

fussball



In Kooperation
mit dem
Deutschen
Fußball-Bund

Band

5

training

Eine Publikation der gleichnamigen Fachzeitschrift

special



Trainieren mit
E- und D-Junioren

von
Gerhard Bode & Udo Hain

Kinder bleiben Kinder!

Vor allem beim Übergang von der E- zur D-Jugend glauben viele, jetzt beginnt für die Kinder der Leistungsfußball. Bereits im E-Juniorenalter beginnt in vielen Verbänden die Talentsichtung und Talentförderung. Die D-Junioren spielen plötzlich wie Erwachsene im 11-gegen-11 auf einem Großfeld. Auf Kreisebene gibt es für diese Altersstufe unterschiedliche Leistungsklassen. Und ab dem C-Juniorenalter spielen besonders talentierte Jugendlichen sogar in einer C-Jugend-Regionalliga.

Die beginnenden Leistungsstrukturen führen leider zu einem Anwachsen des Leistungs- und Ergebnisdruks für die Kinder (vgl. auch Band 4). Spaß und Freude bleiben dabei häufig auf der Strecke. Die Strukturen des Erwachsenenfußballs werden noch mehr auf diese Altersgruppen übertragen.

Das darf so nicht sein! Kinder bleiben Kinder! Kinder müssen ihrer Entwicklungsstufe angemessen trainiert und behandelt werden. Für E- und D-Junioren sollte immer noch das Fußballspielen und -lernen ohne Druck von außen im Vordergrund stehen.

Es spricht natürlich nichts dagegen, wenn besonders talentierten Kindern mehr und auch intensivere Fortbildungsmöglichkeiten eröffnet werden. Aber auch diese dürfen nur angeboten werden, wenn die Kindern sie freiwillig nutzen. Talentförderung sollte also kindgemäß, mit Freude und Begeisterung beginnen.

Unterschiede und Gemeinsamkeiten im Vergleich zum Training mit Bambinis und F-Junioren (vgl. Band 4)

Unterschiede

Natürlich gibt es wesentliche Unterschiede zwischen den Altersgruppen der Bambinis/F-Junioren



einerseits und den E-/D-Junioren andererseits. Letztere befinden sich in der so genannten vopuberalen Phase. Diese Altersstufe ist durch eine allgemeine körperliche und psychische Ausgeglichenheit gekennzeichnet. Körpergröße und Muskulatur stehen in einem optimalen Verhältnis zueinander. Die Spieler verfügen über ein ausgeprägtes Koordinationsvermögen, weshalb man diesen Altersabschnitt auch als ‚optimales‘ oder ‚Goldenes Lernalter‘ bezeichnet.

In diesem Entwicklungsabschnitt vollzieht sich ein Ausgleich zwischen Längen- und Breitenwachstum, wodurch ein harmonisches körperliches Erscheinungsbild entsteht. Damit ist eine gute physische Grundlage vorhanden, selbst schwierige Bewegungsabläufe leicht und schnell zu erlernen. Die spezifischen Bewegungsabläufe werden umso schneller erlernt, je vielfältiger die Kinder ihr Bewe-

gungsvermögen entwickelt haben. Im Gegensatz zu E-Junioren können sich aber D-Junioren schon über längere Zeit auf bestimmte Übungen konzentrieren. Durch die verbesserten psychischen Voraussetzungen sind gute Möglichkeiten für das Erlernen bzw. Verbessern der balltechnischen Fertigkeiten gegeben. Es steht nun also ein fußballspezifisches Training im Vordergrund. Bereits erworbene Techniken werden verfeinert und durch häufigeres Wiederholen gefestigt.

Im taktischen Bereich bietet sich in dieser Altersstufe eine erste Schulung an, allerdings sollte sie im Verhältnis zum Techniktraining eine deutlich untergeordnete Bedeutung einnehmen.

Konditionelle Trainingsaspekte sind in dieser Entwicklungsstufe auch noch zweitrangig! Zwar zeigt

das Herz-Kreislauf-System in diesem Alter eine hohe Anpassungsfähigkeit, jedoch ist ein gezieltes Training dieses Leistungsfaktors oder anderer konditioneller Faktoren überflüssig. Die konditionelle Förderung durch die balltechnischen Aufgaben und Spielformen reicht hierbei völlig aus. Es genügen einige motivierende Laufwettbewerbe und eine spielerische Beweglichkeits- und Gewandtheitsschulung (Koordinationstraining). Dauerläufe oder andere Aufgaben zur athletischen Ausbildung vergeuden nur wichtige Trainingszeit für die Schulung der technischen und taktischen Elemente!

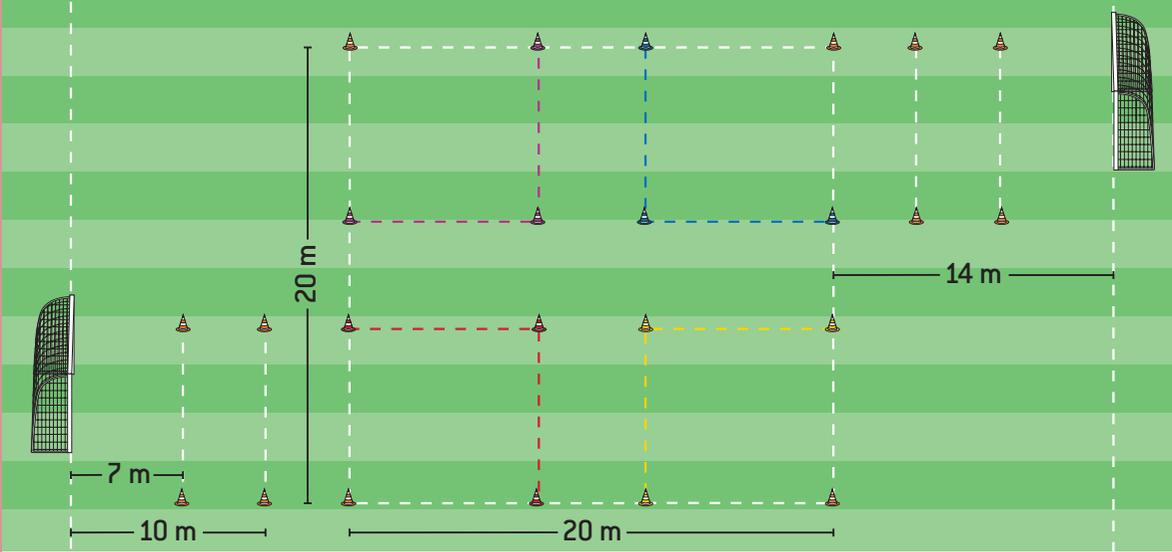
Als einen Unterpunkt der Trainingsgestaltung können eventuell Übungen zur allgemeinen Kräftigung eingebaut werden. Allerdings sollten hierbei dynamische Übungen im Mittelpunkt stehen, die das

Abb. 1: Inhaltsbausteine für Trainingseinheiten



TRAININGSEINHEIT 1 (DRIBBLING)

Gesamtaufbau



Organisation

- Mit Hütchen 1 'Großfeld' von 20 x 20 Metern markieren.
- In den Ecken jeweils 1 'Kleinfeld' kennzeichnen (idealerweise mit 4 unterschiedlichen Hütchenfarben), so dass zwischen den Kleinfeldern ein Abstand von jeweils 5 Metern entsteht.
- Diagonal versetzt jeweils neben einem Kleinfeld 2 Tore aufstellen (Abstand zum Kleinfeld: jeweils 14 Meter).
- Dazwischen jeweils 2 Linien markieren (Abstände zum Tor: 7 und 10 Meter).

Hinweise

- Jeder Teilnehmer benötigt 1 Ball.
- Die zweite Übung in einem Raum außerhalb dieses Aufbaus durchführen.

Spieler

- 10 bis 20 Spieler

Spielfeld

- 1/3 Spielfeld

Tore

- 2 Kleinfeldtore

Hütchen/Kappen

- mindestens 24

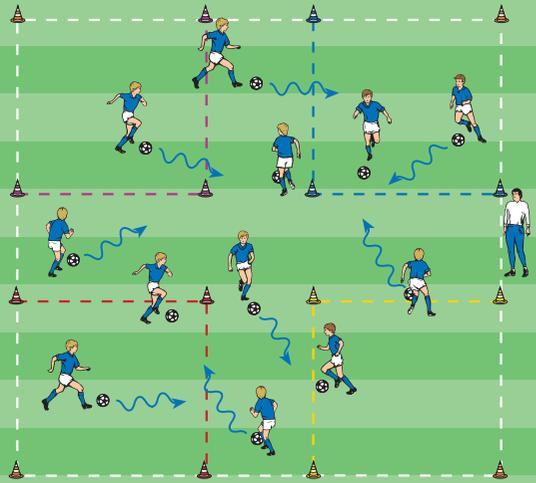
Leibchen

- 1/2 Spielerzahl

Bälle

- für jeden Teilnehmer 1 Ball

Dribbeln im Quadrat mit Wettspiel



Ablauf

- Nach einer freien Dribbelphase im 'Großfeld' macht der Trainer folgende Vorgaben:
 - im Dribbling die Hütchen berühren,
 - alle Hütchen mit der Innenseite umdribbeln,
 - die Hütchen variantenreich umdribbeln.
- Der Trainer streut das Spiel 'Farbendribbeln' ein; dazu den 4 Kleinfeldern je eine Farben zuzuordnen: Die Kinder dribbeln zunächst frei im Raum. Nach Aufruf zweier Farben müssen alle Kinder schnell in die entsprechenden Felder dribbeln (Reihenfolge beachten!). Der Langsamste führt eine Zusatzübung aus.

Variation

- Tempo variieren: Ferrari, Golf, Trabbi

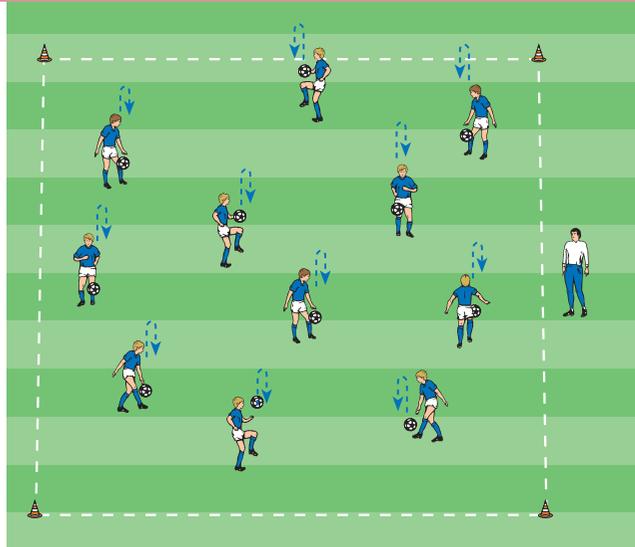
Jongliergeschicklichkeit (Kleiner/großer Kreis)

Organisation und Ablauf

- Die Kinder üben in einem Feld außerhalb des Hütchenbereiches.
- Den Ball nacheinander mit dem linken Oberschenkel, dem linken Fuß, dem rechten Fuß, dem rechten Oberschenkel spielen und fangen.
- Nach einigen Versuchen die Jonglierrichtung wechseln.
- Wettbewerb: Jeder Ballkontakt zählt. Wer erreicht die meisten Punkte?

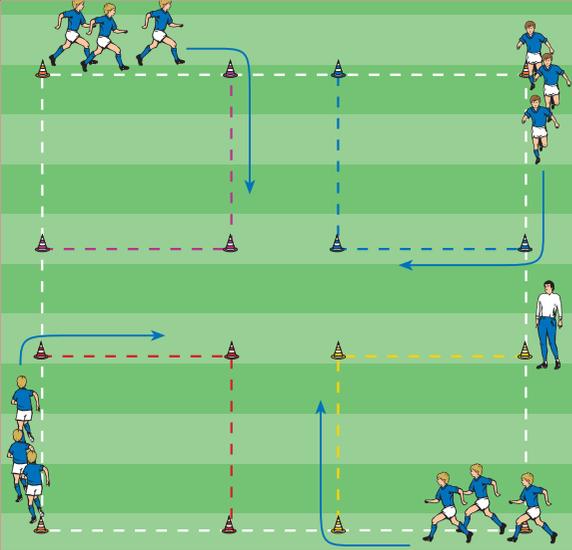
Variation

- Großer Kreis: Kopf, linker Oberschenkel, linker Fuß, rechter Fuß, rechter Oberschenkel, Kopf und fangen.



TRAININGSEINHEIT 1 (DRIBBLING)

Sprints im Quadrat



Organisation und Ablauf

- 4 Gruppen einteilen und diese an den äußeren Hütchen postieren.
- Die Gruppen umlaufen Ihr 'Kleinfeld' nach variierenden Vorgaben: Hopserlauf, Kniehebelauf, Einbeinsprünge rechts/links, Side-steps usw.
- Sprintwettbewerbe einstreuen: Welche Gruppe befindet sich nach einer [zwei] Runden am schnellsten wieder am Starthütchen? Oder als Staffel: Welche Gruppe befindet sich als erste wieder geschlossen am Starthütchen, nachdem alle Kinder nacheinander ihr Feld 1-mal umrundet haben (den Partner jeweils am Starthütchen abschlagen!)?
- Hinweis: Regelmäßige Richtungswechsel!

Dribbelaufgaben mit 90-Grad-Richtungsänderungen

Organisation und Ablauf

- Jedes Kind hat jetzt 1 Ball.
- Das jeweilige Kleinfeld nach Vorgabe umdribbeln: nur mit der Innen-/Außenseite, nur mit dem linken/rechten Fuß, mit Fußwechsel an jedem Hütchen usw.
- Wettbewerb: Die Gruppen müssen ihr Quadrat 2-mal umdribbeln. Welche Gruppe sitzt zuerst wieder am Starthütchen auf den Bällen?

Variation

- Jeder Spieler startet an einem Hütchen. Welcher Spieler steht nach 2 Runden zuerst wieder an seinem Hütchen?

Hinweis

- Regelmäßig die Richtung wechseln!



