

# Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Fußball-Bundes



## FUSSBALL IN MÜNCHEN



### FC BAYERN U19

Im letzten Drittel kreativ handeln und Lösungen finden



### SPVGG UNTERHACHING

Aggressiv verteidigen und dann schnell umschalten



### TSV 1860 U21

Passoptionen gegen den pressenden Gegner



### V-MAXX Sportradar - Speedcheck

Geschwindigkeiten mit neuester Doppler-Radar-Messung anzeigen, äußerst zuverlässig und einfach zu bedienen, ideal z.B. für: Fußball, Handball, Laufen, Inline-Skaten, Ski, Rodeln, Modellrennbahn usw.

Art.Nr. 1046 nur € 99,90  
Stativ inkl. Tasche Art.Nr. 1712 nur € 14,90



### Speed-Check - (Lichtschranken-Zeitmesssystem) 1- oder 2-Gates

Für die Messung von Start und Ziel (Gate) oder zwischen 2 Punkten (z.B. Tor) jeweils mit Reflektoren 2 in 1 (Stative, passiver Aufhängungsbolzen). Die Lichtschranken können spielerisch leicht über die Bluetooth-Funktion in der 'Speed-Check'-App verbunden werden. Innerhalb kürzester Zeit erstellen Sie so Ihr Zeitsystem.

1-Gate Art.Nr. 4257 nur € 329,90  
2-Gates Art.Nr. 3615 nur € 599,90



### T-PRO Fußball-Taktikmappe (Leder)

Mit 24 Taktikzonen (A-X), 3 Spielfelder (1x groß, 2x klein) Maße: 32 x 24 cm, 3 magnetische Spielfelder inkl. 90 flache Magnete ø 9 x ø 12 mm (gelb, rot, schwarz), inkl. 2 Boardmarker (schwarz und rot), robust und abwaschbar, Profiware

Art.Nr. 2055 nur € 19,90



### Aluminium Miniore

Inkl. Netz, stabil verschweißt, runde Torpfosten, ø ca. 8 cm, zusammenklappbar, Hallenboden-Kratzschutz, Erdhaken für die Verankerung, in- & outdoor, Profiqualität

1,20 x 0,80 m Art.Nr. 1072 nur € 179,90  
1,50 x 1,00 m Art.Nr. 2492 nur € 249,90  
1,80 x 1,20 m Art.Nr. 1260 nur € 299,90



### Aluminium Miniore (klappbar)

Inkl. Netz, stabil, runde Torpfosten (ø ca. 6 cm), Gewicht: ca. 5 bzw. 6kg, Hallenboden-Kratzschutz, geeignet für drin und draußen, leicht zusammenklappbar, gut transportierbar, Profiqualität

1,20 x 0,80 m Art.Nr. 2654 nur € 99,90  
1,50 x 1,00 m Art.Nr. 3221 nur € 129,90



### Magnetische Fußball-Taktiktafel beidseitig

Hochwertig, Maße: 600 x 900 mm, beidseitig nutzbar und magnetisch, Vorderseite: ganzes Spielfeld Rückseite: halbes Spielfeld weiße Spielfelder mit schwarzen Linien schwarzer Rahmen aus Aluminium robust und handlich

Art.Nr. 4346 nur € 39,90



### Rebounder - 110 x 110 cm

Rückfallwand inkl. Top5 Download-Trainingsübungen (mit Übungsvideos), Fixierstange, Antritätsch-System, einsetzbar auf Rasen, Kunstrasen und in der Halle, stabiler Metallrahmen und hochwertiges Prallnetz, absolute Profiware mit super Pralleffekt

Art.Nr. 289 nur € 64,90



### T-PRO Prallwand (Passtrainer)

Innovative Konstruktion! Stabiler Stand auf Rasen und Kunstrasen, die Bälle kommen flach zurück, 2 in 1 Prallwand, mit verschiedenen Winkeln, Maße: ca. 100 x 40 cm (B x H), Material: MDF, Metall, klappbare Bügel für einfachen Transport, robust und langlebig

Art.Nr. 4308 nur € 119,90



### T-PRO Hybrid Trainingsball (Gr. 5)

Trainingsball der Spitzenklasse Hybrid 24 Panel Technology, verklebt und handgenäht, High-Tech-PU Material, exzellente Flugeigenschaften, tolle Optik optimale Widerstandsfähigkeit, wasserabweisend, langlebig für alle Bodenbeläge geeignet, hochwertige Carbon-Latex-Balblase, Air-Lock-Ventil

Art.Nr. 4341 nur € 14,90



### Reaction-Training-Lights

Hochwertig, inkl. Gratis App, starke LED's mit bis zu 6 Farboptionen, Individuelle Workouts und Multiplayer-PK Modus, bestens geeignet für z.B. Fußball-, Handball-, Basketballtraining usw. sehr robust vielseitig einsetzbar

4er Set Art.Nr. 4309 nur € 219,90  
6er Set Art.Nr. 4310 nur € 319,90



### Materialwagen - für Trainingshilfen

Ideales Hilfsmittel für Trainer Platz für Hütchen, Leisten, Koordinationsringe, Stabmatten usw., inkl. Stauraum für Bälle, Abkühlflasche, ca. 20 x 30 x 115 cm, Gewicht: ca. 3,5 kg, abnehmbare Räder, hochwertig verarbeitet aus Metall, Profiware

ohne Inhalt Art.Nr. 3916 nur € 149,90  
mit Inhalt Art.Nr. 3916 nur € 679,90



### 40er Set - Hütchen in Pfeilform

Gut sichtbare Hütchen mit Richtungsoption, inkl. Tragesystem, ø 8x Rot, Gelb, Orange, Weiß und Blau, ø je 15,5 cm, Höhe: ca. 5 cm, elastischer Kunststoff, robust und belastbar, vielseitig einsetzbar, z.B. auf Rasen-, Kunstrasen-, Hartplätzen oder in der Halle, hochwertig

Art.Nr. 3947 nur € 14,90



### Markierscheiben NEON (24er Set)

Hochwertig, inkl. Tragehalter (Metall), 12 x Neon-gelb, 12 x Neonorange, Durchmesser: je 15,5 cm Stärkeresca. 2-3 mm, Material: elastischer Kunststoff, robust und belastbar, vielseitig einsetzbar, z.B. auf Rasen-, Kunstrasen-, Hartplätzen oder in der Halle, Profiware

Art.Nr. 4419 nur € 16,90



### T-PRO Trainingsdummy TEAM1 - aufblasbar

Profiware für Jugendl. u. Erwachsene, H. ca. 202 cm, sehr robustes und belastbares Material, innovativer Fußballer, Befüllung mit Luft (Körper) und Wasser (Fuß), XL-Doppelventile für noch schnelleren Auf- und Abbau, 2 Tragehaken an den Seiten, Indoor und Outdoor geeignet

Art.Nr. 2030 nur € 69,90



### Freistoss-Trainingsdummy (Profi)

Modernes Trainingsgerät für höchste Ansprüche, Höhe (ab Rasenkante): ca. 180 cm, Gewicht: leichte 4 kg, Material: robuster Kunststoff und Metall, bequem zu transportieren, 3 Metallspitzen für sicheren Stand, Profiware

Farbe: Rot Art.Nr. 4140 ab nur € 57,98  
Farbe: Gelb Art.Nr. 3907 ab nur € 57,98



### Eistasche - Betreuer tasche - gefuehlt

Inhalt: 1x T-PRO Mini Bag - 35 x 20 x 20 cm, 2x Espack - Sofort-Kuhl Kompressen 13 x 21 cm, 1x Kalt-Warm Komp. 10 x 15 cm, 1x Kalt-Warm Komp. 12 x 25 cm, 1x Eisbeutel - 3 GroeBen (mitte), 2x Eisspray 2.0 (Kalt spray in Profiqua litat) - 300 ml

Art.Nr. 2986 nur € 26,90  
Nachfuellset Art.Nr. 3853 nur € 16,90



### Leibchen mit Rückennummern (1-12) - 12er Set

4 GroeBen: S, M, L, XL, XXL, 7 Farben: Neon gelb, Orange, Rot, Grün, Hellblau, Pink und Weiß, Aufrück Vorderseite: Teamsportbedarf.de (Logo) und Aufrück Rückseite: Zahlen 1-12 Profiware

Art.Nr. 4202 ab nur € 42,90



### T-PRO Koordinationsleiter (Quadrat)

Mit 6 Feldern, Länge gesamt: ca. 2,50 m, Maße Quadrat: 40 x 40 cm, schnell zusammenfaltbar, einfacher Auf- und Abbau sehr flexibel und stabil, nahezu unkaputtbar, inkl. Trage tasche inkl. 10 schwarzen Clips Profiqua litat

Art.Nr. 2135 nur € 21,90



### Fußball-Dart XXL

Set inkl. 6 Bälle (3x Gelb, 3x Blau), Gebläse, 4 Bodenanker XL (Metall), Reparaturset, Transportsack, Maße (aufgebaut): 2x2 m oder 5x5 m, Gewicht: ca. 15 (bzw. 48) kg, wetterfeste Profiware

3x3 m Art.Nr. 3961 nur € 699,90  
5x5 m Art.Nr. 3960 nur € 1.499,90



### T-PRO Taktikboard LCD (16 Zoll)

Inkl. Schreibstift, digitale Taktikoberfläche mit Fußballfeld-Raster 32,5 x 23,5 x 0,7 cm, für Notizen, Spielzüge, Laufwege, Anweisungen, usw., Rückseite als Whiteboard nutzbar, kompakt und robust Profiware

Art.Nr. 4393 nur € 19,90

Trainingshilfen - Trainerbedarf - Trainingspläne - Vereinsbedarf  
Sportplatzbedarf - Sportbekleidung ....und vieles mehr!

Der Onlineshop für den modernen Trainer!

Service-Kontakt:  
info@teamsportbedarf.de





## MÜNCHEN IST EINE FUSSBALLSTADT!

Die Fußballbegeisterung der Münchner durfte ich in diesem Sommer gleich zweimal und aus unterschiedlichen Perspektiven miterleben: Zunächst als Fan rund um das Eröffnungsspiel der Europameisterschaft zwischen Deutschland und Schottland und dann als Redakteur beim Besuch einiger Klubs der Stadt für diese Ausgabe. Den Startschuss der Heim-EM hautnah mitzubekommen und gemeinsam mit den Schotten im Stadion und drumherum eine große Fußballparty zu feiern, wird mir unvergesslich bleiben. Der Sport kann tatsächlich Menschen aus unterschiedlichen (Fan-)Kulturen einander näherbringen. Trainern gleich mehrerer Vereine über die Schulter zu blicken und sie in ihrem Alltag zu begleiten, war allerdings nicht weniger faszinierend.

Wie schon 2022 in Berlin und 2023 in Hamburg konnten wir auch in der bayerischen Landeshauptstadt spannende Inhalte aus unterschiedlichen Alters- und Leistungsklassen für Sie zusammentragen. So hat uns das Trainerteam von Peter Gaydarov gezeigt, wie es mit der U19 des FC Bayern das Spiel im letzten Drittel verbessert, Marc Unterberger und seine Drittligen der SpVgg Unterhaching, wie sie den Gegner beim Anlaufen zu Fehlern zwingen und nach Ballgewinn umschalten, und Felix Hirschnagel mit seinen U21-Löwen vom TSV 1860, wie sie in Ballbesitz gegen pressende Gegenspieler Passoptionen schaffen.

Mit dem VfB Hallbergmoos-Goldach und dem FC Deisenhofen konnten wir zudem auch für unsere Praxis-Plus-Rubriken Vereine aus München begleiten und komplette Trainingseinheiten zum Spiel über den Dritten, zu Angriffsmustern, zum Umschalten und zur Spielverlagerung dokumentieren.

Und dass wir uns für Sie neben dem Vereinsfußball natürlich auch die komplette Europameisterschaft ganz genau angeschaut haben, zeigt bereits unsere – schon traditionelle – Toranalyse zum Turnier. Weitere Beiträge zu ausgewählten Nationen, Auffälligkeiten und Besonderheiten in bestimmten Spielphasen sowie entsprechende Ableitungen für Ihr Training präsentieren wir Ihnen in der kommenden Ausgabe. Doch bis dahin wünsche ich Ihnen erst mal viel Freude mit unserer Ausgabe zur Fußballstadt München.

Servus, Ihr

**DENNIS SCHUNKE**



Sport**Böckmann**

DER OFFIZIELLE  
SPIELBALL DER  
FUSSBALL BUNDESLIGA  
2024/25



**DERBYSTAR FUSSBALL**  
„BUNDESLIGA BRILLANT APS 24/25“  
UVP ~~€ 159,99~~ AB € 103,99  
ART. D50007



**DERBYSTAR FUSSBALL**  
„BUNDESLIGA BRILLANT  
REPLICA 24/25“  
UVP ~~€ 37,99~~ AB € 24,69  
ART. D50003

**ABSOLUTE TEAMSPORT**  
**BÖCKMANN**

HOTLINE: 0 54 94/98 88-0  
ABSOLUTE-TEAMSPORT-BOECKMANN.DE

# 08

**KÖNIGSDISZIPLIN  
SPIEL IM LETZTEN  
DRITTEL**



## FUSSBALL IN MÜNCHEN

### 06 Fußball in München

Das sind (die) Klubs der Stadt  
von Dennis Schunke

### 08 Königsdisziplin Spiel im letzten Drittel

So knackt die U19 des FC Bayern München tief stehende  
Abwehrreihen  
von Peter Gaydarov

### 22 Das Gallische Dorf liegt in Bayern!

So tickt und kickt die SpVgg Unterhaching  
von Marc Unterberger

### 34 Bissige Löwen

Wie die junge U21 der „Sechziger“ mit Spielzielen und  
Prinzipien im Seniorenfußball bestehen möchte  
von Felix Hirschnagl

## SPIELANALYSE

### 46 Die Tore der EM 2024

Statistische Analyse und Auswertung aller 117 Turniertreffer  
von Thomas Stillitano

## AUTOREN DIESER AUSGABE

### DENNIS SCHUNKE

In erster Linie beschäftigt sich unser Chefredakteur mit dieser Zeitschrift. Im DFB-Akademie-Podcast „Trainer\*innenkompetenzen im Profifußball“ unterhält er sich zudem gemeinsam mit Anselm Kühle mit Profitrainern, um deren Erkenntnisse allen Fußballinteressierten zu präsentieren.

### PETER GAYDAROV

Beim FC Bayern begleitet der ehemalige U17-Cheftrainer seinen Jahrgang in die nächsthöhere Altersklasse und übernimmt ebendiese Rolle zur Saison 2024/25 in der U19. Gemeinsam mit seinem Trainerteam coacht er die Truppe in der DFB-Nachwuchsliga sowie in der UEFA Youth League.

### MARC UNTERBERGER

Trotz seines noch jungen Alters kann er getrost als „Unterhachinger Trainerurgestein“ bezeichnet werden. Begonnen hat er im Sommer 2010 bei der U11, übernahm 2023 von Sandro Wagner den Posten des Cheftrainers und tritt mit seinem aus vielen jungen Talenten bestehenden Kader in der Dritten Liga an. „Nebenbei“ baut er derzeit im Lehrgang des DFB seine Pro Lizenz.

### FELIX HIRSCHNAGL

Der A+-Lizenz-Inhaber hat beim TSV 1860 zu dieser Saison die U21 übernommen. Zuvor betreute er die U17 der Löwen und ist noch immer einer der Geschäftsführer der Münchner Fußballschule, deren Technik-Expertise auch seiner „Sechziger“-Truppe zugutekommt.

### THOMAS STILLITANO

Der FT-Redakteur und A-Lizenz-Inhaber hat zunächst einen Master in Sportwissenschaft abgeschlossen und gleich noch einen in Spielanalyse draufgesetzt. Einige Jahre lang bildete er beim VfL Bochum und FC Schalke 04 Talente aus und ist seit nunmehr zehn Jahren als Scout für den FC Red Bull Salzburg aktiv.

### CHRISTIAN ENDLER

Der erfahrene Trainer erwarb 1993 seine erste Lizenz und trainierte bereits mehrere Vereine rund um die bayerische Landeshauptstadt. Seit Oktober 2023 coacht er den VfB Hallbergmoos-Goldach in der Landesliga und verfolgt mit seinem Team das ambitionierte Ziel, im Aufstiegsrennen mitzumischen.

### JONAS FRECH

Einst über Jahre hinweg bereits als Torwart für den FC Deisenhofen aktiv, coacht der 29-Jährige in der kommenden Saison erstmals die U17 des Vereins. So ganz allein darauf beschränkt sich das allerdings nicht, verfolgt der Klub aus dem Münchner Süden doch das besondere Konzept, dass die beiden B-Jugend-Jahrgänge regelmäßig gemeinsam trainieren.



# 22

**DAS GALLISCHE DORF  
LIEGT IN BAYERN!**





# 34

BISSIGE LÖWEN

## PRAXIS PLUS SENIOREN

**VFB HALLBERGMOOS-GOLDACH**

**52 Klare Spielidee, aber kein Dogma**  
Prinzipien verfolgen, aber Flexibilität beibehalten  
von Christian Endler

## PRAXIS PLUS JUNIOREN

**FC DEISENHOFEN**

**64 Im Kollektiv flexibel**  
Beim FC Deisenhofen trainieren U16 und U17 meistens  
gemeinsam  
von Jonas Frech



# 52

KLARE SPIELIDEE,  
ABER KEIN DOGMA



# 64

IM KOLLEKTIV  
FLEXIBEL



## FANARTIKEL!

Wir produzieren  
Ihre individuellen Fan-Artikel

WIMPEL MÜTZEN/CAPS



TEXTILIEN, FAHNEN, PINS  
AUFNÄHER  
und vieles vieles mehr!

weitere Informationen finden Sie unter:

[WWW.WM-SPORT.DE](http://WWW.WM-SPORT.DE)

**WM<sup>SPORT</sup>** WERBE- UND  
FAN-ARTIKEL  
• Design • Produktion • Großhandel

## FANARTIKEL!

# FUSSBALL IN

## Das sind (die) Klubs der Stadt

Die bayerische Landeshauptstadt beheimatet mit dem FC Bayern den erfolgreichsten Verein des deutschen und einen der besten des europäischen Fußballs.

Doch München hat noch viel mehr Fußball zu bieten: Die SpVgg Unterhaching ist ein Ausbildungsverein, der jungen Talenten mutig den Weg in den Profifußball ebnet. Mit dem TSV 1860 München will ein Traditionsclub an frühere und sehr erfolgreiche Zeiten anknüpfen. Und auch im Amateurbereich ist die Stadt mit ambitionierten, selbstbewussten und kreativen Klubs gespickt, die bei den Senioren und bei den Junioren Erfolge einheimen wollen – wie etwa der VfB Hallbergmoos-Goldach und der FC Deisenhofen.

Wir haben uns vor Ort umgeschaut, Interviews mit Trainern geführt und Trainingspraxis dokumentiert.



### FC BAYERN MÜNCHEN



Der FC Bayern München hat 2017 mit dem Bau seines Campus auch vereinsintern den Stellenwert der Nachwuchsabteilung des erfolgreichsten Klubs Deutschlands erhöht, um wieder mehr Müllers, Alabas und Lahms in die Profimannschaft zu bringen.

Die U19-Spieler stehen am sensiblen Übergang vom Nachwuchs- zum Profifußball. Cheftrainer Peter Gaydarovs Aufgabe ist es, sie gemeinsam mit seinem Team ganzheitlich auf die Herausforderungen des Spitzenfußballs vorzubereiten.

**S.08**



### SPVGG UNTERHACHING



Die SpVgg Unterhaching beendete die vergangene Drittliga-Saison auf dem neunten Platz. Sie verjüngte nach dem Aufstieg und dem Weggang von Trainer Sandro Wagner den Kader, verpflichtete lediglich einen externen Neuzugang und setzte auf einen Trainer ohne Erfahrung im Erwachsenen-, geschweige denn im Profibereich. Was ist das Erfolgsgeheimnis des Vereins aus der Münchner Vorstadt? Wir haben Cheftrainer Marc Unterberger befragt und eine Trainingseinheit dokumentiert.

**S.22**

# MÜNCHEN

AUTOR  
Dennis Schunke



## TSV 1860 MÜNCHEN



Die Spielzeit 2024/25 wird eine spannende für die U21 der Münchner Löwen, denn nach fünf Jahren übernimmt ein neuer Trainer das Ruder. Viele junge Talente aus der U19 sorgen nicht nur für jede Menge „frischen Wind“, sondern auch für einen spannenden Umbruch. Die neu zusammengestellte und für die Liga ungewöhnlich junge Truppe schnellst- und bestmöglich an den Seniorenfußball in der 3. Liga zu gewöhnen, ist eine der ersten Aufgaben von Neu-Coach Felix Hirschnagl.

**S.34**



## VfB HALLBERGMOOS-GOLDACH



Der VfB Hallbergmoos-Goldach spielte 2010 noch in der Kreisliga, war zwischenzeitlich sogar in der Bayernliga und ist vor zwei Jahren wieder in der Landesliga Südost angelangt.

Christian Ender entwickelte das Team spielerisch wie tabellarisch weiter. Daran will er in der neuen Saison anknüpfen und die nächsten Schritte machen. Seine Spielidee hat er sukzessive eingeführt – er versteht sie jedoch nicht als starre und dogmatische Vorgabe, sondern erlaubt in ihr flexible Gestaltungsmöglichkeiten.

**S.52**



## FC DEISENHOFEN



Die U17 des FC Deisenhofen misst sich in der Bayernliga unter anderem mit den Jungjahren vom FC Bayern München und anderen Leistungszentren, während es die U16 in ihrer Liga überwiegend mit gegnerischen Altjahren zu tun hat. Was die Trainingsarbeit beider Teams von wohl allen anderen Klubs unterscheidet: Sie trainieren in zwei von drei wöchentlichen Einheiten gemeinsam.

Jonas Frech stellt das Ausbildungskonzept und zwei komplette Trainingseinheiten vor.

**S.64**