



QR-Code mit dem Smartphone scannen und Video ansehen

Tobias Cramer | Ehemaliger Trainer KSV Hessen Kassel

## Rollenwechsel als wichtiges Werkzeug des Coachings im oberen Amateurbereich

Tobias Cramer gibt in seinem Beitrag einen Einblick in seine methodische Arbeit als Trainer an der Schnittstelle zum Profifußball.

### Trainingsziele

Die dargestellte Praxiseinheit soll die Ansätze des Rollenwechsels als Handwerkzeug des Coachings darstellen. Der Trainer nutzt dabei die verschiedenen Möglichkeiten, mit seinem Auftreten auf die Mannschaft einzuwirken. Die Trainingsformen sind nicht als methodisch aufeinander aufbauende Trainingsformen zu verstehen, sondern sie dienen als Mittel zu dem Zweck, die verschiedenen Trainer-Rollen zu demonstrieren.

### Rollen als Ausprägungen des „eigenen Ich“

Das „eigene Ich“ steht über allem, sowohl mit seinen Stärken, als auch mit seinen Schwächen. Die Grundlage für das Handeln in verschiedenen Rollen ist die eigene Authentizität. Eine gekünstelte Rolle hat keine nachhaltige Wirkung. Nur auf Basis seiner authentischen Persönlichkeit hat jeder Trainer die Möglichkeit, verschiedene Ausprägungen seiner selbst einzunehmen. Authentisch für sich selbst zu sein ist die Grundlage für das Trainerhandeln.

Verschiedene Rollen gibt es in drei unterschiedlichen Ebenen:

- » Psycho-soziale Ebene: Das ICH ist das Zentrum – coach to player
- » Coach to team: Die verschiedenen Rollen werden in der Zusammenarbeit mit dem Team angewandt.
- » Coach to boss: Auch gegenüber Vorgesetzten nimmt man Rollen ein, aber keine für das Coaching essentiellen.

### Rollen wahrnehmen, einnehmen, verlassen

Man kann verschiedene Rollen darstellen: Diktator, Psychologe, Fußballexperte, Analytiker, Freund, Vaterfigur, Trainerkollege, Visionär und Pädagoge und viele mehr.

### Trainingsform 1

Die erste Trainingsform besteht aus einer Passform mit Klatsch- und Drehvariationen. Die Coachingrolle des Trainers ist dabei die des Bestimmers, aber auch des Pädagogen zur Eigenreflexion der Spieler.

### Trainingsform 2

In der zweiten Trainingsform geht es um die Ballzirkulation in Überzahl (4-gegen-4 mit je vier Anspielern pro Team außerhalb des Feldes). Die Coachingrolle des Trainers soll dabei die des Moderators und Ideengebers darstellen.

### Trainingsform 3

Die Demonstrationseinheit mündet in einem positionsspezifischen 8-gegen-8 auf das halbe Spielfeld (beide Teams aus dem 4-4-2 flach) auf je ein Großtor mit Torhüter. Die Spielaufbaumannschaft wird vom anderen Team im Angriffssprengung angelaufen. Der Trainer nimmt die Coachingrollen Bestimmer (z. B. beim Anlaufen), Motivator (physisch und psycho-emotional) sowie des Antreibers ein.

## 1. PASSFORM MIT KLATSCHVARIANTEN

**Organisation und Ablauf**

- > Fünf Dummies werden in einer Rautenform mit Erweiterung (vgl. Abbildung oben, doppelter Aufbau) positioniert. Die Passform erfolgt um die Dummies herum und beginnt in der Mitte des Aufbaus (1).
- > Der Startspieler legt sich den Ball links am Dummy vorbei und spielt einen Pass zur nächsten Position.
- > Die jeweiligen Passempfänger kommen aus dem Deckungsschatten, nehmen das Zuspiel zur anderen Seite mit und passen zur nächsten Position weiter.
- > Jeder Spieler wechselt seinem Pass hinterher die Position.
- > Die Übungsabfolge soll abwechselnd über rechts und links durchgeführt werden.

- > In der Variation spielen der tiefe Anspieler und die Halbposition einen Doppelpass um den Dummy.

**Rollenverständnis**

- > Der Trainer agiert in dem Coaching der Passfolge als Bestimmer. Er gibt klare und eindeutige Anweisungen, wie sich die Spieler an den bestimmten Positionen verhalten sollen. Dazu zählt die exakte Vorgabe, mit welchem Fuß welcher Kontakt erfolgen soll.
- > Ziel: Genaue technisch-taktische Vorteile erarbeiten. Problem: Unterdrückung der individuellen evtl. kreativen Lösungen.

## 1.1 PASSFOLGE:



- > Der Startspieler beginnt nach kurzem Andribbeln mit einem druckvollen Pass auf den rechten Fuß des tiefen Anspielers ...



- > ... den dieser nach einer diagonalen Freilaufbewegung in die Bewegung mitnimmt und mit dem zweiten Kontakt zum nächsten Spieler weiterleitet.



- > Auch dieser bewegt sich diagonal aus dem Deckungsschatten des Dummies, nimmt den Ball mit dem ersten Kontakt mit ...



- > ...und spielt auf den Zielspieler in der Passfolge weiter. Dieser dribbelt zur Startposition nach vorne und die Passfolge beginnt erneut, diesmal um die andere Seite.

## 2. 4-GEGEN-4 PLUS 4



### Organisation und Ablauf

- > Im markierten Feld wird 4-gegen-4 gespielt. Die Spieler im Feld agieren ohne Kontaktbegrenzung und dürfen die vier Außenspieler ihres Teams in die Kombinationen mit einbeziehen.
- > Die Außenspieler beginnen mit zwei Kontakten.
- > Belastungssteuerung: alle 90 Sekunden die Aufgaben wechseln.
- > In der Variation spielen auch die Spieler im Feld mit zwei Ballkontakten.

### Coachingverhalten

- > Der Trainer agiert in dieser Organisationsform als Pädagoge bzw. Moderator, damit die Spieler die Lösungsmöglichkeiten selbständig entwickeln. Er ist vorwiegend Begleiter der Spieler, der über Fragestellung induktiv mit den Spielern zusammen Handlungsoptionen erarbeitet.
- > Das Coaching erfolgt vorwiegend in Pausen um mit der gesamten Gruppe die Lösungsmöglichkeiten zu thematisieren. Dabei werden schwerpunktmäßig Verhaltensweisen der ballbesitzenden Mannschaft entwickelt.

## 2.1 METHODISCHES COACHINGVERHALTEN



### Bild 1: Coachingpunkte mit Ball

- > Die Passqualität des ballbesitzenden Teams ist elementar für das Spiel auf Ballhalten.
- > Viele Spieler neigen dazu, mit nur einem einzigen Kontakt zu spielen, wodurch das Spiel zwar schnell wird aber häufig an Kontrolle verliert. Der Trainer sollte die Spieler dazu hinleiten, beide Kontakte zu gebrauchen, sofern Raum dazu zur Verfügung steht. Die Ballkontrolle bereitet den sicheren Pass vor.
- > Für die Ruhe am Ball kann die Unterstützung der Mitspieler hilfreich sein. Das gegenseitige Coaching untereinander ist ein zu erarbeitender Lösungsansatz.



### Bild 2: Coachingpunkte ohne Ball

- > Besonders wichtig für das Kombinationsspiel ist das Freilaufverhalten der ballbesitzenden Mannschaft. Im Bild bespricht der Trainer Lösungen mit einem der zentralen Spieler.
- > Für ein gutes Anbieterverhalten hilft eine rechtzeitige Vororientierung, um freie Räume zu erkennen und eine qualitativ hochwertige Anschlussaktion mit Ball durchführen zu können.
- > Das gegenläufige Anbieten der Spieler im Zentrum des Feldes ist ebenfalls eine der zu erarbeitenden Handlungsoptionen.

## 3. SPIELFORM 8-GEGEN-8

**Organisation und Ablauf**

- > In einer Hälfte des Fußballfeldes wird 8-gegen-8 auf zwei Großtore gespielt.
- > In dieser mannschaftstaktisch geprägten Spielform agieren beide Mannschaften aus einem 4-4-2 flach: Schwarz als spieldaufbauende Mannschaft ohne Stürmer, Rot als hoch anlaufende Mannschaft ohne die beiden Innenverteidiger.
- > Mannschaft Rot lässt die Spieleröffnung auf den Innenverteidiger zu und geht sofort ins Angriffspressing.
- > Auf die Belastungsintensität achten!

**Coachingverhalten**

- > Der Trainer nimmt die Coachingrollen des Bestimmers (z.B. beim Anlaufen), des Motivators (physisch und psycho-emotional) sowie des Antreibers ein.
- > Neben den Pausenbesprechungen agiert der Trainer vorwiegend aus dem Simultancoaching. So kann er den Spielfluss und die Intensität gewährleisten, zu viele Coaching-Unterbrechungen wären in dieser Hinsicht wenig förderlich.

## 3.1 TAKTISCHE VERHALTENSWEISEN

**Bild 1: Coaching der Stürmer**

- > Für das Angriffspressing der defensiven Mannschaft ist die Ausgangsposition der Stürmer entscheidend, da sie die Spieleröffnung auf den Innenverteidiger offen lassen müssen. Mit dem Pass des Torwarts läuft der ballnahe Stürmer im leichten Bogen an, um seinen Deckungsschatten aufzubauen und einen Pass über diese Seite zu verhindern.
- > Lässt der Innenverteidiger den Ball auf den Torwart zurückklatschen, läuft der Stürmer durch und attackiert diesen Pass.
- > Der ballferne Stürmer begibt sich ebenfalls nach vorne, seitlich ins Zentrum verschoben, um eine Auflösung durch das Zentrum zu verhindern. Er kann außerdem im Falle einer Verlagerung anlaufen.

**Bild 2: Coaching der Mittelfeldreihe**

- > Mit dem Vorschieben der Stürmer schiebt die gesamte Mittelfeldreihe nach und hält die Zwischenräume klein.
- > Die Mittelfeldspieler sollen Zugriff auf ihre Gegenspieler bekommen. Idealerweise können sie diese bei der Ballannahme bereits attackieren.
- > Die ballfernen äußeren Mittelfeldspieler rücken diagonal nach vorne ins Zentrum ein, um im Falle einer Spielverlagerung ebenfalls offensiv verteidigen zu können.

# Die optimale Trainingsplanung

In einem mitreißendem Derby di'Italia entscheidet Gonzalo Higuain mit seinem Tor das Spiel. Eingeleitet wurde die Aktion mit einem Schnittstellenpass von Miralem Pjanic zu Cristiano Ronaldo...

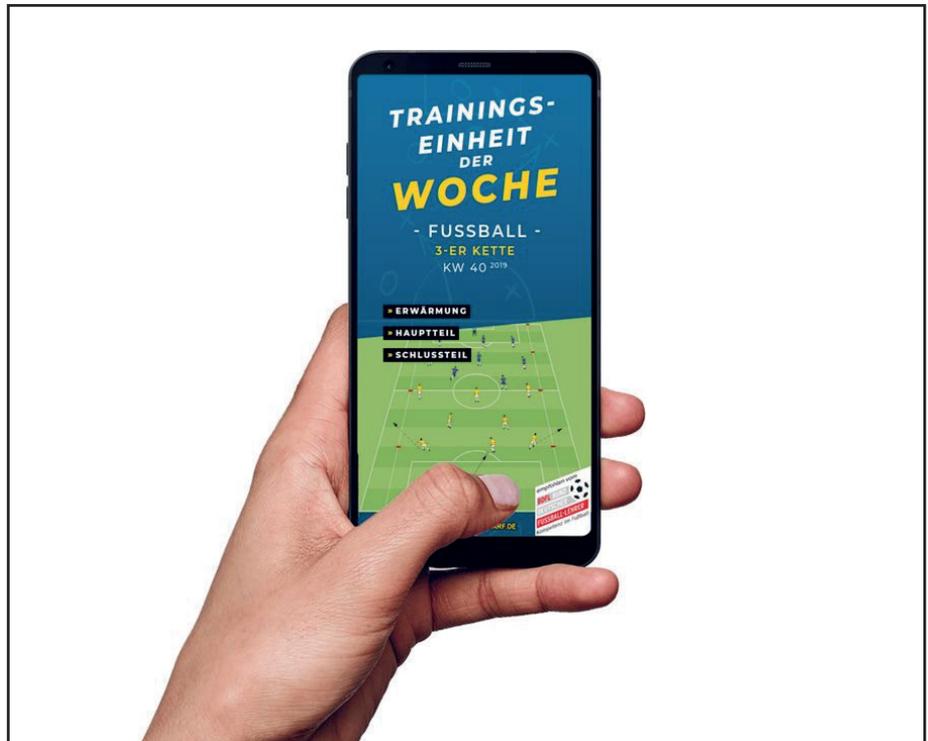
Diese Situation sieht sehr eingespielt aus und ist ein gängiges Mittel, um vielversprechende Torchancen zu kreieren.

Um den Trainern diese und andere Situationen nahe zu bringen und zu erklären hat sich der Vereinsausrüster Teamsportbedarf.de mit der Thematik auseinandergesetzt und bringt seit kurzem „Die Trainingseinheit der Woche“ heraus.

Jeder weiß: Fußball ist eine Leidenschaft und jeder Trainer möchte sich und sein Team nach vorne bringen. Er ist stets auf der Suche nach effektiven Übungen, Trainingseinheiten und Tipps, will sich den entscheidenden Vorteil gegenüber der Konkurrenz verschaffen. Jetzt kann er von der Erfahrung und dem Wissen versierter Fußball-Spezialisten profitieren und deren wertvolle Tipps nutzen.

Ein effektives, abwechslungsreiches und allumfassendes Fußballtraining bedarf nicht nur intensiver Vorbereitung, sondern erfordert auch das nötige Hintergrund- und Fachwissen.

Sportspezialist Teamsportbedarf.de bietet seinen Kunden jetzt alle 7 Tage eine neue, hochwertige **Trainingseinheit der Woche** zum direkten Herunterladen auf Smartphone oder Tablet. Stets zu einem



aktuellen Schwerpunkt, mal zu einer markanten Szene des vergangenen Fußballwochenendes, mal zu saisonalen Themen.

Diese innovativen Trainingseinheiten bestehen immer aus 8 Seiten. Sie sind nicht im Handel erhältlich, sondern nur beim Online-Abieter Teamsportbedarf.de, dem professionellen Ausrüster von Sportvereinen.

Die **Trainingseinheiten der Woche** werden zusammen mit einem erfahrenen

Fußball-Trainerteam verfasst und zusammengestellt. Es handelt sich um sehr verständlich aufgebaute Übungsabläufe mit Tipps rund um das Fußballtraining, zu Taktik, Technik und Mannschaftsführung genauso wie Trainingsübungen für Junioren und Aktive, kombiniert mit exzellenten Grafiken und Übungsvideos. Damit kann jeder Trainer das tägliche Training abwechslungsreich gestalten. Dazu passende Trainingskartotheken und Trainingshilfsmittel runden das Angebot ab und sorgen für ein erfolgreiches Training.

## TEAMSPORTBEDARF.DE

Trainingshilfen - Trainerbedarf - Trainingspläne - Vereinsbedarf - Sportplatzbedarf - Sportbekleidung



### Jede Woche neu: Die Trainingseinheit der Woche zum Download

Sie erhalten die hochwertige Trainingseinheit der Woche Herunterladen. Jede Woche ein neuer Schwerpunkt. Diese innovativen Trainingseinheiten (8 Seiten), ist nicht im Handel erhältlich, sondern nur bei uns und können direkt auf Ihr Handy oder Tablet geladen werden. Wir haben diese Übungen zusammen mit einem erfahrenen Fußball-Trainerteam verfasst und zusammengestellt. Es handelt sich um sehr verständlich aufgebaute Übungsabläufe, kombiniert mit exzellenten Grafiken und Übungsvideos.

je nur € 2,90

#### Schwerpunkte zum Beispiel:

- Die 3er Kette**
- Torschuss spielerisch erlernen
- Von der Balleroberung zum Torabschluss
- Spiele auf den 2. Ball
- Vorder- und Hinterlaufen
- Verbesserung der Antrittsschnelligkeit
- Sprungkrafttraining für Torhüter

- Art.Nr: 2767
- Art.Nr: 2764
- Art.Nr: 2755
- Art.Nr: 2737
- Art.Nr: 2728
- Art.Nr: 2723
- Art.Nr: 2713



Der Onlineshop für den modernen Trainer!

Bestell-Hotline: 039208 / 4951-00  
 Bestell-Fax: 039208 / 4951-13  
 Bedruckung: 039208 / 4951-11

Servicezeiten:  
 Mo - Fr 9 - 20 Uhr  
 Sa 9 - 13 Uhr

Trainingsunterlagen24 GmbH  
 Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz  
 www.teamsportbedarf.de