

fussballtraining



FOKUS

EINE PUBLIKATION DES DEUTSCHEN FUSSBALL-BUNDES



**Mit kleinen Spielen
zum großen Spiel**

SCHON HEUTE TRAINIEREN, WAS MORGEN GEFRAGT IST

Kleine Spiele sind für Fußballer der Botenstoff zum Glück!



Kennen Sie Dopamin? Wenn nicht, keine Sorge! Es ist nämlich keine gefährliche Einstiegsdroge, sondern der Botenstoff zum Glück! Dopamin – im Volksmund daher auch als Glückshormon bezeichnet – ist vielleicht sogar die stärkste Antriebsfeder für Fußballspieler. Denn, ist es erst einmal freigesetzt, steigt nicht nur die Aufmerksamkeit, sondern auch die Motivation und damit einhergehend die Leistung.

Wenn wir also wissen, was dieses Glückshormon bei Sportlern bewirkt, sollten wir es auch zielgenau im Nachwuchstraining nutzen. Und dann sind wir ziemlich schnell bei kleinen Spielen und Spielformen: Hier wird jedem Einzelnen viel Bewegung ermöglicht, im Wettbewerb alleine oder im Team um Punkte und Tore gebuhlt und mit überraschenden Erfolgserlebnissen aufgewartet. Das klingt doch nach Spaß und Freude! Dopamin ist in kleinen Spielen also ständiger Begleiter der Kinder und Jugendlichen und damit Freund des Trainers.

Dieser Fokus-Band orientiert sich am Spitzfußball und beschreibt praxisnah, wie die Anforderungen von morgen schon heute spielerisch und mit einem hohen Aufforderungscharakter versehen mit Junioren trainiert werden können. Dazu gehört auch das Schaffen einer positiven Lernatmosphäre, die schnelle Entwicklungsschritte ermöglicht. Wie beides miteinander funktioniert? Das erfahren Sie auf den folgenden 110 Seiten. Viel Spaß bei der Verabreichung des Glückshormons wünscht Ihr



Staffelspiele und Wettkämpfen mit und ohne Ball – eine wahre Freude für jeden Nachwuchskicker.

Paul Schomann • DFB-Trainer

fussballtraining FOKUS

Redaktion *fussballtraining*:

DFB: Norbert Vieth (Leiter Fachmedien im DFB, Koordinator), Ralf Peter (DFB-Trainerstab)

Philippka-Sportverlag: Arne Barez (Chefredakteur, verantwortlich), Klaus Schwarten, Dietrich Wedegärtner, Sven Hehl, Marc Kuhlmann, Dennis Schunke, Thomas Stillitano, Kieran Schulze-Marmeling (beide Redaktionsassistenz), Klaus Pabst

Redaktion dieses Bandes:

Marc Kuhlmann

Gestaltung:

Janosch Peltzer

Illustrationen/Grafiken:

Marc Kuhlmann

Verlag:

Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG
Rektoratsweg 36, D-48159 Münster
Tel. (02 51) 2 30 05-0, Fax: 2 30 05-99
E-Mail: info@philippka.de
E-Mail Redaktion: ft@philippka.de
Internet: www.philippka.de
<http://fussballtraining.com>

Geschäftsführung:

Ferdinand Honig, Thorsten Krybus

Gesamtherstellung:

Westmünsterland Druck, 48683 Ahaus

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:

978-3-89417-274-9

Urheberrechtlicher Hinweis:

Diese Publikation sowie alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Titelfoto:

Conny Kurth

Alle übrigen Fotos (wenn nicht anders angegeben):

Conny Kurth



Wahrnehmungs- und Orientierungsspiele 8

SPITZENTREND: HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT

Pass- und Kombinationsspiele 28

SPITZENTREND: BALLZIRKULATION

Umkehrspiele

SPITZENTREND: SCHNELLES UMSCHALTEN 50

Balljagdspiele

SPITZENTREND: GEGENPRESSING 72

Spielerische Kräftigung

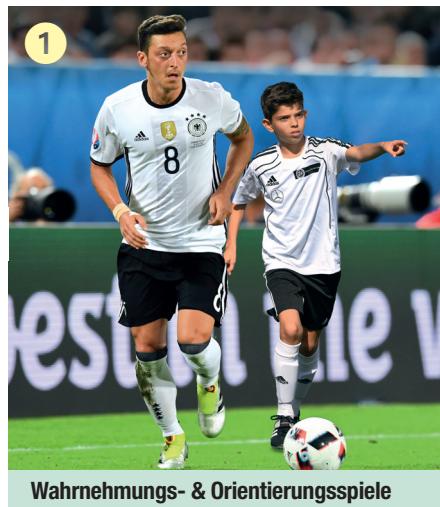
SPITZENTREND: HERAUSRAGENDE KÖRPERLICHE FITNESS 92

Die Kapitel im Überblick

fussballtraining

FOKUS
EINE PUBLIKATION DES DEUTSCHEN FUSSBALL-BUNDES

Mit kleinen Spielen zum großen Spiel
SCHON HEUTE TRAINIEREN, WAS MORGEN GEFRAGT IST



Die stabilen Trends im Spitzfußball

Das große Spiel gibt also vor, wie das Training zu gestalten ist. Welche Abläufe und Schemata wiederholen sich häufig? Welche individuellen Fertigkeiten sind spielentscheidend? Dieser Band greift fünf aktuelle und stabile Entwicklungen im Spitzfußball auf und bringt sie (von der Spitze in die Breite) auf die Nachwuchsausbildung herunter. Er beschreibt, was mit Juniorenspielern heute bereits spielerisch hinführend trainiert werden kann, damit sie später den Anforderungen des modernen Fußballs gewachsen sind. Folgende Trainingsschwerpunkte – hier mit dem erkannten Trend aus dem Spitzfußball (fett) und mit der hinführenden Ausbildungsidee für den Nachwuchsfußball (kursiv) versehen – stehen im Mittelpunkt dieser Publikation (siehe auch Kapitelübersicht oben):

- **Handlungsschnelligkeit:** Wahrnehmungs-/Orientierungsspiele
- **Ballzirkulation:** Pass- und Kombinationsspiele
- **Schnelles Umschalten:** Umkehrspiele
- **Gegenpressing:** Balljagdspiele
- **Fitness:** Spielerische Kräftigung

Die Ausbildungsvision

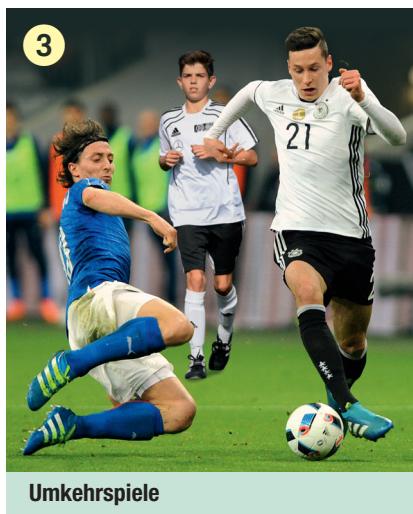
Juniorentrainer haben zwei Aufgaben zu erfüllen: Zum einen tragen sie dafür Sorge, dass ihre Spieler eine bestmögliche Ausbildung genießen. Zum anderen sind sie dafür verantwortlich, das Team für die Ausübung der Sportart immer wieder aufs Neue zu begeistern. Ziel muss es also sein, ein inhaltlich anspruchsvolles Training mit Spaß zu verbinden.

Das Modell der 3 L: Lachen, Lernen, Leisten

Dies gelingt durch ein Modell, welches seinen Ursprung in der Schweiz hat: Lachen, Lernen, Leisten! Entwickelt vom dortigen Bundesamt für Sport (BASPO), arbeitet u. a. der Schweizerische Fußballverband sowie der ein oder andere Amateurvverein erfolgreich mit diesem Ausbildungskonzept. Es hat zum Ziel, Kinder und Jugendliche für den Fußballsport zu begeistern und darauf aufbauend das individuelle Potenzial jedes Spielers weiterzuentwickeln. Doch was steckt genau hinter dieser erfrischenden Idee für die Gestaltung des Nachwuchstrainings (siehe Info 2)?

Modell der 3 L: Lachen, Lernen, Leisten





Lachen

Lachen steht für die Freude an der Bewegung oder am Erlebnis in der Gruppe. Kinder und Jugendliche wollen lachen, weil es schön ist, Emotionen freisetzt, ein gutes Grundgefühl erzeugt und so das Lernen erleichtert. Dafür strengen sie sich dann auch gerne an.

Lernen

Lernen heißt, technische, motorische, psychische oder auch soziale Fortschritte zu machen und sich Wissen und Handlungsweisen anzueignen. Dieses Lernen findet zunächst ohne Zutun des Trainers statt, sondern einzig und allein durch die Organisation, die Aufgabenstellung, die Regeln und den Ablauf der Trainingsform.

Leisten

Dieser Bereich definiert die Ansprüche des Trainers an sich selbst bzw. an seine Mannschaft. Ziel ist es, die Spieler über das Coaching zu verbessern. Dazu werden für jede Trainingsform gewünschte Handlungsweisen beschrieben.

Warum eine gute Lernatmosphäre wichtig ist

Das zu trainieren, was das große Spiel verlangt, bedeutet für den Juniorenfußball also, komplexe Inhalte (z. B. das Gegenpressing) auf einfache, abwechslungsreiche und wettbewerbsorientierte Trainingsformen (hier Balljagdspiele) herunterzubrechen. Das Leitmotiv 'Lachen, Lernen, Leisten' trägt zu einer freudvollen und begeisterungsfähigen Lernatmosphäre bei, die schnelle Leistungsfortschritte für jeden Einzelnen ermöglicht.

Kommt jetzt nur noch der Trainer ins Spiel. Er hat seine Trainingsstunden immer an den Rahmenbedingungen auszurichten, die der Verein ihm bietet. Und das bedeutet zumeist: wenig Platz und eine überschaubare Auswahl an Trainingsmaterialien. Nach diesen Gesichtspunkten sind alle Trainingsformen in dieser Publikation aufgebaut. Sie zeigen, dass gerade weniger manchmal auch mehr sein kann (siehe Info 3).

Bei allen Überlegungen zur Entwicklung von Talenten gilt: Streben Sie stets Nachhaltigkeit an! Und haben Sie Geduld! Gras wächst ja auch nicht schneller, wenn man dran zieht!

AUFWÄGEN

1 **TRAININGSFORM 2 Lücken finden**

2 **DURCHFÜHREN**

3 **COACHEN**

4 **Lachen**

5 **Lernen**

6 **Leisten**

So lesen Sie die Praxis!

- 1** **ALTERSKLASSEN**
DIE BÄLLE ZEIGEN DIE JEWELIGE EIGNUNG AN
- 2** **TRAININGSMATERIALIEN**
BENÖTIGTE ANZAHL AN HÜTCHEN, TOREN & CO.
- 3** **DURCHFÜHRUNG**
BESCHREIBT DEN ABLAUF DER TRAININGSFORM
- 4** **VARIATIONEN**
SO WIRD FÜR ABWECHSLUNG GEWORBT
- 5** **KONZEPT**
WARUM UND WIE GELACHT, GELERNNT UND GELEISTET WIRD

von den besten lernen

Stets schnell und richtig handeln



Was lehrt uns der Spitzfußball?

Es gibt Mannschaften, denen ist nicht mit Aggressivität, Härte und Zweikampfstärke beizukommen. Sie verfügen in der Regel über eine Vielzahl an Akteuren, die ein Spiel 'lesen' können. Diese sind in der Lage, Situationen zu erahnen bzw. zu erkennen, bevor sie sich überhaupt ereignen. Diese Gedankenschnelligkeit macht sie für ein Team äußerst wertvoll – und ist vielleicht sogar noch höher zu bewerten als die Bewegungsschnelligkeit; denn wer im Kopf nur Zehntelsekunden langsamer als der Kontrahent ist, wird trotz herausragender Sprintfähigkeiten stets später am Ziel sein.

Italiens langjähriger Mittelfeldstratege Andrea Pirlo hat es einmal so formuliert: „Fußball wird mit dem Kopf gespielt. Die Füße sind nur das Werkzeug!“. Oder anders gesagt: Das Gehirn gibt die Kommandos, die Muskeln befolgen sie. Dieser Prozess ist von Wissenschaftlern bereits anschaulich beschrieben worden: Man stelle sich Straßen vor, die vom Gehirn zur Muskulatur verlaufen. Sind diese wie Schnellstraßen ausgebaut, können die Kommandos rasch und genau verlaufen. Haben sie jedoch Schlaglöcher wie alte Landstraßen, sind kurvenreich und hügelig, laufen die Kommandos entsprechend verzögert ab und kommen beschädigt an. Das Schulen von kognitiven Fähigkeiten fand lange Jahre kaum Berücksichtigung, hält nun aber verstärkt Einzug in den Trainingsalltag. Renommierte Sportwissenschaftler gehen mittlerweile sogar davon aus, dass sich Kognitionstraining in wenigen Jahren als ein gleichberechtigter Trainingsschwerpunkt neben Technik-, Taktik- und Konditionsinhalten etablieren wird.

Was zeichnet schnell denkende Spieler aus?

Kognitive Fähigkeiten lassen sich bereits in frühen Jahren schulen. Zu ihnen zählen vor allem die Wahrnehmung und Orientierung. Wahrnehmung ist der erste Schritt der Informationsverarbeitung. Hier werden viele wichtige Informationen herausgefiltert, die die Spieler über auditive, visuelle und taktile Kanäle (siehe Kasten unten rechts) erreichen. Zur Erkennung von Mustern und Reizen wird dabei auf Erfahrung und Wissen zurückgegriffen. Fußballer sehen sich auf dem Feld einer Unmenge an Reizen ausgesetzt, welche sie in Sekundenbruchteilen interpretieren sollen, um am Ende die richtige Entscheidung zu treffen und diese in eine spieladäquate Handlung übergehen zu lassen. Weitere Komponenten der Handlungsschnelligkeit neben der Wahrnehmung sind:

- **Antizipation:** Sie beschreibt das Vorausahnen einer Situation. Im Training lässt sie sich ausschließlich frei und nicht durch Instruktionen (Anweisungen) des Trainers verbessern. Antizipation geschieht instinkтив und beruht auch auf Erfahrungswerten, die der Sportler in seiner Karriere erworben hat.
- **Entscheidung:** Ist die Situation erfasst, liefert das Gehirn Handlungsvorschläge. Hieraus gilt es nun, den besten auszuwählen und zur Lösung zu bringen. Gelingt dies in Relation zu anderen Spielern derselben Alters- bzw. Leistungsklasse häufig, sprechen wir von spielfeindlichen Spielern.
- **Ausführung:** Jetzt greifen fußballspezifische Techniken. Sie müssen die Idee situationsgerecht in Bewegung umsetzen.

Was heißt das für den Nachwuchsfußball?

Kognitives Training ist altersunabhängig und für einen Sechsjährigen ebenso wichtig wie für einen Bundesligaprofi. Nehmen wir folgendes Beispiel: In einer F-Juniorenmannschaft kickt ein Kind, das sich unter Mitspielern und der Elternschaft bereits den Ruf des 'Fummelkönigs', 'Alleinikovs' oder 'Ego-Dribblers' erworben hat. Natürlich sind diese Begriffe alle negativ besetzt und bedeuten, dass das Standing des Kindes durch seine Verhaltensweisen auf dem Platz gelitten hat. Doch drehen wir den Spieß mal um: Vielleicht ist der Spieler gar nicht so ballverliebt, wie alle glauben. Es fehlen ihm einfach nur die Fähigkeiten, Mitspieler zum Zusammenspiel bzw. alternative Lösungen zum Dribbling unter Gegner- und Zeitdruck zu erkennen, weil ihn schon das Führen des Balles überfordert. Diesen kann er verständlicherweise nur zu jemandem ablegen, den er auch wahrnimmt.

Schnell kommt hier der Trainer ins Spiel. Er befeuert das Treffen falscher Entscheidungen oftmals sogar noch. „Spiel ab!“ oder „Schieß!“ sind Instruktionen, die man Woche für Woche aufs Neue von Übungsleitern hört. Doch wenn ein Kind oder Jugendlicher beim Spielen dauernd gesagt bekommt, worauf er zu achten hat, dann wird seine Aufmerksamkeit eingeengt. Er schaut dann je nach Anweisung nur noch auf einen Mit- oder Gegenspieler und wird so 'blind' für das restliche Spielgeschehen. Mit der Einschränkung des Blicks geht unmittelbar auch eine Einschränkung der Ideen und der Kreativität einher.

Kognitives Training findet also unter Lernbedingungen statt, in denen sich der Trainer zurückhält und die Spieler selbst zu Entscheidungen kommen lässt. Gerade für diesen Bereich gibt es gleich eine ganze Bandbreite von Trainingsformen mit hohem Anforderungscharakter, wo Wettbewerbe, Laufspiele und Farben eine besondere Rolle spielen. Nach Belieben lassen sich Aufgaben stellen, in denen der Ball am Fuß, in der Hand oder auch einmal keine Rolle spielt. Wahrnehmungsfördernde Farbsignale können mit verschiedenenfarbigen Hütchen, Leibchen, Reifen oder anderen, schnell zur Hand befindlichen Materialien gegeben werden.

PRAXISTIPP

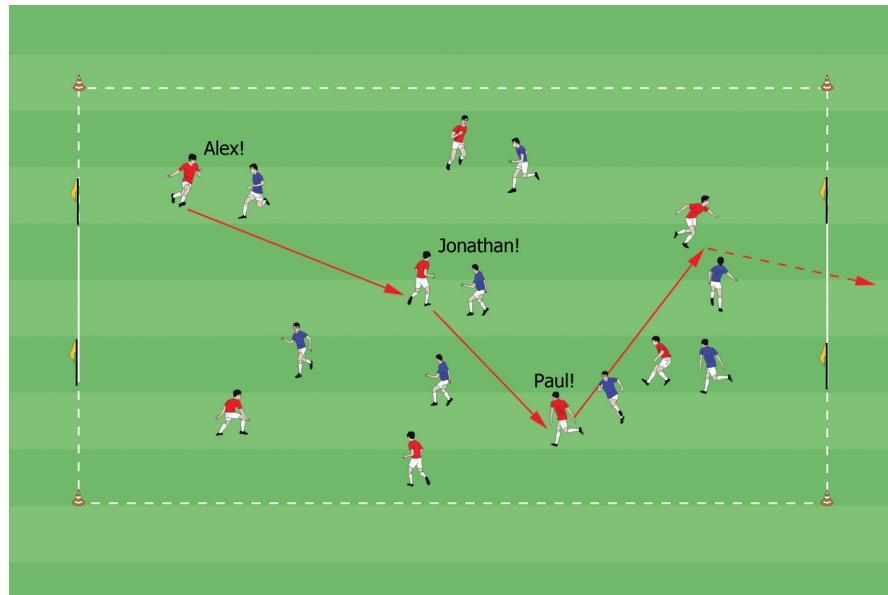
Sensorische Reize setzen

Spieler können auf dem Fußballplatz Signale über akustische, visuelle, taktile, kinästhetische oder vestibuläre Wege empfangen.

Wahrnehmung erfolgt also über ganz unterschiedliche Kanäle, die allesamt im kognitiven Training Berücksichtigung finden sollten.

Diese Signale kann der Trainer schon mit einfachen Mitteln geben. Die bekanntesten sind der Einsatz von farbigen Hütchen (visuell) und Zurufen bzw. verbalen Aufforderungen (auditiv).

TRAININGSFORM 1

Imaginärer Ball

Altersklassen

Bambini

0 (nicht geeignet) bis 3 (voll geeignet) Bälle

F-Junioren

E-Junioren

C-Junioren

D-Junioren

B-/A-Junioren

Benötigte Materialien

- 4 Hütchen
- 4 Stangen
- 6 bis 8 Leibchen

Organisation

- Ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren.
- An beiden Stirnseiten des Feldes je ein 8 Meter breites Stangentor aufstellen.
- 2 Mannschaften à 6 bis 8 Spieler bilden.

Ablauf

- Freies Spiel mit einem imaginären Ball
- Der Ballbesitzer wird jeweils durch Zuruf bestimmt: Tom hat den imaginären Ball, ruft „Alex!“. Alex sucht den nächsten freien Spieler und findet Jonathan usw.
- Tippt ein gegnerischer Spieler den ‘Ballbesitzer’ an, wechselt sofort das Angriffsrecht.
- Treffer können erzielt werden, indem der ‘Ballbesitzer’ durch das gegnerische Stangentor läuft, ohne zuvor von

einem Gegner abgeschlagen zu werden.

- Es sind nur Pässe über maximal 10 Meter erlaubt.
- Spielzeit: 2 x 5 Minuten

Variationen

- Das Feld verkleinern (provoziert eine schnellere Orientierung).
- Es dürfen nur Spieler angespielt werden, die höher im Feld stehen als der Ballbesitzer selbst.
- Mit direkter Gegnerzuordnung spielen (verstärkt das Anbiet- und Freilaufverhalten).
- Mit Abseits spielen.
- 1 Punkt für jede sofortige Ballrückeroberung (Gegenpressing).

LACHEN

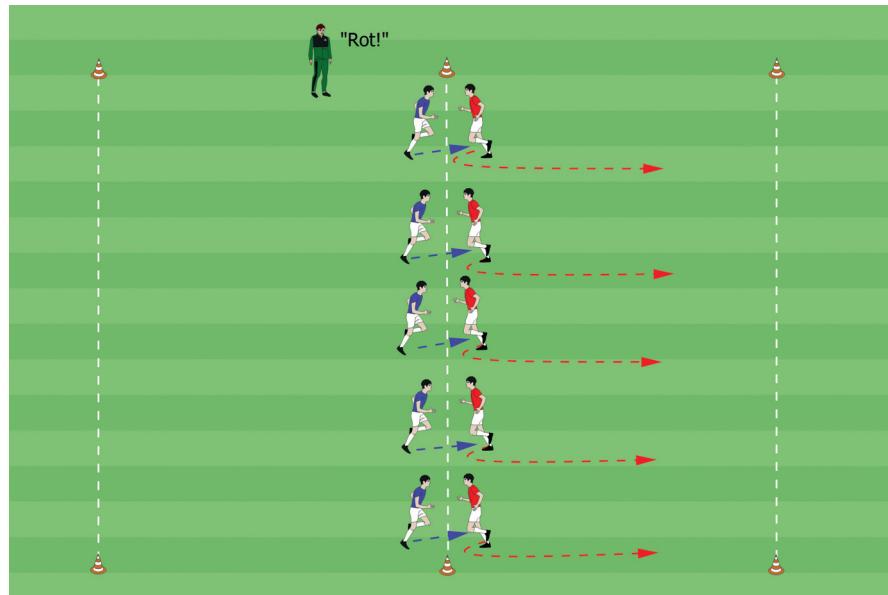
- ..., weil das Spiel zahlreiche direkte Jäger-gegen-Hase-Duelle erzeugt!
- ..., weil die ‘Ballbesitzer’ oftmals so stark unter Druck stehen, dass ihnen in der Kürze der Zeit die Namen der Spielpartner nicht über die Lippen gehen!
- ..., weil das Spiel ohne Ball viele Torerfolge garantiert!

LERNEN

- Handlungsschnelligkeit
- Bewegungsschnelligkeit
- Geschicklichkeit
- Vororientierung
- Kommunikation
- Anbiet- und Freilaufverhalten

LEISTEN

- Freie Räume erkennen und mit höchstem Tempo in diese hineinstarten!
- Bereits loslaufen und ‘anspielbar’ sein, noch bevor der Mitspieler unter Druck gerät und Hilfe benötigt!
- Die gegenüberliegende Seite im Blick haben. Spielverlagerungen sind besonders erfolgversprechend!

TRAININGSFORM 2**Auf der Flucht****AUFBauen 1****Benötigte Materialien**

- 6 Hütchen

Organisation

- Mit Hütchen eine ca. 10 Meter breite Linie markieren.
- Zu beiden Seiten in ca. 8 Metern Abstand eine weitere Hütchenspur markieren.
- 2 Teams bilden und die Spieler jeweils einem Spieler des anderen Teams zuweisen.
- Die Paare gemäß Abbildung postieren.

DURCHFÜHREN 2**Altersklassen**

Bambini	● ●	E-Junioren	● ● ●	C-Junioren	● ● ●
F-Junioren	● ●	D-Junioren	● ● ●	B-/A-Junioren	● ● ●

Ablauf

- Die Spieler stehen sich aktionsbereit mit einer Armlänge Abstand an der mittleren Linie gegenüber.
- Auf ein Trainerkommando (z. B. „Rot!“) versucht das aufgerufene Team, über die eigene Ziellinie im Rücken zu flüchten.
- Die Spieler der anderen Mannschaft haben die Aufgabe, ihre zugewiesenen Gegenspieler vor Erreichen der Linie zu fangen ('ticken').
- 1 Punkt für jeden erfolgreichen Sprint.

- Der Trainer variiert in jedem Durchgang per Zufallsprinzip die Aufgaben (Fänger oder Läufer).
- Welches Team hat nach 6 Durchläufen die meisten Gegenspieler getickt?

Variationen

- Aus unterschiedlichen Positionen starten (z. B. aus der Hocke, Rücken an Rücken, liegend, Kopf an Kopf etc.).
- Das aufgerufene Team fängt, das andere flüchtet.
- Den Namen eines Spielers aufrufen. Sein Team ist die Fänger-, das gegnerische die Läufergruppe.

COACHEN 3**LACHEN**

- ..., weil bis zum Kommando eine große Vorspannung unter den Spielern herrscht („Werde ich in der Fänger- oder Läuferrolle sein?“!).
- ..., weil im Bruchteil einer Sekunde über Angriff oder Flucht entschieden werden muss. In dieser Drucksituation rennt ein Flüchtender oft direkt in die Arme des Fängers!

LERNEN

- Handlungsschnelligkeit
- Bewegungsschnelligkeit
- Geschicklichkeit

LEISTEN

- Kurze und schnelle Bodenkontaktzeiten auf den Fußballen beim 'Wegkommen'!
- Den Oberkörper in der Beschleunigungsphase leicht vorbeugen, in der Sprintphase hingegen aufrecht und gerade halten.
- Die Arme gegengleich zu den Beinen schwingen.

VON DEN BESTEN LERNEN

Bälle mutig jagen und erobern



Was lehrt uns der Spitzfußball?

Das Spiel gegen den Ball ist auf höchstem Niveau mittlerweile perfektioniert worden. Wenn die verteidigende Mannschaft erst einmal aus einer kompakten Grundordnung agiert, ist es für das ballbesitzende Team unheimlich schwer, Torchancen zu kreieren. Durch ständiges Verschieben und Doppeln gelingt es verhältnismäßig leicht, stetig Druck auf den Ball auszuüben und Ballgewinne zu erzeugen. Spitzentrainer haben mit ihren Teams in den letzten Jahren daher Strategien entwickelt, wie der Gegner ungeordnet und nah vor dem eigenen Tor 'erwischt' und damit vor Problemen gestellt werden kann. Das bekannteste aller Mittel lautet Gegenpressing.

Beim Gegenpressing, das oft fälschlicherweise mit dem Angriffspressing (= Pressing in der Spieleröffnung des Gegners) gleichgesetzt wird, strebt die Mannschaft situativ sofort nach dem Ballverlust wieder dessen Rückeroberung an.

Diese Spielweise macht jedoch nicht immer Sinn. Vielmehr müssen die Spieler die Situation in Sekundenbruchteilen beurteilen und bestimmte Gegenpressing-Auslöser erkennen, die das Nachjagen des Balles zu einem erfolgversprechenden Muster machen können:

- Der Ballverlust geschieht weit vom eigenen Tor entfernt, z. B. im gegnerischen Abwehrdrittel.
 - Viele eigene Spieler befinden sich in diesem Moment zwischen Ball und eigenem Tor.
 - In Ballnähe besteht Überzahl.
 - Der Gegner kontrolliert den Ball noch nicht.
 - Der Ballbesitzer steht mit dem Rücken zu seiner Spielrichtung.

Das Für und Wider des Gegenpressings

Die Schwierigkeit, ein Gegenpressing einzuleiten, besteht natürlich zum einen in der Komplexität der Situation, zum anderen sind Spieler, die es auslösen, auch darauf angewiesen, dass ihre Mitspieler sofort schalten und sich an der Ballrückeroberung beteiligen. Hierfür steht in der Regel nur ein sehr

kleines Zeitfenster zur Verfügung: Gelingt es dem Gegenpressingteam nämlich nicht, innerhalb von drei bis fünf Sekunden den Ball zurückzuerobern, kann das Kommando nur lauten, den Balldruck zu verringern, sich als Mannschaft schnell zurückfallen zu lassen und Lücken und Angriffspunkte für den Gegner zu schließen, um dann wieder kompakt und aus einer sicheren Ordnung heraus gegen den Ball zu agieren.

Der große Vorteil einer sofortigen Ballrückeroberungsstrategie ist, dass der neue Ballbesitzer dieses meist nicht erwartet und unter Bedrängnis Fehler macht. Da seine Mitspieler in der Regel bereits wieder nach vorne denken und handeln, eröffnen sich im Fall eines Ballgewinns sofort Lücken im gegnerischen Abwehrverbund. Zumeist geschieht der Ballgewinn im Gegenpressing nah vor dem Tor. Wer sich also für einen gewonnenen Ball belohnen will, denkt und spielt sofort vertikal. Quer- oder Rückpässe hingegen geben dem Gegner wieder die Zeit, in die Ordnung zu finden.

Was heißt das für den Nachwuchsfußball?

Gegenpressing und Kinder- bzw. Jugendfußball – das passt auf den ersten Blick überhaupt nicht zusammen, ist es doch geprägt von vielen kleinen taktischen Details (siehe Aufzählungspunkte links), die sich nicht so einfach auf die Ausbildung im Nachwuchs bereich herunterbrechen lassen. Zwei wichtige Voraussetzungen für diese Spielweise sind allerdings nicht taktischer Natur: zum einen die Handlungsschnelligkeit für das Erkennen und Beurteilen der Situation, zum anderen der eigene Antrieb und Wille, dem Ball nach Verlust sofort nachzusetzen. Beobachten wir doch mal ein Bambini-Wettspiel. Was passiert dort eigentlich? Alle Kinder rennen aus eigenem Antrieb 20 Minuten wie wild dem Ball hinterher. Und was geschieht im Laufe der weiteren fußballerischen Ausbildung? Den Kindern werden Positionen zugewiesen und damit Räume, die sie besetzen und bespielen sollen. Der Verteidiger bleibt also immer hinten, wenn der Ball vorne ist. Umgekehrt wartet der Stürmer wieder vorne auf Bälle, wenn der Gegner den Ball hat und er eigentlich helfen müsste zu verteidigen. Grundsätzlich sind diese Eigenschaften dem Gegenpressing nicht förderlich, sollten hier doch generell alle immer und ständig am Geschehen beteiligt sein.

Kindertrainer gewöhnen also bereits den Kleinsten ihren natürlichen 'Jagdtrieb' ab, obwohl man ihn sich zunutze machen könnte. Denn nach Ballverlust dem Spielgerät nachzusetzen und diesen zu jagen, entspricht der natürlichen Intuition eines Kindes, sich stets in Richtung Ball zu bewegen. Da Jugendliche und besonders Kinder voller Bewegungsdrang stecken, lassen sich diese Fähigkeiten mit Spaß und Begeisterung trainieren. In kleinen Balljagdspielen wird der Ball zum Ziel. Er ist Mittelpunkt freudvoller Fangspiele mit einfachen Regeln, die alleine oder im Team bewältigt werden müssen. Schnelle Balleroberungen mit der Hand oder dem Fuß werden durch entsprechende Regelauslegungen derart belohnt, dass die Spieler mit Engagement und hohem läuferischen Aufwand zu Werke gehen.

PRAXISTIPP

Die Belastung steuern

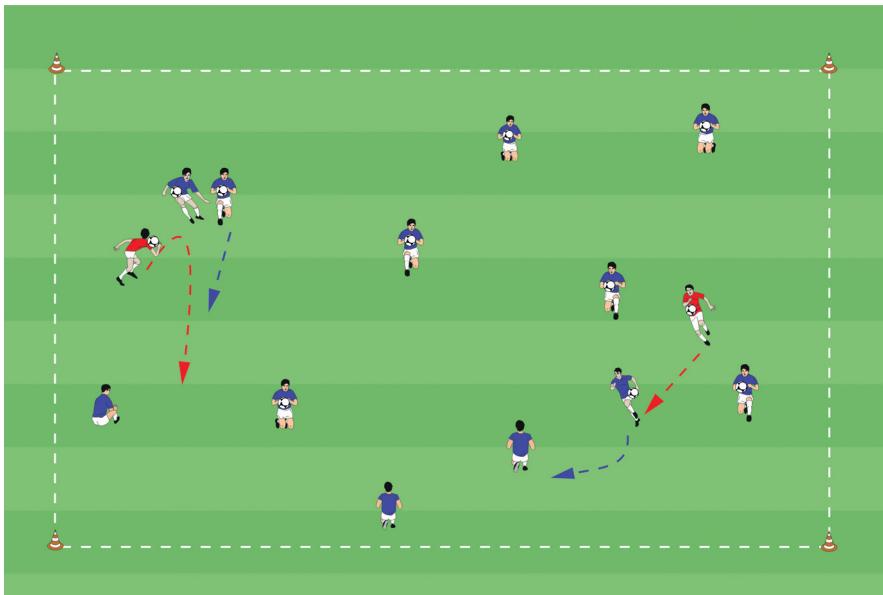
Balljagdspiele bestechen in der Regel durch eine hohe Intensität und einen ansehnlichen Spielfluss, der sich über Team- oder Feldgrößen natürlich verändern und damit steuern lässt.

Trotzdem sind Pausen zur Belastungssteuerung ein wichtiges Mittel, da viele kurze Sprints die Spiele prägen.

Um Aufgaben einzuführen oder zu erleichtern, empfiehlt es sich auch, sie mit dem Ball in der Hand zu starten, bevor sie einen Fußballbezug (Ball dribbeln) bekommen.

TRAININGSFORM 1

Hase im Kohl



Altersklassen

Bambini	E-Junioren	4	C-Junioren	4
F-Junioren	D-Junioren	4	B-/A-Junioren	4

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando versuchen die beiden Jäger (Rot), die Hasen zu fangen (mit dem Ball abtippen).
- Wird es für den Hasen brenzlig, weil der Jäger kurz davor ist, ihn zu fangen, kann er sich dem Abschlag entziehen, indem er sich neben einen Kohl hockt.
- Sofort wechselt das Angriffsrecht und alle müssen schnell umschalten: Der Kohl steht auf und wird Jäger. Der Jäger, der eben noch selbst gefangen

hat, wird Hase und muss nun selbst weglauen usw.

- Fängt der Jäger den Hasen, bevor dieser sich neben einen Kohl hocken kann, wechseln die Rollen sofort.

Benötigte Materialien

- 4 Hütchen
- Bälle

Organisation

- Ein 15 x 10 Meter großes Feld markieren.
- 2 Spieler als Fänger (Jäger) und 2 Spieler als Läufer (Hase) bestimmen.
- Die übrigen Spieler verteilen sich frei im Feld und gehen in die Hocke (Kohl).
- Alle Spieler haben einen Ball in der Hand.

LACHEN

- ..., weil die Rollen und damit die Aufgaben unvermittelt wechseln können: Wer eben noch fast den Hasen erwischt hätte, muss im nächsten Moment blitzartig selbst 'flüchten'!
- ..., weil der Hase mit geschickten Ausweichbewegungen und Haken den Fänger narren kann!

LERNEN

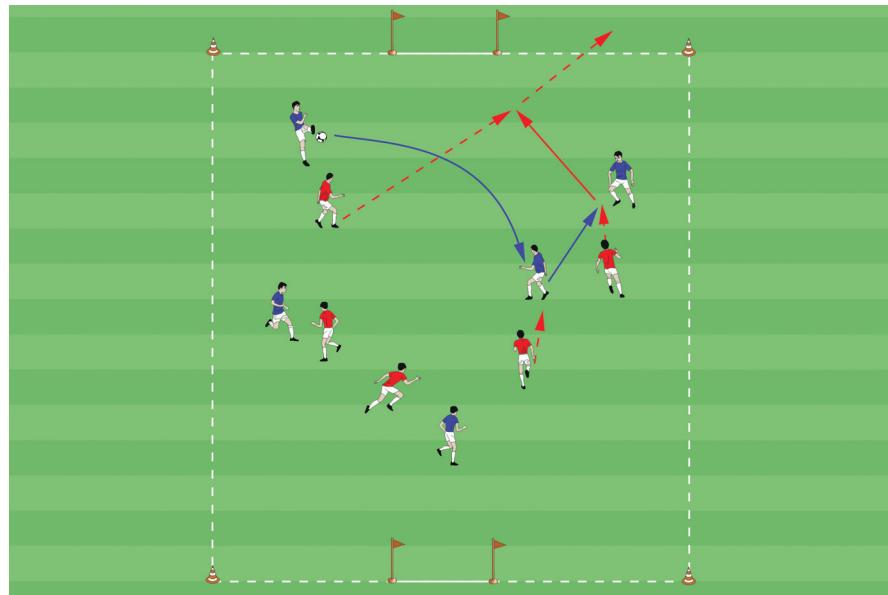
- Handlungsschnelligkeit
- Bewegungsschnelligkeit
- Geschicklichkeit
- Vororientierung und Übersicht
- Gegenpressing

Variationen

- Mit nur 1 Jäger (erleichtern) oder 3 Jägern (erschweren) spielen.
- Die Ausgangspositionen der Kohlköpfe variieren (z. B. auf dem Bauch liegend).
- Die Kohlköpfe hocken immer paarweise nebeneinander. Setzt sich ein Hase nun neben einen Kohl, muss der äußere Kohl aufstehen und wird Jäger.
- Hase und Jäger müssen dribbeln.

LEISTEN

- Die Hasen sollen Drucksituationen, aus denen es schwer wird, sich zu befreien, rechtzeitig erkennen und Lösungsmöglichkeiten finden, die den Jäger nach dem Wechsel mit einem Kohl ebenfalls sofort unter Druck setzen!

TRAININGSFORM 2**Touch-Rugby****AUFBauen 1****Altersklassen**

Bambini

E-Junioren



C-Junioren



F-Junioren

D-Junioren



B-/A-Junioren

**DURCHFÜHREN 2****Ablauf**

- Das jeweils ballbesitzende Team hat das Ziel, den Ball hinter der gegnerischen Grundlinie links oder rechts vom Stangentor abzulegen.
- Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand laufen, bis sie abgeschlagen werden. Dann dürfen sie den Ball entweder volley nach vorne schießen oder mit der Hand nach hinten passen.
- Das Defensivteam jagt den Ball und versucht, die gegnerischen Ballbesitzer möglichst schnell zu stellen.

- Spielzeit: 7 Minuten

Benötigte Materialien

- 4 Hütchen
- 4 Stangen
- 5 Leibchen
- 1 Ball

Organisation

- Ein 30 x 25 Meter großes Feld markieren.
- Auf beiden Grundlinien gemäß Abbildung ein 5 bis 7 Meter breites Stangentor aufstellen.
- 2 Mannschaften à 5 Spieler bilden.

COACHEN 3**LACHEN**

- ..., wenn die Spieler wie die Profis im Flug zum Touch-Down ansetzen!
- ..., wenn sich ein Team so freigespielt hat, dass plötzlich große Räume mit dem Ball in der Hand und mit höchster Geschwindigkeit überbrückt werden können!

LERNEN

- Orientierung und Wahrnehmung
- Gegenpressing
- Handlungsschnelligkeit
- Anbiet- und Freilaufverhalten

LEISTEN

- Die Verteidiger müssen den Ballbesitzer schnellstmöglich stellen, damit dieser keinen Raumgewinn hat. Steht der Verteidiger nah genug an ihm dran, kann der Angreifer nur noch zurückpassen. Das Defensivteam muss dadurch sofort nach vorne hoch ins Feld schieben und andere Anspielstationen zustellen.

Zu diesem Band

Wir alle sind fasziniert vom Spieltempo, dem hohen technischen Niveau und der taktischen Reife, die Top-Mannschaften von internationalem Format zeigen. Nur zu gerne möchten wir mit unseren Juniorentools genauso spielen und trainieren wie sie – vergessen dabei jedoch oft die Zwischenschritte, die nötig sind, um Kinder und Jugendliche auf die späteren Anforderungen des modernen Fußballs vorzubereiten.

Dieser Band stellt fünf stabile Trends des Spitzfußballs vor und erläutert, wie sie hinführend auch mit Nachwuchsmannschaften trainiert werden können: Komplexe Inhalte wie das *Gegenpressing* werden in einfache, altersgerechte und abwechslungsreiche Spielformen wie *Balljagdspiele* heruntergebrochen. Das Leitmotiv ‘Lachen, Lernen, Leisten’ begleitet dabei jede Trainingsform und trägt zu einer positiven Lernatmosphäre bei, die schnelle Entwicklungsschritte ermöglicht.

ISBN: 978-3-89417-274-9



Marc Kuhlmann

Der Autor

Amateurverein, Leistungszentrum, DFB-Stützpunkt – der A-Lizenz-Inhaber hat als Juniorentrainer von verschiedenen Mannschaften aus dem Breiten- und Leistungssport alle Facetten des Nachwuchsfußballs kennengelernt und seine Erfahrungen aus knapp 20 Jahren Trainertätigkeit in diese Publikation einfließen lassen. Hauptberuflich leitet er seit 2012 – und damit seit ihrer Gründung – die Geschicke der DFB-Fachzeitschrift *fussballtraining Junior*.
