



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

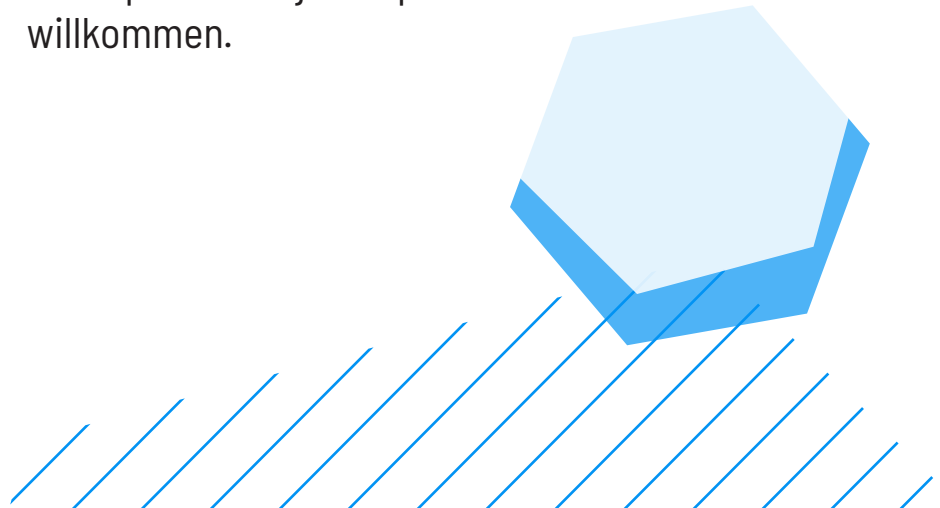
UNSERE VISION

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.

»Trainingserfolg? Lachende Gesichter!«

- **Advance.Football**



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

UNSERE SPIELERINNEN & SPIELER

EIGENSCHAFTEN & BEDÜRFNISSE



WIE SIND KINDER?

PHYSIOLOGISCH-MOTORISCH



Jeder von uns entwickelt sich unterschiedlich schnell. Wir unterscheiden uns alle in Größe, Gewicht, Schnelligkeit, Ausdauer und Bewegungsbild.

Ich verbessere mich nicht gleichmäßig. Wachstumsphasen können zu Rückschritten führen und manchmal mache ich einen Leistungssprung.

Ich erhole mich schneller als Erwachsene. Ich brauche keine lange Pause. Bei langen Pausen verliere ich zudem den Fokus auf das Training.

Meine Schnelligkeit und Ausdauer verbessert sich besonders gut in intensiven Trainingseinheiten. Ausdauerläufe und spezielles Sprinttraining brauche ich nicht für meine Entwicklung.

Ich und meine Mitspieler haben unterschiedliche Bewegungsbilder. Ziel meiner sportlichen Bewegung ist Effizienz und nicht Ästhetik. Kommt mein Pass oft an, ist es egal wie er aussieht.

Ich beherrsche meinen Körper nun deutlich besser und bin in der Lage, anspruchsvollere Bewegungen und Abläufe zu lernen.

WIE SIND KINDER?

PSYCHOLOGISCH-KOGNITIV



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

Ich habe oft andere Motive und Eigenschaften als mein Mitspieler. Ich sehe meist einen anderen Sinn im Fußballspielen und im Training als mein Trainer.

Ich bin immer mehr in der Lage, eigene Schlussfolgerungen zu ziehen. Also frage mich beziehe mich mit ein. Manche Antworten werden dich überraschen.

Äußere Einflüsse beeinflussen mich stark in meiner Laune. Müdigkeit und schulische Probleme wirken sich stark auf meine Stimmung aus.

Ich bin Gerechtigkeitsfanatiker. Ich habe sehr feine Fühler dafür, wenn Erwachsene oder Mitspieler mich nicht fair behandeln.

Ich kann mich nicht so lange konzentrieren wie Erwachsene und ich lasse mich leichter ablenken. Ich brauche klare Aufgaben und kurze Standzeiten.

Wenn ich mich wohlfühle, kann ich viel besser Lernen und bin auch motivierter, schwierige Aufgaben zu absolvieren. Nimm mich als Trainer bitte ernst.



WAS WOLLEN KINDER?



Ich will viele Erfolgserlebnisse und lobende Worte.

Ich will immer alles von Anfang an können. Ich bin jedoch schnell frustriert und brauche gute Lösungsvorschläge von meinem Trainer.

Ich brauche die Anerkennung für meine Leistung und Bemühungen.

Ich will möglichst sichtbares Feedback für meine Aktionen. Mir gefällt es besser, einen Kegel umzuschießen oder ein Tor zu erzielen, als eine Technik schön auszuführen.

Ich will variierende Aufgaben, aber auch manche Lieblingsübungen wiederholen. Manchmal will ich in der Trainingsgestaltung mitentscheiden.

Ich brauche auch Raum und Freiheit etwas auszuprobieren. Ich will manche Übungen oder Spiele selbstständig durchführen. Wenn meine Idee mal nicht klappt, will ich nicht sofort getadelt werden.



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.

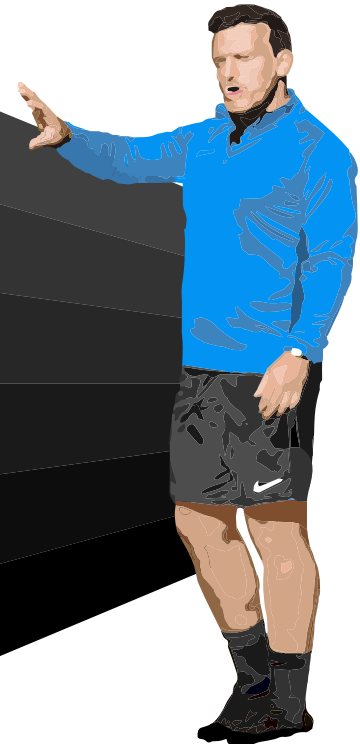
Du bist fair und möglichst transparent im Umgang mit Spielern und Eltern. Regeln müssen klar formuliert werden. Du bist verständnisvoll gegenüber den Gedanken, Sorgen und Anregungen der Eltern.

Erarbeite technische und taktische Inhalte immer gemeinsam mit den Spielern. Frage sie, beteilige sie und spiele nicht den Oberlehrer.

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

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

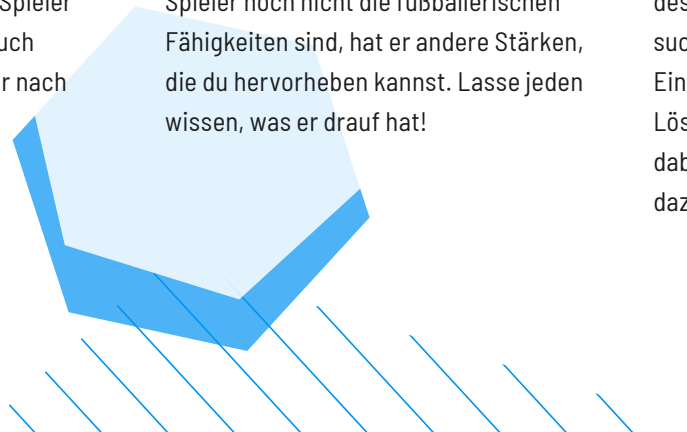
Ausgrenzung oder das Gefühl, nicht Teil der Gruppe zu sein, demotiviert: Ich versuche als Trainer, jeden Spieler miteinzubinden! Dazu zählen auch persönliche Gespräche vor oder nach dem Training.

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.

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

Deine
Mannschaftsbesprechungen
vor dem Spiel sind kürzer als 10
Minuten.

Du lebst Siegeswillen vor und
forderst ihn altersgerecht ein.

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

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

Coache nur Dinge, die du auch im
Training coachst.

Du lebst Siegeswillen vor und
forderst ihn altersgerecht ein.

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

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

DOS

IM WETTKAMPF

INDIVIDUALISIERTE AUFGABEN

Gib deinen Spielerinnen und Spielern im Wettkampf individualisierte Aufgaben. So erreichst du beispielsweise, dass die eher lauffaule Stürmerin vorne Bälle erobert. Oder bringst deinen zurückhaltenden Verteidiger dazu, sich im Angriffsspiel zu zeigen. Diese Ziele sollten SMART formuliert sein: spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert.

GEDULDIG SEIN

Junge Fußballerinnen sind keine Maschinen. Nach 10 berausenden Minuten im Spiel können grottenschlechte 20 Minuten folgen. Das ist überhaupt 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

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.

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!

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 auf das Feld transferieren. Was in fünf Minuten Ansprache nicht reinpasst, ist nicht wichtig!

»Ein Kind lernt beim Spielen. Es spielt jedoch nie, um zu lernen, sondern weil es Freude an seiner Tätigkeit empfindet.«

- Prof. Dr. Renate Zimmer



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

UNSER TRAINING

SO BILDEN WIR AUS

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.

In jedem Training wird gelacht, geschwitzt, gejubelt.

Biete ein altersgerechtes Training an.

Jedes Training hat mindestens einen Trainingsschwerpunkt

Alle Trainingseinheiten werden in methodischen Reihen organisiert.

Vermeide lange Pausen und Wartezeiten so gut es geht.

Jedes Kind hat seinen eigenen Ball.

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. Passt 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

ENTSCHEIDUNGSFÄHIGKEIT TRAINIEREN

Kein Fußballer braucht „Trockenübungen“ im 11- /7- oder 5-gegen-0. Du kannst alle spielrelevante taktische Maßnahmen auch in kleineren Zahlenverhältnissen mit aktiven Gegnern und als Spiel gestalten! Trainiere möglichst oft in der Kette: Wahrnehmung – Entscheidung – motorische Lösung. Kleine Zahlenverhältnisse sorgen für viele Entscheidungen.

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.

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 großartigen 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

STARRE VORSTELLUNGEN VON DEINEM TRAINING

Wir Trainer lieben die Ordnung. Das beißt sich oftmals mit der Realität, die wir dann im Training vorfinden. Mal stehen 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 ist kein Vortrag. Auch wenn du viel über Fußball weißt und deinen Spielerinnen & Spielern Taktik anschaulich erklären kannst, solltest du nicht zu lange über eine Spielsituation reden. Kinder lernen durch Handeln & Erfahren. Halte Erklärungen kurz und lasse sie praktisch umsetzen. Spiele die Situationen, die du erklärst, möglichst.

ISOLIERTES AUSDAUERTRAINING

Waldläufe sind out. Wir brauchen keine Marathonläufer auf dem Platz, sondern Spieler mit einer guten Fußballeisdauer. Ausdauer trainierst du bestens durch ein intensives und effizientes Training. Und nebenbei lernen die Kids, mit der Kugel umzugehen. Auch Fangspiele eignen sich, um die Kinder fit zu machen. Das Motto für Ausdauertraining im Kindesalter: Die Kids kommen ins Schnaufen, ohne es zu merken!

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,...

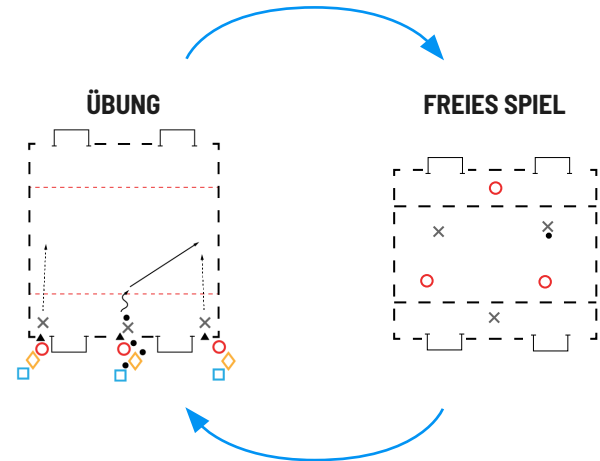
TRAINING MIT VIELEN KINDERN

SPIELFELD NEBEN ÜBUNG



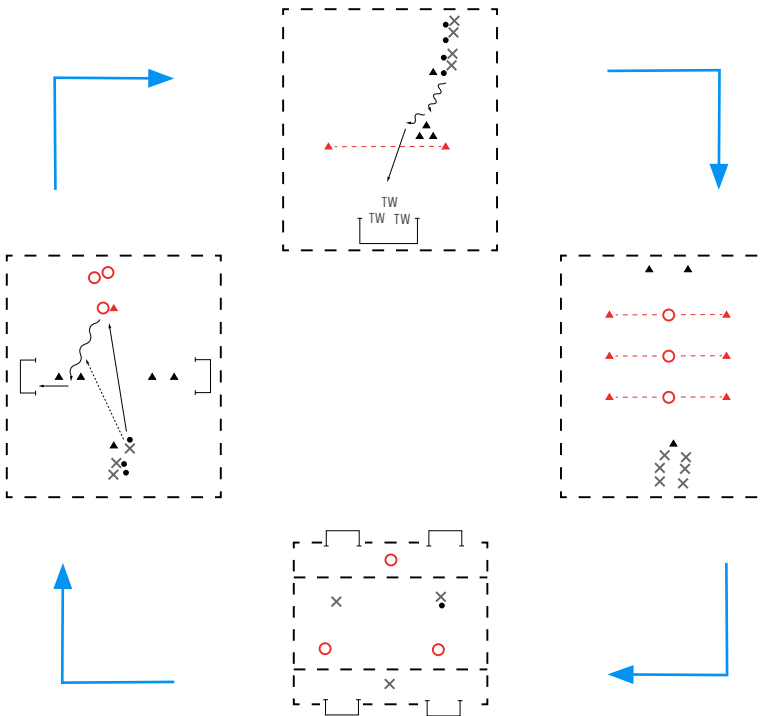
powered by
ADVANCE.FOOTBALL

- 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 E-Jugend 8-12 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
- Abschlussspiel: Entweder macht ihr nach dem Stationstraining ein gemeinsames Abschlussturnier oder das Abschlussspiel 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 gecoacht 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

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.

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. Besonders Umschaltspiele und Spielformen mit geringen Mannschaftsgrößen eignen sich hier für Spiel, Spaß & Entwicklung in deinem Training.

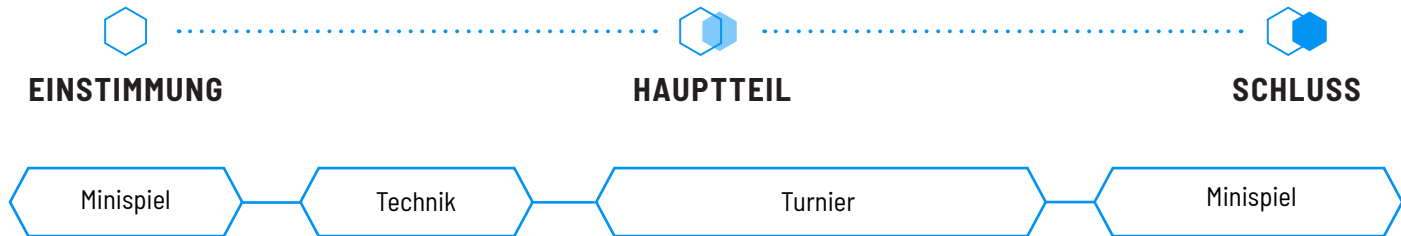


SCHLUSS

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



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.

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.

Turniere in jeglicher Form sind der ideale Trainingsbaustein, um ein hohes Maß an Spielfähigkeit zu entwickeln. Variiere hier die Feldformate und Mannschaftsgrößen. Das sorgt für Abwechslung und stellt deine Mannschaften vor immer neue Herausforderungen. Achte auf faire Teams und ausreichend Pausen zwischen den einzelnen Spielen.

Nach dem Abschlusspiel 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“

TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 3



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

Dribbling

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

Passspiel

Jeder Pass verfolgt ein Ziel. Achte daher darauf, dass du nicht zu häufig in isolierten Technikformen trainierst. Die Techniken sollten möglichst schnell in einen spielnahen Zusammenhang gebracht werden.

Spielform

Überzahl- und Unterzahlspiele erleichtern den Kindern die Problemlösung. Komplexe Aufgaben können noch nicht bewältigt werden. Besonders Umschaltspiele und Spielformen mit geringen Mannschaftsgrößen eignen sich hier für Spiel, Spaß & Entwicklung in deinem Training.

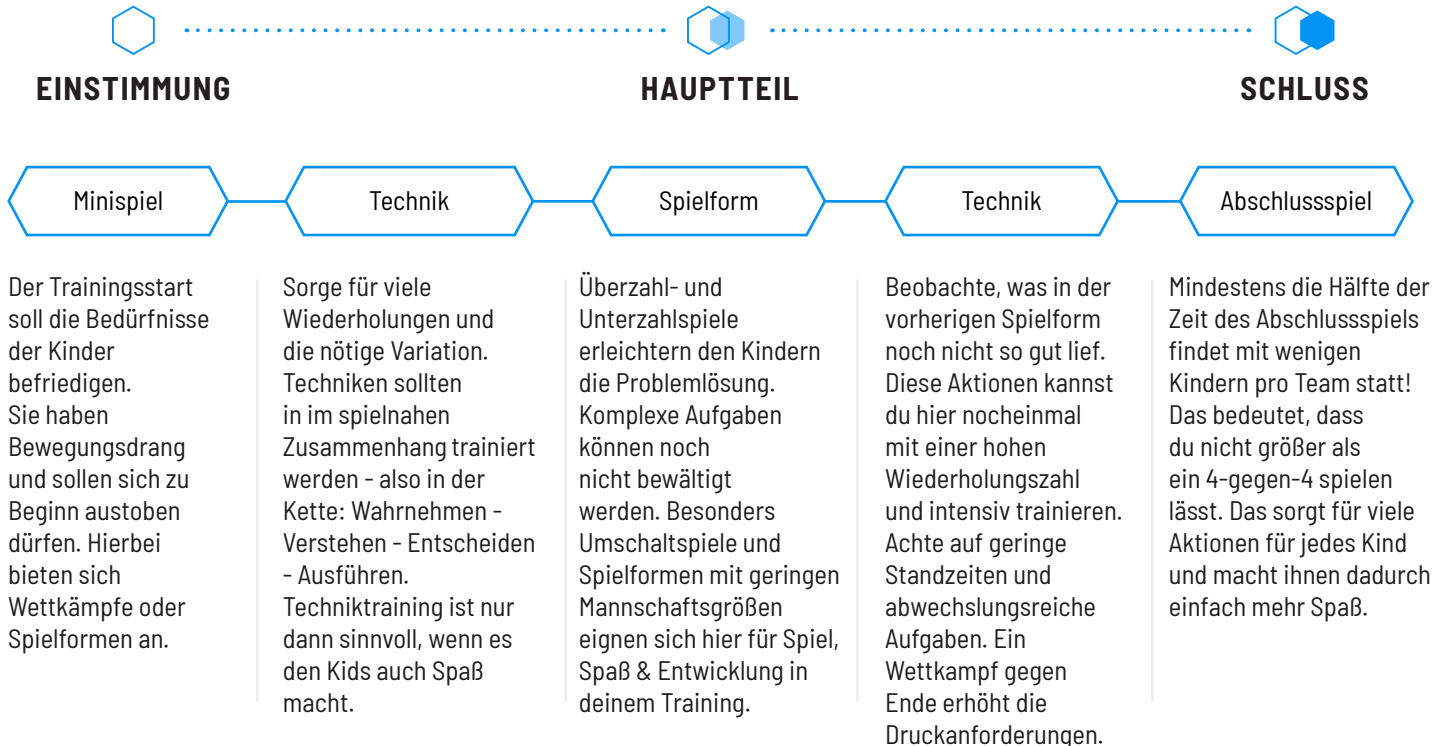


SCHLUSS

Abschlussspiel

Mindestens die Hälfte der Zeit des Abschlussspiels findet mit wenigen Kindern pro Team statt! Das bedeutet, dass du nicht größer als ein 4-gegen-4 spielen lässt. Das sorgt für viele Aktionen für jedes Kind und macht ihnen dadurch einfach mehr Spaß.

TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 4





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 "Umschalten"** 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: Sofort an die nächste Aktion denken. Erwähne die Spieler ruhig lautstark an ihre Folgeaktion 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

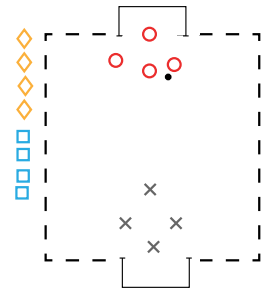
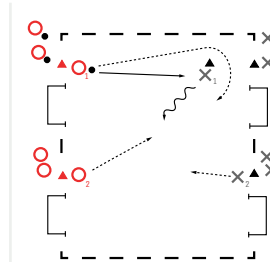
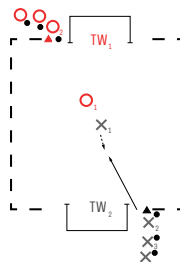
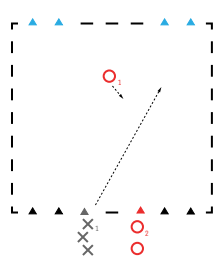
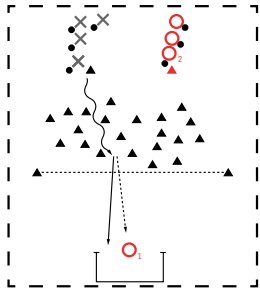
Torschuss-Rundlauf

Umschalt-Fangen

Umschalt 1-gegen-1

Loic-Umschalten

Turnier:
Tschechenrolle



DEINE ZWEITE TRAININGSEINHEIT



EINSTIMMUNG



HAUPTTEIL



SCHLUSS

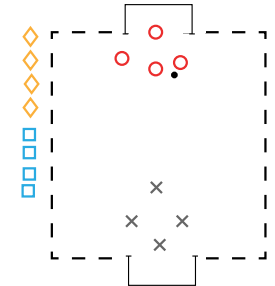
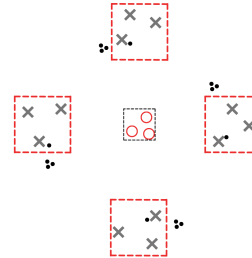
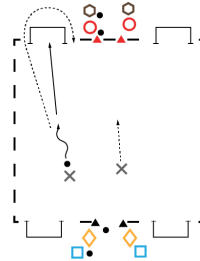
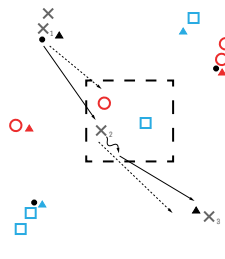
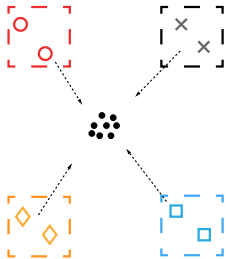
Balldieb

Chaospassen

4-Tore
2-gegen-2

3-gegen-1 Balljagd

Turnier:
Tschechenrolle



DEINE DRITTE TRAININGSEINHEIT



powered by
ADVANCE.FOOTBALL



EINSTIMMUNG



HAUPTTEIL



SCHLUSS

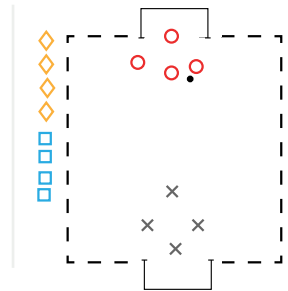
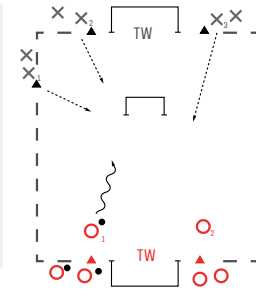
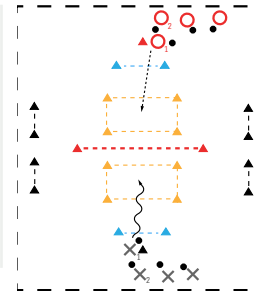
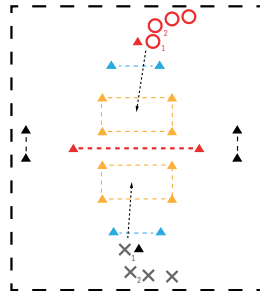
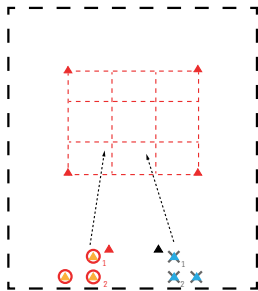
TicTacToe

Polizist gegen
Räuber

Polizist gegen
Räuber mit Beute

2-gegen-3 Pressing

Turnier:
Tschechenrolle



DEINE VIERTE TRAININGSEINHEIT



EINSTIMMUNG



HAUPTTEIL



SCHLUSS

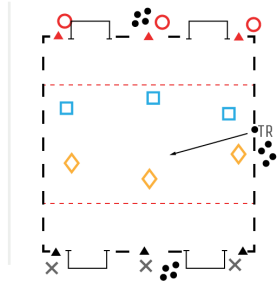
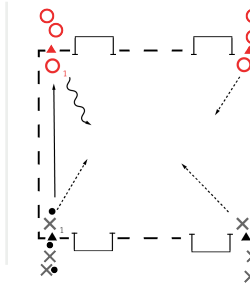
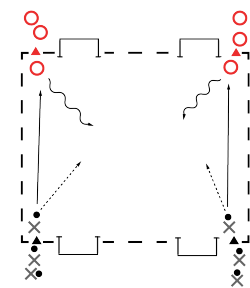
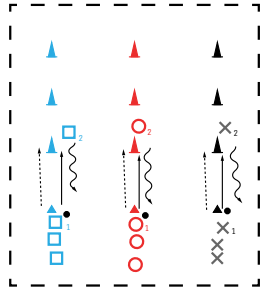
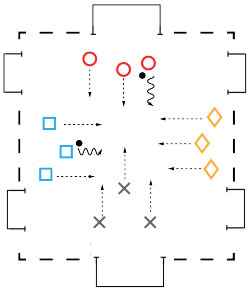
Chaosball

Staffelpassen

Carsten 1-gegen-1

4-Tore 2-gegen-2

Konterbälle





powered by
ADVANCE.FOOTBALL

TRAININGSSCHWERPUNKTE

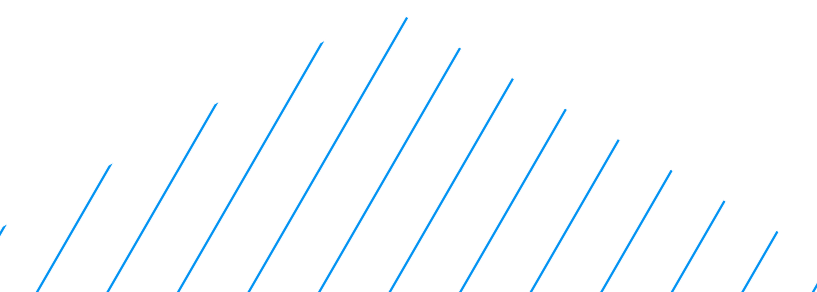
TRAININGSSCHWERPUNKTE

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.