



KINDER- UND JUGENDTRAINING

EINE ANLEITUNG FÜR SPIELFORMEN IM KINDER- UND JUGENDTRAINING

TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND



QVO
—
VADIS



AKTUELLE LAGE



WAS ICH GERADE MACHE



A photograph of a dense tropical forest. The scene is filled with various types of trees, including several tall palm trees with large fronds. The foliage is a vibrant green, and the sky above is a clear blue with some light, wispy clouds. The overall atmosphere is bright and natural.

Wohin ?



Hauptziele

1. Vom Vater / Betreuer zum Übungsleiter

Vom Übungsleiter zum Trainer

2. Training mit dem Fußball vs. Fußballtraining

3. Grundtrainingsformen

4. Das Coaching



Hauptziele

DFB / DFL Analyse Spieler nach WM 2018!!!

1. **Dynamik / Athletik – Intensität / Aktivität**
2. **Antizipation / Vororientierung**
3. **Kreativität – „Chaos“ statt Organisation**
4. **Persönliche Duelle / 1:1**



KINDER- UND JUGENDTRAINING



VORSTELLUNG UND ERKLÄRUNG DER TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND AUF VERSCHIEDENEN KANÄLEN



KINDER- UND JUGENDTRAINING – EINIGE KOMMENTARE DAZU



@ThommyShelby vor 1 Monat

Baustein Spielen habt ihr ausführlich vorgestellt, jetzt würde ich noch eine Serie Üben gut finden um den Aufbau Spielen-Üben-Spielen-Üben mit Leben zu füllen.

👍 9 🗨️ Antworten



@ORC_Mike vor 1 Monat (bearbeitet)

Guten Tag Herr Wolf

Ich weiß nicht ob sie das hier lesen.

Was ich sagen kann, ist das wir das seit mehreren Wochen so trainieren, ohne das wir unsere A Jugend vorher auf die Videos aufmerksam gemacht haben. ...

Mehr anzeigen

👍 11 🗨️ Antworten



@fuegosquadvevo9707 vor 1 Monat

Moin,

VORAB: Ich liebe die Formen. Ich liebe die Videos. Ich liebe die Idee.

KRITIK: Mittlerweile finde ich die 4v4-Formen sehr repetitiv. Ich würde mich wahnsinnig freuen, wenn neue 4v4-Formen mit ...

Mehr anzeigen

👍 7 🗨️ Antworten

▼ 2 Antworten



@nutella_jones vor 1 Monat

Aus meiner Sicht darf nicht vernachlässigt werden, welche Rolle Orientierung und Umblickverhalten spielen. Das 4v4 ist aus meiner Sicht nicht unbedingt die geeignete Form. Sie ist sehr vereinfacht und weist einen hohen Dribblingfokus auf. Das ist per se nichts falsches. Aber aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass man eher ein Problem hat, Spieler zu finden, die sich sehr gut orientieren können und dann die richtigen (Pass-)Entscheidungen treffen. Ein Dribblerproblem sehe ich als gegenwärtiger NLZ-Trainer nicht in dem Ausmaß.



KINDER- UND JUGENDTRAINING – EINIGE KOMMENTARE DAZU

Am Wochenende habe ich mir in der [#Zeitschrift #Fußballtraining](#), die Vorstellung der [#Trainingsphilosophie #Deutschland](#) des [#DFB](#) angeschaut. Insgesamt finde ich die Gedanken wirklich gelungen. Daher erstmal ein Kompliment an das Kompetenzteam um [#Hannes Wolf](#), [Daniel Stredak](#), [Sandro Wagner](#) und Co.

Ein paar Dinge sind mir aber aufgefallen, die ich gerne thematisieren möchte:

1. Den Begriff „Rondoisierung“ finde ich fatal. Das [#Rondo](#) ist mitunter die beste Möglichkeit die [#Basics](#) zu trainieren. Mit entsprechenden Regeln unerlässlich im Training. In meinem Artikel zum Thema [#Passqualität](#) im [#Fußballtrainer](#)-Magazin (link) habe ich erklärt warum.
2. Wir neigen bei derart präzisen Vorgaben in Deutschland sicherlich dazu „nur“ noch das „so“ zu trainieren. Es gab und gibt sicherlich auch aktuell gute Dinge im Training, die dann inkludiert werden müssen. Eine Kombi aus neu und alt, bewährt und angepasst ist hier erforderlich. Jeder Trainer darf die Kompetenz zur Gestaltung eines „eigenen, sinnvollen und zielführendes Trainings“ nicht verlieren.
3. Die Vorgaben des Trainings sind das eine, aber wer kümmert sich darum, dass es auch richtig umgesetzt wird? Das trotzdem noch „alles, was nötig ist“ gecoach wird? Hierbei sind aus meiner Sicht die [#Landesverbände](#) und vor allem die [#Talentförderung](#) des DFB gefragt. Ich habe schon öfter einen Vorschlag für [#regionale](#) Supporter kommuniziert. Anstatt des [#Stützpunkttraining](#), könnten die [#Honorartrainer](#) aktiv im [#Verein](#) unterstützen. Ich bin fest davon überzeugt, dass dies ein unschätzbare Mehrwert sein kann! [#Talente](#) sichten sie so nebenbei und unter ganz anderen Bedingungen.
4. Welcher [#Trainer](#) solls denn sein? Für eine Umsetzung der neuen Gedanken ohne dabei Bewährtes zu vergessen, braucht es Trainer, die nicht nur eine Sache können. Sie müssen also nicht nur für [#Innovation](#), [#Jahrgang](#) oder sonst eine Kategorie stehen, sondern vielmehr [#Allrounder](#) sein. Daraus ergeben sich sicher neue Gedanken auch im Hinblick auf die [#Traineraus-](#) und [#Fortbildung](#).

Insgesamt müssen wir - um wirklich nochmal zurück auf [#Toplevel](#) zu kommen -, die Frage stellen:

Was und Wie muss [#gecoach](#) werden, um den [#Entwicklungsprozess](#) optimal zu beeinflussen?

t (bearbeitet) ...

Als Trainer einer F-Jugend versuche ich den Kinder vorwiegend Freude und Spaß am Fußball zu bereiten, aber auch die Grundkenntnisse zu vermitteln. Der Mix aus neuem und altbewerten ist die richtige Maßnahme und sollte individuelle auf die Kinder angepasst sein. Es ist wichtig, als Trainer seine eigenen Erfahrungen zu sammeln und das man persönlich an seiner eigenen Weiterentwicklung arbeitet. Wichtig ist, dass Trainer: innen gerade im Kinder- und Jugendbereich gut ausgebildet und vor allem Unterstützung erhalten vom Verein, den Eltern und auch dem [#dfb](#) und jeweiligen [#fussballverband](#) [#nichtsistinsteingemeisselt](#)

Was Punkt 3 angeht klingt mir das leider doch ein wenig wieder nach Kontrolle von oben (DFB) nach unten (Basis). Als partnerschaftliche Idee, sodass Trainer oder Vereine die Kommunikation und Unterstützung mit Stützpunkttrainern suchen können, ist sicher eine Überlegung wert und kann hilfreich für viele Trainer sein. Sollte das in eine Richtung "Supervision" gehen, nach dem Motto "mal sehen, ob die da unten das auch schön umsetzen, was wir hier vorgeben", wäre das für mich mit einem entschiedenen "Nein danke" zu beantworten! Anregungen für Inhalte und Hilfestellungen bei der Umsetzung ja, aber bitte lasst auch endlich individuell verschieden denkende Trainer zu, die ihre eigenen Erfahrungen einfließen lassen und umsetzen auf ihre ganz eigene Art und mit unabhängigen Ideen!

Gefällt mir | Antworten | 1 Antwort



KINDER- UND JUGENDTRAINING

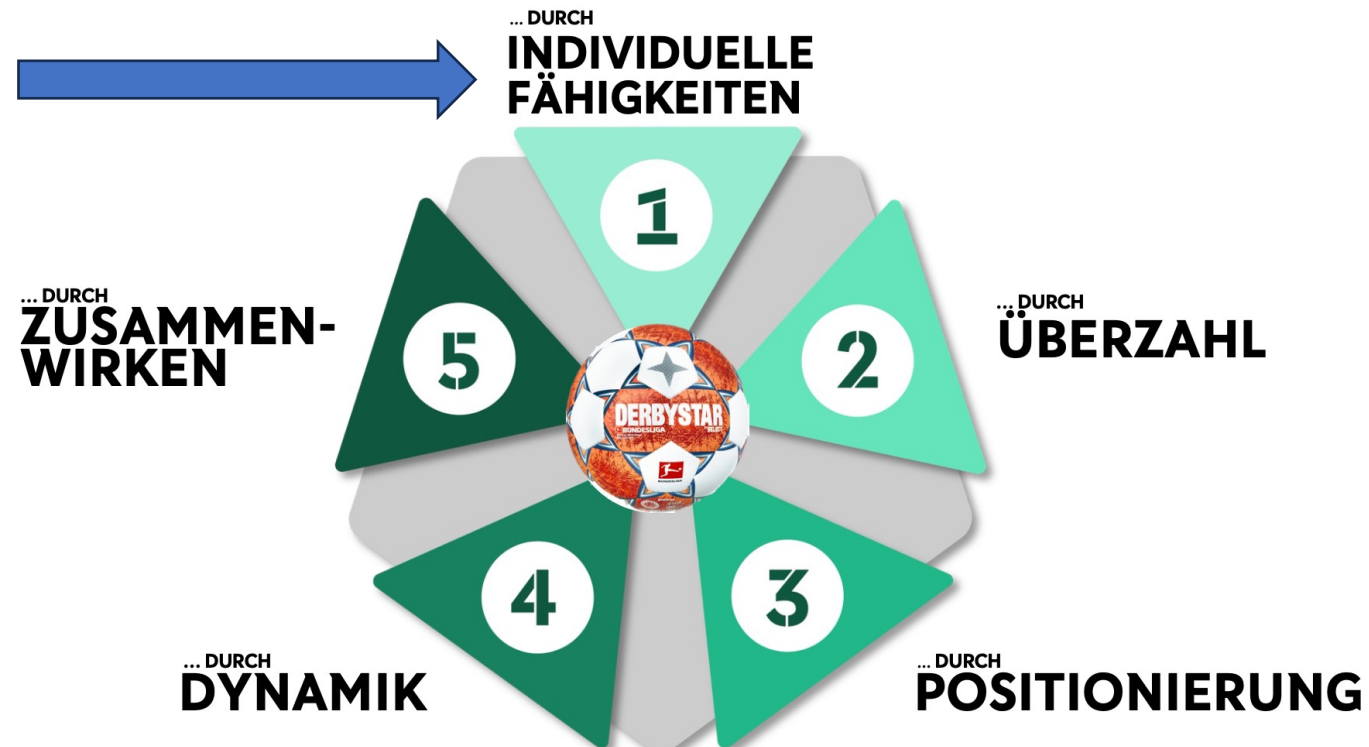
ÜBERGEORDNETE TRAININGSZIELE FÜR JEDES KIND UND FÜR JEDE POSITION

- Freude
- Intensität
- Wiederholung



Warzu eigentlich?


5 WEGE, ÜBERLEGENHEIT HERZUSTELLEN



Warzu eigentlich?

SPIELERDOMINIERT

Trainingsinhalte in denen Spieler eigene und kreative
Lösungen entwickeln/ ihren eigenen Stil entwickeln
können





TRAININGSPHILOSOPHIE

Freude

Intensität

Wiederholung

jede*r
Spieler*in

jede
Position

15' Warm-up
30' Spielblock
15' Technikblock
30' Spielblock

Beste
Trainingseinheit

**Trainingsphilosophie
Deutschland**
Entwicklung individueller
Qualität

Nettospielzeit
Entwicklungsspieler*in

U 8 – U 16
min 48 Minuten
pro Woche

U 17 - X
min 32 Minuten
pro Woche

Basis Trainingsformen 1v1
– 4v4

Gleichzahl

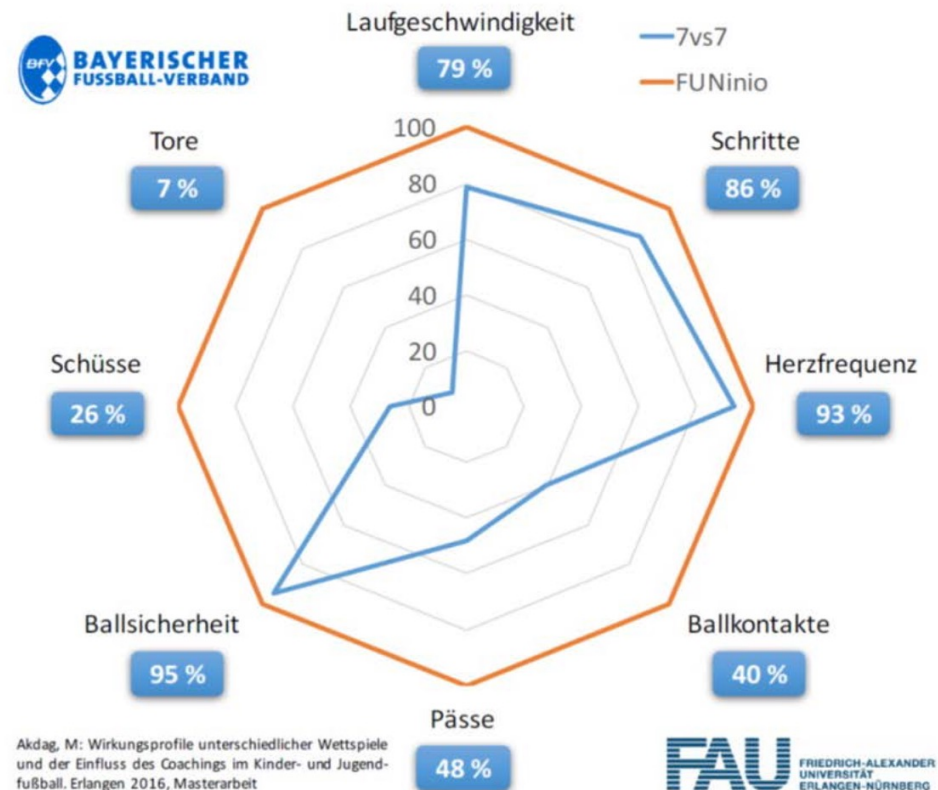
Gleichzahl
mit
Anspielern

Über-/
Unterzahl

Linie
verteidigen /
bespielen

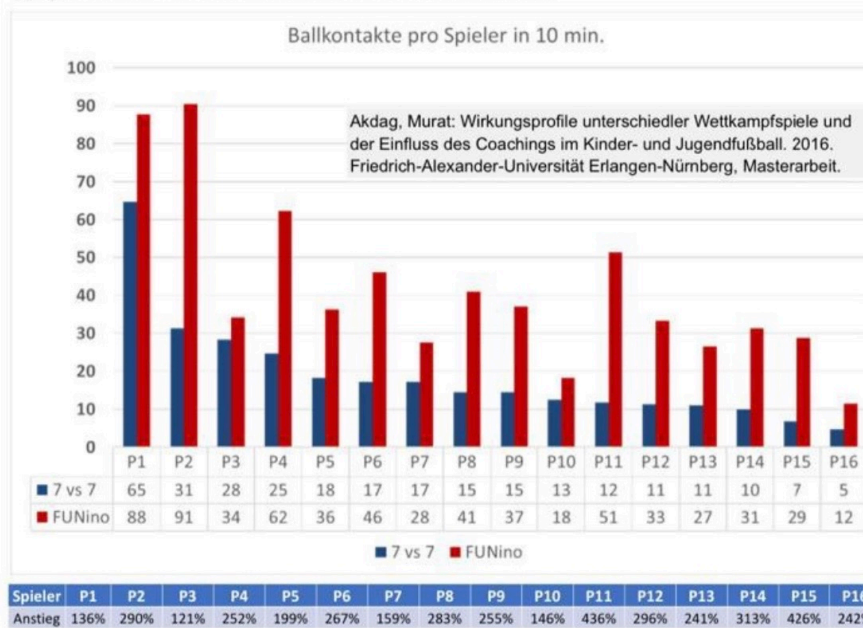
Warzu? Zahlen – Daten - Fakten

Messbare Unterschiede – Studie Uni Nürnberg



Warzu? Zahlen – Daten - Fakten

Welche Spieler profitieren bei der Umstellung vom Spiel 7 gegen 7 auf das Spiel 3 gegen 3 auf 4 Tore mit Schusszone im Kinderfußball?



MARIO
MARIO HIGHER
HIMSL

Die Abbildung zeigt, dass **alle untersuchten Kinder** hinsichtlich der spielbezogenen Ballkontakte profitieren.

- **Hochleister** (P1-P4) zeigen Steigerungen von **121-290 %**
- **Fortgeschrittene** (P5-P12) zeigen Steigerungen von **146-436 %**
- **Anfänger** (P13-P16) zeigen Steigerungen von **221-426 %**



ANZAHL DER AKTIONEN 3 VS 3 VARIANTEN VS 7 VS 7 VARIANTEN IM LAUFE DER JUGEND

32 Minuten netto pro Spieler	Ballaktionen	Fußballspezifische Entscheidungen	Zweikämpfe	Torschüsse
1 Trainingseinheit: 3 vs 3 Varianten	200	200	100	25
7 vs 7 Varianten	50	50	30	5
10 Trainingseinheiten: 3 vs 3 Varianten	2000	2000	1000	250
7 vs 7 Varianten	500	500	300	50
100 Trainingseinheiten: 3 vs 3 Varianten	20 000	20 000	10 000	2500
7 vs 7 Varianten	5000	5000	3000	500
1000 Trainingseinheiten: 3 vs 3 Varianten	200 000	200 000	100 000	25 000
7 vs 7 Varianten	50 000	50 000	30 000	5000



BEZUGSPUNKTE EINES JUGENDTRAINERS

„Wie lange spielt man 4 vs 4 pro Woche?“

- Nettospielzeit pro Spieler
- Abrufen vs Entwickeln
- Wer orientiert sich an wem? „don't look up“
- „Rondoisierung und Taktisierung des Nachwuchsfußballs“
- Was ist schwerer zu lernen? Dribbeln oder Passen?



Immer wenn wir uns für einen Trainingsinhalt entscheiden, entscheiden wir uns gegen einen Trainingsinhalt!

“Was trainieren wir heute nicht”?



DIE BESTE TRAININGSEINHEIT (6 BIS 18 JAHRE)

Übung und Dauer	Inhalt	Trainingsziele
12 – 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> - Jedes Kind mit einem Ball - Dribbling, und Finten Üben + Fangspiele mit und ohne Ball 	Viele Ballkontakte und wenig Standzeiten , um Technik zu entwickeln/ Spielfähigkeit erarbeiten
4 – 5 x 3 Minuten (ca. 1 Minute Pause) 3 vs 3 Varianten	- 3 vs 3 Varianten aus dem Video	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich /technisch / Spielverständnis und Freude am Fußball)
12 – 15 Minuten Technik in hoher Wiederholung	<ul style="list-style-type: none"> - Möglichst viele Wiederholungen mit dem Ball: Dribbeln, Passen, Ballmitnahmen in verschiedene Richtungen und Torschuss + Wettrennspele mit und ohne Ball 	Wiederholungen von relevanten Fußballaktionen ermöglichen und wenig Standzeiten zulassen/ Spielfähigkeit erarbeiten
4 – 5 x 3 Minuten (ca. 1 Minute Pause) 3 vs 3 Varianten	- 1 vs 1 bis 3 vs 3 Varianten aus dem Video	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich /technisch / Spielverständnis und Freude am Fußball)



DIE BESTE TRAININGSEINHEIT (10 BIS 18 JAHRE)

Übung und Dauer	Inhalt	Trainingsziele
10 – 15 Minuten (Aufwärmen)	<ul style="list-style-type: none"> - Jedes Kind mit einem Ball - Dribbling und Finten Üben + Fangspiele mit und ohne Ball 	Viele Ballkontakte und wenig Standzeiten , um Technik zu entwickeln
3 – 4 x 4 Minuten netto pro Spieler (ca. 2 Minuten Pause) 4 vs 4 Varianten	1 vs 1 bis 4 vs 4 Varianten aus den Videos	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich /technisch / Spielkompetenz und Freude am Fußball)
12 – 15 Minuten Zweikämpfe/ Technik	<ul style="list-style-type: none"> - Möglichst viele Wiederholungen mit dem Ball: Dribbeln, Passen, Ballmitnahmen in verschiedene Richtungen und Torschuss + Wettrennspele mit und ohne Ball 	Viele Wiederholungen von relevanten Fußballaktionen ermöglichen und wenig Standzeiten zulassen
3 – 4 x 4 Minuten netto pro Spieler (ca. 2 Minuten Pause) 4 vs 4 Varianten	1 vs 1 bis 4 vs 4 Varianten aus den Videos	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich/technisch /Spielkompetenz und Freude am Fußball)



COACHING

Coaching: direktes Umschalten organisieren (neuer Ball/„shot clock“)

und mit der **Stimme** begleiten

→ „alle greifen gemeinsam an und alle verteidigen gemeinsam“

Ausblick: Trainingsformen - Spielformen

MARIO
moving higher
HIMSL

MARIO
moving higher
HIMSL

5 vs 5



4 vs 4



4 vs. 4 plus 2 Tore nur Direkt

4 vs. 4 plus 2 Tore nur direkt oder direkt/direkt



Punkterzielung

- Der Abschluss muss direkt sein oder der letzte Pass und der Torschuss muss direkt erfolgen (**direkt/direkt**).
- Das Spiel ist frei, nur die Torerzielungsregel muss befolgt werden: Möglichkeit, die Stürmer neutral spielen zu lassen.



Variationsmöglichkeiten

- Spieleranzahl, Feldgröße, „Shotclock“, Anzahl der Neutralen

4 vs. 4 plus 2 Tore nur Direkt

4 vs 4 plus 2 Tore nur direkt



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

5 plus 2 vs 4



5 plus 2 vs 4



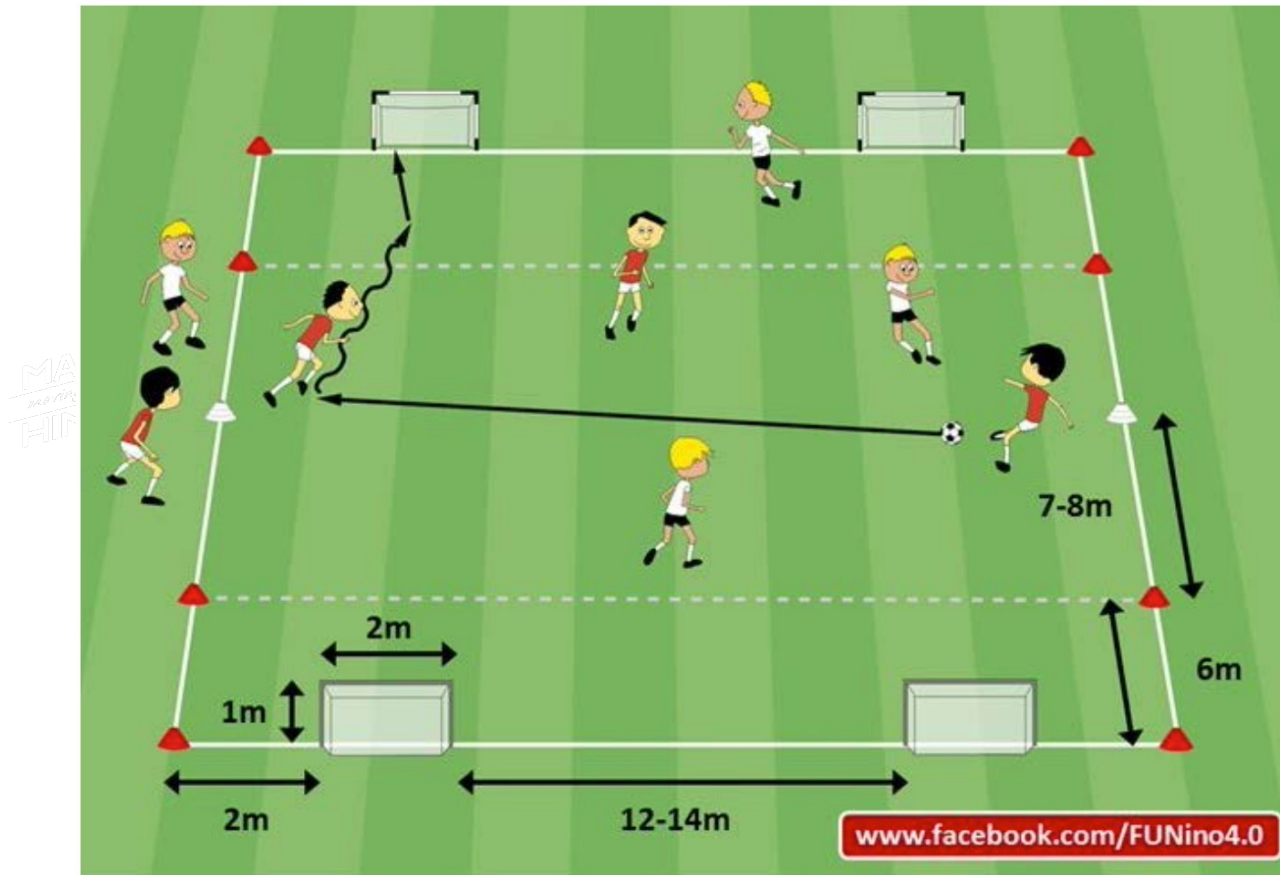
DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND





FÜNIÑO





Fragen und Feedback

MARIO
moving higher
HIMSL

