Der defensive Mittelfeldspieler



# Positionen 6 und 10

## Libero vor der Abwehr

Der defensive Mittelfeldspieler – auch Sechser genannt- besetzt eine wichtige Position im Defensivverbund vor der Abwehr. Im 4-4-2 mit Mittelreihe spielen zwei Sechser nebeneinander, die ballorientiert verschieben, sich gegenseitig absichern und mitunter bis auf die Außenpositionen herausrücken, um dort eine Überzahl herzustellen. Diese Ausführung beschäftigt sich ausschließlich mit den Defensivaufgaben der zentralen Mittelfeld-spielern. Die technisch-taktischen Anforderungen im Spiel mit dem Ball werden erst im Offensivbereich erklärt. Hervorzuheben ist, dass ich hierbei von einem System mit zwei Sechsern ausgegangen bin. Dies ist wichtig, da es der Sechser im Spielsystem 4-4-2 in Rautenform, nicht schafft bis zur Außenbahn zu verschieben, um den Gegenspieler mit dem äußeren Mittelfeldspieler zu doppeln.

Individualtaktik

* Stellungsspiel im Raum: Ballorientiert verschieben und Pässe in die Tiefe zustellen.
* Zweikampfverhalten im Rücken des Angreifers: Heranrücken und den Gegner stellen, dabei weder zu nah noch zu weit weg vom Gegenspieler agieren.
* Verhalten in frontalen 1-gegen-1-Situationen aus kurzer Distanz: Abstandhalten, Tempo aufnehmen und den Körper zwischen Ball und Gegner schieben, sobald sich dieser den Ball vorlegt.

Gruppentaktik

* Geschicktes Abwehrverhalten mit den Mittelfeldspielern in der unmittelbaren Spielfeldumgebung: gegenseitiges Absichern, doppeln am Flügel und im Zentrum.
* Verhalten in der Offensive: Abstimmung der beiden defensiven Mittelfeldspieler im Spielaufbau und Herausspielen von Torchancen.

Mannschaftstaktik

* Unterstützung der Viererkette: Das Zentrum besetzen, Kontakt zu den Innenverteidigern halten und bei Pässen in die Tiefe nach hinten doppeln.
* Abgestimmtes Freilaufverhalten im Spielaufbau: Je nach Trainervorgabe schiebt der Ballnahe Sechser vor und bietet sich in der Tiefe an, der ballferne rückt ein und besetzt das Zentrum.
* Offensivspiel: Situatives Einschalten eines defensiven Mittelfeldspielers in das Angriffsspiel.

Positionstechnik

* Passspiel: Kurzes und weiträumiges Zusammenspiel, flache und druckvolle Pässe.
* Ballan- und -mitnahme: Häufig mit dem Rücken zur Spielrichtung, sichere Kontrolle gegnerischer Flugbälle in die Spitze.
* Flugball: Diagonalbälle auf die Außenpositionen als taktisches Mittel der Spielverlagerung.
* Abwehrkopfball: Erkennen von Diagonalbällen und rechtzeitiges Absetzen, druckvolle und zielgerichtete Kopfbälle.

Grundregeln der Abwehrtaktik

* Stets die torgefährlichste Angriffsmöglichkeit der gegnerischen Mannschaft abdecken bzw. bekämpfen
* Unabhängig von jeder mannschaftstaktischen Vorgabe (Mann-, Raum- oder kombinierte Deckung) und unabhängig vom Spielsystem muss sich jeder Spieler aus seiner augenblicklichen Position auf dem Spielfeld heraus im Moment des Ballgewinns durch die gegnerische Mannschaft so verhalten, dass die schnellste und torgefährlichste Möglichkeit des Gegners, zu einem Torschuss zu kommen, abgesichert und verhindert wird. Das erste Ziel ist ein Zeitgewinn zur Verbesserung der Ausgangslage (z. B. positive Veränderung des Spielerzahlverhältnisses um den Ball herum, Verengung des Spielraumes) und ein "aktives" Abwarten, bis sich eine erfolgversprechende Gelegenheit zum Angriff ergibt.
* Überzahl gegen den Ball schaffen
* Die abwehrenden Spieler orientieren sich zur Gefahrenquelle (zum Ball) hin, um dort den Aktionsradius des ballbesitzenden Gegenspielers zu beschränken und diesem so entscheidende Spiel- und Bewegungsfreiheit zu rauben. Wenn sich zwei oder sogar einige weitere Akteure im Kampf um den Ball gegenseitig unterstützen können, dann sind dem Spieler am Ball Ausspielfreiheiten genommen. Er kann schnell unter (zeitlichen und psychischen) Druck gesetzt und zu Fehlern verleitet werden. Damit ist eine günstige Ausgangsposition hergestellt, durch einen entschlossenen Angriff auf den Ball diesen zu erobern.
* Stets Ball und Gegner im Auge behalten.
* Der Abwehrspieler muss die Entwicklung der Spielsituation um den Ball beobachten und daraus erkennen, ob, wann und wohin der Ball gespielt wird bzw. wie und wo er seinen Mitspielern zu Hilfe kommen kann. Er schirmt nicht nur einen Gegner ab, sondern ist stets bereit, einen Pass abzufangen oder einen Fehler eines Mitspielers auszubügeln.
* Den Ball von der Seite oder aus der gleichen Laufrichtung, niemals aber frontal von vorne angreifen.
* Ein Gegenspieler, der frontal auf einen Abwehrspieler zu dribbelt, kann in dieser Situation zunächst an zwei Seiten an dem Verteidiger vorbeiziehen. Der verteidigende Spieler muss deshalb abwarten, eine Durchbruchseite anbieten und den Spieler am Ball provozieren, sich als erster für eine Durchbruchseite zu entscheiden. Erst dann kann ein entschlossener Angriff auf den Ball aus der gleichen Laufrichtung heraus ohne das Risiko erfolgen, mit einer Täuschung ausgespielt zu werden. Dabei sollte der Abwehrspieler jedoch die für den Angreifer ungünstigere Durchbruchseite anbieten. Durch dieses Anbieten einer Seite weiß er zudem von vornherein, wohin er im nächsten Moment dem Ball voraussichtlich nachsetzen muss und er spart somit wertvolle Reaktionszeit.

Merksätze für den Spieler

* Gewinne möglichst den ersten Zweikampf!
* Spiele möglichst den ersten Pass zum Mitspieler!.
* Führe bei Deinen Aktionen stets den ersten Gedanken aus!
* Störe den Gegner möglichst immer sofort bei der Ballkontrolle!
* Spiele nie quer zum oder durch den Strafraum - Querpässe stets weg vom Gegner spielen!  
  ("Spiele hin und spiele her, spiele aber niemals quer!")
* Im Angriff mit dem Ball am Fuß immer in Bewegung bleiben - nicht zum Stand kommen!.
* Bringe den Körper stets zwischen Ball und Gegner! Damit sicherst Du den Ballbesitz.
* Im Bereich unmittelbar vor dem eigenen Tor: Hohe Sicherheit und kleines Risiko! Je weiter Du zum gegnerischen Tor kommst, umso risikofreudiger können Deine Aktionen werden.
* Torchancen zielstrebig nutzen
* Beim Torabschluss Mut zum Risiko zeigen.
* Mitspieler vor dem Tor so anspielen, dass sie in den Pass hinein starten und direkt einen Treffer erzielen können.
* Vor einem Torschuss nochmals vom Ball aufschauen, um die freie Torecke anvisieren zu können.
* Das Grätschen von hinten "in die Beine" des Gegners ist absolut tabu!
* Kein brutales "Einsteigen" mit gestrecktem Bein.
* Unterlass gefährliche Attacken in aussichtsloser Situation!
* Verzichte auf Schwalben und Betrug!
* Spiele nach harmlosen Fouls nicht den "sterbenden Schwan"! Signalisiere, wenn Du Dich nicht ernsthaft verletzt hast.
* Putsche das Publikum nicht auf.
* Unterlass das Reklamieren und Lamentieren gegenüber dem Schiedsrichter.

Erfolgsgebote

* Denke oder sage nie "Das geht nicht!"
* Denke oder sage nie "Das kann ich nicht!"
* Setze für jeden negativen Gedanken ein "Was muß ich tun, damit es geht?"
* Denke oder sage nie "Das probiere ich mal.", sondern setze klare, unbestechliche Ziele. Gib Dein geplantes Ziel niemals kampflos auf!
* Zwinge dich täglich, ja stündlich dazu, positiv in Richtung "Ja" zu denken, und beseitige jeglichen Zweifel. Gehe Deinen Weg konsequent. Zweifel sind der sicherste Weg keinen Erfolg zu haben.
* Suche die Gründe für nicht eintretende Erfolge nirgendwo anders als bei Dir selbst!
* Mache jeden Tag drei Konsequenzübungen, wie Frühsport, Umfang der freiwilligen Trainingszeit festlegen (Ballkontakte beim Jonglieren etc.) und weiche niemals freiwillig davon ab!
* Liebe Deinen Sport! Versuche die positiven Merkmale auszubauen! Und glaube jede Sekunde bedingungslos an Deinen Erfolg!