

Trainer*innenmappe | F-Jugend



Sportclub
Alstertal-
Langenhorn e.V.

SC ALSTERTAL-LANGENHORN

POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

INHALTSVERZEICHNIS



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

1. Unsere Vision – unsere Mission
2. Unsere Spieler*innen – Eigenschaften & Bedürfnisse
 - 2.1 Wie sind Kinder? physiologisch – motorisch
 - 2.2 Wie sind Kinder? psychologisch – kognitiv
 - 2.3 Was wollen Kinder?
3. Unsere Trainer*innen – Verhalten & Umgang
 - 3.1 Wie du als Jugendtrainer*in sein sollst
 - 3.2 Kinder motivieren und begeistern
 - 3.3 Umgang mit Leistungsgefälle
 - 3.4 Umgang mit Eltern im Verein
 - 3.5 Prävention sexualisierter Gewalt
 - 3.6 Umgang mit Fehlverhalten
4. Unser Spiel – So spielen wir
 - 4.1 Leitlinien für den Spieltag
 - 4.2 So spielen wir bei SCALA
 - 4.3 Dos and Dont's im Wettkampf
5. Unser Training – So trainieren wir
 - 5.1 Leitlinien für das Training
 - 5.2 Trainingseffizienz erhöhen
 - 5.3 Dos & Don'ts
 - 5.4 Coaching – Basic & Advanced
 - 5.5 Was eine gute Übung ausmacht
 - 5.6 Trainingsstrukturen
 - 5.7 Dein „erstes“ Training

»Es ist, wie es ist. Aber es wird, was du daraus machst.«

- Sprichwort



Sportclub
Alstertal-
Langenhorn e.V.

POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

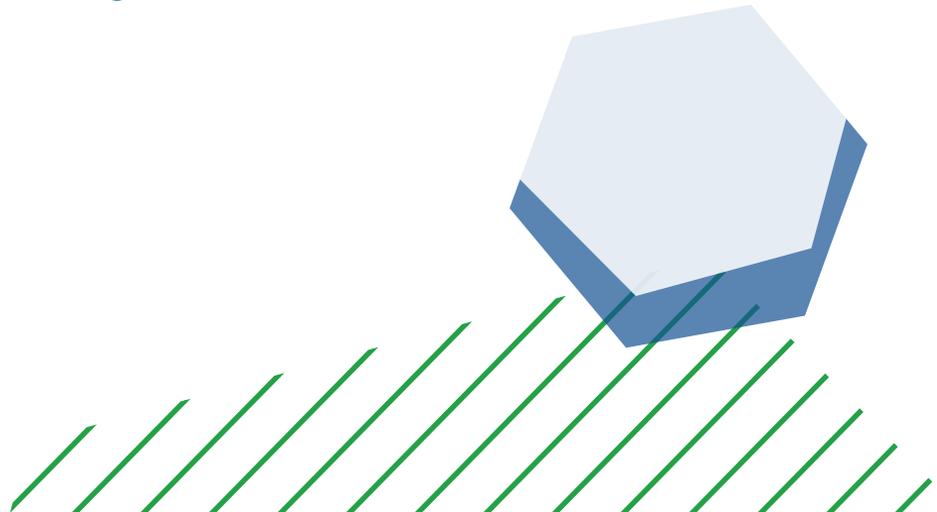
UNSERE VISION

UNSERE MISSION

VISION

SCALA JUGEND

Wir sind der größte und attraktivste Breitensportverein im Hamburger Norden.



MISSION

- Unser Fokus liegt auf der Jugendarbeit.
- Es werden alle Beteiligten im Verein (Spieler*innen, Eltern, Trainer*innen, Betreuer*innen) eingebunden.
- Unsere Trainer*innen verpflichten sich zu toleranter, alters- und entwicklungsgerechter Ausbildung auf und neben dem Platz.
- Unsere Trainer*innen verhalten sich stets vorbildlich und übernehmen Verantwortung.
- Dabei stehen sich das positive Miteinander und der sportliche Erfolg nicht im Weg.
- Wir agieren als Gemeinschaft nicht nur auf dem Platz.
- Wir gewährleisten Trainer*innenfortbildungen für ständige Weiterbildung ohne hohen finanziellen Aufwand.
- Den Spieler*innen von SCALA wird der Spaß am Fußballspielen vermittelt.
- Niemand wird ausgeschlossen und für alle wird eine Möglichkeit geschaffen, sich in seinem möglichen Rahmen sowohl persönlich als auch fußballerisch zu entwickeln.

»Kinder wollen nicht wie Fässer gefüllt, sondern wie Fackeln
entzündet werden.«

- Francois Rabelais

UNSERE SPIELER*INNEN

EIGENSCHAFTEN & BEDÜRFNISSE



WIE SIND KINDER?

PHYSIOLOGISCH-MOTORISCH



In meiner Leistung unterscheide ich mich oft stark von meinen Mitspieler*innen. Der Eine ist körperlich stärker, die Andere hat mehr Fußballerfahrung. Sehe mein Potential & nicht nur die aktuelle Leistung.

Ich bin kein kleiner Erwachsener. Meine Hormone, Muskeln und mein Stoffwechsel sind anders. Belastungen wirken sich entsprechend anders aus.

Je mehr unterschiedliche Bewegungserfahrungen ich bisher sammeln konnte, desto schneller lerne ich neue Bewegungen. Am besten lerne ich, wenn ich dabei Spaß habe.

Ich brauche ausreichend Bewegung. Ich soll mich 60 min / pro Tag so bewegen, dass ich ins Schwitzen komme. Intensive Trainingseinheiten machen mich also fit.

Wenn ich mich spielerisch bewege, merke ich oft nicht, wie anstrengend die Übung ist. Nutze das!

Meine Bewegungen und Techniken sehen nicht immer so aus wie in Leitbildern. Coache meine Technik nur, wenn der Fehler klar auf meine Ausführung zurückzuführen ist.

WIE SIND KINDER?

PSYCHOLOGISCH-KOGNITIV

Ich kann mich nicht so lange konzentrieren wie Erwachsene. Ab und zu schweife ich ab und bin wenig aufmerksam.

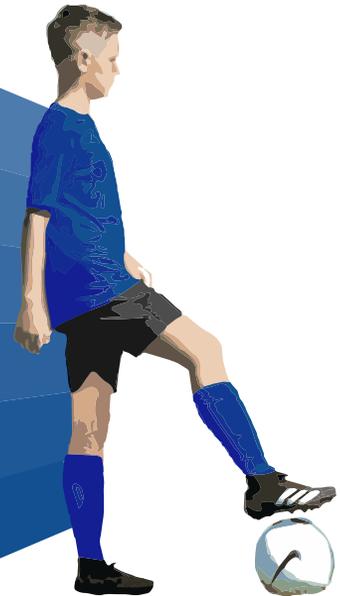
Geschichten finde ich total spannend und sie halten meine Aufmerksamkeit hoch. Jede Übung wird mit einer spannenden Geschichte zu einem Abenteuer.

Manche aus meiner Mannschaft haben viel Selbstvertrauen und probieren Neues gerne aus. Andere müssen jedoch oft ermutigt werden, was wir uns von den Trainer*innen wünschen.

Für mich sind die Trainer*innen mein sportliches Vorbild. Ich orientiere mich manchmal stärker an seinen Worten, als an denen von meinen Eltern.

Wenn ich mit etwas unzufrieden bin, fühle ich mich schnell benachteiligt. Daher ist mir Gerechtigkeit und Gleichbehandlung sehr wichtig.

Um neue Sachen zu lernen, brauche ich viele Wiederholungen. Ich will aber nicht langweilige Übungen machen, sondern diese Inhalte in abwechslungsreichen Spielen anwenden.



WAS WOLLEN KINDER?



Ich will tolle Erlebnisse mit meinen Freund*innen in der Mannschaft haben. Das motiviert mich dabeizubleiben.

Ich will mich spielerisch austoben und verausgaben, ohne dass ich das wirklich merke.

Ich geb immer mein Bestes, wenn ein Wettkampf mich ansportnet. Dabei sollte das Ziel für mich verständlich und attraktiv sein. Ich will Tore schießen oder Kegel treffen.

Mir ist es sehr wichtig, dass meine Leistungen & Bemühungen anerkannt und gelobt werden.

Ich will mich in Wettkämpfen behaupten und durchsetzen. Ich muss aber noch lernen, mit Niederlagen umzugehen.

Ich vergleiche mich oft mit meinen Freund*innen. Dadurch lerne ich meine eigenen Stärken und Grenzen kennen.



Sportclub
Alstertal-
Langenhorn e.V.

POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

UNSERE TRAINER*INNEN

VERHALTEN & UMGANG

WIE DU ALS JUGENDTRAINER*IN SEIN SOLLST

Du bist einfühlsam und wertschätzend gegenüber allen im Verein. Du bist hilfsbereit und offen für Neues.

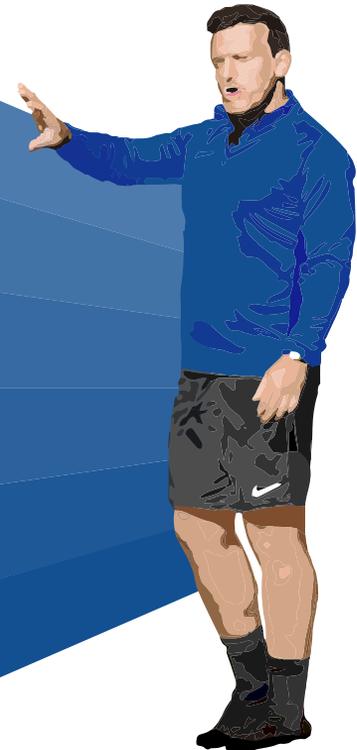
Du bist respekt- und verständnisvoll im Umgang mit Spielern, Eltern und Trainerkolleg*innen.

Als Vorbild achtest du auf deine Ausdrucksweise und Verhalten auf und abseits des Platzes.

Du bist pünktlich zum Training und Wettkampf.

Fort- und Weiterbildungen sind Teil deines Ehrenamts. Beschäftige dich damit.

Sei dir deiner Rolle im Verein bewusst – es geht nur miteinander. Suche den Austausch mit Spieler*innen, Trainer*innen und Vereinsmitgliedern.



KINDER MOTIVIEREN UND BEGEISTERN



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

Spieler*innen von "außen" zu motivieren, kostet Trainer*innen viel Kraft. Wichtig ist es, dass du einen Rahmen schaffst, in dem Kinder von sich aus (intrinsisch) motiviert sind. Die meisten Kids im Fußballtraining haben bereits Lust auf den Sport. Versuche also diese natürliche Freude nicht zu bremsen und damit die Spieler*innen zu demotivieren. Folgende Perspektiven & Methoden helfen dir:

ZUGEHÖRIGKEIT

Ausgrenzung oder das Gefühl, nicht Teil der Gruppe zu sein, demotiviert: Ich versuche als Trainer*in, alle Spieler*innen mit einzubinden! Dazu zählen auch persönliche Gespräche vor oder nach dem Training.

KOMPETENZ ERLEBEN

Jede*r Spieler*in möchte sich selbst als kompetent erleben. Wenn es noch nicht die fußballerischen Fähigkeiten sind, haben sie andere Stärken, die du hervorheben kannst. Lasse jede*n wissen, was er*sie drauf hat!

AUTONOMIE ERLEBEN

Wir alle wollen als Individuen wahrgenommen werden. Begrüße deshalb alle Spieler*innen einzeln und suche immer wieder zwanglose Einzelgespräche. Die Spieler*innen an der Lösungsentwicklung zu beteiligen und dabei Fehler zu erlauben, gehört mit dazu!

KINDER MOTIVIEREN UND BEGEISTERN

METHODEN:

ZUGEHÖRIGKEIT

Zeige Interesse an den einzelnen Personen in der Mannschaft. Suche immer wieder Gespräche mit deinen Spieler*innen - während Trinkpausen, vor und nach dem Training oder auf der Fahrt zum Spiel. Dabei muss es nicht immer um Fußball gehen.

KOMPETENZ ERLEBEN

Lobe nicht nur Ergebnisse (Tore, gewonnene Wettkämpfe) sondern auch vermehrt den Weg dahin (Einsatz, Anstrengung). Kleine Teilerfolge in Aktionen oder Übungen kannst du genauso in den Fokus rücken, wie ein Tor.

AUTONOMIE ERLEBEN

Ich lasse die Spieler*innen auch mitgestalten. Einzelne Trainingsübungen, gemeinsame Ziele oder die Vorbereitung auf einen Wettkampf. Oft helfen schon Wahloptionen. Challenge Game oder Abschlussspiel?

UMGANG MIT LEISTUNGSGEFÄLLE



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

In einer Mannschaft sind nicht alle Kids auf dem gleichen Stand. Das ist auch normal. Es gibt immer "Gute" und "Sehr gute". Doch egal wie hoch die Leistungsdichte ist, ein Leistungsgefälle wirst du immer haben. Das Ziel ist es, immer individuell bzw. individualisiert mit den Spieler*innen umzugehen. Das heißt konkret:

KLEINE ZAHLENVERHÄLTNISSE

Wenige Spieler*innen in den Übungen bedeutet, dass jede*r mehr Aktionen hat und die Gruppen-/Gegnerstärke besser angepasst werden kann.

Damit kannst du Übungen bspw. doppelt aufbauen und die Spieler*innen gemäß ihrem Leistungsstand auf die Stationen/Seiten verteilen.

GEGNER AUSSUCHEN LASSEN

Für Übungen wie 1-gegen-1 oder 2-gegen-2 kannst du die Spieler*innen selbstständig Paare bilden lassen mit: "Sucht euch Mitspieler*innen, die genauso gut sind wie ihr!"

Kinder können Leistungsstände gut einschätzen und dadurch kommt man als Trainer*in nicht in die Bredouille. Finde eine Mischung aus Trainer- und Selbsteinteilung.

INDIVIDUELLES COACHING

Weniger Unterbrechung der Übung und dafür mehr Eins-zu-Eins Gespräche!

Hole damit die Kids bei ihrem individuellen Leistungsstand ab. Hast du einem Kind etwas erklärt, achte in den nächsten Aktionen auf die Umsetzung. Das ist echte Trainerarbeit und hilft allen voranzukommen!

VIELE AKTIONEN LIEFERN

Grundsätzlich: Auf viele Aktionen, viel Bewegung und Spaß für jede*n Einzelnen im Training achten. Damit ist dann allen unabhängig ihres Leistungsniveaus geholfen.

Das sollte immer im Vordergrund deiner Trainerarbeit stehen. Durch Spaß am Training entwickelt sich der Eigenantrieb der Spieler*innen, sich verbessern zu wollen.

UMGANG MIT ELTERN IM VEREIN

Eltern sind die wichtigsten Ansprechpartner für uns als Verein und dich als Trainer*in. Die Kids sehen wir regelmäßig, aber was die Eltern denken, können wir oft nur erahnen. Eltern und Verein haben das gleiche Ziel: die bestmögliche Betreuung und Entwicklung der Kinder. Das Verständnis was "bestmöglich" bedeutet, unterscheidet sich dabei allerdings häufig. Um Konflikte und Diskussionen zu vermeiden, werden die Eltern regelmäßig informiert und abgeholt.

Kommuniziere deine Spielregeln für die Saison von Anfang an klar und deutlich.

Eltern sind ein wichtiger Bestandteil unseres Vereins. Du bist im ständigen Austausch mit ihnen und hast ein offenes Ohr für ihre Themen.

Du veranstaltest zwei Elternabende pro Saison und schaffst so Transparenz.

Ohne Eltern geht es nicht. Hilfe aus der Elternschaft darfst du jederzeit proaktiv einfordern. Der Verein unterstützt dich dabei.

Versuche ein Bindeglied zwischen dir und der Elternschaft zu installieren. Dein*e Co-Trainer*in, ein*e Elternsprecher*in oder Ähnliches.

Leistungen von Spieler*innen werden nicht mit dritten Elternteilen besprochen.

PRÄVENTION SEXUALISIERTER GEWALT



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

- ⊗ Kein Einzelgespräch/Einzeltraining ohne Kontroll- und Zugangsmöglichkeiten für Dritte. Die Einhaltung des 6-Augenprinzips ist Standard.
- ⊗ Kein gemeinsames Duschen und Übernachten in einem Zimmer mit Teilnehmenden. Betreten der Umkleiden / Übernachtungsräume nur zur Aufrechterhaltung der Ordnung und nach anklopfen.
- ⊗ Keine unangemessenen körperlichen Kontakte (bei Technikkorrekturen, Gratulation, Trösten). Sofortiges Einstellen von Körperkontakten, wenn der*die Sportler*in das nicht wünscht.
- ⊗ Keine Mitnahme in den Privatbereich, ohne dass eine oder mehrere, weitere Person/en dabei ist/sind. Übernachtungen im Privatbereich sind ausgeschlossen!
- ⊗ Unterlassung von Privatgeschenken vor allem an einzelne Teilnehmende, keine individuellen Vergünstigungen zuteil werden lassen.
- ⊗ Es werden keine 1:1 Social Media-Kontakte zu Teilnehmenden gepflegt. Gruppenchats dürfen nur für sport- und vereinspezifische Themen genutzt werden.
- ⊗ Fotos und Videomaterial von Teilnehmenden werden nicht über soziale Medien weitergeleitet. Entsprechendes Material wird zur Veröffentlichung in Verbandsmedien nur mit schriftlicher Zustimmung der Teilnehmenden oder ihrer Erziehungsberechtigten verwendet.

UMGANG MIT FEHLVERHALTEN

Bevor es zu einem Fehlverhalten kommt, ist es sinnvoll, vor Beginn einer Saison (oder auch das ein oder andere Mal während einer laufenden Saison), Regeln als Trainer*in aufzustellen: Lege fest oder erarbeitet im Team, wie der gemeinsame Umgang gestaltet werden soll. Im Nachhinein kannst du auf diese Regeln verweisen, wenn du ein Kind ermahnen musst.





Sportclub
Alstertal-
Langenhorn e.V.

POWERED BY

ADVANCE.FOOTBALL

UNSER SPIEL

SO SPIELEN WIR

LEITLINIEN FÜR DEN SPIELTAG

An Spieltagen und bei Turnieren hältst du dich stets an folgende Leitlinien, um den Verein bestens zu repräsentieren.



Vermittle Spaß am Spiel ohne Erfolgsdruck.

Achte auf Vereinskleidung bei dir und deinen Spieler*innen.

Du bist pünktlich und lebst es jedes Mal vor.

Jede*r Spieler*in spielt.

Jede*r darf Erfahrungen auf allen Positionen sammeln.

Du ermöglichst jedem Kind ausreichend Spielzeit.

Der Wettkampf ist die Kontrolle des Trainings.

SO SPIELEN WIR BEI SCALA

MEINE MANNSCHAFT HAT DEN BALL

Ich unterstütze aktiv jeden Angriff. Entweder mache ich Laufwege in die Tiefe oder ich biete mich in der Breite an. Wir kontrollieren das Spiel.

DIE GEGNERISCHE MANNSCHAFT HAT DEN BALL

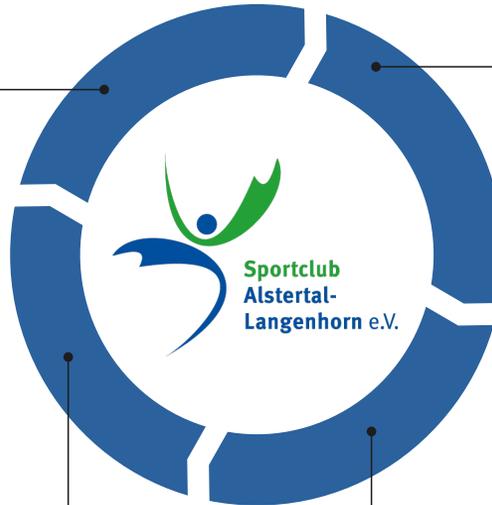
Ich helfe meinen Mitspieler*innen, den Ball weit vorne zu erobern. Dabei achte ich darauf, kompakt und geordnet zu agieren. Ich schließe Lücken, die meine Mitspieler*innen hinterlassen.

ICH HABE DEN BALL

Nach dem Ballgewinn geht mein erster Blick nach vorne. Ich bin mutig und will möglichst schnell ein Tor schießen.

MEIN*E GEGENSPIELER*IN HAT DEN BALL

Ich zwinge meine*n Gegenspieler*in aktiv zu Fehlern und kontrolliere sein Verhalten. Kann ich den Ball nicht gewinnen, nehme ich ihm *ihr so viele Optionen wie möglich.



DOS

IM WETTKAMPF

POSITIONSWECHSEL

Wir bilden in unseren unteren Jugenden keine Bundesligaprofis aus. Unsere Spieler*innen sollen sich auf verschiedenen Positionen ausprobieren dürfen. Das heißt auch: Im Wettkampf immer wieder einen Wechsel der Spielpositionen vorzunehmen.

WARMMACHEN

Auch am Wettkampftag gilt, alle Spieler*innen möchten so viele Ballkontakte wie möglich. Dem werden wir schon beim Aufwärmen durch "Jedes Kind ein Ball" gerecht.

JEDES KIND SPIELT

Kinder, die auf der Bank sitzen, nicht einzuwechseln, ist für uns ein No-Go. Auch wenn Spieler*innen aktuell nicht so leistungsfähig sind, wie ihre Mannschaftskolleg*innen, sollten sie regelmäßig die Chance haben zu spielen.

DON'TS

IM WETTKAMPF

TAKTIKBESPRECHUNG

Kinder können sich kaum an ihr Frühstück erinnern und doch dauern einige "Besprechungen" vor dem Spiel 20 Minuten. Die Spieler*innen können die meisten Inhalte nicht abstrahieren. Was in fünf Minuten Ansprache nicht reinpasst, ist nicht wichtig!

DER KOMMENTATOR

Allgemeine Phrasen zu dreschen oder jede Aktion deiner Spieler*innen zu kommentieren ("Der Pass war zu schwach"), hilft ihrer Entwicklung nicht. Sei inhaltlich konkret in deinem Coaching und bleibe zukunftsorientiert. Schließlich geht es bei Coaching darum, dass Spieler*innen die nächste Aktion besser meistern können.

VIEL HILFT VIEL

Das Coaching soll Spieler*innen dorthin bringen, wo sie selbst nicht hinkommen. Um jedoch zu wissen, ob einem Fehler wirklich ein Muster zugrunde liegt, muss ich die Spieler*innen länger in ähnlichen Situationen beobachten. Erst wenn das Kind selbst nicht aus seinem Muster kommt, helfe ich. Weniger ist hier oft mehr!

»Make your players love the game.«
- Kris van der Haegen



Sportclub
Alstertal-
Langenhorn e.V.

POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

UNSER TRAINING

SO TRAINIEREN WIR

LEITLINIEN FÜR DAS TRAINING

Diese Punkte bilden das Fundament für deine Trainingseinheiten.
Sie einzuhalten ist die wichtigste Aufgabe für dich als Trainer*in.

In jedem Training wird gelacht, geschwitzt, gejubelt.

Dein Training startet und endet pünktlich.

Jede*r Spieler*in hat einen eigenen Ball.

Du vermeidest lange Pausen und Wartezeiten im Training.

Du trägst adäquate Trainingskleidung.

Dein Training hat einen roten Faden (s. Trainingsstruktur).

Du individualisierst im Coaching so gut wie möglich.



TRAININGSEFFIZIENZ ERHÖHEN



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

Ein effizientes Training fordert deine Spieler*innen, macht ihnen mehr Spaß & gibt ihnen mehr Entwicklungschancen! Vermeide Leerlauf in deinem Training und ermögliche den Kindern möglichst viele Aktionen. Um die kostbare Trainingszeit optimal zu nutzen, helfen dir folgende Stellschrauben und Tipps:



VOR DEM TRAINING

- Bereite dein Training gewissenhaft vor! Wie viele Kinder, Trainer*innen und viel Platz stehen zur Verfügung? Welche Trainingsformen lassen sich damit umsetzen?
- Kombiniere Trainingsübungen, um Platz und Umbauzeit zu sparen!
- Nutze deine Trainerkolleg*innen und binde sie in Planung und Umsetzung des Trainings ein. Z.B.:
 - Ein*e Trainer*in betreut die Übung, der*die andere baut um.
 - Eine*r coacht die Spieler*innen individuell, der*die andere achtet darauf, dass die Trainingsform läuft.
- Baue vorab so viele Trainingsformen wie möglich auf!
- Der Aufbau der Übungen steht bei Trainingsstart!

IM TRAINING

- Achte auf kurze Standzeiten und viele Aktionen bei den Kids. Eine gute Übungsauswahl oder doppelter Aufbau der Übungen helfen dir.
- Achte auf kurze Trinkpausen. Trinkflaschen gehören nah an die Übungen, um Wege und einen "Spannungsabfall" zu vermeiden.
 - Stelle eine Trainings- und Lernatmosphäre her:
 - Irrelevante Gespräche finden vor oder nach dem Training statt!
- Pausen sind geplante Erholungen und brauchen ein klares Ende, um wieder auf "Spannung" zu kommen!
- Achte auf kleine Mannschaftsgrößen bei Abschlussspielen. Spiele lieber zweimal 3-gegen-3 als einmal 6-gegen-6!
- Nutze Übungsnamen in der Kommunikation mit den Spieler*innen und anderen Trainer*innen. Das verkürzt die Erklärzeit und führt zu besserer Absprache im Trainerteam.

DON'TS

IM TRAINING

EINLAUFEN ZUR ERWÄRMUNG

Das Rundenlaufen zum Aufwärmen hat ausgedient. Es ist langweilig, nervt die Spieler*innen und hat keinen fußballerischen Mehrwert. Auch zur Verletzungsprophylaxe ist es nicht notwendig. Stattdessen eignen sich verschiedene kleine Spiele, um einen spaßigen Trainingsstart zu haben.

DEHNEN

Statisches Dehnen, bei dem die Spieler*innen über mehrere Sekunden in die Dehnung gehen, ist nicht förderlich für den Fußballsport. Sinnvoller sind im Kinderbereich Beweglichkeitsspiele, die natürlich und aus der Bewegung heraus die Dehnfähigkeit trainieren.

KONDITIONSTRAINING

Waldläufe sind out. Wir brauchen keine Marathonläufer auf dem Platz, sondern Spieler*innen mit einer guten Fußballausdauer. Die Anforderungen eines Spiels bestehen aus Stehen, Gehen, Laufen und Rennen. Diese Komplexität muss in fußballspezifischen Trainingsformen abgebildet werden und nicht auf der Tartanbahn.

DOS

IM TRAINING

FANGSPIELE ANSTATT SPRINTS

Fangspiele sind motivierend, anstrengend und deutlich spielnäher als Liniensprints oder schnelle Rundenläufe. Nur wer mit Spaß an einer Sache dran ist, gibt 110%. So ist es auch beim Schnelligkeitstraining. Verwende daher motivierende Fangspiele in deinen Trainingseinheiten.

ABSCHLUSSSPIELE ALS WICHTIGSTEN TEIL SEHEN

Jede Übung in unserem Training hat seinen Sinn. Wenn es jedoch zur Frage kommt, mach ich noch eine Übungsform und streiche oder verkürze ich dafür das Abschlussspiel, dann solltest du dich im Zweifel immer für ein längeres Abschlussspiel entscheiden.

MEHR SPIELEN, WENIGER COACHEN

Wir Trainer*innen neigen dazu unser Coaching zu überhöhen. Der Effekt, den ein langes und abstraktes Erklären auf dem Platz hat, ist nicht so groß wie wir als Trainer*in oft meinen. Spieler*innen lernen schneller, wenn sie Situationen im Spiel erleben.

COACHING

ADVANCED

DOPPELTER AUFBAU

Positioniere dich zwischen den Feldern und Übungen, um besseren Zugriff auf die Kinder zu bekommen.

STIMME ALS WERKZEUG

Versuche durch verschiedene Lautstärken und Intensitäten in deiner Stimme, Coachings anzubringen und zu unterstreichen.

ACHTE AUF DAS VERHÄLTNISS VON ERFOLG ZU MISSERFOLG

Nicht jeder Fehler muss gecoacht werden. Coache nur immer wieder auftretende Fehler.

TAKTIK-COACHING

90-Sekunden-Regel: 90 Sekunden ist die maximale Dauer, die dein Taktik-Coaching brauchen darf. Folge diesem Muster: Aufzeigen, Durchspielen, Überspitzen

TECHNIK-COACHING

60-Sekunden-Regel: 60 Sekunden ist die maximale Dauer, die dein Technik-Coaching brauchen darf. Jedes Kind hat einzigartige Bewegungsabläufe. Sind sie erfolgreich, ist das in Ordnung.

INDIVIDUAL- VS. MANNSCHAFTSCOACHING

Coache so oft es geht individuell. Übergeordnete Prinzipien/Abläufe immer mannschaftlich coachen.

COACHING

BASIC

Mut zum Coaching!

Nutze altersgerechte Sprache für dein Coaching.

Sei konsequent in deinem Coaching (ein Problem ► ein Coaching).

Coache so kurz und unmittelbar wie möglich nach einer Aktion.

Mische Fragendes-Coaching und Optionen-Coaching.

Coache nicht permanent, sondern gezielt und individuell (Qualität vor Quantität).

Mannschaftliches Coaching nur dann, wenn der Ablauf nicht funktioniert oder mehrere Spieler*innen dieselben Fehler machen.

Coache auf Augenhöhe. Coache, um zu verbessern - nicht um bloßzustellen.

Coache ausschließlich in unseren Prinzipien und mit unseren Coaching-Wörtern.

WAS EINE GUTE ÜBUNG AUSMACHT

Egal ob eine Übung “erfunden” wird oder man sich an anderen Quellen bedient:
Geeignete Übungen orientieren sich für uns an einigen Leitlinien.

ZAHLENVERHÄLTNIS

Kleine Zahlenverhältnisse helfen den Kids, eigenständig zu Lösungen zu kommen. Zusätzlich hat dann jedes Kind öfter den Ball in jedem Durchlauf!

VERHÄLTNIS ERFOLGREICHE ZU UNERFOLGREICHEN AKTIONEN

Wie oft klappt ein Durchlauf und wie oft schaffen die Spieler*innen ihre Aufgabe? Ist es zu einfach oder zu schwer, verlieren Kinder schnell die Lust. Achte auf ein 50:50 Verhältnis!

VERHÄLTNIS AKTIVE ZU INAKTIVE KIDS

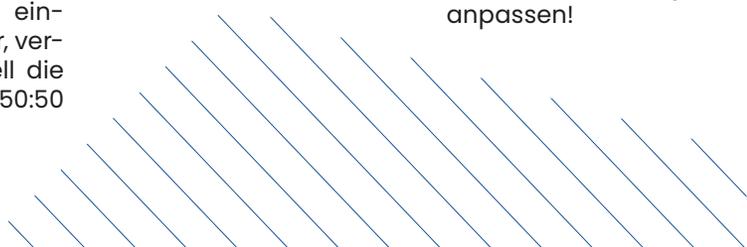
Wie viele Spieler*innen sind in der Übung aktiv und wie viele stehen und müssen warten? Sind die Standzeiten zu lange, dann baue die Übung lieber doppelt auf oder lasse sie weg!

KOMMT SCHWERPUNKT AUTOMATISCH VOR?

Das, was du mit einer Übung trainieren möchtest, sollte “automatisch” möglichst oft in den Aktionen vorkommen. Passiert das nicht, musst du umbauen oder die Regeln anpassen!

AKTIONSDICHTE

Die Spieler*innen brauchen viele Aktionen, um Erfahrungen zu sammeln. Die Übung sollte zwischen den Durchläufen keine zu langen Pausen haben und die Aktionen an sich sollten ebenfalls nicht endlos dauern. Hier bietet es sich an, dass du anfängst runterzählen “3, 2, 1 -> Vorbei.”



TRAININGSSTRUKTUREN



TRAININGSSTRUKTUR / VOR DEM TRAINING



Die Einstimmung auf das Training startet schon vor der eigentlichen Trainingseinheit: Vereinbare mit den Kids, dass sie, bevor sie sich einen Ball schnappen, zum Handschlag zu dir kommen. So kannst du alle individuell und mit Blickkontakt begrüßen.

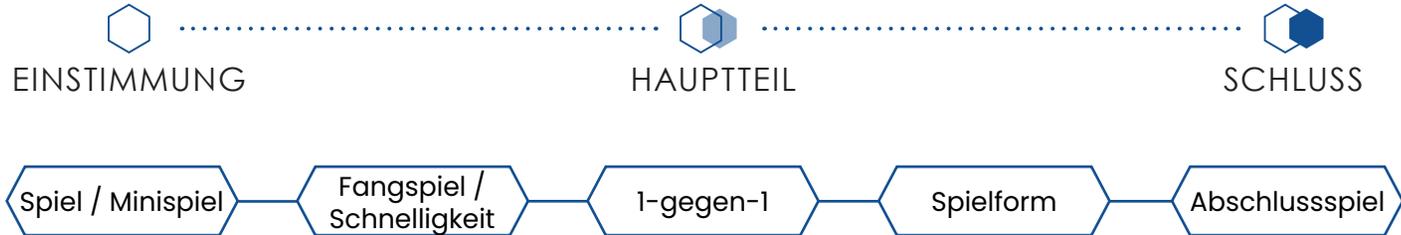
Danach dürfen sich die Jungs und Mädels bis zum Trainingsstart in der Tummelphase austoben! Dabei entscheiden die Kinder eigenständig, was sie in dieser Phase machen: Sie können bolzen, quatschen, jonglieren oder auch am schwachen Fuß arbeiten! Die Vorteile: Gibst du deinen Spieler*innen diesen Freiraum, schaffst du einen Anreiz, pünktlich zum Training zu kommen. Außerdem können sie sich über Schule, die Champions League-Spiele vom Vorabend oder ihre Erlebnisse mit den Teamkollegen schon vor dem Training austauschen. Danach können sie konzentriert ins Training starten.

Als Trainer*in kannst du die Tummelphase noch zum Aufbau der Übungen nutzen oder im besten Fall noch mit deinen Spieler*innen bolzen, flanken und Spaß haben. Ziehe dann zum Trainingsstart eine klare Linie:

Unnötige Gespräche werden eingestellt! Der Fokus der Spieler*innen liegt nun auf dem Training!



TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 1



Der Trainingsstart soll die Bedürfnisse der Kinder befriedigen.

Sie haben Bewegungsdrang und sollen sich zu Beginn austoben dürfen.

Hierbei bieten sich Wettkämpfe oder Spielformen an.

Schnelligkeit ist einer der wichtigsten Bausteine im modernen Fußball. Entscheidung und Ausföhrung soll im höchsten Tempo geschehen.

Kurze Wartezeiten und hohe Dynamik sollten gegeben sein!

Spieler*innen, die den Unterschied machen, tun jeder Mannschaft gut. Diesen Spielertyp wollen wir ausbilden.

Viele Wiederholungen und verschiedene 1-gegen-1 Situationen müssen gegeben sein.

Überzahl- und Unterzahlspiele erleichtern den Kindern die Problemlösung. Komplexe Aufgaben können noch nicht bewältigt werden.

Von Torschussübungen bis zu Umschaltspielen ist hier alles denkbar.

Die Kids sollen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Also entsprechen wir auch hier wieder ihren Bedürfnissen.

Ein Abschlusspiel und auch Torschusswettkämpfe machen sie glücklich!

TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 2



Der Trainingsstart soll die Bedürfnisse der Kinder befriedigen.

Sie haben Bewegungsdrang und sollen sich zu Beginn austoben dürfen.

Hierbei bieten sich Wettkämpfe oder Spielformen an.

In bestimmten Trainingseinheiten sind längere Phasen von Spielformen notwendig, um den Spieler*innen einen Themenbereich näher zu bringen. Trotzdem sind auf geeignete, kleine Zahlenverhältnisse zu achten.

Überzahl- und Unterzahlspiele erleichtern den Kindern die Problemlösung. Komplexe Aufgaben können noch nicht bewältigt werden.

Von Torschussübungen bis zu Umschaltspielen ist hier alles denkbar.

Die Kids sollen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Also entsprechen wir auch hier wieder ihren Bedürfnissen.

Ein Abschlusspiel und auch Torschusswettkämpfe machen sie glücklich!

TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 3



EINSTIMMUNG



HAUPTTEIL



SCHLUSS

Spiel / Minispiel

Fangspiel

Technik

Spielform

Abschlussspiel

Der Trainingsstart soll die Bedürfnisse der Kinder befriedigen.

Sie haben Bewegungsdrang und sollen sich zu Beginn austoben dürfen.

Hierbei bieten sich Wettkämpfe oder Spielformen an.

Schnelligkeit ist einer der wichtigsten Bausteine im modernen Fußball. Entscheidung und Ausföhrung soll im höchsten Tempo geschehen.

Kurze Wartezeiten und hohe Dynamik sollten gegeben sein!

Ein breites technisches Repertoire ermöglicht den Spieler*innen eine bessere Problemlösung auf dem Platz.

Hier sollten die Techniken schnell in einen spielerischen Zusammenhang gebracht werden.

Überzahl- und Unterzahlspiele erleichtern den Kindern die Problemlösung. Komplexe Aufgaben können noch nicht bewältigt werden.

Von Torschussübungen bis zu Umschaltspielen ist hier alles denkbar.

Die Kids sollen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Also entsprechen wir auch hier wieder ihren Bedürfnissen.

Ein Abschlussspiel und auch Torschusswettkämpfe machen sie glücklich!

TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 4



Der Trainingsstart soll die Bedürfnisse der Kinder befriedigen.

Sie haben Bewegungsdrang und sollen sich zu Beginn austoben dürfen.

Hierbei bieten sich Wettkämpfe oder Spielformen an.

Ein breites Fundament an verschiedenen Bewegungen fördert nicht nur die Leistungsfähigkeit deiner SpielerInnen. Es vermittelt ganz generell Spaß an der Bewegung und dient dabei noch der Verletzungsprophylaxe.

Ein breites technisches Repertoire ermöglicht den Spieler*innen eine bessere Problemlösung auf dem Platz.

Hier sollten die Techniken schnell in einen spielnahen Zusammenhang gebracht werden.

Spieler*innen, die den Unterschied machen, tun jeder Mannschaft gut. Diesen Spielertyp wollen wir ausbilden.

Viele Wiederholungen und verschiedene 1-gegen-1 Situationen müssen gegeben sein.

Die Kids sollen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Also entsprechen wir auch hier wieder ihren Bedürfnissen.

Ein Abschlussspiel und auch Torschusswettkämpfe machen sie glücklich!

TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 5



EINSTIMMUNG



HAUPTTEIL



SCHLUSS

Warm-Up

Fangspiel

Spielform

Abschlussspiel

Der Trainingsstart soll die Bedürfnisse der Kinder befriedigen.

Sie haben Bewegungsdrang und sollen sich zu Beginn austoben dürfen.

Hierbei bieten sich Wettkämpfe oder Spielformen an.

Schnelligkeit ist einer der wichtigsten Bausteine im modernen Fußball. Entscheidung und Ausföhrung soll im höchsten Tempo geschehen.

Kurze Wartezeiten und hohe Dynamik sollten gegeben sein!

In bestimmten Trainingseinheiten sind längere Phasen von Spielformen notwendig, um den Spieler*innen einen Themenbereich näher zu bringen. Trotzdem sind auf geeignete, kleine Zahlenverhältnisse zu achten.

Überzahl- und Unterzahlspiele erleichtern den Kindern die Problemlösung. Komplexe Aufgaben können noch nicht bewältigt werden.

Von Torschussübungen bis zu Umschaltspielen ist hier alles denkbar.

Die Kids sollen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Also entsprechen wir auch hier wieder ihren Bedürfnissen.

Ein Abschlussspiel und auch Torschusswettkämpfe machen sie glücklich!

»Ein Kind lernt beim Spielen. Es spielt jedoch nie, um zu lernen, sondern weil es Freude an seiner Tätigkeit empfindet.“«

- Prof. Dr. Renate Zimmer



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

DEIN „ERSTES“ TRAINING

DEIN „ERSTES“ TRAINING

Die Mappe enthält viele Inhalte und Bausteine. Die Frage ist jetzt: Wie fängt man an, mit den Inhalten zu arbeiten?

Das erste Training hat den **Schwerpunkt „Umschalten“** und besteht aus 5 Übungen, die du auf der nächsten Seite findest.

Diese drei Punkte sind im „ersten“ Training besonders wichtig:

Pünktlich beginnen und beenden!
Achte auf punktgenaue
Einhaltung der Zeiten! Es wird auf
niemanden gewartet und es wird
nicht überzogen.

Schwerpunktsetzung!
Konzentriere dich im Coaching
besonders auf einen Schwerpunkt.
Für diese Einheit ist das: Sofort an die
nächste Aktion denken. Erwähne die
Spieler*innen ruhig lautstark an ihre
Folgeaktion und mache durch deine
Energie die Trainingseinheit zu einem
Feuerwerk.

Alle Übungserklärungen
dauern maximal 2 Minuten!
Überlege dir vorab, was
genau du sagen möchtest
und was im ersten Moment
weggelassen werden kann.

DEIN „ERSTES“ TRAINING



EINSTIMMUNG



HAUPTTEIL



SCHLUSS

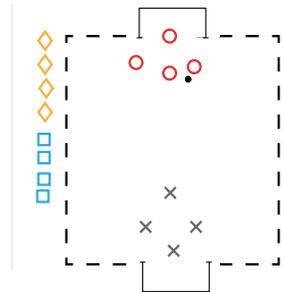
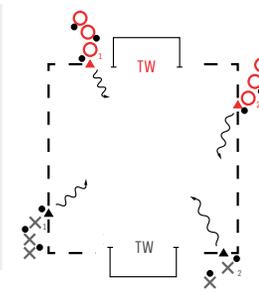
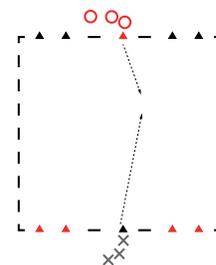
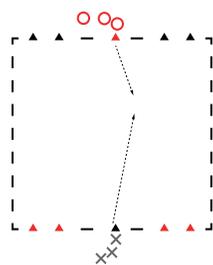
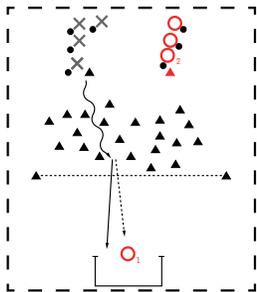
Torschuss-Rundlauf

Vier-Tore-Umschalten
(ohne Ball)

Vier-Tore-Umschalten
(mit Ball)

Einlaufen

Turnier:
Tschechenrolle



»Der Köder muss dem Fisch schmecken, nicht dem Angler.«

- Sprichwort