

# Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des  
Deutschen Fußball-Bundes



## DEFENSIVE

Innen- und Außenverteidiger  
in der Viererkette

## OFFENSIVE

Der Stoßstürmer  
in vorderster Reihe

## RB LEIPZIG FRAUEN

Positionsprofile für Ausbildung,  
Matchplan und Scouting

Spielerzentriert  
trainieren

# INDIVIDUELL STARK AUF JEDER POSITION

# Mache **Fußball** zu deinem **Beruf**:

## Als **Fußball-Redakteur (m/w/d)**

verfasst du Texte und bearbeitest Manuskripte für unsere Print-Medien (Zeitschriften *Fußballtraining* und *Fußballtraining JUNIOR*, Fußball-Fachbücher) und unsere ambitionierten Online-Angebote (u. a. *fussballtraining.com*).

Dabei stehst du im engen und aktiven Austausch mit unseren Autorinnen und Autoren und unterstützt sie bei der inhaltlichen Ausarbeitung ihrer Ideen. Oder du entwickelst selbst Ideen und Konzeptionen für unsere Fachmedien und arbeitest diese aus.

Wenn du ein fundiertes fußballspezifisches Fachwissen und idealerweise erste Erfahrungen in einer Redaktion gesammelt hast sowie über ein sicheres Sprachgefühl verfügst, dann bieten wir dir

- Möglichkeiten zum eigenverantwortlichen Arbeiten,
- flexible Arbeitszeiten (auch remote),
- interne und externe Fortbildungsmaßnahmen,
- eine offene, kollegiale Unternehmenskultur sowie
- eine angemessene und leistungsgerechte Bezahlung.

## Weitere **Jobs** in unserem **Team**:

### Als **Typo3-Entwickler (m/w/d)**

hilfst du unserem Team bei der kreativen Umsetzung anspruchsvoller Online-Projekte und der Entwicklung und Implementierung von TYPO3-Extensions. Gemeinsam erarbeitet ihr innovative Konzepte für den Aufbau neuer Lernplattformen und optimiert bestehende Angebote.

Wenn du über Expertenwissen in TYPO3, insbesondere in der Entwicklung von TYPO3-Extensions, und fortgeschrittene Kenntnisse in Extbase und Fluid verfügst, bieten wir dir eine spannende und abwechslungsreiche Tätigkeit mit viel Eigenverantwortung, flexiblen Arbeitszeiten, hochwertigem technischen Equipment, Remote-Arbeitsplatz sowie einer fairen Vergütung.

### Als **Full Stack Entwickler (m/w/d)**

entwickelst du unsere B2C-Lösung für Trainer in Zusammenarbeit mit unserem kreativen Team weiter und machst sie durch innovative Ansätze und kontinuierliche Optimierungen zum Standard in unserer Branche.

Wenn du mindestens drei Jahre Erfahrung in der Entwicklung responsiver Webanwendungen mit Angular und PHP hast und über fundierte Kenntnisse in ES6, TypeScript, HTML, SASS/CSS sowie modernen JavaScript-Bibliotheken und -Tools wie NGRX und webpack verfügst, sollten wir uns kennenlernen! Auf dich warten u. a. flexible Arbeitszeiten, ein Remote-Arbeitsplatz, hochwertiges Equipment und eine faire Vergütung.

Mit fast 50 Jahren Erfahrung sind wir ein etablierter Player im Bereich der Sportmedien und setzen Maßstäbe im Markt für Trainermedien im deutschsprachigen Raum. So pflegen wir langjährige Partnerschaften mit prominenten Verbänden wie dem DHB, dem DFB oder dem DLV, aber auch international kooperieren wir eng mit der FIFA. Gemeinsam mit dir möchten wir unsere Erfolgsgeschichte weiterschreiben.



## GANZHEITLICH TRAINIEREN UND DOCH JEDEN EINZELNEN SPIELER WEITERENTWICKELN!

Fußball ist ein Spiel voller Facetten: Jeder Spieler bringt individuelle Stärken und Schwächen mit, jede Position erfordert spezifische Fähigkeiten und jedes Team entwickelt seine eigenen Dynamiken. Die Herausforderung besteht darin, all diese Faktoren ins Training zu integrieren und dabei jeweils die richtigen Schwerpunkte zu setzen.

Gutes Training hat stets das große Ganze im Blick und forciert dennoch die Entwicklung jedes einzelnen Spielers. Spielformen sind hier das bedeutendste Instrument: Sie verknüpfen Technik, Taktik, Athletik und mentale Stärke in einem realitätsnahen Kontext und ermöglichen es, Akzente zu setzen. Bei älteren Jahrgängen kann es aber auch sinnvoll sein, bestimmte Abläufe isoliert zu schulen, um hohe Wiederholungszahlen zu erreichen und einzelne Spieler auf ihren Positionen individuell zu coachen.

Das Ziel eines jeden Trainings ist also, jeden Spieler weiterzuentwickeln – auch unabhängig von seiner aktuellen Position. Wer weiß schon, ob der heutige Außenverteidiger nicht morgen ein zentraler Mittelfeldspieler wird oder andersherum? Eine gewisse, aber nicht allumfassende Vielseitigkeit ist der Schlüssel, und durch spezifische Trainingsschwerpunkte statten wir unsere Spieler mit den nötigen Fähigkeiten aus, um auf mehr als einer Position bestehen zu können.

Genau hier setzen unsere Autoren an: Thomas Eidler, Gesamtleiter der Traineraus- und -fortbildung des Österreichischen Fußball-Bundes, analysiert die Besonderheiten der einzelnen Positionen in der Viererkette, und Jonas Stephan, Cheftrainer der Frauen bei RB Leipzig, trainiert spielnah individuell in Positionsprofilen. Unser Redakteur Thomas Stillitano gibt Ihnen zusätzliche Trainingsformen an die Hand, um die Fähigkeiten Ihrer Stürmer gezielt zu verbessern. Zudem blickt Bundestrainer Christian Wück auf die Europameisterschaft der Frauen zurück – natürlich auch mit dem Fokus Positionen.

Mit Freude, Intensität und Wiederholung gestalten wir herausfordernde und unterstützende Einheiten. Nehmen wir diese Verantwortung an – mit einem ganzheitlichen Training, in dem wir zielgerichtet Schwerpunkte setzen und dadurch jeden Spieler verbessern.

Viel Freude beim Lesen und bei der Umsetzung wünscht Ihr

**DENNIS SCHUNKE**



Sport**Böckmann**

DER OFFIZIELLE  
SPIELBALL DER  
FUSSBALL BUNDESLIGA  
2025/26



**DERBYSTAR FUSSBALL**  
„BUNDESLIGA BRILLANT APS 25/26“  
UVP ~~€ 159,99~~ AB € 103,99  
ART. D50050



**DERBYSTAR FUSSBALL**  
„BUNDESLIGA BRILLANT  
REPLICA 25/26“  
UVP ~~€ 39,99~~ AB € 25,99  
ART. D50039

**ABSOLUTE TEAMSPORT  
BÖCKMANN**

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

# 06

BLICKPUNKT  
VIERERKETTE



## INDIVIDUELL STARK AUF JEDER POSITION

### 06 Blickpunkt Viererkette

Positionsprofile und Anforderungen an die Abwehrreihe im Defensivverhalten  
von *Thomas Eidler*

### 18 Profiling auf dem Fußballplatz

Wie RB Leipzig bei den Bundesliga-Frauen Positionsprofile für die Spielerinnenentwicklung, die Matchvorbereitung und das Scouting nutzt  
von *Jonas Stephan*

### 26 Positionstraining für den Stürmer

Die individuellen Profile kennen und trainieren  
von *Thomas Stillitano*

## INTERVIEW

### 32 „Es galt, Paare zu finden, die auf dem Platz harmonieren!“

Einblicke in die Arbeit Christian Wücks und seines Teams bei der EM 2025

*Interview mit Christian Wück*

## TRAINERENTWICKLUNG

### 38 Trainerentwicklung als ein Schlüssel zum Erfolg

Vom Erlebnis zur Erfahrung: Wie Trainer jede Einheit auch zur eigenen Weiterentwicklung nutzen können  
von *Patrick Irmeler, Robert Jörg, Thomas Roy & Stefan Hirschberg*



# 18

## PROFILING AUF DEM FUSSBALLPLATZ

## PRAXIS PLUS SENIOREN

### BV 23 ALME

#### 44 Gemeinsam sind wir stark

Nach diesem Vereinsmotto gestaltete das neue Trainer-Duo des Kreisligisten BV 23 Alme seine ersten gemeinsamen Wochen und legte den Fokus zunächst auf die Basics  
von *Sabrina Schütte*

## PRAXIS PLUS JUNIOREN

### SV SANDHAUSEN

#### 58 Von Klein zu Groß

Eine exemplarische Trainingswoche der U15 des SV Sandhausen  
von *Isaak Valentin*

# 26

POSITIONS-  
TRAINING FÜR  
DEN STÜRMER



## AUTOREN DIESER AUSGABE

### THOMAS EIDLER

nahm bereits in jungen Jahren auf der Trainerbank Platz. Nach einem Engagement in der österreichischen 2. Bundesliga wechselte er 2018 zum Österreichischen Fußball-Bund. Derzeit ist er als Gesamtleiter der Traineraus- und -fortbildung für die strategische und konzeptionelle Gesamtentwicklung des Trainerwesens zuständig und leitet den Lehrgang für das UEFA Pro-Diplom.

### JONAS STEPHAN

Der Pro-Lizenz-Inhaber war Co-Trainer der Profis, U19-Trainer und Sportlicher Leiter des Leistungszentrums bei Eintracht Braunschweig. Zwischenzeitlich coachte er auch die U19 des Chemnitzer FC. Zur Saison 2024/25 wechselte er als Cheftrainer zu den Frauen von RB Leipzig in die Bundesliga.

### THOMAS STILLITANO

Der A-Lizenz-Inhaber hat einen Master in Sportwissenschaften abgeschlossen und gleich noch einen in Spielanalyse draufgelegt. Einige Jahre bildete er im Pott die Talente beim VfL 1848 Bochum und dem FC Schalke 04 aus. Zuletzt coachte er erstmals eine Seniorenmannschaft in der 6. Liga. Als Scout ist er seit nunmehr zehn Jahren für den FC Red Bull Salzburg aktiv.

### CHRISTIAN WÜCK

Der ehemalige Profifußballer wirkte zu Beginn seiner Trainerlaufbahn u. a. bei RW Ahlen und Holstein Kiel, bevor es ihn 2012 zum DFB zog, wo er U-Nationalteams von der U15 bis zur U17 betreute. 2023 gewann er mit der U17-Nationalmannschaft den Europa- und Weltmeistertitel. Im darauffolgenden Jahr übernahm er den Posten als Nationaltrainer der Frauen und führte die Mannschaft bei der Euro 2025 bis ins Halbfinale.

### ROBERT JÖRG, THOMAS ROY & STEFAN HIRSCHBERG

sind Regionale Trainerentwickler des DFB und gehören dem siebenköpfigen Expertenteam um den Sportlichen Projektleiter **Patrick Irmner** an.

### ISAAK VALENTIN

Der Lehramtsstudent ist in seiner zweiten Saison beim SV Sandhausen und coacht dort die U15-Junioren. In seiner bereits langen Trainerlaufbahn trainierte der B+-Lizenz-Inhaber unter anderem die U17-Juniorinnen des FC Speyer und die U19 des ASC Neuenheim in der Verbandsliga.

### SABRINA SCHÜTTE

Die A-Lizenz-Inhaberin ist seit vier Jahren Co-Trainerin der Ersten Mannschaft beim BV 23 Alme. Zuvor coachte die Diplom-Sportlehrerin die Landesliga-Frauen des SC Borchen. Außerdem betreut sie die U19 Mädchen-Westfalenauswahl.



# 32

„ES GALT, PAARE ZU FINDEN, DIE AUF DEM PLATZ HARMONIEREN!“

## 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** **SPORT** **WERBE- UND FAN-ARTIKEL**  
• Design • Produktion • Großhandel

## FANARTIKEL!



# BLICKPUNKT VIERERKETTE

AUTOR  
Thomas Eidler



Foto: IMAGO / Shutterstock

## Positionsprofile und Anforderungen an die Abwehrreihe im Defensivverhalten

Thomas Eidler befasst sich mit der Viererkette und hier insbesondere mit ihrer defensiven Komponente. Angesichts des zunehmenden Spieltempos im Fußball erhöhen sich auch die Anforderungen an die Verteidiger. Ziel ist es daher, im Abwehrspiel neue Impulse zu setzen, etablierte Denk- und Verhaltensweisen zu hinterfragen und vor allem die individuellen Verteidigungsstrategien an die verschiedenen Angriffsszenarien anzupassen.