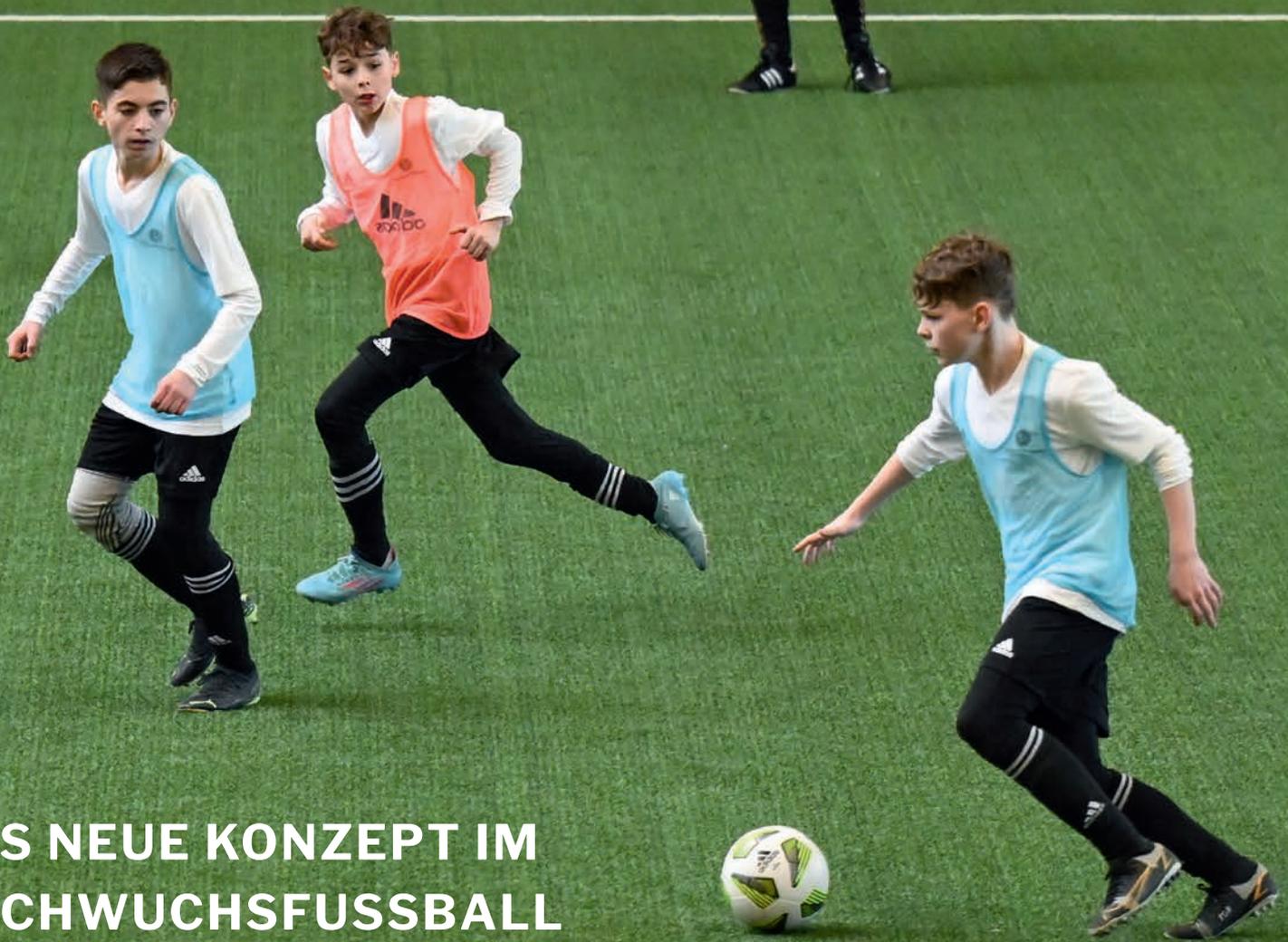


Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des
Deutschen Fußball-Bundes



**DAS NEUE KONZEPT IM
NACHWUCHSFUSSBALL**

TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND

WARM-UP

Luxemburgs Nationalelf im
Training und vor dem Spiel

DYNAMIK

Teil 3 der Reihe zur
Überlegenheit

MENTALITÄT

Mit dem „Growth Mindset“
seine Potenziale entfalten

STEP BY STEP UND MIT PRINZIP: SPIELZÜGE SYSTEMATISCH ERARBEITEN!



> Du willst das taktische Repertoire deiner Mannschaft erweitern und dies möglichst Schritt für Schritt?

> Diese Kartothek bietet dir auf 50 Trainingskarten wertvolle Praxisformen, mit denen du Spielzüge für ein zielstrebiges Kombinationsspiel systematisch erarbeiten kannst. Aus den dargestellten Prinzipien kannst du dir außerdem recht schnell auch deine eigenen Spielzüge entwickeln.

> Hinweise zu Prinzipien, Methodik und Coaching des Trainings helfen bei der Anwendung dieses Angebots!

Rubriken der Kartothek:

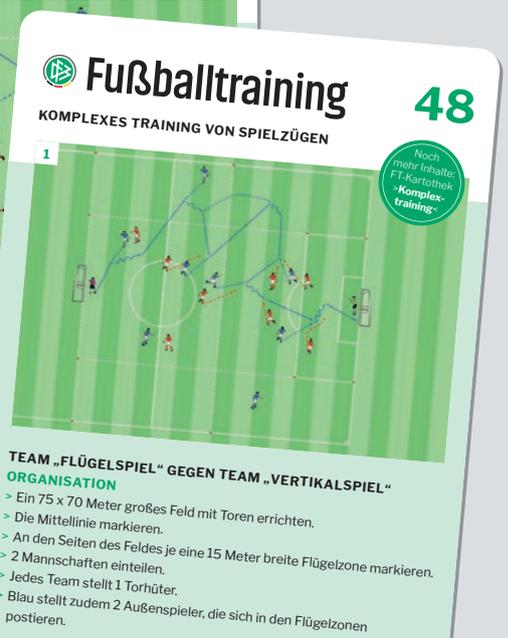
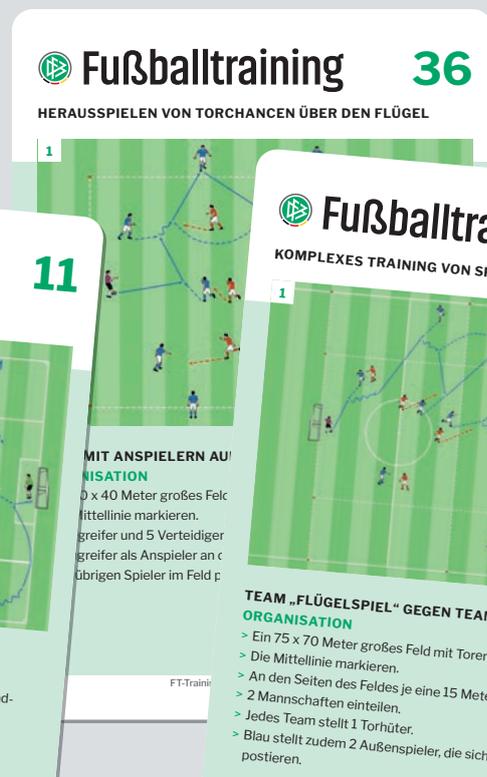
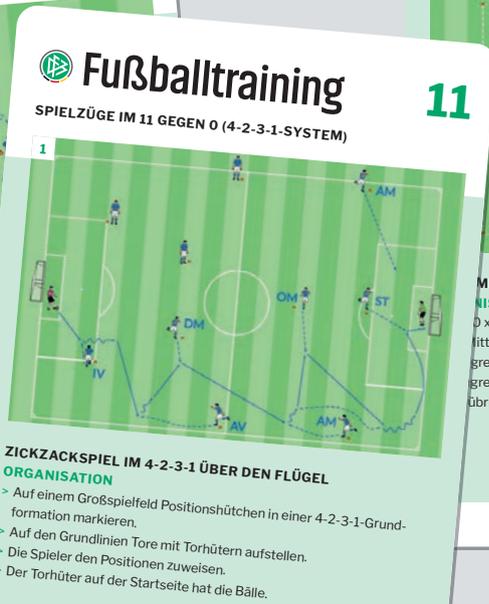
Passkombinationen für das Aufwärmen • Spielzüge im 11 gegen 0 • Spielaufbau • Übergangsspiel • Herausspielen von Torchancen • Komplexes Training von Spielzügen

Spiel mit dem Ball
50 Trainingskarten • 12,80 €

Nimm einfach die passende Auswahl der Karten mit zum Training!

0251/23005-11 • buchversand@philippka.de • philippka.de

Beispiel: Mit dieser Kartenauswahl kannst du das Prinzip „Spiel in die Breite“ trainieren!





RUFT MEHR ALS NUR EIN RAUNEN HERVOR: DIE TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND!

„Wir schreiben TRAINING wieder groß!“ Hannes Wolf, neuer DFB-Direktor für Nachwuchs, TRAINING und Entwicklung, entfachte bei seiner Antritts-Pressekonferenz eine weithin spürbare Aufbruchstimmung und diskutiert seitdem auf diversen Kanälen über die *TRAININGSphilosophie Deutschland*, die neuen Spielformen im Kinderfußball, die „perfekte TRAININGseinheit“ und den reformierten Modus der U19- und U17-Bundesligen.

Er hat mit seiner vielbeachteten Präsentation eine Debatte über das vermeintlich richtige TRAINING entfacht, an der sich Trainer und Experten aller Alters- und Leistungsklassen engagiert beteiligen. Denn dass Fußball-Deutschland nach neuen Impulsen sucht, spüren wir nicht erst seit dieser Frage-Antwort-Runde am DFB-Campus von Ende August. Wie sehr sich die DFB-Teams in den vergangenen Jahren bis auf wenige Ausnahmen zunehmend von der Weltspitze entfernt haben, dokumentieren die Ergebnisse schwarz auf weiß. Dass über die Nationalmannschaften diskutiert wird, ist wohl durchgängig seit dem ersten Länderspiel im Jahr 1908 gegen die Schweiz der Fall, welches Deutschland übrigens mit 5:3 verlor. Dass wir uns allerdings in diesen turbulenten Zeiten vor allem wieder über die Art des TRAININGS unterhalten, fühlt sich ein bisschen so an, wie das „Übel an der Wurzel“ zu packen.

Ihre Fachzeitschrift hat TRAINING schon immer groß geschrieben – das ist für Sie keine Neuigkeit. Dass wir uns in den kommenden Ausgaben detailliert der *TRAININGSphilosophie Deutschland* widmen, ist sicherlich auch keine Überraschung. Darüber hinaus steht *Fußballtraining* seit jeher für Vielfalt und den Anspruch, unterschiedliche Ideen und Konzepte diverser Autorinnen und Autoren zu beleuchten und einzuordnen. So galt unser Besuch bei der luxemburgischen Nationalmannschaft einem Thema, das jeden Trainer quasi Tag für Tag beschäftigt: das Aufwärmen im TRAINING und vor dem Spiel.

Aber keine Sorge: Der besseren Lesbarkeit halber ziehen wir diese Form der Großschreibung im Heft nicht durch: TRAINING ist bei uns auch weiterhin Training! Viel Spaß und Erfolg beim Umsetzen der Anregungen aus dieser Ausgabe wünscht Ihr

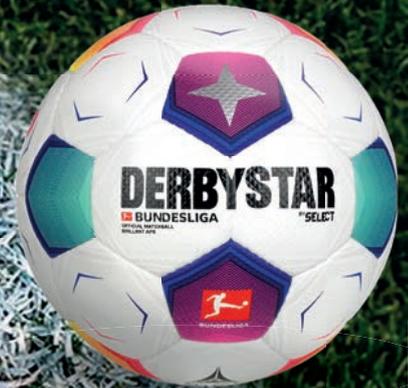
Dennis Schunke

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

06

TRAININGS-
PHILOSOPHIE
DEUTSCHLAND



INHALT

TRAININGSKONZEPT

06 Trainingsphilosophie Deutschland

Potenziale, Herausforderungen und Chancen im deutschen Nachwuchsfußball
von Hannes Wolf

AUFWÄRMEN

14 Optimales Warm-up in fünf Schritten

So wärmt sich die A-Nationalmannschaft Luxemburgs im Training und vor dem Spiel auf
von Claude Origer

TAKTIK

28 Fünf Wege zur Überlegenheit

Teil 3: Dynamik auslösen und aufrecht erhalten
von Manuel Schulitz

FT-KARTOTHEK

38 Schnelligkeit

Flink im Kopf und in den Beinen
von Heinz Russheim

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

42 Talent oder Mentalität?

Wie ein „Growth Mindset“ Trainern und Spielern zum Erfolg verhilft oder warum der Glaube an den Mythos „Talent“ sie die Karriere kosten kann
von Frauke Wilhelm

PRAXIS PLUS SENIOREN

DJK BORUSSIA MÜNSTER

46 Kontrolle in allen Spielphasen

Der Landesligist DJK Borussia Münster setzt nicht nur in der Defensive auf eine hohe Kompaktheit
von Henry Hupe und Thomas Klimka

PRAXIS PLUS JUNIOREN

SG ROT-WEISS FRANKFURT

60 Das Spiel mit und ohne Ball bestimmen!

Wie Coach Gonzalez-Huerta die dominante Spielweise der U19 von Rot-Weiss Frankfurt schult
von Pablo Gonzalez-Huerta



28

FÜNF WEGE ZUR
ÜBERLEGENHEIT

Ich mag
Herausforderungen.

Growth Mindset

Fehler helfen mir,
mich zu verbessern.

Ich lerne durch
Probieren.

Kann ich noch mehr?

14

**OPTIMALES
WARM-UP IN
FÜNF SCHRITTEN**



38

SCHNELLIGKEIT

42

**TALENT ODER
MENTALITÄT?**

AUTOREN DIESER AUSGABE

HANNES WOLF

hat bereits in nahezu allen Bereichen des Fußballs seine Erfahrungen gesammelt: Senioren-Amateurtrainer, Cheftrainer im Leistungszentrum, Profitrainer im In- und Ausland und U-Nationaltrainer. Derzeit ist er beim DFB als U20-Nationaltrainer und Direktor Nachwuchs, Training und Entwicklung tätig.

CLAUDE ORIGER

Der Fußballlehrer ist seit 2014 Athletiktrainer der A-Nationalmannschaft Luxemburgs. Davor arbeitete er in verschiedenen luxemburgischen Vereinen in unterschiedlichen Funktionen als Chef-, Co- oder Athletiktrainer.

MANUEL SCHULITZ

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

HEINZ RUSSEHEIM

Seit 2013 leitet er die Akademie des FC Zürich. Darüber hinaus lehrt er an der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich als Dozent für Fußball und an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen als Prüfer für die höchste sportartübergreifende Trainerausbildung.

FRAUKE WILHELM

ist Mitarbeiterin des Fachbereichs Aus- und Weiterbildung am Internationalen Fußball Institut. Die Diplom-Psychologin und Sportpsychologin hat durch die Betreuung von Profiteams und Junioren-Nationalmannschaften sowie durch die Arbeit in einem Leistungszentrum vielfältige Berufserfahrungen gesammelt.

HENRY HUPE

studiert in Münster Sport und Geschichte, war Jugendtrainer beim SC Preußen Münster und DJK Borussia Münster, bevor er 2022 erstmals eine Seniorenmannschaft übernahm – nämlich gemeinsam mit Thomas Klimka das Landesligateam der Borussia. Er ist Inhaber der B+-Lizenz.

THOMAS KLIMKA

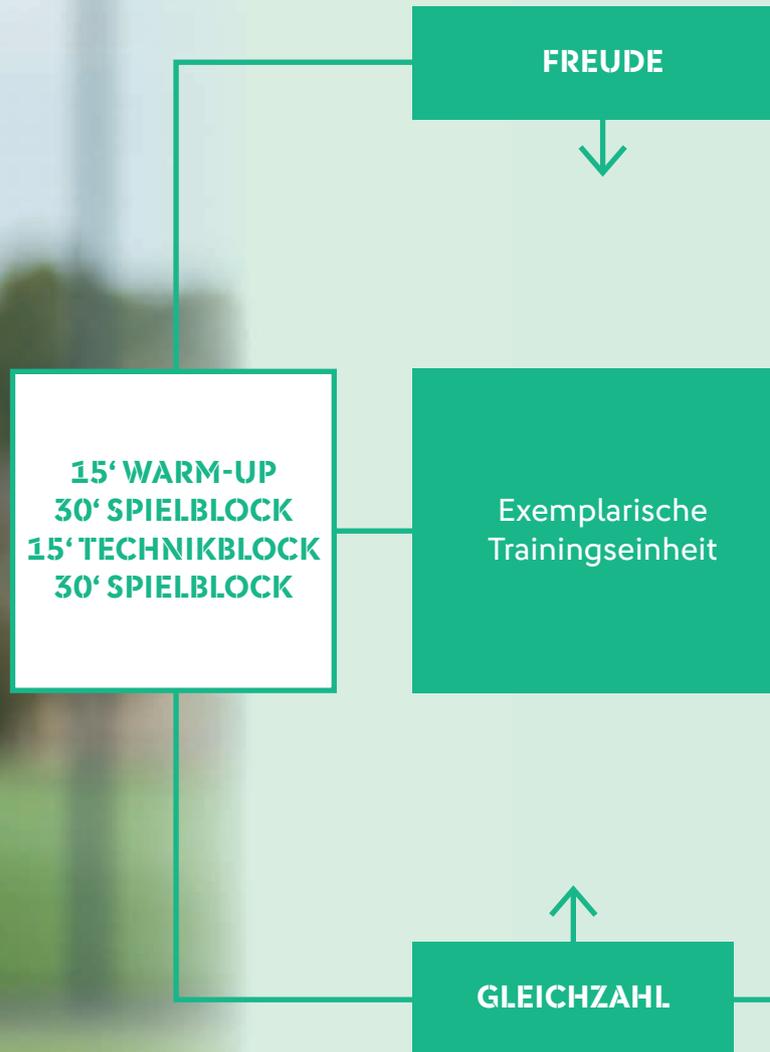
studiert ebenfalls in Münster, allerdings Mathematik, Deutsch und Sport. Er trainierte Jugendteams von Borussia Münster, bevor er 2022 erstmals ... siehe Hupe. Zudem ist der B-Lizenz-Inhaber auch noch in Personalunion Sportlicher Leiter der Jugendabteilung des Klubs.

PABLO GONZALEZ-HUERTA

Der gebürtige Spanier begann seine Trainerkarriere vor dreizehn Jahren in Madrid und ist mittlerweile Inhaber der UEFA Pro-Lizenz. Für zwei Spielzeiten coachte er die U17 der SG Rot Weiss Frankfurt und ist nun Trainer der U19 in der Hessenliga.



TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND



Potenziale, Herausforderungen und Chancen im deutschen Nachwuchsfußball

Die Frauen- und Männer-Nationalmannschaften sind zuletzt bei Weltmeisterschaften jeweils in den Vorrunden, die U21 bei der Europameisterschaft in der Gruppenphase ausgeschieden. Lichtblicke unter den Teams waren die U17 männlich, die sich im Sommer zum Europameister krönte, sowie die U19 weiblich, die bei der EM den zweiten Platz erreichte. Ein Erklärungsversuch für dieses unbefriedigende Abschneiden: Die Einsatzzeiten junger deutscher Spieler in den Profiligen sind überschaubar und in der Spitze fehlt die Breite an Talenten. Hannes Wolf, der neue „DFB-Direktor Nachwuchs, Training und Entwicklung“, will den Hebel vor allem am Training ansetzen und mit der *Trainingsphilosophie Deutschland* Impulse für eine bessere Zukunft des deutschen Fußballs geben.

AUTOR
Hannes Wolf

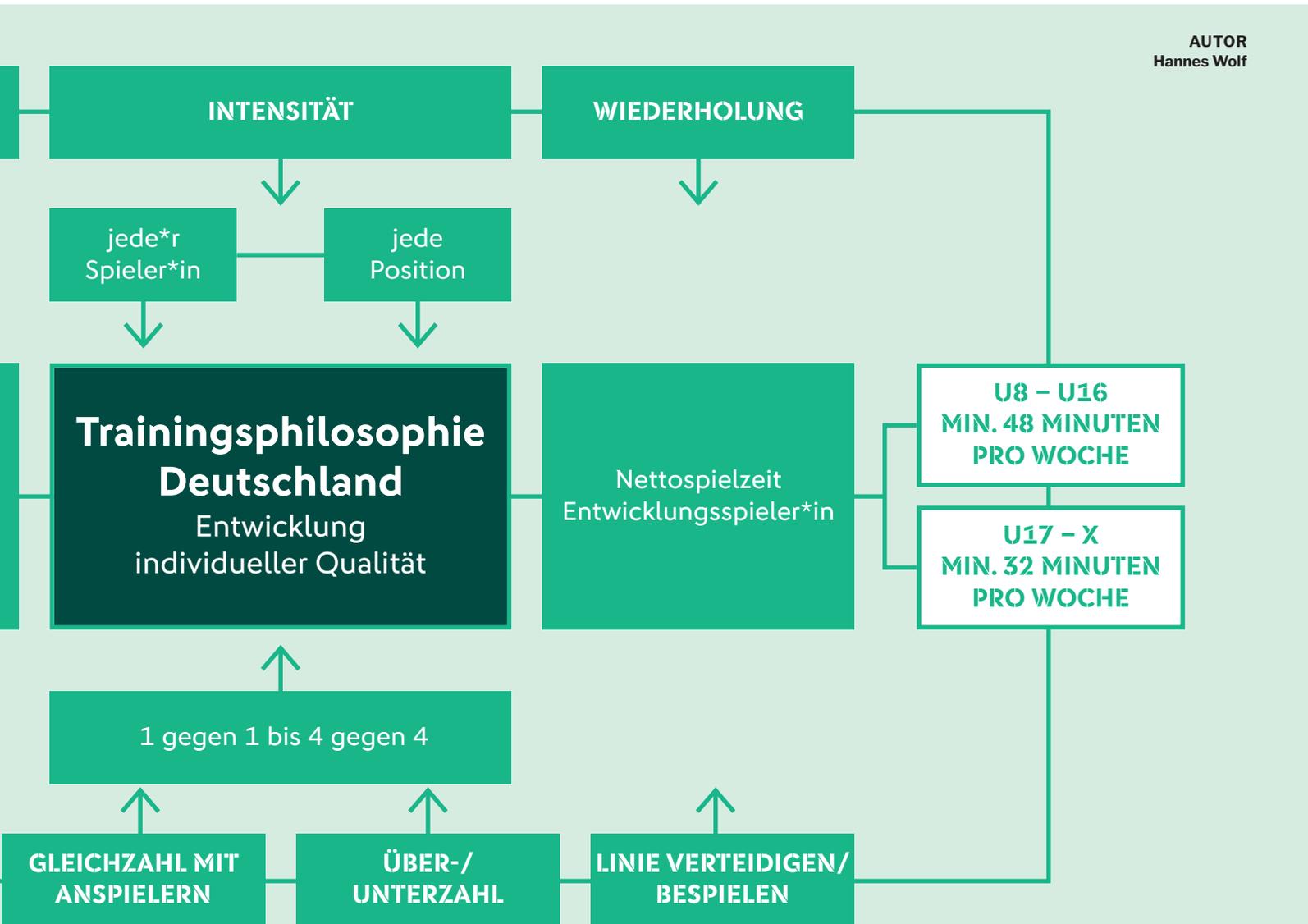


Foto: DFB



ZUR PERSON Hannes Wolf

Hannes Wolf hat trotz seines jungen Alters bereits in nahezu allen Bereichen des Fußballs Erfahrungen gesammelt: Senioren-Amateurtrainer beim ASC Dortmund, U17- und U19-Cheftrainer im Leistungszentrum von Borussia Dortmund, Profitrainer im Inland beim VfB Stuttgart, dem Hamburger SV und Bayer Leverkusen sowie im Ausland beim KRC Genk. Danach zog es ihn zum DFB, wo er zunächst als U-Nationaltrainer (U18 bis U20) fungierte. Derzeit betreut er die U20-Nationalmannschaft und fungiert als DFB-Direktor Nachwuchs, Training und Entwicklung.