

**Konzept der
DJK Eibach**

- Juniorenfußball -

„VISIO 2020“

■ **Warum ist es nötig, ein Konzept für den Junioren-Fußball zu erstellen?**

1. Alles was ohne Konzept ist, ist planlos, rein von gewissen Zufällen abhängig, entsprechend kann man keine konkreten Ziele definieren. Genau das wollen wir nicht.
2. Um Außenstehenden Jugendfußball näher zu bringen, Ihnen helfen, die genauen Zusammenhänge zu verstehen und nachvollziehen zu können.
3. Trainern und Funktionären eine Art Wegweiser an die Hand zu geben.
4. Sponsoren und Gönner, langfristig auf unsere Seite zu bekommen.
5. Wir wollen auch den sportlichen Erfolg; er ist die Grundlage für die erfolgreiche Weiterentwicklung der Fußballabteilung.

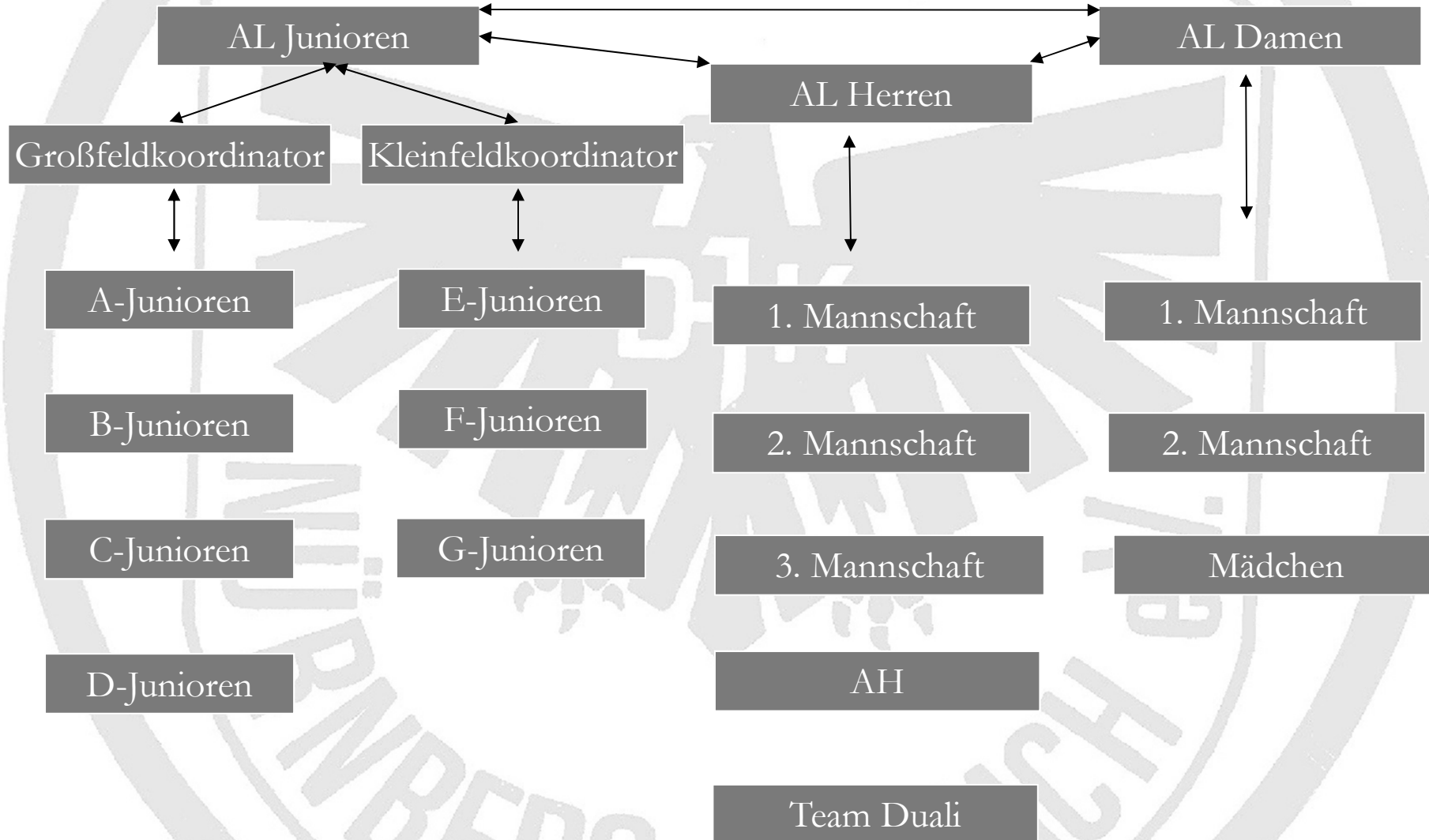
LEITSATZ

- Unser Ziel ist es:

„Sicherung der Zukunft der Fußballabteilung!“

Die Zielrichtung muss lauten, junge sowohl spielerisch als auch menschlich gut ausgebildete Fußballer in den Seniorenbereich zu übergeben, damit dadurch das Weiterbestehen der Fußballabteilung gesichert ist.

Organigramm Fußball



Aufgabenbereiche

■ Juniorenspielleiter

Entscheidungsträger und Hauptverantwortlicher für den gesamten Juniorenbereich, Planung, Koordination, Überwachung des kompletten Junioren-Spiel- und Trainingsbetriebs.

Im Rahmen seiner Tätigkeit als Funktionär, Ansprechpartner für Koordinatoren und Trainer und somit verantwortlich, dass dieses Konzept auch in die Tat umgesetzt wird.

■ Koordinatoren Groß-/Kleinfeld

Verantwortlich für seinen Bereich

Teilnahme an Sitzungen im Kreis

Teilnahme an internen Sitzungen der Abteilung

Koordination der Trainer

Absprache & -Stimmung zwischen Juniorenfußball und Kinderfußball

Absprache & -Stimmung in Zusammenarbeit mit den Trainern

Abwicklung von Übertritten / Neueintritte / Austritte mit dem Juniorenspielleiter

Überwachung des Trainingsbetrieb

Aufgabenbereiche

■ Jahrgangstrainer

Selbstständiges Arbeiten mit seiner Mannschaft.

Verantwortlich für die Organisation von Trainings- und Spielbetrieb sowie Fahrten zu den Auswärtsspielen, in Absprache mit dem Koordinator

Der Trainer gestaltet sein Training nach eigenen Erfahrungen und Gesichtspunkten.

Direkter Ansprechpartner für die Spielereltern.

Seine Auffassung und Durchführung von Training und Spielbetrieb müssen den Vereinsinteressen entsprechen, orientiert an diesem Konzept.

Direkter Ansprechpartner bei Fragen und Problemen ist der zuständige Koordinator.

Der Weg zum Ziel

- Spieler
- Mannschaften
- Trainer



Spieler

Ausreichend Spielermaterial zu bekommen, zu halten, zu sichern und zu stabilisieren.

Sportlich, spielerisch aber vor allem menschlich gut ausgebildete, motivierte, disziplinierte und engagierte Spieler in den Seniorenbereich zu übergeben.

Neben allen Vereinsinteressen, sollte natürlich auch der soziale Aspekt nicht zu kurz geraten, Freunde finden, Kontakte knüpfen, Zusammenhalt, für einander eintreten über den Sport hinaus.

Mannschaften

Alle Jahrgänge zu besetzen, in ihrer Mannschaftsstruktur zu halten, bzw. auszubauen.

Ein gleichmäßiges Niveau der Juniorenmannschaften zu erreichen, insbesondere von der D bis zur A Jugend, was Spielklasse und Platzierung angeht.

Das in Zukunft zu erreichende sportliche Ziel ist, die D bis A-Jugend in den vorderen Dritteln der entsprechenden Spielklassen zu etablieren und ggf. in die nächst höhere Spielklasse aufzusteigen.

Starke Jahrgänge gibt es genug, aber das Ziel muss sein, diese Klasse über Jahre hinweg gesichert zu halten.

Trainer

Alle Mannschaften werden besetzt, mit gut ausgebildeten, engagierten Trainern, die über die nötige Qualifikation (Trainerschein oder langjährige Erfahrung) verfügen.

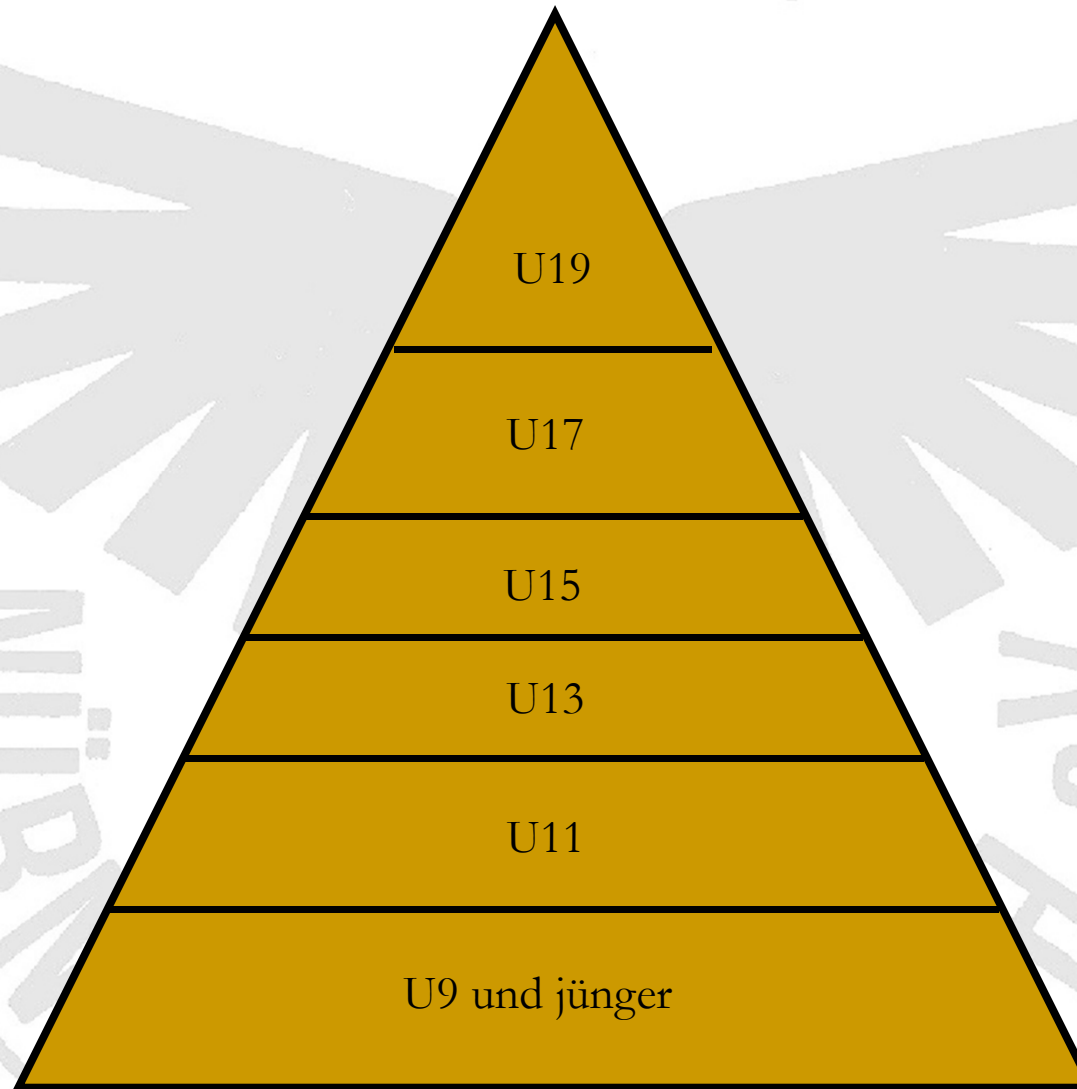
Identifikation mit dem Verein und dessen Aufgabe.

Bereitschaft, das Angebot des Vereines, zur Erlangung der Trainerlizenz anzunehmen.

Optimierte Kooperation der Trainer der jeweiligen Jahrgangs-Mannschaften untereinander.

Eigengewächse, die aus dem Bereich der aktiven Spieler, Eltern und Funktionäre unseres Vereins kommen sollten bei Interesse gezielt in den Jugendbereich eingebaut werden.

Struktur im Juniorenfußball



Allgemeine Trainingsmethodik

Um Schwerpunkte festzulegen, müssen wir den Juniorenfußball in drei Hauptgruppen unterteilen:

- Kinderfußball U7 / U9 / U11 Junioren
- Grundlagenalter U13 / U15 Junioren
- Nachwuchsalter U17 / U19 Junioren

Übersicht (1.Lehrabend)

Im U7/U9/U11-Junioren Bereich:

-Kinderfußball-

- Allgemeine Trainingsmethodik
- Körperliche und psychische Belastbarkeit von Kindern
- Ziele und Inhalte
- Tipps zur Betreuung
- Der richtige Trainingsaufbau
- Trainingsinhalte U7/U9/U11 – Junioren
- Fußball – Grundtechniken
- Koordinationstraining
- Schnelligkeitstraining

Allgemeine Trainingsmethodik

- **Thesen zum Kindertraining:**
- Spaß und Freude entwickeln
- Individuelle Entwicklung der einzelnen Spieler
- Die Belastung muss abgestimmt sein auf:
 - Entwicklungsstand
 - Leistungswille
- Vielfältiges Bewegungsprogramm

Allgemeine Trainingsmethodik

- spielerische Formen der Trainingsgestaltung anbieten
- Freiräume für Experimente der einzelnen Spieler lassen
- Pädagogischer Auftrag des Trainers:
 - Positive Einstellung zum Sport
 - Gemeinschaftsgefühl vermitteln



**Der Trainer hat in diesem Bereich
viel Einfluss
und es hängt viel von Ihm ab!!!**

Allgemeine Trainingsmethodik

- Training: Aber was???
- Welche Schwerpunkte gibt es eigentlich?
Technik / Taktik / Schnelligkeit / Kondition
Koordination / Ausdauer / Kraft / Schnellkraft
Kraftausdauer / Schnelligkeitsausdauer

Allgemeine Trainingsmethodik

Im U7/U9/U11-Junioren Bereich:

TECHNIK

KOORDINATION

SCHNELLIGKEIT

Allgemeine Trainingsmethodik

- Was soll wann trainiert werden?
 - Biologischen Gegebenheiten
 - Psychische Verfassung
 - Allgemeine Merkmale

Körperliche und psychische Belastung von Kindern

Biologische Gegebenheiten

- Alter: U7/U9 Gehirnwachstum zu 90% abgeschlossen / natürliche Beweglichkeit, beginnende gute Koordination / Muskelmasse 20%
- Alter: U10/U13 Gehirnreife abgeschlossen / sehr gute Koordination, aber leicht eingeschränkte Beweglichkeit / hoher Stoffwechsel
- Alter: U13/U15 Wachstumshormone / Längenwachstum / instabiles Knochengestüt / eingeschränkte Koordination / eingeschränkte Beweglichkeit / Endgültige Verteilung der Muskelfasern / hoher Stoffwechsel
- Alter: U15/U17 Breitenwachstum / Muskelmassenwachstum fast abgeschlossen
- Alter U19/U21 Muskelmasse bei ca. 43% / Skelettwachstum abgeschlossen

Körperliche und psychische Belastung von Kindern

Psychische Verfassung

- | | |
|----------------|--|
| Alter: U7/U10 | Naivität / Unbekümmertheit / Optimistische Grundstimmung
Anerkennung von Autoritäten / Spaß am Messen mit anderen |
| Alter: U10/U13 | Unbeschwertheit / Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit |
| Alter: U13/U15 | Verunsicherung / problematische Unreife |
| Alter: U15/U17 | langsame Reife / Verständnisbildung |
| Alter U19/21 | vermeintliches Erwachsensein |

Körperliche und psychische Belastung von Kindern

Alter: U7/U10

Allgemeine Merkmale:

Bewegungsdrang / Spieltrieb / Abenteuerlust / Drang, neues zu entdecken

Fußball:

Koordination / Gleichgewichtsfähigkeit / längere Ausdauerleistung (10-15min)

werden in Spielformen absolviert / Gewandtheit / Kombinationsfähigkeit

Hinführung zu positionsgebundenen Verhalten -> alle Positionen spielen lassen

Frequenzschnelligkeit -> Schnelligkeitstraining (fast twitch/slow twitch) /

kein spezielles Krafttraining

Reaktionsschnelligkeit: schnelle motorische Reaktion auf überraschende

Bewegung vom Ball, Gegner, Mitspieler verbunden mit der Wahrnehmungsschnelligkeit (Reiz -> Muskelreaktion)

Optische Methodik -> keine Trillerpfeife

Körperliche und psychische Belastung von Kindern

Alter: U10/U13

Allgemeine Merkmale:

Vorpuberale Phase / Natürlicher Bewegungsdrang / Spielfreude / Interesse / Schule/
Lernwilligkeit / Goldenes Lernalter

Fußball:

Zunehmender Lernwille

Hinführung zu positionsgebundenen Verhalten -> alle Positionen spielen lassen

Gemeinsames Zusammenspiel „Angreifen und Abwehren“

Koordinationstraining

Techniktraining

Gute Bedingungen für aerobe Ausdauer (Puls 140-150/min.)

z.B. durch Dauerläufe / Spielform 5:5 – 8:8 / gleich bleibendes Tempo / niedrige

Intensität

Regelkunde

Körperliche und psychische Belastung von Kindern

Alter: U13 /U15

Allgemeine Merkmale:

Erste puberale Phase / körperliche Veränderungen / Motivation??

Bewegungsmangel / Medien / Ernährung / Nachmittagsschule

Fußball:

Fußballspielen verbessern

Technisch-taktische Elemente trainieren

Aktionsschnelligkeit / Schnellkraft

Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen

Körperliche und psychische Belastung von Kindern

Alter: U17/U19

Allgemeine Merkmale:

Zweite puberale Phase

Körperliche Ausbildung

Schule

Fußball:

Allmählich anaerobe Belastungen (Puls 150 -170/min.) / Spielform 1:1,1:2,2:2 /

hohe Intensität

Taktik

Ziele und Inhalte U7/U9/U11-Junioren

- Ziele des Trainings:
 - Vermittlung „Tore schießen, Tore verhindern“
 - Förderung der Freude am Fußballspielen
 - Erlernen der wichtigsten Techniken in **Grobform**
 - Schaffen koordinativer Grundlagen
 - Fördern von Selbstvertrauen, Teamgeist und Kreativität
 - Förderung des sozialen Verhaltens

Ziele und Inhalte

U7/U9/U11-Junioren

■ Inhalte des Trainings:

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

Tipps zur Betreuung

■ Daran muss ein Trainer immer denken:

Als Vorbild wirken, denn sie haben einen großen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung

- Zu allen Kindern eine Beziehung aufbauen!!!
- Soziale Aspekte einbeziehen (Fairness, Konfliktlösungen)
- Kinder immer als eigenständige Persönlichkeiten akzeptieren
- Trainer von Kindern zu sein heißt:

Freund, Helfer und Förderer zugleich sein!!!

Tipps zur Betreuung

- Jeder Juniorentrainer wirkt als Erzieher:
 - Als Trainer sportliche wie soziale Werte vorleben
 - Sportliche Fairness gerade bei Niederlagen zeigen
 - Sportlich fit bleiben und „Fußball-Verrücktheit“ spüren lassen
 - Kindern im Training helfen, statt sie bloßzustellen

Tipps zur Betreuung

- 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 **Möglichst viel loben!!!**
 - Die Kinder helfen beim Auf- bzw. Abbau
 - Jedes Training startet und endet mit einem kurzen Zusammenkommen

Der richtige Trainingsaufbau

■ Das Einstimmen

- Die Junioren benötigen noch kein gezieltes Aufwärmprogramm
- Kinder in diesem Alter wollen und können sich sofort schnell bewegen und austoben
- Deshalb, vor allem interessante, leicht verständliche Fang- und Ballspiele anbieten, die möglichst schnell anlaufen, diese schulen die wichtige Ball- und Bewegungsgeschicklichkeit

Keine Runden laufen lassen

Der richtige Trainingsaufbau

■ Der Hauptteil

- Im Mittelpunkt des Trainings motivierende Spiel- und Übungsaufgaben zum Kennen lernen der Grundtechniken einbauen
- Auf keinen Fall starre monotone Übungen im Techniktraining
Immer kleine Wettbewerbe organisieren!
- Jeder Spieler muss viel in Bewegung sein und viele Ballkontakte haben (**jeder Spieler einen Ball!!!**)
- In kleinen Gruppen arbeiten!! Keine Wartezeit

Der richtige Trainingsaufbau

■ Der Schlussteil

- Kleine Fußballspiele sind immer der eindeutige Mittelpunkt des Trainings!!!
- Nach dem Einstimmen können auch Fußballspiele mit kleinen Teams auf Tore, durchaus das restliche Training bestimmen
- Spätestens zum Abschluss des Trainings sollen die Kinder frei Fußballspielen

4 gegen 4 auf Tore ist die ideale Spielform!!!

Allgemeine Trainingsmethodik

Im U7/U9/U11-Junioren Bereich:

-Kinderfußball-

Trainingsinhalte im U7-Junioren Bereich

Trainingsinhalte U7-Junioren

■ Ziele:

- Führen des Balles mit dem Fuß
- Schießen
- Stoppen
- Tore erzielen und Tore verhindern

Trainingsinhalte

U7-Junioren

- Anforderungen an das Training
 - Lange Wartezeiten vermeiden (z.B. beim Torschusstraining)
 - Aufgaben einfach halten (anschaulich erklären und vor allem ein korrektes Vormachen sind ein Muss)!!!
 - Spielerisch trainieren (keine starren Übungsformen)
 - Spielangebot häufig wechseln (Gestalten von Spielerlebnissen, z.B. Turnieren, verschiedene Spielformen)
 - Erfolgserlebnisse ermöglichen
 - Nicht nur fußballspezifische Lernziele verfolgen (Selbstvertrauen, Einfügen in eine Gruppe, Siege und Niederlagen verarbeiten, Erproben der eigenen Leistungsfähigkeit, koordinative Schulung)

Trainingsinhalte

U7-Junioren

■ Trainerverhalten:

- Geduld und das entwicklungsbedingtes „Trotzverhalten“ akzeptieren
- Am Anfang und am Ende jeder Einheit kommen die Spieler zusammen
- Sprache, Mimik und Gestik richtig einsetzen
- Die Phantasie der Kinder anregen
- Den Ehrgeiz der Kinder fordern (Wer kann...?)
- Auch schwächere Spieler fördern und fordern
- **Nie mit Lob sparen**

Allgemeine Trainingsmethodik

Im U7/U9/U11-Junioren Bereich:

-Kinderfußball-

Trainingsinhalte im U9-Junioren Bereich

Trainingsinhalte

U9-Junioren

- Trainingsphasen:
- *Allgemeine Ballgewöhnung:*
 - Dribbling, Stoppen, Passen, Schießen
- *Pass- und Schusstechniken:*
 - Innenseite, Innenrist, Vollspann
- *Ballan- und Ballmitnahme:*
 - An- und Mitnahme mit der Innen- und Außenseite
- *Allgemeine Taktik und Grundlagen der Regelkunde*
 - Miteinander im Angriffs- und Abwehrspiel freilaufen und zuspieren
 - Einfache Regeln des Fußballspiels (Einwurf, Eckball, Foul,...)

Trainingsinhalte U9-Junioren

- Anforderungen an das Training
 - Lange Wartezeiten vermeiden (z.B. beim Torschusstraining)
 - Aufgaben einfach halten (anschaulich erklären und vor allem ein korrektes Vormachen sind ein Muss)!!!
 - Spielerisch trainieren (keine starren Übungsformen)
 - Spielangebot häufig wechseln (Gestalten von Spielerlebnissen, z.B. Turnieren, verschiedene Spielformen)
 - Erfolgserlebnisse ermöglichen
 - Nicht nur fußballspezifische Lernziele verfolgen (Selbstvertrauen, Einfügen in eine Gruppe, Siege und Niederlagen verarbeiten, Erproben der eigenen Leistungsfähigkeit, koordinative Schulung)

Trainingsinhalte U9-Junioren

■ Trainerverhalten:

- Geduld und das entwicklungsbedingtes „Trotzverhalten“ akzeptieren
- Am Anfang und am Ende jeder Einheit kommen die Spieler zusammen
- Sprache, Mimik und Gestik richtig einsetzen
- Die Phantasie der Kinder anregen
- Den Ehrgeiz der Kinder fordern (Wer kann...?)
- Auch schwächere Spieler fördern und fordern
- **Nie mit Lob sparen**

Allgemeine Trainingsmethodik

Im U7/U9/U11-Junioren Bereich:

-Kinderfußball-

Trainingsinhalte im U11-Junioren Bereich

Trainingsinhalte

U11-Junioren

- Trainingsphasen:
- *Dribbling*:
 - Ballführen und sichern
 - Körpertäuschungen
 - Ballführen im Tempo
 - Angriff 1:1 -> Finten
 - Zweikampf 1:1 -> Stören des Dribblings
- *Pass- und Schusstechniken*:
 - Innenseite, Innen- und Vollspann aus der Bewegung
 - Wiederholung und Vertiefung der bekannten Techniken
 - Außenrist, Volley, Drop-Kick

Trainingsinhalte U11-Junioren

■ *Ballan- und Ballmitnahme:*

- Vertiefen der bekannten Techniken (Innen- und Außenseite)
Oberschenkel, Brust
- Einführung in das Kopfballspiel
- Angriff: An- und Mitnahme unter Gegnerdruck
- Zweikampf: Stören bei der Annahme

■ *Gruppentaktik:*

- Angriff: Freilaufen und Doppelpass
- Abwehr: Stören und (ballorientiert) decken

Trainingsinhalte

U11-Junioren

- Anforderungen an das Training
 - Lange Wartezeiten vermeiden (z.B. beim Torschusstraining)
 - Aufgaben einfach halten (anschaulich erklären und vor allem ein korrektes Vormachen sind ein Muss)!!!
 - Spielerisch trainieren (keine starren Übungsformen)
 - Spielangebot häufig wechseln (Gestalten von Spielerlebnissen, z.B. Turnieren, verschiedene Spielformen)
 - Erfolgserlebnisse ermöglichen
 - Nicht nur fußballspezifische Lernziele verfolgen (Selbstvertrauen, Einfügen in eine Gruppe, Siege und Niederlagen verarbeiten, Erproben der eigenen Leistungsfähigkeit, koordinative Schulung)

Trainingsinhalte

U11-Junioren

■ Trainerverhalten:

- Geduld und das entwicklungsbedingtes „Trotzverhalten“ akzeptieren
- Am Anfang und am Ende jeder Einheit kommen die Spieler zusammen
- Sprache, Mimik und Gestik richtig einsetzen
- Die Phantasie der Kinder anregen
- Den Ehrgeiz der Kinder fordern (Wer kann...?)
- Auch schwächere Spieler fördern und fordern
- **Nie mit Lob sparen**

Fußball-Grundtechniken

- Dribbling und Finten
- Pass- und Schusstechnik
- Ballkontrolle
- Kopfballspiel

Fußball-Grundtechniken

■ Dribbling und Finten

- Blick vom Ball lösen und ca. 3m vor dem Ball auf den Boden richten!
- Enge Ballführung! → Den Ball beim Dribbling möglichst häufig (bei jedem Vorwärtsschritt) mit dem Fuß des Spielbeins berühren!
- Den Körper zwischen Ball und Gegner bringen, so dass der Ball abgeschirmt werden kann! Den Ball immer mit dem gegnerfernen Fuß dribbeln!
- Finten bewusst einsetzen

Fußball-Grundtechniken

■ Pass- und Schusstechnik

- Auf eine klare Trefferfläche zwischen Ball und Fuß achten!
- Den Spielfuß je nach Stoßart („Fußspitze zum Boden“) oder Beugung („Fußspitze zum Schienbein anziehen“) fixieren!
- Das Spielbein nach dem Treffen des Balles ausschwingen!
- Beim Torschuss bewusst und genau in freie Torecken schießen!
- Einem Zuspiel immer entgegenlaufen!

Fußball-Grundtechniken

■ Ballkontrolle

- Dem Ball entgegengehen und dem auftreffenden Ball leicht nachgeben!
- Beim Verarbeiten flacher Bälle den Fuß leicht anheben, so dass der Ball nicht über den Fuß rollen kann!
- Den Ball in den freien Raum immer vom Gegner weg kontrollieren!
- Hoch anfliegende Bälle nicht springen lassen, da dieses Zeitverlust bedeutet und das Risiko des Ballverspringens erhöht!

Fußball-Grundtechniken

■ Kopfballspiel

- Das Kinn zur Brust ziehen und dadurch die Nackenmuskulatur anspannen!
- Augen so lange wie möglich geöffnet lassen und den anfliegenden Ball anschauen!
- Aus der Bogenspannung des Oberkörpers kommt die Vorwärtsbewegung zum Ball!
- Ball am höchsten Sprungpunkt treffen!
- Dem Ball weit entgegengehen!



TECHNIK-
TRAINING

Techniktraining

- 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 Auspielen von Gegnern

Techniktraining

- Grundlagen eines effizienten Techniktrainings
 - Korrektes Vormachen 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 der jeweiligen Technik in einfache Spielsituationen

Techniktraining

■ Die wichtigsten Grundsätze

- Viele Wiederholungen einer Technik innerhalb einer Trainingseinheit und über einen längeren Zeitraum (3 bis 5 Wochen) einplanen
- Viele Ballkontakte pro Trainingseinheit ermöglichen
- Wartezeiten vermeiden in kleinen Gruppen trainieren
- Die Aufgaben am Können der Gruppe orientieren – bessere Spieler mit anspruchsvolleren Zusatzaufgaben fordern, bzw. schwächere Spieler mit einbinden
- Altersgemäße und interessante Technik-Aufgaben anbieten



DJK
KOORDINATIONS-
TRAINING
MÜRLENBERG - EIBACH e.V.

Koordinationstraining

- *Deshalb ist Koordination wichtig:*
 - Die Ausprägung koordinativer Grundlagen verbessert die Qualität aller sportlichen Bewegungen!
 - Unerlässliche Voraussetzung für sportliche Lernerfolge!
 - Die motorischen Fähigkeiten werden in großem Maße beeinflusst!
 - Die Kreativität und Variabilität am Ball und damit die Attraktivität des Spiels wird gefördert!
 - Fußballerische (Spitzen) - Leistung sind letztlich nur auf Basis einer breit angelegten Koordination zu erreichen!

Koordinationstraining

- *Darauf muss beim Training geachtet werden:*
 - Keine monotonen, rein fußballspezifische Übungen anbieten!
 - Statt dessen ein vielseitiges Spielen und Üben organisieren!
 - Fangspiele, Staffelspiele mit Ball sind Alternativen zur herkömmlichen „Übungskiste“
 - Kurze, aber intensive Übungszeiten!
 - Koordinative Übungen vor allem ins Aufwärmprogramm einbauen!
 - Motivierende Aufgaben können aber auch Schwerpunkt des Hauptteils sein! -> Ein Stationstraining aufbauen!
 - Zu selbständigem Ausprobieren anregen!
 - Die Kinder sollen eigene Übungsvariationen erfinden!



SCHNELLIGKEITS-
TRAINING

Schnelligkeitstraining im Kinderfußball

Schnelligkeitstraining wird immer zusammen mit
Koordination trainiert!!!

Beweglichkeits-, Orientierungs-, Reaktions- und Gleich-
gewichtsübungen anbieten!!!

Schnelle und explosive Richtungsänderungen!!!

Auf saubere Lauftechnik achten!!!

Kurze und maximale Belastung, optimale Erholungszeit!!!

Schnelle, kleine Schritte durch die Armbewegung unterstützen!!!

Allgemeine Trainingsmethodik

Im U13/U15-Junioren Bereich:

-Grundlagenalter-

Merkmale, Ziele, Inhalte

Tipps zur Betreuung

Der richtige Trainingsaufbau

Merkmale, Ziele, Inhalte

U13 / U15 -Junioren

- Merkmale dieser Altersklasse:
 - Körperliche und psychische Ausgeglichenheit
 - Positive Persönlichkeitsmerkmale im „**goldenen Lernalter**“, wie Selbstvertrauen, ein verbessertes Konzentrationsvermögen, eine hohe Lern- und Leistungsbereitschaft, Bewegungsfreude
 - Ausgeprägtes Koordinationsvermögen
 - Zum Ende der D- und zu Beginn der C-Junioren: körperlicher und psychischer Einschnitt mit Eintritt in die Pubertät

Merkmale, Ziele, Inhalte

U13 / U15 -Junioren

- Ziele in dieser Altersklasse:
 - Spaß am Fußballspielen
 - **Systematisches Erlernen und Festigen der Grundtechniken**
 - Anwenden der Techniken in unterschiedlichen Spielsituationen und unter Gegnerdruck
 - Spielerisches Vermitteln taktischer Grundlagen
 - Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften, wie Selbstständigkeit und Leistungsbereitschaft zu regelmäßigem Training

Merkmale, Ziele, Inhalte

U13 / U15 -Junioren

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

Tipps zur Betreuung

- Aufgaben des Trainers vor einem Spiel:
 - Die Spieler auf 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 genug Zeit haben, sich ein wenig einzuspielen.

Tipps zur Betreuung

- Richtiges Coachen beim Wettspiel:
 - Die Kinder anfeuern, aufmuntern, auf sie positiv einwirken, jedoch von außen nie zu viele Informationen geben!!
 - Auf die Eltern einwirken, wenn sie von außen die Kinder kritisieren oder in das laufende Spiel hineinrufen!!
 - Nach Möglichkeit jeden anwesenden Spieler zum Einsatz kommen lassen!!
 - In der Halbzeit Getränke reichen und viel loben!!! Nur wenige Anweisungen für die kommende Halbzeit geben!!

Der richtige Trainingsaufbau

Schwerpunkt: Herausspielen von Torchancen durch das Zentrum

■ Das Einstimmen:

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

Der richtige Trainingsaufbau

Schwerpunkt: Herausspielen von Torchancen durch das Zentrum

■ Der Hauptteil:

Übungsformen zum selben technisch-taktischen Schwerpunkt anbieten

Spielformen in kleinen Gruppen (ideal ist ein 4:4) zu einem bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkt

Die einzelnen Aufgaben so aussuchen, dass die Organisation (Übungsfelder, Spielergruppen) nicht verändert werden muss, um keine kostbare Zeit der Trainingseinheit zu verlieren

Der richtige Trainingsaufbau

Schwerpunkt: Herausspielen von Torchancen durch das Zentrum

■ Der Schlussteil:

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

Allgemeine Trainingsmethodik

Im U13/U15-Junioren Bereich:

-Grundlagenalter-

Technik

Koordination

Schnelligkeit

Taktik

sind die Schwerpunkte des Grundlagenalters

„Goldenes Lernalter“

Techniktraining im Grundlagenalter

- Verbesserung der bereits bekannten Techniken
- Schusstechniken variieren; auf Beidfüßigkeit achten
- Ballführen / Finte / 1:1 (Kopf hoch, bei jedem Schritt Ball berühren, kleine explosive Schritte)
- Genau spielen (in Fuß, oder in den Lauf)
- Langer Ball -> Spielverlagerung (einfache und klare Übungsformen in der 3er-Gruppe)
- Flanke -> Spiel über die Außenpositionen (Flanken aus verschiedenen Zonen in verschiedene Zonen)
- -> Schwerpunkt: Herausspielen von Torchancen über den Flügel



TAKTIK-
TRAINING

Taktiktraining

■ Ziele des Taktiktrainings

- Schaffen der Grundlagen für eine offensiv ausgerichtete und attraktive Spielweise
- Sicheres Kombinieren zur Sicherung des Balles und Herausspielen von Torchancen
- Schnelles Umschalten nach Ballgewinn und Ballverlust
- Förderung von Spielwitz, Kreativität, Einsatzwillen und Risikobereitschaft

Taktiktraining

■ Inhalte des Taktiktrainings

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

Taktiktraining

■ 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

Taktiktraining im Grundlagenalter

- Alle greifen an und alle verteidigen; Verantwortung übernehmen
- Den Torhüter mit in das Spiel einbinden
- Bewegung = Raumgewinn (flüssiges, offensives Kombinations-
spiel, Flachpässe, orientierte Ballan- und Ballmitnahme)
- Einfache Spielformen auf Tore anbieten
- Das Offensivverhalten steht immer im Vordergrund

Taktiktraining im Grundlagenalter –PRAXIS offensiv-

- **1:1 / 1+1:1 offensiv** (schnelle, enge Ballführung; Gegner fixieren; richtige Distanz zum Gegner; Dribbling/Finte; Rhythmuswechsel; sofort Raum gewinnen; Abschluss)
- **2:1 offensiv** (Ballbesitzer muss Gegner fixieren; Mitspieler hinterläuft, oder Doppelpass; Abseitsstellung umgehen; Timing; Entscheidungsträger ist der Ballführende: Alleingang oder Abspiel; Abschluss)
- **3:2 offensiv** (Ballbesitzer muss Gegner fixieren; Überzahl schaffen; Abwehr auseinander ziehen; Abseitsstellung umgehen; Tiefe suchen; Abschluss)

In allen Spielformen der verteidigenden Mannschaft einen Anreiz geben, den Ball zu halten, oder einen Gegenangriff einzuleiten!!!

Taktiktraining im Grundlagenalter –PRAXIS defensiv-

- **1:1 defensiv** (Gegenspieler steuern; Ball fixieren; Tackling auf Vorderfuß in seitlicher Position; Zweikampf gewinnen)
- **1:2 defensiv** (Gegenspieler bremsen; Gegner in ungefährlichen Raum steuern; Zweikampf gewinnen; Zeit gewinnen)
- **2:2 defensiv** (Druck auf Ballbesitzer; Mitspieler sichert ab; nach innen steuern; kompakt in Länge und Breite bleiben; Doppelpass verhindern; übergeben - übernehmen; bei Rückpass aufrücken; Zweikampf gewinnen)
- **3:3 defensiv** (Druck auf Ballbesitzer; Mitspieler sichert ab; nach innen steuern; kompakt in Länge und Breite bleiben; schieben - übergeben - übernehmen; bei Rückpass aufrücken; Zweikampf gewinnen)

Allgemeine Trainingsmethodik

Im U17/U19-Junioren Bereich:

-Nachwuchsalter-

Merkmale, Ziele, Inhalte

Tipps zur Betreuung

Der richtige Trainingsaufbau

Merkmale, Ziele, Inhalte

U17 / U19 -Junioren

■ Merkmale dieser Altersklasse:

- Verbessertes Leistungsvermögen durch körperliche Veränderungen: Ausgleich der Körperproportionen / Kraftzuwachs
- Verbessertes Koordinationsvermögen
- Größere Lernbereitschaft und Auffassungsgabe, Sensibilisierung für Sachprobleme und Mitspieler
- Streben nach Selbstständigkeit und Anerkennung als gleichberechtigter Partner

Merkmale, Ziele, Inhalte

U17 / U19 -Junioren

■ Ziele dieser Altersklasse:

- 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

Merkmale, Ziele, Inhalte

U17 / U19 -Junioren

■ Inhalte dieser Altersklasse:

- 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 mit Sprungkombinationen, Wettläufe um den Ball mit einer anschließenden Aktion (z.B. Torschuss)
- Regelmäßige Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramme

Tipps zur Betreuung

- Aufgaben eines 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 motivierende Einstellung auf das Spiel, Mannschaftsaufstellung)
 - Kurze, aufmunternde, informierende Einzelgespräche einstreuen

Tipps zur Betreuung

- Richtiges Coachen beim Wettkampf:
 - 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!

Der richtige Trainingsaufbau

■ Das Einstimmen

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

Der richtige Trainingsaufbau

■ Der Hauptteil

Schwerpunkt: Herausspielen von Torchancen durch das Zentrum

- 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 richtige Trainingsaufbau

■ 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 Trainingseinheit abschließen! Je nach Situation auch motivierende Trainingsaufgaben (z.B. einige leichte Torschussübungen) stellen
- Jedes Training mit einer kurzen Besprechung beenden

Allgemeine Trainingsmethodik

Im U17/U19-Junioren Bereich:

-Nachwuchsalter-

Technik

Koordination

Schnelligkeit

Taktik

sind die Schwerpunkte des Nachwuchsalters

Training im Nachwuchsalter

- Weiterführung der Ausbildung des Grundlagenalters
- Im Nachwuchsalter liegt der Schwerpunkt bei den gruppen- und mannschaftstaktischen Handlungen

Taktiktraining im Nachwuchsalter –Offensivverhalten-

- **Zusammenspiel der Abwehr** (Richtige Lauf- und Bewegungsabläufe; orientierte Ballan- und Ballmitnahme; präzise spielgerechte Flachpässe; Spielverlagerung; Spielrhythmus; Spielaufbau)
- **Angriffsspiel über außen** (Flügelspiel; präzise spielgerechte Flachpässe; Laufwege mit Gegenbewegungen; Timing aller integrierten Spieler; Abschluss: Präzision und Qualität vor Kraft)
Flanke hoch vom Tor wegdrehend auf den 2.Pfosten
Flanke scharf und flach auf den 1.Pfosten
- **Flügelspiel mit Spielverlagerung** (Variante: flacher, präziser Rückpass auf den Mittelfeldspieler)

Taktiktraining im Nachwuchsalter – Offensivverhalten-

- **Flügelspiel mit Hinterlaufen** (Der Ballbesitzer muss nach innen dribbeln, Mitspieler hinterläuft / Video)
- **Innendurchbruch** (Stürmer lassen den Ball prallen, um dann sofort in die Tiefe zu starten)
- **Langer Ball** (Präziser, langer Ball auf die Sturmspitzen; Kopfballduell; weitere Spieler rücken entschlossen und aggressiv nach; Gewinn des 2.Balls)
- **Konterspiel** (Bei Ballgewinn schneller und konstruktiver Spielaufbau, der erste Pass ist entscheidend)
- **„Kreuzen“** (Kreuzen der beiden Stürmer; Pass in den freien Raum)

**Unsere offensiven Spielprinzipien trainieren wir immer komplex, d.h.
unter Mitwirkung des Gegners (aktiv/passiv)**

Taktiktraining im Nachwuchsalter – Defensivverhalten-

- **Zusammenarbeit Verteidigung – Mittelfeld** (Kompakt bleiben; Durchbruch durch die Mitte verhindern; Pässe antizipieren und Ball gewinnen; bei Spielverlagerung sofort auf die andere Seite schieben; Überzahl in Ballnähe schaffen)
- **Zusammenarbeit Mittelfeld – Sturm** (Zentrum schließen und Spiel auf die Seite steuern; Überzahl in Ballnähe schaffen; Zweikampf suchen; Gegner zu Fehlern zwingen)

Spiele bzw. Übungen zu folgenden Schwerpunkten

- Bewegungs- und Ballgeschicklichkeit
- Techniktraining
- Schnelligkeitstraining
- Koordinationstraining
- Spielform 4 gegen 4

Spiele und Übungen zur Bewegungs- bzw. Ballgeschicklichkeit

- Grundsätzlich gilt:

Immer neue Spiele und Übungsformen anbieten!

Beispiele:

Alle Fang- und Tummelspiele

Hierzu gibt es eine Menge verschiedener Übungen und Spiele, die Spaß machen und nicht schwer zu erklären sind, also schnell anlaufen

Spiele und Übungen zur Bewegungsgeschicklichkeit

- Schwarzer Mann
- Hase und Jäger

Fänger müssen die Hasen unterhalb des Knies treffen -> Grätsche und Ball in die Hand; Hasen spielen den Ball hindurch, somit sind sie wieder frei.

Hasen mit Ball - nur mit Ball können gefangen werden
- nur ohne Ball können gefangen werden

Bälle müssen so zugeworfen werden, dass der bedrohte Hase nicht gefangen werden kann

Spiele und Übungen zur Ballgeschicklichkeit

- Ball nach hinten ziehen
über Fußspitze, Span, Schienbein und Knie; zurück
- Ball mit der Sohle zurückziehen
hinter Standbein 90 Grad spielen und mit der Außenseite des anderen Fußes mitnehmen
- Ball hochspielen
einmal aufspringen lassen, wieder hochspielen
mit Vor- bzw. Rückwärtsdrall
- Alle Dribbelübungen im Feld

Spiele und Übungen zum Techniktraining

Welche Übungen gibt es zu:

- Ballannahme/Ballmitnahme
- Ballführen / Dribbling
- Stoßarten
- Finten

Spiele und Übungen zum Schnelligkeitstraining

- Grundsätzlich gilt:
 - Immer im ausgeruhten Zustand trainieren
 - Schnelligkeitstraining immer in Staffelform (Wettkampf) trainieren
 - Immer an die Pausen denken
- Jeder Sprint muss im erholtem Zustand erfolgen
- 3-4 Wiederholungen, nach jeder Wiederholung eine vollständige Pause, d.h. die Spieler müssen absolut erholt sein.
 - 3-4 Serien sind möglich
 - Keine monotonen Übungen

Spiele und Übungen zum Schnelligkeitstraining

- Beispiele:
- Sprint durch Slalomhütchen mit / ohne Ball
Sprint 1-2-3-3-2-1
- Fintiersprint (2 Spieler laufen auf sich zu, einer ändert Laufrichtung, anderer schnell nach / Video)
- Alle Fangspiele im Raum
- Komm mit - lauf weg
- Schnelles Dribbling durch Hütchentore, wer ist der Schnellste
- Mehrere Stationen aufbauen, z.B. Dreieckhütchen 1-2-3 -> Ball
3mal hochhalten -> Torschuß
- Spieler stehen neben Pfosten, Ball nach vorne spielen, wer als erster am Ball ist, darf schießen

Spiele und Übungen zum Koordinationstraining

Richtiges Laufen in der Laufschiene:

Skipping, Hopschrittlauf, Sprunglauf, mit Armkreisen...

Ball prellen / mit zwei Bällen gleichzeitig

- Mit Ball über eine Bank balancieren
- Auf Bank stellen und nur mit einem Fuß zurückspielen, Fuß bleibt in der Luft
- Lauf durch Ringe re/li/beide
- Lauf durch Ringe mit zwei Kontakten
- Lauf über Stangen mit verschiedenen Kontakten und Richtungen

Spielform 4:4

■ Vorteile:

- Angemessene Spielfeldgröße
- Offensive/defensive Aufgaben
- Technische Fähigkeiten anwenden unter Gegnerdruck
- Viele Ballkontakte
- Überschaubare Situationen
- Automatisches taktisches Verhalten
- 1:1/Doppelpass/Spiel über dritte/Übergeben-Übernehmen
- Grundgedanke „Tore schießen, Tore verhindern
- Raum für straffreies Ausprobieren
- Keine Auswechslspieler
- Erfolgserlebnisse für jeden

Torwarttraining im Juniorenfußball

Der Torwart nimmt im heutigen modernen Fußball, auf Grund verschiedenster Regeln eine Sonderstellung ein.

Dadurch sind die Anforderungen an das Torwartspiel gestiegen (wie z.B. Ballan- und Mitnahme, Abspiegel mit dem Fuß, Spielaufbau (Libero)).

Daher sollte auch das spezielle Torwarttraining vermehrt in den Mittelpunkt rücken, um die Schlüsselposition des Keepers als Garant für den Erfolg zu garantieren.

Torwarttraining im Juniorenfußball

Ziele und Inhalte des TW-Training

- Perfektes Beherrschen aller spielrelevanten Torhütertechniken
- Optimale Spielübersicht; vor allem beim Dirigieren der ballorientierten agierenden Hintermannschaft und bei Pässen in die Angriffsspitze
- Optimales Stellungsspiel bei Torschüssen, Flanken und Standardsituationen
- Situationen schnell erkennen und richtig lösen
- Sicheres Verarbeiten und Weiterleiten von Rückpässen
- Schnelles Umschalten
- Körperliche Fitness
- Konzentrationsvermögen
- Selbstvertrauen
- absoluter Leistungswille

Torwarttraining im Juniorenfußball

Was soll wann trainiert werden?

Grundlagenbereich (bis U11):

Im Vordergrund der Trainingsarbeit bei den Jüngsten steht selbstverständlich der Spaß und die Freude am Fußballspiel. Es wird aber auch bereits an kindgerechter Form an Grundtechniken, Gewandtheit, Beweglichkeit und einfachen taktischen Grundzügen trainiert.

Aufbaubereich (von U12 bis einschl. bis U15):

Um das ‚goldene Lernalter‘ der Torhüter entsprechend zu nutzen, wird die Trainingsarbeit im Aufbaubereich deutlich intensiviert.

Leistungsbereich (von U16 bis einschl. bis U18):

Das Training von Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit runden die konditionellen Anforderungen der Spieler ab. Die Trainingsarbeit nähert sich langsam dem Charakter des Seniorentrainings.

Torwarttraining im Juniorenfußball

Grundlagenbereich F- und E- Junioren

Schwerpunkt Technik

In der Verteidigung ohne Ball:

Ausgangsstellung / Stellungsänderung im und vor dem Tor mittels Beinarbeit
(starten, laufen, sprinten , drehen, wenden und zurücklaufen in allen Richtungen)

In der Verteidigung mit Ball:

Flache und halbhohe Bälle fangen / Stoppen des Balles mit der Brust und dem
Fuß / Hechten mit Grundübungen beginnen / Wegschießen von Bällen
außerhalb des Torraums

Im Aufbau und im Angriff:

Abschlag aus den Händen / Abwurf (verschiedene Techniken)

Torwarttraining im Juniorenfußball

Grundlagenbereich F- und E- Junioren

Schwerpunkt Taktik

Position und Stellungsspiel im Tor / Zweikampf 1:1
Situationen

Schwerpunkt Fähigkeiten

Geschicklichkeit und Beweglichkeit

Schwerpunkt Kondition

Körperbildende Übungen für Kinder

Torwarttraining im Juniorenfußball

Grundlagenbereich F- und E- Junioren

Trainingsinhalte für den technisch / taktischen Bereich

Körper hinter den Ball bringen / Ballsicherung seitlich flach / Körpergewicht nach vorne verlagern

Fangtechnik -> Ball mit den Händen abholen

Sprungtechnik -> Standardsituationen / Abspringen und Hechten

Fußballtechnik -> Beidfüßigkeit / direkte Bälle spielen / Abstoß / Abschlag / Abwurf

Taktik -> Stellungsspiel / Torraumbeherrschung / Ballsicherung durch Herauslaufen / Mauerbildung / Eckball

Torwarttraining im Juniorenfußball

Aufbaubereich D- und C- Junioren

Schwerpunkt Technik

In der Verteidigung ohne Ball:

Ausgangsstellung / Stellungsänderung im und vor dem Tor mittels Beinarbeit (starten, laufen, sprinten, drehen, wenden und zurücklaufen in allen Richtungen)

Hechten: ein- und beidbeiniger Absprung, hoch, vor-rückwärts, rechts und links seitwärts, aus dem Stand, oder aus dem Anlauf

In der Verteidigung mit Ball:

Flache und halbhohe und hohe Bälle sicher fangen / Stoppen des Balles mit der Brust und dem Fuß, sowie sicheres abspielen zu einem Mitspieler / nach unten und oben hechten / Bälle ums Tor lenken / Wegschießen von Bällen außerhalb des Torraums

Im Aufbau und im Angriff:

Abschlag aus den Händen (Volley und Dropkick) / Abwurf, Rollen, Schleuderwurf, Schlagwurf / Abstoß

Torwarttraining im Juniorenfußball

Aufbaubereich D- und C- Junioren

Schwerpunkt Taktik (Spielsituationen)

Position und Stellungsspiel im und vor dem Tor, bei Steilpässen und Flankenbällen / Zweikampf 1:1 Situationen

Schwerpunkt Fähigkeiten

Geschicklichkeit und Beweglichkeit / Regie führen, dirigieren, organisieren

Schwerpunkt Kondition

Kraftausdauer: Körperbildende Übungen / Sprungkraftverbesserung

Torwarttraining im Juniorenfußball

Aufbaubereich D- und C- Junioren

Trainingsinhalte für den technisch / taktischen Bereich

Körper hinter den Ball bringen / Ballsicherung seitlich flach, seitlich flach, bei Flugbällen / Kommandos beim Herauslaufen / Stellungsspiel / Körpergewicht nach vorne verlagern

Fangtechnik -> Ball mit den Händen abholen / bei hohen Bällen den Ball vor dem Kopf fangen / bei Hechten den Ball mit dem Körper attackieren

Sprungtechnik -> Standardsituationen (Ecken, Freistöße) / Ball über die Latte lenken / Flanken verlängern oder fausten / Übergreifen?? / Flanken mit Geschwindigkeit attackieren / Abspringen und Hechten

Fußballtechnik -> Beidfüßigkeit / direkte Bälle spielen / Abstoß / Abschlag / Abwurf / Rückpassverarbeitung

Taktik -> Stellungsspiel / Torraumbeherrschung / Organisieren der Abwehr/ Mauerbildung / Eckball

Torwarttraining im Juniorenfußball

Leistungsbereich B- und A- Junioren

Schwerpunkt Technik

In der Verteidigung mit und ohne Ball:

Stellungsspiel / technische Übungen beim selbständigen
Aufwärmen / Ballabwehr mit den Füßen / Spielnahe erschwerte
Übungen zum Herauslaufen / Spielnahe Übungen mit Gegenspieler
/ individuelles technisches Training / Wettkampfnahe
Torschussübungen mit und ohne Gegner / Fausten und Ablenken
unter erschwerten Bedingungen / Abstoß und Abschlag

Torwarttraining im Juniorenfußball

Leistungsbereich B- und A- Junioren

Schwerpunkt Taktik (Spielsituationen)

Abstoß, Einwurf, Eckball / Freistoß direkt und indirekt, Mauerbildung / Taktik gegen Angriffe gegen den Torwart / Stellung des Torhüters im Mannschaftskollektiv / Komplexe taktische Übungen / taktische Disziplin / wann muss der Ball schnell oder langsam gespielt werden? -> Faktoren wie Zeit, Vorsprung oder Rückstand spielen eine Rolle / Aufmerksamkeit / Stellungsspiel / 1:1 Situationen

Schwerpunkt Fähigkeiten

Spezielle Ausdauer (Kraft, Schnelligkeit, Schnellkraft, Geschicklichkeit und Beweglichkeit) / Selbst an sich arbeiten / mentales Training / Regie führen, dirigieren, organisieren

Schwerpunkt Kondition

Kraftausdauer: Körperbildende Übungen / Sprungkraftverbesserung durch Hürdensprünge, Treppenläufe

Torwarttraining im Juniorenfußball

Leistungsbereich B- und A- Junioren

Trainingsinhalte für den technisch / taktischen Bereich

Körper hinter den Ball bringen / Ballsicherung seitlich flach, seitlich flach, bei Flugbällen / Kommandos beim Herauslaufen / Stellungsspiel / Körpergewicht nach vorne verlagern

Fangtechnik -> Ball mit den Händen abholen / bei hohen Bällen den Ball vor dem Kopf fangen / bei Hechten den Ball mit dem Körper attackieren

Sprungtechnik -> Standardsituationen (Ecken, Freistöße) / Ball über die Latte lenken / Flanken verlängern oder fausten / Übergreifen?? / Flanken mit Geschwindigkeit attackieren / Abspringen und Hechten

Fußballtechnik -> Beidfüßigkeit / direkte Bälle spielen / Abstoß / Abschlag / Abwurf / Rückpassverarbeitung

Taktik -> Stellungsspiel / Torraumbeherrschung / Organisieren der Abwehr/ Mauerbildung / Eckball

Leitsatz für alle Trainer

Ich als Trainer lebe meiner Mannschaft den Umgang mit den Gegnern, Eltern und Schiedsrichter vor.

Habe ich mich nicht unter Kontrolle, kann ich es von meiner Mannschaft auch nicht verlangen, denn sie haben mich als Vorbild.

Was ich bei den Kleinsten schon in die Köpfe bringe z.B. Anstand, Respekt etc. , brauche ich Jahre später nicht mehr mühevoll erarbeiten

Wir Trainer, Betreuer und Funktionäre:

■ Der Begriff „Vorbild“

Pünktlichkeit, Disziplin, ordentliche Kleidung, etc. können im Kinderfußball bereits schon allein durch das Vorbild des Trainers erreicht werden.

In den späteren Jahren genügt in dieser Hinsicht das Vorbild des Trainers allein nicht mehr. A- Junioren zum Beispiel nehmen die Pünktlichkeit des Trainers zurecht als selbstverständlich hin und achten nicht mehr besonders darauf.

Dagegen richten sie ein wachsames Auge darauf, wie es sich mit dem sportlichen Lebenswandel des Trainers verhält.

Es ist deshalb von einem Trainer zumindest ungeschickt, wenn er sich nicht an die Regeln hält, die er für seine Junioren aufstellt.

Was er fordert, muss er selber auch bringen!!!

Wir Trainer, Betreuer und Funktionäre:

■ Der Begriff „Begeisterung“

Fast jedes Ziel ist erreichbar, wenn es vernünftig angesetzt wird und wenn man mit der nötigen Begeisterung ans Werk geht.

Es ist Aufgabe des Trainers, seine Junioren immer wieder zu begeistern, oder wie es so schön heißt, zu motivieren.

Begeisterung wecken kann nur jemand, der selber auch begeistert ist. Die Junioren müssen immer wieder merken, dass ihr Trainer mit ganzem Herzen bei der Sache ist.

Es gibt nichts Schlimmeres für eine Mannschaft als einen Trainer, der seine Arbeit so nebenbei, ohne inneres Feuer ausführt.

Wir Trainer, Betreuer und Funktionäre:

■ Das Wichtigste „Persönlichkeit“

Die Art des Trainers als ganzes ist entscheidend für den Erfolg, oder Misserfolg seiner Arbeit.

Es gibt nicht einen richtigen Weg !!!

Was beim einen Trainer goldrichtig ist, ist beim andern völlig falsch.

Jeder Trainer soll von der Psychologie das nehmen, was seiner Persönlichkeit entspricht.

Entscheidend ist, dass keiner glaubt, ohne Psychologie auskommen zu können, oder ihm sei von höherer Warte der richtige Umgang mit den Jungs sozusagen in die Wiege gelegt worden!!!

Packen wir's an!!!

Setzen wir die „VISIO 2020“ in die Tat um und bieten unseren Spielern eine abwechslungsreiche, zielorientierte Freizeitbeschäftigung, die alle begeistert:

Die Jugendtrainer, Betreuer, Funktionäre und alle sportbegeisterten Freunde der
DJK Eibach