

# 1 | EINLEITUNG: DIE ROLLE DES FUSSBALL- JUGENDTRAINERS

In den zahlreichen Fußballvereinen Deutschlands sind tausende von Jugendtrainern, oft ehrenamtlich, tätig. Zwei von ihnen, Kosta und Freddy, werden uns durch das Buch begleiten. Kosta und Freddy sind fiktive Figuren. Sie verkörpern viele Eigenschaften und Verhaltensweisen, die man bei Jugendtrainern beobachten kann. Sie wollen nur Gutes, es fehlt ihnen aber an Wissen.



Vasilijus Kostadinov, bekannt als »Kosta«, wechselt von seinem Arbeitsoverall in seinen Trainingsanzug und verlässt in seinem Dienstminivan die Firma in Richtung Sportplatz. Er ist seit zwanzig Jahren ehrenamtlich als Jugendtrainer tätig und ist bekannt im Main-Taunus-Kreis wie ein bunter Hund. Seit fünf Jahren ist er Trainer bei Germania-Zeilsheim. Es ist zu Anfang der neuen Saison und schon am Samstag beim ersten Ligaspiel erwartet sein Team ein schwieriges Spiel. Im Auto plant Kosta schon, die Aufstellung und die Taktik für das Spiel und wie er heute beim Training sein Team auf das Spiel vorbereitet. In dieser Saison hat er einen guten Kader zusammengestellt und glaubt, dass seine Mannschaft eine gute Chance hat, Meister zu werden und in die höhere Klasse aufzusteigen. Das möchte er sehr gerne. Er hat fünf neue Spieler aus anderen Vereinen in den Kader geholt – ganz raffiniert hatte er das gemacht: Schon am Ende der letzten Saison hatte er Turniere in seiner Region besucht, Talente beobachtet, deren Eltern angesprochen und sie überredet, die Kinder in seine C-Jugend-Mannschaft bei Germania-Zeilsheim wechseln zu lassen. Dafür musste er ein paar Kinder aus dem Kader der letzten Saison aussortieren, sie würden das Training nur aufhalten – er hat ja genug Spieler.

***Was fällt Dir auf, wenn Du den ersten Abschnitt über Kosta liest?***

Sind Punkte zu holen, Titel zu gewinnen, den Klassenerhalt zu erlangen und eine gute Platzierung auf der Tabelle zu schaffen, das Hauptziel der Arbeit eines Jugendtrainers? Die Antwort ist: Nein! Es gibt leider viele Jugendtrainer, die das glauben. Es gibt auch Jugendleiter, die die Qualität der Arbeit ihrer Trainer nach der Platzierung in der Tabelle bewerten, was wiederum falsche Motivation bei den Trainern in diesen Vereinen weckt. Der frühe Leistungsdruck kann, besonders in den jüngeren Jahrgängen, zum Verlust der Spielfreude und des Spaßes bei den Kindern führen. Dieser unnötige Leistungsdruck erzeugt Stress und in manchen Fällen führt er sogar zum Verlassen des Teams, sei es, weil das Kind die Lust am Fußball verloren hat oder, wie im Fall von Trainer Kosta, durch die Aussortierung von Kindern aus dem Kader, die kurzfristig die Erwartungen des Trainers nicht erfüllen konnten.

Und nun wird Kostas Kollege vorgestellt:

Als Frederick Schneider seine Fußballkarriere vor drei Monaten mit 26 Jahren auf Grund einer Verletzung beendete, hat ihn der Jugendleiter von Germania Zeilsheim zur Seite genommen und ihm gesagt: »Freddy, wir wollen dich nicht verlieren. Du spielst bei uns seit deiner Kindheit, du hast viele Trainer gehabt, Erfahrungen gesammelt und du kannst mit Menschen gut umgehen. Ich möchte dir die F-Jugend anvertrauen. Mach was du willst, ich verlasse mich auf dich.« Damit es ihm beim BWL-Studium nicht zu viel wird, sagte er erst zu, nachdem sein Freund Timo sich bereit erklärte, sein Co-Trainer zu sein.



Die Kinder lieben Freddy, weil er meistens »gut drauf« ist, ihren Wünschen nachgeht und sich darum bemüht, dass das Training ihnen Spaß macht. Nun steht Freddy im Container vor der Ausrüstung und überlegt sich, was er heute im Training machen wird: »Hmmm, ich lasse sie drei Runden laufen, dann »Schweinchen in der Mitte« spielen, danach Torschussübungen und ein Spiel machen. Zum Schluss Elfmeterschießen – das macht ihnen immer Spaß.«

**Was fällt Dir auf, wenn Du den Abschnitt über Freddy liest?**

Soll das Augenmerk des Trainings mit den Neunjährigen, die er trainiert, nur auf den Spaßfaktor gerichtet werden? Reicht es, gute Menschenkenntnis und ein wenig Spielerfahrung zu haben, um der Aufgabe des Trainers gerecht zu werden? Die Antwort ist: Nein!

Es gibt viele Jugendtrainer, die das Training wie eine bloße Beschäftigung mit dem Spiel Fußball sehen. Bei ihrer Planung wird das Training in etwa wie ein »Zeitbehälter« von ca. 90 Minuten, den sie mit irgendwelchen Inputs füllen müssen, wahrgenommen. Was sie genau machen, ist (ihrer Meinung nach) nicht besonders ausschlaggebend: »Es soll mit Fußball zu tun haben und den Kindern möglichst Spaß machen«. Bei aller Sympathie für Freddy: Das reicht nicht.

*Hmmm, was soll ich heute im Training machen?*

Damit Du ein besseres Verständnis für Deine Aufgaben als Jugendtrainer bekommst, muss der Begriff *Training* näher erklärt werden. Dafür werden die ersten Zeilen der Definition dieses Begriffes aus dem Sportwissenschaftlichen Lexikon von Röhlig (Hrsg.) herangezogen: »Training ist ein komplexer Handlungsprozess mit dem Ziel der planmäßigen und sachorientierten Einwirkung auf den sportlichen Leistungszustand und auf die Fähigkeit zur bestmöglichen Leistungspräsentation in Bewährungssituationen.« In einfachen Worten heißt das für Dich als Jugendtrainer: Das Training ist ein Prozess, dessen Zweck die größtmögliche Verbesserung der Leistung ist. Dies bezieht sich sowohl auf den einzelnen Spieler als auch auf die gesamte Mannschaft. Durch Dein Training sollen sich die Kinder oder Jugendlichen entwickeln und verbessern. Sie lernen Neues und üben Bekanntes. Wie weit jedes Kind oder jede Mannschaft sich entwickelt, hängt natürlich auch






von Talent und Potenzial des Kindes oder der Mannschaft ab. Die **Häufigkeit**, der **Inhalt** und die **Qualität** Deines Trainings werden beeinflussen, wie weit Deine Lehrlinge kommen. Das Talent des Kindes ändert nicht viel an der Rolle des Trainers: Für den einen ist perspektivisch der bestmöglich erreichbare Leistungsstand das Niveau der Kreisliga und für den anderen kann es die erste Bundesliga und die Nationalmannschaft sein. Die Häufigkeit des Trainings bewegt sich zwischen den Altersgruppen und der Klasse der Mannschaft zwischen zwei und (meistens) vier Mal in der Woche. Folgende Tabelle stellt die Anzahl der üblichen Trainingseinheiten pro Woche, je nach der Klientel, Vereinsgröße und Spielklasse dar:

Tabelle 1: Häufigkeit und Dauer der Trainingseinheiten im Kinder- und Jugendalter (Spiele ausgenommen)

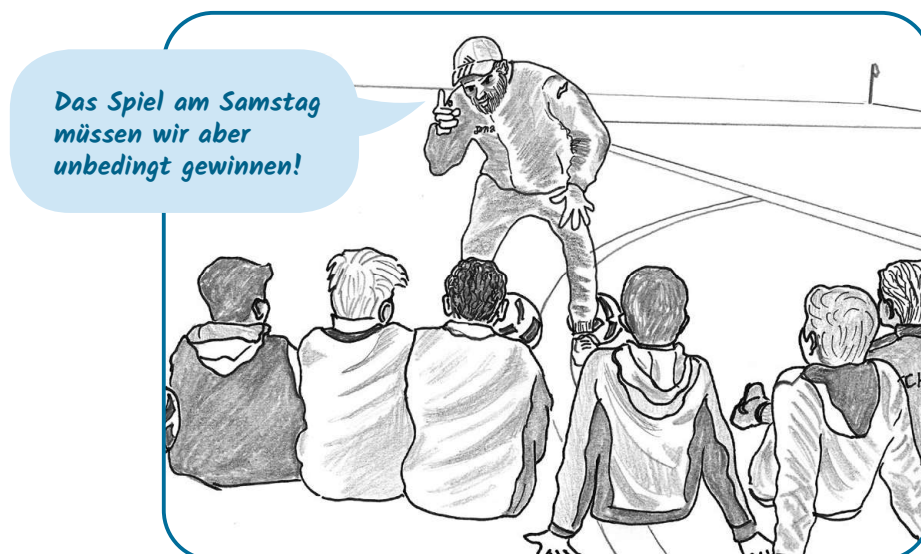
ALTER	AMATEURVEREIN/ NIEDRIGE SPIELKLASSE	PROFIVEREIN/ HÖHERE SPIELKLASSE
<b>U-7 (Bambini)</b>	zwei Einheiten von jeweils 60 Minuten	zwei Einheiten von jeweils 60 Minuten
<b>U-9 (F-Jugend)</b>	zwei Einheiten von jeweils 90 Minuten	zwei Einheiten von jeweils 90 Minuten plus Fördertrainingsangebot
<b>U-10 bis U-13 (E- und D-Jugend)</b>	zwei Einheiten von jeweils 90 Minuten plus Fördertrainingsangebot	drei Einheiten von jeweils 90 Minuten
<b>U-14 bis U-19 (C-, B- und A-Jugend)</b>	drei Einheiten von jeweils 90 Minuten	vier Einheiten von jeweils 120 Minuten

Der Unterschied in Häufigkeit und Umfang des Trainings zwischen den Amateur- und Profivereinen bzw. den niedrigen und höheren Spielklassen besteht natürlich nicht darin, dass Spieler in Amateurvereinen weniger üben sollten als Spieler in Profivereinen. Die Realität zeigt, dass Spieler in den höheren Klassen den Fußball ernster nehmen und mehr Bereitschaft haben, ihren Fußballtraum zu verwirklichen. Da ziehen oft auch die Eltern gerne mit. In den niedrigen Klassen ist es meistens anders: Der Fußball wird oft von den Eltern und einem Teil der Spielenden als Freizeitbeschäftigung wahrgenommen. Die Bereitschaft, sich Zeit für das Training zu nehmen, ist dementsprechend niedriger. Hier gilt das Prinzip: »Weniger ist mehr«, z. B. sind zwei gut besuchte Trainingseinheiten in der Woche besser als drei nicht so gut besuchte. Die folgende Tabelle veranschaulicht Dir, wie Du Dich von Trainern wie Kosta und Freddy unterscheiden solltest.

Tabelle 2: Deine Sichtweise und Einstellung zum Training im Unterschied zu falschen Sichtweisen, wie denen von Kosta und Freddy

NAME	KONZEPT	ORIENTIERUNG AN ZEITPUNKT	FRAGE	SELBST-WAHRNEHMUNG
<b>Kosta</b> 	Die Trainingseinheit dient als Vorbereitung für den kommenden Wettkampf. Alles wird darauf ausgerichtet, um kurzfristig Erfolg zu haben.	das nächste Spiel, Ende des Turniers oder Ende der Saison.	Was mache ich heute beim Training, damit mein Team das nächste Spiel gewinnt?	Titelholer, Erfolgsbringer
<b>Freddy</b> 	Die Trainingseinheit wird als Beschäftigung mit oder um den Fußball verstanden. Der Trainer orientiert sich an den Interessen und Vorlieben der Spieler.	keine	Wie decke ich eineinhalb Stunden mit Bewegung und Spaß an Fußball ab?	Betreuer, Spaßmacher
<b>Du</b> 	Die Trainingseinheit ist ein Schritt auf dem Weg zur Verbesserung der Spielleistungen. Es löst einen Zuwachs an Können und einen Entwicklungsschritt aus.	Ende der Zeit als Jugendspieler; Zwischenziele: Ende eines Abschnittes der Ausbildung.	Was sollen die Spieler heute neu lernen oder üben und verbessern?	Ausbilder, Pädagoge

Es steht außer Frage, dass Du beim Training die Bedürfnisse und Wünsche der Spieler einbeziehen musst. Es steht auch außer Frage, dass, wenn es zu einem Liga- oder Pokalspiel kommt, ein Sieg oder ein gutes Ergebnis angestrebt werden soll. Jedoch »Spaß« und »Sieg« sollten Nebenprodukte einer durchdachten und systematischen Jugendtrainerarbeit bleiben und kein Selbstzweck sein. Es ist auch sehr wahrscheinlich, dass die Spieler eines guten Trainers oft Spaß und Erfolg beim Lernprozess erfahren: Das Eine schließt das Andere nicht aus.



Fußballspielen ist eine lernbare Fähigkeit wie vieles andere auf dieser Welt, z. B. ein Musikinstrument spielen, eine Fremdsprache lernen, Schach spielen usw. Man kann es lehren und man kann es lernen. Dazu braucht man vier Komponenten:

1. einen motivierten Lehrling, der auch gewisse Voraussetzungen für die Sache mitbringt,
2. einen engagierten Ausbilder, der das fachliche Knowhow beherrscht,
3. physische Bedingungen (Gitarre, Sprachbuch, Schachspiel usw.) und ...
4. **Zeit.**

Ab einem bestimmten Niveau wird man sogar zum Experten und dementsprechend gewürdigt und belohnt. Das knifflige beim Fußballspielen im Vergleich zu anderen Fähigkeiten oder Tätigkeiten wie ein Musikinstrument spielen, eine Fremdsprache lernen oder Schach spielen ist, dass man mit den anderen dreien auch später im Leben anfangen und trotzdem zum Experten werden kann. Im Fußballspielen nicht. Wenn ein Spieler mit 18 Jahren beispielsweise immer noch nicht in der Lage ist, den Ball mit dem schwachen Fuß zu flanken oder in einen Zweikampf zu gehen, dann ist der Zug zum Profifußball höchstwahrscheinlich abgefahren. Diese Verantwortung trägst Du als Jugendtrainer vor allem Deinen talentierten Spielern gegenüber; besonders sie verdienen einen Jugendtrainer, der weiß, was er tut.

In vielen Entwicklungsländern treffen sich Kinder und Jugendliche fast täglich auf der Straße, dem Bolzplatz oder am Strand und spielen Fußball – viele andere Freizeitmöglichkeiten haben sie dort nicht. Sie haben keinen Trainer, keine Fußballschuhe und oft auch keinen richtigen, aufgepumpten Fußball. Aber sie haben Zeit und Lust und alleine das macht schon viel aus. Sie experimentieren, vergleichen miteinander neue Tricks, teilen sich in Gruppen, erstellen eigene Regeln, machen kleine Turniere und werden immer besser. Es ist nicht zufällig so, dass viele Ballkünstler aus ärmeren Ländern kommen und auch nicht, dass das Jugend-Trainerteam des DFB so etwas wie »Straßenfußball-Spielformen« ins Kindertraining zu integrieren empfiehlt – auch Deutschland braucht seine Ballkünstler.

Oft hat der Trainer nur wenig Einfluss auf die Häufigkeit und den Umfang des Trainings. Zwänge wie Platzbelegungsmöglichkeiten, weitere Interessen der Spieler und Einschränkungen durch den eigenen Beruf ermöglichen dem Jugendtrainer wenig Spielraum bzgl. der Häufigkeit und dem Umfang des Trainings. Dies betont umso mehr, wie wertvoll die Trainingszeit ist und, dass die Trainingszeit eine Ressource ist, die Du sinnvoll und effektiv nutzen solltest.



## **FAZIT**

Als Jugendtrainer bist Du zuständig für die Ausbildung der Kinder in Sachen Fußball. Ein gutes Training ist eins, in dem etwas Neues gelernt oder Altes geübt und verbessert wurde. Kurzfristiger Erfolg wie Punkte, Pokal, Meisterschaft, Klassenerhalt oder Aufstieg gehört dem Erwachsenenfußball. Bis in ihre Pubertät hinein kümmerst Du Dich am besten kleinschrittig und altersgemäß lediglich um die Entwicklung und den Fortschritt Deiner Spieler, sowohl individuell als auch als Team. Vermeide Leistungsdruck bis zum B-Jugendalter und dann arbeite mit Fingerspitzengefühl: Wenn Dein Team und Du gut zusammenarbeiten, werdet Ihr immer wieder auf dem Weg auch Erfolge erleben. Spaß muss immer dabei sein, aber nicht als Selbstzweck, sondern als ein Nebenprodukt eines angenehmen Arbeitsklimas. Komme den Bedürfnissen Deiner Spieler entgegen und berücksichtige sie immer bei Deiner Trainingsplanung. Allerdings bist Du kein Spaßmacher oder bloßer Betreuer: Du bist der Ausbilder Deiner Spieler und Zeit ist eine Ressource, mit der Du nicht verschwenderisch umgehen solltest.