



## Interview mit Felix Magath

# „Fußball ist das komplizierteste Spiel überhaupt!“

Felix Magath über Trainingsplanung, Mannschaftsführung und die Unberechenbarkeit des Spiels

### Herr Magath, als Profi und später als Trainer haben Sie viele Vereine kennengelernt. Welche Erfahrungen nutzen Sie für Ihre heutige Arbeit?

Als Spieler habe ich in einer der besten Vereinsmannschaften der Welt gespielt. Der HSV gewann in dieser Zeit drei Deutsche Meisterschaften und zwei von vier Europapokal-Endspielen. Damals erfuhr ich unter den Trainern Branco Zebec und in erster Linie Ernst Happel, wie man einen Spieler und eine Mannschaft ganz nach oben bringen kann. Und diese Erkenntnisse versuche ich als Trainer bei meinen Mannschaften umzusetzen.

### Worauf basieren Ihre Arbeit und damit Ihre Erfolge als Trainer?

Meine Erfolge der letzten Jahre gründen sich auf intensive Arbeit. Auch wenn diese Tatsache im Umfeld Fußball durch die vermehrte Vermarktung, den Event-Charakter und die öffentliche Aufmerksamkeit immer mehr in den Hintergrund gedrängt wird, ist die Grundlage für unsere Leistung weiterhin der Sport. Und wenn man sich verbessern will, muss man an seine Leistungsgrenzen gehen.

### Was bedeutet das für die Praxis?

Ich möchte immer maximalen Erfolg und daher fordere ich 100-prozentige Leistung der Spieler. Bei mir steht die intensive Trainingsarbeit im Vordergrund und der Einsatz der Fußballer im Training ist meist entscheidend für ihre Aufstellung im nächsten Spiel.

### Um dieses ehrgeizige Vorhaben umzusetzen, brauchen Sie Personal. Mit wie vielen Kollegen arbeiten Sie zusammen?

Wir haben zwei Trainer-Assistenten (Seppo Eichkorn und Bernd Hollerbach), einen Torwart-Trainer (Bernd Dreher), einen Konditions-Trainer (Werner Leuthard) und einen Reha-Trainer (Markus Zetlmeisl), Physiotherapeuten (Leiter: Egil Eliassen) und mich. An meiner ersten Station als Trainer beim Hamburger SV von 1995 bis 1997 habe ich alle Aufgaben allein durchgeführt, ganz allein. Die Größe des Betreuerstabs hat sich mit der Zeit gewandelt. Für heutige Verhältnisse haben wir bei Schalke 04 kein außergewöhnlich großes Betreuer-Team.

### Wie funktioniert die Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Personen im Betreuer-Team?

Grundsätzlich sind alle Betreuer fast immer bei den Trainingseinheiten anwesend und übernehmen Teile davon. Anstatt am Schnell- und Sprung(kraft)training teilzunehmen, hat z. B. der Reha-Trainer heute eine Sondereinheit mit einem Rekonvaleszenten außerhalb des Mannschaftstrai-

nings absolviert. Ich tausche mich ständig mit allen Betreuern aus und passe unsere Trainingseinheiten den jeweiligen Anforderungen und Situationen an.

### Dann kam mit Ihnen die Wende ...

Mit den Leistungen und dem öffentlichen Lob für die laufende Saison möchte ich zurückhaltend umgehen. Es wäre ungerecht, die Spieler im Nachhinein für die vergangene Saison zu kritisieren. In jener Zeit blieben die sportlichen Erfolge aus, es gab viel Unruhe im Verein und zum guten Schluss noch Trainer- und Managerentlassungen. Wenn man als Spieler oder Mannschaft eine solche Saison durchlebt, steckt das in den Knochen, und die Bewältigung der Probleme dauert seine Zeit.

### Wenn Sie von Ihrer 'Linie' sprechen – was steckt dahinter?

Hinter dieser Aussage steckt der Grundsatz, dass Fußball Mannschaftssport ist. Das bedeutet, dass jeder Spieler seine

**„EINERSEITS HABE ICH KLARE VORSTELLUNGEN VON EINEM SYSTEM. ANDERERSEITS RICHTE ICH MICH NACH DEM, WAS EINE NEUE MANNSCHAFT MIR BIETET.“**

individuellen Fähigkeiten und Stärken in den Dienst der Mannschaft stellen und deren gemeinsames Ziel verfolgen soll.

### Was bedeutet das für die Praxis und Ihre Arbeit mit der Mannschaft?

Ich habe eine klare Vorstellung, was ich von einem Spieler erwarte und wie meine Mannschaft spielen soll. Und meine Überzeugungen muss ich so gut vermitteln, dass die Spieler sie umsetzen können.

### Gibt es bei der Umsetzung Schwierigkeiten?

Selbst wenn ich bei einem Verein einen Vier-Jahres-Vertrag unterschreibe, heißt das nicht, dass ich dementsprechend langfristig planen und arbeiten kann. Der Trainerberuf auf diesem Leistungsniveau ist insofern schwierig, als die grundlegende Ausbildung der Spieler unter Zeitdruck stattfindet. Man muss von Beginn an möglichst gute Ergebnisse vorweisen und trotzdem ständig an der Weiterentwicklung der Spieler, des Systems und der Mannschaft arbeiten.

### Haben Sie ein System, das Sie sich vorstellen, oder formen Sie eine Mannschaft abhängig von den Stärken und Schwächen der Spieler zu einem System?

Beides. Einerseits habe ich klare Vorstellungen von einem System. Andererseits richte ich mich nach dem, was eine neue Mannschaft mir bietet. Grundsätzlich beobachte ich die Spieler und bewerte: „Was kann ein Spieler, was macht er, wie und wo ist er am besten in ein System einzugliedern?“ Aus diesen Erkenntnissen entwickeln wir das Spielsystem einer Mannschaft.

### Nachdem Sie die Möglichkeiten der Spieler und der gesamten Mannschaft eingeschätzt haben, brauchen Sie das System nur noch fleißig zu trainieren ...

Na ja, das ist schon noch aufwändiger. Eher im Gegenteil versteige ich mich zu der Behauptung, Fußball sei das komplizierteste Spiel überhaupt. Alle glauben, Schach wäre schwierig, aber ich meine, es ist relativ einfach, weil die Fähigkeiten der Figuren immer gleich sind. Diese Parameter kennt man, die ändern sich nicht.

### Warum finden Sie Fußball komplizierter als Schach?

Im Fußball ändern sich die Fähigkeiten der Spieler nicht nur von einem Spiel zum anderen oder von einem Monat zum anderen, sondern sie ändern sich sogar im Verlauf eines Spiels. Hinzu kommen noch Unwägbarkeiten aufgrund von äußeren

Einflüssen, z. B. Schiedsrichterentscheidungen, die sich auf die Leistungsfähigkeit jedes einzelnen Spielers, Teile eines Systems oder die ganze Mannschaft auswirken können.

### Wenn Sie die beeinflussenden Faktoren aufzählen, könnte man meinen, Fußball sei unberechenbar.

Ja, und diese Unberechenbarkeit gehört zum Wesen des Spiels. Das Ergebnis ist fast immer offen, und man kann nie sicher sein, wie ein Spiel endet. Insofern ist es auch schwierig, das eigene Handeln einzuschätzen und zu beurteilen, was richtig oder falsch war.

### Aber mit Ihrer Erfahrung sollten Sie doch wissen, was zu tun ist. Was könnte denn auf Ihrer Seite schief gehen?

In einem so komplexen Gefüge wie einer Fußball-Mannschaft können viele Dinge falsch laufen, z. B. das Training, der Umgang mit den Spielern, die Ansprache des Trainers. Möglichkeiten für Fehler und Einflüsse auf die Leistung eines Teams gibt es viele. Es kann durchaus sein, dass ein Training super war, die Atmosphäre in der Mannschaft gut ist und alle guten Dinge sind.

Und dann kann es passieren, dass man als Trainer (unbewusst) eine schlechte Ansprache vor einem Spiel macht und die Spieler negativ beeinflusst.

### Dann zeigt sich, dass der Trainer auch nur ein Mensch ist?

Ja klar, und er ist ein Teil eines sehr komplexen Gebildes!

### Kommen wir zu den Trainingsinhalten im Fußball. Was machen Sie in der Vorbereitungsphase mit Ihrer Mannschaft?

In der Vorbereitung, d. h. in der ersten Trainingsphase,

tendiere ich dazu, sechs Wochen vor Saisonbeginn ins Training einzusteigen. In dieser Phase wird anfänglich viel und intensiv trainiert und gegen Ende weniger. Die letzte Woche läuft im Grunde genau so ab, wie die Wochen vor einem Spiel während der Saison.



Alle Fotos: imago

### Arbeiten Sie mit einem klassischen Trainingsaufbau, wie er im Leistungssport bekannt ist?

Meiner Meinung nach darf man nicht direkt vom Leistungssport auf den Fußball schließen, denn ein Fußballspieler muss nicht diese sportliche Leistung bringen wie ein anderer Spitzensportler.

### Sind die Anforderungen an Fußballer geringer als bei anderen Sportarten?

Uns Trainern wird die Möglichkeit eines langfristigen Trainingsaufbaus genommen, weil der Fußballsport viel zu sehr Geschäft – oder gar Showbusiness – geworden ist. Aus diesem Grund muss man ein Gefühl entwickeln und sich bei der Trainingsarbeit fragen: „Wie stark kann ich einen Spieler beanspruchen und wie bringe ich ihn auf ein optimales Leistungsniveau?“.

### Bedeutet das, dass der leistungssportliche Trainingsaufbau im Fußball durch die professionelle Vermarktung behindert wird?

Ja, das ist der Nachteil eines professionellen Sports. Wenn wir uns nur um sportliche Aspekte kümmern könnten, würde ich mir mehr Gedanken über sportwissenschaftliche Gesichtspunkte eines Trainings – gerade in der Vorbereitungszeit – machen. So arbeite ich in diesem Bereich flexibel und nutze die Informationen aus der Trainingsarbeit, um die Belastungen und das Training entsprechend zu dosieren.

### Sie hatten von einem Konditions-Trainer gesprochen. Wie arbeiten Sie mit ihm zusammen?

Mit dem Konditions-Trainer bin ich permanent im Gespräch über den Zustand einzelner Spieler bzw. der gesamten Mannschaft und wir diskutieren das Trainingspensum. So geben wir uns gegenseitig Impulse für die Trainingsinhalte.

### Welche konkreten Trainingsinhalte beinhaltet die Phase der Vorbereitung?

Zu Beginn der sechswöchigen Vorbereitung arbeiten wir im Ausdauerbereich. Dabei geht es hauptsächlich um die Grundlagenausdauer, die wir mit 60-Minuten-Läufen trainieren. Wie lange wir in

**„UNS TRAINERN WIRD DIE MÖGLICHKEIT EINES LANGFRISTIGEN TRAININGSAUFBAUS GENOMMEN, WEIL DER FUSSBALLSPORT VIEL ZU SEHR GESCHÄFT - ODER GAR SHOWBUSINESS - GEWORDEN IST.“**

dem Bereich arbeiten, richtet sich nach den schwächeren Spielern. Bei der Einschätzung des Trainingszustands verlasse ich mich auf meine persönliche Beobachtung und mache keine Laktat-Tests oder andere Messungen.

### Wie entscheiden Sie, wann die nächste Trainingsphase anfängt?

Wenn wir feststellen, dass die Spieler ein gutes Niveau erreicht haben, verringern wir das Lauftraining von sieben bis acht Einheiten auf eine Einheit pro Woche. Das Grundlagenausdauer-Training beenden wir an einem gewissen Punkt, aber die Spieler laufen danach viel mit dem Ball.

### Wie trainieren Sie die Ausdauer mit Ball?

Beim Training mit Ball schulen wir die sportartspezifische Ausdauer und absolvieren z. B. auch mal ein überlanges Fußball-Spiel, indem wir zwei oder zweieinhalb Stunden spielen. Innerhalb der Einheiten auf dem Platz machen wir Intervall-Läufe, die die fußballspezifische Ausdauer ansprechen.

### Gibt es noch weitere Trainingsinhalte in der Vorbereitungsphase?

Zusätzlich lege ich Wert darauf, im Kraftbereich zu arbeiten. Wir steigen mit einer Woche Kraftausdauer-Training ein und

machen dann vor allem Zirkel-Training. Im Fußball-Training üben wir verstärkt 1-gegen-1-Situationen, die ebenfalls die Kraftausdauer schulen. Früher habe ich auch gerne im Schnelligkeitsausdauer-Bereich gearbeitet.

### Und heutzutage?

Der Schnelligkeitsausdauer-Bereich ist heute etwas verpönt. Aber wir haben einen Kompromiss gefunden: wir machen dieses Training, aber nicht mehr so intensiv.

### Wie lange dauert die Konditionsphase in der Vorbereitung und wann beginnen Sie mit dem reinen Fußball-Training?

Nach drei bis vier Wochen eines gezielten konditionellen Aufbaus folgen vermehrtes



Mannschaftsgespräch: Für Felix Magath eine bewährte Kommunikationsform

Fußball-Training und weniger Anteile aus dem konditionellen Bereich. Diese Elemente werden dann über das Fußball-Training abgedeckt.

### **Ballsportler haben ja auch mehr Lust am Spielen ...**

Sicher will ein Fußballer lieber mit dem Ball spielen als laufen gehen. Aber ich glaube, man kann alles auch übertreiben. Um die Lust am Spiel zu erhalten, finde ich es gut, wenn ein Profisportler auch mal einen Tag keinen Ball sieht. Wenn die Spieler aus dem Urlaub kommen und teilweise gar nicht trainiert haben, dann fällt das allgemeine Training schwerer. Bei den Einheiten mit Ball fällt es ihnen leichter, weil sie Spaß haben und den Ball wollen.

### **Ist die Lust zum Spielen immer da?**

Wenn es ernst wird und der Saisonstart näher rückt, wird die Stimmung meistens gedrückter. Die Unsicherheit steigt und die Spieler fürchten ein wenig den Auftakt. Zu dieser Zeit lässt die Bereitschaft zum Spielen ein bisschen nach.

### **Wie sprechen Sie Ihre Spieler an?**

Die Antwort auf die Frage fällt mir schwer, weil ich mich davor hüte zu verallgemeinern. Die Situationen in einer Fußball-Mannschaft ändern sich ständig und daher muss man sie flexibel handhaben. Als Trainer ist man von Spielern abhängig, die sich sowohl sportlich als auch persönlich in einem Entwicklungs- und Veränderungsprozess befinden.

### **Welche Einflüsse meinen Sie dabei?**

Die Spieler leben in einem sportlichen und privaten Umfeld und sind vielfältigen Einflüssen ausgesetzt. Zu den Unwägbarkeiten, mit denen ich als Trainer zurechtkommen muss, gehören z. B. Krankheiten, Verletzungen oder auch private atmosphärische Störungen wie Liebeskummer. Aufgrund dieser vielfältigen Einflussfaktoren ist eine langfristige Trainingsplanung kaum machbar. In diesem Bereich kann ich mich über Sportwissenschaftler, die schon heute wissen, was sie in drei Monaten trainieren, nur wundern. Bei mir gelingt das so gut wie nicht, denn mit einer Fuß-



Regelmäßiger Austausch im Trainerteam gehört zum 'Tagesgeschäft'

ballmannschaft kann ich lediglich kurzfristig(er) planen, manchmal nur von Tag zu Tag.

### **Das hört sich so an, als würden Sie auf alle Einflüsse und Unwägbarkeiten Rücksicht nehmen und sich in die Spieler einfühlen.**

Na ja, das Einfühlen hat Grenzen, denn ich habe meine Vorstellungen und da passt auch nicht jede Spielerpersönlichkeit hinein. Unabhängig davon, welche Linie man als Trainer verfolgt, wird man nie alle damit erreichen. Daher ist es wichtig zu erkennen, ob man mit einem Spieler auf einer Wellenlänge liegt. Diese Tatsache sollte man dann entweder akzeptieren oder ignorieren und sein Handeln danach ausrichten.

### **Was ist die Konsequenz aus dieser Erkenntnis?**

Ich versuche in solchen Fällen, über Wochen, manchmal Monate mit einem Spieler eine Basis zu finden. Wenn sich aber irgendwann herausstellt, „es geht nicht“, muss man konsequenterweise einen Strich ziehen. Wenn aber ein Spieler im Laufe der Zeit begreift, dass er sich und sein Verhalten anpassen sollte, dann ist die Tür jederzeit offen für eine Zusammenarbeit. Entscheidend ist dabei nicht, wie

gut oder schlecht ein Fußballer ist, sondern ob unsere Vorstellungen von Training oder die Spielauffassung passen.

### **Spielt es für die Zusammenarbeit eine Rolle, ob Sie und die Spieler viel Zeit miteinander verbringen und ob sie sich menschlich verstehen?**

Menschliches Verstehen ist ein hehres Ansinnen, das man im Fußball – selbst bei einem kleinen Kader von 24 Personen – kaum hinbekommt. Dazu haben wir einfach zu viele unterschiedliche Spieler in unserer Mannschaft. Bei Schalke 04 spielen z. B. ein Südamerikaner, ein Grieche und ein Kroat, um nur einige zu nennen. Das sind so verschiedene Mentalitäten und Kulturen, dass neben den sprachlichen auch andere Schwierigkeiten auftreten.

### **Dann wirkt Fußball als verbindendes Element?**

Der Fußball und seine Regeln reichen dazu nicht. Mit Team-Regeln, die für alle gleich sind, erreicht man eine größere Akzeptanz untereinander. Sie dienen als verbindendes Element, und ich habe gute Erfahrungen damit gemacht. Diese Regeln gebe ich vor und meine, sie sind für junge Menschen hilfreich, und dieser Rahmen gibt ihnen Sicherheit.



Fitness ist ein wichtiger Aspekt in der Spielerentwicklung

### Gibt es neben den Teamregeln noch andere Verhaltens- oder Denkweisen, die Sie Ihren Spielern vermitteln?

Meine Fußballspieler möchte ich zu intelligenten Spielern ausbilden. Sie sollen begreifen, dass Fußball ein ernster Beruf ist und keine Freizeitbeschäftigung. Dazu muss man leistungsbereit sein und immer versuchen, an seine Leistungsgrenze zu gehen – das gehört zu meiner Arbeitsweise. Die Spieler sollen ihre Situation realistisch einschätzen können, und ich zeige ihnen Möglichkeiten, erfolgreich zu sein.

### Wirken sich Ihre Regeln und das Aufzeigen der Möglichkeiten positiv auf die Spieler aus?

Den Spielern mache ich Angebote für eine positive Entwicklung, aber den Anspruch, Menschen zu verändern, habe ich nicht. Die Motivation zur Veränderung und Mitarbeit sollte im besten Fall aus der Person eines Spielers selbst kommen. Zusätzlich kann das Umfeld weitere Anreize bieten. Damit meine ich die Möglichkeit, die Fußballer mit Prämien anzustacheln anstatt über ein festes Gehalt. Der Anreiz, viel Geld zu verdienen, und der Spaß am Fußballspielen motivieren in meinen Augen zur Leistung.

### Meinen Sie, dass Sie die Mannschaft von Schalke 04 durch Ihren Einfluss und die Erfolge verändert und damit auch motiviert haben?

Durch ihren Einsatz im Training, wenn sie Dinge richtig machen und durch ihre Erfolgserlebnisse haben die Spieler sicherlich Selbstvertrauen bekommen. Selbst-

**„MENSCHLICHES VERSTEHEN IST EIN HEHRES ANSINNEN, DAS MAN IM FUSSBALL - SELBST BEI EINEM KLEINEN KADER VON 24 PERSONEN - KAUM HINBEKOMMT.“**

vertrauen von außen einzureden, geht nicht. Dieses Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Lust auf Leistung müssen wachsen und wirken sich förderlich auf die Motivation aus.

### In welcher Form machen Sie die Ansprache der Spieler? Führen Sie viele Einzelgespräche?

Ich versuche, die meisten Dinge in der Gruppe zu besprechen. Durch diese gemeinsamen Gespräche versuche ich, klarzumachen, dass wir zusammengehören und dass in der Gruppe alles gesagt werden kann. Neben der unterschiedlichen Herkunft, die zum Teil Sprachprobleme verursacht, können durch Einzelgespräche

auch Missverständnisse entstehen. Wenn ich beispielsweise mit drei Spielern spreche und immer dasselbe sage, kommt die Aussage oft unterschiedlich an. Insofern arbeite ich lieber in der Gruppe und versuche dadurch, den Mannschaftsgeist zu wecken. Bei sensiblen Themen führe ich aber auch schon mal Einzelgespräche.

### Wenn ich Spieler wäre, wären Sie dann jederzeit für mich ansprechbar?

Ja klar, ich bin für jeden ansprechbar. Aber die Spieler nehmen dieses Angebot in den seltensten Fällen an. Ich glaube, das ist nicht nur bei mir so, sondern bei allen Trainern im Teamsport gibt es seitens der Spieler eine Hemmschwelle.

### Warum gibt es diese Hemmschwelle?

Ein Trainer muss einem Spieler sagen: „Du spielst nicht.“ In dieser Situation befinden sich viele der Spieler – sie wissen nicht, wo sie stehen und ob sie eingesetzt werden. Deswegen haben sie auch nicht das Gefühl, sich mir anvertrauen zu können. Oftmals muss ich Entscheidungen für eine Spielposition treffen. Das heißt nicht, dass ich gegen jemand entscheide, sondern für einen anderen. Aber diese Tatsache wirkt sich auf die Trainer-Athlet-Situation und

das Vertrauen untereinander manchmal belastend aus.

**Vielen Dank für den tieferen Einblick in Ihre vielfältigen Erfahrungen. Wir wünschen Ihnen und Ihren Spielern alles Gute für die weitere Entwicklung!**

#### ► Info

Das Interview führte Eva Pfaff für die Zeitschrift *Leistungssport* 2/2010

[www.leistungssport.net](http://www.leistungssport.net)

