

Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des
Deutschen Fußball-Bundes



ZAHLEN UND FAKTEN

Die eigenen Treffer analysieren

ATHLETIK

Das Verletzungsrisiko minimieren,
einsatzfähige Spieler garantieren

TRAINERKOMPETENZEN

Selbstreflexion: Bin ich
ein guter Coach?

Nach der Hinrunde ist vor der Rückserie
ANGREIFEN STATT AUSRUHEN

ADIDAS TRAINING JACKET
„TIRO 24 COMPETITION“
UVP € 65,00 AB € 35,75
ART. IP1875

ADIDAS TRIKOT
„TIRO 24 COMPETITION MATCH“
UVP € 58,00 AB € 30,00
ART. IK2244



SportBöckmann

ABSOLUTE TEAMSPORT
BÖCKMANN

WWW.ABSOLUTE-TEAMSPORT-BOECKMANN.DE



MIT RÜCKENWIND INS NEUE JAHR

Die Winterpause bietet nicht nur die Gelegenheit, sich von den Strapazen der Hinrunde zu erholen, sondern auch die Möglichkeit, wertvolle Rückschlüsse zu ziehen und die Weichen für eine erfolgreiche Rückrunde zu stellen. Es ist bereits gute Tradition, dass sich unsere Autoren in der Ausgabe zu Jahresbeginn intensiv mit der Analyse der ersten und der Vorbereitung auf die zweite Saisonhälfte befassen.

Welche Stärken konnten wir ausspielen? Wo gab es Schwächen zu beobachten? Die Hinrunde liefert uns notwendige Erkenntnisse, um gezielt an Defiziten zu arbeiten und Stärken weiter auszubauen. Hierbei ist es wichtig, sowohl die sportlichen Leistungen auf dem Platz als auch die Entwicklung der Mannschaft insgesamt zu betrachten. Als Beispiel für eine solche Analyse untersucht Niels Quante die erzielten Treffer seines Teams und leitet daraus konkrete Maßnahmen für das Training ab. Patric Vaihinger fokussiert sich derweil auf die Mannschafts- und Persönlichkeitsentwicklung.

Ein wesentlicher Bestandteil der Rückrundenvorbereitung ist die Fußballfitness. Eine gute körperliche Verfassung ist der Grundstein für konstante Leistungen. Wie können wir unsere Spieler optimal auf die kommenden Herausforderungen vorbereiten? Welche Trainingsmethoden und Technologien können wir nutzen, um das Beste aus unseren Teams herauszuholen? Und wie arbeiten Athletik- und Mannschaftstrainer Hand in Hand? Niklas Klasen berichtet von seiner Tätigkeit bei den Profis von Arminia Bielefeld.

Neben der physischen, taktischen und mentalen Vorbereitung der Mannschaft haben wir in dieser etwas ruhigeren Phase auch Zeit, über uns selbst zu reflektieren: Was macht einen guten Trainer aus? Wir beleuchten, welche Eigenschaften und Fähigkeiten erfolgreiche Trainer auszeichnen. Darüber hinaus zeigt Markus Weise auf, wie wir uns kontinuierlich weiterentwickeln können.

Unsere Autoren liefern erneut wertvolle Impulse für die Rückrunde. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Freude bei der Umsetzung.

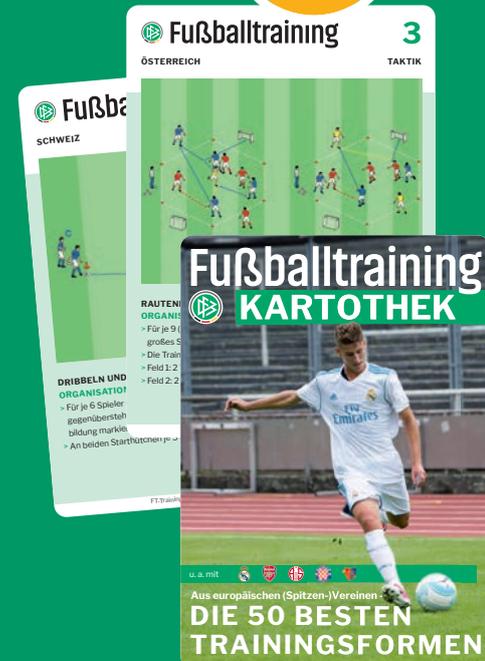
Im Namen der gesamten Redaktion wünsche ich Ihnen und Ihrem Team einen guten Start ins neue Jahr.

Ihr

DENNIS SCHUNKE

BESTE TRAININGSFORMEN AUS RENOMMIERTEN EUROPÄISCHEN CLUBS!

NEU



Real Madrid, FC Arsenal London, Hajduk Split, Antalyaspor oder der FC Basel – diese Klubs sind nur eine kleine Auswahl, wenn es um klangvolle Namen aus dem europäischen Fußball geht. Wir haben eine ganze Reihe von Profiteams, Verbänden, aber auch kleineren Talentschmieden besucht, die teils europaweit für ihre Arbeit bekannt sind und hohes Ansehen genießen. In dieser Kartothek stellen wir ihre 50 besten Trainingsformen vor. Gegliedert sind diese in erster Ordnung nach dem Land: Österreich, Schweiz, Kroatien, Türkei, Serbien, England und Spanien. In zweiter Instanz ordnen wir die jeweilige Trainingsform den Trainingsschwerpunkten Technik und Taktik zu.

50 Trainingskarten, 12,80 Euro

RÜCKRUNDENVORBEREITUNG: ANGREIFEN STATT AUSRUHEN

HINRUNDENANALYSE

06 **Treffer! Aber wie?**

Eine Analyse der „letzten“ 50 Treffer der Frauenmannschaft des Eimsbütteler TV
von *Niels Quante*

TRAINING

18 **Variable Abschlussqualität entwickeln**

Mit unterschiedlichen Organisationsformen den variablen Torjäger ausbilden
von *der FT-Redaktion*

ATHLETIK

36 **Die Spielerverfügbarkeit maximieren**

Wie ein multidisziplinäres Team hilft, die Ausfallzeiten gering zu halten und deshalb erfolgreich zu sein
von *Niklas Klasen*

UMFELD

44 **Werte im Fußball**

Train the player, teach the person
von *Patric Vaihinger*

TRAINERKOMPETENZEN

54 **Was zeichnet einen guten Trainer aus?**

Profitrainer und ihre Sicht auf den Coach
von *Dennis Schunke*

60 **Werden Sie der beste Coach für Ihr Team!**

Sieben Bausteine, die einen guten Trainer ausmachen
von *Markus Weise*

SERVICE

66 **Jahresinhaltsverzeichnis 2024**

von *der FT-Redaktion*

TRAINING

68 **Freude, Intensität und Wiederholung in der Halle**

Wie sich der Futsal und die *Trainingsphilosophie Deutschland* ergänzen
von *Fabian Landmann & Lea Diekmann*

TRAINERKOMPETENZEN

74 **So „lesen“ Sie Ihre Spieler!**

Die Kunst, Gefühle zu erkennen, um erfolgreich coachen zu können
von *Claus-Peter Niem*

36

DIE SPIELERVERFÜGBARKEIT MAXIMIEREN

06

HINRUNDENANALYSE



PRAXIS PLUS SENIOREN

VORWÄRTS SPOHO 98

78 **Mit Mut und Tempo-Fußball die Liga halten**

Josh Green zeigt, wie er mit seinem Team die Umschaltmomente nutzen möchte
von *Josh Green*

PRAXIS PLUS JUNIOREN

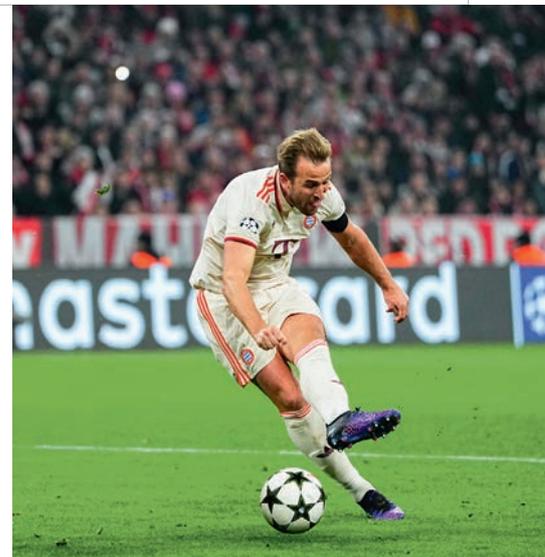
SC FORTUNA KÖLN

92 **Umschalten hat zwei Momente!**

Wer Gegenpressing spielen möchte, sollte auch kontern können
von *Henok Bereket*

18

VARIABLE ABSCHLUSS- QUALITÄT ENTWICKELN



AUTOREN DIESER AUSGABE

NIELS QUANTE

Nach Stationen bei der Regionalliga-Frauenmannschaft des Wald-dörfer SV Hamburg und den U17-Juniorinnen des Hamburger SV coacht Niels Quante nun die Frauenmannschaft des Eimsbütteler TV in der dritthöchsten Spielklasse. Als Nachwuchskoordinator für den weiblichen Bereich leistet er beim ETV außerdem viel konzeptionelle Arbeit und nimmt derzeit am A+-Lizenz-Lehrgang teil.

NIKLAS KLASSEN

Der 33-Jährige arbeitet seit seinem Wechsel aus dem Leistungszentrum des VfB Stuttgart im Sommer 2021 für den DSC Arminia Bielefeld. Dort verantwortet er als Athletiktrainer die körperliche Vorbereitung der Profis.

PATRIC VAHINGER

Der 28-Jährige gründete vor gut fünf Jahren gemeinsam mit Julia Hofmann die Sportakademie *Home of Goals*. Seit über 12 Jahren ist er als Trainer aktiv und hat einen Bachelor in Sportwissenschaften und einen Master in Sportökonomie.

DENNIS SCHUNKE

In erster Linie beschäftigt sich unser Chefredakteur mit dieser Zeitschrift. Im DFB-Akademie-Podcast „Trainer*innenkompetenzen im Profifußball“ unterhält er sich zudem gemeinsam mit Anselm Küchle mit Profitrainern, um deren Erkenntnisse allen Fußballinteressierten zu präsentieren.

MARKUS WEISE

gewann als Hockeytrainer sowohl mit der Frauen- als auch mit der Männer-Nationalmannschaft olympisches Gold. Von 2015 bis 2019 war er für den DFB tätig, wo er beim Aufbau der DFB-Akademie mitwirkte.

FABIAN LANDMANN

ist seit vielen Jahren Coach im Futsalbereich und gewann 2023 mit dem Frauenteam des UFC Münster die Deutsche Meisterschaft. Aktuell leitet er den FLVW-Frauen-Futsal Stützpunkt und trainiert die Westfalenauswahl.

LEA DIEKMANN

Die Sportpsychologin ist Verbandssportlehrerin beim FLVW, leitet das Mädchenfußball-Internat in Kaiserau und trainiert die U19-Juniorinnen-Auswahl.

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.

JOSH GREEN

Der gebürtige Brite und B-Lizenzinhaber arbeitet als Gesamtschullehrer in Köln und ist seit Saisonbeginn Cheftrainer der Frauenmannschaft von Vorwärts Spoho 98 in der Regionalliga West.

HENOK BERKET

Der B+-Lizenz-Inhaber ist Co-Trainer bei der Bezirksliga-U16 des SC Fortuna Köln. Zuvor war der Sportwissenschaftler und zertifizierte Spielanalyst beim 1. FC Nürnberg (Frauen), der Spvg Frechen und dem FC Rheinsüd Köln als Jugend- und Seniorentainer tätig.



68

FREUDE, INTENSITÄT
UND WIEDERHOLUNG
IN DER HALLE

HUCK
NEU!
Ab jetzt im
Schachbrettmuster
- HUCK-Fußball-
tornetze!
Europäisches Patent
Nr. 22 85 456
Manfred Huck GmbH www.huck.net



TREFFER! ABER WIE?

Eine Analyse der „letzten“ 50 Treffer der Frauenmannschaft des Eimsbütteler TV

Das Frauenteam des Eimsbütteler TV geht in der Regionalliga Nord auf Torejagd. Trainer Niels Quante nutzt die Winterpause, um die Treffer seiner Mannschaft zu analysieren, und geht dabei um der höheren Anzahl und damit der höheren Aussagekraft willen so weit in die vergangene Saison zurück, dass er in Summe 50 Tore untersuchen kann. Er erklärt, worauf es dabei zu achten gilt und wie er die gewonnenen Erkenntnisse für die Trainingsplanung nutzt, damit sein Team in der Rückrunde noch torgefährlicher wird.

AUTOR
Niels Quante

DIE FRAUENMANNSCHAFT DES EIMSBÜTTLELER TV

Der Eimsbütteler TV ist neben dem FC St. Pauli und dem Hamburger SV einer der großen Fußballvereine Hamburgs. In dieser Spielzeit tritt unsere Frauenmannschaft nach dem Aufstieg aus der Oberliga in der Regionalliga Nord an, der dritthöchsten Spielklasse im deutschen Frauenfußball. Dort treffen wir in einer Zwölferliga auf die Zweiten Mannschaften des VfL Wolfsburg und von Werder Bremen, auf kleinere Klubs aus der Region, die mit dem ETV vergleichbar sind, und auf die Erstvertretungen des FC St. Pauli, von Holstein Kiel und Hannover 96.

Fazit zur Winterpause

Nach zwölf Partien haben wir mit fünf Siegen, drei Remis und vier Niederlagen 18 Punkte erspielt. Wir überwintern auf Tabellenplatz sieben und haben zwölf Punkte Vorsprung auf den ersten Abstiegsrang.

Insgesamt erzielten wir 24 Treffer. Auf einen torreichen Start mit zehn Treffern in den ersten drei Partien folgten drei Spiele ohne eigenen Torerfolg. In den vergangenen Wochen waren wir meist ein- bis zweimal pro Spiel erfolgreich und erzielten gegen den Kieler MTV sogar vier Tore. Von den letzten drei Begegnungen dieses Jahres endete eine für uns torlos, in den beiden anderen konnten wir unserem Konto fünf weitere Treffer hinzufügen. Bei 17 Gegentreffern steht damit zur Saisonhälfte ein positives Torverhältnis von plus sieben.

Da diese 24 Treffer und deren Verteilung noch nicht ausreichen, um verlässliche Werte und belastbare Rückschlüsse für die künftige Spiel- und Trainingsgestaltung zu gewinnen, gehen wir in unserer Analyse zurück bis in die Oberliga, um auf 50 aus dem Spiel heraus erzielte Treffer zu kommen. Nach Standardsituationen erzielte Treffer fließen nicht in diese Aufarbeitung ein.

TREFFERANALYSE

Neben der standardmäßigen Videoanalyse nutzen wir ein spezielles Tool (*BEPRO*), mit dem wir alle Treffer noch einmal genau anschauen und kategorisieren können. So erkennen wir, in welchen Zonen des Feldes wir am erfolgreichsten sind, mit welcher Technik wir die meisten Treffer erzielen, welche Technik in welcher Zone am erfolgsversprechendsten ist sowie auf welche Art und Weise und aus welcher Zone heraus die Vorbereitung erfolgte. Somit lassen sich daraus Muster in der Torerzielung formulieren.

Diese Analyse ermöglicht es uns, unser Training nach ihr auszurichten und genau das zu trainieren, womit wir am Wochenende im Spiel erfolgreich sein wollen.

ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

5 Siege, **3** Unentschieden, **4** Niederlagen

24:17 Tore

Tabellenplatz **7**

Top-Torjägerin: **8 Tore**

6 Tore nach Standards

10 Tore aus der Golden Zone 1

8 Tore aus der Golden Zone 2

Alle Fotos: Michael Schwartz