



# 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 des SG Egelsbach
  - 5.1 Wie ich als Jugendtrainer bin
  - 5.2 Kinder motivieren und begeistern
  - 5.3 Umgang mit Leistungsgefälle
  - 5.4 Trainingseffizienz erhöhen
6. Unsere Ausbildung - So spielen und trainieren wir
  - 6.1 So spielen wir bei der SGE
  - 6.2 Leitlinien für unser Spiel
  - 6.3 Unsere gallischen Codewörter
  - 6.4 Typische Fehler im Jugendfußball
7. Trainingsstrukturen | Dein „erstes“ Training | Trainingsschwerpunkte

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

- Sprichwort



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

UNSERE VISION

---

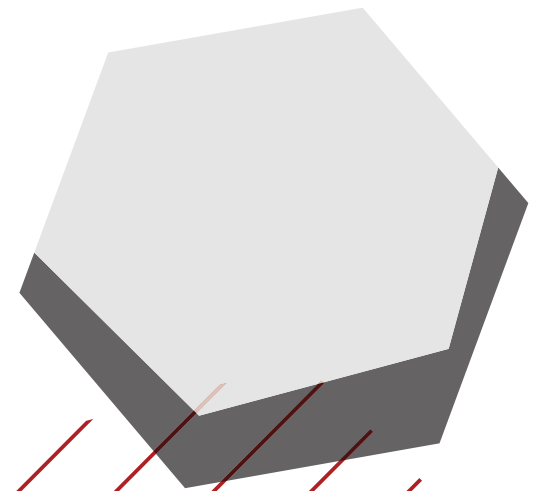
UNSERE MISSION

# 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!



»Coaching bedeutet, einen Spieler dorthin zu bringen, wo er sich selbst nicht hinbringen kann«

- José Mourinho



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. Umkleieräume 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.

Ich bereite mein Training gewissenhaft vor.

Mein Training startet und endet pünktlich.

Spaß & Dynamik bilden das Fundament meines Trainings.

Das Training startet und endet per Handschlag mit meinen Spielern.

Ich gebe, lebe und fordere klare und verständliche Regeln.

Ich mache kein Aufwärmen ohne Ball.

Ich nehme jede Saison an mindestens einer Fortbildung unserer Partners FSV Frankfurt teil.

In Hin- und Rückrunde hospitiere ich 2x bei einem Trainerkollegen aus einer älteren und einer jüngeren Altersstufe und fülle den Hospitationsbogen aus.

Ich Sorge für eine hohe Wiederholungszahl, ohne "einzuschleifen".

# 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.

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

Ich lebe Siegeswillen vor und fordere ihn altersgerecht ein.

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

"Druck hat nur der Ball!"

Wir führen unseren eigenen Schlachtruf aus.

Wir setzen die SG Egelsbach Spielidee in allen Spielphasen um.

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

Ich lasse die Spieler selbst entscheiden und gebe nicht jede Aktion vor.

Das Coaching im Spiel soll nah am Coaching im Training sein.



„Die Leute erzählten mir: ‚Er ist einer der Besten.‘ So besuchte ich die Spiele des B-Teams, aber er spielte dort nicht. Ich sagte den Trainern: ‚Ihr habt mir gesagt, er ist einer der Besten.‘ Sie antworteten: ‚Ja, aber er ist körperlich zu schwach. Wir werden mit ihm verlieren.‘ Ich sagte ihnen: ‚Wenn wir verlieren, dann verlieren wir halt. Wir müssen Spieler entwickeln.‘

- Johan Cruyff über Pep Guardiola



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

# EIGENSCHAFTEN & BEDÜRFNISSE --- UNSERER SPIELER



# WIE SIND KINDER?

## PHYSIOLOGISCH-MOTORISCH



Jeder von uns entwickelt sich unterschiedlich schnell. Wir unterscheiden uns alle in Größe, Gewicht, Schnelligkeit, Ausdauer und Bewegungsbild.

Ich verbessere mich nicht gleichmäßig. Wachstumsphasen können zu Rückschritten führen & manchmal mach ich einen Leistungssprung.

Ich erhole mich schneller als Erwachsene. Ich brauche keine lange Pause. Lieber sind mir mehrere kleine Pausen.

Je mehr Erfahrungen ich sammeln konnte, desto schneller lerne ich neue Bewegungen. Am besten lerne ich, wenn ich Spaß habe. Fangen, werfen, springen machen mir in kleinen Spielen auch Spaß.

Ich brauche ausreichend Bewegung. 60 min / pro Tag mit moderater bis intensiver Intensität ("ins Schwitzen kommen"). Intensive & effiziente Trainingseinheiten machen mich fit.

Ich und meine Mitspieler haben unterschiedliche Bewegungsbilder. Ziel meiner sportlichen Bewegung ist Effizienz und nicht Ästhetik. Kommt mein Pass oft an, ist es egal wie er aussieht.

# WIE SIND KINDER?

## PSYCHOLOGISCH-KOGNITIV



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

Ich habe oft andere Motive & Eigenschaften als mein Mitspieler. Ich sehe meist einen anderen Sinn im Fußballspielen & im Training als mein Trainer.

So langsam kann ich logisch denken. Ich bin in der Lage, eigene Schlussfolgerungen zu ziehen. Also frage mich & beziehe mich mit ein. Manche Antworten werden dich überraschen.

Ich kann mich nicht so lange konzentrieren wie Erwachsene & ich lasse mich leichter ablenken. Ich brauche klare Aufgaben und kurze Standzeiten.

Ich brauche auch Freiraum. Durch ihn entwickle ich Eigenständigkeit, Selbstwirksamkeit, Kreativität & lerne Probleme selbstständig zu lösen.

Wenn ich mich spielerisch viel bewege, vergesse ich, wie anstrengend die Übung ist. Nutze das! Am Ende eines anstrengenden Trainings, bin ich in der Regel sensibler.

Ich bin Gerechtigkeitsfanatiker. Ich habe sehr feine Fühler dafür, wenn Erwachsene oder Mitspieler mich nicht fair behandeln.



# WAS WOLLEN KINDER?



Ich will möglichst sichtbares Feedback für meine Aktionen. Mir gefällt es besser, einen Kegel umzuschießen oder ein Tor zu erzielen, als einen Trick schön auszuführen

Ich will viele Erfolgserlebnisse und lobende Worte.

Ich will immer alles direkt von Anfang an können. Ich bin manchmal schnell frustriert. Deswegen brauche ich gute Lösungsvorschläge von meinem Trainer.

Ich will variierende Aufgaben, aber auch manche Lieblingsübungen wiederholen. Manchmal will ich in der Trainingsgestaltung mitentscheiden.

Mir ist Gerechtigkeit sehr wichtig. Wenn ich mich ungerecht behandelt fühle, werde ich schnell bockig.

Ich brauche auch Raum & Freiheit etwas auszuprobieren. Ich will manche Übungen oder Spiele selbständig durchführen. Wenn meine Idee mal nicht klappt, will ich nicht immer getadelt werden.



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 bin klar in der Kommunikation und Einforderung von Zielen und Verhaltensweisen.

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



# 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.



# KINDER MOTIVIEREN UND BEGEISTERN

## METHODEN:

- Ich zeige Interesse an den einzelnen Personen in der Mannschaft. Ich suche immer wieder Gespräche mit meinen Spielern - während Trinkpausen, vor und nach dem Training oder auf der Fahrt zum Spiel. Dabei muss es nicht immer um Fußball gehen.
- Ich lasse die Spieler auch mitgestalten. Einzelne Trainingsübungen, gemeinsame Ziele oder die Vorbereitung auf einen Wettkampf. Oft helfen schon Wahloptionen. Challenge Game oder Abschlussspiel?
- Ich begründe meine Regeln! Wenn die Spieler die Regeln verstehen, werden sie leichter als eigene Regeln akzeptiert. Dabei muss ich nicht immer unmittelbar begründen, aber spätestens nach dem Training im Einzelgespräch.
- Ich gebe von Zeit zu Zeit immer mal wieder individuelles Feedback und gehe individuell auf meine Spieler ein.
- Ich lobe nicht nur Ergebnisse (Tore, gewonnene Wettkämpfe,...) sondern auch vermehrt den Weg dahin (Einsatz, Anstrengung,...).

# UMGANG MIT LEISTUNGSGEFÄLLE



POWERED BY  
**ADVANCE.FOOTBALL**

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.

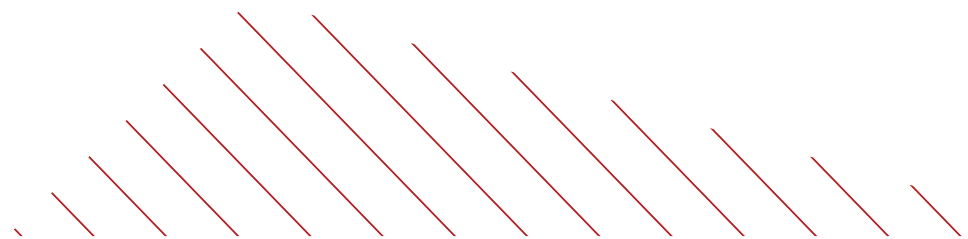
## INDIVIDUELLES COACHING

Weniger Unterbrechung der Übung und dafür mehr Einzuzu-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

---

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)





POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

# UNSERE AUSBILDUNG

---

# SO SPIELEN UND TRAINIEREN WIR



# SO SPIELEN WIR BEI DER SGE

## MEINE MANNSCHAFT HAT DEN BALL

Ich unterstütze aktiv jeden Angriff. Entweder ich mache aktiv Laufwege in die Tiefe oder biete mich für mehr Kontrolle nach hinten oder in der Breite an.



## DIE GEGNERISCHE MANNSCHAFT HAT DEN BALL

Ich helfe meinen Mitspielern, damit wir den Ball weit vorne erobern. Dabei achte ich darauf, kompakt und geordnet zu agieren. Ich schließe Lücken, die meine Mitspieler hinterlassen.

## ICH HABE DEN BALL

Ich agiere möglichst offensiv und suche schnelle Wege zum Tor. Ich habe dabei stets den Blick für Mitspieler, die eine bessere Position haben.

## MEIN GEGENSPIELER HAT DEN BALL

Ich zwinge meinen Gegenspieler aktiv zu Fehlern und kontrolliere sein Verhalten. Kann ich den Ball nicht gewinnen, nehme ich ihm so viele Optionen wie möglich.

# LEITLINIEN FÜR UNSER SPIEL

---



POWERED BY  
**ADVANCE.FOOTBALL**

## MEINE MANNSCHAFT HAT DEN BALL

---

- Haben wir gerade den Ball gewonnen, heißt es für mich "nach Vorne" oder "zum Gegner".
- Um meine Mitspieler zu unterstützen, rücke ich bei jedem Angriff mit nach und halte uns so kompakt.

## ICH HABE DEN BALL

---

- Ich suche überall auf dem Feld besser postierte Mitspieler und finde diese.
- Nach einem Ballgewinn suche ich tiefe Mitspieler und Laufwege.

## DIE GEGNERISCHE MANNSCHAFT HAT DEN BALL

---

- In Ballnähe unterstütze ich meinen Mitspieler immer aktiv beim Ballgewinn.
- Ich habe den Gegner immer im Blick: "Innen stehen - Gegner sehen"

## MEIN GEGENSPIELER HAT DEN BALL

---

- Ich setze meinen Gegenspieler immer sofort unter Druck.
- Ich erkenne die richtigen Momente/Auslöser für den Ballgewinn und nutze sie gnadenlos aus.

# 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.

# 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.

# 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!



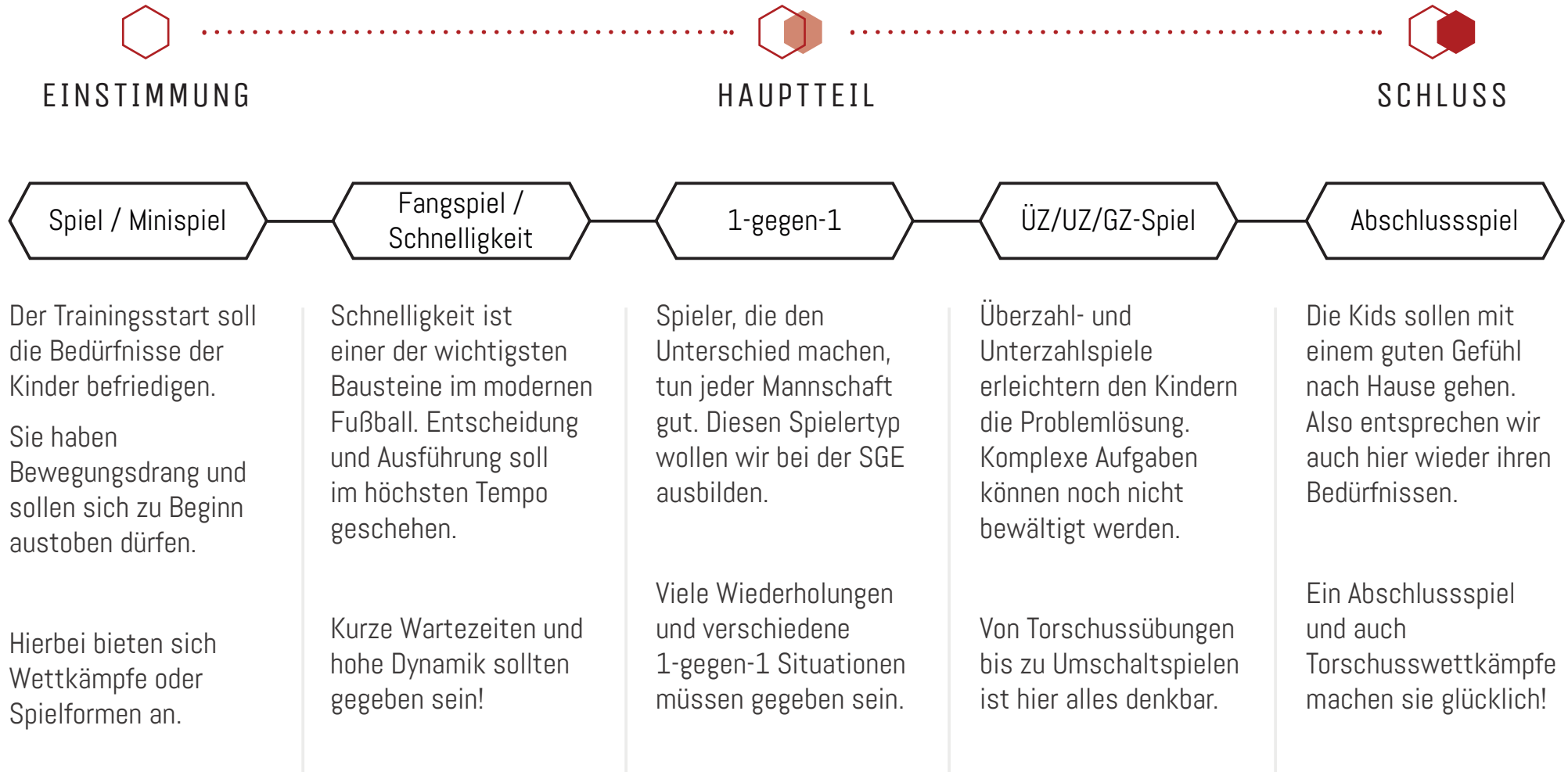
POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

# TRAININGSSTRUKTUREN

---



# TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 1



# TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 2



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL



## EINSTIMMUNG



## HAUPTTEIL



## SCHLUSS



Der Trainingsstart soll die Bedürfnisse der Kinder befriedigen.

Sie haben Bewegungsdrang und sollen sich zu Beginn austoben dürfen.

Hierbei bieten sich Wettkämpfe oder Spielformen an.

Ein breites technisches Repertoire ermöglicht den Spielern eine bessere Problemlösung auf dem Platz.

Hier sollten die Techniken schnell in einen spielnahen Zusammenhang gebracht werden.

Spieler, die den Unterschied machen, tun jeder Mannschaft gut. Diesen Spielertyp wollen wir bei der SGE ausbilden.

Viele Wiederholungen und verschiedene 1-gegen-1 Situationen müssen gegeben sein.

Überzahl- und Unterzahlspiele erleichtern den Kindern die Problemlösung. Komplexe Aufgaben können noch nicht bewältigt werden.

Von Torschussübungen bis zu Umschaltspielen ist hier alles denkbar.

Die Kids sollen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Also entsprechen wir auch hier wieder ihren Bedürfnissen.

Ein Abschlussspiel und auch Torschusswettkämpfe machen sie glücklich!



# TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 3



Der Trainingsstart soll die Bedürfnisse der Kinder befriedigen.

Sie haben Bewegungsdrang und sollen sich zu Beginn austoben dürfen.

Hierbei bieten sich Wettkämpfe oder Spielformen an.

Ein breites technisches Repertoire ermöglicht den Spielern eine bessere Problemlösung auf dem Platz.

Hier sollten die Techniken schnell in einen spielnahen Zusammenhang gebracht werden.

In bestimmten Trainingseinheiten sind längere Phasen von Spielformen notwendig, um den Spielern einen Themenbereich näher zu bringen. Trotzdem sind auf geeignete, kleine Zahlenverhältnisse zu achten.

Überzahl- und Unterzahlspiele erleichtern den Kindern die Problemlösung. Komplexe Aufgaben können noch nicht bewältigt werden.

Von Torschussübungen bis zu Umschaltspielen ist hier alles denkbar.

Die Kids sollen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Also entsprechen wir auch hier wieder ihren Bedürfnissen.

Ein Abschlussspiel und auch Torschusswettkämpfe machen sie glücklich!



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

# DEIN „ERSTES“ TRAINING

---

# DEIN „ERSTES“ TRAINING

---

Die Mappe enthält viele Inhalte und Bausteine. Die Frage ist jetzt: Wie fängt man an, mit den Inhalten zu arbeiten?

Das erste Training hat den **Schwerpunkt "Umschalten"** und besteht aus 5 Übungen, die du auf der nächsten Seite findest.

Diese drei Punkte sind im "ersten" Training besonders wichtig:

Pünktlich beginnen und beenden! Achte auf punktgenaue Einhaltung der Zeiten! Es wird auf niemanden gewartet und es wird nicht überzogen.

## Schwerpunktsetzung!

Konzentriere dich im Coaching besonders auf einen Schwerpunkt. Für diese Einheit ist das: Sofort an die nächste Aktion denken. Erinnere die Spieler ruhig lautstark an ihre Folgeaktion und mache durch deine Energie die Trainingseinheit zu einem Feuerwerk.

Alle Übungserklärungen dauern maximal 2 Minuten! Überlege dir vorab, was genau du sagen möchtest und was im ersten Moment weggelassen werden kann.

# DEIN „ERSTES“ TRAINING



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL



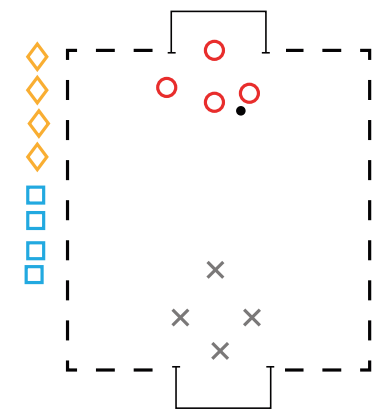
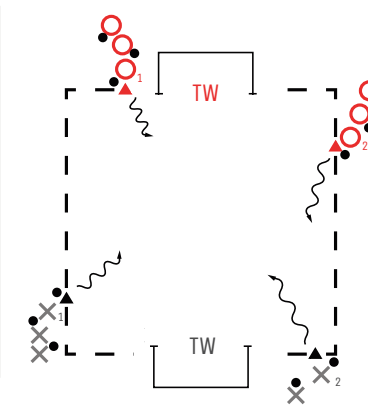
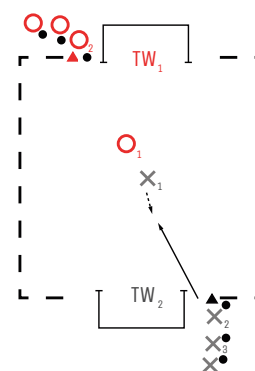
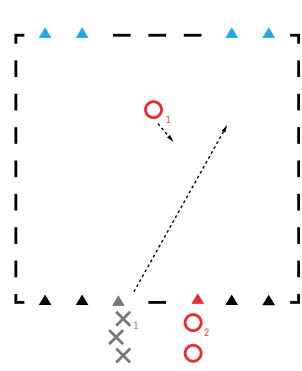
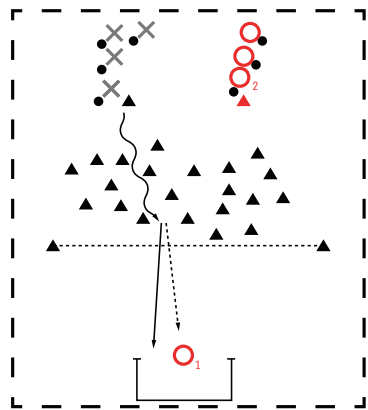
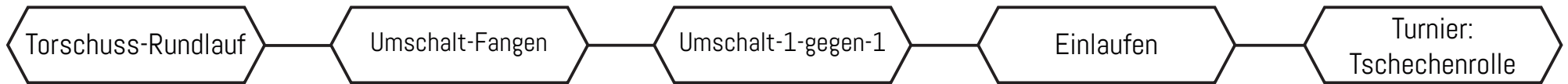
EINSTIMMUNG



HAUPTTEIL



SCHLUSS



„Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht“  
- Afrikanisches Sprichwort



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

# TRAININGSSCHWERPUNKTE

---

# TRAININGSSCHWERPUNKTE

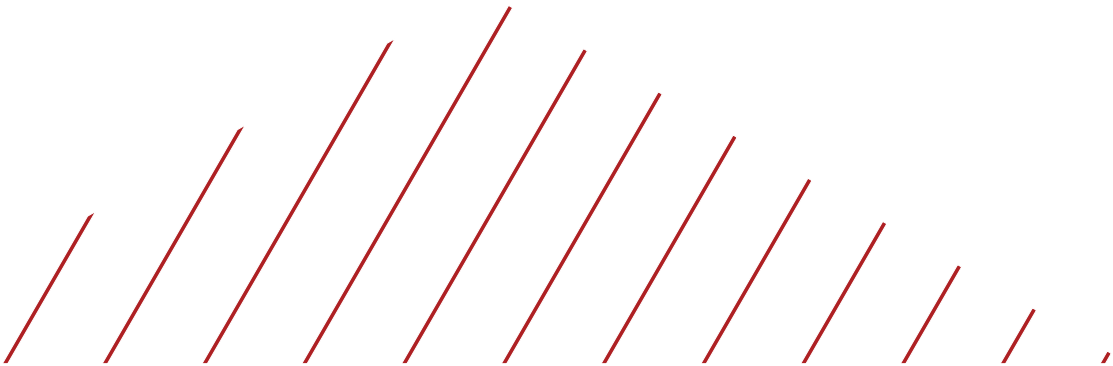
---

Um dir ein Gefühl für die Trainingsplanung und Schwerpunktsetzung zu geben, findest du hier eine inhaltliche Periodisierung. Die Gesamtdauer ist auf 3 Monate ausgelegt und kann so in etwa einmal in der Hinrunde und einmal in der Rückrunde "durchtrainiert" werden.

Du bist als Trainer frei, einen Block öfter zu wiederholen. Wichtig ist jedoch, dass jeder Schwerpunkt mindestens einmal pro Halbserie von dir mit der Mannschaft trainiert wird!

Die beiden Wochenschwerpunkte sind dann auch der Inhalt, der in den Wettkämpfen dein hauptsächliches Coaching beschreibt!

Ist also in einer Woche das "richtige Freilaufen" individualtaktisch und das "Bespielen des Gegners" gruppentaktisch erarbeitet worden, sind das die beiden Anhaltspunkte für dein Coaching im Wettkampf!



# TRAININGSSCHWERPUNKTE



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

Jede Trainingswoche hat typischerweise zwei Trainingseinheiten.

Die erste Einheit zielt im Coaching besonders auf das Verhalten der einzelnen Spieler ab. Kein Pauschal- und Mannschaftscoaching! Es geht um die Entscheidungen und Verhaltensweisen des Einzelnen.

Die zweite Einheit hat einen ähnlichen Inhalt. Hier geht es dann jedoch um die Zusammenarbeit von mehreren Spielern - also der "Gruppentaktik".

Hier ein Beispiel:



TRAININGSWOCHE	
1. Einheit	2. Einheit
Schwerpunkt: Richtig freilaufen	Schwerpunkt: Den Gegner bespielen



# WOCHE 1-4

## WOCHE 1 - SP OFFENSIV

### 1-gegen-1 Offensiv-Monster

Hier geht es um das mutige und offensive Ausspielen von 1-gegen-1 Situationen mit dem Ball.

Coache nicht nur in der 1-gegen-1 Übung, sondern auch in den anderen Teilen des Trainings besonders diese Situationen. Ermutige die Spieler, oft und mutig das direkte Duell zu suchen!

### Überzahl schnell ausspielen

Alle Überzahlsituationen sollen heute zielstrebig und schnell ausgespielt werden.

Achte darauf, dass die Spieler ohne Ball immer mitlaufen und aktiv eine Überzahl in Ballnähe herstellen. Sie sollen darauf achten, frei zu sein und mit der Annahme gleich nach vorne dribbeln können!

## WOCHE 3 - SP OFFENSIV

### Richtig Freilaufen

Der Schwerpunkt liegt hier auf Timing und dem Erkennen von Räumen, um schnell anspielbar zu werden.

Coache die Spieler, die den Ball erhalten sollen. Falls ihr Mitspieler Druck hat, müssen sie sich näher zu ihm bewegen. Hat er hingegen Platz, können sie sich stärker in Richtung Tor des Gegners orientieren!

### Den Gegner bespielen

Um dominant zu sein, gilt es, als Team in Ballbesitz viel Bewegung und ständiges Freilaufen zu zeigen.

Achte auf die Momente, in denen der Pass zum Mitspieler besser wäre als das Dribbling. Und greife das Freilaufen aus dem Training vorher auf, um dem Ballführenden viele Optionen anzubieten!

## WOCHE 2 - SP DEFENSIV

### 1-gegen-1 Defensiv- Monster

Diesmal widmen wir uns dem Verteidiger im 1-gegen-1 und seinem aktiven Verhalten.

Erst Druck aufbauen durch Distanzverkürzung, dann auf den richtigen Moment "lauern", um schnell und aggressiv in den Ballgewinn gehen zu können. Körperkontakt sollte eingefordert werden.

### Pressingauslöser erkennen

Es gibt günstige Momente, um dem Gegner den Ball wegzunehmen. Das sind sogenannte "Pressingauslöser". Dreht sich der Gegner Richtung eigenes Tor oder macht einen technischen Fehler, sind das gute Momente, um als Team schnell Druck aufzubauen. Also diese Momente provozieren und anschließend ausnutzen!

## WOCHE 4 - SP DEFENSIV

### Alleine gegen Zwei

Hier lassen wir den Verteidiger bewusst in Unterzahl verteidigen, um cleveres Verhalten zu provozieren.

Clever ist, wer versucht den Passweg zu schließen und so aus einem 1-gegen-2 ein 1-gegen-1 zu machen. Also nicht blind auf den Ballführenden rennen, sondern die Position und das Tempo anpassen, um ihn zu "isolieren"

### Ballgewinn vorbereiten

Das Lenken der Gegner ist oftmals entscheidend, wenn man planmäßig den Ball gewinnen möchte. Hier wollen wir mehrere Spieler zusammenarbeiten lassen. Es gilt den Gegner in Räume auf dem Spielfeld zu lenken, wo man eine Überzahl in Ballnähe herstellen kann. Diese Überzahl soll für den Ballgewinn genutzt werden.

## WOCHE 5-8

### WOCHE 5 - SP OFFENSIV

#### Orientierung / Offene Stellung

Um schnell zu entscheiden, was eine gute Aktion ist, muss man vorher wissen, was los ist.

Deshalb sollen die Spieler in eine gute Position kommen, um möglichst mit dem ersten Ballkontakt eine gute Aktion zu starten. Und genauso wichtig ist es, sich vorher zu orientieren und umzuschauen.

#### Räume nutzen

Freie Räume zielstrebig und schnell zu nutzen, hilft gegen jeden Gegner und ermöglicht viele Torchancen.

Diese Räume haben die Spieler in der vorherigen Einheit gelernt wahrzunehmen. Jetzt geht es darum, wie man als Team schnell freie Räume nutzen kann. Mutiges Dribbeln, wenn Platz ist, kann ein wichtiger Schlüssel sein!

### WOCHE 6 - SP DEFENSIV

#### Mitspieler unterstützen

Wir wollen Spieler, die nicht einfach nur beteiligungslos zuschauen. Wir wollen Spieler, die helfen.

Das Coaching richtet sich heute also an die Spieler, die in Ballnähe sind und ihren Mitspieler beim Ballgewinn unterstützen sollen. Direkt ansprechen und dazu auffordern, sofort zur Hilfe zu kommen!

#### In Überzahl den Ball gewinnen

Überzahlsituationen sind auch im Spiel gegen den Ball der Schlüssel zu schnellen Ballgewinnen.

Lass die Spieler gemeinsam den Gegner so unter Druck setzen, dass seine Handlungsmöglichkeiten komplett zerstört werden und er unter Druck einen Fehler macht.

### WOCHE 7 - SP OFFENSIV

#### Bei Gegnerdruck cool bleiben

Die Spieler sollen lernen, welche Möglichkeiten sie haben, wenn der Gegner anfängt Druck zu machen. Eine Option, die häufig besteht, ist das "Abbrechen" der Offensivaktion. Also ein Pass nach hinten und sich so aus dem Druck lösen. Doch manchmal hilft auch ein schnelles Dribbling in den freien Raum!

#### Zusammenspiel unter Druck

Damit der Spieler unter Druck nicht alleine damit klar kommen muss, sind seine Mitspieler auch in der Pflicht.

Das Zusammenspiel unter Druck erfordert viel und aktives Freilaufen von den Spielern in Ballnähe. Auch die Spieler, die sich eher im Rücken bewegen (also hinter dem Ballführen) nehmen eine entscheidende Rolle ein!

### WOCHE 8 - SP DEFENSIV

#### Den Gegner lenken

Auch wenn wir als Verteidiger nicht den Ball haben, können wir bestimmen, was passiert.

Dieses aktive Verteidigen nennen wir "lenken". Das bedeutet, der Spieler muss mit Bedacht und etwas weniger Tempo in den Zweikampf. Durch Körperposition und das Öffnen von Räumen lenkt er dann den Gegner!

#### In Unterzahl den Ball gewinnen

Das Lenken ist der erste Schritt, um in scheinbar ausgewogenen Situationen noch einen Stich zu machen.

Lenke ich einen Gegner in einer 1-gegen-2 Situation weg von seinem Mitspieler, dann sind wir auf einmal in Gleichzahl. Und dann können schnell meine Mitspieler dazu kommen, um den Ball zu gewinnen.

## WOCHE 9-12

### WOCHE 9 - SP OFFENSIV

#### Den Gegner im Tempo überwinden

Verliert ein Spieler in seiner Offensivaktion seine Geschwindigkeit, macht er es seinem Gegner oft einfach. Deshalb coachen wir hier das Tempo! Schnell bleiben & Räume nutzen, in denen man sich den Ball dann weiter vorlegt. Auch nach einem Richtungswechsel steht meist viel Fläche zur Verfügung!

#### Umschaltspiel

Nach einer Balleroberung hat der Gegner meist eine schlechte Position zum Verteidigen. Diese nutzen wir im Umschalten nach einem Ballgewinn als Team aus. Hat ein Spieler den Ball gewonnen, heißt es für die Mitspieler "ab nach vorne", um den Überraschungsmoment zu nutzen & zum Tor zu kommen! Auch hier gilt es, das Tempo hochzuhalten.

### WOCHE 11 - SP OFFENSIV

#### In die Tiefe kommen

Um gegnerische Reihen zu überwinden, braucht es Spieler, die Nadelstiche setzen.

Diese Nadelstiche sind besonders häufig Laufwege und Sprints in Richtung Tor des Gegners. Kommt dann der entscheidende Pass in die Tiefe, ist man häufig blank vor dem Tor!

#### Abwehrketten überwinden

Neben dem Spieler, der "Tief läuft", braucht es auch denjenigen, der den Pass im richtigen Moment spielt.

Dieses Zusammenspiel steht jetzt im Vordergrund. Meist kann der tiefe Laufweg dann gemacht werden, wenn der Ballführende wenig oder gar keinen Druck hat. Dann kann er sich voll auf den Pass konzentrieren.

### WOCHE 10 - SP DEFENSIV

#### Vordecken

Den Ball gewinnen, bevor ihn der Gegner überhaupt hat. Das ist "vordecken".

Wenn ein Spieler die Möglichkeit hat, vor den Gegner zu kommen und so den Pass abzufangen, braucht es keinen Zweikampf. Genau dieses proaktive Vordecken steht heute im Mittelpunkt der Aktionen.

#### Umschaltspiel

Wer mutig nach vorne spielt, wird auch immer wieder mal den Ball verlieren. Um anschließend nicht jedes mal ein Gegentor zu bekommen, müssen die Offensivspieler schnell wieder zurück. Der Rest der Mannschaft sollte vorher schon nicht zu große Abstände offenbart haben (Kontersicherung).

### WOCHE 12 - SP DEFENSIV

#### Jagen und den Ball holen

Wenn der Gegner abdreht oder uns "seinen Rücken zeigt", sind das Momente zum Jagen.

Jagen bedeutet für den Spieler, einen Spieler zu verfolgen und ihm keine Luft zu lassen. Solange, bis der Ball gewonnen wurde oder der Spieler entnervt den Ball zu einem seiner Mitspieler passt.

#### Früh und schnell den Ball gewinnen

Ein aktives Verhalten beim Verteidigen öffnet Tür und Tor für viele schnelle Ballgewinne.

Das Jagen für das direkte Duell führt zu einem "Draufgehen" der restlichen Mannschaftsteile. Spieler sollen Pässe antizipieren und ständig in "Lauerstellung" sein, um sich so den Ball schnappen zu können.

»Make your players love the game«

- Kris van der Haegen



