

Jugendkonzept

TuS Egge Schwaney

FC Neuenheerse Herbram



JSG Egge – Gemeinsam Jugend bewegen

November 2016



Inhalt

Leitgedanken und Verhaltensregeln	3
Verhaltensregeln für Trainer und Betreuer.....	3
Verhaltensregeln für Eltern	4
Verhaltensregeln für Spieler	4
Sportliche Zielsetzungen	5
Kinderfußball (Minis – E-Jugend)	5
Jugendfußball (D – A-Jugend).....	5
Hochmelden von Spielern	5
Organisatorisches.....	6
Ausleihen von Spielern.....	6
Freundschaftsspiele und Spielverlegungen.....	6
Saisonplanung	6
Treffen und Austausch Trainer, Betreuer und Jugendobmänner	6
Ausbildung von Trainern und Betreuern.....	7
Ausbildungsschwerpunkte in den einzelnen Altersklassen.....	8
G-Junioren (Minis).....	8
F-Junioren.....	9
E-Junioren.....	10
D-Junioren	11
C-Jugend	13
B- und A-Jugend	15



Leitgedanken und Verhaltensregeln

Der TuS Egge Schwaney und FC Neuenheerse Herbram haben sich entschieden, ein Konzept für die Ausbildung von Kindern und Jugendlichen zu erfolgreichen Fußballspielern und Fußballspielerinnen und Förderung von starken Persönlichkeiten zu erarbeiten.

Ziel ist es, einen Rahmen für ein sportliches und soziales Miteinander zu schaffen, in dem sich jeder wohlfühlt. Das Konzept formuliert die Voraussetzungen, Aufgaben und Verpflichtungen dafür, dass die Jugendarbeit in allen Altersklassen gelingt. Es bezieht alle am Fußballleben Beteiligten (Vorstand, Trainer und Trainerinnen, Betreuer und Betreuerinnen, Eltern und Spieler und Spielerinnen) mit ein, zur Unterstützung und Gestaltung eines begeisternden und lebendigen Fußballs in den Vereinen der JSG Egge.

Anmerkung: im weiteren Konzept wird der Einfachheit halber nur die männliche Form Spieler, Trainer, Betreuer benutzt. Gemeint sind aber immer sowohl weibliche als auch männliche Personen.

Unsere Fußballmannschaften stehen Woche für Woche im Rampenlicht und repräsentieren die Vereine sowie die Ortschaften selbst. Unser Verhalten auf unseren Sportanlagen sowie unser Auftreten bei Gastspielen wird in Breite registriert und ist maßgeblich verantwortlich für unser Ansehen in der Öffentlichkeit. Für unsere Spieler und den Ausbau der Jugendabteilung ist es wichtig anerkannt und geschätzt zu werden.

Die folgenden Leitgedanken und Verhaltensregeln sind Grundvoraussetzung für ein sportlich, faires Miteinander auf und neben dem Fußballplatz.

- Wir gehen respektvoll miteinander um: Kinder, Jugendliche, Trainer, Betreuer und Eltern – alle werden akzeptiert und respektiert.
- Wir pflegen einen offenen, ehrlichen Umgang.
- Wir sind verlässlich und hilfsbereit.
- Wir sind fair - gegenüber Mitspieler, Gegenspieler und Schiedsrichter.
- Wir pflegen einen freundlichen Umgangston.
- Wir achten das Eigentum des Vereins.
- Wir entsorgen unseren Müll und verlassen die Kabinen ordentlich.

- **Wir sind ein Team: wir gewinnen und verlieren gemeinsam!**
- **Erlebnis kommt vor Ergebnis!**

Verhaltensregeln für Trainer und Betreuer

Trainer und Betreuer, die sich in ihrer Freizeit ehrenamtlich engagieren, sind das Rückgrat der Jugendarbeit.

Sie fördern und fordern die Kinder und Jugendlichen im Fußballspiel, organisieren den Ablauf von Training und Wettkampf und sind gleichzeitig wichtige Bezugspersonen.

Trainer und Betreuer sind wichtige Vorbilder im sozialen Miteinander.

- Trainer und Betreuer sind pünktlich, zuverlässig und gut vorbereitet.
- Trainer und Betreuer verzichten auf Schimpfwörter. Sie sprechen Mut zu, üben sachlich und konstruktiv Kritik an den eigenen Spielern.
- Trainer und Betreuer behandeln alle Spieler gleich, gerecht und fair, unabhängig von ihren fußballerischen Qualitäten.



- Trainer und Betreuer achten das Fair Play, insbesondere auch gegenüber Gegner und Schiedsrichter. Sie beschimpfen und beleidigen Gegner und Schiedsrichter nicht. Sie bemühen sich, dass Konflikte nicht eskalieren.
- Trainer und Betreuer achten darauf, dass die Kabinen – auch beim Auswärtsspiel – sauber verlassen werden.

Verhaltensregeln für Eltern

Ohne Eltern, die als Fahrer, Helfer bei Veranstaltungen usw. ihre Unterstützung einbringen, geht es nicht. Genau wie Trainer und Betreuer sind auch Eltern Vorbilder und beeinflussen durch ihr Verhalten, wie Kinder mit Erfolgen aber auch Enttäuschungen zurechtkommen.

Als Vorbilder und für eine gute Zusammenarbeit mit den Trainern und Betreuern sind uns folgende Dinge wichtig.

- Die Eltern sorgen dafür, dass ihr Kind pünktlich am Treffpunkt ist.
- Falls ein Kind nicht am Training bzw. Spiel teilnehmen kann, sagen die Eltern beim Trainer rechtzeitig ab.
- Die Eltern akzeptieren die Entscheidungen des Trainers vor, während und nach dem Spiel.
- Die Eltern halten entsprechend der Vorgaben des FLVW ausreichend Abstand vom Spielfeldrand.
- Sie halten Abstand vom Trainer. Die Eltern „beraten“ den Trainer nicht und „coachen“ nicht die eigenen Kinder.
- Die Eltern feuern an, meckern aber nicht. Sie kritisieren nicht lauthals Gegner oder Schiedsrichter!
- Die Eltern sind Vorbilder. Daher gilt: Kein Alkohol und kein Rauchen auf dem Spielfeld bzw. direkt am Spielfeldrand während Training und Spiel.

Verhaltensregeln für Spieler

Für eine gute Fußballmannschaft sind Teamwork, Zusammenhalt, Vertrauen und Zuverlässigkeit wichtige Voraussetzungen. Insbesondere gilt:

- Falls ein Spieler nicht am Training bzw. Spiel teilnehmen kann, sagt er beim Trainer rechtzeitig ab.

Eine Mannschaft besteht aus mehr als den 7, 9 oder 11 Spielern, die gerade auf dem Platz stehen. Auch nicht im Einsatz befindliche Spieler repräsentieren die Mannschaft und den Verein.

- Ersatzspieler und verletzte Spieler unterstützen die eigene Mannschaft und feuern sie an.
- Sie meckern und beleidigen nicht lauthals Gegner oder Schiedsrichter.



Sportliche Zielsetzungen

Die übergeordnete sportliche Zielsetzung lautet, lückenlos in allen Altersklassen – von den Minis bis zur A-Jugend – eine Mannschaft zu stellen, und somit Kindern und Jugendlichen durchgehend die Möglichkeit zum Fußballspielen in Schwaney, Neuenheerse bzw. der heimischen Jugendspielgemeinschaft zu geben und gut ausgebildeten Nachwuchs für die Senioren heranzuziehen.

Kinderfußball (Minis – E-Jugend)

Bei den Minis und in der F-Jugend, soweit möglich auch in der E-Jugend, ist das Ziel des TuS Egge und des FC Neuenheerse Herbram eigenständig Mannschaften zu stellen.

Im Kinderfußball werden die Mannschaften, soweit möglich, Jahrgangsorientiert eingeteilt, d.h. nach Alter und noch nicht nach Leistung.

Sollten die Kadergrößen stark unterschiedlich sein, so dass eine Jahrgangsorientierte Aufteilung nicht möglich ist, dann erfolgt Aufteilung der Mannschaften durch Abstimmung der Trainer untereinander. Orientierung sollte hier das Alter sein.

Ein zentraler Grundsatz im Kinderfußball lautet: Erlebnis kommt vor Ergebnis!

Zuhause im Garten immer voll dabei, aber auf dem Platz im Trikot noch schüchtern; echte Freude und Torjubel wie aus dem Fernsehen, auch wenn es sich „nur“ um den Ehrentreffer handelt; lautstarke Begrüßung vor dem Spiel, und eindeutig lauter als der Gegner bei der Verabschiedung – obwohl das Spiel gerade deutlich verloren wurde.

Das gibt es nur bei den Kleinen. Fußball ist für Kinder ein Erlebnis. Dazu gehören Lob für gelungene Aktionen, Ermutigung und aufmunternde Worte, wenn mal etwas nicht geklappt hat. Der Spaß und die Freude am Spiel und der Gemeinschaft sollen im Vordergrund stehen. Und alle Kinder sollen möglichst gleichmäßige Spielzeit bekommen und somit ausreichend Gelegenheit, Fußball zu erleben.

Jugendfußball (D – A-Jugend)

Ab der D-Jugend arbeiten der TuS Egge Schwaney und der FC Neuenheerse Herbram sowie ab der C-Jugend der FC Dahl Dörenhagen als Jugendspielgemeinschaft Egge (JSG Egge) zusammen, um sicherzustellen, dass in allen Jugenden eine Mannschaft gestellt werden kann.

Ab der D-Jugend erfolgt die Aufteilung der Mannschaften nicht mehr nach Jahrgang sondern Leistungsstärke. Aber es gilt weiterhin, dass eine Mannschaft aus mehr als den 7, 9 oder 11 Spielern, die gerade auf dem Platz stehen, besteht. Trotz unterschiedlicher fußballerischer Fähigkeiten und Spielstärke, trotz teils deutlich unterschiedlicher körperlicher Entwicklung und trotz des im Jugendfußball bereits vorhandenen Leistungsgedankens wollen wir alle Spieler weiterentwickeln, jedem Spieler ausreichend Spielzeit geben und jedem Spieler klar machen, dass er Teil der Mannschaft ist.

Hochmelden von Spielern

Grundsätzlich, das heißt sowohl im Bereich Kinder und Jugendfußball, gilt, dass die Spieler in der ihrem Alter entsprechenden Jugend spielen sollen.

Das Hochmelden und Hochziehen von Spielern, z.B. ein B-Jugend Spieler trainiert und spielt dauerhaft in der A-Jugend, soll nur erfolgen, um lückenlos in allen Altersklassen eine Mannschaft stellen zu können oder ungleiche Kadergrößen auszugleichen, um allen Kindern und Jugendlichen ausreichend Spielzeit zu gewähren.



Das Hochmelden von Spielern erfolgt nur nach Abstimmung mit Jugendobmann und allen beteiligten Trainern.

Organisatorisches

Ausleihen von Spielern

Das Ausleihen von Spielern innerhalb der Saison, z.B. ein D2-Jugend Spieler spielt am Wochenende (zusätzlich) in der D1, erfolgt in der Regel nur bei Personalnot.

Soll ein Spieler ausgeliehen werden, wird wie folgt vorgegangen:

- Trainer der anfordernden Mannschaft fragt bei Trainer der abgebenden Mannschaft an.
- Bis E-Jugend erfolgt zusätzlich Nachfrage bei Eltern. Ab D-Jugend sollte Nachfrage bei den betroffenen Kindern reichen. Die Kinder sind durch den anfragenden Trainer darauf hinzuweisen, ihre Eltern zu informieren bzw. bei ihren Eltern nachzufragen.

Anmerkung: Das Thema Ausleihen von Spielern sollte bei einem Elternabend vor der Saison angesprochen werden.

Freundschaftsspiele und Spielverlegungen

Freundschafts- und Trainingsspiele sollen grundsätzlich im DFB Net angemeldet werden.

Falls ein Freundschafts- oder Trainingsspiel in der Woche angesetzt oder ein Meisterschaftsspiel auf einen Termin in der Woche verlegt werden soll, so stimmt sich der verantwortliche Trainer mit den Trainern der Mannschaften, die zum geplanten Zeitpunkt Training haben, *vor* der Spielansetzung bzw. Spielverlegung ab. Eine reine Info der betroffenen Trainer und Mannschaften reicht nicht aus.

Saisonplanung

- Januar: Start Planung für die Folgesaison
 - Ermittlung voraussichtliche Kadergrößen für die Folgesaison
 - Trainer und Betreuer liefern aktuelle Spielerlisten: Zieltermin Ende Januar
- Februar: Treffen Trainer, Betreuer und Jugendobmänner
 - Ermittlung voraussichtliche Anzahl Mannschaften auf Basis der aktuellen Spielerlisten und voraussichtlichen Kadergrößen
 - Abfrage Trainer und Betreuer für die Folgesaison. Wer steht weiter zur Verfügung, wer hört auf?
 - Frühzeitige Identifikation von Handlungsbedarf. Wo fehlen Trainer und Betreuer? Wo fehlen ggfs. Spieler? Wo müssen ggfs. Spieler hochgemeldet werden?
- März/April:
 - Festlegung Anzahl Mannschaften sowie Rekrutierung und Festlegung von Trainern und Betreuern für die einzelnen Mannschaften
 - Info / Abstimmung: In welchem Sportkreis werden die Mannschaften der JSG gemeldet
- April/Mai: Abstimmungsmeetings zwischen Trainern und Betreuern eines Jahrgangs zu Zusammenarbeit, Kaderaufteilung etc.
- Juni: Platzbelegung, Abstimmung Trainingszeiten und Anstoßzeiten für die Heimspiele

Treffen und Austausch Trainer, Betreuer und Jugendobmänner

Rahmenterminplan für Treffen und Austausch zwischen Trainer, Betreuern und Jugendobmännern

- August: Austausch Trainer, Betreuer und Jugendobmänner zu Saisonbeginn



- Oktober: Austausch Trainer, Betreuer und Jugendobmänner
- November: Austausch Trainer und Betreuer gegen Ende der Hinserie, Planung Hallensaison und Abstimmung Hallenzeiten
- Februar: Austausch Trainer, Betreuer und Jugendobmänner vor Beginn der Rückserie sowie Beginn der Planung für Folgesaison
- April: Treffen Trainer, Betreuer und Jugendobmänner zur Planung der Folgesaison
- Juni: Treffen zur Abstimmung von Trainingszeiten und –orten sowie Anstoßzeiten für die Heimspiele

Ausbildung von Trainern und Betreuern

Der TuS Egge fördert die Trainerausbildung und übernimmt die Kosten für Trainerausbildung.

Der Verein und die Teilnehmer zahlen jeweils 50% der Kosten für den Trainerschein. Danach erfolgt eine anteilige Rückzahlung über 4 Jahre in gleichen Anteilen beim B-Schein, über 2 Jahre in gleichen Anteilen beim C-Schein an den Teilnehmer, wenn dieser eine Trainertätigkeit beim TuS Egge Schwaney übernimmt. Somit wird der Schein zu 100% durch den Verein finanziert. Das Trainer und Betreuergeld wird dann ebenfalls gewährt.



Ausbildungsschwerpunkte in den einzelnen Altersklassen

Grundsätzlich wird in allen Altersklassen ein altersentsprechendes Training angeboten. Die entwicklungsspezifischen Kompetenzen finden in der Trainingsplanung und –organisation Berücksichtigung.

G-Junioren (Minis)

Was wollen, was können sie?

Bewegungsmerkmale

- Haben einen großen Bewegungs- und Spieltrieb
- Verfügen über eine hohe Beweglichkeit
- Verfügen über eine kurze Kraftausdauer
- Haben eine schwach ausgebildete Muskulatur
- Verfügen über geringe koordinative Fähigkeiten
- ➔ Daher vielseitige, spielerische Bewegungsangebote in jedem Training!

Persönlichkeitsmerkmale

- Sind neugierig
- Sind phantasievoll
- Verfügen über kurze Konzentrationsphasen
- Benötigen Förderung von Teamspiel, Teamgeist
- Benötigen Orientierung und Vorbilder
- ➔ Trainer ist eine wichtige Bezugsperson!

Ziele der Altersklasse

- Spaß und Freude am Fußballspielen erleben
- Training wenig fußballspezifisch: Ballgewöhnung
- Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten und der allgemeinen Motorik steht im Vordergrund
- Kinder an den Ball gewöhnen
- Eigene Bedürfnisse und Wünsche ansprechen
- Das eigene Leistungsvermögen erproben und dabei Selbstvertrauen aufbauen
- Die Persönlichkeit ganzheitlich fördern



F-Junioren

Was wollen, was können sie?

Bewegungsmerkmale

- Haben einen großen Bewegungs- und Spieldrang
- Verfügen über kurze Ausdauerphasen
- Verfügen über eine hohe Beweglichkeit
- Verfügen über geringe Kraftausdauer
- Verfügen über geringe koordinative Fähigkeiten
- (Generell kaum Unterschiede zu Minis)

Persönlichkeitsmerkmale

- Ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
- Verfügen über kurze Konzentrationsphasen
- Sensible Wahrnehmung von Konkurrenz, Wettkampf und sozialem Miteinander
- Häufig nur geringes Selbstbewusstsein
- Personenorientiertes Lernen (Vorbilder)
- Benötigen Orientierung

Ziele der Altersklasse

- Freude am Fußballspielen
- Spielen lernen durch kleine Fußballspiele
- Spielerisches Kennenlernen der Grundtechniken: Dribbling – Torschuss – Passspiel
- Während im Mini-Alter noch die allgemeine Bewegungsschulung im Vordergrund stand, ist es nun die Bewegung und das Umgehen speziell mit dem Ball
- Förderung von Teamgeist
- Entwicklung des „Fair-play“-Gedanken



E-Junioren

Was wollen, was können sie?

Bewegungsmerkmale:

- Extremitäten wachsen schneller als Rumpf und Wirbelsäule
- Bewegungsapparat noch nicht verfestigt
- Organe des Herzkreislauf Systems vergrößern sich (aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit nimmt zu, nur geringe anaerobe Ausdauerleistungsfähigkeit)

Persönlichkeitsmerkmale

- ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
- zunehmende Konzentrationsausdauer
- zunehmende Kraftausdauer
- Entwicklung von Teamgeist Wetteifer
- Orientierung an Vorbildern

Ziele der Altersklasse

Technik

- Ballführen mit verschiedenen Fußhaltungen (Innen-,Außenseite, Spann, Sohle)
- Dribbeln mit einfachen Finten (Schussfinte, Körpertäuschung, „Übersteiger“)
- Ballannahme mit verschiedenen Körperteilen
- Passspiele mit verschiedenen Fußhaltungen (Innenseite, Außenseite, Vollspann)
- Zusammenspiel (!)
- Torschuss aus verschiedenen Situationen (ruhend, seitlich, rollend, frontal, hoch)
- Kopfball (weiche, leichte Bälle)
- Ballgeschicklichkeit, Balljonglieren

Taktik

- Tore erzielen und verhindern (alle Spieler!)
- Gemeinsam angreifen (!)
- Gleich-, Überzahl-, Unterzahlspiele
- Freilaufen und Decken, Anbieten und Räume schaffen
- Weitere Fußballregeln lernen
- Flexibilität auf verschiedenen Positionen
- Doppelpass, Hinterlaufen, Zweikampfschulung 1 : 1

Koordination

- Koordinative Fähigkeiten
- Schnelligkeit (Reaktion, Wahrnehmung, Entscheidung, Handlung)
- Beweglichkeit
- Sprintübungen mit dem Ball

Mentaler Bereich

- Risikobereitschaft
- Umgang mit Negativerlebnissen
- Eigenkontrolle und Disziplin



D-Junioren

Systematisches technisches Lerntraining / „Goldenes Lernalter“

Was wollen, was können sie?

Bewegungsmerkmale

- große Bewegungs- und Spielfreude
- gutes Koordinationsvermögen
- gleichmässige Körperproportionen
- ausgeprägte Muskulatur
- gutes Anpassungsvermögen an körperliche Anforderungen

⇒ **Phase des motorisch besten Lernalters**

Persönlichkeitsmerkmale

- Hohe Lern- und Leistungsbereitschaft
- Körperliche und psychische Ausgeglichenheit
- Verbesserte Konzentration
- wachsendes Selbstvertrauen
- Große Begeisterung für neue Aufgaben– optimistische Grundeinstellung
- Optimale motorische Grundlagen

⇒ **“Goldenes Lernalter“**

Ziele der Altersklasse

- Systematisches Training der Basistechniken im Detail
- Schulung **individualtaktischer** Abläufe in Offensive und Defensive
- Erlernen **gruppentaktischer Grundlagen** im Raum
- Spielfreude und Kreativität weiterentwickeln

⇒ **Lernen mit Leistungsorientierung**



Bausteine für das Training

Systematisches Techniktraining (ca. 20%)

- Erlernen (Schritt für Schritt) und Verbessern der Grundtechniken
- Beidfüßigkeit beim Erlernen der Techniken
- Spaß und Lerneifer durch motivierende, herausfordernde Übungsgestaltung
- Geschicklichkeit am Ball und schnelle Fußarbeit
- Möglichst viele Ballkontakte bei jeder Aufgabe
- Vertiefen der Basistechniken (Dribbeln und Balkontrolle, Pass- und Schusstechniken, Kopfball)

Individual- und gruppentaktische Grundlagen (ca. 20%)

- Taktisch geschicktes Agieren im 1:1
- Schnelles Umschalten als Kennenlernen des modernen Spiels
- Altersgemäßes, erstes Vermitteln eines breiten Spektrum an individual- und gruppentaktischer Möglichkeiten

Fußballspiele mit Schwerpunkten (ca. 40%)

- Spaß und Freude am Fußball !!
- „Mitdenken“ und Mitspielen in **allen** Spielsituationen – nie Abschalten
- Variables Anwenden technischer/taktischer Grundelemente
- Fördern von Spielfreude, Kreativität, Eigeninitiative, gegenseitigem Helfen

Spielerische Konditionsschulung (ca. 20%)

- Ausgleich teils gravierender Bewegungsmängel
- Fördern koordinativer Eigenschaften z.B. schnelles Reagieren, Umschalten und Orientierung, Gleichgewicht
- Ausgleich Haltungsschwächen, spielerische erste Belastung der Muskulatur des ganzen Körpers



C-Jugend

Was wollen, was können sie?

Bewegungsmerkmale

- starke Kraft und Schnelligkeitsentwicklung
- Wachstumsschub
- ungleiche Körperproportionen
- "wirken steif und ungelentk"
- Disharmonische Bewegungen
- Individuelle Entwicklungsmerkmale (Eintritt Pubertät)

⇒ **Individuell fördern und stabilisieren**

Persönlichkeitsmerkmale

- psychisch unsicher
- Stimmungs- und Leistungsschwankungen
- Auffassungsgabe verbessert
- wacher und geistig fitter
- Lösen sich zunehmend von Bezugspersonen

⇒ **Kinder werden zu Jugendlichen**

Ziele der Altersklasse

- Stabilisieren der Freude am gemeinsamen Fußballspielen
- Techniken unter Gegnerdruck schnell und sicher beherrschen
- Vertiefen der Individualtechniken in der Offensive und Defensive
- Fördern von persönlicher Verantwortung für sich und die Gruppe – auf und neben dem Platz

⇒ **Lernen mit Ernsthaftigkeit**



Bausteine für das Training

Intensives Techniktraining (ca. 20%)

- Beidfüßigkeit bei möglichst vielen Techniken
- Geschicklichkeit am Ball durch Erlernen weiterer Techniken (Flugball, Effetball, Flatterball etc.)
- Sicherheit am Ball und schnelle Fußarbeit
- Möglichst viele Ballkontakte bei jeder Aufgabe
- Vertiefen der Basistechniken (Dribbeln und Balkontrolle, Pass- und Schusstechniken, Kopfball)

Individual- und gruppentaktische Grundlagen (ca. 20%)

- Lösungen im offensiven 1:1
- Richtiges Verhalten im defensiven 1:1
- Kennenlernen der taktischen Grundprinzipien im 2-1, 2-2, 2-3, 3-2, ... in der **Offensive** wie in der **Defensive**

Fußballspiele mit Schwerpunkten (ca. 40%)

- Spielformen zu Themen (Ballsicherung, Pressen, Umschalten, Herausspielen von Torchancen)
- Spaß und Freude am Fußballspielen !!!
- Akzeptanz der Leistungen der Mitspieler
- Fördern von Spielfreude, Kreativität, Eigeninitiative, gegenseitigem Helfen

ergänzende Fitnessschulung (ca. 20%)

- Ausdauerschulung, z.B. durch belastungsgesteuerte Spielformen (keine Dauerläufe!)
- Fitness durch Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen
- Schnelligkeitsübungen (stets fußballbezogen!)
- Koordinationsschulung für motorische (Gleichgewicht, dynamisches Laufen) und kognitive Anforderungen (schnelles Erkennen, Reagieren)



B- und A-Jugend

Was wollen, was können sie?

Bewegungsmerkmale

- hohe Lern- und Leistungsbereitschaft
- gute Koordinations und Auffassungsgabe
- Körper toleriert höhere Beanspruchungen
- langsames Wachstum einer gestärkten Muskulatur
- Festigung und Erhalt der sportmotorischen Fähigkeiten
- körperliche Ausgeglichenheit

⇒ **Gruppe fördern und Mannschaftsgefüge stabilisieren**

Persönlichkeitsmerkmale

- psychisch stabil
- Interesse nicht nur für Fussball
- zunehmend kritisch und anspruchsvoll
- höhere Erwartungen und wollen Erklärungen
- benötigen mannschaftliche Hierarchien
- integrieren das "ich" in das "wir"

⇒ **Beidseitiger Respekt unerlässlich**

Ziele der Altersklasse

- Ernsthaftigkeit, Leistungswillen und Freude am Fußballspielen
- Individuelle Vorbereitung auf spezielle Anforderungen verschiedener Positionen
- Perfektionierung taktischer Abläufe in der Gruppe und Stabilisierung im Team
- Individuelle Stabilisierung einer umfassenden Fitness

⇒ **Anwenden mit Leidenschaft**

Bausteine für das Training

Systematische fußballspezifische Konditionsschulung (ca. 20%)

- Spielerische Ausrichtung des Konditionstrainings (durch verschiedene Varianten des Fußballspiels)
- Training einzelner Faktoren der Kondition (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit)
- Schulung der Ausdauer durch interessante Laufformen und Rundläufe mit technischen Zusatzaufgaben
- Kräftigung sowie Erhaltung/Verbesserung der Beweglichkeit durch motivierende Einzel- und Partnerübungen

Positionsspezifisches Techniktraining (ca. 20%)

- Nutzung der günstigen koordinativen Voraussetzungen zur **Verbesserung** der technischen Fertigkeiten
- Anpassung der Fertigkeiten an die gesteigerten Spielanforderungen unter hohem Zeit- und Gegnerdruck
- Intensives Training der **Ballgeschicklichkeit**
- Intensive Schulung des Dribblings, der Pass- und Schusstechniken, der Ballan- und -mitnahme und der Verteidigungstechniken bis hin zur Perfektionierung

Fußballspiele mit Schwerpunkten (ca. 40%)

- **Erweiterung** der technisch-taktischen Vielseitigkeit im Spiel durch die wettkampfnahen Anwendung aller Trainingsinhalte in Fußballspielen mit Schwerpunkten
- **Verbesserung** der taktischen Verhaltensweisen in entsprechenden Spielsituationen durch Fußballspiele in Über-, Gleich- und Unterzahl
- Förderung eines **zielstrebig**en Angriffspiels bzw. Simulation von erhöhtem Zeit- und Gegnerdruck
- Unterstützung von **Spielfreude** durch motivierende Wettkampf- und Turnierformen

Gruppen- und Mannschaftstaktik (ca. 20%)

- **Perfektionierung** individualtaktischer Verhaltensweisen im Spiel unter höchstem Zeit- und Gegnerdruck
- **Verbesserung** taktischer Abläufe in der **Gruppe**, abhängig von Ballbesitz/kein Ballbesitz bzw. Über-, Gleich- und Unterzahl
- Schulung des **mannschaftlichen Zusammenwirkens** in Angriff und Abwehr, abhängig von Teamstärke und Spielkonzept
- Förderung von Flexibilität und Kreativität in **verschiedenen Spielsystemen**