

Leitfaden für das G Junioren Training

Die altersgerechte Gestaltung des Trainings ist von großer Bedeutung. Die Fähigkeiten und Fertigkeiten im Umgang mit dem Ball sollten sowohl den körperlichen als auch den geistigen Voraussetzungen der Kinder entsprechend vermittelt und gesteigert werden.

Leitgedanken fürs Training

Bereits im Kindergarten eifern viele Kinder ihren Fußball-Vorbildern nach. Oft tragen sie Trikots ihrer Idole und wollen so spielen wie die "Großen". Wie aber wird man nun sowohl diesem Wunsch der Kinder (und Eltern) als auch ihren geringen motorischen Voraussetzungen gerecht?

Aufgrund der begrenzten Konzentrationsfähigkeit und der geringen Ausprägung koordinativer Fähigkeiten lassen sich altbekannte Spiel- und Übungsformen nicht ohne weiteres auf diese Altersgruppe übertragen.

Sowohl die Auswahl geeigneter Inhalte als auch deren Vermittlung muss sich an den durch eine naive "Ich-Ball" - Beziehung gekennzeichneten Voraussetzungen der Kinder orientieren, ohne dabei das Ziel aus den Augen zu verlieren:

Spiel und Spaß mit dem Fußball.

Die fußballspezifischen Lernziele reduzieren sich auf folgende einfache Grundelemente:

Beidseitiges führen des Balles mit dem Fuss, Schiessen, Stoppen, Tore erzielen und verhindern.

Diese grundlegenden Elemente sollten nicht isoliert in Form von Schwerpunkten geübt werden, sondern sollten alle in jeder Trainingseinheit Berücksichtigung finden.

Forderungen an das "Training"

Beim Training mit 4-bis 6-Jährigen sollten die **L A S S E N** - Grundsätze befolgt werden!

Lange Wartezeiten vermeiden!

Aufgaben einfach halten!

Spielerisch trainieren!

Spielangebote häufig wechseln!

Erfolgslebnisse ermöglichen!

Nicht nur fußballspezifische Lernziele verfolgen!

1. Lange Wartezeiten vermeiden

4- bis 6-Jährige wollen sich bewegen. Je mehr sie sich bewegen, desto mehr lernen sie.

Sicherlich ist in einigen Trainingsformen ein Warten (Anstehen) nicht zu vermeiden. Aber eine lange Schlange von 10 oder gar 20 Bambinis bei einer Torschussübung hat im G-Training nichts zu suchen. Torschussübungen sollten sich aber in jeder Stunde wiederfinden. Dabei muss aber in kleinen Gruppen trainiert werden. Im Idealfall betreut ein zweiter Trainer oder ein Elternteil eine zweite Gruppe, die ebenfalls auf ein Tor schießt oder ein Fußballspiel austrägt.



2. Aufgaben einfach halten

Jedem Trainer, der Jungen und Mädchen im Alter bis zu 6 Jahren erstmalig trainiert, wird es anfänglich passiert sein, dass er sein zu Hause erarbeitetes Trainingsprogramm den erwartungsvollen Fußballern erklärt, diese einen aber nur mit fragenden Augen anschauen.

Ein großes Problem ist, dass der Trainer trotz oder gerade wegen bester Vorsätze seine Schützlinge intellektuell überfordert. Sie können nicht umsetzen, was der Trainer erwartet. Anschauliches Erklären und Vormachen sind schon wesentliche Hilfen.

3. Spielerisch trainieren

Natürlich möchte jeder Trainer, dass seine Spieler mit Freude und Spaß bei der Sache sind und nach dem Training begeistert nach Hause gehen.

Freude am Fußballspiel kann in dieser Altersstufe aber vor allem durch ein spielerisches Training geweckt werden und erhalten bleiben. Starre Übungsformen, durch die schon erste technische Fertigkeiten geschult werden sollen, stoßen bei den jungen Fußballern schnell auf Ablehnung.



4. **Spielangebote häufig wechseln**

Eine weitere Forderung kann auch anders formuliert werden:

Spielerlebnisse gestalten!

Also Fußballspielen - aber wie? Ein Spiel zweier Mannschaften gegeneinander über die komplette Trainingsdauer führt bei den meisten schnell zu ermüdender Langeweile. Besonders die Leistungsschwächeren beteiligen sich schon nach kurzer Zeit nicht weiter am Spiel und wenden sich anderen Dingen zu. Denn das Konzentrationsvermögen der Kinder dieser Altersstufe ist äußerst niedrig anzusiedeln.



5. **Erfolgserlebnisse ermöglichen**

Der Spaß an etwas ist für jeden Menschen, aber erst recht für Kindergartenkinder, von den Erfolgen bei der Beschäftigung mit dieser Sache abhängig. In dieser Altersstufe ist dabei der Mannschaftserfolg von untergeordneter Bedeutung. Es zählt fast ausschließlich der individuelle Erfolg. So sprechen die Kinder fast immer nur in der Ich-Form, wenn sie über Erlebtes beim Training erzählen.



6. **Nicht nur fußballspezifische Lernziele verfolgen**

In diesem Alter sollten fußballspezifische Lernziele in den Hintergrund treten. Viel wichtiger sind allgemeine Lernziele, wie z.B. "Selbstvertrauen gewinnen", "sich in eine Gruppe einfügen", "Siege und Niederlagen erleben" und "die eigene Leistungsfähigkeit erproben". Nur der Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sowie der Wahrnehmungsfähigkeit kommt eine ebenso hohe Bedeutung zu.

Fussball spielen - nur ein Schwerpunkt von vielen!

Vielseitige Bewegungsschulung:

- **Allgemeine Bewegungsschulung (Rundläufe, Parcours, etc.)**
- **Lauf- und Staffelwettkämpfe**
- **Lauf- und Fangspiele**
- **Spielerische Kindergymnastik**

Fussballorientierte Bewegungsschulung:

- **Allgemeine Ballschule: Spielen mit verschiedenen Bällen**
- **Kleine Spiele mit Ball**
- **Torschusspiele und -wettkämpfe**

Fussball spielen:

- **Freude am/durch Spielen**
- **2-gegen-2 bis maximal 5-gegen-5**
- **Überzahlspiele**

Allgemeines Koordinationstraining:

- **Ausprägung bewegungsbestimmter Faktoren (Training der Sinne)**
- **Aneignen und Ausprägen allgemeiner koordinativer Grundmuster**

Dieser Leitfaden dient den Trainern als Roter Faden bei der Trainingsgestaltung.

Hofstetten im April 2011

JUKO

