



Frank Kramer | DFB-U19 Trainer

## Herausspielen von Torchancen aus der Umschaltbewegung

Der U19-Nationaltrainer Frank Kramer widmet sich dem Training des Angriffsspiels nach der Umschaltaktion. Dabei präsentiert er dem Plenum des ITK 2017 vier methodisch gesteigerte Trainingsformen.

### Wechsel in die Halle

Die Praxiseinheit wurde bei strömendem Regen kurzfristig in die Halle verschoben, da die Witterungsbedingungen keine adäquate Praxisdemonstration ermöglicht hätten. Auch im Hinblick auf das Eröffnungsspiel der 2. Bundesliga zwischen dem VfL Bochum und dem FC St. Pauli drei Tage später war die Nutzung des Stadions nicht möglich. Die ersten beiden Trainingsformen konnten in der Halle gut demonstriert werden. Für die Trainingsformen 3 & 4, die auf die mannschaftstaktische Anwendung gerichtet sind, war dies nicht mehr möglich.

### Der Unterschied zu den anderen Praxisbeiträgen

Im Unterschied zu den drei anderen Praxisbeiträgen agiert das Coachingteam nicht aus dem Ballbesitz heraus. In dieser Einheit ist die Balleroberung der Auslöser für das Coaching.

### Trainingsform 1

Im ersten Schritt soll in der einführenden Trainingsform an der Umschaltbewegung an sich gearbeitet werden. Dabei stehen im gut aufgewärmten Zustand die Dynamik sowie die Spiel- und Handlungsschnelligkeit im Vordergrund. Innerhalb dieser schnellen Situationen unter höchsten Zeit-, Raum- und Gegnerdruck ist eine hohe Passqualität nötig.

In der ersten Spielform wird auf einer beiden Hallenseiten mit Bande gespielt. Die Aggressivität zum gegnerischen Tor zu gelangen und den Abschluss zu suchen, soll in kleinen Über-, Unter-, oder Gleichzahlsituationen geschult werden. Innerhalb der kleinen Gruppen ist die Belastungsintensität aufgrund der kurzen Abstände und der Bande sehr hoch.

### Trainingsform 2

Die zweite Trainingsform knüpft an die Inhalte und Schwerpunkte der ersten Trainingseinheit an, leitet aber durch eine größere Spieleranzahl in spielnähere Situationen über. Das anfängliche 6-gegen-0 wird dabei nur als Ausgangssituation genutzt, um in die Umschaltbewegung zu kommen.

### Trainingsformen 3 und 4

In der dritten und vierten Trainingsform liegt der Schwerpunkt in der Eroberung des Balles als Auslöser der Umschaltbewegung. Dabei wird das Coachingteam zum Ballgewinn coacht, um darauf aufbauend schnell umzuschalten. Um den Weg zum Tor, auch in der Halle, möglichst kurz zu halten, wird das Coachingteam in diesen beiden Formen hoch pressen. Die Dynamik und der Präzisionsdruck sind durch die Umsetzung in der Halle noch höher als auf dem Feld.

## 1. HERAUSSPIELN VON TORCHANCEN AUS DEM UMSCHALTEN AUF ZWEI TORE

**Organisation und Ablauf**

- > Im markierten Feld (fast Hallenbreite) beginnt der Startspieler mit dem Ball im 1-gegen-1 gegen den gegnerischen Torwart. Im Bild schließt der zentrale grüne Spieler gerade ab.
- > Weiterer Ablauf siehe Bildreihe unten: Mit seinem Abschluss dürfen sofort zwei Spieler des Gegners (weiß) kontern. Dritte Aktion: Nach dem Abschluss von Weiß starten sofort wieder drei grüne Spieler gegen die zwei weißen Spieler. Vierte Aktion: Vier weiße Spieler gegen die drei grünen Spieler.
- > Es wird mit Abseits gespielt.

**Hinweise**

- > Die Umschaltbewegung erfolgt nach Balleroberung bzw. nach Zuspieldes Trainers.
- > Der Trainer ist dazu mit den Bällen auf Höhe der Mittellinie neben dem Feld positioniert (Foto: rechter Bildrand).
- > Auch die Torhüter sollen das Spiel schnell machen.
- > Die Belastungsintensität ist in dieser Organisationsform sehr hoch. Im Rahmen der Belastungssteuerung sind Pausenzeiten zu beachten bzw. können für Coachinghinweise genutzt werden.

## 1.1 DETAILABLAUF IN KNOTENPUNKTEN



- > 2 Weiße gegen einen Grünen ...



- > ... der Torhüter pariert und ...



- > ... leitet den Konter zum 3vs2 ein.



- > Fehler 1: Mitnahme nach hinten!



- > Fehler 2: Platz im Zentrum nutzen!



- > Letzter Konter zum 4-gegen-3.

## 1.2 KORREKTUREN

**Bild 1: Den Überzahlspieler ausspielen**

- > Der Ballbesitzer soll einen Verteidiger mit Ball binden.
- > Sein Mitspieler muss mit dem Pass in die Bewegung das Tempo aufnehmen können um den Vorteil auszunutzen. Das Timing des Abspiels ist von höchster Bedeutung.
- > In dieser Spielsituation greift die DFB-Leitlinie „so tief wie möglich und so breit wie nötig“.

**Bild 2: Immer den direkten Weg zum Tor suchen**

- > Die Spieler sind angehalten, den kürzesten Weg zum Tor suchen. Hier ist kein Querpass nötig!
- > Besonders in den Spielsituationen mit mehreren Spielern ist immer wieder ein Querlaufen zu beobachten.
- > Um tiefe Anspieloptionen zu schaffen, müssen sich die Spieler ohne Ball in voller Geschwindigkeit vor dem Ball freilaufen (Passtiming: Abseits beachten!).

## 2. VOM 6-GEGEN-0 ZUM 8-GEGEN-6



### Organisation und Ablauf

- > Hier musste auf die Halle ausgewichen werden. Im Originalspielfeld wird in Strafraumbreite von Strafraum zu Strafraum auf zwei Großtore und und Torhütern gespielt.
- > Das Unterzahlteam mit sechs Feldspielern (Foto: weiß) kombiniert im 6-gegen-0 bis zum gegnerischen Tor und schließt ab.
- > Das Überzahlteam mit acht Feldspielern (Foto: Grün) verschiebt während des Angriffs von Weiß ballorientiert, greift aber in der ersten Phase bis zum Abschluss nicht aktiv ein.
- > Unmittelbar nach dem Unterzahl-Abschluss kontert das Überzahlteam auf ein Zuspiel des Trainers hin.

### Hinweise

- > Das Überzahlteam bekommt eine Zeitvorgabe von beispielsweise sechs bis acht Sekunden, innerhalb derer der Torabschluss erfolgen muss.
- > Wie in der Trainingsform zuvor muss der Angriff mit Dynamik nach vorne ausgeführt werden. Möglichst keine Zeitverluste durch Ballmitnahmen oder Pässe nach hinten!
- > Anbietetprints in die Tiefe – dennoch Abseits beachten.

### 2.1 HINWEISE



- > Unterzahlteam:** Das Unterzahlteam soll in der ersten Phase der Trainingsform zielgerichtet nach vorne spielen, um direkt eine hohe Intensität zu schaffen.



- > Keinen Raum verschenken:** Zug zum Tor! Gemäß der DFB-Leitlinie am Flügel nur so breit wie möglich postiert sein. Der Trainer korrigiert den Raumverlust in der Breite (gelbe Markierung)!

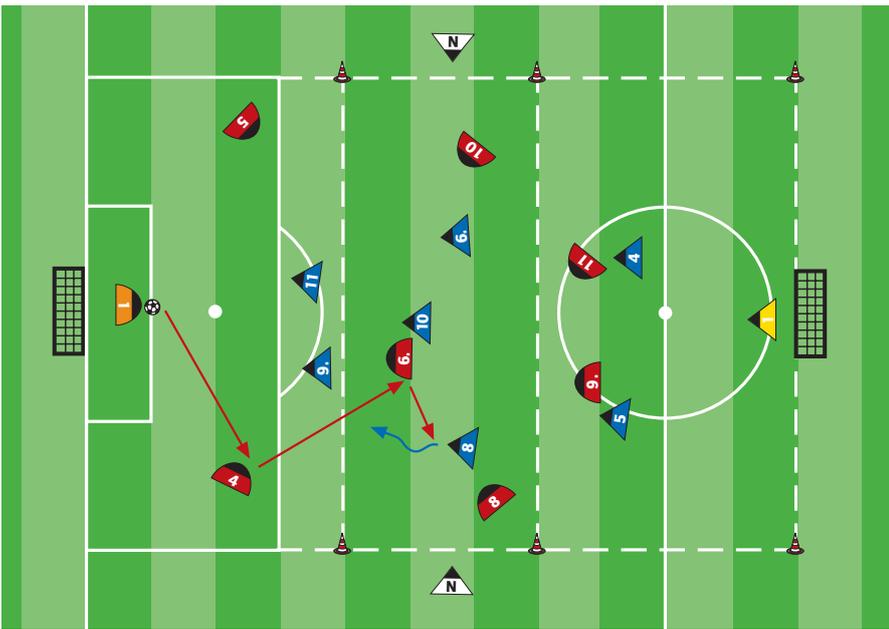


- > Zug zum Tor:** Alle Spieler suchen den Weg zum Tor. Der Andribbler bedroht das Zentrum, beide grünen Außenspieler sind offen anspielbar (Schulterblick) und könnten mit dem ersten Kontakt zum Tor ziehen.



- > Tempo machen:** Mit Ball am Fuß nicht stoppen, sondern den direkten Weg zum Tor in voller Geschwindigkeit suchen. Idealerweise wird der Ball mit dem ersten Kontakt in die Bewegung mitgenommen.

## 3. 7-GEGEN-7 PLUS 2 NEUTRALE SPIELER IN 3 ZONEN (IN DER HALLE NICHT ADÄQUAT UMSETZBAR)

**Organisation ...**

- > Ein etwa 70x50 Meter großes Spielfeld wird in drei Querzonen unterteilt (vgl. Abbildung).
- > An den Stirnseiten werden Großtore mit Torhütern postiert.
- > Zwei Teams zu je sieben Spielern werden im 2-3-2 den Zonen fest zugewiesen.
- > Zwei weitere, neutrale Spieler positionieren sich seitlich der Mittelzone außerhalb des Feldes (weiß).
- > Ein Team eröffnet vom Torhüter aus.

**... und Ablauf**

- > Wichtig: es darf nur einmal zum Torhüter zurückgespielt werden, danach muss der Spielaufbau in die nächste Zone hinein erfolgen.
- > Ziel ist es, sich über die Mittelzone in die Endzone zu kombinieren und zum Torabschluss zu gelangen.
- > Nach Ballgewinn schaltet das andere Team (nun Coachingteam) unter Einbeziehung der beiden neutralen Spieler auf Angriff um. Die Zoneneinteilung ist dabei aufgehoben!

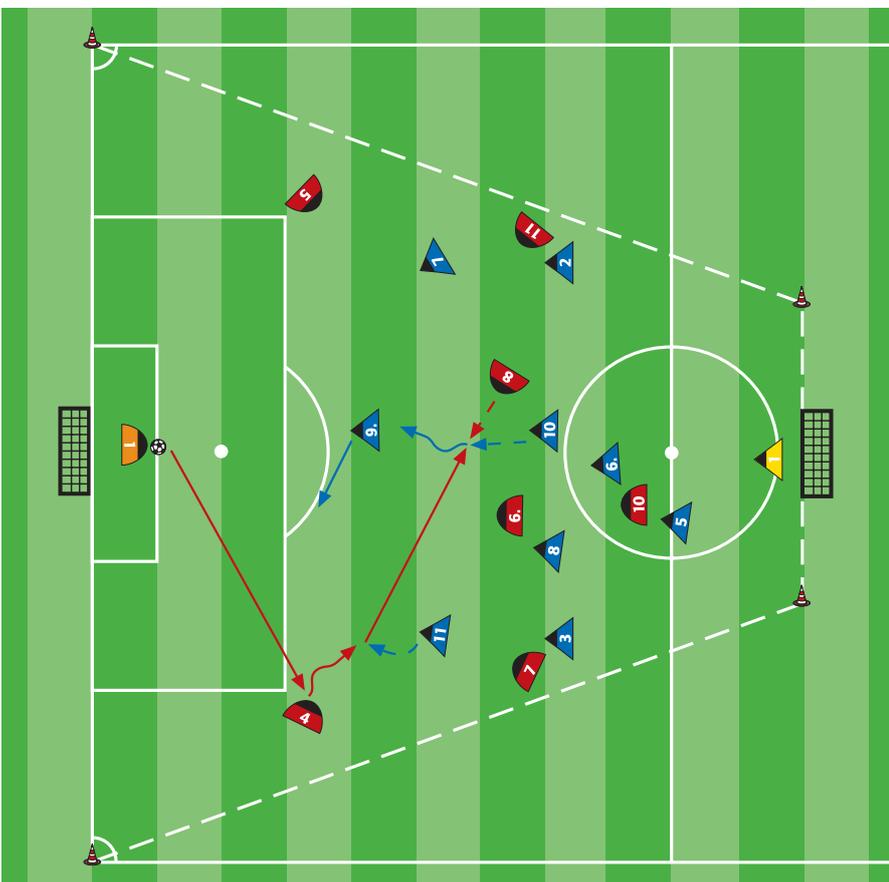
**Variation**

- > Als Variation bekommt die Umschaltmannschaft ein Zeitlimit von acht bis zehn Sekunden gesetzt, um nach Ballgewinn zum Abschluss zu kommen.

**Hinweise**

- > Alle bislang getätigten Coachings können in dieser Spielform umgesetzt werden.
- > Die Aufhebung der Zonen beim Konter dient dem Ausweichen ins Halbfeld, wenn das Zentrum geschlossen ist. Aber nur kurzzeitig!

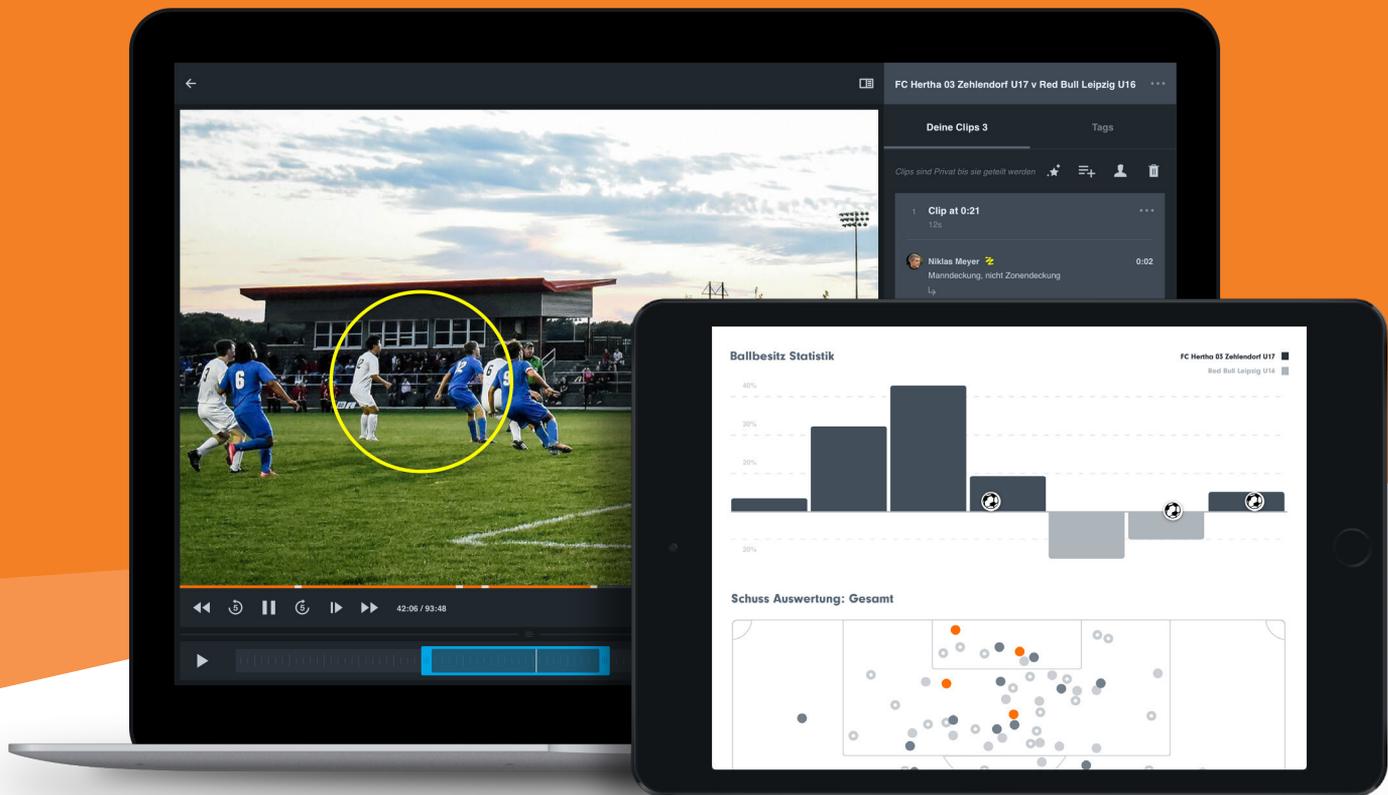
## 4. 7-GEGEN-9 IM TRAPEZ (IN DER HALLE NICHT ADÄQUAT UMSETZBAR)

**Organisation und Ablauf**

- > In der letzten Trainingsform wird in einem zum Kontertor hinleitenden trapezförmigen Spielfeld gearbeitet. So soll der Konter alleine schon über den Spielfeldaufbau Zug zum Tor entfachen.
- > Die zuvor thematisierten Verhaltensweisen sollen nun spielnah angewandt werden.
- > Der Sparringspartner Rot eröffnet das Spiel.
- > Das Coachingteam Blau spielt aus dem Angriffsspreng heraus und soll nach Balleroberung in Überzahl kontern.

**Variation**

- > Als Variation bekommt das Coachingteam eine Zeitvorgabe von maximal 10 Sekunden für das Ausspielen des Konter.
- > In internationalen Spitzenfußball wird ein Konter nach sechs bis acht Sekunden und etwa genauso vielen Ballkontakten abgeschlossen.



# Videoanalyse und Team Management leicht gemacht

## Schneide und Zeichenfunktionen

Entdecke spielentscheidende Momente. Zeige deinen Spielern, was du siehst. Nutze Trainingsvideos und Spielaufzeichnungen, um deinen Spielern ihre Stärken und Fehler aufzuzeigen.

## Automatische Auswertungen

Von überall zugänglich. Unser Team aus Profi-Analysten geht dir gerne zur Hand, damit du mehr Zeit für die eigentliche Analyse hast.



Das Spiel einreichen.



Wir machen die Auswertung.



Fertig in 24h.

## Preise

ab 800€ pro Mannschaft.

**5x Automatische Auswertungen  
GRATIS FÜR BDFL Mitglieder**

Für mehr Informationen:  
[hudl.com/info](https://hudl.com/info)