Paul Geerars

FUSSBALL

Hyballas Gegenpressing

Von Bodyguards, Iglu und Harakiri

MEYER & MEYER VERLAG

Inhalt

VORWORT VON ALEXANDER ZORNIGER ... 8

LEGENDE ... 11

PRESSING ... 12
GEGENPRESSING ... 14
NEUER NAME, ALTE TAKTIK ... 16
SCHLÜSSELWÖRTER ... 18
USAIN BOLT ... 19
BODYGUARD ... 21
GIGOLO ... 23
IGLU ... 25
ISOLIEREN ... 26
SO NICHT: HARAKIRI ... 28
GEGENPRESSINGAUSLÖSER ... 29
DIE ROLLE DES TORWARTS ... 33
FORMEN DES GEGENPRESSINGS ... 34
GEGENPRESSING VORBEREITEN ... 35
MAGNETSPIELER ... 38
GROß ODER KLEIN ... 39
2 PLUS 1 ODER 3 PLUS 1 ... 41
VOR DEN MANN (VORDECKEN) ... 42
DEEP RUNS (TIEFE LAUFWEGE) ... 43
ABBRUCH (2.WELLE) ... 45
GEGENPRESSING TRAINIEREN ... 47

SPIELFORM 1: SPEZIFISCHES WARM-UP ... 50
SPIELFORM 2: PASSSPIEL MIT STÖRSENDER ... 52
SPIELFORM 3: PASSSPIEL MIT STÖRSENDER XL ... 54
SPIELFORM 4: DER BALL IST FREI ... 56
SPIELFORM 5: KURZER BALLDRUCK ... 58
SPIELFORM 6: POSITIONSSPIEL 1 GEGEN 3 ... 60

SPIELFORM 7: USAIN BOLT UND BODYGUARD (1) 62
SPIELFORM 8: USAIN BOLT UND BODYGUARD (2) 64
SPIELFORM 9: VERLAGERNDES POSITIONSSPIEL 1 GEGEN 3 66
SPIELFORM 10: POSITIONSSPIEL 2 GEGEN 5 (PLUS 3) MIT UMSCHALTEN 68
SPIELFORM 11: PASSSPIEL 4 GEGEN 8 MIT VIER TOREN (1) 70
SPIELFORM 12: PASSSPIEL 4 GEGEN 8 MIT VIER TOREN (2) 72
SPIELFORM 13: 5 GEGEN 5 PLUS VIERMAL ZWEI JOKER AUF VIER TORE 74
SPIELFORM 14: POSITIONSSPIEL 5 GEGEN 5 PLUS 2 76
SPIELFORM 15: POSITIONSSPIEL 4 GEGEN 4 PLUS 2 78
SPIELFORM 16: POSITIONSSPIEL 4 GEGEN 4 PLUS 2 PLUS 4 PLUS 4 80
SPIELFORM 17: VERLAGERNDES POSITIONSSPIEL 4 GEGEN 4 PLUS 2 82
SPIELFORM 18: POSITIONSSPIEL 5 GEGEN 5 PLUS 2 AUF ZWEI SPIELFELDERN 84
SPIELFORM 19: ZWEIKAMPFFORM: ZWEIMAL 2 GEGEN 2 86
SPIELFORM 20: ZWEIKAMPF UND UMSCHALTEN 88
SPIELFORM 21: ANGRIFFSFORM MIT VARIABLER SPIELERANZAHL 90
SPIELFORM 22: UMGEDREHTE TORE 92
SPIELFORM 23: SPIEL MIT ABSEITSLINIE 94
SPIELFORM 24: 11 GEGEN 11 MIT DREI TOREN (1) 96
SPIELFORM 25: 11 GEGEN 11 MIT DREI TOREN (2) 98
SPIELFORM 26: SPIEL MIT DREI MANNSCHAFTEN 100
SPIELFORM 27: ECKSTOß 102
SPIELFORM 28: SPIEL NACH EINEM LANGEN BALL 104
SPIELFORM 29: HYBALLAS BALLASPIEL 106

ANTIPRESSING 108
ANTIPRESSING TRAINIEREN 117

ANTIPRESSING, SPIELFORM 30: UMFASSENDE PASSÜBUNG 118
ANTIPRESSING, SPIELFORM 31: SPIEL 5 GEGEN 5
AUF VIER TORE MIT TORWART 120

STEFAN KIEßLING ÜBER GEGENPRESSING 122

GEGENPRESSING UND FUßBALLSPEZIFISCHE KONDITION 127

DANKSAGUNGEN 135

PETER HYBALLAS TRAINERKARRIERE 136

BILDNACHWEIS 138

Liebe TrainerInnen,
viel Spaß beim Lesen von Hyballas Gegenpressing.

Vorwort

Ich habe Peter Hyballa als einen Trainer kennengelernt, der sowohl ein gutes Spiel auf Ballbesitz als auch eines gegen den Ball genießen kann, das heißt, das, was seine Mannschaft bei Ballverlust macht. Dass er die Schönheit des Fußballs auch im Ballbesitz sieht, hat sicher auch mit seinem Werdegang als Trainer zu tun, der ihn unter anderem in die Niederlande führte. Persönlich konzentriere ich mich vor allem auf das Spiel ohne Ball, das Umschalten beziehungsweise Gegenpressing. Was macht meine Mannschaft, wenn wir den Ball verlieren? Wie stehen wir dann? Wie verhalten wir uns dann? Darin besteht für mich die Krux des modernen Fußballs.

Deshalb freue ich mich auch über das Erscheinen dieses Buchs, in dem sich Peter Hyballa ausführlich mit dieser Fußballkomponente beschäftigt. Denn es ist kein Geheimnis, dass, abgesehen von Standardsituationen, die meisten Tore im Fußball des 21. Jahrhunderts aus Umschaltmomenten entstehen. Ja, auch bei Mannschaften aus Ländern, die oft auf Ballbesitz spielen, wie etwa die Niederlande und Brasilien. Es ist vollkommen logisch, da der Gegner nach Ballverlust oft unorganisiert ist und man sich dies zunutze machen kann.

Jüngstes Beispiel ist Bayern München. Im Jahr vor dem Gewinn der Champions League hat diese Mannschaft eine wahre Wandlung vollzogen. Selbst Spieler wie Robert Lewandowski, die in erster Linie auf dem Platz stehen, um Tore zu schießen, begriffen allmählich, welch enormer Mehrwert damit verbunden ist, wenn die Mannschaft bei Ballverlust gemeinsam die richtigen Entscheidungen trifft. Bis vor zehn Jahren ließ sich in dieser Situation fast jedes Team nahezu vollständig zurückfallen, um dann aus einer kompakten Formation heraus Druck auszuüben.

Heutzutage genügt das nicht mehr. Stattdessen ist gemeinsame Arbeit gefordert, um den Ball so schnell wie möglich zurückzuerobern. Und kein Spieler darf sich dieser Aufgabe entziehen. Wer es gut macht, dem bieten sich Umschaltmomente, Chancen, Tore und damit Siege.

Auch andere Mannschaften haben es inzwischen gelernt, zum Beispiel Ajax Amsterdam, der niederländische Verein, der in der Saison 2013/2014 von RB Salzburg in einer Partie komplett an die Wand gespielt wurde. Drei Jahre später, als die Amsterdamer unter Peter Bosz hinreißenden Fußball spielten und das Finale der Europa League erreichten, war mir klar, dass sie von der Klatsche gegen die Österreicher viel gelernt hatten. Ajax spielte damals Gegenpressing in stark ausgeprägter Form und hatte Erfolg damit. Sicher, es lag nicht nur am Gegenpressing, doch es trug in hohem Maße dazu bei.

Die haben sich damals gesagt: Wir müssen dieses Element in unseren Fußball integrieren, sonst kommen wir mit den anderen nicht mehr mit. Logisch, denn das ist moderner Fußball. Gegenpressing ist zweifellos die wichtigste Entwicklung der letzten Jahre. Trainer wie Pep Guardiola und Jürgen Klopp haben sie enorm befördert. Klopp meinte einmal: „Mein bester Spielmacher ist Gegenpressing." Das sagt ja wohl genug.

In meiner Zeit bei RB Leipzig hat mich Ralf Rangnick enorm inspiriert. Wir vertreten beide dieselbe Spielphilosophie. Viele Trainer, unter ihnen auch zahlreiche Niederländer, packen das Spiel vom Ballbesitz her an, und viele von ihnen machen es auch wirklich gut. Daneben gibt es eine Gruppe von Trainern, zu der Rangnick und ich gehören, die das Spiel vom Ballverlust her angehen.

Bei RB Leipzig haben wir ständig bis zum Umfallen daran gearbeitet. Wer mit Gegenpressing erfolgreich sein will, muss es automatisieren. Für die Spieler muss es zur zweiten Natur werden.

In Leipzig sind wir zu diesem Zweck von der sogenannten *klassischen Konditionierung* ausgegangen, einer Lerntheorie, die nach ihrem Begründer, dem russischen Wissenschaftler Pawlow, auch Pawlowscher Reflex genannt wird. In einem Experiment ließ Pawlow fünf Sekunden vor der Fütterung seiner Versuchshunde eine Glocke ertönen. Die Hunde produzierten Speichel, doch schon nach kurzer Zeit sabberten sie bereits, sobald sie nur die Glocke hörten. So sollte es auch beim Gegenpressing sein.

Hier muss der Ballverlust „die Glocke" sein, die die Spieler alarmiert. Im Training haben wir dafür unter anderem den „Countdown-Timer" eingesetzt, in Übungen (z. B. Rondos), bei denen der Ballbesitz häufig schnell wechselt. Bei Ballverlust ließen wir den Timer fünf Sekunden lang klingeln, um so die Spieler in ihrem Handeln zu unterstützen.

Warum fünf Sekunden? Weil in dieser Zeit die Möglichkeit zur Ballrückeroberung am größten ist, da sich der Gegner erst noch auf den Ballbesitz einstellen muss. Gelang es uns nicht innerhalb von fünf Sekunden, fielen wir in unsere Ausgangsformation zurück.

Das Training von Gegenpressing ist wirklich ein faszinierender Aspekt im Fußball. Auch weil es keine Frage des Könnens, sondern des Wollens ist. Man kann es trainieren. Und das Schöne daran ist, dass Gegner große Schwierigkeiten damit haben.

Als ich Trainer bei Brøndby war und wir gegen den FC Kopenhagen spielten, die zweite Topmannschaft in der dänischen Liga, sagte ihr Trainer Stale Solbakken: „Es ist so einfach, zu analysieren, was sie tun, aber so schwer, dagegen zu spielen." Das hat mich wirklich gefreut.

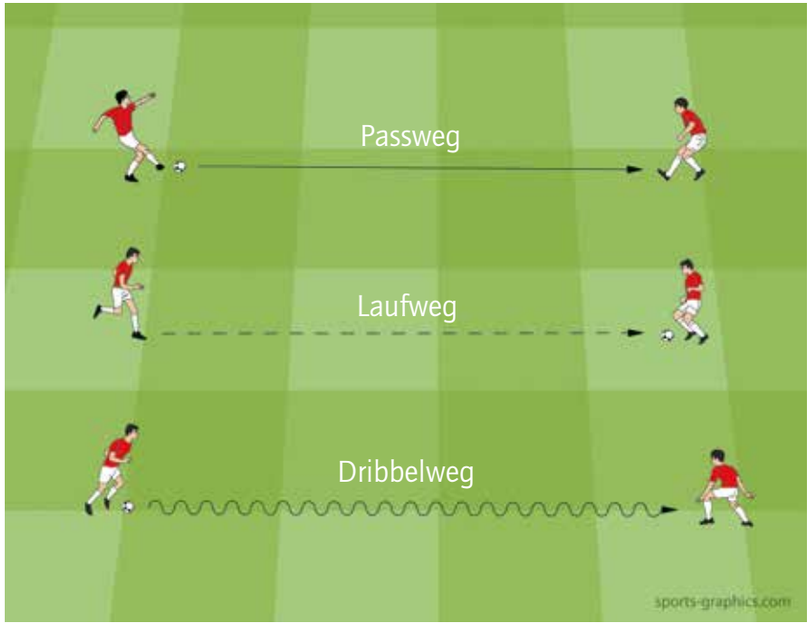
Peter Hyballa wiederum wird sicher weiterhin das Spiel auf Ballbesitz genießen, die schönen, kreativen Momente. Seine niederländischen Wurzeln sind ein Garant dafür. Das ist auch gut so. Doch auch er sieht die Schönheit des genialen Umschaltens bei Ballverlust, die Möglichkeiten, die es bietet.

In *Hyballas Gegenpressing* teilt Peter, der schon so oft auf vielfältige Weise gezeigt hat, dass er seine Kenntnisse gern weitergibt, sein Wissen darüber mit dem Leser. Und so wünsche ich Ihnen allen viele lehrreiche Momente bei der Lektüre dieses interessanten Buchs und anschließend viel Erfolg bei der Ausübung von Gegenpressing.

Foto: Hyballa

Alexander Zorniger, August 2020

Legende



Pressing

Hauptthema dieses Buchs ist das Gegenpressing, das heißt, der Umschaltmoment nach Ballverlust. Es ist also eine Variante des Pressings beziehungsweise des Druckspiels. In organisierten Situationen können wir bei gegnerischem Ballbesitz minimal drei Arten von Pressing unterscheiden:

- Angriffspressing
- Mittelfeldpressing
- Abwehrpressing, Catenaccio

Bei allen dreien handelt es sich um Pressingvarianten, bei denen allerdings jedes Mal deutlich etwas anderes gemeint ist als Gegenpressing, bei dem es um die ersten Sekunden nach Ballverlust geht.

MEINES ERACHTENS IST DIE VON EINEM TRAINER BEVORZUGTE PRESSINGVARIANTE AUCH VON SEINER PERSÖNLICHKEIT ABHÄNGIG.

Beim organisierten Pressing geht es vor allem darum, auf welcher Höhe man im Feld steht. Wo will man dem Gegner den Ball abnehmen? Selbstverständlich handelt es sich bei den Zonen in der nebenstehenden Abbildung nur um eine grobe Skizze. Es ist nicht so, dass das Angriffspressing an einer bestimmten Linie aufhört, ehe es ins Mittelfeldpressing übergeht. Deshalb überlappen sich die Zonen in der Abbildung auch. Die Idee dahinter erscheint mir auf diese Weise deutlich zu sein.

Hoch zu stehen ist nicht dasselbe wie Gegenpressing, etwas, das ich nicht oft genug betonen kann. Steht die eigene Mannschaft während des gegnerischen Spielaufbaus hoch und bewegt sich gleichmäßig mit dem Ball mit, steht es sogar in direktem Widerspruch zum Gegenpressing, bei dem alles mit maximaler Intensität ausgeführt werden muss, meist innerhalb weniger Sekunden. Frage ich Spieler: „Wollt ihr vier oder vierzig Meter sprinten?“, lässt sich die Antwort bereits erraten. Vier Meter natürlich!

Auch deshalb habe ich eine Vorliebe für Gegenpressing entwickelt. Meines Erachtens ist die von einem Trainer bevorzugte Pressingvariante auch von seiner Persönlichkeit abhängig. In der Trainerwelt nennt man mich schon mal Cowboy. Dann ist meine Art des Gegenpressings halt Wildweststyle, prima!

Gegenpressing

Was ist Gegenpressing? Bei dieser Taktikvariante, in England Counterpressing genannt, geht es darum, im Moment des Ballverlusts maximal Druck auf den Ball auszuüben. Wie soll individuell und als Mannschaft in den ersten Sekunden nach Ballverlust in den vorher abgesprochenen Spielfeldzonen agiert werden? Man könnte sich zum Beispiel zurückfallen lassen, um in die Verteidigungsposition zu kommen. Beim Gegenpressing ist genau das Gegenteil der Fall, nämlich:

- Direkt reagieren und antizipieren.
- Druck ausüben und den Ball jagen.
- Kurze Strecken im Sprint zurücklegen, anstatt längere bei geringerer Intensität.
- Verhindern, dass der Gegner eine Chance erhält oder ein Tor erzielen kann.
- Keine Fouls.

Der englische Begriff Counterpressing verdeutlicht noch besser das Ziel, den Konter des Gegners mit dieser Taktik zu stoppen. Der Einfachheit halber verwenden wir in diesem Buch den Begriff *Gegenpressing*, da ich ihn selbst so häufig benutze.

Gegenpressing kann Teil einer kompletten Spielstrategie sein. Es lässt sich genauso trainieren wie Spielaufbau, Angriff über die Außen oder durch die Mitte, Wiederaufnahme des Spiels oder organisiertes Pressing. Das eine muss das andere nicht ausschließen. Irgendwann kann es jedoch zum Markenzeichen eines Clubs oder Trainers werden.

Gegenpressing ist für mich kein Synonym für die Fünf-Sekunden-Regel. Es gibt erfolgreiches und gescheitertes Gegenpressing. Ob es nun drei oder dreizehn Sekunden dauert, spielt für mich keine Rolle. Der Hintergrund der Fünf-Sekunden-Regel wird allerdings mit Gegenpressing zu tun haben. Denn beides soll bei der Mannschaft, die gerade einen Ballverlust erlitten hat, unter anderem den Trauermoment verhindern. Nicht dem verlorenen Ball nachtrauern, sondern sich darauf zu konzentrieren, ihn möglichst schnell zurückzuerobern, muss die Devise sein.

Vor- und Nachteile

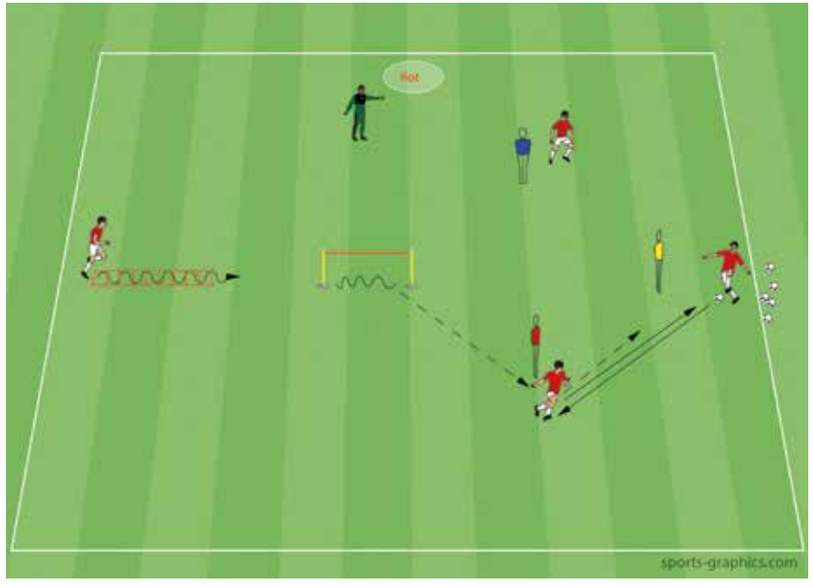
Welche potenziellen Vorteile bietet Gegenpressing?

- Nach der Ballrückeroberung sofort eine eigene Angriffsmöglichkeit schaffen, die eventuell zu einem Tor führt.
- Den Gegner zu einem unkontrollierten langen Ball zwingen.
- Angriff ist die beste Verteidigung. So hält man den Gegner weit weg vom eigenen Tor. Gelingt es nicht auf Anhieb, hat man oft noch Zeit (und Raum) zur Korrektur.
- Den Gegner frustrieren, anstatt selbst frustriert zu sein.
- Von der Desorganisation des Gegners profitieren.

Welche möglichen Nachteile sind mit Gegenpressing verbunden?

- Wenn es schiefgeht, kann daraus hinten eine gefährliche Situation entstehen.
- Lässt sich auch nur ein Spieler zurückfallen, erhöht sich das Risiko des Scheiterns: Der Gegner kann den Ball dann einfacher behaupten.
- Nicht alle Spieler können sich immer wieder dazu überwinden. Gegenpressing erfordert ein hohes Maß an Disziplin, was manchen Spielern vielleicht schwerfällt.

Spielform 1: Spezifisches Warm-up



Organisation

- Für jede Gruppe mit jeweils fünf bis acht Spielern eine Koordinationsleiter (oder Hütchen für den Zickzacklauf), zwei mit einem Band verbundene Stangen sowie drei Trainingsdummys mit verschiedenfarbigen Leibchen.
- Bei jedem Trainingsdummy steht ein Spieler.
- Der Spieler beim gelben Trainingsdummy hat mehrere Bälle.
- Abwechselnd arbeiten jeweils zwei Spieler.

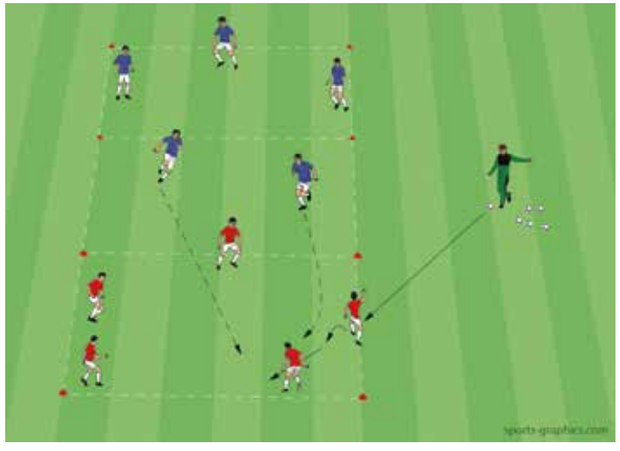
Übungsbeschreibung

- Warm-up als Vorbereitung auf eine Gegenpressingübung.
- Koordinationsleiter oder schnelle Beinarbeit bei den Hütchen.
- Anschließend seitwärts unter dem Band durch, bis der Trainer pfeift und eine Farbe ruft.
- Zu dieser Farbe muss der Spieler beim gelben Trainingsdummy den Ball spielen.
- Auf diese Farbe muss der Spieler, der beim Band beschäftigt war, Druck ausüben (sprinten).
- Der Ball wird zum Ausgangspunkt zurückgespielt, und auch dorthin muss im Sprint Druck ausgeübt werden.

Varianten

- Die Spieler beim blauen und roten Trainingsdummy dürfen wählen: Entweder direkt auf Gelb zurückklatschen lassen oder eine kurze Dribbelaktion; der pressende Spieler muss entsprechend reagieren und sein Druckspiel gestalten.
- Ohne Beinarbeit; Pässe im Dreieck der Trainingsdummys: Einspielen und dem eigenen Ball hinterhersprinten.

Spielform 10: Positionsspiel 2 gegen 5 (plus 3) mit Umschalten



Organisation

- Drei Spielfelder von 10 x 6 m abmessen (die Spielfeldgröße gegebenenfalls dem Niveau anpassen).
- In Spielfeld 1 stehen fünf Spieler, in Spielfeld 2 stehen zwei Verteidiger, und in Spielfeld 3 stehen drei „Angreifer", deren Leibchen jedoch dieselbe Farbe haben wie die der ersten beiden Verteidiger.
- Der Trainer steht mit vielen Bällen zentral außerhalb des mittleren Spielfelds.

Übungsbeschreibung

- In dem Moment, in dem der Trainer den ersten Ball zu den fünf Spielern einspielt, beginnen die beiden Verteidiger, im mittleren Spielfeld Druck auszuüben.
- Die Fünfergruppe versucht, auf Ballbesitz zu spielen. Bei einer bestimmten Anzahl von Pässen (z. B. zehn) gibt es einen Punkt.
- Sobald die Zweiergruppe den Ball erobert hat, versucht sie, zur Dreiergruppe im anderen Spielfeld zu passen. Gelingt es ihnen, schließen sie sich den dreien an, ebenso wie zwei ehemalige Angreifer aus dem ersten Spielfeld, die dann Verteidiger werden.
- Anschließend wird in dem neuen Spielfeld wieder 2 gegen 5 gespielt.
- Geht ein Ball ins Aus, spielt der Trainer den nächsten Ball ein. Das kann er fair machen (d. h., den Ball dem Team zuspielen, dem er eigentlich gehört) oder unfair (d. h., den Ball zum Beispiel in das andere Spielfeld einspielen, um Frustration zu erzeugen und ein Umschalten zu erzwingen).
- Nach Ballverlust müssen die am nächsten stehenden Spieler der Fünfergruppe nach dem Prinzip des kürzesten Weges eigentlich in das andere Spielfeld umschalten. In der Übung werden die schlauen (faulen) Spieler also viel am Spielfeldrand stehen. Mit diesem Verhalten muss man als Trainer klug umgehen. Schließlich möchte man auch die schlauen bzw. faulen Spieler umschalten sehen.

Coaching

Zweiergruppe:

- „Arbeitet beim Verteidigen immer zusammen: Balldruck (Usain Bolt) und Rückendeckung (Bodyguard)."
- „Spielt nach einer Balleroberung einen Pass in die Tiefe."

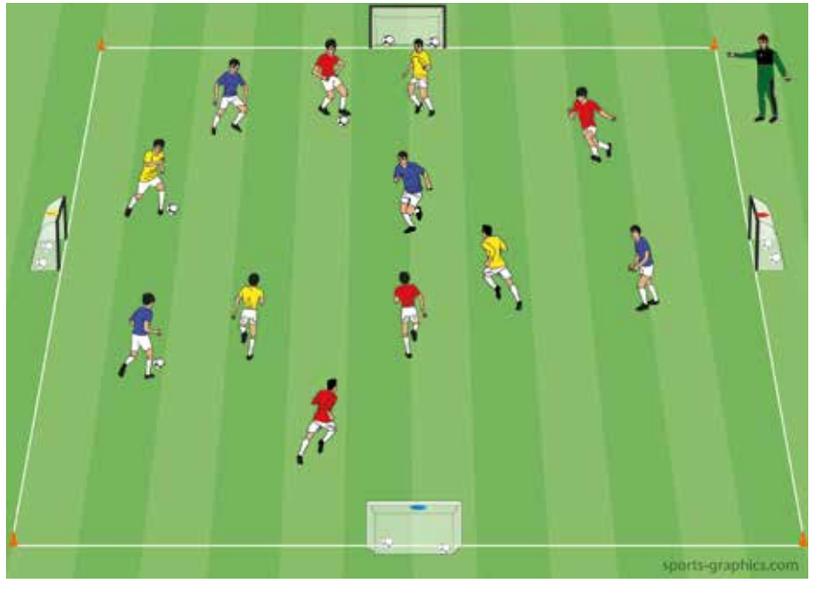
Fünfergruppe:

- „Schaltet nach Ballverlust im eigenen Feld sofort um. Sorgt dafür, dass die Zweiergruppe nicht in die Tiefe spielen kann."

Varianten

- Fünfergruppe: Nicht zu dem Spieler zurückpassen, von dem man den Ball bekommen hat.
- Die äußeren Spielfelder, in denen 2 gegen 5 gespielt wird, als Raute oder Kreis organisieren.
- Mit einem 25 Meter tiefen Zwischenfeld. So muss mit hohen Bällen zum anderen Spielfeld hin geöffnet werden. In das mittlere Spielfeld kann man eventuell einen dritten Verteidiger/Torwart (Bodyguard) stellen. Haben die beiden Verteidiger, die umschalten müssen, so eine Chance? Das hängt unter anderem von den technischen Fertigkeiten der Spieler bei der Kontrolle des tief gespielten (hohen) Balls ab. Oft lassen sich hiermit jedoch die Prinzipien des Gegenpressings sehr gut simulieren: Balldruck, bei der Fünfergruppe Stress verursachen, aus 2 gegen 5 wird 2 gegen 2 etc., hohen Ball als Pressingauslöser erkennen. Außerdem kann man nach einem gelungenen tiefen Ball in Richtung anderes Spielfeld den zusätzlichen Verteidiger aus dem mittleren Feld zum nächsten Spielfeld weiterschicken, sodass schneller Druck ausgeübt werden kann. Sein Platz wird dann von einem der beiden Verteidiger aus dem ersten Spielfeld übernommen.

Spielform 11: Passspiel 4 gegen 8 mit vier Toren (1)



Organisation

- Ein Spielfeld von 15 x 15 m abmessen (die Spielfeldgröße gegebenenfalls dem Niveau anpassen) mit vier kleinen Toren an den Seiten.
- Drei Gruppen à vier Spieler bilden, jede mit einer anderen Leibchenfarbe.
- Genügend Bälle liegen um das Spielfeld herum verteilt oder in den Toren.

Übungsbeschreibung

- Pro Vierergruppe ein Ball, der zunächst nur innerhalb der einzelnen Gruppen kreist. Ruft der Trainer eine der drei Farben, müssen die dazugehörigen Spieler versuchen, in einem der Tore zu punkten. Die anderen acht Spieler versuchen, dies mithilfe von Gegenpressing zu verhindern. In dem Moment heißt es also 4 gegen 8.

- Darf die Vierergruppe auf alle vier Tore schießen, wird es vielleicht schnell zu einfach, und die Situation ist nicht mehr zu verteidigen, gleichgültig, wie gut die acht Gegenspieler umschalten. Das ist nicht Sinn der Sache. Deshalb kann man die Tore durch Leibchen ebenfalls mit einer Farbe kennzeichnen. Die Vierergruppe punktet dann nur in dem Tor mit ihrer eigenen Leibchenfarbe sowie in dem farblosen Tor.
- Trifft jemand ein falsches Tor, geht der Punkt an die Gruppe mit der entsprechenden Farbe.
- Der Trainer muss gut timen, wann er welche Farbe ruft, um es für die Vierer- bzw. Achtergruppe schwerer oder leichter zu machen.

Coaching

Angreifend (in Ballbesitz):

- „Wenn möglich, maximal zwei Ballkontakte."
- „Orientiert euch ständig, wo eure Mitspieler sind."
- „Passt nur bei freien Passwegen."
- „Seid zielgerichtet, wenn ihr eine Torchance habt. Schiebt den Ball nicht unnötig hin und her."

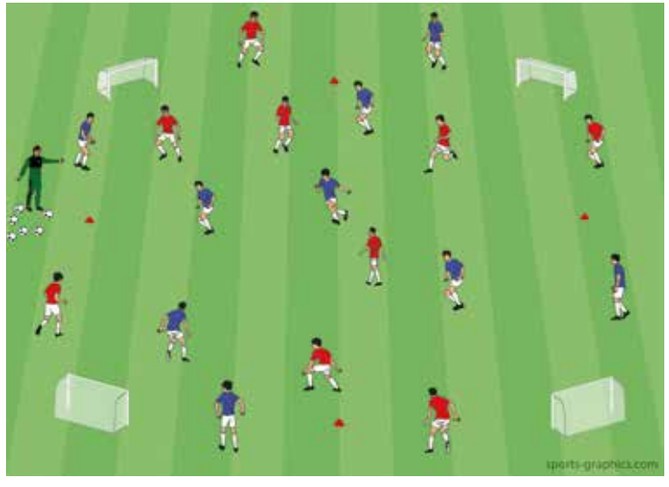
Verteidigend (Gegenpressing):

- „Der am nächsten stehende Spieler übt direkt Druck auf den Ball aus."
- „Arbeitet zusammen, um Gegner zu isolieren und ihnen möglichst wenige Chancen zu geben."
- „Benutzt das Abschirmen eines Tors erst als letztes Mittel."

Varianten

- Während die drei Vierergruppen den Ball untereinander kreisen lassen, kann der Trainer die Farben der Tore verändern (Leibchen austauschen), um die Orientierungsfähigkeit der Spieler zusätzlich zu trainieren.
- Die vier Tore nicht an den Seiten, sondern schräg in den Spielfeldecken aufstellen.

Spielform 13: 5 gegen 5 plus viermal zwei Joker auf vier Tore



Organisation

- Ein Spielfeld von 15 x 15 m abmessen (die Spielfeldgröße gegebenenfalls dem Niveau anpassen); in jeder Ecke steht schräg ein kleines Tor.
- Zwei Fünferteams bilden (jedes Team hat eine eigene Leibchenfarbe) plus zweimal vier Joker in den jeweiligen Farben.
- Beim einspielenden Trainer liegen genügend Bälle.

Übungsbeschreibung

- 5 gegen 5 im Spielfeld und vier oder acht „Klatscher" an den vier Seiten.
- Die Spieler an den Seiten dürfen (am Anfang) nicht angegriffen werden.
- Zunächst freies Spiel. Das führt zu vielen Toren.
- Im nächsten Schritt kann nur gepunktet werden, nachdem ein Joker der eigenen Farbe angespielt wurde.
- In dem Moment kann (muss) die andere Fünfergruppe gezielter Druck ausüben.
- Damit die Übung läuft, zuerst das ballführende Team coachen (mit Einsatz der Joker an den Seiten).
- Der Trainer muss den nächsten Ball nicht unbedingt dem Team zuspielen, das gerade ein Tor geschossen hat. Frustration darf keine Rolle spielen.

Coaching

- „Wählt euren Pressingmoment: Bei einem schwierigen hohen Ball oder in der Nähe des Jokers, denn in diesen Situationen kann der Gegner schnell punkten."
- „Schneidet dem Gegner am Ball alle Wege ab."
- „Druck wird im Sprint ausgeübt!"
- „Iglu, macht es als Team klein."
- „Keine Fouls, denn dann ist euer Pressingmoment weg."

Varianten

- 4 gegen 4 plus ein neutraler Spieler auf dem Spielfeld.
- 4 gegen 4/5 gegen 5 plus ein drittes Team als Joker an den Spielfeldrändern.
- Eine Fünfergruppe spielt auf Ballbesitz; nur die andere Fünfergruppe versucht zu punkten. Beim Pressen muss der erste Spieler, der nach dem Ball sprintet, nicht zwangsläufig selbst den Ball erobern. Er soll jedoch Stress verursachen, wodurch seine Mitspieler, die Rückendeckung geben, den Ball erobern können.
- Wird ein Joker angespielt, dribbelt dieser aufs Spielfeld, und der Absender übernimmt seinen Platz. Damit bindet man mannorientierte Gegner, die dann zum Spielfeldrand mitlaufen. Auch hier gilt: Beim Wechsel alles im Sprint!
- Die Tore mit verschiedenfarbigen Leibchen oder Hütchen markieren. Die Teams können jetzt nur in dem Tor mit ihrer eigenen Leibchenfarbe punkten. Jetzt kommt etwas mehr Richtung ins Spiel.
- 6 gegen 6 (oder 4 gegen 4/5 gegen 5) auf dem Spielfeld; an den Spielfeldrändern zusätzlich vier/fünf/sechs Joker (mit einer dritten Leibchenfarbe), die bei beiden Teams mitspielen. Der Akzent liegt jetzt auch auf dem Antigegenpressingball: nach Balleroberung raus aus dem Druck. Auf die Joker muss ebenfalls Druck ausgeübt werden. Eventuell maximal ein Ballkontakt für die Joker. Wechsel nach jedem Tor: Wer trifft, bleibt stehen. Die Joker kommen aufs Spielfeld. Wechsel im Sprint! Den nächsten Ball spielt der Trainer dem Team zu, das aufs Spielfeld kommt. Der Trainer spielt überwiegend lange Bälle ein. Besonderes Augenmerk auf Passwege sowie auf das Zustellen von Passwegen legen.
- Drei Gruppen, davon eine als Joker am Spielfeldrand. Eines der beiden Teams auf dem Spielfeld spielt in Zusammenarbeit mit den Jokern nur auf Ballbesitz. Das andere Team darf auf alle vier Tore schießen. Erzielt dieses Team einen Treffer, wechseln die beiden anderen Gruppen (im Sprint).