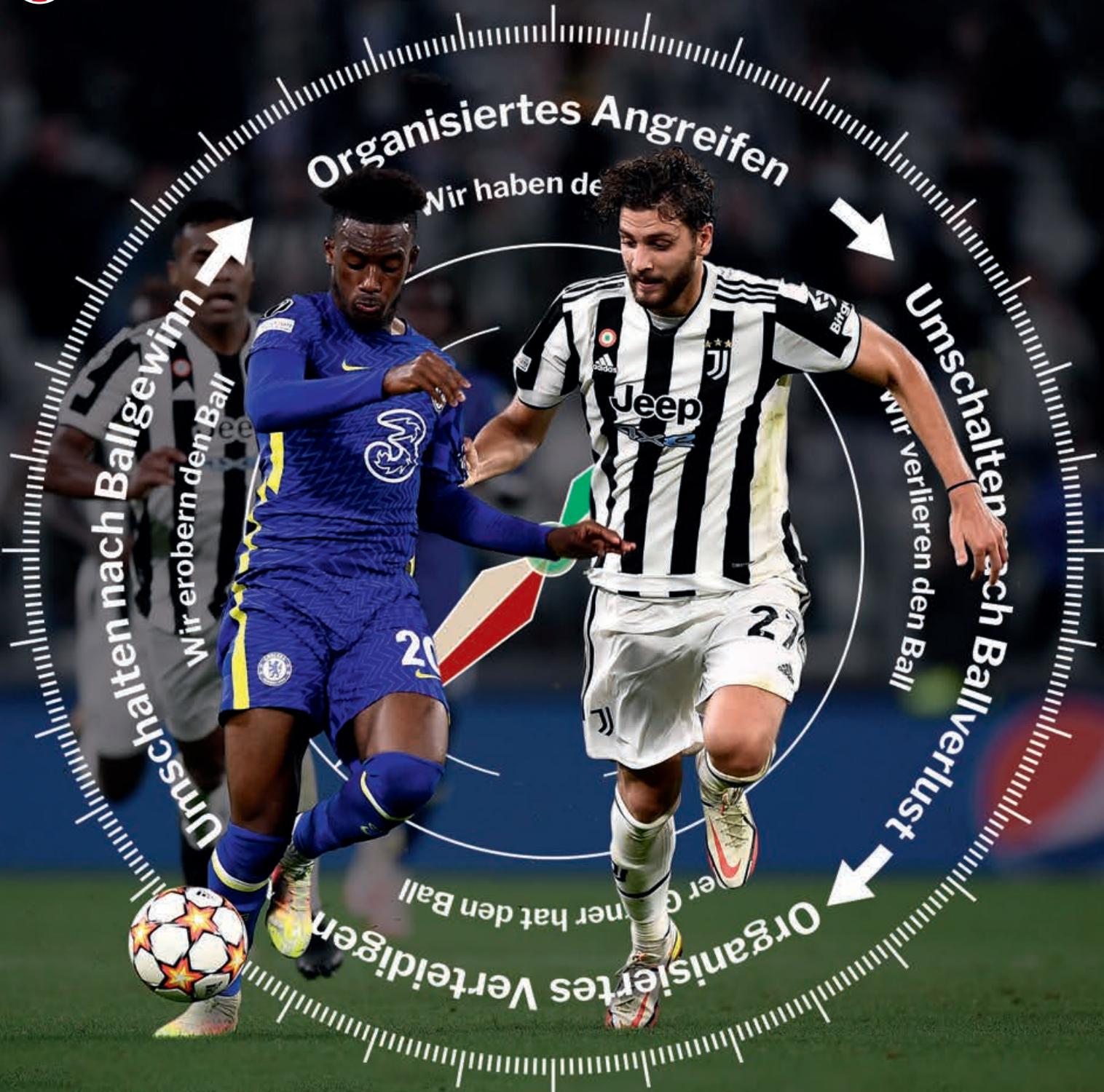


# Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Fußball-Bundes



ANGREIFEN – VERTEIDIGEN – UMSCHALTEN OFFENSIV/DEFENSIV  
ALLES ZU DEN VIER SPIELPHASEN



# ZWEIKÄMPFE GEWINNEN ...



## Fußballtraining KARTOTHEK: 1 gegen 1

Hinführen, schulen, anwenden – Trainingsformen  
für alles, was das 1 gegen 1 ausmacht  
50 Trainingskarten • 9,80 €

## Fußballtraining FOKUS: Den Zweikampf suchen und gewinnen

Grundlagen und Details des 1 gegen 1:  
Von technischen Basics bis zu taktischen Finessen  
80 Seiten • 13,80 €

# ... UND TORCHANCEN VERWERTEN!



## Fußballtraining FOKUS: Wege zum Torabschluss

Herausspielen und Verwerten von Torchancen:  
Zahlreiche Ansätze für ein vielseitiges Offensivspiel.  
80 Seiten • 13,80 €



## Fußballtraining KARTOTHEK: Torschuss

Torschuss-Trainingsformen ohne Gegner,  
mit Gegner und in Spielform.  
50 Trainingskarten • 9,80 €



## STEILPASS INS DIGITALE

Mit dieser Ausgabe halten Sie keine normale „Fußballtraining“ in den Händen. Wir bilden darin nämlich nicht nur das gesamte Spiel mit seinen Phasen Angreifen, Umschalten nach Ballverlust, Verteidigen, Umschalten nach Ballgewinn und Standardsituationen ab, sondern feiern auch zehn Jahre „Praxis Plus Senioren“ – etwas größer als gewohnt und natürlich mit direktem Bezug zum Heftschwerpunkt.

Das alles ist schon ambitioniert und hat uns herausgefordert. Wer allerdings ganz genau hinschaut, entdeckt zudem noch eine Neuerung, die für Sie unmittelbaren Nutzwert hat: Ab sofort sind alle Trainingsformen mit einem QR-Code versehen, der direkt in unsere fussball.training.app führt. Trainingsplanung war noch nie so einfach, denn so können Sie Ihre favorisierten Spiel- und Übungsformen im Handumdrehen online strukturieren, bearbeiten und bei Bedarf auch ausdrucken – Näheres auf den Seiten 6 und 7. Gemeinsam mit den bereits in der App befindlichen 3000 Trainingsformen können Sie also nach Kategorien filtern und archivieren, wodurch die mühsame Suche nach Trainingspraxis zu einem bestimmten Thema entfällt und Sie sich voll und ganz auf Ihr Coaching konzentrieren können.

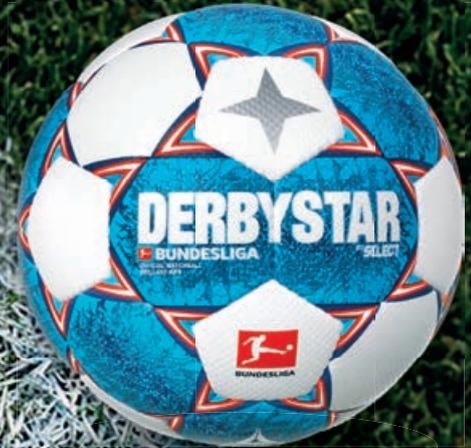
Und genau das war auch der Gedanke von Lennart Claussen, Markus Reiter und Manuel Schulitz bei ihren Beiträgen zu den Spielphasen. Sie stellen eine einfache Rechnung auf: Wer Angreifen trainiert, kann gleichzeitig das Verteidigen schulen – wie bei einem Kompass, dessen Nadelspitzen nach Norden wie nach Süden zeigen. Folglich präsentieren sie für jeweils zwei sich gegenüberstehende Phasen kleine, mittlere und große Spielformen. Diese akzentuieren allein schon durch ihre Organisation und ihre Steuerungsmittel den jeweiligen Schwerpunkt. So können Sie sich vollends mit Ihrer Mannschaft beschäftigen und sich noch intensiver auf die Vermittlung der Inhalte fokussieren.

Ganz schön viel drin in dieser Ausgabe also: Gehen auch Sie neue Wege und heben Sie Ihre Trainingsplanung auf das nächste Level! Viel Spaß und Erfolg dabei wünscht Ihr

**DENNIS SCHUNKE**

**DERBYSTAR**  
THE BALL

**BUNDESLIGA**  
**FUSSBÄLLE 21/22**



**DERBYSTAR „BUNDESLIGA  
BRILLANT APS“ 21/22**  
UVP ~~€ 149,99~~ AB € 89,99  
ART. 2-7990



**DERBYSTAR „BUNDESLIGA  
BRILLANT REPLICA“ 21/22**  
UVP ~~€ 32,99~~ AB € 19,99  
ART. 2-7991



Sport**Böckmann**

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



## TITELTHEMA: Alles zu den vier Spielphasen

### SERVICE

#### 06 Alle Trainingsformen mit QR-Code

Ab dieser Ausgabe schaffen wir die direkte Verbindung zwischen der Praxis im Heft und Ihren digitalen Endgeräten.  
von der FT-Redaktion

### TITELTHEMA

#### 08 Der Kreislauf des Spiels

Der auf dem Vier-Phasen-Modell beruhende Trainingskompass erleichtert die Planung und Durchführung von Trainingseinheiten  
von der FT-Redaktion

#### 10 Organisiertes Angreifen

In drei Phasen das Angriffsspiel forcieren  
von Lennart Claussen, Markus Reiter & Manuel Schultiz

#### 14 Organisiertes Verteidigen

Unterschiedliche Pressingarten – gleiche zeitliche Struktur  
von Lennart Claussen, Markus Reiter & Manuel Schultiz

#### 26 Umschalten nach Ballgewinn

Was tun, wenn der Ball erobert wurde?  
von Lennart Claussen, Markus Reiter & Manuel Schultiz

#### 30 Umschalten nach Ballverlust

Was tun, wenn der Gegner den Ball erobert hat?  
von Lennart Claussen, Markus Reiter & Manuel Schultiz

### IN EIGENER SACHE

#### Liebe Abonnenten,

nach zwei Jahren Preisstabilität bitten wir um Ihr Verständnis für eine moderate Anhebung des Bezugspreises Ihrer Fachzeitschrift. Zum Jahr 2022 müssen wir diesen um 3,00 Euro pro Jahr, also 25 Cent pro Ausgabe, erhöhen. Die kontinuierlich gestiegenen Kosten bei Papier, Druck, Versand und Personal zwingen uns dazu, weil wir an der Qualität der Zeitschrift auf keinen Fall Abstriche machen wollen. Bleiben Sie uns bitte trotzdem gewogen.

**Verlag und Redaktion**

## AUTOREN DIESER AUSGABE

### LENNART CLAUSSEN

Der Fußball-Lehrer ist seit 2019 beim DFB in der Traineraus-, -fort- und -weiterbildung tätig. Zuvor verdiente er sich seine Sporen unter anderem als Verbandssportlehrer beim Landesfußballverband Mecklenburg-Vorpommern, als DFB-Stützpunkttrainer und Jugendtrainer beim FC Mecklenburg Schwerin.

### MARKUS REITER

hat seinem Kollegen ein Jahr Erfahrung in der Traineraus-, -fort- und -weiterbildung beim DFB voraus. Der Fußball-Lehrer war zuvor Verbandssportlehrer beim Fußballverband Mittelrhein, leitete das Leistungszentrum von Rot-Weiß Essen und war Seniortrainer beim MSV Duisburg und dem SC Wiedenbrück.

### MANUEL SCHULTIZ

ist seit 2019 Verbandssportlehrer beim Fußballverband Mittelrhein. Der Weg dorthin führte ihn über Tätigkeiten als Jugendtrainer bei Rot-Weiß Oberhausen, als DFB-Stützpunkttrainer und Trainer der Regionalauswahl des Fußballverbands Niederrhein.

### DIDI WEDEGÄRTNER

bereitet seit zehn Jahren in der Rubrik *Praxis Plus Senioren* die Einheiten von Amateurtrainern aus allen Leistungsklassen für die Veröffentlichung auf und genießt das in vollen Zügen. Der „Alterspräsident“ der FT-Redaktion war selbst in einigen dieser Ligen unterwegs, beendete aber 2016 nach über 25 Jahren seine Trainertätigkeit. Seitdem widmet er sich in seiner Freizeit dem elitären Spiel mit den großen Schlägern und dem kleinen Ball. Dem Vernehmen nach trifft er den sogar hin und wieder.

### MATTHIAS FINK

Neben seiner Tätigkeit als DFB-Stützpunkttrainer in Wismar ist er Sportlicher Leiter im Nachwuchsbereich des FC Anker Wismar. Zu Saisonbeginn war er außerdem als U19-Trainer eingeplant, hat inzwischen jedoch interimweise die 1. Mannschaft übernommen.

# Training wie bei den Profis!

**PRO FB-TRAINER-MAPPE MINI**  
(Leder)

Inkl. Zubehör/Inhalt - Profiware  
Art.-Nr. 2383 nur € 14,90

**JERSEY-BEANIE**  
inkl. Vereinslogo

Text, Nummer, Logo, Wappen usw. - Profiware  
Art.-Nr. 2294 ab nur € 9,80

**HALSWÄRMER**  
inkl. Vereinslogo

Text, Nummer, Logo, Wappen usw. - Profiware  
Art.-Nr. 2740 ab nur € 8,80

**SCHLAUCHTUCH**  
(X-Tube) inkl. Vereinslogo

Text, Nummer, Logo, Wappen usw. - Profiware  
Art.-Nr. 2651 ab nur € 6,90

**PRO HANDTUCH**  
inkl. Vereinslogo

Text, Nummer, Logo, Wappen usw. - Profiware  
Art.-Nr. 2207 ab nur € 10,80

Katalog gratis bestellen unter  
[www.Teamsportbedarf.de](http://www.Teamsportbedarf.de)

GRATIS

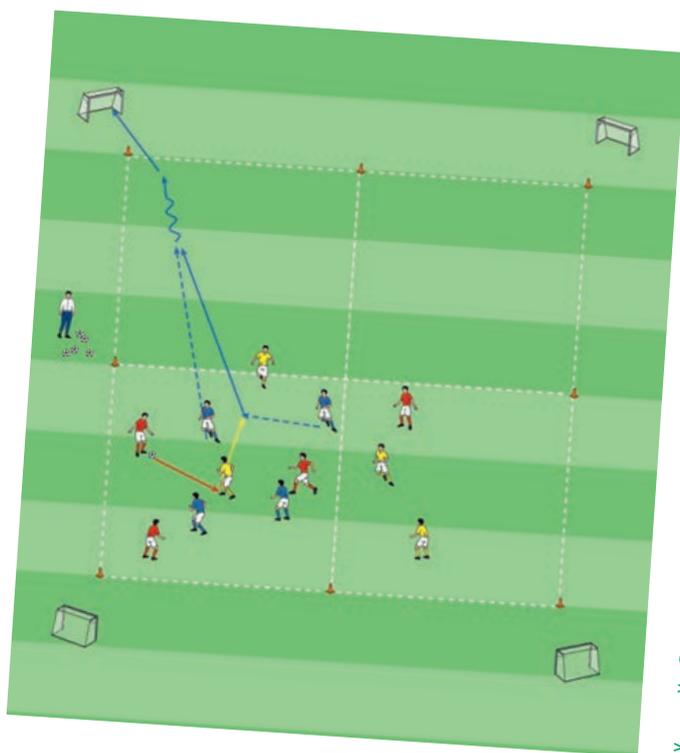
Art.-Nr. 660

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!



### 8 GEGEN 4 BALLHALTEN GEGEN TOREJAGD IN 4 ZONEN

#### ORGANISATION

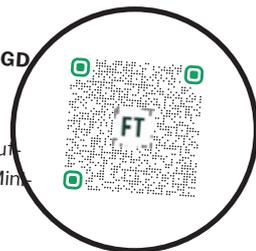
- > Ein 32 x 32 Meter großes Feld in 4 Quadrate aufteilen und jeweils 5 Meter hinter den Ecken 1 Minitor aufstellen.
- > 3 Vierer-Teams bilden.

#### ABLAUF

- > Rot und Gelb spielen 8 gegen 4 auf Ballhalten mit 2 Kontakten.
- > 12 Pässe in Folge oder das Bespielen aller 4 Quadrate ergeben 1 Punkt für die betreffenden Teams.
- > Nach Ballgewinn kontert Blau mit dem ersten Pass auf ein beliebiges Minitor (Treffer = 3 Punkte) oder spielt mit dem Team, dessen Spieler nicht für den Ballverlust verantwortlich war, 8 gegen 4 gegen das Verursacher-Team.
- > Bei Ausball spielt der Trainer von außen ein.
- > Überzahl darf den Ball nur zweimal ins Aus spielen, beim dritten Mal wird das betreffende Team Unterzahl.

#### COACHINGPUNKTE

- > Auffächern nach Ballgewinn: Passoptionen im kompletten Feld kreieren.
- > Den ersten Pass aus der Druckzone spielen.



# ALLE TRAININGSFORMEN MIT QR-CODE

AUTOR  
FT-Redaktion

**Ab dieser Ausgabe schaffen wir die direkte Verbindung zwischen der Praxis im Heft und Ihren digitalen Endgeräten.**

Dem aufmerksamen Leser wird es sofort ins Auge springen: Neben jeder Trainingsform im Heft findet sich ab sofort ein QR-Code. Wer diesen mit dem Smartphone oder Tablet scannt, gelangt direkt zu der entsprechenden Spiel- oder Übungsform in unserer Web-App.

Dort lässt sich die Trainingsform als Favorit speichern und in individuellen Listen organisieren, um das eigene Training zu strukturieren. Wer will, kann sie sogar an seine Gegebenheiten anpassen und bearbeiten.

Für die Zukunft heißt das: Wem eine Trainingsform im Heft gefällt, der muss sie nicht in der fussball.training.app wiederfinden und schon gar nicht Schere, Stift oder Kopierer bemühen. Der kurze Griff zum Smartphone reicht.

**Mit diesem Service wollen wir Ihre Trainingsplanung und -organisation spürbar erleichtern. Probieren Sie es direkt aus und scannen Sie den nebenstehenden QR-Code mit der Kamerafunktion Ihres Smartphones oder Tablets.**

Wir sind gespannt auf Ihre Resonanz! Schreiben Sie uns an [ft@philippka.de](mailto:ft@philippka.de), was Sie von dieser Neuerung halten!

**Nie war es einfacher, das Training vorzubereiten.**

- > 3.000+ Trainingsformen aus FT und FT Junior
- > für alle Alters- und Leistungsklassen
- > auf Smartphone, Tablet und PC
- > mit personalisierten Favoritenlisten
- > und monatlich 60+ neuen Trainingsformen

**Jetzt 7 Tage kostenlos und unverbindlich testen!  
Danach für Abonnenten nur 1 € im Monat!**

**fussball.training.app**

Eine App. Tausend Möglichkeiten.

