

Fußballtraining UNIOR



Die Zeitschrift für Kinderfußball
in Verein und Schule



Topfit statt eingerostet

**ALLES AUF NULL – DAS ERSTE
SPIELJAHR „NACH“ CORONA**

TRAININGSSTUDIE

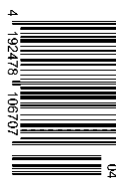
Ein Drittel der Zeit
sind Kinder inaktiv!

ABSTOSS

Die kurze Eröffnung
ersetzt „Lang Holz“

TEAMBUILDING

Saisonauftakt mit
Spiel und Spaß





Sport**Böckmann**

Since 1928

WWW.SPORT-BOECKMANN.DE | TEL. 05494/9888-0



DERBYSTAR

BUNDESLIGA

BY **SELECT**

OFFICIAL MATCHBALL
BRILLANT APS



BUNDESLIGA



DERBYSTAR



100-5482



DER KOLLEKTIVE KREUZBANDRISS – DROHT UNS EINE „LOST GENERATION“?

Meikel Schönweitz hat es auf den Punkt gebracht: Der Cheftrainer der DFB-U-Nationalmannschaften hat die Corona-Pandemie und den damit für eine lange Zeit einhergehenden ruhenden Trainings- und Spielbetrieb im Amateurfußball mit einem kollektiven Kreuzbandriss verglichen, bei dem auf eine sehr lange Ausfallzeit eine ebenso lange Phase folgt, um wieder in den alten Rhythmus zu kommen. Droht uns jetzt also eine „Lost Generation“?

Natürlich gibt es viele Gründe, sich zu beschweren. Doch gilt es gerade zu Saisonbeginn mehr denn je, nicht in Wehklagen zu verfallen, sondern eine Aufbruchstimmung zu erzeugen, lösungsorientiert zu denken und aus den unbestrittenen Nachteilen einen Vorteil zu machen. Eine der wichtigsten Fragen hierbei wird sein, ob sich nun auch unser Training verändern muss. Stehen wir heute vor „anderen“ Kindern als damals? Und wenn ja, wie holen wir sie wieder ab?

Dieser Frage wollten wir auf den Grund gehen und haben dazu mit Ansgar Thiel einen der renommiertesten Sport-Professoren des Landes zu Rate gezogen. Er hat im vergangenen Jahr intensiv erforscht, was Corona mit den Kindern macht. Die Ergebnisse – im Besonderen in Bezug auf die Bereiche Bewegung und soziales Umfeld – bereiten Sorge. Der Sport hätte in dieser Phase helfen können, durfte aber nicht. Wir befinden uns mit dem jetzigen Re-Start – um im Bild des Kreuzbandrisses zu bleiben – also in der Phase der Rekonvaleszenz. Welche Herausforderungen, aber auch Chancen, dieser sensible Wiedereinstieg in den Vereinssport bietet, lest ihr in dieser Ausgabe. Viel Spaß und natürlich vor allem Gesundheit wünscht

MARC KUHLMANN

**HOLE DIR INSPIRATION
FÜR DEIN TRAINING:
SCHAUE ERFAHRENEN
KINDERTRAINERN
'ÜBER DIE SCHULTER'!**



**SPIELEN UND
BEWEGEN MIT
BAMBINI
70 MIN.**



**SPIELEN UND
LERNEN MIT
F-JUNIOREN
105 MIN.**

**JE DVD 15 € •
385 MIN. IM PAKET 39 €**



**SPIELEN UND
ÜBEN MIT
E-JUNIOREN
105 MIN.**



**SPIELEN UND
TRAINIEREN MIT
D-JUNIOREN
105 MIN.**

0251/23005-11
buchversand@philippka.de



Foto: IMAGO/FAF

06



**ALLES AUF NULL –
DAS SPIELJAHR
NACH CORONA**
von Ansgar Thiel

AUTOREN DIESER AUSGABE

ANSGAR THIEL

Der Direktor des Instituts für Sportwissenschaften der Uni Tübingen hat untersucht, was die Corona-Pandemie mit den Kindern macht, und gibt Empfehlungen, wie wir sie in den Vereinssport „zurückintegrieren“ können.

PHILIP STÄBER

hat sich der Empfehlungen von Ansgar Thiel angenommen und auf dieser Basis Trainingsvorschläge für die neue Saison erarbeitet.

JONAS UEBERSAX

hat in seiner Trainerlaufbahn zahlreiche Trainingseinheiten gesehen und stets viele Leerlaufzeiten der Kinder beobachtet. Ihm ist es ein großes Anliegen, die Bewegungszeit der Spieler wieder zu erhöhen. Folgerichtig war das Thema Inaktivität im Training dann auch Bestandteil seiner Masterarbeit. Die Ergebnisse präsentiert er in seinem Beitrag.

TOBIAS BÄCHLE

Nach vielen Stationen im Leistungsbereich (FC Basel, SC Freiburg, DFB-Stützpunkt) ist er mittlerweile im F-Junioren-Fußball als Trainer seines Sohnes angekommen und hat gemeinsam mit Jonas Uebersax die Studie zur Trainingsinaktivität ausgearbeitet.

THOMAS HEUN

Der Hochschullehrer ist seit Jahren als Fußballtrainer aktiv – aktuell bei den E-Junioren der SpVg Eidertal Molfsee. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit liegt im Bereich der Konzeption von effektiven Lehr-Lern-Umgebungen.

FABIAN HEICHINGER

Unser Stammautor hat zum 1. Juli bei Flyeralarm Admira Wacker Mödling die Stelle des Talentmanagers angetreten. In seinem Beitrag zeigt er die Vorteile eines jahrgangsübergreifenden Stationstrainings auf.

UTE HAMMERSCHMIDT

arbeitet als Heilpraktikerin, Physiotherapeutin und Osteopathin. Sie trainiert die F- und E-Junioren-Handballer der SG Menden Sauerland Wölfe.

MAIKE HEIDTMANN

Die Ergotherapeutin ist gemeinsam mit Ute Hammerschmidt Autorin des Buchs „Leitfaden Physiotherapie in der Pädiatrie“.

LUISA DEPPERMANN

Die 18-Jährige absolviert derzeit ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) in der Handballabteilung des TuS Jöllenbeck. Anschließend möchte sie gerne ein Lehramtsstudium für das Unterrichten an Grundschulen aufnehmen.

CHRISTIAN LASCH

Der bundesweit angesehene Torwart-Fachmann arbeitet in seiner Torwartschule, bei Fortuna Düsseldorf und auch den DFB-Frauen und -Mädchen mit Schlussmännern, -frauen und -kindern aus allen Alters- und Leistungsklassen zusammen.

THOMAS KRÜGER

gibt in dieser Ausgabe nicht nur Tipps zur Betreuung von chronisch kranken Kindern, sondern berichtet auch, wie sich Jungen und Mädchen mit Stations- und Orientierungsläufen im Freien mehr bewegen können.

INHALT

HEFTSCHWERPUNKT

ALLES AUF NULL – DAS SPIELJAHR NACH CORONA

06 Auswirkungen der Pandemie auf die Saison 2021/22
von Ansgar Thiel

ZURÜCK IM SPIEL

10 Welche Herausforderungen auf die Trainer warten
von Philip Stäber

WENN 90 MINUTEN EIGENTLICH NUR 60 MINUTEN SIND

16 Der Inaktivität im Training begegnen
von Jonas Uebersax und Tobias Bächle

BOLZPLATZ-ROMANTIK IN VEREINSSTRUKTUREN

22 Der Straßenfußball als Teil des Trainingskonzeptes
von Thomas Heun

ICH BIN DIR EINE ERKLÄRUNG SCHULDIG ...

28 Jahrgangsübergreifendes Stationstraining
von Fabian Heichinger

HERAUSFORDERNDES VERHALTEN IM TRAINING

34 Möglichkeiten der positiven Trainingssteuerung
von Ute Hammerschmidt und Maike Heidtmann



Foto: Klaus Schwarzen

44

EIN WAHRER ALLESKÖNNER
von Christian Lasch

62

DER SOMMERSPASS
von der FT-Redaktion

WEITERE BEITRÄGE

SCOTLAND YARD JAGT MISTER X

40 Eine spannende Verfolgungsjagd für ortskundige Fußball-Detektive
von Luisa Deppermann

EIN WAHRER ALLESKÖNNER

44 Teil 3 – Das Offensivspiel des Torhüters
von Christian Lasch

ERST DAS KIND, DANN DIE TRAININGSFORM

50 Das neue Kinderfußballbuch der TSG Hoffenheim
von der FT-Redaktion

TRAINING MIT CHRONISCH ERKRANKTEN KINDERN

54 Ein kleiner Ratgeber für Trainer
von Thomas Krüger

VON EINER AUFGABE ZUR NÄCHSTEN ...

57 Teil 1 – Stations- und Orientierungsläufe im Freien
von Thomas Krüger

DER SOMMERSPASS

62 Ein Team-Event mit Riesen-Seifenblasen
von der FT-Redaktion

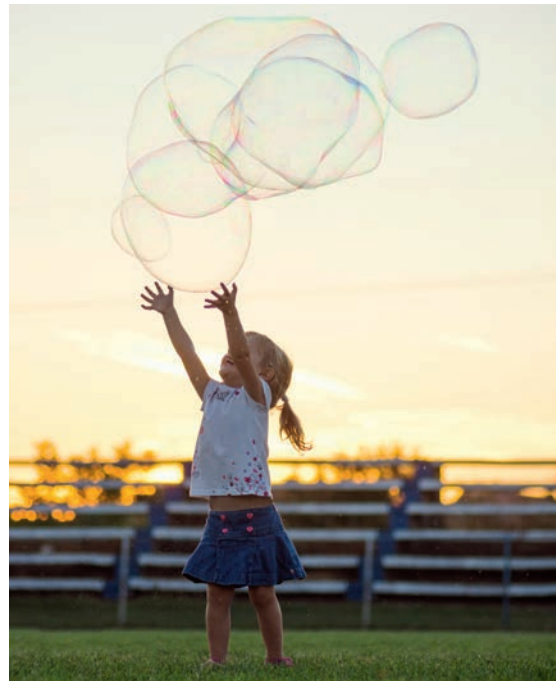


Foto: Shutterstock



TRAINING TO GO!

Acht Trainingskarten zum Heraustrennen:
zwei Einheiten zum Herausspielen von Torchancen
von Bruno Vallon

Training wie bei den Profis !

AREASHOOTER
Basic, für Fußballtor 5x2m

Visueller Fokus auf die Torzonen - Profiware
Art.-Nr. 3319 nur € 89,90

ALUMINIUM-MINITOR
1,20 x 0,80 m, klappbar

TÜV-geprüfte, stabile Profiqualität
Art.-Nr. 2654 nur € 139,90

TRINK-FLASCHE 4.0
750 ml
6 Farben

Das Wasser direkt in den Mund spritzen
Art.-Nr. 2531 nur € 1,50

TRAININGSWÜRFEL-SET
10x10 cm - Junior

Hampelmäher, Hoodstochsprünge, Amkreisen etc.
Art.-Nr. 2947 nur € 9,90

TRIKOT-SATZ
(Hose+Trikot)
11 Größen, 6 Farben

Moderner Profi-Look für viele Sportarten
Art.-Nr. 3191 nur € 9,90

Katalog gratis bestellen unter
www.Teamsportbedarf.de

GRATIS



TEAMSPORTBEDARF.DE

...all das und noch viel mehr finden Sie in unserem Online-Shop:
www.Teamsportbedarf.de
Der Profishop für den modernen Trainer!

ALLES AUF NULL – DAS SPIELJAHR NACH CORONA

Welche Auswirkungen die Pandemie auf die Kinder und die neue Saison 2021/22 hat

INTERVIEW MIT
Prof. Ansgar Thiel*

Der renommierte Sportwissenschaftler Prof. Ansgar Thiel von der Universität Tübingen beschäftigt sich mit den Effekten der Corona-Pandemie auf den Sport und berichtet im Interview mit FT-Redakteur Felix Melchers über die Probleme, aber auch die Chancen, die aus dem langen Ausfall von Trainingseinheiten und dem damit verbundenen „kreativen Aktionismus“ der Trainer resultieren.

Im virtuellen Gespräch: Prof. Ansgar Thiel (links) und FT-Mitarbeiter Felix Melchers



* Das Interview erscheint ebenfalls in unserer Zeitschrift Fußballtraining