



TuS Altenberge 09

Ausbildungskonzept Fußball



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2 Leitbild.....	4
3 Ziele der Leistungsgruppen.....	5
4 Ausbildung der Nachwuchsmannschaften / Spielkonzept.....	6
5 Ausbildung der Nachwuchsmannschaften / Ausbildungsstufen.....	7
5.1 Mini-Kicker / F-Jugend / E-Jugend (7er-Mannschaften).....	7
5.1.1 Ziele/Grundgedanken	7
5.1.2 Trainingsprinzipien	7
5.1.3 Spielprinzipien	8
5.2 D-/ C-Junioren -Fußballspezifisches Grundlagentraining	11
5.2.1 Ziele	11
5.2.2 Leitlinien für Trainer.....	11
5.3 B-/ A-Junioren – Beginnendes Spezialisierungstraining... 12	12
5.3.1 Ziele.....	12
5.3.2 Leitlinien für Trainer.....	12
5.4 Übergang zu den Senioren – Belastungsgerechtes Übergangstraining....	13
5.4.1 Ziele	13
5.4.2 Leitlinien für Trainer.....	13
6 Ausbildung der Nachwuchsmannschaften / Trainingsziele.....	14
6.1 Mini-Kicker / U7 / U8 / U9 -7er Mannschaften.....	14
6.2 U10 / U11 -7er Mannschaften	15
6.3 Jugend ab D-Jugend -Allgemeine Ziele.....	16
6.4 Technik- und Koordinationstraining.....	17
6.5 Modernes Verteidigen im Leistungssport	17
6.5.1 Merkmale ballorientiertes Verteidigen	17
6.5.2 Trainingsinhalte modernes Verteidigen	18
6.6 Erfolgreiches Angreifen.....	18
6.6.1 Merkmale erfolgreiches Angreifen	18
6.6.2 Trainingsinhalte erfolgreiches Angreifen.....	19
6.7 Torwarttraining.....	20
6.7.1 Ziele und Inhalte	20
6.7.2 Qualitätskriterien für das Jugend-Torwarttraining.....	20
7 Leitlinien der DFB-Spielphilosophie.....	21
7.1 Leitlinie 1 -Betontes Offensivspiel über die Außen.....	21
7.2 Leitlinie 2 -Individuelle Angriffsaktionen gepaart mit Kombinationen.....	21
7.3 Leitlinie 3 – Aktive Balleroberungen	21
7.4 Leitlinie 4 – Flexibles Verteidigen zu viert.....	21
7.5 Leitlinie 5 – Mitspielender Torwart.....	21
13 Fortbildung der Trainer / Betreuer.....	22
13.1 Allgemeines	22
13.2 Trainerkurzs Schulungen Literatur.....	23



1. Einleitung

Die Fußballabteilung betreibt seit vielen Jahren eine erfolgreiche Jugendarbeit.

Unsere zur Zeit 32 Junioren- und fünf Juniorinnenmannschaften sind sehr erfolgreich. Dazu bedarf es vieler ehrenamtlicher Helfer / innen und einer besonderen Organisation innerhalb der Abteilung. Die jungen Mädchen und Jungen werden gemäß ihres Alters und ihrer Leistungsfähigkeit betreut und gefördert.

Das bedeutet, dass die jungen Menschen intensiv und ohne Druck ihrem Hobby nachgehen können.

Das bedeutet aber auch, dass die jungen Fußballer / innen, die zu besonderen Leistungen fähig sind und gewillt sind, sich höheren Leistungsanforderungen zu stellen, besonders gefördert werden müssen. Die Jugendverantwortlichen wollen mit diesem Konzept Impulse setzen und gleichzeitig herausstellen, dass es ohne Breitensport keinen Leistungssport geben kann.

Um die Ausbildung der Jugend- und Seniorenmannschaften zu verbessern und die Übergänge zu den Senioren / innen zu vereinfachen, haben wir dieses Konzept entwickelt. Die Inhalte können auch dabei hilfreich sein, neue Trainer und Betreuer für unsere Sache zu gewinnen..

Die Voraussetzung für die erfolgreiche Umsetzung ist eine uneingeschränkte Identifikation aller Beteiligten mit der Philosophie der Fußballabteilung und den Inhalten dieses Konzeptes.

Das Konzept ist innerhalb der Fußballabteilung verbindlich und für alle Beteiligten als Hilfestellung und Leitfaden zu verstehen. Es ist weder vollständig noch vollkommen und wird permanent weiter entwickelt. Wir werden die Inhalte selbstkritisch und verantwortungsbewusst bei der Arbeit mit den jungen Menschen umsetzen. Der Erfolg stellt sich dann von alleine ein.

Wir haben alle ein gemeinsames Ziel: Zukunftsorientiert ausbilden und zukunftsorientiert Fußball spielen.



2. Leitbild

Wir fühlen uns unserer Gemeinde und der Region verpflichtet.

Unsere Verpflichtung:

Breiten- und Leistungssport in unserer Gemeinde ermöglichen.

Unsere Jugendlichen Anreize bieten, uns als Senioren erhalten zu bleiben durch möglichst attraktive Rahmenbedingungen.

Spieler/ innen ganzheitlich auszubilden / Persönlichkeitsförderung unterstützen

Das bedeutet:

- Sie nicht nur auf dem Fußball, sondern auch auf das Leben vorzubereiten.
- Die Entwicklung von Eigenverantwortlichkeit und Eigeninitiative zu fördern.
- Das Fördern von Selbstbewusstsein, Selbstkritik, Motivationen, Leistungswillen.....
- Fairness/Toleranz gegenüber dem Gegner, Trainer, Schiedsrichtern und allen Menschen vorzuleben.

Vorbildfunktion der Beteiligten

Das bedeutet:

- Trainer, Betreuer, Helfer und Funktionäre sehen sich als Vorbild im Sinne dieses Leitbildes und verstehen dieses Konzept als Leitfaden für Trainer- und Spielerverhalten.



3. Ziele der Leistungsgruppen

•

Die Leistungsmannschaften verstehen sich als leistungsorientierter Ausbildungsbetrieb. Folgende Mannschaften sind der Leistungssportgruppe zugeordnet:

Jugend m U13 (D1)

Jugend m U15 (C1)

Jugend m U17 (B1)

Jugend m U19 (A1)

Jugend w U17 (B-Juniorinnen)

1. und 2. Senioren

1. Damenmannschaft

Oberstes Ziel ist es, talentierte Spieler/innen über die Nachwuchsteams in den Kader der 1. Mannschaften zu bringen.

Talentierte Fußballer / innen werden entsprechend ihrem Lernalter von qualifizierten Trainern in ihrer fußballerischen und individuellen Entwicklung gefördert.

Die sportliche Leitung (Team Leistungssport) nimmt eine zentrale Rolle in der Jugendarbeit ein. Im Einvernehmen und in Abstimmung mit den Trainern und Betreuern legt diese die sportliche Zielsetzung fest. Im regelmäßigen Dialog wird diese weiterentwickelt und aktualisiert.

Trainer und Betreuer sind ein Team und ergänzen einander. Sie sind sich ihrer Vorbildfunktion immer bewusst. Die Aufgabenverteilung innerhalb der Teams kann durchaus variieren. Die Trainer der Leistungsmannschaften sollten über die C-Lizenz Fußball-Breitensport (oder höherwertig) verfügen.



4. Ausbildung der Nachwuchsmannschaften / Spielkonzept

Die Nachwuchsmannschaften von den D-Junioren (U13) bis zu den A-Junioren (U19) spielen nach Möglichkeit mit einer einheitlichen Spielphilosophie. Es ist zu beachten, dass die Grundlagen des Fußballspiels bereits viel früher gelegt werden. Deshalb ist in diesem Konzept ein besonderes Kapitel der Ausbildung der Minikicker, der F- und der E – Jugend gewidmet.

Abgesehen von der Tatsache, dass sich die Taktik für die Mannschaft und jeden Spieler/in aus jeder speziellen Spielsituation ergibt, werden die Mannschaften des Leistungsbereichs mit modernen Spielsystemen, wie z. B. dem 4:4:2-System (4:2:3:1/3:5:2/4:3:3 etc.), vertraut gemacht.

Spielsysteme mit einem Libero werden auch in den unteren Amateur- und Jugendligen immer mehr durch modernere Spielsysteme abgelöst.

Auf folgende taktische Spielelemente wird innerhalb der Nachwuchsausbildung größter Wert gelegt:

Verkleinerung des Spielfeldes durch Rausrücken von hinten und Einrücken von der Seite bei gegnerischem Ballbesitz

Sofortiges Einnehmen der eigenen Position bei gegnerischem Ballbesitz

Aktives, aggressives Bekämpfen des Ballbesitzers

Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff

Vergrößerung des Spielfeldes durch optimales Besetzen der Außenpositionen bei Ballbesitz

Hilfestellung für den Ballbesitzer durch Dreiecksbildung

Spiel über Außen mit sofortiger Flanke aus der Vorwärtsbewegung



5 Ausbildung der Nachwuchsmannschaften / Ausbildungsstufen

5.1 Mini-Kicker / F-Jugend / E-Jugend (7er-Mannschaften)

Es ist zu beachten, dass die Grundlagen des Fußballspielens bereits im frühen Kindesalter gelegt werden. Deshalb sind einige zusätzliche Artikel dieses Konzepts der Ausbildung der Minikicker, der F- und der E -Jugend gewidmet.

5.1.1 Ziele / Grundgedanken

Förderung von Bewegung, Spaß, Gesundheit und Sozialverhalten in (zunächst heterogenen) Trainings- und Spielgruppen

Prozessorientierung, nicht Ergebnisorientierung steht im Vordergrund

individuelle Förderung als Mittelpunkt des Planens und Handelns

5.1.2 Trainingsprinzipien:

1. Das Übungs- und Spielformen dauern insgesamt nicht mehr als 60 Minuten (anschl. freies Spielen)
2. Spielformen nehmen einen größeren Zeitraum als Übungsformen ein.
3. Die Spiel- und Übungsgestaltung ist abwechslungsreich und zielt nicht nur auf das Fußballspiel ab.
4. Die Übungsformen werden so gewählt, dass viele Übungswiederholungen möglich sind.
5. Die Erläuterungen sind kurz und kindgerecht einfach.
6. Höchstens eine Neuigkeit (Technik oder Taktik) wird pro Training eingeführt. Neues wird beim nächsten Training immer wiederholt.
7. Die Anforderungen sind alters- und leistungsangemessen (Die Aufgaben garantieren viele Erfolgserlebnisse).
8. Bei Spielformen spielen kleine Mannschaften auf kleinen Spielfeldern: viele Ballkontakte für die Kinder.
9. Die Spielpositionen/Aufgaben im Abschlusspiel und bei Spielformen wechseln.
10. Lob wird sehr großzügig verteilt, mit Kritik wird gespart.



5.1.3. Spielprinzipien:

1. Vor dem Spiel werden Spieler und Auswechselspieler einem Mannschaftsteil zugeordnet.
(Tor, Abwehr, Aufbau, Angriff)
2. In der Regel ist die Einsatzzeit für alle anwesenden Spieler gleich.
3. Spielern wird während der Saison die Gelegenheit gegeben, auch auf anderen Positionen ihr Können zu zeigen.
4. Es wird nichts erwartet, was nicht ausgiebig trainiert wurde und beherrscht wird.
5. Die Spieler werden ermuntert, im Training geübte Techniken auszuprobieren.
6. Sollte das Geübte im Spiel fehlschlagen, wird dennoch gelobt.
7. Lob wird sehr großzügig verteilt, mit Kritik wird gespart.



- zu 1. Längere Trainingszeiten sind, was die Trainingswirkung anbelangt, nicht nötig. Alles was über eine Stunde hinausgeht, wird eher zum Beschäftigen der Kinder. Meistens ist bereits nach 45 Minuten (nicht von ungefähr die Zeit für eine Unterrichtseinheit in der Schule) weniger ein Fußballexperte als ein Kindergärtner gefragt, da das Interesse der Kinder merklich abnimmt. Einige setzen sich dann auf den Boden, verlassen das Spielfeld oder balgen sich bzw. turnen im Winter in der Halle im Geräteraum. Für den Trainer mehr Stress, eine zu lange Trainingszeit ohne Effizienz. Ein Training sollte von den Kindern eher beendet werden mit Sätzen wie „Ich möchte aber noch länger bleiben“ als wie „Ich hab` jetzt auch keine Lust mehr“.
- zu 2. Spielformen sind Wettkampf und haben deshalb eine besonders motivierende Wirkung. Sie sollten den Vorzug gegenüber Übungsformen erhalten, aber nicht ausschließlich das Training bestimmen. Die für die Spielformen eingeplante Trainingszeit nimmt von den Minis bis zur E-Jugend ab. die für die Übungsformen zu.
- zu 3. Das Training muss abwechslungsreich sein. Die Konzentration und damit die Motivation bleibt erhalten, wenn neue Aufgaben gestellt werden. Eine Übungs- oder Spielphase sollte nicht länger als 10/15 Minuten dauern. Anschließend müsste eine nächste folgen, wobei als Drittes sich die erste Phase wiederholen dürfte. Also: Keine Langeweile aufkommen lassen. Mögliche wäre es dabei, daß in allen Teilen dieselbe Technik geübt wird. Darüber hinaus sollten auch motorische Fertigkeiten, die in anderen Sportarten wie Turnen, Handball, Leichtathletik mehr zum Tragen kommen, geschult werden.
- zu 4. Lernfortschritte können nur durch Üben - d.h. oftmaliges Wiederholen von Bewegungsabläufen - erreicht werden. Bei einer Bewegung, die erlernt oder verbessert werden soll, muß der Trainer mindestens 20 Wiederholungen vorsehen. Für einer Technikübung, bei der die Kondition nur eine untergeordnete Rolle spielt (z.B. Torschuss) gilt: So viele wie möglich parallel üben lassen. (Mehrere Hütchentore nebeneinander aufbauen). Bei konditionsintensiven Techniken (z.B. Dribbling) gilt: Kleingruppen üben parallel, innerhalb der Gruppen die einzelnen nacheinander bzw. alle Trainingsteilnehmer üben gleichzeitig und es werden gemeinsame Erholungsphasen eingeschoben.
- zu 5. Lange Erläuterungen sind generell während des Sporttreibens eher zu vermeiden. Weniger bewirkt oft mehr. Gerade kleine Kinder lernen eher durch nachahmen. Eine kurze Demonstration des Trainers oder eines guten Schülers ist bei Technikübungen angebracht. Ergänzt werden sollten sie durch ein oder zwei „Tipps“. Bei Spielformen kann man gegebenenfalls mit Phantasiebegriffen motivieren (z.B. Spieler, die Abwehrverhalten üben sind keine Abwehrspieler sondern „Jäger“ oder „Raubritter“).
- zu 6. Etwas Neues zu lernen ist interessant und spornt an. Mehrere Dinge innerhalb einer Trainingsstunde zu lernen ist für Erwachsene schon schwer und kann dazu führen das der Lernerfolg gänzlich ausbleibt. Das gilt in verstärktem Maße für kleine Kinder.
- zu 7. Die Spiel- und Übungsformen müssen einfach gehalten werden, damit die Kinder diese verstehen und bei ihrer Durchführung den Überblick behalten. Letzteres gilt auch für Übungsformen, die dosiert eingeführt werden müssen: Sie sollten gewöhnlich nur eine, höchstens drei Aufgaben/Techniken beinhalten. Die gestellten Aufgaben müssen jedem Spieler viele Erfolgserlebnisse garantieren, damit die Motivation, Neues zu lernen, geweckt oder erhalten wird. Die Anforderungen dürfen also nicht zu schwer sein. Andererseits sind auch zu leichte Anforderungen zu vermeiden, da sie Langeweile herbeiführen. Hier die rechte Mischung zu finden ist bei leistungsheterogenen Gruppen allerdings nicht einfach.



- zu 8. Kleine Mannschaften auf kleinen Spielfeldern bewirken, dass die jungen Spieler besser Spielsituationen erkennen und dadurch erfolgreicher handeln können. Gleichzeitig ermöglichen wenige Mit- und Gegenspieler mehr Ballkontakte für das einzelne Kind.
- zu 9. Eine Spezialisierung auf bestimmte Positionen ist erst im späteren Jugendbereich sinnvoll. Denn es zeigt sich, dass es kaum einen Spieler gibt, der nur eine Position im Laufe seiner Karriere einnimmt. Vielseitigkeit auszubilden, auf motorische und geistige Flexibilität hinzuarbeiten, ist das Ziel.
- zu 10. Nichts ist für die kleinen Spieler wichtiger als die Anerkennung dessen, was sie geschafft/gelernt haben. Diese Anerkennung brauchen sie durch die Bestätigung ihres Trainers, durch dessen Lob. Misserfolgserebnisse demotivieren und weitere Kritik führt zum Verlust ihres Selbstvertrauens und zu weiteren Misserfolgserebnissen.

speziell

1. Mütter und Väter in den Übungsbetrieb, in die Verantwortung mit einbeziehen



5.2 D-/ C-Junioren U12/13 und U14/15 -Fußballspezifisches Grundlagentraining

5.2.1 Ziele

Stabilisieren der Freude am Fußballspielen

„Dynamische Techniken“ – mit Tempo und unter Druck des Gegners trainieren

Vertiefen der Gruppentaktik in der Offensive und Defensive

Ausgleich körperlicher Defizite und Aufbau einer breiten fußballspezifischen Fitness.

Fördern persönlicher Verantwortung für sich und die Gruppe auf und neben dem Platz.

Techniken mit verbesserter Schnelligkeit und unter Gegnerdruck stabilisieren. Unterstützend regelmäßige Bewegungsschulung.

Individuale taktik ohne Ball (Lösen) automatisieren.

Vertiefung gruppentaktischer Angriffsmittel wie Dreiecksspiel, Spiel über den dritten Mann, Hinterlaufen, Doppelpass, komplexe Gruppentaktiken.

Mannschaftstaktik: Vorgaben für ausgewählte Standards (z.B. Ecken), einfache Kombinationsvorgaben kennen lernen.

5.2.2 Leitlinien für Trainer

- Individuelle Entwicklungsunterschiede beachten.
- Individuell fördern: Stärken fördern, Schwächen vermindern.
- Eigeninitiative und Motivation aufbauen und stabilisieren.
- Kreativität ist wichtiger als starre taktische Abläufe.
- Keine zu frühe Positionsspezialisierung vorgeben.
- Hierarchien bilden, Verantwortlichkeiten schaffen.



5.3 B-/ A-Junioren U16/U17 und U18/U19 – Beginnendes Spezialisierungstraining

5.3.1 Ziele

Ernsthaftigkeit, Leistungswillen und Freude am Fußballspielen fördern

„Dynamische Techniken“ – exakte Abläufe mit Tempo sowie unter Zeit-/Gegnerdruck trainieren

Individuelle Vorbereitung auf spezielle Anforderungen verschiedener Positionen ermöglichen

Perfektionierung taktischer Abläufe in der Gruppe und Stabilisierung einer umfassenden Fitness erreichen

Spezialisierung auf Positionen zulassen

Bekanntes gruppentaktische Angriffsmittel automatisieren, komplexe Gruppentaktik (z.B. Dreiecksspiel, Spiel über den dritten Mann, Hinterlaufen, Doppelpass) verfeinern

Mannschaftstaktik: Angreifen aus verschiedenen Spielsystemen, Kombinationsvorgaben verfeinern und erweitern (Diagonalball, Gegner locken), weitere Standards üben.

5.3.2 Leitlinien für Trainer

Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen

In Theorie und Praxis technisch-taktische Details trainieren

Komplexer trainieren, aber die Individualität beachten

Die Spieler aktiv einbinden! Mitbestimmung ermöglichen

Eine strukturierte Hierarchie im Team aufbauen



5.4 Übergang zu den Seniorenmannschaften – Belastungsgerechtes Übergangstraining

5.4.1 Ziele

Verstärkung individueller Trainingssteuerung

Individuelle Vorbereitung auf konditionelle Anforderungen einer Position trainieren

Perfektionierung der Basistechniken angepasst an spezielle Positions-Anforderungen

Optimierung taktischer Abläufe orientiert an Spielphilosophie und – system

Fördern von Leistungswillen und Disziplin auf und neben dem Platz

Gruppentaktiken automatisieren

Mannschaftstaktik: Bekannte mannschaftstaktische Muster vertiefen und erweitern, gezieltes Training von Standardsituationen

5.4.2 Leitlinien für Trainer

Für eine erhöhte Individualisierung im Training sorgen, wenn machbar

Intensiv, aber dennoch dosiert (aktive Pausen) belasten

Eine ausreichende Spielpraxis sicherstellen

Für eine schnelle Integration der jungen Spieler sorgen

Außersportliche Einflussfaktoren beachten



6 Ausbildung der Nachwuchsmannschaften / Trainingsziele

6.1 Mini-Kicker / U7 / U8 / U9 - 7er Mannschaften

Maßnahme Ziele / Inhalte

Mannschaftsbildung · Aufteilung der Kinder in Mannschaften (z. B. U6-1 – U6-3)
ausschließlich nach „sozialen Gesichtspunkten“ (Wohngebiet, Kindergarten, Freunde, ...)

Kinder des älteren Jahrgangs ggf. in bestehende Mannschaften (z. B. U8-1 – U8-3) integrieren

Training · Trainingsgestaltung/Förderung gemäß Vorgaben FLVW und DFB

Broschüren „Bambini-/F-Junioren-Training“ / “DFB-online”

„Einführungsveranstaltung“ für neue Trainer

maximale Gruppengröße = 14 Kinder

•

Spielbetrieb · Teilnahme ab Rückrunde des jüngeren Jahrgangs fakultativ; ab
Hinrunde des älteren Jahrgangs obligatorisch

Förderung gemäß Vorgaben FLVW und DFB, d. h. möglichst gleiche Spielanteile für alle
Spieler auf unterschiedlichen Positionen (Defensive – Offensive), kein fester Torwart,
„3 – 3 – Rotation“ ohne „freie Positionen“

Organisation · in den ersten 3 Jahren (möglichst) keine Änderungen der Trainingsgruppe
aus Leistungsgesichtspunkten

ggf. Änderungen aufgrund sozialer Faktoren nach Absprache mit Koordinator, betroffenen
Trainern und Eltern

•

Ausnahme: offensichtliche und ausgeprägte Überforderung eines Kindes; ggf. Wechsel der
Mannschaft nach Absprache mit Koordinator, betroffenen Trainern und Eltern

Organisatorisches: Kinder sollten nach Möglichkeit grundsätzlich in einer Mannschaft des
entsprechenden Jahrgangs spielen.

U9-1-Junioren: keine uneingeschränkte „Bestenauslese“, jedoch leistungsbezogene
Ergänzung nach Absprache mit betroffenen Trainern und Eltern

halbjährliche „Koordinationsrunde“ mit Trainern der jeweiligen Altersklasse
(November/Dezember bzw. April/Mai)

Sonstiges · keine Ergebnismeldung / Spielberichte in den Medien



6.2 U10 / U11 -7er Mannschaften

Maßnahmen/Ziele / Inhalte

Mannschaftsbildung · Zusammenstellung der U10-1 und U11-1 nach leistungsorientierten Gesichtspunkten

Zusammenstellung der weiteren Mannschaften nach Absprache Koordinator/der Trainer unter (möglichst weitgehender) Beibehaltung der bisherigen Mannschaftsstrukturen

Training

Trainingsgestaltung/Förderung gemäß Vorgaben FLVW und DFB

Broschüre „E-Junioren-Training“ / “DFB-online”
Gruppengröße 12 Kinder

Spielbetrieb · Förderung gemäß Vorgaben FLVW und DFB, d. h. möglichst Spielanteile für eine Vielzahl von Spielern auf unterschiedlichen Positionen

Spielsystem 3 – 2 – 1 oder 2 – 3 – 1 ohne „freie Positionen“

Organisatorisches: Kinder sollten nach Möglichkeit grundsätzlich in einer Mannschaft des entsprechenden Jahrgangs spielen.

halbjährliche „Koordinationsrunde“ mit Koordinator/Trainern der jeweiligen Altersklasse (November/Dezember bzw. April/Mai)

Trainer U11-1

Lizenz „Trainer-C Kinder-und Jugendtraining“

Trainer U10-1

möglichst „Trainer-C Kinder-und Jugendtraining“ bzw. Lizenzvorstufe im Kinder/Jugendbereich

standardisierte „Leistungsbeurteilung“ durch Trainer U11-1



6.3 Jugend ab D-Jugend

Allgemeine Ziele / Trainingsziele / Mannschaften

D und C Jugend

Fußballspezifische Ausbildung durch individuelles Training
Festigung eines dynamischen Bewegungsablaufes

B- und A-Jugend

Vervollkommnung des taktischen Verhaltens
Individuelle Verbesserung der technischen Fähigkeiten
Erziehung zur Bereitstellung der optimalen Wettkampfleistung

Trainingsinhalte

Einführung von Spielsystem, Mannschaftstaktik, positions-spezifischem Verhalten

Individual-, gruppen-und mannschaftstaktisches Verhalten bei Ballbesitz

ballorientierte Raumdeckung

beidfüssige Schulung der Basistechniken mit höherem Tempo

Positionsspezifisches Techniktraining

ballorientierte Raumdeckung, Spiel ohne Libero, Pressing

Positionsspiel, Kurzpassspiel, durch Tempospiel Überzahl erspielen

Perfektionierung der Ballsicherheit

Koordinationsgymnastik

Trainingsprinzipien

Bewusstes Fördern der 1:1 Situationen

Entwicklung der Lernbereitschaft

Förderung der Selbstständigkeit

Siegermentalität und Leidenschaft fördern

Kreativität, Spielfreude und Risikobereitschaft fördern

Taktische Flexibilität und Spielverständnis entwickeln



6.4 Technik-und Koordinationstraining

Koordinationstraining

Erlernen des Bewegungsapparates durch turnerische Übungen

Fangspiele, Lauf ABC, Laufen über Stangen mit technischen Schwerpunkten

Sprungschule (über Stangen, Hindernisse, Hürden)

Kennen lernen der Eigenbewegung des Balles, Schulung des Ballgefühls

Stabilisierung der Alltagsmotorik, vielfältige Körperbeherrschung im Zweikampf

Bewegungsschnelligkeit unter Gegner-, Raum-und Zeitdruck

6.5 Modernes Verteidigen im Leistungssport

6.5.1 Merkmale ballorientiertes Verteidigen

Alle verteidigen, Techniktraining

Führen des Balles und Torschuss, Ballan- und -mitnahme, Passen, Finten

Alle Techniken in der Bewegung

positionsspezifische Techniken automatisieren

Bewusstes Anwenden der Techniken zur Lösung taktischer Ziele

Ball An- und Mitnahme – (Beidfüssig), Pass – Schuss – Flanke – (Beidfüssig),
Dribbling – offensiver Zweikampf – Finte – (Beidfüssig)

Abwehrverhalten – defensiver Zweikampf

Kopfball

Spiel wird durch Verschieben zum Ball eng gemacht und den Gegner somit unter Zeit- und Gegnerdruck bringen

Überzahl herstellen, den ballführenden Gegner oder Empfänger zu zweit attackieren

•

Auswege blockieren, Passwege zustellen

Gegenseitig absichern, der Nebenmann sichert immer somit 2:1 Situation

Positionen halten, Kommunizieren



6.5.2 Trainingsinhalte modernes Verteidigen

Individualtaktik · Frontales 1 gegen 1 am Flügel, im Zentrum (kurze Distanz)

Frontales 1 gegen 1 am Flügel, im Zentrum (größere Distanz)

1 gegen 1 im Rücken des Angreifers im Zentrum, am Flügel

Gruppentaktik · In Unterzahl

· 2 gegen 3, 3 gegen 4, 4 gegen 5

· In Gleichzahl

· 2 gegen 2, 3 gegen 3, 4 gegen 4

· In Überzahl

· 2 gegen 1, 3 gegen 2, 4 gegen 3

Mannschaftstaktik · 4 Verteidiger plus 1 Mittelfeldspieler

· 4 Verteidiger plus 2 Mittelfeldspieler

· 4 Verteidiger plus 3 Mittelfeldspieler

· 4 Verteidiger plus 4 Mittelfeldspieler

· Angriffspresing

· Mittelfeldpressing

· Abwehrpressing

6.6 Erfolgreiches Angreifen

Immer mehr Mannschaften „verteidigen ballorientiert“, d.h. dass die Mannschaft auch dementsprechend ihr Angriffsspiel auf die speziellen Schwierigkeiten und Möglichkeiten gegen

ballorientierte Systeme abzustimmen. Die Ausbildung darf sich nicht nur darauf beschränken, wie man verteidigt. Die Spieler müssen vorbereitet werden, wie man Torchancen herausspielt.

6.6.1 Merkmale erfolgreiches Angreifen

Flexibel spielen•

Alle Spieler nehmen am Angriffsspiel teil

Schnell umschalten

Vorausdenken! Das Spiel antizipieren

Schnell spielen, keine Zeit verlieren mit unnötigen Querpässen etc.

Taktische Angriffsmittel nutzen

Beherrscht angreifen•

Mutig sein, Risiko nicht scheuen, selbstbewusst



6.6.2 Trainingsinhalte erfolgreiches Angreifen

Individualtaktik · Spiel ohne Ball: Anbieten und Freilaufen

Echte Lauffinte
Plötzlicher Richtungs-und Tempowechsel
Offene Spielstellung
Freie Räume nutzen
Ballan-und Mitnahme
Dribbling und Finten

Gruppentaktik · Doppelpass

Spiel über den dritten Mann
Hinterlaufen
Raum Freiziehen
Kreuzen
Ballübergabe

Mannschaftstaktik · Spielaufbau/Spieleröffnung/Staffelung

Dreiecksspiel
Steil-Klatsch
MAMAM (Mitte-Außen-Mitte-Außen-Mitte)
Spiel über den Flügel
Der zweite Ball
Schnelles Umschalten
Diagonalball
Langer Ball in den Raum



6.7 Torwarttraining

Zusätzlich zum Mannschaftstraining absolvieren die Torhüter mindestens 1x pro Woche ein spezielles Torwart-Basistraining.

6.7.1 Ziele und Inhalte

Basis: perfektes Beherrschen aller spielrelevanten Torhüter-Techniken
Optimale Spielübersicht – vor allem beim Dirigieren der ballorientiert agierenden Hintermannschaft und bei Pässen in die Angriffsspitze
Optimales Stellungsspiel bei Torschüssen, Flanken, Standardsituationen
Situationen schnell erkennen und richtig lösen
Sicheres Verarbeiten und Weiterleiten von Rückpassen
Schnelles Umschalten
Körperliche Fitness
Konzentrationsvermögen
Selbstvertrauen
Absoluter Leistungswillen
DFB-Philosophie Leitlinie 5: Mitspielender Torwart

6.7.2 Qualitätskriterien für das Jugend-Torwarttraining

Lerneffekt / Wiederholungen / Qualitätsverbesserung
Könnensstufe / Anforderung Trainer
Trainerdemonstration und Fehlerkorrektur
Belastungsintensität (Belastung / Erholung)
Altersgemäßheit / Motivation / Spaßfaktor
Psycho-soziale Betreuung
Einbindung älterer TW in das Training jüngerer (Verantwortung)
Einzelcoaching während des Mannschaftstrainings
Analyse Trainingseinheit / Spiel
TW -spezifisches Konditionstraining
Sprung-und Schnellkraft-Training
Sprungseil



7 Leitlinien der DFB-Spielphilosophie

7.1 Leitlinie 1 -Betontes Offensivspiel über die Außen

Den Torhüter beim Spielausbau mit einbeziehen
Das Spiel bereits von hinten heraus breit und tief machen
Durch trickreiche und dynamische Einzelaktionen Tore über die Flügel vorbereiten
Durch variables Kombinieren und Einschalten aus hinteren Positionen über Außen angreifen

7.2 Leitlinie 2 -Individuelle Angriffsaktionen gepaart mit Kombinationen

Stets mutig nach vorne spielen! Mit minimaler Passquote vor das Tor kommen
Schnelle, variable und dynamische Angriffsaktionen auf allen Spielpositionen zeigen
Das 1 gegen 1 für eine erfolgreiche Anschlussaktion suchen
Jeder muss im Angriffsdrittel mit seinen Aktionen individuellen Tordrang signalisieren

7.3 Leitlinie 3 – Aktive Balleroberungen

Nach Ballverlust alle Aktionen auf Rückeroberung des Balles ausrichten
Zum Ball hinbewegen, um ein Übergewicht um den Ball herum herzustellen
Mit aggressivem Attackieren aus einer kompakten Formation den Ball erobern
Jederzeit die Initiative haben – nicht nur auf Angriffsaktionen des Gegners warten

7.4 Leitlinie 4 – Flexibles Verteidigen zu viert

Die beiden Innenverteidiger machen vorrangig das Zentrum zu und bleiben innen
Die Außenverteidiger verschieben sich situativ nach vorne und seitlich, um Druck auszuüben
Je nach Situation sich durch eine leichte Tiefenstaffelung absichern oder auf einer Höhe agieren
Nach Ballgewinn schnell umschalten und Anspielstationen in Breite und Tiefe schaffen

7.5 Leitlinie 5 – Mitspielender Torwart

Vor allem mit exzellenten torhüterspezifischen Aktionen Tore verhindern
Die Vorderleute coachen und organisieren – Pässe in die Tiefe abfangen
Als zusätzlicher Feldspieler den Spielaufbau der Mannschaft aktiv mitgestalten
Mit Abschlag, Abwurf oder per Fuß schnell auf Angriff umschalten



8 Fortbildung der Trainer / Betreuer

8.1 Allgemeines

Die Ausbildung der einzelnen Trainer und Betreuer im Verein wirkt sich auf den persönlichen und sportlichen Erfolg der Kinder und Jugendlichen aus.

Mit einem umfassenden Weiterbildungsangebot bestehend aus

Internetauftritt (Verlinkung zu interessanten Themen)

Regelmäßigen Trainersitzungen

Zeitschriften wie „Fußballtraining“ vom Philippka Sportverlag, Bücher, DVD, Lehrbücher für Trainer und Betreuer liefert der „Fußball Leistungssport Nottuln“ praxisorientierte Hilfen und Informationen für alle Facetten der täglichen Trainings- und Vereinsleben. Anregungen für zusätzliches Trainingsmaterial werden aufgenommen, geprüft und zeitnah umgesetzt.

8.2 Trainerkurzs Schulungen

Nicht jeder, der das Amt des Jugendtrainers übernimmt, besitzt eine Trainerausbildung. Daher sind regelmäßige Trainer-Kurzschulungen mit den Jugendtrainern sinnvoll.

Geplant sind jeweils

2 Kurzschulungen in der Hin- und Rückrunde. Diese werden immer samstags auf dem Sportgelände stattfinden

Verschiedene Themen wie z. B. Torwart-, Technik – oder Koordinationstraining werden angeboten

Die Durchführung der Kurzschulung wird von qualifizierten (auch externen) Trainern durchgeführt



9 Literatur

Buch: Modernes Verteidigen von Ralf Peter

Buch: Erfolgreiches Angreifen von Dirk Reimöller

Buch: Spiele für das Fußballtraining von Heinz Kadow/Günter Lammich

Buch: Fußball Trainieren von Rolf Mayer

www.dfb.de

www.fussballtraining.com

Fußballtraining / Philipika -Sportverlag