

Fußballtraining

Die Trainerzeitschrift des
Deutschen Fußball-Bundes



SC VERL

In der 3. Liga
als Underdog bestehen

EINTRACHT FRANKFURT

In der Frauen-Bundesliga
die Favoriten jagen

RB LEIPZIG

In der B-Junioren-Bundesliga
Talente entwickeln

DIE RÜCKRUNDE IM FOKUS

Analysieren, reflektieren und forcieren





Sport**Böckmann**

Since 1928

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





IMPULSE FÜR DIE RÜCKRUNDE SETZEN!

Der Jahreswechsel ist traditionell ein passender Zeitpunkt, Bilanz zu ziehen: Wie sieht Ihre Analyse der ersten Saisonhälfte aus und was bedeutet sie für die Planung Ihrer Rückrundenvorbereitung? Hakt beispielsweise das Spiel im letzten Drittel, weil es Ihren Angreifern an technischen Voraussetzungen mangelt? Oder stimmen die Raumaufteilung, das taktische Verständnis und die Laufwege nicht? Ist eventuell sogar ein Systemwechsel notwendig, um die eigenen Stärken besser ausspielen zu können? Oder können Sie auf den gezeigten Leistungen aufbauen und sich anderen Themen wie der Athletik oder der Mannschaftsführung widmen? Das herauszufinden und folgerichtig mit den passenden Maßnahmen Impulse für die Rückrunde zu setzen, ist die Herausforderung dieser Saisonphase.

Die Bedingungen und Zielstellungen können je nach Spielklasse und Verein höchst unterschiedlich sein – wie bei unseren Autoren: Während Guerino Capretti mit dem SC Verl in der 3. Liga versucht, mit im Vergleich zur Konkurrenz geringen finanziellen Mitteln im Profifußball auch spielerisch zu bestehen, will Niko Arnautis mit den Frauen von Eintracht Frankfurt an die erfolgreiche Hinserie anknüpfen und den Favoritinnen aus München und Wolfsburg im Meisterschaftskampf ein Bein stellen. Mit etwas anderen Ansprüchen geht Robin Peter mit seinen RB-Talenten in die Rückserie, stehen bei Leipzig doch die individuelle Ausbildung und Entwicklung im Vordergrund – ohne dabei natürlich die Tabelle der B-Junioren-Bundesliga Nord/Nordost gänzlich aus den Augen zu verlieren.

Vor welchen Herausforderungen Sie auch stehen: Setzen Sie die richtigen Hebel an, um mit Ihrer Mannschaft planvoll, motiviert und selbstbewusst in das neue Jahr zu starten, schließlich gibt es in der zweiten Saisonhälfte noch viele Punkte zu holen! Viel Erfolg dabei wünscht Ihr

DENNIS SCHUNKE

TRAININGS- FORMEN AUF PRAKTISCHEN A6-KARTEN



je 50 Trainingskarten, 11,80 Euro

0251/23005-11 • philippka.de

06 DAS BESSERE TEAM SEIN



TITELTHEMA: DIE RÜCKRUNDE IM FOKUS

TITELTHEMA

6 Das bessere Team sein!

Der Drittligist SC Verl lässt sich von der glänzenden Vorsaison nicht blenden, sondern arbeitet gezielt an seinen Stärken und seinen Defiziten, um den Klassenerhalt zu schaffen
von *Guerino Capretti*

20 Aktiv, flexibel und zielstrebig

Die Eintracht aus Frankfurt will in der Vorbereitung ihre Spielweise festigen und verfeinern
von *Niko Arnautis*

30 Im Wettkampfmodus

Wie sich die U17 von Rasenball-sport auf die Spiele nach der Winterpause vorbereitet
von *Robin Peter*

SERVICE

46 Jahresinhaltsverzeichnis 2021 von der FT-Redaktion

ATHLETIK

48 Der 30-15 Intermittent Fitness Test

Einfache Leistungsdiagnostik und individuelle Steuerung von HIIT-Einheiten
von *Rexhep Kushutani* und *Florian Maierhofer*

MANNSCHAFTSFÜHRUNG

54 Bewusst vorangehen

Die fünf Bausteine der Mannschaftsführung
von *Harold Kreis*

TECHNIK

60 Technik im Quadrat Volume 2

Effektives spielerzentriertes Kleingruppenttraining
von *Mirko Schweikhard*

AUSBILDUNG

70 Das neue DFB-Ausbildungssystem

Ob auf Kreisebene oder in der Bundesliga, ob für Jugend- oder Erwachsenenmannschaften: Für jeden Trainer und jede Trainerin gibt es die passende Lizenz.
von *Markus Nadler* und *Florian Huber*

20

AKTIV, FLEXIBEL
UND ZIELSTREBIG



PRAXIS PLUS SENIOREN

SV GEMMINGEN

78 Das zweite Jahr ist tatsächlich schwer!

Der Sinsheimer Kreisligist SV Gemmingen will den Klassen-erhalt mit spielerischen Mitteln erreichen

von Daniel Kufner

PRAXIS PLUS JUNIOREN

SGS ESSEN

92 Mit Herzblut und Einsatz zu den Besten im Westen

Spielnahes Training für bessere Entscheiderinnen auf dem Platz

von Christian van Zwamen

AUTOREN DIESER AUSGABE

GUERINO CAPRETTI

Im April 2017 wechselte er als Trainer zum damaligen West-Regionalligisten SC Verl, wurde mit ihm 2020 Vizemeister und stieg in die 3. Liga auf. Zwischendurch absolvierte er erfolgreich den Fußballlehrer-Lehrgang.

NIKO ARNAUTIS

arbeitete zwei Spielzeiten als Co-Trainer der U17 von Eintracht Frankfurt. 2016 wechselte er zum FFC Frankfurt und trainierte die zweite Mannschaft in der 2. Frauen-Bundesliga. 2017 ging sein Weg zurück zur SGE, wo er den Posten des Cheftrainers der Frauen-Erstliga-Mannschaft übernahm.

ROBIN PETER

ist bereits seit 2011 bei RB Leipzig tätig. Derzeit trainiert der Fußballlehrer die U17 des Vereins, die in der Bundesliga Nordost auf Ball- und Punktejagd geht.

FLORIAN MAIERHOFER

Der Sportwissenschaftler arbeitet in Österreich als Sportkoordinator im Kinder- und Jugendbereich und als selbstständiger Athletiktrainer.

REXHEP KUSHUTANI

kümmert sich bei den Profis des VfL Bochum 1848 um die Leistungsdiagnostik und Datenanalyse. Als Sportwissenschaftler und A-Lizenz-Inhaber vereint er das Know-how aus Wissenschaft und Fußball-Fachkompetenz.

HAROLD KREIS

kann in seinen Tätigkeiten als Cheftrainer der Düsseldorfer EG, Autor und Speaker auf einen reichen Erfahrungsschatz als Coach (u.a. Klubtrainer in der Schweiz und Deutschland) und Spieler (180 Länderspiele und 888 Erstligaspiele) zurückgreifen.

MIRKO SCHWEIKHARD

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

MARKUS NADLER

ist der Abteilungsleiter beim DFB für die Trainer Aus-, Fort- und Weiterbildung.

FLORIAN HUBER

ist für das Bildungsmanagement der DFB-Elite-Jugend- und A-Lizenz sowie der Spezialtrainer-Ausbildung verantwortlich.

DANIEL KUFNER

Neben seiner Tätigkeit als DFB-Stützpunkttrainer in Sinsheim ist er als Referent und Jahrgangstrainer beim badischen Verband aktiv. Außerdem coacht er den Kreisligisten SV Gemmingen.

CHRISTIAN VAN ZWAMEN

Der B-Lizenz-Inhaber und Lehrer ist seit 2017 Mädchentainer bei der SGS Essen und dort auch als Koordinator des Grundlagenbereichs tätig.

54

**BEWUSST
VORANGEHEN**



Fotos: IMAGO/PA Images, conny Kurth (2)

Training wie bei den Profis!

PRO FB-TAKTIKFOLIE
20er-Rolle
Selbsthaftend (elektrostatisch)
Art.-Nr. 2069 nur € 17,90

PRO FB-TAKTIKMAPPE
(Leder)
3 Spielfelder mit je 24 Taktikzonen - Profivare
Art.-Nr. 2055 nur € 19,90

magnetische TAKTIK-TAFEL
450 x 600 mm
Inkl. Wandhalter - Profivare
Art.-Nr. 1978 nur € 24,90

PRO MOBILE-SAFE
Tasche für Wertsachen
Mit Taschen, Haltern, Verschlüssen uvm.
Art.-Nr. 3250 nur € 29,90

Fußball-SCHREIBTISCH-UNTERLAGE
max. 12mm Präzisionslage
A2, 25 Bl., inkl. Kugelschreiber
Art.-Nr. 1485

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 BESSERE TEAM



Der Drittligist SC Verl lässt sich von der glänzenden Vorsaison nicht blenden, sondern arbeitet gezielt an seinen Stärken und an seinen Defiziten, um den Klassenerhalt zu schaffen.

Alle Fotos: Conny Kurth

INTERVIEW
mit Guerino Capretti

Guerino „Rino“ Capretti übernahm den SC Verl 2017, führte die Mannschaft 2020 in die 3. Liga und sorgte dort mit ihr mit dem siebten Platz für Furore. Dass es im zweiten Jahr schwerer werden würde, war jedem im Verein klar – nicht, weil dies eine Binsenweisheit ist, sondern weil der Klub, dessen Selbstverständnis durchaus dem des gallischen Dorfes nahekommt, im Sommer einen personellen Umbruch vollzogen hat: 18 Spieler verließen ihn, darunter die beiden Toptorjäger sowie einige weitere Leistungsträger. Und wie das in Ostwestfalen so üblich ist – siehe Arminia Bielefeld und SC Paderborn, verpflichtete der SCV quasi ausschließlich junge und hungrige Talente aus unteren Klassen.

Rino Capretti erklärt, was sein Team bisher gut und was es weniger gut gemacht hat, skizziert die anstehende Rückrundenvorbereitung und stellt exemplarische Trainingsformen zu ausgewählten Schwerpunkten vor.

SEIN!



3. LIGA (17.11.2021 – ZEITPUNKT DES INTERVIEWS)

Platz	Verein	Spiele	Tore	Diff	Punkte
14.	SC Freiburg II	15	18:22	-12	19
15.	Türkgücü München	15	16:22	-6	18
16.	1860 München	14	18:15	3	17
17.	SC Verl	15	24:29	-5	16
18.	MSV Duisburg	15	18:24	-6	16
19.	Würzburger Kickers	14	10:17	-7	14
20.	TSV Havelse	15	12:35	-23	10

Fußballtraining: Rino, du bist 2020 mit dem SC Verl in die 3. Liga aufgestiegen. Eure erste Saison habt ihr auf einem glänzenden siebten Platz abgeschlossen. Mit welchen Zielsetzungen seid ihr in das zweite Jahr gegangen?

Rino Capretti: Wir haben als Aufsteiger nicht nur einen hervorragenden siebten Platz belegt, sondern auch sehr guten Fußball gespielt. Und dann kommt natürlich bei manchem der Gedanke auf, das in der neuen Saison zu wiederholen oder vielleicht sogar höhere Ziele anzustreben. Dass wir genauso viele oder mehr Punkte holen und einen noch besseren Platz belegen. All das ist durchaus verständlich, aber nicht unbedingt realistisch.

Begründest du das bitte?

Wir wissen alle um die vielen Unwägbarkeiten des Fußballs: Du spielst hervorragend, bist über 90 Minuten das aktivere und vielleicht sogar bessere Team, verlierst aber durch eine einzige unglückliche Aktion. Mal kannst du gegensteuern, mal nicht, aber das gilt für alle Teams. Doch es gibt auch Entwicklungen, auf die du als SC Verl keinen Einfluss nehmen kannst. Gerade in der 3. Liga besteht ein großes Gefälle bezüglich der wirtschaftlichen Möglichkeiten. So können sich einige Vereine enorm verstärken, sei es, um dem Kader eine größere Breite zu verschaffen oder das Gesicht ihrer Mannschaften deutlich zu verändern. Da sind wir deutlich im Nachteil. Als zu Saisonbeginn mit Innenverteidiger Daniel Mikic durch Kreuzbandriss und Angreifer Cyrill Akono wegen Sprengung des Schultergelenks zwei feste Größen monatelang ausfielen, konnten wir das kaum kompensieren.

Welche Ziele hast du also ins Auge gefasst?

Ich wollte mich nicht auf einen Tabellenplatz fokussieren, sondern fußballerische Ziele in den Vordergrund stellen: Ich wollte den Fußball, den wir in der vergangenen Saison gespielt haben, wiedersehen. Aber auch das liest sich leichter, als es tatsächlich getan ist. Denn wir haben im Sommer einige wichtige Spieler verloren, sodass wir von einem persönlichen Umbruch reden müssen.

Es galt also, den vielen Neuzugängen unsere Idee vom Fußball zu vermitteln. So gesehen, war das das erste Ziel. Dabei handelt es sich um einen Prozess, der mal etwas schneller geht, dann aber auch mal wieder etwas stockt und der deshalb auch noch nicht beendet ist. Das braucht ganz sicher noch Zeit, doch wir sind auf einem guten Weg, den Fußball zu spielen, den ich gerne sehen möchte.

Wie sieht dieser Fußball aus?

Da muss ich etwas weiter ausholen. Wie erwähnt, haben wir gegenüber der Konkurrenz klare Nachteile. Wir haben den kleinsten Etat und somit können, ohne dass ich meinen Jungs daraus einen Vorwurf mache, die meisten Mannschaften auch bessere, weil bereits „fertige“ Spieler verpflichten. Um diese Ungleichheit wettzumachen, muss unser Spiel als Mannschaft besser sein als das unseres jeweiligen Gegners. Das ist uns in der vergangenen Saison oft gelungen – auch weil uns nach dem Aufstieg lediglich zwei Spieler verlassen hatten. Damals waren wir eingespielt, die Automatismen griffen, Euphorie und Leidenschaft waren sowieso da. Wir haben gut funktioniert.

In dieser Saison klappte einiges aus den genannten Gründen nicht mehr so, vor allem im Spiel gegen den Ball. Mit dem Ball ist es in Ordnung, wenngleich dort sicher auch noch Luft nach oben ist.

In manchen Bereichen sind wir also noch nicht so weit, wie ich es mir wünsche, in anderen hingegen sogar schon besser als in der vergangenen Saison. Nur hat sich das leider noch nicht in Punkten niedergeschlagen. Doch ich bin da sehr zuversichtlich.

Dann erkläre unseren Lesern bitte, was euer Spiel gegen den Ball früher auszeichnete und was davon nicht mehr klappt.

Hier nenne ich vor allem die Stichworte Kompaktheit und Umschalten nach Ballverlust. Durch diesbezügliche Mängel haben wir einfach zu viele „leichte“ Gegentore kassiert. Besonders beim Umschalten nach Ballverlust zeigten wir zu häufig Schwächen. Wir standen nicht gut sortiert – Restverteidigung als weiteres Stichwort – und kamen folglich auch nicht ins Gegenpressing.

Das gelingt eben nur, wenn du als Mannschaft funktionierst: Die Viererkette muss nachschieben, alle müssen die Räume eng halten, die drei