



Württembergischer  
Fußballverband e.V.

# **Trainer-C-Lizenz-Breitenfußball**

## **Basis-Lehrgang**

## **Impressum**

**Autoren:** Hägele, Martin/Rentschler, Michael/Thaler, Ernst

**Arbeitsgruppe „Basis-Lehrgang“:** Albeck, Thomas/Frentz, Florian/Gleich, Mike/Gundelsweiler, Thomas/Hägele, Martin/Kaup, Patrick/Mattner, Lothar/Rentschler, Michael/Schmidt, Christoph/Thaler, Ernst

### **Literatur:**

- Döbler, Erika und Hugo: Kleine Spiele, Volk und Wissen Volkseigener Verlag Berlin, 17. Auflage, 1989
- Hägele, Martin/Rentschler, Michael/Stoppel, Alexander: Organisation und Durchführung eines Hallenspieltags für Bambini, Württembergischer Fußballverband e.V., Stuttgart, 2014
- Schmidt, W./Schley, K./Mack, D./Kopp, W./Thaler, E.: Kindertraining - Fußballspielen 4 -12, Württembergischer Fußballverband e.V. (Hrsg.), Stuttgart, 2006, ISBN-Nr. 3-00-018948-3
- Walter, Martin: Spiel und Sport an jedem Ort, Spielsammlung für Vereins-, Schul- und Freizeitsport, Schorndorf 1994, ISBN 3-929073-01-3 VLB 41

### **Adressen:**

- wfv-Sportschule Ruit, Kirchheimer Straße 125, 73760 Ostfildern, Tel.: 0711-3484-110
- wfv-Geschäftsstelle, Goethestraße 9, 70174 Stuttgart, Tel.: 0711-22764-0

Weitere Infos zur Traineraus- und Trainerfortbildung unter

<a href="http://www.wuerttfv.de/Trainerausbildung">http://www.wuerttfv.de/Trainerausbildung</a>
---

14-05-2014

# Inhalt

<b>1. Lizenzausbildung des wfv</b>	<b>4</b>
1.1. Trainer-C-Breitenfußball (ab 01.01.2015: Trainer-C)	4
1.1.1. Basiswissen: Inhalte und Programm	4
1.2. Trainer C Leistungsfußball (ab 01.01.2015: Trainer-B)	6
<b>2. Ausbildung im Kinderfußball</b>	<b>7</b>
2.1. Kinder- und Erwachsenenfußball: Gemeinsamkeiten und Unterschiede	7
2.2. Problemfelder im Fußball	9
2.3. „Wir sind (D)ein Team – neue Wege im Kinderfußball“	11
2.3.1. Das MUT-Modell	11
2.3.2. „Wir sind Vorbild!“	13
2.3.3. Ausbildungsziele und -leitsätze für unseren Kinderfußball	14
2.3.4. Ausbildungskonzept	14
2.4. Allgemeine Entwicklung im Kindes- und Jugendalter	17
2.4.1. Entwicklung, Wachstum und sensible Phasen	18
2.4.2. Ziele/Inhalte für das Juniorenttraining	19
2.4.3. Zusammenfassung	22
<b>3. Trainer-Team-Modell (TTM)</b>	<b>24</b>
3.1. Stationentraining - Bedienungsanleitung	25
3.1.1. Wie groß ist eine Trainingsgruppe?	25
3.1.2. Wie viele Stationen werden benötigt?	25
3.1.3. Wie wird das Training begonnen?	27
3.1.5. Wie werden die Übungsgruppen eingeteilt?	27
3.1.6. Wer baut die Stationen auf?	29
3.1.7. Welche Aufgaben haben die Stationentrainer zu Beginn?	29
3.1.8. Wann und wie werden die Stationen gewechselt?	29
3.1.9. Wie wird das Training beendet?	30
3.1.10. Welche Inhalte werden für die Stationen ausgewählt?	31
3.2. Stationentraining - Inhalte	33
3.1.1. Aufwärmen/Einstimmen	33
3.1.2. Station 1 - Zielspiele	35
3.1.3. Station 2 - Kleine Spiele	54
3.1.4. Station 3 - Übungssituationen	73
3.1.5. Station 4 - Torespiele	83
<b>4. Coaching-Punkte Fußballtechniken</b>	<b>85</b>
4.1. Schießen/Passen	87
4.1.1. Innenseitstoß	87
4.1.2. Vollspannstoß	87
4.1.3. Effetball	88
4.2. Ballan-/mitnahme (BAM)	88
4.2.1. BAM flacher Zuspiele: Innenseite/Außenseite/Spann	88
4.2.2. BAM halboher Zuspiele: Oberschenkel	88
4.2.3. BAM hoher Zuspiele: Brust	88
4.3. Dribbling	88
4.4. Fintieren	89
4.5. Kopfball	89
<b>5. Spieltag in der Halle / auf dem Feld</b>	<b>90</b>
5.1. Zielsetzungen	90
5.2. Organisation	91
5.2.1. Wie viele Spieler können teilnehmen?	91
5.2.2. Wie wird der Aufbau gestaltet?	91
5.2.3. Wie wird gespielt?	93
5.2.4. Was läuft in der Bewegungszone?	97
5.2.5. Spielpläne für Bambini Spieltage	104
<b>6. Ausblick auf Teamleiter-Lehrgang/Profilwahl</b>	<b>107</b>
6.1. Programm Teamleiter „Kinder“	107
6.2. Programm Teamleiter „Jugend/Erwachsene“	108
<b>7. Lösungen</b>	<b>109</b>
<b>8. Anhang</b>	<b>112</b>

*Ab 01.01.2015 werden die Lizenzbezeichnungen bundesweit geändert!*

## 1. Lizenzausbildung des wfv

Der wfv bietet zwei Lizenzen an: „Trainer-C Breitenfußball“ und „Trainer-C Leistungsfußball“

### 1.1. Trainer-C-Breitenfußball (ab 01.01.2015: Trainer-C)

**Tätigkeitsbereich:** Training mit Kindern und Jugendlichen in den unteren Leistungsklassen bzw. Herrenmannschaften bis zur Kreisliga A, sowie von Frauenmannschaften bis zur Regionalliga

**Ausbildungsverlauf:** Die Trainer-C-Breitenfußball-Lizenz umfasst eine Ausbildung von 120 Lerneinheiten (LE) inklusive Prüfung und setzt sich aus Basis-, Teamleiter- und Profillehrgang zusammen. Der Basislehrgang kann dezentral über zwei Wochenenden oder an der Sportschule Ruit in vier Tagen absolviert werden. Nach Abschluss der Teamleiterausbildung erhält der Teilnehmer ein Zertifikat und kann den Trainer-C-Breitenfußball in einem Wochenlehrgang an der Sportschule Ruit erwerben.

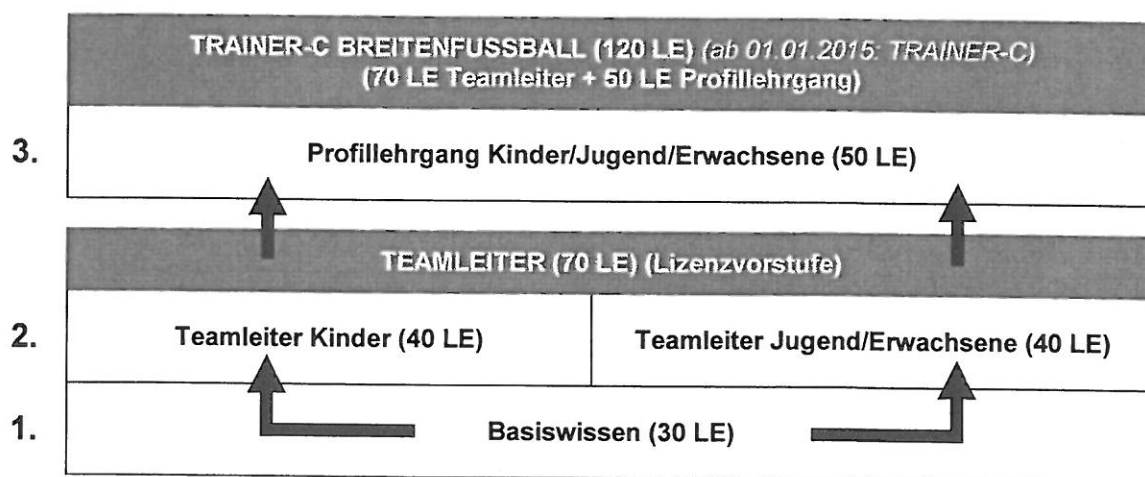


Abbildung 1: Der Ausbildungsverlauf zum Trainer-C-Breitenfußball

#### 1.1.1. Basiswissen: Inhalte und Programm

Wie in Abbildung 1 dargestellt, umfasst der Ausbildungsblock „Basiswissen“ 30 Lerneinheiten. Der wfv bietet diesen Ausbildungsabschnitt sowohl als Kompaktseminar an der Sportschule Ruit als auch dezentral in den Bezirken als zweiteilige Wochenend-Lehrgänge an. In der Regel sind dabei die Lehrgangstage jeweils Freitag und Samstag. Die Inhalte und das Programm der dezentralen Lehrgänge „Basiswissen“ werden im Folgenden dargestellt.



### 1. Tag

Zeit	Inhalt	Anzahl LE
12.15 Uhr	Anreise der Teilnehmer	
13.00 Uhr	Begrüßung und Eröffnung des Lehrganges, Trainer- und Übungsleiterausbildung im wfv	
13.30 Uhr	<b>Ausbildung im Kinderfußball</b> ▪ Wir haben „MUT“ ▪ Wir bilden aus! ▪ Wir sind (d)ein Team! ▪ Wir sind Vorbild!	2
15.00 Uhr	<b>Theorie: Vorbereitung der Praxiseinheit</b> ▪ Trainer-Team-Modell. Stationentraining	2
16.30 Uhr	<b>Praxis: Trainer-Team-Modell: Stationentraining - Leistungsniveau 1</b>	3/7

### 2. Tag

Zeit	Inhalt	Anzahl LE
8.30 Uhr	<b>Theorie: Trainer-Team-Modell: Station 1 - Zielspiele</b> Ballorientiertes Spiel, Steuerungsinstrumente, Spielintelligenz	2
10.15 Uhr	<b>Praxis: Trainer-Team-Modell: Station 1 - Zielspiele</b> ▪ Ballorientiertes Spiel - Zielspiele ▪ Regeln steuern Spiele - Steuerungsinstrumente des Trainers	2
13.30 Uhr	<b>Theorie: Allgemeine Entwicklung im Kindes- und Jugendalter/Altersgemäßes Training</b>	2
15.00 Uhr	<b>Theorie: Trainer-Team-Modell: Station 2 - Kleine Spiele</b> Einordnung, Methodik	1
16.00 Uhr	<b>Praxis: Trainer-Team-Modell: Station 2 - Kleine Spiele</b>	2/9

### 3. Tag

Zeit	Inhalt	Anzahl LE
8.30 Uhr	<b>Theorie: Trainer-Team-Modell: Station 3 - Übungssituationen</b> ▪ Fußballtechnik ▪ Methodik	2
10.15 Uhr	<b>Praxis: Trainer-Team-Modell: Station 3 - Übungssituationen</b> ▪ Fußballtechniken	2
13.30 Uhr	<b>Praxis: Trainer-Team-Modell: Station 4 - Torespiele</b> ▪ Torart, Toranzahl ▪ Methodik	2
15.00 Uhr	<b>Theorie: Nachbereitung - Coachingpunkte</b>	2/8

### 4. Tag

Zeit	Inhalt	Anzahl LE
8.30 Uhr	<b>Theorie: „Hausordnung“ für gegenseitiges Miteinander</b>	2
10.00 Uhr	<b>Theorie: Organisation eines (Hallen-)Spieltags</b>	2
13.30 Uhr	<b>Praxis: Durchführung eines (Hallen-)Spieltags (mit Kindern des Heimvereins/der TN)</b>	2
15.15 Uhr	<b>Theorie: Auswertung des Lehrganges</b> ▪ Ausblick auf Teamleiter-LG, Profilwahl	1/7/31
12.00 Uhr	Mittagessen, anschließend Heimreise	

## 1.2. Trainer C Leistungsfußball (ab 01.01.2015: Trainer-B)

**Tätigkeitsbereich:** Training von Jugendteams aller Leistungsklassen (ausgenommen Junioren-Bundesliga), Herrenmannschaften bis zur Oberliga, sowie höherklassige Frauenteams (ausgenommen 1. und 2. Bundesliga).

**Ausbildungsverlauf:** Die Trainer-C-Leistungsfußball-Lizenz umfasst eine Ausbildung mit 140 Lerneinheiten inklusive Prüfung. Voraussetzung zur Zulassung ist die erfolgreiche Teilnahme an der Eignungsprüfung. Die Ausbildung setzt sich anschließend aus Grund-, Aufbau-, Profil- und Prüfungslehrgang zusammen. Grund-, Aufbau- und Profillehrgang werden als Wochenlehrgänge, die Prüfung als dreitägiger Lehrgang an der Sportschule Ruit durchgeführt.

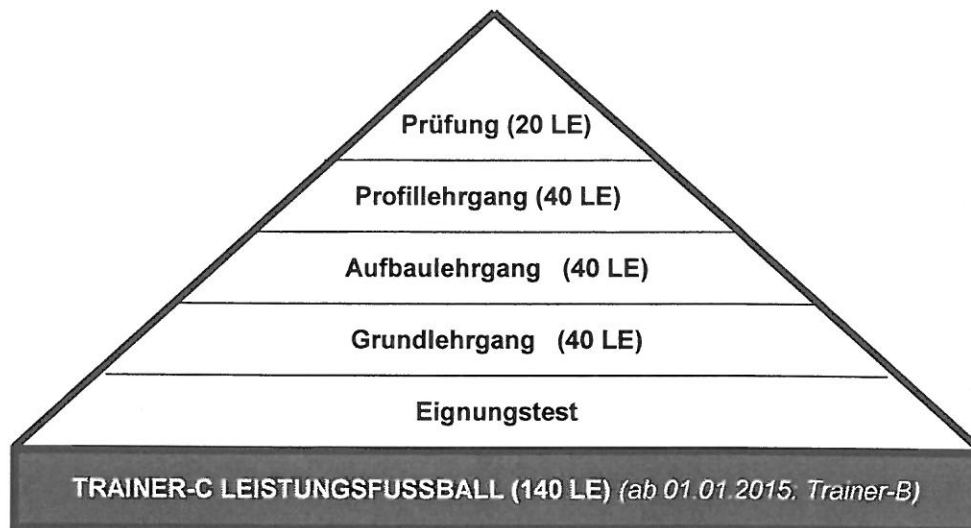


Abbildung 2: Der Ausbildungsverlauf zum Trainer-C-Leistungsfußball

Weitere Informationen finden Sie unter [www.wuerttfv.de/Trainerausbildung](http://www.wuerttfv.de/Trainerausbildung)

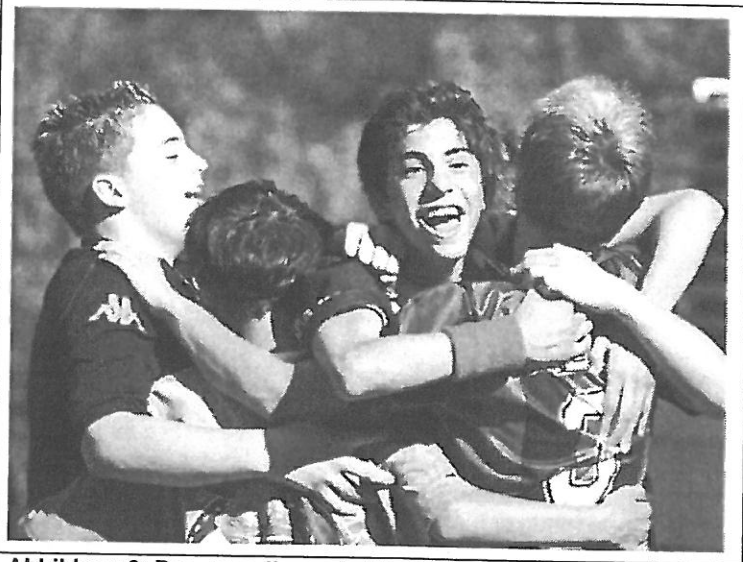
## 2. Ausbildung im Kinderfußball

„Kinder sind keine kleinen Erwachsenen!“

### 2.1. Kinder- und Erwachsenenfußball: Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Man mag meinen, dass es beim **Kinder- und Jugendfußball** um junge Spieler geht, die in ihrer Freizeit ihren Lieblingssport ausüben möchten. Doch wie sieht die Realität aus? Oft verfolgen die Erwachsenen im Verein ganz andere und auch unterschiedliche Ziele. Für eine einheitliche Sichtweise zum Wohle aller Beteiligten ist es aber unerlässlich, dass im Verein ein übergreifendes Konzept besteht, das alle Interessen berücksichtigt.

Sowohl Kinder als auch Erwachsene sind begeisterte Fußballanhänger und rennen mit Leidenschaft dem Ball hinterher. Wenn ein Tor fällt und der Ball im Tornetz zappelt, jubeln alle – junge Spieler, ältere Spieler und nicht zuletzt natürlich auch die Zuschauer aller Altersklassen. Das war es dann aber auch schon wieder mit den Gemeinsamkeiten von Jung und Alt, denn es lassen sich zentrale Unterschiede erkennen:



**Abbildung 3: Der grundlegende Wandel bei der Spielauffassung des ballorientierten Spiels erfordert bei Erwachsenen und Spielern die bisherige Sichtweise auf den Fußball radikal zu ändern.**

- **Unterschiedliches Publikumsinteresse:** Während die Fußballspiele der Erwachsenen zum Teil vor einem Millionenpublikum stattfinden, stehen am Spielfeldrand im Kinder- und Jugendfußball nur die unmittelbar Beteiligten: Spieler, Eltern und Trainer. Das Interesse am Erwachsenenfußball – und da wiederum am Erwachsenenprofifußball ist ungleich größer als am Juniorenfußball.

- **Kindertrainer ohne Anerkennung:** Im Erwachsenenfußball übt das Traineramt ein ausgebildeter Coach gegen Bezahlung aus. Im Kinderfußball ist der Trainer in der Regel ein Vater eines Spielers und er bekommt dafür nichts. Kein Geld, keine Aufwandsentschädigung und meistens auch keine Anerkennung.

- **Profifußball als zweiseitiges Vorbild für den Juniorenfußball:** Felix Magath z. B. ist in aller Munde. Er verdient nicht nur – zurecht – viel Geld und wird allenthalben wegen seiner erfolgreichen Arbeit gelobt, sondern er dient den Juniorentrainern auch als Vorbild. Auf der einen Seite ist es toll, die jungen Kicker eifern ihren großen Idolen nach, schauen ihnen ihre Tricks und Finten ab und machen sie nach. Auf der anderen Seite ist es fatal. Für Felix Magath ist nämlich das Spielergebnis das Wichtigste. Im Kinderfußball sollten aber vielmehr der Spaß, die Ausbildung und das Fair Play im Vordergrund stehen. Natürlich darf, soll und will auch jeder Bambini-Kicker und -Trainer jedes Spiel gewinnen dürfen, aber eben nicht auf Kosten von Spaß und Spielfreude, der Ausbildung eines jeden Spielers und – dem Allerwichtigsten – dem Fairplay, dem Respekt gegenüber Mit-, Gegenspieler, Schiedsrichter und Erwachsenen.

- **Nur die Stärksten spielen:** Wenn während einer Trainingswoche und im Spiel das vorrangige Ziel des Juniorentrainers das Gewinnen ist, dann kümmert er sich im Training in erster Linie nur um die besten Spieler. Und am Wochenende stellt er nur die stärksten Spieler auf, um sich das bestmögliche Ergebnis zu sichern. Die schwachen und schwächsten Spieler werden wenig oder gar nicht eingesetzt oder noch schlimmer, sie werden zum Spiel erst gar nicht mitgenommen. Wenn sich dann

kein Trainer findet, der eine zweite Mannschaft aufbaut, hören diese Spieler über kurz oder lang wieder auf zu kicken.

**- Frühe Spezialisierung - einseitige Ausbildung:** Die „Erwachsenenprofi-Einstellung“ des Juniorentrainers verhindert auch eine umfassende fußballerische Ausbildung der jungen Spieler: Er wird nämlich „seine“ Spieler früh auf eine Position spezialisieren und „festnageln“, so wie es die „großen“ Vorbilder tun. Eine Stammmannschaft mit Spielern auf ihren Stammpositionen garantiert dem Trainer zwar zumindest kurzfristig bessere Ergebnisse, bedeutet aber auch eine einseitige Ausbildung der Spieler in technischer, taktischer und konditioneller Hinsicht.

In den Köpfen der allermeisten Kinder- und Jugendtrainer ist nach wie vor die herkömmliche mann-, gegner- und positionsorientierte Spielauffassung verankert. Die „Stürmer“ sind dann z. B. für das Tore schießen und die „Verteidiger“ für das Tore verhindern zuständig. Ein Kennzeichen dieser traditionellen Sicht auf den Fußball ist somit die Aufgabenteilung. Und wenn der Gegner mit derselben Ein- und Aufstellung antritt, geht alles wunderbar auf. Ein zentrales Kommando an jener Mannschaft, die den Ball verloren hat, lautet dann, „Jeder sein' Mann!“.

**- Neue Perspektive auf den Fußball:** Die Kommandosprache in der Spielauffassung des auf den Ball und Mitspieler bezogenen Spiels ist eine andere. Die Ordnung der Mannschaft wird in dieser neuen Sicht auf den Fußball immer nach dem Ball hin ausgerichtet. Jeder Spieler bezieht sich auf den Ort des Balls und seine Mitspieler. Er achtet dabei immer auf den optimalen Abstand zu seinen Teamkollegen in seiner Spielumgebung. Der Gegner und die Gegenspieler spielen dabei zunächst eine untergeordnete Rolle. Im Vordergrund stehen die Orientierung am Ballweg und die Ausrichtung der gesamten Mannschaft auf das oberste Ziel, Tore zu schießen. In jeder Spielsituation - nach Ballgewinn und nach Ballverlust - agieren alle Spieler mit ständiger Mitspiel- und Angriffsbereitschaft. Es gibt keine Aufgabenteilung. Jeder Spieler hilft nach einem Ballverlust mit, den Ball zurückzugewinnen. Nach Ballgewinn läuft sich jeder Spieler frei, bietet sich an und hilft mit einer Torchance herauszuspielen. Damit lernt jeder Spieler, wie vorn aber auch ganz hinten gespielt wird. Und auch das Glücksgefühl nach einem geschossenen Tor ist so jedem vergönnt, wenn von Anfang an die Positionen gewechselt werden. Insbesondere mit dieser modernen Spielauffassung mit Spielcharakter lassen sich auch übergeordnete Werte vermitteln: Gelingt das Ballgewinnspiel doch erst, wenn die Spieler gemeinsam angreifen und einander unterstützen - und im Angriffsspiel soll jeder Spieler das Tore schießen erlernen und erleben. Dabei werden bei den Jugendlichen automatisch Verantwortungsbewusstsein, Hilfs-, Mitspiel- und Anstrengungsbereitschaft aber auch Selbstvertrauen, Mut, Entscheidungsfreude und Durchsetzungsvermögen trainiert. Charaktereigenschaften, die auch im normalen, späteren Leben wichtig und von Bedeutung sind.

**Tabelle 1: Unterschied zwischen Anforderungen im Kinder- und Erwachsenenfußball**

	Erwachsenenfußball	Kinderfußball
<b>Training</b>	auf das Wettspiel ausgerichtet	Spaß, Freude, Fußball lernen
<b>Sportliches Ziel</b>	Sieg, Meisterschaft	Ausbildung der Spieler zu kompletten Fußballspielern
<b>Erfolg</b>	Ergebnis, drei Punkte	Spielerlebnis, Spaß und Freude, Lernfortschritte
<b>Tabelle</b>	das A und O	unwichtig
<b>Trainer</b>	am Ergebnis gemessen	am Fortschritt aller Kinder gemessen
<b>Eltern</b>	Bedeutung nimmt ab	einbeziehen

Die zentrale Aufgabe eines Trainers im Kinderfußball ist also nicht das nächste Spiel zu gewinnen. Vielmehr sollte sich ein verantwortungsbewusster Kindertrainer fortwährend folgende Fragen stellen:

- Hat jeder Spieler Spaß und zeigt Spielfreude im Training und Spiel?
- Macht jeder Spieler Lernfortschritte und entwickelt sich hin zu einem kompletten Fußballspieler?
- Achten alle Spieler das Fair Play und gehen respektvoll miteinander um?
- Bilde ich meine Spieler zu starken Fußballspielern und zu starken Persönlichkeiten aus?



Wenn der Trainer jede dieser Fragen mit „Ja“ beantworten kann, ist er ein sehr guter Trainer. Wenn alle Trainer in einem Verein diese Fragen mit einem „Ja“ beantworten können, dann hat der Verein sehr gutes, ein vorbildliches Trainerteam. Und genau das muss das Ziel eines jeden Vereins sein. Ein großes Junioren-Trainerteam aufzubauen, in dem jeder - vom Bambini- bis zum A-Juniorentainer - dem anderen hilft und ihn unterstützt, indem alle dieselbe einheitliche Sprache sprechen und jeder im Team die ganzheitliche Ausbildung der jungen Spieler an die erste Stelle setzt.

## 2.2. Problemfelder im Fußball

Fußball wird immer mehr ein Kinderspiel. Längst scheint es eine Regel zu geben, die da heißt: „Wer die Kinder gewinnt, verliert die Jugendlichen“. Mehrere Untersuchungen zeigen, dass bereits bis zum Alter von nur 12 Jahren die Hälfte aller Kinder ihren „Lieblingssport“ wieder aufgibt. Insgesamt bleibt nicht einmal mehr 50% aller Vereinsfußballer solange am Ball, dass sie ihr individuelles Leistungsoptimum erreichen können. Und noch weniger stehen auch noch als Erwachsene zu ihrem Verein, so dass sie ihn in irgendeiner Funktion stützen könnten.

Äußerst interessant ist dabei ein Blick auf die Gründe, warum denn die Kinder und Jugendlichen mit dem Fußballspielen aufhören: An der Spitze steht dabei die Unzufriedenheit mit dem Trainer. Das Training ist langweilig, macht keinen Spaß und man wird nicht ausreichend gefördert. Hinzu kommt eine zu frühe Spezialisierung, so dass zu wenig Zeit für andere Hobbies bleibt. Bedenklich in diesem Zusammenhang ist dabei sicherlich auch, dass die jungen Fußballer ihren Trainer oft nicht als Vorbild sehen...

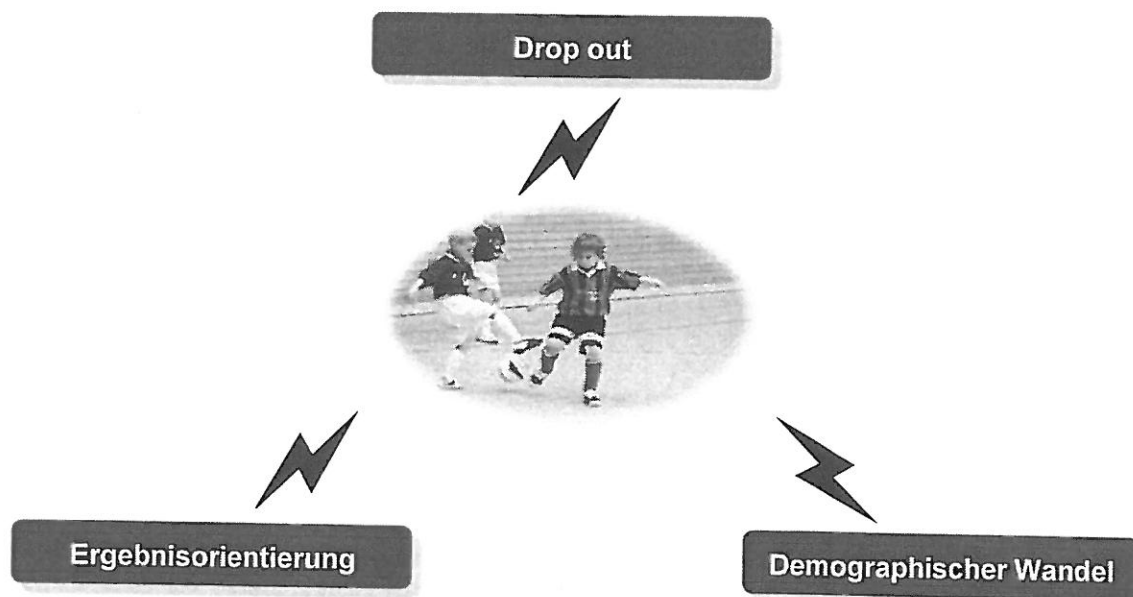


Abbildung 4: Problemfelder im Kinder- und Jugendfußball

Wirft man nun noch einen kritischen Blick auf den momentanen Spiel- und Turnierbetrieb im Kinderfußball, kann man sehr schnell weitere „Lustverderber“ festmachen:

1. Ein intensives Spielerlebnis bzw. ein intensives einstündiges Bewegen (wie gefordert) findet in aller Regel nicht statt und falls doch, dann nur für die 2 bis 3 Topspieler einer Mannschaft. Hinzu kommen noch zu große Hallen bzw. damit verbunden zu große Spielfelder. Es kann somit ein Spiel mit vielen Torszenen, vielen Aktionen um den Ball gar nicht zustande kommen, sondern ein Spiel, das durch viele Einzelaktionen - meist der großen Spieler - und Unterbrechungen geprägt ist. Hinzu kommt oft noch der Druck, unbedingt den Turniersieg erringen zu müssen, welcher die Spielfreude, Kreativität und das Mitspielen **aller** verhindert. Betrachtet man dann noch die fehlenden Bewegungsangebote in der Halle und das Ernährungsverhalten von vielen Kindern, dann wird schnell klar, dass der sportliche Höhepunkt der Woche sicher nicht bei den herkömmlichen Turnierformen liegen kann.

2. Für viele Kinder bedeuten diese Samstage eher Frust denn Lust. Schon bei der Auswahl bzw. bei der Zusammenstellung der Mannschaften beginnt häufig dieses Negativerlebnis, denn meist dürfen nur die vermeintlich besten mit. Für die jüngeren oder die Anfänger gibt es oftmals noch gar keine Spiel-/ Turnierangebote. Und wenn sie dann doch mal mit dürfen, spielen sie meist gegen die guten Teams und verlieren entsprechend nicht nur die Spiele, sondern auch die Lust und Freude am Fußball. Für die Besten ergibt sich aber das Problem, dass sie gewinnen müssen. Dabei sind nicht nur einige Trainer übertrieben ehrgeizig, sondern auch sehr viele Eltern. Ein Toben, Rufen und Anweisungen geben am Spielfeldrand verhindert so jegliche Kreativität und Freude am Ausprobieren.

Neben diesen „hausgemachten“ Problemen kommt zukünftig noch ein weitere Herausforderung auf die Gesellschaft und damit auch auf unsere Vereine hinzu: der sog. demographische Wandel. Der Trend der rückläufigen Mannschaftszahlen im wfv geht weiter. In den letzten 4 Jahren wurden ca. 1000 Jugendmannschaften weniger angemeldet. Lediglich im jüngeren, männlichen Bereich ist ein geringfügiger Zuwachs erkennbar. Im weiblichen Bereich sind die Zahlen in allen Altersklassen rückläufig.

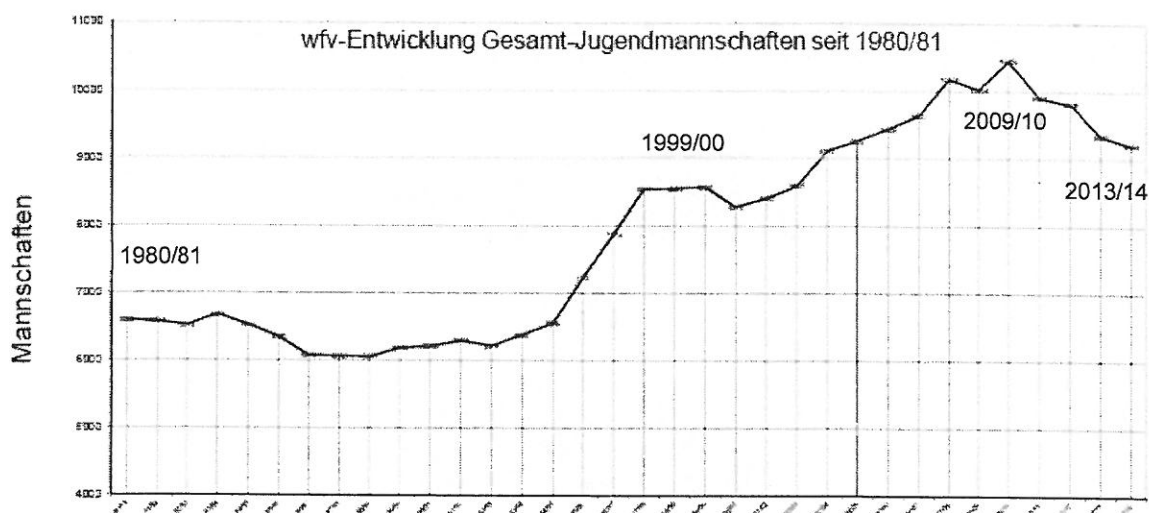


Abbildung 5: Anzahl der Jugendmannschaften im wfv

Entsprechend sollte es das vorrangige Ziel jedes Vereins sein, diesem „Drop out“ zum Ende des Kinderfußballs Einhalt zu gebieten. Das „Fußball-Abitur“ im Alter von 19 Jahren zu absolvieren, sprich eine Fußballausbildung zu durchlaufen, die spätestens im Alter von sechs Jahren beginnt, kontinuierlich aufeinander aufbaut und schließlich mit einem reibungslosen Übergang in den Erwachsenenfußball endet, ist ein ambitionierter Ansatz. Ein solcher Ansatz bedarf vor allen Dingen viel Geduld, ein hohes Engagement und die strikte Abkehr von einer rein ergebnisorientierten Denkweise im Nachwuchsfußball. Die übergeordneten Ziele im Trainings- und Spielbetrieb von Kindern müssen die fußballerische Entwicklung und die Persönlichkeitsentwicklung aller Spieler sein (vgl. Tabelle 2).

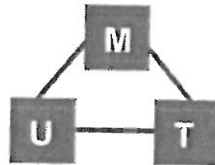
### 2.3. „Wir sind (D)ein Team – neue Wege im Kinderfußball“

Fußball ist in Deutschland zweifellos die mit Abstand populärste Sportart unter Kindern und Jugendlichen. Diese wollen vor allem in ihrer Freizeit mit Spaß ihren Lieblingssport ausüben und ihren Idolen nacheifern. Leider verfolgen Erwachsene im Umfeld der Kinder und Jugendlichen deutlich vielschichtigere Ziele. Ihnen geht es dabei oftmals zu sehr um das Gewinnen, den Erfolg und Meisterschaften. Ein Verein wird nur dann eine „gute Jugendarbeit“ erbringen können, wenn alle am „gemeinsamen Strang“ ziehen. Daher sollten sich die Vereinsvorstände, Jugendleiter, Trainer, Betreuer, Eltern und Spieler an einen Tisch setzen und ein Konzept entwickeln, das alle unterschiedlichen Interessen berücksichtigt. Ziel dabei ist es, jedes Mitglied von Anfang an davon zu überzeugen, dass jede Mannschaft und jeder Spieler Teil eines Gesamtgebildes ist, das nur mit dem Zusammenwirken aller Beteiligten funktionsfähig ist.

*„Wie können wir das in unserem Verein umsetzen?“*

Die Umsetzung im Verein ist erfahrungsgemäß nicht einfach. Müssen doch zuerst viele Widerstände und Vorbehalte gegen etwas „Neuem“ überwunden werden. In den folgenden Kapiteln werden neue Wege im Kinderfußball vorgestellt und deren Umsetzung in die Praxis erläutert. Wichtig ist, alle Beteiligten einzubeziehen und für die einzelnen Maßnahmen zu überzeugen und zu begeistern.

#### 2.3.1. Das MUT-Modell



Wir möchten den Teamgedanken an dem sogenannten MUT-Modell erklären. Die drei Buchstaben M, U und T stehen für die Mitglieder des Teams, wobei

M	für die <b>Mannschaft</b> ,
U	für das <b>Umfeld</b> und
T	für den/die <b>Trainer</b> steht.

Mannschaft und Trainer sind klar definiert als alle Spieler, die in dem jeweiligen Kader sind, bzw. als die Personen, die für den sportlichen Bereich der jeweiligen Mannschaft verantwortlich sind. Das Umfeld jedoch umfasst einen deutlich größeren Bereich und ist auch der schwierigste Teil dieses „MUT“-Konstrukts. Zum Umfeld gehören alle Personen und Personengruppen, die in irgendeiner Form etwas mit der jeweiligen Mannschaft zu tun haben. Zu nennen sind in diesem Bereich die Betreuer der Mannschaft, die Jugendleitung, evtl. andere Trainer (falls ein einheitliches Konzept vorliegt), Verbandsverantwortliche und die Eltern, um die wichtigsten Teile des Umfelds zu nennen. Allgemein formuliert kann das Team nur funktionieren, wenn innerhalb dieser drei Hauptteile und der jeweiligen Untergruppen (Umfeld) die Kompetenzen klar festgelegt und von allen Mitgliedern des Teams anerkannt sind.

So ist ganz entscheidend für ein funktionierendes Team, dass Regeln aufgestellt und transparent gemacht werden und dann von allen Beteiligten anerkannt und befolgt werden.

Hier werden einige Kompetenzen der MUT-Parteien vorgestellt:



## Trainer

Der Trainer ist verantwortlich für alle sportlichen Belange:

- Trainingsaufbau und -gestaltung
- Kaderfestlegung
- Vorgabe der taktischen Richtlinie
- Coaching an den Spieltagen
- Einstellung der Spieler auf die Spiele
- Aufstellung der Mannschaft
- Vorbild für die Spieler (siehe Themenbereich Vorbild)



## Umfeld

- a) Eltern (abhängig vom Altersbereich):
  - Trikot waschen
  - Zu den Spielen fahren
  - Kinder anfeuern, aber keine taktischen Anweisungen!!
  - Probleme schnell, offen und ehrlich ansprechen
  - Aktivitäten organisieren (Ausflüge, Feiern, Geschenke, usw.)
  - Teilnahme an Elternabenden
- b) Jugendleitung
  - Für gute organisatorische Rahmenbedingungen sorgen, Trainingsmaterial, Bälle, Plätze, Halle
  - Korrespondenz mit dem Verband, Passwesen, Gebühren, Spielanmeldungen, Verlegungen
  - Ansprechpartner und Vermittler bei Problemen, die nicht unmittelbar zwischen den beteiligten Personen gelöst werden können
- c) Betreuer
  - Für gute organisatorische Rahmenbedingungen sorgen bezüglich der einzelnen Mannschaft, Getränke, Trikots, Spielberichtsbogen, Termine
- d) Verbandsverantwortliche
  - Konzepte Junioren-/Erwachsenenfußball
  - Organisation und Durchführung des Spielbetriebs



## Mannschaft

- Regelmäßige und engagierte Teilnahme am Training
- Bei Verhinderung absagen
- Übernehmen von Aufgaben und Diensten (Materialdienst, Platzaufbau, Anruflkette etc.)
- Gute Vorbereitung auf die Spiele
- Sinnvolle, den Witterungsbedingungen angepasste Kleidung, sowohl im Training als auch während der Spiele

Für alle drei Bereiche gilt ein vernünftiger, ehrlicher und wertschätzender Umgang miteinander. Vor allem im Kinderbereich müssen alle Erwachsenen, die mit der Mannschaft zu tun haben stets Vorbild sein und sich entsprechend verhalten.



Wichtig ist, dass dieses Modell von Menschen besetzt ist, die dauernden Kontakt miteinander haben. Schnell kann es zu Unstimmigkeiten kommen, vor allem zwischen den Eltern und dem Trainer bzw. der Jugendleitung. Gerade hier ist es eine absolut notwendige Voraussetzung für ein funktionierendes Team, dass die Kompetenzen eindeutig festgelegt sind. Sollte eine Person merken, dass es Probleme gibt, ist es wichtig, diese schnell anzusprechen. 90 % der Probleme können durch ein frühzeitiges Ansprechen zu aller Zufriedenheit gelöst werden. Wenn sich Ärger erst richtig aufgestaut hat, ist nur sehr schwer eine sinnvolle Lösung für alle Seiten zu finden.

### 2.3.2. „Wir sind Vorbild!“

Wir Erwachsenen müssen uns ständig unserer Vorbildfunktion bewusst sein. Menschen allgemein und Kinder im Besonderen lernen sowohl bewusst als auch unbewusst. Vor allem das unbewusste Lernen muss den Erwachsenen immer wieder verdeutlicht werden und Kernkompetenzen und Verhaltensweisen, die gewünscht werden, dargestellt werden. Im Folgenden sollen nun einzelne Eigenschaften eines Vorbilds genannt werden und eine mögliche Definition oder Beschreibung angeboten werden. Wie in fast allen Bereichen des Lebens besteht auch hierbei die Problematik, dass die nun folgenden Begrifflichkeiten von Person zu Person mitunter unterschiedlich interpretiert und somit „gelebt“ werden. Zur Vermeidung von Missverständnissen und Irritationen bedarf es einer genaueren Definition dieser Eigenschaften.

Als Eigenschaften, die ein Vorbild auszeichnen, werden Ehrlichkeit, Disziplin, Respekt, Transparenz, Engagement und positives Auftreten genannt. Diese Schlagworte stellen Bereiche dar, die im Fußball wiederum unterteilt werden können in das Verhalten gegenüber

- den Spielern
- den Eltern
- dem Schiedsrichter und
- dem gegnerischen Trainer.

Aussagen und Handlungsweisen müssen dabei übereinstimmen. So darf es z.B. nicht sein, dass ein Trainer vor dem Spiel seinen Spielern mit auf den Weg gibt, jede Schiedsrichterentscheidung kommentarlos zu akzeptieren („der Schiedsrichter gibt sein Bestes, wir konzentrieren uns auf unser Spiel“) und bei der ersten oder zweiten strittigen Situation von außen den Schiedsrichter beleidigt.

Trainer-Engagement zeichnet sich z.B. aus durch

- Vorbereitung des Trainings
- pünktliches Erscheinen
- aktives Coaching der Kinder im Training: durch sein Auftreten den Kindern zeigen, dass sie und die Sache wichtig sind; die Kinder fordern, loben, korrigieren; bei der Sache sein und nicht draußen am Spielfeldrand stehen, sich mit den Eltern oder anderen Personen zu unterhalten und die Kinder alleine spielen zu lassen

Transparenz zeigt sich z.B. dadurch, dass

- Entscheidungen offen dargelegt werden
- Termine frühzeitig bekanntgegeben werden
- Zielsetzungen miteinander vereinbart werden

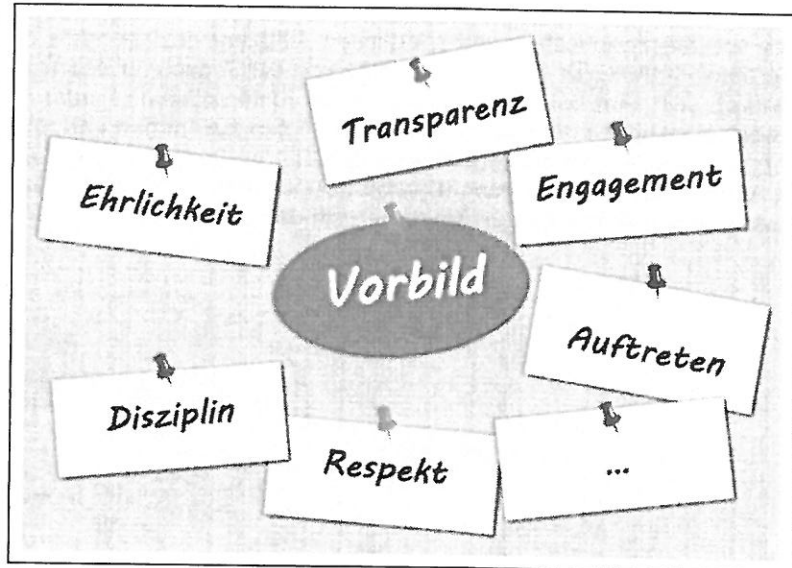


Abbildung 6: Welche Eigenschaften zeichnen ein Vorbild aus?

### 2.3.3. Ausbildungsziele und -leitsätze für unseren Kinderfußball

Alle Verantwortlichen in einem Verein sollten sich ihrer „Doppelaufgabe“ bewusst sein, die sich im Umgang mit Kindern und Jugendlichen stellt. Natürlich wird den jungen Menschen im Fußballverein das Fußballspielen beigebracht. Jedoch werden die Kinder und Jugendlichen von ihren erwachsenen Trainern im Trainings- und Spielbetrieb immer auch erzogen. Trainer und Vereinsmitarbeiter vermitteln immer auch Werte und Normen - ob sie dies bewusst wollen oder nicht. Die Ausbildung der Spieler zu starken Fußballspielern und starken Persönlichkeiten wird nur dann gelingen, wenn diese Aufgaben in einem vereinseigenem Konzept als Ziele formuliert werden. Die Umsetzung dieser sozial-erzieherischen und sportlichen Ausbildungsziele muss dann im nächsten Schritt für alle Verantwortlichen, für alle Mannschaften und damit auch für alle Trainer und Betreuer im Verein verbindlich sein. Am besten ist es, wenn die Juniorenleitung - oder noch besser die Vereinsleitung - dieses Konzept gemeinsam mit allen Beteiligten zusammen erarbeitet: mit den Kindern und Jugendlichen sowie den Erwachsenen - also den Eltern, Trainern und Betreuern.

In Abbildung 7 **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.** werden die grundlegenden Ausbildungsleitsätze für den Kinderbereich dargestellt.



Abbildung 7: Ausbildungsleitsätze

### 2.3.4. Ausbildungskonzept

- **Ausbildung steht im Mittelpunkt:** Wenn ein Kind in einen Fußballverein eintritt, dann will es vor allem eines: Fußball spielen! Daher lohnt es sich, Gedanken über ein sportliches Konzept zu machen, bei dem die Kinder und Jugendlichen kontinuierlich und optimal ausgebildet werden. Solch ein Konzept kann je nach Verein durchaus variieren, sollte aber die Basis für alle weiteren Entscheidungen sein.

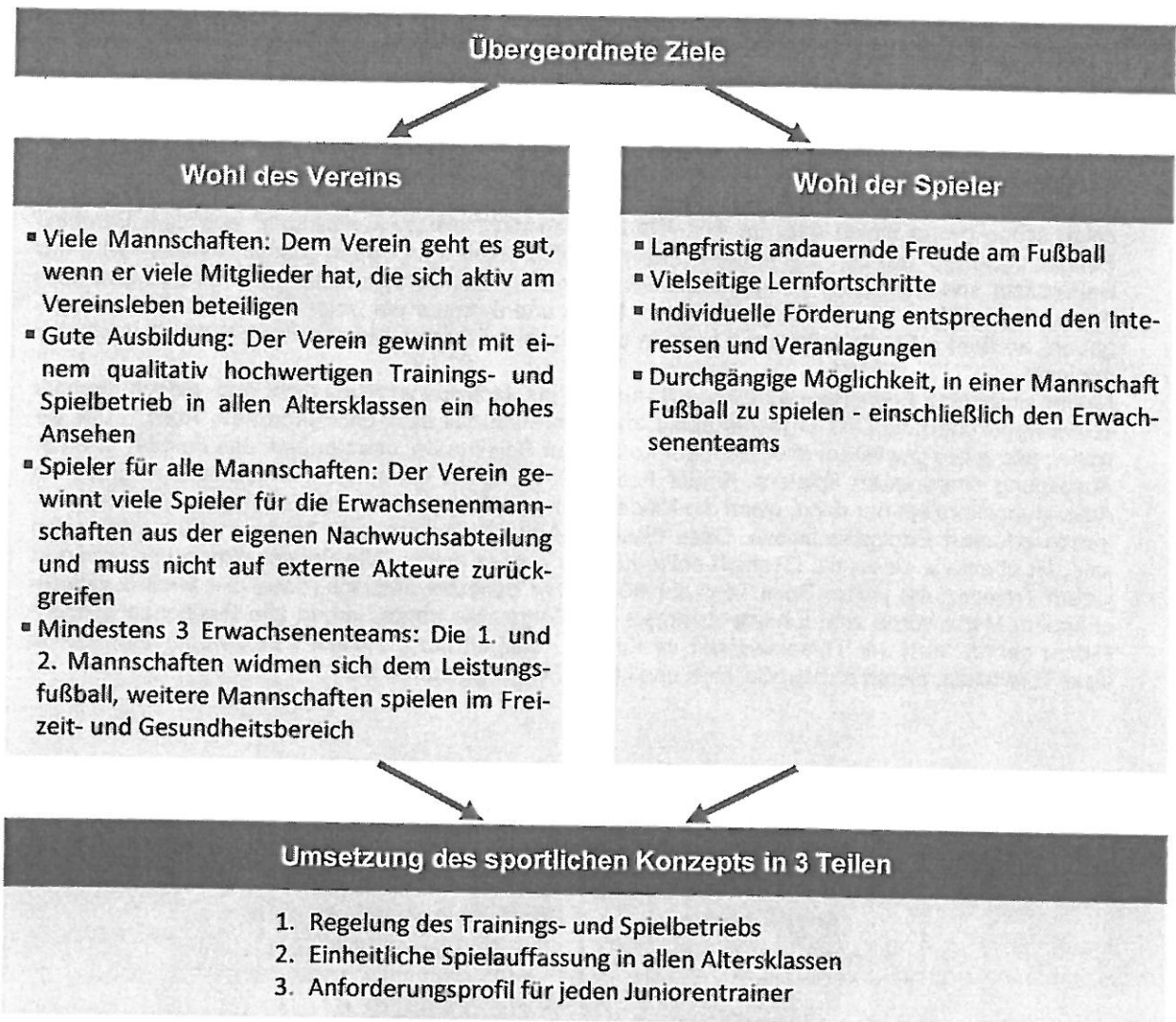


Abbildung 8: Beispiel für ein sportliches Konzept

- **Regelung des Trainings- und Spielbetriebs:** Oberstes Ziel ist es, dass jede(r) in einem Team spielen kann. Ob die Teams dabei nach Alter oder Leistung zusammengestellt werden, ist dabei nicht ganz einfach zu beantworten. Prinzipiell ist eine Zusammenstellung nach „Leistung“ zu befürworten. Dafür sprechen vor allem folgende Gründe:

- In „kleinen“ Vereinen spielen oftmals sowohl talentierte als auch weniger talentierte Kinder und Jugendliche zusammen. Somit kommt es permanent zu Über- bzw. Unterforderungen. Dies nimmt allen Spielern die Lust am Fußball!
- Die jungen KickerInnen sollten sich möglichst immer mit gleich starken bzw. minimal besseren Gegnern messen, um sich bestmöglich entwickeln zu können.
- Trainern fällt es wesentlich leichter, für homogene Teams die passenden Übungen und Spielformen für das Training auszuwählen.

Die konkrete Umsetzung könnte dann beispielsweise nach folgenden Leitlinien geschehen:

- Möglichst mindestens ein Trainer pro Mannschaft. Zielvorstellung: 2 Trainer für 10 bis 12 Spieler.
- Die Teams einer Altersstufe trainieren gemeinsam (in leistungshomogenen Gruppen), die Trainer arbeiten eng zusammen!
- Die Mannschaften in den Jahrgängen werden nach Leistung, unabhängig vom Alter der Spieler zusammengestellt. Sie sind durchlässig, d.h. die Spieler werden ihrem jeweiligen Entwicklungsstand angepasst in das leistungsmäßig entsprechende Team eingesetzt.

- Besonders talentierte Spieler werden gefördert und in einer höheren Altersklasse eingesetzt!
- Die Trainer der Jahrgangsmannschaften wechseln sich in der Betreuung der Teams ab, um einen besseren Überblick über die Leistung aller Spieler zu bekommen. Jedes Kind ist wichtig!

- **Einheitliche Spielauffassung in allen Altersklassen:** Eine einheitliche Spielauffassung rundet eine sportliche Konzeption ab. Alle Kinder wollen am liebsten angreifen und Tore schießen! Wer spielt schon gerne hinten oder im Tor. Warum also nicht die „Knäuelbildung“ aus dem Bambini-Fußball im Kampf um den Ball in die Spielphilosophie übertragen? Beim „Ballgewinnspiel“ wird der Ballbesitzer von allen Seiten angegriffen. Mit einer einheitlichen Spielauffassung wird sowohl allen Nachwuchsspielern, als auch allen Trainern, Eltern und Betreuer ein „roter Faden“ an die Hand gegeben, an dem sich alle orientieren können und der sie während der gesamten Fußballe Ausbildung begleitet.

Kinder sind keine Erwachsenen! Dieser Spruch ist im Nachwuchsfußball nicht neu, jedoch deshalb keineswegs überholt! Das Ergebnis spielt im Juniorenfußball eine untergeordnete Rolle: „Klar wir wollen alle lieber gewinnen, aber nicht auf Kosten der Spielfreude, des Spaßes, des Fairplay und der Ausbildung eines jeden Spielers. Kinder haben Spaß, wenn sie spielen. Entsprechend greift ein Ausbildungskonzept nur dann, wenn die Kinder auch im Wettkampf eingesetzt werden. Wahre Spielfreude erfordert Erfolgserlebnisse. Dass diese im Fußball eng mit dem Tore schießen verbunden sind, ist ebenfalls eindeutig. Deshalb sollte für alle Trainer gelten: Alle Spieler dürfen und sollen in jedem Training und jedem Spiel Tore schießen! Das bedeutet natürlich, dass alle auch in ausreichendem Maße vorne zum Einsatz kommen. Die Folge: Alle Kinder lernen alle Positionen kennen! Hierzu gehört auch der Torspieler, der im Kinderfußball oft nur als Mittel zum Zweck dient. Damit viele Tore fallen, bieten sich große Tore und kleine Felder geradezu an.

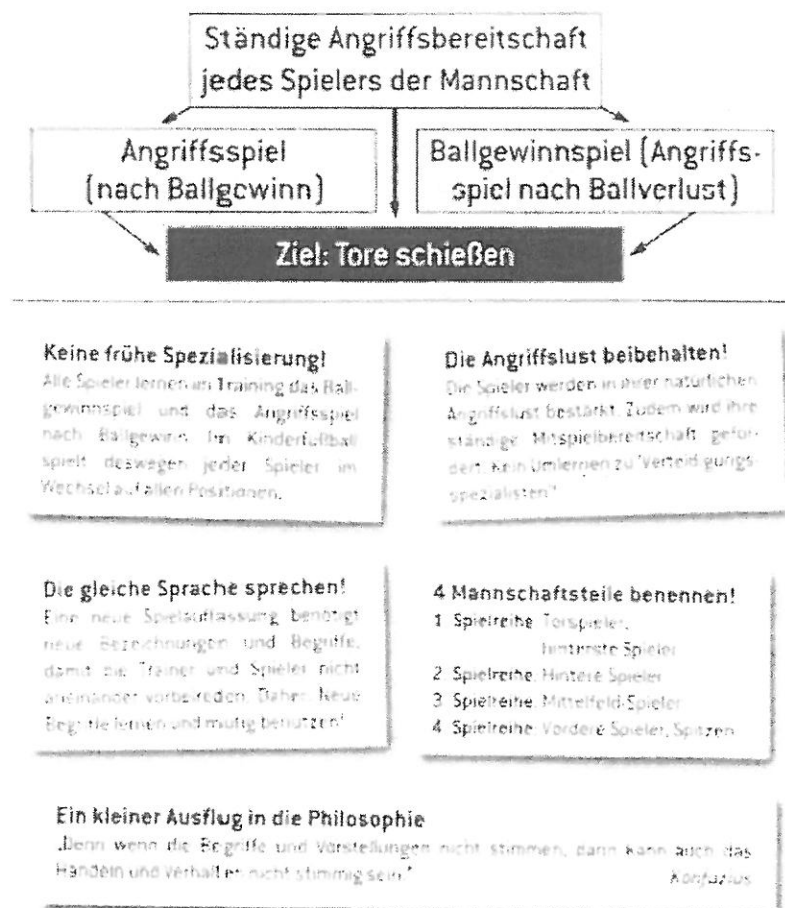


Abbildung 9: Das Ballorientierte Spiel und Trainingsprinzipien für den Kinderfußball

**- Trainer als Schlüssel zum Erfolg:** Die wichtigste Anforderung an ein Ausbildungskonzept ist es, dass die Spieler von Beginn bis zum Ende ihrer Laufbahn durchgehend begleitet werden. Neben einer detaillierten und schriftlichen Ausarbeitung sind vor allem die Trainer die Schlüssel zum Erfolg. Von ihrer und der Qualität der Betreuer ist die Umsetzung des Ausbildungskonzepts abhängig! Und gerade dies stellt die meisten Vereine vor allergrößte Probleme: Geeignete Trainer zu finden, die voll hinter einem Konzept stehen und gewillt sind, es bestmöglich umzusetzen. Daher ist es unerlässlich, möglichst viele personelle Ressourcen zu erschließen, Trainern kontinuierlich Hilfestellungen zu geben und ihnen Fortbildungen ermöglichen und diese unterstützen. Natürlich steht die fußballerische Ausbildung der Kinder und Jugendlichen im Vordergrund. Wenn sie aber über Jahre die Philosophie des Vereins verinnerlichen, sollte man einen interessanten Nebeneffekt nicht außer Acht lassen: Gut ausgebildete Juniorenspieler können auch die Nachwuchstrainer von morgen sein!

#### Der Trainer...

- ... identifiziert sich mit den Zielen des Vereins und repräsentiert ihn vorbildlich
- ... achtet das Fairplay, v.a. gegenüber Gegner und Schiedsrichter
- ... ist teamfähig, kooperativ und fördert den Teamgeist
- ... tauscht sich mit anderen Trainern im Verein regelmäßig über mögliche Spielerwechsel aus
- ... ist Vorbild und hat ein offenes Verhältnis zu allen Spielern im Verein
- ... versucht alle Spieler in den Spielbetrieb zu integrieren, wenn nötig mit zusätzlichen Trainings- oder Freundschaftsspielen
- ... nimmt an Aus- und Fortbildungsmaßnahmen sowie Trainersitzungen teil
- ... ist Ansprechpartner für Eltern und führt zusammen mit seinem Betreuersteam Elternabende durch
- ... bietet ein abwechslungsreiches, alters- und entwicklungsgemäßes Training an
- ... führt eine Trainings- und Spielliste
- ... organisiert bei Verhinderung rechtzeitig eine Vertretung: kein Training, kein Spiel fällt aus
- ... leitet seine Spieler an, sorgsam mit Vereinseigentum umzugehen
- ... achtet darauf, dass die Kabinen - auch bei Auswärtsspiel - ordentlich verlassen werden

Abbildung 10: Anforderungen an einen Juniorentainer

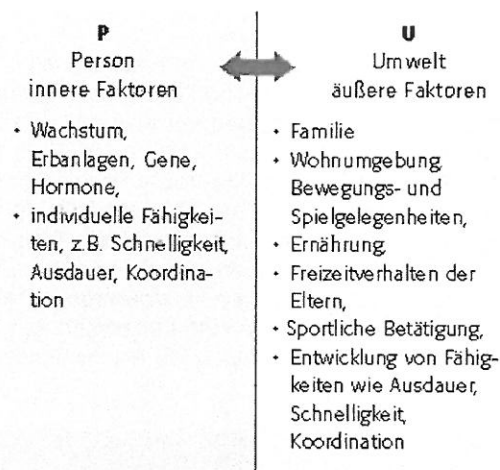
## 2.4. Allgemeine Entwicklung im Kindes- und Jugendalter

Entwicklung im Kindes- und Jugendalter ist ein Vorgang des Wachstums, der Reifung und der Entwicklung geistiger und motorischer Fähigkeiten. Innerhalb der Entwicklungsprozesse gibt es zu keiner Zeit und in keinem Funktionssystem (z.B. Herz-Kreislauf-System) Rückschritte, sondern nur individuelle Beschleunigungen (Akzeleration) und Verzögerung (Retardierung) der einzelnen Faktoren. Dies bedeutet für die Ausbildung, dort wo größere Lernzuwachsrate zu erwarten sind (z.B. Vorschulalter = koordinative Fähigkeiten; spätes Schulkindalter = Techniken), intensive Spiel- und Übungsschwerpunkte zu setzen.



Wachstum, Körperentwicklung und Reifung des Kindes werden sowohl von inneren Faktoren (= Erbanlagen, Gene, Hormone und individuelle Fähigkeiten wie z.B. Schnelligkeit, Ausdauer) als auch von äußeren Faktoren (Familie, Wohnumgebung, Ernährung, Freizeitverhalten der Eltern und sportliche Betätigung) beeinflusst. Die äußeren Faktoren unterstützen bzw. hemmen die biologischen Vorgänge.





**Abbildung 11: Anlagebedingte und lernbedingte Faktoren**

Trainer und Übungsleiter müssen nun wissen, um ein kind- und altersgerechtes Training durchführen zu können,

- wie sich Kinder und Jugendliche psychisch und motorisch entwickeln,
- welche biologischen Anpassungsprozesse auf Trainingsreize in den verschiedenen Altersstufen gegeben sind,
- ab wann einzelne leistungsbestimmende Eigenschaften (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit), Fähigkeiten und Fertigkeiten (Koordination, Technik) sowie Verhaltensweisen (Taktik, geistige Fähigkeiten, Persönlichkeit) trainiert und geschult werden können,
- nach welchen Trainingsprinzipien bei Kindern und Jugendlichen vorgefahren werden muss.

Bei der Beantwortung dieser Fragen geht es nicht um das biologisch Machbare, sondern darum, die Kinder und Jugendlichen entsprechend ihres Entwicklungsstands auszubilden. Ziel ist ein optimaler und stabiler Leistungsstand am Ende der Ausbildung. Eine gute Aufbau- und Entwicklungsarbeit am Jugendlichen erweist sich eben erst, wenn die Spieler erwachsen sind und sich dann in diesem Bereich bewähren müssen.

### **2.4.1. Entwicklung, Wachstum und sensible Phasen**

Entwicklung ist ein fortwährender Prozess von miteinander zusammenhängenden Veränderungen des Verhaltens und Erlebens aufgrund der Einflüsse:

- **Reifung** individueller Anlagen (Begabungen)
- **Prägung** durch Familie, Schule, Freunde u.ä.
- bewusstes **Lernen** und **Selbststeuerung**.

Aus der Entwicklungs- und Verhaltenspsychologie ist bekannt, dass die Entwicklung nicht linear, sondern in Schüben verläuft. So treten Perioden mit langsamerer Entwicklung auf, die mit dem Alter, den Lebensbedingungen und individuellen Besonderheiten in Zusammenhang stehen, und solche mit rascher Reifung. Am Ende solcher Reifeschübe sind besonders günstige Bedingungen für das Training gegeben. Man nennt diese idealen Zeiträume **sensible Phasen**. Dies sind zeitlich begrenzte Abschnitte im Entwicklungsprozess, in denen nur bestimmte Fähigkeiten besonders gut trainierbar sind. Eine für die Leistungsentwicklung generell bestehende sensible Phase gibt es nicht.

Im Mannschaftssport muss zudem beachtet werden, dass jedes Kind und jeder Jugendliche sich unterschiedlich entwickelt. Je nach Entwicklungsbeginn und -verlauf wird unterschieden in:

- Normalentwicklung,
- Akzeleration (= beschleunigte, vorseilende Entwicklung) und
- Retardierung (= Verzögerung der Reifung).

Aber auch hier ist zu beachten, dass Kinder/Jugendliche sich in den verschiedenen Merkmalen unterschiedlich entwickeln. Z.B. kann ein Kind/Jugendlicher körperlich akzeleriert und geistig normal entwickelt sein.

## 2.4.2. Ziele/Inhalte für das Juniorentraining

Kinder und Jugendliche besitzen in den unterschiedlichen Entwicklungsphasen bestimmte Leistungsvoraussetzungen; daraus ergeben sich eigene Zielsetzungen und ein differenzierter, langfristig angelegter Leistungsaufbau über etwa 10 Jahre vom Anfänger bis zum Höchstleistungsbereich. Der langjährige Leistungssteuerungsprozess mit Kindern und Jugendlichen erfordert viel Geduld und Sachverstand. Versäumnisse und Mängel aus dieser Zeit lassen sich im Erwachsenenalter nur begrenzt oder mit einem ungleich höheren Aufwand nachholen. Eine zu frühe Ausrichtung auf Leistung, verbunden mit ausschließlich erfolgsorientiertem, ehrgeizigem Trainingsverhalten führt langfristig gesehen nicht zum Erfolg.

Die Zielsetzungen für Training und Wettkampf sind im Juniorenfußball abhängig von der Alters-, Entwicklungs- und Leistungsstufe der einzelnen Kinder und Jugendlichen. Aus diesem Grunde wird zwischen drei sich über mehrere Jahre erstreckenden Ausbildungsabschnitten unterschieden (vgl. Tabelle 2).

**Tabelle 2: Die Ausbildungsabschnitte im Fußballtraining**

Ausbildungsabschnitt	Mannschaft	Altersstufe
<b>Grundlagentraining</b>	Bambini/F-/E-Junioren	6/7 bis 10jährige Mädchen und Jungen: <b>Frühes Schulkindalter</b>
<b>Aufbautraining</b>	D-Junioren	Mädchen: 10 bis 11/12 Jahre; Jungen: 10 bis 12/13 Jahre: <b>Spätes Schulkindalter</b>
	C-Junioren	Mädchen: 11/12 bis 13/14 Jahre; Jungen: 12/13 bis 14/15 Jahre: <b>Erste puberale Phase</b>
<b>Leistungstraining</b>	B-/A-Junioren	Mädchen: 13/14 Jahre bis 17/18 Jahre; Jungen: 14/15 bis 18/19 Jahre: <b>Zweite puberale Phase/Adoleszenz</b>

**Anmerkung:** Innerhalb des zweiten Ausbildungsabschnittes muss zwischen dem späten Schulkindalter und der daran anschließenden ersten puberalen Phase differenziert werden.

**Tabelle 3: Trainierbarkeit Bambini (Grundlagentraining)**

Voraussetzungen	Trainingsziele	Trainingsinhalte	Trainerverhalten/ Methodische Hinweise
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Körperliche Entwicklung verläuft bei Jungen und Mädchen etwa gleich</li> <li>▪ Hoher Bewegungsdrang</li> <li>▪ Gesteigerter Wissensdrang und Neugierhaltung (unentwegt Fragen stellen)</li> <li>▪ Motorische Steuerungsfähigkeit bildet sich ab 5.-7. Lebensjahr verbessert aus (Bewegungskombinationen)</li> <li>▪ Konzentrationsfähigkeit schwankt stark</li> <li>▪ Extreme Gefühlsschwankungen (Freude/Trauer)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit</li> <li>▪ Schulung der Reaktionsfähigkeit</li> <li>▪ Laufen, Springen/Hüpfen (beid- &amp; einbeinig), Werfen/Fangen/Prellen, Klettern &amp; Balancieren</li> <li>▪ Erlernen der Technik-Grundformen: Dribbling, Ballkontrolle, Passen und Schießen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kleine Spiele: Lauf- &amp; Fangspiele</li> <li>▪ Geräteparcours</li> <li>▪ Einfache Reaktionen (z.B. „Schwarz/Weiß“)</li> <li>▪ Übungssituationen: Technik-Grundformen isoliert üben</li> <li>▪ Torespiele in kleinen Gruppen in Über-/Unterzahl (2:1, 3:1) &amp; Gleichzahl (1:1 bis 5:5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trainer als absolutes Vorbild</li> <li>▪ Positives Verhalten loben</li> <li>▪ Anstrengungen positiv unterstützen</li> <li>▪ Erfolgserlebnisse verschaffen</li> <li>▪ Jedem Kind einen Ball</li> <li>▪ Vormachen - Nachmachen</li> <li>▪ Viele Wiederholungen</li> <li>▪ Einfachste Regeln</li> <li>▪ Nicht ergebnisorientiert arbeiten!</li> </ul>

**Tabelle 4: Trainierbarkeit F-/E-Junioren (Grundlagentraining)**

Voraussetzungen	Trainingsziele	Trainingsinhalte	Trainerverhalten/ Methodische Hinweise
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unermüdlicher und unbändiger Bewegungsdrang</li> <li>▪ Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, der Beobachtungsgabe und des Begreifens</li> <li>▪ Gute Lernvoraussetzungen für einfache sportliche Techniken</li> <li>▪ Fähigkeit des echten Zusammenspiels</li> <li>▪ Starkes Bedürfnis nach Gemeinschaft mit Gleichaltrigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vielseitige motorische Ausbildung</li> <li>▪ Trainingsformen mit einfachen Entscheidungen/Reaktionsanforderungen</li> <li>▪ Kombination von Laufen, Springen, Hüpfen, Werfen und Fangen</li> <li>▪ Vermittlung der taktischen Grundlagen des Ballorientierten Spiels: Erlernen und Erleben des Gruppenverhaltens im Fußballspiel, Beteiligung aller Spieler, Entwicklung der Ballsicherung und des spontanen Zusammenspiels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Freies Spielen</li> <li>▪ Kleine Spiele (Lauf- &amp; Fangspiele) und Geräteparcours</li> <li>▪ Torespiele in Gleich- &amp; Über-/Unterzahl, freies Spielen, Zielspiele (5:5, 7:7)</li> <li>▪ Ballorientiertes Spiel: Ballgewinnspiel („Ballräuber-“, „Balljäger-“ oder „Ballpiratenspiel“ mit Kommandosprache in Torespielen in kleinen Gruppen) und Angriffsspiel nach Ballgewinn (Beteiligung aller Spieler, Herausspielen/Verwerten von Torchancen)</li> <li>▪ Isolierte Techniken schulen: Fußballspezifisch (Passen, Schießen, Annehmen, Dribbeln) und sportartübergreifend (Fangen, Werfen, Springen, Hüpfen, Klettern)</li> <li>▪ Kombination von Technik und einfachen Entscheidungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Einfache Techniken sind jetzt erst effektiv trainierbar</li> <li>▪ Vielseitiges Spielen</li> <li>▪ Mit Wettkampfformen dosiert umgehen</li> <li>▪ Spielzusammenhänge begründen</li> <li>▪ Bildhafte Sprache verwenden</li> <li>▪ Gut und einfach demonstrieren</li> <li>▪ Trainer muss sich seines absoluten Vorbildcharakters bewusst sein</li> </ul>

**Tabelle 5: Trainierbarkeit D-Junioren (Aufbautraining)**

Voraussetzungen	Trainingsziele	Trainingsinhalte	Trainerverhalten/ Methodische Hinweise
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Das „Goldene Lernalter“ ermöglicht Lernen auf Anhieb</li> <li>▪ Optimal proportionierter Körperbau</li> <li>▪ Ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis und Einsatzbereitschaft</li> <li>▪ Fähigkeit zur Aufmerksamkeitslenkung</li> <li>▪ <b>Aber:</b> Beträchtliche Unterschiede in der motorischen Entwicklung zwischen den Kindern</li> <li>▪ Phänomen des Wetteiferns</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vermittlung <b>aller</b> fußballspezifischen Techniken mindestens in der Grobform</li> <li>▪ Beidfüßigkeit</li> <li>▪ Vielseitige Förderung der Koordination unter Präzisionsdruck und Zeitdruck</li> <li>▪ Spielerische Weiterentwicklung des Ballorientierten Spiels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Torespiele, freies Spielen und Zielspiel 9:9</li> <li>▪ Koordinationstraining zur Schulung Rhythmus-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit: Kleine Spiele, Hindernis-/Slommläufe und Geräteparcours</li> <li>▪ Techniktraining: Dribbling, Fintieren, Passen, Schießen, Ballan- und -mitnahme, Kopfball, Zweikampfverhalten</li> <li>▪ Ballorientiertes Spiel: Ballgewinnspiel (Kommandosprache, Orientierung Ball-Mitspieler-Gegenspieler, Spielen mit Absichts), Angriffsspiel in 4 Spielreihen (Spieleröffnung, Flügel-spiel, Spiel mit den Spitzen)</li> <li>▪ Sportspielübergreifende Spiele (Parteispiele, Handball, Basketball, Hockey)</li> <li>▪ Übungssituationen (variabel, komplex)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lernen von Techniken in Ruhepausen (ruhige Lernatmosphäre)</li> <li>▪ Konditionelle Belastungsgestaltung in Spielen (Schnelligkeit, Grundlagenausdauer)</li> <li>▪ Wechsel von Belastung und Entspannung (aktive Erholung)</li> <li>▪ Individuellen Lernfortschritt und Anstrengungsaufwand unterstützen</li> <li>▪ Erste Außenseiter integrieren</li> </ul>



**Tabelle 6: Trainierbarkeit C-Junioren (Aufbautraining)**

Voraussetzungen	Trainingsziele	Trainingsinhalte	Trainerverhalten/ Methodische Hinweise
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Zweiter Gestaltswandel“: Wachstumsschub (Extremitätenwachstum) beeinträchtigt Koordinationsvermögen</li> <li>▪ Ausschüttung geschlechtsspezifischer Hormone: Ausbildung der Geschlechtsmerkmale, gute Voraussetzung für Konditionstraining</li> <li>▪ Stimmungsschwankungen und kritisches Verhalten gegenüber Erwachsenen</li> <li>▪ Wunsch nach Selbständigkeit und Orientierung zu Gleichaltrigen</li> <li>▪ Durch Entwicklung der geistigen Fähigkeiten gute Lernfähigkeit: Taktik!</li> <li>▪ Streuung innerhalb der Mannschaft (Früh-/Normal-/Späntentwickler)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stabilisierung - und wenn möglich - Verbesserung der koordinativen und technischen Fähigkeiten</li> <li>▪ Allgemeine und spezielle Ausbildung der konditionellen Fähigkeiten</li> <li>▪ Weiterentwicklung des BOS für das 11:11</li> <li>▪ Erziehung zu Selbstständigkeit und Mitverantwortung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Training der koordinativen Fähigkeiten, des breiten Technik-Repertoires und der Positionstechniken</li> <li>▪ Training der Ausdauer (GLA, FSA), Schnelligkeit, Schnellkraft mit technischem Schwerpunkt sowie Beweglichkeits- und Kräftigungstraining zur Vorbeugung von Haltungsschwächen</li> <li>▪ Ballorientiertes Spiel im 11:11: Ballgewinnspiel (Kommandosprache, Orientierung Ball-Mitspieler-Gegenspieler, Spielen mit Abseits) und Angriffsspiel in 4 Spielreihen (Spieleröffnung, Flügelspiel, Spiel mit den Spitzen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Orthopädische Überlastungsgefahr aufgrund erhöhten Baustoffwechsels!</li> <li>▪ Belastungsdosierung, um Überbelastung während der Wachstumsphase zu vermeiden</li> <li>▪ Partnerschaftliche Führungsform, die die Eigenständigkeit des Jugendlichen und dessen Wünsche respektiert</li> <li>▪ Motivationssteigerung durch abwechslungsreiche Trainingsgestaltung/ außersportliche Unternehmungen/Wecken von Mitverantwortung für die Gruppe</li> </ul>

**Tabelle 7: Trainierbarkeit B-/A-Junioren (Leistungstraining)**

Voraussetzungen	Trainingsziele	Trainingsinhalte	Trainerverhalten/ Methodische Hinweise
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Das „Zweite goldene Lernalter“: Die günstigen Körperproportionen führen zu sehr guten Lernvoraussetzungen</li> <li>▪ Es setzt ein vermehrtes Breitenwachstum ein; Harmonisierung der Körperproportionen (günstig für die koordinativen Fähigkeiten)</li> <li>▪ Die Wachstumsvorgänge verlangsamen sich und leiten die körperliche Ausreifung ein</li> <li>▪ Die Belastbarkeit im körperlichen und geistigen Bereich nähert sich der von Erwachsenen an</li> <li>▪ Sachlichkeit, Ausgeglichenheit und Toleranzfähigkeit kennzeichnen den Übergang zur erwachsenen, ausgereiften Persönlichkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Perfektionierung des gesamten Spektrums an Bewegungstechniken und taktischen Verhalten</li> <li>▪ Positionsspezifische Ausbildung</li> <li>▪ Verfeinerung der koordinativen Fähigkeiten unter Gegner-/Zeitdruck und in höchstem Tempo</li> <li>▪ Spezielle Ausbildung der konditionellen Fähigkeiten</li> <li>▪ Heranführen des einzelnen Spielers an den Aktivenbereich</li> <li>▪ Erziehung zu Eigenverantwortung und Mitverantwortung</li> <li>▪ Steigerung des Trainingsumfangs und der Trainingshäufigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spezialtraining der koordinativen Fähigkeiten</li> <li>▪ Perfektionierung der allgemeinen und positionsspezifischen Techniken unter Wettkampfbedingungen</li> <li>▪ Training der Ausdauer (GLA, FSA), Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit mit technisch-taktischem Schwerpunkt</li> <li>▪ Ballorientiertes Spiel im 11:11 (Detailarbeit!): Ballgewinnspiel (Kommandosprache, Orientierung Ball-Mitspieler-Gegenspieler, Spielen mit Abseits) und Angriffsspiel in 4 Spielreihen (Spieleröffnung, Flügelspiel, Spiel mit den Spitzen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sachlichkeit, Ausgeglichenheit und Toleranzfähigkeit, aber auch auf Grund des noch nicht abgeschlossenen Reifungsprozesses: Stimmungsschwankungen, emotionale Unausgeglichenheit oder aggressives Verhalten</li> <li>▪ Hohe Belastung in der Zeit der Schulabschlussprüfungen</li> <li>▪ Die Berufsanfänger müssen sich an den Arbeitsalltag und die Arbeitsbelastung gewöhnen</li> <li>▪ Durch die zunehmende Mobilität (Moped, Auto) werden Alternativangebote neben dem Fußballspielen interessant</li> <li>▪ Belastungsdosierung, um Überforderung der Spieler zu vermeiden</li> <li>▪ Heranführen der Spieler an den Aktivenbereich</li> </ul>

### 2.4.3. Zusammenfassung

Die Zielsetzungen des Trainings im Kindes- und Jugendalter orientieren sich

- an den sensiblen Phasen der Reifebedingungen,
- an den damit verbundenen Möglichkeiten zur Verbesserung der konditionellen, koordinativ-technischen und taktischen Lernfähigkeiten und
- an einem sehr langen, geduldigen Leistungsaufbau.

**Wichtig:** Nicht das frühest biologisch Machbare darf angestrebt werden, sondern die vielseitige koordinativ-technische, taktische und konditionelle Basis. Keine zu frühe Spezialisierung. Die Folgen sind Leistungsstagnation und -barrieren im späten Jugendalter, die nur selten überwunden werden.

## Arbeitsblatt 1



Ergänzen Sie folgende Tabelle mit den passenden Begriffen aus dem Kasten!

Altersstufe	Entwicklungsstufe	Merkmale/Charakteristika
F-, E-Junioren	_____	Wachstumszustand stabil, _____, schnelles Lernen - aber wieder schnell vergessen, _____, Lernen durch Nachahmen
D-Junioren	spätes Schulkindalter	hochgradige Körperbeherrschung, _____, beste motorische Lernfähigkeit, _____
C-Junioren	_____	Wachstumsschub, _____, _____, kritisches Verhalten Erwachsenen gegenüber
B-, A-Junioren	_____	günstige Körperproportionen, _____, _____, Ausgeglichenheit

erste puberale Phase	hohe Belastungsverträglichkeit	„Goldenes Lernalter“
Beeinträchtigung des Koordinationsvermögens	frühes Schulkindalter	„Zweiter Gestaltswandel“
„Zweites goldenes Lernalter“	optimal proportionierter Körperbau	geringe Konzentrationsfähigkeit
begeistertes Sportinteresse	Adoleszenz	

### 3. Trainer-Team-Modell (TTM)

Betrachtet man die Struktur von Fußballvereinen, fällt einem sofort bei genauerem Betrachten auf, dass entgegen der nach außen kommunizierten Verzahnung und Kooperation der einzelnen Mannschaften miteinander jeder Trainer bzw. jedes Team „sein eigenes Süppchen kocht“. Die Folgen davon sind kurzfristige Erfolgsorientierung, einseitige Ausbildung und egoistisches Handeln der einzelnen Trainer sowie ein hoher Frustrationsgrad der meisten Beteiligten. Richtig wäre es den Verein mit seinen unterschiedlichen Mannschaften als Ganzes zu begreifen und mannschaftsübergreifend zu arbeiten.

Mit dem Trainer-Team-Modell (TTM) mit der Methode des Stationentrainings wird nun eine Variante zum herkömmlichen Trainermodell - bei dem ein Trainer unabhängig von den anderen Mannschaften seinen kleinen Spielerkader trainiert - vorgestellt.

Beim TTM sind die Trainer der Kindermannschaften eines Vereins ein Team, arbeiten zusammen und unterstützen sich gegenseitig. Die Trainer leben den Teamgeist vor, den sie von ihren Spielern erwarten. Der Teamgedanke der Trainer zeigt sich z.B. im Trainingsbetrieb. Die Trainer der jeweiligen beiden Jahrgänge der Bambini-, F- und E-Junioren- Mannschaften stehen alle auf dem Platz und trainieren die beiden Jahrgänge der jeweiligen Mannschaft zusammen, gleichzeitig und gemeinsam.

Möglich ist auch, dass das Trainerteam die gesamten Bambini, F- und E-Junioren des Vereins gleichzeitig trainiert. Steht ein ganzer Fußballplatz zum Training zur Verfügung, liegt die Obergrenze der Spieleranzahl bei etwa 60 Kindern, bei einem halben Platz liegt sie etwa bei 30.

Mit Hilfe der Methode des Stationstrainings kann das Trainerteam mit einer großen Anzahl Kindern ein organisatorisch-inhaltlich sinnvolles und zielgerichtetes Training anbieten, das zudem absolut alters- und kindgerecht ist.

Die Trainer sprechen sich ab und teilen sich in Stationenleiter und Stationentrainer auf. Natürlich können auch Eltern, Omas, Opas usw. als Stationenleiter fungieren. Der Stationenleiter plant und leitet in der Regel das Training.



Abbildung 12: Vorteile des Stationentrainings

### 3.1. Stationentraining - Bedienungsanleitung

Auf dem Platz oder in der Halle werden unterschiedliche Trainingsformen (= Stationen) nebeneinander aufgebaut. Dann werden die Spieler in Gruppen auf- und den Stationen zugeteilt. An jeder Station ist ein Stationentrainer, der mit der jeweiligen Gruppe trainiert. Ein Stationenleiter achtet auf die Trainingszeit und regelt die Stationswechsel bis jede Gruppe jede Station durchlaufen hat. Das Trainerteam besteht somit aus einem Stationenleiter und mehreren Stationentrainern.



Station 4



Station 1



Station 3



Station 2

Abbildung 13: Das Prinzip eines Stationentrainings

#### 3.1.1. Wie groß ist eine Trainingsgruppe?

Für das Training der Jüngeren sind kleinere, für das der Älteren größere Gruppen sinnvoll. In der Praxis haben sich folgende Gruppenstärken für die einzelnen Stationen bewährt:

	Bambini	F-Junioren	E-Junioren
Anzahl Spieler pro Station	6	8	8 (oder 10)

#### 3.1.2. Wie viele Stationen werden benötigt?

Die Anzahl der Stationen hängt von den Trainingsschwerpunkten, von der Teilnehmerzahl und vom Alter der Kinder ab. Um möglichst viele Fähig- und Fertigkeiten des jungen Fußballspielers zu trainieren, schlagen wir vor, immer mindestens 4 Stationen aufzubauen. Diese Anzahl ist unabhängig davon, ob 10, 20, 30 oder mehr Kinder ins Training kommen: Drei Spielstationen „Zielspiele“, „Kleine Spiele“ und „Torespiele“ sowie eine Übungsstation „Übungssituationen“.

Kommen mehr als 24 Bambini, 32 F- oder 40 E- Junioren ins Training, müssen entsprechend mehr Stationen aufgebaut werden. Der Stationenleiter muss sich also vor dem Training überlegen, wie viele Kinder beim Training zu erwarten sind. Dies ist häufig nicht so einfach, da es meistens kurzfristige Absagen oder



Nichtteilnahme ohne Absagen gibt bzw. neue Kinder dazukommen. Aus diesem Grund rechnet der Stationsleiter immer eine zusätzliche Station als „Sicherheit“ mit ein.  
Bei den Beispielrechnungen in der folgenden Tabelle wird von idealen Teilnehmerzahlen ausgegangen, um das generelle Vorgehen erläutern zu können:

**Tabelle 8: Berechnung der Stationenanzahl**

	Bambini	F-Junioren	E-Junioren
Anzahl zu erwartender Spieler	30	40	48
÷ Anzahl Spieler/Station	+ 6	+ 8	+ 8 (bis 10)
= Zwischenergebnis	5	5	6 (4)
+ „Sicherheitsstation“	+ 1	+ 1	+ 1
= Anzahl Stationen	6	6	7 (5)

Wie vorgegangen wird, wenn keine durch 6, 8 bzw. 10 teilbare Anzahl von Kindern ins Training kommt, also, wenn es nicht „aufgeht“, wird unter Punkt „3.1.5. Wie werden die Übungsgruppen eingeteilt?“ erläutert.

### 3.1.3. Wie wird das Training begonnen?

Für Kinder ist es sehr hilfreich, den Trainingsablauf nach einem wiederkehrenden Muster, einem sog. Ritual zu gestalten. Nachdem der Organisationsrahmen steht und bevor die Stationentrainer auf ihre Station gehen, wird das Training mit einem bestimmten Ritual begonnen.



#### **Ritual zur Einstimmung**

Spieler und Trainer bilden einen großen Kreis. Die Trainer verteilen sich gleichmäßig zwischen den Spielern. Der Stationsleiter stellt folgende Fragen dreimal an die Spieler. Die Kinder beantworten diese Fragen dann ebenfalls dreimal.

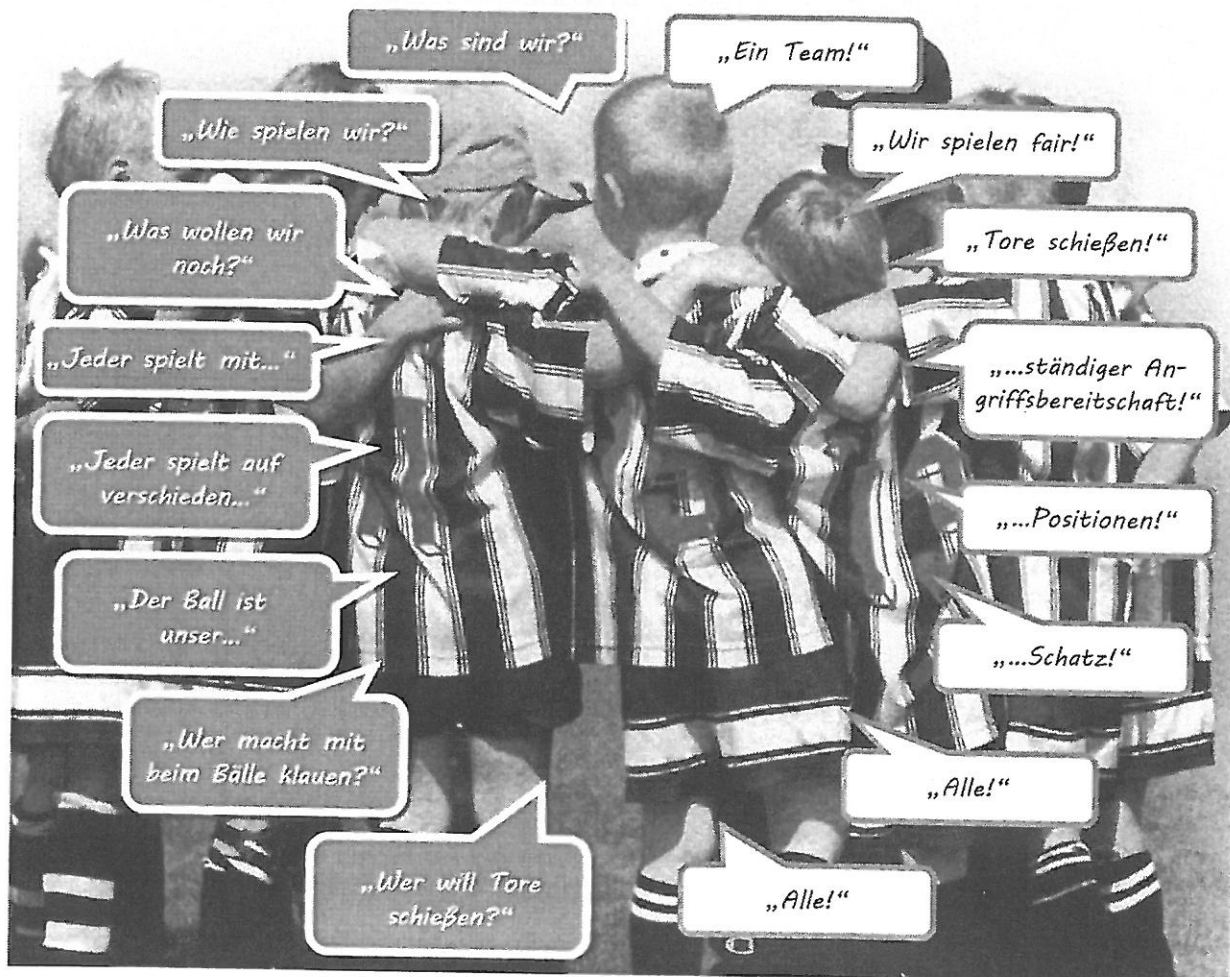


Abbildung 14: Beispiel für ein Einstimmungs-Ritual

### 3.1.5. Wie werden die Übungsgruppen eingeteilt?

Der Stationsleiter stellt die jeweilige Trainingsgruppe - in der Regel - mit lauter gleichstarken Spielern zusammen. Dabei fängt er bei der Einteilung mit den stärksten 6 (8, etc.) Spielern an und schickt sie an

eine Station bzw. zu einem Stationentrainer. Dann teilt der Leiter die 6 (8, etc.) zweitstärksten ein, anschließend die 6 (8, etc.) drittstärksten usw.



**Es kommen 33 Bambini zum Training**

$33 \div 6 = 5$  Stationen á 6 Spieler und 3 Spieler bleiben übrig

In diesem Fall baut der Stationenleiter die „Sicherheitsstation“ ein und teilt die Spieler in 6 Gruppen auf. Dabei gibt es zwei Varianten:

- 1) Vier Stationen mit 6er-Gruppen, die fünfte Station mit einer 4er- und die sechste Station mit einer 5er-Gruppe
- 2) Fünf Stationen mit 6er-Gruppen und die sechste Station mit einer 3-er Gruppe



**Es kommen 44 F-Junioren zum Training**

$44 \div 8 = 5$  Stationen á 8 Spieler und 4 Spieler bleiben übrig

In diesem Fall baut der Stationenleiter die „Sicherheitsstation“ ein und teilt die Spieler in 6 Gruppen auf. Dabei gibt es zwei Varianten:

- 1) Vier Stationen mit 8er-Gruppen und zwei Stationen mit 6er-Gruppen
- 2) Zwei Stationen mit 10er-Gruppen (ausnahmsweise!) und drei Stationen mit 8-er Gruppen



**Bambini, F- und E-Junioren trainieren gemeinsam. Es kommen 13 Bambini, 26 F- und 20 E-Junioren, insgesamt also 59 Kinder zum Training**

In der Berechnung müssen wir den unterschiedlichen Gruppenteiler für Bambini (6), F- (8) und E-Junioren (8 bzw. 10) berücksichtigen:

- Bambini:  $13 \div 6 = 2$  Stationen á 6 Spieler, 1 Spieler bleibt übrig
- F-Junioren:  $26 \div 8 = 3$  Stationen á 8 Spieler, 2 Spieler bleiben übrig
- E-Junioren:  $20 \div 8 = 2$  Stationen á 8 Spieler, 4 Spieler bleiben übrig

Summen:	7 Stationen	7 Spieler
---------	-------------	-----------

Es ergeben sich 7 Stationen und 7 Spieler bleiben übrig. Der Stationenleiter baut in diesem Fall die „Sicherheitsstation“ ein und teilt die Gruppen folgendermaßen ein:

- 1) Er beginnt mit den 20 E-Junioren und teilt diese in zwei Gruppen auf: in die 8 stärksten und in die 8 zweitstärksten
- 2) Die 4 E-Junioren, die übrig bleiben, sind die drittstärksten. Sie kommen je nach Können in die stärkste oder zweitstärkste F-Junioren Gruppe
- 3) Mit den 4 E-Junioren sind die F-Junioren dann insgesamt  $26 + 4 = 30$  Spieler.  $30 \div 8 = 3$  Gruppen á 8 Spieler, 6 Spieler bleiben übrig
- 4) Dann hat der Stationenleiter zwei Möglichkeiten:
  - a) Die 6 viertstärksten F-Junioren bilden eine 6er-Gruppe: die 13 Bambini werden in eine 6er- und eine 7er- Gruppe eingeteilt
  - b) die zwei stärksten Bambini kommen zur 6er-Gruppe dazu und bilden eine 8er- Gruppe; in diesem Fall wären dann die Bambini zwei Spieler weniger, also nur noch 11 und die Rechnung sähe dann wie folgt aus:  $11 \div 6 = 1$  Gruppe á 6 und 1 Gruppe á 5 Spieler.



### **3.1.6. Wer baut die Stationen auf?**

Der Stationsleiter bereitet die Stationen vor und baut sie vor dem Training auf, indem er die Spielfelder und Übungsbereiche mit Markierungshütchen/-hauben absteckt. An die Stelle, wo ein größeres tragbares Tor hinkommt, legt der Stationsleiter auf die Mitte der Torlinie ein Hütchen, das sich von der Farbe von den anderen Markierungshütchen unterscheidet (oder er legt das Hütchen um), damit die Torträger wissen, wohin sie die Tore stellen sollen. Sobald genügend Spieler/Trainer/Erwachsene eingetroffen sind, tragen sie die Tore zum entsprechenden Hütchen. Anschließend weist der Stationsleiter die Stationentrainer in ihre Station ein, bespricht mit ihnen die Trainingsinhalte.

Wünschenswert ist es, wenn sich die Stationentrainer auf ihre Station selbst vorbereitet haben. Dann können sie diese mit dem Stationsleiter besprechen. Zeitlich geschieht die Absprache zu jeder Station am besten einige Minuten vor Trainingsbeginn.

### **3.1.7. Welche Aufgaben haben die Stationentrainer zu Beginn?**

Sobald die Spieler an ihrer Station sind, erklärt/demonstriert der jeweilige Trainer an der Station seiner Trainingsgruppe den Inhalt dieser Station. Er kann jedoch auch zur Einstimmung und Ballgewöhnung zunächst mit bestimmten „Aufwärmübungen“ beginnen (vgl. „3.2. Stationentraining - Inhalte“); dies bietet sich an, wenn intensive Spiele als Stationsinhalt geplant sind.

Der Stationentrainer beginnt den ersten Durchgang mit den Übungen bzw. mit dem Spiel - unabhängig davon, ob die anderen Gruppen schon eingeteilt sind, angefangen haben oder nicht. Wenn die letzte Gruppe eingeteilt und an ihrer Station ist, dann nimmt der Stationsleiter die Zeit.

Am Anfang dieses ersten Durchgangs teilt der jeweilige Stationentrainer seine Gruppe in zwei gleichstarke Mannschaften ein und kennzeichnet zumindest eine Mannschaft mit Überziehhemdchen. Die Spieler lassen ihre Hemdchen bis zum Ende des Trainings an. Ausgenommen, ein Stationentrainer oder der Stationsleiter ändert die Mannschaftszusammenstellung innerhalb der Gruppe. Dies kann beispielsweise der Fall sein, wenn es sich herausstellt, dass die beiden Mannschaften doch nicht in etwa gleich stark sind.

### **3.1.8. Wann und wie werden die Stationen gewechselt?**

Eine Übungszeit von 8 bis 15 Minuten hat in der Praxis als gut erwiesen. Der Stationsleiter beendet die Übungszeit mit Pfiff oder klarem Zeichen. Die Stationentrainer holen jeweils ihre Gruppe schnell zusammen, geben den Spielern eine kurze Rückmeldung (Inhalt, Ablauf, Motivation) und schicken sie dann zur nächsten Station bzw. in die Trinkpause. Der Wechselablauf wurde ja bereits vor Trainingsstart besprochen. Die Stationentrainer bleiben in der Regel in ihren Stationen. Nach zwei Stationen wird eine Trinkpause während des Stationenwechsels angeboten. Um einen reibungsfreien Ablauf zu garantieren, sagt nur der Stationsleiter an, ob eine Trinkpause zwischen einem Stationenwechsel gemacht wird oder nicht. Wichtig ist, dass folgende Regel eingehalten wird: Alle machen gleichzeitig Trinkpause oder gar keiner!

Sobald die Spieler in ihre nächste Station gewechselt sind, fängt die Gruppe mit ihrem Stationentrainer wieder selbstständig an. Nach Ablauf der weiteren Übungszeit pfeift der Leiter wieder zum nächsten Stationenwechsel...

Das Stationentraining ist beendet, wenn alle Gruppen jede der aufgebauten Stationen durchlaufen haben. Jede Gruppe räumt ihre Station auf - sofern sie von keiner nachfolgenden Mannschaft übernommen wird. Alle Spieler helfen mit die Markierungshütchen, Bälle und Überziehhemdchen einzusammeln und die Tore wegzuräumen.

### 3.1.9. Wie wird das Training beendet?

Wenn alles eingesammelt und aufgeräumt ist, wird das Training gemeinsam mit einem Abschluss-Ritual und mit Informationen an die Spieler beendet.



#### **Ritual zum Abschluss**

Spieler und Trainer bilden wie am Anfang einen großen Kreis. Die Trainer verteilen sich in ihm wieder gleichmäßig und nehmen dabei die temperamentvollsten Spieler an die Hand.

Der Stationsleiter stellt folgende Fragen an die Kinder:

- „Wer hat Tore geschossen!“
- „Wer hat super Pässe gespielt?“
- „Wer hat Bälle geklaut?“
- „Wer hat Glanzparaden gemacht?“
- „Habt ihr alle fair gespielt?“
- „Wer hat ein Foul gemacht?“
- „Habt ihr Spaß gehabt?“
- „Waren die Trainer ein tolles Trainerteam?“ usw.

Dann stellt der Stationsleiter folgende Fragen an die Trainer:

„Haben die Jungs/Mädels alle toll mitgemacht, und ward ihr zufrieden mit den Spielern?“

Die Antworten auf diese Fragen ist immer ein lautes „Jaaaaah!“ von den Kindern und Trainern.



#### **Ritual zum Abschluss**

Ein weiteres mögliches Ritual zum Schluss ist es, gemeinsam Lieder zu singen. Singen macht Spaß und fördert den Teamgeist.

- Mögliche Lieder: „In der Jugend wir trainieren...“,  
„Wer hat die Welt so schön gemacht!“,  
„Boogie-Woogie auf dem Spielfeld, yeah!“,  
„54, 74, 90, 2014!“,  
„Fußball ist unser Leben!“,  
„Drachenlied“ etc. (s. Anhang!)



Nach dem Abschluss-Ritual ruft der Trainer: „Wir verabschieden uns mit einem dreifachen ‚Hipp, hipp...!‘ - worauf alle „Hurraaaaah!“ antworten, sich dann noch „Fünf“ geben und „Tschüss!“ sagen.



#### **Wenn Zettel mit Infos verteilt werden sollen**

- Wenn einzelne Mannschaften Spiele haben, dann kann der jeweilige Trainer bzw. können die jeweiligen Trainer die Spieler dieser Mannschaften nach Abschluss des Trainings um sich scharen und sie informieren
- Informationen an die jeweiligen Mannschaften können auch bereits während des Stationentrainings weiter gegeben werden. Denn die Gruppen im Training werden meistens so zusammengestellt, dass sie zumindest im Kern den Mannschaften am Wochenende entsprechen.

### 3.1.10. Welche Inhalte werden für die Stationen ausgewählt?

Bei der Auswahl der Spiel- und Übungsformen für ein Stationentraining sollten möglichst folgende Grundsätze und Bedürfnisse von Kindern im Alter von 4 bis 7 Jahren am Sport/beim Fußball berücksichtigt werden:

- Spielerisches Laufen
- Hochspringen und von oben hinabspringen
- Schaukeln und weit in den Raum schwingen
- Höhe erklettern und Ausschau halten
- Den Taumel des Rollens und Drehens erleben
- Konzentriert und erfolgreich im Gleichgewicht bleiben
- Riskante Situationen suchen und sie meistern
- Bewegungskunststücke lernen und vorführen
- Bis zur wohltuenden Erschöpfung anstrengen
- Gleiten und rutschen
- An und mit Sportgeräten intensiv spielen
- Sich von rollenden und fliegenden Bällen faszinieren lassen

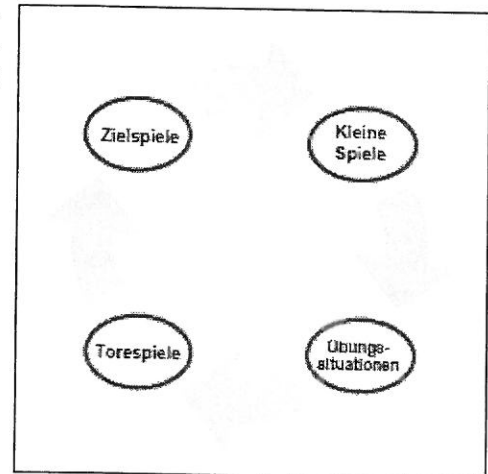


Abbildung 15: Die vier Basis-Stationen

Mit zunehmendem Alter der Kinder kommen natürlich weitere Bedürfnisse hinzu.

Das Stationentraining schafft die inhaltlich-organisatorischen Voraussetzungen, den Anforderungen eines kindgemäßen Sports gerecht zu werden. Die Grundform bilden die vier Basis-Stationen. Diese sind die drei Spielstationen

- „Zielspiele“ (3:3 bis 7:7),
- „Kleine Spiele“ (Laufspiele, Ballspiele, Kraft-/Gewandtheitsspiele) und
- „Torespiele“ (Torschuss-Spiele, Überzahl-, Gleichzahlspiele) sowie eine Übungsstation
- „Übungssituationen“ (Fußballtechniken Schießen/Passen, Ballan-/mitnahme, Dribbeln, Fintieren, Kopfball).

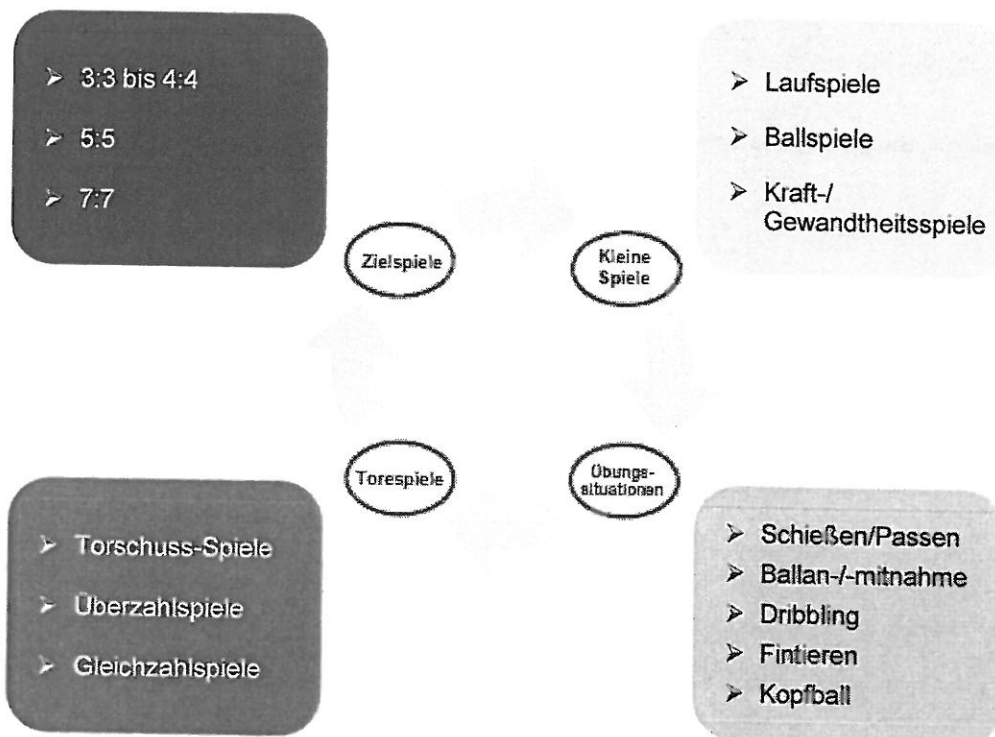


Abbildung 16: Inhalte der vier Basis-Stationen

Werden mehr als die Basis-Stationen benötigt, erweitert man um weitere Stationen. Ob der Inhalt der zusätzlichen Station nun ein weiteres Zielspiel, Kleines Spiel, Torespiel oder eine Übungssituation ist, kann frei gestaltet werden.

Zum Einstieg werden für die einzelnen Stationen Inhalte gewählt, die die Kinder umsetzen können (Leistungsniveau 1). Werden die Trainingsformen bzw. Kleinen Spiele sicher beherrscht, wird der Schwierigkeitsgrad gesteigert. Da davon ausgegangen werden kann, dass die Kinder die einzelnen Übungen unterschiedlich schnell beherrschen, werden auch die Schwierigkeitsgrade entsprechend unterschiedlich gesteigert.

*Anmerkung:* Im folgenden Kapitel werden Trainingsformen und Kleine Spiele in drei unterschiedlichen Leistungsniveaus angeboten. Zudem sind Möglichkeiten zum Aufwärmen/Einstimmen beschrieben, die die Stationentrainer zu Beginn des Trainings an ihren Stationen durchführen können.

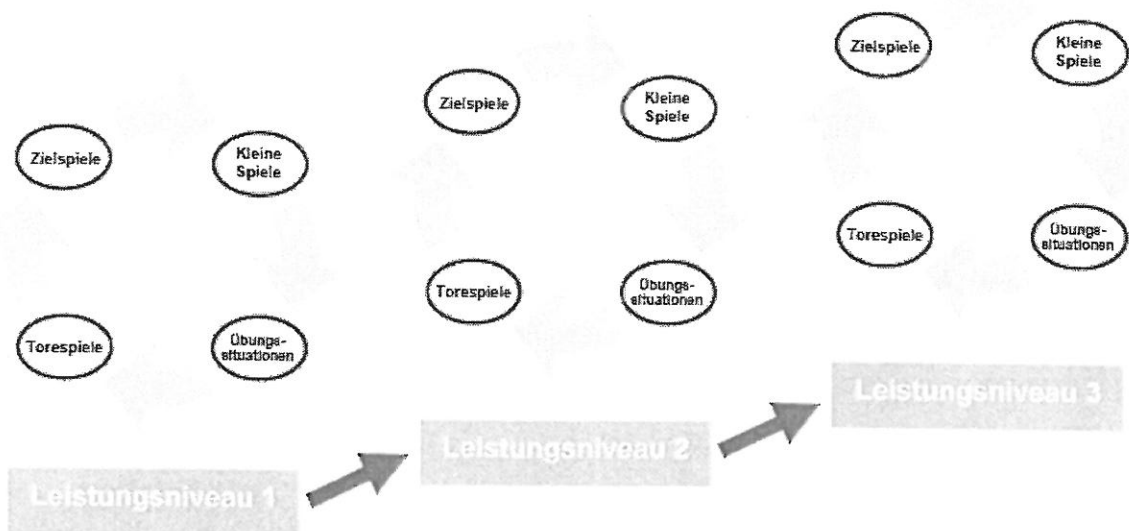
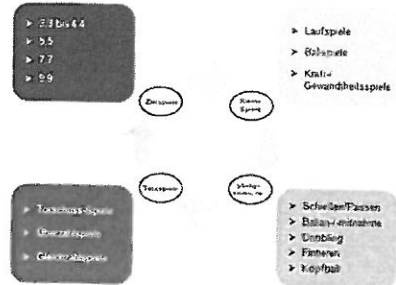


Abbildung 17: Steigerung des Schwierigkeitsgrads

## 3.2. Stationentraining - Inhalte

### 3.1.1. Aufwärmen/Einstimmen



#### AW/Einstimmen

#### Begrüßungs-Dribbeln (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 198)

##### Vorbereitung:



ab 4 Jahre



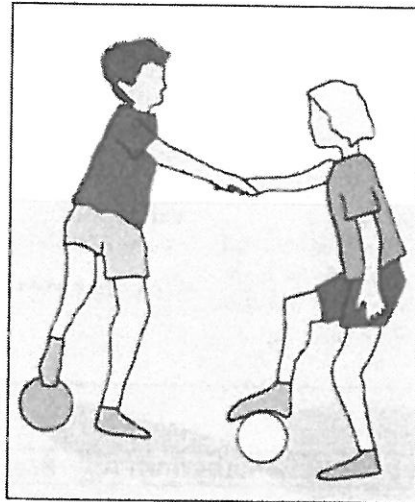
Orientierung im Raum, soziales Lernen



beliebig



abgegrenzter Raum



##### Übungs-/Spielidee

Jedes Kind hat einen Ball. Die Kinder dribbeln auf ein anderes Kind zu, stoppen den Ball und begrüßen per Handschlag den Mitspieler. Nach Begrüßung Balltausch.

##### Variationen

- Fortbewegungsarten mit und ohne Ball (laufen, Hopselauf, hupfen, rückwärts)
- Ball pressen

#### AW/Einstimmen

#### Spielerische Ballgewöhnung (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 184)

##### Vorbereitung:



ab 4 Jahre



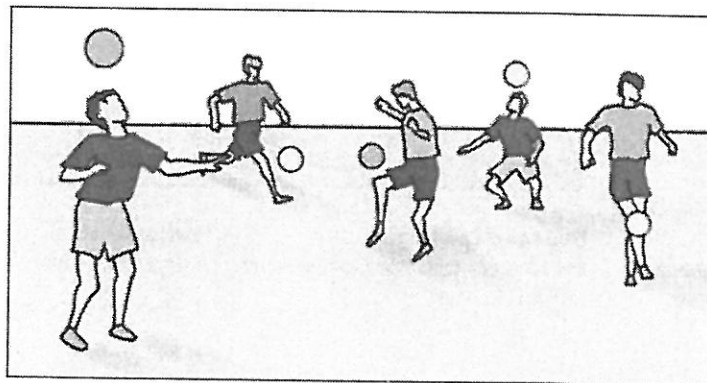
Eigen- und Fremdbewegung (Ball) koordinieren, Krafteinsatz variieren



beliebig



beliebig



##### Übungs-/Spielidee

Jedes Kind versucht, den hupfenden, springenden, hoch geworfenen, rollenden, geprellten Ball zu fangen und/oder zu kontrollieren.

##### Variationen

- den Ball so weit wie möglich (nach oben/nach vorne) wegschießen
- den Ball wie ein Torspieler (nach oben/nach vorne) wegschießen
- den geprellten Ball (nach oben) wegschießen und fangen

VARIATION: Kraft, Richtung, Drill

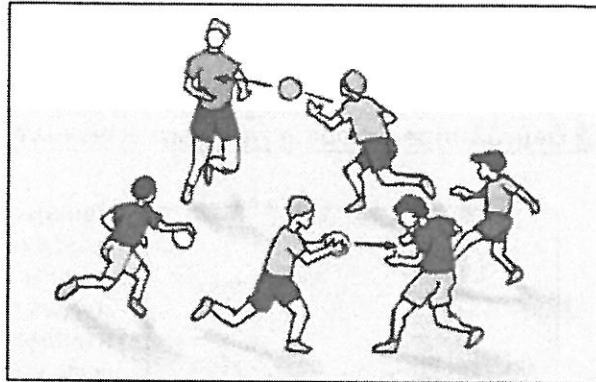


**Vorbereitung:**

ab 5 Jahre

Wahrnehmung  
und Koordination  
verbessern

beliebig

10 x 10 m. oder  
15 x 15 m**Übungs-/Spielidee**

Jedes zweite Kind hat einen Ball.  
Kinder bewegen sich alle im Raum.  
Ballbesitzer werfen anderen Kindern  
den Ball in Brusthöhe zu.

**Variationen**

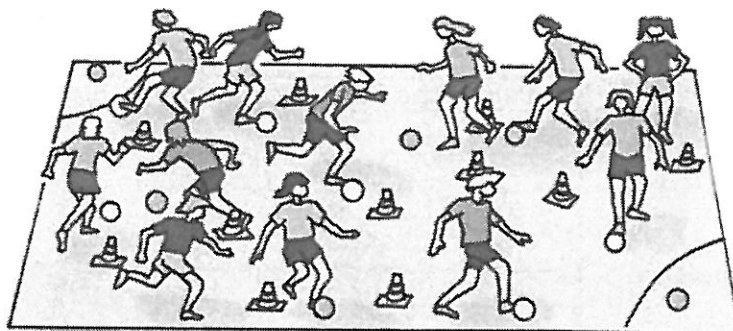
- unterschiedliches Ballmaterial
- 2-3 mal prellen und zuwerfen

**Vorbereitung:**

ab 6 Jahre

Ballgefühl,  
Technikschulung,  
Orientierung im  
Raum

Mannschaftsstärke

abgegrenzter Raum  
(mit Hütchen)**Übungs-/Spielidee**

Pro Kind ein Ball. Dribbling im Raum  
um die Hütchen.

**Variationen**

- Ball führen und anhalten des Balles
- Wechsel des Spielbeines
- Ball prellen
- Fortbewegungsarten ohne Ball
- Schattenlaufen mit oder ohne Ball (zu zweit)

### 3.1.2. Station 1 - Zielspiele

Das Fußballspiel gehört zu den Ballspiel- und Kampfsportarten. Dabei kann der Akzent mehr auf Ballspiel als auf Kampfspiel gesetzt werden. Der wfv stellt in seiner Auffassung vom Fußball den Ball und den Spielcharakter in den Vordergrund. Der (Zwei-) Kampfcharakter und der Gegner - damit auch die mann- und gegnerorientierte Spielauffassung - treten dabei in den Hintergrund. Kampf ist wichtig im Fußball, genauso wie ein Spielpartner, doch beides ist nicht typisch für den Fußballsport. In jeder anderen Mannschaftssportart wird auch gekämpft und es bedarf eines Gegners. Deswegen wird die Kampfbereitschaft als selbstverständliche Grundvoraussetzung angesehen.

Nicht selbstverständlich ist aber, dass im Fußball eine starke Orientierung am Ball und am Tore schießen erfolgt. Und zwar in jeder Spielsituation. Neu ist, dass sich daraus ein „Ballgewinnspiel“ ergibt. Und nicht zuletzt durch neue spielbetonten Begriffe, wie z.B. „Ballgewinnspiel“ oder „Torspieler“, wird der Spielcharakter im Fußball deutlich hervorgehoben.

Beim Württembergischen Fußballverband wird ballorientiertes Spielverhalten schon seit Ende der 80er Jahre gelehrt und gespielt. Seitdem wird von „Raumdeckung“ bzw. „ballorientierter Raumdeckung“ gesprochen. Diese befasste sich ausschließlich mit dem Verhalten der Spieler bei gegnerischem Ballbesitz. Seit 2002 entwickelt sich daraus das Ballgewinnspiel, und auch das Spiel bei eigenem Ballbesitz wurde miteinbezogen. Insgesamt entstand somit die Spielauffassung des „Ballorientierten Spiels“, die in die Talent- und Trainerausbildung integriert wird.

Der Württembergische Fußballverband erarbeitet dazu ein schlüssiges Konzept zur alters- und entwicklungsgemäßen Umsetzung des Ballorientierten Spiels für den Kinder- und Jugendbereich.

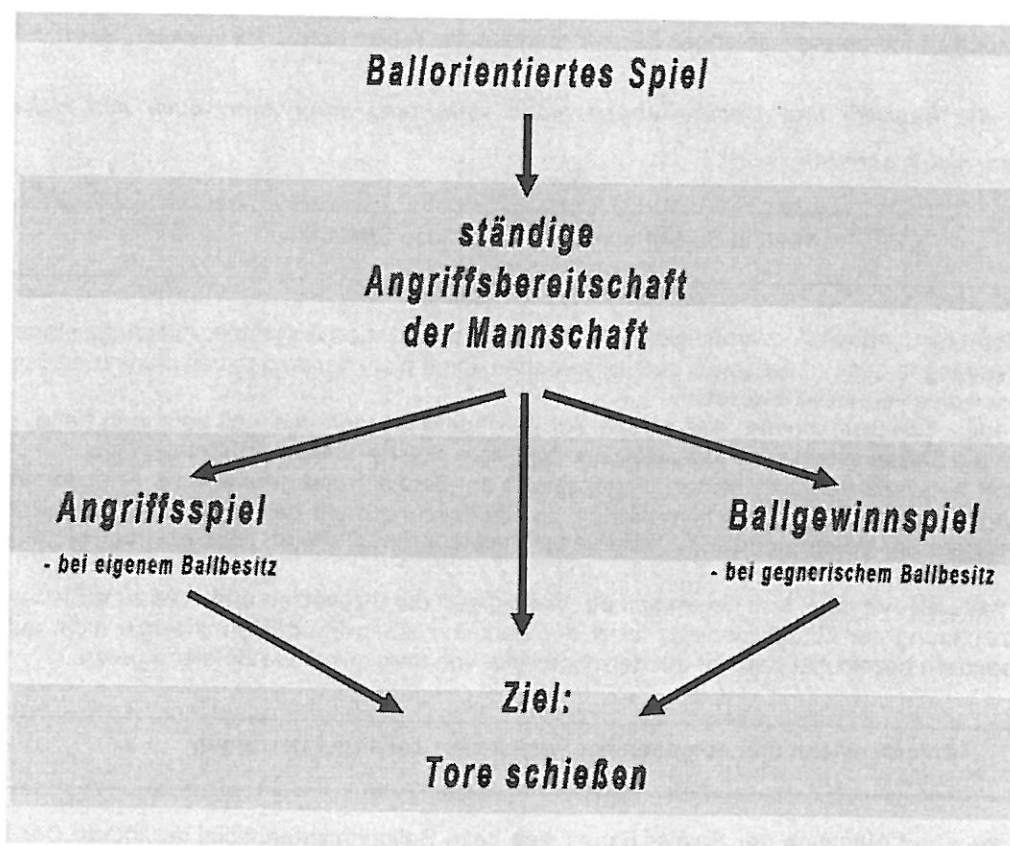


Abbildung 18: Das Ballorientierte Spiel

Was ist nun der entscheidende Unterschied zum herkömmlichen mann-, gegner- und positionsorientierten Spiel?

Im Ballorientierten Spiel stehen der Ball und das Tore schießen immer im Mittelpunkt. Und zwar bei eigenem und bei gegnerischem Ballbesitz. In diesen beiden Grundsituationen des Fußballspiels agiert jeder Spieler in der Mannschaft mit ständiger Mitspiel- und Angriffsbereitschaft und hat als oberstes Ziel, Tore schießen.

Ständige Angriffsbereitschaft: Der Ball und das Tore schießen im Mittelpunkt des Spiels

Für diese zwei grundlegenden Spielsituationen im Fußball - eigener Ballbesitz und gegnerischer Ballbesitz - ergeben sich folgende Ziele:

1. Im Ballbesitz greifen wir an, um Tore zu schießen.
2. Bei gegnerischem Ballbesitz greifen wir an, um den Ball zu gewinnen und Tore zu erzielen.

Das Spielverhalten bei eigenem Ballbesitz wird als **Angriffsspiel** bezeichnet. Das Verhalten bei gegnerischem Ballbesitz wird **Ballgewinnspiel** genannt.

Im Ballbesitz beteiligen sich alle Spieler am Angriffsaufbau, am Herausspielen und Verwerten von Torchancen. Dabei wird von hinten heraus kombiniert und situationsabhängig gedribbelt.

Ist der Gegner in Ballbesitz, beteiligt sich die ganze Mannschaft am Ballgewinnspiel und orientiert sich am Ort des Balles und am Ballweg. Alle Spieler laufen - verschieben - zum Ball, schaffen Überzahl in Ballnähe und schließen Passwege. Die Ballnächsten greifen den Ballführenden an, um den Ball zu gewinnen und dann Torchancen herauszuspielen. **Der Ball und das Toreschießen stehen somit immer im Mittelpunkt des Spiels.**

Unter Ballorientierung wird also im wesentlichen Sinn eine Spielauffassung verstanden, die nur noch die Unterscheidung Angriff mit oder ohne Ball kennt. Zur Beschreibung und Erklärung dieser neuen Spielauffassung bedarf es Begrifflichkeiten, die sich von den herkömmlichen Begriffen der mann- und gegnerorientierten Spielauffassung unterscheiden. In dieser gleichen Sprache, die alle am Spiel Beteiligten verwenden sollten, ist es wichtig, dass sowohl die Spielerbezeichnungen als auch deren Aufgaben im Spiel übereinstimmen oder zumindest einander nicht widersprechen. Andernfalls besteht die Gefahr, dass sich in die Trainingseinheiten Restformen alter Spielauffassungen als „heimlicher Lehrplan“ einschleichen. Diese Unvereinbarkeit hat bereits vor langer Zeit der chinesische Weise Konfuzius in einem Satz treffend festgestellt:

*„Denn wenn die Begriffe und Vorstellungen nicht stimmen, dann kann auch das Handeln und Verhalten nicht stimmig sein.“*

Trainer und Spieler sprechen die gleiche Sprache
--

Begriffe wie „Torhüter“, „Abwehr“, „Verteidiger“, „Stürmer“ etc. bezeichnen Aufgaben. Allerdings stammen diese aus den Anfängen des Fußballspiels und entsprechen somit nicht denen des ballorientierten Spiels. Im Folgenden soll dies verdeutlicht werden:

Der „Torwart“ oder „Torhüter“ „hütete“ das eigene Tor. Nachdem er dann den Ball gefangen hatte, warf er oder schoss er den Ball zu einem der Feldspieler und beteiligte sich nicht mehr am Spielaufbau.

Der „Verteidiger“ hatte die Aufgabe, seinen Gegenspieler zu „decken“ und gegnerische Angriffe „abzuwehren“. Im „Abwehrverhalten“ der herkömmlichen Spielauffassung steht bei gegnerischem Ballbesitz das „Tore verhindern“ im Vordergrund. Die „Verteidiger“ halfen ihrem „Torwart“, das eigene Tor zu „verteidigen“.

Der „Stürmer“ hatte als Aufgabe, sich gegen seinen „Verteidiger“ durchzusetzen und Tore zu schießen. Einzig die Bezeichnung der Mittelfeldspieler ist in der herkömmlichen Fußballterminologie nicht aufgabenorientiert, sondern bezeichnet den Ort auf dem Spielfeld, von dem aus diese Spieler agieren.

Anforderungen und Aufgaben der Spieler sind vielfältiger geworden
---

Die Anforderungen und Aufgaben der Spieler haben sich beim Ballorientierten Spiel verändert. Der Torspieler ist nicht mehr nur „Torwart“ oder gar „Torhüter“, sondern Torwart und Feldspieler.

Der „Verteidiger“ spielt mit ständiger Angriffsbereitschaft sowohl bei eigenem als auch bei gegnerischem Ballbesitz. Dieser Spieler kann nicht mehr als „Verteidiger“ bezeichnet werden, weil „Verteidigen“ das genaue Gegenteil von „Angreifen“ darstellt.

Der „Stürmer“ beteiligt sich bei Ballverlust am Ballgewinnspiel der eigenen Mannschaft.

Deshalb werden die Spieler nach dem Ort auf dem Spielfeld, von dem aus sie spielen, und aus ihrer Stellung zum Mitspieler bezeichnet:

Von ganz hinten - von hinten - aus der Mitte - von vorne; von links - von zentral - von rechts

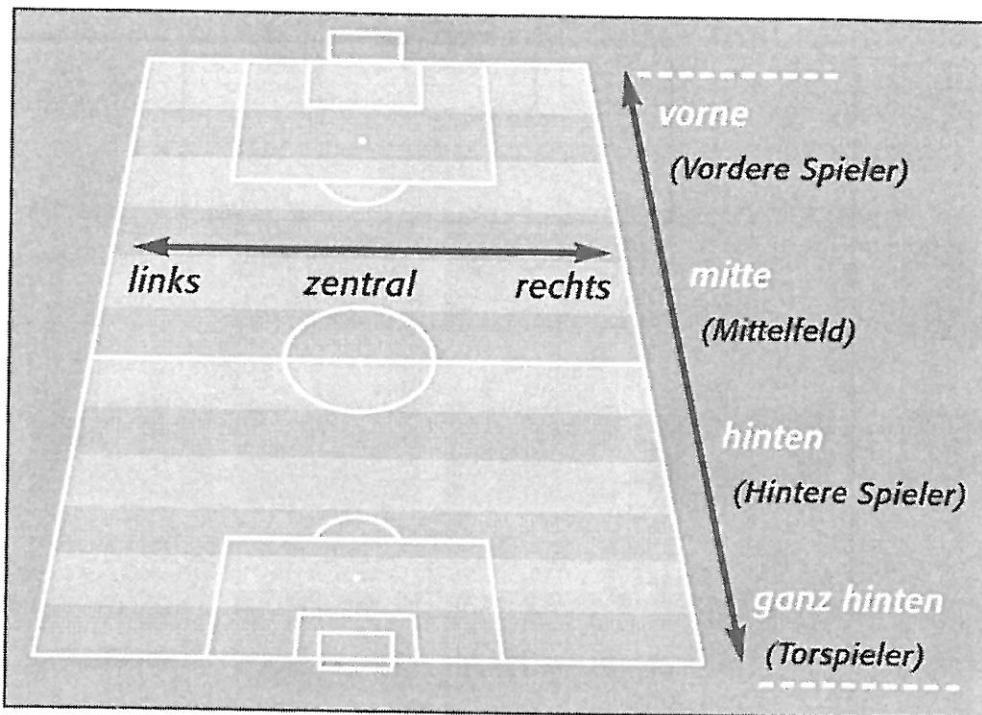


Abbildung 19: Das Spielfeld in Breite und Tiefe

#### Ballorientiertes Spiel mit vier Mannschaftsteilen

In der mann-, gegner- und positionsorientierten Spielauffassung gibt es drei (Abwehr, Mittelfeld, Sturm), in der ballorientierten Spielauffassung vier Mannschaftsteile, auch kurz Reihen genannt: Torspieler - Hintere Spieler - Mittelfeldspieler - Vordere Spieler

Am Begriff „Torspieler“ werden die Unterschiede zwischen neuer und herkömmlicher Spielauffassung deutlich:

Der Torspieler ist nicht mehr nur "Torwart" oder gar "Torhüter", sondern **Torwart** und **Feldspieler**.

Beim Ballgewinnspiel der ballorientierten Spielauffassung hilft er seinen Mitspielern mit ständiger Spielbereitschaft den Ball zu gewinnen.

Der Torspieler verschiebt wie alle seine Mitspieler vor ihm in Richtung zum Ball und unterstützt deren Angriff auf den gegnerischen Ballbesitzer.

Je näher der Ball am gegnerischen Tor und je größer der Angriffsdruck der Mitspieler auf den Ball ist, desto weiter geht der Torspieler dem Ball entgegen. Er geht den Ballweg mit und achtet auf seinen Abstand zu den Mitspielern in der zweiten Reihe und hilft ihnen mit Kommandos.

So sichert der Torspieler die 2. Reihe ab und gibt ihr Sicherheit. Er läuft Pässe und weite Bälle ab, die der Gegner in den Rücken der 2. Reihe spielt. Er klärt oder kontrolliert die in die Tiefe gespielten Bälle und baut Gegenangriffe auf.

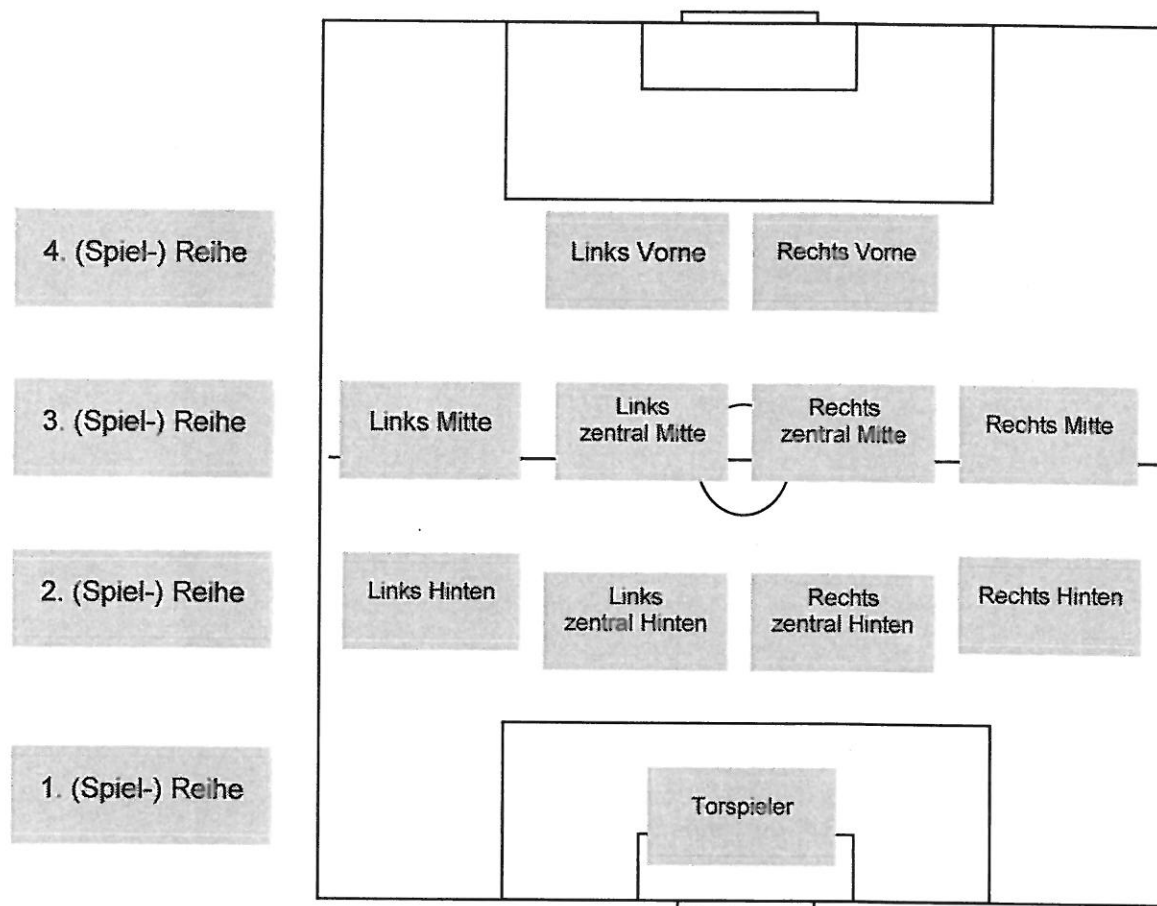


Abbildung 20: Mannschaftsteile und Positionsbezeichnungen der 1-4-4-2 Grundordnung

Im Ballbesitz spielt er immer mit und verhält sich im und außerhalb des Strafraumes wie ein Feldspieler. Er eröffnet das Spiel von hinten heraus mit kurzen oder langen Pässen bzw. Abwürfen. Er bietet sich seinen Mitspielern an, um den Ball zu sichern, ihn ins Mittelfeld oder in die Spitze zu spielen bzw. das Spiel auf die andere Seite zu verlagern.

Somit beginnen die Grundordnungen immer mit dem Torspieler, z.B. 1-4-4-2. Außerdem wird deutlich, dass das ballorientierte Spiel mit allen 11 Spielern gespielt wird.

In jeder Grundordnung achten wir auf eine ausgewogene Staffelung der Spieler in der Breite und der Länge des Spielfeldes. Dabei sind die Abstände zwischen den Reihen kurz und zwischen den Mitspielern eng.


In 11er-Mannschaften wird in der zweiten Reihe zu viert gespielt. Damit ist die gesamte Spielfeldbreite, d.h. die rechte Seite, das Zentrum und die linke Seite, immer besetzt:

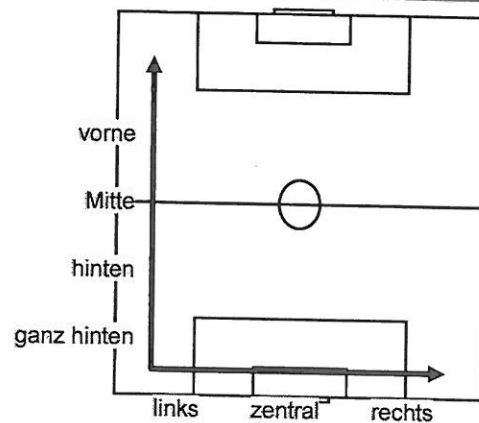
Bei gegnerischem Ballbesitz werden die gegenseitige Sicherung und Unterstützung, das Verschieben zum Ball, das Herstellen von Überzahl, das Angreifen des Ballbesitzers und das Gewinnen des Balles optimal möglich. Dabei ist im Zentrum immer mindestens Gleichzahl.

Bei eigenem Ballbesitz werden die Spieleröffnung, der Angriffsaufbau, die Spielverlagerung, der Seitenwechsel und das Überzahlspiel von hinten heraus bis zum Herausspielen und Verwerten von Torchancen möglich.

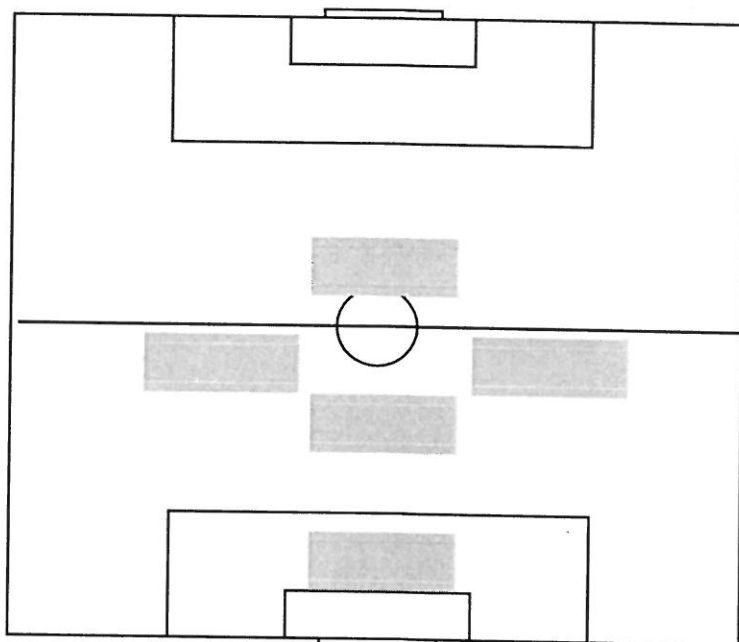


## Arbeitsblatt 2

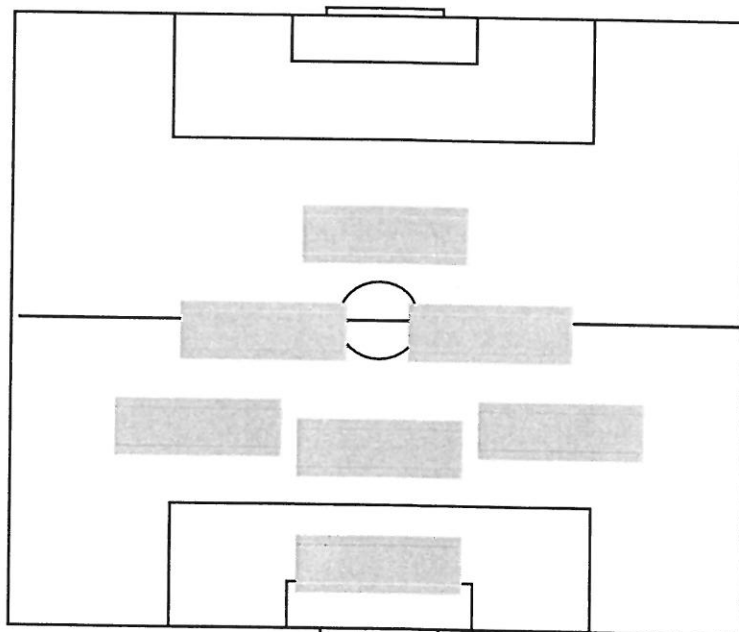
 Tragen Sie die Bezeichnungen für die Mannschaftsteile (Reihen) und Positionen in die dafür vorgesehenen Felder ein! Orientieren Sie sich dabei am rechts abgebildeten Schema!




### 1-1-2-1 Grundordnung „Drachen“

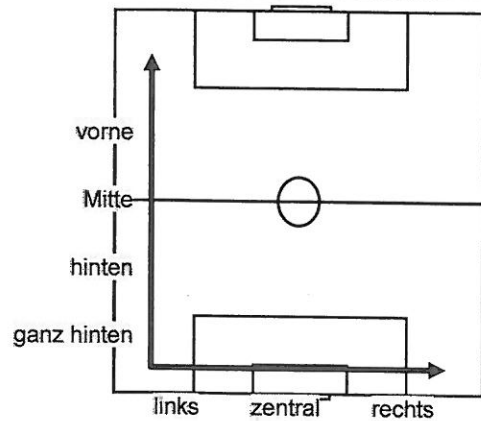


### 1-3-2-1 Grundordnung „Tannenbaum“

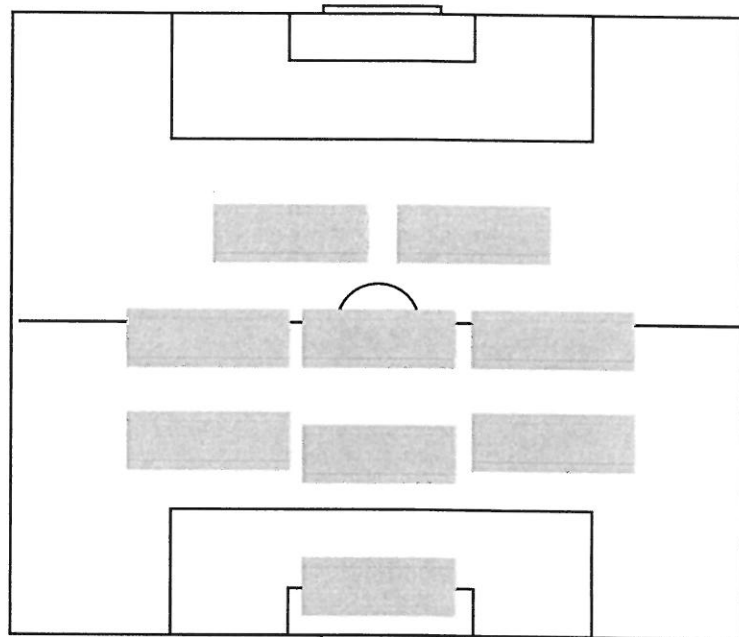


## Arbeitsblatt 3

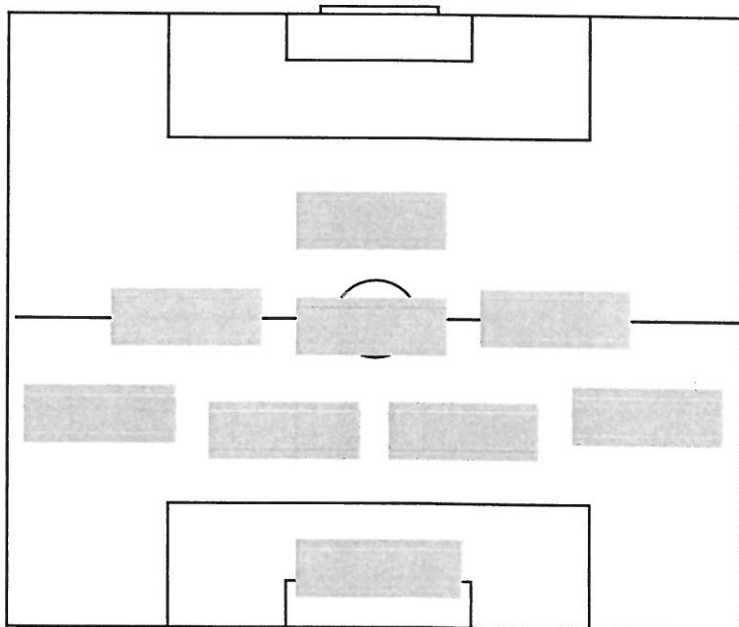
 Tragen Sie die Bezeichnungen für die Mannschaftsteile (Reihen) und Positionen in die dafür vorgesehenen Felder ein! Orientieren Sie sich dabei am rechts abgebildeten Schema!



### 1-3-3-2 Grundordnung „Pilz“



### 1-4-3-1 Grundordnung „Regenschirm“



### 3.1.2.1. Ballgewinnspiel

#### Kommandos

Nach Ballverlust greift die gesamte Mannschaft gemeinsam, gleichzeitig und gestaffelt den gegnerischen Ballbesitzer in Überzahl an, um nach Ballgewinn schnellstmöglich zum Torerfolg zu kommen. Voraussetzung für dieses **Angriffsspiel** ist, dass sich alle Spieler am Ball orientieren, zum Ball laufen und die Mannschaft geordnet und kompakt spielt.

Hat die Mannschaft keine Ordnung und Kompaktheit, muss sie verzögert angreifen, d.h. die Spieler lassen sich zunächst fallen, bauen dabei Ordnung auf und erzeugen gleichzeitig Kompaktheit bevor die Mannschaft den gegnerischen Ballbesitzer angreifen kann. Bei diesem **Ballgewinnspiel** ist absolut notwendig, dass sich die Spieler gegenseitig mit **Kommandos** (s. Tabelle 2) helfen.

#### Altersgerechte Kommandos

Das gegenseitige Coachen und Sprechen auf dem Spielfeld muss natürlich bereits von klein auf gefördert und geschult werden. Dazu soll im Folgenden beispielhaft ein „Wörterbuch“ mit altersgerechten Kommandos für das Ballgewinnspiel vorgestellt werden, das von den Bambini bis zu den E-Junioren verwendet wird und aufeinander aufbaut.

Tabelle 9: Altersgerechte Kommandos für das Ballgewinnspiel

Bambini & F-Junioren	
Kommando	Erklärung/Umsetzung
„Kleiner Drachen“	In der Grundordnung „Drachen“ kurze und enge Abstände zwischen den Spielreihen und Nebenspielern
„Zum Ball schauen“	Alle Spieler orientieren sich am Ball und laufen zum Ball
„Alle machen mit“	Jeder Spieler beteiligt sich beim Ballgewinnspiel
„Ball klauen“, „Ball holen“, „Ball gewinnen“	Den Ball gewinnen wollen
„Jagen“	Dem jeweiligen Pass oder dem Dribbelnden hinterher rennen, die Raum- und Zeitnot des gegnerischen Ballbesitzers weiter aufrechterhalten und möglichst noch verstärken bis zum <b>Ballgewinn</b> oder Ballverlust des Gegners

E-Junioren	
Kommando	Erklärung/Umsetzung
„Ordnung“	Die Spieler nehmen die Grundordnung „Tannenbaum“ ein: 1-3-2-1
„Kompakt“	Kurze und enge Abstände zwischen den Spielreihen und Nebenspielern
„Zum Ball laufen“	Alle Spieler orientieren sich am Ball und laufen zum Ball
„Alle machen mit“	Jeder Spieler beteiligt sich beim Ballgewinnspiel
„Ball klauen“, „Ball holen“, „Ball gewinnen“	Der ballnächste Spieler greift den ballführenden Gegenspieler an; die Mitspieler unterstützen den Angriff
„Jagen“	Dem jeweiligen Pass oder dem Dribbelnden hinterher rennen, die Raum- und Zeitnot des gegnerischen Ballbesitzers weiter aufrechterhalten und möglichst noch verstärken bis zum <b>Ballgewinn</b> oder Ballverlust des Gegners

#### Ballgewinnspiel und Abseits

Bei den Spielen der Bambini, F- und E- Junioren wird die fehlende Abseitsregel durch die verstärkte Mitspiel- und Angriffsbereitschaft des Torspielers ausgeglichen.

Der Hinterste Spieler in der 1. Reihe muss dabei fast ständig Feldspieleraufgaben übernehmen. Dieses Mitspielen - oft weit vor dem eigenen Strafraum - birgt zwar Risiken für ihn und seine Mitspieler, erzielt aber letztlich einen enormen Lernzuwachs für die gesamte ballorientiert spielende Mannschaft.

Spätestens in den Spielen der D- Junioren sind dann die Lerneffekte deutlich sichtbar.

Die Bambini, F- und E- Junioren Mannschaften, die von Anfang an ballorientiert gespielt haben - das ist ein Zeitraum von bis zu 6 (!) Jahren - sind es gewohnt, früh und in Überzahl den Ball zu gewinnen und so das Spiel nah am gegnerischen Tor zu halten.

Mit der Einführung der Abseitsregel werden die D-Junioren dieses Ballgewinnspiel noch erfolgreicher und mit weniger Risiko behaftet umsetzen können. Kein Spieler muss neu- oder gar umlernen, um aus den „neuen“ Spielsituationen Kapital zu schlagen. Im Gegenteil: Da die jungen Kicker von Anfang an so gespielt haben, als gäbe es die Abseitsregel bereits, wird dieses Spielen mit Abseits nun noch ein zusätzliches Hilfsmittel. Und damit ist die Abseitsregel letztlich eine unabdingbare Voraussetzung, um das Ballgewinnspiel optimal umzusetzen und zu perfektionieren.

Unabhängig von der Abseitsregel gilt:

Im Ballgewinnspiel hängt die Orientierung und das Handeln, sowie der Laufweg eines jeden Spielers grundsätzlich von der Reihenfolge ab: **Ball - Mitspieler - Gegenspieler.**

### **1. „Ball“**

Jeder Spieler orientiert sich am Ort des Balles, am Ballweg und bezieht sich auf den Ball. Dem zufolge gibt es ballnahe oder ballferne Spieler; der Ballnächste oder die Ballnächsten greifen den (gegnerischen) Ball (-besitzer) an; das sind auch zunächst die wichtigsten Spieler; sie leiten den Angriff ein oder auch nicht.

### **2. „Mitspieler“**

Jeder Spieler orientiert sich an seinen Mitspielern, achtet auf den optimalen Abstand zu seinem Vorder- und Nebenmann, gibt ihm Kommandos und greift mit ihm an oder lässt sich mit ihm fallen. Die Orientierung der Spieler am „Ball“ und am „Mitspieler“ läuft gleichzeitig ab.

### **3. „Gegenspieler“**

Die ballfernen Spieler orientieren sich am Mitspieler und am Gegenspieler. Die Orientierung der Ballfernen ist von der Spielsituation in Ballnähe abhängig. Greifen die Mitspieler in Ballnähe den Ball an und der gegnerische Ballbesitzer kann den Ball nicht spielen, dann unterstützt der ballferne Spieler diesen Angriff auf den Ball und orientiert sich mehr an seinen Mitspielern, weniger an Gegenspieler.

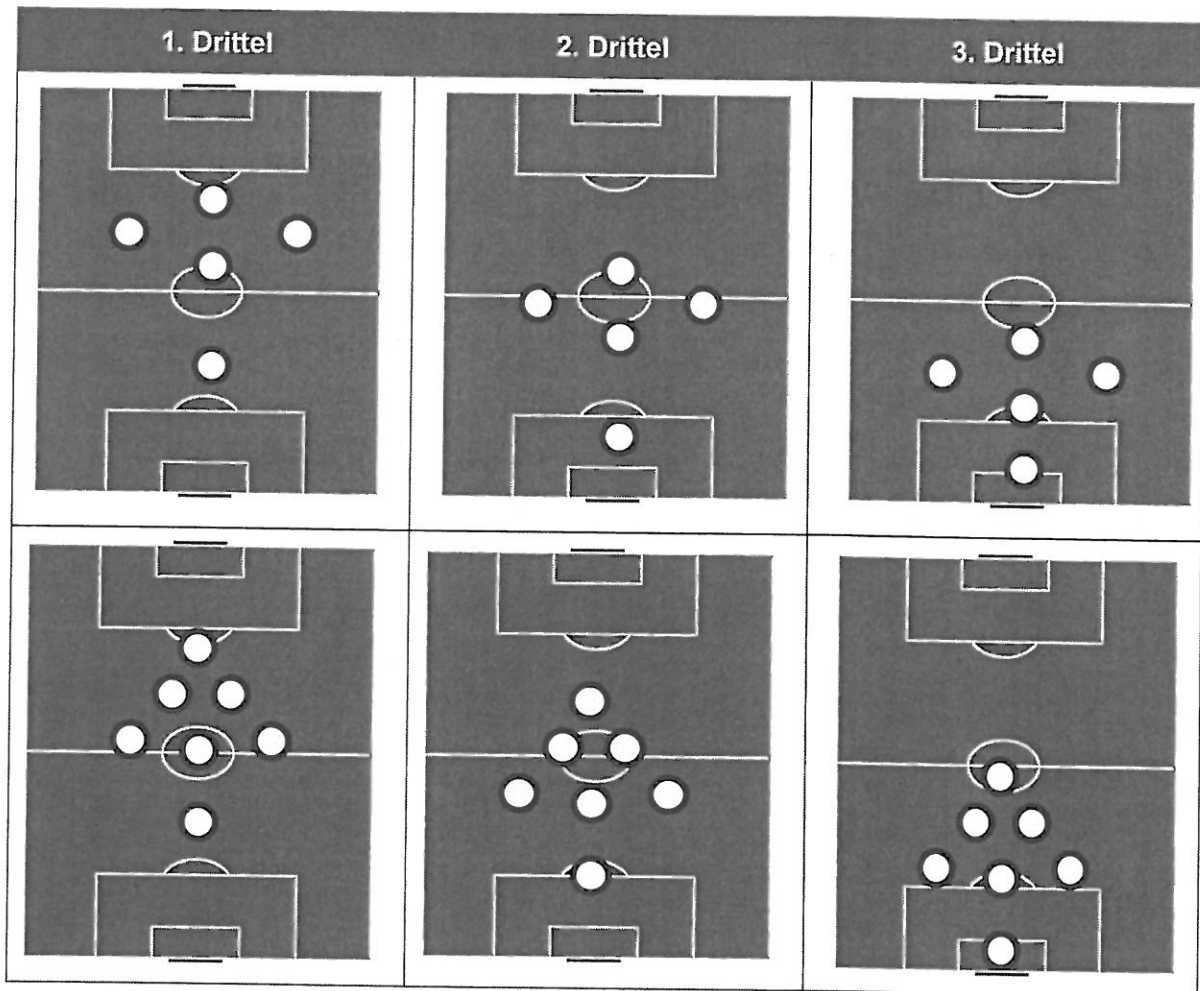
Greifen die Mitspieler in Ballnähe den Ball nicht an und der gegnerische Ballbesitzer kann den Ball spielen, dann muss der Ballferne verstärkt auf Gegenspieler achten, ein „Auge“ für Gegenspieler haben.

## Die Prinzipien des Ballgewinnspiels

### Wo?

1. Ballgewinnspiel im 1. Drittel (vorne)
2. Ballgewinnspiel im 2. Drittel (Mitte)
3. Ballgewinnspiel im 3. Drittel (hinten)

Ballgewinnspiel am Beispiel der Grundordnungen 1-1-2-1 und 1-3-2-1:



### Wie?

- Kommandosprache
- Kompakte Grundordnung
- Zum Ball verschieben
- Überzahl herstellen
- Ballnahe Spieler: Ballbesitzer angreifen und Ball gewinnen
- Ballferne Spieler: Anspiel abfangen/verhindern durch
  - Zustellen des Passwegs
  - Laufen in den Passweg
  - Angreifen bei der Ballannahme



## Zielspiel 1

### 3 gegen 3 (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 201)

#### Vorbereitung:



3 gegen 3



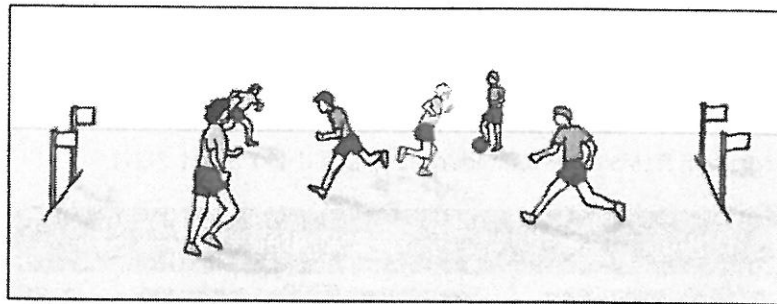
variabel,  
ca. 15-20 x 10-12 m



2 Offentore  
(= Tore von beiden  
Seiten möglich)



Pass oder Torschuss



#### Spielidee/Spielregeln

3 gegen 3 mit weiten Wegen  
(auch hinter den Toren).

#### Variationen

3 gegen 3 + 2 Torspieler

#### Taktik

Angriffsspiel:  
Freilaufen, Kombinationsspiel, Spiel in die Tiefe,  
Torabschluss

Ballgewinnspiel:  
Verschieben zum Ball, Ballgewinn

## Zielspiel 2

### 3 gegen 3 mit Torspieler (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 201)

#### Vorbereitung:



3 gegen 3  
(inkl. Torspieler)



variabel,  
ca. 15-20 x 10 m



Stangen- oder  
Hütchentore (3-5 m)



Torschuss



#### Spielidee/Spielregeln

Spiel 2:2 auf 2 Tore mit Torspieler,  
Torspieler schalten sich in das An-  
griffsspiel mit ein (Überzahl!)

#### Variationen

• Spiel mit 2 Ballkontakten

#### Taktik





Angriffsspiel:  
Ausnutzen der Überzahl, Freilaufen, Kombi-  
nationsspiel/Dribbling, Torabschluss

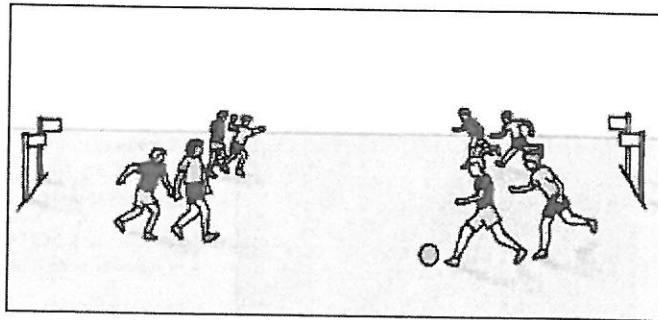
Ballgewinnspiel:  
Verschieben zum Ball, Torspieler schneidet  
Passwege in die Tiefe ab, Ballgewinn

### Zielspiel 3

4 gegen 4 ohne Torspieler (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 201)

#### Vorbereitung:

-  4 gegen 4
-  variabel,  
ca. 20 x 12 m
-  Stangen- oder  
Hütchentore (5 m)
-  Torabschluss  
variabel



#### Spielidee/Spielregeln

Jeder soll auf allen Positionen (hinten, Mitte, vorne, links, rechts) wechselweise spielen bei 4 gegen 4 ohne Torspieler.

#### Variationen

- Spiel nur mit schwachen Fuß
- Spiel nur mit 2 Ballkontakten
- Tore nur nach Doppelpass oder Überdribbeln der Torlinie

#### Taktik


Angriffsspiel:  
Freilaufen, Kombinationsspiel/  
Dribbling, Torabschluss

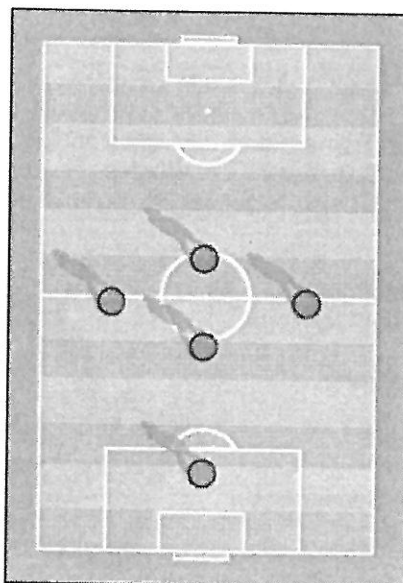
Ballgewinnspiel:  
Verschieben zum Ball,  
Ballgewinn

### Zielspiel 4

5 gegen 5 mit Torspieler (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 139)

#### Vorbereitung:

-  5 gegen 5
-  variabel,  
ca. 30 x 15-20 m,  
evtl. Verkleinerung  
des Spielfeldes  
(Spiel auf engstem  
Raum)
-  Stangentore (3-5 m),  
Torvergrößerung
-  Torabschluss  
wie im Wettkampf



Grundordnung: 1-1-2-1 „Drachen“

#### Spielidee/Spielregeln

Reguläres Spiel 5 gegen 5.

#### Variationen

- Wechsel der Spielerrollen wichtig!  
(Jeder soll auf allen Positionen  
spielen lernen!)
- Torvergrößerung
- Tore = ganze Seitenlinie,  
Überdribbeln der Seitenlinie

#### Taktik

Angriffsspiel:  
Freilaufen, Kombinationsspiel/Dribbling,  
Torabschluss

Ballgewinnspiel:  
Einnehmen der Drachenformation, Ver-  
schieben zum Ball, Torspieler schneidet  
Passwege in die Tiefe ab, Ballgewinn

## Zielspiel 5

### 7 gegen 7 mit Torspieler (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 140)

#### Vorbereitung:



7 gegen 7



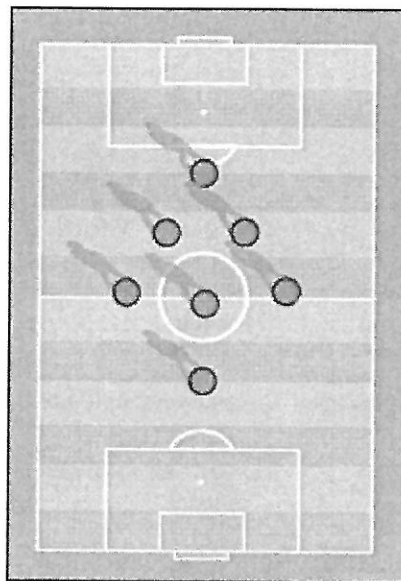
variabel, ca. 55 x 40 m  
(verkleinertes  
halbes Spielfeld)  
Verkleinerung  
(Spiel) auf engstem  
Raum)



Kleinfeld Tore (5 m)  
Evtl. Vergrößerung



Torabschluss wie  
im Wettkampf



Grundordnung: 1-3-2-1 „Tannenbaum“

#### Spielidee/Spielregeln

Reguläres Spiel 7 gegen 7  
(mit Positionswechsel).

#### Variationen

- Wechsel der Spielertrollen (Jeder soll auf allen Positionen spielen können)
- Verkleinerung des Feldes  
→ Spiel auf engstem Raum
- Torvergrößerung
- 1 zusätzlicher Joker (Spielmacher), der immer bei der angreifenden Mannschaft spielt
- Tore: ganze Seitenauslinie, Tore nur nach Überdribbeln der Linie

#### Taktik

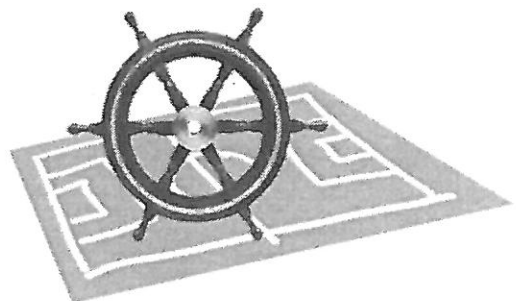
Angriffsspiel: Freilaufen, Kombinations-  
spiel/Dribbling, Torabschluss

Ballgewinnspiel: Einnehmen der Grund-  
formation („Tannenbaum“), Verschieben  
zum Ball, Torspieler schneidet Passwege  
in die Tiefe ab, Ballgewinn

### 3.1.2.2. Steuerungsinstrumente - „Regeln steuern Spiele“

Der Lerneffekt ist erwiesenermaßen am größten, wenn etwas selbständig erarbeitet bzw. gelöst wird. Dies gilt auch für das Lernen im Sport. Der Trainer kann das selbständige Lernen bzw. Problemlösen seiner Spieler durch den Einsatz besonderer Spielregeln unterstützen. Er provoziert sozusagen die Spieler zum selbständigen Lernen. Dazu bedient er sich folgender Steuerungsinstrumente oder „Magischen Variablen“, wie sie auch genannt werden:

- Veränderung der Spielfeldgröße und Spielfeldform
- Veränderung der Toranzahl, der Torgröße und der Torart
- Festlegung der Ballkontaktzahl
- Veränderung der Mannschaftszusammensetzung
- Veränderung der Gegenspieleraktivität
- Einsatz von Tabuzonen
- Festlegung eines Zeitlimits
- Einsatz spezieller Punkte-/Torwertung bzw. Sonderregeln



## Arbeitsblatt 4



Bearbeiten Sie mit Ihrer Arbeitsgruppe eines der folgenden Themen!

**AG 1: Veränderung der Spielfeldform** - Erarbeiten Sie 2 Spielformen mit unterschiedlichen Feldformen für das Spiel 4:4 (alt. 5:5, 6:6, 7:7) und diskutieren Sie deren Auswirkungen auf das Spielverhalten!

**AG 2: Veränderung der Torart** - Erarbeiten Sie 2 Spielformen mit unterschiedlichen Feldformen für das Spiel 4:4 (alt. 5:5, 6:6, 7:7) und diskutieren Sie deren Auswirkungen auf das Spielverhalten

**AG 3: Spielformen zur Spielverlagerung** - Erarbeiten Sie 2 Spielformen mit unterschiedlichen Steuerungsinstrumenten, wodurch die vorgegebenen Themen „proviziert“ werden (Spieleranzahl frei wählbar)

**AG 3: Spielformen zur Verbesserung des Passspiels** - Erarbeiten Sie 2 Spielformen mit unterschiedlichen Steuerungsinstrumenten, wodurch die vorgegebenen Themen „proviziert“ werden (Spieleranzahl frei wählbar)

Spielform 1	Steuerungsinstrument(e):
	<b>Auswirkungen auf das Spielverhalten:</b>

Spielform 2	Steuerungsinstrument(e):
	<b>Auswirkungen auf das Spielverhalten:</b>