Juni/Juli 2020

12,40 Euro | 38. Jahrgang | fussballtraining.com

Fußballtraining

Die Trainerzeitschrift des
Deutschen Fußball-Bundes

ANTI-VIRUS
Mit Abstand das beste Training

SPIELIDEE
Entwickeln, überzeugen, vermitteln

CHRISTIAN TITZ
»Es geht immer darum, das Spiel zu gewinnen!«

REZEPTUR
So klappt es auch im Amateurverein

ZWEI KONTAKTE
Effektiver als der One-Touch-Fußball?

4 194178 912404 06

SportBöckmann
Since 1928

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

SPIELER WOLLEN MEHR ALS NUR KICKEN!

Eigentlich stünde in wenigen Wochen die Vorbereitung auf die neue Saison an. Eigentlich säßen Sie jetzt am Schreibtisch oder am Laptop und würden deren Verlauf und Inhalte planen. Eigentlich brüteten Sie dann auch über der Spielidee, mit der Sie in den nächsten Monaten Punkte sammeln wollten. Eigentlich wäre Ihre größte Sorge, dass Ihnen kurz vor dem 30.6. noch einer Ihrer Leistungsträger per WhatsApp mitteilt, er sei dann mal weg.

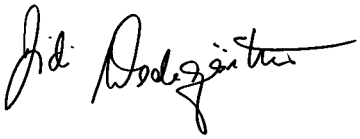
Eigentlich geht das alles nicht, weil Corona im Amateurfußball die Klappe immer noch geschlossen hält. Stattdessen stöbern Sie in älteren *Fußballtraining*-Ausgaben nach Trainingsformen mit Abstand. Ja okay, die total Verzweifelten unter Ihnen suchen die sogar ganz woanders.

Aber jetzt mal im Ernst: Warum eigentlich? Was, wenn es in ein paar Tagen von heute auf morgen wieder ganz – oder zumindest fast – normal losgehen darf? Ich weiß von Verantwortlichen und Trainern aus anderen Sportarten, die donnerstags erfuhren, dass sie freitags loslegen durften und dann quasi über Nacht sowohl ihr plötzlich veraltetes Hygienekonzept aktualisieren als auch neue Trainingspläne entwickeln mussten.

Wer in solch einer Situation nur einen Ball in die Mitte wirft, erntet zwar am ersten Tag Begeisterung, weil alle nichts als endlich wieder nur kicken wollen, schaut am zweiten aber schon eher in fragende Gesichter, weil jetzt eigentlich alle ‚richtig' trainieren wollen. Dann ist es zweifellos von Vorteil, einen Plan mit einer Spielidee in der Tasche zu haben. Den für Sie maßgeschneiderten finden Sie zwar nicht in dieser Doppelausgabe, wohl aber eine Menge an Tipps und Informationen, wie Sie Ihre Vorstellung vom Fußball entwickeln, Ihre Spieler von ihr überzeugen und sie schließlich im Training vermitteln können.

Ach so: Für den Fall, dass es mit dem ‚richtigen' Training doch noch länger dauert, halten wir selbstverständlich auch eine Menge Anti-Virus-Trainingsformen für Sie bereit. Mit Ihrer Fachzeitschrift sind Sie also für alles gewappnet!

Bleiben Sie gesund!



DIDI WEDEGÄRTNER

TRAININGS-FORMEN AUF PRAKTISCHEN A6-KARTEN

je 50 Trainingskarten, 11,80 Euro

0251/23005-11 • philippka.de

TITELTHEMA: SPIELPHILOSOPHIE

SPIELMODELL

06 **Das Spiel mit der Farbe**
Von der Spielphilosophie zum 4-Farben-Modell
von Arne Barez

AMATEURVEREIN

14 **Fußballvision und Amateurverein schließen sich nicht aus!**
So entwickeln und installieren Sie in ihrem Verein eine altersklassenübergreifende Spielphilosophie und einen auf diese abgestimmten Ausbildungsplan
von Peter Laudenklos

INTERVIEW

26 **Mut zum Risiko**
Christian Titz im Gespräch über seine Spielphilosophie
Interview der FT-Redaktion

ANGREIFEN

36 **Das Zwei-Kontakte-Prinzip**
Das Spiel mit zwei Kontakten ist oft sinnvoller als der berühmte One-Touch-Fußball!
von Jonas Koch

46 **Jede Aktion führt zu einer Reaktion**
Sieben Spielprinzipien für einen flexiblen Ballbesitz in der Dreierkette
von Albert Deuker

KONDITION

60 **Optimal belasten!**
Der Einsatz fragebogenbasierter Tools zur individuellen Belastungssteuerung
von Louisa Ramsaier, Valentin Bohsung & Hubert Mahler

TECHNIKTRAINING

68 **Auf die Plätze!**
Nach dem Restart: Techniktraining in Kleingruppen wie an den Stützpunkten
von der AG Info-Abend

06
DAS SPIEL MIT DER FARBE

36
DAS ZWEI-KONTAKTE-PRINZIP

68
AUF DIE PLÄTZE!

14

FUSSBALLVISION UND AMATEURVEREIN SCHLIESSEN SICH NICHT AUS!

26

MUT ZUM RISIKO

PRAXIS PLUS SENIOREN

SV HASBORN

78 Überlegenheit durch Spielprinzipien
Der Saarlandligist SV Hasborn setzt auf Ballbesitzfußball und nutzt Spielprinzipien, um ihn in möglichst allen Situationen und überall auf dem Feld sicherzustellen.
von Pascal Bach

PRAXIS PLUS JUNIOREN

FC INTERNATIONALE BERLIN

94 Spiel ohne Risiko
Wie der FC Internationale Berlin die Spielintelligenz kontaktlos trainiert
von Thomas Sikora und Paul Oechtering

AUTOREN DIESER AUSGABE

ARNE BAREZ
Der *FT*-Chefredakteur ist Fußballlehrer und Sportlicher Leiter im Nachwuchs sowie Cheftrainer der U19 des SC Preußen Münster.

PETER LAUDENKLOS
beschäftigt sich seit zwanzig Jahren mit der Entwicklung von Nachwuchsspielern, u. a. als NLZ-Leiter beim 1. FC Nürnberg. Derzeit ist er Sportlicher Leiter des Verbandsligisten TSG 1862/09 Weinheim.

CHRISTIAN TITZ
Der gebürtige Mannheimer ist seit über 20 Jahren als Trainer aktiv und coachte schon den Hamburger SV in der Bundesliga. Außerdem bietet er mit seinem Unternehmen *Coaching-Zone* Umsetzungsmöglichkeiten für Spieler, Trainer und Vereine.

JONAS KOCH
Der 25 Jahre alte B-Lizenz-Inhaber trainiert in der kommenden Spielzeit die U15 bei der SV Böblingen und möchte die DFB-Elite-Jugend-Lizenz erwerben.

ALBERT DEUKER
Der A-Lizenz-Inhaber steht mit dem TuS Königsdorf vor dem Aufstieg in die Landesliga. Zur Zeit absolviert er seinen Master in Exercise Science and Coaching an der Sporthochschule Köln.

LOUISA RAMSAIER, VALENTIN BOHSUNG UND HUBERT MAHLER
Louisa Ramsaier ist u.a. Stützpunkttrainerin in Freiburg. Valentin Bohsung und Hubert Mahler sind als leitender Physiotherapeut bzw. als leitender Athletik-Trainer im NLZ des SC Freiburg tätig.

AG INFO-ABEND
Für die Arbeitsgemeinschaft des DFB stellen Fabian Seeger, Thomas Sinz, Thomas Impekhoven, Michael Urbansky, Marc Meister und Per Michelsen das Restart-Konzept der Stützpunkte vor.

PASCAL BACH
Der Oberstudienrat für Sport und Geschichte trainiert den SV Hasborn in der Saarlandliga. Zuvor hat er bereits u.a. bei der SV Elversberg, Eintracht Trier und dem FC Saarbrücken gearbeitet.

THOMAS SIKORA UND PAUL OECHTERING
Die C-Lizenz-Inhaber sind im Nachwuchsbereich des FC Internationale Berlin 1980 tätig und haben Ideen entwickelt, wie sich die Spielintelligenz trotz Abstandsregeln effektiv trainieren lässt.

Fotos: imago/Revierfoto, imago/Action Pictures, Andreas Schlichter, Nils Eden

Training wie bei den Profis !

PRO TARGETSHOOTER Junior 5x2m
visueller Fokus auf die Torzonen - Profiware
Art.-Nr. 2854 nur € 59,90

PRO AREASHOOTER Senior 7,32x2,44m
visueller Fokus auf die Torzonen - Profiware
Art.-Nr. 2306 nur € 149,90

REBOUNDER 1,10x1,10m
absolute Profiware mit super Pralleffekt
Art.-Nr. 289 nur € 69,90

JUMBO-LOCHHAUBEN ø 30 cm - 9 Farben
Eispacks, Kalt-Warm-Kompressen, uvm.
Art.-Nr. 3005 je nur € 1,10

TRAININGSHILFEN SET (klein) - Saisonvorbereitung
24 Artikel rund um die perfekte Saisonvorbereitung
Art.-Nr. 2753 nur € 99,90

Katalog gratis bestellen unter 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
Der Profishop für den modernen Trainer !

DAS SPIEL MIT DER

AUTOR
Arne Barez

Spanien, Deutschland, Italien und die RB-Teams aus Leipzig bzw. Salzburg verkörpern vier sehr prägnante Spielweisen. Aber was macht diese aus? Und wodurch unterscheiden sie sich?

DIE SPIELPHILOSOPHIE ALS RAHMEN

Tore erzielen und Gegentore verhindern, so einfach lässt sich Fußball zusammenfassen. Kompliziert wird Fußball erst durch die nahezu unendlichen Möglichkeiten, wie die beiden Spielziele erreicht und miteinander in Einklang gebracht werden können. Jede Mannschaft kann aus einer Vielzahl taktischer Grundordnungen wählen, verschiedenste Strategien verfolgen und sich dabei an diversen individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Prinzipien orientieren.

Wer die Aktionen seiner Spieler aufeinander abstimmen und einen klaren Plan verfolgen möchte, muss diese Aspekte für sich und sein Team ordnen. Den Rahmen hierfür bildet die Spielphilosophie, die beschreibt, wofür ein Trainer steht und wie er Fußball spielen lassen möchte. Sie ist weniger konkret als die Spielkonzeption (der Matchplan) und Ausdruck einiger grundsätzlicher Überzeugungen. Die Ansichten darüber, wie Fußball gespielt werden sollte, können jedoch weit auseinander gehen und sich zu einem echten Streitpunkt im Umgang mit Verein, Mannschaft und Umfeld entwickeln. So bestehen diverse Spannungsfelder:

Attraktivität versus Effektivität

Für kühle Pragmatiker geht es nur um das Ergebnis. Sie scheuen sich daher auch nicht davor, die Außenseiterrolle einzunehmen, tief in der eigenen Hälfte zu verteidigen und lediglich auf Konter zu lauern. Echten Fußballästheten wäre das nicht genug. Sie haben einen inhaltlichen Anspruch an das Spiel, der über das Ergebnis hinausgeht, und erfreuen sich an gepflegten Kombinationen, wollen Ball und Gegner kontrollieren und zeigen, wie gut sie Fußball spielen(!) können.

Spielerische Leichtigkeit versus Athletik, Dynamik und Kampf

Ist Fußball vorrangig ein Spiel, das von Freude, technischem Geschick und Kreativität geprägt ist? Oder geht es vielmehr um die körperliche Auseinandersetzung mit einem Gegner und kommt es daher in erster Linie auf Lauf- und Einsatzbereitschaft, Robustheit und Athletik an? Die jeweilige Haltung ist eng an gesellschaftliche Werte geknüpft, was vor allem im internationalen Vergleich deutlich wird. Traditionell stehen Brasilien und Deutschland für diese gegensätzlichen Entwürfe. In anderen Ländern werden wieder andere Fähigkeiten geschätzt und gefördert: Italien steht für Taktik, Kroatien für Schlitzohrigkeit und Südkorea für Disziplin. Was wie ein Klischee klingt, ist häufig tief verwurzelt und prägend für die Haltung vieler Trainer.