

## 1 Unsere Fußballidee – Auf dem Platz

**Wir sind der 1.FC Heilsbronn:** Unsere Spielidee ergibt sich aus der DNA unseres Vereins!

Sieht man eine Mannschaft von uns spielen, sollte man sofort erkennen, dass sie zum 1.FCH gehört: An ihrem Fußball, ihrem Teamgeist und Verhalten auf und neben dem Platz.

Sowohl die Spieler und Trainer als auch die Zuschauer wollen beim 1.FCH gemeinsam Spaß am Fußball haben. Wir sind davon überzeugt, dass im Fußball allen Beteiligten das Spiel mit dem Ball die meiste Freude bereitet und sich die Spieler mit Spaß und vielen Ballaktionen am besten entwickeln.

Das bedeutet für uns: Wir spielen selbstbewusst, mutig und frech. Wir wollen den Ball haben und kontrollieren. Wir wollen den Ball nach einem Ballverlust schnellstmöglich zurückerobern.

Unsere Spielidee drückt sich in Prinzipien aus, die unabhängig der gewählten Formation oder Spielstrategie gelten und das Spiel als unser Spiel erkennbar machen.

Um unsere Spielidee zu vermitteln, trainieren wir die Inhalte ganzheitlich entlang gewisser Richtlinien, welche die Trainer unterstützen und den Spielern gerecht werden. Es geht zum einen um das **WAS**, also die fußballerischen Inhalte, welche die Spieler erlernen. Zum anderen ist das **WIE**, also die Art und Weise der Vermittlung der Inhalte und der Umgang mit den Spielern, für die Trainer enorm wichtig.

Der Methodik-Teil („WIE trainieren wir?“) ist für die Trainer aller Altersgruppen relevant. Anschließend ist die Fußballidee nach Altersgruppen gegliedert: Kinderfußball (G- bis E-Jugend), den Übergangsbereich Ende E-Jugend bis Anfang C-Jugend und die C-Jugend bis zu der A-Jugend.

Für jede Altersgruppe zeigen Beispiel-Einheiten anschaulich, wie ein Training aussehen kann. Dabei erfolgt eine Einteilung in Phasen, das Training muss jedoch nicht zwingend in diesen Teilen abgehalten werden und kann – beispielsweise mit FUNiño-Varianten – abgewandelt werden. Es gilt: Das Training muss den Kindern gefallen, nicht nur den

Trainern. Ob dies gelingt, sollte wie die gesamte Trainerarbeit, ständig kritisch reflektiert und diskutiert werden.

## 1.1 Unsere übergeordneten Trainingsprinzipien

### Wir gewinnen lieber 7:5 statt 2:0!

Besonders in der Jugend sollte der Fokus stark auf das Spiel mit dem Ball gelegt werden. Das Offensivspiel ist deutlich komplexer als das Defensivspiel, da es schwieriger ist, Entscheidungen mit einem Ball am Fuß auszuführen, als ohne Ball am Fuß. Somit ist das Spiel mit dem Ball auch schwieriger und nur ganzheitlich zu erlernen. Erfolgreiche Ausbildungssysteme auf der ganzen Welt (Barca, Ajax, Brasilien, Belgien) zeigen: Es braucht viele Erfahrungen in spielnahen Situationen, um **Spiel Kreativität** und **Spiel Intelligenz** auszubilden. Die Defensive wird meist automatisch mittrainiert. Nicht ohne Grund haben bei Welt- und Europameisterschaften mit kurzen Vorbereitungszeiten viele Mannschaften eine stabile defensive Ordnung, können aber mit dem Ball oft nur wenig anfangen. Bei uns haben die Spieler in der Jugend viele Jahre Zeit. Lasst sie uns nutzen, um **offensivstarke, spielintelligente** und **spielkreative** Spieler auszubilden, die unsere 1.FC Heilsbronn-DNA verkörpern!

Wir orientieren uns an drei Grundsätzen in der Vermittlung unserer Inhalte:

#### 1.1.1 Maximale Lerngelegenheiten schaffen

#### Kleine Teams, kleine Felder = Viele Ballaktionen für jeden Spieler



Die Spieler wachsen an jeder Erfahrung. Deshalb wollen wir allen Spielern die Chance bieten, in der begrenzten Trainingszeit möglichst viele Erfahrungen zu sammeln. Um ihre fußballerischen Fertigkeiten zu verbessern, müssen die Spieler möglichst viel am Ball sein. Auf kleinen Feldern sind die Wege kurz, dadurch auch die Spieler öfter in Aktion. Dazu wollen wir in möglichst kleinen Teams spielen, denn so erhöhen sich die **Ballkontakte** der einzelnen Spieler. Mehrere kleine Felder mit kleinen Gruppen sorgen dafür, dass alle Spieler viele Aktionen haben. Lange Anstehzeiten müssen vermieden werden.



Ein weiterer Schlüssel zu einer erfolgreichen Entwicklung ist, dass die Spieler **Spaß** haben. Zum einen steigt die Motivation, zum anderen helfen die positiven Emotionen dabei, dass man sich erlernte Handlungsweisen besser merkt und schneller wieder abrufen kann. Ein Schlüssel bei Erzeugung dieser positiven Emotionen ist das Erfahren von **Erfolgserlebnissen**. **Duelle auf Augenhöhe**, damit alle Spieler Erfolge haben, können im Training z.B. durch Auf- und Abstiegssysteme erzeugt werden. Außerdem sollten die meisten Spielformen ein erreichbares Ziel beinhalten. Denn was ist das Schönste am Fußball spielen? Na klar, **Tore schießen!**

### Die Folgen:

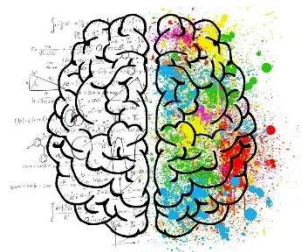
- Größere Laufleistung
- Mehr Ballkontakte
- Mehr Pässe pro Spieler
- Mehr Dribblings und Finten
- Mehr Torschüsse und Tore
- Mehr Spiele gegen gleichstarke Teams
- Mehr Einsatzzeiten für alle Kinder

## 1.1.2 Implizites Lernen mit Fokus auf Kreativität & Spielintelligenz

### **Kreative und spielintelligente Spieler ausbilden**

Was bedeutet eigentlich **Kreativität** und **Spielintelligenz** im Fußball und wie können wir diese Fähigkeiten noch fördern?

Wenn wir Fußball spielen, begegnen uns viele verschiedene Situationen. Wir nehmen diese wahr und suchen dann dazu eine Lösung. Diese Lösungen merken wir uns unbewusst und bauen damit unseren persönlichen kleinen Fußballwerkzeugkasten. Wenn ein Spieler einen besonders großen Werkzeugkasten hat, nennt man ihn **spielkreativ**.



Nun ist es aber so, dass nicht immer jede Lösung passt. Oftmals merken wir nach einer Entscheidung: „Ouh, das war wohl nicht so toll!“. Die Lösungen, die funktionieren, prägen sich aber umso stärker ein, sodass ein Spieler nach einer gewissen Zeit bestimmte Vorlieben entwickelt. „Wenn dies passiert, mache ich jenes – ganz automatisch“. Wenn ein Spieler oft eine funktionierende Lösungsmöglichkeit auswählt, nennen wir ihn **spielintelligent**.

Um beim Werkzeugkasten zu bleiben: Ein Spieler, der einen großen Werkzeugkoffer an Lösungen hat, hat natürlich mehr Möglichkeiten, mit denen er versuchen kann, den Nagel reinzuklopfen. Er besitzt **Spielkreativität**. Ein Spieler, der aus all den Werkzeugen den Schraubenzieher (und vielleicht nicht den Hammer) wählt, ist **spielintelligent**.



Übrigens: Wer klare und eigene Vorlieben hat, bei welcher Situation er sich für welches Werkzeug entscheidet, schafft es viel schneller das passende Werkzeug bereit zu haben. Das nennen wir **Handlungsschnelligkeit**.

Aber wie lernen meine Spieler das alles?

Wir bieten durch vielseitige Bewegungsangebote viele Möglichkeiten neue Werkzeuge zu erkunden, auch wenn diese vielleicht noch nicht immer passen. Es wäre schade, die Säge wegzuschmeißen, nur weil sie beim Nagel nicht funktioniert. Dazu ist es am besten, wenn ich die Spieler einfach erkunden lasse, ohne ihnen mit meinen Werkzeugen zuvorzukommen. Denn was ist, wenn die Spieler allein mehr Werkzeuge finden und diese dann noch besser bedienen können?

Welches Werkzeug passt oder nicht passt, lernen die Spieler am besten rückwirkend. Sie werden in Spielen vor Entscheidungen gestellt und finden danach selbst heraus (z.B. durch Ballverluste), ob das gerade genutzte Werkzeug passend war, oder ob vielleicht doch nächstes Mal ein anderes besser wäre. Dabei können wir sie ermutigen, Werkzeuge nicht zu schnell aufzugeben, wenn sie ein paar Mal nicht funktioniert haben, oder ihnen Alternativen anbieten. Die Entscheidungen muss der Spieler aber trotzdem immer selbst treffen – denn er muss lernen, selbst mit seinen Werkzeugen umzugehen. Wir können den Spielern über Fragen helfen, ihre Entscheidungen zu reflektieren und sie zu den Alternativen hinleiten.

Wir müssen also unser Training so gestalten, dass die Spieler viele Möglichkeiten haben, neue Werkzeuge zu erkunden und Werkzeuge auszuprobieren. Die Kinder lernen nicht, weil wir ihnen explizit sagen, was sie zu tun haben. Sie lernen **implizit**, also unbewusst

und „nebenbei“ – durch ihre eigenen Erlebnisse auf dem Platz, denen wir im Training einen Rahmen geben.

***Sage es mir, und ich werde es vergessen. Zeige es mir, und ich werde es vielleicht behalten. Lass es mich tun, und ich werde es können. - Konfuzius***

Unsere Hauptaufgabe als Trainer ist es also, für unsere Spieler ein altersgemäßes Lernumfeld zu schaffen, in dem sie frei spielen können („organisiertes Bolzplatzmatch“). Durch kleine Teams und kleine Felder haben die Spieler viele Ballaktionen und so viele Möglichkeiten, sich auszuprobieren, Fehler zu machen und somit spielerisch selbstentdeckend zu lernen. Als Trainer unterstützen und ermutigen wir die Kinder, schaffen Begeisterung und Erfolgserlebnisse. Wir stimulieren, anstatt zu instruieren.

### **1.1.3 Spielen dem Üben vorziehen**

***Das Spiel ist der Weg der Kinder zur Erkenntnis der Welt, in der sie leben! - Maxim Gorki***

Ein Training kann aus **Spielformen**, **spielerischen Übungsformen** und **Übungsformen** bestehen, mit denen unterschiedliche Aspekte von Fußballaktionen trainiert werden. Eine **Fußballaktion** (z.B. passen, freilaufen, Pass abfangen usw.) besteht aus der Abfolge Wahrnehmung, Verstehen & Interpretation, Entscheidung und technische Ausführung der Entscheidung. Beispielsweise nehme ich als Spieler wahr, dass mein Mitspieler freisteht, verstehe die mir offenstehenden Optionen, entscheide mich für einen Pass und führe diesen Pass dann technisch aus.

In einer **Übungsform** wird ausschließlich die Ausführung einer Fußballaktion trainiert, ohne dass der Spieler verstehen und entscheiden muss. In einer **spielerischen Übungsform** finden alle Phasen einer Fußballaktion statt (es gibt also meistens Gegner), aber sie funktioniert nach einem klaren Start-Stopp-Prinzip. In einer **Spielform** gibt es keinen vorgegebenen Ablauf mit Start-Stopp-Momenten (es kann zwar Einwurf geben, wenn der Ball im Aus ist, aber wann und wo ist nicht geplant).



Es ist nur selten notwendig, die einzelnen Komponenten einer Fußballaktion explizit in einer Übungsform zu trainieren. Meist werden sie ohnehin durch Bewegungs- und Fangspiele, Ballschulspiele oder Fußballspiele geschult. Daher unsere klare Empfehlung: So viel wie möglich ganzheitlich in **spielerischen Übungsformen** und **Spielformen** trainieren!



Im Fußball ist die Anforderung an die Spieler, möglichst lange möglichst viele gute Fußballaktionen ausführen zu können. Beim Rundenlaufen trainiert man keine Fußballaktionen und somit auch nicht deren Aufrechterhaltung. Daher empfehlen wir **Ausdauer** nur in den älteren Jugendlichen und nur durch passende Spiele zu trainieren. Es gilt die Faustregel: Je kleiner die Teams, desto intensiver die Form – und desto sensibler das Belastungs-Pausenverhältnis. Ergänzende Maßnahmen wie **Koordinations- und Krafttraining** steuern die zahlreichen Einzelkomponenten einer Fußballaktion an, wie z.B. Kraft oder Gleichgewichtsfähigkeit. Auch diese sind in der Regel über spezielle Bewegungsspiele trainierbar.

Die **Torspieler** sollten stets im Training eingeplant werden. Dabei ist es ratsam, sie häufig in Spielformen einzubinden, da sie so zu spielstarken Torspielern heranwachsen. Neben dem regelmäßig vom Verein angebotenen speziellen Torwarttraining, können speziell alle Fähigkeiten, die auf Interaktion basieren (z.B. Entscheidungen Bälle ablaufen / abfangen)

im Mannschaftstraining trainiert und auch durch passende Spielformen besonders gefördert werden.

In den jüngeren Altersstufen ist die **Tummelphase** vor dem eigentlichen Training ein



wichtiger Bestandteil. Die Kinder kommen an, nehmen sich allein oder in Gruppen den Ball und „bolzen“ einfach drauf los, ohne große Regeln. Diese Tummelphase sollte den Kindern eingeräumt bzw. auch unterstützt werden. Nach der Begrüßung kann das eigentliche Training beginnen. Die Tummelphase und Begrüßung funktionieren auch (oder besonders!), wenn der zugeteilte Trainingsplatz noch nicht zur Verfügung steht.

Wichtig sind klare **Rituale** zu Beginn und Ende des Trainings: Begrüßung & Verabschiedung mit Ausblicken und Rückblicken in kurzen und knappen Ansagen. Ein Teamkodex hilft bei der Einhaltung der Regeln, ein Bälle- bzw. Trinkflaschenparkplatz bringt bei den Jüngeren etwas Ordnung ins Pausen-Chaos.



Teil des Trainings sollte jederzeit (vor, während und nach dem Training) die **Reflexion** sein. Nach dem Training sollte in Ruhe das Training besprochen, Gutes unterstrichen und Potentiale benannt werden. Die Spieler können gefragt werden: Was hat dir Spaß gemacht? Was hast du heute gelernt, was du beim nächsten Mal anwenden kannst? Was wünschst du dir beim nächsten Mal? Was hat dir nicht gefallen? Über Nachfragen sollten



den Spielern möglichst konkrete Aussagen entlockt werden. Besonders Kinder wissen meist mehr als man denkt.



## 1.2 Weitere Trainingsprinzipien

Neben den übergeordneten Trainingsprinzipien gibt es noch eine Reihe weiterer Prinzipien, denen wir folgen. Sie sind nicht zwangsläufig weniger wichtig. Vielmehr ergänzen sie die übergeordneten Prinzipien und sind mit ihnen verwoben. Die einen sind nicht ohne die anderen zu erfüllen.

### 1.2.1 Sportarten übergreifendes Spielen ermöglichen

#### **Vielseitige Bewegungstalente entwickeln**

Dieser Punkt ist vor allem im Kinderfußball von großer Bedeutung. Wir fördern die sportliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen durch vielseitige Bewegungsspiele mit Ball, durch Ballschulspiele und Fangspiele. Durch (freies) Spielen, spielerisches Probieren, Ballschule und andere Sportarten lernen die Spieler **Ballgefühl**,



**Koordination, Kreativität** und **Spielintelligenz**. Diese breit gefächerten Fertigkeiten sind die Grundlage für die Ausbildung fußballerischer Fähigkeiten und die Förderung einer ganzheitlichen motorischen Entwicklung. Denn Studien zeigen: Nicht wer in einem Merkmal / einer Fertigkeit herausragend ist setzt sich am Ende durch, sondern wer in vielen Fertigkeiten / Merkmalen eine Mindestqualität hat. Die einzige, wissenschaftlich nachgewiesene Ausnahme ist das Einfordern von sozialer Unterstützung bei Problemen.

Dabei nutzen die später erfolgreichen Kinder, v.a. eine problemorientierte Bewältigungsstrategie anstatt einer emotional-orientierten oder vermeidenden Bewältigungsstrategie („Resilienz“).

Außerdem wurde nachgewiesen, dass Kinder, die mehrere Sportarten im Verein auf Wettkampfniveau betreiben, später deutlich höhere Chancen haben Profi zu werden und zudem weniger verletzungsanfällig sind.

Auch ist darauf zu achten, die Spieler nicht zu früh zu spezialisieren. Je später man sich spezialisiert, desto höher die Wahrscheinlichkeit, Profi zu werden. Spezialisierungen sind erst ab der A-Jugend / U-23 zielführend.

Torwartspezifische Fähigkeiten werden erst ab ca. 12 Jahren ausgebildet. Torhüter benötigen ebenfalls hervorragende fußballerische Fähigkeiten, weswegen eine breitgefächerte Ausbildung in jungen Jahren entscheidend ist.

### 1.2.2 Coaching

***Im Coaching geht es nicht darum etwas zu lehren, sondern die Voraussetzungen eigenen Lernens und Wachstums [der Spieler] zu schaffen. – John Whitmore***



Mit zunehmendem Alter spielt das Coaching eine immer größere Rolle. Der Begriff des Coachings umfasst die Beziehung zu seinen Spielern, die Art und Weise in der Vermittlung von Inhalten und die Sprache in Training, Kabine und Spiel.

Eine vertrauensvolle Beziehung zu jedem Spieler zu bilden, ist entscheidend für dessen Entwicklung und kann gleichzeitig von jedem Trainer ganz unterschiedlich erreicht werden. Ein Trainer besitzt bestenfalls folgende **persönliche, soziale, fachliche & methodische Kompetenzen:**

## **Persönliche Kompetenzen**

- Grenze dich in der Bewertung vom Ergebnis ab: Wichtig sind die Mittel und Wege (z.B. Einsatz), die zum Ergebnis führen
- Hebe eine gute Einstellung und Engagement hervor
- Akzeptiere bei Technik, Taktik und Physis Unterschiede und lasse Fehler zu
- Fordere altersgerecht und fördere individuumsgerecht
- Fördere die Persönlichkeitsentwicklung und konzentriere dich nicht nur auf die fußballerischen Fähigkeiten
- Schaffe ein offenes Umfeld, indem deine Spieler jederzeit ihre Meinung äußern können
- Gib den Spielern kurz-, mittel- und langfristige Ziele, die du ihnen permanent bewusst machst. Diese Ziele müssen konkret, messbar und realistisch sein und einen Zielzeitpunkt haben. Beispiel: Ziel für das nächste Spiel für Johannes, dem Angreifer der E-Jugend: „Schieße pro Halbzeit mindestens 3mal auf das gegnerische Tor!“

## **Soziale Kompetenzen**

- Kommuniziere mit JEDEM Spieler und suche Einzelgespräche auf Augenhöhe (wortwörtlich)
- Kommuniziere in lebensnahen Bildern und Metaphern, anstatt in abstrakten Zusammenhängen (Pressing wie ein Wolfsrudel etc.)
- Lass deine Spieler eigene Entscheidungen treffen und eigene Erfahrungen machen
- Fördere den Mut deiner Spieler, etwas auszuprobieren und Risiken einzugehen
- Gib deinem Spieler Unterstützung, Geduld und Selbstvertrauen
- Gib deutlich mehr positives Feedback als negatives. Das Verhältnis sollte bei mind. 80:20 liegen
- Sorge für Spaß. In jedem Training sollte mindestens 3x herzlich gelacht werden
- Konfliktmanagement: Mit einem Fehlverhalten sendet ein Kind meist Signale – versuche diese Signale zu erfragen. Entscheide objektiv, informiert und nie sympathiebestimmt über transparente, begründete Maßnahmen

- Spiegele die Emotionen des Spielers („Du bist wütend, weil XX nicht zu dir abgespielt hat, oder?“), damit sich der Spieler seiner Gefühle bewusst wird und sie versteht. Gemeinsam kann man anschließend herausfinden, wie mit den Gefühlen umgegangen werden kann

### **Fachliche & methodische Kompetenzen**

- Führe deine Spieler im Training mit Fragen zu Lösungen, anstatt Lösungen vorzugeben
- Gib Hilfestellungen und coache mit positiven Formulierungen („Lauf dich frei!“ statt „nicht stehen“)
- Kommentiere Aktionen der Spieler nur, wenn deine Kommentare einen Mehrwert für die Spieler haben
- Coache nur die Gruppe, wenn der Inhalt für die ganze Gruppe relevant ist
- Gehe mit Verbesserungen / Kritik und Lob ausgewogen um, sowohl bei einzelnen Spielern als auch im Team
- Lass deine Spieler im Training & Spiel auf unterschiedlichen Positionen spielen und lege sie nicht zu früh auf eine Position fest
- Achte bei deinem Training auf Vielfalt und Variantenreichtum
- Gib allen Spielern ausreichend Spielzeit (mindestens 50% der Gesamtspielzeit; Entwicklung > Ergebnis)
- Gib den Spielern spielerische Hausaufgaben mit und motiviere sie, auf dem Bolzplatz kicken zu gehen
- Strukturiere die Aufgaben vom Leichten zum Schweren. Vom Einfachen zum Komplexen
- Vereinfache bei **Techniktraining** komplexe Sachverhalte (z.B. Ballan- und Ballmitnahme unter Gegnerdruck im Training erst einmal ohne Gegnerdruck. Fokus erst auf Annahme, dann auf Mitnahme etc.)
- Nutze einfache Bewegungen plus (Zeit-, Variabilitäts-, Genauigkeits-)Druck (z.B. Koordinationsleiter beim Laufen) beim **Koordinationstraining**

- Lass Techniktraining vor Koordinationstraining trainieren. Die Bewegung muss erst sicher ausgeführt werden, bevor man Koordination trainieren kann

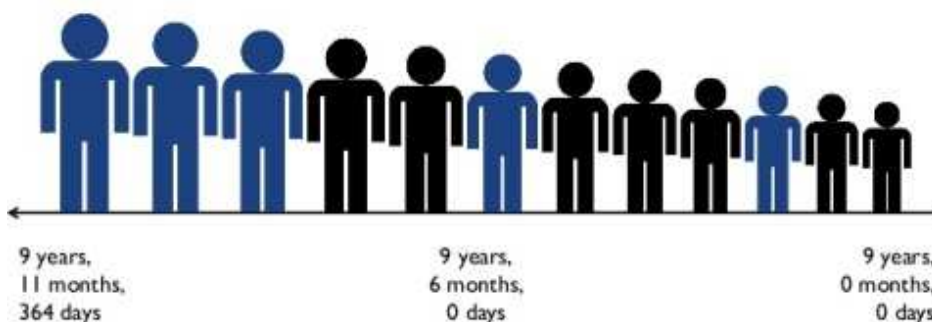
## 2 Trainingsinhalte Jugend

Durch die Aufteilung in zwei Jahrgängen pro Jugend stellt sich immer wieder die Frage, welche Spieler in welchem Team spielen werden. Dabei gilt es vor allem auch **den Relative Age Effect** sowie die sehr unterschiedliche **biologische Reifung** zu berücksichtigen.

### 2.1 Relative Age Effect, biologische Reifung und Mannschaftseinteilung

Der **Relative Age Effect** ist eines der größten, wenn nicht sogar das größte Problem im Jugendfußball. Der Relative Age Effect im Fußball ist kurz gesagt das Phänomen, dass die Jugendmannschaften die Kinder, die in den ersten Monaten des Jahres geboren wurden, oftmals einen körperlichen und kognitiven Vorteil gegenüber den „Spätgeborenen“ haben.

### Relative Age Effect, Visualized



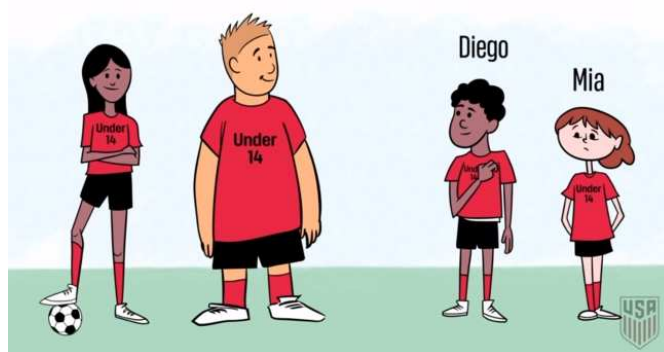
Das hat zu Folge, dass diese mehr gefördert werden und Talente aus den Monaten Oktober bis Dezember dadurch durchs Raster fallen. Interessant und auch beunruhigend ist für uns die Tatsache, dass die ersten drei Monate eigentlich zu den 4 geburtenschwächsten Monaten eines Jahres gehören und trotzdem ca. 40-50% aller Nachwuchsspieler in den U17 und U19 Mannschaften der NLZ's im ersten Quartal des Jahres geboren sind. Auch bestand die U10 eines Bundesligisten zu 50% aus Spielern, die in den ersten 6 Wochen des Jahres geboren waren. 0% stammten aus dem 2. Halbjahr. Die



U17 Nationalmannschaft des DFB trat bei der EM 2016 mit einer Mannschaft an, die zu 50% Spieler aus Spielern bestand, die vor dem 27. Januar geboren waren.

Bei der **biologischen Reifung** kommt zum Tragen, dass Spielern desselben chronologischen Alters bis zu 5 Jahre Unterschied im biologischen Entwicklungsstand aufweisen können. Dies führt dazu,

dass ein 10-Jähriger, mit dem biologischen Entwicklungsstand eines 12-Jährigen, auf einen 10-Jährigen mit dem biologischen Entwicklungsstand eines 8-Jährigen treffen kann. Dabei beeinflusst der



biologische Entwicklungsstand maßgeblich die physische Leistungsfähigkeit und insbesondere die Kraft und Schnelligkeit.

Aber auch die psychosoziale Entwicklung wie Führungsqualitäten und Verantwortungsbereitschaft innerhalb der Mannschaft und die Belastbarkeit zeigen einen direkten Zusammenhang mit dem biologischen Entwicklungsstand. Als Konsequenz werden in vielen Sportarten vermehrt die Frühentwickler gefördert und nicht die Spieler mit dem größten Potenzial auf Spitzenleistungen im Elite-Alter. Solange **Bio-Banding** (Einteilung der Spieler anhand ihres biologischen Alters anstatt des chronologischen Alters) im BfV noch nicht bzw. nur sehr schwer altersklassenübergreifend möglich ist, gilt es, zumindest innerhalb der Altersklassen für einen gewissen Ausgleich zu sorgen. Dadurch ergibt sich die Chance, sowohl für früh- als auch spätentwickelte Spieler ein besseres Lernumfeld zu schaffen und ihre fußballerische Entwicklung zu fördern.

**Grundsätzlich gilt:** Wir wollen dem Relative Age Effect und dem Effekt der unterschiedlichen biologischen Reifung entgegenwirken und die aus unserer Sicht bestmögliche Entwicklungsförderung für jeden einzelnen Spieler erreichen! Dabei rücken „Ergebnisdenken“ oder persönliche Eitelkeiten in den Hintergrund. Dafür sollte JEDER Spieler auf einem angemessenen Niveau trainieren können und sich in seinem Umfeld

wohl fühlen. Außerdem soll JEDER Spieler mindestens 50% Einsatzzeit in Wettkämpfen erhalten. Das gilt für fitte Spieler, die auch dementsprechend das Training besuchen.

Um diese Ziele zu erreichen, bedarf es einer positiven Kommunikation mit den Spielern und ihrem Umfeld, vor allem aber zwischen den Trainern der einzelnen Mannschaften. Die Wünsche der Spieler und Eltern werden berücksichtigt, die Entscheidungen treffen aber schlussendlich die Trainer gemeinsam.

Frühentwicklern kann eine Anpassung in einem älteren Jahrgang gut tun. Ebenfalls sollte körperlich später entwickelten Kickern die Möglichkeit gegeben werden, dass sie auf ihrem fußballerischen Niveau spielen können, auch wenn sie Nachteile im Durchsetzungsvermögen haben. Entscheidend ist eine Bewertung ohne Ergebnisorientierung!

Als **Richtlinie** nehmen wir uns folgende Aufteilung vor:

- Wir nehmen keine reine Einteilung nach Jahrgang vor
- Wir bilden homogene Mannschaften bezogen auf das technische, taktische und motorische Spielniveau, sowie auf die körperliche Durchsetzungsfähigkeit

**Übergangstraining** im Juni jeden Jahres: Um eine frühzeitige, faire Einteilung der Mannschaften für die kommende Saison zu erreichen, findet im Juni jeden Jahres das Übergangstraining statt. An diesen Trainingseinheiten nehmen möglichst alle betreffenden Trainer teil und treffen daraufhin klare Absprachen.

### **Einige Tipps zur Mannschaftseinteilung**

Was passiert mit einem sehr talentierten, spielstarken und / oder körperlich überlegenen E-Jugend-Spieler jüngerer Jahrgangs?

Wir entscheiden vor der Saison gemeinsam mit allen betroffenen Trainern, ob im Einzelfall das höhere Trainings- und Spielniveau in der E1 oder D-Jugend für die Entwicklung förderlich ist. Dabei gilt es das Umfeld des Spielers, als auch die Kadergrößen und somit die möglichen Einsatzzeiten zu berücksichtigen. Zu Bedenken gilt, dass es einen talentierten Spieler auch fördern kann, wenn er die Rolle des

Leistungsträgers spürt und Selbstvertrauen gewinnt. Anderen Spielern hilft es stärkere Konkurrenz zu haben, um sich zu entwickeln. Der wichtigste Punkt in diesem Alter ist jedoch das gemeinsame Erlebnis mit den Freunden sowie Spaß und Vertrauen zu den Trainern. Keine Lösung sollte es sein, einen Spieler in der E1 trainieren und dann am Spieltag auch in der E2 helfen zu lassen, damit die Meisterschaft in der Liga gesichert wird. Solche und ähnliche Vorgehensweisen wollen wir verhindern.

#### Was passiert mit einem D-Jugend-Spieler, der „zu groß“ ist?

Wir wollen auf eine möglichst homogene Mannschaftszusammensetzung achten. D.h. wir versuchen einen körperlich deutlich überlegenen D-Jugendspieler in die C-Jugend zu ziehen, damit er auf technisch-taktischer Ebene gefordert wird und sich dementsprechend entwickelt. Natürlich spielen auch hier der Freundeskreis und die Kadergröße der entsprechenden Teams eine entscheidende Rolle.

**Generell gilt:** Für unsere Bewertung der individuellen Situationen ist es entscheidend, dass keine Teams bevorzugt behandelt werden. Die E1 ist NICHT wichtiger als die E2! Im Vordergrund steht die Entwicklung jedes Einzelnen und nicht die sportliche Situation oder Ligazugehörigkeit einer Mannschaft.

## **2.2 Kinderfußball G- bis E-Jugend (Grundlagenbereich)**

Im Mittelpunkt des Trainings stehen die Kinder und ihre **Entwicklung**. In vielen Spielformen und fantasievollen Bewegungsspielen in kleinen Gruppen und kleinen Feldern entwickeln sich die Kinder am besten. Um die Entwicklung optimal zu unterstützen, haben wir Trainer die Aufgabe bei allen Kindern für **Begeisterung** zu sorgen und **Erfolgslebnisse** zu schaffen. Wir verzichten auf zu viele Vorgaben und Kritik. Stattdessen unterstützen wir jeden Einzelnen beim Dazulernen, in dem wir ihm viel **Freiraum** beim Spielen, Ausprobieren und Entdecken geben. Ein besonderes Kinderfußballtraining beinhaltet fantasievolle Geschichten, die das ganze Training umspannen und sich in jeder Spielform wiederfinden („Heute sind wir Piraten und machen uns auf die Schatzsuche“).

Wir achten darauf, dass das Training der kurzen Aufmerksamkeitsspanne der Kinder gerecht wird und sorgen dabei nach Phasen der Anspannung für Entspannung, also etwa nach einem strikten Spiel für viele Freiheiten. Um den Kindern Sicherheit zu geben, bauen wir in das Training **festе Routinen** ein, wie eine gemeinsame Begrüßung, Verabschiedung oder andere kreative wiederkehrende Rituale.

Wir wissen, dass es zunächst darum geht, **grundlegende Koordination, einfache allgemeine Techniken** und vor allem den **Spaß** am Spiel und der Bewegung in vielseitigen Bewegungs- und Fangspielen, Ballschulspielen und kleinen Fußballspielen zu entdecken und zu erlernen. Wir werden dabei der aktuellen Entwicklungsstufe des Kindes wie „Ich und mein Ball“ oder „Mein Kumpel und ich“ gerecht.

Grundsätzlich sollte im Kinderfußball weitestgehend ohne taktische Vorgaben gespielt werden. Nichtsdestotrotz können durch einfache und bekannte Bilder gewisse Grundhaltungen verdeutlicht werden. Vor der Entwicklungsstufe „Mein Kumpel und ich“, sollte dies jedoch noch kein Thema sein, und auch ab der F-Jugend den Kindern nicht den Freiraum nehmen. Zu viele Vorgaben und Anweisungen verunsichern die Kinder und nehmen ihnen die Möglichkeit, sich frei zu entfalten. Dabei sollte beachtet werden, dass die Entwicklung der kognitiven, koordinativen und technischen Grundlagen klare Priorität genießen. Sie bilden in Zukunft die Basis für die Umsetzung der Spielidee und alles was die Spieler im Weiteren erlernen werden.

Zum Beispiel können wir sagen: Wir verteidigen wie ein Wolfsrudel!

„Wenn wir verteidigen, verteidigen wir wie ein Wolfsrudel“. Hier kann man nun einfach die Fantasie der Kinder einbinden, indem man beispielsweise fragt: „Was machen denn Wölfe, wenn sie zusammen auf Balljagd gehen?“ Auf taktische Kommandos sollte generell verzichtet werden.

Wir **wollen** also:

- Geringe Komplexität
- Viele Erfolgserlebnisse
- Fantasievoll und vielseitig

- Viel Freiraum
- Erlebnis wichtig – Ergebnis nicht wichtig
- Entdecken und Ausprobieren statt Vorgaben erfüllen
- Anspannung – Entspannung
- Kinder werden in ihren Bedürfnissen ernst genommen
- Feste Routinen

Wir **vermeiden**:

- ~~Ergebnisorientiertes Denken~~
- ~~Taktik~~
- ~~Übermäßige Kritik~~
- ~~Lange Erklärpausen~~
- ~~Isoliertes Training ohne Entscheidungen: z.B. Pass- und Schussübungen von Hütchen zu Hütchen mit langen Standzeiten~~
- ~~Konditionstraining~~
- ~~Klassisches Warmlaufen~~
- ~~Kopfbälle~~
- ~~Spielformen die größer als 5 vs. 5 sind~~