

# Fußballtraining

Die Trainerzeitschrift des  
Deutschen Fußball-Bundes



## LIVERPOOL & CO.

Die Prinzipien des  
Konterns entschlüsselt

## KOPFSACHE

Auf neue Situationen  
schnell reagieren

## VORAUSDENKEN

Ballverluste einkalkulieren  
und sofort zupacken

Was tun, wenn der Ballbesitz wechselt?

## DER UMSCHALTMOMENT





Fotos: Philippka-Sportverlag



## BERUFSPERSPEKTIVE FÜR FUSSBALLTRAINER\*INNEN!

Als Sportmedien-Haus (Fachzeitschriften und Fachbücher für Trainer, Special- Interest-Magazine und Online-Medien) und Medienpartner des DFB sowie weiterer namhafter Sportverbände sind wir nach über 40 Jahren Marktpräsenz in diesem Segment eines der führenden deutschen Unternehmen. Zur Verstärkung unserer Fußballmedien-Redaktion (Zeitschriften *Fußballtraining*, *Fußballtraining JUNIOR*, Fußball-Fachbücher) und zur inhaltlichen Unterstützung unserer ambitionierten Online-Angebote für Fußballtrainer\*innen suchen wir baldmöglichst eine(n)

### Redaktionsassistenten\*in Fußball (m/w/d)

Es handelt sich um eine zweijährige Einarbeitung (40 Std./Woche vor Ort in Münster) in die Aufgaben eines/r Fachredakteurs\*in. Im Idealfall sollten Sie bereits über Erfahrungen in redaktioneller Mitarbeit bei Online- und/oder Printmedien verfügen, auf denen die Ausbildung aufbauen kann.

#### Wir erwarten:

- > ein fundiertes fußballspezifisches Fachwissen – am besten unterlegt durch praktische Erfahrungen als Trainer\*in (möglichst mit Trainerlizenz) und/oder Spieler\*in – Spezialinteressen in den Bereichen Athletik-, Torwarttraining, Spielanalyse oder Vereinsmanagement sind von Vorteil;
- > gute Kontakte in die Trainerszene;
- > Englisch in Wort und Schrift;
- > ein sicheres Sprachgefühl für das Redigieren und Umschreiben (Ghostwriting) von Manuskripten;
- > Computerkenntnisse und eine Affinität zur Erstellung von digitalen Medien.

#### Ihr Aufgabengebiet:

- > redaktionelle Mitarbeit bei einer englischsprachigen Online-Plattform
- > redaktionelle Mitarbeit bei den Zeitschriften *Fußballtraining* und *Fußballtraining JUNIOR*
- > fachdidaktische und crossmediale Aufbereitung fußballspezifischer Inhalte
- > Organisation und Durchführung von externen Terminen zur Generierung von Fachbeiträgen

**Wir bieten** spannende Aufgaben in ambitionierten Projekten in einem jungen und engagierten Team, flexible Arbeitszeiten und flache Hierarchien. Mit Münster erwartet Sie eine reizvolle Stadt im Herzen Westfalens mit 300 000 Einwohnern, der fünfgrößten Universität Deutschlands, hohem Wohn- und Freizeitwert und bester Verkehrsanbindung.

**Die ausführliche Stellenausschreibung finden Sie hier:** <https://philippka.de/verlag/jobs>

Bewerbungen mit den üblichen Unterlagen, Gehaltsvorstellung und möglichem Eintrittstermin senden Sie bitte an den Philippka-Sportverlag • Redaktion *Fußballtraining* • Rektoratsweg 36 • 48159 Münster oder per E-Mail: [bewerbung@philippka.de](mailto:bewerbung@philippka.de)



## DIE ZUTATEN DES UMSCHALT-FUSSBALLS

Sicher präferieren Sie eine bestimmte Art, Fußball zu spielen. In der breiten Spanne zwischen dem geduldrigen und konstruktiven Aufbauspiel und dem vertikal ausgerichteten Vollgas-Fußball bietet unsere Sportart schließlich für jeden etwas. Wenn es jedoch darum geht, unsere Idealvorstellungen mit der eigenen Mannschaft auf den Platz zu bringen, fällt das Resultat mitunter sehr ernüchternd aus: Statt eines fußballerischen Leckerbissens gibt es dann schon mal eher fade oder schwerverdauliche Fußballkost.

Der Weg zur Umsetzung der angestrebten Spielweise hat einiges mit dem Zubereiten eines anspruchsvollen Gerichts gemein. Zunächst einmal bedarf es einer gut strukturierten Vorbereitung, denn letztlich hängt der Erfolg in erster Linie von uns – den Köchen – ab. Wir müssen um das komplexe Zusammenspiel der Zutaten wissen und einen Plan haben, wie wir sie einsetzen und dosieren. Wir sind gefragt, mit Fachwissen, der notwendigen Sorgfalt und nicht selten auch einer Prise Improvisationstalent, Schritt für Schritt etwas entstehen zu lassen, das mehr ist als die vielzitierte Summe seiner Einzelteile.

Unabhängig von persönlichen Vorlieben sind die Umschaltphasen elementarer Bestandteil des Spiels und entscheiden maßgeblich darüber mit, ob Ihnen das Resultat ihrer Bemühungen schmeckt. Wir haben daher in dieser Ausgabe für Sie Erfolgsrezepte einiger ‚Spitzenköche‘ des Umschalt-Fußballs zusammengetragen, erläutern die Prinzipien des Umschaltens auf Angriff und Abwehr und benennen die feinen Nuancen, die in Training und Spiel häufig den Unterschied ausmachen.

In diesem Sinne: Wohl bekomms!

  
JOHANNES HANF

# ZUSAMMEN. EINZIGARTIG.





„UNIFORIA PRO“  
OMB

AB € 84,95

ART. 2-8020





„UNIFORIA LEAGUE“  
TOP TRAINING

AB € 20,95

ART. 2-8025



SportBockmann

Sport Bockmann GmbH

Dinklager Str. 15

49451 Holdorf

info@sport-boeckmann.de

www.sport-boeckmann.de



# 06

DAS KONTER-PUZZLE

## TITELTHEMA: DER UMSCHALTMOMENT

### SPIELANALYSE

#### 06 Das Konter-Puzzle

Von der Balleroberung bis zum Abschluss – die Puzzleteile eines erfolgreichen Umschaltspiels  
von Tobias Nubbemeyer

### GEGENPRESSING

#### 18 Den Ballverlust als Chance sehen

Ballverluste sofort im Gegenpressing zurückholen!  
von Argirios Giannikis

### TRAININGSKONZEPT

#### 26 Erster sein!

So trainiert der FC St. Gallen das Umschaltspiel  
von Peter Zeidler & Eduard Schmidt

#### 32 Switch

Die Handlungsschnelligkeit und Wahrnehmung mit innovativen Leibchen nachhaltig verbessern  
von Kathrin Neuhofer & Lukas Brandl

### DFB-TALENTFÖRDERPROGRAMM

#### 38 Individualisierung – Was, warum, wie?

Das PACE-Konzept: In vier Schritten die individuelle Entwicklung vorantreiben!  
von Damir Dugandzic

# 26

ERSTER SEIN!



## PRAXIS PLUS SENIOREN

### HÖVELHOFER SV

#### 46 Umschalten lautet das Zauberwort!

So trainiert der Hövelhofer SV das situative Umschalten nach Ballverlust und Ballgewinn  
von Björn Schmidt

## PRAXIS PLUS JUNIOREN

### DJK DON BOSCO BAMBERG

#### 60 Alles dreht sich um den Ball

Der Spaß am eigenen Ballbesitz steht im Vordergrund!  
von Andreas Baumer



# 32

SWITCH

## AUTOREN DIESER AUSGABE

### TOBIAS NUBBEMEYER

wechselte 2017/18 zu RB Leipzig, wo er als Co-Trainer der U17 und U19 fungierte. Daraufhin zog es ihn in die USA, wo er derzeit U17-Cheftrainer der Philadelphia Union ist.

### ARGIRIOS GIANNIKIS

Nach vielen Jahren als Co-Trainer beim Karlsruher SC macht der Fußballlehrer seine Erfahrungen als Cheftrainer. Derzeit trainiert er den griechischen Zweitligisten PAS Giannina.

### PETER ZEIDLER

trainierte u. a. die TSG 1899 Hoffenheim, RB Salzburg und derzeit den FC St. Gallen, mit dem er in seine zweite Spielzeit geht. Mit der jüngsten Mannschaft der Liga kämpft er um die Schweizer Meisterschaft.

### EDUARD SCHMIDT

ist Zeidlers Co-Trainer und Spielanalyst beim FC St. Gallen. Machte sich als Blogger bei ‚Spielverlagerung‘ einen Namen in der Fußballszene.

### KATHRIN NEUHOFFER

Die Sportwissenschaftlerin leitet am Internationalen Fußball Institut den Fachbereich ‚Belastungssteuerung & Leistungsentwicklung‘ und berät zudem Vereine und Verbände aus der deutschen und österreichischen Bundesliga.

### LUKAS BRANDL

Der B-Lizenz-Inhaber ist Nachwuchskoordinator im Grundlagenbereich des BFV-NLZs von Wacker Burghausen. Zudem ist er Cheftrainer der U12.

### DAMIR DUGANDZIC

ist der sportliche Leiter des DFB-Talentförderprogramms. Der Fußballlehrer koordiniert und steuert damit die Entwicklungsprozesse in der Talentförderung.

### BJÖRN SCHMIDT

schlug schon recht früh die Trainerlaufbahn ein und coachte im Kreis Paderborn mit Erfolg einige Bezirksligisten. 2017 führte der B-Lizenz-Inhaber den Hövelhofer SV in die Landesliga.

### ANDREAS BAUMER

ist seit 2019 der U17-Trainer im BFV-NLZ der DJK Don Bosco Bamberg sowie DFB-Stützpunktrainer. Baut demnächst seine A-Lizenz.

Fotos: imago/Eibner Europa; imago/Gelsser; Bastian Layer

## Training wie bei den Profis!

**Fußball-SCHREIBTISCH-UNTERLAGE**  
max. 1. große Bestellung  
A2, 25 Blatt  
Art.-Nr. 1485

**GRATIS**

**Fußball-TAKTIKMAPPE**  
magnetisch, Leder  
Hochwertig, inkl. Zubehör  
Art.-Nr. 1179 nur € 14,90

**Fußball-TRAINERMAPPE**  
magnetisch, Leder  
Hochwertig, inkl. Zubehör  
Art.-Nr. 1180 nur € 29,90

**PRO** **Fußball-JAHRESPLANER**  
A5, jahreszahlen-unabhängig  
inkl. hochwertigem Metall-Kugelschreiber  
Art.-Nr. 2879 nur € 2,90

**NEU** **STOPPUHR**  
Digital  
4 Farben  
Spritzwassergeschützt - Profiware  
Art.-Nr. 2856 je nur € 4,90

Katalog gratis bestellen unter  
[www.Teamsportbedarf.de](http://www.Teamsportbedarf.de)

**GRATIS**

**TEAMSPORTBEDARF.DE**  
2019-20  
Art.-Nr. 660

**GRATIS**

# TEAMSPORTBEDARF.DE

...all das und noch viel mehr finden Sie in unserem Online-Shop:  
[www.Teamsportbedarf.de](http://www.Teamsportbedarf.de)

Der Profishop für den modernen Trainer!

# DAS KONTER-PUZZLE

Von der Balleroberung bis zum Abschluss – die Puzzleteile eines erfolgreichen Umschaltspiels



Der Konter beziehungsweise das Umschalten nach Ballgewinn scheint derzeit das wichtigste taktische Element zu sein. Aber was macht den Konter eigentlich aus?

Tobias Nubbemeyer hat ihn vom Moment vor dem Ballgewinn bis zum Abschluss auf das Tor – also von vorne bis hinten oder besser von hinten bis vorne – strukturiert und zur Veranschaulichung exemplarische Spielsituationen ausgeschnitten.

## MERKMALE DES KONTERS

Wollen wir den Konter trainieren, müssen wir wissen, welche Merkmale ihn charakterisieren. Ob er bestimmte Phasen aufweist und ob diese wiederum zwingend ineinandergreifen müssen.

Reicht es, von seiner Mannschaft zu verlangen, nach Ballgewinn sofort schnell nach vorne zu spielen? Nein, denn dann würde es ja auch reichen, einem Hochspringer zu sagen, er solle höher springen.