

Fußballtraining

Die Trainerzeitschrift des
Deutschen Fußball-Bundes



TRAINERENTWICKLUNG

Selbstreflexion, Feedback
und Coaching

FC SCHALKE 04 U19

Der Torhüter als Schlüssel
für den „Eckballkonter“

BELASTUNGSMANAGEMENT

Planung und Steuerung
nach drei Prinzipien

TOPFIT IN DIE NEUE SAISON

Spiel- und Übungsformen für die Vorbereitungszeit



SportBöckmann

ABSOLUTE TEAMSPORT
BÖCKMANN

WWW.ABSOLUTE-TEAMSPORT-BOECKMANN.DE



FT – SCHON IMMER FÜR SIE AUF BALLHÖHE!

Im Juli 1988 trat ich meine erste Trainerstelle an. Bereits Monate zuvor hatte ich FT abonniert und in der Uni-Bibliothek fleißig Beiträge aus älteren Ausgaben kopiert – Scanner oder gar das Internet gab's ja noch nicht. Und im Juni steckten dann die sehnlichst erwarteten 48 Seiten zum Ausdauertraining in der Saisonvorbereitung in meinem Briefkasten, auf denen Erich Rutenmöller und Norbert Vieth Übungen mit Ball und sogar Spielformen empfahlen, was damals geradezu revolutionär anmutete: Bis dahin hatten Trainer ihre Kicker noch tagelang durch die Wälder gescheucht, bevor sie überhaupt einen Ball zu Gesicht bekamen.

FT schaute eben schon immer über den Tellerrand hinaus und war Ihnen stets ein kompetenter Vermittler neuer Konzepte zum Training von Technik, Taktik und Kondition sowie zum Coaching. So etwa Ende der 90er Jahre, als die Viererkette ihren anfangs noch langsamen Siegeszug antrat. Auf ihn sprang ich sofort voller Begeisterung auf und durfte meine Erfahrungen mit diesem – aus Sicht vieler Kollegen und Zuschauer – Teufelswerk („Ey, Trainer, siehst du nicht, dass auf der anderen Seite einer frei ist?“) ab 2001 sogar als Redakteur an Sie, liebe Leserinnen und Leser, weitergeben. Wir beleuchteten im Lauf der Jahre falsche Neuner und richtige Sechser, das Ballbesitzspiel, das Gegenpressing, die Trainingsphilosophie Deutschland u. v. m.

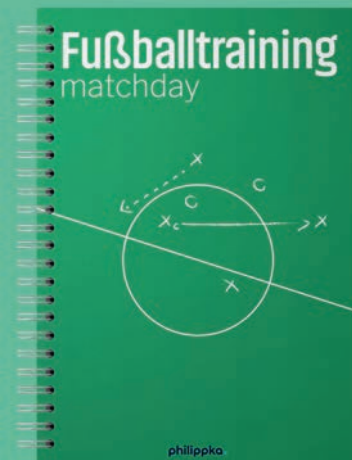
Der Fußball hat sich also stetig weiterentwickelt, doch seiner Fachsprache ist das leider nicht so gut gelungen – vermeintlich exklusive Formulierungen sorgen mehr für Verwirrung als für Klarheit: Früher wurde der Gegner ausgespielt, heute wird er bespielt. Früher sind Spieler in die Tiefe gelaufen, heute sollen sie tiefe Laufwege kreieren. Früher haben Abwehrspieler ihr Tor gegen die Angreifer verteidigt, heute sollen sie die Angriffe verteidigen. Kein Wunder, dass mancher angesichts solch paradoxer Anweisungen ins Stolpern gerät – auf dem Platz wie auch im Kopf ...

Zurück zu FT: Die Ausgabe, die Sie jetzt in den Händen halten, enthält mehr als doppelt so viele Seiten wie die von 1988 und wird Ihnen bis weit in die anstehende Saison rund um Training und Spiel zur Seite stehen, unter anderem mit höchst lesenswerten Beiträgen zu Ihrer ureigenen Rolle als Trainer – die hat sich nämlich mit der Zeit ebenfalls sehr verändert. Und lassen Sie sich von der einen oder anderen mehr oder weniger gelungenen Wortakrobatik nicht irritieren: Am Ende bleibt Fußball doch Fußball!

DIDI WEDEGÄRTNER

P.S.: Ihnen alles Gute und bleiben Sie Ihrer Fachzeitschrift gewogen. Ich für meinen Teil behalte mein Abo auch im Ruhestand – ich will ja auf dem Laufenden bleiben ...

GUT ORGANISIERT IN DIE NEUE SAISON STARTEN



- > **FT matchday** bietet für 34 Liga- und 5 Pokal-Spieltage vorstrukturierte Doppelseiten für Notizen zu Spielvorbereitung, -protokollierung sowie -nachbereitung.
- > **FT matchday** unterstützt ein klares Coaching.
- > **FT matchday** – ein Arbeitsbuch für die gesamte Saison, Spieltag für Spieltag
164 Seiten • A4 • Spiralbindung • 13,80 €



Hochwertige Trainermappe

- > aus strapazierfähigem Kunstleder in marineblau.
- > 3-seitig umlaufender Reißverschluss
- > Innenausstattung: Dokumentenfach, Rahmen mit herausnehmbarer Magnet-Taktiktafel (ganzes/halbes Spielfeld), schmales Reißverschlussfach mit 25 Magneten, 1 Marker mit Wischer, flaches Einsteckfach mit Schreibblock (50 Blätter)
- > Maße: ca. B 27 x H 37 x T 2 cm geschlossen, ca. B 56 x H 37 cm offen
34,90 €

TOPFIT IN DIE NEUE SAISON

06 Belastungsmanagement

Allgemeine Prinzipien, langfristige Trainingsplanung und flexible Steuerung

von Krunoslav Banovcic

12 Fundament Leistungsdiagnostik

Mittels Testungen die Vorbereitung optimal steuern

von Anja Pfluger

20 Speed, Agility & Quickness

In der Vorbereitung mit isoliertem Fitnesstraining zu schnellen Füßen

von Thomas Stillitano

26 Fit für die Saison? Spielend leicht!

In Spielformen die Fußballfitness verbessern

von Jonas Aulkemeyer, Jan Hardelauf & Thomas Bentler

TRAINERENTWICKLUNG

34 Trainerentwicklung – ein Schlüssel zum Erfolg

Wie die individuelle Begleitung durch Experten Trainern hilft, sich und ihr Umfeld zu verbessern

von Patrick Irmeler, Robert Jörg, Thomas Roy & Stefan Hirschberg

42 Führen mit Herz

Wie durch authentische Führung und einen klaren Rahmen gemeinsamer Erfolg entsteht

von Tobias Nubbemeyer

48 Sich selbst kennen, um andere zu führen

Warum Persönlichkeit und Selbstkenntnis Voraussetzungen für das erfolgreiche Führen einer Mannschaft sind

von Markus Pflanz

54 Der Weg zur eigenen Philosophie

Weiterentwicklung durch Selbstreflexion

von Yannic Thiel

TORWARTSPIEL

58 „Eckballkonter“

Der Torhüter als Schlüsselposition für das Konterspiel nach gegnerischen Eckbällen

von Volkan Ünlü

SERVICE

74 Bestens gerüstet in die neue Saison

von der FT-Redaktion

06

BELASTUNGS- MANAGEMENT



Fotos: IMAGO/Schüler, Conny Kurth, Pascal Koopmann



34

TRAINERENTWICKLUNG – EIN SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG



58

„ECKBALLKONTER“

PRAXIS PLUS SENIOREN

1. FC GIEVENBECK

78 Aus Zwei mach Eins

Beim 1. FC Gievenbeck steht ein Cheftrainer-Duo in der Verantwortung und vereint zwei Spielideen zu einer gemeinsamen Vision

von Steffen Büchter

PRAXIS PLUS JUNIOREN

PSV ROSTOCK

92 Nordisches Pressing

Die U19 des PSV Rostock attackiert hoch und sucht das direkte Duell

von Tom Kulba



Materialwagen - für Trainingshilfen
Ideales Hilfsmittel für Trainer! Platz für Hütchen, Leichen, Koordinationsringe, Stangenstangen usw., inkl. Stauraum für Bälle, Abbiegeleuchte, ca. 50 x 90 x 115 cm, Gewicht: ca. 3,5 kg, abnehmbare Räder, hochwertig verarbeitet aus Metall, Profware

ohne Inhalt Art.Nr. 3916 nur € 149,90
mit Inhalt Art.Nr. 3916 nur € 679,90



T-PRO Multi Jumbohauben ø 30 cm
Hochwertig, 2 Farben wählbar, Höhe: 16 cm, ø: 30 cm, Muldenhöhen: 2 cm, 8 cm, 15 cm, robuster Kunststoff, sehr belastbar, vielseitig einsetzbar z.B. auf Rasen-, Kunstrasen-, Hartplätzen oder in der Halle, Profware

Einzel Art.Nr. 4304 nur € 1,50
10er Set Art.Nr. 4305 nur € 16,90



Markierscheiben NEON (24er Set)
Hochwertig, inkl. Tragehalter (Metall), 12 x Neon-gelb, 12 x Neon-orange, Durchmesser: je 15,5 cm, Stärke: je 2,3 mm, Material: elastischer Kunststoff, robust und belastbar, vielseitig einsetzbar, z.B. auf Rasen-, Kunstrasen-, Hartplätzen oder in der Halle, Profware

Art.Nr. 4419 nur € 16,90



T-PRO Trainingsdummy TEAMI - aufblasbar
Profware für Jugendl. u. Erwachsene, H. ca. 202 cm, sehr robustes und belastbares Material, innovativer Fußballbereich, Befüllung mit Luft (Körper) und Wasser (Fuß), XL-Doppelventile für noch schnelleren Auf- und Abbau, 2 Tragegriffe an den Seiten, Indoor und Outdoor geeignet

Art.Nr. 2030 nur € 69,90



Freistoss-Trainingsdummy (Windy)
Hochwertig, Neongelb, Höhe (ab Rasenkante): ca. 180 cm, Gewicht: leichtes 5 kg, Material: robuster Kunststoff und Metall, 2-teilig, steckbar, aerodynamisch geformt, auch bei Wind einsetzbar, bequem zu transportieren, 4 Metallspitzen für sicheren Stand (Standfüße nicht im Lieferumfang enthalten), Profware

Art.Nr. 4465 nur € 37,98



T-PRO Fußball-Taktikmappe (Leder)
Mit 24 Taktikzonen (A-X), 3 Spielfelder (1x groß, 2x klein), Maße: 32 x 24 cm, 3 magnetische Spielfelder inkl. 90 flache Magnete ø 9 + ø 12 mm (gelb, rot, schwarz), inkl. 2 Boardmarker (schwarz und rot), robust und abwischbar, Profware

Art.Nr. 2055 nur € 19,90



Magnetische Fußball-Taktiktafel beidseitig
Hochwertig, Maße: 600 x 900 mm, beidseitig nutzbar und magnetisch, Vorderseite: ganzes Spielfeld, Rückseite: halbes Spielfeld, weiße Spielfelder mit schwarzen Linien, schwarzer Rahmen aus Aluminium, robust und handlich

Art.Nr. 4346 nur € 39,90



Trainertasche (Rucksack) inkl. Inhalt
Hochwertig, 50-teilig: inkl. Taktiktafel, Stativ, T-PRO Taktikboard (LCD) usw., strapazierfähiges Material (abwaschbar), inkl. Schultergurt für bequemen Transport, Maße: 63 x 48 x 15,5 cm (LxBxH), robuste und langlebige Profware

Art.Nr. 4464 nur € 99,90



T-PRO Taktikboard LCD (16 Zoll)
Inkl. Schreibstift, digitale Taktikoberfläche mit Fußballfeld-Raster, 32,5 x 23,5 x 0,7 cm, für Notizen, Spielzüge, Laufwege, Anweisungen, usw., Rückseite als Whiteboard nutzbar, kompakt und robust, Profware

Art.Nr. 4393 nur € 19,90



T-PRO CoachCard A5 - Fußball
Vielseitig einsetzbar, aufklappbare A5-Karte inkl. hochwertigem Kugelschreiber, Vorderseite: Fußball-Spielfeld mit 24 Taktikzonen (A-X), Rückseite: 2 kleine Spielfelder + Schreiblinien für Notizen, Profware

Starterset 50 CoachCards inkl. T-PRO Klemmappe u. Kugelschreiber Art.Nr. 4499 nur € 0,06
Art.Nr. 4552 nur € 4,90



V-MAXX Sportradar - Speedcheck
Geschwindigkeiten mit neuester Doppler-Radar-Messung anzeigen, äußerst zuverlässig und einfach zu bedienen, ideal z.B. für: Fußball, Handball, Laufen, Inline-Skaten, Ski, Rodeln, Modellrennbahn usw.

Art.Nr. 1046 nur € 129,90
Stativ inkl. Tasche Art.Nr. 1712 nur € 14,90



Speed-Check - (Lichtschranken-Zeitmesssystem) 1- oder 2-Gates
Für die Messung von Start und Ziel (1 Gate) oder zwischen 2 Punkten (2 Gates), jeweils inkl. Reflektoren, 2 (4) Stativ, passende Aufbewahrungsbüchse. Die Lichtschranken können spielend leicht über die Bluetooth-Funktion in der "Speed-Check" App verbunden werden. Innerhalb kürzester Zeit erstellen Sie so Ihr Zeitmesssystem.

1-Gate Art.Nr. 4257 nur € 329,90
2-Gates Art.Nr. 3615 nur € 599,90



Aluminium Minitorer
Inkl. Netz, stabil verschweißte, runde Torpfosten, ø ca. 8 cm, zusammenklappbar, Hallenboden-Kratzschutz, Erhöhen für die Verankerung, in- & outdoor, Profqualität

1,20 x 0,80 m Art.Nr. 1072 nur € 179,90
1,50 x 1,00 m Art.Nr. 2492 nur € 219,90
1,80 x 1,20 m Art.Nr. 1260 nur € 299,90



Aluminium Minitorer (klappbar)
Inkl. Netz, stabil, runde Torpfosten (ø ca. 6 cm), Gewicht: ca. 5 bzw. 6 kg, Hallenboden-Kratzschutz, geeignet für drin und draußen, leicht zusammenklappbar, gut transportierbar, Profqualität

1,20 x 0,80 m Art.Nr. 2654 nur € 99,90
1,50 x 1,00 m Art.Nr. 3221 nur € 129,90



T-PRO Prallwand (Passtrainer)
Innovative Konstruktion! Stabiler Stand auf Rasen und Kunstrasen, die Bälle kommen flech zurück, 2 in 1 Prallwand, mit verschiedenen Winkeln, Maße: ca. 100 x 40 cm (B x H), Material: MDF, Metall, klappbare Bügel für einfachen Transport, robust und langlebig

Art.Nr. 4308 nur € 94,90



Eistasche - Betreuer tasche - gefüllt
Inhalt: 1x T-PRO Mini Bag - 35 x 20 x 20 cm, 2x Eispack - Soft-Kühl Kompressen 18 x 21 cm, 1x Kalt-Warm Kompr. 10 x 15 cm, 1x Kalt-Warm Kompr. 12 x 25 cm, 1x Eisbeutel - 3 Größen (mittel), 2x Eisspray 2.0 (Kältespray in Profqualität) - 300 ml

Art.Nr. 2986 nur € 26,90
Nachfüllset Art.Nr. 3853 nur € 16,90



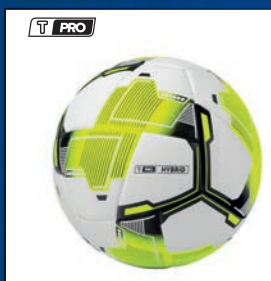
Leibchen mit Rückennummern (1-12) - 12er Set
4 Größen: S, M-L, XL, XXL, 7 Farben: Neongelb, Orange, Rot, Grün, Hellblau, Pink und Weiß, Aufdruck Vorderseite: Teamsportbedarf.de (Logo), Aufdruck Rückseite: Zahlen 1-12, Profware

Art.Nr. 4202 ab nur € 42,90



T-PRO Koordinationsleiter (Quadrat)
Mit 6 Feldern, Länge gesamt: ca. 2,50 m, Maße Quadrat: 40 x 40 cm, schnell zusammenklappbar, einfacher Auf- und Abbau, sehr flexibel und stabil, nahezu unkaputtbar, inkl. Tragetasche inkl. 10 schwarzen Clips, Profqualität

Art.Nr. 2135 nur € 21,90



T-PRO Hybrid Trainingsball (Gr. 5)
Trainingsball der Spitzenklasse Hybrid 24 Panel Technology, verklebt und handgenäht, Hightech-PU Material, exzellente Plugeigenschaften, tolle Optimalität Widerstandsfähigkeit, wasserabweisend, langlebig für alle Bodenbeläge geeignet, hochwertige Karbon-Latex-Ballblase, Air-Lock-Ventil

Farbe: Neon Art.Nr. 4341 nur € 14,90
Farbe: Blau Art.Nr. 4485 nur € 14,90

Trainingshilfen - Trainerbedarf - Trainingspläne - Vereinsbedarf
Sportplatzbedarf - Sportbekleidungund vieles mehr!

Der Onlineshop für den
modernen Trainer!

Service-Kontakt:
info@teamsportbedarf.de

TEAMSPORTBEDARF.DE

Trainingsunterlagen24 GmbH, Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz
www.teamsportbedarf.de



Offizieller Partner für Trainingshilfen

BELASTUNGS- MANAGEMENT

Allgemeine Prinzipien, langfristige Trainingsplanung und flexible Steuerung

Belastungsmanagement ist ein essenzieller Bestandteil der Trainingsplanung und -steuerung. Es dient dazu, die Leistung der gesamten Mannschaft und einzelner Spieler zu steigern und Verletzungen vorzubeugen. Während die Planung eine langfristige Perspektive über Wochen und Monate einnimmt, ermöglicht die Steuerung eine flexible Anpassung an aktuelle Gegebenheiten. Allgemeine Prinzipien helfen dabei, effektive Reize zu setzen und Erholung optimal zu gestalten. Krunoslav Banovcic, Fitness-Experte der Nationalmannschaft, gibt Orientierung anhand von Fallbeispielen im Profi-, Nachwuchs- und Amateurfußball.

BELASTUNGSMANAGEMENT

Grundsätzlich wird unter Belastungsmanagement ein Teil der systematischen Planung und Steuerung des Trainings verstanden. Es wirkt als wichtiges Werkzeug zur Steigerung von Leistung und Prävention von Verletzungen. Planung beschreibt die langfristige Perspektive über Tage und Wochen bis hin zu Monaten, während Steuerung als Justierung zu sehen ist, um auf Gegebenheiten zu reagieren, welche in der längerfristigen Planung noch nicht berücksichtigt werden konnten. Das Planen und Steuern des Trainings bzw. der Belastung kann jeweils zunächst auf Teamebene und anschließend auf individueller Ebene betrachtet werden (siehe Abbildung unten rechts). So kann zunächst grundsätzlich das Mannschaftstraining geplant und anschließend mit der individuellen Planung für einzelne Spieler ergänzt werden. Ähnlich verhält es sich mit der Steuerung der Belastung. Folgend werden drei Prinzipien vorgestellt, welche als Hilfe verwendet werden können:

Prinzip des wirksamen Trainingsreizes

Unter einem Trainingsreiz wird ein äußerer Stimulus (Belastung) verstanden, der zu einer inneren Reaktion des Körpers (Beanspruchung) führt. Hat ein Trainingsreiz eine bestimmte Stärke, löst dieser Anpassungsprozesse im Körper aus. Trainingsreize werden neben der Übung selbst maßgeblich von Belastungsnormativen (Dauer, Intensität, Umfang und Dichte) beeinflusst.

Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung

Ist ein Trainingsreiz stark genug, um Anpassungen auszulösen, geschieht die Sicherung der Anpassung in der Erholungsphase. Ausreichend Zeit zwischen sehr intensiven Belastungen ist eine wichtige Voraussetzung für kontinuierliche Leistungsverbesserungen. Unterschiedliche Belastungen ziehen unterschiedliche Erholungszeiten nach sich. Grundsätzlich kann festgehalten werden, dass nach hohen Belastungen längere Erholungsphasen und nach niedrigen Belastungen dementsprechend kürzere notwendig werden.

Prinzip der progressiven Belastungssteigerung

Dieses Prinzip beschreibt eine systematische und stufenweise Anpassung der Trainingsbelastung an das sich entwickelnde Niveau des Spielers. Diese Belastungssteigerung kann auf unterschiedliche Weise erfolgen – von einer sehr aggressiven, die jedoch mit dem Risiko einer Überbelastung einhergeht, bis zu einer langsamen, die die Anpassung verzögert, aber sicherer ist. In diesem Spannungsverhältnis liegt es am Trainer, die jeweils optimale Herangehensweise zu wählen.

AUTOR
Krunoslav Banovcic

TRAININGSPLANUNG UND-STEUERUNG

1

Planung
(Team)



Foto: IMAGO/Schüler

2

Planung
(Individuell)

3

Steuerung
(Team)

4

Steuerung
(Individuell)