Wolfgang Schnepper

Bambini/F-Jugend 30 komplette Trainingseinheiten/Psyche im Kinderfußball

Wolfgang Schnepper, Jahrgang 1964, Diplomsportlehrer,
Ex-Bezirksligaspieler im Fußball,
1988-89 in der deutschen Triathlonspitze,
1990 Bayerischer Meister im Body-Building,
1998 Konditionstrainer im bezahlten Fußball

Inhalt

Vorwort
Psyche allgemein
Psyche von Kindern
Grundlegende Dinge für Bambini/F-Jugend im Training..
Taktik Im Kinderfußball
Ziele des Bambinifußballs
Ziele des F-Jugendfußballs
Betreueraufgaben
Sanktionen im Kinderfußball
Aufbau der Trainingseinheiten
Extremer Muskelkater (Rhabdomyolyse)
Richtlinien Für Kindertrainer
Trainingseinheit Geburtstag
Psyche und Motivation
Trainingseinheiten für das Bambinitraining
1. Trainingseinheit Bambini
Spiele ohne Ball
Kettenfangen
Schwänzchen fangen
Feuer-Wasser-Sandturm
Abschlussspiel
2. Trainingseinheit
Verirrte Eskimos
Wer hat Angst vor dem bösen Wolf

Farbendribbeln
Fußballspiel

3. Trainingseinheit

Dribbel- und Kurzpassübung
Raupenrennen
Schubkarre
Autorennen
Abschlussspiel auf mehrere Tore
Abbauen als Spiel

4. Trainingseinheit

Sprintduelle
Betreuerschießen
Betreuerschießen 2
Zielschießen
Abschlussspiel

5. Trainingseinheit

Steh Bock
Lauf Bock
Hütchenwald
Spiele "3 gegen 3"
Abschlussspiel auf mehrere Tore

6. Trainingseinheit

Fangt die Diebe
Liniendribbeln
Dribbeln und Passen

7. Trainingseinheit

Geburtstag
Turnierspiel

8. Trainingseinheit

Aufwärmübung / Kurzpassübung
Staffellauf

Kinderkegeln

9. Trainingseinheit

Aufwärmübung / Wurfübung

Schussübung

Dribbel- und Schussübung

Abschlussspiel auf mehrere Tore

10. Trainingseinheit

Aufwärmspiel: Schweinchen in der Mitte

Torschussspiel

Abschlussspiel

11. Trainingseinheit

Kartoffel rennen / Aufwärmübung

Ferkel will spielen

Ferkel will wieder Fußball spielen

Ferkel wird abgeschossen

Torschussübung

Abschlussspiel

12. Trainingseinheit

Training außerhalb der Sportanlage

13. Trainingseinheit

Schattenlauf

Handball

Weltreise

Abschlussspiel

14. Trainingseinheit

Blinder Floh

Der weiße Hai

Nummernspiel

Torschussübung

Abschlussspiel

15. Trainingseinheit

Schwänzchen fangen
Schuss- und Laufübung / Geschicklichkeit

16. Trainingseinheit Halle

Aufwärmübung / Wurfübung / Geschicklichkeit
Schussübung
Abschlussspiel

17. Trainingseinheit Halle

Hallenturnier am Trainingstag

18. Trainingseinheit Halle

Kettenfangen in der Halle
Turnstunde
Abschlussspiel

19. Trainingseinheit Halle

Aufwärmen / Geschicklichkeit / Spaß
Ballonschuss-Spiel
Ballon-Endspiel
Abschlussspiel

20. Trainingseinheit Halle

Staffelwettbewerb
Staffelwettbewerb mit Ball im Dribbling
Gymnastikreifen-Fußball
Abschlussspiel

21. Trainingseinheit

Motto "Karneval

22. Trainingseinheit

Im Bann des Magiers
Im Knast
Abschlussspiel

23. Trainingseinheit erst ab F-Jugend

Kreispassen oder Rechteckpassen
"5 gegen 2"

Vökerball

Abschlussspiel auf vier Tore mit zwei Bällen

24. Trainingseinheit

Mini-Fußball-Trainingseinheit

1. Spiel

2. Spiel

Abschlussspiel

25. Trainingseinheit

Reitturnier und Pferderennen

26. Trainingseinheit

Zonenwächter

Brennball

Dribbeln und Finten

Abschlussspiel

27. Trainingseinheit

Tierpark

Zirkus

Tierjubel

28. Trainingseinheit

3 gegen 2

2 gegen 2 plus Torwart

Abachlussspiel

29. Trainingseinheit

Fußball- und Minigolfturnier am Trainingstag in der Halle

30. Trainingseinheit erst ab älterer F-Jugend

Vorbereitende Übungen für den Vollspannstoß

Dynamische Trainingsübung (hier mit Vollspann) / Vollspannübung: wir schießen den Trainer mit dem Vollspann

F-Jugendtraining

Stationen für F- und E-Junioren
Weitere Übungen
Literaturverzeichnis

Vorwort

Aufgrund der großen Nachfrage ein Buch herauszugeben, welches sich intensiv mit psychologischen Aspekten im Fußballsport und Verhaltensweisen gegenüber Kindern beschäftigt und auch das praktische Training beinhaltet, habe ich mich entschlossen, dieses Buch zu schreiben.

Die ersten beiden genannten Punkte werden meiner Meinung nach zu wenig behandelt, und oft in ihrer Bedeutung unterschätzt. Dabei sind sie im Kindertraining noch viel wichtiger als Trainingsübungen, Taktik, Spielsysteme, Spielergebnisse, Leistung usw.

Der Inhalt dieses Buches ist wohl für jede Trainerin und Trainer im Kinderfußball eine große Bereicherung.

Es ist eine Weiterentwicklung unseres Buches "Bambini / F-Jugend 20 komplette Trainingseinheiten", und enthält zusätzlich 10 neue Trainingseinheiten (insgesamt also 30 Einheiten).

Weiterhin wurde das Buch "Psyche im Kinderfußball" von Wolfgang Schnepper in dieses neue Buch vollständig aufgenommen.

Psyche

Psyche allgemein

Bei der allgemeinen Definition von Psyche wollen wir uns relativ kurz fassen. Die Psyche wird als ein Ort menschlichen Fühlens und Denkens aufgefasst Sie ist die Gesamtheit aller geistigen Eigenschaften und Persönlichkeitsmerkmale eines Menschen. Im Gegensatz zur Seele beinhaltet die Psyche somit keine transzendenten Elemente.

In der Medizin nimmt man heute an, dass Körper (Physis) und Geist (Psyche) nicht grundsätzlich voneinander unabhängig sind, sondern sich gegenseitig beeinflussen können. Dies bezeichnet man als den allseits bekannten Ausdruck "Psychosomatik".

Psyche von Kindern

Die Psyche von Kindern ist somit ein Ort kindlichen Fühlens und Denkens. Kinder leben in einer "Kinderwelt", und diese darf nicht zerstört werden. Trainerinnen und Trainer müssen sich in diese Welt hineinversetzen wie auch die Eltern und Erzieherinnen und Erzieher es tun. Wir brauchen einen behutsamen Umgang gegenüber den kleinen Fußballern, denn "Kinderseelen" sind noch sehr zerbrechlich, und die Persönlichkeitsmerkmale sind natürlich in keinster Weise gefestigt.

Seien wir doch einmal ehrlich zu uns selbst, wenn ein Kind weint, "zerreißt" es doch förmlich unser Herz. Wir leiden genau so wie das betreffende Kind.

Doch lacht ein Kind laut, ausgelassen und volllkommen fröhlich, geht da nicht unser Herz auf und wir nehmen diese Freude nicht auch genau so auf.

Trainerinnen und Trainer freuen sich wenn Kinder Spaß am Training haben. Der Job als Kindertrainer wird meistens ehrenamtlich geleistet, man verdient kein Geld damit und ein hohes gesellschaftliches Ansehen bleibt meistens aus. Doch der Kindertrainer hat die höchste Verantwortung von allen Trainern überhaupt. Dies dürfte allein schon aus den obigen Definitionen klar geworden sein. Machen sie ihren Job gut, können diese Trainer sehr stolz auf sich sein und verdienen höchsten Respekt und Anerkennung.

Doch kommen wir zurück zur Psyche von Kindern.

Psyche der Kinder und allgemeine Verhaltensweisen ihnen gegenüber

Die Förderung der psychischen Widerstandsfähigkeit von Kindern ist von extremer Bedeutung. Misserfolge sind von Kindern nur schwer wegzustecken, und müssen möglichst vermieden werden. D.h., eine konsequente Überforderung der Kleinen darf nicht passieren.

Mit den richtigen Herausforderungen können Eltern und Trainer helfen, die Psyche zu stärken.

Wie der Körper ein Immunsystem besitzt, gibt es auch für die Seele eine Art Immunsystem.

An Stelle von Bakterien und Viren wird dieses seelische Immunsystem durch Streit, Misserfolge oder Unglücksfälle belastet. Bei einen Streit zum Beispiel sind manche Kinder sehr selbstbewusst, und stecken dies einfach weg. Sie sind in der Lage viele belastende und kritische Erfahrungen zu bewältigen, ohne jeglichen Schaden zu nehmen. Diese psychische Widerstandsfähigkeit nennt die Wissenschaft „Resilienz". Andere Kinder hingegen ziehen sich nach einem Streit zurück, und müssen den Disput erst einmal verarbeiten. Es gibt nun aber Methoden und Merkmale, die die Entwicklung von Resilienz fördern oder hemmen können.

So fanden Wissenschaftler tatsächlich heraus, dass resiliente Kinder wirklich über schützende Komponenten verfügen, die die psychische Widerstandsfähigkeit erhöhen. Diese zu kennen ist für Eltern, Erziehern und Trainern von hoher Bedeutung, denn dadurch kann man die Seele eines Kindes stärken.

Die primäre Stelle liegt natürlich im Elternhaus. Die Kinder brauchen eine stabile emotionale Bindung zu den Eltern, zu mindestens aber einem Elternteil. Diese brauchen einen verlässlichen und sensiblen Erziehungsstil. Hierbei wird das

Kind unterstützt, gefördert, es bejaht und ihm möglichst viele Freiräume gegeben. Gleichzeitig müssen ihm aber auch möglichst freundlich und liebevoll altersgemäße Grenzen gesetzt werden. Denken wir daran, das Kinder noch nicht alle Gefahren kennen. Wenn wir Kindern zum Beispiel räumliche Begrenzungen auferlegen, dürfen diese nicht missachtet werden. Denken wir hier nur an den Straßenverkehr oder andere Gefahren außerhalb des gesetzten Raumes. Die Trainerin oder der Trainer muss diese räumlichen Begrenzungen natürlich auch absolut vorgeben. Jeder kann sich jetzt wohl plastisch vorstellen, welche Verantwortung man bei einem Kindertraining übernimmt.

Zusätzlich spielt die gesamte soziale Umgebung des Kindes eine entscheidende Rolle. Positive emotionale Beziehungen zu Freunden, Nachbarn, Verwandten, Trainerin oder Trainer usw. bieten einen „Zufluchtsort" bei schlechten oder belastenden Familiensituationen.

Trainerinnen oder Trainer sollten auch die Eltern umgehend kontaktieren, wenn ihnen etwas „seltsames oder nicht "normales" an den kleinen Fußballern auffällt. Hier erkennen wir die große Verantwortung der Trainer in einem weiteren Bereich.

Die Kinder brauchen gute Beziehungen zu Eltern und dem weiteren Umfeld, woran auch die Trainerin oder der Trainer arbeiten kann. Schnell erkennt das jeweilige Kind nun: Ich bin wertvoll und anderen nicht egal.

In diesem sicheren positiven Bereich bauen Kinder Mut, Selbstbewusstsein und Resilienz auf. Sie entwickeln allgemeines Interesse, vitale Lebensenergie, Neugier, Fantasie, Kontaktfreude und können aggressive Energie kontrollieren.

Die Entwicklung der optimalen Resilienz bedeutet auch des Einbinden der Kinder für kleine Arbeiten wie den Frühstückstisch decken, Erdbeeren pflücken im Garten oder auch mal das Kehrblech zu benutzen. Solche kleinen Aufgaben sollen sie auch im Kindergarten und im