

**FCO7**

ALBSTADT

Tradition und Leidenschaft

# JUGENDKONZEPT FUßBALL

3. OKTOBER 2024

Seite

3 ..... Vorwort

4.....Bambini\_4-6 Jahre

9.....F-Junioren\_7-9 Jahre

14.....E-Junioren\_9-11 Jahre

18.....D-Junioren\_11-13 Jahre

22.....C-Junioren\_13-15 Jahre

26.....B-Junioren\_15-17 Jahre

30.....A-Junioren\_17-19 Jahre



Liebe Eltern, Trainer, Kinder und Jugendliche!

Im Oktober 2024 wurde das bestehende Jugendkonzept aus dem Jahr 2018 überarbeitet und ein neues Jugendkonzept für den FC 07 Albstadt erstellt. Das neue Jugendkonzept wurde den aktuellen Standards des DFB und des WFFV angepasst. Ziel ist für alle Beteiligten eine anerkannte Grundlage für die Jugendarbeit in unserem Verein zu legen. Talente zu fördern, aber auch zuverlässig in die Breite zu arbeiten. Das Jugendkonzept als Arbeitsbasis für die Trainer und Orientierung für Eltern und Kinder hat sich bereits in der Vergangenheit bewährt und stellt eine gewisse Transparenz im Verein her.

Das Jugendkonzept des FC 07 soll im Zwei Jahres Rhythmus kontrolliert und gegebenenfalls den neuen Gegebenheiten angepasst werden.

Wichtig war bei der Erstellung, ein „Handbuch“ für die Trainer zu entwickeln, dass ihnen die wichtigsten Informationen zur jeweiligen Altersgruppe liefert. Die Neufassung des Jugendkonzepts gibt zudem Anregungen und Hilfestellungen zu Trainingsinhalten/ Übungen und unterstützt so die Trainer in ihrer Trainingsarbeit mit den Kindern.

Im besten Fall ist es damit zum einen ein praktisches „Tool“, das die Trainer gerne regelmäßig zur Trainingsvorbereitung nutzen. Zum anderen stellt es die Grundlage dar, um für alle Mannschaften eines Jahrgangs, und darüber hinaus für alle Mannschaften des FC 07, eine weitgehend einheitliche Trainingssteuerung zu gewährleisten.

Im Bewusstsein, dass dieses Konzept nur erfolgreich sein kann, wenn alle am Fußballbetrieb beteiligten Personen diese Grundsätze akzeptieren und leben, sollen sich alle Trainer, Jugendspieler, Eltern und Betreuer mit den Inhalten vertraut machen, um unsere Jugendarbeit zum Wohle der Kinder in diesem Sinne zu unterstützen.

Albstadt, 24.10.2024





# 1. BAMBINI - ALTERSKLASSE 4-6 JAHRE

## 1.1. Grundsätzliches

Bei den „Bambini“ handelt es sich um die jüngsten Nachwuchskicker unseres Vereins. Sie erleben zum ersten Mal in ihrem Leben Fußball im Verein und sehen die Welt mit völlig anderen Augen als Erwachsene oder auch Jugendliche und Kinder in älteren Jahrgangsstufen. Dessen muss sich ein Trainer bewusst sein und sein Handeln sowie die Trainingsinhalte danach ausrichten.

Die ersten Eindrücke entscheiden oft darüber, ob ein „Bambini“ Begeisterung für den Fußball entwickelt und langfristig dabei bleibt.

Das „Training“ (besser: das „Spielen“) muss vom ersten Augenblick an Spaß machen. Das gelingt nur, wenn nicht Ziele, Inhalte und Methoden aus dem Junioren- oder Erwachsenenfußball kopiert, sondern eine eigene Philosophie vom Kinderfußball in die Trainingspraxis übertragen wird. Wichtig ist es auch, bewegungsintensive, variantenreiche und freudvolle Aufgaben zum Laufen, Springen, Rollen, Klettern und Balancieren und einfache Übungen mit dem Ball (Ball stoppen, werfen, fangen, Slalom um Hütchen laufen usw.) anzubieten.

Der Trainer muss den Eltern jederzeit als Ansprechpartner zur Verfügung stehen.

## 1.2. Merkmale

Bei Kindern im Alter zwischen 4 und 6 Jahren sind speziell nach- stehende Eigenschaften und Verhaltensweisen zu beobachten:





- Großer Bewegungs- und Spieldrang.
- Schnelle Ermüdung.
- Hohe Beweglichkeit, schwach ausgebildete Muskulatur.
- Geringe koordinative Eigenschaften.
- Unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen.
- Ausgeprägte Neugierde.
- Geringes Konzentrationsvermögen.
- Starke Ich-Bezogenheit.
- Starke Orientierung am Trainer (der Trainer als „großer Freund“).
- Ausgeprägte Phantasiewelt.

### **1.3. AUSBILDUNG, LERNZIELE UND TRAININGSINHALTE**

#### **1.3.1. AUSBILDUNG**

Grundsätzlich sollte es Jedem Trainer und Verein wichtig sein, dass sich die Betreuung der Kinder und Jugendlichen zu keiner Zeit alleine auf das Training und die Spiele/Turniere reduzieren darf. Der Trainer ist eine wichtige Bezugsperson im Alltag der Kleinen und muss sich dieser Rolle unbedingt bewusst sein. Für die jungen Kicker ist ihre Zugehörigkeit zu einer Fußballmannschaft eine wichtige Erfahrung im gemeinschaftlichen Miteinander. Um sich in dieser Gruppe zurecht

zu finden, bedarf es daher hin und wieder einer helfenden Hand. Die Rolle des Kindertrainers ist vielseitig und wichtig.

Um „Bambini“ altersgerecht zu betreuen, muss ein Trainer mehr Aufgaben erfüllen als die eines reinen Übungsleiters.

Der Trainer ist hier zunächst noch nicht die Autoritätsperson, deren Anweisungen unbedingt zu befolgen sind, sondern eher der große Freund, der tolle Spielideen hat und auch gerne selbst mal dabei mitmacht.

Grundsätzlich muss der Bambini-Trainer das Gleichgewicht herstellen zwischen dem nötigen Freiraum für die Kinder und dem schrittweise, behutsamen Vermitteln und gemeinsamen Einüben von notwendigen Ordnungsregeln innerhalb der Mannschaft.

So verhält sich der Trainer gegenüber den „Bambini“:

- Alle Kinder sind gleich wichtig!
- Auf die Stärken der Kinder konzentrieren!
- Sich in die Kinder hineinversetzen!
- Mit festen Ritualen Orientierung schaffen!
- Sprache und Mimik Kind gerecht anpassen!
- Ideen und Vorschläge berücksichtigen!
- Echtes Interesse an jedem Kind zeigen!
- Eigene Bedürfnisse als Trainer artikulieren!
- Konsequenz sein, Grenzen setzen!
- Die Kinder niemals bloßstellen!
- Eine individuelle Ansprache sowohl zu positiven wie negativen Dingen wählen!
- Nachsichtig, verständnisvoll und geduldig agieren!
- Die Kinder positiv durch Lob und Anerkennung bestärken!
- Korrigierend und helfend den Lernprozess begleiten!
- Ständig analysieren! Fehler herausfinden, Gelungenes erkennen!

- Den Kindern Problemstellungen erläutern und ihnen gezielte Fragen stellen, um gemeinsam Lösungsansätze zu erarbeiten!

### **1.3.2. Lernziele**

**Lernziele und Trainingsinhalte müssen dem Alter und dem Entwicklungsstand unserer kleinen Kicker angepasst sein.**

- Das eigene Bewegungskönnen verbessern.
- Spielerisches Kennenlernen und Umgang mit Bällen.
- Einfache Form des Fußballspiels: Tore schießen/Tore verhindern; gemeinsam angreifen/gemeinsam abwehren.
- Erklären der wichtigsten Grundregeln Anstoß, Einwurf, Abstoß vom Tor usw..
- Kind gerechte und abwechslungsreiche Aufbereitung der Trainingszeit.
- Kameradschaftliches Verhältnis zu den Kindern aufbauen und unter den Kindern fördern.
- Geborgenheit vermitteln.
- Vertrauensverhältnis zu den Eltern aufbauen und pflegen.
- Das eigene Leistungsvermögen erproben und dabei Selbstvertrauen aufbauen.
- Die Persönlichkeit ganzheitlich fördern!
- Heranführen an die Beidfüßigkeit.



### **1.3.3. Trainingsinhalte**

- Förderung der Freude am Sport und Spiel.
- Einfache Spiele, in denen die verschiedenen Bewegungsformen Gehen, Laufen (Fangspiele), Hüpfen, Rollen, Klettern, Balancieren und Werfen, auch mit Material und Geräten (Reifen, Stäbe, Kästen), kombiniert werden.
- Ballgewöhnung mit unterschiedlichen Bällen (Softball, Luftballon, Fußball).
- Übungen in Kleingruppen mit vielen Ballkontakten (spielerisches Erlernen der Ballführung in Grobform).
- Spielformen, um die Wahrnehmungsfähigkeit, sowie die Orientierung im Raum zu fördern.
- Kooperative Spiele zur Förderung des sozialen Verhaltens (u.a. Förderung Teamgeist).
- Vermittlung der Spielidee „Tore erzielen und Tore verhindern“.
- Zwischendurch und am Ende: kleine Fußballspiele.
- Alle Aufgaben spielerisch vermitteln.
- Die Kinder einfach spielen lassen!

### **1.4. Spielform und Leistungsprinzip**

In der Altersklasse der „Bambini“ wird an den Spieltagen nach den Vorgaben des WFV das sog. „Funino“ gespielt. Bei dieser Spielform spielen jeweils 3 - 4 Kinder auf insgesamt vier kleine Tore gegeneinander. In dieser Spielform gibt es keine

## 2. F-JUNIOREN 7-9 JAHRE

Drucksituationen.

Es gibt keinerlei Einteilung nach der Leistungsfähigkeit der Kinder. Alle Kinder bekommen durch die Spielform grundsätzlich die gleiche Einsatzzeit.

Die Kinder sollen einfach nur Spaß am Fußballspielen haben.



### 2.1. Grundsätzliches

Unsere F-Junioren haben teilweise die ersten Schritte im Fußball bereits getan, teils kommen aber immer wieder auch neue Kinder hinzu, die der Trainer ins Team integrieren muss. Nach wie vor gilt: Tolle Erlebnisse mit den Freunden in der Mannschaft, motivieren die Kinder dabeizubleiben! Hier ist der Trainer als Spielleiter und Motivator gefragt!

Jede Altersklasse hat ihre speziellen Bedürfnisse. Mit den F- Junioren hat man Kinder, die bereits ihre ersten Erfahrungen in der Schule gesammelt haben, was einen entscheidenden Unterschied zu den Minikickern darstellt.

Fußball ist meist kein Neuland für sie, da viele unter ihnen schon als Bambini dem Ball hinterhergejagt sind.

Kinder dieser Altersklasse stecken voller Energie die muss natürlich raus. Ein Kind gerechtes Training sollte diesen Bewegungsdrang mit kleinen Spielen erfüllen und dafür sorgen, dass keine langen Wartezeiten entstehen.

Konzentration strengt an. Insbesondere F-Junioren haben Probleme damit, sich über längere Zeit auf einen bestimmten Punkt zu konzentrieren. Viel zu leicht lassen sie sich von äußeren Einflüssen ablenken. Daher sollten Erklärungen des Trainers stets kurz und einfach zu verstehen sein

Auch wenn die kleinen Fußballer oftmals sehr selbstbewusst wirken, so sind sie doch alles andere als innerlich gefestigt. Kritik und negative Äußerungen können F-Junioren hart treffen und sollten daher wohl bedacht und gut dosiert erfolgen. Der Trainer sollte stets darauf achten, sie mit ehrlichem Lob zu motivieren.

## **2.2. Merkmale**

Bei Kindern im Alter zwischen 7 und 9 Jahren sind speziell nachstehende Eigenschaften und Verhaltensweisen zu beobachten und zu beachten:

### **2.2.1. Körperliche Merkmale**

- Die Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen sind noch gering.



- Längen- und Breitenwachstum verlaufen harmonisch und ruhig.
- Allmählich entwickelt sich die Rumpfmuskulatur.
- Die Kinder sind zwar rasch müde, aber auch schnell wieder erholt.
- Eine körperliche Überforderung (beim gesunden Kind!) ist fast nicht möglich.
- Die koordinativen Fähigkeiten entwickeln sich (dazu gehören Grundbewegungen wie laufen, hüpfen, springen, werfen und fangen).

### **2.2.2. Psychische Merkmale - Kinder in diesem Alter....**

- haben ein ausgesprochenes Spiel- und Bewegungsbedürfnis,
- lernen durch Zuschauen (visuell) und durch Ausprobieren, also durch Nachahmen,
- können kurze Informationen verarbeiten, lange Anweisungen verstehen sie nicht,
- haben Verständnis für ganz einfache Regeln,
- sind spontan und kreativ (erfinden plötzlich ein lustiges Spiel),
- empfinden das Fußballspiel als einfach: Tore schießen – Tore verhindern
- haben ein schlechtes Verhältnis zu Raum- und Zeitrelationen,
- können sich nicht lange konzentrieren, werden rasch einmal abgelenkt,
- weinen gelegentlich im Training, weil das Gefühlsleben labil ist.

### **2.2.3. Soziale Merkmale**

- Die Eltern sind die wichtigsten Bezugspersonen / Der Trainer spielt oft auch noch die Elternrolle.

- Eltern und Trainer werden meist kritiklos anerkannt / Die Kinder denken „ich-bezogen“, erkennen den Sinn des Teamworks oftmals noch nicht.
- Gruppen mit bis zu fünf Kindern sind noch überschaubar.

## **2.3. Ausbildung, Lernziele und Trainingsinhalte**

### **2.3.1. Ausbildung**

Wie bei den Bambini steht das spielerische Element im Mittelpunkt der fußballerischen Ausbildung der F-Jugendlichen. Der Trainer ist nach wie vor eine wichtige Bezugsperson für die Kinder und vertieft die bereits erlernten Grundkenntnisse und Regeln.

F-Junioren wollen sich mit ihren Mitspielern messen und erfahren, wer der stärkere ist. Sie mögen es, gegeneinander anzutreten und im Training immer wieder kleine Wett- kämpfe zu erleben. Es liegt dabei am Trainer, dass jeder Spieler seine Erfolgserlebnisse bekommt und sich zu den Siegern zählen darf.

Das Verhalten des Trainers den Kindern gegenüber ist analog zu den Ausführungen bei den Bambinis (Punkt 1.3.1) zu sehen.

Wie bei den „Bambinis“ müssen auch bei den F-Junioren die Lernziele und Trainingsinhalte dem Alter und dem Entwicklungsstand der Kinder angepasst werden. Das bereits Erlernte wird als Grundlage für weitere Ausbildung verwendet.

### **2.3.2. Lernziele**

- Erlernen von Grundfertigkeiten (Dribbling, Passspiel, Torschuss) / Ballkontrolle von flachen Bällen.
- Mannschaftszusammenhalt fördern.
- Persönlichkeitsbildung unterstützen / Toleranz untereinander fördern.

- Faire Spielweise fördern / Erstes Passspiel, Ballannahme.
- Beidfüßiges Schießen / Körperkoordination.
- Förderung der Freude am Fußballspielen.

### **2.3.3. Trainingsinhalte**

- Torschuss spiel / Bewegung, Wettkämpfe und abwechslungsreiche Spielformen mit Ball.
- Koordination mit und ohne Gerät / Der Ball steht im Mittelpunkt (Förderung des Ballgefühls).
- Turnierspiele / Spielen, Spielen, Spielen.....
- Freies Fußballspielen in kleinen Teams mit vielen Toren
- Erste Tricks mit Ball (Übersteiger, Ziehen des Balls hinter das Standbein, usw.).
- Spielerisches Erlernen der wichtigsten Fußballtechniken (Ballführung, Ballannahme und Passen mit der Innenseite).
- Spielerisches Erlernen des Dribblings (einfache Finten). Torschuss nach Zusammenspiel.
- Regelmäßiges Wechselspiel der Positionen, Flexibilität der Spieler fördern.
- Vermittlung von Mindestregeln (Einwurf, Eck-, Frei-, Straf- und Anstoß).
- Spiel 1-gegen-1 fördern (Ball sichern/Gegner ausspielen).
- Übungen und Spiele nur in ganz kleinen Gruppen durchführen.
- Es gibt kein spezifisches Ausdauertraining. Ein gut organisiertes Training ist so intensiv, dass es die Ausdauer automatisch altersgerecht fördert.



### 3. E-JUNIOREN U10 / U11 - ALTERSKLASSE 10-12 JAHRE

#### 2.4. Spielform und Leistungsprinzip

Die F-Jugendlichen spielen an den Spieltagen nach den Vorgaben des WFFV auf zwei „Kleinfeld-Tore“ im System „4+1“ gespielt ( 4 Feldspieler + 1 Torwart ).

Es wird nach dem Prinzip der „FairPlay Liga“ gespielt (Trainerzone; Fan zone; keine Schiedsrichter, sondern die Kinder entscheiden selbst).

Neben dem Spaßerlebnis, geht es hierbei bereits darum, die ersten kleinen Erfolge zu feiern, aber auch Niederlagen zu verarbeiten.

Im Ligabetrieb bei dieser Spielform gibt es keine Tabellen und somit entsteht weiterhin so gut wie keine Drucksituation.

Auch bei den **F-Junioren** gibt es beim FC 07 **kein Leistungsprinzip**. Die Kinder werden jedoch bereits auf eine mögliche Aufteilung bzw. Trennung der Mannschaften ab der E-Jugend nach Leistung vorbereitet.

**Alle Kinder Sollten grundsätzlich die gleiche Einsatzzeit erhalten**



### **3.1. Organisation:**

Ab der E-Junioren U11 werden die Mannschaften aus den bestehenden E-Mannschaften der U10 neu zusammengestellt.

Die Trainer der U11-Mannschaften, der E-Junioren-Koordinator und der Jugendleiter entscheiden gemeinsam, welche Kinder welcher Mannschaft zugeteilt werden.

Die Entscheidungen werden mittels Erfahrungsaustausch der U9- Trainer, Sichtungstraining sowie Übungen mit einem Punktesystem ermittelt. Dabei werden die Spieler nach ihrer fußballerischen Leistung und der mannschaftlich-sozialen Entwicklung bewertet. Die neuen Mannschaften werden zum Saisonende der U9 (vor den Sommer-Schulferien) bekannt gegeben.

Damit soll erreicht werden, dass möglichst leistungshomogene Mannschaften entstehen und die Leistungsstärksten jedes Jahrgangs in einer Mannschaft zusammenspielen. Im Laufe einer Saison besteht für jedes Kind die Möglichkeit, durch Trainingsleistung, Weiterentwicklung des Könnens in eine leistungsstärkere Mannschaft aufzurücken. Dazu wird die Jugendleitung die Mannschaften eines Jahrgangs in regelmäßigen Abständen beobachten und sich mit den Trainern abstimmen.

Um eine einheitliche, inhaltliche Trainingsbasis sicher zu stellen, müssen die festgelegten Trainingsinhalte von allen E-Jugend- Trainern umgesetzt werden.

### **3.2. Allgemeines zur Altersgruppe**

#### **3.2.1. Körperliche Merkmale**

- Änderung der Körpermaße und der Beginn der (Vor-)Pubertät.
- Die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu. Gestiegene Bereitschaft, Neues zu entdecken.
- Zunehmend selbstkritische Einstellung, vergleicht sich gern mit anderen (...z.B. auch mit „Größeren“).
- Gesteigertes Hinterfragen (kritische Einstellung), fallweise „rebellisch“.

#### **3.2.2. Anforderung an den Trainer**

- Trainer muss ein Vorbild gegenüber anderen sein, z.B. für Fairness und sportliches Verhalten.
- Geduld zeigen, auch wenn Erfolge sich nicht sofort einstellen.
- Ruhig sein, deutliche und einfache Worte sprechen, aber Konsequenz zeigen bei Nicht-Einhaltung von Vorgaben (z.B. disziplinarische Maßnahmen).
- Nicht zu lange Erklärungen, aber immer erklären, wenn ein Kind es nicht verstanden hat.
- Der Trainer muss einen guten Überblick über die Gruppe haben und soll gerecht gegenüber allen Kindern sein.
- Der Trainer muss ein sicheres Auftreten haben.

### **3.2.3. Anforderungen an das Training**

- Das Training kann in dieser Altersklasse komplexer werden, da die Konzentration verbessert ist.
- Übungen müssen korrekt vorgezeigt werden.
- Ideenreiches Training, „attraktive“ Präsentation der Übung.
- Trainer sollten nicht mitten in der Übung stehen, aber jederzeit korrigieren.
- Vorzeigen in Blickrichtung der Kinder (Trainer steht mit Rücken zu den Kindern). Vorteil dabei: Kinder können beim Erklären nicht auf den Mund des Trainers achten, sondern sehen die Füße oder Hände.
- Aufnahme mit vielen Sinnen (Hören, Sehen, Fühlen).
- Im Vordergrund steht nicht, auf einen Sieg hinzuarbeiten, sondern sinnvolles Spielen der Kinder zu fördern und sie zu kreativen und selbständigen Lösungen für Spielsituationen zu ermutigen.



### 3.3. Lernziele Fußball

Die unten stehenden Lernziele bauen aufeinander auf, weshalb anzustreben ist, dass sie in der angegebenen Reihenfolge bearbeitet werden. Empfehlenswert ist es, in einer Art „Spieler-Kartei“ die erreichten Lernziele jedes einzelnen Spielers zu vermerken!

#### 3.3.1. Freude am Fußball wecken / erhalten

- Positive Motivation.
- Anbieten von Lösungen in Spielsituationen.
- Fördern der eigenen Kreativität.

#### 3.3.2. Technik mit Ball

- Jonglieren = z.B. links/ rechts – Boden+ Fuß+ Oberschenkel links/rechts ggf. mit Kopf.
- Ball führen = z.B. Ball führen in höherem Tempo, Ball führen im Tempo, Ball führen im Tempo mit Richtungsänderung.
- Ballgewöhnung = z.B. Sohle rollen/ vor/ seitwärts/ Kreis/ links+ rechts abwechselnd Innensohle/ Sohle/ Außensohle/ Abrollen/ Hinaufschieben / Rückziehen.
- Überspiel- und Scheinbewegung; Finten = z.B. Schussfinte/ Übersteiger/ Sohlenzieher / sonstige Finten (Maradona oder Cruyff).
- Ball an- und Mitnahme = z.B. Mitnahme des flach gespielten Balles mit der Innenseite/ Außenseite/ Brust/ Oberschenkel/ Kopf (halbhohe + hohe Bälle).
- Schuss- und Zuspiel Technik = Innenseite/ Vollspann/ Außen- Seite/ Innenspann/ Hüftdrehstoß/ ggf. Fallrückzieher/ Kopfball.

### **3.3.3. Technik ohne Ball**

- Fallschulung = z.B. abrollen/ Judorolle vorwärts und rückwärts.
- Gymnastik = z.B. Gymnastik einfach/ Koordination Gymnastik (Hampelmann)/ Reaktionsgymnastik mit Ball
- Schnelligkeit = z.B. Fangspiele/ Staffeln/ 5-10 m Sprint/ Sprint nach Reaktion/ Sprints mit Ball.
- Lauschule = z.B. Skippings / Kniehebe lauf / Hopser lauf / Fersen Heber lauf / usw...

### **3.3.4. Technischer / Taktischer Bereich + Taktik**

- Einzeltaktik = Situation 2:1; 3:1 (Pass/ Dribbling); zielgerichtetes Dribbling 1:1; Situation 1:2; schneller Alleingang.
- Gruppentaktik = Freilaufen ohne Ball; Decken; Übergang Abwehr/ Angriff; Offensiver Verteidiger; Defensivaufgaben der Stürmer; Dreieckssituation mit Freilaufen.
- Gruppen- und Mannschaftstaktik = Spielaufbau über die Flügel; Positionswechsel; Hinterlaufen; Kreuzen; spielbezogene Torschuss Übungen.

### **3.3.5. Andere Spiele im Training**

- Handball; Basketball; sonstige z.B. Flag-Football; Baseball oder andere Sportarten, Denksport.

### **3.3.6. Sportliche und Soziale Ziele**

- Fairness gegenüber Gegnern, Mitspielern und dem Schiedsrichter.
- Hygieneerziehung (Umziehen, Körperpflege), Hinweise zu sportlicher Ernährung.
- Soziale Fähigkeiten entwickeln, z.B. Fußball als Mannschaftssport.

## 4. D-JUNIOREN U12 / U13 - 11-13 JAHRE

Im „besten/goldenen Lernalter“ sprühen die Kinder vor Bewegungs-, Spiel- und Leistungsfreude, sie lernen besonders leicht. Was sie jetzt nicht lernen, lernen sie später nur noch mit viel größerem Aufwand. Jeder Nachwuchstrainer ist deshalb gerade in dieser Phase in der Pflicht, seine Spieler fußballerisch voranzubringen! Folglich ist ein perfekt organisiertes, zielorientiertes, klar geführtes Training von besonderer Bedeutung. Ab der D- Jugend werden, neben der immer erforderlichen Förderung der technischen Grundfertigkeiten, die Grundlagen der ballorientierten Raumdeckung (Kettensysteme) trainiert und im Spiel umgesetzt. Das Erlernen Gruppen und mannschaftstaktischer Mittel ist erforderlich, da diese Spielformen übergreifend im Senioren Bereich praktiziert werden und unserer Leitlinie im Jugendkonzept entsprechen. Offensiv- und Defensivverhalten wird erkannt, Spielerpositionen sind zunehmend bekannt (gemäßigte Positionsrotation, Kind findet langsam zu seinen besten Positionen). Das individualtaktische Training, die Zweikampfschulung mit dem Ball und um den Ball, spielt jetzt ebenfalls eine wichtige Rolle. Die Spieler müssen lernen, die erworbenen Grundtechniken im Spiel unter dem Druck des Gegners erfolgreich anzuwenden.

### 4.1. Körperliche Merkmale

- Harmonisches Wachstum / ausgeprägtes Muskel- und Skelett- wachstum.
- Energie wird für das Körperwachstum gebraucht (daher auch einmal lustlos).
- Die Motorik ist fast vollständig kontrollier- und steuerbar / all- mählich Beginn der pubertären Entwicklung.
- Psychische Merkmale – Kinder in diesem Alter...

...sind im besten/goldenen Lernalter und lernen auf Anhieb.

...haben eine optimistische Einstellung.

...möchten gerne Fortschritte machen und gute Leistungen zeigen.

...machen nicht mehr einfach alles gedankenlos, fragen nach dem „Warum?“.

...haben immer noch das große Spiel- und Bewegungsbedürfnis.

...können sich gut an sportliche Regeln halten. ...sind mit dem Beginn der Pubertät oft verunsichert.

## **4.2. Soziale Merkmale**

- Die Bindungen halten nun länger an, der Teamgeist entwickelt sich / die Bindung zum Elternhaus dagegen wird lockerer, die Ablösung beginnt / die Kinder nehmen Distanz zum anderen Geschlecht / Idole werden bewundert, ihnen wird nachgeeifert.
- Gruppen von bis zu neun Personen sind jetzt Übersichtlich / das Selbstvertrauen wird stärker.
- Folglich: es kommt zu Auseinandersetzungen mit Autoritäten (Eltern, Trainer) / Grenzen werden ausgelotet.

## **4.3. Lernziele**

- Spaß am Fußballspielen / Individuelle Stärken werden gefördert / der Einzelne bleibt wichtig, die Mannschaft wird wichtiger.
- Persönlichkeitsentwicklung durch Fördern der Eigeninitiative, Übernahme von Verantwortungen und Leistungsbereitschaft.
- Die Basistechniken werden stabilisiert, systematisches Erlernen und Festigen technischer Fertigkeiten.
- Spiel/Dribbling mit Innen- und Außenseite (vor allem als sicherer Pass), mit Tempo- & Richtungswechseln.
- Torschuss /Flanke mit Voll-, Innen- und Außenspann / Kontrolle flacher, halbhoher und hoher Zuspiele.
- Verbesserung der Ballgeschicklichkeit / Kopfballspiel (aus dem Stand und aus dem Anlauf).
- Anwendung der Grundtechniken Spiel in unterschiedlichen Spielsituationen unter Druck eines Gegenspielers.
- Torwarttechnik und -verhalten / Freilaufen aus dem Deckungsraum des Gegners (mit Tempowechsel / Körpertäuschungen).
- Spiel zur Ballsicherung und Vorbereitung des Torabschlusses / Vermittlung von allen individual- und gruppentaktischen Grundlagen.

- verschiedene Formen des Richtungswechsels, Finten und Ausspiel Bewegungen.
- Zweikampfverhalten im 1:1, Behaupten des Balles, Anbieten und Freilaufen, Raumaufteilung und Zusammenspiel.
- Verbesserung wichtiger Schnelligkeit Komponenten (Reaktionsfähigkeit, Erhöhung der Schrittfrequenz).
- Verbesserung der Koordinativen Fähigkeiten / Spezifisches konditionelles Training spielt in der D-Jugend eine untergeordnete Rolle. Konditionelle Förderung durch viele kleine Fußball- spiele (1:1 bis 6:6) reicht völlig aus, ergänzt mit motivierenden Lauf- und Sprungwettbewerben, „kleinen Spielen“ und einer spielerischen Beweglichkeit - und Geschicklichkeitsschulung.

#### **4.4. Trainingsinhalte**

- Freies Fußballspielen in Teams bis 9:9 in einem Anteil von etwa 40%.
- Verfeinerung der erlernten Fußballtechniken mit Spielen in kleinen Gruppen mit ausgewählten technischen/taktischen Schwerpunkten (Ballführung, -annahme, -kontrolle, Passen, Doppelpass, Dribbling, Torschuss, Finten Kopfball), alles beidfüßig!
- Spielverhalten/Gruppentaktische Übungen 1:1 bis 4:4 (Frontal- angriff, Spielverlagerung, Abwehr), Überzahl- / Unterzahlschulung (5:2).
- Schulung der ballorientierten Raumdeckung / Zweikampfschulung (verschiedene Situationen des 1-gegen-1, aggressive Balleroberung).
- Techniktraining, motivierende Einzelübung zur Verbesserung der Ballgeschicklichkeit.
- Verfeinern der Standardsituationen Freistoß, Eckball und Einwurf (Verhalten mit und ohne Ball) / Beginn der Torwartausbildung.
- Ballorientierte Spielsysteme: z.B. 4-4-2 oder 4-3-3 (11er) bzw. 3-3-2; 4-2-2; 3-2-3; 4-3-1 (9er).



- Kondition durch adäquate Spielformen mit Ball, motivierende Laufwettbewerbe über Staffel- Reaktionsformen.
- Schulung der Schnelligkeit (koordinatives Laufen, keine Schnelligkeit Ausdauer!).
- Koordinations- und Konzentrationsübungen vermehrt schulen.
- Allmählich suchen die Kinder ihre Position (Offensive, Defensive, Torhüter) / Wahl von Mannschaftskapitän und anderer Funktionen



### 5.1. Merkmale

Kinder wachsen zu Jugendlichen heran. Dieser Reifungs Prozess bringen neue geistig-psychische und körperliche Eigenschaften hervor. Diese werden positiv begleitet, um fußballerische Leistungssteigerungen hervorzurufen und neue Impulse für die Persönlichkeitsentwicklung zu setzen. Als Folge der körperlichen Entwicklung können Anpassungsprobleme zwischen den bisher erlernten technischen Bewegungsabläufen und den verbesserten physischen Grundlagen auftreten. Bei Spielern und Trainern ist deshalb Geduld gefragt! Die Technik der Nachwuchsspieler ist durch anspruchsvollere Aufgabenstellungen nach und nach der größeren Kraft/Schnelligkeit anzupassen. Verbesserte geistige Eigenschaften wie Spielverständnis/Beobachtungsvermögen ermöglichen ein anspruchsvolleres Taktik-Training mit dem nach und nach Gruppen und mannschaftstaktische Grundlagen des großen Spiels erarbeitet werden, wie zum Beispiel die vielen effektiven Formen des Zusammenspiels.

Grundsätzlich wird das konditionelle Niveau auch in diesem Alter vorrangig „spielerisch“, durch Formen des Fußballspiels, verbessert. Unter Ausnutzung der optimalen Entwicklungsgegebenheiten können jedoch sporadisch einzelne Konditionsfaktoren (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) in einer motivierenden Verpackung isoliert, jedoch immer fußballbezogen geschult werden.

### 5.2. Lernziele

- Erlernen und Festigen der Grundtechniken.
- Anwenden der Techniken in unterschiedlichen Spielsituationen unter Druck eines Gegenspielers.
- Individual und gruppentaktischen Verhaltens, (Abwehr- und Angriffsverhalten wird automatisiert, ballorientiertes Verteidigen).
- Schulung spezieller Taktiken (Standardsituationen, Hinführung zur Ballorientierung).
- Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften wie Selbständigkeit, Leistungsbereitschaft zu regelmäßigem Training und Übernahme Verantwortung.

- Torwarttechnik und -verhalten.
- Teamfähigkeit wird durch Kommunikation auf dem Platz gestärkt.
- Thematisierung mannschaftstaktischer Inhalte in Theorie und Praxis (Teamwork, Zusammenwirken der Positionen).
- Anwendung sämtlicher technischer Elemente in Wettkampfformen.
- Unterstützung technischer Abläufe sowie Vermeiden von Stagnation im Bewegungsverhalten über Koordinative Beanspruchungen.
- Spiel- und Trainingsformen mit anspruchsvolleren technischen/taktischen Schwerpunkten (z.B. Kreuzen, Hinterlaufen, abgestimmtes Deckungsverhalten).
- Differenzierung und Spezialisierung des Trainings über Stationstraining (Technik, Taktik oder Kondition).
- Beweglichkeit und allgemeine Kräftigungsprogramme.
- Reaktions- und Startübungen zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit.
- Betontes Koordinationstraining, allgemein und fußballspezifisch.

### **5.3. Trainingsinhalte**

- Freies Fußballspielen in Teams bis 11:11 in einem Anteil von ca. 40%.
- Spielverhalten vom 1:1 bis hin zum 4:4 / Positionsspiele, Frei- laufen, Raumaufteilung.
- Üben von Spielverlagerungen und taktischem Verhalten bis 6:6.
- Aufwärmtraining, Fitness- und Konditions- und Sprintübungen.
- Motivierende Einzel- und Gruppenübungen mit dem Ball zum Einschleifen der Grundtechniken.
- Zweikampfverhalten mit Ball, körperbetonte Zweikämpfe. Tor Abschluss Übungen in spielerischen Formen.

- Spieler erhalten aktive Aufgaben in der Trainingsarbeit und weitere Funktionen.
- Festigung der erlernten Fußballtechniken (umfassend).
- Festigung der Beidfüßigkeit.
- Schulung der Schnelligkeit (koordinatives Laufen, keine Schnelligkeitsausdauer!).
- Flexibles Verteidigen in Ketten (3er-, 4er-Kette).
- Schulung des schnellen Umschalten von Abwehr auf Angriff (betontes Offensivspiel über die Außen).
- Positionsspezifisches Training (Laufwege und Zweikampfverhalten).
- Torwarttraining als fester Bestandteil der Trainingseinheiten, mitspielender Torwart.
- Förderung des Direktpasses / Direktspiels (2 Kontakte).
- Ballorientierte Spielsysteme: z.B. 4-4-2 oder 4-3-3.
- Motivierende Kräftigungsübungen und Beweglichkeitsprogramme, Reaktions- und Startübungen mit Ball.
- Koordinations- und Konzentrationsübungen vermehrt schulen.
- Wenn möglich eine zusätzliche (dritte) wöchentliche Laufeinheit mit den Eltern (leichtes und gesteigertes Laufen mit Übungen, max. Dauer 50 Minuten).
- Hinweis auf Körperpflege (Duschen nach Training und Spiel) fordern/fördern.



### **Das „2. Goldene Lernalter“:**

**Der holprige Weg durch die Pubertät ist größtenteils geschafft. Die B-Junioren stehen nun vor dem Übergang zum Erwachsenenalter.**

**Durch ihre geistige und körperliche Ausgeglichenheit haben die jugendlichen Fußballer optimale Entwicklungsmöglichkeiten und befinden sich nun in einem „2. Goldenen Lernalter“.**

### **6.1. Merkmale**

#### **Körperliche Ausgeglichenheit:**

Die Pubertät klingt langsam ab, der Hormonhaushalt findet sein Gleichgewicht und der Körper wird zunehmend wieder in eine ausgeglichene Gesamtlage gebracht.

#### **Stärkere Muskulatur und Kraftzuwachs:**

Durch eine in dieser Phase vermehrte Produktion von Testosteron macht sich ein deutlicher Kraftzuwachs bemerkbar. Im Bereich Krafttraining sind nun größere Erfolge zu erzielen. Dies wirkt sich ebenfalls auf die Maximalkraft und die Schnell- und Sprungkraft aus. Hier sind große Fortschritte möglich.

#### **Verbessertes Koordinationsvermögen:**

Die Wachstumsschübe sind im wesentlichen überstanden, was zu verbesserten koordinativen Fähigkeiten führt.

#### **Verbesserte Auffassungsgabe:**

Die Folge einer hohen Konzentrationsfähigkeit und einer gestiegenen geistigen Reife sind eine verbesserte Auffassungsgabe und die konzentriertere Wahrnehmung von allgemeinen Situationen.

#### **Heranreifen zu selbstbewussten Persönlichkeiten:**

Nach all den Veränderungen finden die Jugendlichen ihr körperliches und geistiges Gleichgewicht und gewinnen daraus vermehrt Selbstbewusstsein. Sie reifen immer mehr zu Erwachsenen und entwickeln ihre Persönlichkeit.

#### **Hohe Lern- und Leistungsbereitschaft:**

Die Trainer finden in dieser Altersgruppe beste Entwicklungsbedingungen vor. Es herrscht große Lern- und Leistungsbereitschaft. Die Trainer sollten im entscheidenden Moment aber auch übermotiviertes Handeln erkennen und bremsen.



## **6.2. Ausbildung und Betreuung**

### **6.2.1 Sportliche und charakterliche Reife**

- Team-Hierarchien bilden.
- Eigeninitiative und Verantwortung fördern.
- Spieler in Entscheidungen einbinden.
- Freude am Fußball und Teamfähigkeit weiterentwickeln.
- Disziplin und Ordnung.
- Identifikation mit dem Verein schaffen.
- Nur wenn der Trainer ehrliches Interesse an seinen Spielern hat, kann er das nötige Vertrauen und engen Kontakt aufbauen, um sie zu verstehen. Entscheidend ist die Kommunikation.

### **6.2.2. Einzelgespräche führen**

- Persönliche Kritik am Spieler.
- Fordern von Verhaltensänderungen.
- Besprechen persönlicher Probleme.

### **6.2.3. Mannschaftsgespräche führen**

- Vor der Saison Ziele und Erwartungen der Mannschaft und des Trainers vergleichen und abstimmen.
- Ängste, Konflikte oder negative Einflüsse innerhalb der Gruppe ausräumen.
- Schlüsselfaktoren für ein erfolgreiches Spiel erörtern (Wir müssen.../Wir benötigen...).

### 6.3. Training

Bei den B-Junioren beginnt der Feinschliff. Dennoch: Wichtigstes Motiv für Vereinsspieler ist die Freude am Fußball – egal, ob sie nun in der Junioren-Bundesliga, in der Bezirksliga oder in der Kreisliga aktiv sind.

Die spezielle Trainingsplanung berücksichtigt dann je nach Spiel- klasse die Bereitschaft der Jugendlichen zu intensiven, leistungs- orientierten Trainingsinhalten, das individuelle fußballerische Können und nicht zuletzt die planbaren Einheiten pro Woche. Ziel in dieser Entwicklungsphase, egal in welcher Spielklasse, ist die Vermittlung von fußballerischen Grundlagen für ein funktionieren- des und erfolgreiches Mannschaftsspiel.

Das Training wird also komplexer und die technisch-taktische Praxis wird durch theoretische Erläuterungen ergänzt. Hier passt sich das Coaching dem entsprechenden Können der Spieler an und setzt sich mit der individuellen Entwicklung bis ins Detail fort.

Um den wachsenden athletischen Anforderungen gerecht zu werden, wird zudem die Intensität des Trainings gesteigert. Kurze intensive Spiel- und Übungsphasen sorgen dabei für gesteigerte Athletik sowie Tempo im Spiel. Entscheidend sind hierbei aber auch die kurzen Pausen, damit die Spieler kurz regenerieren können, um dann wieder mit vollem Engagement die nächste Übung zu bestreiten.

Die zunehmende Reife der Spieler ermöglicht es zudem, dass sie aktiv in bestimmte Prozesse eingebunden werden. Ein gewisses Maß an Mitbestimmung fördert nicht nur die Selbstständigkeit, sondern darüber hinaus die Identifikation mit den gemeinsamen mannschaftlichen Zielen. Mit der Zunahme dieser mannschaftlichen Mitbestimmung gewinnt auch eine hierarchische Ordnung an Bedeutung – Prozesse der Hierarchiebildung sollten daher vom Trainer unterstützt werden.

#### **Trainingsinhalte**

- Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen!
- In Theorie + Praxis technisch-taktische Details trainieren!
- Komplexer trainieren, aber die Individualität beachten!
- Die Spieler aktiv einbinden! Mitbestimmung ermöglichen!
- Eine strukturierte Hierarchie im Team aufbauen!
- Sportliche + schulisch-berufliche Belastungen koordinieren!



A-Junioren sind junge Erwachsene und wollen auch entsprechend behandelt und ernst genommen werden. Sie sind in der Lage, in vielen Bereichen mitzureden, zeigen jedoch immer wieder auch eine gewisse Unreife.

Ihre körperliche Entwicklung ist nahezu abgeschlossen und sorgt für hervorragende athletische Grundbedingungen.

Jugendliche in der Übergangsphase zum Erwachsenen wollen als selbstbewusste Persönlichkeiten akzeptiert werden und intensiv mitbestimmen. Dies ist nur möglich, wenn der Trainer das Gespräch mit den Jugendlichen sucht und ihnen zeigt, dass er auf ihre Meinung Wert legt. Nur wenn sie merken, dass der Trainer ein offenes Ohr für sie besitzt, werden sie ihm auch das Vertrauen entgegenbringen über Persönliches zu reden. Eine Vertrauensbasis stellt die Grundvoraussetzung dar, um die jugendlichen Sportler auch in ihrer charakterlichen Entwicklung zu fördern.

Genauso wichtig sind den Jugendlichen aber auch persönliche Kontakte zu den Mitspielern und zum Trainer. Hier muss der Trainer für einen Teamgeist als gemeinschaftliche Basis sorgen:

- Nicht nur fußballerisches Können vermitteln, sondern Persönlichkeiten fördern!
- Viel mit den Jugendlichen reden! Offen für persönliche Probleme sein!
- Mitbestimmung zulassen und Eigeninitiative fördern! Vorbild sein!
- Gerecht sein!
- Über Training und Wettspiele hinaus Freizeitaktivitäten anbieten!
- Vorschläge und Ideen der Jugendlichen abfragen und berücksichtigen!

## 7.1. Merkmale

- **Körperliche Ausreifung:**

Die Pubertät haben die jungen Erwachsenen nun hinter sich gelassen, die Entwicklung hin zum Erwachsenen ist nun fast abgeschlossen. Dabei sollte aber bedacht werden, dass sie die athletischen Fähigkeiten von Erwachsenen gerade erst erreichen. Dementsprechend kann von ihnen nicht die gleiche Belastbarkeit erwartet werden.

- **Stärkere Muskulatur und Kraftzuwachs:**

Die angestiegenen Kraftverhältnisse sorgen für optimale athletische Voraussetzungen. Die stärkere Muskulatur liefert einen bedeutenden Kraftzuwachs, der ebenfalls einen positiven Einfluss auf die Bewegungsdynamik ausübt. Nicht nur die Maximalkraft profitiert hiervon, sondern ebenfalls die Schnell- und Sprungkraft.

- **Hohe Leistungsbereitschaft und -fähigkeit:**

A-Junioren wollen Leistung bringen. Sie besitzen optimale Voraussetzungen auf kognitiver und körperlicher Ebene, von denen sie nun auf dem Feld profitieren können. Dabei registrieren sie selbst sehr genau ihre Entwicklungsschritte. Der Trainer kann diese Leistungsbereitschaft mit Lob und Motivation weiter fördern.

- **Hohe Eigenmotivation:**

Die ‚Null-Bock-Phase‘ ist in dieser Altersklasse bereits abgelegt. Im Gegenteil - die Spieler bestreiten ihren Sport mit einer hohen Eigenmotivation. Damit einhergehend kommen natürlich auch Erwartungen. Diese Erwartungen sollten allerdings nicht zu hoch angesetzt sein, da dies sonst Frustration zur Folge haben könnte.

- **Reifung zur autonomen Persönlichkeit:**

A-Junioren sind junge Erwachsene. Sie besitzen ihre eigene Persönlichkeit und prägen diese nun immer weiter aus. Dieser Reifeprozess ist allerdings noch nicht abgeschlossen. Daher sollte ihnen etwas Unreife stets zugestanden werden, auch wenn ihr Auftreten ansonsten von erwachsener Reife geprägt ist.

## 7.2. Training

A-Junioren stehen vor dem Übergang zum Seniorenfußball. In der höchsten Altersklasse gilt es, alle bisher technisch-taktischen Grundlagen zu stabilisieren, auf spezielle Positionsanforderungen abzustimmen und den Wettspiel Anforderungen anzupassen.

Insbesondere die athletischen Anforderungen stellen die aufrückenden Nachwuchsspieler oftmals vor eine Herausforderung. Das Spiel im Seniorenbereich begegnet ihnen in der Regel schneller und vor allem robuster, als sie es in ihrer Jugendzeit gewohnt waren. Eine Vorbereitung auf diese Umstellung kann Voraussetzung sein, den anstehenden Entwicklungsschritt möglichst reibungslos zu absolvieren.

Die jungen Erwachsenen erfahren Unterstützung von ihrem Trainer, der ihnen dabei hilft, den Sprung in den Seniorenbereich zu bewältigen. Durch Motivation und positive Bestärkung kann er das Selbstbewusstsein der Spieler fördern und sie in ihrer Entwicklung begleiten. Im Training muss sich die Förderung vor allem auf ihre athletischen Fähigkeiten und die Handlungsschnelligkeit beziehen. Denn genau hier wird sie beim Übergang zum Seniorenbereich der größte Schritt erwarten. Bei der Förderung von A-Junioren geht es letztlich darum, dass sie sich nach ihrer Jugendzeit erfolgreich im Seniorenbereich - vorzugsweise in den Herrenmannschaften beweisen. Diesen Prozess müssen die Jugendlichen als wachsende Persönlichkeiten aktiv Mit gestalten können! Jetzt können sie zeigen, was sie gelernt haben.

### **Trainingsinhalte**

- Spielerische Ausrichtung des Konditionstrainings (vornehmlich durch spezielle Varianten des Fußballspiels).
- Athletisches Training für die gesteigerten Anforderungen des Seniorenbereichs (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit).
- Schulung der speziellen Ausdauer durch interessante Laufformen und Rundläufe mit technischen Zusatzaufgaben.
- Fortlaufende Kräftigung sowie Erhaltung/Verbesserung der Beweglichkeit durch motivierende Einzel- und Partnerübungen.

### 7.3. Verantwortung für den Verein einfordern

Neben dem Einsatz auf dem Platz und in der Mannschaft, sollten speziell die A-Junioren näher an den Verein und die Vereinsarbeit herangeführt werden und ihnen Verantwortung über Spiel und Training hinaus übertragen werden. Denn viele junge Erwachsene wollen Verantwortung übernehmen. Sie suchen neben dem sportlichen Wettkampf nach Erfahrungen und Gemeinschaftserlebnissen.

Für beide Seiten, Verein und Jugendliche, bietet sich hier eine gewinnbringende Chance: Während der Verein Unterstützung in seiner Arbeit erhält, kann der Jugendliche von den gesammelten Erfahrungen profitieren und an Reife gewinnen.

Im Fußballverein gibt es etliche Betätigungsfelder, in denen sich Jugendliche engagieren und ausprobieren können, unter anderem:

- Vermittlung eigener Kenntnisse als Übungsleiter oder Co-Trainer für jüngere Fußballer.
- Planung und Organisation von gemeinsamen Vorhaben.
- Wirtschaften mit einem Budget (z.B. Betreuung der Mannschaftskasse, Einkauf für ein Grillfest).
- Vertreten von Interessen (als Kapitän oder Jugendvertreter im Vorstand).
- Entwicklung einer unparteiischen Haltung (als Schiedsrichter).
- Sprachliche Ausdrucksmöglichkeiten (als Mitarbeiter in der Vereinszeitung).
- (Mit-)Gestaltung des Online-Auftritts des Vereins. Handwerk (beim Ausbau des Vereinsheimes) usw..

