

UNSER WEG - FC STADLAU SPIEL- UND TRAININGSPHILOSOPHIE

Der Spielphilosophie des FC Stadlau liegt ein ganzheitlicher Ansatz zu Grunde. Das Fußballspiel ist keine Summe von getrennten Teilbereichen, sondern die Komponenten Taktik, Technik und Fußballkondition beeinflussen sich gegenseitig sind dadurch auch von einander abhängig. Die Spielleistung hängt immer von dem Zusammenspiel der einzelnen Spieler ab, somit steht der taktische Aspekt im Vordergrund. Dies ist der Grund, warum nach der *taktischen Periodisierung* trainiert werden soll. In jedem Training soll die Spielidee im Vordergrund stehen, die restlichen erforderlichen Komponenten (Technik, Fußballkondition, mental) werden ganzheitlich mit der taktischen Ausrichtung mittrainiert. Alle Mannschaften ab der Altersklasse U12 des FC Stadlau sollen die gleiche Spielphilosophie vertreten. Die Spielweise der Teams des FC Stadlau soll durch viel Ballbesitz und kreatives Spiel nach vorne einerseits, andererseits durch aggressives Spiel gegen den Ball (schnelles Zurückerobern des Balles durch Gegenpressing) sein. *Dies sollen die zwei wesentlichen Merkmale unserer Philosophie sein.* Beide Merkmale sollen zudem in *höchstmöglicher Intensität* durchgeführt werden.

Oberste Priorität hat die Weiterentwicklung der Spieler auf ihrer Positionen. Die Grundordnung in eigenem Ballbesitz soll möglichst viele Möglichkeiten zum Kombinationsspiel bieten. Mehr Linien in der Grundordnung bedeuten mehr Anspielmöglichkeiten. Grundformation ist das 4:3:3, welches in verschiedenen Formen abgeändert werden kann:

- 4:2:3:1
- 4:1:4:1
- 3:4:3 (pendelnde 4er Kette)
- 3:1:4:2

Die Spielphilosophie des FC Stadlau besteht in der Offensive und Defensive aus jeweils zwei Teilbereichen:

Offensiv:

- Spiel gegen einen organisierten Gegner
- Spiel gegen einen unorganisierten Gegner

Defensiv:

- Angriffspresing/Abwehrpresing
- Gegenpresing

OFFENSIVE

Spiel gegen einen organisierten Gegner - Positionsspiel:

In einem Fußballspiel spielt man 80 Prozent der Spielzeit gegen einen „organisierten Gegner“. Ein verteidigender Gegner ist dann organisiert, wenn innerhalb des Blockes - unabhängig vom System - die Abstände zueinander in Breite und Tiefe annähernd gleich eng sind. Die direkte Linie zum Tor ist zu.

Gegen einen organisierten Gegner eine Torchance zu kreieren und ein Tor zu erzielen ist wahrscheinlich die schwierigste Aufgabe im Fußball. Die Mannschaften des FC Stadlau wollen den Gegner dominieren und sich möglichst viele Torchancen erspielen.

[Das Mittel der Wahl ist das Positionsspiel „Juego de posicion“.](#)

Ziel ist es, durch Positionsspiel und Ballzirkulation, vom eigenen Abwehrdrittel ins Mitteldrittel und Angriffsdrittel zu kommen, den organisierten Gegner in Bewegung - und dadurch in Desorganisation und Unordnung zu bringen um Räume zu schaffen, die dann von unseren Spielern besetzt und/oder ausgenützt werden können, um in möglichst viele vielversprechende Torabschlusssituationen zu kommen.

Positionsspiel : Jeder Spieler muss den richtigen Raum besetzen, und diese Räume sind abhängig von der Position des Balles.

Im Fußballspiel gibt es nur einen Ball, aber 22 Spieler, das heißt jeder Spieler hat eine Beziehung zu dem ballbesitzenden Spieler. Daher müssen die Spieler im Training lernen, dass sie in jeder Situation ihre Rolle und ihre Verantwortlichkeiten und Aufgaben haben, die zu erfüllen sind, je nachdem wo der Ball sich gerade befindet.

Das Positionsspiel unterliegt einer systematischen Herangehensweise. Das heißt, dem Spiel liegt eine Planmäßigkeit zu Grunde in der sich alles um den Raum und die effiziente Aufteilung des Selbigen und dem Faktor Zeit dreht. Es geht darum, durch die Positionierung der einzelnen Spieler eine Überlegenheit herzustellen. Der Ballbesitz ist dabei nur das Mittel zum Zweck beziehungsweise das Werkzeug um Überlegenheit zu schaffen.

Der Fußball ist die komplexeste Ballsportart die es gibt, die Trainer des FC Stadlau versuchen durch Training und Analyse den hohen Zufallsfaktor des Spieles sowie die Unvorhersagbarkeit zu reduzieren.

Es geht darum, den Spielern auch die Möglichkeit zu geben, selbst auf Lösungen zu kommen. („guided discovery“). Die Trainer des FC Stadlau sollen in der Lage sein, durch ihr Coaching eine Lernatmosphäre zu schaffen, die die Spieler zum Nachdenken anregt, gleichzeitig aber auch Platz für kreative Lösungen bietet.

Wesentlich dafür ist es, dass Anweisungen und Fragen den Trainern eine Reaktion beim Spieler hervorrufen. Vereinfacht heißt das, dass man den Spieler in die richtige Richtung leitet, ihm aber das Erfolgserlebnis überträgt, die optimale Lösung selbst zu finden. Hier kommen vor allem gelenkte und vom Trainer durch angemessene *Provokationsregeln* gestaltete Spielformen zur Anwendung.

Zusammengefasst heißt das, dass nicht nur das Spielkonzept selbst, sondern vor allem dessen Vermittlung enorme Bedeutung hat.

Entscheidende Faktoren im Positionsspiel:

Das Positionsspiel setzt taktisches Verständnis der Spieler voraus, das gemeinsame Handeln, das gemeinsame planmäßige Angreifen und Verteidigen steht im Vordergrund.

- Position des Ballführenden
- Gute Raumaufteilung → Positionierung der Mitspieler in den „richtigen“ Räumen
- Positionierung der Mitspieler zwischen den verteidigenden Gegenspielern, nicht beim Gegenspieler (zwischen den Linien) - Struktur der Mannschaft
- Diagonalität im Passspiel und Anbietetverhalten

- Folgende Prinzipien sind bei der Raumaufteilung zu beachten:
 - nie mehr als 2 Spieler in einer Vertikallinie
 - nie mehr als 3 Spieler in einer Horizontallinie
 - → Bildung von Dreiecken und Rauten

- Offene Stellung zum Spiel → bessere Wahrnehmung → bessere Lösungen
- Ballzirkulation: den Ball innerhalb der Mannschaft in der Struktur zirkulieren lassen können → schafft Räume
- Torhüter, die eine gute fußballerische Ausbildung haben

Schaffen von Überlegenheiten:

- Numerische Überlegenheit: Schaffung von Überzahlsituationen in bestimmten Zonen - wichtiger Faktor für den Spielaufbau, aber auch für das Erspielen von Torchancen

- positionelle Überlegenheit: bessere Positionierung als der Gegner um ein Ziel zu erreichen. Unsere Offensive ist besser positioniert als die gegnerische Defensive. Beispiel: Stürmer schaut in Richtung Tor, während der Verteidiger noch Richtung anderes Tor schaut, Beispiel 2 (unterstützende) Laufwege
- qualitative Überlegenheit: Spieler in Positionen bringen, wo sie individuell besser sind als der Gegner
- bei Angriffspressing des Gegners: **den freien Mann finden**

Wodurch entsteht der freie Mann ? Einerseits kann das durch die generelle Aufbaustruktur passieren oder auch dynamisch hergestellt werden. Grundsätzlich entsteht eine Überzahl für die ballbesitzende Mannschaft dadurch, dass nahezu alle Mannschaften eine 2 gegen 1 Überzahl der Innenverteidiger gegen den gegnerischen Stürmer herstellen wollen. Selbst wenn das nicht der Fall ist und Mann gegen Mann zugestellt wird, so ist der Tormann der freie Spieler. **Die Einbindung des Tormanns ist also im Positionsspiel unumgänglich.**

Trainingspraktische Umsetzung - Coachingpunkte und Konzepte

Folgende Konzepte und Coachingpunkte sind essentiell, um die Spielfähigkeit und die Entscheidungsfähigkeit im Positionsspiel zu entwickeln:

- Kopf hoch
- Sprich durch den Pass
- Linien des Gegners brechen
- Vorderen Fuß anspielen (in Spielrichtung)
- offene Stellung - möglichst viel vom Spielfeld sehen während der Angriffsphase
- Spiel über den Dritten
- Dribbling (wann sinnvoll, wann notwendig)
- 1:1 offensiv

- zwischen den Linien anbieten, hinter den Pressinglinien
- Diagonalität : möglichst diagonale Pässe spielen (Ausnahme letzte Linie des Gegners) → kein horizontalen Pässe (Querpässe)
- 2:1 und 3:2 offensiv
- 1:1 defensiv

Trainingspraktische Umsetzung - Inhalte - Trainingsstruktur:

So komplex wie möglich, so einfach wie notwendig trainieren
So wenig wie möglich isoliertes Techniktraining
Provokationsregeln verwenden !!!

- Rondoformen: 3:1, 4:1, 4:2, 5:2, 5:3 (mit zentralem Spieler usw.)
 - sehr viele Rondovariationen und daher auch viele verschiedene Trainingsziele möglich
- Positionsspiele = Rondos , aber positionsspezifisch (auch mit Torabschluss möglich !)
 Beispiel: 3:3 plus 2, 4:4 plus 3, usw...
- → Die Spieler, die am Positionsspiel teilnehmen, sollen gemäß ihren Positionen aufgestellt werden daher der Name !!!
- Small sided games - kleine Spiele (Überzahl/ Unterzahl) mit Torabschluss !!!
- Spielausschnitttrainings in den richtigen Räumen trainieren
- Große Spielformen (8:8 bis 11:11)

- 1:1 mit und ohne Torabschluss
 - ballsicherndes Dribbling
 - gegnerüberwindendes Dribbling
 - raumübergreifendes Dribbling

Gründe für diese Trainingsstruktur :

Rondos und Positionsspiele:

- Werkzeug um Fußball zu lehren, das taktische Verständnis für Raum und Zeit zu entwickeln
- eine kleine Abbildung vom Spiel, reduzierte Komplexität
- -> alles was in einem Spiel vorkommt, ist auch in einem Rondo vorhanden
- offensive und defensive Ziele trainierbar

Im Verhältnis zur Position des Balles lernen die Spieler:

- wann er wo sein muss, um anspielbar zu sein
- weiß jeder Spieler wo seine Mitspieler sich befinden werden und kennt seine Passoptionen
- kann sich daher, bei entsprechender Wahrnehmung schneller für eine der Passoptionen entscheiden
- -> bessere Kommunikation (nonverbal)
- Ballbesitz ist das Werkzeug um den Ball und die Spieler in gute Abschlusspositionen zu bringen
- Der Ball zirkuliert und nicht die Spieler

Kognitiver Aspekt von Rondos und Positionsspielen:

- Kopf hoch --> Vergrößern des Sichtfeldes
- Radarblick -> Umblickverhalten / Schulterblick
- Erkennen von freien Räumen
- Positionierung in freien Räume
- Erkennen von Lücken

- Offene Stellung zum Spiel
- Handlungsschnelligkeit
- Verlassen des Deckungsschattens

Taktische Aspekte von Rondos und Positionsspielen:

- Öffnen von Passwegen / Passlinien
 - Ballzirkulation
 - Erkennen des Pressings des Gegners
 - Überspielen / Brechen von Verteidigungslinien
 - Verbindung zwischen den einzelnen Mannschaftsteilen
 - Spielrhythmus (wann schnell, wann langsam)
 - Rautenbildung / Dreiecksbildung
-
- Sicherung des Ballbesitzes unter Gegnerdruck
 - Gegenpressing
 - Umschalten in die Defensive
-
- Spielverlagerung
 - Spielaufbau
 - Übergangsspiel
 - Schulung der Defensive
 - gemeinsames Attackieren
 - Blockbildung (bei 4 oder mehr Balljägern)
 - Anlaufverhalten
 - Verschieben / Verteidigen im Raum
 - Antizipation von Pässen
 - Wechsel zwischen kurzem und langem Spiel
 - Teamwork im Ballbesitz und der Ballrückgewinnung
 - **Spiel über den Dritten** → nicht zu verteidigen

Technischer Aspekt von Rondos und Positionsspielen:

- Passtechnik
- Ballan- und Mitnahmetechnik
- Schulung des ersten Kontaktes
- Lösen von 1:1 Situationen durch Dribbling

Psychischer Aspekt von Rondos und Positionsspielen:

- Entwicklung des Selbstvertrauens am Ball
- ständiger psychischer Druck weil ständiger Zeit-, Raum-, und Gegnerdruck
- impliziertes Lernen

**Die Spielsituation lehrt mehr als die Instruktion
(des Trainers)**

Konditioneller Aspekt von Rondos und Positionsspielen:

- Intervallbelastung, jene Belastung, die im Spiel gefordert ist
- Wichtig: hohe Intensität, der Unterzahlmannschaft (Balljäger)
- wenn Balljäger intensiv arbeiten, dann auch ausreichend Belastung für die Überzahlmannschaft

**Rondos und Positionsspiele sind keine Hörsche !!!!
Hohe Intensität der Balljäger, fordert auch die Überzahlmannschaft zu besseren
Trainingsleistungen**

Small sided games:

Alle Konzepte und Coachingpunkte die in den Rondos und Positionsspielen erlernt werden, finden hier Anwendung, zuerst in kleinen Spielen mit Torabschluss.

Beispiel: 4:4 auf Tore, 5:5 plus 1,2,3 Joker

Wichtig: mit Torabschluss, also auf Tore trainieren

Auch hier immer die Spieler auf ihren Positionen trainieren/spielen lassen

Große Spielformen:

Von großen Spielformen spricht man ab einer Spieleranzahl von 8:8 bis 11:11 mit und ohne Joker. Natürlich auch hier die Spieler auf ihren Positionen spielen lassen.

Besonders geeignet für die Entwicklung der Grundlagenausdauer.

Feldgrößen:

Die Feldgröße soll so gewählt werden, dass es weder eine Überforderung noch eine Unterforderung gibt. Formen wie quadratisch, rechteckig, rund oder mehreckig sollen variiert werden.

Kontakte:

Kontaktvariation sollen je nach Schwierigkeitsstufe gewählt werden. Ob 1, 2 oder freie Kontakte hängt immer vom technischen Niveau und der Feldgröße ab. Auch welches Ziel man mit der Übung verfolgt ist zu beachten.

Joker:

Die Joker können als Wandspieler an den Seiten eingesetzt werden oder aber auch direkt im Spielfeld für Überzahl sorgen. Die Joker sollen jedoch positionsbezogen eingesetzt werden.

Orientierungspunkte:

Das Spiel wird gänzlich verändert wenn alle Spieler „im Feld“ oder ausschließlich „außerhalb des Feldes“ sich bewegen dürfen. Wenn die Spieler ausschließlich außerhalb bzw. an den Linien anspielbar sind, entsteht eine Übungsform, wo der Schwerpunkt vor allem auf das Passspiel gelegt wird (Dreiecksspiel - Lösen aus dem Deckungsschatten)

DEFENSIVE

Da das Positionsspiel ein ganzheitliches Konzept ist, umfasst es auch alle Spielphasen, also auch die Defensive, sowie die Umschaltphasen in beide Richtungen. Da wir den Gegner dominieren wollen und unsere Struktur aufzwingen wollen, sollten wir bei Ballverlust versuchen den Ball schnellstmöglich zurückzugewinnen. Durch gute Struktur bei eigenem Ballbesitz, ist hier das Gegenpressing vor allem am Flügel und im Angriffsdrittel des Gegners sowie eine gute Positionierung in der Restverteidigung ein effektives Mittel, um Konterangriffe zu verhindern.

Gegenpressing

Definition: Das Gegenpressing umfasst nicht nur die Bewegung des Kollektivs zum Ball, sondern auch die vorherige Stellung und Positionierung nach Ballverlust (Konterkontrolle).

Eine extrem breite Formation mit numerischer Unterzahl wird im Gegenpressing ineffektiv sein, eine offensivkompakte Formation mit vereinzelt engen hingegen nicht.

Der Trainer kann also im Vorhinein bereits festlegen, wo die Mannschaft enger und wo breiter stehen soll. Dadurch kann beispielsweise gezielt auf etwaige Stärken des Gegners in bestimmten Räumen oder eigene Schwächen (wegen riskanter Offensivspieler oder komplexe Spielzüge) eingegangen werden.

Gegenpressing wann ?: Sofortiger Versuch der Ballrückeroberung nach einem Ballverlust. = **Umschalten in die Defensive**

Gegenpressing wo ?: im Angriffsdrittel des Gegners

Gegenpressing wie ?: durch kurze Abstände der einzelnen Spieler zueinander und eine gute Staffelung und Positionierung (Struktur bei eigenem Ballbesitz).

Bei erfolgreichem Gegenpressing findet man den Gegner meist ungeordnet vor und kann durch **Umschalten in die Offensive** sehr häufig eine Torchance kreieren.

Wenn kein Gegenpressing möglich ist bzw es nicht erfolgreich war:

- so schnell wie möglich, so viele Spieler wie möglich hinter den Ball
- Grundordnung gegen den Ball wiederherstellen → Abwehrpressing

Trainingspraktische Umsetzung Coachingpunkte des Gegenpressings:

- Rondos und Positionsspiele und SSG: bei Ballverlust, sofortiges Zurückerobern des Balles
- Balljäger (Unterzahlmannschaft) Abschluss auf Minitore oder Anzahl an Pässen innerhalb der Mannschaft zählt auch wie ein Tor
- Ballbesitzer: den möglichen Ballverlust antizipieren → **das Spiel lesen !!!**
- mutiges Attackieren nach vorne
- Laufbereitschaft
- Bereitschaft jedes Einzelnen einfordern
- bei Gelingen der Ballrückerobung
 - schnelles Umschalten zum Torabschluss = Umschalten offensiv
 - bei Ballgewinn ohne schnelles Umschalten → schnelles Auffächern (Einnehmen / Besetzen der Räume / Positionen)

Angriffspressing

Definition:

Pressing kann definiert werden als gemeinsame, koordinierte Bewegung der gesamten Mannschaft, die darauf abzielt, den ballführenden Gegner in einer vorherbestimmten Zone unter Raum - Zeit - und psychischen Druck zu bringen. Das Ziel beim Angriffspressing ist die Balleroberung möglichst nahe am gegnerischen Tor. Abhängig von Spielstand, Spielerzahlenverhältnis und Gegner kann sich die Pressingzone sich natürlich verändern (Mittelfeld/ Abwehrpressing)

Ziele:

- schnelle Balleroberung
- Verunsicherung des Gegners
- Stören des gegnerischen Spielaufbaus

Prinzipien des Pressings:

- *beim Pressing bewegt sich die ganze Mannschaft nach vorne*
- es soll kein gezielter langer Ball über die Abwehr möglich sein - Timing - Spiel lesen
- Abstände in der Tiefe halten - Kompaktheit
- Es soll keine Seitenverlagerung möglich sein, indem alle Pass und Dribbeloptionen verhindert werden
- letzte Linie bei Angriffspressing oft bis zu Mittellinie hoch
- Foul beendet Pressing/Vorteil Gegner

Fragen:

- Wer presst ?
- Wo ? (Zentrum, Flügel, Angriffsdrittel, Mitteldrittel, Abwehrdrittel)
- Wann ?
- Wie ? (nach innen, nach außen, Deckungsschatten)

Orientierungspunkte:

- Ball
- Raum
- Gegenspieler

Wie wollen wir pressen?

- Raum durch konsequentes Verschieben einengen (Länge und Breite des Feldes)
- Überzahl in Ballnähe
- aggressives Attackieren gegen den Ball hin: Ball jagen
- Anspielstationen nehmen: enge Deckung in Ballnähe, Passlinien zustellen,
- Stellungsspiel u. Verhalten der Sturmspitzen
- auf lange Bälle vorbereitet sein
- bei Ballgewinn schnelles umschalten in die Offensive oder kontinuierliches Spiel mit Ballzirkulation

- bei Missslingen des Pressings Neuorganisation → kompakten Block schnell wiederherstellen, das Spiel langsam machen, diagonal fallen und Räume schließen
- bei erfolgreichem Pressing:
 - schnelles Umschalten in die Offensive
 - wenn schnelles Umschalten nicht möglich Ballbesitz, Ballzirkulation, Positionsspiel

Mögliche Auslöser des Pressings:

- unnötige Querpässe des Gegners im Spielaufbau
- Einladungspressing (Lenken des Spiels des Gegners in eine bestimmte Richtung bzw. an eine bestimmte Position → Pressingopfer → oft mal Außenverteidiger)
- Gegner mit dem Rücken zur Angriffsrichtung („Sehe ich die Rückennummer des Gegners - Pressing“)
- Rückpass (vor allem zum Torhüter)
- Unnötiges Dribbling im Spielaufbau
- Technischer Fehler
- Outeinwurf

Angriffspressing : Ziel schneller Ballgewinn in Tornähe

- *planmässige* Störung des Spielaufbaues des Gegners schon in deren Hälfte, oft auch schon am gegnerischen Strafraum
- Gegner soll tief in der eigenen Hälfte zu Fehlern gezwungen werden
- frühzeitiger Gegner-, Raum-, und Zeitdruck notwendig
- Aggressives Anlaufen
- hohe Laufbereitschaft notwendig
- *die ganze Mannschaft muss planmässig mitmachen, jeder Spieler muss wissen was er zu tun hat*

Voraussetzungen für ein gutes Angriffspressing:

- hohes konditionelles Niveau
- gutes Zweikampfverhalten im 1:1/2:2
- Handlungsschnelligkeit
- Aggressivität und Motivation
- Antizipieren
- taktische Disziplin

Wenn kein Angriffspressing gespielt wird (starker Gegner) kann/soll auch aus dem Mittelfeldpressing agiert werden.

Trainingspraktische Umsetzung

Rondoformen und Positionsspiele mit Schwerpunkt Spielaufbau - Pressing

Wenn möglich halbwegs in den richtigen Räume trainieren (Spielfeld) !!!