



SG EGELSBACH

POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL



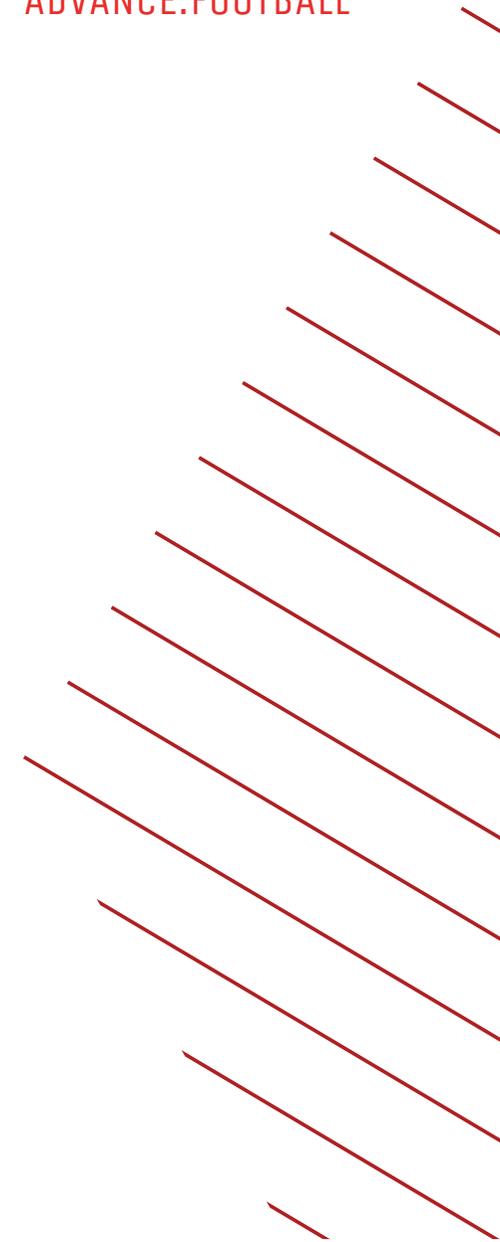
Teamsport
Rhein-Main

INHALTSVERZEICHNIS



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

1. Unsere Vision & Mission - SG Egelsbach Jugendfußball
 - 1.1 Vision
 - 1.2 Mission
2. Leitlinien für Trainer, Eltern & Spieler
3. Leitlinien in Training & Spiel
4. Eigenschaften & Bedürfnisse unserer Spieler
 - 4.1 physiologisch - motorisch
 - 4.2 psychologisch - kognitiv
 - 4.3 Was wollen Kinder?
5. Mein Verhalten als Trainer der SG Egelsbach
 - 5.1 Wie ich als Jugendtrainer bin
 - 5.2 Ziele im Bambinitraining
 - 5.3 Kinder motivieren und begeistern
 - 5.4 Umgang mit Leistungsgefälle
 - 5.5 Trainingseffizienz erhöhen
 - 5.6 Unsere gallischen Codewörter
6. Typische Fehler im Jugendfußball
7. Literaturempfehlungen



»Der Köder muss dem Fisch schmecken, nicht dem Angler«

- Sprichwort



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

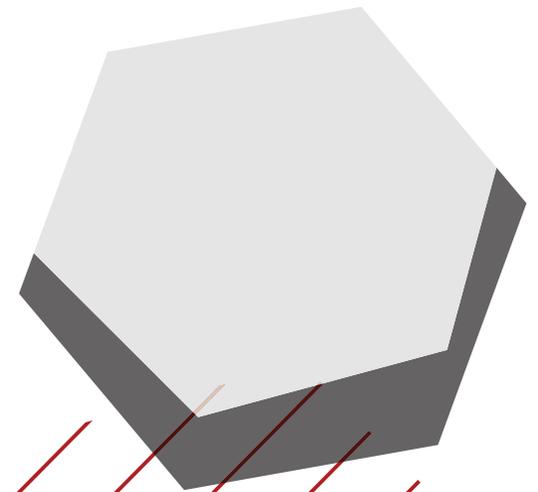
UNSERE VISION

UNSERE MISSION

VISION

SG EGELSBACH JUGEND

SG Egelsbach wird ein Verein für die Jugend,
der Spaß fördert und Ehrgeiz fordert.



MISSION



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

Unseren Spieler/innen geben wir in Egelsbach eine Heimat
für sportliche und persönliche Entwicklungen!



»Kinder werden im besten Lernalter als Nummerndecker dressiert. Man befiehlt ihnen wie Hündchen: ‚Lauf dem oder dem hinterher.‘ Sie werden in ihrem Kindsein völlig reduziert. Denn eigentlich wollen Kinder entdecken, den Ball erobern, Pirat sein.«

- Ralf Rangnick



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

LEITLINIEN FÜR

TRAINER, ELTERN & SPIELER

LEITLINIEN FÜR TRAINER

Wir begrüßen alle gegnerischen Mannschaften.

Wir begrüßen den gegnerischen Trainer.

Wir unterlassen negative Äußerungen gegenüber Schiedsrichter, Trainer und Eltern.

Wir tolerieren die Entscheidung der Schiedsrichter.

Wir sind uns unserer Vorbildfunktion für die Kinder bewusst.

Wir sind zuverlässig und pünktlich.

Wir verzichten entschieden auf Alkohol und Nikotin während den Spiel- und Trainingszeiten.

Wir nehmen unsere Aufsichtspflicht gewissenhaft wahr.

Wir sprechen die Kinder mit Namen an und motivieren durch positive Ansprache.

Wir sorgen nach Spielende dafür, dass sich die Kinder sportlich voneinander verabschieden.

Wir fördern das Miteinander als Team aus Trainer, Kinder und Eltern.

Alle neuen Trainer legen ein Führungszeugnis vor & besuchen den Lehrgang "Kindeswohl" vom Hessischen Fußball Verband.

LEITLINIEN FÜR ELTERN



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

Wir unterlassen negative Äußerungen gegenüber Schiedsrichtern, Spielern, Trainern und anderen Eltern.

Wir tolerieren die Entscheidungen der Trainer und Schiedsrichter.

Wir spornen unsere Kinder positiv an.

Wir unterstützen unsere Kinder bei Heim- und Auswärtsspielen.

Wir unterstützen Trainer/ Mannschaft/Verein bei Turnieren und Veranstaltungen.

Wir besprechen auftretende Probleme rechtzeitig mit dem Trainer und/oder der Jugendleitung bzw. den Koordinatoren.

Wir verzichten entschieden auf Alkohol und Nikotin während den Spiel- und Trainingszeiten.

LEITLINIEN FÜR SPIELER

Alle Spieler/innen sind wichtig. Nur gemeinsam sind wir eine starke Mannschaft.

Wir unterlassen negative und beleidigende Äußerungen gegenüber Schiedsrichtern, Spielern, Trainern und Eltern.

Wir üben keine körperliche Gewalt aus.

Wir begrüßen den Schiedsrichter.

Wir diskutieren nicht mit dem Schiedsrichter und tolerieren alle Entscheidungen.

Wir akzeptieren die Aufstellung des Trainers, auch wenn wir nicht von Anfang an mitspielen.

Wir begrüßen beim Betreten der Sportanlage freundlich alle Personen.

Wir nehmen pünktlich und regelmäßig am Training teil und erscheinen pünktlich zu den angesetzten Spielen.

Wir sagen rechtzeitig Bescheid, wenn wir nicht kommen können.

Wir helfen bei Auf- und Abbau im Spiel- und Trainingsbetrieb.

Wir gehen mit Spiel- und Trainingsmaterial sorgfältig um.

Wir entsorgen unseren Müll und halten die Sportanlage inkl. Umkleideräume sauber.



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

LEITLINIEN IN --- TRAINING & SPIEL

LEITLINIEN FÜR DAS TRAINING

Diese Punkte bilden das Fundament für meine Trainingseinheiten.
Sie einzuhalten ist die wichtigste Aufgabe für mich als Trainer.

Mein Training startet und endet pünktlich.

Spaß & Dynamik bilden das Fundament meines Trainings.

Das Training startet und endet per Handschlag mit meinen Spielern.

Das oberste Ziel ist, dass die Kinder sagen:
"Ich freue mich auf's nächste Mal!"

Standzeiten und Inaktivität vermeide ich an jeder möglichen Stelle.

Ein gutes Training muss nicht immer nur mit Fußball, sondern besonders mit viel Bewegung zu tun haben!

LEITLINIEN FÜR DEN SPIELTAG



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL



An Spieltagen und bei Turnieren halte ich mich stets an folgende Leitlinien, um die SG Egelsbach bestens zu repräsentieren.

Die Spieler erhalten alle ausreichend viele Spielzeiten.
Jeder Spieler spielt!

Ich bin der erste Ansprechpartner im Rahmen des Wettkampfs und handle entsprechend dieser Rolle.

Wir führen unseren eigenen Schlachtruf aus.

“Druck hat nur der Ball!”

Ich bin ein guter Verlierer und mache Handshakes mit dem Schiedsrichter und gegnerischen Spielern.

Die Kinder brauchen kein explizites Coaching. Sie lernen durch das Spiel.

»Make your players love the game«

- Kris van der Haegen



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

EIGENSCHAFTEN & BEDÜRFNISSE --- UNSERER SPIELER



WIE SIND KINDER?

PHYSIOLOGISCH-MOTORISCH



Ich habe bisher immer nur mit meinen Freunden Fußball gespielt. Vereinstraining ist für mich etwas komplett Neues.

Ich habe einen starken Bewegungs- und Lerntrieb. Ich will mich deswegen im Training viel bewegen und nicht so viel rumstehen.

Ich bin ein „Entdecker“. Neue Erfahrungen begeistern mich und treiben mich an.

Auch wenn ich kaputt bin, kann ich nach kurzer Erholung wieder Vollgas geben.

Mein Training sollte mich fordern und abwechslungsreich sein. Ich muss nicht die ganze Zeit am Ball sein. Fangspiele oder vielseitige Spiele sind ebenfalls extrem wichtig.

Meine Bewegungen sehen teilweise sehr unkoordiniert aus. Das ist normal! Ich bin kein kleiner Erwachsener!

WIE SIND KINDER?

PSYCHOLOGISCH-KOGNITIV



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

Ich kann mich nur sehr kurz konzentrieren. Ich lasse mich gerne von meinen Freunden oder äußeren Einflüssen ablenken.

Mir ist Gerechtigkeit extrem wichtig.

Wenn etwas nicht funktioniert, bin ich schnell frustriert und werde trotzig.

Ich habe eine große Vorstellungskraft! Spannende Geschichten faszinieren mich. Wenn Spiele in Geschichten verpackt werden, lasse ich mich schnell mitreißen und gehe voll darin auf.

Gefällt mir eine Übung nicht so gut oder sie langweilt mich, weil ich unter-/überfordert bin, verhalte ich mich oft daneben.

Ich bin oft unsicher. Genügend Lob soll mir zu Sicherheit verhelfen.



WAS WOLLEN KINDER?



Ich will tolle Erlebnisse mit meinen Freunden in der Mannschaft haben. Wenn ich Fußball mit einem positiven Gefühl verbinden kann, motiviert mich das dabeizubleiben.

Still sitzen muss ich genug im Laufe des Tages. Ich will mich austoben und verausgaben.

Ich will immer Vollgas geben, mir fällt es schwierig meine Kraft einzuteilen.

Ich will gefordert und angespornt werden. Überforderung ist genauso schädlich wie Unterforderung.

Mir ist es sehr wichtig, dass meine Leistung anerkannt und gelobt wird.

Ich will auch Freiheiten ausleben. Ich will meine eigenen Ideen äußern und auch versuchen sie umsetzen.



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

MEIN VERHALTEN ALS --- TRAINER DER SG EGELSBACH

WIE ICH ALS JUGENDTRAINER BIN

Ich bin geduldig. Kinder entwickeln sich unterschiedlich und nicht immer gleichmäßig. Rückschläge gehören dazu.

Ich bin fair und möglichst transparent im Umgang mit Spielern und Eltern.

Ich bin verständnisvoll gegenüber den Gedanken, Sorgen und Anregungen der Eltern.

Ich bin respektvoll im Umgang mit allen Spielern.

Ich gebe klare Regeln und Strukturen. Innerhalb dieser Regeln können sich die Kinder ausleben.

Ich bin positiv im Umgang mit den Kids. Ich versuche, mit meiner positiven Art die Kinder mitzunehmen und zu begeistern.



ZIELE IM BAMBINITRAINING



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

Unsere jüngsten haben im Vergleich zu allen anderen Altersstufen eine große Besonderheit. Viele von ihnen sind nämlich das allererste Mal in einem Vereinsumfeld unterwegs und sie sind noch sehr unerfahren, was klassisches Training angeht.

Gemäß den speziellen Besonderheiten, die diese Altersstufe mit sich bringt, haben wir drei große Bereiche, auf die besonders zu achten ist:

BEWEGUNG = SPASS

Bewegung sorgt für die Ausschüttung von Glückshormonen. Die Kleinen kommen bereits mit viel Bewegungsdrang ins Training und wir sollten darauf achten, diesen nicht durch unnötige Pausen und lange Schlangen zu bremsen.

Sorge für kleine Gruppen, wenige Standzeiten, viele Aktionen. Dabei ist es nicht wichtig, dass es nur "Fußball" ist. Kinder erfreuen sich auch an vielseitigen Bewegungserfahrungen!

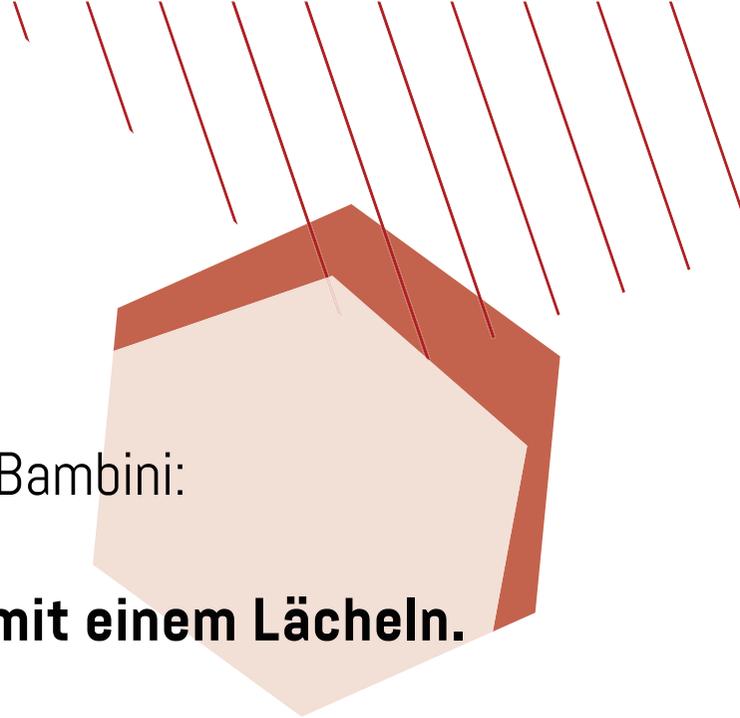
GESCHICHTEN = MOTIVATION

Geschichten fokussieren die Aufmerksamkeit von Menschen und speziell von Kindern. Wenn das Fangspiel zum "Bananenlauf" oder "Formel 1 Rennen" wird, sind Freude und Motivation vorprogrammiert!

Erzähle in jedem Training mindestens 2-3 Geschichten zu den anstehenden Übungen. Die Kids werden an deinen Lippen hängen und die Übungen konzentrierter durchführen!

WETTKÄMPFE = INTENSITÄT

Wir vergleichen uns unbewusst immer mit anderen. Kindern tun das genauso! Und sie brauchen die Auseinandersetzung mit dem eigenen "Können" und "Nicht-Können" für eine Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit. Durch Wettkämpfe ermöglichen wir diese Vergleiche. Zusätzlich wird durch den Spielcharakter, den Wettkämpfe haben, auch die Intensität erhöht. Kein Kind verliert gerne und strengt sich deshalb besonders an!



Das oberste Ziel für unseren Verein bei den Bambini:

Die Kinder kommen mit einem Lächeln und gehen mit einem Lächeln.



KINDER MOTIVIEREN UND BEGEISTERN



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

Von außen einen Spieler zu motivieren, kostet Trainer und Spieler viel Kraft. Darum versuche ich einen motivierenden Rahmen zu schaffen, in dem sie sich entwickeln. Zudem versuche ich als Trainer, die Spieler nicht zu demotivieren. Folgende drei Perspektiven & Methoden helfen mir:

ZUGEHÖRIGKEIT

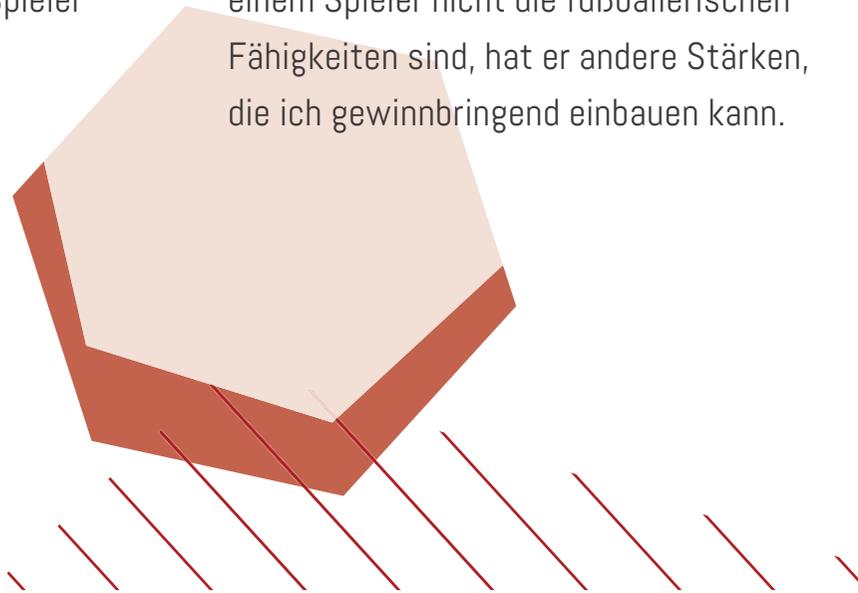
Ausgrenzung oder das Gefühl, nicht Teil der Gruppe zu sein, demotiviert:
Ich versuche als Trainer, jeden Spieler miteinzubinden!

KOMPETENZ ERLEBEN

Jeder Spieler möchte sich selbst als kompetent erleben. Wenn es bei einem Spieler nicht die fußballerischen Fähigkeiten sind, hat er andere Stärken, die ich gewinnbringend einbauen kann.

AUTONOMIE ERLEBEN

Wir alle wollen als Individuum wahrgenommen werden. Deshalb begrüße ich jeden Spieler einzeln und suche immer wieder zwanglose Einzelgespräche.



UMGANG MIT LEISTUNGSGEFÄLLE

In einer Mannschaft sind nicht alle Kids auf dem gleichen Stand. Das ist auch normal. Es gibt immer "Gute" und "Sehr gute". Doch egal wie hoch die Leistungsdichte ist, ein Leistungsgefälle haben wir immer. Das Ziel ist es, immer individuell bzw. individualisiert mit den Spielern umzugehen.

Das heißt konkret:

KLEINE ZAHLENVERHÄLTNISSE

Wenige Spieler in den Übungen bedeutet, dass jeder mehr Aktionen hat und die Gruppenstärke besser angepasst werden kann.

Die Übungen werden dadurch auch für alle verständlicher und können meist schneller erklärt werden.

GEGNER AUSSUCHEN LASSEN

Für Übungen wie 1vs1 oder 2vs2 könnt ihr die Spieler selbstständig Paare bilden lassen mit: "Sucht euch einen Mitspieler, der genauso gut ist wie ihr!"

Kinder können Leistungsstände gut einschätzen und dadurch kommt man als Trainer nicht in die Bredouille.

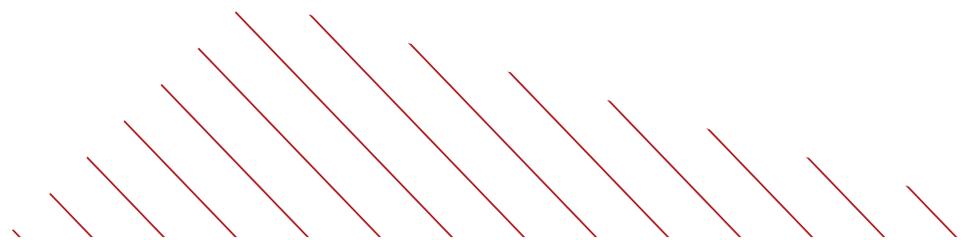
INDIVIDUELLES COACHING

Weniger Unterbrechung der Übung und dafür mehr Ein-zu-Eins Gespräche!

Die Spieler fühlen sich stärker wertgeschätzt, man erkennt einfacher, ob es verstanden wurde und kann sie anschließend einfacher bestärken und darauf achten, ob es klappt.

VIELE AKTIONEN LIEFERN

Grundsätzlich: Auf viele Aktionen, viel Bewegung und Spaß in den Übungen/im Training achten. Damit ist dann jedem unabhängig des Leistungsniveaus geholfen. Das sollte immer im Vordergrund unserer Trainerarbeit stehen.



TRAININGSEFFIZIENZ ERHÖHEN



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

Ein effizientes Training fordert deine Spieler, macht ihnen mehr Spaß & gibt ihnen mehr Entwicklungschancen! Als Trainer versuche ich in meinem Training wenig Leerlauf zu haben und den Spielern möglichst viele Aktionen zu ermöglichen. Um die kostbare Zeit und den knappen Platz optimal zu nutzen, helfen dir folgende Stellschrauben und Tipps:

VOR DEM TRAINING

- Bereite dein Training gewissenhaft vor! Wie viel Kinder/Trainer/Platz stehen zur Verfügung? Welche Trainingsformen lassen sich damit umsetzen?
- Kombiniere Trainingsübungen, um Platz und Umbauzeit zu sparen!
- Nutze deine Trainerkollegen und binde sie in Planung und Umsetzung des Trainings ein (z.B. betreut ein Trainer die Übung, der andere baut um. Einer coacht individuell, der andere achtet darauf, dass die Trainingsform läuft.).
- Baue vorab so viele Trainingsformen, wie möglich und nötig auf!
- Starte pünktlich mit dem Training (Aufbau der Übungen stehen bei Trainingsstart).

IM TRAINING

- Achte auf kurze Standzeiten und viel Aktionen bei den Kids (Übungsauswahl + doppelter Aufbau).
- Achte auf kurze Trinkpausen (Flaschen nah bei Übung, Erziehung zur Zielstrebigkeit)
- Achte auf kleine Mannschaftsgrößen bei Abschlussspielen (lieber 2x 3 vs. 3 als 1x 6 vs. 6)
- Nutze die Übungsnamen aus dem Trainingskatalog in der Kommunikation mit den Spielern und anderen Trainern (Verkürzung der Erklärzeit, bessere Absprache im Team)



UNSERE GALLISCHEN CODEWÖRTER

Die SG Egelsbach wird auch das "Gallische Dorf" genannt und wir nutzen diesen Vergleich, um damit eine Identität über die verschiedenen Teams und Altersstufen zu schaffen. Deshalb haben wir auch zwei zentrale Begriffe, die mannschaftstaktische Verhaltensweisen per sogenannter "Codewörter" beschreiben.

ASTERIX (PRESSEN)

Das Codewort "Asterix" bedeutet, dass wir sofort als Mannschaft ins Pressing gehen. Wir attackieren also sofort den Ballführenden. Die Spieler in Ballnähe machen Druck und nehmen dem Gegner dadurch Zeit und Handlungsoptionen. Der Rest der Mannschaft bewegt sich ebenfalls in Richtung Ball, um so als geschlossene Einheit den Ballgewinn zu vereinfachen und den Gegner richtig zu stressen.

OBELIX (ZURÜCKZIEHEN)

Bei "Obelix" heißt es, sofort wieder nach hinten zu kommen und die gefährlichen Räume zu schützen. Das bedeutet, dass wir uns in die eigene Hälfte zurückziehen und hier vor allem die Mitte des Spielfeldes kontrollieren möchten. "Obelix" bedeutet so auch für die Offensivspieler, sofort mit nach hinten zu kommen und nicht vorne stehen zu bleiben.



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

TYPISCHE FEHLER IM --- JUGENDFUSSBALL

TYPISCHE FEHLER IM JUGENDFUSSBALL

IM TRAINING

TAKTIKBESPRECHUNG

Kinder können sich kaum an ihr Frühstück erinnern und doch dauern einige "Besprechungen" vor dem Spiel 20 Minuten. Die Spieler können die meisten Inhalte nicht abstrahieren. Was in fünf Minuten Ansprache nicht reinpasst, ist nicht wichtig!

DER KOMMENTATOR

Allgemeine Phrasen zu dreschen oder jede Aktion deiner Spieler zu kommentieren ("Der Pass war zu schwach"), hilft ihrer Entwicklung nicht. Sei inhaltlich konkret in deinem Coaching und bleibe zukunftsorientiert. Schließlich geht es bei Coaching darum, dass Spieler die nächste Aktion besser meistern können.

VIEL HILFT VIEL

Das Coaching soll Spieler dorthin bringen, wo sie selbst nicht hinkommen. Um jedoch zu wissen, ob einem Fehler wirklich ein Muster zugrunde liegt, muss ich die Spieler länger in ähnlichen Situationen beobachten. Erst wenn der Spieler selbst nicht aus seinem Muster kommt, helfe ich. Weniger ist hier oft mehr!

TYPISCHE FEHLER IM JUGENDFUSSBALL

IM WETTKAMPF



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

EINLAUFEN ZUR ERWÄRMUNG

Das Rundenlaufen zum Aufwärmen hat ausgedient. Es ist langweilig, nervt die Spieler und hat keinen fußballerischen Mehrwert. Auch zur Verletzungsprophylaxe ist es nicht notwendig. Stattdessen eignen sich verschiedene kleine Spiele, um einen spaßigen Trainingsstart zu haben. Diese findest du im Anhang!

DEHNEN

Statisches Dehnen, bei dem die Spieler über mehrere Sekunden in die Dehnung gehen, ist nicht förderlich für den Fußballsport. Sinnvoller sind im Kinderbereich Beweglichkeitsspiele, die natürlich und aus der Bewegung heraus die Dehnfähigkeit trainieren.

KONDITIONSTRAINING

Waldläufe sind out. Wir brauchen keine Marathonläufer auf dem Platz, sondern Spieler mit einer guten Fußballausdauer. Die Anforderungen eines Spiels bestehen aus Stehen, Gehen, Laufen und Rennen. Diese Komplexität muss in fußballspezifischen Trainingsformen abgebildet werden und nicht auf der Tartanbahn.

»Kinder wollen nicht wie Fässer gefüllt, sondern wie Fackeln entzündet werden.«

- Francois Rabelais



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

LITERATUREMPFEHLUNGEN

Empfehlungen

BÜCHER



Horst Wein



Fußballtraining
junior



Ballschule

ÜBUNGEN & EINHEITEN



DFB - Training
online



Advance.Football
Videoplattform

BLOGS



Blog
Advance.Football



Kindersport
Wissen