Keiner zu klein, ein guter Zweikämpfer zu sein

Autor(en): **Hasler, Hansruedi**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 10

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992986

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

In einem Fussballspiel entscheiden die gewonnenen und verlorenen Zweikämpfe über Sieg und Niederlage. Geschicktes Zweikampfverhalten muss deshalb früh gelernt und gelehrt werden.

Hansruedi Hasler
Technischer Direktor des SFV
Foto: Daniel Käsermann

Zum Zweikampfverhalten im Fussball

Keiner zu klein, ein guter Zweikämpfer zu sein

Wer gut und erfolgreich spielen will, muss sein Zweikampfverhalten perfektionieren. Fussballtraining muss deshalb in starkem Masse auch Zweikampftraining sein. Dies beginnt schon im Kinderfussball. Bereits die Kleinsten müssen lernen, den Ball geschickt und mit fairen Mitteln zu gewinnen oder zu verteidigen.

Es ist eine alte Fussball-Weisheit: Wer die meisten Zweikämpfe gewinnt, gewinnt das Spiel und dies nicht nur im Spitzenfussball. Diese Tatsache kann man jederzeit durch Spielanalysen belegen. Allerdings ist die Bedeutung der Zweikampfstärke in den letzten Jahren weniger beachtet worden. Zum einen wohl deshalb, weil andere Themen wie z.B. die Viererkette oder die Frage nach Raum- oder Manndeckung die technische Diskussion im Fussball bestimmt haben. Egal aber, ob ein Team Mann- oder Raumdeckung praktiziert, mit Libero oder ohne spielt, angreift oder verteidigt, letztlich müssen die Spieler so oder so ihre Zweikämpfe erfolgreich gestalten. Die Unterschätzung erfolgte zum andern aber auch deshalb, weil Zweikampfverhalten zu stark defensiv, vom Verteidiger aus interpretiert worden ist. Zweikämpfe haben aber zwei Seiten: Spieler im und ohne Ballbesitz, Angreifer und Verteidiger.

Die Anforderungen gestiegen

Im Spitzenfussball haben gewisse Entwicklungen der letzten Jahre dazu geführt, dass die Anforderungen an das Zweikampfverhalten noch gestiegen sind. Vor allem im Defensivverhalten sind die folgenden Tendenzen schon fast Fussballalltag geworden:

Die Teams stehen und spielen in der Verteidigung kompakter. Dadurch werden der Spielraum der Angreifer bewusst eingeengt und Zweikämpfe provoziert. Der kämpfende Verteidiger kämpft dadurch selten allein. Zweikämpfe sind sehr oft «Mehrkämpfe».

Die meisten Teams decken offensiver, weiter vorn. Zudem erfolgen diese Aktionen als Pressing sehr organisiert. Dies führt zu vermehrten Zweikämpfen auf dem ganzen Feld, mit einem Schwergewicht in der Mittelzone sowie in und unmittelbar vor den Strafräumen. Die Zweikämpfe im Strafraum sind dabei zu ⅔ Kopfballduelle. Diese Erfahrungswerte bestätigt beispielsweise die Auswertung von *Loy* zu den Fussball-Weltmeisterschaften von 1990 in Italien. Er hat die Anzahl ausgetragener Zweikämpfe in der Verteilung über das gesamte Spielfeld untersucht (siehe Abb. 1).

Die Zweikämpfe werden entschlossener und härter geführt. Die Spieler gehen mit hohem körperlichem Einsatz und Risiko in die Zweikämpfe. Sie attackieren frühzeitig und dank ihrer

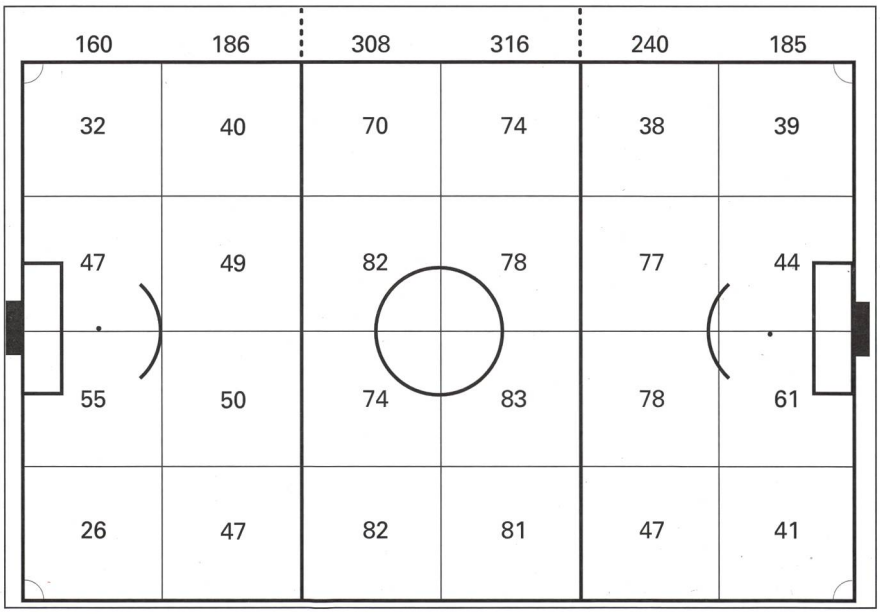

Abb. 1: Zweikämpfe auf dem ganzen Platz.

Hansruedi Hasler, lic. phil., ehemaliger Fussballer und Trainer, war lange Jahre Sportlehrer an der ESSM, dann Leiter des Fachbereiches Erziehung und Bildung am Sportwissenschaftlichen Institut. Heute steht er als Direktor der technischen Abteilung des Schweiz. Fussballverbandes vor.

athletischen und mentalen Verfassung konsequent und ausdauernd.

Auch die vermehrte Anwendung der Raumdeckung hat die Zweikämpfe anspruchsvoller werden lassen. Die Orientierung auf einen festen Gegenspieler fällt weg. Das Spielen und Kämpfen gegen ständig wechselnde Gegner erfordert aber ein hohes Mass an Wahrnehmung, Entscheidungsfähigkeit und Flexibilität.

Durch diese Entwicklungen im defensiven Bereich wurden die Anforderungen an das Zweikampfverhalten der ballbesitzenden Spieler höher. Kompaktere, offensivere und entschlossenere Verteidiger erschweren das Angriffsspiel, dies ist ja auch das Ziel einer guten Verteidigung. Angreifer können sich nur noch durchsetzen, wenn sie hohe Fertigkeiten am Ball haben (Dribbling, Finten, Kurzpassspiel und Schnelligkeit), aber auch körperliche und mentale Stärke (Ruhe, Übersicht und Entschlossenheit) aufweisen. Aber auch für die verteidigenden Spieler sind durch die oben erwähnten Entwicklungen die Anforderungen an das Zweikampfverhalten gestiegen. Die oft etwas grösseren Entfernungen zum Gegenspieler verlangen mehr Konzentration, Bewegung hin zum Mann im Raum und teilweise andere Tackling-Techniken.

Gute Spieler im modernen Fussball müssen aus diesen Gründen im Angriff und in der Abwehr zweikampfstark sein. Das Zweikampfverhalten gehört deshalb zu den grundlegenden und wichtigsten Voraussetzungen für Fussballer aller Stufen. Spieler in jedem Alter müssen lernen, sich in Zweikampfsituationen zu behaupten. Dies hat unter anderem dazu geführt, dass dem Spielkreis 1:1 im J+S-Leiterhandbuch sozusagen der erste Platz in der Ausbildung junger Spieler reserviert worden ist.

Fair geht leider nicht immer vor

Ein spezielles Augenmerk muss dem Thema Fairness in Verbindung mit dem Zweikampfverhalten gelten. Im Spitzenfussball sind Zweikämpfe härter und zum Teil perfider geworden. Dies zeigt sich etwa durch verstecktes Festhalten und Niederreissen. Spielgestaltenden und torgefährlichen Spielern wird dabei besondere Aufmerksamkeit und «Zuwendung» geschenkt und die Toleranzgrenze für Fouls hat sich teilweise in eine gefährliche Richtung verschoben.

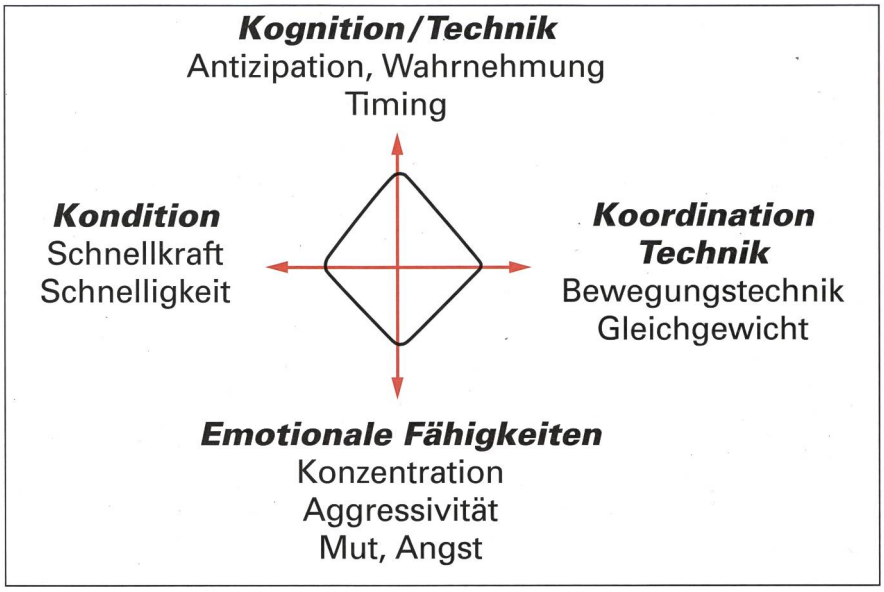

Abb. 2: Zweikampfstärke-Profil.

Diese Entwicklung darf unter keinen Umständen der Massstab für das Kinder- und Jugendtraining sein. Wir müssen im langfristigen Trainingsprozess dafür sorgen, dass junge Spieler zwar zweikampfstark sind, dass sie Zweikämpfe aber mit fairen Mitteln gewinnen können. Gleichzeitig müssen Trainer und Spieler auch lernen, verlorene Zweikämpfe zu akzeptieren. Es gibt nun einmal keine Zweikämpfe ohne Verlierer.

Zweikampfstärke – vielseitige Voraussetzung

Die oben gemachten Feststellungen zeigen, dass Zweikampfstärke in Angriff und Verteidigung eine äusserst vielseitige und komplexe Fähigkeit darstellt. Man kann sie nicht nur mit Kraft und dicken Muskeln gewinnen. Das Profil der Zweikampfstärke ist breiter (siehe Abb. 2). Neben konditionellen Fähigkeiten spielen auch koordinativ-technische, taktische und mentale Voraussetzungen eine Rolle. Die Grundausbildung muss deshalb breit und vielseitig verstanden werden – auch in diesem Bereich.

Das oben gezeigte Profil bildet auch den Rahmen für die langfristige Schulung und Entwicklung der Zweikampfstärke. Machen wir uns dabei aber keine Illusionen! Den kompletten Spieler gibt es auch in diesem Bereich nur äusserst selten. Durch die Ausbildung können wir aber in einer ersten Phase (Kinderfussball, Junioren D und C) eine breite Basis schaffen, um dann im weiteren Verlauf die spezifischen Stärken und individuellen Begabungen eines

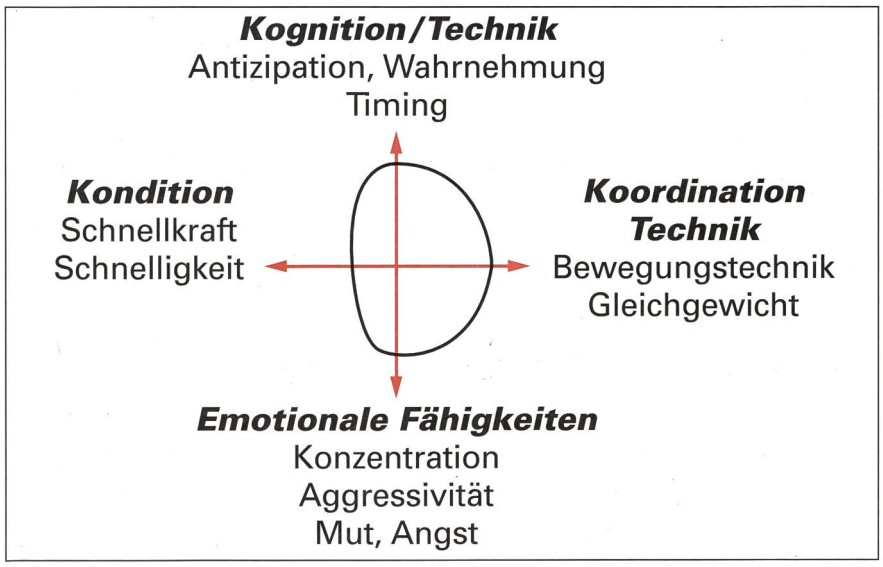

Abb. 3a: Zweikampfstärke-Typ Klinsmann.

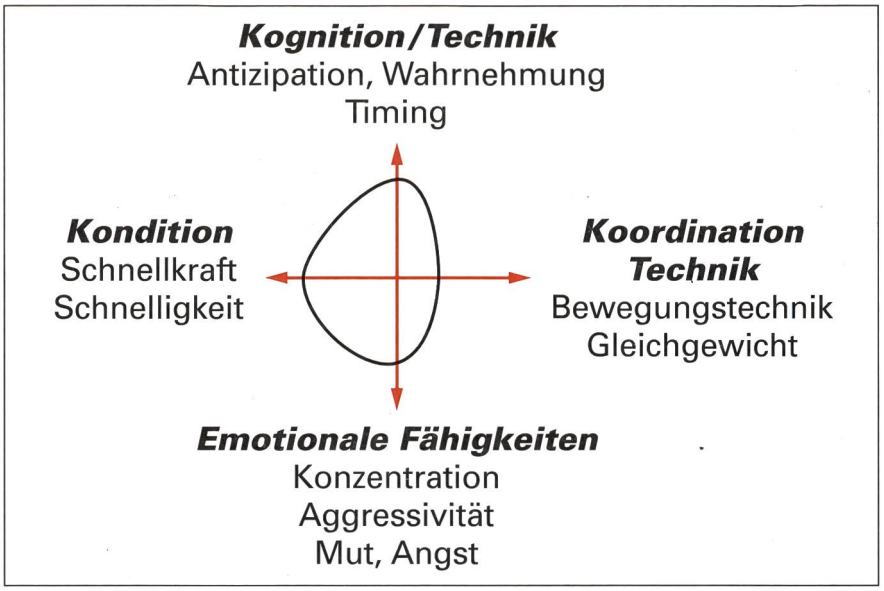

Abb. 3b: Zweikampfstärke-Typ Vega.

Spielers weiter zu entwickeln. Dies wird dazu führen, dass der eine Spieler vor allem deshalb sehr viele Zweikämpfe gewinnt, weil er koordinativ-technisch sehr stark ist (Typ Klinsmann), der andere dank seinen athletischen Fähigkeiten (Typ Vega). Dabei dürfte es auf kognitiver und mentaler Ebene keine sehr grossen Unterschiede zwischen diesen beiden Spielern geben (siehe Abb. 3a und 3b).

Früh übt sich!

Angesichts der Bedeutung und der Komplexität der Zweikampfstärke muss eine systematische Schulung bereits im Kinderfussball gefordert werden. Dazu eignen sich in diesem Alter vor allem Spielformen mit kleinen Mannschaften. Wenn wir Kinder 2:2 oder 3:3 spielen lassen, führt dies zu einer Vielzahl von Zweikämpfen für Angreifer und Verteidiger und damit zu den wichtigen Lerngelegenheiten. Kinder sind auch gerne bereit, diese Herausforderungen anzunehmen. Sie müssen aber lernen, gut und fair zu kämpfen.

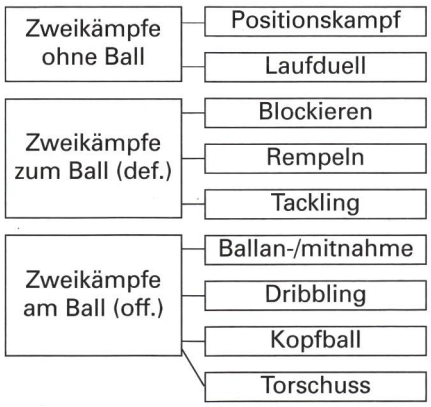

Abb. 4: Zweikämpfe – Struktur der technischen Elemente.

Der kompetente Trainer wird es dabei nicht bei einem Lernen nach Versuch und Irrtum bewenden lassen. Er wird sowohl den Angreifern wie auch den Verteidigern bei günstigen Gelegenheiten Hinweise geben, wie sie ihr Zweikampfverhalten entwickeln können. Folgende Punkte sollten seine Hinweise, seine Bestätigungen und Korrekturen leiten:

Für die Spieler im Ballbesitz

- das Spiel lesen, die Aktionen erahnen;
- den Ball geschickt kontrollieren;
- Ballführung, Dribbling, Finten;
- den Ball abdecken und schützen;
- Initiative, Entschlossenheit und Risikobereitschaft zeigen;
- die eigenen Stärken einsetzen (z.B. Schnelligkeit);
- erkennbare Schwächen und Fehler der Verteidiger ausnützen;
- bei Ballverlust rasch auf Abwehr umschalten.

Für die Verteidiger

- Stellungsspiel und innere Linie kontrollieren;
- den Angreifer bremsen, verlangsamen, tackeln;
- aktiv sein, Angreifer unter Druck setzen, zu Fehlern zwingen;
- den Gegner lenken, die Mitspieler einbeziehen, schieben;
- nicht unnötig zu Boden gehen;
- kein Foulspiel;
- entschlossenes Tackling;
- bei Ballgewinn rasch auf Angriff umschalten.

Gewisse Elemente wie z.B. Dribbling, Finten und Tackling können auch bereits im Kinderfussball in analytischen Formen geübt werden. Die GAG-Methode bewährt sich auch in diesem Bereich.

Im Juniorenalter Stärken vielseitig entwickeln

Ein breites Verständnis für die Schulung der Zweikampfstärke im Juniorenalter ist unbedingt notwendig. Trainer dürfen Zweikämpfe nicht auf Kraft und Defensive reduzieren. Die gesamte Palette des Zweikampfverhaltens in Angriff und Abwehr muss die Grundlage für den langfristigen Trainingsprozess zur Entwicklung einer komplexen Zweikampfstärke bilden (siehe Abb. 4).

Gleichzeitig muss im Alter der C-Junioren eine gezielte Entwicklung individueller Stärken einsetzen. Wer schnell ist, soll Zweikämpfe vermehrt durch seine Schnelligkeit gewinnen. Wer Finten beherrscht, soll diese weiter entwickeln, um noch unberechenbarer zu sein. Wer kopfballstark ist, soll Kopfballduelle üben und gewinnen. Dies ist für das Selbstvertrauen junger Spieler und für ihre Zweikampfstärke wichtig. Fehler ausmerzen ist nicht schlecht, führt aber letztlich über die Mittelmässigkeit selten hinaus.

Den Kampf annehmen

Wer es von den jungen Spielern schafft, nationale oder gar internationale Leistungsstärke zu erreichen, der muss bereit sein, auch internationale Härte in den Zweikämpfen zu akzeptieren. Dass dies bei unseren talentiertesten Spielern noch nicht selbstverständlich ist, bestätigt eine Aussage aus einem Interview mit Rolf Fringer im Anschluss an das Länderspiel U-21 gegen Frankreich vom Frühjahr 1997. «Wenn ich die Einstellung beider Mannschaften vergleiche, dann sind die Schweizer Spieler brave Jungs, zufrieden damit, gegen diesen Gegner nur 1:0 verloren zu haben. Die Franzosen dagegen sind nur zufrieden, wenn sie gewinnen. Sie verhalten sich professioneller, härter, geschickter und kompromissloser. Wenn wir im Schweizer Fussball weiter kommen wollen, dann braucht es in erster Linie einen Wandel in dieser Einstellung.»

Dem ist zum Thema Zweikampfschulung nichts mehr anzufügen.

Literatur

Stapelfeld, W. (1993): Fussball – Zweikämpfe gewinnen. Frankfurt / Main: Ullstein.
Loy, R. (1992): Zweikampf – die Keimzelle des Spiels. In: Fussballtraining 9/1990.
ESSM Magglingen (1996): Leiterhandbuch Fussball. Bern: EDMZ.

Video

Les techniques défensives individuelles. Services de documentation de la FFF (im Ausleih bei der ESSM und dem SFV). ■