

Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des
Deutschen Fußball-Bundes

ADO DEN HAAG

Hohes Pressing und
Ballbesitz verbinden

DEPORTIVO ALAVÉS

Baskische Intensität –
spanische Variabilität

SANFRECCE HIROSHIMA

Führung und Training
kulturell anpassen

SC BRAGA

Wenn Siegen zur
Haltung wird



Impulse aus Europa, Japan und den USA
DIE KULTUR PRÄGT DAS SPIEL

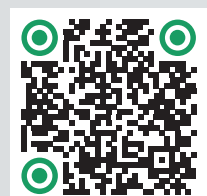
LEISTUNG STEIGERN, SPIELE GEWINNEN.



Training im Amateurfußball richtig steuern

Dieses Buch zeigt dir einen einfachen und konsequenten Weg zu konstanter Leistung deines Teams. Analysiere den Status quo, wähle eine wirksame Spielstrategie, entwickle Trainingspläne mit den passenden Bausteinen und setze sie auf dem Platz um.

368 Seiten
54 Euro





WEIL DAS SPIEL DIE KULTUR MITDENKT

Fußball wird überall nach denselben Regeln gespielt – doch wie Mannschaften trainieren und spielen, ist nicht nur von Trainer zu Trainer, sondern auch – und manchmal vor allem – von Land zu Land verschieden. Gesellschaft, Vereinsgeschichte und gewachsene Werte prägen nämlich auch das, was auf dem Platz wichtig ist – mal mit größerer, mal mit kleinerer Gewichtung zur einen oder anderen Seite: individuelle Freiheit oder diszipliniertes gemeinsames Handeln, technische Kreativität oder taktische Ordnung, Angriffslust oder Sicherheitsdenken.

Wir haben uns für diese Ausgabe im internationalen Fußball umgeschaut und umgehört, fanden bereits vorhandenes Wissen bestätigt, aber auch manches Klischee widerlegt. So sind sich die Niederlande und Spanien recht ähnlich in ihrer Herangehensweise, wenn auch gerade im Land des Weltmeisters eine landesweite Idee entwickelt wurde, die ihresgleichen sucht und mit Erfolgen belohnt wird. Und dennoch gibt es auch hier Unterschiede zwischen Vereinen und Regionen. In Japan lenkt man den Blick auf Disziplin, Mentalität und die Aufgabe des Einzelnen im Team. In Portugal wiederum ist das Siegenwollen und -müssen enorm ausgeprägt. In den USA hingegen treffen Einflüsse aus Sport, Ausbildung und einer vielfältigen Gesellschaft auf neue Ansätze in Athletik, Organisation und Spielerentwicklung.

Solche Zuschreibungen können nur Annäherungen sein. Kein Land besitzt die eine Fußballkultur, kein Verein folgt ausschließlich einem nationalen Muster. Gerade deshalb lohnt der genaue Blick auf die tägliche Arbeit: Wie wird coacht? Wie werden Entscheidungen vermittelt? Welche Freiheiten erhalten Spieler? Und wie werden die Überzeugungen ins Training übertragen?

Internationale Beispiele liefern allerdings keine fertigen Rezepte. Sie helfen, die eigene Arbeit aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten – und vielleicht eine vertraute Lösung neu zu hinterfragen. Denn wer andere Fußballkulturen versteht, schärft auch den Blick für die eigene.

Viele solcher Anregungen wünscht dir

Thomas Stillitano
THOMAS STILLITANO

GUT ORGANISIERT DURCH DIE SAISON



- > **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 €**

06

HOHES PRESSING
UND BALLBESITZ-
FUSSBALL



18

BASKISCHE INTENSITÄT,
SPANISCHE VARIABILITÄT



28

DIE KULTUR
RESPEKTIEREN



FUSSBALL INTERNATIONAL

06 Hohes Pressing und Ballbesitzfußball

ADO Den Haags deutscher Cheftrainer Robin Peter über seine Spielidee, ihre Umsetzung und seine Trainingsphilosophie

Interview mit Robin Peter

18 Baskische Intensität, spanische Variabilität

Antonio Díaz, Co-Trainer bei Deportivo Alavés, gibt Einblicke in den Alltag eines kleinen LaLiga-Clubs und in die spanische Fußballkultur

Interview mit Antonio Díaz

28 Die Kultur respektieren

Wie Cheftrainer Bartosch Gaul bei Sanfrecce Hiroshima seine Trainingsarbeit und seinen Führungsstil an japanische Gegebenheiten anpasst

Interview mit Bartosch Gaul

34 Spielen, um zu gewinnen

Marwin Bolz über seine Erfahrungen in Portugal als Trainer des SC Braga Feminino

von Marwin Bolz

44 Flexibel im Alltag, klar in der Idee

Training zwischen Kaderdynamik, Individualisierung und Prinzipien bei Atlanta United FC

von Steven Turek

54 Ausbildung nach dem „Bullerbü-Prinzip“

IFK Göteborg legt Wert auf eine familiäre, druckfreie Atmosphäre, in der die Talente sich optimal entfalten können

von Roger Gustafsson, Mattias Ellefsen Björkman & Carsten Effertz

62 Wo Träume wahr werden

Der FC Nordsjaelland legt als Teil der *Right-to-Dream-Gruppe* großen Wert auf die Nachwuchsförderung und dabei insbesondere auf die Charakterbildung

von Michael Duda

AUTOREN DIESER AUSGABE

ROBIN PETER

sammelte über viele Jahre Erfahrung im Nachwuchs von RB Leipzig. Anschließend arbeitete er als Cheftrainer des FC Emmen und als Co-Trainer beim belgischen Erstligisten Cercle Brügge. Im Juli 2025 zog es ihn in die Niederlande zu ADO Den Haag.

ANTONIO DÍAZ

assistiert seit rund 15 Jahren dem spanischen Trainer-Urgestein Quique Sánchez Flores. Der Pro-Lizenzinhaber kam dabei viel herum: Außer zu den LaLiga-Stationen FC Getafe, Espanyol Barcelona oder FC Sevilla verschlug es ihn auch nach England, China und in die Vereinigten Arabischen Emirate. Aktuell gehört er zum Trainerteam von Deportivo Alavés.

BARTOSCH GAUL

Der Pro-Lizenzinhaber war viele Jahre im Nachwuchs des FC Schalke 04 und beim 1. FSV Mainz 05 aktiv. In Polen sammelte er Erfahrungen als Cheftrainer des Erstligisten Górnik Zabrze. Anschließend wechselte er das Aufgabengebiet mit seinem Posten als Leiter des Leistungsbereichs in der Akademie von RB Leipzig. Nun wagte er Anfang 2026 den Schritt nach Japan, wo er als Cheftrainer von Sanfrecce Hiroshima eine neue Kultur kennenlernt.

MARWIN BOLZ

führte die Frauenmannschaft des Hamburger SV nach 13 Jahren Abstinenz zurück in die Bundesliga. Im Sommer 2025 verließ der A-Lizenzinhaber sein gewohntes Umfeld und wechselte nach Portugal, wo er die Frauen des SC Braga übernahm.

STEVEN TUREK

Der A-Lizenzinhaber ist Sportwissenschaftler und Autor mit langjähriger Erfahrung im Nachwuchsfußball, unter anderem beim VfB Peine, dem Braunschweiger SC Acosta und Hannover 96. Seit 2024 ist er U19-Cheftrainer in der Akademie von Atlanta United.

ROGER GUSTAFSSON

Der 74-Jährige ist eine Göteborger Legende. Nach dem Ende seiner Spielerkarriere feierte er als Trainer mit dem IFK Göteborg mehrere schwedische Meisterschaften sowie den Pokalsieg und sorgte auch in der Champions League für Aufsehen. Heute koordiniert er den Nachwuchs des Clubs.

MATTIAS ELLEFSEN BJÖRKMAN

Während des Psychologiestudiums mit dem Schwerpunkt Coaching arbeitete er als Trainer beim Umeå FC. Nun ist er zurück beim IFK Göteborg und verantwortet dort die U16.

CARSTEN EFFERTZ

Der Gründer der Tanner Speed Academy hat sich auf das Sprinttraining im Mannschaftssport spezialisiert. Neben seiner Tätigkeit für IFK Göteborg tritt er als Referent für Vereine und Verbände in ganz Europa und Asien auf.

MICHAEL DUDA

Der A+-Lizenzinhaber wechselte aus dem Leistungszentrum von Eintracht Braunschweig, wo er verschiedene Trainer- und Leitungsaufgaben innehatte, zum Hessischen Fußball-Verband. Dort ist er als Stützpunktkoordinator im Einsatz.

34

**SPIELEN, UM ZU
GEWINNEN**



44

**FLEXIBEL IM
ALLTAG, KLAR IN
DER IDEE**

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

HOHES PRESSING UND BALLBESITZFUSSBALL



ADO Den Haags deutscher Cheftrainer Robin Peter über seine Spielidee, ihre Umsetzung und seine Trainingsphilosophie

89 Punkte, 90 Tore, Aufstieg und Meisterschaft: Robin Peters' erste Saison bei ADO Den Haag hätte kaum erfolgreicher verlaufen können. Nun misst sich seine Mannschaft in der Eredivisie mit etablierten Erstligisten und bleibt dabei ihrer aktiven Spielidee treu. Im Gespräch erklärt er, was den niederländischen Fußball auszeichnet, wie sich hohes Pressing und Vorwärtsverteidigung verbinden lassen und warum auch gegen starke Gegner nicht der Schaden begrenzt, sondern das Spiel gestaltet werden soll.

INTERVIEW MIT
Robin Peter

Fußballtraining: Robin, du bist jetzt in deiner zweiten Saison bei ADO Den Haag und warst vorher Trainer beim FC Emmen in der zweiten niederländischen Liga. Was macht den Fußball in den Niederlanden aus?

Robin Peter: In der zweiten Liga wird aus meiner Sicht etwas mehr Wert auf das Spielen gelegt als in Deutschland. Das liegt auch daran, dass es keinen Abstieg gibt und einige zweite Mannschaften ihre Ausbildungs- und Spielidee unabhängig vom Ergebnis konsequent verfolgen. In der ersten Liga ähnelt die Struktur stärker der in Deutschland: Es gibt Topteams, ein breites Feld in der Mitte der Tabelle und Mannschaften im Abstiegskampf. Auffällig ist aber die große Zahl kreativer Offensivspieler. Viele Mannschaften spielen im 4-3-3 mit klassischen Flügelspielern, die das 1 gegen 1 suchen.

Woran liegt die Vielzahl kreativer Angreifer? Ist es die Ausbildung oder eher eine gewachsene Fußballkultur?

Ich glaube, es ist eine Mischung aus beidem. Vereine wie PSV Eindhoven oder Ajax Amsterdam entwickeln viele Spieler für die eigene Mannschaft und für internationale Topligen. Gleichzeitig gibt es hier großen Fußballstolz und eine hohe Bereitschaft, kreative und offensive Spieler zu

fördern. Ich habe erlebt, dass auch aus durchschnittlichen Akademien relativ schnell Talente den Sprung in den Profifußball schaffen – vielleicht häufiger, als man es aus Deutschland kennt.

In deiner ersten Saison bei ADO seid ihr in die erste Liga aufgestiegen. Was waren deine ersten Maßnahmen?

Ich stieß relativ spät dazu, traf aber auf eine gute und weitgehend eingespielte Mannschaft. Ich habe die ersten drei Wochen vor allem genutzt, um unser Spiel mit und gegen den Ball zu verankern. Auf Umschaltphasen sind wir zunächst nicht detailliert eingegangen. Die Mannschaft und das Trainerteam haben sehr gut harmoniert. Die Saison verlief hervorragend: Wir holten 89 Punkte, erzielten 90 Treffer und brachen mehrere vereinsinterne Rekorde.

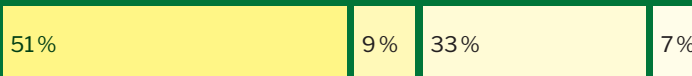
Um eine Spielidee zu vermitteln, braucht es Klarheit und gute Kommunikation. Wie spricht ihr mit dem Team?

Die gemeinsame Sprache ist Englisch. Niederländisch verstehe ich im Fußball inzwischen fast vollständig. Aber wir haben eine recht internationale Mannschaft. Deshalb war klar, dass zunächst jeder Englisch versteht und dass wir uns auf diesem Weg verständigen können.

ROBIN PETER

steht für einen intensiven, dominanzorientierten Fußball – „Kontrolle und Intensität“ nennt er selbst die Grundbausteine seiner Spielidee. Systemisch ist er flexibel: Aus einem 4-4-2 gegen den Ball wird im eigenen Ballbesitz meist ein 3-1-4-2. In Ballbesitz bestimmen seine Mannschaften das Spiel: Mit dem FC Emmen und mit ADO Den Haag lag er jeweils in den Top 3 der Liga. Gegen den Ball prägt permanentes Angriffspressing die Spielweise von Robin Peter – mit beiden Klubs stellte er den Ligabestwert auf. Nach Ballverlust folgt unmittelbares Gegenpressing bei bewusst mutigem Weiterspielen.

SPIELSTIL



● Pressing ● Umschaltspiel ● Ballbesitz ● Mix

DETAILANALYSE

EXPECTATION INDEX

6,4/10

Über- (10) oder Unterperformance (0)

Expectation Index 6,4/10

mehr Punkte als wirtschaftlich zu erwarten wäre

CHANGE INDEX

7,1/10

Verbesserung (10) des Ergebnisses

Change Index 7,1/10

Einwechslungen mit positivem Einfluss auf das Ergebnis

AGE INDEX

24,7

Ø Alter der eingesetzten Spieler

Age Index

24,7 Jahre, 31% U23-Spielzeit
klarer Fokus auf junge Spieler



Trainerdaten
von Robin Peter