

FUSSBALL-JUGENDTRAINING: DER WEG VOM ERSTEN TRITT GEGEN DEN BALL ZUM „FUSSBALLPROFI“

WAS MAN IM FUSSBALLTRAINING IN DEN VERSCHIEDENEN ALTERSSTUFEN BEACHTEN MUSS

Wie sieht das perfekte Training für Kinder aus? Ab wann sollten Ausdauer, Kraft und Athletik mit Jugendlichen trainiert werden? Was macht den perfekten Kinder- und Jugendtrainer aus? Erfahre alles Wichtige zur Nachwuchsarbeit im Fußball...



Keine andere Sportart hat eine so große **Anziehungskraft** auf Kinder wie **Fußball**. Einmal gegen den Ball getreten können sich nur wenige dem Sport entziehen. Doch Fußball ist mehr als nur eine Sportart. Aus **pädagogischer** und **sozialer** Sicht ist es unheimlich wertvoll, Kinder an einer **Team-** bzw. **Gruppensituation** teilhaben zu lassen.

Eine **Fußballmannschaft** ist der perfekte Platz, um soziale Kompetenzen, wie **Teamfähigkeit**, **Umgangsformen** und das Einhalten von **Regeln** zu fördern.

Mit steigendem Alter verändern sich auch die **Anforderungen an das Training**. Wachstumsphasen, Pubertät und Freizeitgestaltung spielen eine immer wichtigere Rolle und die Trainingsinhalte werden anspruchsvoller.

Im Folgenden wollen wir Euch einen groben **Leitfaden** an die Hand geben, in dem die wichtigsten Aspekte einer **soliden, altersgerechten Fußballausbildung** dargelegt werden – vom ersten Kontakt mit dem Sport, bis hin zu der Entscheidung, als Profi sein Geld zu verdienen.

4-6 JAHRE (KIDS CLUB, SPIELGRUPPEN, KITAGRUPPEN, BAMBINIS)



Bei den jüngsten Kickern haben alle nur ein Ziel – und das ist rund.

In den ersten Jahren sollte das Hauptaugenmerk darauf liegen, dass die Kinder **Spaß** an dem Sport und der Bewegung haben. Der Trainingsschwerpunkt sollte in **Spielformen** liegen. Dadurch werden automatisch **Grundlagen** in den Bereichen **Muskulatur, Konzentration, Beweglichkeit, Reaktionsvermögen, Gleichgewichtssinn** und **Ballgefühl** geschult.

Des Weiteren sollte man darauf achten, dass die Kinder keinen langen Wartezeiten ausgesetzt sind. Das heißt, man sollte mit möglichst vielen Bällen, Toren und Stationen trainieren und eventuell die Mannschaft in kleinere Gruppen aufteilen. Dadurch hält man die **Motivation** hoch und die Kinder bleiben in **Bewegung**.

Die Rolle des **Trainers** ist in dieser Altersklasse von besonderer Bedeutung. Er sollte eher als **Freund** und **Spielonkel** angesehen werden und nicht als autoritärer Inhaltsvermittler auftreten.

Ideal sind in diesem Alter **zwei Trainingseinheiten** pro Woche, jeweils 60 Minuten.

Punktspiele und Leistungsdruck haben in dieser Altersklasse noch nichts verloren. Am sinnvollsten ist es, ab und zu **Freundschaftsspiele** mit umliegenden Vereinen auszumachen. Macht den Kindern aber klar, dass Ihr keinen Wert auf das Ergebnis legt. Es geht darum, Spaß zu haben und Erfahrung zu sammeln. Außerdem sollte jeder Spieler dieselbe Einsatzzeit bekommen, unabhängig von der Spielstärke. Das fördert den Teamgeist und verhindert den Ausschluss einzelner Spieler.

Das Wichtigste in Kürze:

- Spaß an der Bewegung und dem Sport fördern
- Hauptsächlich Spielformen
- Keine langen Wartezeiten (kleine Gruppen, viele Stationen)
- Nicht als autoritärer Trainer auftreten

- Möglichst zwei Einheiten a 60 Minuten pro Woche
- Keine Punktspiele, ab und zu Freundschaftsspiele in der Nähe
- Gerechte Einsatzzeiten

6-9 JAHRE (G- UND F-JUGEND)

Im Alter zwischen sechs und neun Jahren kann und sollte man damit beginnen, die koordinativen Fähigkeiten der Kinder zu trainieren.

Allerdings sollte man darauf achten, den Ball immer miteinzubeziehen – also die Übung immer mit einem Torschuss, einem Pass oder einer Ballannahme kombinieren.



Erfolgreiche Dribblings wollen gelernt sein.

Ansonsten sollte das Training viele Spelformen beinhalten. Durch Provokationsregeln kann man zusätzlich bestimmte Aspekte fördern. Man kann zum Beispiel vorgeben, dass Tore doppelt zählen, wenn vorher eine bestimmte Bewegung oder ein bestimmter Trick angewendet wurde. Man sollte den Kids die Chance geben, **jede Position** einmal auszuprobieren und innerhalb der Mannschaft rotieren.

Die Einheiten können schon etwas länger ausfallen, im Idealfall trainiert man **zweimal die Woche**, jeweils 90 Minuten.

Wie auch bei den ganz Kleinen, muss der **Trainer Vorbild** und **Vertrauensperson** sein. Ob man seine Mannschaft in dem Alter bereits für den Punktspielbetrieb melden sollte, ist eine schwierige Frage. Einerseits sind ein gewisser Wettkampfgedanke und Ehrgeiz natürlich unerlässlich, auf der anderen Seite besteht die Gefahr, dadurch falsche Prioritäten und Ziele vorzugeben und die Entwicklung der Kinder zu vernachlässigen.

Das Wichtigste in Kürze:

- Erste Koordinationseinheiten (spielerisch)
- Hauptsächlich Spielformen
- Keine langen Wartezeiten (viele Bälle, Stationen)
- Positionen rotieren
- Trainer muss Vorbild und Vertrauensperson sein
- Zwei Einheiten a 90 Minuten pro Woche
- Entscheidung abwägen: Punktspiele oder Freundschaftsspiele

9-12 JAHRE (E – UND D- JUGEND) – DAS GOLDENE LERNALTER



Die Zeit zwischen **neun** und **zwölf Jahren** bezeichnet man auch als „**Goldenes Lernalter**“. In dieser Phase sind die Kinder sehr aufnahmefähig und die körperliche Entwicklung (Muskulatur) schreitet enorm voran. **Koordinationsübungen** sind in diesem Alter unerlässlich. Aber auch bei der **Technik** kann man gewaltige Fortschritte erreichen. Diese Zeit sollte man nutzen und die Kinder **immer mit Ball** trainieren lassen. Technik sollte also den Schwerpunkt bilden. Tricks, Finten, Beidfüßigkeit, Eins-gegen-Eins-Situationen, etc. – für alles, was ein Fußballer an **Handwerkszeug** braucht, lässt sich in diesem Alter hervorragend die Basis legen.

Ohne Technik keine Taktik!!! Ab diesem Alter ist es sinnvoll und empfehlenswert, **taktische Basics** zu vermitteln – ab der D-Jugend auch schon komplexere Spielzüge und Systeme. Allerdings kann man diesen Weg nur erfolgreich einschlagen, wenn man die technischen

Grundlagen dafür geschaffen hat. Ohne sicheres Passspiel und fehlerfreie Ballan- und –mitnahme lassen sich Spielzüge, Eröffnungen und Systeme nur schwer umsetzen.

Führt man taktische Elemente ein, muss man auch dafür sorgen, dass **athletische** und **kognitive Fähigkeiten** ausreichend vorhanden sind. Körperliche Verfassung, Kraft und Laufbereitschaft spielen eine immer wichtigere Rolle. Ebenso müssen Entscheidungen schnell und konsequent getroffen werden, um zum Beispiel das schnelle Umschalten von Defensive auf Offensive zu ermöglichen. Kräftigungsübungen kann man entweder in das Training einbauen oder den Spielern als „Hausaufgabe“ mitgeben.

Der **Trainer** spielt in dieser Phase eine enorm wichtige Rolle. Er muss nicht mehr nur der Kumpeltyp für seine Spieler sein, sondern auch **Regeln** und **Grenzen** einführen. Nicht nur, um ein geordnetes Training durchführen zu können, sondern auch, um den **Teamgeist** und sozialen Aspekt des Sports zu fördern. Man muss den Kindern vermitteln, dass neben den technischen und fußballerischen Komponenten auch das soziale Verhalten in der Gruppe, das Zusammengehörigkeitsgefühl und der Teamgedanke – **die Mannschaft über sich selbst zu stellen** – wesentliche Bestandteile des Sports sind.

Wie bereits erwähnt, kann und sollte man die Kinder zusätzlich zum regulären Training dazu auffordern, **eigenständig** an sich zu arbeiten, vorausgesetzt sie bringen die nötige Motivation mit.

Um die technischen und taktischen Aspekte auch im Spielbetrieb umsetzen und trainieren zu können, sollte man in der Regel nicht zu starke **Gegner** wählen. Um den Leistungsstand und Fortschritt festzustellen, machen jedoch hin und wieder Partien gegen vermeintlich bessere Gegner Sinn. Auch bei den Positionen muss man sich noch nicht festlegen, sondern kann durchaus jeden Spieler im Verlauf der Saison auf unterschiedlichen Positionen „ausprobieren“ und ihnen die Besonderheiten der jeweiligen Position ausführlich erklären.

Das Wichtigste in Kürze:

- Technik und Koordination sollten im Vordergrund stehen
- „Goldenes Lernalter“
- Ball immer miteinbeziehen
- Erste Taktik- und Systemschulung
- Übungen zu Athletik und kognitiven Fähigkeiten
- Soziale Aspekte und Teamgeist
- Trainer als Autoritätsperson
- Zwei Einheiten a 90 Minuten pro Woche + Fördertraining
- Spielbetrieb gegen schwächere Gegner, „Tests“ gegen starke Mannschaften
- Positionen rotieren

