

# Fußballtraining

Die Trainerzeitschrift des  
Deutschen Fußball-Bundes



**VORBEREITUNG  
MIT WEITBLICK**  
Entwicklungschancen  
für Spieler und Trainer



## **SPIELIDEE**

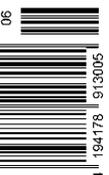
Ausbildungs- oder  
ergebnisorientiert?

## **ATHLETIK**

Fit in und durch  
die Saison

## **COACHING**

Konfliktfelder, Individual-  
und Mannschaftsziele



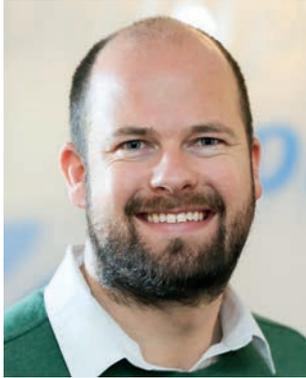


Sport**Böckmann**

Since 1928

WWW.SPORT-BOECKMANN.DE | TEL. 05494/9888-0





## ÜBER DAS ERSTE SPIEL HINAUSDENKEN!

Aus meinem Studium der Sportwissenschaften sind mir noch viele Dinge in Erinnerung: Lange Nächte am Schreibtisch, aber auch in der Kneipe. Nervenaufreibende Prüfungen im Hörsaal, aber auch entspannte Praxis in der Turnhalle oder auf dem Trainingsplatz. Theoretische Themen, die mir zuflogen, aber auch solche, mit denen ich zunächst nicht viel anfangen konnte. Zu ersteren gehörte die Trainingslehre und hier die Saisonperiodisierung.

Denn als ein Dozent diesbezüglich einen Vergleich zwischen einem Aufsteiger in die Bundesliga und einem international vertretenen Klub zog und beispielhaft anhand von Trainingsplänen aufzeigte, wann welches Team zur Bestleistung in der Lage sein wollte, hatte er meine volle Aufmerksamkeit. So lautete der Plan des Aufsteigers, direkt zu Saisonbeginn möglichst leistungsstark zu sein und viele Punkte zu holen, um später mit den unteren Plätzen wenig zu tun zu haben. Der international ambitionierte Verein verfolgte dagegen eine andere Strategie und orientierte sich bei der Belastungssteuerung an den Partien des europäischen Wettbewerbs, um Gruppenspiele im Herbst und mögliche K.o.-Spiele im Frühjahr erfolgreich gestalten zu können. Die Gemeinsamkeit beider Klubs: Organisiertes Vorgehen und Einplanen möglichst vieler Eventualitäten, um schließlich das jeweils gesteckte Ziel zu erreichen. Der größte Unterschied: die Periodisierung.

Ob ergebnis- oder entwicklungsorientiert – es gibt viele Faktoren, die wir beachten müssen: Die optimale Vermittlung der Spielidee, der sukzessive Aufbau der Athletik oder auch die Verbesserung des eigenen Coachingverhaltens, um nicht nur situativ, sondern mit Weitsicht handeln zu können. Doch wie weit im Vorlauf ist diese Planung überhaupt möglich? Und was können wir tun, damit uns kurzfristige negative Ereignisse nicht aus der Bahn werfen?

Planen auch Sie über das erste Saisonspiel hinaus und lassen Sie sich dabei von unseren Autoren inspirieren, denn ob mit Studium oder ohne: Das Einteilen der Saison in Perioden hilft, strukturiert vorzugehen, Ziele zu formulieren und diese auch zu erreichen.

Ich wünsche Ihnen eine erfolgreiche Vorbereitungszeit!

*Dennis Schunke*  
DENNIS SCHUNKE

# HIGHLIGHT

Starke Marken | Top Qualität | Immer günstig

bis zu **-50%\*** SPAREN



GRATIS ab 10 Stück:  
BRUST-  
VEREINSNAME  
über dem HAAS-Logo  
Ist Hersteller  
lieferbar bis **2025**



SIX WINGS  
Worker Jacke  
ab **19.99**

SIX WINGS  
Worker Hose  
ab **17.50**

Best.Nr. SH19291 Erima SIX WINGS Worker Jacke aus 100% Polyester moderner, schmaler Schnitt, mit seitlichen Reißverschlussaschen  
Größen: 116 - 164 UVP 39,99 **23,99 €** ab 10 Stück je **19,99 €**  
Größen: S - XXL UVP 44,99 **26,99 €** ab 10 Stück je **22,50 €**



Best.Nr. SH19292 Erima SIX WINGS Worker Hose aus 100% Polyester mit seitlichen Reißverschlussaschen, Beinabschluss mit Reißverschluss und Ripp  
Größen: 116 - 164 UVP 34,99 **20,99 €** ab 10 Stück je **17,50 €**  
Größen: S - XXL UVP 39,99 **23,99 €** ab 10 Stück je **20,00 €**



weitere tolle Angebote unter:  
[www.sport-haas.de](http://www.sport-haas.de)

UVP = unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers  
\* gegenüber der unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers



**SPORT HAAS**<sup>ek</sup>  
Germanenstr. 13 · 86343 Königsbrunn  
Tel. 0 82 31 - 98 97 60 · Fax - 98 97 61 23  
[www.sport-haas.de](http://www.sport-haas.de) · [info@sport-haas.de](mailto:info@sport-haas.de)

## TITELTHEMA: VORBEREITUNG MIT WEITSICHT

### TITELTHEMA

#### 06 **Ausbilden und Spiele gewinnen!**

Die langfristige Trainingsplanung der U19 des FC Ingolstadt 04  
von *Sabrina Wittmann*

#### 14 **Periodisierung des Athletiktrainings**

Die Explosiv- und Reaktivkraft sowie die spezifische Ausdauer gezielt verbessern und dabei Verletzungsprophylaxe gewährleisten.  
von *Andre Filipović & Timm Sörensen*

#### 26 **Periodisiertes Coaching**

Der Trainer als ganzheitlicher Entwickler  
von *Oliver Heine*

#### 40 **Die Vorbereitung schnell und systematisch planen**

Schwerpunkt-Wochen vorbereiten, aber flexibel bleiben!  
von *Norbert Vieth*

#### 56 **Coaching**

Die Spieler begleiten und ihnen Raum zur Entfaltung bieten.  
von *Lars Tiefenhoff & Lennart Claussen*

#### 66 **Sparringspartner für Trainer**

Wie der DFB durch maßgeschneiderte Betreuung die Trainerentwicklung optimieren will.  
von *Alex Reifschneider & Patrick Irmeler*

### PSYCHOLOGIE

#### 34 **Das Momentum austricksen**

So finden Ihre Spieler nach einem Gegentor sofort wieder in die Spur zurück!  
von *Lukas Hauer*



## 14 PERIODISIERUNG DES ATHLETIK- TRAININGS

## PRAXIS PLUS SENIOREN

### VFB HERMSDORF 1899

#### 78 **Freude, Fleiß, Fairness, Feuer und Fußball!**

Das Motto des VfB Hermsdorf gilt unabhängig von der Spielklasse für die Vorbereitung und für die Saison!  
von *Tobias Röttgen*

## PRAXIS PLUS JUNIOREN

### SV STUTTGARTER KICKERS

#### 92 **Vom Talent ins Stadion!**

Bei den Stuttgarter Kickers werden Nachwuchsspieler gezielt auf eine Karriere in der Ersten Mannschaft vorbereitet.  
von *Mathias Urbani*



# 06

AUSBILDEN UND SPIELE GEWINNEN!

# 26

PERIODISIERTES COACHING



# 56

COACHING

## AUTOREN DIESER AUSGABE

### SABRINA WITTMANN

ist seit mehr als zehn Jahren Trainerin beim FC Ingolstadt 04 und hat dort mittlerweile mit fast allen Altersklassen von der E- bis zur A-Jugend gearbeitet. Derzeit coacht sie die U19, mit der sie auch in der kommenden Saison in der Bundesliga Süd/Südwest an den Start geht.

### DR. ANDRE FILIPOVIĆ

kam 2008 zu Fortuna Köln, wechselte 2013 für zwei Jahre in die Nachwuchsabteilung des VfL Wolfsburg und kehrte 2015 zur Fortuna zurück, wo er als Co-Trainer tätig war. Im Sommer 2019 wurde er Athletiktrainer von Holstein Kiel und wechselt zur Saison 2022/23 von der Küste nach Ostwestfalen zum SC Paderborn 07.

### TIMM SÖRENSEN

Seit 2011 ist der Sportwissenschaftler Athletiktrainer bei Holstein Kiel und dort unter anderem für die ambulante Rehabilitation und trainingstherapeutische Wiedereingliederung der verletzten Spieler im Herbereich verantwortlich.

### OLIVER HEINE

Der Fußballlehrer war in den vergangenen drei Jahren U17-Cheftrainer der SG Dynamo Dresden und tritt ab Juli 2022 eine Stelle als Trainerausbilder beim DFB an.

### LUKAS HAUER

analysiert in unserer Redaktion Qualitätsmerkmale des internationalen Fußballs. Zuvor war er für die Spielanalysen bei New York Cosmos zuständig. Der B-Lizenz-Inhaber hat eine Vorliebe für kreative Standards, die er regelmäßig auch in der Rubrik „Standard der Woche“ auf fussballtraining.com zum Ausdruck bringt.

### NORBERT VIETH

ist fußballerischer Allrounder. So trainierte er alles: von der A-Junioren-Bundesliga bis zu Bambini-Teams seiner Kinder. Seine vielen Fachmedien-Projekte für den DFB sind von einer großen Praktikabilität und Freude am Fußballspielen geprägt!

### LENNART CLAUSSEN

wechselte aufgrund einer Verletzung vom Platz an die Seitenlinie und war vor seinem Engagement als Trainerausbilder beim DFB jahrelang Landestrainer und Verbandssportlehrer in Mecklenburg-Vorpommern.

### LARS TIEFENHOFF

Der DFB-Trainerausbilder hat den Nachwuchsfußball aus den unterschiedlichsten Perspektiven kennengelernt: Er war Spieler, Trainer, sportlicher Leiter sowie Leiter Fußballausbildung und -entwicklung und Innovation auf LZ-Ebene.

### ALEX REIFSCHNEIDER

arbeitet in der DFB-Akademie als regionaler Trainer-Entwickler. Der ehemalige DFB-Stützpunktkoordinator war zwischenzeitlich U21-Trainer im Leistungszentrum des FC Ingolstadt und ist nicht nur Fußball-, sondern auch Sportlehrer.

### PATRICK IRMLER

kennt den Amateurfußball als Spieler von der Kreis- bis zur Regionalliga und hat als Co-Trainer in der 3. Liga auch in den Profibereich reingeschnuppert. Der UEFA Pro-Lizenz-Inhaber und Diplom-Sportwissenschaftler liebt den Fußball auch, weil auf dem grünen Rasen alle gleich sind.

### TOBIAS RÖTTGEN

trainiert den in Berlin-Reinickendorf beheimateten VfB Hermsdorf 1899, für den er schon in der A-Jugend und bis 2012 in der Ersten Mannschaft unter anderem in der Verbandsliga kickte. Außerdem ist der Inhaber der Elite-Jugend-Lizenz DFB-Stützpunktkoordinator in Reinickendorf.

### MATHIAS URBANI

Der A-Lizenzinhaber und ausgebildete Gymnasiallehrer ist seit 2020 pädagogischer Leiter im Nachwuchsleistungszentrum der Stuttgarter Kickers und gleichzeitig Cheftrainer der U16 des Vereins.

Fotos: Conny Kurth, Patrick Nawe, IMAGO/NurPhoto, IMAGO/IMIS

## Training wie bei den Profis !

**Aluminium MINITOR**  
(klappbar) - 1,20 x 0,80 m

Stabile, TÜV-geprüfte Profiware  
Art.-Nr. 2654 nur € 149,90

**Magnetische Fußball-TAKTIK-TAFEL**  
600 x 900 mm

Hochwertig, robust & stabil - inkl. Halterungen  
Art.-Nr. 220 nur € 39,90

**LEIBCHEN** mit Wunschaufdruck

Logos, Wappen, Nr., Namen, Werbung usw.  
Art.-Nr. 697 ab nur € 4,20

**V-MAXX Sportradar SPEED Check**

Bereichert jedes Training - Profiware  
Art.-Nr. 1046 nur € 99,90

**EISTASCHE**  
hochwertige Betreuer tasche inkl. Inhalt

Inkl. Tragegurte, Packs, Spray, Kompressen...  
Art.-Nr. 2986 nur € 26,90

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

**GRATIS**



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 !



# AUSBILDEN UND SPIELE

## Die langfristige Trainingsplanung der U19 des FC Ingolstadt 04

**Neben dem mannschaftlichen Erfolg steht in der A-Jugend auch weiterhin die Förderung des Einzelnen im Vordergrund, denn am Ende sollen möglichst viele den Sprung in den Profifußball schaffen. Sabrina Wittmann und ihr Trainer-Team unterteilen die Saison daher in fünf verschiedene Phasen, um den unterschiedlichen Vorgaben gerecht zu werden.**

### EIGENE ZIELE DEFINIEREN

Mit einem 10:0-Sieg am letzten Spieltag haben wir dank des besseren Torverhältnisses den Abstieg verhindert und treten somit auch in der Saison 2022/23 in der Junioren-Bundesliga Süd/Südwest an. Aufgrund der hohen Dichte an Top-Mannschaften wie der FC Bayern München, der SC Freiburg oder der VfB Stuttgart ist es unser Ziel, auch in der kommenden Spielzeit den Klassenerhalt frühestmöglich zu schaffen.

Im U19-Bereich spielt das Ergebnis bereits eine große Rolle und doch haben wir als Trainer-

Team die Aufgabe, den einzelnen Spieler weiter auszubilden und bestmöglich auf den Profifußball vorzubereiten. Wir müssen beiden Zielen gerecht werden, weshalb eine strukturierte Herangehensweise elementar ist. Wir unterscheiden daher grundsätzlich zwischen system- und defizitorientiertem Training. Systemorientierte Einheiten basieren auf der eigenen Spielidee und dienen der Verbesserung des mannschaftstaktischen Verhaltens und der Vorbereitung auf die bevorstehenden Gegner. Ziel ist, mithilfe unserer Prinzipien als Team in der Liga erfolgreich zu sein.



# GEWINNEN!

**AUTORIN**  
Sabrina Wittmann

Alle Fotos: Conny Kurth

In defizitorientierten Trainings sind die Spieler und ihre Stärken und Schwächen der Ausgangspunkt. Wir versuchen, ihr Spielverständnis, Entscheidungsverhalten und ihre Qualitäten mit dem Ball unabhängig von der eigenen Philosophie zu verbessern. Denn nach spätestens zwei Jahren in der A-Jugend werden sie Teil einer neuen Mannschaft sein und die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass die dortigen Vorgaben und taktischen Anweisungen sich von unseren unterscheiden werden. Ziel ist es, Ausbildung und mannschaftlichen Erfolg zu vereinen.

## PLANUNGSKRITERIEN

Wir unterteilen die Saison in fünf verschiedene Perioden – basierend auf drei Grundideen, die wir im Folgenden kurz erklären.

### Von groß zu klein

Als Trainerin im U11- und U13-Bereich habe ich immer zunächst 1-gegen-0- und 1-gegen-1-Situationen behandelt und dann nach und nach die Spieleranzahl erhöht. Ich bin also methodisch „von klein zu groß“ vorgegangen, um die individuelle Entwicklung voranzutreiben. Im Bereich der Elfer-Teams spielt der mann-

schaftliche Erfolg eine größere Rolle, weshalb taktische Anweisungen und Vorgaben vermehrt von Bedeutung sind. Es ist also in dieser Altersklasse sinnvoll, erst die allgemeinen Anforderungen an die Mannschaft durchzugehen und dann Schritt für Schritt detaillierter zu werden.

Wir gehen also methodisch „von groß zu klein“ vor, was es den Spielern zudem erleichtert, das „Warum“ und den Zusammenhang zwischen den Einheiten und den Anforderungen im Wettkampf besser zu verstehen.