

# Fußballtraining



Die Zeitschrift für Kinderfußball  
in Verein und Schule

## JUNIOR

### ABSAGENHAGEL

Abwesenheiten  
nachhaltig reduzieren

### PLATZSPERREN

Anderer Ort,  
gleicher Drive

### FLITZEN STATT SITZEN

Warum Standzeiten  
jetzt ein No-Go sind

Gut vorbereitet durch die  
Herbst- und Winterzeit

# Bald wird's ungemütlich



# Mache **Fußball** zu deinem **Beruf**:

## Als **Fußball-Redakteur (m/w/d)**

verfasst du Texte und bearbeitest Manuskripte für unsere Print-Medien (Zeitschriften *Fußballtraining* und *Fußballtraining JUNIOR*, Fußball-Fachbücher) und unsere ambitionierten Online-Angebote (u. a. *fussballtraining.com*).

Dabei stehst du im engen und aktiven Austausch mit unseren Autorinnen und Autoren und unterstützt sie bei der inhaltlichen Ausarbeitung ihrer Ideen. Oder du entwickelst selbst Ideen und Konzeptionen für unsere Fachmedien und arbeitest diese aus.

Wenn du ein fundiertes fußballspezifisches Fachwissen und idealerweise erste Erfahrungen in einer Redaktion gesammelt hast sowie über ein sicheres Sprachgefühl verfügst, dann bieten wir dir

- Möglichkeiten zum eigenverantwortlichen Arbeiten,
- flexible Arbeitszeiten (auch remote),
- interne und externe Fortbildungsmaßnahmen,
- eine offene, kollegiale Unternehmenskultur sowie
- eine angemessene und leistungsgerechte Bezahlung.

## Weitere **Jobs** in unserem **Team**:

### Als **Typo3-Entwickler (m/w/d)**

hilfst du unserem Team bei der kreativen Umsetzung anspruchsvoller Online-Projekte und der Entwicklung und Implementierung von TYPO3-Extensions. Gemeinsam erarbeitet ihr innovative Konzepte für den Aufbau neuer Lernplattformen und optimiert bestehende Angebote.

Wenn du über Expertenwissen in TYPO3, insbesondere in der Entwicklung von TYPO3-Extensions, und fortgeschrittene Kenntnisse in Extbase und Fluid verfügst, bieten wir dir eine spannende und abwechslungsreiche Tätigkeit mit viel Eigenverantwortung, flexiblen Arbeitszeiten, hochwertigem technischen Equipment, Remote-Arbeitsplatz sowie einer fairen Vergütung.

### Als **Full Stack Entwickler (m/w/d)**

entwickelst du unsere B2C-Lösung für Trainer in Zusammenarbeit mit unserem kreativen Team weiter und machst sie durch innovative Ansätze und kontinuierliche Optimierungen zum Standard in unserer Branche.

Wenn du mindestens drei Jahre Erfahrung in der Entwicklung responsiver Webanwendungen mit Angular und PHP hast und über fundierte Kenntnisse in ES6, TypeScript, HTML, SASS/CSS sowie modernen JavaScript-Bibliotheken und -Tools wie NGRX und webpack verfügst, sollten wir uns kennenlernen! Auf dich warten u. a. flexible Arbeitszeiten, ein Remote-Arbeitsplatz, hochwertiges Equipment und eine faire Vergütung.

Mit fast 50 Jahren Erfahrung sind wir ein etablierter Player im Bereich der Sportmedien und setzen Maßstäbe im Markt für Trainermedien im deutschsprachigen Raum. So pflegen wir langjährige Partnerschaften mit prominenten Verbänden wie dem DHB, dem DFB oder dem DLV, aber auch international kooperieren wir eng mit der FIFA. Gemeinsam mit dir möchten wir unsere Erfolgsgeschichte weiterschreiben.



## HERBST UND WINTER – KEINE MAKEL, SONDERN CHARAKTERPROBEN!

Jetzt wird's ungemütlich – und genau deshalb wird's gut. Wenn der Regen schräg fällt, der Atem sichtbar wird und die Tage kürzer sind als jede Ausrede, zeigt sich, was gutes Training wirklich kann: Struktur schaffen, Qualität sichern und Menschen bewegen. Herbst und Winter sind kein Makel der Saison, sondern ihre Charakterprobe. Wer jetzt klug plant, trainiert nicht trotz des Wetters – sondern mit ihm.

Das beginnt auf dem Platz – mit klaren Prinzipien für kalte Tage. Kurze Wege, hohe Frequenzen, viele Ballaktionen: kleine Spielformen statt Standzeiten, rotierende Rollen statt Warteschlangen. Dazu Coachingpunkte, die auf den Punkt sind.

Abseits des Rasens zählt Haltung: früh kommunizieren, Erwartungen klären, Zusagen sichtbar machen. Und wenn die Platzsperre kommt, greift Plan B: Ob Soccerhalle, Motzerhügel oder Online-Training – zwar bist du mit deinem Team an einem neuen Ort, trainierst aber mit gleichem Drive. So wird aus Schmuddelwetter Fortschritt, aus Routine Wirkung.

Diese Ausgabe ist eine Einladung, den Herbst nicht auszuhalten, sondern auszunutzen. Mit klaren Plänen, kompakten Trainingsformen und einer Kommunikation, die das Team zusammenführt. Wenn wir jetzt konsequent arbeiten, kommt der Frühling nicht nur mit Sonne – er kommt mit Substanz.

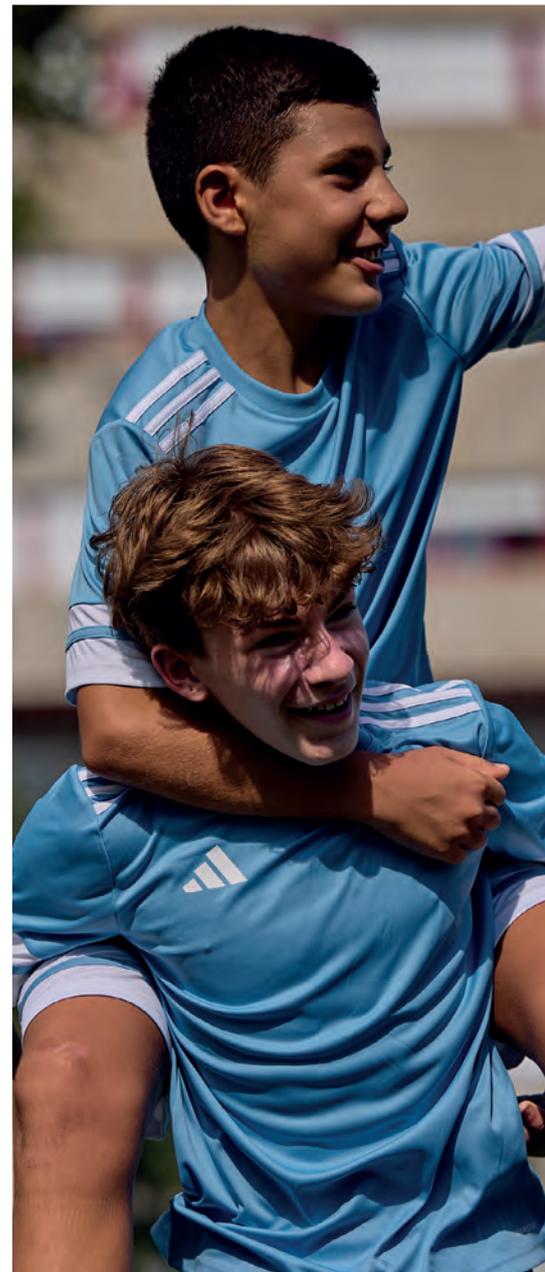
Viel Spaß beim Lesen und viel Wirkung auf dem Platz. Euer

MARC KUHLMANN



SportBöckmann

ADIDAS TRIKOT „SQUADRA 25“  
UVP ~~€ 20,00~~ € 12,00  
ART. A00195



ABSOLUTE TEAMSPORT  
BÖCKMANN

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



# 06

**HAPPY HERBST**  
von Elke Opitz

Foto: adobe.stock.com

## INHALT

### HEFTSCHWERPUNKT

#### HAPPY HERBST

06 Goldene Regeln für die ungemütlichste aller Jahreszeiten  
von Elke Opitz

#### BEWEGUNG STATT STILLSTAND

12 Aktivitätsreiche Trainingsformen für Schmuttelwetter  
von Marc Kuhlmann

#### AUSREDEN GIBT ES IMMER – CHANCEN AUCH!

18 Dem Absagenhagel begegnen und auf unklare Gruppengrößen  
vorbereitet sein  
von Elke Opitz und Jonas Hedwig

#### PLATZSPERRE –NA UND?

22 Soccerhalle, Online-Training und Co – Alternativen gibt es genug  
Elke Opitz

#### IM HERBSTWALD

24 Eine Bambini-Spielstunde für große Windstärken  
von Marc Kuhlmann

#### FUTSAL – AUCH DRAUSSEN EINE OPTION!?

30 Mit ausgewählten Regeln und Prinzipien den Futsal gezielt ins  
Outdoor-Training integrieren  
von Jonas Hedwig

#### VON O BIS O

34 Ein Trainingsformenkatalog für eine gesamte Hallensaison  
von Thomas Staack

#### DER DAUERKRANKE

46 Spielertypen-Serie: Umgangstipps für den chronisch Leidenden  
von Claus-Peter Niem

Foto: IMAGO/imagebroker

## AUTOREN DIESER AUSGABE

### ELKE OPITZ

Die Fußballtrainerin und Journalistin berichtet mit mehreren Beiträgen über die alltäglichen Herausforderungen, die das Training mit Kindern und Jugendlichen in der kalten Jahreszeit mit sich bringt.

### MARC KUHLMANN

steht seit 1997 ununterbrochen als Trainer auf dem Platz und hat in dieser Zeit Spieler in bereits 28 Herbst- und Wintersaisons begleitet. In seinen Beiträgen erläutert er, worauf es fachinhaltlich ankommt.

### JONAS HEDWIG

liefert praktikable und variable Trainingsformen, mit denen du jedem Absagenhagel entgegenwirkt. Außerdem hat sich der FTJ-Redakteur mit der Idee beschäftigt, den Futsal in das Outdoor-Training zu integrieren.

### THOMAS STAACK

Der Kölner Kinderfußball-Experte ist nicht nur glühender Verfechter von kleinen Spielformen, sondern bereitet dich auch mit einem ausführlichen Hallentrainingskatalog perfekt auf die Winter-Saison vor.



**CLAUS-PETER NIEM**

Der Pädagoge, Psychologe und Soziologe arbeitet seit 1999 mit zahlreichen prominenten Trainern zusammen. Für unsere Spielertypen-Reihen analysiert er passend zur Herbstzeit den „Dauerkranken“.

**HANS-DIETER TE POEL**

ist DFB-Fußballlehrer und besitzt die UEFA Pro Licence. Der Diplom-Sportwissenschaftler und Pädagoge stellt uns seine Fusion aus Leichtathletik- und Fußball-elementen vor.

**SVEN HÄTSCHER**

ist nach 15 Jahren in verschiedenen Funktionen beim FSV Berolina Stralau seit kurzem „Leiter Talenteteam Neukölln“ bei Union Berlin. Er erklärt uns, warum er bei den Kleinsten auf Tier-namen für die Mannschaftseinteilung setzt.

**NINA MEYER**

Nach dem Besuch eines Kindertrainer-Lehrgangs war für die dreifache Mutter und Fußballtrainerin klar: „Ich will meine Kinder nach der *Trainingsphilosophie Deutschland* ausbilden. Wie das aussieht und was Nikola Ludwig aus dem DFB-Kompetenzteam dazu sagt, lest ihr in ihrem Beitrag.



# 22

## PLATZSPERRE – NA UND? von Elke Opitz

Foto: adobe.stock.com

**WEITERE BEITRÄGE****JUMP & RUN & THROW**

48 So bereichern die Grunddisziplinen der Leichtathletik das Fußballtraining  
von *Hans-Dieter te Poel*

**TIERE AUF TOREJAGD**

54 Über die Vorteile von kreativen Bezeichnungen für Bambini-Teams  
von *Sven Hätscher*

**MIT HERZ UND BALL – MEIN WEG ZUR TRAINERIN**

56 Serie: Die *Trainingsphilosophie Deutschland* bei der U9 des SV Hellern  
von *Nina Meyer*

**KINDERFUSSBALL TRIFFT PODCAST**

62 Erfahrene Trainer teilen im „Kabinengespräch“ ihr Wissen  
von *Marc Kuhlmann*

# 56

**MIT HERZ UND BALL –  
MEIN WEG ZUR TRAINERIN**  
von *Nina Meyer*



Foto: Conny Kurth

# 46

**DER DAUERKRANKE**  
von *Claus-Peter Niem*

## Sieben goldene Regeln für die ungemütlichste aller Jahreszeiten

# HAPPY

Der Saisonstart liegt bereits einige Wochen zurück und die Winterpause noch in weiter Ferne. Sobald sich die ersten Herbststürme ankündigen, wird es oft auch im Trainingsbetrieb ungemütlich. Wetterumschwünge, Erkältungswellen, Verletzungsgefahren, der Lernmarathon für die Kinder und Jugendlichen in der Schule, der Zeitdruck für die Erwachsenen im Hinblick auf Weihnachten. Elke Opitz erklärt, was man als Trainer tun muss, damit es trotzdem für alle ein „Happy Herbst“ wird.

**AUTORIN**  
Elke Opitz

**ALTERSSTUFEN**  
G ■ F ■ E ■ D ■

### TRAINING IST IMMER!

Noch nicht einmal 16 Uhr, und es dämmt bereits. Ich sitze mit meinem Trainerkollegen im Vereinsheim und hoffe, dass es nicht auch noch anfängt zu regnen. Jetzt gehen im Sekundentakt die Nachrichten auf seinem Handy ein. Er schüttelt den Kopf und bestellt uns noch einen Kaffee.

„**Training kann ich absagen**“, grummelt er vor sich hin.

„Es kommen höchstens sieben.“

„**Training findet immer statt**“,

antworte ich und zwinkere ihm aufmunternd zu.

Tatsächlich erscheinen am Ende nur fünf Spieler. Aber diejenigen, die kommen, haben großen Spaß, viele Ballaktionen, viele Wiederholungen. Noch Wochen später erzählen sie von dem „coolen Training“.

### Der Herbst ist voller Herausforderungen

Die geschilderte Situation ist kein bedauerlicher Einzelfall. Und die Herausforderungen, die Trainer insbesondere im Herbst und Winter meistern müssen, sind enorm. Es hagelt immer wieder Absagen zum Training, selbst auf Kunstrasen sind die Bedingungen oft suboptimal, um die Hallenzeiten wird häufig erbittert gekämpft oder sie passen nur bedingt in die Terminkalender. Erschwerend kommt hinzu, dass Kinder und Jugendliche auch in der Schule massiv gefordert sind. Nicht zu vergessen die Erwachsenen, die beruflich und privat vor den Feiertagen alle Hände voll zu tun haben. Spätestens im November macht sich eine allgemeine Erschöpfung bemerkbar und den Satz „Es wird Zeit, dass die Winterpause kommt“ hört man fast täglich.

Wer diese Phase nicht nur irgendwie überstehen, sondern die eigene Mannschaft mit Spaß und Freude bis zu den Feiertagen trainieren möchte, sollte vorbeugen, auf ein paar Dinge achten, einige Tricks anwenden und sich fantasievoll die gute Laune nicht verderben lassen.

# HERBST

## DIE 7 GOLDENEN REGELN

### 1. GESUNDHEIT GEHT VOR

Der Blick in die Wetter-App ist in diesen Tagen obligatorisch, ebenso sind Improvisation und Fantasie gefragt. In diesem Zusammenhang spielen verschiedene Faktoren eine Rolle.

#### Faktor 1: Unfälle und Krankheit

Aus einer aktuellen Statistik der ERGO Group geht hervor: Fußball führt die Unfallstatistik an. Mehr als ein Drittel aller Sportunfälle ereignen sich auf dem Fußballplatz. Mit 2.425 Unfällen bleibt die beliebteste Sportart der Welt trauriger Spitzenreiter. Um dies zu verhindern, sind intensives Aufwärmen, die richtige Kleidung und die Vermeidung einseitiger Belastungen wichtig. Damit nicht genug: Erkältungskrankheiten und Grippewellen können den stärksten Menschen umhauen und machen natürlich auch vor Coaches nicht halt. Deshalb sollte das Trainer-team gerade im Herbst und Winter stets einen „Notfallplan“ haben, falls jemand krankheitsbedingt ausfällt. Das gilt insbesondere auch für alle, die alleine trainieren. Hier können Kollegen aus anderen Abteilungen eine große Hilfe sein, etwa der Leichtathletiktrainer, der eine Laufefeinheit anbietet.

Wer ein gutes Miteinander pflegt, profitiert mehrfach: Zum einen, weil stets ein Backup vorhanden ist, und zum anderen, weil die eigene Mannschaft fachkundig in Spezialbereichen trainiert wird. Nicht zuletzt gewinnt auch der Trainer selbst Einblicke in andere Gebiete.

#### Faktor 2: Platzverhältnisse und „Risikofaktor Halle“

Solange die Naturrasenplätze noch bespielbar sind, halten sich die Anforderungen an Verletzungsprophylaxe und Trainingsplanung im Amateursport in Grenzen. Stürze auf gefrorenem Boden sind hingegen immer risikobehaftet. Aber auch auf Kunstrasenplätzen erhöht die bisweilen eisige oder rutschige Oberfläche die Sturzgefahr. Hier muss in jedem Einzelfall entschieden und ggf. ausgewichen werden.

In der Halle wiederum wird in der Regel ein „schnellerer Ball“ gespielt, was u. a. auch die Gefahr des Umknickens erhöht. Zudem sind die Zweikämpfe oft intensiver und die körperliche Belastung unterscheidet sich – auch aufgrund des Hallenbodens – maßgeblich von der auf dem Feld. Wenn nicht mit dem Futsal-Ball gespielt wird, nimmt sogar die Gefahr der Kopfverletzungen zu, etwa wenn der Ball neben das Tor geht. Was auf dem Feld harmlos ist, führt in der Halle immer wieder dazu, dass der Ball mit Wucht von der Wand oder Bande zurückkommt und nicht nur Torleute am Kopf trifft.

Um hier das Verletzungsrisiko grundsätzlich zu minimieren, sollten die Kinder und Jugendlichen in jedem Fall echte Hallenschuhe statt Sneaker tragen und grundsätzlich auch Schienbeinschoner. Damit es möglichst nicht zu „Verbrennungen“ kommt, die durch das Ausrutschen auf dem Hallenboden entstehen, empfiehlt es sich, lange Hosen oder Leggings unter den kurzen Hosen zu tragen. So können schmerzhaftes Schürfwunden verhindert werden.