



QR-Code mit dem Smartphone scannen und Video ansehen

Julian Nagelsmann | Trainer RB Leipzig

Dynamiken im Bundesligaspiel beeinflussen

Julian Nagelsmann, seit dieser Saison Cheftrainer bei RB Leipzig, gibt einen direkten Einblick in seine Gedanken sowie in die Arbeit als Trainer eines Bundesligisten und Champions-League-Teilnehmers.

Dynamiken beeinflussen

Ein Trainer kann die in einem Spiel einwirkenden Dynamiken beeinflussen. Mit „Dynamiken“ sind keine körperlich-dynamischen Aktionen und Zweikampfaktionen der Spieler gemeint, sondern Geschehnisse und Wirkungsweisen im Spielverlauf. Das können unter anderem Schiedsrichterentscheidungen, Tore oder Platzverweise sein. Allgemein formuliert sind Dynamiken alle Eventualitäten, die man als Trainer in seine Entscheidungen mit einbeziehen muss.

Zu den Einflussgrößen zählen auch die Zuschauer und Fans im Stadion, weil auch sie eine große Bedeutung haben, wie sich eine Dynamik innerhalb eines Spiels verändern kann. Es gibt Dynamiken, die bereits im Vorfeld beeinflussbar sind. Ein Trainer kann sich vor allem Gedanken darüber machen, was innerhalb der 90 Minuten oder in einer eventuellen Verlängerung möglich ist. In der Vorbereitung eines Spiels sollte die Konzentration aber auch darauf liegen, mögliche Dynamiken vorherzusehen sowie sie bestenfalls schon im Vorfeld vorzubereiten und zu beeinflussen, so dass man im Spiel nicht mehr allzu spontan oder schlimmstenfalls überrascht reagieren muss.

Während des laufenden Spiels steht ein Trainer an der Seitenlinie und nimmt eine spezielle Spielwirkung oder eine wichtige Veränderung wahr. Verläuft die Dynamik so, wie man sie sich vorgestellt hat, greift die im Vorfeld erarbeitete Strategie. Verläuft sie anders als geplant, versucht man sie ad hoc im Sinne der eigenen Mannschaft zu verändern. Das Ziel eines

jeden Trainers ist es, die Spieler dazu zu bringen, dynamisch-körperliche Aktionen auf dem Feld zu absolvieren, um Woche für Woche das erstrebte Ergebnis zu erzielen.

Faktoren der Entscheidung

Es gibt viele Faktoren, die die Entscheidungen eines Trainers beeinflussen, nachfolgend eine Übersicht.

Grundlegende Athletik

Ein Entscheidungsfaktor ist unter anderem die athletische Ausbildung der Spieler. Die Spieler, die bereits in der Mannschaft sind oder aber im Laufe des Transferfensters in den Club kommen, sollen einen Grundstock an athletischer Ausbildung haben, um die Ideen, Spielphilosophie und Anpassungen des Trainers innerhalb eines Spiels zu Dynamikveränderungen umsetzen zu können.

Arbeit mit systemunabhängigen Spielprinzipien

Daneben beeinflussen grundlegende Handlungs-Prinzipien die Entscheidungen des Trainers. Prinzipien sind system- und positionsunabhängige „Regeln“ für Spieler, die immer gelten, unabhängig vom Ergebnis, vom Gegner oder der jeweiligen Situation. Es sind Regeln, die keinen Bezug zu Grundordnung, Angriffshöhe oder sonstigen taktischen Vorgaben haben. Beispiele für Prinzipien sind: „Offensiv das Zentrum suchen“ und „in der Defensive den tiefen Passweg blocken“. Dies sind

Handlungsmuster, an die sich die Spieler immer halten sollen, ohne dass sie in der jeweiligen Situation die eigene Grundordnung und die der Gegner kennen müssen. Grundordnungen sind in ihrer Interpretation bezüglich der darin praktizierten Spielweise extrem schwimmend. Deswegen basiert die Arbeit auf übergeordneten, verlässlichen Prinzipien. Die Spieler sollen in jeder Situation im Spiel die geforderte Anpassung machen können, nur, indem sie die Prinzipien ohne grundordnungsspezifische Themen umsetzen.

Handlungsmuster für verschiedene Spielphasen

Der dritte wichtige Baustein sind Handlungsmuster in den jeweiligen Spielphasen. Die Spielphasen sind eigener Ballbesitz, gegnerischer Ballbesitz, die beiden Umschalt Situationen und Standardsituationen. Es gibt klar vorgefertigte Handlungsmuster für die Spieler, auf die sie zurückgreifen können. Diese sind ebenfalls unabhängig von der Grundordnung. Die Spieler müssen die Prinzipien und Handlungsmuster verstehen und umsetzen können und die richtige athletische Ausbildung haben. Nur dann sind Spieler auch in der Lage, die Entscheidungen des Trainers am Spielfeldrand so umzusetzen, dass die Dynamik zu Gunsten der eigenen Mannschaft beeinflusst werden kann. Prinzipien und Handlungsmuster werden den Spielern sowohl in der Vorbereitung als auch im laufenden Ligabetrieb im Training vermittelt. All diese Themen beeinflussen die zukünftigen Entscheidungen, die ein Trainer während eines Spiels oder während zukünftiger Spiele trifft.

Der taktische Plan

Ebenfalls wichtig ist es, für jedes einzelne Spiel einen taktischen Plan zu entwickeln, um Entscheidungen innerhalb des Spiels zu erleichtern, da der taktische Plan gewisse Entscheidungen abnimmt oder Wege für die richtige Entscheidung aufzeigt. Man muss sich fragen, in welcher Art man erfolgreich gegen den jeweiligen Gegner sein möchte. Das machen Trainer auf unterschiedliche Weise. Manche versuchen, ihren taktischen Plan durchzuspielen. Andere versuchen, viel anzupassen. Es gibt kein Patentrezept, jeder Trainer kann und muss das für sich selber entscheiden.

Kader- und Startelfzusammenstellung

Es ist ratsam, sich an den Stärken des Gegners zu orientieren und zu versuchen ihn in eine Kategorie einzuteilen. Im ersten Schritt sollte eine Bewertung stattfinden, ob der Gegner als besser, schlechter oder ebenbürtig eingeordnet wird. Das ist nicht immer ganz einfach, weil man viele Faktoren mit einbeziehen muss. Dazu gehören Neuzugänge, der Verlauf der Vorbereitung, die Stimmung in der Stadt und im Club. Es kann zusammen mit dem Trainerteam ein Raster durchgegangen werden, um den kommenden Gegner realistisch einzuordnen. Das wird gemacht, weil es einen extremen Einfluss auf den Kader und die Startelf hat. Es sollen immer die Spieler auf dem Platz sein, die den taktischen Plan am besten umsetzen können. Wenn man auf Konter spielen will, ist es ratsam, schnelle Stürmer aufzustellen. Außerdem braucht man Abwehrspieler, die im Strafraum eine gute Mann-gegen-Mann-Verteidigung spielen, wenn der Gegner viel flankt und man nach einer Balleroberung aus einer tiefen Position kontern will.

Spielt man gegen einen stärkeren Gegner, kann man davon ausgehen, dass man innerhalb des Spiels weniger Ballbesitzphasen und mehr Pressingmomente haben wird. Bei einem schwachen Gegner hat man mehr Ballbesitzphasen und mehr Gegenpressingaktionen. Wenn man mehr Ballbesitz hat, verliert man den Ball gelegentlich und muss stark im Gegenpressing sein. Wenn man gegen einen sehr guten Gegner spielt, sollte man die stärksten defensiv denkenden Spieler aufstellen zusätzlich zu den drei oder vier offensiv stärksten Spielern in der aktuellen Form.

Wenn man gegen einen gleichwertigen oder schwächeren Gegner spielt, bringt man eher die sieben oder acht stärksten

Offensivspieler gepaart mit den defensivstärksten Spielern in der aktuellen Form. So wird auch der Kader dahinter zusammengestellt. Man beginnt gegen ein schwächeres Team mit sieben oder acht offensiv denkenden Spielern. Das gilt für Abwehrspieler genauso wie für offensive Mittelfeldspieler. Man stellt einen Spieleröffner in die Startelf und muss dann im Kader dementsprechend reagieren. Gegen einen schwächeren Gegner ist im Kader ein Defensivspieler, der relativ spät eingewechselt werden soll, um das Ergebnis zu sichern. Man spielt also mit vielen Offensivspielern, versucht schnell in Führung zu gehen und wechselt relativ spät einen Defensivspieler ein, um das Ergebnis zu sichern.

Gegen starke Gegner sind dahingegen viele Defensivspieler auf dem Feld gepaart mit den Offensiven in bester Form. Auf der Bank sind dann einer oder mehr offensiv denkende Spieler, um frühzeitig reagieren zu können, falls die Dynamik in die eigene Richtung läuft und man den starken Gegner auf Basis einer guten Defensive bearbeitet. Dann kann der Trainer viel und früh Offensivspieler einwechseln. Der eigene taktische Plan und die Stärken des Gegners beeinflussen damit also immer auch die Kader- und Startelfentscheidung.

Möglichkeiten der Beeinflussung

Dynamiken während des Spiels zu beeinflussen ist wahrscheinlich das Schwierigste, was ein Trainer innerhalb eines Spiels leisten muss. Zum einen muss er die Situationen erkennen und im Beisein der Emotionen, die man als Trainer am Spielfeldrand (er)lebt und denen man sich nicht entziehen kann, versuchen, daran orientiert die richtige Entscheidung zu treffen sowie den Spielern zu vermitteln.

Ein Trainer kann Wechsel und taktische Veränderungen vornehmen. Taktische Veränderungen können Anpassungen oder Änderungen der Grundordnung sein. Die Spieleranzahl soll dadurch in bestimmten Räumen erhöht werden, um mehr Druck auf den Gegner zu bekommen. Zudem kann man die Pressingart oder Pressinghöhe verändern. In einem Spiel, in dem man sehr hoch verteidigen möchte, besteht die Möglichkeit die Grundordnung nach 20 Minuten anzupassen, wenn man nicht hoch genug in Balleroberungssituationen kommt, weil der Gegner anders eröffnet oder nur lange Bälle spielt.

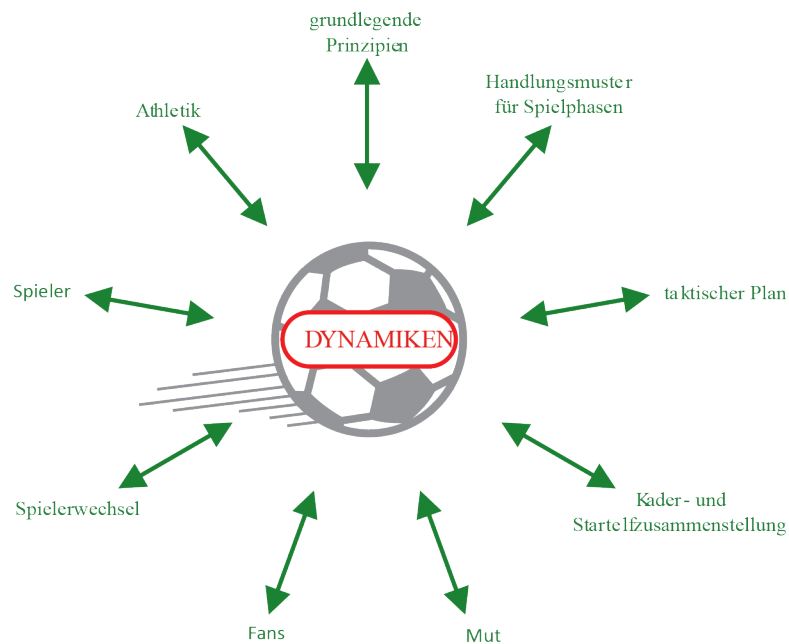
Eine weitere Variante besteht in der Anpassung der Pressingart, die von Angriffspressing auf Abwehrpressing variiert werden kann. Auch die Verschiebung der Pressinghöhe von Linie 1 auf Linie 2 oder Linie 3 zu verändern, ist ein Ansatz, um die Dynamik innerhalb eines Spiels wieder in die eigene Richtung zu lenken.

Zudem kann ein Trainer Wechsel vornehmen. Wechsel sind aber immer erst die zweitbeste Lösung. Idealerweise ist die Zusammenstellung des Kaders und der Startelf so gut, dass man die taktischen Veränderungen im Laufe des Spiels vornehmen kann, ohne zu wechseln.

Spieler lassen sich unterscheiden in diejenigen, die Mentalität und diejenigen, die Qualität verkörpern. Diese Unterscheidung muss nicht immer eindeutig sein, denn idealerweise gibt es Spieler, die beides vereinen. Bei einem taktischen Wechsel sollte immer ein Spieler auf das Spielfeld kommen, der Qualität mitbringt. Dabei ist es egal, ob der taktische Plan mit der Auswechslung verändert oder fortgeführt wird. Wenn man im Spiel merkt, dass die auf dem Spielfeld befindlichen Spieler gerade wenig taktische Lösungen haben und die Mannschaft trotz versuchter Anpassungen völlig aus der Dynamik ist, dann kann man als Trainer auch über einen Mentalitätswechsel nachdenken.

In Hoffenheim gab es einen Spieler, der ein Paradebeispiel für einen Mentalitätswechsel war, weil er polarisiert und die andere Mannschaft, den Schiedsrichter sowie die Zuschauer auf sich gezogen hat. Er hat durch seine Art und Weise zu spielen auch die eigene Mannschaft emotional gestärkt. Wenn das eigene Team dann wieder emotional stark und das Stadion auf Seiten der eigenen Mannschaft ist, kann der Trainer über tak-

EINFLUSSFAKTOREN AUF SPIELDYNAMIKEN



tische Veränderungen nachdenken. Nur dann haben die Spieler die Stabilität im Kopf, taktisch zu reagieren. Wenn man einen taktischen Spielerwechsel vollzieht, sollte man immer versuchen, die Dynamik inhaltlich basiert zu verändern. Es kann auch mal sein, dass man taktisch wechselt, um die schon gute Dynamik beizubehalten.

Der Faktor Mut

Für die Punkte, die man vor und während eines Spiels bedenken muss, gibt es Leitlinien. Es geht darum, was ein Trainer machen kann, um Dynamiken nahezu immer positiv zu beeinflussen und um Spieler innerhalb eines Spiels zu unterstützen. Manchmal ist der taktische Einfluss begrenzt, aber dann kann ein Trainer andere Handlungen unternehmen, um die Spieler wieder in den „Flow“ zu bekommen.

Ein Trainer sollte mutig und selbstbewusst sein. Es bringt wenig, ständig von Mut zu sprechen, wenn alle Entscheidungen eigentlich von Angst geprägt sind. Der Trainer sollte den Spielern auch durch mutige Entscheidungen vorleben, was es bedeutet Risiken einzugehen.

Der Faktor Fans

Fans und Zuschauer haben einen extremen Einfluss auf die Dynamik im Fußball. Deshalb sollte ein Trainer immer versuchen, Entscheidungen zu treffen, die offensiv und attraktiv sind, um die Zuschauer für die eigene Dynamik zu nutzen und zu gewinnen. Das muss nicht immer bei einem Heimspiel sein. Es ist auch auswärts schön, wenn das Stadion relativ schnell ruhig wird, weil man offensiv und attraktiv spielt. So bekommt man eine Dynamik in die eigene Richtung.

Der Faktor Spielerwechsel

Spielerwechsel sollten zu einem frühen Zeitpunkt stattfinden. Es wird allgemein immer spät gewechselt, überwiegend, um Zeit von der Uhr zu nehmen. Ein Wechsel ist als Einwechslung und nicht als Auswechslung zu sehen. Man sollte sich einen Spielerwechsel zu Nutzen machen, da es nicht darum geht zu sehen, welchen Spieler man rausholen muss, sondern darum, welche Chance die Spieler auf der Bank bieten. Es gibt zwar immer auch Situationen, in denen ein Trainer die Dynamik gut verändern kann, wenn er einen Spieler vom Feld holt. Trotzdem sollte er Einwechslung vor Auswechslung sehen.

Dynamiken sind fortlaufend

Eine Dynamik im Teamsport ist im Spielverlauf immer fortlaufend. Man muss sie im Prinzip alle ein bis zwei Minuten neu bewerten. In einem normalen Stadion sind 40.000 Zuschauer. Jeder davon bildet sich relativ schnell eine Meinung. Genauso ist das bei den Spielern. Sie haben ständig Entscheidungen auf dem Feld zu treffen und all diese Entscheidungen verändern die Dynamik.

Man muss als Trainer auch versuchen, fortlaufend innerhalb eines Spiels eine Entscheidung zu treffen. Das beginnt zwei Tage vorher bei der Gegnervorbereitung und zieht sich durch das ganze Spiel. Ein Trainer muss ständig entscheiden, dann reflektieren, dann wieder entscheiden und wieder reflektieren. Nur auf diese Weise ist es möglich, die Dynamik über die komplette Spielzeit so zu beeinflussen, dass man am Ende gewinnen kann. Das ist natürlich kein Rezept dafür, dass man alle Spiele gewinnt, aber es ist eine hilfreiche Grundidee. Es reicht nicht als Trainer auf Spitzenniveau vor dem Spiel Entscheidungen hinsichtlich des taktischen Plans, der Startelf und des Kaders zu treffen und den Spielern dann damit viel Erfolg zu wünschen.

Der Faktor Spieler

Zu guter Letzt muss ein Trainer die Spieler durch Entscheidungen unterstützen und beschützen. Wenn ein Spieler sich an das hält, was man ihm sagt, ist er immer geschützt vor der Presse und den Fans.

Wenn die Spieler sich nicht daran halten, müssen sie ständig selbst Entscheidungen treffen und versuchen, die Dynamik zu beeinflussen. Sie haben aber einen enormen Druck und müssen am Ende des Tages etwas mit dem Ball anfangen und können nicht immer überlegen, wie sie die Dynamik lenken. Das ist die Aufgabe des Trainers und die größte Unterstützung, die man den Spielern geben kann. Man kann versuchen, den Spielern die übergeordneten Themen abzunehmen. Dann haben sie die Kapazität im Kopf, Unterschiedsspieler zu sein. Das ist dann der ausschlaggebende Faktor, der unterscheidet, ob man ein herausragender Spieler oder ein guter Bundesligaspieler ist. Deshalb sollte ein Trainer immer wieder versuchen durch Entscheidungen, die er ständig reflektiert, die Spieler zu beschützen, ihnen Druck zu nehmen und sie innerhalb eines Spiels zu unterstützen.

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