



Umschalten auf Angriff – Vorbereitende Spielformen und mannschaftstaktisches Training

Frank Schaefer, Koordinator Talententwicklung 1. FC Köln
und Cem Bagci, bis 30.06.2011 Konditionstrainer 1. FC Köln

Frank Schaefer trat erst im April 2011, wenige Monate vor seinem ITK-Vortrag, als Cheftrainer beim 1. FC Köln zurück. Bei seinem Amtsantritt sorgte er in Krisenzeiten mit einer außergewöhnlichen Erfolgsserie von sieben Heimsiegen in Folge für Gesprächsstoff. Zusammen mit Konditionstrainer Cem Bagci präsentierte Schaefer in Bochum seine Philosophie zum schnellen Umschalten nach Ballgewinn.

Defensivausrichtung entscheidend

Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff ist ein komplexes Thema, das isoliert kaum zu trainieren ist. Denn für den Umschaltprozess ist die Grundeinstellung im Abwehrverhalten entscheidend, da sich daraus ergibt, wo der Ball gewonnen wird und welche Distanz zum gegnerischen Tor zu überwinden ist. Die Grundeinstellung des Defensivverhaltens prägt das Umschaltspiel!

Unsere Philosophie: Aktives, frühzeitiges, aggressives Verteidigungsverhalten

Unsere Praxisdemonstration ist auf ein aktives Spiel gegen den Ball ausgerichtet. Der Gegner soll frühzeitig unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck gesetzt werden. Diese Philosophie ist aus den Grundgedanken über das heutige, zunehmend schnellere Spiel entstanden, die das aktive Verteidigen nahelegen. Diese Grundgedanken sind:

- 1. Aktivität und Passivität

Unserer Meinung nach gibt es im Fußball nicht mehr nur defensiv oder offensiv, sondern vielmehr aktiv oder passiv. Wir wollen aktiv spielen! Jede Mannschaft, auch eine tief stehende, hat eine Angriffstrategie. Entscheidend ist aber im Rahmen der taktischen Vorgaben die Grundhaltung. Wir wollen in Defensive und Offensive zu jedem Zeitpunkt die Initiative ergreifen, nicht abwartend agieren.

- 2. Wer gut verteidigt greift gut an! Aktives oder passives Spielverhalten wirkt sich in beide Spielrichtungen aus. Wer lethargisch verteidigt, kann im Falle des Ballgewinns nur schwer in eine aggressive, offensive, schnelle Spielweise umschalten. Ein Team, das frühzeitig in die Zweikämpfe kommt, Intensität und Aggressivität verkörpert und sich jederzeit aktiv zeigt, kann diesen Schwung in die Umschaltbewegung mitnehmen.
- 3. Wir spielen immer auf Angriff! Und zwar nicht nur wenn wir in Ballbesitz sind, sondern auch wenn der Gegner den Ball hat. Dies müssen die Spieler verinnerlichen. Das Ziel muss es sein, den Gegner mutig und offensiv zu attackieren sowie über gewonnene Zweikämpfe und Balleroberungen möglichst schnell den Weg zum gegnerischen Tor zu suchen.

Vorbereitende Spielform 1: 8-gegen-4 auf Ballhalten



Organisation und Ablauf

- Drei 4er-Teams: Zwei Mannschaften spielen zusammen im 8-gegen-4 auf Ballhalten gegen das dritte Team (Foto: Weiß und Blau gegen Orange).
- Nach einem Ausball spielt der Trainer sofort einen neuen Ball ein. Nach 90 Sekunden Wechsel des Unterzahlteams.
- Die Überzahlmannschaft soll den Ball mit möglichst wenig Kontakten über möglichst viele Stationen zirkulieren lassen. Bei Ballverlust sofortiges Gegenpressing!

- Das Unterzahlteam soll nach dem Ballgewinn schnell umschalten und in eines der vier Minitore abschließen.

Hinweise für die Unterzahlmannschaft

- Die Qualität des Ballgewinns ist entscheidend für die schnelle Spielfortsetzung. Nicht nur den Ball wegspezeln sondern erobern und sofort eine Folgeaktion einleiten!
- Abstände eng halten, gestaffelt attackieren, Gegnerdruck aufbauen, gegenseitig coachen. Aggressivität!

Korrekturschwerpunkte



Ballzirkulation im Überzahlteam (weiß & blau)

- Klare Raumaufteilung!
- Anspielstationen auf den Außenpositionen schaffen und auch das Zentrum mit mindestens einem oder zwei Spielern besetzen (Dreiecksspiel).
- Aus dem Deckungsschatten auf Lücke anbieten.
- Möglichst direkt spielen, höchstens mit zwei Kontakten.



Abwehrverhalten in Unterzahl (orange)

- Kompakt aus dem Zentrum arbeiten, stets eng gestaffelt bleiben.
- Aus der engen Staffe lung Druck auf den Ball ausüben (anlaufen) sowie mögliche Passwege schließen.
- Permanent gegenseitig coachen.



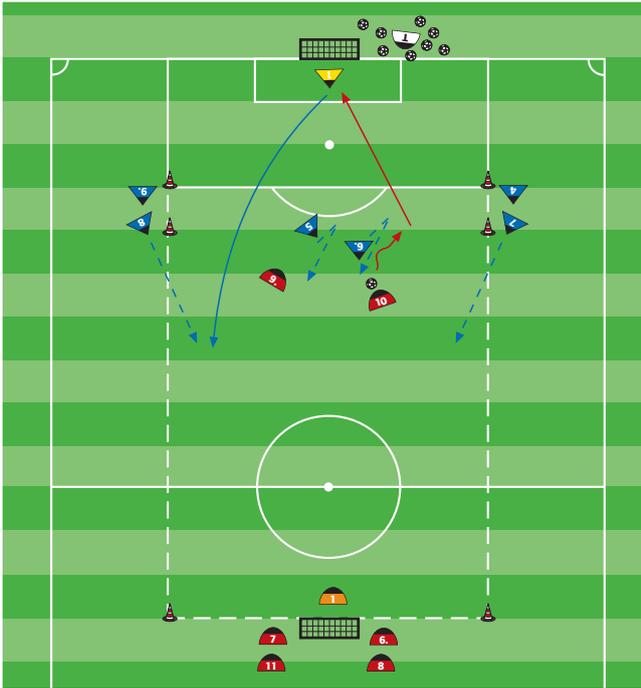
Überzahlteam (hier: blau & orange): Sofortiges Gegenpressing

- Nach Ballverlust sofort Gegenpressing einleiten!
- Die Überzahlmannschaft muss nach einem Ballverlust den neuen Ballbesitzer so unter Druck setzen, dass dieser weder ins Minitor noch zu einem Mitspieler passen kann.
- Dazu wird aggressiv Druck auf den Ball ausgeübt (Passwege schließen, Handlungsraum einengen).

Unterzahlteam (hier: weiß): Schnell handeln

- Nach dem Ballgewinn bleibt der Unterzahlmannschaft gegen die pressende doppelte Überzahl kaum Zeit!
- Daher schnell im Raum orientieren, Lösung finden und auf Lücke anbieten!
- Lücken nutzen: Pass, Tempodribbling (s. Foto), Abschluss.

Vorbereitende Spielform 2: Umschalten aus dem 2-gegen-2 in das 4-gegen-2



Organisation und Ablauf

- 2 Spieler von Team Rot starten zum 2-gegen-2, die restlichen Mannschaftsmitglieder warten neben dem Tor mit Torhüter, das 16 Meter hinter der Mittellinie steht.
- Team Blau beginnt mit 2 Verteidigern ca. 25 Meter vor dem Normaltor mit Torhüter.
- Die weiteren Mitspieler von Blau warten an den Außenpositionen auf Strafraumbreite als Umschaltspieler.
- Team Blau versucht den Ball zu gewinnen und umzuschalten. Aus dem 2-gegen-2 wird dabei ein 4-gegen-2 indem sich die beiden Außenspieler Richtung gegnerisches Tor mit einschalten. Konter sind zu spielen bei Ballgewinn der beiden Verteidiger bzw. des Torhüters sowie bei Ausball oder Abschluss der beiden Angreifer: der Trainer spielt dem Torhüter sofort einen neuen Ball zu.
- Nach dem Abschluss ist die Aktion beendet und es wird erneut im 2-gegen-2 begonnen, indem die beiden Außenspieler von Blau als Verteidigungspaar gegen das nächste Angriffsduo von Rot spielen. Nach 3 bis 4 Durchgängen Aufgabenwechsel zwischen Rot und Blau.

Korrekturschwerpunkte



Umschalten in die Überzahl

- Der Torhüter sucht sofort mit dem Abschluss des Gegners die einsprintenden Außenspieler.
- Die Außenspieler müssen bereits während des 2-gegen-2 Körperspannung aufbauen, um unmittelbar mit Ballgewinn einzugreifen.
- Sie sollen auf schnellstem Wege zum Abschluss kommen, kein Ballgeschiebe im 4-gegen-2!
- Optionen (Foto): Direkter Durchbruch (1), Pass in den Rücken der Abwehr auf den entfernten Außen (2) oder Pass in den Rückraum (3).



Umschalten in die Defensive

- Die Angreifer aus dem 2-gegen-2 müssen nach dem Abschluss oder dem Ballverlust sofort in höchstem Tempo in die Defensive umschalten.
- Bild 2: Die Unterzahlspieler können den Angriff unterbinden, der Umschaltspieler kommt zu spät in den vom Torhüter abgeworfenen, auftickenden Ball.
- Zusatzaspekte beim Umschalten in die Defensive: konditionelle Belastung, Willensschulung.

Vorbereitende Spielform 3: 4-gegen-4 plus jeweils 2 Anspieler in der Tiefe



Organisation und Ablauf

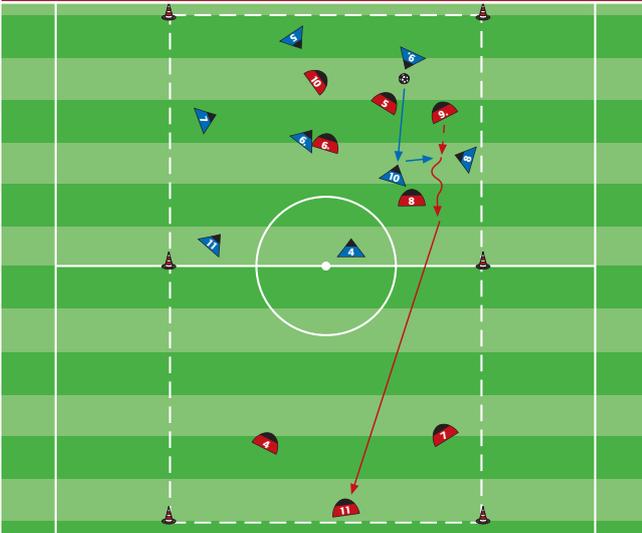
- Spielfeld mit zwei Großtoren in Strafraumbreite vom Strafraum bis zur Mittellinie, Begrenzungsstangen neben dem Tor in Torraumbreite.
- Im Feld 4-gegen-4 in Rautenformation. Zusätzlich hat jede Mannschaft zwei tiefe Anspieler auf der gegnerischen Grundlinie außerhalb der Torraumbreite (Stangen!).
- Ziel ist das schnelle Spiel in die Tiefe nach Balleroberung. Beim Pass zum Anspieler schnell nachrücken!

- Das jeweilige Defensivteam wird gecoacht, um den Ballgewinn und den schnellen Gegenstoß zu provozieren.
- Es spielt aus der Grundordnung aggressiv auf Ballgewinn.

Hinweise

- Pass zum Anspieler: Doppelpass oder Spiel über den dritten Mann. Der Anspieler spielt direkt.
- Anbieten der Nachrücker: Aus dem Rücken des Gegners je nach dessen Bewegung kurz oder lang gehen (coachen!).

Vorbereitende Spielform 4: 8-gegen-5 auf 5-gegen-8



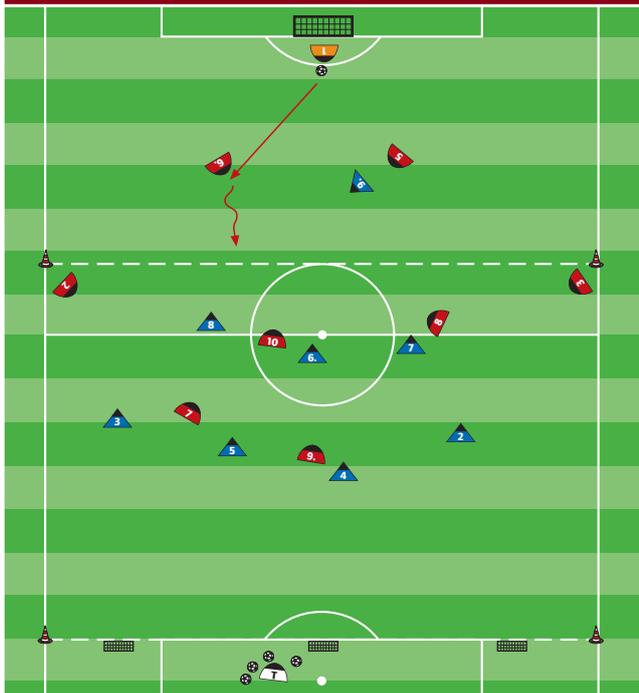
Organisation und Ablauf

- In einem der zwei beiderseits der Mittellinie markierten Felder beginnt das Spiel im 8-gegen-5. Drei Spieler des Unterzahlteams bleiben im spielfernen Feld zurück – siehe Foto: Feld „Blau“ mit 8 blauen und 5 orangen Spielern.
- Das Überzahlteam spielt auf Ballhalten.
- Die Unterzahlmannschaft soll nach Ballgewinn möglichst schnell ins andere Feld spielen.
- Das Unterzahlteam und fünf Spieler der anderen Mannschaft rücken zum erneuten 8-gegen-5 im parallelen Feld nach. Drei Spieler der ursprünglichen Überzahlmannschaft bleiben im ersten Feld zurück und warten auf die erneute Spielverlagerung nach Ballgewinn.
- Kontakbegrenzung „1 auf 2“: Benötigt ein Spieler zwei Kontakte, darf der Nächste nur direkt spielen.

Hinweise

- Staffelung der drei Spieler: Um nicht direkt von den nachrückenden Spielern unter Druck gesetzt zu werden, positionieren sich die Spieler in der hinteren Hälfte des Feldes. Dabei schafft ein Spieler maximale Tiefe, die anderen Beiden stehen seitlich versetzt nach vorne. So können sie die ersten 3 bis 4 Kontakte untereinander spielen, um den Nachrückern Zeit zum Felderwechsel zu schaffen.
- Dauert die Balleroberung zu lange, fördert der Trainer mit einem überraschenden Anspiel ins freie Feld den schnellen Umschaltprozess.
- Durch motivierendes „Pressing-Coaching“ mit hohem Aufforderungscharakter lebt der Trainer den Spielern Aggressivität und den Willen zur Balleroberung vor.
- Diese Form des Trainings ist physisch und mental höchst belastend – bei der Belastungssteuerung berücksichtigen!

Wettspielgemäße Spielform 1: 8-gegen-8 mit tiefer Spitze



Organisation und Ablauf

- 8-gegen-8 im verkürzten Spielfeld, das Tor mit Torhüter bzw. die drei Minitore stehen auf Höhe des Strafraums.
- Rot spielt abgeleitet aus dem 4-4-2-System ein 2-4-2-System mit hohen Flügelspielern, einem 9er und einem 10er. Rot eröffnet jeweils das Spiel und greift auf die Minitore an.
- Das Coachingteam Blau spielt abgeleitet aus dem 4-2-3-1-System ein 4-3-1-System und versucht, nach Ballgewinn die Spitze anzuspielen. Diese soll auf Nachrücker ablegen.
- Die Pressingzone für Blau beginnt ab Höhe des Mittelkreises. Dringt ein Gegner mit Ball in diese Kampfzone ein, wird höchster Druck ausgeübt.
- Erzielt Rot einen Treffer in eines der Minitore, spielt der Trainer einen Ball zum schnellen Umschaltspiel für Blau ein.

Hinweise

- Den Pass auf die Spitze suchen, siehe Korrekturpunkte.
- Ist der Pass zur Spitze zugestellt alternativ: a) mit Kurzpassspiel eine neue Situation herstellen oder b) bei gutem Gegenpressing den Ball in eine druckfreie Zone verlagern.

Korrekturschwerpunkte



Pressingdruck erhöhen

- Generell kein abwartendes Verhalten!
- Besonders im Bereich der Kampfzone herrscht großer Druck auf dem gegnerischen Ballbesitzer. Signalansage: Kein Spieler darf ohne Druck die Mittellinie überqueren!
- Foto: Beide Spieler von Blau agieren zu zögerlich, statt gemeinsam zu doppeln wird letztlich gar nicht attackiert.



Spitze legt zentralem Nachrücker in den Lauf

- Ist der Passweg frei, sofort auf die Spitze spielen!
- Der zentrale Nachrücker hat den kürzesten Weg zum Tor, vorausgesetzt die Spitze kann nicht selbst um den Verteidiger herum eindrehen.
- Der Ball sollte möglichst so in den Lauf gelegt werden, dass der Verteidiger nicht mehr eingreifen kann.



Spitze legt ins Zentrum ab

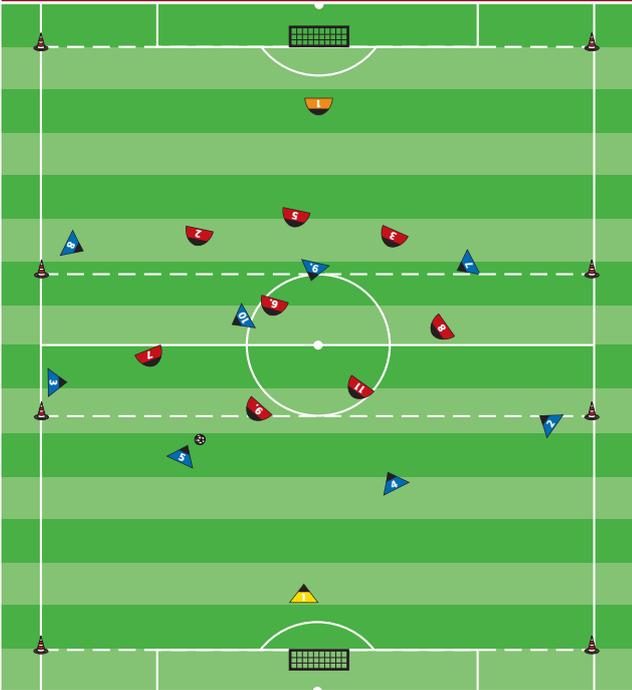
- Wenn der Passgeber nicht selbst nachrückt, so bietet sich ein nahe der Spitze postierter Spieler an (über 3. Mann).
- Das Klatschen zum Mittelfeldspieler bietet den Vorteil, dass aus dem Zentrum heraus die meisten Anspieloptionen möglich sind, z. B. vertikal in den Lauf des in Richtung Tor anspringenden Außenspielers (Abbildung) oder zur Spitze.



Spitze legt in den Lauf des Außennachrücker

- Der Pass zum Außennachrücker hat folgende Vorteile:
 - Geringerer Druck als im Zentrum (z. B. Gegenpressing 6er)
 - Freier Weg zum Tor über den Halbflügel
 - Hohes Tempo des anspringenden Außenangreifers
- Dann Anspielstationen für Hereingaben bieten: drei Positionen vor dem Tor besetzen.

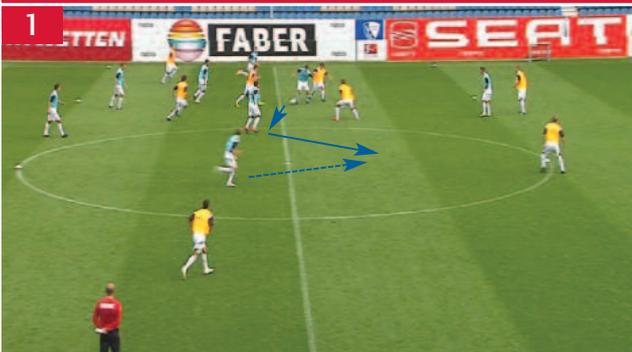
Wettspielgemäße Spielform 2: 8-gegen-8 mit Kampfzonen



Organisation und Ablauf

- 8-gegen-8 im verkürzten Spielfeld, die Tore mit Torhütern stehen auf Höhe des Strafraums. Bei einer anderen Anzahl an Trainingsteilnehmern bis zu 11-gegen-11 spielen.
- Beide Mannschaften spielen abgeleitet aus dem Spielsystem, das trainiert werden soll.
- Für beide Mannschaften ist eine Linie markiert. Ab der Höhe des Mittelkreises in der gegnerischen Hälfte symbolisiert sie den Beginn der Kampfzone, in der aktiv verteidigt und schnell umgeschaltet werden soll.
- Die Coachinghinweise der vorherigen Spielformen haben weiterhin Gültigkeit und werden aktiv gecoacht:
 - Schnelles Spiel in die Tiefe oder dieses vorbereitend Kurzpassspiel aus dem Druck heraus
 - Kombinationen über die Spitze oder Anspiel durch die Schnittstellen auf die Außenspieler
 - Schnelles Nachrücken und Anlaufen der torgefährlichen Räume

Korrekturschwerpunkte



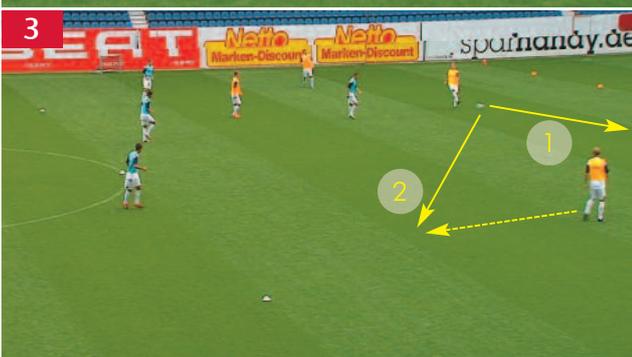
Gegenpressing: Mit kurzen Pässen in den freien Raum

- Der umringte Spieler hat soeben den Ball gewonnen und steht unter enormem Gegenpressingdruck.
- Seine Entscheidung in der Spielform war, in Richtung des freien Raums zu dribbeln. Dabei verlor er den Ball, der Trainer froh die Situation ein.
- Lösung: Kurzpass zum nächsten Spieler, dieser leitet in zum anspringenden Spieler im Zentrum weiter (s. Pfeile).
- Daraus entsteht eine Kontersituation mindestens in Gleichzahl



Tiefe Anspielstationen: möglichst aufdrehen

- Die zentralen Mittelfeldspieler lassen ein Anspiel aus der Defensive evtl. zurückklatschen – das ist unnötig, wenn der Passempfänger aufdrehen könnte. Coaching: „Dreh!“
- Foto: Das Aufdrehen ist trotz anlaufender Gegner möglichst, nicht zum Innenverteidiger klatschen lassen!
- Ein Grundprinzip des Umschaltspiels ist es, möglichst viele Spieler in hohem Tempo und mit offener Stellung in Position zu bringen.



Spielverlagerungen: möglichst ohne Raumverlust

- Auch im eigenen Spielaufbau kann ein schneller Rhythmuswechsel eine Art Umschaltvorteil erzeugen.
- Der Spieler in der abgebildeten Situation hat die gegnerische Spitze und eine Dreiermittelfeldlinie kompakt vor sich. Es ist richtig, das Spiel zu verlagern.
- Allerdings entschied er sich für den Rückpass (1) zum Torhüter (nicht im Bild).
- Richtig ist der Pass in den Vorlauf des Innenverteidigers (2): Kein Raumverlust, Tempogewinn!