

Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des
Deutschen Fußball-Bundes

POTENZIALE AUSSCHÖPFEN

TAKTIK

Bewährte Abläufe,
volle Kontrolle

STEUERUNG

Kleine Korrekturen,
große Wirkung



4 194178 915009



Sport**Böckmann**

SPORT
2000

ABSOLUTE TEAMSPO



WWW.ABSOLUTE-TEAMSPO-BOECKMANN.DE



WO LIEGEN IHRE POTENZIALE FÜR 2023?

Zum Jahreswechsel Vorsätze zu formulieren, hat Tradition. Diese dann aber unbeirrt zu verfolgen und möglichst auch zu erreichen, ist sicher der schwierigere Teil. Lionel Messi hat bei seiner fünften WM schlussendlich doch noch mit Argentinien den Pokal gewonnen. Mit welchen sportlichen Zielen gehen Sie in das neue Jahr? Was soll sich verändern? Und was soll vielleicht auch genau so bleiben, wie es ist?

Es kann schließlich durchaus ein realistisches und gleichzeitig ambitioniertes Ziel sein, den Status quo überhaupt zu halten. Denn nicht immer geht es schneller, höher und weiter. Manchmal tut es auch gut, sich auf das zu besinnen, was bereits Bestand hat, und damit zufrieden zu sein – gerade in der jetzigen Zeit. Als Trainer streben wir natürlich trotzdem stets nach mehr – wäre auch schade, wenn wir diese Motivation einbüßen würden. Wir beschäftigen uns mit unserer Mannschaft, einzelnen Spielern und manchmal auch zu viel mit dem Tabellenstand. Doch nur wer akribisch arbeitet, kann auch einschätzen, welche Ziele realistisch sind. Sind Sie sich der Potenziale Ihrer Spieler bewusst? Wo setzen Sie bereits die passenden Reize und wo liegt eventuell Optimierungsbedarf?

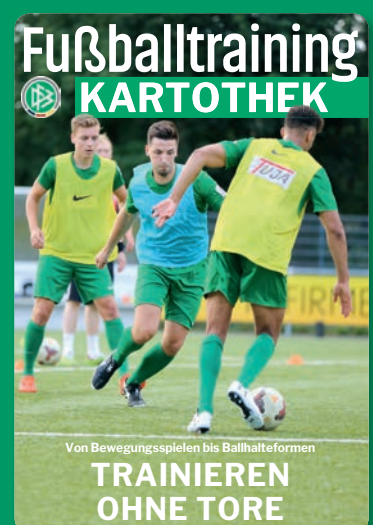
Unsere Autoren beschäftigen sich daher mit Entwicklungsfeldern auf und neben dem Platz: So baut Fabian Adelman mit seiner U19 des FC Energie Cottbus in der Rückrundenvorbereitung auf altbewährte, aber nicht altbackene Abläufe, Fritz Kromp lernt den neuen Jahrgang der U16-Juniorinnen des DFB erstmals im Präsenz-Lehrgang kennen und Julian Metzger erläutert, wie sich aus einer Basis-Spielform mittels verschiedener Steuerungselemente unterschiedliche Schwerpunkte akzentuieren lassen. Thomas Deisler weckt derweil versteckte Potenziale quasi im Schlaf und Janosch Daul zeigt Haltung, indem er sich verstärkt mit Werten auseinandersetzt.

Vieles, was bereits gut läuft, nehmen wir häufig als selbstverständlich an. Dabei sollten wir uns und unseren Spielern regelmäßig den Spiegel vorhalten, Positives zu schätzen wissen und dennoch Potenziale erkennen, die als Ansatzpunkte für unser zukünftiges Handeln dienen können. Auf dass Sie auch 2023 einen guten Blick für relevante Themen und stets ein offenes Ohr für Ihre Spieler haben. Alles Gute für Sie und Ihr Team – auch im Namen der gesamten Redaktion – und bleiben Sie gesund!

Ihr

DENNIS SCHUNKE

TRAININGS- FORMEN AUF PRAKTISCHEN A6-KARTEN



je 50 Trainingskarten, 11,80 Euro

TITELTHEMA: POTENZIALE AUSSCHÖPFEN

- 06 Bewährte Abläufe und Prinzipien**
Die Rückrundenvorbereitung der U19 des FC Energie Cottbus
von Fabian Adelmann

- 18 „Wir wollen die einfachen Dinge perfekt machen!“**
Zu Besuch bei der U16-Nationalmannschaft der Juniorinnen
Interview mit Friederike „Fritzy“ Kromp

- 36 Die Details entscheiden**
Einblicke ins positionsspezifische Training der U19 des SV Darmstadt 98
von Jan Hardelauf

- 42 Wertekompass**
Werte gemeinsam erarbeiten und mit Leben füllen
von Janosch Daul

- 48 Flexibel in die Rückrunde!**
Schwerpunktwochen vorbereiten, aber flexibel bleiben!
von Norbert Vieth

- 64 Kleine Kniffe, große Wirkung**
Eine Spielform nonverbal steuern können
von Julian Metzger

- 72 Wunderwaffe Schlaf!**
Verbesserungspotenziale erkennen, Maßnahmen ergreifen, Performance verbessern
von Thomas Deisler



06
BEWÄHRTE
ABLÄUFE UND
PRINZIPIEN

18

„WIR WOLLEN DIE
EINFACHEN DINGE
PERFEKT MACHEN!“



30

ANALYSE DER
WM 2022



ANALYSE

30 Analyse der WM 2022

Viele Tore und lange Spiele
von Marius Fischer

SERVICE

46 Jahresarhaltsverzeichnis 2022

von der FT-Redaktion



42

WERTEKOMPASS

AUTOREN DIESER AUSGABE

FABIAN ADELMANN

Der 31-jährige A-Lizenz-Inhaber ist Cheftrainer Leistungszentrum und der U19 des FC Energie Cottbus. Bereits mit 26 Jahren war er Co-Trainer beim damaligen Bundesligisten 1. FC Nürnberg.

FRIEDERIKE „FRITZY“ KROMP

ist Diplom-Sportwissenschaftlerin und Nationaltrainerin der deutschen U16-Juniorinnen. Vor ihrem Engagement beim DFB war sie Verbandssportlehrerin in Bayern, wo sie unter anderem für die Talentförderung zuständig war und Trainerinnen und Trainer ausgebildet hat.

MARIUS FISCHER

gehört seit 2020 der FT-Redaktion an. Beim Bonner SC sammelte er zuvor Trainererfahrungen in allen Altersbereichen und ist nun Spielanalyst beim dänischen Erstligisten Viborg FF.

JAN HARDELAUF

Unser Redaktionsassistent besuchte im Oktober die BDFL-Fortbildung beim SV Darmstadt 98 und dokumentierte die Praxisdemonstration von U19-Trainer Daniel Petrowsky.

JANOSCH DAUL

arbeitet seit 2020 als Leiter Sportpsychologie im Nachwuchs des Halleschen FC. Nebenberuflich ist er Autor, Referent und Life-Kinetik-Coach.

NORBERT VIETH

Der fußballerische Allrounder trainierte von der A-Junioren-Bundesliga bis zu Bambini-Teams seiner Kinder fast alles. Seine zahlreichen Fachmedien-Projekte für den DFB sind von einer großen Praktikabilität und Freude am Fußballspielen geprägt!

THOMAS DEISLER

führt das von seinem Ur-Ur-Urgroßvater 1842 gegründete und damit älteste bayerische Bettenfachgeschäft und berät als staatlich zertifizierter Schlafcoach unter anderem die Profis des FC Heidenheim.

JULIAN METZGER

ist Co-Trainer der U19 beim Karlsruher SC und ist darüber hinaus für die Spielanalyse verantwortlich. Zuvor hat er am Internationalen Fußball Institut den Zertifikatslehrgang „Spielanalyst im professionellen Fußball“ absolviert.

BJÖRN SCHMIDT

tritt bereits zum dritten Mal als PPS-Autor in Erscheinung. Er trainiert jetzt allerdings nicht mehr den Hövelhofer SV, sondern den Landesligisten SV Heide Paderborn.

OLE DÖHL

Der Lehramtsstudent und B-Lizenz-Inhaber ist seit neun Jahren an der Seitenlinie unterwegs und coacht die U16 des Freiburger FC.

PRAXIS PLUS SENIOREN

SV HEIDE PADERBORN

78 **Bewerten, justieren, festigen!**

Der Landesligist SV Heide Paderborn verbessert in der Rückrundenvorbereitung verschiedene Spielelemente

von Björn Schmidt

PRAXIS PLUS JUNIOREN

FREIBURGER FC

92 **Torchancen kreieren und verhindern!**

Mit klaren Strukturen auf Mannschaftsebene den Einzelnen verbessern und entwickeln

von Ole Döhl

FANARTIKEL!

Wir produzieren
Ihre individuellen Fan-Artikel

WIMPEL

MÜTZEN/CAPS



TEXTILIEN, FAHNEN, PINS
AUFNÄHER
und vieles vieles mehr!

weitere Informationen finden Sie unter:

WWW.WM-SPORT.DE



WERBE- UND
FAN-ARTIKEL
• Design • Produktion • Großhandel

FANARTIKEL!

Fotos: IMAGO/Bildbyran, Adobe Stock, Steve Seiffert, Conny Kurth

BEWÄHRTE ABLÄUFE UND

Die Rückrundenvorbereitung der U19 des FC Energie Cottbus

Die U19-Bundesligen spielen in der Saison 2022/23 eine einfache Jeder-gegen-jeden-Runde. Bereits vor der Winterpause wurden 12 der 16 Meisterschaftsspiele absolviert, sodass sich die A-Junioren des FC Energie Cottbus vier Wochen lang auf lediglich vier noch ausstehende Begegnungen vorbereiten.

Aus diesem Grund setzt Cheftrainer Fabian Adelman auf die den Spielern bereits bekannten Abläufe und Prinzipien. Er gibt Einblicke in den Winterfahrplan seines Teams. Dabei spielt das Coaching, insbesondere durch Prinzipien für jede Spielphase, eine entscheidende Rolle.

ZWEI WELTEN PRALLEN AUF EINANDER

Im Juli 2022 starteten wir in die neue Saison. Zu Vorbereitungsbeginn erwartete uns aus verschiedenen Gründen eine komplexe Situation. In der vergangenen Spielzeit wurde das Team Vizemeister und erzielte damit die bis dato beste Platzierung des Vereins in der A-Junioren-Bundesliga. Obwohl die Mannschaft aus den einzelnen Jahrgangsstufen neu zusammengestellt wurde, herrschte von Beginn an eine gewisse Erwartungshaltung im Verein, auch wenn im gleichen Jahr die U17 aus der Bundesliga abgestiegen war. Es trafen somit zwei unterschiedliche Jahrgänge aufeinander: ein sehr erfolgreicher und einer mit wenig Selbstvertrauen. Ergänzt wurde der Kader mit elf Neuzugängen.



PRINZIPIEN



WEITERENTWICKLUNG STATT NEUSTART

Im Sommer erfolgte zudem ein größerer Umbruch in unserem Leistungszentrum (LZ). Zum einen wurde ein neuer LZ-Leiter eingestellt, zum anderen erhielt ich zusätzlich zu meiner Tätigkeit als U19-Trainer die Aufgabe, als LZ-Cheftrainer zu fungieren. Oberstes Anliegen war, eine gemeinsame Spielidee zu implementieren. Mit Personalwechseln gehen häufig große Veränderungen in der sportlichen Ausrichtung einher. Deshalb wollte ich die vorhandenen Ideen und Konzepte im Verein als Ausgangspunkt nutzen und nicht bei Null starten.

Identität als Grundlage

Die Identität unserer Mannschaften beschreiben wir mit drei Begriffen: Intensiv –

Mutig – Variabel. Unabhängig von Prinzipien, taktischen Abläufen oder Systemen müssen diese drei Adjektive in jedem Spiel und Training erkennbar sein.

Spielprinzipien als Anker

Aufbauend darauf haben wir für jede Spielphase Prinzipien definiert. Diese werden ab der U13 eingeführt, wobei wir in den jüngeren Altersstufen deren Anzahl reduzieren und mit zunehmendem Alter erhöhen.

VORBEREITUNGSPROGRAMM

Da in der Junioren-Bundesliga nur eine einfache Jeder-gegen-jeden-Runde gespielt wird, haben wir eine spezielle Situation, weil bis zur Winterpause bereits 12 von 16 Meisterschaftsspielen absolviert waren.

AUTOR
Fabian Adelmann



Fotos: Steve Seiffert, Hintergrund: stock.adobe.com