



Thomas Krücken | U17-Trainer FSV Mainz 05

## Umschalten nach Ballverlust

Thomas Krücken stellt in fünf methodisch aufeinander aufbauenden Trainingsformen das Umschalten nach Ballverlust vor. Er nennt alle denkbaren Handlungsoptionen und trainiert das direkte Gegenpressing als elementaren Baustein der Mainzer Spielphilosophie.

Das Spiel gegen den Ball ist ausschlaggebend für die Anzahl der eigenen Torchancen! Denn schnelles Gegenpressing ermöglicht Torchancen gegen unsortierte Gegner. Nach Ballverlust bleiben der sofort gegenpressenden Mannschaft erfahrungsgemäß etwa fünf Sekunden, um den erneuten Ballgewinn zu erzielen. In diesem Zeitrahmen ist die schnelle Ballrückeroberung die ökonomischste Reaktion und die Wahrscheinlichkeit eines Torangriffes gegen dann noch unorganisierte Gegner am höchsten. Das geringe Zeitfenster macht das Training des Themas sehr komplex. Das Spiel wird somit nicht nur aufgrund der Athletik schneller, sondern vielmehr werden die Antizipation der Spielsituation, die Wahrnehmung und die situative Entscheidungsfindung immer wichtiger.

### Der Umschaltprozess

Ausschlaggebend ist die Antizipation der Spieler. Daher ist besonders in der Ausbildung wichtig, Gleich- oder Überzahlsituationen sowie Pressingsignale wie eine geschlossene Stellung zu erkennen: Ist es überhaupt möglich, sofort in die Rückeroberung zu kommen? Die Pressingsituation muss von der gesamten Mannschaft erkannt werden. Selbst die hintersten Spieler müssen durch peripheres Sehen das gesamte Spielgeschehen im Auge haben. So ist das wichtigste Entscheidungskriterium für das Umschalten die Wahrnehmung. Ist die Raumbesetzung so gut, dass ein schneller Ballgewinn möglich ist? Oder muss in die Grundordnung umgeschaltet werden?

### Anforderungen an die Spieler

Aus psychologischer Sicht ist es ganz wichtig, den Spielern im Training die Sicherheit zu geben, individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch nach vorne zu verteidigen. Alle Mannschaftsteile sollen mutig und selbstbewusst am Balleroberungsprozess teilnehmen. Würde etwa die Viererkette nicht nachrücken, entstünden Lücken, die der Gegner in seiner Umschaltaktion ausnutzen könnte. Zu den wichtigen Indikatoren zählen außerdem die Reaktionsschnelligkeit und die intelligente Raumbesetzung. Gleich- oder Überzahlsituationen müssen sofort wahrgenommen und ausgenutzt werden. Auch für die Individualtaktik hat der Umschaltprozess Konsequenzen. Derjenige, der den Umschaltimpuls einleitet, sollte z. B. kein Foulspiel begehen. Durch ein Foul wäre die gesamte Aktion ausgehebelt. Hinsichtlich der Gruppentaktik wäre das Doppeln und im mannschaftstaktischen Rahmen die gestaffelte Absicherung nach hinten zu nennen. Die Spieler benötigen außerdem nicht nur die zyklische, sondern auch vor allem die azyklische Antrittsschnelligkeit, um auf das Gegnerverhalten reagieren zu können. Ein weiterer wichtiger Punkt in der Ausbildung ist das Coaching untereinander. Durch spezifische Signale oder Wörter von hinteren Spielern können schon früh taktische Verhaltensweisen eingeübt werden. Je nach Situation kann das Spiel durch einen vertikalen Pass oder durch Ballbesitz und eine Spielverlagerung auf die andere Seite fortgesetzt werden.

### Entscheidungsmöglichkeiten und -kriterien

Da dies der Spielphilosophie von Mainz 05 entspricht, wird der Schwerpunkt des Trainings in erster Linie auf das Gegenpressing gelegt. Alternative Möglichkeiten sind das Fallenlassen, der Angriff auf den zweiten Ball, die Höhe zu halten oder die Aktion des Gegners sogar mit einem taktischen Foul zu unterbinden. Die Entscheidungskriterien nach Ballverlust sind kategorisiert in zwei Bereiche:

» Wo? Der Ort des Ballverlustes ist entscheidend. Im letzten Angriffsdrittel bietet sich das Gegenpressing an, der Gegner ist noch unorganisiert und die Entfernung zum Tor ist kurz.

» Wann? Relevant ist neben der Anzahl ballnaher Spieler auch die Phase des eigenen Spiels. Während des Spielbaus, in dem die Mannschaft aufgefächert ist, wird es schwierig, direkt wieder in Ballbesitz zu gelangen. Hier wäre eher Torsicherung durch Fallenlassen in die Grundorganisation angebracht. Es spielt auch eine Rolle, ob der Gegner noch in Ballerwartung ist oder ihn schon in den eigenen Reihen hat, ebenso wie die Spielstellung des Ballbesitzers. Hat er durch eine offene Stellung mehrere Handlungsoptionen oder steht er doch mit dem Rücken zur Spielrichtung? Zuletzt sind noch der Abstand zum Gegner und der daraus folgende Druck am Ball maßgeblich.

### Günstige Kriterien für das Gegenpressing

1. Ballverlust im vorderen Drittel des Spielfeldes
2. Gleichzahl/Überzahl in Ballnähe
3. Intelligente Staffe lung in Tiefe und Breite
4. Gegnerdruck: Spieler am Ball ist unter Druck
5. Raumdruck: Ballverlust am Flügel
6. Der Gegner steht sehr tief

### Handlungsalternative Fallenlassen

Ziel des Fallenlassen ist es, durch Defensivsprints Zeit zu gewinnen, um den eigenen Verbund wieder herzustellen. Je mehr Spieler Defensivsprints absolvieren, desto größer ist die Chance der Absicherung. Ausschlaggebend dafür kann die ungünstige Defensivorganisation der eigenen Mannschaft sein. Sowohl bei Standardsituationen, als auch bei einer Staffe lung in Tiefe und Breite wird dies gegeben. Zum anderen ist das Fallenlassen sinnvoll, wenn durch fehlende Nähe zum Ballführenden kein Druck auf den Ball erzeugt werden könnte.

### Konsequenzen für das Training

Wichtig für das Training ist, dass nur spielphasenorientiert und komplex gearbeitet wird. Der Trainer steuert den Prozess über unterschiedlich große Flächen, verschiedene Provokationsregeln, mit einer variablen Anzahl an Jokern. Devise: Die Spieler in Situationen bringen, wie sie im Spiel vorkommen! Auch die Art der Vermittlung spielt eine Rolle. Bei einem komplexen Thema wie dem Umschalten nach Ballverlust bietet sich die induktive Lehrmethode an. Innerhalb einer Trainingsform werden Problemsituationen geschaffen, in der die Spieler sich selber mit der Thematik und möglichen Lösungsstrategien auseinandersetzen müssen. Durch Ausprobieren soll die richtige Umsetzung erkannt und verstanden werden. Dazu sind die Wiederholungszahlen innerhalb der Einheit sehr wichtig. Die Spieler sollen die Verhaltensweisen in einer Gedächtnisschleife abspeichern, denn der gesamte Vorgang spielt sich im Bruchteil einer Sekunde ab. Da das Training so komplex ist, findet die Schulung schon bei den Kleinsten ab den E-Junioren statt. Die situativ richtige Entscheidungsfindung ist die Form der Spielintelligenz, die es situativ zu entwickeln gilt!

### 1. 5-GEGEN-3 MIT VIER DRIBBELTOREN



#### Organisation und Ablauf

- » Im 10x10 Meter großen Feld wird 5-gegen-3 gespielt.
- » Das Überzahlteam (gelb) spielt im bewusst extrem engen Raum auf Ballhalten. Nach Ballverlust rücken alle Spieler in Richtung Ball zum direkten Gegenpressing.
- » Die Unterzahlmannschaft (blau) kann nach Ballgewinn auf eines der vier Stangen-Dribbeltore kontern.

#### Hinweise

- » Basisübung, empfehlenswert bereits ab den E-Junioren.
- » Je breiter die Dribbeltore, desto schwieriger hat es die gegenpressende Mannschaft. Weiteres Erschweren: Pass-tore ermöglichen noch schnellere Torangriffe.
- » Sollte die Ballzirkulation nicht flüssig sein, kann der Raum des Spielfeldes vergrößert werden.

### 1.1 EXEMPLARISCHER ABLAUF



- » Blau isoliert den Ballbesitzer (Bild 1). Gelb: Ballverlust = Umschaltimpuls & sofortiges Anspringen (Bild 2). Doppeln, Lücken schließen und Ballrückeroberung (Bild 3).

2. 5-GEGEN-5 PLUS 1 MIT WANDSPIELERN



Organisation und Ablauf

- Der methodische Aufbau ist nun um die Spielrichtung und die Anzahl der beteiligten Spieler erweitert.
- Das Spielfeld besteht aus drei Zonen (Hütchen: rot, weiß und gelb). Gestartet wird in der mittleren weißen Zone.
- Im 5-gegen-5 mit einem neutralen Spieler im Zentrum kämpft Team rot gegen gelb nun um Punkte. Diese können nur innerhalb ihrer „Homezone“, für rot innerhalb der gleichfarbigen Zone, erzielt werden.
- Nach 5 Pässen in der neutralen weißen Zone versucht Team rot in ihre „Homezone“, mit einem Pass in den Raum oder zu einem der Wandspieler, zu kombinieren. Weitere fünf Pässe in der eigenen Zone ergeben einen Punkt.
- In jeder Zone unterstützen zwei neutrale Wandspieler das ballbesitzende Team.
- Welches Team hat zuerst 10 Punkte?

2.1 EXEMPLARISCHER ABLAUF



- Bild 1: Team Gelb wechselt nach 5 Passstationen in seine Homezone und kombiniert dort weiter, um einen Punkt zu erspielen.
- Bild 2: Rot rückt schnell nach und versucht, den Punkt zu verhindern.

2.2 HINWEISE: INDIVIDUELLES VERHALTEN UND STAFFELUNG



- Pressverhalten günstig am Flügel: Durch die seitliche Begrenzung herrscht hoher Raumdruck.



- Fehler:** Nicht stehen bleiben, durchlaufen! Direktes Anlaufen maximiert den Deckungsschatten!



- Fehler:** Schlechte Staffelung! Passlücken offen, keine Tiefenstaffelung gegen die Spielverlagerung!

2.3 HINWEISE: VERENGEN DER RÄUME UND ANBIETEVERHALTEN NACH BALLGEWINN



- Rot fängt den Pass ab, ist aber leicht zu pressen: Schwierige Ballkontrolle, geschlossene Stellung.



- Fehler:** Schlechtes Nachrückerverhalten! Druck auf den Ball von allen Seiten, Auswege schließen!



- Fehler:** Schneller Kurtpassangebote zu allen Seiten und zur Spielverlagerung herstellen!

3. 6-GEGEN-6 PLUS 3 JOKER AUF BALLHALTEN



Organisation und Ablauf

- Das mit weißen Hütchen markierte Spielfeld reicht in Strafraumbreite vom Strafraum bis zur Mittellinie. Es ist mit roten Hütchen in vier gleichgroße Viertel unterteilt.
- Im gesamten Raum agiert Team rot gegen Team blau im 6-gegen-6. Die drei grünen Neutralen spielen mit der ballbesitzenden bzw. gegenpressenden Mannschaft.
- Ziel: Ballzirkulation. Nach Ballverlust (=Umschaltimpuls) Ballrückeroberung noch im gleichen Viertel.
- Schaffen die Gegner den Felderwechsel in ein anderes Viertel (= aus Gegenpressing gelöst), spielen sie in Überzahl.

Hinweise

- Pressing steuern 1: Durch Pflichtkontakte oder Pflichtpässe der ballgewinnenden Mannschaft im Viertel des Ballgewinns erhält das Umschalteam Zeit. Durch diese Vereinfachung sollen Erfolgserlebnisse geschaffen und dadurch Mut und Selbstbewusstsein gestärkt werden.
- Pressing steuern 2: Raumdruck erhöhen durch kleinere Felder, mehr Joker oder größere Teams.
- Achtung: Hohe Intensität, kleine Pausen gewähren!
- Wichtig: Antizipation der ballnahen Spieler. Anspielstationen des Ballbesitzers erkennen und schließen (s. u.).

1.1 KORREKTUR BALLNAHE SPIELER: LÜCKEN SCHLIESSEN



- Sehr gut: Der Ballbesitzer wird mit der Auslinie im Rücken von drei Pressingspielern eingekreist.
- Er versucht noch einen Beinschuss ...



- ... verliert jedoch den Ball.
- Die rote Mannschaft versucht jetzt schnell, in den freien Raum auszubrechen.



- Team Blau leitet jedoch mit Unterstützung der Neutralen das sofortige Gegenpressing ein.
- Gut: Der Ballbesitzer ist gezwungen zuzudrehen.



- Die beiden ballnahen Spieler im Gegenpressing machen vollsten Druck, der rechte Hintermann schießt gut.
- Fehler:** Der zentrale Spieler (li.) lässt die Lücke offen!

## 4. 7-GEGEN-7 PLUS 3 JOKER AUF BALLHALTEN AUS DEN POSITIONEN



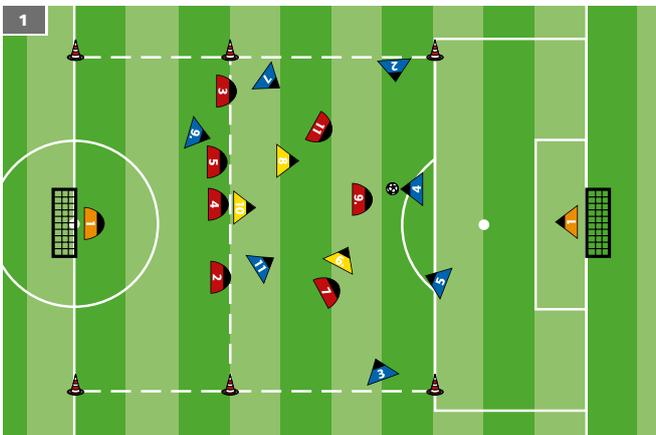
### Organisation und Ablauf

- In der ca. 25 Meter langen und knapp strafraumbreiten Zone spielen die beiden Teams auf Ballhalten. Nun agieren die Spieler aus den Positionen, wodurch der nächste methodische Schritt zum 11-gegen-11 hin vollzogen wird.
- Beide Systeme sind aus dem 4-2-3-1 abgeleitet. Jedes Team agiert mit einer Viererkette, den beiden äußeren Mittelfeldspielern und der zentralen Spitze. Die Positionen der beiden Sechser und des Zehners werden durch die drei neutralen Spieler besetzt.
- Der Ball soll aus den Positionen zirkuliert werden. Den Schwerpunkt bildet das Umschalten nach Ballverlust in Unterzahl. Nach Ballgewinn sind die „Joker“ wieder Mitspieler.

### Hinweise

- Auch aus den Positionen und der Spielrichtung heraus soll der Umschaltimpuls wahrgenommen und der Raum von allen Spielern verengt werden. Das Pressingsignal soll gemeinsam erkannt werden.
- Besonders am Flügel kann der Ballbesitzer sogar in Unterzahl durch geschicktes Zustellen isoliert und vom Ball getrennt werden. Ein großer Deckungsschatten und der Raumdruck der Außenlinie helfen.

## 5. 7-GEGEN-7 PLUS 3 JOKER AUF TORE



### Organisation und Ablauf

- Gespielt wird auf dem halben Platz, Breite siehe oben.
- Das Spielfeld ist in drei Zonen unterteilt: Die beiden Torzonen haben Strafraumtiefe, die Mittelzone ist mit ca. 25 Metern (s. Trainingsform oben) etwas tiefer.
- Im Spiel mit normaler Spielrichtung kann erst ein Tor erzielt werden, wenn nach Ballverlust das sofortige Gegenpressing zur Rückeroberung des Balles führt.
- Die Ballzirkulation über 10 Stationen ergibt ebenfalls einen Punkt.
- Erzielt das Pressingteam nach schnellem Ballverlust einen erneuten Ballrückgewinn, sind beide Richtungen bis zu einem Torerfolg offen (intensiver Schlagabtausch!).

### Hinweise

- Die Torraumbegrenzungen gelten als Abseitslinie.
- Nach Ballgewinn heißt die Maxime, so schnell wie möglich in die Tiefe zu kommen.
- Auch nach mehrmaligen Ballbesitzwechseln sollen Drucksituationen erkannt werden.
- Durch Druck am Ball werden Fehlpässe provoziert.
- Nach Tor- oder Seitenaus startet die Aktion immer aus der Grundordnung in der Mittelzone.
- Die Spieler lernen aus ihren Positionen umzuschalten und im seitlich oder frontal zu doppel.