



Fußball mit Kindern
Vom einfachen Ballführen bis
zum Doppelpass

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	2
1. KINDERFUSSBALL IST ANDERS ALS ERWACHSENENFUSSBALL	4
2. ZIELSETZUNGEN IM KINDERFUSSBALL	6
3. DER ROTE FADEN- entwicklungsgerechtes Training	6
3.1 Vielseitig allgemein- sportliche Ausbildung	7
3.2 Grundausbildung (6-8Jahre)	8
4. INHALTE VON TRAININGSEINHEITEN	8
4.1. Vielseitige Bewegungsschule.....	9
4.2. Fußballorientierte Bewegungsschulung.....	9
4.4. Fußball spielen.....	9
4.3. Fußballspezifisches Techniktraining	9
5. ANFORDERUNGEN IM FUSSBALL	10
6. PRAKTISCHE DURCHFÜHRUNG DER ANFORDERUNGEN	10
7. SCHNELLIGKEITSTRAINING.....	12
8. AUSDAUERTRAINING.....	12
9. BEWEGLICHKEITSTRAINING.....	13
10. FUSSBALLSPEZIFISCHES KOORDINATIONSTRAINING	13
11. TRAININGSAUFBAU	13
11.1 Das Aufwärmen.....	13
11.2 Das Dehnen.....	15
11.3 Muskeln lockern/Regenerieren	16
ANHANG Fachliches Umfeld	18

EINLEITUNG

Kinderfußball ist ganz anders, als viele Leute denken. Das Training der „Kleinen“ bezieht sich weniger auf die Balltechnik, sondern mehr auf das spielerische Bewegen. Die Kinder sollen unter keinem Leistungsdruck stehen. Vielmehr soll in ihnen die Freude an der Bewegung geweckt werden. Nicht die Leistung, sondern die Bewegung steht im Vordergrund der Trainingseinheit. Das freie Üben muss eindeutig im Mittelpunkt jeder Spiel- und Übungsstunde im Kinderfußball stehen.

Die Kinder von damals

Viele Trainer und Funktionäre höheren Alters können sich an ihre Kindheit erinnern, die von zahlreichen Wäldern und Flussauen, Wiesen und Sandgruben geprägt wird, die den Raum für Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten boten. Diese Umgebungen förderten die Bewegungsvielfalt und Kondition wie von selbst. Verschiedene soziale Gruppierungen wie Familie, Jugendgruppen oder Sportvereine, boten damals einen Platz für Gefühle, Probleme und Interessen der Jugendlichen.

Auch im Straßenfußball erlebten Kinder eine freie Spielwelt. Sie eigneten sich eine enorme Ballgeschicklichkeit durch viele kleine selbstorganisierte Fußballspiele an. Der Straßenfußball war nach heutigem Wissen für junge Fußballer das beste und intensivste Training. Ohne den Einfluss von Erwachsenen organisierten und gestalteten sich die Kinder ihre Fußballspiele selbstständig und diese trugen entscheidend zur Persönlichkeitsentwicklung bei.

Für den Straßenfußball zählten kleine Gruppen, eigene Regeln, Alt und Jung gemischt, verschiedene Tore und der Wettbewerb.

Die Kinder von heute

Immer mehr wurden die Bewegungsräume für Kinder durch steigende Bebauungen eingeengt und oft auf dürftige Spielplätze reduziert. Das Toben auf der Straße wird immer weniger. Zunehmend werden diese

Plätze durch das Zuhause verdrängt. Schulaufgaben, Computerspiele und Internetsurfen schränken die Zeit des aktiven Bewegens immens ein. Bewegungsmangel und Defizite an Bewegungsformen werden durch die Tatsache, dass Kinder selbst bei kurzen Entfernungen chauffiert werden, zu. Eine Untersuchung zeigt, dass bereits ein 9-jähriges Kind durch Schule, Hausaufgaben, Fahrzeit, Essenszeit, Fernsehen/Computer und sitzendes Spielen zwischen 35 und 40 in der Woche sitzt. Die Folgen die daraus entstehen, sind so eindeutig wie bedenklich.

Die Lebenswelt der Kinder, sowie die Folgen daraus haben sich in den letzten Jahrzehnten rasant verändert.

Nahezu alle Lebensbereiche der Kinder werden von Verboten beherrscht. Die Kinder werden einer Reizüberflutung durch ständig neue Medien ausgeliefert und dadurch erleben die Kinder einen permanenten Verlust an Kreativität, Eigentätigkeit und eigenen sportlichen Gestaltungsmöglichkeiten.

Die Folgen, die daraus entstehen, können fatal sein. 50 bis 60% der Schulkinder haben bereits Haltungsschäden und 30 bis 35% der Kinder leiden an Übergewicht. Ebenso leiden 20 bis 30% dieser Kinder an Herz-Kreislauf-Schwächen und 30 bis 40% haben Probleme mit der allgemeinen Bewegungskoordination. Diese Zahlen sollten uns endlich wachrütteln; es wird Zeit, zu handeln. *(Zahlen ermittelt von der Bundesarbeitsgemeinschaft zur Förderung haltungs- & bewegungsauffälliger Kinder und Jugendlicher)*

1. KINDERFUSSBALL IST ANDERS ALS ERWACHSENENFUSSBALL

Im Jugendfußball geht es bei manchen Trainern viel zu häufig um die Leistungen der Mannschaft. Dies wird durch die Erwartungen der Eltern, die ihre Kinder gerne siegen sehen möchten, noch verstärkt. Zu oft passiert es, dass sich der Jugendfußball an dem Erwachsenenfußball orientiert. Daher stehen leider nicht die Bedürfnisse und Interessen der Kinder im Vordergrund, sondern häufig nur deren Leistungen. Viele Trainingseinheiten werden nicht kindgerecht ausgeführt und daher verlieren die Kinder die Lust an der Bewegung. Ebenso können die Kinder durch den hohen Leistungsdruck nicht frei und ungestört spielen, dies

führt wiederum dazu, dass sie erst gar nicht mehr aufs Spielfeld gehen wollen.

Der Kinderfußball hat eigene Ziele und Inhalte. Spielfreude und Kreativität von Kindern werden nur dann entwickelt, wenn sie im Training die Zeit haben, etwas auszuprobieren und ungestört spielen dürfen. Es ist wichtig, die Kreativität der Kinder zu unterstützen, das heißt, die Kinder sollen die Möglichkeit haben, etwas ohne Vorgaben auszuprobieren.

Unterschiede zwischen Kinder- & Erwachsenenfußball

	Erwachsenenfußball	Kinderfußball
Training	Leistung, auf das Wettspiel ausgerichtet	Erlebnisse, Spaß, Fußball lernen
Spiel	Spielsystem, Taktik	Freies, ungestörtes Spielen
Ziel	Meisterschaft, Aufstieg	Basis für lebenslanges Sporttreiben
Erfolg	Spielergebnis	Spielerlebnisse, Ausbildung aller Kinder!
Trainer	Am Ergebnis bzw. Erfolg gemessen	Am Fortschritt aller Kinder gemessen

(PETER.R, GERD B.; Fußball von Morgen 1. Kinderfußball. Philippka-Sportverlag. 2005)



Das Fußballspielen im Verein muss sich ausschließlich an den Bedürfnissen und Interessen der Kinder orientieren, das Ergebnis der Meisterschaft ist nebensächlich.

(Peter, Bode 2005, S.10-15)

2. ZIELSETZUNGEN IM KINDERFUSSBALL

- ✓ Fragestellungen: Was wollen Kinder? Wie sind Kinder? Den Kindern soll ein freies Fußballspiel ermöglicht werden.
- ✓ Defizite, die aus der eingeschränkten Bewegungswelt der Kinder entstehen, müssen beseitigt werden. Schwerpunkt muss eine vielseitige sportliche Grundausbildung mit Koordinationsschulung sein.
- ✓ Nicht das Spielresultat, sondern die Förderung aller Spieler steht im Mittelpunkt des Kinderfußballs.
- ✓ Die Betreuung des Trainers soll nicht nach Trainingsende abbrechen. Ausflüge mit der Mannschaft steigern den Zusammenhalt und fördern die soziale Kompetenz der Kinder.
- ✓ Die gesamte Persönlichkeitsentwicklung der Kinder steht im Mittelpunkt. Der Trainer ist das Vorbild! (Peter, Bode, 2005, S. 16f)

3. DER ROTE FADEN- entwicklungsgerechtes Training

Das Spiel sowie das Training sollen sich in erster Linie nach dem Entwicklungsstand der Kinder richten. Die Stufen in der Nachwuchsförderung sollen als Hilfe für Trainer und Übungsleiter dienen. Den Beginn bildet die **vielseitige allgemein-sportliche Ausbildung**. In der **Grundausbildung** liegt der Schwerpunkt auf der Schulung motorischer Fähigkeiten (kleine Spiele mit verschiedenen Bällen, Laufspiele, Springen, Werfen...). Im Fußballverein wird nicht nur der Fußball gelehrt, sondern die Kinder sollen möglichst viele Sportarten kennenlernen. Im **Grundlagentraining(9-12Jahre)** beginnt die Koordinationsschulung. Sie ist das Fundament für fußballspezifische Elemente. Ebenso werden Techniken wie Torschuss oder Passen. Das **Aufbautraining(13-15Jahre)** findet im Alter von 11 bis 14 Jahren statt. Hier steht die individuelle Schulung im Vordergrund. Ebenso sind taktische Grundelemente wie Raumaufteilung, Gruppentaktik und Anbieten. In diesem Alter steht ebenso die Pubertät im Vordergrund. Sie bedingt Leistungsunterschiede innerhalb der Mannschaft.

Das **Leistungstraining** beginnt mit 15 Jahren. Nun werden die Jugendlichen auf individuelle Spielpositionen hintrainiert. Das mannschaftstaktische Training wird verstärkt und konditionelle Leistungen werden gefördert. (Peter,Bode,2005,S.18f)

3.1.Vielseitig allgemein- sportliche Ausbildung

Kinder verlangen nach vielseitiger und abwechslungsreicher Gestaltung des Trainings. Die Vielseitigkeit im Training schafft emotionale Höhepunkte, die nötig sind, um möglichst viel zu lernen- im motorischen, kognitiven und sozialen Bereich. Im Fußball sind Ballbeherrschung und Spielverständnis, sowie die Entwicklung der Handlungsschnelligkeit von großer Bedeutung. Basketball und Handball können diese Fähigkeiten fördern. Sind Reize im Training zu schwach oder zu wenig abwechslungsreich, kommt es zu keiner Steigerung der Leistung der Kinder. Dies gilt für die koordinativen, als auch den konditionellen Aspekten. Kinder brauchen neue Reize, um zu lernen.

Übungen der vielseitig allgemeinen- sportlichen Ausbildung

LUSTVOLLE SPIELE FÜR KINDER

▲ **Soccer-Rugby**

Ein Fußballspiel mit dem Rugbyein. Anstelle des Rugbyeis kann auch die Seele des Fußballs genommen werden (hohe Förderung der Reaktionsfähigkeit).

▲ **Sitzfußball**

Alle Kinder werden in zwei Mannschaften geteilt. Im Krebsgang wird jetzt Fußball gespielt. Tore sind Matten, Minitore oder Kästen.

SCHNELLIGKEITSÜBUNGEN

▲ **Figurenfangen**

Der Abgeschlagene muss eine neue Fortbewegungsart erfinden. Alle müssen diese Fortbewegungsart aufnehmen.

♣ **Schlaufen fangen**

Jeder Spieler erhält eine Schleife, welche er beim Hosenbund befestigt. Jeder versucht dem anderen das Band wegzunehmen. Wer kann die meisten Bänder schnappen?

ZIEH- & SCHIEBKÄMPFE (zur allgemeinen Kräftigung)

♣ **Tauziehen**

♣ **Gesäßschieben**

Die beiden Partner stehen/sitzen mit dem Rücken zueinander. Jeder versucht den anderen durch Drücken mit dem Gesäß wegzudrücken.

♣ **Stehauf**

Die beiden Partner sitzen Rücken an Rücken auf dem Boden.

(Peter,Bode,2005,S.20-57)

3.2.Grundausbildung (6-8 Jahre)

Die Kinder müssen spielerisch an das Fußballspielen herangeführt werden. Die Hauptformen des Übens und Trainierens der Sechs- bis Achtjährigen werden über das Spiel umgesetzt.

Kinder in diesem Alter sind sehr leicht abzulenken, daher sollte man den Kindern ein anspornendes Training bieten.

Die Grundausbildung beim Fußball umfasst folgende Aufgaben:

- ♣ Auseinandersetzung des Kindes mit dem Ball
- ♣ Lösen von 1:1 Situationen
- ♣ Zusammenspiel
- ♣ Erzielen und Verhindern von Toren (Hitzel,2010⁹,S.51ff)

4. INHALTE VON TRAININGSEINHEITEN

Eine Trainingseinheit sollte vier Bausteine enthalten:

- 4.1. Vielseitige Bewegungsschulung
- 4.2. Fußballorientierte Bewegungsschule
- 4.3. Fußballspezifisches Techniktraining
- 4.4. Fußball spielen

4.1. Vielseitige Bewegungsschule

Da die Kinder von heute unter einem enormen Bewegungsmangel leiden, ist es die Aufgabe eines Vereines, den Kindern so viele Sportarten wie möglich kennenlernen zu lassen. Das Training bei den „Kleinen“ sollte keineswegs nur fußballorientiert sein. Das Training sollte

- ✓ Verschiedene Bewegungsaufgaben wie Laufen, Springen, Klettern
- ✓ Kleine Spiele mit und ohne Ball (*Schlaufenfangen, Versteinern*)
- ✓ Spiele mit, auf und an Geräten

beinhalten.

Die Vernachlässigung von Bewegungsschulung führt zu einer Unterdrückung kindlicher Bedürfnisse und zu motorischen Defiziten.

4.2. Fußballorientierte Bewegungsschulung

Unterschiedliche Bälle in vielseitigen Bewegungsaufgaben verpackt, fördern die gesamte Bewegungskoordination des Kindes. Die Kinder erwerben einen kreativen und sicheren Umgang mit rollenden, fliegenden (...) Bällen.

4.3. Fußballspezifisches Techniktraining

Bewegungskoordination bildet die Basis für fußballspezifisches Training. Kindgerechte Technikaufgaben im Training gewinnen an Bedeutung, verbunden mit Technik-Motivationsspielen oder Einzelaufgaben, wie zum Beispiel Dribbel-Geschicklichkeiten. Ziel ist es hierbei, eine kindgemäße und attraktive Einführung in die Fußball-Techniken zu ermöglichen.

4.4. Fußball spielen

Schon bei den „Kleinen“ sollte das Fußballspielen ein Teil des Trainings sein. Durch ein regelfreies Spiel wird der Spaß und Freude am Fußball entwickelt und gefördert.

(Peter, Bode, 2005, S. 20-57)

5. ANFORDERUNGEN IM FUSSBALL

✓ Reaktion

Das Kind soll lernen, Pässe der anderen abzufangen. Gleichzeitig muss es dann fähig sein, den Ball sinnvoll weiterzuspielen. Der Torhüter muss bei Torschüssen eine gute Reaktion zeigen, um ein Tor zu verhindern. Er muss lernen, Bälle einzuschätzen. Ebenso muss ein Kind fähig sein, einen zugespielten Pass anzunehmen.

✓ Gleichgewicht

Bei Zweikämpfen und Kopfbälle ist das Gleichgewicht von großer Bedeutung. Das Kind muss nach dem Sprung zum Kopfball wieder mit beiden Beinen auf dem Boden landen. Bei Zweikämpfen ist es wichtig, leichtfüßig zu sein. Ebenso kommt es oft zu Remplern und um diesen Stand halten zu können, benötigt man ein gutes Gleichgewicht.

✓ Differenzierung

Bei den „Kleinen“ ist es noch möglich, beide Beine in Schusstechnik,... zu trainieren. Sie sollen mit beiden Beinen eine Sicherheit beim Ballführen haben und situationsgerechte Pässe abspielen können.

✓ Orientierung

Die Spielsituationen müssen von den Kindern wahrgenommen und eingeschätzt werden können. Sie müssen ihre Stellung in der Mannschaft kennen und mit den anderen beispielsweise ein funktionierendes Abwehrsystem erstellen. Bei Kopfbällen ist es wichtig, dass sie einschätzen können, wohin der Ball fliegt und richtig stehen. (Peter, Brode, 2005, S.25)

6. PRAKTISCHE DURCHFÜHRUNG DER ANFORDERUNGEN

✓ **Kleine Spiele**

Abwechslungsreiches Koordinationstraining motiviert die Kinder im Training.

✓ **Andere Bälle**

Softbälle, Plastikbälle, Luftballons usw. können mit Fuß, Hand oder anderen Körperteilen gespielt und transportiert werden. Beachtet muss jedoch werden, dass die Bälle nie schwerer als Fußbälle sein sollen.

✓ **Halle- Wintertraining**

Das Hallentraining bietet sich optimal für die Schulung koordinativer Fähigkeiten an. Sportgeräte können für Hindernisläufe, Balancieren usw. verwendet werden.

✓ **Wettbewerbe**

Übungen mit Bällen oder zur Laufkoordination können in einem Wettbewerb verpackt werden. Obwohl die Kinder die Übungen unter Zeitdruck möglichst präzise ausführen sollen, haben sie Spaß dabei, da hier ein großer Konkurrenzkampf herrscht.

✓ **Ergänzende Sportarten**

Andere Sportarten helfen den Kindern, ihre koordinativen Fähigkeiten zu entwickeln.

✓ **Konzentration**

Koordinative Übungen stellen hohe Anforderungen an das Kind. Wenige Übungen pro Trainingsstunde sind sinnvoller als ein Dauer-Koordinationstraining.

✓ **Selbst ausprobieren lassen**

Übungen sollen Kinder motivieren, selbst zu experimentieren. Um dies zu ermöglichen, brauchen Kinder genügend Freiraum im Training.

✓ **In jedem Training Pflicht**

Koordinationsübungen gehören zu jedem Training, da die koordinativen Fähigkeiten beim Fußball Vorrang haben sollen.

In den Teilbereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit sind koordinative Fähigkeiten ein entscheidender Faktor der Leistungsfähigkeit. Die koordinativen Fähigkeiten bestimmen also die Qualität der

Fußballtechnik. Die einzelnen Fähigkeiten müssen beim Fußball kombiniert werden.

Um diese Fähigkeiten zu schulen sollte man sich immer fragen:

- ✓ Wie erhalten die Kinder die Vorstellung einer neuen Bewegung?
- ✓ Wie können Übungen immer wieder verändert werden?

(Peter, Brode, 2005, S. 26-30)

7. SCHNELLIGKEITSTRAINING

Das Schnelligkeitstraining soll nicht aus erschöpfenden Übungsreihen bestehen. Bereits das Bewältigen einer Sprintstrecke von 50- 70m kann für das Kind eine Überforderung darstellen. Schnelligkeit soll daher wirklich **kindgerecht** geschult werden.

Bei der Durchführung von schnelligkeitsorientierten Übungen sind einige Grundsätze zu beachten:

- ✓ Nur kurze Sprints über 5- 15m verlangen
- ✓ Kinder benötigen längere Erholungspausen (Laufstrecke von 15m benötigt eine Minute Erholung)
- ✓ Zwischen Sprints vollständige Pausen einhalten: kein Zurücktraben
- ✓ Spielformen so gestalten, dass die Kinder nicht mehrere Sprints auf einmal zu bewältigen haben

Reaktions- & Sprintspiele	Fußballspezifische Spiele
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fangspiele ✓ Slalomsprints ✓ Staffelwettbewerbe 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wettkampfformen (Sprint zum Ball mit Torschuss) ✓ Kleine Fußballspiele (1-gegen- 1, 2- gegen- 2)

(Peter, Brode, 2005, S. 36f)

8. AUSDAUERTRAINING

Das Kindertraining sollte eine Grundlagenausdauer schaffen und keine Marathonläufer schaffen. Mit kleinen Spielen und Fußballspielen wird die Ausdauer meistens ausreichend mittrainiert. Zusätzliche Übungen zur Ausdauer sind oft nicht nötig. Die Kinder haben Spaß an Übungen, wenn

sie eine Zusatzaufgabe meistern müssen. Z.B.: Orientierungslauf mit Aufgaben, Hindernislauf,... (Peter, Brode, S.38f)

9. BEWEGLICHKEITSTRAINING

Kinder können ohne Aufwärmen verschiedene Übungen (Sprints,...) durchführen. Aufgrund ihrer entwicklungsbedingten Elastizität besitzen sie eine sehr gute Beweglichkeit.

Bewegungsübungen, wie Stretching,..., sind beim Kindertraining nicht notwendig. Übungen sollten aktiv und dynamisch durchgeführt werden. Solche Übungen könnten sein:

- ✓ Den Ball im Grätschstand um die Füße rollen
- ✓ Den Ball mit den Beinen zu einem Partner weitergeben
- ✓ Den Ball hinter dem Rücken in den Händen halten und versuchen, ihn nach vorne zu werfen und zu fangen (Peter, Brode, 2005, S.39)

10. FUSSBALLSPEZIFISCHES KOORDINATIONSTRAINING

Die Koordinationsschulung ist eine Erweiterung des allgemeinen Koordinationstrainings im Sinne einer methodischen Steigerung:

Die Kinder lernen die Übungen exakter durchzuführen (Passen, Schießen, usw.). Da ihnen die Bewegungen bereits bekannt sind, können sie in ein gezieltes Koordinationstraining eingebunden werden. Langfristig müssen die Kinder ein sicheres Ballgefühl entwickeln, damit sie ihre Konzentration vom Ball lösen können. (Peter, Brode, S.40f)

11. TRAININGSAUFBAU

11.1. Das Aufwärmen

Training

Physisches und psychisches Vorbereiten/Einstimmen der Spieler auf die Trainingseinheit. Dazu gehören auch motivierende Trainingsformen. Das Aufwärmen sollte inhaltlich zum Hauptteil hinleiten, d.h. die technischen und taktischen Inhalte des Trainings mindestens andeuten.

- ✓ Der Organismus braucht einige Minuten um den Körper von Ruhe auf Belastung umzustellen.
- ✓ Das Herz-Kreislauf-System passt sich der Belastung an- Blut wird in die belasteten Körperregionen gepumpt.
- ✓ Die Belastbarkeit des Bewegungsapparates verbessert sich.
- ✓ Bänder und Gelenke werden auf die Belastung vorbereitet.

Die drei Phasen des Aufwärmens sind:

1. Aufwärmen der Bauch- und Rückenmuskulatur:

Durch leichte Übungen die Rumpfmuskulatur leicht aufwärmen. Sie ist das zentrale Stützkorsett des Körpers und wird bei beinahe allen Bewegungen beansprucht. Bei Kälte/Nässe kann das Aufwärmen bereits vor dem Training in der Umkleidekabine stattfinden.

2. Leichte Übungen mit Ball:

Einlaufen mit Ball, Finten, Slalom, leichte Flugbälle, Doppelpass, einfache Übungsformen. In dieser Phase agieren die Spieler am besten alleine/in kleinen Gruppen. Diese Phase eignet sich wegen der relativ hohen Wiederholungszahlen sehr gut, um Techniken zu festigen und neue Techniken zu erlernen.

3. Steigerung von Intensität und Tempo durch Spielformen:

1:1-Situationen/3:1/5:2/Passspiel/Handball-Kopfball.

Wichtig: Erste Zweikämpfe in dieser Phase, da die Spieler erst jetzt warm genug sind (Verletzungsrisiko gering). Ein klarer Bezug zum Schwerpunkt des Hauptteils sollte deutlich werden.

Spiel

Physisches und psychisches Vorbereiten der Spieler auf den Wettkampf. Hier ist es Pflicht, positionsspezifische Techniken und taktische Verhaltensweisen einzubringen, damit jeder



Spieler sich das notwendige Timing zu Spielbeginn durch intensives Aufwärmen bereits erarbeitet hat.

Beispiel: Köpft ein Stürmer erst nach Spielbeginn zum ersten Mal an diesem Tag auf das Tor, ist es unwahrscheinlich, dass dieser Kopfball erfolgreich ist. Das letzte Erleben dieser Bewegungssituation liegt vielleicht schon mehrere Tage zurück (Abschlusstraining).

Das heißt, Stürmer üben schwerpunktmäßig Torabschluss, Mittelfeldspieler Passspiel und Flanke, Abwehrspieler 1:1-Situationen, Torhüter entsprechend alle Arten von Torschusssituationen. Gruppentaktische Übungen sollten auch stattfinden (Angriff gegen Abwehr, 2:2, 3:3 usw.). Dazu natürlich alle erforderlichen Grundtechniken üben. Genügend Bälle sollten vorhanden sein (auch beim Auswärtsspiel).

11.2. Das Dehnen

Dehnen ist leicht erlernbar. Aber es gibt einen richtigen und einen falschen Weg, sich zu dehnen. Der richtige ist ein entspanntes Dehnen, bei dem die Aufmerksamkeit den Muskeln gilt, die gestreckt werden. Falsch ist es, auf und ab zu federn oder sich zu dehnen bis Schmerz einsetzt. Diese Methode könnte eher schaden als nützen.

Anmerkungen zum Dehnen

- ✓ Dehnen sorgt für eine Verlängerung des Muskels, wodurch die Spannung aus dem Muskel genommen wird. Dadurch verringern sich Leistungsfähigkeit und Schnelligkeit.
- ✓ Medizinische Untersuchungen konnten bisher keinen positiven Beitrag von Dehnübungen (vor der Belastung) nachweisen.
- ✓ Es ist nicht unbedingt sinnvoll, vor Training oder Spiel zu dehnen.
- ✓ *Intensives Dehnen nach der Belastung ist Pflicht*, da so einer Verkürzung der Muskulatur, die wiederum das Verletzungsrisiko erhöht, vorgebeugt werden kann.

- ✓ Trotzdem sollte Spielern das Dehnen nicht grundsätzlich untersagt werden (psychologischer Aspekt). Man sollte aber darauf achten dass nur kurz und dynamisch gedehnt wird.

11.3. Muskeln lockern/Regenerieren

Beim Regenerieren wird zwischen aktivem und passivem Erholen unterschieden.

Sich aktiv zu regenerieren bedeutet selbst ins handeln zu kommen und etwas für seine Erholung zu tun. Passive Regeneration bedeutet dagegen sich ohne eigene Anstrengung zu erholen.

Zum aktiven Part der Erholung gehören Regenerationsläufe, Lockerung und Dehnung der Muskulatur, Selbstmassagen, Meditation (z.B. Autogenes Training), progressive Muskelentspannung und vieles mehr.

Regenerationslauf

Der Regenerationslauf dauert in der Regel 7- 10 Minuten. Hierbei sollte darauf geachtet werden, dass man ein gleichmäßiges Tempo beim Laufen hält. Bei einem regelmäßigen Tempo kann sich der Körper am besten erholen und abkühlen.

Lockerung und Dehnung der Muskulatur

Das Lockern und Dehnen ist für jeden Sportler sehr wichtig. Im Fußball ist dies sowohl beim Spiel als auch beim Training sehr wichtig. Das Lockern und Dehnen der Muskeln schützt vor Verletzungen (Zerrung).

Selbstmassage

Besonders Oberschenkel und Waden werden beim Fußball sehr beansprucht, daher gehören diese nach dem Training/Spiel etwas durchgeknetet. Durch das Massieren wird Blut in die Muskeln gepumpt und dadurch werden diese weicher und entspannt.

Progressives Muskeltraining

Hierbei legt man sich flach auf den Boden und konzentriert sich auf die einzelnen Muskelgruppen. Man beginnt bei den Beinen und spannt diese 3-5 Sekunden lang an. Anschließend werden die Beine wieder gelockert und man spürt eine angenehme



Entspannung. Dies geschieht nu auch mit Bauch, Brust, Arme, Rücken,... Nachdem alle Muskelgruppen angespannt wurden, bleibt man noch kurz am Boden liegen und anschließend ist der Körper völlig entspannt.

(www.fußball-training.org, www.fußballtraining.de)

QUELLENVERZEICHNIS

G.HITZEL: Perspektiven für den Nachwuchs. 10.Auflage. 2010. C.

Schickmayr Werbung & Produktion GmbH. Maria Enzersdorf

G.HITZEL: Spiel, Spaß, Technik im Kinderfußball. 9.Auflage. 2010. C.

Schickmayr Werbung & Produktion GmbH. Wien

R.PETER, G.BODE: Fußball von morgen 1. Kinderfußball. 2005. Phillipka-

Sportverlag. Münster

www.fußballtraining.de

www.fußball-training.org

QUELLENVERZEICHNIS für die Erarbeitung der Trainingseinheiten

F.THÖMMES: Kinder spielen Fußball. 100 kindgerechte Übungsspiele.

2009. Copress Verlag. München

F.THÖMMES: Fußballtraining für 11- bis 15-Jährige. 2009. Copress

Verlag. München

N.DÜWEL: Dribbeln, passen, schießen. Profi-Tipps für Kids. 2007. BVL

Buchverlag GmbH & Co KG. München

ANHANG Fachliches Umfeld