

Trainermappe | Bambini



FCK FROHNAU

**POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL**

INHALTSVERZEICHNIS



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

1. **Unsere Mission - Unsere Vision**
2. **Unsere Spielerinnen & Spieler - Eigenschaften & Bedürfnisse**
 - 2.1 **Wie sind Kinder? physiologisch - motorisch**
 - 2.2 **Wie sind Kinder? psychologisch - kognitiv**
 - 2.3 **Was wollen Kinder?**
3. **Unsere Trainerinnen & Trainer - Verhalten und Umgang**
 - 3.1 **Wie du als Jugendtrainer sein sollst**
 - 3.2 **Kinder motivieren und begeistern**
 - 3.3 **Umgang mit Leistungsgefälle**
 - 3.4 **Umgang mit Eltern im Verein**
4. **Unser Wettkampf - So spielen wir**
 - 4.1 **Leitlinien für den Spieltag**
 - 4.2 **Dos & Don'ts im Wettkampf**
5. **Unser Training - So trainieren wir**
 - 5.1 **Leitlinien für das Training**
 - 5.2 **Ziele im Bambinitraining**
 - 5.3 **Was eine gute Übung ausmacht**
 - 5.4 **Trainingseffizienz erhöhen**
 - 5.5 **Dos & Don'ts im Training**
 - 5.6 **Training mit vielen Kindern**
6. **Trainingsstrukturen**
7. **Deine ersten Trainingseinheiten**

»Es ist, wie es ist. Aber es wird, was du daraus machst.«

- **Spruchwort**



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

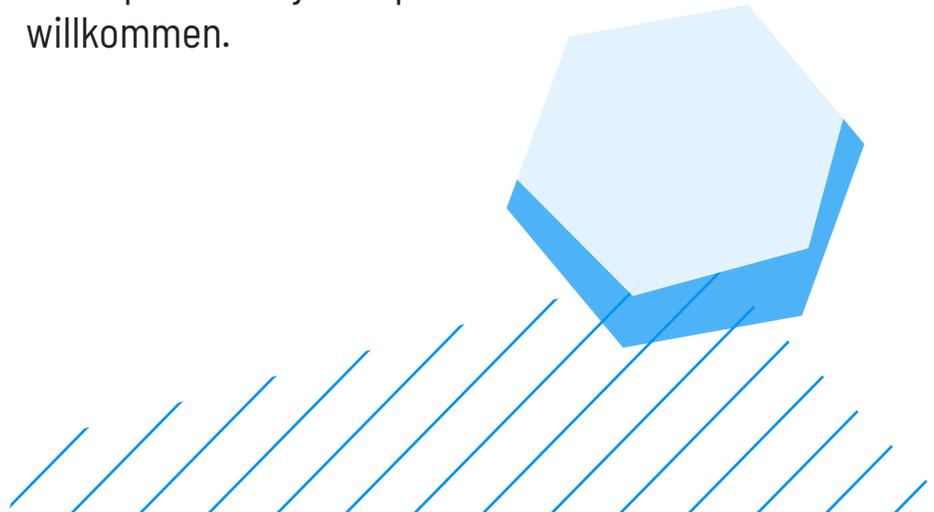
UNSERE VISION

UNSERE MISSION

VISION

FCK - im Norden Berlins ganz oben

Wir vermitteln Spaß am Spiel, sportliche Kompetenz, Disziplin und ethisch-soziale Maßstäbe. Jeder Spieler und jede Spielerin ist bei uns willkommen.



MISSION



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

- Jedes Kind erhält eine sportliche Ausbildung auf seinem individuellen Leistungsniveau.
- Die Trainer gewährleisten ein alters- und leistungsgerechtes, trotzdem ambitioniertes und inklusives Training.
- Im Verein wird eine offene und gewaltfreie Kommunikation praktiziert.
- Eine wertebasierte Integration wird vom Verein gewährleistet.
- Jeder Altersstufe steht ein kompetenter spezialisierter Trainer zu Verfügung (Der Haupttrainer begleitet weiterhin).
- Eine Mannschaft pro Jugendstufe fungiert als Leistungsmannschaft.

»Jugendspieler werden im besten Lernalter als Nummerndecker dressiert. Man befiehlt ihnen wie Hündchen, lauf dem oder dem hinterher. Sie werden in ihrem Kindsein völlig reduziert. Denn eigentlich wollen Kinder entdecken, den Ball erobern, Pirat sein.«

- Ralf Rangnick



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

UNSERE SPIELERINNEN & SPIELER

EIGENSCHAFTEN & BEDÜRFNISSE



WIE SIND KINDER?

PHYSIOLOGISCH-MOTORISCH



Ich brauche viel Bewegung. Im Fußballtraining kann ich mich endlich verausgaben.

Auch wenn ich kaputt bin, kann ich nach kurzer Erholung wieder Vollgas geben.

Genug zu trinken, vergesse ich oft. Daran muss mich mein Trainer erinnern.

Mein Training muss abwechslungsreich sein. Dabei muss ich nicht die ganze Zeit am Ball sein. Die Hauptsache ist, dass mir die Übung Spaß macht und mich in Bewegung bringt.

Es ist zwar Fußballtraining, aber ich liebe auch Bewegungsspiele. Zum Beispiel Turnaufgaben, Spiele mit verschiedenen Bällen oder Geschicklichkeitsspiele.

Techniken lerne ich nicht, indem sie mir mein Trainer erklärt. Ich muss sie in vielen unterschiedlichen Situationen ausprobieren dürfen.

WIE SIND KINDER?

PSYCHOLOGISCH-KOGNITIV



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

Ich habe bisher immer nur mit meinen Freunden oder Familienmitgliedern Fußball gespielt. Vereinstraining ist für mich etwas komplett Neues.

Ich habe eine ausgeprägte Vorstellungskraft. Geschichten motivieren mich und helfen mir bei der Umsetzung von Bewegungen. Beim Pass schwingt mein Fuß wie eine Glocke.

Ich bin stark Ich-bezogen. Das führt zu vielen Konflikten mit den anderen Kindern.

Ich habe einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn. Ich fühle mich schnell ungerecht behandelt.

Manche Gefühle oder Probleme kann ich nicht genau deuten. Wenn ich Angst habe, kann es sein, dass ich Bauchweh bekomme. Wenn ich verliere, tut mein Fuß weh.

Mich kann man leicht ablenken. Meine Freunde oder andere spannende Dinge können das richtig gut.



WAS WOLLEN KINDER?



Ich will keine langweiligen Übungen ausführen, sondern spannende Aufgaben lösen.

Ich will viele neue Sachen selbstständig ausprobieren und kennenlernen.

Training und Fußball müssen mir Spaß machen. Eine positive Bindung zum Sport lässt mich lange dabeibleiben.

Ausreichend Erfolgserlebnisse und lobende Worte motivieren mich. Gleichzeitig will ich nicht dauernd unterfordert sein.

Ich will mich viel bewegen. Wenn mein Bewegungsdrang nicht gestillt wird, werde ich unkonzentriert und launisch.

Ich brauche Regeln, die einfach und verständlich sind. Sie geben mir einen Rahmen und Orientierung.



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

UNSERE TRAINERINNEN & TRAINER

VERHALTEN & UMGANG

WIE DU ALS JUGENDTRAINER SEIN SOLLST

Du bist geduldig. Kinder entwickeln sich unterschiedlich und nicht immer gleichmäßig. Rückschritte gehören dazu. Du bist vermutlich der erste „echte“ Trainer für die Kids. Sorge für einen schönen Start in die Fußballwelt.

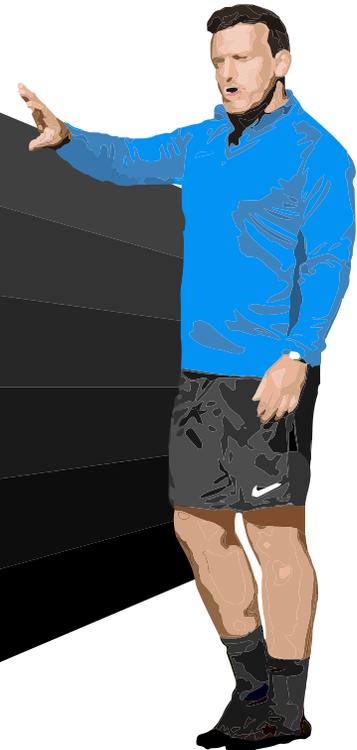
Du trittst diszipliniert auf, um ein gutes Training anbieten zu können. Hierbei spielt die Vorbildfunktion vor allem in Puncto Verhalten eine große Rolle.

Du bist verständnisvoll gegenüber den Gedanken, Sorgen und Anregungen der Eltern.

Du lebst die Dinge vor, die wichtig sind: Freude am Spiel; Motivation; Fairness; Begeisterung. Das wirkt stärker auf die Kinder als es einzufordern.

Du wählst eine bildhafte Sprache und verwandelst Übungen in Geschichten. Das motiviert Kinder und begeistert sie für die Inhalte. Du bist positiv im Umgang mit den Kids. Du versuchst, mit deiner positiven Art die Kinder mitzunehmen und zu begeistern.

Erarbeite taktische oder technische Inhalte immer einzeln mit jedem Kind. Gruppencoachings sind unnütz.



KINDER MOTIVIEREN UND BEGEISTERN



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

Spieler von "außen" zu motivieren, kostet Trainer viel Kraft. Wichtig ist es, dass du einen Rahmen schaffst, in dem Kinder von sich aus (intrinsisch) motiviert sind. Die meisten Kids im Fußballtraining haben bereits Lust auf den Sport. Versuche also diese natürliche Freude nicht zu bremsen und damit die Spieler zu demotivieren.

Folgende Perspektiven & Methoden helfen dir:

ZUGEHÖRIGKEIT

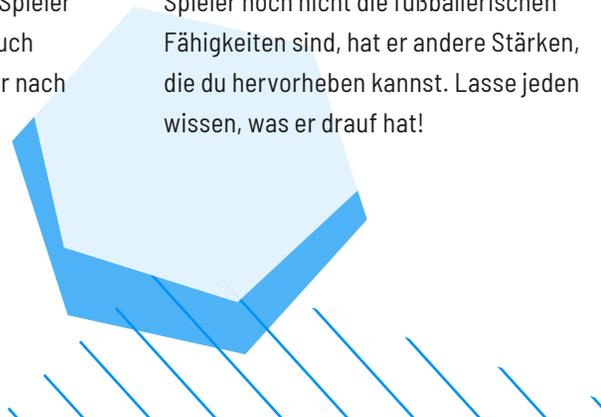
Ausgrenzung oder das Gefühl, nicht Teil der Gruppe zu sein, demotiviert: Ich versuche als Trainer, jeden Spieler miteinzubinden! Dazu zählen auch persönliche Gespräche vor oder nach dem Training.

KOMPETENZ ERLEBEN

Jeder Spieler möchte sich selbst als kompetent erleben. Wenn es bei einem Spieler noch nicht die fußballerischen Fähigkeiten sind, hat er andere Stärken, die du hervorheben kannst. Lasse jeden wissen, was er drauf hat!

AUTONOMIE ERLEBEN

Wir alle wollen als Individuen wahrgenommen werden. Begrüße deshalb jeden Spieler einzeln und suche immer wieder zwanglose Einzelgespräche. Die Spieler an der Lösungsentwicklung zu beteiligen und dabei Fehler zu erlauben, gehört mit dazu!



KINDER MOTIVIEREN UND BEGEISTERN

METHODEN:

ZUGEHÖRIGKEIT

Zeige Interesse an den einzelnen Personen in der Mannschaft. Suche immer wieder Gespräche mit deinen Spielern - während Trinkpausen, vor und nach dem Training oder auf der Fahrt zum Spiel. Dabei muss es nicht immer um Fußball gehen.

KOMPETENZ ERLEBEN

Lobe nicht nur Ergebnisse (Tore, gewonnene Wettkämpfe) sondern auch vermehrt den Weg dahin (Einsatz, Anstrengung). Kleine Teilerfolge in Aktionen oder Übungen kannst du genauso in den Fokus rücken, wie ein Tor. Wichtig hierbei ist die konstruktive Kritik. Ein "Fertig machen" der Spieler hilft niemand weiter.

AUTONOMIE ERLEBEN

Ich lasse die Spieler auch mitgestalten. Einzelne Trainingsübungen, gemeinsame Ziele oder die Vorbereitung auf einen Wettkampf. Oft helfen schon Wahloptionen. Challenge Game oder Abschlussspiel? Wichtig hierbei ist die konstruktive Kritik. Ein "Fertig machen" der Spieler hilft niemand weiter.

UMGANG MIT LEISTUNGSGEFÄLLE



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

In einer Mannschaft sind nicht alle Kids auf dem gleichen Stand. Das ist auch normal. Es gibt immer "Gute" und "Sehr gute". Doch egal wie hoch die Leistungsdichte ist, ein Leistungsgefälle wirst du immer haben. Das Ziel ist es, immer individuell bzw. individualisiert mit den Spielern umzugehen. Das heißt konkret:

KLEINE ZAHLENVERHÄLTNISSE

Wenige Spieler in den Übungen bedeutet, dass jeder mehr Aktionen hat und die Gruppen-/Gegnerstärke besser angepasst werden kann. Damit kannst du Übungen bspw. doppelt aufbauen und die Spieler gemäß ihrem Leistungsstand auf die Stationen/Seiten verteilen.

GEGNER AUSSUCHEN LASSEN

Für 1-gegen-1 oder 2-gegen-2 Übungen kannst du die Spieler selbstständig Paare bilden lassen mit: "Sucht euch einen Mitspieler, der genauso gut ist wie ihr!" Kinder können Leistungsstände gut einschätzen und dadurch kommst du als Trainer nicht in die Bredouille. Finde eine Mischung aus Trainer- und Selbsteinteilung.

INDIVIDUELLES COACHING

Weniger Unterbrechungen in der Übung und dafür mehr Eins-zu-Eins Coaching. Hole damit die Kids bei ihrem individuellen Leistungsstand ab. Hast du einem Spieler etwas erklärt, achte in seinen nächsten Aktionen auf die Umsetzung. Das ist echte Trainerarbeit und hilft jedem voranzukommen!

VIELE AKTIONEN LIEFERN

Achte auf viele Aktionen, viel Bewegung und Spaß für jeden Einzelnen im Training. Damit hilfst du allen, unabhängig ihres Leistungsniveaus, besser zu werden. Durch Spaß im Training entwickelt sich der Eigenantrieb der Spieler, sich verbessern zu wollen. Das sollte immer im Vordergrund deiner Trainerarbeit stehen.

MEHRFACH-AUFBAU

Grundsätzlich: Auf viele Aktionen, viel Bewegung und Spaß für jeden Einzelnen im Training achten. Damit ist dann allen unabhängig ihres Leistungsniveaus geholfen. Das sollte immer im Vordergrund deiner Trainerarbeit stehen. Durch Spaß am Training entwickelt sich der Eigenantrieb der Spieler, sich verbessern zu wollen.

UMGANG MIT ELTERN IM VEREIN

Eltern sind die wichtigsten Ansprechpartner für uns als Verein und dich als Trainer. Die Kids siehst du regelmäßig, aber was die Eltern denken, kannst du oft nur erahnen. Eltern und Verein haben das gleiche Ziel: die bestmögliche Betreuung und Entwicklung der Kinder. Das Verständnis, was "bestmöglich" bedeutet, unterscheidet sich dabei allerdings häufig.

Es werden zum Saisonbeginn Elternabende mit Unterstützung der Jugendleitung durchgeführt.

Um Konflikte und Diskussionen zu vermeiden, werden die Eltern regelmäßig informiert und abgeholt.

Während, vor oder nach dem Spiel oder Training sind Eltern nur nach Aufforderung auf dem Platz.

Begrüße alle Eltern auf dem Sportplatz freundlich und wenn möglich persönlich.

Du sollst Feedback & Gespräche mit Eltern nach Trainingseinheiten annehmen und suchen.

Unterbinde (aufkommende) Konflikte durch proaktives Ansprechen der Situation.

Du legst Regeln für den Umgang und das Auftreten deiner Mannschaft fest. Diese gibst du zu Beginn der Saison bekannt.

Führe vor dem Beginn der Saison und zur Rückrunde Elternabende in deiner Mannschaft durch. Dabei wirst du von der Jugendleitung unterstützt.

Beziehe die Eltern in den Vereinsalltag ein und übertrage Aufgaben und Verantwortung (z.B. Trikotwäsche, Fahrten zu Spielen und Turnieren, Organisation von Heimspieltagen).

Kommuniziere Entscheidungen, Projekte und Termine ehrlich, transparent und frühzeitig.



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

UNSER WETTKAMPF

SO SPIELEN WIR

LEITLINIEN FÜR DEN SPIELTAG - ALLGEMEIN

An Spieltagen und bei Turnieren hältst du dich stets an folgende Leitlinien, um den Verein bestens zu repräsentieren.



Wir treten an um Spaß zu haben

Jeder bekommt ausreichend Spielzeit

Positionswünsche werden regelmäßig beachtet

Wir gehen mit dem Gegner und dem Schiedsrichter respektvoll um.

Kommunikation mit dem gegnerischen Trainer geht nur vom eigenen Trainer aus.

Wir verlassen die Anlage ordentlich und zum Platzpersonal freundlich und respektvoll.

LEITLINIEN FÜR DEN SPIELTAG



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

Vermittle Spaß am Spiel und der Gemeinschaft.

Achte auf Vereinskleidung bei dir und deinen Spielern.

Jeder, der da ist, spielt.

Spaß ist wichtiger als das Gewinnen.

DOS

IM WETTKAMPF

POSITIV BLEIBEN

Natürlich darfst du auch kritisieren, jedoch machen die Kids nicht absichtlich Fehler. Versuche positiv zu bleiben und die Spieler zu unterstützen. Fehler ständig zu kommentieren, bringt nichts. Besser ist es, verständlich den richtigen Weg aufzuzeigen. Und Fehler gehören in jeder sportlichen Laufbahn dazu. Entscheidend ist der Umgang mit ihnen. Die Kinder sollten nie Angst haben müssen, Fehler zu machen.

GEDULDIG SEIN

Junge Fußballerinnen sind keine Maschinen. Nach 10 berauschenden Minuten im Spiel können grottenschlechte 20 Minuten folgen. Das ist normal für Kinder. Sei dir bewusst, dass gute und schlechte Phasen sich abwechseln. Mal sind alle im Flow, mal geht gar nichts. Bleibe ruhig, akzeptiere die Leistungsschwankungen und gib ihnen das, was sie jetzt brauchen. WIN = What's important now?

WETTKAMPF ALS ZUSÄTZLICHE TRAININGSEINHEIT

Im Training und Wettkampf haben wir das Ziel, unsere Spielerinnen und Spieler besser zu machen. Und: Sie langfristig im Fußball zu halten. Daher können wir den Wettkampf als „ungewöhnliche“ Trainingseinheit sehen. Einziger Unterschied: Die Kids sammeln Wettkampferfahrung. Nutze also auch das Aufwärmen als kurze Trainingseinheit.

DON'TS

IM WETTKAMPF



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

LANGE TAKTIKBESPRECHUNG

Kinder können sich kaum an ihr Frühstück erinnern und doch dauern einige "Besprechungen" vor dem Spiel 20 Minuten. Die Kinder können die meisten Inhalte nicht abstrahieren - also das gesprochene Wort gedanklich nicht auf das Feld transferieren. Gib ihnen mit, dass sie heute auf dem Feld Spaß haben sollen. Und ganz viel rennen müssen. Das reicht als taktischer Hinweis völlig aus.

DER KOMMENTATOR

Jede Aktion deiner Spieler zu kommentieren ("Der Pass war zu schwach"), hilft ihrer Entwicklung nicht. Sei inhaltlich konkret in deinem Coaching und bleibe zukunftsorientiert. Schließlich geht es bei Coaching darum, dass Spieler die nächste Aktion besser meistern können.

VIEL HILFT VIEL

Das Coaching soll Spieler dorthin bringen, wo sie selbst nicht hinkommen. Um jedoch zu wissen, ob einem Fehler wirklich ein Muster zugrunde liegt, musst du die Spielerinnen und Spieler länger in ähnlichen Situationen beobachten. Erst, wenn der Spieler selbst nicht aus seinem Muster kommt, hilfst du ihm mit deinem Coaching. Weniger ist hier oft mehr!

»Make your players love the game.«

- **Kris van der Haegen**



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

UNSER TRAINING

SO TRAINIEREN WIR

LEITLINIEN FÜR DAS TRAINING - ALLGEMEIN

Diese Punkte bilden das Fundament für deine Trainingseinheiten.
Sie einzuhalten ist die wichtigste Aufgabe für dich als Trainer.

Die Kinder sollen Spaß im Training haben

Das Training startet stets pünktlich, d.h. zum offiziellen Trainingsbeginn sind Spieler und Trainer auf dem Platz.

Die Kinder und die Trainer tragen adäquate, sportlich Kleidung.

Jedes Kind hat einen Ball

In jeder Trainingseinheit wird zeiteffizient gearbeitet (Klare Abläufe)

Das Feld sollte möglichst wenig umgebaut werden

Die Übungen sollten in methodischen Reihen organisiert sein

LEITLINIEN FÜR DAS TRAINING



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

Das Training startet pünktlich.

Begrüße jedes Kind persönlich und
freundlich.

Jedes Kind hat einen eigenen Ball.

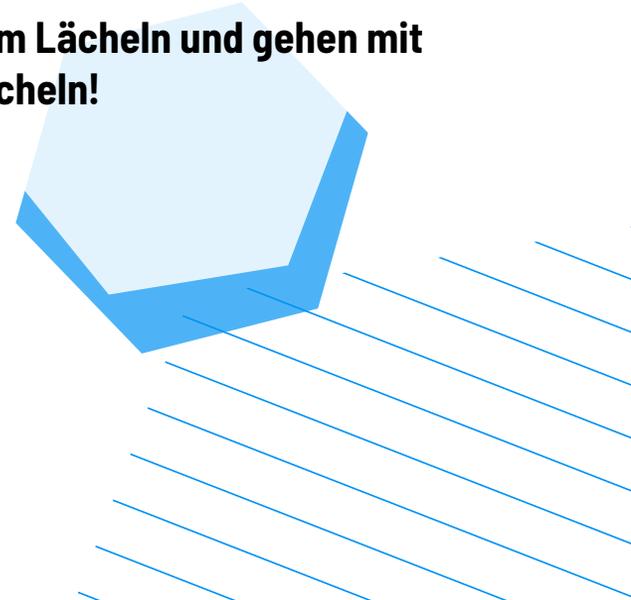
Vermeide lange Pausen und Wartezeiten.

Jedes Training endet mit dem Sportgruß.



Das oberste Ziel für unser Bambini-Training:

**Die Kinder kommen mit einem Lächeln und gehen mit
einem Lächeln!**



ZIELE IM BAMBINITRAINING



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

Unsere jüngsten Kicker haben im Vergleich zu allen anderen Altersstufen eine große Besonderheit. Viele von ihnen sind nämlich das allererste Mal in einem Vereinsumfeld unterwegs und sie sind noch sehr unerfahren, was klassisches Training angeht.

Gemäß den speziellen Besonderheiten, die diese Altersstufe mit sich bringt, haben wir drei große Bereiche, auf die besonders zu achten sind:

BEWEGUNG = SPASS

Bewegung sorgt für die Ausschüttung von Glückshormonen. Die Kleinen kommen bereits mit viel Bewegungsdrang ins Training und wir sollten darauf achten, diesen nicht durch unnötige Pausen und lange Schlangen zu bremsen. Sorge für kleine Gruppen, wenige Standzeiten, viele Aktionen. Dabei ist es nicht wichtig, dass es nur "Fußball" ist. Kinder erfreuen sich auch an vielseitigen Bewegungserfahrungen! Fangspiele, werfen, fangen, toben - hauptsache Spaß!

GESCHICHTEN = MOTIVATION

Geschichten fokussieren die Aufmerksamkeit von Menschen und speziell von Kindern. Wenn das Fangspiel zum "Bananenlauf" oder "Formel 1 Rennen" wird, sind Freude und Motivation vorprogrammiert! Erzähle in jedem Training mindestens 2-3 Geschichten zu den anstehenden Übungen. Die Kids werden an deinen Lippen hängen und die Übungen konzentrierter durchführen!

WETTKÄMPFE = INTENSITÄT

Wir vergleichen uns unbewusst immer mit anderen. Kinder tun das genauso! Und sie brauchen die Auseinandersetzung mit dem eigenen "Können" und "Nicht-Können" für eine Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit. Durch Wettkämpfe ermöglichen wir diese Vergleiche. Zusätzlich wird durch den Spielcharakter, den Wettkämpfe haben, auch die Intensität erhöht. Kein Kind verliert gerne und strengt sich deshalb besonders an!

WAS EINE GUTE ÜBUNG AUSMACHT

Egal ob eine Übung "erfunden" wird oder man sich an anderen Quellen bedient: Geeignete Übungen orientieren sich für uns an einigen Leitlinien.

ZAHLENVERHÄLTNIS

Kleine Zahlenverhältnisse helfen den Kids, eigenständig zu Lösungen zu kommen. Zusätzlich hat dann jedes Kind öfter den Ball in jedem Durchlauf!

VERHÄLTNIS ERFOLGREICHE / UNERFOLGREICHE AKTIONEN

Wie oft klappt ein Durchlauf und wie oft schaffen die Spieler ihre Aufgabe? Ist es zu einfach oder zu schwer, verlieren Kinder schnell die Lust. Achte auf ein 50:50 Verhältnis!

VERHÄLTNIS AKTIVE / INAKTIVE KINDER

Wie viele Spieler sind in der Übung aktiv und wie viele stehen und müssen warten? Sind die Standzeiten zu lange, dann baue die Übung lieber doppelt auf oder lasse sie weg!

KOMMT SCHWERPUNKT AUTOMATISCH VOR?

Das, was du mit einer Übung trainieren möchtest, sollte "automatisch" möglichst oft in den Aktionen vorkommen. Passiert das nicht, musst du umbauen oder die Regeln anpassen!

AKTIONSDICHTE

Die Spieler brauchen viele Aktionen, um Erfahrungen zu sammeln. Die Übung sollte zwischen den Durchläufen keine zu langen Pausen haben und die Aktionen an sich sollten ebenfalls nicht endlos dauern. Hier bietet es sich an, dass du anfängst herunterzuzählen.

"3, 2, 1 ► Vorbei."

TRAININGSEFFIZIENZ ERHÖHEN



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

Ein effizientes Training fordert deine Spieler, macht ihnen mehr Spaß & gibt ihnen mehr Entwicklungschancen! Vermeide Leerlauf in deinem Training und ermögliche den Kindern möglichst viele Aktionen. Um die kostbare Trainingszeit optimal zu nutzen, helfen dir folgende Stellschrauben und Tipps:



VOR DEM TRAINING

- **Bereite dein Training gewissenhaft vor!** Wie viele Kinder, Trainer und viel Platz stehen zur Verfügung? Welche Trainingsformen lassen sich damit umsetzen?
- **Kombiniere Trainingsübungen**, um Platz und Umbauzeit zu sparen!
- **Nutze deine Trainerkollegen** und binde sie in Planung und Umsetzung des Trainings ein. Z.B.:
 - Ein Trainer betreut die Übung, der andere baut um.
 - Einer coacht die Spieler individuell, der andere achtet darauf, dass die Trainingsform läuft.
- **Baue vorab so viele Trainingsformen** wie möglich auf!
- **Der Aufbau der Übungen** steht bei Trainingsstart!

IM TRAINING

- **Achte auf kurze Standzeiten** und viele Aktionen bei den Kids. Eine gute Übungsauswahl oder doppelter Aufbau der Übungen helfen dir.
- **Achte auf kurze Trinkpausen.** Trinkflaschen gehören nah an die Übungen um Wege und einen "Spannungsabfall" zu vermeiden.
 - Stelle eine Trainings- und Lernatmosphäre her:
 - Irrelevante Gespräche finden vor oder nach dem Training statt!
- **Pausen sind geplante Erholungen** und brauchen ein klares Ende, um wieder auf "Spannung" zu kommen!
- **Achte auf kleine Mannschaftsgrößen** bei Abschlussspielen. Spiele lieber zweimal 3-gegen-3 als einmal 6-gegen-6!
- **Nutze Übungsnamen** in der Kommunikation mit den Spielern und anderen Trainern. Das verkürzt die Erklärzeit und führt zu besseren Absprache im Trainerteam.

DOS

IM TRAINING

DIE KINDER BEGEISTERN

Kinder gehen zum Fußball, weil es Spaß machen soll. Sie wollen sich erst im zweiten Schritt verbessern. Setze also zuerst bei jedem Kind die Basis für die sportliche Entwicklung: Die Liebe zum Spiel. Das geht in manchen Teilen deines Trainings auch ohne Ball - aber nie ohne Spaß.

WENIG LEERLAUF UND VIELE AKTIONEN

Langeweile und Unterforderung mag keiner. Und das ist auch das Einfallstor für Fehlverhalten. Die meisten Streitereien gibt es, wenn die Kids lange in einer Schlange stehen müssen. Plane deine Übungen angepasst an die Trainingsgruppe. Je länger die Aktionen dauern, desto weniger Kinder sollten an einem Starthütchen stehen. Beschäftige die Kids auch während Umbauzeiten.

VORSTELLUNGSKRAFT NUTZEN

Passende Metaphern helfen dir, um anschaulich und kindgerecht Inhalte zu vermitteln. Und sie begeistern die Kids für Bewegungsaufgaben. Lasse Trolle gegen Zauberer spielen und die Kinder durch den Wald dribbeln. Frei nach Ralf Rangnick: „Kinder wollen entdecken, den Ball erobern, Pirat sein.“

DON'TS IM TRAINING



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

EINLAUFEN ZUR ERWÄRMUNG

Das Rundenlaufen zum Aufwärmen hat ausgedient. Es ist langweilig, nervt die Spieler und hat keinen fußballerischen Mehrwert. Stattdessen eignen sich verschiedene kleine Spiele. Diese sorgen für einen spaßigen Trainingsstart und versetzen Körper und Kopf in den Zustand, den wir uns im Fußballtraining wünschen.

STARRE VORSTELLUNGEN VON DEINEM TRAINING

Wir Trainer lieben die Ordnung. Das beißt sich oftmals mit der Realität, die wir dann im Training vorfinden. Mal stecken 5 Kinder im Stau fest, mal steht die Mannschaft nach einem Wochenende komplett neben sich. Reagiere spontan und empathisch auf die Gegebenheiten. Halte nicht zu starr an deinem Trainingsplan fest. Die Kids zeigen dir, wann du eine Übung beenden sollst. Manchmal macht eine Spielform auch so viel Spaß, dass ihr sie bis zum Abschlussspiel zockt.

LANGE MONOLOGE

Dein Coaching und Übungserklärungen sollen kein Vortrag sein. Auch wenn du viel über Fußball weißt und deinen Spielerinnen und Spielern Taktik anschaulich erklären kannst, solltest du nicht zu lange am Stück über eine Spielsituation reden. Denn: Kinder lernen durch Handeln und Erfahren. Halte Erklärungen kurz und lasse sie praktisch umsetzen.

TRAINING MIT VIELEN KINDERN

Ein reger Zulauf an Spielern ist eine Konsequenz deiner und unserer guten Arbeit. Sieh es als Lob für deine Bemühungen an. Wir wissen, dass ab einer bestimmten Gruppengröße immer schwerer wird, jedem Kind gerecht zu werden. Hier ein paar Tipps, wie du mit großen Trainingsgruppen umgehen kannst:

SPIELFELD NEBEN ÜBUNG

Kein Fußballer dieser Welt wird durch das freie Spiel schlechter. Nutze daher die Möglichkeit viele Spieler zufriedenzustellen, indem du parallel zu deinen Übungen ein einfaches Spielfeld mit einer kleinen Gruppenanzahl aufbaust. Hier können die Trainingsgruppen für eine bestimmte Zeit frei spielen. Danach geht es wieder in die Übung zu dir.

Falls du keinen Co-Trainer hast, beauftrage einen Elternteil mit der Betreuung des Feldes.

STATIONSTRAINING

Baue mit deinen Co-TrainerInnen oder Eltern, die am Seitenrand stehen, mehrere Stationen auf.

Ein Fangspiel, eine 1-gegen-1-Form und eine Torschussübung lassen sich wunderbar ohne viel Aufwand in einem Stationstraining abbilden.

Du begleitest die schwerste Übung und gibst die einfacheren Spielformen deinen Co-Trainern oder Eltern zur Aufsicht - für Schwänzchenfangen muss man kein Bundesligaprofi gewesen sein.

CHALLENGE DICH SELBST

Durch eine clevere Trainingsplanung ist es mit den Übungen auf der Videoplattform ohne Probleme möglich, bis zu 20 Kinder alleine zu bespaßen.

Darunter leidet auf lange Sicht natürlich die Qualität des Trainings, daher sollte das kein Dauerzustand sein.

Mit Chaosball, Diamanten-Klau, 4-Tore 2-gegen-2, Einlaufen und einer Tschechenrolle meisterst du auch mal eine große Trainingsgruppe alleine.

TURNIERTAG

Wie schon ausgeführt, schadet das freie Spiel keinem Kind. Nutze deshalb Tage, an denen du alleine mit einer großen Trainingsgruppe bist, für ein ausgiebiges Turnier.

Suche dir von den Spielfeldern eines aus, in dem du explizit coachst. In den anderen Feldern ist freies Spiel. So sind Spieler und Trainer gleichermaßen glücklich.

Variationsmöglichkeiten für die Spielfelder: FUNino, zwei Tore, umgedrehte Tore, Torhöhenreduzierung,...

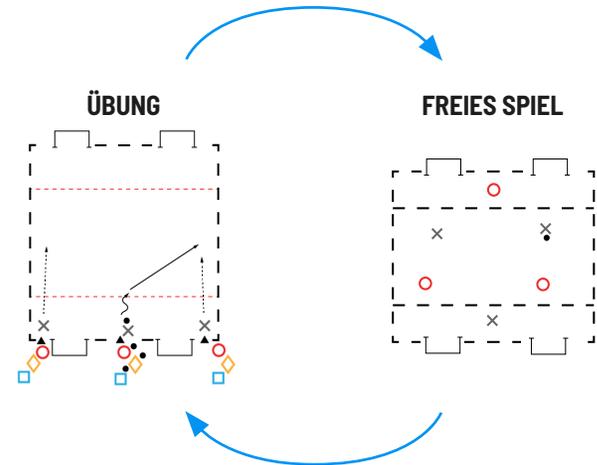
TRAINING MIT VIELEN KINDERN

SPIELFELD NEBEN ÜBUNG



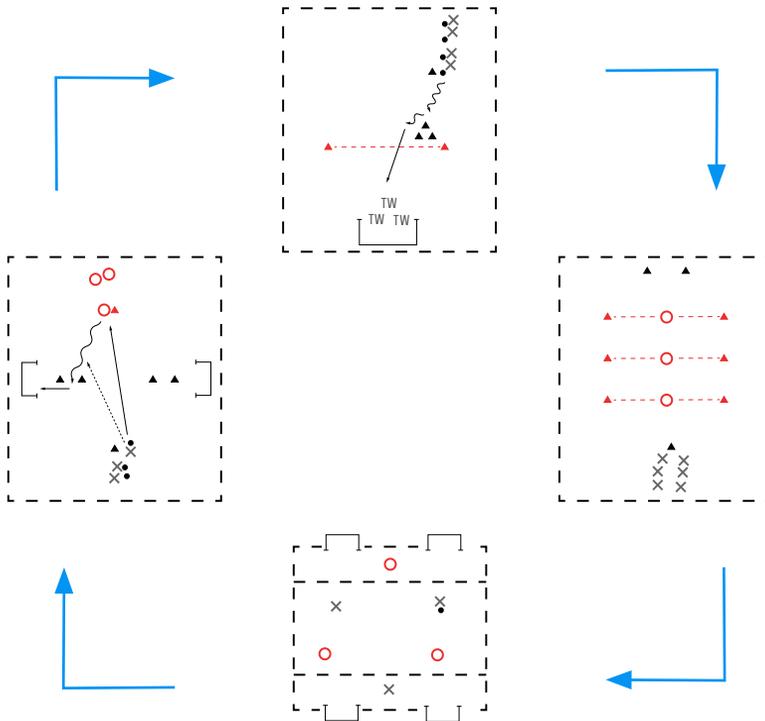
powered by
ADVANCE.FOOTBALL

- Reicht die Zahl der Trainerinnen und Trainer nicht für ein Stationstraining, kannst du ein Feld mit einem freiem Spiel aufbauen
- Parallel wird eine oder mehrere Übungen von dir oder deinem Trainerteam durchgeführt
- Die Kinder, die im freien Spiel gegeneinander spielen, wechseln durch und machen auch mal die Übung
- Die Betreuung des Spielfelds können anwesende Eltern übernehmen
- Coaching ist dort nicht notwendig - die Kids lernen durch das Spiel
- Wahlweise kannst du auch als Training ein großes Turnier durchführen, wobei ein Trainer mehrere Felder betreuen kann



TRAINING MIT VIELEN KINDERN

STATIONSTRAINING



- Beim Stationstraining betreut jeder Trainer eine Übung
- Die Kinder wechseln zwischen den Übungen
- Die Übungen sollten mit der gleichen Anzahl an Kindern funktionieren - Ideal sind bei den Bambini 4-8 Kinder pro Gruppe
- Achte auf schnelle Wechsel und kurze Wege zu den Trinkflaschen, um keine Trainingszeit zu verschwenden
- Es ist nicht immer notwendig, dass alle Kinder jede Stations-Übung machen
- Ein gemeinsames Aufwärmen ist in diesem Alter nicht nötig - die Kids können sofort mit Stationstraining starten
- Abschlusspiel: Entweder macht ihr nach dem Stationstraining ein gemeinsames Abschlussturnier oder das Abschlusspiel ist bereits eine Station für die Kinder
- Achte auf kurze und präzise Erklärungen für möglichst viel Bewegungszeit bei den Kindern



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

TRAININGSSTRUKTUREN



TRAININGSSTRUKTUR / VOR DEM TRAINING



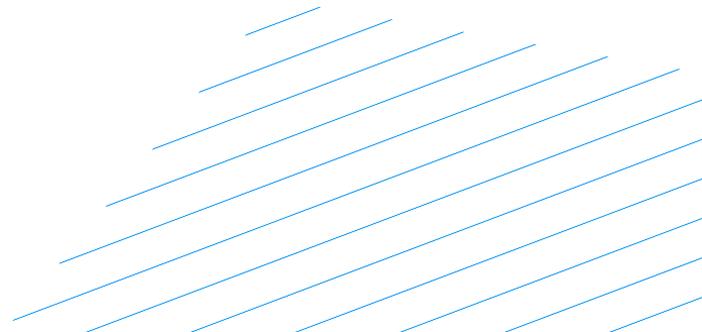
Die Einstimmung auf das Training startet schon vor der eigentlichen Trainingseinheit:

Vereinbare mit den Kids, dass sie, bevor sie sich einen Ball schnappen, zum Handschlag zu dir kommen. So kannst du alle individuell und mit Blickkontakt begrüßen.

Danach dürfen sich die Jungs und Mädels bis zum Trainingsstart in der Tummelphase austoben! Dabei entscheiden die Kinder eigenständig, was sie in dieser Phase machen: Sie können bolzen, quatschen, jonglieren oder auch am schwachen Fuß arbeiten! Die Vorteile: Gibst du deinen Spielern diesen Freiraum, schaffst du einen Anreiz, pünktlich zum Training zu kommen. Außerdem können sie sich über Schule, die Champions League-Spiele vom Vorabend oder ihre Erlebnisse mit den Teamkollegen schon vor dem Training austauschen. Danach können sie konzentriert ins Training starten.

Als Trainer kannst du die Tummelphase noch zum Aufbau der Übungen nutzen oder im besten Fall noch mit deinen Spielern bolzen, flanken und Spaß haben.

Ziehe dann zum Trainingsstart eine klare Linie: Ab jetzt ist Training!



TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 1



powered by
ADVANCE.FOOTBALL



EINSTIMMUNG

Minispiel

Der Trainingsstart soll die Bedürfnisse der Kinder befriedigen. Sie haben Bewegungsdrang und sollen sich zu Beginn austoben dürfen. Hierbei bieten sich Wettkämpfe oder Spielformen an.



HAUPTTEIL

Schnelligkeit

Schnelligkeit ist einer der wichtigsten Bausteine im modernen Fußball. Entscheidung und Ausführung soll im höchsten Tempo geschehen. Kurze Wartezeiten und hohe Dynamik sollten gegeben sein! Fangspiele sind die beste Form von Koordinationsübungen im Fußballtraining.

Spielform/FUNino

In bestimmten Trainingseinheiten sind längere Phasen von Spielformen notwendig, um den Spielern einen Themenbereich näher zu bringen. Trotzdem ist auf geeignete, kleine Zahlenverhältnisse zu achten. Überzahl- und Unterzahlspiele erleichtern den Kindern die Problemlösung. Komplexe Aufgaben können noch nicht bewältigt werden. FUNino-Spielformen eignen sich besonders, um Spielintelligenz kindgemäß zu trainieren.

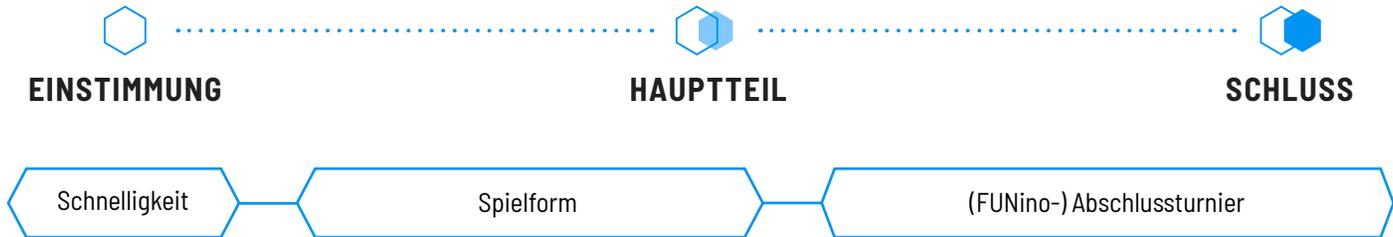


SCHLUSS

Abschlussspiel

Ein Abschlussspiel ist Pflicht in jedem Jugendfußballtraining! Dafür kommen die Jungs und Mädels ins Training. Lass gerne hier dein Coaching weg und überfrachte die Kids nicht mit Provokationsregeln. Wenn du coachst, dann Sorge nur für die richtige Intensität.

TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 2



EINSTIMMUNG

Schnelligkeit

Der Trainingsstart soll die Bedürfnisse der Kinder befriedigen. Sie haben Bewegungsdrang und sollen sich zu Beginn austoben dürfen. Fangspiele sind die beste Form von Koordinationsübungen im Fußballtraining. Kurze Wartezeiten und hohe Dynamik sollten gegeben sein!

HAUPTTEIL

Spielform

Überzahl- und Unterzahlspiele erleichtern den Kindern die Problemlösung. Komplexe Aufgaben können noch nicht bewältigt werden. Im Stationstraining lässt sich das auch schon mit kleineren Kindern gut umsetzen. Spiele in einem Feld ein FUNino mit einem Joker-Spieler. Im anderen Feld kannst du parallel ein 1v1 oder 2v2 spielen. Das hält alle in Bewegung und sorgt für viele

SCHLUSS

(FUNino-) Abschlussturnier

Mindestens die Hälfte der Zeit des Abschlussspiels findet mit wenigen Kindern pro Team statt! Das bedeutet, dass du nicht größer als ein 3-gegen-3 spielen lässt. Das sorgt für viele Aktionen für jedes Kind und macht ihnen dadurch einfach mehr Spaß.

TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 3



powered by
ADVANCE.FOOTBALL



Der Trainingsstart soll die Bedürfnisse der Kinder befriedigen.

Sie haben Bewegungsdrang und sollen sich zu Beginn austoben dürfen.

Diesem Bedürfnis werden wir hier schon vor dem Training gerecht. Die Kinder dürfen sich frei bewegen und mit ihren Freunden bolzen.

Die Kinder in diesem Alter sind in der Regel im Umgang mit dem Ball überfordert. In diesem Stationstraining sind die Technikbausteine Dribbling, Torschuss und Passspiel im Fokus.

Die Techniken sollten spielerisch vermittelt werden. Das erhöht die Motivation bei den Kindern und macht mehr Spaß als monotones Slalomdribbeln oder langweiliges Gassenpassen.

Denn: Techniktraining ist nur dann sinnvoll, wenn es den Kids auch Spaß macht.

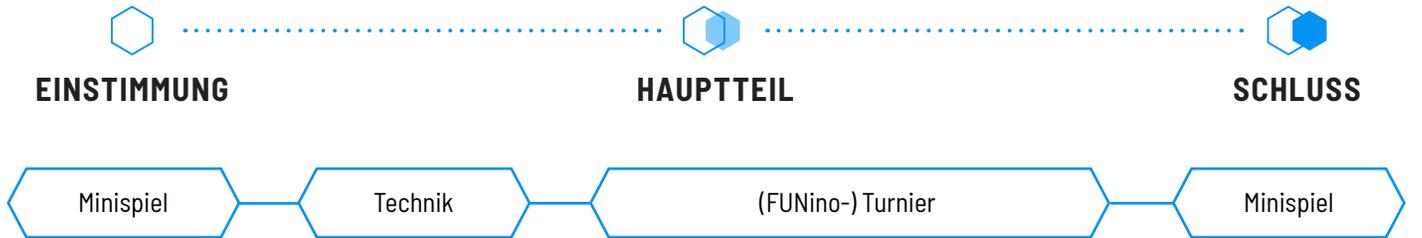
Was sie lieben? Motivierende Geschichten, Kegel umpassen, in Tore schießen, um die Wette dribbeln.

Achtet auf schnelle Wechsel zwischen den Gruppen, um wenig Trainingszeit zu verlieren.

Mit einem schönen Abschlussturnier sammeln die Kinder zum Ende noch ein positives Erlebnis. Unser Ziel ist erfüllt: „Jedes Kind kommt mit einem Lächeln und geht mit einem Lächeln“

Spielformen mit geringen Mannschaftsgößen eignen sich hier für Spiel, Spaß & Entwicklung in deinem Training.

TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 4



Der Trainingsstart soll die Bedürfnisse der Kinder befriedigen. Sie haben Bewegungsdrang und sollen sich zu Beginn austoben dürfen. Hierbei bieten sich Wettkämpfe oder Spielformen an. Kurze Wartezeiten und hohe Dynamik sollten gegeben sein!

Sorge für viele Wiederholungen und die nötige Variation. Techniken sollten in im spielnahen Zusammenhang trainiert werden - also in der Kette: Wahrnehmen - Verstehen - Entscheiden - Ausführen. Techniktraining ist nur dann sinnvoll, wenn es den Kids auch Spaß macht.

Mit einem schönen Abschlussturnier sammeln die Kinder zum Ende noch ein positives Erlebnis. Unser Ziel ist erfüllt: „Jedes Kind kommt mit einem Lächeln und geht mit einem Lächeln.“ Spielformen mit geringen Mannschaftsgrößen eignen sich hier für Spiel, Spaß & Entwicklung in deinem Training. Die FUNino-Formen eignen sich hier besonders. Im Bambini-Bereich solltest du maximal 3-gegen-3 spielen. Variiere bei deinen Turnieren: Mal spielen die Kids 3-gegen-3 auf vier Minitore, mal 2-gegen-2 + Torhüter auf kleine, höhenreduzierte, zentrale Tore. Sogar 1-gegen-1 + Torhüter ist hier denkbar. Spare mit Coaching! Die Spielformen trainieren die Kids spielerisch und verbessern sie auch ohne dein Coaching.

Nach dem Abschlussspiel kommt die „After-Show-Party“: Die Kids sollen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Also entsprechen wir auch hier wieder ihren Bedürfnissen. Mit einem Minispiel sammeln die Kinder zum Ende noch ein positives Erlebnis. Unser Ziel ist erfüllt: „Jedes Kind kommt mit einem Lächeln und geht mit einem Lächeln“



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

DEINE ERSTEN --- TRAININGSEINHEITEN

DEIN ERSTES TRAINING

Die Mappe enthält viele Inhalte und Bausteine. Die Frage ist jetzt: Wie fängt man an, mit den Inhalten zu arbeiten?

Das erste Training hat den **Schwerpunkt "Spielen"** und besteht aus 4 Übungen, die du auf der nächsten Seite findest.

Diese drei Punkte sind im "ersten" Training besonders wichtig:

Pünktlich beginnen und beenden!
Achte auf punktgenaue Einhaltung der Zeiten! Es wird auf niemanden gewartet und es wird nicht überzogen.

Schwerpunktsetzung!
Konzentriere dich im Coaching besonders auf einen Schwerpunkt.
Für diese Einheit ist das: Freude. Vermittle Spaß am Fußball.

Alle Übungserklärungen dauern maximal 2 Minuten! Überlege dir vorab, was genau du sagen möchtest und was im ersten Moment weggelassen werden kann.



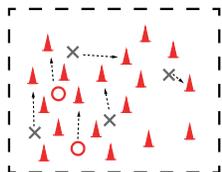
powered by
ADVANCE.FOOTBALL

DEIN ERSTES TRAINING



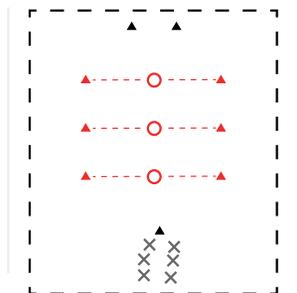
EINSTIMMUNG

Wirbelsturm

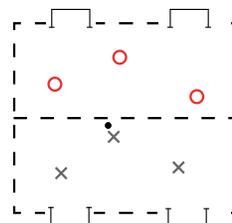


HAUPTTEIL

Brückenfänger

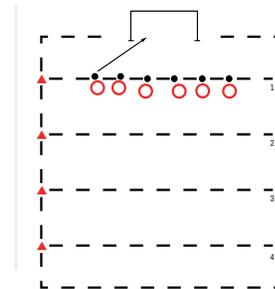


FUNino-Turnier



SCHLUSS

Levelschießen



DEINE ZWEITE TRAININGSEINHEIT



EINSTIMMUNG



HAUPTTEIL



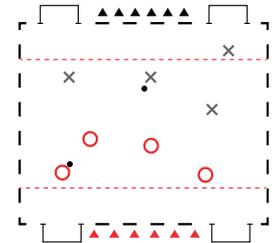
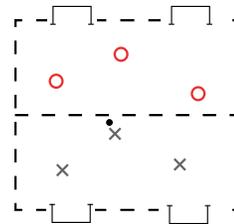
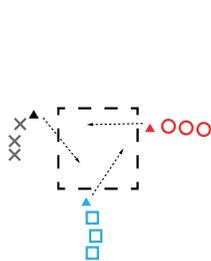
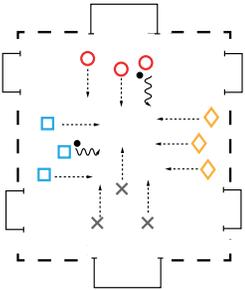
SCHLUSS

Chaosball

Dreiecksfangen

FUNino

4-gegen-4
Hütchendieb





powered by
ADVANCE.FOOTBALL

DEINE DRITTE TRAININGSEINHEIT



EINSTIMMUNG



HAUPTTEIL



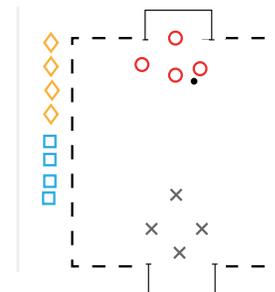
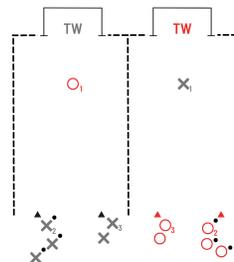
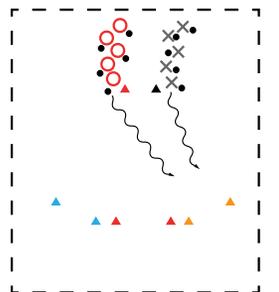
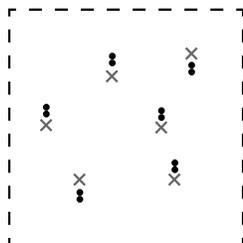
SCHLUSS

Ballbalance //
Geschicklichkeit

Drei-Farben-
Dribbling

2-gegen-1 Wettrennen

Turnier:
Tschechenrolle

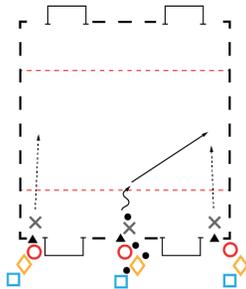


DEINE VIERTE TRAININGSEINHEIT



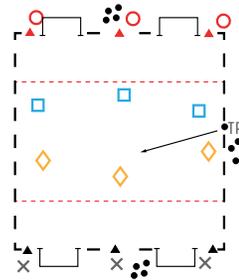
EINSTIMMUNG

Methodische Reihe FUNiño



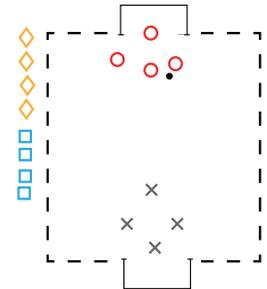
HAUPTTEIL

4x 3-gegen-3 FUNiño-Tschechenrolle



SCHLUSS

Turnier:
Tschechenrolle



DEINE FÜNFTE TRAININGSEINHEIT



powered by
ADVANCE.FOOTBALL



EINSTIMMUNG



HAUPTTEIL



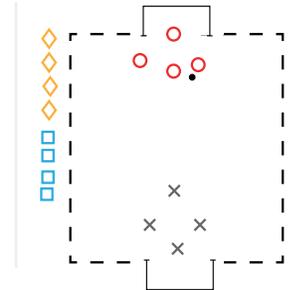
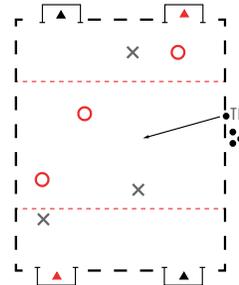
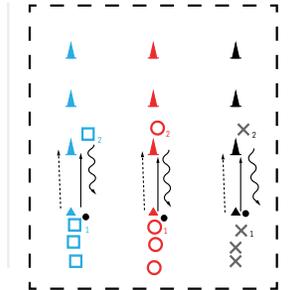
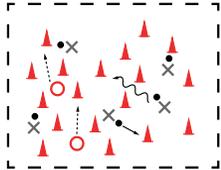
SCHLUSS

Zauberwald

Staffelpassen

Diagonale Tore - FUNiño 3-gegen-3

Turnier:
Tschechenrolle



DEINE SECHSTE TRAININGSEINHEIT



EINSTIMMUNG



HAUPTTEIL



SCHLUSS

Brückenfangen

Carsten 1-gegen-1

Methodische Reihe FUNino

