



# FC Land Wursten

## Anhang 3:

### Trainingsinhalte (mehr Details)

In Anlehnung an das DFB-Ausbildungskonzept werden hier jeweils Leitlinien für Jugendbetreuer und Trainingsbausteine in kompakter Form aufgelistet. Dadurch wird die Trainingsarbeit noch ein Stück transparenter.

Die Kinder und Jugendlichen sollen beim Erreichen der Altersgrenze für die Jahrgangsmannschaften bestimmte Fertigkeiten als Abholpunkte für die nächste Mannschaft haben. Um dieses bestmöglich umzusetzen, sollen folgende Ziele und Inhalte als Grundlage für den Trainingsbetrieb den Trainern als Hilfe dienen:

#### Trainingsaufbau

Die Übung soll so angelegt sein, dass sie für die Beteiligten einsichtig ist. Deshalb sollte das Ziel vor Beginn der Übung erläutert werden. Der Trainer sollte wissen wie die Übung funktioniert und vom Erfolg überzeugt sein.

Es gilt das Prinzip: „Vom Leichten zum Schweren“.

Kinder können keine komplexen Bewegungsabläufe durchführen, wenn die Basisabläufe nicht bekannt sind oder diese beherrscht werden.

- Viele Wiederholungen garantieren
- Im Detail korrigieren
- Konzentriert trainieren
- Mit Geduld trainieren
- Variantenreich trainieren
- Trainieren was das Spiel fordert

#### Bambini

Bei den Bambini geht es vor allem darum, den Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Der Trainer ist hier der große Freund, der tolle Spielideen hat und auch gerne mal selbst dabei mitmacht. Er muss kein ausgewiesener Experte sein, sollte jedoch über gewisse Grundlagen und Kenntnisse verfügen. Im Vordergrund stehen vielseitige Bewegungsspiele mit und ohne Ball, die die Kinder keinesfalls überfordern. Auch Regeln sollten so einfach wie möglich gehalten werden. Deshalb reden wir hier auch

nicht von Trainingseinheiten, sondern von Spielstunden. Ein weiterer wichtiger Punkt ist das soziale Miteinander. Zwar haben die Kinder in den Kitas und Kindergärten meist bereits gelernt, sich in einer größeren Gruppe zurechtzufinden, doch ist das Verhalten einer "Fußballmannschaft" eben doch oft etwas anderes.

#### Training: Umfassende Bewegungsschulung

- Einfaches Laufen und Bewegen: Fangspiele, Balancieren, Koordination
- Einfache Aufgaben mit Ball: Ballführen, Ballkontrolle, Torschuss, Werfen
- Kleine Spiele mit Ball: Platzwechselspiele, Einzel- oder Teamwettbewerb
- Kleine Fußballspiele: 4 gegen 4 auf kleinem Feld mit und ohne Tore

#### Spiel:

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

#### Coaching:

- Die Freude am (Fußball-)Spiel entwickeln und ständig fördern
- Die Teamfähigkeit (Gemeinsam macht's mehr Spaß) langsam entwickeln
- Eltern ins soziale Umfeld des Vereins einbinden (Fahrdienst, Trikotwäsche, Kuchen)

#### F- Jugend

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

#### Training: Viele Übungen, viele Ballkontakte, viele Spiele

- Vielseitiges Laufen und Bewegen: Fangspiele, Balancieren, Koordination
- Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball: Platzwechselspiele, Jonglieren
- Basistechniken: Dribbling, Innenseitstoß, An- und Mitnahme flacher Bälle
- Freie Fußballspiele in kleinen Teams: max. 4 :4 (kleines Feld)

#### Spiel:

- Alle sollen spielen (auch die "Guten" mal draußen lassen)!
- Möglichst viele Tore erzielen. Der Spaß ist wichtiger als das Ergebnis!

- Spielsystem 2-2: Die Abwehrspieler spielen mit nach vorne, die Stürmer mit nach hinten.
- Keine festgelegten Positionen für einzelne Spieler: Vielseitigkeit fördern!

#### Coaching:

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

#### E- Jugend

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

#### Training: Techniken verbessern, einfache Taktiken einführen

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

#### Spiel:

- Alle sollen spielen (auch die "Guten" mal draußen lassen)!
- Möglichst viele Tore erzielen!
- Ergebnis ist zweitrangig: Der Spaß soll im Vordergrund stehen!
- Wir spielen im 3-3 Spielsystem. Die Abwehrspieler spielen mit nach vorne, die Stürmer mit nach hinten.

#### Coaching:

- Die Freude am (Fußball-)Spiel entwickeln und ständig fördern Teamfähigkeit (gemeinsam macht's mehr Spaß) langsam entwickeln
- Der Trainer als "großer Freund" der Spieler

#### D- Jugend

Technik, Technik, Technik und natürlich auch schon die Grundlagen der Taktik stehen hier auf dem Lehrplan. Die jetzt sehr hohe Koordinationsfähigkeit verpflichtet geradezu zu einer systematischen Verfeinerung der fußballspezifischen Techniken.

Im taktischen Bereich erfolgt die Umstellung auf das 50 x 70 Meter Feld. Das 3-2-3 (aber ohne Libero!) ist eine gute Weiterführung des 3-3-Systems. Die 12- und 13-Jährigen verstehen bereits taktische Prinzipien. Wichtig: Abwehrspieler dürfen Toreschießen! Deshalb üben wir regelmäßig das sichere Pass- und Zusammenspiel. In "sozialer" Hinsicht werden die im E-Junioren-Alter eingeführten Ziele weiterverfolgt und ausgebaut.

Training: Die besten Lernvoraussetzungen unbedingt nutzen!

- Spielerische Fitnessschulung: Koordination, Parcours, Handball, Staffeln
- Techniktraining: Dribbling, Finten, Schusstechniken, An-/Mitnahme
- Individual- und gruppentaktische Grundlagen: Hinterlaufen, Doppelpass
- Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen: Überzahl, auf mehrere Tore usw.

Spiel:

- Alle sollen spielen. Möglichst viele Tore erzielen.
- Das Ergebnis wird wichtig. Der Spaß steht aber im Vordergrund!
- Systeme: 3-2-3 oder 3-3-2. Außenverteidiger spielen offensiv, Spitzen verteidigen mit.
- Positionen noch nicht festlegen (Vielseitigkeit)!

Coaching:

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

C- Jugend

Mit der jetzt meist einsetzenden Pubertät verändert sich auch das Training: Wir müssen auf die individuellen, unterschiedlichen Entwicklungsphasen eingehen und gegebenenfalls individuell reagieren. Kurz gesagt: Die Stärken stärken, die Schwächen abbauen, aber immer unter Beachtung dessen, was der jeweilige Spieler gerade physisch und psychisch zu leisten imstande ist. "Auf dem Platz" kommt die mannschaftsinterne Hierarchie hinzu, die der Trainer beobachtet und bei Bedarf korrigiert. Nicht immer ist der Größte und Lauteste auch der kommende Führungsspieler! Wir spielen mit Viererkette (zB: 4-4-2 oder 4-3-3). Eine endgültige

Positionsspezialisierung findet noch nicht statt, wenngleich wir durchaus Positionstechnik und -taktik verbessern. Variabilität und Kreativität sind wichtiger als starre taktische Abläufe.

Training: Jeder ist anders – und will / muss so behandelt werden

- Ergänzende fußballspezifische Fitness mit Ball (Technik-Rundläufe, 1:1)
- Technikintensivtraining: Techniken festigen/automatisieren (Passfolgen, Rundlauf)
- Individual-und gruppentaktische Grundlagen (Zweikampf, Ballorientierung)
- Wettspielnah Trainings- und Spielformen (Torschuß, Spielaufbau, etc.)
- Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen: Über-/Unterzahl, auf 6 Tore usw.

Spiel:

- Alle sollen spielen. Viele Tore erzielen. Ergebnis ist wichtig, steht aber nicht im Vordergrund!
- Systeme: 4-4-2 mit Raute, 4-3-3 oder 4-2-3-1. Außenverteidiger spielen nach vorne, Spitzen verteidigen mit.
- Positionen noch nicht festlegen, aber die Stärken verbessern und die Schwächen beheben!
- Fairness gegenüber Gegner und Schiedsrichter

Coaching:

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

B+A- Jugend

Mehr oder weniger kurz vor dem Übergang ins Erwachsenenalter achten wir vor allem auf Ernsthaftigkeit und Leistungswillen unserer Spieler. Sie sind einerseits in der Lage, in bestimmten Bereichen mitzusprechen, neigen aber andererseits auch zu allerlei "Unfug". Jetzt sollte eine strukturierte Mannschaftshierarchie bestehen.

Die Trainingsabläufe werden intensiver und komplexer, allerdings nicht auf Kosten individueller, auch positionsspezifischer Fähigkeiten. Folglich vertiefen und erweitern wir das Verhalten innerhalb des Spielsystems. Die taktische Lernfähigkeit ist jetzt so weit fortgeschritten, dass wir nicht nur als Mannschaft in Angriff und Abwehr kompakt agieren wollen, sondern die Spieler auch mit der Doppel-Sechs im flachen 4-4-2 oder sogar im 4-2-3-1 vertraut machen können.

## Training: Ernst nehmen – der Trainer die Spieler, die Spieler den Trainer

- Systematische fußballspezifische Fitness: Parcours, 1 gg. 1 bis 11 gg. 11, Intervalle
- Positionsspezifisches Techniktraining: Drehung zum Torabschluss, Flanken, Pässe
- Gruppen- und Mannschaftstaktik: Vertiefung der Grundlagen in Theorie und Praxis; Flügelspiel, Pressing
- Wettspielnahе Trainings- und Spielformen (Torschuß, Spielaufbau, etc.)
- Fußballspiele mit Schwerpunkten: Ballorientierung, Umschalten, Positionsspiel usw.

## Spiel:

- Alle sollen spielen. Das Ergebnis ist wichtig, dominiert aber nicht die Philosophie!
- Systeme: 4-4-2 mit Raute, 4-4-2 flach, 4-3-3, 4-2-3-1, 4-3-2-1
- Positionsspezialisierung beginnt, aber die Stärken verbessern und die Schwächen beheben!
- Fairness gegenüber Gegner und Schiedsrichter

## Coaching:

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

## Fair Play

Für die Jugendarbeit ist der Fair-Play Gedanke des Deutschen Fußballverbandes ein grundsätzliches Anliegen. Wie der Gesamtverein stellt auch die Jugendleitung der Fußballabteilung und alle an der Jugendarbeit beteiligten Personen diesen Gedanken mit in den Vordergrund beim sportlichen Geschehen. Zum Fair Play gehört auch, dass wir mit der gebotenen Toleranz neue Mitglieder ohne Rücksicht auf ihre Herkunft oder Religion gerne im Verein mitwirken lassen.