

4.

Das Training





Planung und Organisation

Um den Erfolg wahrscheinlicher werden zu lassen, sollten Vorüberlegungen vor dem eigentlichen Training stehen. Welche Erwartungen haben denn meine Spieler an ein Training? Für einen Fußballtrainer ist diese Frage einfacher zu beantworten als für einen Sportlehrer an der Schule oder einen Erzieher im Kindergarten. Kinder, die ins Training kommen, möchten Fußball spielen, die meisten von ihnen möchten sich auch dabei bewegen. Einigen geht es aber vielleicht auch nur um den Aufenthalt im Freien, das Gefühl des Gewinnens oder einfach um das Gruppenerlebnis und um Freunde zu treffen.

Einige kennen vielleicht schon den Reiz eines springenden und rollenden Balles oder das Gefühl, ein Tor erzielt oder verhindert zu haben. Sofern die Gruppe altershomogen ist, sollten die Vorerfahrungen und Möglichkeiten ebenfalls ähnlich sein. Zu alters- und leistungsinhomogenen Gruppen sind eher erschwerend für die Planung, da die Voraussetzungen doch zu unterschiedlich sind und innerhalb der Gruppe die Akzeptanz jüngerer Kinder als Partner schwer wird.

Die Erfahrungen der Kinder mit Spielen sollte langsam gesteigert und ausgebaut werden. Neueinsteiger sind sicher mit einem umkämpften Fußballspiel anfangs überfordert und bleiben dann womöglich dem Training fern. Wichtig ist auch immer die Vorüberlegung zum Ziel eines Spiels. Soll es dem Kennenlernen dienen, dient es der Abreaktion überschüssiger Energie zu Beginn des Trainings, soll ein Gruppengefühl geschaffen werden oder gar ein inhaltlicher Schwerpunkt des Fußballspiels eingeübt werden? Organisatorisch sollten der Platzbedarf, der Materialbedarf und der Zeitbedarf grob abgeschätzt werden.

Spielregeln

Nach der Spielauswahl ist die Vermittlung der Spielregeln wichtig. Zum einen, damit alle nach den gleichen Regeln spielen und unnötige Diskussionen vermieden werden – je weniger Regeln desto besser. Zusätzlich entstehen so möglichst große Freiräume, die der Kreativität und Improvisation viele Möglichkeiten bieten. Von allen akzeptierte Regeln sorgen aber auch für Sicherheit der Spieler und nehmen die Angst vor einem Spiel.

Je einfacher die Regeln formuliert sind, desto besser. Gegebenenfalls kann man die Regeln von einem Kind noch mal wiederholen lassen oder als Fragerunde abklären, um festzustellen, ob der Inhalt angekommen ist. Sollte ein Spiel trotzdem nicht zum erwünschten Ergebnis führen, können die Regeln modifiziert werden. Eingehalten werden müssen sie aber schon, ansonsten widerspricht das dem Gerechtigkeitssinn der Kinder, der meist schon recht gut ausgeprägt ist. Je einfacher die Regeln, desto weniger läuft ein Spieler Gefahr, sich falsch zu verhalten oder aus Furcht vor Fehlern inaktiv zu bleiben.

Gruppeneinteilungen

Die Gruppeneinteilung ist ein sehr wesentlicher Punkt, der beachtet werden muss, um für alle Beteiligten Lernfortschritte beizubehalten und nicht zum Erliegen zu bringen. Sobald sich die Kinder ein wenig besser kennen, finden sich einige zusammen und möchten gerne zusammen spielen. Dies kann sein, weil sie in die gleiche Klasse gehen, weil sie Freunde sind oder weil sie sich davon möglichst großen Erfolg im Spiel versprechen. Diesem Wunsch kann durchaus nachgekommen werden, sofern ein gutes Spiel dabei entsteht. Nicht jeder wird immer mit seiner Gruppe einverstanden sein, dann muss ihm vermittelt werden, dass das Zusammenspiel und der Spaß wichtiger sind, als der Spielgewinn oder der Wunsch, mit seinen Lieblingsmitspielern agieren zu können.

Die Diskussion, wer die Mannschaften einteilt, darf im Kinderfußball nie dau-



erhaft geführt werden. Am besten ist meist die Einteilung durch den Trainer, da er meist der einzige ist, der realistisch beurteilen kann, wie das kommende Spiel verlaufen wird und was es bringen soll. Andere Formen der Gruppeneinteilung, wie Losen, Abzählen oder Zuteilen können auch manchmal durchgeführt werden, um die Kinder dabei zu beobachten und Schlüsse daraus zu ziehen. Eine sehr interessante Alternative ist auch, wenn es zu einer Zuteilung kommt, das Teammitglieder für die gegnerische Mannschaft wechselweise ausgesucht werden und nicht für das eigene Team, wie es weitaus häufiger vorkommt.

Der Trainer trägt den größten Anteil daran, ob ein Spiel erfolgreich gespielt wird. Damit sind nicht der Ausgang, sondern der Verlauf des Spiels und der Spaß und das Engagement der Beteiligten gemeint. Unterschiedliche Trainer können auf sehr unterschiedliche Art und Weise Spaß und Freude am Spiel vermitteln. Erfahrungen als Jugendtrainer und das Gespür im Umgang mit der Gruppe sowie die gekonnte Vermittlung des Spieles und des Spielgedankens beeinflussen Er-

folg oder Misserfolg maßgeblich. Die besten Spiele sind die, bei denen der Trainer gar nicht mehr eingreifen muss. Der Spielgedanke hat alle so erfasst, dass er alleine ausreicht, das Spiel über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten.

Spaß

Spielen muss Spaß machen, ansonsten ist kein Lernen möglich, ebenso sind Ängste und Furcht Feinde des Lernens und Denkens. Unter dieser Prämisse muss Training stattfinden. Flexibilität und Spontaneität werden diesbezüglich zu den wichtigsten Eigenschaften eines Trainers. Je nach Alter der Spieler sollte zwischen einzelnen Spielen eine kurze Pause eingeschoben werden, zum Beispiel zum Trinken. Dies sorgt für einen fließenden Übergang zwischen den Spielen und gibt den Kindern immer wieder Zeit, sich zu regenerieren, um sich dann erneut konzentrieren zu können.

Längere ungenützte Pausen sind zu vermeiden. Neue Spiele sorgen immer

wieder für Motivation und Aufmerksamkeit. Spiele, die an ihrem Höhepunkt beendet werden, bleiben allen am besten in Erinnerung.

Rituale – vor und nach dem Training und Spiel

Wiederkehrende Abläufe machen das Bewerten einer Situation für Kinder einfacher und geben Sicherheit, da jeder weiß, was passiert. Zu Beginn und zum Ende eines jeden Trainings oder Spiels sollte ein gemeinsames Ritual stattfinden. Das kann ein Kreis oder eine lockere Sitzrunde sein. In jedem Fall ist auf das gemeinsame Durchführen und Aufmerksamkeit zu achten. Zu Beginn können Inhalte des Trainings Thema sein, zum Ende immer motivierende Rückblicke auf das Training und Ausblicke auf die nächste Trainingseinheit. Organisationsformen im Kreis erleichtern die Kommunikation. Körperkontakt (umarmen im Kreis) verstärkt das Wir-Gefühl, muss aber häufig auch erst erlernt werden, da es für viele Kinder neu und ungewohnt ist.

Nähe aufbauen

Manche Kinder sind durch körperliche Nähe irritiert. Ob im Zweikampf um einen Ball oder bei einer Partnerübung mit Handhaltung: Sie weichen der Situation am liebsten aus.

Am prägnantesten erlebt das Kind dies beim Abschlusskreis, bei dem sich alle gerne um die Schultern greifen. Einigen Kindern bereitet dies zunächst fast körperliches Unbehagen, andern große Freude. Aber bei allen wird es schnell besser, wenn sie erstmal gemerkt haben, dass es ein gutes Gefühl ist, Teil einer großen Gruppe zu sein.





Bezugsperson Trainer

Der Trainer ist für viele Kinder eine sehr wichtige Bezugsperson. Die Kinder übernehmen unreflektiert die Ansichten des Trainers. Diese Rolle gilt es positiv zu nutzen, um den Kindern Werte und Einstellungen zu vermitteln.

Kindern Fußball spielen beizubringen ist ein großes Ziel. Fußball ist das einzige große Sportspiel, das von Kindern nach kurzer Zeit alleine gespielt werden kann. Das Geschick des Trainers besteht darin, die äußeren Bedingungen so zu gestalten, dass auch ein gutes Spiel stattfinden kann – Entwicklung der Kinder im und durch Fußball.

Bälle

Im Kindertraining sollten spezielle Leichtbälle eingesetzt werden. Die Kraftfähigkeiten der jüngeren Kinder reichen häufig gar nicht aus, um normale Bälle der Größe 5 entsprechend zu schießen. Erst der Einsatz altersadäquater Bälle ermöglicht das Erleben von fliegenden Bällen und sich ausbeulenden Netzen nach Torschüssen.

Trainingsinhalte

Neben der Prämisse spielorientierter Auswahl der Trainingsinhalte sollten

natürlich einige Aspekte inhaltlicher Natur beachtet werden. Vielfältige motorische Anforderungen bereichern jedes Training, vor allem was die koordinativen Fähigkeiten betrifft. Die Kinder haben da oft die besten Ideen. Reines Ausdauertraining ist absolut tabu. Kinder laufen solange, wie sie Spaß am Laufen haben.

Der Wettkampf eins gegen eins

Kinder lieben es, sich mit anderen zu messen. Ihnen geht es in erster Linie nicht um das gegeneinander, sondern um das eigene Erfolgserlebnis. Dies gilt umso mehr, je kleiner die Kinder sind. Dass dabei naturgemäß auch einer der Unterlegene ist, dringt nicht immer in das Bewusstsein der Kinder vor. Diese Spielform ist das Symbol des



elementaren Gedankens des Fußballspiels: Tore erzielen – Tore verhindern. Jede einzelne Aktion beinhaltet diesen Reiz, unabhängig vom Gesamtergebnis.



Einmaligkeit des Ereignisses

Wichtig bei jeder Form von Wettbewerb ist, die Einmaligkeit des Ereignisses in den Vordergrund zu rücken und auch die Leistung des Unterlegenen zu respektieren und zu loben, er braucht das in dieser Situation mehr als der Gewinner. Wer ein Spiel verliert, kann das nächste wieder gewinnen. Die Einmaligkeit des Ereignisses und das Hoffen auf den nächsten Erfolg sind wichtig.

Ein geschossenes Tor oder ein gehaltenen Ball kann schon ein nachhaltig positives Erlebnis darstellen. Zwei gegenüber aufgebaute Tore, auf die wechselweise geschossen wird und dabei die Schütze- und Torwartposition immer gewechselt werden, können Kinder geradezu fesseln. Diese einfache Spielform enthält alles, was eine gute Übung charakterisiert: spielnahes Üben, Technikschiulung durch

häufiges Wiederholen, hohe Motivation, klare Regeln, Wettkampfcharakter.

Sicherheitsausrüstung

Neben den richtigen Bällen, sind verschiedene weitere Ausrüstungsgegenstände auch im Kinderfußball wichtig, damit frühzeitig erlernt wird, was die Ausrüstung leisten kann und was nicht. Fußballschuhe gehören dann zur Ausrüstung, wenn das Kind regelmäßig am Training teilnimmt und abzusehen ist, dass es gerne Fußball spielt. Die Wahl der Schuhe hängt stark vom Untergrund ab, jedoch sollten Schuh und Sohle möglichst weich sein. Eine Multinockenordnung an der Sohle leistet auf allen Böden eine gute Unterstützung, was für das Erlernen der Gleichgewichtsfähigkeit nicht unwichtig ist. Schuhe mit Klettverschluss erleichtern vor allem dem Trainer die Arbeit. Kinder sollten aus gleichem Grunde auch nie ohne Doppelschleife ins Training gehen. Das Gewöhnen an Schienbeinschoner stellt auch einen wichtigen Lernschritt dar, für den spätere Jugendtrainer ebenfalls dankbar sind. Modelle, die bis über den Fußknöchel reichen schützen besonders gut. Natürlich müssen Fußballer harte Kerle sein, aber wenn man sich vorsorglich schützen kann, sollte man das tun. Dass den Kindern den Wetterbedingungen angepasste Kleidung angezogen werden sollte, ist eigentlich selbstverständlich. Frierende Kinder in kurzen Shirts bei 5°C Außentemperatur oder überhitzte Kinder im Sommer mit zwei Lagen Shirts gibt es immer wieder – offensichtlich haben nicht al-

le Eltern Erfahrung mit Sport im Freien, und es wäre schade, wenn unangebrachte Kleidung den Kindern die Freude am Training nehmen würde.



Training in der Kreisform

Kreise oder runde Formen sind für Kinder besser wahrnehmbar als rechteckige Formen, die im Fußball vorherrschen. Der Mittelkreis bietet hierbei eine ideale Raumanordnung, diese kann und sollte durch Hütchen noch stärker hervorgehoben werden. Erst später können rechteckige Formen im Training integriert werden.

Partnerübungen

Die ersten Partnerübungen stellen für die Kinder oft eine große Hürde dar.



Das Problem für einige besteht in der Kommunikation miteinander, vor allem direkt auf einen anderen Spieler zuzugehen ist anfangs schwierig. Einen Ball mit einem anderen Kind zu teilen ist ebenfalls gewöhnungsbedürftig, zumal ja jeder einen haben könnte. Spätestens wenn daraus aber ein 2-gegen-2 wird, ist das Spielen wieder erleichtert, da man ja nicht mehr alleine agiert, sondern einen Partner hat.



Alle gegen den Trainer

Besonders gern messen sich Kinder mit dem Trainer, da sie ja nicht zu befürchten haben, eine Niederlage zu erleiden, diese ist ohnehin fest eingeplant. Einen Elfmeter gegen den Trainer zu schießen, oder alle gleichzeitig auf das vom Trainer behütete Tor zu schießen, sind einmalige Erlebnisse. Genauso verhält es sich, wenn der Trainer auf das von allen beschützte Tor schießt. Wird der Ball gehalten, entsteht ein tolles positives Gemeinschaftsgefühl.



5.

Die 100 besten Übungen



Trainingsauftakt

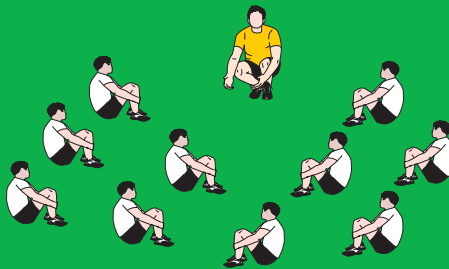
Alterszuordnung

6 7 8 9 10

Spaß: ⚽⚽⚽⚽⚽⚽

Motorik: ⚽

Sozialverhalten: ⚽⚽⚽⚽⚽⚽



Organisation:
Sitzkreis

Spielerbedarf:
Alle

Zeitbedarf:
1 min

Übungsbeschreibung:
Alle Spieler kommen auf ein Signal hin zusammen, werden begrüßt und über das Training informiert.

Fehlerquellen/Korrekturen:
Spieler reagieren nicht

Ameisenlauf 1

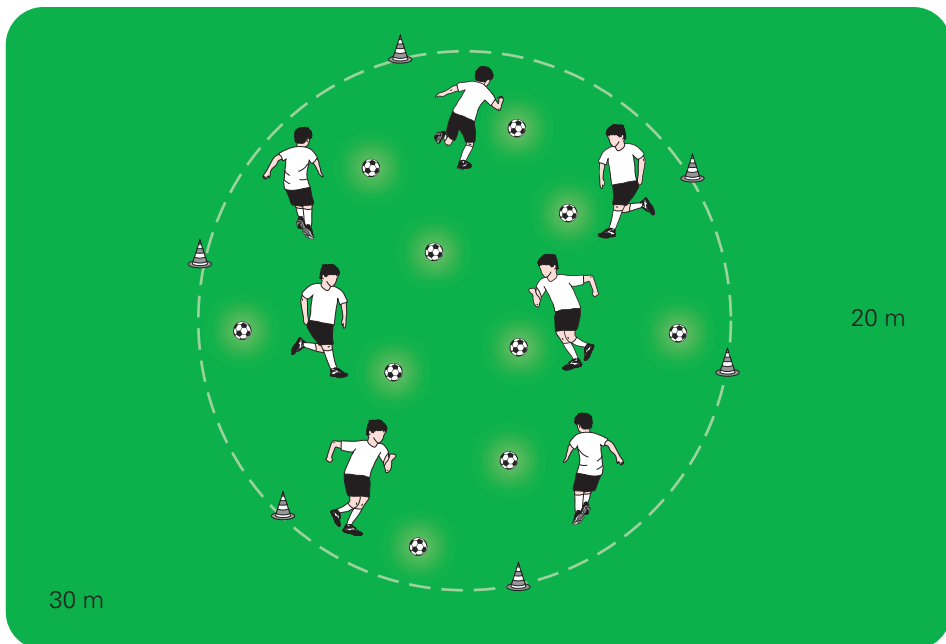
Alterszuordnung

6 7 8 9 10

Spaß: ⚽⚽⚽⚽

Motorik: ⚽⚽⚽⚽

Sozialverhalten: ⚽⚽⚽



Organisation:
Kreisform

Spielerbedarf:
Alle ohne Ball

Zeitbedarf:
5 x 20 sec

Übungsbeschreibung:
Alle Spieler laufen im Kreis herum,
ohne dabei die am Boden liegenden
Bälle zu berühren.

Fehlerquellen/Korrekturen:
Bälle werden häufig berührt und
rollen weg, Bälle evtl. zu eng gelegt

Ameisenlauf 2

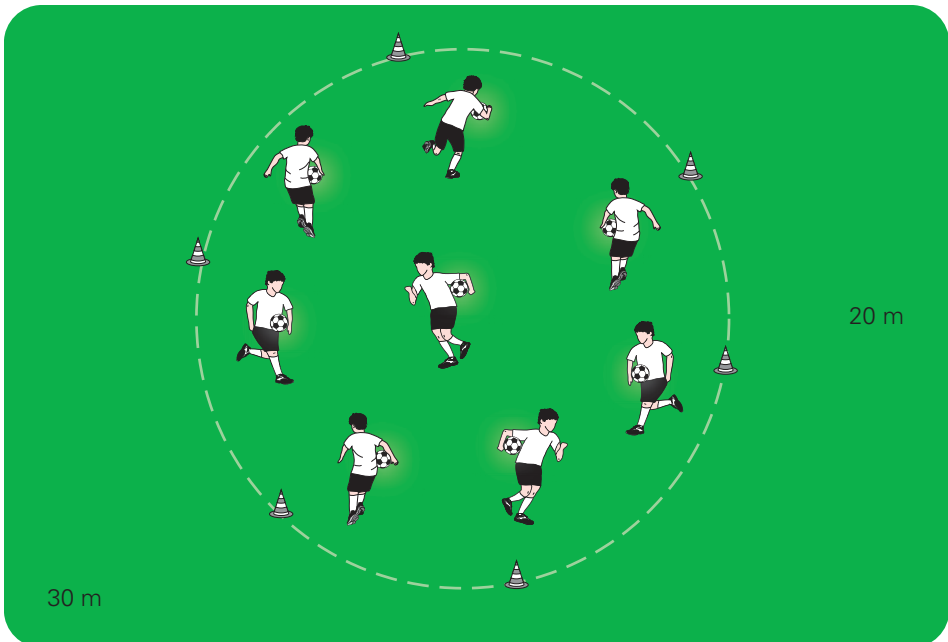
Alterszuordnung

6 7 8 9 10

Spaß: ⚽⚽⚽⚽

Motorik: ⚽⚽⚽⚽

Sozialverhalten: ⚽⚽



Organisation:

Kreisform

Spielerbedarf:

Alle mit Ball in der Hand

Zeitbedarf:

5 x 20 sec

Übungsbeschreibung:

Jeder Spieler hat einen Ball in der Hand. Alle laufen in der Kreisform wie in einem Ameisenhaufen kreuz und quer ohne sich zu berühren.

Fehlerquellen/Korrekturen:

Viele Kollisionen, evtl. Raum zu eng gewählt