

# Trainingsinhalte Jugendfußball

Durch die Vorgabe eines Rahmentrainingsplans, herrscht eine gewisse Systematik im Trainingsgeschehen von Mengede 08/20. Die Kinder und Jugendlichen sollen, beim Erreichen der Altersgrenze, bestimmte Fertigkeiten, als Abholpunkte für die nächsthöhere Altersklasse erreicht haben. Um dieses bestmöglich umsetzen zu können, sollen die folgenden Inhalte und Ziele, als Grundlage und Hilfe für den Trainingsbetrieb dienen:

## ***G – Junioren (4 – 6 Jahre)***

Den Kleinsten soll Spaß und Freude am Spiel vermittelt werden. Dabei sollen sie frei und ohne Leistungsdruck Fußball spielen dürfen. Das Training ist nicht nur auf Fußball ausgerichtet, sondern beinhaltet auch andere Spiele. Hierzu gehören einfache Bewegungsaufgaben wie laufen, springen, hüpfen, besonders in Verbindung mit Lauf- und Fangspielen. Die Übungsleiter vermitteln die Grundidee des Spiels, nämlich Tore verhindern und Tore erzielen. Dabei erfolgt ein spielerisches Erlernen der Ballführung und Ballgewöhnung.

### ***Trainingsinhalte***

- Einfache Aufgaben und Spiele mit dem Ball (rollen, prellen, fangen, schießen, führen)
- Vielseitige Aufgaben mit dem Ball am Fuß (Tore schaffen Erfolgserlebnisse)
- Spiele, in denen verschiedene Bewegungsformen kombiniert werden (laufen und werfen, laufen und schießen)
- Einfache Bewegungsaufgaben (klettern, springen, hüpfen)
- Zwischendurch Fußballspiele in kleinen Gruppen (ermöglicht viele Ballkontakte)

## ***F – Junioren (6 – 8 Jahre)***

Den meisten Jungen und Mädchen in dieser Altersgruppe, fehlt noch der Sinn für das Kombinationsspiel und die Raumaufteilung (Einer gegen alle, alle rennen zum Ball). Spielformen mit Ball, zur Vorbereitung der balltechnischen Voraussetzungen, beginnen mit einfachen Übungen und steigern sich dann mittels methodischer Trainingsreihen. Übertriebene technische und taktische Schulung überfordert die Kinder häufig noch. Das Spielen als Spiel steht in diesem Alter im Vordergrund und sollte nicht zu kurz kommen. Jetzt schon auf beidfüßige Ausführung achten.

### ***Trainingsinhalte***

- Laufspiele, Raufspiele, Tummelspiele, Fangspiele, Staffelspiele

- Basistechniken in einfachen Übungsformen
- Passspiele, Ballannahme und Mitnahme, Torschuss, Dribbling, Kopfball (Leichtball)
- Freilaufen, Tore erzielen und Tore verhindern
- Koordination: Schnelligkeit, Beweglichkeit, Motorik
- Fußballspielen in kleinen Mannschaften (viele Tore, kleine Tore, 2:2, 3:3, usw.)

### ***E – Junioren (8 – 10 Jahre)***

Die Spieler dieser Altersgruppe verfügen bereits über fortgeschrittene Voraussetzungen, um die Grundbegriffe der Technik in methodischen Übungsreihen zu schulen. Sie sind bereits in der Lage, sich längere Zeit zu konzentrieren und Übungen gut zu verstehen, bzw. umzusetzen. Erweiterte Balltechnik, verbesserte Spielübersicht, gezieltes Kombinations- und Zusammenspiel, sollen die nächsten Ziele sein. Beidfüßige Ausführung nicht vernachlässigen.

#### ***Trainingsinhalte***

- Ballannahme und Ballführen in verschiedenen technischen Ausführungen
- Doppelpass, Passspiel, Ballgeschicklichkeit, Zusammenspiel (auch in Wettbewerbsform)
- Zweikampfverhalten in verschiedenen Spielformen, Tore erzielen, Tore verhindern
- Erweiterung der Schußtechnik mit Abschluss, z. B. Torschusswette
- Anwendung von Grundtechniken in verschiedenen Spielformen, Anwendung der Regeltechnik
- Schnelligkeit, Körpertechnik, Wendigkeit, Geschicklichkeit, Körperbeherrschung (Staffel und Laufwettbewerb)

### ***D – Junioren (10 – 12 Jahre)***

In der Altersgruppe der zehn- bis zwölfjährigen, werden die größten Fortschritte beobachtet. Die D-Jugend ist das beste Lernalter für den Entwicklungsprozess (Stichwort: Goldenes Lernalter). Taktische Grundbegriffe und komplexe Bewegungsabläufe, können bewusst geschult und in das Spiel übertragen werden. Bei zu starkem Gefälle innerhalb der Mannschaft, in Gruppen mit unterschiedlichen Leistungsanforderungen üben.

## ***Trainingsinhalte***

- Taktische und Technische Grundarten werden in der Praxis erlernt und in Spielformen umgesetzt
- Freilaufen und Decken im jeweiligen Raum, schnelles Umschalten
- Zweikampfschulung in verschiedenen Spielformen
- Defensiv- und Offensivverhalten in Überzahl-, Unterzahl- und Gleichzahlspielsituationen
- Bewegungsabläufe schulen, Dribbeln mit Finten, Freilaufen und Decken, Ball abschirmen
- Ballannahme und Mitnahme, Passen, Flanken, Kopfball, Torschuss in verschiedenen Spielformen
- Torschuss in verschiedenen Ausführungen (Direkt, Dribbling, Pass, Auspielen)
- Spielerische Festigung konditioneller Grundlagen in Spielformen von 1:1 bis 7:7
- Freie Spiele und Turnierformen unter Anwendung der Regeltechnik
- Kondition, Koordination, Schnelligkeit, Ganzkörperkräftigung in verschiedenen Übungsformen (z. B. Staffelläufe, Stationstraining)

## ***C – Junioren (12 –14 Jahre)***

In der Altersgruppe werden mehr und mehr komplexe Trainingsformen angeboten. Die bisher erlernten Techniken werden miteinander zu Trainingsabläufen verknüpft. Sie werden ergänzt durch taktische Aufgaben für den einzelnen Spieler und seine Spielpositionen. Mit dem Beginn der Pubertät kann die Leistungsentwicklung gestört werden. Die Entwicklung des Längens und Kraftzuwachses muss mit der Körperbeherrschung und der Geschicklichkeit gepaart werden. Die Reifeprozesse stellen spezielle Anforderungen an Trainer und Betreuer. Die Trainer sollten den Jugendlichen einerseits mit viel Toleranz, andererseits mit festen Regeln begegnen.

## ***Trainingsinhalte***

- Anwendung sämtlicher technischer Elemente in Wettkampfformen, Schulung spezieller Taktiken (z. B. Standardsituationen)
- Zusammenwirken der Mannschaftspositionen in Theorie und Praxis, Aufgaben einzelner Spielpositionen
- Trainingsformen mit anspruchsvollen technischen und taktischen Schwerpunkten (z. B. Kreuzen, Hinterlaufen)
- Ballorientiertes Verteidigen, abgestimmtes Deckungsverhalten, Angriffsverhalten,

Verhalten bei Standardsituationen

- Spezialisierung des Training über Stationstraining (Technik, Taktik, konditionelle Schwerpunkte)
- Spielsysteme in der Theorie und Praxis erlernen
- Ausdauerparcours, Koordinationstraining, Beweglichkeits-, Reaktions-, Schnelligkeits- und Kräftigungsprogramme
- Spielregeln und Konsequenzen, Taktiktafel

### ***B – Junioren (14 – 16 Jahre)***

In der Altersgruppe der A- und B -Junioren bietet sich nochmals eine große Chance, alle Qualitäten eines Fußballers zu verbessern. Neben dem fußballerischen Potenzial, stellt auch die Persönlichkeitsentwicklung eine wichtige Aufgabe für den Trainer dar. Fördern und fordern lautet hier das Motto.

#### ***Trainingsinhalte***

- Spielsysteme perfektionieren, Umschaltspiel von Defensive und Offensive
- Spiel und Trainingsformen mit unterschiedlichem Zahlenverhältnis
- Herausbilden eines mannschaftstaktischen Konzepts über Spielformen
- Verbesserung von mannschafts- und gruppentaktischen Handlungsabläufen wie Kreuzen, Hinterlaufen, usw.
- Positionswechsel, Flügelspiel, Spielaufbau, Konterspiel, ballorientiertes Verteidigen
- Technische Elemente in hohem Tempo, unter Stress und Zeitdruck ausführen
- Koordinationstraining, Kraft- und Schnelligkeitstraining, Ausdauertraining

### ***A – Junioren (16 – 18 Jahre)***

Die Anforderungen müssen mehr und mehr dem Seniorenbereich angepasst werden, um früh auf das Leistungsniveau vorbereitet zu sein. Das Spielsystem sollte bereits den Seniorenmannschaften angepasst sein, zu diesem Zweck werden Kenntnisse über die verschiedenen Spielsysteme der Senioren vermittelt. Die Trainingsinhalte werden sowohl von den B - Junioren, als auch von den Senioren übernommen.

#### ***Torhüterschulung***

Einen großen Stellenwert nimmt die torhüterspezifische Athletik ein, insbesondere die Sprung-, Schnell- und Explosivkraft sowie die Beweglichkeit. Ein sehr gutes Reaktionsvermögen und eine herausragende Strafraumbeherrschung werden ebenso entwickelt wie das richtige Stellungsspiel. Darüber hinaus muss der heutige Torhüter über eine gute Spielübersicht verfügen, er muss „mitspielen“, die Mannschaft von hinten heraus organisieren und einen gezielten Spielaufbau betreiben, wofür er sehr gute fußballerische Fertigkeiten benötigt. Dazu gehören natürlich auch beidbeinige bzw. -händige Abschlüsse, Abstöße sowie Abwürfe. Die Ausbildung einer Torwart-Persönlichkeit ist ebenfalls Bestandteil der Torhüterschulung. Nervenstärke, Teamfähigkeit und Führungsstärke zählen hierbei zu den wichtigsten Eigenschaften, die wir unseren Torhütern vermitteln wollen.

### ***Trainingsinhalte***

- Im Minikicker und F-Jugend-Bereich nicht angebracht (kein fester Torwart, Kinder werden auf allen Positionen eingesetzt)
- E-Jugend: Grundtechniken des Ballfangens und das Gefühl für hohe Bälle werden vermittelt
- D-Jugend: Mitspielen, Strafraumbeherrschung, Abwürfe, Abstöße, Reaktionsschulung, Verhalten im 1 gegen 1
- C-Jugend: Verfeinerung der oben genannten Fähigkeiten plus Beweglichkeit und Kraft
- B-Jugend: Schwerpunkt liegt auf Stellungsspiel und Schnellkraft
- A-Jugend: Feinschliff, letzte Schwächen des Torhüters werden in individuellem Training beseitigt