



## MIT HERAUSFORDERUNGEN IM TRAINING GEKONNT UMGEHEN Teil 2: Leistungsunterschiede

- **Übungen im Training an die Gruppe anpassen, um alle Kinder zu fördern**
- **Leistungsunterschiede anerkennen und bestmöglich berücksichtigen**
- **Kategorie: Trainer**

Insbesondere im Jugendbereich stehen Trainer oft vor der Herausforderung, dass es innerhalb der Mannschaft große Leistungsunterschiede gibt. Das Wichtigste zuerst: „Jugendfußball ist kein abgeschwächter Erwachsenenfußball!“ Dieser Leitsatz gilt unerlässlich. Aber lasst uns gemeinsam im zweiten Teil des Blogartikels 6 einen Blick auf die Leistungsunterschiede im Training werfen und schauen, wie wir als Trainer damit am besten umgehen können. Zunächst ein paar Fakten, die den einen oder anderen überraschen dürften.

Vor allem im Jugendbereich sind einige Kinder und Jugendliche bereits weiter und größer und haben so vermeintlich einen Vorteil gegenüber ihren Mitspielern, die körperlich noch nicht so weit entwickelt und kleiner sind. Diese Unterschiedlichkeit kann im Training zum einen Chancen und zum anderen Risiken mit sich bringen, beispielsweise bei der Ausgestaltung von Übungseinheiten.

Leistungsunterschiede können aber auch durch das Alter verursacht sein. Im Sport sind Mannschaften immer nach Jahrgängen eingeteilt, sodass ein Altersunterschied von bis zu einem Jahr innerhalb eines Jahrgangs bzw. bis zu zwei Jahren innerhalb einer Mannschaft möglich ist.



Dieser relative Alterseffekt sollte keine Auswirkungen auf das Training oder auf den Spieler haben. Als Trainer kann man den Effekt aber bei der Gruppeneinstellung berücksichtigen und Kinder nach ihrem aktuellen Leistungslevel gruppieren, um sie am aktuellen Leistungsstand bestmöglich zu fördern.



*Überlege dir für jede Gruppe eine dem aktuellen Leistungslevel entsprechende Übung und lasse die Kinder sie ausprobieren. So kannst du beobachten, wie sie die Übung annehmen und ggf. Anpassungen vornehmen.*

Die Kinder können aber auch von ihren Mitspielern profitieren. Teilt man die Mannschaft nicht gemäß den Leistungsniveaus in Gruppen auf, sondern macht eine gemeinsame Übung für alle, dann können sie Bewegungen abschauen und so voneinander lernen. Dementsprechend können unterschiedliche Leistungsniveaus in einer Gruppe dann auch positive Effekte auf die vermeintlich „schlechteren“ Kinder haben. Dies hat auch einen psychologischen Vorteil, da alle Kinder die gleiche Übung trainieren und nicht die vermeintlich „schlechteren“ Kinder eine „einfachere“ Übung bekommen. Zusätzlich kann es den Teamgeist der Mannschaft stärken.

Versuche als Trainer ein Gespür für dein Team zu entwickeln und wäge ab, welcher Weg im Training richtig ist. Richte dann deinen Fokus danach aus!



*Kinder lernen vor allem durch Beobachten! Daher ist es auch ein zentraler Punkt der Ausbildung, dass du als Trainer bei Bedarf Übungen vormachst, damit sich die Kinder von dir Bewegungsabläufe abschauen können.*



Abschließend wollen wir noch kurz die negativen Aspekte der Leistungsunterschiede beleuchten. Wenn wir als Trainer im Training versuchen auf die

Leistungsunterschiede der Kinder einzugehen und dies wie oben beschrieben durch geschickte Übungsauswahl steuern, dann müssen wir auch jeder Gruppe inhaltlich gerecht werden. In Trainingseinheiten, in denen du der einzige Trainer bist, kannst du diesem Anspruch nicht zu 100 % gerecht werden. Sei dir dessen bewusst!

Passt du die Übungen im Training an die unterschiedlichen Leistungsniveaus an, kann es in der Mannschaft zu Ausgrenzung der schwächeren Spieler kommen. Die Mitspieler verlieren das Vertrauen zu ihrem fußballerischen Können und respektieren sie nicht mehr. Hier solltest du mit viel Kommunikation entgegensteuern.



Leistungsunterschiede im Jugendtraining sind Herausforderung und Anreiz gleichermaßen. Entsprechende Übungen können das Mannschaftsgefühl stärken und vermeintlich schwächere Spieler können von leistungsstärkeren profitieren. Deine Aufgabe als Trainer ist es, die Unterschiede anzuerkennen und sie bestmöglich zu berücksichtigen.