



Jugendförder- und Trainingskonzept

1. FC Nordwalde e.V.

Inhaltsverzeichnis

1. Information zum Jugendfussball.....	3
2. Philosophie des 1. FC Nordwalde.....	5
2.1 Was sollte ein Spieler beim 1. FC Nordwalde lernen?.....	5
2.2 Fußball ist aber mehr!.....	5
2.3 Die 10 Goldenen Regeln für Mini-Kicker bis E-Jugend.....	5
3. Merkmale/Ziele/Inhalte Jugendbereich.....	6
3.1 Mini-Kicker.....	6
3.2 F- und E-Junioren.....	9
3.3 D--Junioren.....	11
3.4 B- und A-Junioren.....	16
3.5 Mädchenfußball.....	19
4. Grundprinzipien.....	20
4.1 Grundprinzipien des Techniktrainings	20
4.2 Grundprinzipien des Taktiktrainings	20
4.3 Korrekturen anhand der konkreten Spielsituation anbringen.....	20
4.4 Grundprinzipien des Kraft- und Konditionstrainings.....	21
5. Der gute Kinder- und Jugendtrainer	21
5.1 Grundsätze für Trainer:	21
5.2 Schaffe ein gutes Lernklima:	21
5.3 Überzeuge, motiviere und begeistere:.....	21
5.4 Erkläre:.....	22
5.5 Demonstriere:.....	22
5.6 Korrigiere:.....	22
6. Trainingsplanung und -übersicht über aller Jahrgänge	23
7. Trainingsinhalte und Ziele (F- bis A-Jugend)	24
7.1 F-Jugend	24
7.2 E-jung25	
7.3 E-alt 26	
7.4 D-jung27	
7.5 D-alt 29	
7.6 C-Jugend.....	31
7.7 B- und A- Jugend.....	33

1. Information zum Jugendfußball

Der 1. FC Nordwalde hat sich ausdrücklich dem Breiten- und Leistungssport verschrieben. Bei den jungen Fußballspielern (Mini-Kicker bis zur F-Jugend) soll die **Freude an der Bewegung und der Spaß am Spiel** im Vordergrund stehen. Die Kinder sollen sich spielerisch motorisch und kognitiv weiter entwickeln. Überzogenes Leistungsdenken und zu große Ansprüche insbesondere in den jüngeren Altersklassen lehnt der Verein ab.

Die Kinder dürfen nicht zur **Befriedigung des Ehrgeizes ihrer Eltern** missbraucht werden.

Von der E-Jugend an werden die Trainingsinhalte fußballspezifischer und leistungsorientierter. Jedoch bleibt der Spaß am Fußballspiel der wichtigste Bestandteil im Training und Spiel.

Die Ausbildung der Spieler orientiert sich an den Vorgaben des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) und sportwissenschaftlichen sowie pädagogischen Erkenntnissen. Unser Ziel als Verein ist es, eine **gesunde Mischung aus Breiten- und Leistungssport** anzubieten.

Hierzu soll dieses Konzept, nach dem in den einzelnen Altersklassen trainiert werden soll, als Leitfaden und Orientierung dienen.

Die Kinder und Jugendlichen sind das Herzstück des Vereins.

Die Jugendabteilung setzt sich die Ziele, die fußballerischen Fähigkeiten der Spieler zu verbessern und das positive soziale Verhalten der Kinder und Jugendlichen zu prägen.

Jeder Spieler muss seinen Beitrag zu einem guten Miteinander und einer guten Atmosphäre beim Training, Spiel und sonstigen Veranstaltungen leisten. Grobe Verstöße gegen diese Prinzipien ziehen Sanktionen nach sich, dies obliegt dem Jugendvorstand.

Im Leistungsbereich wird von allen Spielern **Verantwortung, Disziplin und Engagement** erwartet.

Die **Anzahl der Mannschaften** ist grundsätzlich durch die vorhandenen Kapazitäten an Sportplätzen, Sporthallen sowie Trainern und Betreuern begrenzt. Die Jugendabteilung kann nicht um jeden Preis Mannschaften zum Spielbetrieb anmelden, wenn zwar ausreichend Spieler, nicht jedoch ausreichend Betreuer und Trainingsplätze vorhanden sind.

Unsere **Trainer und Betreuer** nehmen ihre Aufgaben mit großem Engagement wahr und wollen die Qualität des Trainings ständig verbessern. Sie stimmen die Inhalte auf das jeweilige Alter der Spieler ab und bemühen sich um eine gute Organisation des Trainings- und des Spielbetriebs. Sie werden auf ihre Aufgaben in Aus- und Fortbildungsseminaren vorbereitet.

Ein besonderes Anliegen des Vereins ist die Umsetzung des **Fair-Play-Gedankens**. Der Verein erwartet, dass **Eltern** die Mannschaft ihres Kindes bei den Fahrten zum Spiel, beim Training und anderen Aktivitäten wie die Durchführung von Turnieren **unterstützen**. Insbesondere bei den Jüngsten kann der Spielbetrieb nur dann aufrechterhalten werden, wenn Mütter oder Väter beim Trainings- und Spielbetrieb helfen.

Eltern, Bekannte und Freunde der Jugendspieler sind herzlich dazu eingeladen, dem 1. FC Nordwalde bei diesen **vielfältigen Aufgaben** zu helfen und die spielenden Mannschaften anzufeuern – aber immer fair gegenüber Mitspielern, anderen Mannschaften und Schiedsrichtern und natürlich auch fair gegenüber dem eigenen Kind! Es sollte gefördert und gefordert, aber nicht überfordert werden. **Kindgerechtes Training** und **Geduld** sind entscheidende Faktoren für die Entwicklung der Kinder. Der 1. FC Nordwalde wird durch einen **Förderverein** unterstützt. Er hilft zum Beispiel bei der Anschaffung der Ausrüstung für die Jugendmannschaften sowie bei deren Veranstaltungen. Der Verein würde sich freuen, wenn die Eltern Mitglied im Förderverein werden. Wir wünschen Euch viel Spaß und Erfolg.

1.FC Nordwalde e.V. 1994
Jugendgeschäftsführer

Helmut Brüntje

Im Original gezeichnet

Januar 2011

1.FC Nordwalde e.V. 1994
1. Vorsitzender

Heiner Brinkmann

Im Original gezeichnet

2. Philosophie des 1. FC Nordwalde

Der Verein unterstützt den Jugendfußball – und lebt vom Engagement seiner Mitglieder.

Dieses Jugendförder- und Trainingskonzept unterliegt einem ständigem Entwicklungsprozess. Neue Ausbildungs- Förder- und Trainingsmethoden nach dem Stand der Wissenschaft sind durch den Jugendvorstand zu sichten und ggf. in dieses Jugendförder- und Trainingskonzept aufzunehmen.

2.1 Was sollte ein Spieler beim 1. FC Nordwalde lernen?

- Taktische Flexibilität
- Technische Variabilität in unterschiedlichen Spielsituationen
- Beidfüßigkeit
- Mit individueller Leistungsentwicklung zum Teamerfolg
- Attraktives und schnelles Offensivspiel
- Beherrschung möglichst mehrerer Spielpositionen
- Aktive Balleroberung und Ballbesitz behaupten
- Beteiligung aller Spieler am Abwehr- und Angriffsspiel

Diese Komponenten beruhen auf den Basisbausteinen: Technik, Taktik, Handlungs- und Spielschnelligkeit, Koordination sowie Physis (Schnelligkeit, Schnellkraft, Ausdauer, Kraftausdauer, Schnelligkeitsausdauer). Wichtig sind aber auch die psychosozialen Kompetenzen wie Charaktermerkmale, Sozialverhalten sowie Werte und Normen.

2.2 Fußball ist aber mehr!

- Toleranz gegenüber Gegnern und Mitspielern
- Fairness auf und außerhalb des Fußballplatzes
- leistungsorientierte und eigenmotivierte Einstellung zum Spiel- und Trainingsbetrieb
- selbstkritisches Auseinandersetzen mit der eigenen Leistung und mit den Vorgaben des Trainers
- freundliche Ausstrahlung und positive Lebenseinstellung, positives Denken
- Fähigkeit zum Teamgeist und zum Miteinander

2.3 Die 10 Goldenen Regeln für Mini-Kicker bis E-Jugend

1. Spaß und Freude am Sport fördern.
2. Auf einfache Regeln, leichte Bälle, kleine Felder (DFB-Kleinfeldfußball) achten.
3. Spielerische Aufgaben stellen.
4. Kleine Spielgruppen bilden.
5. Jedem Kind einen Ball geben.
6. Auf kurze Spielzeiten achten.
7. Aufgaben und Spiele kurz erwähnen und vormachen.
8. Viele Ballkontakte ermöglichen.
9. Vielseitige Bewegungsaufgaben stellen.
10. Kinder auf allen Positionen spielen lassen.

3. Merkmale/Ziele/Inhalte Jugendbereich

3.1 Mini-Kicker

Typische Merkmale von Mini-Kickern

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

Ziele des Mini-Kicker-Fußballs

- Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen und sich in eine Gruppe einfügen
- Spaß und Freude am Fußballspielen erleben
- Eigene Bedürfnisse und Wünsche ansprechen
- Das eigene Bewegungskönnen verbessern
- Ideen und Kreativität beim Erfinden neuer Bewegungen zeigen
- Das eigene Leistungsvermögen erproben und dabei Selbstvertrauen aufbauen
- Die Persönlichkeit ganzheitlich fördern!
- Vielseitige Bewegungsaufgaben anbieten!

Inhalte einer Spielstunde

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

Praktische Tipps für Mini-Kicker-Spielstunden

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

Leitlinien für Mini-Kicker-Spielstunden

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

Leitlinien für Trainer und Betreuer

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

Der richtige Trainingsaufbau

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

Fußballorientierte Bewegungsschulung

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

Fußball spielen

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

Altersgemäßes Fußballspielen mit Mini-Kicker

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

Mögliche Organisationsformen

- Verschiedene Ballspiele (nicht nur Fußball!) nebeneinander
- Organisieren von kleinen Fußball-Turnieren in der Halle oder im Freien
- Kleine Fußballspiele und gleichzeitiger Aufbau von Bewegungslandschaften und Geräteparcours

Übergeordnete Ziele

- Freude am Spiel
- Vielseitiges Bewegungsangebot und vielseitige Grundausbildung
- Selbstentfaltung

3.2 F- und E-Junioren

Merkmale von F- und E-Junioren

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

Ziele des F- und E-Juniorentrainings

- Vermittlung der Spielidee Tore erzielen und Tore verhindern
- Förderung der Freude am Fußballspielen
- Erlernen der wichtigsten Fußball-Techniken in der Grobform
- Spielerisches Vermitteln vielseitiger sportlicher Erlebnisse
- Schaffen koordinativer und konditioneller Grundlagen
- Fördern von Selbstvertrauen, Teamgeist und Kreativität
- Fördern der Kommunikation im Spiel und im Training, „das miteinander Reden auf dem Fußballplatz“

Inhalte des F- und E-Juniorentrainings

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

Tipps zur Betreuung

- Gerade die Trainer der Jüngsten wirken als Vorbild und haben großen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung!
- Zu allen Kindern eine Beziehung aufbauen, die nicht in erster Linie von einem Denken in Toren und Punkten bestimmt ist!
- Kinder immer als eigenständige Persönlichkeiten akzeptieren!
- Trainer von Kindern zu sein heißt: Freund, Helfer und Förderer zugleich zu sein!
- Jeder Juniorentainer wirkt als Erzieher!
- Als Trainer sportliche und soziale Werte vorleben! Also sportliche Fairness gerade bei Niederlagen zeigen!
- Sportlich fit bleiben und eine eigene positive Fußball-Verrücktheit spüren lassen!
- Allen Kindern die gleiche Aufmerksamkeit zukommen lassen und ihnen im Training helfen, statt sie bloß zu stellen.

Kleine Grundregeln für das Training

- Einige Ordnungsregeln einüben, wie zum Beispiel Pünktlichkeit, Aufräumen der Umkleidekabine, Abmelden von Training und Spiel!
- Immer positiv erklären und korrigieren, auch wenn etwas falsch läuft oder misslingt! Also möglichst viel loben!
- Die Kinder helfen beim Geräteauf- und abbau!
- Jedes Training startet und endet mit einem kurzen Zusammenkommen!

Trainingsaufbau: Das Einstimmen

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

Der Hauptteil

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

Der Schlussteil

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

Das ideale Wettspiel für F- und E-Junioren

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

Die Vorteile

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

Richtiges Coachen beim Wettspiel

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

3.3 D--Junioren

Merkmale von D-Junioren

- Bewegungsfreudig
- „Goldenes Lernalter“
- verbessertes Konzentrationsvermögen im Vergleich zu E-Jugendlichen
- hohe Lernbereitschaft
- Trainer wird noch als Vorbild gesehen
- Ungebrochenes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- Unreflektiert
- Mut und Risikofreude
- Körperliche und psychische Ausgeglichenheit der D-Junioren
- 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

Ziele des D- Juniorentrainings

- Spaß am Fußballspielen
- Systematisches Erlernen und Festigen der Grundtechniken
- Anwenden der Techniken in unterschiedlichen Spielsituationen unter Druck eines Gegenspielers
- Spielerisches Vermitteln taktischer Grundlagen
- Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften wie Selbstständigkeit und Leistungsbereitschaft zu regelmäßigem Training
- Fördern der Kommunikation im Spiel und im Training, „das miteinander Reden auf dem Fußballplatz“, „Selbst – Coaching“ innerhalb der Mannschaft

Inhalte des D-Juniorentrainings

- Motivierende Einzel- und Gruppenübungen mit dem Ball zum Einschleifen der Grundtechniken
- Zweikampfschulung (verschiedene Situationen des 1 gegen 1)
- Spielformen mit kleinen Mannschaften und zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten

Trainingsaufbau: Das Einstimmen

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

Der Hauptteil

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

Der Schlussteil

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

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
- Torhütertraining
- Kopfballspiel
- Täuschungen zum Ausspielen von Gegnern

Grundlagen eines effizienten Techniktrainings

- Korrektes Vormachen der jeweiligen Technik durch den Trainer oder ein herausragendes Talent aus der Gruppe
- Häufiges Wiederholen und Üben des (möglichst perfekten) Bewegungsablaufs
- Korrekturen/präzise Verbesserungshinweise durch den Trainer
- Die variable Anwendung des jeweiligen Technik in einfachen Spielsituationen
- Eine weitere Alternative ganz zu Trainingsbeginn: eine kurze Selbstbeschäftigungsphase (5 Minuten), in der die Spieler alles am Ball ausprobieren dürfen!

Die wichtigsten Grundsätze

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

Das ideale Wettspiel für D- Junioren

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

Die Aufgaben des Trainers vor einem Spiel

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

Richtiges Coachen beim Wettspiel

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

3.3 C-Junioren

Merkmale von C-Junioren

- Kinder werden zu Jugendlichen
- Rasches Längenwachstum mit einem Ungleichgewicht zwischen Rumpf- und Beinlänge
- Große, staksige, ungelinkige Spieler und Spielerinnen mit disharmonischen Bewegungen
- Psychische Unsicherheit- Jugendliche sind auf „ Identitätssuche“
- Verstärktes Lösen von erwachsenen Bezugspersonen
- Stimmungs- und Leistungsschwankungen
- Jugendliche sind empfindlich, labil, leicht gekränkt, „Mimosen“
- Verbesserte geistige Eigenschaften, eine bessere „Auffassungsgabe“
- Jugendliche wollen mitreden, kritisieren
- Beginn der Geschlechtsreife
- Verunsicherung und Verlust des Selbstvertrauens
- Egozentrisches Denken
- Drang nach Anerkennung
- Gestörtes Verhältnis zum Erwachsenen
- Drang zu den Gleichaltrigen – Gruppendenken

Ziele des C-Juniorentrainings

- Spaß am Fußballspielen
- Schwerpunkt auf der systematischen Erarbeitung gruppentaktischer Mittel des „großen Spiels“ und Vermittlung mannschaftstaktischer Grundlagen
- Vermittlung anspruchsvoller taktischer Elemente, wie z.B.:
 - Raumaufteilung
 - Situationsgerechtes Freilaufen
 - Aufgaben auf den einzelnen Spielsituationen
 - Gruppentaktische Mittel des Angriffs und der Verteidigung
- Fördern von Selbstständigkeit und Mitverantwortung
- Ballorientiertes Verteidigen
- Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften wie Selbstständigkeit und Leistungsbereitschaft zu regelmäßigem Training
- Fördern der Kommunikation im Spiel und im Training, „das miteinander Reden auf dem Fußballplatz“, „Selbst – Coaching“ innerhalb der Mannschaft

Inhalte des C-Juniorentrainings

- dynamischere Abläufe höherer Gegnerdruck
- Individuelles Training
- Spiel- und Trainingsformen
- Positionsspezifisches Training
- Schnelleres Spiel, Direktpass
- Körperbetonte Zweikämpfe
- Koordinationstraining, regelmäßiges Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramm
- Verbesserung der Kondition
- Reaktions- und Startübungen zur Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit
- Konditionelle Grundlagen:
 - Schnelligkeit
 - Grundlagenausdauer
 - Koordination
 - Vielseitige Kräftigung
- Vor allem für C-Junioren: Motivierende Kräftigungsübungen und Beweglichkeitsprogramme, Reaktions- und Startübungen mit Ball

Trainingsaufbau: Das Einstimmen

- Interessante Aufwärmprogramme mit und ohne Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen)
- Torhütertraining
- Konditionstraining: Komplexe und spielerische Verbesserung der Kondition und sporadische Schulung einzelner Konditionsfaktoren (Kräftigung, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer) in einer motivierenden, jedoch immer fußballbezogenen „Verpackung“

Der Hauptteil

- Spiel- und Trainingsformen mit anspruchsvollem technischen und taktischen Schwerpunkten (Hinterlaufen, Kreuzen, abgestimmtes deckungsverhalten, Hinführen zur Ballorientierung, Verhalten bei Standardssituationen)
- Spielformen in kleinen Gruppen (4 gegen 4) zu einem bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkt als Mittelpunkt des Trainings einplanen!
- Individuelles Training
- Die Aufgaben so aussuchen, dass die Organisation nicht verändert werden muss, um keine kostbare Trainingszeit zu verlieren!

Der Schlussteil

- Zum Abschluss des Trainings: Spiele in kleinen Gruppen auf Tore
- Ab und an betonen wenige zusätzliche Spielregeln nochmals den technisch-taktischen Schwerpunkt (z.B. das Dribbling) des Trainings!
- Regelmäßig auch ganz frei spielen lassen!

Die wichtigsten Inhalte des Techniktrainings

- Ballan- und Mitnahme
- Mannschaftstaktische Grundlagen
- Passtechniken (präzise und flexible Zuspiele zu einem Mitspieler)
- Schusstechniken zum Verwerten von Tormöglichkeiten auch in schwierigen Situationen
- Torhütertraining
- Kopfballspiel
- Täuschungen zum Auspielen von Gegnern

Grundlagen eines effizienten Techniktrainings

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

Die wichtigsten Grundsätze

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

Das ideale Wettspiel für C-Junioren

- Die Mannschaft im „großen Spiel“ 11 gegen 11 schulen!
- Spielsysteme und -taktiken dürfen den Nachwuchs weder über- noch unterfordern!

Die Aufgaben des Trainers vor einem Spiel

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

Richtiges Coachen beim Wettspiel

- Die Jugendlichen anfeuern, aufmuntern, auf sie positiv einwirken, jedoch von außen nicht zu viele Informationen geben!
- Auf die Eltern einwirken, wenn sie von außen die Jugendlichen kritisieren oder in das laufende Spiel hineinrufen!
- Jeden anwesenden Spieler zum Einsatz kommen lassen!
- In der Halbzeit Getränke reichen und positives Herausstellen, viel loben! Nur wenige klar verständliche Anweisungen für die kommende Halbzeit geben!

3.4 B- und A-Junioren

Merkmale von B- und A-Junioren

- Verbessertes Leistungsgrundlagen der jugendlichen Fußballer und Fußballerinnen
- Körperliche Ausgeglichenheit durch Stärkung der Muskulatur und Anpassung der Organe
Folge: verbessertes Koordinationsvermögen
- Kraftzuwächse (größere Bewegungsdynamik)
- Verbessertes Koordinationsvermögen
- Größere Lernbereitschaft und Auffassungsgabe, Sensibilisierung für Sachprobleme und Mitspieler
- Streben nach Selbstständigkeit und Anerkennung als gleichberechtigter Partner
- Verstärktes Lösen von „ich-bezogenem“ Denken der Pubertätsprobleme und verstärktes Interesse für Sachprobleme und Mitspieler
- Heranreifen zu echten, selbstbewussten und autonomen Persönlichkeiten mit klaren Interessen, Ansichten und Eigenschaften
- An Erwartungen, Wünschen und Bedürfnissen Jugendlichen orientieren
- Gleichbehandlung aller Spieler; Einzelne nicht in den Vordergrund stellen
- Keine Gewalt (körperlich) oder Kraftausdrücke
- Grenzen aufzeigen, aber auch Freiräume lassen
- Zur Eigenverantwortlichkeit und Selbstständigkeit erziehen
- Nicht nur Aufgaben, sondern auch die entsprechenden Verantwortung weitergeben
- Identifikation der Spieler mit dem Sport und dem Verein fördern
- Zum verantwortungsbewussten Umgang mit Materialien erziehen

Ziele des B- und A-Juniorentrainings

- Spaß am Fußballspielen
- Förderung der Leistungsmotivation
- Verbessern der erlernten technisch-taktischen Bereichen in hohem Lauftempo und in Wettkampfsituationen unter Stress und Zeitdruck
- Anpassen an die erhöhten Anforderungen des Spiels – vor allem die Schulung einer dynamischen „Wettspiel-Technik“
- Gezielte Schulung spezieller Taktik-Schwerpunkte (Mannschaftssitzung)
- Gezielte Schulung spezieller Taktiken im individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Verhalten: Ballorientiertes Verteidigen, Spielaufbau, Flügelspiel, Konterspiel, Spielverlagerung, Raumaufteilung...
- Kenntnisse der Spielsysteme (4-4-2; 4-3-3; 3-5-2, 3-4-3 usw.)
- Fördern von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mitverantwortung
- Fördern der Kommunikation im Spiel und im Training, „das miteinander Reden auf dem Fußballplatz“, „Selbst – Coaching“ innerhalb der Mannschaft

Inhalte des B- und A-Juniorentrainings

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

Trainingsaufbau: Das Einstimmen

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

Der Hauptteil

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

Der Schlussteil

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

Grundsätzliche Ziele des Taktiktrainings

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

Die wichtigsten Inhalte des Taktiktrainings

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

Die wichtigsten Grundsätze

- Wettkampfspiel gemäße 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!

Das ideale Wettspiel für B- und A-Junioren

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

Die Aufgaben des Trainers vor einem Spiel

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

Richtiges Coachen beim Wettspiel

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

Sonderpunkt A-Jugend

- Einbindung interessierter Spieler in die Vereinsarbeit
- Förderung von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mitverantwortung
- Entwicklung der Fertigkeit -> Selbstkritik
- Positive und disziplinierte Kommunikation auf dem Feld und privat
- Vermittlung von Kenntnissen zur sportlichen Lebensführung

3.5 Mädchenfußball

Ausbau der Mädchenmannschaften

Mädchen können in G- bis D-Jugendmannschaften zusammen mit Jungs in einer Mannschaft spielen. Individuelle Förderung von Talenten und deren Einsatz in älteren Jahrgängen.

- Einführung in die Trainingslehre (Trainingsplanung, Erarbeitung von Trainingsprinzipien und Trainingsinhalten)
- Methodik und Inhalte des Trainings der konditionellen Elemente (Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit)
- Technisch-taktische Ausbildung der Spielerinnen
- Heranführen der Mädchen aus dem D-Jugendbereich

4. Grundprinzipien

4.1 Grundprinzipien des Techniktrainings

- Viele Ballkontakte ermöglichen
- Ausgeruhter Zustand
- Altersgerecht trainieren
- Leistungsstand der Spieler berücksichtigen
- Entwicklungsgemäße Vermittlung
- Hohe Bewegungsqualität verlangen (Genauigkeit, Sicherheit, Schnelligkeit)
- Keine Wartezeiten
- Variation
- Organisatorisch die Gegebenheiten vor Ort nutzen
- Aktive Trainingsaufgaben stellen
- Viele Wiederholungen in einer Trainingseinheit, im Schwerpunkt und in der Trainingsperiode
- Beidfüßigkeit trainieren
- In Spielformen trainieren (4 gegen 2+2 / Spielen und Üben im Wechsel)
- Hauptleitsätze:
 - Vom Bekannten zum Unbekannten
 - Vom Einfachen zum Komplexen
 - Vom Leichten zum Schweren
 - Vom Langsamen zum Schnellen

4.2 Grundprinzipien des Taktiktrainings

Wettspielgemäße Trainingsformen anbieten – was macht das Spiel aus?
Welche Grundsituationen gibt es?

- Spielsituationen als Elemente des Trainings
- (Wett)spielnahes Training – spielbezogene Übungen
- Keine Spiel- und Übungsformen konstruieren
- Möglichst kein falsches Verhalten fordern
- Komplex trainieren
- Aber auch vereinfachen, so weit sinnvoll
- Gegner- und Zeitdruck
- Entsprechendes Spieltempo

4.3 Korrekturen anhand der konkreten Spielsituation anbringen

- Die Aktion analysieren und Mängel erkennen
- In der aktuellen Situation unterbrechen – die Aktion „Einfrieren“
- Verhaltenskorrekturen nur in der augenblicklichen Situation
- Erfolgversprechende Handlungsmöglichkeiten aufzeigen
- Spieler bewusst am Lernprozess beteiligen
- Eigenvorschläge für bessere Lösungsmöglichkeiten erfragen
- Lösungsmöglichkeiten anschließend ausprobieren lassen
- Mehrere Lösungsmöglichkeiten zulassen
- Wiederholungen

4.4 Grundprinzipien des Kraft- und Konditionstrainings

- Für die Jugendmannschaften Mini-Kicker bis zu den E – Junioren sind spezielle Kraft- und Konditionseinheiten nicht im Trainingsprogramm vorzusehen.
- Für die D und C-Junioren sind spezielle Ballspielformen konditionsfördernd
- Wettkampsspiele mit und ohne Ball (Fangspiele, Abwurfspiele..)
- Bei A und B Juniorenmannschaften sind Kraft- und Konditions-, Ausdauertraining sowie Schnellkraft explizit zu trainieren
- Der Ball sollte immer mit einbezogen werden
- Fördern und Fordern

5. Der gute Kinder- und Jugendtrainer

Aufgaben – Verhaltensweisen – Eigenschaften

5.1 Grundsätze für Trainer:

- An Erwartungen, Wünschen und Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen orientieren
- Gleichbehandlung aller Spieler; Einzelne nicht in den Vordergrund stellen
- Keine Gewalt (körperlich) oder Kraftausdrücke
- Grenzen aufzeigen, aber auch Freiräume lassen
- Zur Eigenverantwortlichkeit und Selbstständigkeit erziehen
- Nicht nur Aufgaben, sondern auch die entsprechenden Verantwortung weitergeben
- Identifikation der Spieler mit dem Sport und dem Verein fördern
- Zum verantwortungsbewussten Umgang mit Materialien erziehen

5.2 Schaffe ein gutes Lernklima:

- Spieler ernst nehmen, anerkennen und respektieren
- Zeige Geduld
- Zeige Hilfsbereitschaft
- Ermutige, lobe und tröste
- Sei ein väterlicher Freund
- Zeige Humor

5.3 Überzeuge, motiviere und begeistere:

Durch:

- Dein Wissen und Dein Können
- Dein vorbildliches Verhalten
- Deine Begeisterung für den Fußball
- Schaffen von Erfolgserlebnissen
- Faszinierendes Training
- Fordern und Fördern
- Übertragen von Verantwortung
- Loben und bestätigen – Kritik nur bei mangelnder Einstellung
- Deine natürliche Autorität

5.4 Erkläre:

- So wenig wie möglich, so viel wie nötig
- Mit einfacher Wortwahl und korrekter verständlicher Sprache
- Altersgerecht
- Engagiert und altersgerecht verständlich

5.5 Demonstriere:

(Manchmal können auch Spieler demonstrieren)

- Das Wichtigste
- Korrekte Bewegungshandlungen
- Für alle sichtbar
- Manchmal auch in Zeitlupe
- Altersgerecht

5.6 Korrigiere:

- Beobachte
- Beurteile
- Berate
- Arbeite bei der Korrektur mit dem Spieler zusammen
(Informationsaustausch zwischen Trainer und Spieler)
- Einzeln bei individuellen Fehlern – vor der Gruppe bei gleichem Fehler
vieler Spieler
- Nur stets den einen, den wesentlichen Fehler korrigieren
- In Spielen und Spielformen innerhalb der aktuellen Situation korrigieren
(Stop / Unterbrechung – allerdings nicht zu häufig)
- Konstruktive, nachvollziehbare Korrekturhinweise geben – nur in
Ausnahmefällen fehlerhafte Bewegungen vormachen

6. Trainingsplanung und -übersicht über aller Jahrgänge

Mannschaft	Phase A	Phase B	Phase C	Phase D
	Etwa 16 Trainingseinheiten Beginn in den Sommerferien	18 TE Beginn in den Herbstferien	20 TE Beginn nach Weihnachten in der Halle	12 TE Beginn nach den Osterferien
F-Jugend	Ballkontrolle Ballgewöhnung Ballführen	Schusstechnik Innenseite Innenspann	Ballkontrolle An- und Mitnahme mit der Innenseite	Taktik: Miteinander Freilaufen und Abspiel ballorientierte Deckung
E-jung	Ballkontrolle Ballführen und –sicherheit	Ballkontrolle An- und Mitnahme Innenseite/Außenseite/ Oberschenkel	Schusstechnik Innenseite/Innenspann/Vollspann Kopfballeinführung	Gruppentaktik Freilaufen - Abspiel
E-alt	Ball- und Spielgewöhnung Wdh. Aller Schusstechniken Schusstechniken Außenrist/Volley/Drop-Kick	Ballkontrolle Angriff: Ballführen unter Angriff: Gegnerdruck Abwehr: Stören des Dribblings	Ballkontrolle An- und Mitnahme unter Gegnerdruck und Abwehr: Stellungsspiel und Stören bei der Ballannahme	Gruppentaktik Freilaufen und Doppelpass Mannschaftstaktik Anpasse 11 : 11
D-jung	Ballkontrolle Annahme in der Bewegung Ballführen, Finten	Ball erobern Tackling, Rempeln, Abblocken, Stören bei der Ballannahme	spezielle Schusstechniken aus dem Zuspiel, in der Bewegung	Grundlagen der Gruppentaktik Hinterlaufen, Doppelpass
D-alt	Individualtechnik + Techniks Schulung Abwehr und Angriff , Flugkopfball, Hüftdrehstoß Seitfallzieher, Fallrückzieher	1:1 Gruppentaktik + Techniks Schulung Flügelspiel, Hinterlaufen, Doppelpass , Differenzierung des Innenseitstoß	Wdh. aller Schusstechniken	Heranführen an C-Jugend Arbeit an individuellen Schwächen
C- B- u. A- Jugend	Individualtechnik + Kraft-Ausdauertraining + Techniks Schulung + Taktiks Schulung	+ Taktiks Schulung + Techniks Schulung + Gleichzahls Spiele mit TW	Wdh. aller Schusstechniken	Arbeit an individuellen Schwächen herausarbeiten der Stärken

7. Trainingsinhalte und Ziele (F- bis A-Jugend)

7.1 F-Jugend

Phase	Trainingsziele	Trainingsinhalte	Trainingsformen	Spielformen	Hinweise
A	Ballkontrolle	Ballgewöhnung Ballführen	Tummelspiele Lauf- und Wettspiele Torschussparcours mit Schwerpunkt auf Ballführen	Gleichzahlspiele mit TW 3 : 3 4 : 4	
B	Schusstechnik	Innenseite Innenspann	2er-Übungen Zielschießen Torschussparcours	Gleichzahlspiele mit TW 3 : 3 4 : 4	
C	Ballkontrolle	An- und Mitnahme mit der Innenseite	Lauf- und Wettspiele Tummelspiele zu zweit Torschussparcours	Überzahlspiele 3:1/4:2/5:3/ 3:2 / 4:3 / 5:4 Gleichzahl 3:3/4:4/5:5/6:6 Überzahlturniere z. B 4:2 (= 3 2er-Paare)	passives Abwehspiel Pass verhindern
D	Gruppentaktik ballorientiertes Spiel	Freilaufen und Abspiel		Überzahlspiele 3:2/4:3/5:4 Gleichzahlspiele 3:3/4:4/5:5 3 : 3 über Linien 3 : 3 + TW	besonderes Herausstellen von Abspielen besondere Hinweise auf Deckungsräume analog zum Spiel

Allgemeine Hinweise:

Alle Spielformen mit Hinweisen auf MITEINANDER ausrichten, zur Not mit zusätzlichen Regeln herausstellen
genereller Trainingsablauf: a) Aufwärmen mit Ball b.) Trainingsschwerpunkt c.) Spiele oder Turniere

7.2 E-jung

Phase	Trainingsziele	Trainingsinhalte	Trainingsformen	Spielformen	Hinweise
A	Ball- und Spielgewöhnung	Wiederholung der Grundtechniken: - Ballkontrolle - Schusstechnik Ballführen und Ballsichern	Torschussparcours mit Torabschluss 1 : 0 + TW Lauf- und Staffelspiele Tummelspiele Torschussparcours 1 : 0 + TW	Gleichzahlspiele 3 : 3 4 : 4 Gleichzahl- und Unterzahlspiele 1 : 1 1 : 2 2 : 2 2 : 3 3 : 3 3 : 4 4 : 4	Vorbereitungsphase: Kinder sollen sich wieder an Fußball gewöhnen Hinweise geben auf Abspielen und Freilaufen
B	Ballkontrolle Gruppentaktik (Halle)	An- und Mitnahme in die Bewegung - Innenseite - Außenseite - Oberschenkel Freilaufen Abspiel	Torschussparcours mit Mehreren Annahmestationen	Überzahlspiel und Gleichzahl (passiv) 1 : 1 2 : 1 2 : 2 3 : 2 3 : 3 4 : 3 4 : 4 5 : 4 Überzahlspiel bis zum Torschuss	Passives Spiel bedeutet hier: Stören des Passes und kein direktes Angreifen des Gegners Halle
C	Kopfballeinführung Schusstechnik	Angstabbau Treffpunkt: Stirn - Innenseite - Innenspann - Vollspann	Ball selber hochwerfen Ball paarweise zuwerfen Wett- und Staffelspiele	Überzahlspiele mit ein bis zwei Angreifern in Überzahl	Mit weichen Bällen gelegentliche Korrekturphasen
D	Gruppentaktik	Freilaufen Anbieten Abspiel	2 : 1 + TW klassisches 3 : 1 / 4 : 2	2 : 1 bis hin zum 4 : 4 Begrenzen von Ballkontakten	Beteiligung aller am Abwehr- und Angriffsspiel

7.3 E-alt

Phase	Trainingsziele	Trainingsinhalte	Trainingsformen	Spielformen	Hinweise
A	Ball- und Spielgewöhnung	Wiederholung der Grundtechniken: - Ballführen - Ballan- und Mitnahme - Schusstechnik	Torschussparcours mit Torabschluss 1 : 0 + TW	Gleichzahlspiele 3 : 3 4 : 4	Vorbereitungsphase: Kinder sollen sich wieder an Fußball gewöhnen
	Einführung neuer Schusstechniken	Außenrist Volley Drop-Kick	Laufspiel Ball selber Hochwerfen Ball partnerweise anwerfen Torschussparcours	Überzahlspiel mit ein bis zwei Angreifer in Überzahl Handball mit Drop-Kick oder Volley-Abschluss	
B	Ballkontrolle	Ballführen unter Gegendruck	Torschussparcours mit 1 : 1 bei der Ballannahme	Gleich- und Unterzahlspiel	besondere Hinweise auf Tempo und Abdecken des Balles Besondere Hinweise auf Tempo beim 1 : 1, Zeitpunkt des Störens
	Abwehrverhalten	Stören beim Dribblings	Siehe oben	Siehe oben	
	Ballkontrolle	Ballan- und Mitnahme unter Gegendruck	Torschussparcours mit 1 : 1 bei der Ballannahme		
C	Abwehrverhalten	Stören bei der Ballannahme, Stellung zum Gegner Abfangen von Pässen	Torschussparcours mit 1 : 1 bei der Ballannahme	Gleichzahlspiele 3 : 3 4 : 4 Überzahlspiel mit ein bis zwei Angreifer in Überzahl	besondere Hinweise auf Stellungsspiel beim Deckungsspiel ohne Ball
D	Gruppentaktik	Freilaufen Doppelpass	klassisches 3 : 1 / 4 : 2 Gruppenübungen Torschussparcours mit versch. Doppelpassstationen	2 : 1 bis zum 5 : 5 + TW Begrenzen von Ballkontakten	Beteiligung aller Spieler am Abwehr- und Angriffsspiel
	Vorbereitung auf,	auch im Training 11 : 11			

7.4 D-jung

Phase	Trainingsziele	Trainingsinhalte	Trainingsformen	Spielformen	Hinweise
A	Ballkontrolle	Annahme in der Bewegung	1 : 0 Zuwurf, Pass, Flanke 1 : 1	Spiele mit hoher Überzahl (4:1;5:2; 3:1; 4:2; 5:3; 2:1; 3:2 etc.) nur Passwege stören Spiel auf Offentor, Taburaum. Ball über die Linie führen. Drei Ballkontakte	Beidfüßigkeit: Annahme Innenseite, Außenspann, Vollspann, Kopf, Brust, Oberschenkel bei hohen und flachen Pässen
		Ballführen+Finten a.) Körper/Schrittfinten b.) Schuss-/Passfinten	Slalomparcours, Staffel-, Tummel- und Wettkampfspiele	Frontales 1 : 1 Gleichzahl oder leichte Unterzahl	Möglichst immer mit Abschluss, Tempo steigern, Richtungswechsel, Beidfüßigkeit, Außen-, Voll- und Innenspann Passiv, teilaktiv und aktiv
		Abschirmen	1 : 1 + 1	Drei mit Ball, einer ohne, Ball erobern, Torschuss	
B	Ball erobern	Tackling Rempeln Abblocken	1 : 0, 1 : 1	1 : 1 + TW, Gleichzahlspiele	Passiv, teilaktiv, aktiv Beide Füße, von beiden Seiten, Blocken fares Rempeln mit angelegtem Arm
		Stören bei der Ballannahme	1 : 1, 2 : 1 + Zuspieler 2 : 2 + Zuspieler	Gleichzahl, leichte Unterzahl	Kombination mit Phase A Abwehrspieler vor, hinter und neben Angreifer

Phase	Trainingsziele	Trainingsinhalte	Trainingsformen	Spielformen	Hinweise
C	Schusstechniken aus dem Zuspiel + in der Bewegung	Flanke Kopfball	1 : 0, 1 + 1, 1 + 1 : 1 Technikschulung 1 : 0, 1 + 1, 1 + 1 : 1 Technikschulung + Kopfballspiele	Spiel auf dem Flügel (1:1, 2:1) + Flanke auf Spiel in der Mitte Korridore Außen ohne 1:1 (4:4) Spiel auf dem Flügel (1:1, 2:1) + Flanke auf Spiel in der Mitte Korridore Außen ohne 1:1 (4:4)	Kombinationen mit allen Inhalten dieser Phase möglich. Flache, harte Flanken Torschusspiel 4:4 Aus Zuwurf (hoch, gerade, flach) Stand, Drehung, Anlauf
D	Grundlagen der Gruppentaktik	Doppelpass und Hinterlaufen	2 : 0 + TW 2 : 1 + TW	2 : 1 auf dem Flügel mit Flanke in die Mitte	Beidfüßigkeit, viele Erläuterungen Passiv, teilaktiv, aktiv Beherrschung gruppentaktischer Maßnahmen ermöglicht offensives Flügelspiel. Die besten E-Alt-Spieler bereits in das Training einbinden. Die besten D-Jung-Spieler jetzt in die D-Alt integrieren
	Arbeit an individuellen Schwächen				

7.5 D-alt

Phase	Trainingsziele	Trainingsinhalte	Trainingsformen	Spielformen	Hinweise
A	Individualtaktik	a.) Abwehr <ul style="list-style-type: none"> - Abwehrfinten - Stören - Vorschalten - Rempeln/Tackling 	1 : 1 + TW 1 + 1 : 1 + TW 2 : 1 + TW 2 : 2 + TW	1 + 4 : 4 + TW 1 + 5 : 5 + TW 1 + 6 : 6 + TW Gleichzahlspele Torschusspele	Beidfüßigkeit Komprimierte Wiederholung Schwerpunkt auf Taktik
	Technikschulung	b.) Angriff <ul style="list-style-type: none"> - Anbieten/Freilaufen - Stabilität/ Gleichgewicht - Rempeln Seitfallzieher Fallrückzieher Flugkopfball Hüftdrehstoß	1 : 1 + TW 1 + 1	Abschlusspiel oder -turnier 4 : 4 Hohe Überzahl Spielform mit speziellen Regeln	
B	Technikschulung	Innenspannstoß Differenzierung: a.) Rückwärtsdrall (flacher Abstoß) b.) Effet (Eckball, Freistoß)	1 + 1	Abstoßspiel Eckballspiel	Beidfüßigkeit Spezielle Regeln
C	Gruppentaktik	Flügelspiel	Torschussparcours mit Besetzung der Flügel z. B. 2 : 0 + TW oder 3 : 1 + TW	Spiel von der Mitte auf Flügel Mitte Flügel 4 : 1 4 : 2 1 : 0 3 : 1 3 : 2 2 : 1 2 : 1 3 : 3 / 4 3 : 2 Spiel mit Offentoren auf Außen Korridore auf Außen ohne 1 : 1 Anspielstationen auf Feldecken	Zu Beginn einfache Spielsituationen, z. B. großes Feld, wenig Spieler, hohe Überzahl, Anschlussaktionen: Dribbling Flanke oder Torschuss

Phase	Trainingsziele	Trainingsinhalte	Trainingsformen	Spielformen	Hinweise
Weiter mit C	Wiederholung aller Schusstechniken Wiederholung Gruppentaktik	Doppelpass Hinterlaufen Flanken aus der Bewegung und aus dem Zuspiel Spannstöße, Außenrist, Innenseitstoß, Volley, Drop Kick	2 : 0; 2 : 1 + TW Spiel durch Offentore 2 : 0, 2 : 1 + TW	Überzahl, später Gleichzahl, z. B. 3 : 2, dann 3 : 3 Doppelpass im Spiel oder auf Außen + Flanke + Torabschluss Spiel mit Korridoren auf Außen Spiel auf Außen + Flanke + Spiel in der Mitte Je nach Schwerpunkt Gleich-, Über, oder Unterzahl in der Mitte und Außen (2 : 1, 3 : 2) Spiel mit Korridoren auf Außen Spiel auf Außen + Flanke + Spiel in der Mitte Je nach Schwerpunkt Gleich-, Über, oder Unterzahl in der Mitte und Außen (2 : 1, 3 : 2)	Doppelpass auf dem Flügel und im Zentrum Spezielle Regeln erstellen Doppelpass-Varianten schulen Hinterlaufen auf dem Flügel und im Zentrum Kombinationen aller gruppentaktischer Maßnahmen in Spielformen möglich und erwünscht Ziel ist die technische Sicherheit und Variabilität in unterschiedlichen Spielsituationen
D	Heranführung an die C-Jugend Arbeit an individuellen Schwächen Gruppentaktik				Spätestens jetzt Einbeziehung der besten D-Jung-Spieler in das D-Jugendtraining, Orientierung der älteren Spieler an die Spielform und Ausrichtung in der C-Jugend Freundschaftsspiele gegen körperlich stärkere Gegner Zweikampfbetontes Training

7.6 C-Jugend

Phase	Trainingsziele	Trainingsinhalte	Trainingsformen	Spielformen	Hinweise
A	Kraft-, Konditions-, Ausdauer-Schnellkrafttraining	1. Ausdauer 2. Intervall 3. Kraft- Schnellkrafttraining	1. Torschuss- Dribbel-Doppelpassparcours 2. 2x5x40m 3. Medizinbälle, Tempoläufe mit Gegendruck...	1. Läufe im aeroben-Bereich 2. Tempoläufe in anaeroben-aeroben Bereich mit Pause nach dem 5ten Lauf von 3-5 Min. 3. Ball zwischen Füße Tempoläufe über 10-15m mit Gummiband	1. 60% - 70% Auslastung 2. 70%-90% Auslastung 3. Hohe Auslastung, auf Ruhephasen achten 4. Alle Übungen mit und ohne Ball
	Individualtaktik	a.) Abwehr <ul style="list-style-type: none"> - Abwehrfinten - Stören - Vorschalten - Rempeln/Tackling - Viererabwehrkette b.) Angriff <ul style="list-style-type: none"> - Anbieten/Freilaufen - Stabilität/Gleichgewicht - Rempeln 	1 : 1 + TW 1 + 1 : 1 + TW 2 : 1 + TW 2 : 2 + TW	1 + 4 : 4 + TW 1 + 5 : 5 + TW 1 + 6 : 6 + TW Gleichzahlspiele Torschussspiele Abschlussspiel oder -turnier 4 : 4	Beidfüßigkeit Komprimierte Wiederholung Schwerpunkt auf Taktik Viererabwehrkette
	Technikschulung	Seitfallzieher Fallrückzieher Flugkopfball Hüftdrehstoß	1 : 1 + TW 1 + 1	Hohe Überzahl Spielform mit speziellen Regeln	Beidfüßigkeit Zuwurf und Flanke
B	Technikschulung	Innenspannstoß Differenzierung: a.) Rückwärtsdrall (flacher Abstoß) b.) Standardsituationen (Eckball, Freistoß)	1 + 1	Abstoßspiel Eckballspiel	Beidfüßigkeit Spezielle Regeln

C	Gruppentaktik	Flügelspiel Umschalten Abwehr - Angriff Viererabwehrkette	Torschussparcours mit Besetzung der Flügel z. B. 2 : 0 + TW oder 3 : 1 + TW Angriff - Abwehr	Spiel von der Mitte auf Flügel Mitte Flügel 4 : 1 4 : 2 1 : 0 3 : 1 3 : 2 2 : 1 2 : 1 3 : 3 / 4 3 : 2 Spiel mit Offentoren auf Außen 4 : 4	Zu Beginn einfache Spielsituationen, z. B. großes Feld, wenig Spieler, hohe Überzahl, Anschlussaktionen: Dribbling Flanke oder Torschuss
----------	----------------------	--	--	--	--

7.7 B- und A- Jugend

Phase	Trainingsziele	Trainingsinhalte	Trainingsformen	Spielformen	Hinweise
A	Kraft-, Konditions-, Ausdauer-Schnellkrafttraining	1. Dauerlauf 2. Extensive Wiederholungen Tempoläufe 3. Intervall 4. Kraft- Schnellkrafttraining	1. 4 – 6Km 2. 2x5x300/200m 3. 2x5x40m 4. - Medizinbälle, - Tempoläufe mit Gegendruck...	4. Dauerläufe im aeroben- Bereich 5. Tempoläufe in anaeroben- aeroben Bereich 6. Tempoläufe in aneroben- Bereich mit Pause nach dem 5ten Lauf von 3-5 Min. 7. Ball zwischen Füße Tempoläufe über 10-15m mit Gummiband	5. 60% - 70% Huslastung 6. 70%-90% Auslastung 7. >90% Auslastung, auf Ruhephasen achten! 8. Hohe Auslastung, auf Ruhephasen achten 9. Alle Übungen mit und ohne Ball
	Individualtaktik	a.) Abwehr <ul style="list-style-type: none"> - Abwehrfinten - Stören - Vorschalten - Rempeln/Tackling - Viererabwehrkette b.) Angriff <ul style="list-style-type: none"> - Anbieten/Freilaufen - Stabilität/ Gleichgewicht - Rempeln 	1 : 1 + TW 1 + 1 : 1 + TW 2 : 1 + TW 2 : 2 + TW	1 + 4 : 4 + TW 1 + 5 : 5 + TW 1 + 6 : 6 + TW Gleichzahlspiele Torschussspiele Abschlussspiel in nicht zu großen Gruppe	Beidfüßigkeit Komprimierte Wiederholung Schwerpunkt auf Taktik, Viererabwehrkette
	Technikschulung	Seitfallzieher Fallrückzieher Flugkopfball Hüftdrehstoß	1 : 1 + TW 1 + 1	Hohe Überzahl Spielform mit speziellen Regeln	Beidfüßigkeit Zuwurf und Flanke

B	Technikschulung	Optimierung der Pass- und Schusstechnik	2 + 2 3 + 2	Abstoßspiel Eckballspiel Pass- Flanken- Torschussparcours	Beidfüßigkeit Spezielle Regeln
C	Gruppentaktik	Flügelspiel Viererabwehrkette Umschalten Abwehr – Angriff Ballorientiertes Verhalten	Torschussparcours mit Besetzung der Flügel z. B. 2 : 0 + TW oder 3 : 1 + TW Angriff - Abwehr	Spiel von der Mitte auf Flügel Mitte Flügel 4 : 1 4 : 2 1 : 0 3 : 1 3 : 2 2 : 1 2 : 1 3 : 3 / 4 3 : 2 Spiel mit Offentoren auf Außen Spiel mit Offentoren auf Außen 4 : 4	Zu Beginn einfache Spielsituationen, z. B. großes Feld, wenig Spieler, hohe Überzahl, Anschlussaktionen: Dribbling Flanke oder Torschuss