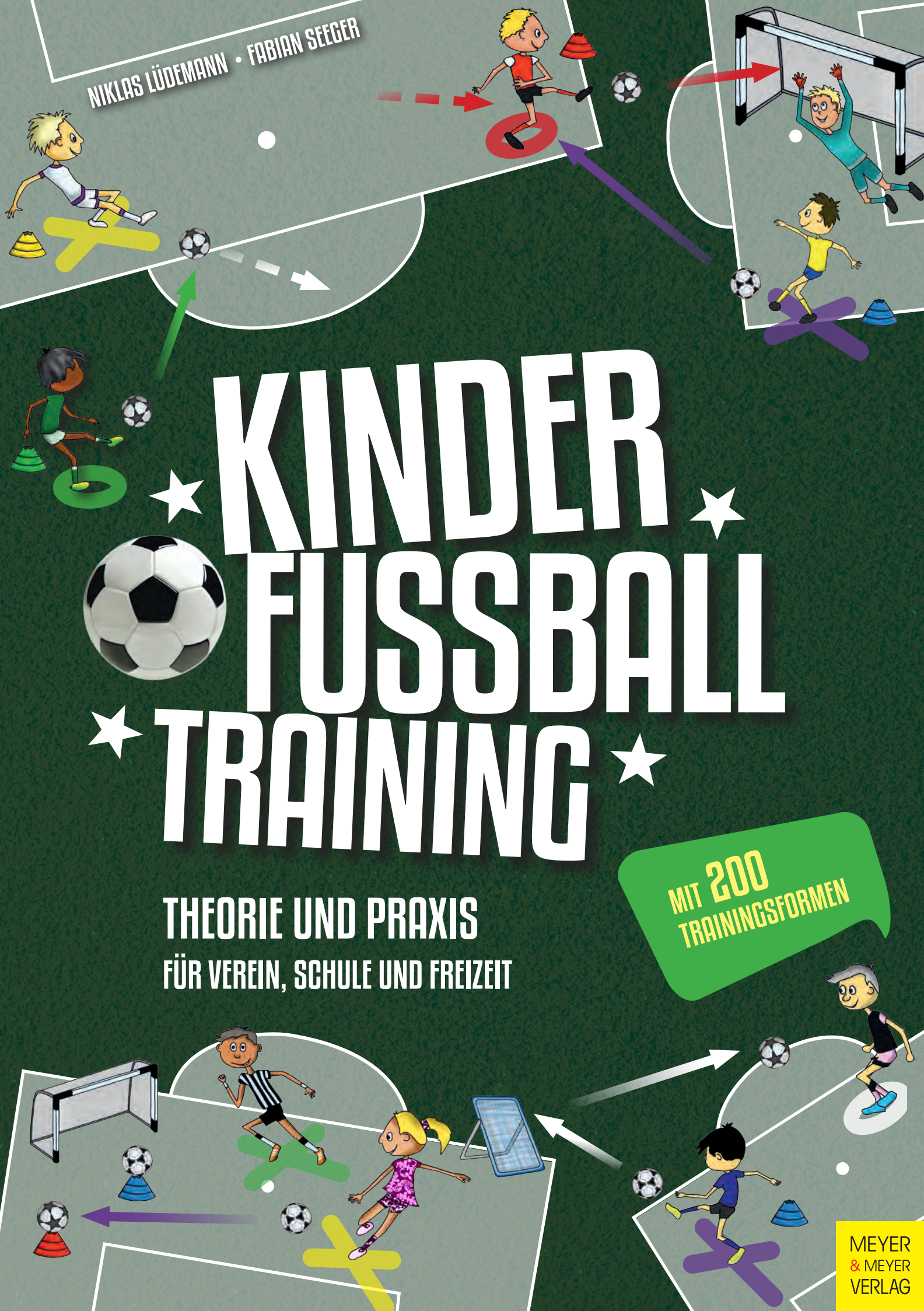


NIKLAS LÜDEMANN • FABIAN SEEGER



# KINDER FUSSBALL TRAINING

THEORIE UND PRAXIS  
FÜR VEREIN, SCHULE UND FREIZEIT

MIT 200  
TRAININGSFORMEN

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

## Kinderfußballtraining

**Allgemeiner Hinweis:**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

NIKLAS LÜDEMANN • FABIAN SEEGER

# KINDER FUSSBALL TRAINING

THEORIE UND PRAXIS  
FÜR VEREIN, SCHULE UND FREIZEIT

Meyer & Meyer Verlag

### **Kinderfußballtraining**

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.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2022 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840314629

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

|        |                                 |    |
|--------|---------------------------------|----|
| 1      | VORWÖRTCHEN .....               | 12 |
| 2      | ALLGEMEINE EINLEITUNG .....     | 14 |
| 3      | DIE KINDER .....                | 20 |
| 3.1    | KINDLICHE PHANTASIEWELTEN ..... | 21 |
| 3.2    | MOTIVATION .....                | 22 |
| 3.3    | ZIELSETZUNGEN .....             | 25 |
| 3.4    | TALENTE .....                   | 27 |
| 3.5    | SPIELERSICHT .....              | 29 |
| 4      | DER TRAINER .....               | 34 |
| 4.1    | DER KINDERTRAINER .....         | 35 |
| 4.2    | KINDERCOACHING .....            | 37 |
| 4.3    | TRAINERBALL .....               | 40 |
| 5      | DAS TRAINING .....              | 42 |
| 5.1    | KINDGERECHTES TRAINING .....    | 43 |
| 5.2    | TRAININGSPRINZIPIEN .....       | 49 |
| 5.3    | AUFGABENQUALITÄT .....          | 58 |
| 5.4    | KOORDINATION .....              | 59 |
| 5.5    | POLYSPORTIVITÄT .....           | 65 |
| 5.6    | KINDGERECHTE KRÄFTIGUNG .....   | 68 |
| 5.7    | KLEINE SPIELE .....             | 72 |
| 5.7.1  | Center Zocker .....             | 75 |
| 5.7.2  | Dice Dynamite .....             | 76 |
| 5.7.3  | Crazy Colors .....              | 77 |
| 5.7.4  | Fliegender Teppich .....        | 78 |
| 5.7.5  | Ring Runner .....               | 79 |
| 5.7.6  | Tic-Tac-Toe® .....              | 80 |
| 5.7.7  | Schlaue Spieler .....           | 81 |
| 5.7.8  | Kogni Kingz .....               | 83 |
| 5.7.9  | Ballfieber .....                | 84 |
| 5.7.10 | Move Mix .....                  | 85 |
| 5.7.11 | Flinke Finger 1.0 .....         | 86 |
| 5.7.12 | Flinke Finger 2.0 .....         | 87 |
| 5.7.13 | Power-Pantomime .....           | 88 |
| 5.7.14 | Top Twins .....                 | 89 |

|        |                             |     |
|--------|-----------------------------|-----|
| 5.7.15 | Freche Füße .....           | 90  |
| 5.7.16 | Dribbel-DJs .....           | 91  |
| 5.7.17 | Monstermaus .....           | 92  |
| 5.7.18 | Jump House .....            | 93  |
| 5.7.19 | Formel 1 .....              | 94  |
| 5.7.20 | Formel 2 .....              | 95  |
| 5.7.21 | Turbotore .....             | 96  |
| 5.7.22 | Handshaker .....            | 97  |
| 5.7.23 | Toptreffer .....            | 98  |
| 5.7.24 | Topduell .....              | 99  |
| 5.7.25 | Roundhousekick .....        | 100 |
| 5.7.26 | Zeitreise 1.0 .....         | 101 |
| 5.7.27 | Zeitreise 2.0 .....         | 102 |
| 5.7.28 | Zeitreise 3.0 .....         | 103 |
| 5.7.29 | Final Fun .....             | 104 |
| 5.7.30 | Dribbling Dynamite .....    | 105 |
| 5.7.31 | Super Bowl .....            | 106 |
| 5.7.32 | Schatzsucher .....          | 107 |
| 5.7.33 | Techniktreffer .....        | 108 |
| 5.7.34 | Rollende Ringe .....        | 109 |
| 5.7.35 | Brennende Bälle .....       | 110 |
| 5.7.36 | Traumpass .....             | 111 |
| 5.7.37 | Schnelle Schritte 1.0 ..... | 112 |
| 5.7.38 | Schnelle Schritte 2.0 ..... | 113 |
| 5.7.39 | Schnelle Schritte 3.0 ..... | 114 |
| 5.7.40 | Technik-Tiger .....         | 115 |
| 5.7.41 | Alarm-Action .....          | 116 |
| 5.7.42 | Lucky Looser .....          | 117 |
| 5.7.43 | Flinke Finten .....         | 118 |
| 5.7.44 | Freche Finger .....         | 119 |
| 5.7.45 | Kluge Köpfe .....           | 120 |
| 5.7.46 | Master Moves .....          | 121 |
| 5.7.47 | Reaction Race .....         | 122 |
| 5.7.48 | Flitzer Blitzer .....       | 123 |
| 5.7.49 | Centre-Court .....          | 124 |
| 5.7.50 | Color Catch .....           | 125 |
| 5.7.51 | Best Buddies .....          | 126 |
| 5.7.52 | Monstermamba .....          | 127 |

|        |                       |     |
|--------|-----------------------|-----|
| 5.7.53 | Turbotag .....        | 128 |
| 5.7.54 | Verfolgungsjagd ..... | 129 |
| 5.7.55 | Dreiecksjagd .....    | 130 |
| 5.7.56 | Road Runner .....     | 131 |
| 5.7.57 | Seilsalat .....       | 132 |
| 5.7.58 | Freche Füße 1.0 ..... | 133 |
| 5.7.59 | Freche Füße 2.0 ..... | 134 |
| 5.7.60 | Raketenrenner .....   | 135 |
| 5.7.61 | Ausbrecher .....      | 136 |
| 5.7.62 | Field Fighters .....  | 137 |
| 5.7.63 | Chaos Kings .....     | 138 |
| 5.7.64 | Royal Crush .....     | 139 |
| 5.7.65 | Durchbrecher .....    | 140 |
| 5.7.66 | Triple Touch .....    | 141 |
| 5.7.67 | Power-Piraten .....   | 142 |
| 5.7.68 | Trikotttausch .....   | 143 |
| 5.7.69 | Classic Catch .....   | 144 |
| 5.7.70 | Monstermatten .....   | 145 |
| 5.7.71 | Rugby Runners .....   | 146 |
| 5.7.72 | Flinke Fänger .....   | 147 |
| 5.7.73 | Mattenball 1.0 .....  | 148 |
| 5.7.74 | Mattenball 2.0 .....  | 149 |
| 5.7.75 | Supersteps .....      | 150 |
| 5.7.76 | Rollball .....        | 151 |
| 5.7.77 | Abwerfer .....        | 152 |
| 5.7.78 | Ballerball 1.0 .....  | 153 |
| 5.7.79 | Ballerball 2.0 .....  | 154 |
| 5.7.80 | Ballerball 3.0 .....  | 155 |
| 5.7.81 | Technik-Champs .....  | 156 |
| 5.7.82 | Knallball 1.0 .....   | 157 |
| 5.7.83 | Knallball 2.0 .....   | 158 |
| 5.7.84 | Knallball 3.0 .....   | 159 |
| 5.7.85 | Speedball .....       | 160 |
| 5.7.86 | Kegelknallen .....    | 161 |
| 5.7.87 | Alley Hoop .....      | 162 |
| 5.7.88 | Bee Ball .....        | 163 |
| 5.7.89 | W.I.N.N.E.R. ....     | 164 |
| 5.7.90 | Hockeyarena .....     | 165 |

|         |                          |     |
|---------|--------------------------|-----|
| 5.8     | TECHNIKTRAINING .....    | 166 |
| 5.9     | TORSCHUSS .....          | 170 |
| 5.10    | KOPFBALLSPIEL .....      | 171 |
| 5.11    | ÜBUNGSFORMEN .....       | 172 |
| 5.11.1  | Snake Slalom .....       | 174 |
| 5.11.2  | Dribbling Dou .....      | 175 |
| 5.11.3  | Lucky Lines .....        | 176 |
| 5.11.4  | Team Battle .....        | 177 |
| 5.11.5  | Reaction Action .....    | 178 |
| 5.11.6  | Champions Run .....      | 179 |
| 5.11.7  | Bubble Balls .....       | 180 |
| 5.11.8  | Ballon Booster .....     | 181 |
| 5.11.9  | Best of Balls .....      | 182 |
| 5.11.10 | Partnerpass 1.0 .....    | 183 |
| 5.11.11 | Partnerpass 2.0 .....    | 184 |
| 5.11.12 | Passparty 1.0 .....      | 185 |
| 5.11.13 | Passparty 2.0 .....      | 186 |
| 5.11.14 | Passparty 3.0 .....      | 187 |
| 5.11.15 | Passparty 4.0 .....      | 188 |
| 5.11.16 | Passparty 5.0 .....      | 189 |
| 5.11.17 | Passparty 6.0 .....      | 190 |
| 5.11.18 | Supersammler 1.0 .....   | 191 |
| 5.11.19 | Supersammler 2.0 .....   | 192 |
| 5.11.20 | Supersupporter 1.0 ..... | 193 |
| 5.11.21 | Supersupporter 2.0 ..... | 194 |
| 5.11.22 | Motorikmonster .....     | 195 |
| 5.11.23 | Field Fun .....          | 196 |
| 5.11.24 | Grand Prix .....         | 197 |
| 5.11.25 | Crashtest .....          | 198 |
| 5.11.26 | Double Trouble .....     | 199 |
| 5.11.27 | Circle Crush .....       | 200 |
| 5.11.28 | King of the Ring .....   | 201 |
| 5.11.29 | Kompasskicker .....      | 202 |
| 5.11.30 | Turboteams .....         | 203 |
| 5.11.31 | Techniktops .....        | 204 |
| 5.11.32 | Chaosflitzer .....       | 205 |
| 5.11.33 | Skilldrill .....         | 206 |
| 5.11.34 | Turbotechnik .....       | 207 |

|         |                              |     |
|---------|------------------------------|-----|
| 5.11.35 | Turbotrip 1.0 .....          | 208 |
| 5.11.36 | Turbotrip 2.0 .....          | 209 |
| 5.11.37 | Turbotrip 3.0 .....          | 210 |
| 5.11.38 | Parcoursprofis 1.0 .....     | 211 |
| 5.11.39 | Parcoursprofis 2.0 .....     | 212 |
| 5.11.40 | Kreiskicker .....            | 213 |
| 5.11.41 | Passprofis 1.0 .....         | 214 |
| 5.11.42 | Passprofis 2.0 .....         | 215 |
| 5.11.43 | Passprofis 3.0 .....         | 216 |
| 5.11.44 | Passprofis 4.0 .....         | 217 |
| 5.11.45 | Schnelle Treffer .....       | 218 |
| 5.11.46 | Battle Ball .....            | 219 |
| 5.11.47 | Dreiecksdrill .....          | 220 |
| 5.11.48 | Powerpässe .....             | 221 |
| 5.11.49 | Monsterball 1.0 .....        | 222 |
| 5.11.50 | Monsterball 2.0 .....        | 223 |
| 5.11.51 | Monsterball 3.0 .....        | 224 |
| 5.11.52 | Ballers Buddies 1.0 .....    | 225 |
| 5.11.53 | Baller Buddies 2.0 .....     | 226 |
| 5.11.54 | Turbotreffer 1.0 .....       | 227 |
| 5.11.55 | Turbotreffer 2.0 .....       | 228 |
| 5.11.56 | Pingpong 1.0 .....           | 229 |
| 5.11.57 | Pingpong 2.0 .....           | 230 |
| 5.11.58 | Pingpong 3.0 .....           | 231 |
| 5.11.59 | Pingpong 4.0 .....           | 232 |
| 5.11.60 | Pingpong 5.0 .....           | 233 |
| 6       | DAS SPIEL .....              | 234 |
| 6.1     | KLEINFELDSPIELE .....        | 235 |
| 6.1.1   | Champions League .....       | 256 |
| 6.1.2   | National League .....        | 257 |
| 6.1.3   | Top-Teamplayer .....         | 258 |
| 6.1.4   | Rotation Rockers .....       | 259 |
| 6.1.5   | Changing Champions 1.0 ..... | 260 |
| 6.1.6   | Changing Champions 2.0 ..... | 261 |
| 6.1.7   | Allround-Aktion 1.0 .....    | 262 |
| 6.1.8   | Allround-Aktion 2.0 .....    | 263 |
| 6.1.9   | Strategy Stars .....         | 264 |
| 6.1.10  | Unter Gleichgesinnten .....  | 265 |

|        |                         |     |
|--------|-------------------------|-----|
| 6.1.11 | Crazy Characters .....  | 266 |
| 6.1.12 | Super Skills .....      | 267 |
| 6.1.13 | Step by Step 1.0 .....  | 268 |
| 6.1.14 | Step by Step 2.0 .....  | 269 |
| 6.2    | SPIELFORMEN .....       | 270 |
| 6.2.1  | Royal Rumble .....      | 272 |
| 6.2.2  | Chaoschamps .....       | 273 |
| 6.2.3  | Super Shooter .....     | 274 |
| 6.2.4  | Rondo Runner 1.0 .....  | 275 |
| 6.2.5  | Rondo Runner 2.0 .....  | 276 |
| 6.2.6  | Powerplay .....         | 277 |
| 6.2.7  | Präzise Pässe .....     | 278 |
| 6.2.8  | Schnelle Schüsse .....  | 279 |
| 6.2.9  | Superzocker .....       | 280 |
| 6.2.10 | Einmaleins .....        | 281 |
| 6.2.11 | Rocket Run .....        | 282 |
| 6.2.12 | Dreamteam .....         | 283 |
| 6.2.13 | Rainbow Rockers .....   | 284 |
| 6.2.14 | Corner Kick .....       | 285 |
| 6.2.15 | Monstermatch .....      | 286 |
| 6.2.16 | Doppelduell .....       | 287 |
| 6.2.17 | Passpuzzle .....        | 288 |
| 6.2.18 | Bonusball .....         | 289 |
| 6.2.19 | Bunte Bälle .....       | 290 |
| 6.2.20 | Grand Slam .....        | 291 |
| 6.2.21 | Schlüsselspieler .....  | 292 |
| 6.2.22 | Rule Breaker .....      | 293 |
| 6.2.23 | Spezialspieler .....    | 294 |
| 6.2.24 | Mister X .....          | 295 |
| 6.2.25 | Perfect Play .....      | 296 |
| 6.2.26 | Game Changer .....      | 297 |
| 6.2.27 | King of the Court ..... | 298 |
| 6.2.28 | Tischkicker .....       | 299 |
| 6.2.29 | Legendenliga .....      | 300 |
| 6.2.30 | Partner-Play .....      | 301 |
| 6.2.31 | Feld der Wahrheit ..... | 302 |
| 6.2.32 | Zahlenzauber .....      | 303 |
| 6.2.33 | Chaoscup .....          | 304 |

|        |                    |     |
|--------|--------------------|-----|
| 6.2.34 | Golden Games       | 305 |
| 6.2.35 | Little League      | 306 |
| 6.2.36 | Rondo Rockerz      | 307 |
| 6.2.37 | Mentalitätsmonster | 308 |
| 6.3    | SPIELEN            | 309 |
| 6.4    | KREATIVITÄT        | 311 |
| 6.5    | BOLZPLATZSPIELE    | 313 |
| 6.5.1  | World Cup          | 324 |
| 6.5.2  | Gold Cup           | 325 |
| 6.5.3  | Lattenkracher      | 326 |
| 6.5.4  | High Five          | 327 |
| 6.5.5  | Shooting Stars     | 328 |
| 6.5.6  | Penalty Power 1.0  | 329 |
| 6.5.7  | Penalty Power 2.0  | 330 |
| 6.5.8  | Keeper King        | 331 |
| 6.5.9  | Shoot-out          | 332 |
| 6.5.10 | Golden Goals       | 333 |
| 6.5.11 | Goalgetter         | 334 |
| 6.5.12 | Juggle Jungle      | 335 |
| 6.5.13 | Match Point        | 336 |
| 6.5.14 | First Touch        | 337 |
| 6.5.15 | Tunneltornado      | 338 |
| 6.6    | 1 GEGEN 1          | 339 |
| 6.7    | TEAMS              | 341 |
| 6.8    | POSITIONEN         | 345 |
| 7      | NEBEN DEM PLATZ    | 350 |
| 7.1    | EHRENKODEX         | 351 |
| 7.2    | ELTERN             | 353 |
| 7.3    | ERNÄHRUNG          | 357 |
|        | ANHANG             | 362 |
|        | 1 Literaturliste   | 362 |
|        | 2 Bildnachweis     | 364 |



*Die klügsten Köpfe aus vergangenen Epochen haben die Bedeutung und Relevanz vom Umgang mit Kindern verstanden und priorisieren einen persönlichkeitsfördernden Ansatz. Ihre Zitate zeigen, dass die Vermittlung von fachspezifischen Inhalten immer eng mit einer Charakter-  
schule verbunden ist.*

Experten fordern häufig, dass die besten Trainer im Kinderbereich arbeiten sollen, weil die Herausforderungen, wie skizziert, so vielschichtig sind. Dies gilt in erster Linie auch für die Konzeption des Trainings und die Auswahl der Trainingsreize. Ein Kindertrainer muss genau wissen, was Kinder in jungen Jahren können.

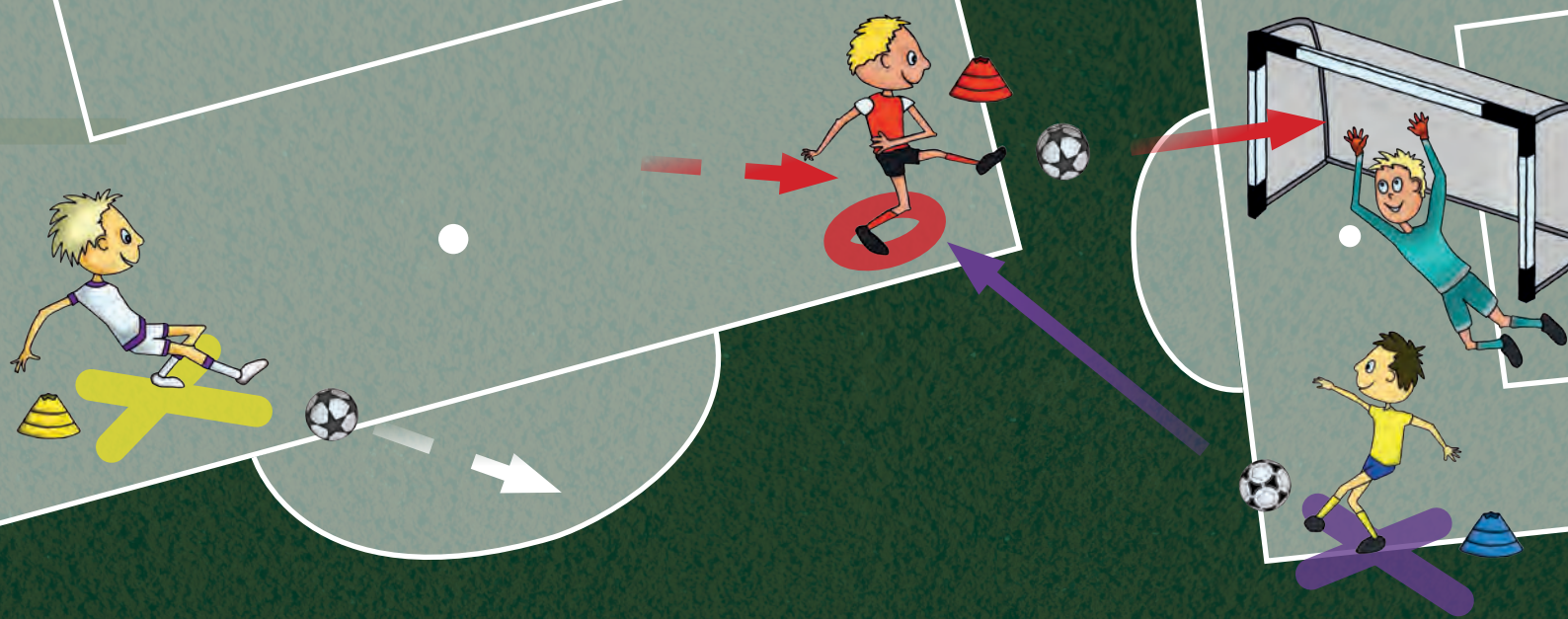
Obwohl die Aufgaben eines Kindertrainers so umfangreich sind, so viel Zeitaufwand bedeuten und die Forderung der Experten schon sehr lange besteht, werden die allermeisten Kindertrainer an der Basis durch ihre Arbeit mit ihrem Team tendenziell nicht zum mehrfachen Multimillionär. Kindertrainer freuen sich in der Regel eher auf Kinderlachen als Lohn für ihr Engagement, welches ohnehin nicht mit Geld aufzuwiegen ist.

Vor diesem Hintergrund versucht dieses Buch, alle Kindertrainer in ihrem komplexen und herausfordernden Tätigkeitsfeld mit einigen Hilfestellungen und Impulsen zu unterstützen.



Abb. 1: Zitate aus verschiedenen „Fußball“-Epochen

**VIEL SPASS BEIM LESEN, LERNEN UND LACHEN!**



## 2 ALLGEMEINE EINLEITUNG

### DIE HEUTIGE BEWEGUNGSWELT DER KINDER

Die Lebens- und Bewegungswelt von Kindern und Jugendlichen wird in erster Linie durch gesamtgesellschaftliche Strukturen bestimmt. Die Gesellschaft setzt einen grundsätzlichen Rahmen für die allgemeine Entwicklung der Kinder und besitzt darüber hinaus einen bedeutsamen Einfluss auf das Sport- und Bewegungsverhalten von Heranwachsenden. Neben der Ausgestaltung des Schulsystems und der Trainings- und Wettkampfororganisation innerhalb der Sportarten sind gesellschaftliche Phänomene wie Digitalisierung, Individualisierung, Urbanisierung oder Eventisierung bedeutsam.

Im Zeitalter der Digitalisierung lässt sich hoher Medienkonsum feststellen. Die große Verfügbarkeit von Fernsehern, Radios, PCs, Spielekonsolen, Laptops, Tablets und Handys, gepaart mit einfachen Onlinezugängen, machen den Konsum oft problemlos und ohne Zeitbegrenzung möglich.

Ein zu umfangreicher Medienkonsum schadet den Kindern auf verschiedenen Ebenen. Er kann sich nicht nur negativ auf Schulleistungen auswirken, sondern auch ganz grundsätzlich gesundheitliche Probleme hervorrufen, denn hoher Medienkonsum bedeutet oftmals Bewegungsmangel und ist Ursache für die Verschlechterung von motorischen Fähigkeiten, für schwaches Konzentrationsvermögen, für Haltungsschwächen oder für Übergewicht.

Tab. 1: Einflussfaktoren auf die Bewegungswelt von Kindern

| EINFLUSSFAKTOREN AUF DIE BEWEGUNGSWELT VON KINDERN |                    |                   |
|----------------------------------------------------|--------------------|-------------------|
| DIGITALISIERUNG                                    | INDIVIDUALISIERUNG | URBANISIERUNG     |
| EVENTISIERUNG                                      | GANZTAGSSCHULEN    | ZEITDRUCK         |
| SPORTORGANISATION                                  | ERGEBNISDENKEN     | TRAININGSQUALITÄT |
| SPORTPLÄTZE                                        | FREIZEITANTEIL     | MEDIENKONSUM      |
| SCHULSPORT                                         | DEMOGRAFIE         | VERINSELUNG       |

Diese Entwicklungen sind bedenklich, denn mediale Anerkennung spielt bei Kindern und Jugendlichen mittlerweile eine sehr bedeutsame Rolle. Die kindliche Sehnsucht nach Geborgenheit und Aufmerksamkeit wird zunehmend in den Medien gesucht und gefunden, sodass sich der Konsum in Zukunft vermutlich erhöhen wird, obwohl die Reduzierung von Medienkonsum erstrebenswert wäre.

Weiterführend ist alarmierend, dass dem Bewegungsmangel innerhalb der bestehenden Strukturen nicht ausreichend entgegengewirkt wird, obwohl immer mehr Kinder und Jugendliche in Sportvereinen aktiv sind. Trotz vielfältigen Schul- und Vereinssportangeboten bleibt die Problematik des Bewegungsmangels mit den vielschichtigen Begleiterscheinungen bestehen.

Auf einen zweiten Blick sind die Schulsituationen und die inhaltliche Ausgestaltung des Vereinssports Teile der Problematik. Durch Ganztagschulen und Betreuungsangebote im Nachmittagsbereich wird der Tagesablauf von Kindern zeitlich strukturiert und vorgegeben. Für das freie Spielen bleibt oft nur wenig bis gar keine Zeit. Der Straßenfußball auf den Boltzplätzen stirbt zunehmend aus. Der demografische Wandel im ländlichen Bereich und die Verfügbarkeit freier Flächen in der Stadt unterstützt diesen Prozess.

Zumindest ist es für viele Kinder, rein zeitlich betrachtet, nur erschwert möglich, ausgiebig und frei zu spielen. Das freie Spielen im Sinne von Versteckspielen, Klettern, Turnen, Raufen oder Fangen besitzt jedoch viele Potenziale und vielseitige Erfahrungsräume. Hier können Kinder zwanglos und selbstbestimmt Bewegungserfahrungen sammeln oder lernen, Widerstände zu überwinden, ohne dass Erwachsene regulieren, external motivieren oder manipulativ lenken.

Die Regulation und Organisation im Rahmen des Vereinssports durch Erwachsene hat zugenommen. Verbands- und Vereinsstrukturen werden zunehmend professionalisiert, sodass immer mehr Menschen als Trainer aktiv sind und Kinder im Verein betreuen. Die ständige Präsenz von Erwachsenen spielt in Bezug auf motivationale Aspekte ebenso eine Rolle wie im Bereich der Persönlichkeitsförderung. Sie beeinflusst Aspekte wie Selbstständigkeit, Eigenständigkeit, Eigenverantwortlichkeit, Teamfähigkeit oder Konfliktlösung in entscheidendem Umfang.

Tab. 2: Konsequenzen des Bewegungsmangels

| KONSEQUENZEN DES BEWEGUNGSMANGELS |               |                         |
|-----------------------------------|---------------|-------------------------|
| HALTUNGSSCHWÄCHEN                 | ÜBERGEWICHT   | AUFMERKSAMKEITSDEFIZITE |
| KONZENTRATIONSMÄNGEL              | BLUTHOCHDRUCK | UNAUSGEGLICHENHEIT      |
| KOORDINATIONSDEFIZITE             | STRESS        | VERLETZUNGSANFÄLLIGKEIT |

Sofern der organisierte Sport den vorherrschenden Bewegungsmangel nicht ausgleichen kann, lohnt sich der Blick auf die bestehenden Wettkampfformen, die angewendeten Trainingsinhalte oder auf Phänomene wie Ergebnisorientierung oder Eventisierung, um Ursachenforschung zu betreiben und Lösungsansätze zu entwickeln. Es stellt sich die Frage, ob die Erkenntnisse der Sportwissenschaft oder die Inhalte der Trainerausbildung ausreichend gehört wurden und in der Arbeit mit den Kindern auch tatsächlich berücksichtigt und umgesetzt werden, denn sinnvolle Lösungsansätze bestehen in verschiedenen Bereichen schon sehr lange und sind auf vielen Ebenen kommuniziert.

Die Forderung, dass Elemente des Straßenfußballs in das Vereinstraining integriert werden sollen, ist ebenso wenig neu, wie die Forderung, dass im Kinderfußball neben den fußballspezifischen Inhalten vor allem koordinative Grundlagen im Sinne einer allgemeinen Bewegungsschulung ausgebildet werden müssen.

Weiterhin ist es nachhaltig erforscht, dass Spielformen in kleinen Gruppen mit wenigen Spielern jedem einzelnen Kind mehr Ballaktionen bescheren und Erfolgserlebnisse ermöglichen und dass die vorrangige Orientierung an Ergebnissen im Kinderfußball der individuellen Entwicklung auf unterschiedlichsten Ebenen hinderlich ist. Diese fußballspezifischen Aspekte besitzen ebenso wie die zentralen Gesellschaftsentwicklungen unmittelbaren Einfluss auf die heutige Bewegungswelt der Kinder. Es ergeben sich wichtige Konsequenzen für das Fußballtraining mit Kindern.

## DIE KONSEQUENZEN FÜR DAS KINDERTRAINING

Kinder spielen Fußball, weil es Spaß macht. Im Kindertraining sollte das spaßbetonte Spielen wie selbstverständlich im Mittelpunkt stehen. Kinder lernen spielerisch. Das Spielen hilft im Lernprozess und bei der Vermittlung von Inhalten. Die spielerische Prämisse ist elementar und erhebt einen sportartenunabhängigen Anspruch auf Berücksichtigung im Kinderbereich.



**INDIVIDUALTAKTISCHE HANDLUNGSKOMPETENZ**

**TECHNISCHES REPERTOIRE**

**KOORDINATIVE GRUNDLAGEN**

**ALLGEMEINE BEWEGUNGSSCHULUNG**

**SPIEL & SPASS**

Abb. 2: Trainingsschwerpunkte und Trainingsinhalte

Im fußballspezifischen Kontext stehen vielschichtige Themenschwerpunkte und Trainingsinhalte im Vordergrund. Die fußballspezifischen Trainingsinhalte sind vielschichtig und umfassen in erster Linie die technisch-taktischen Aspekte des Spiels. Das Kindertraining sollte sich vorrangig mit den technischen Inhalten beschäftigen.

Für die Ausbildung der Fußballtechnik spielt Koordination als Fundament eine wesentliche Grundlage. Das Training der koordinativen Fähigkeiten (Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit) sollte im Sinne einer allgemeinen Bewegungsschulung ein wesentlicher Bestandteil des Kindertrainings sein. Die Entwicklung dieser koordinativen Basis ist elementar wichtig, um im späteren Entwicklungsverlauf Techniken zu verfeinern und komplexe Bewegungen ausführen zu können.

Das technische Rüstzeug ist weiterführend als Basis für die taktischen Elemente des Spiels zu verstehen. Die technischen Fähigkeiten bestimmen die Güte der spieltaktischen Entscheidungen und die Möglichkeiten und Grenzen des taktischen Handlungsrahmens. Die erlernten Techniken werden letztlich im spieltaktischen Kontext angewendet und erprobt. In diesem Kontext stehen mit Kindern in erster Linie individualtaktische Handlungs- und Entscheidungsprozesse im Fokus.

Die fußballspezifischen Zielsetzungen im Kindertraining müssen vor dem Hintergrund der gesellschaftlich determinierten Bewegungswelt der Kinder ausdifferenziert und untermauert werden. Die allgemeine Bewegungsschulung und das Entwickeln einer koordinativen Grundlage begünstigt nicht nur die fußballerische Entwicklung, sondern kann wesentlich dazu beitragen, dass eine lebenslange Begeisterung für Sport und Bewegung angelegt wird.

Eine gute koordinative Basis wird auch in anderen Sportarten benötigt und erleichtert bzw. optimiert jegliche Form körperlicher Bewegung. In diesem Rahmen kann optimales Kindertraining einen Beitrag leisten, um dem gesellschaftlich bedingten Bewegungsmangel entgegenzuwirken und bereits in frühen Entwicklungsjahren prophylaktisch auf die Gesundheit des Kindes einzuwirken.

In diesem Kontext lässt sich eine inhaltliche Verpflichtung und pädagogische Verantwortung für Kindertrainer formulieren. Dabei ist Koordinationstraining nicht auf die Koordinationsleiter oder den Koordinationsreifen zu beschränken. Vielmehr geht es um umfassendes Bewegen, um variables Laufverhalten, um Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtsläufe, um Springen, Fallen, Abrollen, den Einbeistand oder das Balancieren.

In Verbindung mit Spielgeräten steht das umfassende Kennenlernen und Einschätzen des liegenden, rollenden, hüpfenden, springenden und fliegenden Balls im Fokus. Dabei können verschiedene Ballarten sowie Frisbees, Reifen, Tücher oder Seile zum Einsatz kommen. Diese Inhalte verbessern die koordinativen Komponenten Gewandtheit und Geschicklichkeit und können in einem spielerischen Gewand kindgerecht trainiert werden.

Das freie Spielenlassen ohne hemmende Reglementierung muss fester Bestandteil im Kindertraining sein. Freie Entscheidungsmöglichkeiten, verschiedene Handlungsalternativen und unterschiedliche Lösungswege fördern Kreativität, Handlungsschnelligkeit sowie Spielintelligenz und haben einen grundsätzlichen Einfluss auf motivationale Persönlichkeitsmerkmale, welche unabhängig vom Fußball eine wesentliche Rolle spielen.

Das Spiel vermittelt die zentralen Handlungsmuster des Mannschaftssports, fördert Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse und bildet die Basis für optimales Kindertraining. Altersgerechte Übungsformen mit kurzweiligen und interessant verpackten Aufgabenstellungen können als motivierende Wettkämpfe das Kindertraining begleiten.

Während des Spielens und des Übens ist ein technischer Fokus elementar. Im Kindertraining sollte die Ausbildung und Anwendung der Grundtechniken wie Passen, Schießen, Dribbling, Ballmitnahme, Körperfinten oder Ballfinten im Vordergrund stehen. Die koordinativen und technischen Inhalte können vom kindlichen Körper gut adaptiert werden. Somit erzielen diese Inhalte einen sinnvollen Effekt und sind als kindgerecht einzustufen.

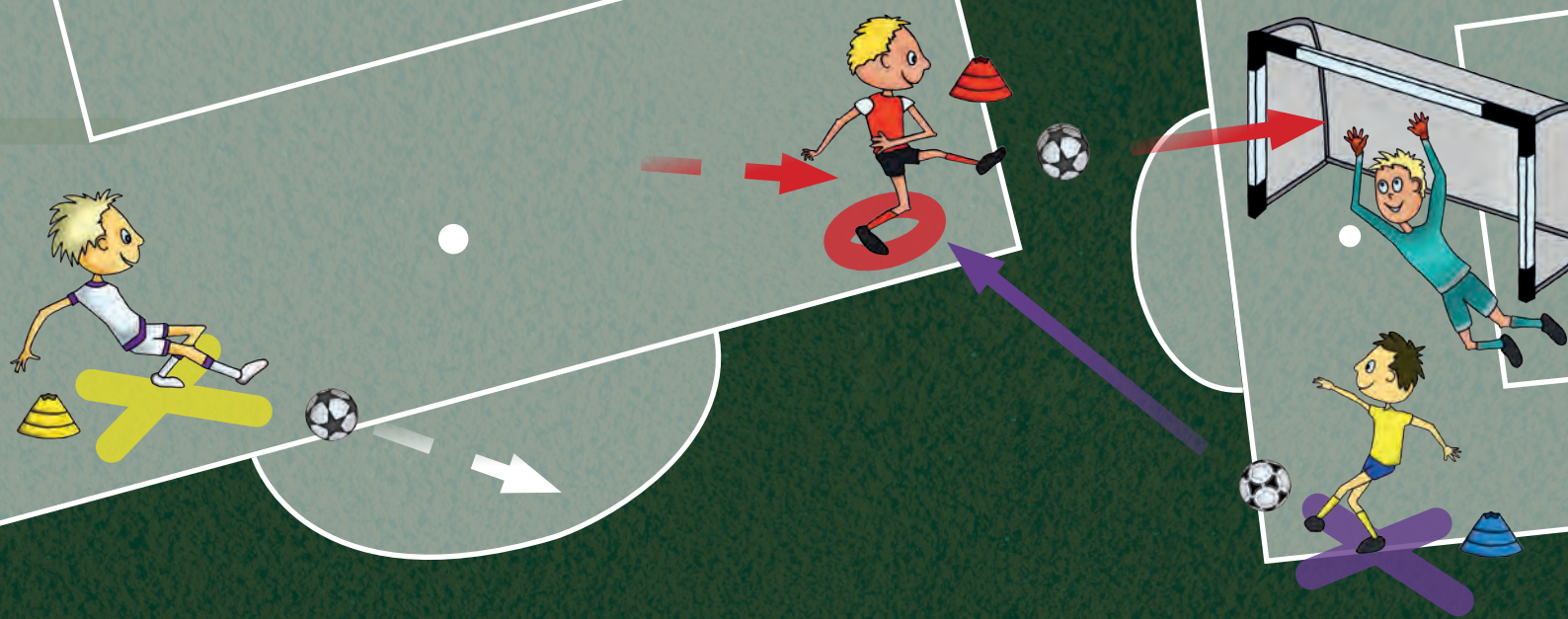
Optimale Adaption- und Anpassungsprozesse sind der Kern von Training. Gruppen- und mannschaftstaktische Inhalte auf großen Spielfeldern und mit starken Teamgrößen sind nicht kindgerecht und verhindern individuelle Entwicklungen. Vielmehr sind sie wie das Einstudieren und das Vorgeben konkreter Spielzüge das Resultat von Ergebnisfokussierung. Das Ergebnisdenken beeinflusst Mut und Risiko im Spielverhalten, regelmäßige Positionsrotation, die Vergabe von Spielzeit oder die grundsätzliche Nominierung von einzelnen Spielern und somit die unterschiedlichsten Bereiche im Kinderfußball.

Die taktischen Inhalte im Kindertraining lassen sich überwiegend auf den individualtaktischen Bereich reduzieren. Statt Ergebnisdenken und Taktikorientierung ist die Vermittlung von grundsätzlichen Regeln, Werten, Normen und teamorientierten Verhaltensweisen empfehlenswert.

Es lässt sich abschließend eine Philosophie des Kindertrainings herleiten, welche neben den fußballspezifischen Einflussfaktoren auch gesellschaftliche Strukturen berücksichtigen muss. Neben Spaß und Begeisterung für den Fußball besteht im Kindertraining eine regelrechte Verpflichtung auf inhaltlicher Ebene, kindgerecht und verantwortungsbewusst zu agieren. Im Sinne der Kinder müssen Kindertrainer das freie Spielen, die allgemeine Bewegungsschulung, die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten und das Erlernen der Grundtechniken an die erste Stelle stellen.

Ausgiebige Videoanalysen, einstudierte Standardsituationen, mannschaftstaktisches Theorietraining oder positionsspezifisches Verhaltenstraining sollen helfen, um Ergebnisse zu erzielen, um Erfolge zu feiern und Titel zu gewinnen. Im Kinderfußball verhindern sie, dass Kinder motorische Grundlagen ausbilden und Erfahrungsräume nutzen dürfen, von denen sie ihr Leben lang profitieren können.





### 3 DIE KINDER

Die Kinder stehen im Mittelpunkt. Sie müssen Bezugs- und Kontrollpunkt aller Handlungen im Kinderfußball sein. Jede Trainingseinheit, jede Coachingmaßnahme und jede inhaltliche Ausrichtung muss auf den aktuellen Leistungs- und Entwicklungsstand der Kinder abgestimmt sein. Ein Trainer muss die psychischen Bedürfnisse, Motivationslagen, körperlichen Konstitutionen, Stärken und Potenziale der ihm anvertrauten Kinder genau kennen, um seine Handlungen entsprechend anpassen zu können. Dieses Kapitel versucht, einige Grundsätzlichkeiten, die im Verhalten vieler Kinder zu finden sind, darzustellen und ruft trotzdem dazu auf, jedes Kind individuell zu betrachten und den Umgang entsprechend anzupassen.



### 3.1 KINDLICHE PHANTASIEWELTEN



Kinder lieben Geschichten und Abenteuer. Sie besitzen viel Phantasie und ihrem Vorstellungsvermögen sind wenig Grenzen gesetzt. Eine Kindertrainingseinheit oder einzelne Trainingsformen können vor diesem Hintergrund für Kinder sehr motivierend sein, wenn sie einen besonderen Namen tragen oder unter ein reizvolles Motto gestellt werden. Das phantasievolle Verpacken der Trainingsinhalte sorgt für Abwechslung, Spannung sowie Emotionen und kann daher einen großen Beitrag leisten, um Kinder langfristig an den Fußballsport zu binden.

Eine phantasievolle Namensgebung unterstreicht das Erlebnis, fördert den Spaß, kann Begeisterung entfachen, Kreativität begünstigen und macht das Training als Abenteuer erlebbar. Speziell kleine Kinder können mithilfe der Geschichten dem Training einfacher folgen und bestimmte Aufgaben besser verstehen. Sie sind daher aufmerksamer und konzentrierter.

Das Lernen wird auf verschiedenen Ebenen unterstützt. Im Rahmen der phantasievollen Geschichten können die Kinder in verschiedene aufregende Rollen schlüpfen, sich ausprobieren und ausleben.

**COWBOYS** • ZIELEN • TREFFEN • SCHIESSEN  
 BESCHÜTZEN • VERTEIDIGEN • EROBERN • **ITTER**  
**WILDNIS** • MUT • KREATIVITÄT • DURCHHALTEVERMÖGEN  
 ERBEUTEN • TÄUSCHEN • ENTERN • **PIRATENINSEL**  
**TIERPARK** • HÜPFEN • ROLLEN • SPRINGEN  
 VOLLGAS • DREHEN • FLITZEN • **AUTORENNEN**  
**FORSCHUNG** • WAHRNEHMEN • BEOBACHTEN • ENTDECKEN  
 LÖSCHEN • RETTEN • REAGIEREN • **FEUERWEHR**  
**UNIVERSITÄT** • LERNEN • INTERPRETIEREN • VERSTEHEN  
 TEAMGEIST • HELFEN • UNTERSTÜTZEN • **FAMILIE**  
**POLIZEI** • VERFOLGEN • JAGEN • FANGEN  
 DRUCK • INTENSITÄT • PHANTASIE • **MONSTER**  
**AUTOBAHN** • ANTIZIPIEREN • KOOPERIEREN • BEACHTEN

Abb. 3: Kindliche Phantasiewelt

## 3.2 MOTIVATION

# CHARAKTERSTÄRKEN

### WARUM SPIELST DU FUSSBALL? WEIL ES MIR SPASS MACHT!

Fußballspielen macht vielen Kindern sehr viel Spaß. Diese Kinder sind in der Regel sehr motiviert und gehen gerne zum Fußballtraining. Das Fußballspiel an sich bietet viele Freiräume und ist aus sich heraus sehr motivierend. Fußballtraining sollte sich nicht nur deshalb immer am Spiel mit all seinen Freiheitsgraden orientieren.

Die Aufgabe eines Kindertrainers besteht weniger darin, Kinder zu motivieren, sondern vielmehr darin, dass den Kindern ihre Motivation und Freude nicht genommen wird. Es gibt sehr viele von Kindertrainern rund um Training und Spiel ergriffene Maßnahmen, die Kinder demotivieren. Schlagwörter wie Ergebnisorientierung, Strafenkatalog, Disziplin, Üben, Einschleifen und Wartezeiten lassen erahnen, dass es viele Vorgehensweisen gibt, die einen demotivierenden und hemmenden Einfluss auf die Kinder ausüben.

Motivierend ist, was Spaß macht, was herausfordernd ist und was besser ausfällt, als erwartet. Motivation wird erzeugt, wenn Kinder autonom und selbstständig handeln dürfen, wenn die Aufgaben nicht überfordernd sind und wenn die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen im Rahmen von Lösungsstrategien eingebracht werden können und wirksam sind.

Wenn sich ein Einzelner darüber hinaus in eine Gruppe einbringen kann, dann besteht die Chance, dass Kinder intrinsisch motiviert sind und nicht nur aufgrund einer externen Motivationsquelle handeln. Intrinsische Motivation gilt als höchste Motivationsqualität und entsteht immer dann, wenn Kinder Dinge aus Freude an der Sache tun, sie Neugier, Spontaneität, Interesse oder Exploration erleben. Bei der intrinsischen Motivation handeln Kinder nicht aufgrund einer separierbaren Konsequenz, sondern aufgrund der Handlung selbst.

Motivation wird gelernt. Wenn ein Coach permanent durch externe Motivationsquellen in Form von positiven oder negativen Verstärkern einwirkt, dann erlernen Kinder, sich vorrangig über eben genau diese externen Einflüsse zu motivieren. Sobald diese externen Motivationsquellen wegfallen, haben die Kinder Motivationsprobleme. Das Handeln des Trainers auf motivationaler Ebene wirkt auf den Charakter der Kinder ein.

Ein Trainer hat die Möglichkeit, auf externe Motivationsquellen zu verzichten und eher selbstbestimmte Motivation zu erzeugen. Wird den Kindern beispielsweise erklärt, warum eine Verhaltensweise gut und zielführend ist, erleben die Kinder ein deutlich höheres Motivationsniveau als bei strafforientierter Kontrolle.

## TRAINERSPRACHE: DIE DETAILS MACHEN DEN UNTERSCHIED!

Die Unterscheidung in ein dynamisches und ein statisches Selbstbild hilft, Lob, Feedback und Kritik kindgerecht zu kommunizieren. Ein dynamisches Selbstbild geht von der Veränderbarkeit des Könnens aus, während das statische Selbstbild Fähigkeiten und Eigenschaften als manifestiert ansieht.

Bildet das dynamische Selbstbild die Kommunikationsgrundlage mit den Kindern, ergeben sich veränderte Aussagen, die einen positiven Effekt auf die Kinder haben werden. Statt das Ergebnis eines Wettkampfs oder das Talent eines Kindes zu loben, sollten Trainer und Eltern eher prozessorientiert loben. Hierbei geht es darum, Einsatzbereitschaft, Anstrengung, Strategien, Entscheidungen und Fortschritte hervorzuheben.

Kinder werden nicht durch die Beurteilungen von Erwachsenen motiviert. Vielmehr lohnt es sich, einen Fortschritt in den Fähigkeiten der Kinder sichtbar zu machen und so auch die Motivation für weitere Lernprozesse zu steigern.



Abb. 4: Trainersprache

In der Kommunikation mit Kindern sollten bestärkende den vermeidenden Formulierungen vorgezogen werden. Anstatt also zu vermitteln, welcher Zustand ungünstig ist und somit vom Spieler vermieden werden sollte, lohnt es sich, die direkte Formulierung eines positiven Zielzustandes zu wählen. Zuletzt sollte es immer um die Kinder gehen. Der Trainer gilt dabei nicht als Ausgangspunkt für die kindliche Motivation. Formulierungen sollten somit immer einen direkten Bezug zum Kind haben.

Statt ein Lob vom Trainer abhängig zu machen, geht es vornehmlich darum, dafür zu sorgen, dass ein Kind Stolz, Zufriedenheit und Freude über die eigenen Leistungen fühlen kann und diese Anerkennung allein auf sich und nicht auf den Trainer beziehen muss.

**KONTROLLE DURCH STRAFEN: DIE FRAGE NACH DER WIRKSAMKEIT!**

Bestrafung und Belohnung haben im Umgang mit Kindern eine lange Tradition. Strafen sollen gemeinhin unerwünschtes kindliches Verhalten regulieren und eliminieren. Wirft man jedoch einen genaueren Blick auf das Prinzip der Strafen, so stellt sich die Frage nach der Wirksamkeit. Kinder haben stets einen tiefer liegenden Grund für ihr Verhalten. Vergleichbar mit einem Eisberg, ist das unerwünschte Verhalten nur die Spitze, während sich im Hintergrund tiefgründige Probleme befinden.

Eine Bestrafung setzt stets nur am geäußerten Verhalten an und bewirkt nie eine Veränderung der ursächlichen Problematik. Vielmehr ist die Kommunikation ein Schlüssel zur Veränderung des Verhaltens. Kinder können Stress in der Schule haben, von elterlichen Trennungen belastet sein, keinen Zugang zur Gruppe finden, Aufmerksamkeit suchen oder situationsbedingt überfordert sein.

Das Ziel des Trainers muss es daher sein, Ursachenforschung zu betreiben. Den Einsatz von Bestrafungen zu umgehen, erfordert demnach Empathie und eine ruhige Herangehensweise. Besonders im Kontext einer Trainingssituation ist es oftmals schwierig, einem Kind die nötige Aufmerksamkeit zu schenken, um in Kommunikation zu gehen.

Trainer neigen dazu, den durch das gezeigte Fehlverhalten ausgelösten Kontrollverlust durch eine Bestrafung wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Diesen Drang müssen Trainer erkennen und umgehen.

Ein weiteres Problem der Bestrafung besteht darin, dass den Kindern kein Alternativverhalten aufgezeigt wird. Neben der Information, dass das gezeigte Verhalten nicht erwünscht war, fehlt entsprechend eine Aussage darüber, welches Verhalten an dieser Stelle besser gewesen wäre.

Trainer können davon ausgehen, dass ein Kind niemals Fehlverhalten zeigt, um den Trainer zu ärgern. Kinder haben stets das Gute im Sinn und handeln affektiv, um tiefer liegende Probleme zu bewältigen. Im Umgang mit Kindern hilft immer der Blick auf die vielen positiven Eigenschaften und der Gedanke, dass Kinder grundsätzlich nie Böses im Sinn haben.

### 3.3 ZIELSETZUNGEN



#### WAS WILLST DU SPÄTER MAL BERUFLICH MACHEN?

**Wenn ich groß bin, dann werde ich Fußballprofi!**

Viele Nachwuchskicker träumen davon, später einmal Fußballprofi zu sein. Im Erwachsenenalter sind über 99,5 Prozent der aktiven Spieler im Breitensport organisiert und betreiben Fußball als Hobby. Deutlich weniger als 0,5 Prozent der erwachsenen Fußballer verdienen genug Geld, um als Profis vom Fußball zu leben.

Selbst wenn ein Spieler als Jugendlicher in der höchsten Spielklasse aktiv ist und zu den Topspielern in seinem Jahrgang zählt, besteht lediglich eine Wahrscheinlichkeit von unter zwei Prozent, dass er später einmal professionell Fußball spielen wird. Die Chance, Fußballprofi zu werden, ist also deutlich kleiner als klitzeklein.

#### TRÄUME UND WÜNSCHE

Trotz dieser extrem geringen Chance ist der Wunschtraum Fußballprofi ein sehr lohnenswerter. Denn auf dem Weg in diese Richtung bietet Fußball als Mannschaftssport vielschichtige Entwicklungsmöglichkeiten und Erfahrungsräume. Als Fußballer lernt man unter anderem den Fair-Play-Gedanken kennen, geht mit Siegen und Niederlagen um, erfährt Teamgeist und Zusammenhalt, baut Freundschaften auf und entwickelt soziale Kompetenzen in der Gruppe.

Kluge Köpfe sitzen häufig auf gesunden Körpern. Der Fußballsport wirkt in diesem Kontext gesundheitsfördernd auf die körperlich-motorische Entwicklung und kann einen entscheidenden Beitrag leisten, dass sich Kinder lebenslang fürs Sporttreiben begeistern.

#### STÄRKEN UND POTENZIALE

Um außergewöhnliche Leistungen zu erreichen, hilft ein genaues Bewusstsein der eigenen Stärken und Potenziale. Jedes Kind hat auf und neben dem Platz sowohl viele Stärken als auch Bereiche, in denen es sich verbessern kann. Wer sich und seine Eigenschaften gut kennt, kann diese gezielt entwickeln und gewinnbringend einsetzen.

Die Weiterentwicklung eigener Stärken und der persönliche Erfolg hängen in besonderem Maße vom eigenen Selbstbild ab. Wenn einem Kind vermittelt wird, dass Eigenschaften in Stein gemeißelt und nur ganz schwer veränderbar sind, dann entwickelt sich ein eher statisches Selbstbild. Ein statisches Selbstbild erschwert die Lernbereitschaft. Menschen mit einem statischen Selbstbild haben oftmals Angst, Fehler zu machen.

Wenn einem Kind vermittelt wird, dass Eigenschaften durch eigene Anstrengung weiterentwickelt werden können, dann stellt sich ein eher dynamisches Selbstbild ein. Ein dynamisches Selbstbild weckt Lernbereitschaft. Menschen mit einem dynamischen Selbstbild denken nach Fehlern eher darüber nach, wie sie sich verbessern können.

## FEHLER UND HELFER

Fehler gehören zu jedem Lernprozess. Das eigene Selbstbild bestimmt, wie man mit Fehlern umgeht. Fehler sollten weniger als Negativerlebnis eingeordnet werden. Vielmehr sollten sie als positive Helfer wahrgenommen werden.

**F.E.H.L.E.R. = H.E.L.F.E.R**

Jeder Fehler ist eine Hilfestellung und gibt einen Hinweis auf etwas, was man verbessern und optimieren kann. Mit dieser Sichtweise bedeutet jeder Fehler, jedes Scheitern und jede Krise eine Lernmöglichkeit. Ein sehr guter Kindertrainer vermittelt seinen Spielern ein dynamisches Selbstbild und erzeugt eine positive Fehlerkultur.

## ZIELE UND ROUTINEN

Der Traum vom Profifußball platzt oder erfüllt sich erst weit in der Zukunft und hängt von vielen Einflussfaktoren ab, die man zu einem erheblichen Teil selbst kaum beeinflussen kann. Der große Traum hilft daher weniger im kurzfristigen Trainings- und Entwicklungsprozess, sondern eher als grundsätzliche Inspirationsquelle. Auf dem kleinstufigen Entwicklungsweg in Richtung besonderer Fähigkeiten sollten daher konkrete Zielsetzungen eine wesentlichere Rolle spielen.

Das Erreichen selbst gesteckter Ziele liegt zum großen Teil in den eigenen Händen. Daher ist es hilfreich, weniger zu träumen, als sich vielmehr um das Erreichen kurzfristiger Leistungs- und Handlungsziele zu kümmern. Gemeinsam mit Trainern, Eltern oder in Eigenregie können die Ziele so formuliert werden, dass sie zeitnah erreichbar sind, kurzfristig überprüft werden können und dadurch kleinschrittige Lernfortschritte garantieren.

Ein ausgewogener und nachhaltiger Trainingsplan umfasst dabei motorische, technische, taktische, athletische und mentale Zielsetzungen und berücksichtigt Tages-, Wochen- und Monatspläne. Neben der Zielformulierung hilft das Implementieren von Routinen in den Alltag. Wenn jeden Morgen oder jeden Abend eine selbst nur sehr kurze Routine umgesetzt wird, so kann diese auf lange Sicht einen mächtigen Einfluss entwickeln. Routinen können sich zur Gewohnheit entwickeln und das Erreichen von kurz- und langfristigen Zielen unterstützen.

## CHECKLISTE: DIE OPTIMALE ZIELSETZUNG . . .

- . . . fordert dich heraus (keine Über- oder Unterforderung)!
- . . . ist zeitnah erreichbar (kurzfristige Überprüfbarkeit)!
- . . . wird positiv, konkret und präzise formuliert.

## 3.4 TALENTE



### BESONDERE BEGABUNGEN UND TOPTALENTE

Jedes Kind besitzt besondere Begabungen. Es ist entscheidend, ob diese Talente erkannt und gefördert werden. Unabhängig vom Spitzenbereich sollte es in der Arbeit mit Kindern in erster Linie darum gehen, in jedem einzelnen Kind die individuellen Begabungen und Potenziale zu erkennen, diese zu fördern und die Kinder auf ihrem individuellen Weg wirksam zu begleiten und zu bestärken.

Die oberen vier Prozent in der Spitze einer konkreten Kategorie oder Disziplin gelten als besonders talentiert. Nicht nur aus der Sicht des Fußballs besteht die spannende Frage, aufgrund welcher Talentkriterien einzelne Spieler als hochbegabt eingestuft werden und damit den Zugang zu Förderinstanzen erlangen.

### TALENTSICHTUNG UND TALENTIDENTIFIKATION

Die Talentdefinition sollte in einem ersten Gedankenschritt vom möglichen Karriereverlauf losgelöst werden. Auf den Verlauf einer Karriere und das spätere Spielniveau im Erwachsenenalter wirken unzählige Einflussfaktoren ein. Eine gesicherte Vorhersage eines Werdegangs ist unseriös und nicht möglich. Unabhängig von einem möglichen Karriereverlauf lassen sich jedoch Talentkriterien und Talentmerkmale definieren, die anzeigen, dass ein Spieler gute Voraussetzungen mitbringt, um die Anforderungen des Spiels besser als andere zu meistern.

Diese Talentidentifikation ist sehr komplex, da auf eine aktuelle Leistung ebenfalls viele verschiedene Einflussfaktoren wirken und zudem noch eine Prognose im Sinne von möglichem Entwicklungspotenzial abgegeben werden muss. Ein Trainer oder Sichter entwickelt im Laufe der Zeit und mit wachsendem Erfahrungsschatz einen Expertenblick. Aber auch ein Experte sieht sich mit der Einordnung und Beurteilung komplexer Phänomene konfrontiert, wie dem relativen Alterseffekt, dem individuell unterschiedlichen Entwicklungsgrad, schwer zu fassenden Charaktereigenschaften.

Hinzu kommt, dass Spiel Kreativität, Handlungsschnelligkeit, Kondition oder Spielkompetenz als beispielhafte Leistungsfaktoren für sich genommen sehr differenziert betrachtet werden müssen und unterschiedlich interpretiert werden können. Je früher ein Talent gesichtet und eingeordnet wird, desto schwieriger ist die Prognose und desto unseriöser ist der Rückschluss auf einen möglichen Karriereverlauf.

## TALENTKRITERIEN UND SICHTUNGSMERKMALE

Trotz der Prognoseschwierigkeiten ist die Festlegung bestimmter Talentkriterien in verschiedenen Feldern hilfreich. An einer konkreten Benennung von eindeutigen Talentmerkmalen können sich nicht nur Sichter oder Trainer, sondern auch die Kinder und deren Eltern orientieren. Auf der einen Seite lassen sich Trainingsinhalte ableiten und auf der anderen Seite lassen sich Schwerpunkte finden, in denen individuelle Stärken und Potenziale schlummern.

Es ist darüber hinaus schnell festzustellen, dass nur eine ganzheitliche Betrachtungsweise zielführend ist und neben den fußballerischen Aspekten auch Schulleistungen und Charaktereigenschaften. Dem einzelnen Spieler bleibt anzuraten, sich weniger damit zu beschäftigen, ob er als besonders begabt oder talentiert eingeschätzt wird. Ob mit oder ohne Talent für Aktionen mit dem Ball sind Lernbereitschaft und Fleiß ohnehin die vermutlich ausschlaggebenden Einflussgrößen.



Abb. 5: Talentkriterien und Sichtungsmerkmale

### 3.5 SPIELERSICHT



#### KINDER AN DIE MACHT UND SPIELER IN DAS ZENTRUM!

##### Wem gehört das Spiel? Wem gehört das Training?

Viele Kinder lieben Fußball. Viele Eltern, Jugendleiter, Trainer und Betreuer teilen diese Leidenschaft, setzen sich im Rahmen unzähliger Trainingseinheiten und Spieltage für ihre Schützlinge ein und ermöglichen ihnen vielschichtige Erfahrungs- und Entwicklungsmöglichkeiten. Viele Trainer opfern jede freie Minute, um ihre Spieler und Mannschaften zu verbessern und haben die Absicht, alle Kinder auf und neben dem Platz zu fördern.

Kinder und Erwachsene können in gleichem Ausmaß vom Fußball begeistert sein, nehmen dabei jedoch stark unterschiedliche Perspektiven ein. Ihre Sichtweisen, Interessen und Motivlagen können sich deutlich voneinander unterscheiden. Um die individuelle Entfaltung einzelner Kinder und die Entwicklung kompletter Mannschaften in den Mittelpunkt zu stellen, müssen die Interessen und Bedürfnisse der Kinder bekannt und ausreichend berücksichtigt werden.



Abb. 6: Was wollen Kinder?