



QR-Code mit dem Smartphone scannen und Video ansehen

Verena Hagedorn | Verbandssportlehrerin im Fußball-Verband Mittelrhein

Coaching im Team: Cheftrainerin und Co-Trainerin

Die Verbandssportlehrerin und Co-Trainerin der U19-Juniorinnen Nationalmannschaft gibt einen Einblick in ihre methodische Arbeit im Trainerteam beim Spielaufbau unter Druck.

Trainingsziele

Im Mittelpunkt der hier dargestellten Einheit stehen die Möglichkeiten des koordinierten Coachings zwischen Chef- und Co-Trainerin. Die Praxisdemonstration zeigt diverse Optionen, sich untereinander die Coachingadressaten aufzuteilen:

- » Coachingteam und Sparringteam
- » Abwehr und Angriff
- » Zentrum und Flügel
- » Ein Trainer als „Schattenläufer“, der einzelne Spieler wie ein Schatten begleitet und coacht.

Einflussfaktoren

Zu den Einflussfaktoren in der Wahl des Coachingverhaltens zählt vor allem die eigene Trainerpersönlichkeit und welche Rollen diese einnehmen kann. Es ist besonders wichtig, dass das Coachingverhalten der beiden Trainer zu den Spielertypen passt und darauf abgestimmt ist. Ein weiterer Einflussfaktor ist das Thema bzw. die Trainingsform und welche zeitlichen Rahmenbedingungen existieren, um die Lerninhalte zu vermitteln. Nur mit 100 % Authentizität werden die Spieler auch den maximalen Lernerfolg haben.

Praxisdemonstration

Der inhaltliche Schwerpunkt der Trainingseinheit liegt im Spielaufbau aus dem 4-2-3-1-System gegen einem Gegner im 4-4-2 flach. Das Gegnerverhalten wird situativ zwischen zustellend und anlaufend variiert, um die Spielerinnen in verschie-

dene Spielsituationen zu bringen. Dadurch sollen die Spielerinnen für jedes Gegnerverhalten handlungsfähig ausgebildet werden. Die Trainingsformen steigern sich methodisch von einer Übungsform in komplexer werdende Spielformen.

Verena Hagedorn wird in der Praxisdemonstration von der U12-Juniorinnen-Verbandsauswahltrainerin des Fußballverbandes Mittelrhein, Prisca Volmary, unterstützt.

Trainingsform 1

Die Praxisdemonstration beginnt mit dem Aufteilen der Mannschaft in zwei Kleingruppen, um individuell coachen zu können. In zwei unterschiedlichen Feldern wird im 4-gegen-3 mit Spielrichtung gespielt. Durch das niedrige Zahlenverhältnis und den kleinen Raum ist die Trainingsintensität sehr hoch. Kurze Pausen neben dem Simultancoaching und dem Standbild für Coachingpunkte genutzt werden.

Trainingsform 2

Im 11-gegen-10 werden nun die Inhalte aus den Kleingruppen im wettkampfgemäßen Raum unter Zeit- und Gegnerdruck trainiert. Der Spielaufbau des Coachingteams gegen einen anlaufenden Gegner aus unterschiedlichen Höhen steht dabei im thematischen Zentrum der Trainingsform. Die Spielerinnen agieren zunächst ohne Zusatzregeln nur mit Ziel, ein Tor zu schießen bzw. über die Mittellinie zu dribbeln. Trainerin und Co-Trainerin wählen verschiedene Optionen, um sich die Mannschaftsteile im Coaching aufzuteilen.

1. 4-GEGEN-3 IN UNTERSCHIEDLICHEN FELDERN



Organisation und Ablauf

- › Die Spielerinnen sind in zwei Gruppen aufgeteilt, sodass in zwei Feldern jeweils 4-gegen-3 gespielt werden kann.
- › Die Felder sind als Rechtecke markiert, wobei das Feld am Flügel eher in die Länge und das Feld im Zentrum mehr in die Breite abgesteckt wurde.
- › Damit wird den Bedingungen im spielgemäßen Raum entsprochen. Die Spielerinnen werden positionsspezifisch und hinführend zum Hauptteil trainiert.
- › Team weiß ist in beiden Feldern als Spielaufbaumannschaft in Überzahl, Team rot versucht den Spielaufbau zu unterbinden. Ziel beider Mannschaften ist es jeweils über die Linie an den Stirnseiten der Felder zu kombinieren.

Coaching im Team

- › Im breiteren Rechteck wird gemäß dem Spielaufbau mit einer Viererkette gegen drei Spitzen gespielt, das längere Rechteck simuliert einen Ausschnitt am Flügel, sodass hier mit einem Innenverteidiger, einem Außenverteidiger, einem Sechser sowie einem äußeren Mittelfeldspieler angegriffen wird.
- › Der Trainerinnen haben sich die Mannschaft in zwei Gruppen eingeteilt, um in kleinen Teams individuell coachen zu können. Dabei können sie jeweils spezialisiert auf die Verhaltensweisen am Flügel und im Zentrum mit ihren Mannschaftsteilen arbeiten.

1.1 EXEMPLARISCHE COACHINGPUNKTE AM FLÜGEL



- › Um den Gegner zu binden, sollen die Innenverteidiger andribbeln. Bei Gegnerdruck kann der Ball dann auf einen freien Mitspieler gepasst werden.



- › Die Außenverteidiger positionieren sich auf Höhe ihrer Gegenspieler, um den Ball mit dem ersten Kontakt an ihnen vorbei mitnehmen zu können.



- › Die Passqualität in die Bewegung der Mitspielerin ist entscheidend für die Qualität und Optionsvielfalt der Folgehandlungen.



- › Nach dem Pass auf den Mitspieler setzen sich die Innenverteidiger wieder in den Raum als Anspielstation ab. Sie sollen sich aus dem Deckungsschatten lösen.

2. 11-GEGEN-10 IN EINER SPIELFELDHÄLFTE



Organisation und Ablauf

- › Auf einer Spielfeldhälfte wird 11-gegen-10 auf ein Großtor gespielt.
- › Das im Spielaufbau befindliche Coachingteam agiert aus dem 4-2-3-1-System heraus gegen ein 4-4-2-flach des Sparringspartners.
- › Der Sparringspartner variiert in seinem Verhalten zwischen dem Anlaufen aus verschiedenen Höhen und dem Zustellen.
- › Das kompakte Agieren des Sparringsteams ist wichtig für das spielnahe Coaching beider Mannschaften.

Coaching im Team

- › Die Cheftrainerin coacht im ersten Teil der Trainingsform das Coachingteam im Spielaufbau. Dabei konzentriert sie sich zunächst auf die Viererkette und das Laufverhalten der beiden 6er. Die Co-Trainerin unterstützt den Sparringspartner im Anlaufverhalten.
- › Die Trainerinnen passen innerhalb der Spielform ihre Position an, um im Coaching zwischen den verschiedenen Mannschaftsteilen variieren zu können.
- › Beide Trainerinnen sind gleichberechtigt im Setzen von Standbildern und im Simultancoaching. Entscheidend ist jedoch, dass sie die Unterbrechungen gut gewählt einsetzen, um den Spielfluss nicht zu beeinträchtigen.

2.1 EXEMPLARISCHES COACHINGVERHALTEN



Bild 1: Coaching einer Gruppe

- › Cheftrainerin Verena Hagedorn coacht das Verhalten der Viererkette und lässt die Möglichkeit der Spielverlagerung durchspielen.
- › Die ballferne Innenverteidigerin soll sich beim Andribbeln der ballbesitzenden Innenverteidigerin diagonal absetzen und für eine Spielverlagerung anbieten. Durch die breite Positionierung sind die Laufentfernungen für die gegnerischen Spitzen sehr groß.
- › Auch die Torhüterin bietet sich als Auflösungsoption bei Gegnerdruck ballnah an.



Bild 2: Coaching einer einzelnen Spielerin

- › Co-Trainerin Prisca Volmary geht in ihrem Coaching auf das Laufverhalten einer Sechserposition ein.
- › Für die Sechser ist das Erkennen von Räumen im Rücken des Gegners sowie das Anbieten auf Lücke wichtig.
- › Denkbar ist auch den Ball zwischen den beiden Innenverteidigern zu fordern, um über eine dynamische Dreierkette größere Passwinkel herzustellen.