

Fußballtraining

KARTOTHEK



50 GESCHICHTEN FÜR BAMBINI

Zum Vorlesen vor jeder Spielstunde

Fußballtraining



KARTOTHEK

DER BAMBINI-TRAINER ALS 'ALLESKÖNNER'

An kaum einen Trainer werden so vielfältige Erwartungen geknüpft wie an die Ausbilder der jüngsten Fußballspieler. Sie sollen neben fachlichen Kompetenzen selbstverständlich etwas von Teambildung verstehen, sie sollen empathisch, gerecht, verständnisvoll und im richtigen Moment auch konsequent sein. Und ganz nebenbei sollen sie den Jüngsten Disziplin, Ordnung, Respekt und Mannschaftsgeist näherbringen.

Doch damit nicht genug. Die Basis, die Trainer im unteren Jugendbereich legen, ist entscheidend für den Erfolg in späteren Jahren. Es ist daher auch im Hinblick auf die sportliche Entwicklung lohnend, Kinder von Beginn an 'professionell' zu schulen – mit all' der Freude und Leidenschaft, die Tausende von ihnen am Fußball haben.

ZU DIESEN TRAININGSKARTEN

Diese Kartothek soll Sie beim Training mit Kindern im Alter zwischen vier und sieben Jahren unterstützen. Dabei ist bewusst darauf geachtet worden, dass die Perspektive der Kinder eingenommen und ihre Sprache gesprochen wird. In 50 Geschichten werden die Jüngsten mit dem Leben auf und neben dem Platz vertraut gemacht. Sie lernen alle wesentlichen Dinge kennen, die im Fußball von Bedeutung sind, und erfahren, wie wertvoll eine Mannschaft und ein faires Miteinander sind. Vor allem aber erkennen sie von Anfang an die Vorteile eines ritualisierten Trainings: Vertrautheit, Sicherheit, sportliche Weiterentwicklung und stetig zunehmende Freude am Fußballsport.



Fußballtraining

DIE AUTORIN



ELKE OPITZ

Die Journalistin und Trainerin für Kommunikation und Teambildung ist seit über 20 Jahren im Kinder- und Jugendfußball aktiv. In ihren Anfängen trainierte sie vor allem ihren Sohn und coachte beim Osnabrücker SC (OSC) in den Folgejahren die Bambinikicker, die D- und C-Junioren sowie eine U17-Landesliga-Mannschaft.

Im Jahr 2015 erarbeitete die lizenzierte Fußballtrainerin für den gesamten unteren Jugendbereich ihres Vereins ein Trainingskonzept, das sie mit großem Erfolg realisierte und über das umfangreich berichtet wurde. 2016 folgte ein Programm zur Gewinnung und Förderung junger Trainer. Elke Opitz betreut beim OSC heute vier Trainingsgruppen, trainiert zwei Fußballmannschaften und ist Mitglied im Autorenteam der DFB-Trainerzeitschrift *Fußballtraining Junior*.



Fußballtraining

SO 'LESEN' SIE DIE TRAININGSKARTEN

The illustration features a soccer ball with a smiling face, arms, and legs, standing next to a soccer player in a red and white striped jersey. The player has a determined expression and is looking towards the right. In the background, there's a green field with a blue sky and some clouds.

VORDERSEITE

Diese Kartothek ist in die fünf Kategorien *Fußball-ABC, Saison, Team, Material und Disziplin* eingeteilt. Die Themenbereiche ermöglichen Ihnen, alles, was für eine Mannschaft wichtig ist, kindgerecht zu vermitteln. Dieses gelingt mit Hilfe von 50 Geschichten, die in sich abgeschlossen sind. **Dennoch ist es vorteilhaft, den Kindern zu Beginn die Geschichten 1 bis 10 vorzulesen, um sie**

mit den Hauptfiguren vertraut zu machen. Je nachdem, welches Thema Sie im Training behandeln möchten, starten Sie mit der entsprechenden Geschichte.

Die **Hauptfiguren** der Bambini-Geschichten sind:

- > Die Fußballtrainer Rieke und Berni
 - > Die Bambini-Kicker Leo und Lisa, die beste Freunde sind, sowie viele andere Kinder, die gemeinsam mit Leo und Lisa in einer Mannschaft spielen.



Fußballtraining

SO 'LESEN' SIE DIE TRAININGSKARTEN



Fußballtraining

11

alle kennen. Auch wenn man mal Schiedsrichter werden will. Ich möchte später Schiedsrichter werden», sagt Lisa. «Ich nicht. Ich möchte Fußballspieler sein», sagt Leo. «Ja, und? Man kann beides. Fußballspieler und Schiedsrichter sein», sagt Lisa amüsiert. «Glaubst du?», fragt Theo unglaublich. «Ja. Ich glaube schon. Aber wir können ja Rätsel fragen. Da hinten kommt sie». Die Kinder laufen zu ihrer Trainerin. «Rätsel, Rätsel, wenn man alle Regeln kennt und wenn man Fußball spielt ist und...». «Langsam. Ihr seid ja ganz aufgeregzt und besonders aktiv heute», freut sich die Trainerin. «Das passt zu dem, was ich vorbereitet habe. Die Fußballregeln müssen wir nämlich auch einmal besprechen. »Nur besprechen, ist langweilig», sagt Leo. «Deshalb wollen wir alle wirklich mitmachen. Wir spielen ein Rätsel und ich mache jedes Mal ein Foto. Die können wir dann später ausdrucken und aufführen. Was meint ihr?» «Das ist toll», strahlt Lisa.

Es vergehen einige Wochen und es ist Saisonausschluss. Rätsel verteilt an jedes Kind ein kleines Geschenk. Es sieht aus wie ein Buch. Was das wohl ist?

WAS HABEN DIE KINDER HEUTE GELERNNT?

»Im Fußball gibt es 17 Regeln und viele zusätzliche Erklärungen, zum Beispiel wie groß oder wie schwer der Ball in der F-Jugend sein muss oder welche Länge und Breite das Fußballfeld hat, auf dem ihr spielt.

»Wenn man beim Regelkennen Spaß haben will, ist es eine tolle Sache, wenn man ein Fotobuch bastelt. Frag' mal deinen Trainer.

FT-Trainingskarte > fussballtraining.com

RÜCKSEITE

Sie haben die Wahl: Mit der Frage „Was haben wir heute gelernt?“ (siehe Kasten unten) können Sie das Vorgelesene ‘abfragen’ und das Training einleiten oder mit der Frage das Training abschließen. Grundsätzlich finden Sie auf der Rückseite eine Zusammenfassung und die Kernbotschaften. Den Kindern soll in jedem Fall die Möglichkeit gegeben werden, mit eigenen Worten das jeweilige

Lern- oder Trainingsziel zu erklären. Auf diese Weise bleiben die Inhalte besser haften und als Trainer haben Sie die direkte Rückmeldung, dass alles richtig verstanden wurde.

Hinweis:

Wenn ein Kind Ihres Teams den gleichen Namen wie eines in der Geschichte hat, überlegen Sie: Ähneln sich die Charaktere? Passen die Eigenschaften oder eher nicht? Im Zweifelsfall während des Vorlesens den Namen verändern, um Missmut oder Verwirrung bei den Kleinen zu vermeiden.

Wichtig:

Sollten den Kleinen bei bestimmten Beschreibungen die Worte fehlen, dürfen Sie helfen. Entscheidend ist, dass die Kinder durch die Geschichte wissen, worauf es im folgenden Training ankommt.

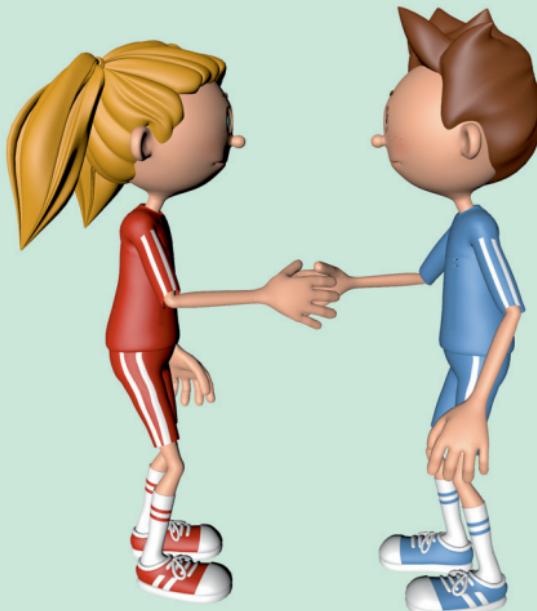


FUSSBALLSPIELEN GEHT IMMER – NUR NICHT BEI GEWITTER

Leo ist fast vier Jahre alt und geht in den Kindergarten. Da gefällt es ihm gut. Leo geht in die Bärengruppe und in die geht auch Lisa. Sie ist schon fast fünf Jahre alt und Leo ist ihr bester Freund. Mit ihm geht sie auch zum Bambini-Training. Da spielen sie zusammen Fußball und lernen, wie man richtig schießt und so rennt, dass der Ball

einem immer am Fuß bleibt. Das Tollste ist, dass man immer draußen Fußball spielen kann.

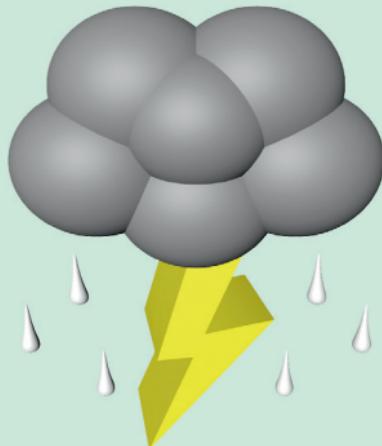
Immer – nur nicht bei Gewitter! Da ist es verboten! Wenn es donnert und blitzt, muss man sofort ins Haus laufen und darf nicht mehr draußen Fußball spielen. Aber sonst immer. Sogar, wenn es im Winter schneit, und auch, wenn es





regnet und der Rasen total matschig ist, kann man Fußball spielen. Leo und Lisa spielen dann besonders gerne. Wenn sie um den Ball kämpfen und auch mal in die Pfütze fallen, dann lachen sie oft und sind manchmal auch ganz doll schmutzig. So wie die Fußball-Profs im Fernsehen und Leo und Lisa sind dann immer auch ein bisschen stolz.

Wenn sie von ihren Mamas vom Training abgeholt werden, machen sie beide ein wichtiges Gesicht, so wie die berühmten Fußballer. Einer trägt den Ball unter dem Arm und der andere die Taschen. Und wenn Leos Mama dann sagt: »Na, ihr beiden Helden! Habt ihr toll tra-



niert?«, dann nicken Lisa und Leo, und wenn Lisas Mama sagt: »Ihr seid mir aber auch wieder zwei nette Dreckspatzen«, dann lachen Leo und Lisa und freuen sich auf die warme Dusche zu Hause, auf einen Becher Kakao und auf das nächste Mal, wenn sie wieder zusammen Fußball-Training haben.

WAS HABEN DIE KINDER HEUTE GELERNT?

- > Wie heißen der Junge und das Mädchen?
- > Was spielen die Kinder?
- > Fußball kann man spielen, wenn ...
- > Aber nie, wenn es blitzt und donnert!



EINE SCHLEIFE BINDEN

»Max, bitte komm' jetzt in die Halle«, ruft Rieke die Trainerin. »Ja, gleich«, ruft Max zurück aber er kommt nicht. Rieke geht in die Kabine und sieht Max, wie er auf dem Boden sitzt und seine Schuhe zubindet. »Das ist ja großartig, dass du schon eine Schleife binden kannst«, lobt Rieke. Es dauert noch einen Moment, aber dann gehen beide in die Halle und Max ist erkennbar stolz. »Warum seid ihr zu spät?«, fragt Lisa, als Rieke mit Max an der Hand zum Kreis kommt. »Max hat noch seine Schuhe zugebunden. Das hat etwas länger gedauert.« »Ich kann auch schon eine Schleife«, ruft Anna. Nach und nach melden sich weitere Kinder, aber viele können sich noch nicht allein die Schnürsenkel

binden. »Nun«, erklärt die Trainerin, »wenn man vier Jahre alt ist, kann man anfangen, zu üben.« »Ich bin schon fünf«, ruft Enno. »Aber ich





kann keine Schleife.« »Nun,«, sagt Rieke, »dann wollen wir heute mal eine Übung machen, die euch daran erinnern soll, dass ihr ab jetzt zu Hause übt. Dann könnt ihr bald eure Fußballschuhe selbst zubinden.« Leon schaut ein wenig besorgt. »Keine Angst«, beruhigt ihn seine Trainerin. »Ich werde euch auch weiterhin beim Schleifebinden helfen. Die Übung macht aber wirklich ganz viel Spaß und hilft euch auch, noch besser den Ball am Fuß zu führen.« Inzwischen hat

Rieke mehrere Schleifen aus Seilen auf den Hallenboden gelegt und Teams gebildet. An jedem Schleifenende stehen gleich viele Kinder, die nacheinander mit dem Ball am Fuß so schnell sie können um ihre Schleifenseite dribbeln müssen. »Die Mannschaft, bei der es zuerst alle geschafft haben, gewinnt«, erklärt die Trainerin. Die Kinder stellen sich auf, Rieke ruft: »Auf die Plätze. Fertig. Los!« und der Schleifenlauf beginnt.

WAS HABEN DIE KINDER HEUTE GELERNNT?

- > Ganz kleine Kinder können noch keine Schleife binden.
- > Aber wenn man vier Jahre alt ist, kann man anfangen, es zu üben, denn es ist ziemlich cool, wenn man seine Fußballschuhe selbst zubinden kann.
- > Dann kann man sich selbst helfen, wenn der Schnürsenkel offen ist.
- > Damit man nicht vergisst, das Schleifebinden zu üben, gibt es den Schleifenlauf – mit dem man zugleich auch dribbeln übt und wie der Ball immer am Fuß bleibt.



ZUSAMMENSPIELEN

Bevor das Fußballtraining beginnt, sitzen alle Kinder und die Trainer am Kreis. »Woher wisst ihr eigentlich, wer ein Mitspieler ist?«, fragt Berni der Fußballtrainer. Die Kinder überlegen. »Weil ich die kenne«, sagt Charly. »Weil er mit mir Training macht«, glaubt Eric. »Weil Leo mein Freund ist«, sagt Lisa. »Nun, dann anders gefragt: Woran erkennt man bei einem Bundesliga-Spiel, wer zu einer Mannschaft gehört?«, will Berni wissen. Wieder überlegen die Kinder. »An den Trikots«, sagt Lukas. »Die haben alle die gleichen Trikots an.« »Richtig«, antwortet Berni. »Und bei uns?« »Wenn wir im Training Mannschaften bilden, woran erkennt ihr dann, wer euer Mitspieler ist?« »Leibchen!«, ruft ein Joshua. »Wir bekommen doch immer Leibchen.«

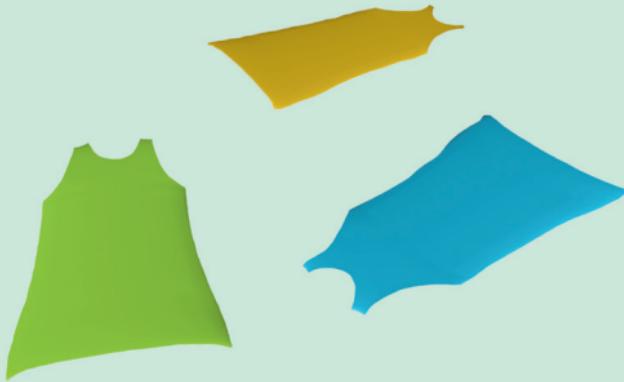




»Genau«, sagt Berni. »Und was bedeutet es, wenn man einen Mitspieler hat?«

Die Kinder schauen Berni an. »Nun,« erklärt der Trainer, »beim Fußball kommt es darauf an, dass man zusammenspielt. Dass man nicht alles alleine macht, sondern

dass man seinen Mannschaftskameraden anspielt, wenn der zum Beispiel freistehrt. Und um das ganz schnell zu erkennen, mit wem man zusammenspielt, gibt es die Leibchen.« Die Kinder nicken und dann beginnt das Training.



WAS HABEN DIE KINDER HEUTE GELERNT?

- > An den Leibchen oder am gleichen Trikot erkenne ich meine Mitspieler.
- > Wichtig ist, dass ich nicht vergesse, dass es beim Fußball darauf ankommt, dass alle zusammen spielen.
- > Alleine hat man keine Chance.



VIELE VERSCHIEDENE BÄLLE

Als die Kinder in die Halle kommen, staunen sie. Berni der Fußballtrainer bringt ja immer ganz viele Bälle in dem großen Ballsack mit, aber heute hat er einige dabei, die gar nicht wie Fußbälle aussehen. »Kommt mal alle bitte her!«, ruft Berni. »Ich muss euch heute einmal zeigen, was es für unterschiedliche Bälle gibt.« »Warum?«, fragt Tim. »Ich will nur Fußball spielen.« »Das sollst du auch«, antwortet Berni. »Aber trotzdem ist es gut

zu wissen, welche Art von Bällen es gibt und dass man mit allen Fußball spielen kann.« »Wieso?«, möchte Lisa wissen. »Das kann ich euch leicht erklären«, antwortet Berni. »Beim Fußball ist es wichtig, dass der Ball das tut, was ihr wollt. Das heißt: Der Ball soll nicht irgendwohin rollen, sondern zum Beispiel zu eurem Mitspieler – oder ins Tor!« ruft Max.

»Genau«, sagt Berni. »Und damit der Ball immer das tut, was ihr





wollt, muss er bei euch am Fuß bleiben. Wenn ihr schnell mit dem Ball über den Platz lauft, müsst ihr ihn immer unter Kontrolle haben. Wisst ihr, was ich damit meine?« Die Kinder nicken.

»Gut«, sagt Berni, »dann darf sich jetzt jeder einen Ball aussuchen, mit dem er heute die Übungen macht, okay?« Wieder nicken die Kinder und der clevere Felix fragt: »Es ist heute bestimmt kein Fußball dabei, stimmt's?« und Berni lacht.

WAS HABEN DIE KINDER HEUTE GELERNNT?

- > Es gibt viele verschiedene Bälle und mit allen kann man Fußball spielen: auch mit einem Handball oder sogar einem kleinen Tennisball.
- > Das ist zwar nicht einfach, aber damit wird man sicherer am Ball.
- > Ganz schwierig ist das Fußballspiel mit dem Reflexball. Aber wer damit übt, der lernt, blitzschnell zu reagieren, und ist im Spiel mit dem richtigen Fußball gleich viel besser.



BEGRÜSSUNG UND VERABSCHIEDUNG

»Hallo, Ihr Lieben«, begrüßt Berni der Fußballtrainer die Kinder. Könnt Ihr Euch noch an die neuen Regel erinnern, die wir beim letzten Training eingeführt haben?«

Die Kinder überlegen. »Ich war nicht da«, sagt Noah. »Rennpferde«, ruft ein anderer. »Rennpferde sind nicht neu«, weiß Leo.





»Nun,« sagt Berni, »denkt mal an eure Trinkflaschen und eure Jacken, Taschen und Rucksäcke.« Jetzt wissen die Kinder, welche neue Regel Berni meint, und Lisa sagt alles ganz genau auf: »Vor dem Training begrüßen wir uns. Wir stehen am Kreis und Rieke oder Berni sagen uns, was wir heute machen werden. Wenn ein neuer Spieler da ist, klatschen wir zur Begrüßung. Nach dem Training treffen wir uns wieder am Kreis. Dann bekommen wir unseren Traubenzucker und klatschen mit

den Trainern ab. Dann gehen wir zur Bank und jeder nimmt seine Sachen und vergisst nichts. Auch von unserem Co-Trainer verabschieden wir uns mit Abklatschen – so wie es die großen Fußballspieler machen.«

WAS HABEN DIE KINDER HEUTE GELERNNT?

- > Die Kinder wissen, dass das Training eine Reihenfolge hat, die wir immer einhalten.
- > Doch oft wird die Verabschiedung vergessen.
- > Aber so, wie wir zu Beginn des Trainings uns gegenseitig begrüßen, so verabschieden wir uns, wenn das Training zu Ende ist.
- > Was denkt ihr, warum Begrüßung und Verabschiedung wichtig sind?



Fußballtraining

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89417-303-6

1. Auflage 2020

© by Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG, Rektoratsweg 36,
48159 Münster • www.philippka.de

Autorin: Elke Opitz

Lektorat: Marc Kuhlmann, Bruno Vallon, Dominic Demenat

Design/Layout: Janosch Peltzer

Illustrationen: Patrick Woess

Titelfoto: Conny Kurth

Druck: Bitter & Loose GmbH, Greven

Das Werk und seine Bestandteile sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch foto-mechanische Vervielfältigungen jeder Art, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Anmerkung zum Sprachgebrauch: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der Kartothek die männliche Form verwendet, die jedoch die weibliche mit einschließt. Ist von Spielern bzw. Trainern die Rede, so sind die Spielerinnen respektive Trainerinnen stets mitgemeint.