QR-Code mit dem Smartphone scannen und Video ansehen

Christoph Daum | Nationaltrainer Rumänien und Gunnar Gerisch | Sportwissenschaftler & Fußball-Lehrer

Umschaltspiel – Taktische Grundlagen

Christoph Daum, in seiner Funktion als Nationaltrainer von Rumänien, präsentiert zusammen mit Gunnar Gerisch die taktischen Grundlagen des Umschaltspiels.

Einführung

Im Laufe der letzten 40 Jahre sind viele Neuerungen an uns Trainer herangetragen worden, von denen einige unser Training und Spielhandeln positiv verändert haben.
Im konditionellen Bereich ist festzustellen, dass im Zusammenhang mit der zunehmenden Handlungsschnelligkeit eine optimale Balltechnik einhergeht. Jedoch ist nicht alles was als neu angepriesen wird, auch wirklich neu. Das aktuell als sogenanntes „HIT-Training" propagierte Training ist nichts anderes als „Alter Wein in neuen Schläuchen". Die Bedeutung der mentalen Qualität, die die individuellen Fähigkeiten berücksichtigt, wird von vielen Trainern erkannt und eigenständig oder ergänzend durch Mentaltrainer vermittelt.
Im taktischen Bereich hat das Umschaltspiel im internationalen Spitzenfußball zunehmend an Bedeutung gewonnen. Durch effektiv ausgeführte Konter können Spiele entschieden werden. Die taktisch sinnvolle Reorganisation nach Ballverlust ist ein gleichbedeutend wichtiges Verhalten aller Spieler, genauso wie das Vorbereiten und Erzielen von Toren. Um schnellstmöglich wieder in Ballbesitz zu kommen sind physisch und psychisch stabile Spieler erforderlich. Es werden intensive Ansprüche an das Laufvermögen aller Spieler gestellt und gleichzeitig muss das Konzentrationsvermögen, die mentale Fokussierung auf höchsten Niveau, gewährleistet sein.

Das mentale und psychische Umschalten auf Balleroberung bezeichnen wir als ein Angriffsverhalten ohne Ballbesitz. Traditionell wird es „Abwehrverhalten" genannt. Jedoch assoziiert man mit dem Wort Abwehrverhalten ein bloßes Reagieren. Den Spielern soll verdeutlicht werden, dass das Agieren, die Initiative ergreifen und beibehalten, im Mittelpunkt der Spielstrategie steht. Umschaltspiel bedeutet Tempoverschärfungen bei allen Spielern, gleichzeitig verkürzen sich die Abstände der Spieler untereinander, da die Kompaktheit der Spielsysteme immer weiter zunimmt. Teilweise ist der zu bespielende Raum auf eine Tiefe von nur 30 bis 35 Meter reduziert. Im defensiven Umschaltspiel soll der Ball nach Ballverlust innerhalb von fünf bis sieben Sekunden sowie unter Berücksichtigung der Absicherung des eigenen Tores (Konter-Sicherung) zurückerobert werden. Im offensiven Umschaltspiel sollen die Spieler innerhalb von zehn bis zwölf Sekunden nach Ballgewinn zum Torabschluss kommen. Dies bedingt mehr Sprints im höchsten Tempo als bei abwartenden Defensivstrategien und die berechtigte Forderung nach Kreativität und Spielwitz. Aber auch die Ballzirkulation, den Ballbesitz zu sichern, hat seine Bedeutung: zur eigenen Regeneration, zum Aufbau von Selbstvertrauen oder zum Zermürben des Gegners.
Das taktische Erlernen des Umschaltspiels beginnt immer mit dem Balleroberungsverhalten, das heißt mit dem Verhalten

der eigenen Mannschaft bei gegnerischem Ballbesitz. Der erste Teil der Praxisdemonstration ist speziell auf dieses Verhalten ausgerichtet. Mit der Balleroberung sind einige Anschlussaktionen im Fokus: Die Spielverlagerung, der lange diagonale Ball und der hohe Steilpass haben durch das ballorientierte Verschieben und durch das Aufrücken der Abwehrreihen an spielentscheidender Bedeutung gewonnen.

Der Transfer in die Praxis

In fünf aufeinander aufbauenden Spielformen werden die Grundlagen des Umschaltspiels veranschaulicht. Die Praxisformen sind für das detaillierte Coachen im individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Rahmen angelegt und bedienen damit das ganze Spektrum an taktischen Coachingaspekten.

Trainingseinheit

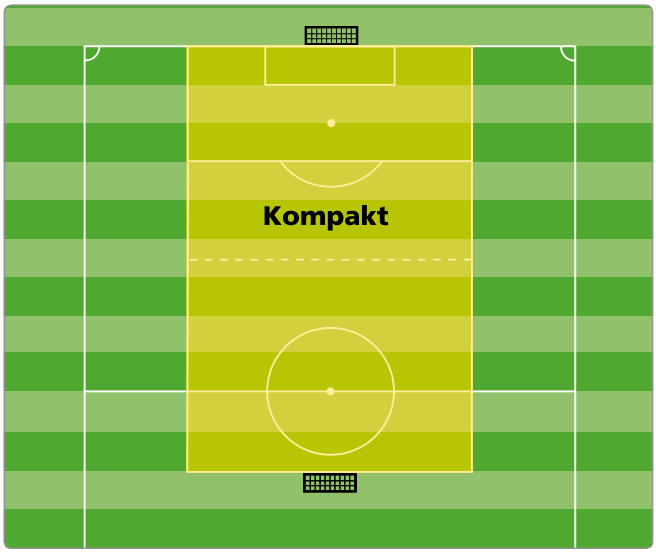
Ausgehend von den dargelegten Fakten beinhaltet unsere Trainingseinheit folgende Schwerpunkte:

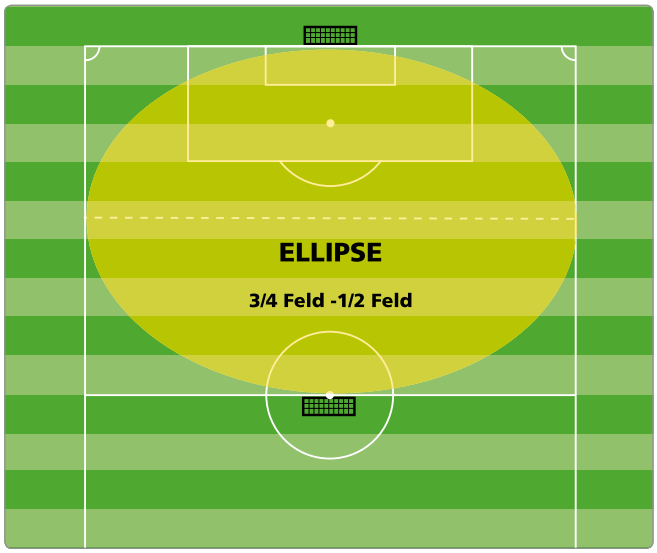
- Ballbesitz sichern durch Kombinationsspiel, dabei auf druckvolles Passen bestehen
- Hohe Flexibilität mit Handlungsalternativen
- Ständiges Mit- und Vorausdenken
- Mental und physisch schnellstmögliches Umschalten
- Beherrschen der 1-gegen-1 Situation, der Keimzelle des Spiels. Dabei bietet das Abfangen von Pässen aus dem besten Stellungsspiel die Möglichkeit der sofortigen Spielfortsetzung
- Hohe Intensitäten nach dem Intervallprinzip
- Immer auf die Balance im mannschaftstaktischen Konzept achten, d. h. aus Individualität mannschaftsdienliche Individualität erwachsen zu lassen.

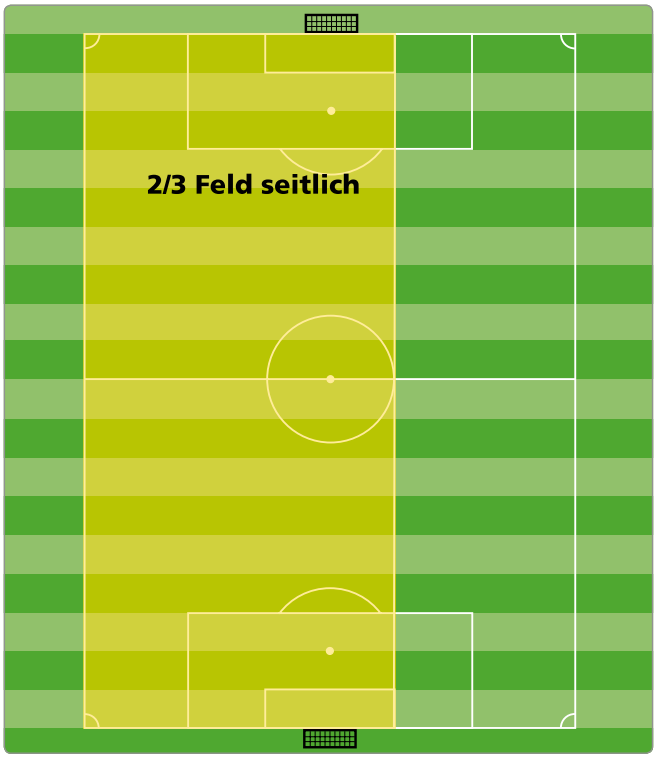
Methodische Steuerung

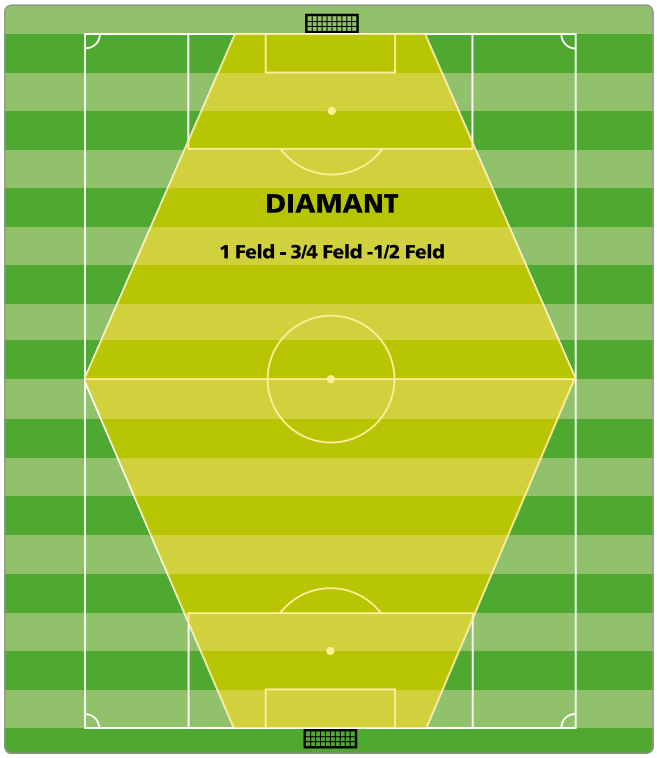
Als methodischen Grundsatz bevorzugen wir Spielformen immer in Spielrichtung. Zwingende methodische Trainingsmittel sind:

- Veränderte Spielfeldmaße, Formen und Linien (siehe Abbildungen unten)
- Spielformen mit Überzahl, Unterzahl, neutralen Spielern
- Provokationsregel/ Count-Down-Uhr
- Kontaktbegrenzungen (direkt, zwei, drei oder ein-zwei-Kontaktregel)

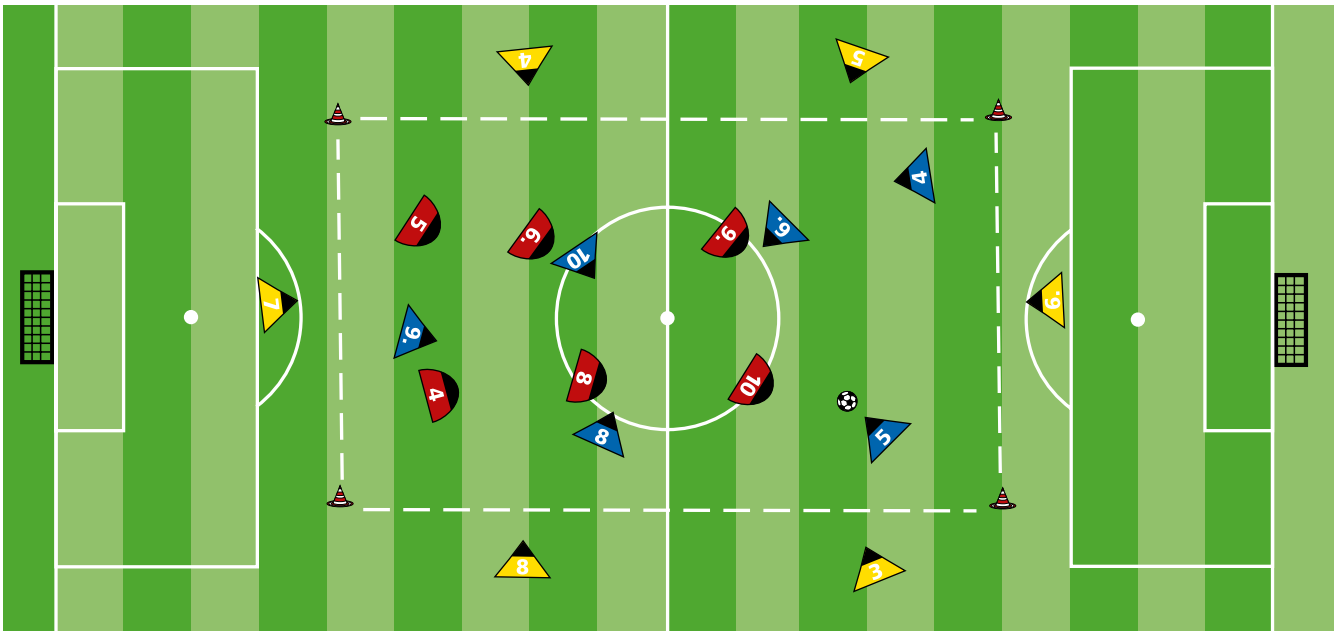








1. 6-GEGEN-6 PLUS 6



Organisation und Ablauf

- Im 40m x 30m großen Feld um die Mittellinie herum spielen die mit Leibchen gekennzeichneten Mannschaften von Rot und Blau 6-gegen-6 auf Ballhalten.
- Zusätzlich gibt es an den Stirnseiten jeweils einen und an den Seitenlinien jeweils zwei neutrale Anspieler. Die Außenspieler dürfen nur direkt spielen und nicht untereinander kombinieren.
- Belastung: 2 x 5 Minuten.
- Genügend Bälle an der Seite beim Trainer bereitlegen.
- Variation: Als Wettkampfform ist es nun das Ziel beider Mannschaften, zwischen den neutralen Spielern an den Stirnseiten zu kombinieren. Das Durchkombinieren gibt jeweils einen Punkt.

Coachinghinweise

- Nur durch druckvolle Pässe kann das Passpiel und der erste Kontakt unter Zeit-, Raum-, und Gegnerdruck verbessert werden.
- Das Coaching untereinander einfordern.
- Nach jedem Durchgang wechselt das Anspielerteam ins Spielfeld und eine andere Mannschaft wird zu neutralen Außenanspielern.

1.2 HINWEISE

1

Bild 1

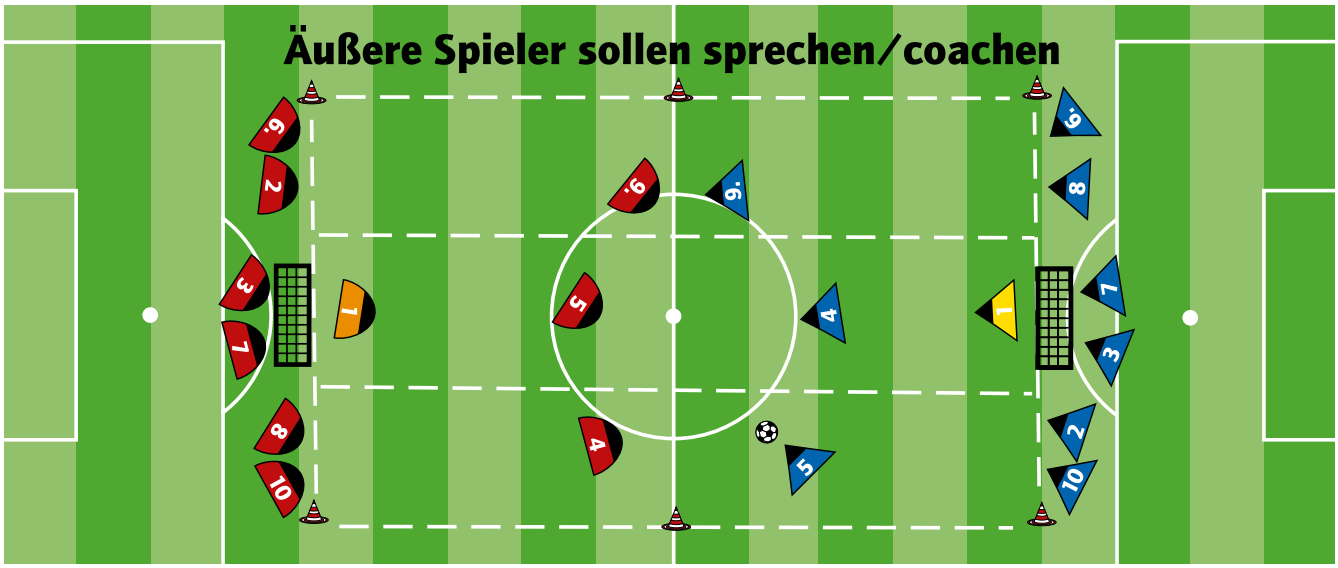
- Die Spieler im Feld sollen die Außenspieler (hier: gelb) gezielt einsetzen. Inbesondere zum Befreien aus Drucksituationen und für Spielverlagerungen (siehe Bild) bietet sich das Anspiel auf Außen an.
- Weil die neutralen Außenspieler nur einen Ballkontakt haben, ist ihre Vororientierung unabdingbar.
- Sowohl das Lösen aus Drucksituationen (wie nach direktem Gegenpressing des Gegners nach eigener Balleroberung) als auch die Spielverlagerung sind wichtige Verhaltensweisen im Umschaltspiel.

2

Bild 2

- Nach dem Pass auf den neutralen Außenspieler und dessen zeitlichen Druck aufgrund der begrenzten Ballkontaktzahl müssen die Spieler im Feld Anspieloptionen schaffen.
- Dabei sollen sie sich aus einem möglichen Deckungsschatten lösen und im Rücken des Gegners anspielbar machen (siehe blauer Spieler).
- Das Anbieten ist insbesondere im Umschaltprozess sofort nach Ballgewinn gefordert.

2. 3-GEGEN-3 (3 X 1-GEGEN-1)



Organisation und Ablauf

- Das 50m x 42m große Spielfeld um die Mittellinie herum ist in drei vertikale Zonen aufgeteilt (3 x 14m).
- In jede der drei Zonen wird jeweils ein Spieler von Rot und ein Spieler von Blau positioniert.
- Die Spieler dürfen zunächst ihre Zonen nicht verlassen, aber mit Mitspielern und Torwart frei kombinieren.
- Torabschlüsse sind aus jeder Zone erlaubt.
- Das Aufstocken in ein 3 x 2-gegen-2 ist möglich.
- Belastung: 9 x 30 Sekunden.

Variationen

Die Außenspieler dürfen sich zusätzlich noch in die Mittelzone bewegen, die Mittelzonenspieler haben freie Laufwege über das gesamte Spielfeld.

- Im nächsten Schritt wird die Zonenbegrenzung komplett aufgehoben.
- In der abschließenden Form spielen beide Teams mit zwei Kontakten. Die Mittellinie dient dabei als Abseitslinie.

2.1 HINWEISE

1

- Die Spieler (hier der blaue im Vordergrund) sollen insbesondere die Laufwege in die Tiefe suchen. Sein Partner im Bildhintergrund schaltet sehr gut mit um.

2

- Fehler: Alle Spieler der blauen Mannschaft stehen auf einer Linie. Tiefenpässe sind nicht möglich, auch im Falle eines Ballverlustes kann der Raum in der Tiefe schlecht gesichert werden.

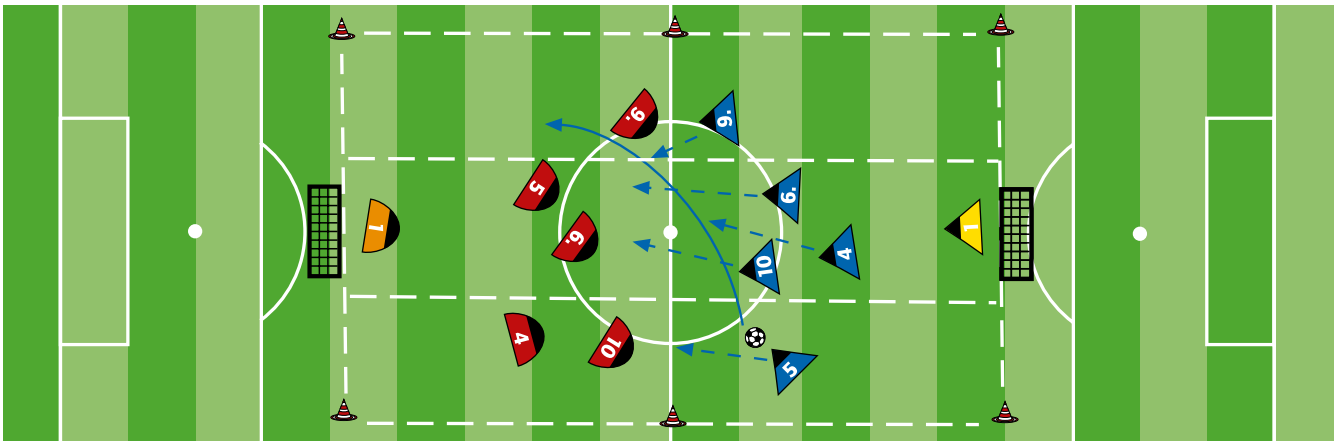
3

- Umschalten ins direkte Gegenpressing. Der Blaue Spieler soll innerhalb von 5-7 Sekunden versuchen den Ball zurückzuerobern.

4

- Pressingsignal! Steht der Ballbesitzer mit dem Rücken zum Tor (vgl. Spielrichtung seiner Mitspieler), muss sofort Druck auf den Ball ausgeübt werden.

3. 5-GEGEN-5 IM GEGENPRESSING NACH (ABSICHTLICHEM) FEHLPASS



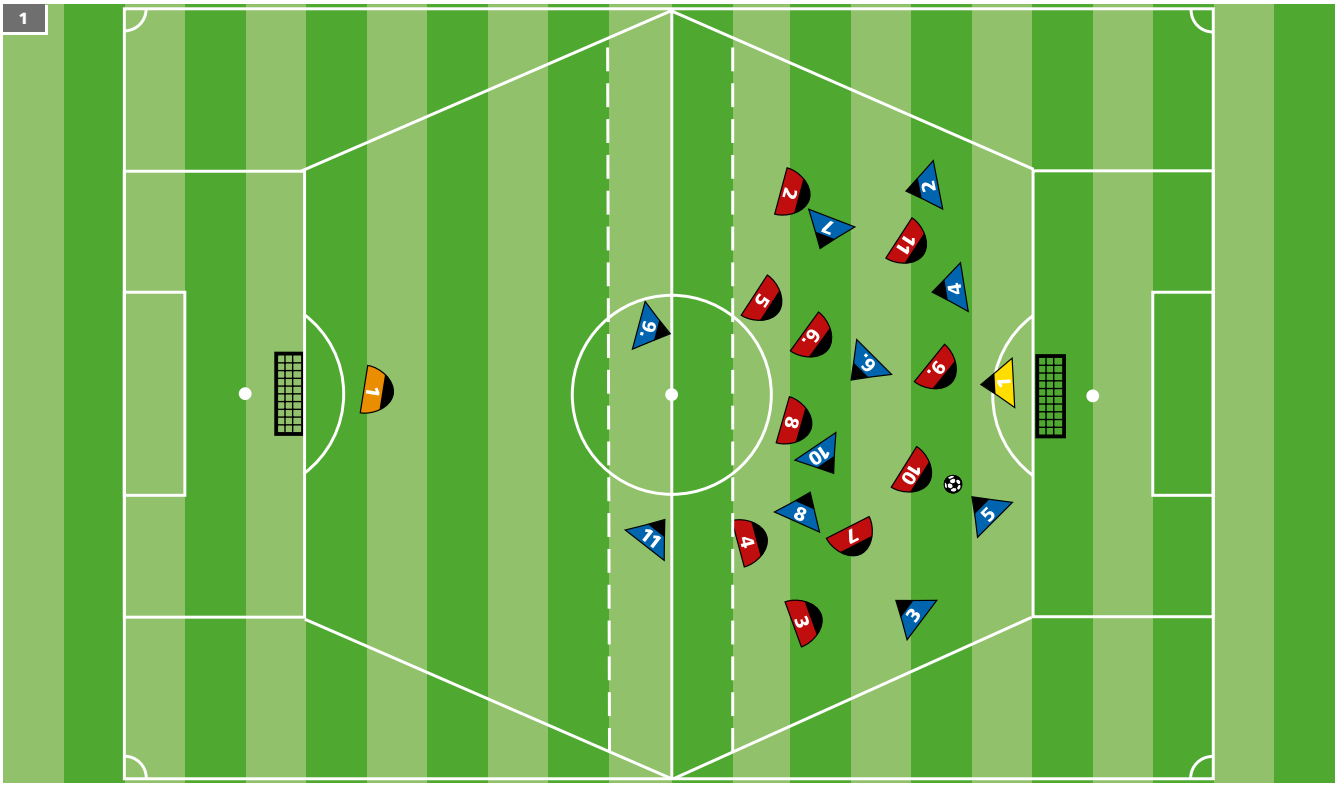
Organisation und Ablauf

- Das Spielfeld der vorherigen Spielform wird beibehalten.
- Mannschaft Blau lässt den Ball in den eigenen Reihen zirkulieren. Nach 4-5 Pässen erfolgt der absichtliche Fehlpass in die gegnerische Spielfeldhälfte.
- Mannschaft Blau rückt sofort nach und geht ins direkte Gegenpressing mit dem Ziel der Balleroberung. Mannschaft Rot versucht sich aus der Drucksituation zu befreien und greift auf das Großtor von Blau an.

Hinweise

- Nach jeder Aktion wird die Aufgabe getauscht.
- Die Mittellinie ist die Abseitslinie.
- Belastung: In 3-4 Minuten jeweils 2-3 Wiederholungen.
- Die Spieler sollen im kompakten Gruppenverbund vorschieben und den Ball attackieren.
- Nach Ballgewinn ist der sofortige Torabschluss zu suchen.

4. 8 PLUS 2-GEGEN-10



Organisation und Ablauf

- Spielfeld von Strafraum zu Strafraum mit Großtor. Um die Mittellinie herum gibt es eine 8m tiefe Passzone.
- Die Spielform beginnt mit dem Abwurf des Torwarts von Blau zu einem Mitspieler, zwei Spieler von Blau sind in der Mittelzone, wodurch Blau in seiner Torzone in Unterzahl ist.
- Die Überzahlmannschaft Rot agiert im Angriffspressing, die Unterzahlmannschaft Blau hat die Aufgabe, einen der beiden Spieler in der Mittelzone durch einen Flachpass anzuspielen. Das Abwehren von Rot in der Passzone ist untersagt. Mit dem Pass auf den Zielspieler in der Passzone beginnt die Umschaltaktion für beide Mannschaften.
- Das trainierte Gegenpressing und Umschaltspiel mannschaftstaktisch (10vs10) im spielnahen Raum anwenden lassen.