

**Trainermappe | D-Jugend**



**FCK FROHNAU**

**POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL**

# INHALTSVERZEICHNIS

---



powered by  
**ADVANCE.FOOTBALL**

1. Unsere Vision - unsere Mission
2. Leitlinien für Training & Spieltag
3. Unsere Spielerinnen & Spieler - Eigenschaften & Bedürfnisse
  - 3.1 Wie sind Kinder? physiologisch - motorisch
  - 3.2 Wie sind Kinder? psychologisch - kognitiv
  - 3.3 Was wollen Kinder?
4. Unsere Trainerinnen & Trainer - Verhalten & Umgang
  - 4.1 Wie du als Jugendtrainer sein sollst
  - 4.2 Kinder motivieren und begeistern
  - 4.3 Umgang mit Leistungsgefälle
  - 4.4 Umgang mit Eltern im Verein
5. Unser Wettkampf - So spielen wir
  - 5.1 Leitlinien für den Spieltag
  - 5.2 Dos und Don'ts im Wettkampf
6. Unser Training - So trainieren wir
  - 6.1 Leitlinien für das Training
  - 6.2 Trainingseffizienz erhöhen
  - 6.3 Was eine gute Übung ausmacht
  - 6.4 Dos and Don'ts im Training
  - 6.5 Training mit vielen Kindern
  - 6.6 Coaching - Grundlagen & Fortgeschritten
7. Trainingsstrukturen
8. Deine ersten Trainingseinheiten
9. Trainingsschwerpunkte



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

- **Spruchwort**



powered by  
ADVANCE.FOOTBALL

# UNSERE VISION

---

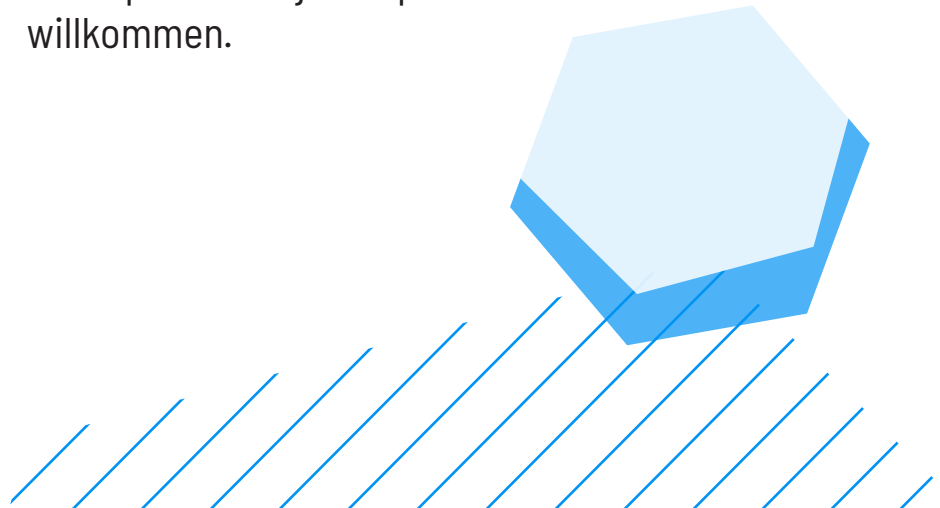
# UNSERE MISSION

# 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.

»Die Leute erzählten mir: , Er ist einer der Besten.' So besuchte ich die Spiele des B-Teams, aber er spielte dort nicht. Ich sagte den Trainern: , Ihr habt mir gesagt, er ist einer der Besten.' Sie antworteten: , Ja, aber er ist körperlich zu schwach. Wir werden mit ihm verlieren.' Ich sagte ihnen: , Wenn wir verlieren, dann verlieren wir halt. Wir müssen Spieler entwickeln.«

**- Johan Cruyff über Pep Guardiola**



powered by  
ADVANCE.FOOTBALL

# UNSERE SPIELERINNEN & SPIELER

---

# EIGENSCHAFTEN & BEDÜRFNISSE





# WIE SIND KINDER?

## PHYSIOLOGISCH-MOTORISCH



Bei mir können Wachstumsschmerzen auftreten. Diese sind zwar nicht gefährlich, aber hindern mich manchmal an einer Trainings-  
teilnahme.

Durch meine bewusstere Wahrnehmung des eigenen Körpers und  
meine vorhandenen Muskeln, kann ich nach einer Belastung auch  
einen Muskelkater haben und weniger leistungsfähig sein.

Falls mein Längenwachstum eingesetzt hat, sind Bewegungen  
womöglich unkoordiniert oder sehen so aus. An diese neuen  
Körperverhältnisse muss ich mich erst gewöhnen.

Ich bin in einer sensiblen Entwicklungsphase. Einige sind bereits  
in der Pubertät, andere sind es noch nicht. Es kann zu enormen  
Unterschieden in der körperlichen Leistungsfähigkeit kommen.

Ich kann konzentriert an meinen Bewegungen arbeiten und  
verstehe verbales Coaching besser. Versuche dennoch,  
möglichst konkret mit deinen Anmerkungen zu sein.

In der D-Jugend lernen wir schnell neue Bewegungen. Breite  
und vielseitige Bewegungserfahrungen ermöglichen höhere  
Lernraten und wirken vorbeugend gegen Verletzungen.

# WIE SIND KINDER?

## PSYCHOLOGISCH-KOGNITIV



powered by  
**ADVANCE.FOOTBALL**

Ich bin jetzt in der Lage, mich besser zu konzentrieren. Allerdings habe ich auch ein hohes Bedürfnis, mich mit meinen Freunden zu unterhalten.

Die weiterführenden Schulen fordern uns jetzt mehr. Einen stressigen Schultag kann ich nicht so einfach vergessen und davon abschalten.

Ich bin mittlerweile in der Lage strategisch und planvoll zu denken. Mannschaftsziele können daher einen längeren Zeitraum umfassen.

So langsam komme ich in die Pubertät. Jeder von uns hat stark unterschiedliche Interessen und Gesprächsthemen.

Mein Trainer sollte mich verstehen und nicht meine Eltern ersetzen wollen.

Taktische Inhalte verstehe ich besser. Wenn die Anweisungen konkret und nützlich sind, kann ich sie auch in Wettkämpfe übernehmen.



# WAS WOLLEN KINDER?



Ich will meine eigene Freundesgruppe und meinen Platz in der Gruppe finden.

Ich will einen Trainer der mich versteht und mir zuhört. Er soll mich respektvoll behandeln. Manche seiner Entscheidungen hinterfrage ich.

Ich will viele Erfolgserlebnisse und lobende Worte. Macht es keinen Spaß oder fühle ich mich unwohl, suche ich mir schnell ein anderes Hobby.

Ich will auf dem Fußballplatz vom Alltags- und Schulstress abschalten können. Dazu zählt nicht nur das Training, sondern auch das Miteinander in der Gruppe.

Ich will einen klaren Rahmen für mein Verhalten, auch wenn ich das nicht gerne zugebe. So kommen wir alle besser aus und ich lerne, mich an Regeln zu halten.

Ich will meine Ziele erreichen. Diese können sich auf den Fußball und die Tabelle beziehen oder auf das, was ich mir vom Sport erhoffe: Spaß und Freunde.

Ich will viel lernen und mich technisch verbessern. Dafür brauche ich den passenden Input meiner Trainer.



powered by  
ADVANCE.FOOTBALL

# UNSERE TRAINERINNEN & TRAINER

---

# VERHALTEN & UMGANG

# WIE DU ALS JUGENDTRAINER SEIN SOLLST

Finde einen Rahmen, der Freiheiten zulässt, aber auch Grenzen beinhaltet. Überschreitungen folgen klare Konsequenzen.

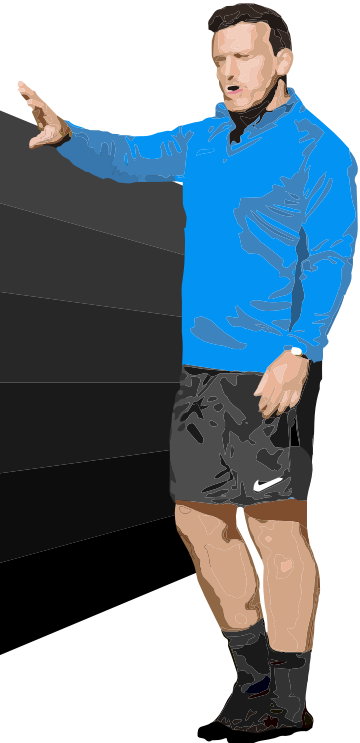
Du bist fair und möglichst transparent im Umgang mit Spielern und Eltern. Regeln müssen klar formuliert werden. Du bist verständnisvoll gegenüber den Gedanken, Sorgen und Anregungen der Eltern.

Erarbeite technische und taktische Inhalte möglichst gemeinsam mit den Spielern. Sie suchen und wollen Mitbestimmung - lass das zu!

Zeige Interesse an den Gesprächsthemen der Kinder, auch wenn diese außerhalb des Fußballs liegen. Das ist eine Chance, gesunde Beziehungen zu den Kids aufzubauen.

Du bist positiv im Umgang mit den Kids. Du versuchst, mit deiner positiven Art die Kinder mitzunehmen und zu begeistern.

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



# 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

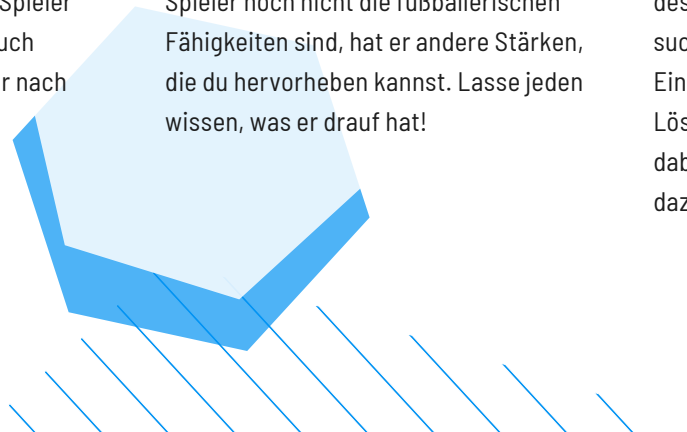
Ausgrenzung oder das Gefühl, nicht Teil der Gruppe zu sein, demotiviert: Ich versuche als Trainer, jeden Spieler miteinzubinden! Dazu zählen auch persönliche Gespräche vor oder nach dem Training.

## 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.



powered by  
**ADVANCE.FOOTBALL**

# UMGANG MIT LEISTUNGSGEFÄLLE

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**

Sehe das Aufwärmen und den Wettkampf als zusätzliche Trainingseinheit.

Deine Mannschaftsbesprechungen vor dem Spiel sind kürzer als 10 Minuten.

Du gibst einzelnen Kindern individuelle Ziele oder Aufgaben.

Kinder, die am Spieltag dabei sind, erhalten alle ausreichend viele Spielzeiten. Jedes Kind spielt.

Sorge durch dein Verhalten und dein Coaching für einen positiven und motivierenden Rahmen.

Du lebst Siegeswillen vor und forderst ihn altersgerecht ein.

Du lässt die Kinder selbst entscheiden und gibst nicht jede Aktion vor.

Du coachst konkret und altersgerecht ohne allgemeine Phrasen. Dein Coaching bringt die Kids in Aktionen, die sie selbst lösen können.

Du bist immer ein guter Verlierer und machst Handshakes mit dem Schiedsrichter und dem Gegner.

# DOS

## IM WETTKAMPF

### 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.

### 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.

### KREATIVES AUFWÄRMEN

Versuche deine Spielerinnen schon vor dem Wettkampf zu „aktivieren“, in dem du sie kleine Fangspiele oder Umschaltformen machen lässt. Diese bringen sie in Schwung. Und sorgt für Konzentration von der ersten Minute des Spiels an.

# DON'TS IM WETTKAMPF



powered by  
**ADVANCE.FOOTBALL**

## IMMER DIE GLEICHEN POSITIONEN UND AUFGABEN VERTEILEN

Probiere neue Positionen für einzelne Spielerinnen und Spieler aus. Aber übertreibe es nicht. Du solltest keinem Kind eine Position aufzwingen, mit der es sich unwohl fühlt. Erfülle außerdem ab und an die Positionswünsche der Kinder. Wichtig: Keine Position sollte Tabuzonen haben! Die Verteidiger sollten sich im Angriff einschalten dürfen und die Stürmer sollten defensiv unterstützen. Dann ist ein ständiger Positionswechsel auch nicht mehr so wichtig.

## STARRE TAKTIKEN UND SPIELSYSTEME

Überfordere die Kids nicht mit komplexen Systemen und zu vielen Aufgaben der einzelnen Positionen. Die Kinder wollen sich im Wettkampf messen und sind mit dieser „Extremsituation“ gefordert genug. Gib ihnen eine grobe Richtung mit, habe aber nicht zu hohe Erwartungen an ihre taktischen Verhaltensweisen. Ein taktisches Korsett kann unterstützen, aber auch die Luft abschnüren.

## 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.

»Wir brauchen Individualisten auf dem Platz. Die Spielidee und der Matchplan sind von großer Bedeutung, dürfen aber Kreativität, Intuition und Mut zum Risiko nicht einschränken.«

**- Norbert Elgert**



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 und endet per Handschlag mit deinen Spielern.

Vermeide lange Pausen und Wartezeiten.

In jedem Training gilt: "Alle geben Alles!"

Auch im Training gilt der Fairplay-Gedanke: „Jeder wird anerkannt.“

Versuche, dein Coaching so positiv wie möglich zu gestalten.

Alle Trainingseinheiten werden in methodischen Reihen organisiert.

Übertrage Verantwortung im Training an die Kinder.

Fordere Disziplin bei der Teilnahme im Training ein.

Jedes Training steht unter einem oder mehreren Schwerpunkten.

# TRAININGSEFFIZIENZ ERHÖHEN

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

- Berechne dein Training gewissenhaft vor! Wie viele Kinder, Trainer und wie 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 Absprachen im Trainerteam.

# WAS EINE GUTE ÜBUNG AUSMACHT



powered by  
**ADVANCE.FOOTBALL**

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 runterzuzählen "3, 2, 1 -> Vorbei."

# DOS

## IM TRAINING

### OPTIMALES TRAININGSKLIMA HERSTELLEN

Rumalbern gehört im Jugendfußballtraining dazu. In den Pausen oder vor und nach dem Training ist das auch erlaubt. Während der Übungen sollten sich die Kids jedoch voll und ganz auf das Training fokussieren. Klare Regeln helfen dir dabei. Setze klare Grenzen zwischen den Pausen und der Übung. Denn: Wenn jedes Kind voll mitzieht, macht Training auch am meisten 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 nach der Trainingsgruppe. Je länger die Aktionen dauern, desto weniger Kinder sollen an einem Starthütchen stehen. Beschäftige die Kids auch während Umbauzeiten.

### ROCKE START UND ENDE DEINES TRAININGS

Wer kommt pünktlich ins Training? Kinder, die Bock auf die erste Übung haben. Wer erzählt daheim und in der Schule vom tollen Fußballtraining? Kinder, die am Ende vom Training richtig Spaß hatten. Unser Ziel im Training: Die Kinder kommen mit einem Lächeln und gehen mit einem Lächeln. Starte deshalb immer mit einem (Mini-)Spiel und beende dein Training mit einem Spiel. Und mache nach dem Abschlussspiel eine „After-Show-Party“ - ein kleiner Wettkampf, auf den die Kids richtig Bock haben.

# 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.

## LANGE MONOLOGE

Dein Coaching ist kein Vortrag. 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. Kinder lernen durch Handeln und Erfahren. Halte Erklärungen kurz und lasse sie praktisch umsetzen. Spiele die Situationen, die du erklärst, möglichst.

## DEHNEN

Statisches Dehnen, bei dem die Kinder über mehrere Sekunden in die Dehnung gehen, ist nicht förderlich für den Fußballsport. Auch zur Verletzungsprophylaxe ist es nicht notwendig. Es reicht vollkommen, wenn die Kids sich anfangs locker bewegen und das langsam steigern. Wenn du trotzdem 3-4 „Dehnübungen“ machen willst, dann achte auf kurze federnde Dehnbewegungen.

# 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,...

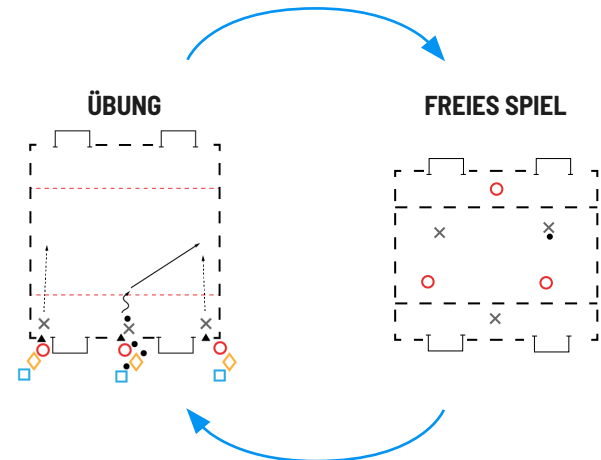
# TRAINING MIT VIELEN KINDERN

## SPIELFELD NEBEN ÜBUNG



powered by  
**ADVANCE.FOOTBALL**

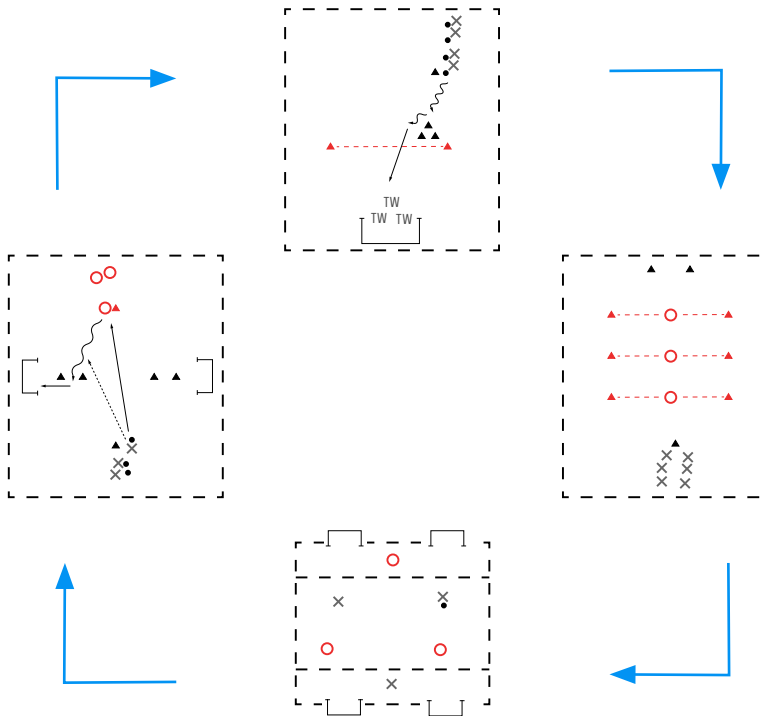
- Reicht die Zahl der Trainerinnen und Trainer nicht für ein Stationstraining, kannst du ein Feld mit einem freiem Spiel aufbauen
- Parallel wird eine oder mehrere Übungen von dir oder deinem Trainerteam durchgeführt
- Die Kinder, die im freien Spiel gegeneinander spielen, wechseln durch und machen auch 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 in der D-Jugend 8-14 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

# COACHING

## GRUNDLAGEN



powered by  
**ADVANCE.FOOTBALL**

Dein Coaching verfolgt ein Ziel, deine Spieler\*innen dorthin bringen, wo sie selbst nicht hinkommen.  
Achte außerdem darauf, dass du mit deinem Coaching auch auf die Eltern Einfluss hast.  
Dein Coaching ist am Spieltag und im Training gleich: In Inhalt sowie Art und Weise.

### WIE?

- Achte auf eine altersgerechte Sprache.
- Sprich auf Augenhöhe mit den Spielern.
- Deine Ansprache sollte kurz und klar sein. Dein Coaching ist konkret, kurz und klar - vermeide Floskeln.
- Sei konsequent in deinen Ansprachen.

### WANN?

- Coache unmittelbar nach einer Aktion. Niemand erinnert sich an Aktionen, die 5-10 Minuten her sind.
- Auf dem Rückweg nach einem Durchlauf.
- Beim Anstehen bis zur nächsten Aktion.
- Technikcoaching nur, wenn der Fehler klar auf die Ausführung zurückzuführen ist.
- Vermeide es erfolgreiche Aktionen zu coachen. Wer ein Tor geschossen hat, hat immer recht.

# COACHING

## FORTGESCHRITTEN

### DOPPELTER AUFBAU

Positioniere dich zwischen den Feldern und Übungen, um besseren Zugriff auf die Kinder zu bekommen.

### STIMME ALS WERKZEUG

Versuche durch verschiedene Lautstärken und Intensitäten in deiner Stimme, Coachings anzubringen und zu unterstreichen.

### ACHTE AUF DAS VERHÄLTNISS VON ERFOLG ZU MISSEFOLG

Nicht jeder Fehler muss gecocht werden. Coache nur immer wieder auftretende Fehler.

### TAKTIK-COACHING

90-Sekunden-Regel: 90 Sekunden ist die maximale Dauer, die dein Taktik-Coaching brauchen darf. Folge diesem Muster:  
Aufzeigen, Durchspielen, Überspitzen

### TECHNIK-COACHING

60-Sekunden-Regel: 60 Sekunden ist die maximale Dauer, die dein Technik-Coaching brauchen darf. Jedes Kind hat einzigartige Bewegungsabläufe. Sind sie erfolgreich, ist das in Ordnung.

### INDIVIDUAL- VS. MANNSCHAFTSCOACHING

Coache so oft es geht individuell. Übergeordnete Prinzipien/Abläufe immer mannschaftlich coachen.



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:

Unnötige Gespräche werden eingestellt! Der Fokus der Spieler liegt nun auf dem Training!

# TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 1



powered by  
**ADVANCE.FOOTBALL**



## EINSTIMMUNG

Technik

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!

1-gegen-1

Spieler und Spielerinnen, die den Unterschied machen, tun jeder Mannschaft gut. Diesen Spielertyp wollen wir ausbilden. Viele Wiederholungen und verschiedene 1-gegen-1 Situationen müssen gegeben sein. 1-gegen-1 Spielformen schulen Dribbling, Ballannahme und Torschuss spielnah und variabel.

Spielform

Überzahl- und Unterzahlspiele erleichtern den Kindern die Problemlösung. Komplexe Aufgaben können noch nicht bewältigt werden. Von Torschussübungen bis zu Umschaltspielen ist hier alles denkbar.

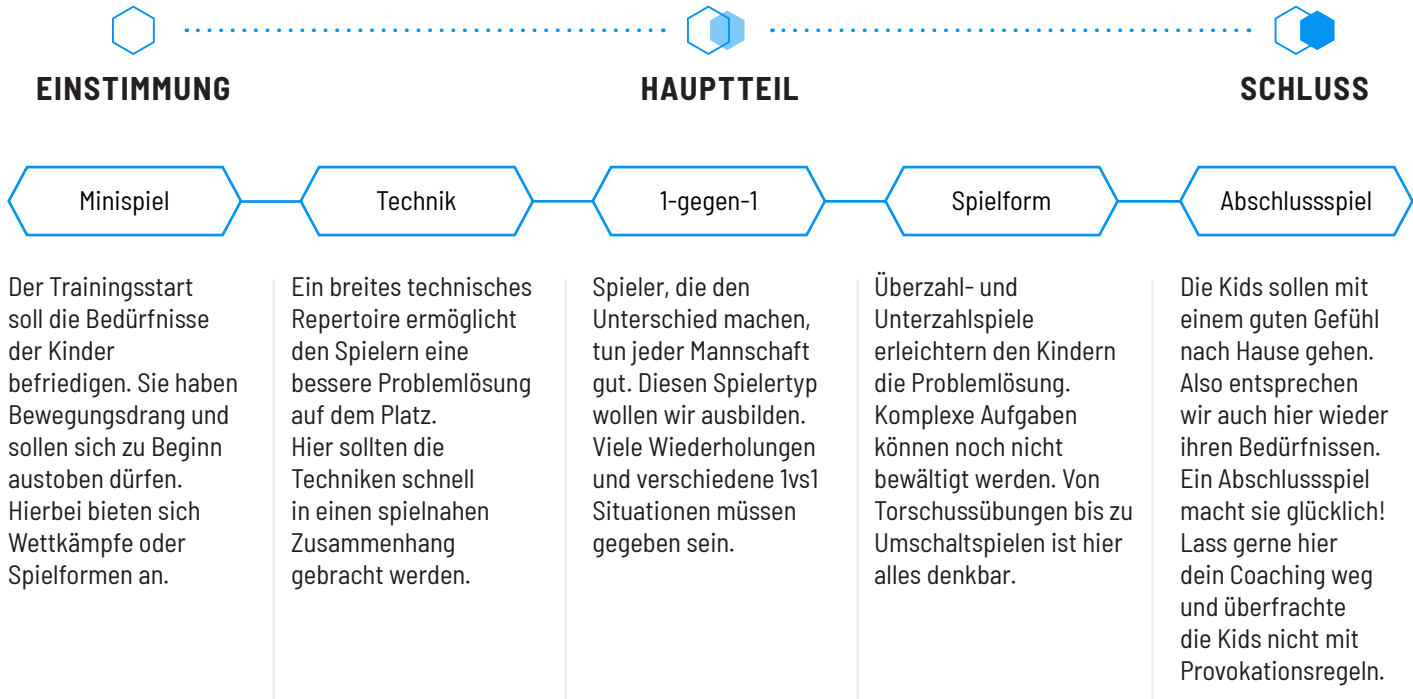


## SCHLUSS

Abschlusspiel

Die Kids sollen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Also entsprechen wir auch hier wieder ihren Bedürfnissen. Ein Abschlusspiel macht sie glücklich! Lass gerne hier dein Coaching weg und überfrachte die Kids nicht mit Provokationsregeln.

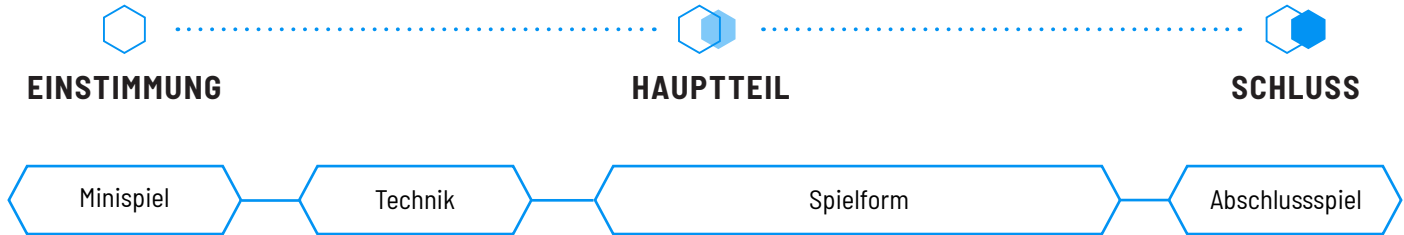
# TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 2



# 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. Hierbei bieten sich Wettkämpfe oder Spielformen an.

Ein breites technisches Repertoire ermöglicht den Spielern eine bessere Problemlösung auf dem Platz. Hier sollten die Techniken schnell in einen spielnahen Zusammenhang gebracht werden.

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. Von Torschussübungen bis zu Umschaltspielen ist hier alles denkbar.

Die Kids sollen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Also entsprechen wir auch hier wieder ihren Bedürfnissen. Ein Abschlussspiel macht sie glücklich! Lass gerne hier dein Coaching weg und überfrachte die Kids nicht mit Provokationsregeln.



# TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 4



## EINSTIMMUNG

Technik

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

Also achte auf variable Aufgaben und mache, wann immer es geht, einen Wettkampf aus deiner Übung. Das macht mehr Spaß und erhöht die Motivation für die Spieler.

Dribbling, Torschuss, Ballan- und -mitnahme und Passspiel kannst du so mit hoher Wiederholungszahl trainieren.



## HAUPTTEIL

1-gegen-1

Spieler\*innen, die den Unterschied machen, tun jeder Mannschaft gut. Diesen Spielertyp wollen wir ausbilden.

Viele Wiederholungen und verschiedene 1-gegen-1 Situationen müssen gegeben sein.

1-gegen-1 Spielformen schulen Dribbling, Ballannahme und Torschuss spielnah und variabel.

Spielformen eignen sich, um Passspiel spielnah zu trainieren. Das wird in der U13 immer wichtiger! Und: Die Kids können dies besser trainieren als in den jüngeren Jahrgängen, denn sie haben den Ball besser unter Kontrolle und somit auch eher den Blick für die Mitspieler\*innen.

Rondos oder andere Überzahlspele eignen sich besonders, um die Anzahl an Pässen hochzuhalten.



## SCHLUSS

Abschlusspiel

Die Kids sollen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Also entsprechen hier auch wieder ihren Bedürfnissen.

Ein Abschlusspiel macht sie glücklich!

Lass gerne hier dein Coaching weg und überfrachte die Kids nicht mit Provokationsregeln.

In manchen Trainingseinheiten brauchen die Kids mehr Zeit in Spielformen, um ihre Entscheidungsfähigkeit zu verbessern.

In der zweiten Spielform solltest du spätestens auf die großen Tore gehen:

Besonders Umschaltspiele eignen sich hier für Spiel, Spaß & eine Menge Tore für alle Spieler\*innen.



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 "Pressing"** und besteht aus 5 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: Den Gegner unter Druck setzen. Die Defensive stellt dazu in Ballnähe Überzahl her. Die Spieler müssen den Ballgewinn erzwingen. Treibe die Mannschaft ohne Ball an und mache durch deine Energie die Trainingseinheit zu einem Feuerwerk.

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

# DEIN ERSTES TRAINING



powered by  
**ADVANCE.FOOTBALL**



**EINSTIMMUNG**



**HAUPTTEIL**



**SCHLUSS**

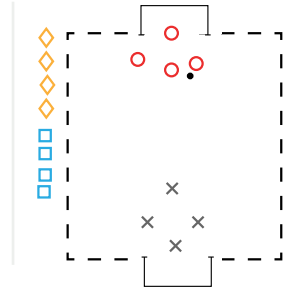
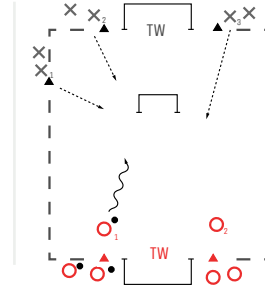
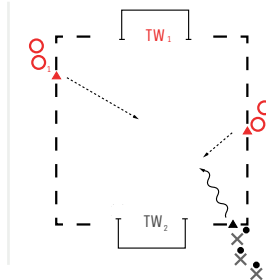
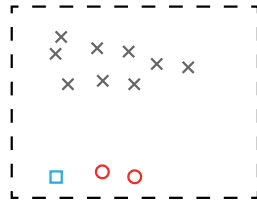
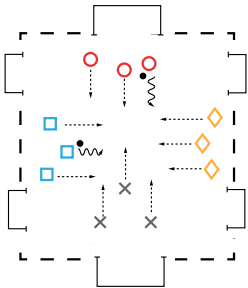
Chaosball

Virusfangen

1-gegen-2 auf 2 Tore

2-gegen-3 Pressing

Turnier:  
Tschechenrolle

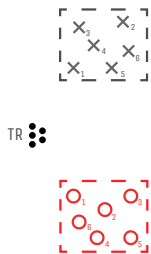


# DEINE ZWEITE TRAININGSEINHEIT



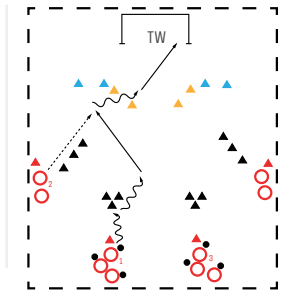
## EINSTIMMUNG

Umschalteck  
Handball

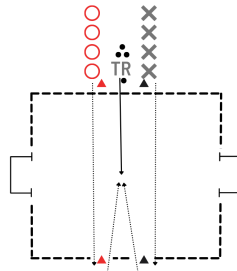


## HAUPTTEIL

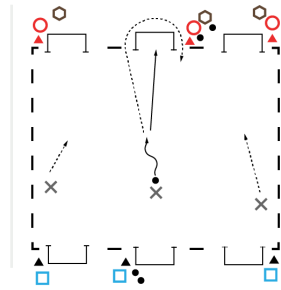
Tödlicher Pass



King of the Court

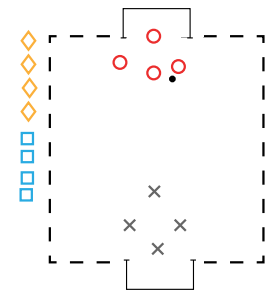


3-gegen-3 FUNiño-  
Rundlauf



## SCHLUSS

Turnier:  
Tschechenrolle



# DEINE DRITTE TRAININGSEINHEIT



powered by  
**ADVANCE.FOOTBALL**



**EINSTIMMUNG**



**HAUPTTEIL**



**SCHLUSS**

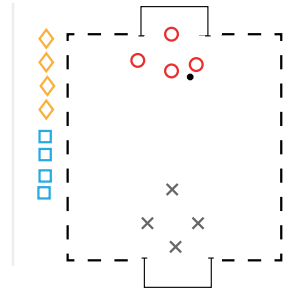
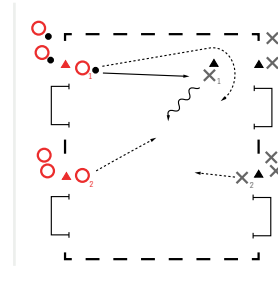
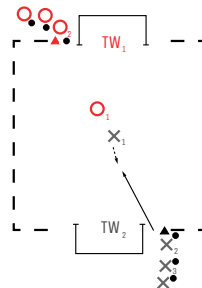
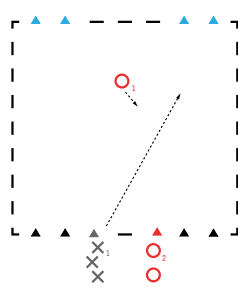
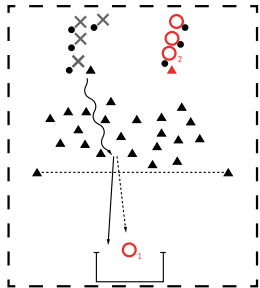
Torschuss-Rundlauf

Umschalt-Fangen

Umschalt 1-gegen-1

Loic-Umschalten

Turnier:  
Tschechenrolle



»Make your players love the game.«

- Kris van der Haegen



powered by  
**ADVANCE.FOOTBALL**

# TRAININGSSCHWERPUNKTE

---



# TRAININGSSCHWERPUNKTE

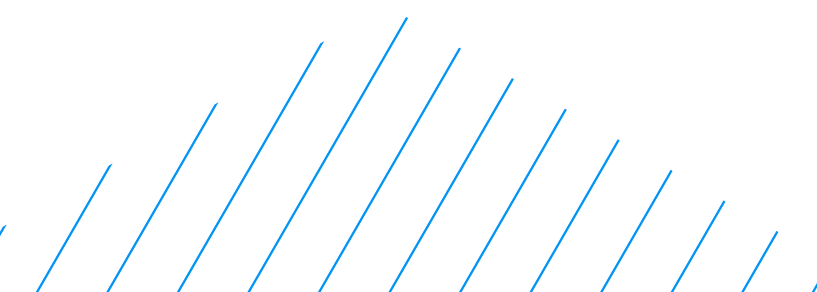
---

Um dir ein Gefühl für die Trainingsplanung und Schwerpunktsetzung zu geben, findest du hier eine inhaltliche Periodisierung. Die Gesamtdauer ist auf 3 Monate ausgelegt und kann so in etwa einmal in der Hinrunde und einmal in der Rückrunde "durchtrainiert" werden.

Du bist als Trainer frei, einen Block öfter zu wiederholen. Wichtig ist jedoch, dass jeder Schwerpunkt mindestens einmal pro Halbserie von dir mit der Mannschaft trainiert wird!

Die beiden Wochenschwerpunkte sind dann auch der Inhalt, der in den Wettkämpfen dein hauptsächliches Coaching beschreibt!

Ist also in einer Woche das "richtige Freilaufen" individualtaktisch und das "Bespielen des Gegners" gruppentaktisch erarbeitet worden, sind das die beiden Anhaltspunkte für dein Coaching im Wettkampf!



# TRAININGSSCHWERPUNKTE



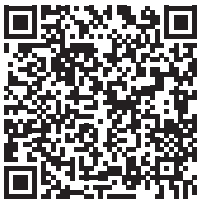
powered by  
**ADVANCE.FOOTBALL**

Jede Trainingswoche hat typischerweise zwei Trainingseinheiten.

Die erste Einheit zielt im Coaching besonders auf das Verhalten der einzelnen Spieler ab. Kein Pauschal- und Mannschaftscoaching! Es geht um die Entscheidungen und Verhaltensweisen des Einzelnen.

Die zweite Einheit hat einen ähnlichen Inhalt. Hier geht es dann jedoch um die Zusammenarbeit von mehreren Spielern - also der "Gruppentaktik".

Hier ein Beispiel:



TRAININGSWOCHE	
1. Einheit	2. Einheit
Schwerpunkt: Richtig freilaufen	Schwerpunkt: Den Gegner bespielen

Einleitung



# WOCHE 1-4

## WOCHE 1 - SP OFFENSIV

### 1-gegen-1 Offensiv-Monster

Hier geht es um das mutige und offensive Ausspielen von 1-gegen-1 Situationen mit dem Ball.

Coache nicht nur in der 1-gegen-1 Übung, sondern auch in den anderen Teilen des Trainings besonders diese Situationen. Ermutige die Spieler, oft und mutig das direkte Duell zu suchen!

### Überzahl schnell ausspielen

Alle Überzahlsituationen sollen heute zielstrebig und schnell ausgespielt werden.

Achte darauf, dass die Spieler ohne Ball immer mitlaufen und aktiv eine Überzahl in Ballnähe herstellen. Sie sollen darauf achten, frei zu sein und mit der Annahme gleich nach vorne dribbeln können!

## WOCHE 3 - SP OFFENSIV

### Richtig Freilaufen

Der Schwerpunkt liegt hier auf Timing und dem Erkennen von Räumen, um schnell anspielbar zu werden.

Coache die Spieler, die den Ball erhalten sollen. Falls ihr Mitspieler Druck hat, müssen sie sich näher zu ihm bewegen. Hat er hingegen Platz, können sie sich stärker in Richtung Tor des Gegners orientieren!

### Den Gegner bespielen

Um dominant zu sein, gilt es, als Team in Ballbesitz viel Bewegung und ständiges Freilaufen zu zeigen.

Achte auf die Momente, in denen der Pass zum Mitspieler besser wäre als das Dribbling. Und greife das Freilaufen aus dem Training vorher auf, um dem Ballführenden viele Optionen anzubieten!

## WOCHE 2 - SP DEFENSIV

### 1-gegen-1 Defensiv- Monster

Diesmal widmen wir uns dem Verteidiger im 1-gegen-1 und seinem aktiven Verhalten.

Erst Druck aufbauen durch Distanzverkürzung, dann auf den richtigen Moment "lauern", um schnell und aggressiv in den Ballgewinn gehen zu können. Körperkontakt sollte eingefordert werden.

### Pressingauslöser erkennen

Es gibt günstige Momente, um dem Gegner den Ball wegzunehmen. Das sind sogenannte "Pressingauslöser". Dreht sich der Gegner Richtung eigenes Tor oder macht einen technischen Fehler, sind das gute Momente, um als Team schnell Druck aufzubauen. Also diese Momente provozieren und anschließend ausnutzen!

## WOCHE 4 - SP DEFENSIV

### Alleine gegen Zwei

Hier lassen wir den Verteidiger bewusst in Unterzahl verteidigen, um cleveres Verhalten zu provozieren.

Clever ist, wer versucht den Passweg zu schließen und so aus einem 1-gegen-2 ein 1-gegen-1 zu machen. Also nicht blind auf den Ballführenden rennen, sondern die Position und das Tempo anpassen, um ihn zu "isolieren"

### Ballgewinn vorbereiten

Das Lenken der Gegner ist oftmals entscheidend, wenn man planmäßig den Ball gewinnen möchte. Hier wollen wir mehrere Spieler zusammenarbeiten lassen. Es gilt den Gegner in Räume auf dem Spielfeld zu lenken, wo man eine Überzahl in Ballnähe herstellen kann. Diese Überzahl soll für den Ballgewinn genutzt werden.

# WOCHE 5-8

## WOCHE 5 - SP OFFENSIV

### Orientierung / Offene Stellung

Um schnell zu entscheiden, was eine gute Aktion ist, muss man vorher wissen, was los ist.

Deshalb sollen die Spieler in eine gute Position kommen, um möglichst mit dem ersten Ballkontakt eine gute Aktion zu starten. Und genauso wichtig ist es, sich vorher zu orientieren und umzuschauen.

### Räume nutzen

Freie Räume zielstrebig und schnell zu nutzen, hilft gegen jeden Gegner und ermöglicht viele Torchancen.

Diese Räume haben die Spieler in der vorherigen Einheit gelernt wahrzunehmen. Jetzt geht es darum, wie man als Team schnell freie Räume nutzen kann. Mutiges Dribbeln, wenn Platz ist, kann ein wichtiger Schlüssel sein!

## WOCHE 7 - SP OFFENSIV

### Bei Gegnerdruck cool bleiben

Die Spieler sollen lernen, welche Möglichkeiten sie haben, wenn der Gegner anfängt Druck zu machen. Eine Option, die häufig besteht, ist das "Abbrechen" der Offensivaktion. Also ein Pass nach hinten und sich so aus dem Druck lösen. Doch manchmal hilft auch ein schnelles Dribbling in den freien Raum!

### Zusammenspiel unter Druck

Damit der Spieler unter Druck nicht alleine damit klar kommen muss, sind seine Mitspieler auch in der Pflicht.

Das Zusammenspiel unter Druck erfordert viel und aktives Freilaufen von den Spielern in Ballnähe. Auch die Spieler, die sich eher im Rücken bewegen (also hinter dem Ballführen) nehmen eine entscheidende Rolle ein!

## WOCHE 6 - SP DEFENSIV

### Mitspieler unterstützen

Wir wollen Spieler, die nicht einfach nur beteiligungslos zuschauen. Wir wollen Spieler, die helfen.

Das Coaching richtet sich heute also an die Spieler, die in Ballnähe sind und ihren Mitspieler beim Ballgewinn unterstützen sollen. Direkt ansprechen und dazu auffordern, sofort zur Hilfe zu kommen!

### In Überzahl den Ball gewinnen

Überzahlsituationen sind auch im Spiel gegen den Ball der Schlüssel zu schnellen Ballgewinnen.

Lass die Spieler gemeinsam den Gegner so unter Druck setzen, dass seine Handlungsmöglichkeiten komplett zerstört werden und er unter Druck einen Fehler macht.

## WOCHE 8 - SP DEFENSIV

### Den Gegner lenken

Auch wenn wir als Verteidiger nicht den Ball haben, können wir bestimmen, was passiert.

Dieses aktive Verteidigen nennen wir "lenken". Das bedeutet, der Spieler muss mit Bedacht und etwas weniger Tempo in den Zweikampf. Durch Körperposition und das Öffnen von Räumen lenkt er dann den Gegner!

### In Unterzahl den Ball gewinnen

Das Lenken ist der erste Schritt, um in scheinbar ausweglosen Situationen noch einen Stich zu machen. Lenke ich einen Gegner in einer 1-gegen-2 Situation weg von seinem Mitspieler, dann sind wir auf einmal in Gleichzahl. Und dann können schnell meine Mitspieler dazu kommen, um den Ball zu gewinnen.

# WOCHE 9-12

## WOCHE 9 - SP OFFENSIV

### Den Gegner im Tempo überwinden

Verliert ein Spieler in seiner Offensivaktion Geschwindigkeit, macht er es seinem Gegner oft einfach.  
Deshalb coachen wir hier das Tempo! Schnell bleiben & Räume nutzen, in denen man sich den Ball dann weiter vorlegt. Auch nach einem Richtungswechsel steht meist viel Fläche zur Verfügung!

### Umschaltspiel

Nach einer Balleroberung hat der Gegner meist eine schlechte Position zum Verteidigen.  
Diese nutzen wir im Umschalten nach einem Ballgewinn als Team aus. Hat ein Spieler den Ball gewonnen, heißt es für die Mitspieler "ab nach vorne", um den Überraschungsmoment zu nutzen & zum Tor zu kommen! Auch hier gilt es, das Tempo hochzuhalten.

## WOCHE 11 - SP OFFENSIV

### In die Tiefe kommen

Um gegnerische Reihen zu überwinden, braucht es Spieler, die Nadelstiche setzen.

Diese Nadelstiche sind besonders häufig Laufwege und Sprints in Richtung Tor des Gegners. Kommt dann der entscheidende Pass in die Tiefe, ist man häufig blank vor dem Tor!

### Abwehrketten überwinden

Neben dem Spieler, der "Tief läuft", braucht es auch denjenigen, der den Pass im richtigen Moment spielt.

Dieses Zusammenspiel steht jetzt im Vordergrund. Meist kann der tiefe Laufweg dann gemacht werden, wenn der Ballführende wenig oder gar keinen Druck hat. Dann kann er sich voll auf den Pass konzentrieren.

## WOCHE 10 - SP DEFENSIV

### Vordecken

Den Ball gewinnen, bevor ihn der Gegner überhaupt hat. Das ist "vordecken".

Wenn ein Spieler die Möglichkeit hat, vor den Gegner zu kommen und so den Pass abzufangen, braucht es keinen Zweikampf. Genau dieses proaktive Vordecken steht heute im Mittelpunkt der Aktionen.

### Umschaltspiel

Wer mutig nach vorne spielt, wird auch immer wieder mal den Ball verlieren. Um anschließend nicht jedes mal ein Gegentor zu bekommen, müssen die Offensivspieler schnell wieder zurück. Der Rest der Mannschaft sollte vorher schon nicht zu große Abstände offenbart haben (Kontersicherung).

## WOCHE 12 - SP DEFENSIV

### Jagen und den Ball holen

Wenn der Gegner abdreht oder uns "seinen Rücken zeigt", sind das Momente zum Jagen.

Jagen bedeutet für den Spieler, einen Spieler zu verfolgen und ihm keine Luft zu lassen. Solange, bis der Ball gewonnen wurde oder der Spieler entnervt den Ball zu einem seiner Mitspieler passt.

### Früh und schnell den Ball gewinnen

Ein aktives Verhalten beim Verteidigen öffnet Tür und Tor für viele schnelle Ballgewinne.

Das Jagen für das direkte Duell führt zu einem "Draufgehen" der restlichen Mannschaftsteile. Spieler sollen Pässe antizipieren und ständig in "Lauerstellung" sein, um sich so den Ball schnappen zu können.