

DER 'SPIELER-TRAINER'

AUTOR
Henry Hupe

ALTERSSTUFEN
G ■ F ■

Henry Hupe trainiert die U15 von Borussia Münster, in der gleich sieben Jugendliche spielen, die sich selbst nebenbei als Jungtrainer die ersten Sporen verdienen - eine fraglos besondere Situation. Hupe hat sich vorgenommen, sie nicht nur als Spieler, sondern auch als Trainer besser zu machen.



»Cheese!«
Henry Hupe vor einem U15-Spiel auf einem Selfie mit sechs seiner 'Spieler-Trainern'

DER SPASS AM FUSSBALL STEHT IM VORDERGRUND

Henry Hupe wird weder mit Argusaugen noch mit skeptischen Blicken bedacht, als er die Sporthalle des Ludwig-Erhart-Berufskollegs in Münster betritt. Dort trainieren gerade die 14-jährigen Moritz Rüdibusch, Benedikt Fricke und Finn Hahn die U7-2-Mannschaft von Borussia Münster. Die Jungtrainer stehen mitten in ihrer ersten Saison als Übungsleiter und begrüßen Henry freudig per Handschlag. Warum auch nicht, schließlich ist er ja auch ihr Coach in der U15, in der sie selbst noch aktiv Fußball spielen. Doch dass er heute beim U7-2-Training mit ihren kleinen Fußballanfängern aufschlägt – das ist schon etwas Besonderes. Mehrere Wochen am Stück möchte Henry sie immer dann begleiten, sobald sie die Trainingskluft des Vereins überwerfen – um sie dienstags und donnerstags wie gewohnt als Spieler der U15 und jetzt auch freitags als Trainer der U7-2 besser zu machen.

»Dass in meiner C-Jugend gleich sieben Jugendliche spielen, die sich selbst schon in so jungen Jahren für den Job als Trainer interessieren, macht mich stolz. Sie sind im ersten oder sogar schon zweiten Jahr für Mannschaften in unserem Verein verantwortlich und stehen ganz am Anfang ihrer Trainer-

karriere. Da möchte ich gerne helfen, dass ihnen der Einstieg leicht fällt, die Aufgabe dauerhaft Spaß macht und sich die ihnen anvertrauten Kinder weiterentwickeln«, sagt Henry. Der 22-jährige DFB-Ehrenamtspreisträger ‚Fußballheld 2020‘ ist im Verein ein Tausendsassa und bekannt wie ein bunter Hund: Als Spieler, Kapitän und bester Torschütze (als Innenverteidiger oder Sechser!) führte er die 1. Mannschaft im Sommer in die Bezirksliga, coachte darüber hinaus die U15 zu Platz fünf in der gleichen Spielklasse und stieg als Fördertrainer für den Grundlagenbereich auch gleich in die sportliche Leitung ein. In Münsters größtem Fußballverein begleitet er regelmäßig zahlreiche Jungtrainer bei Training und Spiel, um ihnen ehrliches Feedback zu geben. »Mir ist wichtig, dass die Trainer

nicht denken, dass ich sie bewerte oder gar kontrolliere. Vielmehr wünsche ich mir, dass alle diese Trainingsbesuche als Chance sehen, sich über unseren Sport auszutauschen, Anregungen aufzunehmen und über sie nachzudenken. Im Fußball gibt es nicht nur schwarz und weiß. Im Optimalfall machen unterschiedliche Ansichten jeden von uns besser. Da schließe ich mich gerne mit ein«. Das Vertrauensverhältnis zu seinen ‚Spieler-Trainern‘ der U7/2 ist groß: »Wir können von Henrys Meinungen ja nur profitieren«, sagt Benedikt Fricke, „schließlich erleben wir ihn ja Woche für Woche auch als Trainer. Viele seiner Trainingsformen versuchen wir auch bei der U7-2 zu übernehmen oder altersgemäß anzupassen«.



1. TRAININGSEINHEIT (5 SPIELER)

RUNDEN LAUFEN (ABBILDUNG 1)

ORGANISATION UND ABLAUF

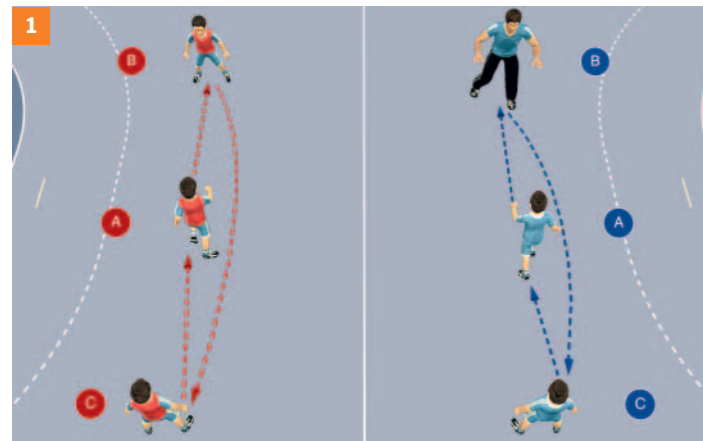
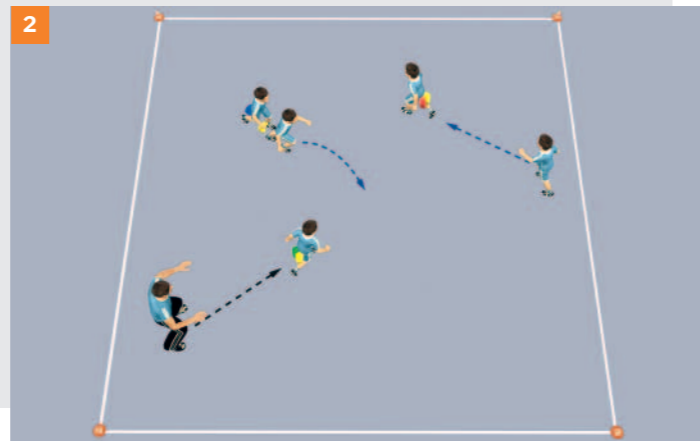
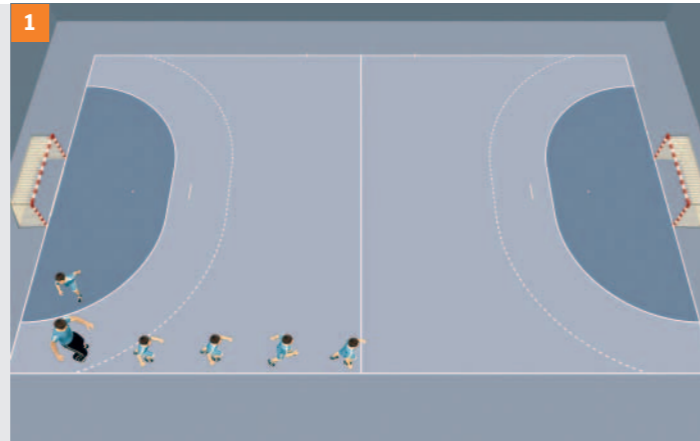
- > Alle Kinder stellen sich hintereinander auf.
- > Sie laufen zum Warmmachen gemeinsam mit den Trainern drei bis vier Runden in der Halle.

MEINE BEOBACHTUNGEN

Nichts ist verpöner im Kinderfußball, als stupide Runden zu laufen. Nichtsdestotrotz muss man sagen, dass die Kinder dennoch Spaß daran hatten, was vorrangig daran lag, dass auch die Jungtrainer mitgelaufen sind.

MEIN VERBESSERUNGSVORSCHLAG (ABBILDUNG 2)

Ich bin dennoch dafür, das Rundenlaufen durch ein Fangspiel zu ersetzen, was zwangsläufig einen viel höheren Aufforderungscharakter hat sowie ganz andere Bewegungsmuster hervorruft. Entscheiden würde ich mich hier für den Klassiker ‚Schwänzchenfangen‘: Jedes Kind und auch die Trainer bekommen ein Leibchen in den Hosensack gesteckt. Der Spieler, der noch als Letzter sein Leibchen besitzt, gewinnt den Durchgang. Für die mitmachenden Trainer ist dieses Spiel eine Riesenchance, aktiv zu steuern, stärkere Kinder unter Druck zu setzen und schwächere zu schützen.



PENDELLAUF (ABBILDUNG 1)

ORGANISATION

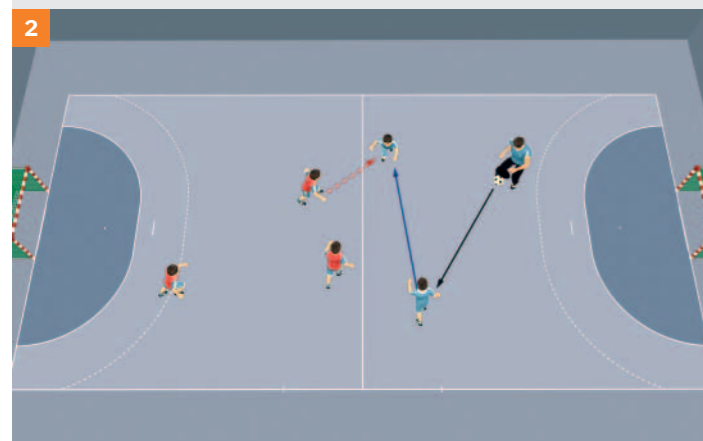
- > 2 Dreier-Gruppen (Henry Hupe füllt ein Team auf) bilden.
- > Die Gruppen stellen sich gemäß Abbildung nebeneinander auf.

ABLAUF

- > Auf ein Kommando läuft A zwischen B und C hin und her und klatscht sie jeweils ab.
- > Welches Kind schafft in 90 Sekunden die meisten Läufe?
- > Anschließend wechselt B in die Mitte, dann C.
- > Einen Wettkampf durchführen: Welche Gruppe feiert nach 3 Durchgängen die meisten Siege?

MEINE BEOBACHTUNGEN (ABBILDUNG 2)

Diese Trainingsform ist bereits die zweite von vieren und es fehlt immer noch der Ball. Zudem gibt es lange Standzeiten für die jeweils wartenden Spieler, nämlich in Summe über 3 Minuten. Hingegen ist die Aufgabe für den laufenden Spieler höchst intensiv. Was mir gut gefallen hat, ist, dass unsere Jungtrainer daraus schnell einen Wettbewerb organisiert haben. Dadurch war viel Zug, Tempo und Ehrgeiz dabei. Dennoch würde ich diese Form komplett streichen und stattdessen das Abschlussspiel verlängern.



DRIBBELSTAFFEL (ABBILDUNG 1)

ORGANISATION UND ABLAUF

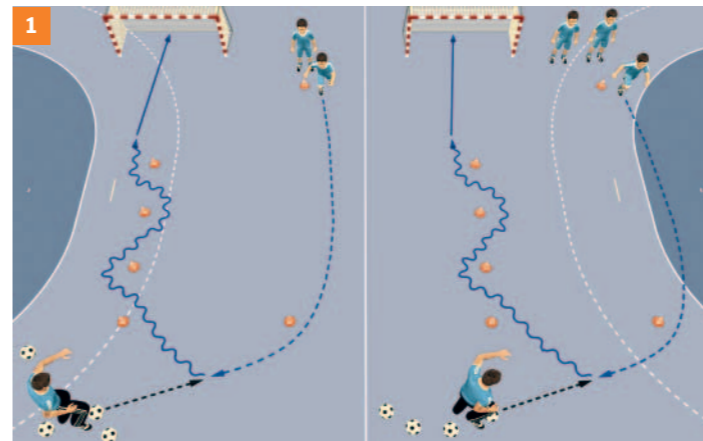
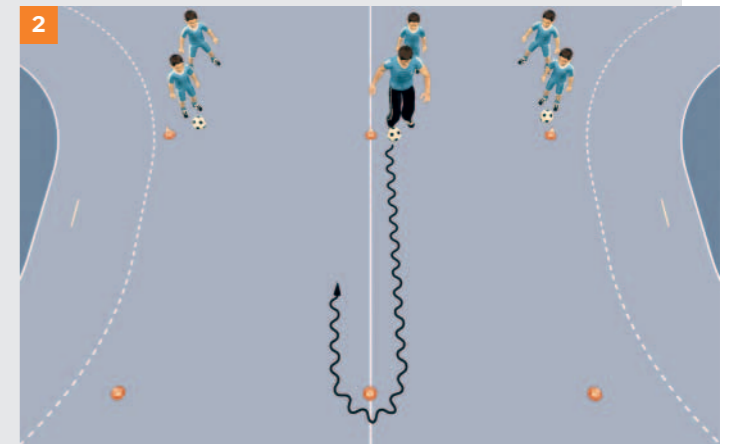
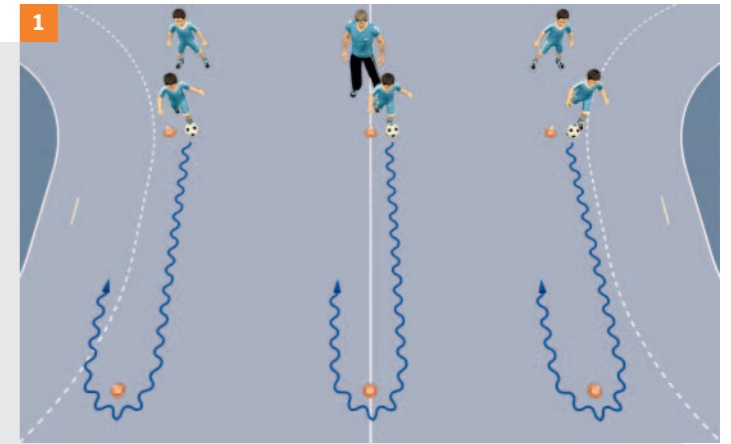
- > 3 Paare einteilen und für jedes in 7 Meter Entfernung ein Wendehütchen aufstellen.
- > Die jeweils ersten Spieler haben einen Ball am Fuß.
- > Auf ein Kommando umdribbeln sie das Wendehütchen und übergeben den Ball an den Partner, der losdribbelt usw.
- > Nach einigen Durchläufen einen Wettkampf organisieren: Welche der 3 Gruppen schafft es als Erste, nach 10 Wendeläufen wieder am Starthütchen zu stehen?

MEINE BEOBACHTUNGEN

Da nur 2 Spieler an jeder Station aktiv sind, gibt es so gut wie keine Standzeiten. Unsere Jungtrainer haben die Form dann sogar noch mit einem Wettkampf gesteigert. Besonders gut hat mir hier ihr Coaching mit sehr guten Tipps zum Dribbeln gefallen: Zu Beginn haben sich die Kinder den Ball zumeist weit vorgelegt und sind dann deutlich über das Wendehütchen ‚hinausgeschossen‘. Hier kam von einem Trainer schnell der Hinweis, dass sie es mit einer engen Ballführung und vielen Kontakten versuchen sollen.

MEIN VERBESSERUNGSVORSCHLAG (ABBILDUNG 2)

Die wirklich guten Tipps können sie auch prima vormachen, damit die Kinder genau sehen, was ihre Trainer unter einer engen Ballführung verstehen.



DRIBBLING UND TORSCHUSS (ABBILDUNG 1)

ORGANISATION UND ABLAUF

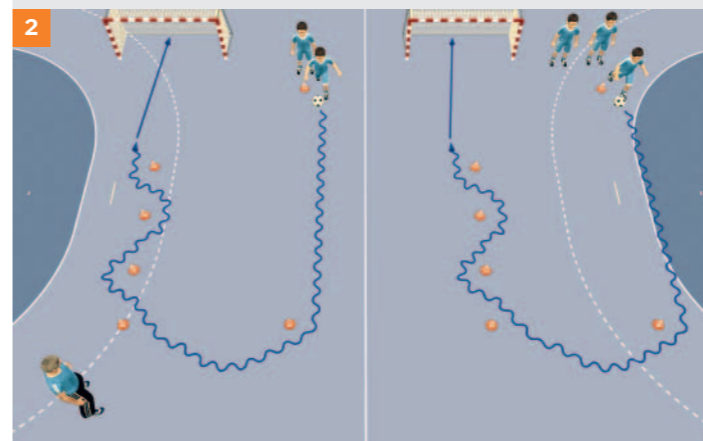
- > 2 Kleintore sowie je einen Hütchenslalomparcours und ein Wendehütchen 7 Meter seitlich vor den Toren errichten.
- > Die Spieler gleichmäßig auf beide Übungsaufbauten verteilen.
- > Die Trainer stellen sich mit Bällen gemäß Abbildung auf.
- > Die jeweils ersten Spieler umlaufen das Wendehütchen, erhalten ein Zuspiel vom Trainer, nehmen es durch den Parcours mit und schießen auf das Tor ab.

MEINE BEOBACHTUNGEN

Gefallen hat mir hier, dass unsere Jungtrainer den Schwerpunkt aus der vorherigen Übung aufgegriffen und erweitert haben. Durch den Hütchenslalom gab es nochmal einen neuen Akzent und eine damit verbundene Erschwerung der Dribbeltechnik. Allerdings mussten die Kinder wieder eine etwas längere Strecke ohne Ball zurücklegen.

MEIN VERBESSERUNGSVORSCHLAG (ABBILDUNG 2)

Hier empfehle ich, die Spieler mit Ball starten zu lassen oder die Laufstrecke gleich ganz wegzulassen. Allerdings kam am Ende das Abschlussspiel deutlich zu kurz. Die Kinder durften gerade einmal 3 Minuten kicken, da die Jungtrainer mit den 60 Minuten für die vorherigen Übungen nicht ausgekommen sind. Ich würde den Pendellauf zugunsten des Abschlussspiels streichen.



2. TRAININGSEINHEIT (8 SPIELER)

SCHATTENLAUF (ABBILDUNG)

ORGANISATION UND ABLAUF

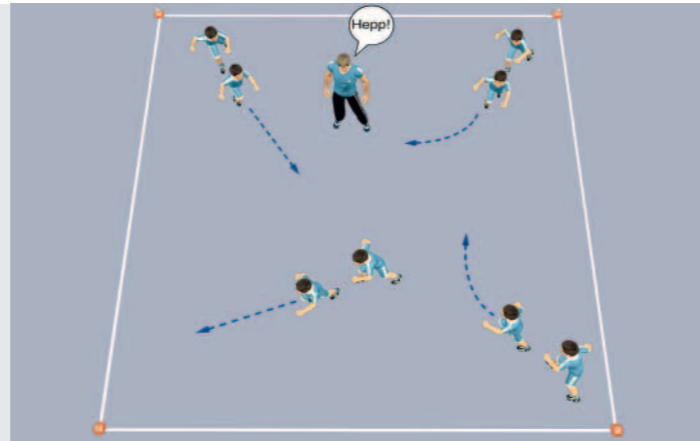
- > Ein 15 x 15 Meter großes Feld errichten.
- > Paare bilden.
- > Die Partner laufen hintereinander frei durch das Feld.
- > Auf ein Kommando (»Hepp!«) versucht das hintere Kind, seinen Vordermann so schnell wie möglich zu fangen.
- > Anschließend erfolgt ein Aufgabenwechsel.

MEINE BEOBACHTUNGEN

Alle Kinder waren in Bewegung und hatten sichtlich Spaß. Allerdings hat es einige Zeit gedauert, bis das Spiel beginnen konnte. Unsere Jungtrainer haben mit den Kindern im Kreis gesessen und die Aufgabe erklärt. Leider haben die Spieler auch nach der vierten Erklärung nicht verstanden, was sie tun sollten. Mein Tipp an die Jungtrainer lautete daher, das Spiel einmal kurz vorzumachen. Da sie zu dritt sind, ist das kein Problem und die Kinder verstehen durch das Gesehene schnell, was sie tun sollen.

MEIN VERBESSERUNGSVORSCHLAG (BILD)

Um leichter in das Spiel einzusteigen, hätte ich das Fangspiel zunächst durch eine andere Aufgabe ersetzt: Der Vordermann macht eine Bewegung vor, sein Hintermann macht sie ihm nach.



ATOMSPIEL

ORGANISATION UND ABLAUF

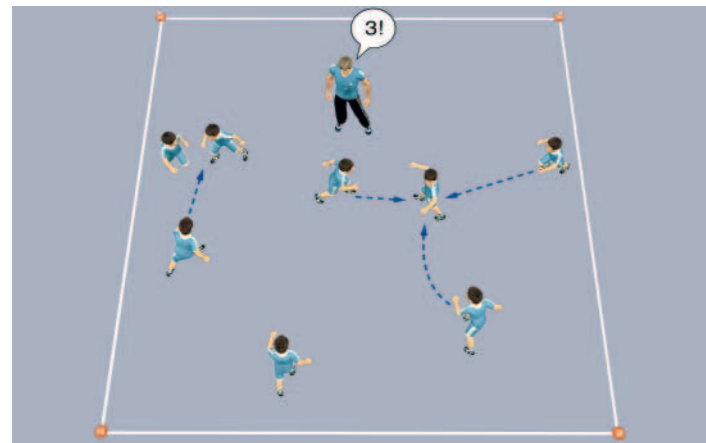
- > Das Feld beibehalten.
- > Die Kinder laufen frei im Feld.
- > Auf ein Kommando (z. B. »3!«) müssen sich die Spieler (Atome) schnellstmöglich in entsprechender Gruppengröße zusammenfinden.
- > Der letzte Spieler, der die Gruppe erreicht, bzw. überzählige Spieler verlieren den Durchgang und machen zur Strafe 3 Liegestütze.

MEINE BEOBACHTUNGEN

Das Atomspiel ist ein Spiel mit hohem Spaßfaktor und daher eine richtig gute Wahl. Geht mir auch die klaren und deutlichen Ansagen an die Kinder. Über die 'Bestrafung' für die Atome, die nicht andocken konnten, mussten wir allerdings reden. Liegestütze sind keine kindgerechte Aufgabe.

MEIN VERBESSERUNGSVORSCHLAG

Die Liegestütze durch 3 Hampelmänner ersetzen. Die sind schnell ausgeführt und von jedem Kind umsetzbar. Zudem würde ich einen Ball für jeden Spieler dazunehmen, denn sonst wäre es die zweite Trainingsform in Folge ohne das Spielgerät. Die Kinder dribbeln dann durch das Feld und halten auf ein Kommando ihre Bälle im Kreis zusammen.



5 GEGEN 3 AUF 4 KLEINTORE (ABBILDUNG)

ORGANISATION UND ABLAUF

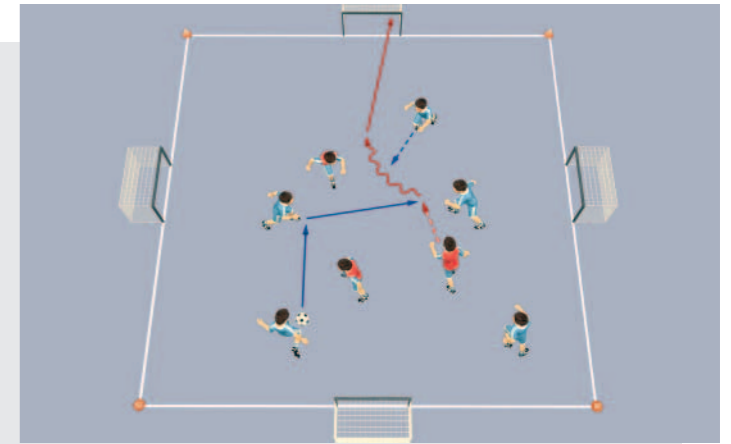
- > Das Feld beibehalten.
- > Auf den Grundlinien 4 Kleintore gemäß Abbildung aufstellen.
- > 2 Teams bilden: Blau mit 5 und Rot mit 3 Spielern
- > Blau gegen Rot
- > Blau spielt auf Ballhalten und erhält für 2 Pässe in Folge 1 Punkt.
- > Rot darf nach Balleroberung sofort auf die 4 Kleintore abschließen (1 Punkt).

MEINE BEOBACHTUNGEN

In meinen Augen eine sehr passende Spielform für Kinder in diesem Alter. Mir gefällt, dass die Möglichkeit besteht, auf gleich vier Kleintore abzuschließen. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit auf Erfolgserlebnisse. Allerdings kam unter den Jungtrainern schnell eine gewisse Hektik auf, da die Spielform nicht so lief, wie sie es sich vorgestellt haben. Alle drei coachten gleichzeitig und laut, was bei den Kindern für Verunsicherung sorgte.

MEIN VERBESSERUNGSVORSCHLAG (BILD)

Hier hätte es geholfen, Ruhe zu bewahren: Nur ein Trainer spricht mit der Gruppe und dreht darüber hinaus auch an einer methodischen Stellschraube: Er vergrößert das Feld ein wenig, damit die Kinder mehr Raum zum Spielen haben.



ABSCHLUSSSPIEL

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Die ganze Halle als Spielfeld nutzen.
- > An den Stirnseiten je ein Kleintor (Großkasten, Minitor, Langbank o. Ä.) aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden.
- > Ein Spieler jedes Teams besetzt das Tor.
- > 4 gegen 4 auf die Kleintore
- > Spielzeit: 15 bis 20 Minuten mit kleinen Pausen

MEINE BEOBACHTUNGEN

Die Trainer haben sich mit knapp 20 Minuten viel Zeit für das Abschlusspiel genommen und sich ständig für die Geschehnisse auf dem Platz interessiert sowie aktiv gecoacht. Das ist nicht selbstverständlich: Oft beobachten wir Trainerteams von zwei, drei oder mehr Jungtrainern, bei denen einer die aktive Begleitung übernimmt und die anderen gelangweilt auf der Bank sitzen oder mit ihrem Handy daddeln. Das war hier erfreulicherweise ganz anders und hat auch etwas mit Wertschätzung den Kindern gegenüber zu tun.

MEIN VERBESSERUNGSVORSCHLAG

Einen kritischen Hinweis an die Trainer hatte ich dann aber doch: Die ganze Zeit über stand dasselbe Kind im Tor. Hier hätte ich mir gewünscht, regelmäßig spätestens alle fünf Minuten zu wechseln.

