

MOTIVIEREN, UNTERSTÜTZEN, VERBINDEN

AUTOREN
Jochen Hochartz, Jörg Roth
und Johannes Hanf

ALTERSSTUFEN
F ■ E ■ D ■

Das Förderkonzept Jugendtrainer des NFV-Kreises Cloppenburg stellt im Ehrenamt Erstaunliches auf die Beine und feiert nun sein Jubiläum zum 20-jährigen Bestehen.

Ein in Deutschland einzigartiges Fußball-Projekt feiert dieses Jahr einen runden Geburtstag. Seit 20 Jahren organisieren im Kreis Cloppenburg des Niedersächsischen Fußballverbands (NFV) Ehrenamtliche kostenlose dezentrale Fortbildungen für Kinder- und Jugendtrainer. Den Organisatoren und Referenten ist es dabei besonders wichtig, mit den Teilnehmern auf Augenhöhe zu agieren, und suchen dabei gezielt den Austausch – direkt auf dem Platz, in angenehmer Atmosphäre beim dazugehörigen Mittagessen und auch im Internet. Wir haben an einer Fortbildungsveranstaltung beim SV Cappeln teilgenommen und können sagen: Das Konzept geht auf! Johannes Hanf stellt das Förderkonzept sowie die Praxis einer Trainingsanregung vor.



ZWEI JAHRZEHNTE FÜR DIE TRAINER DER REGION AM BALL

2001 begannen Jochen Hochartz und Jörg Roth mit der Arbeit an einem Konzept zur Unterstützung von Nachwuchstrainern. Ihr Ziel: die Kinder- und Jugendcoaches in der täglichen Trainingsarbeit und im Umgang mit den Eltern zu unterstützen. Bereits ein Jahr später fand die erste Veranstaltung mit 200 Teilnehmern statt.

Aus der innovativen Idee ist mittlerweile längst ein Erfolgsmodell geworden. Seit nunmehr 20 Jahren bietet das im Ehrenamt betriebene Förderkonzept unter dem Motto „Wir für euch – ihr mit uns“ dezentrale und kostenlose Fortbildungen für Vereinstrainer im Nordwesten Niedersachsens an. Bis dato haben sich 5727 Teilnehmer in diesem Rahmen weitergebildet und ein Ende ist nicht abzusehen. Möglich machen das viele engagierte Helfer, deren Herz für den Kinder- und Jugendfußball der Region schlägt und die mit ansteckender Begeisterung professionelle Bedingungen für die große Anzahl interessierter Nachwuchstrainer schaffen.

MOTIVIEREN, UNTERSTÜTZEN, VERBINDEN

Die als Trainingsanregungen bezeichneten Fortbildungsveranstaltungen behandeln immer ein Thema, das ausführlich in Theorie (durch eine Einführung sowie eine Abschlussdiskussion nebst Handout) und Praxis behandelt wird. Um zu gewährleisten, dass sie für alle Trainer der 51 Vereine der Region gut erreichbar sind, finden sie zudem in der Regel parallel an mehreren Standorten im NFV-Kreis Cloppenburg statt.

Bei der Durchführung legen die Veranstalter besonderen Wert darauf, dass die vorgestellten Trainingsformen auf Augenhöhe mit den Teilnehmern umgesetzt und gemeinsam Lösungsansätze für die verschiedenen Problemstellungen entwickelt werden. Dieser Anspruch reicht auch über den Trainingsplatz hinaus. So bietet sich den Anwesenden im Anschluss an die Praxisdemonstration – seit jeher bei Würstchen und Kartoffelsalat – die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre Kontakte zu knüpfen und sich fachlich auszutauschen. Dabei stellt man schnell fest, dass das herzliche Miteinander eine tragende Säule des Förderkonzepts darstellt.

Über den unmittelbaren Austausch vor Ort stellen die Referenten auch online Anregungen für den Trainingsalltag zur Verfügung. So präsentieren sie unter der Rubrik „Übung des Monats“ regelmäßig Übungs- und Spielformen und geben wertvolle Tipps für deren Umsetzung. Die bisher veröffentlichten Trainingsformen können jederzeit über das Archiv auf der Homepage des Förderkonzepts eingesehen werden (siehe Kasten rechts).

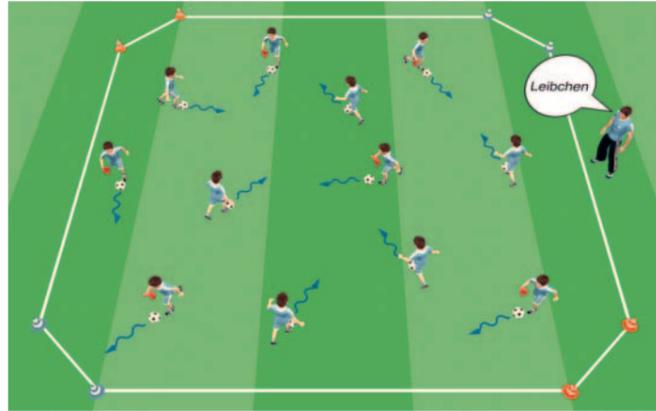
TRAININGSPRAXIS HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT

Die auf den folgenden Seiten vorgestellten Übungs- und Spielformen stammen von der Trainingsanregung „Fit im Kopf und schnell mit den Beinen“. Schwerpunkt war die Verbesserung der Bewegungsgeschwindigkeit und -geschicklichkeit. Dafür nutzte Referent Jörg Roth Fang- und Staffelspiele, Übungsformen mit kognitiven Zusatzaufgaben oder Spielformen auf mehrere Tore. Parallel zur Durchführung erläuterten seine Kollegen den Anwesenden Aufbau, Grundgedanken sowie Variationsmöglichkeiten der Trainingsformen.



Mehr Informationen zum Förderkonzept findest Du auf der Homepage des Projekts: www.foerderkonzept-kreis-clp.de. Auf fußballtraining.com stellen wir zudem ausgewählte Trainingsformen der vergangenen Jahre vor. Diese erreichst Du über folgenden QR-Code:





BALLSCHULE IM ACHECK

ORGANISATION

- > Mit verschiedenfarbigen Hütchen (hier: Rot und Blau) ein 20 x 20 Meter großes Achteck gemäß Abbildung markieren.
- > Die Spieler mit Bällen im Feld postieren.
- > Jeder Zweite hält ein Leibchen in der Hand.

ABLAUF

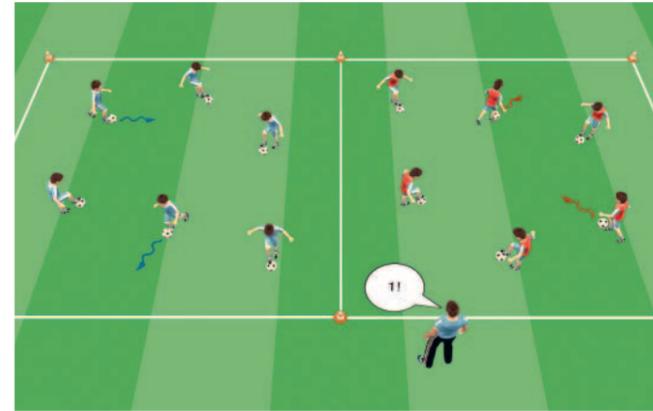
- > Die Spieler dribbeln frei im Feld und tauschen untereinander die Leibchen.
- > Auf das Trainerkommando „Leibchen!“ dribbeln diejenigen mit Leibchen durch die blauen Ecken, bei „Ohne!“ diejenigen ohne durch die roten Ecken.

HINWEISE

- > Auf eine enge Ballführung achten.
- > Die Spieler müssen sich schnell orientieren und stets aufmerksam sein.

VARIATION

- > Ein Fangspiel durchführen: Die aufgerufenen Spieler („Leibchen“ bzw. „Ohne“) werden zu Fängern.
- > Andere Trainerkommandos verwenden (z. B. Zahlen, Vereine, Länder).



SCHNELLES REAGIEREN

ORGANISATION

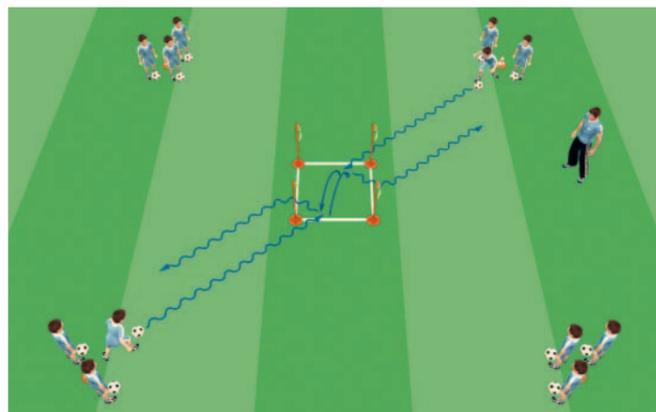
- > Aneinander grenzend zwei 15 x 15 Meter große Felder markieren.
- > 2 Gruppen einteilen und mit Bällen auf die Felder verteilen.

ABLAUF

- > Die Spieler dribbeln frei durch ihr Feld.
- > Auf ein Trainerkommando führen sie verschiedene Aufgaben aus:
 - „1“: Den Ball mit der Sohle stoppen.
 - „2“: Einen Übersteiger durchführen.
 - „3“: Den Ball mit dem Knie stoppen.
 - „4“: Mit der Innenseite einmal im Kreis kappen.
 - „5“: Mit der Außenseite einmal im Kreis kappen.
 - „6“: Den Ball mit einem anderen Spieler tauschen.

VARIATIONEN

- > Die Aufgaben mit den Fingern anzeigen (optisches Signal).
- > Weitere Aufgaben (zusätzliche Finten, Felderwechsel usw.) einbauen.
- > Verschiedene Bälle (z. B. Mini-, Soft- oder Tennisbälle) nutzen.
- > Auf ein Trainerkommando müssen sich die Spieler innerhalb ihrer Mannschaft mit dem Vornamen nach dem Alphabet sortiert nebeneinander aufstellen. Welche Mannschaft steht zuerst in der richtigen Reihenfolge?



DRIBBLING MIT TENNISBALL-ÜBERGABE

ORGANISATION

- > 4 Starthütchen im Abstand von 16 Metern zueinander aufstellen.
- > Mittig dazwischen mit 4 Stangen ein 3 x 3 Meter großes Quadrat markieren.
- > 4 Teams zu je 3 Spielern bilden und an den Starthütchen postieren.
- > Jedes Kind hat 1 Fußball am Fuß und 1 Tennisball in der Hand.

ABLAUF

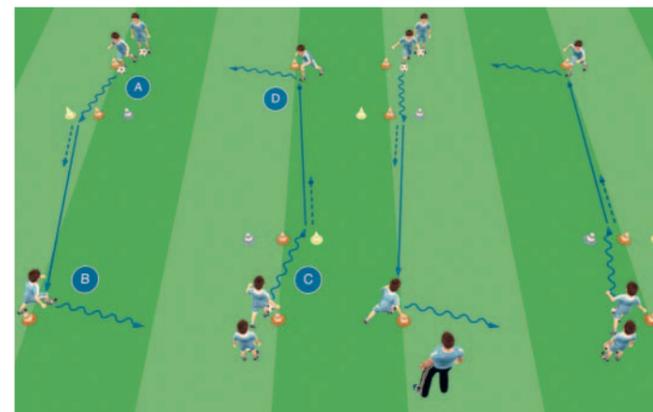
- > Die jeweils ersten sich diagonal gegenüberstehenden Spieler dribbeln zum Viereck.
- > Dort werfen sie dem jeweils anderen ihren Tennisball zu, fangen den des Gegenübers auf und dribbeln zurück zum Starthütchen.
- > Anschließend dribbeln die beiden nächsten los usw.

HINWEISE

- > Von unten nach oben werfen.
- > Den Blick vom Ball lösen und Blickkontakt zum Gegenüber aufbauen.

VARIATION

- > Einen Teamwettbewerb durchführen: Welches Team schafft in 3 Minuten die meisten Ballübergaben im Quadrat?



DRIBBELKOPIE

ORGANISATION

- > Nebeneinander 2 Pass-Parcours (Größe: jeweils 18 x 10 Meter) mit jeweils 2 Doppeltoren gemäß Abbildung markieren.
- > 2 Gruppen bilden.
- > Jeweils 2 Spieler stehen mit Ball an der Ecke vor den Doppeltoren.
- > Die übrigen Spieler auf die freien Ecken verteilen.

ABLAUF

- > Der erste A dribbelt links oder rechts durch das Tor und passt anschließend zu B, der zu C mitnimmt.
- > Mit dem Durchqueren des Tores dribbelt C an und auf der gleichen Seite durch das Dribbeltor vor ihm.
- > Anschließend passt er zu D, der zu A mitnimmt.
- > A läuft zu B und C zu D.
- > Nach dem gleichen Prinzip auch im anderen Parcours spielen.

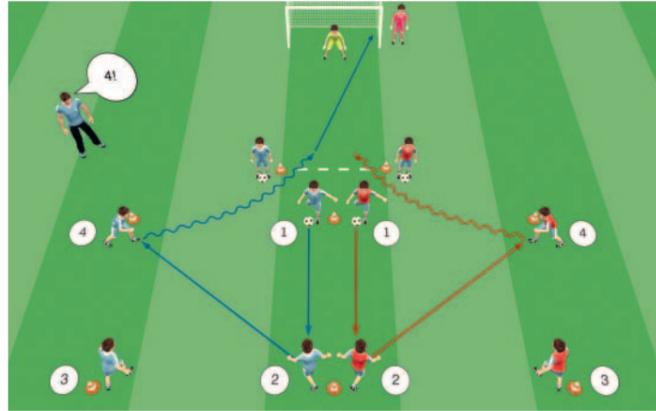
HINWEIS

- > Beim Dribbling den Blick vom Ball lösen, um das richtige Hütchentor zu erkennen.

VARIATIONEN

- > Das Tempo steigern und die Durchgänge schneller starten lassen.
- > Durch die eine Seite des Tors vorlegen und durch die andere laufen.





TORSCHUSSPRINT

ORGANISATION

- > Ein Tor mit Torhüter aufstellen.
- > Davor mit 2 Hütchen 1 Abschlusslinie (Breite: 5 Meter) und mit 6 weiteren Hütchen nebeneinander 2 Felder (Größe: 8 x 9 Meter) gemäß Abbildung markieren.
- > Die Ecken der beiden Felder jeweils von 1 bis 4 durchnummerieren.
- > 2 Fünfer-Teams bilden.
- > Die Ecken der beiden Felder mit jeweils 1 Spieler besetzen und die beiden übrigen neben dem Feld postieren.

ABLAUF

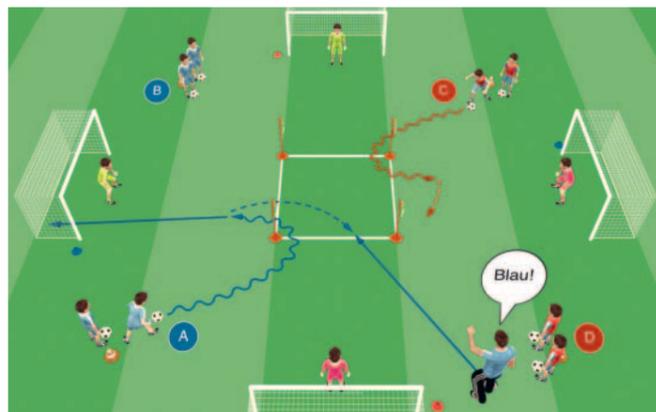
- > Die Spieler passen sich zunächst frei innerhalb ihres Feldes zu.
- > Der Trainer ruft eine Zahl auf (hier: „4!“), woraufhin die Teams zum Mitspieler an der entsprechenden Ecke passen.
- > Wer zuerst über die Abschlusslinie dribbelt, darf mit dem nächsten Kontakt auf das Tor abschließen.
- > Anschließend übernehmen die wartenden Spieler die jeweils frei gewordene Position an der Ecke und die beiden zuvor aktiven stellen sich neben ihr Feld.

HINWEIS

- > Stehen 2 Torhüter zur Verfügung, können diese selbstständig wechseln.

VARIATIONEN

- > Die Spieler müssen eine Finte ins Dribbling einbauen.
- > Nur mit links/rechts dribbeln bzw. schießen.



1 GEGEN 1 NACH TORABSCHLUSS

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Mittig mit 4 Stangen ein 5-x-5 Meter-Quadrat markieren.
- > 8 Meter von jeder Seite entfernt je 1 Tor mit Torhüter aufstellen und blau oder rot gemäß Abbildung markieren.
- > 2 Gruppen bilden und mit Bällen gemäß Abbildung verteilen.
- > A und C dribbeln gleichzeitig ins Quadrat.
- > Der Trainer ruft eine Farbe auf (hier: „Blau“), woraufhin die Spieler um die Stange in Richtung des aufgerufenen Tores dribbeln und abschließen.
- > Wer zuerst trifft, bekommt einen Bonus-Ball vom Trainer zugespielt und geht als Angreifer ins 1 gegen 1 auf das gegenüberstehende Tor.
- > Der zweite Spieler wird Verteidiger und kontert auf das andere Tor.

KOORDINATION IM KINDERFUSSBALL
Parcours · Aufgaben mit und ohne Ball · Kleine Spiele
Fangspiele · Staffeltwettbewerbe · Wettkämpfe

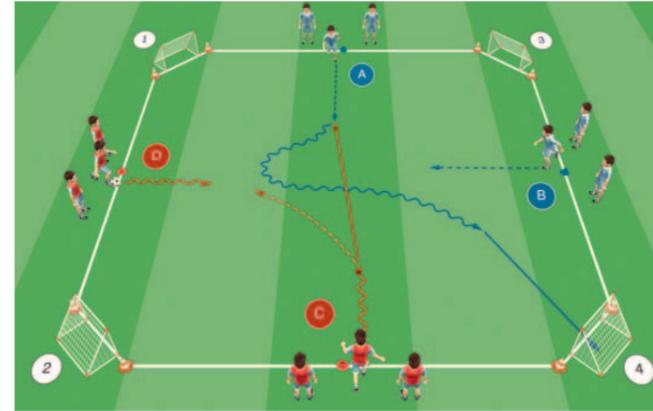
KÖRPERBEHERRSCHUNG UND GESCHICKLICHKEIT

Koordination im Kinderfußball
Parcours | Aufgaben mit und ohne Ball | Kleine Spiele
Fangspiele | Staffeltwettbewerbe | Wettkämpfe

Koordination 2 im Juniorenfußball
Dribbling | Pass | Annahme | Torschuss | Kopfball | Spiel
Je 50 Trainingskarten • 11,80 €

0251/23005-11 • philippka.de

KOORDINATION IM JUNIORENFUSSBALL 2
Dribbling · Pass · Annahme · Torschuss · Kopfball · Spiel



1 GEGEN 1 ÜBER KREUZ

ORGANISATION

- > Ein 20 x 20 Meter großes Achteck mit 4 Minitoren gemäß Abbildung markieren.
- > 2 Teams bilden und auf die Positionen A und B bzw. C und D verteilen.
- > an Position C und D mit Bällen

ABLAUF

- > Die jeweils ersten Spieler C und D dribbeln ins Feld und passen jeweils zu A bzw. B.
- > Anschließend spielen beide Paare gleichzeitig 1 gegen 1 im Feld auf die jeweils 2 gegenüberstehenden Minitore.
- > Bei Ballgewinn kontern die Verteidiger auf die jeweils anderen beiden Minitore.
- > Ist eine Aktion früher beendet, dürfen die Spieler beim anderen Duell unterstützen, sodass ein 2 gegen 2 entsteht.

HINWEISE

- > Auf eine enge Ballführung achten.
- > Die Spieler sollen sich schnell orientieren und stets aufmerksam sein.

VARIATIONEN

- > Die Angreifer müssen innerhalb von 10 Sekunden zum Abschluss kommen.
- > 2 gegen 2 spielen.
- > Andere Trainerkommandos verwenden (z. B. Zahlen, Vereine, Länder).



DRIBBELWETTKAMPF MIT 3 TEAMS

ORGANISATION

- > Ein 30 x 20 Meter großes Feld mit 3 Minitoren gemäß Abbildung markieren.
- > 3 Vierer-Teams bilden und auf die Positionen A, B und C verteilen.
- > an den Positionen A und B mit Bällen
- > Der Trainer steht mit ausreichend Ersatzbällen neben dem Feld.

ABLAUF

- > Der erste Spieler A dribbelt ins Feld und versucht, einen Treffer bei einem der gegenüberstehenden Minitore zu erzielen.
- > Gleichzeitig laufen die ersten beiden Spieler C als Verteidiger ins Feld und kontern nach einem Ballgewinn auf das andere Minitore.
- > Nach einem Treffer oder Ausball dribbelt der erste Spieler B ins Feld und greift gemeinsam mit A im 2 gegen 2 auf die beiden gegenüberstehenden Minitore an.

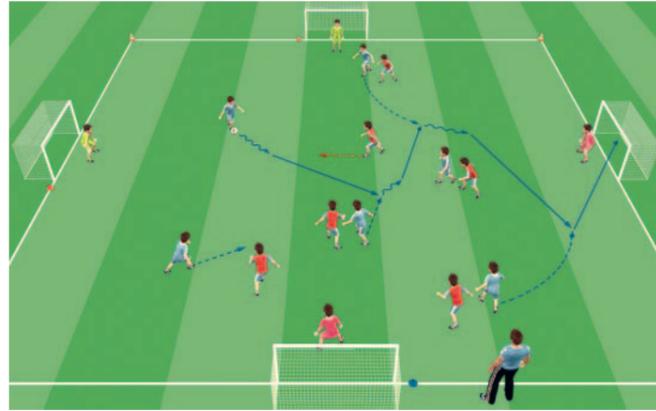
HINWEISE

- > Regelmäßig die Aufgaben tauschen.
- > Ist der zweite Ball zu schnell verspielt, kann der Trainer einen weiteren einspielen.
- > Ggf. eine Mittellinie markieren, die vor einem Torschuss überquert werden muss.

VARIATION

- > Ist der zweite Ball verspielt, dribbelt der nächste Spieler A zum 3 gegen 2 ein.





SPIEL AUF FARBENTORE

ORGANISATION

- > Ein 35 x 35 Meter großes Feld mit 4 Toren mit Torhütern markieren.
- > Jeweils 2 nebeneinanderstehende Tore in der gleichen Farbe markieren (hier: 2 x Rot und 2 x Blau).
- > 2 Sechser-Teams bilden.
- > In den Toren ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.

ABLAUF

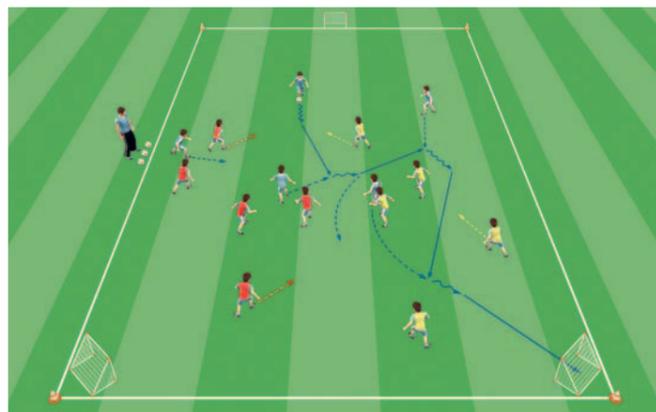
- > Freies Spiel 6 gegen 6 auf die 4 Tore, wobei ein Team auf die rot markierten Tore und das andere auf die blau markierten angreift.
- > Das Team, das einen Treffer erzielt, bleibt in Ballbesitz.
- > Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

VARIATIONEN

- > Erzielt ein Team 2 Treffer nacheinander, zählt der zweite doppelt.
- > Der Trainer ruft die Tore auf, die beim jeweiligen Angriff attackiert werden dürfen.

HINWEIS

- > Die Torhüter regelmäßig wechseln.



5 GEGEN 5 GEGEN 5 AUF 3 TORE

ORGANISATION

- > Ein 30 x 50 Meter großes Feld markieren.
- > Mittig auf einer Grundlinie sowie gegenüber in den beiden Spielfelddecken gegenüber jeweils 1 Minitor aufstellen.
- > 3 Fünfer-Teams bilden.
- > Der Trainer steht mit ausreichend Ersatzbällen neben dem Feld.

ABLAUF

- > 5 gegen 5 gegen 5
- > Jedes Team verteidigt ein Minitor und greift auf die beiden anderen Minitore an.
- > Nach einem Treffer ist das Team in Ballbesitz, das das Gegentor kassiert hat.
- > Nach einem Ausball spielt der Trainer einen neuen Ball ein.

HINWEIS

- > Den Spielern ausreichend Eingewöhnungszeit geben und währenddessen vor allem motivierend coachen.

VARIATION

- > Auf Tore mit Torhütern spielen.



Fußballtraining Stream

Hautnah erleben,
wie die Experten trainieren

Altersgerechtes
Training jetzt auf

- ☞ Smartphone,
- ☞ Tablet oder
- ☞ Rechner anschauen!



fussballtraining.com/ft-videostreaming



Kinder im Vorschulalter wollen sich bewegen. Je intensiver sie das tun, desto besser lernen sie. In diesem Lehrvideo finden Sie viele Ideen, wie Sie die Begeisterung der Kinder für den Fußball nutzen und erhalten können.
70 Minuten • 19,80 €



Was einen guten Kindertrainer ausmacht, wie man das Training Spaßig und abwechslungsreich gestaltet, was **F-Junioren** können und wollen und viele kreative Ideen für das Training finden sich in diesem Video.
80 Minuten • 19,80 €



E-Junioren stehen auf der Schwelle vom Spiel- zum Lernalter. Das Video zeigt, wie die Lernfreude der Kinder genutzt und Fußballtechniken kreativ vermittelt werden können.
105 Minuten • 19,80 €



D-Junioren sind im sogenannten goldenen Lernalter und die fußballerische Ausbildung von Techniken gepaart mit Individualtaktiken bilden den Trainingsschwerpunkt.
78 Minuten • 19,80 €

