

# Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des  
Deutschen Fußball-Bundes



## SELBSTREFLEXION

Das eigene Coaching  
überprüfen

## NACHWUCHSKONZEPT

So greift der  
Hamburger SV über  
die Flügel an

## ANALYSE

Effekte von Übungs-  
und Spielformen

## WIRKSAMKEIT DES TRAININGS

Routinen aufbrechen – neue Ideen entwickeln



# SITUATIONEN SCHAFFEN –

So verbessert der HSV das Entscheidungsverhalten im Aufbau- und Leistungsbereich



**Schnelle Kombinationen über die Flügel, gut getimte Tiefenläufe und geniale Zuspiele in den Rücken der Abwehr sind besonders attraktive Spielmomente, die in der Regel der Kreativität bzw. der spielerischen Klasse einzelner Spieler zugeschrieben werden.**

Dabei lassen sich auch diese – auf den ersten Blick komplex wirkenden – Angriffsmittel durch ein systematisches Training konkreter Spielsituationen erlernen. Der HSV leitet die jeweiligen Trainingsformen dazu direkt aus dem Spiel ab. Der Gegnerdruck wird dabei immer wieder variiert, sodass die Spieler die unter erleichterten Bedingungen eingeübten Verhaltensweisen auch unter wettspielnahen Voraussetzungen abrufen müssen. Das Ziel: ein möglichst stabiles, auf Prinzipien beruhendes Entscheidungsverhalten.

Der sportliche Leiter Sebastian Harms stellt im Kurzinterview die Trainingskonzeption des HSV-Nachwuchses vor. Schwerpunkt der nachfolgenden Trainingspraxis aus dem Aufbau- und Leistungsbereich ist das Flügelspiel.



**Fußballtraining:** Das Rahmentrainingskonzept des HSV ist in vier Ausbildungsstufen unterteilt. Welche sind dies?

**Sebastian Harms:** Wir unterteilen in den Grundlagen- (bis U11), Aufbau- (U12-U15), Leistungs- (U16-U19) und Übergangsbereich (U21). Generell ist unsere Ausbildung im sportlichen Bereich darauf ausgerichtet, im Rahmen einer gemeinsamen Spielidee und Trainingskonzeption jeden einzelnen Spieler über die Jahrgänge hinweg individuell so zu fördern, dass er in seinem Spielstil und seinem individuellen Profil zur maximalen Leistungsentfaltung kommt. Deshalb sind die Stufen untereinander eng verzahnt. Hierbei schulen wir zunächst eine breite Basis an Grundlagen in den ersten Ausbildungsstufen. Im Laufe des Leistungs- und Übergangsbereichs wollen wir die Spieler dann auf ihren Positionen und in den konkreten Spielsituationen der Wettkämpfe mit und gegen den Ball effektiv werden lassen. Die Spieler sollen über ein stabiles Entscheidungsverhalten und optimale technisch-taktische Lösungen unter besonderer Anwendung ihrer sie charakterisierenden Stärken verfügen. Der Übergangsbereich dient zusätzlich der weiteren Verfeinerung und Stabilisierung der Fähigkeiten und Fertigkeiten gegen Seniorenspieler sowie der Begleitung bzw. Vorbereitung des letzten Schrittes in den Lizenzfußball.

**Welche Grundsätze sind Ihnen hierbei besonders wichtig?**

An erster Stelle steht für uns, dass sich Ausbildungsfußball vom reinen Ergebnisdenken des Seniorenfußballs unterscheidet. Natürlich wollen

# - PRINZIPIEN ERLERNEN

AUTOR  
von der HSV-  
Nachwuchsabteilung



Foto: Michael Schwarz

wir jedes Spiel gewinnen und Leistungssportler mit einem starken Siegeswillen entwickeln, das aber mit den altersgemäß richtigen Mitteln und als Resultat einer guten Ausbildungsarbeit jedes einzelnen Spielers. Wir legen viel Wert auf eine technisch versierte, konstruktive Spielweise. Das Spiel mit dem Ball steht insbesondere bei den Mannschaften unterhalb des Leistungsbereichs im Mittelpunkt. Auch das Spiel gegen den Ball soll von Aktivität und Mut geprägt sein. Fehler gehören für uns zum Lernen dazu.

Trainingsmethodisch geht es darum, in den konkreten Spielräumen so zu trainieren, wie es das Spiel fordert. Die Organisationsformen und Druckbedingungen variieren auch während einer Einheit häufig, um die Spieler sowohl motorisch als auch kognitiv durchgehend in einem aktiven Lernzustand zu halten. Auch die Einbindung von Bildern (Spiel-, Einzel- oder Trainingsanalyse) ist ein wichtiges methodisches Mittel. Zudem ist elementar, dass sich die Trainer in erster Linie als Ausbilder der Spieler verstehen und entsprechend agieren. Häufig ist ein wenig Geduld gefragt, unterschiedliche konstitutionelle Voraussetzungen müssen berücksichtigt werden und auch die Coaching-Methodik muss variieren, um die Spieler immer wieder neu zu erreichen und in den Lernprozess einzubinden.

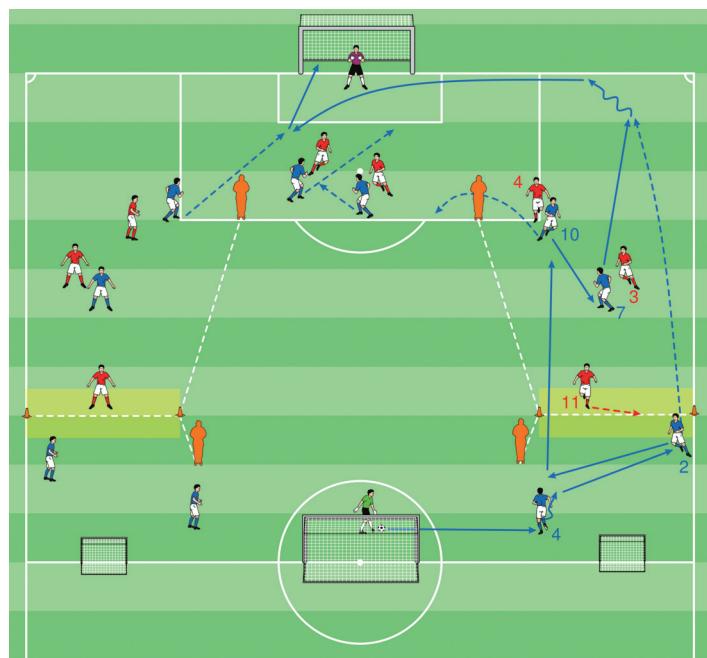
Weiterhin ist es für uns sehr wichtig, über die Jahrgänge hinweg im gesamten Trainerteam systematisch und in einer guten Kommunikation zwischen allen Beteiligten zu agieren, um die Spieler langfristig optimal zu fördern.

## **Welche Konsequenzen hat dies für die Gestaltung des Trainings im Aufbau- und Leistungsbereich?**

Grundsätzlich wollen wir altersgerecht und nah am Spiel trainieren. Für den Aufbaubereich haben wir sowohl im Mannschafts- als auch im Individualtraining Lernziele festgelegt, welche die Spieler am Ende dieser Ausbildungsstufe beherrschen sollen. Unterteilt haben wir hier in die Bereiche Technik, Taktik, Athletik und Mentalität. Insbesondere die Grundtechniken, breite Spielerfahrungen, ein gutes Niveau der koordinativen Fähigkeiten und die grundlegenden Fähigkeiten im Bereich der Individual- und Gruppentaktik sind hierbei elementar.

Im Leistungsbereich wird diese Systematik dahingehend fortgesetzt, dass die erworbenen Grundlagen weiter verfeinert und perfektioniert werden. Ziel ist, dass unsere Spieler diese Grundlagen flexibel in und gegen verschiedene Spielsysteme in den konkreten Räumen anwenden können. Mit zunehmendem Alter rücken die athletischen, die mentalen und auch die gruppen- und mannschaftstaktischen Verhaltensweisen stärker in den Mittelpunkt der Arbeit. Die individuellen Trainingsanteile werden positionsspezifischer und haben zum Ziel, dass die Spieler am Ende über charakterisierende Stärken verfügen, die sie zu etwas Besonderem machen. Wir binden die Spieler zudem immer aktiv in ihren Ausbildungsprozess ein, wollen methodisch so arbeiten, dass sie an vielen Entscheidungen beteiligt sind, mitdenken und Verantwortung übernehmen lernen. Für die Mannschaft und das Training, aber auch für sich selbst und den Grad der Entfaltung ihres Talents.

## TRAININGFORMEN ZUM FLÜGELSPIEL - AUFBÄUBEREICH



**Ausgangssituation:** Blau ist bis in die gegnerische Hälfte vorgedrungen, der Außenverteidiger kommt in Ballbesitz. Durch das Herstellen von Überzahlsituationen am Flügel versuchen sie, bis zum Tor zu spielen.

### 2 GEGEN 1 AUF 6 GEGEN 4

#### ORGANISATION

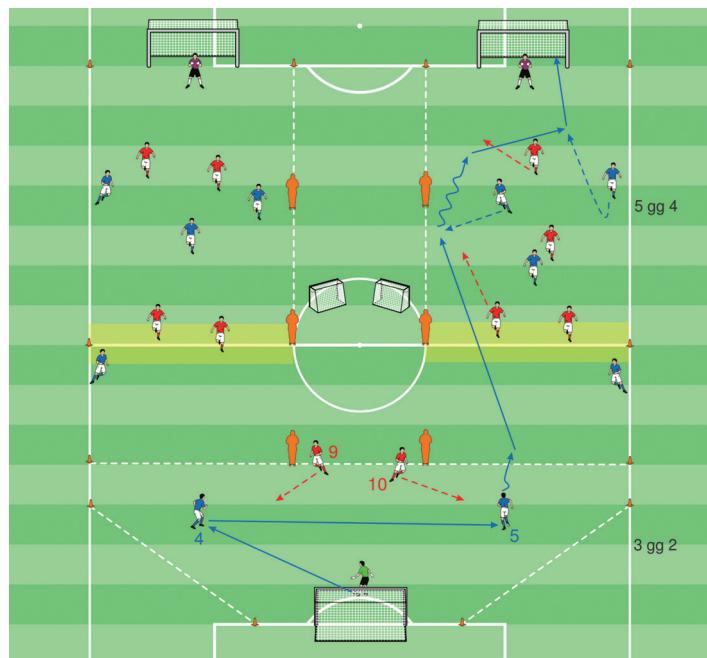
- > Eine Spielfeldhälfte nutzen und auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- > Zwei Flügelzonen mit je 1 Verteidigungslinie markieren, am Strafraum 2 Dummys, seitlich vor den Verteidigungslinien weitere 2 Dummys und auf der Mittellinie 2 Minitore aufstellen.
- > Angreifer und Verteidiger einteilen und die Spieler gemäß Abbildung verteilen. Der Torhüter an der Mittellinie hat Bälle.

#### ABLAUF

- > Der Torhüter eröffnet mit dem Pass über ④ zu ②. Im 2 gegen 1 soll die Verteidigungslinie überspielt werden.
- > ⑪ bewegt sich nur auf der Linie. Wurde die Linie überspielt, agieren ②, ⑦ und ⑩ im 3 gegen 2 gegen ③ und ④ und bringen den Ball ins Zentrum, wo 3 weitere Angreifer gegen 2 Verteidiger versuchen zu treffen.
- > Die Verteidiger kontern nach Ballgewinn auf die Minitore und das Tor von Blau.

#### METHODIK

- > Zunächst nur die Linie, anschließend die gesamte Zone verteidigen (s. Abb. rechts).
- > Später die Zone freigeben und am Flügel 4 gegen 3 spielen.
- > Im Wechsel über beide Seiten üben.



**Ausgangssituation:** Der Torwart baut das Spiel von hinten auf und passt zu einem Innenverteidiger. Mit dem Überspielen der ersten Verteidigungslinie entwickelt sich eine Überzahlsituation am Flügel.

### 2 GEGEN 1 AUF 5 GEGEN 4

#### ORGANISATION

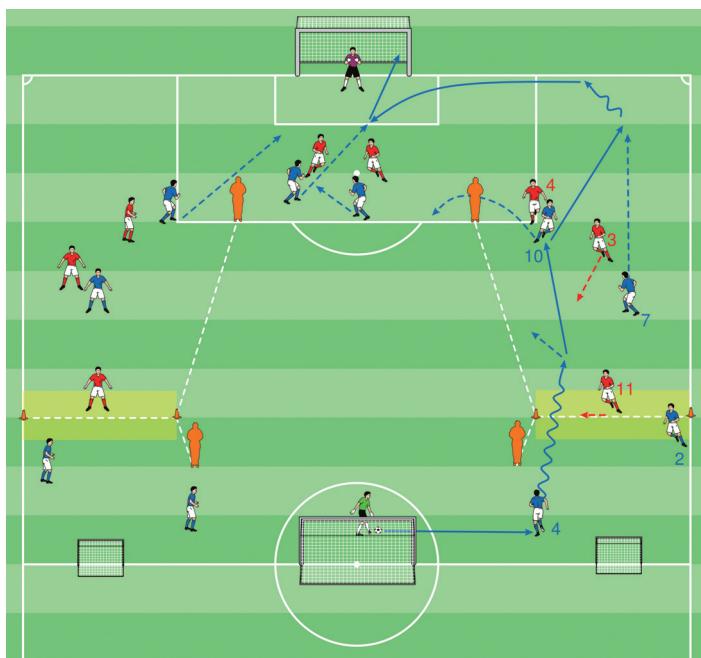
- > Drei Tore mit Torhütern, 2 Minitore und 6 Dummys gemäß Abbildung aufstellen.
- > 2 Spielfelder mit Verteidigungslinien markieren, Angreifer und Verteidiger einteilen und die Spieler gemäß Abbildung auf die Positionen verteilen.
- > Der Torwart an der 'abgeschnittenen' Seite hat Bälle.

#### ABLAUF

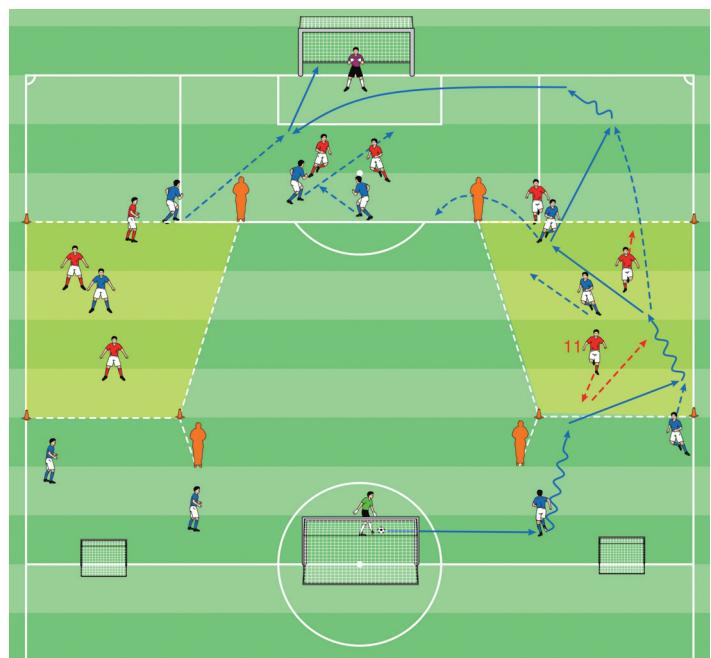
- > Der Torhüter eröffnet mit dem Zuspiel auf einen Innenverteidiger.
- > ④ und ⑤ kombinieren mit dem Torhüter im 3 gegen 2 in den Rücken von ⑨ und ⑩ und versuchen, eine der von 2 Verteidigern besetzten Linien zu überspielen.
- > Nach Überspielen der Linie: 5 gegen 4 bis zum Torerfolg.
- > Die Verteidiger kontern nach Ballgewinn auf das Mitor, mit dem Dribbling über die nächste Verteidigungslinie oder auf das Tor von Blau.

#### METHODIK

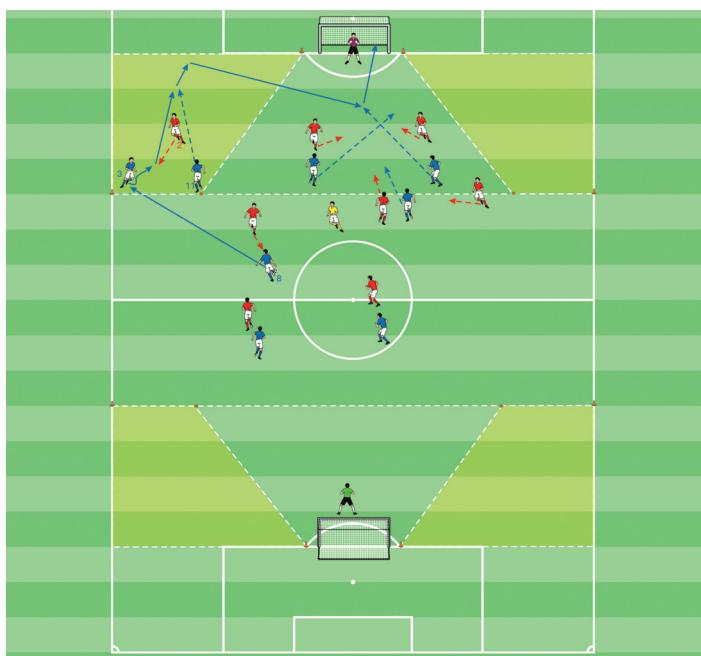
- > Die Verteidigungslinien müssen stets von je 2 Spielern Rot besetzt sein.
- > Rot verteidigt in der Zone (gelb markiert).
- > 1 Spieler Rot darf die Linie verlassen und nach vorne verteidigen.
- > 1 Spieler Rot darf die Linie verlassen und nach hinten verteidigen.
- > Blau darf maximal zweimal über den Torwart die Seite verlagern.



**Detail:** ④ erhält das Zuspiel des Torhüters, nimmt mit und dribbelt mit Tempo über die Verteidigungslinie, da ② sich hoch anbietet, ⑪ sich auf ihn konzentriert und das Zentrum nicht schließt.



**Erschweren:** Sobald ⑪ die gesamte Zone und somit sowohl vor- als auch zurückverteidigen darf, müssen die Angreifer noch zielgerichteter in Richtung gegnerisches Tor spielen, da sie noch stärker unter Druck gesetzt werden.



**Ausgangssituation:** Die Ballbesitzer versuchen, im Übergangsspiel vom Spielaufbau zum Herausspielen von Torchancen zum Abschluss zu kommen. Dabei kombinieren sie in Überzahl am Flügel bis vor das gegnerische Tor.

## 8 GEGEN 8 PLUS 1 MIT FLÜGELZONEN ORGANISATION

- > Ein Spielfeld von Strafraum zu Strafraum markieren und Flügelzonen gemäß Abbildung 'ausschneiden' (gelb).
- > Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden und einen Neutralen bestimmen.

## ABLAUF

- > 8 gegen 8: Der Neutrale spielt stets mit dem Team in Ballbesitz.
- > Nach dem Pass in eine Flügelzone spielen die Ballbesitzer im 2 gegen 1 gegen einen Verteidiger bis zum gegnerischen Tor (hier: Nach dem Pass von ⑧ zu ③ spielen ③ und ⑪ gegen ②).

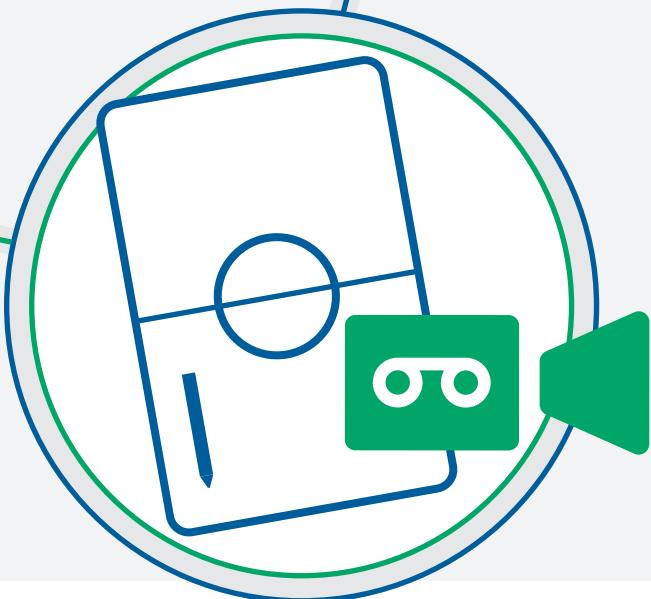
## METHODIK

- > Ohne/mit Abseits spielen.
- > 2 neutrale Spieler bestimmen.
- > 2 gegen 2 in den Flügelzonen

## COACHING

- > Zuspiele stets in offener Spielstellung mitnehmen.
- > Zielgerichtete Läufe in die Tiefe einfordern.
- > Direktes Weiterleiten des Flügelspielers oder Doppelpassspiel als Rhythmuswechsel nutzen, um das Flügelspiel auf engem Raum durchzuspielen.

# VON SPIEL UND TRAINING LERNEN

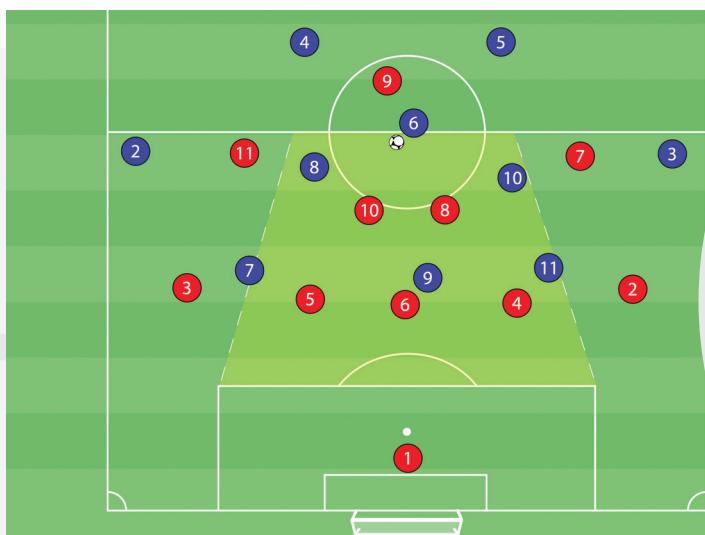


AUTOR  
Arne Barez

## Warum wir das Training und unser Coaching genauso akribisch analysieren sollten wie das Spiel

Videoanalysen sind schon seit Jahren aus dem Fußball nicht mehr wegzudenken. Nach einer Begegnung noch einmal das Spielgeschehen analysieren und ausgewählte Szenen der Mannschaft vorführen zu können, hat sich als eine besonders wirksame Methode erwiesen, um das Team und einzelne Spieler zu verbessern. Im Trainingsalltag ist die videotragtützte Analyse der Abläufe, des Coachings und der Verhaltensweisen der Spieler hingegen noch nicht angekommen.

Was für das Spiel gilt, trifft jedoch auch auf das Training zu: Eine systematische Auswertung hilft uns dabei, besser zu werden. Ganz gleich, ob dabei das Verhalten der Spieler oder – wie in diesem Beitrag – die Effektivität des Trainings und das Coaching im Mittelpunkt stehen. Um ein Training auswerten zu können, muss das Ziel bekannt sein. Das nachfolgende Modell führt daher in fünf Schritten von der Bestimmung des Trainingsziels über die Planung bis zur quantitativen und qualitativen Auswertung.

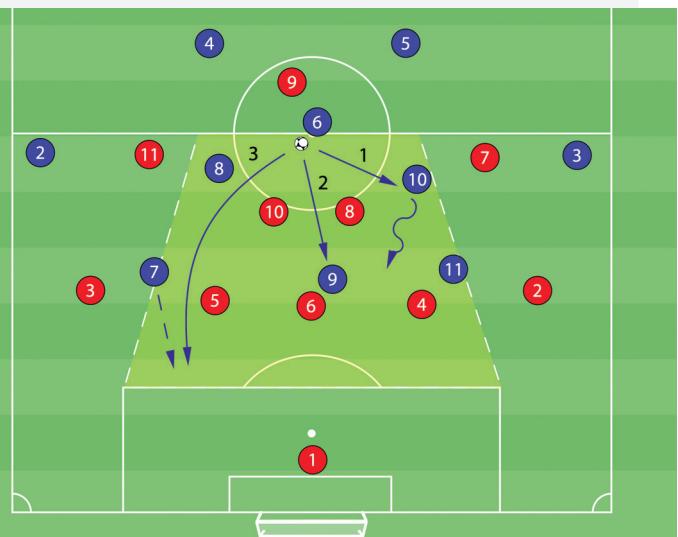


## SCHRITT 1: PROBLEMBESTIMMUNG

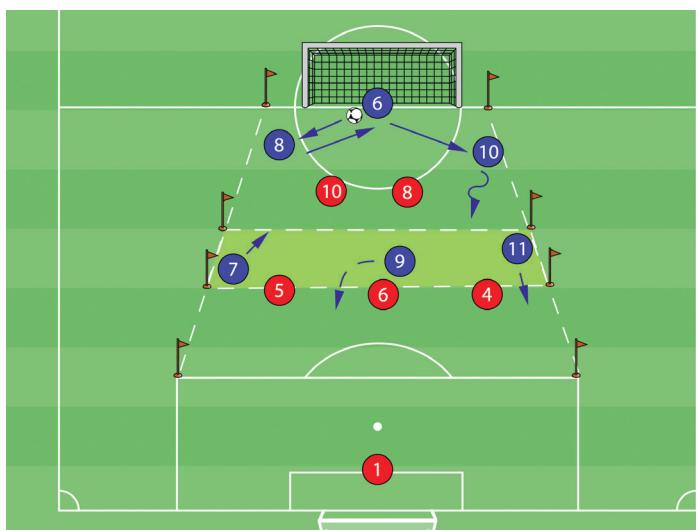
Ausgangspunkt der Trainingsplanung ist das Ziel, zu dem das Training führen soll. Häufig werden dazu die Erkenntnisse der letzten Spiele herangezogen: Was hat die Mannschaft bereits gut umgesetzt? In welchem Bereich hatte sie Defizite? Und wie können diese behoben werden? Aus der Analyse ergibt sich der Trainingsschwerpunkt – in unserem Beispiel hat der Trainer Schwächen beim Verteidigen von Angriffen durch das Zentrum ausgemacht. In seiner Analyse geht er vom 11 gegen 11 aus, bestimmt, wo auf dem Feld (eigene Hälfte) und in welcher Spielphase (Ballbesitz Gegner) das Problem auftritt und stellt die Teams einander gegenüber. Blau agiert hier im 4-3-3 mit eingerückten Außen. Rot verteidigt im 5-4-1. Anschließend überlegt er, welche Positionen aufeinander abgestimmt werden sollen (z. B. die Dreierkette). Daraus ergibt sich ein Spielfeldausschnitt und die im Training einzubeziehenden Positionen.

## SCHRITT 2: LERNZIELDEFINITION

In einem nächsten Schritt werden die Lernziele bestimmt. Hierbei helfen zwei Fragestellungen: Welche wiederkehrenden Spielsituationen oder Aufgaben müssen die Verteidiger bei Angriffen durch das Zentrum lösen? Und wie soll sich die Dreierkette in diesen Situationen verhalten? Die Aufgaben ergeben sich aus der Analyse des Spiels und geben dem Coaching eine wichtige Struktur. Unterscheiden lassen sich zum Beispiel Dribblings auf die Kette (Situation 1), kurze Anspiele auf sich zwischen den Linien anbietende Angreifer (Situation 2) und Chipbälle in den Rücken der Abwehr (Situation 3). Wie sich die Verteidiger in diesen Situationen verhalten sollen (siehe Schritt 5), bestimmt der Trainer und dient als Lernzielkatalog für das Training.



## SCHRITT 3: TRAININGSPLANUNG



Aus der Spielphase, dem Spielfeldausschnitt, den konkreten Aufgaben und den Lernzielen entwickelt der Trainer eine passende Trainingsform. Hier treffen 5 Verteidiger auf 6 Angreifer. Blau eröffnet jeden Angriff im 3 gegen 2. Die Spieldurchsetzung erfolgt per Dribbling in die gelb markierte Zwischenzone, per Pass in den Fuß von 7, 9 oder 11 oder als Chip in den Rücken der Abwehr (vgl. Situation 1, 2 und 3 oben). Anschließend wird der Angriff im 4 gegen 3 (Situation 1) bzw. 3 gegen 3 (Situation 2 und 3) ausgespielt. Die Dreierkette beginnt auf der vorgegebenen Höhe, darf sich jederzeit nach hinten absetzen und nach einem Pass oder Dribbling in die Zwischenzone auch nach vorne verteidigen. Erobert Rot den Ball, ist ein Konter und ein Gegenkonter erlaubt. Anschließend startet der Ablauf von vorne.

# BEIM FC ZÜRICH WIRD GELACHT, GELERNT UND GELEISTET!

Heinz Russheim leitet die Akademie des Traditionsvereins und arbeitet nach Schweizer Konzept.

Der Ex-Stürmer kümmert sich um die Entwicklung der Jugend-Akademie des Vereins. Dabei setzt er vor allem auf eine rege Mitsprache und Mitbestimmung seiner Trainer. Denn nur wenn sich jeder einzelne mit seinen Stärken einbringt, werden die vorhandenen Potenziale ausreichend ausgeschöpft – Änderungen und Neuerungen fest einkalkuliert. Die Altersbereiche der Akademie haben die Zürcher nach einem Modell des Schweizer Fußballverbandes in 'Letzikids (Lachen)', 'Footeco' (Lernen) und den Leistungsbereich eingestuft.



**Fußballtraining:** Herr Russheim, wie sieht Ihr Aufgabenfeld als Sportlicher Leiter der Akademie des FC Zürich aus?

**Heinz Russheim:** Technisch gesehen bin ich in Zusammenarbeit mit den Trainern für die Umsetzung unserer Ausbildungsphilosophie verantwortlich. Zudem liegen das Personalwesen und die Planung der Struktur unserer Akademie in meiner Hand. Ich sitze auch in der Sportkommission, also der Sportlichen Leitung des Gesamtvereins.

**Sie sind auch auf dem Platz aktiv und als Stürmertrainer der U18 tätig?**

Ja, das ist richtig. Derzeit strukturieren wir allerdings um. Wir haben eine Expertengruppe zusammengerufen, die sich mit der Ausbildung unserer Stürmer befasst. Denn in den letzten Jahren konnten wir erfolgreich eine Reihe von Verteidigern und Mittelfeldspielern herausbringen, auf der Stürmerposition haben wir jedoch Defizite. Und diejenigen, die wir entwickeln konnten, haben uns leider frühzeitig ins Ausland verlassen, z. B. Vasilije Janjicic, der zum HSV gewechselt ist, oder Saidy Janko, der mittlerweile beim FC Porto unter Vertrag steht.

In dieser Saison trainieren die Stürmer von unserer U15 bis zur U21 dienstags und mittwochs gemeinsam. Wir wollen sie spezifisch fördern und Aspekte schulen, die im Mannschaftstraining mitunter zu kurz kommen.

**Beim FC Zürich gibt es viele Spezialtrainer. Wie wichtig ist das Individualtraining?**

Sehr wichtig. Das Individualtraining ist ein Grundpfeiler unserer Philosophie. Wir haben eine ausgeprägte Wochenstruktur. Ab der Altersklasse der U16 ist diese bei allen Mannschaften gleich: So gibt es jeweils montags ein Konditionstraining, das individualisiert für jeden Spieler Aspekte wie Schnellkraft, Kraftausdauer usw. schult. Dienstags findet in den Teams eine positionsspezifische Ausbildung statt. Hier ist der Mannschaftstrainer in der Verantwortung, für jede Altersklasse entsprechend Schwerpunkte zu setzen. Mittwochs trainieren wir Fußballkondition: In einem

Sechs-Wochen-Zyklus schulen wir nach der Methodik von Dr. Raymond Verheyen zunächst große Spielformen und werden schließlich immer kleiner. Und am Donnerstag verschraufen die Spieler, bevor am Freitag das Abschlusstraining auf dem Programm steht. So ist die Struktur für all diese Teams gleich und die Inhalte werden altersspezifisch angepasst.

**Welchem Thema widmen Sie sich aktuell?**

Vor ein paar Wochen haben wir eine interne Weiterbildung durchgeführt. Es ging darum, wie ein Trainer seine Einheiten plant. Normalerweise bestimmt er das Ziel und beschäftigt sich dann direkt mit den Übungen, um dieses zu erreichen. Meiner Meinung nach ist dieses Vorgehen fehlerhaft. Wir haben Jahresziele und Halbjahresziele, die etwas freier formuliert werden können. Im Mesozyklus, also alle sechs Wochen, legen wir im gemeinsamen Austausch des gesamten Trainerteams die Themen fest. Das Ziel der Fortbildung war, die Trainer dahingehend zu unterstützen, nicht nur das Ziel zu planen, sondern auch einen zielgerichteten Medieneinsatz, also Videos zu

nutzen und auch die Gruppengrößen im Vorfeld zu bestimmen.

Zudem ist die Zusammenstellung der Gruppen wichtig: Lasse ich die besten Freunde ein Paar bilden, oder mische ich bewusst durch. All diese Aspekte sollen nicht dem Zufall überlassen werden, sondern geplant sein. Aufgabe für die Trainer war schließlich, sich auf ein Thema zu einigen. Ich gab ihnen Vorlagen, die wir bereits durchgeführt hatten: das Defensivtraining, das Offensivtraining und ein leeres Blatt. Sie einigten sich auf das Hauptthema ‚Angriffsspiel und Verhalten in der Box‘.

**Und wie wurde dieser Schwerpunkt behandelt?**

Er wurde in technische, taktische, kognitive und konditionelle Ziele aufgeteilt. Dieser vorgegebene Rahmen sollte dann von den Spezialtrainern genutzt werden. So mussten sich die Defensivtrainer überlegen, wie das entsprechende Verhalten beim Verteidigen in der Box aussehen sollte und welche Aspekte da-

Heinz Russheim (rechts) im Gespräch mit Fußballtraining-Redakteur Dennis Schunke



Alle Fotos: Conny Kurth

**WÖCHENTLICHE TRAININGSSCHWERPUNKTE DER JUGENDTEAMS DES FC ZÜRICH (U16-U21)**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	WOCHE NENDE
KONDITIONS-TRAINING	POSITIONS-TRAINING	FUSSBALL-KONDITION	FREI	ABSCHLUSS-TRAINING	WETTSPIEL

# PRAXIS PLUS SENIOREN

WERDEN SIE AUTOR VON PRAXIS PLUS SENIOREN.  
Melden Sie sich unter [wedegaertner@philippka.de](mailto:wedegaertner@philippka.de)

## MISSION AUFSTIEG

**Nach dem verpassten Aufstieg will der SC Westfalia Kinderhaus  
in dieser Saison sein Ziel erreichen**

### **SPORTLICHE SITUATION UND PERSPEKTIVE**

Der Verein zählt über 2000 Mitglieder aus mehr als 60 Nationen und leistet damit neben dem sportlichen Angebot auch eine wichtige Aufgabe in Sachen Integration.

Wir haben insgesamt vier Seniorenteams: Die erste Mannschaft spielt in der Landesliga, die zweite Mannschaft in der Kreisliga A, die dritte in der Kreisliga B und die Damen in der Kreisliga A.

Die Jugendteams spielen leider allesamt nicht mehr überkreislich. Dies zu ändern, ist ein Anliegen aller beteiligten Trainer und Verantwortlichen, um den Senioren wieder einen besseren Unterbau zu schaffen und jungen Spielern aus der näheren Umgebung wieder eine sportliche Perspektive vor der eigenen Tür aufzuzeigen.

Die erste Mannschaft spielte viele Jahre in der Kreisliga A, orientierte sich vor knapp zehn Jahren neu und wollte wieder überkreislich spielen. Seitdem ist ein spannendes Projekt entstanden. Heute spielen wir in der Landesliga, sind in der vergangenen Saison knapp in der Relegation am Aufstieg in die Westfalenliga gescheitert. Diesen ausgebliebenen Erfolg wollen wir deshalb in dieser Spielzeit sehr gerne nachholen.

### **SPIEL- UND TRAININGSPHILOSOPHIE**

Meine Spielidee deckt sich in großen Teilen mit der unseres Cheftrainers Marcel Pielage. Unsere Mannschaft ist körperlich auf einem

hohen Level, um den gewünschten leidenschaftlichen Spielstil mit viel Laufbereitschaft mit und gegen den Ball umsetzen zu können. Im geordneten Spielaufbau wollen wir immer wieder möglichst schnell die Räume zwischen den gegnerischen Abwehrreihen bespielen, um dann von dort schnell hinter die letzte Linie zu kommen.

Hat der Gegner hingegen den Ball, wird alles getan, um ihn schnellstmöglich zurückzuerobern: Überzahl in Ballnähe schaffen, temporeiches Nachschieben im Gegenpressing und schnelles Umschalten nach Ballgewinn sind die Mittel, um dann wieder in die gewünschten Räume zu kommen.

### **ZIELE UND INHALTE**

In Trainingseinheit 1 wird zunächst die Balleroberung und das sich daran anschließende Umschaltspiel behandelt. Hierbei werden die Spieler immer wieder aufgefordert, mutig und schnell offensiv zu denken und zu spielen. Geradlinigkeit und Zielstrebigkeit sind hier die zu vermittelnden Stichworte.

In Trainingseinheit 2 behandeln wir die gegenwärtige Situation, nämlich wenn kein schnelles Spiel in die Tiefe möglich ist. Dann gilt es, den Gegner über Ballbesitz zu kontrollieren, um Lücken im Defensivverbund 'aufzureißen' und erneut zwischen die Linien zu gelangen. Hier ist eine schnelle Ballzirkulation mit möglichst wenig Kontakten und vielen Verlagerungen notwendig. Der Ballbesitz ist dementsprechend Mittel zum Zweck. Vertikale Passoptio-



**Der SC Westfalia Kinderhaus verpasste den Aufstieg in der vergangenen Saison denkbar knapp in der Relegation. In dieser Spielzeit soll die Mission nun vollendet werden. Das Trainerteam setzt dafür auf einen leidenschaftlichen Spielstil, der von viel Laufbereitschaft in allen Spielphasen geprägt sein soll.**

**Co-Trainer Gerrit Göcking stellt zum Umschalten nach Ballgewinn, der Spielkontrolle und dem Spiel in die Tiefe je eine Einheit inklusive Variationsmöglichkeiten vor.**

nen sollen immer genutzt werden. Es gilt: Tiefe vor Breite. Wichtige Coachingpunkte bei der Umsetzung sind die Vororientierung, das Lösen aus dem Deckungsschatten und das schnelle Aufdrehen.

Abschließend wird in Trainingseinheit 3 das Spiel im letzten Drittel geschult. Sie beinhaltet Übungs- und Spielformen zum Schnittstellen-spiel in Verbindung mit tiefen Laufwegen sowie dem Schaffen von Überzahlsituationen durch Festmachen nach tiefen Anspielen in die Spalte.



# PRAXIS PLUS JUNIOREN

WERDEN SIE AUTOR VON PRAXIS PLUS JUNIOREN.  
Melden Sie sich unter [stillitano@philippka.de](mailto:stillitano@philippka.de)

## FUSSBALL IST WIE SCHACH!

AUTOR  
Julian Kaliczok

**Für VfB Waltrops U16-Trainer Julian Kaliczok ist Passen effektiver als Dribbeln und gehört demnach in den Vordergrund gestellt.**

### AMBITIONIERTE SPIELKLASSENSTRUKTUR

Der VfB Waltrop verfolgt das Ziel, seinen Nachwuchsspielern über alle Jahrgänge hinweg die bestmögliche sportliche Perspektive zu bieten. Nahezu alle Teams spielen in der zweithöchsten Spielklasse. Die besten Spieler sollen sich nach Möglichkeit so gut entwickeln, dass sie im Anschluss in ein Nachwuchsleistungszentrum wechseln können – im Idealfall zum Kooperationspartner FC Schalke 04.

Trotz vieler Aufstiege in den vergangenen Jahren schafft es der Verein, ein familiäres Umfeld aufrechtzuerhalten. Diese Struktur hat der Vorstand über viele Jahre hinweg aufgebaut und ist die Grundlage für ein gutes und respektvolles Miteinander.

### DER SAISONVERLAUF ALS PROZESS

Vor der Saison war innerhalb des Jugendvorstands und des Trainerteams klar kommuniziert, dass unsere Spielidee einem Prozess unterliegt. Denn viele Abläufe benötigen vor allem Zeit und viele Wiederholungen. Das bedingt letztlich auch, dass die Ergebnisse – insbesondere für uns als reinen Jungjahrgang – nicht im Vordergrund stehen, sondern unser Fokus auf der Vorbereitung auf die Westfalenliga-Saison liegen sollte.

Nach einem durchwachsenen Saisonstart fanden wir uns nach fünf Spielen im Mittelfeld wieder. Doch zu diesem Zeitpunkt war bereits eine zufriedenstellende Entwicklung zu beobachten. Danach folgte eine lange Serie ohne Niederlage, was letztlich die Tabellenführung bedeutete, die bis jetzt (Stand: 25.04.19) anhält.

### SPIELIDEE

Auch wenn derzeit immer mehr Dribbler und Individualisten gefordert werden, bleibe ich bei meinem Standpunkt: Fußball ist wie Schach – gerade ab der C-Jugend! Beim Schach bewegen sich die Figuren auf unterschiedlichen Wegen, was sich gut mit den Positionen im Fußball vergleichen lässt. Aber das wichtigste Argument ist, dass Fußball eben im Elf gegen Elf und nicht im Elf mal Eins gegen Eins gespielt wird. Natürlich sind Eins-gegen-Eins-Situationen erlaubt und teilweise auch zwingend gefordert, aber meine Spieler sollen lernen, dass Passen einfacher und effektiver als das Dribbeln ist. Dennoch geht es auch darum, Individualisten so in Szene zu setzen, dass sie ihre Stärken einbringen können – aber eben aus einer Systematik heraus. Das Spielfeld ist dabei in viele kleine Zonen einzuteilen. Ich lege sehr viel Wert auf weitgehend festgelegte Abläufe, dass heißt, wann, welcher Spieler in welcher Zone zu sein hat. Anschließend bekommt jeder auf seiner Position eine Aufgabe innerhalb seiner Zonen zugewiesen.

Meine Spieler sollen den Ball möglichst mit den Füßen berühren und weniger mit dem Kopf. Hohe Zuspiele sind nur in klar definierten Szenarien erwünscht. Zudem lege ich sehr viel Wert auf Flexibilität hinsichtlich unserer Grundordnung. Wir können zwischen jeweils zwei in Ballbesitz und im Pressing aus der Organisation wechseln. Innerhalb dieser Ordnung wollen wir dann das Spielsystem stets dem Gegner anpassen, indem wir unsere eigene Raumaufteilung in Ballbesitz so verändern, dass sie effektiv gegen das Pressing des Gegners ist.



Alle Fotos: Nils Eden



Auch wenn der Trend im Profibereich derzeit in Richtung Tempo- und Umschaltfußball geht, in dem 1-gegen-1-Spieler mit hoher Geschwindigkeit gefordert werden, muss das nicht zwingend für den Nachwuchsfußball gelten. So zumindest sieht es VfB Waltrops U16-Trainer Julian Kaliczok, für den der Ballbesitz und das Passen höchste Priorität haben.

In zwei Einheiten zur Verbesserung der Handlungsschnelligkeit und Ballzirkulation gibt er Einblicke in seine Trainingsarbeit.

### BALLBESITZ STEHT ÜBER ALLEM

Der Ballbesitz steht bei uns stets im Vordergrund. Tief zu verteidigen und nur auf Umschaltmomente zu setzen oder im Spielaufbau jeden Ball lang zu spielen, um vorne auf einen zweiten Ball zu hoffen, halte ich für nicht geeignet. Das Argument »Wir haben keine Spieler, um so zu spielen!« sollte die Konsequenz haben, dass der Trainer seine Spieler so entwi-

ckelt, dass sie es eben lernen. Dabei ist für mich die beste Einheit immer noch das Spiel selbst.

### FEHLERTOLERANZ

Neben der Arbeit auf dem Platz nutzen wir häufig Videoanalysen und Einzelgespräche, um Fehler aufzuzeigen und die neu erlernten Aspekte zu festigen. Es sollte einzig und allein

nur um die Ausbildung jedes Einzelnen gehen und nie um den Erfolg. Um dies zu gewährleisten, ist es allerdings unabdingbar, Fehler zuzulassen. Sie sind die Grundlage des Lernens, sie sind Teil der Ausbildung und gehören eben einfach mit dazu. Eine gewisse Fehlertoleranz seitens des Trainers ist demnach eine wichtige Kompetenz und führt im Umkehrschluss dazu, dass Spieler lernwillig und mutig bleiben.

