

# Fußballtraining JUNIOR



Die Zeitschrift für Kinderfußball  
in Verein und Schule



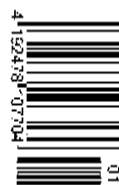
Probleme auf und neben dem Platz?

## SO MEISTERST DU ALLE HERAUSFORDERUNGEN!

**WETTBEWERBE**  
Hohe Aktivität in  
kleinen Spielen

**NEUE REIHE**  
Kinder lernen das  
Fußball-ABC

**FUTZIBALL**  
Quality-Time für  
Spieler und Eltern



# MOTORISCHE GRUNDLAGEN

# ERPROBTE SPIELFORMEN – ATTRAKTIV UND SICHER



## Buch mit Webanwendung: das Werkzeug zu mehr Sicherheit in Vereins- und Schulsport

Mit richtiger Vorbereitung sowie den richtigen Übungs-, Spiel- oder Organisationsformen lassen sich viele Verletzungen im Schul- oder auch Vereinssport vermeiden.

Mit dem Buch **Schulsportideen** bietet die Unfallkasse Rheinland-Pfalz Sportlehrkräften sowie Trainerinnen und Trainern

- theoretische Basisinformationen zu Sportstunden
- und die passenden Inhalte

für einen sicheren Sportunterricht oder ein gelungenes Training – ohne dabei den Kindern die Freude an der Bewegung zu nehmen.

Zusammen mit der Webanwendung **schulsportideen.de** zeigt das Buch, wie sichere Rahmenbedingungen und geeignete didaktisch-methodische Planungen aussehen können.

Mehr als 100 Spiel- und Übungsbeispiele lassen sich direkt in der Praxis anwenden. Sie enthalten alle einen QR-Code, der direkt zu weiteren Inhalten wie Videos und hilfreichen Arbeitsmaterialien auf **schulsportideen.de** führt.

## Schulsportideen

Die Ideen- und Spielesammlung  
für einen sicheren und attraktiven Sportunterricht

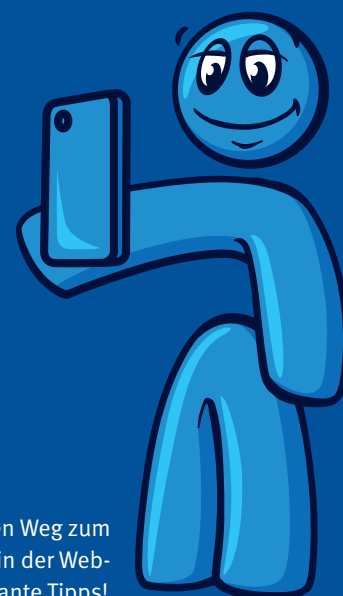
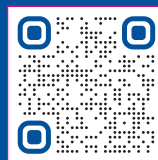
DIN A4, 144 Seiten, 21,90 €

Inhalt:

- Buch und Web: ein funktionierender Medienverbund
- Sicherheit und Gesundheit im Fokus
- Bewegungsfelder
  - › Laufen, springen, werfen/stoßen
  - › Bewegen mit Geräten und Materialien
  - › Miteinander und gegeneinander spielen
  - › Bewegen an Geräten

**Bestellen Sie ganz einfach:**

Telefon: 0251/23005-11 • E-Mail: buchversand@philippka.de  
Webshop: philippka.de



Maskottchen **UKI** weist den Weg zum Buch und gibt dort sowie in der Webanwendung viele interessante Tipps!



## DIE HERAUSFORDERUNGEN ANNEHMEN!

Die WM in Katar liegt zwar schon etwas zurück, doch sind mir zwei Dinge noch immer präsent. Unvergessen bleibt mir zum einen der Moment, als Lionel Messi den Pokal in den Abendhimmel reckt und damit seine fabelhafte Karriere krönt. Zum anderen hat mir das erneut frühe Ausscheiden des deutschen Teams noch einmal vor Augen geführt, dass unser Fußball vor enormen Herausforderungen steht.

Apropos Herausforderungen: Widrigkeiten zu trotzen, sich mit Schwierigkeiten auseinanderzusetzen und praktikable Lösungen zu finden – das sind Nachwuchstrainer an der Basis von jeher gewohnt. Sie sind es, die mit viel Herzblut und großem Aufwand Woche für Woche als Bezugspersonen für unzählige Kinder fungieren und sie sportlich wie menschlich voranbringen – trotz Umständen, die viel Potenzial für Verbesserungen bieten.

In dieser Ausgabe setzen sich unsere Autoren mit häufig auftretenden Herausforderungen auseinander: Wie nutze ich optimal die oftmals nur geringe Fläche? Was mache ich, wenn mir nur wenige Materialien zur Verfügung stehen? Wie gehe ich mit anstrengenden Eltern um? Was mich dabei besonders überrascht hat: Bei näherer Betrachtung zeigt sich, dass die meisten Problemstellungen für ihre Lösung nach Perspektivwechseln verlangen, dann aber ungeahnte Möglichkeiten eröffnen. So zeigt etwa Christian Metke in seinem Beitrag auf, dass große Leistungsunterschiede innerhalb der Mannschaft auch Chancen auf ein besonderes Miteinander bieten. Diesem Ansatz kann ich sehr viel abgewinnen!

Auch wenn das Jahr schon etwas fortgeschritten ist: Wie wäre es mit einem weiteren guten Vorsatz? Seien wir unseren Kids auch im Umgang mit Widerständen ein Vorbild! Versuchen wir also, Probleme als Chancen zu begreifen, die uns fordern und an denen wir wachsen können! Meistern wir Herausforderungen durch Neugier, Offenheit und Kreativität! Schließlich ist solch eine Herangehensweise auch auf dem Platz gefragt. Gelingt uns das, können wir hoffentlich recht bald wieder miterleben, dass ein deutscher Spieler den WM-Pokal entgegennimmt.

Viel Spaß beim Lesen wünscht euch euer

JOHANNES HANF



SportBöckmann

## JUGEND- FUSSBÄLLE



**DERBYSTAR APUS LIGHT**  
GR. 5 350 G  
UVP ~~€ 29,99~~ AB € 18,60  
ART. 2-7925



**DERBYSTAR APUS S-LIGHT**  
GR. 4 290 G  
UVP ~~€ 29,99~~ AB € 18,60  
ART. 2-7940



**ABSOLUTE  
TEAMSPORT**

HOTLINE: 0 54 94/98 88-0  
ABSOLUTE-TEAMSPORT-BOECKMANN.DE

# 14

**GÄHNENDE LEERE IM MATERIALRAUM**  
von Marc Kuhlmann



## INHALT

### HEFTSCHWERPUNKT

#### KOOPERIEREN ODER KAPITULIEREN?

06 Ein Gespräch über typische Probleme und Herausforderungen von Kinderfußballtrainern  
von Marc Kuhlmann

#### MINIMALE FLÄCHE, MAXIMALES TRAINING

08 Wie auch mit wenig Platz ein zielführendes Training gelingt  
von Thomas Staack

#### GÄHNENDE LEERE IM MATERIALRAUM

14 Was tun, wenn wichtiges Trainingsequipment fehlt?  
von Marc Kuhlmann

#### ZU VIELE? GIBT'S NICHT!

22 Trotz (sehr) großer Trainingsgruppe effektiv trainieren  
von Alexander Schulz

#### WER DABEI IST, IST DABEI!

26 Individuelle Erfolgserlebnisse gewährleisten und das Miteinander stärken  
von Christian Metke

#### GEMEINSAM ANS ZIEL!

30 Eltern als wichtigen Teil der Mannschaft begreifen  
von Johannes Hanf

## AUTOREN DIESER AUSGABE

### MARC KUHLMANN

hat sich zwei Trainer der JSG Heilshorn/Garlstedt (Niedersachsen) und den ehemaligen DFB-Trainer und Kinderfußballexperten Paul Schomann zum Gespräch über typische Probleme und Herausforderungen eines Kindertrainers eingeladen.

### THOMAS STAACK

sagt, dass nicht viel Platz benötigt wird, um ein gutes Training anbieten zu können. In seinem Beitrag erläutert er Tricks und Kniffe, wie auch auf wenig Raum zielorientiert gespielt und geübt werden kann.

### ALEXANDER SCHULZ

hat als Trainer seines Sohnes die Karriere an der Seitenlinie begonnen. Mittlerweile ist der B-Lizenz-Inhaber Kleinfeldkoordinator des Berliner Vereins Pfeffersport und trainiert dessen 2010er- und 2012er-Jahrgang.

### CHRISTIAN METKE

Der DFB-Stützpunktkoordinator für Berlin legt bei seinen Mannschaften großen Wert auf einen ausgeprägten Teamgeist und weiß: Stimmen die Rahmenbedingungen, stellt auch das Training mit sehr heterogenen Gruppen kein Problem dar.

### JOHANNES HANF

Der FT-Redakteur hat bereits zu Beginn seiner Trainerlaufbahn die Erfahrung gemacht, dass ohne Eltern nichts geht. Den richtigen Umgang mit dem „Team hinter dem Team“ hat er allerdings erst im Laufe der Jahre gelernt.

### THORSTEN DAMM

Der ehemalige Sportliche Leiter der renommierten Ballschule Heidelberg ist Mitautor des neuen Werkes „Ballschule



Fußball“ und erklärt, wie den Jüngsten mit viel Spaß, aber dennoch zielgerichtet das Fußball-ABC beigebracht werden kann.

#### **MAURICE MÜLLER**

Der B-Lizenz-Inhaber ist bei der Ballschule Heidelberg u. a. zuständig für Kooperationen mit Schulen und Kindergärten sowie Aus- und Fortbildungen im In- und Ausland.

#### **DOMINIK DOHMEN**

hat mit „Futziball“ ein frühkindliches Bewegungskonzept für Kinder zwischen zwei und fünf Jahren entworfen und darf bereits stolz auf mehr als 80 Kooperationen mit Vereinen und Kindergärten – vorwiegend am unteren Niederrhein – blicken.

#### **SABRINA GEHRUNG**

Die ehemalige Hochspringerin kam im Trikot der LG Filder auf eine persönliche Bestleistung von 1,81 Metern. Mittlerweile ist sie als Trainerin in der Kinderleichtathletik aktiv.

#### **YANNIC DRECHSLER**

ist trotz seines jungen Alters ein wahrer Kinderfußballexperte und unter anderem Referent beim Sächsischen Fußball-Verband. Als Trainer der U8 von RasenBall-sport Leipzig setzt er auf die positive Wirkung sogenannter „Kleiner Spiele“.

#### **PETER BEDKOWSKI**

Der Jugendtrainer von Viktoria Köln hat viele Ideen, wie er kognitive Elemente in ein technikorientiertes Training einfließen lässt.

### **WEITERE BEITRÄGE**

#### **MEHR BREITE FÜR DIE SPITZE**

34 Start einer Reihe von und mit der Ballschule Heidelberg  
von *Thorsten Damm und Maurice Müller*

#### **DER FRÜHE VOGEL FÄNGT DEN WURM**

40 Futziball: frühkindliches Bewegungskonzept für Vorschulkinder  
von *Dominik Dohmen*

#### **MASSARBEIT**

46 Vielseitigkeitstraining mit dem Zollstock als Alternativmaterial  
von *Sabrina Gehrung*

#### **MIT KLEINEN SPIELEN ZU GROSSEN RESULTATEN**

50 Wie sie Bewegung, Freude und Kommunikation fördern  
von *Yannic Drechsler*

#### **WILDE ABENTEUER STATT FADER ABLÄUFE**

56 Kognitive Fähigkeiten im technikorientierten Training schulen  
von *Peter Bedkowski*

Fotos: Klaus Schwarten, Conny Kurth, Sina Behnke



**DER FRÜHE VOGEL FÄNGT  
DEN WURM**  
von *Dominik Dohmen*

# 40

# 22

**ZU VIELE? GIBT'S NICHT!**  
von *Alexander Schulz*

# KOOPERIEREN ODER KAPITULIEREN?

Ein Gespräch über Herausforderungen und Probleme von Trainern in Amateurvereinen – zwei Kindertrainer der JSG Heilshorn/Garlstedt fragen, ein Fachmann antwortet

Der ehemalige DFB-Trainer und Kinderfußballspezialist Paul Schomann hat Lösungen für typische Probleme im Nachwuchsfußball parat.

Foto: Klaus Schwarzen



**FT Junior:** Kooperieren oder kapitulieren – waren das die beiden Optionen, die die SF Heilshorn und der SV Garlstedt hatten, bevor sie in einer Jugendspielgemeinschaft (JSG) gemeinsame Sache machten?

**Markus Fischer:** Überspitzt kann man das schon so sagen. Ohne Zusammenarbeit wirst du auf dem Dorf keinen Kinderfußball mehr auf die Beine stellen. Beide Orte haben ca. 3000 Einwohner. Wir können nur aus dem schöpfen, was wir haben. Weder Heilshorn noch Garlstedt bekämen alleine eine Mannschaft voll.

**Paul Schomann:** Jugendspielgemeinschaften sind bezüglich der Ausbildung und Entwicklung der Kinder sehr sinnvoll. So muss sich niemand gezwungenermaßen in einer höheren Altersklasse gegen zwei bis drei Jahre ältere und körperlich überlegene Spieler durchquälen, sondern kann sich in seiner Altersklasse messen und auf vergleichbarem Niveau trainieren und spielen.

**Christoph,** du bist erst vor Kurzem ganz klassisch als Vater in die Trainerrolle gerutscht. Nach einem halben Jahr mit der U10-1 hast du nun auch noch die U10-2 der JSG übernommen. Das ist doch eigentlich der pure Wahnsinn, oder?

**Christoph Arndt:** Ich habe zwar viele Jahre selbst Fußball gespielt, aber als Trainer bin ich natürlich noch ein Neuling. Neben der inhaltlichen Planung sind in Amateurvereinen wie unseren ja auch noch zahlreiche organisatorische Herausforderungen zu meistern. Ich denke da nur an die Koordinierung der Wettspiele. Wenn wir zuhause spielen, haben wir Einfluss auf die Ansetzung – auswärts aber nicht. Es kann also durchaus sein, dass man an den Wochenenden beide Tage auf dem Fußballplatz steht. Da brauchst du eine Familie, die das auch mitmacht.

Markus, du bist beim SV Garlstedt so etwas wie das Mädchen für alles: Spartenleiter, Trainer und Schiedsrichter in Personalunion. Das klingt so, als hättet ihr große Schwierigkeiten, an Ehrenamtler zu kommen, die in den vielfältigen Vereinsfunktionen unterstützen ...

**Markus Fischer:** Ich bin wie Christoph auch als Vater zum Trainerjob gekommen. Zum Spartenleiter habe ich mich wählen lassen, um die Dinge so anzustoßen, wie ich sie mir als Trainer wünschen würde. Und das Schiedsrichteramt bekleide ich, damit der Verein die Strafen nicht bezahlen muss. So kommen schnell Tage zustande, an denen ich von 15 bis 23 Uhr für den Verein unterwegs bin. Du musst eine ehrenamtliche Tätigkeit also aus voller Überzeugung machen. Und dazu sind heute einfach nur noch wenige bereit.

**Die Vereine suchen also nach neuen Wegen, Trainer zu rekrutieren, und werden häufig bei den noch aktiven C-, B- oder A-Jugendlichen fündig.**

**Paul Schomann:** Und das ist auch ein guter Weg. Ich war 51 Jahre lang Jugendleiter in einem Amateurverein und wir haben diesen Weg erfolgreich beschritten. Die Jungs sind bei einem sehr erfahrenen Bambinitrainer ein Jahr lang in die Lehre gegangen und haben dort erfahren, wie mit Kindern umzugehen ist. Erst danach haben wir ihnen Verantwortung für einen eigenen F- oder E-Junioren-Jahrgang übertragen. Natürlich brauchen 15- oder 16-Jährige auch da noch Unterstützung von einem Erwachsenen, der das ganze Drumherum koordiniert. Das können sie noch nicht. Was sie aber schon können, ist Kinder zu begeistern und ihnen Fußball zu vermitteln. Da merkt man einfach, dass die jungen Leute einen anderen Zugang haben und viel näher an der Altersklasse sind, als wir es als Erwachsene sein können.

**Ein Glücksfall, wer über solche erfahrene Trainer in seinen Reihen verfügt und eine Art Mentorenprogramm für Jungtrainer anbieten**



**Christoph Arndt (links, SF Heilshorn) und Markus Fischer (SV Garlstedt) machen inzwischen in einer JSG gemeinsame Sache. Die beiden Trainer aus dem Landkreis Osterholz (Niedersachsen) berichten aus ihrem Vereinsalltag.**

**kann. Da lässt sich mit Bordmitteln schon viel erreichen. Eine andere Möglichkeit, die Jugendlichen zu qualifizieren, ist das neue niedrigschwellige Angebot des Kindertrainer-Zertifikats ...**

**Paul Schomann:** Ausbildungsangebote müssen zur Lebenswelt der Menschen passen, und das löst das Zertifikat durch gerade einmal 20 Lerneinheiten ein. Es orientiert sich stark an der Praxis der Kindertrainer – mit inhaltlichen Schwerpunkten wie die neuen Wettspiele und die Trainingsgestaltung – und es ist eben in großen Teilen auch online von zuhause aus durchführbar.

**Nur, dass das Zertifikat etwas verbindlicher ist – denn es lässt sich auch auf die weiterführende C-Lizenz anrechnen ...**

**Christoph Arndt:** Wir haben von dem Kindertrainer-Zertifikat noch nicht gehört, aber das ist natürlich ein tolles Angebot: Lernen in vielen kleinen Modulen, statt fünf Tage in der Sportschule Barsinghausen zu verbringen. Das ist nicht nur für mich als Familienvater ein gangbarer Weg, sondern sicher auch für viele Jungtrainer.

**Markus Fischer:** Das nehmen wir auf jeden Fall mal wieder mit zurück in den Verein und besprechen uns da zeitnah, ob, wann und wen wir anmelden können.

**Es gibt ein schönes Fußball-Sprichwort: Entscheidend ist auf dem Platz. Markus, mit welchen Herausforderungen haben Kindertrainer in Dorfvereinen zu kämpfen, wenn sie den Rasen, Kunstrasen oder die Asche zum Training betreten?**

**Markus Fischer:** Da fallen mir viele Dinge ein. Sofort vor Augen habe ich das Problem, wie ich die beschwerten Tore verschiebe, wenn ich alleine bin. Ich trainiere meine U8 und U13 nacheinander, ich muss also schauen, dass ich für beide Gruppen möglichst den gleichen Platzaufbau nutzen kann. Dann sind die eklatanten Leistungsunterschiede innerhalb des Teams zu nennen. Darüber hinaus gibt es viele

kleine Nebenkriegsschauplätze: Was mache ich, wenn ich alleine bin und der erste U8-Spieler auf Klo muss? Wie schaffe ich es, dass sich die Jungen und Mädchen nicht ständig um die Bälle streiten? Ich habe mir im vergangenen Jahr mal den Spaß gemacht und gezählt, wie oft ich in der U8 Schuhe zubinden musste. Es waren 5600 Schleifen. An diesen Beispielen lassen sich ganz gut die kleinen und großen Herausforderungen eines Kindertrainers ablesen.

**Paul Schomann:** Zu meiner DFB-Zeit haben wir mal die sogenannten 10 goldenen Regeln des Kinderfußballs entworfen. Wer diese befolgt, kann schon einen Großteil der Probleme ausschließen oder zumindest abschwächen. Darunter finden sich unter anderem Punkte, wie jedem Kind einen Ball zu geben oder in kleinen Gruppen Fußball zu spielen. Darüber hinaus ist es wichtig, Rituale zu schaffen. Sie vermitteln Sicherheit. Eines kann eine freie Tummelphase vor Trainingsbeginn sein. Eure Spieler kommen schließlich mit unterschiedlichen Befindlichkeiten ins Training. Das selbstständige Auspowern vor Beginn der Einheit hilft, die Gruppe auf einen Stand zu bringen.

Dann zu eurer Problematik mit den Leistungsunterschieden: Hier gibt es auch kleine Kniffe, beispielsweise den starken Spielern Kontaktbegrenzungen vorzugeben, sie in Überzahl-/Unterzahlspielen der Unterzahl zuzuordnen oder Stark und Schwach auf zwei verschiedene Felder zu trennen. Das allerdings darf nur die Ausnahme und nicht die Regel sein, denn schließlich wollt ihr die Mannschaft ja zusammenführen und nicht auseinanderdividieren.

**Wie wichtig sind Trainingsmaterialien und welche werden unbedingt benötigt?**

**Paul Schomann:** Es gab mal eine Tabakwerbung: Drei Dinge braucht der Mann – Feuer, Pfeife und Stanwell! Ich sage immer, drei Dinge braucht der gute Fußballtrainer – für jeden Spieler einen Ball, Stangen und Leibchen. Tore sind auf dem Platz ja sowieso vorhanden. Wer diese Utensilien in ausreichender Zahl besitzt, kann ein Toptraining organisieren. Wenn früher Trainer zu mir gekommen sind und eine Koordinationsleiter oder Medizinbälle haben wollten, habe ich immer nur kurz angebunden auf diesen Slogan verwiesen.

**Wie sieht es mit dem Platzmangel aus? Viele Vereine können Kinderteams nur ein Viertel oder ein Sechstel des Feldes ermöglichen. Ist das ein Problem?**

**Paul Schomann:** Ein Fußballer muss als Erstes lernen, im kleinen Raum erfolgreich Fußball zu spielen. Von daher können alle bei diesem Thema den Ball flach halten. Im Kinderfußball reichen die kleinen Felder völlig aus. Erst später bei taktischen Inhalten werden größere Felder wichtig.

**Das letzte Thema sind die Eltern. Christoph, gibt es da bei euch Schwierigkeiten? Habt ihr in Heilshorn und Garlstedt eher Macher oder Motzer in euren Reihen?**

**Christoph Arndt:** Das läuft bei uns glücklicherweise ganz hervorragend. Ich kann jetzt nur für mich sprechen, aber wenn du die Eltern nicht im Boot hast, macht der Trainerjob auch keinen Spaß. Erst sie machen den Kinderfußball lebendig und stärken den Zusammenhalt innerhalb der Truppe.

**Paul Schomann:** Und es gibt so viele Bereiche, wo sie helfen können, damit ihr euch als Trainer auf das Wesentliche konzentrieren könnt: Organisation von Auswärts- oder Abschlussfahrten, von Teamausflügen oder der Weihnachtsfeier, vom Kuchen- und Kaffeeverkauf bei Heimspielen oder das Kümmern um die Materialien.

**DAS INTERVIEW FÜHRTE MARC KUHLMANN**



Das Gespräch in voller Länge mit vielen weiteren Themen und Hintergründen gibt es auch bei uns als Podcast: [www.fussballtraining.com](http://www.fussballtraining.com)

