



KINDER- FUSSBALL

Trainieren wie die
TSG Hoffenheim



tsg-hoffenheim.de

INHALT





1 Unser Kinderfußball

Kinder sind der Ausgangspunkt	14
Der ideale Kindertrainer	20
Das Training	32

2 Minifußball 48

3 Technik 64

4 Athletik 110

5 Spielfähigkeit 140

1 gegen 1	144
Zusammenspiel	168
Gemeinsam Verteidigen	188
Umschalten	198

6 Spielesammlung 208



Alexander Rosen

Unser Anliegen: optimales, kindgerechtes und pädagogisches Training für alle

Viel ist über die Notwendigkeit effizienter Nachwuchsarbeit diskutiert worden. Das neue Kinderfußball-Konzept des DFB etwa, das unter anderem mehr Spielformen vorsieht, wurde von allen Seiten kommentiert und teilweise auch ohne tieferes Wissen kritisiert.

Wir als TSG Hoffenheim verfolgen schon seit Langem konsequent unseren eigenen Ansatz, der wertschätzend, empathisch und einzig am Wohl des Kindes orientiert ist. Die Nachwuchsarbeit ist elementarer Teil unserer DNA, wir wollen Jungen und Mädchen gleichermaßen fördern und fordern. Unser Anliegen war, ist und bleibt ein optimales, alters- und leistungsstandgerechtes und pädagogisches Training für alle Kinder.

Wir dürfen Tag für Tag, Monat für Monat, Jahr für Jahr erleben, welche großartigen Resultate dieser ganzheitliche Ansatz bringt. Damit sind nicht allein die nationalen und internationalen Talente gemeint, die inzwischen als Profifußballer von sich reden machen, sondern in erster Linie die strahlenden Kinderaugen, die unzähligen Mädchen und Jungen, die auf dem TSG AOK Campus, bei der TSG-Fußballschule und in der TSG-Akademie ausgebildet werden.

Dafür aber bedarf es hochqualifizierter Trainerinnen und Trainer. Sie bestmöglich zu entwickeln und zu unterstützen ist unser Ziel, dem wir uns mit großem Engagement widmen. Dazu dient neben den TSG-eigenen Trainerfortbildungen auch die neue, aktualisierte Auflage dieser erfolgreichen Publikation. Hierin teilen wir unser Wissen und unsere Erfahrungen, an denen wir fußballbegeisterte Trainerinnen und Trainer teilhaben lassen möchten.

Und so wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass Sie mit diesem Buch theoretisch wie praktisch wertvolle Impulse und Inspirationen erhalten für Ihre eigene, erfüllende Trainingsarbeit mit den kickenden Jungs und Mädchen. Die Kinder haben es (sich) verdient.

Ihr

Alexander Rosen

Geschäftsführer TSG 1899 Hoffenheim



Julian Nagelsmann

Spaß am Fußball statt Leistungsdruck und taktischer Vorgaben

Während meiner neun Jahre bei der TSG Hoffenheim konnte ich mir durch regelmäßigen Austausch mit den Kollegen ein gutes Bild davon machen, welche klare Philosophie in Hoffenheim im Kinderfußball verfolgt wird. Über allem steht der Spaß am Fußball. Kinder brauchen weder Leistungsdruck noch taktische Vorgaben. Viele Ballkontakte und Torabschlüsse sollten das Ziel sein. Genau das haben die Verantwortlichen in Hoffenheim bereits früh erkannt und mit dem Minifußball eine passende Spielform für dieses Ziel entwickelt und durchgesetzt.

Sich für ein altersgerechtes Kindertraining einzusetzen ist ein lohnendes Ziel. Die Begeisterung der Kinder für unser aller Lieblingssport darf nicht abebben. Leider legt die Entwicklung der Mitgliederzahlen in Fußballvereinen genau diese Tendenz nahe. Sie macht ein schnelles Handeln erforderlich. Ansätze, wie sie von der TSG Hoffenheim schon seit Jahren verfolgt werden und in diesem Buch niedergeschrieben sind, helfen, um den Enthusiasmus der Kinder für unseren Sport zu bewahren.

Wünschen wir uns nicht alle, dass unsere Kinder mit der gleichen Begeisterung Fußball spielen wie wir früher? Ich weiß, dass viele Tausende Kindertrainer bereits jetzt einen tollen Job machen und ihre Freizeit opfern, um Kindern den Spaß am Fußball zu vermitteln. Mit den Ansätzen, die sich in diesem Buch wiederfinden, haben Sie nun eine verlässliche Quelle und Basis für Ihre Arbeit auf dem Trainingsplatz. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei. Für eine Zukunft voller fußballbegeisterter Mädchen und Jungs!

Ihr
Julian Nagelsmann
Bundestrainer

TSG- TRAINERSCHULE

Wenn ihr die Inhalte aus dem Buch hautnah von unseren Trainern angeleitet erleben möchtet, besucht uns in der TSG-Trainerschule. Sie bietet jedem Interessierten die Möglichkeit, an unseren Trainingsinhalten und deren Vermittlung teilzuhaben.

Im Rahmen der Fortbildungen teilen die TSG-Trainer*innen ganz offen ihr Wissen und ihre Erfahrung aus der alltäglichen Arbeit mit den Spieler*innen.

Konkret bedeutet dies, dass mit der TSG-Trainerschule ein kostenloses Fortbildungsangebot für Nachwuchscoaches geschaffen wurde, dessen Veranstaltungen sowohl als Fortbildungsreihe, aber auch völlig unabhängig voneinander besucht werden können.

Die Teilnahme ist für jede*n Interessierte*n offen und von den vermittelten Inhalten können sowohl Akteure aus dem Breiten- als auch dem Leistungssport profitieren.



Zusätzlich veranstaltet die TSG Hoffenheim einmal pro Jahr den **Workshop Kinderfußball**, in dessen Rahmen sich sowohl TSG-Trainer*innen als auch Verantwortliche von internationalen Spitzenvereinen einen ganzen Tag lang einem Ausbildungsschwerpunkt aus dem Grundlagenbereich in Theorie und Praxis widmen.



Alle Termine der TSG-Trainerschule gibt es unter:
<https://www.tsg-hoffenheim.de/tsg/der-club/tsg-trainerschule/>

TSG AKADEMIE



**Der Köder
muss dem Fisch
schmecken, nicht
dem Angler!**



Angler am Fischteich

... und was dieses Bild bezogen auf den Kinderfußball bedeutet!

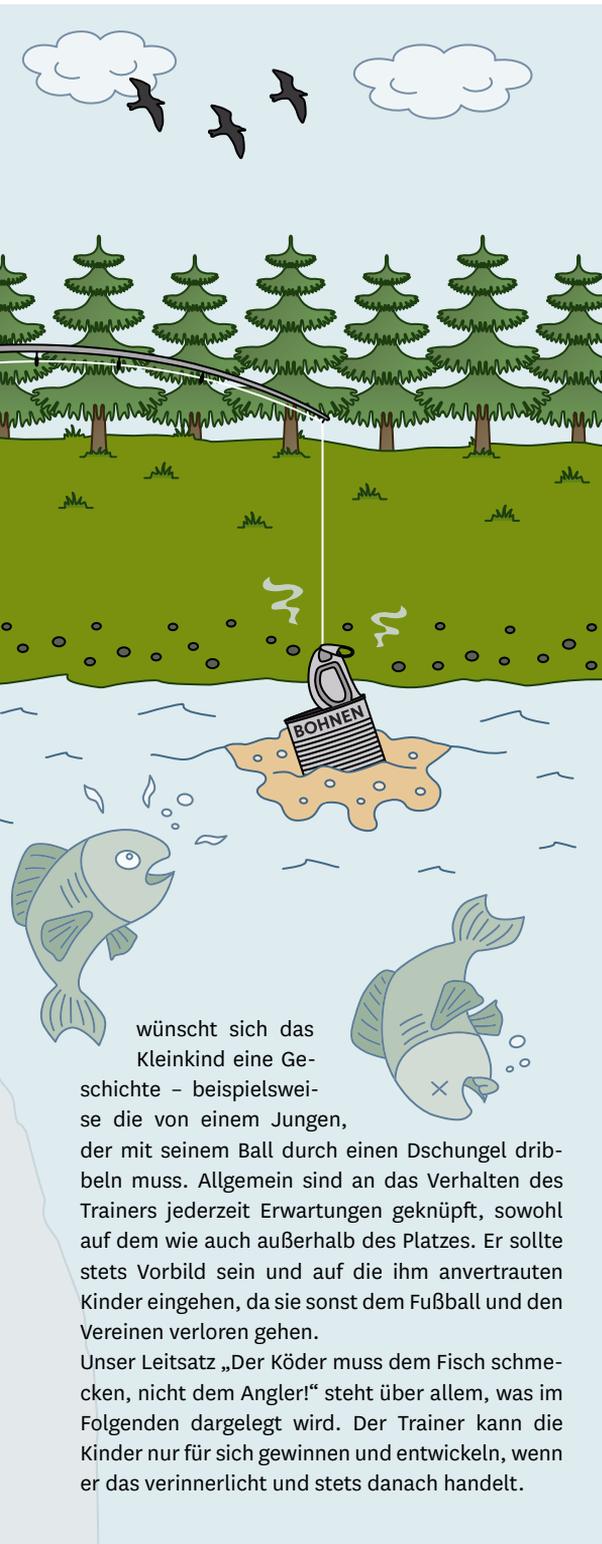
„Der Köder muss dem Fisch schmecken, nicht dem Angler!“, sagt ein bekannter Spruch. Umgemünzt auf das Fußballtraining bedeutet er Folgendes: Übungsleiter (die Angler) von Kindermannschaften müssen die Trainingsformen (die Köder) anbieten, die den Kindern (die Fische) schmecken und nicht ihnen selbst. Andernfalls würden die Kinder vermutlich schnell die Begeisterung an unserer Sportart verlieren und dem Fußball eventuell sogar den Rücken kehren – bildlich gesehen wie die Fische in unserer Grafik, die vom Köder wegschwimmen, krank werden oder gar sterben.

Ein konkretes Beispiel: Ein Trainer ist seit mehr als zehn Jahren in Besitz der DFB-A-Lizenz und hat in seiner Karriere bis zur U19-Bundesliga sämtliche Mannschaften im Nachwuchsbereich trainiert. Aktuell engagiert er sich in einem klei-



nen Amateurverein bei den Bambini, bei denen auch sein fünfjähriger Sohn spielt. Sicher hat er in seinem Koffer Spiel- und Übungsformen für stark leistungsorientierte Trainingsgruppen. Doch als „Köder“ wird er diese nicht bei seinen Fußballanfängern auswerfen, weil er genau weiß, dass die Mädchen und Jungen hier nicht anbeißen werden.

Also greift er auf vollkommen andere Trainingsformen zurück, die er für seine Gruppe als geeignet erachtet. Ebenso passt er die Art seiner Vermittlung an. Bambini brauchen einen Trainer, dem sie sofort vertrauen. Das trifft natürlich auch auf die U19-Spieler zu. Der Zugang ist aber sehr unterschiedlich. Während der A-Junioren-Spieler eine kurze und prägnante Ansprache erwartet,



wünscht sich das Kleinkind eine Geschichte – beispielsweise die von einem Jungen, der mit seinem Ball durch einen Dschungel dribbeln muss. Allgemein sind an das Verhalten des Trainers jederzeit Erwartungen geknüpft, sowohl auf dem wie auch außerhalb des Platzes. Er sollte stets Vorbild sein und auf die ihm anvertrauten Kinder eingehen, da sie sonst dem Fußball und den Vereinen verloren gehen. Unser Leitsatz „Der Köder muss dem Fisch schmecken, nicht dem Angler!“ steht über allem, was im Folgenden dargelegt wird. Der Trainer kann die Kinder nur für sich gewinnen und entwickeln, wenn er das verinnerlicht und stets danach handelt.

Wie sind Kinder und was wollen sie?

Um Kinder zu charakterisieren, kommen einem sofort viele Adjektive in den Sinn. Die einen, die sie positiv beschreiben, nennen sie aufgeweckt, lernfreudig, wissbegierig, motiviert, bewegungswillig etc. Andere wiederum führen Adjektive wie launisch, frech, eigensinnig, laut oder unerzogen auf.

Ganz egal, zu welchen Begriffen der jeweilige Trainer neigt: Es ist wichtig, zu verstehen, dass Kinder erst einmal so sind, wie sie sind – nämlich komplett verschieden! Deshalb darf das Training niemals das gleiche sein, das man selbst vor Jahren erfahren hat, und es soll in der Regel auch nicht wieder das der letzten Einheit sein. Ausnahme: Einzelne Übungen und Spiele, die gut funktionieren, dürfen gerne erneut aufgegriffen werden. Es ist dann nur darauf zu achten, dass sie nicht zu Langeweile führen.

Grundsätzlich möchten Kinder im Fußballtraining auch Fußball spielen. Wir sollten sie das auch in jeder Einheit ausgiebig tun lassen. Trainingsstunden, die aus einer Erwärmung und einem technikdominierten Hauptteil bestehen, bei denen das Abschlusspiel aufgrund von Zeitmangel entfällt, dürfen in der Praxis nicht (mehr) vorkommen. Unsere erste Aufgabe ist es, die Spieler immer wieder für unsere Einheiten, den Fußball und Bewegung im Allgemeinen zu begeistern. Nur so haben wir die Chance, sie zu entwickeln. Ein Kind, das irgendwann wegbleibt, wird zu einem späteren Zeitpunkt kaum wieder in das Vereinstraining zurückkehren. Dabei ist jedes Kind für den Verein wichtig – egal, welches Niveau es aktuell hat oder später einmal erreichen kann. Wir dürfen also kein Kind verlieren und das schaffen wir nur, indem wir uns völlig im Klaren darüber sind, wie sie sind und was sie wollen. Denn das, was sie wollen, wird bedient. Das schließt nicht aus, dass ich mich als Trainer selbst verwirkliche und auf dem Platz wiederfinde. Beide Seiten, Kinder und Erwachsene, Spieler und Trainer, sollten gemeinsam Spaß haben und sich über gemeinsame Inhalte entwickeln.

DER IDEALE KINDER TRAINER





Der ideale Kindertrainer

Den idealen Kindertrainer zu beschreiben ist eine schwierige Aufgabe – es gibt ihn an sich nämlich nicht. Er ist vielmehr eine Zusammenschau an Eigenschaften und Kompetenzen, die er unter Berücksichtigung seiner Persönlichkeit, der Rahmenbedingungen und natürlich seiner Spieler haben sollte.

Wir möchten daher lediglich einige von uns in der Praxis erprobte Leitlinien in der Arbeit mit Kindern geben. Dass der ideale Kindertrainer in der Lage ist, altersgerecht eine inhaltlich sinnvolle Trainingseinheit gestalten zu können, ist selbstverständlich. Ebenso, dass er durch angemessenes Coaching den Lernprozess und damit die Entwicklung aller Spieler positiv beeinflusst.

Allgemeine Grundsätze

Trainer im Nachwuchsfußball tragen für die ihnen Anvertrauten eine hohe Verantwortung. Das muss dem Trainer bewusst sein und deshalb geht es nicht nur um die sportliche Entwicklung, sondern um eine ganzheitliche Förderung. Die Jungen und Mädchen benötigen im Verein einen geschützten Rahmen, der Lernen zulässt, um sich kontinuierlich zu entwickeln.

Der Spieler selbst (unabhängig vom Leistungsniveau der Trainingsgruppe) und damit sein Wohl stehen im Mittelpunkt. Daran orientieren sich sportliche und pädagogische Prinzipien. Es wird nie nur der Spieler betrachtet. Wichtige Ansprechpartner sind die Eltern und sämtliche Lebensumstände, in denen er sich befindet, finden Berücksichtigung.

Pädagogische Prinzipien

Aus den allgemeinen Grundsätzen leiten sich pädagogische Prinzipien für das Kindertraining ab:

Ganzheitlichkeit

Die Ausbildung unserer jüngsten Spieler beruht auf dem Grundsatz der Ganzheitlichkeit. Wir verstehen darunter, die Kompetenzen aus den Bereichen Sport, Schule, Soziales und Persönlichkeit gleichwertig auszubilden. Schon Pestalozzi verstand darunter die gleichrangige Bildung von 'Herz, Kopf und Hand'. Mit anderen Worten: Es geht darum, alle Kinder im Hinblick auf ihre körperlichen, geistigen und gefühlsbezogenen Anlagen gleichwertig zu fordern.



Selbstständigkeit

Die Kinder lernen durch eine lösungsorientierte offene induktive Vorgehensweise, sich intensiv mit einer Sache auseinanderzusetzen, um im Laufe der Zeit selbstständig Handlungsstrategien zu entwickeln.



Verständigung und Dialogorientierung

In einem auf Verständigung und Dialog ausgelegten Interaktionsprozess wie dem Training gibt es keinen „Macher“, der alleine das Sagen hat und anderen vorschreibt, was sie zu tun haben. Vielmehr ist gewünscht, dass sich diejenigen, die zu einem Sachverhalt auf unterschiedliche Art etwas Wichtiges und Sinnvolles beitragen können, einbringen und sich darüber mit anderen austauschen. Der Trainer bleibt dennoch in der Führungsrolle und gibt den Rahmen vor, in dem sich alle bewegen. Dann haben auch Kinder eine Chance, ihre Sichtweise zu verdeutlichen – ein Vorgang, der maßgeblich zu einer positiven Selbstwertentwicklung beiträgt.



Werteorientierung

Heute lassen sich viele Aufgaben und Anforderungen nur auf der Grundlage anerkannter Werte und Normen bewältigen. Wer in der sportlichen Auseinandersetzung mit anderen oder im Rahmen der eigenen Leistungsentwicklung Werte wie Fairness, Disziplin, Verlässlichkeit und Solidarität nicht anerkennt und praktiziert, wird als Teamplayer und auch später in der Berufswelt nicht existieren können. Es ist uns sehr wichtig, den Kids auch etwas für ihr Leben abseits des Platzes mitzugeben. Gerade heute, wo Individualisierungstendenzen die Gesellschaft mehr und mehr prägen, kann der Sport dazu dienen, Werte und Normen zu vermitteln, die den Kindern auch außerhalb des Platzes helfen.



Lebensnähe

Kinder haben ein eigenes spezifisches Bild von der Welt, welches sich im Regelfall stark von dem der Erwachsenen unterscheidet – auch wenn sich heute oftmals und bedenklich ausgeprägt schon „Erwachsenenbilder“ bei Kindern vorfinden lassen. Kinder haben das Recht auf ihr Weltbild, das ihnen emotionale Geborgenheit ermöglicht. Ihre Vorstellung von Zuhause, Schule, Freundschaft, sportlichem Erfolg und von einem Trainer muss ernst genommen werden, denn sie ist die Basis für alles neu zu Erlernende. Kinder erlernen etwas mit Freude, was sie nach eigener Erkenntnis in ihrem gegenwärtigen Leben brauchen können.



Vielseitigkeit

Wir müssen den Kindern vermitteln, dass sportliche Aktivitäten in unzähligen Formen und Arten betrieben werden können. Das entspricht ihrem Naturell und weckt ihre Neugierde. Von diesem Blick über den Tellerrand profitiert gleichzeitig auch ihre individuelle fußballerische Entwicklung.



Ermutigung

Kinder brauchen die vertraute und verlässliche Unterstützung ihrer Bezugspersonen bei der Erkundung ihrer Umwelt. Die erwachsenen Vorbilder sollen sie immer wieder ermutigen, sich neuen Aufgaben zu stellen, selbstständig geeignete erscheinende Lösungswege auszuprobieren und das Wagnis von Sieg oder Niederlage einzugehen. Im Falle eines Misserfolges sollen die Kinder in ihrem Tun weiterhin ermutigt werden, ohne dass sie negative Konsequenzen erfahren müssen.



Anerkennung

Jeder Mensch braucht Anerkennung und positive Rückmeldung zu dem von ihm Geleisteten. Besonders Kinder, deren Selbstwertgefühl noch sehr labil ist, benötigen Lob. Allerdings müssen sie auch lernen, Leistungen von anderen neidlos anzuerkennen, um aus einer Niederlage neue Motivation für eigene Verbesserungen zu ziehen.



Kindgemäßheit

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Ein kindgemäßer Fußballsport muss auf die körperlichen Voraussetzungen, die spezifischen Gefühlssituationen und den geistigen Horizont der Heranwachsenden abgestimmt werden. Das bedeutet vor allem, dass die Inhalte und die Vermittlungsmethoden im Training an die Entwicklung der Kinder anzupassen sind. Teilweise bestehen jedoch bei gleichaltrigen Kindern große Unterschiede in ihrem jeweiligen Entwicklungsstand. Während körperliche Unterschiede für jedermann gut zu erkennen sind, bedarf es hinsichtlich der geistigen Entwicklung eines hohen Maßes an Beobachtungsgabe und Empathie, um diese einschätzen zu können.





DAS TRAINING

TSG AKADEMIE



Kindgerechtes Coaching

Die Macht der Worte

Wir haben uns bereits damit beschäftigt, wie Kinder sind: verspielt, begeisterungsfähig, lernbereit, fantasievoll, neugierig, sprunghaft, verletzlich, ungeduldig... Es ist wichtig, sich immer wieder mit diesen Eigenschaften auseinanderzusetzen, denn daraus leiten sich entscheidende Grundsätze für das Training ab, die sich letztlich auch in unserem Coaching wiederfinden. Kinder sind zwar lernbereit und lernfähig, allerdings können sie sich noch nicht über einen längeren Zeitraum konzentrieren. Daraus folgt, dass das Coaching immer kurz, knapp, einfach, zielgerichtet und – im Kindertraining besonders wichtig – bildhaft und anschaulich formuliert werden muss (Vormachen, Vormachen lassen, Referenzen zu Vorbildern und Personen heranziehen, die die Kinder kennen). Neben klaren Handlungsanweisungen bietet es sich an, die Jungen und Mädchen vor Probleme zu stellen und deren Lösungen zu erfragen. Zum einen bleiben sie dann besser im Gedächtnis, wenn sie selbst darauf gekommen sind. Zum anderen wird die Konzentration länger aufrechterhalten, wenn sie aktiv am Trainingsprozess beteiligt sind und nicht nur vom Trainer instruiert werden.

Die Spieler Ideen einbringen lassen

Eigenschaften wie Neugierde und Fantasie-reichtum kann man sich gezielt zunutze machen. Oftmals haben Kinder selbst interessante und sinnvolle Ideen, Übungen zu variieren oder zu erweitern. Der Trainer sollte sie aufgreifen, um zu dokumentieren, dass er seine Arbeit nah an den Kindern ausrichtet und sie aktiv am Trainingsprozess beteiligt.

Wir haben uns auch schon damit beschäftigt, was Kinder wollen: (frei) spielen, sich ausprobieren, Spaß haben, sich bewegen, wetteifern, Abwechslung haben, Verantwortung übernehmen, lernen... Der Trainer schafft mit seinem Coaching die geeigneten Rahmenbedingungen,

Stets auf gleicher
Augenhöhe mit den
Kindern sprechen!



in denen es den Kindern ermöglicht wird, die genannten Punkte zu erleben. Ist das Coaching dem bei Erwachsenen zu ähnlich, geht schnell der Spaß verloren und sie lernen deutlich weniger, als wenn ihnen das Training Freude bereitet. Ist das Training abwechslungsreich, vielseitig und mit notwendigen Freiphasen ausgestattet, die der Trainer nur auffordernd begleitet, dann hat er alle Möglichkeiten, in anderen Phasen intensiv mit den Kindern zu arbeiten und sie aktiv zu coachen.

Den genannten Eigenschaften und dem, was Kinder wollen, stehen ihre Bedürfnisse zur Seite: Sie brauchen Bestätigung, Ansprache, Lob, Anerkennung, Vertrauen, Animation, Nähe, Respekt, Atmosphäre, individuelle Kommunikation bzw. Interaktion. Das Ganze wird ergänzt von einem Umfeld, das eine positive Entwicklung des Kindes begünstigt.



COACHING

Nicht so!

- In Erwachsenensprache sprechen, z.B. in Form von Ironie.
- Pauschale Aussagen treffen, die keinen verbessernden Inhalt haben.
- Schnell und generalisierend über Probleme hinweggehen.
- Falsches Lob einsetzen bzw. unehrliche Wertschätzung von Geleistetem abgeben.
- Fehlverhalten in technischen und persönlichen Bereichen ungeachtet lassen.
- Wahlloses Kommentieren aller Aktionen.
- Die Kinder instruieren und Lösungen für Probleme vorgeben.

Sondern so!

- Eine kindgemäße, bildhafte Sprache verwenden.
- Eine individuelle Ansprache wählen.
- Nachsichtig, verständnisvoll und geduldig agieren.
- Die Kinder durch Lob und Anerkennung positiv bestärken.
- Helfend und korrigierend den Lernprozess begleiten.
- Aktionen nur kommentieren, wenn die Kinder daraus einen Mehrwert ziehen können.
- Probleme vorgeben und den Spielern Fragen dazu stellen.

Interaktion zeigt Wertschätzung

Um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden, ist ein individuelles Coaching entscheidend. Jedes Kind ist anders! Deshalb muss jedes Kind individuell behandelt werden. Das eine braucht mehr Lob, Ansprache und Bestätigung als ein anderes. Ein weiteres braucht eher Animation oder Nähe. Über die Interaktion signalisiert der Trainer den Kindern gegenüber seine Wertschätzung. Daher ist diese stets bewusst zu gestalten. Hierbei muss jedem Trainer klar sein, dass er durch die Kraft seiner Worte neben viel Positivem durchaus auch Negatives bewirken kann. Eine Kritik zum falschen Zeitpunkt, eventuell auch noch in einer unmissverständlichen Tonschärfe, kann ein Kind sehr verletzen und das Vertrauen zum Trainer zerstören.

Coaching stets bewusst einsetzen

Selbstverständlich sind nicht alle Trainer gleich und das ist auch gut so! Generell wirkt der Übungsleiter auf seine Umwelt durch sein Aussehen (dazu zählt z. B. die Trainingsbekleidung) und die Interaktion, die sich in Körperhaltung, Körpersprache und verbaler Sprache ausdrückt. Das Bild des Trainers wird zudem indirekt beeinflusst durch Fotos, auf denen er zu sehen ist, durch Presseartikel, in denen er erwähnt wird, aber auch einfach nur durch Erzählungen von Dritten. Festzuhalten bleibt, dass Coaching bewusst einzusetzen ist und es hierbei positives und negatives Coaching gibt.

2

MINI FUSSBALL

Es gibt gute Gründe für dieses Format, garantiert es doch jedem Einzelnen viele Ballaktionen, Erfolgserlebnisse und vor allem eines: Spaß!

Der 2016 verstorbene ehemalige Trainer der deutschen und spanischen Hockeynationalmannschaft Horst Wein lieferte uns den Denkanstoß, mit dem 'Minifußball' eine bis dato neue Wettspiel- und Trainingsform im Kinderfußball mit eigenen Regeln zu entwickeln. Sie hat sich aus dem Anspruch ergeben, den Bedürfnissen der Kinder optimal zu entsprechen. Die Jungen und Mädchen wollen spielen, wetteifern, sich bewegen, neue Dinge entdecken und vor allem eines: Spaß haben.

Die 3-gegen-3-Form auf vier Tore greift all dies auf und bietet den Kindern altersgerechte Entwicklungsmöglichkeiten. Wir verstehen Minifußball dabei aber nicht als Allheilmittel, welches die klassischen Wettspielformen – wie beispielsweise das 7 gegen 7 auf zwei Jugendtore – ersetzen soll, sondern als optimale Ergänzung von Altbewährtem.

Vorteile von Minifußball

Der Minifußball bietet gegenüber herkömmlichen Wettspielformen mehr Ballaktionen und Erfolgserlebnisse für jedes Kind. Generell sorgt das im Vergleich zum 7 gegen 7 kleinere und weniger komplexe Spielformat für eine hohe Beteiligung aller Kinder. Bedingt durch die vielen Ballaktionen werden sie vor allem im technischen Bereich gefördert. Da für jedes Team stets zwei Tore als Spielziel vorhanden sind, kommt es wie von selbst zur Bildung von Dreiecksformationen, wodurch die Kinder in ihrer Spielintelligenz (Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Reaktion, Entscheidungsverhalten) geschult werden.



FINTE FRONTAL AUF 1 GEGEN 1

Schwerpunkt: 1 gegen 1

Trainingsform: Übung

Organisation

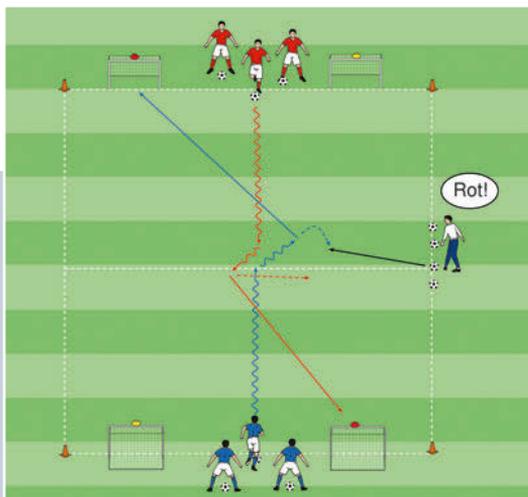
- Ein Minifußballfeld errichten.
- Die jeweils diagonal gegenüberstehenden Minitor farblich gleich markieren, z. B. mit Hütchenkappen.
- 2 Teams mit Bällen einteilen und gegenüber zwischen den Minitoren postieren.
- Der Trainer steht mit weiteren Bällen auf Höhe der Feldmitte.

Ablauf

- Die ersten Spieler beider Teams dribbeln aufeinander zu und führen kurz voreinander eine vorgegebene Finte aus.
- Währenddessen ruft der Trainer „Rot!“ oder „Gelb!“.
- Die Spieler müssen nun schnellstmöglich auf das entsprechende Minitor abschließen. Das Kind, das als erstes einen Treffer erzielt, bekommt vom Trainer einen zweiten Ball zugespielt.
- Bei Unentschieden erfolgt ein neutrales Einspiel.
- Es folgt ein 1 gegen 1 auf je 2 Tore bis zum Torabschluss: Rot greift dabei die oberen, Blau die unteren Tore an.

Variationen

- Für das 1 gegen 1 eine zweite Farbe aufrufen, auf dessen Tore dann ausschließlich abgeschlossen werden darf.
- Anstelle des akustischen Signals ein optisches Signal geben.



Coachingpunkte

- Mit dem ganzen Körper fintieren sowie mit Tempowechseln arbeiten, um in freie Räume zu gelangen.
- Nach dem Abschluss schnell auf Angriff oder Abwehr umschalten und im 1 gegen 1 freie Räume erkennen.

Hinweise

- Sowohl die Ausführung der Finten als auch das darauffolgende 1 gegen 1 coachen.
- Bei den Finten immer darauf achten, dass allen klar ist, in welche Richtung fintiert wird, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Tore dürfen erst ab der Mittellinie erzielt werden. Optional Schusszonen einrichten.

FINTIEREN: GEGNER FRONTAL UND SEITLICH

Schwerpunkt: 1 gegen 1

Trainingsform: Übung

Organisation und Ablauf

- Das Minifußballfeld beibehalten.
- Einen Dummy in der Mitte des Feldes platzieren.
- 4 Starthütchen in 4 verschiedenen Farben gemäß Abbildung aufstellen.
- Die Spieler verteilen sich mit je einem Ball auf die Starthütchen.
- Die jeweils ersten Spieler an dem blauen und orangefarbenen Hütchen starten die Aktion.
- Sie dribbeln auf den Dummy zu, führen dort eine Finte aus und schießen auf das diagonal (Blau) oder frontal (Orange) gegenüberstehende Minitor ab.
- Anschließend sind die beiden Spieler am roten und gelben Hütchen an der Reihe usw.
- Gewechselt wird von Blau zu Rot zu Gelb zu Orange zu Blau.

Variationen

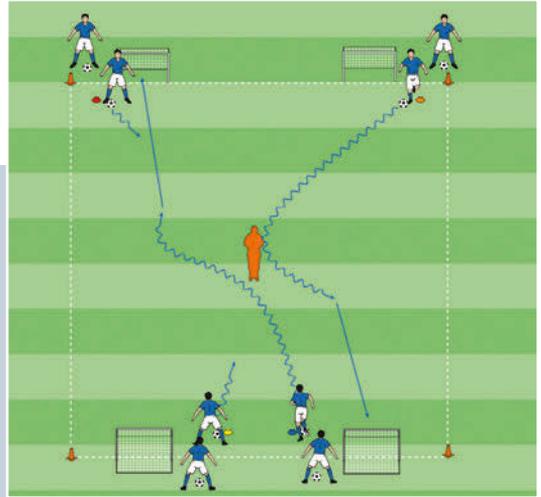
- Die Fintierbewegungen vorgeben.
- Eine Station mit 180°-Finten (siehe Kapitel Technik → Finten) einbauen.
- Anstelle des Dummies mit teilaktivem Gegner spielen.

Coachingpunkte

- Finten und Ausspielbewegungen coachen (Technikleitbild Finte).
- Mit dem ganzen Körper fintieren sowie mit Tempowechseln arbeiten, um in freie Räume zu gelangen.
- Nach der Finte einen langen Kontakt in Richtung des Ziels setzen.

Hinweis

- Bei der Fintenwahl darauf achten, dass an der blauen und gelben Station Finten für das



frontale 1 gegen 1 und an der roten und orangenen Station Finten für das 1 gegen 1 mit einem Gegner von der Seite trainiert werden sollen (siehe Kapitel Technik → Finten).



3

TECHNIK

Selbst der athletischste und spielintelligenteste Spieler wird keine hohe Wirksamkeit erzielen, wenn er nicht über die nötige Technik verfügt

Unter Technik im Fußball versteht man die Ausführung einer fußballtypischen motorischen Aktion. Sie ist einer der zentralen Leistungsfaktoren, da selbst der athletischste Spieler, der stets die richtigen Entscheidungen trifft, keine hohe Wirksamkeit erreichen wird, wenn er nicht über die nötige Technik verfügt. Die fußballerische Technik ist vielgestaltig und setzt sich aus zahlreichen unterschiedlichen Techniken zusammen, die in diesem Kapitel detailliert erläutert werden. Dabei geht es nicht um eine Darstellung aller im Fußball möglichen Techniken, da diese zahllos sind und einige nur sehr selten zum Einsatz kommen. So ist beispielsweise der sogenannte „Scorpion-Kick“ – ein Schuss, bei dem der Ball im Sprung, volley mit der Hacke hinter dem Körper gespielt wird – eine so selten vorkommende Technik, dass es wenig Sinn machen würde, diese explizit zu trainieren. Solch seltene Techniken werden wir deshalb in diesem Buch nicht thematisieren. Hinzu kommt, dass die Fußballtechnik einer ständigen Weiterentwicklung unterworfen ist und kreative „Köpfe“ immer wieder neue Techniken kreieren. Die hier behandelten Techniken lassen sich den Untergruppen Stoßtechniken, Kopfball, Ballan- und -mitnahme, Dribbling- und Fintentechniken zuordnen.





TSG  AKADEMIE

Stoßtechniken flacher Ball

Flache Bälle lassen sich aus einer ruhenden Position, aus dem Dribbling, oder direkt nach einem Zuspiel mit verschiedenen Stoßtechniken

spielen. Dabei haben diese Stoßtechniken verschiedene Funktionen und kommen häufiger oder weniger häufig zur Anwendung. So lässt

Innenseitstoß

Funktion: Passspiel über kleine und mittlere Distanzen und Torschuss aus naher Distanz

Knotenpunkte: (1+2) Der Spieler läuft frontal an. (2) Das Standbein setzt neben dem Ball auf und das Körpergewicht wird auf das Standbein verlagert. Es befindet sich leicht angewinkelt neben dem Ball und die Fußspitze zeigt in Passrichtung. Der Oberschenkel des Spielbeins dreht nach außen, der Schwung kommt aus dem Unterschenkel.

(3) Der Oberkörper ist aufrecht (keine Rücklage!) und leicht nach vorne gebeugt. Der Rumpf wird stabil gehalten. Die Fußspitze zeigt nach oben, wodurch das Fußgelenk stabil bleibt. Die Ferse befindet sich nah am Boden. Den Ball auf der Höhe des Standbeines relativ mittig treffen, damit er flach bleibt. (4+5) Nach dem Treffen des Balls schwingt das Spielbein locker durch.



Innenspannstoß

Funktion: Torschuss und Flanke

Knotenpunkte: (1+2) Der Spieler läuft schräg und annähernd parallel zum Ziel an. (2) Das Standbein befindet sich schräg hinter dem Ball bei leichter Hüftöffnung diagonal zum Ziel. In der Ausholbewegung ist das Knie des Spielbeins angewinkelt und der Unterschenkel schwingt durch. (3) Der Fuß ist leicht gestreckt und leicht nach außen gedreht. (4) Den Ball außen und unterhalb der Mitte mit

dem Innenspann treffen. Der Oberkörper ist etwas geöffnet und befindet sich leicht über dem Ball. (5) Nach dem Treffen des Balls schwingt das Spielbein durch und kreuzt dabei das Standbein.



Vollspannstoß

Funktion: Torschuss, häufig aus größerer Entfernung, da mit dieser Technik die härtesten Schüsse möglich sind.

Knotenpunkte: (1+2) Der Spieler läuft schräg zum Ball an. (2) Das Standbein befindet sich in ungefähr hüftbreitem Abstand neben dem Ball. Die Fußspitzen zeigen in Zielrichtung. In der Ausholbewegung öffnet sich die Hüfte leicht. Die Knie sind angewinkelt und der Fuß des Spielbeins ist gestreckt. (3) In der Bewe-

gung zum Ball ist das Knie des Spielbeins vorn und der Unterschenkel schwingt durch. Der Fuß ist dabei gestreckt und leicht nach außen gedreht. (4) Den Ball mittig mit dem Spann treffen. Der Oberkörper befindet sich dabei leicht über dem Ball. (5) Nach dem Treffen des Balls schwingt das Spielbein in Schussrichtung nach oben durch.



sich der Ball etwa als Pass, als Flug- und Flankenball oder als Torschuss spielen. Je nach Intention der Spieler variiert auch seine Flughöhe.



4

ATHLETIK

Kinder profitieren von guten konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Dementsprechend gilt es, diese kindgerecht auszubilden.

Konditionelle und koordinative Fähigkeiten sind wichtige leistungsbestimmende Faktoren im Fußball. Dennoch herrschen im Bereich der Trainingslehre und vor allem in der Trainingspraxis seit vielen Jahren zahlreiche Kontroversen rund um dieses Thema vor, speziell, wenn es um das Training konditioneller und koordinativer Fähigkeiten mit Kindern geht. In diesem Kapitel legen wir unsere Sicht auf das Thema dar, welche sich auf sportwissenschaftliche Grundlagen stützt und auf jahrelanger Erfahrung in der Trainingsarbeit mit Kindern basiert.





SCHWÄNZCHENFANGEN

Schwerpunkt: Schnelligkeit

Trainingsform: Spiel

Organisation

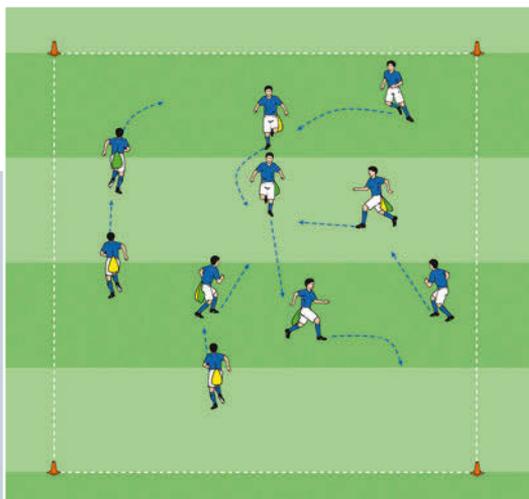
- Ein ca. 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- Jeder Spieler steckt sich ein Leibchen in den Hosensbund.

Ablauf

- Fangspiel jeder gegen jeden: Auf ein Kommando versuchen alle Spieler, innerhalb von 30 Sekunden möglichst viele Leibchen der Mitspieler zu erbeuten.
- Eroberte Leibchen werden sichtbar hinten in den Hosensbund gesteckt.
- Hat ein Spieler sein Leibchen eingebüßt, spielt er weiter mit und versucht, neue Leibchen zu ergattern.
- Welcher Spieler erbeutet die meisten Leibchen?

Variationen

- Die Bewegungsformen variieren.
- Die Anzahl der Fänger variieren.
- Zusätzlich prellt jeder Spieler mit dem Ball in der Hand oder dribbelt mit dem Ball am Fuß.
- Erbeutete Leibchen können in einer „Schutzzone“ neu eingesteckt werden (maximal 10 Sekunden) oder „Schutzonen“ dienen dem kurzen Verschnaufen (bei jüngeren Spielern).
- Die Anzahl der ausgegebenen Leibchen erhöhen.
- Die Leibchenfarben unterschiedlich werten (z.B.: Grün = 1 Punkt, Pink = 3 Punkte). Wer hat am Ende die meisten Punkte? Dabei Leibchen mit hohen Punktzahlen zuerst an die schnelleren Spieler ausgeben.



Hinweis

- Das Leibchen sollte bei jedem Spieler gleich weit heraushängen.



CHAOSDRIBBELN

Schwerpunkt: Schnelligkeit

Trainingsform: Übung

Organisation

- Mit 6 Hütchen in 3 Farben ein Sechseck gemäß Abbildung markieren.
- 3 Teams bilden, wobei jedes Team einen Ball hat.
- Jedes Team besetzt in 2 Gruppen die ihm zugewiesenen gegenüberliegenden beiden Hütchen.

Ablauf

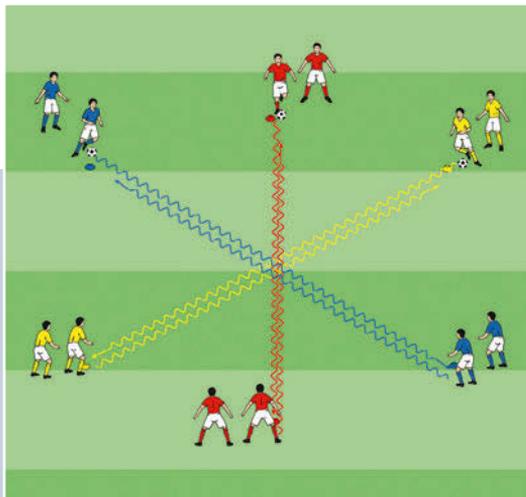
- Die Ballbesitzer dribbeln in hohem Tempo zum gegenüberliegenden Hütchen der gleichen Farbe.
- Dort wird der Ball an den ersten Mitspieler übergeben, der seinerseits zum ihm gegenüberliegenden Hütchen dribbelt.
- Wenn jeder Spieler eines Teams 4 Bahnen zwischen den beiden gleichfarbigen Hütchen gedribbelt ist, endet der Wettkampf.
- Das schnellste Team gewinnt.

Variationen

- Mit der Hand prellen lassen.
- Einen Störspieler einbauen, der die Dribbelnden verteidigen darf.
- Die Belastung variieren (Tempodribbling, Jonglieren, etc.).

Coachingpunkte

- Enge Ballführung und Ballkontrolle
- Freie Räume andribbeln.
- Den Blick beim Dribbeln vom Ball lösen und an den Gegnern orientieren.



Hinweise

- Die Dribbeltechniken wechseln (beidfüßig, nach spezifischen Vorgaben).
- Die Ballanzahl variieren (pro Team/Hütchen).
- Die Anzahl der Gruppen erhöhen oder verringern.
- Die Distanzen dem Alter und dem Niveau anpassen.



5

SPIEL FÄHIGKEIT

Unter diesem Begriff verstehen wir die Fähigkeit, verschiedene und ständig wechselnde Spielsituationen unter Gegnerdruck lösen zu können (König, Memmert, Moosmann, 2011).





Im Zentrum steht das Entscheidungsverhalten der Spieler in unterschiedlichen Spielsituationen – stets unter Einbezug beeinflussender Faktoren wie der Positionierung der Mit- und Gegenspieler.

Schauen wir uns zunächst an, wie ein Entscheidungsprozess, der innerhalb von Sekundenbruchteilen abläuft, vonstattengeht. Dieser kann grundsätzlich in vier Phasen unterteilt werden (Wein, 2016):

- 1. Wahrnehmen**
- 2. Verstehen**
- 3. Entscheiden**
- 4. Ausführen**

In der ersten Phase muss sich der Spieler schnell orientieren und die Positionen der Mitspieler und Gegner sowie freie Räume erkennen. Hierbei werden vor allem seine koordinativen Fähigkeiten wie die Orientierungs-, Reaktions- und Umstellungsfähigkeit gefordert. In

der zweiten Phase analysiert er, welche Lösungsmöglichkeiten bestehen. Verfügt er über eine hohe Spiel Kreativität, kann er aus vielen Lösungsmöglichkeiten auswählen. Im nächsten Schritt muss er entscheiden, welche der Optionen die zweckmäßigste ist. Um hier die 'Bestlösung' zu finden, ist eine hohe Spielintelligenz vonnöten. Ist die bestmögliche Lösung gefunden, geht es schlussendlich um die zweckmäßige Ausführung unter Einsatz der technischen Fertigkeiten und konditionellen Fähigkeiten.

Zusammenfassend benötigt ein Spieler demnach gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten, eine hohe Spiel Kreativität und -intelligenz sowie ausgeprägte technische Fertigkeiten und konditionelle Fähigkeiten. Die athletischen sowie die technischen Fertigkeiten wurden in diesem Buch bereits in den vorherigen Kapiteln behandelt. Deshalb sollen an dieser Stelle nun die Spiel Kreativität und Spielintelligenz erläutert werden.

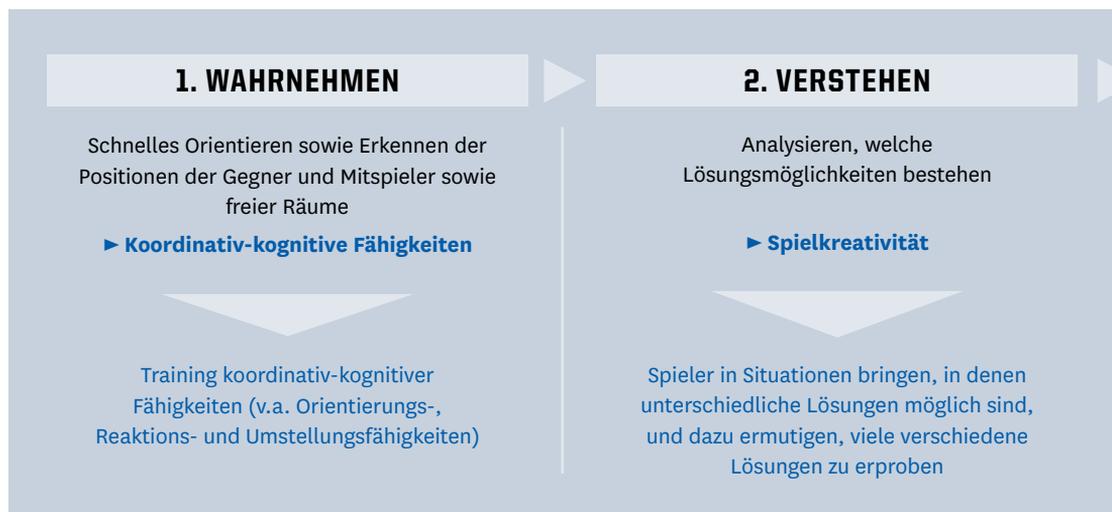
Spiel Kreativität

Unter diesem Begriff verstehen wir die Fähigkeit, in bestimmten Situationen Lösungen zu kreieren, die überraschend, selten oder originell sind und keiner schablonenhaften Kopie einer antrainierten Lösung entspringen. Gleich-

zeitig benötigt der Spieler aber auch Mut und Selbstbewusstsein, um diese umzusetzen. Um Kreativität bei den Spielern zu fördern, bedarf es kreativer und mutiger Trainer, die verschiedene kleine und große Spielformen mit abwechslungsreichen Aufgaben stellen, die verschiedene Lösungen zulassen. Dabei sollte der Trainer Freiraum für Fehler und kreative Lösungen gewähren, indem er die Akteure nicht durch ständiges Coachen mit taktischen Anweisungen einschränkt, sondern sie durch motivierendes Nachfragen animiert, eigene Lösungen zu finden. Um das Handlungsrepertoire der Spieler zu erweitern, bietet es sich außerdem an, sich von anderen Sportarten (Servicesportarten) inspirieren zu lassen.

Spielintelligenz

Bei der Spielintelligenz geht es im Gegensatz zur Spiel Kreativität nicht darum, besonders viele und originelle Lösungsmöglichkeiten zur Verfügung zu haben, sondern die zweckmäßigste, also erfolgversprechende auszuwählen. Den Spielern helfen dabei Erfahrungswerte im Lösen ähnlicher Situationen, um die Fähigkeit zu entwickeln, die unterschiedlichen Lösungsmöglichkeiten gegeneinander abzuwägen. Im Training sind es Spiel- und Übungsformen, in denen



die Spieler Entscheidungen treffen müssen. Hier bieten sich wechselnde und schnell nacheinander ablaufende Aufgaben sowie Wahrnehmungs- und Orientierungsaufgaben an. Dabei können Zeit-, Präzisions- oder Komplexitätsdruck variiert werden, sodass die Aufgaben stets herausfordernd sind. Im Coaching kommt es darauf an, keine Lösungen für einzelne sehr spezifische Situationen vorzugeben, sondern vielmehr gemeinsam Prinzipien zu erarbeiten, die in unterschiedlichen Situationen Anwendung finden.

Prinzipien sind für uns übergeordnete Handlungsmuster bzw. -empfehlungen, die unabhängig vom Spiel, der Situation oder der Grundordnung gelten. Ein Beispiel: „Wenn möglich, dribbelt oder spielt ins Zentrum, da in der Mitte des Spielfeldes die meisten Möglichkeiten zur Spielfortsetzung bestehen“.

Trainieren der Spielfähigkeit

Wir müssen unsere Spieler also umfassend ausbilden, um eine hohe Spielfähigkeit zu erreichen. Wenn wir dabei einige Grundsätze beachten, können wir die Spieler befähigen, in unterschiedlichen Spielsituationen clevere Entscheidungen zu treffen und diese erfolgreich auszuführen:

- Grundlagen ausbilden!
- Freiräume gewähren!
- Fehler zulassen und kreative Lösungen fördern!
- Entscheidungshilfen geben, ohne alles detailliert vorzugeben!

In den folgenden Kapiteln wird erläutert, wie eine hohe Spielfähigkeit im offensiven und defensiven 1 gegen 1, im Zusammenspiel und dem Herausspielen von Torchancen, im gemeinsamen Verteidigen sowie in den verschiedenen Umschaltssituationen entwickelt werden kann.

Dabei ist zu beachten, dass die von uns dargestellten Spielprinzipien als Vorschläge zu verstehen sind. Sicherlich besitzen viele von ihnen auch eine gewisse Allgemeingültigkeit – so wird uns vermutlich kein Trainer widersprechen, dass es sinnvoll ist, sich aus dem Deckungsschatten zu lösen. Gleichzeitig gibt es aber auch Spielprinzipien, die je nach Trainerphilosophie unterschiedlich vermittelt werden. Um bei unserem Beispiel des Prinzips „nach Möglichkeit ins Zentrum zu spielen“ zu bleiben: Sicherlich gibt es auch Trainer, die ein Spiel über außen favorisieren, da dort vermeintlich nicht so viele Gegner wie im Zentrum zu finden sind.

3. ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

Entscheiden, welche Lösungsmöglichkeit am zweckmäßigsten ist

► Spielintelligenz

Spieler in Situationen bringen, in denen unterschiedliche Lösungen möglich sind, und Prinzipien zur optimalen Lösungsfindung erarbeiten

4. AUSFÜHREN

Technisch optimale Ausführung der „Bestlösung“

► Technik, Kondition

Ausbildung von konditionellen Fähigkeiten und technischen Fertigkeiten unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck

6

SPIELE SAMMLUNG

Unser Verständnis davon, Kindern das Fußballspielen näherzubringen, lässt sich mit dem Leitspruch 'Spielen lernen durch Spielen' zusammenfassen. Deshalb ist es für uns nur logisch, dieses Buch mit einer ergänzenden Spielesammlung abzuschließen - sie stellt kein spezifisches Thema in den Fokus, sondern vereint ein vielseitiges Anforderungsprofil mit einem hohen Spaßfaktor.

TSG  AKADEMIE



ZONENBALL

Organisation

- Ein 30 x 20 Meter großes Feld mit einer Mittellinie sowie Jugendtoren markieren.
- 2 Mannschaften à 4 Spieler einteilen.
- Die Tore mit Torhütern besetzen.

Ablauf

- Blau und Rot spielen gegeneinander auf die Tore.
- Das jeweils ballbesitzende Team spielt in der eigenen Hälfte Handball und in der gegnerischen Hälfte Fußball.
- Gelingt es einem Team also, handballspielend bis in die gegnerische Hälfte zu kombinieren, muss der Ball ab der Mittellinie sofort auf den Boden gelegt und Fußball weitergespielt werden (siehe Abbildung 1).
- Bei Balleroberung in der eigenen Hälfte wird hingegen schnell auf Handball, bei Ballgewinn in der gegnerischen Hälfte auf Fußball umgeschaltet (siehe Abbildung 2).

Variationen

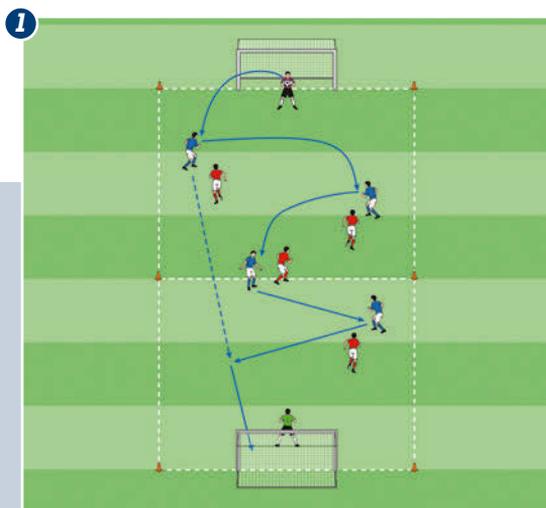
- Den Hälften neue Sportarten zuordnen (Rollball, Sitzball, Handball-Kopfball etc.).

Coachingpunkt

- Schnell im Kopf sein und wahrnehmen, in welcher Hälfte man sich befindet.

Hinweise

- Die Regeln klar definieren.
- Kein Körperkontakt
- Beim Handball nur maximal 3 Schritte mit dem Ball in der Hand laufen.



Erst das Kind, dann die Trainingsform - Trainieren wie die TSG Hoffenheim

Fußballtraining mit Kindern ist alles andere als 'kinderleicht'. Erst wenn wir ihre Lebenswelt kennen und verstehen, können wir für sie ein motivierendes und vor allem altersgerechtes Sportangebot schaffen.

Für uns stehen die Kinder im Mittelpunkt all unseres Denkens und Handelns. Unser Training ist demnach stets auf ihre Bedürfnisse ausgerichtet – und die können vielfältiger kaum sein: schließlich wollen unsere Jüngsten Spaß haben, frei spielen, wetteifern, sich ausprobieren, sich bewegen und vieles vieles mehr.

In diesem Buch legen wir alles offen, was wir über Kinder wissen und wie wir sie trainieren wollen. Da wir stets größten Wert auf das Spielerlebnis legen, sind die Trainingsformen nicht nur für unsere eigenen Trainer, sondern im Besonderen für Übungsleiter von Fußballanfängern und Talenten aus den kleinen und großen Vereinen einfach, schnell und direkt umsetzbar.

ISBN 978-3-89417-334-0

philippka.



Dominik Drobisch
Ehemaliger Leiter
TSG Akademie und
TSG AOK Campus



Arne Stratmann
Koordinator und
Ausbildungsleiter U12 -
U14, Cheftrainer U13

