

Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des
Deutschen Fußball-Bundes



ANGREIFEN

So kontrolliert die U19
des BVB das Spiel

VERTEIDIGEN

Ohne Ball das Gegner-
verhalten beeinflussen

UMSCHALTEN

Nadelstiche setzen
durch schnelles
Denken und Handeln

DOMINANZ IN ALLEN PHASEN



T-PRO **NEU**

T-PRO Hybrid Futsal junior - Spielball (Gr. 4 - 310 g)
Entwickelt für höchste Ansprüche im Wettkampf, Farbe: neongelb-schwarz-blau, Hybrid-Konstruktion für optimale Haltbarkeit und Formstabilität, hervorragendes Ballgefühl und präzise Kontrolle, reduziertes Sprungverhalten, optimale Widerstandsfähigkeit, ideal für Training und Wettkampf, Profiware
Art.Nr. 4904 **nur € 15,90**

T-PRO **NEU**

T-PRO Hybrid Futsal junior - Spielball (Gr. 4 - 350 g)
Entwickelt für höchste Ansprüche im Wettkampf, Farbe: neongelb-schwarz-blau, Hybrid-Konstruktion für optimale Haltbarkeit und Formstabilität, hervorragendes Ballgefühl und präzise Kontrolle, reduziertes Sprungverhalten, optimale Widerstandsfähigkeit, ideal für Training und Wettkampf, Profiware
Art.Nr. 4905 **nur € 15,90**

T-PRO **NEU**

T-PRO Hybrid Futsal - Spielball (Gr. 4 - 420 g)
Entwickelt für höchste Ansprüche im Wettkampf, Farbe: neongelb-schwarz-blau, Hybrid-Konstruktion für optimale Haltbarkeit und Formstabilität, hervorragendes Ballgefühl und präzise Kontrolle, reduziertes Sprungverhalten, optimale Widerstandsfähigkeit, ideal für Training und Wettkampf, Profiware
Art.Nr. 4906 **nur € 15,90**

T-PRO **NEU**

T-PRO Hybrid Indoor Trainingsball - Gr. 4
Hochwertig, Hybrid 32 Panel Technology, Größe: 4, Gewicht ca. 360 g, Farbe: fluo-yellow, blue, black, verklebt und handgenäht, extrem abriebfester Microfaser PU, mit Filzbeschichtung, hochwertige Karbon-Later-Ballblase, sehr geringer Luftdruckverlust durch Air-Lock-Ventil, besitzt sehr präzise Flugeigenschaften, tolle Optik und dynamisches Design
Art.Nr. 4781 **nur € 19,90**

T-PRO **NEU**

T-PRO Hybrid Indoor Trainingsball - Gr. 5
Hochwertig, Hybrid 32 Panel Technology, Größe: 5, Gewicht ca. 420 g, Farbe: fluo-yellow, blue, black, verklebt und handgenäht, extrem abriebfester Microfaser PU, mit Filzbeschichtung, hochwertige Karbon-Later-Ballblase, sehr geringer Luftdruckverlust durch Air-Lock-Ventil, besitzt sehr präzise Flugeigenschaften, tolle Optik und dynamisches Design
Art.Nr. 4781 **nur € 19,90**

Schlauchtuch (X-Tube) - 10 Farben
Hochwertig, aus 100% Polyester, Größe: One Size, Maße: ca. 25 x 50 cm, Farben: grün, blau, himmelblau, rot, neorange, pink, schwarz, neongelb, weiß und hellgrau, mehrere Tragevarianten (z.B. als Schal, Stirnband, Mütze, Armband, Handband, Gesichtsschutz etc.), guter Tragekomfort, Epil-Ob Vereinslogo, Sponsorenname, Vereinsname etc. Profiware
Art.Nr. 2650 **ab nur € 0,90**

Halswärmer (Fleece)
Hochwertig, mit Wunschaufdruck individualisierbar, perfekter Sitz, zweilagig, 2 Größen: Kinder bis ca. 10 Jahre und Erwachsene Unisex, Farbe: schwarz, Material: Fleece, bis 30 Grad waschmaschinenfest, dehnungsfähiges und schweißtransportierendes Material, hoher Tragekomfort und Bewegungsfreiheit, Profiware
Art.Nr. 2739 **ab nur € 3,90**

Jersey-Beanie
Hochwertig, mit Wunschaufdruck individualisierbar, 3 Größen: Bambini, Kinder und Erwachsene, 4 Farben: Hellgrau, Dunkelgrau, Dunkelblau und Schwarz, perfekter Sitz durch Elastan, zweilagig, bis 30 Grad waschmaschinenfest, Profiware
Art.Nr. 2280 **ab nur € 3,90**

Wintermütze (Beanie)
Hochwertig, 2 Größen: Kinder und Erwachsene, 6 Farben: Schwarz, Dunkelblau, Blau, Grün, Rot, Grau, Wunschaufdruck möglich, perfekte Passform (Unisex), Stoffanalyzer 100% Polyester, bis 30 Grad, waschmaschinenfest, Kinder-Beanies sind bis ca. 10 Jahre geeignet, Profiware
Art.Nr. 4321 **ab nur € 3,90**

T-PRO Feldspielerhandschuhe
Wunschaufdruck möglich, Größen: 4-7 (Kinder), 8-11 (Erw.), aus 92 % Polyester, 8 % Elasthan, in schwarz, zuverlässig warm, Anti-Rutsch-Beschichtung aus Silikon, Fingerkuppen mit Materialersatz für Handy / Tablet, schnelltrocknend, Profiware, Kontakt: grafik@teamsportbedarf.de
Art.Nr. 4775 **ab nur € 6,90**

Teamsportbedarf.de Leibchen
Hochwertig, 3 Größen: S, M, L, XL, 12 Farben: Neongelb, Orange, Rot, Grün, Hellblau, und Weiß, Vorderseite: Teamsportbedarf.de (Logo), extrem reißfest und atmungsaktiv, angenehmer Tragekomfort, optimale Passform, vielseitig einsetzbar (Fußball, Handball, Schulsport, usw.), Profiware
Art.Nr. 4774 **ab nur € 1,70**

Fußball Minipokal (Gold)
Hochwertig, mit Marmorsockel, individualisierte Wunschaufdruck möglich, Farbe: Gold, Material: Sockel: Marmor, Maße: ca. 7,5 x 11 cm, ideal geeignet für Turniere, Auszeichnungen, Veranstaltungen usw., edles Design, top verarbeitete Profiware
Art.Nr. 5063 **ab nur € 4,90**

Fußball Pokal (Bronze) - Torjägerkanone
Hochwertig, mit Marmorsockel, individualisierte Wunschaufdruck möglich, Farbe: Bronze, Material: Sockel: Marmor, Maße: ca. 13 x 7,5 cm, ideal geeignet für Turniere, Auszeichnungen, Veranstaltungen usw., edles Design, top verarbeitete Profiware
Art.Nr. 5064 **ab nur € 21,90**

Fußball Pokal (Bronze) - „Beste Torwart“
Hochwertig, mit Marmorsockel, individualisierte Wunschaufdruck möglich, Farbe: Bronze, Material: Sockel: Marmor, Maße: ca. 19 x 15 cm, ideal geeignet für Turniere, Auszeichnungen, Veranstaltungen usw., edles Design, top verarbeitete Profiware
Art.Nr. 5065 **ab nur € 14,90**

T-PRO Pokal „Champion“ Silber
Hochwertig, aus Metall, der Sockel Kunststoff, edles Design, in 3 beeindruckenden Größen (36 cm, 46 cm oder 53 cm) erhältlich, Auf Wunsch der Sockel mit Wunschaufdruck personalisierbar, z.B. Turnierdaten, Namen, Logos usw.
Art.Nr. 4758 **ab nur € 29,90**

T-PRO Coach Notebook - Fußball
A5, 248 Seiten, mit Hardcover, jahreszahlenunabhängig, Kalender-Termin bzw. Saisonplaner für alle Trainings- und Spieltage, Tabellenfunktion für Team-Auswertungen, Notizen kariert und liniert, Spielfelder für taktische Anweisungen und Notizen, genügend Spielraum und top Struktur, inkl. hochwertigem T-PRO Kugelschreiber, Profiware
Art.Nr. 5026 **nur € 4,90**

Vereinsaufkleber
Hochwertig, 3 Größen mit Vereinslogo: Klein (ca. 35 mm), mittel (ca. 50 mm), groß (60 mm), stark haftend, wetterfeste Outdoor-Qualität, Bestellmenge: bis zu 5.000 Stück möglich, perfekt zum Verschenken im Verein oder bei Events, Profiware, PDF-Klebeanleitung
Art.Nr. 4715 **ab nur € 0,10/St.**

Fußballsocken (Anti-Rutsch)
Maximaler Grip und perfekte Passform, in 3 Größen erhältlich, Anti-Rutsch-Pads an der Unterseite, atmungsaktives Material für hohen Tragekomfort, elastische Bündchen für sicheren Halt, schlichtes Design, Preis je Paar
Art.Nr. 4910 **nur € 1,50**

Schnürsenkel-Fixierband (Paar)
Mehr Spielspaß - die Schleife bleibt zu, hochwertig, ideal für Kinder-Fußballschuhe, individualisierbar (Vereinslogo, Namen, Nummer, Initialen, etc.), elastisches und strapazierfähiges Material, reduziert Stolpergefahr und unnötiges Nachbinden, Profiware
Art.Nr. 4693 **ab nur € 0,90**

T-PRO Trinkflasche (Edelstahl)
Hochwertig, mit praktischer Trageschleife, in 2 Größen erhältlich (500 ml und 800 ml), 6 ca. 8 cm, Wunschaufdruck möglich (Vereinslogo, Name, Nummer etc.), Wunschaufdruck als Sticker zur Selbstmontage, doppelwandiger Körper, auslaufsicherer Verschluss, für Kalt- & Heißgetränke, leicht zu reinigen, spülmaschinenfest
Art.Nr. 4739 **ab nur € 8,90**

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

Der Onlineshop für den modernen Trainer !

Service-Kontakt:
info@teamsportbedarf.de

QUALITÄT OHNE UMWEGE
TEAMSPORTBEDARF
DIREKT VOM HERSTELLER !

TEAMSPORTBEDARF.DE

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



Offizieller Partner für Trainingshilfen



DAS HEFT IN DIE HAND NEHMEN

Was bedeutet es eigentlich, „das Spiel zu dominieren“? Häufig verbinden wir damit viel und lang anhaltenden Ballbesitz. Doch entsteht daraus automatisch Überlegenheit? Wohl kaum, wenn damit keine Torchancen herausgespielt werden. Aber kann ein Team auch ohne Ball dominant sein? Ich glaube, ja, denn für mich ist entscheidend, wer jeweils agiert und dem Spiel seinen Stempel aufdrückt und wer darauf reagieren muss.

Im Spiel setzt zunächst die Defensive den Rahmen: Presst sie hoch oder verteidigt sie tief? Die Offensive versucht dann ihrerseits, die Verteidigung zum Reagieren zu zwingen. Wechselt der Ballbesitz, gilt es, schnell umzuschalten und das Heft des Handelns zu behalten oder zurückzugewinnen. Wem das besser und häufiger gelingt, der dominiert das Spiel. Der Trainer steht deshalb vor der Frage: Wie bringen wir unsere Stärken so zusammen, dass wir agieren statt reagieren? Drei unterschiedliche Antworten liefern unsere Autoren: Felix Hirschnagl setzt mit Borussia Dortmunds U19 auf Dominanz im Angriff, Tobias Nubbemeyer zeigt, wie sich defensive Überlegenheit als Grundlage der eigenen Spielidee entwickeln lässt, und Timo Westendorf sucht mit Fortuna Kölns U19 den Vorteil im Umschaltmoment.

Auf Basis der Taktik muss jeder Spieler seine Aufgabe erfüllen und ihre Bedeutung für das Ganze verstehen. Hier ist der Trainer als Führungskraft gefragt: Er macht seine Idee verständlich, fördert Austausch und Zusammenarbeit, hört zu und entwickelt den Plan gemeinsam mit dem Team weiter.

Diese Fähigkeiten muss übrigens auch ein Chefredakteur besitzen. Dennis Schunke hat unsere Zeitschrift in den vergangenen sechs Jahren geleitet und Redakteuren wie mir mit einem klugen Mix aus klarer Führung und motivierendem Vertrauen Raum zur Entfaltung gegeben. Mit dieser Ausgabe übernehmen mein Kollege Thomas Stillitano und ich die Chefredaktion. Lieber Dennis, wir werden auf deinen Ideen aufbauen und sie gemeinsam mit dem Team weiterentwickeln. Für deinen weiteren Weg wünschen wir dir alles Gute!

Euch, liebe Trainer, wünsche ich eine anregende Lektüre – und viele Ideen, die eurer Mannschaft helfen, das Heft des Handelns in die Hand zu nehmen.


JAN HARDELAUF

DAS BESTE AUS DEUTSCHEN LEISTUNGSZENTREN

Training „to go“:

Diese A6-Trainingskarten bieten Trainern aller Leistungsstufen die jeweils 50 besten Technik- und Taktik-Trainingsformen aus verschiedenen deutschen Leistungszentren.



Techniktraining für den Grundlagen- bis Leistungsbereich

Passen • Torschuss • Dribbeln und Fintieren • Ballkontrolle • Kopfball • Kombinierte Spiele



Taktiktraining für den Aufbau- bis Leistungsbereich

Spiel mit dem Ball • Umschalten • Spiel gegen den Ball

je 50 Trainingskarten, 12,80 Euro

0251/23005-11 • philippka.de



06

**DEN BALL HABEN.
DAS SPIEL BESTIMMEN.**



16

AKTIV, MUTIG, AGGRESSIV

DOMINANZ IN ALLEN SPIELPHASEN

06 **Den Ball haben. Das Spiel bestimmen.**

So dominiert die U19 von Borussia Dortmund das Spiel in allen Phasen des Ballbesitzes

von Felix Hirschnagl

16 **Aktiv, mutig, aggressiv**

Eine Mentalität entwickeln, mit der das Spiel in der Defensive dominiert wird

von Tobias Nubbemeyer

28 **Im richtigen Moment schneller sein**

Wie sich die U19 von Fortuna Köln dank einer hohen Handlungsschnelligkeit als Außenseiter in der Nachwuchsliga behaupten will

von Timo Westendorf

37 **Das Prinzip der drei Kreise**

Rollenklarheit für jede Spielphase schaffen

von Jonas Aulkemeyer

ATHLETIK

42 **Schneller am Ball**

Teil 1: Die Grundlagen des Schnelligkeitstrainings

von Carsten Effertz

28

**IM RICHTIGEN MOMENT
SCHNELLER SEIN**



IN EIGENER SACHE

Liebe Abonnenten,

zum Jahreswechsel bitten wir um euer Verständnis für eine Anhebung des Bezugspreises eurer Fachzeitschrift. Zum Jahr 2027 müssen wir diesen um 6,00 (Ausl. 3,60) Euro pro Jahr, also 50 (Ausl. 30) Cent pro Ausgabe, erhöhen. Die globalen Entwicklungen und Verwerfungen der letzten zwei Jahre haben zu exorbitant gestiegenen Kosten u. a. bei Energie, Papier, Druck und Versand geführt. Da wir an der Qualität der Zeitschrift auf keinen Fall Abstriche machen wollen, sehen wir uns zu diesem Schritt gezwungen. Bleibt uns bitte trotzdem gewogen.

philippka GmbH & Co. KG

AUTOREN DIESER AUSGABE

FELIX HIRSCHNAGL

Der A+-Lizenzinhaber wechselte zur Saison 2025/26 von der U21 des TSV 1860 München zu Borussia Dortmund, wo er die U19 als Cheftrainer übernahm.

TOBIAS NUBBEMEYER

war als Trainer unter anderem im Nachwuchs von RB Leipzig, an der Philadelphia Union Academy und bei der TSG 1899 Hoffenheim aktiv. Aktuell ist er beratend für Red&Gold Football tätig, einem Joint Venture des FC Bayern München und des Los Angeles Football Club.

TIMO WESTENDORF

trainiert bereits seit 2014 verschiedene Jugendmannschaften bei Fortuna Köln, leitet derzeit die Nachwuchsabteilung und ist gleichzeitig Cheftrainer der U19 in der DFB-Nachwuchsliga.

JONAS AULKEMEYER

hat einen Masterabschluss in Sportwissenschaften und ist im Amateurfußball zu Hause. Bei seinem Heimatverein VfL Eintracht Mettingen hat er über zehn Jahre Trainererfahrung von der F-Jugend bis zur Ersten Mannschaft gesammelt und ist dort derzeit als Jugendleiter tätig.

CARSTEN EFFERTZ

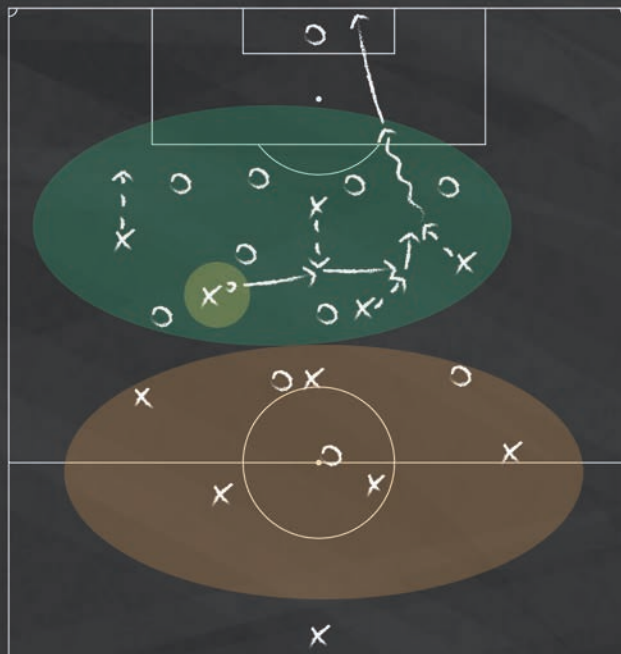
Der Gründer der in Schweden beheimateten Tanner Speed Academy hat sich auf das Sprinttraining im Mannschaftssport spezialisiert. Neben seiner Tätigkeit für IFK Göteborg tritt er als Referent für Vereine und Verbände in ganz Europa und Asien auf.

LARS HINTER

Der ehemalige Torwart begann seine Trainerkarriere bei der SG Dernbach-Wommelshausen. Bis 2024 trainierte er die Frauenmannschaft der SG Angelburg/Erdhausen und steht nun in der zweiten Saison beim Verbandsligisten SG Eschenburg an der Linie.

ALEXANDER UHLIG

besitzt die B+-Lizenz sowie eine Fitnesstrainer-Ausbildung und coacht die U19 der Spvg Steinhagen in der Bezirksliga.

DAS PRINZIP DER
DREI KREISE

PRAXIS PLUS SENIOREN

SG ESCHENBURG**50 Vom Ballgewinn zum Torerfolg**

Der hessische Frauen-Verbandsligist SG Eschenburg arbeitet am offensiven Umschaltspiel, um nach Ballgewinn schnellstmöglich zum Abschluss zu kommen
von Lars Hinter

PRAXIS PLUS JUNIOREN

SPVG STEINHAGEN**60 Zwischen Standortnachteil und Ausbildungserfolg**

Ohne Kompromisse verteidigen und mit voller Überzeugung angreifen: der Weg eines erfolgreichen Außenseiters
von Alexander Uhlig

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

DEN BALL HABEN. DAS SPIEL BESTIMMEN.

So dominiert die U19 von Borussia Dortmund das Spiel in allen Phasen des Ballbesitzes



Borussia Dortmund gilt als eine der renommiertesten Nachwuchsakademien Europas. Dominanz in Ballbesitz ist dort keine Momentaufnahme einer einzelnen Mannschaft, sondern eine Vorgabe für alle Teams.

U19-Cheftrainer Felix Hirschnagl erläutert die dominante Spielweise in den verschiedenen Phasen des Ballbesitzes – vom Spielaufbau zum Übergangsspiel bis hin zum Spiel im letzten Drittel – und erklärt, wieso das Gegenpressing dafür zwingend erforderlich ist. Dabei greift er auf einen Mix aus Spielprinzipien, Vorgaben und Gegneranpassung zurück und zeigt in einer exemplarischen Trainingseinheit, wie er die BVB-Spielidee auf dem Platz vermittelt.

VEREINSÜBERGREIFENDE SPIELKONZEPTION

In der Nachwuchsakademie von Borussia Dortmund gibt es eine einheitliche Spielkonzeption, die unter dem Sportlichen Leiter Thomas Broich über alle Mannschaften hinweg umgesetzt wird. Danach ist das Spiel mit dem Ball und damit die Dominanz über den Gegner ein Kernelement. Unsere Konzeption schafft mithilfe von Prinzipien eine Orientierung. Auch die Grundordnung ist mit dem 4-3-3 vorgegeben.

Lösungen statt Probleme

Der Grund dafür ist ein sehr praktischer. Wenn ein U17-Spieler in meiner U19 aushilft oder dauerhaft hochgezogen wird, funktioniert es relativ schnell, weil er die Prinzipien bereits kennt. Das kommt bei uns recht häufig vor, weil wir unsere Toptalente bereits früh in höhere Alters-

AUTOR
Felix Hirschnagl



klassen schieben. Das führt im Umkehrschluss auch dazu, dass einige meiner Spieler in die U23 gehen, sodass wir selten mit der gleichen Aufstellung spielen.

Fehlende Eingespieltheit kompensieren

Diese Durchlässigkeit hat also auch eine Kehrseite, die unmittelbar auf unsere Dominanz wirkt. Denn Eingespieltheit ist eine ganz wichtige Variable, die bei uns nur recht selten gegeben ist.

Damit sind wir individuell viel stärker gefordert. Die Jungs müssen extrem gut ausgebildet werden. Außerdem müssen wir auf andere Dinge wie die mannschaftsübergreifenden Prinzipien und Strukturen Wert legen. Sie ersetzen fehlende Automatismen durch gemeinsame Bezugspunkte.

Individualisierung

Nicht jedes Talent bringt die Voraussetzungen für dominanten Ballbesitzfußball mit. Der robuste Stürmertyp und der zweikampfstarke Innenverteidiger gehören allerdings genauso zu unserem Kader wie der spielstarke Zentrumspieler. Dasselbe gilt für Neuverpflichtungen, die unser Setting noch nicht kennen. Das ist immer eine Herausforderung. Unsere Lösung liegt im individuellen Bereich neben dem Mannschaftstraining. Ein Innenverteidiger trainiert bei uns nicht nur in der großen Gruppe, sondern auch in kleinen, über Einzel- und Positionstraining auf dem Platz, aber auch über weitere Methoden wie unseren Footbonauten oder das Virtual-Reality-Training. Ziel ist, dass unsere Spielkonzeption darüber noch schneller verstanden und umgesetzt werden kann.

Alle Fotos: Pascal Koopmann