

## Zu den Autoren

*Dr. Klaus Bischops*, Dipl.-Pädagoge, studierte Pädagogik und Sport in Aachen, München und Bonn und war lange Jahre aktiver Fußballer und Leichtathlet. Während seiner beruflichen Tätigkeit als Sportlehrer, Schulleiter und Unterrichtsbeauftragter an der Pädagogischen Hochschule Rheinland gehörte der Fußball zu seinen Arbeitsschwerpunkten. Zahlreiche Veröffentlichungen dokumentieren seine Fachkompetenz auf diesem Gebiet.

*Heinz-Willi Gerards*, Dipl.-Sportlehrer, studierte an der Pädagogischen Hochschule Aachen und an der Sporthochschule Köln. Er unterrichtet an einer Sekundarstufenschule und ist Fachleiter für Sport in der Lehrerbildung. Er spielt selbst aktiv Fußball und hat als Inhaber der B- und A-Lizenz für Fußballtrainer nicht nur die fachliche Kompetenz im Bereich Fußball. Er verfügt auch über eine breite praktische Erfahrung im Jugendfußball. Zudem besitzt er die Übungsleiterlizenz für Koronarsport.

## Zum Buch

„Wer die meisten Zweikämpfe für sich entscheidet, gewinnt das Spiel.“ Diese „alte Fußballweisheit“ bestätigt sich in allen Alters- und Spielklassen immer wieder aufs Neue. Deshalb ist eine systematische und gezielte Schulung des richtigen Zweikampfverhaltens ein unverzichtbarer Bestandteil modernen Fußballtrainings.

Dieser zentralen Bedeutung des Zweikampfes im Fußball möchte das vorliegende Buch Rechnung tragen. Fachlich kompetent und in der gebotenen Ausführlichkeit schildern die Autoren, was man über Zweikampfverhalten im Fußball wissen sollte. Einführend werden die allgemeine Bedeutung und die körperlichen, technischen und taktischen, ebenso wie die mentalen und emotionalen Aspekte des Zweikampfspiels beleuchtet. In den nachfolgenden Kapiteln des Buches werden die jeweiligen Besonderheiten des Zweikampfverhaltens in den einzelnen Mannschaftsteilen thematisiert – vom Torhüter über die Abwehrspieler (Gegenspieler markieren und stellen, nachsetzen, Mann-/Raumdeckung) bis hin zu den Angriffsspielern (dribbeln, fintieren, umspielen, überspielen, freilaufen).

ISBN 3-89124-561-0



9 783891 245613

FUSSBALL ZWEIKÄMPFE

Bischops/Gerards

Bischops/Gerards

# FUSSBALL ZWEIKÄMPFE



MEYER  
& MEYER  
VERLAG

## Fußball – Zweikämpfe



Klaus Bischops/Heinz-Willi Gerards

# **FUßBALL – ZWEIKÄMPFE**



Meyer & Meyer Verlag

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

**Bischops, Klaus:**

Fußball – Zweikämpfe / Klaus Bischops ; Heinz-Willi Gerards.

– Aachen : Meyer und Meyer, 1999

ISBN 3-89124-561-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzungen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 1999 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Olten (CH), Wien, Oxford, Québec, Lansing/ Michigan,  
Adelaide, Auckland, Johannesburg

Titelfoto: Bongarts Sportfotografie GmbH, Hamburg

Fotos: S. 8-S. 22, Michael von Fisenne Fotoagentur, Aachen

alle übrigen: Dr. Klaus Bischops, Heinz-Willi Gerards

Umschlaggestaltung: Birgit Engelen, Stolberg

Umschlagbelichtung: frw, Reiner Wahlen, Aachen

Belichtung und Lithos: frw, Reiner Wahlen, Aachen

Satz: Quay

Lektorat: Dr. Irmgard Jaeger, Aachen

Druck: Burg Verlag, Gastinger GmbH, Stolberg

Printed in Germany

Internetadresse: <http://www.meyer-meyer-sports.com>

e-mail: [verlag@meyer-meyer-sports.com](mailto:verlag@meyer-meyer-sports.com)

ISBN 3-89124-561-0

# Inhalt

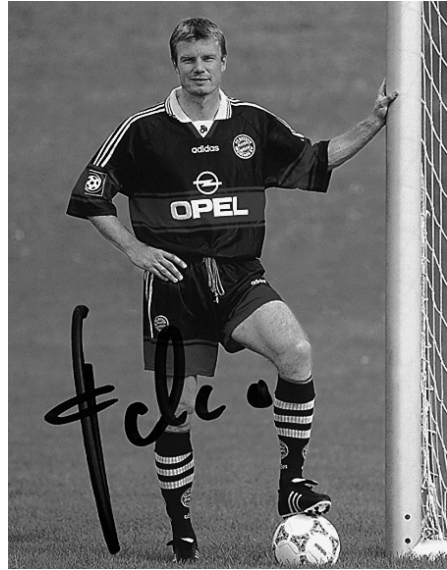
Geleitwort von Nationalspieler Thomas Helmer, FC Bayern München . . . . .	7
Vorwort – Das hohe Lied vom „Zweikampf“ . . . . .	9
<b>1. Der Zweikampf, ein Essential im Fußball . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>2. Der Zweikampf in der Statistik. . . . .</b>	<b>13</b>
2.1 Allgemeine Aussagen. . . . .	13
2.2 Spezielle Aussagen. . . . .	13
<b>3. Der Zweikampf in der Analyse . . . . .</b>	<b>17</b>
<b>4. Über Kampf zu Spiel und Erfolg. . . . .</b>	<b>19</b>
4.1 Wie die einzelnen Spielergruppen agieren. . . . .	19
4.2 Konkretes Ziel „Ballbesitz“. . . . .	20
<b>5. Der Zweikampf und die Mannschaft. . . . .</b>	<b>23</b>
5.1 Formen der Deckung . . . . .	23
5.2 Spielaktion „Ballkontrolle“. . . . .	24
5.3 Taktik „Pressing – Forechecking“. . . . .	24
5.4 Konter nach Ballverlust . . . . .	26
<b>6. Der Zweikampf und die Rolle des Trainers . . . . .</b>	<b>27</b>
<b>7. Welche Fähigkeiten benötigt der Spieler? . . . . .</b>	<b>31</b>
<b>8. Technische Elemente im Zweikampf . . . . .</b>	<b>35</b>
8.1 Aktionen ohne Ball. . . . .	35
8.2 Aktionen am Ball . . . . .	36
<b>9. Zweikämpfe – wie gestalten? . . . . .</b>	<b>49</b>
<b>10. Der Nachwuchs im Zweikampf . . . . .</b>	<b>53</b>
10.1 Fußball in Kinderschuhen . . . . .	53
10.2 Fußball im Lernalter. . . . .	53
10.3 Von der Fein- zur Grobform . . . . .	55
<b>11. Der Stellenwert des Zweikampfes und seine Position im Trainingsablauf . . . . .</b>	<b>56</b>

<b>12. Grundlagentraining für ein erfolgreiches Zweikampfverhalten</b> . . . . .	<b>61</b>
12.1 Übungsangebot mit konditionellem Schwerpunkt . . . . .	63
12.2 Übungsangebot mit koordinativem Schwerpunkt. . . . .	70
12.3 Übungsangebot mit technisch-taktischem Schwerpunkt . . . . .	79
<b>13. Spielsituationen 1:1 oder 1:2</b> . . . . .	<b>89</b>
<b>14. Gruppentaktische Spielsituationen</b> . . . . .	<b>103</b>
14.1 Übungsangebot zum Aspekt „Überzahlsituationen durch Feldspieler“ . . . . .	105
14.2 Übungsangebot zum Aspekt „Überzahlsituationen durch neutrale Spieler“ . . . . .	112
14.3 Übungsangebot zum Aspekt „Überzahlsituationen durch Torwart“ . . . . .	119
14.4 Übungsangebot zum Aspekt „Gleichzahlsituationen“ . . . . .	125
14.5 Übungsangebot zum Aspekt „Unterschahlsituationen“ . . . . .	134
<b>15. Zweikampftraining im Mannschaftsgefüge</b> . . . . .	<b>145</b>
<b>16. Anhang mit weiteren Aufgabenstellungen</b> . . . . .	<b>153</b>
Tips für Zweikämpfe . . . . .	154
<b>17. Ein interessantes Urteil</b> . . . . .	<b>155</b>
Literaturverzeichnis . . . . .	156
Zeitschriftenartikel . . . . .	156
Legende . . . . .	157

# Geleitwort

Manchmal klingen Fußballtrainer wie Mathematiker: Etwas so: „Ein gewonnenes Fußballspiel ist das Ergebnis der Summe gewonnener Zweikämpfe.“ Natürlich liegt darin viel Wahres. Fußball ist ein Kampfspiel, wer die Zweikämpfe verliert oder meidet, der kann nicht gewinnen.

Aber es lohnt sich, etwas genauer hinzuschauen, aufs Fußballleinmaleins. Denn „Überzahl schaffen“ ist mittlerweile die Philosophie vieler Trainer. Und so ist im modernen Fußball aus dem klassischen Zweikampf vergangener Manndeckertage längst ein Drei- oder Vierkampf geworden.



Eines aber sollte immer der Grundgedanke bleiben: Kämpferisches Spiel heißt nicht in erster Linie Kampf **gegen einen Spieler**, sondern Kampf **um den Ball**. Das ist der Leitgedanke des Fairplay. Wer ihn beherzigt, der wird die Gesundheit des Gegenspielers und die eigene achten, auch wenn das Fußballspiel immer schneller und athletischer wird. Insofern kann ich die jüngsten Regelverschärfungen der FIFA, die z.B. das Grätschen von hinten unterbinden sollen, nur begrüßen. Ein gut ausgebildeter Spieler kann und muss sich mit fairen Mitteln den Ball erkämpfen.

Im vorliegenden Buch finden sich viele Hinweise, das Zweikampfverhalten in diesem Sinne zu schulen, nicht nur für Abwehr-, sondern auch für Angriffsspieler. Es ist deshalb eine wichtige Hilfe für Spieler und Trainer.

*Thomas Helmer  
FC Bayern München*



