

# SGV Murr

## Grundlagen zum Jugendkonzept

## Inhaltsverzeichnis

<b>Allgemeine Grundlagen</b> .....	3
<b>Legende</b> .....	3
<b>Haupt- Ziel aller ist es ...</b> .....	3
<b>Merkmale: Jugendkonzept</b> .....	4
<b>SGV-Murr</b> .....	5
<b>Sportlicher Bereich</b> .....	5
<b>Verhaltensbereich</b> .....	6
<b>Allgemeine Grundlagen</b> .....	7
<b>Einteilungen</b> .....	8
<b>Altersstufe 1 = Bambinis = Basistraining!</b> .....	9
<b>Altersstufe 2 = 6-8 Jahre = Grundlagentraining!</b> .....	11
<b>Altersstufe 3 = 8-12 Jahre = Grundlagentraining!</b> .....	15
<b>Altersstufe 4 = 12-14 Jahre = Aufbautraining!</b> .....	19
<b>Altersstufe 5 = 14-18 Jahre = Leistungstraining!</b> .....	23

# Allgemeine Grundlagen

## Legende

Am 08.03.2003 wurde bei einem Workshop „*unser Jugendkonzept*“ von den damaligen SGV-Jugendtrainer erarbeitet und dient uns für alles weitere Vorgehen als Grundlage in der täglichen Trainingsarbeit und Umgang mit unseren Jugendlichen bzw. Eltern.

## Haupt- Ziel aller ist es ...

Das alle Jugendtrainer im Team zusammen arbeiten und in die gleiche Richtung steuern, Trainingsinhalte /-ziele gemeinsam gestalten und im Trainingsalltag leben.

Eine Jugendabteilung zu haben die von den Bambinis bis A-Jugend besetzt ist.

Die Jugendlichen im Fußball ausbilden und sozial zu erziehen, so dass sie nach der A- Jugend in die aktive Mannschaft übernommen werden können und dem Verein weiterhin zur Verfügung stehen. So dass der SGV-Murr in der Lage ist aktive Spieler aus der eigenen Jugend zu stellen.

Wettkampfsituation in “allen Spielen“ einbeziehen – Leistungsgerecht und richtig dosiert zu trainieren !

*Die Jugendtrainer legen Elternsprechtage eigenständig fest, um die einzelnen Ziele den Eltern bzw. auf die jeweiligen jugendliche Trainingsinhalte – anforderungen (siehe Altersstufen) transparent zu machen.*

# Merkmale: Jugendkonzept

1. Alle Jugendtrainer arbeiten im Team zusammen.
2. Wir, Trainer gehen immer fair und ehrlich miteinander um.
3. Unser Hauptziel steht **„immer“** im Vordergrund.
4. Unser Konzept wird von **„jedem“** konsequent umgesetzt.
5. Trainer unterstützen sich alle gegenseitig.
6. Die Kinder und Jugendlichen auch im Sozialverhalten erziehen. (Regelwerk)
7. Wir, Trainer haben immer eine Vorbildfunktion.
8. Die jeweiligen Altersgruppen sollen **„gemeinsam“** trainiert werden.
9. In der **Bambinis, F, E, D- Jugend** steht die Ausbildung im Vordergrund.  
Das heißt:  
Keine Leistungsorientierung. „Erfolge“ stehen im Hintergrund.  
Alle Kinder kommen gleich viel zum Spieleinsatz. Es sollte niemand benachteiligt oder bevorzugt werden.

***Es ist ein Unding, dass bereits 6jährige zu Torwarten, Abwehr- oder Angriffsspieler „gemacht“ werden, obwohl es das Anliegen eines jeden Trainers sein müsste, langfristige Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln. Eine zukunftsorientierte Ausbildung macht eine vielseitige Ausbildung erforderlich, denn später muss ein Fußballer mit Perspektive konditionell wie technisch-taktisch „alles können“, und nicht nur das begrenzte Repertoire einer Position beherrschen.***

10. Ab der C-B-Jugend soll dann leistungsorientiert trainiert werden.
11. **„Erfolg sollte immer ein Abfallprodukt sein“.**

**Eine Änderung/Abweichung oder Erweiterung ist jederzeit möglich!**

# SGV-Murr

## Jugend-Info

---

### TRAININGSGESTALTUNG FÜR DIE JUGEND

---

#### Sportlicher Bereich

Unser Ziel ist es im sportlichen Bereich Ihren Kindern eine breite Palette von Körpererfahrungen zu ermöglichen. Die Kinder sollen gewandter, beweglicher, schneller, sicherer und rhythmischer in ihren Bewegungen und im Umgang mit Geräten ... werden.

Deshalb sind in den Trainingseinheiten nicht nur fußballspezifische Elemente (Wettspiel auf Tore, Torschüsse, Kopfbälle...) vertreten, sondern auch turnerische Elemente wie „ hüpfen, rollen, springen, klettern usw. enthalten.

Kinder die in diesen Bereichen gut ausgebildet sind, werden es im Laufe ihrer Entwicklung sehr viel leichter haben, spezifische Anforderungen einer bestimmten Sportart (z.B. Dribbling im Fußball) zu bewältigen.

Besonderen Wert legen wir darauf, das die Kinder altersspezifisch trainiert werden: d.h. weder unter noch überfordert werden. Die Kinder werden soweit es möglich ist, in Gruppen eingeteilt, die ihrem Leistungsvermögen entsprechen.

Eine sinnvoll aufgebaute Trainingsstunde macht natürlich auch richtig Spaß, der bei uns im Vordergrund steht.

Ihr SGV-Trainerteam

# SGV-Murr

## Jugend-Info

---

### TRAININGSGESTALTUNG FÜR DIE JUGEND

---

#### Verhaltensbereich

Die Grundlage für sportliche Erfolge ist nach unserem Verständnis, sportlich faires Verhalten in den Spielen und während des Trainings gegenüber Mit-und Gegenspielern.

Die Kinder sollen sich in der Gemeinschaft „*Bambini, F, E, D-Jugend*“ wohl fühlen. Dies geht aber nur, wenn sie andere Kinder respektieren und pfleglich mit ihnen umgehen.

Die Trainer sprechen vor den Trainingseinheiten die Verhaltensregeln mit den Kindern durch, achten während des Trainings auf deren Einhaltung.

Am Ende des Trainings führen die Trainer mit der Trainingsgruppe über ihre Beobachtungen ein weiteres Gespräch.

Das Erhalten einer Siegesplakette oder Pokal, wäre uns für den Verhaltensbereich genau so wichtig, als für sportliche Erfolge. Diese werden sich aber, wenn das Verhalten stimmt zwangsläufig einstellen.

Ihr Trainerteam

## Allgemeine Grundlagen

### **Fußballspiel 4 gegen 4 ist immer sinnvoll!**

Für Kinder ist das 4 gegen 4 in gleichem Maße attraktiv, erlebnisreich, spannend und lernintensiv. Grundlage bildet die leichtverständliche Spielidee. Tore erzielen Tore verhindern. Auf einem überschaubaren Spielfeld vermittelt es alle wesentlichen technischen und taktischen Elemente des großen Spiels. Die Kinder werden jedoch nicht durch zu große Entfernungen (Lauf und Passwege) überfordert. Zudem kommen sie durch die geringe Distanz zwischen den Toren oft zu Torabschlüssen, wodurch sich fast zwangsläufig die so wichtigen Erfolgserlebnisse häufen. Alle Spieler sind an fast jeder Spielaktion beteiligt. Gegenseitige Hilfe wird durch die geringe Anzahl an Spielern geradezu gefordert.

- Spielfeldgröße: ca. 40 x 20 Meter, für Bambini kleiner. Immer dem Alter und Leistungsvermögen anpassen. Begrenzungen deutlich markieren.
- Tore: 2 bis 5 Meter breite. Höhe richtet sich nach den eingesetzten Markierungen.
- Spielball: Altersgemäße Kinderfußbälle, auch mal Plastik oder Softbälle.
- Regeln: Nur wenig, verständliche Anweisungen. Nach Tor mit Abstoß weiterspielen. Bei Seiten aus von der Seitenlinie ins Feld schießen. Bei Regelverstößen nur direkte Freistöße.

## Einteilungen

<b>Altersstufe 1</b>	<b>Bambinis :=</b>	<b>Basistraining</b>
<b>Altersstufe 2</b>	<b>6-8 Jahre: =</b> (F-Jugend)	<b>Grundlagentraining</b>
<b>Altersstufe 3</b>	<b>8-12 Jahre: =</b> (E/D-Jugend)	<b>Grundlagentraining</b>
<b>Altersstufe 4</b>	<b>12-14 Jahre: =</b> (C-Jugend)	<b>Leistungstraining</b>
<b>Altersstufe 5</b>	<b>14-18 Jahre: =</b> (B/A-Jugend)	<b>Leistungstraining</b>



## **Altersstufe 1 = Bambinis = Basistraining!**

### • Grundlagen

#### ○ Ziele

##### **Leitgedanken fürs Training**

Bereits im Vorschulalter eifern viele Kinder ihren Fußball-Vorbildern nach. Oft tragen sie Trikots ihrer Idole und wollen so spielen wie die "Großen". Wie aber wird man nun sowohl diesem Wunsch der Kinder (und Eltern) als auch ihren geringen motorischen Voraussetzungen gerecht?

Aufgrund der begrenzten Konzentrationsfähigkeit und der geringen Ausprägung koordinativer Fähigkeiten lassen sich altbekannte Spiel- und Übungsformen nicht ohne weiteres auf diese Altersgruppe übertragen.

Sowohl die Auswahl geeigneter Inhalte als auch deren Vermittlung muss sich an den durch eine naive "Ich-Ball" - Beziehung gekennzeichneten Voraussetzungen der Kinder orientieren, ohne dabei das Ziel aus den Augen zu verlieren: Spiel und Spaß mit dem Fußball.

Die fußballspezifischen Lernziele reduzieren sich auf folgende einfache Grundelemente: Führen des Balles mit dem Fuß, Schießen, Stoppen, Tore erzielen und Tore verhindern. Diese grundlegenden Elemente sollten nicht isoliert in Form von Schwerpunkten geübt werden, sondern sollten alle in jeder Trainingseinheit Berücksichtigung finden.

#### ○ Grundsätze

##### **Forderungen an das "Training" mit Minikickern**

Beim Training mit 4-bis 6-Jährigen sollten die L A S S E N - Grundsätze befolgt werden!

- L ange Wartezeiten vermeiden!
- A ufgaben einfach halten!
- S pielerisch trainieren!
- S pielangebote häufig wechseln!
- E rfolgslebnisse ermöglichen!
- N icht nur fußballspezifische Lernziele verfolgen!

##### **Lange Wartezeiten vermeiden:**

4- bis 6-Jährige wollen sich bewegen. Je mehr sie sich bewegen, desto mehr lernen sie. Sicherlich ist in einigen Trainingsformen ein Warten (Anstehen) nicht zu vermeiden. Aber eine lange Schlange von 10 oder gar 20 Bambinis bei einer Torschussübung hat im Bambini-Training nichts zu suchen. Torschussübungen sollten sich aber in jeder Stunde wiederfinden. Dabei muss aber in kleinen Gruppen trainiert

werden. Im Idealfall betreut ein zweiter Trainer oder ein Elternteil eine zweite Gruppe, die ebenfalls auf ein Tor schießt oder ein Fußballspiel austrägt.

#### **Aufgaben einfach halten:**

Jedem Trainer, der Jungen und Mädchen im Alter bis zu 6 Jahren erstmalig trainiert, wird es anfänglich passiert sein, dass er sein zu Hause erarbeitetes Trainingsprogramm dem erwartungsvollen Fußballern erklärt, diese einen aber nur mit fragenden Augen anschauen.

Ein großes Problem ist, dass der Trainer trotz oder gerade wegen bester Vorsätze seine Schützlinge intellektuell überfordert. Sie können nicht umsetzen, was der Trainer erwartet. Anschauliches Erklären und Vormachen sind schon wesentliche Hilfen.

#### **Spielerisch trainieren:**

Natürlich möchte jeder Trainer, dass seine Spieler mit Freude und Spaß bei der Sache sind und nach dem Training begeistert nach Hause gehen.

Freude am Fußballspiel kann in dieser Altersstufe aber vor allem durch ein spielerisches Training geweckt werden und erhalten bleiben. Starre Übungsformen, durch die schon erste technische Fertigkeiten geschult werden sollen, stoßen bei den jungen Fußballern schnell auf Ablehnung.

#### **Spielangebote häufig wechseln:**

Die zweite Forderung kann auch anders formuliert werden: Spielerlebnisse gestalten! Also Fußballspielen - aber wie? Ein Spiel zweier Mannschaften gegeneinander über die komplette Trainingsdauer führt bei den meisten schnell zu ermüdender Langeweile.

Besonders die Leistungsschwächeren beteiligen sich schon nach kurzer Zeit nicht weiter am Spiel und wenden sich anderen Dingen zu. Denn das Konzentrationsvermögen der Kinder dieser Altersstufe ist äußerst niedrig anzusiedeln.

#### **Erfolgserlebnisse ermöglichen:**

Der Spaß an etwas ist für jeden Menschen, aber erst recht für Kindergartenkinder, von den Erfolgen bei der Beschäftigung mit dieser Sache abhängig.

In dieser Altersstufe ist dabei der Mannschaftserfolg von untergeordneter Bedeutung. Es zählt fast ausschließlich der individuelle Erfolg. So sprechen die Kinder fast immer nur in der Ich-Form, wenn sie über Erlebtes beim Training erzählen.

#### **Nicht nur fußballspezifische Lernziele verfolgen:**

In diesem Alter sollten fußballspezifische Lernziele in den Hintergrund treten. Viel wichtiger sind allgemeine Lernziele, wie z.B. "Selbstvertrauen gewinnen", "sich in eine Gruppe einfügen", "Siege und Niederlagen erleben" und "die eigene Leistungsfähigkeit erproben". Nur der Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sowie der Wahrnehmungsfähigkeit kommt eine ebenso hohe Bedeutung zu.

### ○ **Trainerverhalten**

#### **Tipps zum Trainerverhalten**

Zehn Merksätze für das Training der Kleinsten:

- Sei geduldig und akzeptiere vor allem das entwicklungsbedingte Trotzverhalten der Kinder!

- Beginne und beende die Stunde mit allen zusammen! Die Kinder setzen sich dabei hin!
- Erkläre immer nur das nächste Spiel!
- Wähle eine einfache, anschauliche Sprache! Beispiel "Purzelbaum": "Auf den Bauch, schauen, rund machen und rollen wie ein Ball!"
- Setze Sprache, Mimik und Gestik bewusst ein!
- Spreche nicht zu monoton, sondern versuche Spannung zu erzeugen!
- Versuche die Phantasie der Kinder anzuregen, indem du die jeweilige Spielform in eine kleine Geschichte kleidest!
- Versuche in bestimmten Situationen dem Bewegungsdrang der Kinder durch eigene ruhige und besonnene Sprechweise und Bewegungen zu begegnen!
- Fordere den Ehrgeiz der Kinder durch gezielte Formulierungen heraus! "Wer kann...?" oder "Ich bin mal gespannt, ob....!"
- Spare nie mit Lob! Lobe am Schluss der Stunde immer ALLE Kinder!

Nun noch ein wichtiger methodischer Tipp, den jeder nachvollziehen kann, der schon einmal in diesem Bereich Trainer war: Je temperamentvoller und spaßiger der Trainer die Kinderspiele animiert und je mehr er dabei selbst mitmacht, desto größer ist die Spielfreude der Kinder!

## Altersstufe 2 = 6-8 Jahre = Grundlagentraining!

### • Grundlagen

#### ○ Ziele

##### **Allgemeine Ziele**

Das überragende Ziel in dieser Altersgruppe ist es, Kinder für den Fußball zu begeistern. Kinder, die den Fußballsport von Herzen lieben, hören später nicht auf Fußball zu spielen.

Zurzeit ist es aber immer noch so, dass über die Hälfte der Kinder, die im Verein Fußball spielen, später aufhören (Drop-out). Der Sportverein muss daher alles tun, damit die Kinder möglichst viele emotional positive Erlebnisse mit dem Fußballsport verbinden.

#### ○ Kinder & Trainer

##### **Das Verhältnis zwischen den Kindern und dem Trainer**

Training und Spiel müssen an den Bedingungen der Kinder ausgerichtet sein. Grundschul Kinder können sich noch nicht lange konzentrieren. Um Spaß zu vermitteln, macht es dann auch keinen Sinn, Konzentration zu fordern, stattdessen sorgen vielseitige Bewegungsangebote dafür, dass das Fußballtraining für Kinder kurzweilig und interessant herüberkommt!

Kinder sind verspielt und spielen gerne, sie sind leicht zu begeistern (Tiere, Idole, Fantasiefiguren).

Kinder haben völlig andere Körperverhältnisse als Erwachsene, sie brauchen daher auch andere, kindgerechte Bälle oder auch angemessene Spielfelder.

Sie brauchen, um Spaß zu haben, häufige Spielaktionen. Am Spiel beteiligt sind Kinder dann, wenn die Spieleranzahl gering ist und die Tore wie beim Hallenfußball eng zusammen stehen, Spielaktionen wechseln schneller. Kinder leben, anders als Erwachsene, im Moment, das Tor zählt als Erlebnis und nicht so sehr als Ergebnis.

Das Kindesalter ist eine sensible Phase: Über die mit der Sportart Fußball erlebte Begeisterung binden sich die Kinder dauerhaft an den Fußball.

### **Trainer/Betreuer**

Der Kindertrainer (die Kindertrainerin) ermöglicht den Kindern das, was ihnen am meisten Spaß macht. Er genießt hohes Ansehen bei den Kindern, die unkritisch alles bewundern, was der Trainer macht. Daraus ergibt sich eine hohe Verantwortung für die Kindertrainer, sich über Besonderheiten des Kindertrainings zu informieren, sich ausbilden zu lassen.

Seit 2003 gibt es in allen Landesverbänden die Möglichkeit, sich zum Kindertrainer ausbilden zu lassen. Um 6-8jährige zu trainieren, muss der Kindertrainer nicht selbst Fußball gespielt haben, er muss ein kindgerechtes Fußballtraining organisieren können. Erst mit zunehmendem Alter der Kinder und zunehmender Geschicklichkeit sollte auch der Kindertrainer in der Lage sein, alle Fußballtechniken zu kennen und langsam demonstrieren zu können.

Der Kindertrainer ist auch immer wieder ein Spaßmacher. Die Trainingsatmosphäre sollte locker bis lustig sein. Korrekturen des Trainers stehen im Kindertraining eher im Hintergrund. Stattdessen sollte der Kindertrainer immer wieder loben und ermutigen. Bei Wettspielen kann der Trainer motivierend auf die Kinder einwirken, ansonsten lässt er sie in Ruhe spielen und sorgt dafür, dass das Fußballspiel ungestört abläuft.

## ○ **Prinzipien & Methoden**

### **Kindergerechte Anpassungen des Trainings**

#### **Trainingsprinzipien**

Damit Kinder Spaß haben, steht der Ball im Mittelpunkt des Trainings. Technikübungen und Spiele werden so gestaltet, dass alle Kinder möglichst viele Erfolgserlebnisse haben. Erfolgserlebnisse meint dabei nicht nur, das Gelingen einer Übung, sondern das Spaßempfinden an und bei der Übung (Spiel) selbst, auch unabhängig vom Gelingen, Sieg oder Niederlage.

Kindgerecht zu trainieren, heißt die Spiele und Übungen dem motorischen Entwicklungsstand der Kinder anzupassen. Der Erwachsene akzeptiert die physiologischen und psychologischen Rahmenbedingungen der Kinder und passt das Trainingskonzept an.

#### **Methoden**

Kinder lieben Spielen, Wettkämpfe, Tore schießen. Sie ahmen gerne Idole nach und lernen gerne ihre Tricks.

Das Training ist eine lockere Abfolge von Lauf- und Tummelspielen mit und ohne Ball,

Techniktraining mit Wettbewerben, Torschussübungen mit Wettbewerben und Fußballspielen mit geringer Spieleranzahl wie beim "Fußball auf der Straße". Die herausragende Methode beim Kinderfußball ist die Spielmethode.

- **Inhalte**

**Trainingsinhalte**

Die Entwicklung der allgemeinen Bewegungskoordination (z.B. Gleichgewichtsfähigkeit) spielt in dieser Altersklasse eine besonders große Rolle: Zunächst sollen die Kinder gute Sportler werden, bevor sie zu Fußballspezialisten ausgebildet werden.

Gegenüber dem Training mit Bambini nimmt die Bedeutung des fußballspezifischen Techniktrainings sicher zu. Fußballtechniken werden spielerisch in Grobform erlernt, Beidfüßigkeit sollte von Beginn an eine große Rolle spielen.

Das, was Kindern Spaß macht, sind auch die häufigsten Trainingsinhalte: Tore schießen, dribbeln und täuschen, sich mit anderen im Wettkampf messen, Bewegungsspiele (Fangspiele). Leider sieht die Trainingsrealität häufig anders aus. Erwachsene wollen den Kindern das Abspielen beibringen, der Dribbler heißt beim Trainer oft "Fummelbuchse". Monotones Üben des Innenseitstoßes überwiegt, die zahlreichen und attraktiven Täuschungsbewegungen beim Fußball sind häufig nicht bekannt und werden nicht trainiert.

Fast alle Fußballtechniken können in vereinfachter Form mit Kindern spielerisch und attraktiv trainiert werden. Damit könnte im Kinderfußball eine breite Grundlage für ein nachfolgendes spezifisches Technik- und Taktiktraining gelegt werden. Fehlendes Wissen der Trainer verhindert leider oft die Förderung der Kinder.

- **Zu vermeiden.....**

**Zu vermeiden.....**

**Erwachsenenfußball !**

Der Vereinsfußball wird dominiert von Erwachsenenendenken und -handeln. Die Erlebniswelt und der Erfahrungshintergrund Erwachsener beeinflusst den Kinderfußball. Im Trainingsablauf findet ein reduziertes Erwachsenen- Training statt. Oftmals bestimmt ein stures Üben wie etwa des Innenseitstoßes in der Gasse das Bild.

**Wartezeiten !**

Beim Torschuss müssen die Kinder häufig lange warten, bis sie an der Reihe sind.

**Falsche Trainingsschwerpunkte !**

Abspielen lernen beherrscht das Trainerdenken. Dribbeln liegt den Kindern am Herzen, wird aber häufig verboten oder bemängelt ("Spiel den Ball ab!").

**Erwachsenenspielbetrieb !**

Auch der Spielbetrieb wird von Erwachsenen dominiert und erwachsenengerecht gestaltet. Kinder müssen möglichst früh an einem ergebnisorientierten Wettspielbetrieb teilnehmen. Dabei wird das freie Straßenfußballspiel der Kinder zum fremd gesteuerten Spiel der Erwachsenen mit offensichtlich nachteiligen Auswirkungen für Kinder.

**Zu große Spielfelder !**

Auch das Spiel 7-7 quer über den halben Platz bringt Kindern nicht die Vorteile vom Kleinfeldfußball. Erst wenn die Spielfelder kindgerecht verkleinert werden, wird das Fußballspiel der Kleinen attraktiv mit vielen Torszenen und vielen Toren:  
Spielfeldgröße für F-Jugend beim  
7-7: 40x35 m!

**Ergebnisdenken !**

Ergebnisdenken behindert das freie, ungezwungene Erleben der Kinder. Kinder genießen den Moment, sie sind insofern kleine Lebenskünstler, weil sie die Positiverlebnisse speichern und die Negativerlebnisse (Niederlagen) schnell vergessen. Durch den Einfluss Erwachsener verlagert sich die Begeisterung am Spiel selbst auf äußere Dinge (z.B. Belohnung), das Nachbereiten von Niederlagen verhindert das schnelle Abhaken von Negativerlebnissen. Kinder verlernen spontan zu erleben und verlieren die Begeisterung am Fußball. Damit geht die dauerhafte Faszination Fußball spielen verloren und wird nach und nach durch kurzfristiges Ergebnisdenken auch bei den Kindern ersetzt. Folge: Früher wurde erst mit zehn Jahren begonnen, heute hören viele Kinder mit zehn Jahren auf, weil sie keinen Spaß mehr am Fußballspiel selbst entwickeln können, vor allem, wenn sie häufiger verlieren.

**Klare Wettspielergebnisse !**

Deutliche Niederlagen sorgen bei Kindern für Frustration. Sorgen sie als Trainer einer überlegenen Kindermannschaft dafür, dass der Gegner auch mal Tore machen kann.

**Zu große Fremdbestimmung !**

Durch zu große Einflussnahme durch Erwachsene verlieren Kinder ihre Eigenmotivation. Kinder spielen aus eigenem Antrieb. Kinder sollen eigenmotiviert Fußball spielen lernen. Dadurch, dass Eltern und Trainer die Rolle des Antreibers, Vorschreibers ("Spiel den Ball ab!") einnehmen, verlernen die Kinder ihre Eigenmotivation und neigen dazu, auf den Antrieb Erwachsener zu warten.

## **Altersstufe 3 = 8-12 Jahre = Grundlagentraining!**

- **Grundlagen**

- **Ziele**

**Allgemeine Ziele**

Laut Statistik hören mit zehn Jahren viele Kinder mit dem Fußballsport auf. Mit 14 weist die Statistik einen weiteren großen zahlenmäßigen Verlust aus.

Es kommt also darauf an, die vorhandenen Kinder und Jugendlichen über Spaß und Begeisterung beim Fußball zu halten und den Konkurrenten Computer, Fernsehen und Co Paroli zu bieten.

Gegenüber der Altersgruppe der Sechs- bis Achtjährigen rückt der Ausbildungsgedanke mehr in den Vordergrund.

Vorhandene Fußball-Grundlagen sollen gefestigt werden, Techniktraining wird systematisch alters- und entwicklungs-, sowie dem Könnensstand der Kinder- und Jugendlichen angemessen, angeboten.

Dabei gilt: Grundsätzlich sollte im E-Bereich das Spiel weiter im Mittelpunkt des Trainings stehen. Mit zunehmendem Alter (D-Jugend) gewinnt kindgemäßes Üben an Bedeutung.

Ob mehr der Ausbildungsgedanke (Prinzip Üben, Talentförderung) oder der spielerische Aspekt (Breitensport) betont wird, hängt insbesondere von dem Entwicklungsstand der Kinder ab.

- **Kinder & Trainer**

**Das Verhältnis zwischen den Kindern und dem Trainer**

Gegenüber dem Grundschulalter verbessert sich fortlaufend mit ca. 8 Jahren insbesondere die Konzentrationsfähigkeit. In der D-Jugend finden wir aufgrund der verbesserten Motorik und dem nach wie vor intensiven Bewegungsdrang optimale Verhältnisse für Bewegungslernen (Techniktraining) vor.

Die Kinder sehen eine Bewegung und können sie auf Antrieb nachmachen. Sie lernen unmittelbar am Vorbild, d. h. Techniken müssen auch exakt demonstriert werden.

Im goldenen Lernalter können und sollten Techniken auch häufiger wiederholt werden, um Bewegungsmuster einzuschleifen. Taktiktraining spielt eher eine untergeordnete Rolle.

**Trainer/Betreuer**

Nach wie vor ist der Kindertrainer geduldiger Freund und Helfer. Neben der Beachtung der Entwicklung des einzelnen Kindes gilt es auch besonders, das Verhalten in einer Gruppe zu lernen. Der Trainer ist Vorbild und lebt ein Miteinander vor.

Um Kindern und Jugendlichen Fußball zu lehren, sind Kenntnisse über Methodik im Technik- und Taktiktraining dringend erforderlich. Die eigene Fußballpraxis als Spieler reicht meistens nicht aus, um den Anforderungen als Ausbilder der Kinder gerecht zu werden.

Seit 2003 bieten alle Landesverbände eine spezifische Ausbildung zum Kinder- und Jugendtraining an. Vielfach kommt die Ausbildung auch zum Verein, die Lehrgänge sind teilnehmerorientiert organisiert. Der Teilnehmer kann Sonderurlaub bekommen oder muss durch die Gestaltung der Lehrgänge kaum eigenen Urlaub nehmen.

## ○ **Prinzipien & Methoden**

### **Kindergerechte Anpassungen des Trainings**

#### **Trainingsprinzipien**

Techniktraining ist erst dann effektiv, wenn häufig wiederholt wird. Wiederholungen dürfen aber nicht langweilig werden. Kurzweiligkeit erreichen wir durch wartezeitenfreies Üben, verbunden mit dem häufigen Gelingen der Übung.

Nach wie vor ist die Spielmethode wichtiger Bestandteil der Trainingsplanung. Kinder sollten immer wieder frei spielen dürfen.

Auch in dieser Altersgruppe wird durch Wettbewerbe jedes Training attraktiv. Damit empfinden die Spieler auch bei häufigen Wiederholungen von Bewegungsabläufen (Technik) oder Spielhandlungen (Taktik) Spaß beim Training.

Unabhängig vom Spielbetrieb sollen im Laufe eines Jahres systematisch Technikscherpunkte auf das Jahr verteilt werden.

Techniktraining hat Vorrang vor Taktiktraining, d. h. bevor der Ball nicht kontrolliert werden kann, der Blick nicht frei ist für die Spielumgebung, macht Taktiktraining, wie etwa das Freilaufen des Partners wenig Sinn, weil dieser ja nicht gesehen wird. Eine gute Ballbeherrschung erleichtert später taktisches Handeln, für das dann weniger Zeit zum Lernen gebraucht wird.

Mit Ausnahme von Lauf- Fangspielen zur Entwicklung der Schnelligkeit sollte ein Konditionstraining ohne Ball nur selten stattfinden. Fußball spielen erlernen die Spieler nur durch Training und Spielen mit dem Ball. Durch Runden laufen bekommt kein Spieler Ballgefühl.

#### **Methoden**

Die Wiederholungsmethode ist neben der Spielmethode die wichtigste Methode im Technik- und auch im Taktiktraining.

In einer Trainingseinheit sollen also nicht viele Bewegungsabläufe oder taktische Handlungen trainiert werden, sondern nur eine Technik, eine taktische Handlung. Jede Trainingseinheit sollte einen Trainingsschwerpunkt haben. Weiter noch, auch in den nachfolgenden Einheiten sollte das Schwerpunktthema wiederholt werden, damit effektiv gelernt wird.

Das Spieljahr von Jugendlichen ist aufgegliedert in vorher geplante Schwerpunktsperioden, die Themenauswahl variiert von Mannschaft zu Mannschaft. Der größere Zeitaufwand für ein Thema hilft nicht nur beim Einschleifen, sondern erlaubt auch mehr Zeit für Details, jede Technik und jede taktische Handlung kann gezielter und intensiver gelernt werden.

Um Langeweile bei den Themenwiederholungen zu vermeiden, werden in den Schwerpunkten Wettbewerbe und Torschusstraining eingebaut, Spaß und Freude



können auch bei der Wiederholungsmethode obenan stehen.

Am Ende eines Schwerpunktes sollte möglichst oft eine Spielform mit kleiner Spieleranzahl stehen, in der das häufiger zur Anwendung kommt, was vorher trainiert worden ist.

## ○ **Inhalte**

### **Trainingsinhalte**

Die Auswahl der Trainingsschwerpunkte hängt stark von der Zielsetzung einer Mannschaft ab. Eine Mannschaft, die sehr leistungsorientiert spielt, wird gezielter an ausgesuchten Techniken oder Taktikinhalten feilen, als eine Mannschaft, die freizeitorientiert ohne Ergebnisdruck agiert, die sich dann weiter an der Spielmethode orientiert.

Grundsätzlich ist festzustellen, dass die Trainingsinhalte Torschuss/ Spannstoß und Dribbling und Täuschungen zu den beliebtesten Inhalten aus der Sicht der Kinder und Jugendlichen gehören.

Der Ergebnisdruck, egal in welcher Klasse, unterdrückt aber mit zunehmendem Alter das freie Ausprobieren von Täuschungen, die dann auch im Trainings- und Wettspielalltag mehr und mehr auf der Strecke bleiben. Fast alle Techniken sollen in den Schwerpunkten mit Torabschluss verbunden werden, der Torabschluss wird somit ohnehin auch genügend gewichtet.

Bleibt die Forderung, den Themenbereich Täuschungen häufiger als Schwerpunktsperiode zu wählen, um Defiziten in diesem Bereich vorzubeugen und den Wünschen der Kinder und Jugendlichen nachzukommen. Die übrigen Technikthemen wie Kopfball, Passtechniken und Ballan- und -mitnahmen werden ebenfalls in Schwerpunktsperioden gezielt und wiederholt trainiert.

Mit ansteigendem Technikniveau macht auch eine taktische Ausbildung immer mehr Sinn. Die Schulung der Spieler im 1-1 kann in dieser Altersgruppe ein besonderer Schwerpunkt sein.

Im 1-1 Angriff sollen die Dribbeltechniken erprobt werden, in der 1-1 Abwehr die Mittel der Abwehrspieler in den verschiedenen Spielfeldzonen vor dem Tor geschult werden.

## ○ **Zu vermeiden.....**

### **Zu vermeiden....**

#### **Ohne Ausbildung Kinder trainieren**

Kinder- und Jugendtraining erfordert mehr Kenntnisse, als einem normalen Fußballer in seiner eigenen Praxis vermittelt worden ist. Kindertraining unterscheidet sich stark vom Training der Erwachsenen. Eine persönliche Fortbildung (Literatur, Internet) oder eine Ausbildung durch die Landesverbände ist unumgänglich.

#### **Training mit langweiligen Wartezeiten**

Die Übungen mit dem Ball sollten so organisiert sein, dass jeder Spieler nicht unnötig auf seinen Versuch warten muss, sondern sofort an der Reihe ist. Zum Beispiel sollte beim Torschusstraining auf mehrere Tore gespielt werden und nicht acht Spieler und mehr in einer Warteschlange stehen.

Technik- und Taktikinhalte sollten in Schwerpunkten/ Schwerpunktsperioden vermittelt werden. Durch Wettbewerbe während der Übungsphasen, Verbindung mit Torabschluss und Anwendung in kleinen Spielen wird ein Training trotz vieler

Wiederholungen attraktiv und kurzweilig.

Fußball lernen geht nur mit dem Spielgerät Ball selbst. Solange bei den Spielern technische oder taktische Defizite vorhanden sind, muss der Ball im Mittelpunkt stehen.

### **Konditionsbolzerei ohne Ball**

Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit können auch mit Ball intensiv trainiert werden. Für ein Konditionstraining mit Ball reichen die eigenen Erfahrungen (Konditionstraining ohne Ball) häufig nicht aus, auch hier steht wieder die Forderung nach Trainerausbildung.

### **Wettspiel 11-11**

Leider spielt die Mehrzahl aller Fußball spielenden Kinder im Wettspielbetrieb 11-11! Die Kinder selbst merken dabei häufig nicht, wie wenig Ballkontakte und Spielhandlungen sie haben. Schließlich spielt der Lieblingsverein in der Bundesliga auch 11-11. Aber auch langjährig tätige Kindertrainer sind nur schwer davon zu überzeugen, dass 11-11 nicht das richtige Spiel ist, um Fußball zu lernen:

- die Wege zum Tor sind zu groß
- die Anzahl der Ballkontakte/Spielhandlungen sind zu gering
- zu wenig Spieler spielen wirklich mit, nur die in Ballnähe spielen (es wird nicht wirklich 11-11 gespielt, sondern immer in Kleingruppen)
- anstatt 22 Kinder könnten allein beim 7-7 2x quer 28 Kinder spielen

Da, wo es organisatorisch machbar ist, sollte in dieser Altersgruppe eher 7-7 als 11-11 gespielt werden.

### **Ergebnisdenken**

Ergebnisdenken verhindert oft die notwendige Ausbildung von Kindern und Jugendlichen.

In der Altersgruppe 8-12 Jahre sollte immer noch die Vielseitigkeit im Vordergrund stehen und die Kinder nicht immer auf der Ergebnis sichernden Position spielen.

Von Spieltag zu Spieltag Training zu planen, um gerade auftretende oder im Hinblick auf das kommende Spiel Fehler zu beheben, verhindert wiederholtes, gezieltes Lernen.

Der Ergebnisdruck und Druck von außen verhindert häufig das freie, kreative Spielen im Nachwuchsfußball. Oftmals macht es Sinn, eine Spielklasse tiefer oben in einer Tabelle mitzuspielen, als gegen den Abstieg zu kämpfen.

Die Spieltaktik wird wie im Erwachsenenfußball Misserfolgs vermeidend ausgerichtet. Zunächst muss hinten die Null stehen, der Überzahlspieler hinten fehlt vorne, um das zu tun, was Spaß und Begeisterung im Kinder- und Jugendfußball ausmacht; Tore schießen.

## **Altersstufe 4 = 12-14 Jahre = Aufbautraining!**

- **Grundlagen**

- **Ziele**

- Allgemeine Ziele**

- Mit 14 weist die Statistik über dem Fußball fernbleibende Jugendliche einen weiteren großen zahlenmäßigen Verlust aus.

- Es kommt also darauf an, die Jugendlichen über Spaß und Begeisterung beim Fußball zu halten und den Konkurrenten Computer, Fernsehen und Co Paroli zu bieten.

- Gegenüber der Entwicklungsstufe Kindertraining rückt der Ausbildungsgedanke in den Vordergrund.

- Vorhandene Fußball-Grundlagen sollen gefestigt werden, Techniktraining und Taktiktraining werden systematisch alters- und entwicklungs-, sowie dem Könnensstand der Jugendlichen angemessen angeboten.

- Die Zielsetzungen im Training in dieser Altersklasse hängt insbesondere auch vom Leistungsstand der Jugendlichen ab. Ein Training mit Leistungsfußballern unterscheidet sich in Inhalt und Methode vom Training mit Breitensportorientierten Jugendlichen. Steht die Talentförderung im Vordergrund, wird individuell und differenziert Training geplant. Beim Training mit Breitensportorientierten Spielern sollten die Jugendlichen ein ihren Bedürfnissen entsprechendes Spielangebot vorfinden.

- **Jugendliche & Trainer**

- Jugendliche 12 bis 14 Jahre**

- C-Jugend (Pubertät)**

- Mit ungefähr 12/13 Jahren verändern sich psychische und physische Bedingungen im menschlichen Körper. Durch die männlichen Geschlechtshormone erfolgt der Gestaltswandel zum Jugendlichen. Muskel- und Längenwachstum setzen ein.

- Im Kraft- und Schnelligkeitsbereich entwickelt sich die männliche Jugend erheblich schneller als die weibliche Jugend. Die Bewegungen der Jugendlichen wirken durch die veränderten Hebelverhältnisse oft unkoordiniert.

- Durch Kraft- und Schnelligkeitszuwachs verschlechtert sich die Technikqualität. Durch ein intensives Techniktraining erfolgt die Anpassung an die neuen Tempoverhältnisse.

- Aus psychologischer Sicht erscheint der Jugendliche oftmals unwillig, trotzig und schwer zu führen. Dieser normale Selbstfindungsprozess muss vom Trainer geduldig akzeptiert werden. Die intellektuelle Entwicklung der Jugendlichen macht es möglich, mehr Spielzusammenhänge aufzuzeigen, Taktiktraining nimmt mehr Spielraum im Training der Jugendlichen ein.

Aufgrund der aufgezeigten psychologischen Besonderheiten der Altersgruppe sollte besonders darauf geachtet werden, dass bei den Jugendlichen keine Langeweile aufkommen kann (siehe Trainingsprinzipien/Methoden).

### **Trainer/Betreuer**

Der zunehmenden Eigenwilligkeit der Kinder und Jugendlichen sollte der Trainer auch weiterhin freundschaftlich begegnen. Die Förderung der individuellen Entwicklung ist besonders zu beachten. Mit viel Geduld und Achtung vor der Entwicklung müssen die Gruppenregeln zum Funktionieren einer Mannschaft überzeugend erklärt werden. Der Trainer ist Vorbild und lebt ein Miteinander vor.

Um Jugendlichen Fußball zu lehren, sind Kenntnisse über Methodik im Technik- und Taktiktraining dringend erforderlich. Die eigene Fußballpraxis als Spieler reicht meistens nicht aus, um den Anforderungen als Ausbilder der Kinder gerecht zu werden. Seit 2003 bieten alle Landesverbände eine spezifische Ausbildung zum Kinder- und Jugendtraining an. Vielfach kommt die Ausbildung auch zum Verein, die Lehrgänge sind teilnehmerorientiert organisiert. Der Teilnehmer kann Sonderurlaub bekommen oder muss durch die Gestaltung der Lehrgänge kaum eigenen Urlaub nehmen.

## ○ **Prinzipien & Methoden**

### **Techniken und Taktiken im Training**

#### **Trainingsprinzipien**

Techniktraining ist erst dann effektiv, wenn häufig wiederholt wird. Wiederholungen dürfen nicht langweilig werden.

Kurzweiligkeit erreichen wir durch wartezeitenfreies Üben, verbunden mit dem häufigen Gelingen der Übung. Auch in dieser Altersgruppe wird durch Wettbewerbe jedes Training attraktiv.

Damit empfinden die Spieler auch bei häufigen Wiederholungen von Bewegungsabläufen (Technik) oder Spielhandlungen (Taktik) Spaß beim Training. Mit Beginn der Pubertät soll stärker als bisher Gymnastik im Aufwärmprogramm oder auch nach einer Belastung berücksichtigt werden. Mit dem Muskel- und Längenwachstum tritt auch die Körperpflege, gezieltes Kräftigen der Rücken- und besonders der Bauchmuskulatur, sowie Dehnung der Muskulatur, in den Vordergrund.

Techniktraining hat Vorrang vor Taktiktraining, d. h. bevor der Ball nicht kontrolliert werden kann, der Blick nicht frei ist für die Spielumgebung, macht Taktiktraining, wie etwa das Freilaufen des Partners wenig Sinn, weil dieser ja nicht gesehen wird. Eine gute Ballbeherrschung erleichtert später taktisches Handeln, für das dann weniger Zeit zum Lernen gebraucht wird.

Bis auf die oben genannte notwendige Gymnastik und Lauf- Fangspielen zur Entwicklung der Schnelligkeit sollte ein Konditionstraining ohne Ball nur selten stattfinden. Fußball spielen erlernen die Spieler nur durch Training mit dem Ball. Durch Runden laufen bekommt kein Spieler Ballgefühl. Der Ball steht auch beim Jugendtraining im Mittelpunkt.

#### **Methoden**

Die Wiederholungsmethode ist die wichtigste Methode im Technik- und auch im Taktiktraining. In einer Trainingseinheit sollen also nicht viele Bewegungsabläufe oder taktische Handlungen trainiert werden, sondern nur eine Technik, eine taktische

Handlung. Jede Trainingseinheit sollte einen Trainingsschwerpunkt haben.

Weiter noch, auch in den nachfolgenden Einheiten sollte das Schwerpunktthema wiederholt werden, damit effektiv gelernt wird. Das Spieljahr von Jugendlichen ist aufgliedert in vorher geplante Schwerpunktsperioden, die Themenauswahl variiert von Mannschaft zu Mannschaft.

Der größere Zeitaufwand für ein Thema hilft nicht nur beim Einschleifen, sondern erlaubt auch mehr Zeit für Details, jede Technik und jede taktische Handlung kann gezielter und intensiver gelernt werden. Um Langeweile bei den Themenwiederholungen zu vermeiden, werden in den Schwerpunkten Wettbewerbe und Torschusstraining eingebaut, Spaß und Freude können auch bei der Wiederholungsmethode obenan stehen.

Am Ende eines Schwerpunktes sollte möglichst oft eine Spielform mit kleiner Spieleranzahl stehen, in der das häufiger zur Anwendung kommt, was vorher trainiert worden ist.

## o **Inhalte**

### **Trainingsinhalte**

Die Auswahl der Trainingsschwerpunkte hängt stark von der Zielsetzung einer Mannschaft ab.

Eine Mannschaft, die sehr leistungsorientiert spielt, wird gezielter an ausgesuchten Techniken oder Taktikinhalten feilen, als eine Mannschaft, die freizeitorientiert ohne Ergebnisdruck agiert, die sich dann weiter an der Spielmethode orientiert.

Grundsätzlich ist festzustellen, dass die Trainingsinhalte Torschuss/ Spannstoß und Dribbling und Täuschungen zu den beliebtesten Inhalten aus der Sicht der Kinder und Jugendlichen gehören.

Der Ergebnisdruck, egal in welcher Klasse, unterdrückt aber mit zunehmendem Alter das freie Ausprobieren von Täuschungen, die dann auch im Trainings- und Wettspielalltag mehr und mehr auf der Strecke bleiben. Fast alle Techniken sollen in den Schwerpunkten mit Torabschluss verbunden werden, der Torabschluss wird somit ohnehin auch genügend gewichtet. Bleibt die Forderung, den Themenbereich Täuschungen häufiger als Schwerpunktsperiode zu wählen, um Defiziten in diesem Bereich vorzubeugen und den Wünschen der Kinder und Jugendlichen nachzukommen.

Die übrigen Technikthemen wie Kopfball, Passtechniken und Ballan- und -mitnahmen werden ebenfalls in Schwerpunktsperioden gezielt und wiederholt trainiert. Mit ansteigendem Technikniveau macht auch eine taktische Ausbildung immer mehr Sinn. Im 1:1- Angriff sollen die Dribbeltechniken erprobt werden sowie in der 1:1- Abwehr die Mittel der Abwehrspieler in den verschiedenen Spielfeldzonen vor dem Tor geschult werden. Auch hier gilt es, Schwerpunkte zu setzen, gleichartige Zweikämpfe zu wiederholen, um effektiv zu lernen.

Eine gute Technik erleichtert besonders im Bereich Gruppentaktik Angriff den Lernfortschritt. Anbieten und Freilaufen, Lösen vom Mann und bei den Möglichkeiten des Zusammenspiels wie Doppelpass und Hinterlaufen hilft eine bereits vorhandene gute Spielübersicht mit dem Beherrschen des Balles. Der Trainer entscheidet also je nach Technikniveau über die Verteilung der Schwerpunkte Technik und Taktik.

Mit C-Jugendlichen können ebenfalls die Grundlagen des ballorientierten Abwehrens zu zweit trainiert werden (Gruppentaktik Abwehr), die zu den modernen Spielsystemen im Fußball hinführen.

- **Zu vermeiden.....**

**Zu vermeiden....****Ohne Ausbildung Kinder trainieren**

Kinder- und Jugendtraining erfordert mehr Kenntnisse, als einem normalen Fußballer in seiner eigenen Praxis vermittelt worden ist.

Jugendtraining unterscheidet sich stark vom Training der Erwachsenen. Eine persönliche Fortbildung (Literatur, Internet) oder eine Ausbildung durch die Landesverbände ist unumgänglich.

**Langweiliges Training mit Wartezeiten**

Die Übungen mit dem Ball sollten so organisiert sein, dass jeder Spieler nicht unnötig auf seinen Versuch warten muss, sondern sofort an der Reihe ist. Zum Beispiel sollten beim Torschusstraining auf mehrere Tore gespielt werden und nicht 8 Spieler und mehr in einer Warteschlange stehen. Technik- und Taktikinhalte sollten in Schwerpunkten/ Schwerpunktsperioden vermittelt werden.

Durch Wettbewerbe während der Übungsphasen, Verbindung mit Torabschluss und Anwendung in kleinen Spielen, wird ein Training trotz vieler Wiederholungen attraktiv und kurzweilig. Fußball lernen geht nur mit dem Spielgerät Ball selbst. Solange bei den Spielern technische oder taktische Defizite vorhanden sind, muss der Ball im Mittelpunkt stehen.

**Isoliertes Konditionstraining wie im Erwachsenenfußball**

Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit können auch mit Ball intensiv trainiert werden. Für ein Konditionstraining mit Ball reichen die eigenen Erfahrungen (Konditionstraining ohne Ball) häufig nicht aus, auch hier steht wieder die Forderung nach Trainerausbildung.

**Ergebnisdenken im Vordergrund**

Ergebnisdenken verhindert oft die notwendige Ausbildung von Kindern und Jugendlichen. Auch in der Altersgruppe 12-14 Jahre sollte immer noch Vielseitigkeit im Vordergrund stehen und Jugendliche nicht immer auf der ergebnissichernden Position spielen.

Von Spieltag zu Spieltag Training zu planen, um gerade auftretende oder im Hinblick auf das kommende Spiel Fehler zu beheben, verhindert wiederholtes, gezieltes Lernen. Der Ergebnisdruck und Druck von außen verhindert häufig das freie, kreative Spielen im Nachwuchsfußball. Oftmals macht es Sinn, eine Spielklasse tiefer oben in einer Tabelle mitzuspielen, als gegen den Abstieg zu kämpfen.

Die Spieltaktik wird wie im Erwachsenenfußball leider oft misserfolgsvermeidend ausgerichtet. Zunächst muss hinten die Null stehen, der Überzahlspieler hinten fehlt vorne, um das zu tun, was Spaß und Begeisterung im Kinder- und Jugendfußball ausmacht; Tore schießen.

## **Altersstufe 5 = 14-18 Jahre = Leistungstraining!**

- **Grundlagen**

- **Ziele**

### **Allgemeine Ziele**

Aus Sicht des Sportvereins ist es in der heutigen Zeit wichtig, die Jugendmannschaften durchgängig bis zum Erwachsenenbereich zu besetzen.

Das ist in vielen kleinen Vereinen nicht mehr selbstverständlich. Zum anderen ist gerade die Zielgruppe 14-18 Jahre wichtig, um den Fortbestand des Vereinslebens zu unterstützen.

Aus dieser Altersgruppe ist abzusehen, welcher Spieler in der ersten Mannschaft eines Vereins spielen kann, wer in die Reserve geht oder in der Freizeitabteilung spielt.

Einige Jugendliche können früher oder später für Trainertätigkeiten im eigenen Nachwuchsbereich (Kindertraining) gewonnen werden. Aus Sicht der Jugendlichen steht die Persönlichkeitsentwicklung innerhalb einer Fußballgemeinschaft, das Anschlussmotiv Freunde finden und gemeinsame Aktivitäten auch außerhalb des Vereins zu starten, im Vordergrund.

Viele leistungsorientierte Jugendliche wollen auch leistungsmäßig Fußball spielen und hoffen im Verein durch ihren Trainer Hilfestellung für ihre persönliche Weiterentwicklung zu bekommen. Je nach Zusammensetzung einer Mannschaft überwiegt in der einen Mannschaft die soziale Komponente, in der anderen Mannschaft das Leistungsmotiv, der Mischung gerecht zu werden, ist häufig eine schwierige Aufgabe des Trainers und des Vereins.

- **Jugendliche & Trainer**

Das Verhältnis zwischen den Jugendlichen und dem Trainer

In der Altersgruppe 14-16 Jahre findet der Trainer mit dem zweiten günstigen motorischen Lernalter gute Voraussetzungen, um Techniken zu verbessern. Mit zunehmendem Alter wird der Jugendliche auch psychisch reifer und zugänglicher.

Er setzt sich kritisch mit seiner Umgebung auseinander und ist in der Lage selbständig mit Problemstellungen umzugehen. Er kann mit Hilfe des Trainers seine Motive, Fußball zu spielen, erkennen, auswerten und für die Zukunft in die gewünschte Richtung lenken.

### **Trainer/Betreuer**

Besonders in dieser Altersgruppe ist der Trainer als ausgebildeter Fußballexperte gefragt. Der Trainer wird kritisch bewertet, ob sein Fachwissen und seine Führungsqualitäten für die betroffene Jugendmannschaft ausreichen.

Die Aufgaben des Trainers sind vielfältig. Er muss versuchen, in der wenigen Zeit, die er mit der Mannschaft hat, einerseits den Mannschaftsbildungsprozess im sportlichen

und pädagogischen Bereich bewältigen, andererseits muss er unterschiedlichen, individuellen Typen in einer Mannschaft gerecht werden. Der Trainer steckt im dauernden Zwiespalt, Mannschaftstrainer, gleichzeitig aber auch individueller Förderer des Einzelspielers zu sein.

In jedem Fall sollte der Trainer die Vorteile der reiferen Jugend nutzen und Eigeninitiative und Selbstständigkeit durch Mitbeteiligung der Jugendlichen an den oben genannten Aufgaben fördern. Er sollte individuell Stärken und Schwächen der Jugendlichen herausfinden und gemeinsam mit ihnen verbessern. Die Forderung nach Gemeinsamkeit setzt einen partnerschaftlichen Führungsstil voraus.

## ○ **Prinzipien & Methoden**

### **Die Betreuung im Training**

#### **Trainingsprinzipien**

Wie in anderen Altersgruppen auch steht der Ball im Mittelpunkt des Trainings. Das Training vermittelt Jugendlichen nur dann Spaß, wenn die Übungen angemessen gestaltet sind und Erfolgserlebnisse bieten.

Je nach Entwicklungsstand der Mannschaft stehen technische, taktische oder konditionelle Inhalte im Vordergrund. Nach Möglichkeit sollte der Trainer häufig differenziert in Gruppen trainieren, um der Forderung nach Individualität gerecht zu werden.

In dieser Altersgruppe greift zwar auch das Prinzip Training aus Einsicht, dennoch spielt der Spaßfaktor in der heutigen Zeit der Wohlstandsgesellschaft eine große Rolle. Wird der Fußball für Jugendliche nicht attraktiv angeboten, hören sie auf und wenden sich für sie attraktiveren Angeboten zu. Fußball ist für Jugendliche schon lange kein Selbstläufer mehr. Gemeinsame Spaßerlebnisse und individuelle Betreuung sind wichtige Prinzipien im Jugendtraining.

#### **Methoden**

Fußball lernen durch Schwerpunktsetzung spielt für jeden Jugendlichen, ob Talent oder Freizeitfußballspieler, eine große Rolle. Nur durch ständige Wiederholungen bekommt der weniger talentierte Spieler Ballgefühl, lernt der Leistungsfußballer auch im Tempo einen sicheren Umgang mit dem Ball.

Häufige Wettkämpfe bereiten jedem Spieler Spaß. Viele Spiele in Kleingruppen erhöhen die Anzahl der Spielhandlungen und auch die Motivation der Spieler.

## ○ **Inhalte**

### **Trainingsinhalte**

Die Trainingsinhalte richten sich sehr stark nach dem Entwicklungsstand der Mannschaft, ihrer Perspektive und auch den Zielen von einzelnen Spielern.

Bei einer eher freizeitorientierten Mannschaft sollte ein attraktives Techniktraining dominieren. Eine leistungsorientierte Mannschaft trainiert im Technik- und Taktikbereich unter Wettkampfbedingungen, die konditionelle Belastung wird innerhalb des technisch-taktischen Trainings gesteuert.

Je leistungsorientierter eine Mannschaft spielt, je mehr spielt auch die individuelle Förderung im Jugendtraining eine große Rolle. Die ausgewählten individuellen



Trainingsinhalte sind abhängig vom Spielertypen, seinen Stärken und Schwächen. Letztendlich lernen die Spieler auch in einem mannschaftstaktischen Konzept, sie sollen jedoch viele verschiedene Konzepte spielen lernen. Erfahrungsgemäß sollten vor den mannschaftstaktischen Inhalten das Spielverständnis in Kleingruppen geschult werden (gruppentaktisches Training in Angriff und Abwehr).

○ **Zu vermeiden.....**

**Zu vermeiden....**

**Konditionsbolzerei ohne Ball**

Fußball lernen steht auch für diese Altersgruppe im Vordergrund. Die Betonung der Konditionsarbeit ohne Ball, wie häufig im Erwachsenenbereich zu beobachten ist, ist auch für A-Jugendliche nicht sinnvoll.

Beispielsweise kann ein Ausdauertraining in der Vorbereitungsphase auf eine Saison sehr gut mit Techniktraining und Einschleifen von Techniken im Rundlaufprinzip verbunden werden.

**Einmal in der Woche „Konditionstag“**

Auch die Wochenplanung mit einem "Konditionstag" sollte überdacht werden. Abgesehen davon, dass die wenigsten Jugendlichen Spaß an der "Schleiferei" haben, sind hohe Belastungen auch mit technisch-taktischen Übungen und wettkampfgemäßer Gestaltung sinnvoller und in jedem Fall motivierender.

**Planung nur von Woche zu Woche**

Die B- und A- Jugendzeit ist eine wichtige Vorbereitungszeit auf den Erwachsenenfußball. Unabhängig von zu erzielenden Mannschaftsergebnissen sollte jeder Jugendliche individuell seine Stärken ausprägen und seine Schwächen ausmerzen können. Eine Umsetzung ist nur langfristig und jahresübergreifend möglich und sicher gar nicht bei einer Planung von Woche zu Woche.

***Wichtige Erkenntnis aus den abgestimmten aufeinanderfolgenden Lernstufen sollte die Erkenntnis sein:***

***Beim SGV Murr wird der langfristige Ausbildungsgedanke mehr Bedeutung haben und jeder verantwortliche Trainer seiner Altersstufe sollte darauf achten nicht - "sein eigenes Süppchen kochen".***

**Viel Erfolg – bei der Umsetzung dieses SGV-Konzeptes wünscht der SGV - Jugendfußball**

