

Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Fußball-Bundes



DAS SPIELTEMPO ERHÖHEN

Dem Gegner eine Idee voraus sein!

BESCHLEUNIGEN

Auf diese fünf Faktoren kommt es an!

SENSIBILISIEREN

Die Vorstellungskraft verbessern

VORORIENTIEREN

Die Frauen des VfL Wolfsburg festigen die Basics



FUSSBALL. TRAINING. APP

- > 1.700+ Trainingsformen
- > flexibel und überall einsetzbar
- > einmal abonnieren, alles nutzen
- > von erfahrenen Trainern
- > monatlich 60+ neue Trainingsformen

**7 TAGE KOSTENLOS TESTEN –
ÜBER 90 % ZUFRIEDENE USER**

NEU: Die fussball.training.app bietet dir Zugriff auf mehr als 1.700 Trainingsformen: Lass' dich inspirieren und finde immer die passende Spiel- oder Übungsform für dein Trainingsziel.

Eine App, tausend Möglichkeiten.



FUSSBALL.TRAINING.APP





„SPIELT SCHNELLER!“ – ABER WIE?

Es ist zwar schon ein paar Tage her, dass ich am Spielfeldrand stand und meinen Jungs diese Anweisung zurief, doch ist sie alles andere als von gestern. Schließlich gibt es wohl kaum einen Coach, der sie noch nicht gab, und kaum einen Fußballer, der sie noch nicht gehört hat – und trotzdem nur selten etwas mit ihr anzufangen wusste.

Denn wir verlangen damit von unseren Spielern mehr als der Leichtathletiktrainer in dem klassischen Negativbeispiel von seinem Sprinter, wenn er sagt: „Lauf schneller!“, ihm aber nicht verrät, was er anders machen soll. Nicht, wie er explosiver startet, wie er die ersten Schritte setzt, wann er den Oberkörper aufrichtet, wie er in den Rhythmus kommt, etc.

Im Fußball zu beschleunigen ist nämlich noch schwieriger und komplexer. Sicher hilft es, schnell laufen, hart und präzise passen und weit schießen zu können. Aber dann haben wir immer noch das Problem mit dem richtigen Zeitpunkt beziehungsweise Auslöser. Und es ist ja nicht nur ein einzelner Spieler, an den wir unseren Appell richten: In der Regel müssen mindestens zwei dieses Signal als solches erkennen, aus einer Vielzahl möglicher Entscheidungen blitzschnell die richtige auswählen und schnellstens umsetzen.

Damit allein ist es jedoch immer noch nicht getan: Der so erworbene Vorteil soll bis zum gegnerischen Tor beibehalten und möglichst ausgebaut werden. Dabei treten neue Situationen auf, mal vorhersehbare, mal unvorhersehbare, sodass es also noch der einen oder anderen weiteren schnellen Entscheidung bedarf, die ebenfalls gemeinsam zu treffen ist.

Welche Fähigkeiten bei alledem benötigt werden und wie Sie sie in kleinen Gruppen mit einzelnen Spielern, wie auch in großen mit der gesamten Mannschaft, erarbeiten können, erläutern unsere Autoren in dieser Ausgabe!

Bleiben Sie gesund!

DIDI WEDEGÄRTNER

ZUSAMMEN. EINZIGARTIG.



adidas

„UNIFORIA PRO“
OMB

AB € 84,95
ART. 2-8020



adidas

„UNIFORIA LEAGUE“
TOP TRAINING

AB € 20,95
ART. 2-8025



Sport**Böckmann**

Sport Böckmann GmbH

Dinklager Str. 15

49451 Holdorf

info@sport-boeckmann.de

www.sport-boeckmann.de



06

FÜNF FAKTOREN DER SPIELBESCHLEUNIGUNG

TITELTHEMA: SPIELBESCHLEUNIGER

EINFÜHRUNG

06 Fünf Faktoren der Spielbeschleunigung

Mit Vororientierung, Fantasie, Automatismen, Passqualität und Schnelligkeit das Spieltempo anziehen
von Dr. Stephan Nopp

KREATIVITÄT

13 Vorausdenken statt nachdenken

Schnelligkeit entsteht auch im Kopf!
von Janis Hohenhövel

VFL WOLFSBURG

18 Mit der Kleingruppe das Spieltempo verschärfen

Die Frauen des VfL Wolfsburg nutzen die Abstellungsphase für Nationalspielerinnen, um individuell Techniken und Taktiken für ein schnelleres Spiel zu schulen!
von Stephan Lerch

SPIELANALYSE

28 Packing – die Gegner überspielen

Durch effizientes Angriffsspiel das Spiel beschleunigen
von Lukas Keppler und Marius Fischer

INDIVIDUALTAKTIK

34 Stets den Überblick behalten

Durch Vororientierung das Spiel lesen und bessere Entscheidungen treffen
von Levent Sürme

TECHNIK

40 Den Ball beherrschen und das Spieltempo bestimmen

Eine breit gefächerte technische Ausbildung ist die Grundlage des schnellen Spiels!
von Alexander Reifschneider

28

PACKING – DIE GEGNER ÜBERSPIELEN



40

DEN BALL KONTROLLIEREN UND DAS SPIELTEMPO BESTIMMEN



PRAXIS PLUS SENIOREN

FC 1929 MERTINGEN

46 Auch unter Druck den Tick schneller sein!

Der Bezirksligaaufsteiger FC Mertingen setzt auf Vororientierung und einen sicheren ersten Kontakt von *Bernhard Schuster*

PRAXIS PLUS JUNIOREN

KARLSRUHER SC

60 Talente mit Plan zu Profis ausbilden

Neben Basics der Trainingsarbeit entwickeln KSC-Nachwuchstrainer gemeinsam weitere Specials von *Sirus Motekallemi*

18

MIT DER KLEINGRUPPE DAS SPIELTEMPO VERSCHÄRFEN



AUTOREN DIESER AUSGABE

DR. STEPHAN NOPP

Der promovierte Sportwissenschaftler gehört seit 2010 als Spielanalyst dem Staff von Jogi Löw an. Außerdem ist er Leiter Innovation und Technik beim DFB.

JANIS HOHENHÖVEL

Der A-Lizenz-Inhaber kümmert sich als TeamUp!-Referent der Bertelsmann-Stiftung um die Aus- und Weiterbildung von Trainern. Zudem ist er Co-Trainer der U17 des DFB sowie der U19 des SC Preußen Münster.

STEPHAN LERCH

baut derzeit seinen Fußballlehrer. 2017 wurde er Cheftrainer der Frauen des VfL Wolfsburg. Er holte dreimal in Folge das Double aus Deutscher Meisterschaft und DFB-Pokal.

LUKAS KEPPLER

ist Managing Director und Co-Founder des Start-ups Impect, das sich im Bereich der Fußball-Datenanalyse spezialisiert hat und u. a. die Kennzahl „Packing“ entwickelte.

MARIUS FISCHER

Der FT-Redaktionsassistent ist in der Fußballwelt der Datenanalyse zu Hause. Er unterstützt Lukas Keppler mit dem Transfer von Packing in die Trainingspraxis.

LEVENT SÜRME

Der A-Lizenz-Inhaber hat den Großteil seiner Trainerkarriere im Leistungszentrum des FC Augsburg verbracht – von der U8 bis zur U17. Danach wechselte er zu RB Leipzig, wo er zwei Jahre die U15 begleitete.

ALEXANDER REIFSCHEIDER

hat bereits verschiedene Stellen im Fußball bekleidet. Der DFB-Fußball-Lehrer war DFB-Stützpunktkoordinator in Niedersachsen und zuletzt Trainer der U21 des FC Ingolstadt in der Bayernliga.

BERNHARD SCHUSTER

ist Spielertrainer seines Heimatvereins, des schwäbischen Bezirksligisten FC 1929 Mertingen, und bastelt an seiner Elite-Jugend-Lizenz. Quasi nebenbei ist er Ersatztrainer an den Stützpunkten Rain und Augsburg.

SIRUS MOTEKALLEMI

spielte selbst von der U10 bis zur U19 für den Karlsruher SC. Nun ist der ausgebildete Erzieher als U17-Cheftrainer zurück an seiner alten Wirkungsstätte.

Fotos: imago/Sven Simon; imago/ZUMA Wire; imago/Panoramio; Conny Kurth

Training wie bei den Profis!

PRO
PENDEL-ANLAGE
Kopfbal-
pendel
NEU
Inkl. Bodenhülse, 9m Leine, T-PRO Pendelball
Art.-Nr. 3330 nur € 99,90

JERSEY-BEANIE
4 Farben - 2 Größen
NEU
F. Kinder oder Erwachsene - Profiware
Art.-Nr. 2280 ab nur € 4,50

WUNSCHBEDRUCKUNG
für Jersey-Beanies
NEU
Text, Nummer, Logo, Wappen usw. - Profiware
Art.-Nr. 2294 ab nur € 2,90

HALSWÄRMER
(Fleece) - 2 Größen
NEU
F. Kinder oder Erwachsene - Profiware
Art.-Nr. 2739 ab nur € 3,90

WUNSCHBEDRUCKUNG
für Halswärmer
NEU
Text, Nummer, Logo, Wappen usw. - Profiware
Art.-Nr. 2740 ab nur € 2,90

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

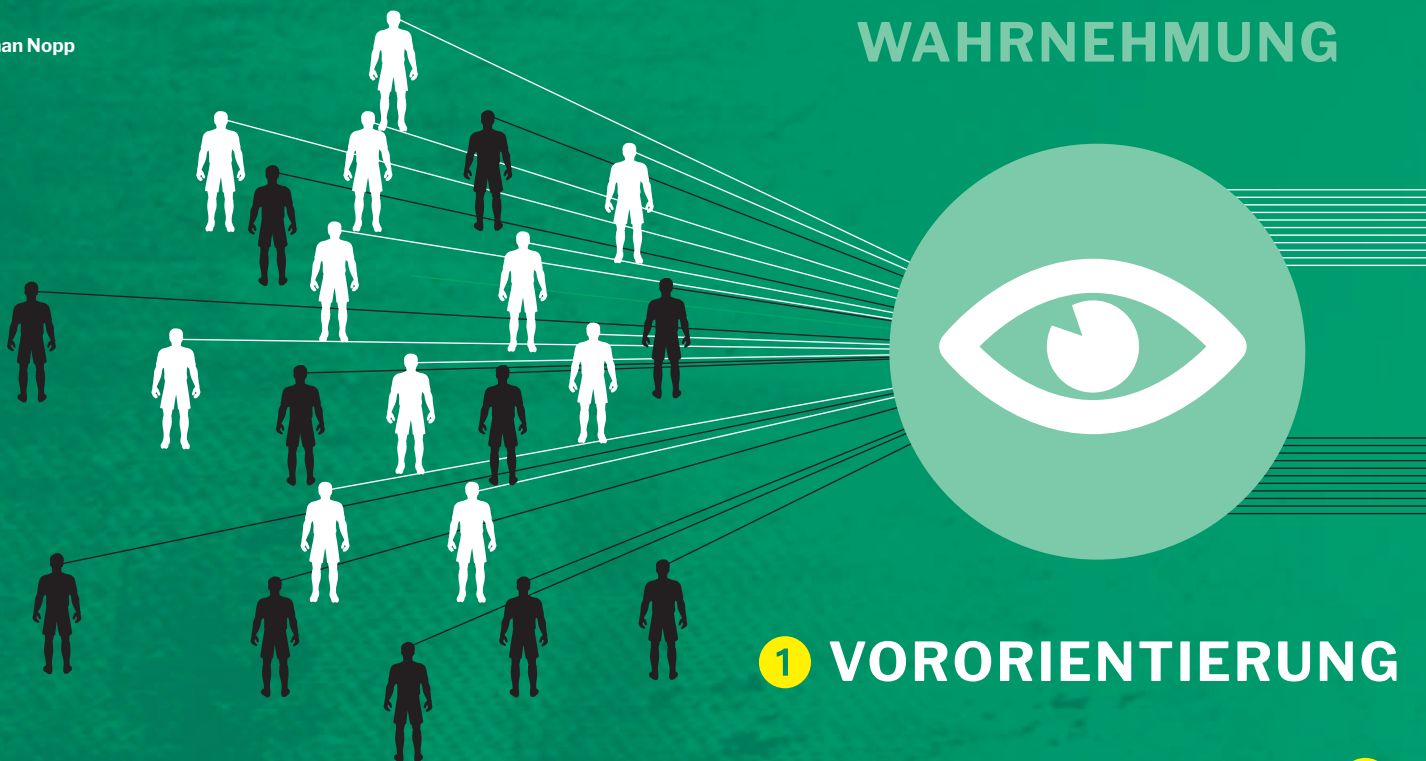
Der Profishop für den modernen Trainer!

FÜNF FAKTOREN DER

Mit Vororientierung, Fantasie, Automatismen, Passqualität und Schnelligkeit das Spieltempo anziehen

AUTOR
Dr. Stephan Nopp

WAHRNEHMUNG



DAS SPIEL IST SCHNELLER GEWORDEN

Die Spielgeschwindigkeit im Fußballsport hat in den vergangenen Jahrzehnten wissenschaftlich belegt deutlich zugenommen. So ist die Ballgeschwindigkeit in den Endspielen der FIFA-WM seit 1966 um 15 Prozent gestiegen. Doch einen noch wesentlicheren Unterschied stellen die motorische Geschwindigkeit und die Intensität dar. In der Premier League haben sich zwischen 2006 und 2013 die Distanzen hochintensiver Aktionen um 50 Prozent und die Anzahl der Sprints sogar um 85 Prozent erhöht. Ein Indiz für die gestiegenen

Anforderungen an die Athletik der Spieler. Wenn jedoch alle schneller werden, stellt sich die Frage, ob das ein Vorteil für das Verteidigen oder für das Angreifen ist? Mit Ball ist es vermutlich bei steigenden Geschwindigkeiten koordinativ noch schwieriger, die notwendigen Bewegungen motorisch umzusetzen, als ohne Ball. Das können wohl dann nur noch wenige Spieler, die wiederum marktbedingt bei den Top-Teams spielen. Schaut man sich die Top-5-Ligen Europas hinsichtlich der Torerzielung und -verhinderung an, so ist zu erkennen, dass der Unterschied zwischen den