März 2026

44. Jahrgang | fussballtraining.com

Fußballtraining

Die Trainerzeitschrift des
Deutschen Fußball-Bundes

VFL OSNABRÜCK
Stärken konservieren –
Potenziale entfalten

FC SCHALKE 04
Klarer Fokus,
hohe Intensität

DFB U16
Hoch dosiert die individuelle
Qualität entwickeln

Coaching-Tipps für dein Team

TRAINIEREN WIE DIE PROFIS

BDFL BUND DEUTSCHER FUSSBALL-LEHRER
Kompetenz im Fußball
TRAINER-WEITERBILDUNG
im Borussia-Park
„Herausforderungen im Spitzenfußball“
• nationaler und internationaler Kontext
• Austausch mit Expert*innen und Trainer*innen aus Deutschland, Belgien, Luxemburg und den Niederlanden
• Input für den Nachwuchs-, Übergangs- und Leistungsbereich
Hier geht‘s zur Anmeldung und weiteren spannenden Weiterbildungen:
Foto: Borussia Mönchengladbach

STABILISIEREN ODER ENTWICKELN? AM LIEBSTEN BEIDES!

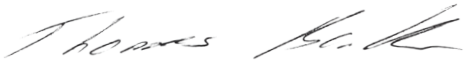
An kaum einem Punkt der Saison spürt man den Reifegrad einer Mannschaft so deutlich wie zwischen der Hin- und Rückrunde. Die Bilanz der vergangenen Monate liegt vor, während die nächsten Aufgaben bereits vor der Tür stehen. Jetzt rücken entscheidende Fragen in den Fokus: Welche Teile unserer Spielidee haben sich bewährt? Wo zeigt sie Schwächen? Und welche konkreten Schritte bringen uns wirklich weiter? Diese Mischung aus Erkenntnissen und Erwartungen begründet die besondere Bedeutung der Rückrundenvorbereitung. Sie ist kein Reset, sondern ein bewusst gesetzter Entwicklungsschritt – genährt von dem, was die Hinrunde gezeigt, gefordert und mitunter offengelegt hat. Während Stärken gezielt weiter ausgebaut werden, rücken vor allem Bereiche in den Fokus, die noch nicht auf dem gewünschten Niveau sind. Unsere Autoren beleuchten diesen Entwicklungsprozess sowohl mit Einblicken in den Profibereich als auch in die Talentförderung.

Den Auftakt macht Timo Schultz, Trainer des Drittligisten VfL Osnabrück. Er zeigt, durch welche Maßnahmen er die in der Hinrunde bewährte defensive Verlässlichkeit beibehalten und gleichzeitig in der Offensive an Flexibilität gewinnen will. Der FC Schalke 04 arbeitete in den vergangenen Wochen mit hoher Intensität an Schwerpunkten wie Pressing, Umschaltverhalten und Herausspielen von Torchancen – Niklas Nolte hat sich vier Trainingseinheiten angesehen und für dich dokumentiert.

Gleich zwei Artikel zur Talententwicklung haben wir in dieser Ausgabe: Christian Reischke erläutert, wie das Trainerteam der U16-Nationalmannschaft gemäß der *Trainingsphilosophie Deutschland* arbeitet: ganzheitlich, intensiv und klar strukturiert. Und DFB-Stützpunktkoordinator Michael Duda hat für uns die Akademie des niederländischen Erstligisten AZ Alkmaar besucht. Was ihm dort besonders aufgefallen ist: Zuversicht und Glaube an die Zukunft sind zentrale Elemente der Klubidentität.

All diese Beiträge zeigen eindrücklich, wie facettenreich Entwicklung gedacht und gestaltet werden kann. Bestimmt sind auch für dich Anregungen und neue Perspektiven dabei, die du in dein Training integrieren kannst – für eine hoffentlich erfolgreiche Rückrunde!

Viel Freude mit dieser vielfältigen Ausgabe wünscht



THOMAS BENTLER

BESTE TRAININGSFORMEN AUS RENOMMIERTEN EUROPÄISCHEN CLUBS!

Real Madrid, FC Arsenal London, Hajduk Split, Antalyaspor oder der FC Basel – diese Klubs sind nur eine kleine Auswahl, wenn es um klangvolle Namen aus dem europäischen Fußball geht. Wir haben eine ganze Reihe von Profiteams, Verbänden, aber auch kleineren Talentschmieden besucht, die teils europaweit für ihre Arbeit bekannt sind und hohes Ansehen genießen. In dieser Kartothek stellen wir ihre 50 besten Trainingsformen vor. Gegliedert sind diese in erster Ordnung nach dem Land: Österreich, Schweiz, Kroatien, Türkei, Serbien, England und Spanien. In zweiter Instanz ordnen wir die jeweilige Trainingsform den Trainingsschwerpunkten Technik und Taktik zu.

50 Trainingskarten, 12,80 Euro

0251/23005-11 • philippka.de

TRAINIEREN WIE DIE PROFIS

06 **Lila-weiße Flexibilität**
Stärken, die den Drittligisten VfL Osnabrück in der Hinrunde ausgezeichnet haben, und Potenziale, an denen in der Rückrunde gearbeitet wird
Interview mit Timo Schultz

26 **Klarer Fokus, hohe Intensität**
Trainingsdokumentation beim FC Schalke 04 vor dem Rückrundenstart
von Niklas Nolte

TALENTFÖRDERUNG

36 **Talententwicklung: Ganzheitlich und hoch dosiert**
So nutzte die U16-Nationalmannschaft die *Trainingsphilosophie Deutschland* als Grundlage ihrer Einheiten im Trainingslager
von Christian Reischke

50 **Die Zukunft gehört uns**
Einblicke in die Akademie des niederländischen Erstligisten AZ Alkmaar
von Michael Duda

TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND

60 **Mehr Spielzeit für alle!**
Warum Nettospielzeit der Schlüssel zu mehr Partizipation und Entwicklung ist
von Hanno Balitsch

TRAINERENTWICKLUNG

62 **Trainerentwicklung in der Praxis – vom Konzept zur gelebten Kultur**
Wie das Trainerentwickler-Zertifikat neue Impulse für die Freiburger Fußballschule gesetzt hat
von Daniel Kiefer

06
LILA-WEISSE FLEXIBILITÄT

26
KLARER FOKUS, HOHE INTENSITÄT

AUTOREN DIESER AUSGABE

TIMO SCHULTZ
beendete seine Spieler- und begann im Anschluss seine Trainerkarriere beim FC St. Pauli. Nach mehreren Stationen im Nachwuchs und zuletzt bei den Profis der „Kiezkicker“ coachte der Pro-Lizenzinhaber den FC Basel und den 1. FC Köln. Seit Beginn dieser Spielzeit ist er Cheftrainer beim VfL Osnabrück.

NIKLAS NOLTE
Der 27-jährige B+-Lizenzinhaber arbeitet als Analyst und im Leistungszentrum von Rot-Weiss Essen als U17-Co-Trainer. Zuvor war der staatlich geprüfte Sportassistent Nachwuchstrainer beim SV Babelsberg 03 und studierte Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Sportpsychologie.

CHRISTIAN REISCHKE
Der A-Lizenzinhaber wechselte zur Saison 2024/25 als U15-Co-Trainer zum DFB. Zuvor war er in verschiedenen Rollen bei Fortuna Düsseldorf tätig und ist aktuell Teil des Trainerteams der U16-Nationalmannschaft.

MICHAEL DUDA
Der A+-Lizenzinhaber wechselte aus dem Leistungszentrum von Eintracht Braunschweig, wo er verschiedene Trainer- und Leitungsaufgaben innehatte, zum Hessischen Fußball-Verband. Dort ist er als DFB-Stützpunktkoordinator im Einsatz.

HANNO BALITSCH
war als Profi für mehrere Vereine in der Bundesliga aktiv. Derzeit ist er Trainer der DFB-U18-Nationalmannschaft und als Experte für das ZDF im Einsatz. Zudem coacht er die U15 des JFV Bensheim-Auerbach in der Hessenliga.

DANIEL KIEFER
ist A+-Lizenzinhaber und ausgebildeter Trainerentwickler. Nach mehreren Jahren im Leistungszentrum des 1. FSV Mainz 05 arbeitet er nun beim SC Freiburg. Seine Trainerlaufbahn reicht von der U10-Kreisliga über die U19-Bundesliga bis in die Herren-Oberliga.

Fotos: Conny Kurth; Alina Kohn; DFB

36
TALENTENTWICKLUNG: GANZHEITLICH UND HOCH DOSIERT

ERSTKLASSIG AUS- UND WEITERBILDEN

BILDUNGSANGEBOTE FÜR TRAINING UND MANAGEMENT

Master Sportpsychologie
Bachelor Sportwissenschaft und Training
Bachelor Sportbusiness Management
Fußballmanagement
Spielerberater:in Fußball
Spielanalyse & Scouting
Performance Analyse Fußball
Fußball-Athletiktraining
Teammanagement im Fußball
Fußball-Techniktraining NEU

INFOS HIER:

ANERKANNTE ABSCHLÜSSE

IST-Hochschule für Management I www.ist-hochschule.de
IST-Studieninstitut I www.ist.de

IST Bildung, die bewegt

LILA-WEISSE FLEXIBILITÄT

Stärken, die den Drittligisten VfL Osnabrück in der Hinrunde ausgezeichnet haben, und Potenziale, an denen in der Rückrunde gearbeitet wird

INTERVIEW MIT
Timo Schultz

Alle Fotos: Conny Kurth

Der VfL Osnabrück hat die Hinrunde der Saison 2025/26 als Tabellensechster beendet. Mit 21 Gegentreffern stellte die Mannschaft die zweitbeste Defensive. 26 eigene Treffer bedeuteten jedoch einen Platz am unteren Ende dieser Wertung. Wir haben die Rückrundenvorbereitung der Lila-Weißen begleitet, in der Cheftrainer Timo Schultz den Fokus darauf gelegt hat, offensiv flexibler und dadurch effizienter zu werden, ohne an defensiver Stabilität einzubüßen.

Timo, ihr steht nach der Hinrunde auf Platz sechs in der 3. Liga, habt vier Punkte Rückstand auf den Tabellenführer und stellt die zweitbeste Defensive. Welche Stärken hast du in der Analyse ausgemacht?
Wenn man in den ersten 14 Partien neunmal zu null spielt, ist das eine herausragende Quote. Die Spielverläufe und Statistiken belegen, dass sie nicht auf Zufall basiert, sondern wir von Beginn an eine enorme Stabilität in der Mannschaft hatten. Wir haben davon profitiert, dass bereits in der vergangenen Saison auf eine Dreierkette gesetzt wurde, der Kader weitgehend zusammengeblieben ist und sinnvoll ergänzt wurde. Als Mannschaft haben wir uns eben jene Stabilität auf die Fahne geschrieben und sie auf dem guten Fundament weiter ausgebaut.

Auf der anderen Seite rangiert ihr mit 26 erzielten Treffern unter den abschlussschwächeren Teams. Welche Gründe hast du dafür ausgemacht?
Die erzielten Treffer sind insbesondere mit Blick auf die Torchancen und die abgegebenen Torschüsse zu wenig. Betrachten wir den Expected-Goals-Wert, rangieren wir nämlich im oberen Drittel der Tabelle. Wir haben es nicht geschafft, aussichtsreiche Situationen in Treffer umzuwandeln, und waren nicht so effizient, dass wir auch mal nach einer Halbchance erfolgreich gewesen wären. Das hat uns einige Punkte gekostet. Im Hinterkopf muss dabei jedoch bleiben, dass unsere Stürmer einen großen Beitrag dazu leisten, dass wir so oft zu null spielen, indem sie gut anlaufen, immer wieder hinter den Ball kommen und Kompaktheit herstellen. Da haben wir sehr fleißige Spieler, und dann ist es auch ein Stück weit normal, dass in der Offensive das eine oder andere Korn fehlt.

capelli
SPORT
6
capelli
SPORT