



1. FC Schöneiche e. V. Kinder- und Jugendfußball

Grundlegendes Training mit E-Junioren – Teil 3

Die Altersgruppe der E-Junioren (9- und 10-jährige Kinder) unterscheidet sich nicht grundlegend von den F-Junioren. Die am besten zu trainierenden Elemente sind weiterhin die Koordination und Technik. Hier wird man aufgrund der noch günstigen Körperproportionen der meisten Kinder die größten Verbesserungen erreichen und es sollten in den Trainingseinheiten stets Übungen dafür eingebaut werden. Zunehmend können die beiden Elemente miteinander verbunden werden, um auch die kognitiven Fähigkeiten zu schulen. Die Kinder sind in diesem Alter in der Lage, Verknüpfungen unterschiedlicher Aufgaben zu bewältigen. In Schwierigkeitsstufen aufgebaut, sind hierbei sehr gute Leistungssteigerungen zu erzielen und die Handlungsschnelligkeit wird gefördert. Dies wiederum ist eine Voraussetzung für die Entwicklung der Spielintelligenz.

Ab der E-Jugend sollte ein erstes Kräftigungs- und Stabilisierungsprogramm in das Training integriert werden, um die Körperspannung der Kinder zu verbessern. Das stellt die Basis für späteres Kraft- und Schnelligkeitstraining in höheren Altersstufen her.

Am besten sollten diese Übungen nach dem Training absolviert werden, um die Trainingszeit optimal nutzen zu können, aber Kräftigungsübungen lassen sich auch einfach in die Trainingsübungen einbauen. Ein Lauf mit den Händen in der Koordinationsleiter (Füße laufen nebenher), Sprungfolgen auf einen Hocker, bevor es mit einer Finte weitergeht oder „Strafaktionen“ nach einem verlorenen Wettkampf ... der Phantasie

sind da keine Grenzen gesetzt. Zusätzlich kann man den Kindern einfache Hausaufgaben mit auf den Weg geben und sie beim nächsten Training einen Wettbewerb machen lassen.

Wenn in den jüngeren Jahren eine gute Basis mit altersgerechten Trainingsinhalten gelegt wurde, sind die Kinder in diesem Alter in der Lage, immer mehr Tricks zu erlernen. Etwa 5 Finten sollten am Ende der E-Jugend sicher beherrscht werden; dienen sie doch gleichzeitig der Ballsicherheit und stärken das Selbstwertgefühl enorm, wenn sie diese zunehmend auch im Spiel anwenden können.

Es erscheint nicht sinnvoll, lediglich die Quantität zu erhöhen und ehrgeizig den Kindern 10 oder mehr Finten beizubringen. Das wird in den meisten Fällen auf die Qualität gehen und diese steht über allem. Einmal falsch eingeschiffene Bewegungsmuster sind schwer wieder zu korrigieren und sollten daher von Anfang an vermieden werden.

Das Kennenlernen verschiedener Schusstechniken sollte ebenfalls Bestandteil des Trainings werden. Wichtig ist vor allem, dass immer mit Leichtbällen trainiert wird, um die Belastung der Gelenke im gesamten Beinbereich den Kindern anzupassen. Einen schweren, nicht altersgerechten Ball zu verarbeiten, fällt den Kindern ungleich schwerer.

Die Kinder lernen verschiedene Techniken der Ballverarbeitung, um eine gute Ballan- und mitnahme zu ermöglichen, einer der wichtigsten Fähigkeiten, um Spiele auf einem hohen Niveau austragen zu können. Dazu zählen auch verschiedene Passtechniken, die ebenfalls unverzichtbar für einen gelungenen Spielaufbau sind. Durch die Verwendung der TanerSpeed-Leitern schon im Fuß-



ballkindergarten sind die Kinder bestens vertraut mit diesem Utensil, so dass Übungen zur Frequenzschnelligkeit schnell umgesetzt werden können. Wir erreichen hierdurch in dieser Altersklasse schon gute Resultate, um auf den ersten entscheidenden Metern schneller als der Gegner zu sein. Auch hier wird die Leiter zunehmend in Kombination mit anschließenden Aufgaben verwendet.

Taktisch vermitteln wir den Kindern vor allem die Raumaufteilung und erste Offensiv- sowie Defensivaktionen. Dies geschieht weiterhin im Wesentlichen nach der Methode von Horst Wein und seinem FUNino-System. Das 3:3 bleibt grundsätzlich noch erhalten, aber es werden neue Elemente hinzu integriert, um das Spiel 6:6 spielerisch zu vermitteln.

Das Spiel mit Provokationsregeln bleibt nach wie vor erste Wahl, um grundlegende taktische Verhaltensweisen zu schulen. Eine gezielte Umsetzung des Trainings nach diesen Leitlinien, unbeeinflusst von den Ergebnissen im Wettspielbetrieb, schafft man beste Voraussetzungen, um das erste goldene Lernalter, die D-Jugend optimal nutzen zu können.

Die Bambini des 1. FC Schöneiche zu Gast beim FC St. Pauli FUNino Turnier

Am Samstag, dem 13.12.2014, war es endlich soweit! Wir fuhren auf Einladung des FC St. Pauli nach Hamburg, um unseren Jüngsten die Möglichkeit zu geben, sich mit anderen Teams zu messen, die es sich ebenfalls auf die Fahnen geschrieben haben, den Kindern durch FUNino eine Möglichkeit zu geben, Fußball - in altersgerechte Form verpackt - in allen Elementen erlernen und spielen zu dürfen.

In entspannter Atmosphäre, ohne Ergebnisdruck von außen, mach-

ten unsere Kicker zahlreiche Bekanntschaften mit anderen Kindern und nach jedem Spiel klatschten sich alle ab. Viel Begeisterung über etliche erzielte Tore aller teilnehmenden Mannschaften - in dieser Spielform wird das regelrecht durch die Feldaufteilung provoziert - hallte durch die Halle.

Ausreichend Spielpraxis war ebenfalls garantiert und wir bekamen einen Einblick, wie weit das Spielverständnis bei den Kleinen schon spielerisch entwickelt werden kann, wenn man konsequent nach diesem System Fußball spielen lässt. Die elementare Dreiecksformation mit stets 2 Anspielstationen erkannten die Kinder selbstständig als ideale Möglichkeit, den Ball an sich zu binden und viele Tormöglichkeiten zu bekommen.

Fachgespräche am Spielfeldrand wurden geführt und man war sich einig, den richtigen Weg gewählt zu haben. Die stete hohe Motivation der Kinder, die nach jedem Spiel völlig erschöpft, aber glücklich das Spielfeld verließen, bestärkte uns anwesende Trainer darin, das Richtige für die kleinen Kicker zu tun.

Mit vielen tollen Eindrücken ging es nach 2 ausgespielten Turnieren wieder gen Heimat und wir sind uns alle einig, einschließlich der Kinder, dass wir wiederkommen werden.

Bereits im Februar ergibt sich eine weitere Möglichkeit, bei St. Pauli an einem nächsten FUNino-Turnier teilzunehmen; unsere Anmeldung haben wir bereits getätigt.

Jugendwartin: M. Schulz

Weitere Informationen:
www.fc-schoeneiche.de

L. Lindstaedt, J. Teichfischer,
S. Tietz
Vorstand 1. FC Schöneiche

