir im Trainingsprozess großen Wert auf beidfüßiges Üben, allerdings vorwiegend während des Aufwärmens oder in Trainingseinheiten, die der Technikschiulung dienen. Sobald es aber dann in die Spielformen geht, vernachlässigen wir die Beidfüßigkeit wieder und achten eher auf taktische Feinheiten wie Freilaufen und Anbieten, Schieben, Spiel in die Tief usw., vielleicht auch auf die korrekte Ausführung der Pass- oder Schusstechnik. Aber beobachten wir auch, ob der Spieler wann immer nötig seinen schwächeren Fuß einsetzt?

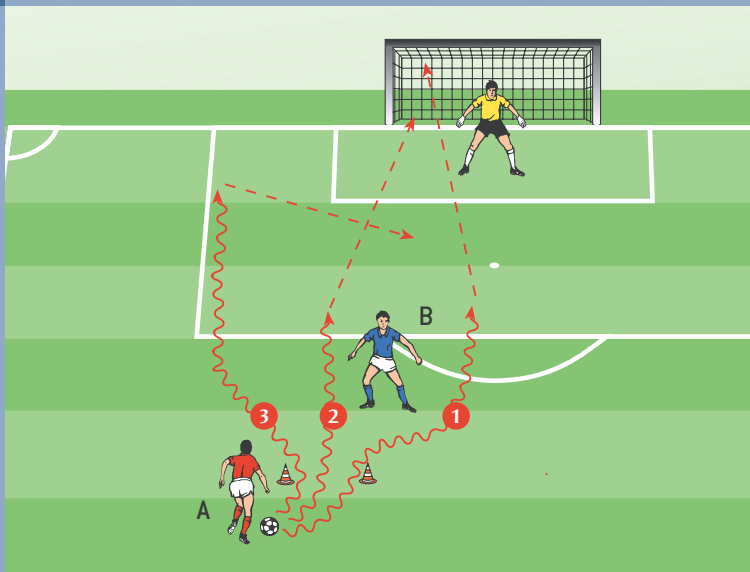
Schließlich wollen die Spieler in Training und Spiel möglichst keine Fehler machen und wählen deshalb den 'sicheren' Weg. Wir müssen also die Spielformen so organisieren, dass der schwache Fuß möglichst oft eingesetzt werden muss und den Spielern gleichzeitig auch die Angst vor einem möglichen Fehler nehmen.

Daher bieten sich die auf den nächsten Seiten vorgestellten Übungen und Spielformen zur 'Falscher-Fuß-Taktik' gerade auch im Nachwuchstraining an. Denn so werden die Jugendlichen nicht nur schon frühzeitig beidfüßig geschult, sondern erfahren auch, warum es sinnvoll ist, zum Dribbeln, Passen und Schießen zwei annähernd gleich starke Füße zu haben.

Mit rechts über links und umgekehrt

ÜBUNGEN UND SPIELFORMEN ZUR 'FALSCHER-FUSS-TAKTIK'

Vorübung



Organisation

- Im linken Halbraum 25 Meter vor dem Tor mit Torwart ein 2 Meter breites Hütchentor aufstellen.
- Angreifer A (Rechtsfuß) steht mit Ball 5 Meter vor dem Hütchentor, 1 Verteidiger B 5 Meter dahinter.
- Auf beiden Seiten üben (mit einem Linksfuß auf rechts)!

Ablauf

- A dribbelt durch das Tor zum 1-gegen-1 mit Torschuss
- Er hat je nach eigenem Verhalten bzw. dem des Verteidigers nach dem Dribbling durch das Hütchentor folgende Optionen:
 - 1) Dribbling ins Zentrum und Schuss mit dem starken rechten Fuß,
 - 2) Dribbling nach außen, Schuss mit dem schwachen linken Fuß,
 - 3) Dribbling nach außen und Rückpass mit dem schwachen linken Fuß ins Zentrum, wo ein weiterer Angreifer direkt zum Abschluss kommen soll.

8-gegen-8 auf 2 große Tore und 4 Dribbeltore

Organisation und Ablauf

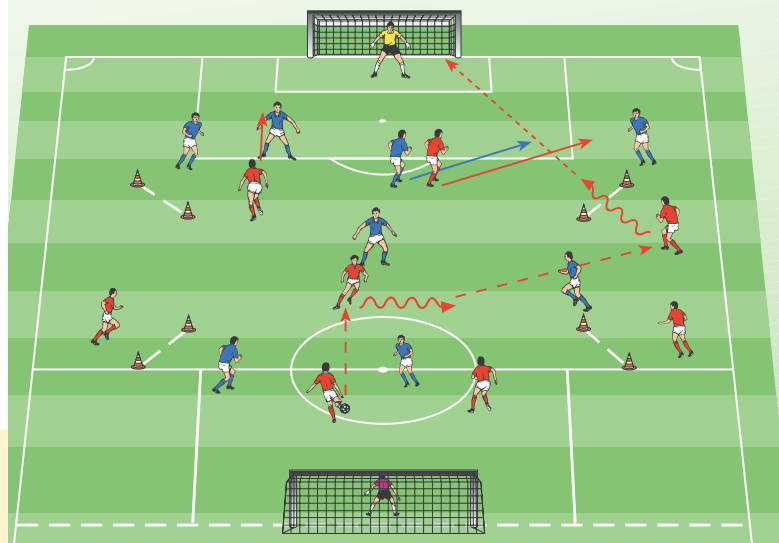
- 8-gegen-8 auf 2 Großtore mit Torhütern in einem 2/3-Feld
- Schräg vor den Strafräumen stehen je 2 Dribbeltore (Breite 3 Meter)
- Treffer auf das Großtor zählen einfach.
- Treffer mit dem schwachen Fuß zählen zweifach.
- Treffer auf das große Tor nach Dribbling durch das Hütchentor zählen dreifach.

Trainingshinweise

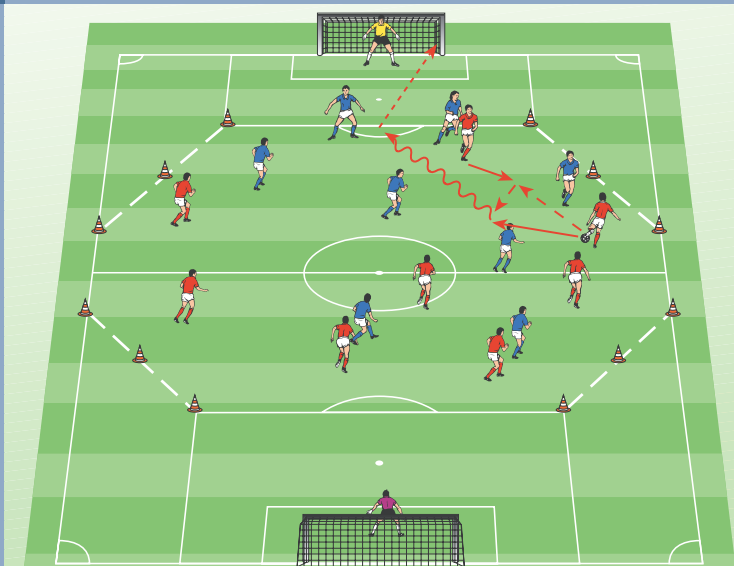
- Schnelles Passspiel
- Tempodribbling, um den Gegner unter Druck zu setzen und möglichst das Dribbeltor zu erreichen!

Variation

- Statt des Dribblings durch das Hütchentor darf auch eine Hinterlaufaktion erfolgen, um eine Dreifach-Wertung!



8-gegen-8 mit Tabuzonen



Organisation und Ablauf

- 8-gegen-8 auf 2 Großtore mit Torhütern auf dem ganzen Feld
- Von den Seitenlinien bis zu den Strafraumecken mit diagonalen Linien Tabuzonen markieren, so dass die Spieler von außen nach innen 'gedrängt' werden.

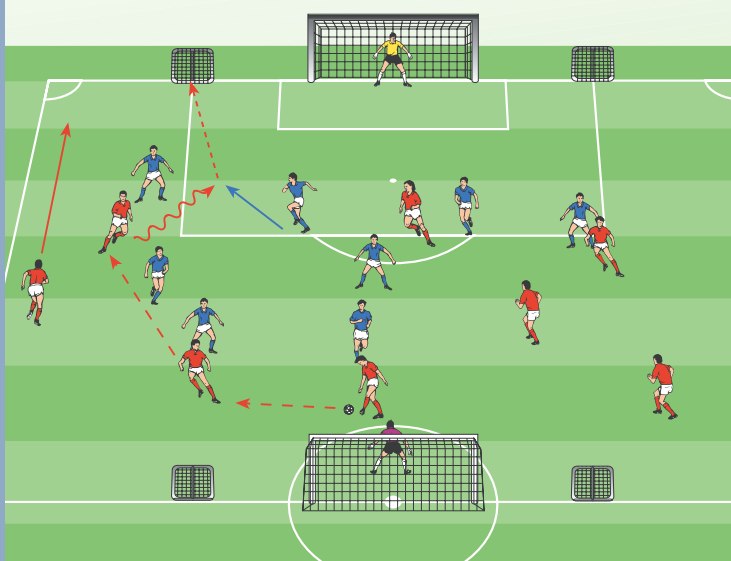
Trainingshinweise

- Die Spitze bietet sich kurz an, lässt zum Torschuss klatschen bzw. schafft Raum für die nach innen ziehenden Mitspieler.
- Der Außenspieler rückt nach einem Pass in die Tiefe schnell nach, um den Rückpass verwerten zu können.

Variationen

- Mit dem 'falschen' Fuß erzielte Treffer zählen dreifach.
- Die Tabuzonen entfernen. Treffer nach Rückpass oder Flanke mit dem schwachen Fuß zählen doppelt!

8-gegen-8 auf 2 Großtore und 4 Minitore



Organisation und Ablauf

- 8-gegen-8 in einem 1/2-Feld auf 2 Großtore mit Torhütern
- Neben den Toren stehen je 2 Minitore.
- Treffer auf das große Tor mit dem falschen Fuß zählen dreifach.
- Treffer auf die Minitore dürfen nur mit dem schwachen Fuß erzielt werden und zählen einfach.

Variationen

- In die Minitore Hütchen stellen, die als Ziele dienen (= doppelte Wertung).
- In der Angriffshälfte muss der Torschuss nach spätestens 8 Sekunden erfolgen (Zeitdruck fordert das zielstrebige Dribbling)!

8-gegen-8 mit Schusszonen

Organisation und Ablauf

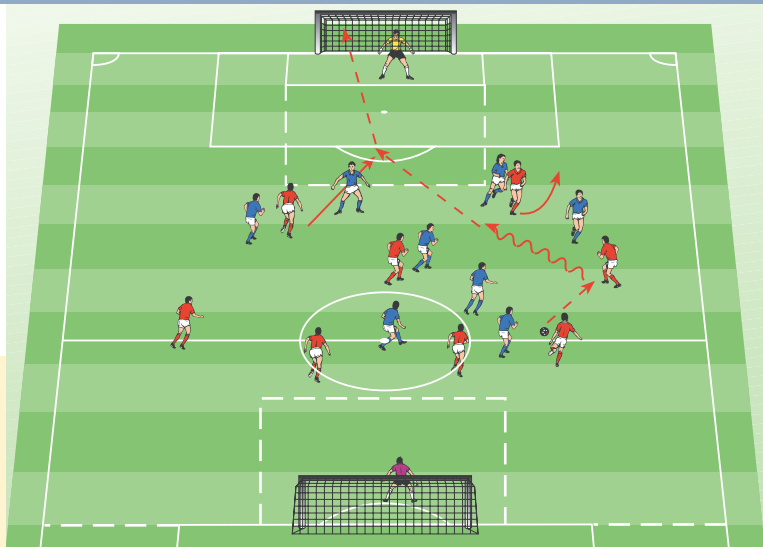
- 8-gegen-8 auf 2 Großtore mit Torhütern in einem 3/4-Feld
- Vor den Toren jeweils eine 25 x 20 Meter große Schusszone markieren.
- Treffer dürfen nur aus dieser 'Box' erzielt werden.

Trainingshinweise

- Die Schusszone erfordert den Pass in die Tiefe bzw. nach innen sowie das Dribbling nach innen.
- Auch der Blick 'geht stets in die Tiefe'!

Variationen

- Falls die Spitze den Ball klatschen lässt, kann der nachrückende Spieler auch von außerhalb der Box schießen!
- Treffer, die von außen per Rückpass oder Flanke mit dem schwachen Fuß vorbereitet werden, zählen doppelt.



ANZEIGE

Reif Peter/Horben Vietl
Fußball-Kartothek 7
 Nachwuchsschule: B- und A-Junioren



philippka

Technik + Taktik für B- und A-Junioren

Fußball-Kartothek – Übungsmaterial in einer Kartei – griffbereit und gut strukturiert zur Gestaltung individueller Trainingseinheiten.

Das Leistungstraining der B- und A-Junioren hat folgende Ziele: Stabilisierung der technisch-taktischen Leistungsgrundlagen, Anpassung an höhere Wettkampfspielforderungen, Vermittlung gruppen- und mannschaftstaktischer Grundlagen, motivierende und attraktive Verbesserung von Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft.

Die Kartothek bietet dazu Spiel- und Übungsformen aus folgenden Bereichen:

- Technikintensivschulung
- Gruppentaktik
- Mannschaftstaktik
- Schnelligkeitsschulung
- Ausdauer- und Kraftschulung
- Stretching

Fußball-Kartothek 7: Nachwuchsschule B- / A-Junioren. 89 Doppelkarten mit Beihft und Karteikasten € 18,50

Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5-11

per Telefax: 02 51/23 00 5-99

per E-Mail: buchversand@philippka.de

oder per Post: Philippka-Sportverlag, Pf. 150105, 48061 Münster