

#12 | 2025

FUSSBALL TRAINER MAGAZIN

www.fussballtrainer-magazin.de

TAKTIK

DAS 4-2-3-1 SYSTEM

IM GESPRÄCH

U15-WESTFALENLIGA AUS TRAINERPERSPEKTIVE

DENKFABRIK NACHWUCHSFUSSBALL

VON DER BASIS BIS ZUR SPITZE

TRAINING

5 ÜBUNGEN FÜR EIN BESSERES KOPFBALLSPIEL



TRAIN AS YOU PLAY

DIE NATÜRLICHE EVOLUTION EINES COACHES HIN ZUM CONSTRAINTS- LED APPROACH (CLA)

Leo-Jonathan Teßmann und Gora Sen sind seit vielen Jahren im Nachwuchsfußball verwurzelt. Als Begründer und Autoren des Buches Denkfabrik Nachwuchsfußball hinterfragen sie den Status quo der deutschen Talentförderung – und widmen sich der zentralen Frage, wie Entwicklung nachhaltiger, spielnäher und sinnstiftender gestaltet werden kann. Dabei stoßen sie zunehmend auf den Constraints-Led Approach, der nicht nur die Trainingsmethodik verändert, sondern auch die Rolle des Trainers als Gestalter von Lernumgebungen neu definiert.

Von Leo-Jonathan Teßmann und Gora Sen

Als wir vor über fünf Jahren begannen, die erste Auflage unseres Buches Denkfabrik Nachwuchsfußball zu schreiben, hatten wir uns mit dem Constraints-Led Approach (nachfolgend CLA) noch nicht beschäftigt. Wir hatten vereinzelt von diesem in Deutschland noch nicht sehr verbreiteten Ansatz aus der Trainingspädagogik gehört, verzichteten aber darauf, ihn zu studieren. Stattdessen fokussierten wir uns auf unser in der Praxis entwickeltes Erfahrungswissen und brachten nur jene theoretischen Modelle zu Papier, die wir in unserer Arbeit schon zur Anwendung gebracht hatten. Wenn wir Wein trinken (am liebsten Portwein am Douro in Porto), dann predigen wir den auch und verzichten auf die Empfehlung von Wasser.

So bezogen wir uns bei der Beschreibung der Natur des Fußballspiels auf die Action Theory, die aufzeigt, dass Fußballaktionen aus einem dreigliedrigen Aktionszyklus (Kommunikation – Entscheidungsfindung – Entscheidungsausführung) bestehen und Fußball ein Spiel ist, das auf der Interaktion mit der Umwelt beruht. Des Weiteren bezeichneten wir das Fußballspiel als ein komplexes System, das aufgrund seiner biologischen (nicht mechanischen) Natur nicht in seine Einzelteile fragmentiert werden kann: Das Ganze verhält sich auf eine Weise, die aus den einzelnen Bestandteilen heraus nicht abzuleiten ist. Entscheidend für die Gesamtheit sind die Interaktionen zwischen den Teilen, denn komplexe Systeme sind hochgradig interdependent! Um zu verstehen, wie eine Ameisenkolonie funktioniert,

bringt es demnach herzlich wenig, einzelne Ameisen zu untersuchen. Eine Ameisenkolonie ist mehr als eine Ansammlung von Ameisen oder um es mit Aristoteles' Worten zu sagen: „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“^[1] Weiterhin lieben komplexe Systeme den Zufall und lassen sich kaum (bzw. wenn, dann nur bis zu einem gewissen Grad) mit deterministischen Ursache-Wirkungs-Modellen erklären. Es ist eines der Grundcharakteristiken von komplexen Systemen, dass in ihnen der gleiche Input nie zum gleichen Outcome führt. Basierend auf all diesen Überlegungen propagierten wir u. a. einen spielorientierten Trainingsansatz mit hohen Freiheitsgraden, ein neues Rollenverständnis für Trainer (abjetzt Coaches), eine neue Definition von Erfolg im Jugendfußball und eine insgesamt völlig andere Herangehensweise an Talentidentifikation und Talentförderung.

Gestützt durch weitere Erfahrungen und neu erworbenes Wissen hat sich unser Ausbildungskonzept seitdem immer weiter geschärft. Dabei fanden wir – trotz durchaus aktiver Suche nach Falsifikation – viel Bestätigung für unsere bestehenden Grundannahmen und entwickelten diese weiter. Ein wichtiger Schritt auf diesem Weg war die neurowissenschaftliche und trainingspädagogische Auseinandersetzung mit dem Thema Lernen. Diese führte uns schließlich auch zum CLA, der vieles von dem, was wir über Jahre selbst erlernt haben, zu einem eigenen Trainingsansatz zusammenfügte.

Die Grundannahme des CLA ist, dass Spieler am besten dann lernen, wenn sie eigene Lösungen für die Bewältigung von Herausforderungen finden müssen, anstatt diese vorgegeben zu bekommen. Im Zentrum

steht die Idee, dass sich das gewünschte Spielverhalten nicht durch starre Anweisungen von außen oder durch isoliertes Techniktraining entwickelt, sondern durch das eigene lösungsorientierte Navigieren in spielnahen Situationen. Der CLA versteht das Lernen somit als aktiven und selbstorganisierten Prozess.

Der Begründer des CLA ist der Bewegungswissenschaftler Karl M. Newell, der 1986 das Modell der drei Constraints (Einschränkungen/Bedingungen) entwickelte. Nach Newell ist menschliches Verhalten durch das Zusammenspiel von individuellen, umweltbezogenen und aufgabenbezogenen Constraints bedingt (siehe Abb. 1). Diese drei Einschränkungen bzw. Bedingungen bestimmen gemeinsam, wie sich ein Spieler verhält. Individuelle Constraints können die Konstitution, die situative Motivation oder das Trainingsalter sein. Beispiele für umweltbezogene Constraints sind die Platzbeschaffenheit und das Niveau der Gegenspieler. Die Trainingsformen und ihre Provokationsregeln, die wir als Coaches wählen, gehören zu den aufgabenbezogenen Constraints. Grundsätzlich unterscheidet man bei den Constraints zwischen jenen, die gewünschtes Verhalten ermöglichen, und denen, die unerwünschtes Verhalten verhindern.^[2, 3, 4]

Durch das bewusste Gestalten dieser Faktoren kann man als Coach ein Lernumfeld schaffen, in dem sich Spieler optimal entwickeln können. Der CLA hebt aber auch hervor, dass diese Entwicklung nicht in vorhersehbaren, gleichmäßigen Schritten verlaufen kann. Ein kleiner Impuls kann große Auswirkungen auf das Verhalten haben – oder auch gar keine. Lernen ist ein nichtlinearer, dynamischer Entdeckungsprozess. Da man von außen keine Lösungen vorgibt,

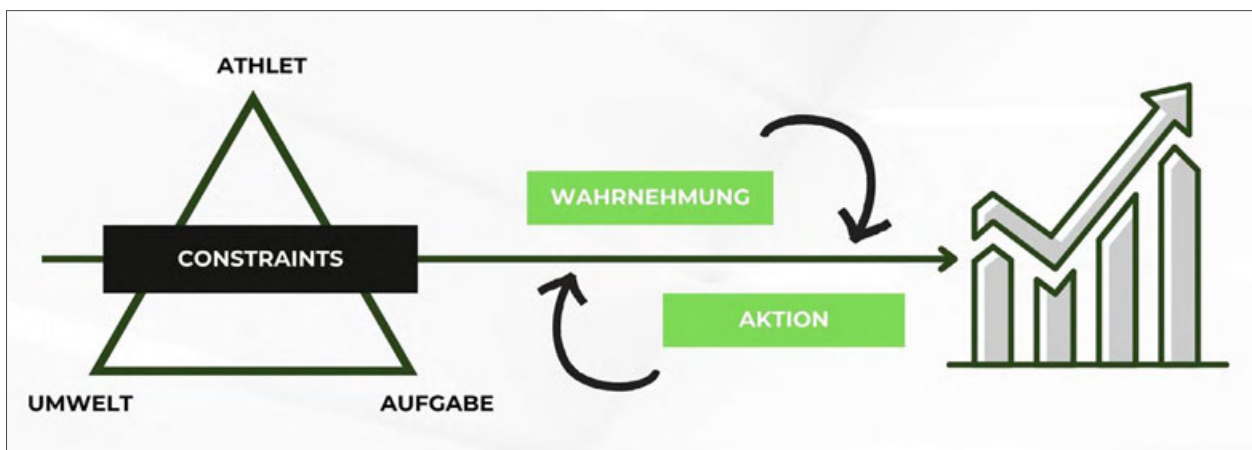


Abb. 1: Constraints-Led Approach (mod. nach Australian Sports Commission, 2024, <https://www.youtube.com/watch?v=I4P2n2gCeQ4>)

machen Spieler zwar auch Rückschritte und stagnieren manchmal, können dann aber auch eigene, neue Wege finden und plötzlich große Fortschritte machen – möglicherweise sogar so große, dass sie den ganzen Sport verändern. Denken Sie an den Skyhook des Basketballers Kareem Abdul-Jabbar – ein zuvor nie gesehener Wurf, den heute alle Center in ihrem Wurfrepertoire haben – oder an den Fosbury-Flop des Hochsprung-Olympiasiegers Dick Fosbury, der die Straddle-Technik ablöste und bis heute die Hochsprungtechnik der Wahl darstellt. Zu diesen Innovationen wäre es nie gekommen, wenn diese Athleten Trainer an ihrer Seite gehabt hätten, die nach einem starren Muster trainiert und ihnen keinen Freiraum für ihre eigenen Lösungen gegeben hätten.^[1, 2, 3]

Ein weiterer wichtiger theoretischer Pfeiler des CLA ist die ökologische Wahrnehmungstheorie (Ecological Approach) des Psychologen James J. Gibson. Diese besagt, dass Wahrnehmung keiner kognitiven Verarbeitung bedarf, sondern direkt und unmittelbar stattfindet. Nach Gibson extrahieren wir spezifische Informationen aus der Umwelt, um affordierte Handlungen auszuführen. Diese Affordanzen sind relational, sie entstehen aus der Interaktion von Organismus und Umwelt. Sie hängen stark von den Fähigkeiten des Organismus ab: Ein Stuhl affordiert „Sitzen“ für einen Menschen, aber „Verstecken“ für eine Katze. Affordanzen sind also Handlungsmöglichkeiten, die sich in bestimmten Situationen ergeben. Im CLA versucht man die Constraints so zu gestalten, dass die Spieler die Affordanzen, die sich ihnen bieten, wahrnehmen und ausführen können. Da nach Gibson das Verhalten der Spieler an Wahrnehmungsinformationen gekoppelt ist (Perception-Action Coupling), propagiert der CLA im Training einen möglichst engen Bezug zur Spielrealität des Wettkampfs.^[2] Ziel ist, dass die Spieler auf dem Spielfeld bestimmte Muster (Spielsituationen oder Bewegungen) erkennen und verschiedene Lösungen für sie entwickeln. Diese sogenannte Pattern Recognition ist eine der wichtigsten kognitiven Fähigkeiten im Spitzensport. Je mehr gespeicherte Muster ein Spieler hat, desto schneller und präziser kann er entscheiden.

Einmal verstanden, hat der CLA große Auswirkungen auf das Fußballtraining und das Rollenverständnis eines Fußballcoaches. Anstatt Techniken vorzugeben oder gar zu verbieten, wird ein Lernumfeld gestaltet, das den Spielern ermöglicht, selbstorganisiert effektive Lösungen zu entwickeln. Vorgaben wie die Sohle und den Außenrist wegzulassen sowie Pässe nicht

über das Standbein zu spielen, ergeben vor diesem Hintergrund keinen Sinn mehr und sind als obsolet zu betrachten. Generell gilt es, auf technische Korrekturen von außen und das Ausbilden von Technikidealen im traditionellen Sinne zu verzichten. Die Spieler sollen durch die Constraints nicht stabiler werden im Wiederholen von Techniken, sondern im Reproduzieren von Ergebnissen. Sie erinnern sich: Techniken im Fußball sind nichts anderes als das Ausführen von Entscheidungen. Techniken müssen zu Skills werden. Skills sind die Fähigkeit, das Richtige unter den gegebenen Umständen zu tun. Um das zu erlernen, müssen wir uns konsequent wegbewegen von starren, einschleifenden Wiederholungen und den Fokus auf die Wiederholbarkeit des Ergebnisses unter verschiedenen Anforderungen und variablen Einflüssen richten. Das Prinzip dahinter: Wiederholung ohne Wiederholung (Repetition without Repetition).

Tot sind die Technikideale, die neuen Könige heißen Flexibilität und Variabilität! Für optimale Flexibilität und Variabilität braucht es beide Füße und alle Flächen. Das neurobiologische Fundament für diesen Ansatz nennt sich Biological Degeneracy. Im Gegensatz zur Idee eines „richtigen Bewegungsmusters“ (klassisches Techniktraining), geht Biological Degeneracy von höchstindividuellen Lösungen aus, die sich eigens erarbeitet werden müssen. Es gibt also nicht die eine perfekte Lösung, sondern viele funktionale Lösungen – und diese können nur durch den Spieler selbst und über das Spiel ausgebildet werden. Im CLA heißt es: Train as you play!



Sie haben sicherlich schon realisiert, dass sich die Rolle des Coaches in diesem Ansatz maßgeblich verändert. Die traditionelle Rolle des allwissenden und allkönnenden Übungsanleiters, der alles vortragen und korrigieren kann, hat ausgedient. Stattdessen wird der Coach zum Lernumfeld-Gestalter, der durch gezielte Spielformen mit clever gesetzten Regeln und angepassten Raum- und Rollenaufteilungen Lernprozesse bei den Spielern anstößt. Statt den Schulterblick und das Aufdrehen mit Gegner im Rücken vor der Gruppe zu erklären, gestaltet man einfach eine Spielform, in der sich die Spieler in spielnahen Räumen nur durch kluges Aufdrehen aus dem Druck befreien und Punkte erzielen können. Die Lösungen werden nicht erklärt, sondern erlebt. Ein Trainer, der schon lange nach ähnlichen Prinzipien arbeitet, ist Thomas Tuchel. Tuchel veränderte schon vor 15 Jahren die Spielfeldcharakteristika so, dass die von ihm erwünschten Spielströme realisiert wurden. Um das eigene Ballbesitzspiel durch das Zentrum zu leiten und Diagonalität in den Pässen zu fördern, schnitt er kurzerhand die Ecken seines Spielfelds ab und machte so aus einem rechteckigen Feld ein diamantförmiges. So musste er selbst gar nicht coachen, weil die Constraints das bereits für ihn getan haben.^[5]

Optimales Lernen mag zwar von außen initiiert sein, ist aber intern selbstorganisiert. Wissen von außen in den Kopf des Spielers zu übertragen, ist eine passive Lernmethode, die allen aktiven Lernmethoden weit unterlegen ist. In anderen Institutionen der Wissensvermittlung wie Schulen und Universitäten hat diese Erkenntnis dazu geführt, dass man inzwischen weitestgehend auf den Frontalunterricht verzichtet – weil er eben so wahnsinnig ineffizient ist. Freie, innere und selbstentwickelte Entscheidungen führen zu einer ganz anderen Einprägung beim Lernen. Dies gilt es fortan auch im Fußballtraining zu berücksichtigen.



DIE AUTOREN

Leo-Jonathan Teßmann spielte in seiner Jugend über zehn Jahre in zwei Nachwuchsleistungszentren, bevor er als Fußballathletiktrainer im Leistungsfußball tätig wurde. Der studierte Sportwissenschaftler kennt deshalb die Nachwuchsausbildung aus erster Hand und zählt – gemeinsam mit seinem Co-Autoren Gora Sen – zu den führenden Experten für Jugendfußball im deutschsprachigen Raum. Heute arbeitet er im Bereich Methodik in der Akademie von Hertha BSC und studiert Humanmedizin in Berlin.

Gora Sen ist ein Jugendtrainer mit A-Lizenz und Lehramtstudium sowie über 30 Jahren Erfahrung in nahezu allen Altersklassen und Niveaus. Neben seiner langjährigen Trainertätigkeit u. a. in der U17- und U19-Junioren Bundesliga, war er auch Sportlicher Leiter im Nachwuchsleistungszentrum von Tennis Borussia Berlin. Außerdem war er in verantwortlicher Mitarbeit an einer Berliner Sportschule und als Scout von Proficlubs tätig. Heute ist er Sportlehrer an einer Gemeinschaftsschule in Berlin, bildet Trainer für den Berliner Fußballverband aus und scoutet für die Jugendnationalmannschaften des DFB.

- e33: Taleb, N. N. (2020). Das Risiko und sein Preis – Skin in the Game (S. Held, Übers.). Pantheon. (Original: Skin in the Game: Hidden Asymmetries in Daily Life, 2018).
- e34: Körner, S., & Staller, M. S. (2020). Begrenzen für mehr Freiheit: Der Constraints-Led Approach als trainingspädagogische Perspektive auf das Design von Lehr-Lernsettings in- und außerhalb des Sports. In T. Vogt (Hrsg.), Vermittlungskompetenz in Sport, Spiel und Bewegung: Sportartspezifische Perspektiven (S. 276–298). Meyer & Meyer.
- e35: Newell, K. M. (1986). Constraints on the development of coordination. In M. G. Wade & H. T. A. Whiting (Hrsg.), Motor development in children: Aspects of coordination and control (S. 341–360). Martinus Nijhoff.
- e36: Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). The constraints-led approach: Principles for sports coaching and practice design. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315102351>
- e37: Redaktionsnetzwerk fussballtraining.de. (2022, 29. März). Thomas Tuchel trainiert mit kreativen Spielfeldzonen. fussballtraining.de. Abgerufen am 9. September 2025, von <https://www.fussballtraining.de/taktiktraining/tuchel-trainiert-mit-kreativen-spielfeldzonen/33248/>

NACHGEFRAGT?!

LEO-JONATHAN TESSMANN UND GORA SEN

Interview: Rene Kierchhoff / Fotos: Privat

LEO UND GORA, IHR BESCHÄFTIGT EUCH SEIT JAHREN INTENSIV MIT DEM NACHWUCHSFUSSBALL UND SEID BEGRÜNDER DER DENKFABRIK NACHWUCHSFUSSBALL. WIE KAM ES DAZU UND WIE BLICKT IHR AUF DIE MOMENTANE VERFASSUNG DES DEUTSCHEN NACHWUCHSFUSSBALLS?

Unser gemeinsamer Weg begann 2020 aus der Überzeugung heraus, dass der deutsche Nachwuchsfußball neue Impulse braucht. Schon bevor die Kritik auf den deutschen Fußball von allen Seiten einprasselte, machte sich in uns ein starkes Gefühl der Unzufriedenheit und Verärgerung breit. Über mehrere Jahrzehnte waren wir in unterschiedlichen Rollen im Kinder- und Jugendfußball unterwegs und haben mit der Zeit eine innerliche Distanz zu dem aufgebaut, was wir dort erlebt haben. Der Wunsch nach Verbesserung wurde immer größer und stellte letztlich unseren entscheidenden Antrieb dar, die Denkfabrik Nachwuchsfußball zu gründen: Als Raum, in dem wir Expertise bündeln, informieren, inspirieren und mit unserem Buch einen nachhaltigen Beitrag für besseren und gesünderen Nachwuchsfußball leisten.

In den letzten Jahren ist daraus so etwas wie eine Bewegung entstanden, in der sich die kritischen Stimmen, die vorher nur inselhaft aufkamen, verdichtet haben zu einer Community, die sich für Veränderungen im System Nachwuchsfußball einsetzt. Fast zwangsläufig ist dann auch einiges passiert im deutschen Fußball: von neuen Wett-

kampfformaten über die Neuausrichtung der Trainerausbildung bis hin zur Trainingsphilosophie Deutschland. Das System kommt in Bewegung, hat aber noch mehr Weg vor als hinter sich. Deshalb darf der kritische Diskurs jetzt nicht enden, sondern muss mutig weitergeführt und in neue Richtungen gelenkt werden.

IM RAHMEN EURER DENKFABRIK HABT IHR MIT TRAINEREXPERTEN WIE CHRISTIAN STREICH, EWALD LIENEN, UND VIELEN MEHR GESPROCHEN. SIE ALLE VEREINEN EXPERTISE UND EINEN GROSSEN SCHATZ AN ERFAHRUNG - BESONDERS IN DER ARBEIT MIT JUNGEN SPIELERN. WAS WAR EUER VIELLEICHT WICHTIGSTES LEARNING AUS DEN GESPRÄCHEN MIT DEN EXPERTEN?

In unserer ersten Auflage haben wir damals 16 Experten interviewt – alle mit unterschiedlichen Hintergründen, sodass wir eine große Meinungsdiversität erzielen konnten. Von allen konnten wir lernen, aber eine zentrale Erkenntnis zog sich durch alle Gespräche: Der einzelne Mensch muss im Mittelpunkt stehen.





Spielerentwicklung geschieht auf so vielfältige Weise, ist aber nahezu immer nichtlinear und sollte daher nicht in zu engen Bewertungszyklen gemessen werden. Wir müssen unsere Perspektive auf Talentförderung ständig hinterfragen und prüfen, ob wir wirklich im Sinne der Talente handeln. Und eines wurde ebenfalls deutlich: Auch Trainer, egal welchen Alters, dürfen nie aufhören zu lernen und besser werden zu wollen.

WELCHEN TIPP MÖCHTET IHR AKTIVEN UND ANGEHENDEN TRAINERN MIT AUF DEN WEG GEBEN?

Jeder Trainer ist auf seiner eigenen Reise mit individuellen Herausforderungen konfrontiert. Am Anfang ist es wichtig, sich vom eigenen subjektiven Spieler-Ich zu lösen und anzufangen, mit objektiven Modellen zu arbeiten. Zugleich muss man wissen, an wen man sein Wissen vermittelt – Kinder, Jugendliche und Erwachsene haben unterschiedliche Bedürfnisse, die man kennen sollte, um ein passendes Lernumfeld zu schaffen. Zum Schluss noch ein Tipp an angehende Trainer: Geht von der Praxis zu den Büchern, nicht andersherum. Probiert euch auf dem Platz aus, macht Fehler und sammelt Erfahrungen – so entsteht ein viel besserer Nährboden für die Theorie.

