

Man muss lernen um zu Spielen und spielen um zu lernen

Die Verwirklichung dieses Grundsatzes erfordert die Beachtung der zentralen Stellung der technischen und taktischen Ausbildung im Gesamtrahmen des Nachwuchstrainings.

Fußball im Nachwuchsbereich unterteilt sich in drei Altersklassen mit unterschiedlichen Trainingsarten:

1. **Grundlagentraining** (bis 10 Jahre)
Bambinis, F- und E-Junioren
2. **Aufbautraining** (10 bis 14 Jahre)
D- und C-Junioren
3. **Leistungstraining** (14 bis 19 Jahre)
B- und A-Junioren

Einige Begriffserklärungen sind teilweise für das Verständnis von Nöten.

Grundlagentraining

Im ersten Ausbildungsabschnitt legt man auf eine vielseitige **technische** Grundausbildung Wert. Das Training findet **nur in kleinen** Gruppen statt. Dadurch ermöglicht man eine Vielzahl von Ballkontakten, was zum Erlernen der Technik sinnvoll ist. In diesem Alter sollte man als Trainer viele Übungen nicht nur erklären, sondern auch **vormachen**. Alle Übungen werden mit Ball durchgeführt. Beim Abschlusspiel ebenfalls Bildung kleiner Gruppen (besser zweimal 4 vs. 4, als einmal 8 vs. 8).

Das Konditions- und Ausdauertraining findet in diesem Alter nicht statt.

Im kleinen Fußballalter wollen die Kinder nur „kicken“. Daher ist taktisches Training hier absolut fehl am Platz. Trainer, die in diesem Alter trotzdem die Tafel zu Rate ziehen, sollten ihre Arbeitsweise überdenken. Ebenso sollte man nicht allzu viele Kegel aufstellen oder Übungen absolvieren, die die Spieler nicht verstehen oder deren Erklärung zu viel Zeit in Anspruch nimmt.

Folgende Trainingsziele beinhaltet das Grundlagentraining:

Alter	Jugend	Wahrnehmung Kraft	Spielformen	Technik	koordinative Fähigkeiten
5 bis 6 Jahre	G - Junioren	5 m	1 gegen 1	Ballführung	Reaktion Gleichgewicht
7 Jahre	F – Junioren	10 m	2 gegen 2	Torabschluss	Orientierung
8 Jahre	F – Junioren	15 m	2 gegen 2	Innenseite Übersteigerfinte	Rhythmus
9 Jahre	E - Junioren	20 m	3 gegen 3	Vollspannstoß Ballkontrolle	Differenzierung
10 Jahre	E - Junioren	25 m	3 gegen 3 und 4 gegen 4	Kopfball 2. Finte	Kopplung Komplexe Gewandtheit

Folgende Ziele beinhaltet das Grundlagentraining:

Ziel	6 bis 10 Jahre - Grundlagentraining
Freude am Spielen	Verlieren der Angst vor dem Ball
Koordination	Kennen lernen der Eigenbewegung des Balles
Technik	Führen des Balles und Torschuss Erlernen Grundstoßarten
Kondition	Laufen, Springen, Hüpfen (Schulung und Entwicklung der Körpermotorik)
Taktik	Erfassen des Gedankens „gemeinsam“ Tore erzielen/verhindern
Fußballregeln	Mindestregeln (Einwurf, Tor, Foul)
Leistungsbereitschaft	Erfüllen der Aufgaben im Training
Beherrschen von Aggressionen	Lernen, dass Niederlagen dazu gehören
Soziales Verhalten	Erleben des Miteinander beim Fußball
Organisation	Anweisungen des Trainers befolgen

Aufbautraining

Im Aufbautraining treten zwei Entwicklungsstufen der Kinder auf:

- die vorpuberale Phase bis zum Beginn der Pubertät
- die puberale Phase mit dem Beginn der Pubertät

Die vorpuberale Phase ist das **beste** Lernalter. Hier müssen besonders alle Elemente der Technik angeboten werden. Das Verhältnis zwischen Rumpf und Armen/Beinen ist günstig, das Zusammenspiel zwischen Muskulatur und Nervensystem beginnt sich auszuformen. Schwierige Bewegungsabläufe sind daher im D – Juniorenalter am besten zu erlernen.

In der puberalen Phase (Beginn C – Junioren) erschwert sich das Techniktraining durch schnelles Längenwachstum der Extremitäten im Vergleich zum Rumpf. Es können keine große Lernerfolge erwartet werden. Vielmehr werden die erlernten Techniken und Verhaltensweisen ausgebaut und gefestigt.

Hier setzen die ersten Einheiten zum Training von Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit ein. Die größte Effektivität erreicht man in der puberalen Phase mit Übungen für die Antrittsschnelligkeit.

Die Persönlichkeitsfindung und die damit einhergehenden Stimmungsschwankungen der Spieler in der Pubertät machen dem Trainer das Leben nicht gerade leicht.

Spieler wollen von heute auf morgen mit dem Fußballspielen aufhören, weil sie keine Lust mehr haben. Das Längenwachstum führt dazu, dass die Spieler ihre gewohnte Leistungsstärke nicht mehr abrufen können (und manchmal auch nicht wollen).

Die Aktivitäten außerhalb des Platzes nehmen stark zu. So fangen Kinder im C – Juniorenalter an, sich mehr mit Mädchen und Discos auseinander zu setzen, als mit dem Gegner und ihrer Position. Sehr stark ausgeprägt ist in dieser Zeit der Hang, bei allem mitmachen zu wollen, um „cool“ zu sein. Der Trainer ist nun nicht mehr das Vorbild der vergangenen Jahre und auch nicht immer als Respektperson akzeptiert. Die Spieler wollen in diesem Alter selbst entscheiden, was richtig und falsch ist und nehmen selten Lehren an. Was der Trainer sagt, wird zwar gehört, aber nicht mehr so stark umgesetzt und sehr oft kommentiert. Es ist schwer, die richtigen Worte zu finden, mit denen man die Kinder, die selbst keine Kinder mehr sein wollen, noch erreicht. In der einen Woche lacht ein Spieler den Trainer noch aus, wenn er lautstark ermahnt wird, in der nächsten Woche fängt derselbe Spieler bei einem freundlichen Schulterklopfen an zu weinen. Sicherlich sind hier auch Unterschiede zwischen den Persönlichkeiten festzustellen.

Spieler übernehmen nicht mehr so gern Verantwortung, weil sie Angst vor dem Versagen haben. Jeder Spieler, auch wenn er sich noch so selbstbewusst gibt, hat diese Angst im Alter zwischen 13 und 15 Jahren. Beim einen ist sie stärker ausgeprägt, beim anderen weniger. Der Trainer tut sich selbst schwer, zu erkennen, welcher Spieler schon weiter in seiner Entwicklung ist als der andere, weil man keine Regelmäßigkeiten erkennen kann.

Ein anderes Phänomen sind in diesen Jahren die Eltern, die teilweise von den Kindern abgelehnt werden, weil sie glauben, den Weg zum Sportplatz alleine gehen zu können und nicht mehr auf die Hilfe ihrer Eltern angewiesen zu sein. Bei Problemen werden jedoch von den Kindern immer wieder die Eltern vorgeschickt, weil die Spieler selbst nicht in der Lage sind, ihre Probleme zu formulieren und mit dem Trainer darüber zu sprechen.

Folgende Ziele beinhaltet das Aufbautraining:

Ziel	10 bis 12 Jahre Aufbautraining	12 bis 14 Jahre Aufbautraining
Freude am Spielen	Freude am Zusammenspiel	Freude am Zweikampf und gemeinsamen Kampf um den Sieg
Koordination	Schulung des Ballgefühls	Stabilisierung der Alltagsmotorik
Technik	Alle Techniken in der Bewegung	Feinschliff der Grundformen
Kondition	Staffel-, Lauf- und Tummelspiele	Allgemeine Ausdauer und Beweglichkeit
Taktik	Einhalten vorgegebener Spielräume, Freilaufen und Decken	Verbesserung des Zusammenspiels (Gruppentaktiken)
Fußballregeln	Beachtung aller Regeln	Anerkennung der Leistung des Schiedsrichters
Leistungsbereitschaft	Spielfreude und Kraftüberschuss in Leistung umsetzen	Bewältigung von Unlust, gemeinsamer Erfolg als Hauptmotiv
Beherrschen von Aggressionen	Erleben von Freude, Ärger und Wut	Schmerzen ertragen
Soziales Verhalten	Gewinnen von Freunden	Erleben der Mannschaft als Gruppe der Gegner als Sportkamerad
Organisation	Mithilfe bei der Organisation (Aufbau im Training)	Lernen, dass die Regeln im Training zur Erlangung besonderer Fähigkeiten notwendig ist

Leistungstraining

Im späteren C – Juniorenalter und mit Eintritt in die B – Junioren beginnt die zweite puberale Phase. Hier werden die Bewegungsabläufe wieder fließender, so dass hier wieder ausgiebiges Techniktraining einsetzen sollte. In diesem Alter suchen die Jugendlichen nach der Idealtechnik. Es prägt sich der persönliche Stil aus.

Neben dem Techniktraining sollte auch großer Wert auf taktische sowie athletische Ausbildung gelegt werden. Im Hinblick auf den späteren Einsatz im Erwachsenenbereich ist wichtig, besonders die Spieler im A – Juniorenalter mit den verschiedenen taktischen Komponenten vertraut zu machen, u. a. Individualtaktik, Gruppentaktik und Mannschaftstaktik.

Folgende Ziele beinhaltet das Leistungstraining:

Ziel	14 bis 16 Jahre Leistungstraining	16 bis 18 Jahre Leistungstraining
Freude am Spielen	Freude an der eigenen Leistungs- Entwicklung und deren Nutzen für die Mannschaft	leistungsorientiertes Training mit Taktieren der eigenen Mittel und Möglichkeiten
Koordination	vielfältige Körperbeherrschung im Zweikampf	Bewegungsschnelligkeit unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck
Technik	positionsspezifische Techniken automatisieren	Bewusstes Anwenden der Technik zur Lösung taktischer Ziele, Technikbeherrschung in hohem Tempo und Zweikampf
Kondition	spezielles Krafttraining Schnelligkeitstraining	Sprung- und Schusskraft
Taktik	Mannschaftstaktik (Offensivspiel, Defensivspiel, Raumdeckung)	selbstverantwortliches Handeln durch Spielanalyse
Fußballregeln	Bereitschaft, selber Spiele zu pfeifen	Organisation eigener Spiele
Leistungsbereitschaft	Leistung Meidung von Alkohol und Drogen	Koordination des Sports mit den neuen Interessen (Beruf etc.)
Beherrschen von Aggressionen	Rivalität ertragen	psychische Stabilität (keine Nervosität)
Soziales Verhalten	Einfügen in die Mannschaftshierarchie	Einsetzen für die Mannschaft und Begreifen, dass diese zu einer übergeordneten Instanz (Verein) gehört
Organisation	Organisation des gemeinsamen Trainings	aktive Beiträge zum Gelingen von Festlichkeiten, Trainingslagern

Trainingsplanung

Man unterscheidet fünf Perioden der Trainingsplanung!

- **Saisonvorbereitung (Empfehlungen für Aufbau- u. Leistungstraining)**
Schaffung einer Grundlagenausdauer durch Dauerläufe im ältern, Fangspiele im jüngeren Bereich. Im Anschluss Schnelligkeits- und Kraftausdauer durch 200 – m – Läufe mit Wiederholungen. Relativ häufig: Turnier- und Freundschaftsspiele.
Die letzten beiden Wochen vor der Regenerationszeit erfolgt reines Schnelligkeitstraining durch Sprints bis 30 m (immer ausreichende Pausen, um nicht in den Bereich der Schnelligkeitsausdauer zu gelangen).
- **Erste Wettkampfperiode**
zwei- bis dreimal wöchentliches Training mit Belastung
- **Vorbereitung zur Rückrunde (Winterpause)**
Hallenturniere zur Abwechslung.
Fehler aus der Hinrunde werden möglichst abgestellt.
Eine Verbesserung von Defiziten im Ausdauerbereich ist hier nur bedingt möglich
- **Zweite Wettkampfperiode**
zwei- bis dreimal wöchentliches Training mit Belastung

- **Übergangsperiode (Saisonausklang)**
Zwei Wochen völliges Ausspannen (Urlaub), danach leichtes Training (lockere Spiele).
Morgens und abends ca. jeweils 15 Minuten Jogging
Personelle Neuformierung der Mannschaft

Leistungskomponenten

Es gibt insgesamt 4 Leistungskomponenten, die wiederum jeweils in mehrere Unterabschnitte gegliedert sind!

- 1) **Technik**
- 2) **Taktik**
- 3) **Athletik**
- 4) **Moral**

1) Die Technik

Die meisten unserer Spieler weisen in der Fußballtechnik große Mängel auf. Sie zeigen zwar in großen Spielräumen noch eine relativ solide Grundtechnik, wenn sie in großen Spielräumen agieren können und genügend Zeit haben, den Ball zu kontrollieren oder weiterzuspielen. Die technischen Probleme werden jedoch offenkundig, sobald die Spielräume enger werden und der Druck des Gegners zunimmt.

Das technische Können der Einzelspieler und der Mannschaft ist ein wichtiger Bestandteil attraktiven Fußballspiels. Voraussetzungen für die Anwendung schwierigster Techniken und spontaner Kabinettstücke ist ein hohes technisches Können. **Jeder** Spieler muss sich durch enorme Ballbeherrschung und ausgeprägte Kreativität im Umgang mit dem Ball auszeichnen!

Eine noch so perfekt beherrschte Fußball-Technik darf jedoch nie zum Selbstzweck verkommen, sondern sollte den taktischen Aktionsspielraum jedes einzelnen Spielers und damit der Mannschaft erweitern.

Auch schwierigste Spielsituationen können dann gemeistert werden.

Die Basis für eine möglichst perfekte Technik muss bereits im Kindes- und später im Jugendalter gelegt werden!

- **Stoßarten**
 - Innenseitstoß
 - Innenspannstoß
 - Außenspannstoß
 - Vollspannstoß
- **Ballkontrolle**
 - mit der Innenseite
 - mit der Außenseite
 - mit der Sohle
 - mit dem Spann
 - mit dem Oberschenkel
 - mit der Brust
- **Dribbling**
 - ballhaltendes Dribbling
 - Tempodribbling
 - Dribbling mit Finten

- **Finten**
 - Körperfinten
 - Schussfinten
 - Ballfinten

- **Torschuss**

- **Kopfballspiel**
 - Kopfstoß aus dem Stand
 1. Grätschstellung
 2. Schrittstellung
 - Kopfstoß in der Bewegung
 1. gerader Anlauf
 2. schräger Anlauf
 - Kopfstoß aus dem Sprung
 1. beidbeiniger Absprung
 2. einbeiniger Absprung

- **Bewegungsformen ohne Ball**
 - Laufen
 - Tackling
 - Rempeln
 - Springen

2) Die Taktik

Die Taktik ist der gezielte und planvolle Einsatz der eigenen Mittel und Möglichkeiten, um unter Berücksichtigung der Mittel und Möglichkeiten des Gegners zum Erfolg zu kommen.

- **Individualtaktik**
 - Verhalten des Einzelspielers mit Ball
 - Verhalten des Einzelspielers ohne Ball

- **Gruppentaktik**
 - aufeinander abgestimmtes Verhalten mehrerer Spieler innerhalb der Mannschaft (z. B. Abseitsfalle, Forechecking)

- **Mannschaftstaktik**
 - die Ausrichtung des Spielverhaltens der gesamten Mannschaft

3) Die Athletik

physische Eigenschaften (körperliche Eigenschaften)

- Kraft
 - 1) Maximalkraft
 - 2) Schnellkraft
 - 3) Kraftausdauer

- Schnelligkeit

- 1) Reaktionsschnelligkeit
- 2) Antrittsschnelligkeit
- 3) Grundlagenschnelligkeit

- Ausdauer
 - 1) Schnelligkeitsausdauer
 - 2) Grundlagenausdauer

- Beweglichkeit
 - 1) Bewegungsweite der Gelenke (teilweise Verkürzung von Bändern)
 - 2) Dehnfähigkeit der Muskulatur

- Koordination
 - 1) Geschicklichkeit
 - 2) Gewandtheit

4) Die Moral

Unter Moral versteht man die geistigen und seelischen (psychische) Eigenschaften des Spielers. Schwerpunkte sind dabei Motivation, Einsatz- und Siegeswille, Konzentration und Teamgeist.