

# Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des  
Deutschen Fußball-Bundes

## GLEICHZAHLSPIELE

Trainingsphilosophie  
Deutschland

## ZUSAMMENWIRKEN

Überlegenheit schaffen –  
Teil 4 der Reihe

## METHODIK

Drei Zonen –  
viele Variationen

RAHMENBEDINGUNGEN, IDENTITÄT UND ENTWICKLUNG

# DIE DREI SÄULEN DER AJAX-AKADEMIE



# TRAINING „to go“ MIT FT-KARTOTHEKEN



## Fußballtraining KARTOTHEK: Spielformen steuern

4 gegen 4 im doppelten Strafraum • 6 gegen 6 im Strafraum und auf Ballhalten • 8 gegen 8 in einer Spielfeldhälfte



## Fußballtraining KARTOTHEK: Komplextraining

Aufwärmspiele • Technik/Taktik • 'Verstecktes' Konditionstraining • Wahrnehmungstraining • 'Versus'-Spiele



## Fußballtraining KARTOTHEK: Spiel gegen den Ball

Den Gegner lenken und Bälle erobern – dann sofort umschalten und zielstrebig kontern!



## Fußballtraining KARTOTHEK: Spiel mit dem Ball

Training von Spielzügen mit Prinzip: Gezielt kombinieren!

je 50 Trainingskarten • ab 11,80 €

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



## OFFEN FÜR IMPULSE AUS DEM AUSLAND

Derzeit diskutiert Fußball-Deutschland über die von Hannes Wolf (DFB-Direktor Training, Nachwuchs und Entwicklung) und seinem Kompetenzteam erarbeitete *Trainingsphilosophie Deutschland*, die eine einschneidende Reform der Trainingsinhalte vorsieht: mehr Basics und mehr individuelle Qualität, weniger Rondos und weniger Taktik. Das Team hat hierfür Expertisen aus unterschiedlichen Perspektiven in seine Überlegungen einfließen lassen, die wir in dieser Ausgabe vorstellen.

Und auch ein Blick über die Landesgrenzen lohnt, um weitere Anregungen für das Training zu erhalten: Nationen wie Frankreich, Belgien oder die Niederlande sind seit jeher dafür bekannt, viele hochtalentierete Spieler hervorzubringen. Insbesondere die beiden letztgenannten Länder verblüffen mit der in Relation zur Einwohnerzahl großen Anzahl an Ausnahmefußballern. Im Weltfußball gilt beispielsweise Ajax Amsterdam neben dem FC Barcelona seit Jahrzehnten als die Nachwuchsakademie überhaupt – kein Wunder, sind doch beide maßgeblich von Johan Cruyff inspiriert worden. Ajax definiert sich nicht von ungefähr über seine Jugendarbeit: eine Vielzahl der U19-Spieler schafft regelmäßig den Sprung in den bezahlten Fußball. Wieso also nicht von den Besten lernen?

Sascha Bigalke hospitierte bei Ajax und erläutert das Ausbildungskonzept des niederländischen Rekordmeisters, das auf drei Säulen fußt: Erstens die optimalen Rahmenbedingungen auf und neben dem Platz, zweitens die aus der Ajax-Spielphilosophie, dem Scouting und den Charaktereigenschaften von Trainern und Spielern bestehende Identität, und drittens die wichtigste, nämlich die Entwicklung, die sich aus dem Training selbst, den Zielen und Methoden der Ausbildung sowie der Vision des Klubs zusammensetzt.

Viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg bei der Umsetzung sowie der Entwicklung eigener Ideen wünscht Ihr

Thomas Stillitano

THOMAS STILLITANO



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

### FUSSBALL IM AUSLAND

#### 06 Die Bühne gehört immer den Kindern

Die Drei-Säulen-Ausbildungsphilosophie von Ajax Amsterdam  
von Sascha Bigalke

#### 12 Vom System-Dogma zum Individuum, ...

... ohne die Ajax-DNA aufzugeben.  
Ajax-Beiträge in *Fußballtraining* von 1993 bis 2012  
von der FT-Redaktion

### TRAININGSKONZEPT

#### 16 Trainingsphilosophie Deutschland

Gleichzahlspiele auf zwei Tore  
von Hannes Wolf

### TAKTIK

#### 24 Fünf Wege zur Überlegenheit

Teil 4: Zusammenwirken  
von Manuel Schulitz

### METHODIK

#### 34 Drei Zonen – viele Variationen

Zwei Teams, zwei Tore und ein Ball  
von Moritz Kossmann

### FT-KARTOTHEK

#### 42 Taktik in den Leistungszentren

Die neue FT-Kartothek mit Trainingsformen aus den deutschen Talentschmieden  
von Marc Kuhlmann

# 06

## DIE BÜHNE GEHÖRT IMMER DEN KINDERN



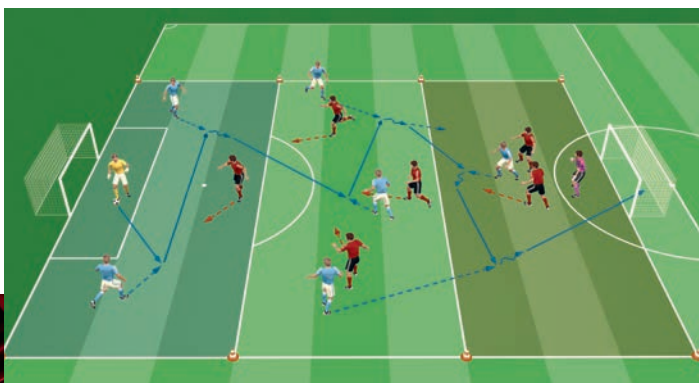
# 12

## VOM SYSTEM-DOGMA ZUM INDIVIDUUM



# 16

## TRAININGS- PHILOSOPHIE DEUTSCHLAND



# 34

DREI ZONEN –  
VIELE VARIATIONEN

## PRAXIS PLUS SENIOREN

### SC BORCHEN 1926/32

#### 46 Jederzeit das Spiel kontrollieren!

Der Bezirksligist SC Borchten will in möglichst allen Spielphasen den Rhythmus bestimmen  
von *Thomas Bentler und Andreas Wegener*

## PRAXIS PLUS JUNIOREN

### 1. FC SAARBRÜCKEN

#### 60 Mission Profis und Meisterschaft

Ausbildungs- und Teamziele gehen in der U19 des 1. FC Saarbrücken Hand in Hand  
von *Salvatore D'Andrea*



## AUTOREN DIESER AUSGABE

### SASCHA BIGALKE

Der Ex-Profi spielte u. a. für Hertha BSC Berlin, den 1. FC Köln und die SpVgg Unterhaching. Auch die U-Nationalteams durchlief er bis zur U20. Zur Zeit ist er TV-Experte für den Streamingdienst DAZN.

### HANNES WOLF

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

### 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.

### MORITZ KOSSMANN

lebt seit 18 Jahren in Südafrika und arbeitete die vergangenen sieben Jahre für Ubuntu Cape Town FC, wo er unter anderem die Erste Herrenmannschaft trainierte. Seit Beginn der neuen Saison coacht er die U21 und ist Technischer Leiter der Jugendakademie des Cape Town City FC.

### MARC KUHLMANN

verantwortet unsere Tochterzeitschrift *Fußballtraining JUNIOR*. In diesem Rahmen hat er auch zahlreiche Trainer in deutschen Leistungszentren besucht und ihre Arbeit redaktionell begleitet. Daraus entstand die Idee, deren Trainingsideen in einer Kartotheke zu sammeln. Neben seinem Job bei philippka steht der A-Lizenz-Inhaber seit nunmehr zwölf Jahren auch beim DFB-Stützpunkt Münster auf dem Trainingsplatz.

### THOMAS BENTLER & ANDREAS WEGENER

Der B+-Lizenz-Inhaber und freie Mitarbeiter der *Fußballtraining*-Redaktion Thomas Bentler hat vielfältige Trainererfahrungen im Jugend- und Amateurbereich gesammelt, so u. a. bei der U17 des SC Paderborn. Derzeit coacht er den Bezirksligisten SC Borchten.

Sein Co-Trainer Andreas Wegener hat fast seine gesamte Spielerkarriere in diesem Verein verbracht und wechselte nach deren Ende quasi fließend in den Trainerstab der Ersten Mannschaft.

### SALVATORE D'ANDREA

Der A-Lizenz-Inhaber arbeitete hauptberuflich als Cheftrainer beim SV Darmstadt 98 (U13), dem SV Wehen-Wiesbaden (U16) und den Würzburger Kickers (U19), bevor es ihn vor dieser Saison als U19-Cheftrainer und Übergangskordinator zum 1. FC Saarbrücken zog.



Collage aus: Adobe Stock & IMAGO/Dünnhöfner SportPresseFoto

# DIE BÜHNE GEHÖRT IMMER DEN KINDERN

Die Drei-Säulen-Ausbildungsphilosophie von Ajax Amsterdam



Sascha Bigalke war viele Jahre Profifußballer und schlägt nun die Trainerlaufbahn ein. Dabei verlässt er sich nicht auf seine Praxiserfahrung, sondern blickt immer wieder über den Tellerrand – so besuchte er u. a. die Akademie von Ajax Amsterdam. Seine Erkenntnisse während dieser Hospitation in einem der renommiertesten Nachwuchszentren der Welt präsentierte er auf einer Fortbildungsveranstaltung des BDFL.

AUTOR  
Sascha Bigalke

