

# Fußballtraining JUNIOR



Die Zeitschrift für Kinderfußball  
in Verein und Schule



Von wegen Randthemen  
**DIE „HIDDEN CHAMPIONS“  
DES KINDERTRAININGS**



**AM SPIELTAG**  
So funktioniert der  
mobile Spielbericht

**IM SPAGAT**  
Wiederholen ohne  
Wiederholung

**IM SOMMER**  
Cooles Training  
für heiße Tage





## RANDTHEMEN – RAUS AUS DEM SCHATTEN, REIN INS RAMPENLICHT!

Elefant, Nashorn, Büffel, Löwe und Leopard – jeder Nationalpark kann sich glücklich schätzen, wenn er die „Big Five“ im Angebot hat. Sie gelten gewissermaßen als Majestäten der Tierwelt und sind deshalb auf jeder Safari der Touristenmagnet schlechthin.

Auch der Kinderfußball hat seine „Großen Fünf“. Sie strahlen zwar auf den ersten Blick weniger Erhabenheit als ihre tierischen Pendanten aus, sind für das Portfolio eines Trainers aber mindestens genauso wichtig wie die Steppenbewohner für die Kameraobjektive. Die Rede ist von den bewährten Trainingsschwerpunkten mit Kindern: Dribbeln, Passen, Schießen, 1 gegen 1 und kleine Fußballspiele.

Doch sowohl die Tierwelt Afrikas als auch der Fußball haben viel mehr zu bieten als ihre jeweiligen „Big Five“. Um im Bild unseres Sports zu bleiben: Noch immer verstecken sich hinter ihnen zahlreiche interessante Themen und fristen dort ein Schattendasein – wie etwa Erwärmung und Kopfballspiel. In dieser Ausgabe werben wir für diese „Bankdrücker“ und erläutern, warum sie dennoch ihre „Spielberechtigung“ haben – und vor allem, wann, wie und wie oft wir sie in unser Training integrieren sollen.

Einen kompetenteren Ansprechpartner als Markus Hirte, den Sportlichen Leiter der DFB-Talentförderung, hätten wir uns hierzu nicht wünschen können, liegt ihm doch seit Jahren die Weiterentwicklung des Kinderfußballs am Herzen. Auf den Seiten 6 und 7 ordnet er diesen ganz besonderen Themenkomplex für euch ein.

MARC KUHLMANN

**ERST DAS KIND,  
DANN DIE TRAININGSFORM!**



Kinder stehen im Mittelpunkt allen Denkens und Handelns, wenn es bei der TSG 1899 Hoffenheim um den Nachwuchsfußball geht. Das Training sollte sich also an den kindlichen Bedürfnissen ausrichten.

### So zeigt das Buch,

- > was Kindertraining bedeutet und wodurch sich der „ideale“ Kindertrainer auszeichnet,
- > wie – anhand von **nahezu 200 Trainingsformen aus den TSG-Inhaltsbausteinen Minifußball, Technik, Athletik und Spielfähigkeit** – die Praxis auf dem Platz aussieht und dass stets größter Wert auf das Spielerlebnis gelegt wird.

Die Inhalte sind für Trainer in den Vereinen an der Basis einfach, schnell und direkt umsetzbar.

**KINDERFUSSBALL. Trainieren wie die TSG Hoffenheim.**  
216 Seiten, gebunden, 24,80 €  
Mit Nutzungsmöglichkeit des TSG Online Training Tools

0251/23005-11 • philippka.de

**WER MOTIVIERT EIGENTLICH MICH?**  
von Elke Opitz

# 08



Fotos: Conny Kurth (2), Nils Eden

## INHALT

### HEFTSCHWERPUNKT

#### IM SCHATTEN DER „BIG FIVE“

06 Lohnenswerte Trainingsthemen aus der zweiten Reihe  
von Markus Hirte

#### WER MOTIVIERT EIGENTLICH MICH?

08 Wie es gelingt, sich selbst zu begeistern  
von Elke Opitz

#### KLEINES WARM-UP, GROSSE WIRKUNG!

16 Altersgerechtes Einstimmen auf die Wettspiele  
von Thomas Staack

#### DER SCHNELLE KLICK AM SPIELTAG

22 Die Vorteile des DFBnet vor Anpfiff mobil nutzen  
von Erich Kreyenbrink

#### NACHHALTIG ERFOLGREICH SEIN!

26 Wie sich Fußball und Umweltschutz verbinden lassen  
von Johannes Hanf

#### KÖPFEN MIT KÖPFCHEN

30 Schon beim Kinderfußball das Kopfballspiel vorbereiten  
von Markus Hirte

#### INDIVIDUALISIERT TRAINIEREN

34 Vier Praxistipps für allein agierende Trainer  
von Damir Dugandzic

#### „LETZTER MANN IST TORWART“

36 Für die Position zwischen den Pfosten begeistern  
von Dominic Demenat

## AUTOREN DIESER AUSGABE

### MARKUS HIRTE

Dem Leiter der DFB-Talentförderung liegt nicht nur die Weiterentwicklung des deutschen Leistungsfußballs, sondern seit vielen Jahren auch die des Kinderfußballs am Herzen. In dieser Ausgabe bringt er uns u. a. die neuesten Erkenntnisse zum Kopfballtraining näher – und liefert darüber hinaus einen interessanten Denkanstoß zur Neugestaltung des Trainingsbetriebs.

### ELKE OPITZ

Überall ist es zu hören: Kindertrainer müssen ihre Spieler zu engagiertem und möglichst lebenslangem Sporttreiben motivieren. Die Autorin dreht den Spieß um und fragt völlig zu Recht: Wer (und was) motiviert eigentlich die ehrenamtlich tätigen Trainer?

### THOMAS STAACK

Wer sich mit den neuen Wettspielformen und hochmodernem Kindertraining auseinandersetzt, kommt an dem Kölner nicht vorbei. In seinem Beitrag hat er seine beiden Kernkompetenzthemen einmal gebündelt und erläutert, wie eine altersgerechte Erwärmung – oder besser noch: Einstimmung – vor einem Wettbewerb aussehen kann.

### ERICH KREYENBRINK

Der Vorsitzende des Kreisjugendausschusses Soest fungiert auch als Staffelleiter beim FLVW und gewährt als ausgewiesener Experte einen Einblick in die mobile Nutzung des DFBnet.

### JOHANNES HANF

Der FT-Redakteur wagt gerne mal einen Blick über den Tellerrand. Für diese Ausgabe hat er sich mit den Themen Umweltschutz und Nachhaltigkeit rund um die schönste Nebensache der Welt auseinandergesetzt.

### DAMIR DUGANDZIC

Für den Sportlichen Leiter des DFB-Talentförderprogramms ist Individualisierung ein großes Thema an seinen bundesweit 365 Stützpunkten. Da dort sehr viele Honorartrainer arbeiten, ist die Umset-

### WIEDERHOLEN OHNE WIEDERHOLUNG

40 Ausbildungsblöcke abwechslungsreich gestalten  
von Robin Seitenglanz

### WENN SPIELEN ZU EINEM TERMINGESCHÄFT WIRD

44 Ein offenes Trainingsangebot kann Abhilfe schaffen  
von Markus Hirte

### WEITERE BEITRÄGE

#### TAKTIK IST NICHT NUR WAS FÜR DIE GROSSEN

46 3. Teil der Reihe: FT-Experte zu Besuch bei ...  
von Sven Hehl

#### AB IN DEN URLAUB

52 3. Teil der Reihe zum Bambinifußball: Minikicker-Spielstunde „Sommerferien“  
von Rica Plogmann und Julian Friedrich

#### EIN COOLES TRAINING FÜR HEISSE TAGE

58 Mit wenig Belastung und viel Spaß trainieren  
von Nina Wickemeyer

zung problemlos möglich. In seinem Beitrag stellt er vier Praxistipps vor, wie individualisiertes Training auch als allein agierender Trainer mit einer großen Gruppe im Amateurverein funktionieren kann.

**DOMINIC DEMENAT**

Der FT-Experte arbeitet beim SV Werder Bremen als Torwarttrainer für die Frauen-Bundesligamannschaft sowie den Nachwuchs der Grün-Weißen. Logisch, dass sich in seinem Beitrag auch alles um die „Nummer eins“ und das Spiel zwischen den Pfosten dreht.

**ROBIN SEITENGLANZ**

war lange Zeit als Kleinfeldkoordinator und U13-Cheftrainer beim Halle-schen FC tätig. Aktuell trainiert der Lehrer die 1. Herren der TSG Grün-Weiß Löbejün in der Kreisklasse.

**SVEN HEHL**

konnte sich eigentlich nie vorstellen, mal im Kinderfußball tätig zu sein, verbrachte dann aber beim 1. FC Köln sowie bei Bayer 04 Leverkusen insgesamt neun Jahre in diesem Bereich. Heute trainiert der FT-Experte das Seniorenteam des SV Greven 21 und „beglückte“ deshalb die E-Junioren des Vereins mit einer taktisch geprägten Mustereinheit.

**ERICA PLOGMANN**

Als Grundschullehrerin und Ex-Trainerin beim SV Werder Bremen kennt sie sich bestens mit den jüngsten Fußballern aus und teilt mit uns in einer sechsteiligen Reihe ihre Expertise zur Gestaltung von Bambini-Spielstunden.

**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 sicher und verlässlich durch ihre Spielstunden führen.

**NINA WICKEMEYER**

Der Sommer steht vor der Tür – Zeit, sich Gedanken zu machen, wie das Training bei hohen, gar tropischen Temperaturen zu organisieren ist. Die Handballtrainerin macht in ihrem Beitrag Vorschläge.



INDIVIDUALISIERT TRAINIEREN  
von Damir Dugandzic

34



TAKTIK IST NICHT NUR WAS FÜR DIE  
GROSSEN  
von Sven Hehl

46

**Training wie bei den Profis !**

**LEIBCHEN**  
mit  
Wunschdruck

Logos, Wappen, Nr., Namen, Werbung usw.  
Art.-Nr. 697 ab nur € 4,20

**Aluminium  
MINITOR**  
(klappbar) - 1,20 x 0,80 m

Stabile, TÜV-geprüfte Profiware  
Art.-Nr. 2654 nur € 149,90

**Fußball-  
TRAININGSBÄLLE**  
10er-Set  
Größe 4

Handgenäht, erfüllen d. FIFA-Normen  
Art.-Nr. 1265 nur € 114,90

**TORNETZ**  
5 x 2 m, 4 mm PP, 80/150 cm

Für Jugendfußballtore 5 x 2 m - Profiware  
Art.-Nr. 1690 nur € 44,90

**BALL-  
CONTAINER**  
(mobil)  
für 16 Bälle

Aufbewahrungs- und Transportmittel - Profiware  
Art.-Nr. 2967 nur € 149,90

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

GRATIS



**TEAMSPORTBEDARF.DE**

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

Der Profishop für den modernen Trainer!

# IM SCHATTEN DER „BIG FIVE“

ALTERSTUFEN  
G ■ F ■ E ■ D ■

**Dribbeln, Passen, Schießen, 1 gegen 1, kleine Fußballspiele – diese Kinderfußballschwerpunkte kennt jeder. Welche interessanten Themen verstecken sich aber in zweiter Reihe?**



**Interview mit Markus Hirte,  
Sportlicher Leiter DFB-Talentförderung**

**Fußballtraining Junior: Wir alle kennen die großen allgegenwärtigen Schwerpunkte im Kinderfußball: Dribbeln, Passen, Schießen, 1 gegen 1, kleine Fußballspiele. Warum lohnt es sich, auch mal in die Themenvielfalt der „zweiten Reihe“ zu schauen?**

**Markus Hirte:** Häufig sind es Selbstverständlichkeiten. Wir denken nicht mehr über bestimmte Dinge nach, sondern setzen sie voraus. Schließlich haben wir sie ja schon immer so gemacht. Es ist aber wichtig, unser ganzes Tun von Zeit zu Zeit auf den Prüfstand zu stellen. Dann können wir durchaus zu dem Ergebnis kommen, bestimmte Abläufe verändern zu müssen. Und schon rücken Themen aus der zweiten Reihe ins Rampenlicht und wir stellen am Ende zufrieden fest: Ja, es hat sich gelohnt, neue Akzente zu setzen.

**Solche „Hidden Champions“ finden wir in sämtlichen Aufgabenbereichen eines Trainers. Vorrangig natürlich im Training, aber auch am Spieltag oder im Mannschaftsumfeld gibt es Themen, die nicht jeder sofort auf dem Schirm hat. Welche fallen dir aus den drei Bereichen exemplarisch und ganz spontan ein?**

Was das Training angeht, so beschäftigen wir uns aktuell beim DFB sehr intensiv mit dem Kopfballspiel. Es ist ein sensibles Thema und wirft zu Recht die Frage auf: Darf das ein Schwerpunkt mit Kindern sein? Oder sind die Gefahren einer Hirnschädigung zu groß? Am Spieltag sehe ich versteckte Potenziale beim Aufwärmen. Für mich ist in diesem Zusammenhang „Einstimmen“ auf das Match sowieso der bessere Begriff. Und im Team-Umfeld spricht alle Welt davon, dass Kindertrainer angehalten sind, ihre Spieler bestmöglich zu engagieren und zu lebenslangem Sporttreiben zu motivieren. Welche Frage aber keiner stellt: Wer oder was motiviert eigentlich die ehrenamtlichen Trainer?

**Du sprichst mit dem Kopfballspiel ein heiß diskutiertes Thema an. Kannst du ganz kurz die wesentlichen Ergebnisse eurer Arbeitsgruppe skizzieren?**

Zunächst müssen wir zwischen dem Kopfballspiel und Verletzungsmechanismen im Zweikampf unterscheiden. Solange der Kopfball zum Fußball gehört, muss er in seiner Ausführung – also der Technik – bestmöglich geschult und entwickelt werden, gerade um Langzeitfolgen zu vermeiden. Dazu gehört es auch, die Jungen und Mädchen spielerisch mit Luftballons und Softbällen heranzuführen und ihnen die Angst davor zu nehmen. Darauf kann dann eine gezielte Technikschiulung aufsetzen. Wir befürworten ein regelmäßiges Techniktraining mit ausreichendem Abstand zwischen den Einheiten.

Es soll keine Schwerpunkttrainings mit zu vielen Wiederholungen geben. Die Verbesserung der athletischen Voraussetzungen mit einer Stärkung der Hals- und Nackenmuskulatur sind immer einzubeziehen. Auch das ist spielerisch schon bei den Kleinsten möglich. Wichtig ist auch, sie ernstzunehmen, wenn sie über Kopfschmerzen, Schwindel oder Ähnliches berichten.

**Wird das Aufwärmen am Spieltag noch zu stiefmütterlich behandelt? Schließlich sieht man vielerorts die Teams immer noch beim stupiden Einlaufen, bei Stretching- und Dehnübungen usw.**

Es ist ein generelles Problem, dass Verhaltensweisen und Methoden eins zu eins aus dem Erwachsenenbereich übernommen werden. Wir versetzen uns zu wenig in die Kinder hinein. Was ihnen Freude bereitet, hält sie beim Fußball und lässt sie besser lernen. Daher gilt für das „Einstimmen“, was auch für die Wettbewerbe gilt: Die Vermittlung von vielen Ballkontakten, vielen Erfolgserlebnisse, viel Bewegung und viel Spaß.

**Im Ehrenamt gibt es wenig Geld und Meriten zu verdienen. Warum lohnt es sich in deinen Augen dennoch, seine Freizeit für ein Traineramt im Kinderfußball zu opfern?**

Es ist eine herausfordernde Aufgabe, aus der man (und frau) aber auch eine große Zufriedenheit gewinnen kann, wenn man lachende und zufriedene Kinder um sich hat. Das, was Mannschaftssportarten immer zugesprochen wird, ist die Entwicklung der Sozialkompetenz. Gemeinsam Dinge gestalten, gewinnen und verlieren, der Umgang untereinander – das sind sehr motivierende Faktoren. Dazu gehört aber natürlich auch ein Umfeld, das vom Klub, aber auch von Eltern gestaltet werden muss.

**Die große Frage, die sich jetzt jeder Trainer stellen wird: Wie (oft) lassen sich Themen wie die eben genannten integrieren, ohne dabei die großen Schwerpunkte zu vernachlässigen?**

Wie eingangs gesagt, sollte man seine Schwerpunkte immer mal wieder dahingehend hinterfragen, ob sie noch auf die eigene Gruppe passen. Themen wie z. B. Erwärmung oder Kopfballspiel nehmen kaum zusätzliche Zeit in Anspruch, die anderen Themen weggenommen werden muss. Ich muss sie nur gut integrieren.

**Siehst du bei einem unserer Themen das Potenzial, kurz- oder mittelfristig von einem „Hidden Champion“ zu einem echten Big Player im Kinderfußball zu werden? Oder sind die großen Ausbildungsschwerpunkte zeitlos und dauerhaft unantastbar?**

Sie bleiben Hidden Champions, haben aber eine große Bedeutung für die Gesamtentwicklung des Trainings und der Kinder.

Das Interview führte Marc Kuhlmann

**DIESE „HIDDEN CHAMPIONS“  
FINDET IHR IM HEFT**

**TRAINING**

- > Kopfballspiel (ab Seite 30)
- > Individualisiertes Training (ab Seite 34)
- > Torwartspiel (ab Seite 36)
- > Wiederholen ohne Wiederholung (ab Seite 40)

**SPIEL**

- > Erwärmung bzw. Einstimmung (ab Seite 16)
- > Mobiler Spielbericht (ab Seite 22)

**UMFELD**

- > Eigenmotivation (ab Seite 8)
- > Umweltschutz (ab Seite 26)
- > offene Trainingstage (ab Seite 44)

