trainermedien.dfb.de

fussball training JUNIOR

3. JG. • 6,00 €

Die Trainerzeitschrift des Deutschen Fußball-Bundes

Die Zeitschrift für Kinderfußball in Verein und Schule

04 14

KITZELN SIE DAS „BESONDERE“ HERAUS!

Kreativität entwickeln und fördern

VON STATISCH BIS BEWEGLICH

Auf diese Tore schießen macht Spaß!

UNSERE BEWEGUNGSHITS

Große Spielekiste für kleine Kicker

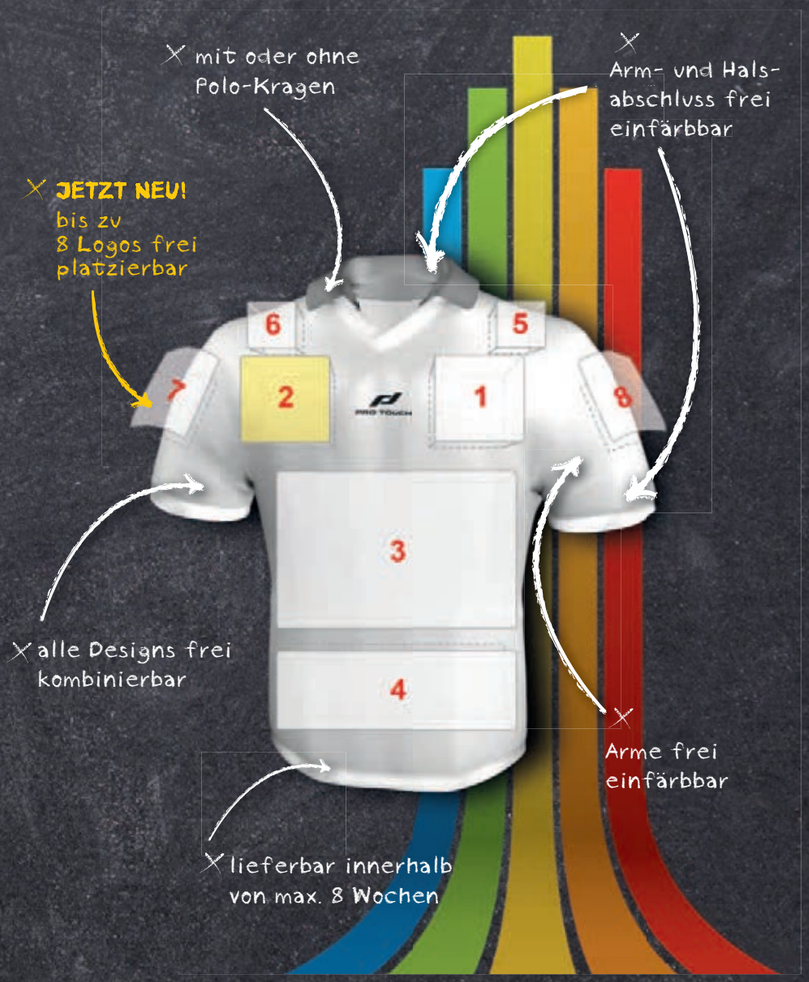
GÄNSEHAUT-ERLEBNIS

Mannschaftsfahrt ins Bundesliga-Stadion

04 4 192478 106004

DER TRIKOTDESIGNER

Taktisch klug –
Designe dein
Trikot
www.protouch.de/trikotdesigner



SG Bad Bentheim

MTV Soltau

Gestaltungsbeispiel

Gestaltungsbeispiel

PRO TOUCH TRIKOT DESIGNER

Preis je Trikot:

//	Grundmodel: Vereinsname (Rücken) + 1 Logo (i.d.R. Vereinslogo)	UPE	39,95 €
//	Rückennummer und Spielername	+	5,00 €
//	2. Logo (i.d.R. Brustsponsor)	+	5,00 €
//	bis zusätzlich 6 weitere Logos	+	5,00 € (ges.)

Max. 54,95 € bei 8 Logos
+ Vereinsname + Rückennummer + Spielername

Spielkreativ sein heißt, auch mal gegen das Normale zu denken!

Wenn Mesut Özils brillanter Pass in die Schnittstelle den sich wieder einmal ‘unorthodox’ freilaufenden Thomas Müller findet, dann schlägt das Herz eines jeden Fußballfans schneller! Typen wie diese beiden Nationalspieler sind in der Lage, in jeder Situation überraschende Lösungen zu finden. Sie denken mit einer Prise Unangepasstheit gegen das Normale – und würden damit jeder Mannschaft der Welt gut tun.

Spielkreativität genießt auch in der Ausbildung im Kinderfußball große Wertschätzung. So hat Professor Daniel Memmert von der Deutschen Sporthochschule Köln in einer jüngeren Studie herausgefunden, dass im Sport die Entwicklung von Kreativität bereits in ganz frühen Jahren beginnt. Neugierig geworden haben wir den Leiter des Instituts für Kognitions- und Sportspielforschung und sein Team dieses Thema aufarbeiten lassen. Herausgekommen ist ein höchst interessantes Modell, mit dem wir bereits aus unseren kleinsten Kickern das ‘Besondere’ herauskitzeln können.

Dabei muss klar sein: Kreativität lässt sich nicht erzwingen – aber sehr wohl unterstützen! Das erfordert einerseits den Mut, Sicherheiten ‘loszulassen’, andererseits aber auch die Bereitschaft, Bekanntes in einen neuen Zusammenhang zu stellen, um Spielsituationen innovativ, überraschend, schnell und unvorhersehbar zu lösen.

Wer als Trainer Kreativität schulen und vermitteln will, muss bei der Kreation der Übungen und Spiele natürlich auch originell und erfinderisch sein. Lassen Sie sich ‘inspirieren’! Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihr

Marc Kuhlmann

SPIELKREATIVITÄT ENTWICKELN

Von Ideen und Geistesblitzen 6
Von PROF. DR. DANIEL MEMMERT

1. ONE-DIMENSION-GAMES

Mut zur Lücke! 10
Von JOHANNES UHLIG

2. DELIBERATE PLAY

Die Gedanken sind frei... 18
Von MARKUS SCHMID

3. DIVERSIFIKATION

Vielseitiges Spielen macht den Meister! 22
Von SEBASTIAN SCHWAB

4. DELIBERATE COACHING

„Sag mir weniger, dann sehe ich mehr!“ 26
Von PHILIP FURLEY

5. DELIBERATE MOTIVATION

Weniger ‘Müssen’ müssen! 30
Von STEFANIE HÜTTERMANN

FUNINO

Mittendrin statt nur dabei! 34
Von SEBASTIAN BACHER

DFB-MOBIL UND -INFOABEND

Der DFB auf Tour 41
Von der FT-REDAKTION

STADIONBESUCHE UND EINLAUFKINDER

Hand in Hand mit Schweini und Co. 46
Von KATHARINA KRINITZKI

GROSSE SPIELEKISTE FÜR MINIKICKER

So ‘ticken’ unsere Bambinis! 48
Von HANS-ERWIN HARTMANN

BUCHREZENSION

Kinder mit Herz ausbilden! 56
Von THOMAS STAACK

VARIANTENREICHE TOR-BILDUNG

Tor ist nicht gleich Tor! 58
Von MARC KUHLMANN

fussballtraining JUNIOR

Redaktion: DFB: Norbert Vieth (Leiter Fachmedien im DFB) Philippka-Sportverlag: Arne Barez (Chefredakteur Fußballmedien-Redaktion), Marc Kuhlmann (verantwortlich für *fussballtraining* JUNIOR). Weitere Redakteure: Klaus Schwarten, Dietrich Wedegärtner, Sven Hehl, Alexander Beilenhoff (Redaktionsassistenz), Lennart Gudella (Redaktionsassistenz)

Redaktionskollegium: Frank Engel, Paul Schomann, Mario Vossen, Klaus Pabst, Gerd Thissen, Gerd Bode, Udo Hain, Thomas Staack

Verlagsleitung: Thorsten Krybus

Gestaltung: Janosch Peltzer, Marcel Erke

Illustrationen/Grafiken: Patrick Woess

Verlag und Anzeigenverwaltung: Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG
Rektoratsweg 36, D-48159 Münster
Tel. (02 51) 2 30 05-0, Fax: 2 30 05-99
E-Mail: info@philippka.de
Internet: www.philippka.de,
http://trainermedien.dfb.de

Anzeigenleitung: Peter Möllers,
Tel. (0251) 2 30 05-28, Fax 2 30 05-79

Telefon-Durchwahlnummern/E-Mail: (Vorwahl Münster 02 51)
Marc Kuhlmann 2 30 05-13
kuhlmann@philippka.de
Arne Barez 2 30 05-58
barez@philippka.de
Klaus Schwarten 2 30 05-47
schwarten@philippka.de
Sven Hehl 2 30 05-71
hehl@philippka.de
Dietrich Wedegärtner 2 30 05-68
wedegaertner@philippka.de
Alexander Beilenhoff 2 30 05-72
beilenhoff@philippka.de
Lennart Gudella 2 30 05-73
gudella@philippka.de
E-Mail Redaktion: ft@philippka.de

Telefon-Durchwahlnummern/E-Mail:
Anzeigenabteilung: 2 30 05-28
anzeigen@philippka.de
Abonnement/Vertrieb: 2 30 05-16
abo@philippka.de
Buchversand: 2 30 05-11
buchversand@philippka.de
Buchhaltung: 2 30 05-19

Erscheinungsweise: sechsmal pro Jahr

Bezugspreis: Für Abonnenten jährlich € 33,60, (Ausland € 39,00) inkl. Versandspesen. *fussballtraining*-Abonnenten zahlen nur € 28,80 pro Jahr (Ausland € 34,20). Bei Sammelabonnements ab 6 Exemplaren 20% Rabatt (eine Rechnung. Einzelversand möglich; Infos unter Tel.: 0251-23005-16). Einzelhefte: € 6,- zzgl. € 1,- Versandspesen. Bei einem Bestellwert von unter € 10,- Lieferung nur gegen Vorauskasse (Überweisung, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen: Direkt beim Verlag: möglichst mit Lastschrift-Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten. Mindestbezugsdauer 1 Jahr, Kündigungen nur schriftlich und mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des Kalenderjahres, frühestens zum Ende desjenigen Jahres, in dem die Mindestbezugszeit von 12 Monaten abgelaufen ist.

Gesamtherstellung: Westmünsterland Druck GmbH & Co KG, Ahaus. Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Urheberrechtlicher Hinweis: Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Titelfoto: Klaus Schwarten

DIE AUTOREN DIESER AUSGABE:

Prof. Dr. Daniel Memmert
Der Leiter des Instituts für Kognitions- und Sportspielforschung der Deutschen Sporthochschule Köln ist Herausgeber mehrerer Lehrbücher zum modernen Fußballtraining.

Johannes Uhlig
Schon seit Jahren hält er in unseren Zeitschriften die österreichische Flagge hoch. Der Wiener Universitätsdozent hat reichhaltige Trainererfahrungen im Juniorenfußball.

Markus Schmid
Der 35-Jährige begleitete u.a. die Leistungsdiagnostik des DFB-Talentförderprogramms. Heute lehrt er an der Uni Heidelberg das Grund- und Schwerpunktfach Fußball.

Sebastian Schwab
Der Sportwissenschaftler und A-Lizenz-Inhaber promovierte im letzten Jahr zum Thema Motivation und Stress. Schwab ist zudem Zentrumsleiter der Kölner Ballschule.

Philip Furley
Der Studienrat leitet die Abteilung Kognition und Motivation an der Deutschen Sporthochschule Köln. Zuvor studierte er Sportwissenschaften und Psychologie in Heidelberg.

Marc Kuhlmann
Beim Philippka-Sportverlag ist der A-Lizenz-Inhaber zuständig für diese Zeitschrift. Arbeitet zudem als DFB-Stützpunkttrainer mit den größten Talenten seiner Region.

Stefanie Hüttermann
Allen Anhängern des Beachvolleyballs ein Begriff und dort international erfolgreich. Bei der DSHS Köln liegt ihr Arbeitsschwerpunkt in der visuellen Aufmerksamkeitsforschung.

Sebastian Bacher
Der Leiter der TSG 1899 Hoffenheim-Fußballschule schrieb seine Zulassungsarbeit zum 1. Staatsexamen an der Universität Heidelberg über den Minifußball.

Katharina Krinitzki
Die angehende Grundschullehrerin ist Teamerin des DFB-Mobils und Kurzschulungsreferentin im Fußballverband Westfalen. Betreut darüber hinaus die U11 des FC Schalke 04.

Hans-Erwin Hartmann
Gründete 1991 den Lehrstab des Südwestdeutschen Fußballverbandes (SWFV) und koordinierte ihn mehrere Jahre. Heute ist er als Lehr- und Qualifizierungsbeaurftrager tätig.

Thomas Staack
Unser Experte für die ganz kleinen Fußballer: Thomas Staack entwickelt seit einigen Jahren kreative Bambini-Spielstunden für das beliebte Portal DFB-Training online.

Paule
Das DFB-Maskottchen meldet sich zwischendurch mit praktischen Tipps und direkt umsetzbaren Trainingshilfen zu Wort.

von Prof. Dr. Daniel Memmert

BETREUUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | TRAINING

ALTERSSTUFEN: □ G ■ F ■ E ■ D

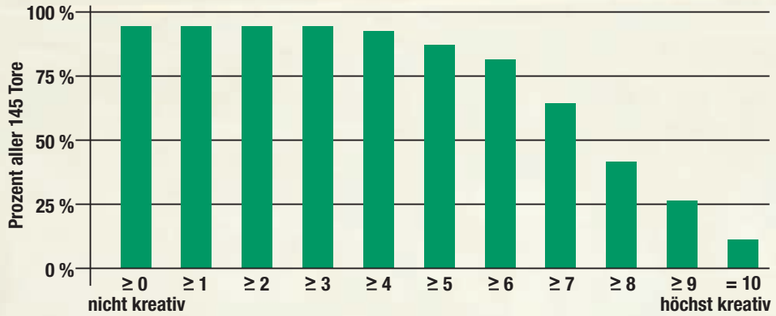
Anzahl der Spieler: –

Raum: –

SPIELKREATIVITÄT ENTWICKELN UND FÖRDERN

VON IDEEN UND GEISTESBLITZEN

KREATIVE AKTIONEN BEI DER WM 2010



STUDIE DER DSHS KÖLN

Diese Studie hat die letzten 8 Aktionen vor einem Tor bei der WM 2010 hinsichtlich ihrer Kreativität untersucht. Die Ergebnisse zeigten: 86 Prozent aller Treffer beinhalteten mindestens eine Aktion im hochkreativen Bereich.

Alle Fotos: Klaus Schwarten

Kreativitätsentwicklung im Sport findet bereits in frühen Lebensjahren statt. Daniel Memmert von der Sporthochschule Köln hat sechs Trainingsprinzipien empirisch entwickelt, mittels derer Kinder vermehrt überraschende, schnelle und vom Gegner nicht vorhersehbare Lösungen finden sollen.

Phantasie und Mut

Zurzeit gilt das Prädikat ‘Kreativspieler’ für Fußballer als höchste Auszeichnung. In Zeiten von Spielsystemen und Matchplänen und den damit immer enger werdenden Spielräumen lechzen wir förmlich nach den Spielertypen, die innovative, überraschende und damit nicht vorhersehbare Lösungen für den Gegner produzieren können. Trainer, Fans und Medien sprechen dann oftmals von dem Mann, der den ‘Unterschied’ ausmacht!

Spielkreativität besteht also immer auch aus einer Prise Unangepasstheit. Das Ausbilden dieser Eigenschaft lässt sich in keiner Altersgruppe besser trainieren als mit Kindern, die ja schon von Natur aus unvoreingenommen sind und vor allem zwei Wesenszüge innehaben, die für das Ausbilden von Spielkreativität ungemein wichtig sind: Phantasie und Mut!

„Kreativität und spielerische Klasse sollen die neuen deutschen Tugenden sein!“

Joachim Löw • Bundestrainer

Studie

Die Bedeutung ‘taktischer’ Kreativität im Sportspiel Fußball haben wir in einer Studie untersucht. Dazu analysierte Georg Knievel alle Tore der Weltmeisterschaft 2010 in Südafrika. Da insgesamt sieben Spiele torlos endeten, basiert der Datensatz auf 57 Begegnungen. In diesen Partien wurden 159 Treffer erzielt. Drei Experten haben die letzten acht Aktionen vor einem Tor anhand einer Kreativitätsskala (siehe Grafik links) von 0 bis 10 bewertet (0 = nicht kreativ, 10 = höchst kreativ). Die Ergebnisse zeigen: Je näher die Aktionen am Tor waren, desto kreativer waren sie eingeschätzt.

86 Prozent aller Torerfolge beinhalteten mindestens eine der acht Aktionen im hochkreativen, knapp die Hälfte (44%) sogar mindestens eine im höchstkreativen Bereich. Die Teams, die den Sprung in die K.o.-Runden schafften, wussten im Schnitt mehr Kreativitätsmerkmale bei der 7. Aktion (vorletzter Pass) aufzuweisen als die bereits in der Vorrunde gescheiterten Teams.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass Kreativität ein immer wichtiger werdender Faktor im Fußball wird, insbesondere, wenn wir vom Herausspielen und Erzielen von Toren sprechen.

Definition

Sicher sind Sie in Ihrem bisherigen Trainerleben nicht nur mit dem Wort Spielkreativität, sondern auch mit dem Begriff Spielintelligenz konfrontiert worden. Wo genau aber liegt eigentlich der Unterschied? Obwohl vom Wortlaut so nah beieinander, müssen beide Begriffe unbedingt voneinander abgegrenzt werden, da sie für unterschiedliche Inhalte stehen. ▶

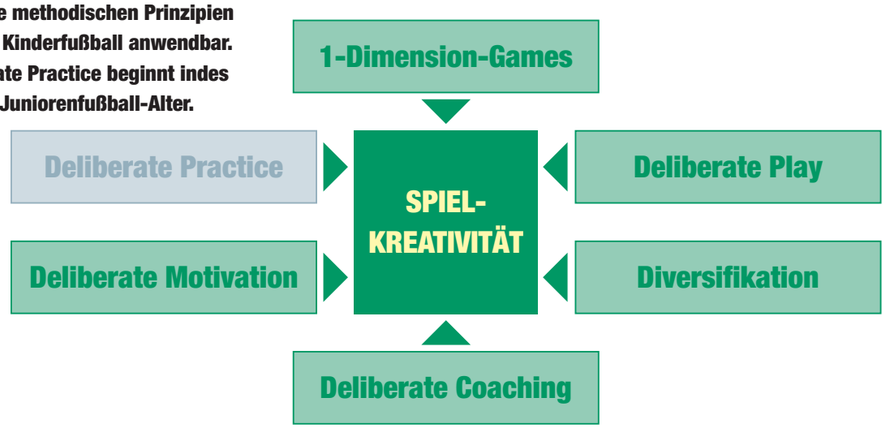
„Der taktische Plan ist die Basis, aber das Spiel lebt von Kreativität und Spontanität in den Situationen!“

Philipp Lahm • Nationalspieler

INFO 1

DAS SPIELKREATIVITÄTSMODELL NACH MEMMERT

Fast alle methodischen Prinzipien sind im Kinderfußball anwendbar. Deliberate Practice beginnt indes erst im Juniorenfußball-Alter.



Spielkreativität definieren wir als die Generierung von Lösungen in unterschiedlichen Spielsituationen, die als überraschend, selten oder originell bezeichnet werden können. Demgegenüber versteht man unter Spielintelligenz die Produktion einer so genannten 'Bestlösung', also die Fähigkeit, in bestimmten Situationen schnell die richtige, spieltaktisch zweckmäßige Lösung zu finden.

Methodik-Modell

Nationale und internationale Forschungen haben in den letzten Jahren zahlreiche methodische Möglichkeiten zur Schulung und Verbesserung der Spielkreativität entwickelt. Hierfür sind die sechs Prinzipien *1-Dimension-Games, Deliberate Play, Diversifikation, Deliberate Coaching, Deliberate Motivation und Deliberate Practice* – quasi die 6 D's der Kreativitätsschulung – von besonderer Bedeutung. Ihre Anordnung ist nicht zufällig, sondern entspricht einer chronologischen Reihung. Während die ersten 5 Prinzipien besonders für das Kindertraining geeignet sind, können bei Junioren- und Erwachsenen alle Bausteine Berücksichtigung finden.

Kreativ: Den Gegenspieler mit dem Okocha-Trick 'vernaschen'!

1-Dimension-Games

Mit so genannten Basis-Bausteinspielen lässt sich allgemeine und fußballspezifische taktische Kreativität entwickeln. Sie ist wie folgt zu charakterisieren:

- Fokussierung auf nur eine Basistaktik (und nicht auf mehrere!).
- Vorgabe von klaren Rollenverteilungen im Spiel.
- Vorgabe von bestimmten Rahmensituationen.
- Gewährleistung immer wiederkehrender Rahmensituationen.
- Gewährleistung immer gleichbleibender Rahmensituationen.
- Gewährleistung hoher Wiederholungszahlen.
- Gewährleistung wechselnder Mit- und Gegenspieler durch systematische Rotation.

Deliberate Play

Das unangeleitete und möglichst freie Experimentieren der Kinder in spielnahen und unstrukturierten Situationen wird als 'Deliberate Play' bezeichnet. Eine Untersuchung mit aktuellen Bundesliga- und Nationalspielern hat gezeigt, dass diese in ihrer Kindheit und Jugend vermehrt Dinge ausprobieren durften. Unangeleitetes Agieren kann somit zum Ausprobieren verschiedener Lösungen führen und die Kreativität maßgeblich beeinflussen.

Diversifikation

Der Einsatz verschiedener motorischer Fertigkeiten, wie das Spielen des Balles mit der Hand, mit dem Fuß, aber auch z. B. mit dem Hockeyschläger, begünstigt im Anfängertraining den Erwerb taktischer Handlungskompetenz und die Ausbildung kreativer Lösungsvarianten. Das Agieren in vielen unterschiedlichen sportspielaffinen Bedingungen erfordert, Situationen immer wieder auf eine andere, neue Art zu 'denken'.

Deliberate Coaching

Wenn Kinder spielen, sollen sie die Chance bekommen, konzentriert und aufmerksam möglichst viele spielrelevante Situationen zu erkennen und adäquat darauf reagieren zu können. Geringe Instruktionsgaben seitens des Trainers führen dazu, dass Kinder überzufällig besser in der Lage sind, kreative und variantenreiche Lösungsmöglichkeiten zu kreieren als die Mädchen und Jungen, die im Training ständig mit aufmerksamkeitslenkenden Hinweisen („Spiel ab!", „Schieß endlich!") konfrontiert werden. Somit ist es keine gute Idee zur Förderung der Spielkreativität, wenn der Trainer pausenlos das Training stoppt und ständig (taktische) Anweisungen an seine Spieler gibt.

Deliberate Motivation

Wenn Kinder intrinsisch (aus eigenem Antrieb) motiviert sind und durch einfachste Instruktionen des Trainers, die auf Hoffnung basieren, emotional angesprochen werden, so schaffen sie häufiger originelle, flexible und kreative Spiellösungen. Im Gegensatz dazu sind Spieler eher weniger einfallsreich, wenn sie durch so genannte Pflicht-Anweisungen angeleitet werden.

Richtiges Coaching trägt zur Entwicklung von Spielkreativität bei.

Beispiel für ein hoffnungsbasiertes Coaching: „Euer Ziel ist es, jeden dritten Ball in die Nahtstelle zu spielen."
Beispiel für eine Pflichtanweisung: „Ihr müsst(!) jeden dritten Ball in die Nahtstelle spielen!

Weiterführende Literatur

Wer das Thema weiter vertiefen möchte, dem sei die Literaturliste ans Herz gelegt, die wir Ihnen online auf unserer Homepage trainermedien.dfb.de zur Verfügung stellen. ■

SO GEHT ES WEITER IM HEFT:

Unsere Autoren haben für Sie jeden einzelnen Baustein des Spielkreativitätsmodells von Daniel Memmert näher beleuchtet. Darüber hinaus zeigen wir u.a., was der DFB in seinen aktuellen Projekten zu diesem Thema zu bieten hat.

1-Dimension-Games
Mit dem Mut zur Lücke!
Von Johannes Uhlig
ab Seite 10

Deliberate Play
Die Gedanken sind frei...
Von Markus Schmid
ab Seite 18

Diversifikation
Vielseitiges Spielen macht den Meister!
Von Sebastian Schwab ab Seite 22

Deliberate Coaching
„Sag mir weniger, dann sehe ich mehr!"
Von Philip Furley
ab Seite 26

Deliberate Motivation
Weniger 'Müssen' müssen!
Von Steffi Hüttermann
ab Seite 30

Weitere Beiträge
Minifußball
ab Seite 34
DFB-Mobil/Infoabend
ab Seite 41

von Johannes Uhlig

BETREUUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | TRAINING

ALTERSSTUFEN: SIEHE SPIELFORMEN

Spieleranzahl: 6 - 16

Raum: ¼ Spielfeld

MUT ZUR LÜCKE!

Die One-Dimension-Games zeichnen sich durch immer wiederkehrende Spielsituationen mit hohen Wiederholungszahlen aus. Bei der Übungsgestaltung ist der Trainer besonders gefragt: Er muss Mut zur Lücke beweisen und sich für nur einen einzigen Taktik-Baustein entscheiden und hierzu die richtigen Regeln und Rahmenbedingungen aufstellen.

Implizites Lernen

Bei den One-Dimension-Games wird der Fokus auf einen bestimmten Taktikbaustein (z. B. Lücke erkennen wie hier auf diesem Titelbild – weitere Taktikbausteine siehe Infografik rechts) – gelegt. Spezielle Rahmenbedingungen garantieren das Spiel in kleinen, überschaubaren Teams, auf unterschiedliche Tore, in verschieden gestalteten Spielzonen und mit bestimmten Spielregeln, um immer wieder kehrende Spielsituationen mit hoher Wiederholungszahl zu ermöglichen.

Dies geschieht im Sinne des impliziten Lernens. Die Kinder sollen dadurch lernen, ohne explizite Coachinginterventionen des Trainers Spielsituationen kreativ und dadurch auf unterschiedliche Weise und für den Gegner überraschend, effektiv, effizient und zielführend zu lösen.

Klare Aufgaben-/Rollenverteilungen

Den Spielern werden einerseits klare Aufgaben- und Rollenverteilungen in der Spielform vorgegeben, um ihnen Sicherheit und Orientierung zu geben. Andererseits wird jedoch auch schon zu Beginn ihre Umstellungs- und Anpassungsfähigkeit gefördert, indem sie auf Grund von systematischen Rotationen mit unterschiedlichen Mit- und Gegenspielern konfrontiert werden. ■

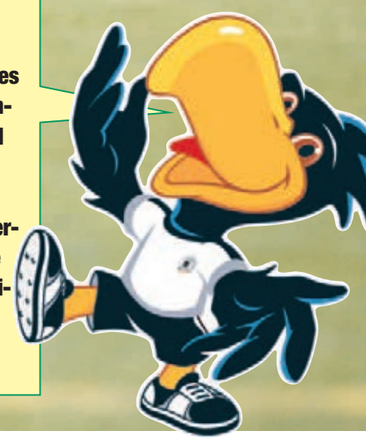
TAKTIKBAUSTEINE

- ANBIETEN UND ORIENTIEREN
- BALLBESITZ SICHERN
- ÜBERZAHL HERAUSSPIELEN
- LÜCKE ERKENNEN
- ABSCHLUSSMÖGLICHKEITEN NUTZEN

Alle Fotos: Klaus Schwarten

Das steckt dahinter!

Die One-Dimension-Games schulen primär einen einzigen Taktikbaustein und nicht viele gleichzeitig. Sie zeichnen sich durch kleine Teams, Über-/Unterzahlspiele, verschiedene Spielfelder, unterschiedliche Tore und bestimmte Spielregeln aus.



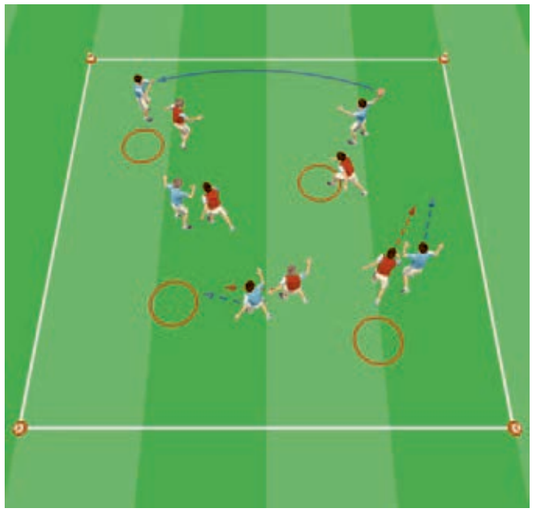
BASIS-BAUSTEINE

ALTERSSTUFEN: G ■ F ■ E ■ D

Spieler: 6 - 16 Raum: ¼ Spielfeld

- ANBIETEN UND ORIENTIEREN
- BALLBESITZ SICHERN
- ÜBERZAHL HERAUSSPIELEN
- LÜCKE ERKENNEN
- ABSCHLUSSMÖGLICHKEITEN NUTZEN

SPIELFORM 1



Reifenball (Anbieten und Orientieren)

Organisation

- In einem 20 x 20 Meter großen Feld 4 Reifen frei verteilt auslegen.
- 2 Teams à 5 Spieler bilden.

Ablauf

- Ziel ist es, den Ball in einen Reifen zu werfen (prellen) und ihn anschließend wieder zu fangen.
- Die Gegenspieler können dies jedoch verhindern, indem sie einen Fuß in den Reifen stellen.
- Mit dem Ball in der Hand sind maximal 3 Schritte erlaubt.
- Die Spieler des ballbesitzenden Teams versuchen, sich durch geschicktes Freilaufen und Anbieten anspielbar zu machen.

SPIELFORM 2

Eckenball (Anbieten und Orientieren)

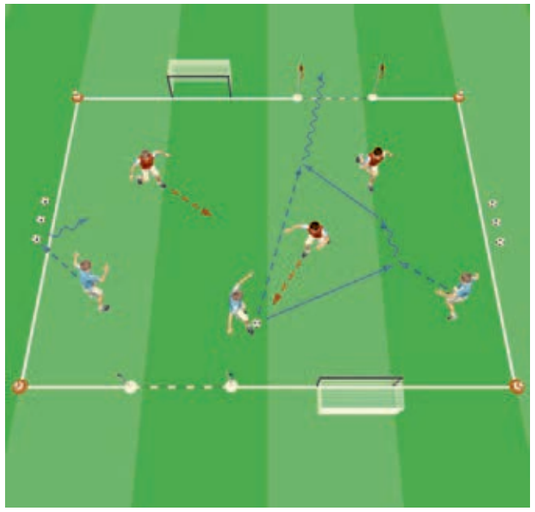
Organisation

- In einem 25 x 20 Meter großen Feld 6 kleine Felder (Größe: 2 x 3 Meter) gemäß Abbildung markieren.
- 2 Mannschaften à 8 Spieler bilden: Von jedem Team 3 Kinder ('Joker') in Dreiecksform (Mitte, Ecke rechts, Ecke links) in den kleinen Feldern postieren.

Ablauf

- Freies Spiel mit der Hand: Der Spieler in Ballbesitz darf nicht laufen. Seine Mitspieler sollen sich durch geschicktes Freilaufen und Anbieten anspielbar machen.
- Ziel ist es, den Ball so in die Nähe des Feldes eines Mitspielers zu bringen, dass die Bälle getauscht werden können (1 Punkt). Nach kurzer Zeit die Joker tauschen.

SPIELFORM 3



7-Bälle-Spiel (Ballbesitz sichern)

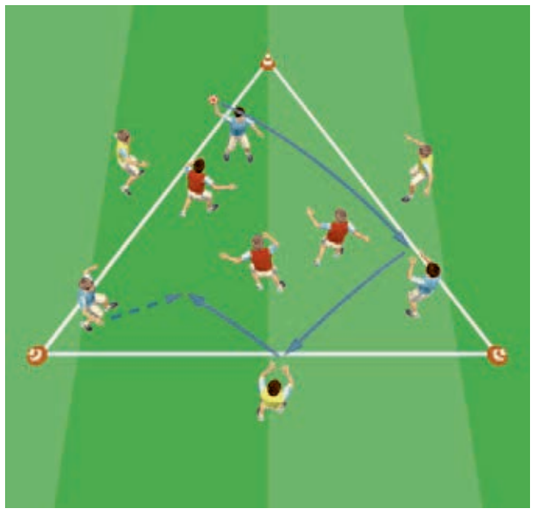
Organisation

- Ein 15 x 20 Meter großes Feld mit 2 Mini- und 2 Stangentoren gemäß Abbildung errichten.
- Je 3 Bälle links und rechts des Feldes ablegen.
- 2 Teams à 3 Spieler bilden.

Ablauf

- Freies Spiel auf je 1 Mini- und 1 Stangentor.
- In das Minitor muss gepasst und durch das Stangentor gedribbelt werden.
- Ist ein Treffer erzielt, holt ein Spieler des erfolgreichen Teams schnell einen neuen Ball von außen ins Feld etc.
- Wer von den 7 Bällen mehr im Tor unterbringt, gewinnt.

SPIELFORM 4



3 + 3 gegen 3 (Überzahl herausspielen)

Organisation

- Ein Dreieck von 12 Metern Schenkellänge markieren.
- 3 Teams bilden: 2 Mannschaften postieren sich im Dreieck, die Spieler des dritten Teams besetzen je 1 Außenlinie.

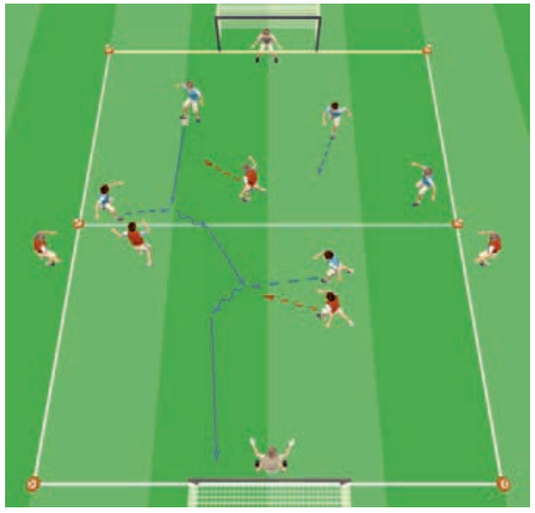
Ablauf

- Das ballbesitzende Team wirft sich den Ball untereinander zu und kann für eine Überzahl jederzeit die 3 Außenspieler ('Joker') in sein Kombinationsspiel einbeziehen.
- Gewinnt Unterzahl den Ball, spielen sie mit den Jokern.

Variation

- Mit dem Fuß spielen.

SPIELFORM 5



6 gegen 4 (Überzahl herausspielen)

Organisation

- Ein 25 x 20 Meter großes Feld mit 2 Toren und Torhütern errichten.
- 2 Teams à 5 Spieler bilden. Von jedem Team postieren sich zunächst 2 Spieler ('Joker') außerhalb des Feldes.

Ablauf

- Von dem Team, dass sich in Ballbesitz befindet, rücken beide Joker zum 5-gegen-3-Überzahlspiel ins Feld.
- Verliert Überzahl den Ball, gehen die Joker wieder raus und die Joker der Unterzahl kommen ins Feld.
- Ziel ist es, die Überzahlsituationen geschickt auszuspielen, um Torchancen zu kreieren und Treffer zu erzielen.

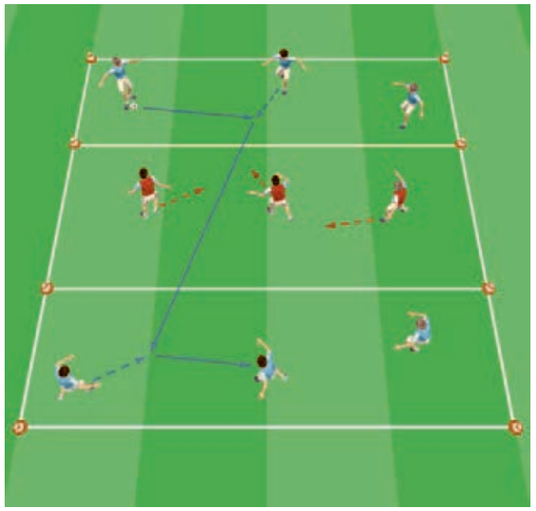
BASIS-BAUSTEINE

ALTERSSTUFEN: G ■ F ■ E ■ D

Spieler: 8 - 12 Raum: ¼ Spielfeld

- ANBIETEN UND ORIENTIEREN
- BALLBESITZ SICHERN
- ÜBERZAHL HERAUSSPIELEN
- **LÜCKE ERKENNEN**
- ABSCHLUSSMÖGLICHKEITEN NUTZEN

SPIELFORM 1



Such die Schnittstelle

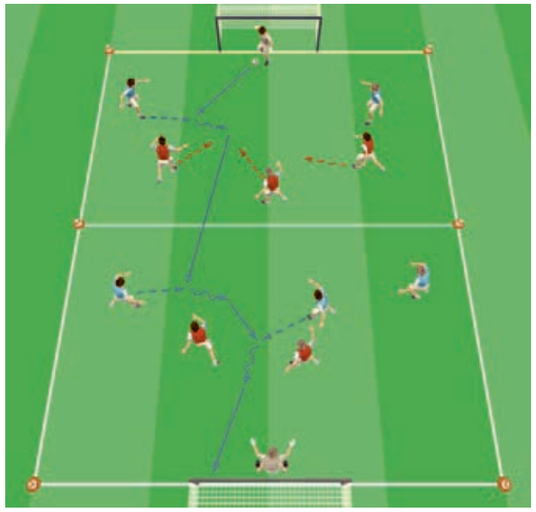
Organisation

- Ein 20-x-20-Meter-Feld in 3 Zonen (6-8-6-m) aufteilen und 3 Teams à 3 Spieler gemäß Abbildung postieren.

Ablauf

- Ein Endzonen-Team erhält einen Ball und versucht, so lange zusammenzuspielen, bis sich eine Schnittstelle (Lücke) in der Mittelzone auftut, um auf die andere Seite herüberzuspielen (Zeitlimit: 15 Sekunden) usw.
- Die Spieler in der Mittelzone verschieben geschickt und versuchen, die Schnittstellen schnell zu schließen.
- Gelingt es ihnen, den Ball zu erobern, erfolgt ein Wechsel mit dem äußeren Team, das den Ball verloren hat.

SPIELFORM 2

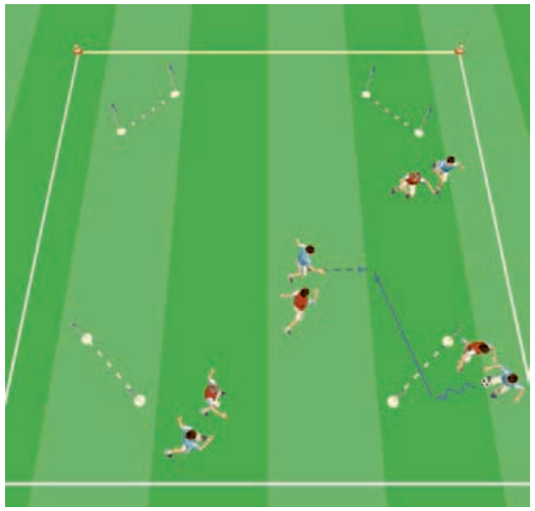


Vom 2 gegen 3 auf ein 3 gegen 2

Organisation und Ablauf

- Ein 25 x 20 Meter großes Feld mit 2 Toren und Torhütern in 2 Hälften teilen.
- 2 Teams bilden und gemäß Abbildung den Feldhälften (je 2 Verteidiger und 3 Angreifer) zuweisen.
- Spiel 5 gegen 5 mit der Einschränkung, dass kein Spieler ‘seine’ Hälfte verlassen darf.
- Das Spiel beginnt immer beim Torwart. Ziel der ballbesitzenden Mannschaft ist es, Treffer durch das Ausnutzen von Lücken im gegnerischen Abwehrverband zu erzielen.
- Zu Beginn agieren die 3 gegnerischen Angreifer ‘halbaktiv’ und lassen Zuspiele in die andere Hälfte zu. Nach wenigen Durchgängen wird dann der Gegnerdruck erhöht.

SPIELFORM 3



Offentore durchspielen

Organisation

- Ein 25 x 25 Meter großes Feld markieren.
- In den Ecken des Feldes je 1 ca. 5 Meter breites Stangentor errichten.
- 2 Mannschaften à 4 Spieler bilden.

Ablauf

- Freies Spiel.
- Ziel ist es, den Ball so durch eines der 4 Stangentore (Offentore) zu passen, dass ein Mitspieler den Ball kontrollieren kann (1 Punkt).
- Treffer zählen von beiden Seiten des Offentores.

EIGENANZEIGE

UMZUGSKASTEN

SK TEAMSPORT

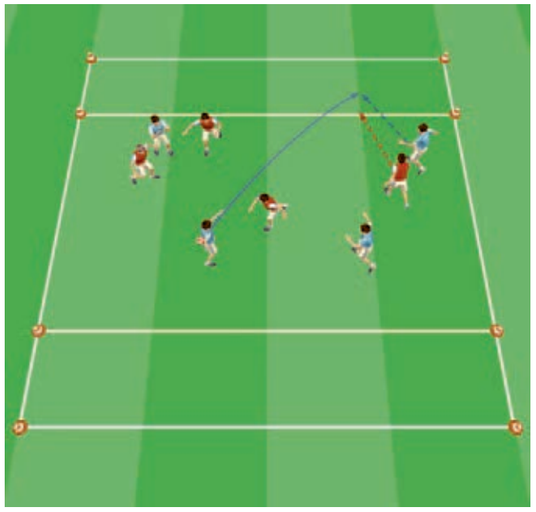
BASIS-BAUSTEINE

ALTERSSTUFEN: G ■ F ■ E ■ D

Spieler: 6 - 8 Raum: ¼ Spielfeld

- ANBIETEN UND ORIENTIEREN
- BALLBESITZ SICHERN
- ÜBERZAHL HERAUSSPIELEN
- LÜCKE ERKENNEN
- **ABSCHLUSSMÖGLICHKEITEN NUTZEN**

SPIELFORM 1



Endzonenball

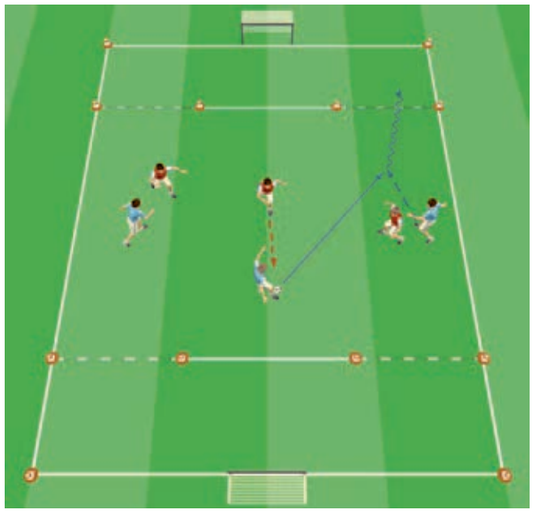
Organisation und Ablauf

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit zwei 4 Meter langen Endzonen markieren.
- 2 Mannschaften à 4 Spieler einteilen.
- Freies Spiel mit der Hand: Das jeweils ballbesitzende Team versucht, einen in die Endzone einlaufenden Mitspieler anzuspielen (1 Punkt).

Variationen

- Passiert ein Fangfehler und fällt der Ball auf den Boden, so erfolgt ein Ballwechsel.
- Nach einem Treffer darf sofort ein Gegenangriff auf die gegenüberliegende Endzone erfolgen.

SPIELFORM 2



6 Tore-Spiel

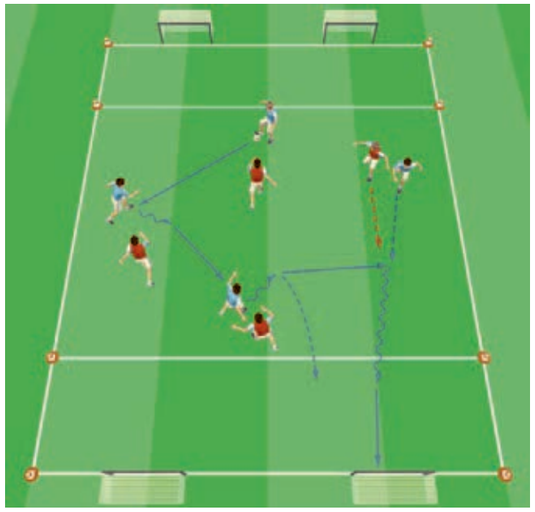
Organisation

- Ein 25 x 20 Meter großes Feld mit 2 Minitoren errichten.
- Im Feld außen 4 weitere Hütchentore (Breite: 4 Meter) gemäß Abbildung errichten.
- 2 Mannschaften à 3 Spieler einteilen.

Ablauf

- Freies Spiel: Das jeweils ballbesitzende Team versucht, durch eines der beiden äußeren, im Feld befindlichen Hütchentore (1 Punkt) zu dribbeln oder über die 'Mittellinie' zwischen den beiden Hütchentoren zu gelangen und dann schnell einen Treffer auf das Minitor zu erzielen (2 Punkte).

SPIELFORM 3



2:0-Spiel

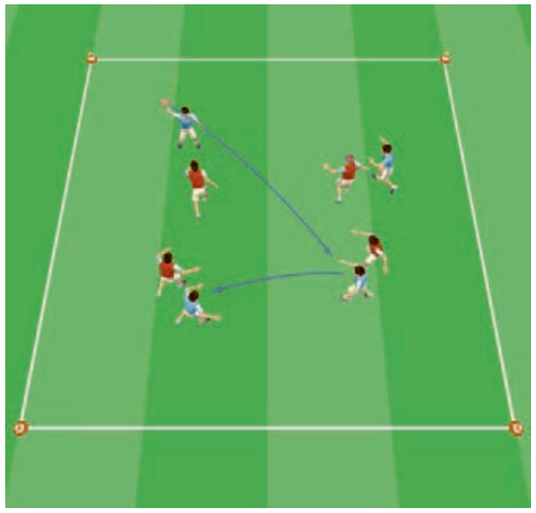
Organisation

- Ein 25 x 20 Meter großes Feld in 3 Zonen (5-15-5 Meter) einteilen und auf beiden Grundlinien 2 Minitore gemäß Abbildung aufstellen. 2 Mannschaften à 4 Spieler bilden.

Ablauf

- Freies Spiel 4 gegen 4 in der Mittelzone: Ziel ist es, durch ein geschicktes Dribbling oder ein Zuspiel in die gegnerische Endzone einzudringen.
- Gelingt dies einem Team, darf ein zweiter Angreifer sowie ein Verteidiger mit in die Angriffszone einlaufen und auf eines der beiden Minitore direkt abschließen.
- Erschweren: Ein Spieler des Gegners darf ebenfalls mit in die Angriffszone zum 2 gegen 1 einrücken.

SPIELFORM 4



Kontaktball

Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
- 2 Mannschaften à 4 Spieler bilden.

Ablauf

- Die Teams werfen sich den Ball untereinander mit der Hand zu.
- Um einen Punkt erzielen zu können, muss ein Kind einem Mitspieler den Ball so zuwerfen, dass dieser das Zuspiel direkt per Fuß oder Kopf an einen dritten Mitspieler weiterleiten kann (1 Punkt).

INFO 1

PRAXISTIPP

Viel Vorarbeit, wenig Coaching!

One-Dimension-Games verlangen vom Trainer viel Planungs-Vorarbeit, weil Regeln kreiert werden müssen, die den Taktikbaustein mit gleichbleibenden Rahmensituationen sowie hohen Wiederholungszahlen garantieren.

Gecoacht werden die Spiele anschließend kaum. Die Kinder sollen selbstständig Lösungen finden. Durch die häufigen Wiederholungen sind sie nach einiger Zeit in der Lage, immer mehr richtige und kreative, überraschende Aktionsentscheidungen zu treffen.

von Markus Schmid

BETREUUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | TRAINING

ALTERSSTUFEN: ■ G ■ F ■ E ■ D

Anzahl der Spieler: –

Raum: –

DIE GEDANKEN SIND FREI...

Alle Fotos: Klaus Schwarten

Spielen statt üben – Warum die Methode Deliberate Play für die Entwicklung von Spielkreativität so wichtig ist.

Die 10.000-Übungsstunden-Regel

Viele Psychologen und Verhaltensforscher sind sich einig: Nur durch langjährige Übungsprozesse erreicht man im Sport Spitzenniveau. Karl Anders Ericson und Kollegen formulierten 1993 die sogenannte '10.000-Übungsstunden-Regel'. Nur wer in seiner Karriere diese Übungszeit investiert, erreicht Expertise in einer Disziplin. Allerdings muss die Art des Übens folgende Merkmale vorweisen:

- Das Training ist gekennzeichnet durch ein vorwiegend eigenverantwortliches, mühevolles, angeleitetes und wenig spaßbetontes Üben und...
- ...eine frühzeitige Spezialisierung auf die entsprechende Disziplin.

Die Theorie basiert ursprünglich auf Untersuchungen mit Musikern, also eher kognitionsbezogenen Aktivitäten. Dort hat man festgestellt, dass sich Violinisten und Pianisten auf Spitzenniveau frühzeitiger und mit erheblich mehr Übungszeit als durchschnittliche Musiker mit ihrem Instrument befassten. Im Schnitt verbrachten die Spitzenpianisten und -violinisten auf dem Weg zu dem, was sie sind, etwa 10.000 Stunden mit eigenständigem, mühevollem, angeleiteten und wenig spaßbetontem Üben.

Die Befunde aus der Musik lassen sich jedoch nicht eins zu eins auf den Sport übertragen, erst recht nicht auf Mannschaftssportarten wie Fußball. Bei Individualsportarten wie dem Turnen oder dem Schwimmen, deren Trainingseinheiten sich vorwiegend aus Übungsprozessen zusammensetzen, scheint eine Bestätigung der 'Faustregel' noch wahrscheinlicher. Bei Mannschaftssportarten sind jedoch andere Ergebnisse zu erwarten. Hier spielen gruppenbezogene Übungen und Spielformen eine weitaus gewichtigere Rolle. Im Gegensatz zu den Untersuchungen mit kognitiven Aktivitäten oder Individualsportlern technisch-kompositorischer Sportarten wie dem Turnen setzten sich Trainingsinhalte weniger aus Übungsformen als vielmehr aus Spielformen zusammen.

INFO 1

VERGLEICH ÜBUNGS- UND SPIELORIENTIERTES TRAINING

	DELIBERATE PRACTISE	DELIBERATE PLAY
Ziel	• Verbesserung der Leistung • Ergebnisorientiert	• Spaß, Freude • Handlungsorientiert
Motivation	• Extrinsisch motiviert	• Intrinsisch motiviert
Trainerverhalten	• Wirkt stark auf die Übungsabläufe ein durch Vorgaben, Kontrollen und Korrekturen	• Lässt das Spiel laufen • Einwirken nicht erforderlich • Lässt die Spieler eigene Strategien und Lösungswege finden
Regeln, Ausgangssituation und Handlung	• Klare Aufgabenstellungen mit ständigen Rückmeldungen durch den Trainer • Festgelegte und wiederkehrende Ausgangssituationen und Handlungsabläufe	• Nur grobe Spielregeln mit größtmöglicher Freiheit für die Spieler • Offene und flexible Spielsituationen und Handlungsabläufe
Altersbereich	• Vermehrter Einsatz ab dem Jugendbereich	• Fokus im Kinder- und Jugendbereich

Transfer auf den Fußballsport

Die Erkenntnisse aus den kognitionsbezogenen Aktivitäten wurden nun zunehmend auf den Leistungssport transferiert und kontrolliert. Als eine Forschergruppe um Werner Helsen (2000) feststellte, dass Spitzenfußballer annähernd 10.000 Trainingsstunden in ihre fußballerischen Ausbildung investierten und damit nachweislich mehr Trainingsumfänge als Amateurspieler vorweisen können, schien dies zunächst eine Bestätigung der 'Faustregel' zu sein. Aktuelle Analysen aber legen nahe, dass dieser Ansatz überschätzt ist.

In weiteren Forschungsbemühungen konnte jedoch ebenso gezeigt werden, dass die Art des Trainings nicht den Kriterien des ausschließlich eigenständigen, mühevollen, angeleiteten und wenig spaßbetonten Übens entsprechen müsse. Selbstverständlich setzt ein späteres Spitzenniveau harte Arbeit voraus. Zentrale Leistungsmerkmale im Fußball wie Handlungsschnelligkeit oder auch Spielkreativität lassen sich durch Übungsprozesse aber nur schwer verbessern. Nur durch Spielformen mit dem Ball werden diese Leistungskomponenten letztlich prima geschult. ▶

INFO 2

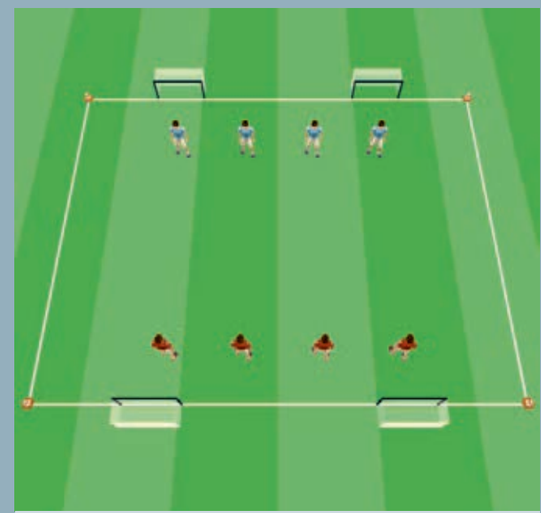
VERGLEICH DER INHALTE

	ÜBUNGSFORM	FUSSBALLSPIEL	SPIELFORMEN MIT DEM BALL
Beispiel	Partnerweise zuspielen	5 gegen 5 Fußballspiel auf 2 Tore (Zielspiel)	Staffeln, Ecke (5 gegen 2) oder Fußballtennis
Ziel	V. a. Erlernen von Techniken	Anwenden von Techniken, Spaß vermitteln, einfache taktische Grundkenntnisse	Anwenden von Techniken, Spaß vermitteln
Gegner	Vorwiegend ohne Gegner	Mit Gegenspieler	Mit oder ohne Gegenspieler
Lauf- und Ballweg	Vorgegeben	Situativ ändernd	Vorgabe oder auch situativ ändernd
Handlung	Vorgegeben	Flexibel	Meist flexibel

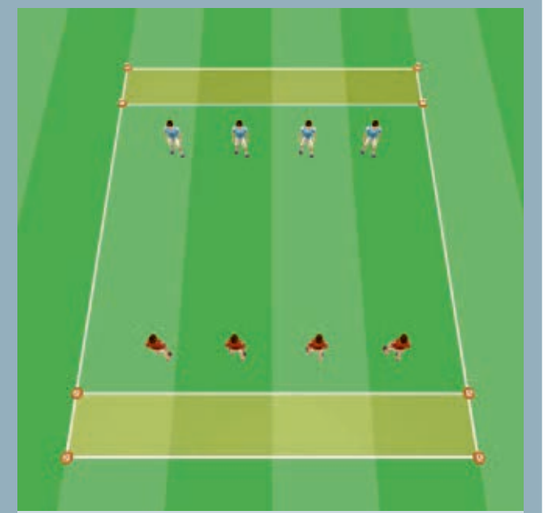
KLEINE FUSSBALLSPIELE

Der ‘freie Kick’ kann auf viele verschiedene Ziele stattfinden.

4 gegen 4 / 5 gegen 5 mit Torhütern auf Jugendtore.



4 gegen 4 / 5 gegen 5 ohne Torhüter auf je 2 Minitore.



4 gegen 4 / 5 gegen 5 ohne Torhüter auf Endzonen.

Es bleibt also festzuhalten, dass sowohl der Zeitumfang, die Art des Trainings wie auch die Trainingsinhalte stark von der jeweiligen Disziplin und deren Anforderungsprofil abhängen.

Prinzip des freien Spielens

Jean Côté fand vor sieben Jahren heraus, dass insbesondere im Kindesalter viele Weltklassesportler verschiedene Sportarten ausprobierten und in ihrer Freizeit im Wesentlichen nach dem Prinzip des freien und spaßbetonten Spielens trainierten und Erfahrungen in verschiedenen Spielformen sammelten. Erst im späteren Verlauf der Karriere im Jugendalter erreichten spätere Spitzensportler im Vergleich zu mittelmäßigen Sportlern höhere Trainingsvoluminas an Übungsformen.

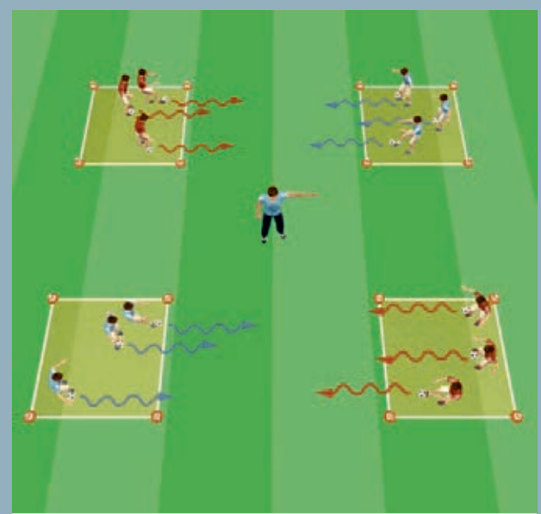
Daher wurde der Ansatz des Deliberate Practise um den des Deliberate Play ergänzt. Nach den Erkenntnissen von Côté sollen die Trainingsinhalte im Kinderfußball vor allem aus spaßbetonten Fußballspielen oder Spielen mit dem Ball bestehen. Befunde von Daniel Memmert zeigen, dass damit insbesondere die Spielkreativität geschult wird. Kinder- und Jugendtrainer sollten dabei auf folgende methodisch-pädagogische Aspekte achten:

- Motivierende und vielseitige Fußballspiele und Spielformen mit dem Ball durchführen.
- Kleine, gleichstarke Teams bilden.
- Viel Bewegungszeit anbieten.
- Einfache Regeln aufstellen, die das Spielen erleichtern.
- Unterschiedliche Torvariationen anbieten.
- Selten in das Spielgeschehen eingreifen.
- Die Spieler/innen loben und motivieren.

Bei unseren Praxisbeispielen unterscheiden wir zwischen Fußballspielen und Spielformen mit Ball. Fußballspiele zeichnen sich durch ihren zielspielnahen Charakter (Tore erzielen und Tore verhindern; freie Handlungsauswahl) aus, während Spielformen mit Ball Sonderformen des Zielspiels mit meist weniger flexiblem Handlungscharakter sind. ■

SPIELFORMEN MIT BALL

Den Ball mit der Hand zu spielen, ist hier im Training erlaubt.



Felderwechsel-Wettbewerb auf Armzeichen des Trainers.

Die Füchse fangen die Hasen durch Berührung mit dem Ball.

Die Helfer versorgen die Insel-Gestrandeten per Zielkick.

von Sebastian Schwab

BETREUUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | TRAINING

ALTERSSTUFEN: ■ G ■ F ■ E ■ D

Anzahl der Spieler: 12

Raum: ¼ Spielfeld

VIELSEITIGES SPIELEN MACHT DEN MEISTER!

Die Methode der Diversifikation vermittelt eine übergreifende Spielfähigkeit, aber auch fußballspezifische Kreativität.

Sportspielübergreifend trainieren

Diversifikation (auch: Abwechslung) bedeutet zunächst einmal, ein möglichst vielseitiges, sportspielübergreifendes Training für Kinder und Jugendliche anzubieten. Kinder sind Allrounder und dementsprechend sollten sie auch an die Sportspiele herangeführt werden, indem sie viele unterschiedliche Bälle (Fußbälle, Handbälle, Basketbälle, Tennisbälle, Elefantenhautbälle, usw.) und Schläger (Tennisschläger, Hockeyschläger, usw.) in ihrem Trainingsalltag kennen lernen und zunächst einmal selbstständig Erfahrungen damit sammeln.

Ein Leitsatz, der in diesem Zusammenhang häufig Anwendung findet und durchaus treffend ist, lautet: „Vom Übergreifenden zum Speziellen“ (vgl. auch das Ballschul-Konzept von Klaus Roth). Kindern soll zunächst einmal der Spaß am Sport vermittelt werden, damit sie möglichst ein Leben lang in Bewegung bleiben, bevor sie sich für eine Sportart entscheiden. Ihnen macht es viel Spaß, verschiedene Dinge auszuprobieren und kennenzulernen statt immer gleichbleibende Spiel- und Übungsformen mit nur einembekannten Ball durchzuführen. Dadurch steigt auch in jedem einzelnen Training die Wahrscheinlichkeit, dass die Mädchen und Jungen mit vielen Erfolgserlebnissen nach Hause gehen, da sie sehr facettenreich gefördert und gefordert werden.

Aus sportpädagogischer Sicht hat die Diversifikation den Vorteil, dass Kinder selbst bestimmen können, welchen Sport sie zukünftig spezifisch nachgehen möchten, nachdem sie alles einmal erprobt haben. Es sind somit nicht die Eltern, die diese Entscheidung treffen, ohne die genauen Vorlieben des Kindes überhaupt zu kennen.

Viele Bewegungserfahrungen sammeln

In der Trainingswissenschaft ist dieses Prinzip übrigens selbstverständlich. Stellen Sie sich vor, Sie sind Fitnesstrainer in einem Kraftraum und zu Ihnen kommt eine Frau mittleren Alters ohne große sportliche Vorerfahrung und möchte ein wenig ihre ‘Problemzonen’ (Bauch, Beine, Po) angehen. Sie werden der Frau in den ersten Monaten sicher ein allgemeines Kraftausdauertraining für alle großen Muskelgruppen anbieten. Wenn Sie anschließend merken, dass die Frau regelmäßig zum Training erscheint und eine gewisse Grundlage gelegt hat, fangen Sie an, spezifischer auf ihre Wünsche einzugehen und werden den Trainingsplan entsprechend anpassen.

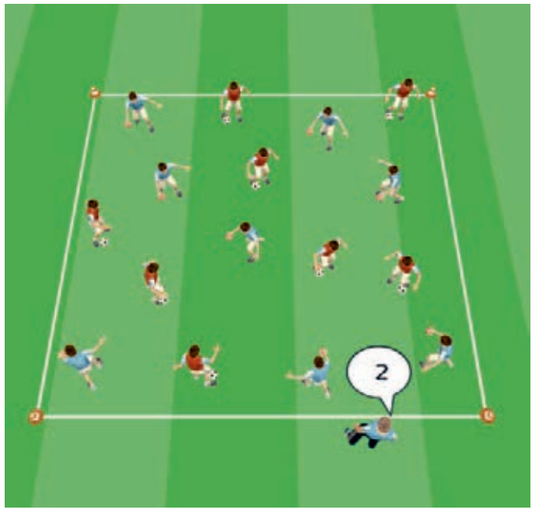
„Ich war immer ein bewegliches Kind und wenn ein Ball dabei war, egal was für einer, war ich glücklich. Ich habe einfach gespielt, wie ich Spaß hatte!“

Mehmet Scholl • Ex-Bundesligaprofi und -Nationalspieler

Warum also sollte dann ein Kind mit fünf Jahren nur Fußball spielen? Ist es hier nicht auch besser, es erst einmal breit aufzustellen, bevor die fußballerische Spezialisierung einsetzt? Die Angst, dass das Kind dadurch etwas verpassen könnte, ist auch total unbegründet. Beispielhaft für viele weitere Sportler soll hier Mehmet Scholl, ehemaliger Kreativspieler bei Karlsruhe und Bayern München, genannt werden, der einmal folgendes zu Protokoll gab: „Ich habe einfach gespielt, wie ich Spaß hatte: Mal Tischtennis, dann Basketball oder Handball, also alles, was mit Bällen zu tun hatte!“ Und genau diese unterschiedlichen Bewegungserfahrungen können mitunter entscheidend sein, dass Kreativität auf dem Fußballplatz entstehen kann. Die folgenden Trainingsformen zeigen exemplarisch auf, was konkret in der Praxis auf dem Fußballplatz zum Thema Diversifikation umgesetzt werden kann. ■

Foto: Klaus Schwarten

TRAININGSFORM 1



1-2-3-Dribbeln

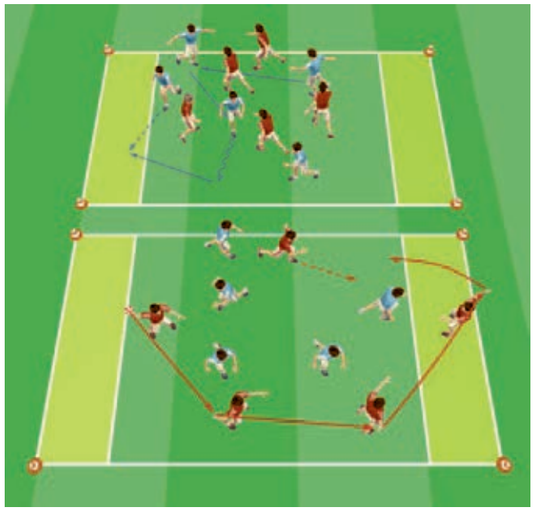
Organisation und Ablauf

- Ein 15 x 20 Meter großes Feld errichten.
- Jedes Kind erhält 1 Ball: Die eine Hälfte dribbelt, die andere prellt den Ball durch das Feld.
- Verschiedene Kommandos bestimmen das Tempo: Bei „1“ gehen die Spieler, bei „2“ laufen sie und bei „3“ ist jeder so schnell er kann unterwegs. Bei Pfiff: Alle Kinder erstarren mit dem Fuß auf dem Ball/dem Ball in der Hand.

Variationen

- Die Zahl mit der Hand anzeigen (Blick vom Ball lösen).
- Ballwechsel: Auf ein Kommando den Ball liegen lassen. Die Dribbler prellen jetzt den Ball und umgekehrt.

TRAININGSFORM 2



Felderwechsel

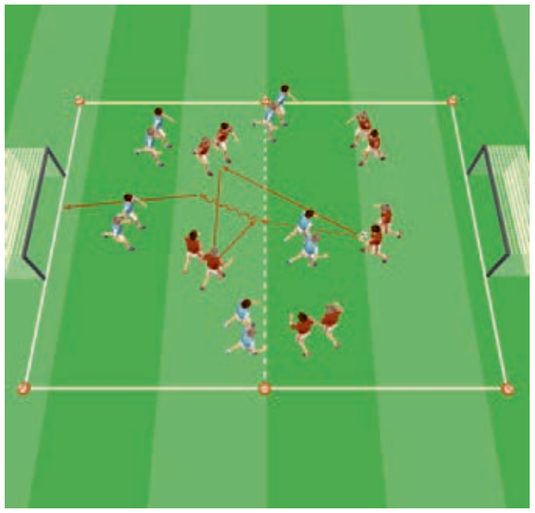
Organisation und Ablauf

- Zwei 30 x 15 Meter große Felder mit jeweils 5 Meter langen Endzonen gemäß Abbildung errichten.
- 2 Teams bilden und gleichmäßig auf die Felder verteilen.
- In Feld 1 wird Fußball, in Feld 2 Handball gespielt.
- Ziel in beiden Feldern ist es, einen Mitspieler so in einer Endzone anzuspielen, dass er den Ball dort stoppen bzw. fangen kann.
- Auf ein Kommando wechseln die Teams sofort das Spielfeld und spielen dort in der anderen Sportart weiter.

Variation

- Unterschiedliche Bälle und Schläger einsetzen (z. B. Hockeyschläger, Rugbyei, Handball, Elefantenhautball usw.).

TRAININGSFORM 3



Double Trouble

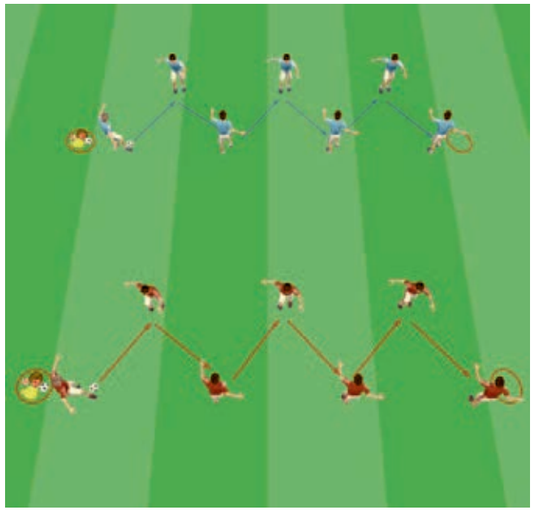
Organisation

- Ein 35 x 25 Meter großes Feld mit 2 Toren und einer Mittellinie gemäß Abbildung errichten.
- 2 Mannschaften bilden: Innerhalb der Teams in Paaren zusammengehen und an den Händen festhalten.
- Freies Spiel ohne Torhüter mit einem Ball: Der Ball darf nur als ‘Tandem’ gespielt und geschossen werden.
- Tore zählen nur, wenn sie aus der offensiven Feldhälfte heraus erzielt werden.

Variationen

- Einen zweiten und dritten Ball ins Spiel bringen (z. B. einen Fußball, Elefantenhautball oder Wasserball).
- Auf ein Kommando schnell den Partner wechseln.

TRAININGSFORM 4



Ballstaffel

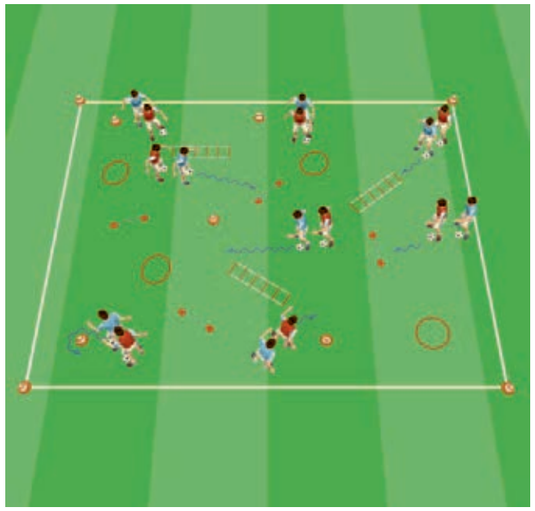
Organisation und Ablauf

- 2 Teams bilden, die sich in einer Gassen-Zickzack-Form mit ca. 7 Meter Abstand zueinander aufstellen.
- Vor den Teams einen Reifen mit gleich vielen unterschiedlichen Bällen (Fußbälle, Tennisbälle, Elefantenhautbälle etc.) auslegen. Am Ende der Gasse liegt ein weiterer, allerdings leerer Reifen auf dem Boden.
- Auf ein Signal passen sich die Kinder die Bälle zu und legen sie im Reifen am Ende der Reihe ab.
- Welches Team hat seinen Reifen als erstes gefüllt?

Variation

- Ein neuer Ball darf erst dann wieder ins Spiel gebracht werden, wenn der vordere Ball im Reifen am Ende liegt.

TRAININGSFORM 5



Erlebnisparcours

Organisation

- Einen 25 x 35 Meter großen Erlebnisparcours mit Hütchen, Hürden, Laufleiter usw. gemäß Abbildung errichten.
- Jedes Kind bekommt einen Ball und einen Partner zugewiesen.

Ablauf

- A dribbelt durch den Parcours. B versucht, alle Bewegungen von A nachzuahmen (Schattendribbeln).
- Die Kinder dabei animieren, ein paar Tricks zu zeigen.

Variation

- B erhält einen weiteren Ball (z. B. Basketball) und soll nun A imitieren und zusätzlich den zweiten Ball prellen.

INFO 1

BALLSCHULE HEIDELBERG

Achtung, Spielvirus-Gefahr!

Kaum ein Konzept in Deutschland verfolgt das Thema Diversifikation so konsequent wie die Ballschule Heidelberg. Doch wofür steht das Projekt inhaltlich eigentlich genau? Wir haben auf vimeo.com ein interessantes Video dazu gefunden.

vimeo

http://vimeo.com/7437403

von Philip Furley

BETREUUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | TRAINING

ALTERSSTUFEN: ■ G ■ F ■ E ■ D

Spieler: -

Raum: -

„Spiel ab!“ oder „Schieß!“ sind Instruktionen der Kindertrainer, die man Woche für Woche aufs Neue hört. Doch treffen auf dem Platz letztendlich Trainer oder Spieler die Entscheidungen? Philip Furley zeigt, warum Kinder bei weniger Input von außen im Spiel vermehrt kreative Lösungen finden.

„SAG MIR WENIGER, DANN SEHE ICH MEHR!“

Falsch: Durch das vermeintlich richtige Einwirken von außen trifft der Spieler die falsche Entscheidung – der Verteidiger kann seinen Schuss ohne Mühe blocken!

Richtig: Der Trainer überlässt dem Spieler die Entscheidung. Damit erhöht sich sein Aufmerksamkeitsfokus und er erkennt die richtige Spiellösung – das Abspiel zum besser postierten Nebenmann.

Alle Fotos: Klaus Schwarten

Blindheit durch Unaufmerksamkeit

Wenn ein Kind beim Spielen dauernd gesagt bekommt, worauf es zu achten hat, dann wird seine Aufmerksamkeit eingeengt. Es schaut dann – je nach Anweisung – nur noch auf einen Mitspieler oder Gegenspieler und wird blind für das restliche Spielgeschehen. Das machen sich übrigens auch Zauberer zunutze. Sie lenken die Konzentration ihres Publikums auf eine Sache. So merkt man meistens nicht, wie zum Beispiel der Hase in den Hut gelangt. Und mit der Einschränkung des Blicks geht eine Einschränkung der Ideen und der Kreativität der Kinder einher.

Ein Grund könnte das in den letzten Jahren diskutierte Phänomen ‘Inattentional Blindness’ sein: Blindheit durch Unaufmerksamkeit. Nur wenn die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Bereich gerichtet ist, wird diese Information bewusst aufgenommen und verarbeitet. Wenn sie einem anderen Objekt zugelenkt wird, beispielsweise dem Tor, um einen Torschuss vorzubereiten, dann wird ein unerwartetes Objekt (ein plötzlich frei stehender Mitspieler) oftmals nicht wahrgenommen.

Dies konnten wir in einer Reihe von Studien belegen: In einem taktischen Entscheidungstest, in welchem Kinder die aussichtsreichste Entscheidung treffen sollten, um ein Tor zu erzielen, übersahen viele einen freistehenden Mitspieler, wenn vorher ihre Aufmerksamkeit durch ‘gut gemeinte’ Trainerinstruktionen abgelenkt wurde.

Interessanterweise trafen die Kinder bessere Entscheidungen, bzw. nahmen häufiger unerwartet freie Mitspieler wahr, wenn sie keine zusätzlichen taktischen Hinweise von außen erhalten hatten.

Unangeleitetes Spielen lassen

Weiterhin konnte Daniel Memmert zeigen, dass sich unangeleitetes (instruktionsfreies) Spielen positiv auf das kreative Verhalten von Kindern auswirkt. In dieser Studie wurde ein instruktionsarmes Trainingsprogramm mit einem instruktionsreichen verglichen. Obwohl beide Gruppen über sechs Monate die gleichen Übungen durchführten, zeigten lediglich die Kinder in der instruktionsarmen Gruppe Zuwächse in einem anschließenden Kreativitätstest.

Es wurde also deutlich, dass Kinder durch taktische Anweisungen des Übungsleiters unflexibel werden können und somit nicht immer die optimalen, taktischen Lösungen finden, da ihr Aufmerksamkeitsfokus zu gering ist. Oder wie es Klaus Roth, der Begründer der Ballschule Heidelberg formulierte: „Frühe taktische ‚Leseinstruktionen‘ führen zu Wahrnehmungseinschränkungen!“

Alle Lösungsmöglichkeiten erfassen

Unerwartete freie Mitspieler sind aber in allen Sportspielen die Regel. Gerade das Wahrnehmen dieser Spieler und deren Anspiel sind oftmals die besten Lösungen in komplexen Spielsituationen und gelten gemeinhin als kreative Handlungen.

Der Term ‘Deliberate-Coaching’ verdeutlicht hierbei, dass Vorsicht bei der Gabe von (zu vielen) Instruktionen seitens der Übungsleiter geboten ist, da taktische Hinweise dazu führen können, dass der Aufmerksamkeitsfokus von Kindern verkleinert wird und dadurch ▶

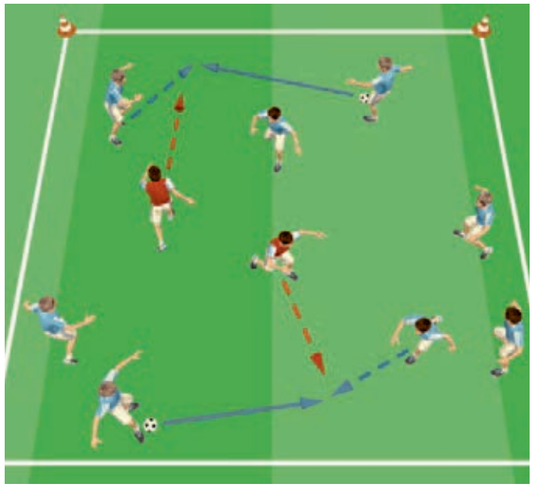
wesentliche Merkmale von Situationen (z. B. freie Mitspieler) bei der Entscheidungsfindung unberücksichtigt bleiben.
Konsequenzen für das Kreativitätstraining im Fußball müsste es sein, dass parallel zu der Lösungsvorgabe des Trainers auch andere, unerwartete und möglicherweise bessere Lösungsvarianten wahrgenommen, genutzt und somit gelernt werden können.

Provokationsregeln einsetzen

Im Folgenden wird ein Praxisbeispiel für das Kinder- und Jugendtraining beschrieben. Dies zeigt, welche Möglichkeiten der Trainer hat, beispielsweise gruppentaktische Maßnahmen mit einem breiten Aufmerksamkeitsfokus einzuführen, damit auch unerwartete Spieler besser wahrgenommen werden können. Generell hat er zwei Möglichkeiten, auf den Aufmerksamkeitsumfang seiner Spieler Einfluss zu nehmen:
1. direkt über Instruktionen, oder...
2. indirekt, indem er Spiel- oder Übungsformen anbietet, welche einen breiten Aufmerksamkeitsfokus der Spieler provozieren.
Oftmals werden hierfür bereits bekannte Übungen verwendet, welche die Kinder durch Regelmodifikationen zwingen, ihre Aufmerksamkeit zu ‘defokussieren’, um somit alle für die jeweilige Spielform relevanten Informationen aufzunehmen.
Generell kann der Term ‘Deliberate Coaching’ im Kinderfußball mit dem einem Motto zusammengefasst werden: „Provozieren vor Instruieren!“, wobei mit Provozieren das unangeleitete Spielen in Situationen gemeint ist, welche einen breiten Aufmerksamkeitsfokus provozieren. ■

PROVOZIEREN VOR INSTRUIEREN

TRAININGSBEISPIEL



Die Fänger dürfen nur Kinder ohne Ball abschlagen.

Fangspiel

Organisation und Ablauf

- Ein 12 x 12 Meter großes Feld markieren.
- 2 Fänger bestimmen, alle anderen Kinder verteilen sich frei im Feld und erhalten vom Trainer als Gruppe 2 Bälle.
- Fangspiel: Die beiden Fänger versuchen, innerhalb einer Minute soviele Kinder wie möglich zu fangen.
- Die Gejagten können sich den Fängern entziehen, wenn sie im Besitz eines der beiden Bälle sind.
- Kinder, die gefangen worden sind, stellen sich mit gegrätschten Beinen auf. Sie können befreit werden, indem ein Mitspieler durch ihre Beine krabbelt.

Hinweis

- Dadurch, dass die Gejagten sowohl auf die Fänger als auch auf die Kinder achten müssen, die ihnen gegebenenfalls einen Ball zuspielen (zuwerfen) können, wird eine große Aufmerksamkeitsspanne erreicht.

Wir fördern Talente.

Als nationaler Partner der Initiative DFB-JUNIOR-COACH machen wir den Trainernachwuchs fit für die Zukunft.

Spitzensportler und Talente vertrauen auf die Commerzbank als fairen und kompetenten Partner. Als Premium-Partner des Deutschen Fußball-Bundes unterstützen wir die Initiative DFB-JUNIOR-COACH. Diese bildet Schülerinnen und Schüler in ganz Deutschland direkt an ihren Schulen zu jungen Fußballtrainern aus. Wichtiger Bestandteil unseres Engagements ist die Unterstützung bei der beruflichen Orientierung. Damit sich engagierte Jugendliche zu Persönlichkeiten entwickeln können.

Mehr Informationen unter www.sponsoring.commerzbank.de

JUNIOR COACH
Bring Zukunft ins Spiel!

COMMERZBANK
Die Bank an Ihrer Seite

von Stefanie Hüttermann

BETREUUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | TRAINING

ALTERSSTUFEN: ■ G ■ F ■ E ■ D

Anzahl der Spieler: -

Raum: -

Alle Fotos: Klaus Schwarten

WENIGER 'MÜSSEN' MÜSSEN!

Wer Kinder richtig motiviert, kann ihnen zu kreativeren Spiellösungen verhelfen. Dazu ist ein hoffnungsbasiertes Coaching vonnöten. Spieler hingegen, die nur Pflicht-Anweisungen von ihrem Trainer erhalten, zeigen sich eher weniger einfallsreich.

Leistungen positiv beeinflussen

Die motivationale Orientierung, mit der Menschen an die Bearbeitung von Aufgaben herangehen, kann Einfluss auf deren Leistung haben – wie beispielsweise die Bewältigung bestimmter Spielsituationen im Fußball. Motivation ist nicht direkt beobachtbar und lässt sich nicht unmittelbar wahrnehmen. Lediglich deren Auswirkungen lassen sich ermitteln. Somit ist es enorm wichtig, dass ein Trainer erkennt, wie er seine Schützlinge motivieren muss, um deren spielerische Leistung positiv zu beeinflussen.

Die Theorie des regulatorischen Fokus des amerikanischen Psychologieprofessors E. Tory Higgins deutet auf einen Zusammenhang zwischen kreativen Leistungen und Instruktionen hin, die einen Einfluss auf die motivationalen Zustände von Personen haben. Durch hoffnungsorientierte Instruktionen lässt sich ein sogenannter ***Promotionsfokus*** induzieren, durch Instruktionen, welche auf ein eher pflichtorientiertes Verhalten ausgerichtet sind, ein ***Präventionsfokus*** (siehe Info 1). Verschiedene Aufgaben können sowohl mit einem Promotions-/Hoffnungsfokus als auch mit einem Präventions-/Pflichtfokus erreicht werden, das heißt, keiner der beiden regulatorischen Foki ist generell besser oder erfolgreicher. Allerdings gibt es für jede Aufgabe und das damit verbundene Ziel eine motivationale Orientierung, die besser zu dieser Art von Aufgabe passt.

So gibt es unter anderem Hinweise darauf, dass sich der Einfluss eines Promotionsfokus positiv auf die Kreativitätsentwicklung auswirkt. Menschen mit Promotionsfokus suchen häufig neue Alternativen zu bestehenden Vorgehensweisen, während Menschen mit Präventionsfokus vermehrt zu Wiederholungen neigen. Aufmerksamkeitsfähigkeiten, die wichtig für die Generierung kreativer Lösungen sind, lassen sich durch motivationale Zustände optimieren, wobei ein Promotionsfokus einen größeren visuellen Aufmerksamkeitsfokus hervorruft als ein Präventionsfokus. Damit einhergehend beeinflusst ein durch einen Promotionsfokus induzierter großer Aufmerksamkeitsfokus die kreative Leistung positiv, da u.a. räumlich weiter entfernte Reize in die Aufgabenlösungen miteinbezogen werden können.

Den Kindern Freiheiten geben

Im modernen Fußball gewinnt das kreative Spiel immer mehr an Bedeutung, so dass auf den Spielpositionen, auf denen ein kreatives Verhalten relevant ist, bei den Spielern durch die Instruktion ihrer Aufgaben ein Promotions-/Hoffnungsfokus erzeugt werden sollte. Gerade im Kinder- und Jugendbereich sollten pflichtorientierte Instruktionen grundsätzlich vermieden und ausschließlich Instruktionen genutzt werden, welche einen Promotionsfokus hervorrufen, wie beispielsweise die Betonung der Suche nach neuen Lösungswegen, der Nutzung von freien Zonen und Räumen sowie alternativen Spielzügen. Nur so können die spielerische Kreativität der Kinder, ein risikofreudiges, offensives Spielverhalten und damit das gesamte Spielgeschehen langfristig verbessert werden.

Im Folgenden werden Trainingsformen vorgestellt, die jeweils mit einem Annäherungsziel (Promotionsfokus) und einem Vermeidungsziel (Präventionsfokus) formuliert sind. ■

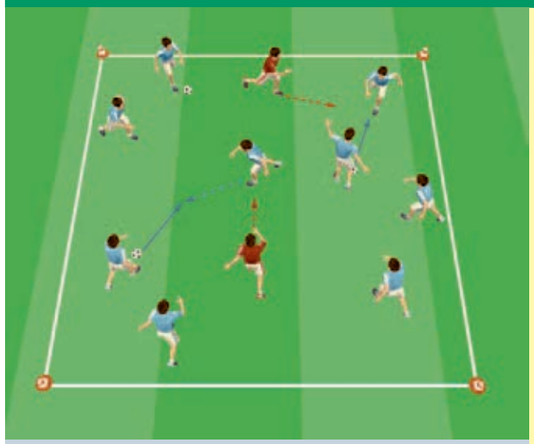
INFO 1

PROMOTIONSFOKUS VS. PRÄVENTIONSFOKUS

PROMOTIONSFOKUS (Hoffnung, Wünsche)	PRÄVENTIONSFOKUS (Aufgaben, Pflichten)
Sucht häufig neue Alternativen zu bestehenden Vorgehensweisen	Neigt vermehrt zu Wiederholungen von Bekanntem

COACHINGSITUATION 1

Hilf deinem Mitspieler



2 Spieler (Fänger) versuchen, die übrigen Kinder zu fangen. Diese haben 3 Bälle zur Verfügung. Jedes Kind, das mit einem Ball in der Hand läuft, darf nicht gefangen werden. Die Spieler müssen sich also die Bälle geschickt untereinander zuspielen, um einem Abschlag des Fängers zu entgehen.
Nach ca. 40 Sekunden benennt der Trainer 2 neue Fänger.

SO BITTE NICHT!

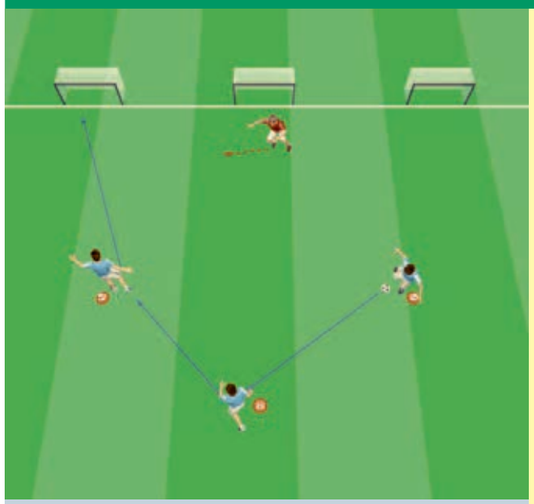
„Ihr müsst eurem Mitspieler einen Ball zupassen, wenn er von den Fängern bedroht wird!“

SONDERN SO

„Euer Ziel ist es, die Bälle schnell in den eigenen Reihen laufen zu lassen, um euren Mitspielern zu helfen!“

COACHINGSITUATION 2

Tor freispielen



Die 3 Angreifer (Blau) postieren sich an je einem Hütchen. Ziel des Teams ist es, im Zusammenspiel einen Treffer auf eines der drei Minitore zu erzielen. Der Verteidiger (Rot) versucht, die Tore durch geschicktes Verschieben zu verteidigen. Nach einer Minute wechseln die Angreifer im Uhrzeigersinn die Positionen.

SO BITTE NICHT!

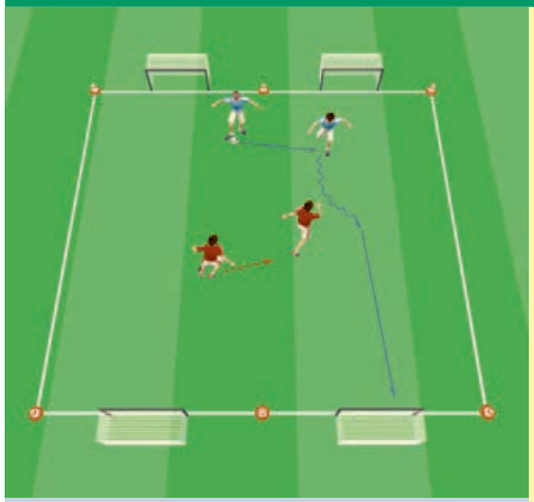
„Ihr müsst den Ball in ein ungedecktes Tor passen!“

SONDERN SO

„Euer Ziel ist es, in einer Minute möglichst viele Tore zu erzielen!“

COACHINGSITUATION 3

2 gegen 2 auf je 2 Tore



Das blaue Team ist in Ballbesitz und hat die Aufgabe, einen Treffer auf eines der beiden gegnerischen Tore zu erzielen. Bei einem Torerfolg erhält es 1 Punkt und Team Rot bekommt den Ball. Erobert Rot hingegen den Ball, kontert es auf die gegenüberstehenden Tore.

SO BITTE NICHT!

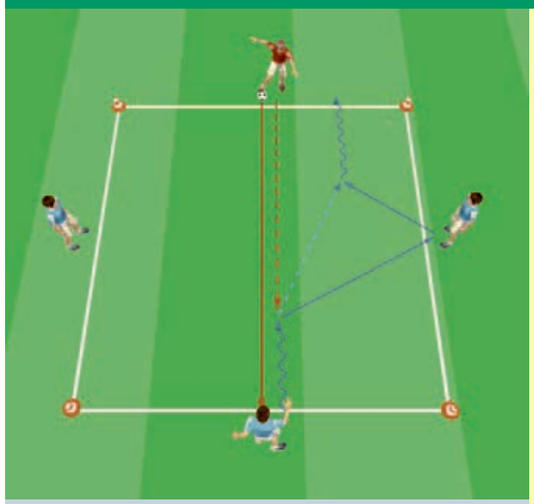
„Wenn ihr den Ball erobert habt, müsst ihr schnell auf die anderen Tore spielen!“

SONDERN SO

„Euer Ziel ist es, eure Gegner auszuspielen und Tore zu erzielen!“

COACHINGSITUATION 4

1 gegen 1 plus Wandspieler



Der rote Spieler passt zum blauen Spieler und wird Verteidiger. Der blaue Spieler nimmt sofort an und mit und versucht, über die Grundlinie von Rot zu gelangen. Blau hat zum Erreichen des Ziels 2 Optionen: Entweder im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger oder unter Einbeziehung der beiden Wandspieler an den Seiten.

SO BITTE NICHT!

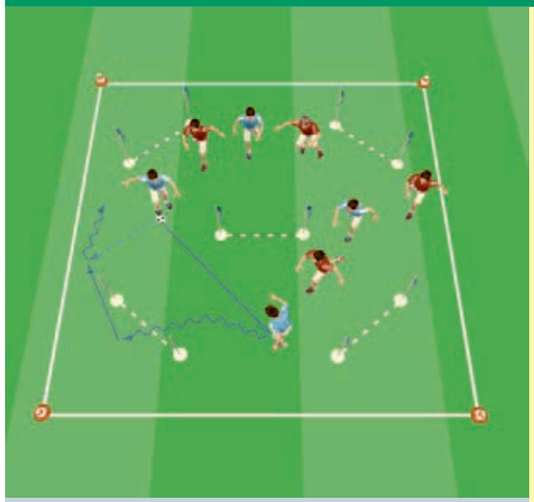
„Du darfst den Ball nicht verlieren!“

SONDERN SO

„Dein Ziel ist es, deinen Gegner alleine oder mit Hilfe der Wandspieler auszuspielen und Punkte zu erzielen!“

COACHINGSITUATION 5

4 gegen 4 auf fünf Dribbeltore im freien Raum



2 Mannschaften spielen im Feld gegeneinander. Beide können Punkte erzielen, wenn einer ihrer Spieler durch eines der Stangentore dribbelt (beidseitig möglich). Nach einem Punkt geht das Spiel sofort weiter und das erfolgreiche Team bleibt in Ballbesitz.

SO BITTE NICHT!

„Vermeidet es unbedingt, in den Laufweg bzw. die Füße der gegnerischen Mannschaft zu spielen!“

SONDERN SO

„Euer Ziel ist es, jede Lücke in der gegnerischen Mannschaft auszunutzen!“

von Sebastian Bacher

BETREUUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | TRAINING

ALTERSSTUFEN: ■ G ■ F ■ E ■ D

Anzahl der Spieler: -

Raum: -

MITTENDRIN STATT NUR DABEI!

Beim Minifußball ('Funiño') wird jedes Kind zum Hauptdarsteller! Das 3 gegen 3 zeichnet sich im Vergleich zum 7 gegen 7 durch eine hohe Aktionsdichte aus und macht Spieler kreativer, wie Sebastian Bacher in diesem Beitrag zeigt.

Das richtige Spiel ist der beste Trainer!

Das sagt der renommierte Kinder- und Jugendfußballexperte Horst Wein. Bezogen auf das Training bedeutet das, dass sich Kreativität nur in einem auf kindliche Bedürfnisse zugeschnittenen Spiel und in den darin gegebenen Freiräumen entwickeln lässt.

Minifußball (siehe Kasten oben rechts auf Seite 35) ist ein für den Trainer überschaubares und den Kindern anschaulich zu vermittelndes Spiel, mit dem typische Spielsituationen exemplarisch abgebildet werden. Die Befürworter von Minispielen argumentieren, dass sich jedes Kind häufiger als in traditionellen Spielformen in Situationen wiederfindet, die es später auch im 'großen' Fußballspiel zu lösen gilt.

Wenn wir Kinder in Minispielen agieren lassen, handeln wir zudem entsprechend des Entwicklungsstandes und der Bedürfnisse der Kinder, indem wir häufige Erfolgserlebnisse und viel individuelle Spielzeit schaffen.

DAS IST FUNIÑO (MINIFUSSBALL):

Horst Wein ist der Begründer des Minifußballs. Er nennt sein Format auch 'Funiño', abgeleitet von den Fremdsprachenbegriffen Fun (= Spaß) und niño (= Kind).

Gespielt wird auf einem ca. 32 x 25 Meter großen Feld mit 4 Minitoren und 2 Dreierteams. Tore dürfen nur innerhalb der Schusszone erzielt werden.

VORTEILE FUNIÑO

- Überschaubares Spiel
- Leicht zu vermitteln
- Hohe Aktionsdichte
- Klare Wechselvorgaben
- Einfach zu coachen

Wildes Herumbolzen ausgeschlossen

Minifußball (auch: 'Funiño') schult wie kaum ein anderes Format Spielintelligenz, -kreativität und Wahrnehmungsfähigkeit. Die Kinder lernen, die Spielsituationen zu analysieren und taktisch kluge Entscheidungen zu treffen. Sie sind ständig gedanklich und körperlich gefordert. Da spieltypische Situationen immer wiederkehren, können sie schnell auf schon bekannte Handlungsmuster zurückgreifen.

Jugendtrainer können die Leistungen ihrer Schützlinge exakt und schnell beurteilen und korrigieren, weil es sich um Spielausschnitte und damit vereinfachte Spielsituationen handelt.

Alle Akteure sind jederzeit Hauptdarsteller des Spiels und haben in variablen Spielpositionen viele Ballkontakte, wodurch sie universal geschult werden. Durch die klaren Wechselvorgaben fühlt sich kein Kind benachteiligt oder bevorzugt, denn alle kommen gleichviel zum Einsatz.

Wildes Herumbolzen wird durch das Regelwerk, kleine Tore und optionale Schusszonen praktisch ausgeschlossen, so dass auch die technischen Fertigkeiten in besonderem Maße geschult werden.

Der Schlüssel ist und bleibt der Trainer

Es ist jedoch klar, dass Lerngelegenheiten nicht ohne Rückmeldungen für die Kinder auskommen dürfen. Der Schlüssel hierzu ist der Trainer. Er kann besonders im hinführenden Teil der 'Funino'-Spielformen coachen: „Wann spielst du am besten ab? Was ist der Nachteil eines zu frühen Abspielens? Und wie sollte der Ball am besten an- und mitgenommen werden?

Studie: Vergleich 3:3 vs. 7:7

Im letzten Jahr habe ich im Zuge meiner Zulassungsarbeit zum 1. Staatsexamen an der Universität Heidelberg eine Analyse der Spielformen 3 gegen 3 auf 4 Tore (Minifußball) und der klassischen Spielform 7 gegen 7 mit E-Junioren-Spielern des Kinderperspektivteams von 1899 Hoffenheim durchgeführt. Ziel der Arbeit war es, die beiden Formate in für den Ausbildungsaspekt relevanten Kategorien quantitativ miteinander vergleichbar zu machen, um Aussagen über die jeweilige Güte des Spielformats im Kinderfußball treffen zu können. Insgesamt wird davon ausgegangen, dass ein vermehrtes Auftreten aller Aktionen, also eine höhere Wiederholungszahl im Rahmen der Studie als positiv bewertet werden kann, da ein Mehr an Wiederholungen ein Mehr an Bewährungs- und Übungschancen für die Spieler darstellt und somit für deren Entwicklung förderlich ist.

Ich wurde nicht enttäuscht. Meine Ergebnisse habe ich in den gelben Kästen auf den folgenden Praxisseiten festgehalten. Passend dazu finden Sie einige Spielideen des Minifußballs, wie wir ihn in Hoffenheim spielen lassen. ■

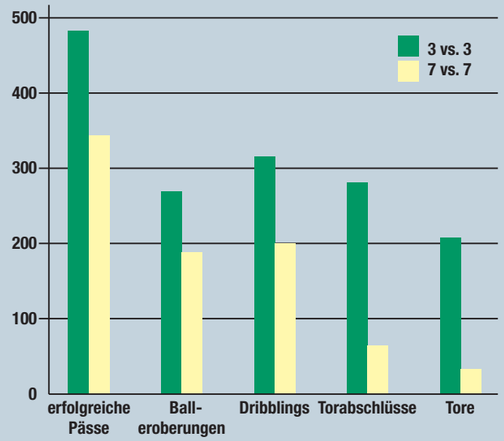
METHODISCHE REIHE

HINFÜHRENDE ÜBUNGSFORMEN

„Mit der Übungsreihe sollen die Kinder gezielt zur komplexen Spielform hingeführt werden und nach und nach erkennen, in welcher Situation welche Spielfortsetzung die erfolgversprechendste ist!“

Sebastian Bacher • 1899 Hoffenheim

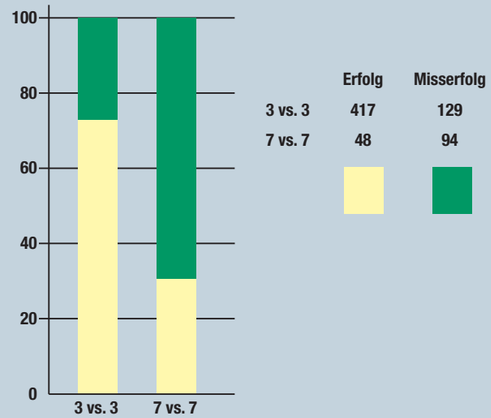
7:7 VS. 3:3



Vergleich der Aktionsdichte

Mehr Ballkontakte für jeden im Minifußball

Verglichen wurde die Aktionsdichte pro Spieler in beiden Spielformaten. Die Auswertung links zeigt, dass sich auf Basis von einer Stunde Spielzeit pro Kind ein deutliches Bild zugunsten des Minispiels (grüner Balken) ergibt. Folgende Kategorien sollen ein repräsentatives Bild der grundlegenden Aktionen eines Fußballspiels bilden: Erfolgreiche Pässe, Balleroberungen, Dribblings, Torabschlüsse, Torerfolge. Besonders in der Kategorie der für Kinder so wichtigen Erfolgserlebnisse punktet der Minifußball (siehe Abbildung rechts).



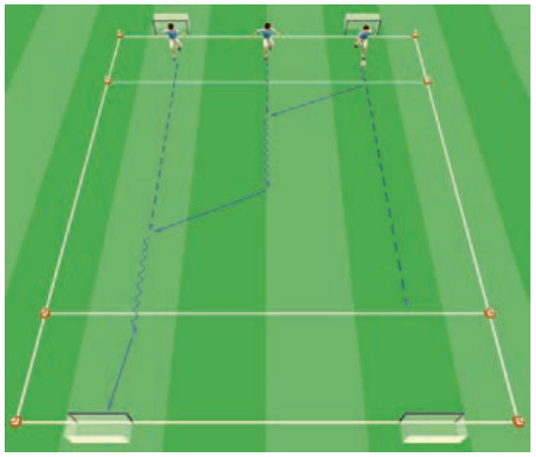
Vergleich der Torquoten

8 Mal mehr Torabschlüsse beim Minifußball

Zusätzlich zu den deutlich häufigeren Torabschlüssen beim 3 gegen 3 ist die Erfolgswahrscheinlichkeit – sprich die Torquote – beim Minifußball um ein Vielfaches höher. So beträgt die Erfolgsquote beim 3 gegen 3 76 Prozent, während beim 7 gegen 7 nur 34 Prozent der Bälle den Weg ins Tor finden.

In die Statistik flossen die Torabschlüsse je einer Stunde Spielzeit pro Kind ein. Im 3 gegen 3 kommt jeder Spieler so durchschnittlich 17 Mal zum Torabschluss, ca. 8 Mal mehr als beim Format 7 gegen 7.

MINISPIEL 1



Spiel 3 gegen 0

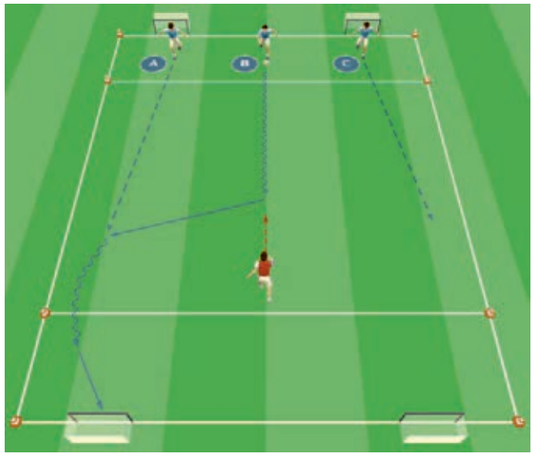
Ablauf

- 3 Spieler bilden eine Gruppe. 2 Spieler starten aus den Minitoren heraus, der dritte zwischen ihnen aus der Mitte.
- Aufgabe: Jedes Kind muss mindestens 1x am Ball gewesen sein, ehe in eines der Tore geschossen werden darf.
- Trainer: „Wie könnt ihr die Aufgabe am besten lösen?“

Coachingpunkte

- Nicht aus der Mitte, sondern auf einer Außenposition starten, um diagonal zu einem Tor ‘durchspielen’ zu können.
- Die Pässe in den Lauf spielen.
- Direkt mit dem ersten Kontakt auf das Tor abschließen.

MINISPIEL 2



Spiel 3 gegen 1

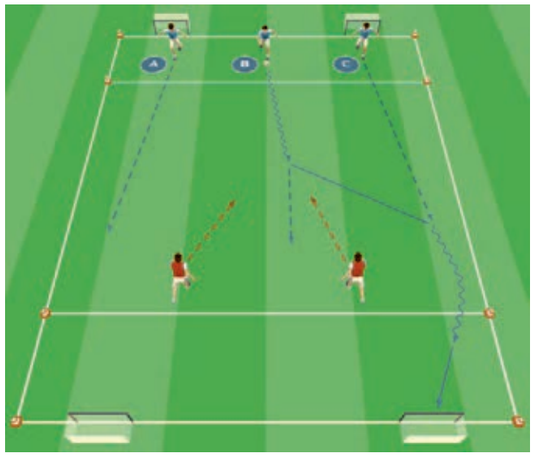
Ablauf

- Wie zuvor, doch jetzt werden die gegnerischen Tore von einem Verteidiger bewacht.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er schnellstmöglich auf eines der gegenüberstehenden Tore.

Coachingpunkte

- Beim mittleren Spieler starten! Er besitzt zwei Passoptionen (links und rechts), die Außenspieler jeweils nur eine.
- B dribbelt auf direktem Wege den Verteidiger an.
- Die Außenspieler ‘stehen’ breit und nicht im Deckungsschatten des Verteidigers. B spielt A oder C blank.

MINISPIEL 3



Spiel 3 gegen 2

Ablauf

- Wie zuvor, doch jetzt werden die gegnerischen Tore von zwei Verteidigern bewacht.

Coachingpunkte

- Gezielt 2-gegen-1-Situationen suchen, um die Überzahl optimal ausspielen zu können.
- 2-gegen-1-Situationen bestenfalls auf eine Seite verlegen, damit der zweite Verteidiger nicht mehr eingreifen kann.
- Die Außenspieler haben die größten Torerfolgschancen, daher sollen sie mit einem gezielten Dribbling und gutem Timing blank gespielt werden.

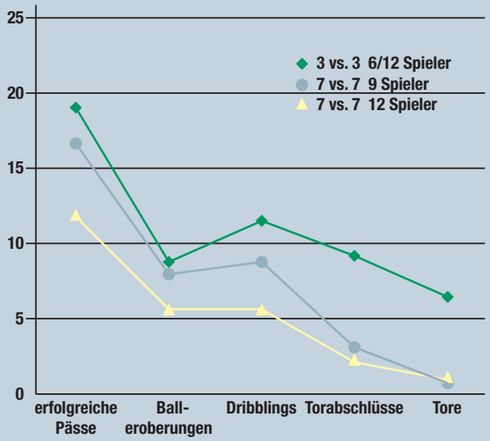
ANZEIGE

METHODISCHE REIHE

SPIELFORMEN

„Um Spielformen gezielt einsetzen zu können, muss man sich bei der Entwicklung von Spielvariationen darüber im Klaren sein, welche Verhaltensweisen durch die Rahmenbedingungen und das Regelwerk provoziert werden!“ **Sebastian Bacher** • 1899 Hoffenheim

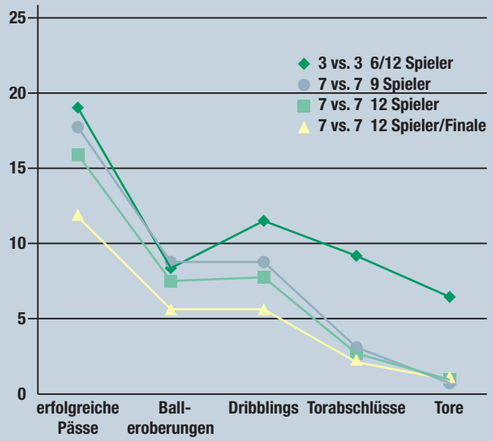
7:7 VS. 3:3



Vergleich als Wettspielformat I

Minifußball: Gute Nachrichten für Wechselspieler

Etabliert sich das 3 gegen 3 als Wettspielformat, gibt es gute Nachrichten für alle Kaderspieler: Während ein E-Junioren-Kader für ein Staffelspiel zwischen 9 und 12 Spieler umfasst, besteht beim Minifußball wie gewohnt ein Team aus sechs Spielern. Im Minifußball mit 12 Spielern verdoppelt sich die Spielzeit für jeden, wenn auf zwei Spielflächen im Blockwechsel gleichzeitig zwei 6er-Teams aktiv sind. Kinder kommen hier auf doppelt so viele Pässe und Dribblings und sogar dreimal mehr Torabschlüsse und rund 7 Mal so viele Tore.

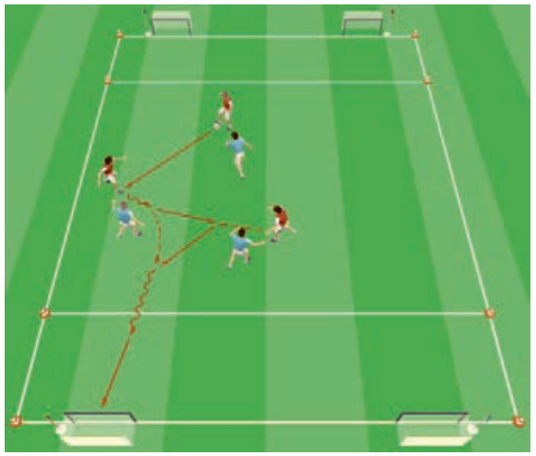


Vergleich als Wettspielformat II

7 gegen 7: Selbst der Finaleinzug reicht nicht

Legt man für Spielzeit, -zahl und -format den Maßstab eines typischen Turniertages auf Basis von 12 Minuten Spielzeit an, ergibt sich ein ähnliches Bild: Bei einem Minifußball-Turnier wird eine 12er-Mannschaft einfach in zwei 6er-Teams aufgeteilt. Beim 7 gegen 7 sind selbst bei zwei zusätzlichen Spielen und damit 24 Minuten Extraspielzeit im optimalen Fall des Erreichens des Finales nicht die Wiederholungszahlen des Minispiels zu erreichen. Es wird für beide Formate mit verschiedenen Spielerzahlen gerechnet.

MINISPIEL 1



Törchen wechsle dich

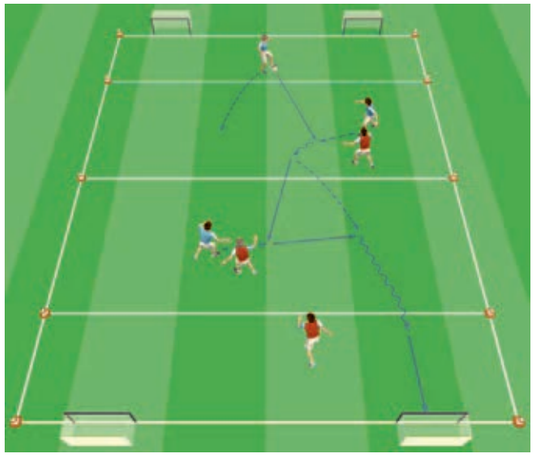
Organisation und Ablauf

- 2 Mannschaften à 3 Spieler bilden.
- Jedes Team muss 2 Tore verteidigen und auf 2 Tore angreifen (auch diagonal möglich). Die Tore werden mit Leibchen/Stangen in der jeweiligen Farbe gekennzeichnet.
- Die Markierungen an den Minitoren wechselt der Trainer während des Spiels ständig, so dass sich für die Teams immer wieder neue Angriffspunkte ergeben.

Hinweise

- Die Spieler müssen sich ständig neu orientieren.
- ‘Schnelle’ Tore sind möglich.

MINISPIEL 2

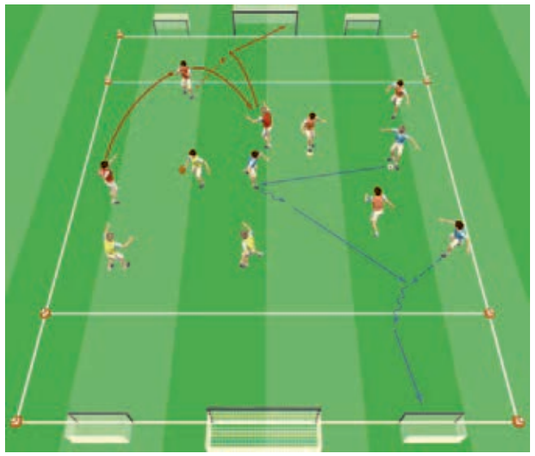


Zonen-Fußball

Organisation und Ablauf

- Zusätzlich eine Mittellinie markieren.
- Von jedem Team 1 Spieler als ‘Torwart’ in der eigenen Schusszone, 1 Spieler als Verteidiger in der eigenen Hälfte und 1 Spieler als Angreifer in der gegnerischen Hälfte postieren.
- Das Spiel beginnt mit einem Anspiel des ‘Torwarts’ zum eigenen Mitspieler in der nächsten Zone.
- Mit jedem Anspiel darf der Passgeber zum 2 gegen 1 in die nächste Zone aufrücken.
- Welches Team erzielt nach 10 Minuten Spielzeit die meisten Tore?

MINISPIEL 3



Chaosball

Organisation und Ablauf

- Mittig zwischen den Minitoren auf jeder Seite ein Jugendtor aufstellen.
- Im Feld verschiedenartige Bälle (Fuß-, Elefantenhaut-, Un-, Schaumstoffbälle o.ä.) bereitlegen.
- 4 Mannschaften à 3 Spieler bilden.
- Jedem Team eine Spielrichtung zuweisen.
- Die Bälle sind verschiedenen Spielaufgaben zugeordnet: So wird z. B. mit dem roten Ball auschließlich Handball auf die Jugendtore gespielt, während der Unball nur gerollt und der Fußball nur auf die Minitore geschossen werden darf. Alle Teams dürfen alle Bälle bespielen.

ONLINE-ERGÄNZUNG

Varianten des Funiño-Spiels

Folgende Ergänzungen zu diesem Beitrag finden Sie in unserem Online-Bereich:

- **Horst Wein und Sebastian Bacher referieren über die Vorzüge des Minifußballspiels.**
  http://trainermedien.dfb.de
- **4 weitere Varianten des Funiño-Spiels mit Details zum Ablauf und vielen Coachinghinweisen.**
  http://talente.dfb.de

ANZEIGE

von der **ft-Redaktion**

BETREUUNG	TEAM-UMFELD	WETTSPIEL	TRAINING	Anzahl der Spieler: -
ALTERSSTUFEN: ■ G	■ F	■ E	■ D	Raum: -

DER DFB AUF TOUR

In den aktuellen DFB-Qualifizierungsangeboten für Juniorentrainer ist Spielkreativität ebenfalls ein Thema. Wir geben schon mal einen kleinen Einblick!

DFB-MOBIL

Eine brandneue Einheit

Mit einer brandneuen Trainingseinheit für F- und E-Junioren kommt das DFB-Mobil in der kommenden Saison in die Vereine. Die Teamer werden in dem 90-minütigen Praxisteil verschiedene Varianten des 4-gegen-4-Spiels vorstellen. Dabei geht es zunächst auf Tore, die von je 2 Torhütern besetzt werden. Später dann wird es für die Angreifer einfacher – 2 Torhüter müssen nämlich gleich je drei Tore verteidigen. Die Spieler müssen sich also immer wieder auf neue Situationen einstellen und diese kreativ lösen.

Talentförderung

Spielfreude demonstrieren

Mit Spielwitz und Kreativität Fußball spielen – passender kann ein DFB-Infoabend zum aktuellen Heftschwerpunkt nicht sein! Ab dem Spätsommer bietet auch der DFB-Stützpunkt in Ihrem Fußballkreis dieses Modul an. Sie können selbstverständlich kostenlos an dieser Demo-Einheit, die sich in komplexe, wechselnde, selbstgestaltete und unerwartete Situationen aufteilt, teilnehmen. ■

DFB-MOBIL

SPIELEND ERFOLGREICH IM 4 GEGEN 4

„Auf dieser Doppelseite erhalten Sie einen Auszug aus der brandneuen DFB-Mobil-Einheit für F- und E-Junioren. In den kleinen 4-gegen-4-Spielen ist Kreativität gefordert, um ständig wechselnde Spielsituationen zu lösen!“ **Paul Schomann** • DFB-Trainer

DAS IST DAS DFB-MOBIL

Fußball auf Rädern!

Der DFB macht mobil! Seit 2009 kommt das DFB-Mobil mit je zwei ausgebildeten Trainern kostenfrei zu den Vereinen und versorgt die Coaches vor Ort mit wichtigen Informationen rund um das Training – eine komplette Muster-Trainingseinheit mit den Kindern ist inklusive. Seit dem Start wurden deutschlandweit bereits über 18.000 Veranstaltungen durchgeführt.

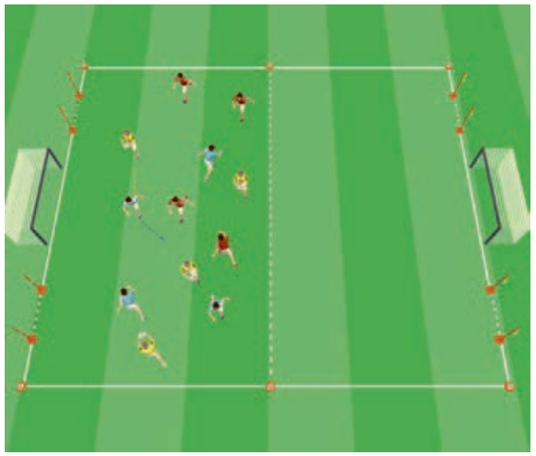
Mehr unter: **HTTP://TRAINING-WISSEN.DFB.DE > DFB-MOBIL**

ZUM AKTUELLEN PROJEKT

Kreativität im 4 gegen 4

In kleinen Spielformen ist jedes Kind gefordert. Somit sind von jedem Einzelnen auf engem Raum kreative Spiellösungen gefragt. Holen Sie das DFB-Mobil auch in Ihren Verein und schauen Sie, was die DFB-Teamer zur Spielkreativität anzubieten haben.

TRAININGSFORM 1



Warm-Up

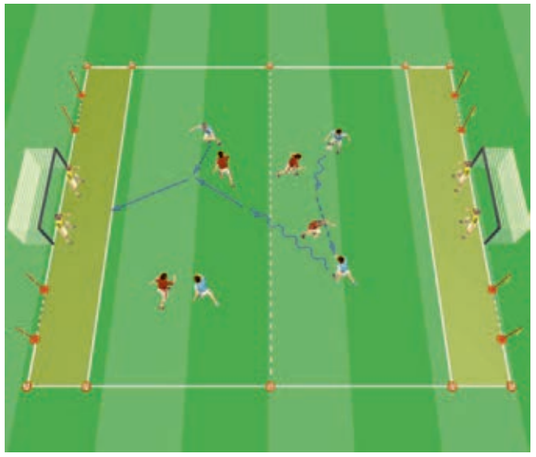
Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit 2 Toren errichten.
- 3 Gruppen à 4 Spieler bilden und auf einer Feldhälfte verteilen.
- Alle Kinder von Team Rot mit je 1 Ball.

Ablauf

- Jägerball: Die 4 Spieler von Rot (Jäger) müssen mit dem Ball in der Hand möglichst viele Kinder (Hasen) der anderen Gruppen abtippen.
- Anschließend wechseln die Teams die Aufgaben.
- Welche Gruppe schafft in 2 Minuten die meisten Treffer?

TRAININGSFORM 2



4 gegen 4 mit Endzonen auf Tore

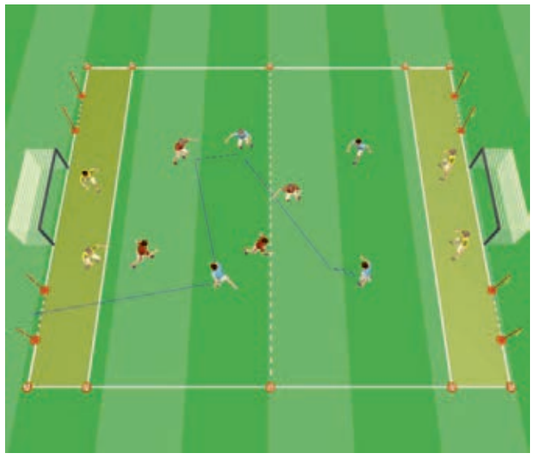
Organisation

- Die 3 Gruppen aus Trainingsform 1 übernehmen.
- Das Feld um 2 ca. 5 Meter lange Endzonen auf beiden Seiten verlängern.
- Die Spieler von Gelb besetzen zunächst zu zweit je 1 Tor.

Ablauf

- 4 gegen 4 mit Zusatzregel: Die Torhüter dürfen nicht ins Feld, die Spieler nicht in die Tor-Endzonen.
- Nach 4 Minuten Spielzeit wechselt eine andere Mannschaft in die Tore.
- Welches Team gewinnt nach 3 Durchgängen?

TRAININGSFORM 3



4 gegen 4 auf je 3 Jugend-/Stangentore

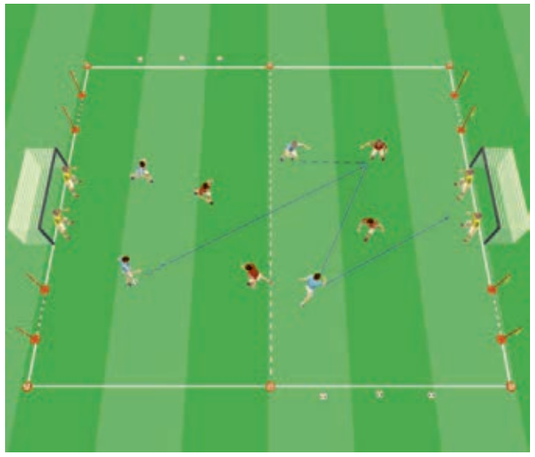
Organisation

- Das Spielfeld aus Trainingsform 2 übernehmen.
- Auf den Grundlinien in den Ecken je zwei 3 Meter breite Stangentore aufstellen.
- Die Teams aus den Trainingsformen zuvor beibehalten.

Ablauf

- Je 2 Kinder von Team Gelb postieren sich in einer Endzone. Sie haben die Aufgabe, alle 3 Tore durch geschicktes Verschieben zum Ball zu verteidigen.
- 4 gegen 4 im Feld: Die Endzonen sind zugleich Tabuzonen.
- Welches Team gewinnt nach 3 Durchgängen?

TRAININGSFORM 4



4 gegen 4 im schnellen Wechsel

Organisation

- Das Spielfeld beibehalten und die Endzonen entfernen.
- Die Teams Rot und Blau postieren sich im Feld, die Spieler von Team Gelb besetzen zunächst zu zweit die Jugendtore.

Ablauf

- 4 gegen 4: Die Mannschaft, die einen Gegentreffer kassiert, wechselt mit den Torhütern die Aufgaben.
- Um das Feld herum ausreichend Ersatzbälle bereitlegen, um nach einem Ausball eine schnelle Spielfortsetzung zu ermöglichen.

DFB-TALENTFÖRDERPROGRAMM

MIT SPIELWITZ UND KREATIVITÄT FUSSBALL SPIELEN

„Gerade von den Talenten an unseren DFB-Stützpunkten möchten wir natürlich Aktionen voller Spielwitz sehen. In diesem Infoabend unterteilen wir Kreativität in komplexe, wechselnde, sebstgestaltete und unerwartete Situationen!“ **Jörg Daniel** • DFB-Trainer

DAS TALENTFÖRDERPROGRAMM

Kleine Könner individuell fordern und fördern

Das DFB-Talentförderprogramm startete mit der Saison 2002/03 und hat sich seitdem als erste Stufe der Talentförderung im deutschen Fußball fest etabliert. Das Projekt mit seinen derzeit 366 Stützpunkten bildet ein engmaschiges, flächendeckendes Netz zum intensiven Sichten und Fördern junger Spielerinnen und Spieler.

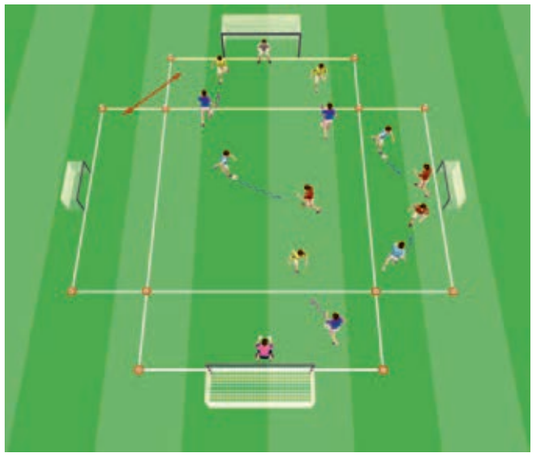
Mehr unter: **HTTP://TALENTE.DFB.DE > TALENTFÖRDERUNG**

ZUM AKTUELLEN PROJEKT

Kreativität im 4 gegen 4

Zweimal jährlich bieten die DFB-Stützpunkte Trainer-Infoabende zu speziellen Themen an. Der aktuelle Infoabend 23 befasst sich mit dem Entwickeln von Spielwitz und Kreativität. Besuchen Sie das Demotraining an dem DFB-Stützpunkt in Ihrer Region.

TRAININGSFORM 1



Komplexe Situationen: Überkreuz I

Organisation und Ablauf

- Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren. Hinter jeder Seite zusätzlich eine Außenzone von etwa 10 Metern Tiefe errichten und die Tore gemäß Abbildung aufstellen.
- Von je 2 Gruppen gegenüber die Spieler zum 3 x 1 gegen 1 aufteilen. Die 3 Paare der Teams A/B spielen dabei jeweils 1 gegen 1 quer auf die Jugendtore mit Torwart, die 3 Paare der Teams C/D längs auf die Minitore.
- Aufgabe: Die betreffenden Gegner im 1 gegen 1 überspielen und einen Treffer erzielen. Spielzeit: 1 Minute.
- **Hinweis:** Ziel ist das Lösen von Aufgaben in unübersichtlichen Aktionsräumen.

TRAININGSFORM 2

Wechselnde Situationen: Überkreuz II

Organisation

- Wie zuvor.

Ablauf

- Die Teams A/B spielen zunächst quer im 3 gegen 3 auf die Jugendtore mit Torwart, C/D längs auf die Minitore.
- Plötzlich ruft der Trainer 2 Farben von 2 Mannschaften auf, deren Tore sich diagonal nebeneinander befinden.
- Diese Teams wechseln blitzschnell vor das andere Tor und starten ein neues 3 gegen 3 gegen einen neuen Gegner.
- **Hinweis:** Ziel ist das Lösen von Aufgaben mit plötzlichen Situationswechseln.

TRAININGSFORM 3

Selbstgestaltete Situationen: Joker

Organisation und Ablauf

- Das Feld auf 30 x 30 Meter vergrößern und die 4 Tore gemäß Abbildung auf den Grundlinien aufstellen.
- Die Teams spielen 2 x 5 Minuten im 6 gegen 6 auf die beiden Jugendtore mit Torhütern.
- Dabei kann zunächst Team A für die erste Halbzeit einen für den Gegner verdeckten ‘Tore-Joker’ bestimmen, dessen Treffer nach Spielende 3-fach gewertet werden.
- In der zweiten Halbzeit bestimmt Team B den ‘Joker’.
- Variation I: Jedes Team bestimmt gleichzeitig einen Joker.
- Variation II: Der Gegner kennt den ‘Joker’.
- **Hinweis:** Ziel ist das Lösen von selbstbestimmten Aufgaben.

TRAININGSFORM 4

Unerwartete Situationen: Hintenrum

Organisation

- Die Jugendtore gemäß Abbildung auf die Grundlinien des mittleren Feldes aufstellen.

Ablauf

- Die Teams spielen wiederum für 2 x 5 Minuten im 6 gegen 6 auf die Jugendtore mit Torhütern.
- Um einen Treffer zu erzielen, muss das Anspiel auf den Abschlussspieler aus der Zone *hinter* dem Tor erfolgen.
- Variation: Treffer per Volleyschuss 3-fach werten.
- **Hinweis:** Ziel ist das Lösen von Aufgaben mit Überraschungsmomenten.

von Hans-Erwin Hartmann

BETREUUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | TRAINING

ALTERSSTUFEN: ■ G ■ F □ E □ D

Spieler: beliebig

Raum: ¼ Spielfeld

SO TICKEN UNSERE BAMBINIS!

EIN AUSZUG AUS DEM KINDERTRAINING-LEHRBRIEF DES SÜDWESTDEUTSCHEN FUSSBALLVERBANDES

Das Training lebt vom Miteinander

Kinder zwischen drei und sechs Jahren laufen, toben, springen, klettern, werfen und schießen mit diversen Materialien, erforschen Gegenstände und erkunden ihre Umwelt aus eigenem Antrieb. Die Bewegung stellt in dieser Entwicklungsphase das elementare Kernstück dar, durch das die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung (motorisch, emotional, geistig und sozial) vonstatten geht. Durch das Sammeln von vielfältigen Erfahrungen und deren Verknüpfung mit Bekanntem gewinnt das Kind zunehmend an Selbstvertrauen.

Typisch für die Drei- bis Sechsjährigen ist eine schnelle quantitative Leistungssteigerung (Erlernen von verschiedenartigen Bewegungen), aber auch eine deutliche Qualitätsverbesserung (bei speziellen, schon bekannten Bewegungen) sowie eine beachtliche Zunahme an variabler Verfügbarkeit des gesamtem Bewegungsrepertoires.

Altersgemäße Methoden wählen

Natürlich gibt es aber auch schon fußballerische Ziele – schließlich kommen die Kinder in den Verein, um kicken zu können. Fußballorientierte Ziele können u. a. sein:

- Mit verschiedenen Bällen (Soft-, Tennis-, Strandbälle) alternative Wurf- und Schussspiele erlernen.
- Große Ziele durch einen Schuss oder Wurf treffen.
- Im Spiel Tore/Punkte erzielen oder verhindern.
- Nach Regeln gegeneinander oder miteinander spielen.

Unbedingt muss auf die Auswahl von kindgerechten Methoden geachtet werden. Bewegungsaufgaben (lassen mehrere Möglichkeiten zu; eigene Lösungswege können erprobt werden; ... „Versucht mal...!“) und das freie Spiel, bei dem die Kinder in einem geeigneten Rahmen zu eigenen Aktivitäten angeregt werden, sollten im Vordergrund stehen, und weniger Anweisungen, die ein konkretes, bestimmtes Verhalten erwarten.

Soziale Ziele

- **Kontakte** zu Gleichaltrigen knüpfen.
- **Sich** von den Eltern lösen.
- **Sich** in einer Gruppe zurechtfinden.
- **Die** eigene Leistungsfähigkeit erforschen.
- **Sieg** und Niederlage im Spiel erfahren.

Sportliche Ziele

- **Koordinative** Fähigkeiten wie Gewandheit, Geschicklichkeit oder Reaktionsvermögen schulen.
- **Sammeln** allgemeiner Bewegungserfahrungen mit Sportgeräten und anderen Materialien in unterschiedlichen Spielsituationen.
- **Steuerungsfähigkeit** und Zielgenauigkeit von Bewegungen entwickeln.

SPIEL 1

Die Ruhe vor dem Sturm, denn gleich legt der Fischer los...

Fische fangen

Organisation und Ablauf

- Ein 10 x 10 Meter großes Feld errichten.
- Der Trainer steht im Feld und ist der Fischer, die Kinder (Fische) stehen ohne oder mit je 1 Ball außerhalb.
- Zu Beginn des Spiels ruft der Fischer „Alle Fische ins Wasser!“, woraufhin alle Kinder durch das Feld laufen oder dribbeln. Auf den Ruf „Der Fischer kommt!“ flüchten alle Fische zurück ans Ufer.
- Gefangene Fische legen ihren Ball am Spielfeldrand ab und werden beim nächsten Durchgang auch Fischer.

SPIEL 2

In dieser Variation durchspielen die Kinder eine Riesen-Brücke.

Brückenspiel

Organisation und Ablauf

- Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- Die Hälfte aller Spieler erhält 1 Ball.
- Die Kinder ohne Ball stehen mit gegrätschten Beinen verteilt im Feld.
- Alle anderen dribbeln um diese ‘Brücken’ herum, spielen den Ball untendurch oder krabbeln hindurch.
- Nach 2 bis 3 Minuten Wechsel der Aufgaben.
- Hinweis: Geübte Kinder müssen versuchen, so schnell wie möglich alle Brücken nacheinander zu durchspielen.

SPIEL 3

Hinten das Tormonster, vorne tobt der Kampf um den letzten Ball.

Tormonster

Organisation und Ablauf

- Der Trainer steht als Tormonster im Tor.
- In 7 Meter Entfernung zum Tor eine Schusslinie markieren, die von den Kindern nicht übertreten werden darf.
- Von dort aus versuchen alle Spieler, gleichzeitig ein Tor zu erzielen.
- Bälle, die das Tormonster halten kann, wirft es in alle Richtungen zu den Kindern zurück.
- Die Kinder erlaufen die Bälle und starten einen erneuten Versuch.

SPIEL 4

Den Ball kurz anzulupfen ist für Bambinis eine echte Aufgabe.

Kunststücke

Organisation und Ablauf

- Jedes Kind mit 1 Ball.
- Der Trainer macht mit dem Ball verschiedene Kunststükke vor, die von den Kindern nachgeahmt werden:
  – Den Ball hochwerfen, aufspringen lassen und fangen.
  – Den Ball kurz auf dem Kopf balancieren, aufspringen lassen und wieder fangen.
  – Den Ball mit dem Oberschenkel hochspielen und fangen.
  – Den Ball mit dem Fuß lupfen etc.

SPIEL 5

Clasico: Real Madrid bittet die Barcelona-Kicker zum Tanz.

Real Madrid gegen FC Barcelona

Organisation und Ablauf

- Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- Die Gruppe in 2 Mannschaften (z. B. Real Madrid und FC Barcelona) einteilen. Alle laufen kreuz und quer umher.
- Der Trainer hält in der linken Hand ein weißes (Real) und in der rechten Hand ein rotes (Barcelona) Hütchen.
- Hebt der Trainer plötzlich eines der beiden Hütchen (z. B. das weiße) hoch, müssen alle Kinder von Real Madrid schnellstmöglich die Barcelona-Spieler abschlagen.

SPIEL 6

Wie Manuel Neuer: Aus dem Kniestand nach vorne hechten.

Wie ein richtiger Torwart

Organisation und Ablauf

- Mit oder ohne Ball üben alle Kinder einzeln oder paarweise Bewegungen, die dem Torwartspiel zugrunde liegen:
  – Ohne Ball (einzeln): Aus dem Kniestand seitlich fallen lassen und abrollen; aus der Hocke seitlich fallen lassen und abrollen; aus dem Kniestand nach vorne hechten.
  – Mit Ball (paarweise): Den zugerollten Ball mit geschlossenen Beinen hinter dem Ball stehend aufnehmen; aus dem Kniestand den zugerollten Ball aufhalten und festhalten; den geschossenen Ball aufhalten.

Forderungen

L ange Wartezeiten vermeiden.
A ufgaben einfach halten.
S pielerisch trainieren.
S pielangebote häufig wechseln.
E rfolgserlebnisse ermöglichen.
N icht nur fußballerische Lernziele verfolgen.

Trainingsinhalte

- **Führen** des Balles mit dem Fuß (geradeaus; um Hindernisse).
- **Schießen** des Balles (ins Tor; zu einem Partner; auf ein Ziel).
- **Kontrollieren** des Balles (anhalten aus verschiedenen Situationen).
- **Tore** erzielen.
- **Tore** verhindern.

SPIEL 7

Da ist der Frosch dem Storch so gerade eben noch entwischt.

Störche und Frösche

Organisation und Ablauf

- 2 bis 3 Kinder als Störche in einem 10-x-10-Meter-Feld (Landstreifen) postieren, alle anderen Kinder stehen hinter einer Grundlinie (Tümpel) als Frösche bereit.
- Auf ein Kommando müssen alle Frösche den Tümpel wechseln. Die Störche versuchen, die Frösche während ihrer Wanderung auf dem Landstreifen zu schnappen.
- Ein gefressener Frosch wird zusätzlicher Storch.
- Variation: Beim Wechsel hüpfen die Frösche, während die Störche auf einem Bein springen.

SPIEL 8

Auch Tore können als Sammelort für Schätze dienen.

Den Schatz retten

Organisation und Ablauf

- Zwei 7 x 7 Meter große Felder (Schatztruhen) mit je 7 Bällen in einem Abstand von 7 Metern errichten.
- 2 Teams bilden und je einer Schatztruhe zuweisen.
- Auf ein Kommando versuchen beide Gruppen, innerhalb von 2 Minuten einen Schatz in ihren Besitz zu bringen.
- Auf ein Startsignal führen die Teams Bälle aus der gegnerischen Schatztruhe per Dribbling in die eigene.
- Welches Team sammelt die meisten Schätze?
- Variation: Hindernisse zwischen beiden Feldern auslegen.

ANZEIGE

SPIEL 9

Gehorcht der Hund, bleibt er ganz nah am Fuß des Herrchens.

Hund und Herrchen

Organisation und Ablauf

- Jedes Kind (Herrchen) mit 1 Ball (Hund).
- Die Herrchen gehen mit ihren Hunden spazieren:
  – Der Hund muss ganz eng an der Leine gehen (enge Ballführung).
  – Der Weg im Park geht durch viele Kurven (Richtungswechsel einbauen).
  – Der Hund läuft weit weg (Ball wegschießen).
  – Die Spaziergänger tauschen ab und zu die Hunde.

SPIEL 10

Die Kleingruppe spielt den Ball immer wieder zurück zum König.

Königsball

Organisation und Ablauf

- Mehrere Kleingruppen bilden, bei denen jeweils 1 König bestimmt wird.
- Der König steht der Gruppe ca. 3 bis 5 Meter gegenüber.
- Der König wirft dem ersten Kind den Ball zu. Dieses fängt den Ball, schießt ihn wieder zum König zurück und schließt sich der Gruppe hinten an.
- Nach jedem Durchgang wechselt der König.
- Variation: Der vom König geworfene Ball wird zurück gedribbelt oder gestoppt und zurück geschossen.

SPIEL 11

Beim Fahren in der Kolonne gibt der Trainer die Richtung vor.

Autospiel

Organisation und Ablauf

- Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- Jedes Kind mit 1 Ball.
- Alle Kinder dribbeln je nach Vorgabe des Trainers (LKW = langsam, Taxi = schnell, Rennauto = maximales Tempo) durch das Feld.
- Bei Kommando „Stopp“ oder „Rote Ampel“ halten alle sofort an.
- Bei Kommando „Kolonne“ lassen alle ihre Bälle liegen und versuchen, dem Trainer ‘hinterherzufahren’.

Bildsprache

Die Methode, nach der Sie Trainingsinhalte entwickeln, sollte für die Kids motivierend sein und somit eine animierende und bildhafte Vorstellung der Bewegungen beinhalten.

- **Bälle** fangen und erhechten wie Manuel Neuer.
- **Köpfen** wie Per Mertesacker.
- **Dribbeln** wie Mesut Özil.
- **Über** den Platz stürmen wie Marco Reus.
- **Schießen** wie Robert Lewandowski.

Coaching

- **Kurz** fassen; langsam und deutlich sprechen.
- **Auf** den Einsatz geeigneter Bälle achten (Lightbälle Gr. 3).
- **Lob** für alle in der Spielstunde und am Stundenende tut allen gut.
- **Weniger** sagen, was falsch ist, mehr, 'warum' und 'wie' es richtig zu machen ist.
- **Kindgemäße** Wortwahl (180 Grad-Drehung, 2/3 der Spieler usw. verstehen Kinder nicht).

SPIEL 12

Koordinativ anspruchsvoll: Der Einbeinstand.

Feuer, Wasser, Sturm

Organisation und Ablauf

- Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- Die Kinder bewegen sich frei im Feld. Auf Zuruf des Trainers „Feuer", „Wasser" oder „Sturm" erfüllen sie vorher festgelegte Bewegungsaufgaben:
  – „Feuer": In eine Ecke laufen und sich so vor den Flammen schützen.
  – „Wasser": Auf einem Bein stehen.
  – „Sturm": Flach auf den Boden legen.
- Variation: Wechsel der Fortbewegungsarten.

SPIEL 13

Waldspaziergang: Die Kinder ahmen verschiedene Tiere nach.

Stadtrundfahrt

Organisation und Ablauf

- Die Kinder stellen sich hintereinander auf und fassen den jeweiligen Vordermann an den Schultern.
- Der Trainer führt die Gruppe als Zugführer durch die Straßen der Stadt. Von Zeit zu Zeit steigen alle an Haltestellen aus und absolvieren verschiedene Aufgaben:
  – Wald: Waldbewohner imitieren, auf Bäume (den Trainer) klettern, Pilze (Hütchenkappen) sammeln.
  – Sportplatz: Weitsprung, Gymnastik, Laufübungen.
  – Diskothek: Tanzen, Breakdance, Singen.

ANZEIGE

SPIEL 14

Alle imitieren das, was der Trainer vormacht.

Schattenlaufen

Organisation und Ablauf

- Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- Alle Kinder laufen dem Trainer hinterher, der Richtungsänderungen vollzieht, Tempo und Laufstil variiert und Bewegungen wie in die Hocke gehen, hüpfen etc. einbaut.

Variationen

- Kinder übernehmen die Rolle des Trainers.
- Kinder gehen paarweise oder in kleineren Gruppen zusammen und wechseln sich in der Führung ab.

SPIEL 15

In der Höhle: Für diesen kleinen Mann kam jede Hilfe zu spät.

Wie spät ist es, Herr Wolf?

Organisation und Ablauf

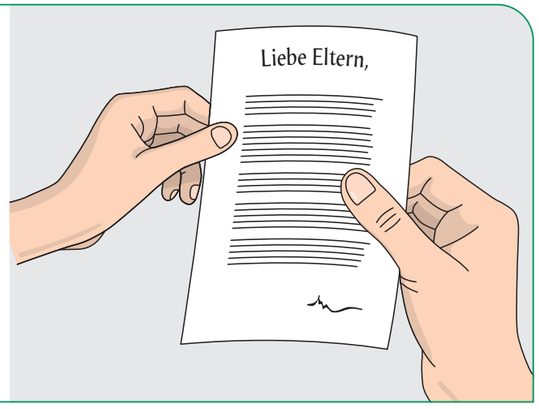
- Alle Kinder und der Trainer (Wolf) bewegen sich in einem 10 x 10 Meter großen Feld.
- Von Zeit zu Zeit rufen die Spieler „Wie spät ist es, Herr Wolf?". Der Wolf antwortet immer mit verschiedenen Zeitangaben, wie z. B. „18.15 Uhr!".
- Sobald der Wolf aber „Zeit zum Abendessen!" ruft, stürzt er sich mit Gebrüll auf die Kinder und versucht, sie zu fangen und in seine Höhle zu schleppen (z. B. Torraum).

ONLINE-ERGÄNZUNG

Exemplarischer Elternbrief

Für Eltern und Kinder ist das Bambini-Training oft der erste Kontakt zum Verein. Wenn Sie zur neuen Saison eine Mini-Mannschaft übernehmen, wird Ihnen dieser Elternbrief nicht nur den Einstieg, sondern auch die zukünftige Zusammenarbeit mit den Eltern erleichtern.

http://trainermedien.dfb.de



von Thomas Staack

BETREUUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | TRAINING

ALTERSSTUFEN: ■ G ■ F ■ E ■ D

Anzahl der Spieler: -

Raum: -

KINDER MIT HERZ AUSBILDEN!

REZENSION DES NEUEN DFB-BEGLEITBUCHES ZUR KINDERTRAINER-AUSBILDUNG

Allgemeines

Als Nachfolger des populären DFB-Lehrbuchs *‘Fußball von morgen 1: Kinderfußball’* widmet sich das kürzlich erschienene 368-seitige Werk *Kinderfußball: Ausbilden mit Konzept 1* umfassend dem Training im unteren Juniorenbereich von Bambinis bis E-Junioren. Das Buch präsentiert sich in vollkommen neuem Gewand. Aufbau und Inhalt wurden komplett überarbeitet, neu strukturiert und auf den aktuellen Stand der DFB-Ausbildungskonzeption und damit der modernen Trainingslehre gebracht. Viele Bilder, Grafiken und übersichtliche Tabellen sorgen für anschauliche Erklärungen und Zusammenfassungen. Dabei geht das Werk speziell auf die Bedingungen und Anforderungen der alltäglichen Praxis auf dem Trainingsplatz ein. Ihm ist anzumerken, dass die drei Autoren nicht nur über langjährige Erfahrung und Fachkompetenz verfügen, sondern auch die Sorgen und Schwierigkeiten der Vereinstrainer im Blick haben.

Zum Inhalt

Das Fachbuch gliedert sich in fünf Kapitel. Zunächst werden die Philosophie des Kinderfußballs dargestellt und die Ziele ausführlich erläutert. Im Vordergrund steht die ganzheitliche Förderung aller Kinder durch das Ausleben ihres Bewegungs- und Spieldrangs und ihrer Freude am Fußballspielen. Probleme wie etwa der Erfolgsdruck für Spieler und Trainer oder das Kopieren von Trainingsinhalten und Taktiken aus dem Erwachsenenfußball werden aufgegriffen und im Verlauf des Buchs mit praxisnahen Lösungen versehen. Das Lehrbuch ermutigt alle Kindertrainer, auf Meistertitel keinen Wert zu legen und auf eine ‘Bestenauslese’ zu verzichten. Vielmehr ist die Entwicklung und Förderung aller Kinder das zentrale Ziel und der eigentliche Erfolg des Kindertrainers.

Die Kapitel zwei bis vier beschäftigen sich detailliert mit dem Training und Spielen von Bambinis, F- und E-Junioren. Die Merkmale der jeweiligen Altersstufe werden beschrieben, anschließend Leitlinien, Inhaltsbausteine und Ziele des Trainings verdeutlicht. Viele Praxisblöcke stellen Trainingsformen und Musterspielstunden vor, wobei sich die Abläufe anhand von Bildern und Grafiken gut nachvollziehen lassen. Hinzu kommen Empfehlungen zu Wettspielen, Feldgrößen, Spielaufbau sowie zur Einbindung und Mithilfe der Eltern. Die wichtigsten Fußballtechniken sind in anschaulicher Weise grafisch und inhaltlich erklärt. Für jeden Altersbereich enthält das Buch eine Vielzahl von Spielstunden und Trainingseinheiten für Sportplatz und Halle, deren Aufbau schnell umgesetzt und deren Ablauf leicht verständlich ist.

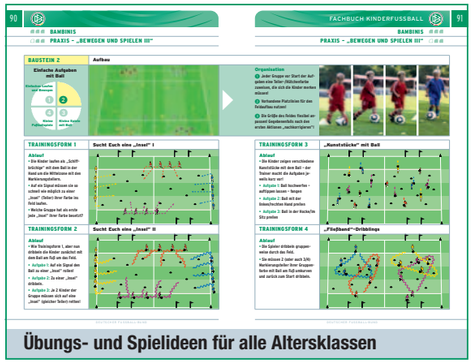
Das fünfte und letzte Kapitel bietet noch einmal konkrete Hilfen für die Praxis an. Im Mittelpunkt stehen die Planung und Organisation des Trainings. Zahlreiche Praxisbeispiele verdeutlichen dabei die Zielsetzung. Auch der effektive Einsatz von Trainingsmaterialien, Tipps zum Erleichtern und Erschweren von Aufgaben sowie zum Auswerten des Trainings kommen nicht zu kurz.

Fazit

Das Fachbuch ist für alle Kindertrainer eine große Hilfe. Bereits ein kurzer Blick in das für die jeweilige Altersstufe relevante Kapitel genügt, um ein kindgerechtes Training zu planen, das den Kindern viel Spaß macht und sie zielorientiert fördert und fordert. Erfahrenen Kindertrainern bietet das sehr umfangreiche Werk viele neue Anregungen, mit denen sich über Jahre variantenreiche Trainingseinheiten gestalten lassen. Zugleich ist es ein wertvoller Einstieg für jeden, der zum ersten Mal eine Kindermannschaft betreut. Auch eignet es sich bestens als Begleitlektüre für Trainer C-Lehrgänge im Kinderbereich.Dieses Buch wünscht sich ein „Herz für Kinder“ als Basis aller Trainingsarbeit. Mit seiner klaren Struktur, Übersichtlichkeit und Inhaltsreichtum hat es selbst aber auch ein großes Herz für Trainer. Auf ein solches Buch haben sicher viele Kindertrainer gewartet. ■

AUS DEM INHALT

Leitlinien und Inhaltsbausteine für Ihr Training



Übungs- und Spielideen für alle Altersklassen

Direkt umsetzbare Praxishilfen für Ihre Vorbereitung

ANZEIGE

Paul Schomann/Gerd Bode/Norbert Vieth
Kinderfußball: Ausbilden mit Konzept 1
368 Seiten • 32,00 € (portofrei)

Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG • Rektoratsweg 36 • 48159 Münster • Tel.: 0251/23005-11
buchversand@philippka.de • www.philippka.de

von Marc Kuhlmann

BETREUUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | TRAINING

ALTERSSTUFEN: SIEHE SPIEL-/ÜBUNGSFORMEN

Spieleranzahl: 8 - 16

Raum: ¼ Spielfeld

VON STATISCH BIS BEWEGLICH:

TOR IST NICHT GLEICH TOR!

Serie zum neuen DFB-Kinderfußball-Fachbuch

Das DFB-Fachbuch 'Kinderfußball – Ausbilden mit Konzept' ist ganz frisch auf dem Markt! In einer mehrteiligen Serie greifen wir Konzepte aus der *Trainingsorganisation* auf und füllen Sie mit neuen Inhalten. Heute: Variantenreiche Tor-Bildung!

TEIL I

Allgemeines

Gerade im Kinderfußball gehören Torschussaufgaben und -spiele in jedes Training. Die Konsequenz: (Fast) jeder organisatorische Aufbau benötigt eine große Anzahl an Toren! Jugendtore sind in den meisten Vereinen jedoch nur begrenzt vorhanden. Zudem sind sie häufig abgeschlossen oder müssen sich mit parallel trainierenden Teams geteilt werden.

Es bleibt in dieser Situation also nichts anderes übrig, als über attraktive Tor-Alternativen nachzudenken. Und hier hat jeder Trainer gerade bei jüngeren Altersklassen viele Möglichkeiten. Zwar gibt es auch für die Kleinsten nichts Schöneres, als wenn der Ball in einem richtigen Netz 'zappelt'. Aber Torschussaufgaben und -wettbewerbe machen auch auf attraktive Tor-Alternativen großen Spaß. ■

MÖGLICHKEITEN EFFIZIENTER TRAININGSORGANISATION – AUS DEM FACHBUCH KINDERFUSSBALL - AUSBILDEN MIT KONZEPT 1

KLEINE SPIEL-/ ÜBUNGSGRUPPEN	VARIABLE ORGANISATION	EFFIZIENTE ABLÄUFE
Aufteilung der Trainingsfläche (Im Freien • in der Halle)	Vielfältige Hilfsmittel	Rundläufe
Parallele Spiel-/ Übungsfelder	**Variantenreiche Tor-Arten (Im Freien • in der Halle)**	Staffelformen
Stationen-Aufbau	Variantenreiche Fußballspiele	Turnierformen

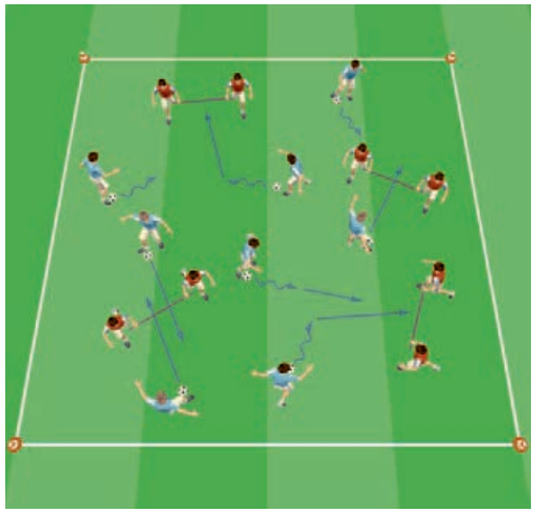
ÜBEN UND SPIELEN AM BEWEGLICHEN TOR

Bei einem beweglichen Tor bewegen sich Spieler oder Trainer mit einer Stange bzw. einem Seil im Spielraum. Die Kinder können einzeln oder im Zusammenspiel Punkte erzielen, indem sie ihren Ball durch das bewegliche Tor hindurchschießen. Zwar wird es nicht von einem Torhüter verteidigt, Treffer zu erzielen ist hier aber mindestens genauso schwer, denn je nach Vorgabe wechseln die Spieler an der Stange ständig die Richtungen, so dass die Schützen sich immer wieder neu orientieren müssen.

ALTERSSTUFEN: □ G ■ F ■ E ■ D

Anzahl der Spieler: 12 - 16 Raum: ¼ Platz

TRAININGSFORM 1

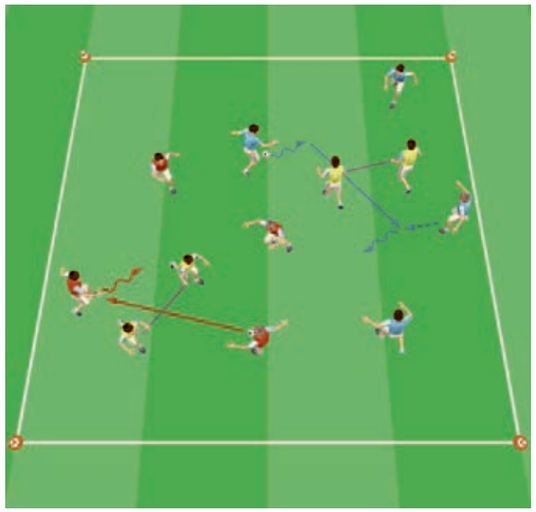


Übungsform

Organisation und Ablauf

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
- Die Trainingsgruppe aufteilen:
  – Team Rot bildet die beweglichen Tore, indem die Spieler jeweils paarweise eine Stange an den äußeren Enden festhalten.
  – Von Team Blau erhält jeder Spieler 1 Ball.
- Die Spieler an den beweglichen Toren laufen kreuz und quer durch das Feld.
- Die Spieler von Team Blau versuchen, innerhalb von 3 Minuten soviele Tore wie möglich zu durchspielen.
- Jedes Kind zählt seine Treffer.
- Nach jedem Durchgang die Aufgaben wechseln.

TRAININGSFORM 2



Spielform

Organisation und Ablauf

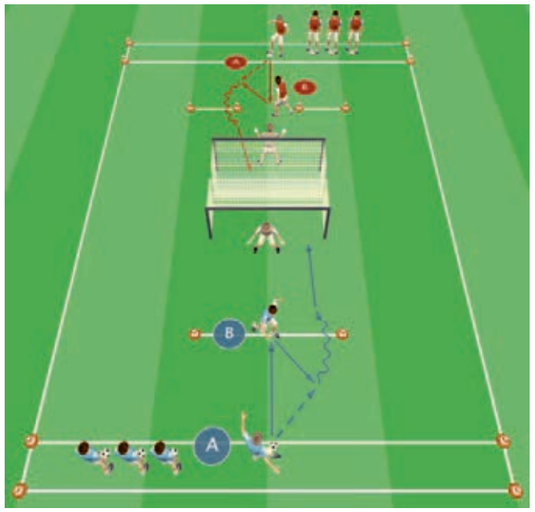
- Für 12 Spieler ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
- 3 Mannschaften à 4 Spieler einteilen.
- Die Spieler von Team A halten jeweils paarweise eine Stange an den äußeren Enden fest und bilden so bewegliche Tore. Die Teams B und C haben je 1 Ball.
- Die Spieler mit den beweglichen Toren bewegen sich kreuz und quer durch das Feld
- B und C versuchen, jeweils im Zusammenspiel möglichst viele Treffer bei den beweglichen Toren zu erzielen.
- Ein Treffer kann nur erzielt werden, wenn ein Mitspieler einen Pass durch das Tor annehmen kann.
- Nach jedem Durchgang (2 Min.) die Aufgaben wechseln.

HOL DIR DIE TORJÄGERKANONE – ÜBEN UND SPIELEN AM JUGENDTOR!

Es ist überhaupt keine Frage: Dürften die Kinder wählen, auf welche Torart geschossen werden soll – sie würden sich immer für das ‘richtige’ Tor mit Netz entscheiden. Geben es die Bedingungen her, sollte das Jugendtor für uns Trainer auch immer die erste Wahl sein. Schließlich garantiert es den Spielern die größtmöglichen Erfolgserlebnisse.
Selbst wenn im Training nur ein Tor verfügbar ist, lässt sich in mindestens zwei Kleingruppen darauf trainieren. So kann z. B. eine Stange das Tor in eine linke und eine rechte Hälfte teilen. Soll die gesamte Torfläche genutzt werden, können wir die Spieler auch auf die Torrückseite schießen lassen.

ALTERSSTUFEN: □ G ■ F ■ E ■ D | Anzahl der Spieler: 12 - 14 | Raum: ¼ Platz

TRAININGSFORM 1

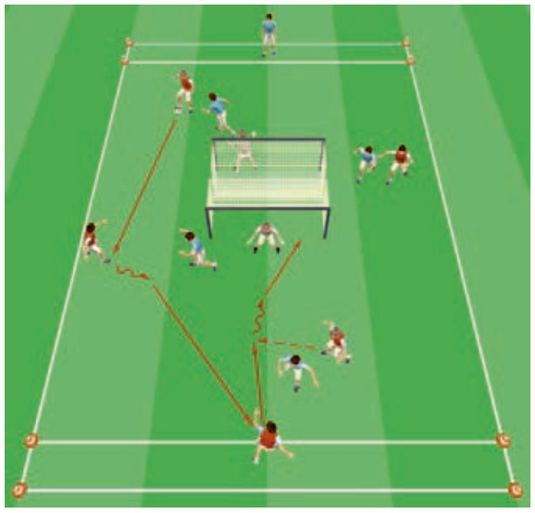


Übungsform

Organisation und Ablauf

- Ein 30 x 20 Meter großes Feld mit zwei 2 Meter langen Endzonen gemäß Abbildung markieren. Die Tore mittig Rükken an Rücken aufstellen und mit je 1 Torhüter besetzen.
- In der einen Hälfte seitlich vor dem Tor zwei ca. 3 Meter breite Hütchentore errichten. In der anderen Hälfte mittig eine ca. 7 Meter breite Hütchenlinie markieren.
  – Aufgabe Team Rot: A passt aus der Endzone heraus zu B, der das Anspiel klatschen lässt. Anschließend dribbelt A durch eines der beiden Hütchentore und kommt mit links bzw. rechts zum Abschluss.
  – Aufgabe Team Blau: A passt zu B, der klatschen lässt. Anschließend 1 gegen 1 gegen B über die Linie zum Tor.

TRAININGSFORM 2



Spielform

Organisation

- Das Feld aus Trainingsform 1 übernehmen.
- Die Tore mit Torhütern besetzen.
- 2 Teams bilden. Von jeder Mannschaft einen Spieler in der gegnerischen Endzone postieren.

Ablauf

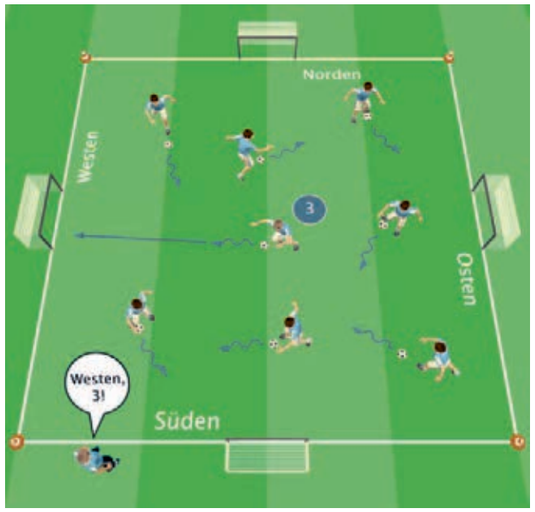
- Freies Spiel auf die Tore: Nach jedem Ballgewinn müssen die Teams erst auf ihren Kopfspieler in der gegnerischen Endzone spielen, bevor auf das Tor angegriffen werden darf.
- Mit jedem Ballgewinn eines Torwarts oder eines Feldspielers ein schnelles Umschaltspiel einfordern.

WERDE ZUM PASSKÖNIG – ÜBEN UND SPIELEN AM MINITOR!

Weshalb kommen Minitore eigentlich bei allen Spielern so gut an? Klar, die Gehäuse aus Aluminium oder Kunststoff verfügen über ein richtiges Netz. Und was gibt es für Fußballer Schöneres als ein Ball, der in eben diesem ‘zappelt’? Aufgrund ihrer kleinen Zielfläche eignen sich Minitore hervorragend zur Schulung des präzisen Passspiels. Beim Schwerpunkt Dribbling bieten sie derweil vielfältige Möglichkeiten für Anschlussaktionen.
Doch auch organisatorisch spricht einiges für ihren Einsatz: Minitore statten uns auf dem Sportplatz nämlich mit einer großen Flexibilität aus. Auch auf kleinen Räumen können wir so sinnvolle Trainingsformen anbieten.

ALTERSSTUFEN: □ G ■ F ■ E ■ D | Anzahl der Spieler: 8 - 10 | Raum: ¼ Platz

TRAININGSFORM 1

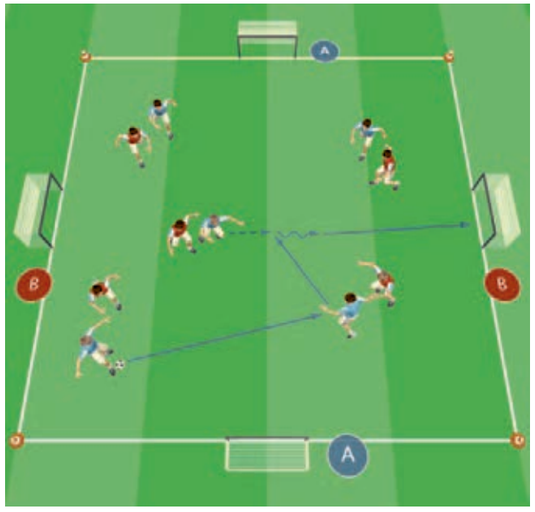


Übungsform

Organisation und Ablauf

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit 4 Minitoren markieren.
- Den Toren Namen geben (z. B. Westen, Norden, Osten, ...).
- Alle Spieler mit 1 Ball und einer Ziffer (z. B. Tom = 1, Paul = 2, Johannes = 3 usw.) ausstatten.
- Die Kinder dribbeln frei im Feld und bauen Finten, Richtungswechsel usw. selbstständig ein.
- Ruft der Trainer z. B. „Westen, 3!“, muss Johannes schnellstmöglich auf das entsprechende Tor abschließen.
- Erschweren I: Auf Tore West und Ost nur mit Vollspann, auf Nord und Süd nur mit der Innenseite abschließen.
- Erschweren II: Nicht auf das angesagte, sondern das jeweils gegenüberstehende Tor abschließen.

TRAININGSFORM 2



Spielform

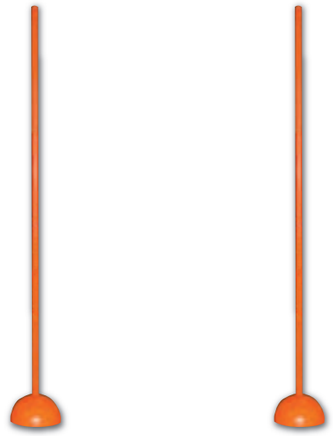
Organisation und Ablauf

- Das Feld aus Trainingsform 1 übernehmen.
- 2 Teams à 4 bis 5 Spieler einteilen.
- Team A spielt auf die beiden horizontalen Minitore, Team B auf die beiden vertikalen Tore.
- Welche Mannschaft erzielt nach 5 Minuten die meisten Treffer?

Variationen

- Jedes Team greift auf zwei schräg nebeneinander stehende Minitore an.
- Spielrichtungen und Tore wechseln jeweils auf ein Trainerkommando (hier ist schnelle Orientierung gefordert).

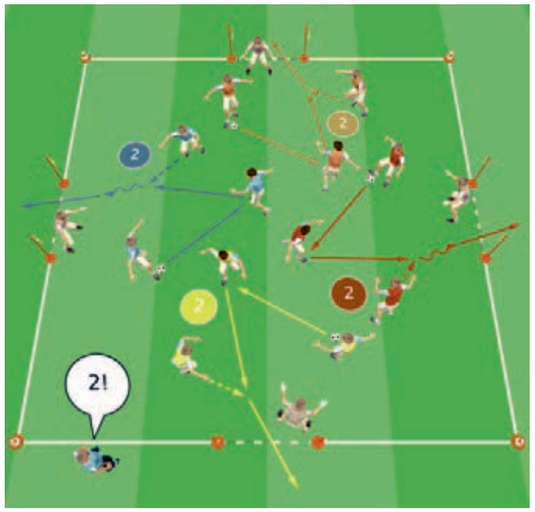
ENTDECKE DIE MÖGLICHKEITEN – ÜBEN UND SPIELEN AM STANGENTOR



Stangentore haben zwar kein Netz, aber immer noch einen entscheidenden Vorteil gegenüber Hütchentoren: Sie ähneln in der Höhe eher dem ‘richtigen’ Tor. Diskussionen, ob der Ball denn nun ‘drin’ war oder nicht, werden so zumeist schon im Keim erstickt. Darüber hinaus sind sie natürlich auch in der Breite sehr flexibel händelbar.
Nutzen wir Stangentore für normale Torschussübungen, sollten wir sie unbedingt in der Nähe einer Bande o. ä. aufstellen, damit wegfliegende Bälle schnell aufgehalten werden. Als so genannte Offentore (siehe Trainingsform 2) eignen sie sich auch zur Schulung des Dribblings oder Passspiels.

ALTERSSTUFEN: ■ G ■ F ■ E ■ D | **Anzahl der Spieler: 10 - 16** **Raum: ¼ Platz**

TRAININGSFORM 1



Übungsform

Organisation und Ablauf

- Für 12 Spieler ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
- Mittig auf jeder Grundlinie ein ca. 4 Meter breites Stangentor errichten.
- Jedes Stangentor mit einem Torwart besetzen.
- 4 Dreier-Gruppen bilden. Jede Gruppe erhält einen Ball.
- Die Spieler jeder Gruppe durchnummerieren.
- Die Gruppen spielen sich im Feld untereinander den Ball zu (1 auf 2, 2 auf 3, 3 wieder auf 1 usw.). Bei den Pässen auf andere Gruppen achten (voher Orientieren).
- Auf ein Kommando („2!“) muss jede Gruppe schnell seinen aufgerufenen Spieler einsetzen, der auf ein vorher festgelegtes Stangentor abschließen darf.

TRAININGSFORM 2

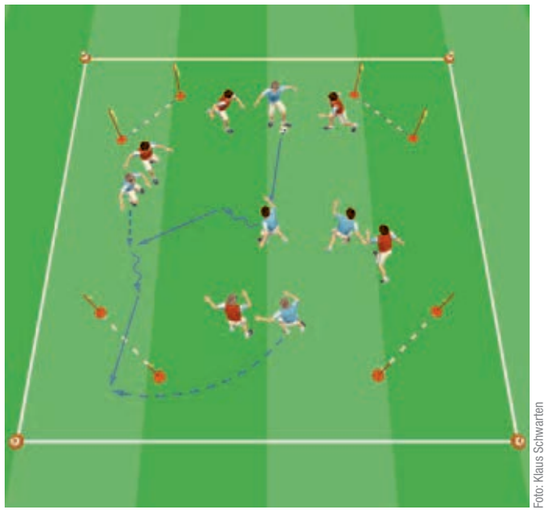


Foto: Klaus Schwarten

Spielform

Organisation und Ablauf

- Für 10 Spieler ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
- In jeder Ecke ein ca. 4 Meter breites Stangentor errichten.
- 2 Mannschaften à 5 Spieler bilden.
- Freies Spiel auf 4 Offentore: Punkte können erzielt werden, indem durch ein Offentor gedribbelt (1 Punkt) oder hindurch zu einem Mitspieler gepasst wird (2 Punkte).
- Welches Team macht in 5 Minuten die meisten Punkte?

Variation

- 3 Teams à 4 Spieler bilden: Jetzt besetzen die Spieler von Team A die Stangentore, während Team B gegen Team C spielt. Anschließend wechseln Positionen und Aufgaben.

Alle Online-Ergänzungen dieser Ausgabe auf einen Blick

Seite 39 **Funino**
Einblicke in Theorie und Praxis des Minifußballs gibt dieses Video. Zunächst referieren Horst Wein und Sebastian Bacher zum Thema, anschließend stellen wir 4 weitere Varianten des Funino-Spiels vor.

Seite 47 **Ligaspiel-Besuch**
Es ist ein Riesenerlebnis für das gesamte Team: Der Besuch eines Fußball-Bundesligaspiels! Die Profiklubs bieten besondere Konditionen für Kindermannschaften an. Auch als Einlaufkinder können sich Juniorenteams bewerben. Was jeder Bundesligist offeriert, lesen Sie hier.

Seite 55 **Elternbrief**
Der Bambini-Fußball ist ein ganz besonders sensibler Altersbereich. Die fußballerische Ausbildung steht hier ganz klar hinter der Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten. Um den Eltern Ihrer Kinder das vor der Saison klarzumachen, können Sie diesen erklärenden Brief verteilen.

Sie suchen einen bestimmten Beitrag? Online können Sie jetzt unsere Jahresinhaltsverzeichnisse 2012 und 2013 einsehen – http://trainermedien.dfb.de – *fussballtraining* Junior

Und hier finden Sie alle Online-Ergänzungen: http://trainermedien.dfb.de

VORSCHAU fussballtraining JUNIOR 5/2014

Trainingsmaterialien richtig einsetzen!

Spielen und Üben mit Klassikern und ‘Exoten’!

Ein reichlich bestückter Material- oder Geräteraum am Sportplatz oder in der Halle bietet jedem Trainer ein großes Repertoire an Möglichkeiten, seine Trainingsstunden vielseitig, phantasievoll und interessant zu gestalten. Die Funktion von Trainingsmaterialien reicht nämlich zumeist weit über das Markieren von Spiel- und Übungsflächen hinaus.
Mit den Klassikern wie Stangen, Hütchen oder Minitore im Freien bzw. Turnmatten, Kästen und Langbänken unter dem Hallendach hat sicher jeder schon einmal sein Training gestaltet. Doch oftmals liegen in den Schränken und Kammern der Vereine noch ‘verborgene’ Schätze. *fussballtraining* JUNIOR zeigt in der nächsten Ausgabe, wie Sie mit diesen Exoten, aber auch den Klassikern Ihr Feld- und Hallentraining planen und durchführen können.

Foto: Markus Weißenfels

saller
serious performance

4 Sterne – 4 Teile
weltmeisterlich sparen

★ Freizeitanzug

Set »sallerMundial«

bestehend aus: Freizeitanzug + T-Shirt + Short + Teamtasche

Farben: 142 blau-schwarz
170 rot-schwarz-weiß
220 grün-schwarz
394 schwarz-anthrazit-neongelb
515 marine-blau-neongelb

Größen: 128, 140, 152, 164, 176
S, M, L, XL, XXL, XXXL

statt 93,80 € für nur **69,95 €**

Art.-Nr.: 290

★ T-Shirt

erhältlich in 5 Farben

★ Teamtasche

★ Short

nur **69,95 €**

Besuchen Sie unseren Online-Shop
und entdecken Sie ständig neue Angebote!

www.sport-saller.de

SPORT SALLER e.K. | Schäftersheimer Str. 33 | 97990 Weikersheim | Tel.: 0 79 34/91 55-0 | Fax: 0 79 34/73 30 | E-Mail: info@sport-saller.de