

## **7. Aspekte zur Fußballausbildung und zum Trainingsablauf**

Neben den Altersmerkmalen/Trainingsinhalten und Trainingszielen helfen die folgenden Grundsätze dem Trainer zum methodischen Trainingsablauf. Sie helfen Trainern und Spielern zu einem flüssigen, anspruchsvollen, motivierenden, interessanten und spaßigen Training.

### **7.1 Informationen für die Eltern / Erstgespräch mit den Eltern bei Anmeldung**

Ein sehr wichtiger Baustein ist die Kommunikation mit den Eltern. Es empfiehlt sich eine Info-Mappe/Übersichten mit Terminen, einer Mannschaftsliste mit "Rufkette" und anderen relevanten Informationen zu führen und diese regelmäßig per Email zu verteilen. Speziell zu Saisonbeginn ist ein Elternabend sehr wichtig. Dabei soll u.a. dieses Jugendkonzept vorgestellt werden. Grundsätzlich ist bei jeder Neuanmeldung ein Informationsgespräch (Erstgespräch) mit Eltern und Kind zu führen, bei dem ebenfalls diese Inhalte vorgestellt werden. Im weiteren Verlauf sollten die Eltern für den Verkauf bei Heimspielen gewonnen werden. Speziell bei den jüngeren Mannschaften ist dies eine lukrative Maßnahme für die Mannschaftskasse, um kleine Veranstaltungen oder Anschaffungen zu bezahlen. Die Organisation des Verkaufs (inkl. Abrechnung der Einnahmen, Mannschaftskasse) sollte idealerweise von Eltern geregelt werden.

### **7.2 Alters- und kindgerecht trainieren**

Kindertraining ist kein Erwachsenentraining mit Kindern. Allgemein gilt: Je jünger die Junioren, desto mehr muss der reine Spielgedanke im Zentrum stehen. Der Trainer nutzt den natürlichen Bewegungsdrang und die kindliche Spielfreude und sorgt dafür, dass alle Kinder in Bewegung sind. Kinder suchen und brauchen (persönliche) Erfolgserlebnisse. Kinder bedürfen immer wieder der Anerkennung der Trainer. Alle Spieler kommen auf allen Positionen zum Einsatz. Es wird eine einfache, den Kindern angepasste Sprache bei Anweisungen verwendet. Der Trainer geht individuell auf den Lernprozess der Kinder ein.

### **7.3 Vorbereitet ins Training gehen**

Der Trainer bereitet jedes Training vor, weil der vorbereitete Trainer ein besseres Training durchführt. Er soll frühzeitig vor Trainingsbeginn am Platz sein (Aufbau, Bälle aufpumpen, etc.) und nach dem Training auch Zeit für Eltern- oder Spielergespräche. Der Trainer beginnt und beendet das Training mit allen Kindern zusammen.

### **7.5 Systematisch trainieren**

Der Trainer setzt Schwerpunkte für eine Trainingseinheit. Diese darf nicht zu viele Komponenten beinhalten. Lieber nur etwas trainieren und dafür Variationen einbauen. „Vom Leichten zum Schweren“, Kinder können keine komplexen Bewegungsabläufe durchführen, wenn die Basisabläufe nicht bekannt sind oder diese nicht beherrscht werden. Vom Einzelnen zum Zusammengesetzten. Da das Konzentrationsvermögen besonders der jüngeren Kinder noch begrenzt ist, nicht zu viel erklären. Kinder verstehen noch keine langen, komplizierten Wörter und Sätze. Darum muss der Trainer einfache, anschauliche und verständliche Sätze bilden.

## 7.6 Viele Wiederholungen garantieren

Nur eine hohe Anzahl von Wiederholungen eines Elements verspricht den Erfolg. Wiederholen heißt aber nicht, stupide Woche für Woche ein Drilltraining anzubieten. Gleiche Übungsinhalte etwas anders verpackt garantieren viele Wiederholungen mit viel Spaß, ohne dass es langweilig wird. Tipp: Torschuss auf mehrere Tore mit vorheriger oder anschließender Zusatzaufgabe (keine Warteschlangen).

## 7.7 Im Detail korrigieren

Vielleicht die wichtigste Regel! Die Kinder müssen dazu angehalten werden, die Übungen genauso auszuführen, wie der Trainer sie vorgibt (vorausgesetzt die Übung ist logisch). Techniken immer richtig demonstrieren (Nachahmung). Wenn der Ball mit Links gespielt werden soll, muss er mit Links gespielt werden, nicht mit Rechts. Wenn der Ball mit der Innenseite gespielt werden soll, muss er mit der Innenseite gespielt werden und nicht mit der Außenseite oder der Pieke. Wenn Kinder Übungsformen falsch wiederholen, werden sie sich den falschen Bewegungsablauf aneignen. Das ist später nur schwer wieder zu beheben. Deshalb: „So klappt es besser...“ **KORRIGIEREN, KORRIGIEREN, KORRIGIEREN!!!** Aber: Wenn etwas richtig gemacht wurde natürlich **LOBEN!, LOBEN!, LOBEN ! Nie mit Lob sparen**. Lob tut allen gut und stärkt das Selbstbewusstsein. Bei den Fehlerkorrekturen gelten folgende Grundregeln:

- Nur zum Thema / zur Sache (nicht zur Person) korrigieren. Nur den Hauptfehler korrigieren.
- Aufmunternd korrigieren / Fehler nicht vormachen, sondern den richtigen Bewegungsablauf zeigen.
- Der schlimmste Fehler eines Trainers ist die Bloßstellung von Kindern im Spiel und beim Training wegen schlechter Leistung!

## 7.8 Konzentriert mit Spaß trainieren

Nur wer bei der Sache ist, kann etwas lernen. Wer Quatsch macht und unaufmerksam ist, lernt nichts. Wenn die Konzentrationsphase nachlässt, muss der Trainer zu einer einfacheren Übung übergehen. Auf das Alter der Kinder achten. Bambini können sich nur sehr kurze Zeit konzentrieren, E- und D- Juniorenspieler, die im „goldenen Lernalter“ sind, saugen Informationen förmlich auf und haben längere Konzentrationsphasen.

Dennoch: Kein Jugendspieler kann sich über 90 Trainingsminuten voll konzentrieren. Bei aller Konzentration den Spaß nicht vergessen. Im Training muss auch mal gelacht werden! Für ein motivierendes und angenehmes Trainingsklima sorgen. Trinkpausen nicht vergessen.

## 7.9 Mit Geduld trainieren

Wenn mal etwas nicht gleich klappt, nie laut werden oder die Nerven verlieren. Vielleicht war die Übung zu schwer, dann muss etwas Leichteres vorgeschaltet werden. Vielleicht wurde die Übung nicht genügend wiederholt, dann muss weiter geübt werden. Auf alle Fälle gilt im Kinder- und Jugendtraining besonders: „In der Ruhe (Geduld) liegt die Kraft bzw. der Erfolg.“

### **7.10 Variantenreich trainieren**

Zwar sind Wiederholungen wichtig, diese müssen aber immer wieder etwas anders verpackt werden, damit sie den Kindern und Jugendlichen nicht langweilig werden. Kleine Veränderungen lassen die gleiche Übung in einem ganz anderen Licht erscheinen. Spannende Wettbewerbe organisieren.

### **7.11 Trainieren, was das Spiel fordert**

Isolierte Grundlagenübungen, wie Dribbling, Passspiel und Torschuss, sind im Kinder- und Jugendtraining sehr wichtig, da die jungen Spieler in der Regel ohne Vorkenntnisse das Fußballspielen erlernen wollen. Wenn die ersten Grundlagen sitzen (das kann schon bei den Bambini beginnen), können schon spielnahe Situationen in die Übungsformen eingebaut werden.

In kleinen Gruppen üben / spielen (keine Langeweile durch Warten).

Auf kleinen Feldern spielen! Viele Ballkontakte für jeden ermöglichen erst größere Lernfortschritte.

### **7.12 Beidfüßigkeit trainieren**

Alle Techniken beidfüßig ausprobieren und üben lassen.

### **7.13 Torwarttraining**

Ziel des Vereins ist es ein Jugendtorwarttraining außerhalb der Mannschaftstrainingszeit mit einem geschulten Torwarttrainer anzubieten. Um die Kinder nicht zu früh zu spezialisieren, wird das Jugendtorwarttraining ab der D-Jugend angeboten. Auch Eltern sind herzlich eingeladen, Informationen über das moderne Torwartspiel zu erhalten. Um eine umfassende Ausbildung zu erfahren, insbesondere im sicheren Umgang mit dem Ball, sollen die Jugendtorwarte aber auch immer am Feldspielertraining teilnehmen.

### **7.14 Talentförderung / Trainingshospitation**

Talente sind Kinder, die innerhalb ihrer Jahrgangsstufe durch überdurchschnittliches fußballerisches Können und/oder durch besondere physische Leistungsfähigkeit herausragen. Den jeweils 1-3 Jahrgangsbesten bietet der GSV die Möglichkeit, regelmäßig bei der nächst höheren Jahrgangsstufe mit zu trainieren. Zusätzlich sollten herausragende Talente für das Stützpunkttraining des DFB gemeldet werden. Bei der Talentförderung sind unbedingt die Eltern als Partner einzubinden. Bei der sportlichen Förderung hat der Verein die Verantwortung die Balance zwischen schulischer und sportlicher Leistung zu halten. Die Talentförderung kann ab dem jüngeren E-Junioren-Jahrgang beginnen.

### **7.15 Disziplin**

Dass Spieler, egal welcher Altersstufe, nicht immer brav den Anweisungen des Trainers folgen, ist kein Problem der heutigen Zeit. Das gab es schon immer. Dennoch ist heute ein gesteigertes Selbstbewusstsein der Kinder und Jugendlichen feststellbar, so dass genauso selbstbewusste oder auch „starke“ Trainer erforderlich sind. Trotzverhalten, Aggressivität, „den Kasper spielen“ oder das Benutzen von „Kraftausdrücken“ ist oft nicht böse gemeint und gehört bei Kindern zum Ausloten ihrer Grenzen oder um Aufmerksamkeit zu gewinnen dazu. Dem ist nur mit beherztem Einschreiten beizukommen. Kinder müssen lernen, wann bestimmte Grenzen überschritten sind. Natürlich sollten nur bei groben Verstößen Erziehungsmaßnahmen erfolgen.