

Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des
Deutschen Fußball-Bundes



TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND

Gleichzahlspiele mit Anspielern

FIX IM KOPF

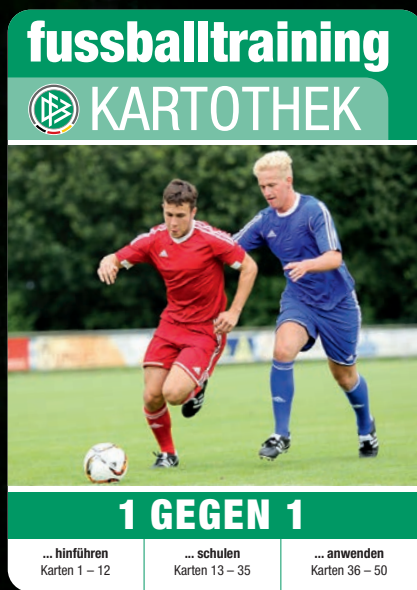
Elemente der
Handlungsschnelligkeit

TOPF UND DECKEL

Wie Trainer und Verein
den „Richtigen“ finden

Auf der Jagd nach Titeln
HUNGRIGE WÖLFINNEN

ZWEIKÄMPFE GEWINNEN ...



Fußballtraining FOKUS:
Den Zweikampf suchen und gewinnen
Grundlagen und Details des 1 gegen 1:
Von technischen Basics bis zu taktischen Finessen
80 Seiten • 13,80 €

Fußballtraining KARTOTHEK:
1 gegen 1
Hinführen, schulen, anwenden – Trainingsformen
für alles, was das 1 gegen 1 ausmacht
50 Trainingskarten • 12,80 €

... UND TORCHANCEN VERWERTEN!



Fußballtraining FOKUS:
Wege zum Torabschluss
Herauspielen und verwerten von Torchancen:
Zahlreiche Ansätze für ein vielseitiges Offensivspiel.
80 Seiten • 14,80 €



Ohne Gegner
Karten 1 – 25
Mit Gegner
Karten 26 – 40
In Spielformen
Karten 41 – 50



Fußballtraining KARTOTHEK:
Torschuss
Torschuss-Trainingsformen ohne Gegner,
mit Gegner und in Spielform.
50 Trainingskarten • 12,80 €



DIE GEWINNER-MENTALITÄT DER WÖLFINNEN BEEINDRUCKT

Der Frauenfußball boomt, erlebt seit einigen Jahren in seiner Breite eine rasante Entwicklung und in seiner Spitze eine bemerkenswerte Professionalisierung. Spätestens nach Betreten des Trainerbüros bei unserem Besuch der Frauen des VfL Wolfsburg war uns klar, was das bedeutet: Neben Chefcoach Tommy Stroot saßen dort zwei Co-Trainerinnen, ein Spielanalyst, ein Athletik- und zwei Torwart-trainer. Die Angleichung zwischen den Profisportbereichen der Frauen und Männer ist in vollem Gange.

Der VfL Wolfsburg gehört in Deutschland, aber auch international zu den Top-Teams, was schon angesichts der gewonnenen Titel keiner weiteren Belege bedarf. Und was die Spielerinnen uns in den Einheiten präsentierten, war ein hohes Maß an Qualität. Das allerdings überrascht uns nicht, tummeln sich im Kader der Wölfinnen doch eine Vielzahl hochklassiger Nationalspielerinnen. Dass das Team Jahr für Jahr in allen Wettbewerben zum Favoritenkreis gehört, liegt natürlich in erster Linie an eben jenem hohen Leistungsniveau jeder Einzelnen, aber auch, und das war in jeder Trainingsform mit nur kleinstem Wettbewerbscharakter zu spüren, an der ständig gelebten Gewinner-Mentalität. Sie ist möglicherweise das entscheidende Puzzleteil, das den VfL Wolfsburg seit vielen Jahren diese Erfolgsgeschichte schreiben lässt.

Der Aufwind, den der Frauenfußball spürt, soll bald auch unsere Nachwuchstalente beflügeln. Dafür setzt sich federführend Hannes Wolf ein. Er wirbt zur Zeit tagein, tagaus für die Trainingsphilosophie Deutschland, und das bundesweit, damit die Ausbildung nicht nur besser wird, sondern auch wieder auf allen Positionen Weltklassefußballer und -fußballerinnen hervorbringt. Seine Beitragsreihe, die er in dieser Ausgabe mit Gleichzahlspielen mit Anspielern fortführt, trägt dazu bei, dass Trainer Bausteine kennenlernen, verinnerlichen und auf den Platz bringen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihr

Thomas Stillitano

THOMAS STILLITANO



SportBöckmann

UEFA EURO 2024
FUSSBALLLIEBE



ADIDAS FUSSBALL
„EURO 24 PRO“

UVP € 150,00 AB € 89,95
ART. IQ3682



ADIDAS FUSSBALL
„EURO 24 LEAGUE“

UVP € 40,00 AB € 23,95
ART. IN9367



ADIDAS FUSSBALL
„EURO 24 TRAINING“

UVP € 30,00 AB € 17,95
ART. IN9366

ABSOLUTE TEAMSPORT
BÖCKMANN

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

INHALT

PROFIFUSSBALL

06 Erfolgsfaktoren der Wölfinnen

Mit Ehrlichkeit, einer klaren Vision, guter Zusammenarbeit und der absoluten Gewinner-Mentalität halten die Frauen des VfL Wolfsburg ihr hohes Niveau
von Tommy Stroot, Sabrina Eckhoff & Eva-Maria Virsinger

TRAININGSKONZEPT

22 Trainingsphilosophie Deutschland

Gleichzahlspiele mit Anspielern
von Hannes Wolf

TRAINING

32 Immer einen Schritt voraus

Handlungsschnelligkeit trainieren
von Daniel Stredak

TRAINERKOMPETENZEN

40 Wie finde ich den richtigen Verein? Und wie findet der den richtigen Trainer?

Das Anforderungsprofil „Trainer“ aus Sicht des Vereins und wie sich Trainer auf entsprechende Gespräche einstellen können
von Dr. Anselm Kühle & Markus Brunnschneider

06

ERFOLGSFAKTOREN DER WÖLFINNEN



22

TRAININGS- PHILOSOPHIE DEUTSCHLAND

32

IMMER EINEN SCHRITT VORAUS



AUTOREN DIESER AUSGABE

TOMMY STROOT

Bereits als Jugendlicher übernahm er eine Aufgabe als Co-Trainer bei den Frauen der FSG Twist in der Regionalliga Nord. Über die Stationen SV Meppen und FC Twente Enschede, mit dem er zwei Mal Niederländischer Meister wurde, wechselte er 2021 zum VfL Wolfsburg. Dort feierte er bislang eine Deutsche Meisterschaft und zwei Pokalsiege.

SABRINA ECKHOFF

Die Fußballlehrerin arbeitete bis zu ihrem Wechsel nach Wolfsburg im Jahr 2021 als Verbandssportlehrerin beim Württembergischen Fußballverband sowie von 2020 bis 2021 als Co-Trainerin der DFB U19- und U20-Frauen. Beim VfL ist sie Co-Trainerin Training.

EVA-MARIA VIRSINGER

Auch sie wechselte mit Cheftrainer Tommy Stroot 2021 zum VfL Wolfsburg, wo sie die Rolle der Co-Trainerin Analyse übernahm. Zuvor arbeitete die A-Lizenz-Inhaberin beim Württembergischen Fußballverband als Auswahltrainerin und Koordinatorin der Mädchen-Talentförderung.

HANNES WOLF

hat 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.

DANIEL STREDAK

ist Teil des von Hannes Wolf ins Leben gerufenen Kompe-

tenzteams „Trainingsphilosophie Deutschland“ und coacht zudem nicht nur als „Co“ die deutsche U20-Nationalmannschaft, sondern nebenbei auch seinen Sohn bei den Bambini des FC Lauingen.

DR. ANSELM KÜCHLE

Der studierte Sportmanager und A-Lizenz-Inhaber ist stellvertretender Geschäftsführer am Internationalen Fußball Institut und dort für die Themen der Internationalisierung und den Bereich Aus- und Weiterbildung verantwortlich.

MARKUS BRUNNSCHNEIDER

ist Fachbereichsleiter Spiel- und Taktikanalyse & Scouting und Kaderplanung am Internationalen Fußball Institut. Er beschäftigt sich insbesondere mit der qualitativen Spielanalyse und wissenschaftlichen Beschreibung des Fußballs.

TOBIAS BURGER

war vor einigen Jahren noch als Coach im unteren Amateurbereich unterwegs und ist jetzt externer Lehrgangsführer für den Bayerischen Fußball-Verband. Nebenbei unterstützt er Alexander Barth, den Spielertrainer seines Heimatvereins SG Priesendorf/Fürnbach/Dankendorf, mit Videoanalysen und entsprechenden Empfehlungen für die Trainingsarbeit.

TIM FRICKE

ist Jugendleiter des SV Viktoria 08 Lübeck, der sich den Breitensport auf die Fahne geschrieben hat, und B-Jugendtrainer. Diesen Jahrgang begleitet er seit nunmehr zehn Jahren.

40

WIE FINDE ICH DEN RICHTIGEN VEREIN? UND WIE FINDET DER DEN RICHTIGEN TRAINER?



PRAXIS PLUS SENIOREN

SG PRIESENDORF/FÜRNBAACH/DANKENFELD

48 Mit dem dritten Auge sind wir besser!

Videoanalyse bei der SG Priesendorf/Fürnbach/Dankendorf
von Tobias Burger

PRAXIS PLUS JUNIOREN

SV VIKTORIA 08 LÜBECK

60 Gemeinsam Fußball spielen

Wie der SV Viktoria 08 Lübeck Verantwortung auf und neben dem Platz übernimmt
von Tim Fricke

ERFOLGSFAKTOREN DER

Mit Ehrlichkeit, einer klaren Vision, guter Zusammenarbeit und der absoluten Gewinner-Mentalität halten die Frauen des VfL Wolfsburg ihr hohes Niveau



Die Frauen des VfL Wolfsburg sind national wie international eine Top-Mannschaft. 2001 gegründet, sammelte der Klub sieben Deutsche Meisterschaften, zehn DFB-Pokalsiege und zwei Champions-League-Titel. Die Erwartungshaltung im Verein ist hoch. Wie Cheftrainer Tommy Stroot und sein Staff die in sie gesetzten Erwartungen erfüllen und welche Faktoren den Erfolg der Wölfinnen ausmachen, erlebte die FT-Redaktion an zwei Tagen direkt vor Ort.

Fußballtraining: Tommy, als Topteam habt ihr den Anspruch, euer Weltklasse-Niveau zu halten. Das setzt immer voraus, viele starke Spielerinnen zu haben. Was auf der einen Seite aufgrund der hohen Qualität ein Vorteil ist, ist auf der anderen vermutlich eine der größten Herausforderungen, weil nicht jede ambitionierte Spielerin hinsichtlich ihrer Einsatzzeiten zufriedengestellt werden kann.

Wie gelingt es dir, solch einen Kader zu managen?

Tommy Stroot: Es ist eigentlich ganz einfach, wenn man die Grundregel kennt: Wir sind im

Leistungssport. Jede Spielerin, die hier einen Vertrag unterschreibt, weiß, dass es wahrscheinlich noch 22 andere Top-Spielerinnen gibt. Das ist kein Geheimnis und damit lässt sie sich auf diese Situation ein.

Wir versuchen allerdings, bereits im Scoutingprozess offene und ehrliche Gespräche zu führen. Da kommt es schon mal vor, dass wir eine holen wollen, der wir gleichzeitig sagen, dass es eben auch häufig vorkommen kann, nicht im Kader zu sein. Dass wir aber so mit ihr arbeiten werden, dass der Wechsel dennoch für ihren nächsten Karriereschritt sinnvoll ist.

Dann gibt es den Fall, dass wir eine Spielerin erst mal nicht in der ersten Elf, sondern in einer Backup-Rolle sehen und dann in Englischen Wochen gegen „kleinere“ Gegner zu Einsatzzeiten kommen lassen. Denn auch das sind wichtige Situationen, die akzeptiert werden müssen und in denen wir keine negativen Stimmungen in der Mannschaft aufkommen lassen wollen.

Schlussendlich geht es von Beginn an darum, ehrlich miteinander umzugehen, weil in dieser Phase bereits sehr viel falsch gemacht werden kann.

WÖLFINNEN



AUTOREN

Tommy Stroot, Sabrina Eckhoff & Eva-Maria Virsinger

Viele Trainer wählen vermutlich eine anderen Weg und verkaufen einen Wechsel ausschließlich positiv. Wieso wählst du diese Herangehensweise?

Weil es keine gute Grundlage für eine Zusammenarbeit darstellt, wenn sich zwei Monate später herausstellt, dass ich „gelogen“ habe. Ich habe die Erfahrung gemacht, mit Ehrlichkeit besser zu fahren. Das merken wir in ganz vielen Gesprächen. Egal wie hart die Antworten teilweise waren, bei denen selbst mein Chef (Sportdirektor Ralf Kellermann) sich gefragt hat, wie wir diese Spielerin überhaupt bekommen sollen: Es hat häufig funktioniert.

Ist das quasi ein indirekter Charaktertest?

Absolut. So erkenne ich sofort, ob sie Herausforderungen mag und ein Gewinner-Typ ist, die die Ellenbogen ausfahren kann und sich das holt, was sie möchte.

Ist diese Gewinner-Mentalität der entscheidende Faktor, wenn man ein Top-Team sein und bleiben will?

Definitiv. Sobald bei uns der kleinste Wettbewerb ansteht, geht es ab und wir müssen sie eher bremsen. Das kann ein einfaches 5 gegen 2 sein, in dem zehn Pässe erzielt werden müssen. Aus diesem Grund bauen wir so etwas immer wieder ein. Gerade unsere „älteren“ Spielerinnen nehmen die Jungen an die Hand, damit es erhalten bleibt.

Du hast uns einen Einblick in deinen ehrlichen Kommunikationsstil gegeben. Gerade im Männerfußball geht es teils „skrupelloser“ zu. Wieso funktioniert das im Frauenfußball?

Diese Diskussion hatten wir im Pro Lizenz-Lehrgang häufiger. Das war ein äußerst spannender Austausch. Die meisten kamen aus dem Männerfußball und hatten eine ganz andere Perspektive auf den Frauenbereich. Da kamen häufig die Fragen: Warum gelingt das nicht bei den Männern? Warum handelt es sich dort eher um ein unehrliches Geschäft? Von daher sind Ehrlichkeit und das Miteinander Dinge im Frauenfußball, die wir zwingend beibehalten müssen. Natürlich gibt es auch bei den Männern positive Beispiele. Da kommt mir zuerst der SC Freiburg in den Sinn.

Viele Vereine denken jedoch kurzfristig und lassen so Unehrllichkeit und Unruhe zu. Allerdings ist der Druck durch die mediale Aufmerksamkeit nicht zu unterschätzen. Der wird auch mehr und mehr in den Frauenfußball gelangen und dann gilt es, dieses Gut zu schützen.

Wie ist dein Führungsstil?

Ich brauche nicht immer der Chef zu sein oder mich wichtiger zu nehmen, als es sein muss, sondern begleite, leite und führe in den richtigen Momenten. Es muss auch Raum für die Führungsspielerinnen vorhanden sein. Ich darf nicht alles kontrollieren, andernfalls bräuchte ich solche Charaktere nicht und könnte alles selbst erledigen. Das funktioniert jedoch nicht, weil mein Einfluss auf die Mannschaft während des Spiels nicht mehr so groß ist. Dort leben wir von Abläufen und Entscheidungen, die die Spielerinnen auf dem Platz treffen.

Es ist das Einfachste, Führung zu übernehmen, wenn alles läuft. Je stressiger und herausfordernder die Situation ist, desto mehr

bin ich in der Verantwortung zu führen. In Stresssituationen wird oft mit dem Finger auf die Mannschaft gezeigt. Das mag ich nicht, weil *ich* letztlich für alles den Hut aufhabe. Aber der Einfluss der Spielerinnen muss gegeben sein. Wenn ihnen z. B. ein Training nicht gefallen hat, ist es kein Problem, bei mir vorbeizukommen und konstruktive Kritik zu äußern. So entstehen Transparenz und Ehrlichkeit im Miteinander.

Lass uns über deine Spielidee sprechen. Eineurer Hauptaufgaben ist, tiefstehende, kompakte Gegner zu bespielen. Inwieweit beeinflusst das den Fußball, den du spielen lässt?

Ich bin vom holländischen Fußball geprägt, in dem das 4-3-3 geradezu unantastbar ist. Die Hauptrolle spielt der Ball. Wir wollen das, was uns so fasziniert, besitzen. Zudem bewegen wir uns im Leistungssport und wollen natürlich am liebsten Torchancen herausspielen und Tore erzielen. Wir wollen und müssen gegen kompakte Gegner über die Kontrolle des Balles und des Spiels zum Erfolg kommen. Das ist die Herausforderung, die es so spannend macht. Ich bin überzeugt, dass niemand Fußballer geworden ist, weil er oder sie gerne verteidigt. Für alle ist der Ursprung zunächst die Faszination Ball. Dazu gehört dann logischerweise auch eine schnelle Rückeroberung nach Ballverlust, weil wir keine Lust haben, lange hinterherzulaufen.

Du hast im Rahmen deiner Pro Lizenz-Ausbildung deine Trainingsvision niedergeschrieben. Inwiefern hat es dir geholfen, deine Ideen zu Papier zu bringen?