



WIR GEHEN STEIL!

JUGENDKONZEPT
DER SG SCHWANSEN

MACH MIT! | TEL. 04352 911945

WWW.SV-SCHWANSEN-DE

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis	3	Trainingsinhalte in %	11
Vorwort	5	Leitlinien für Trainer	12
Unser Verein.....	6	Merkmale von F-Junioren	12
Jugendarbeit	6	Grundsätze im Trainings- und Spielbetrieb	12
Unsere Organisation der Jugend	6	Technik	12
Vorstand	6	Taktik	12
Jugendvorstand	6	Kondition	13
Jugendausschuss	7	Persönlichkeit	13
Trainer	7	Trainingsaufbau	13
Betreuer	7	Einstimmen.....	13
Sportlicher Leiter	7	Hauptteil	13
JugendpressesprecherIn / Öffentlichkeitsarbeit	7	Schlussteil.....	13
Jugendtag	7	Grundlagenbereich E-Junioren	14
Fairhalten der Beteiligten.....	7	Altersgruppe „E-Junioren – U10 / U11“ ..	14
Respektvoller Umgang	7	Ziele	14
Fair Play	7	Trainingsinhalte in %	14
Pünktlichkeit	8	Leitlinien für Trainer	14
Teamfähigkeit	8	Merkmale von E-Junioren	15
Hilfsbereitschaft	8	Grundsätze im Trainings- und Spielbetrieb.....	15
Konsum von Tabak bzw. Alkohol	8	Technik	15
Warum ein Nachwuchskonzept?.....	8	Taktik	15
Entwicklungspyramide	9	Kondition	15
Welche Ziele verfolgen wir mit unserem Nachwuchskonzept?	9	Persönlichkeit	16
Trainingsarbeit & Leitsatz	9	Trainingsaufbau	16
Spielfreude	9	Einstimmen.....	16
Techniken unter Druck	10	Hauptteil	16
Fitness	10	Schlussteil.....	16
Taktisches Konzept	10	Aufbaubereich D-Junioren	17
Siegeswille	10	Altersgruppe „D-Junioren – U12/U13“ ...	17
Grundlagenbereich F-Junioren	11	Ziele	17
Altersgruppe „F-Junioren – U9“	11	Trainingsinhalte in %	17
Ziele	11	Leitlinien für Trainer	17
Ideale Wettspiele für F-Junioren	11	Merkmale von D-Junioren	18
		Technik	18
		Taktik	18
		Spielerische Konditionsschulung	18

Sportverein Schwansen
An der L26
24369 Waabs
Tel. +49 (0) 4352 911 945
Fax +49 (0) 4352 852 486
www.sv-schwansen.de



Persönlichkeit	19	Athletiktraining?	26
Trainingsaufbau	19	Altersgerechte Ausbildung	26
Einstimmen.....	19	Inhalt des athletischen Trainings	26
Hauptteil.....	19	Grundlagenbereich: U9-U12.....	26
Schlussteil.....	19	Aufbaubereich:U13 - U16.....	26
Aufbaubereich C-Junioren	20	Leistungs- und Übergangsbereich:	
Altersgruppe „C-Junioren – U14/U15“	20	U17 - U19	26
Ziele	20	Schnellkraft	26
Trainingsinhalte in %	20	Startkraft	26
Leitlinien für Trainer	20	Explosivkraft.....	26
Merkmale von C-Junioren	21	Reaktivkraft.....	26
Technik	21	Verhaltensleitfaden	27
Konditionstraining	21	Verhaltensleitfaden für Trainer	27
Persönlichkeit	21	Verhaltensleitfaden für Spieler	27
Trainingsaufbau	22	Pünktlichkeit.....	27
Einstimmen.....	22	Zuverlässigkeit.....	27
Hauptteil.....	22	Freundlichkeit.....	27
Schlussteil	22	Fairplay	28
Leistungsbereich B- und A- Junioren	23	Ehrlichkeit.....	28
Altersgruppe „B- und A-Junioren –		Teamfähigkeit.....	28
U16/U17 und U18/U19“	23	Material, Umwelt, Sauberkeit	28
Ziele	23	Kritikfähigkeit.....	28
Trainingsinhalte in %	23	Hilfsbereitschaft.....	28
Leitlinien für Trainer	23	Verhaltensleitfaden für Eltern	28
Merkmale von A- und B- Junioren	24	Grundsatz.....	29
Grundsätze im Trainings- und		Unterstützung.....	29
Spielbetrieb.....	24	Fairplay	29
Technik	24	Trainer.....	29
Taktik	24	Material.....	29
Konditionstraining	25	Schlusswort	30
Ausdauer.....	25		
Schnelligkeit.....	25		
Koordination.....	25		
Kraft / Beweglichkeit	25		
Trainingsaufbau	25		
Einstimmen	25		
Hauptteil.....	25		
Schlussteil	25		

Welche Ziele verfolgen wir mit dem



VORWORT

*„Um erfolgreich zu sein, musst du etwas finden,
woran du dich festhältst, was dich motiviert und begeistert.“
(Tony Dorseit, ehemaliger NFL Back)*

Kinder und Jugendliche sind in jeglicher Hinsicht die Zukunft – auch für unseren Verein. Ohne Jugend fehlen in einigen Jahren unsere Funktionäre, Spieler auf dem Feld und die stillen Helfer im Hintergrund. Um dies zu vermeiden, ist das Ziel unseres SV Schwansen e.V. die Jugend zu fördern, zu fordern und zu binden.

Fußball ist ein prägender Bestandteil unseres Vereins. Die Fußballsparte ist besonders breit aufgestellt und mit unserem Jugendkonzept wollen wir all unseren Jugendlichen entsprechende Ziele und Werte vermitteln. In einer sich stetig wandelnden Gesellschaft ist dies von hoher Priorität. Werte, für die sie ein-stehen können, die sie zu verteidigen wissen und die von jedem einzelnen Spieler gelebt werden – Werte, die man nicht allein erlernen oder erfahren kann.

Daher soll nicht nur die sportliche Ausbildung im Vordergrund stehen, sondern auch die Entwicklung von verschiedenen Persönlichkeiten. Ziel des Jugendkonzepts ist es, die Jugend, das Spiel und auch das Vereinsleben durch starke und authentische Spieler und Spielerinnen zu prägen und weiterentwickeln zu können.

Maßgebliches dafür tun unsere Trainer und Trainerinnen, denen an dieser Stelle ein großes Dankeschön ausgesprochen werden soll. Sie sind nicht nur an der Erstellung des Jugendkonzepts im erheb-

lichen Umfang beteiligt gewesen, sie sind genau die Personen, die dieses leben, vermitteln, fördern und verändern. Sie sind Ansprechpartner, Lehrer, Freund und erste Anlaufstelle der Kinder und Jugendlichen und leisten enorm viel, um jeden Einzelnen unterstützen zu können. Auch allen anderen Funktionären, Betreuern und Helfern sei an dieser Stelle gedankt.

Ich freue mich, als Jugendobfrau des SV Schwansen e.V., die durch das Jugendkonzept angestoßenen verschiedenen Entwicklungen sowie die erreichten Ergebnisse miterleben zu dürfen.

Wir werden alle davon profitieren und sind auf einem sehr guten Weg Positives zu schaffen.

Mit sportlichem Gruß

Lisa Luplow

Lisa Marie Luplow
Jugendobfrau SV Schwansen e.V.



UNSER VEREIN

*Wo Begegnung, Kommunikation und
Geselligkeit gelingen,
findet Vereinsleben statt.*

Vereinsleben bedeutet ein Miteinander, das die gesteckten Ziele verfolgt, welche auf die verschiedenen Altersgruppen abgestimmt sind.

Die Vielfalt der ehrenamtlichen Tätigkeiten in unserem Verein schafft die Grundlage zum Erlernen demokratischer Tugenden.

Der Sport kann in besonderer Weise die Integration ausländischer Kinder/Erwachsener, aber auch sozial schwach gestellter Kinder fördern. Durch seine Kontaktmöglichkeiten, die nicht nur auf Sprache basieren, hilft er Isolation und Fremdheit zu überwinden und Toleranz zu wecken.

JUGENDARBEIT

Der SV Schwansen e.V. bildet die Grundlage für das harmonische Zusammenkommen von Menschen jeglicher Herkunft, Alter, Geschlecht und unterschiedlichen Sichtweisen, aber mit einer Gemeinsamkeit: Alle haben das Ziel einer sportlichen und funktionierenden Gemeinschaft.

Durch verschiedene Ansätze, Maßnahmen und Ideen schaffen all diese Menschen in unserem Verein Positives. Durch Toleranz und Integration können wir vieles fördern und tun das mit Überzeugung.

Wir erwarten von

- unseren Vorstandsmitgliedern
- den Trainern und Betreuern
- den Eltern
- den Kindern und Jugendlichen selbst

ein vorbildliches Verhalten auf und neben dem Sportplatz (Fairplay).

UNSERE ORGANISATION DER JUGEND

Vorstand



Im Gesamtvorstand des Vereins vertreten die Jugendobfrau und der Fußballobmann die Interessen der Jugend sowie die deren Trainer.

Jugendvorstand



Der Jugendvorstand tagt bei Bedarf vor einer jeden Vorstandssitzung. Die Jugendobfrau nimmt die Anliegen anschließend

mit in die Sitzung des Gesamtvorstandes.

Jugendausschuss



Die Jugendobfrau beruft regelmäßig die Sitzungen des Jugendausschusses ein. Hier werden Ziele und Wünsche sowie mögliche Problematiken besprochen.

Trainer

Die Trainer sind für die Einhaltung der altersgerechten Trainingsziele und -methoden verantwortlich. Sie allein entscheiden über die Aufstellung der Mannschaft.

Betreuer

Die Betreuer unterstützen die Trainer vor allem bei organisatorischen Aufgaben rund um den Spielbetrieb.

Sportlicher Leiter

Der sportliche Leiter koordiniert die Zielsetzungen und die Rahmenbedingungen für die sportlichen Belange und sorgt für die Umsetzung des sportlichen Konzepts.

Er beruft Trainersitzungen ein, moderiert diese und erarbeitet zusammen mit Trainern und Betreuern die Zielsetzungen.

Der sportliche Leiter berät den Jugendvorstand und wird von diesem ernannt.

JugendpressesprecherIn/ Öffentlichkeitsarbeit

Die Jugendpressesprecherin ist für die einheitliche und positive Außendarstellung der Jugendabteilung in der Presse verantwortlich.

Jugendtag

Einmal im Jahr (Januar/Februar) findet der Jugendtag statt.

Der Jugendvorstand berichtet mit Unterstützung der Mitglieder des Jugendausschusses, an die Spieler und Eltern über das gelaufene Jahr und die aktuellen Planungen.

FAIRHALTEN DER BETEILIGTEN

Respektvoller Umgang

Alle Spieler, Trainer, Betreuer, Eltern und sonstige Zuschauer verhalten sich respektvoll gegenüber anderen Mitgliedern und den Gegnern. Rassismus hat bei uns nichts zu suchen.

Fair Play

Fair Play wird bei uns großgeschrieben und steht immer im Vordergrund. Wir halten uns grundsätzlich an die Fair Play-Regeln und begegnen unseren Mit- und Gegenspielern sowie den Schiedsrichtern immer fair.

Pünktlichkeit

Pünktlichkeit ist eine Tugend. Alle Spieler und Trainer erscheinen pünktlich zum Training und zu den Spielen. Nur so ist ein guter Trainings- und Spielverlauf möglich.

Teamfähigkeit

Fußball ist ein Teamsport, deswegen gilt für Trainer und Spieler: Ich muss nicht jeden mögen, aber ich akzeptiere jeden. Nur so kann sich die Mannschaft weiterentwickeln und hat die Möglichkeit, sich zu verbessern.

Für die Eltern wichtig: Ihr Kind ist wichtig, aber es kann nicht immer spielen. Bitte akzeptieren Sie, dass es mal sein kann, dass Ihr Kind nicht spielt.

Hilfsbereitschaft

Trainer und Betreuer fungieren nicht nur auf dem Platz als Ansprechpartner, auch neben dem Platz. Mitspieler helfen einander ebenfalls, nicht nur auf, sondern auch neben dem Platz.

Die älteren Spieler übernehmen Verantwortung für die Jüngeren. Sie stehen ihnen ebenfalls mit Rat und Tat zur Seite.

Konsum von Tabak bzw. Alkohol

Eltern und Trainer haben eine Vorbildfunktion und sollten darauf achten, welche Werte sie den Spielern unseres Vereins vermitteln möchten.

WARUM EIN NACHWUCHSKONZEPT?

Ohne ein Nachwuchskonzept heißt es planlos und ohne konkrete Ziele durch die Ausbildung und Weiterentwicklung gehen und von gewissen Zufällen abhängig zu sein. Fehlt ein Konzept, fehlen in der Regel auch die notwendigen Handlungsweisen und Zieldefinitionen, die für die Orientierung aller Beteiligten unabdingbar sind.

Wir sind uns unserer sozialen Verantwortung bewusst, die Spieler neben dem Breitensport/Leistungssport auch persönlich zu fördern. Wir bilden unsere Nachwuchsspieler individuell, ganzheitlich und altersgerecht aus und streben eine optimale Förderung aller Spieler an.

Das Nachwuchskonzept ist die sportliche Leitlinie unserer Nachwuchsarbeit und es sorgt für eine positive Außendarstellung und Transparenz.

Das Nachwuchskonzept unterstützt die Identifikation mit der SV Schwansen und gibt unseren Trainern, Betreuern und Funktionären eine Art Wegweiser an die Hand als Vorgabe für ihr Handeln. Damit bildet es die Grundlage für die erfolgreiche Weiterentwicklung in unserem Verein und hilft uns, das Leistungsniveau der einzelnen Jugendmannschaften anzuheben.

Die optimale und altersgerechte Ausbildung des Nachwuchses wird bei der SV Schwansen immer weiter gefördert und verbessert.

Ab dem älteren Jahrgang D-Junioren werden wir so leistungsorientiert wie mög-

lich trainieren und handeln. Die Einteilung der Mannschaftskader obliegt dem Trainerteam und kann im gegebenen Rahmen flexibel sein.

„Spezialtraining“, wie z.B.: Koordinations-, Schnelligkeits- und Athletiktraining werden in den Trainingsalltag einfließen und bilden einen Schwerpunkt der Weiterentwicklung zum altersgerechten Training.

Ab den D-Junioren soll einmal in der Woche ein gesondertes Torwartraining stattfinden.

Unsere Trainer orientieren sich an den Standards des DFB, verfolgen altersgerechte Trainingsziele und wenden altersgerechte Trainingsmethoden an. Ergänzende Inhalte werden gemeinsam festgelegt (Trainersitzung).

Das Spielsystem der Jugend und des Seniorenleistungsbereichs ist von allen Trainern gemeinsam abzustimmen und sollte ab den C-Junioren verfolgt werden.

Entwicklungspyramide



Im Idealfall ist der 9-Jährige E-Juniorenspieler von heute....

WELCHE ZIELE VERFOLGEN WIR MIT UNSEREM NACHWUCHSKONZEPT?

Eine altersgerechte fußballerische Ausbildung – bei dem die einzelnen Ausbildungsschritte in den verschiedenen Altersklassen klar vorgegeben sind und ineinandergreifen, stehen bei uns im Vordergrund.

Genauso wichtig ist uns die Persönlichkeitsförderung und das Vermitteln von gesellschaftlich relevanten Werten wie:

- Leistungswille
- Hilfsbereitschaft
- Rücksichtnahme
- Durchsetzungsvermögen
- Gewinnen und Verlieren lernen
- Selbstvertrauen entwickeln
- Ein fairer, respektvoller und gewaltfreier Umgang miteinander
- Fordern und fördern von Zuverlässigkeit
- und Verantwortungsbewusstsein



Trainingsarbeit & Leitsatz

- Im Mittelpunkt der Trainingsarbeit steht das wettkampforientierte Training (simuliertes Wettspiel)
- Unser Leitsatz heißt: Fußballspielen lernt man durch Fußball spielen

Spielfreude

- Wir haben Freude bei jedem Spiel, bei jedem Training.
- Wir motivieren uns gegenseitig.
- Wir wissen, dass technisch-taktische und konditionelle Qualitäten die Basis für Freude am Fußball sind, dafür müssen wir trainieren.
- Wir sind kreativ und haben auch für schwierige Situationen eine Lösung.

Techniken unter Druck

- Wir konzentrieren uns auf gute Basistechniken (Ballkontrolle, Dribbling, Passspiel).
- Wir versuchen auf engstem Raum und unter Zeit- und Gegnerdruck – durch variable Techniken – Spielsituationen zu lösen.

Fitness

- Wir sind fußballspezifisch fit, weil wir nur auf dieser Basis unsere fußballerische Qualität durchbringen können.
- Wir haben die physischen und psychischen Qualitäten für unser tempoorientiertes Spiel auf allen Positionen und über die komplette Spielzeit.
- Wir erfüllen die konditionellen Anforderungen jeder Position.

Taktisches Konzept

- Wir verfolgen eine klare Spielphilosophie.
- Wir haben ein Spielsystem mit konkreten Aufgaben für jede Position und die gesamte Mannschaft.
- Wir bestimmen das Spiel, sowohl offensiv als auch defensiv.
- Wir sind offensiv ausgerichtet.
- Wir wollen attraktiv spielen.

Siegeswille

- Wir geben nie auf und kämpfen bis zum Abpfiff.
- Wir zeigen Leidenschaft.
- Wir demonstrieren dem Gegner unsere Stärke.
- Wir verlieren auch in extrem schwierigen Situationen nicht unsere Kontrolle, sondern suchen höchst engagiert, konzentriert und diszipliniert den Erfolg.
- Wir motivieren uns selbst und gegenseitig.

GRUNDLAGENBEREICH F-JUNIOREN

Technisch-spielerische Vielseitigkeitsschulung.

>> In den Übungseinheiten steht grundsätzlich der Ball im Mittelpunkt <<

Altersgruppe „F-Junioren – U9“

Die Altersgruppe F-Jugend besitzt eine große Begeisterungsfähigkeit für Wettspiele. Die Spieler entwickeln einen starken Eigenantrieb und besitzen eine ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude. Sie lernen spontan durch Beobachten und Nachmachen. 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.

Ziele

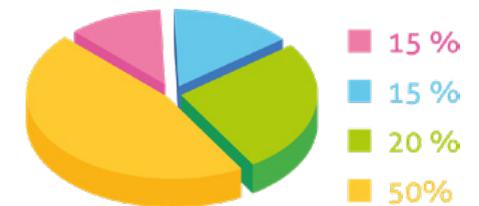
- Freude am Fußballspielen
- Fußballspielen lernen durch kleine Fußballspiele
- Straßenfußball im Verein.
- Spielerisches Erlernen der Grundtechniken (Dribbeln, Passen, Ballkontrolle)
- Vermitteln einfacher taktischer Tipps, die beim
- „Tore schießen – Tore verhindern“ helfen.
- Motivation zur Bewegung durch vielseitige sportliche Aktivitäten

BEWEGEN – FREUDE:

Ideale Wettspiele für F-Junioren

- Spielformen: 5 gegen 5 bis 7 gegen 7 (jeweils inklusive Torhüter)
- Spielfeld: etwa 35 x 25 Meter (beim 5 – 5, 6 – 6), etwa 40 x 35 Meter (beim 7 – 7)

Trainingsinhalte in %



- 15% – Vielseitiges Laufen und Bewegen: Fang- & Tunnelspiele, Balancieren, Koordination
- 15% – Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball: Platzwechselspiele, Jonglieren
- 20% – Spielerisches Erlernen der Basistechniken: Dribbling, Innenseitstoß, An- und Mitnahme einfacher Bälle, Spannstoß
- 50% Freies Fußballspielen in kleinen Teams: 4 gegen 4 auf kleinem Feld mit und ohne Tore



Leitlinien für Trainer

- Kleine Gruppen, kleine Felder, viele Aktivitäten. Training ist Spielen mit vielen Ballkontakten für jeden.
- Beidfüßigkeit, Kreativität und Spielfreude fördern.
- Durch „Vormachen – Nachmachen“ das Lernen fördern.
- Geduld zeigen. Kein Zeit- und Leistungsdruck.
- In jeder Situation Vorbild für die Kinder sein.

Merkmale von F-Junioren

- ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
- schnelle Ermüdung und Regeneration
- große Unterschiede bei koordinativen Fähigkeiten
- sehr geringe Unterschiede von Mädchen und Jungen
- geringes Konzentrationsvermögen
- häufig sensibel und unausgeglichen
- personenorientiertes Lernen (Vorbilder)
- ausgeprägte Begeisterungsfähigkeit
- häufig nur geringes Selbstbewusstsein

Grundsätze im Trainings- und Spielbetrieb

- auf großen Bewegungsumfang mit Ball achten
- einfache Anforderungen stellen
- viele kurze Pausen einlegen
- viele spielerische Varianten nutzen
- kein spezielles Kraft- und Ausdauertraining.
- Techniken spielerisch erlernen
- kurze und einfache Anweisungen

- geben
- möglichst alle Kinder gleich behandeln
- Trainer übernimmt zunehmend die Rolle als Hauptbezugsperson im Trainings- und Spielbetrieb
- jedem Kind Erfolgserlebnisse ermöglichen
- Vorbildfunktion beachten

Technik

In der F-Jugend sollten alle wichtige Fußballtechniken in der Grobform erlernt werden.

Hierbei den schwachen Fuß nicht vergessen:

- Ballstoppen, Dribbeln, Passen und Schießen
- Blick vom Ball lösen - Bewegungsabläufe für Einwurf und Kopfball
- Wichtigste Schusstechniken
- Steigerung von Reaktion, Geschicklichkeit und Gewandtheit

Taktik

Das taktische Vermögen eines F-Jugendlichen beschränkt sich weitgehend auf das individuelle Verhalten:

- Grundlagen der Ausführung von Anspiel, Abstoß, Einwurf, Strafstoß, Eckball, Freistoß
- Spieleröffnung von hinten heraus erlernen
- Anspielmöglichkeiten bieten
- Mannschaftliches Zusammenspiel fördern
- Anbieten im freien Raum – Spielfeld ausnutzen

- Abspiel und Einzelaktionen situationsbedingt ausführen
- Grundformen der räumlichen Orientierung kennen (Grundordnung, Defensivverhalten)

Kondition

Ziel ist, dass die Kinder Freude an der Bewegung verspüren. Kondition ist ein Nebeneffekt und ergibt sich automatisch durch Kombination von Laufen, Springen, Hüpfen, Werfen, Fangen und Fußballspielen.

Die Spieler kennen ihre konditionellen Fähigkeiten und setzen sie zu ihrem Vorteil ein. Sie kennen die Wichtigkeit des Freilaufens und der Bewegung ohne Ball.

Kondition trainieren wir ausschließlich in Spielformen mit Ball wie 1 gegen 1 bis 4 gegen 4.

Persönlichkeit

Jugendliche sollen durch Zusammengehörigkeit und Gemeinschaftserlebnis Spaß am Fußballspiel erfahren. Sie ordnen sich in die Gruppe ein und sehen sich als Teil des Ganzen. Auch der Umgang mit Misserfolgen ist wichtig. Wir fördern Selbstvertrauen, Teamgeist und Kreativität.

Trainingsaufbau

Einstimmen

F-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.

Hauptteil

Im Mittelpunkt des Trainings motivierende Spiel- und Übungsaufgaben zum Erlernen 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.

Schluss teil

Kleine Fußball-Spiele sind der eindeutige Mittelpunkt des F-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.



GRUNDLAGENBEREICH E-JUNIOREN

Technisch-spielerische Vielseitigkeitsschulung.

>> In den Übungseinheiten steht grundsätzlich der Ball im Mittelpunkt <<

Altersgruppe

„E-Junioren – U10 / U11“

Im Training der E-Junioren dominiert das freie Fußballspielen in kleinen Gruppen, auf kleinen Feldern und in immer neuen Varianten an Toren, um Spielfreude und Ideen der Kinder zu fördern.

Daneben nimmt schrittweise das spielerische Erlernen aller wichtigen Basistechniken (in einfachen, aber stets attraktiven Organisationsformen) an Bedeutung zu.

Ziele

- Fußballspielen lernen wie im Straßenfußball in kleinen Teams und Feldern
- Geschicklichkeit und Schnelligkeit am und mit Ball
- Spielerisches Erlernen auch schwierigerer Techniken – Beidfüßigkeit
- Taktische Grundregeln für eine Raumorientierung und -aufteilung
- Fordern und Fördern von Individualität – Siegen und Verlieren lernen

>>> SPIELEN – INTERESSE

Trainingsinhalte in %



- 15% – Vielseitige sportliche Aktivitäten: Jonglieren, Lauf-/Fangspiele, Koordination
- 15% – Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball
- 20% – altersgemäße Technik-Übungen Tempodribbling, Grobform Finten, Kopfball geradeaus
- 50% Fußballspielen in kleinen Teams: Fußballspiele in kleinen Teams auf kleinem Feld mit und ohne Tore

Leitlinien für Trainer

- Individuelle Stärken fördern.
- Technik-Training ist vor allem Spieltraining.
- Viele Ballkontakte und Spielaktionen für alle anstreben.
- Auf genaue Abläufe achten, wenn nötig korrigieren.
- Ein taktisches „Grund-ABC“ vermitteln.



- Fairness, Zuverlässigkeit, Höflichkeit ... vorleben

Merkmale von E-Junioren

- Extremitäten wachsen schneller als Rumpf und Wirbelsäule
- Bewegungsapparat noch nicht verfestigt
- verbesserte aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit
- ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
- Vorbildfunktion beachten
- verbessertes Konzentrationsvermögen
- großes Ungerechtigkeitsempfinden
- starke Orientierung an Vorbildern, u.a. aus dem Probereich
- große Lernwilligkeit und Fußballbegeisterung

Grundsätze im Trainings- und Spielbetrieb

- großer Bewegungsumfang mit Ball
- vielfältige Koordinationsschulung
- Techniken spielerisch erlernen
- spielerische Kräftigung der Rumpf- und Haltemuskulatur
- kein spezielles Ausdauertraining
- Pausen reduzieren

Technik

Das konzentrierte Erlernen und Weiterentwickeln der wichtigsten Fußballtechniken steht im Mittelpunkt:

- Ballführung, Ballannahme und Passen mit der Innenseite
- Festigung der Beidfüßigkeit

- Weitentwicklung von Dribbling (Finten)
- Torschuss und Kopfballspiel

Hierbei ist auf eine korrekte Ausführung zu achten, da sich eingeschlichene Fehler nur schwer korrigieren lassen.

Taktik

Das E-Jugendtraining schafft die ersten taktischen Grundlagen:

- Grundkenntnisse des Ballorientierten Spielsystems
 - Taktische Grundordnungen wie „Tannenbaum“ 1-3-2-1 und „Raute“ 1-2-3-1 sowie 1-3-3 werden geschult.
 - Die Kinder unterscheiden zwischen Angriffs- und Abwehrverhalten
- Einfache fußballerische Verhaltensregeln werden geschult:

- Staffelung in Tiefe und Breite
- Verhalten im 1:1
- Verhalten bei Standardsituationen (Eckball, Freistoß, Einwurf)

Kondition

Durch spezielle Übungen soll der Grundstein für Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit gelegt werden:

- möglichst hohe Variationen der Übungen
- immer mit Ball
- alle Spieler in Bewegung



- Reaktions- und Aktionsschnelligkeit
- Dribbling, Täuschung und Torschuss mit maximaler Geschwindigkeit abschließen
- die Spieler sollen die Fähigkeit erlernen, schnellstmöglich auf unerwartete Situationen reagieren zu können

Persönlichkeit

Die E-Junioren erleben Erfolge und Misserfolge im Team. Hierbei ist sportliche und respektvolle Fairness gegenüber Gegner und Schiedsrichter wichtig.

Neben einer weiteren Steigerung des Selbstvertrauens ist uns die Einhaltung von Ordnungsregeln wichtig. Aufgrund des ausgeprägten Gerechtigkeitssinns sind die Regeln klar mit angemessenen Konsequenzen verbunden.

Die Spieler übernehmen erste Verantwortung für sich und ihre Teamkollegen.

Trainingsaufbau

Einstimmen

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, diese schulen die wichtige Ball- und Bewegungsgeschicklichkeit

Hauptteil

Im Mittelpunkt des Trainings motivierende Spiel- und Übungsaufgaben zum Erlernen 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.

Schluss teil

Kleine Fußball-Spiele sind der eindeutige Mittelpunkt des 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.

AUFBAUBEREICH D-JUNIOREN

Fußballspezifisches Grundlagentraining.

>> In den Übungseinheiten steht grundsätzlich der Ball im Mittelpunkt <<

Altersgruppe „D-Junioren – U12/U13“

Diese Altersklasse wird bewusst als „goldenes Lernalter“ charakterisiert, denn Mädchen und Jungen dieses Alters beeindruckt durch Bewegungs-, Spiel- und Leistungsfreude. Schnelle und geschickte Bewegungen gelingen relativ leicht.

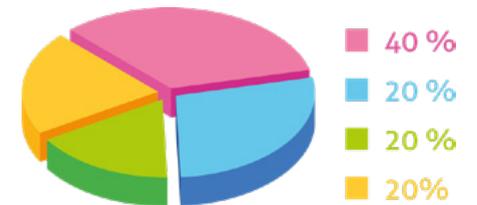
Auf der Basis einer breit angelegten Grundausbildung im Kinderbereich muss jetzt ein systematisches Fußballtraining beginnen.

Ziele

- Spielfreude und -kreativität
- Systematisches Training der Basistechniken – Anwenden in verschiedenen Situationen
- Schulung individualtaktischer Abläufe in Offensive und Defensive
- Erlernen gruppentaktischer Grundlagen für das Spielen im Raum
- Fördern von Eigeninitiative, Leistungsmotivation, Willenseigenschaften

>>> LERNEN – ERNSTHAFTIGKEIT

Trainingsinhalte in %



- 20% – Spielerische Konditionsschulung: Koordination, Parcours, 1 gegen 1 bis 4 gegen 4
- 20% – Systematisches Technik-Training: Dribbling, Finten, Schusstechniken, Ballan- und -mitnahme
- 20% – Individualtaktische Grundlagen: 1 gegen 1 im Angriff, 1 gegen 1 in der Abwehr
- 40% Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen

Leitlinien für Trainer

- Alle Basistechniken schrittweise und im Detail verbessern.
- Üben und Spielen zum gleichen Schwerpunkt verbinden.
- Konsequenz auf Beidfüßigkeit achten.
- „Kondition“ vor allem durch Spielfor-



men mitschulen.

- Mit individuellem Training beginnen.
- Intensiv kommunizieren. Die Spieler aktiv einbinden.

Merkmale von D-Junioren

- sehr gutes Koordinationsvermögen
- „goldenes Lernalter“
- Ausgeprägtes Koordinationsvermögen, harmonische Bewegungen
- ausgeprägte Bewegungsfreude
- häufig Schwäche der Haltemuskulatur
- bessere Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit
- hohe Lernbereitschaft, Lernen von Vorbildern
- in der Regel ausgeprägte Fußballbegeisterung
- zunehmend soziale Kompetenz und Urteilsfähigkeit
- Grundsätze im Trainings- und Spielbetrieb
- konsequent auf Beidfüßigkeit achten.
- „Kondition“ vor allem durch Spielformen mitschulen.
- Kein spezielles Ausdauertraining.
- viele Spielformen, spielnahe Übungsformen und Wettkampfformen
- Koordinationstraining ist wichtiger Bestandteil (evtl. regelmäßig in Erwärmungsteil einbinden)

Technik

Alle Fußballtechniken müssen konzentriert und korrekt ausgeführt werden. Schwerpunkte sind:

- Systematisches Erlernen aller Basistechniken
- Wechsel von Spielen und Üben zum

gleichen Schwerpunkt

- Direktpass, Ballmitnahme mit Temposteigerung (schneller Antritt)
- beidfüßige Ballführung, Tempo- und Richtungsänderungen
- schneller Abschluss, gezieltes Schießen
- „einfacher Kopfball“, Körperspannung
- Bewegungsabläufe Finten
- Koordinationstraining
- Individuelle Technik-Schulung je nach Stärken/ Schwächen

Taktik

Im D-Jugendbereich stehen teamtaktische Inhalte im Vordergrund:

- Verhalten bei Ballbesitz/Ballverlust
- Verhalten 1:1 offensiv und defensiv
- Verfestigung des Gelernten
- schnelles Umschalten
- kontrollierte Spieleröffnung
- Verschieben zum Ball, Grundlagen des Doppels
- Erste Spielzüge: Hinterlaufen, Anspiel in Spitze, Diagonalpass, Seitenwechsel
- Standardsituationen

Spielerische Konditionsschulung

Die konditionellen Fähigkeiten gewinnen in der D-Jugend mehr an Bedeutung und kann jetzt auch in geringem Maße speziell trainiert werden.

Zu den Inhalten gehören:

- Kraftübungen
- Schnelligkeit (möglichst in jedem Training)
- Komplexere Lauf- und Fangspiele
- Aufgaben zum Fördern der Lauf- und

Sprungkoordination

- Motivierende Ganzkörperkräftigung
- Koordinations- und Kraftparcours

Persönlichkeit

In der Altersklasse D-Jugend sollen die Spieler vermehrt selbstständig handeln und denken. Sie sind an die Verhaltensregeln (Disziplin, Pünktlichkeit, Ordnung usw.) heranzuführen.

Die Teambildung kann durch außersportliche Veranstaltungen unterstützt werden. Wichtig ist die richtige Balance zwischen Spaß und Ernsthaftigkeit.

Der Trainer hat in dieser Altersgruppe eine besondere Vorbildfunktion.

Trainingsaufbau

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.

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.

Schluss teil

Zum Abschluss des Trainings:

- Spiele in kleinen Gruppen auf Tore
- Es betonen zusätzliche Spielregeln nochmals den technisch-taktischen Schwerpunkt – z.B. das Dribbling – des Trainings. Danach frei spielen lassen.
- Beim Abschlussspiel ein 7 gegen 7 nicht überschreiten und relativ kleine Felder abstecken.
- Bei größeren Trainingsgruppen eine 3. Mannschaft bilden oder Spiel-Variationen mit neutralen Spielern und Wandspielern (äußeren Anspielstationen) organisieren.



AUFBAUBEREICH C-JUNIOREN

Fußballspezifisches Grundlagentraining.

>> In den Übungseinheiten steht grundsätzlich der Ball im Mittelpunkt <<

Altersgruppe „C-Junioren – U14/U15“

Kinder wachsen in diesem Altersabschnitt zu Jugendlichen heran.

Diese nicht immer unproblematischen Reifungsprozesse bringen neue geistig-psychische und körperliche Eigenschaften hervor. Diese sind Grundlage für fußballerische Leistungssteigerungen und für positive Impulse auf dem Weg zu einer Persönlichkeit.

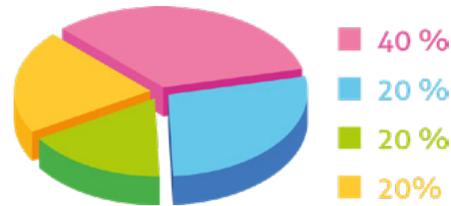
Um diesen Prozess optimal zu fördern, muss der Trainer jeden Einzelnen individuell begleiten.

Ziele

- Stabilisieren der Freude am Fußballspielen
- „Dynamische Techniken“ – mit Tempo und unter Druck des Gegners
- Vertiefen der Gruppentaktik in der Offensive und Defensive
- Ausgleich koordinativer Defizite und Aufbau einer breiten fußballspezifischen Fitness
- Fördern persönlicher Verantwortung für sich und die Gruppe auf und neben dem Platz

>>> LERNEN – ERNSTHAFTIGKEIT

Trainingsinhalte in %



- 20% – Ergänzende fußballspezifische Fitnessschulung
- 20% – Technik-Intensivtraining
- 20% – Individual- und gruppentaktische Grundlagen
- 40% Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen

Leitlinien für Trainer

- Individuelle Entwicklungsunterschiede beachten.
- Individuell fördern: Stärken stärken, Schwächen schwächen.
- Eigeninitiative und -motivation aufbauen und stabilisieren.
- Kreativität ist wichtiger als starre taktische Abläufe.
- Hierarchien bilden, Verantwortlichkeiten schaffen.

Merkmale von C-Junioren

- starkes Längenwachstum
- vermindertes Koordinationsvermögen
- disharmonische Bewegungen
- Kraftzunahme
- bessere Trainierbarkeit von Kraft, Schnellkraft
- psychische Unausgeglichenheit
- Lösen von Erwachsenen
- Stimmungs- und Leistungsschwankungen: Jugendliche sind empfindlich, labil, leicht gekränkt
- Psychische Unsicherheit: Identitätssuche
- Stärkere Eigeninitiative: Jugendliche wollen mitreden.
- Grundsätze im Trainings- und Spielbetrieb
- Freude am Fußballspielen durch attraktives Training stabilisieren
- Übungen zunehmend mit Tempo und unter Gegner- und Zeitdruck durchführen
- beidfüßiges Üben fördern
- Anteil von Kraft- und Schnellkeitsübungen nimmt zu
- Ausgleich koordinativer Defizite und Aufbau einer breiten fußballspezifischen Fitness
- Trainer ist Hauptbezugsperson im Trainings- und Spielbetrieb
- Individuelle Entwicklungsunterschiede beachten
- Spieler stärker einbeziehen
- Entscheidungen begründen
- Spieler übernehmen zunehmend Verantwortung auf und neben dem Platz
- Ernsthaftigkeit einfordern

Technik

- Dynamische Abläufe
- Systematisches Stabilisieren aller Basis- Techniken
- Spielen und Üben mit höherer Gegnerdruck
- Individuelle Technik-Schulung – Stärken stärken, Schwächen schwächen.
- Taktik
- Systematisches Erlernen gruppentaktischer Mittel des „großen Spiels“
- Erlernen mannschaftstaktischer Grundlagen
- Ballorientiertes Verteidigen
- Spielsysteme 4-2-3-1, 4-4 -2, 4-3-3, 3-5-2

Konditionstraining

- Verbesserung der Kondition durch viele spielgemäße Trainingsbelastungen
- Schulung der Ausdauer und Schnelligkeit in einer motivierenden, fußballbezogenen „Verpackung“
- Regelmäßiges Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramm

Persönlichkeit

Ziel ist, das Mannschaftsgefühl zu stärken:

- gemeinsames Quälen für den Erfolg
- außersportliche Aktionen

Die Spieler erkennen, dass Teaminteressen vor Eigeninteressen kommen, dass der Teamerfolg zählt. Sie lernen, dass die Erfüllung auch ungeliebter Aufgaben/ Positionen für den Erfolg der Mannschaft wichtig ist.



Trainingsaufbau

Einstimmen

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung durchführen
- Zwischen die Ballübungen Stretching- und Kräftigungsprogramme zur gezielten muskulären Vorbereitung einfügen
- Erwärmung nach Trainingsschwerpunkt
- Auf eine systematische Steigerung der Übungsanforderungen und der Intensität achten
- Aufwärmens stets variieren

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 durchführen – dazwischen Übungsformen zum selben Schwerpunkt
- Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Aufgaben stellen

Schluss teil

Im Abschluss spiel nochmals gezielt die technisch-taktischen Schwerpunkte des Hauptteils betonen, auch hier von allen Spielern konzentrierte Aktionen fordern

- Frei spielen lassen
- Jedes Training mit einer kurzen Besprechung beenden

- Bei größeren Trainingsgruppen eine 3. Mannschaft bilden oder Spiel-Variationen mit neutralen Spielern und Wandspielern (äußeren Anspielstationen) organisieren

LEISTUNGSBEREICH B- UND A- JUNIOREN

Beginnendes Spezialisierungstraining

>> Alle technisch-taktischen Grundlagen stabilisieren, auf spezielle Positionsanforderungen abstimmen und den Wett-spielanforderungen anpassen. <<

Altersgruppe „B- und A-Junioren – U16/U17 und U18/U19“

In den höchsten Junioren-Altersklassen gilt es, alle bisher erlernten technisch-taktischen Grundlagen zu stabilisieren, auf spezielle Positionsanforderungen abstimmen und größeren Wett-spielanforderungen anzupassen. Es muss ein möglichst reibungsloser Übergang in den Seniorenfußball vorbereitet werden.

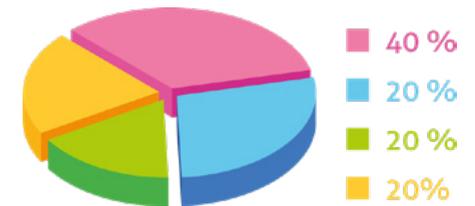
Diesen Prozess müssen die Jugendlichen als wachsende Persönlichkeiten aktiv mitgestalten können.

Ziele

- Ernsthaftigkeit, Leistungswillen und Freude am Fußballspielen
- Dynamische Techniken – exakte Abläufe
- mit Tempo sowie unter Zeit-/Gegnerdruck
- Individuelle Vorbereitung auf spezielle Anforderungen verschiedener Positionen
- Perfektionierung taktischer Abläufe in der Gruppe und Stabilisierung im Team
- Individuelle Stabilisierung einer umfassenden Fitness

>>> ANWENDEN – LEIDENSCHAFT LERNEN

Trainingsinhalte in %



- 20% – Systematische fußballspezifische Konditionsschulung
- 20% – Positionsspezifisches Techniktraining
- 20% – Gruppen- und Mannschaftstaktik
- 40% Fußballspiele mit Schwerpunkten

Leitlinien für Trainer

- Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen.
- In Theorie & Praxis technisch-taktische Details trainieren.
- Komplexer trainieren, aber die Individualität beachten.
- Die Spieler aktiv einbinden. Mitbestimmung ermöglichen.
- Eine strukturierte Hierarchie im Team aufbauen.
- Sportliche + schulisch-berufliche Belastungen koordinieren.



Merkmale von A- und B-Junioren

- Körperliche Ausgeglichenheit
- Stärkere Muskulatur
- Kraftzuwächse (größere Bewegungsdynamik)
- Verbessertes Koordinationsvermögen
- 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
- Zunehmende Persönlichkeitsentwicklung
- Zweites „goldenes Lernalter“ der B-Junioren

Grundsätze im Trainings- und Spielbetrieb

- Wettspielgemäße Trainingsformen und Belastungen anbieten
- Im Detail trainieren
- Schwerpunkte trainieren
- Persönlichkeiten trainieren
- Technikorientiert trainieren
- Mit Motivation und Spaß trainieren
- Mit Spielen und Üben trainieren
- Möglichst offene Trainingsaufgaben stellen, die Eigeninitiative von den Spielern fördern
- Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Trainingsaufgaben anbieten
- Die Spieler taktisch möglichst vielseitig ausbilden
- Durch Demonstrationen/Korrekturen den Lernprozess forcieren

Technik

- Positionsspezifisches Techniktraining
- Erweitern des Technik-Repertoires
- Stabilisieren „dynamischer, schneller Techniken“ unter Zeit- und Gegnerdruck
- Präzision, Variabilität und Schnelligkeit am Ball
- Spezielles Training positionsspezifischer Techniken

Taktik

- Erlernen mannschaftstaktischer Grundlagen Mittel des „großen Spiels“
- Ballorientiertes Verteidigen
- 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
- Angreifen in verschiedenen ÜZ-, GZ- und UZ-Situationen
- Schulung gruppentaktischer Angriffsmittel über die Flügel
- Schulung gruppentaktischer Angriffsmittel durch das Zentrum
- Verteidigen in verschiedenen ÜZ-, GZ und UZ-Situationen

Konditionstraining

Ausdauer

- Parcours mit läuferischen und technischen Aufgaben
- Kombination – Spiel und Lauf

Schnelligkeit

- Laufschulung
- Schnellkraftübungen – Sprünge, Sprüngleufe
- Antritte Sprints mit und ohne Ball
- Sprints gegen Widerstand – Zugschlitzen
- Langhandel-Training

Koordination

- Koordinationsleiter
- Hürden, Stangen, Lauf ABC
- Sprungübungen
- Ballgeschicklichkeitsübungen

Kraft / Beweglichkeit

- Gezielte Kräftigung einzelner Muskeln, Muskelgruppen, ganzer Körper
- Schnellkraftübungen – Sprünge, Sprüngleufe
- Beweglichkeitsübungen
- Krafttraining an Geräten
- Sprungkrafttraining

Trainingsaufbau

Einstimmen

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung durchführen
- Zwischen die Ballübungen Stretching- und Kräftigungsprogramme zur gezielten muskulären Vorbereitung einfügen

- Aufwärmung nach Trainingsschwerpunkt
- Auf eine systematische Steigerung der Übungsanforderungen und der Intensität achten
- Aufwärmen stets variieren

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 durchführen – dazwischen Übungsformen zum selben Schwerpunkt
- Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Aufgaben stellen

Schluss teil

Im Abschlussspiel nochmals gezielt die technisch-taktischen Schwerpunkte des Hauptteils betonen, auch hier von allen Spielern konzentrierte Aktionen fördern

- Frei spielen lassen
- Jedes Training mit einer kurzen Besprechung beenden



WELCHE ZIELE VERFOLGEN WIR MIT DEM ATHLETIKTRAINING?

Altersgerechte Ausbildung

Die altersgerechte Ausbildung der Spieler, um sich fußballerisch, körperlich und leistungsstark in den Bereichen Gewandtheit / Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Kraftausdauer sowie Schnelligkeit zu entwickeln, um auf einem Level anzukommen, das den Spieler im Leistungssport bestehen lässt.

Darüber hinaus geht es hier auch primär darum, durch gezieltes Training bis zu 50 % der Verletzungen im Kindes- und Jugendalter zu vermeiden.

>> Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit

Inhalt des athletischen Trainings

Grundlagenbereich: U9-U12

- Entwicklung von motorischen Grundlagen
- Erlernen einfacher Techniken

Aufbaubereich: U13 - U16

- Fußballspezifisches Koordinationstraining
- Erlernte Techniken festigen und optimieren
- Einstieg in das spezialisierte Athletiktraining

Leistungs- und Übergangsbereich: U17 - U19

- Komplexes Athletiktraining
- Zusätzliches Fördertraining

Der Einsatz von Athletiktraining beginnend im Aufbaubereich bis hin zum Leistungsbereich, verbessert die Wettkampffähigkeit in den Bereichen der

Schnellkraft

Wichtig, wenn Leistung in kurzer Zeit erbracht werden muss

Startkraft

Wichtig, wenn ein Gegner überrascht werden muss

Explosivkraft

Wichtig, wenn extreme Beschleunigung erforderlich ist

Reaktivkraft

Fähigkeit, einen hohen Kraftimpuls mit einer kurzen Bodenkontaktzeit zu realisieren. (Plyometric: Training der Explosiv- u. Reaktivkraft)



VERHALTENSLEITFADEN

Verhaltensleitfaden für Trainer

- Alle Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Spieler und Mitarbeiter werden respektiert und akzeptiert.
- Wir Trainer schaffen ein Umfeld, in dem sich jeder wohl fühlt.
- Wir Trainer sind offen und ehrlich, hilfsbereit und verlässlich.
- Wir Trainer verhalten uns fair gegenüber den Mitspielern, Gegnern und den Schiedsrichtern und achten die Fußballregeln.
- Wir Trainer lösen Konflikte und verzichten auf den Gebrauch von Schimpfwörtern.
- Wir Trainer integrieren alle Nationalitäten in unserer Abteilung und sprechen daher deutsch im Spiel- und Trainingsbetrieb.
- Wir Trainer gehen mit dem Eigentum des Vereins sorgsam um.
- Wir Trainer sorgen dafür, dass sich die Spieler an Regeln auf dem Trainingsgelände halten.
- Wir Trainer und Spieler gewinnen gemeinsam und wir verlieren gemeinsam.
- Wir Trainer bereiten unsere Spieler nicht nur auf den Fußball, sondern auf das Leben vor.
- Wir Trainer entwickeln die Eigeninitiative und das eigenverantwortliche Handeln der Spieler.
- Wir Trainer fördern unsere Spieler individuell
- Jede Zeit ist beschränkt, daher planen wir unser Training vorab, um einen gut strukturierten zeitlichen Ablauf zu gewährleisten und ein altersgerechtes Training durchführen zu können.

- Jeder Trainer bringt die Bereitschaft mit sich intern und extern fortzubilden.

Verhaltensleitfaden für Spieler

Pünktlichkeit

- Pünktlichkeit ist eine Tugend.
- Unpünktlichkeit stört den Spiel- und Trainingsbetrieb.

Zuverlässigkeit

- Ich versuche kein Training zu versäumen. Jedes Training ist wichtig, um mich zu verbessern
- Wenn ich fehle, störe ich auch die Weiterentwicklung der gesamten Mannschaft.
- Wenn ich verhindert bin, sage ich frühzeitig ab. Termine wie z. B. Geburtstage, Klassenfahrten etc. sind in der Regel früh bekannt. Ich versuche diese Termine mit den Spiel- und Trainingszeiten in Einklang zu bringen.

Freundlichkeit

- Freundlichkeit und höflicher Umgang mit meinen Mitmenschen ist selbstverständlich für mich.
- Ich grüße alle Trainer, Spieler, Betreuer, Eltern, etc. denen ich begegne.
- Ich begegne auch allen Gegnern, Schiedsrichtern, Zuschauern mit Höflichkeit und Respekt.
- Durch Unfreundlichkeit schade ich dem Verein, der Mannschaft und den Trainern.



Fairplay

- Fairplay ist Grundlage eines jeden Sports und ist auch für mich ganz wichtig.
- Ich verhalte mich meinem Umfeld stets fair gegenüber. Dies gilt insbesondere für meine Mit- und Gegenspieler und den Schiedsrichtern. Rassistische Äußerungen sind für mich tabu.

Ehrlichkeit

- Ich bin stets ehrlich gegenüber meinem Trainer und den Mitspielern.
- Ich respektiere das Eigentum von jedem Spieler, Gegner und dem Verein.

Teamfähigkeit

- Ich muss nicht alle mögen, aber akzeptiere jeden Mitspieler und dessen Leistung.
- Durch Undiszipliniertheiten schade ich mir, der Mannschaft, den Trainern und dem gesamten Verein. Ich halte damit auch meinen und den gesamten Entwicklungsprozess der Mannschaft auf.
- Im Spiel und Training gebe ich immer 100%. Ich bin ein wichtiger Teil der Mannschaft und stelle mich immer in ihren Dienst.

Material, Umwelt, Sauberkeit

- Ich gehe sorgfältig mit dem Vereinseigentum um. Bälle, Trikots und Trainingsmaterial kosten Geld. Dementsprechend gehe ich mit diesen Sachen pfleglich um.
- Ich halte das Vereinsgelände in sauberem Zustand. Dies gilt insbesondere für die Umkleiden und die Duschräume.
- Diese Grundsätze gelten bei Auswärtsspielen in besonderem Maße. Ich re-

präsentiere dort meine Mannschaft und den gesamten Verein.

- Das Duschen nach dem Sport ist für mich eine Selbstverständlichkeit.

Kritikfähigkeit

- Ich überprüfe mein Verhalten ständig. Gerechtfertigte Kritik an meinem Verhalten nehme ich ernst und versuche mich zu bessern.
- Habe ich an Trainern oder Mitspielern etwas auszusetzen, spreche ich dies frühzeitig an. So kann ich einen Konflikt vermeiden.
- Ich akzeptiere, wenn mich der Trainer nicht aufstellt und versuche mich durch mehr Fleiß im Training wieder für das nächste Spiel aufzudrängen.

Hilfsbereitschaft

- Ich versuche stets meinen Mitspielern auf und neben dem Platz zu helfen.
- Für das Trainingsmaterial und die Bälle bin ich zuständig und trage es auf den Platz und wieder zurück.
- Ich setze mich auch für schwächere und jüngere Spieler ein, versuche ihnen mit Rat und Tat beizustehen.

Verhaltensleitfaden für Eltern

Die SV Schwansen legt großen Wert darauf, seine Jugendspieler nicht nur fußballerisch auszubilden, sondern auch die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern und grundlegende Werte wie Respekt, Toleranz und Fairness zu vermitteln.

Als Eltern sind Sie die wichtigsten Bezugspersonen Ihres Kindes. Es ist deshalb von besonderer Bedeutung, dass Sie sich auch

in Bezug auf den Fußball stets Ihrer Vorbildfunktion bewusst sind und folgende Verhaltensregeln konsequent einhalten.

Grundsatz

- Verein, Mannschaft und Spieler freuen sich über zahlreichen Besuch bei den Spielen.
- Eltern müssen sich an die Grundregeln des Vereins und den Fairplay Gedanken halten.
- Seien Sie ein gutes Vorbild im Bezug auf Alkohol- und Zigarettenkonsum.

Unterstützung

- Unterstützen Sie ihr Kind tatkräftig in dem Bestreben ein guter Fußballer zu werden.
- Unterstützen Sie ihr Kind emotional bei Niederlagen bzw. wenn sich der sportliche Erfolg nicht einstellt.
- Vermitteln Sie ihrem Kind, dass Niederlagen zum Sport gehören.
- Die Mannschaft freut sich, wenn Sie sie anfeuern und applaudieren. Aber bitte unterlassen Sie Anweisungen vom Spielfeldrand.
- Kinder brauchen Lob. Sparen Sie an Kritik und sprechen Sie lieber über die positiven Erlebnisse eines Spiels.
- Vermeiden Sie Spiel- bzw. Trainingsanalysen auf dem Heimweg.

Fairplay

- Verhalten Sie sich bei den Spielen stets fair und respektvoll gegenüber allen Beteiligten (Spieler, Trainer, Gegner, Schiedsrichter, Eltern)
- Unsportliche und unqualifizierte Bemerkungen schaden ihrem Kind, der Mannschaft und dem Verein. Rassisti-

sche Äußerungen werden von uns nicht geduldet.

- Werden Sie provoziert, entfernen Sie sich lieber anstatt darauf einzugehen. Denken Sie an ihre Vorbildfunktion.
- Versuchen Sie sportlich „objektiv“ zu sein. Nicht immer ist ihr Kind das bessere.
- Gute Leistungen von gegnerischen Spielern und Mannschaften müssen respektiert werden.

Trainer

- Unterstützen Sie die Trainer im Rahmen ihrer Möglichkeiten. Die Trainer investieren viel Zeit, um Ihr Kind zu fördern.
- Respektieren Sie die Entscheidungen der Trainer was Aufstellung, Ein- und Auswechslungen und zugewiesene Positionen angeht.
- Untergraben Sie niemals die Autorität des Trainers.

Material

Der Verein versucht die Spieler zu eigenverantwortlichem Handeln zu erziehen. Bitte unterstützen Sie das. Die Kinder sind selber für ihre Organisation verantwortlich. Um ihre Ausrüstung müssen sich die Kinder selber kümmern. Überlassen Sie das Packen und Tragen der Tasche, das Schuhe putzen etc. den Kindern.



SCHLUSSWORT

Wir haben durch das Jugendkonzept unter der Berücksichtigung der Vorgaben des SHFV und des DFB ein sehr gutes theoretisches Fundament gebaut.

Ein roter Faden ist zwar Trumpf, aber die praktikable Umsetzung ist vorrangig. Denn wie auch im Fußball ist dies ein Mannschaftssport und lebt durch das Team und von neuen Ideen. Es ist also unerlässlich sich damit auseinander zu setzen und es fortzuschreiben.

Bei der Anwendung bedarf es einer gewissen Kontrolle und Hilfestellung untereinander, um nicht betriebsblind zu werden. Deshalb ist die Integration weiterer Funktionäre - wie dem „Sportlichen Leiter“ - von hoher Bedeutung.

Mit der Zeit ist auch dieses Konzept an die Gegebenheiten anzupassen. Daher sind wir in ständigem Austausch untereinander. Wir sind immer offen für Tipps, Ideen, Hinweise und freuen uns über konstruktive Kritik von anderer Seite.

Aber auch die Eltern sind ein Teil des Konzepts, denn ohne deren Akzeptanz und Unterstützung wäre die Umsetzung nicht möglich.

Nur zusammen können wir unsere Jugendlichen fördern, motivieren und ganz nebenbei ihre Selbstständigkeit stärken.

Leben wir unser Konzept aktiv.

Wir freuen uns darauf.



Lisa Marie Luplow
Jugendobfrau SV Schwansen e.V.


Thomas Luplow
FußballobmannSV Schwansen e.V.

Quellen:

www.dfb.de
Ausbildungskonzeption des DFB
SHFV e.V.
Hessischer Fußball Verband e.V.
KSV Hessen Kassel e.V.
SV Heggen

Layout, Satz & Gestaltung:

Melanie Feußner
Bildmaterial:
Melanie Feußner,
freepik.com





WWW.SV-SCHWANSEN.DE