



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

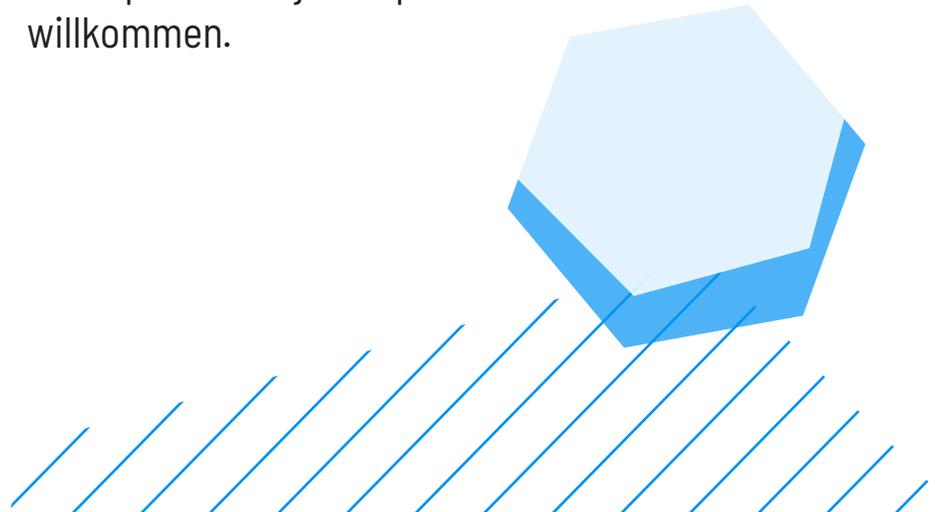
UNSERE VISION

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.

»Kinder wollen nicht wie Fässer gefüllt, sondern wie Fackeln entzündet werden.«

- Francois Rabelais



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

UNSERE SPIELERINNEN & SPIELER

EIGENSCHAFTEN & BEDÜRFNISSE



WIE SIND KINDER?

PHYSIOLOGISCH-MOTORISCH



In meiner Leistung unterscheide ich mich oft stark von meinen Mitspielern. Der Eine ist körperlich stärker, der Andere hat mehr Fußballerfahrung. Sehe mein Potential & nicht nur die aktuelle Leistung.

Ich bin kein kleiner Erwachsener. Meine Hormone, Muskeln und mein Stoffwechsel sind anders. Belastungen wirken sich entsprechend anders aus.

Je mehr unterschiedliche Bewegungserfahrungen ich bisher sammeln konnte, desto schneller lerne ich neue Bewegungen. Am besten lerne ich, wenn ich dabei Spaß habe.

Ich brauche ausreichend Bewegung. Ich soll mich 60 min / pro Tag so bewegen, dass ich ins Schwitzen komme. Intensive Trainingseinheiten machen mich also fit.

Wenn ich mich spielerisch bewege, merke ich oft nicht, wie anstrengend die Übung ist. Nutze das!

Meine Bewegungen und Techniken sehen nicht immer so aus wie in Leitbildern. Coache meine Technik nur, wenn der Fehler klar auf meine Ausführung zurückzuführen ist.

WIE SIND KINDER?

PSYCHOLOGISCH-KOGNITIV



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

Ich kann mich nicht so lange konzentrieren wie Erwachsene.
Ab und zu schweife ich ab und bin wenig aufmerksam.

Geschichten finde ich total spannend und sie halten meine
Aufmerksamkeit hoch. Jede Übung wird mit einer spannenden
Geschichte zu einem Abenteuer.

Manche aus meiner Mannschaft haben viel Selbstvertrauen
und probieren Neues gerne aus. Andere müssen jedoch oft
ermutigt werden, was wir uns vom Trainer wünschen.

Für mich ist der Trainer mein sportliches Vorbild. Ich orientiere
mich manchmal stärker an seinen Worten als an denen von
meinen Eltern.

Wenn ich mit etwas unzufrieden bin, fühle ich mich
schnell benachteiligt. Daher ist mir Gerechtigkeit und
Gleichbehandlung sehr wichtig.

Um neue Sachen zu lernen, brauche ich viele Wiederholungen.
Ich will aber nicht langweilige Übungen machen, sondern diese
Inhalte in abwechslungsreichen Spielen anwenden.



WAS WOLLEN KINDER?



Ich will tolle Erlebnisse mit meinen Freunden in der Mannschaft haben. Das motiviert mich dabeizubleiben.

Ich will mich spielerisch austoben und verausgaben, ohne dass ich das wirklich merke.

Ich gebe immer mein Bestes, wenn ein Wettkampf mich anspricht. Dabei sollte das Ziel für mich verständlich und attraktiv sein. Ich will Tore schießen oder Kegel treffen.

Mir ist es sehr wichtig, dass meine Leistungen & Bemühungen anerkannt und gelobt werden.

Ich will mich in Wettkämpfen behaupten und durchsetzen. Ich muss aber noch lernen, mit Niederlagen umzugehen.

Ich vergleiche mich oft mit meinen Freunden. Dadurch lerne ich meine eigenen Stärken und Grenzen kennen.



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

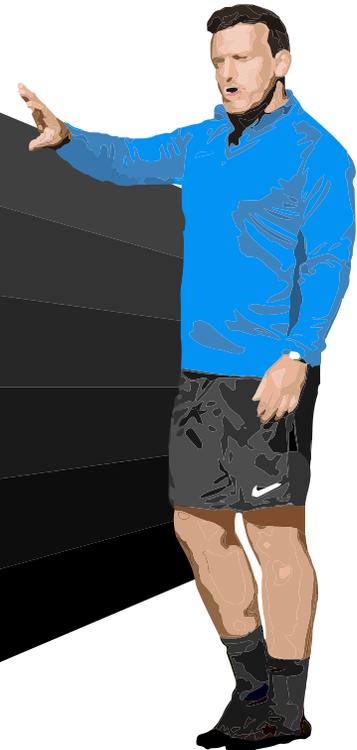
Du bist fair und möglichst transparent im Umgang mit Spielern und Eltern. Regeln müssen klar formuliert werden. Du bist verständnisvoll gegenüber den Gedanken, Sorgen und Anregungen der Eltern.

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 wählst eine bildhafte Sprache und verwandelst Übungen in Geschichten. Das motiviert Kinder und begeistert sie für die Inhalte. Schaffe Bezug zur realen Welt und ihren Fußball-Vorbildern.

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



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

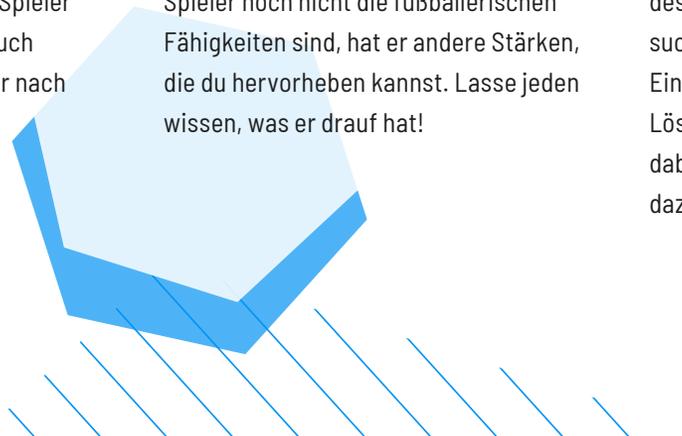
Ausgrenzung oder das Gefühl, nicht Teil der Gruppe zu sein, demotiviert: Ich versuche als Trainer, jeden Spieler miteinzubinden! Dazu zählen auch persönliche Gespräche vor oder nach dem Training.

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

Wir treten in einheitlicher
Kleidung auf

Fair Play steht im Vordergrund.

Die Qualität des Wettkampfs
bestimmt das Training.

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

Coaching gibt es während des Spiels
nur durch einen Trainer.

Mitgereiste Eltern bleiben im
zugewiesenen Zuschauerbereich.

Deine
Mannschaftsbesprechungen
vor dem Spiel sind kürzer als 5
Minuten.

Du vermittelst Freude am Spiel. Man
muss Spiele nicht um jeden Preis
gewinnen.

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

DOS

IM WETTKAMPF

INDIVIDUELL COACHEN

„Sprichst du alle an, sprichst du keinen an.“ Versuche pauschale Coachings zu vermeiden. Spreche deine Spieler und Spielerinnen lieber gezielt an und vermittele ihnen in Wenn-Dann-Szenarien, welches Verhalten eher zum Erfolg geführt hätte.

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

TAKTIKBESPRECHUNG

Kinder können sich kaum an ihr Frühstück erinnern und doch dauern einige "Besprechungen" vor dem Spiel 20 Minuten. Die Spieler können die meisten Inhalte nicht abstrahieren. Was in fünf Minuten Ansprache nicht reinpasst, ist nicht wichtig!

DER KOMMENTATOR

Allgemeine Phrasen zu dreschen oder 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.

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 Positionen 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.

»Trainingserfolg? Lachende Gesichter!«

- **Advance.Football**



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

Dein Training hat einen klaren Start und ein gemeinsames Ende. Jedes Training endet mit dem Sportgruß.

Das Training startet pünktlich und endet per Handschlag mit deinen Spielern.

Das Training startet mit kindgerechten Ballübungen auch mal abseits des Fussball.

Jedes Kind hat seinen eigenen Ball.

Du gibst, lebst und forderst klare Regeln. Spaß & Dynamik bilden das Fundament deines Trainings.

Dein Training ist nach einer der Trainingsstrukturen geplant und vorbereitet.

Du ermöglichst viele Ballkontakte und vermeidest lange Standzeiten.

Du wählst kleine Zahlenverhältnisse für dein gesamtes Training.

Alle Kinder helfen beim Abbauen des Trainings.

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

- **Bereite 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

GEMEINSAM STARTEN - GEMEINSAM BEENDEN

Bevor sich alle einen eigenen Ball schnappen, kommen die Spielerinnen und Spieler zu den Trainern und begrüßen sie. Das gibt den Trainern die Möglichkeit 2-3 Sätze mit den Spielern zu wechseln und eine Beziehung aufzubauen. Den Kindern hilft es, sich willkommen zu fühlen. Wer das Training gemeinsam startet, sollte es auch gemeinsam beenden. Lasst das Training nicht einfach so auslaufen, sondern beendet es gemeinsam mit ein paar netten Worten oder einem Ritual. Das stärkt das Wir-Gefühl.

DIE KINDER BEGEISTERN

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

WENIG LEERLAUF UND VIELE AKTIONEN

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

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 kleine Spiele. Diese sorgen für einen spaßigen Trainingsstart und versetzen Körper und Kopf in den Zustand, den wir uns im Fußballtraining wünschen.

DEHNEN

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

PASSTAFETTEN UND SLALOMDRIBBLINGS

Isoliertes Techniktraining ist häufig langweilig und vermittelt die Inhalte auch noch ineffizient. Die Technik ist im Spiel nie losgelöst von Wahrnehmung und Entscheidung. Daher sind spielnahe Trainingssituationen mit angepasstem Schwierigkeitsgrad besser für die Entwicklung der Kids. Denn dadurch können es die Kids besser in den Wettkampf übertragen. Netter Nebeneffekt: Spielnahe Aktionen machen mehr Spaß. Und mit Spaß lernt es sich am besten. Solltest du trotzdem eine Technikübung im Training verwenden, achte auf Variation. Ein Wettkampf sorgt für Spaß und nötige Druckbedingungen.

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,...

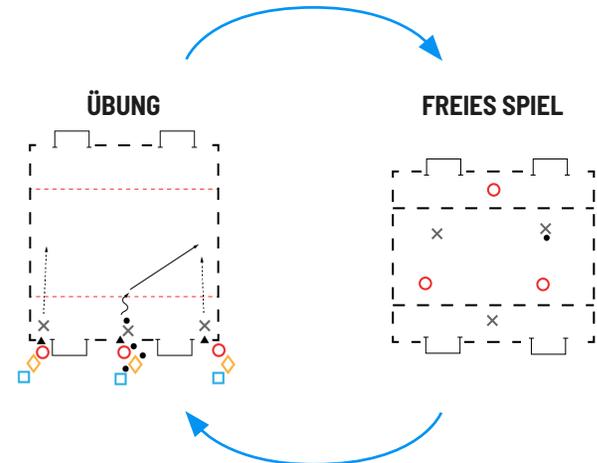
TRAINING MIT VIELEN KINDERN

SPIELFELD NEBEN ÜBUNG



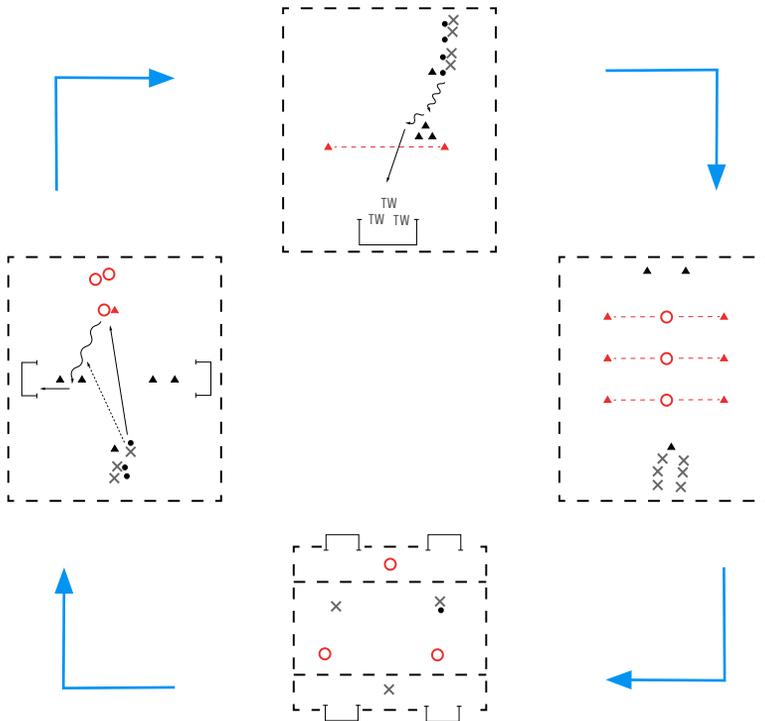
powered by
ADVANCE.FOOTBALL

- 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 F-Jugend 8-10 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!



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 1



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.

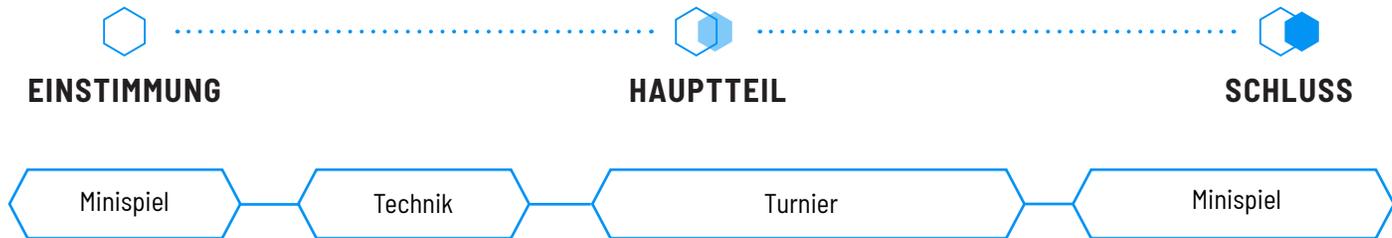


SCHLUSS

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

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.

»Der Köder muss dem Fisch schmecken, nicht dem Angler.«

- **Spruchwort**



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.



powered by
ADVANCE.FOOTBALL

DEIN ERSTES TRAINING



EINSTIMMUNG



HAUPTTEIL



SCHLUSS

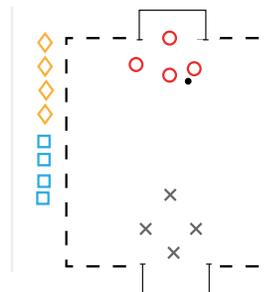
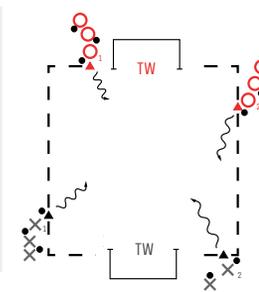
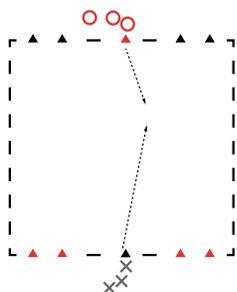
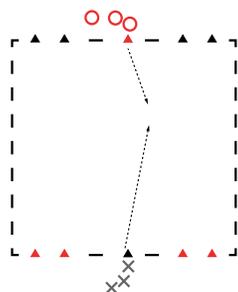
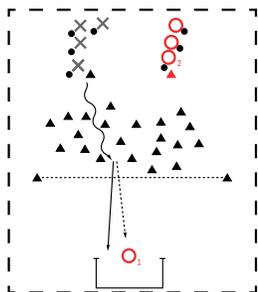
Torschuss-Rundlauf

Vier-Tore-Umschalten
(ohne Ball)

Vier-Tore-Umschalten
(mit Ball)

Einlaufen

Turnier:
Tschechenrolle



DEINE ZWEITE TRAININGSEINHEIT



EINSTIMMUNG

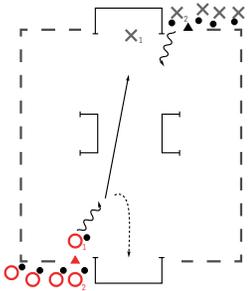


HAUPTTEIL

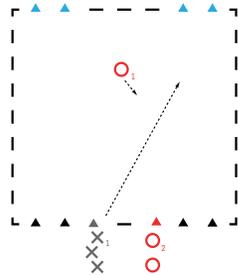


SCHLUSS

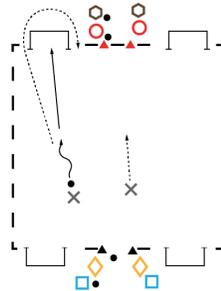
Torschuss-Rundlauf
mit Hindernis



Umschalt-Fangen



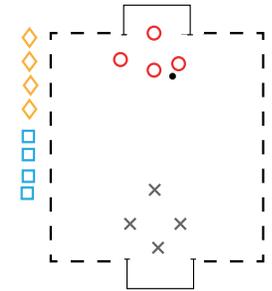
2-gegen-2
FUNino-Rundlauf



Pylonenpassen



Turnier:
Tschechenrolle



DEINE DRITTE TRAININGSEINHEIT



powered by
ADVANCE.FOOTBALL



EINSTIMMUNG



HAUPTTEIL



SCHLUSS

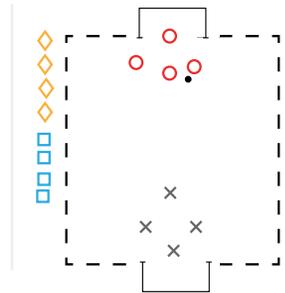
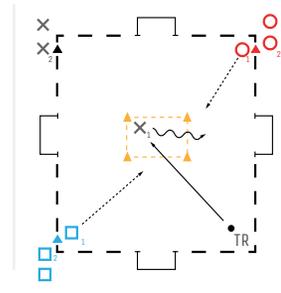
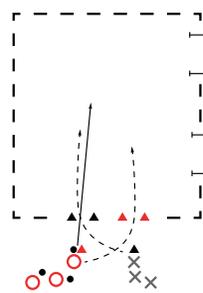
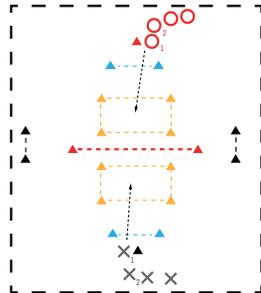
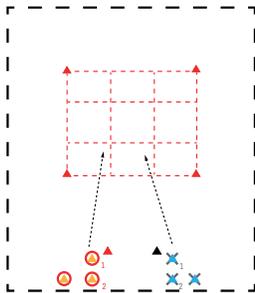
TicTacToe

Polizist gegen
Räuber

Kreuzendes
1-gegen-1

Escape Room
1-gegen-2

Turnier:
Tschechenrolle



DEINE VIERTE TRAININGSEINHEIT



EINSTIMMUNG



HAUPTTEIL



SCHLUSS

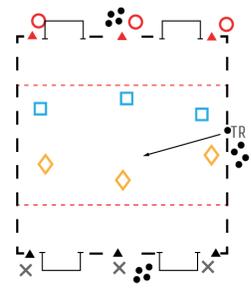
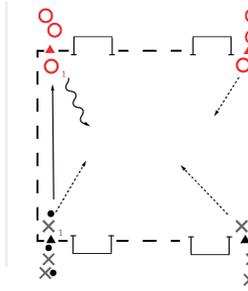
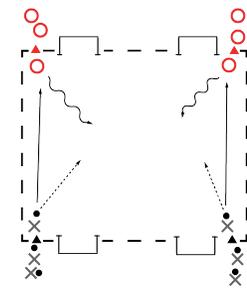
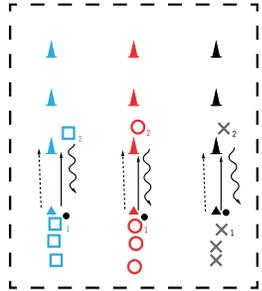
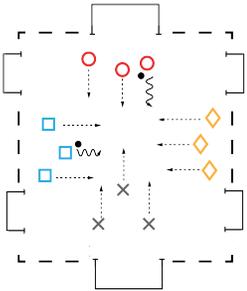
Chaosball

Staffelpassen

Carsten 1-gegen-1

4-Tore 2-gegen-2

4x 3-v-3 FUNiño-Tschechenrolle





powered by
ADVANCE.FOOTBALL

TRAININGSSCHWERPUNKTE

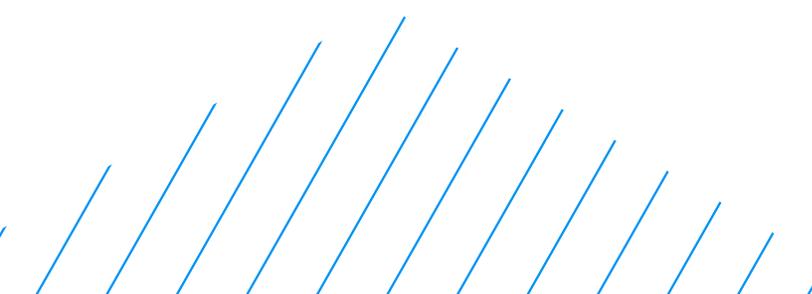
TRAININGSSCHWERPUNKTE

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.