

1. AUGUST 2021

JUGENDKONZEPT DES SC MANNSWÖRTH

AUSRICHTUNG AUF 5 JAHRE



Jägerhausgasse 5, 2320 Mannswörth

Vorwort

In der heutigen Zeit besteht die Jugendarbeit eines Vereins nicht mehr nur aus der sportlichen Ausbildung der Jugendspieler. Vielmehr übernehmen die Sportvereine auch erzieherische Aufgaben, die weit ins gesellschaftliche Leben hineinreichen. Die Entwicklung der Persönlichkeit und das Vermitteln von gesellschaftlich relevanten Werten wie Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Verantwortungsbewusstsein, Respekt, usw. nehmen einen großen Stellenwert ein. Wir bereiten den Nachwuchs nicht nur auf den Fußball, sondern auch auf das Leben vor. In einer familiären Atmosphäre werden deshalb alle Spieler, unabhängig von ihrem fußballerischen Talent, gleichermaßen gefördert und integriert. Ohne den sportlichen Erfolg aus den Augen zu verlieren, stellen wir deshalb stets die Aus- und Weiterbildung der Kinder und Jugendlichen in den Vordergrund. Im Sinne eines Fußballangebots für alle Kinder und Jugendliche, sind Mädchen genauso willkommen wie Jungs. Alle Kinder und Jugendliche sollen gerne Sport treiben und sich beim SC Mannswörth zu wohl fühlen.

Kinderfußball – zwischen Talentförderung und Breitensport

Trainer im Kinderfußball stehen vor einer fast unlösbaren Aufgabe. Denn – unabhängig von Dialekt und Ort – müssen sie zwei Dinge kombinieren, die im Fußball normalerweise nur sehr schwer vereinbar sind: Die Talentförderung und gleichzeitig ein Breitensportangebot für alle (anderen) Kinder.

Bis zum Ende des Jugendbereiches gibt es in vielen Vereinen (weil es gar nicht möglich ist) keine klare Trennung zwischen (angehenden) Leistungs- und Freizeitsportlern. Dabei besteht die besondere Herausforderung darin, dass man oft noch nicht weiß, ob ein Spieler einerseits das Potenzial und andererseits auch den Willen zum Leistungsfußballer hat

Kinderfußball – Talentausbildung und Spaß am Sport:

Kindertrainer müssen dafür sorgen, dass diejenigen, die einfach nur zum Spaß Fußball spielen, das in ihrer Mannschaft können. Gleichzeitig müssen die Kinder, die sich gerne schnell weiterentwickeln wollen und eher leistungsorientiert sind (und ein gewisses Talent haben) so gut es nur geht individuell gefördert werden.

Hier steht die Vorbereitung auf das spätere Fußballspielen als Leistungssport im Vordergrund. Man sollte den guten Spielern nicht die Möglichkeit verwehren, anspruchsvoll zu trainieren. Und die anderen Spieler dürfen auf keinen Fall überfordert werden, indem man sie über die Maßen im Training drillt.

Im Trainingsalltag, ähnlich wie in der Schule, sind die schwachen schnell über-, die starken Spieler schnell unterfordert. Beides ist schlecht für die Stimmung und den Trainingserfolg

Zunächst einmal muss der Trainer ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm für alle Spieler bieten. Dadurch werden die motorischen und technischen Grundlagen für alle gelegt. Stärkere Spieler können hier Zusatzaufgaben erhalten oder schwierigere Übungen machen.

Darüber hinaus kann man innerhalb des Trainings im Kinderfußball in mehreren Gruppen arbeiten und auch hier ein an die Leistungsfähigkeit angepasstes Training bieten. Hier ist es gut, wenn man mindestens einen Co-Trainer hat. Zur Not kann man die Spieler auch einfach 4 gegen 4 o. ä. spielen lassen..

Sehr gute Spieler kann der Trainer immer wieder mit älteren Spielern zusammen trainieren und spielen lassen. So werden sie nach ihrem Leistungsstand gefordert. Als Trainer muss man hier seine eigenen Interessen hintanstellen. Aber der Erfolg der eigenen Mannschaft ist langfristig weniger Wert als ein gut ausgebildetes Talent. Patentlösungen gibt es hier keine. Denn jeder Trainer muss für sich entscheiden, was ihm wichtig ist.

Und – das im Kinderfußball oft so verpönte – Einteilen in 1er- und 2er-Mannschaft ist im Grunde nur der Versuch, Spieler da abzuholen, wo sie von ihrer Leistungsstärke her gerade stehen. Das erleichtert den Trainingsprozess enorm, auch für die Spieler und Trainer der 2er-Mannschaft.

Das kann man tun, um talentierte Kinder in ihrem Verein zu fördern:

1. Zusatzaufgaben geben/Anforderungen steigern (Achtung: nicht übertreiben!)
2. Homogene Trainingsgruppen bilden (Stationentraining)
3. Kinder immer wieder mit Älteren trainieren und spielen lassen
4. Zusatztraining/Fördertraining anbieten (für alle Jahrgänge)
5. ab U12: Vom LAZ-Stützpunkt sichten lassen und so ggf. ins Talentförderprogramm bringen
6. Vereinswechsel (sollte eine Notlösung sein)

1. Wozu brauchen wir ein Jugendkonzept?

Um eine solide Basis zu schaffen und um Abläufe nachhaltig zu verbessern und zu verankern ist eine langfristige Planung nötig die mittels Konzept dokumentiert wird. Andernfalls ist alles von Zufällen abhängig. Ein Konzept bietet die Möglichkeit, Ziele klar zu definieren und bildet eine Sicherung für die Zukunft unseres Vereins in punkto Ausrichtung und sorgt für eine positive Außendarstellung sowie Transparenz für Eltern, Fans und Sponsoren die Zusammenhänge in dem Bereich Jugendarbeit besser verstehen und nachvollziehen können. Dieses Konzept soll allen Trainer sowie Funktionären als eine Art Wegweiser dienen.

1.1 Grundsätze

Die Jugendarbeit ist stets darauf ausgerichtet, Kinder und Jugendliche sowohl sportlich als auch menschlich zu fördern. Wir haben eine Verantwortung für die Kinder, die weit über den sportlichen Bereich hinausgeht. Kindern und Jugendlichen soll der Spaß am „Mannschaftsspiel“ Fußball vermittelt werden. Die Entwicklung der Kinder und nicht der kurzfristige sportliche Erfolg, steht im Vordergrund. Die Entwicklung einer Persönlichkeit und das Vermitteln von gesellschaftlich relevanten Werten wie Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Respekt und Verantwortungsbewusstsein nehmen einen ebenso großen Stellenwert ein wie die sportliche Weiterentwicklung. Wir fördern Selbstsicherheit durch Lob und Anerkennung, konstruktive Kritik, sowie fachliche und soziale Kompetenz. Alle eingesetzten Trainer sowie der Trainerstab verfügen über die Notwendigen Ausbildungen und Fortbildungen für Kinder und Jugendfußball.

1.2 Ziele

Kinder und Jugendliche sollen an den Fußballsport herangeführt und bestmöglich ausgebildet werden. Ein reibungsloser Übergang zwischen den Altersklassen muss gewährleistet sein. Wir

möchten in allen Altersklassen langfristig mindestens eine Mannschaft für den Spielbetrieb melden, zumindest aber immer U8, U10, U12, U14, U16, U18 und U23. Langfristig sollen junge, sportlich und charakterlich gut ausgebildete Fußballer mit hoher Vereinsidentifikation an den Aktivenbereich abgegeben werden, um das Weiterbestehen des Vereins auf einer breiten Basis nachhaltig zu sichern. Die Jugendfußballspieler sollen sich beim SC Mannswörth wohl fühlen. Auch Spieler, die fußballerisch weniger talentiert sind, sollen langfristig an den Verein gebunden werden, um als Jugendbetreuer oder Funktionär eingebunden werden zu können.

2. Unsere Anforderungen

2.1 Jugendleitung

Jugendleiter sind verantwortlich für die Organisation der Jugendarbeit. Sie repräsentieren den Jugend-Fußball gegenüber der Öffentlichkeit und sind Bindeglied und Ansprechpartner für die Eltern. Sie arbeiten eng mit der Vereinsführung zusammen. Sie organisieren die Trainerarbeit für die Mannschaften und schaffen bestmögliche Rahmenbedingungen für die Jugendarbeit. Sie fördern die Aus- und Weiterbildung der Jugendtrainer. Sie organisieren und leiten die Trainersitzungen.

2.2 Die Jugendtrainer und Betreuer

Die Jugendtrainer und Betreuer sind nicht nur für das eigentliche Training und Spielgeschehen verantwortlich, sondern tragen auch zur Erziehung der Kinder und Jugendlichen bei. Sie haben in allen Bereichen eine Vorbildfunktion und vermitteln Werte wie Kameradschaft, Teamgeist, Toleranz, Leistungsbereitschaft und lehren ihnen respektvollen Umgang mit Schiedsrichtern und Gegnern. Außerdem fungieren sie als Organisatoren rund um das Team. Ihre Arbeit richtet sich nicht auf kurzfristige Erfolge, sondern strebt einen nachhaltigen Erfolg an. Die individuelle Ausbildung und Weiterentwicklung des einzelnen Spielers steht dabei im Vordergrund. Das Betreuersteam ist auch für die Kontaktpflege zu den Eltern verantwortlich. Ein Trainer sollte im Training wie im Spiel motivieren, Fehler erkennen und durch einfaches Coachen korrigieren sowie eigene Trainingsformen reflektieren können, was gut war und was man besser machen könnte bei der jeweiligen Übungsform. Ein Trainer muss dafür sorgen, dass seinen Spieler nie langweilig wird. Das heißt, er muss immer wieder Variationen in die Übungen einbauen, um die Spieler immer wieder aufs Neue zu fordern. Gegebenenfalls muss der Trainer auch in Übungen unterbrechen: sollte in einer Spielform beispielsweise nach 10 Minuten nur 1 Tor gefallen sein, muss der Trainer beispielsweise Ballkontakte oder Tore verändern. Ein regelmäßiger Gedankenaustausch zwischen den Jugendbetreuern des SC Mannswörth ist sinnvoll und gewollt. Der Verein unterstützt nach Möglichkeit die Aus- und Weiterbildung der Jugendtrainer. Alle Trainer haben die Notwendigen Ausbildungen für die jeweilige Altersstufe vorzuweisen bzw. wird vom Verein verlangt. Sollte der Ausbildungsnachweis noch nicht vorhanden sein muss sich der Trainer zügig für eine Entsprechende Ausbildung anmelden – kann aber in dieser Zeit auch nur als Co-Trainer geführt werden.

2.3 Grundsätze für die Jugendbetreuer

Zuverlässigkeit - Pünktlichkeit (Trainer ist Erster und Letzter) - Vorbildhafter Auftritt (Vereinsregeln beachten, Umgang mit Trainingsmaterial) - Positive Kommunikation (mit Spielern, Eltern, Gästen, Schiedsrichtern) - Spaß am Sport - Fairness gegenüber Schiedsrichtern und Gegnern, gerade bei Niederlage - Gleichbehandlung aller Kinder - Positive Kritik (Lob und Anerkennung) und Toleranz

2.4 Die Spieler

Wir möchten Spieler, die eine positive Einstellung zum Fußballspielen und zum aktiven Sport im Allgemeinen haben und für die Teamgeist kein Fremdwort ist, Wir möchten Spieler, für die ein sportliches und freundliches Auftreten auf und außerhalb des Spielfeldes eine Selbstverständlichkeit ist. Verhaltensregeln wie Pünktlichkeit, Sauberkeit und Fairness müssen bereits bei den jüngsten Fußballern eingeübt werden. Wir möchten unsere Jugendspieler auch als Jugendtrainer engagieren.

3. Eskalationsstufen

Eine Störung des Trainings- und Spielbetriebes liegt dann vor, wenn das (Fehl-) Verhalten Einzelner dazu geeignet ist, massiv und auf Dauer die anderen Kinder in ihrer Entwicklung und Betreuung zu stören.

Eskalationsstufe 1

Für den Fall, dass sich einzelne Kinder/Jugendliche trotz wiederholter Ermahnung nicht an die vom Trainer/Betreuer vorgegebene Ordnung halten, sucht der Trainer das Gespräch mit den jeweiligen Eltern und weist auf das Fehlverhalten der Kinder mit der Bitte hin, dass die Eltern unabhängig vom Trainer auf das Kind einwirken, um es zu einer Verhaltensänderung während des Spiel- und Trainingsbetriebes zu bewegen.

Eskalationsstufe 2

Für den Fall, dass nach einer eindringlichen Ermahnung (s.o.) das Fehlverhalten des Kindes nicht beendet werden konnte, führen Jugendkoordinator und Trainer gemeinsam das Gespräch mit den Eltern des Kindes und fordern die Eltern auf, während der Dauer des Trainings- bzw. Spielbetriebes am Platz anwesend zu sein, um selbst das Verhalten des Kindes zu überwachen.

Eskalationsstufe 3

Sollten die Eltern nicht bereit sein, sich in die Betreuung des Kindes während des Trainings- bzw. Spielbetriebes einzubringen oder das Kind trotz Anwesenheit eines Elternteils nach wie vor die Abläufe massiv beeinträchtigen, hat ein erneutes Gespräch des Jugendleiters sowie des Trainers mit den Eltern zu erfolgen. In diesem Gespräch erklärt der Verein den Eltern die Notwendigkeit, das Kind für eine gemeinsam abgestimmte Zeitdauer aus dem Trainings- und Spielbetrieb herauszunehmen. Nach dieser Frist besteht die Möglichkeit, das Kind wieder in den Trainingsbetrieb aufzunehmen. Damit ist die Hoffnung verbunden, dass das Kind in seiner Entwicklung so vorangekommen ist, dass es sich in eine Gruppe integrieren und den Anweisungen des Trainers/Betreuers Folge leisten kann.

4. Die Eltern

Dieses Jugendkonzept ist auch für die Eltern gedacht, um die Arbeit der Jugendabteilung transparenter zu machen. Die Eltern sind ein wichtiger Bestandteil der Jugendabteilung. Ohne sie ist ein funktionierendes Vereinsleben nicht denkbar. Zwischen dem Betreuer-Team und den Eltern sollte ein vertrauensvolles Verhältnis bestehen. Die Eltern sind aufgefordert, das Betreuer-Team und die Kinder durch Motivation, Lob und Anfeuern aller Kinder zu unterstützen. Die Jugendbetreuer sind alle ehrenamtlich tätig und investieren ihre Freizeit zum Wohle der Kinder und Jugendlichen. Konstruktive Kritik und Anregungen für Spiel und Training sind jederzeit willkommen, letztlich ist aber der Jugendbetreuer für alle sportlichen Entscheidungen zuständig und verantwortlich.

5. Grundbasis des Jugendkonzept

Unser Jugendkonzept lehnt sich an das Ausbildungskonzeption des Wiener Fußball Verbands an (www.wfv.at). Der WFV/ÖFB unterscheidet vier Ausbildungsstufen, die aufeinander aufbauen. Ziel ist es, dass die Kinder und Jugendlichen beim Wechsel in die nächsthöhere

Altersklasse bestimmte Fertigkeiten und Fähigkeiten mitbringen, auf denen dann aufgebaut werden kann:

Über alldem stehen folgende Grundsätze:

Das Kinder und Jugendtraining darf kein reduziertes Erwachsenentraining sein. Erstes Ziel im Jugendfußball ist die perspektivisch angelegte Ausbildung jedes einzelnen Spielers, nicht der kurzfristige Erfolg der Mannschaft.

5.1 Fördertraining

Wir bieten für bestimmte Altersgruppen durch ausgebildete Trainer Fördertraining an (z.B. TW-Training, Individual Training, usw.). Entscheidung jeweils von Saison zu Saison.

6. Spielbetrieb

Die Kinder werden bis zur U12 Jugend grundsätzlich nach ihrem Alter den Mannschaften zugeteilt. Einzelne Ausnahmen sind mit Zustimmung der betroffenen Eltern und Jugendbetreuer möglich. An Spieltagen können und sollen Spieler vereinzelt doppelt eingesetzt werden, allerdings nicht beide Spiele über die komplette Spieldauer. Hierbei wird eine enge Absprache zwischen den beteiligten Trainern vorausgesetzt, damit die beteiligten Spieler von Mehrfacheinsätzen profitieren und nicht überanspruchert werden.

6.1 Bambini, U8, U9, U10, U11 – Jugend

In diesen Jahrgangsstufen sollen die Kinder nach Jahrgängen eingeteilt werden um Rücksicht auf Freundschaften zu nehmen und diese zu fördern (besonders talentierte Spieler können im Einzelfall auch nach Rücksprache der beteiligten Trainer einen Jahrgang höher spielen). Allen Kindern soll die Möglichkeit geboten werden, an einem hochwertigen Training teilzunehmen und ausreichende Spielzeit in der Spielrunde zu erhalten. Spielfreude und Spaß sind wichtiger als Sieg oder Meisterschaft. Alle Spieler sollen keine festen Positionen begleiten, sondern im Grundlagenbereich möglichst unterschiedliche Positionen kennenlernen. Bei wichtigen Spielen sollen die Spieler auf ihrer besten Position eingesetzt werden (Feldspieler + Torhüter).

6.2 U12, U14, U16, U18 - Jugend

Ziel ist in diesen Jahrgangsstufen die individuelle, qualitativ hochwertige Ausbildung der Jugendspieler. Schaffung von Spiel- und Entwicklungsmöglichkeiten auch für weniger talentierte Kinder. Allen Kindern soll die Möglichkeit geboten werden, an einem hochwertigen Training teilzunehmen. Freude am Fußball, Gemeinschaft und Begeisterung sind zu fördern. Die Entwicklung von Einzelspielern sowie der Mannschaft ist wichtig

Heranführen von Jugendspielern an die eigenen U23, mit dem Ziel, eine mindestens „*Wiener U23 Stadtliga*“ taugliche U23 aus dem eigenen Nachwuchs zu stellen. Langfristiges Ziel soll es sein, mindestens einen Spieler pro Jahrgang Kampfmannschaftstauglich zu übergeben.

7. Altersbereiche

7.1 Leitlinien Bambinitraining

Expeditionen für kleine Entdecker! Fußballspiele mit Bambini haben eigene Regeln! Sie müssen vollständig auf die Bedürfnisse der Kinder ausgerichtet sein. Kinder wollen spielen! Begeisterung für eine sportliche Beschäftigung wie den Fußball können Bambini demnach nur dann wirklich entwickeln, wenn die Erwachsenen ihnen dies ermöglichen. Fällt der Erstkontakt mit dem Sport enttäuschend aus, so setzen die Kinder schnell den ‚Keine-Lust-Haken‘! Deshalb Fußballspiele

möglichst immer mit spannenden Zusatzangeboten verbinden! Spielfeste mit verschiedensten kreativen Angeboten ermöglichen den Kindern immer neue Bewegungserfahrungen und verhindern so, dass den Bambini das reine Fußballspiel zu langweilig wird!

Kein ‚Kleines-Erwachsenentraining‘! Das Fußballspiel mit Kindern hat in dieser Altersklasse nur wenig gemein mit dem, was Erwachsene von solchen Begegnungen im Fußball erwarten: Das gilt sowohl für die Organisation als auch für die Spielregeln! Einfache Spielregeln, viele Tore!

Das Spiel kennenlernen Bambini entdecken den Fußball und lernen ihn Stück für Stück kennen. Dementsprechend beziehen sich die Inhalte der Spielstunden auf die Grundlagen des Spiels.

Lange Wartezeiten vermeiden Für Kinder ist es wichtig, dass sie so viele Ballkontakte wie möglich im Training sammeln. Ansonsten fühlen sie sich nicht gefordert und suchen sich durch andere ablenkende Dinge Beschäftigung.

Übungen in Geschichten verpacken Um die Kinder zu begeistern, sollten möglichst viele Übungen in kleine Erzählgeschichten verpackt werden. Dies fördert einerseits die Motivation der Kinder, andererseits bietet es eine Abwechslung und die Kinder merken nicht, dass sie eine simple Technik- oder Laufübung machen, sondern sind davon überzeugt, dass sie spielen.

7.2 Leitlinien U8 Jugendtraining

Die ersten Schritte zum Fußballer Nach den Bambini-Spielstunden gehen die Kicker bei den F-Junioren nun einen großen Schritt weiter. Im Fokus der Ausbildung steht ganz klar die Schulung der Basistechniken. Die Vermittlung vielseitiger Bewegungserfahrungen und der Freude am Fußball sind die Kernpunkte, denen sich der Trainer in dieser Altersklasse widmen sollte. Spielerische Formen motivieren die spielfreudigen Nachwuchskicker und vermitteln ganz nebenbei in altersgemäßer Weise die altersspezifischen Ziele. Die Organisation in kleinen Übungsgruppen und der Einsatz mehrerer Bälle ermöglichen den Kindern dabei viele Aktionen am Ball. Lange Wartezeiten oder Erklärungen sollte der Trainer dagegen vermeiden. F-Junioren stecken voller Bewegungsdrang und dieser sollte in jeder Trainingseinheit erfüllt werden.

Viele Aktionen am Ball Viele Übungen, viele Ballkontakte, viele Spiele! Das ist das, was F-Junioren sehen wollen, ihnen Spaß macht und ihnen dabei hilft, sich ständig weiterzuentwickeln. In diesem Alter die Kinder auch in verschiedenen Spielformen spielen lassen, dabei Ballgrößen, Tore sowie Spielfeldgröße variieren.

Kindgerechtes Coachen Kinder in diesem Alter sind noch verspielt, verstehen noch keine Fußballerfachsprache. Daher mit einfach Begriffen hantieren, und immer die Übungen vormachen. Durch die Wahrnehmung mit dem Auge können Kinder die Aufgaben viel schneller umsetzen.

7.3 Leitlinien U10-Jugendtraining

Techniken verbessern, einfache Taktiken einführen Bei den E-Junioren dominieren zu Beginn des Trainings weiterhin vielseitige Bewegungen. Gleichwohl sollte dem deutlich verbesserten Koordinationsvermögen Rechnung getragen und die fußballspezifischen Techniken verfeinert werden. Im Mittelpunkt der E-Jugend-Ausbildung stehen vor allem das 1 gg 1 defensiv und offensiv sowie auch erste Gleichzahl- (2 gg 2, 3 gg 3, 4 gg 4) und Über- /Unterzahlspiele (2 gg 1, 3 gg 2, 4 gg 3).

Zielgerichtet und spielerisch Das Dribbling wird zielgerichteter und schneller, Finten wie Ausfallschritt und Übersteiger werden eingeführt. Das Training gewinnt genau wie die Kinder an Reife, behält seinen spielerischen Charakter jedoch bei.

Koordination Es sollten in jedem Training Formen der Koordination und Schnelligkeit trainiert werden, um die Handlungsschnelligkeit der Spieler schon früh zu verbessern.

7.4 Leitlinien U12-Jugendtraining

Spielen und Trainieren

Technik, Technik, Technik und natürlich auch schon die Grundlagen der Taktik stehen hier auf dem Lehrplan. Die jetzt sehr hohe Koordinationsfähigkeit verpflichtet geradezu zu einer systematischen Verfeinerung der fußballspezifischen Techniken. Taktisch setzen sich die Junioren dieser Altersklasse mit den neuen Gegebenheiten des größeren Spielfeldes auseinander. Ihre Techniken sollten die Spieler mit vielen Übungen unter Gegnerdruck langsam verfestigen.

Schnelligkeit Im ersten goldenen Lernalter muss in jedem Training eine Übung zur Schnelligkeitsverbesserung enthalten sein. Diese sollte variiert werden mit und ohne Ball.

Individual- und Gruppentaktik im Mittelpunkt Durch das hohe Maß an Lernwille in diesem Alter ist es wichtig, die Kinder im offensiven 1 gegen 1 wie auch defensiv sowie aber auch in kleinen Spielen im Gleichzahlspiel sowie im Über- und Unterzahlspiel taktisch zu schulen und ihnen Tipps an die Hand zu geben, wie sie sich in solchen Situation idealtypisch zu verhalten haben.

7.5 Leitlinien U14-Jugendtraining

Die Freude am Fußballspiel erhalten

Mittlerweile sind die Jugendlichen auf dem großen Feld im 11 gegen 11 angekommen. Auf dem Weg zum Erwachsenen komplettiert sich nun im Altersbereich der C-Junioren auch das Bild der Trainingsinhalte. Dabei gewinnt die fußballspezifische Fitness an Bedeutung genau wie die Schulung individual- und gruppentaktischer Grundlagen. Doch auch wenn das Training immer mehr Ernsthaftigkeit fordert, so ist es die wichtigste Aufgabe des Trainers, die Freude am Fußball zu erhalten! Viele Spiele mit Gegnerdruck nehmen an Wichtigkeit zu!

Kondition

In diesem Altersbereich sind die Größenunterschiede am deutlichsten, einige sind bereits schnell in die Höhe gewachsen, andere noch im Wachstum retardiert. Dies muss mit gezieltem Koordinations-, aber auch Krafttraining trainiert werden um die Muskulatur zu stabilisieren.

Gruppentaktik als Erfolgsrezept

Neben dem körperlichen Training nimmt die Taktik im Training eine immer wichtigere Rolle. In der C-Jugend wird erstmals mit 11 Spielern gespielt, also wird in den meisten Fällen auf eine Viererkette zurückgegriffen. Neben Gleichzahl- und Über- /Unterzahlspielen rückt im taktischen Bereich das komplexe Verhalten der Viererkette in den Mittelpunkt des Taktiktrainings.

7.6 Leitlinien U16-Jugendtraining

Taktik und Athletik schulen – die Technik perfektionieren

Die Entwicklung vom 'Jugend'- zum 'Erwachsenenfußball' nimmt nun langsam Formen an. Auch die Taktik rückt immer mehr in den Fokus Ebenso gewinnt die fußballspezifische Athletik an Bedeutung und die technischen Fertigkeiten müssen sich daran messen lassen, wie sie im Wettkampf eingebracht werden. Es wird fast ausschließlich nur noch mit Gegnerdruck trainiert

Komplexe Übungsformen

Technik-, Taktik- und Konditionsübungen müssen in komplexen Übungsformen trainiert werden. Die Spieler müssen vom Kopf her gefordert werden, sonst empfinden diese das Training schnell als langweilig. Vereinzelt darf auch noch isoliert trainiert werden.

Mannschaftstaktik

Nachdem in der C-Jugend die Individual- und Gruppentaktiken gefestigt wurden, steht ab der B-Jugend die in der C-Jugend angerissene Mannschaftstaktik im Mittelpunkt. Einzelne positionsspezifische Technikanweisungen (spieloffene Stellung beim AV) sowie gesamtheitliche mannschaftstaktische Aspekte (Spielaufbau, Pressing) werden in Spielformen mit immer unterschiedlichen Spielregeln trainiert, während der Trainer intensiv Fehler durch engagiertes Coaching korrigiert.

7.7 Leitlinien U18-Jugendtraining

Der Leistungsgedanke gewinnt nun an Gewicht. Im Übergang zum Bereich der Amateure muss ein A-Junior sich daran messen lassen, inwiefern er das erlernte erfolgsbringend im Wettkampf anwenden kann. Alle Übungen (einzelne Ausnahmen bei Passstafetten zum Aufwärmen) werden mit Gegnerdruck ausgeführt.

Komplexe Übungsformen

Im letzten Jugendaltersbereich wird nur noch in komplexen Formen trainiert. Beispiel 6 gg 6, in dieser Spielform werden individual- sowie gruppentaktische Elemente trainiert, aber auch alle technischen und zahlreiche koordinativen Aspekte.

8 Konditionstraining

8.1 Schnelligkeit

Die Schnelligkeit kann durch gezieltes Training beeinflusst werden. Der menschliche Körper besteht aus 3 Typen von Muskelfasern. Einerseits die Schnelligkeitsfasern (schnell arbeitend, aber auch schnell ermüdet), den Ausdauerfasern (langsamer arbeitend, dafür ausdauernder) und den intermediären Muskelfasern. Diese sind noch unentschieden, sie entscheiden sich erst im D-Junioren-Alter, ob sie zu Schnelligkeits- oder Ausdauerfasern werden.

→ Schnelligkeitstraining ab U10-Jugend (kein Schwerpunkt)

→ In der U12-Jugend Schnelligkeit Baustein jedes Training

→ Fortgeführt bis in die U18-Jugend (in U12- und U18-Jugend am besten trainierbar)

Leitlinien: - Bis U14-Jugend KEINE RUNDEN LAUFEN LASSEN (Das trainiert Ausdauerfasern, nicht Schnelligkeitsfasern und ist Zeitverschwendung) - Gut aufwärmen, dynamisch dehnen! - Sprinttraining direkt nach dem Dehnen (Muskeln sind warm, aber noch nicht ermüdet) - Kurze Sprints mit voller Belastung („100%“, immer im Wettbewerb trainieren um die Spieler an ihre Leistungsgrenze zu bringen) - Lange Pause! (pro 10m Sprint/ 1 min Pause) → Sprints nur im ermüdungsfreien Zustand, ansonsten wird die Ausdauer trainiert - Nicht mehr als 8-12 Sprints pro Training - Variieren mit und ohne Balle um die Attraktivität zu steigern, außerdem motivierendes Coaching während Sprintwettbewerb erforderlich!

8.2 Ausdauer

Leitlinien: - Ausdauertraining erst ab U14-Jugend! - Ausdauertraining am besten am Ende des Trainings. - Nach jeder Belastung benötigt es eine Erholungsphase und eine Pause. Sind die Pausen nicht vorhanden oder zu kurz, kommt es zu ÜBERTRAINING. Sind die Pausen zu

lange, kommt es zu UNTERTRAINING. Beides ist nichts erstrebenswert, deshalb in den Pausen Puls messen und an die Werte in der Grafik halten. - Jeder Spieler hat zu Beginn der Vorbereitung einen anderen Ausdauerzustand, jeder muss an seine persönliche Belastungsgrenze gehen, nicht an die des besten Ausdauerläufers im Team! Daher unterschiedliche Laufgruppen nach Ausdauerzustand einteilen.

8.3 Kraft

Leitlinien: - Fast ausschließlich über Spielformen - Immer in Verbindung mit Koordination in der Jugend - Nach dem Motto: So viel Krafttraining wie möglich, nicht wie möglich! - Kräftigung der Stütz- und Haltemuskulatur (v.a. im U14- und U16-Jugendalter wichtig bei großem Längenwachstum, um Muskulatur zu stabilisieren und Verletzungen vorzubeugen) - Keine großen Zusatzgewichte (Training mit eigenem Körpergewicht) - Auf ausreichend Pausen achten - Wie auch bei Technik- und Koordinationstraining, Krafttrainingsreize vielseitig setzen

8.4 Beweglichkeit

Leitlinien: - Dehnen ist PFLICHT vor und nach jedem Training - Nach dem Aufwärmen, erstes Dehnen → dynamisches Dehnen (Mobilisation der Muskulatur) - Nach dem Training → statisches Dehnen (Stärken der Muskulatur, Beweglichkeit erhöhen) - Dehnen erhöht die Beweglichkeit für das Spiel und verringert das Verletzungsrisiko für Muskeln - Zusätzlich zum Dehnen können auch Bewegungsparcours mit schnellen Richtungsänderungen ins Training einbezogen werden

8.5 Koordination

Kopplungsfähigkeit: Viele Bewegungen erfordern eine Kopplung verschiedener Bewegungsprogramme. So erfordert ein Offensivkopfball meist nicht nur den Kopfball, sondern auch die Kopplung mit einem vorausgegangenem Anlauf und Absprung.
Differenzierungsfähigkeit: Wir sind in der Lage, Bewegungen mit hoher Präzision sowie in unterschiedlicher Intensität durchzuführen. So kann ein Pass mit hohem oder geringem Druck gespielt werden. Generell erfordert die Kontrolle des Balles ein gewisses 'Ballgefühl', das maßgeblich von der Differenzierungsfähigkeit geprägt wird.
Gleichgewichtsfähigkeit: Alleine der aufrechte Stand wäre ohne Gleichgewicht nicht möglich. Insbesondere Aktionen am Ball erfordern gute Gleichgewichtsfähigkeiten – so ist bei jedem Schuss oder Pass das Standbein dafür verantwortlich, die Balance zu halten.
Orientierungsfähigkeit: Die Orientierung im Raum durch unsere Sinneswahrnehmung und dessen Verarbeitung ermöglicht es uns, die Position im Raum präzise einzuschätzen und darüber hinaus die Stellung von Mit- oder Gegenspielern einzuordnen.
Rhythmisierungsfähigkeit: Nicht nur beim Einsatz von Finten ist diese Fähigkeit gefragt, sondern bereits bei einem Pass oder Torschuss. Denn bereits dort muss der Anlaufrhythmus bis zum Stoß gegen den Ball präzise abgestimmt sein.
Reaktionsfähigkeit: Das schnelle Reagieren entscheidet beim Fußball oftmals über Erfolg oder Misserfolg. Diese Fähigkeit versetzt uns in die Lage, auf ein Signal schnell mit einer angepassten Handlung zu reagieren.
Umstellungsfähigkeit: Oftmals müssen Handlungsprogramme angepasst oder durch andere abgelöst werden. So zum Beispiel beim Übergang von einer Freilaufbewegung über die An- und Mitnahme des Balles bis hin zum Dribbling.
Leitlinien: - Koordination nie isoliert trainieren - Kombination aus koordinativem & technischem Aspekt (F-/E-Jugend) - Kombination aus koordinativem, technischem & taktischem Aspekt (ab D-Jugend) - Koordination am besten im ausgeruhten Zustand trainieren - Oben aufgeführte Aspekte abwechselnd trainieren, nicht immer nur das ein und selbe

8.6 Techniktraining

Grundlagen (fußballspezifische Grundtechniken): - Ballan- und mitnahme (in den Lauf/auf der Stelle – aus der Luft/am Boden) - Passspiel (Kurze, lange Distanz – flach, hoch) - Dribbling (Tempodribbling, ballhaltendes Dribbling) - Torschuss (Fernschuss zentral/Flügel – Abschluss im 1 vs 1 gegen TW) - Fintieren - Flanken - Kopfball Leitlinien: - Wesentliche Merkmale einer Technik vormachen und erklären - Viele Ballkontakte → viele Wiederholungen - Unter einfachen Dingen üben lassen und Fehler korrigieren (Prinzip vom Einfachen zum Schweren) - Bedingungen erschweren (Anfangslevel: Technik isoliert trainieren, Endlevel: Technik in komplexer Übung mit Kondition und Taktik zusammen trainieren [A-/B-Jugend]) - Festigen durch wettkampfähliche Spiel- und Übungsformen (Gegnerdruck) - Ab B-Jugend verstärkt positionsspezifische Techniken (z.B. AV → spieloffene Stellung) - Verpackungsprinzip (Technikübungen im Kindesalter in Geschichten verpacken, oder Variationen der Technikaufgaben) - Frühzeitige beidfüßige Ausbildung (ab F-Jugend beginnen, beide Füße gleichmäßig zu trainieren, ab E-Jugend Pflicht)

9. Taktiktraining

9.1 Defensiv Grundlagen

Individualtaktik: - 1 gg 1 (im Zentrum kurze & weite Distanz, am Flügel kurze & weite Distanz, im Rücken des Gegners) - 1 gg 2 (alleine verteidigen am Flügel oder im Zentrum) Gruppentaktik: - 2 gg 1 (in Überzahl verteidigen, z.B. AV mit ZM, AV mit AM, AV mit IV, IV mit ZM) - 2 gg 2 (in Gleichzahl verteidigen, im Zentrum/am Flügel) - 2 gg 3 (in Unterzahl verteidigen, im Zentrum) - Weitere Gleichzahl-/Überzahl-/Unterzahlspiele (3 gg 3, 4 gg 4, 5 gg 5, 6 gg 6, 8 gg 8, 4 gg 3) 4er-Kette (bei D-Jugend 3er-Kette): - Grundverhalten: Verschieben, Höhe halten, Zurückweichen, Vorschieben - 4er-Kette in Überzahl, Gleichzahl & Unterzahl - Ball im Halbfeld, Anspiel ins Zentrum, Ball am Flügel, Flugball auf die Viererkette Mannschaftstaktik: - Pressing: Abwehrpressing (nach innen/außen lenken), Mittelfeldpressing (nach innen/außen lenken), Offensivpressing (lenkendes/situatives Angriffspressing, Pressingopfer) - Umschalten nach Ballverlust (Zurückziehen, Höhe halten, Gegenpressing) Bücher: „Verteidigen mit System – Von der Spielanalyse bis zur Trainingsform“ (DFB-Fachbuchreihe)

9.2 Taktik offensiv Grundlagen:

Individualtaktik: - Spiel ohne Ball (Anbieten und Freilaufen → Lauffinte, Richtungs- und Tempowechsel, Offene Spielstellung, Timing, freie Räume nutzen) - Freilaufverhalten (Kommen-Gehen, Gehen-Kommen, Innen-Außen, Eindrehen, hinter dem Verteidiger schneiden, vor dem Verteidiger schneiden) - Spiel mit Ball (Annahme, Dribbling, Finte, Schuss → Ballmitnahme, Dribbling und Finten - 1 gg 1 im Zentrum und am Flügel (mit und ohne Ball) Gruppentaktik: - Gruppentaktische Angriffsmittel (Doppelpass, Spiel über den dritten Mann [z.B. AV, AM, ZM], Hinter-/Überlaufen, Raum freiziehen [Position verlassen], Kreuzen [Stürmer], Ballübergabe) - Wichtige Kriterien (Timing, Handlungsalternativen, Coaching) - Parameter: geringer/hoher Gegnerdruck, 1 Spitze/2 Spitzen, im Zentrum/am Flügel) Mannschaftstaktik: - Spielaufbau (Staffelung [Raumaufteilung], Spieleröffnung) - Kombinationsspiel (Dreiecksspiel, MAMAM [„Mitte-Außen-Mitte-Außen-Mitte“], Steilklatsch, Spiel über den Flügel, Diagonalball - Schnelles umschalten (langer Ball zentral, Ballgewinn zweiter Ball [„Rebound“], langer Ball in den Raum