Jugendkonzept

JFG Mömlingtal

Viktoria Mömlingen

Olympia Eisenbach

Inhalt des Konzeptes

Vorwort

1. **Ziele**
    a. übergeordnete Ziele der Jugendarbeit
    b. Ziele für die Kinder und Jugendlichen
    c. Ziele der Vereine

2. **Grundsätze der Jugendarbeit in den Vereinen**
    a. Allgemeine Grundsätze
    b. Leitlinien

3. **Aufgaben der Beteiligten**
    a. Vereine
    b. Trainer und Betreuer
    c. Spieler
    d. Eltern

4. **Grundlagen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen**
    a. Spielphilosophie allgemein
    b. Überblick über die Grundlagen in den einzelnen Altersklassen
        I. Bambini U7
        II. F- und E-Jugend U9 / U11
        III. D- und C-Jugend U13 / U15
        IV. B- und A-Jugend U17 / U19
    c. Torhüter

5. **Quellen**

Anlage:

Theoretische Hinweise und prakt. Tipps zu den einzelnen Altersklassen

Vorwort

Mit dem gemeinsamen Jugendkonzept der Vereine TSV Olympia Eisenbach und FC Viktoria Mömlingen sowie der von beiden Stammvereinen getragenen JFG Mömlingtal sollen die Ziele und Grundsätze aber auch die Aufgaben aller an der Jugendarbeit in unseren Vereinen Beteiligten schriftlich fixiert und transparent gemacht werden.

Insbesondere dient das Konzept aber auch als Orientierungshilfe, Wegweiser und Leitfaden für die einzelnen Jugendtrainer und -betreuer. Um eine strukturierte aufeinander aufbauende Jugendarbeit sicher zu stellen, enthält es daher sowohl eine Zusammenfassung wichtiger theoretischer Grundlagen, die dem aktuellen Schulungsprogramm des DFB entnommen wurden, als auch vielfältige praktische Hinweise und hilfreiche Links.

In einer Fußballmannschaft werden bei jedem ihrer Mitglieder seine individuelle sportliche Veranlagung und seine Persönlichkeit gefordert und gefördert. Gleichzeitig lernen die Nachwuchsspieler sportliche und soziale Verhaltensweisen, die sie in ihrem Team ständig umsetzen müssen. Im Fußballverein wird den jungen Menschen somit nicht nur das Fußballspielen beigebracht. Den Kindern und Jugendlichen werden im Vereinsleben immer auch Werte vermittelt. Verantwortlich für die Vermittlung von sportlichen Fertigkeiten, von sozialen und individuellen Verhaltensweisen sind die Jugendtrainer des jeweiligen Vereins bzw. der jeweiligen Altersklasse.

Um neben den sportlichen auch unsere sozial-erzieherischen Aufgaben zu erfüllen, müssen wir in unseren Vereinen beide Aufgaben erkennen und wahrnehmen. Das vorliegende Konzept soll hierfür eine Grundlage und Hilfestellung für alle Beteiligten bieten. Dabei lautet die Zielsetzung, die sportliche und auch persönliche Entwicklung der Jugendlichen positiv zu beeinflussen und damit die Grundlage dafür zu schaffen, möglichst viele jungen Menschen langfristig in unseren Vereinen zu integrieren.

Das schönste Jugendkonzept bleibt nur ein Stück bedrucktes Papier, wenn es nicht umgesetzt und gelebt wird. Damit dies gelingt, benötigen wir motivierte Menschen, die sich mit dem Inhalt auseinandersetzen, sich damit identifizieren und auch bereit sind, sich daran zu orientieren.
Ideen, Anregungen, Ergänzungen aber auch Kritik können jederzeit an die Verfasser bzw. auch an die Verantwortlichen der Vereine herangetragen werden.
Von Zeit zu Zeit sollen gemeinsame Abgleiche zwischen dem Konzept und der praktischen Umsetzung sowie ggf. auch entsprechende Korrekturen erfolgen.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die Verfasser des Konzepts, Thomas Moll und Florian Lieb, die die vielfältigen Informationen in mühevoller Arbeit zusammengetragen und zu einem Konzept geformt haben.

Ergänzender Hinweis:
Aus Gründen der Lesbarkeit wurde in den Formulierungen grundsätzlich die männliche Form verwendet. Sämtliche Aussagen gelten gleichermaßen auch für die weiblichen Mitglieder unserer Vereine.

Erstunterzeichnung und In-Kraft-Setzung

Mömlingen / Eisenbach, den 26. November 2014

Gezeichnet, Holger Lautenschläger
(1.Vorstand der JFG Mömlingtal)

Gezeichnet, Ralf Jakob
(1.Vorstand der JFG Mömlingtal)

Gezeichnet, Frank Specht
(Jugendleiter KF Vikt. Mömlingen)

Gezeichnet, Klaus Rosenberger
(Jugendleiter KF Olymp. Eisenbach)

Gezeichnet, Frank Bitterschulte
(1.Vorstand Olymp. Eisenbach)

Gezeichnet, Jörg Graumann
(1.Vorstand Vikt. Mömlingen)

JFG Mömlingtal e.V.

Modifzierung und Aktualisierung

Die aktuell Verantwortlichen Vorstände der 3 Vereine bekennen sich zu dem 2014 verfassten und in Kraft gesetzten Jugendkonzept. Gegenüber der Ursprungsversion wurden lediglich die unter Punkt 4 enthaltenen Links aktualisiert.

Mömlingen / Eisenbach, den 11. Dezember 2019

Ralf Jakob
(1.Vorstand Olympia Eisenbach und JFG Mömlingtal) _____

Werner Bräutigam
(1.Vorstand Vikt. Mömlingen) _____

Julian Lieb
(Jugendleiter Kleinfeld Viktoria Mömlingen) _____

Daniel Wierich
(Jugendleiter Kleinfeld Olympia Eisenbach) _____

Thomas Moll
(1.Vorstand JFG Mömlingtal) _____

1. Ziele

a. Übergeordnete Ziele der Jugendarbeit

- Erfüllung des sportlichen aber auch des sozial-erzieherischen Auftrages – insbesondere das nachhaltige Ausbilden von Kindern und Jugendlichen, die nach Möglichkeit im Anschluss in die Aktivenmannschaften der Stammvereine einmünden oder sich ggf. anderweitig in den Vereinen engagieren.

b. Ziele für die Kinder und Jugendlichen

- Den Kindern und Jugendlichen soll unabhängig von ihrem Leistungsvermögen Freude am „Mannschaftsspiel“ Fußball vermittelt werden.
- Es sollen Spiel- und Entwicklungsmöglichkeiten für alle Kinder und Jugendlichen angeboten werden.
- Die Kinder und Jugendlichen sollen zu sozialem, fairen und wettbewerbsorientierten Verhalten angeleitet werden.
- Alle Spieler sollen entsprechend ihren Fähigkeiten und ihrer Veranlagung im Training und Spiel gefordert und gefördert werden.
- Allen Kindern und Jugendlichen soll die Möglichkeit geboten werden, an einem attraktiven und hochwertigen Training teilzunehmen und eine angemessene Spielzeit in der Spielrunde zu erhalten.
- Talentierte Spieler sollen in Abstimmung mit den Trainern und Eltern zu Sichtungen gemeldet werden um ihnen die Chance zu geben, sich im Rahmen von Stützpunkttrainings bzw. der Zugehörigkeit zu Auswahlmannschaften individuell weiterzuentwickeln.

c. Ziele für die Vereine

- Die Jugendspieler sollen individuell qualitativ hochwertig ausgebildet und befähigt werden, als Seniorenspieler in einer möglichst hohen Spielklasse spielen zu können.
- Dabei soll die Entwicklung der einzelnen Spieler und auch der Mannschaften grundsätzlich Vorrang vor dem Gewinn von Meisterschaften haben ⇨ es gilt das Motto: „**Weg vom kurzfristigen, ergebnisorientierten Denken - Hin zur langfristigen nachhaltigen Ausbildung !“**
- Ziel ist es, in allen Altersklassen dauerhaft mindestens eine Mannschaft für den Spielbetrieb zu melden.
- Spieler sollen mit hoher Vereinsidentifikation in den Aktivenbereich der Senioren oder alternativ in andere Bereiche der Stammvereine einmünden, um das Weiterbestehen der Vereine auf einer breiten Basis nachhaltig zu sichern.

2. Grundlagen der Jugendarbeit

a. Leitlinien (übergeordnet)

- Die Entwicklung der Persönlichkeit und das Vermitteln von gesellschaftlich relevanten Werten nehmen einen ebenso großen Stellenwert ein wie die sportliche Weiterentwicklung.
- Es soll ein Umfeld geschaffen bzw. gesichert werden, in dem sich grds. jeder wohlfühlen kann.
- Kinder, Jugendliche, Eltern, Trainer, Betreuer sowie auch Funktionäre und Verantwortliche der Vereine akzeptieren und respektieren sich.
- Es wird ein ehrlicher, verlässlicher und hilfsbereiter Umgang gepflegt.
- Insbesondere auch als Vorreiter des Fair-Play-Gedankens und der gleichnamigen Initiative verhalten wir uns fair – sowohl innerhalb unseres Vereines als auch nach außen (z.B. gegenüber gegnerischen Spielern, Trainern, Zuschauern bzw. auch gegenüber Schiedsrichtern.
- Konflikte und Auseinandersetzungen werden ausnahmslos gewaltfrei gelöst.
- Es erfolgt ein sorgsamer und verantwortungsvoller Umgang mit dem Eigentum der Vereine.
- Im Trainings- und Spielbetrieb verständigen wir uns auf Deutsch – unabhängig davon wird der Respekt gegenüber Menschen anderer Herkunft, Hautfarbe und Religion stets gewahrt.
- Mädchenfußball wird mit den gleichen Zielen wie oben bereits genannt ebenfalls gefördert.

b. Grundsätze (untergeordnet – eher praxisbezogen)

- Jede Mannschaft soll von einem qualifizierten Trainerteam trainiert werden.
- Der Trainerstab bei der JFG sollte von beiden Stammvereinen paritätisch besetzt sein.
- Die jeweiligen Trainer einer Altersklasse arbeiten eng zusammen und stimmen sich kontinuierlich ab.
- Die Teams werden ab der D-Jugend von den Trainern - vom jeweiligen Jahrgang der Spieler innerhalb der Altersklasse unabhängig - nach Leistung aufgestellt.
- Die Teams sind grundsätzlich durchlässig, d.h. Spielerwechsel von einem Team zum anderen im Training und im Spiel sind generell möglich, falls dies aus sportlichen oder pädagogischen Gründen sinnvoll ist und dies zuvor zwischen den beteiligten Trainern / Betreuern abgestimmt ist.
- Zur optimalen Förderung eines Spielers kann es sinnvoll sein, ihn in einer höheren Altersstufe einzusetzen. Insbesondere ist auch hier eine vorherige Abstimmung zwischen den Beteiligten Trainern und Eltern erforderlich.
- Um einen reibungslosen Übergang zwischen den Vereinen zu gewährleisten, ist durch entsprechende frühzeitige Abstimmung zwischen den jeweils Verantwortlichen (Trainern und Jugendleitern) eine enge Verzahnung an den betroffenen Schnittstellen sicherzustellen:

  - Zwischen den E-Jugend Mannschaften der TSV Olympia und des FC Viktoria und der JFG Mömlingtal (D-Jugend)

- Zwischen der JFG Mömlingtal (A-Jugend) und den aktiven Mannschaften der TSV Olympia und dem FC Viktoria
    - Der Übergang von den A-Junioren in den Seniorenbereich muss bereits im Laufe des letzten A-Juniorenjahres eingeleitet werden.
      Dies erfolgt in enger Abstimmung zwischen den beteiligten Trainern. Ein Einsatz im Seniorenbereich der Stammvereine sollte nur in Betracht gezogen werden, wenn der Spieler regelmäßig in der A-Jugend trainiert und spielt.
- Die Torhüter sollten ab den D-Junioren, in Absprache mit den zuständigen Trainern, von einem Torwarttrainer individuell trainiert werden.
- Alle Spieler sollen langfristig an die Vereine gebunden werden, nach Möglichkeit sollen keine Kinder und Jugendliche aufgegeben werden.

3. Aufgaben und Anforderungen der Beteiligten

a. Vereine (Vorstände und sportliche Leiter in Kooperation mit den Jugendleitern)

Die Vereine schaffen möglichst gute Rahmenbedingungen zur Gestaltung eines fruchtbaren, erfolgreichen und nachhaltigen Vereinslebens, insbesondere durch folgende Maßnahmen:

- Sicherstellung der infrastrukturellen Rahmenbedingungen für den sportlichen Betrieb.
  Hierzu gehören ausreichend und qualitativ gute Trainings- und Sportplätze inkl. Umkleideräumlichkeiten sowie ggf. Nutzungsmöglichkeiten in Sporthallen.
- Sicherstellen, dass Trainings- und Spielmaterialien wie z.B. Tore, Netze, Abstreumaterial, Bälle, Stangen, Hütchen, Leibchen, etc. in ausreichender Anzahl und einwandfreier Qualität für alle Schüler- und Jugendmannschaften zur Verfügung stehen.
  Dazu gehört auch Zusatzbedarf (wie z.B. Taktiktafeln oder Erste-Hilfe-Taschen) – diesbezüglich erfolgt bzgl. der Finanzierung eine Abstimmung zwischen den Verantwortlichen.
- Weiter ist sicherzustellen, dass alle Mannschaften für den laufenden Spielbetrieb eigene Mannschaftstrikots verfügbar haben.
- Zur Stärkung der jeweiligen Vereinsidentifikation sollen einheitliche Trainingsanzüge für alle Spieler beschafft werden (Stammvereine / JFG). Die Finanzierung hierfür sollte über Eltern und Sponsoren laufen.
- Die Stammvereine versuchen im Rahmen gezielter Aktionen (z.B. Freies Bambiniturnier, Tag des Fußballs …) möglichst regelmäßig, Kinder im Kindergarten bzw. der Grundschule gezielt anzusprechen und für den Fußballsport zu begeistern.
- Die Stammvereine tragen in Kooperation mit den Verantwortlichen der JFG Sorge für eine ausreichende Zusammensetzung eines sportlich und sozial kompetenten Trainerstabes. Dabei sollten je Mannschaft mindestens ein Trainer und möglichst ein Co-Trainer – im Großfeldbereich nach Möglichkeit je aus einem der Stammvereine – verfügbar sein.
- Die Jugendleiter bzw. JFG-Vorstände stellen die Weiterleitung relevanter Informationen an die Trainer / Betreuer und ggf. auch Eltern sicher (Einladung Turniere, Verbandsinfos,

Fortbildungsmöglichkeiten, Infos zu Sichtungen …). Dies kann per E-Mail aber auch im Rahmen von Trainersitzungen oder sonst. Info-Veranstaltungen erfolgen.

- Die Vereine unterstützen die Aus- und Fortbildung ihrer jeweiligen Trainer in angemessener Weise.

b. Trainer und Betreuer

In der Zieldefinition unserer Vereine ist die Ausbildung zu fußballerisch, aber auch charakterlich starken Kindern und Jugendlichen verankert. Dies erfordert auch starke Persönlichkeiten als Trainer und Betreuer.

Die Trainer der verschiedenen Altersstufen wirken als Vorbild und haben großen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung. Des Weiteren sind die Kinder als eigenständige Persönlichkeiten zu akzeptieren. Das heißt, dass ein Trainer Freund, Helfer und Förderer sein kann bzw. sein sollte. In der Pubertät, wenn Jugendliche gegenüber Eltern und Lehrern eine kritische Haltung einnehmen, gehören sie zu den Erwachsenen, die als Vertrauenspersonen akzeptiert und gesucht werden - Trainer sind wichtige Vorbilder.
Anders als die Bezugspersonen Eltern und Lehrer repräsentieren Trainer einen Bereich, in dem Jugendliche gerne und freiwillig ihre Zeit verbringen. Fußball ist Freizeitbeschäftigung und kein Pflichtprogramm. Kinder und Jugendliche kommen in der Regel von sich aus.
Die Herausforderung eines Trainers besteht darin, ein Gleichgewicht zwischen dem sportlichen Angebot und den sozialen Bedürfnissen herzustellen. Kein leichtes Unterfangen - deshalb ist es wichtig, dass jeder Trainer und Betreuer neben praktischen Fähigkeiten auch Grundkenntnisse in den Bereichen Sozialverhalten und Mannschaftsführung besitzt.
Das „Vorbild Fußballtrainer“ hat gute Möglichkeiten, positiv auf das Verhalten junger Menschen Einfluss zu nehmen.
Jeder Trainer und Betreuer sollte dabei die unter 2a) dargestellten Leitbilder beachten und sein eigenes Verhalten beim Umgang mit den Kindern und Jugendlichen insbesondere in Bezug auf folgende Punkte selbstkritisch hinterfragen:

- Auftritt vor der eigenen Mannschaft
- Umgang mit Sieg und Niederlagen
- Bewältigung von Konflikten
- Gleichbehandlung aller Spieler
- Verhalten gegenüber Personen außerhalb der Gruppe
- Verhalten außerhalb des Trainings- und Spielbetriebs
- den Umgang mit eigenen Fehlern

Die Trainer und Betreuer sollten generell folgende Anforderungen und Regeln erfüllen bzw. beachten:

- Einwandfreies polizeiliches Führungszeugnis
- Praktische fußballerische Grundkenntnisse
- Grundkenntnisse in den Bereichen Sozialverhalten und Mannschaftsführung
- Identifikation mit dem jeweiligen Verein und dessen Zielen
- Teamfähigkeit
- Motivation, die Spieler bzw. das Team durch Fordern und sportlich weiterzuentwickeln

- Beachtung der unter 2a) dargestellten Leitlinien
- Gewährleistung eines reibungslosen Trainings- und Spielbetriebes
- Regelmäßige sorgfältige Vorbereitung, damit ein altersgerechtes und möglichst abwechslungsreiches Training durchgeführt werden kann
- Nutzen sämtlicher Möglichkeiten, möglichst alle Spieler in den Spielbetrieb zu integrieren – ggf. auch durch zusätzliche Trainings- oder Freundschaftsspiele
- Nach Möglichkeit regelmäßige Teilnahme an Trainersitzungen
- Bei Bedarf Durchführung von Eltern- bzw. Infoabende, insbesondere zum Beginn einer Saison
- Kooperationsbereitschaft und objektive Gerechtigkeit
- Grundsätzliche Bereitschaft zur Umsetzung des Jugendkonzeptes
- Achtung Fair- Play-Gedankens, vor allem auch gegenüber Gegnern und Schiedsrichtern
- Konstruktive Zusammenarbeit mit der Jugendleitung, der JFG-Vorstandschaft sowie den anderen Juniorentrainern im Interesse des jeweiligen Vereines

Im Rahmen des Trainings- und Spielbetriebes sind insbesondere folgende Dinge zu beachten:

- Auf den Einzelnen eingehen: Beobachten - Korrigieren - Demonstrieren
- Auf konstruktive Kritik achten
- Altersgerechte Trainingsschwerpunkte aussuchen
- Trainingseinheit zu einem Schwerpunkt planen
- Übungen zum trainierenden Schwerpunkt aussuchen
- Sinnvolle Mischung aus Übungs- und Spielformen wählen

- Auf gesteigerte Anforderungen bei der Planung und Ausführung von Übungen und Spielen achten
- Über- und Unterforderungen der Spieler vermeiden - sie führen zu Langeweile und zu Frust
- Kein zu früher Leistungsdruck und zu frühes Hinarbeiten auf ergebnisorientiertes Spiel
- Kein verfrühtes Festlegen auf bestimmte Positionen – auch nicht auf der TW-Position
- Spätentwicklern darf unter keinen Umständen der Spaß am Fußballsport und die Chance zur Weiterentwicklung genommen werden.
- Bei Ausführungsdefiziten nicht zu früh in den Lernprozess eingreifen, selbstständiges Lösen von Aufgaben erhöht das Selbstbewusstsein.
- Im Kleinfeldbereich einfache, anschauliche und verständliche Sätze bilden. Kinder verstehen noch keine langen, komplizierten Sätze bzw. Fremdwörter.
- Verzicht auf langwierige und ausufernde Erläuterungen. Das Konzentrationsvermögen besonders der jüngeren Kinder ist noch begrenzt.
- Auf Aufrichtigkeit und Eindeutigkeit der Äußerungen achten, Ironie können die Kinder oft nicht erkennen.
- Motivation der Kinder mit bestimmten Formulierungen anregen. Beispiel: „Wer kann...?“ oder „ Ich bin mal gespannt, ob ...!“ Die Kinder wollen ihr Können unter Beweis stellen.
- Nie mit Lob sparen. Lob tut allen gut und stärkt das Selbstbewusstsein.
- Bloßstellung von Kindern und Jugendlichen im Spiel und beim Training wegen schlechter Leistung ist der schlimmste Fehler eines Trainers und muss daher vermieden werden.
- Wahrnehmung der Aufsichtspflicht während der vorgegebenen Trainings- und Spielzeiten
- Einfordern einer **Grunddisziplin**:
  Dass Spieler, egal welcher Altersstufe, nicht immer brav den Anweisungen des Trainers folgen, ist kein Problem der heutigen Zeit, dieses Problem gab es schon immer. Dennoch ist heute ein gesteigertes Selbstbewusstsein der Kinder und Jugendlichen feststellbar, so dass genauso selbstbewusste oder auch „starke“ Trainer erforderlich sind. Verstöße gegen die Verhaltensgrundsätze (siehe auch unter c), Trotzverhalten, Aggressivität, „den Kasper spielen“ oder das Benutzen von „Kraftausdrücken“ ist oft nicht böse gemeint und gehört, entwicklungsbedingt, bei Kindern und Jugendlichen zum Ausloten ihrer Grenzen oder um Aufmerksamkeit zu gewinnen. Dem ist nur mit viel Geduld, aber auch beherztem Einschreiten beizukommen. Kinder müssen lernen, wann bestimmte Grenzen überschritten sind.

Unter Punkt 4 dieses Konzeptes sind die allgemeinen sowie auch die altersspezifischen Grundlagen zusammengefasst, die als Hintergrundinformationen für die zielgerichtete Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen herangezogen werden können.

Es besteht Einigkeit, dass die beschriebenen Grundlagen, Anforderungen und Regelungen in keiner Weise als Bevormundung der engagierten Trainer und Betreuer zu verstehen ist. Vielmehr sollen damit Leitplanken und Orientierungshilfen gerade auch für neu hinzugekommene Trainer und Betreuer, gegeben werden. Nach wie vor sind Eigeninitiative und Kreativität erwünscht.

c. Spieler

Der Spaß am Fußballsport soll im Vordergrund des Vereinstrainings und auch des wettbewerbsorientierten Spiels stehen. Zwingende Voraussetzung für diesen Spaß (und auch die sportliche Weiterentwicklung) ist aber ein Mindestmaß an Disziplin, die von den Spielern erwartet und auch eingefordert werden kann und muss.

Die Spieler haben folgende Verhaltensgrundsätze zu kennen und zu beachten:

Zuverlässigkeit

- Die Teilnahme am Training und Spiel ist für mich eine Selbstverständlichkeit. Kann ich nicht erscheinen, sage ich so früh wie möglich beim Jugendbetreuer ab.
- Ich versuche kein Training und kein Spiel zu versäumen.

Pünktlichkeit

- Ich erscheine pünktlich zum Training und zum Spiel.
- Die Mannschaft wartet auf mich, ohne mich ist das Team nicht komplett.

Freundlichkeit

- Freundlichkeit ist für mich selbstverständlich, denn das Team und das gesamte Umfeld ermöglichen mir das Fußballspielen.
- Freundlich sein ist für mich einfach. Ich grüße Kinder und Erwachsene, die ich kenne.
- Das Umfeld wird nicht nur mich, sondern auch mein Team für meine Freundlichkeit mögen.

Ehrlichkeit

- Ich bin ehrlich zu meinen Mitspielern, Trainern und Betreuern.
- Ich habe es nicht nötig, meinen Trainer zu belügen, z.B. wenn ich nicht am Training teilnehmen kann bzw. will.
- Für alle Betroffenen ist es besser, wenn ich die Wahrheit sage.

Teamfähigkeit

- Ich kann nicht jeden gleich gern mögen, akzeptiere aber jedes Teammitglied.
- Ich verhalte mich im Kreis meiner Mannschaft diszipliniert. Nur im Team kann ich Fußball lernen und nur gemeinsam können wir unsere Ziele erreichen.
- Im Spiel und im Training gebe ich immer 100%, denn ich bin ein wichtiger Teil des Teams.
- Wenn ich mal schlecht gespielt habe oder nicht die ganze Zeit gespielt habe, verliere ich nicht den Willen fleißig zu trainieren, um meine Leistung zu verbessern. Im nächsten Spiel möchte ich das wieder besser machen.
- Streitereien untereinander versuche ich zu vermeiden, Handgreiflichkeiten sind nicht akzeptabel.

Hilfsbereitschaft

- Ich helfe jedem aus dem Team, wenn er Probleme hat und um Hilfe bittet. Dies bezieht sich so-wohl auf Training und Spiel als auch auf den sonstigen Bereich.
- Ich unterstütze schwächere Spieler und mache mich nicht über sie lustig.
- Ich beteilige mich am Wegräumen von Bällen und Trainingsmaterial (Stangen, Hütchen,…) beim Spiel und beim Training.

Umwelt, Sauberkeit und Ordnung

- Ich gehe sorgsam mit Umwelt, Energie und dem Vereinseigentum um. Sportplatz, Kabinen und alle anderen Gemeinschaftseinrichtungen sollen meinem Verein, meiner Mannschaft und mir noch lange Freude bereiten.
- Der schonende Umgang mit Bällen, Trikots und Trainingsmaterial ist für mich eine Selbstverständlichkeit.
- Auch mit meiner eigenen Ausrüstung gehe ich sorgsam um. Dazu gehört z. B. auch das Putzen meiner Schuhe.
- Bin ich Gast bei einem anderen Verein, gelten die Verhaltensweisen noch stärker.
- Wenn ich dagegen verstoße, schade ich nicht nur meinem Team, sondern auch meinem Verein.

Fairplay

- Ich verhalte mich stets freundlich und fair gegenüber meinen Gegenspielern, egal ob im Training oder im Spiel gegen einen anderen Verein.
- Ich verhalte mich fair und freundlich gegenüber dem Schiedsrichter. Er ermöglicht mir das Spiel.

Zigaretten, Alkohol

- Zigaretten und Alkohol am Spielfeldrand habe ich nicht nötig.
- Über die Gefahren von Drogen weiß ich Bescheid und ich halte mich von ihnen fern.

d. Eltern

Zwischen dem jeweiligen Trainerteam und den Eltern sollte ein vertrauensvolles Verhältnis bestehen. Eltern können für den Verein eine enorme Hilfe und Entlastung darstellen. Immer wieder kann über die Jugendarbeit ein kompetentes Elternteil für Vorstandsarbeit, Sponsoring, Eventmanagement oder ähnliche Aufgaben gefunden werden. Deshalb ist in der Jugendarbeit ein besonderes Augenmerk auf die Eltern zu legen.
Die Eltern sollen dazu angehalten werden, das Betreuerteam und die Kinder und Jugendlichen durch die Einhaltung folgender **Richtlinien** zu unterstützen:

- Interesse am Hobby der Kinder und Jugendlichen zeigen (bei Spielen zuschauen, nachfragen).
- Motivierung und Stärkung der Kinder und Jugendlichen (positive Ansprache).
- Positive Rückmeldung bzgl. der gezeigten Leistung geben. Verzicht auf materielle Belohnungen - dies entspricht nicht dem Grundsatzgedanken des Mannschaftssportes auf Juniorenstufen.
- Unterstützen der Kinder und Jugendlichen in Bezug auf die Verhaltensgrundsätze
- Mithelfen, das die Kinder bzw. Jugendlichen ordnungsgemäße und der Witterung angepasste Trainingsausrüstung tragen bzw. dabei haben.
- Verzicht auf fußballerische Ratschläge an die Spieler während des Spiels - diese erteilen ausschließlich die Trainer oder Betreuer.
- Offene und sachliche Kommunikation mit dem Trainer/ Betreuer - es gilt das Motto: „Wir reden nicht übereinander – wir reden miteinander !“
- Beachtung des Fair-Play-Gedankens auch von den Zuschauerrängen aus - sowohl gegenüber dem Gegner als auch dem Schiedsrichter.
- Unterstützung der Bemühungen und des Engagements der Trainer/Betreuer durch Übernahme von Fahrdiensten/Trikotwäsche sowie auch die Bildung von Fahrgemeinschaften.
- Eltern kennen die Leitgedanken der Vereine und achten ebenfalls auf deren Einhaltung, bzw. weisen ihre Kinder darauf hin.

4. Grundlagen für die Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen

a. System des raum- und ballorientierten Fußballspiels

Im Fußball basieren moderne Spielsysteme auf dem Prinzip der Raumdeckung. Dadurch, dass die direkte Zuordnung aufgehoben ist, sind die Aufgaben der Abwehrspieler auch im Spielaufbau, die Aufgaben der Stürmer und Mittelfeldspieler auch im Verteidigen gegen die gegnerischen Angriffe zu sehen. Durch ein ballorientiertes Verschieben der Positionen – welches eine ständige Beobachtung des Spielgeschehens erfordert – wird die Abwehrarbeit auf das gesamte Team verteilt und auch Abwehrspieler werden in den Spielaufbau einbezogen. Ziel des Verschiebens ist, vor allem in Ballnähe eine Überzahlsituation zu schaffen, um so entweder den ballführenden Gegenspieler unter Druck zu setzen oder bei eigenem Ballbesitz möglichst mehrere Anspielstationen zu schaffen.
Ziel sollte sein dafür möglichst gut ausgebildete Fußballspieler zu formen, um damit ein attraktives und interessantes Spiel gestalten zu können. Attraktivität zeichnet sich in diesem Sinne durch technisch versierte, am Ball kreative sowie taktisch gut geschulte, offensiv wie defensiv denkende Fußballspieler aus. Zentraler Bestandteil dieser Spielauffassung ist das in den Seniorenbereichen der beiden Stammvereine praktizierte **raum- und ballorientierte Fußballspiel.** Dementsprechend ist das Kinder- / Jugendtraining an dieser Philosophie auszurichten …

b. Grundlagen für die einzelnen Altersklassen

Als **Anlage** zu diesem Konzept sind – aufgeteilt nach den einzelnen Altersklassen – detaillierte Informationen, Tipps und Hinweise für die Trainer und Betreuer dargelegt. Dabei geht es um grundsätzliche Dinge wie Ziele, Leitlinien sowie altersspezifische Merkmale und Kriterien aber auch um praktische Hinweise und Tipps zur Organisation und Durchführung eines Trainings (Quelle: DFB).

Organisatorischer Aufbau

Ausrichtung nach dem Konzept des DFB:

4	Beginnendes Spezialisierungstraining	A-JUNIOREN U18/U19 B-JUNIOREN U16/U17	15-18 JAHRE
3	Fußballspezifisches Grundlagentraining	C-JUNIOREN U14/U15 D-JUNIOREN U12/U13	11-14 JAHRE
2	Technisch-spielerische Vielseitigkeitsschulung	E-JUNIOREN U10/U11 F-JUNIOREN U8/U9	7-10 JAHRE
1	Umfassende Bewegungsschulung	BAMBINI UND JÜNGERE U7	3-6 JAHRE

Hinweis: Die Übergänge von Stufe zu Stufe sind je nach aktuellem Entwicklungsstand fließend und geschlechtsspezifisch

Merkmale und Ziele der Ausbildungsstufen-Konzeption

1	Die Teilziele jeder Ausbildungsstufe bauen systematisch aufeinander auf!
2	Die Stufen der Ausbildung sind auf Entwicklungsphasen abgestimmt und daher fließend!
3	Der individuelle Entwicklungsstand beeinflusst auf jeder Stufe Ziele, Inhalte, Methoden...!
4	Das Auslassen bestimmter Stufen begrenzt einen systematischen Leistungsaufbau!

c. Torhüter

Trainingskonzept

Der Torspieler ist nicht mehr nur „Torwart“, sondern Torwart und Feldspieler.
Da das spezielle Torwarttraining im Trainingsalltag oftmals zu kurz kommt, soll angestrebt werden, ein entsprechendes spezielles Training für diese Position anzubieten. Im Kleinfeldbereich ist dies nur bedingt zielführend, da jedes Kind auf jeder Position zum Einsatz kommen soll.
Ziel ist es dabei, dem momentanen Entwicklungsstand der Torhüter entsprechend die optimalen Trainingsreize und –formen im Training anzubieten, damit sich jeder Torhüter individuell entwickeln kann. Entsprechend gestalten sich auch die Schwerpunkte in den einzelnen Ausbildungsstufen. Altersgemäß sollte Wert auf folgende Punkte gelegt werden:

- Schnelligkeits- und Schnellkraftanforderungen
- spezifische Technikanforderungen
- spezifische Taktikanforderungen
- Konzentrationsfähigkeit
- Koordinative Fähigkeiten

5. Quellen

DFB-Website
Jugendkonzept MTV Berg

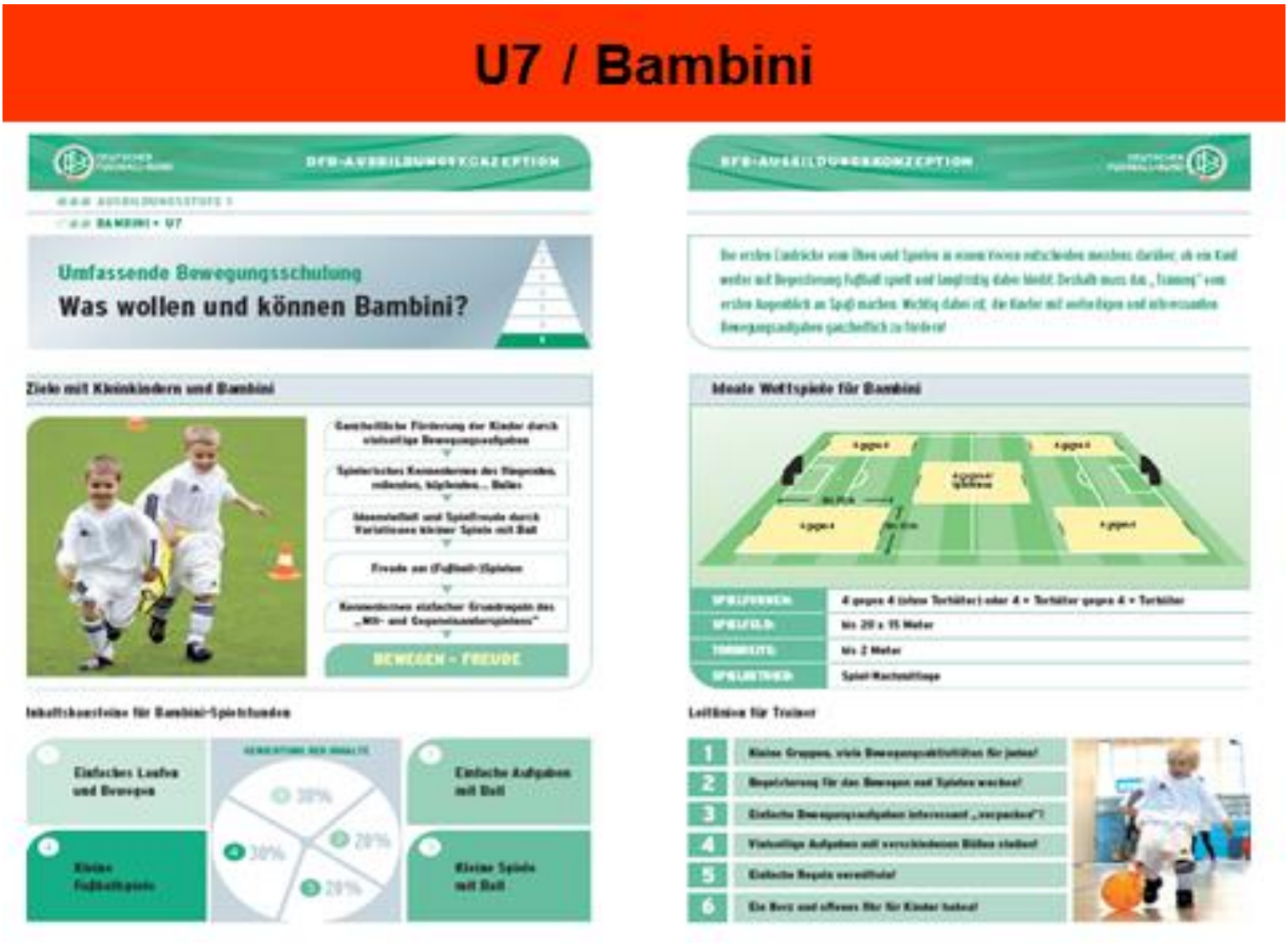
Anlage 1:

Detaillierte altersspezifische Informationen, Tipps und Hinweise für die Trainer und Betreuer:

I. Bambini / U7

Um die Kinder für das Fußballspielen im Verein zu begeistern, muss das "Training" vom ersten Augenblick an Spaß machen. Das gelingt nur, wenn nicht Ziele, Inhalte und Methoden aus dem Junioren- oder Erwachsenenfußball kopiert, sondern eine eigene Philosophie vom Kinderfußball in die Trainingspraxis übertragen wird. Wichtig ist auch, bewegungsintensive, variantenreiche und freudvolle Aufgaben zum Laufen, Springen, Rollen, Klettern und Balancieren anzubieten.

a. Grundlagen



Merkmale von Bambini

- Großer Bewegungs- und Spieldrang
- Schnelle Ermüdung
- Hohe Beweglichkeit, schwach ausgebildete Muskulatur
- Geringe koordinative Eigenschaften
- Unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen
- Ausgeprägte Neugierde
- Geringes Konzentrationsvermögen
- Starke Ich-Bezogenheit
- Starke Orientierung am Trainer
- Ausgeprägte Phantasiewelt

Ziele des Bambini Fußballs

- Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen und sich in eine Gruppe einfügen
- Spaß und Freude am Fußballspielen erleben
- Eigene Bedürfnisse und Wünsche ansprechen

- Das eigene allgemeine Bewegungskönnen verbessern
- Ideen und Kreativität beim Erfinden neuer Bewegungen zeigen
- Das eigene Leistungsvermögen erproben und dabei Selbstvertrauen aufbauen
- Die Persönlichkeit ganzheitlich fördern
- Vielseitige Bewegungsaufgaben anbieten

Inhalte einer Spielstunde

- Spiele/Aufgaben mit Kleingeräten und anderen Materialien wie Reifen, Stäbe, Kästen, Langbänke, Luftballons, Bänder usw.
- Spiele und Aufgaben, in denen die Kinder verschiedene Bälle kennen lernen
- Vielseitige Aufgaben mit dem Ball am Fuß
- Spiele, in denen verschiedene Bewegungsformen wie Laufen und Werfen oder Laufen und Schießen kombiniert werden
- Einfache Lauf- und Fangspiele
- Zwischendurch: kleine Fußballspiele

b. Betreuung

Praktische Tipps für Bambini-Spielstunden

- Jede Spielstunde zusammen mit allen Kindern beginnen und beenden. Dazu setzen sich Kinder und Trainer auf den Boden. Damit bekommen die Kinder einen festen Orientierungspunkt, wann genau das eigentliche Training startet. Die Konzentration wird auf den Trainer gelenkt.
- In einer einfachen und anschaulichen, kindgerechten Sprache immer nur das nächste Spiel erklären. Die Aufgaben in Bilder und kleine Geschichten verpacken.
- Sprache, Gestik und Mimik bewusst und kindgerecht einsetzen. Spannung erzeugen. Damit motiviert der Trainer nicht nur die Kinder, sondern er zeigt auch seine eigene Begeisterung.
- Nicht nur konkrete Bewegungsanweisungen vorgeben, sondern vor allem Bewegungsaufgaben und freie Spielphasen einplanen. Kinder lernen im Sport nicht nur durch Vor- und Nachmachen, sondern auch durch eigenes Erproben und freies Spielen.

Allgemein zu beachten

- Trainer und Betreuer wirken als Vorbilder für Kinder
- Nur wenn die Erwachsenen den Kindern mit Offenheit, Herzlichkeit und eigener Begeisterung begegnen, wird eine Atmosphäre geschaffen, in der die Kinder positiv aufgehoben sind.
- „Trainer" im Kinderfußball sind alles andere als Technik- oder Taktikvermittler – sie sind in erster Linie Tröster, Streitschlichter, Spaßmacher, Mitspieler, Erzieher, Mensch und Freund.

Hinweise für Trainer und Betreuer

- „Ein Herz für Kinder haben"
- Geschick in der Betreuung von Kindern (Lob, Aufmunterung, Trost und Ansporn) zeigen.
- Positive Werte und Normen (Gerechtigkeit, Fairness, Zuverlässigkeit, Selbstkritik, Geduld, Freundlichkeit ...) vorleben
- Feines Gespür für Probleme der jungen Spieler und Spielerinnen zeigen – Lösungsmöglichkeiten anbieten
- Spaß und Freude vermitteln, Motivation wecken – eine eigene Begeisterung für das Fußballspielen vorleben

c. Trainingsaufbau

Einstimmen: Vielseitige Bewegungsschulung

- Einfache Bewegungsaufgaben (Laufen, Hüpfen, Springen, Rollen ...)
- Spiele mit, auf und an Klein- und Großgeräten
- Spielerische Ganzkörperkräftigung
- Lauf-, Fang- und Abschlagspiele
- Organisationsformen: "Bewegungslandschaften", Geräteparcours. Mixed-Training: kleine Fußballspiele und gleichzeitiger Aufbau von "Bewegungslandschaften" und Geräteparcours

Hauptteil: Fußballorientierte Bewegungsschulung

- Vielseitige Hinleitung zum kreativen, sicheren Umgang mit dem rollenden, hüpfenden, fliegenden Ball
- Kleine Ballspiele, z.B. Abwurfspiele
- Spielen mit verschiedenen Bällen
- Leichte Aufgaben mit dem Ball am Fuß
- Bewegungsaufgaben mit Ball in Verbindung mit leichten Koordinationsaufgaben
- Mixed-Training: Kleine Fußballspiele und gleichzeitige Aufgaben mit Ball in der anderen Hälfte

Schlussteil: Fußball spielen

- Freie Fußball-Spiele in kleinen Teams auf Tore
- Kleine Spielfelder: etwa 25 x 25 Meter
- Verschiedene „Tore", z.B. Stangen, Matten, Kästen ...
- Einfache Spielregeln, z.B. Einrollen statt Einwerfen
- Kurze Wege zum Tor, viele Tore, viele Erfolgserlebnisse schaffen
- Fußballspezifisches Techniktraining kommt bei Bambini noch nicht vor

d. Kriterien

Besonderheiten: Altersgemäßes Fußballspielen mit Bambini

- Verkleinerung der Mannschaften: Ideal ist ein 3 gegen 3 oder 4 gegen 4
- Verkleinerung des Spielfeldes: 10 x 15 Meter beim Spiel 4 gegen 4
- Vereinfachung der Spielregeln: Die Ausregel großzügig auslegen, Einrollen statt Einwerfen, ohne Abseits spielen
- Veränderung der "Tore": Breite Hütchen- oder Stangentore, bewegliche Tore (2 Eltern halten eine Stange zwischen sich und bewegen sich frei im Feld)

Mögliche Organisationsformen

- Verschiedene Ballspiele (nicht nur Fußball) nebeneinander
- Organisieren von kleinen "Fußball-Turnieren" in der Halle/im Freien
- Spielefeste: Kleine Fußballspiele, Aufbau von Bewegungslandschaften" und Geräteparcours

Übergeordnete Ziele

- Spielefeste, Treffs
- Freude am Spiel

- Selbstentfaltung
- Vielseitige Grundausbildung

e. Trainingstipps

Training:

- Einfaches Laufen und Bewegen: Fang- und Tunnelspiele, Balancieren, Koordination -> 30%
- Einfache Aufgaben mit Ball: Ballführen, Ballkontrolle (Annahme), Torschuss, Werfen -> 20%
- Kleine Spiele mit Ball: Platzwechselspiele, einzel- oder Teamwettbewerb -> 20%
- Kleine Fußballspiele: 4 gegen 4 auf kleinem Feld mit und ohne Tore (Linientore) -> 30%

Spiel:

- Alle sollen spielen: Also auch die "Guten" mal draußen lassen
- Möglichst viele Tore erzielen
- Das Ergebnis ist zweitrangig: Der Spaß steht im Vordergrund
- Kein vorgeschriebenes Spielsystem

Coaching:

- Die Freude am (Fußball-)Spiel entwickeln und ständig fördern
- Die Teamfähigkeit (Gemeinsam macht's mehr Spaß) langsam entwickeln
- Der Trainer ist der 'große Freund' der Kinder
- Eltern ins soziale Umfeld des Vereins einbinden (Fahrdienst, Trikotwäsche, Obst)

f. Allgemeine Hinweise zur Altersklasse:

- Alter: U7
- Mannschaften: Grds. 6 Feldspieler + Torwart – ggf. auch weniger (nach Absprache)
- Spielfeld: ca. 35 m x 25 m
- Tore: 5m x 2m
- Spieldauer: Max. 2 x 20 Minuten – in Turnierform max. 1 x 15 Minuten
- Ball: Leichtball Größe 4 (Umfang 63,5-66 cm), 290 g
- Sonstiges: Rückpass- und Abseitsregel kommt nicht zur Anwendung, beliebiges Wechseln
- **Internet-Links:**

  http://www.bambini-fussballtraining.de/

  http://kinder-training.info/

  https://www.dfb.de/trainer/bambini/training-online/trainingseinheiten/

  http://www.soccerdrills.de/

F- und E-Junioren (U9 / U11)

Der erste Eindruck vom Fußballtraining kann das weitere Interesse, das "Dabeibleiben" eines Kindes mitbestimmen. Deshalb muss das Training vom ersten Augenblick an Spaß machen und Lernfortschritte zugleich bringen. Zu diesem Zweck rücken viele freie Fußballspiele mit kleinen

Mannschaften in den Mittelpunkt des Trainings.

g. Grundlagen

Merkmale von F- und E-Junioren

- Ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
- Große Begeisterung für das Wetteifern mit anderen
- Koordinative Probleme und eine nur schwach ausgeprägte Muskulatur
- Geringes Konzentrationsvermögen
- Starke, unkritische Orientierung an erwachsenen Vorbildern

Ziele des F- und E-Juniorentrainings

- Vermittlung der Spielidee „Tore erzielen und Tore verhindern"
- Förderung der Freude am Fußballspielen
- Erlernen der wichtigsten Fußball-Techniken in der Grobform
- Spielerisches Vermitteln vielseitiger sportlicher Erlebnisse
- Schaffen koordinativer und konditioneller Grundlagen
- Fördern von Selbstvertrauen, Teamgeist und Kreativität

Inhalte des F- und E-Juniorentrainings

- Freie Fußballspiele in kleinen Mannschaften auf Tore: 2 gegen 2, 3 gegen 3, 4 gegen 4
- Motivierende, kindgemäße Trainingsaufgaben zum Erlernen der Technik-Grundformen (Dribbeln, Passen, Schießen)
- Aufgaben mit dem Ball und kleine Spiele über den Fußball hinaus
- Fangspiele und Staffeln, Hindernis-Parcours zur Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit

h. Betreuung

Hinweise und Praktische Tipps

- Gerade die Trainer der Jüngsten wirken als Vorbild und haben großen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung.
- Zu allen Kindern eine Beziehung aufbauen, die nicht in erster Linie von einem Denken in Toren und Punkten bestimmt ist.
- Kinder immer als eigenständige Persönlichkeiten akzeptieren
- Trainer von Kindern zu sein heißt: Freund, Helfer und Förderer zugleich zu sein

Werte: Jeder Juniorentrainer wirkt als Erzieher

- Als Trainer sportliche wie soziale Werte vorleben
- Sportliche Fairness gerade bei Niederlagen zeigen
- Sportlich fit bleiben und eine eigene positive „Fußball- Verrücktheit" spüren lassen
- Allen Kindern die gleiche Aufmerksamkeit zukommen lassen
- Kindern im Training helfen, statt sie bloßzustellen

Grundsätze: Kleine Grundregeln für das Training

- Einige Ordnungsregeln einüben, wie z.B. Pünktlichkeit, Aufräumen der Umkleidekabine, Abmelden von Training und Spiel.
- Immer positiv erklären und korrigieren, auch wenn etwas falsch läuft oder misslingt, also möglichst viel loben.
- Die Kinder helfen beim Geräte auf- und -abbau
- Jedes Training startet und endet mit einem kurzen Zusammenkommen

i. Trainingsaufbau

Das Einstimmen

- F- und E-Junioren benötigen noch kein gezieltes Aufwärmprogramm, wie es später jede Trainingseinheit einleitet.
- Kinder in diesem Alter wollen und können sich sofort schnell bewegen und austoben. Zu diesem Zweck vor allem interessante, leicht verständliche Fang- und Ballspiele anbieten, die möglichst rasch anlaufen. Diese schulen die wichtige Ball- und Bewegungsgeschicklichkeit.
- Verschiedene Bälle benutzen, z.B., Tennis-, Basket-, Gymnastikbälle …

Der Hauptteil

- Im Mittelpunkt des Trainings motivierende Spiel- und Übungsaufgaben zum Kennenlernen der Grundtechniken einbauen.
- Auf keinen Fall nur starre und monotone Übungen zum „Technik-Training" anbieten Immer kleine Wettbewerbe organisieren, (Komplex-)Übungen zum selben Schwerpunkt.
- Jeder Spieler muss viel in Bewegung sein und viele Ballkontakte haben
- Lange Wartezeiten vermeiden, in kleinen Gruppen arbeiten

Der Schlussteil

- Kleine Fußball-Spiele sind der eindeutige Mittelpunkt des F- und E-Juniorentrainings
- Nach dem Einstimmen können Fußballspiele mit kleinen Teams auf Tore durchaus das restliche Training alleine bestimmen
- Spätestens aber zum Abschluss des Trainings bekommen die Kinder genug Gelegenheit zum freien Fußballspielen: 4 gegen 4 auf Tore ist dabei die ideale Spielform.

j. Kriterien

Taktik: Das ideale Wettspiel für F- und E-Junioren

- Das ideale Spiel für Kinder ist ein 7 gegen 7 in einem 55 x 36 Meter großen Spielfeld zwischen Strafraum und Mittellinie.
- Mit kindgemäßen und vereinfachten Regeln
- Ständiges Auswechseln ist erlaubt
- Für Bambini/Mini-Kicker ist ein 5 gegen 5 noch vorteilhafter

Die Vorteile

- Die Spielsituationen sind in einem kleineren Spielfeld von den Nachwuchsfußballern besser zu überschauen.
- Auch weniger begabte Spieler bleiben nicht außen vor, sondern werden immer wieder in das Spiel einbezogen.
- Spaß und Erfolgserlebnisse für alle durch kurze Wege zum Tor, viele Torszenen und viele Tore
- Große Lerneffekte für Anfänger und Talente gleichermaßen

Beim Spiel: Richtiges Coachen beim Wettspiel

- Die Kinder müssen das Spiel auf verschiedenen Positionen erleben, auch auf der Torhüterposition wechseln.
- Nur kurze Besprechungen vor dem Spiel mit kurzen, prägnanten Anweisungen – die einfachen Tipps immer positiv formulieren.
- Im Spiel nur sporadisch eingreifen – dabei immer anfeuern, ermutigen und loben
- Grundsätzlich müssen die Kinder lernen, selbst zu entscheiden

k. Trainingstipps F-Junioren

Die F-Junioren sollen langsam die Basistechniken erlernen. Um jedem Kind die so wichtigen vielen Ballkontakte zu ermöglichen, halten wir die Übungsgruppen klein und ermuntern die Kinder, möglichst oft mit beiden Füßen zu spielen.
Das grundlegende Lehrprinzip ist das Vormachen – Nachmachen. Zeit- und Leistungsdruck haben sie lediglich bei Wettbewerben und Staffelspielen, dann aber auch mehr im Sinne des Anfeuerns durch Trainer und Mitspieler. Natürlich sollen sie in den 'Wettspielen' auch eine gewisse Ordnung einnehmen. Hier bietet sich das 3-3 im Rotationsprinzip an, wobei aber alle angreifen dürfen und sollen. Obwohl ein Sieg immer schön ist, aber auch schnell vergessen wird, soll jedes Kind etwa gleich große Spielanteile erhalten. Also bleiben auch die besseren Spieler öfter mal draußen.

Training:

- Vielseitiges Laufen und Bewegen: Fang-und Tummelspiele, Balancieren, Koordination **-> 15%**
- Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball: Platzwechselspiele, Jonglieren **-> 15%**
- Basistechniken: Dribbling, Innenseitstoß, An-und Mitnahme flacher Bälle, Spannstoß **-> 20%**
- Freie Fußballspiele in kleinen Teams: max. 4 gegen 4 (kleines Feld mit/ohne Tore) **-> 50%**

Spiel:

- Alle sollen spielen (auch die "Guten" mal draußen lassen)
- Möglichst viele Tore erzielen. Der Spaß am Fußball ist wichtiger als das Ergebnis
- Spielsystem 3-3: Die Abwehrspieler spielen mit nach vorne, die Stürmer mit nach hinten
- Keine festgelegten Positionen für einzelne Spieler: Die Vielseitigkeit aller Kinder fördern

Coaching:

- Die Freude am (Fußball-)Spiel weiterentwickeln und ständig fördern
- Die Teamfähigkeit weiterentwickeln
- Der Trainer ist der 'große Freund' der Spieler
- Eltern sollen angetragene Aufgaben als Hilfe für die Trainer empfinden

l. Trainingstipps E-Junioren

Bei den E-Junioren dominieren zu Beginn des Trainings weiterhin vielseitige Bewegungen. Gleichwohl tragen wir dem deutlich verbesserten Koordinationsvermögen Rechnung und 'individualisieren', indem wir die fußballspezifischen Techniken verfeinern: Das Dribbling wird zielgerichteter und schneller, Finten wie Ausfallschritt und Übersteiger werden eingeführt.
Der Ball steht im Mittelpunkt und das Fußballspielen rückt immer mehr in den Vordergrund. Dabei vermitteln wir langsam einfache taktische Verhaltensmuster wie Freilaufen und Anbieten. Die Kinder sind jetzt alt genug, um auch Pflichten zu übernehmen: Die Kabinen sind sauber zu verlassen, die Materialien sorgsam zu behandeln und der Respekt vor dem Trainer, aber auch vor den Gegen- und Mitspielern ist einzuhalten.

Training:

- Vielseitige sportliche Aktivitäten: Jonglieren, Lauf-/Fangspiele, Koordination **-> 15%**
- Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball: Handball, Basketball usw. **-> 15%**
- Kindgemäße Technikübungen: Tempodribbling, Grobform Finten, Kopfball geradeaus **-> 20%**
- Fußballspiele in kleinen Teams auf kleinem Feld mit und ohne Tore **-> 50%**

Spiel:

- Alle sollen spielen (auch die 'Guten' mal draußen lassen)
- Möglichst viele Tore erzielen
- Ergebnis ist zweitrangig: Der Spaß soll im Vordergrund stehen
- Kein vorgeschriebenes Spielsystem

Coaching:

- Die Freude am (Fußball-)Spiel entwickeln und ständig fördern
- Teamfähigkeit (gemeinsam macht's mehr Spaß) langsam entwickeln
- Der Trainer als 'großer Freund' der Spieler
- Eltern ins soziale Umfeld des Vereins einbinden (Fahrdienst, Trikotwäsche, Kuchen)

m. Allgemeine Hinweise zur Altersklasse:

- Alter: U9 (F) bzw. U11 (E)

- Mannschaften: Grds. 6 Feldspieler + Torwart – ggf. auch weniger (nach Absprache)

- Spielfeld:
    - F-Jgd. ca. 40m x 35m
    - E-Jgd. ca. 55m x 35m

- Tore: 5m x 2m

- Spieldauer:
    - F-Jgd. 2 x 20 Minuten
    - E-Jgd. 2 x 25 Minuten

- Ball: Leichtball Größe 5 (Umfang 68 – 70 cm), 290 g

- Sonstiges: Rückpass- und Abseitsregel kommt nicht zur Anwendung, beliebiges Wechseln

- **Internet-Links:**

  http://kinder-training.info/

  https://www.dfb.de/trainer/f-juniorin/training-online/trainingseinheiten/

  https://www.dfb.de/trainer/e-juniorin/training-online/trainingseinheiten/

  http://www.deinfussballtrainer.de/

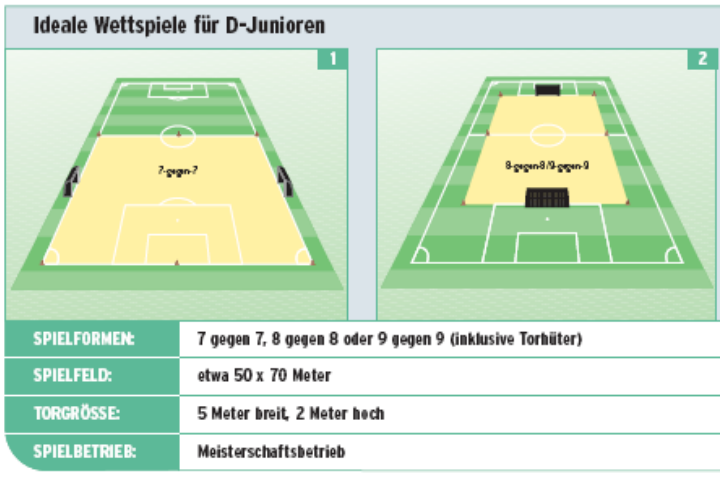
  http://www.soccerdrills.de/

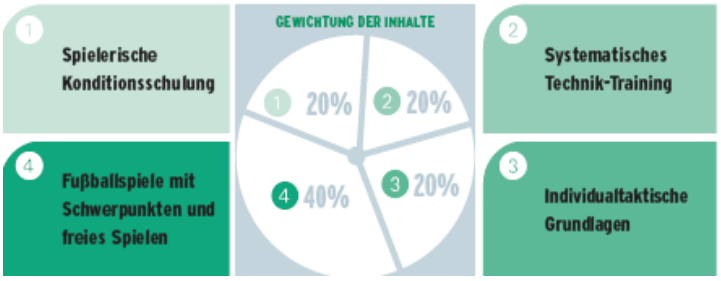
II. D- und C-Junioren (U13 / U15)

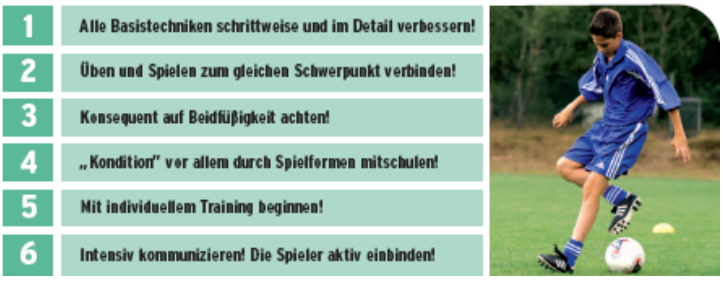
Der DFB hat sein flächendeckendes Stützpunkttraining in ganz Deutschland vor allem in der Altersklasse der D-Junioren etabliert. Das hat einen wichtigen Grund: Die jungen Talente sind hier im besten Lernalter. Wenn sie alters- und zeitgemäß trainiert werden, eignen sie sich auch komplizierte Fußballtechniken relativ leicht an. Jeder Nachwuchstrainer ist deshalb gerade in diesem "goldenen Lernalter" in der Pflicht, seine Spieler fußballerisch voranzubringen.
Es ist ein langer Weg vom begeisterten Anfänger bis zum umjubelten Spitzenfußballer. Selbst noch so talentierte Kinder sind hoffnungslos überfordert, wenn sie sofort alle Ansprüche des „großen" Fußballs erfüllen sollen. Das Kinder- und Jugendtraining ist deshalb in kleine Teilziele aufzuteilen. Sie bauen aufeinander auf und berücksichtigen, was Kinder und Jugendliche „normalerweise" auf der jeweiligen Altersstufe wollen und können.
Hier sind Bewegungs-, Spiel- und Leistungsfreude zu erkennen, der mit großem Lerneifer nachgegangen wird. Schnelle und geschickte Bewegungen fallen den Kindern relativ leicht. Sie sind nun bereit, alle technischen und taktischen Grundelemente des Fußballs zu lernen. In diesem Altersabschnitt Versäumtes lässt sich nur schwer wieder aufholen.

a. Grundlagen

Diese Altersklasse wird bewusst als „goldenes Lernalter" charakterisiert, denn Mädchen und Jungen dieses Alters beeindrucken durch Bewegungs-, Spiel- und Leistungsfreude. Schnelle und geschickte Bewegungen gelingen relativ leicht. Auf der Basis einer breit angelegten Grundausbildung im Kinderbereich kann und muss jetzt ein systematisches Fußballtraining beginnen!







Merkmale von D-Junioren

- Körperliche und psychische Ausgeglichenheit
- Positive Persönlichkeitsmerkmale im „goldenen Lernalter" wie Selbstvertrauen, ein verbessertes Konzentrationsvermögen, eine hohe Lern- und Leistungsbereitschaft, Bewegungsfreude.
- Ausgeprägtes Koordinationsvermögen, harmonische Bewegungen
- Zum Ende der D- und zu Beginn der C-Junioren: körperlicher und psychischer Einschnitt mit Eintritt in die Pubertät.
- Lernen von Vorbildern

Übergang von D- zu C-Junioren

Innerhalb von ein paar Jahren machen die Jugendlichen einen enormen Entwicklungsschub. Die meisten Heranwachsenden befinden sich spätestens im C-Jugend-Alter in der pubertären Phase. Neben körperlichen Veränderungen wie Stimmbruch und Wachstumsschüben müssen auch psychische Einschnitte bewältigt werden.

C-Junioren

- körperlich-psychische Unausgeglichenheit
- Lösen von Erwachsenen
- Stimmungs- und Leistungsschwankungen: Jugendliche sind empfindlich, labil, leicht gekränkt, „Mimosen"
- Psychische Unsicherheit: Identitätssuche
- Stärkere Eigeninitiative: Jugendliche wollen mitreden

Ziele des D- und C-Juniorentrainings

- Spaß am Fußballspielen
- Systematisches Erlernen und Festigen der Grundtechniken
- Anwenden der Techniken in unterschiedlichen Spielsituationen unter Druck eines Gegenspielers
- Spielerisches Vermitteln taktischer Grundlagen, insbesondere Schulung der Viererkette beginnen
- Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften wie Selbständigkeit und Leistungsbereitschaft zu regelmäßigem Training

Inhalte des D- und C-Juniorentrainings

- Motivierende Einzel- und Gruppenübungen mit dem Ball zum Einschleifen der Grundtechniken
- Zweikampfschulung (verschiedene Situationen des 1 gegen 1)
- Spielformen mit kleinen Mannschaften und zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten
- Vor allem für C-Junioren: Motivierende Kräftigungsübungen und Beweglichkeitsprogramme, Reaktions- und Startübungen mit Ball

Entwicklungsprozesse

Die Reifungsprozesse stellen spezielle Herausforderungen an die Betreuer und können sehr anstrengend sein. Die Trainer müssen den Jugendlichen nun einerseits mit viel Toleranz und andererseits mit festen Regeln begegnen. Diesen Spagat zu bewältigen, fällt nicht jedem einfach, aber
der Einsatz lohnt sich: Neben fußballerischen Leistungssteigerungen sind durch die richtige Betreuung vor allem Persönlichkeitsfortschritte möglich.

Individuelles Betreuen

Für beide Altersklassen, sowohl für die D- als auch für die C-Junioren, gilt: Individuelles Betreuen ist das A und O im Kinder- und Jugendfußball. Die oben genannten Entwicklungsphasen treten ganz unterschiedlich bei den verschiedenen Spielern auf. Kein Kind wächst nach Plan. Körperlichen oder geistigen Sprüngen folgen immer mal wieder Stagnationsphasen. Darauf muss der Trainer Rücksicht nehmen.

b. Trainingsaufbau

Das Einstimmen

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung anbieten
- Zwischendurch auch motivierende Fangspiele, Laufstaffeln, „Kleine Spiele" und koordinative Aufgaben mit Ball einbauen
- Eine weitere Alternative ganz zu Trainingsbeginn: eine kurze Selbstbeschäftigungsphase (5 Minuten), in der die Spieler alles am Ball ausprobieren dürfen

Der Hauptteil

- Spielformen in kleinen Gruppen (ideal ist ein 4 gegen 4) zu einem bestimmten technisch taktischen Schwerpunkt als Mittelpunkt des Trainings einplanen
- Dazwischen Übungsformen zum selben technisch-taktischen Schwerpunkt anbieten
- Die einzelnen Aufgaben so aussuchen, dass die Organisation (Übungsfelder, Spielergruppen) nicht verändert werden muss, um keine kostbare Trainingszeit zu verlieren

Der Schlussteil

- Zum Abschluss des Trainings: Spiele in kleinen Gruppen auf Tore
- Ab und an betonen wenige zusätzliche Spielregeln nochmals den technisch-taktischen Schwerpunkt (z.B. das Dribbling) des Trainings. Regelmäßig auch ganz frei spielen lassen
- Beim Abschlussspiel ein 7 gegen 7 nicht überschreiten und relativ kleine Felder abstecken. Bei größeren Trainingsgruppen eine 3. Mannschaft bilden und ein kleines Turnier organisieren

c. Taktik

Ziele: Die wichtigsten Inhalte des Techniktrainings

- Dribbeln mit vielen Tempo- und Richtungsänderungen
- Passtechniken (präzise und flexible Zuspiele zu einem Mitspieler)
- Schusstechniken zum Verwerten von Tormöglichkeiten auch in schwierigen Situationen
- Kopfballspiel
- Täuschungen zum Ausspielen von Gegnern

Inhalte: Grundlagen eines effizienten Techniktrainings

- Korrektes Vormachen der jeweiligen Technik durch den Trainer oder ein herausragendes Talent aus der Gruppe
- Häufiges Wiederholen und Üben des (möglichst perfekten) Bewegungsablaufs
- Korrekturen/präzise Verbesserungshinweise durch den Trainer
- Die variable Anwendung des jeweiligen Technik in einfachen Spielsituationen

Die wichtigsten Grundsätze

- Viele Wiederholungen einer Technik innerhalb einer Trainingseinheit und über längere Zeiträume (3 bis 5 Wochen) einplanen
- Viele Ballkontakte pro Trainingseinheit ermöglichen
- Wartezeiten vermeiden – dazu mit kleinen Gruppen trainieren
- Die Aufgaben am Können der Gruppe orientieren – bessere Spieler mit anspruchsvolleren Zusatzaufgaben fordern
- Altersgemäße und interessante Technik-Aufgaben anbieten

d. Kriterien

Taktik: Das ideale Wettspiel für D- und C-Junioren

- Der Spielbetrieb ist flexibel zu organisieren: Gerade für leistungsschwächere Teams oder für Vereine mit wenigen D-Junioren hat das Kleinfeld-Spiel 7 gegen 7 in dieser Altersklasse seine Vorteile.
- Ansonsten die D-Junioren schrittweise und altersgemäß zu den Aufgaben im „großen Spiel" 11 gegen 11 hinleiten.
- Spielsysteme und -taktiken dürfen den Nachwuchs weder über- noch unterfordern.

Vor dem Spiel: Die Aufgaben des Trainers vor einem Spiel

- Die Spieler zur Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit erziehen
- Auf eine saubere und komplette Ausrüstung achten
- Kurze, verständliche und prägnante Anweisungen vor dem Spiel (Mannschaftsaufstellung und wichtige taktische Grundinformationen und -regeln), 10 Minuten nicht überschreiten
- Zum Schluss anspornen, Mut machen, anschließend müssen die Spieler noch genug Zeit haben, sich ein wenig einzuspielen

Beim Spiel: Richtiges Coachen beim Wettspiel

- Die Kinder anfeuern, aufmuntern, auf sie positiv einwirken, jedoch von außen nicht zu viele Informationen geben
- Auf die Eltern einwirken, wenn sie von außen die Kinder kritisieren oder ins lfd. Spiel hineinrufen
- Jeden anwesenden Spieler zum Einsatz kommen lassen
- In der Halbzeit Getränke reichen und viel loben, nur wenige Anweisungen für die 2. Halbzeit geben

e. Trainingstipps D-Junioren

Training:

- Spielerische Fitnessschulung: Koordination, Parcours, 1 gegen 1, Handball, Staffeln**-> 20%**
- Systematisches Techniktraining: Dribbling, Finten, Schusstechniken, An-/Mitnahme**-> 20%**
- Individual- und gruppentaktische Grundlagen: 1 gegen 1, Hinterlaufen, Doppelpass **-> 20%**
- Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen: Überzahl, auf mehrere Tore ... **-> 40%**

Spiel:

- Alle sollen spielen, möglichst viele Tore erzielen
- Das Ergebnis wird wichtig, ohne die Philosophie zu dominieren: Der Spaß steht im Vordergrund
- Systeme: 4-3-3, evtl. 4-4-2 mit Raute. Außenverteidiger spielen offensiv, Spitzen verteidigen mit
- Positionen noch nicht festlegen (Vielseitigkeit)

Coaching:

- Freude am Fußballspiel und die Teamfähigkeit weiterentwickeln
- Trainer achtet zunehmend auf Disziplin: Weg vom ‘großen Freund’ hin zum sportlichen Leiter
- Die Eigeninitiative der Spieler fördern (Material einsammeln, Bälle pflegen usw.)
- Faires Verhalten gegenüber dem Gegner und Schiedsrichter

f. Trainingstipps C-Junioren

Training:

- Ergänzende fußballspezifische Fitness mit Ball: Technik-Rundläufe, 1 gegen 1 usw. **-> 20%**
- Technikintensivtraining: Techniken festigen/automatisieren (Passfolgen, Rundlauf) **-> 20%**
- Individual-und gruppentaktische Grundlagen: Zweikampf, Ballorientierung **-> 20%**
- Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen: Über-/Unterzahl, auf 6 Tore usw. **-> 40%**

Spiel:

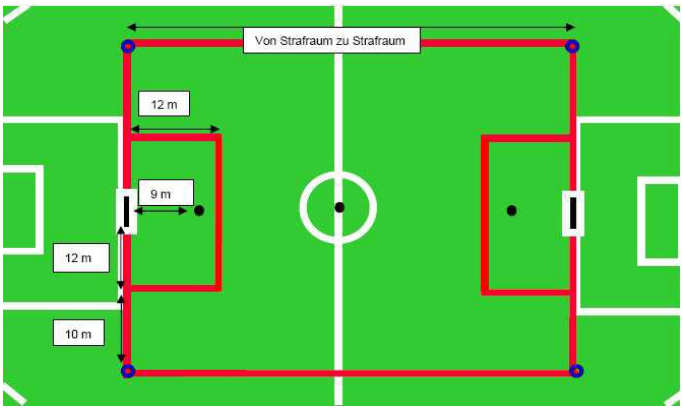
- Alle sollen spielen. Viele Tore erzielen. Ergebnis ist wichtig, steht aber nicht im Vordergrund
- Systeme: 4-4-2 mit Raute, 4-3-3. Außenverteidiger spielen nach vorne, Spitzen verteidigen mit
- Positionen noch nicht festlegen, aber die Stärken verbessern und die Schwächen beheben
- Fairness gegenüber Gegner und Schiedsrichter

Coaching:

- Teaminterne Hierarchien und Verantwortungsbewusstsein schaffen
- Die Freude am Fußballspiel und die Teamfähigkeit weiterentwickeln
- Zunehmend auf Disziplin und Ordnung achten
- Die Eigeninitiative der Spieler fördern (Material einsammeln, Bälle pflegen, usw.)

g. Allgemeine Hinweise zur Altersklasse:

- Alter: U13 (D) bzw. U15 (C)
- Mannschaften:
    - D-Jgd. 8 Feldspieler + Torwart
    - C-Jgd. 10 Feldspieler + Torwart
- Spielfeld:
    - D-Jgd. Verkleinertes Großspielfeld => von Strafraum zu Strafraum, ca. 65m x 30m



    - C-Jgd. Großfeld, ca. 90-120m x 45-90m (Größe variierend)
- Tore:
    - D-Jgd. 5m x 2m
    - C-Jgd. 7,32m x 2,44m
- Spieldauer:
    - D-Jgd. 2 x 30 Minuten
    - C-Jgd. 2 x 35 Minuten
- Ball:
    - D-Jgd. Größe 5 (Umfang 68 – 70 cm), 350 g
    - C-Jgd. Größe 5 (Umfang 68 – 70 cm), 410-450 g
- Sonstiges: Rückpass- und Abseitsregel kommen zur Anwendung, Wechseln limitiert

- **Internet-Links:**

https://www.dfb.de/trainer/d-juniorin/training-online/trainingseinheiten/

http://www.fd21.de/15399.asp

http://www.soccerdrills.de/

http://www.abwehrkette.de/fussballtraining/

http://www.trainingseinheiten.de/

http://www.easy2coach.net/de/fussball-uebungsdatenbank_pre.html

http://kinder-training.info/ (bis D-Jugend)

III. B- und A-Junioren (U17 / U19)

Im B- und A-Juniorenbereich als „zweitem goldenen Lernalter“ bietet sich nochmals eine große Chance, alle technisch-taktischen und spielerischen Qualitäten eines Fußballers zu verbessern. Neben diesem fußballerischen Potenzial, das es individuell zu trainieren gilt, stellt auch die Persönlichkeitsentwicklung des Nachwuchsspielers ein wichtige Aufgabe für den Trainer dar: Fördern und fordern lautet hier das Motto.

Jugendliche im B- und A-Jugendalter haben den größten Teil der Pubertät hinter sich und reifen zu eigenen Persönlichkeiten, die genaue Vorstellungen haben. Das spiegelt sich auch im Fußballverein wieder. Die Spieler haben präzise Erwartungen, was ihnen ein Verein bieten soll.
Ein Problem vieler Vereine ist die hohe Fluktuation. Reicht das Angebot nicht aus, wechseln die Jugendlichen den Verein oder suchen sich andere Freizeitbeschäftigungen. Die 15- bis 18-jährigen sind für ihren Verein aber „überlebenswichtig“, denn sie bilden das unmittelbare Zukunftspotenzial für die Herrenmannschaften der Clubs. Also sollte sich das Vereinsangebot auch an ihren Wünschen orientieren.

Wichtigstes Motiv für Vereinsspieler ist die Freude am Fußball – egal, ob sie nun in der Bundesliga, in der Bezirksliga oder in der Kreisliga aktiv sind.
Das sollte deshalb jeder Trainer beherzigen, wenn er ein spezielles Konzept für sein Team erarbeitet.
Die spezielle Trainingsplanung berücksichtigt dann je nach Spielklasse die Bereitschaft der Jugendlichen zu intensiven, leistungsorientierten Trainingsinhalten, das individuelle fußballerische Können und nicht zuletzt die einplanbaren Einheiten pro Woche. Ziel in dieser Entwicklungsphase, egal in welcher Spielklasse, ist die Vermittlung von fußballerischen Grundlagen für ein funktionierendes und erfolgreiches Mannschaftsspiel.

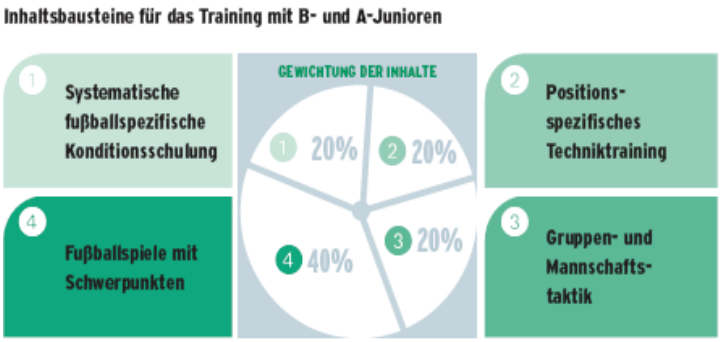
Der sportliche Erfolg spielt natürlich eine große Rolle, in einem Alter, in dem gerne Wettbewerbe und Leistungsvergleiche ausgetragen werden. Genauso wichtig sind den Jugendlichen aber auch persönliche Kontakte zu den Mitspielern und zum Trainer. Durch ein positives Mannschaftsklima inklusive einer breiten Palette an außersportlichen Aktivitäten steigt ein Fußballverein auf der Beliebtheitsskala. Nicht zuletzt wollen Jugendliche als selbstbewusste Persönlichkeiten akzeptiert werden und intensiv mitbestimmen.

Für einen positiven Teamgeist sorgen z.B.:

- Nicht nur fußballerisches Können vermitteln, sondern Persönlichkeiten fördern
- Viel mit den Jugendlichen reden, offen für persönliche Probleme sein
- Mitbestimmung zulassen und Eigeninitiative fördern
- Vorbild sein, gerecht sein
- Über Training und Wettspiele hinaus Freizeitaktivitäten anbieten. Dabei Wünsche, Vorschläge
- und Ideen der Jugendlichen abfragen und berücksichtigen

a. Grundlagen

In den höchsten Junioren-Altersklassen gilt es, alle bisher erlernten technisch-taktischen Grundlagen zu stabilisieren, auf spezielle Positionsanforderungen abzustimmen und größeren Wettspielanforderungen anzupassen. Es muss ein möglichst reibungsloser Übergang in den Seniorenfußball vorbereitet werden. Diesen Prozess müssen die Jugendlichen als wachsende Persönlichkeiten aktiv mitgestalten können!



Merkmale von B- und A-Junioren

- Verbessertes Leistungsvermögen durch körperliche Veränderungen: Ausgleich der Körperproportionen / Kraftzuwachs
- Verbessertes Koordinationsvermögen, größere Bewegungsdynamik
- Größere Lernbereitschaft und Auffassungsgabe, Sensibilisierung für Sachprobleme und Mitspieler
- Streben nach Selbstständigkeit und Anerkennung als gleichberechtigter Partner
- Lösen vom „ich-bezogenen" Denken der Pubertät
- Erhöhtes Streben nach individuellem und mannschaftlichem Erfolg

Ziele des B- und A-Juniorentrainings

- Spaß am Fußballspielen
- Verbessern der erlernten technisch-taktischen Grundlagen
- Anpassen an die erhöhten Anforderungen des Spiels – vor allem die Schulung einer dynamischen „Wettspiel-Technik"
- Gezielte Schulung spezieller Taktik-Schwerpunkte
- Fördern von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mitverantwortung

Inhalte des B- und A-Juniorentrainings

- Systematisch eingesetzte Spielformen mit unterschiedlich großen Gruppen zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten
- Anspruchsvollere (Komplex-)Übungen zum selben Schwerpunkt
- Spielformen zur Verbesserung der fußballspezifischen Kondition
- Antrittsübungen und Sprungkombinationen, Wettläufe um den Ball mit einer anschließenden Aktion (z.B. Torschuss)
- Regelmäßige Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramme

b. Trainingsaufbau

Das Einstimmen

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung anbieten
- Zwischen die Ballübungen Stretching- und Kräftigungsprogramme zur gezielten muskulären Vorbereitung einfügen
- Auf eine systematische Steigerung der Übungsanforderungen und der Intensität achten
- Nicht nur Standardprogramme – das Aufwärmen stets variieren

Der Hauptteil

- Konzentriert an einem Trainingsschwerpunkt arbeiten
- Auf einen richtigen Wechsel von Belastung und Erholung achten. Kurze, intensive Spielzeiten mit aktiven Pausen im Anschluss
- Spielformen zu einem bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkt anbieten – dazwischen Übungsformen zum selben Schwerpunkt
- Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Aufgaben stellen

Der Schlussteil

- Im Abschlussspiel nochmals gezielt die technisch-taktischen Schwerpunkte des Hauptteils betonen und fordern, auch hier von allen Spielern konzentrierte Aktionen fordern
- Nicht nur mit einem „Auslaufen" die Trainingseinheiten abschließen. Je nach Situation auch motivierende Trainingsaufgaben (z.B. einige leichte Torschussübungen) stellen
- Jedes Training mit einer kurzen Besprechung beenden

c. Taktik

Grundsätzliche Ziele des Taktiktrainings

- Schaffen der Grundlagen für eine offensiv ausgerichtete und attraktive Spielweise
- Sicheres Kombinieren zur Sicherung des Balles und zum Herausspielen von Torchancen

- Schnelles Umschalten nach Ballgewinn und Ballverlust
- Förderung von Spielwitz, Kreativität, Einsatzwillen und Risikobereitschaft
- Verständnis zu den einzelnen Mannschaftsteilen sowie deren Verbindung steigern

Die wichtigsten Inhalte des Taktiktrainings

- Zweikämpfe (1 gegen 1) im Angriff
- Zweikämpfe (1 gegen 1) in der Verteidigung
- Grundformen des Zusammenspiels: Anbieten und Freilaufen, Doppelpässe, Ballübergaben …
- Angriffskombinationen durch die Mitte/über die Flügel
- Effizientes Verteidigen in der Gruppe (mit dem Schwerpunkt ballorientiertes Verteidigen")

Die wichtigsten Grundsätze

- Wettspielgemäße Trainingsformen und Belastungen anbieten
- Möglichst offene Trainingsaufgaben stellen, die Eigeninitiative von den Spielern fordern
- Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Trainingsaufgaben anbieten
- Die Spieler auch taktisch möglichst vielseitig ausbilden
- Durch Demonstrationen/Korrekturen den Lernprozess forcieren

d. Kriterien

Taktik: Das ideale Wettspiel für B- und A-Junioren

- Eine offensiv ausgerichtete Spielauffassung bevorzugen
- Spielsysteme und -taktiken dürfen die Nachwuchsspieler weder über- noch unterfordern.
- Grundformationen, Aufgaben und Anforderungen an die Spieler müssen leistungs- und altersgerecht sein
- Die Spielweise finden und trainieren, die auf die eigene Mannschaft und deren Potential zugeschnitten ist

Vor dem Spiel: Die Aufgaben des Trainers vor einem Spiel

- Um eine konzentrierte Spielvorbereitung zu ermöglichen, sollte die Mannschaft eine Stunde vor Spielbeginn am Spielort sein
- Kurze, verständliche und prägnante Anweisungen vor dem Spiel (wichtige Informationen zum Gegner, taktische und motivationale Einstellung auf das Spiel, Mannschaftsaufstellung), 15 Minuten nicht überschreiten
- Kurze, aufmunternde, informierende Einzelgespräche einstreuen

Beim Spiel: Richtiges Coachen beim Wettspiel

- Ruhe und Souveränität ausstrahlen, nicht in das Spiel hineinbrüllen
- Nur gezielte, einfache und verständliche Anweisungen geben
- Das Spiel genau beobachten, um angemessene und gezielte Schritte zur Steuerung des Spiels einleiten zu können (z.B. Umstellungen innerhalb der Mannschaft)
- Die Spieler durch aufmunternde Zurufe motivieren

e. Trainingstipps

Training:

- Systematische fußballspezifische Fitness: Parcours, 1 ggf. 1 bis 11 ggf. 11, Intervalle **-> 20%**
- Positionsspezifisches Techniktraining: Drehung zum Torabschluss, Flanken, Pässe**-> 20%**

- Gruppen- und Mannschaftstaktik: Vertiefung der Grundlagen; Flügelspiel, Pressing **-> 20%**
- Fußballspiele mit Schwerpunkten: Ballorientierung, Umschalten, Positionsspiel usw. **-> 40%**

Spiel:

- Alle sollen spielen. Das Ergebnis ist wichtig, dominiert aber nicht die Philosophie
- Systeme: 4-4-2 mit Raute, 4-4-2 flach, 4-3-3, 4-5-1
- Positionsspezialisierung beginnt, aber die Stärken verbessern und die Schwächen beheben
- Schon am Wochenanfang Spielsystem für das kommende Spiel wählen und gezielt darauf hin trainieren
- Fairness gegenüber Gegner und Schiedsrichter

Coaching:

- Team-Hierarchien, Eigeninitiative und Verantwortung fördern, in Entscheidungen einbinden
- Freude am Fußball und Teamfähigkeit weiterentwickeln
- Disziplin und Ordnung; Identifikation mit dem Verein schaffen
- Altjahrgänge an das Seniorentraining heranführen

f. Allgemeine Hinweise zur Altersklasse:

- Alter: U17 (B) bzw. U19 (A)

- Mannschaften: 10 Feldspieler + Torwart

- Spielfeld: Großfeld, ca. 90-120m x 45-90m (Größe variierend)

- Tore: 7,32m x 2,44m

- Spieldauer:
    - B-Jgd. 2 x 40 Minuten
    - A-Jgd. 2 x 45 Minuten

- Ball: Größe 5 (Umfang 68 – 70 cm), 410-450 g

- Sonstiges: Rückpass- und Abseitsregel kommen zur Anwendung, Wechseln limitiert

- **Internet-Links:**

  https://www.dfb.de/trainer/a-juniorin/training-online/trainingseinheiten/

  https://www.dfb.de/trainer/b-juniorin/training-online/trainingseinheiten/

  http://training-wissen.dfb.de/index.php?id=507597

  http://www.fd21.de/15399.asp

  http://www.soccerdrills.de/

  http://www.abwehrkette.de/fussballtraining/

http://www.trainingseinheiten.de/

http://www.easy2coach.net/de/fussball-uebungsdatenbank_pre.html