

# Fußballtraining

# JUNIOR



Die Zeitschrift für Kinderfußball  
in Verein und Schule



## LERNGRUPPEN

Die Kinder auf ihrem  
Entwicklungsstand abholen

## GAMIFICATION

Union Berlin bringt  
FC 24 auf den Platz

## TRAININGSPHILOSOPHIE

Wie ein Amateurverein sie  
umsetzen kann

Viele Volltreffer für Klein und Groß

# SO KLAPPT DER TORSCHUSS!

# VIEL SPIELEN – WENIG ÜBEN LASSEN



Für das Training mit wissbegierigen und bewegungsfreudigen E-Junioren ist das die beste Methode! Reichlich „Stoff“ und viele Anregungen bietet die neue Kartothek. In immer neuen Trainingsformen lässt sich ein umfangreiches Spielkonzept nachhaltig vermitteln. Die kleinen Spielformen trainieren zudem die kognitiven Fähigkeiten und fördern die Entscheidungskompetenz der Kinder.

## Spiele für E-Junioren

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

**50 Trainingskarten • 11,80 €**

Nehmen Sie einfach eine Auswahl der Karten mit zum Training!

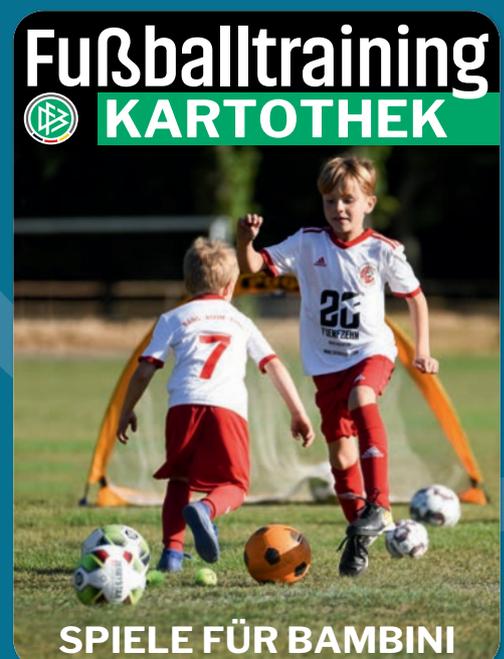


## Spiele für F-Junioren

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

## Spiele für Bambini

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



**je 50 Trainingskarten • 11,80 €**



## WIE HARRY KANE UNS DIE AUGEN ÖFFNET

Harry Kane verzaubert seit seinem Wechsel zum FC Bayern München im Sommer 2023 die Bundesliga. 21 Tore aus 15 Spielen standen bereits zur Winterpause auf seinem persönlichen Konto. Unglaublich! In der vergangenen Saison reichten Christopher Nkunku und Niklas Füllkrug vergleichsweise magere 16 Treffer zur Torjägerkrone. Den neuen Glanz, den der Engländer mit diesen phänomenalen Werten hierzulande bei Fans, Trainern und Spielern gleichermaßen versprüht, wirft gleichzeitig eine Frage auf: Müssen wir den Torschuss, der vermeintlich am meisten Spaß macht und streng genommen sogar die Essenz des Spiels bildet, nicht deutlich häufiger trainieren?

Hannes Wolf, DFB-Direktor für Nachwuchs, Training und Entwicklung, hat es in unserer letzten Ausgabe bereits deutlich gemacht: Er hat in den vergangenen Jahren im Kinder- und Nachwuchstraining eine „Rondoisierung“ beobachtet – also die Zunahme von Ballbesitz-Übungen ohne Tore. Das Ergebnis spüren wir heute in Spitze wie Breite gleichermaßen: Unserem Land mit mehr als 84 Millionen Einwohnern fehlt ein Weltklasse-Torjäger. Zum Vergleich: Im Sturm unseres Nachbarn Belgien mit gerade einmal etwa elf Millionen Einwohnern tummeln sich unter anderem Romelu Lukaku, Loïs Openda, Jérémy Doku, Kevin De Bruyne ...

Christian Metke, DFB-Stützpunktkoordinator aus Berlin, wirbt dafür, dem Torschuss wieder die Bedeutung zu geben, die er verdient. In seinem Mini-Torschuss-Curriculum beschreibt er mithilfe zahlreicher Trainingsformen den Weg zum Torjäger – und zwar von den Bambini bis zu den D-Junioren.

Apropos Trainingsformen: Dem aufmerksamen Leser wird auffallen, dass sich mit dem neuen Jahr auch unsere Grafiken verändert haben. Endlich konnten wir nun auch Mädchenfiguren integrieren und hoffen damit, zumindest bezüglich der Komponente Geschlecht einen sichtbaren Beitrag zur Vielfalt und Diversität auch und gerade im Fußballsport beisteuern zu können.

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

**„KANNST DU DAS NETZ DURCHBRENNEN?!**  
von Christian Metke

## INHALT

### HEFTSCHWERPUNKT

#### „KANNST DU DAS NETZ DURCHBRENNEN?“

06 Ein Mini-Curriculum für das Torschussstraining  
von Christian Metke

#### „ICH UND BÄLLE!“

08 Eine Torschuss-Spielstunde für Bambini-Kicker  
von Christian Metke

#### „ICH UND DER BALL!“

12 Eine Torschuss-Trainingseinheit für F-Junioren  
von Sven Paprotny

#### „ICH, DER BALL UND EIN FREUND!“

16 Eine Torschuss-Trainingseinheit für E-Junioren  
von Egbert Gruber

#### „ICH, DER BALL, EIN FREUND UND DRUCK!“

20 Eine Torschuss-Trainingseinheit für D-Junioren  
von Murat Akkaya

#### BEST-OF TORSCHUSS

24 Eine Sammlung von Lieblings-Trainingsformen  
von der FT-Redaktion

#### DAS DOST-PRINZIP

26 Den Torabschluss von A bis Z trainieren  
von Marc Kuhlmann

## AUTOREN DIESER AUSGABE

### CHRISTIAN METKE

Der DFB-Stützpunktkoordinator hat ein Mini-Curriculum für das Torschussstraining mit Kindern entwickelt und gibt gemeinsam mit vier Berliner Trainerkollegen einen Überblick über die To-dos in den einzelnen Altersklassen.

### SVEN PAPROTNY

ist Bereichsleiter Qualifizierung beim Berliner Fußball-Verband und zudem als Trainer am DFB-Stützpunkt Hohenschönhausen tätig. Als innovativer Coach bereichert er den Berliner Fußball.

### EGBERT GRUBER

Union Berlins Koordinator Kinderfußball (U9 bis U11) war vor seiner Zeit bei den „Eisernen“ über 16 Jahre Trainer am DFB-Stützpunkt Schöneberg.

### MURAT AKKAYA

trainiert die C1- und C2-Junioren von Stern Marienfelde und möchte seinen jungen Fußballern nun seine Erfahrungen und Liebe zum Spiel mitgeben.

### MARC KUHLMANN

hat beleuchtet, was ein Spieler eigentlich alles vor dem Torschuss machen muss, und kommt zu dem Ergebnis, dass Kommunikation, Orientierung und Wahrnehmung sowie die richtige Positionierung wichtige Voraussetzungen sind, um überhaupt zu einem erfolversprechenden Torabschluss kommen zu können.

### MARTIN SALCHOW

Der Coach der U10-Junioren von Union Berlin



# 34

**IM FIFA-FIEBER**  
von Martin Salchow

stellt Überzahl-/Unterzahlspiele sowie kleine Fußballspiele vor.

#### SVEN HÄTSCHER

trainiert beim FSV Berolina Stralau den gleichen Jahrgang wie Salchow bei Union und zeigt, wie ein Amateurverein die von den „Eisernen“ präsentierten Inhalte angeht.

#### BRUNO VALLON

hat sich mit der Trainingsphilosophie Deutschland auseinandergesetzt und füllt die Schlagworte „Freude, Intensität und Wiederholung“ bei seinen U12-Junioren des SC Berliner Amateure mit Leben.

#### CONSTANTIN KERN

hat bei ALBA Berlin den Ruf des Gute-Laune-Mannes und führt die U9 und U11 ans Basketballspielen heran. Mit dem Projekt „ALBA macht Schule Schnuppern“ führt er außerdem Jahr für Jahr an ca. 30 Berliner Grundschulen eine Basketball-Schulstunde durch.

#### HANNES TEETZ

koordiniert als Gesamtleiter die bundesweite „Futbalo Girls“-Initiative vom Standort Osna-brück 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 Damenmannschaft des SC Spelle-Venhaus.

### WEITERE BEITRÄGE

#### BERLIN CALLING

32 Teil 1 unserer Großstadtserie: Der Kinderfußball in der Bundeshauptstadt  
von *Marc Kuhlmann*

#### IM FIFA-FIEBER

34 Wie die U10 von Union Berlin den Videospiele-Klassiker ins Training integriert  
von *Martin Salchow*

#### WARUM STRALAUER KINDER STRAHLEN

40 Arbeiten in Lerngruppen: Die Spieler dort abholen, wo sie sich in der Entwicklung befinden  
von *Sven Hätscher*

#### FREUDE, INTENSITÄT, WIEDERHOLUNG

46 Wie ein Berliner Amateurklub die Trainingsphilosophie Deutschland umsetzt  
von *Bruno Vallon*

#### FROM COAST TO COAST

52 Das Ausbildungskonzept von ALBA Berlin für den Grundlagenbereich  
von *Constantin Kern*

#### FUTBALO GIRLS

58 Teil 2: Mädchen durch den Fußballsport stärken  
von *Hannes Teetz und Rahel Mehring*

Fotos: Conny Kurth (2), Andreas Gora

# 08

„ICH UND BÄLLE!“  
von *Christian Metke*



# 46

FREUDE, INTENSITÄT, WIEDERHOLUNG  
von *Bruno Vallon*

# „KANNST DU DAS NETZ DURCHBRENNEN?“

Ein kleines Curriculum zum Torschuss für Bambini bis D-Junioren

AUTOR  
Christian Metke

ALTERSSTUFEN  
G ■ F ■ E ■ D ■



## FRAG DOCH MAL DEN TORWART

„Die Möglichkeit des Perspektivwechsels beinhaltet enorme Potenziale. Die Feldspieler können den Torwart beispielsweise fragen, wann er ohne große Mühen einen Ball halten kann und wann er große Schwierigkeiten hat. Im Austausch können daraus Ableitungen für den Torschuss getroffen werden.“

Christian Metke

## DEN EINEN TORSCHUSS GIBT ES NICHT

„Mach ihn! Er macht ihn! Mario Götzeeee!“ Die historischen Worte von TV-Kommentator Tom Bartels beim 1:0-Siegtreffer der deutschen Nationalmannschaft im WM-Finale 2014 hallen noch bis heute in meinem Kopf nach. Wäre das Toreschießen doch nur immer von dieser Einfachheit und Leichtigkeit geprägt. Um eines Tages den Ball so aus der Luft, aus dieser Position und aus der Bewegung in das Tor schießen zu können, sind wir als Trainer gefordert, bereits bei den Jüngsten die Grundsteine zu legen und ihnen Lernwege zu eröffnen, um ihre größte Freude am Fußball auszuleben: Tore zu schießen.

Dazu müssen wir uns zunächst vergegenwärtigen, welche Vielzahl an Anforderungen der Torschuss stellt: Der Ball kann aus dem Stand sowie der Be- oder Entschleunigung geschossen, direkt oder nach einem Kontakt verwertet werden, oder auch flach, tippend, halbhoch oder hoch erfolgen. Darüber hinaus kann sich das Spielgerät vor, neben oder hinter dem Schützen befinden sowie unterschiedlichste Kontaktflächen wie die Innen- oder Außenseite, den Innenspann oder den Vollspann erfordern – die weiteren Sonderfälle anderer Körperteile vernachlässigen wir in diesem Fall.

Als seien dies nicht Anforderungen genug, gilt es für den Lernweg einzubeziehen, dass sich zu einem Ball bewegt und mitunter die Laufgeschwindigkeit angepasst wird, das Tor und womöglich weitere Spieler wahrgenommen werden müssen, vielleicht Körperkontakt verarbeitet werden muss und letztendlich der Torschuss das Stehen auf einem Bein sowie Beweglichkeit in der Hüfte erfordert.

### Wie kann ein Curriculum aussehen?

Nach eingängiger Betrachtung der Anforderungen drängt sich also der Bedarf nach einem kleinen Torschuss-Curriculum auf, um die Spieler zu Lösungen für all diese Fälle zu befähigen. Hierfür werden zunächst die Altersklassen zergliedert: Ich und Bälle (G-Jugend), Ich und der Ball (F-Jugend), Ich, der Ball und ein Freund (E-Jugend), Ich, der Ball, ein Freund und Druck (D-Jugend). Wer in der D-Jugend ein Torjäger sein möchte, dem muss also schon bei den Bambini geholfen werden.

So sollte der Fokus in der G-Jugend auf das richtige Einschätzen von rollenden Bällen, die Schulung des Gleichgewichtssinns, die Ausprägung der Rhythmusfähigkeit sowie das Zusammenwirken von Bällen und den Einsatz der eigenen Körperkraft gelegt werden. Es wird sich folglich auf die körperbezogenen Anforderungen konzentriert, auf denen erst später das technische Schulen aufsetzt. Da mitunter die Hälfte der aktiven Spieler eines Jahrgangs erst im F-Junioren-Alter beginnen, sind die Inhalte der G-Jugend hier eins zu eins anzusetzen.

Gleichwohl kann eine Präzisierung auf den Fußball erfolgen, sofern davor viele Erlebnisse mit unterschiedlichen Bällen gesammelt worden sind und der Erfahrungs- und Erlebnisschatz reichlich gefüllt worden ist. Andernfalls sollte hier „Ich und Bälle“ vermehrt greifen.

In der E-Jugend muss dieses Bewegungsfundament selbstverständlich weiter verfeinert werden. Jetzt setzt aber die technische Schulung unterschiedlicher Torschussarten ein – genauso wie das Vorhandensein eines Mitspielers und damit eines Zuspiels. Hierdurch wird die Mitnahme mit dem Torschuss gekoppelt und die anspruchsvolle Direktabnahme eingeführt.

In der D-Jugend kommen dann die drei Druckparameter Raum, Zeit und Gegner hinzu. Die Variabilität wird gefordert und gefördert. Selbstverständlich tauchen Aspekte wie Druckparameter oder auch Torschüsse nach Zuspiel in den früheren Altersklassen auf, allerdings geht es in dem Aufbau des Torschusses um die Akzentuierung und trainingstechnische Ansteuerung sowie die spielgemäße Häufigkeit seines Auftretens.

### Externe Aufmerksamkeit: Richtung, Distanz und Metapher

Möchte ich den Torschuss trainieren, befinde ich mich in einer Luxus-situation, denn kein anderer Inhalt sollte dermaßen in meinem Training repräsentiert sein. Kinder wollen Tore schießen. Zum einen sollten wir also viele Torschussaktionen ermöglichen und zum anderen jedem Kind eine Chance zur Kompetenzanwendung geben: Weil die Anwendung der eigenen Kompetenz ein Basisbedürfnis ist!

Wer sich unlängst gefragt hat, ob die technische Schulung ausschließlich von expliziten Ausführungsinstruktionen geprägt sei, dem möchte ich abschließend eine Antwort geben. Selbstredend kann so gecoacht werden: „Die Fußspitze zeigt nach unten!“, „Setz dein Standbein neben den Ball!“ oder „Triff den Ball mittig!“ Aber die Technik kann auch über die externe Aufmerksamkeit gecoacht werden. Sie unterteilt sich in die Komponenten Richtung, Distanz und Metapher. Richtung wäre u. a., den Ball möglichst nah neben den Pfosten zu schießen. Distanz könnte bedeuten, ihn möglichst weit weg vom Torwart zu schießen. Die Metapher bildet die Königsdisziplin. „Kannst du das Netz durchbrennen?“ oder „Starte die Rakete!“ lenken die Aufmerksamkeit des Spielers auf technische Aspekte, ohne es explizit zu formulieren.

Die eigentlich schönste Nebensache der Welt ist das Toreschießen. Und was gibt es Schöneres, als den Kindern dabei zu helfen? Denn auf diese Art und Weise hören wir womöglich auch bald auf dem Fußballplatz um die Ecke: „Mach ihn! Er macht ihn!“

## ALTERSSPEZIFISCHE KOMPETENZEN

**G-Junioren** ... können einen ruhenden Ball treffen.

**F-Junioren** ... können einen rollenden Ball mit Händen und Füßen aufhalten.

**E-Junioren** ... können in unterschiedlichen Bewegungsrhythmen zu einem ruhenden oder rollenden Ball laufen und diesen treffen.

**D-Junioren** ... können unter Raum-, Zeit- und/oder Gegnerdruck aus einer Be- oder Entschleunigung zum Ball laufen und diesen treffen.

## KINDGERECHTE COACHINGTIPPS

„In die lange Ecke flach, in die kurze hoch abschließen!“

„Den Schuss weit weg vom Torhüter platzieren!“

„Das kleine Netz treffen!“ (Seitennetz innen)

„Nah neben den Pfosten schießen!“

„Das Tor zu treffen, erhöht die Chance zu treffen!“

„Kannst du das Netz durchbrennen?“ (Sprachbilder)