



Grundkonzept unseres Jugendfußball

Ein Leitfaden für alle Spieler, Eltern, Jugendbetreuer und Freunde unseres VfL Nordstemmen.



Inhaltverzeichnis

1. Vorwort
2. Wozu brauchen wir ein Jugendkonzept?
 - 2.1 Grundsätze
 - 2.2 Ziele
3. Anforderungen
 - 3.1 Jugendleitung / Jugendkoordinator
 - 3.2 Jugendtrainer und Betreuer
 - 3.3 Spieler
 - 3.4 Eltern
4. Trainings- und Spielbetrieb
 - 4.1 Trainingsinhalte
 - 4.2 Fördertraining
 - 4.3 Spielbetrieb
5. Altersbereiche
 - 5.1 Bambini (G-Jugend)
 - 5.2 F-Jugend
 - 5.3 E-Jugend
 - 5.4 D-Jugend
 - 5.5 C-Jugend
 - 5.6 B-Jugend
 - 5.7 A-Jugend
6. Konditionstraining
 - 6.1 Schnelligkeit
 - 6.2 Ausdauer
 - 6.3 Kraft
 - 6.4 Beweglichkeit
 - 6.5 Koordination
7. Techniktraining
 - 7.1 Übersicht
 - 7.2 Stationstraining
8. Taktiktraining
 - 8.1 Taktik defensiv
 - 8.2 Taktik offensiv
 - 8.3 Leitlinien

9. Spielintelligenz

10. Schlusswort

1. Vorwort

In der heutigen Zeit besteht die Jugendarbeit eines jeden Vereins nicht mehr nur aus der sportlichen Ausbildung von Jugendspielern. Vielmehr übernehmen die Sportvereine auch soziale und erzieherische Aufgaben, die weit ins gesellschaftliche Leben hineinreichen. Die Entwicklung der Persönlichkeit und das Vermitteln von gesellschaftlich relevanten Werten wie Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Teamwork, Verantwortungsbewusstsein, Respekt, usw. nehmen mittlerweile einen großen Stellenwert ein.

Wir bereiten den Nachwuchs nicht nur auf den Fußballsport, sondern auch auf das Leben vor. In unserer familiären Atmosphäre werden deshalb alle Spieler, unabhängig von ihrem fußballerischen Talent, gleichermaßen gefördert und integriert.

Aber ohne den sportlichen Erfolg aus den Augen zu verlieren, stellen wir deshalb stets die Aus- und Weiterbildung der Kinder und Jugendlichen in den Vordergrund.

Im Sinne eines großen Fußballangebots für alle Kinder und Jugendliche, sind Mädchen genauso willkommen wie Jungs. Ebenfalls heißen wir Kinder und Jugendliche mit Handicaps in unserer Fußball Familie willkommen. Alle Kinder und Jugendliche sollen gerne Sport treiben und sich bei uns im VFL Nordstemmen willkommen und zu Hause fühlen. Und dies ihr ganzes Leben lang.

2. Wozu brauchen wir dieses Jugendkonzept?

- Ohne dieses Konzept ist alles nur von Zufällen abhängig und eine langfristige Planung ist nicht mehr möglich.
- Unser Konzept bietet die Möglichkeit, unsere Ziele klar zu definieren.
- Dieses Konzept ist auf die Sicherung der Zukunft unseres Vereins ausgerichtet und soll für eine positive Außendarstellung sowie Transparenz sorgen, so dass auch Eltern, Gönner und Sponsoren die Zusammenhänge in der Abteilung Jugendfußball besser verstehen und nachvollziehen können.
- Unser Konzept soll Jugendbetreuern und Funktionären eine Art Wegweiser an die Hand geben.

2.1 Grundsätze

- Die Jugendarbeit ist stets darauf ausgerichtet, Kinder und Jugendliche sowohl sportlich als auch menschlich in ihrem Leben weiter zu schulen.
- Trainer und Betreuer haben eine Verantwortung für die Kinder, die weit über den sportlichen Bereich hinausgehen.
- Kindern und Jugendlichen soll der Spaß am „Mannschaftsspiel“ Fußball vermittelt werden.
- Die Entwicklung der Kinder, Jugendlichen und nicht der kurzfristige sportliche Erfolg, steht im Vordergrund.
- Die Entwicklung einer Persönlichkeit und das Vermitteln von gesellschaftlich relevanten Werten wie Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Teamarbeit, Respekt und Verantwortungsbewusstsein nehmen einen ebenso großen Stellenwert ein wie die sportliche Weiterentwicklung.
- Wir fördern Selbstsicherheit durch Lob und Anerkennung, konstruktive Kritik, sowie fachliche und soziale Kompetenz.
- Wir sind immer Ansprechpartner für die Kinder und Jugendlichen bei Problemen aller Art.

2.2 Ziele

- Kinder und Jugendliche sollen an den Fußballsport mit viel Spaß herangeführt und bestmöglich ausgebildet werden.
- Ein reibungsloser Übergang zwischen den Altersklassen muss gewährleistet sein.
- Die Mannschaften der unterschiedlichsten Altersklassen sollen sich untereinander kennen und immer freundlich Grüßen und gegenseitig anfeuern.
- Wir möchten in allen Altersklassen dauerhaft mindestens eine Mannschaft für den Spielbetrieb melden.

- Langfristig sollen junge, sportlich und charakterlich gut ausgebildete Fußballer mit hoher Vereinsidentifikation an den Aktivenbereich abgegeben werden, um das Weiterbestehen des Vereins auf einer breiten Basis nachhaltig zu sichern.
- Alle Spieler sollen sich immer beim VFL Nordstemmen wohl fühlen. Auch die Spieler, die fußballerisch weniger talentiert sind, sollen langfristig an den Verein gebunden werden, um als Jugendbetreuer, Schiedsrichter oder Funktionär eingebunden werden zu können.

3. Unsere Anforderungen

3.1 Jugendleitung / Jugendwart

- Der Jugendleiter / Jugendwart ist verantwortlich für die Organisation unserer Jugendarbeit.
- Er repräsentiert den Jugend-Fußball gegenüber der Öffentlichkeit und ist Bindeglied und Ansprechpartner für die Eltern.
- Er arbeitet sehr eng mit der Vereinsführung zusammen.
- Er organisiert die Trainerarbeit für die Mannschaften und schafft bestmögliche Rahmenbedingungen für die Jugendarbeit.
- Er fördert die Aus- und Weiterbildung der Jugendtrainer.
- Er organisiert und leitet die Trainer- / Betreuersitzungen.
- Er unterstützt die Mannschaften bei Jugendturniere des VFL Nordstemmen
- Er bringt die Jugendabteilung immer weiter voran

3.2 Die Jugendtrainer und Betreuer

Unsere Jugendtrainer und Betreuer sind nicht nur für das eigentliche Training und Die Spielgeschehen verantwortlich, sondern tragen auch zur Erziehung der Kinder und Jugendlichen bei. Sie haben in allen Bereichen eine Vorbildfunktion und vermitteln Werte wie Kameradschaft, Teamgeist, Toleranz, Leistungsbereitschaft und lehren die Spieler den respektvollen Umgang mit Schiedsrichtern und Gegnern. Außerdem fungieren sie als Organisatoren rund um das Team. Ihre Arbeit richtet sich nicht auf kurzfristige Erfolge, sondern strebt einen nachhaltigen Erfolg an. Die individuelle Ausbildung und Weiterentwicklung des einzelnen Spielers steht dabei im Vordergrund. Das Betreuerteam ist auch für die Kontaktpflege zu den Eltern verantwortlich. Ein Trainer sollte im Training wie im Spiel motivieren, Fehler erkennen und durch einfaches Coachen korrigieren sowie eigene Trainingsformen reflektieren können, was gut war und was man besser machen könnte bei der jeweiligen Übungsform. Ein Trainer muss dafür sorgen, dass seinen Spieler nie langweilig wird. Das heißt, er muss immer wieder Variationen in die Übungen einbauen, um die Spieler immer wieder aufs Neue zu fordern. Gegebenenfalls muss der Trainer auch in Übungen unterbrechen: sollte in einer Spielform beispielsweise nach 10 Minuten nur 1 Tor gefallen sein, muss der Trainer beispielsweise Ballkontakte oder Tore verändern.

Ein regelmäßiger Gedankenaustausch zwischen unseren Jugendbetreuern ist sinnvoll und gewollt. Der Verein unterstützt nach Möglichkeit die Aus- und Weiterbildung der Jugendtrainer.

Grundsätze für die Jugendbetreuer

- Zuverlässigkeit
- Pünktlichkeit (Trainer ist Erster und Letzter)
- Vorbildhafter Auftritt (Vereinsregeln beachten, Umgang mit Trainingsmaterial)
- Positive Kommunikation (mit Spielern, Eltern, Gästen, Schiedsrichtern)
- Spaß am Sport
- Fairness gegenüber Schiedsrichtern und Gegnern, gerade bei Niederlage
- Gleichbehandlung aller Kinder
- Positive Kritik (Lob und Anerkennung) und Toleranz
- Probleme im persönlichen bei den Spielern erkennen und handeln



Zentrale Forderungen an einen Kindertrainer

- ▶ Mit attraktiven, altersgerechten Aufgaben Spiel- und Bewegungsfreude fördern!
- ▶ Spaß am Fußballspielen vermitteln!
- ▶ Kein Zeitdruck – kein Leistungsdruck!
- ▶ Leistungen trotz einer Niederlage positiv hervorheben, Sieg und Niederlage relativieren!
- ▶ Loben heißt: die Motivation und das Selbstvertrauen stärken!
- ▶ Das Miteinander vor dem Gegeneinander üben!
- ▶ Wünsche der Kinder stets berücksichtigen!
- ▶ Erzieher und Förderer jedes einzelnen Kindes sein!
- ▶ Vorbild in jeder Situation sein!

3.3 Die Spieler

- Wir möchten Spieler, die eine positive Einstellung zum Fußballspielen und zum aktiven Sport im Allgemeinen haben
- Wir möchten Spieler für die Teamgeist kein Fremdwort ist
- Wir möchten Spieler, für die ein sportliches und freundliches Auftreten auf und außerhalb des Spielfeldes eine Selbstverständlichkeit ist.
- Verhaltensregeln wie Pünktlichkeit, Sauberkeit und Fairness müssen bereits bei den jüngsten Fußballern eingeübt werden.
- Wir möchten unsere Jugendspieler auch als Jugendtrainer engagieren
- Wir möchten Spieler, die alle Materialien zum Training und Spielen mit auf- und abbauen

Eskalationsstufen

Eine Störung des Trainings- und Spielbetriebes liegt dann vor, wenn das (Fehl-) Verhalten Einzelner dazu geeignet ist, massiv und auf Dauer die anderen Kinder in ihrer Entwicklung und Betreuung zu stören.

Eskalationsstufe 1

Für den Fall, dass sich einzelne Kinder/Jugendliche trotz wiederholter Ermahnung nicht an die vom Trainer/Betreuer vorgegebene Ordnung halten, sucht der Trainer das Gespräch mit den jeweiligen Eltern und weist auf das Fehlverhalten der Kinder mit der Bitte hin, dass die Eltern unabhängig vom Trainer auf das Kind einwirken, um es zu einer Verhaltensänderung während des Spiel- und Trainingsbetriebes zu bewegen.

Eskalationsstufe 2

Für den Fall, dass nach einer eindringlichen Ermahnung (s.o.) das Fehlverhalten des Kindes nicht beendet werden konnte, führen Jugendleiter und Trainer gemeinsam das Gespräch mit den Eltern des Kindes und fordern die Eltern auf, während der Dauer des Trainings- bzw. Spielbetriebes am Platz anwesend zu sein, um selbst das Verhalten des Kindes zu überwachen.

Eskalationsstufe 3

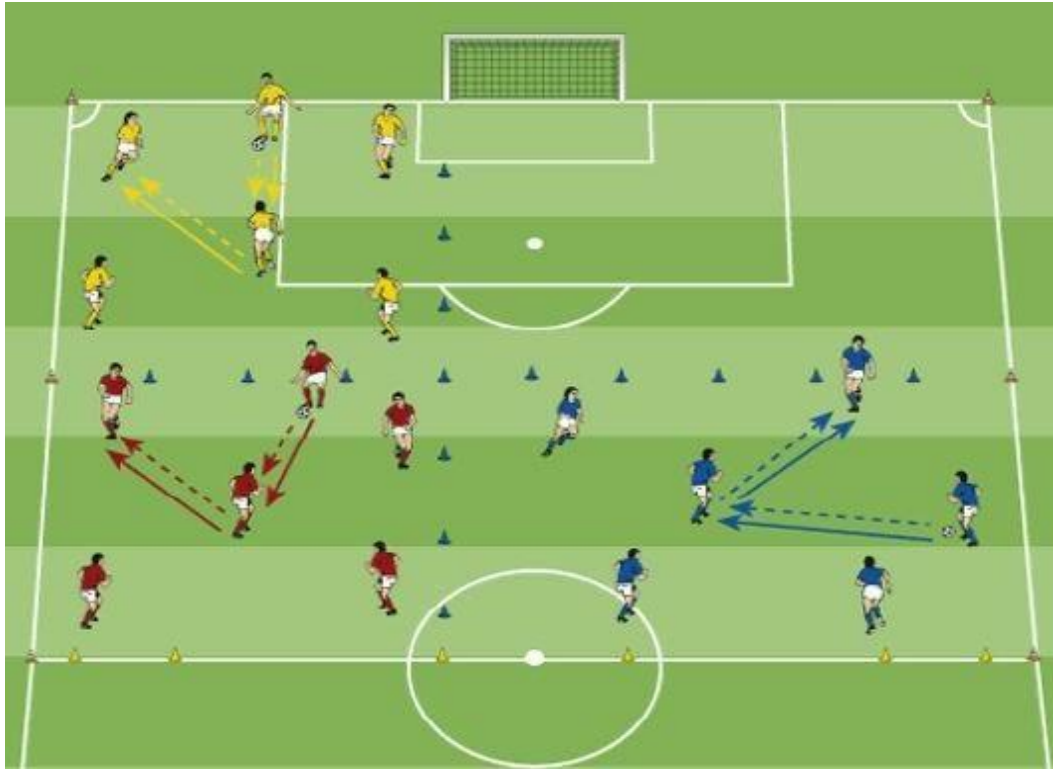
Sollten die Eltern nicht bereit sein, sich in die Betreuung des Kindes während des Trainings- bzw. Spielbetriebes einzubringen oder das Kind trotz Anwesenheit eines Elternteils nach wie vor die Abläufe massiv beeinträchtigen, hat ein erneutes Gespräch des Jugendleiters sowie des Trainers mit den Eltern zu erfolgen. In diesem Gespräch erklärt der Verein den Eltern die Notwendigkeit, das Kind für eine gemeinsam abgestimmte Zeitdauer aus dem Trainings- und Spielbetrieb herauszunehmen. Nach dieser Frist besteht die Möglichkeit, das Kind wieder in den Trainingsbetrieb aufzunehmen. Damit ist die Hoffnung verbunden, dass das Kind in seiner Entwicklung so vorangekommen ist, dass es sich in eine Gruppe integrieren und den Anweisungen des Trainers/Betreuers Folge leisten kann.

3.4 Die Eltern

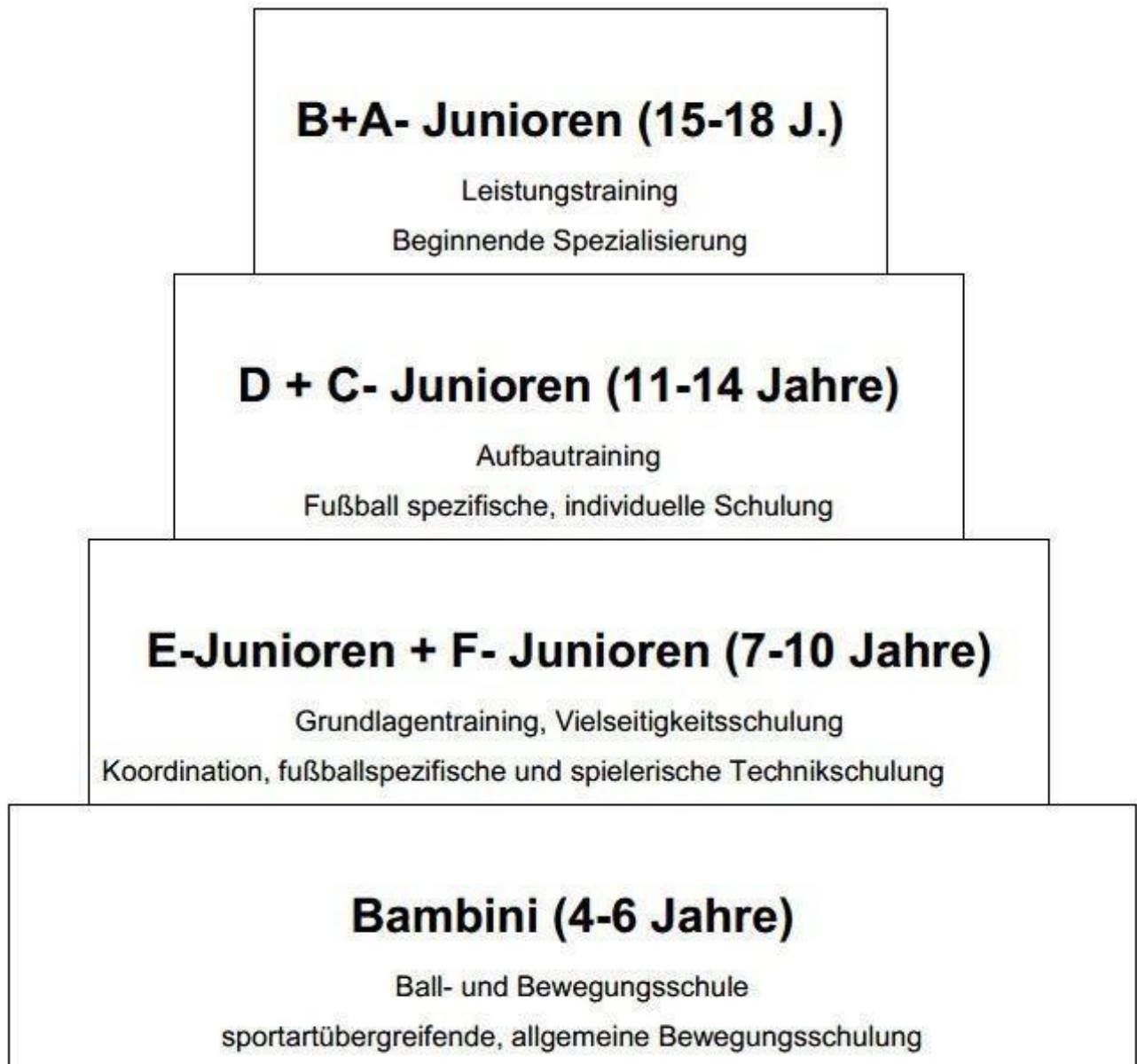
- Dieses Jugendkonzept ist auch für die Eltern gedacht, um die Arbeit der Jugendabteilung transparenter zu machen.
- Die Eltern sind ein wichtiger Bestandteil der Jugendabteilung. Ohne sie ist ein funktionierendes Vereinsleben nicht denkbar.
- Zwischen dem Betreuerteam und den Eltern sollte ein vertrauensvolles Verhältnis bestehen.
- Die Eltern sind aufgefordert, das Betreuerteam und die Kinder durch Motivation, Lob und Anfeuern aller Kinder zu unterstützen
- Die Jugendbetreuer sind alle ehrenamtlich tätig und investieren ihre Freizeit zum Wohle der Kinder und Jugendlichen. Konstruktive Kritik und Anregungen für Spiel und Training sind jederzeit willkommen, letztlich ist aber der Jugendbetreuer für alle sportlichen Entscheidungen zuständig und verantwortlich
- Die Eltern sind aufgefordert, bei Veranstaltungen oder Events den Verein zu unterstützen, damit ein großes Angebot für Kinder und Jugendliche in unserem Verein entstehen kann

4. Trainings- und Spielbetrieb

4.1 Trainingsinhalte



Unser Jugendkonzept lehnt sich an die Ausbildungskonzeption des Deutschen Fußballbundes an (www.dfb.de). Der DFB unterscheidet vier Ausbildungsstufen, die aufeinander aufbauen. Ziel ist es, dass die Kinder und Jugendlichen beim Wechsel in die nächsthöhere Altersklasse bestimmte Fertigkeiten und Fähigkeiten mitbringen, auf denen dann aufgebaut werden kann:



Über alldem stehen folgende Grundsätze:

- Das Kinder und Jugendtraining darf kein reduziertes Erwachsenentraining sein.
- Erstes Ziel im Jugendfußball ist die perspektivisch angelegte Ausbildung jedes einzelnen Spielers, nicht der kurzfristige Erfolg der Mannschaft.

4.2 Fördertraining

Der Förderverein (**sollgegründet werden**) bietet ggfls. ein Fördertraining für bestimmt Altersgruppen durch ausgebildete Trainer an (z.B. TW-Training E- + B-

Jugend). Entscheidung jeweils von Saison zu Saison, rechtzeitige Information erfolgt über Förderverein bzgl. Trainer- und Elternverteiler.

Alle Kinder werden bis zur D-Jugend grundsätzlich nach ihrem Alter den Mannschaften zugeteilt. Einzelne Ausnahmen sind mit Zustimmung der betroffenen Eltern und Jugendbetreuer möglich. An Spieltagen können Spieler vereinzelt doppelt eingesetzt werden, allerdings nicht beide Spiele über die komplette Spieldauer. Hierbei wird eine enge Absprache zwischen den beteiligten Trainern vorausgesetzt, damit die beteiligten Spieler von Mehrfacheinsätzen profitieren und nicht überanspruchert werden.

Bambini, F, E– Jugend

- In diesen Jahrgangsstufen sollen die Kinder nach Jahrgängen eingeteilt werden um Rücksicht auf Freundschaften zu nehmen und diese zu fördern (besonders talentierte Spieler können im Einzelfall auch nach Rücksprache der beteiligten Trainer einen Jahrgang höher spielen).
- Allen Kindern soll die Möglichkeit geboten werden, an einem hochwertigen Training teilzunehmen und ausreichende Spielzeit in der Spielrunde zu erhalten.
- Spielfreude und Spaß sind wichtiger als Sieg oder Meisterschaft.
- Alle Spieler sollen keine festen Positionen begleiten, sondern im Grundlagenbereich möglichst unterschiedliche Positionen kennenlernen.
- Bei wichtigen Spielen sollen die Spieler auf ihrer besten Position eingesetzt werden (Feldspieler + Torhüter).

D, C, B, A- Jugend

- Ziel ist in diesen Jahrgangsstufen die individuelle, qualitativ hochwertige Ausbildung der Jugendspieler zu gewährleisten.
- Schaffung von Spiel- und Entwicklungsmöglichkeiten auch für weniger talentierte Kinder. Allen Kindern soll die Möglichkeit geboten werden, an einem hochwertigen Training teilzunehmen.
- Heranführen von Jugendspielern an die eigenen Seniorenmannschaften, mit dem Ziel, eine mindestens kreisligareife Seniorenmannschaft aus dem eigenen Nachwuchs zu stellen.
- Junioren-Meisterschaften sind anzustreben, stehen aber nicht im Vordergrund. Freude am Fußball, Gemeinschaft und Begeisterung sind zu fördern. Die Entwicklung von Einzelspielern sowie der Mannschaft ist wichtig.
- langfristiges Ziel soll es sein, mit den A- und B-Junioren irgendwann in der Landesliga sowie den C-Junioren in der Kreisliga zu spielen.
- Entwickeln von mindestens 2- 3 Spielern für die erste Herrenmannschaft pro Jahrgang.

Anmerkung:

Im Anhang sind die genauen Inhalte und Schwerpunkte einer jeden Altersgruppe einzusehen. Diese sind verpflichtend und bindend für alle unsere Jugendtrainer.

5. Altersbereiche

5.1 Leitlinien Bambinitraining

Bambini-Spiele: Expeditionen für kleine Entdecker!

- Fußballspiele mit Bambini haben eigene Regeln! Sie müssen vollständig auf die Bedürfnisse der Kinder ausgerichtet sein.
- Kinder wollen spielen! Begeisterung für eine sportliche Beschäftigung wie den Fußball können Bambini demnach nur dann wirklich entwickeln, wenn die Erwachsenen ihnen dies ermöglichen. Fällt der Erstkontakt mit dem Sport enttäuschend aus, so setzen die Kinder schnell den ‚Keine-Lust-Haken‘!
- Deshalb Fußballspiele möglichst immer mit spannenden Zusatzangeboten verbinden! Spielfeste mit verschiedensten kreativen Angeboten ermöglichen den Kindern immer neue Bewegungserfahrungen und verhindern so, dass den Bambini das reine Fußballspiel zu langweilig wird!

Kein, Kleines-Erwachsenentraining'!

- Das Fußballspiel mit Kindern hat in dieser Altersklasse nur wenig gemein mit dem, was Erwachsene von solchen Begegnungen im Fußball erwarten: Das gilt sowohl für die Organisation als auch für die Spielregeln! Einfache Spielregeln, viele Tore!

Das Spiel kennenlernen

- Bambinis entdecken den Fußball und lernen ihn Stück für Stück kennen. Dementsprechend beziehen sich die Inhalte der Spielstunden auf die Grundlagen des Spiels.

Lange Wartezeiten vermeiden

- Für Kinder ist es wichtig, dass sie so viele Ballkontakte wie möglich im Training sammeln. Ansonsten fühlen sie sich nicht gefordert und suchen sich durch andere ablenkende Dinge Beschäftigung.

Übungen in Geschichten verpacken

- Um die Kinder zu begeistern, sollten möglichst viele Übungen in kleine Erzählgeschichten verpackt werden. Dies fördert einerseits die Motivation der Kinder, andererseits bietet es eine Abwechslung und die Kinder merken nicht, dass sie eine simple Technik- oder Laufübung machen, sondern sind davon überzeugt, dass sie spielen.

EINFACHES LAUFEN UND BEWEGEN



- Schulung motorischer Grundbewegungen: Laufen, Springen, Rollen und Balancieren
- Lauf- und Abschlagsspiele
- Spiele mit, auf und an Klein- und Großgeräten

Vielseitige Bewegungsaufgaben gehören in jede Spielstunde.



Leitlinien für das Spielen und Üben mit Kindern: „Lassen!“



- L**ange Wartezeiten vermeiden!
- A**ufgaben einfach, aber dennoch variantenreich anbieten!
- S**pielerisch üben!
- S**piele stets in kleinen Feldern und kleinen Gruppen organisieren!
- E**rfolgserlebnisse für jedes einzelne Kind ermöglichen!
- N**icht nur fußballspezifische Lernziele verfolgen!

Ungestört spielen lassen!

EINFACHE AUFGABEN MIT BALL



- Spielen mit verschiedenen Bällen
- Aufgaben mit Ball: Rollen, Fangen, Stoppen, Werfen usw.
- Leichte Aufgaben mit dem Ball am Fuß
- Bewegungskombinationen: Ball + Koordinationsaufgabe
- Wettfeiern mit Ball

Das Spielobjekt ‚Ball‘ auf vielfältige Weise kennenlernen.



- Freies Ausprobieren grundlegender technischer Anforderungen: Dribbeln, Passen und Schießen
- Kleine Spielformen und Wettkämpfe
- Sportartübergreifende Spiele: Brennball, Völkerball, Handball usw.

Im Mittelpunkt steht das erste spielerische Kennenlernen verschiedener Bewegungsanforderungen im Fußball.



- Kleine Mannschaften: 1 gegen 1 bis 4 gegen 4
- Kleine Spielfelder: etwa 20 x 15 Meter
- Verschiedene 'Tore': Stangen, Matten, Kästen usw.
- Einfache Spielregeln: z. B. Einrollen statt Einwerfen

Kurze Wege zum Tor sorgen für viele Tore und Erfolgserlebnisse!

5.2 Leitlinien F-Jugendtraining

Die ersten Schritte zum Fußballer

- Nach den Bambini-Spielstunden gehen die Kinder bei den F-Junioren nun einen großen Schritt weiter. Im Fokus der Ausbildung steht ganz klar die Schulung der Basistechniken. Die Vermittlung vielseitiger Bewegungserfahrungen und der Freude am Fußball sind die Kernpunkte, denen sich der Trainer in dieser Altersklasse widmen sollte. Spielerische Formen motivieren die spielfreudigen Nachwuchskicker und vermitteln ganz nebenbei in altersgemäßer Weise die altersspezifischen Ziele.
- Die Organisation in kleinen Übungsgruppen und der Einsatz mehrerer Bälle ermöglichen den Kindern dabei viele Aktionen am Ball. Lange Wartezeiten oder Erklärungen sollte der Trainer dagegen vermeiden. F-Junioren stecken voller Bewegungsdrang und dieser sollte in jeder Trainingseinheit erfüllt werden.

Viele Aktionen am Ball

- Viele Übungen, viele Ballkontakte, viele Spiele! Das ist das, was F-Junioren sehen wollen, ihnen Spaß macht und ihnen dabei hilft, sich ständig weiterzuentwickeln. In diesem Alter die Kinder auch in verschiedenen Spielformen spielen lassen, dabei Ballgrößen, Tore sowie Spielfeldgröße variieren. Abwechslung steigert die Begeisterung.

Kindgerechtes Coachen

- Kinder in diesem Alter sind noch verspielt, verstehen noch keine Fußballerfachsprache. Daher mit einfachen Begriffen hantieren, und immer die Übungen vormachen. Durch die Wahrnehmung mit dem Auge können Kinder die Aufgaben viel schneller verstehen und umsetzen.



- Spiele mit Geräten, Hindernis-Parcours (Halle!)
- Fangspiele, Staffeln
- Schulung der Bewegungsfertigkeiten: Starten, Stoppen, Ausweichen, Hüpfen, Springen, Fallen, Rollen usw.

Allgemeine Bewegungsfertigkeiten sind die Basis für eine optimale Fußball-Leistung!



Motivierende Technikübungen zum Dribbeln, Fintieren, Passen, An- und Mitnehmen, Schießen

- Mit motivierenden Parcours
- In kindgerechten Gassenformen
- Mit bewegungsintensiven Rundläufen
- Als kleine Wettbewerbe

Technik-Spiele

- 1 gegen 1 (Dribbeln, Fintieren)
- Überzahlspiele (Passen, Schießen)

Mixed-Training

- Altersgemäße Technikaufgaben, parallel dazu kleine Spiele und Turniere



Spiele und Turniere

- 1 gegen 1 bis maximal 6 gegen 6

Kleine Fußball-Turniere

- In der Halle/im Freien

Mixed-Training

- Kleine Fußballspiele, parallel dazu Ablauf von Technikaufgaben



- Einzelaufgaben mit fliegenden, rollenden und springenden Bällen
- Aufgaben mit Ball zu zweit, zu dritt usw.
- Wetteifern mit Ball

Das Ziel:

Eine umfassende Geschicklichkeit mit dem Ball!

5.3 Leitlinien E-Jugendtraining

Techniken verbessern, einfache Taktiken einführen

- Bei den E-Junioren dominieren zu Beginn des Trainings weiterhin vielseitige Bewegungen. Gleichwohl sollte dem deutlich verbesserten Koordinationsvermögen Rechnung getragen und die fußballspezifischen Techniken verfeinert werden. Im Mittelpunkt der E-Jugend-Ausbildung stehen vor allem das 1 gg 1 defensiv und offensiv sowie auch erste Gleichzahl- (2 gg 2, 3 gg 3, 4 gg 4) und Über/Unterzahlspiele (2 gg 1, 3 gg 2, 4 gg 3).

Zielgerichtet und spielerisch

- Das Dribbling wird zielgerichteter und schneller, Finten wie Ausfallschritt und Übersteiger werden eingeführt. Das Training gewinnt genau wie die Kinder an Reife, behält seinen spielerischen Charakter jedoch bei.

Koordination

- Es sollten in jedem Training Formen der Koordination und Schnelligkeit trainiert werden, um die Handlungsschnelligkeit der Spieler schon früh zu verbessern.

VIELSEITIGE SPORTLICHE AKTIVITÄTEN



- Lauftechnik/-koordination (Lauf-ABC)
- Fangspiele und Staffelwettkämpfe
- Haltungsschulung,
Ganzkörperkräftigung, Beweglichkeit
- Sportartübergreifende
Aufgabenstellungen: Klettern, Turnen,
Schwimmen usw. zum Sammeln
umfangreicher Bewegungserfahrungen



- Vielseitige Erfahrungen mit rollenden, springenden und fliegenden Bällen
- Rollen, Werfen, Fangen, Prellen von Bällen – auch im Rahmen der positionsübergreifenden Torhüterschulung
- Einsatz von verschiedenen Bällen zur Verbesserung des Ballgefühls
- Sportartübergreifende Spiele wie Handball, Basketball, Völkerball usw. für eine sportlich vielseitige Ausbildung



- Verschiedene Formen des Ballführens
- Unterschiedliche Möglichkeiten des Fintierens (Übersteiger usw.) lernen
- Üben der Passtechniken
- Schulung der Ballan- und -mitnahme
- Torschussspiele zur Anwendung der Schusstechniken (Voll-/Innen-/Außenspann)
- Kennenlernen des Kopfballs (nur mit Leichtbällen oder Luftballons)



- Freie Fußballspiele in kleinen Teams
- Kleinfeld-Turniere und Wettkampfsiele
- Spielerisch orientierte Schulung individualtaktischer Verhaltensweisen
- Raumorientierung und -aufteilung als Grundlagen des Zusammenspiels
- Kennenlernen von Über-/Unterzahlssituationen
- Anwendung aller Trainingsinhalte in wettkampfnahen Spielen mit Schwerpunkten

5.4 Leitlinien D-Jugendtraining

Spielen und Trainieren

- Technik, Technik, Technik und natürlich auch schon die Grundlagen der Taktik stehen hier auf dem Lehrplan.
- Die jetzt sehr hohe Koordinationsfähigkeit verpflichtet geradezu zu einer systematischen Verfeinerung der fußballspezifischen Techniken. Taktisch setzen sich die Junioren dieser Altersklasse mit den neuen Gegebenheiten des größeren Spielfeldes auseinander. Ihre Techniken sollten die Spieler mit vielen Übungen unter Gegnerdruck langsam verfestigen.

Schnelligkeit

- Im ersten goldenen Lernalter muss in jedem Training eine Übung zur Schnelligkeitsverbesserung enthalten sein. Diese sollte variiert werden mit und ohne Ball.

Individual- und Gruppentaktik im Mittelpunkt

- Durch das hohe Maß an Lernwille in diesem Alter ist es wichtig, die Kinder im offensiven 1 gegen 1 wie auch defensiv sowie aber auch in kleinen Spielen im Gleichzahlspiel sowie im Über- und Unterzahlspiel taktisch zu schulen und ihnen Tipps an die Hand zu geben, wie sie sich in solchen Situation idealtypisch zu verhalten haben.



- Steigerung der Ausdauer durch kleine Fußballspiele
- Verbesserung schnellkräftiger Bewegungen mit motivierenden Lauf- und Sprungwettbewerben
- Allgemeine Kräftigung vor allem der vernachlässigten Muskelgruppen
- Kräftigungsübungen mit motivierenden Einzel- und Partneraufgaben
- Schulung von Beweglichkeit und Geschicklichkeit



- Erlernen und Festigen aller Techniken (Dribbeln, Passen, An- und Mitnehmen, Schießen, Köpfen usw.)
- Erreichen einer hohen Bewegungspräzision auch unter erschwerten Bedingungen
- Verbessern der Ballgeschicklichkeit und der Kreativität mit dem Ball auch in koordinativ anspruchsvollen Abläufen
- Kennenlernen der Beziehung von Technik und Taktik: Mit den technischen Fähigkeiten Spielsituationen lösen.



- Schulung individualtaktischer Verhaltensweisen in Abwehr und Angriff (z.B. Lösungsmöglichkeiten für den Ballbesitzer, Laufwege aus dem Deckungsschatten des Gegners usw.)
- Intensive Zweikampfschulung in Offensive und Defensive
- Erlernen gruppentaktischer Grundlagen für das Spielen im Raum (z.B. ballorientiertes Verschieben, Übergeben/Übernehmen usw.)
- Gruppenspiele mit Provokationsregeln (z.B. Spiel mit 3 Ballkontakten, langer Pass nach 3 kurzen Zuspielen usw.)



- Anwendung aller technischen und individualtaktischen Elemente unter verstärktem Gegnerdruck
- Erste Spielerfahrungen mit gruppentaktischen Grundlagen
- Motivierende Turniere auf dem Kleinspielfeld zur Förderung von Spielfreude und Kreativität
- Fortschreitende Einstellung der Spieler auf größer werdende Spielfelder
- Freie Fußballspiele in verschiedenen Mannschaftsgrößen

5.5 Leitlinien C-Jugendtraining

Die Freude am Fußballspiel erhalten

- Mittlerweile sind die Jugendlichen auf dem großen Feld im 11 gegen 11 angekommen. Auf dem Weg zum Erwachsenen komplettiert sich nun im Altersbereich der C-Junioren auch das Bild der Trainingsinhalte.
- Dabei gewinnt die fußballspezifische Fitness an Bedeutung genau wie die Schulung individual- und gruppentaktischer Grundlagen. Doch auch wenn das Training immer mehr Ernsthaftigkeit fordert, so ist es die wichtigste Aufgabe des Trainers, die Freude am Fußball zu erhalten! Viele Spiele mit Gegnerdruck nehmen an Wichtigkeit zu!

Kondition

- In diesem Altersbereich sind die Größenunterschiede am deutlichsten, einige sind bereits schnell in die Höhe gewachsen, andere noch im Wachstum zurück. Dies muss mit gezieltem Koordinations-, aber auch Krafttraining trainiert werden um die Muskulatur zu stabilisieren.

Gruppentaktik als Erfolgsrezept

- Neben dem körperlichen Training nimmt die Taktik im Training eine immer wichtigere Rolle. In der C-Jugend wird erstmals mit 11 Spielern gespielt, also wird in den meisten Fällen auf eine Viererkette zurückgegriffen. Neben Gleichzahl- und Über-/Unterzahlspielen rückt im taktischen Bereich das komplexe Verhalten der Viererkette in den Mittelpunkt des Taktiktrainings.



- Komplexe und spielerische Verbesserung der Kondition
- Schulung der Konditionsfaktoren Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Laufkoordination
- Schulung konditioneller Fähigkeiten stets in einer motivierenden und fußballbezogenen ‚Verpackung‘
- Intervallartige und schnellkräftige und stark schnelligkeitsbezogene Bewegungen stehen im Mittelpunkt
- Grund- und Ausgleichstraining: Motivierende Beweglichkeitsübungen sowie Kräftigung vor allem ‚vernachlässigter‘ Muskelgruppen



- Detailliertes Üben aller fußballspezifischen Bewegungsabläufe
- Verbesserung der Ballgeschicklichkeit und des kreativen Umgangs mit dem Ball
- Anpassung der technischen Fähigkeiten an verbesserte Kraft/Schnelligkeitseigenschaften der Spieler
- Spielgemäße Anwendung aller Techniken unter verstärktem Gegnerdruck
- Wechselseitige Beziehung zwischen technischen und taktischen Inhalten



- Entwicklung technisch-taktischer Handlungen in einfachen Spielsituationen
- Isolierte Schulung individual- und gruppentaktischer Verhaltensweisen in Abwehr und Angriff
- Förderung von Spielverständnis, Beobachtungsvermögen, Kreativität und selbstständiger Entscheidungsfähigkeit
- Spielsituationen, die im Wettkampf vorkommen, im Training spielnah simulieren.



- Anwendung aller technischen und individual-/gruppentaktischen Elemente unter verstärktem Gegnerdruck mit Wettspielcharakter
- Herausstellen der Bedeutung von mannschaftlich geschlossenem Zusammenwirken
- Vorbereitung der Spieler auf die Anforderungen des Wettspiels im 11-gegen-11
- Turnierformen auf dem Kleinspielfeld zur Erhöhung von Spielfreude und zur Förderung von Kreativität

5.6 Leitlinien B-Jugendtraining

Taktik und Athletik schulen – die Technik perfektionieren

- Die Entwicklung vom 'Jugend'- zum 'Erwachsenenfußball' nimmt nun langsam Formen an. Auch die Taktik rückt immer mehr in den Fokus
- Ebenso gewinnt die fußballspezifische Athletik an Bedeutung und die technischen Fertigkeiten müssen sich daran messen lassen, wie sie im Wettkampf eingebracht werden. Es wird fast ausschließlich nur noch mit Gegnerdruck trainiert

Komplexe Übungsformen

- Technik-, Taktik- und Konditionsübungen müssen in komplexen Übungsformen trainiert werden. Die Spieler müssen vom Kopf her gefordert werden, sonst empfinden diese das Training schnell als langweilig. Vereinzelt darf auch noch isoliert trainiert werden.

Mannschaftstaktik

- Nachdem in der C-Jugend die Individual- und Gruppentaktiken gefestigt wurden, steht ab der B-Jugend die in der C-Jugend angerissene Mannschaftstaktik im Mittelpunkt. Einzelne positionsspezifische Technikanweisungen (spieloffene Stellung beim AV) sowie gesamtheitliche mannschaftstaktische Aspekte (Spielaufbau, Pressing) werden in Spielformen mit immer unterschiedlichen Spielregeln trainiert, während der Trainer intensiv Fehler durch engagiertes Coaching korrigiert.



- Spielerische Ausrichtung des Konditionstrainings (durch verschiedene Varianten des Fußballspiels)
- Training einzelner Faktoren der Kondition (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit)
- Schulung der Ausdauer durch interessante Laufformen und Rundläufe mit technischen Zusatzaufgaben
- Kräftigung sowie Erhaltung/Verbesserung der Beweglichkeit durch motivierende Einzel- und Partnerübungen



- Nutzung der günstigen koordinativen Voraussetzungen zur Verbesserung der technischen Fertigkeiten
- Anpassung der Fertigkeiten an die gesteigerten Spielanforderungen unter hohem Zeit- und Gegnerdruck
- Intensives Training der Ballgeschicklichkeit
- Intensive Schulung des Dribblings, der Pass- und Schusstechniken, der Ballan- und mitnahme und der Verteidigungstechniken bis hin zur Perfektionierung
- Anwendung aller Inhalte des Techniktrainings im freien Spiel bzw. im Trainingsspiel



- Perfektionierung individualtaktischer Verhaltensweisen im Spiel unter höchstem Zeit- und Gegnerdruck
- Verbesserung taktischer Abläufe in der Gruppe, abhängig von Ballbesitz/kein Ballbesitz bzw. Über-, Gleich- und Unterzahl
- Schulung des mannschaftlichen Zusammenwirkens in Angriff und Abwehr, abhängig von Teamstärke und Spielkonzept
- Förderung von Flexibilität und Kreativität in verschiedenen Spielsystemen (4-3-3, 4-2-3-1, 4-4-2 mit Raute/Kette)



- Erweiterung der technisch-taktischen Vielseitigkeit im Spiel durch die wettkampfnähe Anwendung aller Trainingsinhalte in Fußballspielen mit Schwerpunkten
- Verbesserung der taktischen Verhaltensweisen in entsprechenden Spielsituationen durch Fußballspiele in Über-, Gleich- und Unterzahl
- Förderung eines zielstrebigem Angriffspiels bzw. Simulation von erhöhtem Zeit- und Gegnerdruck durch Begrenzung der erlaubten Ballkontakte bzw. durch Pflichtkontakte
- Unterstützung von Spielfreude durch motivierende Wettkampf- und Turnierformen

5.7 Leitlinien A-Jugendtraining

Rüstzeug für den Übergang

- Der Leistungsgedanke gewinnt nun an Gewicht. Im Übergang zum Bereich der Amateure muss ein A-Junior sich daran messen lassen, inwiefern er das erlernte erfolgsbringend im Wettkampf anwenden kann. Alle Übungen (einzelne Ausnahmen bei Passstafetten zum Aufwärmen) werden mit Gegnerdruck ausgeführt.

Komplexe Übungsformen

- Im letzten Jugendaltersbereich wird nur noch in komplexen Formen trainiert. Beispiel 6 gg 6, in dieser Spielform werden individual- sowie gruppentaktische Element trainiert, aber auch alle technischen und zahlreiche koordinativen Aspekte.



- Spielerische Ausrichtung des Konditionstrainings (durch verschiedene Varianten des Fußballspiels)
- Athletische Vorbereitung für die gesteigerten Anforderungen des Seniorenbereichs (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit)
- Weitere Steigerung der speziellen Ausdauer durch interessante Laufformen und Rundläufe mit technischen Zusatzaufgaben
- Fortlaufende Kräftigung sowie Erhaltung/Verbesserung der Beweglichkeit durch motivierende Einzel- und Partnerübungen



- Perfektionierung der erlernten technischen Fertigkeiten
- Stetige Anpassung und Prüfung der Fertigkeiten an die gesteigerten Spielanforderungen unter hohem Zeit- und Gegnerdruck
- Intensives Training der Ballgeschicklichkeit
- Intensive Schulung des Dribblings, der Pass- und Schusstechniken, der Ballan- und mitnahme und der Verteidigungstechniken bis hin zur Perfektionierung
- Erfolgreiche Anwendung aller Inhalte des Techniktrainings im freien Spiel bzw. im Trainingsspiel



- Perfektionierung und erfolgreiches Anwenden individualtaktischer Verhaltensweisen im Spiel unter höchstem Zeit- und Gegnerdruck
- Perfektionierung taktischer Abläufe in der Gruppe, abhängig von Ballbesitz/kein Ballbesitz bzw. Über-, Gleich- und Unterzahl
- Verbesserung des mannschaftlichen Zusammenwirkens in Angriff und Abwehr, abhängig von Teamstärke und Spielkonzept
- Fordern und Fördern von Flexibilität und Kreativität in verschiedenen Spielsystemen (4-3-3, 4-2-3-1, 4-4-2 mit Raute/Kette)



- Erweiterung der technisch-taktischen Vielseitigkeit im Spiel durch die wettkampfnaher Anwendung aller Trainingsinhalte in Fußballspielen mit Schwerpunkten
- Verbesserung der taktischen Verhaltensweisen in entsprechenden Spielsituationen durch Fußballspiele in Über-, Gleich- und Unterzahl
- Förderung eines zielstrebigem Angriffspiels bzw. Simulation von erhöhtem Zeit- und Gegnerdruck durch Begrenzung der erlaubten Ballkontakte bzw. durch Pflichtkontakte
- Unterstützung von Spielfreude durch motivierende Wettkampf- und Turnierformen

6. Konditionstraining



Ausdauer

Schnelligkeit



Kraft



Koordination



Beweglichkeit

6.1 Schnelligkeit

Grundlagen:

Schnelligkeit



*Bewegungen mit höchster
Geschwindigkeit ausführen*



Die Schnelligkeit kann durch gezieltes Training beeinflusst werden. Der menschliche Körper besteht aus 3 Typen von Muskelfasern. Einerseits die Schnelligkeitsfasern (schnell arbeitend, aber auch schnell ermüdet), den Ausdauerfasern (langsamer arbeitend, dafür ausdauernder) und den intermediären Muskelfasern. Diese sind noch unentschieden, sie entscheiden sich erst im D-Junioren-Alter, ob sie zu Schnelligkeits- oder Ausdauerfasern werden.

- ⑨ Schnelligkeitstraining ab E-Jugend (kein Schwerpunkt)
- ⑨ In der D-Jugend Schnelligkeit Baustein jedes Training
- ⑨ Fortgeführt bis in die A-Jugend (in D- und A-Jugend am besten trainierbar)

Leitlinien:

- Bis C-Jugend KEINE RUNDEN LAUFEN LASSEN (Das trainiert Ausdauerfasern, nicht Schnelligkeitsfasern und ist Zeitverschwendung) - Gut aufwärmen, dynamisch dehnen!
- Sprinttraining direkt nach dem Dehnen (Muskeln sind warm, aber noch nicht ermüdet)
- Kurze Sprints mit voller Belastung („100%“, immer im Wettbewerb trainieren um die Spieler an ihre Leistungsgrenze zu bringen)
- Lange Pause! (pro 10m Sprint/ 1 min Pause)
- Sprints nur im ermüdungsfreien Zustand, ansonsten wird die Ausdauer trainiert - Nicht mehr als 8-12 Sprints pro Training
- Variieren mit und ohne Ball um die Attraktivität zu steigern, außerdem motivierendes Coaching während Sprintwettbewerb erforderlich!

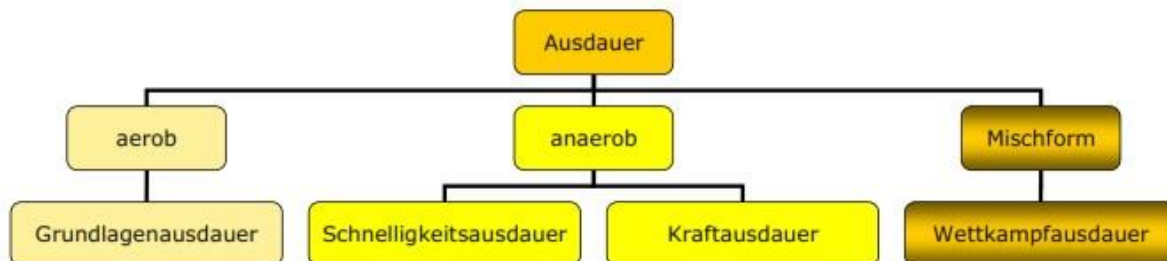
6.2 Ausdauer

Grundlagen:



*Ermüdungswider-
standsfähigkeit*

Ausdauer



Art	Methode	Belastung	Pause	Beispiele
Aerobe Ausdauer	Dauermethode	Puls 140 langsam	keine	Dauerlauf/Rundlauf
Aerobe Ausdauer	Extensive Intervallm.	Puls 160 mittel	Puls 120	Diagonallauf/Fahrtspiel
Anaerobe Ausd.	Intensive Intervallm.	Puls 180 submaximal	Puls 120	Tempoläufe/1-1/ 2-2
Schnelligkeit	Wiederholungsmethode	maximal	vollständig	Sprints/Sprünge

Leitlinien:

- Ausdauertraining erst ab C-Jugend!
- Ausdauertraining am besten am Ende des Trainings.
- Nach jeder Belastung benötigt es eine Erholungsphase und eine Pause. Sind die Pausen nicht vorhanden oder zu kurz, kommt es zu ÜBERTRAINING. Sind die Pausen zu lange, kommt es zu UNTERTRAINING. Beides ist nichts erstrebenswert, deshalb in den Pausen Puls messen und an die Werte in der Grafik halten.

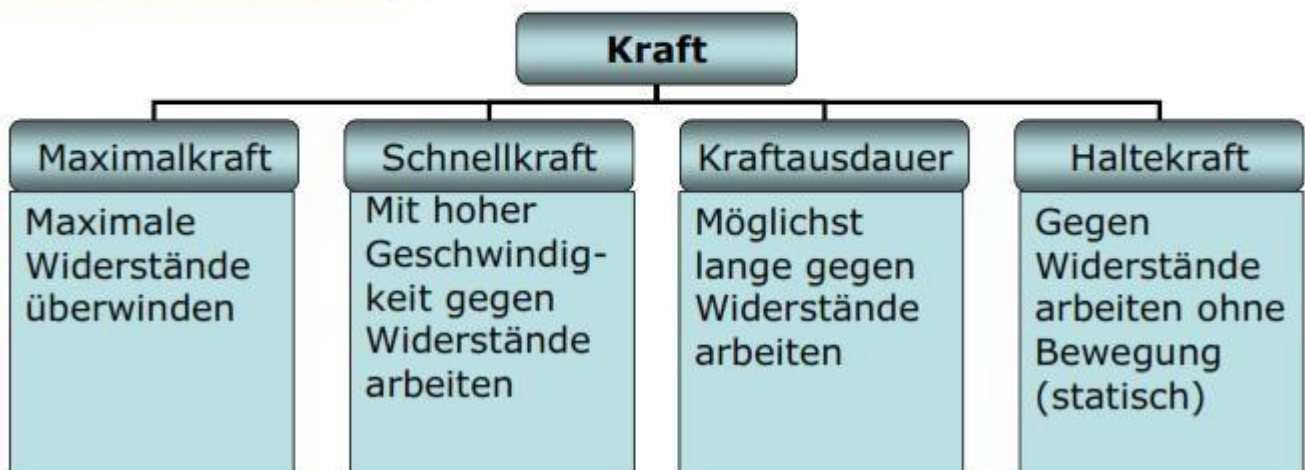
- Jeder Spieler hat zu Beginn der Vorbereitung einen anderen Ausdauerzustand, jeder muss an seine persönliche Belastungsgrenze gehen, nicht an die des besten Ausdauerläufers im Team!
- Daher unterschiedliche Laufgruppen nach Ausdauerzustand einteilen.

6.3 Kraft

Grundlagen:



*Bewegungen gegen
Widerstände
ausführen*



Leitlinien:

- Fast ausschließlich über Spielformen
- Immer in Verbindung mit Koordination in der Jugend
- Nach dem Motto: So viel Krafttraining wie möglich, nicht wie möglich!
- Kräftigung der Stütz- und Haltemuskulatur (v.a. im C- und B-Jugendalter wichtig bei großem Längenwachstum, um Muskulatur zu stabilisieren und Verletzungen vorzubeugen)
- Keine großen Zusatzgewichte (Training mit eigenem Körpergewicht) - Auf ausreichend Pausen achten
- Wie auch bei Technik- und Koordinationstraining, Krafttrainingsreize vielseitig setzen

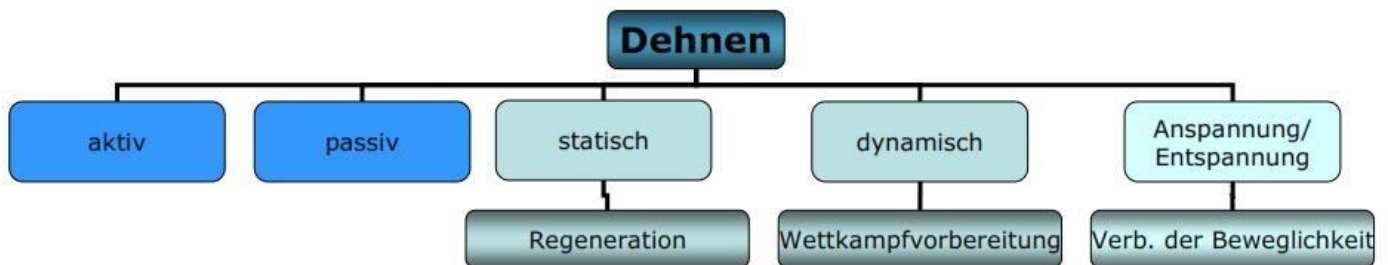
6.4 Beweglichkeit

Grundlagen:

Beweglichkeit



Schwingungsweite der Gelenke

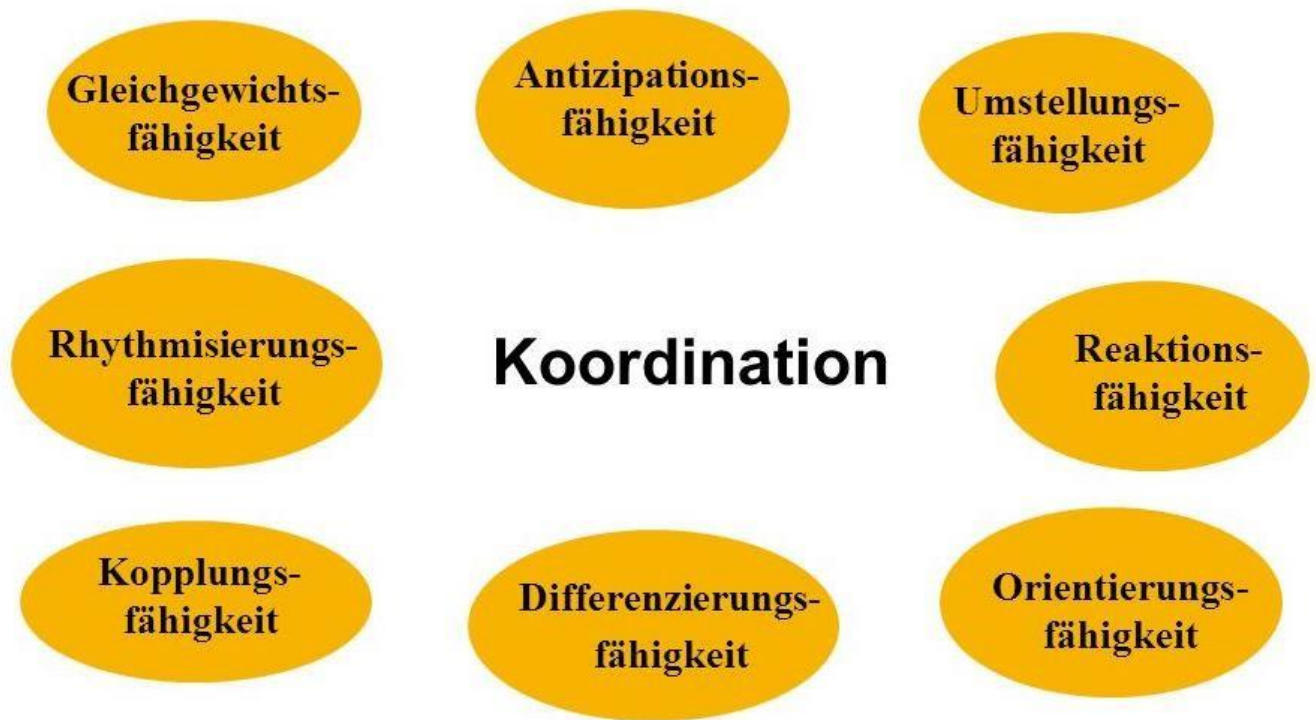


Leitlinien:

- Dehnen ist PFLICHT vor und nach jedem Training
- Nach dem Aufwärmen, erstes Dehnen dynamisches Dehnen (Mobilisation der Muskulatur)
- Nach dem Training statisches Dehnen (Stärken der Muskulatur, Beweglichkeit erhöhen)
- Dehnen erhöht die Beweglichkeit für das Spiel und verringert das Verletzungsrisiko für Muskeln
- Zusätzlich zum Dehnen können auch Bewegungsparcours mit schnellen Richtungsänderungen ins Training einbezogen werden

6.5 Koordination

Grundlagen:



Kopplungsfähigkeit: *Viele Bewegungen erfordern eine Kopplung verschiedener Bewegungsprogramme. So erfordert ein Offensivkopfball meist nicht nur den Kopfball, sondern auch die Kopplung mit einem vorausgegangenem Anlauf und Absprung.*

Differenzierungsfähigkeit: *Wir sind in der Lage, Bewegungen mit hoher Präzision sowie in unterschiedlicher Intensität durchzuführen. So kann ein Pass mit hohem oder geringem Druck gespielt werden. Generell erfordert die Kontrolle des Balles ein gewisses 'Ballgefühl', dass maßgeblich von der Differenzierungsfähigkeit geprägt wird.*

Gleichgewichtsfähigkeit: *Alleine der aufrechte Stand wäre ohne Gleichgewicht nicht möglich. Insbesondere Aktionen am Ball erfordern gute Gleichgewichtsfähigkeiten – so ist bei jedem Schuss oder Pass das Standbein dafür verantwortlich, die Balance zu halten.*

Orientierungsfähigkeit: *Die Orientierung im Raum durch unsere Sinneswahrnehmung und dessen Verarbeitung ermöglicht es uns, die Position im Raum präzise einzuschätzen und darüber hinaus die Stellung von Mit- oder Gegenspielern einzuordnen.*

Rhythmisierungsfähigkeit: *Nicht nur beim Einsatz von Finten ist diese Fähigkeit gefragt, sondern bereits bei einem Pass oder Torschuss. Denn bereits dort muss der Anlaufrhythmus bis zum Stoß gegen den Ball präzise abgestimmt sein.*

Reaktionsfähigkeit: Das schnelle Reagieren entscheidet beim Fußball oftmals über Erfolg oder Misserfolg. Diese Fähigkeit versetzt uns in die Lage, auf ein Signal schnell mit einer angepassten Handlung zu reagieren.

Umstellungsfähigkeit: Oftmals müssen Handlungsprogramme angepasst oder durch andere abgelöst werden. So zum Beispiel beim Übergang von einer Freilaufbewegung über die An- und Mitnahme des Balles bis hin zum Dribbling.

Leitlinien:

- Koordination nie isoliert trainieren
- Kombination aus koordinativem & technischem Aspekt (F-/E-Jugend)
- Kombination aus koordinativem, technischem & taktischem Aspekt (ab D-Jugend) - Koordination am besten im ausgeruhten Zustand trainieren
- Oben aufgeführte Aspekte abwechselnd trainieren, nicht immer nur das ein und selbe

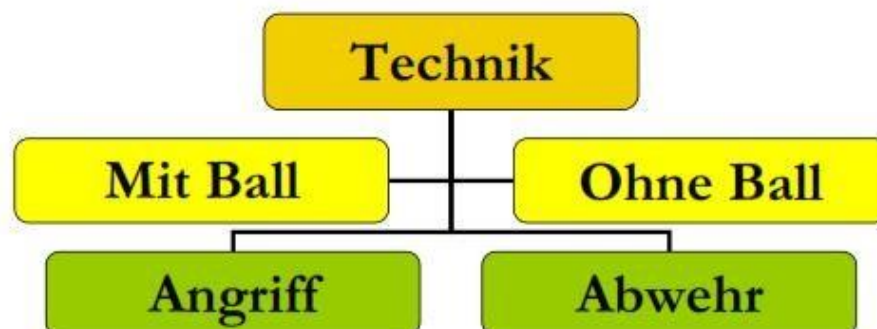
Bücher:

„Koordination im Fußball: Neue Trainingsformen“ Jürgen Buschmann

7. Techniktraining



Technik: „*Ideale Ausführung einer sportlichen Bewegung*“



7.1 Übersicht

Grundlagen (fußballspezifische Grundtechniken):

- Ballan- und mitnahme (in den Lauf/auf der Stelle – aus der Luft/am Boden)
- Passspiel (Kurze, lange Distanz – flach, hoch)
- Dribbling (Tempodribbling, ballhaltendes Dribbling)
- Torschuss (Fernschuss zentral/Flügel – Abschluss im 1 vs 1 gegen TW)
- Fintieren
- Flanken
- Kopfball

Leitlinien:

- Wesentliche Merkmale einer Technik vormachen und erklären
- Viele Ballkontakte viele Wiederholungen
- Unter einfachen Dingen üben lassen und Fehler korrigieren (Prinzip vom Einfachen zum Schweren)
- Bedingungen erschweren (Anfangslevel: Technik isoliert trainieren, Endlevel: Technik in komplexer Übung mit Kondition und Taktik zusammen trainieren [A-/B-Jugend])
- Festigen durch wettkampfähnliche Spiel- und Übungsformen (Gegnerdruck)
- Ab B-Jugend verstärkt positionsspezifische Techniken (z.B. AV spieloffene Stellung)
- Verpackungsprinzip (Technikübungen im Kindesalter in Geschichten verpacken, oder Variationen der Technikaufgaben)
- Frühzeitige beidfüßige Ausbildung (ab F-Jugend beginnen, beide Füße gleichmäßig zu trainieren, ab E-Jugend Pflicht)



7.2 Stationstraining

Stationstraining

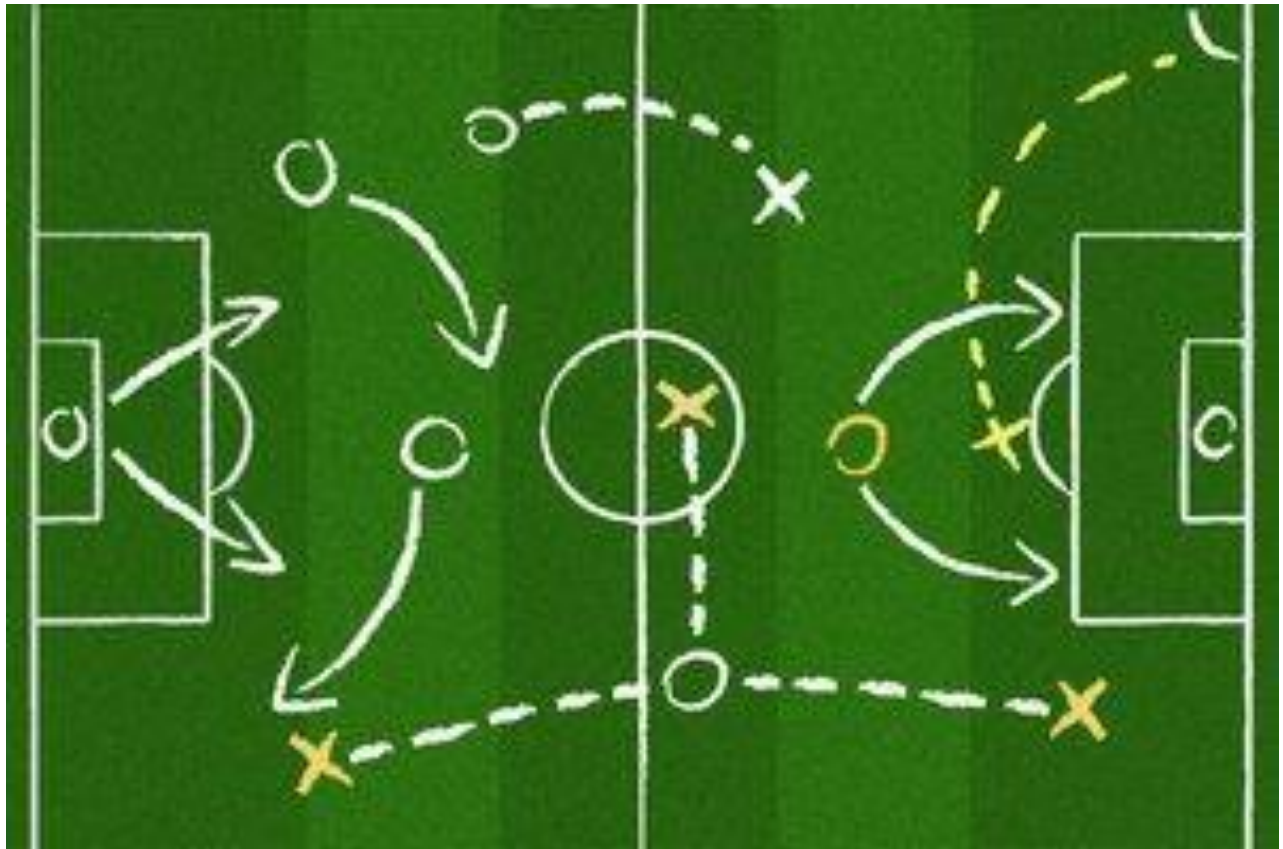
Organisationsform zum Festigen von Techniken

Mehrer Stationen
Gruppengröße 4 – 6
Keine große Belastungen
Übungszeit: 5 bis 10 Minuten
An allen Stationen die gleiche Technik
An jeder Stationen unterschiedliche Techniken
Ziel: Festigen von Techniken

Stationstraining: Vorteile

Gut für große Gruppe
Gut für wenig Platz (Halle)
Alle sind beschäftigt
Hohe Wiederholungszahlen
Abwechslungsreich
Belastung gut steuerbar
Unterschiedliche Inhalte möglich
Überschaubare Kleingruppen
Fehlerkorrektur gut möglich
Man kann gut Gruppen gleicher Leistungsstärke zusammen stellen

8. Taktiktraining



8.1 Taktik defensiv

Grundlagen:

Individualtaktik:

- 1 gg 1 (im Zentrum kurze & weite Distanz, am Flügel kurze & weite Distanz, im Rücken des Gegners)
- 1 gg 2 (alleine verteidigen am Flügel oder im Zentrum)

Gruppentaktik:

- 2 gg 1 (in Überzahl verteidigen, z.B. AV mit ZM, AV mit AM, AV mit IV, IV mit ZM)
- 2 gg 2 (in Gleichzahl verteidigen, im Zentrum/am Flügel)
- 2 gg 3 (in Unterzahl verteidigen, im Zentrum)
- Weitere Gleichzahl-/Überzahl-/Unterzahlspiele (3 gg 3, 4 gg 4, 5 gg 5, 6 gg 6, 8 gg 8, 4 gg 3)

4er-Kette (bei D-Jugend 3er-Kette):

- Grundverhalten: Verschieben, Höhe halten, Zurückweichen, Vorschieben
- 4er-Kette in Überzahl, Gleichzahl & Unterzahl
- Ball im Halbfeld, Anspiel ins Zentrum, Ball am Flügel, Flugball auf die Viererkette

Mannschaftstaktik:

- Pressing: Abwehrpressing (nach innen/außen lenken), Mittelfeldpressing (nach innen/außen lenken), Offensivpressing (lenkendes/situatives Angriffspressing, Pressingopfer)
- Umschalten nach Ballverlust (Zurückziehen, Höhe halten, Gegenpressing)

Bücher:

„Verteidigen mit System – Von der Spielanalyse bis zur Trainingsform“ (DFB-Fachbuchreihe)

8.2 Taktik offensiv

Grundlagen:

Individualtaktik:

- Spiel ohne Ball (Anbieten und Freilaufen Lauffinte, Richtungs- und Tempowechsel, Offene Spielstellung, Timing, freie Räume nutzen)
- Freilaufverhalten (Kommen-Gehen, Gehen-Kommen, Innen-Außen, Eindrehen, hinter dem Verteidiger schneiden, vor dem Verteidiger schneiden)
- Spiel mit Ball (Annahme, Dribbling, Finte, Schuss Ballmitnahme, Dribbling und Finten - 1 gg 1 im Zentrum und am Flügel (mit und ohne Ball)

Gruppentaktik:

- Gruppentaktische Angriffsmittel (Doppelpass, Spiel über den dritten Mann [z.B. AV, AM,ZM], Hinter-/Überlaufen, Raum freiziehen [Position verlassen], Kreuzen [Stürmer], Ballübergabe)
- Wichtige Kriterien (Timing, Handlungsalternativen, Coaching)
- Parameter: geringer/hoher Gegnerdruck, 1 Spitze/2 Spitzen, im Zentrum/am Flügel)

Mannschaftstaktik:

- Spielaufbau (Staffelung [Raumaufteilung], Spieleröffnung)
- Kombinationsspiel (Dreiecksspiel, MAMAM [„Mitte-Außen-Mitte-Außen-Mitte“], Steilklatz, Spiel über den Flügel, Diagonalball)
- Schnelles umschalten (langer Ball zentral, Ballgewinn zweiter Ball [„Rebound“], langer Ball in den Raum)

Bücher:

„Erfolgreiches Angreifen – Moderne Spielsysteme – vom Spielaufbau bis zum Torerfolg“ Dirk Reimöller

„Angreifen mit System: Von der Spielanalyse bis zur Trainingsform“ (DFB-Fachbuchreihe)

8.3 Leitlinien

- F-Jugend: Individualtaktik
- E-Jugend: Individual- und Gruppentaktik
- D-Jugend: Individual- und Gruppentaktik, Verhalten 3er-Kette
- C-Jugend: Individual- und Gruppentaktik, Verhalten 4er-Kette, erste Schritte Mannschaftstaktik (Dreiecksspiel)
- Ab B-Jugend: Individual- und Gruppentaktik, Verhalten 4er-Kette, komplexe Mannschaftstaktik (Spielaufbau, Überbrückung Abwehr-, Mittelfeld- & Angriffszone)
- Taktiktraining in F-Jugend in kleinen Spielen, keine großen Korrekturen sondern 1 gg 1 Situation laufen lassen
- In E-Jugend gemischt, teils isoliert, teils kombiniert mit Technik und Kondition
- Ab D-Jugend verpackt mit technischen und koordinativen Aspekten - Festigen der Taktiken durch wettkampfähnliche Spiel- und Übungsformen - Grundsatz: Erklären, vormachen, korrigieren!
- Bestenfalls mit Magneten an der Tafel die Taktik erklären, anschließend mit Stangen als Gegenspieler herantasten und später Stangen durch Spieler ersetzen.
- Fachbegriffe benutzen und Spielern erklären (Diese können in einem Jugendtrainerengagement der Spieler wiederverwendet werden)

9. Spielintelligenz

- Bereits früh mit Spielformen beginnen (ab F-Jugend)
- Durch Spielformen trainieren die Spieler ihre Entscheidungsfähigkeit unter Gegnerdruck und verringern dadurch auf lange Sicht ihre Fehlerquote.
- Bei einer Spielform stehen alle Techniken zur Verfügung und die Spieler lernen, welche Technik bzw. Spieloption in der jeweiligen Situation die beste ist (Trainer muss Fehler korrigieren, wenn Spieler von alleine nicht verbessert).
- Bei Spielformen die Parameter verändern: z.B. variieren zwischen Dribbel-, Pass-, Mini- oder großem Metalltor
- Bei Spielformen Ballkontakte NICHT begrenzen (sonst nicht spielnah) und auch keine Tore verbieten. Beispiel: Ein Tor zählt nur, wenn alle Mitspieler über der Mittellinie stehen besser: Wenn alle über Mittellinie, dann 3 Punkte. Ansonsten 1 Punkt (spielnaher, denn Kontertore sind ebenfalls erstrebenswert und dabei sind nicht alle über der Mittellinie)

10. Schlusswort

Das schönste Jugendkonzept bleibt nur ein Stück bedrucktes Papier, wenn es nicht gelebt wird. Um es in die Praxis umzusetzen, benötigen wir motivierte Menschen, die sich mit dem Inhalt auseinandersetzen, damit identifizieren und sich davon inspirieren lassen.

Dieses Konzept soll eine Hilfestellung für alle sein, ersetzt aber nicht die Eigenverantwortung des Jugendbetreuers und ist offen für neue Ideen, Anregungen, Ergänzungen und Kritik.