



Altersstufe 1    5-8 Jahre    (Bambinis –F-.Jugend)  
Basistraining

## Ziele des Grundlagentrainings:

- Freude am Fußballspielen mit allen balltechnischen Spielen (Fangen, Abwerfen,...)
- Fußballspielen -Lernen- durch kleine Fußballspiele – Straßenfußball im Verein !
- Spielerisches Kennenlernen der Grundtechniken (Dribbeln, Passen, Ballkontrolle....)
- Vermitteln einfacher “taktischer” Tipps, die beim Tore schießen, Tore verhindern, helfen!
- Motivation zur Bewegung durch vielseitige sportliche Aktivitäten

## Trainingsbausteine:

- |  |            |
|--|------------|
| -Vielseitiges Laufen und Bewegen   | <b>15%</b> |
| -Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball (Ballgewinnspiele, Fangspiele , ...)   | <b>15%</b> |
| -Spielerisches Kennenlernen der Basistechniken (Dribbling, Torschuss, Pass, ...) | <b>20%</b> |
| -Freies Fußballspielen in kleinen Teams (Heidelberger Ballschule)                | <b>50%</b> |



Altersstufe 2    8-10 Jahre    (E-Jugend)  
Grundlagentraining

## Ziele des Grundlagentrainings:

- Das “goldene Lernalter” beginnt! Es umfasst das Alter zwischen 9-13 Jahren
- Die Freude am Fußballspiel ist oberstes Gebot, spielerisches Lernen mit kleinen Feldern und Teams
- es gilt die Geschicklichkeit im Umgang mit dem Ball zu fördern und zu “verschnellern...”
- Vermittlung anspruchsvolleren Techniken mit anschließender spielerischen Umsetzung im Kleinspielfeld
- Individuelle fußballerische Eigenschaft erkennen und fördern (koordinatives Training einbauen)
- Erlernen der besseren Aufteilung und Orientierung im Raum

## Trainingsbausteine:

- abwechslungsreiche sportliche Aktivitäten (meist in Warmmachspielen bzw. Wettbewerben) **10%**
- vielseitige Übungen/Spiele mit dem Ball, Förderung fußballspezifischer Geschicklichkeit **20%**
- kindgerechte Technikübungen zum spielerischen Erlernen von Dribbling, Torschuss, Pass, Finten **30%**
- Kleinfeldspiele (z.B. Horst Wein) zur Förderung der Anwendung erlernter Techniken im Spiel **40%**



Altersstufe 3    10-12 Jahre    (D-Jugend)  
Grundlagentraining

## Ziele des Grundlagentrainings:

- Das "goldene Lernalter" geschickt durch gezielte Technikschiilung ausbauen und im Spiel anwenden
- Die Freude am Fußballspiel ist oberstes Gebot zur Entwicklung der Kreativität
- gezieltes Training der Basis-/Grundlagentechniken in wechselnden Situationen
- Schulung/Vertiefung Individualtaktischer Abläufe in Offensive und Defensive
- Erlernen erster gruppentaktischer Grundlagen für das Spielen in und mit Räumen
- Schulung koordinativer Trainingsinhalte - abläufe

## Trainingsbausteine:

- Systematische fußballspezifische Konditionsschiilung (z. B. Aufwärmen unbedingt mit Ball) **20%**
- Schwerpunktspiele (gezielte Regeln/Aufgaben zur Anwendung erlernter Techniken) u. freies Spiel **40%**
- bereits erlernte Techniken erweitern, verbessern und stärken **20%**
- Individual-/Gruppentaktik (Schwerpunkt 1 geg 1 mit/gegen den Ball, Grundlagen im Spiel mit Ball) **20%**



Altersstufe 4    12-14 Jahre    (C-Jugend)

**Beginn Leistungstraining**

## **Ziele des Leistungstrainings:**

- Die Freude am Fußballspiel stabilisieren, dennoch Ernsthaftigkeit und Leistungswillen einfordern
- Vermittlung "Dynamischer Techniken" unter Zeit-/ Gegnerdruck -Erlernen >Trainieren>Verbessern
- Individuelle Vorbereitung auf spezielle Anforderungen verschiedener Positionen
- Vertiefung Individual-/Gruppentaktik in Offensive und Defensive
- Aufbau einer umfassenden fußballspezifischen Fitness
- Förderung persönlicher Verantwortung

## **Trainingsbausteine:**

- Systematische fußballspezifische Konditionsschulung (z. B. Aufwärmen unbedingt mit Ball) **20%**
- Fußballspiele mit Schwerpunkten (z.B. ballorientiertes Spiel defensiv/offensiv) und freies Spiel **40%**
- Individual-, Gruppentaktik weiterentwickeln und Vermittlung mannschaftstaktischer Grundlagen **20%**
- positionsspezifisches Techniktraining **20%**



Altersstufe 5    14-18 Jahre    (B/A-Jugend)

Leistungstraining

## Ziele des Leistungstraining:

- Ernsthaftigkeit, Leistungswillen und Freude am Fußballspielen vermitteln
- "Dynamische Techniken" -Erlernen >Trainieren>Verbessern
- Exakte Abläufe mit Tempo, sowie unter Zeit- Gegnerdruck einfordern>fördern
- individuelle Vorbereitung auf spezielle Anforderungen verschiedener Positionen eingehen
- Perfektionierung taktischer Abläufe in der Gruppe und Stabilisierung im Team
- Individuelle Stabilisierung einer umfassenden Fitness

## Trainingsbausteine:

- Systematische fussballspezifische Konditionsschulung – **20%**
- Fußballspiele mit Schwerpunkten (BOS, Mannschaftstaktik ...) – **40%**
- Positionsspezifisches Techniktraining – **20%**
- Gruppen- und Mannschaftstaktik **20%**