

Fußballtraining



Die Zeitschrift für Kinderfußball
in Verein und Schule

JUNIOR



Training à la Wolf, Wagner, Gerland und Co.

DER NEUE MASTERPLAN FÜR DEN NACHWUCHSFUSSBALL

TRAINERROLLE

Ein Leitfaden zur Selbstreflexion

KINGS LEAGUE

Neue Motivation dank besonderer Spielregeln

JAHRESENDE

Die Winterpause optimal nutzen

VIelfALT OHNE GRENZEN!

Techniken und Taktiken abwechslungsreich trainieren

Hallengeräte eignen sich bestens, zielgerichtete Trainingseinheiten voller Spaß und Motivation zu entwickeln.

Die einzelnen Geräte - Bänke, Kästen, Matten, Hallenwand etc. bis zum Material-Mix – bilden die Struktur dieser Kartothek mit 50 Übungs- und Spielformen.

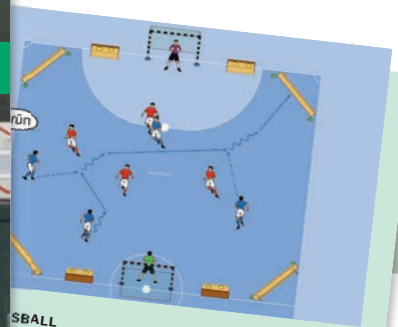


Fußballtraining KARTOTHEK

ab
F-Junioren



Fußballtraining 50 MATERIAL-MIX



SOFTBALL
mit mehreren farblich markierten Zielen errichten, z. B. Torstangen (gelb) und Langbanktore (grün).
In der Mitte zu je 4 Spielern bilden.
Die Tore mit Torhütern besetzen.

FT-Trainingskarte > Hallentraining

Hallentraining Die Vielfalt der Geräte kreativ nutzen

Bänke | Kästen | Matten | Hallenwand
Stangen | Reifen | Hütchen | Material-Mix
50 Trainingskarten • 11,80 €



NEUE ANKERPUNKTE FÜR DAS TRAINING

Hannes Wolf, der neue DFB-Direktor für Nachwuchs, Training und Entwicklung, brachte es auf seiner Vorstellungs-Pressekonferenz auf den Punkt: „In den vergangenen zehn Jahren gab es im deutschen Nachwuchsfußball Entwicklungen, die geschadet haben“, sagte er und führte unter anderem die Einführung der Videoanalyse, die Überbetonung der Taktik und die „Rondosierung“ – also die Zunahme von Ballbesitz-Übungen ohne Tore – ins Feld. Viele Nachwuchstrainer haben sich an den Profis orientiert, sodass es oft keine Differenzierung mehr zwischen Profi- und Jugend- bzw. Kindertraining gab. „Wir haben an der Realität vorbeitrainiert. Das wollen und müssen wir nun ändern.“

Seither zieht der 42-Jährige mit seinem Kompetenzteam und der „Trainingsphilosophie Deutschland“ im Gepäck durch das Land und erklärt, wie gutes Training aussieht und wie sich die Kicker bestmöglich entwickeln können: Spielen in kleinen Teamgrößen und auf Tore und mit vielen Freiheitsgraden. So lauten die neuen Ankerpunkte für das Training. Die Spielformen schließen keine Inhalte aus, sondern verbessern ganzheitlich. Bei den ganz Kleinen, wenn sie sechs Jahre und jünger sind, ist das 2 gegen 2 die Basis, bei den Achtjährigen auch das 3 gegen 3 und mit zehn Jahren und älter kommt das 4 gegen 4 hinzu.

Wolf zieht dabei gern die bekannte Ernährungspyramide als Vergleich heran. Auf der untersten Stufe steht das Wasser als Grundlage – es ist essentiell für jeden Menschen, er braucht es jeden Tag. Ganz oben finden wir die Süßigkeiten, die bekanntlich nur äußerst sparsam zu genießen sind. Für Fußballer ist das Wasser gleichbedeutend mit den kleinen Spielformen, die sie als Basis in jedem Training benötigen. Schokolade, Bonbons und Co. hingegen können u. a. die oben angesprochenen Themen wie die Rondos sein. Das Schöne: Bei der Ernährung ist das, was am leckersten ist, in der Regel ungesund. Beim Fußball ist es umgekehrt: Das, was am meisten bringt, macht auch am meisten Spaß: nämlich Spielen in kleinen Mannschaften auf Tore.

Wolf und sein Team empfinden das Brett, das es zu bohren gilt, allerdings als gar nicht so dick. Es gebe nämlich durchaus schon ein Umdenken in Deutschland. „Wir sind bereits auf dem Weg, aber wir wollen auf die Überholspur“, sagt er. In dieser Ausgabe erklären wir, wie das gelingen soll.

M. Kuhlmann

MARC KUHLMANN



SportBöckmann

UEFA EURO 2024
FUSSBALLLIEBE



ADIDAS FUSSBALL JUNIOR
„FUSSBALLLIEBE“

UVP ~~€ 30,00~~ AB € 17,95

ART. IN9376 350G, GR. 4, 5

IN9370 290G, GR. 4, 5



ADIDAS FUSSBALL LEAGUE
„FUSSBALLLIEBE“

UVP ~~€ 40,00~~ AB € 23,95

ART. IN9367



ABSOLUTE
TEAMSPORT

HOTLINE: 0 54 94/98 88-0

ABSOLUTE-TEAMSPORT-BOECKMANN.DE

06

TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND von Hannes Wolf



INHALT

HEFTSCHWERPUNKT

TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND

06 Potenziale und Chancen im Nachwuchsfußball
von Hannes Wolf

FREUDE – INTENSITÄT – WIEDERHOLUNG

12 Die Zutaten für das beste Training!
von Daniel Stredak

ZU VIEL FUSSBALL GIBT ES NICHT!

14 Warum die Nettospielzeit für Kinder so wichtig ist
von Daniel Stredak

VOM 1 GEGEN 1 BIS ZUM 4 GEGEN 4

16 Die Basisformen der Trainingsphilosophie Deutschland
von Daniel Stredak

DAS BESTE TRAINING

22 Die optimale Gestaltung von Einheiten für Bambini- bis
D-Junioren-Mannschaften
von Daniel Stredak

AUTOREN DIESER AUSGABE

HANNES WOLF

Der 42-Jährige besetzt beim DFB die neu geschaffene Stelle des Direktors für Nachwuchs, Training und Entwicklung und möchte mit seiner „Trainingsphilosophie Deutschland“ ein Umdenken bei allen Kinder- und Jugendtrainern in Deutschland erreichen.

DANIEL STREDAK

ist in diesem Prozess die rechte Hand von Hannes Wolf und hat für diese Ausgabe alles Wichtige zum neuen Fußball-Masterplan für den Kinderfußballtrainer zusammengetragen. Zudem coacht er nicht nur als „Co“ die deutsche U20-Nationalmannschaft, sondern nebenbei auch seinen Sohn bei den Bambini des FC Lauingen.

ELKE OPITZ

befasst sich in ihrer Reihe mit dem Fußballsport als Schule des Lebens. In dieser Ausgabe: Wie können Trainer die anstehende Winterpause bestmöglich vorbereiten? Welche Teamevents sind denkbar? Und ist vielleicht auch eine komplette Pause gar keine schlechte Idee?



DIE KINGS LEAGUE –
GEGEN JEDE NORM
von Marc Kuhlmann

58

MARC KUHLMANN

widmet sich dieses Mal nicht nur der Vorweihnachtszeit mit Bambini-Kickern, sondern hat sich darüber hinaus Gedanken gemacht, wie die besonderen Spielregeln der aufstrebenden „Kings League“ des Ex-Barca-Stars Gerard Piqué auch ins Kindertraining implementiert werden können.

MARLENE LAASCH

Die Referentin des Hamburger Fußball-Verbands hat sich mit dem Begriff „Macht“ auseinandergesetzt und regt in ihrem Beitrag zur Selbstreflexion und zum Überdenken der eigenen Trainerrolle an.

HANNES TEETZ

koordiniert die bundesweite „Futbalo Girls“-Initiative als Gesamtleiter vom Standort Osnabrück aus.

RAHEL MEHRING

arbeitet bei den Futbalo Girls eng mit Hannes Teetz zusammen und ist vorrangig für die Projektumsetzung verantwortlich. Darüber hinaus trainiert sie die Damen-Mannschaft vom SC Spelle-Venhaus.

42**FUTBALO GIRLS
von Hannes Teetz
und Rahel Mehring****WEITERE BEITRÄGE****FUSSBALL – DIE SCHULE FÜRS LEBEN**

28 Teil 2: Optimal durch die Winterpause kommen
von Elke Opitz

MIT BAMBINI DURCH DIE VORWEIHNACHTSZEIT

33 Zwei Spielstunden, die auf Heiligabend und die Winterferien vorbereiten
von Marc Kuhlmann

HABEN KINDER- UND JUGENDTRAINER MACHT?

38 Eine Frage, die bewegt
von Marlene Laasch

FUTBALO GIRLS

42 Mädchen durch den Fußballsport stärken und in ihrer Selbstbestimmung fördern
von Hannes Teetz und Rahel Mehring

BEWEGUNG MAXIMIEREN – GEFAHREN MINIMIEREN!

52 Teil 2 einer Spielesammlung für einen sicheren und attraktiven Sportunterricht
von der FT-Redaktion

DIE KINGS LEAGUE – GEGEN JEDE NORM

58 Welche Ideen das innovative Format von Gerard Piqué für Kinder mit sich bringt
von Marc Kuhlmann

IN EIGENER SACHE**LIEBE ABONNENTEN,**

zum Jahreswechsel bitten wir um Ihr Verständnis für eine Anhebung des Bezugspreises Ihrer Fachzeitschrift. Zum Jahr 2024 müssen wir diesen um 1,20 Euro pro Jahr (entspricht 2,7%), also 20 Cent pro Ausgabe, erhöhen. Die hohen Kostensteigerungen u. a. bei Energie, Papier, Druck und Versand und die damit einhergehende Inflation zwingen uns, einen Teil dieser Belastungen weiterzugeben, sofern wir an der Qualität der Zeitschrift keine Abstriche machen wollen. Bleiben Sie uns bitte trotzdem gewogen!

Verlag und Redaktion



Fotos: Conny Kurth, Marc Kuhlmann, IMAGO/CordonPress



TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND

Potenziale, Herausforderungen und
Chancen im deutschen Nachwuchsfußball



ALTERSSTUFEN
G F E D

FREUDE



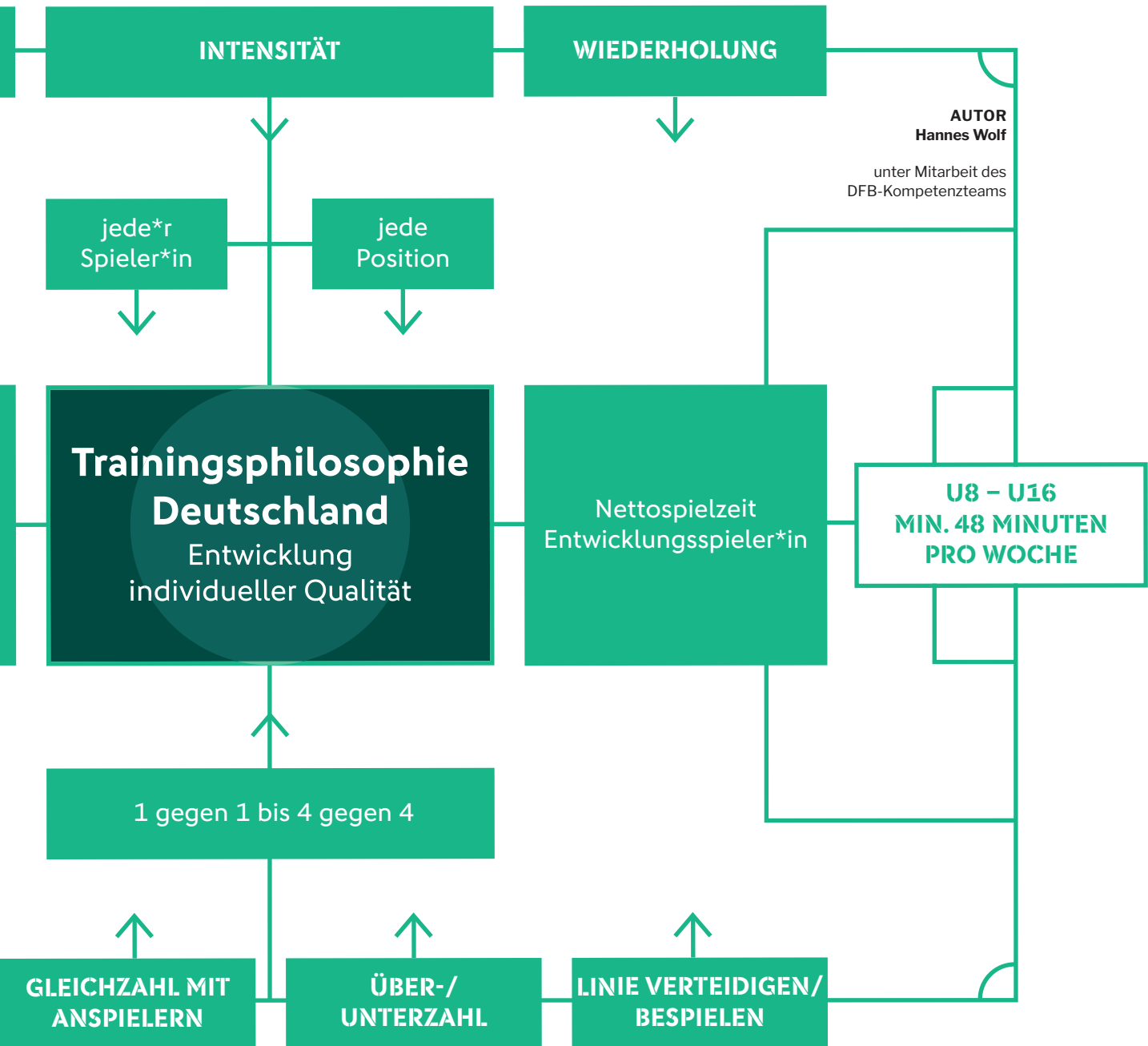
15' WARM-UP
30' SPIELBLOCK
15' TECHNIKBLOCK
30' SPIELBLOCK

Das beste Training



GLEICHZAHL

Die Frauen- und Männer-Nationalmannschaften sind zuletzt bei Weltmeisterschaften jeweils in den Vorrunden, die U21 bei der Europameisterschaft in der Gruppenphase ausgeschieden. Lichtblicke unter den Teams waren die U17 männlich, die sich im Sommer zum Europameister krönte, sowie die U19 weiblich, die bei der EM den zweiten Platz erreichte. Ein Erklärungsversuch für dieses unbefriedigende Abschneiden: Die Einsatzzeiten junger deutscher Spieler in den Profiligen sind überschaubar und in der Spitze fehlt die Breite an Talenten. Hannes Wolf, der neue DFB-Direktor Nachwuchs, Training und Entwicklung, will den Hebel vor allem am Training ansetzen und mit der *Trainingsphilosophie Deutschland* Impulse für eine bessere Zukunft des deutschen Fußballs geben.



ZUR PERSON Hannes Wolf

Hannes Wolf hat trotz seines jungen Alters bereits in nahezu allen Bereichen des Fußballs Erfahrungen gesammelt: Senioren-Amateurtrainer beim ASC Dortmund, U17- und U19-Cheftrainer im Leistungszentrum von Borussia Dortmund, Profitrainer im Inland beim VfB Stuttgart, dem Hamburger SV und Bayer Leverkusen sowie im Ausland beim KRC Genk. Danach zog es ihn zum DFB, wo er zunächst als U-Nationaltrainer (U18 bis U20) fungierte. Derzeit betreut er die U20-Nationalmannschaft und fungiert als DFB-Direktor Nachwuchs, Training und Entwicklung.

Foto: DFB