



QR-Code mit dem Smartphone scannen und Video ansehen

Damir Dugandzic | Sportlicher Leiter DFB-Talentförderprogramm und Jörg Daniel | DFB-Ausbilder TW-Trainer

Coaching im Team: Cheftrainer und TW-Trainer

Die beiden Referenten thematisieren in ihrer Praxisdemonstration das Trainieren im Team und geben einen Einblick in die Möglichkeiten der praktischen Umsetzung.

Trainingsziele

Zentrales Element der Einheit ist das Aufzeigen der Anpassung der Coachingmethodik an die Komplexität des Spiels: im Zusammenwirken des Cheftrainers mit dem mitcoachenden Torwarttrainer variieren Rollen, Schwerpunkte und Führung innerhalb einer Trainingseinheit (Coaching im Team: mehrere Trainer arbeiten parallel und gemeinsam). Begonnen wird mit einer klassischen Vorgehensweise, bei der beide Trainer isoliert mit ihrer Gruppe arbeiten (Reduktion der Komplexität).

Schlüsselfaktoren

- » Gute Absprachen der Coaches sind vor und nach dem Training nötig (Schwerpunkte / Rollenverteilung / Methodik).
- » Der Umgang und die andere Art des Coachings müssen „trainiert“ werden.
- » Absprache über die Trainerpositionen in den Trainingsformen (beim Simultancoaching sollten die Trainer möglichst weit auseinander stehen).
- » Gute Verständigung über den Einsatz von Spezialtrainern (zeitlicher Umfang, Spielerrotation etc.)

Praxisdemonstration

In einer vorbereitenden Übungsform stehen die Hereingaben vor das Tor und dabei das Zusammenwirken des Torhüters mit einem bzw. mehreren zentralen Verteidigern im Fokus. Als Steigerung dient eine komplexere Übungsform, die ebenfalls viele Hereingaben vor das Tor provoziert. Zum Abschluss wird

der Ablauf in einer Spielform gespiegelt, sodass beide Teams mit den trainierten Aufgaben betraut sind.

Erwärmung

Bereits das Aufwärmprogramm erfolgt in den Spezialgruppen der Torhüter und der Feldspieler und beinhaltet verschiedene taktische und athletische Aspekte, die in den nachfolgenden Trainingsformen nötig sind. Insbesondere das Timing auf Basis von Schlüsselreizen soll geschult werden.

Hinführende Trainingsformen

Im hinführenden Teil der Praxisdemonstration arbeiten beide Trainer in zwei Gruppen an taktischen Verhaltensweisen.

Übungsform

Ab diesem Zeitpunkt der Praxisdemonstration coachen beide Trainer in derselben Organisationsform. Die Übungsform thematisiert Hereingaben vom Flügel. Die Aufgaben beider Trainer sind klar definiert und erstmals übernimmt der TW-Trainer für diese Form die leitende Funktion.

Spielform

In der Spielform sollen die Torhüter und Feldspieler die bereits einstudierten taktischen Verhaltensweisen unter Raum-, Zeit- und Gegnerdruck in einer verkürzten Spielfeldhälfte anwenden. Beide Trainer coachen gleichberechtigt ihre Teams, wobei sie unterschiedliche Schwerpunkte im Blickfeld haben.

1. ERWÄRMUNG

**Vorinformationen**

- Die beiden Trainer nutzen die Erwärmung in ihren Gruppen (Feldspieler und Torhüter), um bereits Elemente des Verteidigens bzw. Angreifens im Strafraum zu trainieren.
- Das athletische Aufwärmen (vgl. Bild oben) beinhaltet taktische Komponenten (Laufriichtungswechsel), steuert motorische Aspekte an (Fußdrehung) und trainiert die Reaktion auf ein optisches Signal, indem die Spieler im Kreis um den Trainer positioniert sind und dessen Laufbewegungen in der Kreisformation über den Platz nachmachen sollen.
- Währenddessen wärmen sich die Torhüter im Strafraum nach einer gewohnten Routine auf, in der sie Ballsicherheit gewinnen und alle Torhüter-Techniken anwenden.

Allgemeine Informationen Trainieren im Team

- Der gezielte Austausch über Coachingpunkte vor der Trainingseinheit ist elementar wichtig. Vor allem in Trainingsformen, in denen beide Trainer an der gleichen Situation coachen, ist eine gemeinsame Sprache sehr bedeutsam.
- Wer wen coacht ist zwar grundsätzlich durch die Spezialisierung klar, kann aber auch angepasst werden. Zum Beispiel indem der TW-Trainer auch die Innenverteidiger oder die komplette Defensive in ihrem Zusammenspiel mit dem Torhüter mitcoach.
- Wichtig ist vor allem, dass die Zeitpunkte des Coachings gut aufeinander abgestimmt sind, um gezielt individuelle Hilfestellungen geben zu können und den Trainingsfluss nicht zu beeinträchtigen.

1.1 UMSETZUNG IN GRUPPEN

**Bild 1: Feldspieler**

- Die Spieler stellen sich an den äußeren Starthütchen auf.
- Die ersten beiden Spieler durchlaufen den Parcours nach einer bestimmten Laufvorgabe, z. B. mit Side-Steps.
- Der linke Spieler soll versuchen, durch eines der beiden gelben Hütchentore in der Mitte zu sprinten (längerer Laufweg, aber zeitlicher Vorteil durch Reaktionsauswahl).
- Der rechte Spieler soll ihn daran hindern und ihn per abklatschen davor abfangen.
- Nach dem Durchgang Positions-/Aufgabenwechsel.

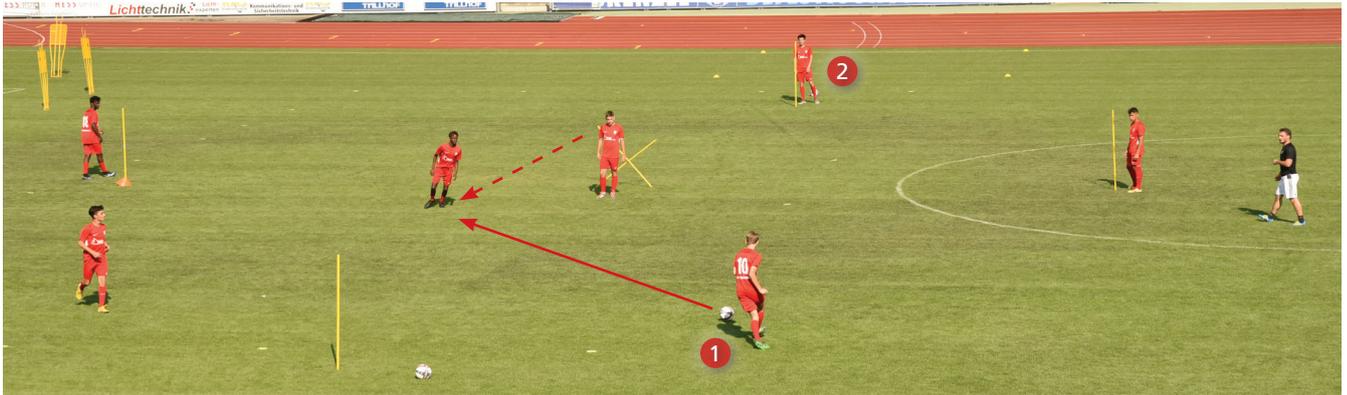
Variation & Coachingpunkte

- In der Variation starten die Spielerpaare hintereinander statt gegenüber. Dabei ist der hintere Spieler der zu Fangende und startet aus dem Rücken des Verteidigers.
- Blick nach vorne, nicht nach unten!
- Den Sprint beginnen (Richtungswechsel wählen), wenn der Gegenspieler das Gewicht auf dem anderen Fuß hat bzw. in der Variation kurz nach dem Schulterblick, da der Gegenspieler in diesem Moment von einer Laufbewegung in die andere Richtung ausgeht.

**Bild 2: Torhüter**

- Zunächst wärmen sich die Torhüter nach einer allgemeinen Aufwärmroutine auf.
- Im inhaltlichen Aufwärmen arbeiten sie in der dargestellten Situation an der Positionierung in der Standzone mit Torschüssen aus unterschiedlichen Distanzen (5 bis 10 m) und Winkeln (frontal, seitlich, von der Grundlinie).
- Dies entspricht den in den folgenden Trainingsformen zu erwartenden Abschlüssen.

2.1 FELDSPIELER: PASSFORM MIT GEDACHTEN TORABSCHLUSS



Organisation und Ablauf

- › Das Feld ist durch Stangen in Rautenform markiert. Im Zentrum der Raute befinden sich überkreuzte Stangen, an dem sich zwei Spieler positionieren: einer vor und einer hinter den Stangen.
- › Der Start-Spieler (Foto: Position 1) legt sich den Ball selbst vor. Das ist das Startsignal für den zentralen Spieler hinter dem Stangenkreuz, sich anspielbar zu machen (aus dem Rücken des Gegners starten).
- › Der Startspieler passt nach innen (= Hereingabe) zum mittleren Spieler, der lässt direkt auf den entfernteren seitlichen Spieler klatschen. Das simuliert den Torabschluss mit einem Kontakt.
- › Der Passempfänger nimmt den Ball um die Stange herum mit, passt zum Spieler auf der anderen Seite (Foto: Position 2) und von dort beginnt der gleiche Ablauf erneut.

Coachinghinweise

- › Jeder Spieler läuft seinem Pass nach und wechselt so die Position.
- › Präzision vor Geschwindigkeit!
- › Insbesondere das Timing im Freilaufverhalten und in der Vororientierung ist entscheidend.
- › Variationen: Der Startspieler kann den zentralen Spieler in drei Ebenen anspielen, um unterschiedliche Hereingaben zu simulieren ...
 - ›› seitlich vor dem Dummy (vgl. Bild), das entspricht dem kurz kommen auf den ersten Pfosten.
 - ›› flach im Rückraum, das entspricht dem Absetzen im Rücken des Gegners zur schrägen Hereingabe.
 - ›› oder mit einem Chipball über die Stangen, das entspricht der hohen Hereingabe in Richtung des zweiten Pfostens.

2.2 TORHÜTER: VERTEIDIGEN VON HEREINGABEN



Organisation und Ablauf

- › Der TW-Trainer arbeitet in dieser Organisationsform mit den drei Torhütern sowie drei Feldspielern.
- › Von der Sechzehnerkante aus spielt ein zentraler Spieler den Ball in den Lauf eines äußeren Mittelfeldspielers, der den Ball in die Bewegung Richtung Tor mitnimmt und mit dem zweiten Kontakt scharf in die Mitte spielt (flach und hoch).
- › Die Feldspieler können den Zielpunkt für die Hereingabe variieren, damit die Torhüter immer ein anderes „Bild“ bekommen: Erster Pfosten, Rückraum, zweiter Pfosten.
- › Die Torhüter tauschen nach einigen Aktionen, damit sie bei jedem Versuch zu 100 Prozent konzentriert sind. Aus diesem Grund sollen die Hereingaben auch erst dann erfolgen, wenn der Torhüter wieder startbereit auf seiner Grundposition steht.

Coachingpunkte

- › Je näher sich der hereingebende Spieler an der Grundlinie befindet, desto mehr kann der Torwart den Abstand zur Torlinie vergrößern und damit mehr Raum sichern.
- › Wichtig ist jedoch, dass er einen direkten Torschuss immer noch fangen könnte.
- › Idealerweise kann der Torwart durch seine höhere Positionierung so die Hereingabe vor dem Angreifer erreichen.
- › Die Torhüter müssen mit der erfolgten Hereingabe den Abstand zum Angreifer noch einmal verkürzen, um den Ball abfangen oder blocken zu können.
- › Die Torhüter sollen lernen, je nach Geschwindigkeit der Hereingabe mit unterschiedlichen Abschlüssen zu rechnen. Zum Beispiel wird eine „weiche“ Flanke keinen druckvollen Kopfball nach sich ziehen.

3. ÜBUNGSFORM: HEREINGABEN VOM FLÜGEL

**Organisation und Ablauf**

- > Ausgangspunkt der Übungsform ist ein tief stehender Gegner, markiert mit den Dummies.
- > Der Startspieler (äußerer Mittelfeldspieler, im Bild: Position 1) ist mit dem Rücken zum Tor in Ballbesitz und wird vom fiktiven Außenverteidiger gestellt.
- > Zusammen mit einem zentralen Mittelfeldspieler, der auf der ballnahen Halbposition positioniert ist (Bild: Position 2), hat der Startspieler drei Optionen, um den Stürmer im Sechzehner anzuspielen:
 - >> Finte nach innen, nach außen ausdrehen und Flanke,
 - >> nach innen ziehen, tiefer Laufweg und Doppelpass mit dem zentralen Mittelfeldspieler und
 - >> nach innen ziehen, der zentrale Mittelfeldspieler lässt den Pass klatschen, Flanke aus dem Halbfeld.
- > Es wird abwechselnd von beiden Seiten angegriffen.

Coachinghinweise

- > Der zentrale Stürmer (Bild: Position 3), der die Hereingabe erhalten soll, agiert zunächst gegen einen Verteidiger. Er muss seine Aktion zum Flankengeber und in der Konstellation zum Gegner und zum Tor timen.
- > Variation: 2-gegen-2 bzw. 3-gegen-3 im Strafraum.
- > Stürmer: Bewegt sich der Verteidiger zum Tor hin, dann nach hinten vom Verteidiger absetzen, um in den für ihn nicht kontrollierbaren Rücken zu kommen.
- > Äußerer Mittelfeldspieler: Vor der Flanke im Tempodribbling mit zwei Kontakten arbeiten, damit der Stürmer einen Ansatzpunkt zum Timing hat. Entscheidend für die gezielte Hereingabe des Außenangreifers ist die Vororientierung vor der Hereingabe, damit er die Laufbewegung des Stürmers erkennen kann.

4. SPIELFORM 8-GEGEN-8

**Organisation und Ablauf**

- > Spielfeld zwischen zwei Großtoren mit Torhüter von der Grundlinie bis zum Mittelkreis über die gesamte Spielfeldbreite.
- > Die beiden Teams spielen im 8-gegen-8 gegeneinander, beide Mannschaften spielen aus einem 3-1-3-System.
- > Freies Spiel, die Spieler agieren ohne Kontaktbegrenzung oder Sonderregeln.
- > Mit Abseits: Im Spielfeld sind jeweils 16m vor den Toren zwei Abseitslinien markiert.

Coachinghinweise

- > Anwenden der trainierten Details!
- > Die Torhüter passen ihre Stellung je nach Position des Flankengebers an und versuchen die Hereingabe abzufangen oder den Abschluss zu blocken.
- > Die Verteidiger passen ihr Laufverhalten so an, dass sie Zugriff auf den Angreifer haben. Sie sind leicht nach hinten versetzt, um ihn im Blickfeld zu behalten.
- > Stürmer: Lauffinten im Moment des vorletzten Ballkontaktes des Flankengebers verschaffen dem Angreifer Raum zum Abschluss. Die Angreifer können in dieser Spielform die drei trainierten Varianten aus der hinführenden Passform wettkampfgemäß anwenden.
- > Im gruppentaktischen Rahmen ist ein abgestimmtes Laufverhalten bei mehreren Angreifern im Strafraum wichtig.

FALKE

ERGONOMIC SPORT SYSTEM

www.FALKE.com



FALKE ACHILLES

- Reduziert Beschwerden an der Achillessehne
- Anatomisch angepasste 3D-Silikonpyramiden massieren das Gewebe seitlich der Achillessehne und fördert somit die Durchblutung
- Stabilisierung des Knöchels durch eine Kompressionszone
- Perfekte Temperatur am Fuß durch dreilagige Konstruktion
- Optimale Passform durch patentierte rechte und linke Polsterung sowie Zehenbox



FALKE STABILIZING COOL

- Reduziert das Risiko des Umknickens
- Kompressionszone reizt die Rezeptoren für schnellere Reaktion auf Fehlstellungen
- Fasermix mit Lyocell für angenehme Kühlung
- Stabileres Laufgefühl
- Optimale Passform durch patentierte rechte und linke Polsterung sowie Zehenbox



FALKE 4 GRIP STABILIZING

- Ergonomische Passform
- Kompressionszone im Knöchelbereich mindert Fehlstellungen und das Risiko des Umknickens
- Feuchtigkeitsregulierende, 3-lagige Materialkonstruktion
- Silikonpunkte innen und außen sorgen für optimalen Halt
- Patentierte Zehenbox reduziert Druckstellen und Blasen



FALKE ENERGIZING COOL

- Verzögerte Ermüdung und schnellere Regeneration durch graduelle Kompression
- Vorbeugung von Mikrorissen im Muskel dank Kompression
- Fasermix mit Lyocell für angenehme Kühlung
- Perfekte Temperatur und Feuchtigkeitstransport durch dreilagige Konstruktion
- Optimale Passform durch patentierte rechte und linke Polsterung sowie Zehenbox