

Yakob Berntal

# Der Jugend- Fußballtrainer- Ratgeber

Ein Ratgeber für  
erfahrene und  
unerfahrene  
Jugendtrainer



Exposé

## FAKTEN UND ZAHLEN

<b>Kontakt Daten</b>	Yakob Bern tal Zelterstr. 48, 60529 Frankfurt a. M. Deutschland	E-Mail: yakob_berntal@yahoo.de Mobil: 49 (0)151-5928 1634
<b>Titel</b>	Der Jugend-Fußballtrainer-Ratgeber: Ein Ratgeber für erfahrene und unerfahrene Jugendtrainer	
<b>Sprache</b>	Deutsch	
<b>Textsorte</b>	Sachbuch und Ratgeber	
<b>Gerichtet an</b>	Jugendtrainer für Fußball sowie andere Mannschaftssportarten, Fußballvereine, Ausbildungsinstitute für Trainer in Mannschafts- bzw. Ball sportarten, Eltern von junge Fußballer/innen, Fußballfans.	
<b>Kurzinhalt</b>	Das Buch stellt die Grundlinien für die Arbeit als Jugendtrainer im Fußball dar und vermittelt zahlreiche praktische Tipps.	
<b>Das Buch in Zahlen</b>	<b>172</b> Seiten; <b>115</b> Bilder; <b>34</b> Zeichnungen; <b>10</b> Abbildungen; <b>21</b> Tabellen	

## INHALTSANGABE

Zunächst wird der Begriff »Training« und seine Ziele und Inhalte geklärt. Es wird nach und nach dargelegt, woraus ein gutes Fußballtraining für Kinder und Jugendliche besteht und was einen guten Jugendtrainer ausmacht. Im Hauptteil des Buches wird das Training durch zwölf Perspektiven bzw. Qualitätsmerkmale analysiert: Die Inputs werden durch zahlreiche Beispiele konkretisiert und mittels Bilder veranschaulicht. Der letzte Teil „Verschiedenes“ umfasst weitere Aspekte der

Trainerarbeit und bietet weiterhin zahlreiche Tipps für eine gelungene Trainerarbeit. Zwei fiktive Figuren von Jugendtrainern, »Kosta« und »Freddy«, begleiten das Buch durch alle seine Teile. Anhand kleiner Episoden und Comics, die realistisch- humoristisch dargestellt sind, wird der Leser darauf sensibilisiert, Kostas und Freddys Fehler zu vermeiden.



**Kosta: ein sehr ehrgeiziger und strenger Jugendtrainer. Für ihn ist ein guter Trainer jemand, der mit dem Team eine gute Platzierung auf der Tabelle erreicht.**



**Freddy: ein sympathischer, jedoch sehr unstrukturierter Jugendtrainer. Er versucht stets alle zufrieden zu stellen und versteht das Training als eine bloße Freizeitbeschäftigung.**

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>VORWORT</b>	<b>3</b>
<b>1. EINLEITUNG: DIE ROLLE DES FUSSBALL-JUGENDTRAINERS</b>	<b>8</b>
<b>2. DIE ERWARTUNGEN AN DICH</b>	<b>14</b>
2.1 Die Bedürfnisse und Wünsche von Spielern (G- bis E-Junioren)	14
2.2 Die Bedürfnisse und Wünsche von Spielern (D- bis A-Junioren)	14
2.3 Die Bedürfnisse und Wünsche von Eltern (G- bis E- Junioren)	14
2.4 Die Bedürfnisse und Wünsche von Eltern (D- bis A-Junioren)	15
2.5 Die Erwartungen des Vereins/der Jugendleitung	15
<b>3. DIE INHALTE DES FUSSBALLTRAININGS – DEIN LEHRPLAN</b>	<b>17</b>
3.1 Balltechniken	17
3.2 Taktische Inputs	22
3.3 Konditionelle und koordinative Fähigkeiten	27
3.3.1 Kraft	27
3.3.2 (aerobe) Ausdauer	27
3.3.3 Schnelligkeit	27
3.3.4 Beweglichkeit	27
3.3.5 Gleichgewichtsfähigkeit	28
3.3.6 Rhythmusfähigkeit	28
3.3.7 Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	28
3.3.8 Räumliche Orientierungsfähigkeit	28
3.3.9 Reaktionsfähigkeit	28
3.4 Soziale Kompetenz	34
<b>4. ALTERSSTUFEN, DEREN MERKMALE UND DIE SCHWERPUNKTE DES TRAININGS</b>	<b>37</b>
<b>5. DIE ZWÖLF GÜTEKRITERIEN DES FUSSBALLTRAININGS</b>	<b>40</b>
<b>5.1 Ansprachen und Botschaften</b>	<b>40</b>
5.1.1 Deine Botschaften sind notwendig.	40
5.1.2 Deine Botschaften sind direkt.	40
5.1.3 Sei der Besitzer deiner Botschaften.	41
5.1.4 Deine Botschaften sind komplett und spezifisch.	41
5.1.5 Deine Botschaften sind konsequent– vermeide Doppeldeutungen.	42
5.1.6 Du unterscheidest zwischen Feststellung und Meinung.	42
5.1.7 Du richtest den Fokus auf nur eine Botschaft.	42
5.1.8 Deine Botschaften sind unterstützend.	42
5.1.9 Deine verbalen und nonverbalen Botschaften überschneiden sich.	42
5.1.10 Deine Botschaften werden auf die Grundessenz reduziert.	43
5.1.11 Wiederholte Botschaften werden gekürzt.	43
5.1.12 Deine Botschaften passen zum Level der kognitiven Entwicklung Deiner Spieler	43
5.1.13 Deine Botschaften passen zum Level der Moralentwicklung Deiner Spieler.	43
5.1.14 Achte darauf, dass deine Botschaften angekommen sind.	44
<b>5.2 Binnendifferenzierungen</b>	<b>48</b>
5.2.1 Begriffserklärung	48
5.2.2 Binnendifferenzierung im Training	48
<b>5.3 Didaktik</b>	<b>53</b>
5.3.1 Begriffserklärung	53
5.3.2 Formulierung von Lernzielen für die Trainingseinheit	53
<b>5.4 Feedbacks (Rückmeldungen)</b>	<b>54</b>
5.4.1 Die Wichtigkeit eines Feedbacks	54
5.4.2 Die Merkmale eines richtigen und eines falschen Feedbacks	54
5.4.3 Qualitative und quantitative Feedbacks	55
5.4.4 Individuelle und kollektive/globale Korrekturen	56
5.4.5 Relevante und irrelevante Korrekturen	56
<b>5.5 Kontexte</b>	<b>56</b>
5.5.1 Die Trainingseinheit als ein Teil eines Komplexes	56
5.5.2 Die Trainingsreihe	56
5.5.3 Die Wahl der Inhalte im Kontext des nächsten Spiels	57
5.5.4 Die Wahl der Inhalte im Kontext der körperlichen Belastung	57

<b>5.6 Methodik</b>	<b>57</b>
5.6.1 Begriffserklärung	57
5.6.2 Die Anwendung vielfältiger Methoden	58
5.6.3 Kleinschrittig Ballfertigkeiten lehren und lernen	58
5.6.3.1 Du simulierst den Bewegungsablauf ohne Ball.	58
5.6.3.2. Du verwendest die passenden Hilfsmittel.	58
5.6.3.3 Körperteile werden isoliert.	58
5.6.3.4 Der Ball steht still oder rollt bzw. fliegt langsam.	59
5.6.3.5 Du verwendest Anreize.	59
5.6.3.6 Du lässt jeden Spieler in seinem Tempo lernen (Binnendifferenzierung).	59
5.6.4 Methoden zum Veranschaulichen	59
5.6.4.1 Visualisierungen von Abläufen im Spiel	59
5.6.4.2 Visualisierungen von Spielabläufen	62
5.6.5 Vermittlung von Abläufen von Spielzugkombinationen in fünf Schritten	62
5.6.6 Anwendung vielfältiger Methoden beim Konditions- und Koordinationstraining	62
5.6.7 Arbeitsformen im Training	62
5.6.8 Ein offener Anfang	63
5.6.9 Arbeiten in Stationen	63
5.6.10 Offene und geschlossene Aufgaben	63
<b>5.7 Organisation</b>	<b>65</b>
5.7.1 Die Organisation der Trainingseinheit	65
5.7.2 Kommunikation mit Spielern und Eltern außerhalb der Trainingszeiten	66
<b>5.8 Der Sachverhalt (fachliches Knowhow)</b>	<b>66</b>
5.8.1 Fachliches Knowhow im balltechnischen Bereich	66
5.8.2 Fachliches Knowhow im taktischen Bereich	67
5.8.3 Fachliches Knowhow im konditionell-koordinativen Bereich	68
<b>5.9 Sicherheit</b>	<b>70</b>
5.9.1 Gefahren beseitigen	70
5.9.2 Vor Gefahren warnen	71
5.9.3 Sicherheitsaspekte bei der Planung von Inhalten und Methoden	72
5.9.4 Weitere Sicherheitstipps: »tue und tue-nicht«/Dos and Don'ts	74
<b>5.10 Strukturierung</b>	<b>77</b>
5.10.1 Die Teile einer Trainingseinheit	77
5.10.2 Strukturierung des Trainings als Entwicklungsprozess	79
5.10.3 Strukturierung der Trainingseinheit mit einem »roten Faden« zwischen den Trainingsanteilen	81
5.10.4 Trainingsentwurf einer Trainingseinheit mit einem roten Faden durch die Trainingsanteile	82
5.10.5 Weitere Anmerkungen zur Struktur der Trainingseinheit	84
<b>5.11 Vorbild, Überzeugungsarbeit und »Belohnung und Strafe«</b>	<b>85</b>
5.11.1 Vorbild	85
5.11.2 Überzeugungsarbeit	88
5.11.3 Belohnung und Strafe	88
5.11.3.1 Zum Begriff	88
5.11.3.2 Das Prinzip von Belohnung und Strafe	88
5.11.3.3 Wissenswerte Informationen und Tipps zu Belohnung und Strafe	89
5.11.4 Der problematische Spieler	91
5.11.4.1 Der rebellische Spieler	91
5.11.4.2 Der egozentrische Spieler	92
5.11.4.3 Der gestresste Spieler	92
5.11.4.4 Der immer wieder verletzte Spieler	93
5.11.4.5 Der schlechte Verlierer	94
<b>5.12 Zeit</b>	<b>95</b>
<b>5.13 Fazit und tabellarischer Überblick über die zwölf Gütekriterien des Trainings</b>	<b>98</b>
<b>6. VERSCHIEDENES</b>	<b>102</b>
<b>6.1 Das Image des Jugendtrainers</b>	<b>102</b>
<b>6.2 Der Umgang mit Eltern</b>	<b>103</b>
<b>6.3 Ein Vertrag mit den Spielern</b>	<b>107</b>
<b>6.4 Der Co-Trainer</b>	<b>110</b>
<b>6.5 Der Ball</b>	<b>113</b>
<b>6.6 Der Kader</b>	<b>115</b>
6.6.1 Rekrutieren von neuen Spielern	115
6.6.2 Nominierung für die Spiele	116

<b>6.7 Coachen (Coaching)</b>	<b>118</b>
6.7.1 Begriffserklärung	118
6.7.2 Die Vorbereitung bis zum Spieltag	118
6.7.3 Die Traineransprache vor dem Spiel	119
6.7.4 Betreuung der Mannschaft im Laufe des Spiels	120
6.7.4.1 Fünf Arten der Trainerbetreuung während eines laufenden Spiels	120
6.7.4.2 Die No-Gos bei der Spielbetreuung	121
6.7.5 Ein- und Auswechslungen während des Spiels	124
6.7.6 Coaching während der Halbzeit	125
6.7.7 Ausklang und Abschied	127
<b>6.8 Einsatz von Mädchen in Jungenmannschaften</b>	<b>128</b>
<b>6.9 Teilnahme im eigenen Training</b>	<b>131</b>
<b>6.10 Trainingslager und Turniere</b>	<b>132</b>
6.10.1 Trainingslager	132
6.10.2 Planung eines Trainingslagers	133
6.10.3 Minitrainingslager im eigenen Verein	136
6.10.4 Ein offenes Trainingslager im eigenen Verein	136
6.10.5 Teilnahme an einem Turnier	137
6.10.6 Weiteres zum Thema Trainingslager und mehrtägige Turniere	138
<b>6.11 Das spezielle Training</b>	<b>139</b>
6.11.1 Das Torwarttraining	139
6.11.2 Das balltechnische Fördertraining	144
<b>6.12 Leistungsmessungen in Fußball</b>	<b>145</b>
6.12.1 Leistungstests	145
6.12.2 Moderne Methoden der Leistungserfassung	147
6.12.2.1 Ein GPS-basiertes Fußball Tracking System	147
6.12.2.2. Ein Video-basiertes Daten-Scouting	147
<b>6.13 Ernährung</b>	<b>148</b>
6.13.1 Der Stellenwert der Ernährung für den jungen Fußballer	148
6.13.2 Der Energiebedarf	148
6.13.3 Die Ernährungspyramide	150
6.13.4 Die Rolle des Jugendtrainers zum Thema gesunde Ernährung	150
<b>6.14 Die Bildung einer Bindung</b>	<b>152</b>
6.14.1 Maßnahmen zur Förderung der Bindung eines Spielers zu seiner Mannschaft	153
6.14.2 Maßnahmen zur Förderung der Bindung eines Spielers zu seinem Verein	154
<b>7. SCHLUSSWORT</b>	<b>160</b>
<b>Quellen</b>	<b>166</b>
<b>Zu meiner Person</b>	<b>168</b>

## ZU MEINER PERSON

Ich bin 1965 in Israel geboren. Fußball war von je her immer meine Leidenschaft, jedoch hat es für eine Profifußballer-Karriere nicht gereicht. Schon mit 21 Jahren habe ich angefangen, Jugendmannschaften zu trainieren. Parallel dazu spielte ich Fußball im Amateurbereich und bildete mich weiter zum Sportlehrer und Fußballtrainer.



Im Jahr 2000, im Alter von 35 Jahren, wanderte ich nach Deutschland aus und absolvierte das zweite Staatsexamen für das Lehramt an Gymnasien in den Fächern Sport und Englisch an der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz. Seit 11 Jahren arbeite ich als Lehrer an einer IGS in Offenbach. Ich besitze auch eine UEFA-A-Fußballtrainerlizenz. Meine Fußballleidenschaft habe ich in Deutschland ausgelebt durch Spielen im Amateurbereich (bis 40), ehrenamtlich Jugendteams zu trainieren, meinen Sohn zum Training und Spiel zu begleiten und dieses Buch zu schreiben.

Der Drang, dieses Buch zu schreiben, ist bei mir mit der Zeit immer größer gewachsen. Ich hatte das Glück gute Leiter und Mentoren zu haben. Die vielen Erfahrungen als Trainer und Lehrer zeigten mir, dass das gute Training und der gute Schulunterricht vieles gemeinsam haben. Es sind also universalen Axiomen, die zu einem gelungenen Beibringen eines Sachverhaltes führen. Diese habe ich in diesem Buch im Kontext des Fußballtrainings dargelegt.

Zeitnah ist mein nächstes Ziel, mein Buch zu veröffentlichen; danach soll es weitergehen zu meinem größten Traum-Wunsch-Ziel: Ich würde gerne eine Fußballakademie in Afrika gründen und leiten.

# Exposé

Yakob Berntal

## Der Jugend- Fußballtrainer- Ratgeber



Ein Ratgeber für erfahrene und  
unerfahrene Jugendtrainer