

# Fußballtraining



Die Zeitschrift für Kinderfußball  
in Verein und Schule

# JUNIOR



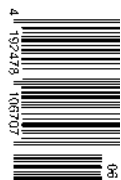
Was wir von anderen Sportarten lernen können

## VIELFALT STATT EINFALT

**AUS PRINZIP**  
Co-Trainer ohne  
Anspruch auf mehr

**UNTER DRUCK**  
Stets richtig und  
schnell entscheiden

**ZU WEIHNACHTEN**  
Post von den  
Teamkameraden



# Alkoholfrei Sport genießen

## ... weil wir Verantwortung tragen.

Jugendtrainer  
Fábio Moreira Fernandes und der SC Eschborn  
engagieren sich für den verantwortungsvollen  
Umgang mit Alkohol.

Auch Ihr Verein kann sich am Aktionsbündnis beteiligen.



Informationen und Bestellung  
der kostenlosen Aktionsbox  
[alkoholfrei-sport-geniessen.de](http://alkoholfrei-sport-geniessen.de)

**BZgA** Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



## LOHNENDER BLICK ÜBER DEN TELLERRAND

Das Wort Polysportivität ist ein echter Zungenbrecher. Probiert es gerne einmal aus, und ich versuche in der Zwischenzeit, diesen sperrigen, aber doch so wichtigen Begriff zu erklären. Das ist wahrscheinlich leichter getan, als ihn fehlerfrei auszusprechen – denn im Grunde bedeutet er nichts anderes, als mehrere Sportarten zu betreiben oder auszuprobieren.

Mittlerweile ist hinlänglich bekannt, dass die sehr frühe Ausrichtung auf eine Sportart nicht zwingend ein höheres Endniveau bedeutet. Ganz im Gegenteil: Viele der größten Ballkünstler der deutschen Sportgeschichte waren in ihrer Kindheit motivierte Alleskönner. Dirk Nowitzki etwa hat erst im Alter von 14 Jahren mit Basketball begonnen. Davor turnte er, schwamm und spielte Handball. Dagegen spielen einst hochtalentierte Minikicker in dem Alter, in dem das „German Wunderkind“ erstmals zum Basketball griff, schon gar keinen Vereinsfußball mehr – sie haben ihrem Sport frühzeitig den Rücken gekehrt.

Nein, wir wollen jetzt nicht die Hoffnungen zahlreicher ehrgeiziger Väter zerstören, die mit ihren Kindern täglich viel Zeit auf dem Rasen verbringen, um sie auf eine Fußballerkarriere vorzubereiten. Wir möchten aber sie und vor allem euch als deren Trainer für dieses spannende Thema sensibilisieren. Denn wer über den Tellerrand des Fußballs blickt, wird mehr belohnt, als man zunächst meinen mag.

Wie oft haben wir bei großen Handballturnieren über die gesunde Zweikampfhärte und die geschickten Wackler im 1 gegen 1 gestaunt? Solche Lösungen brauchen unsere Fußballer doch auch, oder? Da lässt sich doch bestimmt was von den Kollegen abschauen – zumal sie uns ebenfalls zeigen, wie es im Mannschaftssport auch zugehen kann, nämlich ohne Jammern, Meckern und Protestieren.

Jammern, meckern und protestieren könnt ihr jetzt gerne noch über das Wort Polysportivität, aber nach dem Studium dieser Ausgabe bitte nicht mehr über das, was dahintersteckt. Viel Spaß beim Lesen wünscht euch euer

MARC KUHLMANN



SportBöckmann

## AL RIHLA WM BALL 2022



ADIDAS FUSSBALL

„AL RIHLA PRO“

UVP ~~€ 150,00~~ AB € 89,95

ART. 2-6080



ADIDAS FUSSBALL

„AL RIHLA TRAINING“

UVP ~~€ 28,00~~ AB € 16,80

ART. 2-6097



ABSOLUTE  
TEAMSPORT

HOTLINE: 0 54 94/98 88-0

ABSOLUTE-TEAMSPORT-BOECKMANN.DE

# 14

**VON KOBRAKÖPFEN  
UND DELFINFLOSSEN**  
von Andre Galler



## INHALT

### HEFTSCHWERPUNKT

#### MEHR MUT, MEHR MOTIVATION, MEHR MÖGLICHKEITEN

06 Was der Fußball von anderen Sportarten lernen kann  
von Elke Opitz

#### AUF BIEGEN UND BRECHEN

10 Kinderturnen: Die motorischen Grundlagen spielerisch erwerben  
von Marc Kuhlmann

#### VON KOBRAKÖPFEN UND DELFINFLOSSEN

14 Basketball: Das Oldenburger BASKita-Projekt  
von Andre Galler und Marc Kuhlmann

#### TRAINING MIT HAND UND FUSS

20 Handball: Spiel- und Übungsformen für Hand- und Fußballer  
von Nina Wickemeyer

#### HÖHER, SCHNELLER, WEITER!

26 Leichtathletik: Trainieren mit einem DLV-Bundesstützpunktleiter  
von Michael Wilms

## AUTOREN DIESER AUSGABE

### ELKE OPITZ

kommt zu keinem Minikicker-Training ohne einen Sack mit Tennis-, Hand- oder Fußballbällen. Unsere Expertin schwört auf vielseitiges Üben und Spielen und berichtet unmittelbar aus der Praxis, warum das so ist.

### MARC KUHLMANN

hat die Fußballer von Arminia Appelhülsen mit der Kinderturn-Sparte des Vereins in Kontakt gebracht. In der 60-minütigen Bewegungsstunde durften sich die Minikicker an kreativen Aufbauten austoben und ihre Geschicklichkeit sowie ihre koordinativen Fähigkeiten unter Beweis stellen.

### ANDRE GALLER

Der Sportstudent und leidenschaftliche Basketballer hat das fachinhaltliche Konzept des BASKita-Projekts verfasst und uns in der EWE Kita Biberburg in Oldenburg mit den Vorschulkindern gezeigt.

### NINA WICKEMEYER

In der E-Junioren-Handballmannschaft des TuS Jöllenbeck spielen sieben der dreizehn Kindern sowohl Handball als auch Fußball. Kein Wunder also, dass ihre Trainerin ziemlich genau weiß, was sie von der jeweils anderen Sportart lernen können.

### MICHAEL WILMS

hat viele Jahre unsere Schwesterzeitschrift *Leichtathletiktraining* betreut und arbeitet mittlerweile in München als Bundesstützpunktleiter des DLV. Als ausgewiesener Experte fiel es ihm nicht schwer, für uns ein spielerisches Leichtathletiktraining zu entwickeln, von dem Fußballer besonders profitieren.



### TRAINING TO GO!

Acht Trainingskarten zum Heraustrennen: zwei Einheiten zum Zusammen- bzw. Überzahlspiel

von Lukas Hauer



# 38

## BACK TO THE ROOTS!

von André Niebler

### IN EIGENER SACHE

#### Liebe Abonnenten,

wir bitten um Ihr Verständnis für eine Anhebung des Bezugspreises Ihrer Fachzeitschrift. Zum Jahr 2023 müssen wir diesen um 5,40 (Ausland 4,20) Euro pro Jahr, also 90 (Ausland 70) Cent pro Ausgabe, erhöhen. Die globalen Entwicklungen und Verwerfungen der letzten zwei Jahre haben zu exorbitant gestiegenen Kosten u. a. bei Energie, Papier, Druck, Versand und Personal 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**

**MARIUS FISCHER**

Der FT-Redakteur, der auch als Spielanalyst beim dänischen Erstligisten Viborg FF tätig ist, gibt Einblicke in dessen Nachwuchsförderung.

**ANDRÉ NIEBLER**

ist aktuell als Co-Trainer beim SC Greven 09 tätig. Für den letzten Artikel der Reihe „FT-Experten zu Besuch bei ...“ hat er seinen Heimatverein, den FC 1929 Mertingen, besucht.

**MANUEL SANCHEZ**

Der Nachwuchscoach der TSG 1899 Hoffenheim hat mit drei weiteren Trainerkollegen durch den 10. Kindertrainer-Workshop mit dem Thema „Entscheidungsverhalten in Drucksituationen“ geführt.

**JULIA NIKOLEIT**

Die Hamburgerin arbeitet als freie Sportjournalistin und wuchs als Tochter einer ehemaligen Bundesligaspielerin in der Handballhalle auf, wo sie sich inzwischen dem Training mit den Jüngsten verschrieben hat.

**RICA PLOGMANN**

begleitet uns durch das gesamte Jahr 2022. Die Bremer Grundschullehrerin gestaltet für jede Ausgabe eine Bambini-Spielstunde zu einem zur Saisonphase passenden Thema.

**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.

**THOMAS KRÜGER**

lässt seine Spieler im Dezember den Füller zücken und fordert sie auf, einem Teamkameraden zum Fest der Liebe eine wertschätzende Weihnachtskarte zu schreiben.

**WEITERE BEITRÄGE**

**IDENTIFIKATION ALS WETTBEWERBSVORTEIL**

34 Das Nachwuchsförderkonzept von Viborg FF  
von *Marius Fischer*

**BACK TO THE ROOTS!**

38 6. Teil der Reihe: FT-Experte zu Besuch beim FC Mertingen  
von *André Niebler*

**UNTER DRUCK RICHTIG ENTSCHIEDEN**

44 Der 10. Kindertrainer-Workshop der TSG 1899 Hoffenheim  
von *Manuel Sanchez*

**RETTET DEN WEIHNACHTSMANN!**

50 Eine Spielstunde zur schönsten Zeit des Jahres  
von *Julia Nikoleit*

**GUTEN RUTSCH!**

56 6. Teil der Reihe zum Bambinifußball  
von *Rica Plogmann und Julian Friedrich*

**RETURN TO SENDER?!**

62 Weihnachtspost für jedes Teammitglied  
von *Thomas Krüger*

Fotos: Ferdinand Kokenge, Klaus Rainer Krieger, Julia Nikoleit



**RETTET DEN WEIHNACHTSMANN!**  
von Julia Nikoleit **50**

**Training wie bei den Profis !**

**NEU MATERIALWAGEN**  
für Trainingshilfen  
Ideales Hilfsmittel für Trainer - Profiware  
Art.-Nr. 3916 nur € 169,90

**Aluminium MINITOR**  
(klappbar) - 1,20 x 0,80 m  
Stabile, TÜV-geprüfte Profiware  
Art.-Nr. 2654 nur € 119,90

**REBOUNDER**  
Trainingsrückprallwand  
1,10 x 1,10 m  
Verstellbar - inkl. Top6 Download-Trainingsübungen  
Art.-Nr. 289 nur € 79,90

**TECHNIKBALL**  
Mini Größe 1  
Training von Technik und Ballgefühl - Profiware  
Art.-Nr. 1971 nur € 7,90

**V-MAXX Sportradar**  
SPEED Check  
Bereichert jedes Training - Profiware  
Art.-Nr. 1046 nur € 99,90

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

**GRATIS**  
Art.-Nr. 660 **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!

# MEHR MUT, MEHR MOTIVATION, MEHR MÖGLICHKEITEN

ALTERSSTUFEN  
G ■ F ■ E ■ D ■

AUTORIN  
Elke Opitz

Als kluger, leidenschaftlicher Trainer schaut man nicht nur auf die eigene Disziplin. Handball, Basketball, Leichtathletik – sogar Turnen, Tanzen und Taekwondo können das Fußballtraining positiv beeinflussen. Elke Opitz über kleine Tricks und einen großen Erkenntnisgewinn.

## VIELFALT IST TRUMPF

Meine Jungs waren auf Krawall gebürstet. Schon in der Kabine war die Stimmung schlecht und auf dem Platz wurde es noch schlechter. Übungen, die immer reibungslos klappten, wollten an diesem Tag einfach nicht gelingen. Spieler, die verlässlich Leistung abrufen konnten, waren unkonzentriert, ein ums andere Mal landeten die Bälle im Nirgendwo. Dazu das permanente Genörgel und eine Körpersprache, als hätten alle Haltungsschä-

den. Als dann auch noch einer den Ball in die Hand nahm, ihn prellte und Verrenkungen simulierte, als sei er Uwe Gensheimer persönlich, reichte es mir. Ich atmete tief durch, ging einige Sekunden in mich, dann zum Ballsack und zauberte einen Handball hervor. Dazu sei gesagt: Ich habe immer ein ganzes Sortiment an Bällen dabei – diverse Tennisbälle, einen Handball, einen Basketball und sogar einen Football. Man weiß ja nie, ob man sie nicht braucht, und ich kann versichern: Man braucht sie oft.



**Wie der Handball das Fußballtraining gerettet hat**

An jenem Dienstag spielten wir also Handball. Ich erklärte meiner verduztten Mannschaft einige einfache Regeln, den Rest dachte ich mir aus. Dann ging es los. Immer in Bewegung, immer hoch konzentriert. Schnelle Blicke, schnelle Entscheidungen. Koordination, nicht nur vom Auge zur Hand. Vor allem aber das schnelle Umschalten und die Kommunikation erstaunten mich. Plötzlich schienen Dinge, die während des Fußballtrainings häufig nicht funktionierten, wie selbstverständlich zu klappen. Wie oft hatte ich „Redet miteinander!“ gerufen – jetzt war dieser Hinweis unnötig, denn nachdem einige Spieler mehrfach „ins Leere“ gelaufen waren, begannen sie zu sprechen. Sie riefen und rannten, coachten sich gegenseitig, peitschten sich nach vorne – oder eben nach hinten, wenn der Gegner den Tempogegenstoß einleitete.

Doch nach knapp 15 Minuten war der Spaß vorbei. Meine Spieler lagen lachend, aber total fertig auf dem Platz. Sie schnappten nach Luft und der eine oder andere massierte sich die Knochen. Nach einer längeren Pause setzten wir das Training fort, dieses Mal wieder mit dem Ball am Fuß. Die Pässe kamen

zwar immer noch nicht perfekt, aber es blieb ruhig und konzentriert. Niemand motzte, keiner schlug den Ball weg. Unnötig zu erwähnen, dass es beim Abschlussspiel nicht an Einsatz und Zweikampfhärte mangelte. Im Gegenteil. Die Jungs gingen richtig zu Sache, blieben aber stumm, wenn ich Szenen abpfeifen musste. Kurz: Der Handball hatte an diesem Tag mein Fußballtraining gerettet. Und das sollte kein einmaliges Erlebnis bleiben.

**Anstieg der Aufmerksamkeit**

Ich lernte aus diesem Training wahrscheinlich ebenso viel wie meine Spieler. Ganz gezielt schaute ich mir in den Folgemonaten andere Sportarten an. Da ich Kinder unterschiedlicher Altersklassen trainierte, stellte ich sehr schnell fest, dass man sie auch unterschiedlich herausfordern und begeistern muss.

Bei meiner F-Jugend standen beispielsweise Turnen und Tanzen über Wochen hoch im Kurs. Nach den Erfahrungen, die ich mit dem Handball gemacht hatte, reagierte ich prompt. Statt mit großem Eifer meinen Zappelphilipp Hugo und meine Ballettmaus Ilyda immer wieder in die Spur zu bringen, baute ich gezielt „Hampelmann“, „Rolle vorwärts“, das stabile „Stehen auf einem Bein“, ja sogar eine Arabesque ins Training ein. Die Kinder hatten Freude, die Aufmerksamkeit stieg deutlich an und einige, die sonst eher zurückhaltend waren, kamen plötzlich aus sich heraus. Mehr noch: Ich überließ jenen, die sich auch in anderen Sportarten auskannten, immer wieder einmal das Feld. Dann durften sie einzelne Übungen vormachen und den anderen zeigen, worauf es ankam. Dass die kleinen Trainer auf diese Weise



**TURNEN**  
ab Seite 10



**BASKETBALL**  
ab Seite 14

**HANDBALL**  
ab Seite 20



**LEICHTATHLETIK**  
ab Seite 26

