



Umschalten auf Abwehr – Vorbereitende Spielformen und mannschaftstaktisches Training

Peter Hyballa

Cheftrainer Alemannia Aachen bis September 2011

Peter Hyballa hat mit seinen 35 Lebensjahren bereits eine bewegte Trainervita vorzuweisen. In diversen Stationen im Junioren-Bundesliga-Fußball, im afrikanischen Profifußball und zuletzt bei Alemannia Aachen hat er ebenso von sich Reden gemacht wie als Autor von Lehrbüchern und Fachartikeln. Am ITK 2010 präsentierte er Spielformen zum schnellen Umschalten nach Ballverlust.

Ein Trainer kann seiner Mannschaft im Falle des Ballverlustes zwei Strategien vorgeben: Sich entweder möglichst schnell in die Ordnung fallen zu lassen oder sofort ins Gegenpressing zu gehen. Beide Strategien haben ihre Berechtigung, weil sie für unterschiedliche Spieler- und Mannschaftstypen sowie für unterschiedliche Rahmenbedingungen (Heim- oder Auswärts-spiel, Spielstand u.ä.) geeignet sind.

Zeitgewinn durch Gegenpressing

Was sich widersprüchlich anhört beruht auf einer einfachen Logik. Lassen sich die Spieler im Falle des Ballverlusts in ihre Organisation zurückfallen, dann sind sie bis zu dem Zeitpunkt, in dem sie wieder komplett geschlossen stehen, doch verwundbar. Denn der Gegner am Ball ist unbedrängt und kann seinerseits durch schnelle Offensivumschaltstrategien den ungeordneten Zustand nutzen.

Balldruck reduziert Angriffsoptionen

Daher geben viele Trainer zumindest dem ballnahen Spieler – meist der, der den Ball verloren hat – vor, den Ballbesitzer unter Druck zu setzen und zu stören. Sobald er sich zur Ballverteidigung zudrehen oder einen Rückpass spielen muss, ist für die Mitspieler viel Zeit zum Zurückweichen gewonnen. Oft ist es dann aber besser, die Vorteile

des sofortigen Gegenpressings direkt auszunutzen. Die Mitspieler halten Höhe, schließen die Räume um den Ball herum stellen Auswege und üben damit Raumdruck aus. Sofortiger Balldruck bringt ...

- Zeitgewinn zum ordnen (auch hoch);
- die Chance auf sofortige Rückeroberung des Balles;
- mentalen Druck für den Ballbesitzer.

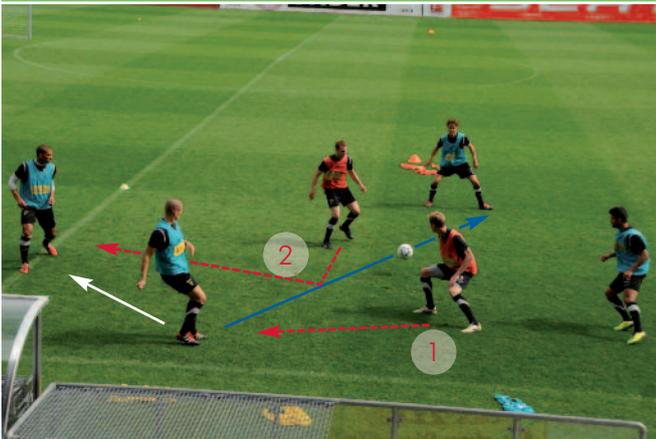
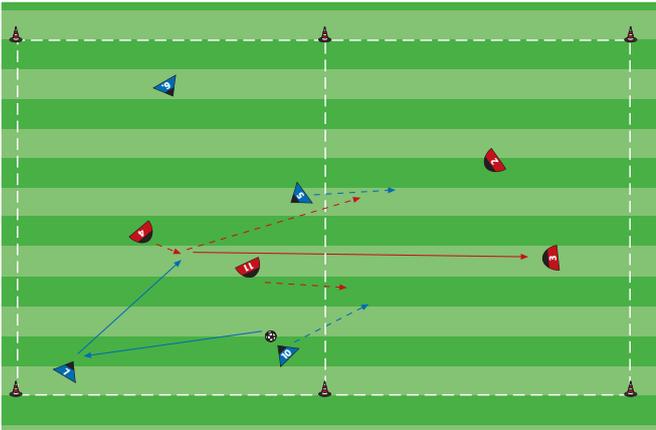
Praxisdemonstration

In allen demonstrierten Spielformen sind daher diese Inhalte zentral:

- Sofortiger Balldruck, Gegenpressing.
- Aus der Unordnung in die Abwehrformation kommen.
- Mentaler Druck auf den Gegner.
- Stets mit plötzlichen Veränderungen rechnen, Umschalteneinstellung beweisen, wach sein.

Die Organisation der passorientierten Spiele ist relativ einfach gehalten. •

Vorbereitende Spielform 1: Balljagd im 4-gegen-2 mit Felderwechsel



Organisation und Ablauf

- Das Spielfeld ist in zwei Hälften unterteilt, in einer davon spielen 4 Spieler von Blau gegen 2 von Rot.
- Direktspiel, um das aggressive Pressen zu vereinfachen.
- Erobert Rot den Ball, sollen sie ins Nachbarfeld zu ihren beiden Mitspielern passen und selbst nachrücken. Gleichzeitig wechseln die beiden nächstpostierten Spieler von Blau das Feld und spielen dort 4-gegen-2 in Unterzahl.
- Überzahlteam: sofortiges Gegenpressing bei Ballverlust!

Coaching der Defensive

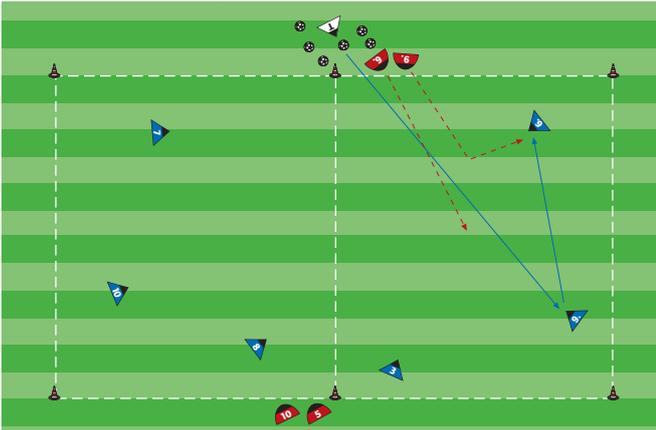
- Die beiden dem Nachbarfeld nächstpostierten Überzahlspieler müssen beim Pass der Gegner in dieses Feld sofort auf Abwehr umschalten und in das Feld einlaufen.
- Sie sollen wie beim schnellen Gegenpressing im Wettbewerb möglichst schnell Ball- und Raumdruck aufbauen:
 - Balldruck: der ballnahe Spieler läuft den gegnerischen Ballbesitzer an
 - Raumdruck: der Partner schließt hinter dem Pressing-Spieler den Passweg und lenkt das Spiel des Gegners.
- **Fehlerbild:** beides gelingt nicht, Lückepass (blauer Pfeil)! Der ballnahe Spieler stellt nur mit Abstand, er soll aber Druck auf den Ballbesitzer ausüben (Laufweg 1). Der Partner soll erst die Lücke schließen, es bleibt dann nur noch der Pass nach links (weiß), den er sofort attackieren kann (Laufweg 2).

Variationen



Variation 1: 5-gegen-2

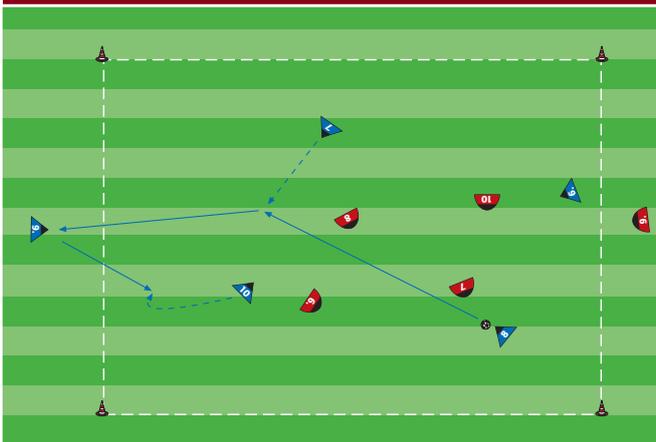
- Die Felder etwas vergrößern und dazwischen einen Abstand von ca. 2 Metern freilassen.
- Diese Variation hat folgende Auswirkungen:
 - Der Ballgewinn der Unterzahlspieler ist aufgrund der Erweiterung von Raum und Gegnern erschwert.
 - Das Gegenpressing nach Ballverlust ist aufgrund der Erweiterung des Überzahlverhältnisses erleichtert.
- Daher ist hier das Gegenpressing der Überzahlmannschaft als Umschaltarbeit nach Ballverlust betont.
- Bei zum Thema hinderlich langen Ballstaffetten: Rückpass zum Passgeber verboten, nur über den Dritten.



Variation 2: 3-gegen-2 mit Umschaltaufgaben

- Die Felder verkleinern und wieder aneinander aufbauen.
- Je Feld drei Angreifer, je zwei Verteidiger am mittleren Starthütchen sind für eines der Felder verantwortlich.
- Der Trainer spielt zu Beginn und bei Ausball einen Ball ein, die Angreifer dürfen den Ball nach mindestens 3 Pässen ins Nachbarfeld spielen. Bei Felderwechseln: Die zuständigen Verteidiger sprinten sofort ein (= Gegenpressing in Ballnähe), die beiden anderen verlassen ihr Feld zum Warthütchen (= in die Organisation kommen).
- Intensiv! Spielzeit 30 Sek. Ziele: Sofortiger Balldruck trotz Unterzahl und Laufbelastung (Selbstüberwindung).

Vorbereitende Spielform 2: Schnelles Gegenpressing im 4-gegen-4 mit Anspielern



Organisation und Ablauf

- Die Mannschaften im Übungsfeld spielen 4-gegen-4 von Anspieler zu Anspieler. Die Anspieler passen direkt.
- Gewinnt Rot den Ball, muss das Team zuerst den roten Anspieler suchen und umgekehrt.
- Hohe Bälle sind nicht erlaubt.
- Bei Ballverlust sofortiger Druck, siehe Coachinghinweise.

Coachinghinweise

- Nach Ballverlust den neuen Ballbesitzer sofort pressen! Nicht abschütteln lassen! Vgl. Fotos.
- **Fehlerfoto 1:** Der nächstpostierte Spieler ist passiv und lässt den Ballbesitzer ohne Druck.
- Bild 2: Der Gegenspieler ist eng am Mann und übt hohen Balldruck aus. Er lässt sich nicht abschütteln.
- Bei Ballverlust sofortiger Raumdruck der weiteren Spieler: Passwege schließen, kompakt bleiben. Dazu ..
 - hintere Spieler nachrücken,
 - vordere Spieler aus dem Rücken agieren, Ball klauen,
 - ballferne Spieler sofort einrücken, Auswege schließen.

Variationen

- Nach Ballverlust sofort in eine sichere Organisation kommen, aus der tief verteidigt wird (sämtliche Passwege zu einem der Anspieler schließen).
- Mischform, situativ: sofortiger Druck oder fallen lassen.

Vorbereitende Spielform 3: Schneller Ball- und Raumdruck im Umschaltspiel 6-gegen-6-gegen-6



Organisation und Ablauf

- Das Spielfeld in Strafraumbreite vom Strafraum bis zum entfernteren Mittelkreis ist in drei Zonen geteilt.
- Es spielt Blau gegen Rot, in der Defensivzone der Angriffsmannschaft wartet Gelb.
- Erobert Rot den Ball geht Blau im Rücken der neuen Angriffsmannschaft aus dem Feld. Gelb sprintet zum Verteidigen ein, Spiel auf das andere Tor usw.
- Provokationsregel: Nach Ballgewinn zunächst den Ball über vier Stationen in eigenen Reihen passen. So bleibt für die neue Defensivmannschaft etwas Zeit.

Coachinghinweise

- Ziel: Aus verschiedensten Situationen ...
 - ... Zeit gewinnen durch sofortigen Balldruck (ballnaher Spieler) und
 - ... schnell in die Ordnung finden, Raumdruck aufbauen.
- Das komplette Team schnell heranrücken kompakte Staffelformung finden, druckvolles Angriffspressing.
- Mit Deckungsschatten arbeiten! Optionen schließen!

Variationen

- Keine Pflichtkontakte, dadurch noch schnelleres Pressen.
- Das wartende Team verteilt sich um das Feld herum (Foto: Grün), dadurch völlige Unordnung beim Einspringen. Von allen Seiten Balldruck! In die Staffelformung finden!

Vorbereitende Spielform 5: Permanente Balljagd im 6-gegen-6



Organisation und Ablauf

- 6-gegen-6 im verkürzten Feld (ca. 30 Meter) auf Strafraumbreite (Bild 1).
- Der Trainer (Foto: 1) schafft ständig neue Situationen: Bei Ausball, Festdribbeln, Abschluss usw. spielt er sofort einen neuen Ball ein.
- Die Spieler müssen sich ständig der neuen Situation anpassen: Den Ballbesitzer sofort stellen (Balldruck) und um ihn herum kompakt werden, um Raumdruck herzustellen.
- Ziel: Ständig neu orientieren, neu formieren und sich immer schnell auf die neue Situation einstellen. Das entspricht der Umschaltmentalität.



Coachinghinweise

- Schnell Balldruck herstellen! Der stellende Spieler darf sich nicht vom Ballbesitzer durch einen Haken oder eine Körperfinte abschütteln lassen. Doppeln (Bild 2)!
- Schnell Raumdruck herstellen! Die weiteren Spieler müssen stets Anschluss halten um kompakt Auswege zu verstellen.
- Sofort umschalten: im engen Feld wechseln sich Pressing und Gegenpressing permanent ab.

Mannschaftstaktische Spielform: Umschaltcoaching im 9-gegen-9 auf Strafraumbreite



Organisation und Ablauf

- 9-gegen-9 von Strafraum zu Strafraum auf Großtore in einem auf Strafraumbreite reduzierten Spielfeld.
- Beide Teams spielen aus einem System mit Viererabwehrkette, einem Sechser, zwei 10ern und zwei Spitzen.



Variationen

- Variation 1 (Bild 1): Eine der Mannschaften bewegt sich locker im Mittelkreis, die andere steht in der Grundformation. Sobald der gegnerische Torhüter den Ball ins Spiel bringt, sprinten alle los um Ball- und Raumdruck aufzubauen. Ziel: Schnell zum Ball, hoch verteidigen! Nicht zurückweichen, Passwege schließen, Organisation herstellen!
- Variation 2 (Bild 2): Die Spitzen müssen bis auf Trainerhöhe sprinten, in diesem Moment eröffnet der Torhüter zu den Innenverteidigern (Simulation schnelles Umschalten bei schneller Torwarteröffnung nach Abschluss). Die Spitzen müssen so schnell wie möglich wieder Anschluss bekommen, das restliche Team soll schnell vorrücken und Ball- bzw. Raumdruck herstellen. Coaching: „Auch in Unterzahl Zeitgewinn durch Balldruck! Mit Abseits spielen! Die Spitzen doppeln nach hinten!“
- Variation 3 (Bild 3): Wie Variation 2, diesmal läuft die Doppel-10 (Simulation Mittelfeld zum Abschluss aufgerückt, schneller Abwurf). Der Sechser presst den Ball.

