

VfL Theesen

## Jugendförder- und Trainingskonzept



### Inhalt

- 1.) Philosophie des VfL Theesen
- 2.) Merkmale/Ziele/Inhalte Jugendbereich
  - 2.1) Merkmale/Ziele/Inhalte Bambini und Mini-Kicker
  - 2.2) Merkmale/Ziele/Inhalte E- und F-Jugend
  - 2.3.) Merkmale/Ziele/Inhalte D- und C-Jugend
  - 2.4) Merkmale/Ziele/Inhalte B- und A-Jugend
- 3.) Aufbautraining D- und C-Jugend
- 4.) Grundprinzipien des Technik- und Taktiktrainings
- 5.) Der gute Kinder- und Jugendtrainer
- 6.) Trainingsplanung und Trainingsübersicht über alle Jahrgänge (F- bis A-Jugend)
- 7.) Trainingsziele und Trainingsinhalte (F- bis D-Jugend)

## Information der Fußballjugendabteilung

Liebe Kinder und Jugendliche, liebe Eltern,

die Fußballabteilung des VfL Theesen hat sich ausdrücklich dem Breiten- und Leistungssport verschrieben. Bei den jüngeren Fußballspielern (Mini-Kicker bis zur F-Jugend) soll die **Freude an der Bewegung und 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. Trotzdem bleibt der Spaß am Fußballspiel ein wichtiger Bestandteil der Arbeit. 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. Dazu hat der VfL Theesen ein inhaltliches Konzept entwickelt, nach dem in den einzelnen Altersklassen trainiert werden soll.

Die Kinder und Jugendlichen sind das Herzstück des Vereins. Die Jugendabteilung will nicht nur die fußballerischen Fähigkeiten der Spieler verbessern, sondern auch ihr soziales Verhalten. 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. 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 VfL Theesen 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.

Die Fußball-Jugendabteilung des VfL Theesen wird durch einen **Förderverein** unterstützt. Er hilft zum Beispiel bei der Anschaffung neuer Trainingsgeräte oder der Ausrüstung für die Jugendmannschaften. Der Verein würde sich freuen, wenn die Eltern Mitglied im Förderverein werden.

Wir wünschen Euch viel Spaß und Erfolg.

Die Jugendleitung

## **1. Philosophie des VfL Theesen**

### **Was sollte ein Spieler beim VfL Theesen 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.

### **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. Merkmale/Ziele/Inhalte Jugendbereich**

### **2a.) Bambini / Mini-Kicker**

#### **Typische Merkmale von Bambinis / Mini-Kickern**

- Großer Bewegungs- und Spieldrang
- 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 Bambini-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 Bambini-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 Bambini-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 Abschlagsspiele
- 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 Bambini**

- 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
- Spielefeste: Kleine Fußballspiele und gleichzeitiger Aufbau von Bewegungslandschaften und Geräteparcours

### **Übergeordnete Ziele**

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

## **F- und E-Junioren**

### **Merkmale von F- und E-Junioren**

- Ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
- Große Begeisterung für das Wettstreiten 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

### **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!

## **D-und C-Junioren**

### **Merkmale von D- und C-Junioren**

- 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- und C-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 Selbständigkeit und Leistungsbereitschaft zu regelmäßigem Training

### **Inhalte des D- und C-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
- Vor allem für C-Junioren: Motivierende Kräftigungsübungen und Beweglichkeitsprogramme, Reaktions- und Startübungen mit Ball

### **Trainingsaufbau: Das Einstimmen**

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

### **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
- 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 der 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 D- und C-Junioren**

- Der Spielbetrieb ist flexibel zu organisieren: Gerade für leistungsschwächere Teams oder für Vereine mit wenigen D-Junioren hat das Kleinfeld-Spiel 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!
- 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!

## **B-und A-Junioren**

### **Merkmale von B- und A-Junioren**

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

### **Ziele des B- und A-Juniorentrainings**

- Spaß am Fußballspielen
- Verbessern der erlernten technisch-taktischen Grundlagen
- Anpassen an die erhöhten Anforderungen des Spiels – vor allem die Schulung einer dynamischen „Wettspiel-Technik“
- Gezielte Schulung spezieller Taktik-Schwerpunkte
- Fördern von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mitverantwortung

### **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 Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung anbieten!
- Zwischen die 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
- Grundformen des Zusammenspiels: Anbieten und Freilaufen, Doppelpässe, Ballübergaben usw.
- Angriffskombinationen durch die Mitte/über die Flügel
- Effizientes Verteidigen in der Gruppe (mit dem Schwerpunkt ballorientiertes Verteidigen“)

### **Die wichtigsten Grundsätze**

- Wettspielgemäße Trainingsformen und Belastungen anbieten!
- Möglichst offene Trainingsaufgaben stellen, die Eigeninitiative von den Spielern fordern!
- Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Trainingsaufgaben anbieten!
- Die Spieler auch taktisch möglichst vielseitig ausbilden!
- Durch Demonstrationen/Korrekturen den Lernprozess forcieren!

### **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!

### **3.) Aufbautraining D- und C-Jugend**

#### **Merkmale D-Jugend:**

- Bewegungsfreudig
- Körperliche Ausgeglichenheit
- „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

#### **Merkmale C-Jugend:**

- Bewegungsmuffel
- Einsetzen des Längenwachstums
- Unkoordinierte Bewegungen
- Aber ebenfalls gutes Konzentrationsvermögen
- Mehr bedacht auf äußere Einflüsse
- Wollen als gleichwertiger Partner gesehen werden
- Eher unsicher
- Stimmungsschwankungen unterworfen
- Sensibel
- Höhere Auffassungsgabe
- Kritisch gegenüber dem Trainer
- Zweifel, nicht mehr risikofreudig

## **Inhalte des D- und C- Jugendtrainings**

- Spaß am Fußballspielen
- Systematisches Erlernen und Festigen von Techniken
- Techniken auch unter Gegnerdruck in verschiedenen Spielsituationen
- Spielen und Üben im Gleichgewicht
- Spielerisches Vermitteln individueller und gruppentaktischer Grundlagen
- Kein Festlegen der Positionen / keine Spezialisierung, außer Torwart
- Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften wie Selbständigkeit und Leistungsbereitschaft zu regelmäßigen Training
- Erste Grundlagen des gruppentaktischen Verhaltens (spielerisch z.B. 3 gegen 4 Unterzahl)
- Kleine Parteespiele
- Schnelligkeitstraining (Lauf-ABC, Laufschulung) in spielerischer Form (Fangen etc.)
- Für C-Junioren: Kräftigungsübungen und Beweglichkeitstraining, Verbesserung des Reaktionsvermögens, Koordination
- Schulung des Sozialverhaltens, Werteorientierung, Teamgeist

#### 4.) 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)

Haupt-Leitsätze:

- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Vom Einfachen zum Komplexen
- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Langsamen zum Schnellen

## **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

## **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

## **Haupt-Leitsätze:**

Taktischen Schwerpunkt über längeren Zeitraum trainieren

Ausgeruhter Zustand – zentrale Konzentration

Auf dem Platz zeigen – am richtigen Ort ausführen

- Am richtigen Ort ausführen lassen
- Schnell zu einer Ziel(Spiel)richtung kommen

Die Spieler taktisch möglichst vielseitig ausbilden

Leistungsstand der Spieler berücksichtigen

## 5.) Der gute Kinder- und Jugendtrainer

Aufgaben – Verhaltensweisen – Eigenschaften

### **Schaffe ein gutes Lernklima:**

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

### **Überzeuge, motiviere und begeistere:**

Durch:

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

**Erkläre:**

- So wenig wie möglich, so viel wie nötig
- mit einfacher Wortwahl und korrekter verständlicher Sprache
- Altersgerecht
- Engagiert und eindrucklich
- Kombiniert mit Vorzeigen

**Demonstriere:**

(Manchmal können auch Spieler demonstrieren)

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

**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

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

## 7.) Trainingsinhalte und Ziele (F- bis D-Jugend)

### 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 Abwehrspiel Pass verhindern
D	Gruppentaktik	Freilaufen und Abspiel  ballorientiertes Spiel		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

## E-jung

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

## 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
	Einführen neuer Schusstechniken	Außenrist Volley Drop-Kick	Laufspiele Ball selber Hochwerfen Ball partnerweise anwerfen Torschussparcours	Überzahlspiele mit ein bis wie Angreifern in Überzahl  Handball mit Drop-Kick oder Volley- Abschluss	
B	Ballkontrolle	Ballführen unter Gegnerdruck	Torschussparcours mit 1 : 1 bei der Ballannahme	Gleich- und Unterzahlspiele	besondere Hinweise auf Tempo und Abdecken des Balles
	Abwehrverhalten	Stören des Dribblings	dasselbe	dasselbe	besondere Hinweise auf Stellungsspiel beim 1 : 1, Zeitpunkt des Störens
	Ballkontrolle	An- und Mitnahme unter Gegnerdruck	Torschussparcours mit 1 : 1 bei der Ballannahme		
C	Abwehrverhalten	Stören bei der Ballannahme, Stellung zum Gegner Abfangen von Pässen	dasselbe	dasselbe	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 Begrenzung von Ballkontakten	Beteiligung aller Spieler am Abwehr- und Angriffsspiel
		Vorbereitung auf 11 : 11, auch im Training			

## D-jung

Phase	Trainingsziele	Trainingsinhalte	Trainingsformen	Spielformen	Hinweise
A	Balkontrolle	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
C	Schusstechniken aus dem Zuspiel + in der Bewegung	Direktes Spiel	1 + 1, 5 : 1 (1) Nummernspiel 1,2,3,1,2...	Überzahlspiele (5:1, 4:1, 3:1, 5:2, 4:2 etc.), immer weiter verringern und Ballkontakte begrenzen	Im Raum, über Linien, auf Tore, Feldergröße verringern, verschiedene Techniken, Beidfüßigkeit
		Torschuss	1 : 0 + TW, 1+1:TW 1 : 1 + TW mit Rückpass	Torschussspiele in Variationen Gleich-, Über- und Unterzahl	Kurze, enge Felder, zwei Tore + TW Schwerpunkte setzen

<b>Phase</b>	<b>Trainingsziele</b>	<b>Trainingsinhalte</b>	<b>Trainingsformen</b>	<b>Spielformen</b>	<b>Hinweise</b>
C	Schusstechniken aus dem Zuspiel + in der Bewegung	Flanke	1 : 0, 1 + 1, 1 + 1 : 1 Technikschulung	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
		Kopfball	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)	Aus Zuwurf (hoch, gerade, flach) Stand, Drehung, Anlauf
D	Grundlagen der Gruppentaktik  Arbeit an individuellen Schwächen	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

## D-alt

Phase	Trainingsziele	Trainingsinhalte	Trainingsformen	Spielformen	Hinweise
A	Individualtaktik	a.) Abwehr - 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  Gleichzahlspiele Torschussspiele	Beidfüßigkeit Komprimierte Wiederholung Schwerpunkt auf Taktik
		b.) Angriff - Anbieten/Freilaufen - Stabilität/Gleichgewicht - Rempeln		Abschlussspiel oder –turnier 4 : 4	
	Technikschulung	Seitfallzieher Fallrückzieher Flugkopfball Hüftdrehstoß	1 + 1 1 + 1 + TW	Hohe Überzahl Spielformen mit speziellen Regeln	Beidfüßigkeit Zuwurf und Flanke
B	Technikschulung	Innenspannstoß Differenzierung: a.) Rückwärtsdrall (flacher Abstoß) b.) Effet (Eckball, Freistoß)	1 + 1	Abstoßspiel Eckballspiel	Beidfüßigkeit Spezielle Regeln
	Gruppentaktik	Flügelspiel	Torschussparcours mit Besetzung der Flügel z. B. 2 : 0 + TW oder 3 : 1 + TW	Spiel von der Mitte auf Flügel Flügel Mitte 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
		Doppelpass	2 : 0, 2 : 1 + TW Spiel durch Offentore	Überzahl, später Gleichzahl, z. B. 3 : 2, dann 3 : 3 Doppelpass im Spiel oder auf Außen + Flanke + Torabschluss	Doppelpass auf dem Flügel und im Zentrum Spezielle Regeln erstellen Doppelpass-Varianten schulen
		Hinterlaufen	2 : 0, 2 : 1 + TW	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)	Hinterlaufen auf dem Flügel und im Zentrum Kombinationen aller gruppentaktischer Maßnahmen in Spielformen möglich und erwünscht
C	Wiederholung aller Schusstechniken	Flanken aus der Bewegung und aus dem Zuspiel Spannstöße, Außenrist, Innenseitstoß, Volley, Drop Kick		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)	Ziel ist die technische Sicherheit und Variabilität in unterschiedlichen Spielsituationen
	Wiederholung Gruppentaktik				
D	Heranführung an die C-Jugend				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
	Arbeit an individuellen Schwächen				
	Gruppentaktik				