

# Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des  
Deutschen Fußball-Bundes



## VIER JAHRZEHNTE TRAINEREXPERTISE



# Fußballtraining

PODCAST



Näher dran ist keiner: Im „Kabinengespräch“ – der Podcast-Serie von **fussballtraining.com** und den Fachzeitschriften Fußballtraining (FT) und Fußballtraining Junior (FTJ) – sprechen unsere Redakteure in der „inteamen“ Atmosphäre der Mannschaftskabine mit Trainern und Experten, geben spannende und authentische Einblicke in Training, Trainingsplanung, Mannschaftsführung und -motivation sowie Spielphilosophien und vermitteln im Gespräch Informationen zur Qualifizierung von Trainern.

▶ Abspielen

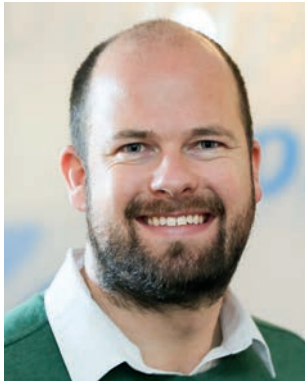


## Kabinengespräche mit ...

- **Wolfgang Möbius:**  
Informationen zu Möglichkeiten der Ausbildung für Trainereinsteiger und Kindertrainer
- **Damir Dugandzic:**  
Der Sportliche Leiter des DFB-Talentförderprogramms zu mehr „Bolzplatzmentalität“
- **Maik Halemeier/Florian Huber:**  
“Für jeden Trainer und jede Trainerin gibt es die passende Lizenz.“
- **Rica Plogmann/Julian Friedrich/Josef Beiske:**  
Das Gespräch: Über die Interaktion zwischen Trainer und Spieler
- **Thomas Staack:**  
Kurze und knackige „Abenteuer“ zu Spielstunden mit Bambini
- **Klaus Pabst/Peter Laudenklos:**  
Techniktraining und -coaching im Nachwuchsfußball
- **Ansgar Brinkmann:**  
„Der weiße Brasilianer“ mit Stories und Anekdoten aus seinem Leben
- **Benedikt Hammans:**  
Erfahrungen des U12-Experten vom 1. FC Köln
- **Gabriel Imran:**  
Cheftrainer der U15 und Leistungsdiagnostiker bei Arminia Bielefeld über seinen Werdegang, das Leistungszentrum und die Sportwissenschaft
- **Marc Meister/Manuel Schultiz/Stefan Edelhäuser:**  
Ein „lockeres“ Gespräch über Beidfüßigkeit
- **Stephan Lerch:**  
Der Double-Sieger und Champions-League-Finalist mit den „Wölfinnen“ über Trainererfahrungen, Zukunft und Doppelbelastung
- **Lennart Claussen:**  
Aus der Trainerausbildung zur DFB-Elite-Jugend- und A-Lizenz
- **Marco Lehmann:**  
Werdegang des BVB-Nachwuchstrainers und sein Blick auf das BVB-Leistungszentrum
- **Alex Nowitzki:**  
„Musterbeispiel Vater-Trainer“ – Erfahrungen des F-Junioren-Trainers beim SC Greven 09
- **Sören Weinfurtnner:**  
U23-Trainer des SC Preußen Münster, gibt tiefe Einblicke in seine Tätigkeit als Trainer einer Oberliga-Mannschaft

Du findest den Podcast auf **fussballtraining.com**, **Spotify** oder **Apple Podcast** unter „Das Kabinengespräch“.





## 40 JAHRE AUF BALLHÖHE UND IMMER AM PULS DER ZEIT

Mit dem Aufruf „Ständige Fortbildung ist notwendig!“ und dem Auftrag, „... Trainern und Übungsleitern des breiten Amateur- und Jugendfußballs Hilfen und Anregungen zu ihrer Arbeit anzubieten, neue Kenntnisse zu vermitteln und damit zu einer guten Trainingsgestaltung beizutragen“, führte Hermann Neuberger, DFB-Präsident von 1975 bis 1992, im Dezember 1982 in die erste Ausgabe von *Fußballtraining* ein.

Vier Jahrzehnte später hat sich an der Grundausrichtung nichts geändert – wengleich sich die Zeitschrift wie der Fußball selbst weiterentwickelt hat und immer wieder neue und andere Schwerpunkte in den Fokus rücken. Welche das sind, verantworten nicht nur das Redaktionsteam von philippka und die Experten des DFB, sondern vor allem auch unsere Autoren, die ihr Fachwissen an ihre Kollegen weitergeben – getreu unserem Motto „Von Trainern für Trainer“!

Diese Vielfalt garantiert seit jeher ein abwechslungsreiches und interessantes Heft mit Beiträgen zur Trainingsmethodik und -lehre, zu Technik, Taktik, Kondition und Kognition sowie – angelehnt an das Trainer-Entwicklungsmodell – zum Trainer-Ich, zum Spiel und zum Spieler, zum System Fußball und seinen Organisationen.

In dieser Geburtstags-Ausgabe schauen wir auf die vergangenen Dekaden zurück und werfen gleichsam einen Blick nach vorn: Was war damals auf dem Platz und folglich auch in der Zeitschrift anders? Wie haben sich einzelne Themenfelder entwickelt und wie könnte es weitergehen? Unsere Redakteure haben sich auf Spurensuche begeben und sind dabei auf so manche „Perle“ gestoßen.

Vor 40 Jahren war ich noch nicht auf der Welt, geschweige denn auf'm Platz. *Fußballtraining* weist eine bemerkenswerte Geschichte auf, ist auch in den 2020er Jahren inhaltlich wie optisch auf Ballhöhe und spielt manchen Steilpass präziser in die Tiefe als der ein oder andere Bundesligaprofi. Sie, liebe Leser, müssen ihn „nur“ noch mitnehmen und verwandeln. Bleiben Sie mit uns am Ball! Im Namen der gesamten Redaktion bedanke ich mich bei Ihnen für Ihre Treue und das Vertrauen!

*Dennis Schunke*  
**DENNIS SCHUNKE**



SportBöckmann

## AL RIHLA WM BALL 2022



**ADIDAS FUSSBALL**

**„AL RIHLA PRO“**

UVP ~~€ 150,00~~ AB € 89,95

ART. 2-6080



**ADIDAS FUSSBALL**

**„AL RIHLA TRAINING“**

UVP ~~€ 28,00~~ AB € 16,80

ART. 2-6097



**ABSOLUTE  
TEAMSPORT**

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

# 08

TAKTISCHE TRENDS  
IM WANDEL DER ZEIT



## TITELTHEMA: GEBURTSTAG – FT WIRD 40

### TITELTHEMA

#### 8 Taktische Trends im Wandel der Zeit

Wie sich der Fußball verändert hat  
von Marius Fischer

#### 20 Von Spielübersicht zu Spielkompetenz

Was muss ein Spieler können, um Situationen erfolgreich zu lösen?  
von Jan Hardelauf

#### 32 FT goes international

Fußballtraining wirft seit 1982 den Blick über den Tellerrand  
von Thomas Stillitano

#### 44 Der weite Weg von ersten Leistungstests zur punktgenauen Belastungssteuerung

Quasi zur Geburtsstunde von Fußballtraining begann auch die sportmedizinische Betreuung von Fußballspielern – zwei Erfolgsgeschichten  
von Didi Wedegärtner

#### 56 Fördern und fordern

40 Jahre im Zeichen eines altersgerechten und attraktiven Nachwuchsfußballs  
von Johannes Hanf



# 44

DER WEITE WEG VON ERSTEN  
LEISTUNGSTESTS ZUR  
PUNKTGENAUEN BELAS-  
TUNGSSTEUERUNG



# 32

FT GOES  
INTERNATIONAL



# 20

VON SPIELÜBERSICHT  
ZU SPIELKOMPETENZ

# 56

FÖRDERN UND  
FORDERN

## AUTOREN DIESER AUSGABE

### MARIUS FISCHER

gehört seit 2020 zum *Fußballtraining*-Redaktionsteam. Beim Bonner SC sammelte er zuvor Trainererfahrungen in allen Altersbereichen und ist derzeit Spielanalyst beim dänischen Erstligisten Viborg FF.

### JAN HARDELAUF

Unser Redaktionssassistent hat sich durch das FT-Archiv gewählt, um zu verstehen, wie in den vergangenen vier Jahrzehnten das taktische Handeln definiert und trainiert wurde.

### THOMAS STILLITANO

Der FT-Redakteur ist als Scout für RB Salzburg aktiv und sichtet die kommenden Haalands, Manés und Keitas. Außerdem coacht er den Westfalenligisten SV Sodingen.

### DIDI WEDEGÄRTNER

wurde 1988 FT-Abonnent und wechselte 2001 auf die andere Seite. Er hat bis 2016 die Seitenlinien fast aller ostwestfälischen Amateurplätze plattgetreten und verfolgt seitdem vom Golfplatz aus voller Altersmilde die Bemühungen seiner Nachfolger.

### JOHANNES HANF

hat nur zwei Jahre nach *Fußballtraining* das Licht der Welt erblickt und sich bei seiner Recherche abgeschaut, wie man den Nachwuchs fördern und trotzdem in Würde altern kann.

## IN EIGENER SACHE

### Liebe Abonnenten,

zum Jahreswechsel bitten wir um Ihr Verständnis für eine Anhebung des Bezugspreises Ihrer Fachzeitschrift. Zum Jahr 2023 müssen wir diesen um 6,00 (Ausland 4,20) Euro pro Jahr, also 50 (Ausland 35) Cent pro Ausgabe, erhöhen. Die globalen Entwicklungen und Verwerfungen der letzten zwei Jahre haben zu exorbitant gestiegenen Kosten u. a. bei Energie, Papier, Druck, Versand und Personal geführt. Da wir an der Qualität der Zeitschrift auf keinen Fall Abstriche machen wollen, sehen wir uns zu diesem Schritt gezwungen. Bleiben Sie uns bitte trotzdem gewogen.

Verlag und Redaktion

Fotos: IMAGO/Sportfoto Rudei; IMAGO/Ricardo Larreina Amador; IMAGO/Pressefoto Baumann; Conny Kurth (2)

## Training wie bei den Profis !

**JERSEY-BEANIE**  
MIT VEREINSLOGO  
(4 Farben) - 2 Größen

Mit Elasthan für den perfekten Sitz - Profiware  
Art.-Nr. 2280 ab nur € 9,80

**HALSWÄRMER**  
MIT VEREINSLOGO  
2 Größen

Aus Fleece, zweilagig, perfekter Sitz - Profiware  
Art.-Nr. 2739 ab nur € 8,80

**SCHLAUCHTUCH**  
(X-Tube) MIT VEREINSLOGO

Text, Nummer, Logo, Wappen usw. - Profiware  
Art.-Nr. 2651 nur € 3,90

**KAPITÄNSBINDE**  
MIT WUNSCHAUFDRUCK  
2 Größen

Anti-Rutsch durch Klett und Hallegummi - Profiware  
Art.-Nr. 3871 je nur € 6,90

**PROFI-FAHNENTUCH**  
MIT WUNSCHAUFDRUCK  
für Eckfahnen

F. Stangen-ø 32, 40 oder 50mm - Profiware  
Art.-Nr. 1825 je nur € 12,90

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 !

# 40 Jahre

# FUSSBALLTRAINING

Zum runden Geburtstag blicken wir zurück auf vier Jahrzehnte Trainer-Expertise und wagen einen Ausblick, wie es in den 2020ern weitergehen könnte.

## # TAKTISCHE TRENDS

Seite 8

Der Fußball entwickelt sich stetig weiter. Schaut man sich Spiele aus den 80er Jahren an, erscheinen die Unterschiede zu heute sehr groß. Wir haben uns die taktischen Trends der vergangenen 40 Jahre angesehen und ihre Auswirkungen auf den modernen Fußball analysiert.



## # SPIELINTELLIGENZ

Seite 20

Trends gibt es zur Genüge: Vor einigen Jahren waren Spieler mit einer guten Vororientierung gefragt, heute müssen sie „scannen“, sollen mal handlungsschnell sein oder doch lieber spielintelligent. Wir Trainer lassen uns gern von diesen Trends leiten. Ein Blick in die Vergangenheit lässt allerdings erkennen, dass das Rad nicht neu erfunden wird und es auch damals bereits richtig gute Ansätze gab.



## # INTERNATIONALER FUSSBALL

Seite 32

Egal ob Analysen von Europa- oder Weltmeisterschaften, Besuche bei Vereinen oder Mannschaften oder der Fokus auf eine ganze Fußballnation: Der Blick über den Tellerrand hilft, sich von bekannten Methoden und Denkweisen zu lösen und für Neues zu öffnen. „Andere Länder, andere Sitten“ gilt auch für den Fußball!



## # KONDITION

Seite 44

Auch die Methoden, mit denen Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination und deren Komponenten verbessert werden sollen, ändern sich im Lauf der Jahre. Und selbstredend haben die Trainer schon 1982 versucht, das zu trainieren, was das Spiel forderte. Allerdings waren sich die Experten nicht immer einig, was das war. Fußballtraining bot entsprechenden Diskussionsstoff.



## # TALENTFÖRDERUNG

Seite 56

Vom deutschen Fußball wird erwartet, dass seine Aushängeschilder zur Weltklasse zählen. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, bedarf es eines Pools talentierter Spieler. Wie haben der DFB und seine Vereine in den vergangenen 40 Jahren daran gearbeitet, ihre Talente entsprechend zu fordern und zu fördern?



### **MARKUS HIRTE, Sportlicher Leiter Talentförderung beim Deutschen Fußball-Bund**

„40 Jahre FT, die Trainerzeitschrift des DFB. Ganz so lange bin ich noch nicht dabei, aber fast: 1987 habe ich die A-Lizenz erworben und bin seitdem Abonnent. Mit 18 Jahren übernahm ich bei meinem Heimatklub die erste Kindermannschaft und habe parallel zum Studium und meiner aktiven Zeit stets Jugendteams trainiert. Auch bevor ich zum Verband gegangen bin, hat FT mich begleitet und hatte stets wertvolle und hilfreiche Tipps parat – nicht nur Trainingsformen und -konzepte, sondern vor allem auch Hintergrund- und Basiswissen. FT war schon damals immer am Ball, mitten im Spielgeschehen und verlässlich an der Seite des Trainers.

Später durfte auch ich Beiträge verfassen – als Verbandssportlehrer, als Sportlicher Leiter des HSV und von Fortuna Düsseldorf. Die Verbindung zur Zeitschrift war immer da und es macht mir auch heute noch Freude, sie zu lesen, zu schauen, was andere Trainer und Experten machen, zu reflektieren, interessante Anregungen zu diskutieren und auszuprobieren – man lernt ja nie aus. Als Leiter Talentförderung des DFB interessiert mich natürlich auch, was die Leistungszentren der Trainer-Gemeinschaft mitgeben. Hier steckt so viel Potenzial drin, so viel Begeisterung für den Fußball und die Talentförderung, dass die Inhalte häufig sehr spezifisch und tiefgreifend sind – detailliert aufbereitet und dargestellt. Die Mannschaft von FT ist gut aufgestellt, greift aktuelle Themen auf, wirft den Blick auch über den Tellerrand, schaut, was im Ausland passiert und was wir Fußballer aus anderen Sportarten mitnehmen können. Herzlichen Glückwunsch zum runden Geburtstag!“



### **DAMIR DUGANDZIC, Sportlicher Leiter DFB-Talentförderprogramm**

„40 Jahre FT, 20 Jahre DFB-Talentförderprogramm – gleich zwei runde Jubiläen in einem Jahr. Das ist aus Sicht des DFB ein Grund zum Feiern, aber auch zum kurzen Innehalten, Durchschnaufen und Nach-vorne-Blicken. Die Zeitschrift ist seit vielen Jahren mein treuer Begleiter auf allen Ebenen: Als Spieler, dessen Trainer die neuesten Übungsformen umgehend einbauten. Als Trainer, der ihr für seine Lizenzen viele Tipps und Kniffe entnahm. Oder zuletzt als Autor, um eigenes Wissen zu teilen und zu verbreiten. Gelegentlich blättere ich in meinem *Fußballtraining*-Archiv und erkenne, dass sich der Fußball im Kern nicht verändert hat. Am Ende muss das Runde ins Eckige – aber der Weg dorthin ist umfangreicher, vielfältiger und auch holpriger geworden. Daher ist es gut, einen treuen Begleiter an seiner Seite zu wissen, der neben zielgruppenspezifischen Angeboten auch die Digitalisierung und Internationalisierung in seinem Portfolio hat.

Ich habe die Artikel immer als „Amuse-Gueule“ verstanden – als einen mundgerechten Gruß aus der Fußballküche, der Appetit auf mehr machte. Mich aber in die Pflicht nahm, die Inhalte nicht blindlings zu konsumieren, sondern die Rezeptur zu verstehen. Vielleicht werden in Zukunft die Formate noch interaktiver und aus einer Darbietung eher Diskussionsvorschläge, über die es sich trefflich austauschen lässt. Ist das nicht ein faszinierender Gedanke, wenn sich Fußball-Deutschland vom Stammtisch in Richtung Trainerbank entwickeln könnte? Ich bin gespannt, was uns die Zukunft der Trainerzeitschrift des DFB alles bringen wird. Herzlichen Glückwunsch an die Redaktion, an alle Autoren und alle Leser!“



### **WOLFGANG MÖBIUS, Leiter der Trainer- und Ausbilderentwicklung Landesverbände**

„40 Jahre FT! Kaum zu glauben, doch dieses Jubiläum führt mich – wie so viele Leserinnen und Leser – in die Anfänge meiner Trainertätigkeit zurück. Erstmals bin ich mit FT während des Studiums in Kontakt gekommen. Es gab zu dieser Zeit nicht annähernd Vergleichbares auf dem Markt. Praxisnahe Tipps für die Arbeit auf dem Platz – das hat mich stets animiert, neue Spielformen und wettkampfnahes Üben umgehend auszuprobieren. Sie besaßen einen hohen Aufforderungscharakter und förderten mich in meiner Entwicklung. Auch Trends wurden frühzeitig aufgegriffen.

Über die Jahre wurde klar, dass sich die Interessen des Breiten- und Jugendfußballs und die des ambitionierten Amateurfußballs zunehmend differenziert entwickelten. Diesen Spagat konnte eine Zeitschrift allein nicht mehr leisten. Und so war die Herausgabe von *FT-Junior* eine logische Konsequenz, hat beide Publikationen breiteren Trainerschichten geöffnet und eine weitere Erfolgsgeschichte angestoßen.

Und heute? Der Fußballmarkt mit seinen Informationen, Trainingshinweisen, Trends etc. hat sich enorm gewandelt. Die digitale Transformation ist in vollem Gange. Bei aller Veränderung sind jedoch die „Basiswünsche“ nach fachlicher Unterstützung, nach praxisnahen, sofort umsetzbaren Tipps, nach verständlicher Darstellung und einem verlässlichen Begleiter dieselben geblieben. Darin liegt auch für die Zukunft die Chance dieser Fachzeitschrift. Ich wünsche mir weiterhin die verlässliche fachliche Qualität und die digitale und analoge Verfügbarkeit von Trainingsmaterial und Trends. Dann mache ich mir um ihren Fortbestand keine Sorgen. Bleibt bitte nahe an den Menschen im Verein! Alles Gute und herzlichen Glückwunsch!“



# TAKTISCHE TRENDS IM WANDEL DER ZEIT

## Wie sich der Fußball verändert hat

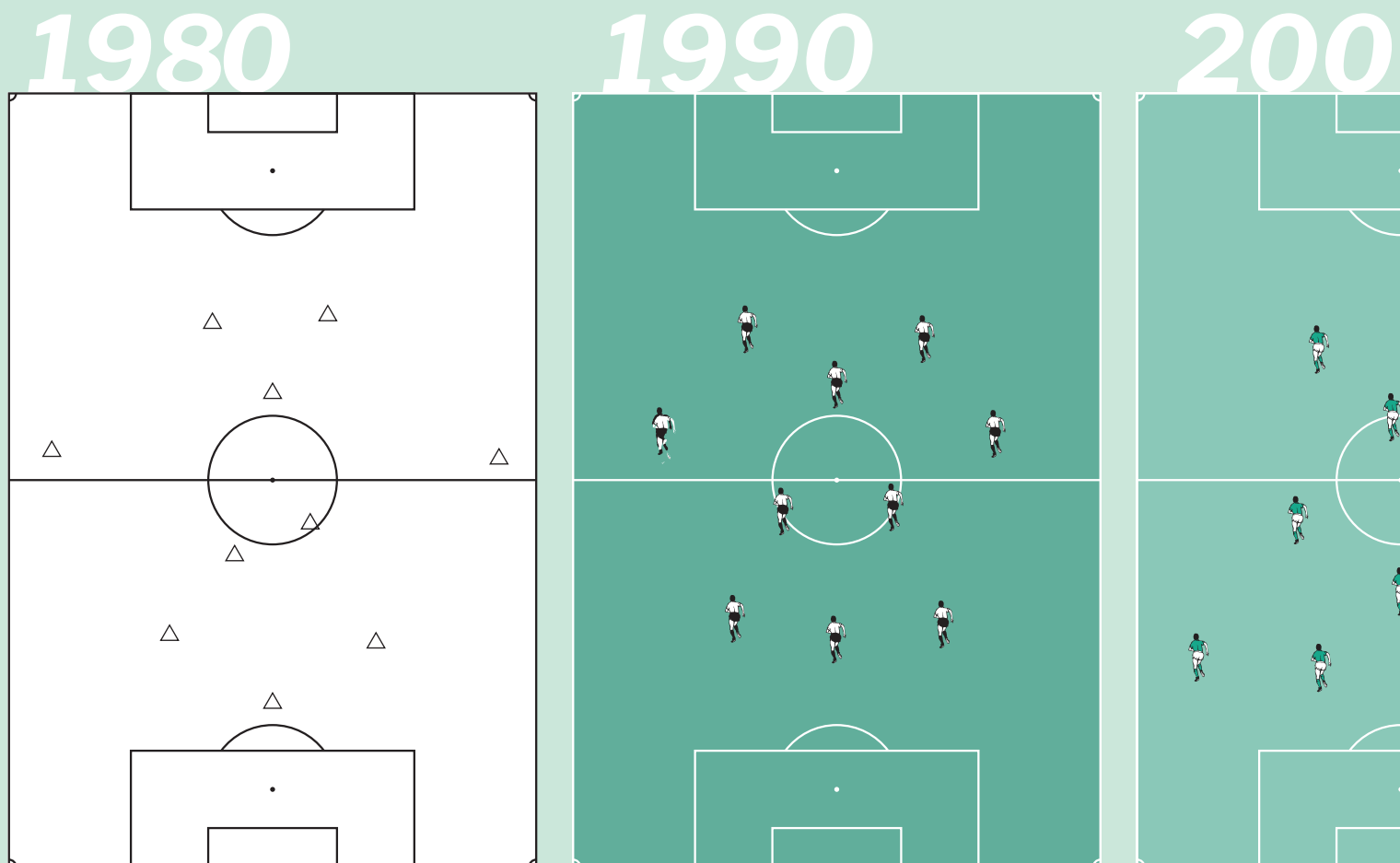
**AUTOR**  
Marius Fischer

**Der Fußball entwickelt sich stetig weiter. Schaut man sich Spiele aus den 80er Jahren an, erscheinen die Unterschiede zur heutigen Zeit groß. Wir haben uns die taktischen Trends der vergangenen 40 Jahre angesehen und ihre Auswirkungen auf den modernen Fußball analysiert.**

### ZEITLOS

Beim Blick auf die taktischen Trends der vergangenen 40 Jahre stellt man fest, dass die meisten auch heute noch Bestand haben. Oft in einer abgewandelten, weiterentwickelten Form – letztlich aber mit demselben Fokus. Viele Trends, die in den 80er und 90er Jahren gesetzt wurden, haben den modernen Fußball von heute geprägt. Das aggressive Angriffs- und Gegenpressing, das wir heute ken-

nen, ist beispielsweise nur eine Konsequenz der Raumdeckung, die in den 70er Jahren in den Niederlanden erstmals eingeführt wurde. Ebenso führten Regeländerungen dazu, dass sich der Fußball weiterentwickelt hat. Die Einführung der Rückpassregel in den 90er Jahren hat dafür gesorgt, dass Torspieler wie Manuel Neuer oder Marc-André Ter Stegen mit ihrer hervorragenden Spielintelligenz und Technik wie ein elfter Feldspieler agieren können. Oft





waren es aber auch einzelne Spieler, die ein ganz neues Positionsprofil geschaffen haben: Andrea Pirlo oder Patrick Vieira haben die Rolle des Sechsters durch ihre Spielweise in den 00er Jahren entscheidend verändert und somit auch für ganz neue Spielsysteme und Taktiken gesorgt. Aus dem 4-4-2 mit einem Sechser als „Ausputzer“ wurde ein 4-2-3-1 mit einer Doppelsechs. Heute findet sich in fast jeder Mannschaft ein spielstarker Sechser, der nicht nur als Zerstörer vor der Abwehr agiert.

Zuletzt wurden neue taktische Kniffe eng mit bestimmten Trainern in Verbindung gebracht. So hat Jürgen Klopp das Gegenpressing zwar nicht erfunden, durch seine großen Erfolge mit Borussia Dortmund und dem FC Liverpool hat er mit dieser Spielweise jedoch eine ganze Dekade geprägt und viele andere Teams inspiriert.

### AUSWIRKUNGEN AUF DAS TRAINING

Doch nicht nur das Spielgeschehen hat sich durch die immer neuen taktischen Trends verändert – auch die Trainingsplanung und -gestaltung wurden beeinflusst. So wurde das Training im Lauf der vergangenen 40 Jahre permanent angepasst: Die neue Rückpassregel hatte eine zunehmende Integration der Torhüter in das Feldspieler-

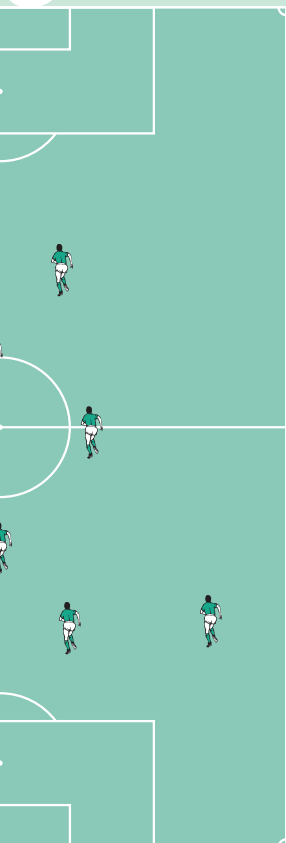
training zur Folge; der Vormarsch der Raumdeckung legte einen größeren Fokus auf das Pressing im Training und dank der heutigen Datenanalyse werden vermehrt konkrete Verhaltensweisen in Spielsituationen eingeübt, die mit einer besonders hohen Erfolgswahrscheinlichkeit einhergehen.

Auf den folgenden Seiten haben wir den einzelnen Dekaden seit 1980 die prägendsten taktischen Trends zugeordnet und zeigen auf, wie sich unsere Autoren den jeweiligen Themen genähert haben. Abgerundet wird dies durch entsprechende Trainingsformen aus den vier Jahrzehnten. Denn obwohl sich die Trainingsziele und die Trainingsmethodik verändert haben, sind viele Übungen zeitlos und lassen sich problemlos in eine Einheit von heute integrieren.

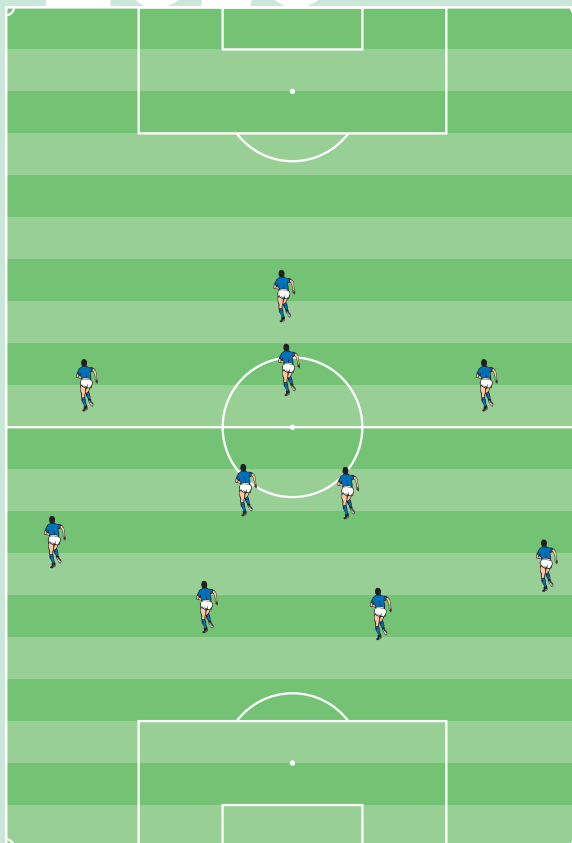


Auf [fussballtraining.com](https://www.fussballtraining.com) finden Sie einige der genannten Beiträge im PDF-Format.

0



2010



2020

