6 | 2026

15. Jahrgang | fussballtraining.com

Fußballtraining JUNIOR

Die Zeitschrift für Kinder in Verein und Schule



MIT LEIBCHEN
Viel mehr als nur Mannschaften markieren

UNTER KONTROLLE
Praxistipps für mehr effektive Trainingszeit

AN DER SPROSSENWAND
Mit Power zu mehr Kraft und Koordination

Von E-Learning-Modul bis Trainer-Workshop

AUS AUSTAUSCH WIRD AUFBRUCH

VIEL SPIELEN – WENIG ÜBEN LASSEN



Spielintelligenz entwickeln. Potenziale entfalten.
Mit diesen abwechslungsreichen, spielnahen Spielformen gestaltest du dein Training altersgerecht und intensiv – und wirst zudem bei deinen Spielern für Begeisterung sorgen.
Ob Technik, Individualtaktik oder Spielverständnis: In kleinen Spielformen lernen deine Spieler, Spielsituationen schnell zu erfassen, clevere Entscheidungen zu treffen und zielgerichtet zu handeln. Ganz nebenbei schulst du ihre Wahrnehmung, ihr Denkvermögen und ihre Handlungsschnelligkeit.
Mach dein Training spielnah und abwechslungsreich – mit Spielformen, die deine D-Junioren auf und neben dem Platz weiterbringen!

SPIELE FÜR D-JUNIOREN – Trainingsformen der Kategorien Koordination, Dribbeln, Passen, Torschuss und Kleine Fußballspiele

Nimm einfach eine Auswahl der Karten mit zum Training!



Trainingsformen der Kategorien Koordination, Dribbeln, Passen, Torschuss und Kleine Fußballspiele



Spielformen, in denen alle Techniken und Bewegungsabläufe des Fußballs vermittelt werden



Bewegungsspiele ohne und mit Ball, Dribbelspiele, Torschussspiele und Kleine Fußballspiele

je 50 Trainingskarten im A6-Format • 12,80 €

0251/23005-11 • buchversand@philippka.de • philippka.de



IMMER NEUGIERIG BLEIBEN!

Kindertrainerinnen und -trainer haben eine wunderbare, aber auch anspruchsvolle Aufgabe. Sie sollen begeistern, fördern, begleiten, Erfolgserlebnisse ermöglichen und gleichzeitig Raum geben, Fehler machen zu dürfen, Lösungen zu finden und sich auszuprobieren. Wer das gut machen möchte, braucht vor allem eines: die Bereitschaft, immer wieder dazuzulernen.

Denn überall wird über Kinderfußball nachgedacht – beim Verband, im Amateurverein, im Leistungszentrum, auf dem kleinen Kunstrasenplatz um die Ecke. Hier entstehen Ideen, Haltungen, Lösungen. Manche passen sofort. Andere reiben sich erst einmal mit dem eigenen Alltag. Aber genau darin liegt die Chance, die eigene Trainerarbeit zu verbessern.

Sich fortzubilden heißt nicht, alles anders zu machen, sondern neugierig zu bleiben. Fragen zu stellen und Erfahrungen zu teilen. Sich von Kollegen inspirieren zu lassen und die eigene Arbeit immer wieder auf den Prüfstand zu stellen.

Wer sich darauf einlässt, nimmt mehr mit als Übungen. Er gewinnt Orientierung – und vielleicht den entscheidenden Anstoß für das nächste bessere Training. Also schaut gerne, welche Impulse der DFB, die TSG 1899 Hoffenheim, der VfL Eintracht Mettingen und Stefan Wessels, der Torwarttrainer unserer A-Nationalmannschaft, in dieser Ausgabe liefern.



MARC KUHLMANN

FUSSBALL IST VIEL MEHR ALS TORE SCHIESSEN!



Du willst deine Mannschaft gut führen, sie zu einem starken Team formen? Das funktioniert über die Vermittlung von Werten wie Respekt und Wertschätzung.

Elke Opitz, Autorin und Trainerin mit jahrzehntelanger Erfahrung in allen Altersstufen, zeigt Wege auf, wie Trainer von G- bis A-Junioren-Mannschaften neben fußballspezifischen Kompetenzen ihre so wichtigen Soft Skills verfeinern und diese gewinnbringend in Trainingsgestaltung sowie Mannschaftsbetreuung anwenden können.

Neben wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen bilden der reichhaltige Erfahrungsschatz der Autorin sowie Merkblätter, (Kopier)-Vorlagen, Ablaufpläne u. v. m. den Fundus dieses Bandes.

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



0251/23005-11 • • philippka.de



Foto: Alina Kohn

WENN AUS IDEEN AKTIONEN WERDEN
von Arne Stratmann, Manuel Sanchez, Cesc Bosch und Tiago Pina

18

INHALT

HEFTSCHWERPUNKT

NIE AUSGELERNT
06 Vier Wege in die nächste Generation des Kindertrainings
von der FT-Redaktion

IN UNTER 90 MINUTEN ZUM „TRAININGSPHILOSOPHEN“
08 Neues E-Learning-Modul des Deutschen Fußball-Bundes
von der FT-Redaktion

HIER ROLLT WAS AN!
10 Das Ballschul-Konzept des VfL Eintracht Mettingen
von Jörg Windoffer und Jonas Aulkemeyer

WENN AUS IDEEN AKTIONEN WERDEN
18 Der Kinder- und Jugendtrainer-Workshop der TSG 1899 Hoffenheim
von Arne Stratmann, Manuel Sanchez, Cesc Bosch und Tiago Pina

AUTOREN DIESER AUSGABE

JONAS AULKEMEYER
Unser Redakteur engagiert sich als Jugendleiter in seinem Heimatverein VfL Eintracht Mettingen. In dieser Rolle hat er ein Konzept für die Ausbildung der jüngsten Nachwuchskicker mitentwickelt. Die Ballschule stellt er gemeinsam mit …

JÖRG WINDOFFER
… vor. Der Familienvater ist seit fünf Jahren als Trainer beim VfL Eintracht Mettingen aktiv. Als Koordinator für den Kinderfußball ist er zudem für die Neueinsteiger verantwortlich.

ARNE STRATMANN
ist Cheftrainer der U14 bei der TSG 1899 Hoffenheim. Beim 12. Workshop Kinder- und Jugendfußball der TSG zeigte er gemeinsam mit Manuel Sanchez, wie sich die 360°-Orientierung der Spieler Schritt für Schritt entwickeln lässt.

MANUEL SANCHEZ
ist bei der TSG 1899 Hoffenheim als Cheftrainer der U13 tätig. Gemeinsam mit Arne Stratmann stellt er Trainingsformen in einer kreisförmigen Lernumgebung vor. Sie führen die Spieler vom gezielten Schulterblick bis zur Orientierung rundum.

CESC BOSCH
trainiert die U18 des FC Barcelona und gibt Einblicke in die Barça-DNA: Ballbesitz, Positionsspiel und schnelles Gegenpressing greifen ineinander. Wie diese Philosophie schon ab der U8 vermittelt wird, zeigt sein Beitrag zur Ausbildung in La Masia.

TIAGO PINA
ist Sportlicher Leiter des Grundlagenbereichs der Benfica-Akademie. Dort steht nicht nur die fußballerische, sondern auch die persönliche Entwicklung im Mittelpunkt. In seinem Beitrag zeigt er, wie Techniktraining, individuelle Ziele und vielseitige Bewegungserfahrungen zusammenspielen.

10

HIER ROLLT WAS AN!
von Jörg Windoffer und Jonas Aulkemeyer



Foto: Marc Kuhlmann

STEFAN WESSELS
ist Torwarttrainer der deutschen Nationalmannschaft und Geschäftsführer der BaKoS-Ballschule in Osnabrück. In seiner aktiven Torhüterkarriere stand er unter anderem für den FC Bayern München und den 1. FC Köln im Kasten.

RAINER ZIETSCH
spielte in den 1980er und 1990er Jahren als Profi unter anderem für den 1. FC Nürnberg und VfB Stuttgart. Seit 2016 fungiert er beim DFB als Co-Trainer der U15- bis U17-Nationalmannschaften.

JENS DIETRICH
Der B+-Lizenzinhaber trainiert nicht nur am DFB-Stützpunkt Albersloh, sondern auch das Team seiner Tochter. Im zweiten Teil seines Umsetzungsbeitrags zur *Trainingsphilosophie Deutschland* stellt er eine weitere Einheit seiner E-Jugend der JSG Alverskirchen/Everswinkel vor.

MARC KUHLMANN
ist beim Training mit seiner U16-Regionalauswahl aufgefallen, dass nahezu alle Inhalte auch problemlos mit einer Kindermannschaft durchgeführt werden können. Was es dabei allerdings zu beachten gibt, erläutert er in seinem Beitrag.

FELIX LINDEN
ist Gründer und Geschäftsführer der Handballschule Niederrhein und hat bereits ein Buch zum Grundschulhandball veröffentlicht.

NINA WICKEMEYER
arbeitet seit mehr als 25 Jahren als Kindertrainerin beim TuS 97 Bielefeld-Jöllenbeck. In ihrer Einheit rückt sie ihren Spielerinnen mit kreativen Spiel- und Übungsformen auf's Leibchen.

THORSTEN PSCHIERER
ist B-Lizenz-Trainer, Sportlehrer am Gymnasium und war früher Turner und Handballer. Er trainiert die weibliche C1 bei der SG BBM Bietigheim in der Regionalliga.

WEITERE BEITRÄGE

HANDSCHUHE AN: ES GEHT INS TOR!
24 Altersgerechtes Torwarttraining auf Basis der *Trainingsphilosophie Deutschland*
von Stefan Wessels

VOM BALLKONTAKT ZUR FUSSBALLAKTION
28 Warum Ballkontakte wichtig sind – aber erst in Fußballaktionen ihre Wirkung entfalten
von Rainer Zietsch

AUS TRAININGSFORMEN WERDEN SPIELMOMENTE
30 Teil 2 des Umsetzungsbeitrags zur *Trainingsphilosophie Deutschland* mit der U11 der JSG Everswinkel/Alverskirchen
von Jens Dietrich

AUS ZWEI WELTEN GEDACHT
36 Warum gute Trainingsakzentuierungen nicht vom Alter abhängen, sondern von ihrer Umsetzung
von Marc Kuhlmann

WIE VIEL TRAININGSZEIT NUTZT IHR WIRKLICH?
49 Optimierungstipps aus der Praxis
von Felix Linden

WIE AUFS LEIBCHEN GESCHNEIDERT
52 Markierungshemden bieten viel mehr Möglichkeiten, als nur Mannschaften voneinander zu unterscheiden
von Nina Wickemeyer

SPROSSENWAND-BOULDERN
58 Wo sich Kraft- und Koordinationsaufgaben ideal in das Kindertraining integrieren lassen
von Thorsten Pschierer



Foto: Miriam Baltzer

58

SPROSSENWAND-BOULDERN
von Thorsten Pschierer



AUTOR
FT-Redaktion

ALTERSSTUFEN
G ■ F ■ E ■ D ■

nie ausgelernt

Vier Wege in die nächste Generation des Kindertrainings

UNTERSCHIEDLICHE ANSÄTZE, EIN ZIEL

Kinder sollen spielen, lernen und Freude haben. Damit das gelingt, brauchen auch Trainerinnen und Trainer immer wieder neue Impulse, Orientierung und konkrete Hilfen für den Platz.

Diese Ausgabe zeigt vier unterschiedliche Wege, wie Fortbildung aussehen kann: Der DFB macht seine *Trainingsphilosophie Deutschland* in einem kompakten E-Learning zugänglich. Der VfL Eintracht Mettingen unterstützt seine Trainer mit vorbereiteten Spielstunden für die Jüngsten. Die TSG 1899 Hoffenheim lädt zum Workshop und öffnet den Blick auf Ausbildungsansätze aus dem Profibereich. Und Stefan Wessels, Torwarttrainer der A-Nationalmannschaft, zeigt, wie sich das Torwartspiel schon früh mit kleinen Spielformen und viel Freude vermitteln lässt.

So verschieden die Zugänge sind, so ähnlich ist die Idee dahinter: Wer Kinder besser begleiten will, bleibt neugierig – und hat auch als Trainer nie ausgelernt.

DFB: ORIENTIERUNG IN UNTER 90 MINUTEN (SEITEN 8 BIS 9)



Die *Trainingsphilosophie Deutschland* wird zum kompakten E-Learning: mit kurzen Videos, Wissenschecks und einem offiziellen Zertifikat. Ausgewählte Fachexperten vermitteln Trainerinnen und Trainern zentrale Prinzipien für altersgerechtes Kindertraining. So entsteht ein niedrigschwelliger Einstieg für alle, die schon Kinder trainieren oder neu im Traineramt sind.

METTINGEN: SICHERHEIT FÜR DEN TRAININGS-ALLTAG (SEITEN 10 BIS 17)



Der VfL Eintracht Mettingen zeigt, wie ein Basisverein seine Trainer unterstützt: Für die Ballschule der Allerkleinsten wurden Spielstunden und eine inhaltliche Jahresplanung erarbeitet, die Orientierung geben, aber genug Freiraum zur eigenen Gestaltung lassen. Eltern und Jugendliche werden von Beginn an einbezogen und wachsen Schritt für Schritt in die Vereinsarbeit hinein.

Alle Fotos: Conny Kurth

HOFFENHEIM: LERNEN IM WORKSHOP-FORMAT (SEITEN 18 BIS 22)



Der Workshop *Kinder- und Jugendfußball* der TSG 1899 Hoffenheim verbindet Theorie, Praxis und internationalen Austausch. Impulse aus Hoffenheim, Barcelona und Lissabon zeigen, wie unterschiedlich Ausbildung sein kann – und wie viel Trainer daraus für die eigene Praxis mitnehmen können.

STEFAN WESSELS: DIE PERSPEKTIVE DES TORWARTS (SEITEN 24 BIS 27)



Stefan Wessels stellt vor, wie Torwarttraining schon für die Jüngsten altersgerecht gelingt: Mitspielen, mutig sein und Tore verhindern auf Basis der *Trainingsphilosophie Deutschland*. So entstehen durch Freude viele Erfolgserlebnisse, die den Übergang von Mini- zu Jugendtoren erleichtern.