



Sebastian Kegel | U16-Trainer RB Leipzig

Wahrnehmen und Entscheiden beim schnellen Umschalten nach Ballgewinn

Sebastian Kegel zeigt in seiner Praxisdemonstration auf, wie bedeutend das Wahrnehmen und Entscheiden in der Umschaltphase nach Ballgewinn sind. Die Spieler werden dabei aktiv in den Prozess miteingebunden.

Schwerpunkte im Training

In den Praxisdemonstrationen sollen die Spieler in einem selbstgesteuerten Training lernen, eigenständige Entscheidungen zu treffen. Dies erfolgt ohne Detailcoaching seitens der Trainer. Der einzelne Spieler wird intensiv beobachtet und seine Entscheidungen im Nachgang qualitativ bewertet. Diese Entscheidungen werden dann nach der Trainingseinheit mit dem Spieler individuell ausgewertet. Die Spieler sollen aber durch wiederholte Reflexion selber in die Lage versetzt werden, die Qualität ihrer Entscheidungen richtig einordnen zu können. Zusätzlich zum Trainerteam steht dazu noch ein weiterer Mitarbeiter auf dem Platz, der die Trainingsformen filmt.

Methodik

In den Pausen und zwischen dem Wechsel der Trainingsformen werden die Spieler schon auf dem Platz bewusst in den Reflexionsprozess mit eingebunden. In der induktiven Vermittlungsmethode sollen die Spieler selbständig Lösungsstrategien erarbeiten.

Trainingsform 1

Die erste Trainingsform thematisiert das Umschalten durch einen akustischen und in Abhängigkeit eines optischen Reizes.

In der Farbballjagd im 6-gegen-6 plus 6 sind zwei verschiedenfarbige Bälle im Spiel. Auf Trainerzuruf muss die genannte der drei Mannschaften den entsprechenden Ball schnell erobern und ihn so rasch wie möglich in eines der Minitorre abschließen.

Trainingsform 2

Die Trainingsform beginnt in einem geteilten Feld im 5-gegen-2. Nach Ballgewinn und durch die Unterstützung von Verlagerungsspielern soll sich die ballerobernde Mannschaft in das andere Feld kombinieren. Dort beginnt das 5-gegen-2 des anderen Teams erneut. Die beste Lösung ist dabei das Direktspiel ins andere Feld, das ist aber nicht in jeder Spielsituation möglich.

Trainingsform 3

In der abschließenden Trainingsform werden die geforderten Verhaltensweisen im spielnahen Raum auf zwei Großtore umgesetzt. Gestartet wird im 2(3)-gegen-3, wobei zwei äußere Angreifer als „Entwicklungsspieler“ aus der Außenzone nach Ballgewinn mitwirken. Zur Vereinfachung verteidigt ein 6er die Zone für den Umschaltmoment als „Brückenwächter“ auf der Linie und darf nach dem Überspielen nachverteidigen.

1. FARBBALLJAGD

**Organisation und Ablauf**

- > In einem 20 x 35m großen Feld bewegen sich drei farblich markierte Mannschaften. Die Spieler lassen mannschaftsunabhängig zwei verschiedenfarbige Bälle durch die Reihen zirkulieren.
- > Der Trainer ruft erstens die Ballfarbe und zweitens eine Mannschaftsfarbe. Die Ballfarbe gibt den Ball vor mit dem gespielt wird, die Mannschaftsfarbe das Team, das den Ball erobern muss.
- > Nach 6 Pässen dürfen die Überzahlmannschaften auf ein Minitor angreifen. Das Unterzahlteam kann direkt nach Ballgewinn ein Tor erzielen. Die Überzahlmannschaft darf einmal nach Ballverlust ins Gegenpressing gehen und danach direkt auf ein Minitor abschließen.

Variationen

- > Besonders motivierend sind Wettbewerbe. Neben den Minitoren können auch die davor erreichten Passfolgen mit Punkten belohnt werden.

1.2 HINWEISE

**Bild 1: Kognitiver Aspekt**

- > Die Spieler müssen in dieser Organisationsform eine gute Raumorientierung unter Beweis stellen.
- > Die Spieler im Bild 1 sind ausschließlich auf einen Ball fokussiert. Im Umschaltmoment müssen sie sich aber immer beider Ballorte bewusst sein, um schnellstmöglich Räume schließen oder Anspieloptionen ermöglichen zu können.
- > Die kognitive Anforderung aufgrund der verschiedenartigen Bälle und der drei Teams ist am Anfang sehr hoch.

**Bild 2: Taktischer Aspekt**

- > Mit dem akustischen Signal werden von den Spielern Entscheidungen verlangt. Neben taktischen können auch technische Fehler ein Pressingsignal sein.
- > Der blaue Spieler im Bild 2 muss auf engem Raum einen Flugball kontrollieren. Einen möglichen technischen Fehler versucht Team orange zu antizipieren.
- > Besonders Spieler, die vom Ballbesitzer nicht gesehen werden (im Rücken agierend), bieten sich als direkte Pressingspieler an.
- > Die Raumaufteilung ist für das Unterzahlteam nach Ballgewinn entscheidend.

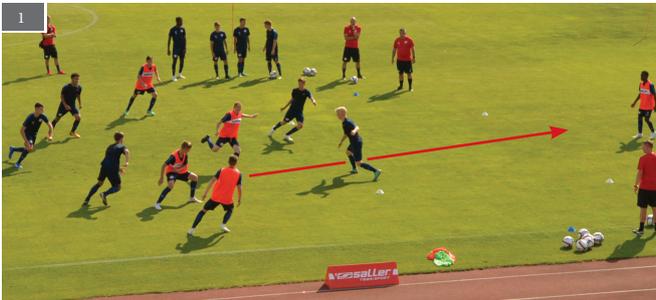
2. 5-GEGEN-2 MIT FELDERWECHSEL



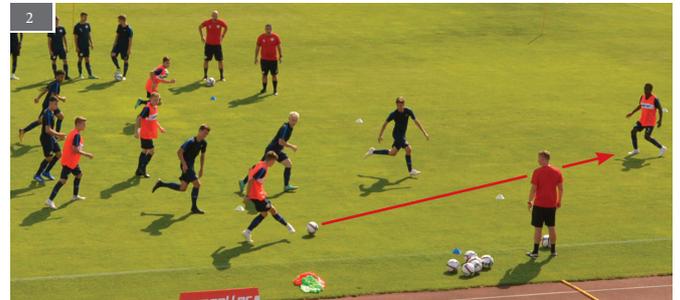
Organisation und Ablauf

- › Zwei weiß markierte Hütchenfelder (10x10m) sind durch eine 6m tiefe Zone voneinander getrennt. In einem der weißen Felder (hier rechtes Feld) wird 5-gegen-2 gespielt.
- › Zwei „Jäger“ von Team blau versuchen den Ball zu erobern. Sie haben als Unterstützung jeweils rechts und links neben dem Feld einen Verlagerungsspieler, die allerdings erst nach dem Ballgewinn aktiv werden.
- › Zusätzlich sind an den beiden äußeren Stirnseiten der Felder grüne „Ankerspieler“ postiert, die nach Ballgewinn ebenfalls angespielt werden dürfen.
- › Die Spieler müssen sehr aufmerksam sein und mit der Umschaltbewegung die Positionen klar einnehmen.
- › Ziel ist die Spielverlagerung ins andere Feld. Dort beginnt ein erneutes 5-gegen-2. Die Spieler im Bild oben versuchen sich die orangefarbenen Spieler gerade nach einer Verlagerung zu ordnen.
- › Das Hauptbestreben muss immer die direkte Verlagerung sein. Ist sie nicht möglich, sind die Verlagerungsspieler und der Ankerspieler mit einzubeziehen.
- › Die Intensität ist sehr hoch! Auf genügend Pausen achten.

2.1 LÖSUNGEN



- › **Sehr gut:** Die orangefarbene Spieler im Zentrum holt zur direkten Verlagerung durch die Lücke auf seinen Mitspieler im Nachbarfeld aus. Mit dem Felderwechsel des Balles ist das direkte Nachschieben elementar.



- › Ist der Pass durch das Zentrum nicht möglich, können die beiden Spieler an den Außenseiten als Verlagerungsspieler eingesetzt werden. Im Bild oben erfolgt der Felderwechsel über den Verlagerungsspieler.



- › Sind sowohl das Zentrum als auch die Verlagerungsspieler zu, ist ein Rückpass zum offen postierten Ankerspieler an der Stirnseite des Feldes eine gute Option. Hier erhält er ein Coaching bzgl. seiner Optionen.



- › Im anderen Feld angekommen, versucht blau den Ball wieder zu erkämpfen. In dieser Situation stellen sie die Anspielmöglichkeiten von orange sehr gut zu. Auf das Coaching untereinander kommt es an!

3. 6-GEGEN-6 IN ZONEN

**Organisation und Ablauf**

- > Im 70x35m großen Feld um die Mittellinie herum wird im 2-gegen-3 gestartet. Im Bild oben greifen die beiden grünen Spieler von der Mittellinie beginnend auf das Großtor links gegen die drei blauen Spieler an. Erst mit dem Eindribbeln in die Hälfte dürfen die auf einer Linie postierten Verteidiger (vgl. grüne Verteidigerreihe in der rechten Feldhälfte) nach vorne verteidigen.
- > Vereinfachung: ein 6er verteidigt die Zone für den Umschaltmoment als „Brückenwächter“ auf der Mittellinie.
- > Nach Ballgewinn schaltet blau auf ein 6-gegen-6 auf das andere Großtor um. Neben den drei Spielern in der Verteidigungszone sind nun die beiden offensiven Außenspieler der Ballgewinnmannschaft und der zentrale Angreifer aktiv im Spiel.

Hinweise

- > Die beiden Außenspieler dürfen in ihren Außenzonen nicht angegriffen werden. In dieser neutralen Außenzone haben sie allerdings nur zwei Ballkontakte.
- > Alle Spieler verteidigen bis zum Torabschluss nach!
- > Im Schwerpunkt soll die Entscheidung der Außenspieler trainiert werden (siehe unten). Außen bleiben = kein Druck, nach innen ziehen = Gegnerdruck.

3.1 HINWEISE

**Bild 1: Außenspieler zieht nach innen**

- > Die Außenspieler dürfen nach innen ziehen und den Ball mit dem ersten Kontakt in die Mittelzone mitnehmen. Im Gegensatz zur Außenzone dürfen sie nun allerdings direkt attackiert werden.
- > Der Außenbahnspieler in Bild 1 fordert den Ball schon mit einem Laufweg Richtung Zentrum. Schon mit der Ballannahme wird er von einem gegnerischen Spieler attackiert.

**Bild 2: Außenspieler fordert den Ball am Flügel**

- > In der Außenzone darf der Außenspieler nicht attackiert werden. Diese Regel kann in einer finalen Variationsmöglichkeit aufgehoben werden. Dann dienen die Feldmarkierungen nur noch der Orientierung.
- > In Bild 2 ist der Außenspieler in Ballerwartung. Die Spieler sollen ein Gefühl dafür bekommen, wann sie am Flügel bleiben sollten und wann sie den Ball mit ins Zentrum nehmen.