

Horst Wein

FUSSBALL

Kindgemäß trainieren



Meyer & Meyer Verlag

INHALT

Vorwort von Bernhard Peters	9
Vorwort des Autors	10
A EINFÜHRUNG	12
1 Das Fußballmodell mit seinen Entwicklungsstufen	13
2 Warum ein Entwicklungsmodell?	19
3 Eine neue Wettkampfstruktur im Kinder- und Jugendfußball Wichtiger Baustein einer optimalen Leistungsentwicklung	21
4 Die Notwendigkeit einer perfekten Anpassung des Wettspiels an die Fertig- und Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen	24
5 Training und Wettspiel bilden eine Einheit	27
6 Das Training findet im Spiel statt	29
7 Die Entwicklung der Spielintelligenz im Kinder- und Jugendfußball	30
8 Was ist Spielintelligenz?	33
9 Wie manifestiert sich Spielintelligenz im Spiel?	35
10 Was ein Jugendtrainer wissen sollte, bevor er die Spielintelligenz seiner Schüler stimuliert	38
B Die erste Fußballentwicklungsstufe: SPIELE FÜR GRUNDLEGENDE FERTIGKEITEN UND FÄHIGKEITEN	41
1 Organisatorische und psychopädagogische Aspekte, die vor der Anwendung der „Spiele für grundlegende Fertigkeiten und Fähigkeiten“ zu beachten sind	42
1 Der Sportkindergarten Lehr- und Lernziele im Sportkindergarten mit Fünf-, Sechs- und Siebenjährigen	42
2 Die Fußballschule	45
3 Vitale Bedürfnisse junger Fußballspieler	49
4 Charakteristische Eigenschaften der Kinder zwischen 7 und 10 Jahren und wie sich der Ausbilder daran orientieren sollte	52
5 20 Eigenschaften, die der Jugendtrainer haben sollte, um von seinen Spielern akzeptiert zu werden	54
6 Die Wettkampfphilosophie im Kinder- und Jugendfußball	56
7 Was ist für die Ausbildung junger Fußballspieler wichtiger, zu siegen oder sich optimal auf die Zukunft vorzubereiten?	57
8 Wettspielmenüs für Kinder und Jugendliche	62
9 Warum sollten Wettspiele 11:11 im Ligaformat erst ab 14 Jahren angefangen werden? ..	64
10 Die Wahl der Spielfeldausmaße	66
11 Zur Benutzung der breiten Tore	67
12 Das Gewicht und der Umfang des Balls – 25 Gründe, die für einen Ball Nr. 4 für die 7-13-Jährigen sprechen	68
13 Das Spiel mit dem schwächeren Fuß	70
14 Vorbereitung einer Trainingseinheit mit Anfängern	71

II SPIELE FÜR GRUNDLEGENDE FERTIGKEITEN UND FÄHIGKEITEN 73

1 Spiele zur Ballführung ohne und mit Gegner 74

2 Spiele zum Passen, zur Ballan- und -mitnahme und zum Torschuss 93

3 Spiele zur Abwehr 108

4 Spiele im Labyrinth 116

5 Fußballdekathlon 119

 5.1 Warum ein Fußballdekathlon? 122

 5.2 Verschiedene Möglichkeiten der Organisation eines Dekathlons 122

 5.3 Hinweise zur Einführung eines Dekathlons im Kindertraining 123

6 Fußballtriathlon 2:2 124

7 Die Bedeutung von Mehrzweckspielen 126

C Die zweite Fußballentwicklungsstufe: SPIELE FÜR MINIFUSSBALL 128

I Minifußball kindgemäß trainieren 129

1 Die vereinfachten Spiele – der wichtigste Baustein des Kinder- und Jugendfußballs .. 129

2 Was sind vereinfachte Spiele? 130

3 Für das Spiel trainieren 130

4 10 Gründe für das Lernen und Lehren mit vereinfachten Spielen 131

5 Schlussfolgerung 134

6 Die Korrekturspiele oder -übungen
– intergraler Bestandteil der vereinfachten Spiele 134

7 Warum und wozu Korrekturübungen und -spiele? 135

II Programm von 10 vereinfachten Spielen für Zweiermannschaften 136

1 Voraussetzungen, um mit vereinfachten Spielen zu lehren und zu lernen 166

2 Unterrichtsmodell für einen Wettkampf in einem vereinfachten Spiel 167

3 Dem Training den Reiz des Spiels verleihen 168

4 Fußballtriathlon 3:3 170

5 Fußballpentathlon 3:3 172

6 Die 10 Gebote des Fußballtrainings mit Kindern 173

7 Zergliederungs- oder Ganzheitsmethode? 174

8 Minifußballregeln 176

9 Warum Minifußball? 179

III Vorbereitende Spiele für Minifußball zum Erlernen und Lehren technischer und intellektueller Fähigkeiten 182

1 Über die Notwendigkeit, Fragen zu stellen 193

2 Test der Spielfähigkeit im Minifußball 195

3 Der Minifußballpentathlon 197

IV	Entwicklung der Spielintelligenz mit den Variationen des Minifußballs	201
1	Vorschlag für eine Saisonplanung mit im Minifußballwettkämpfe	212
V	Vom Minifußball zum Fußball 7:7	216
1	Warum 3:3 mit vier Toren und nicht 4:4 mit zwei Toren?	220
2	Die Rechte der Kinder beim Fußballspielen	222
D	Die dritte Fußballentwicklungstufe: SPIELE FÜR FUSSBALL 5 UND FUSSBALL 7	223
I	Fußball 5 und Fußball 7 kindgemäss trainieren und verstehen lernen	
1	Regeln für Fußball 5 (Futsal)	224
2	Regeln für Fußball 7	226
3	Warum Fußball 7 und nicht Fußball 11?	227
II	Vereinfachte Spiele für Dreiermannschaften	231
III	Die Ausbildung des jungen Torhüters	257
1	Das Profil eines Torhüters	259
1.1	Schnelligkeit	259
1.2	Wahrnehmung und Entscheidungsfindung	260
1.3	Mut	261
1.4	Psychisch-physische Qualitäten eines erfolgreichen Torhüters	262
2	Einige wichtige Tipps für Torhüter	263
3	Das Torhüterentwicklungsmodell	264
3.1	Die Bereitschaftsstellung	265
3.2	Das Stellungsspiel	265
3.3	Übungen zum Einnehmen einer optimalen Bereitschaftsstellung und für das Stellungsspiel	266
3.4	Übungen zur Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit	269
4	Das Abfangen oder Blockieren von flachen, halbhohen und hohen Bällen und das Ablenken des Balls	272
4.1	Übungen zur Verbesserung der Torwartabwehr durch die Aufnahme von flachen, halbhohen und hohen Bällen und durch das Ablenken des Balls	273
5	Das Spiel des Torwarts außerhalb des Tors	275
5.1	Hohe Ballannahme und Fausten	275
5.2	Übungen zur Verbesserung der optisch-motorischen Berechnung der Flugbahn des Balls	277
5.3	Übungen zum Erlernen der hohen Ballannahme	279
5.4	Zum Zweikampferhalten des Torwarts außerhalb seines Tors	280
5.4.1	Übungen zur Verbesserung des Zweikampferhaltens	281
5.5	Die häufigsten Fehler des Torwarts beim Spiel außerhalb des Tors	285

6	Das offensive Spiel des Torhüters	286
6.1	Übungen zur Verbesserung des offensiven Spiels des Torhüters	288
7	Der Torhüterzehnkampf	291
IV	Fußball-Triathlon 4:4	299
E	Die vierte Fußballentwicklungstufe: VEREINFACHTE SPIELE FÜR FUSSBALL 8	300
I	Fußball 8 kindgemäß trainieren	300
1	Regeln für Fußball 8	301
2	Warum Fußball 8 und nicht Fußball 11?	303
II	Programm von 10 vereinfachten Spielen für Vierermannschaften	305
III	Test der Spielfähigkeit für 12 und 13 Jahre alte Spieler	328
IV	Notwendige Voraussetzungen für die Entwicklung kreativer Fußballspieler	330
1	10 Regeln für eine ständige Verbesserung	336
2	Zusammenfassung: Fußball kindgemäß trainieren	337
ANHANG		
1	Literaturverzeichnis	339
2	Autorenporträt	340
3	Bildnachweis	341