

*Diesen Ratgeber und Arbeitshilfe widme ich den vielen Tausend Ehrenamtlich Tätigen bei „der schönsten Nebensache der Welt“ und hauptsächlich in kleinen Amateur-Vereinen. Egal ob als Trainer, Betreuer oder Vereins-Funktionär stellen diese Menschen ihre knapp bemessene Freizeit, ihre Kraft (und oft genug auch ihre Nerven) in den Dienst ihrer Mannschaft und des jeweiligen Vereines.*

*Durch ihr Engagement helfen sie gerade Kindern und Jugendlichen einer sinnvollen Freizeitbetätigung nachzugehen und über den Mannschaftssport soziale Verhaltensweisen zu lernen und anzunehmen. Zusätzlich sorgen sie dafür, dass kontinuierlich Talente für den Leistungs-Fußball (bis hin zu Profi- und den DFB-Nationalmannschaften) entdeckt, gefördert und weiter entwickelt werden. Ohne diese Basisarbeit in „kleinen“ Vereinen wären schlicht und einfach auch die Erfolge der deutschen Mannschaften in den letzten Jahren nicht möglich gewesen, denn so gut wie kein National- oder Bundesliga-Spieler hat in „großen“ Vereinen seine Laufbahn begonnen.*

*Mit diesem Buch soll speziell denjenigen Personen, welche keine entsprechende Vor- und Ausbildung bezüglich systematischem Training und motivierender Menschen- und Mannschaftsführung haben, geholfen und ihre „Arbeit auf und neben dem Platz“ erleichtert werden.*

**Ernst Holzmann**

# **Erfolg und Freude im Kinder-, Jugend- und Amateurfußball**

**Einfache, verständliche und schnell wirksame Arbeitshilfen für alle  
Fußballbegeisterten: Trainer, Betreuer, Spieler und Verantwortliche in Vereinen.**

© 2013 Ernst Holzmann  
Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Verlag: Windsor Verlag  
ISBN: 978-1-627840-65-1

Titelfoto: © phrompas (Fotolia.com)  
Illustrationen: © Sam (Fotolia.com)  
Umschlaggestaltung: Julia Evseeva  
Layout: Julia Evseeva  
Korrektorat: Windsor Verlag

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# Inhaltsverzeichnis

VORWORT .....	7
KAPITEL I	
Faszination Fußball und „als Verein erfolgreich sein“	
1. Faszination Fußball .....	8
2. Lebenssituation der Spieler .....	9
3. Die schönste Nebensache der Welt aus dem Blickwinkel der Spieler .....	9
4. Fußball: Schule des Lebens .....	10
5. Der Fußballverein: Aufgaben, Verantwortung und Ausrichtung .....	12
6. Die Bausteine für den langfristigen Erfolg eines Vereines .....	13
7. Vision und Leitbild eines Vereines; Vorschläge .....	14
KAPITEL II	
Der ideale Trainer	
1. Die herausragende Rolle des Trainers .....	16
2. Eigenschaften und Aufgaben eines idealen Trainers .....	18
3. Klare Regeln und Konsequenzen helfen Trainer und Spieler .....	19
4. Erfolg ohne Planung ist äußerst selten (oder reiner Zufall) .....	20
5. Unterschiedliche (Trainings-)Ziele für unterschiedliche Altersstufen .....	21
KAPITEL III	
Das ideale Training	
1. Zweck und Ziele des Trainings .....	24
2. Systematik und Regelmäßigkeit .....	25
3. Trainingsaufbau-/gestaltung .....	26
4. Training mit Spaß und Leistungssteigerung .....	27
5. Das Aufwärmen .....	29
6. Grundsätzliche Spielphilosophie als „Rahmen“ für das Training; allgemeine Regeln für die Spieler .....	31
KAPITEL IV	
Das ideale Coaching	
1. „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel“ .....	32
2. Nach dem letzten Training (vor dem nächsten Spiel) .....	33
3. Am Spieltag .....	34
4. Verhalten des Trainers während des Spiels .....	35
5. Die Halbzeitpause .....	36
KAPITEL V	
Tipps und Tricks für erfolgreiche Fußballspieler	
1. Fußball ist ein Mannschaftssport .....	37
2. Talent, Siege und Niederlagen .....	38
3. Wie man ein erfolgreicher Spieler wird .....	38
4. Was einen guten Spieler auszeichnet .....	39
5. Die richtige Vorbereitung zu Training und Spiel .....	40
6. Tore erzielen und Tore vermeiden .....	41
AUTOR .....	44

---

## VORWORT

---

Warum habe ich dieses Buch geschrieben?

Die Motivation zu diesem Buch basiert auf meinem nun fast 30 Jahre währenden Engagement in „der herrlichsten Nebensache der Welt“. Egal ob als Spieler, Trainer, Sportlicher Leiter und Vorstand, oder aktuell als Dozent (u.a. für Sportökonomie und Vereinsmanagement) an verschiedenen Fachhochschulen.

Im Lauf dieser Aktivitäten habe ich festgestellt, dass es so gut wie keine brauchbare Lektüre für den „Anfänger“ gibt, gerade für die Verantwortlichen in den sog. „unteren Klassen“ des Amateur-Fußballs und im Kinder-/Jugendbereich.

Trainer, Betreuer, Vereinsverantwortliche und auch interessierte Spieler können dabei nämlich wenig mit Trainingsplänen oder sonstigen (langatmigen) Abhandlungen etwas anfangen, die von Theoretikern und/oder Profi-Trainern für ausschließlichen Leistungsfußball (bei dem auch Druck über das liebe Geld ausgeübt werden kann) geschrieben sind, und so gut wie keine Hilfen für begeisternde und erfolgreiche Menschen- und Mannschaftsführung enthalten.

Die meisten dieser Autoren haben meiner Meinung nach viel zu wenig Erfahrung mit dem Alltagsgeschäft z.B. eines C-Jugend-Trainers in Berlin-Neukölln, der nur zweimal die Woche trainieren kann, max. 13 Spieler zur Verfügung hat (aus mehreren Nationen!), sich den Trainingsplatz mit anderen Mannschaften teilen muß und dann auch noch gegen den Abstieg kämpft.

Gerade diesem C-Jugendtrainer und Tausender seiner „Leidensgenossen“ möchte ich mit diesem Buch, und zwar aus der Praxis für die Praxis, leicht verständliche und schnell umsetzbare Hilfen für Training und Spiel und für den Umgang mit seinen Spielern geben.

Gleichzeitig möchte ich an die Vereins-Verantwortlichen (Vorstand, Sportlicher Leiter, Jugendleiter, ...) meine langjährigen Erfahrungen in der Vereinsarbeit weitergeben, gerade wie man mit geringen finanziellen Mitteln trotzdem erfolgreich sein kann.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg in der Umsetzung!

Ernst Holzmann

## KAPITEL I

---

### Faszination Fußball und „als Verein erfolgreich sein“

---

#### **1. Faszination Fußball: Große Begeisterung und Herausforderungen**

„Fans stürmen Public-Viewing-Plätze bei Fußball-Großveranstaltungen“ – „Vereine verhängen Aufnahmestopp für Kinder“ – „Randale in Fußball-Stadien nimmt zu“ – „Immer weniger A-Jugendmannschaften im DFB“.

Diese sich anscheinend widersprechenden Schlagzeilen der letzten Wochen beschreiben trefflich die Situation des deutschen Fußballs. Die attraktive Spielweise und Erfolge der deutschen Spitzenvereine und der Nationalmannschaft haben eine Welle der Begeisterung entfacht und die Kinder „rennen den Vereinen die Bude ein“. Dadurch stehen deren Verantwortlichen aber vor großen Herausforderungen: Verfügbarkeit und Anzahl von Trainingsplätzen, Anzahl und Qualität von Betreuern und Trainern, ... Eine vernünftige Organisation des Trainings- und Spielbetriebs ist oft nicht mehr zu stemmen, die Kosten laufen den Einnahmen davon.

Gleichzeitig hat die Aggressivität auf und an den Fußballplätzen zugenommen, die Probleme der Gesellschaft (Rechtsradikalismus, Ausländerfeindlichkeit, ...) haben die Vereine erreicht. Diese sind oft hilflos in der Bewältigung und fühlen sich von den Sport-Organen und der Politik alleine gelassen.

Daneben führt falscher Ehrgeiz von Eltern und Trainern oft schon im Kinderbereich zu hohem Leistungsdruck, viele Spieler verlieren mit zunehmendem Alter die Lust am Fußballspielen und hören schließlich ganz auf.

Verantwortliche (Trainer, Abteilungs-/Jugendleiter, ...) in den Vereinen fragen sich:



Wie kann man von der großen Begeisterung profitieren und sie gleichzeitig mit einfachen, aber wirkungsvollen Methoden in geordnete Bahnen lenken?



Welche Möglichkeiten gibt es, um sowohl den sportlichen Erfolg (ohne „großes Geld“) mit einer Mannschaft zu erreichen als auch Einzelspieler entsprechend fördern zu können?



Wie kann man Kinder/Jugendliche motivieren, damit sie langfristig dem Fußball – und auch vielleicht dem eigenen Verein – treu bleiben?

## **2. Lebenssituation der Spieler, speziell von Jugendlichen**

Um die Verhaltensweisen der Spieler positiv beeinflussen zu können, muss man ihre Lebensverhältnisse kennen und verstehen. Obwohl die meisten Menschen in Deutschland eigentlich in „paradiesischen“ Verhältnissen leben, müssen immer mehr (und ganz speziell die Jugendlichen) ihr Leben unter schwierigen Rahmenbedingungen meistern:



keine geregelte Arbeit, unzureichendes Einkommen,



schwierige private Verhältnisse (zerrüttete Familien, problematischer Freundeskreis, instabile Beziehungen),



kein vorhandener Wertekatalog: „Was ist richtig, was ist falsch“; geringer Respekt vor anderen Menschen/Kulturen; Fehlen von „richtigen“ Vorbildern in der Gesellschaft,



fehlende Anerkennung, Erfolgserlebnisse und Selbstbestätigung (in der Schule, zu Hause, im Beruf),



nicht erkennbare Perspektiven (Ausbildung, Arbeit, Beziehungen, Lebensort).

Durch diese Situation wächst die Unsicherheit (wo gehöre ich hin, was wird aus mir, ...), Zukunftsangst entsteht, die Jugendlichen flüchten sich in Alkohol/Drogen, fallen „falschen Freunden“ oder radikalen Gruppen in die Hände, werden aggressiv und suchen ein Ventil zum Ausleben ihrer Frustration.

## **3. Die schönste Nebensache der Welt aus dem Blickwinkel der Spieler**

Fußball-Spieler jeglichen Alters, aber ganz besonders im Kinder- und Jugend-Bereich, wollen:



Erfolgserlebnisse, Anerkennung und Selbstbestätigung,



ihre eigenen Leistungsgrenzen herausfinden, testen und steigern,



Abwechslung vom Alltag und Freude an der Bewegung als Ausgleich zu oft „körperlosen“ Betätigungen wie Schule/Studium, akademische/„geistige“ Berufe.

Fußball bietet einen unvergleichlichen Reiz: Vor dem Spiel weiß eigentlich keiner, wie es schlussendlich ausgeht, auch die „Kleinen“ können sehr wohl an einem guten Tag dem vermeintlich Unschlagbaren ein Bein stellen. Man kann sich Ziele setzen, hat eine Perspektive („diese Saison will ich aufsteigen, mein erstes Tor schießen, bei den 1. Herren spielen, ...) und kann damit oft dem langweiligen Alltag entfliehen.

Die Fußballmannschaft und/oder der Verein bieten Geborgenheit und sind oft sogar ein Ersatzuhause. Damit befriedigt die eigene Mannschaft den Wunsch nach der Zugehörigkeit zu einer gleichgesinnten Gruppe, man fühlt sich wichtig, respektiert und akzeptiert.

Und: Was gibt es denn für ein schöneres Gefühl, als nach einem 0:2 Halbzeitrückstand am Ende nach dramatischer Aufholjagd ein 3:2 mit seinen Kumpels zu feiern (und vielleicht noch das entscheidende Tor geschossen zu haben)?!



**Zusammengefasst kann man sagen:**

Fußball-Spieler wollen mit Gleichgesinnten Spaß haben, suchen aber auch den sportlichen Erfolg für sich und die Mannschaft.

#### **4. Fußball: Schule des Lebens**

Was der Fußball die Spieler lehrt: **T. O. R. E.**

**T**eamgeist

- Anderen Spielern helfen,
- den Erfolg der Mannschaft vor den eigenen stellen.

**O**rdnung

- Sich an die gestellten Aufgaben und Regeln halten,
- sorgsamer Umgang mit Spiel-Ausrüstung und Materialien, aber auch mit dem eigenen Körper,
- Verlässlichkeit und Pünktlichkeit (Erscheinen zu Training und Spiel).

**R**espekt

- Achtung der Mit- und Gegenspieler, Trainer, Betreuer, Funktionäre und ganz speziell auch respektvolle Behandlung von Schiedsrichtern (auch das Akzeptieren von anscheinend „falschen“ Entscheidungen),
- Einhaltung der Spielregeln.

**E**insatz

- Nicht aufgeben,
- ständiges Lernen und Sich-weiterentwickeln-wollen.