

## Aufbau einer Trainingseinheit für das Kindertraining

### Allgemeines

Die Einteilung der Trainingsgestaltung in **Einleitung**, **Hauptteil** und **Schlussenteil** hat folgende Ziele:

**Einleitung:** Die Einleitung mittels Ballgewöhnung und Kleiner Spiele dient der Entwicklung der organischen, koordinativen und psychischen Leistungsbereitschaft.

**Hauptteil:** Der Hauptteil mittels Kleine Spiele, Spiel- und Übungsformen (+ Bambini/Koordination; + Schnelligkeit/D-Junioren) dient der Verbesserung der allgemeinen koordinativen und konditionellen Leistungsbereitschaft sowie der Weckung von Konzentration und Aufmerksamkeit.

**Schlussenteil:** Der Schlussenteil soll entweder spielerisch motivierend gestaltet werden oder nach intensiven Belastungen einen beruhigenden Ausklang finden.

### Methodische Grundfragen

Bei der Planung einer Trainingseinheit sollte sich jeder Übungsleiter fragen, wie die Trainingseinheit organisatorisch, inhaltlich und methodisch optimal geplant werden kann. In der folgenden Tabelle sind die Grundfragen aufgeführt, die sich der Trainer stellen sollte.

**Tabelle 20: Grundsätzliche Fragen zur Trainingsplanung und -durchführung**

Grundsätzliche Fragen	☑	Checkliste
1. Erhält jedes Kind einen Ball?	<input type="checkbox"/>	Ballkontakte
2. Trainiere ich mit allen Kindern das gleiche oder gebe ich einzelnen Spielern/Gruppen unterschiedliche Aufgaben?	<input type="checkbox"/>	Gemeinsames Lernen oder Differenzierung
3. Vermittle ich meine Trainingsinhalte durch Spielformen oder lasse ich üben?	<input type="checkbox"/>	Spielform/Übungsform
4. Bauen die Übungs-/Spielformen aufeinander auf und berücksichtige ich den Wechsel von Belastung (Spielform) und Entspannung (einfache Übungsform)?	<input type="checkbox"/>	Vom Leichten zum Schweren, Belastungsgestaltung
5. Wie demonstriere ich einzelne Techniken?	<input type="checkbox"/>	Demo
6. Wie führe ich Regeln ein?	<input type="checkbox"/>	Regeleinführung
7. Wann und wie greife ich bei Fehlern/Nichteinhaltung der vereinbarten Regeln ein?	<input type="checkbox"/>	Korrektur
8. Lasse ich in einzelnen Phasen den Kindern genügend Freiraum?	<input type="checkbox"/>	Freies oder gelenktes Lernen

## Tipps zur Trainingsdurchführung

- **Vor Beginn des Trainings** werden alle Spieler begrüßt, sowie Ziele und Inhalte (Was?/Wozu?) kurz und verständlich bekannt gegeben. Dies fördert bewusstes und selbständiges Handeln der Spieler. Interesse und Konzentration für das Training werden besonders dann geweckt, wenn zu Beginn Spiele und Übungen mit hohem Aufforderungscharakter ausgewählt werden. Insbesondere Kinder wollen laufen, toben, springen und mit dem Ball spielen; sie wollen ihren Bewegungsdrang und Spieltrieb ausleben.
- Alle Übungen und Spiele müssen für jeden Spieler einsichtig sein und sollten nicht zu kurz, aber auch nicht zu lange dauern. Der organisatorische Aufwand zur Durchführung sollte so gering wie möglich sein, d.h. gleiche **Organisationsformen** (Gruppengröße, Spielfelder, Aufstellung, Geräte) werden für mehrere Spiele und Übungen genutzt. So werden auch unnötige Wartezeiten vermieden und evtl. undiszipliniertes Verhalten der Spieler verhindert. Die begrenzte Trainingszeit wird dadurch effektiv genutzt. Variationen bzgl. Aufgabenstellung, Spielregeln, Spielgerät, Aufstellung, Laufweg, Fortbewegungsart u. ä. machen das Training abwechslungsreich und effizient. Kein Spieler soll ausscheiden müssen. Mannschaften und Fänger müssen klar kenntlich gemacht werden (Markierungsliebchen). Organisatorische Vorgaben (Spielfeldmarkierungen, Spielregeln etc.) müssen genau erklärt und exakt eingehalten werden.
- Der **Auf- und Abbau der Geräte** (Tore, Markierungshütchen, Stangen, Langbänke, Matten etc.) wird vom Übungsleiter organisiert und von den Spielern ausgeführt. Durch das Übertragen von Verantwortung auf die Spieler wird einerseits der Trainer entlastet, zum anderen wirken die Spieler aktiv bei der Gestaltung der Übungsstunde mit. Vor Beginn des Trainings sollten bereits alle vorzubereitenden Maßnahmen (Bereitlegen von Bällen, Markierungshütchen etc., Abgrenzung der Spielfelder, Aufstellen der Tore, Einteilung der Spielgruppen und Mannschaften usw.) getroffen werden, um einen reibungslosen Trainingsablauf zu gewährleisten.
- Beim **Zusammenstellen der Spielgruppen** sollte der Trainer aus sportlichen und pädagogischen Gründen (Akzeptanz leistungsschwacher Mitspieler, Anerkennung der größeren Leistungsfähigkeit, Hilfe des stärkeren Mannschaftskameraden) immer wieder variieren. Möglichkeiten hierzu sind:
  - Gleichstarke Spieler spielen mit gleichen Aufgaben gegeneinander
  - Eine Überzahl leistungsschwächerer Spieler spielt mit gleichen Aufgaben gegen eine Unterzahl leistungsstärkerer Spieler (z.B. 3:2, 4:2, 4:3)
  - Gemischte Mannschaften mit jeweils gleich vielen stärkeren und schwächeren Spielern spielen gegeneinander
  - Bei ungerader Spielerzahl wirken die „unzähligen“ Spieler als neutrale Spieler („Joker“) bei der jeweils ballbesitzenden Mannschaft mit
- Auch die **Einteilung der Spieler** in Mannschaften kann verschiedenartig erfolgen; hier einige Beispiele: Einteilung durch
  - den Trainer
  - Abzählen bzw. Auslosen
  - Trennung nach bestimmten Merkmalen wie Alter, Geburtsmonat, Anfangsbuchstaben der Vornamen, Haarfarbe, Augenfarbe, Trikotfarbe
  - „Wählen“ (etwa die Hälfte der Mannschaften wird gewählt, die restlichen Spieler werden durch den Trainer eingeteilt)
  - Selbständiges Entscheiden der Spieler ("Geht in Vierergruppen zusammen!")
  - Spielformen (z. B. Kettenfänge, Freunde suchen)Je nach Absicht und Situation sollte der Trainer unterschiedlich vorgehen und Vor- und Nachteile der einzelnen Möglichkeiten (Zeitaufwand, Diskriminierung leistungsschwächerer Spieler, Zusammenstellung gleichwertiger Mannschaften usw.) abwägen.

- Durch **Festlegung bestimmter Spielregeln** kann bei den Fußballspielen in kleinen Gruppen die Dominanz starker Spieler/Mannschaften abgebaut und den Leistungsschwächeren größere Chancen eingeräumt werden. So kann z.B. festgelegt werden:
  - Leistungsstarke Spieler/Mannschaften haben mehr "Pflichten": Maximal 2 Ballkontakte, Direktspiel, kein Foulspiel etc.
  - Schwächere Spieler/Mannschaften bekommen zusätzliche Rechte: Vorsprung, erleichterte Ausführung, größere Tore etc.
  - Tore dürfen nur erzielt werden, wenn zuvor alle Spieler der angreifenden Mannschaft wenigstens einmal am Ball waren
  - Jeder Spieler einer Mannschaft muss ein Tor erzielen; gewonnen hat diejenige Mannschaft, der dies zuerst gelingt
  
- Bei allen Trainingsformen sollten alle Spieler immer wieder auf allen Positionen üben. Hierfür müssen entsprechende **Wechselregeln** angegeben werden. Insbesondere die Torspielerposition sollte immer wieder abwechselnd übernommen werden, wie auch der Torspieler immer wieder vielfältige Erfahrungen als Feldspieler sammeln muss.
  
- Der Trainer selbst sollte nur unauffällig **mitspielen** und sein eigenes Können nicht in den Vordergrund rücken. Mit der Zusatzregel, dass er weder selbst angegriffen werden, noch Tore erzielen darf, kann er sich den für seine spielbeobachtende und -lenkende Aufgabe notwendigen Freiraum verschaffen.
  
- **Nach einer Übungsstunde** sollten die Spieler ab und zu befragt werden, was Ihnen gut bzw. gar nicht gefallen hat oder auch, was sie gerne mal machen möchten. Die **Einschätzung der Spieler** steht oft im Gegensatz zu der des Übungsleiters. Deshalb können ihre Aussagen häufig dazu beitragen, kommende Trainingseinheiten attraktiver zu machen.