

## MIT HERAUSFORDERUNGEN IM TRAINING GEKONNT UMGEHEN

### Teil 1: Gruppengröße und Leistungsunterschiede

- **Gruppengrößen optimal nutzen, um den Kindern genug Spielzeit und individuelles Feedback zu geben**
- **Vorbereitung, Umsetzung und Anpassung der Trainingsinhalte an die Gruppengröße**
- **Kategorie: Trainer**

Jeder Trainer erlebt mit seiner Mannschaft im Laufe einer Saison Höhen und Tiefen. Dass diese vor allem im Jugendbereich dazugehören, sollte allen klar sein. Wie man im Training mit den Themen der Gruppengröße und der Leistungsunterschiede der Kinder am besten umgeht, soll hier im ersten Teil des Blogbeitrags „Mit Herausforderungen im Training gekonnt umgehen“ besprochen werden.

Im zweiten Teil wollen wir uns den Motivationsproblemen der Kinder widmen und darüber hinaus beleuchten, wie Konflikte innerhalb einer Mannschaft zwischen den Spielern, aber auch mit den Trainern entstehen und wie man diese im Vorfeld schon abwenden kann.

Das Wichtigste zuerst: „Jugendfußball ist kein abgeschwächter Erwachsenenfußball!“ Leider wird dies oftmals missachtet, z. B. wenn nur das Ergebnis und nicht die Entwicklung der Jugendspieler im Vordergrund steht. Für uns bei AnpfiFF ins Leben steht der Mensch im Vordergrund. Daher orientiert sich jegliche Ausbildung immer am Jugendlichen und seinem Talent und nicht am sportlichen Erfolg.



Grundlage der Ausbildung sollten immer die entwicklungspezifischen Merkmale der Kinder sein, an denen sich der Trainer orientiert.

#### **Gruppengröße**

Je nach Alter der Kinder und Vereinskonzept des Vereins stehen häufig zwischen 10 und 22 Kinder gemeinsam auf dem Platz. Nicht selten gibt es aber auch Fälle in denen sich, vor allem bei den ganz Kleinen, 30 oder mehr Kinder auf dem Platz tummeln, weil für das jeweilige Training nur ein Trainer zur Verfügung steht. Dass das nicht optimal ist, müssen wir nicht weiter erklären.

Optimalerweise sollte in Gruppen gearbeitet werden, in denen sich ein Trainer um 8 bis 12 Kinder kümmert. Je jünger die Kinder, desto kleiner sollte auch der Betreuungsschlüssel sein.

Falls man als Trainer aber dennoch einmal vor der Herausforderung steht, ein Training mit relativ vielen Kindern alleine gestalten zu müssen, dann benötigt man hierfür vor allem eine gute Vorbereitung, um allen Kindern gerecht zu werden.

Zu Beginn bietet sich bei den jüngeren Mannschaften eine freie Spielzeit an, in der sich die Kinder frei mit dem Ball oder anderen, ungefährlichen Materialien bewegen können. Dies kann als Ritual eingeführt werden, damit alle Kinder direkt nach der Ankunft im Training starten können.



Eine Übungsauswahl, in der man als Trainer alle Kinder im Blick hat, sollte hier priorisiert gewählt werden. Dies erfordert meistens viel Zeit für den Übungsaufbau, bringt aber alle Kinder in Bewegung.



**Bereite die Trainings entsprechend der Gruppengröße gut vor. Insbesondere bei größeren Gruppen ist es wichtig, dass du alle Kinder aktiv abholst und einbeziehst. Dafür bieten sich freie Spielzeiten an, mit denen du das Training einleitest.**

Vor allem bei den Kleinen sollten Trinkpausen eingebaut werden. Dies ermöglicht es dir als Trainer kleinere Umbauten vorzunehmen und auf den nächsten Übungsschwerpunkt umzuleiten.

Befindest du dich in der glücklichen Rolle, dass du einen Trainerkollegen im Training an deiner Seite hast, dann versuche immer den Schwerpunkt des Trainings in Kleingruppen zu trainieren. So kannst du jedem Kind eher gerecht werden und es individuell unterstützen. Gerne kannst du hier auch verschiedene Übungen aufgreifen, um gleichzeitig unterschiedliche Übungsformen zu verpacken. Achte dabei immer auf Abwechslung bei der Übungsauswahl und auf den passenden Schwierigkeitsgrad.

**Vor allem bei zu kleinen Gruppen im Training kannst du ganz individuell auf die Kinder eingehen. Eine geringe Teilnehmerzahl sollte als Chance gesehen werden und dich nicht zur Absage des Trainings bewegen.**



**Versuche in Kleingruppen vor allem technische Aspekte stärker in den Vordergrund zu rücken und bei den Spielformen z. B. auch mit der Feldgröße zu variieren. Dadurch kannst du die Kinder vor neue Herausforderungen stellen und sie lernen auch in kleinen Gruppen extrem gut.**

Im nächsten Abschnitt des ersten Teils dieser Blogserie wollen wir dann gemeinsam einen Blick auf die Probleme werfen, die durch Leistungsunterschiede vorkommen.

