



STANDARDS

IM AMATEURFUSSBALL: TIPPS, TRICKS UND ERFOLGSREZEPTE.

Ame Bauer und Heiner Baumeister im Gespräch mit Romina Konrad und Michael Stügelmaier | Häufig entscheiden Kleinigkeiten über Sieg oder Niederlage. Besonders dann, wenn es Spitz auf Knopf steht und sich zwei Mannschaften auf Augenhöhe begegnen. Bei den Spitzenteams sind es oft Situationen aus dem ruhenden Ball heraus, die Spiele entscheiden. Vergleichsweise wenig Aufmerksamkeit erfährt das Training von Standards bei den Amateuren. Die bfv-Verbandstrainerin Romina Konrad und wfv-Trainerstab-Mitglied Michael Stügelmaier sind Experten für diesen Bereich und sich einig: Einstudierte Standardsituationen können auch in unteren Spielklassen den Unterschied machen. Doch wie wird mein Team auf den Punkt fit und wie lassen sich Standards ins Training integrieren?

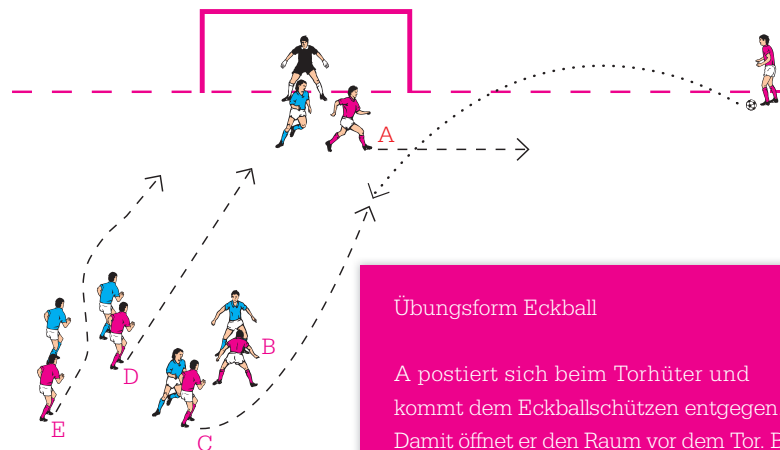
Romina, Michael, welchen Stellenwert nimmt das Thema Standardsituationen bei euch im Training ein?

Romina: Mit meinen Auswahlmannschaften trainieren wir Standards explizit. Das Thema sollte regelmäßig ins Training integriert werden, es braucht feste Abläufe, die einstudiert sind. Ein Eckball oder Freistoß im Spiel bedeutet immer eine gute Chance, ein Tor zu machen.

Michael: Das Thema nimmt einen viel zu geringen Stellenwert im Training ein im Vergleich zur Chance, die sich bietet. Egal in welcher Liga man schaut, im Schnitt fallen 30 Prozent aller Tore nach Standards. Wenn man sich überlegt, wie selten man Standards trainiert, passt das nicht zusammen.



Romina Konrad war als Fußballerin beim 1. FC Saarbrücken und bei der TSG 1899 Hoffenheim in der Frauen-Bundesliga aktiv. Die 30-Jährige arbeitet seit 2016 als Trainerin, zurzeit absolviert sie den Lehrgang zur DFB-A-Lizenz. Als Verbandstrainerin beim bfv koordiniert sie die Talentförderung und betreut die U19-Frauen.



Übungsform Eckball

A postiert sich beim Torhüter und kommt dem Eckballschützen entgegen. Damit öffnet er den Raum vor dem Tor. B blockt C frei, der auf den ersten Pfosten in den geöffneten Raum startet. D läuft ins Torzentrum. E startet zum zweiten Pfosten. Die Ecke wird auf den ersten Pfosten geschlagen, C erzielt das Tor. Als Varianten kann ein anderer Spieler auf dem Weg zum kurzen Pfosten freigeblockt werden oder aber in den freien Raum zum zweiten Pfosten starten. Der Trainer sollte auf einen sauberen Block (kein Foulspiel) und das Timing achten sowie Signale fordern (welche Variante wird eingesetzt, wann wird die Aktion gestartet).

Michael Stügelmaier ist Inhaber der DFB-A-Lizenz und seit 2018 Mitglied im Trainerlehrstab des wfv. Der 33-Jährige hat an der Deutschen Sporthochschule Köln «Exercise Science and Coaching» studiert und Jugendmannschaften des 1. FC Köln und des VfB Stuttgart trainiert. Seit 2018 ist er als Sportwissenschaftler beim VfB angestellt und lehrt an verschiedenen Hochschulen.



Lohnt es sich auch im Amateurbereich, dem Standard-Training mehr Aufmerksamkeit zu schenken?

Michael: Im Amateurbereich passiert das oft nur am letzten Tag im Trainingslager, wenn keiner mehr laufen kann. Ich bin absoluter Fan davon, Standards ins regelmäßige Training zu integrieren. Wenn es darum geht, Ergebnisse zu erzielen, würde ich an dieser Stellschraube als Erstes drehen. Hier kann ich mit relativ wenig Aufwand viel erreichen. Bei der Frauen-WM 2019 wurde analysiert, dass es keinen Unterschied bei der Erfolgsquote der Standardsituationen zwischen den guten und schlechten Mannschaften gibt. Je niedriger die Spielklasse, desto eher kann es sich sogar lohnen, in Standards zu investieren.

Romina: Wenn die Spieleröffnung beim Torhüter beginnt, ist der Weg zum Tor ziemlich lang und es spielen viele Faktoren eine Rolle, die man gar nicht planen kann. Trotzdem probiert man es im Training und investiert sehr viel Zeit in die Spieleröffnung. Wenn ich einen Teil davon in Standards reinstecke, kann das den Erfolg wahrscheinlicher machen. Wichtig ist, die Abläufe ständig zu wiederholen.

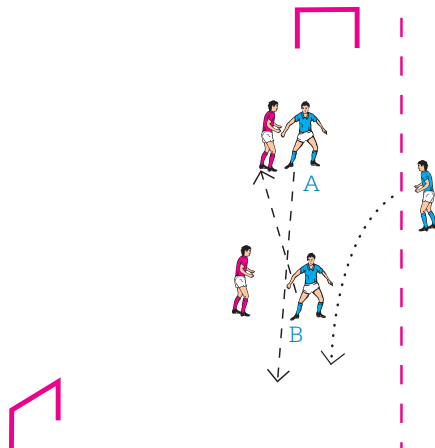
Was sind die Erfolgsfaktoren für Standardsituationen?

Romina: Timing und Durchführungsqualität sind entscheidend. Der Eckball muss schon dahin kommen, wo ich ihn haben will. Im Frauenfußball stellen wir natürlich dann auch die Großen vorne rein, oder eine kleine Spielerin mit guter Sprungkraft.



Übungsform Einwurf

Ziel ist es, beim Einwurf dem Mitspieler einen freien Raum zur Flanke zu kreieren. Dabei laufen die zwei Spieler von Team Blau in einer «Kreuzbewegung» aufeinander zu. Der Spieler, der näher zum gegnerischen Tor steht (B), läuft dabei in die Laufbewegung des Spielers in der Manndeckung seines Mitspielers (Block). Der Einwerfer kann dann den freigeblockten Spieler (A) anspielen. Ist das blaue Team erfolgreich, erzielen sie einen Punkt mit einem flachen Pass ins Minitor (simuliert Anspiel auf die Spitze). Erobert Rot den Ball, kontern sie auf das andere Minitor. Damit Team Rot sich nicht auf die Variante einstellen kann, darf Blau frei wählen, wann sie welche Variante spielen.



Michael: Auf wen ich in der Mannschaft zurückgreifen kann, ist ein ganz wichtiger Faktor: Wenn ich einen Anthony Modeste habe, brauche ich mir keine große Variante zu überlegen, sondern einen guten Schützen, der den Ball sauber reinbringt. Wenn ich so jemanden nicht habe, sollte ich mir eine Variante überlegen, um meine Spieler in Szene zu setzen. Zum Beispiel ziehe ich den ersten Pfosten frei und bringe den Ball scharf dorthin oder ich versuche in den Rückraum zu gelangen.

Gehört der Einwurf für euch auch zum Thema Standards und sollte trainiert werden?

Michael: Wir haben viel mehr Einwürfe in der gegnerischen Hälfte als Freistöße oder Eckbälle. Allein durch die Zusatzregelung, dass beim Einwurf die Abseitsregel ausgesetzt ist, bietet er große Chancen. Einwurf-Situationen kann man super isoliert trainieren. Beim Abschlusspiel kann man dann z. B. jeden Einwurf nach vorne verlagern, um viele Wiederholungen dieser Situation zu haben.

Romina: Wenn man ein, zwei Varianten hat, kann das schon den Unterschied machen. Dann ist der Einwurf ein gutes Mittel, um ins letzte Drittel zu kommen. Und wenn es nur eine Seitenverlagerung nach dem Einwurf ist.

Raumdeckung oder Manndeckung, zum Tor hin oder vom Tor weg. Gibt es hier klare Empfehlungen?

Romina: Da scheiden sich die Geister, es gibt kein Richtig oder Falsch. Es kommt darauf an, was für Spielertypen man hat und mit welcher Variante die Mannschaft sich wohler fühlt. Bei der Zuordnung haben beide Systeme Vor- und Nachteile. Bei der Manndeckung habe ich eine klare Verantwortlichkeit, bin aber anfälliger für Lauffinten oder Freiblocken. Im Angriff macht es die Variation aus. Es geht darum, ein Überraschungsmoment zu schaffen. Ich bin eher ein Fan davon, den Ball vom Tor weg zu schlagen, damit man reinlaufen kann und Druck auf den Ball bekommt.

Michael: Statistisch gesehen ist es erfolgreicher, wenn der Ball vom Tor weg getreten wird. Aber das hilft mir nichts, wenn ich keinen Spielertypen habe, der den Ball vernünftig köpfen kann oder nur ein Linksfuß gute Freistöße schießt. Deswegen würde ich erst mal nach meinen personellen Möglichkeiten schauen. Wenn ich einen super Standardschützen habe, kann der auch von der einen Seite zum Tor hin, von der anderen vom Tor weg ausführen. Es muss auch zur Philosophie passen. Wenn ich konsequent raumorientiert spiele und beim Standard plötzlich auf Manndeckung gehe, passt das nicht. Oft wird eine kombinierte Raum- und Manndeckung gespielt, das ist natürlich auch eine Option.

Wie kann ein Trainer konkret vorgehen, wenn er das Thema Standards ins Training integrieren will?

Michael: Ich würde zu Beginn der Saison auf zwei, drei Führungsspieler zugehen und sie bitten, sich ein paar Varianten zu überlegen. Das kann man dann ausarbeiten und im Laufe der Vorbereitung immer wieder trainieren. Wenn-dann-Prinzipien eignen sich hier gut: Wenn ein Spieler z. B. vom kurzen Pfosten wegläuft und kein Gegner mitläuft, kann ich ihn kurz anspielen. Wenn der Gegner mitgeht, öffnet sich der Raum dahinter und ich kann den Ball in diesen gefährlichen Raum bringen. Das kann man dann sukzessive über Wochen hinweg ausbauen und komplexer machen, bis es wirklich gut sitzt.

Romina: Wichtig ist, die Abläufe regelmäßig auch in Spielformen zu integrieren. Zum Beispiel im Abschlusspiel jeden Eckball doppelt treten oder

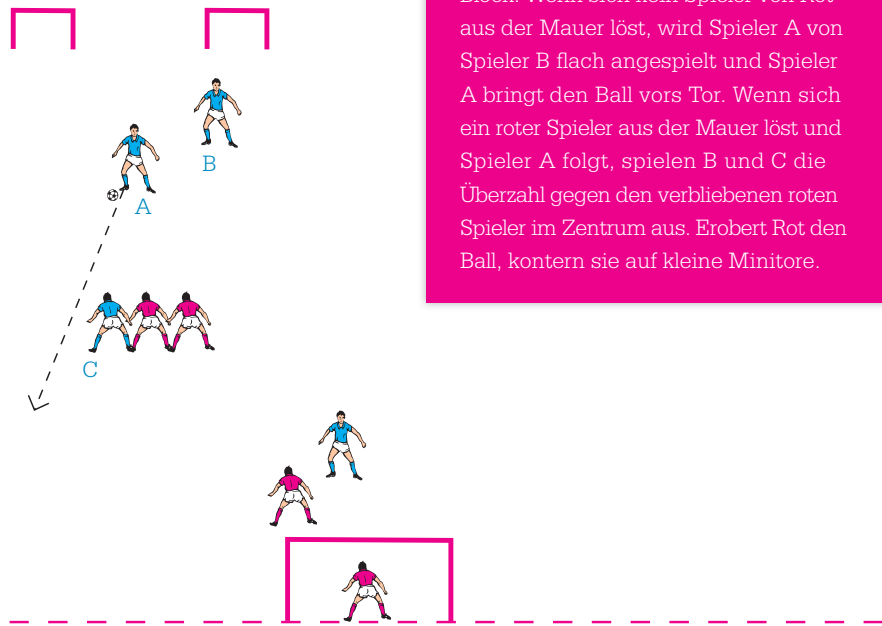


in der Übungsform Konterttore aufstellen. Zusätzlich kann man das Ganze mit den relevanten Spielern nach dem Training üben. Wir machen das immer so, dass unsere Eckball-Schützinnen noch ein paar Bälle vors Tor bringen.

Wie verhindert man, dass der Gegner die Spielzüge aufgrund der Ansage vorausahnt?

Michael: Vor einigen Jahren hat der VfB seine Ecken immer lang geschlagen, wenn der Schütze beide Hände hochgenommen hat. Ab dem dritten Spieltag wusste das die ganze Cannstatter Kurve und natürlich auch der Gegner. Im Amateurfußball ist das vermutlich nicht so wichtig, da es in der Regel keine Gegnerbeobachtung gibt. Ein einfaches Zeichen – z. B. die Hose hochkrempeln oder die Stutzen hochziehen – reicht.

Romina: Wir arbeiten mit Code-Wörtern, die wir halbjährlich austauschen. Die kurze Ecke heißt in der Vorrunde beispielsweise «Puma» und in der Rückrunde «Jaguar». Wenn das dann gut funktioniert, sind die Spieler auch heiß auf diese Abläufe. Es gibt doch nichts Schöneres, als wenn ein gemeinsamer Plan aufgeht. |



Übungsform Freistoß aus dem Halbfeld

Team Blau hat einen Freistoß im Halbfeld. Team Rot stellt zwei Mann in die Mauer. Spieler A von Team Blau (Rechtsfuß) läuft über den Ball, Spieler C stellt knapp neben der Mauer einen passiven Block. Wenn sich kein Spieler von Rot aus der Mauer löst, wird Spieler A von Spieler B flach angespielt und Spieler A bringt den Ball vors Tor. Wenn sich ein roter Spieler aus der Mauer löst und Spieler A folgt, spielen B und C die Überzahl gegen den verbliebenen roten Spieler im Zentrum aus. Erobert Rot den Ball, kontern sie auf kleine Minitorre.



Aufs richtige Team gesetzt.

Ihre Partner für Versicherungen und Vorsorge in der Region.

Sie finden uns in nahezu jeder Gemeinde in unseren SV Generalagenturen und Geschäftsstellen, bei unseren Partnern in allen Sparkassen oder über unseren Kunden-Service: sv.de

sv.de

