

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 10

**Artikel:** Keiner zu klein, ein guter Zweikämpfer zu sein

**Autor:** Hasler, Hansruedi

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992986>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

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

Hansruedi Hasler  
Technischer Direktor des SFV  
Foto: Daniel Käsermann



Wer gut und erfolgreich spielen will, muss sein Zweikampfvverhalten 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 Zweikampfvverhalten 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 Zweikampfvverhalten 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 be-

**Zum Zweikampfvverhalten im Fussball**

**Keiner zu klein, ein guter Zweikämpfer zu sein**

wusst 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 1/3 Kopfballduelle. Diese Erfahrungswerte bestätigt beispielsweise die Auswertung von Loy zu den Fussball-Weltmeisterschaften von 1990 in Italien. Er hat die Anzahl ausge-tragener 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

160		186		308		316		240		185	
32	40	70	74	38	39	47	49	82	78	77	44
55	50	74	83	78	61	26	47	82	81	47	41

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 entschlossenerer 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 Spie-

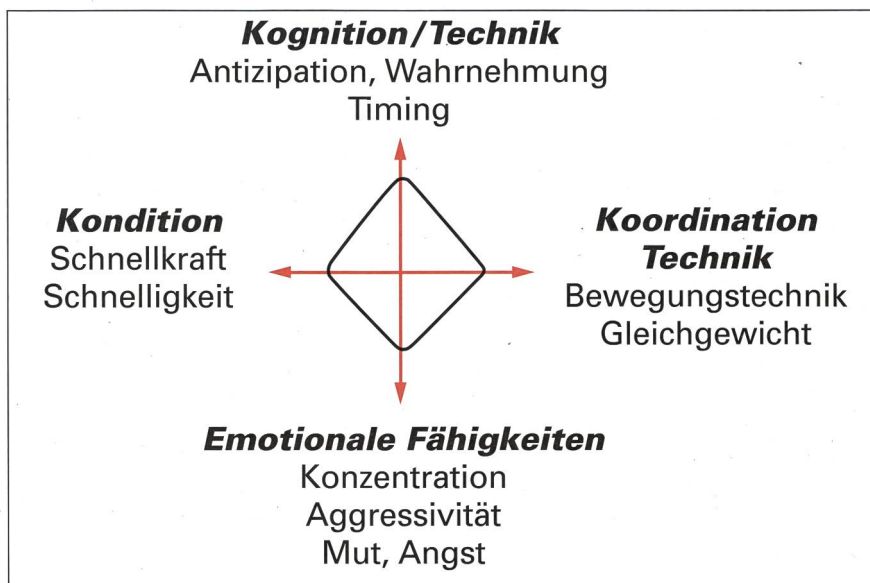


Abb. 2: Zweikampfstärke-Profil.

lern wird dabei besondere Aufmerksamkeit und «Zuwendung» geschenkt und die Toleranzgrenze für Fouls hat sich teilweise in eine gefährliche Richtung verschoben.

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

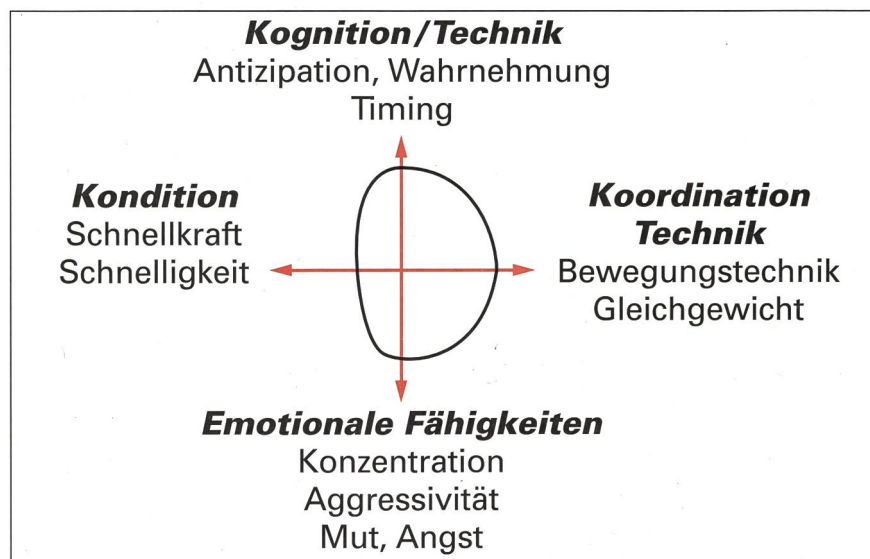


Abb. 3a: Zweikampfstärke-Typ Klinsmann.

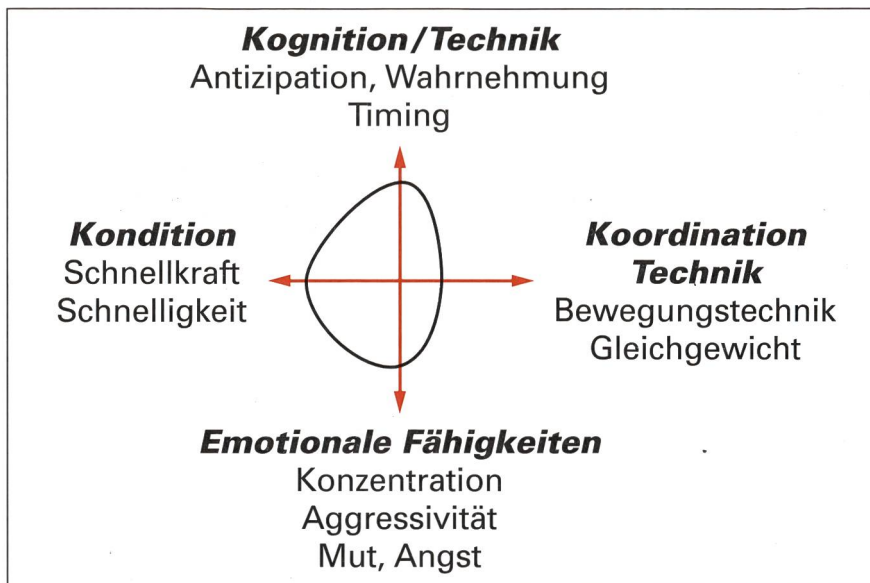


Abb. 3b: Zweikampfstärke-Typ Vega.

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.

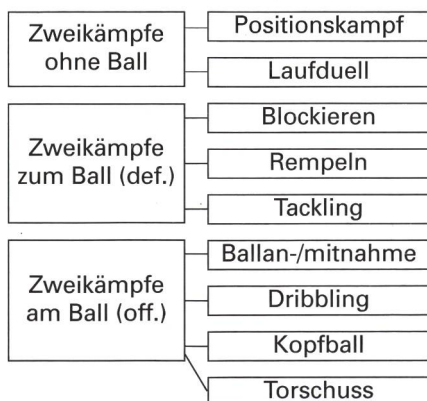


Abb. 4: Zweikämpfe – Struktur der technischen Elemente.

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, verlangsamten, 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 Juniorenlalter Stärken vielseitig entwickeln**

Ein breites Verständnis für die Schulung der Zweikampfstärke im Juniorenlalter 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**

Stapelheld, 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). ■