

Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des
Deutschen Fußball-Bundes

ÖFB

Das Players-
First-Modell beim
Verband

AUSTRIA WIEN

Spielidee und Teamführung
bei den Profis

LINZER ASK

Spielerentwicklung
in der Akademie

So macht es unser Nachbar
FUSSBALL IN ÖSTERREICH

Technik- und Taktiktrainingsformen

DAS BESTE AUS DEUTSCHEN LEISTUNGSZENTREN

Fußballtraining KARTOTHEK



TECHNIKTRAINING u. a. mit 

Aus den deutschen Leistungszentren
DIE 50 BESTEN TRAININGSFORMEN

Fußballtraining KARTOTHEK



TAKTIKTRAINING u. a. mit 

Aus den deutschen Leistungszentren
DIE 50 BESTEN TRAININGSFORMEN

Techniktraining für den Grundlagen- bis Leistungsbereich

Passen • Torschuss • Dribbeln und Fintieren •
Ballkontrolle • Kopfball • Kombinierte Spiele

50 Trainingskarten • 12,80 €

Taktiktraining für den Aufbau- bis Leistungsbereich

Spiel mit dem Ball • Umschalten •
Spiel gegen den Ball

50 Trainingskarten • 12,80 €

35

ABLAUF

- > A passt zu B, der versucht, einen Torwart zu erzielen.
- > Mit dem Pass laufen die Verteidiger nach und erobern.
- > Anschließend wechselt bei der Ballübernahme die Verteidiger regelmäßig tauschen.

COACHINGPUNKTE

- > erster Kontakt
- > Orientierung vor der Annahme

Fußballtraining 35

BALLKONTROLLE



1 GEGEN 2 AUF 2 MINITORE

ORGANISATION

- > Ein 12 x 12 Meter großes Feld mit 2 Minitoren markieren.
- > 4 Angreifer und 2 Verteidiger bestimmen und gemäß Abbildung positionieren.
- > Die Spieler an Position A mit Bällen

FT-Trainingskarte > fussballtraining.com

15

ABLAUF

- > 9 gegen 9: Die Neutralen spielen in der Mitte.
- > Die Mittelzone darf von allen Spielern noch überspielt werden.
- > Abseits ab Höhe der Abseitslinie.

VARIATIONEN

- > Die Mittelzone darf mit Freistoß gespielt werden.
- > Ein Angreifer darf in der Mittelzone ohne Gegnerdruck fortspielen.

COACHINGPUNKTE

- > Zielgerichtete Läufe in der Mittelzone
- > Direktspiel, Steilklaten, Umschalten um auf engem Raum

Fußballtraining 15

SPIEL MIT DEM BALL



9 GEGEN 9 PLUS 2

ORGANISATION

- > Ein Spielfeld von Elfmeterpunkt zu Elfmeterpunkt mit einer Mittelzone (gelb) markieren und die Ecken gemäß Abbildung abschneiden.
- > Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- > Jeweils 15 Meter vor den Toren eine Abseitslinie markieren.
- > 2 Mannschaften zu je 9 Spielern positionsgetreu aufstellen und 2 Neutrale bestimmen.

FT-Trainingskarte > fussballtraining.com



FUSSBALL MADE IN AUSTRIA

Die Nationalmannschaft Österreichs hat sich souverän für die Europameisterschaft 2024 qualifiziert. Der Erfolg kommt nicht von ungefähr, denn mittlerweile ist die „Natio“ gespickt mit internationalen Stars wie Marcel Sabitzer, Konrad Laimer oder David Alaba und verfügt gleichzeitig über eine Vielzahl an Talenten, wie beispielsweise Nicolas Seiwald oder Christoph Baumgartner. Und auch die Trainerbänke, egal ob in der Bundesliga oder in Europa, werden immer häufiger erfolgreich von Österreichern besetzt: Adi Hütter leitet die Geschicke in Monaco, Oliver Glasner gewann 2022 mit Eintracht Frankfurt die Europa League und Ralph Hasenhüttl behauptete sich jahrelang als Trainer des FC Southampton in der Premier League.

Was also macht den Fußball in Österreich aus? Klar, den Nationaltrainer Ralf Rangnick und die RB-Spielidee kennen wir. Doch es gibt weit mehr, was unsere Nachbarn zu bieten haben! Wir haben uns vor Ort umgeschaut und Traditionsvereine wie Austria Wien, den Linzer ASK und First Vienna besucht. Michael „Michi“ Wimmer, Cheftrainer der Austria, gewährt uns Einblicke in seinen Trainingsalltag und zeigt, wie er sein Team auf die Partie gegen Salzburg vorbereitet hat. Ralf Muhr, Leiter der Akademie des Linzer ASK, und U15-Trainer David Goigitzer erklären, wie sie noch mehr Talente in die Erste Mannschaft bringen wollen und welche Schwerpunkte sie in der U15 setzen.

Zum Erfolg des Fußballs in der Alpenrepublik tragen aber nicht nur die Klubs bei. So steht der Österreichische Fußball-Bund für moderne Ansätze, sucht nach kreativen Lösungen und probiert sie möglichst umgehend aus. Während wir in Deutschland beispielsweise die Nicht-Abstiegsregel für die Leistungszentren noch diskutieren, hat sie sich dort schon bewährt. Und auch die Trainerausbildung unter Leitung von Thomas Eidler geht neue Wege. Er und sein Team haben sie evaluiert und gemeinsam mit den Landesverbänden mit innovativen Ideen einen Rahmen für die Entwicklung künftiger Top-Trainer geschaffen.

Auf den Plätzen in Österreich rollt der Ball also immer schneller. Und wenn es nach unseren Autoren geht, mit viel Dynamik, hohem Pressing sowie mutig und frech mit dem Blick in Richtung gegnerisches Tor.

Viel Spaß beim Lesen!

JAN HARDELAUF



SportBöckmann

FUSSBALLLIEBE
DER OFFIZIELLE
SPIELBALL DER
UEFA EURO 2024



ADIDAS FUSSBALL PRO
„FUSSBALLLIEBE“

UVP ~~€ 150,00~~ AB € 89,95
ART. IQ3682



ADIDAS FUSSBALL LEAGUE
„FUSSBALLLIEBE“

UVP ~~€ 40,00~~ AB € 23,95
ART. IN9367



ABSOLUTE
TEAMSPORT

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



FUSSBALL IN ÖSTERREICH

EINFÜHRUNG

06 Fußball in Österreich

Der Verband und (die) Klubs des Landes
von der FT-Redaktion

VERBAND

08 Players First

Ein Werkzeug für Trainer, um Spieler und Teams, aber vor allem sich selbst zu entwickeln
von Thomas Eidler

PROFIS

16 „So zielstrebig wie möglich, so kontrolliert wie nötig!“

Mut und Intensität als Basis für die Spielidee
Interview mit Michael Wimmer

NACHWUCHS

24 Kein Schablonendenken

Die Nachwuchsakademie des Linzer ASK holt jedes Talent auf seinem aktuellen Leistungsstand ab
Interview mit Ralf Muhr

28 Die U15 des Linzer ASK

Die Spielfähigkeit durch die Vermittlung technisch-taktischen Basics steht im Vordergrund
von David Goigitzer

TAKTIK

34 Den roten Faden verlieren

Mit dem Kontext-Interferenz-Effekt bessere Lernfortschritte erzielen
von Johannes Uhlig

TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND

TRAININGSKONZEPT

40 Trainingsphilosophie Deutschland

Gleichzahlspiele auf ein Tor
von Hannes Wolf

AUTOREN DIESER AUSGABE

THOMAS EIDLER

beendete seine Spielerkarriere bereits in jungen Jahren und wechselte auf die Trainerbank. Nach einem Engagement in der österreichischen Zweiten Bundesliga wechselte er 2018 zum Österreichischen Fußball-Bund. Derzeit ist er als Gesamtleiter der Traineraus- und -fortbildung für die strategische und konzeptionelle Gesamtentwicklung des Trainerwesens zuständig und leitet den Kurs für das UEFA-Pro-Diplom.

MICHAEL WIMMER

Der Fußballlehrer arbeitete viele Jahre als Co-Trainer, u. a. unter Manuel Baum (FC Augsburg), Tim Walter und Pellegrino Matarazzo (jeweils VfB Stuttgart). Anfang 2023 zog es ihn dann – erstmals als Cheftrainer – nach Österreich zu Austria Wien.

RALF MUHR

ist seit Sommer 2022 beim Linzer ASK Technischer Direktor in der Akademie. Vorher war er 27 Jahre lang bei Austria Wien u. a. Akademieleiter und Sportdirektor der Lizenzspielerabteilung sowie ein Jahr beim ÖFB als Verantwortlicher für die Nationalmannschaften von der U15 bis zur U21.

DAVID GOIGITZER

Der gebürtige Wiener schlug 2012 die Trainerlaufbahn ein und sammelte in diversen Altersklassen des österreichischen Fußballs seine Erfahrungen. Vor seiner Tätigkeit als U15-Cheftrainer in der Nachwuchsakademie des LASK war er drei Jahre Spielanalyst in der Red Bull Fußballakademie.

JOHANNES UHLIG

Der Doktor der Sportwissenschaften und UEFA-Pro-Lizenzinhaber verfügt über Erfahrungen in verschiedenen Vereinen im Spitzennachwuchsbereich Österreichs und fungiert zudem als Dozent in der Trainerausbildung beim ÖFB.

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.

MEHMET SÜTCÜ

spielte in der Jugend bei Rapid Wien und begann dort seine Karriere als Profispieler. Er war unter anderem für FAC Wien und First Vienna aktiv. Bei letzterem Verein trat er Anfang dieses Jahres die Nachfolge von Andreas Ivanschitz als Leiter der Akademie an und trainiert gleichzeitig die Amateurmansschaft in der zweiten Landesliga.

FLORIAN LINHARDT

baut derzeit seine B+-Lizenz. Neben seiner Tätigkeit in der U16 des JAZ GU-Süd ist er Vorstufentrainer und Sportwissenschaftler im Landesausbildungszentrum Leibnitz. An einem Gymnasium geht er seinem Hauptberuf als Lehrer für Sport, Geschichte und Geographie nach.



08

PLAYERS FIRST



16

„SO ZIELSTREBIG
WIE MÖGLICH, SO
KONTROLLIERT
WIE NOTIG!“

24

KEIN
SCHABLONEN-
DENKEN



40

TRAININGS-
PHILOSOPHIE
DEUTSCHLAND



PRAXIS PLUS SENIOREN

FIRST VIENNA FC

46 Hoch pressen und schnell zum Tor!

Das Spielkonzept der Zweiten Mannschaft des Zweitligisten First Vienna FC 1894

von Mehmet Sütçü

PRAXIS PLUS JUNIOREN

JAZ GU-SÜD 2011

60 Jagen, schnell umschalten und vertikal spielen

Die Spielphilosophie der Nachwuchsteams des Jugendausbildungszentrum Graz-Umgebung-Süd 2011

von Florian Linhardt

HUCK

NEU!

Ab jetzt im
Schachbrettmuster
- HUCK-Fußball-
tornetze!

Europäisches Patent
Nr. 22 85 456

Manfred Huck GmbH www.huck.net

FUSSBALL IN ÖSTERREICH

AUTOREN
FT-Redaktion

Der Verband und (die) Klubs des Landes

Die österreichische Nationalmannschaft hat sich souverän für die Europameisterschaft 2024 qualifiziert. Aber nicht nur dieser Erfolg auf internationaler Ebene veranlasst uns, den Fußball in unserem Nachbarland näher zu betrachten: Schließlich haben Trainer wie Oliver Glasner, Adi Hütter oder Ralph Hasenhüttl in den vergangenen Jahren in der Bundesliga gearbeitet und auch Spieler wie David Alaba, Konrad Laimer oder Marcel Sabitzer haben ihre Fußabdrücke in der deutschen Eliteklasse hinterlassen.

Die österreichische Bundesliga ist quasi eine „Ausbildungsliga“ und viele ihrer Talente wechseln in die europäischen Top-5-Ligen. Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen des österreichischen Fußballs, auf seine Trainerausbildung und in den Profi-, Nachwuchs- und Amateurbereich.

LINZER ASK

Jede Nachwuchsakademie verfolgt das übergeordnete Ziel, Profifußballer auszubilden. Dennoch geht jede Talentschmiede ihren eigenen Weg, die Erfolgswahrscheinlichkeit zu erhöhen.

Ralf Muhr, Technischer Direktor der LASK-Akademie, und sein Team erläutern die Klubstrategie im Nachwuchsbereich. Zudem stellt U15-Cheftrainer David Goigitzer seine Arbeit vor.

Seite 24



Grafik: freepik

ÖSTERREICHISCHER FUSSBALL-BUND

In den vergangenen Jahren hat der Österreichische Fußball-Bund umfassende Reformen in der Trainerausbildung vorangetrieben. Mit Players First ist dabei ein Modell entstanden, das Trainern hilft, ein klares Verständnis für das Fußballspiel zu entwickeln und ihre Spielidee zu vermitteln. Ausgehend von gemeinsamen Werten definiert es das Zielverhalten in Spielsituationen sowie die Aufgaben der Spieler in Angriff und Abwehr und formuliert entsprechende Handlungsempfehlungen. Thomas Eidler, Gesamtleiter Trainerausbildung im ÖFB, erklärt die einzelnen Schritte.

Seite 8

FIRST VIENNA FC

First Vienna FC 1894 ist der älteste Fußballverein Österreichs. Die Erste Mannschaft spielt in der Zweiten Liga und die Amateurmansschaft unter Trainer Mehmet Sütcü steht in der 2. Landesliga an der Tabellenspitze.

Der Coach, der auch Leiter der Nachwuchsakademie ist, stellt den über alle Leistungs- und Altersklassen hinweg einheitlichen Spielstil vor, der den Talenten den Übergang aus der Jugend zu den Profis erleichtern soll. Sütcü hat diesen Stil mitbegründet und zeigt, was er wie trainiert. **Seite 46**

**FK AUSTRIA WIEN**

Der FK Austria Wien ist mit 24 gewonnenen Meisterschaften und 27 Pokalsiegen der Rekordtitelträger des Landes. Cheftrainer Michael Wimmer, der auch schon in Deutschland gearbeitet hat, erläutert im Interview, wie er den österreichischen Fußball wahrnimmt und welche Spielidee und welchen Führungsstil er verfolgt. Zudem präsentiert er zwei Einheiten aus der Trainingswoche vor dem Meisterschaftsspiel gegen Red Bull Salzburg.

Seite 16**JAZ GU-SÜD 2011**

Das Jugendausbildungszentrum Graz-Umgebung-Süd wurde 2011 gegründet und ist ein reiner Nachwuchsclub, der zehn Mannschaften von den Minis bis zur U16 führt. Florian Linhardt ist seit Kurzem U16-Cheftrainer und erläutert anhand von zwei Einheiten sein Spiel- und Trainingskonzept.

Seite 60

PLAYERS

Ein Werkzeug für Trainer, um Spieler und Teams, aber vor allem sich selbst zu entwickeln

In den vergangenen Jahren hat der Österreichische Fußball-Bund umfassende Reformen in der Trainerausbildung vorangetrieben.

Mit *Players First* ist dabei nebenstehendes Modell entstanden, das Trainern hilft, ein klares Verständnis für das Fußballspiel zu entwickeln und ihre Spielidee zu vermitteln. Ausgehend von gemeinsamen Werten definiert es das Zielverhalten in Spielsituationen sowie die Aufgaben der Spieler in Angriff und Abwehr und formuliert entsprechende Handlungsempfehlungen.

Thomas Eidler, Gesamtleiter Trainerausbildung im ÖFB, erklärt die einzelnen Schritte.

ZUKUNFTSORIENTIERT HANDELN

In Kooperation mit den Landesverbänden und verschiedenen Experten haben wir die Trainerausbildung neu aufgestellt und deren Komponenten wie Inhalte, Formen der Vermittlung oder Bewerbungsverfahren hinterfragt. Es galt, einen neuen, innovativen und vor allem einheitlichen Weg von der Basis bis nach oben in den Profibereich zu skizzieren. Ein Ziel war die Vereinheitlichung der bis dahin von vielen unterschiedlichen Begrifflichkeiten geprägten Ausbildungsstruktur. Dies ist mit dem ÖFB-D-, dem UEFA-C-, -B- und -A- bis hin zum UEFA-Pro-Diplom gelungen. Und auch inhaltlich haben wir gemeinsam mit den Verbänden eine durchgängige Herangehensweise und auch Vermittlungsmethode wie beispielsweise digitale Angebote erarbeitet. Es gibt einen Lehrplan, der bis ins kleinste Detail sicherstellt, das alle Trainer nach ihrer Ausbildung auf dem gleichen Stand sind.

Der Mensch und Trainer im Mittelpunkt

Zunächst haben wir Trainerausbilder uns mit der Frage beschäftigt, was in der Arbeit miteinander, aber auch mit den Trainern wichtig ist. Stand früher die reine Wissensvermittlung taktischer, sportwissenschaftlicher oder psychologischer Inhalte im Vordergrund, setzen wir heute auf eine mehr kompetenzorientierte



FIRST

