

# Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des  
Deutschen Fußball-Bundes

**DSC ARMINIA BIELEFELD**

Wochenperiodisierung beim  
Deutschen U17-Meister



**ECKSTÖSSE**

Positionsprofile in  
Offensive und Defensive

**ATHLETIK**

Rundum-Paket für die  
Belastungssteuerung

TAKTIK, TECHNIK, FITNESS, MANNSCHAFTSFÜHRUNG

**SCHWERPUNKTE DER  
SAISONVORBEREITUNG**

# SPIELSTARK, FIT UND ALS TEAM AN DEN START GEHEN!



**Die eine Saisonvorbereitung für alle gibt es nicht** – die Ansätze für eine Planung können sehr unterschiedlich ausfallen, je nach Leistungs- und Altersstufe! Dieser Band bietet eine Sammlung praxiserprobter Modelle erfahrener Trainer als Grundlage für individuelle Planungen zur fußballspezifischen Ausdauerschulung, zur Erarbeitung taktischer Themenblöcke und zur Förderung von Kooperation und Zusammenhalt unter den Spielerinnen und Spielern.

**Saisonvorbereitung.** Taktik vermitteln, Kondition trainieren, ein Team bilden.  
80 Seiten, 14,80 €



**Was genau macht Umschalten aus?** Wie kann man der eigenen Mannschaft vermitteln, worauf es beim Umschalten ankommt? Die Autoren erläutern in ihren Beiträgen grundsätzliche, sehr verschiedene Aspekte des Spiels. Ihren Kollegen in den Vereinen bieten sie damit das Rüstzeug, die für die jeweilige Mannschaft passende Umschalt-Strategie herauszufinden und anzuwenden.

**Schnelles Umschalten (Nachdruck).** Vom Angriff auf Abwehr und von Abwehr auf Angriff.  
80 Seiten, 14,80 €



**Offensive vielseitig schulen.** Mehr als ein Übungskatalog mit Torschussformen zu dem Spielelement, das Spieler wie Zuschauer am attraktivsten finden: Hier geht es auch um die taktische Schulung für mehr Torchancen und die notwendigen technischen Fertigkeiten zur Chancenverwertung. Egal, ob am Flügel, im Zentrum oder bei Standardsituationen – diese Trainingsformen helfen, Spieler in die torgefährlichen Räume zu bringen und Chancen zu verwerten.

**Wege zum Torabschluss (Nachdruck).** Herauspielen und Verwerten von Torchancen.  
80 Seiten, 14,80 €



**10 Steps zu den letzten 10 Prozent.** Was tun, wenn ...

- > ... sich alles gegen einen verschworen zu haben scheint,
- > ... der Gegner schier übermächtig auftritt,
- > ... Mitspieler vorschnell aufgeben und nur noch wenige Minuten zu spielen sind, um mit einer Situation das ganze Spiel zu verändern?

Dieser Band aus der Reihe Fußballtraining Fokus bietet Ideen, Inputs sowie Lösungsmöglichkeiten zu allem, was man unter „Mentalität“ versteht, und ist für jeden Fußballspieler zum Selbststudium genauso geeignet wie für Trainer im Amateur- und Profibereich!

**Mentalität entwickeln.** Wie man die letzten 10 Prozent herausholt.  
68 Seiten, 14,80 €



## MIT UNS DIE BESTEN KARTEN IN DER HAND

Marcel Drobe, in der vergangenen Saison U17-Coach von Arminia Bielefeld, gelang mit seinem Trainer-Team und seiner Mannschaft Historisches: der Gewinn der Deutschen Meisterschaft. Mehr geht nicht – besser kann eine Saison nicht abgeschlossen werden! Die Ostwestfalen feierten diesen sensationellen Triumph natürlich ausgiebig, doch jede Party findet irgendwann ein Ende.

Ob Sie nun mit Ihrer Mannschaft ein ähnlich erfolgreiches Jahr hatten – jede Meisterschaft ist einzigartig, egal in welcher Liga –, in ruhigem Fahrwasser „mitgeschwommen“ sind oder ob das Abstiegsgespenscht Sie nicht nur erschreckt, sondern diesmal gar kalt erwischt hat: Jeden Sommer werden die Karten neu gemischt.

Und wie Ihr Blatt für die bevorstehende Saison aussieht, sollten Sie nicht dem Zufall überlassen, sondern zuvor ausgiebig analysieren, planen und möglichst selbst noch ein paar Trümpfe in der Tasche haben. Begegnen Sie der neuen Situation mit fundiertem Fachwissen über Technik, Taktik, Fitness und Mannschaftsführung und wappnen Sie sich gezielt für die nächste Spielzeit – *Fußballtraining* ist dabei natürlich wie gewohnt an Ihrer Seite!

Auch Marcel Drobe hat neue Karten gezogen: Er gab seinen „Meister-Jahrgang“ ab, widmet sich in der kommenden Spielzeit den U16-Junioren der Arminia und wird Teil des Trainer-Teams der Profis – ein nicht ungewöhnliches Prozedere in einem Leistungszentrum, aber doch bemerkenswert. Und er ist einer der Autoren, die Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen, wie sie jeweils die so wichtige Vorbereitungsphase angehen. Freuen Sie sich also auf hilfreiche Tipps eines „echten“ Deutschen Meisters und viele weitere Anregungen, aus denen Sie wieder passgenau die für Sie entscheidenden Trümpfe herausziehen können.

Ebenfalls spannend: Anregungen eines frischgebackenen Europameisters! Jens Bauer gewann diesen Titel als Co-Trainer der U17-Nationalmannschaft und gibt Empfehlungen zum Verhalten beim Eckstoß, der immer häufiger spielentscheidend zu sein scheint.

Viel Erfolg und obendrein Spielglück für die nächste Saison wünscht Ihr

*Dennis Schunke*

**DENNIS SCHUNKE**

**FETTE BEUTE FÜR SCHLAUE LEUTE**

Starke Marken | Top Qualität | Immer günstig

**JAKO**  
Lieferbar bis 2026°

**39.99** ab  
gültig bis 30.09.2023

**GRATIS** ab 10 Stück:  
BRUST:  
**VEREINSNAME**  
über dem HAAS-Logo

Best.Nr. M9323 **Jako POWER Polyesteranzug**  
aus 100% Polyester (recycled), Wadeneinsatz aus 90% Polyester (recycled)/10% Elasthan  
Jacke und Hose mit Reißverschlusseiteentaschen, Beinabschluss mit Reißverschluss,  
Hose mit konischem Schnitt und elastischem Wadeneinsatz  
Größen: 116 - 164 UVP 74,98 **65,98 €** ab 10 Stück je **39,99 €**  
Größen: S - 4XL/34 - 44 UVP 89,98 **79,18 €** ab 10 Stück je **49,99 €**

**DERBYSTAR** **BUNDESLIGA BRILLANT APS** **NEU**

**109.99**  
Seitenansicht:

Best.Nr. 1810500023 **Derbystar BUNDESLIGA BRILLANT APS V23 Spielball**  
Größe: 5 UVP 159,99 **109,99 €**

weitere tolle Angebote unter:  
**www.sport-haas.de**

**erima**

**39.99** ab  
gültig bis 30.09.2023

**GRATIS** ab 10 Stück:  
BRUST:  
**VEREINSNAME**  
über dem HAAS-Logo

Lieferbar bis 2026°

Best.Nr. SH19345 **Erima LIGASTAR Polyesteranzug** Jacke aus 100% Polyester, Einsätze aus 92% Polyester/8% Elasthan, Hose aus 100% Polyester  
Jacke und Hose mit Reißverschlusseiteentaschen, Beinabschluss mit Reißverschluss,  
Hose mit schmalem Schnitt und enganliegendem Wadeneinsatz  
Größen: 116 - 164 nur **39,99 €** Größen: S - 3XL nur **49,99 €**

UVP = unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers ° laut Angabe des Herstellers

**SPORT HAAS e.K.**  
Germanenstr. 13 · 86343 Königsbrunn  
Tel. 0 82 31 - 98 97 60 · Fax - 98 97 61 23  
www.sport-haas.de · info@sport-haas.de

## SCHWERPUNKTE DER VORBEREITUNG

### LEISTUNGSZENTRUM

- 06 Immer mutig nach vorne spielen!**  
Ein Besuch beim Deutschen U17-Meister Arminia Bielefeld  
von *Marcel Drobe*

### ECKBALL

- 18 Der Kniff mit der Ecke**  
Offensive und defensive Positionsprofile bei Eckbällen  
von *Jens Bauer*
- 28 „Standards“ gehen immer**  
Ruhende Bälle stets in das reguläre Training integrieren  
von *Nick Struy & Arthur Jujko*
- 32 „Standard der Woche“**  
Auf [fussballtraining.com](https://fussballtraining.com) liefern wir Analysen von Standardsituationen aus dem Profifußball  
von *Lukas Hauer*

### DFB-AKADEMIE-PODCAST

- 36 „Man sollte immer offen und klar sein!“**  
Steffen Baumgart spricht im Podcast der DFB-Akademie über Kommunikation  
von *der FT-Redaktion*

### ATHLETIK

- 42 Fit und verletzungsfrei durch den Sommer**  
Athletische Belastungssteuerung in der Vorbereitung  
von *Florian Leins*

### INDIVIDUALTRAINING

- 54 Individuell an den Basics arbeiten**  
Den Spieler auf seinem Leistungsniveau abholen und fördern  
von *Alexander Beilenhoff*

### FÜHRUNGSSTÄRKE

- 70 Haltung zeigen!**  
Menschenführung ist mehr, als Aufstellungen und Taktiken festzulegen  
von *Claus-Peter Niem*

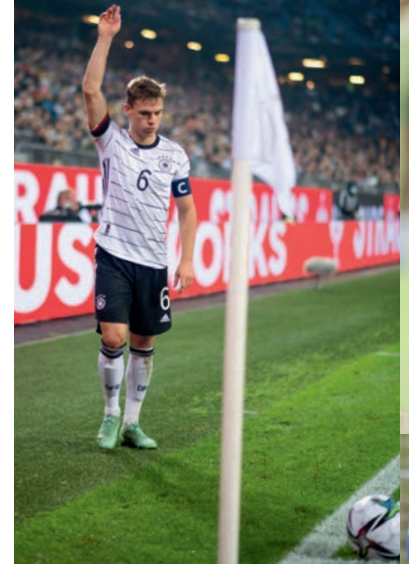
### INTERVIEW

- 74 „Ich sehe den Cheftrainer als Leuchtturm im System!“**  
Mit Konstanz, Sicherheit und guter Orientierung nicht nur die Mannschaft, sondern den gesamten Verein verbessern  
*Interview mit Kosta Runjaić*



# 18

DER KNIFF MIT  
DER ECKE



# 42

FIT UND VERLETZUNGS-  
FREI DURCH DEN SOMMER

# 54

INDIVIDUELL  
AN DEN BASICS  
ARBEITEN



## 6

IMMER MUTIG  
NACH VORNE  
SPIELEN!



## 36

„MAN SOLLTE  
IMMER OFFEN  
UND KLAR SEIN!“



## PRAXIS PLUS SENIOREN

### TSG GRÜN-WEISS LÖBEJÜN

#### 78 Innovativ geht auch in der Kreisklasse!

Die TSG Löbejün geht rund um Training und Spiel schon mal etwas andere Wege – mit Erfolg  
von Robin Seitenglanz & Clemens Marschner

## PRAXIS PLUS JUNIOREN

### 1. FFV OBERURSEL

#### 92 Den schnellsten Weg zum Tor suchen

Bastian Keil zeigt, wie er mit seinem Team an einem zielstrebigem Angriffsspiel feilt  
von Bastian Keil

## AUTOREN DIESER AUSGABE

### MARCEL DROBE

gelang in der vergangenen Saison als Trainer der U17 vom DSC Arminia Bielefeld mehr als ein Achtungserfolg: die Deutsche B-Jugend-Meisterschaft. Nebenbei absolviert er den A+-Lizenzlehrgang.

### FLORIAN LEINS

ist Programmmanager und Dozent am „International Football Institut“ und besitzt einen Master in „Sport und angewandte Trainingswissenschaft“. Nebenbei ist er als Daten-Analyst bei der SpVgg Unterhaching aktiv und absolviert gerade seine B-Lizenz.

### LUKAS HAUER

analysiert in unserer Redaktion Qualitätsmerkmale des internationalen Fußballs. Zuvor war er für die Spielanalysen bei New York Cosmos zuständig. Der B-Lizenz-Inhaber hat eine Vorliebe für kreativ ausgeführte Einwürfe, Frei- und Eckstöße, die er in der Rubrik „Standard der Woche“ auf [fussballtraining.com](http://fussballtraining.com) präsentiert.

### ALEXANDER BEILENHOF

Der Diplom-Sportwissenschaftler und A-Lizenz-Inhaber arbeitete zirka zweieinhalb Jahre in der FT-Redaktion, bevor es ihn als Performance Coach zur Spielerberater-Agentur Rogon zog. Seit 2021 ist er in selbiger Funktion selbstständig.

### JENS BAUER

Der frischgebackene U17-Europameister ist die rechte Hand von Christian Wück. Er hat alle nur denkbaren Altersklassen trainiert und sowohl die Vereins- als auch die Verbandsarbeit kennengelernt. Seit Juni 2021 kümmert er sich als Innovativer Altersspezialist um die Talente beim DFB.

### NICK STRUY

leitet seit 2019 das Leistungszentrum des Halleschen FC. Zuvor war er viele Jahre in unterschiedlichen Funktionen im Nachwuchs als Trai-

ner und Organisatorischer Leiter beim 1. FC Magdeburg tätig. Derzeit absolviert er den A+-Lizenzlehrgang.

### ARTHUR JUJKO

Der gebürtige Berliner ist seiner Heimat als Trainer stets treu geblieben. Seit 2015 ist er bei Viktoria Berlin tätig, wo er in der laufenden Saison die U17 coacht. Auch er baut derzeit die A+-Lizenz.

### CLAUS-PETER NIEM

ist ständig im Austausch mit Spitzentrainern, Managern und Sportlern, um Konzepte und Ideen für die Persönlichkeitsentwicklung und Teamführung zu diskutieren.

### KOSTA RUNJAIĆ

kann in der polnischen „Ekstraklasa“ mittlerweile die meisten Spiele als Trainer aus dem Ausland vorweisen. Mit Legia Warschau erreichte er in der vergangenen Spielzeit die Vizemeisterschaft und gewann den nationalen Pokal.

### ROBIN SEITENGLANZ

der 37-jährige Lehrer für Sport, Ethik und Produktives Lernen war zehn Jahre lang im Juniorenbereich des Halleschen FC tätig. Seit 2021 coacht der DFB-B+-Lizenz-Inhaber die TSG Grün-Weiß 1925 Löbejün, mit der er gerade in die Kreisliga aufgestiegen ist.

### CLEMENS MARSCHNER

Der Lehramtsstudent füllt bei der TSG diverse Rollen aus: Auf dem Platz ist er als spielender Co-Trainer der verlängerte Arm des Trainers, daneben organisiert er Projekte im Umfeld.

### BASTIAN KEIL

Der ehemalige Schiedsrichter trainiert seit mehreren Jahren den Mädchen-Jahrgang 2006 bei der 1. FFV Oberursel. Das B-Jugend-Team tritt in der Hessenliga an und hat das Ziel „Top 6“ fest im Blick.

# IMMER MUTIG NACH VORNE SPIELEN!

INTERVIEW MIT  
Marcel Drobe

## Ein Besuch beim Deutschen U17-Meister Arminia Bielefeld

Vor der Saison hatten nicht viele die U17 von Arminia Bielefeld als Meisterschaftskandidat auf dem Zettel. Doch nach einem starken zweiten Platz hinter dem FC Schalke 04 in der Junioren-Bundesliga West gelang dem Team von Marcel Drobe im Endspiel gegen den VfL Wolfsburg der große Wurf. *Fußballtraining* besuchte den frischgebackenen Meister und erhielt Einblicke in die erfolgreiche Arbeit der Ostwestfalen.



Foto: IMAGO/regios24

**Fußballtraining:** Marcel, Gratulation zur Deutschen Meisterschaft! Eine unglaubliche Geschichte! Hattet ihr vor der Saison das Gefühl, dass ihr so weit kommen würdet?

**Marcel Drobe:** Vielen Dank! Ich glaube, viele Dinge haben sich im Laufe der Saison ergeben. Dasselbe Team hat vor zwei Jahren in der U15 gegen die Mannschaft des 1. FC Köln 0:5 verloren und diesmal 5:2 gewonnen. Manchmal ist es eben das Momentum und manchmal entwickeln sich solche Ereignisse über einen längeren Zeitraum. Mit Tom Schütz, Kira Klemmer, Yannick Grützner und Moritz Konsemüller habe ich ein gut eingespieltes Trainer-Team, das mit der Mannschaft sehr gut harmoniert hat. Und mit den ersten positiven Ergebnissen wurde der Zusammenhalt noch stärker. Das Team versteht sich auch privat gut und dann schwimmst du irgendwann auf einer Welle. Mit solch einem Selbstvertrauen triffst du in den wichtigen Spielmomenten oft die richtigen Entscheidungen. Es hat fast alles gepasst! Schon in den vergangenen Jahren waren wir oft nah dran, die großen Teams wie Schalke, Dortmund oder Köln in Bedrängnis zu bringen. Aber diesmal konnten wir auch Partien für uns entscheiden und das hat schlussendlich den Unterschied gemacht.

### Wie entsteht solch ein Teamgefühl?

Wir verfügen über Spieler, die mit ihrer Persönlichkeit den Teamgedanken stärken. Sei es das Lächeln, wenn wir auf dem Platz stehen oder auch einfach ihre Präsenz in den Spielen oder im Training. Sie reißen die anderen mit und schaffen so eine optimale Atmosphäre auf dem Platz. Als Trainer-Team musst du solchen Charakteren auch Freiheiten geben, damit sie sich entfalten können. Es ist für uns ganz wichtig, drei, vier Führungsspieler zu haben. Sie tragen mehr Verantwortung, haben aber auch eine höhere Entscheidungskraft. Sie geben die Richtung vor und leiten die Kommunikation im Team und auf dem Platz. Und als die Jungs dann im Flow waren, ging es mehr darum, nichts kaputtzumachen, als noch mal neue Impulse zu setzen, denn manchmal ist weniger wirklich mehr.



**Gibt es denn auch Grenzen?**

Natürlich. Die Spieler wissen, was wir erwarten. Wir haben die grundlegenden Grenzen abgesteckt und ihnen darin freie Hand gelassen. Ein gut organisierter Materialdienst und frühzeitiges und eher überpünktliches Erscheinen sind uns beispielsweise wichtig. Wenn wir um 17:30 Uhr beginnen, dann sollen die Jungs gerne um 16 Uhr hier sein. Unser Kapitän ist beispielsweise oft schon um 15 Uhr im Trainingszentrum. Früher waren es vielleicht zwei, drei Spieler und dieses Jahr sind es um die 15.

**Habt ihr eure Spielidee gemeinsam erarbeitet oder hast du sie vorgegeben?**

Zu Beginn einer Saison schaue ich immer, was für Spieler ich habe, und entwerfe davon ausgehend eine Vision. Die Jungs wollten mutig und schnell nach vorne spielen. Wir

im Trainer-Team haben dann die ersten Spiele genutzt, um ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie wir eine dazu passende Vision realisieren können.

Wir haben immer drei große Bausteine: Wie möchten wir uns verhalten? Was für einen Fußball möchten wir spielen? Und wie können wir ihn auf Prinzipien runterbrechen? Der letzte Schritt ist ein Prozess, der sich über zwei Monate hinziehen kann. Wir besprechen mit den Einzelnen immer wieder, wie sie Situationen lösen können und wie wir als Team auftreten wollen, aber es gibt keine Broschüre, in der die Jungs nachlesen können, wie unsere Prinzipien lauten.

**Habt ihr sie über die Saison verändert?**

Eigentlich nicht. Wir sind jede Partie in der gleichen Formation und mit den identischen Prinzipien angegangen.

