

Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Fußball-Bundes



Neue Impulse aus den Leistungszentren

TALENTE ENTWICKELN

Mit „Mottowochen“ zum Erfolg

Fußballtraining EXPRESS bietet direkt umsetzbare Lösungsideen für typische Herausforderungen in den Amateurlklassen



FUSSBALL-BASICS

Mit dem neuen Planungskonzept der „Mottowochen“ lassen sich „fußballerische Basics“ kontinuierlich mit viel Spaß, aber auch der nötigen Intensität trainieren, mit dem Ziel, alle Situationen im Spiel lösen zu können.

je Band • 96 Seiten • 18,80 €

FITNESS

„Nicht Fitness trainieren, um Fußball zu spielen, sondern Fußball spielen, um fit zu werden!“ – In diesem Konzept werden ausgesuchte Spiel-Varianten je nach Trainingsziel belastungsmäßig exakt so geplant und gesteuert, dass Spieler konditionell richtig fit werden!

MENTALITÄT

Wie sich Fertigkeiten wie mentale „Frische“, mentale „Stärke“ und mentale „Fokussierung“ gerade auch in unteren Spielklassen trainieren und optimieren lassen, zeigen praktische Trainingsimpulse und spezielle Coaching-Kniffe.



„Das Konzept der ‚MOTTOWOCHEN‘ bietet ein alternatives Planungsinstrument, das auf die spezifischen Situationen und Anforderungen im Amateurfußball angepasst ist. Ziel ist es, alle Aspekte des ‚fußballerischen Einmaleins‘ mit größtmöglicher Motivation, aber auch Intensität und Systematik zu festigen und zu verbessern!“

– Norbert Vieth, Autor erfolgreicher DFB-Fachmedien für den Kinder- bis zum Seniorenfußball mit langjährigen Trainererfahrungen



NEUE IMPULSE AUS DEN LEISTUNGSZENTREN FÜR IHRE TÄTIGKEIT AUF UND NEBEN DEM PLATZ

Manuel Neuer, Toni Kroos, İlkay Gündoğan, Thomas Müller: Prägende Nationalspieler haben nach der Europameisterschaft 2024 ihren Rücktritt verkündet. Andere versuchen bereits, die Lücken zu schließen und sich bis zum nächsten großen Turnier – der Weltmeisterschaft 2026 in den USA, Mexiko und Kanada – ihren Platz zu erkämpfen. Doch wer kommt danach? Wie steht es um die Talentförderung in Deutschland? Welche Schwerpunkte setzen die Leistungszentren, um den ambitionierten Nachwuchs bestmöglich zu unterstützen? Und wie können wir von diesen Impulsen profitieren?

Aufbauend auf dem Kinderfußball in Schulen und Vereinen, dem DFB-Talentförderprogramm und Maßnahmen auf Verbandsebene bilden die Leistungszentren die letzte Ausbildungsstufe, bevor die stärksten Spieler für die U-Nationalmannschaften gesichtet werden und sich bis in den Profibereich hinein den „finalen Schliff“ abholen. In den Akademien wird unter professionellen infrastrukturellen und personellen Bedingungen gearbeitet. Unterstützt werden die Spieler von Trainern und Experten, die jedes einzelne Talent fördern und fordern wollen. Wie machen sie das? Und welche Hebel setzen sie an?

Wir haben für Sie unter anderem bei den beiden Meistertrainern der vergangenen Saison nachgefragt: Tobias Nubbemeyer gewann mit der U19 der TSG 1899 Hoffenheim den Titel. Marco Lehmann und seine U17 von Borussia Dortmund triumphierten in der jüngeren Altersklasse. Worauf es beiden ankommt? Spielnahes Training und individuelle Entwicklung, die sich wiederum positiv auf die Mannschaft auswirkt. Und was macht die Konkurrenz? Dass nicht nur bei den Profis von Bayer 04 Leverkusen an Details gearbeitet wird, zeigt U16-Coach Benjamin Adam, der die offensive Spielidee im ganzheitlichen Training verbessert. Wie die Talente vom SV Werder Bremen auf den Seniorenfußball vorbereitet werden, erklärt Marc Dommer, Ausbildungsleiter beim Klub an der Weser. Und wie RB Leipzig mit seinen Trainern arbeitet, erläutert Bartosch Gaul, Leiter des Leistungsbezirks der Sachsen.

Viele Anregungen und Impulse unserer Autoren. Lassen Sie sich inspirieren und übertragen Sie die Ideen auf Ihre Mannschaft und die Bedingungen Ihres Klubs. Viel Erfolg dabei wünscht Ihr

Dennis Schunke
DENNIS SCHUNKE



SportBöckmann

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

06

BACK TO THE ROOTS



TALENTENTWICKLUNG IN DEN LEISTUNGSZENTREN

TSG 1899 HOFFENHEIM

06 Back to the roots

Wie Tobias Nubbemeyer der U19 aus Hoffenheim wieder mehr Intensität einimpfte

Interview mit Tobias Nubbemeyer

BORUSSIA DORTMUND

22 Der Weg an die Spitze

Die Erfolgsfaktoren der U17 von Borussia Dortmund
von Marco Lehmann

RB LEIPZIG

34 Coach the Coach

Eine Win-win-win-Situation für den Trainer, die Spieler und den Klub
von Bartosch Gaul

BAYER 04 LEVERKUSEN

40 In Ballbesitz dominieren

Wie die Spielphilosophie von Bayer 04 Leverkusen in der U16 ihre Anwendung findet

Interview mit Benjamin Adam

SV WERDER BREMEN

54 Voller Fokus auf das Talent

Spielerzentrierte und spielorientierte Kompetenzentwicklung beim SV Werder Bremen

von Marc Dommer



22

DER WEG AN DIE SPITZE



34

COACH THE COACH



40

IN BALLBESITZ
DOMINIEREN

54

VOLLER FOKUS
AUF DAS TALENT

PRAXIS PLUS JUNIOREN

ROT-WEISS ESSEN

60 Talente aus dem Förderwerk

Die U15 von Rot-Weiss Essen arbeitet im Detail
von Julian Hasselberg



AUTOREN DIESER AUSGABE

TOBIAS NUBBEMEYER

trat vergangene Saison nach Stationen beim 1. FC Gievenbeck, dem Hombrucher SV, RB Leipzig und Philadelphia Union die Stelle als U19-Trainer bei der TSG 1899 Hoffenheim an. In seinem ersten Jahr gewann der A-Lizenzinhaber mit seiner Mannschaft sowohl die deutsche Meisterschaft als auch den DFB-Pokal, was zuvor noch keinem Team gelang.

MARCO LEHMANN

ist seit mehr als einem Jahrzehnt Nachwuchstrainer bei Borussia Dortmund. In der vergangenen Spielzeit erreichte seine Trainerlaufbahn ihren bisherigen Höhepunkt, als er mit der U17 die deutsche Meisterschaft und den Westfalenpokal gewann. Derzeit coacht er die U16 der Westfalen.

BARTOSCH GAUL

Der Fußballlehrer war viele Jahre im Nachwuchs des FC Schalke 04 und beim 1. FSV Mainz 05 aktiv. In seinem Heimatland Polen sammelte er von 2022 bis 2023 Erfahrungen als Cheftrainer des Erstligisten Górnik Zabrze. Aktuell ist er Leiter des Leistungsbereichs in der Akademie von RB Leipzig.

BENJAMIN ADAM

Der A+-Lizenzinhaber begann seine Trainerlaufbahn in Görlitz und gelangte über Tätigkeiten am DFB-Stützpunkt und beim FC Rot-Weiß Erfurt nach Leverkusen, wo er seit 2018 verschiedene Mannschaften coachte. In der laufenden Saison verantwortet er die U16 von Bayer 04 und tritt mit seinem Team in der Mittelrheinliga an.

MARC DOMMER

ist seit Januar 2023 als Ausbildungsleiter Fußball für den SV Werder Bremen tätig. Zuvor konnte er in drei Jahren als DFB-Stützpunktkoordinator und 13 Jahren als Sportlicher Leiter im Grundlagen- und Aufbaubereich des 1. FC Köln bereits einige Erfahrungen in der Talentförderung sammeln.

JULIAN HASSELBERG

Seit Juni 2022 ist der A-Lizenzinhaber im „Förderwerk“ tätig und hat in seiner mittlerweile 16-jährigen Trainerlaufbahn viel Wissen angehäuft. Neben seiner Tätigkeit bei Rot-Weiss Essen ist er zertifizierter Coerver-Coach und referiert für den Bund Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL).

BACK TO THE ROOTS

Wie Tobias Nubbemeyer der U19 aus Hoffenheim wieder mehr Intensität einimpfte



Fußballtraining: Tobias, du bist nun in deine zweite Saison als U19-Trainer der TSG 1899 Hoffenheim gestartet. Wie kam es zu deinem Engagement vor einem Jahr?

Tobias Nubbemeyer: Der damalige Leiter des Leistungszentrums, Jens Rasiejewski, wollte zurück zu den Wurzeln und die Spielweise der Akademiemannschaften wieder stärker an den Ideen von Ralf Rangnick anlehnen: Aggressives Verteidigen, sofortiges Gegenpressing und schnelles Umschalten sollten in den Fokus rücken. Jens suchte jemanden, der diese Spielidee verkörpert und konsequent umsetzt. Ich passte perfekt in das gesuchte Profil und so wurden wir uns schnell einig.

Wieso waren die Ideen von Rangnick nicht mehr so präsent?

Ralf Rangnick war bis Anfang 2011 Trainer in Hoffenheim und selbstverständlich verwässert eine solche Identität im Laufe der Zeit. Die Verantwortlichen wechseln und auch die Inhalte verändern sich und passen sich den Trends im Fußball an. In den vergangenen Jahren definierten sich viele Mannschaften in Hoffenheim über den Ballbesitz. Das Ziel von und mit mir war es, einen Gegenpol zu dieser Entwicklung zu bilden.

Das Spiel mit dem Ball ist mir auch wichtig, aber für mich beginnt es mit dem Verteidigen, dem Ansprinten und Umschalten. Diese Dinge sind elementar und sollten den Kern des Ganzen

In seinem ersten Jahr als Cheftrainer der U19 bei der TSG 1899 Hoffenheim gelang Tobias Nubbemeyer mit seiner Mannschaft etwas, was zuvor noch niemandem vor ihm geglückt ist. Er gewann sowohl die Deutsche Meisterschaft als auch den DFB-Pokal in der A-Jugend. Wie es zu diesem Erfolg kam, was er von seinem Team erwartet und wie er es führt, erklärt er im Interview. Darüber hinaus gibt er Einblicke in seine tägliche Arbeit mit dem Team auf und neben dem Platz.

INTERVIEW MIT
Tobias Nubbemeyer



bilden. In einem nächsten Schritt können wir dann über den Spielaufbau, unser Anbieterverhalten oder das Überspielen gegnerischer Linien sprechen.

Was ist so elementar in eurem Verhalten gegen den Ball?

Wir wollen grundsätzlich hoch und aggressiv anlaufen, das Verhalten des Gegners antizipieren und ihn mit gezielten Sprints ohne abzustoppen unter Druck setzen. Wir jagen ihn durchgängig. In den Zweikämpfen zeigen wir Härte und Durchsetzungsvermögen, um so den Ball zu gewinnen und schnellstmöglich Richtung gegnerisches Tor anzugreifen.

Was passiert, wenn jemand zu spät durchsprintet?

Wir sprinten den Gegner aus einer kompakten Ordnung an. Die Abstände zwischen den Spielern sind gering, wodurch sie miteinander verbunden sind. Sie bewegen sich gemeinsam in einem „synchronen Netz“. Die Ballfernen schieben ein und sind immer auf dem Sprung zwischen möglichen Passoptionen. Wir versuchen so immer, Zugriff auf die Gegner zu haben. Sprintet einer unserer Spieler den Ballführenden an und wird überwunden, dann läuft schon der nächste auf ihn zu.

Unsere Abstände zueinander sind so eng und die Verbindungen innerhalb unseres Netzes so gut, dass wir schnell wieder Druck