

Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des
Deutschen Fußball-Bundes



PRE-WARM-UP

Schon vor dem Training
an der Technik feilen

WEG ZUM PROFITRAINER

Sieben Faktoren, die
die Karriere begünstigen

REGENERATION

Mit Schlaf den
Körper resetten

POSITIONIERUNG MIT UND OHNE BALL

ÜBERLEGENHEIT SCHAFFEN

Spieltage optimal vor- und nachbereiten

Fußballtraining *matchday* – ein Arbeitsbuch für die gesamte Saison, Spieltag für Spieltag

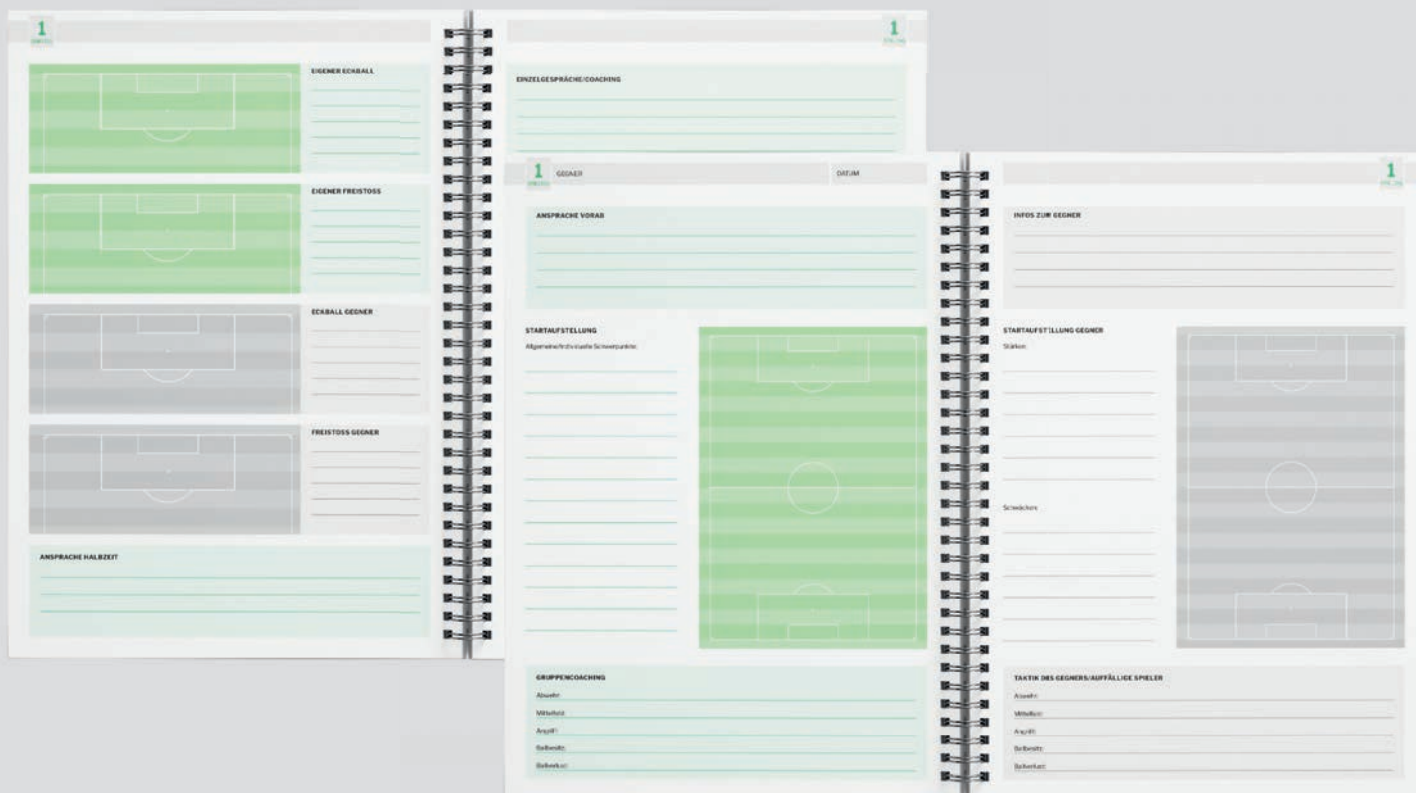
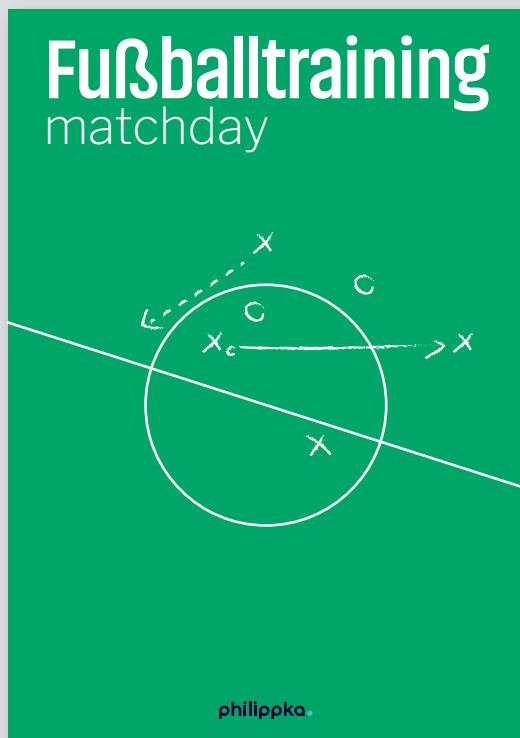
FT *matchday* – Ihr neuer Begleiter für die nächste Saison! Auf je vier übersichtlich gestalteten Seiten pro Spieltag finden Sie alle relevanten Fragestellungen, die für eine Spieltagsvor- und -nachbereitung wichtig sind:

- Was ist wichtig bei meiner Ansprache vor dem Spiel?
- Was wissen wir über den Gegner?
- Worauf sollte ich bei Standardsituationen achten?
- Welches sind die wichtigsten Spielbeobachtungen?
- Welche Erkenntnisse kann ich daraus für das Rückspiel und die nächste Trainingswoche ziehen?

FT *matchday* unterstützt ein klares Coaching, sorgt für eine bestmögliche Orientierung der Spieler während des Spiels und hilft beim Identifizieren der nächsten Trainingsziele.

FT *matchday* bietet für 34 Liga- und 5 Pokal-Spieltage vorstrukturierte Doppelseiten für Notizen zur direkten Spielvorbereitung, zur Spielprotokollierung sowie zur Spielnachbereitung. Zettelwirtschaft adé!

164 Seiten • A4 • Spiralbindung • 13,80 €





KÖNNEN IST DIE VERBINDUNG VON WISSEN UND ANWENDUNG!

„Nur mit kompetenten, qualifizierten und vor allem hochengagierten Trainerinnen und Trainern können die Herausforderungen der Zukunft gemeistert werden – egal ob an der Vereinsbasis oder in einem Lizenzverein“, blickt Markus Nadler, DFB-Abteilungsleiter Trainer- und Expertenentwicklung, auf die Aus- und Fortbildungsangebote, die es für alle Alters- und Leistungsklassen gibt. Die Inhalte werden diskutiert, von den Teilnehmern hinsichtlich der Gegebenheiten im Verein bewertet und letztlich mit der eigenen Mannschaft umgesetzt. So wird das Wissen des Trainers erweitert und seine Mannschaft erhält immer wieder neue Anregungen. Denn Stillstand ist Rückschritt und wenn ein Trainer nicht mit der Zeit geht, dann „geht“ er wohl oder übel mit der Zeit.

Doch damit genug der Floskeln und Zitate – „entscheidend ist auf'm Platz“. Hier zeigt sich, ob der Trainer die Mannschaft erreicht, seine Spielidee vermitteln kann und die Spieler verbessert, um schlussendlich gute Ergebnisse zu erzielen. Um Sie dabei zu unterstützen, geben unsere Autoren regelmäßig Anregungen und stellen aktuelle Entwicklungen vor – so auch in dieser Ausgabe: Wie schaffen Sie es, im Spiel Überlegenheit herzustellen? Wie treffen Sie schwierige Entscheidungen und wie halten Sie es mit den sogenannten Bauchentscheidungen? Und haben Ihre Spieler die Möglichkeit, sich mit Pre-Warm-up-Games spielerisch und selbstständig auf die Einheiten vorzubereiten?

Dass Sie die Zeichen der Zeit erkannt haben, neugierig sind und besagte Herausforderungen angehen, zeigen Sie bereits durch das Lesen dieser Fachzeitschrift. Und weil Können immer die Verbindung von Wissen und Anwendung ist, geht es nun im nächsten Schritt darum, die Inhalte auf Ihre Mannschaft zu übertragen. Dabei sind wir wie gewohnt an Ihrer Seite!

Viel Erfolg bei der Umsetzung und bleiben Sie wissbegierig! Ihr

DENNIS SCHUNKE



SportBöckmann

DER OFFIZIELLE
SPIELBALL DER
FUSSBALL BUNDESLIGA
2023/24



DERBYSTAR FUSSBALL
„BUNDESLIGA BRILLANT APS 23/24“
UVP € 159,99 AB € 111,99
ART. F5088



DERBYSTAR FUSSBALL
„BUNDESLIGA BRILLANT
REPLICA 23/24“
UVP € 37,99 AB € 26,50
ART. F5077



**ABSOLUTE
TEAMSPORT**

HOTLINE: 0 54 94/98 88-0
ABSOLUTE-TEAMSPORT-BOECKMANN.DE

INHALT

TAKTIK

- 06 Fünf Wege zur Überlegenheit**
Teil 1: Positionierung in Angriff und Abwehr
von Manuel Schulitz

TECHNIKTRAINING

- 18 Aus dem Norden in die Republik**
Die Zeit vor dem Training mit Pre-Warm-up sinnvoll nutzen
von Per Michelssen, Moritz Scharf & Fabian Seeger

DFB-AKADEMIE-PODCAST

- 28 „Macht die Fehler mit Überzeugung!“**
Martina Voss-Tecklenburg über mutige Entscheidungen und deren Folgen
von der FT-Redaktion

PROFIFUSSBALL

- 30 Der Weg zum Profitrainer**
Karrierebegünstigende Faktoren im professionellen Fußball
von Anselm Kühle

POTENZIALE AUSSCHÖPFEN

- 38 Den Schlaf strategisch nutzen**
Anwendbares Hintergrundwissen für eine bessere Regeneration
von Nicklas Dietrich

STATISTIK

- 42 Glück und Pech im Fußball**
So berechenbar ist der Saisonverlauf
von Michael Senske

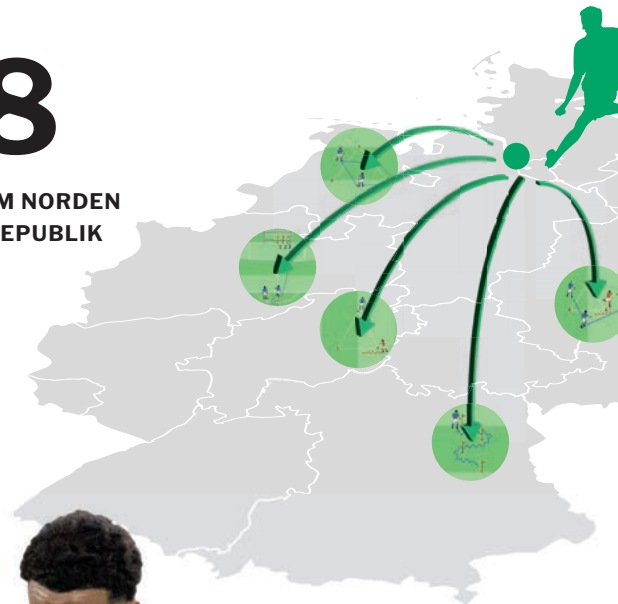


28

„MACHT DIE FEHLER
MIT ÜBERZEUGUNG!“

18

AUS DEM NORDEN
IN DIE REPUBLIK



30

DER WEG ZUM
PROFITRAINER



06

5 WEGE ZUR
ÜBERLEGENHEIT



AUTOREN DIESER AUSGABE

MANUEL SCHULITZ

ist beim DFB in der Traineraus-, -fort- und -weiterbildung tätig. Zuvor war er Verbandssportlehrer beim Fußballverband Mittelrhein, Stützpunkttrainer und Trainer der Regionalauswahl des Fußballverbandes Niederrhein.

PER MICHELSEN

Der DFB-Stützpunktkoordinator im Niedersächsischen Fußballverband arbeitete im Anschluss an sein Sportstudium neun Jahre in verschiedenen Positionen für den Verband, bevor er 2018 seine neue Aufgabe übernahm.

MORITZ SCHARF

ist DFB-Stützpunktkoordinator in Hamburg. Zuvor trainierte der A-Lizenzinhaber im Leistungszentrum von Eintracht Braunschweig die U14 und U15 und war Trainerausbilder für die Kooperationsvereine des VfL Wolfsburg.

FABIAN SEEGER

coachte für den Hamburger Fußballverband und am DFB-Stützpunkt junge Talente. Derzeit verantwortet der A-Lizenzinhaber im Leistungszentrum des FC St. Pauli den sportlichen Bereich.

ANSELM KÜCHLE

ist am Internationalen Fußball Institut für den Bereich Aus- und Weiterbildung verantwortlich. Der studierte Sportmanager und A-Lizenzinhaber spezialisierte sich auf die Kompetenzentwicklung im Fußball.

NICKLAS DIETRICH

ist Athletiktrainer der A-Nationalmannschaft und Leiter Innovationsdesk Physis beim DFB. Zuvor arbeitete er bei der TSG 1899 Hoffenheim und anschließend bei RB Leipzig.

MICHAEL SENSKE

Der Datenanalyst macht beim FC Bayern München in der Abteilung Spielanalyse und Innovation den Fußball anhand von Statistiken erklärbar.

DANIEL POLLNER

startete seine Trainerkarriere bereits im Alter von 15 Jahren. Mittlerweile hat er die A-Lizenz, ist Lehrreferent beim Hessischen Fußballverband und trainiert seit Saisonbeginn den Kreisoberligisten Freie Turnerschaft Wiesbaden.

JUSTIN KEMPER

Der 28-Jährige B-Lizenzinhaber ist seit der Saison 2020/21 beim SC Wiedenbrück in der C-Jugend als Cheftrainer aktiv.

FABIAN KUTTIG

studiert Germanistik und Sportwissenschaften an der Universität Bielefeld. Nebenbei ist der B-Lizenzinhaber Co-Trainer der U15 des SC Wiedenbrück.

38

DEN SCHLAF STRATEGISCH NUTZEN



PRAXIS PLUS SENIOREN

FREIE TURNERSCHAFT WIESBADEN

46 Mit Prinzipien zur Spielphilosophie

Die Freie Turnerschaft Wiesbaden will mit attraktivem und leidenschaftlichem Fußball begeistern
von Daniel Pollner

PRAXIS PLUS JUNIOREN

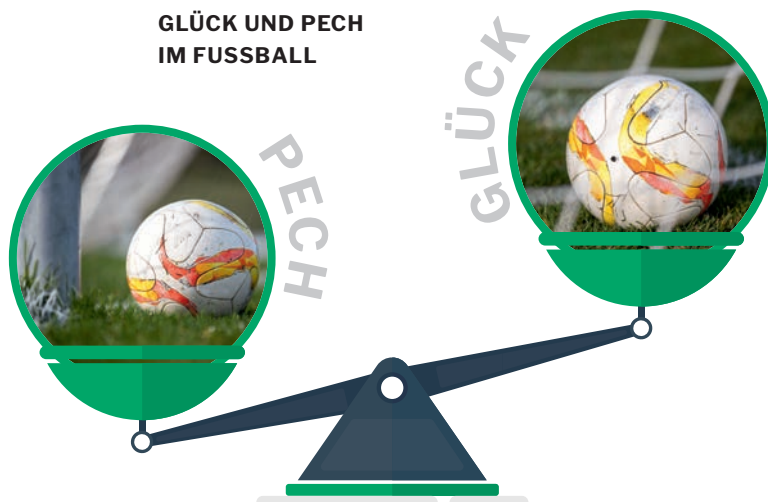
SC WIEDENBRÜCK

60 Entscheider statt „Playstation-Spieler“

SC Wiedenbrücks U15-Trainer wollen Spieler entwickeln, die auf dem Platz eigenständig Lösungen finden
von Justin Kemper & Fabian Kuttig

42

GLÜCK UND PECH IM FUSSBALL



FÜNF WEGE ZUR ÜBERLEGENHEIT

Teil 1: Positionierung in Angriff und Abwehr

In seiner neuen Beitragsreihe stellt Manuel Schultiz vor, welche Wege es gibt, Überlegenheit herzustellen. Im ersten Teil befasst er sich mit der Positionierung und den dazugehörigen Kriterien sowohl im offensiven als auch defensiven Sinne. Anhand von acht Beispielen zeigt er, wie die formulierten Prinzipien optimal umgesetzt werden können, und erklärt, warum sie die Erfolgswahrscheinlichkeit erhöhen.

„MEIN FUSSBALL“ – ÜBERGEORDNETE ÜBERLEGUNGEN

Die eigene Spielphilosophie bildet die Grundlage, um eine Spielauffassung und -konzeption zu formulieren (siehe Kasten auf Seite 8). Es muss klar sein, wofür der eigene Fußball steht und wie er sich anfühlen soll. Für die konkrete Umsetzung am Spieltag analysiert der Trainer die Kompetenzen des eigenen Teams (bezogen auf das Alter, Stärken und Schwächen, Anforderungsprofile der Positionen usw.), vergleicht sie mit den Merkmalen und Mustern des Gegners und erstellt so einen passenden (Match-)Plan.

Die Spielauffassung schafft mithilfe von Prinzipien und Leitlinien eine gegnerunabhängige Struktur, die die eigenen individuellen und Mannschaftlichen Stärken bestmöglich auf den Platz bringt. In diesem Beitrag stellen wir Prinzipien vor, die sich mit der Positionierung befassen und so zur Überlegenheit führen sollen. Die fünf Wege geben also eine Orientierung, auf welche Art und Weise man mit den individuellen Qualitäten und Mitteln dem Spiel den eigenen „Stempel aufdrücken“ kann. Der frühere US-Präsident Thomas Jefferson sagte einmal: „Nichts verleiht mehr Überlegenheit, als ruhig und unbekümmert zu bleiben“. Diese Aussage enthält wesentliche Komponenten, die in der Ausbildung für den „Fußball von morgen“ von Bedeutung sind: „Ruhe“, um sich unter Druck möglichst viel Zeit zu verschaf-

Foto: IMAGO/Jan Huebner

INDIVIDUELLE FÄHIGKEITEN

ZUSAMMENWIRKEN

DYNAMIK

ÜBERZAHL



POSITIONIERUNG