

DAVID NIEDERMEIER | MICHAEL SCHUPPKE

EINFACH BESSER **FUSSBALL SPIELEN**

DAS STANDARDWERK FÜR TRAINER UND SPIELER

riva

Über die Autoren

David Niedermeier (35), Dipl.-Volkswirt

Seine fußballerische Karriere begann David Niedermeier mit vier. Auf einem Bolzplatz, wo er gemeinsam mit seinem großen Bruder und dessen Freunden kickte. Mit fünf trat er dem TSV München-Solln bei und durfte gleich bei den Sechsjährigen mitspielen. »Das hat mich total motiviert.« Was er am Fußball am meisten schätzte, war die Anerkennung von seinen Mitspielern, den Eltern und Trainern. Und: »Ich durfte so viel dribbeln, wie ich wollte.« Als 13-Jähriger machte er seine ersten Erfahrungen als Trainer. In der U18 des TSV 1860 München spielte er in der höchsten Juniorenliga. Bei den Senioren ist er später in der Landes- und Bayernliga aktiv.

Michael Schuppke (35), Dipl.-Sportwissenschaftler

Zum Fußball kam Michael Schuppke eher zufällig. Sein bester Freund kickte im Verein und fragte ihn eines Tages, ob er nicht mitkommen wolle. Beim ersten Training schaute er voller Respekt einfach nur zu. Als er dann mitkickte, entdeckten er und die Trainer schnell seine stärkste fußballerische Waffe: die Schnelligkeit. Mit seinem Spielstil »Rennen – Schießen – Rennen – Schießen« brachte er es in der E-Jugend auf 40 Treffer pro Saison. Später fand er heraus, dass Fußball auch ein Mannschaftssport sein kann, und passte den Ball auch mal zu seinen Mitspielern.

Die Münchner Fußball Schule (MFS)

1998 wurde die Münchner Fußball Schule von Günther Farrenkopf gegründet, um fußballbegeisterten Kindern die Möglichkeit zu geben, ihren Lieblingssport auch in der sonst trainingsfreien Zeit auszuüben: in Feriencamps. 2003 übernahmen Michael Schuppke und David Niedermeier die Münchner Fußball Schule hauptamtlich. Ein Novum waren dabei die Fußballkindergärten der MFS, in denen bereits den ganz Kleinen der Spaß an der Bewegung und am Umgang mit dem Ball vermittelt wurde. Mittlerweile betreut das 40-köpfige Team der MFS mehr als 20 Fußballkindergärten in und um München und veranstaltet im Jahr über 60 Feriencamps an 25 verschiedenen Standorten. In wöchentlichen Programmen werden 5000 Kinder im Jahr betreut. Fast jeden Tag stehen Einzel- und Fördertrainings oder Trainer-Workshops an. Außerdem bilden die Mitglieder der MFS Kinder in 15 eigenen Mannschaften aus und helfen in Vereinen als Trainer auf Zeit.

www.muenchner-fussball-schule.de

Der perfekte Fußballer?

Große Fußballspiele entscheiden sich in kleinen Momenten. Im Halbfinale der Europameisterschaft 2012 zwischen Deutschland und Italien spielt Riccardo Montolivo in der 36. Minute einen nahezu perfekten Flugball. Es ist in dieser Situation der Pass mit der höchstmöglichen Geschwindigkeit und damit dem größten Überraschungsmoment für die deutschen Verteidiger. Für den Adressaten des Balles, Mario Balotelli, ist der Pass dagegen ein Geschenk. Durch den Rückwärtsdrall, den so ein Flugball hat, lässt sich solch ein Pass für einen Stürmer sehr viel leichter verarbeiten. Statt von ihm wegzuspringen, bremst der Ball vor Balotelli förmlich ab. Wer weiß, ob der Stürmer das vorentscheidende 2:0 für Italien auch geschossen hätte, wenn sich Montolivo für einen Effetball oder gar einen Spannstoß entschieden hätte? Zumindest hätte er es schwerer gehabt.

Im gleichen Jahr im Finale der Europa League gelangen Radamel Falcao von Atlético Madrid gleich zwei außergewöhnliche Treffer in diesem so wichtigen Spiel. Vor dem 1:0 bringt er den Verteidiger mit einer wunderbaren Schussfinte vollkommen aus dem Tritt und gewinnt dadurch genau jene Sekundenbruchteile Vorsprung, um sich den Ball auf den linken Fuß zu legen und unbedrängt ins linke obere Toreck zu schlenzen. Bei seinem zweiten Treffer lässt er gleich drei Verteidiger ins Leere laufen. Statt nach der Ballannahme mit dem Rücken zum Tor den direkten Abschluss zu suchen, legt er den Ball mit der Sohle zurück und hat eine schnelle Körperdrehung später wieder freie Schussbahn.

Vor 16 Jahren stellten wir fest: Immer mehr Kinder sind nicht fit genug, um richtig gut Fußball zu spielen. Das wollten wir ändern

Der Flugball von Montolivo und Falcaos Finten waren kein Zufall. Beide Spieler trafen in der jeweiligen Situation die richtigen Entscheidungen, weil sie technisch dazu in der Lage waren, genau diesen Schuss oder jene Finte anzusetzen. Was selbst in der zehnten Wiederholung auf YouTube so leicht und selbstverständlich aussieht, ist das Ergebnis eines jahrelangen perfekten Fußballtrainings.

Vor 16 Jahren begannen wir in der Münchner Fußball Schule mit der Ausbildung von Kindern. Selbst leidenschaftliche Fußballer, hatten wir bemerkt, dass immer mehr Kinder nicht mehr fit genug waren, um richtig gut Fußball zu spielen. Ohne dass sie etwas dafür konnten. Bewegung war schlichtweg nicht mehr natürlicher Bestandteil ihrer Freizeit, jedenfalls nicht in ausreichendem Maß. Um die Koordinations- und Beweglichkeitsdefizite bereits von Vierjährigen wieder auszugleichen, entwickelten wir die Idee eines Fußballkindergartens. Damit fing alles an.

Seitdem haben wir uns Tag für Tag mit der Frage auseinandergesetzt, wie wir Kinder zu besseren Fußballern machen, wie wir sie fördern und herausfordern, ihre Ei-

genmotivation stärken, ihnen Spaß, Leidenschaft und Einsatzwillen vermitteln, kurzum, wie wir Jungen und Mädchen das bestmögliche Fußballtraining bieten.

Beeinflusst wurden wir dabei von einem einschneidenden Erlebnis. Als Spieler in der D-Jugend wiederholten wir im Training stets dieselben Übungen. Jede Einheit war vorhersehbar und eintönig. Wir liefen oft Runden, um Kondition zu bolzen. Beim Schusstraining standen zwölf Kinder in einer Reihe und warteten, endlich dran zu sein. Klar war es aufregend, wenn alle Augen auf einen gerichtet waren und ein toller Schuss von den Mannschaftskameraden zelebriert wurde, aber unter dem Gesichtspunkt der Effizienz war unser Training ein Desaster. Im Techniktraining standen wir mehr, als dass wir uns bewegten. Bei einer klassischen Passübung warf ein Junge dem anderen den Ball zu, und der versuchte, das Spielgerät wieder in die Arme des Werfers zu schießen. Motorisch entwickelte man sich so natürlich kaum weiter. Obwohl wir das Fußballspielen über alles liebten, machte das Training plötzlich keinen Spaß mehr. Das änderte sich erst wieder, als in der C- und B-Jugend zwei Trainer uns Woche für Woche mit neuen Übungen herausforderten und mit uns viel im technischen und taktischen Bereich arbeiteten. Die Langeweile war wie weggeblasen, wenn wir, statt Runde um Runde um den Platz zu traben oder monotone Passübungen zu machen, mit dem Ball so schnell und fintenreich wie möglich durch einen Geschicklichkeitsparcours dribbeln durften. Mit dem Wechsel in den Herrenbereich kehrten wir unter einem konservativen Trainer wieder zur Eintönigkeit zurück. Was für eine Enttäuschung.

Als wir 1998 selbst anfangen, Kinder im Fußball auszubilden, wussten wir: Unser Training darf alles sein, nur nicht langweilig. Von Anfang an setzten wir auf eine hohe Intensität und viele Variationen, um die Kinder immer wieder zu überraschen. Wir wollten jede Minute des Trainings so effektiv wie möglich nutzen. Wir bauten zahlreiche Bewegungs- und Koordinationsspiele-Einheiten ein, um die begrenzte Bewegungserfahrung der Kinder zu erweitern und ihr Gefühl für den Ball zu verbessern. Wir beschäftigten uns intensiv mit der körperlichen und psychischen Entwicklung von Kindern, um herauszufinden, wie und wann sie auf welchen Trainingsreiz am besten reagieren.

Es funktionierte.

Es war unglaublich, zu sehen, welche Fortschritte die Kinder innerhalb kurzer Zeit machten und mit welchem Elan sie an die Aufgaben auf dem Platz gingen. Angespornt durch das Erfolgserlebnis tüftelten wir weiter und entwickelten immer neue Übungen. Um unser Training weiter zu verbessern, schauten wir Trainern in großen Lizenzvereinen über die Schulter, zogen das Beste aus Fachkongressen für unsere Arbeit heraus, wälzten Fußballbücher und -zeitschriften, doch das wichtigste und hilfreichste Feedback gaben uns die Kinder auf dem Platz. Durch die tägliche Arbeit mit ihnen sahen wir sofort, welche unserer Ideen funktionierten und welche nicht.

Ein gutes Training muss vor allem eines sein: nicht langweilig!

In 16 Jahren haben wir auf diese Weise eine vollkommen neue Trainingsphilosophie entwickelt, die sich deutlich von dem unterscheidet, was Kindern in »normalen« Fußballvereinen geboten wird. In dieser Philosophie steckt die Erfahrung von mehr als 100 Trainern, die mit über 15.000 Kindern gearbeitet haben. Sie ist die Grundlage für ein Fußballtraining, von dem wir glauben, dass es derzeit das beste ist, das es für Kinder in Deutschland gibt, und das nur ein Ziel kennt: den perfekten Fußballer.

In diesem Buch stellen wir dieses Training erstmals ausführlich vor. Wir zeichnen die komplette Karriere eines Kickers vom Fußballkindergarten bis in den A-Jugendbereich nach, um Trainern und Vereinen, aber auch Spielern und Eltern zu zeigen, wie und unter welchen Bedingungen sich Fußballer perfekt entwickeln können.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass viele ehrenamtliche Jugendtrainer, insbesondere Väter, die das Amt mehr oder weniger freiwillig übernommen haben, unsicher sind, wie sie Kinder richtig trainieren. Dieses Buch ist ein Tool, mit dem jeder das Training seiner Mannschaft – egal in welcher Altersstufe – abwechslungsreicher, intensiver und effektiver gestalten kann. Wir zeigen anhand konkreter Übungen und der richtigen Trainingssteuerung auf, wie jeder Trainer aus jedem Kind, unabhängig davon, wie viel Talent es mitbringt, einen besseren Fußballer macht.

Fußball ist mehr als
nur Sport. Für uns ist
Fußball auch leben
lernen

Neben der fußballerischen Ausbildung ist für uns auch die menschliche Entwicklung der Kinder wichtig. In einer Fußballmannschaft kann man sehr viel mehr lernen, als nur den Ball sauber zu passen oder ihn gekonnt ins Kreuzeck zu zirkeln. Die Kinder lernen Teamfähigkeit, sie lernen Disziplin gegenüber sich selbst und ihren Mitmenschen, sie lernen, Regeln zu akzeptieren, sich unterzuordnen und Konflikte richtig zu lösen. Für uns ist Fußball auch leben lernen, und wir fördern als Trainer in unseren Mannschaften daher bewusst auch die Entwicklung der sozialen Intelligenz der Kinder. Mit welchen Tricks und Kniffen das am besten gelingt, verraten wir auf den folgenden Seiten. Wir sind sicher, dass sogar so mancher »Profi« im Jugendtrainerbereich überrascht sein wird, welche enorme fußballerische und menschliche Entwicklung mit unserem Training möglich ist.

Unser Buch richtet sich aber nicht nur an Trainer. Ambitionierten Spielern hilft es beispielsweise herauszufinden, welches Training in welcher Entwicklungsphase für sie das beste ist. Um individuelle Schwerpunkte zu setzen. Um das Training im Heimatverein zu hinterfragen und zu verbessern. Und um als Fußballer das Bestmögliche aus sich herauszuholen. Dabei unterscheiden wir nicht zwischen Mädchen und Jungen. Die Trainingsmethoden und die Intensität sind für Jungen und Mädchen identisch.

Interessierte Eltern erfahren in diesem Buch, wie sich ihre Kinder ohne Selektion und falschen Erfolgsdruck zu sportlich aktiven und gesunden Menschen und gleichzeitig zu perfekt geschulten Fußballern entwickeln können. Darüber hinaus geben wir Vereinen Tipps, wie sie ihre Jugendarbeit professionalisieren und auch finanziell besser aufstellen können.

Viele Kinder, aber auch ihre Eltern, gehen heute ganz bewusst mit dem Traum einer Profikarriere ins Fußballtraining. Es ist ein hochgestecktes Ziel, das die wenigsten erreichen werden. Wie weit der Weg eines jeden Spielers führt, lässt sich nicht vorher-sagen. Auch unsere Ausbildung garantiert keine Profikarriere. Das kann sie nicht. Das kann sie in keinem Verein der Welt. Am Ende entscheiden vor allem die Gene, aber auch Glück und Zufälle, ob es für einen Spieler bis ganz nach oben reicht.

Mit dem falschen Training ist der Weg an die Spitze jedoch von Anfang an verbaut.

Außerdem: Was sollte schlecht daran sein, wenn es für einen jungen Kicker *nur* bis zur Landesliga reicht? Auch das ist immer noch ein Niveau, das die wenigsten Spieler in ihrer Karriere erreichen und mit dem man sich – unter den richtigen Umständen – gar sein Studium oder die Ausbildung finanzieren kann. Ein lohnendes Ziel.

Wir sind der festen Überzeugung, dass mit dem richtigen, mit unserem Training wirklich jeder ein guter, ein besserer Fußballer werden kann – egal, wie viel Talent er mitbringt. Talent macht vielleicht fünf Prozent der körperlichen Leistungsfähigkeit aus. Die restlichen 95 Prozent entwickeln sich aus Leidenschaft, Ehrgeiz und Willensstärke. Der großartige Pelé hatte vollkommen recht, als er, angesprochen auf seine herausragenden fußballerischen Fähigkeiten, einmal sagte: »Es ist alles nur Übung.«

Es müssen nur die richtigen Übungen sein.

Irrtümer über den Kinderfußball: Warum wir eine neue Ausbildungsphilosophie für unsere Kinder brauchen

Freude und Freunde. Darum wollen Kinder Fußball spielen und gehen in den Verein. Doch dort warten auf die meisten Kinder statt Spaß und Anerkennung Druck und falsches Leistungsdenken. Noch immer begeht die große Mehrheit der Vereine in der Jugendausbildung dramatische Fehler, die von vornherein verhindern, dass Kinder unabhängig von ihrem Talent ihr volles fußballerisches Potenzial auf dem Platz ausschöpfen.

Die vier größten Irrtümer über den Kinderfußball lauten:

1. Die Kinder brauchen Druck, um zu lernen und sich zu verbessern.
2. Die Kinder müssen sich stets mit den Besten messen, um weiterzukommen.
3. Die Kinder sind gute Fußballer, wenn sie ihre Spiele gewinnen.
4. Um zu gewinnen, müssen die Kinder vor allem fit genug sein.

Leistungsbereitschaft durch Druck

Vielleicht erinnern Sie sich noch, wie Sie als Kind mal vor einer Hausaufgabe saßen, und Ihr Vater oder Ihre Mutter stand direkt hinter Ihnen, bereits genervt, dass es – mal wieder – so lange dauert. Beim Blick auf die Aufgabe im Buch fühlte sich Ihr Kopf an wie eine frisch gewischte Schultafel. Vollkommen leer. Nichts ging mehr. Ein klassischer Blackout, hervorgerufen durch den Druck, auf der Stelle funktionieren zu müssen.

Druck lähmt. Er erzeugt Angst. Deswegen brauchen wir auf dem Fußballplatz keinen Druck. Warum wollen wir Kinder beim Fußballspielen verängstigen? Es gibt dafür keinen Grund. Menschlich nicht, aber auch nicht, um die Kinder zu fördern. Druck motiviert nicht (wir werden später noch erklären, auf welche positiven Anreize Kinder viel besser reagieren als auf Druck). Ein Kind, das auf dem Fußballplatz nur deshalb schnell rennt, weil es sich vor der Standpauke seines Vaters oder seines Trainers ängstigt, wird sich fußballerisch nicht entwickeln, sondern – sobald die Gelegenheit da ist – von dem Sport lassen, der in ihm ständig dieses unangenehme Druckgefühl erzeugt. Trainer und Eltern, die ihre Kinder unter Druck setzen, hemmen sie in ihrer

Leistungsfähigkeit. Die Kinder lieben das Fußballspiel, sie wollen kicken. Wenn sie einen Fehler machen, dann nicht aus Faulheit, sondern weil sie es – noch – nicht besser können.

In unserem Training gibt es keinen Druck. Wir fordern von den Kindern technisch extrem anspruchsvolle Bewegungen. Da sind Fehler gerade am Anfang vorprogrammiert. Um diese Fehler abzustellen, brauchen Kinder kontinuierliche Hilfestellung und Anleitung von ihrem Trainer. Aber müssen gute Sportler nicht mit Druck umgehen können? Das ist zwar grundsätzlich richtig, aber im Kindesalter ist Druck nichts weiter als eine Form der Selektion, die viel zu früh ansetzt. Kinder befinden sich in der Entwicklung. Sie haben noch keine ausgereifte Persönlichkeit. Es gibt Kinder, die Niederlagen von Natur aus besser verkraften als andere und sich durch den Druck, der ihnen von Eltern oder Trainern gemacht wird, nicht verändern. Sie halten Druck problemlos aus. Diejenigen Kinder jedoch, die den Druck an sich heranlassen, gehen sofort unter. Sie bekommen durch das permanente negative Feedback («Du musst härter schießen.» – »Wieso hast du den Ball vorm Tor nicht abgespielt?«) unaufhörlich die Bescheinigung, kein guter Fußballer zu sein. Und glauben irgendwann selbst daran. Noch bevor sie überhaupt die Gelegenheit hatten, sich als Persönlichkeit und Fußballer über einen längeren Zeitraum zu entwickeln. Noch bevor sie lernen konnten, wie man mit Druck positiv umgehen kann. Diese Zeit, sich zu entwickeln und zu lernen, müssen wir unseren Kindern geben, denn niemand kommt als perfekter Fußballer auf die Welt.

**»Wer Kinder mit Druck trainiert,
trainiert sie falsch.«**

Wettkampf gegen die Stärksten

Was ist dran an der These, dass nur der Wettkampf mit den besten Spielern einer Altersklasse die Kinder fußballerisch weiterbringt? Gar nichts. Doch leider hält sich genau dieser Glaube noch immer in vielen Vereinen. Es ist vollkommen an den Haaren herbeigezogen, dass Kinder, die stets gegen starke Mannschaften spielen, selbst besser werden. Das Gegenteil ist der Fall. In einem Spiel gegen ein starkes Team, in dem eine Mannschaft permanent vom Gegner bedrängt wird, lernt diese Mannschaft nichts weiter, als zu verteidigen. Es findet kein Spielaufbau statt, die Bälle werden hinten herausgeschlagen in der Hoffnung, dass vorne schon irgendetwas mit ihnen passiert. Es sind verlorene 40 Minuten. Gegen einen starken Gegner, der doppelt so schnell ist, probiert ein Spieler auch keinen Trick oder eine Finte. Lieber spielt er den Ball vorher ab – er sucht den einfachen Weg, um das Risiko zu minimieren. Für den Moment ist das die richtige Entscheidung, aber bringt es die Kinder als Fußballer wei-

ter? Nein, weil sie in den Spielen gegen zu starke Mannschaften keine so umfangreiche Bewegungserfahrung machen wie gegen einen gleich starken Gegner, der ihnen im Spiel die Zeit lässt, auch mal einen Übersteiger oder eine Schussfinte zu versuchen. Je öfter aber Kinder ihre im Training einstudierten Tricks auch im Spiel anwenden können, desto sicherer und schneller werden sie bei der Ausführung dieser Tricks und desto besser wird auch ihr Ballgefühl. In Spielen mit einem Gegner, der einem keine Luft zum Atmen lässt, ist das nicht möglich. Die Kinder brauchen viel länger, bis sie im Training Gelerntes auch tatsächlich auf dem Platz anwenden können.

»Wer Kinder permanent gegen zu starke Mannschaften spielen lässt, bremst sie in ihrer fußballerischen Entwicklung.«

Gewinndenken im Kinderfußball

Nichts ist einfacher, als Fußballspiele in der F- oder E-Jugend zu gewinnen. Man nimmt die am stärksten entwickelten Kinder (es sind meist die ältesten des Jahrgangs), bolzt mit ihnen Kondition und macht vor dem Tor Abschlussstraining bis zum Umfallen. Die schwachen Kinder (es sind meist die jüngeren des Jahrgangs) setzt man dagegen auf die Auswechselbank oder nimmt sie erst gar nicht mit zum Spiel. Das Ergebnis ist eine Gewinnquote, die sich wahrlich sehen lassen kann. Nach genau diesem Prinzip wird leider noch immer in den meisten Fußballvereinen verfahren. Statt Kinder auszubilden, werden sie selektiert. Die Starken kommen weiter, die vermeintlich Schwachen werden aussortiert. Selbst in den 400 Leistungszentren des DFB dominieren die Frühgeborenen eines jeden Jahrgangs. Kein Wunder, ein im Januar geborener Junge ist einem im November oder Dezember geborenen in der Regel körperlich überlegen. Aber ist er deswegen wirklich der bessere, der stärkere Fußballer? Nein, er hatte lediglich zehn Monate mehr Zeit zu wachsen. Im Kapitel »Das biologische Alter«, in dem Sie einige interessante Fakten über den Sinn und Unsinn von Talentbeurteilung bei Kindern erfahren werden, gehen wir ausführlich auf den Einfluss der Wachstumsphasen auf die sportliche Entwicklung von Kindern ein. Nur so viel vorweg: In der C-Jugend kann der biologische Altersunterschied von Kindern bis zu sechs Jahre betragen. Innerhalb ein und desselben Jahrgangs! Dieser vollkommen normale körperliche Unterschied wächst sich erst mit dem Übergang in den Herrenbereich aus. Mit einer Denkweise, die aufs Gewinnen und eine gute Tabellenplatzierung fixiert ist, laufen wir jedoch Gefahr, richtig gute Fußballer bereits in den Jahren zuvor auszusortieren. Und warum? Weil sie ihren Mannschaftskameraden im Wachstum hinterherhinken und man mit ihnen nicht so leicht gewinnen kann wie mit den körperlich bereits entwickelten Spielern.

In unserer Ausbildungsphilosophie verzichten wir bis zur D-Jugend aufs Gewinnen wollen. Wir gehen sogar noch einen Schritt weiter und schwächen unsere Mannschaften ganz bewusst, indem wir ohne festen Torwart spielen und ein Rotationsprinzip anwenden, bei dem jeder Spieler in jeder Partie auf jeder Position im Feld eingesetzt wird. Gegen »spezialisierte« Mannschaften verlieren wir sicher das eine oder andere Spiel, wenn unser bester Verteidiger in den letzten zehn Minuten vorne im Sturm spielt. Dafür gewinnen unsere Kinder jedoch etwas viel Wertvolleres: Mit ihren Kenntnissen über jede einzelne Position auf dem Feld erreichen sie mit der Zeit ein umfassendes Spielverständnis und entwickeln sich auch technisch weiter. Jede Position bringt unterschiedliche Herausforderungen in der Koordination oder bei der Ballverarbeitung mit sich. Nur wer in der Jugend auf jeder Position spielt, kann sich taktisch, technisch und koordinativ komplett entwickeln. Ein ganz wichtiger Zwischenschritt auf dem Weg hin zum perfekten Fußballer. Spieler, die bereits in ihrer Jugend ausschließlich auf ein und derselben Position eingesetzt werden, haben diese Möglichkeit nicht. Sie bleiben in ihrer Entwicklung stehen.

Es ist nicht so, dass wir verlieren wollen oder dass uns Niederlagen nichts ausmachen. Im Gegenteil. Aber überall dort, wo das Gewinnen der fußballerischen Ausbildung entgegensteht, verzichten wir in den ersten Ausbildungsjahren lieber darauf. Und ehrlich, wer erinnert sich heute noch an Ergebnisse von F- oder E-Junioren-Spielen von vor fünf oder zehn Jahren?

**»Wer Kinder ganzheitlich
ausbilden möchte, muss in
den ersten Fußballjahren aufs
Gewinnen verzichten können.«**

Fitnessgedanke vs. Trainingseffizienz

Einer der Sätze, die man in Fußballvereinen am häufigsten hört, lautet: »Die Burschen müssen fit sein, um gewinnen zu können.« Und dann wird halt gelaufen. Noch immer gibt es in der F-Jugend Übungseinheiten, in denen Kinder eine halbe Stunde lang Steigerungs- und Intervallläufe machen. Ohne Ball. Mit der Begründung, dass Fitness auf dem Platz das Entscheidende sei. Nun kann man dieser Ansicht durchaus folgen, doch selbst unter sportwissenschaftlichen Gesichtspunkten ist ein solches Training falsch. Was schätzen Sie, wie lange ein Achtjähriger in einer Trainingseinheit am Stück laufen muss, um eine vernünftige Grundlagenausdauer zu bekommen? Es sind acht Minuten. Mit den richtig konzipierten Übungen kommen Kinder in einer Trainingseinheit auf ein Vielfaches dieser acht Minuten. Ohne es zu merken. Hinzu kommt, dass sich in abwechslungsreichen Übungen ihre Muskeln umfassender und

nachhaltiger entwickeln als in einem Lauftraining, in dem die Muskeln nur monoton angesprochen werden.

Ein weiterer Punkt, der gegen ein gesondertes Konditionstraining spricht, ist die sogenannte Grenzertragslehre. Was verbirgt sich dahinter? Bleiben wir bei unserem achtjährigen F-Jugend-Kicker. Würde man mit ihm ein Lauftraining machen, würde sich seine Fitness zwar verbessern, allerdings nur in einem geringen Maße. Jahre vor der Pubertät ist sein Testosteronspiegel noch sehr niedrig, weshalb seine Muskeln konditionelle Reize nur beschränkt verarbeiten können. Über diese biologische Barriere, den Grenzertrag, kann nicht hinaustrainiert werden. Ist der Grenzertrag erreicht, wird das Training vom Körper nicht mehr angenommen. Die Trainingszeit ist verschwendet. Im gleichen Alter ist der Grenzertrag bei der Schnelligkeit doppelt so hoch wie bei der Kondition. In den Bereichen Koordination und Technik kann sogar das Vierfache an Erfolgen erzielt werden. Wenn ein Achtjähriger Fitness quasi nebenbei trainieren kann (acht Minuten am Stück zu laufen reicht aus) und in diesem Bereich ohnehin nur beschränkte Fortschritte machen kann, ist es nur konsequent, dass ein Trainer in der F-, E- und D-Jugend seinen Trainingsschwerpunkt auf die Bereiche Technik, Koordination und Schnelligkeit legt, um das Maximale aus seinen Kindern herauszuholen. Denn: Mit zunehmendem Alter sinkt der Grenzertrag bei Koordination und Technik wieder. Was ein Spieler bis dahin in diesen Bereichen nicht gelernt hat, kann dann nur noch unter großem Zeitaufwand trainiert werden. Unsere gesamte Ausbildungsphilosophie ist vom Fußballkindergarten bis in die A-Jugend auf die Grenzertragslehre abgestimmt, damit wir keine Trainingsminute verschwenden. Halten wir also fest:

**»Ein reines Fitness- oder
Lauftraining ist für Fußballkinder
Zeitverschwendung und geht
zulasten der Trainingseffizienz.«**

Innenseite mit Finte

Die einfache Ballannahme mit der Innenseite kombinieren wir mit einer Finte, um den Verteidiger zu irritieren und so genau jenen Vorsprung zu gewinnen, den wir brauchen, um nach der Ballmitnahme an ihm vorbeizuziehen. Sie ist essenziell für Stürmer und Spieler im zentralen Mittelfeld, die sich permanent im »Eins gegen eins« durchsetzen müssen, aber auch für Flügelspieler auf der linken Seite, die bei einem Anspiel mit einem Gegner im Rücken leichter nach innen ziehen können. Abwehrspieler wehren sich nach einem flachen Abspiel des Torwarts mit dieser Ballannahme gegen einen anlaufenden Stürmer.

Und so funktioniert die Ballmitnahme mit der Innenseite, kombiniert mit einer Finte:

Schritt 1: Der Spieler läuft dem Ball entgegen.



Schritt 2 und 3: Kurz bevor er den Ball erreicht, macht der Spieler einen Ausfallschritt nach rechts, um den Gegner zu täuschen.



Schritt 4 und 5: Dann nimmt der Spieler den Ball nach links vorne mit und sprintet los.

Häufiges Fehlerbild:

Die Kinder machen den Ausfallschritt zu spät und haben dann folglich keine Zeit mehr für die Ballmitnahme. Häufig wird der Pass auch zu ungenau gespielt, sodass die Annahme nicht mehr durchführbar ist. Achten Sie daher auch auf das genaue Anspiel.

Korrektur:

»Ausfallschritt jetzt!«



Worauf Trainer und Spieler bei der Ballannahme Innenseite mit Finte achten müssen

Außenseite mit Finte

Hier kombinieren wir die technisch anspruchsvolle Ballmitnahme mit der Außenseite mit einer Finte, die uns auch hier einen Vorteil verschafft, um an unserem Gegenspieler vorbeizukommen. Sie wird analog zur Ballannahme mit der Innenseite eingesetzt. Flügelspieler auf der rechten Seite sollten diese Ballmitnahme besonders intensiv trainieren.

Und so funktioniert die Ballmitnahme mit der Außenseite, kombiniert mit einer Finte:



Schritt 1 und 2: Der Spieler löst sich von seinem Gegenspieler in Richtung des Balles und läuft mit dem Gegner im Rücken auf den Ball zu.



Schritt 3 und 4: Nun macht der Spieler einen Ausfallschritt nach links.



Schritt 5 und 6: Anschließend führt er den Ball mit der Außenseite der Fußspitze nach rechts.



Häufiges Fehlerbild:

Die Kinder machen den Ausfallschritt zu spät und haben dann folglich keine Zeit mehr für die Ballmitnahme. Häufig wird der Pass auch zu ungenau gespielt, sodass die Annahme nicht mehr durchführbar ist. Achten Sie daher auch auf das Anspiel. Häufig schlagen die Kinder den Ball mit der Außenseite, anstatt ihn mit der Fußspitze vorsichtig zu führen.

Korrektur:

»Ausfallschritt jetzt!«

Worauf Trainer und Spieler bei der Ballannahme Außenseite mit Finte achten müssen

Rausdrehen

Mit dieser Ballannahme kann sich ein Spieler ideal in eine offene Stellung bringen, zum Gegner spielen und gleichzeitig den Ball eng am Fuß behalten. Wichtig dabei ist, dass der Spieler ohne unmittelbaren Gegnerdruck ist, also Platz zwischen sich und dem Gegenspieler hat.

Und so funktioniert das Rausdrehen:



Schritt 1: Der Spieler löst sich etwa drei Meter von seinem Gegner und erhält ein Anspiel.



Schritt 2: Sobald der Ball etwa einen Meter von ihm entfernt ist, dreht sich der Spieler leicht nach rechts.



Schritt 3: Sobald der Ball am Standbein vorbeierollt, legt der Spieler seinen rechten Fuß seitlich auf den Ball und geht mit dem Standbein leicht in die Knie.



Schritt 4 und 5: Dann zieht der Spieler den Ball mit der Sohle nach rechts.



Schritt 6 und 7: Er befindet sich jetzt im offenen »Eins gegen eins« mit dem Verteidiger.