



Basiskonzept

G-D-Jugend



SC Hainberg 1980 e.V.

Inhaltsverzeichnis

1. Die Grundlagen des SC Hainberg	3
Die Philosophie der Generation Hainberg.....	4
Die Spielphilosophie des SC Hainberg	5
Die Trainingsphilosophie des SC Hainberg.	6
2. Ganzheitliche Entwicklung	7
Leitbild als Jugendspieler.....	8
Leitbild als Jugendspieler – Erläuterungen.....	9
Mentalität im Jugendfußball	11
3. Trainerverhalten	12
Leitbild Jugendtrainer.....	13
Hainberger Präventionskonzept gegen Sexualisierte Gewalt	13
4. Mannschaftsorganisation	15
Neueinsteiger beim SC Hainberg.....	16
Teamkommunikation mit Eltern und Spielern	17
Jahresplan	18
Öffentlichkeitsarbeit.....	19
Einwilligungserklärung und Gewährung von Bildrechten	20
Sportverletzungen	21
5. Training	22
Grundsätze einer Trainingseinheit	23
Vor dem Training	24
Vor dem Training – Vorbereitungsgrundsätze	25
Während des Trainings - Trainerverhalten.....	26
Während des Trainings – methodisches Arbeiten	27
Nach dem Training.....	28
Lexikon der Spiel- und Trainingssprache	29
6. Trainingsinhalte G-D Jugend	30
Sieben-Jahres-Konzept	31
Wegweiser G-Jugend (U6/U7).....	32
Inhaltsbausteine fürs Training.....	33
Wegweiser F-Jugend (U8/U9).....	35
Inhaltsbausteine fürs Training.....	36
Wegweiser E-Jugend (U10/U11)	38
Inhaltsbausteine fürs Training.....	39
Wegweiser D-Jugend (U12/U13).....	41
Inhaltsbausteine fürs Training.....	42

7. Übungssammlung G-D-Jugend	44
Trainingsform – Techniktraining (MH Farbspiel)	45
Trainingsform – Techniktraining (Reaktionspass)	46
Trainingsform – Techniktraining (Kapp-Kapp-Finte)	47
Trainingsform – Techniktraining (In & Out).....	48
Trainingsform – Zweikampftraining (Standardform)	49
Trainingsform – Zweikampftraining (El Chaos)	50
Trainingsform – Zweikampftraining (Lionel Messi Spiel)	51
Trainingsform – Zweikampftraining (CD Leganés Spiel).....	52
Trainingsform – Zweikampftraining (Zonenzweikampf)	53
Trainingsform – Fußballspiele (Nummernfußball)	54
Trainingsform – Fußballspiele (Multifußball)	55
Trainingsform – Fußballspiele (Auffüllspiel).....	56
Trainingsform – Fußballspiele (Konter-Tore)	57
Trainingsform – Fußballspiele (Spiel-ohne Ecken)	58
Trainingsform – Koordinationsschule (Farbenwald)	59
Trainingsform – Koordinationsschule.....	60
(Koordinationsleiter-Passspiel).....	60
Trainingsform – Koordinationsschule (Betis-Spiel)	61
Trainingsform – Koordinationsschule (Doppel-Ball-Slalom).....	62
8. Alternative Trainingsmethoden	63
Life Kinetik Training	64
Life Kinetik Trainingsformen.....	65
Neuroathletik Training.....	66
Neuroathletik Trainingsformen	67
Differentielles Training	68
Differentielle Trainingsformen	69
Spielintelligenz mit Funiño fördern	70
Funiño Trainingsformen	71
Vielfältiges Bewegungsangebot.....	72
Torwart - Training	73
Fördertraining.....	74
9. Trainerqualifizierung	75
Fortbildungsmöglichkeiten	76
10. Schlusswort	Fehler! Textmarke nicht definiert.
11. Literaturverzeichnis	78

Kapitel 1:

Die Grundlagen des SC Hainberg



Die Philosophie des SC Hainberg

Der SC Hainberg ist ein Verein in Göttingen, der seine Basis auf den Göttinger Zietenterrassen hat. 1980 im damaligen Problemviertel „Ebertal“ von fußballbegeisterten Männern gegründet, wollte der Verein von Beginn an allerdings mehr sein als ein Fußballverein. Offen für jeden, zupackend bei gesellschaftlichen Themen, neue Trends aufnehmend und eingebunden in lokale Netzwerke sind bis heute die Leitlinien des „Hainbergs“ geblieben.

"Sport spricht alle Sprachen" ist das Leitmotiv des Vereins. Das Ergebnis ist ein Angebot, das die immer noch bestimmende „Gründungsportart“ Fußball mit Jugendmannschaften in allen Altersklassen sowie im Herren- und Seniorenbereich durch Sportangebote ergänzt, die Wünsche von Menschen aufnehmen.



Neben dem Fußball gibt es Angebote in klassischen Sportarten wie Badminton, Billard, Boule, Tischtennis, Tanzen und Volleyball. Zudem entwickelt sich der Bereich des Gesundheitssports (Qi Gong, Nordic Walking, Online-Fitness) und erweitert so das Vereinspektrum, das weitere besondere Angebote bereithält. Die Sambatidas choreografieren seit 20 Jahren Samba-Rhythmen“, Rollstuhlfahrer*innen können den Umgang mit ihrem Gerät trainieren und Geflüchtete treffen sich mit Menschen aus Göttingen („Die Welt ist bunt!“) ebenso zum Fußballspielen wie Menschen mit Behinderung. In der Funsporthalle haben Kinder- und Jugendliche zu offenen Zeiten Gelegenheit zum Sport auf rollenden Geräten auf und abseits von Rampen. Das Ziel des SC Hainberg mit seinen aktuell 730 Mitgliedern bleibt es, ein Verein für die Menschen aus Göttingen, aber vor allem für die Bewohner*innen im Süden und Osten der Stadt und des Stadtteils auf den „Göttinger Zietenterrassen“ zu sein. Durch seine Arbeit in der 40-jährigen Vereinsgeschichte hat sich der SC Hainberg die Anerkennung der Menschen und der Politik verdient. Seine Mitarbeit in sportlichen und sozialen Netzwerken wird geschätzt. Deshalb wurden (Flüchtlingskrise) und werden (Corona-Krise) aus Problemen Möglichkeiten, die es Menschen aller Altersgruppen und Herkunft unabhängig vom sozialen Status ermöglicht Teil der Entwicklung zu sein.

Hieraus werden die zentralen Werte deutlich, die die Arbeit beim SC Hainberg prägen: Wertschätzung als Basis für Nachhaltigkeit, Respekt gegenüber Mitgliedern, Spielern, Eltern, Trainern, Funktionären und anderen Vereinen, Fairplay im Training wie im Spiel und abseits des Platzes oder der Halle sowie offen für Menschen aus aller Welt und deren Ideen

Mit dem Konzept „Generation Hainberg“ sollen die vielen schon vorhandenen „Bausteine“ zur Hainberger Jugendarbeit zusammengefasst und erweitert werden. Kern des Konzeptes sind die Leitbilder für Spieler und Trainer sowie die Entwicklung einer gemeinsamen Spiel- und Trainingsphilosophie, die auf den Werten des SC Hainberg aufbauen. Das Besondere an diesem Projekt ist, dass es unter maßgeblicher Beteiligung von jungen Menschen aus dem Hainberger Nachwuchs entsteht, die hochmotiviert als „Soziale Talente“ ihren Ehrenamtsbereich „Jugendfußball“ nachhaltig gestalten möchten. Auf der Suche nach einem Alleinstellungsmerkmal könnte die Partizipation von Jugendlichen an der Entwicklung des Vereins der rote Apfel unter den Grünen sein!



„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“ so das Credo von Gründungsmitglied Richard Jankowiak.



Roman Müller, Mai 2020

Spielphilosophie des SC Hainberg

im Basisbereich der G-D-Junioren

1.
Ballbesitz
herstellen, um
eigene Kreativität
zu ermöglichen

2.
Im Ballbesitz
fußballerische
Lösungen
finden

3.
Handeln statt
zuschauen

4.
Eigene
Entscheidungen
treffen und
selbständig
Lösungen finden

5.
Mutig und
selbstbewusst
spielen

Wir haben als Verein den Anspruch unsere Spieler im Basisbereich G-D-Jugend ganzheitlich auszubilden und für eine bestmögliche fußballerische Entwicklung zu sorgen, sowie bestimmte Werte wie Respekt, Toleranz und FairPlay zu vermitteln. Aus diesem Anspruch leiten wir unsere Art der Spielführung beziehungsweise Spielphilosophie ab, die im Basisbereich von den einzelnen Trainern individuell umgesetzt wird.

Wir sind der Überzeugung, dass der Lerneffekt für Spieler in diesem Alter fast ausschließlich mit Ball vorstatten geht. Folglich versuchen Hainberger Teams bei Ballverlust den Ball möglichst schnell zurück zu erobern, um dann selbst fußballerische Lösungen zu finden. (1)

Bei eigenem Ballbesitz sollen unsere Spieler das Selbstvertrauen entwickeln, individuelle und kreative Lösungen zu finden. Um dafür zu sorgen, dass die eigenen Spieler möglichst viele Ballaktionen haben, ist es dabei bedeutsam die Spieler zu ermutigen, vermehrt fußballerische Ansätze zu verfolgen. Daraus folgt idealerweise auch ein Aufbauspiel aus der Verteidigung heraus, ein Spiel mit kurzen Passlösungen und ein Verzicht auf lange Abstöße des Torwarts oder lange Bälle, die häufig nur aufgrund von Ideenlosigkeit gespielt werden.(2)

Dabei wird nach unserer Vorstellung die Fähigkeit eines Spieler zu großen Teilen darin bemessen, ob er in der Lage ist selbstständig Lösungen zu finden und unter Druck sinnvolle Entscheidungen zu treffen.(4) Daher nehmen wir auch Fehler beziehungsweise falsche Entscheidungen von Spielern oder sogar schlechte Resultate in Kauf, da die langfristige Entwicklung des Teams und die Verbesserung der einzelnen Spieler in der fußballerischen Ausbildung beim SC Hainberg einen höheren Stellenwert einnimmt als kurzfristige Erfolge.

Entscheidender Teil unserer Vorstellung des Fußballspielens im Basisbereich ist zusätzlich die Überzeugung, dass grundsätzlich selbstbewusst die Initiative ergriffen werden soll. Trainer sind dazu angehalten, das Selbstbewusstsein der Mannschaft vor allem über Lob und Wertschätzung zu stärken und somit die Grundlage für ein gelungenes Spiel zu legen. Die zentrale Botschaft des Trainers lautet nicht: Wie gut warst du, sondern hast du dein Bestes gegeben?(5) Daraus lässt sich ableiten, dass Mannschaften des SC Hainbergs versuchen, im Spiel selbst aktiv zu werden und nicht bloß auf Aktionen des Gegners zu reagieren.(3)

Trainingsphilosophie des SC Hainberg

im Basisbereich der G-D-Junioren

1.
Möglichst viele
Ballaktionen für
jeden Spieler
ermöglichen

2.
Den Fokus auf
die technische
und
koordinative
Ausbildung
legen

3.
Grundsätze:
Vom Einfachen
zum Schweren
Vom Bekannten
zum Unbekannten
Vom Langsamen
zum Schnellen

4.
Das
Selbstvertrauen
der Spieler
stärken
Stärken stärken
und Schwächen
schwächen!

5.
Spaß und
Begeisterung
am Fußball
vermitteln

Wir Trainer beim SC Hainberg stellen im Basisbereich G-D Jugend an uns selbst den Anspruch, die Spieler im fußballerischen Bereich möglichst optimal auszubilden und auch Werte wie Respekt, Toleranz und FairPlay zu vermitteln. Dabei verfolgen wir in unseren Einheiten idealerweise alle 5 Säulen unserer Trainingsphilosophie.

Im Mittelpunkt stehen dabei zu jeder Zeit der Spaß und die Freude am Fußball. Allen Kindern soll bei jedem Training Begeisterung für den Fußball und am Sporttreiben vermittelt werden.(5) Als dafür bedeutsam halten wir in diesem Kontext eine Fokussierung der Trainingsarbeit auf das Training mit dem Ball. Isoliertes Kraft- und Ausdauertraining sind im Basisbereich unbedingt zu vermeiden und kosten bloß wichtige Trainingszeit. Die Bereiche Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer können stattdessen vollständig mit Ball, in Form von Übungs- und Spielformen trainiert werden. Stattdessen soll der Fokus der fußballerischen Ausbildung der Spieler sowie auf der Weiterentwicklung der technischen, koordinativen und kognitiven Fähigkeiten jedes Einzelnen liegen.(2)

Für die fußballerische Entwicklung ist es dabei essentiell, dass jedes Training jedem einzelnen Spieler möglichst viele Ballaktionen ermöglicht. Dieser Leitsatz stellt die grundlegende Voraussetzung für die individuelle Verbesserung der Spieler dar. Jede Übungs- und Spielform sollte diese Leitidee verfolgen und Trainingseinheiten müssen immer wieder auf diesen Anspruch hinterfragt und untersucht werden. (1)

Um einen möglichst hohen Lernerfolg zu erzielen, werden dabei drei Grundsätze verwendet, die auf jede Übungs- oder Spielform angewandt werden können: Es soll immer *vom Einfachen zum Schweren*, *vom Bekannten zum Unbekannten* und *vom Langsamen zum Schnellen* trainiert werden. Das Verfolgen dieser Grundsätze schützt die Spieler vor Überforderungen der Spieler und erleichtert, dass Bewegungsabläufe oder Techniken sauber und ausführlich erlernt werden.(3)

Auf psychischer Ebene soll dem Spieler grundsätzlich im Training Selbstvertrauen gegeben werden (*Stärken stärken*, *Schwächen schwächen*). In diesem Kontext sind wir der Überzeugung, dass schon im Training aktiv die Kreativität und Entscheidungsfindung der Spieler eingefordert und in Übungs- und Spielformen bewusst provoziert werden kann.(4)

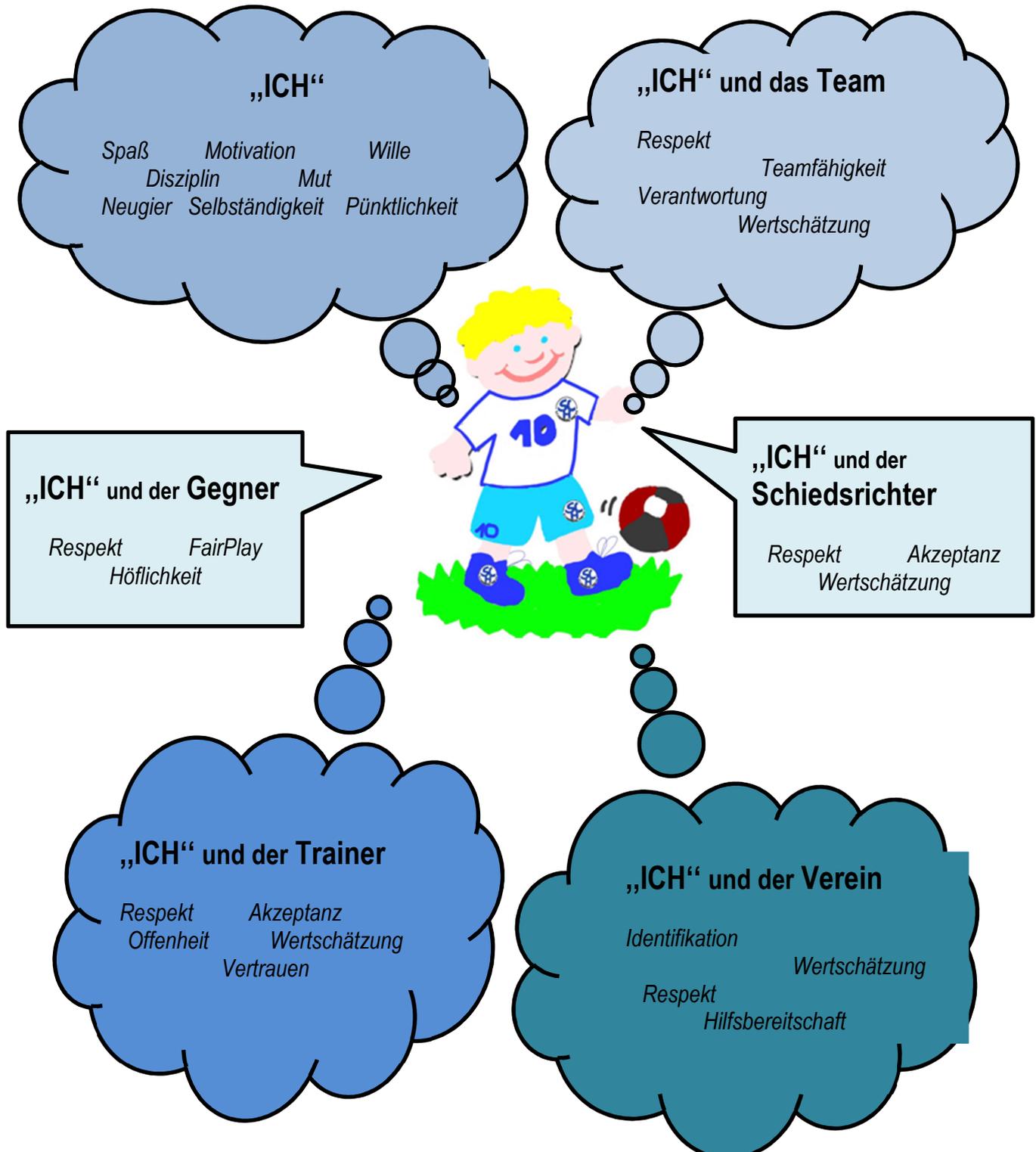
Kapitel 2:

Ganzheitliche Entwicklung



Leitbild als Jugendspieler*in

Ein Spieler oder Spielerin des SC Hainbergs identifiziert sich mit bestimmten Werten, die und diese vom Trainer im Training, wie auch im Spiel vermittelt bekommen. Diese Wertegrundlage soll sich in seinem eigenen Handeln als Spieler, seinem Verhalten gegenüber der gegnerischen und auch eigenen Mannschaft und seinem Auftreten dem Trainer und dem Verein gegenüber zeigen.



Leitbild als Jugendspieler*in – Erläuterungen

„ICH“

Begriffe:	Erläuterungen
Spaß	Ich versuche bei jedem Training und Spiel Spaß und Spielfreude zu vermitteln.
Motivation	Ich bin im Training und Spiel motiviert und gebe mein Bestes.
Wille	Ich will Fußballspielen und dabei das Beste aus mir herausholen.
Disziplin	Ich nutze die Zeit auf dem Fußballplatz und versuche mich stets zu verbessern.
Mut	Ich gehe gestellte Aufgaben optimistisch und selbstbewusst an.
Neugier	Ich bringe von mir aus Interesse am Fußballspielen und Erlernen neuer Aufgaben mit.
Selbstständigkeit	Ich versuche Probleme im Rahmen meiner Möglichkeiten eigenständig zu lösen.
Pünktlichkeit	Ich erscheine pünktlich zu Spiel und Training und kommuniziere eine Verspätung oder ein Fehlen frühzeitig.

„ICH“ und das Team

Begriffe:	Erläuterungen
Respekt	Ich trete ausnahmslos jedem Mitspieler respektvoll, freundlich und tolerant gegenüber.
Teamgedanke	Ich präsentiere mich jederzeit als Teamspieler und versuche mich bestmöglich in die Gruppe zu integrieren.
Verantwortung	Ich übernehme in der Mannschaft Verantwortung und helfe, wo ich kann.
Wertschätzung	Ich schätze meine Mitspieler unabhängig von deren Leistungsstärke und Herkunft wert.

„ICH“ und der Verein

Begriffe:	Erläuterungen
Identifikation	Ich identifiziere mich mit dem Verein und vertrete dessen Werte.
Respekt	Ich trete ausnahmslos jedem Vereinsmitglied respektvoll, freundlich und tolerant gegenüber.
Hilfsbereitschaft	Ich versuche mich in das Vereinsleben einzubringen und meinen Teil zu einem funktionierenden Ganzen beizutragen.
Wertschätzung	Ich schätze die zur Verfügung gestellten Strukturen (Platz, Trainingsmaterial etc.) wert und gehe verantwortungsbewusst damit um.

„ICH“ und der Trainer

Begriffe:	Erläuterungen:
Respekt	Ich trete meinem Trainer respektvoll, freundlich und tolerant gegenüber.
Akzeptanz	Ich akzeptiere die Entscheidungen des Trainers, kann diese jedoch höflich und respektvoll hinterfragen.
Offenheit	Ich stehe Ideen und Ansätzen des Trainers grundsätzlich offen gegenüber.
Wertschätzung	Ich schätze das Engagement und die Arbeit des Trainers wert.
Vertrauen	Ich vertraue dem Trainer und seinen Entscheidungen und trete ihm ehrlich gegenüber.

„ICH“ und der Gegner

Begriffe:	Erläuterungen:
Respekt	Ich trete ausnahmslos jedem Gegner respektvoll, freundlich und tolerant gegenüber.
FairPlay	Ich vertrete trotz meines Siegeswillens den <i>FairPlay</i> -Gedanken.
Höflichkeit	Ich begrüße und verabschiede den Gegner unabhängig vom Spielausgang mit Handschlag.

„ICH“ und der Schiedsrichter

Begriffe:	Erläuterungen:
Respekt	Ich trete ausnahmslos jedem Schiedsrichter respektvoll, freundlich und tolerant gegenüber.
Akzeptanz	Ich akzeptiere die Entscheidungen des Schiedsrichters und verzichte auf Diskussionen.
Wertschätzung	Ich schätze das Engagement und die Arbeit des Schiedsrichters wert.

Mentalität im Jugendfußball¹

Ob ein Spieler sein Können abrufen und neues aufnehmen kann und zu einer funktionierenden Mannschaft beiträgt, hängt vor allem auch von der *Mentalität* des Spielers ab. Fußball ist eben auch Kopfsache und *Mentalität* kann man ebenso wie andere Bausteine - Technik, Taktik, Koordination – verbessern und sogar bewusst trainieren.

Dabei nimmt der Trainer eine wichtige Rolle ein, denn er sollte ein Vorbild sein und durch sein Verhalten und sein Auftreten in der Lage sein, die *Mentalität* seiner Spieler positiv zu beeinflussen.

Folgende Elemente spielen in der Fußballer-Mentalität für Trainer eine wichtige Rolle:

Motivation	Spielern Ziele geben, die erreicht werden sollen und Wettkämpfe einbauen.
Spielfreude	Spieler kreativ sein lassen und Freiraum zum Spielen geben.
Eigeninitiative	Spieler vor Situationen stellen, in denen eigene Entscheidungen gefordert sind und eigene Lösungen gefunden werden.
Respekt	Leistungen der Spieler anerkennen und loben.
Ehrgeiz	Wettkämpfe einbauen, in denen es auch auf die Leistung des Einzelnen ankommt.
Fairness	Jeder Spieler muss mit Lob, aber auch mal mit Kritik bedacht werden.
Selbstvertrauen	Oft kleine, individuelle Erfolgserlebnisse einbauen und belohnen.
Teamgeist	Aufgaben geben, die nicht ohne Teamarbeit oder Zusammenspiel lösbar sind.
Entschlossenheit	Schwierige Aufgaben stellen, für deren Lösung es auch den nötigen Willen braucht.
Lern- und Leistungsbereitschaft	Aufgaben interessant und abwechslungsreich stellen und Inhalte anschaulich vermitteln.
Vertrauen in den Trainer	Getroffene Entscheidungen begründen und kommunizieren.

Auch als Trainer*in kann man es nicht immer jedem recht machen, sowie es wohl nicht möglich ist, dass jede Handlung und Entscheidung des Trainers jedem gefällt.

Dennoch sollte ein Trainer das Ziel verfolgen, dass jeder seiner Spieler sich in der Mannschaft wohl fühlt und gerne zum Training oder Spiel kommt. Nur so kann auch das volle Potenzial eines Spielers ausgeschöpft werden.

¹ Deinfußballtrainer.de: <http://www.deinfussballtrainer.de/mentalitaet-staerke/>

Kapitel 3:

Trainerverhalten



Leitbild Jugendtrainer²

Ein Trainer sollte sich bewusst sein, dass er zu jeder Zeit den Verein, sowie dessen Werte vertritt und damit verantwortungsvoll umgehen muss.

Kompetenzen

fachlich

- Fußballerisches Fachwissen in Training und Spiel alters- und leistungsgerecht anwenden können.

didaktisch- methodisch

- Inhalte des Trainings alters- und leistungsgerecht auswählen sowie vermitteln können.

organisatorisch

- Inhalte geschickt umsetzen und den Rahmen für ein funktionierenden Spiel- und Trainingsbetrieb stecken.

Persönliche Anforderungen

sozial

- Spaß und Freude am Fußball vermitteln
- Loben und Leistungen anerkennen und wertschätzen
- Geschickt mit den Spielern umgehen, jeden ernst nehmen
- Gruppenzusammenhalt fördern, aber auch die Individualität stärken
- Kontakte zu Eltern pflegen

Vorbild

- Pünktlichkeit
- Begeisterung am Fußball vorleben
- Altersgerechter Umgangston
- Konsequentes und authentisches Auftreten
- Gerechtigkeit
- Toleranz und Fairplay vorleben
- Fähigkeit zur Eigenreflexion

² Lehrmaterialien NFV C-Lizenz

Handlungsleitfaden zur Prävention beim SC Hainberg



Quelle: Sportjugend Niedersachsen

Der SC Hainberg möchte ein unbequemer Ort für potenzielle Täter sein. Wir folgen dem Ansatz des Bundeskinderschutzgesetzes (BKisSchG).

Wir wollen so...

- ✗ unserer Verantwortung für die uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen gerecht werden,
- ✗ dem Auftrag des Gesetzgebers Folge leisten, sich mit dem Thema Kinderschutz zu beschäftigen § 72a SGB VIII,
- ✗ den Verein absichern und weiter entwickeln.

Denn einem Verein, der gute Präventionsarbeit leistet, vertraut man sein Kind mit gutem Gewissen an. Es ist ein qualitatives Merkmal einer verantwortlichen und umsichtigen Vereinsarbeit. Dieses ist unser Anspruch.

Das Präventionskonzept besteht aus vier Bausteinen.

- 1: Vertrauensperson benennen - Klären von Verantwortlichkeiten
- 2: Ablaufplan bei Verdachtsfällen
- 4: Qualifizierte Trainer*innen
- 4: Verhaltensregeln aufstellen
- 5: Maßnahmen verstetigen

Das Präventionskonzept befindet sich derzeit noch in der Abstimmung mit Partnerorganisationen und soll ab September 2020 eingeführt werden.

Kapitel 4:

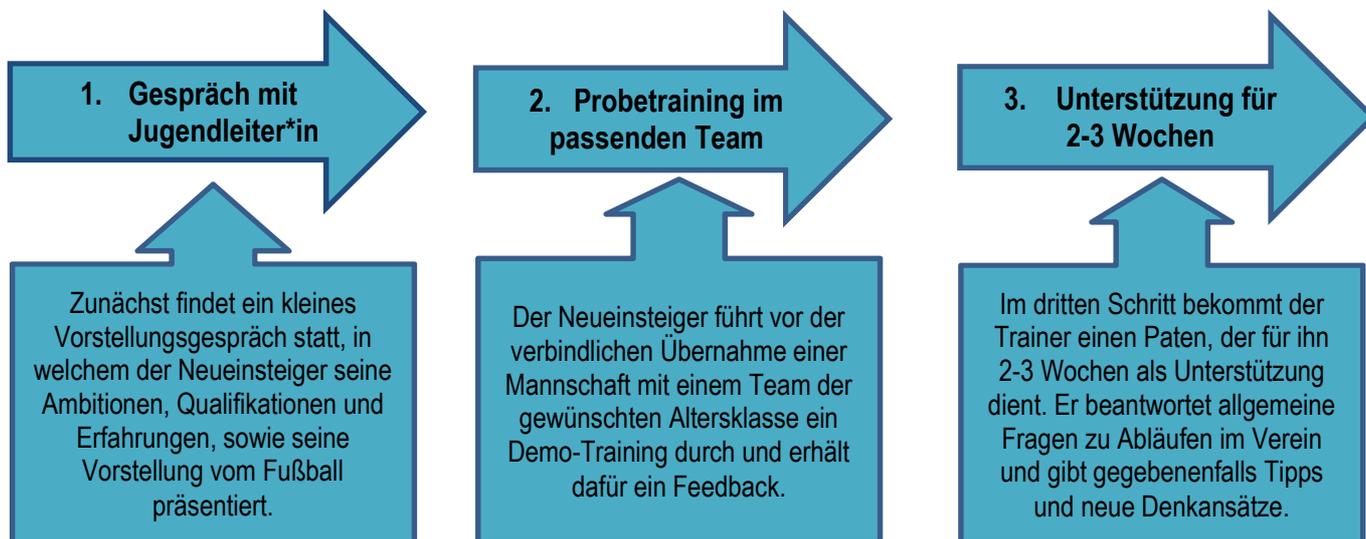
Mannschaftsorganisation



Neueinsteiger*innen beim SC Hainberg

Neueinsteiger sollen möglichst optimal in das Vereinsleben beim SC Hainberg starten, weswegen die Integration neuer Trainer und Spieler in der G-D-Jugend in folgenden Schritten erfolgt:

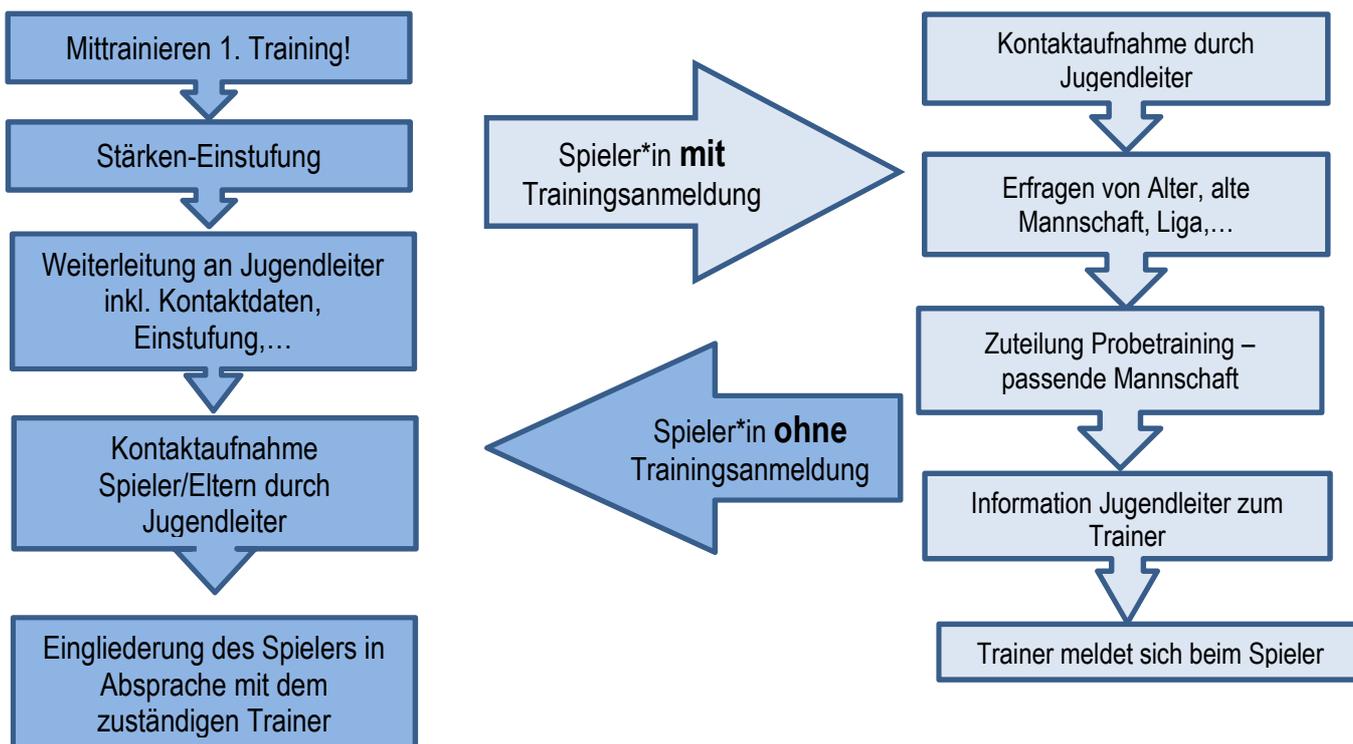
Neueinsteiger*innen – Trainer*innen



Die Förderung im Basisbereich G-D-Jugend hat beim SC Hainberg einen hohen Stellenwert. Um dem gerecht zu werden, benötigen wir engagierte Trainer, die über die nötige Fachkompetenz verfügen und die Philosophien des Hainberger Basisbereichs verkörpern.

Intern oder extern angebotene Fortbildungsmöglichkeit sollten daher von den Jugendtrainern gewissenhaft wahrgenommen werden. Trainerlizenzen, die auf Kreis-oder Landesebene zu erwerben sind, können das fußballerische und pädagogische Wissen der Trainer optional fördern.

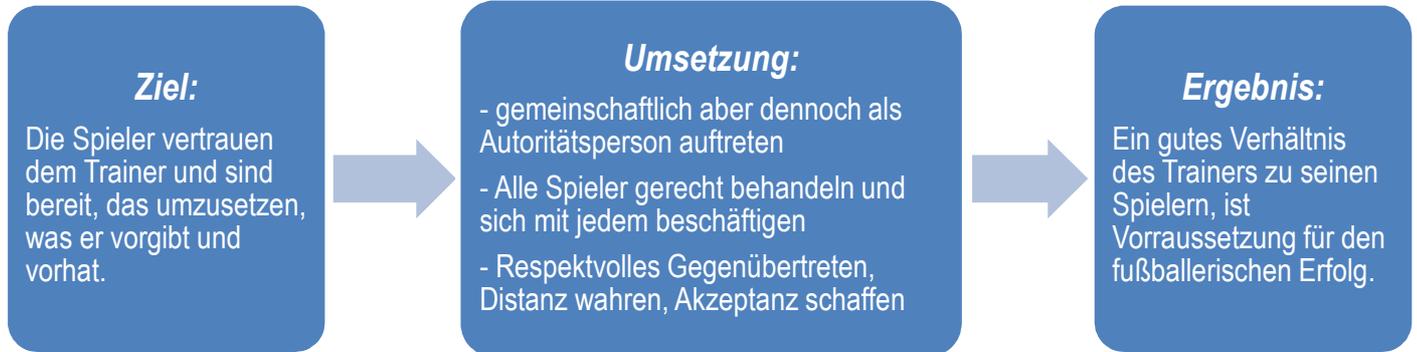
Neueinsteiger*in – Spieler*in



Teamkommunikation mit Eltern und Spieler*innen

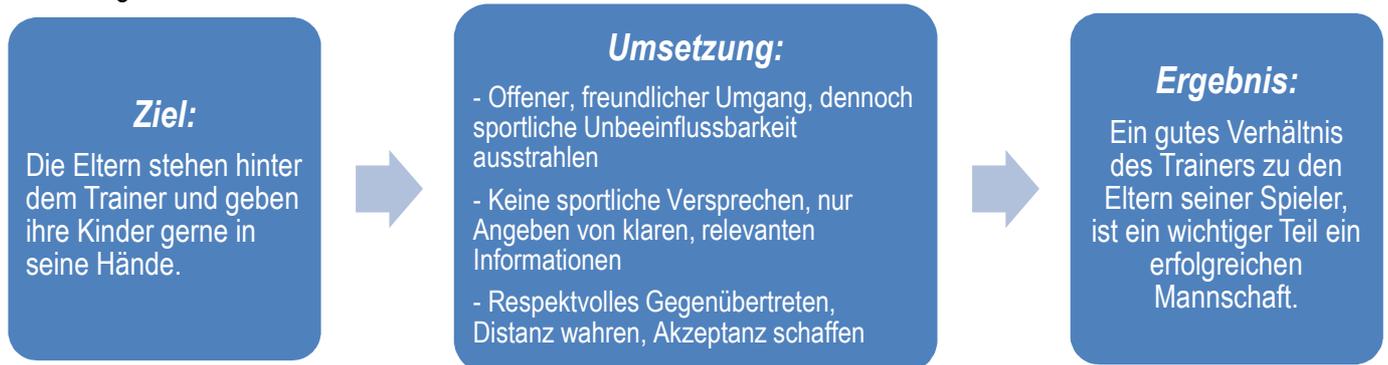
Kommunikation und Verhältnis zu den Spielern

Schon das erste Auftreten eines Trainers ist wichtig für eine gute Zusammenarbeit mit den Spielern und jeder Trainer sollte ein gutes Verhältnis zu seinen Spielern anstreben.



Kommunikation und Verhältnis zu den Eltern

Die Kommunikation abseits des Trainingsplatzes sollte im Basisbereich vorrangig über die Eltern, sowohl über digitale Plattformen (Soziale Medien, E-Mail, o.ä.), als auch über Treffen (Elternabend, o.ä.) ablaufen. Der Trainer sollte ein gutes Verhältnis zu den Eltern anstreben.



Einbindung der Eltern

Als Bezugsperson spielen die Eltern bei Anfängern und jungen Spielern eine große Rolle und sollten zu Beginn auch in der Nähe sein. Nach einer individuellen Gewöhnungsphase an Team und Trainer sollte diese elterliche Präsenz abgebaut werden, um die Eigenständigkeit der Kinder zu fördern.

Dennoch sind die Eltern ein nicht unwichtiger Bestandteil einer Mannschaft und können zur Mitarbeit mit in das Mannschafts- und Vereinsleben einbezogen werden.



Mitarbeit

- Betreuungs- und Aufsichtsaufgaben
- Mit-Organisation bei Veranstaltungen, Turnieren, Abschlussfahrten
- Verwaltung der Mannschaftskasse
- Fahrtätigkeiten

keine Mitarbeit

- Alles Sportliche vertritt der Trainer
- Nur der Trainer gibt Hinweise und coacht
- Sportgeist der Eltern darf nicht zu Erfolgsdruck werden

Jahresplan

Der Jahresplan wird in fünf Phasen unterteilt. Die Saison beginnt mit einer *Vorbereitung*, gespielt wird eine *Hinrunde*, eine *Hallenrunde* und eine *Rückrunde*. Am Ende folgt ein *Saisonabschluss*. Geteilt wird der Jahresplan in **Mannschafts-** und **Trainerspezifische Aufgaben**.



1. Vorbereitung

- Kaderplanung
- Elternabend
- Testspiele
- Teambuilding
- Intensives Training

2. Hinrunde

- Spielbetrieb
- Trainingsbetrieb
- ➔ gesteuerte Trainingsintensität

3. Hallenrunde

- HKM-Betrieb
- Turniere
- Trainingsbetrieb in der Halle

4. Rückrunde

- Trainingsvorbereitung
- Spielbetrieb
- Trainingsbetrieb
- ➔ gesteuerte Trainingsintensität

5. Saisonabschluss

- Abschluss mit Eltern & Spielern
- Auswertung und Ausblick
- Planung der neuen Saison

1. Vorbereitung

- Trainertreffen
- Jugendtag
- Team melden

2. Hinrunde

- Interne Trainerfortbildung

4. Rückrunde

- Interne Fortbildung
- Überlegungen kommende Saison

3. Hallenrunde

- Fortbildung
- HKM melden

5. Saisonabschluss

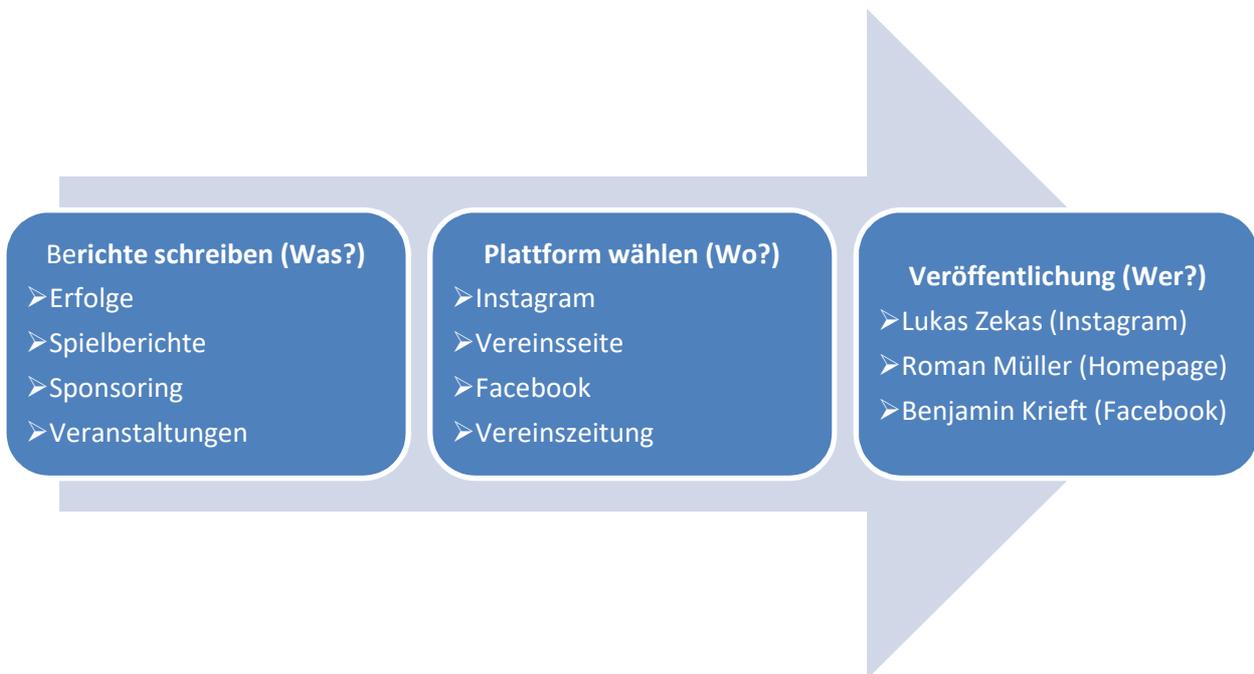
- Teamplanungen
- Kommunikation über neue Saison

Zum Jahresplan gehören auch die Schulferien der Jugendspieler. Die folgende Seite bringt einen Überblick über die aktuellen Ferienzeiten:
www.ferienwiki.de/ferientermine/de/niedersachsen

Öffentlichkeitsarbeit

Unter Öffentlichkeitsarbeit sind alle Maßnahmen zu verstehen, die das Ansehen (Ruf, Image) des SC Hainberg und seiner Mitglieder in der Öffentlichkeit stärken und pflegen. Durch eine Verbesserung der Einstellung von Dritten gegenüber dem SC Hainberg und seinen Angeboten wird das Erreichen der sportlichen und wirtschaftlichen Ziele (Kostendeckung über Beiträgen Spenden, Sponsoring) unterstützt.

Jedes Mitglied, jeder Trainer und jedes Team betreibt durch sein Auftreten Öffentlichkeitsarbeit nach innen und außen. Idealerweise wird jedes Jugendteam des SC Hainbergs in den sozialen Medien des Vereins oder der Vereinszeitung präsentiert. Dafür sollte ein Trainer sich die Mühe machen, Berichte oder Kurzmeldungen über die Medienkanäle des SC Hainberg zu veröffentlichen.



Wichtig: Alle namentlich oder bildlich erwähnten Spieler müssen eine Einverständniserklärung (inklusive Unterschrift von Erziehungsberechtigten) abgegeben haben.

Einwilligungserklärung und Gewährung von Bildrechten

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

Geburtsdatum: _____ Ort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Einwilligungserklärung und gewährte Rechte

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die von und mit mir entstandenen Foto- und Filmaufnahmen vom SC Hainberg zeitlich, örtlich und inhaltlich unbeschränkt genutzt werden dürfen. Dies schließt das Recht zur Veröffentlichung in Druckschriften des SC Hainbergs z. B. in Broschüren, auf Plakaten oder in Anzeigen, die öffentliche Zugänglichmachung in Onlineangeboten und Sozialen Medien, wie z. B. Facebook, Instagram, YouTube oder andere, sowie die Weitergabe an Partner, die im Rahmen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit mit dem SC Hainberg zusammenarbeiten, mit ein. Im Falle von Veröffentlichungen stelle ich keine Zahlungs- oder sonstige Ansprüche, auch nicht gegen Dritte, sofern nicht schriftlich etwas anderes vereinbart wurde.

Bearbeitung, Namensnennung

Die Aufnahmen dürfen nur unter Wahrung meines Persönlichkeitsrechts bearbeitet oder umgestaltet werden (z. B. Montage, Kombination mit Bildern, Texten oder Grafiken, fototechnische Verfremdung, Kolorierung). Es besteht kein Anspruch auf Namensnennung.

Datenschutz

Der SC Hainberg verarbeitet ihre personenbezogenen Daten grundsätzlich nur, soweit dies erforderlich ist. Die Verarbeitung ihrer Daten erfolgt nur nach ihrer Einwilligung, es sei denn, dass die Verarbeitung der Daten durch gesetzliche Vorschriften gestattet ist. Ihre persönlichen Daten (Name, Anschrift etc.) werden nicht der Öffentlichkeit zugänglich gemacht, sondern nur soweit notwendig im Zusammenhang mit der Lizenzierung des Aufnahmematerials verwendet. Sie stimmen mit Ihrer Unterschrift der Speicherung zu. Ein Widerruf dieser Einwilligung ist aus wichtigen Gründen möglich, steht jedoch, soweit nicht datenschutzrechtliche Gründe entgegenstehen, im Ermessen des Vereins. Ihre personenbezogenen Daten der Person werden gelöscht oder gesperrt, sobald der Zweck der Speicherung entfällt.

Hintergrund - Nutzung der Aufnahmen

Die Aufnahmen von Ihnen sollen im Rahmen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie zu Aus- und Fortbildungszwecken des SC Hainberg in Print- und Onlinepublikationen umfassend genutzt werden, dies schließt auch die Nutzung in einem etwaigen negativen Kontext mit ein. Mit dieser Vereinbarung sollen die dafür erforderlichen Rechte übertragen werden.

Dieser Vertrag unterliegt deutschem Recht. Nebenabreden bestehen nicht, mündliche Nebenabreden sind nicht wirksam. Ihre persönlichen Daten werden nicht der Öffentlichkeit zugänglich gemacht, sondern werden nur soweit notwendig im Zusammenhang mit der Lizenzierung des Aufnahmematerials verwendet. Sind einzelne Bestimmungen dieser Einwilligung unwirksam, so wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Einwilligung nicht berührt.

Ort, Datum, Unterschrift

Einverständnis der gesetzlichen Vertreter bei Minderjährigen

Als gesetzliche Vertreter der Person erklären wir hiermit unser Einverständnis mit allen Punkten der vorstehenden Vereinbarung.

Ort, Datum, Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

Sportverletzungen³

Jedem Trainer ist zu empfehlen an einem Erste-Hilfe-Kurs teilzunehmen, um Sicherheit beim Umgang mit Verletzungen im Training oder Spiel zu erlangen.

Die **PECH**-Regel zur Erstversorgung

Pause

Eistherapie

Compression

Hochlagern

Verhalten bei Sportunfällen

- Ruhe und Besonnenheit bewahren
- Training oder Spiel unter- bzw. abbrechen, dabei Aufsichtspflicht berücksichtigen
- Andere Eltern und ggf. Spieler im Rahmen ihrer Kompetenz beteiligen
- Verletzten betreuen (trösten, beruhigen)
- Erstversorgung durchführen
- Entscheidung über Notwendigkeit ärztlicher Behandlung treffen
- Bei Verdacht auf schwere Verletzung: Notruf unter 112 absetzen

Meldung von Unfällen beim Training oder im Wettkampf

- Während eines angesetzten Spieles: Meldung Verletzung beim Schiedsrichter, Aufnahme in den Spielbericht
- +
- Sportunfälle an die Geschäftsstelle des SC Hainberg unter Info@sc-hainberg.de melden
- Die Unfallversicherung ist eine Individualitätsversicherung. Die Kosten werden für die Erstversorgung werden regulär von den Krankenkassen übernommen.
- Wenn durch den Unfall außergewöhnliche Behandlungskosten für die Eltern entstehen, kann ein Antrag beim KSA auf Übernahme gestellt werden (Einzelfallentscheidung)

³ Lehrmaterialien NFV C-Lizenz

Kapitel 5:

Training

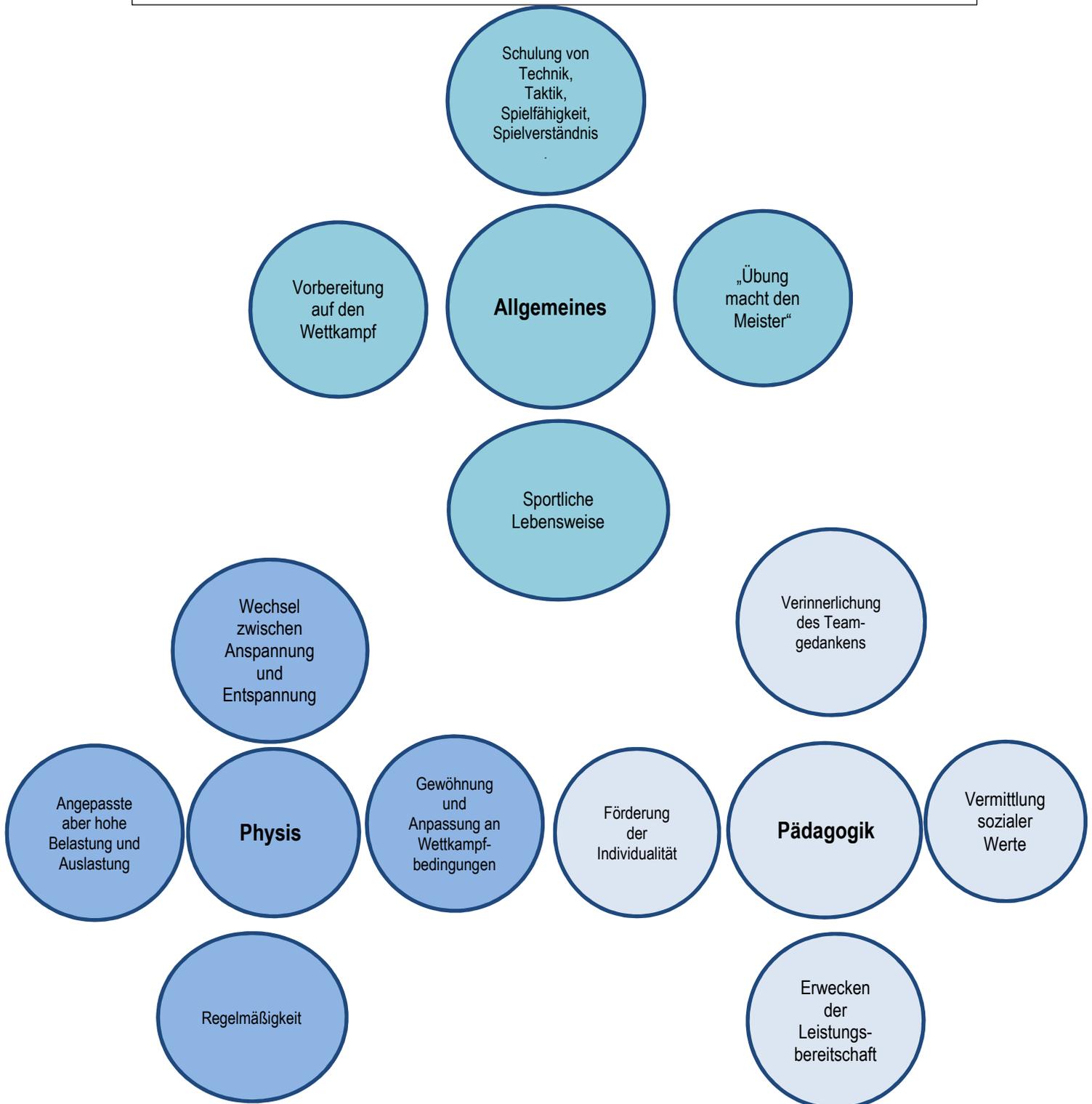


Grundsätze einer Trainingseinheit⁴

Training ist ein zielgerichteter und geplanter Prozess, bei dem das Können des Einzelnen verbessert werden soll.

Leistungsvermögen + Leistungsbereitschaft = Leistungsfähigkeit

Können + Einstellung/Einsatz = Qualität in Spielsituation



⁴ Lehrmaterialien NFV B-Lizenz

Vor dem Training

Checkliste Trainingsvorbereitung

Ein Training sollte vorher genau durchgeplant, Gestaltung und Trainingsmaß sollten bestimmt sein. Hier eine Checkliste für dich:

Phase 1: Rahmebedingungen prüfen

- Teilnehmeranzahl:* Wie viele Spieler nehmen an der Einheit teil?
- Materialien:* Was brauche ich? Wie viel brauche ich davon?
- Platz:* Wie viel Platz habe ich? Welcher Untergrund?
- Zeit:* Wie viel Zeit steht insgesamt zur Verfügung?
- Moral:* Wie sind die Spieler gestimmt? Wie gut haben wir zuletzt gespielt/trainiert?



Phase 2: Ziele festlegen

- Schwerpunkt/Zielsetzung:* Was will ich mit der Einheit erreichen oder verbessern?
- Letzte Einheit:* Wann haben wir zuletzt trainiert? Was haben wir zuletzt trainiert?
- Abwiegen:* Wie ist das Verhältnis von Übungs- und Spielformen?
- Zeit und Wichtigkeit:* Wie gewichte ich die Übungs- und Spielformen?
- Probe:* Steht bei mir der Ball im Mittelpunkt? Hat das Training einen Spaßfaktor?



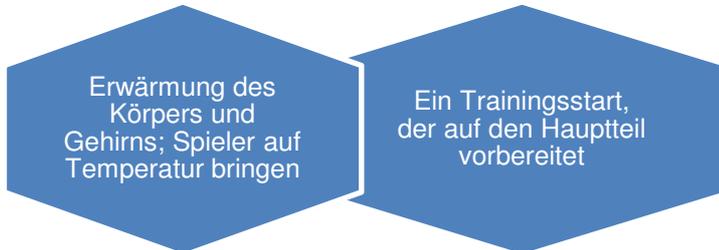
Phase 3: Vorbereitung Material und Aufbau

- Pünktlichkeit:* Wann bin ich da? Wann ist mein Trainerkollege da?
- Aufbau:* Schaffe ich es bis zum Trainingsbeginn alles aufgebaut zu haben?
- Gesamtaufbau:* Kann ich Umbauphasen während des Trainings vermeiden?
- Ausrüstung:* Bin ich selber sportlich gekleidet, habe ich Fußballschuhe an?
- Begrüßung:* Die Spieler freundlich und offen empfangen!



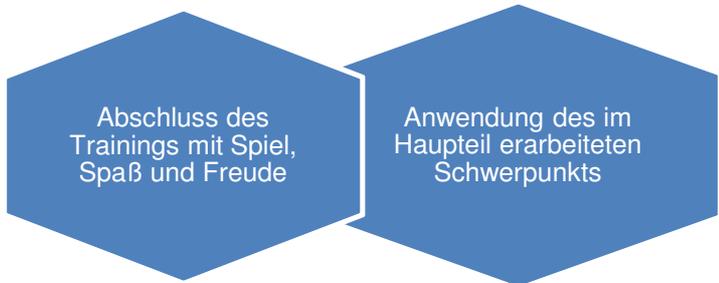
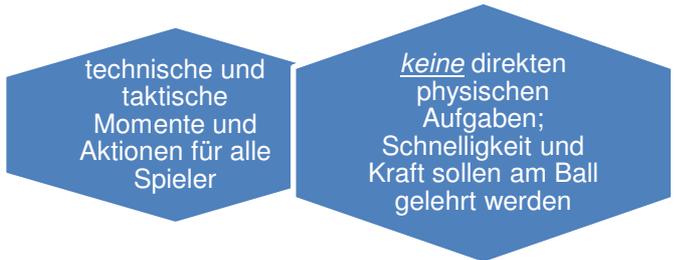
Vor dem Training – Vorbereitungsgrundsätze

Grundelemente einer Trainingseinheit



Im Aufwärmen werden spielerisch **fußballspezifische Elemente und Akzente** eingebaut (Antritte, Drehungen, Wendungen, Ballaktionen). Die Spieler werden **mit Ball** auf das Training und dessen Anforderungen eingestimmt.

Im Hauptteil soll **ein** technischer (Passspiel, Torschuss, etc.) oder taktischer (1 gegen 1, 2 gegen 2, etc.) **Schwerpunkt** klar erkennbar werden, auf dem das Trainierte aufbaut. Hierzu soll es Übungs- und Spielformen mit unmittelbarer Spielnähe geben. Insgesamt gilt es die Kreativität der Spieler zu fördern.



Beim wichtigen Abschluss des Trainings, sollte der Spaß nicht zu kurz kommen. Doch bei allem Spaß, soll auch auf Spannung und Wettkampfbedingungen geachtet werden. Hier sollen die Spieler besonders **kreativ** werden und **eigene Lösungen** finden. Der im Hauptteil erarbeitete Schwerpunkt sollte erneut aufgegriffen und durch **gezieltes Coaching** und/oder Provokationsregeln hervorgehoben werden.

Notation

Jede Trainingseinheit sollte nach einem Plan ablaufen, welchen sich der Trainer vorher auf einem Zettel notiert. Hier sollen alle Übungen und Spielformen ihren Platz finden und der Gesamttablauf soll zu sehen sein. Dieser Zettel hilft dem Trainer dann im Training situativ, denn er kann in der Hosentasche aufbewahrt sein und so schnell angeschaut werden.

Auf diesem Zettel können und sollen auch Coachingpunkte (zentrale Merkmale einer Bewegung oder Übung) und inhaltliche Details stehen – einfach alles was für das Training relevant ist.

Erwärmung
Ablauf der Trainingsform: ... Aufzeichnung: ...
Coachingpunkte: ... eingeplante Zeit: ...

Hauptteil
Ablauf der Trainingsform: ... Aufzeichnung: ...
Coachingpunkte: ... eingeplante Zeit: ...

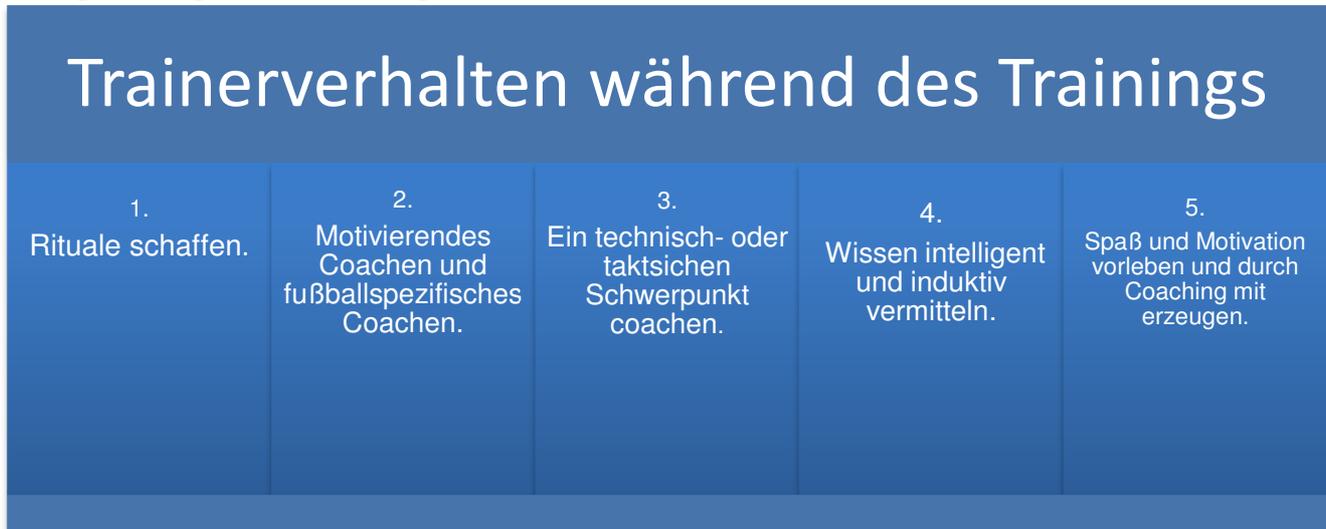
Abschluss
Ablauf des Trainingsspiels: ... Aufzeichnung: ...
Coachingpunkte: ... eingeplante Zeit: ...

Jede – auch für den Trainer – neue Übung sollte auf dem Zettel des Trainingsplans aufgezeichnet werden, um sich den Aufbau und Ablauf vor Augen zu führen. Folgende Zeichen können helfen:

- > Laufweg
- > Dribbelstrecke
- > Passweg
- X Spieler der trainierten Gruppe
- O Gegenspieler
- Hütchen/ Stange

Während des Trainings - Trainerverhalten

Aus der Hainberger Trainingsphilosophie leitet sich ein Leitfaden für das Verhalten eines Trainers während des Trainings ab. Folgende Grundsätze gelten:



Um die Trainingsphilosophie umsetzen zu können und den Lernprozess der Spieler zu fördern, bedarf es eines guten Coachings durch den Trainer.

Der Trainer sollte Spaß und Motivation als Grundgedanken vorleben, um dies auch von seinen Spielern fordern und ihnen die Begeisterung am Fußball vermitteln zu können.(5)

Fairness und Sportlichkeit sollten ebenso vorgelebt werden, auch bedingt durch das Vermitteln der allgemein gültigen Spielregeln.

Neben dem motivierenden Coachen, welches das Selbstvertrauen der Spieler stärkt, sollte der Trainer auch fußballspezifisch coachen und das korrigieren, was im technisch- oder taktischen Bereich falsch läuft. Denn ein Trainer sollte punktuell eingreifen und handeln, anstatt nur zuzusehen und laufen zu lassen. (2)

Dieses fußballspezifische Coachen, sollte sich auf den vorher gesetzten technischen- oder taktischen Schwerpunkt fokussieren, die Spieler auf wichtige Elemente der Ausführung hinweisen und ihnen die Bedeutsamkeit sowie Vorteile für das eigene Können und das Spiel deutlich machen .(3)

Völlige Fehlerfreiheit ist zu Beginn einer Trainingsform kaum realisierbar. Deshalb muss es das Ziel sein, den Ball so schnell wie möglich ins Rollen zu bringen und den Spielern erstmal die Freiheit zu geben sich selbst an der Aufgabe auszuprobieren. Dieses wenige Reden und Vorgeben ist der erste Teil der angezielten hohen Induktivität. Im zweiten Teil ist es dann wichtig den Spielern die richtigen Lösungen der Situationen beizubringen. Hier sollte man Beispielmomente nutzen, in denen man die Aktion einfriert, mit der betroffenen Gruppe das Wichtigste bespricht, sie auf Fehler aufmerksam macht und Lösungsmöglichkeiten erarbeitet.

All das kann man durch geschickte Fragestellungen induktiv (Vom Einzelnen und Besonderen zum Allgemeinen) erarbeiten und die Spieler am Lösungsprozess teilhaben lassen, wodurch sie spielintelligenter werden.(5)

Zu Beginn und Ende des Trainings, sowie als Belohnung oder Konsequenz eines Fehlverhaltens sollte es Rituale geben, an denen sich die Mannschaft orientieren kann und welche das Teamgefühl stärken. (1)

Während des Trainings – methodisches Arbeiten

Im Verlauf einer Trainingseinheit werden von einem Trainer verschiedene Kompetenzen gefordert. Folgende methodische Verhaltensempfehlungen sollte er dabei berücksichtigen:

Der Trainer...

...ist Vorbild in Auftreten und Verhalten.



...steht bei Erklärungen und Demonstrationen vor der Gruppe.

...stellt Aufgaben ohne vorher zu sehr ins Detail zu gehen.

...macht auch einfache Übungen immer vor.



...spricht erst wenn alle beteiligten Spieler zusammengekommen sind.

...hat verständnisvollen und verbindlichen Umgangston.

...spricht ruhig und langsam.



...arbeitet vom Leichten zum Schweren.

...passt situativ und spontan die Rahmenbedingungen einer Trainingsform an.

...lässt einer Übung die nötige Zeit und kommt nicht direkt zur nächsten.

...positioniert sich außerhalb der laufenden Trainingsform.

...spielt nur ab und zu mit und spielt dabei eine sehr untergeordnete Rolle.



...erläutert jede seiner Korrekturen.

...korrigiert erst nachdem ein Fehler wiederholt aufgetreten ist.

...korrigiert auch beim Einzelnen, während die anderen weiterspielen.

...korrigiert nur wenige Fehler am Stück.

...friert in Trainingsformen ein und erklärt den Fehler in der Situation.

...korrigiert erst und demonstriert danach.



...stellt geschickte Fragen um die Spieler an der Fehlererkennung zu beteiligen.

...fragt die Spieler nur das, was sie auch wissen oder beobachten können.

...lässt die Spieler eigene Lösungsansätze formulieren.



...motiviert seine Spieler durch Lob und Anerkennung.

...stärkt die Stärken seiner Spieler und schwächt ihre Schwächen.

...beachtet Rechts- und Linksfüße.

...beachtet die unterschiedlichen Leistungsstände.

...schaut auf jeden Einzelnen und versucht ihn zu verbessern.



Nach dem Training

Zu einem guten Training gehören ein sichtbarer Abschluss und eine gute Nachbereitung, was sich in folgenden Schritten niederschlägt:

Abbau:

Die Trainingsmaterialien einsammeln (lassen) und auf Vollständigkeit prüfen, den Platz wenn nötig räumen.

Verabschiedung und Ausblick:

In der Abschlussansprache das Training kurz reflektieren, dann mit positiven Worten von den Spielern verabschieden und Ausblick auf den nächsten Termin (Spiel oder Training) geben.

Betreuung:

Vor Ort bleiben, bis jeder Spieler von einer anderen gültigen Aufsichtsperson betreut wird.

Fazit:

Eigenes Fazit bilden und überlegen wie sich dieses auf das nächste Training oder Spiel auswirkt.

Dokumentation:

Notieren wer teilgenommen hat und wer nicht.

„Der Trainer ist der erste der kommt und der letzte der geht!“

Lexikon der Spiel- und Trainingsprache

Das Lexikon der Spiel- und Trainingsprache dient als Vorlage der wichtigsten Begriffe, die im Wortschatz eines Fußballers nicht fehlen dürfen. Die angeführten Kommandos haben einen empfehlenden Charakter und sollen von den Trainern je nach Altersstufe der Spieler individuell umgesetzt werden.

Kommunikation Spieler

Im Ballbesitz

Mitspieler zu Ballabgabe auffordern → *Klatsch; Kommt was*

Mitspieler zum Ballhalten auffordern → *Dreh; Zeit; Platz*

Mitspieler zu Doppelpass auffordern → *Doppel; Wieder; Nochmal*

Mitspieler das eigene Eingreifen signalisieren → *Ich; Meiner; Lass; Du*

Bei gegnerischem Ballbesitz

Mitspieler zu Seitenverschiebung auffordern → *Schieben; Rüber*

Mitspieler zu Ballgewinn auffordern → *Druck, Pressing, Jagen*



Kommunikation Trainer

Im Ballbesitz

Spieler zu geordnetem Spielaufbau auffordern → *Geduldig; Ruhig bleiben*

Spieler zu Ballbesitzsicherung auffordern → *Auflösen; Rausspielen*

Spieler zu Aktionen auffordern → *Angebote; Bewegung*

Bei gegnerischem Ballbesitz

Spieler zu Ballgewinn auffordern → *Zweikampf; Anlaufen; Druck geben*

Spieler zu Vorrücken auffordern → *Rausschieben; Schritte vor*

Fair Play vorleben → *Fair; ohne Foul*



Kapitel 6:

Trainingsinhalte G-D Jugend



Techniktraining



Zweikampftraining



Fußballspiele



Koordinationsschulung

Sieben-Jahres-Konzept⁵

Jugend/Altersklasse	Leitidee	Mögliche Schwerpunkte	Spielfeld und Spielbetrieb	Regeln und Ball
G-Junioren (U7 und jünger)	Spielen und Bewegen	Kennenlernen der Basistechniken und Grundzügen des Fußballspiels	<i>Spielfeld: Funiño</i> <i>Spieldauer: individuell</i> <i>Spielbetrieb:</i> ➤ Funiño-Spieltage/FairPlay-Liga	<i>Regeln:</i> ➤ Keine Rückpassregel ➤ Keine Abseitsregel ➤ Unbegrenzt Wechseln <i>Ball:</i> ➤ Leichtspielball Größe 4 (290 g)
F-Junioren (U8 und U9)	Spielen und Üben	Üben einer flüssigen Ausführung der Basistechniken, Thematisierung des 1 vs. 1 in seinen Grundzügen (offensiv und defensiv)	<i>Spielfeld:</i> ➤ 35 x 40 Meter im 7 gegen 7 <i>Spieldauer:</i> ➤ 2 x 20 Min. <i>Spielbetrieb:</i> ➤ FairPlay-Liga	<i>Regeln:</i> ➤ Keine Rückpassregel ➤ Keine Abseitsregel ➤ Unbegrenzt Wechseln <i>Ball:</i> ➤ Leichtspielball Gr. 4-5 (290 g)
E-Junioren (U10 und U11)	Spielen und Lernen	Erlernen einer sicheren Anwendung der Basistechniken mit beiden Füßen unter Druck, Überzahl- und Unterzahlsituationen ausspielen, umfangreiche Schulung des 1 vs. 1 mit Torschuss	<i>Spielfeld:</i> ➤ 35 x 55 Meter im 7 gegen 7 <i>Spieldauer:</i> ➤ 2 x 25 Min. <i>Spielbetrieb:</i> ➤ Spielrunden auf Kreisebene	<i>Regeln:</i> ➤ Rückpassregel ➤ Abseitsregel ➤ Unbegrenzt Wechseln <i>Ball:</i> ➤ Leichtspielball Größe 5 (290 g)
D-Junioren (U12 und U13)	Spielen und Trainieren	Dynamische und variable Anwendung der Basistechniken in Spielsituationen, Fördern der Fähigkeit Entscheidungen zu treffen, Intensive Thematisierung Individual- und Gruppentaktischer Mittel (Doppelpass, Hinterlaufen etc.)	<i>Spielfeld:</i> ➤ 70 x 50 Meter im 9 gegen 9 <i>Spieldauer:</i> ➤ 2 x 30 Min. <i>Spielbetrieb:</i> ➤ Spielrunden auf Kreisebene	<i>Regeln:</i> ➤ Rückpassregel ➤ Abseitsregel ➤ Maximal 4 Auswechselspieler; unbegrenzt Wechseln <i>Ball:</i> ➤ Leichtspielball Größe 5 (350 g)

⁵ Lehrmaterialien NFV C-Lizenz

Wegweiser G-Jugend (U6/U7)⁶

Bewegungskönnen:



Persönlichkeitsmerkmale:



⁶ Lehrmaterialien NFV C-Lizenz

Inhaltsbausteine fürs Training (U6/U7)

Techniktraining:

- Kennenlernen der Basistechniken (Passen, Dribbeln, Schießen, Fintieren, Ballverarbeitung)
 - ➔ Hin zu einem Können, das in einfachen Übungen und kleinen Spielen abrufbar ist.
- Erstes Üben der technischen Elemente
 - ➔ In einfachen Übungsformen einen technischen Schwerpunkt beleuchten und den Spielern das Wichtigste und Grundlegendste simpel und effektiv beibringen.
- Gefühl für den Ball bekommen
 - ➔ Erstes Kennenlernen von hohen, flachen und springenden Bällen.
 - ➔ Unterschiedliche Bälle kennenlernen: *Fußball, Softball, Tennisball, Luftballon*
 - ➔ Kennenlernen der Bedeutung von mehrkontakt- und direktem Stoß (Pass, Schuss).
- Eingeschränkte Entscheidungsfreiheit geben
 - ➔ Spieler mit ersten kleinen Entscheidungen in Übungsformen konfrontieren: *Zu wem spiele ich den Ball, wann schließe ich ab, welche Technik wende ich an.*
- Kennenlernen der Beidfüßigkeit
 - ➔ Erste Aufgaben, bei denen kurz auch der schwache Fuß genutzt werden muss.
- Schulung der Basics der Bewegung ohne Ball
 - ➔ Einfache Grundlagen thematisieren: Bewegung zum Ball und weg vom Gegner.
 - ➔ Einfache Kommunikation der Spieler schulen.



Zweikampftraining:

- 1 gegen 1 in kleinen Spielen schulen
 - ➔ In kleinen Spielen (Funiño, Nummernfußball) den Fokus aufs 1 gegen 1 legen und gewonnene Zweikämpfe belohnen (Torerfolge ermöglichen).
- Erster Einbau anderer Gleichzahlsituationen und kleinen Überzahlsituationen
 - ➔ Gleichzahl- und Überzahlsituation in kleinen Fußballspielen (Funiño, Nummernfußball) einbauen und von den Spielern zunächst selbst lösen lassen, später selbst Input geben und kleine Lösungsmöglichkeiten vorgeben.
 - ➔ Lösen der Situationen mit Team- und Einzelaktionen.
- Alle Zweikampf-Inhalte offensiv wie defensiv positiv begleiten und vermitteln
 - ➔ Das Wichtigste beherrschen, um offensiv wie defensiv das 1 gegen 1 gewinnen können.



Fußballspiele:

- Detaillierte Einführung des grundsätzlichen Spielgedankens
→ „Tore erzielen und verhindern“ als Grundsatz jedes Trainingsspiels.
- Einführung einfacher taktischer Verhaltensregeln
→ Torerzielung durch Zusammenspiel aber auch Einzelaktionen provozieren.
→ Torverhinderung und Ballwiedergewinn ebenso belohnen.
- Erste Ansätze des Positionsspiels
→ Durch Trainingsspiele aufzeigen, dass es Verhaltensunterschiede auf unterschiedlichen Positionen gibt. (Außen und Zentral, sowie Vorne und Hinten)
→ Jeder Spieler sollte mal auf jeder gegebenen Position zum Einsatz kommen.
- Detaillierte Einführung in die Spielregeln
→ Besprechen der wichtigsten Regeln wie: *Anstoß, Abstoß, Freistoß, Strafstoß, Eckstoß, Einwurf*, durch Einbau in Übungen und Spielen.
- Motivierendes Spielen
→ Viele Fußballspiele in kleinen Teams bis zu 5 gegen 5 (Funiño, Nummernfußball), Spielern Freiheiten lassen.
→ Kreativität und individuelles Handeln fördern durch Spiele mit wenigen Spielern, in denen die Spieler selbst spielnahe Entscheidungen treffen müssen → Funiño.
→ Für viele Erfolgserlebnisse sorgen, also viele Tormöglichkeiten anbieten.



Koordinationsschulung:

- Vielfältige Bewegungsangebote schaffen
→ Über unterschiedliche Bewegungsaufgaben im Beisein des Balles, die Koordination schulen: *vorwärts, rückwärts, seitlich, hüpfen, auf allen Vieren*.
- Belastungsgrenzen austesten
→ Mit intensiven Übungsformen und Spielen die Spieler an ihre Belastungsgrenze locken und somit auch eine gewisse Mentalität schulen.
→ Intensive Übungsphasen und Spiele mit kurzen Wegen und Zeiten, sowie dann viele, kurze Erholungspausen.



Wegweiser F-Jugend (U8/ U9)⁷

Bewegungskönnen:



Persönlichkeitsmerkmale:



⁷ Lehrmaterialien NFV C-Lizenz

Inhaltsbausteine fürs Training (U8/ U9)

Techniktraining:

- Erlernen der Basistechniken (Passen, Dribbeln, Schießen, Fintieren, Ballverarbeitung)
 - ➔ Hin zu einer flüssigen Ausführung, die auch bei Zeit- und individuellem Gegnerdruck erhalten bleibt und abrufbar ist.
 - ➔ Einen technischen Schwerpunkt vielseitig beleuchten.
- Förderung der Balleinschätzung und Ballgeschicklichkeit
 - ➔ Einbauen von flachen, hohen und springenden Bällen sowie das Spiel mit unterschiedlich vielen Ballkontakten in Übungsformen.
- Spieler mit Entscheidungsfreiheit konfrontieren
 - ➔ In Übungsformen oder einfachen Spielformen den Spielern eine eingeschränkte Entscheidungsfreiheit und Kreativität geben, mit der sie kleine, unkomplizierte Entscheidungen treffen müssen, welche Technik angewandt werden muss.
- Erstes spezifisches trainieren der Beidfüßigkeit
 - ➔ Übungen so auslegen, dass der schwache Fuß genutzt werden muss, hin zu einer präzisen Ausführung einfacher, entscheidender Bewegungsabläufe.
- Erstes Einbauen der Aktivität ohne Ball
 - ➔ Thematisieren der Bedeutung der Bewegung ohne Ball, Freilaufbewegungen.
 - ➔ Einfache Kommunikation der Spieler einfordern.



Zweikampftraining:

- Erstes Training des 1 gegen 1
 - ➔ Einbauen von 1 gegen 1 Situationen in Übungen oder kleinen, einfachen Spielformen, kreativen Freiraum geben in der 1 gegen 1 Aktion.
 - ➔ Einbettung des 1 gegen 1 in interessante und intensive Aufgaben mit dem Anreiz ein Tor zu erzielen: *auf ein Tor, auf zwei Tore, mit Kontertor für Verteidiger.*
- Erstes Training anderer Gleichzahlsituationen
 - ➔ Einbettung der Gleichzahlsituation in Aufgaben mit dem Anreiz ein Tor zu erzielen. Lösen der Situationen mit Team- und Einzelaktionen.
- Trainieren von kleinen Überzahlsituationen
 - ➔ Einbettung der Überzahlsituation in Aufgaben mit dem Anreiz ein Tor zu erzielen.
 - ➔ Thematisieren der Bedeutung einer Überzahl, schnelles, zielstrebiges, zum Tor führendes Ausnutzen trainieren.
- Alle Zweikampf-Inhalte offensiv wie defensiv schulen
 - ➔ Grundlegende, einfache individualtaktische Inhalte offensiv und defensiv schulen.
 - ➔ Das Wichtigste beherrschen, um offensiv wie defensiv das 1 gegen 1 gewinnen können.



Fußballspiele:

- Detaillierte Einführung des grundsätzlichen Spielgedankens
→ „Tore erzielen und verhindern“ als Grundsatz jedes Trainingsspiels.
- Einführung einfacher taktischer Verhaltensregeln
→ Torerzielung durch Zusammenspiel aber auch Einzelaktionen provozieren.
→ Torverhinderung und Ballgewinn ebenso belohnen.
- Erste Ansätze des Positionsspiels
→ Durch Trainingsspiele aufzeigen, dass es Verhaltensunterschiede auf unterschiedlichen Positionen gibt. (Außen und zentral, sowie vorne und hinten)
→ Jeder Spieler sollte mal auf jeder gegebenen Position zum Einsatz kommen.
- Detaillierte Einführung in die Spielregeln
→ Detailliertes Besprechen von Regeln wie: *Anstoß, Abstoß, Freistoß, Strafstoß, Eckstoß, Einwurf, durch Einbau in Übungen und Spielen.*
- Motivierendes Spielen
→ Kreativität und individuelles Handeln fördern durch Spiele mit wenigen Spielern, in denen die Spieler selbst spielnahe Entscheidungen treffen müssen → Funiño.
→ Für viele Erfolgserlebnisse sorgen, also viele Tormöglichkeiten anbieten.
→ Fußball mit der Intensität spielen, die auch im Punktspiel gezeigt werden soll.
→ Viele Fußballspiele in kleinen Teams bis zu 5 gegen 5, falls möglich auch mal ein 7 gegen 7 am Trainingssende spielen.



Koordinationsschulung:

- Schaffung koordinativer Grundlagen
→ Erste spezifisch koordinative Aufgaben mit Ball geben.
→ Unterschiedliche Bewegungsabläufe schulen.
- Belastungsgrenzen austesten
→ Mit intensiven, motivierenden Übungsformen und Spielen die Spieler an ihre Belastungsgrenze locken und somit auch eine gewisse Mentalität schulen.
- Alternative Trainingsmethoden
→ Möglich ist es auch, erste Elemente von Trainingsmethoden wie Life Kinetik oder Neuroathletik einzubinden, um die Koordination abwechslungsreich zu verbessern.

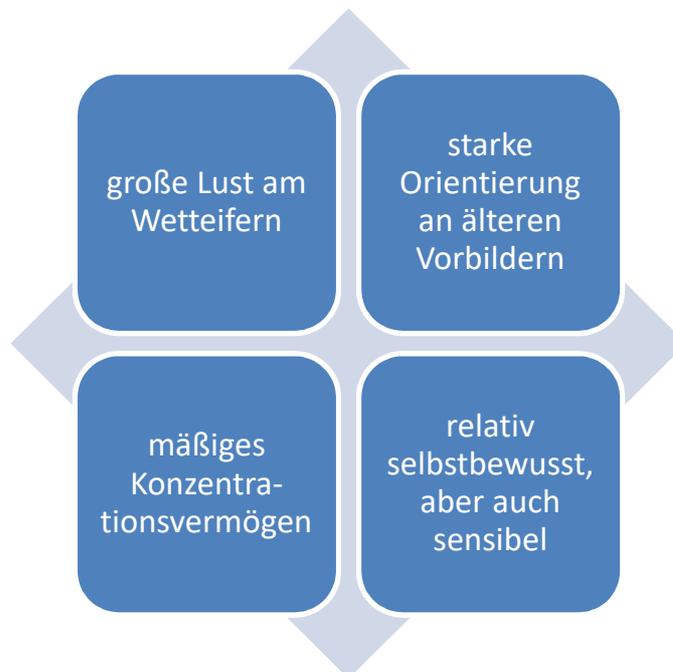


Wegweiser E-Jugend⁸

Bewegungsmerkmale:



Persönlichkeitsmerkmale:



⁸ Lehrmaterialien NFV C-Lizenz

Inhaltsbausteine fürs Training (U10/ U11)

Techniktraining:

- Weiterentwicklung der Basistechniken (Passen, Dribbeln, Schießen, Fintieren, Ballverarbeitung)
 - ➔ Hin zu der sicheren Anwendung auch unter Gegnerdruck in Spielformen.
 - ➔ Technischen Schwerpunkt im Detail trainieren.
- Förderung der Ballgeschicklichkeit und des Ballgefühls
 - ➔ Aufgaben mit flachen, springenden, hohen Bällen, sowie mit mehr und weniger zur Verfügung stehenden Ballkontakten, bis zur Umsetzung in Spielformen.
- Förderung des selbstbewussten und kreativen Handelns
 - ➔ In Übungs- und Spielformen darauf achten, dass die Spieler die Möglichkeit haben, ihre Entscheidungen selbst zu treffen und die Abläufe nicht schon alle vorgegeben sind.
- Stärken des starken Fußes, Einfordern der Anwendung des schwachen Fußes
 - ➔ Übungen und Spielformen so auslegen, dass die Nutzung beider Füße erforderlich ist.
- Grundlegende, umfangreiche Schulung der Aktivität ohne Ball
 - ➔ Einbauen der Elemente: Auftaktbewegung, Absetzbewegung, offene Spielstellung, Ballorientierung, Kommandos. (in Spiel- und Übungsformen)



Zweikampftraining:

- Grundlegende, isolierte, umfangreiche Schulung des 1 gegen 1
 - ➔ Interessante und lernintensive Zweikampfaufgaben in verschiedenen Varianten: *auf ein Tor, auf zwei Tore, auf dem Flügel, mit dem Rücken zum Tor.*
- Schulung anderer Gleichzahlsituationen
 - ➔ Lösungsmöglichkeiten, also gruppentaktische Mittel, mit den Spielern erarbeiten und besprechen.
 - ➔ Gezieltes Fordern und Belohnen von Doppelpässen und Hinterlauf-Bewegungen in Spiel- und Übungsformen mit Zweikampf.
- Regelmäßiges Einbauen kleiner Überzahl- und Unterzahlsituationen
 - ➔ Unterschiede zu Gleichzahlsituationen thematisieren und isoliert trainieren.
 - ➔ Lösungsmöglichkeiten mit Spielern zusammen erarbeiten.
- Alle Zweikampf-Inhalte offensiv wie defensiv schulen
 - ➔ Zwischen offensiv und defensiv unterscheiden und beides isoliert trainieren.
 - ➔ Zunächst auf die Defensive konzentrieren und auf der defensiven Grundlage dann das offensive Zweikampfverhalten schulen.



Fußballspiele:

- Erweiterung des grundsätzlichen Spielgedankens
 - ➔ „Tore erzielen und verhindern“ als Grundsatz jedes Trainingsspiels.
- Vertiefen einfacher taktischer Verhaltensregeln
 - ➔ Torerzielung durch Zusammenspiel aber auch Einzelaktionen provozieren.
 - ➔ Torverhinderung und Ballgewinn ebenso belohnen.
- Vertiefung des Positionsspiels
 - ➔ Durch die Trainingsspiele positionsspezifische Abläufe festigen. Darauf achten, dass jeder Spieler mal auf jeder Position zum Zug kommt.
- Vertiefen der Spielregeln
 - ➔ Erklären und Einbauen der Abseitsregel, welche in der E-Jugend zum ersten Mal Teil des Spiels wird. Diese sollte auch in den Trainingsspielen dosiert zum Einsatz kommen + Neueinführung der Rückpass-Regelung.
- Motivierendes Spielen
 - ➔ Erste Provokationsregeln einbauen, um die Spieler zu fordern: beschränkte Ballkontakte, Spielerreduzierung bei erzieltm Tor, etc.
 - ➔ Sonderregeln, um die Anwendung des vorher trainierten Schwerpunkts zu provozieren: Dribbel-Tore, Tor erst nach erfolgreichem 1 gegen 1, etc.
 - ➔ Kreativität und individuelles Handeln fördern durch Spiele mit wenigen Spielern, in denen die Spieler selbst spielnahe Entscheidungen treffen müssen. ➔ Funiño
 - ➔ Fußball mit der Intensität spielen, die auch im Punktspiel gezeigt werden soll.
 - ➔ Viele Fußballspiele in kleinen Teams bis zu 5 gegen 5, falls möglich auch mal ein 7 gegen 7 am Trainingsende spielen.
- sportlicher Erlebnisse
 - ➔ Zusätzliche Spiele und Übungen zur Förderung der Bewegungskicklichkeit.



Koordinationsschulung:

- Vermittlung vielseitiger sportlicher Erlebnisse
 - ➔ Zusätzliche Spiele und Übungen zur Förderung der Bewegungskicklichkeit.
- Grundlagenlegung des offensiven Spiels
 - ➔ Intensive Übungen und Spielformen sollen die Grundlage für das angezielte offensive Spiel sein.
- Alternative Trainingsmethoden
 - ➔ Trainingsmethoden wie Life Kinetik oder Neuroathletik können die Koordination der Spieler verbessern.



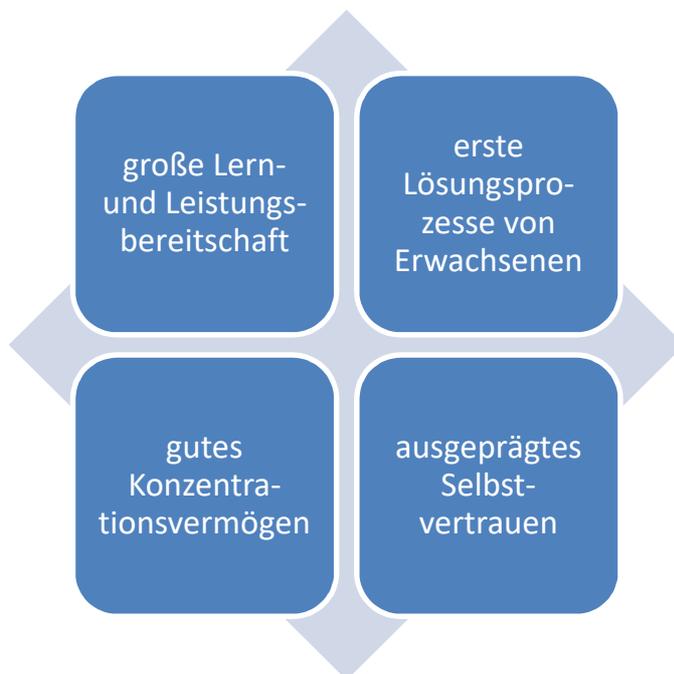
□

Wegweiser D-Jugend (U12/ U13)⁹

Bewegungskönnen:



Persönlichkeitsmerkmale:



⁹ Lehrmaterialien NFV C-Lizenz

Inhaltsbausteine fürs Training (U12/ U13)

Techniktraining:

- Dynamisieren der Basistechniken (Passen, Dribbeln, Schießen, Fintieren, Ballverarbeitung)
 - ➔ Hin zu einer dynamischen, variablen Anwendung in komplexen, schnellen Spielsituationen. Möglichst spielnah trainieren und weniger reine Übungen.
- Festigen von Ballfertigkeiten, Ballgefühl und Ballgeschicklichkeit
 - ➔ Aufgaben zur Ball- Annahme, Verarbeitung und Weitergabe von flachem, springendem oder hohem Zuspielen, auch unter Zeit und Gegnerdruck.
- Fordern des selbstbewussten und kreativen Handelns
 - ➔ Die Entscheidungsfreiheit der Spieler so wenig wie möglich einschränken und sie möglichst oft selbst Lösungsmöglichkeiten finden lassen und diese im Anschluss erst besprechen und anderen Input hinzugeben.
- Schulung der Beidfüßigkeit
 - ➔ In Spielsituationen durch Provokationsregeln und Belohnungen die Nutzung beider Füße, besonders auch des schwächeren Fußes, fördern und fordern.
- Detaillierte Arbeit an der Bewegung ohne Ball
 - ➔ Automatisieren einfacher Bewegungsabläufe: *Auftaktbewegung, Absetzen, offene Spielstellung, ballorientierte Bewegung und einheitliche Kommandos.*
 - ➔ Erlernen geschickter Laufwege und täuschender Bewegungen in Spiel- und Übungsformen: *Kreuzen, Tempowechsel, im Rücken des Gegners.*



Zweikampftraining:

- Detaillierte, lernintensive Schulung des 1 gegen 1
 - ➔ Interessante und vielseitige Zweikampfaufgaben in verschiedenen Varianten: *auf ein Tor, auf zwei Tore, auf dem Flügel, mit dem Rücken zum Tor, gleichzeitig mit anderen im Chaos.*
 - ➔ Genaues Erarbeiten und Umsetzen von detaillierten Abläufen im 1 gegen 1 offensiv wie defensiv, bei isolierten und fokussierten Trainingsformen.
- Spielnahe Schulung aller Gleichzahlsituationen
 - ➔ Vertiefung der Lösungsmöglichkeiten, detailliertes Erarbeiten der gruppentaktischen Mittel.
 - ➔ Vielseitiges, spielnahes Trainieren der Gleichzahlsituationen in verschiedenen Varianten: *auf dem Flügel, vor dem gegnerischen Tor, vor dem eigenen Tor.*
- Spielnahe Schulen von Überzahl- und Unterzahlsituationen
 - ➔ Unterschiede zu Gleichzahlsituationen thematisieren und auch spielnah trainieren.
 - ➔ Lösungsmöglichkeiten mit Spielern zusammen erarbeiten.
- Alle Zweikampf-Inhalte offensiv wie defensiv schulen
 - ➔ Zwischen offensiv und defensiv unterscheiden und beides isoliert trainieren.
 - ➔ Zunächst auf die Defensive konzentrieren und dann das offensive Zweikampfverhalten schulen.



Fußballspiele:

- Automatisieren des grundsätzlichen Spielgedankens
→ „Tore erzielen und verhindern“ als Grundsatz jedes Trainingsspiels.
- Automatisieren einfacher taktischer Verhaltensregeln
→ Zusammenspiel zur Ballsicherung und Vorbereitung der Toraktion.
→ Torverhinderung und Ballwiedergewinn ebenso belohnen.
- Automatisieren des Positionsspiels
→ Durch die Trainingsspiele positionsspezifische Abläufe automatisieren. Dabei auf rechts, Mitte, links, offensiv und defensiv achten, sowie darauf, dass jeder Spieler mal auf jeder Position zum Zug kommt.
- Automatisierung der Spielregeln
→ Automatisierung des Nutzens von Regeln wie: Anstoß, Abstoß, Freistoß, Strafstoß, Eckstoß, Einwurf, durch Einbau in Spielformen und kleinen Spielen.
→ Erklären und Einbauen der Abseitsregel, welche in der E-Jugend zum ersten Mal Teil des Spiels wird. Diese sollte auch in den Trainingsspielen dosiert zum Einsatz kommen. Vorteile thematisieren und ausnutzen.
- Motivierendes Spielen
→ Viele und vielseitige Provokationsregeln einbauen, um die Spieler zu fordern: beschränkte Ballkontakte, Spielerreduzierung bei erzieltm Tor, etc.
→ Sonderregeln, um die Anwendung des vorher trainierten Schwerpunkts zu provozieren: Dribbel-Tore, Tor erst nach erfolgreichem 1 gegen 1, etc.
→ Kreativität und individuelles Handeln fördern durch Spiele mit wenigen Spielern, in denen die Spieler selbst spielnahe Entscheidungen treffen müssen, → Funino
→ Fußball mit der Intensität spielen, die auch im Punktspiel gezeigt werden soll.
→ Viele Fußballspiele in kleinen Teams bis zu 5 gegen 5, falls möglich auch mal ein 7 gegen 7 oder 9 gegen 9 am Trainingsende spielen.



Koordinationsschulung:

- Vermittlung vielseitiger sportlicher Erlebnisse
→ Zusätzliche Spiele und Übungen zur Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit.
→ Motivierende, spielerische und ballbezogene Beweglichkeitsschulung.
- Steigerung von Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer
→ All diese Attribute können am Ball gelehrt und sollten nicht gesondert trainiert werden, sondern im Beisein des Balles, mit dem der Spaßfaktor garantiert ist.
- Grundlagenlegung des offensiven Spiels



Kapitel 7:

Übungssammlung G-D-Jugend



Trainingsform – Techniktraining (MH Farbspiel)

MH Farbspiel

Altersklasse: U7 – U13

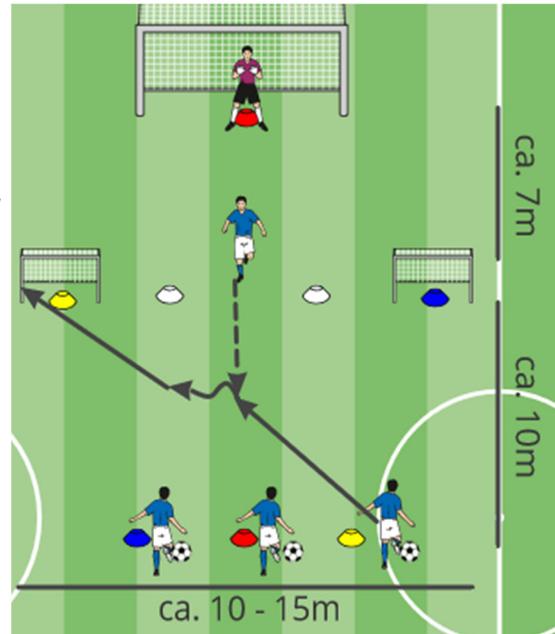
Schwerpunkt: Torabschluss nach Drehung

Ziel/Inhalt: Auftaktbewegung, Aufdrehen → schnelle Orientierung.

Dauer: ca. 20min.

Organisation:

- ✓ Kleinfeldtor mit Torhüter (Rot markieren).
- ✓ 2 Mini-Tore aufstellen. (Blau und Gelb markieren)
- 7m Distanz zum Tor; 10m Abstand zwischen einander.
- ✓ Ein Hütchen-Tor zwischen die Mini-Tore aufbauen.
- Hier steht Spieler A.
- ✓ 3 Starthütchen 10m entfernt von Mini-Toren aufbauen.
- Rot, Blau, Gelb.
- Hier stehen Spieler B, C, D.



Ablauf:

- Trainer gibt ein Farbenkommando (Rot, Blau oder Gelb).
- Spieler A macht Auftaktbewegung und bewegt sich zum farblich angesagten Passgeber.
- Der angesagte Passspieler spielt Spieler A an und gibt Drehkommando.
- Spieler A dreht auf und schleißt auf das farblich angesagte Tor ab.
- Nach dem Abschluss begibt sich Spieler A auf seine Startposition.
- Insgesamt bekommt er von/für jede Farbe ein Kommando/Zuspiel.
- Danach tauscht er Position und Rolle mit Spieler B, C oder D.

Varianten:

- Farben tauschen oder Bedeutung ändern (Blau = Gelb oder Blau = Himmel; etc.).
- Aufdrehen vorgeben (mit Finte → mit Körpertäuschung; geschlossen/gesichert).
- Flugball als Anspiel (Ab U11).
- Mit Verteidiger gegen Spieler A → Im Rücken.

Coachingpunkte:

Spieler A:

- ❖ Dynamische Auftaktbewegung ausführen und in hohem Tempo zum Anspieler orientieren.
- ❖ Offenes Aufdrehen (falls nicht anders vorgegeben) mit ballfernen Fuß, Richtung angesagtes Tor.
- ❖ Schnell-platzierter, druckvoller Torabschluss → schnelle Entscheidung/Orientierung (Schulterblick).

Spieler B, C, D:

- ❖ Druckvolles Anspiel auf den ballfernen Fuß von Spieler A.
- ❖ Lautes Drehkommando geben.

Trainingsform – Techniktraining (Reaktionspass)

Reaktionspass

Altersklasse: U7 - U13

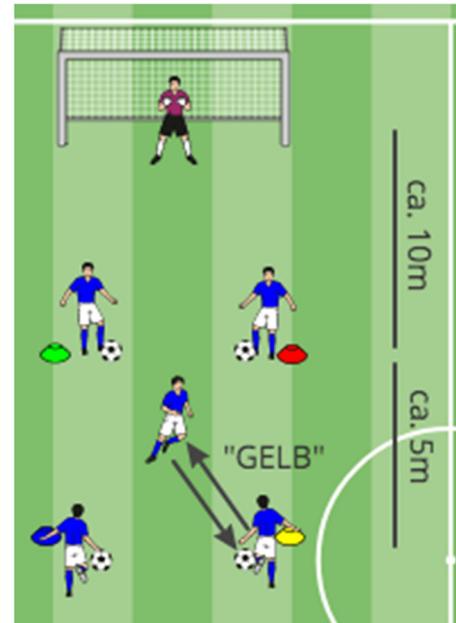
Schwerpunkt: Passspiel

Ziel/Inhalt: druckvolle Direktpässe; schnelle Reaktion und Torschuss.

Dauer: ca. 20min.

Organisation:

- ✓ Ein ca.5 x 5m Quadrat mit vier unterschiedlichen Farben aufbauen.
- ✓ Ein Kleinfeldtor 8m vom Quadrat aufstellen.
- ✓ An jedes Hütchen ein Ball legen.
- ✓ Insgesamt nehmen 5 – maximal 6 Spieler an der Übung teil.
- ✓ Spieler A stellt sich in die Mitte des Quadrats.
- ✓ Spieler B, C, D und E stellen sich an die Hütchen des Quadrats.



Ablauf:

- Der Trainer gibt ein Farbkommando (Blau, Rot, Gelb, Grün).
- Spieler A dreht sich zum farblich-angesagten Hütchen.
- Der Spieler der am farblich-angenannten Hütchen steht, spielt Spieler A den Ball zu.
- Spieler A klatscht den Ball zurück.
- Der Trainer gibt sofort ein erneutes Farbkommando, usw.
- Nach 3 - 4 Klatschpässen, sagt der Trainer zusätzlich zur Farbe, das Wort „Tor“.
- Spieler A dreht nun auf und schießt schnellstmöglich aufs Tor ab.
- Nach dem Torschuss wird einer der Außenspieler zu Spieler A.

Varianten:

- Mindestens 2 Ballkontakte.
- Direktpass mit dem schwachen Fuß spielen.
- Synonyme für die Farben (Blau = Himmel)

Coachingpunkte:

- ❖ Möglichst hohes Tempo während der gesamten Aktion.
- ❖ Druckvolle Pässe von außen spielen.
- ❖ Präzisen, flachen Klatschball spielen.
- ❖ Schnelle Reaktion auf das Trainerkommando, von Spieler A.

Trainingsform – Techniktraining (Kapp-Kapp-Finte)

Kapp-Kapp-Finte

Altersklasse: U7 - U13

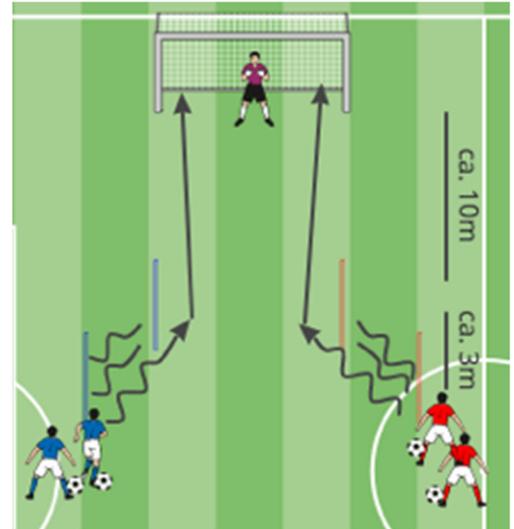
Schwerpunkt: Fintieren

Ziel/Inhalt: 180°-Drehungen, Haken schlagen und Körperfinten trainieren.

Dauer: ca. 20min.

Organisation:

- ✓ 2 Stangen als schräges Tor (ca. 3m lang) aufbauen.
- ✓ Vordere Stange ist ca. 10m von einem Tor entfernt.
- ✓ Hintere Stange fungiert als Startposition.
- ✓ 2 Mal insgesamt aufbauen (halbrechts, halblinks).



Ablauf:

- Spieler A startet an mit Ball an der hinteren Stange.
- Er dribbelt zur vorderen Stange und führt dort eine 180° Drehung aus.
- Dann dribbelt er wieder zur hinteren Stange und führt dort erneut einen 180° Haken aus.
- Danach wird wieder zur vorderen Stange gedribbelt, wo Spieler A nun eine Körperfinte ausführt.
- Auf diese Körperfinte folgt dann ein Torabschluss.
- Spieler A holt seinen Ball aus dem Tor und stellt sich auf der anderen Seite hinten an.
- Nach einigen Probeversuchen wird aus der Übung ein Wettkampf → wer erzielt die meisten Tore?

Varianten:

- 180° Drehungen variiert vorgeben (Innenrist; Außenrist; Sohle; hinterm Standbein-Cruyff Drehung).
- Körperfinte variiert vorgeben (Ausfallschritt; Übersteiger; Schere, CR7 Chop).
- Drehungen und Finten mit dem schwachen Fuß ausführen.

Coachingpunkte:

- ❖ Möglichst hohes Tempo während der gesamten Aktion.
- ❖ Die Spieler sollen den Körper mit drehen, um die Drehung dynamisch ausführen zu können.
- ❖ Drehungen eng ausführen und den Ball möglichst schnell wieder aufnehmen.
- ❖ Blick vom Ball lösen → Täuschung möglichst echt/spielnah ausführen.
- ❖ Körperfinte betonen → auch mal extrem/überspitzt ausführen.

Trainingsform – Techniktraining (In & Out)

In & Out

Altersklasse: U9 - U13

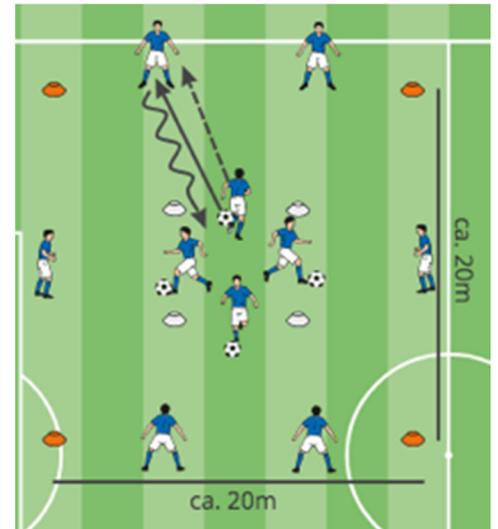
Schwerpunkt: Passspiel; Dribbling; Ballan- und Mitnahme.

Ziel/Inhalt: Passspiel- und Dribbelaufgaben in hohem Tempo lösen.

Dauer: ca. 20min (Erwärmung/früher Hauptteil).

Organisation:

- ✓ Ein ca. 20 x 20m großes Feld aufbauen.
- ✓ In diesem Feld ein ca. 4 x 4m großes Feld aufbauen.
- ✓ Ca. die Hälfte der Spieler haben einen Ball und bleiben im kleinen Eck.
- ✓ Die restlichen Spieler verteilen sich auf den Seiten des großen Ecks.



Ablauf:

- Spieler A (mit Ball im kleinen Eck) dribbelt durch das kleine Eck.
- Nach Verlassen des kleinen Ecks spielt er einen Pass zu einem Außenspieler.
- Dieser verarbeitet den Ball, dribbelt durch das kleine Eck und spielt erneut ab.
- Spieler A und der Außenspieler tauschen also die Rollen.

Varianten:

- Anstelle eines einfachen Passes spielt Spieler A einen Doppelpass mit dem Außenspieler.
- Eine (bestimmte) Körperfinte muss beim Durchdribbeln des kleinen Ecks ausgeführt werden.
- Eine (bestimmte) 180° Drehung muss im kleinen Eck ausgeführt werden.
- Der Außenspieler muss den Pass mit dem schwachen Fuß verarbeiten.
- Verschiedene Dribbelaufgaben (Pendeln; Sohle; Außenseite-Innenseite abwechselnd; etc.).

Coachingpunkte:

- ❖ Enge Ballführung; Blick vom Ball lösen; hohes Tempo am Ball.
- ❖ Druckvolle Pässe, präzise auf den starken/richtigen Fuß des Außenspielers.
- ❖ Präzise Ballannahme; Ball sofort wieder aufnehmen.

Trainingsform – Zweikampftraining (Standardform)

Standardform

Altersklasse: U7 – U13

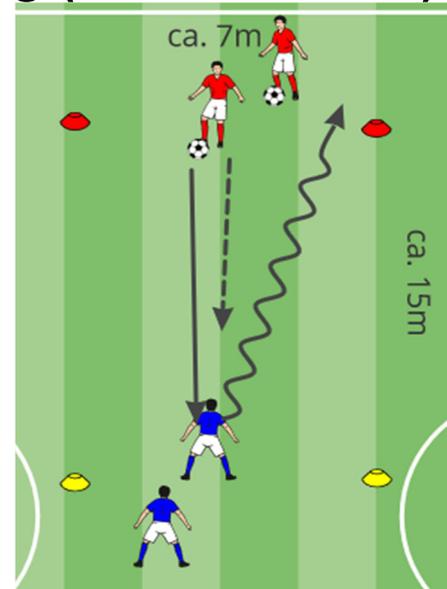
Schwerpunkt: Zweikampftechnik erlernen

Ziel/Inhalt: Zweikämpfe offensiv wie defensiv führen und gewinnen lernen.

Dauer: ca. 20 – 25min.

Organisation:

- ✓ 2 Hütchen (Rot) als Startlinie für die Verteidiger aufbauen.
- ✓ 2 Hütchen (Gelb) als Startlinie für die Angreifer aufbauen.
- ✓ Die Verteidiger stehen mit Ball, hintereinander an ihrer Startlinie.
- ✓ Die Angreifer stehen ohne Ball, hintereinander an ihrer Startlinie.
- ✓ Die Startlinien bilden zusammen ein Spielfeld (7 x 15m).



Ablauf:

- Verteidiger A spielt einen Flachpass zu Angreifer A.
- Dieser versucht das 1 gegen 1 zu gewinnen und mit Ball die Verteidiger-Startlinie zu überqueren.
- Auch Verteidiger A versucht das 1 gegen 1 zu gewinnen und den Ball zu erobern.
- Hat ein Spieler sein Ziel erreicht oder der Ball ist im aus, tauschen die Spieler ihre Rollen.

Varianten:

- Verteidiger können nach Ballgewinn kontern → über die Startlinie der Angreifer dribbeln.
- Verteidiger spielt einen Flugball zum Angreifer.
- Statt einer Ziellinie, schleißten die Angreifer auf ein Tor ab (U7 Möglichkeit).
- Anstelle des 1 gegen 1, wird 2 gegen 2 gespielt.

Coachingpunkte:

Verteidiger:

- ❖ Nach dem Flachpass den Abstand zum Angreifer verkürzen → kurzer Sprint.
- ❖ Kurz vorm Angreifer das Tempo rausnehmen und leicht auf dem Vorderfuß stabil stehen.
- ❖ Schräg stehen und dem Angreifer eine Seite anbieten → ihn zu einer Seite lenken.
- ❖ Tempo des Angreifers rausnehmen und einen Richtungswechsel verhindern.
- ❖ Bei Richtungswechsel des Angreifers reagieren und erneut schnell stellen.
- ❖ Nach erfolgreichem Lenken Körperkontakt suchen und den Ball gewinnen.

Angreifer:

- ❖ Präzise Ballannahme, um direkt Tempo aufbauen zu können.
- ❖ Rechtzeitig eine Lösungsentscheidung treffen.
- ❖ Entweder den Verteidiger aus der Balance bringen oder mit Tempo vorbeiziehen.
- ❖ Wenn nötig den Körper einzusetzen und zielstrebig die Ziellinie mit Ball am Fuß überqueren.

Trainingstipp:

An Trainingstag A nur auf das Verhalten der Verteidiger konzentrieren und nur diese coachen.

An Trainingstag B nur auf das Verhalten der Angreifer konzentrieren und nur diese coachen.

Trainingsform – Zweikampftraining (El Chaos)

El Chaos

Altersklasse: U8 – U13

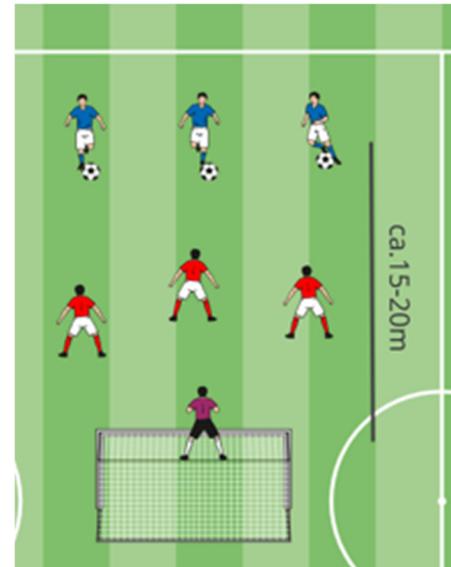
Schwerpunkt: Zweikampfspiel in Tornähe

Ziel/Inhalt: In unübersichtlichen Situationen 1 gegen 1 Duelle gewinnen.

Dauer: ca. 20min.

Organisation:

- ✓ 3 Angreifer (**Blau**) stehen mit jeweils einem Ball an der Startlinie.
- ✓ 3 Verteidiger (**Rot**) stehen ihnen gegenüber, nahe zum Tor.
- ✓ 15 – 20m entfernt von der Startlinie steht ein Tor mit Torhüter.



Ablauf:

- Das Chaos-Spiel wird durch ein Trainerkommando gestartet.
- Die 3 Angreifer von **Blau** versuchen nun alle ein Tor zu erzielen.
- Die 3 Verteidiger von **Rot** versuchen die Torerfolge zu verhindern.
- 3 1 gegen 1 Situationen entstehen gleichzeitig → 3 Zweikämpfe in Tornähe.
- Hohe Distanzschüsse sind nicht erlaubt! 1 gegen 1 soll gesucht und gewonnen werden.
- Für jedes erzielte Tor bekommt das angreifende Team einen Punkt.
- Nach 5 Runden tauschen **Blau** und **Rot** Positionen und Rollen.

Varianten:

- Schusszone aufbauen, um frühe Abschlüsse zu vermeiden.
- Begrenzte Ballkontakte für die Angreifer, um Zielstrebigkeit zu erhöhen.
- Konter-Tor für die Verteidiger aufstellen.
- 2 Bälle, anstelle von 3 Bällen für die Angreifer.

Coachingpunkte:

Angreifer:

- ❖ Räume erkennen und andribbeln.
- ❖ Orientierung behalten → Zusammenstöße vermeiden.
- ❖ Zielstrebigkeit und Tempo in Richtung des Tores → Chaos nutzen.
- ❖ Verwirrung stiften → durch Rotation und Richtungswechsel die Verteidiger überraschen.

Verteidiger:

- ❖ Jeder Verteidiger soll einen Angreifer verteidigen.
- ❖ Orientierung behalten → Zusammenstöße vermeiden.
- ❖ Abstand zu Angreifern verringern und Körperkontakt suchen.

Trainingsform – Zweikampftraining (Lionel Messi Spiel)

Lionel Messi Spiel

Altersklasse: U9 – U13

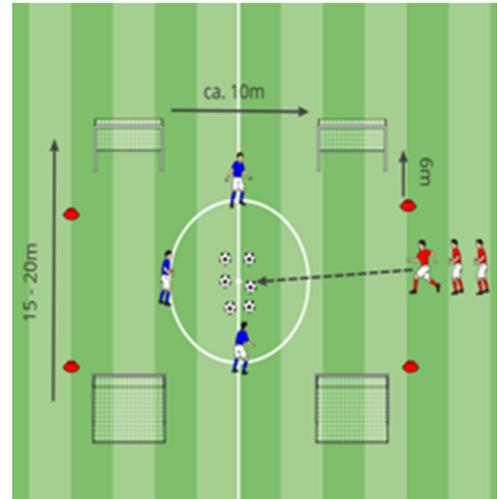
Schwerpunkt: Zweikampfverhalten Über- und Unterzahl

Ziel/Inhalt: Zweikämpfe führen und erfolgreich gestalten.

Dauer: ca. 20min.

Organisation

- ✓ Ein ca. 20 x 20 Meter großes Feld mit 4 Mini-Toren aufbauen.
- ✓ Feld mit Hütchen abstecken (Schusszonen).
- ✓ 3 – 6 Bälle in der Feldmitte platzieren.
- ✓ Eine 3er-Verteidiger-Mannschaft im Feld, mit Abstand zu den Bällen.
- ✓ Eine 3er-Angreifer-Mannschaft an der Seitenlinie.



Ablauf

- Der erste Angreifer läuft ins Feld und sucht schnellstmöglich einen Ball aus.
- Mit diesem versucht der Angreifer, in eines der 4 Mini-Tore zu treffen.
- Das darf er allerdings erst ab einer Tornähe von 6 Metern (Schusszone).
- Die Verteidiger dürfen nach dem ersten Ballkontakt des Angreifers eingreifen.
- Nach Abschluss der Aktionen (Tor/Ausball), startet der Angreifer neu.
- Nach 3 abgeschlossenen Aktionen ist der nächste Angreifer an der Reihe.
- Hatte jeder Angreifer 3 Aktionen → Rollentausch mit Verteidigern.

Varianten

- Der Angreifer hat nur 5-7 Sekunden Zeit das Tor zu erzielen.
- Dem Angreifer stehen nur 5-7 Ballkontakte zur Verfügung.
- 2 Angreifer spielen zusammen gegen die 3 Verteidiger.

Coachingpunkte/Zielsetzungen

Angreifer:

- ❖ Einen klaren Plan haben und diesen schnellstmöglich im höchsten Tempo umsetzen.
- ❖ Einen Verteidiger an-dribbeln, zum Zweikampf zwingen → Aus 1 gegen 3 wird 1 gegen 1.
- ❖ Schnellstmöglich einen Zweikampf gewinnen und die Situation abschließen wollen.
- ❖ Wird das angezielte Tor zu gut verteidigt → schneller Richtungswechsel zu anderem Tor.

Verteidiger:

- ❖ Frühestmöglich den Abstand zum ballführenden Angreifer verkleinern → Körperkontakt.
- ❖ Gemeinschaftlich und zweikampforientiert verteidigen → Überzahl ausnutzen.
- ❖ Richtungswechsel des Angreifers verhindern → von verschiedenen Seiten attackieren.

Trainingsform – Zweikampftraining (CD Leganés Spiel)

CD Leganés Spiel

Altersklasse: U9 – U13

Schwerpunkt: Tore erzielen und verhindern

Ziel/Inhalt: Nach eigenem Abschluss umschalten und gegnerisches Tor verhindern.

Organisation:

- ✓ Ein Start- und ein Schusshütchen in ca. 4 Meter Entfernung aufbauen.
- ✓ Ein Mini-Tor 10 Meter entfernt vom Schusshütchen aufstellen.
- ✓ Das Ganze 2 Mal mit ca. 3 Metern Abstand zwischen einander, aufbauen.
- ✓ Jeder Spieler hat einen Ball.



Ablauf:

- 2 gleichgroße Teams, mit jeweils min. 3 Spielern, spielen gegeneinander.
- Spieler A des Teams **Rot** startet.
- Er dribbelt zum Schusshütchen und schießt auf sein Mini-Tor ab.
- Sobald Spieler A **Rot** das Schusshütchen erreicht, dribbelt Spieler A **Blau** los.
- Spieler A **Rot** versucht nach seinem Abschluss, sofort den Schuss von Spieler A **Blau** zu blocken.
- Hat Spieler A **Blau** das Schusshütchen erreicht, darf Spieler B **Rot** losdribbeln.
- Spieler A **Blau** versucht nach seinem Abschluss, sofort den Schuss von Spieler B **Rot** zu blocken.
- Dieses Zick-Zack Verfahren läuft, bis der letzte Spieler des Teams **Blau** abgeschlossen hat.
- Erst dann holen die Spieler die Bälle wieder und stellen sich am Starthütchen an, für die 2. Runde.

Varianten:

- Die Spieler dürfen auf beide Tore abschließen.
- Die Spieler dürfen die gegnerischen Tore auch mit den Händen verhindern.
- Die Spieler müssen vor dem Abschluss, am Schusshütchen eine Finte ausführen.

Coachingpunkte/Zielsetzungen:

- ❖ Energisches Dribbling mit wenigen, präzisen Ballkontakten.
- ❖ Druckvoller, platzierter Abschluss, der nicht viel Zeit kostet.
- ❖ Sofortiges Umschalten in höchstem Tempo in Richtung des anderen Tores.
- ❖ Schnell Entscheidung für einen situationsangemessenen Block (Stehen bleiben oder grätschen).

Trainingsform – Zweikampftraining (Zonenzweikampf)

Zonenzweikampf

Altersklasse: U11 – U13

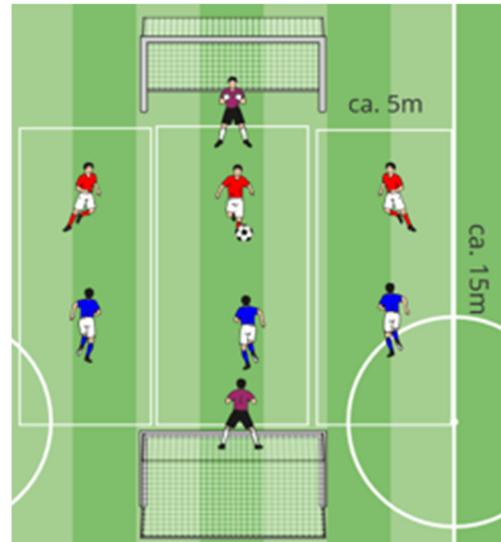
Schwerpunkt: Zweikampfspiel in Tornähe

Ziel/Inhalt: Zusammen und einzeln, Tore erzielen und verhindern.

Dauer: ca. 30min.

Organisation:

- ✓ Ein großes Feld (15 x 15) in 3 Zonen (5 x 5) unterteilen.
- ✓ 2 3er Teams (**Rot**, **Blau**) und ihre Torhüter spielen gegeneinander.
- ✓ Jeder der 3 Spieler positioniert sich einer der 3 Zonen.
- ✓ Insgesamt ist nur ein Ball im Spiel.



Ablauf:

- Beide Teams (**Rot**, **Blau**) versuchen ein Tor zu erzielen.
- Jeder der 3 Spieler darf seine Zone nicht verlassen und haben in dieser einen festen Gegenspieler.
- Der Ball darf aber die Zone wechseln → Zusammenspiel ist also möglich.
- Die Torhüter dürfen nicht angespielt werden → Offensive, mutige Lösungen sind gefordert.
- Durch Zusammenspiel und Einzelaktionen, Tore erzielen und verhindern.
- Nach Ausball oder Tor dribbelt der erste Spieler der ihn bekommt, den Ball zurück ins Spielfeld.

Varianten:

- Beschränkte Ballkontakte
- Die Spieler dürfen ihre Zonen im Spiel tauschen → trotzdem in einer Zone nur ein Spieler.
- Die Spieler aus den äußeren Zonen dürfen auch in der mittleren Zone spielen.
- Nur 2 Zonen, in denen aber 2 gegen 2 gespielt wird → trotzdem insgesamt nur ein Ball im Spiel.

Coachingpunkte:

Angreifer:

- ❖ Mutig das 1 gegen 1 gegen den Verteidiger suchen, anstatt einen Sicherheits-Pass zu spielen.
- ❖ Durch Absetzbewegungen vom Verteidiger lösen und ständig anspielbar sein.
- ❖ Lückenpässe durch Laufwege in die Tiefe anfordern.
- ❖ Zusammenspiel mit den Mitspielern in den anderen Zonen → Doppelpass für Raumgewinn.
- ❖ Torabschlüsse suchen → dennoch Auge für den Mitspieler haben.

Verteidiger:

- ❖ Eng am Angreifer verteidigen → kein Raum für den Torabschluss lassen.
- ❖ Nach einem Ballgewinn sofort Richtung Tor spielen.

Trainingsform – Fußballspiele (Nummernfußball)

Nummernfußball

Altersklasse: U7 – U13

Schwerpunkt: Gleichzahlsituationen.

Ziel/Inhalt: Situation zielstrebig Richtung Tor ausspielen.

Dauer ca. 30min

Organisation:

- ✓ 20 x 15m Feld mit zwei Kleinfeldtoren aufbauen.
- ✓ 2 Teams a 4-6 Spieler und TW (Rot, Blau) gegeneinander.
- ✓ Mehrere Bälle auf beide Tore verteilt.



Ablauf:

- Die Spieler stehen in Reihe neben dem eigenen Tor.
- Durch ein Trainerkommando wird das Spiel/Aktion gestartet.
- Es gibt vor, wie viele Spieler eines Teams gegeneinander antreten → 1 gegen 1; 2 gegen 2; usw.
- Der Torhüter darf sich nicht aktiv an der Offensivaktion beteiligen.
- Bei einem Ausball oder einem erzielten Tor endet die Spielsituation.
- Die Spieler stellen sich anschließend wieder hinter das Tor → neue Spielsituation durch Kommando.

Varianten:

- Ballkontakte der Spieler beschränken.
- Zeit für eine Spielsituation vorgeben → Runterzählen.
- Torhüter mitspielen lassen → Überzahl- und Unterzahlsituationen.
- Überzahl- und Unterzahlsituationen durch Trainerkommando → 2 gegen 1; 2 gegen 3; usw.

Coachingpunkte:

- ❖ Das Spielfeld soll in Breite und Tiefe möglichst voll ausgenutzt werden.
- ❖ Die Spieler sollen zielstrebig Richtung Tor spielen und Abschlüsse suchen.
- ❖ Die Spieler sollen Zweikämpfe suchen, annehmen und im Optimalfall gewinnen.
- ❖ Nach Ballgewinn soll entweder direkt versucht werden ein Tor zu erzielen.
- ❖ Oder das Spiel wird kurz beruhigt und soll neu aufgebaut werden.
- ❖ Offensiv-gruppentaktisches Verhalten einfordern → Doppelpässe; Hinterlaufen; etc.
- ❖ Defensiv-gruppentaktisches Verhalten einfordern → Pendeln; absichern; etc.

Trainingsform – Fußballspiele (Multifußball)

Multifußball

Altersklasse: U7 - U13

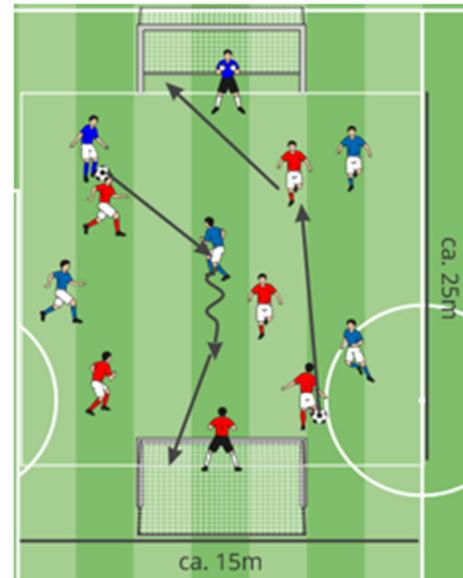
Schwerpunkt: Tore erzielen und verhindern

Ziel/Inhalt: Trotz mehrerer Spielbälle die Spielkontrolle behalten.

Dauer: ca. 20min.

Organisation:

- ✓ Ein ca. 25 x 15m Feld mit 2 Kleinfeldtoren aufbauen.
- ✓ 2 gleichgroße Teams (**Rot**; **Blau**) spielen gegeneinander.
- ✓ Mehrere Bälle auf die Tore verteilen → 2-3 Bälle im Spiel.



Ablauf:

- Klassisches Fußballspiel → beide Teams versuchen Tore zu erzielen.
- Unterschied: 2-3 Bälle sind gleichzeitig im Spiel.
- Mehr Ballkontakte für jeden Spieler.
- Die Anzahl der Spielbälle legt der Trainer fest → erstmal 2, später steigern.
- Die Torhüter dürfen jederzeit aktiv mitspielen.
- Nach einem Tor spielt der zuständige Torhüter einen neuen Ball ein.
- Nach einem Ausball geht es mit eindribbeln und einspielen weiter.

Varianten:

- Das Spielfeld zweiteilen → feste Verteidiger und Angreifer in den 2 Zonen.
- Den Bällen unterschiedliche Funktionen geben → Ball A am Fuß; Ball B in der Hand.
- Kein Spieler darf stehen → sonst Elfmeter für die gegnerische Mannschaft.
- Andere klassische Varianten → beschränkte Ballkontakte; nur direkte Tore; etc.

Coachingpunkte:

- ❖ Keine festen Positionen → jeder Spieler agiert situativ offensiv und defensiv.
- ❖ Trotz mehrerer Bälle die Übersicht behalten → Tore erzielen und verhindern.
- ❖ Kommunikation → Wo sind die Bälle? Wer agiert?
- ❖ Aktionen abschließen → unübersichtliche Konterangriffe der Gegenmannschaft vermeiden.

Trainingsform – Fußballspiele (Auffüllspiel)

Auffüllspiel

Altersklasse: U8/U9 – U13

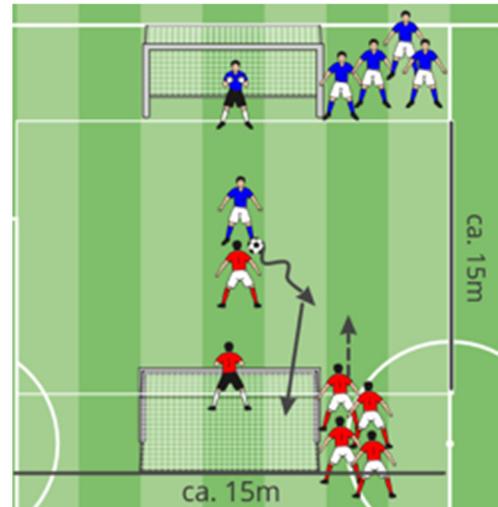
Schwerpunkt: Gleich-, Über- und Unterzahlsituationen

Ziel/Inhalt: Situationen zielstrebig Richtung Tor ausspielen.

Dauer: ca. 30min.

Organisation:

- ✓ 15 x 15m Feld mit zwei Kleinfeldtoren aufbauen.
- ✓ 2 Teams a 4-6 Spieler und TW (Rot, Blau) gegeneinander.
- ✓ Mehrere Bälle auf die Tore verteilen.



Ablauf:

- Ein Spieler und der TW jedes Teams starten im Spielfeld.
- Die restlichen Spieler stehen in Reihe neben dem eigenen Tor.
- Die beiden ersten Feldspieler spielen ein 1 gegen 1.
- Das Team, welches ein Tor kassiert, füllt mit einem weiteren Spieler auf → 2 gegen 1; usw.
- Kassiert ein Team ein Tor und hat keinen weiteren Spieler zum Auffüllen, hat es verloren.
- Die Torhüter dürfen bei Gleichzahl oder Unterzahl ihres Teams, aktiv mitspielen und Tore erzielen.
- Bei Überzahl des eigenen Teams darf der TW sich nicht aktiv an der Torerzielung beteiligen.
- Bei einem Ausball holt der zuständige TW einen neuen Ball aus dem eigenen Tor.

Varianten:

- Ballkontakte der Spieler beschränken.
- Tore zählen nur bei einem direkten Torschuss (ein Kontakt → ohne Ballannahme).
- Mindest- oder Maximalpassanzahl festlegen.

Coachingpunkte:

- ❖ Das Spielfeld soll in Breite und Tiefe möglichst voll ausgenutzt werden.
- ❖ Die Spieler sollen zielstrebig Richtung Tor spielen und Abschlüsse suchen.
- ❖ Die Spieler sollen Zweikämpfe suchen, annehmen und im Optimalfall gewinnen.
- ❖ Nach Ballgewinn soll entweder direkt versucht werden ein Tor zu erzielen.
- ❖ Oder das Spiel wird kurz beruhigt und soll neu aufgebaut werden.
- ❖ Die Torhüter sollen wenn möglich, in die Offensivaktionen eingebunden werden.

Trainingsform – Fußballspiele (Konter-Tore)

Konter-Tore

Altersklasse: U9 - U13

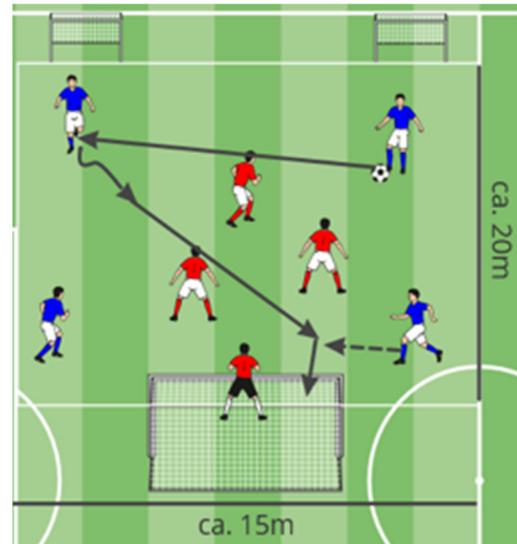
Schwerpunkt: Gleichzahl- und Überzahlsituationen

Ziel/Inhalt: Spielerisches Lösen der Spielsituationen, mit Torerfolg.

Dauer: ca. 30min.

Organisation:

- ✓ Ein ca. 20 x 15m Feld aufbauen.
- ✓ Ein Kleinfeldtor an der einen Kopfseite aufstellen.
- ✓ 2 Mini-Tore an der anderen Kopfseite aufstellen (siehe Bild).
- ✓ 2 4er Teams (**Blau**; **Rot**) spielen gegeneinander.
- ✓ Mehrere Bälle auf die Tore verteilen → ein Ball im Spiel.



Ablauf:

- Beide Teams versuchen ein Tor zu erzielen.
- Team **Blau** spielt ohne festen TW, also immer zu viert.
- Team **Rot** hat defensiv einen festen TW, in den Offensivaktionen darf er aktiv mitspielen.
- Ballbesitz **Blau** → 4 gegen 3; Ballbesitz **Rot** → 4 gegen 4.
- Bei Tor oder Ausball spielt der zuständige Torwart einen neuen Ball ein.

Varianten:

- Ballkontakte der Spieler beschränken → bei Gegentor -1; Bei Tor +1
- Die Spieler haben feste Gegenspieler → nur noch 2 Ballkontakte nach Tor des Gegners.
- Mindest- oder Maximalpassanzahl festlegen.
- Tschech-Roulette → ein drittes 4er Team tauscht mit dem Team, welches ein Tor kassiert.

Coachingpunkte:

- ❖ Spielfeld in Breite und Tiefe voll ausnutzen.
- ❖ Hohes Tempo, hohe Intensität, Zweikämpfe suchen und gewinnen → Überzahl kreieren.
- ❖ Schnelle Entscheidungen → zu viele Einzelkontakte vermeiden.
- ❖ Abschlüsse suchen → Vorteile ausnutzen (großes Tor oder 2 kleine Tore).
- ❖ Freie Räume erkennen, belaufen und anspielen
- ❖ In der Defensive eng an den Gegenspieler stehen und Abschlüsse verhindern.
- ❖ **Blau** taktisch: Offensiv im 2-2 System; Defensiv mit manorientiertem Verteidigen.
- ❖ **Rot** taktisch: Offensiv im 1- 2 -1 System; Defensiv im 2-1 mit Raumdeckung.

Trainingsform – Fußballspiele (Spiel-ohne Ecken)

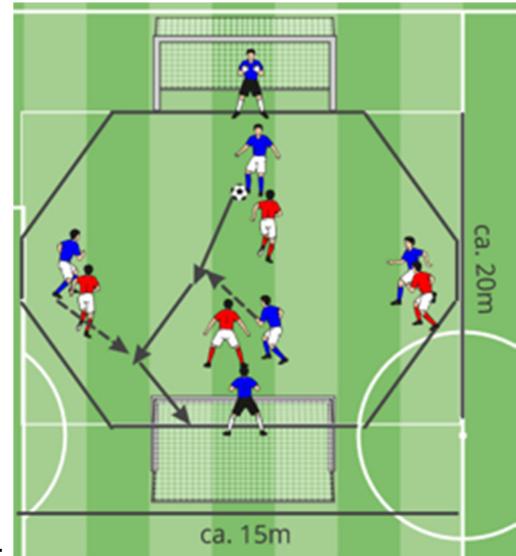
Spiel-ohne-Ecken

Altersklasse: U11 – U13

Schwerpunkt: Zentrumsspiel/Gleichzahlsituation

Ziel/Inhalt: Auf engem Raum kombinieren und Tore erzielen.

Dauer: ca. 30min.



Organisation:

- ✓ Ein 20 x 15m Feld aufbauen, 2 Kleinfeldtore aufstellen.
- ✓ Die Ecken des Feldes mit Hütchen „abschneiden“ (siehe Bild).
- ✓ 2 Teams (Rot; Blau) a 4 Spieler mit TW spielen gegeneinander.
- ✓ Mehrere Bälle auf die Tore verteilen → ein Ball im Spiel.

Ablauf:

- Beide Teams versuchen ein Tor zu erzielen → 4 gegen 4.
- Die Torhüter dürfen sich nicht aktiv an Offensivaktion beteiligen.
- Bei Ausball oder Tor spielt der zuständige Torhüter einen neuen Ball ein.

Varianten:

- Ballkontakte der Spieler beschränken.
- Tschech-Roulette → Drittes 4er Team tauscht mit anderem 4er Team nach Gegentor.
- 4 weitere Spieler stehen in den 4 abgeschnittenen Ecken und sind anspielbar → Vereinfachung.

Coachingpunkte:

- ❖ Taktisch → im 1-2-1 System spielen → Spielfeldform bestmöglich in Breite und Tiefe nutzen.
- ❖ Zweikämpfe suchen und gewinnen → Überzahl kreieren.
- ❖ Abschlüsse suchen → Zentrale Tornähe ausnutzen.
- ❖ Alle 4 Spieler spielen offensiv wie defensiv → Unterzahl vermeiden.
- ❖ Schnelles Spiel → wenig Einzelkontakte eines Spielers.
- ❖ Räume erkennen und dynamisch belaufen und anspielen.

Trainingsform – Koordinationsschule (Farbenwald)

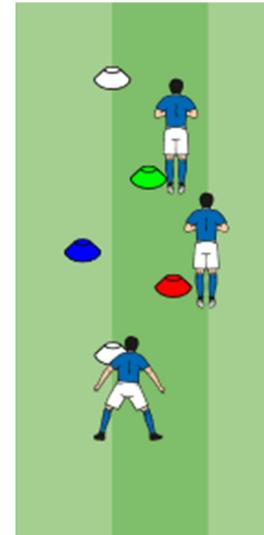
Farbenwald

Altersklasse: U7 – U13

Schwerpunkt: Koordination; Gehirnjogging; Sprungkraft

Ziel/Inhalt: Farbkombinationen im Gehirn koordinieren und abarbeiten.

Dauer: ca. 15min.



Organisation:

- ✓ Eine Reihe mit drei verschiedenfarbigen- und einem Starthütchen aufbauen.
- ✓ Abstand zwischen den einzelnen Hütchen, nach Altersklasse wählen.
→ ca. 50 – 150cm.
- ✓ 3 Spieler = 1 Reihe; 6 Spieler = 2 Reihen; etc.

Ablauf:

- Spieler A springt vom Starthütchen aus alle Hütchen nach Vorgabe ab.
- Jedes der drei Hütchen steht für eine unterschiedliche Sprungtechnik.
- Weiß = Start; Rot = rechter Fuß; Blau = linker Fuß; Grün = beide Füße; Weiß = Ziel.
- Die Farben werden alle 3 Runden durchgetauscht und einer anderen Sprungart zugeordnet.
- Der nächste Spieler startet, wenn sein Vordermann das zweite Hütchen erreicht hat.
- Erreicht ein Spieler das Zielhütchen, stellt er sich wieder am Starthütchen an.

Varianten:

- Die Hütchen werden umgelegt, ihre Bedeutung aber bleibt gleich.
- Die Hütchen bleiben liegen, ihre Bedeutung aber wechselt.
- Andere Sprung- und Landetechniken einbauen: *Gekreuzte Beine; Auf den Versen, etc.*
- Mehr Hütchen aufbauen → Farbenwald verlängern/vergrößern.

Coachingpunkte:

- ❖ Bei keiner besonderen Vorgabe, sollen die Spieler im auf dem Vorderfuß landen.
- ❖ Bei der Landung sollen die Spieler eine hohe Körperspannung zeigen um sicher zu stehen.
- ❖ Die Spieler sollen lernen sich mit dem Sprunggelenk stark nach oben abzustößen.
- ❖ Mit der Zeit sollen die Spieler versuchen ihr Tempo zu steigern → Maximales Tempo testen.

Trainingsform – Koordinationsschule (Koordinationsleiter-Passspiel)

Koordinationsleiter-Passspiel

Altersklasse: U7 – U13

Schwerpunkt: Koordinationsschulung des Gehirns.

Ziel/Inhalt: Das Gehirn lernt zwei parallelaufende Bewegungen zu koordinieren.

Dauer: ca. 15min.

Organisation:

- ✓ Eine Koordinationsleiter aufbauen/auslegen.
- ✓ Zwei Hütchen (rechts und links) am Ende der Leiter aufstellen.
- ✓ Spieler A steht an der Leiter, 2 andere besetzen die Hütchen.

Ablauf:

- Spieler A durchläuft die Koordinationsleiter mit Side-Stepps.
- Bei jedem dritten Austreten erhält Spieler A ein flaches Zuspiel.
- Dieses kommt von einem der Spieler, die an den Hütchen positioniert sind.
- Spieler A spielt den Ball schnell, mit ein oder 2 Kontakten zurück und läuft wieder in die Leiter.
- Insgesamt läuft Spieler A 3-5 Mal durch die Leiter, und tauscht dann mit einem der anderen Spieler.
- Haben alle 3 Spieler die Leiter mehrmals durchlaufen, ist es Zeit Variation in die Übung zu bringen.

Varianten:

- Die Anspieler sagen Spieler A mit welchem Fuß er den Ball zurückspielen soll.
- Spieler A erhält einen halbhoch zugeworfenen Ball, den er aus der Luft zurückspielen muss.
- Andere Schrittfolgen in der Koordinationsleiter.

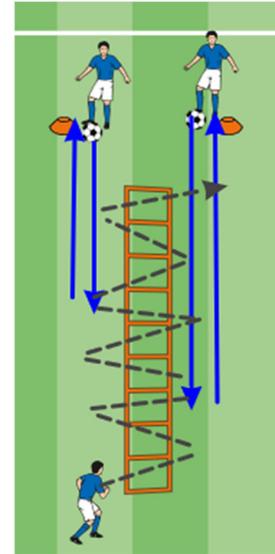
Coachingpunkte/ Zielsetzungen

Koordinationsleiter:

- ❖ Die Spieler sollen die Koordinationsleiter leichtfüßig auf dem Vorderfuß durchlaufen.
- ❖ Die Schritte sollen lieber langsam, als schnell und unpräzise ausgeführt werden.
- ❖ Die Schritte der Spieler sollten rhythmisch erfolgen, also in einem gleichmäßigen Tempo.
- ❖ Nach einigen Wiederholungen sollen die Spieler versuchen, den Blick von den Füßen zu lösen.

Technische Elemente:

- ❖ Die Innenseite des spielenden Fußes soll beim Spielen des Balles in Richtung des Ziels zeigen.
- ❖ Das Fußgelenk des spielenden Fußes soll beim Spielen des Balles fixiert und straff sein.
- ❖ Während der Ausführung soll sich der Spieler in einer dynamischen Körperhaltung befinden.
- ❖ Ziel ist, dass der Übergang von Side-Stepps zum Passspiel und andersrum, flüssig, schnell läuft.



Trainingsform – Koordinationsschule (Bettis-Spiel)

Bettis-Spiel

Altersklasse: U7 – U13

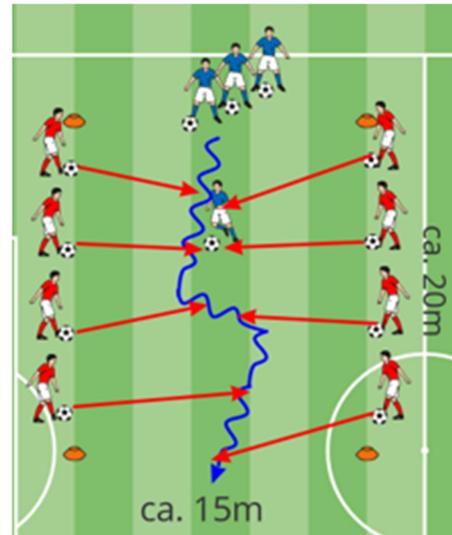
Schwerpunkt: Ballkoordination

Ziel/Inhalt: Ballführung und Orientierungsfähigkeit werden gefordert.

Dauer: ca. 15 – 20min.

Organisation:

- ✓ Ein Rechteck (4 Hütchen; 15 x 20) aufbauen.
- ✓ Jeder Spieler hat einen Ball.
- ✓ Die langen Seiten des Ecks fungieren als Schusslinien.
- hier positionieren sich 2/3 der Spieler gleichmäßig verteilt; **Rot**
- ✓ Die kurzen Seiten des Ecks fungieren als Start- und Ziellinien.
- an der Startlinie steht 1/3 der Spieler hintereinander; **Blau**



Ablauf:

- Der erste Spieler von **Blau** dribbelt los und versucht die Ziellinie zu überqueren.
- Spieler **Blau** muss sich nicht ausschließlich vorwärts bewegen, sondern kann beliebig ausweichen.
- Die Spieler von **Rot** versuchen ihn daran zu hindern, indem sie seinen Ball per **Flachpass** treffen.
- Verliert Spieler **Blau** nach einem Flachpasstreffer die Ballkontrolle, muss er sich hintenanstellen.
- Behält Spieler **Blau** die Ballkontrolle und überquert dribbelt die Ziellinie, bekommt **Blau** einen Punkt.
- Ist die Aktion von Spieler **Blau** zu ende, startet der nächste **Blau** nach einem Trainerkommando.
- Team **Rot** sortiert sich auch schnell neu und versucht auch den Ball des nächsten **Blauen** zu treffen.
- Nach 2 Minuten, wechseln die **Blauen** mit einigen **Roten** das Team und die Rollen.

Varianten:

- Dribbeln und Passen nur mit dem schwachen Fuß.
- Spieler **Blau** darf sich ausschließlich vorwärts bewegen.
- Team **Rot** muss per **Flachpass** den Fuß, anstelle des Balles von Spieler **Blau** treffen.
- Dribbeln nur mit dem/der Außenriss/Innenseite

Coachingpunkte:

Blau:

- ❖ Enge Ballführung mit Verzögerungen, Kapp-Bewegungen, etc.
- ❖ Blick vom Ball lösen um Flachpässe schneller wahrzunehmen.
- ❖ Tempowechsel um Flachpässen auszuweichen.
- ❖ Ausweichen durch Gewichtsverlagerungen und Sprünge.

Rot:

- ❖ Druckvolle Pässe spielen.
- ❖ Stoß-Bein durchschwingen, Oberkörper leicht vorbeugen, um Flachpass zu garantieren.
- ❖ Vorrassnahmen/antizipieren was Spieler **Blau** vorhat, um den Ball ideal abschießen zu können.

Trainingsform – Koordinationsschule (Doppel-Ball-Slalom)

Doppel-Ball-Slalom

Altersklasse: U9 – U13

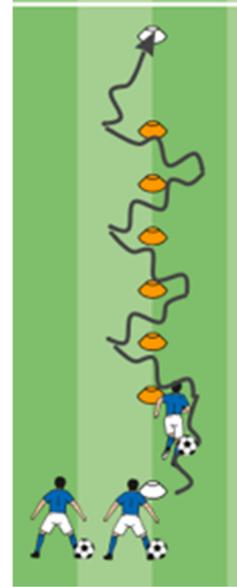
Schwerpunkt: Hand-Fuß Koordination

Ziel/Inhalt: 2 verschiedene Bewegungen müssen gleichzeitig koordiniert werden.

Dauer: ca. 15 – 20min.

Organisation:

- ✓ 6 Hütchen in einer Reihe aufbauen.
- ✓ Abstand zwischen den Hütchen, nach Altersklasse wählen (ca. 1m).
- ✓ 2 - 3 Spieler pro Hütchen-Reihe.
- ✓ Jeder Spieler hat einen Fußball am Fuß und einen Tennisball in der Hand.



Ablauf:

- Spieler A durchdribbelt die 6 Hütchen mit dem Fußball im Slalom.
- Währenddessen führt Spieler mit einer Hand eine Übung mit dem Tennisball aus.
- Spieler B startet erst, wenn Spieler A fertig ist.
- Nach seinem Dribbling kehrt Spieler A zum Starthütchen zurück.

Varianten:

- Freies Dribbling mit dem Fußball; der Tennisball wird dabei hochgeworfen.
- Freies Dribbling mit dem Fußball; der Tennisball wird dabei im Kreislauf um die Hüften geführt.
- Freies Dribbling mit dem Fußball; der Tennisball wird auf der Handinnenfläche balanciert.
- Dribbling mit dem schwachen Fuß; mit Tennisball wird eine der genannten Aufgaben ausgeführt.
- Fußball und Tennisball tauschen die Rollen.

Coachingpunkte:

Ball am Fuß:

- ❖ Enge Ballführung mit vielen Ballkontakten, Tempo passend zum Ball in der Hand.
- ❖ Blick vom Ball lösen, nur im Augenwinkel ab und zu kontrollieren.

Ball in der Hand:

- ❖ Konzentrierte, langsame Ausführung.
- ❖ Abwechselnd zum Ball am Fuß fokussieren.

Kapitel 8:

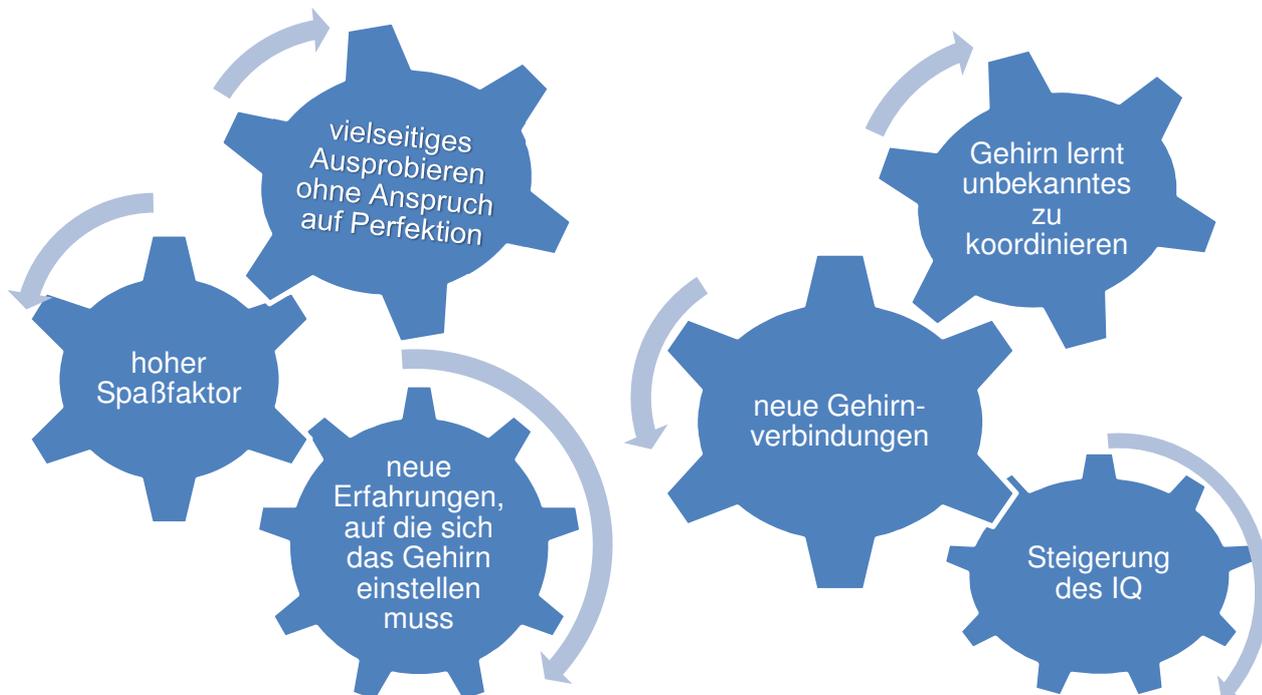
Alternative Trainingsmethoden



Life Kinetik Training¹⁰

Der deutsche Diplomsportlehrer *Horst Lutz* ist der Entwickler der Trainingsmethode *Life Kinetik*, welche ein spaßiges, koordinatives Gehirntraining verkörpert.

Philosophie Life Kinetik: Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = höhere Leistungsfähigkeit



Trainingsbereiche

Die Trainingsmethode greift viele Anforderungen auf, die an einen Spieler beim Fußball gestellt werden und kann ihnen helfen im Spiel die fußballerischen Fähigkeiten besser abzurufen.

Es reichen dabei kurze, aber regelmäßige Einheiten, um langfristige Verbesserungen zu erzielen.

1. Verbesserung der flexiblen Körperbeherrschung

Bewegungswechsel: Schneller Wechsel zwischen Bewegungen gelingt auch ohne Pausen.

Bewegungskette: Mehrere einfache Teilbewegungen können kombiniert werden.

Bewegungsfluss: Laufende Bewegung können trotz Zusatzaufgabe weitergeführt werden.

2. Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten

Erfahrungen: Die Entscheidungsfähigkeit bei mehreren Optionen wird gestärkt.

Auffassung: Eingehende Signale können schneller erkannt und zugeordnet werden.

Anwendung: Gespeichertes kann auch in Stresssituationen schnell abgerufen werden.

3. Verbesserung des visuellen Systems

Augenfolgebewegung: Die Augenkoordination (vertikal, horizontal, diagonal) wird gefördert.

Sehbereich: Die Größe des Blickfeldes und die räumliche Wahrnehmung werden verbessert.

Augenfokussierung: Das Einschätzen von Distanzen und Geschwindigkeiten gelingt besser.

¹⁰ Matthias Bruhn: <https://www.youtube.com/watch?v=TGZu0JV9XfE>

Horst Lutz und Matthias Grünke: https://www.youtube.com/watch?v=dbXS_ZjM4vQ

Life Kinetik Trainingsformen

Um dem Ziel dieser Trainingsmethode nachkommen zu können, muss man sich einem großen Pool an Übungen und Trainingsmöglichkeiten bedienen können.

Denn es ist wichtig, oft Neues zu probieren und zu variieren.

Bewegungswechsel: *Zwischen 2 unterschiedlichen Bewegungen schnell wechseln.*

- a): Fußball zwischen den Füßen pendeln lassen.
- b): 2 Tennisbälle gleichzeitig, gerade hochwerfen und wieder auffangen.
- c): Bewegung a) wird ausgeführt → Kommando → Wechsel zu Bewegung b).

Bewegungskette: *2 einfache Bewegungen zu einer komplexen Bewegung kombinieren.*

- a): Arme kreuzen; mal rechter Arm oben, mal linker Arm oben.
- b): 2 Tennisbälle gleichzeitig, gerade hochwerfen und wieder auffangen.
- c): 2 Tennisbälle hochwerfen → Arme kreuzen → 2 Tennisbälle wieder auffangen.

Bewegungsfluss: *Eine fließende, laufende Aufgabe gepaart mit einem plötzlichen Impuls.*

- a): Mit einem Fuß eine liegende Acht in die Luft malen.
- b): Einen zugeworfenen Tennisball fangen und zurückwerfen.
- c): Acht flüssig malen → Tennisball fangen und zurückwerfen → Acht weitermalen.

Erfahrungen: *Mehr Optionen können parallel vorgehalten und schnell ausgewählt werden.*

- a): Spieler A dribbelt auf ein Tor zu; drei Verteidiger sind um ihn herum positioniert.
- b): Trainer gibt Kommando, zum Agieren, an einen Verteidiger (von rechts, links, hinten).
- c): Spieler A muss schnell entscheiden und versuchen das Tor zu erzielen.

Auffassung: *Eingehende Signale werden schneller erkannt und zugeordnet.*

- a): Spieler A spielt den Ball per Flachpass zu Spieler B.
- b): Spieler A hebt – sobald der Ball unterwegs ist – einen Arm.
- c): Spieler B verarbeitet den Ball mit dem rechten Fuß, wenn A den rechten Arm hebt.

Anwendung: *Gespeichertes wird auch in schwierigen Situationen schnell abgerufen.*

- a): In Übungsformen die Technik des Torschusses unter Gegnerdruck behandeln.
- b): Ein einfaches 5 gegen 5 auf 2 Tore spielen lassen.
- c): Das Spielfeld zu einer Rauten-Form verändern → Torschüsse auf engem Raum fordern.

Augenfolgebewegung: *Die Augen problemlos vertikal, horizontal und diagonal bewegen.*

- a): Arme so weit wie möglich ausbreiten.
- b): Mit dieser Armhaltung 2 Tennisbälle gleichzeitig hochwerfen.
- c): Mit dieser Armhaltung einen Tennisball über den Kopf, von einem zum anderen Arm werfen.

Sehbereich: *Die Größe des Blickfeldes und die räumliche Wahrnehmung werden verbessert.*

- a): Spieler A ist positioniert zwischen Spieler B und C; B und C haben jeweils einen Ball.
- b): Spieler A lässt sich von Spieler B anspielen; in seinem Rücken hält C 1–5 Finger hoch.
- c): A muss einen Schulterblick ausführen, die Fingeranzahl von C nennen und zurückspielen.

Augenfokussierung: *Einschätzen von Distanzen und Geschwindigkeiten gelingt besser.*

- a): Eine einfache Spielform spielen lassen.
- b): Augenklappe auf das dominante Auge setzen.
- c): Spieler die Spielform kurz mit Augenklappe spielen lassen. Danach wieder beidäugig.

Neuroathletik Training¹¹

Dieser noch nicht allzu lang bestehende Begriff, beschreibt eine Trainingsmethode, die im modernen Trainingsalltag vieler Spitzensportler eine große Rolle spielt.

Lars Lienhard, der Begründer dieses Begriffs, half mit *Neuroathletik Training* unter anderem auch einigen Nationalspielern auf ihrem Weg zum WM-Titel 2014.

Doch warum nicht auch im Basisbereich anwenden, wenn die Effekte so gewinnbringend sind und jedem jungen Kicker in seiner Entwicklung helfen können?

Was ist Neuroathletik Training?

Beim Neuroathletik Training steht das Gehirn des Spielers im Zentrum. Durch die Verbesserung der Fähigkeiten des Gehirns, sollen auch die Fähigkeiten des Nervensystems optimiert werden.

Je besser und schneller das Gehirn und das Nervensystem arbeiten, also Reize wahrnehmen und verarbeiten, desto besser der Fußballer, denn alles was beim Fußballspielen passiert, beginnt im Gehirn.

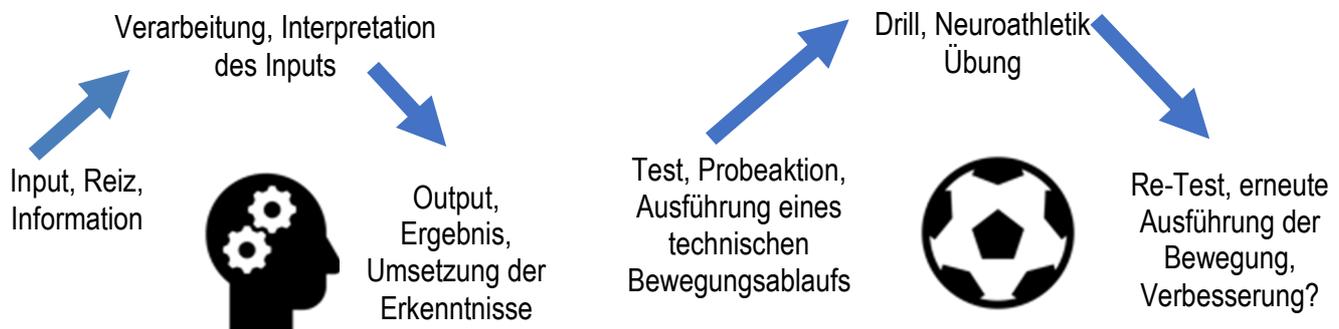
Trainiert werden beim neuroathletischen Training drei Systeme, um dem Körper Sicherheit zu geben, sowie schnelle und schmerzfreie Bewegungsperformance zu ermöglichen.

Der Körper braucht diese Sicherheit um sein Leistungs- und Bewegungsvermögen voll ausschöpfen zu können.

System	Organ/Körperteil	Gewichtung
Visuelles System	Augen	>80% der Reize werden über die Augen wahrgenommen.
Vestibuläres System	Gleichgewichtsorgan	>10% der Reize werden über das Innenohr verarbeitet.
Propriozeptives System	Rezeptoren (Haut/Muskeln)	>5% der Reize werden über Rezeptoren aufgenommen.

Wie trainiere ich neuroathletisch?

Aus der Arbeitsweise des Gehirns leitet sich auch die Trainingsphilosophie des Neuroathletik Trainings ab.



¹¹ Hardi Höß: https://www.instagram.com/hardi_hoess/?hl=de

Im-Football und Focus on Performance: https://www.youtube.com/watch?v=26qc_X0InTA

Perform Perfect: <https://www.youtube.com/watch?v=ZtvSvNiMX2M>

Neuroathletik Trainingsformen

Wenn man erste Übungen im Bereich der *Neuroathletik* ausprobiert, ist es spannend zu sehen, ob sich bei einigen Spielern die trainierten Fähigkeiten direkt verbessern.

Trainiert wird nach folgendem Ablauf:

1. Test

→ Die Bewegung die optimiert werden soll, wird ausgeführt.

2. Drill

→ Dem Gehirn erhält eine Aufgabe; es werden Reize gesetzt, die über das, für die zu optimierende Bewegung zuständige System, aufgenommen werden müssen.

3. Re-Test

→ Die Bewegung wird erneut ausgeführt und es wird individuell geschaut, ob eine Verbesserung eingetreten ist.

Verbesserung des Dribblings und Ballgefühls

Test

→ Dribbling -nur mit einem Fuß- durch einen Hütchen-Slalom.

Drill

→ Eine Hand malt mit einer fortlaufenden Bewegung eine 8 in die Luft.

→ Die Augen fokussieren sich aber dabei auf den ausgestreckten, anderen Daumen.

→ Somit muss die 8 gemalt werden ohne, dass sich die Augen darauf konzentrieren.

Re-Test

→ Erneutes Dribbling -nur mit dem einen Fuß- durch einen Hütchen-Slalom.

→ Individuelles Fazit: Kann ich jetzt schneller dribbeln? Hat sich etwas verbessert?

Verbesserung des Blickfeldes und peripheren Sehens

Test

→ Arme nach vorne ausstrecken; Hände ineinander falten; fester Stand.

→ Ausgestreckte Arme möglich weit nach rechts/links drehen, Stand nicht ändern.

Drill

→ Eine Strecke erst vorwärts dribbeln, dann rückwärts zurück.

→ Während des Dribblings fokussieren sich die Augen auf ein entferntes Zielobjekt.

→ Die Augen lösen den Fokus nicht vom Zielobjekt → kein Blick auf den Ball.

Re-Test

→ Den Test wiederholen

→ Individuelles Fazit: Kann ich die Arme weiterdrehen? Habe ich ein vergrößertes Blickfeld?

Kurzübungen – Neuro-Warm-Up

Mit diesen Kurzübungen wird das Nervensystem aktiviert und die Konzentration und Körperspannung erhöht.

Zunge im Mund kreisen lassen → **Aktivierung der Rezeptoren**

Abtasten/Massieren von Muskeln und Gelenken → **Aktivierung der Rezeptoren**

Abwechselnder Fokus auf beide Daumen → **Aktivierung des Gleichgewichtsinns**

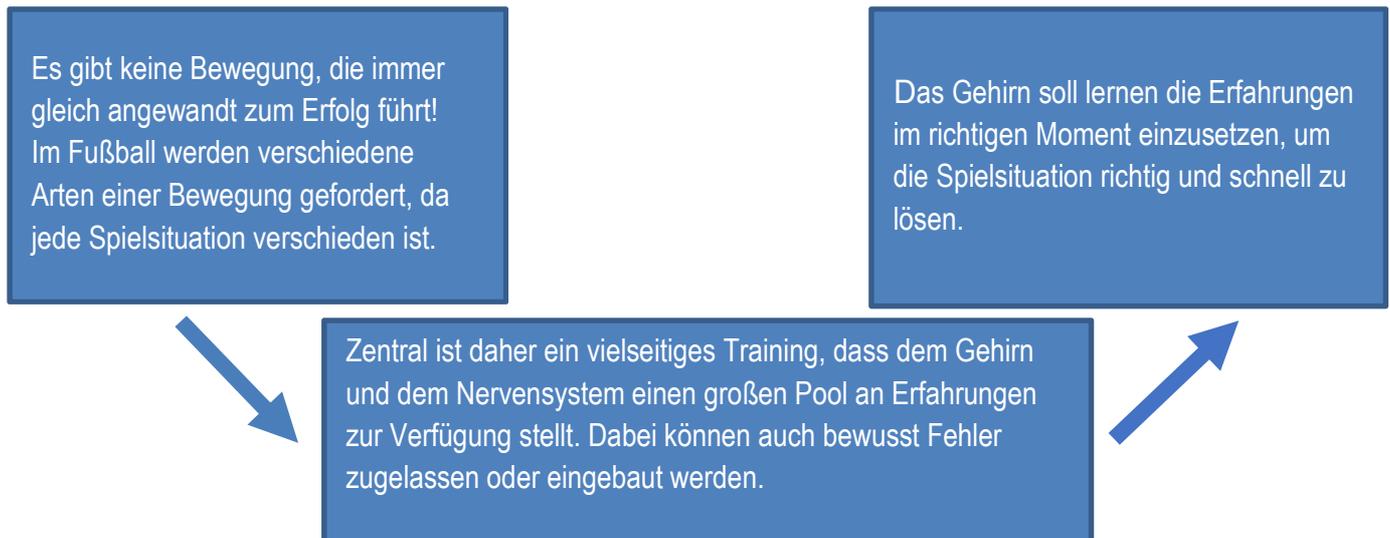
Differentielles Training¹²

Pep Guardiola oder Thomas Tuchel sind prominente Beispiele für Trainer, die mit ihren Mannschaften differenziell trainieren und mit dieser Trainingsmethode arbeiten.

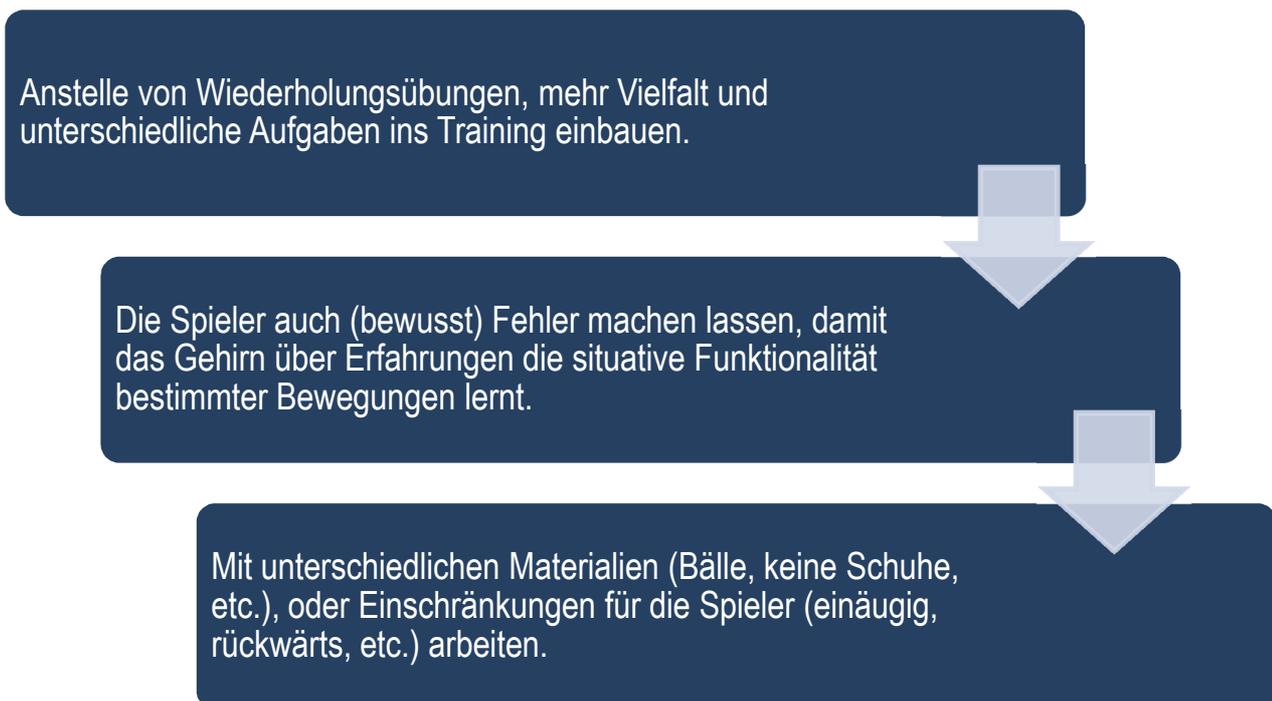
Was ist differentielles Training?

Mit differentiellem Training schult man vor allem das Gehirn und das Nervensystem, denn das Gehirn soll lernen wie eine Bewegung funktioniert und sie dann automatisiert einsetzen, indem es auch weiß, wie die Bewegung anders oder gar nicht funktioniert.

Lernprozess durch vielseitige Erfahrungen



Wie trainiere ich differenziell?



¹² Hardi Höß: https://www.instagram.com/hardi_hoess/?hl=de
Prof. Dr. Schollhörn: <https://www.youtube.com/watch?v=zNCrg7pFxiM>

Differentielle Trainingsformen

Differentielle Trainingsformen sind optimal dafür geeignet, im Training alternative Reize zu setzen und dem Gehirn neuen Input zu geben. Die Spieler werden in ihrem Können etwas eingeschränkt, haben so eine neue Herausforderung und ihnen werden mehr Fehler unterlaufen.

Dadurch wird ihnen das *Performen* in klassischen Trainingsformen im Anschluss leichter fallen.

Einsatz des Tennisballs

→ *Die Ballbehandlung wird eingeschränkt und herausgefordert.*

Ballgeschicklichkeit

Auf ebenem Boden (Halle, Kunstrasen) einfache Ballgeschicklichkeits-Übungen durchführen.

→ Pendelbewegung; Sohlenkontakte; Außenristkontakte etc.

Ballgefühl:

Spieler A wirft Spieler B den Ball zu, der den Ball aus der Luft zurück zu A spielt.

→ Mit der Innenseite; mit dem Spann; mit links; mit rechts; direkt; mit 2 Kontakten etc.

Ballkoordination:

Einen Hütchen-Wald kreativ durchdribbeln.

→ Viele kleine Kontakte mit Innenseite, Außenseite, Sohle; viele Finten und Drehungen.

Einsatz der Augenklappe

→ *Wahrnehmungs- und Orientierungsfähigkeit werden eingeschränkt und herausgefordert.*

Wahrnehmung des Balles:

Ziehharmonika-Passen: Passdistanz immer weiter verkürzen, dann wieder vergrößern.

→ Pass: mit der Innenseite; mit dem Spann; scharf; locker; direkt; mit 2 Kontakten; etc.

Orientierung auf dem Spielfeld:

Mehrere 3er Gruppen lassen den Ball, in einem großen Feld gleichzeitig laufen.

→ Orientierung zu den Mitspielern und zum Ball; Räume erkennen und bespielen.

Einsatz der nackten Füße

→ *Ballgefühl wird herausgefordert.*

Barfuß spielen:

→ Einfache Übungsformen zum Dribbling und Passspiel

→ Beachsoccer

→ Fußballtennis (Ab U10)

Allzweckmittel: Ballhochhalten

→ *Steigerung des Ballgefühls.*

Ballhochhalten:

→ Mit dem Tennisball

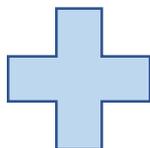
→ Mit der Augenklappe

→ Barfuß

Spielintelligenz mit Funiño fördern¹³

Spielorientiertes Training

- Spieler mit verschiedenen Spielsituationen konfrontieren
- Entscheidungsfreiheit geben, eigene Entscheidungen provozieren
- Statt isolierten Übungen, Forderung der Anwendung der Techniken in spielnahen Situationen



Induktives Coaching

- Gezielte Fragen, um die Spieler zum Denken anzuregen, anstatt ihnen die Lösungen vorzugeben
- Spielverständnis für die trainierte Spielsituation fördern
- Aktives Lernen fördern, Spieler auch durch Fehler und Erfahrungen lernen lassen
- Verstehen der Spielsituation
→ Treffen der richtigen Entscheidung

Spielintelligente Spieler

- Spieler können Situationen schneller wahrnehmen
- Spieler können Situationen früher vorausahnen
- Spieler kann schneller die richtige Entscheidung treffen
- Spieler können Techniken in Spielsituationen präziser anwenden

Bestandteile des Funiño

Techniktraining

Beim Funiño müssen die Spieler die Basistechniken in unmittelbarer Spielnähe anwenden, unter Gegnerdruck und mit Torerfolg als Ziel.

Fußballspiele

Beim Funiño wird 3 gegen 3 gespielt und alles dreht sich um die Spielnähe. Durch Provokationsregeln können zusätzliche Reize gesetzt werden.

Funiño: Der Erfinder des 3 gegen 3 Spiels auf 4 Mini-Tore, namens Funiño, heißt *Horst Wein*. Dieser hat seine Spielform vom Straßenfußball abgeleitet und ein sehr modernes Spiel geschaffen, welches die Spielintelligenz der Spieler fördert.

Zweikampftraining

Beim Funiño wird von den Spielern von 3 gegen 3 bis 1 gegen 1 alles gefordert; ein gewonnener Zweikampf verschafft der Mannschaft einen großen Vorteil.

Koordinationsschulung

Durch das kleine Spielfeld und die 4 Tore ist eine hohe Intensität gegeben, viele Tempowechsel und verschiedene Bewegungsabläufe sind gefordert.

¹³ Fußballtraining24: <https://fussballtraining24.de/spielintelligenz-im-fussball-was-ist-spielintelligenz/>

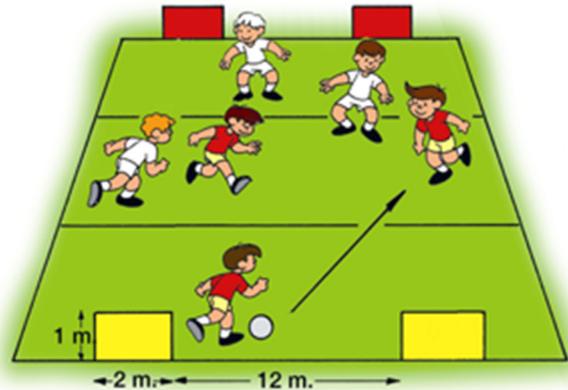
Funiño Trainingsformen

Horst Wein leitete aus dem Straßenfußball eine effektivere Trainingsform zur Steigerung der Spielintelligenz ab – das *Funiño*.

Beim *Funiño* wird 3 gegen 3 gespielt, wodurch jeder einzelne Akteur einen hohen Stellenwert hat und mehr Ballaktionen bekommt.

Beide Teams bespielen und verteidigen 2 Tore, wodurch mehr Erfolgserlebnisse zustande kommen.

Tore dürfen erst ab einer Torhöhe von 6 Metern erzielt werden, wodurch die Spieler gefordert werden, spielerisch zum Torerfolg zu gelangen.



Übungsformen

Das ballbesitzende 3er Team spielt von der eigenen Grundlinie aus, auf die gegenüberliegenden Tore.

3 gegen 0

Zu dritt, ohne Gegenspieler, spielerisch zum Torerfolg gelangen.

- a) Kreatives Spielen; beliebig viele Pässe und Kontakte; Hauptsache Torerfolg.
- b) Schnellste Lösung finden; jeder Spieler mindestens ein Ballkontakt.
- c) Genau 4 Pässe bis zum Torabschluss; Wer schafft es am schnellsten?

3 gegen 1

Zu dritt, auf einen Gegenspieler zulaufen und spielerisch zum Torerfolg gelangen.

- a) Kreatives Spielen; verschiedene Lösungen finden; Hauptsache Torerfolg.
- b) Schnellste Lösung finden; Verschiedene Startpositionen (außen, zentral).
- c) Jeder Spieler mindestens ein Ballkontakt; Wer schafft es am schnellsten?

3 gegen 2

Zu dritt, auf 2 Gegenspieler zulaufen und spielerisch zum Torerfolg gelangen.

- a) Kreatives Spielen; verschiedene Lösungen finden; Hauptsache Torerfolg.
- b) Schnellste Lösung finden; Verschiedene Startpositionen (außen, zentral).
- c) Erst 3 gegen 1, doch Druck von einem weiteren Gegenspieler im Rücken.

Spielformen

3 gegen 3 mit verschiedenen Provokationsregeln.

- a) Einfaches 3 gegen 3.
- b) Tore dürfen nur direkt (mit einem Kontakt) erzielt werden.
- c) Tore nach gewonnenem 1 gegen 1 zählen doppelt.
- d) Torschütze verlässt das Feld; kurzes 3 gegen 2; nach gegnerischem Tor wieder auffüllen.
- e) Nicht gerade gegenüberliegende, sondern diagonal gegenüberliegende Tore bespielen.

Weitere Informationsmöglichkeiten:

<https://www.fussballtraining.de/allgemein/funino-ziele-regeln-und-tipps-zum-neuen-trend-des-kinderfussballs/30063/>

<https://www.dfb.de/trainer/f-juniorin/artikel/spielintelligenz-durch-funino-entwickeln-132/>

Vielfältiges Bewegungsangebot¹⁴

Prof. Dr. Klaus Roth gründete im Jahr 1998 die Ballschule Heidelberg, welche nach dem Konzept eines *vielfältigen Bewegungsangebots* arbeitet. Dieses ist an Kinder im Alter von 3 bis 12 Jahren gerichtet und soll deren Spielen auf den Straßen, Bolzplätzen und Wiesen ersetzen, welches heutzutage nicht mehr selbstverständlich ist.

Ein vielfältiges Bewegungsangebot bietet den Kindern die Chance, in freier Form das „ABC des Spielens“ zu erlernen, denn ähnlich wie Buchstaben das Baumaterial für Wörter und Sätze bilden, besteht das *Ballschul-ABC* aus Bausteinen, die in mehr oder weniger allen Sportspielen vorkommen.

Ziel ist es also nicht reine Fußballer auszubilden, sondern Bewegungstalente, welche vielseitige Bewegungsabläufe automatisch umsetzen können.

Bei diesen sportspielübergreifenden Bausteinen geht es um taktische, technische und koordinative Basiskompetenzen. Der Auswahl und Benennung der Bausteine liegen langjährige Forschungen der Arbeitsgruppe von *Prof. Dr. Klaus Roth* zugrunde.

Taktik (A)	Koordination (B)	Technik (C)
Anbieten & Orientieren	Ballgefühl	Flugbahn des Balles erkennen
Ballbesitz individuell sichern	Zeitdruck	Mitspielerposition/-bewegungen erkennen
Ballbesitz kooperativ sichern	Präzisionsdruck	Gegenspielerposition/-bewegungen erkennen
Überzahl individuell herausspielen	Komplexitätsdruck	Laufweg zum Ball bestimmen
Überzahl kooperativ herausspielen	Organisationsdruck	Spielpunkt des Balles bestimmen
Lücke erkennen	Variabilitätsdruck	Ballbesitz kontrollieren
Abschlussmöglichkeit nutzen	Belastungsdruck	Ballabgabe kontrollieren

Was bedeutet das für mein Training?

Vielseitigkeit und der Einbau von unterschiedlichen Bewegungsabläufen sind essenziell um nicht spezialisierte Fußballer auszubilden, sondern Allrounder mit einem großen Pool an Bewegungserfahrungen. Zahlreiche Studien der Ballschule zeigen, dass diese Erfahrungen große motorische und taktische Lernfortschritte ermöglichen.

Die Spieler sollten somit die Möglichkeit erhalten, auch beim Fußballtraining frei zu lernen und zu spielen, um so eigene, vielseitige Bewegungserfahrungen zu machen.

Besonders von U6 – U9 ist es daher wichtig, dass die Spieler toben und Spaß haben.

Der Ball sollte dabei eine große Rolle spielen und vielseitig kennengelernt werden, beim Schießen, Dribbeln, Werfen, Fangen, etc.

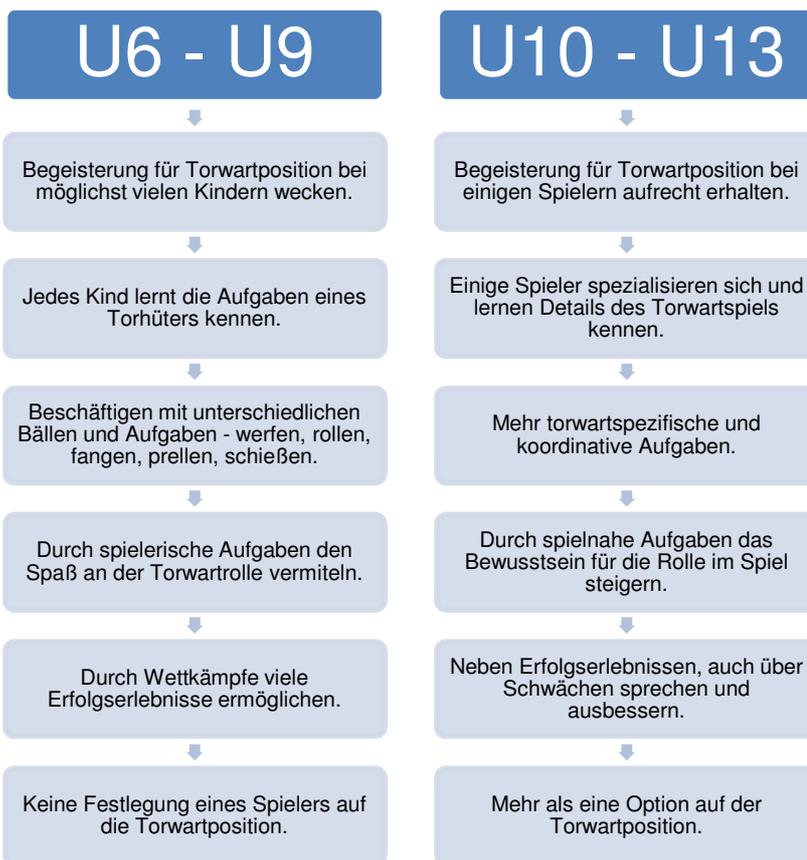
Freie und kreative Trainingsformen sind hier wichtig, kein isoliertes Training!

¹⁴ Ballschule Köln: <http://www.koeln.ballschule.de/index.php/ueber-die-ballschule/konzept>

Torwart - Training¹⁵

Es gab Zeiten, da wurde der Spieler ins Tor gestellt, der auf dem Feld nicht zu gebrauchen war. Von dieser Denkweise sollte sich jeder **Fußballtrainer** schon verabschiedet haben.

Die Torwartposition nimmt im Fußball eine Sonderrolle ein. Beginnend beim Regelwerk, ist er der einzige Spieler des Teams, der den Ball absichtlich mit der Hand spielen darf. Aber neben torwartspezifischen Inhalten, ist auch das Können fußballerischer Basistechniken ein wichtiger Bestandteil der Torwart-Ausbildung, denn ein Torwart soll im modernen Fußball mitspielen können, sowie die spezifischen Anforderungen an Technik, Taktik, Spielintelligenz



und Koordination erfüllen.

Im Basisbereich wird oftmals ein Spieler auf die Torwartposition spezialisiert. Ob gewollt oder ungewollt, optimal ist diese Spezialisierung nicht, da sie oft auch aus Siegeswillen entsteht.

Es ist schwierig eine komplette Rotation zu praktizieren, sodass an jedem Spieltag ein anderer Spieler zwischen den Pfosten steht, aber auf ein paar verschiedene Optionen sollte ein Trainer zurückgreifen können.

Um dies umsetzen zu können, sollte jeder Spieler am regulären Mannschaftstraining teilnehmen und dort, wenn möglich ab und zu, bei Trainingsformen mit Torabschluss im Tor stehen.

Zusätzlich sollte es pro Woche eine Trainingseinheit mit torwartspezifischen Inhalten geben, an der möglichst viele Spieler des Teams teilnehmen.

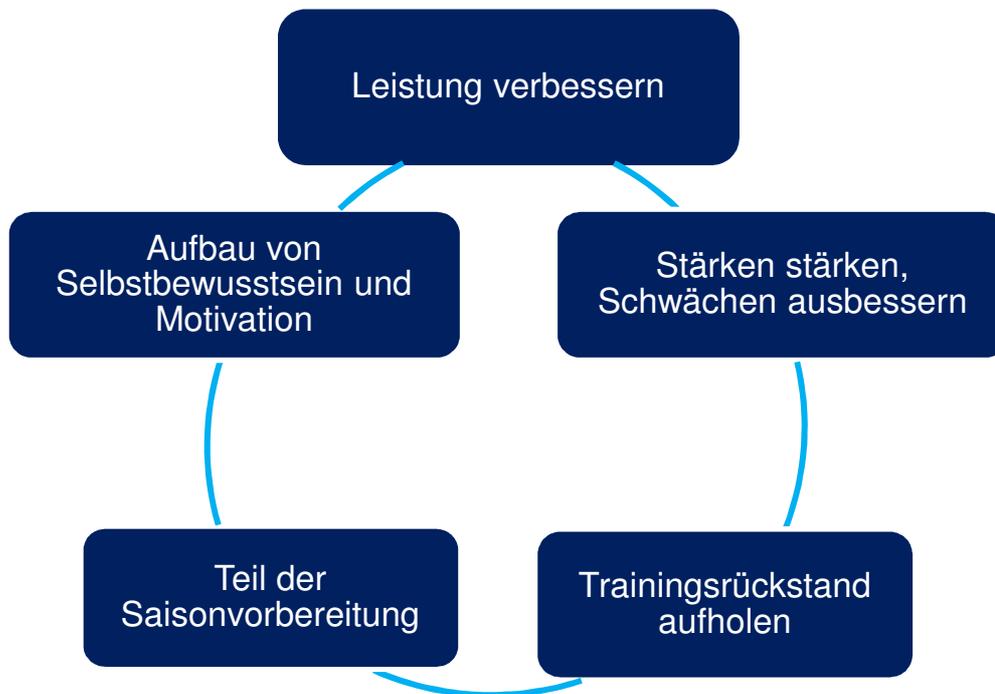


¹⁵ soccerdrills.de: <https://www.soccerdrills.de/theorie-und-wissen/fussballtrainer/torwarttraining-nach-altersklassen/>

Fördertraining¹⁶

In einer *Fördertrainingseinheit* wird vor allem auf die individuelle Leistungssteigerung des Spielers abgezielt. Der wichtigste Faktor dabei ist, dass der Spieler diese Leistungssteigerung von sich aus erreichen will, da eine *Fördertrainingseinheit* meist zusätzlich zu Schule, Training und Spielen stattfindet.

Wirkungsbereiche eines Fördertrainings



Ein *Fördertraining*, in welchem sich ein Trainer mehr um die einzelnen Spieler kümmert, mehr individuelle Tipps gibt und mehr Einzellob ausspricht, kann dem Selbstbewusstsein des Spielers ungemein guttun. Man arbeitet gezielt an Schwächen und Stärken der Spieler und versucht, diese weiter zu verbessern, dabei steht der einzelne Spieler klar im Vordergrund.

Optimale Bedingungen für eine Fördertrainingseinheit

- Übereinstimmung mit anderen Terminen (Schule, Training, Spiel, etc.)
- Absprache mit sonstigen Zuständigen (Eltern, Trainer, etc.)
- Wille und Spaß des Spielers

- Übereinstimmung mit individuellem Können der Spieler
- Möglichst viele ausgebildete Trainer
- Einsatz von neuen Trainingsmethoden



¹⁶ Susanne Anmar: <https://ins-netz-gegangen.info/individualtraining>
FC Augsburg: <https://fcaugsburg.de/wns/nachwuchs/foerdertraining/>

Kapitel 9:

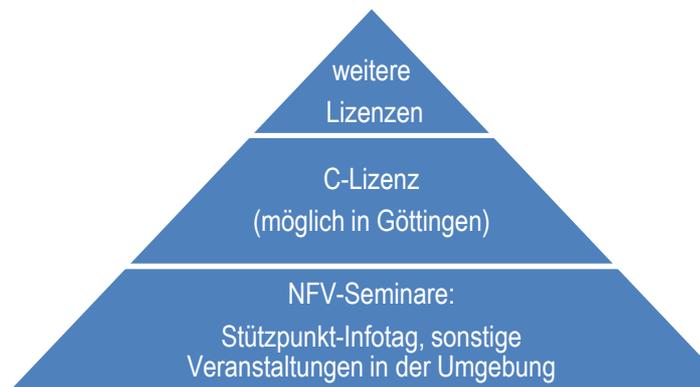
Trainerqualifizierung



Fortbildungsmöglichkeiten

Um neue Trainingselemente verwenden zu können, sollte jeder Trainer das Ziel verfolgen, sich fort- und weiterzubilden! Zum einen gibt es die Möglichkeit sich durch Lizenzen und Fortbildungen des NFV, oder mittels des Internets Wissen anzueignen. Der Verein bietet jedoch auch interne Fortbildungschancen, bei welchen interessante Aspekte des Trainerlebens durch interne und externe Referenten beleuchtet werden.

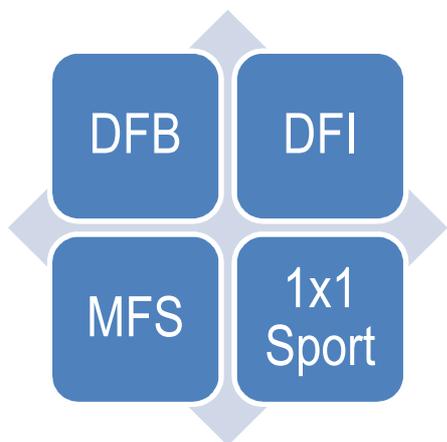
Fortbildungsmöglichkeit NFV



Ein Lizenzerwerb ist gern gesehen, jedoch kein Muss! Die C-Lizenz Ausbildung kann in Göttingen absolviert werden. Eine weniger zeitintensive Alternative bieten lehrreiche Kurzschulungen des NFV, wie der vierteljährlich stattfindende *Infotag des Göttinger Stützpunkts* oder andere Seminare in näherer Umgebung.

Für besonders ambitionierte Trainer stehen weitere Lizenzstufen (B, A, etc.) zur Verfügung.

Fortbildungsmöglichkeit Internet



Egal ob Übungen fürs Training oder theoretisches Wissen - neuen Input für Trainer erhält man auch im Netz! Natürlich sollte ein Trainer nicht alles 1 zu 1 übernehmen ohne vorher selbst den Sinn und Zweck der Trainingsform, für das eigene Team, hinterfragt zu haben.

Empfohlene Quellen:

- <http://www.training-wissen.dfb.de/index.php?id=508042> → Jede Woche eine aktuelle Trainingseinheit
- <http://www.soccerdrills.de/>
- Deutsches Fußball Internat, Münchener Fußballschule; 1x1 Sport.
- Zeitschrift Fussball-Training

Fortbildungsmöglichkeit beim SC Hainberg

Basiskonzept

Interne Seminare

Trainertreffen

Auch der SC Hainberg ermöglicht seinen Trainern Fortbildungschancen!

Das Basiskonzept liefert eine umfassende Quelle, welche durch interne Seminare zusätzlich mit Praktischem Input bereichert wird.

Außerdem bieten Trainertreffen eine Plattform für einen internen Erfahrungsaustausch.

10. Schlusswort – Wie wir zum Ergebnis kamen!

„Ich grübele immer darüber, was ich übersehen habe, und ich denke, dass dies meine treibende Kraft ist: Niemals mit dem, was ich erreicht habe, zufrieden zu sein.“ (Thierry Henry)

In über 25 mehrstündigen Treffen und noch deutlich höherem Zeitaufwand zuhause haben wir versucht eine Basis zu schaffen, auf der die Jugendarbeit beim SC Hainberg in den nächsten Jahren aufbauen kann.

Das vom ehemaligen französischen Topstürmer Thierry Henry beschriebene ständige *Hinterfragen*, welches schließlich den Schlüssel zum Erfolg darstellt, hat auch unsere Projektarbeit maßgeblich geprägt. Durch teilweise mehrstündige Diskussionen, die allen Beteiligten viel Zeit und Nerven abverlangten, ist es uns schlussendlich gelungen ein Gesamtprodukt zu entwerfen, das unseren Ansprüchen gerecht wird.



Auch der Umgang mit dem *Basiskonzept G-D-Jugend* sollte idealerweise von einem ähnlichen Ansatz des *Hinterfragens* geprägt sein. Zwar sind wir Vier Trainer des Projektteams jetzt alle schon ein paar Jahre im Jugendfußball als Trainer oder Spieler tätig und haben in Form von unseren Lizenzausbildungen auch viele verschiedene Ansätze und Gedankengänge kennengelernt, trotzdem darf das entstandene Konzept mit seinen Inhalten natürlich nicht als Patentlösung für erfolgreichen Jugendfußball verstanden werden.



Fußballerische Detailfragen sind gerade im Jugendbereich nicht immer mit richtig oder falsch zu beantworten. Und die von uns dargestellten und aufgenommenen Ideen entsprechen dabei dem aktuellen Geist des Jugendfußballs und den Ansätzen und Vorstellungen des Vereins. Der SC Hainberg benötigt daher engagierte und kritische Trainer, die immer wieder ihre eigenen Ansätze und Trainingsformen hinterfragen und so für Verbesserung sorgen. Denn wie kann ich als Trainer von meinen Spielern stetige Weiterentwicklung fordern und selbst nicht den gleichen Anspruch an mich selbst haben? Das *Basiskonzept* soll daher weniger als reine Vorlage zum Nachmachen dienen, sondern mehr als gemeinsame Basis, die individuell interpretiert und weitergedacht werden kann.

Mit Blick in die Zukunft sind wir sehr gespannt, ob das Projekt *Basiskonzept G-D-Jugend* seine Früchte trägt und ein Einfluss auf die Trainingsarbeit beim SC Hainberg spürbar ist.

Wir freuen uns natürlich über positive Resonanz, konstruktive Kritik oder inhaltliche Diskussionen. Wir bedanken uns bei Roman Müller für die Idee zu dem Projekt sowie seine fachliche und kritische Begleitung zusammen mit Lars Willmann.

Das Basisprojektteam

Miran Hamza, Max Hobrecht, Johann Behrendt, Florian Härtel v.l.), gecoacht von Roman Müller (Mitte) und Lars Willmann (nicht im Bild)



11. Literaturverzeichnis

Buchquellen

Rainer Milkoreit/ Willi Hink: *Lehrmaterialien NFV C-Lizenz*, 09/2016, Deutscher Fußballbund

.....: *Lehrmaterialien B-Lizenz*

Horst Wein: *Spielintelligenz im Fußball kindgemäß trainieren*, 2018, Meyer und Meyer Verlag

Internetquellen

DeinFußballtrainer: <http://www.deinfussballtrainer.de/mentalitaet-staerke/>, 12.07.2020

Ballschule Köln: <http://www.koeln.ballschule.de/index.php/ueber-die-ballschule/konzept>, 12.07.2020

Soccerdrills: <https://www.soccerdrills.de/theorie-und-wissen/fussballtrainer/torwarttraining-nach-altersklassen/>, 12.07.2020

Susanne Anmar: <https://ins-netz-gegangen.info/individualtraining>, 12.07.2020

FC Augsburg: <https://fcaugsburg.de/wns/nachwuchs/foerdertraining/>, 12.07.2020

Fußballtraining24: <https://fussballtraining24.de/spielintelligenz-im-fussball-was-ist-spielintelligenz/>, 12.07.2020

Hardi Höß: https://www.instagram.com/hardi_hoess/?hl=de, 12.07.2020

Im-Football und Focus on Performance: https://www.youtube.com/watch?v=26qc_X0lnTA, 12.07.2020

Perform Perfect: <https://www.youtube.com/watch?v=ZtvSvNiMX2M>, 12.07.2020

Matthias Bruhn: <https://www.youtube.com/watch?v=TGZu0JV9XfE>, 12.07.2020

Horst Lutz und Matthias Grünke: https://www.youtube.com/watch?v=dbXS_ZjM4vQ, 12.07.2020

Prof. Dr. Schollhörn: <https://www.youtube.com/watch?v=zNCrg7pFxm>, 12.07.2020

Bildquellen

Die verwendeten Fotos wurden von Roman Müller und Florian Härtel gemacht und zeigen Kinder, die beim SC Hainberg in der G-D-Jugend aktiv sind.

Bild Funiño (Seite 68): <http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/>, 12.07.2020