

Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des
Deutschen Fußball-Bundes



TAKTIKTAFEL

In die Köpfe der
Spieler gelangen

PRAXIS-CHECK

Trainingsformen auf den
Prüfstand stellen

METHODIK

Das Entscheidungsverhalten
im 1 gegen 1 verbessern

Input von Trainerausbildern

EXPERTENWISSEN FÜR ALLE



SportBöckmann

ABSOLUTE TEAMSPORT
BÖCKMANN

WWW.ABSOLUTE-TEAMSPORT-BOECKMANN.DE



SAGEN SIE „JA“ ZU FORTBILDUNGEN

Welche Erinnerungen haben Sie an Ihre Lizenz-Lehrgänge und Fortbildungen? Neben dem Austausch mit Gleichgesinnten, dem Fachsimpeln über den „großen“ Fußball und dessen Transfer auf die eigenen Gegebenheiten im Klub ist Ihnen sicher auch ein Teil des inhaltlichen Inputs der Referenten und Experten präsent. Das können für den einen die Bestätigungen der eigenen Philosophie und seiner Art des Coachings sein, für den anderen aber auch spannende neue Impulse, die ein Umdenken bewirken. In jedem Fall bringen uns diese Maßnahmen zum Nachdenken über das Trainerdasein, über die Gestaltung der Einheiten auf dem Platz und über den Umgang, den wir mit unseren Trainerkollegen und der Mannschaft pflegen.

Ob es für einen Trainer eher mehr entspannte oder mehr stressige Zeiten gibt, hängt vor allem vom Saisonverlauf, aber auch von teaminternen Prozessen ab. Es gibt Phasen, in denen wir uns vermehrt Themen jenseits des Tellerrandes widmen und inhaltlich inspirieren lassen können, und solche, in denen der Ist-Zustand zu sichern und der „Laden“ irgendwie am Laufen zu halten ist. „Belastbarkeit“ ist die Kompetenz, über die Eintracht Frankfurts Trainer Dino Toppmöller mit uns gesprochen hat – bemerkenswert nicht nur seine Aussage: „„Nein“ ist ein Wort, das du benutzen darfst!“

„Ja“ sagen sollten wir allerdings weiterhin zu Fortbildungen, wir lernen schließlich niemals aus. Und wer sich dem Fußball so widmet wie Sie, der hat nicht nur Freude am besagten Austausch, sondern auch an neuem Input.

Eben diesen liefern regelmäßig unsere Autoren. Und diesmal kommen die Inhalte direkt aus der Trainerausbildung – quasi frisch aus dem Seminarraum zu Ihnen auf den Tisch. Die Beiträge von Oliver Heine, Lennart Claussen und Manuel Schulitz haben einen theoretischen Hintergrund und sind in höchstem Maße praxisrelevant, hilfreich und wertvoll für Ihre Arbeit.

Apropos Input: Wir würden uns sehr über den Ihren freuen (Seite 41), um Ihnen auch in Zukunft eine Zeitschrift zu liefern, zu der Sie gerne „Ja“ sagen.

Viel Spaß mit den Impulsen und bei der Umsetzung auf dem Platz wünscht Ihr

DENNIS SCHUNKE

TRAININGS- FORMEN AUF PRAKTISCHEN A6-KARTEN



je 50 Trainingskarten, 12,80 Euro

INHALTE AUS DER TRAINERAUSBILDUNG

06 Gewinne dein nächstes Duell

Methodische Reihe zur Verbesserung des Entscheidungsverhaltens
von *Oliver Heine*

16 Das eigene Training auf dem Prüfstand!

Was steckt (nicht) drin vom großen Spiel?
von *Lennart Claussen*

22 Arbeiten mit der Taktiktafel

So kommen die Gedanken des Trainers in die Köpfe der Spieler
von *Manuel Schulitz*

DFB-AKADEMIE-PODCAST

28 „Nein! ist ein Wort, das du benutzen darfst!“

Dino Toppmöller über Belastbarkeit
von *der FT-Redaktion*

TRAININGSKONZEPT

30 Trainingsphilosophie Deutschland

Überzahlspiele mit Neutralen
von *Hannes Wolf*

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

36 Wenn plötzlich nichts mehr geht ...

... und Stillstand sogar zum Rückschritt wird
von *Claus-Peter Niem*

TALENTFÖRDERUNG

42 Mehr Chancen für Spärentwickler!

Mit Bio-Banding die „Kleinen“ besser fördern
von *Lukas Arenas & Malte Boven*

PRAXIS PLUS SENIOREN

TUS BAD DRIBURG

46 Richtig ist, was funktioniert!

Beim Bezirksligisten TuS Bad Driburg ist Mitdenken angesagt
von *Noel Hillebrand*

PRAXIS PLUS JUNIOREN

SPVGG GREUTHER FÜRTH

60 Arbeiten im Team – für den Einzelnen

Die Talente mit Individualanalysen und Entwicklungstraining fördern
von *Lennart Buchholz-Schuster*

AUTOREN DIESER AUSGABE

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 erlernte er als DFB-Stützpunktkoordinator in Berlin.

LENNART CLAUSSEN

Der Fußball-Lehrer ist seit 2019 beim DFB in der Trainer- und Expertenentwicklung tätig. Zuvor war er unter anderem Verbandssportlehrer beim Landesfußballverband Mecklenburg-Vorpommern, DFB-Stützpunkttrainer und Jugendtrainer.

MANUEL SCHULITZ

ist beim DFB mit der Trainer- und Expertenentwicklung beschäftigt. Vorher war er Verbandssportlehrer beim Fußballverband Mittelrhein, DFB-Stützpunkttrainer und Trainer der Regionalauswahl des Fußballverbandes Niederrhein.

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 Direktor Nachwuchs, Training und Entwicklung und coacht die U20.

CLAUS-PETER NIEM

ist Gründer der Agentur „Coaching for Coaches“ und tauscht sich mit Spitzentrainern, Managern und Sportlern aus, um Konzepte und Ideen für die Persönlichkeitsentwicklung und Teamführung zu diskutieren.

LUKAS ARENAS

Der ehemalige Leiter Athletik im Nachwuchs des FC St. Pauli zeichnet sich durch seine Expertise im Bereich des biologischen Reifegrades und der präzisen Diagnostik und Rehabilitation von Spielern aus. Derzeit promoviert er an der Universität des Saarlandes.

MALTE BOVEN

ist ehemaliger Fußballtrainer mit Stationen in den Leistungszentren des VfB Stuttgart, Hamburger SV, FC St. Pauli und der SpVgg Greuther Fürth. Derzeit ist er als Sportlehrer tätig.

NOEL HILLEBRAND

Der angehende Sport- und Englischlehrer ist Inhaber der B-Lizenz und trainiert den ostwestfälischen Bezirksligisten TuS Bad Driburg.

LENNART BUCHHOLZ-SCHUSTER

Der Psychologie-Student geht in seine zweite Saison als Trainer im Leistungszentrum der SpVgg Greuther Fürth. Zuvor sammelte er sechs Jahre Erfahrung in Breitensport-Vereinen.



V-MAXX Sportradar - Speedcheck

Geschwindigkeiten mit neuester Doppler-Radar-Messung anzeigen, äußerst zuverlässig und einfach zu bedienen, ideal z.B. für: Fußball, Handball, Laufen, Inline skaten, Ski, Rodeln, Modellrennbahn usw.

Art.Nr. 1046 nur € 99,90
Stativ inkl. Tasche Art.Nr. 1712 nur € 14,90



Speed-Check - (Lichtschranken-Zeitmesssystem) 1- oder 2-Gates

Für die Messung von Start und Ziel (1 Gate) oder zwischen 2 Punkten (2 Gates), jeweils inkl. Reflektoren 2 (4) Stative passende Aufwandsvorgabe. Die Lichtschranken können spendlich leicht über die Bluetooth-Funktion in der Speed-Check-App verbunden werden. Innerhalb kürzester Zeit erstellen Sie so Ihr Zeitmesssystem.

1-Gate Art.Nr. 4257 nur € 329,90
2-Gates Art.Nr. 3615 nur € 599,90



T-PRO Fußball-Taktikmappe (Leder)

Mit 24 Taktikzonen (A-X), 3 Spielfelder (1x groß, 2x klein), Maße: 32 x 24 cm, 3 magnetische Spielfelder inkl. 90 flache Magnete ø 9 + ø 12 mm (gelb, rot, schwarz), inkl. 2 Boardmarker (schwarz und rot), robust und abwaschbar, Profiware

Art.Nr. 2055 nur € 19,90



Aluminium Minitorer

Inkl. Netz, stabil verschweißt, runde Torposten, ø ca. 8 cm, zusammenklappbar, Hallenboden-Kratzschutz, Erdhaken für die Verankerung, in- & outdoor, Profiqualität

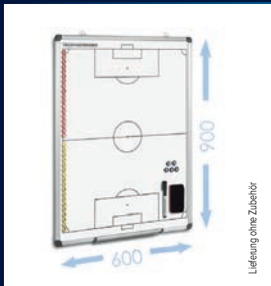
1,20 x 0,80 m Art.Nr. 1072 nur € 179,90
1,50 x 1,00 m Art.Nr. 2492 nur € 219,90
1,80 x 1,20 m Art.Nr. 1260 nur € 299,90



Aluminium Minitor (klappbar) - 1,20 x 0,80 m

Stabiles, klappbares Aluminium Minitor in Profiqualität - TÜV-geprüft, Hallenboden-Kratzschutz, inkl. Tornetz weiß, geeignet für drin und draußen leicht zusammenklappbar, gut transportierbar Profiqualität

Art.Nr. 2654 nur € 99,90



Magn. Fußball-Taktiktafel 600 x 900 mm

Hochwertige magnetische Taktiktafel
Farbe: Weiß mit schwarzen Spielfeldlinien
Halterungen für die Wand
robust und stabil

Art.Nr. 220 nur € 39,90



Prallwand (Passtrainer)

4 in 1 Prallwand, mit verschiedenen Winkeln und Oberflächen, Maße: ca. 100 x 25 cm (B x H), inkl. Sandsack zur Stabilität, 4 Erdanker, Material: Kunststoff, Aluminium einsetzbar auf Rasen, Kunstrasen und in der Halle, absolute Profiware mit super Pralleffekt

Art.Nr. 4228 nur € 79,90



Rebounder - 1,10 x 1,10 m

Rückprallwand inkl. Top5 Down-Trainingsübungen (mit Übungsvideos), Fixierstange, Antrichsystem, einsetzbar auf Rasen, Kunstrasen und in der Halle, stabiler Metallrahmen und hochwertiges Prallnetz, absolute Profiware mit super Pralleffekt

Art.Nr. 289 nur € 79,90



T-PRO Stadium - aufblasbare Spielfelder für Minitorer

ø ca. 60 cm, inkl. Hochleistungs-Pumpe (800 W), inkl. XL Transporttasche, kurze Aufbauzeit, einfach, sicher und robust, strapazierfähiges PVC, robuste Klettschlaufen für die Minitorer, sehr gut für Events und Fußballcamps geeignet, sehr lange, konstanter Luftdruck ohne Nachpumpen, große Ablassventile, für schnelles Abbau, inkl. Werkzeug zum Öffnen und Schließen der Ablassventile, im Auto transportierbar maximaler Spitz, Profiqualität

T-PRO Stadium (15x10 m) - für 2 Minitorer
Ideal für 3 gegen 3, auf 2 Minitorer, inkl. 2 XL Transporttaschen, kurze Aufbauzeit: ca. 5-10 Minuten
Art.Nr. 4253 nur € 1.690,90

T-PRO Stadium (22x17 m) - für 4 Minitorer
Ideal für 3 gegen 3, auf 4 Minitorer inkl. 3 XL Transporttaschen, kurze Aufbauzeit: ca. 10-12 Minuten
Art.Nr. 4254 nur € 2.290,90



Materialwagen - für Trainingshilfen

Ideales Hilfsmittel für Training Platz für Hüthen, Leihen, Koordinationsringe, Stabmatten usw., inkl. Stauraum für Bälle, Ablagefläche, ca. 80 x 90 x 115 cm, Gewicht ca. 2,5 kg, abnehmbare Räder, hochwertig verarbeitet aus Metall, Profiware

ohne Inhalt Art.Nr. 3916 nur € 149,90
mit Inhalt Art.Nr. 3916 nur € 679,90



40er Set - Hüthen in Pfeilform

Gut sichtbare Hüthen mit Richtungsoption, inkl. Tragesystem, ø 8x Rot, Gelb, Orange, Weiß und Blau, ø je 15,5 cm, Höhe: ca. 5 cm, elastischer Kunststoff, robust und belastbar, vielseitig einsetzbar z.B. auf Rasen, Kunstrasen, Harzplätzen oder in der Halle, hochwertig

Art.Nr. 3947 nur € 14,90



T-PRO Trainingsdummy TEAMI - aufblasbar

Profiware für Jugendl. u. Erwachsene, H. ca. 202 cm, sehr robustes und belastbares Material, innovativer Fußbereich Befüllung mit Luft (Körper) und Wasser (Fuß), XL-Doppelventile für noch schnelleren Auf- und Abbau, 2 Tragegriffe an den Seiten, Indoor und Outdoor geeignet

Art.Nr. 2030 nur € 69,90



T-PRO Freistoß-Trainingsdummy

Ideal für robuste Freistoß- winddurchlässige Gitterstruktur, Höhe (ab Rasselventil) ca. 180 cm, Gewicht: ca. 4 kg, 3 Farben: Gelb, Rot oder Sky Blue, stabiler und zugleich flexibler Kunststoff, windunfalliger als ähnliche Modelle Profiware

Art.Nr. 4260 ab nur € 67,98



T-PRO Koordinationsleiter (Quadrat)

Mit 6 Feldern, Länge gesamt: ca. 2,50 m, Maße Quadrat: 40 x 40 cm, schnell zusammenfaltbar, einfacher Auf- und Abbau, sehr flexibel und stabil, nahezu unkaputtbar, inkl. Tragetasche inkl. 10 schwarzen Clips Profiqualität

Art.Nr. 2135 nur € 21,90



Eistasche - Betreuer tasche - gefüllt

Inhalt: 1x T-PRO Mini Bag - 35 x 20 x 20 cm, 2x Eispack - Sofort-Kühl-Kompress 13 x 21 cm, 1x Kalt-Warm Komp. 10 x 15 cm, 1x Kalt-Warm Komp. 12 x 25 cm, 1x Eisbeutel - 3 Größen (mittel), 2x Eispray 2.0 (Kältespray in Profiquität) - 300 ml

Art.Nr. 2986 nur € 26,90
Nachfüllset Art.Nr. 3853 nur € 16,90



Leibchen mit Rückennummern (1-12) - 12er Set

4 Größen S, M, L, XXL, 7 Farben: Neongelb, Orange, Rot, Grün, Hellblau, Pink und Weiß, Aufdruck Vorderseite: Team-sportbedarf.de (Logo), Aufdruck Rückseite: Zahlen 1-12 Profiware

Art.Nr. 4202 ab nur € 42,90



T-PRO Groundmarker (Einmesshilfe) - 25er Set

Inkl. Werkzeug zum Eindrehen bzw. Einschlagen, 9 Farben wählbar, Länge 18 cm, für die Sportplatzmarkierung, Leitungen, Regner, usw., stabil und langlebig Profiware

Art.Nr. 2246 nur € 59,90



Fußball-Dart XXL

Fußball-Dart XXL Set
inkl. 6 Bälle (3x Gelb, 3x Blau)
inkl. Gebläse, inkl. 4 Bodenanker XL (Metall), inkl. Reparaturset, inkl. Transporttasche
Maße (aufgebaut): 3x3 m zw. 5x5 m, Aufbauzeit: ca. 10 (15) Minuten (1 Person)
Gewicht: ca. 15 kg bzw. 48 kg, wetterfest Profiware

3x3 m Art.Nr. 3961 nur € 699,90
5x5 m Art.Nr. 3960 nur € 1.499,90

Trainingshilfen - Trainerbedarf - Trainingspläne - Vereinsbedarf
Sportplatzbedarf - Sportbekleidungund vieles mehr!

Der Onlineshop für den modernen Trainer!

Nahezu alle Artikel innerhalb von 24h versandfertig.
Die Katalogpreise verstehen sich als unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers, inkl. der gesetzlichen MwSt. Produkttechnische Änderungen und Preispassagen, die der Verbesserung des Produkts dienen behalten wir uns vor. Alle aktuellen Produkte, inkl. der Preise gelten immer wie online angeboten.
WEEE-ID: 59635539

Tagesaktuelle, oft deutlich günstigere Preise finden Sie in unseren Online-Shop!

Service-Kontakt:
info@teamsportbedarf.de



Offizieller Partner für Trainingshilfen

GEWINNE DEIN NÄCHSTES DUELL

Methodische Reihe zur Verbesserung des Entscheidungsverhaltens



Auf dem Platz finden ständig Duelle statt. Wer das 1 gegen 1 erfolgreich gestaltet, sorgt für eine erfolgversprechende Spielfortsetzung. Doch wie komme ich an meinem Gegner vorbei? Und wie kann ich mich ohne Ball so positionieren, dass ich den Ballbesitzer bestmöglich unterstütze? Oliver Heine erarbeitet in einer methodischen Reihe die Antworten.

AUTOR
Oliver Heine

VORÜBERLEGUNGEN ZUM TRAINING DES DUELLS

Bei aller inhaltlichen Komplexität des Fußballspiels ist ein entscheidender Erfolgsfaktor, ob ich in der Lage bin, das direkte Duell gegen meinen Gegenspieler zu gewinnen. Häufig wird dann an Trainingsformen mit einem isolierten 1 gegen 1 gedacht. Diese sind jedoch zum Scheitern verurteilt, wenn die Spieler nicht die dazu notwendigen Fähigkeiten mitbringen. Zudem ist die Erfolgsquote für den Angreifer oft niedrig, da es hier nur eine Lösung gibt: das Dribbling vorbei am Verteidiger.

Methodisch stellt sich die Frage, wie das Duell eröffnet werden kann, damit es bestmöglich das reale Spiel abbildet. Und können überhaupt viele der im Spiel relevanten Duelle im Training abgebildet werden? Schließlich gibt es eine Fülle möglicher Situationen:

- > Offensive: frontal, Gegner im Rücken (siehe Abbildungen unten), ohne „richtigen“ Zweikampf (Angreifer gelangt mit dem 1. Kontakt in den Rücken des Gegners: am Gegner vorbeikommen oder Schuss- bzw. Passfenster öffnen, dem Duell aus dem Weg gehen und abspielen).
- > Defensive: frontal, im Rücken des Gegners, ohne „richtigen“ Zweikampf (durch Vordecken, Blocken).

Im Training sehen wir oft statische, lange Duelle, die kaum den Anforderungen des Spiels folgen: keine spielgemäßen Abstände, keine spielgemäßen Anspiele vor dem 1 gegen 1, kein Gegnerdruck aus verschiedenen Richtungen, keine alternativen Lösungsoptionen. Nicht zuletzt werden diese Formen nur selten mit positionsspezifischen Anforderungen und in positionsspezifischen Räumen gedacht.

Im Spiel hingegen treten Duellsituationen in der Regel nur kurzzeitig auf, weil sehr schnell Mit- und Gegenspieler hinzukommen. Weiterhin haben wir dort fast immer auch die Option *Passlösung* – und sei es nur der Rückpass oder ein hoher Ball/eine Flanke.

Die Entscheidung, ob ich ein Duell im direkten 1 gegen 1 führe oder mich der Unterstützung meiner Mitspieler bediene, ist ein entscheidender Faktor der Spielkompetenz. Diese Alternativen verändern auch das Verhalten der Gegenspieler, die sich nie nur auf eine Lösung fokussieren können.

Konsequenzen für das 1 gegen 1 im Training

Ein mögliches spielgemäßes Konzept sind kleine Spielformen in Gleichzahl (1 gegen 1 bis 4 gegen 4 plus Torhüter), wie sie auch in der *Trainingsphilosophie Deutschland* vorgestellt werden. Hier bestimmt das Spiel selbst, wie das Duell entsteht, weitergeführt werden kann und wie die Spielfortsetzung danach aussieht. Der Ballbesitzer hat alle spielrelevanten Lösungsmöglichkeiten: Dribbeln, Passen oder Ballsichern. Nun ist eine Spielform aber sehr komplex und die Vielfalt an Lösungen ermöglicht es, sich dennoch Duellen zu entziehen und die Verantwortung an Mitspieler zu übergeben.

So entstand der Gedanke, eine methodische Reihe zu entwickeln, die sich zwischen einem isolierten, statischen 1 gegen 1 und einer Spielform ansiedeln lässt. Die Spieler sollen gezwungen sein, das Duell unter spielgemäßen Bedingungen allein führen zu müssen. Zudem soll eine gewisse Positionsspezifität das Spiel noch besser abbilden.

Als Anforderungen wurden identifiziert:

- > Innerhalb des Duells muss es neben dem Dribbling noch mindestens eine Passoption geben.
- > Der Angreifer bekommt den Ball vor dem Duell auf unterschiedliche Weise zugespielt.
- > Das Zuspiel erfolgt auf Grundlage des Freilaufverhaltens, sodass der Angreifer sich in seine beste Position bringen kann (seine „Waffe“). Dennoch sind weitere Lösungsoptionen erforderlich, wenn er diese nicht durchsetzen kann.

Beispiel: isoliertes 1-gegen-1-Training (links: frontal; rechts: mit dem Rücken zum Tor) in einer vereinfachten Darstellung des Ablaufs

