

Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des
Deutschen Fußball-Bundes



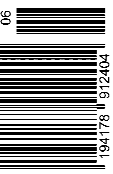
REDUKTION
Mehr Spielen
statt Üben!

KONDITION
Die Belastung
richtig steuern

VARIATION
Fußballtennis
einmal anders

INTUITION
Kopf oder Bauch – wer
entscheidet besser?

ZURÜCK AUF DEM PLATZ
Saisonvorbereitung nach der Corona-Pause





SportBöckmann

Since 1928

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





„EIN UNBESCHREIBLICHES GEFÜHL!“

So gab kürzlich einer unserer Autoren seiner Gemütslage vom Abend zuvor Ausdruck, an dem er nach monatelanger Pause endlich wieder mit seiner Mannschaft auf dem Platz gestanden und „richtig“ trainiert hatte.

Also nicht Dehnung und Kräftigung im Wohnzimmer per Video-Coaching, nicht Technikübungen im Garten, nicht Zielschüsse auf die Garage, nicht Kleingruppentraining mit Mindestabstand, sondern das Mannschaftsspiel Fußball mit allem, was dazugehört: Angefangen beim großen Hallo vor der Umkleidekabine, weiter mit dem Eckenspiel über das Mobilisieren zu den Passformen, um dann möglichst schnell zum langersehnten Kicken auf zwei Tore mit Torhütern zu kommen.

Ein unbeschreibliches Gefühl, die reine Freude am Spielen in den Gesichtern zu sehen, hier den Jubel über den nächsten Tunnel und dort die Sprüche in Richtung des lautesten Jublers zu hören, der prompt ein Luftloch geschlagen hatte, weil er koordinativ halt noch nicht wieder ganz auf der Höhe war.

So empfanden zuletzt viele Trainer und Trainerinnen, andere werden es noch erleben. Aber sie werden auch feststellen, dass der beste Dribbler sich hin und wieder selbst ausspielt. Und dass das Laufwunder, das während des Lockdowns allabendlich seine abgespulten Kilometer in die Team-App stellte, nach 15 Minuten 9 gegen 9 ziemlich platt ist. Ganz zu schweigen vom Fehlen einfachster taktischer Basics des offensiven wie defensiven Zusammenspiels.

Da mag manchen Coach beim Gedanken an die bevorstehende Saisonvorbereitung ein ebenfalls schwer zu beschreibendes, aber eher unangenehmes Gefühl befallen: Wie kann er sie alle, den Einzelnen wie die Mannschaft, in den paar Wochen spiel- und wettbewerbsfähig bekommen? Welche Schwerpunkte und welche konditionellen Reize soll er in welcher Reihenfolge setzen? Und wie all das motivierend vermitteln und begleiten?

Unsere Autoren haben die Antworten. Freuen Sie sich auf spannende Interviews, innovative Trainingskonzepte sowie interessante Anregungen zu einem zeitgemäßen und erfolgversprechenden Coaching-Stil!

Ein unbeschreiblich gutes Gefühl wünscht Ihnen

DIDI WEDEGÄRTNER

TRAININGS- FORMEN AUF PRAKTISCHEN A6-KARTEN



je 50 Trainingskarten, 11,80 Euro

TITELTHEMA: NEUSTART FÜR TRAINER UND SPIELER

TITELTHEMA

06 „Wir müssen uns jetzt auf die Zeit nach der Pandemie vorbereiten!“

Interview mit Prof. Ansgar Thiel über die Auswirkungen der Pandemie auf den Fußball

38 Fußballtennis einmal anders

Das Spiel über das Netz ist eine echte Alternative von Robin Willeke

46 Technik im Quadrat

Effektives spielerzentriertes Kleingruppentraining von Mirko Schweikhard

53 Trainingssteuerung nach dem Sechs-Wochen-Plan

Prinzipien, die Spielern und Trainern Orientierung geben und die Philosophie des Chemnitzer FC ausmachen von Marcus Jahn & Jonas Stephan

64 Belastungssteuerung im Profifußball

Von der Datenerhebung zur individuellen Trainingssteuerung: Ideen zur praktischen Umsetzung für Profi- und Amateurmanschaften von Christoph Glashüttner, Thomas Gutschlhofer, Philip Klöckl, Carmen Oberreßl, Axel Widorn

TRAININGSKONZEPT

12 In Spielformen unter Druck trainieren

Beim BVB wird mehr gespielt als geübt von Marco Lehmann & Jannik Pleschke

22 Bilder im Kopf fördern die Spielintelligenz

Vorstellungstraining und Videoanalysen sind effiziente Trainingsmethoden von Julian Metzger

COACHING

26 Kopf oder Bauch?

Der eine hat es und hört darauf, der andere nicht – über das Phänomen des Trainer-Bauchgefühls von Claus-Peter Niem plus Interview mit Andreas Herzog

32 Was bringe ich wie rüber?

Der inhaltliche und zeitliche Verlauf der Halbzeitansprache und was Ihr Körper dabei so alles sagen kann von Janis Hohenhövel



PRAXIS PLUS SENIOREN

SC MÜNSTER 08

78 Nach langer Pause mit langem Anlauf in die Saison

Endlich wieder Fußball: Der Bezirksligist SC Münster 08 bereitet sich voller Vorfreude, aber in aller Ruhe auf den Saisonstart vor

von Julian Wiedenhöft

PRAXIS PLUS JUNIOREN

SSV REUTLINGEN

92 Prinzipien als Ausbildungsgrundlage

Je fünf Spiel- und Trainingsprinzipien schaffen Orientierung für Trainer wie Spieler

von Maik Stingel

AUTOREN DIESER AUSGABE

PROF. ANSGAR THIEL

Der Direktor des Instituts für Sportwissenschaften an der Eberhard Karls Universität Tübingen erforscht unter anderem die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf den Sport.

MARCO LEHMANN

ist bereits seit einigen Jahren im Leistungszentrum von Borussia Dortmund als Trainer tätig und dort im rotierenden System für die Mannschaften der U14 bis U16 verantwortlich.

JANNIK PLESCHKE

unterstützt Lehmann in seiner Tätigkeit beim BVB und übernimmt in der kommenden Saison die Rolle des Co-Trainers der U14.

JULIAN METZGER

ist Trainer des baden-württembergischen Oberligisten TSV Ilshofen und stand dort zuvor bereits für die U17, die U23 und als Co der „Ersten“ an der Seitenlinie.

CLAUS-PETER NIEM

ist Gründer der Agentur „Coaching for Coaches“ und tauscht sich mit Spitzentrainern, Managern und Sportlern aus, um Konzepte und Ideen für die Persönlichkeitsentwicklung und Teamführung zu diskutieren.

ANDREAS HERZOG

Österreichs Rekordnationalspieler übernimmt zur kommenden Saison den Trainerposten beim FC Admira Wacker Mödling in der 1. Liga seines Heimatlandes.

JANIS HOHENHÖVEL

Der A-Lizenz-Inhaber und Co-Trainer der U15 des DFB kümmert sich als TeamUpl-Referent der Bertelsmann-Stiftung um die Aus- und Weiterbildung von Trainern.

ROBIN WILLEKE

wechselte 2017 vom SC Paderborn, wo er Teams von der U12 bis zur U17 trainierte, in die Knappenschmiede zum FC Schalke 04. Dort ist der A-Lizenz-Inhaber derzeit Co-Trainer der U15.

MIRKO SCHWEIKHARD

Der Diplom-Sportwissenschaftler ist DFB-Stützpunktkoordinator im Rheinland und war zuvor Jugendtrainer (KFC Uerdingen, Viktoria Köln, Fortuna Köln), Co-Trainer der Frauen-Bundesligamannschaft von Bayer 04 Leverkusen und Stützpunkttrainer im FVM.

MARCUS JAHN

ist ausgebildeter Fußball-Lehrer und leitet das NLZ des Chemnitzer FC. Seine vorherigen Stationen: U21-Cheftrainer Beijing Sinobo Guoan FC/China, U21-, U19-, U18-Junioren-Nationaltrainer Ungarn, Co-Trainer SSV Jahn Regensburg (3. Liga).

JONAS STEPHAN

Der A-Lizenzinhaber und Master der Sportwissenschaften ist seit Juli 2020 Cheftrainer der U19-Bundesligajunioren des Chemnitzer FC und war zuvor drei Jahre Co-Trainer und Spielanalyst der Profimannschaft von Eintracht Braunschweig.

THOMAS GUTSCHLHOFER

hat mit Christoph Glashüttner, Philip Klöckl, Alex Widorn und Carmen Oberreiß eine ganze Riege an Athletiktrainern und Wissenschaftlern zusammengebracht. Die Experten arbeiten zwar bei verschiedenen Vereinen, aber mit einem gemeinsamen Ziel: die österreichischen Profis gezielt auf das nächste Leistungsniveau zu bringen.

JULIAN WIEDENHÖFT

hat selbst in der U17-Bundesliga gekickt und ist seit 2004 Trainer beim SC Münster 08. Bis 2018 im Nachwuchs, coachte er danach die „Zweite“ zum Aufstieg in die Kreisliga A, wurde dort erneut Meister und übernahm dann die in die Bezirksliga abgestiegene „Erste“.

MAIK STINGEL

Der A-Lizenz-Inhaber ist Cheftrainer der U19 des SSV Reutlingen in der Oberliga und auch für die Fußballschule des Vereins aktiv. Derzeit schreibt er an seiner Masterarbeit zum Thema „Biologische Reife und deren Einfluss auf die subjektive Trainerbewertung von Jugendfußballspielern“.



Training wie bei den Profis!

ALUMINIUM-MINITOR

1,20 x 0,80 m, klappbar



TÜV-geprüfte, stabile Profiqualität
Art.-Nr. 2654 nur € 129,90

FUSSBALLTENNIS-ANLAGE

6 x 0,80 m



Inkl. Netz, Stangen u. Tasche, Profiqualität
Art.-Nr. 2528 nur € 59,90

GYMNASTIKMATTE

outdoor - faltbar
190x60x0,8 cm



Rutsch- und abriebfeste Profiware
Art.-Nr. 1900 nur € 8,90

MINIHÜRDE FLEX

Höhen
15, 23
oder
30cm



Biegsam, hochwertige Profiware
Art.-Nr. 2629 ab nur € 2,90

AREASHOOTER

Basic Senior, für Fußballtor 7,32 x 2,44 m



Visueller Fokus auf die Torzonen - Profiware
Art.-Nr. 3320 nur € 119,90

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!

„WIR MÜSSEN UNS JETZT AUF DIE ZEIT NACH DER PANDEMIE VORBEREITEN!“

Prof. Ansgar Thiel über die Auswirkungen der Pandemie auf den Fußball

INTERVIEW MIT
Prof. Ansgar Thiel

Der Sportwissenschaftler Prof. Ansgar Thiel beschäftigt sich mit den Effekten der Corona-Pandemie auf den Sport und berichtet im Interview mit Fußballtraining-Redakteur Felix Melchers über die Probleme, aber auch die Chancen, die aus dem langen Ausfall von Trainingseinheiten und dem damit verbundenen „kreativen Aktionismus“ der Trainer resultieren.

