

Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des
Deutschen Fußball-Bundes



NEUSEELAND

Fußball im Schatten
des Rugbys

ÜBERZAHL SCHAFFEN

Teil 2 der Reihe zur
Überlegenheit im Spiel

ITK IN BREMEN

Werders U23 will
agieren statt reagieren

DIE ANFORDERUNGEN DES SPIELS ABBILDEN
DAS G-A-G-MODELL



SportBöckmann

SPORT
2000

ABSOLUTE TEAMSPORT



WWW.ABSOLUTE-TEAMSPORT-BOECKMANN.DE



SPIELEN, SPIELEN, SPIELEN!

Eine Prämisse unserer Arbeit lautet bekanntlich: „Das trainieren, was das Spiel fordert!“ Leider aber stellen wir nach schwächeren Spilleistungen auch schon mal fest: „Wir spielen so, wie wir trainieren!“ Der Schlüssel zum Erfolg ist also die Qualität jeder einzelnen Trainingseinheit. Eine vorausschauende und systematische Planung hilft der Mannschaft und auch dem Trainer, sich stetig weiterzuentwickeln. Dabei sind spezielle Merkmale der jeweiligen Spiel- und Altersklasse, das fußballerische Können sowie die Umfänge und Intensitäten immer wieder aufeinander abzustimmen. Jedes Training soll gleichermaßen interessant und lernintensiv sein, zudem natürlich auch motivieren und Spaß machen. Diese Ziele erreichen wir vor allem durch spielorientierte Formen, die den Großteil jeder Einheit ausmachen sollen und die übergeordneten Trainingsziele Freude, Intensität und Wiederholung für jeden Spieler und jede Position akzentuieren.

In der DFB-Trainingsvision heißt es folglich: „Spielerinnen und Spieler lernen und optimieren das Fußballspielen durch das Fußballspielen selbst! Deshalb sind Spielformen in allen Leistungs- und Altersklassen der Mittelpunkt des Trainings. Spiele in allen Variationen fördern und fordern gleichzeitig Spielfreude, situationsgemäße Techniken und taktisch cleveres Agieren!“ Zurückgreifen können wir dafür auf das G-A-G-Modell, welches nicht ohne Grund den einen oder anderen an „Spielen-Üben-Spielen“ erinnert. Die DFB-Trainerausbilder Lennart Claussen, Manuel Schulitz und Oliver Heine stellen es uns vor.

Auf der anderen Seite der Erde begleitete unser Redakteur André Niebler derweil in den vergangenen Wochen die FIFA Frauen-Weltmeisterschaft und erhielt in Neuseeland hochinteressante Einblicke in die dortige Fußballkultur und -struktur: Der Sport im ozeanischen Inselstaat hat nämlich noch mehr zu bieten als die Rugby-, Tanz- und Gesangskünste der weltbekannten „All Blacks“.

So blicken wir auch wieder über den Tellerrand, um Ihnen Ideen und Eindrücke für Ihr Training mitzugeben. Viel Spaß und Erfolg beim Spielen und Weiterentwickeln wünscht Ihr

Dennis Schunke

DENNIS SCHUNKE

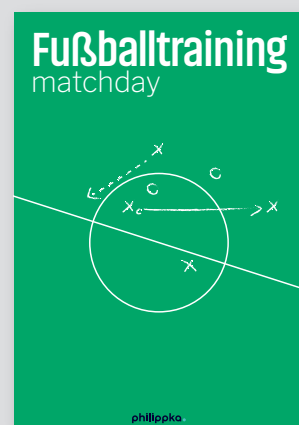
GUT ORGANISIERT IN DIE NEUE SAISON STARTEN



FT Trainermappe

- > Strapazierfähiges Kunstleder, 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) (Spielprotokolle und Taktiknotizen)

Maße: ca. B 27 x H 37 x T 2 cm
geschlossen
ca. B 56 x H 37 cm
offen • 34,90 €



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 €



06

DAS G-A-G-MODELL

INHALT

METHODIK

06 **Das G-A-G-Modell**

Die Trainingseinheit nach dem am Spiel und am Spielen orientierten Methodikkonzept „Ganzheitlich-Analytisch-Ganzheitlich“ organisieren
von *Lennart Claussen, Manuel Schulitz & Oliver Heine*

TAKTIK

14 **Fünf Wege zur Überlegenheit**

Teil 2: Überzahl in Angriff und Abwehr schaffen
von *Manuel Schulitz*

FT-KARTOTHEK

26 **Spiel mit dem Ball**

Training von Spielzügen mit Prinzip: Gezielt kombinieren
von *Sven Hehl*

FUSSBALL WELTWEIT

30 **Fußball in Neuseeland**

Top-Athleten bevorzugen (noch) Rugby statt Fußball
von *André Niebler & David Esser*

TAKTIK

40 **Immer agieren statt reagieren!**

Einblicke in die Trainingsarbeit der U23 des SV Werder Bremen
von *Christian Brand*

30

FUSSBALL IN NEUSEELAND



40

IMMER AGIEREN STATT REAGIEREN!





14

FÜNF WEGE ZUR ÜBERLEGENHEIT

PRAXIS PLUS SENIOREN

TV MECKELFELD

46 Die Stärken und die Potenziale fördern!

Der niedersächsische Bezirksligist TV Meckelfeld möchte dominant auftreten, weiß aber um die damit verbundenen Risiken

von Michel Welke

PRAXIS PLUS JUNIOREN

DJK TUS HORDEL

60 Dreierkette und Altjahrgänge

So will Jörg Wilke, Cheftrainer der U14 der DJK TuS Hordel, seinen Spielern den Übergang auf das Großfeld erleichtern

von Jörg Wilke



AUTOREN DIESER AUSGABE

LENNART CLAUSSEN

Der Fußball-Lehrer ist seit 2019 beim DFB in der Traineraus-, -fort- und -weiterbildung tätig. Zuvor war er unter anderem Verbandssportlehrer beim Landesfußballverband Mecklenburg-Vorpommern, DFB-Stützpunktrainer und Jugendtrainer.

MANUEL SCHULITZ

sitzt quasi gleich neben Lennart Claussen, also in derselben Abteilung des DFB. Vorher war er Verbandssportlehrer beim Fußballverband Mittelrhein, DFB-Stützpunktrainer und Trainer der Regionalauswahl des Fußballverbandes Niederrhein.

OLIVER HEINE

Bevor er 2022 als Ausbilder zum DFB wechselte, coachte der Fußball-Lehrer in den Leistungszentren von Dynamo Dresden und Eintracht Braunschweig jeweils die U17. Das Arbeiten in einem Verband lernte er als DFB-Stützpunktkoordinator in Berlin.

SVEN HEHL

Der Diplom-Sportwissenschaftler und A-Lizenz-Inhaber hat viele Erfahrungen als Trainer in unterschiedlichen Alters- und Leistungsklassen gesammelt. Derzeit gönnt er sich eine Pause und nutzt die Zeit, FT-Kartotheken zu erstellen.

ANDRÉ NIEBLER

hat schon viele Fußballplätze dieser Welt betreten: Nicht verwunderlich, dass er nach Neuseeland reiste, um die FIFA Frauen-Weltmeisterschaft und den Fußball vor Ort zu erkunden.

DAVID ESSER

ist seit 2021 Redakteur für philippka, „sitzt“ aber in Wales. Er beschäftigt sich mit internationalen Fußballthemen, der Visualisierung von Daten und war Teil der „FT-Reisegruppe Neuseeland“.

CHRISTIAN BRAND

Der ehemalige Bundesligaprofi ist seit 2018 Trainer beim SV Werder Bremen und coacht derzeit die U23 des Vereins. Beim Internationalen Trainer-Kongress 2023 des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer stellte er seine Trainingsarbeit vor.

MICHEL WELKE

ist Sportlicher Leiter der St. Pauli Rabauken, der Fußballschule des Zweitligisten. Nebenberuflich coacht er bereits seit 2020 den Bezirksligisten TV Meckelfeld.

JÖRG WILKE

Der B-Lizenz-Inhaber kann auf einen großen Erfahrungsschatz als Nachwuchstrainer in verschiedenen Altersklassen zurückgreifen. Derzeit hat er als zusätzliche Herausforderung eine Funktion als „Trainervater“ in der U14 der DJK TuS Hordel.

AUTOREN

Lennart Claussen, Manuel Schultiz, Oliver Heine

DAS G-A-G-MODELL

GANZHEITLICH



„Das trainieren, was das Spiel fordert!“ Also müssen Fußballer und Fußballerinnen in jeder Trainingseinheit viel spielen und gemäß dem Spielkompetenzmodell ständig kommunizieren, entscheiden und umsetzen.

Das gelingt optimal mithilfe des dreischrittigen Methodenkonzepts „Ganzheitlich-Analytisch-Ganzheitlich“.

Lennart Claussen, Manuel Schultiz und Oliver Heine erläutern, wie derartige Einheiten organisiert werden können.



SPIELEN
EINFÜHREN

DIE ANFORDERUNGEN DES SPIELS DURCH

„SPIELEN“ ABBILDEN!

Im Fußballtraining versuchen wir, unsere Trainingsziele durch die Aneinanderreihung von entsprechenden Trainingsformen zu erreichen. Dabei unterscheiden wir zwischen technisch-taktischen, fußballfitnessspezifischen und psychologisch-pädagogischen Zielen, die in einer Einheit miteinander verbunden werden bzw. in Haupt- und Unterziele gegliedert werden können.

Als Ausgangspunkt für die Planung nehmen wir idealerweise die

Anforderungen des Fußballspiels, d. h. vom 2 gegen 2 bzw. 3 gegen 3 im Kinderfußball bis hin zum 11 gegen 11 im großen Spiel. Geläufig sind uns in diesem Zusammenhang folgende Aussagen:

- > „Trainieren, was das Spiel erfordert!“
- > „Das Spiel schreibt die Trainingsform!“
- > „Das Spiel ist der beste Lehrmeister!“

Aber was genau erfordert das Spiel? Die Antwort auf diese komplexe Frage liefert das Spielkompetenzmodell – siehe Abbildung unten:

SPIELKOMPETENZMODELL

SPIELINTELLIGENZ/TAKTIK

KOMMUNIZIEREN

ENTSCHEIDEN

TECHNIK

UMSETZEN



ANALYTISCH

Die Trainingseinheit nach dem am Spiel und am Spielen orientierten Methodikkonzept „Ganzheitlich-Analytisch-Ganzheitlich“ organisieren



ÜBEN ODER SPIELEN
SCHULEN

GANZHEITLICH



SPIELEN
ANWENDEN

Die Spielerinnen und Spieler müssen auf Basis der Kommunikation mit ihrem Umfeld (Mitspieler, Gegenspieler, Ball etc.) und den daraus gewonnenen Informationen eine Entscheidung treffen und diese dann umsetzen.

Verzahnung vielfältiger Anforderungen

Die enge Verzahnung von Spielintelligenz/Taktik (u. a. Positionierung, taktisches Verhalten und Entscheidungsfindung) und Technik (Dribbeln, Passen, Schießen, Köpfen und Ballkontrolle/Ballmitnahme) wird durch die mentalen (z. B. Konzentration, Motivation, Selbstvertrauen und Entscheidungsfindung unter Druck) und fußballfitnessspezifischen Anforderungen (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit) ergänzt.

Idealerweise erfüllen die ausgewählten Trainingsformen alle drei Ebenen des Spielkompetenzmodells, um die Anforderungen des Spiels abzubilden. Dabei können wir festhalten, dass Spiel- und Trainingsformen mit aktivem Gegnerdruck sehr gut geeignet sind. Insbesondere Spielformen fordern sowohl Kommunikation, Entscheidungsfindung und -umsetzung sowie fußballfitnessspezifische und mentale Fähigkeiten. Zudem sind hier in der Regel auch die vier Spielphasen (Organisiertes Angreifen – Umschalten nach Ballverlust – Organisiertes Verteidigen – Umschalten nach Ballgewinn) abgebildet, sodass wir von ganzheitlichen Trainingsformen sprechen können.

KOMMENTAR von Manuel Schülitz



JEDE SPIELSITUATION IST EINZIGARTIG

„Die Spieler sind beim Lösen von Spielsituationen stets gefordert, Entscheidungen zu treffen, die aus ihrer Aktion bezüglich der jeweiligen Aufgabe (z. B. Herausspielen von Torchancen) und der Umwelt (z. B. das Abwehrverhalten des Gegners) resultieren. Keine dieser

Situationen wird sich genau so ein zweites Mal ergeben. Daher müssen wir mit den Spielerinnen und Spielern Prinzipien und keine starren Ablaufpläne erarbeiten. Letztlich geht es darum, sie im Training in wiederkehrenden Anforderungssituationen auf die ständigen Veränderungen sowie auf die notwendige Flexibilität in den Entscheidungen im Wettkampf vorzubereiten, um sie handlungsfähig werden zu lassen.“