



FUßBALL TRAINING

MIT **KINDERN**
UND **JUGENDLICHEN**

Spielintelligenz,
Taktikverständnis,
Koordination und
Athletik
altersgerecht
fördern für eine
gezielte
fußballerische
Entwicklung mit
Spaß

MORITZ ZIERLEIN

gemeinsames Ziel einschwört. Sollte der Zusammenhalt im Team einmal drohen, auseinanderzubrechen, muss der Trainer seine Spieler wieder daran erinnern und ihnen verdeutlichen, dass sie alle voneinander abhängig sind und sich gegenseitig aufeinander verlassen müssen, wenn sie ihr Ziel erreichen wollen. Einigen Fußballern ist dieser Aspekt nämlich gar nicht bewusst bzw. sie neigen dazu, diesen immer wieder zu vergessen. Wenn nun aber jeder Spieler den Wert seiner Mitspieler schätzt und die gegenseitige Abhängigkeit anerkennt, kann ein wirkliches Team entstehen.

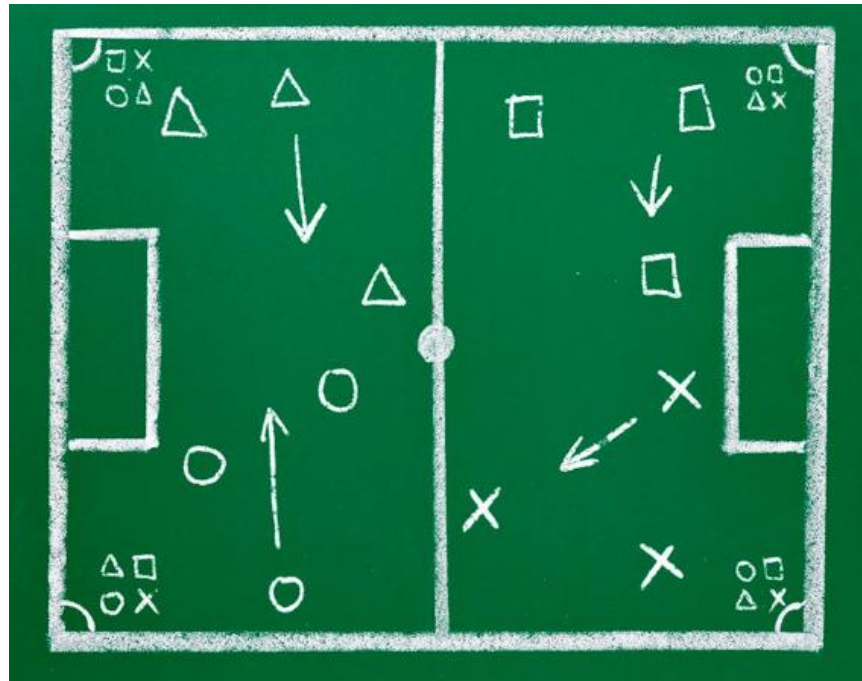
Ziele des Teambuildings

- Erkennen und Übernahme individueller sowie gemeinsamer Verantwortung
- Entwicklung einer Teamidentität
- Verfolgen gemeinsamer Zielsetzungen und Visionen
- Förderung einer positiven Teamkultur
- Vergrößerung der Gruppenkohäsion
- Steigerung von offener und ehrlicher Kommunikation
- Demonstration von Vertrauen auf allen Ebenen

Nun stellt sich die Frage, wie sich Vertrauen, Kommunikation und Kooperation – neben den teambildenden Maßnahmen abseits des Platzes – innerhalb der Mannschaft im Training fordern lassen. Hierfür bieten sich verschiedene Trainingsformen an, die sich ganz einfach regelmäßig ins Training integrieren lassen. Der Trainer sollte seine Mannschaft bei den Trainingsformen jedoch nicht alleine lassen, da sich die Mannschaft nur zu einem richtigen Team entwickeln kann, wenn sie beim Teambuildingprozess betreut und begleitet wird.

Übung 1: Organisation gleicher Hütchenfarben

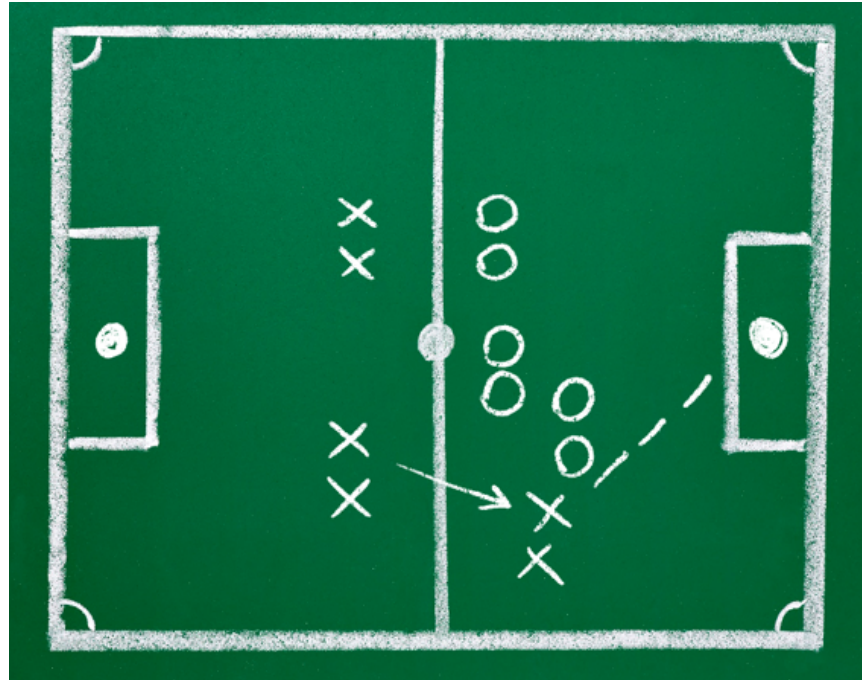
Für das erste Teamfindungsspiel wird zunächst ein 15 x 15 Meter großes Feld abgesteckt, an dessen Ecken jeweils außerhalb des großen Feldes ein 2 x 2 Meter großes Quadrat errichtet wird. Innerhalb dieser vier kleinen quadratischen Felder wird nun jeweils ein blaues, ein gelbes, ein rotes und ein weißes Hütchen aufgestellt. Alternativ können natürlich auch andersfarbige Hütchen genutzt werden. Wichtig ist nur, dass sich in jedem Quadrat jeweils vier Hütchen unterschiedlicher Farben wiederfinden, wobei die einzelnen Farben in allen vier Feldern aufgegriffen werden müssen. Außerdem werden vier Teams à drei Spieler eingeteilt.



Anschließend bewegen sich alle Spieler frei im Feld und passen sich innerhalb der jeweiligen Teams den Ball zu. Der Trainer steht außerhalb des Spielfeldes. Auf sein Signal agieren nun alle Spieler innerhalb des Feldes als ein Team. Ihr Ziel ist es, pro kleinem Feld innerhalb von einer Minute vier gleiche Hütchenfarben aufzustellen. Dabei darf jeder Spieler jedoch nur ein Hütchen auf einmal transportieren. Nachdem die Spieler die Hütchen sortiert haben, treffen sich alle Spieler wieder im großen Feld, wobei die Hälfte der Spieler die andere Hälfte bis zur Mitte Huckepack tragen muss.

Übung 2: Partnerfußball mit Händchenhalten

Beim Partnerfußball mit Händchenhalten wird zunächst ein doppelter Strafraum bzw. ein der Spielerzahl entsprechendes Feld und zwei Tore abgesteckt. Anschließend werden zwei Mannschaften mit einer geraden Spieleranzahl gebildet, wobei jede Mannschaft zusätzlich jeweils einen Torhüter hat. Innerhalb der beiden Mannschaften finden sich nun immer zwei Spieler paarweise zusammen, die sich an den Händen halten müssen.

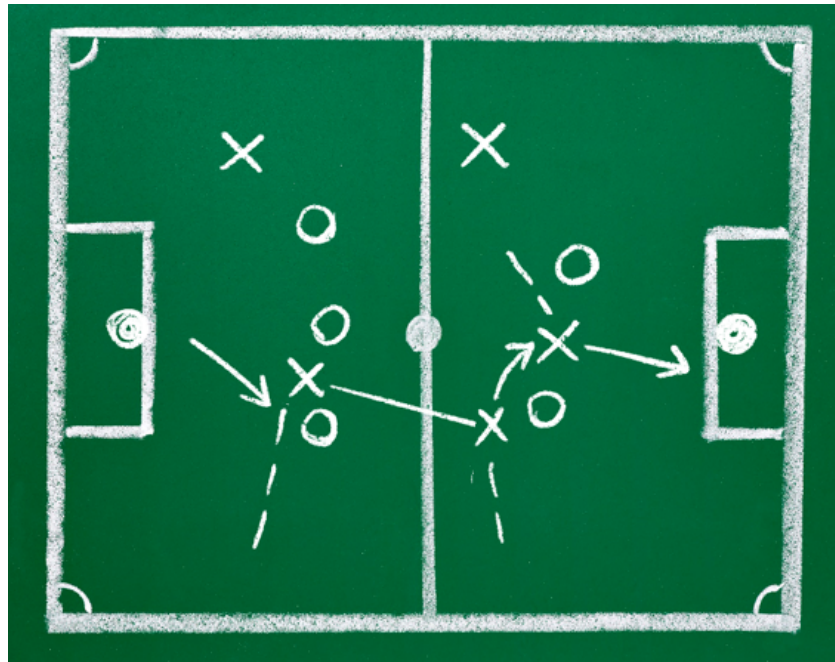


Im Anschluss beginnt das freie Spiel. Die Spielzeit beträgt vier Minuten und die jeweiligen Paare dürfen sich währenddessen natürlich nicht loslassen und müssen als Team innerhalb des Teams funktionieren. Landet der Ball im Aus, wird er durch einen gemeinsamen Einwurf der Paare wieder zurück ins Spiel gebracht. Lassen sich die Paare los, bekommt der Gegner den Ball.

Übung 3: Flexibilität im Regelsatz

Die dritte Übung ist eine spezifische fußballerische Übung für das Teambuilding, die entweder im 4 gegen 4, 5 gegen 5 oder 6 gegen 6 auf zwei Tore mit oder ohne Torwart gespielt werden kann. Die Feldgröße sollte dabei so der entsprechenden Spielerzahl angepasst werden, dass sich wettbewerbsähnliche Größenverhältnisse ergeben, zum Beispiel 4 gegen 4 und 45 x 30 Meter oder 6 gegen 6 und 60 x 40 Meter. Nachdem die beiden Teams ihre Grundordnungen selbst festgelegt haben, stellt der Trainer beiden Teams jeweils die folgenden drei Regelsätze zur Auswahl:

- freies Spiel
- Spiel mit nur zwei Ballkontakten
- Tore nur durch direkten Abschluss



Die beiden Teams sprechen sich nun untereinander ab und entscheiden, welchen der drei Regelsätze sie in welchem Durchgang umsetzen wollen, und teilen ihre Entscheidung ausschließlich dem Trainer und nicht dem gegnerischen Team mit. Anschließend werden drei Durchgänge à vier Minuten beim 4 gegen 4, fünf Minuten beim 5 gegen 5 und sechs Minuten beim 6 gegen 6 gespielt, wobei in jedem Durchgang jeweils ein Regelsatz angewendet werden muss, kein Regelsatz jedoch doppelt genutzt werden darf.

Dadurch werden die Spieler mit Situationen konfrontiert, mit denen sie nicht gerechnet haben oder die ihnen unbekannt sind und ihre Kooperationsfähigkeit untereinander fördern.

STRUKTUREN IM TRAINING AUFBAUEN

Ein guter Trainingsaufbau und eine liebevolle Gestaltung der Einheiten sind die Grundlage dafür, Kinder beim Fußballtraining zu begeistern. Bei der Planung der Trainingseinheiten muss der Trainer dabei sowohl die körperlichen als auch die pädagogischen und psychosozialen Faktoren berücksichtigen. So sollte jede Übungsstunde die Wahrnehmung und Koordination der Kinder fördern, motorische Abläufe schulen und einen Technikteil beinhalten. Hierfür bietet sich eine bunte Mischung aus lockerem Aufwärmen und freiem Spiel an, das mit Einzelübungen sowie kombinierten Einheiten gestaltet wird. Nachdem die Kinder individuelle Übungen ausgeführt und einzelne fußballerische Elemente trainiert haben, können wieder Übungen absolviert werden, die einen größeren Bewegungsradius haben. In der Regel markiert ein zeitbegrenztetes Abschlussspiel das Ende des Fußballtrainings.

Grundsätzlich müssen Trainingseinheiten nicht Wochen im Voraus geplant werden. Nichtsdestotrotz müssen sich Trainer im Vorfeld überlegen, was sie mit ihren Spielern

machen wollen und welche Inhalte sie im Training dabei erarbeiten wollen. Um relativ grob und leicht planen zu können, bietet sich ein Bausteinsystem an, in dem sich jede Trainingseinheit aus vier bis fünf Spielen zusammensetzt, die aus den fünf Bausteinen des Kinderfußballs bestehen.

Diese Bausteine sind

- das Bewegungsspiel,
- das Dribbelspiel,
- das Passspiel,
- das Torschussspiel und
- das Fußballspiel.

Der Trainer sucht sich also zum Beispiel je ein Spiel aus den fünf Kategorien aus und setzt diese zu einer vollständigen Einheit zusammen. Alternativ können die Spiele natürlich auch frei miteinander kombiniert werden.

Wie viel Zeit jede einzelne Übung im Training dabei beansprucht, ist sowohl vom Alter als auch der Erfahrung der Kinder abhängig. Eine Übung bei den Bambinis sollte beispielsweise nicht länger als 15 Minuten andauern. Außerdem brauchen die kleinsten Kicker Übungen und Spiele mit einfachen Aufgaben und einem simplen Aufbau. Im Gegensatz dazu können höhere Altersklassen wesentlich länger und gezielter an einzelnen Sachen üben. Dabei ist es vor allem wichtig, Spiele im Training zu bevorzugen, bei denen alle Kinder gleichzeitig üben können und keinerlei Wartezeiten entstehen. Wartezeiten und lange Erklärungen sind für Kinder nämlich ziemlich demotivierend und sie beginnen in der Regel schnell, sich zu langweilen und Desinteresse zu zeigen.

Besser ist es, stattdessen

- mehrere Stationen aufzubauen, an denen unterschiedliche Dinge gefördert werden,
- Rundläufe zu nutzen, um lange Wartezeiten zu verringern, sowie
- Spielabläufe, Techniken und Bewegungen selbst vorzumachen, anstatt diese mühselig zu erklären.

Beim Kinderfußball steht Trainern manchmal nur relativ wenig Fläche zur Verfügung, weil an einigen Tagen viele Mannschaften zeitgleich trainieren. Eine kleinere Fläche auf dem Sportplatz ist jedoch mehr ein Vorteil als ein Nachteil, da ein enger Raum automatisch für ein intensives Training sorgt. Nehmen mehr Spieler als gewöhnlich am Training teil, kann eine große Mannschaft auch in zwei Gruppen aufgeteilt werden, die auf mindestens zwei Feldern trainiert. Dabei kann entweder in beiden Feldern parallel gespielt oder nur in einem Feld gespielt und in dem anderen Trainingsinhalte erarbeitet werden.

Kinder brauchen einen begrenzten und übersichtlichen Raum, in dem sie sich sicher und wohl fühlen können. Bunte Hütchen, Hürden, Stangen und verschiedenfarbige Leibchen mögen zwar schön aussehen, führen jedoch lediglich dazu, dass die Kinder