

"fußballerische Grundbegriffe"

Torschuß

Der Torschuß ist der Weisheit letzter Schluß. Wer mindestens ein Tor mehr erzielt als die Gegenmannschaft, gewinnt. Darauf kommt es an, und deshalb trainieren wir immer wieder, aus allen Lagen zu schießen.

Kopfball

Fußball wird nicht nur am Boden gespielt. Das ist eine alte Erkenntnis, die im modernen Spiel von entscheidender Bedeutung ist. Kopfballtraining zahlt sich für jeden Spieler aus, egal ob er im Angriff oder in der Abwehr seinen Mann steht. Viele hundert Stunden sind notwendig. Wenn Ihr es aber einmal so beherrscht wie damals Uwe Seeler und andere bekannte Nationalspieler, macht es Euch ebenso viel Freude. Das ist sicher. Also, nicht locker lasse und immer wieder aufs neue: Flugbahn des Balles beobachten, aus der Bewegung senkrecht hochspringen, in der Luft "stehen", den Körper wie einen Bogen spannen und dann mit der Stirn (!) zuschlagen. Augen auf, Nacken steif und den Ball dorthin spielen, wo er hingehört - weit weg vom eigenen Tor, zum Mitspieler oder ins gegnerische Tor.

Ballan- und -mitnahme

Der Ball ist der springende Punkt in unserem Spiel. Um ihn dreht und bewegt sich alles. Er rollt, fliegt, springt, wechselt das Tempo und die Richtung und muß doch im schnellen Lauf und im Kampf mit dem Gegner beherrscht werden. Mich ärgert es mächtig, wenn Bälle verlorengehen und Tore verpaßt werden, weil Spieler den Ball nicht sicher an- und mitnehmen können. Beobachtet einmal selbst, wie oft das geschieht. Dann werdet Ihr bestimmt die Ballan- und -mitnahme im Training so oft üben, daß es auch im Spiel gelingt.

Folgende Grundsätze sind zu beachten:

- Lauft dem Ball entgegen und wartet nicht auf ihn.
- Laßt keinen Ball springen, sondern nehmt ihn spätestens beim Aufspringen an und mit.
- Bereitet den Ball für die kommenden Absichten vor. Wollt Ihr zuspielen, flanken oder schießen, legt ihn Euch dafür zurecht und handelt schnell.

Die jeweils beste Technik richtet sich nach der Flugbahn des Balles und Eurem Vorsatz. Flache Bälle werden mit der großen Fläche der Innen- oder Außenseite des Fußes mitgenommen. Der Gegenspieler wird durch geschmeidige Körpertäuschungen abgelenkt. Einfallende Bälle werden im Augenblick des Aufspringens mit der Sohle, der Innen- oder Außenseite oder auch mit dem Unterschenkel angenommen. Flugbälle stoppen wir in der Luft vor, und zwar mit dem Kopf, der Brust, dem Oberschenkel oder auf dem Fuß. Beim Aufspringen nehmen wir sie sofort mit und lassen sie nicht unnötig springen.

Stoßarten

Gute Fußballer benutzen heute alle Flächen des Fußes: Die Innen- und Außenseite, den Fußrücken, den wir Spann nennen, die Ferse und unter Umständen auch die Fußspitze. Damit vollbringen sie verblüffende Stöße. Sie können den Ball flach, halbhoch oder hoch auf den Weg schicken, ihn so anschneiden, daß er eine Rechts- oder Linkskurve beschreibt, oder mit Rückeffet ausstatten, so daß, er beim Aufspringen wie ein Bumerang zurückkommt.

Das kann man alles lernen. Wer Talent hat und fleißig ist, kommt bald hinter die

Geheimnisse des genauen Zuspiels und gezielten Schießens. Die Stellung zum Ball spielt dabei eine entscheidende Rolle. Standbein neben dem Ball sorgt für flache Schüsse. Stehen wir weiter weg, steigt der Ball. Treffen wir ihn in der Mitte, fliegt er geradeaus. Treffen wir ihn links oder rechts von der Mitte, weicht er nach rechts oder links aus.

Wichtig ist: Erst das Ziel anvisieren, dann auf den Ball schauen, das Fußgelenk feststellen, den Unterschenkel anheben, den Ball sauber treffen und ihm die gewünschte Fahrt mitgeben.

Ausdauer

Die *allgemeine Ausdauer* von Herz und Kreislauf steigern wir mit langen Läufen. Zwölf Minuten laufen wir und messen die Strecke ab, die wir in dieser Zeit zurückgelegt haben. Mit der wachsenden Ausdauer wird das Tempo schneller und die Strecke länger. Im Wald macht das mehr Freude als auf der Aschenbahn. Zur Verbesserung der *Schnelligkeitsausdauer* großer Muskelgruppen spielen wir zwei gegen zwei im begrenzten Feld mit vier Spielern als Eckpfosten. Spielzeit neunzig Sekunden, dann wechseln die Spieler und Eckpfosten. Zehnmaliger Wechsel. Wir üben Dribbeln und Doppelpässe. Die Eckpfosten werden ebenfalls angespielt und können untereinander zusammenspielen. Das schlaucht, kann ich Euch sagen. Besser trainieren kann man nicht. Das wissen wir aus Erfahrung.

Die Ausdauer eines Fußballspielers ist nicht vergleichbar mit der eines Langstreckenläufers. Das Fußballspiel stellt ganz andere Anforderungen. Der ständige und unregelmäßige Wechsel von Gehen, Laufen, Sprinten, Stoppen, Wenden, Drehen und Springen, Dribbeln, Schießen, Köpfen, Rempeln, Fallen, Rollen und Wiederaufstehen kann nur unter wettspielgemäßen Bedingungen trainiert werden. Mit anderen Worten: **Besser Fußballspielen lernt man nur durch Fußballspielen!**

Schnelligkeit

Die Abwehr im modernen Fußballspiel ist ein starkes Bollwerk. Jeder Abwehrspieler bekämpft den Gegenspieler und deckt dem Mitspieler den Rücken. Raum und Zeit werden für den Angreifer eng und kurz. Wer sich durchsetzen will, muß schnell schalten, fix auf den Beinen und gut am Ball sein. Träumer, langsam zu Fuß und ungeschickt am Ball, sind fehl am Platz. Das Training der Schnelligkeit und Spritzigkeit ohne und mit Ball wird immer entscheidender für den Erfolg. Wer zuerst kommt, spielt zuerst und bestimmt den Spielrhythmus.

Kraft und Schnellkraft

Fußball ist ein Kampfspiel. Kraftvoller Körpereinsatz gehört dazu. Muskelkraft brauchen wir beim Sprinten, Springen, Schießen, beim Kopfballspiel und Rempeln und nicht zuletzt auch zur Verhütung von Verletzungen. Krafttraining gehört deshalb zu unserem Programm.

Gewandtheit

Technik und Kondition sind die Voraussetzungen zur Erfüllung der taktischen Aufgaben im Wettspiel. Wer Schwierigkeiten am Ball hat oder vorzeitig abbaut, kann in Abwehr und Angriff seinen Mann nicht stehen. Deshalb müßt Ihr täglich mit dem Ball spielen und ausdauernd, schnell, stark und gewandt werden. Was Gewandtheit bedeutet und wie notwendig sie ist, könnt Ihr in jedem Fußballspiel beobachten. Gute Fußballspieler sind gewandt. Sie beherrschen Körper und Ball in allen Lagen.

Nachsetzen

Der Spielgedanke im Fußballsport ist ganz einfach. Jeder kennt ihn: Tore schießen und

Gegentore verhüten. Das ist eigentlich schon alles. Die Mannschaft im Ballbesitz greift an, um Tore zu schießen und zu gewinnen. Die Mannschaft in der Abwehr muß Tore verhüten, um nicht zu verlieren. Mit dem Ballbesitz wechseln die Aufgaben. Der Angriff beginnt im Augenblick der Balleroberung, die Abwehr setzt in der Sekunden des Ballverlustes sein.

Das erste Abwehrmittel heißt Nachsetzen. Es ist zwar menschlich verständlich, aber taktisch unverzeihlich, wenn ein Stürmer nach Ballverlust oder ein ausgespielter Abwehrspieler Pausen einlegen. Wie der Teufel hinter der armen Seele müßt Ihr hinter dem Ball her sein und den Gegenspieler zum erneuten Zweikampf stellen. Aufgeben dürft Ihr nicht. Hängt Euch an seine Fersen und setzt ihn unter Druck. Dann wird er entweder ungenau abspielen oder ihr erobert den Ball zurück.

Manndeckung

In den letzten Jahrzehnten haben wir es im deutschen Fußballsport so gehalten, daß unsere Abwehrtaktik von der Manndeckung ausging. Vor jedem Spiel wird jeder Spieler auf seinen Gegenspieler eingestellt. Je näher dieser Mann sich an unser Tor heranspielt, umso enger wird er gedeckt. Sture Manndeckung ohne kluge Anpassung an die jeweilige Lage ist gefährlich. Deshalb gilt es, erfahrungsgemäß:

- In Ballnähe kurz, in größerer Entfernung zum Ball weiter decken.
- Sich zwischen dem eigenen Tor und dem Gegner bewegen.
- Mann und Ball im Auge behalten.
- Gestaffelt stehen, damit der Gegner angegriffen und der Mitspieler unterstützt werden kann.
- Notfalls Gegenspieler übergeben, damit die Wege kürzer sind und wirkungsvoller unter Druck gesetzt werden können.

Das Ziel der Manndeckung ist es, entweder den Ball schon vor dem Gegner zu erwischen oder den Gegenspieler im Augenblick der Ballannahme anzugreifen. Gelingt beides nicht, bewährt sich der gute Abwehrspieler als Meister der Täuschung, der den Stürmer verleitet, das zu tun, was der Verteidiger will. Übt Euch darin und laßt Euren Gegenspieler nicht zum Schuß kommen.

Raumdeckung

Die Abwehrspieler verfolgen ihren Gegenspieler nicht über das ganze Feld, sondern sie bleiben in ihrem Spielraum. Dort beschatten sie jeweils den nächsten Gegner. Das hat seine Vorteile: Die zurückzulegenden Entfernungen sind kürzer, die Ermüdung ist geringer, die Links- oder Rechtsfüßer können auf ihrer Seite bleiben, deckungsschwache Spieler werden besser unterstützt und die Ausgangsstellung für den Gegenangriff nach dem Ballgewinn ist oft erfolgversprechender als bei der Manndeckung.

Freilaufen

Das heißt: Heraus aus dem gedeckten und hinein in den freien Raum, weg vom Gegner - und zwar so weit, daß Ihr den Ball annehmen und abspielen könnt, bevor Euch der Gegenspieler daran hindert, hin zum Mitspieler am Ball - und nicht weglaufen, ihm den Rücken kehren und ihn aus den Augen verlieren; aber auch wegbleiben, damit der Spielraum nicht zu eng wird.

Der Freilaufende bestimmt Richtung und Geschwindigkeit des Zuspiels. Er ist noch ungebunden, muß sich noch nicht mit den Tücken des runden Lederballs und dem Druck des Gegners auseinandersetzen. Er schüttelt seinen Gegenspieler ab und startet in den freien Raum. Der Mitspieler am Ball ist jetzt verantwortlich für Genauigkeit und Schärfe des Passes. Nach seinem Abspiel läuft er sofort wieder in Stellung. Für uns ist die Arbeit mit dem Paß nicht getan. Wir schalten uns unverzüglich wieder ins Spiel mit ein und

sorgen dafür, daß der Ball in unserer Mannschaft bleibt.

Wenn einer von uns am Ball ist, müssen alle anderen mitspielen, auf der Lauer liegen, auf Draht und in Bewegung sein. Keiner kann tatenlos herumstehen und träumen. Woher und über welche Stationen kann der Ball zu mir kommen, wohin spiele ich ihn und wohin laufe ich nach dem Abspiel? Das weiß und entscheidet der gute Spieler im voraus.

Spiel ohne Ball

Das ist kein Witz und auch kein Widerspruch. Ohne Ball kann man zwar kein Fußball spielen, das ist klar. Aber der Fachmann nennt die Bewegung der Spieler, die gerade nicht am Ball sind, "Spiel ohne Ball" und legt größten Wert darauf. Das Freilaufen und Mitspielen ohne Ball muß im Wettspiel zum Bedürfnis werden wie das tägliche Brot. Der herumstehende Spieler darf sich gar nicht erst wohl fühlen. Freilaufen, Platz tauschen, den Gegner weglocken und verwirren steigern die Freude am Spiel und bringen Erfolg.

Die Zuschauer beobachten in der Regel das, was am Ball und unmittelbar um den Ball geschieht. Sie verfolgen den Lauf des Balls und erfreuen sich an schnellen Ballpassagen über viele Stationen. Dabei erkennen und kennen sie die Mühe nicht, die dahintersteckt. Wenn der Ball über viele Spieler unserer Mannschaft läuft, ohne daß der Gegner ihn erjagen kann, haben alle mitgemacht, aufgepaßt, vorausgeschaut und ohne Ball mitgespielt. Das setzt die Bereitschaft voraus, sich anzustrengen, dem Mitspieler zu helfen und große Strecken zurückzulegen. Ohne Einsatz und Mannschaftsgeist gelingt das nicht. Einer für alle und alle für einen ist die Losung und Lösung.

Steilpaß

Steilspielen setzt Steillaufen voraus. Durch Querpässe öffnen wir Gassen, die von den Stürmern genutzt werden. Alles muß zusammenpassen, der Spurt und der Paß in den freien Raum. Wenn der eine zu früh läuft und der andere zu spät spielt, rennt der erste ins Abseits. Wenn der eine zu früh spielt und der andere zu spät läuft, fängt der Gegner den Ball ab. Das ist ein typischer Fehler ungeübter Mannschaften, die noch nicht lange genug zusammenspielen. Der Ball geht noch oft durch Mißverständnisse verloren. Eingespieltsein ist eine Macht. Jeder kennt den anderen, weiß, was er im Schilde führt und versteht ihn blind.