

Fußballtraining JUNIOR



Die Zeitschrift für Kinderfußball
in Verein und Schule

HYBRIDFELD

So einfach, so
wirkungsvoll

MINI-TURNIERE

Fünf Varianten für den
Trainingsbetrieb

ICH KOMME NICHT

Absagen verstehen
und richtig reagieren

Warum der Kinderfußball in Polen voller Inspirationen steckt

Der unterschätzte Nachbar

BUNDESLIGA

TORFABRIK

2026/2027

adidas Fußball „Torfabrik“ Junior

A50238	Größe 4, 290 g
A50236	Größe 5, 290 g
A50237	Größe 4, 350 g
A50235	Größe 5, 350 g
UVP € 30,00	ab € 18,00



adidas Fußball „Torfabrik“ Club

A50241	Größe 3
A50242	Größe 4
A50243	Größe 5
UVP € 25,00	ab € 15,00



adidas Fußball „Torfabrik“ League

A50240	Größe 4
A50231	Größe 5
UVP € 40,00	ab € 24,00



SportBöckmann

ABSOLUTE TEAMSPORT
BOECKMANN

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



POLEN – GRENZENLOS GUTES TRAINING

Polen. Vier Vereine und eine Reise, die uns nicht losgelassen hat. Als wir Anfang Mai nach Warschau, Chronstau und Krakau aufbrachen, hatten wir Fragen im Gepäck: Wie bilden unsere Nachbarn ihre Spieler aus, und was können wir davon lernen? Was wir mitgebracht haben, ist mehr als ein Reisebericht. Es ist ein Spiegel. Und der zeigt: Die Grundprinzipien einer kindgerechten Ausbildung sind keine nationalen Erfindungen, sondern sie gelten – wenn man bereit ist, genau hinzusehen – überall auf der Welt.

Polnische Kinder sind Kämpfer. Das sagen nicht wir, das sagen ihre Trainer höchstselbst – und zwar unisono bei allen Clubs, die wir besucht haben. Sie springen in jeden Zweikampf, sie wollen gewinnen, sie geben alles. Aber das Beeindruckendste an Legia Warschau, Cracovia Krakau, Polonia Warschau und der Miro Deutschen Fußballschule war nicht die Mentalität der Spieler – es war die Haltung der Trainer. Überall dieselbe Überzeugung: Das Kind steht im Mittelpunkt, nicht das Ergebnis. Der Trainer ist Erzieher, nicht Lautsprecher. Fehler sind kein Problem – sie sind der Job.

Diese Ausgabe versteht sich nicht als Vergleich zwischen zwei Fußballkulturen. Sie ist keine Blaupause, die du blind übernehmen solltest, sondern ein fachlicher Impuls für alle, die im Kinderfußball tätig sind und ihren eigenen Blick schärfen wollen. Wir jedenfalls sind zurückgekehrt mit dem Gefühl: Es lohnt sich, über den Tellerrand zu schauen. Immer.

MARC KUHLMANN

FUSSBALL IST VIEL MEHR ALS TORE SCHIESSEN!



**Spieler entwickeln. Werte vermitteln.
Erfolg fördern.**

Ein praxiserprobtes Konzept für eine erfolgreiche und nachhaltige Spielerbetreuung!

Das erwartet dich:

- Klare Regeln und verlässliche Strukturen
- Mehr Respekt, Verantwortung und Teamgeist
- Kreative Methoden zur Wertevermittlung
- Orientierung für Spieler und Eltern
- Persönlichkeitsentwicklung neben dem Sport
- Praxiserfahrungen aus vielen Jahren Trainerarbeit

Kein theoretisches Modell, sondern ein bewährter Ansatz aus der Praxis – für Trainer, die junge Menschen auf und neben dem Platz erfolgreich begleiten möchten.

Der Trainerkompass. Werte vermitteln • Orientierung geben • ein Team bilden.
96 Seiten • 17,80 Euro



0251/23005-11 • philippka.de

28

DEUTSCH LERNEN WIE EIN WELTMEISTER
von Mateusz Bachem und Marc Kuhlmann

INHALT

HEFTSCHWERPUNKT

KICK IT LIKE POLSKA!

- 06 Mit Identität am Ball – von Warschau bis nach Krakau
von Marc Kuhlmann

ENTSCHEIDER VON MORGEN

- 08 Wie Legia Warschau Talente mit Köpfchen formt
von Mateusz Ludwiczak und Marc Kuhlmann

DIE LEISEN TRAINER VON POLONIA

- 16 Bei Polonia Warschau ist die große Bühne den jungen Spielern vorbehalten
von Artur Cegiełka und Marc Kuhlmann

WER SPIELER ENTWICKELT, ENTWICKELT DIE MANNSCHAFT!

- 22 Bei KS Cracovia ist individuelle Klasse kein Gegensatz zum Team
von Hubert Plebanek und Marc Kuhlmann

DEUTSCH LERNEN WIE EIN WELTMEISTER

- 28 In der Miro Deutschen Fußballschule wird Sprache und Technik gleichermaßen gelehrt
von Mateusz Bachem und Marc Kuhlmann

AUTOREN DIESER AUSGABE

MARC KUHLMANN

besuchte gemeinsam mit Peter Bedkowski einige polnische Vereine und hat für euch das aufbereitet, was er in unserem Nachbarland zu sehen bekam.

MATEUSZ LUDWICZAK

leitet bei Legia Warschau den Ausbildungsbereich U7 bis U13 und befasst sich u. a. mit dem Trainingsprogramm, der Methodik und der Ausbildungsstruktur eines der größten Clubs des Landes.

ARTUR CEGIEŁKA

verantwortet den sportlichen Bereich U6 bis U13 bei Polonia Warschau und ist darüber hinaus selbst Trainer der U13 – der ältesten Mannschaft aus diesem Bereich.

HUBERT PLEBANEK

Der U11-Trainer von Cracovia Krakau legt nicht nur großen Wert auf die fußballerische Ausbildung. Damit diese überhaupt funktioniert, ist ihm ein Trainingsklima, in dem Spaß und Freude im Vordergrund stehen, besonders wichtig.

MATEUSZ BACHEM

Der Sportliche Leiter der Miro Deutschen Fußballschule ist seit Beginn des Projektes mit an Bord und konnte mit uns fließend auf Deutsch parlieren.

NIKOLA LUDWIG

Die Assistentztrainerin der DFB-U16-Juniorinnen gehört dem Kompetenzteam *Trainingsphilosophie Deutschland* unter Leitung von Hannes Wolf an. Für unsere Prinzipien-Serie stellt sie die Möglichkeiten vor, die Hybridfelder im Kindertraining bieten.

THOMAS STAACK

Unser Kinderfußball-Experte hat sich dieses Mal mit der Organisation von Miniturnieren im Trainingsbetrieb beschäftigt. Der Kölner stellt insgesamt fünf verschiedene Turniermodi für das Spielen auf mehreren Feldern vor.

MICHAEL BAUDER

betreut im südbadischen Wehr zusammen mit seinem Co-Trainer Michael Schaffner und tatkräftigen Elternhelfern ca. 35 Kids des Jahrgangs 2017. Seinen persönlichen Mehr-Felder-Ansatz nach der *Trainingsphilosophie Deutschland* präsentiert der B-Lizenzinhaber im Umsetzungsbeitrag.

REXHEP KUSHUTANI

Der Leistungsdiagnostiker und Analyst des VfL Bochum 1848 e. V. coacht in seiner Freizeit zusammen mit seinen Kollegen Alexander Nolte und Martin Mryka die E-Jugend der SG Eintracht Ergste. Das Trainer-Trio unter Leitung des A-Lizenzinhabers hat ein Vier-Phasen-Modell für die beiden E-Jugend-Jahre entwickelt.



Foto: Mirjam Geiger

52**SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM SPIELVERSTÄNDNIS**
von Rexhep Kushutani, Alexander Nolte & Martin Mryka

Foto: Conny Kurth

WEITERE BEITRÄGE**DER ALTERNATIVE ANTRIEB FÜR DEIN TRAINING**

- 34 Serie: Prinzipien mit Pfiff aus der *Trainingsphilosophie Deutschland* – das Hybridfeld (Teil 4)
von Nikola Ludwig

100 PROZENT SPIEL

- 38 Miniturnier-Varianten für den Trainingsbetrieb
von Thomas Staack

VIELE KINDER, VIEL FUSSBALL

- 46 Umsetzungsbeitrag *Trainingsphilosophie Deutschland*: Ein kleiner Verein aus Südbaden bringt bis zu 35 Kinder „ans Spielen“
von Michael Bauder

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM SPIELVERSTÄNDNIS

- 52 Wie vier Phasen den Weg durch die E-Jugend ebnen
von Rexhep Kushutani, Alexander Nolte und Martin Mryka

TAUSEND „GUTE“ GRÜNDE

- 62 Trainingsabsagen, die uns zum Schmunzeln bringen
von der FT-Redaktion

46**VIELE KINDER, VIEL FUSSBALL**
von Michael Bauder

NICHT II LINE PULSNA!

 **Warschau**

 **Chronstau**

 **Krakau**

AUTOR
Marc Kuhlmann

ALTERSSTUFEN
G ■ F ■ E ■ D ■

Mit Identität am Ball – Kinderfußball in Polen von Warschau bis Krakau

Peter Bedkowski begleitete uns gemeinsam mit Marcin Papierz, Chefredakteur des polnischen *Fußballtraining-Pendants* „Asystent Trenera“, auf eine Reise durch den Kinderfußball in Polen. Der Wahl-Kölner mit polnischen Wurzeln organisierte als Initiator die Vereinsbesuche und dolmetschte vor Ort. Im Gespräch zieht er Bilanz.

KABINENGESPRÄCH MIT PETER BEDKOWSKI

Kinder- und Jugendtrainer aus Köln
mit deutsch-polnischen Wurzeln.



Besuchten die polnischen Vereine (v. l. n. r.):
Marcin Papierz
 (Chefredakteur *Asystent Trenera*),
Peter Bedkowski
 (Dolmetscher),
Alina Kohn (Fotografin)
 und **Marc Kuhlmann**
 (Chefredakteur *Fußballtraining Junior*).



Fußballtraining Junior: Peter, Anfang Mai sind wir gemeinsam nach Warschau aufgebrochen, um uns den Kinderfußball in Polen anzuschauen. Was war für dich persönlich der Reiz an dieser Reise?

Peter Bedkowski: Mich hat es gereizt, zu sehen, wie Kinder in unserem Nachbarland ausgebildet werden. Gerade heute, da Polen mit Spielern wie Robert Lewandowski international präsent geworden ist, ist es spannend zu sehen, wie an der Basis gearbeitet wird. Über meine Familie und meine Fußballkontakte dort hatte ich einen besonderen Zugang. Neben dem Sportlichen war auch das Kulturelle ein großer Anreiz – diese Gastfreundschaft, dieses Familiäre, das Polen gemeinhin auszeichnet.

Was ist bei dir hängen geblieben – auch mit Blick auf den Stellenwert des Kinderfußballs im Land?

Ich nehme sehr viel mit. Neue Freundschaften sind entstanden – Trainer aus Polen schreiben mir bis heute und fragen, wie wir in Deutschland arbeiten. Inhaltlich sehe ich eine klare Entwicklung: Es wird spielerzentrierter gearbeitet, man geht spezieller auf die Bedürfnisse der Kinder ein und folgt einem erkennbaren roten Faden.

Was war typisch oder besonders in der Arbeit mit den Kindern?

An allen vier von uns besuchten Stationen – Polonia Warschau, Legia Warschau, der Miro Deutschen Fußballschule und Cracovia Krakau – war der eben angesprochene rote Faden erkennbar. Immer gab es ein strukturiertes Aufwärmen mit und ohne Ball, polysportive und koordinative Elemente sowie Wettkampfformen bereits zu Beginn des Trainings. Darüber hinaus standen die Basics im Mittelpunkt: 1-gegen-1-Duelle, Über- und Unterzahlspiele, kleine Spielformen und viel Technikarbeit. Insgesamt wird großer Wert darauf gelegt, die Kinder einfach spielen zu lassen – zu großen Teilen eben auch frei.

Hattest du den Eindruck, dass die Clubs eher leistungsorientiert oder eher entwicklungsorientiert arbeiten – oder muss man da sehr differenzieren?

Man muss differenzieren. Legia Warschau hat als größter Club Polens den Anspruch, bestmöglich auszubilden – das Leistungsorientierte schwingt immer mit. Bei der Miro Deutschen Fußballschule steht dagegen die Verbindung von Fußball und deutscher Sprache im Vordergrund – ein historisch gewachsenes Projekt. Am Ende will aber jeder gewinnen, ein Neunjähriger genauso wie der Profi. Die Frage ist immer, wie man das vermittelt und steuert.

Kann man den typischen polnischen Nachwuchsfußballer skizzieren? Ist das möglich? Welche Stärken, welche Schwächen hat er?

Polnische Kinder sind Kämpfer. Sehr disziplinierte Jungs mit dem Drang, besser zu werden – dieses „Wir müssen alles reingeben“ steckt tief drin. Artur Cegielka von Polonia Warschau sagte, das seien Spieler, die sich in jeden Zweikampf werfen. Mateusz Ludwiczak von Legia hob die koordinativen Stärken hervor – was sich im Training bestätigte: Koordinative Elemente tauchten übrigens überall auf. Und Hubert Plebanek von Cracovia betonte die taktische Reife seiner U11 – das fand ich besonders beeindruckend.

Gab es Dinge, bei denen du dachtest: Das machen wir in Deutschland vielleicht anders – aber nicht zwingend besser?

Der größte Unterschied ist wohl das Motto, das sich durch ganz Polen zieht: „Mehr ist besser.“ Zweimal am Wochenende spielen, sechsmal in der Woche trainieren, kaum freie Tage. Dabei ist Pause auch Training – das sagt die Wissenschaft klar. Auch im Kinderbereich ist es elementar, dem Körper bewusst Erholungsphasen zu gönnen. Darüber spreche ich mit meinen polnischen Trainerkollegen bis heute sehr intensiv.