

# Fußballtraining JUNIOR



Die Zeitschrift für Kinderfußball  
in Verein und Schule



Best-of aus einem Jahrzehnt Kinderfußball-Expertise

## WIR FEIERN JUBILÄUM!

### KOMBINIERT

Spielen und Üben in  
einer Trainingsform

### LIMITIERT

Jede Minute in der  
Halle ist kostbar

### COURAGIERT

Die faszinierende  
Welt der Bambini





# DEIN FUSSBALL CAMP

**MIT CAPELLI SPORT**

Du suchst nach einem **professionell organisierten Fußballcamp** für Deinen Verein?

Das **Capelli Sport Fußballcamp** bietet Dir:

- ein begeisterndes Event
- professionelles Training
- hochwertige Ausrüstung
- ein einzigartiges Setup
- Imagegewinn
- Mitglieder- und Trainerwerbung
- eine Einnahmequelle für Deinen Verein
- kostenlose Trainerfortbildungen
- und noch jede Menge mehr!



*Hier scannen  
und Event buchen!*

www.dein-fussballcamp.de



**WIR SUCHEN:**

**TRAINER (W/M/D)**

**EVENTBETREUER (W/M/D)**



*Hier scannen  
und Teil des  
Teams werden!*

**capelli<sup>®</sup>**  
**SPORT**

## DIE JUBILÄUMSAUSGABE – AUCH ZUKÜNFTIG AM PULS DER ZEIT BLEIBEN!

Herzlichen Glückwunsch, *Fußballtraining Junior*! Stolze zehn Jahre sind seit Erscheinen der Erstausgabe im Jahr 2012 bereits vergangen. Während ich damals als Kapitän für den Hamburger SV die meisten meiner Bundesliga-spiele bestreiten durfte und damit gewissermaßen in der Blütezeit meiner Spielerkarriere stand, sind es heute die zu dieser Zeit geborenen Jungen und Mädchen, die nun als Neun- oder Zehnjährige mit viel Herzblut für unsere zahlreichen E-Junioren-Teams auf Torejagd gehen – und sich damit mitten in der Blütezeit des Kinderfußballs befinden.

Auch wenn bei den meisten Fans Bundesliga und Nationalmannschaft im Mittelpunkt des Interesses stehen, ist die Basis unserer Sportart der Kinderfußball. Die in jungen Jahren geweckte Liebe zum Fußball ist die beste Zukunftsversicherung für unser Spiel und damit auch für unsere Vereine. Diese Faszination ist indes gleichzeitig Verpflichtung für uns alle, die jüngsten Kicker entwicklungsgemäß zu fördern und zu betreuen. Denn Trainer wie du und ich, die sich für den Nachwuchs engagieren, können mit ihrer Arbeit entscheidende Weichen stellen: Bleiben uns die Kinder erhalten, entwickeln sie ihre Spielfreude und individuelle Begabung zielstrebig weiter? Oder verlieren sie mangels kindgerechter Trainingsgestaltung schon bald wieder die Lust?

*Fußballtraining Junior* wird euch im Jubiläumsjahr und natürlich darüber hinaus weiterhin als Partner zur Seite stehen und dabei helfen, euer Training innovativ und altersgerecht zu gestalten. Auch für uns U-Nationaltrainer ist das Heft eine Pflichtlektüre, da man bekanntlich nie auslernt. Die Redaktion und ihr kompetentes Autorenteam werden auch zukünftig Diskussionsbeiträge, Hilfen und Ratschläge zu den Themen beisteuern, die euch in der tagtäglichen Arbeit mit eurer Mannschaft bewegen. Versprochen!

Viele Grüße euer

**HEIKO WESTERMANN**

DFB-Trainerteam U17-Nationalmannschaft



**DERBYSTAR**  
THE BALL

## JUGEND- FUSSBÄLLE



**DERBYSTAR APUS LIGHT**

GR. 5 350 G

UVP ~~€ 26,99~~ AB € 16,15

ART. 2-7925



**DERBYSTAR APUS S-LIGHT**

GR. 4 290 G

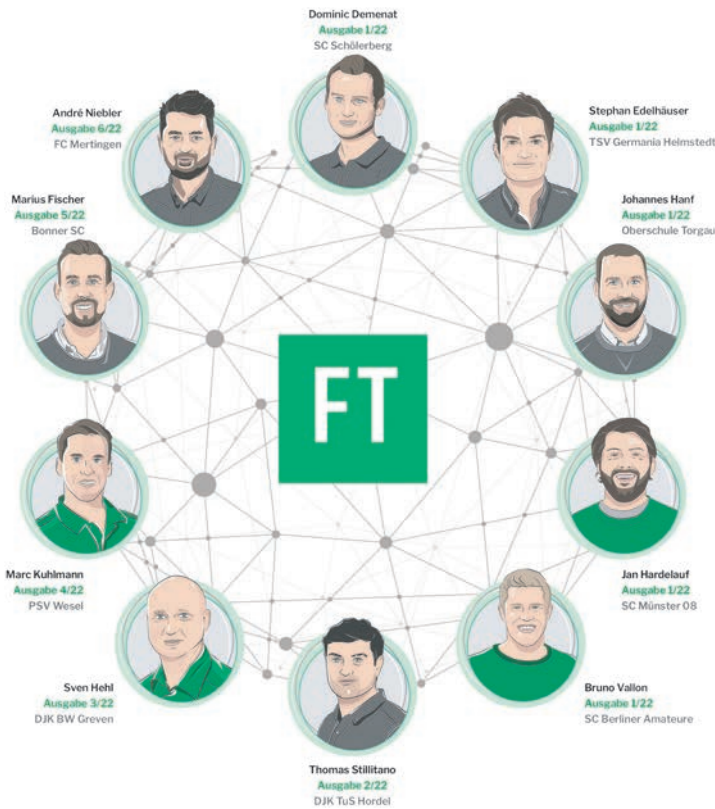
UVP ~~€ 26,99~~ AB € 16,15

ART. 2-7940



SportBöckmann

HOTLINE: 0 54 94/98 88-0  
WWW.SPORT-BOECKMANN.DE



**ZEHN TRAINER AUF REISEN**  
von Marc Kuhlmann

**08**

**INHALT**

**SERVICE**

**ALLE TRAININGSFORMEN MIT QR-CODE**

06 Die direkte Verbindung zwischen Heft und digitalem Endgerät von der FT-Redaktion

**HEFTSCHWERPUNKT**

**ZEHN TRAINER AUF REISEN**

08 Das FT-Expertenteam überrascht Heimatvereine und Ex-Trainer mit einer Demo-Einheit von Marc Kuhlmann

**SPIEL, SPASS – UND SPANNUNG!**

10 FT-Experte zu Besuch beim SC Münster 08 von Jan Hardelauf

**VOM SCHÖLERBERG AN DEN OSTERDEICH**

16 FT-Experte zu Besuch beim SC Schölerberg von Dominic Demenat

**IM HERZEN BERLINS**

22 FT-Experte zu Besuch beim SC Berliner Amateure von Bruno Vallon

**DIE HALTUNG ENTSCHIEDET**

28 FT-Experte zu Besuch beim TSV Germania Helmstedt von Stephan Edelhäuser

**DIE BESTE SPORTSTUNDE ALLER ZEITEN**

34 FT-Experte zu Besuch in der Oberschule Torgau von Johannes Hanf

**AUTOREN DIESER AUSGABE**

**MARC KUHLMANN**

blickt auf zehn Jahre Fußballtraining Junior zurück und freut sich besonders, dass er das FT-Expertenteam für die Jubiläumsausgabe gewinnen konnte. Hier stellen gleich fünf der Kollegen ihre ganz persönlichen Best-of-Inhalte der Zeitschrift vor – und haben mit diesen auch gleich eine Kindermannschaft mit einem Demotraining überrascht.

**JAN HARDELAUF**

befasst sich als Trainer und Koordinator im Grundlagenbereich viel mit den Entwicklungen und Trends im Kinderfußball. In den Einheiten mit seiner U12 beim SC Münster 08 setzt er auf altersgerechte Spielformen und eine Vielzahl von Steuerungsmitteln, um die Entscheidungsfindung der Spieler stetig zu verbessern.

**DOMINIC DEMENAT**

begann mit 16 Jahren seine Trainerlaufbahn im Amateursport und war neun Jahre später am Ziel. Als Torwarttrainer beim SV Werder Bremen coacht er heute die Frauen in der FLYERALARM-Bundesliga und die Keeper der U10- bis U13-Junioren. Logisch, dass er auch beim SC Schölerberg versuchte, die Kinder für die Position zwischen den Pfosten zu begeistern.

**BRUNO VALLON**

hat im E- und D-Jugend-Bereich sein „Zuhause“ gefunden. Für die Jubiläumsausgabe durfte der gebürtige Berliner zu seinem Heimatverein im Herzen der Hauptstadt zurückkehren.

**STEPHAN EDELHÄUSER**

coachte seit einigen Jahren D-Jugend-Mannschaften – momentan die U13 des SC Preußen Münster. Er ist der Meinung, dass ein guter Trainer seine eigene Philosophie immer wieder auf den Prüfstand stellen sollte.

**JOHANNES HANF**

freut sich immer, wenn er etwas Neues lernen kann. Bei einer gemeinsamen Sportstunde mit seinem ehemaligen Cheftrainer hatte er ausreichend Gelegenheit dazu.

**FABIAN SEEGER**

hat frisch zum Jahreswechsel die Seiten gewechselt. Der ehemalige Hamburger DFB-Stützpunktkoordinator verantwortet jetzt als sportlicher Leiter das Leistungszentrum vom FC St. Pauli und trifft dort auch auf den folgenden Autor.

**BENJAMIN LIEDTKE**

bildet fortan also mit Fabian Seeger die Doppelspitze in der Akademie des Kiezkubs. Eines seiner großen Themen: Das problemorientierte Training, das er anhand einer Einheit detailliert erläutert.

**MICHAEL HIEBER**

Der Sportwissenschaftler und A-Lizenzinhaber hatte bereits während des Studiums eine eigene Fußballschule gegründet. Seit 2018 ist er Leiter der Löwen-Fußballschule und stellt sie in dieser Ausgabe vor.

**RICA PLOGMANN**

begleitet uns durch das gesamte Jahr 2022. Die Bremer Grundschullehrerin wird für jede Ausgabe eine Bambini-Spielstunde zu einem in die Saisonphase passenden Thema gestalten.

**JULIAN FRIEDRICH**

sagt als Leiter der Kita-Ballschule des 1. FC Magdeburg: „Kinder müssen frei von Druck, Leistungs- und Konkurrenzgedanken spielen können.“ Daher hat er sieben Leitsätze entwickelt, die Bambinitrainer mindestens in dieser Hinsicht sicher und verlässlich durch ihre Spielstunden führen.

**WEITERE BEITRÄGE**

**VON NORD NACH SÜD**

40 Teil 3 der Reihe zu den Leistungszentren mit dem FC St. Pauli und TSV 1860 München  
von Benjamin Liedtke und Michael Hieber

**„DA SPRING ICH DOCH IM TRYECK!“**

46 Spielen und Üben sinnvoll miteinander verbinden  
von Fabian Seeger

**DIE WELT DER BAMBINI**

52 Start einer Reihe zu Spielstunden für Bambini  
von Rica Plogmann und Julian Friedrich

**HALLENTRAINING – JEDE MINUTE ZÄHLT!**

60 Tipps und Tricks für effiziente Einheiten  
von Marc Kuhlmann



Foto: Conny Kurth



Foto: Axel Heimken

**40 VON NORD NACH SÜD**  
von Benjamin Liedtke und Michael Hieber

**60 HALLENTRAINING – JEDE MINUTE ZÄHLT!**  
von Marc Kuhlmann

**Training wie bei den Profis !**

**AREA-SHOOTER**  
Junior Fußballtor 5x2m  
Visueller Fokus auf die Torzonen - Profware  
Art.-Nr. 2305 nur € 109,90

**V-MAXX Sportradar**  
SPEED Check  
Bereichert jedes Training - Profware  
Art.-Nr. 1046 nur € 79,90

**SCHEIBENFUSS**  
für Stangen ø 25mm  
F. Hart, Kunstrasenplätze u. Halle - Profware  
Art.-Nr. 1553 nur € 3,90

**HALSWÄRMER**  
für Kinder oder Erwachsene  
Perfekter Sitz, hochwertige Profware  
Art.-Nr. 2739 ab nur € 3,90

**Fußball-SCHREIBTISCH-UNTERLAGE**  
A2, 25 Bl., inkl. Kugelschreiber  
Art.-Nr. 1485

Katalog gratis bestellen unter [www.Teamsportbedarf.de](http://www.Teamsportbedarf.de)



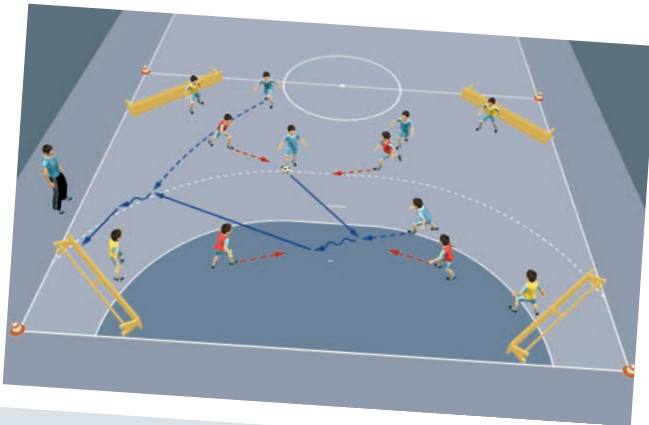
**GRATIS**

**TEAMSPORTBEDARF.DE**

...alles das und noch viel mehr finden Sie in unserem Online-Shop: [www.Teamsportbedarf.de](http://www.Teamsportbedarf.de)

Der Profishop für den modernen Trainer !

Art.-Nr. 660 **GRATIS**



#### STELLSCHRAUBE 4

Ein Fußballspiel am Ende gehört in jedes Training. Doch in der Halle ist es anders als auf dem Platz. Wenn überhaupt „richtige“ Tore mit Netz zur Verfügung stehen, dann zumeist nur eines, was oftmals auch nicht verschiebbar ist. Hier gilt es, Alternativen zu finden. Zu berücksichtigen ist, dass diese meist deutlich kleiner sind als das „Original“. Und trotzdem müssen wir den Spielern möglichst viele Erfolgserlebnisse – sprich Tore – ermöglichen. In diesem Beispiel können die Teams auf alle vier Tore abschließen. Gelingen immer noch zu wenige Treffer, wird auf die vier Torhüter verzichtet.

#### IN ALLE HIMMELSRICHTUNGEN ORGANISATION

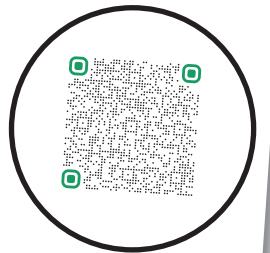
- > In den Ecken einer Hallenhälfte 4 auf die Seite gekippte Langbänke als Tore gemäß Abbildung aufstellen.
- > 3 Mannschaften à 4 Spieler bilden.
- > Team Blau und Rot im Feld postieren.
- > Team Gelb besetzt die Langbank-Tore.

#### ABLAUF

- > freies Spiel Blau gegen Rot
- > Tore dürfen an allen 4 Langbank-Toren erzielt werden.
- > Welche Mannschaft gewinnt das Spiel nach 3 Minuten?
- > Anschließend ruft ein Trainer eine neue Paarung auf usw.

#### HINWEIS

- > Wenn die Trainer gerne selbst mitspielen möchten, können sie als Neutrale mitwirken und so das Spiel gezielt steuern.



# ALLE TRAININGSFORMEN MIT QR-CODE

AUTOR  
FT-Redaktion

**Ab dieser Ausgabe schaffen wir die direkte Verbindung zwischen der Praxis im Heft und deinem digitalen Endgerät.**

Dem aufmerksamen Leser wird es sofort ins Auge springen: Neben jeder Trainingsform im Heft findet sich ab sofort ein QR-Code. Wer diesen mit dem Smartphone oder Tablet scannt, gelangt direkt zu der entsprechenden Spiel- oder Übungsform in unserer Web-App.

Dort lässt sich die Trainingsform als Favorit speichern und in individuellen Listen organisieren, um das eigene Training zu strukturieren. Wer will, kann sie sogar an seine Gegebenheiten anpassen und bearbeiten.

Für die Zukunft heißt das: Wem eine Trainingsform im Heft gefällt, der muss sie nicht in der fussball.training.app wiederfinden und schon gar nicht Schere, Stift oder Kopierer bemühen. Der kurze Griff zum Smartphone reicht.

**Mit diesem Service wollen wir deine Trainingsplanung und -organisation spürbar erleichtern. Probiere es direkt aus und scanne den nebenstehenden QR-Code mit der Kamera deines Smartphones oder Tablets.**

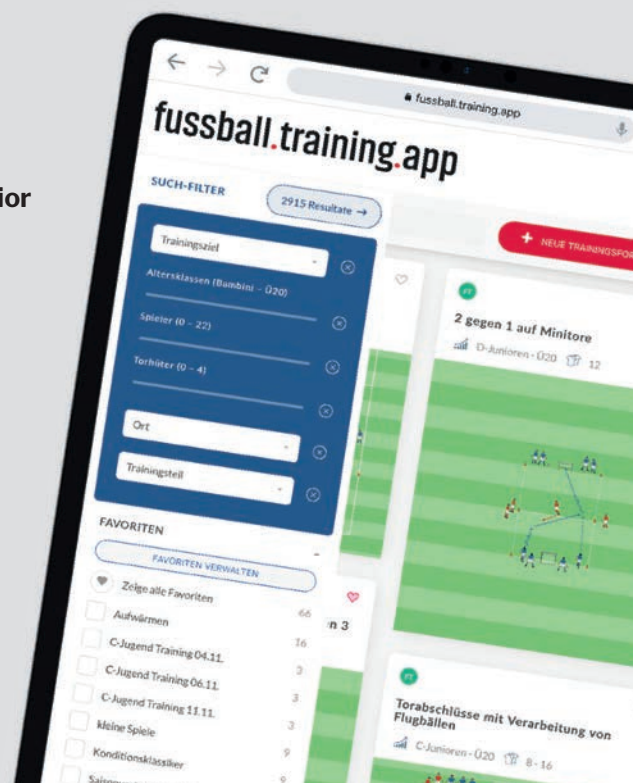
Wir sind gespannt auf deine Resonanz! Schreibe uns an [ft@philippka.de](mailto:ft@philippka.de), was du von dieser Neuerung hältst!

**Nie war es einfacher, das Training vorzubereiten.**

- > 3.000+ Trainingsformen aus FT und FT Junior
- > für alle Alters- und Leistungsklassen
- > auf Smartphone, Tablet und PC
- > mit personalisierten Favoritenlisten
- > und monatlich 60+ neuen Trainingsformen

**Jetzt 7 Tage kostenlos und unverbindlich testen!  
Danach für Abonnenten nur 1 € im Monat!**

**fussball.training.app**  
Eine App. Tausend Möglichkeiten.



10 Jahre Fußballtraining Junior

# 10 TRAINER AUF REISEN

Unsere FT-Experten haben alle 56 Ausgaben gewälzt, daraus ihr persönliches Best-of-Training zusammengestellt und damit u. a. ihren Heimatvereinen einen Überraschungsbesuch abgestattet

Dominic Demenat  
Ausgabe 1/22  
SC Schölerberg

AUTOR  
Marc Kuhlmann

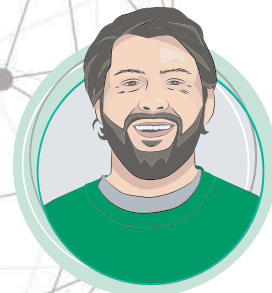
ALTERSSTUFEN  
G ■ F ■ E ■ D ■

André Niebler  
Ausgabe 6/22  
FC Mertingen

Stephan Edelhäuser  
Ausgabe 1/22  
TSV Germania Helmstedt

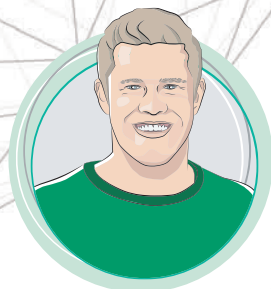
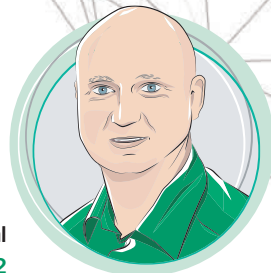
Marius Fischer  
Ausgabe 5/22  
Bonner SC

Johannes Hanf  
Ausgabe 1/22  
Oberschule Torgau



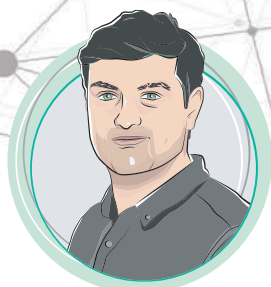
Marc Kuhlmann  
Ausgabe 4/22  
PSV Wesel

Jan Hardelauf  
Ausgabe 1/22  
SC Münster 08



Sven Hehl  
Ausgabe 3/22  
DJK BW Greven

Bruno Vallon  
Ausgabe 1/22  
SC Berliner Amateure



Thomas Stillitano  
Ausgabe 2/22  
DJK TuS Hordel