6 | 2025

14. Jahrgang | fussballtraining.com

Fußballtraining JUNIOR

Die Zeitschrift für Kinderfußball in Verein und Schule

Ballverliebt

Warum das Dribbeln der Startpunkt für fußballerische Entwicklung ist

KOPFBALLSPIEL
Sanft starten, sauber lehren

PREUSSEN MÜNSTER
Neuer Hotspot für Talente

ZWIEBELTRAINING
Schicht für Schicht zum Spielkern

Moin, Moin!

Jugendfußball neu gedacht

Das Leistungszentrum des FC St. Pauli öffnet seine Türen und zeigt, wie Werte, Haltung und klare Konsequenzen eine moderne Ausbildung prägen. Mit kleinen Spielformen und Fokus auf technischen Grundlagen. Im Zentrum stehen das Kind und seine Bedürfnisse sowie eine ganzheitliche, beratende Begleitung.

Ein frischer Blick auf den Jugendfußball – mit zahlreichen Ideen für die eigene Praxis.

224 Seiten
39 Euro

0251/23005-11 ✱ buchversand@philippka.de

ALLES BEGINNT MIT DEM BALL AM FUSS

Fußball beginnt mit dem Ball am Fuß – das sagt schon der Name, und genau dort gehört er hin, wenn Kinder mit dem Spiel starten. Dribbeln, antäuschen, den Ball spüren – das ist es, was die Kleinsten begeistert. Sie wollen den Ball erobern, ihn kontrollieren und am liebsten allein bis ins Tor tragen.

Doch dann das: Ein Kind dribbelt los, den Kopf voller Ideen, den Ball fest am Fuß. Es will durchbrechen, den nächsten Gegner ausspielen – und dann? „Spiel endlich den Ball ab!“ schallt es von der Seitenlinie. Eltern und Trainer rufen, gestikulieren, meinen es gut. Aber das Kind? Fußballanfänger wollen nicht passen – und sie können es auch (noch) nicht. Sie sind vielmehr Abenteurer mit dem Ball, die ihren eigenen Weg finden wollen.

Fußball ist zwar ein Teamsport – aber Vier- bis Sechsjährige sind noch keine Teamplayer. In ihrem Alter dreht sich alles um sie selbst, um ihre eigenen Erlebnisse und Erfolge. Sie wollen den Ball beherrschen und die Welt für einen Moment allein erobern. Je älter sie werden, umso mehr öffnet sich dann auch der Blick auf die Umgebung und für ihre Mitspieler.

Deshalb: Lasst die Kinder so viel dribbeln wie nur möglich! Gebt ihnen den Ball und die Chance, ihre ersten Schritte im Fußball mit Freude und Selbstvertrauen zu gehen. Denn wer den Ball am Fuß beherrscht, wird später auch im Team glänzen. Und sicher verstummt dann irgendwann auch im Spitzenbereich der Bundesliga und Nationalmannschaft der Ruf, dass es uns in Fußball-Deutschland an Dribblern fehlt.

M. Kuhlmann

MARC KUHLMANN

SportBöckmann

FIFA WM 2026

TRIONDA

ADIDAS FUSSBALL JUNIOR „TRIONDA“
UVP ~~€ 30,00~~ AB € 17,95
ART. A00259 GR. 4, 350 G
ART. A00260 GR. 5, 350 G
ART. A00261 GR. 4, 290 G
ART. A00262 GR. 5, 290 G

ADIDAS FUSSBALL LEAGUE „TRIONDA“
UVP ~~€ 40,00~~ AB € 23,95
ART. A00232 GR. 4
ART. A00233 GR. 5

ABSOLUTE TEAMSPORT BÖCKMANN

HOTLINE: 0 54 94/98 88-0
ABSOLUTE-TEAMSPORT-BOECKMANN.DE

Foto: Andreas Gora

INHALT

HEFTSCHWERPUNKT

BALLVERLIEBT? – „LASST SIE DRIBBELN!“
06 Alles Wissenswerte zum Dribbling
von Damir Dugandzic, Danijela Bradfisch und Jonas Hedwig

MEIN EIN UND ALLES
10 Das Dribbeln mit Bambini bis E-Junioren trainieren
von Marc Kuhlmann, Jonas Hedwig und Dirk Segbers

MEIN BALL, MEINE FREIHEIT
18 Das Dribbeln und Fintieren mit D-Junioren trainieren
von Louis Kunz und Cem Aydugan

WEITERE BEITRÄGE

MIT KÖPFCHEN STATT MIT KOPFSCHMERZEN
26 Empfehlungen zum altersgerechten Kopfballtraining
von Jonas Hedwig

METTINGER TRAINERSCHULE
28 Anregungen für das optimale Training
von Jonas Aulkemeyer, Nikola Ludwig und Thomas Staack

DAS ZWIEBELTRAINING
38 Schicht für Schicht zu einem fließenden Trainingsablauf
von Marc Kuhlmann

PRÄZISION STATT PRUNK
44 Tore schießen auf alternative Spielziele
von Marc Kuhlmann

JUNGE ADLER LERNEN FLIEGEN
48 Der SC Preußen Münster ist das neueste deutsche Leistungszentrum
von Stephan Edelhäuser

AUTOREN DIESER AUSGABE

DAMIR DUGANDZIC
Der Sportliche Leiter für die Talentförderung beim DFB beleuchtet die erste Entwicklungsstufe „Dribbling“ aus Sicht des deutschen Dachverbandes.

DANIJELA BRADFISCH
ist Expertin auf dem Gebiet der Kinder- und Sportpsychologie. Als langjährige Nachwuchstrainerin im Basketball kennt sie auch die praxisnahe Seite und spricht im Titelthema dieser Ausgabe über die entwicklungspsychologischen Vorteile des Dribblings.

JONAS HEDWIG
gestaltet gemeinsam mit den beiden zuvor genannten Experten die Einführung in unseren Heftschwerpunkt „Dribbling“. Zudem gibt er einen Überblick über den Forschungsstand zum und konkrete Empfehlungen für das Kopfballspiel im Kinder- und Jugendfußball.

DIRK SEGBERS
repräsentiert als C-Lizenz-Inhaber und Fußball-Papa die breite Basis der Kinder- und Jugendtrainer. Für den Heftschwerpunkt widmete sich der Autor den „Phasen der Ballverliebtheit“.

MARC KUHLMANN
Dribbeltraining, Hallentraining, Zwiebeltraining – der A-Lizenz-Inhaber hat sich für diese Ausgabe mit einem Potpourri von Themen beschäftigt.

LOUIS KUNZ
besitzt die B+-Lizenz und ist seit 2016 im Nachwuchsfußball, unter anderem beim FC Augsburg, aktiv. Zusammen mit Cem Aydugan stellt er ein umfassendes Konzept zum Training des Dribblings und 1 gegen 1 in der D-Jugend vor.

CEM AYDUGAN
Der B-Lizenz-Inhaber und B. Sc. Sport

und Leistung ist seit 2020 in verschiedenen Funktionen im Nachwuchsbereich tätig, unter anderem beim FC Augsburg, Fortuna Düsseldorf sowie aktuell in Australien als Individual- und Gruppentrainer.

JONAS AULKEMEYER
ist Jugendleiter beim VfL Eintracht Mettingen. Er stellt die Fortbildungsphilosophie des Amateurvereins vor und konnte dazu mit Nikola Ludwig und Thomas Staack Experten für gleich zwei Termine gewinnen.

NIKOLA LUDWIG
ist Teil des DFB-Kompetenzteams um Hannes Wolf und erläutert, warum kleine Spielformen höchst taktisch sind und wie es mit ihnen gelingen kann, beispielsweise auch Einwürfe zu trainieren.

THOMAS STAACK
Der Kinderfußball-Experte stellt die fünf Inhaltsbausteine für das Training mit den Jüngsten vor und zeigt mit dem Zwei-Felder-Prinzip eine (alternativlose) Möglichkeit zur Umsetzung auf.

STEPHAN EDELHÄUSER
ist nicht nur Redakteur, sondern steht seit 2021 auch als D-Jugend-Coach in den Diensten des SC Preußen Münster. Bei den Adlerträgern, die seit Sommer über ein anerkanntes Leistungszentrum verfügen, trainiert er in dieser Saison die U13.

JULIA NIKOLEIT
Die Hamburgerin ist bereits seit ihrem 15. Lebensjahr Trainerin im Kinder- und Jugendhandball. Mit der Kinderbuch-Reihe „Die Handball-Piraten“ vereinte sie vor zwei Jahren ihre Leidenschaften für die Sportart und das Schreiben.

CLAUS-PETER NIEM
Der Pädagoge, Psychologe und Soziologe arbeitet seit 1999 mit zahlreichen prominenten Trainern zusammen. Zum Abschluss unserer Spielertypen-Reihen analysiert er den „Ruhigen“.

Foto: Marc Kuhlmann

38 **DAS ZWIEBELTRAINING**
von Marc Kuhlmann

SCHNAPPT DEN GRINCH!
56 Eine vorweihnachtliche Bambini-Spielstunde
von Julia Nikoleit

DER RUHIGE
62 Spielertypen-Serie: Tipps zum Umgang mit zurückhaltenden Kindern
von Claus-Peter Niem

48 **JUNGE ADLER LERNEN FLIEGEN**
von Stephan Edelhäuser

Foto: Pascal Koopmann

IN EIGENER SACHE

Liebe Abonnenten,
zum Jahreswechsel bitten wir um Ihr Verständnis für eine Anhebung des Bezugspreises Ihrer Fachzeitschrift. Zum Jahr 2026 müssen wir diesen um 4,20 Euro pro Jahr, also 70 Cent pro Ausgabe, erhöhen. Die globalen Entwicklungen der letzten Jahre haben weiterhin zu gestiegenen Kosten u. a. bei Energie, Papier, Druck, Versand geführt. Da wir an der Qualität der Zeitschrift auf keinen Fall Abstriche machen wollen, sehen wir uns zu diesem Schritt gezwungen. Bleiben Sie uns bitte trotzdem gewogen.

Verlag und Redaktion

Foto: adobe.stock.com

AUTOREN
Damir Dugandzic, Danijela Bradfisch & Jonas Hedwig

ALTERSSTUFEN
G ■ F ■ E ■ D ■

Ballverliebt? – „LASST SIE DRIBBELN“

Kreativität, Selbstvertrauen und Spielfreude: Warum das Dribbling im Kinderfußball der Schlüssel ist – und wie Trainer die Begeisterung für den Ball richtig begleiten

Das Dribbling ist weit mehr als nur eine Technik – es ist der erste wichtige Schritt in die Fußballwelt. Wer den Ball am Fuß beherrscht, erlebt Selbstvertrauen, Kreativität und Spielfreude. Doch warum ist das Dribbling gerade im Kinderfußball so wichtig? Was bedeutet es für die Entwicklung junger Spieler – und wie gelingt es, dabei nicht nur „Egos“, sondern auch Teamplayer auszubilden? Wir ordnen das Dribbling psychologisch und praxisnah ein und geben Empfehlungen, wie du deine Schützlinge nicht nur als Spieler, sondern auch als Menschen entwickeln kannst.

DRIBBLING ALS BASIS

Kris van der Haegen, ehemaliger Direktor der Trainerausbildung und Nachwuchsarbeit im belgischen Fußballverband und jetziger Chef-Trainer-Ausbilder der UEFA, ist eine der bedeutendsten Stimmen beim Thema Ausbildungskonzepte junger Fußballer. In seinen Vorträgen bringt es van der Haegen immer wieder auf den Punkt:

> **„Dribbling ist die Mutter aller Fähigkeiten!“**
> Kris van der Haegen

Für ihn ist das Dribbling nicht nur eine Technik, sondern die Grundlage für alles, was im Fußball möglich ist. In seinen leidenschaftlichen Vorträgen fordert er: „Let them dribble!“ Und ergänzt: Wenn ihr sie nicht dribbeln lasst, nehmt ihr den Kindern ihre Kreativität! Dahinter steckt mehr als nur der Wunsch nach spektakulären Einzelaktionen. Es geht um das Bestärken, mutig zu sein, Fehler machen zu dürfen und eigene Lösungen zu suchen.
Van der Haegen betont, dass Kinder im Dribbling lernen, Verantwortung zu übernehmen und im Spiel kreative Wege zu finden. Wer den Ball am Fuß beherrscht, entwickelt Selbstvertrauen – und genau daraus entstehen später Teamgeist und Spielintelligenz. In Belgien ist das Dribbling deshalb der erste große Baustein der Ausbildung, oder wie es Dribbling-Verfechter van der Haegen sagen würde: „Dribbling is the only thing they are able to do, and that’s the only thing they want to do!“ – Das Einzige, was Kinder in diesem Alter können und wollen, ist: Dribbeln! Erst wenn die Kinder Sicherheit und Freude am Ball entwickelt haben, rücken Passspiel, Kombinationen und später auch Positionsprofile in den Vordergrund.

Kris’ Take Home Message

Was bedeutet das für uns? Wer Kindern das Dribbling nimmt oder sie zu früh auf das Zusammenspiel festlegt, versagt ihnen die Chance, sich selbst zu entdecken. Kreativität entsteht nicht durch ständiges Korrigieren, sondern durch eigenes Ausprobieren und Erleben. Fehler sind kein Rückschritt, sondern ein wichtiger Teil des Lernprozesses. Lasst die Kinder dribbeln! Wer ihnen diese Freiheit gibt, legt das Fundament für kreative, selbstbewusste Spieler – und damit für erfolgreichen, modernen Fußball. Das Dribbling ist der Schlüssel, der die Tür zu allem Weiteren öffnet, und sollte stets der „First Skill“ sein.
Doch wie kann diese Begeisterung für das Dribbling im Trainingsalltag konkret gefördert werden? Welche Rolle spielen Trainer, wenn es darum geht, Freiräume zu schaffen und Mut zu belohnen? Darauf gibt Damir Dugandzic vom DFB praxisnahe Antworten – und zeigt, wie wir als Trainer die Entwicklung unserer Spieler gezielt begleiten können.

Rahmen schaffen, Freiräume geben

DAMIR DUGANDZIC

> Seit 2018 Sportlicher Leiter des DFB-Talentförderprogramms
> 2007–2018 Stützpunktkoordinator für den Badischen Fußballverband
> Jahrgangsbester des 63. Fußball-Lehrer-Lehrgangs

„Warum sollte ich etwas weggeben, das ich so sehr liebe?“ Das könnten die Worte eines jungen Florian Wirtz oder Jamal Musiala gewesen sein, wenn sie gefragt wurden: „Warum spielst du nicht ab?“

Ich & der Ball – das ist der Anfang jeder fußballerischen Reise, lange bevor Mit- und Gegenspieler die nächsten Schritte der Entwicklung einläuten. Jede Ballberührung bietet die Chance, Neues auszuprobieren – Finten, Richtungswechsel, Tempovariationen. Fehler gehören auf diesem Weg dazu und sind wichtige Hinweisgeber für den nächsten Dribbelversuch. Wer heute scheitert, hat morgen eine Lösung mehr im Repertoire.

Das raumgreifende Dribbling, die enge Ballführung, das Umkurven der Gegenspieler – all das sind Fertigkeiten, die technisch am schwersten zu erlernen sind. Gerade deswegen müssen sie zu Beginn der fußballerischen Lernreise im Vordergrund stehen und so häufig wie möglich ausprobiert werden. Auf diesem Fundament bauen die nächsten Etappenziele sinnvoll auf.

DIE NÄCHSTEN LERNSTUFEN

> **„Ich, der Ball und mein Gegenspieler“**
> **„Ich, der Ball, mein Gegenspieler und mein Mitspieler“**
> **„Ich als Mitspieler in der Nähe des Balles“**

– so entwickelt sich das Spiel Schritt für Schritt weiter.

Die Verantwortung des Trainers

Welche Aufgabe haben wir als Trainer auf diesem Weg? Wie entwickeln wir Spieler, ohne sie in ihrem Fortschreiten einzuschränken oder zu dogmatisch Inhalte vorzugeben?

Wir schaffen Rahmenbedingungen für optimalen Lernerfolg und fördern die ganzheitliche Entwicklung. Wir kreieren und fördern Situationen in kleinen Spielen (1 gegen 1 oder 2 gegen 2), in denen Kinder am Gegner vorbei und Lösungen im direkten Duell suchen und finden müssen.

Wir variieren Feldgrößen, Über- und Unterzahlszenarien, Torfunktionen und Spielregeln und schaffen immer wieder neue Herausforderungen.

Wir belohnen Mut und feiern nicht nur das Tor oder den erfolgreichen Pass, sondern heben auch den Dribbelversuch positiv hervor.

Wir geben Freiheit und verzichten auf ein Coaching mit instruierender Dauerbeschallung. Kinder brauchen Freiraum, um eigene Entscheidungen zu treffen – und wir brauchen Geduld und Nachsicht, um diese Entscheidungen zu akzeptieren und auszuhalten.

Damirs Take Home Message

Lassen wir unsere Nachwuchsspieler sich ausprobieren! Wir bauen Erlebniswelten, in denen sich Kinder selbst erfahren können. Technische Fertigkeiten wie das Dribbling sind kein Selbstzweck, sondern entscheidende Bausteine für die fußballerische und persönliche Entwicklung. Sie sind Lösungsinstrumente und erfahrbares Kompetenzerleben. Denn wer sich traut, am Gegenspieler vorbeizugehen, eröffnet Räume und Chancen – und entwickelt Selbstbewusstsein, das auch außerhalb des Platzes wirkt.

FÖRDERUNG

Foto: DFB