

Die 4 größten Irrtümer über Jugendfußball

Freude und Freunde. Darum wollen Kinder Fußball spielen und gehen in den Verein. Doch dort warten auf die meisten Kinder statt Spaß und Anerkennung leider sehr oft Druck und falsches Leistungsdenken.

Die 4 größten Irrtümer über Jugendfußball lauten:

1. **Die Kinder brauchen Druck, um zu lernen und sich zu verbessern.**
2. **Die Kinder müssen sich stets mit den Besten messen, um weiter zu kommen.**
3. **Die Kinder sind gute Fußballer, wenn sie ihre Spiele gewinnen.**
4. **Um zu gewinnen, müssen die Kinder vor allem fit genug sein.**

Wir wollen uns im Folgenden die 4 größten Irrtümer über Jugendfußball mal genauer ansehen:

1. Leistungsbereitschaft durch Druck

Vielleicht erinnern Sie sich noch, wie Sie als Kind mal vor einer Hausaufgabe saßen und Ihr Vater oder Ihre Mutter stand direkt hinter Ihnen, bereits genervt, dass es – mal wieder – solange dauert. Beim Blick auf die Aufgabe in dem Buch fühlte sich Ihr Kopf an wie eine frisch gewischte Schultafel. Vollkommen leer. Nichts ging mehr. **Ein klassischer Blackout, hervorgerufen durch den Druck, auf der Stelle funktionieren zu müssen.**

Druck lähmt. Er erzeugt Angst. Deswegen brauchen wir auf dem Fußballplatz keinen Druck.

Warum wollen wir Kinder beim Fußballspielen verängstigen? Es gibt dafür keinen Grund.

Menschlich nicht. Aber auch nicht, um die Kinder zu fördern. **Druck motiviert nicht** (Wir werden später noch erklären, auf welche positiven Anreize Kinder viel besser reagieren.). **Ein Kind, das auf dem Fußballplatz nur deshalb schnell rennt, weil es sich vor der Standpauke seines Vaters oder seines Trainers ängstigt, wird sich fußballerisch nicht entwickeln, sondern – sobald die Gelegenheit da ist – von dem Sport lassen, der in ihm ständig dieses unangenehme Druckgefühl erzeugt.** Trainer und Eltern, die ihre Kinder unter Druck setzten,

hemmen sie in ihrer Leistungsfähigkeit. Die Kinder lieben das Fußballspiel, sie wollen kicken. Wenn sie einen Fehler machen, dann nicht aus Faulheit, sondern weil sie es – noch – nicht besser können.

In unserem Training gibt es keinen Druck für die Kinder. **Wir fordern von den Kindern technisch extrem anspruchsvolle Bewegungen. Da sind Fehler gerade am Anfang vorprogrammiert.** Um diese Fehler abzustellen, brauchen Kinder kontinuierliche Hilfestellung und Anleitung von ihrem Trainer. Aber müssen gute Sportler nicht mit Druck umgehen können? Das ist zwar grundsätzlich richtig, aber im Kindesalter ist Druck nichts weiter als eine weitere Form der Selektion, die viel zu früh ansetzt. Kinder befinden sich in der Entwicklung. Sie haben noch keine vollkommen ausgereifte Persönlichkeit. Es gibt Kinder, die Niederlagen besser verkraften als andere und sich durch den Druck, der ihnen von Eltern oder dem Trainer gemacht wird, nicht verändern. Sie halten Druck problemlos aus. Diejenigen Kinder jedoch, die den Druck an sich heranlassen, gehen sofort unter. Sie erhalten durch das permanente negative Feedback („Du musst härter schießen.“ „Wieso hast du den Ball vorm Tor nicht abgespielt?“) unaufhörlich die Bescheinigung, kein guter Fußballer zu sein. Noch bevor sie die Gelegenheit hatten, sich als Persönlichkeit und Fußballer über einen längeren Zeitraum zu entwickeln. Diese Zeit müssen wir den Kindern jedoch geben. Deshalb gilt:

Wer Kinder mit Druck trainiert, trainiert sie falsch.

2. Wettkampf gegen die Stärksten

Was ist dran an der These, dass nur der Wettkampf mit den besten Spielern einer Altersklasse die Kinder fußballerisch weiterbringt? Gar nichts. Doch leider hält sich genau dieser Glaube noch immer in vielen Fußballvereinen. Es ist vollkommen an den Haaren herbeigezogen, dass Kinder, die permanent gegen starke Mannschaften spielen, selbst besser werden. Das Gegenteil ist der Fall. **In einem Spiel gegen ein starkes Team, in dem eine Mannschaft permanent vom Gegner bedrängt wird, lernt diese Mannschaft nichts weiter als das Verteidigen.** Es findet kein Spielaufbau statt, die Bälle werden hinten herausgeschlagen in der Hoffnung, dass vorne schon irgendetwas damit passiert. **Es sind verlorene vierzig**

Minuten. Gegen einen starken Gegner, der doppelt so schnell ist, probiert ein Spieler auch keinen Trick oder eine Finte. Lieber spielt er den Ball vorher ab, er sucht den einfachen Weg, um das Risiko zu minimieren. Für den Moment ist das die richtige Entscheidung. Aber bringt es die Kinder als Fußballer weiter? Nein, weil sie in den Spielen gegen zu starke Mannschaften keine so umfangreiche Bewegungserfahrung machen wie gegen einen gleichstarken Gegner, der ihnen im Spiel die Zeit lässt, auch mal einen Übersteiger oder eine Schussfinte zu versuchen. Je öfter aber Kinder ihre im Training gelernten Tricks auch im Spiel anwenden können, desto sicherer und schneller werden sie bei der Ausführung dieser Tricks und desto besser wird auch ihr Ballgefühl. In Spielen mit einem Gegner, der einem auf dem Platz keine Luft zum Atmen lässt, ist das nicht möglich.

Wer Kinder permanent gegen zu starke Mannschaften spielen lässt, bremst sie in ihrer fußballerischen Entwicklung.

3. Gewinnen ist das Wichtigste

Nichts ist einfacher, als Fußballspiele in der F- oder E-Jugend zu gewinnen. Man nimmt die am stärksten entwickelten Kinder (meistens die ältesten des Jahrgangs), bolzt mit ihnen Kondition und macht vor dem Tor Abschlusstraining bis zum Umfallen. Die schwachen Kinder (meistens die jüngeren des Jahrgangs) setzt man dagegen auf die Auswechselbank oder nimmt sie erst gar nicht mit zum Spiel. **Das Ergebnis ist eine Gewinnquote, die sich wahrlich sehen lassen kann.**

Nach genau diesem Prinzip wird leider noch immer in den meisten Fußballvereinen verfahren. Statt Kinder auszubilden werden sie selektiert. Die Starken kommen weiter, die vermeintlich Schwachen werden aussortiert.

Kein Wunder, ein im Januar geborener Junge ist einem im November oder Dezember geborenem in der Regel körperlich überlegen. Aber ist er deswegen wirklich der bessere, der stärkere Fußballer? Nein, er hatte lediglich zehn Monate mehr Zeit zu wachsen. **In der C-Jugend kann der biologische Altersunterschied von Kindern bis zu sechs Jahre**

betragen. Innerhalb ein und desselben Jahrgangs! Dieser vollkommen normale körperliche Unterschied wächst sich erst mit dem Übergang in den Herrenbereich aus. Mit einem aufs Gewinnen und die Tabelle fixierten Denken laufen wir jedoch Gefahr, richtig gute Fußballer in den Jahren zuvor bereits auszusortieren. Und warum? Weil sie ihren Mannschaftskameraden im Wachstum hinterherhinken und man mit ihnen nicht so leicht gewinnen kann, wie mit den körperlich bereits entwickelten Spielern.

In unserer Ausbildungsphilosophie verzichten wir bis zur D-Jugend aufs Gewinnen wollen. Wir gehen sogar noch einen Schritt weiter und schwächen unsere Mannschaften ganz bewusst, indem wir ohne festen Torwart und mit einem Rotationsprinzip spielen, bei dem jeder Spieler auf jeder Position im Feld eingesetzt wird. Gegen „spezialisierte“ Mannschaften verlieren wir sicher das eine oder andere Spiel, wenn unser bester Verteidiger in den letzten zehn Minuten vorne im Sturm spielt. Dafür gewinnen unsere Kinder jedoch etwas viel Wertvolleres: Mit ihren Kenntnissen über jede einzelne Position auf dem Feld entwickeln sie mit der Zeit ein umfassendes Spielverständnis und sie entwickeln sich auch technisch weiter. Jede Position bringt unterschiedliche Herausforderungen in der Koordination oder bei der Ballverarbeitung mit sich. **Nur wer in den ersten Jahren der Jugend auf jeder Position spielt, kann sich taktisch, technisch und koordinativ komplett entwickeln. Ein ganz wichtiger Zwischenschritt auf dem Weg hin zum perfekten Fußballer.** Spieler, die bereits in ihrer Jugend ausschließlich auf ein und derselben Position eingesetzt werden, haben diese Möglichkeit nicht. Sie bleiben in ihrer Entwicklung stehen.

Es ist nicht so, dass wir verlieren wollen oder dass uns Niederlagen nichts ausmachen. Im Gegenteil. Aber überall dort, wo das Gewinnen der fußballerischen Ausbildung entgegensteht, verzichten wir in den ersten Ausbildungsjahren lieber darauf. Und ehrlich, wer erinnert sich heute noch an Ergebnisse von F- oder E-Juniorenspielen von vor fünf oder zehn Jahren?

Wer Kinder ganzheitlich ausbilden möchte, muss in den ersten Fußballjahren aufs Gewinnen verzichten können.

4. Kinder müssen fit sein um zu gewinnen

Noch immer gibt es in der F-Jugend Übungseinheiten, in denen Kinder eine halbe Stunde lang Steigerungs- und Intervallläufe machen. Ohne Ball. Mit der Begründung, dass Fitness auf dem Platz das Entscheidende sei. Nun kann man dieser Ansicht durchaus folgen. Doch unter sportwissenschaftlichen Gesichtspunkten ist ein solches Training falsch. Die allgemeine Fitness muss durch die Trainingseffizienz mit trainiert werden, aber darf einfach nicht separater Bestandteil des Trainings sein. Dies verbessert die Ausdauer des Spielers, ohne dass er es merkt.



Entscheidend dafür ist die sogenannte **Grenzertragslehre**. Was verbirgt sich dahinter? Nehmen wir einen achtjährigen F-Jugendkicker. Würde man mit ihm ein Lauftraining machen, würde sich seine Fitness zwar verbessern, **allerdings nur in einem geringeren Maße als vom Trainer geglaubt**. Jahre vor der Pubertät ist der Testosteronspiegel des Spielers noch sehr niedrig, weshalb seine Muskeln konditionelle Reize nur beschränkt verarbeiten können. Über diese biologische Barriere, den Grenzertrag, kann nicht hinaustrainiert werden. Ist der Grenzertrag erreicht, wird das Training vom Körper nicht mehr angenommen. Die Trainingszeit ist verschwendet. Im gleichen Alter ist der Grenzertrag bei der Schnelligkeit doppelt so hoch wie bei der Kondition. In den Bereichen Koordination und Technik kann sogar das Vierfache an Erfolgen erzielt werden. Wenn ein Achtjähriger Fitness quasi nebenbei trainieren kann (durch einen intensiven und effizienten Trainingsaufbau!) und in diesem Bereich ohnehin nur beschränkte

Fortschritte machen kann, **ist es nur konsequent, dass ein Trainer in der F-, E- und D-Jugend seinen Trainingsschwerpunkt auf die Bereiche Technik und Koordination sowie die Schnelligkeit legt, um das maximale aus seinen Kindern herauszuholen.** Und dabei muss das Koordinations- und Schnelligkeitstraining zwingend mit Ball ablaufen, damit die Technik hier auch mit trainiert wird. **Denn: Mit zunehmenden Alter sinkt der Grenzertrag bei Koordination und Technik wieder.** Was ein Spieler bis dahin nicht gelernt hat, kann dann nur noch unter großen Zeitaufwand trainiert werden. Daher muss in jungen Jahren die Zeit für Technik und Koordination verwendet und nicht für Laufeinheiten ohne Ball verschwendet werden.

Ein reines Fitness- oder Lauftraining ist für Kinder Zeitverschwendung und geht zu Lasten der Trainingseffizienz.

Artikel erschienen unter



MFS FUSSBALL
TRAINING.TV

TRAININGSBLOG