

GERO BISANZ/GUNNAR GERISCH

# FUSSBALL

KONDITION  
TECHNIK  
TAKTIK & COACHING



MEYER  
& MEYER  
VERLAG



# INHALT

Vorwort .....20

Einführung .....22

## **Entwicklung des nationalen und des internationalen Fußballspiels ..... 25**

1954 – Weltmeisterschaft in der Schweiz ..... 28

1958 – Weltmeisterschaft in Schweden ..... 29

1962 – Weltmeisterschaft in Chile ..... 30

1966 – Weltmeisterschaft in England ..... 31

1970 – Weltmeisterschaft in Mexiko ..... 32

1974 – Weltmeisterschaft in Deutschland ..... 33

1978 – Weltmeisterschaft in Argentinien ..... 34

1982 – Weltmeisterschaft in Spanien ..... 35

1986 – Weltmeisterschaft in Mexiko ..... 37

1990 – Weltmeisterschaft in Italien ..... 33

1994 – Weltmeisterschaft in den USA ..... 38

1998 – Weltmeisterschaft in Frankreich ..... 40

2002 – Weltmeisterschaft in Japan und Südkorea ..... 42

2006 – Weltmeisterschaft in Deutschland ..... 45

Fazit der Fußballweltmeisterschaft 2006 ..... 48

**Training ..... 51**

**Belastungsgrundsätze ..... 52**

<b>Belastungsfaktoren</b> .....	<b>54</b>
Reizintensität .....	54
Reizdauer .....	55
Reizdichte .....	55
Reizumfang .....	56
<b>Formen der Energiebereitstellung</b> .....	<b>56</b>
<b>Trainingsprinzipien</b> .....	<b>57</b>
Prinzip des stufenförmigen Belastungsanstiegs (Progressive Loading) .....	58
Prinzip der Superkompensation .....	58
Prinzip der Ausgewogenheit von Belastung und Erholung .....	59
Prinzip der optimalen Relation von Trainings- und Wettkampfbelastung und Trainingshäufigkeit .....	59
Prinzip der Individualität und Differenzierung .....	60
Prinzip des ganzjährigen Trainings und der Periodisierung .....	60
Die Vorbereitungsperiode .....	62
Die Hinrunde (1. Hauptperiode) .....	63
Die Zwischenperiode .....	64
Die Rückrunde (2. Hauptperiode) .....	64
Die Übergangsperiode .....	65
<b>Trainingsplanung</b> .....	<b>65</b>
Trainingsorganisation .....	67
<b>KONDITION</b> .....	<b>71</b>
<b>Leistungsdiagnostik</b> .....	<b>73</b>



<b>Spielbeobachtung und Spielanalyse</b> .....	<b>75</b>
Verfahren der Spielbeobachtung .....	75
Ziele der Spielbeobachtung .....	77
Pädagogisch-psychologische Einflüsse bei der Leistungsbewertung .....	80
<b>Tests</b> .....	<b>81</b>
Testgütekriterien, Funktion und Bedeutung .....	82
Techniktests .....	84
<b>Leistungsdiagnostik: Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft</b> .....	<b>86</b>
Schnelligkeit .....	87
Ausdauer .....	88
Feldstufentest .....	88
Leistungsdiagnostische Testergebnisse .....	89
Kritische Anmerkungen zum Feldstufentest .....	92
Exkurs: Laktatmittelwerte bei Läufen mit unterschiedlicher Intensität .....	95
Studie zur Auswirkung von kurzzeitiger intensiver Laufbelastung .....	96
<b>Schnelligkeitsleistungen</b> .....	<b>97</b>
<b>Feldstudien zur Belastung in Trainings- und in Wettspielen</b> .....	<b>101</b>
<b>Leistungsmessungen: Kraft (und Schnelligkeit)</b> .....	<b>104</b>
<b>Subjektive Leistungsbewertung</b> .....	<b>106</b>
Borg-Skala .....	106
EZ-Skala .....	106
<b>Ausdauer</b> .....	<b>107</b>
<b>Methodik des Ausdauertrainings</b> .....	<b>107</b>
<b>Trainingsmethoden</b> .....	<b>108</b>
Dauermethode .....	110
Intervallmethoden .....	112
Wiederholungsmethode .....	114
Wettspielmethode .....	115

Ausdauertraining .....	116
Waldlauf .....	116
Ausdauertraining auf dem Platz .....	117
Lauf- und Belastungsvariationen .....	117
Fahrtspiel auf dem Platz .....	122
Fahrtspiel im Gelände .....	122

## **Kraft .....** 123

### **Anmerkung zu den biologischen Grundlagen .....** 123

### **Wirkungsformen der Kraft .....** 123

### **Methodik des Krafttrainings .....** 126

#### **Stabilisationstraining .....** 126

Methodische Hinweise zur Integration  
eines Stabilisationstrainings in das Aufwärmprogramm .....

127

#### **Kraftausdauertraining .....** 127

#### **Maximalkrafttraining .....** 128

#### **Schnellkrafttraining .....** 129

#### **Reaktivkrafttraining .....** 130

#### **Krafttraining und Beweglichkeit .....** 131

### **Praxis des Krafttrainings .....** 132

#### **Stabilisationstraining .....** 132

Konditionelles Grundlagentraining ohne Gerät .....

132

Basisprogramm Rumpfstabilisation .....

144

#### **Kompaktprogramme .....** 145



Kompaktprogramm I: Stabilisationstraining der Bein- und Rumpfmuskulatur .....	145
Kompaktprogramm II: Stabilisation der Bein- und Rumpfmuskulatur .....	146
Kompaktprogramm III: Stabilisationstraining und Schnellkrafttraining der Beinmuskulatur in Kombination mit Gewandtheit .....	148
Kompaktprogramm IV: Stabilisationstraining der Bauchmuskulatur .....	149
Kompaktprogramm V: Stabilisationstraining der Rückenmuskulatur .....	149
Basistraining .....	149
Rückenmuskulatur .....	150
Bauchmuskulatur .....	151
<b>Konditionelles Grundlagentraining mit Gerät .....</b>	<b>151</b>
Kompaktprogramm I: Mit dem Deuserband .....	151
Kompaktprogramm II: Schnellkrafttraining für die Beinmuskulatur mit dem Deuserband (Thera-Band) .....	153
Kompaktprogramm III: Mit dem Sprungseil .....	154
Kompaktprogramm IV: Mit dem Medizinball .....	156
Kompaktprogramm V: Mit dem Fußball .....	159
<b>(Schnell-)Kraftausdauertraining .....</b>	<b>161</b>
Kompaktprogramm im Krafraum: Kräftigung der Muskulatur des Oberkörpers .....	162
<b>Schnellkrafttraining .....</b>	<b>164</b>
Kompaktprogramm im Krafraum für die Bein- und Gesäßmuskulatur .....	164
Kompaktprogramm im Krafraum mit Kurzhanteln (1-3 kg) für die Oberkörpermuskulatur .....	165
Kompaktprogramm im Krafraum für die Schultermuskulatur mit Geräten .....	167
Schnellkrafttraining an der Treppe .....	168
1. TE: 14 Treppensprints mit Längen-Häufigkeitswechsel .....	169
2. TE: 7 Treppensprints nach dem Pyramidensystem .....	169
3. TE: Treppensprints mit betonem Abdruck .....	169

4. TE: 20 Treppensprints mit Schrittwechsel .....	169
5. TE: 10 Treppensprints mit Schrittwechsel pro Sprint .....	169
<b>Sensomotorisches Training zur Verletzungsvorbeugung .....</b>	<b>170</b>
<b>Ansatzpunkte des Stabilisationstrainings zur Verletzungsprophylaxe .....</b>	<b>171</b>
Basistraining zur Verletzungsprophylaxe .....	172
FIFA-Trainingsprogramm .....	177
Anmerkungen zum Kraftaufbautraining nach Verletzungen .....	180

## **Schnelligkeit .....** **182**

### **Physiologische Grundlagen des Schnelligkeitstrainings im Fußball .....** **182**

Reaktionsschnelligkeit .....	184
Wahrnehmungs- und Entscheidungsschnelligkeit .....	184
Laufschnelligkeit .....	186
Bewegungsschnelligkeit .....	186
Handlungsschnelligkeit .....	186
Verantwortung und Willensaktivierung .....	189
Schnelligkeit und Kreativität .....	189

### **Schnelligkeitstraining: Planungsgrundlagen aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und Erfahrungswerten .....** **190**

Schnelligkeitsaktionen in Bundesliga- und Champions League-Spielen . . . .	194
--	-----

### **Methodik des Schnelligkeitstrainings .....** **195**

Schnelligkeit und Schnellkraft .....	197
Methodische Grundsätze und Richtlinien zur Gestaltung des Schnelligkeitstrainings .....	198



<b>Schnelligkeitstraining</b> .....	<b>201</b>
<b>Basisübungen zum Sprinttraining</b> .....	<b>201</b>
„Sprint-ABC“ .....	203
Laufschule und sprintvorbereitende Übungen .....	205
Spezialübungen zum Sprinttraining .....	207
<b>Trainingseinheiten Schnelligkeit</b> .....	<b>208</b>
1. TE Laufschnelligkeit .....	209
2. TE Laufschnelligkeit .....	211
3. TE Schnelligkeitsparcours: Sprungkraft und Antrittsschnelligkeit .....	214
4. TE „Sprintstehvermögen“ .....	215
5. TE Schnelligkeitsparcours: Antrittsschnelligkeit und Explosivität .....	216
6. TE Antritte/Ballkontrolle/Torschüsse .....	217
7. TE „Italienisches Quadrat“: Reaktions-/Konzentrationstraining .....	218
8. TE Torhütertraining: Konzentration und Reaktionsschnelligkeit .....	219
9. TE Schneller Torabschluss .....	223
10. TE Koordination und Handlungsschnelligkeit .....	225
11. TE Handlungsschnelligkeit I .....	227
12. TE Handlungsschnelligkeit II .....	229
13. TE Handlungsschnelligkeit III .....	233
14. TE „Startkraft/Explosivität“ .....	234
<b>Koordination</b> .....	<b>235</b>
<b>Vorbemerkungen</b> .....	<b>235</b>
<b>Trainingsmethodische Hinweise</b> .....	<b>236</b>
<b>Übungsprogramme</b> .....	<b>238</b>
Lauf und Sprungformen .....	238
Laufformen mit Bewegungskombinationen .....	238
Laufformen mit Anpassung und Umstellung .....	239
Laufformen mit Reaktions- und Umstellungsfähigkeit .....	241



Laufformen mit erhöhter Belastungsintensität zur Umstellungs- und Kopplungsfähigkeit .....	242
Hürden-Laufformen zur Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit .....	243
Laufformen mit Rhythmus- und Kopplungsfähigkeit (Brasilianisches Aufwärmen) .....	243
Partnerübungen mit dem Fußball .....	244
<b>Koordinationstraining im Gruppenverband mit und ohne Ball .....</b>	<b>244</b>
<b>Koordinationstraining als Techniktraining .....</b>	<b>247</b>
<b>Trainingsprogramm komplexer koordinativer Fähigkeiten in Kombinationsform .....</b>	<b>249</b>

## **Beweglichkeit .....** **251**

### **Methodik und Funktionen des Beweglichkeitstrainings .....** **252**

Methodik .....

Funktionen .....

Fazit .....

Trainingspraxis .....

Einzelübungen .....

Partnerübungen .....

### **Mobilisation und Aktivierung .....** **264**

Mobilisation .....

Aktivierung .....

Aufwärmprogramm vor einer Trainingseinheit .....

Aufwärmprogramm der deutschen Fußball-Nationalmannschaft .....

### **Zirkeltraining .....** **274**

Hinweise für die Durchführung .....

Beispiele für Trainingseinheiten .....

Stationstraining zum Kraftaufbau (Stabilisation) .....



Stationstraining zur Verbesserung der (Schnell-)Kraftausdauer .....	277
Stationstraining zur Verbesserung von Schnellkraft und Technik .....	278

## **Aquatraining im Fußball .....** 279

Einführung .....	279
Wasserbecken .....	279
Besonderheiten des Lauftrainings durch Wasserwiderstand, Auftrieb und Wasserdruck .....	280

## **Leitgedanken zur Trainingspraxis .....** 281

Ausdauer .....	281
Stabilisation .....	281
Beweglichkeit .....	282
Entspannung .....	282
Konzeptionelle Hinweise für ein Aquatraining im Tiefwasser .....	282

## **Trainingspraxis .....** 284

Übungsformen in der Fortbewegung .....	284
Sprungvariationen .....	286
Übungsformen am Ort .....	287
Übungsformen am Beckenrand sitzend .....	288
Übungsformen am Beckenrand (in einer Ecke) auf den Unterarmen aufgestützt im Wasser hängend .....	289
Übungsformen im Wasser liegend am Beckenrand festhaltend .....	289
Übungsformen im Wasser stehend seitlich am Beckenrand festhaltend .....	289
Übungsformen im Wasser mit dem Rücken zum Beckenrand stehend .....	290
<b>Übungen mit Hilfsgeräten .....</b>	<b>290</b>
Widerstandsübungen mit dem Schwimmbrett und der Kunststoffnudel .....	290
Kurzprogramm zur Kräftigung der Bein-, Rumpf und Armmuskulatur .....	292

## **Juniorenfußball .....** 293

### **Training zum Leistungsaufbau im Kindes- und Jugendalter .....** 293

Methodische Anmerkungen zu Lehr- und Lernprozessen im Fußball .....	297
Lehr- und Lernphasen .....	298
Lernziele im Fußball .....	300
Anmerkungen zum Konditionstraining mit Kindern und Jugendlichen .....	303
Schnelligkeit .....	303
Kraft .....	304
Ausdauer .....	304
Beweglichkeit .....	304
Koordination .....	304
Beispiel für ein koordinatives Trainingsprogramm mit U 17-Junioren .....	305
Motivation bei Kindern .....	306
Was können Trainer und Jugendleiter tun, um destruktiver Aggression im Fußballspiel entgegenzuwirken und konstruktive Aggression zu fördern? .....	308
<b>Mädchen- und Frauenfußball .....</b>	<b>315</b>
Vorurteile im Abseits .....	315
<b>TECHNIK .....</b>	<b>317</b>
<b>Grundsätze für das Techniktraining .....</b>	<b>319</b>
Bewegungsformen mit Ball – Angriff .....	321
Dribbling .....	321
Finten .....	323
Trainingsziele .....	326
Anregungen zum Training und zur Verbesserung von Finten .....	331
Pass, Schuss, Flanke .....	332
Stoßvariationen .....	340



Ballkontrolle .....	340
Kopfballspiel .....	355
Kopfballtraining am Pendel .....	362
<b>Bewegungsformen ohne Ball – Abwehr .....</b>	<b>363</b>
Torhütertraining .....	366

## **TAKTIK .....** **377**

### **Taktische Handlungsfähigkeit .....** **380**

Lernziele für taktisches Handeln .....	381
--	-----

### **Anforderungen an den Trainingsprozess .....** **382**

Der Moment des Ballgewinns .....	383
----------------------------------	-----

Der Moment des Ballverlusts .....	384
-----------------------------------	-----

### **Individualtaktik .....** **386**

Angriff .....	387
---------------	-----

Abwehr .....	389
--------------	-----

### **Gruppentaktik .....** **392**

Angriff .....	393
---------------	-----

Abwehr .....	402
--------------	-----

### **Mannschaftstaktik/Spieltaktik .....** **408**

Mannschaftstaktische Maßnahmen für das Angriffsspiel .....	411
--	-----

Handlungsmöglichkeiten nach Spielunterbrechungen bei Standardsituationen: Angriff .....	419
--	-----

Mannschaftstaktische Maßnahmen für das Abwehrspiel .....	421
--	-----

Handlungsmöglichkeiten nach Spielunterbrechungen bei Standardsituationen: Abwehr .....	429
---	-----

<b>COACHING</b> .....	<b>431</b>
<b>Funktionsbereiche des Trainers im Leistungsfußball</b> .....	<b>432</b>
<b>Berufseigenschaften des Trainers</b> .....	<b>435</b>
„13 goldene Trainer-Regeln“ von Ottmar Hitzfeld .....	437
<b>Teambildung und Teamgeist</b> .....	<b>439</b>
<b>Entwicklung von Teamgeist und Aufbau einer Führungsstruktur</b> .....	<b>441</b>
Zielsetzung .....	443
Regeln und Normen .....	444
Disziplin-Katalog .....	444
Zusammenhalt .....	443
Störfaktoren hinsichtlich Zusammenhalt und Leistung .....	447
Problemspieler und Disziplin .....	451
Integration neuer Spieler in den Mannschaftskader .....	452
Die Teambildung unterstützende Maßnahmen .....	452
<b>Persönlichkeitsförderung</b> .....	<b>454</b>
Persönlichkeitsbestimmung .....	455
Spielerpersönlichkeiten .....	456
Einzelgespräche .....	457
<b>Vorbereitung und Einstellung auf das Wettspiel</b> ..	<b>460</b>
Nominierung des Spielerkaders .....	460
Aktivitäten vor dem Spiel .....	461
Mannschaftsbesprechung .....	462
Wett-Kampf-Appelle .....	466



Die Halbzeitbesprechung .....	467
Coaching „von der Bank“ .....	468
Gemeinsamer Abschluss nach dem Spiel .....	468
<b>Spezielle Akzente zur Wettspieleinstellung .....</b>	<b>468</b>
„Blaue Stunde“: Gedankliche Einstimmung auf das Wettspiel ...	469
Professionelle Einstellung .....	470
Selbsteinschätzung zur individuellen Leistungsverbesserung ....	472
Besprechung im Trainingslager zur taktischen Grundeinstellung .	473
<b>Zusammenarbeit mit der medizinischen Abteilung 474</b>	
Aufgabenkatalog für die medizinische Abteilung .....	475
Maßnahmenkatalog für die medizinische Abteilung .....	478
Anmerkungen zur Wettspielernährung .....	479
Ernährung vor dem Wettspiel .....	479
Flüssigkeitsausgleich in der Halbzeitpause .....	480
Energiezuführung nach dem Spiel .....	480
<b>Psychologische und pädagogische Bereiche des Coachings .....</b>	<b>482</b>
<b>Motivation .....</b>	<b>482</b>
Intrinsische oder extrinsische Motivation? .....	483
Leistungsmotivation .....	484
Anspruchsniveau .....	485
Ursachenzuschreibung .....	485
Bezugsnorm .....	486
<b>Motivationsakzente in der Praxis .....</b>	<b>487</b>
Leistungsvoraussetzungen .....	488
Der Umgang mit Erfolg .....	489

Selbstbewusstsein .....	490
Schlussbemerkungen .....	492
<b>Kritik .....</b>	<b>493</b>
Zusammenfassende Leitsätze konstruktiver Kritik .....	494
Fehlerkorrekturen als besondere Form konstruktiver Kritik .....	495
<b>Aggression .....</b>	<b>496</b>
Wie entsteht Aggression und wodurch wird sie ausgelöst? .....	496
Trieb- und Instinkttheorien .....	497
Frustrations-Aggressions-Theorie .....	498
Lerntheorien der Aggression .....	499
Aggressionstheorien, ein Fazit im Hinblick auf wirksame Verhaltenssteuerung .....	501
In welchen Formen und Ausprägungen tritt Aggression im Fußball auf? .....	503
Destruktive und konstruktive Aggressionshandlungen im Spiel .....	506
<b>Konflikte .....</b>	<b>509</b>
Fazit .....	512
<b>Krisen .....</b>	<b>513</b>
Krisenbewältigung .....	515
Umgang mit Misserfolgsserien und Krisen im Leistungsfußball .....	516
<b>Stress .....</b>	<b>517</b>
Sonderformen von Stress .....	520
Belastung .....	520
Angst .....	522
Stress bei Spielern .....	524
Stress bei Trainern .....	526
Stressbewältigung .....	526



<b>Psychologisches Training</b> .....	<b>530</b>
Traditionelle Methoden – typische Anwendungsbereiche – spezifische Verfahren .....	530
Autogenes Training .....	530
Mentales Training .....	530
Mentales Training zur Entspannung .....	532
Erfahrungsgel leitete Regulationsmaßnahmen .....	535
Aktivierung und Regulation psychischer Prozesse .....	536
Der innere Dialog .....	538
Visualisierung und Anker .....	539
<b>Psychologisch bedingte Maßnahmen für die Wettkampfvorbereitung</b> .....	<b>542</b>
Heimspiel und Auswärtsspiel .....	544
Angstgegner .....	545
<b>Konzentration</b> .....	<b>547</b>
Grundlegende Bedingungen für die Konzentrationsfähigkeit .....	548
Tests zur Konzentrationsfähigkeit .....	549
Wettspieleinstellung und Konzentration .....	550
Konzentration im Wettspiel .....	551
Konzentrationsförderung .....	
Aufwärmen .....	
Ansätze zum Training der Konzentrationsfähigkeit .....	551
Gruppendrucktraining .....	554
Eimaligkeitstraining .....	555
Prognosetraining .....	555
<b>Fazit</b> .....	<b>555</b>
<b>Schlussgedanke</b> .....	<b>558</b>





## Entwicklung des nationalen und des internationalen Fussballspiels

Die Pionierarbeit für das Fußballspiel wurde in England an den Public Schools und Universitäten geleistet.

Am 26. Oktober 1863 wurde die „Football Association“ in London gegründet, sodass man England zu Recht als Mutterland des Fußballspiels bezeichnen kann.

Die Anfänge des Fußballspiels in Deutschland gehen auf das Jahr 1874 zurück, als der Gymnasiallehrer Konrad Koch in Braunschweig den ersten deutschen Schüler-Fußballverein gründete. Seit 1876 gibt es die ersten deutschen Fußballspielregeln, die eine wichtige Grundlage für die Weiterentwicklung des Spiels in Deutschland bildeten. Etwa 10 Jahre später wurden die ersten deutschen Fußballvereine von ehemaligen Schülern gegründet, die das Spiel in den Schulen kennen gelernt hatten. Um 1880 wurde in Deutschland die Forderung nach einem Dachverband für den Fußballsport erhoben, der 20 Jahre später als Deutscher Fußball-Bund (DFB) gegründet wurde. Nach der Gründung des Dachverbandes wurde angestrebt, eine deutsche Fußballmeisterschaft auszutragen, die 1902 erstmalig zur Durchführung gelangte.

1904 trat der bereits 10.000 Mitglieder zählende Deutsche Fußball-Bund der im selben Jahr in Paris gegründeten Fédération Internationale de Football Association (FIFA) bei. Die FIFA verlangte von ihren Mitgliedsverbänden die Übernahme der neu geschaffenen „Internationalen Regeln“. Dieser Forderung kam der DFB 1906 nach.

Die schnell fortschreitende Spielentwicklung erforderte schon bald Korrekturen des Regelwerks. Der wesentliche Gesichtspunkt war, ausgewogene Chancen für die Angriffs- und Abwehrspieler zu schaffen.

Ein Rückblick auf die Entwicklung des Fußballspiels macht die enge Wechselbeziehung zwischen dem Spiel und dem Regelwerk deutlich.

In den Anfangsjahren war es besonders die Abseitsregel, die Spielsystem und Spielanlage maßgeblich bestimmte. Mit jeder Änderung der Abseitsregel wurden neue Abschnitte hinsichtlich des Spielsystems und der Spielauffassung eingeleitet. Die erste Abseitsregel in England, die bis 1866 Gültigkeit besaß, lautete: „Jeder Spieler, der der feindlichen Linie näher steht als der, der den Ball stößt, ist abseits.“ Folglich war nur ein Laufen mit dem Ball nach vorn möglich; das Abspielen musste nach hinten erfolgen. Hier erkennt man noch deutlich den Einfluss der Regeln des Rugbyspiels, aus

dem sich das Fußballspiel entwickelt hat. Die damals geltende Abseitsregel hat heute noch im Rugby Bestand.

1866 erfolgte dann eine Änderung derart, dass keine Abseitsstellung gegeben war, wenn mindestens drei Gegner im Moment des Abspiels sich näher zu ihrer eigenen Torlinie befanden als die Angreifer. So entwickelte sich ein Spielsystem, das als „**offensives System**“ bezeichnet wurde. Seine Grundformation wurde auf die bestehende Abseitsregel ausgerichtet.

Das offensive System erhielt seinen Namen nach der entscheidenden Spielfigur auf dem Feld, dem offensiven Mittelläufer, der die Verbindung zwischen Angriff und Abwehr herstellte. Die Bezeichnung „offensiv“ ist vom Standpunkt der heutigen Spielauffassung eines offensiven Spiels irreführend. Durch die Abseitsregel bedingt, war ein schnelles Kombinationsspiel zum gegnerischen Tor nicht möglich. Pässe in die Tiefe des Raums und offensiver, schneller Angriffsaufbau – Komponenten, die wir als Merkmale einer offensiven Spielweise kennen – wurden durch die bestehende Abseitsregel verhindert. Das Angriffsspiel musste breit angelegt werden, um nicht in die Abseitsfalle des Gegners zu geraten. Folglich gab es wenig Torraumszenen, eine geringe Torausbeute und damit ein für die Zuschauer wenig attraktives Spiel.

Diese fehlende Attraktivität des Angriffsspiels veranlasste die Internationale Regelbehörde 1925 zu einer weiteren Änderung der Abseitsregel. Nunmehr mussten zum Zeitpunkt des Abspiels nicht mehr drei, sondern nur noch zwei Gegenspieler näher zu ihrer Torlinie stehen als die Angreifer, damit eine Abseitsstellung nicht gegeben war. Diese

Abseitsregel hat grundsätzlich heute noch Bestand. Sie wirkte sich maßgeblich auf die Spielauffassung aus. Nunmehr konnte in die Tiefe gespielt und flüssig kombiniert werden. Die Umstellung fiel den Angriffsspielern leichter als den Abwehrspielern, die sich erst auf die erweiterten Kombinationsmöglichkeiten der Stürmer einstellen mussten. Folglich fielen in der Phase der Umstellung sehr viele Tore.

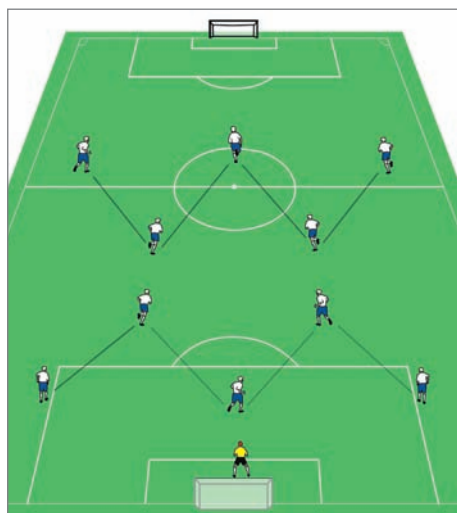


Abb. 1: WM-System

Erst einige Jahre später fand man zu einem System, das eine reale Basis schuf, die Mittel der Abwehr und des Angriffs ausgewogener als beim offensiven System zu gestalten. Das neue System, das über lange Jahre Bestand hatte und in einem



engen Zusammenhang mit der konstruktiven Weiterentwicklung des Fußballspiels steht, erhielt in späteren Jahren die Bezeichnung „**WM-System**“.

In der Abwehr spielten außen zwei die gegnerischen Außenstürmer deckende Verteidiger; in der Mitte der Mittelläufer gegen den gegnerischen Mittelstürmer; im Mittelfeld deckten die beiden Außenläufer die Halbstürmer des Gegners. Bei der zeichnerischen Verbindung der beiden Verteidiger und des Mittelläufers mit den Außenläufern und der Halbstürmer mit den drei Sturmspitzen werden die beiden Buchstaben W und M erkennbar, die dem System den charakteristischen Namen gaben. Trainer Chapman von Arsenal London praktizierte als Erster mit viel Erfolg das WM-System, während in deutschen Mannschaften die Umstellung vom offensiven System auf das WM-System erst um 1933 gelang. Zu diesem Zeitpunkt bereitete Professor Otto Nerz, der damalige deutsche Nationaltrainer, die Nationalmannschaft auf die Weltmeisterschaft 1934 in Italien vor.

Im Gegensatz zum offensiven System, in dem mehr in der Raumdeckung gespielt wurde, war die Spielauffassung in der WM-Formation in erster Linie auf Manndeckung ausgerichtet. Sie wurde von vielen Mannschaften übernommen. Ausnahmen bildeten lediglich die Nationalmannschaften von Österreich und der Schweiz, die sogar noch bei der Weltmeisterschaft 1954 in der Schweiz im offensiven System spielten.

Das WM-System hat im Laufe der Zeit mit der Weiterentwicklung des Fußballspiels Abwandlungen erfahren. So spielten schwächere Mannschaften oft mit zahlenmäßig verstärkter Abwehr, indem auf einen Stürmer verzichtet und dafür ein zusätzlicher Abwehrspieler eingesetzt wurde, der seinen Aktionsraum hinter der Abwehrreihe hatte. So kam zum Mittelläufer, dem sogenannten Stopper des Mittelstürmers, ein zweiter Stopper, der „**Doppelstopper**“. Nach ihm bekam das modifizierte WM-System seinen neuen Namen.

Es war schwer, gegen Mannschaften, die im „Doppelstopper-System“ spielten, Tore zu erzielen. Aber taktische Gegenmaßnahmen, getragen vom Willen vieler Spieler und unterstützt durch die Forderungen der Zuschauer, dynamischen Angriffsfußball zu spielen, ließen das Doppelstoppersystem nur eine kurze Phase aktuell bleiben.

Die Entwicklung des Fußballsports wird am prägnantesten im Vergleich der Nationalmannschaften, insbesondere bei den Spielen um die Weltmeisterschaft, sichtbar. Weltmeisterschaften sind Gradmesser des jeweiligen Leistungsstands der Nationalmannschaften und zudem Impulsgeber für neue Entwicklungstendenzen im spieltaktischen, spieltechnischen und konditionellen Bereich. Spielsysteme und Spielstile werden analysiert und miteinander verglichen, die Erkenntnisse in die Trainings- und Wettkampfpraxis umgesetzt.

Fußballweltmeisterschaften werden seit 1930 ausgetragen. Das erste Austragungsland war Uruguay. Von den 13 Nationalmannschaften kamen nur vier aus europäischen Ländern, da die meisten Verbände das finanzielle Wagnis scheuten. Bei der zweiten Fußballweltmeisterschaft 1934 in Italien wurde bereits eine Zahl von 32 Bewerbern registriert, die Qualifikationsspiele erforderlich machte. Für alle teilnehmenden Mannschaften, und besonders für die FIFA, bedeutete diese Weltmeisterschaft einen finanziellen Erfolg. Damit hatte sich die Fußballweltmeisterschaft durchgesetzt. Kurz vor dem Zweiten Weltkrieg (1938) wurde in Frankreich die dritte Weltmeisterschaft ausgerichtet; dann zwang der Krieg zu einer 12-jährigen Pause.

1950 wurde in Brasilien die vierte Weltmeisterschaft durchgeführt, zu der Deutschland nicht zugelassen war. Brasilien, die Ausnahme im Fußball, konnte mit seinem Spielwitz gegen eine mit enger Manndeckung spielende uruguayische Mannschaft nicht gewinnen. Uruguay siegte mit 2:1-Toren und wurde damit Weltmeister 1950.

## 1954 – Weltmeisterschaft in der Schweiz

Von der Weltmeisterschaft 1954 ausgehend, soll die weitere spieltaktische Entwicklung des Fußballspiels aufgezeigt werden, weil zum ersten Mal in der Geschichte der Fußballweltmeisterschaft alle großen Fußballnationen an diesem Turnier teilnahmen.

In den 20er Jahren bestimmten die Südamerikaner, besonders die Brasilianer und die Uruguayer, die internationale Fußballszene. In den 30er Jahren bis in die 50er Jahre wurde der Fußball von der Wien-Prag-Budapester Schule geprägt. Die Wiener Schule



Abb. 2: Deutschland – WM 1954

mit dem legendären Flach- und Kurzpassspiel der 30er Jahre und das Wunderteam der Ungarn, das England, zuvor im eigenen Land unbesiegt, 1953 mit 6:3-Toren schlug, schrieben damalige Fußballgeschichte. Ungarn war der große Favorit für die WM 1954. Die Mannschaft spielte mit Bosik, Puskas, Cibor und Cocsis einen begeisternden Kombinationsfußball. Sie schlugen die sehr starken Uruguayer im Semifinale mit 4:2-Toren nach Verlängerung. Deutschland gewann das Semifinale gegen die starken Österreicher mit 6:1. So standen sich im Endspiel Ungarn und Deutschland gegenüber. Schon nach kurzer Zeit stand es 2:0 für Ungarn, aber eine kampfstärke und gut organisierte deut-



sche Mannschaft schaffte durch Morlock und Rahn bis zur 18. Minute den Ausgleich. Die Ungarn hatten spielerische, die Deutschen kämpferische Stärken und zeigten eine geschlossene Mannschaftsleistung, die letztlich den Ausschlag gab. In der 84. Minute schoss Helmut Rahn das Tor zum 3:2-Endstand für Deutschland. Unter dem Bundestrainer Sepp Herberger errang die deutsche Nationalmannschaft zum ersten Mal den Titel des Weltmeisters.

Deutschland spielte im sogenannten WM-System mit den drei Sturmspitzen Schäfer, O. Walter, Rahn, mit den Halbstürmern F. Walter, Morlock, mit den Läufern Eckel und Mai und den Abwehrspielern Kohlmeier, Liebrich und Posipal.

Das Tor hütete Turek. Die Stürmer hatten vorwiegend Angriffsaufgaben zu erfüllen, die Abwehrspieler Verteidigungsaufgaben gegen die gegnerischen Stürmer.

Anfangs wurde dieses System verhältnismäßig starr gespielt, weil jeder Spieler nur auf seiner Position spielte und nach Ballverlust jeder Verteidiger und Läufer (Mittelfeldspieler) seinen Gegenspieler in der Manndeckung bekämpfte. Erst in den Jahren nach 1954 entwickelte sich ein variables Spiel mit einem größeren Aufgabenspektrum für die einzelnen Positionen. Durch taktische Varianten mit häufigen Positionswechseln, rochierenden Spitzen und Mittelfeldspielern (Halbstürmern und Außenläufern) wurde das Spiel variantenreich gestaltet. Verteidiger übernahmen jedoch selten Offensivaufgaben, sodass auch die Sturmspitzen kaum in der Abwehr aushelfen mussten. Die Deckungsform im Abwehrverhalten war in erster Linie auf die Zuordnung 1:1, also auf Manndeckung, ausgerichtet; fünf Angreifer standen fünf Abwehrspielern gegenüber. Fast alle Mannschaften wendeten die Manndeckung als taktische Abwehrhandlung an.

## 1958 – Weltmeisterschaft in Schweden

1958 demonstrierten die Brasilianer ein flexibles Angriffs- und Abwehrspiel und überraschten mit ihrem System und mit einer neuen Spielauffassung die Fußballfachwelt. Während alle anderen Mannschaften in der gewohnten WM-Formation bzw. mit Ableitungen davon spielten, sah man bei den Brasilianern, mit 4 Verteidigern, 3-4 Mittelfeldspielern und 4, 3, teilweise nur 2 Spitzen, eine ungewohnte Grundordnung und ein Spielverhalten, bei dem von den einzelnen Spielern vielfältige Aufgaben erfüllt wurden. Bei Ballbesitz stürmten sieben, acht Spieler in der gegnerischen Spielfeldhälfte; aber ebenso viele Spieler wehrten bei Ballverlust die Angriffe der Gegenmannschaften ab. Man sah Verteidiger in Offensivaktionen und Stürmer abwehren. Keine der anderen Nationalmannschaften konnte sich auf das flexible Verhalten der brasilianischen Spieler einstellen. Hinzu kam eine große Spielgeschicklichkeit mit dribbelstarken und trickreichen Spielern, sodass die Abwehrspieler anderer Mannschaften, Spielertypen