



Bernd Wiesner | U19-Trainer SC Paderborn 07

Methodik des Coachings: Tore erzielen – Verbesserung des Torabschlusses in Strafraumnähe

Bernd Wiesner präsentiert drei methodisch aufeinander aufbauende Trainingsformen zum Torabschluss in Strafraumnähe, in denen die induktive Vermittlung im Vordergrund der Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten steht.

Vorüberlegungen

Der Schwerpunkt der Demonstrationseinheit liegt explizit auf dem Coachingverhalten. Präsentiert wird ein induktiver Lernweg. Die Methodik orientiert sich an den Ausführungen von Wolfgang Söll (Söll, Wolfgang: Sport unterrichten, 8. Auflage 2011). In der vorliegenden Printform können die Trainingsformen gut dargestellt werden und die darin wirkenden Hintergedanken. Um die Wirkung des pädagogischen Ansatzes zu erleben eignet sich vor allem die Videoaufzeichnung, zu der der QR-Code im Bild oben weiterleitet.

Vermittlung

Die Integration der Spieler in den Erarbeitungsprozess findet neben anderen methodischen Lernwegen beim SC Paderborn 07 im U15/U16-Alter regelmäßig Anwendung. Die Spieler werden damit konfrontiert, Trainingsformen nicht nur auszuführen, sondern auch deren Sinn zu verstehen. Dadurch erkennen sie die Lösung als ihr mitentwickeltes Produkt an und können Abläufe im Idealfall nachhaltig festigen sowie im Spiel anwenden.

Der Ablauf des induktiven Prozesses sieht wie folgt aus: (A) Der Trainer stellt eine Bewegungsaufgabe. (B) Die Spieler erproben sie und suchen nach Lösungswegen. (C) Im fragegeleiteten Prozess zwischen Trainer und Spielern wird die ver-

meintlich beste Lösung herausgestellt. (D) In einem weiteren Erprobungsdurchlauf üben die Spieler das Besprochene und erhalten gezielte Bewegungskorrekturen, um individuelle Fehlerbilder zusammen aufzudecken und zu korrigieren.

Trainingsform 1

Die Praxisdemonstration startet mit einer Trainingsform zum Passspiel. Neben dem druckvollen Passspiel steht vor allem die Wahrnehmung und das gegenseitige Coaching im Mittelpunkt.

Trainingsform 2

Die zweite Trainingsform ist eine Übungsform mit dem Schwerpunkt Torschuss. Die Spieler sollen sich durch Fragestellungen des Trainers Lösungswege im finalen Pass Torabschluss erarbeiten.

Trainingsform 3

Abgeschlossen wird die Praxisdemonstration mit einer Spielform im 8-gegen-8. Die zuvor erarbeiteten Verhaltensweisen sollen nun im spielnahen Raum umgesetzt werden. Im freien Spiel in Zonen soll nun der Abschluss aus einem bestimmten Raum gesucht werden. Auch in dieser Trainingsform werden Lösungswege zusammen mit den Spielern erarbeitet.

1. PASSFOLGE

**Organisation und Ablauf**

- › Im Rechteck mit zwei versetzt positionierten Hütchen im Zentrum markieren (vgl. Abbildung oben, gelbe Markierungshütchen) verteilen sich 8 Spieler an die sechs Hütchen so, dass alle Hütchen besetzt sind.
- › Im Foto ist ein paralleler Aufbau festgehalten.
- › Gestartet wird mit einem Ball an einer der Ecken. Die Spieler dürfen den Ball zu jedem Passempfänger spielen, aber müssen sich anschließend für einen Laufweg zu einem anderen Hütchen entscheiden. Die Spieler dürfen nicht ihrem Pass hinterherlaufen. Die Spieler dürfen nicht ihrem Pass hinterherlaufen.
- › Ziel ist es außerdem, dass jedes Hütchen zu jedem Zeitpunkt besetzt ist.
- › Nach dem Pass dynamisch zum nächsten Hütchen starten.
- › Druckvolle Pässe einfordern!

Variationen

- › In einem nächsten Schritt sollen die Spieler den tiefsten (am entferntesten) Spieler anzuspielen. Dabei können sie diesen direkt oder über die Steil-klatsch-Variante durch das Zentrum anspielen.
- › Sind wie im Bild oben zwei Passorganisationen nebeneinander aufgebaut, können beide miteinander kombiniert werden. Dann müssen Passfolgen mit Felderwechseln absolviert werden.

1.1 WICHTIGE VERHALTENSWEISEN

**Bild 1: Nicht dem Pass folgen**

- › Die Spieler werden zu Beginn Probleme haben, nicht ihrem Pass zu folgen, da sie genau dieses Verhalten aus anderen Passfolgen gewöhnt sind.
- › Die Spieler sollen lernen miteinander zu kommunizieren, um Mitspielern zu helfen. Die Kommunikation induktiv ansteuern: „Wie könnt ihr euch gegenseitig helfen?“

**Bild 2: Jedes Hütchen soll jederzeit besetzt sein**

- › Ein Schwerpunkt der Passform liegt auch in der Wahrnehmung, welches Hütchen aktuell nicht besetzt ist. Auch Spieler ohne Ballaktion sollen freie Hütchen besetzen!
- › Auch unter dem Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung werden Inhalte angesteuert. Führungsspieler coachen/korrigieren das Laufverhalten ihrer Mitspieler. Insbesondere an den Hütchen, an denen aktuell zwei Spieler positioniert sind, kann sich der hintere Spieler auf das Coaching seines Vordermannes konzentrieren oder selbst handeln (vgl. Foto oben).

2. ÜBUNGSFORM ZUM TORABSCHLUSS



Organisation und Ablauf

- > Vier Spieler sind mit dem Rücken an den vier Dummies (die einen Gegenspieler symbolisieren) positioniert.
- > Die anderen Spieler besetzen die vier Startpositionen (mit den gelben Doppelhütchen markiert) gleichmäßig mit Ball.
- > Die Startspieler dribbeln nach der Reihe durch die gelben Doppelhütchen kurz an, spielen auf den Spieler am Dummy, der den Ball mitnimmt und möglichst schnell den Abschluss sucht.
- > Der Passgeber rückt auf die Position des Passempfängers nach, der Passempfänger holt den Ball nach seinem Torschuss und stellt sich hinten an.

Coachinghinweise

- > Da zwei sich abwechselnde Torhüter zur Verfügung stehen, kann der nächste Startspieler beginnen, sobald der vorherige Torschütze seinen ersten Kontakt hatte. So ist eine schnelle Abfolge gewährleistet.
- > Wie die Spieler sich vom Dummy lösen und den Torschuss wählen, bleibt im ersten Schritt vollkommen frei.
- > Die Spieler sollen so schnell wie möglich den Abschluss suchen.

2.1 HINWEISE



- > **Passgeber:** Durch druckvolle Pässe auf den gegnerentfernten Fuß eine qualitative Anschlussaktion vorbereiten.



- > **Passempfänger:** Nach Möglichkeit immer nach innen drehen, um einen guten Winkel beim Torabschluss zu haben.



- > **Passempfänger:** Der erste Kontakt eng am Körper in die Tiefe ist für eine gute Position beim Torabschluss entscheidend. Ideal sind zwei Ballkontakte.



- > **Coachinghinweis:** Nimmt der Angreifer den Ball mit dem gegnerischen Fuß an, könnte ihn ein Verteidiger attackieren.

3. SPIELFORM 8-GEGEN-8

**Organisation und Ablauf**

- > Das Spielfeld für diese Spielform ist auf Strafraumbreite angelegt und bis kurz vor die Mittellinie markiert (Foto: blaue Hütchen). Zwei Großtore sind an den tiefen Stirnseiten platziert.
- > Das Feld ist in fünf Zonen unterteilt. Vor den beiden Toren sowie in der Mitte sind drei großflächigere Zonen aufgebaut. Ein Tor aus diesen größeren Zonen heraus zählt einen Punkt.
- > In einer Tordistanz von ca. 14-18 Meter sind zwei schmalere Zonen markiert (Foto: gelb und weiß), aus denen ein Torerfolg 3 Punkte einbringt. Aus diesen Distanzen fallen in den Spielen häufig Tore!
- > Beide Mannschaften sind in ihren spielgemäßen Positionierungen aus dem 4-4-2 flach aufgestellt.
- > Es wird mit Abseits gespielt, ansonsten aber frei und ohne Kontaktbegrenzung.
- > Bewusst Pässe in die Tiefe fordern! Um das Hauptthema der Torschüsse zu erreichen hilft es nicht, den Ball permanent über den Torhüter als Überzahlspieler zirkulieren zu lassen.

3.1 TAKTISCHE VERHALTENSWEISEN

**Bild 1: Stürmer sollen Tiefe halten**

- > Für die Spielform im Schlauch ist es entscheidend, dass die beiden Stürmer die tiefen Positionen besetzen.
- > In Bild 1 suchen dementsprechend beide Spitzen von Team Orange den Laufweg in die Tiefe
- > Im Spiel kurz vor der Abseitslinie kommt es vor allem auf das Timing der Laufwege und des Passspiels an. Die Elemente der Wahrnehmung und Kommunikation sowie die Lösungsmöglichkeiten im 1-gegen-1 aus den ersten beiden Trainingsformen finden nun in spielnahen Situationen unter Raum-, Zeit-, und Gegnerdruck statt.

**Bild 2: Aus den engen Zonen den Torabschluss suchen**

- > Der Spieler rechts im Bild sucht den Torabschluss aus der markierten schmalen Zone um drei Punkte zu erzielen.
- > Die Zonen sind von der Positionierung so gewählt, dass sie in den Strafraum hineinragen, um einen spielnahen Abschlussort zu gewährleisten.
- > Der Handlungs- und Entscheidungsdruck auf die Verteidiger wird dadurch ebenfalls erhöht, sie müssen in dieser Zone aktiv sein!

saller®

DER SPIELMACHER

PREMIUM-Partner des BDFL

**BDFL BUND
DEUTSCHER
FUSSBALL-LEHRER**
Kompetenz im Fußball



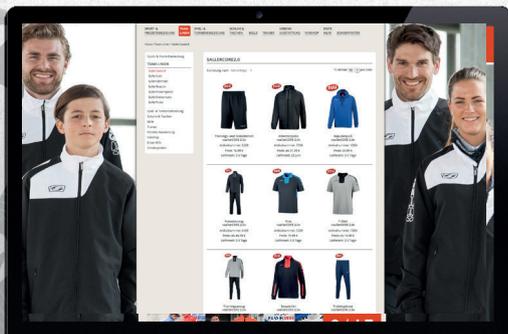
EINKAUFEN DIREKT BEIM HERSTELLER!

**SPORTBEKLEIDUNG • FREIZEITBEKLEIDUNG • TASCHEN
TRAININGSZUBEHÖR • SCHUHE
BÄLLE U.V.M**

Besuchen Sie unseren **ONLINE-SHOP** und entdecken Sie ständig neue Angebote!

www.sport-saller.de

**5%
RABATT-
GUTSCHEIN
FÜR IHRE
NEWSLETTER
ANMELDUNG**



Unser Hauptkatalog 19/20 steht für Sie zum Download bereit!

**Gleich
Exemplar
downloaden!**



Sport-Saller e.K. | Schäfersheimer Str. 33 | 97990 Weikersheim
Telefon: 0 79 34/ 91 55-0 | E-Mail: info@sport-saller.de | www.sport-saller.de