



HERZLICH WILLKOMMEN

DIE RÖTEN BULLEN



DIE 10 GRÖßTEN HERAUSFORDERUNGEN IM KINDERTRAINING

DIE ROTEN BULLEN

AUSWERTUNG UNSERER UMFRAGEN



1. Was soll ich trainieren?
2. Wie viele Kinder kommen und wie plane ich mit der Ungewissheit?
3. Wie trainiere ich mit (zu) wenig Platz?
4. Wie trainiere ich mit (zu) vielen Kindern?
5. Wie bekomme ich mehr Zug in mein Training?
6. Woher weiß ich, welches Coaching ein Spieler braucht?
7. Was mache ich, wenn die Kinder unkonzentriert sind?
8. Wie gehe ich mit großen Leistungsunterschieden um?
9. Wie gehe ich mit dem Klassenclown um?
10. Wie gehe ich mit den schwierigen Eltern um?



1. WAS SOLL ICH TRAINIEREN?

1. WAS SOLL ICH TRAINIEREN?

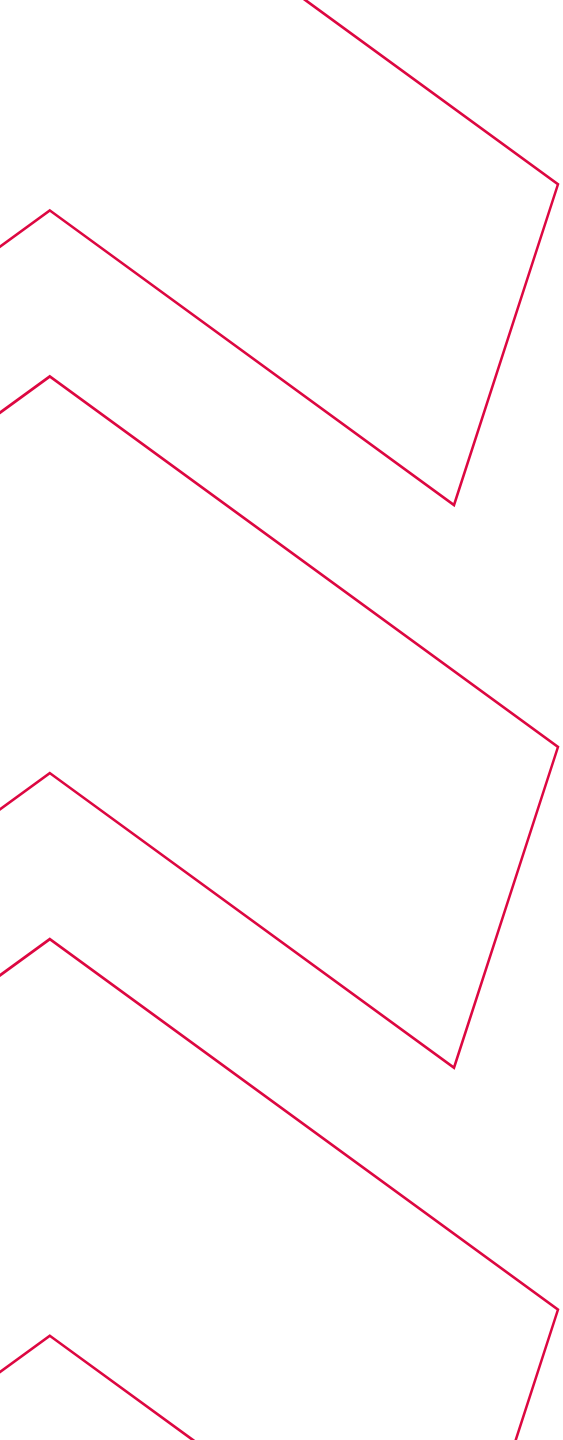


Das Problem

- Unendliche Anzahl an möglichen Trainingsthemen
- Unterschiedliche Auffassungen unter Trainern
- Keine klare Richtung

Die Folge

- Gefühl von Unsicherheit
- Verpasste Entwicklungschancen bei den Spielern
- Trainingsplanung am Kind vorbei



LÖSUNGSVORSCHLÄGE

- **Die Trainingsplanung am Kind orientieren**
- **Jedes Training alles trainieren**
 - Eins-gegen-Eins
 - Kleine Spielformen
 - Umschaltspiele
 - Fangspiele
- **Periodisierung ist nicht notwendig, aber kann helfen für den Fokus im Coaching**
- **Gute Trainingsquellen nutzen:**
 - Ballschule Heidelberg, Videoplattform Advance.Football, Best Practice Einheiten aus Trainerhandbüchern
 - Trainingsphilosophie Deutschland

LÖSUNGSVORSCHLÄGE

Überlegt euch eine einfache Struktur, z.B.:

Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Schwerpunkt Offensiv	Schwerpunkt Defensiv	Schwerpunkt Umschalten	Schwerpunkt Individuell
Tummelphase	Erwärmung	Mittelteil	Schluss
Bolzen lassen	Fangspiele	1:1 Formen Technik	Freies Spiel

1. WAS SOLL ICH TRAINIEREN?



Lifehack!

**3 Top-Trainingseinheiten
ausarbeiten und
ausdrucken/aufschreiben und
ins Handschuhfach/Rucksack
legen!**

2. WIEVIELE KOMMEN UND WIE PLANE ICH UNGEWISSHEIT?



Das Problem

- Keine verbindlichen Zu- oder Absagen
- Verbindliche Zu-, aber kurzfristige Absagen

Die Folge

- geringe Planbarkeit
- Ungenaue Trainingsplanung
- Überforderung im Trainingsbetrieb

LÖSUNGSVORSCHLÄGE

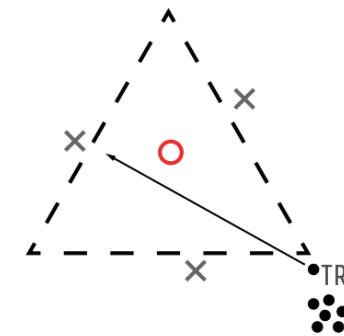
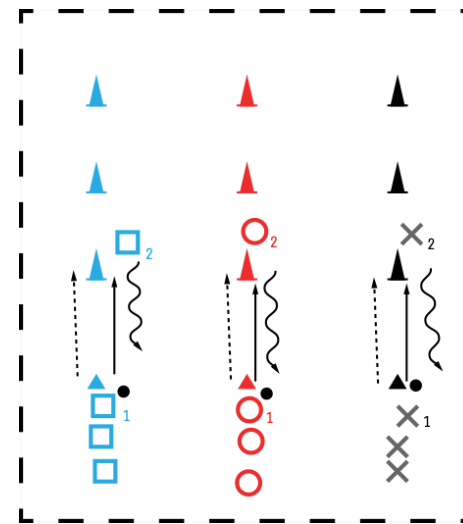
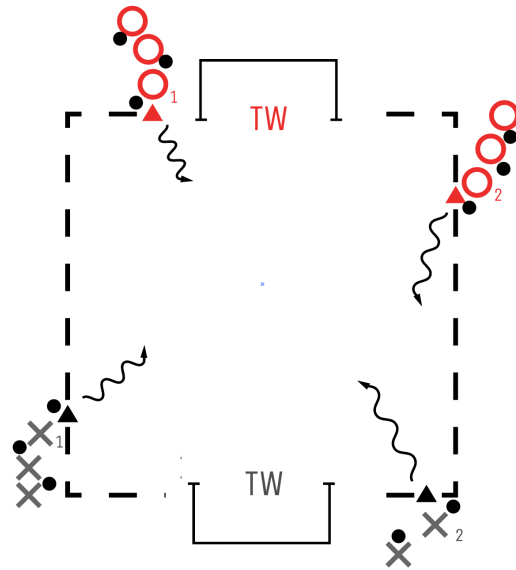
- Training bereits mit +/- in der Anzahl planen
- Trainingsformen wählen, die Variabilität gewährleisten

Das Rad nicht in jedem Training neu erfinden

→ Gut funktionierende Übungen (und Übungskombinationen) wiederholen um sicherer zu werden und sie schneller anpassen zu können

LÖSUNGSVORSCHLÄGE

Welche dieser Übungen lassen sich gut anpassen? Welche weniger gut?



2. WIEVIELE KOMMEN UND WIE PLANE ICH UNGEWISSHEIT?



Lifehack!

Teamorganisation per kostenloser App:

- Spielerplus
- Teampunkt
- WhatsApp Gruppen + Umfragen
- Belohnungs- und Bestrafungssystem einführen

Beispiel: 2 mal nicht bis 15 Uhr abgesagt
= Kuchen backen



3. WIE TRAINIERE ICH MIT (ZU) WENIG PLATZ?



Das Problem:

- Mehrere Mannschaften gleichzeitig auf dem Platz
- (Training in der Halle)

Die Folge:

- Nicht alle Übungen lassen sich spielen
- Training muss "nach und nach" aufgebaut werden



Lösungsvorschläge

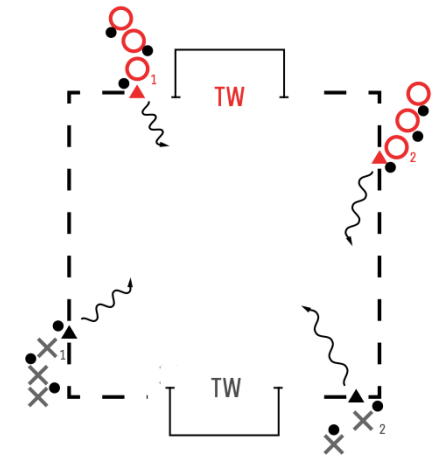
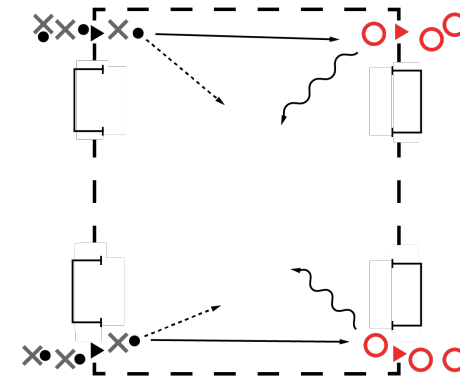
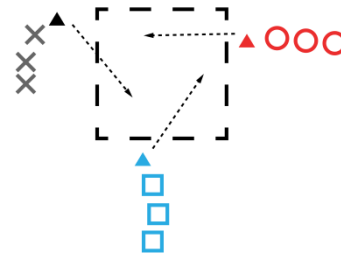
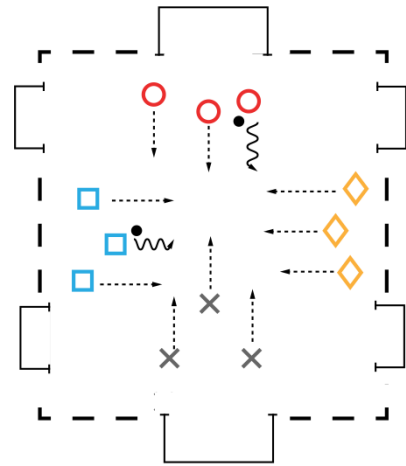
- Übungsauswahl anpassen
- Gleichen Übungsaufbau für mehrere Übungen verwenden
- Hütchenfarben nutzen für spezifische Übungen, um es für die Kinder klarer zu machen
- Im Extremfall: „5 grade sein lassen“ und spielen lassen



Life – Hack!

Mach's wie die Zwiebel und schäl' dein Training:

Zwiebeltraining heißt, mehrere Übungen ineinander zu bauen und immer eine Übung (Schicht) abzuziehen und nur diese Hütchen zu entfernen.



4. WIE TRAINIERE ICH MIT ZU VIELEN KINDERN?



Das Problem

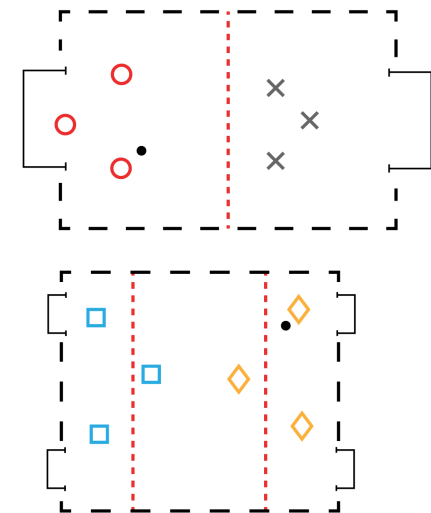
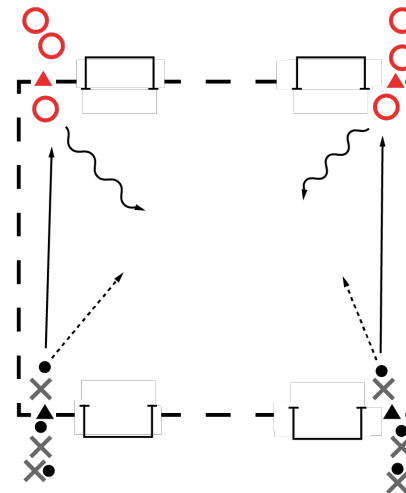
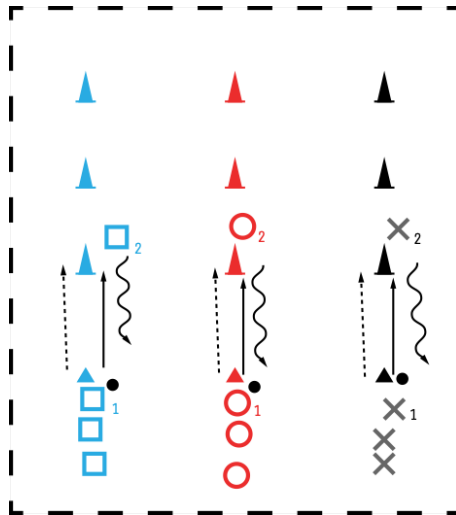
- Co-Trainer fehlt oder hat abgesagt
- Zu viel ab 1:10 in der Bambini, 1:12 in der F-Jugend, 1:14 in der E-Jugend, 1:16 in der D-Jugend

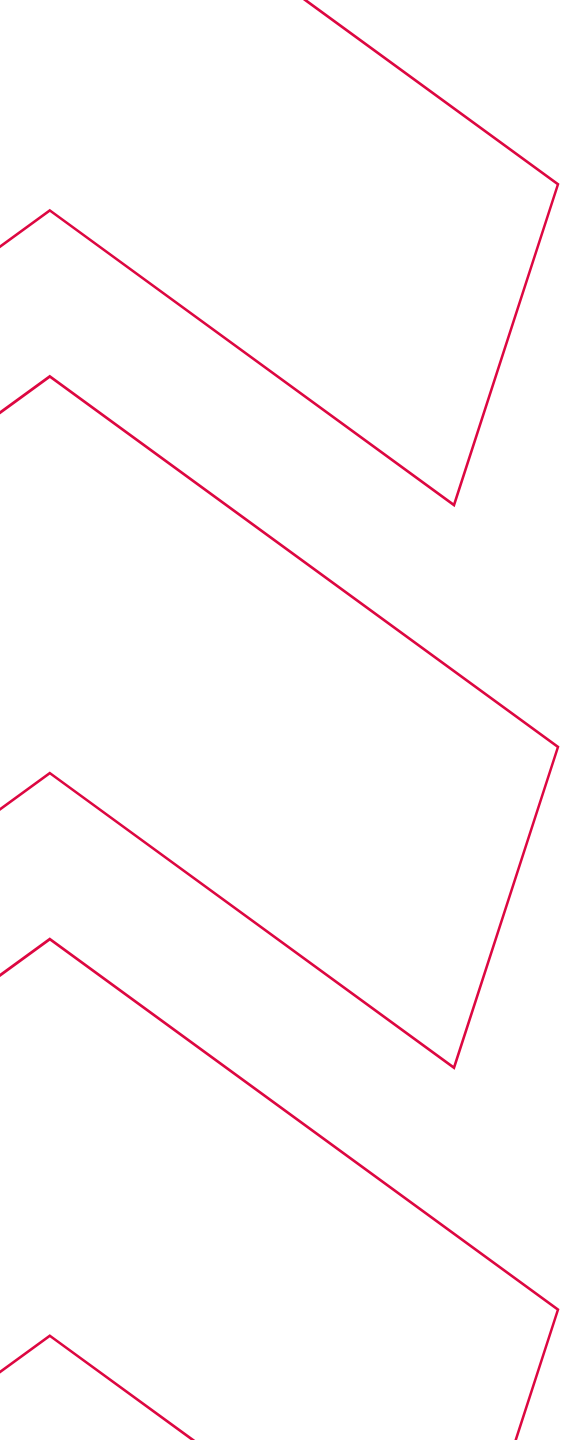
Die Folge

- Überforderung
- Das Training wird ineffizient
- Chaos

LÖSUNGSVORSCHLÄGE

- Eltern verpflichtend einbinden (DFB: „Trainingsbegleiter“)
- Übungen wählen, die "von selbst laufen"
- Übungen doppelt nebeneinander aufbauen





LIFEHACK SPIELFELDBEGLEITER

Spielfeldbegleiter organisieren.

Falls im Training immer zu viele Kinder sind, einfach zwei Stationen im Wechsel anbieten. Eine Spielstation und eine Trainingsstation.

Die Spielstation wird von einem Spielfeldbegleiter (Elternteil) nur betreut und nicht gecoacht. Alle 15min erfolgt ein Wechsel.

5. WIE BEKOMME ICH MEHR ZUG IN MEIN TRAINING?



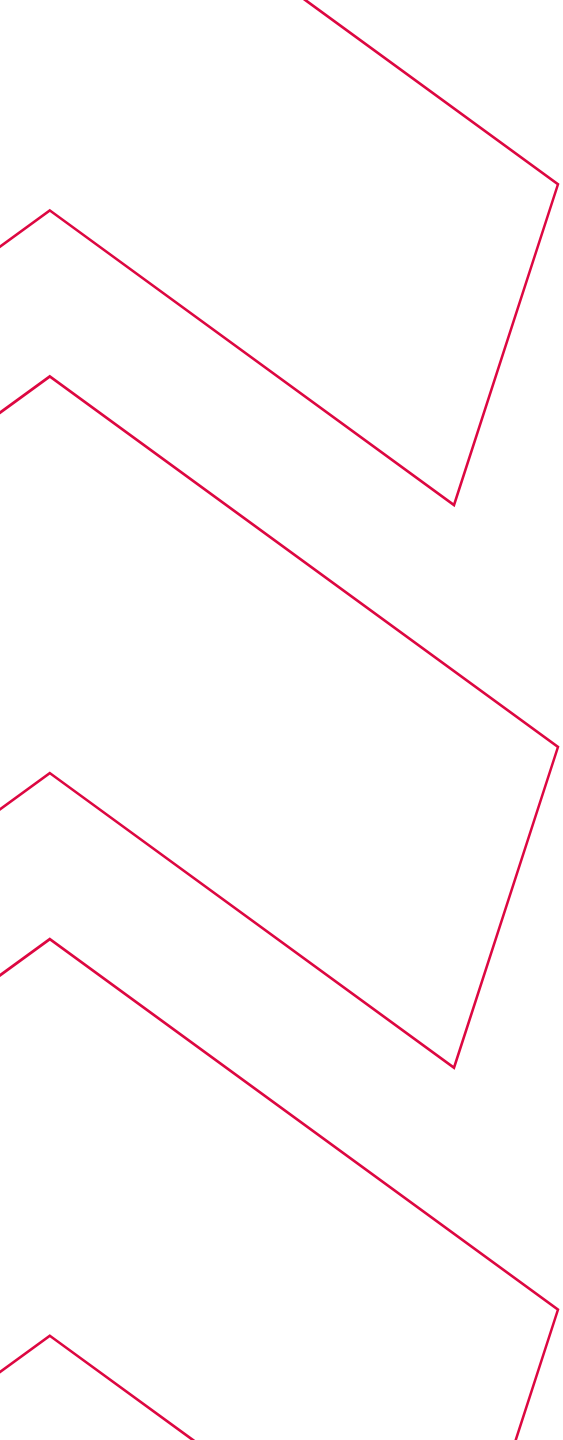


Das Problem:

- Das Training plätschert vor sich hin
- Es fehlt der "Zug" und die Leistungsbereitschaft
- Wenige Aktionen im Training

Die Folge:

- Frust bei Spielern und Trainer
- Fehlende Entwicklungsmöglichkeit



LÖSUNGSVORSCHLÄGE

- Wettkämpfe für kindgerechte Leistungsbereitschaft
- Leistungsbereitschaft durch individuelle und Team-Punkte belohnen
 - Team-Wechsel in Wettkämpfen beachten
- Leistungsgleiche Teams/Paare zusammenstellen (lassen)
- Wettkämpfe gegen den Trainer (Kooperationsspiele)
- Spielen lassen!
- G-Junioren: Erzähle eine Geschichte (Beispiel Magier)



Lifhack

Der Countdown:

Dauern Aktionen zu lange oder die Spieler trödeln, dann einfach einen Countdown einführen.

Du zählst von 5 rückwärts und bei 0 angekommen ist die Aktion zu Ende und die Spieler müssen aus dem Feld bzw. sich wieder hinten anstellen.

6. WOHER WEIß ICH, WELCHES COACHING DIE SPIELER BRAUCHEN?



Das Problem

- Spieler können unterschiedliche Dinge unterschiedlich gut
- Das Training ist immer auch "Gießkanne" und individuelle Entwicklung scheint zufällig

Die Folge

- Das Training passt für viele Kinder gut, für einige überhaupt nicht
- Hilfestellungen für einzelne Spieler sind schwer zu geben

LÖSUNGSVORSCHLÄGE

Die Lösung

- *"Coaching bedeutet, einen Spieler dorthin zu bringen, wo er sich nicht selbst hinbringen kann"* – von Jose Mourinho
 - Spieler beobachten und nach Mustern bei Fehlern suchen
 - Nicht „zu früh“ coachen!
- Erfolgsquote der Aktionen sollte ca. bei 50% liegen
- Konkretes Coaching von einem Inhalt und anschließende Überprüfung in den Folgeaktionen
- Positives Coaching
- Coaching Spieler → Spieler

Stärken stärken statt Schwächen fokussieren

LIFEHACK

COACHINGSTEINE

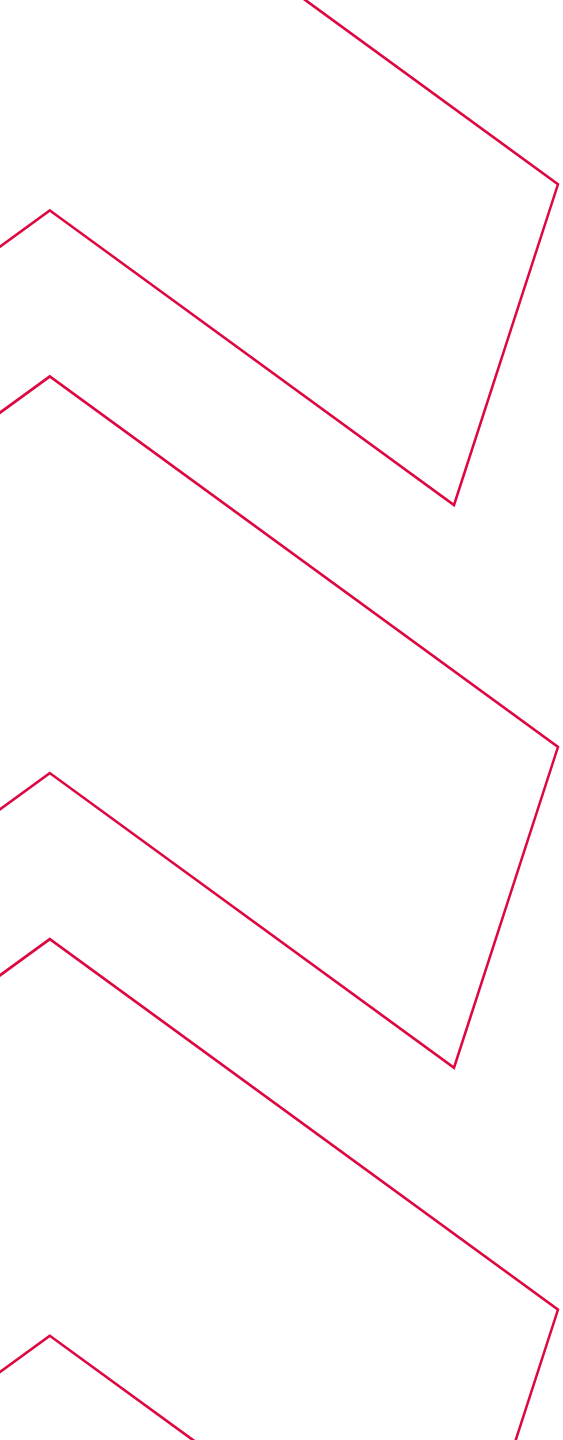


Stecke vor dem Training **drei Steine** in deine linke Hosentasche. Für jedes Teamcoaching (Übung anhalten und etwas erklären) musst du einen Stein in die rechte Hosentasche stecken.

Wenn du keine Steine mehr hast, darfst du das Training nicht mehr unterbrechen.



7. WAS MACHE ICH, WENN KINDER UNKONZENTRIERT SIND?



Das Problem:

- Kinder reden miteinander und sind abgelenkt
- Kinder hören den Erläuterungen des Trainers nicht zu

Die Folge:

- Übungen funktionieren nicht, da der Einsatz verpasst wird
- Keine Auseinandersetzung mit den Trainings- und Coachinginhalten

LÖSUNGSVORSCHLÄGE



- Bolz-Zeit vor dem Training einplanen!
- Verhalten als Feedback nehmen und Übung hinterfragen
 - Zu lange Standzeiten?
 - Zu einfach / zu schwierig?
 - Langweilige Übung?
- Monologe und Team-Coaching vermeiden
- Positionierung an "kritischen" Stellen um Übungsfluss zu beeinflussen
- Mehr spielen lassen!



LIFEHACK

Attention Grabber:

Version 1:

Du sagst: Hocus Pocus

Die Mannschaft sagt gemeinsam: Everybody Focus

Version 2:

Du sagst: Fokus 1

Die Mannschaft: Klatscht einmal in die Hände

Du sagst: Fokus 2

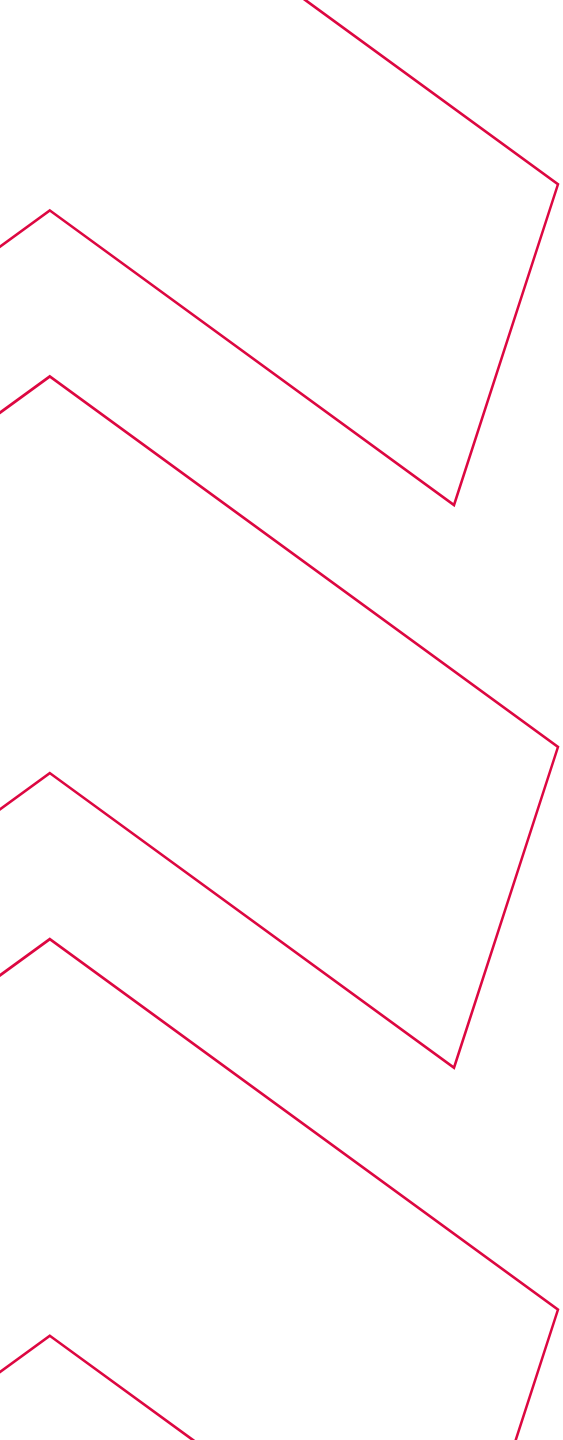
Die Mannschaft: Klatscht zweimal in die Hände

Du sagst: Fokus 3

Die Mannschaft: Keiner klatscht



8. WIE GEHE ICH MIT GROßEN LEISTUNGSUNTERSCHIEDEN UM?



Das Problem:

- Leistungsunterschiede sorgen für Unter- und Überforderung
- Leistungsunterschiede erschweren die Trainingsplanung

Die Folge:

- Gelangweilte, genervte und frustrierte Kinder
- Trainer kann nicht allen gerecht zu werden

LÖSUNGSVORSCHLÄGE



- Viele Aktionen gewährleisten
- Kleine Zahlenverhältnisse
- Teams (Paare) bilden / Gegner aussuchen lassen
- Individuelles Coaching
- In Gruppen trainieren mithilfe der Eltern
- Den Besten hoch schieben

LIFEHACK!



Individuelle Spieler-Challenges:

Du kannst den Fortgeschrittenen erschwerende Zusatzaufgaben geben. Diese werden im Vier-Augen-Gespräch mitgeteilt („Geheimaufgabe“):

„Du darfst in der nächsten Übung nur noch Tore mit links schießen.“

Wahlweise mit Belohnung versehen:

„Wenn du x Tore schießt, dann mache ich 5 Liegestütze.“



9. WIE GEHE ICH MIT DEM KLASSENCLOWN UM?

DER KLASSENCLOWM



Das Problem

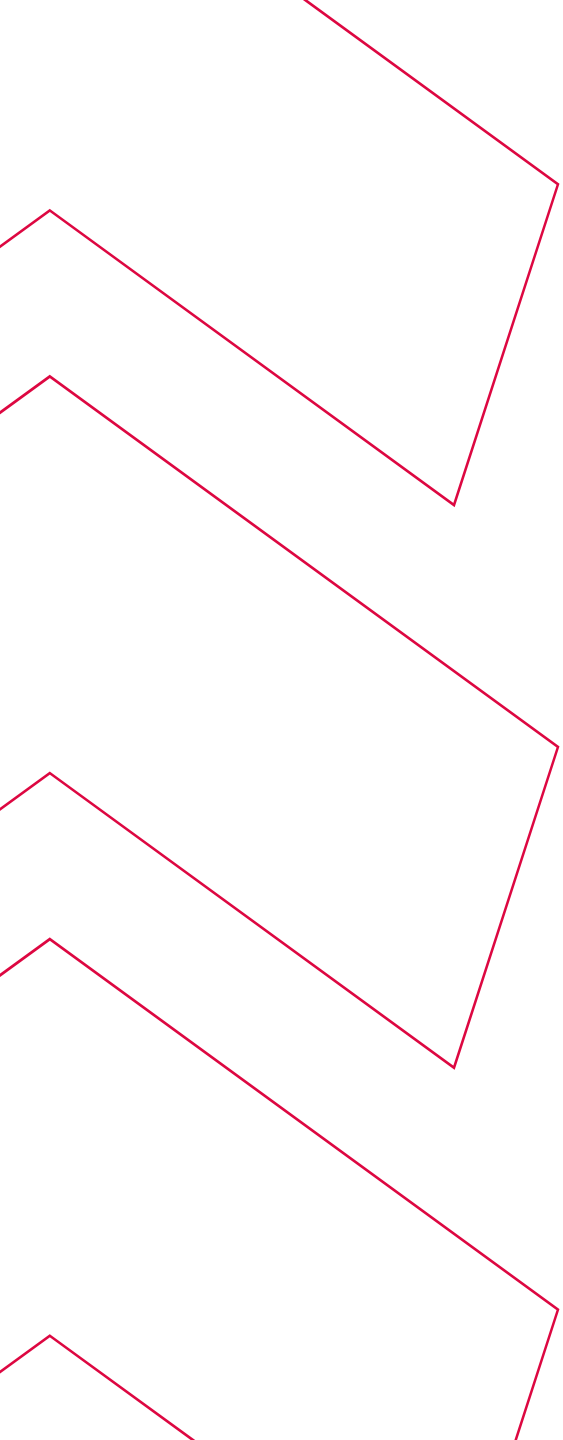
- Ein Spieler benimmt sich regelmäßig daneben

Die Folge

- Das gesamte Training leidet unter diesem Verhalten
- Die Frustration beim Trainer steigt

LÖSUNGSVORSCHLÄGE

- Die Trainingsregeln klar benennen —> Kinder lieben regeln!
- Spieler außerhalb des Rampenlichts auf Augenhöhe begegnen:
 - *"Ich gebe mir viel Mühe bei der Trainingsplanung und du verhältst dich regelmäßig so, dass das ganze Training darunter leidet. Das ist für dich schade, für deine Mitspieler und für mich. Was kann ich anders machen, damit du hier richtig Gas gibst im Training?"*
→ **Mach Dich zum Thema und nicht den Spieler**
- Konsequenzen bei ausbleibender Besserung in Betracht ziehen. Wenn 16 Spieler nicht trainieren können, weil 2 nicht mitmachen, ist das den anderen gegenüber nicht fair → **Jugendleitung hinzuziehen**



LIFEHACK

Klaren Konsequenz-Stufen definieren:

1. Ermahnung

Den einzelnen Spieler zur Seite nehmen und ihm sein Fehlverhalten bewusst machen.

—> Lösungsvorschlag gemeinsam besprechen

2. Erneutes Fehlverhalten (Gelbe Karte)

Bei Wiederholung mit ihm zusammen in der Gruppe sprechen.

—> Grenzen Aufzeigen / andere Meinung einholen

3. Elterngespräch (Rote Karte)

Bei schwerwiegendem Fehlverhalten oder keiner Besserung das Elterngespräch suchen.

—> gemeinsame Lösungsoptionen besprechen

4. Konsequenzen

Konsequenzen definieren und bei Unsicherheiten auch gerne auf die Jugendleitung zugehen.



DAS ELTERNTHEMA...

ELTERN

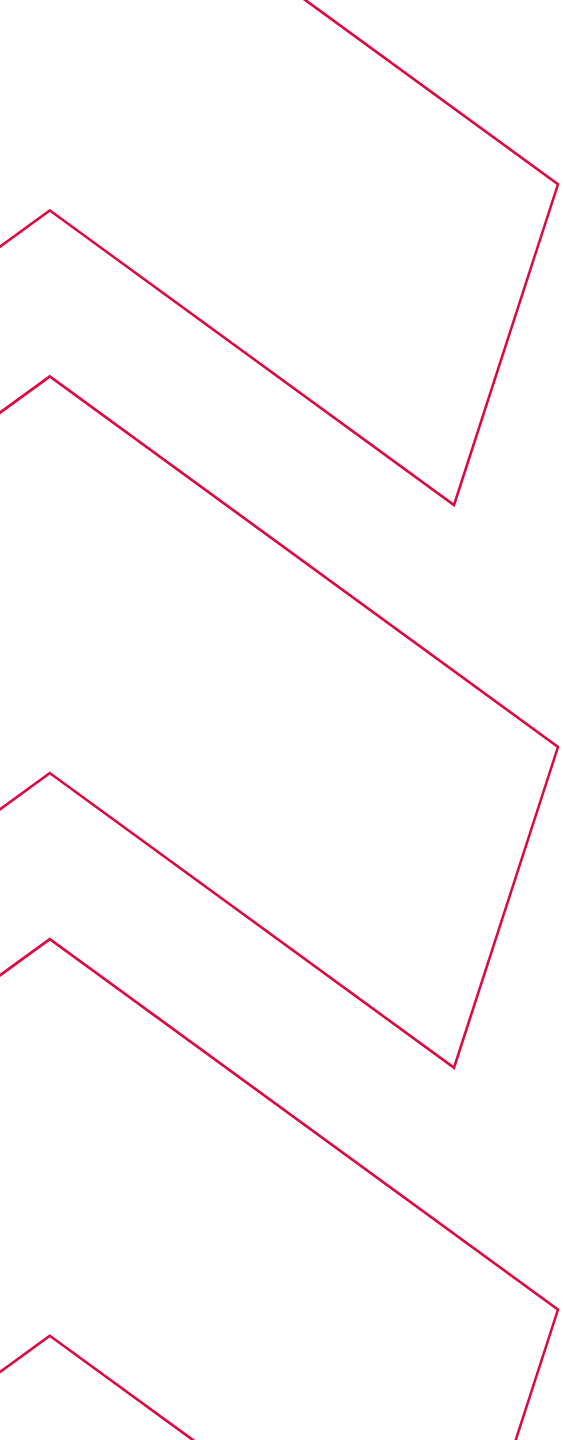


Das Problem

- Eltern beschwerten sich über zu wenig Spielzeit
- Eltern rufen rein vom Spielfeldrand
- Eltern machen die Kinder mit widersprüchlichen Aussagen verrückt

Die Folge

- Ich fühle mich in meiner Autorität untergraben
- Es gibt Unruhen
- Mein zeitlichen Aufwand im managen dieser Eltern steigt



ANSÄTZE

- Klare Richtlinien für mich als Trainer und für Eltern definieren
- Elternabend zu Beginn der Saison abhalten und Transparenz schaffen
 - Wie Spielzeiten verteilt werden
 - Welche Trainingsbeteiligung erwartet wird
 - Wo Eltern mithelfen müssen (Stichwort: Trainingsbegleiter!)
 - Was sie von mir als Trainer erwarten dürfen
- Klare Eskalationsstufen definieren und im Zweifelsfall Jugendleitung hinzuziehen
- Eltern erziehen durch direktes Ansprechen und Aufzeigen der Grenzüberschreitungen

ELTERN – LIFEHACK 1!



Transparenz löst einige Probleme. Die Leitlinien für Eltern, Spieler und Trainer sollen diese Transparenz schaffen.

Nutzt gerne unser Handout, um es eurem Jugendleiter zu zeigen oder bei euch im Verein zu verteilen.

Je mehr Trainer sich daran halten, desto einfacher wird das miteinander.

ELTERN – LIFEHACK 2!



Bitte deine Nachwuchsleitung, so ein Schild aufzustellen!

Zum Beispiel so:

1. Es sind **Kinder**
2. Es ist nur ein **Spiel**
3. Das ist unser **Hobby**
4. Der Trainer macht das **ehrenamtlich**
5. Hier geht es um **Spaß**