



**AUSTRIA'S
NEXT ALABA
SO TRAINIERST DU
WIE EIN STAR!**



Die Fußball-Fibel für junge Talente

**AUSTRIA'S
NEXT ALABA
SO TRAINIERST DU
WIE EIN STAR!**












Die Fußball-Fibel für junge Talente



INHALTSVERZEICHNIS

Aller Anfang ist nicht schwer! 7

Die wichtigsten Tipps und Infos für dich:

-  **Darum ein Verein!** 9
-  **So findest du deinen Superklub!** 11
-  **So wirst du ein richtig guter Fußballspieler!** 13
-  **Das brauchst du zum Fußball spielen!** 15
-  **So läuft das Training im Verein!** 17
-  **Das ist ein guter Trainer!** 19
-  **Kinder spielen (noch) anders!** 21
-  **DVD-Tipp!** 23
-  **Das solltest du essen!** 25

Diese Experten haben die Tipps für Dich zusammengestellt:

Willi Ruttensteiner, MBA

Prof. Hans Holdhaus

Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA

Dr. Kurt A. Moosburger



ALLER ANFANG IST NICHT SCHWER!

Du hast gerade mit dem Fußballspielen begonnen? Super! Am wichtigsten ist, dass du dabei Freude und Spaß hast.



In allen Ländern dieser Welt spielen Kinder, Jugendliche und Erwachsene Fußball. Vier Milliarden Menschen (**4.000.000.000!!!!!!**), sagt man.

Das Gute am Fußball ist, dass man fast immer und überall spielen kann. Daheim im Garten, mit den Freunden oder Freundinnen in der Schule oder im Park. Alles, was du dazu benötigst, ist ein Ball.



Das Spielen ist dabei das Wichtigste, denn Spielen ist Freude – und du kannst so nach und nach herausfinden, was sich mit einem Ball so alles machen lässt. Wenn du dann länger Fußball spielst, wirst du selbst an dir merken, dass du immer besser werden willst.

Auf den nächsten Seiten erfährst du über den Weg zur Fußballerin oder zum Fußballer und wie dich die Vereine in ganz Österreich bei deinem Vorhaben unterstützen.

Und wer weiß, vielleicht wirst du ja der **David Alaba von morgen!**

Es liegt vor allem an Dir,
ob Du Deinen Traum auch
wirklich erreichst!

Dr. Josef Geisler, Vorsitzender des Komitee für Sport und Anti-Doping
Dr. Leo Windtner, ÖFB-Präsident

Du möchtest dich verbessern und an dir arbeiten?

Echt?? Ganz sicher??? Ok, dann ist die Zeit für den nächsten Schritt gekommen. Jetzt kannst du dir gemeinsam mit deinen Eltern einen Fußballverein suchen.

Beim Training im Verein wird sich ein Fußballtrainer um dich kümmern und dir immer neue Aufgaben stellen. **So kannst du dich schnell verbessern**, der Trainer kann dich auf dem Weg zu deinem Erfolg nur unterstützen.

Fußball ist natürlich am schönsten, wenn man gewinnt. Manchmal wird es aber auch passieren, dass du gemeinsam mit deinem Team verlierst. Dann bist du vielleicht traurig und enttäuscht. Lass den Kopf nicht hängen und **bemühe dich weiter!**

Dieses Büchlein soll dir zeigen, was beim Start in den Fußball wichtig ist.



HIER SIND DIE WICHTIGSTEN TIPPS UND INFOS FÜR DICH:

DARUM EIN VEREIN!

In einem Fußballverein wird dir das Fußballspielen von ausgebildeten **Fußballtrainern** beigebracht. Also von richtigen „Fußball-Lehrern“. Cool, oder? Diese wissen genau, was dich besser macht.

Gemeinsam mit deinem Team kannst du mehrmals in der Woche trainieren und an Spielen und Turnieren teilnehmen. Um bei solchen Spielen mitspielen zu dürfen, musst du bei einem Fußballverein des ÖFB angemeldet sein. Du bist dann ein Teil des Vereins und erhältst deinen eigenen offiziellen „**Spielerpass**“.





SO FINDEST DU DEINEN **SUPERKLUB!**

Gemeinsam mit McDonalds sucht der ÖFB sportbegeisterte Mädchen und Buben, die in einem Fußballverein mitspielen möchten.

Interessiert? Dann schau doch mal auf www.superklub.at vorbei!

Hier findest du einen Verein ganz in deiner Nähe. Bahn frei für dein neues Lieblings-Hobby!



Und wer weiß, vielleicht wirst du ja der nächste **Superkicker** oder die nächste **Superkickerin im Nationalteam!**



SO WIRST DU EIN RICHTIG GUTER FUSSBALLSPIELER!



SO WIRST DU EIN RICHTIG GUTER FUSSBALLSPIELER!

Du möchtest ein großer Fußballer wie **David Alaba** werden?

Dann musst du mehrmals in der Woche **fleißig** und **mit großem Einsatz trainieren**.

Aber nicht nur das Spielen im Verein ist wichtig, sondern auch das Spielen mit Deinen Freunden in der Freizeit auf der Wiese oder einem Spielplatz.

Und denke immer daran:
Jeder will gewinnen und der Beste sein. Aber das Wichtigste am Fußball ist Spaß zu haben, und das Spielen mit deinen Freunden!



Die richtige Ausrüstung ...

- ... passende Fußballschuhe
- ... Schienbeinschützer
- ... Ball in richtiger Größe
- ... gesicherte Tore

Hirn benützen ...

... **schützt und schafft mehr Spaß am Spiel!**

... ist Schienbein schützen!

www.oefb.at



Fußball
für Kinder



DAS BRAUCHST DU ZUM FUSSBALL SPIELEN!

Vor jedem Training oder Match solltest du deine **Fußballtasche** selber packen.

Diese Sachen gehören unbedingt hinein:

- ➔ Fußballschuhe (keine auswechselbaren Stollen)
- ➔ Schienbeinschützer
- ➔ Trainingsanzug, kurze Hose, T-Shirt, Regenschutz (je nachdem wie kalt oder warm es ist)
- ➔ Duschgel oder Seife
- ➔ Handtuch
- ➔ Trinkflasche

Die **Bälle** für das Training und die Spiele bekommst du von deinem Verein.



Spielen - Trainieren - Spielen

Individuelles Lernen steht im Vordergrund!

Keinerlei Druck auf die Kinder ausüben!

Exaktes Vorzeigen der Übungen!

Jedes Kind hat seinen eigenen Ball!

Sorgfältige Vorbereitung und Organisation des Trainings!

Ich habe viele
Ballkontakte!

Wir spielen in
der Kleingruppe!

www.oefb.at



**Fußball
für Kinder**



SO LÄUFT DAS TRAINING IM VEREIN!

In einem Fußballverein in Österreich wird nach der Methode **„Spielen – Trainieren – Spielen“** trainiert.

Das heißt, dein Trainer überlegt sich für jedes Training einen besonderen Schwerpunkt – zum Beispiel **„Tore schießen“**. Dabei achtet er darauf, dass ihr zuerst spielt, dann das Tore schießen übt und zum Schluss des Trainings noch einmal spielt.

Die Übungen sollen **so einfach wie möglich** und leicht zu verstehen sein, damit alle mitmachen können.



Mein Trainer ...

- ... lobt uns oft!
- ... lässt uns alle zum Einsatz kommen!
- ... freut sich mit uns bei Siegen!
- ... tröstet uns bei Niederlagen!
- ... ist ein großes Vorbild für uns!
- ... hat eine Trainerausbildung gemacht!
- ... hat sehr viel Spaß mit uns!

Ich will einmal
so sein wie er!



**Fußball
für Kinder**



DAS IST EIN GUTER TRAINER!

Ein guter Trainer **freut sich**, wenn seine Mannschaft ein Spiel gewinnt. Aber er ärgert sich nicht zu sehr, wenn ihr mal verliert.

Das Training mit ihm macht **großen Spaß**. Er feuert dich und deine Kollegen an und klatscht bei guten Aktionen. Er gibt euch während des Spiels **Tipps**. Nach dem Spiel lobt er dich und sagt dir, **was du gut gemacht hast**.

Ist das so? Dann hast Du einen Supertrainer oder eine Supertrainerin!! Wenn dein Trainer das nicht macht, dann zeige ihm einfach die DVD „Fußball für Kinder“.





KINDER SPIELEN (NOCH) ANDERS!

Du weißt sicher, dass normalerweise **11 Spieler** in einer Fußballmannschaft spielen, und das auf einem sehr großen Feld. Das ist für Kinder noch ein bisschen zu anstrengend. Es soll ja schließlich Spaß machen! Deshalb beginnen wir mit **weniger Spielern** auf einem **kleineren Spielfeld**.

So viele Spieler spielen in einem Team:

- ➔ bis 8 Jahre: 5 Spieler
- ➔ bis 10 Jahre: 7 Spieler
- ➔ bis 12 Jahre: 9 Spieler

So ist das Spiel **besser, spannender, lustiger** und du bist auch öfter am Ball. Und das Wichtigste: es werden auch mehr Tore geschossen!

Im Kinderfußball ist es nicht so wichtig, wer gewinnt oder wer ganz vorne steht. Viel wichtiger ist, dass alle Spaß dabei haben!





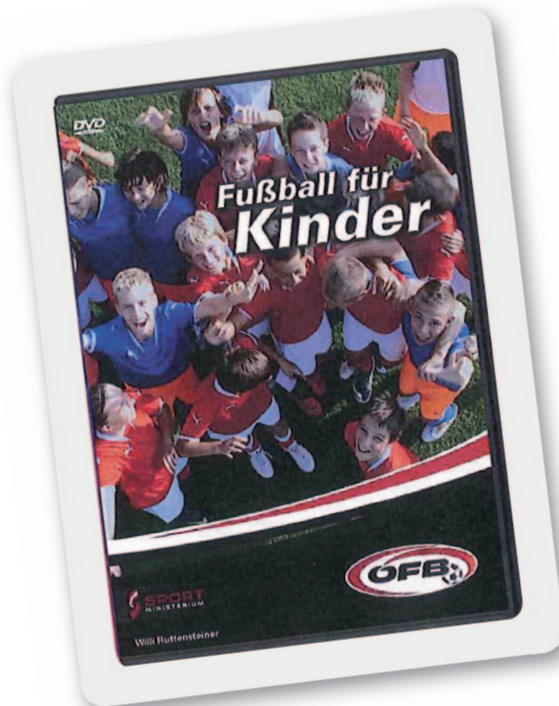
DVD-TIPP!

Du bist jetzt **neugierig** geworden und möchtest noch mehr über Kinderfußball erfahren?

Dann kannst du dir die **DVD „Fußball für Kinder“** besorgen:

- ➔ Der Film „Erwischt?!“ zeigt auf lustige Art, was im Kinderfußball noch besser gemacht werden kann.
- ➔ Im Teil „Fußball für Kinder“ wird dir noch einmal genau erklärt, was zum Start in den Fußball wichtig ist.

Die DVD bekommen du oder deine Eltern bei deinem Landesverband oder direkt vom ÖFB unter nachwuchs@oefb.at.



DAS SOLLTEST DU ESSEN!

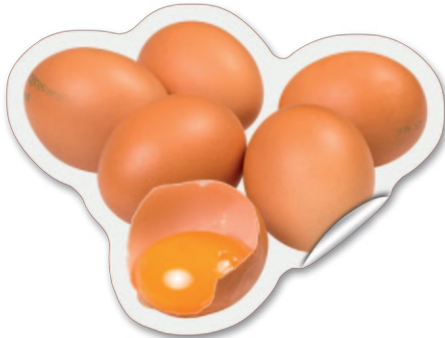


DAS SOLLTEST DU ESSEN!

Eines ist ganz wichtig: Du kannst nur so gut spielen, wie du isst. Zwei Mahlzeiten sind besonders wichtig: Die nach dem Training bzw. Match und das Frühstück. Zum Fußball gehören Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit. Das gibt dir neben dem Training eine gute und ausgewogene Ernährung.

Dazu gehören:

- ➔ Getreide (Haferflocken, Brot, Nudeln)
- ➔ Kartoffeln
- ➔ Obst und Gemüse
- ➔ Milch und Milchprodukte (Joghurt, Käse...)
- ➔ Eier
- ➔ Fisch und mageres Fleisch
- ➔ mindestens 1,5 l Wasser oder stark verdünnter Fruchtsaft am Tag



IMPRESSUM

Medieninhaber, Verleger:
Österreichischer Fußball-Bund
Ernst-Happel-Stadion, Sektor A/F, Meiereistrasse 7
1020 Wien, AUSTRIA

Tel: +43 / 1 / 72718-0*
E-Mail: office@oefb.at

Grafik: kapazunder.com, 2483 Ebreichsdorf
Printed in Austria.

Web: www.oefb.at
www.immerwiederosterreich.at
www.fussballoesterreich.at

Facebook
<http://www.facebook.com/DasNationalteam>
<http://www.facebook.com/OesterreichFanclub>
<http://www.facebook.com/NachwuchsNationalteams>

Freude finden durch ...

- ... Spiele, denn Spielen bedeutet Spaß!
- ... kindgerechte Gestaltung des Spiels!
- ... abwechslungsreiches und vielseitiges Training!

Mein bester
Freund spielt
auch Fußball!

Freunde finden durch ...

- ... Zusammensein beim Training!
- ... gemeinsame Entwicklung!
- ... Spielen ohne Druck!



**Fußball
für Kinder**



