

# Fußballtraining



Die Zeitschrift für Kinderfußball  
in Verein und Schule

# JUNIOR



Schritt für Schritt zur perfekten Spielstunde

## DIE ARCHITEKTUR VON TRAININGSEINHEITEN

**BAMBINI-TRAINER**  
Lieber mittendrin  
statt nur dabei!

**BALLSCHULE HEIDELBERG**  
Die Basiskompetenzen  
spielerisch vermitteln

**MÄDCHENSERIE**  
So fördert ihr die  
Kreativität am Ball!



# Zum Saisonstart: Ein Geschenk, von dem Dein Team noch lange etwas hat!

**10%**  
Rabattcode  
FTJ2023



40 Seiten im Format 21 x 21 cm,  
Spiralbindung, schon ab  
9,90 € je Exemplar!



## **EUER PERSÖNLICHES MANNSCHAFTSBUCH**

- > in eurem Vereinsdesign (Logo/Farbe),
- > mit attraktiven Mitmach-Seiten und
- > mit Platz für wichtige Ereignisse in eurer Saison.

Auf 40 Seiten finden sich – in kindgerechter Ansprache – viele Informationen rund um den (Kinder-)Fußball sowie vielfältige Möglichkeiten der Mitgestaltung durch dich und die Kinder.

Heute ist das Buch ein motivierender Saisonbegleiter, später eine tolle Erinnerung für die Kids. Hole die Eltern oder einen Sponsor mit einer Anzeige mit ins Boot und mache deinem Team eine einzigartige Freude!

**Kinderleicht in wenigen Minuten das  
Buch für dein Team gestalten!**

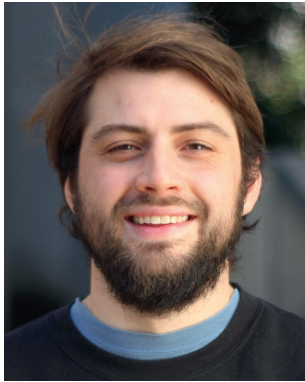
Informationen und Bestellungen auf  
[www.mein-fussball-buch.de](http://www.mein-fussball-buch.de)

## **MIT DIESEM BUCH**

- > vertieft du das Interesse deiner Spieler an der Sportart,
- > vermittelst du spielerisch die Fußball-Basics und
- > stärkst den Zusammenhalt im Team.







## STETS MIT DEM „WARUM“ BEGINNEN!

In meinen ersten Jahren als Kinderfußballtrainer kopierte ich immer wieder Übungen aus Zeitschriften oder dem Internet und war verwundert, warum sie nicht so klappten, wie ich es mir vorstellte. Mal verstanden meine Spieler nicht, was ich von ihnen wollte, mal dauerte der Umbau so lange, dass sie nur herumstanden und sich langweilten. Erst später verstand ich, dass ich in meiner Planung immer erst den zweiten vor dem ersten Schritt machte und meinen Einheiten somit das Fundament fehlte.

Wenn wir unser Training planen, stellen wir uns oftmals zuerst die Frage: Was machen wir heute? Erst dann versuchen wir zu definieren, welches Ziel wir verfolgen. So wird der Prozess hin zu einer gelungenen Spielstunde komplizierter, als er sein müsste. Legen wir nämlich stattdessen vorher fest, warum und wozu wir überhaupt trainieren, und bauen auf dieser Basis unsere Inhalte, werden Planung und vor allem die Durchführung merklich einfacher.

DFB-Trainer-Ausbilder Manuel Schulitz zeigt uns in dieser Ausgabe, wie man in drei Schritten zu einem erfolgreichen Architekten des Kinderfußballs wird. Natürlich dürfen darauf aufbauend praktische Beispiele für die Umsetzung im Training nicht fehlen. Fragezeichen im Kopf des Trainers und Langeweile bei den Kids gehören somit der Vergangenheit an. Versprochen!

Euer

JAN HARDELAUF



SportBöckmann

## JUGEND- FUSSBÄLLE



**DERBYSTAR APUS LIGHT**

GR. 5 350 G

UVP ~~€ 29,99~~ AB € 18,60

ART. 2-7925



**DERBYSTAR APUS S-LIGHT V23**

GR. 4 290 G

UVP ~~€ 29,99~~ AB € 19,50

ART. 2-7987



**ABSOLUTE  
TEAMSPORT**

HOTLINE: 0 54 94/98 88-0

ABSOLUTE-TEAMSPORT-BOECKMANN.DE



# 06

**DIE ARCHITEKTUR  
DES TRAININGS**  
von Manuel Schulitz



## INHALT

### HEFTSCHWERPUNKT

#### DIE ARCHITEKTUR DES TRAININGS

- 06 Leitlinien und Orientierungen für die Planung, Durchführung und Reflexion einer Einheit  
von Manuel Schulitz

#### LASST SIE MACHEN!

- 12 Die Grundlagen der Spielen-Üben-Spielen-Methode  
von Manuel Schulitz

#### SPIELERISCH STEUERN

- 18 Das Training variieren, neue Herausforderungen schaffen und die Spielkompetenz fördern  
von Manuel Schulitz

#### TECHNIK, DIE BEGEISTERT!

- 24 Das Schießen, Passen und Dribbeln im Spielen-Üben-Spielen optimal ausbilden  
von Manuel Schulitz

#### DAS ZIEL(SPIEL) IST DER WEG

- 30 Das Training so nah wie möglich am Wettkampf ausrichten  
von Manuel Schulitz



#### TRAINING TO GO!

Acht Trainingskarten zum Heraustrennen:  
zwei Einheiten zum Thema Lücke erkennen

von Jan Hardelauf

## AUTOREN DIESER AUSGABE

### MANUEL SCHULITZ

ist seit 2022 Trainerausbilder für B+- und A-Lizenz beim Deutschen Fußball-Bund. Der Wahl-Kölner hat das Trainerhandwerk von der Pike auf gelernt und war besonders im Kinderfußball stets umtriebiger unterwegs.

### MAGDALENA SCHIEFER

Die Hamburger Verbandssportlehrerin spielte als junge Frau in ihrer Heimat Österreich in der Frauen-Bundesliga. Ihre letzte Trainerstation war beim 1. FC Köln: Als Verantwortliche der U17-Juniorinnen feierte sie unter anderem Titel wie die Westdeutsche Meisterschaft.

### JAN HARDELAUF

ist neben seiner Tätigkeit als Redaktionsassistent Trainer der Bambini beim SC Münster 08 und ist glücklich, dass mit den neuen Wettspielformen auch in dieser Altersklasse endlich richtig Fußball gespielt werden kann.

### 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.

**JOHANNES HANF**

hat sich von den Geschichten seines Sohnes inspirieren lassen und eine Bambini-Stunde entwickelt, an der auch Roboter teilnehmen dürfen.

**ELKE OPITZ**

schaut für uns oft über den Fußball-Teller- rand. In dieser Ausgabe startet sie eine dreiteilige Reihe. Thema: Fußball als Schule des Lebens.

**RICHTIGSTELLUNG**

In Ausgabe 3/23 haben wir einen Fachbeitrag von Niklas Lange veröffentlicht. Leider ist uns bei der Autorenavorstellung ein Fehler unterlaufen und wir haben eine namensgleiche andere Person vorgestellt. Unser Autor ist B-Lizenzinhaber und arbeitete bereits als Mannschafts-, Kleingruppen- und Personaltrainer bei verschiedenen Vereinen im Breiten- und Leistungssport. Wir bitten, den Fehler zu entschuldigen.

**WEITERE BEITRÄGE****SPIELFREUDE ENTFACHEN**

38 Mit positiven Emotionen und Spaß den Lernprozess beginnen  
von *Magdalena Schiefer*

**ENDLICH RICHTIG FUSSBALL SPIELEN!**

44 Neue Wettspielformen – vom 7 gegen 7 zu kleineren Formaten  
von *Jan Hardelauf*

**DAS ABC (NICHT NUR) FÜR FUSSBALLANFÄNGER**

51 Teil 4 der Reihe zur Ballschule Fußball: technisch-taktische Basiskompetenzen  
von *Thorsten Damm und Maurice Müller*

**DIE ROBOTER SIND LOS!**

56 Eine Spielstunde für Bambini  
von *Johannes Hanf*

**FUSSBALL – DIE SCHULE FÜRS LEBEN**

60 Teil 1: Zu Saisonbeginn ist Kommunikation alles!  
von *Elke Opitz*



Fotos: Klaus Schwarzen (1), Conny Kurth (2)

**SPIELFREUDE ENTFACHEN**  
von *Magdalena Schiefer*

**38****56**

**DIE ROBOTER SIND LOS!**  
von *Johannes Hanf*



# DIE ARCHITEKTUR DES TRAININGS



**WARUM? WOZU?**

**ZIELEBENE**

Trainer sind die engagierten Architekten des Kinderfußballs. Sie planen das Fundament und die Säulen ihrer Trainingseinheiten, sie setzen die Eckpfeiler fest und kombinieren verschiedene inhaltliche Bausteine miteinander. Sie bauen Spielfelder auf und um und „bauen“ auf die Unterstützung anderer. Sie entwickeln stufenweise Ideen und beschäftigen sich mit Formen, Material und Farben. Während der Einheit passen sie ihre Planung situativ an und steuern den Prozess im Sinne aller Kinder.

## **WARUM TRAINIEREN WIR?**

Bei der Planung und Entwicklung einer Einheit machen wir uns zunächst Gedanken zu den Zielen, also dem „Warum“ und „Wozu“. Als Kinder- und Jugendtrainer verschreiben wir uns dem übergeordneten Ausbildungsauftrag: die ganzheitliche Förderung der individuellen Kompetenzen zur Vorbereitung auf den Wettbewerb als explizite Entwicklungsspiele. Um die Kinder bestmöglich zu begleiten und in ihrer Entwicklung zu unterstützen, sind sie der Ausgangspunkt unserer Planungen. Die grundlegende Frage

**WA**

**INHALT**



## Leitlinien und Orientierungen für die Planung, Durchführung und Reflexion einer Einheit

AUTOR  
Manuel SchultizALTERSSTUFEN  
F ■ E ■ D ■

S?

SEBENE

WIE?

VERMITTLUNGSEBENE

Alle Fotos: Conny Kurth

lautet: Was brauchen sie und was macht ein kindgerechtes Training aus?

**Die Philosophie und Regeln des Kinderfußballs**

Kinder wollen Spaß und Freude am Fußballspiel erleben. Dies gelingt am besten, wenn sie sich aktiv in die Spielgestaltung einbringen können, viele Aktionen am Ball haben, die Regeln einfach und verständlich, die Räume überschaubar sind und sie dadurch schlussendlich auf viele Erfolgserlebnisse kommen. Um dies zu erreichen, müssen wir die Regeln des Fußballs an

ihre Kompetenzen und Bedürfnisse anpassen, ohne die Logik des Spiels zu verlieren.

Was bedeutet das konkret? Die Grundidee des Fußballs „Tore erzielen – Tore verhindern“ bildet die Basis. Ziel ist es, jedem einzelnen Kind möglichst viele Aktionen vor den Toren zu bieten und den Spielfluss mit einfachen Regeln hoch zu halten. Für die Umsetzung im Trainingsbetrieb dienen die zehn goldenen Regeln des Kinderfußballs als Orientierung. Einen weiteren zentralen Anknüpfungspunkt stellen die DFB-Leitlinien der Altersbereiche dar: