März 2021

6,20 Euro | 39. Jahrgang | fussballtraining.com

Fußballtraining

Die Trainerzeitschrift des
Deutschen Fußball-Bundes

RUND UM DEN SPIELTAG

Eine Partie und ein Trainer im Fokus

03
4 194178 906205

MEHR INFOS

ERST DAS KIND, DANN DIE TRAININGSFORM!

Kinder stehen im Mittelpunkt allen Denkens und Handelns, wenn es bei der TSG 1899 Hoffenheim um den Nachwuchsfußball geht. Dementsprechend sollte sich das Training stets an den kindlichen Bedürfnissen ausrichten – aber das ist alles andere als „kinderleicht".

So zeigt das Buch,

- was Kindertraining bedeutet,
- wodurch sich der „ideale" Kindertrainer auszeichnet,
- wie – anhand von nahezu 200 Trainingsformen aus den TSG-Inhaltsbausteinen Minifußball, Technik, Athletik und Spielfähigkeit – die Praxis auf dem Platz aussieht und
- dass stets größter Wert auf das Spielerlebnis gelegt wird.

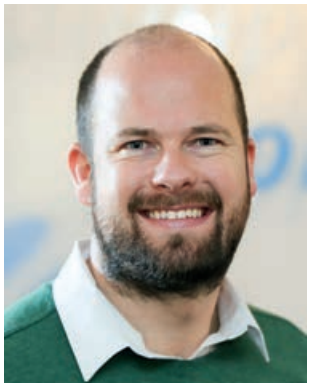
So sind die Inhalte für Trainer von Fußballanfängern und Talenten aus den kleinen und großen Vereinen an der Basis einfach, schnell und direkt umsetzbar.

Dominik Drobisch/
Arne Stratmann

KINDERFUSSBALL
Trainieren wie die TSG Hoffenheim

216 Seiten, gebunden, 24,80 €

Mit Nutzungsmöglichkeit des TSG Online Training Tools



NÄHER DRAN GEHT NICHT!

Sind Sie es nicht auch langsam leid, weder trainieren noch Spiele austragen zu dürfen? Die Sehnsucht, auf den Platz zurückzukehren, ist überall groß, realistisch gesehen wird es aber wohl noch dauern, bis der Ball wieder rollt.

Zum Stillstand gekommen ist die Fußballwelt allerdings nicht. Denn unter strengen Hygienebestimmungen dürfen die Profis ihre Spiele austragen. Wir wollten wissen, wie sie sich darauf vorbereiten, und haben uns auf den Weg nach Kiel gemacht, um Ihnen spannende Inhalte quasi „live“ näherzubringen. Denn wo könnte es derzeit interessanter sein als im hohen Norden bei den „Störchen“ von Holstein?

„Machbar“ lautete deren Motto zum DFB-Pokal-Los gegen den Deutschen Rekordsieger aus München – und das war es auch tatsächlich. Die Kieler gewannen im Elfmeterschießen und sind spätestens seit diesem überraschenden Triumph in aller Munde. Denn sie mischen auch im Aufstiegsrennen der 2. Bundesliga mit.

Nach einer extrem kräftezehrenden Englischen Woche bereitete sich die Mannschaft von Trainer Ole Werner vom 17. bis zum 24. Januar akribisch auf das Ligaspiel gegen Darmstadt 98 vor – pikanterweise gegen den Trainer, der Holstein Kiel in die zweite Liga führte und in der darauffolgenden Saison erst in der Relegation den Aufstieg in die Bundesliga verpasste: Markus Anfang. Wir waren rund um dieses Spiel exklusiv dabei!

Freuen Sie sich also auf spannende Einblicke in den Profifußball: Interviews, Gegneranalysen, darauf abgestimmtes Training und spielentscheidende Faktoren wie Standardsituationen. Die Kieler gewährten uns einen detaillierten Einblick in ihren „Alltag“ – dort, wo der Ball derzeit rollt.

Auf dass es auch für Sie bald wieder auf den Platz geht! Bleiben Sie gesund!
Ihr

DENNIS SCHUNKE

DER BALL DER CHAMPIONS

ADIDAS CL-SPIELBALL „FINALE PRO“
UVP ~~€ 140,00~~ AB € 84,95
ART. 2-7067

ADIDAS CL-TRAININGSBALL „FINALE LGE“
UVP ~~€ 35,00~~ AB € 20,95
ART. 2-7065

adidas

SportBöckmann

HOTLINE: 0 54 94/98 88-0
WWW.SPORT-BOECKMANN.DE

06
AN DIE EIGENE STÄRKE GLAUBEN

TITELTHEMA: RUND UM DEN SPIELTAG

HOLSTEIN KIEL

06 **An die eigene Stärke glauben**
Holstein Kiels Trainer Ole Werner erläutert im Interview die Vorbereitung auf das Spiel gegen Darmstadt 98 sowie seine Spiel- und Coachingphilosophie
Interview mit Ole Werner

10 **„Das Kieler Spiel hat sich nicht grundlegend verändert."**
Für den Trainer von Darmstadt 98 ist Holstein Kiel keine Unbekannte
Interview mit Markus Anfang

14 **„Die Inhalte gibt das Spiel vor."**
Wie Holstein Kiel den Gegner analysiert
Interview mit Philipp Pelka

20 **„Der Aufwand lohnt sich!"**
Mit Einzelanalysen auf den Gegner vorbereiten
Interview mit Patrick Kohlmann

22 **Die Wertigkeit der Standards**
Wie Holstein Kiel Standardsituationen in das Training einbaut
von Fabian Boll

26 **„Der Baum wächst von unten!"**
So strukturieren die „Störche" das Athletiktraining rund um das Wettspiel
Interview mit Dr. Andre Filipovic

30 **Drei Punkte für die Tabelle und den Kopf**
Mit einem Sieg zurück nach Kiel
Interview mit Ole Werner

AUTOREN DIESER AUSGABE

OLE WERNER
arbeitete sich bei den Kielern vom Jugend-zum Cheftrainer der Profis hoch. Seit 2019 setzt er den Höhenflug der Störche fort, spielt mit ihnen in der 2. Bundesliga um den Aufstieg mit und führte sie ins DFB-Pokal-Viertelfinale, u. a. nach einem Sieg in der 2. Runde gegen den FC Bayern München.

MARKUS ANFANG
Ihm gelang der Sprung vom Nachwuchstrainer von Bayer 04 Leverkusen in den Profifußball zu Holstein Kiel. Dort konnte er in zwei Spielzeiten auf sich aufmerksam machen und wechselte in die 1. Bundesliga zum 1. FC Köln. Seit Saisonbeginn leitet er die Geschicke beim SV Darmstadt 98.

PHILIPP PELKA
ist der Videoanalyst der Kieler. Bevor es ihn vom Hamburger SV weiter in den Norden zog, war er Spielanalyst beim 1. FC Köln.

PATRICK KOHLMANN
schnürte selbst für die Störche die Fußballschuhe und wechselte nach seine Spielerkarriere als „Co" ins Trainerteam.

FABIAN BOLL
spielte viele Jahre für den FC St. Pauli und erlangte dort Legendenstatus. Derzeit ist er Co-Trainer bei Holstein Kiel.

DR. ANDRE FILIPOVIC
Der Doktor der Trainingswissenschaft landete nach Stationen im Leistungszentrum des VfL Wolfsburg und bei der 1. Mannschaft des SC Fortuna Köln bei Holstein Kiel, wo er der verantwortliche Athletiktrainer ist.

JANIS HOHENHÖVEL
Das Leben des A-Lizenz-Inhabers dreht sich um Fußball: Als Bildungsreferent beim FLVW kümmert er sich um die Aus- und Weiterbildung von Trainern. Zudem ist er Co-Trainer der DFB U16-Nationalmannschaft und Cheftrainer der U19 des SC Preußen Münster.

LUTZ WAGNER
Der ehemalige Bundesliga-Referee blieb auch nach seiner aktiven Karriere dem Schiriwesen als Koordinator für die Schiedsrichterausbildung und als Coach der DFB Bundesligaschiedsrichter treu.

JANOSCH DAUL
arbeitet hauptberuflich als Sportpsychologischer Experte im Nachwuchs des Halleschen FC. Nebenberuflich ist er als Referent tätig und bietet als zertifizierter Life Kinetik-Trainer Angebote für Unternehmen und Vereine an.

JULIAN METZGER
trainiert seit Saisonbeginn den baden-württembergischen Oberligisten TSV Ilshofen. Im Club ist der erst 27-jährige Fußballtrainer aus und mit Leidenschaft allerdings bereits seit vier Jahren tätig: Zunächst war er für die U17 verantwortlich, dann coachte er die U23 und war gleichzeitig Co der „Ersten".

GIL DA SILVA
Der 26-Jährige will die A-Lizenz erwerben, sobald es wieder möglich ist. Er ist seit 2008 Teil des SV Waldhof Mannheim 07: erst als Spieler und seit acht Jahren als Trainer. Angefangen als U14 Co-Trainer, ist er nun hauptberuflich Cheftrainer der U17 und Koordinator Athletik.

Fotos: imago/Harfenfelser; imago/Uwe Kraft; Nils Eden; Klaus Schwarten

HALBZEITANSPRACHE

32 Was beschäftigt die Spieler?
Die Halbzeit aus dem Blickwinkel derjenigen, die es ja auch am Ende richten müssen
von Janis Hohenhövel

SCHIEDSRICHTER

36 Auf Augenhöhe begegnen
So kommen Trainer und Schiedsrichter miteinander klar
Interview mit Lutz Wagner

SELBSTREFLEXION

40 Vom Trainer zum Coach
Der Rollenwechsel zwischen der Trainingswoche und dem Spieltag
von Janosch Daul

32

WAS BESCHÄFTIGT DIE SPIELER?

PRAXIS PLUS SENIOREN

TSV ILSHOFEN

46 Fußballtraining ist Spieltraining!
Drei Einheiten des baden-württembergischen Oberligisten TSV Ilshofen
von Julian Metzger

PRAXIS PLUS JUNIOREN

SV WALDHOF MANNHEIM 07

60 Trotz Lockdown den Aufstieg im Blick
Der vielversprechende Saisonstart wurde durch Corona ausgebremst!
von Gil da Silva

36

AUF AUGENHÖHE BEGEGNEN

40

VOM TRAINER ZUM COACH

Training wie bei den Profis !

GEWICHTSWESTE 10kg - inkl. 18 Gewichte
Vielseitig einsetzbare Profiware
Art.-Nr. 1177 nur € 44,90

WIDERSTANDSBAND 60 cm - 5 Stärken
F. Muskelgruppen/ Flexibilität u. Mobilität
Art.-Nr. 3252 ab nur € 1,50

PRO TURNMATTE klappbar (180x60x5 cm) - 3 Farben
Indoor geeignet, gelenkschonend,Profiware
Art.-Nr. 3377 nur € 32,90

POWER-BUNGEE-GURT 4 Kräftigung Arme + Oberkörper 3 Stärken
Absolute Profiware mit super Pralleffekt
Art.-Nr. 1092 ab nur € 6,90

LANGHANTEL-SETS (115cm) - inkl. Hantelscheiben
TÜV-geprüfte, stabile Profiware
Art.-Nr. 3240 ab nur € 152,90

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 !

AN DIE EIGENE STÄRKE GLAUBEN

INTERVIEW
Dennis Schunke

Holstein Kiels Trainer Ole Werner erläutert im Interview die Vorbereitung auf das Spiel gegen Darmstadt 98 sowie seine Spiel- und Coachingphilosophie

Seit dem Sieg im DFB-Pokal gegen den FC Bayern München stehen Holstein Kiel und Trainer Ole Werner im Rampenlicht. Dass die „Störche“ aus dem hohen Norden keine Eintagsfliegen sind, zeigt die Tabelle der 2. Bundesliga: Sie behaupten sich im Aufstiegsrennen und mischen um die begehrten Plätze mit. Bei all den Highlights in einer von der Pandemie beeinflussten Spielzeit gilt das Hauptaugenmerk der Konzentration auf den Alltag, denn alle paar Tage steht bereits die jeweils nächste Partie an. Dennis Schunke hat die Kieler rund um das Spiel gegen Darmstadt 98 mit dem ehemaligen Kiel-Trainer Markus Anfang begleitet.

Ole, nach einer ereignisreichen Woche mit einem Remis beim FC St. Pauli, dem sensationellen Sieg im DFB-Pokal gegen den FC Bayern München und einer knappen Niederlage nach fulminanter Aufholjagd gegen den Karlsruher SC steht nun eine „normale“ Trainingswoche zur Vorbereitung auf das Meisterschaftsspiel gegen Darmstadt 98 am 24. Januar an. Wie sieht es bei euch aus?

Ole Werner: Die Woche war enorm intensiv. Nicht nur körperlich durch die 120 Minuten gegen Bayern München und die Aufholjagd gegen den Karlsruher SC, sondern vor allem auch psychisch. Bei allem Optimismus war das so natürlich nicht eingeplant.

Wir hatten uns aber bereits im Vorfeld entschieden, nach dieser Woche zwei Tage frei zu machen, da wir mit Blick auf die kommenden Spiele ab jetzt 14 Tage zusammen sind. Das mussten wir den Spielern und auch uns Trainern zugestehen. Denn ich merke schon, dass der Kopf in dieser Spielzeit und vor allem in den letzten Wochen extrem gefordert war. Das hängt sicher auch mit dem eng getakteten Spielrhythmus und den für uns positiven Ergebnissen zusammen. Aber das ist in dieser Spielzeit mit den pandemiebedingten Maßnahmen nicht zu verhindern und kommt auch nicht überraschend. Durch kurze Pausen können die Sinne wieder geschärft werden. Wir müssen in solchen Phasen den Kopf etwas frei be-