

Tipps für Bambini, F-, E- und D-Jugend

Philosophie

Unser Ziel ist es den Kindern den Spaß am Sport zu vermitteln, sie langfristig für den Sport zu begeistern und sie entsprechend auszubilden. Klar, gewinnen macht mehr Spaß als verlieren, dennoch sollte das Ergebnis im Kinderfußball niemals im Vordergrund stehen!

- Philosophie Münchener Fußballschule: https://www.youtube.com/watch?v=SXFUllk_QIs

Was ist das Ziel:

In allen Jugendmannschaften: Wenn am Ende der Saison genauso viele Spieler dabei sind wie zu Beginn und Spaß haben, hast Du alles richtig gemacht! Versuche möglichst viele Kinder über die Jahre mitzunehmen! Die besonders talentierten werden zu „größeren“ Vereinen wechseln, was gut ist oder entwickeln sich nicht so weiter wie erwartet.

Habt Geduld: Es gibt Kinder die sich erst später entwickeln. Der Superstar der F-Jugend muss das nicht zwingend auch in der C-Jugend sein.

Training Links:

- <https://www.dfb.de/trainer/bambini>
- <https://www.soccerdrills.de/>
- FUNINO:
- <http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/>
- <http://www.deinfussballtrainer.de/horst-weins-mini-fussballkonzept-funino-und-die-studie-u9-von-manchester-united/>
- Spaniens Nationalmannschaft spielt Funino: <https://www.youtube.com/watch?v=VfqEObCtSpk>
- Funino Turnier organisieren: <http://www.mueller-kunad.de/kinderfussball/wie-du-mit-funino-ein-turnier-oder-training-planst/>
- Der Straßenfußball ist wieder da - Funino: <http://www.zeit.de/sport/2014-09/jugendfussball-fussballtraining-funino-dfb>
- 31 Übungen für Kinder- und Nachwuchs-Fußballtraining: (da hat sich einer richtig Arbeit gemacht-Toll!) <https://www.youtube.com/watch?v=sLyeFhZMh48>
- <http://kinder-training.info/index.html>
- <http://www.youtube.com/watch?v=8H4NwDQLvY>
- Regeln für das Fußballtraining: <http://www.youtube.com/watch?v=drB2EtPj4po>
- Chaos Training:!! <https://www.stern.de/sport/fussball/fussballtraining-in-spanien-im-chaos-liegt-die-kraft-3433324.html>
- Coerver Training: <https://www.youtube.com/watch?v=RwsUBXrq9UQ>
- <http://tv.dfb.de/video/twente-enschede-fintenschule/11700/>

Tipps zum Training:

Literaturtipp: Horst Wein: Spielintelligenz im Fußball

Im Prinzip braucht man nur eine Unterlage. Das Buch kann man nicht oft genug empfehlen. Tolle Übungsformen, insbesondere zum Spiel 2:1, 2:2, 3: 3 etc....

Gerade bei Bambini bis D-Jugend muss immer „Tempo“ drin sein. d.h. keine langen Erklärungen, keine langen Einleitungen, keine langen Wartezeiten und lange Schlangen vor den Übungen. Man sollte immer bedenken, dass durch viele verschiedene Übungsformen auch immer Zeit verloren geht.

- Aufbau der Trainingsübungen einfach halten. Nicht zu viele verschiedene Übungen.
- Viele, viele, viele Ballkontakte ermöglichen! (siehe insbesondere Coerver Übungen).
- Im Vordergrund sollten immer Ballbehandlung, Technik und Tricks stehen.

Mindestens 50% der Trainingszeit sollten bis einschließlich D-Jugend-immer „Abschlusspiel“ (in verschiedenen Variationen!) sein!

Lasst die Kinder bitte dribbeln, dribbeln, und.... dribbeln!

FUNINO beachten:

siehe extra Anlage

Tipps für das Abschlussspiel im Training

Spiele immer in kleinen Gruppen mit maximal 4:4 - Tempo reinbringen

Die Vorteile beim Spiel mit kleinen Gruppen liegen auf der Hand: Viele Ballkontakte, es fallen viele Tore, hohes Tempo drin, auch die schwächeren Spieler haben Erfolgserlebnisse, Spiel auf kleinem Raum fördern viele, viele Dinge.

Dagegen stehen viele Nachteile beim Spiel 6:6, 7:7 oder noch mehr: Die stärkeren Spieler dominieren und die Schwächeren langweilen sich. Weniger Ballkontakte für alle. ->

Deshalb: .. d.h. maximal 4:4 spielen lassen:

- Beispiel: wenn ich 14 Leute habe: Nicht 7:7 auf zwei Tore spielen. Lieber 4 Mannschaften bilden (4 gegen 4 und 3 gegen 3) auf zwei Feldern spielen lassen.
- Bei 12 Spielern kann man z.B. ein kleines Turnier mit 3 Mannschaften á 4 Spieler machen oder mit 4 Mannschaften 3:3 auf zwei Feldern spielen.
- Wenn ich keine zwei Felder mit Toren bestücken kann, ein Spielfeld mit Dribbeltoren aufbauen. Spielfelder wechseln, damit jeder mal auf die Tore spielt.

- **Dafür sorgen, das am Rand immer Bälle zum direkten Weiterspielen bereit liegen. Bälle auf kleine Hütchen am Spielfeldrand verteilen. Der Spieler der den Ball ins Aus geschossen hat geht ihn wieder holen, und legt ihn auf das Hütchen zurück, während das Spiel natürlich direkt weitergeht.**



- Es wird ohne Eckball gespielt (Eckball wird wie „Aus“ behandelt).
- Alternativ: Platziere 10 Bälle rund um das Spielfeld. Nach jedem Ausball geht es mit einem beliebigen Ball weiter. Wenn alle Bälle „verbraucht“ sind, werden Bälle eingesammelt und wieder hingelegt.
- Beim Einschuss sind immer 3m Abstand zu halten
- Alternativ zum „Einschiesser“ können „Wandspieler“ eingesetzt werden. z.B. zwei Wandspieler die immer zu ballführenden Mannschaft zählen.

Varianten:

- Tore müssen von abwechselnden Spielern erzielt werden.
- Kein Spieler darf zwei Tore hintereinander erzielen
- Keiner darf zwei Tore hintereinander mit den gleichen Fuß erzielen
- Bei einem Angriff muss jeder Spieler des Teams einmal am Ball gewesen sein
- Tore zählen nur wenn alle Spieler in der gegnerischen Hälfte sind
- Schön herausgespielte Tore zählen doppelt (vorheriger Trick, vorheriger Doppelpass etc.)
- Spiel auf 4 Tore

Starke – Schwächere Mannschaften bilden

Normalerweise gibt es Leistungsunterschiede innerhalb der Mannschaft. d.h. gute und weniger gute Spieler Bilde immer mal wieder „gute“ und „schwächere“ Mannschaften und lasse die jeweils untereinander spielen.

Bei 12 Spielern bilde z.B. zwei 3er Teams mit den sechs „stärksten“ Spielern und zwei 3er Teams mit den „schwächeren“ und spiele auf zwei Feldern

-> Die Stärkeren fordern sich mehr, die Schwächeren haben auch Erfolgserlebnisse. Hier sind tausend Varianten möglich.

Und das hier mal ausprobieren !!!!

<http://www.stern.de/sport/fussball/fussballtraining-in-spanien-im-chaos-liegt-die-kraft-659250.html>

Tipps zum Spielbetrieb:

- Bei 7er Teams immer nur 9 oder 10 Spieler (inkl. Torwart) zum Spiel mitnehmen. Bei 9er Teams 12-13. Die anderen haben spielfrei. (siehe nächster Abschnitt Organisation). Somit bekommt dann jedes Kind ausreichend Spielzeit und es schont die Nerven des Trainers beim Wechseln.
- Unabhängig von der Spielstärke: Alle Kinder spielen gleich oft! d.h. Die Kinder haben abwechselnd „spielfrei“. Ausnahme: Keine oder sehr wenig Trainingsbeteiligung
- Unabhängig von der Spielstärke und unabhängig vom Ergebnis: Beim Spiel selbst haben alle Kinder die dabei sind „ungefähr“ gleich lange Spielzeiten! Es sollte niemals so sein, dass schwächere Kinder nur „pro forma“ die letzten 5 Minuten zum Einsatz kommen. Das Ganze wird so transparent gegenüber den Eltern und keiner kann sich beschweren und es gibt keine Diskussionen.
- Gegen starke Gegner tendenziell die besseren Spieler nominieren. So kommen die schwächeren Spieler gegen schwächere Gegner besser zum Zug. Die stärkeren werden gegen die stärkeren Gegner mehr gefordert.
- Kein „Gerede“ über Tabellen und Tabellenplatz gegenüber Kindern und Eltern. Nutzt die Tabellen (ab E-Jugend) um die Spielstärke Eures Gegners abzuschätzen und eure spielfreien Spieler festzulegen.
- Wir sind aber ja auch alle Fußballer: Also bei knappen Ergebnis kann auch mal die stärkeren Spieler etwas länger drin bleiben. In der Regel fordern die Kinder das auch
- Verabredet Trainingsspiele gegen Mannschaften auf eurem Niveau z.B. während der Trainingszeiten
- Kein Druck zur Trainingsbeteiligung aufbauen. Training sollte verpflichtend sein, aber kein Zwang!

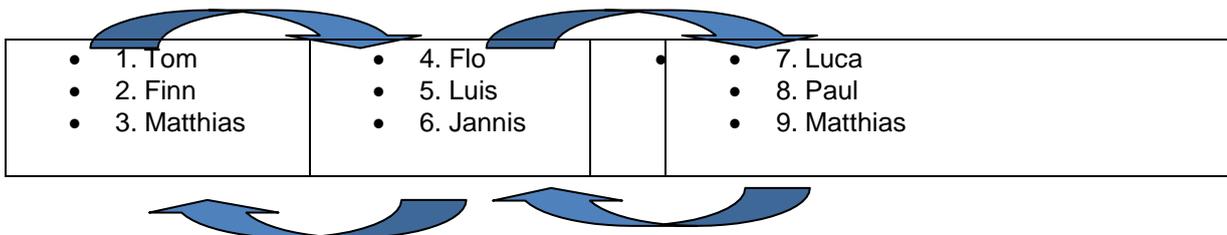
Tipps zum Wechseln bei Staffelspielen:

Beispiel: Bei 8 Feldspielern bilde 4 „Zweiergruppen“, bei 9 Feldspielern 3 „Dreiergruppen“ und wechsele abwechselnd immer 2 bzw. 3 Spieler gleichzeitig ein/aus.

Das Ganze als „**Matchplan**“ aufschreiben. Dann kommt man nicht durcheinander und hat weniger Stress.: Am besten auf Karteikarten schreiben und zum Spiel mitnehmen. Kuli mitnehmen um ggf. was abzuändern.

z.B. bilde jeweils die „Gruppen“ so, dass die Mannschaft auf dem Platz in Summe immer gleichstark ist. Also „bester“ Spieler mit „schwächstem“, Zweitbester mit Zweitschwächsten usw..... Diese Variante ist meiner Erfahrung nach die Beste. Da könnt ihr auch experimentieren. Also z.B. mal das „beste“ Team zusammenstellen.

Beispiel für Spiel mit 9 Feldspielern:



Gewechselt werden dann immer 3 Mann gleichzeitig. Optimalerweise schaut ihr auf die Uhr und wechselt dann zweimal pro Halbzeit. Also ungefähr nach 6-7 Minuten und nach 14 Minuten.

Wechselt in jedem Spiel oder auch zur Halbzeit den Torwart -; Keine festen Torhüter bis zur C-Jugend

Tipps allgemein:

- Ziele sollte es sein, dass jeder Spieler im Laufe der Saison ein Tor erzielt! Sonderpreis für die Mannschaft ausloben!
- Regel: Der Ball wird nicht vom Torwart blind nach vorne gedroschen, sondern zum Abwehrspieler gerollt. Der kann versuchen den angreifenden Gegner auszuspielen. Das schafft eine Drucksituation. Hier kassiert man sicher schon mal ein Tor, aber der Spieler lernt.
- Spielt man gegen eine hoch überlegenen Gegner bringt es natürlich nichts jedes Mal den Ball zu rollen und direkt ein Tor zu kassieren.
Auch sind die schwächeren Spieler damit überfordert. Aber die Kids finden ziemlich schnell raus wem sie den Ball zurollen und wer sich anbietet.
- Bei jedem Spiel – oder Wechsel zur Halbzeit- ist ein anderer Spieler Kapitän
- In der Halbzeit bestenfalls kleinere einfache Korrekturen durchgeben. „Alle machen mit“. „Einer bleibt hinten“... Loben sollte man aber immer.
- Wenn Euer Team schon klar in Führung liegt: Gebt als Ziel aus, das möglichst viele verschiedene Spieler Tore schießen sollen. Nicht der Superstar 5.
Nutzt solche Spiele um schwächeren Spielern ein Erfolgserlebnis (=Tore) zu beschern. Fordert die stärkeren Spieler auf den Schwächeren Bälle zum Torschuß „aufzulegen“. „Heute will ich das xy sein Tor macht!“
- Vorlagen „zählen“ genauso wie Tore
- Keine zweistelligen Siege...
- Sonderbelohnung (Eis geht immer) wenn jeder (oder fünf verschiedene) Spieler der Mannschaft ein Tor schießt!
- Wenn man klar hinten/vorne liegt neue Ziele definieren: „Wir möchten mindestens noch ein Tor schießen“, „Wir möchten weniger als 10 Tore kassieren“,
- Nutzt die Zeit vor dem Spiel für ein kleines Training: Kleinere unkomplizierte Übungen (siehe hinten) oder auch Spiel 4:4 auf Dribbeltore. Sieht auch besser aus als wenn alle stumpf aufs Tor bolzen.
- Kein „Gerede“ über Tabellen und Tabellenplatz gegenüber Kindern und Eltern. Nutzt die Tabellen (ab E-Jugend) um die Spielstärke Eures Gegners abzuschätzen und eure spielfreien Spieler festzulegen.
- Sprecht Euch mit dem anderen Trainer ab und macht unabhängig vom Ergebnis des Spiels nach dem eigentlichen Spiel noch ein Neunmeter-Schießen. Das macht immer Spaß.

Variationen für das Abschlussspiel im Training

Besondere Regeln:

- Laufen mit Ball ganz verboten, wer den Ball hat, muss auf der Stelle dribbeln und passen
- nur ein, zwei oder drei Ballkontakte sind erlaubt
- nur Pässe und Schüsse mit dem schwächeren Fuß sind erlaubt, Dribbeln mit beiden
- nur Pässe nach vorne sind erlaubt
- nur Pässe sind erlaubt, wenn der Name des Empfängers vorher laut gerufen wurde
- nur Schüsse mit dem Außenrist (oder Innenseite) sind gestattet usw.

Besondere Spielregeln im Abschlusspiel:

- es darf nur ein Tor erzielt werden , wenn alle Spieler des Teams am Ball waren.
- es gilt als Foul, wenn bei Einwürfen, Ecken, Abstoßen oder Freistößen zu viel Zeit vergeudet wird, dann bekommt der Gegner den Ball
- man spielt mit der Regel, dass bei mehr als zwei (drei) Toren Vorsprung das Ergebnis gedreht wird (so muss ein Team auch mal den Ball halten können)
 - man spielt, dass pro geschossenem Tor die Mannschaft selbst das Tor vergrößert bekommt (bzw. ein Hütchentor dazu bekommt)
 - man zählt Kopfbaltore oder die Tore, die toll vorbereitet wurden, doppelt
 - man zählt die Tore doppelt, die aus dem vorher geübten Techniktraining resultieren
 - der Trainer hat mehrere Bälle in der Mitte, die er immer wieder ins Spiel bringt, wenn ein Ball im Aus ist
 - ein Tor zählt nur dann, wenn dabei alle eigenen Spieler über der Mittellinie sind
 - man spielt mit bestimmten Sektoren, die von den Spielern nicht verlassen werden dürfen bzw. mit Positions-Markierungen, die nach jedem Pfiff wieder zu besetzen sind
 - in bestimmten Sektoren des Feldes gibt es unterschiedliche Regeln (z.B.: vorne nur Direktspiel etc.)
 - der Ball darf nur ganz flach gespielt werden, - der Ball darf nur hüfthoch gespielt werden
 - für die Mannschaften gibt es für eine bestimmte Zeit unterschiedliche Regeln, dann wird getauscht

Variationen bei den Spielern:

- man spielt mit ein bis zwei neutralen Spielern, die jeweils von der Mannschaft in Ballbesitz angespielt werden können (oder diese beiden spielen nur an der Außenlinie als Läufer)
- man spielt mit drei Teams im Prinzip der „Tschechenrolle“ (ein Team greif an, eines verteidigt, dann greifen die Verteidiger die andere Seite an, wo das dritte Team warten usw.)
- man spielt mit Spielern, die warten und andere ersetzen, sobald ein Tor gefallen ist, zum Beispiel muss immer der Torschütze aussetzen (oder jeder 2 Minuten)
- erzielt ein Spieler ein Tor, wird er zum Torhüter seiner Mannschaft
- man spielt eine bestimmte Zeit mit Über- gegen Unterzahl, dann wechselt man, um zu sehen, wer sich insgesamt dabei am besten schlägt
- nur ein vorher bestimmter Spieler darf für ein Team Tore erzielen (öfter wechseln)
- um zu gewinnen, muss jeder einzelne Spieler eines Teams ein Tor erzielt haben

Variationen bei den Toren:

- man spielt auf mehrere Hütchentore (ohne Torhüter)
- man spielt auf Linientore, ein Tor gilt nur dann, wenn der Ball in der Torzone von einem Mitspieler gestoppt und kontrolliert wird („Touch-Down“)
- man spielt auf Linientore, die durchdribbelt werden müssen oder der Ball darf nur eingeschoben werden
- man spielt nur auf ein Tor
- man spielt auf vier Tore, je zwei in den jeweiligen Ecken des Spielfeldes
- man spielt auf zwei Tore, die 180 Grad umgedreht wurde, also muss man um das Tor herum laufen
- man spielt auf „offene“ Tore von beiden Seiten oder gar auf „bewegliche Tore“ (zwei Spieler tragen eine Latte)

Die Trainer sind die Experten, haben Lehrgänge besucht und machen sich Gedanken darüber. Deshalb entscheiden sie. Beim Spiel können Eltern anfeuern, aber sonst haben sie sich rauszuhalten.

Immer ein bisschen Small Talk vor und nach dem Training mit den Eltern halten.

Gebt den Eltern vor der Saison den Spielplan ausgedruckt in die Hand!

Tipps zum Verhalten als Trainer:

- Regeln der Fair-Play Liga beachten
- Am Spielfeldrand verhält sich der Trainer ruhig und zurückhaltend. Motivation ja, aber kein Rumgeschreie und ununterbrochenes „Coaching“. Keine Brüllaffentrainer!!
- Keine Tipps die die Kinder eh nicht verstehen. („Druck machen“, „Spielt Fußball“, „Draufgehen“ etc.etc.)

Allgemeine Tipps zum Teamspirit

- Alle sind gleich wichtig!
- Plant auch mal eine Aktion außerhalb des Fußballs. z.B. Schwimmbadbesuch
- Mannschaftsfahrt zu einem Turnier das vielleicht etwas weiter weg ist ggf. mit Übernachtung in einer Jugendherberge.
- Mannschaftsfahrt zu einem Bundesligaspiel

Die absolute Topliebblingsübung aus vielen Jahren Fußballtrainer:

- Spielfeld ca. 20::30m
- auf einer Seite großes Tor mit Torwart, auf der gegenüberliegenden Seite zwei kleine (Mini-)Tore
- zwei Teams (blau, rot) mit 3, 4 oder 5 Spielern, jeder einen Ball. Die Teams positionieren sich auf der Seite mit den Minitoren
- Der erste Spieler aus Team rot startet mit einem Ball und schließt mit Torschuss ab.
- Der erste Spieler aus Team blau startet umgehend und spielt 1:1 gegen Spieler 1 (rot)
- anschließend startet zweite Spieler rot zum 2:1, dann zweiter Spieler blau zum 2:2
- usw.usw bis zum 4:4 oder 5:5
- Immer Torabschluß auf das große Tor, oder Konter auf die Minitore (zählen doppelt)
- geht der Ball ins Aus startet sofort der nächste Spieler
- keine Pausen

Hollandturnier

Das ist einfach eine super Spielform, mit der man auf kleinem Raum ein effektives Training mit vielen Ballkontakten und viel Spaß für beliebig viele Kinder organisieren kann.

Dieses Spiel kann man mit 12 Spielern machen, aber auch mit 24 oder 30 oder mehr Spielern durchführen. Vereinbart z.B. zusammen mit einem anderen Team ein solches Turnier.

Hollandturnier heißt: Man spielt auf mehreren Kleinfeldern 4:4 oder 3:3. Ein Spiel dauert 10 Minuten. Danach werden neue Mannschaften gebildet. Nächstes Spiel.

Nach jedem Durchgang gibt es Punkte je Spieler.

Wie viele Spieler hast du? Wie viele Spielfelder? Unterschiedliche Spielstärke der Kinder? etc.etc. Es gibt diverse kleine Dinge die das schwierig machen können. Vergesst einfach das mit Excel etc. im Detail vorzubereiten und z.B. automatisch die Teams zu erstellen, Listen zu berechnen etc. Alles ausprobiert. Kostet Zeit und am Ende funktioniert es aus diversen Gründen nicht.

Hier kommt die -nach viel Probieren- meiner Erfahrung nach effektivste Variante der Organisation:

1. Gespielt wird max. 4:4 auf kleine Tore und entsprechend vielen Spielfeldern. Hast du 12 Spieler spielst du auf 2 Feldern jeweils 3:3. Bei 16 Spielern auf 2 Feldern jeweils 4:4. 24 Spieler ->3 Feldern 4:4 oder auf 4 Feldern 3:3.... Etc.etc....

Falls es von der Spielerzahl nicht aufgeht wird auf einen Feld eben 3:4 oder 4:5 gespielt. Man muss halt alle unterkriegenSo kann man jede beliebige Zahl an Spielern abdecken.....

Vorbereitung:

Jede Spielfeldhälfte bekommt eine Nummer. Auf Feld 1 (1 und 2), Feld 2 (3 und 4), Feld 3 (5 und 6) etc. Ich habe mir dazu DIN A4 Blätter laminiert und die hängt man mit Kabelbinder ins Netz.

3. Bereite Pappkärtchen zum Auslosen der Mannschaften vor. Ich habe z.B. 30 Karten. 5 Stück mit der „1“, 5 Stück mit der „2“ ... usw.

Jetzt die Karten nach Anzahl der Spieler zusammenstellen. Beispiel: Bei 15 Spielern und 2 Spielfeldern gibt es viermal die „1“, viermal „2“, viermal „3“ und dreimal „4“.

4. Die Kärtchen werden gemischt und die Spieler ziehen ihr „Spielfeld“.

Tipp zum Start des Spiels: Der Ball wird in die Mitte gelegt, alle Spieler auf die Grundlinie und auf Kommando beginnen die Spiel von 10 Minuten.

Fällt ein Spieler aus bzw. kommt hinzu, wird für den nächsten Durchgang ein Kärtchen rausgenommen. Kommt einer dazu logisch....

5. Nach dem Spiel werden die Mannschaften neu gelost. Neues Spiel... usw. usw... ..bis alle platt sind ;-))

6. Punktevergabe:

Man kann sich viel ausdenken wie man Punkte vergibt (je Sieg, pro Unentschieden, pro Tor etc...).. am einfachsten ist: egal ob gewonnen/verloren -> pro Tor der Mannschaft gibt es für jeden Spieler des Teams einen Punkt ... fertig.

Nach dem Spiel kommen die Spieler zum Trainer und nennen ihre Punktzahl, die in eine Liste eingetragen wird.

Am besten hier zu zweit arbeiten: Ein Trainer/Eltern notiert die Punkte, der andere lost die Teams. Das geht ruck zuck.

Wir schaffen in der Regel bei den Camps 10 Spiele mit 10 Minuten ohne Probleme.

Sonderregeln (je nach Bedarf):

Um zu vermeiden das der Zufall „ungerechte“ Mannschaften bildet:

Die Kärtchen werden nochmal farblich unterschieden. Die starken Spieler ziehen „rot“ die weniger starken „blau“. Oder die 7-jährigen ziehen „rot“, die 8-jährigen „blau“. Wenn man das Turnier mit F- und E-Mannschaften macht, zieht die F „rot“ und die E „blau“ etc.etc.

Oder ... ab 3 Toren Unterschied dürfen nur noch die Tore mit dem schwachen Fuß erzielt werden, oder nur diejenigen dürfen Tore machen die noch keins haben etc.etc. Das übliche halt....

- Einschuss ist auch besser als Einwurf

