

Kinder- und Jugendfußball beim FC Leutkirch



Konzept

für die fußballerische Ausbildung von Kindern und
Jugendlichen im Alter von 4 bis 19 Jahren

Werteleitbild

Weil Fußball mehr ist als das Spiel



Disziplin

Trainer, Spieler und Eltern halten sich an die festgelegten Werte und die daraus abgeleiteten Regeln.



Fairness

Wir sind aufrichtig, ehrlich und gerecht den Anderen gegenüber und achten den Gegenspieler.



Gewaltverzicht

Keine körperliche und verbale Gewalt auf und neben dem Sportplatz.



Leistungsbereitschaft

Jeder Einzelne setzt sich nach seinen Fähigkeiten ein – mit dem Willen zum gemeinsamen Erfolg.



Teamgeist

Unsere Ziele erreichen wir nur gemeinsam

Verhaltenskodex

Gültig für alle Verantwortlichen, Spieler und Eltern!

Ich spiele und verhalte mich fair!

- ✓ Ein Sieg ist wertlos, wenn er nicht ehrlich und fair errungen wurde.
- ✓ Fair zu spielen und zu handeln bedeutet, Mut und Charakter zu beweisen.
- ✓ Fairplay lohnt sich, auch bei einer Niederlage.
- ✓ Fairplay bringt Anerkennung.

Ich spiele, um zu gewinnen und akzeptiere eine Niederlage mit Würde!

- ✓ Der Sieg ist das Ziel eines jeden Spiels.
- ✓ Ich gebe niemals auf, auch wenn der Gegner stärker ist.
- ✓ Ich lasse niemals nach, auch wenn der Gegner schwächer ist.
- ✓ Niemand gewinnt immer. Es ist möglich, ehrenvoll zu verlieren.

Ich respektiere Gegner, Mitspieler, Schiedsrichter, Offizielle und Zuschauer!

- ✓ Fairplay heißt Respekt.
- ✓ Ohne Gegner gibt es kein Spiel.
- ✓ Alle bilden ein Team, in dem jeder gleichberechtigt ist.
- ✓ Ich verhalte mich respektvoll und vorbildlich.





Inhaltsverzeichnis

1. Leitgedanken	5
1.1. Eltern-, Trainer- und Spielerleitfaden nach dem MUT-Modell (Mannschaft–Umfeld–Trainer)	6
1.2. Ausbildungen / Fortbildungen für Trainer und Betreuer	7
2. Organisation	8
3. Sportlicher Bereich	9
3.1. Grundsatz	9
3.2. Aufteilung der Mannschaften	10
3.3. Mannschaftsstrukturen	10
4. Trainingsbetrieb	12
4.1. Training im Grundlagenbereich	12
4.2. Training im Aufbaubereich	13
4.3. Training im Leistungsbereich	14
5. Altersgerechte Ausbildung	16
5.1. Bambini	17
5.2. F-Junioren	20
5.3. E-Junioren	24
5.4. D-Jugend	28
5.5. C-Jugend	32
5.6. B-Jugend	34
5.7. A-Jugend	37
6. Verhaltensgrundsätze	40
7. Elternbrief	43





1. Leitgedanken

Liebe Eltern, Trainer, Kinder und Jugendliche!

Der FC Leutkirch lebt, wie jeder Amateurverein, ganz wesentlich vom ehrenamtlichen Engagement seiner Mitglieder. Neben langjährig engagierten Funktionären stellt der Bereich der Trainer/Betreuer die größte Gruppe von ehrenamtlichen Mitarbeitern dar. Gleichzeitig findet insbesondere dort ein stetiger Wechsel statt, der den Vorstand kontinuierlich zum Handeln zwingt. Bei der großen Anzahl von Spielern, Trainern, Betreuern und Organisatoren im Hintergrund, soll dieses Jugendkonzept einen Leitfaden für den Umgang miteinander – auf und neben dem Sportplatz – darstellen.

Konzeptionelles Vorgehen bei der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

Das oberste Ziel unserer Jugendabteilung ist die Aus- und Weiterbildung von Kindern und Jugendlichen in ihren fußballspezifischen Fähigkeiten. Das Erlernen von wichtigen Sozialkompetenzen wie Teamfähigkeit, Gerechtigkeit und vorurteilslosem Miteinander haben eine gleichermaßen hohe Bedeutung für uns. Das spielerische Erlernen des Fußballs mit Spaß und Freude ist insbesondere im Kindesalter ein entscheidender Faktor für unsere Trainingsarbeit. Daher sind wir stetig bestrebt möglichst alle Trainer durch Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen des Kreises und Landesverbands im sportlichen wie sozialen Bereich fortlaufend zu qualifizieren.

Hilfen bei der Trainingsmethodik

Immer wieder übernehmen Eltern, Spieler aus älteren Jugendmannschaften und junge Erwachsene, ohne bisherige Erfahrung als Trainer, unsere Jugendmannschaften. Mit dem Jugendkonzept sollen Hilfen für ein altersstufengerechtes und interessantes Training gegeben werden. Überforderungen, aber auch Unterforderungen der Kinder und Jugendlichen sollen vermieden, sowie eine einheitliche Ausbildung aller erreicht werden.

Gemeinschaft

Wir wollen allen Vereinsmitgliedern, unabhängig vom Alter oder Leistungsvermögen, die Möglichkeit bieten, an der Gemeinschaft teilzunehmen: Als Trainer, Spieler, Betreuer, Fan und als Helfer/Organisator hinter den Kulissen. Unser Verein lebt vom Mitmachen: Eltern, Trainer, Betreuer, Jugendleitung und Kinder (Jugendliche) bringen sich positiv ein und sind ein Teil der Gemeinschaft. Kameradschaft, Fairness, Disziplin, Respekt und Anstand sowie die Entwicklung eines Gemeinschaftsgefühls haben für uns eine hohe Bedeutung. Wir bleiben immer im Gespräch: Nur mit einer von Kompromissbereitschaft geprägten Kommunikation können wir unsere Probleme lösen und unsere Aufgaben erfolgreich bewältigen.

Anmerkung: Für eine bessere Lesbarkeit wurde im gesamten Jugendkonzept auf die geschlechterspezifische Formulierung bei Trainern, Betreuern und Koordinatoren verzichtet. Es sind immer beide Geschlechter gemeint.



1.1. Eltern-, Trainer- und Spielerleitfaden nach dem MUT-Modell (Mannschaft–Umfeld–Trainer)

Mannschaft (Spieler)	Umfeld (Eltern, Jugendleitung, ...)	Trainer (Betreuer)
Regelmäßige Trainingsteilnahme	Trikot waschen, Fahrdienste	Trainingsaufbau und -gestaltung
Vollständige Ausrüstung	Kinder aktiv unterstützen und keinen Druck aufbauen	Coaching im Training und an den Spieltagen
Bei Verhinderung absagen	Anfeuern, aber keine Anweisungen	Taktische Vorgaben
Übernehmen von Aufgaben	Organisatorische Unterstützung (Ausflüge, Feiern, Trainingsmaterialien, etc), Helfer an Turniertagen	Kaderfestlegung und Mannschaftsaufstellung
Gute Vorbereitung auf die Spiele	Jugendleitung/Eltern: Ansprechpartner bei Problemen	Vorbild für Spieler und Verein
Angepasste Kleidung	Korrespondenz mit Verband, Konzepte entwickeln	Durchführung einer Infoveranstaltung für Eltern

1.1.1. Mannschaft (Spieler)

- Regelmäßige und engagierte Teilnahme am Training
- Vollständigkeit der obligatorischen Ausrüstung (Fußball- und Hallenschuhe, Schienbeinschoner, angepasste Kleidung im Training und Spiel)
- Bei Verhinderung frühzeitig absagen
- Übernahme von Aufgaben und Diensten (Auf- und Abbau,)
- Verantwortungsvolle Vorbereitung auf die Spieltage
- Teamgeist kennenlernen und leben

1.1.2. Umfeld:

1.1.2.1. Eltern

Jugendarbeit ist vorrangig durch das Verhältnis zwischen Trainer und Kind, aber auch zwischen Trainer und Eltern geprägt. Eltern oder Trainer alleine stehen im Kinder- und Jugendfußball auf verlorenem Posten. In der Zusammenarbeit ist daher gegenseitiges Verständnis und Akzeptanz unabdingbar.

Verantwortung der Eltern:

Eltern sind Teil der Vereins-Gemeinschaft und tragen mit ihrem Verhalten entscheidend dazu bei, dass ihre Kinder mit Spaß, Freude und Begeisterung Fußball spielen. Sie sollten:

- Die Kinder aktiv unterstützen und keinen Druck von zu Hause mitgeben
- Keine Enttäuschung zeigen, falls eine Aktion nicht so funktioniert wie gewollt
- Lob und Kritik den Kindern altersgerecht vermitteln



- Den Kindern ein Vorbild sein, anfeuern und bei gutem Spiel auf beiden Seiten applaudieren
- Keine lautstarke/unangemessen Kritik am Schiedsrichter üben
- Trainerentscheidungen respektieren und in die Trainingsarbeit nicht lautstark eingreifen bzw. diese negativ kritisieren. Das Coaching erfolgt ausschließlich durch die Trainer
- Nur Trainer, Betreuer und die Ergänzungsspieler halten sich an der Seitenlinie auf. Die Angehörigen der Kinder / sonstige Personen haben hinter den Banden oder auf der Tribüne genügend Platz und in nicht das Spielfeld zu betreten. Bei Spielen auf Kleinfeld darf der Rasen durch diesen Personenkreis nicht betreten werden! Ferner sind die Trainer befugt vom Hausrecht Gebrauch zu machen und bei Zuwiderhandlung Personen von der Sportanlage zu verweisen.

1.1.2.2. Jugendleitung (usw.)

- Für gute organisatorische Rahmenbedingungen sorgen, Trainingsmaterial, Bälle, Plätze, Halle
- Korrespondenz mit dem Verband, Passwesen, Gebühren, Spielanmeldungen, Verlegungen
- Ansprechpartner und Vermittler bei Problemen, die nicht unmittelbar zwischen den beteiligten Personen gelöst werden können
- Konzepte für Kinder-/Juniorenfußball entwickeln und aktualisieren
- Organisation und Durchführung des Spielbetriebs

1.1.3. Trainer

Der Trainer ist verantwortlich für alle sportlichen Belange:

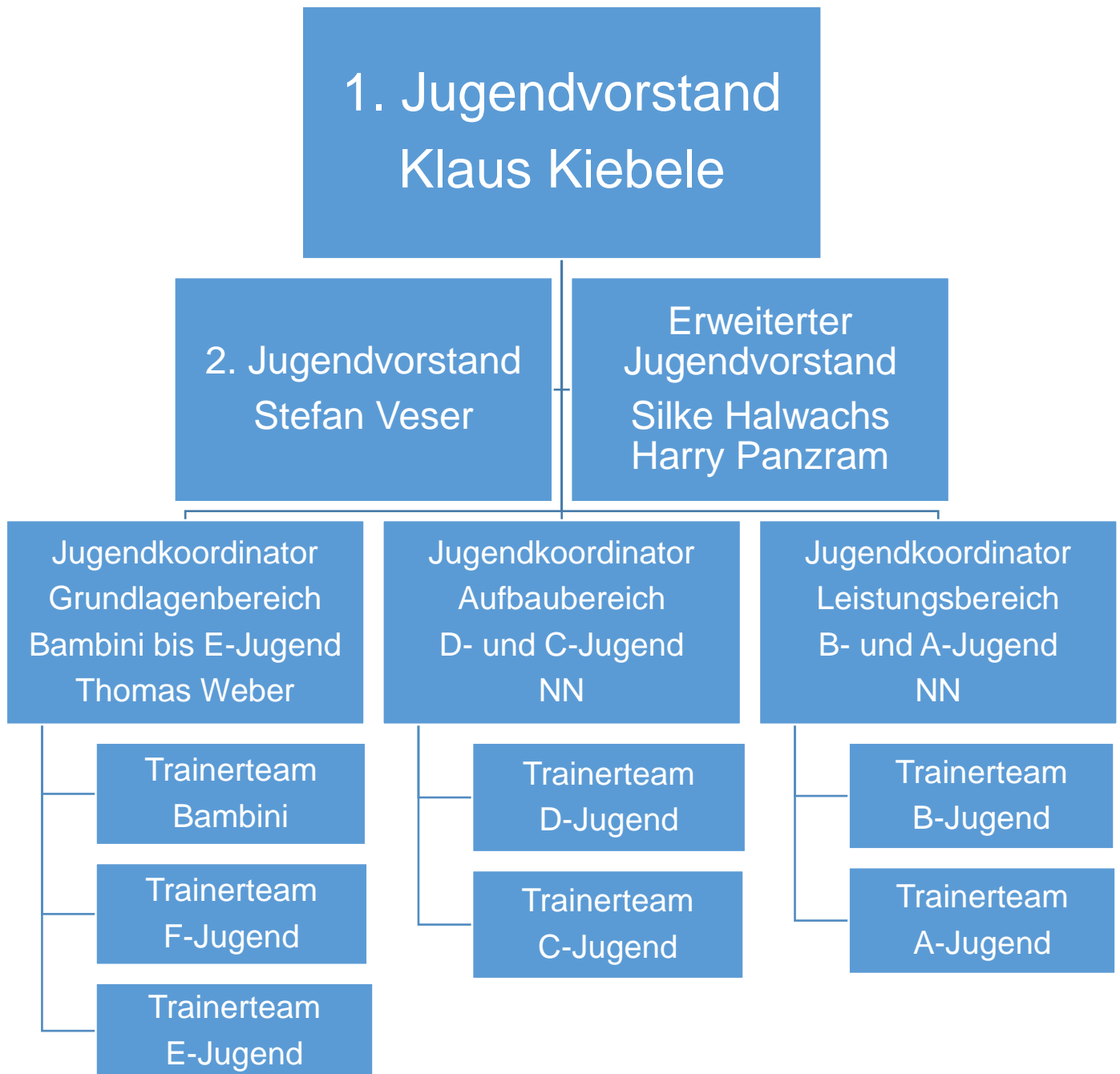
- Alle Kinder werden gleich behandelt
- Trainingsaufbau und -gestaltung
- Kaderfestlegung und Vorgabe der taktischen Richtlinie mit Coaching an allen Spieltagen
- Einstellung der Spieler auf die Spiele und Aufstellung der Mannschaft
- Vorbild für alle Spieler
- eigene Aus- und Weiterbildung
- Infoabend vor der Saison für Eltern ist verpflichtend zur organisieren. Ab der D-Jugend verpflichtend einen zweiten Infoabend im Frühjahr, um abzufragen, welche Spieler in der neuen Saison dabei sind.

1.2. Ausbildungen / Fortbildungen für Trainer und Betreuer

Grundsätzlich ist jeder Trainer für die eigene Aus- und Fortbildung verantwortlich. Es kann niemand gezwungen werden, sich für Aus- und Fortbildungen anzumelden. Der FC Leutkirch würde es aber begrüßen, wenn möglichst viele Trainer zumindest Fortbildungen besuchen oder sogar Trainerlizenzen erwerben. Die Gebühren für Ausbildung / Fortbildungen übernimmt der FC Leutkirch. Bei Erwerb von z.B. einer C-Lizenz (Kosten 2023 bei ca. 400 Euro) übernimmt diese ebenfalls der FC Leutkirch. Der Trainer verpflichtet sich dafür, die folgenden drei Jahre für keinen anderen Verein als Trainer tätig zu werden, ansonsten müssen die Kosten zurückerstattet werden. Die Unterstützung des WLSB für jeden lizenzierten Trainer von derzeit max. 500 Euro steht grundsätzlich dem ausgebildeten Trainer zu.



2. Organisation





3. Sportlicher Bereich

3.1. Grundsatz

Jedem Vereinsmitglied soll es ermöglicht werden, beim FC Leutkirch nach seinen Fähigkeiten in der Gemeinschaft Fußball zu spielen. Besonders wichtig ist es für uns, neben den sportlichen Zielen immer wieder den Spaß am Fußball, die Freude an der körperlichen Leistung und an erlebender Gemeinschaft zu vermitteln. Die persönliche Entwicklung hinsichtlich sozialer Kompetenzen ist dabei ebenso wichtig wie die Ausbildung der fußballspezifischen Techniken.

Langfristig ist es das Ziel, die Jugendarbeit weiter zu verbessern, die Jugendlichen an den Verein zu binden und Herren- und evtl. Damenmannschaften zu stärken oder aufzubauen, die überwiegend aus dem eigenen Nachwuchs stammen. Das Bestreben des Vereins ist es, auf Bezirks- und Landesebene zu spielen.

- ✓ Spaß am Fußball und Freude an Bewegung
- ✓ Begeisterung im Team und am Mannschaftssport
- ✓ Alle Spieler kommen zum Einsatz und werden gefördert entsprechend ihres Leistungsstandes
- ✓ Das Ergebnis spielt in den unteren Kinderbereichen eine untergeordnete Rolle
- ✓ Spielerisches Lernen anhand altersgemäßen Inhalten in kleinen Gruppen
- ✓ Freude am gegenseitigen Messen **mit gleichstarken**, in vielfältigen Wettbewerben
- ✓ Fußballerische Entwicklung und Persönlichkeitsentwicklung **aller** Spieler
- ✓ Keine frühzeitige Spezialisierung, jeder Spieler spielt jede Position
- ✓ Ordnung der Mannschaft wird immer auf den Ball hin ausgerichtet! (kein mann- oder gegner- und positionsorientiertes Spiel)
- ✓ Ständige Angriffsbereitschaft (Angriffsspiel oder Ballgewinnspiel)
- ✓ Orientierung am Ort des Balles und der Mitspieler und untergeordnet an den Gegenspielern
- ✓ Nach Ballgewinn und Ballverlust agieren immer **alle** Spieler. Es gibt keine Aufgabenteilung, jeder Spieler hilft den Ball zurückzuerobern und bietet sich an, um Tore zu schießen
 - Torwart = Torspieler, Verteidiger = Hintere Spielerreihe, Mittelfeld = Mittlere Spielerreihe, Sturm = Vordere Spielerreihe, Spitze
- ✓ „Kinder sind keine kleinen Erwachsenen“!!!

	Erwachsenenfußball	Kinderfußball
Training	Auf das Wettspiel ausgerichtet	Spaß, Freude am Fußball lernen
Sportliches Ziel	Sieg, Meisterschaft	Ausbildung der Spieler
Erfolg	Ergebnis, drei Punkte	Lernfortschritte, Spielerlebnis, Spaß
Tabelle	Das A und O	Unwichtig
Trainer	Am Ergebnis gemessen	Am Fortschritt der Kinder gemessen
Eltern	Bedeutung nimmt ab	Einbeziehen



3.2. Aufteilung der Mannschaften

Die Einteilung der Kinder und Jugendlichen bis zum Eintritt in die Volljährigkeit erfolgt grundsätzlich in drei Bereiche

- a. Grundlagenbereich (Bambinis bis E-Jugend)
- b. Aufbaubereich (D-Jugend und C-Jugend)
- c. Leistungsbereich (B-Jugend und A-Jugend)

3.2.1. Grundlagenbereich Bambinis bis E-Jugend

Bei den Bambinis soll den Jüngsten der Fußball auf spielerische Art und Weise beigebracht werden.

Freundeskreise spielen in einem Team. Gewinnen oder verlieren sind auf keinen Fall relevant.

Im Bereich der F- und E-Jugend steht ebenfalls der Spaß am Fußball im Vordergrund. Aufgrund der unterschiedlichen Fähigkeiten und Entwicklungen der Kinder liegt ein besonderes Augenmerk darauf, die Spieler/innen in der Entwicklung angemessenen, Gruppen einzuteilen.

3.2.2. Aufbaubereich D-Jugend und C-Jugend

In diesem Lernalter haben die Jugendlichen das höchste Aufnahmepotential – der Begriff „Goldenes Lernalter“ sollte dabei für jeden Trainer/in die wichtigste Maßgabe im Aufbau und der Gestaltung der Übungs- und Spieleinheiten sein. In dieser Altersstufe sind Bewegungsabläufe mit (und ohne Ball) sowie taktische Grundlagen ebenso wichtig wie die stetige Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten des Kindes.

3.2.3 Leistungsbereich B-Jugend und A-Jugend

In diesen Lebensjahren werden die Mannschaftstaktik, die Positionstechniken und fußballspezifische Komponenten wie Kraft und Schnelligkeit besonders trainiert. Konzeptionell wird auf den Übergang in den Seniorenbereich hingearbeitet, weswegen bei der A-Jugend eine enge Abstimmung/Bindung zu den Aktiven hergestellt werden muss.

3.3. Mannschaftsstrukturen

Der FC Leutkirch bietet eine zweigliedrige Nachwuchsarbeit an. Jedem Kind soll das Fußballspielen ermöglicht werden. Auf der anderen Seite will der Verein gezielt „Talente“ fördern, um Ihnen den Weg in die eigene 1. Herren- oder in noch höherklassige Mannschaften zu ermöglichen. Aus diesem Grunde erfolgt die Aufteilung der Jugendarbeit in den Breitenfußball und den Leistungsfußball

3.3.1. Breitensport

Der Breitenfußball wird von den Kleinsten (Bambini) bis in den Erwachsenenbereich angeboten. Das Training findet in der Regel zwei Mal pro Woche statt und wird von Trainern bzw. motivierten Betreuern mit Fußballhintergrund durchgeführt. Der Spaß steht im Vordergrund. Ziel ist es, die Fußballgrundlagen zu vermitteln.



3.3.2 Leistungssport

Der Leistungsbereich betrifft von der E-Jugend bis zur A-Jugend immer nur die 1. Mannschaft einer Altersklasse, aufbauend auf der Trainingsarbeit der zweiten Mannschaften. Ein enger Austausch zwischen den Trainern ist dabei zwingend erforderlich. Das Training findet mindestens zwei Mal pro Woche statt, ein weiteres Mal optional (Ermessen des Trainers) durchgeführt. Jeder Spieler hat während der Saison die Möglichkeit durch Leistung von der zweiten in die erste Mannschaft zu kommen und umgekehrt. Eine weitere Option ist, um insbesondere den leistungsstärksten Spielern eine zusätzliche Förderung zu gewähren, dass diese bereits regelmäßig beim älteren Jahrgang eine zusätzliche 3. Einheit absolvieren können. In der A-Jugend muss den Spielern eine Perspektive für die Senioren (1./ 2. Mannschaft) geschaffen werden, um den Übergang zu den Senioren zu erleichtern, sodass Spieler mit dem Potenzial für die 1. Mannschaft dort auch mittrainieren und ggf. spielen können. Der Erfolg steht nun im Vordergrund.

3.3.3 Mannschaftsstrukturen/-größen und Einteilung der Mannschaften

Grundsätzlich erfolgt die Festlegung der Mannschaften saisonal. Der Wechsel in den nächsten Altersbereich findet immer zum 01.07 statt. Das bedeutet, dass zur neuen Saison vor den Sommerferien die Mannschaften neu eingeteilt und strukturiert werden, indem zwei bis drei Wochen Sichtung durch alle Trainer der Altersklasse im Anschluss an eine Saison getätigt werden. Falls Hilfe benötigt wird, kann man sich diese von „erfahrenen“ Trainern jederzeit holen. Die Entscheidung für die Zusammensetzung der Mannschaften trifft der jeweilige Trainer und Betreuer der Mannschaft in Zusammenarbeit mit den anderen Trainern der Altersklasse und nach Rücksprache mit dem zuständigen Koordinator/Jugendleitung. Sollte eine einvernehmliche Festlegung nicht möglich sein, entscheidet der Jugendvorstand. Grundsätzlich ist es wünschenswert (ab der E-Jugend verpflichtend), wenn die jeweiligen Jugendmannschaften zusammen trainieren, im Training aber leistungsgerechte Gruppen bilden.

Für die Mannschaften im Grundlagenbereich (Bambini bis F-Jugend) erfolgt die Festlegung der Mannschaften mit Rücksichtnahme auf Freundeskreise, Klassenkameradschaften, Nachbarschaftskinder, Geburtsjahrgängen oder sonstigen sozialen Gesichtspunkten. Im Zentrum steht dabei die Schaffung eines harmonischen, gewohnten und stabilen Umfeldes für die Spieler (und auch Eltern) der Fußballmannschaft.

Der FC Leutkirch sieht die F-Jugendlichen als Übergangsphase zu einer leistungsorientierten Mannschaftseinteilung. Leistungsstärkere Spieler sollen die Chance bekommen, ein bis zweimal pro Halbserie in der nächst höheren Jugend eingesetzt zu werden. Ab der E-Jugend werden die Mannschaften nach dem Leistungsprinzip eingeteilt, sodass die besten Spieler beider Jahrgänge in der ersten Mannschaft spielen. Falls hier Überzeugungsarbeit geleistet werden muss, sollte der Trainer der zweiten Mannschaft sowie der Jugendvorstand ggf. mithelfen zu überzeugen. Durch zusammengelegtes Training soll jedem Kind innerhalb der Saison die Chance gegeben werden von der zweiten in die erste Mannschaft aufzurücken. Die Eltern müssen im Vorfeld über die Mannschaftseinteilungen informiert und über die weiteren Abläufe während der Saison aufgeklärt werden.



4. Trainingsbetrieb

Elementare Punkte des Trainingsbetriebes sind:

- Entwicklung der Spielintelligenz
- Spiele in möglichst kleinen Gruppen (3:3; 4:4)
- Gruppen sollten möglichst gleiche Leistungsstärke haben
- keine Wartezeiten zwischen den Übungen
- Entwicklung der Beidfüßigkeit
- viele Ballkontakte – keine Übung ohne Ball (insbesondere im Grundlagen- wie Aufbaubereich)
- Aufbau nach den klassischen Prinzipien: vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen
- Aktives Coachen der Trainer (z.B.: nicht „schieß mal richtig“, sondern „zeigen“ wie man richtig schießt)

Grundlagenbereich

- Spieler sollen auf allen Positionen spielen und nicht frühzeitig festgelegt werden (im Trainingsbetrieb wie auch im realen Spielbetrieb).
- das Training einer Jugend sollte möglichst an einem Ort zur gleichen Zeit stattfinden.
- Es gilt stets: kein Leistungsdruck, sondern „spielen lassen“

4.1. Training im Grundlagenbereich

Das Training im Grundlagenbereich sollte nicht nur fußballspezifisch sein. Es kommt viel mehr darauf an, ein breites Spektrum an Übungen und Bewegungsformen in das Training einzubauen, um eine möglichst breite Basis für die kommenden Jahre zu legen. Ein besonderer Fokus sollte hierbei auf die koordinativen Fähigkeiten der Spieler/innen gelegt werden, um diese frühzeitig zu entwickeln und später weiter ausbauen zu können.

Eine Trainingseinheit im Grundlagenbereich sollte etwa 50 % vielseitige Allgemeinausbildung enthalten, also Fang- und Wurfspiele, Schnelligkeitsstaffeln mit Slalom und Hindernissen. In jeder Trainingseinheit sollten dabei Inhalte vorhanden sein, die der Schnelligkeitsschulung dienen.

Ergänzend zur Schulung der Vielseitigkeit können auch kleine Übungs- und Spielformen zur Techniks Schulung durchgeführt werden. Dabei ist darauf zu achten, dass für die Kinder keine Wartezeiten entstehen. Grundsätzlich ist bei diesen Übungen auf Beidfüßigkeit zu achten. Viele Ballkontakte, viel Spaß, viel Bewegung, viele Erfolgserlebnisse und große Lerneffekte können aber am besten durch Spielen erreicht werden.



Als Leitlinie für das Spielen und Üben im Grundlagenbereich kann „**LASSEN!**“ als geeignete Orientierung dienen:

L = Lange Wartezeiten vermeiden!

A = Aufgaben einfach, aber variantenreich anbieten!

S = Spielerisch üben!

S = Spiele in kleinen Feldern und kleinen Gruppen organisieren!

E = Erfolgserlebnisse für jedes einzelne Kind ermöglichen!

N = Nicht nur fußballspezifische Lernziele verfolgen!

Um dem Prinzip der Vielseitigkeit des Fußballs gerecht zu werden ist es erforderlich, eine regelmäßige Rotation der Positionen (Torwart, Abwehr, Mittelfeld, Sturm) durchzuführen. Nur so können vielseitige Erfahrungen gemacht werden. Die Kinder lernen das Spiel aus dem Blickwinkel des anderen zu lesen und zu verstehen.

4.2. Training im Aufbaubereich

Im ersten goldenen Lernalter sollten gezieltes Training in den Bereichen Technik, Taktik und Koordination stattfinden. Das ballorientierte Spiel sollte im Mittelpunkt stehen. Trainingseinheiten dürfen gerne auch mal herausfordernder sein, denn Kinder in diesem Alter lernen schnell. Optimal ist es, wenn die Kinder im Training in Gruppen mit gleicher Leistungsstärke eingeteilt werden. So werden Stärkere nicht unterfordert und Schwächere nicht überfordert. Gerade Schwächere können sich dadurch in diesen Gruppen durch viele Ballaktionen schneller entwickeln.

- Motivation durch Spiele und Wettkämpfe hochhalten
- Neue Impulse durch unterschiedlichste Trainingsmethoden und -übungen setzen
- Spaß vermitteln
- Kleine Trainingsgruppen einteilen
- Gruppen mit gleicher Leistungsstärke machen
- Spielnah trainieren
- Strukturierter Trainingsablauf (pünktlicher Beginn, „Leerphasen“ zwischen Übungen vermeiden)



Inhaltlicher Aufbau

1. Aufwärmen (ca. 15-25 Min.)

Bereits beim Aufwärmen sollte der Ball soweit es geht integriert und „Rundenlaufen“ vermieden werden. Im Vordergrund steht ein vielfältiges Koordinationstraining sowie kleine Spiele wie Fang- und Staffelwettbewerbe und Ausdauerspiele. Des Weiteren können auch Formen aus anderen Sportarten (Basketball, Volleyball, Handball etc.) als Aufwärmethode genutzt werden.

2. Hauptteil (ca. 30-50 Min.)

Im Hauptteil steht das Erlernen technischer und taktischer Grundlagen im Vordergrund. Dies sollte möglichst ohne Stehzeiten während der Übungen und in kleinen Gruppen trainiert werden. Besonders gut eignen sich hier kleine Wettkämpfe und Spielformen in verschiedensten Variationen (Form, Zeit- und Gegnerdruck, Überzahl/ Unterzahl, Torvariationen, Teamgrößen). Besonders wichtig hierbei ist, dass möglichst spielnah trainiert wird, d.h. beispielsweise keine überdimensional große/ kleine Felder in Relation zur Spieleranzahl oder sinnvolle Passkombinationen. Den Bezug der Übungen zum Spiel kann den Spielern auch erklärt werden.

3. Schlussteil (ca. 20-30 Min.)

Als Abschluss des Trainings eignet sich in erster Linie das Abschlussspiel. Dieses kann gegebenenfalls noch durch Kontaktbegrenzungen oder neutrale Spieler modifiziert werden. Wichtig ist, dass bereits auf eine gewisse Ordnung/ System geachtet wird und die Spieler auf unterschiedlichsten Positionen spielen.

4.3. Training im Leistungsbereich

Der Übergang der Spieler/innen in diesen Altersbereich stellt eine ganz entscheidende Phase in der persönlichen Entwicklung dar. Besonders auf die Aus- und Weiterbildung im taktischen Bereich (individual, gruppen- und mannschaftsspezifisch) wird nun ein Fokus gesetzt.

Zudem durchlaufen die Heranwachsenden in dieser Phase (Pubertät) einen körperlich wie geistig anspruchsvollen Prozess, welcher gravierende Veränderungen durch z.B. Wachstum, Stimmbruch etc., psychische Belastungen wie Unsicherheit, Entdeckung der Sexualität, etc. und soziale Komponenten wie Schule, Umgang und weitere Interessen beinhaltet. Diese Veränderungen müssen die Vereine und ihre Ehrenamtlichen berücksichtigen und darauf eingehen.



Trainingsinhalte

- Einführung von Spielsystem, Mannschaftstaktik, positions-spezifischem Verhalten
- Individual-, gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten bei Ballbesitz
- ballorientierte Raumdeckung
- beidfüßige Schulung der Basistechniken mit höherem Tempo
- Positionsspezifisches Techniktraining

Lernziele

- Grundtechniken können in Tempo und unter Druck des Gegners angewendet werden
- Gruppentaktisches Verhalten wird verfeinert und das Abwehr- und Angriffsverhalten automatisiert
- Körperliche Fitness und Athletik wird aufgebaut
- Individualtaktisches Verhalten verbessern/wird weiterentwickelt
- Individuelle Stärken werden gefördert
- Torwarttechnik und –verhalten
- Gegenseitiges Coaching
- Teamfähigkeit wird durch Kommunikation auf dem Platz gestärkt
- Persönlichkeitsentwicklung wird individuell gefördert

Maßnahmen

- Positionsspiele, Freilaufen, Raumaufteilung,
- Üben von Spielverlagerungen und taktischem Verhalten bis 6:6
- Aufwärmtraining, Fitness- und Konditions- und Sprintübungen
- Zweikampfverhalten mit Ball
- Torabschlussübungen in spielerischen Formen
- Torwarttraining
- Spieler erhalten aktive Aufgaben in der Trainingsarbeit und weitere Funktionen



5. Altersgerechte Ausbildung

Mannschaft	Entwicklungsalter	Ausrichtung	Ausbildung	Ziele
Bambini	Kindergarten	Spielen	Grundlagen	Gleichgewicht, Koordination , Reaktion , Laufen, Springen, Hüpfen, Balancieren, Grundformen des Fußballs
F-Jugend	Frühes Schulkind	Spielen + Üben		Vielseitige motorische Fähigkeiten (Beidfüßigkeit) , Entscheidungen , Kombinierte Koordination, Grundlagen des Ballorientierten Spiels (BOS) , Fußball als Teamsport begreifen, Zusammenspiel , Gruppenverhalten
E-Junioren		Spielen, Üben + Lernen		
D-Junioren	Spätes Schulkind	Spielen, Üben + Lernen + Trainieren	Aufbau	Vertiefung aller Techniken einschl. Beidfüßigkeit , taktischen Grundlagen , Koordination und Präzision unter Druck , Weiterentwicklung BOS
C-Junioren	Erste puberale Phase	Trainieren		Stabilisierung , Verbesserung der koordinativen und technischen Fähigkeiten, konditionelle Fähigkeiten , Ausbau des taktischen Verhaltens , Weiterentwicklung BOS 11:11
B-/A-Junioren	Adoleszenz (späte Kindheit, Erwachsen werden)	Trainieren	Leistung	Perfektionierung aller Techniken und Taktiken, Positionsspezifische Ausbildung , Verfeinerung der koordinativen Fähigkeiten



5.1. Bambini

5.1.1. 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 dabeibleibt.

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.

5.1.2. Merkmale

Bei Kindern im Alter zwischen 4 und 7 Jahren sind speziell nachstehende 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

5.1.3. Ausbildung, Lernziele und Trainingsinhalte

5.1.3.1 Ausbildung

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 schrittweisen, 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 kindgerecht anpassen
- ✓ Ideen und Vorschläge berücksichtigen
- ✓ Echtes Interesse an jedem Kind zeigen
- ✓ Eigene Bedürfnisse als Trainer artikulieren
- ✓ Konsequent 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

5.1.3.2. 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.
- ✓ Kindgerechte 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

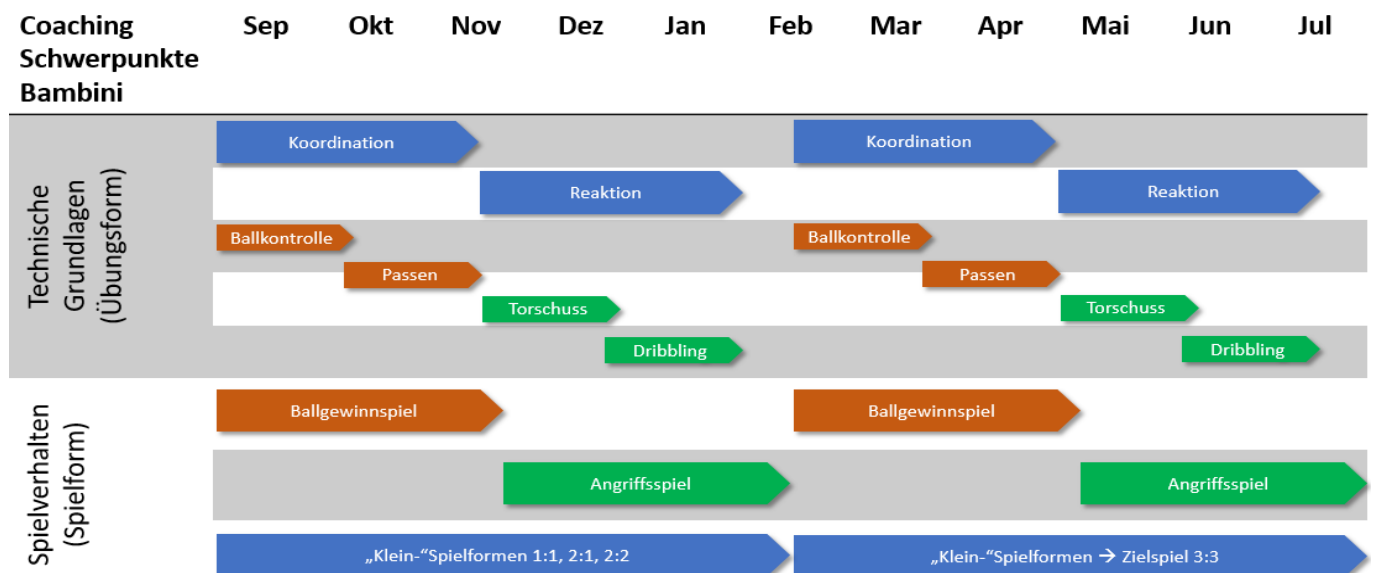
5.1.3.3. Trainingsinhalte

- ✓ 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)
- ✓ 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

5.1.4. Spielform und Leistungsprinzip

In der Alterklasse der „Bambini“ wird an den Spieltagen nach den Vorgaben des WFV gespielt. 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.

5.1.5. Beispiel Trainingsaufbau





5.2. F-Junioren

5.2.1. 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 Bambini 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 kindgerechtes 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.

5.2.2 Merkmale

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

5.2.2.1 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)

5.2.2.2. 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

5.2.2.3. 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

5.2.3 Ausbildung, Lernziele und Trainingsinhalte

5.2.3.1 Ausbildung

Wie bei den Bambini steht das spielerische Element im Mittelpunkt der fußballerischen Ausbildung der F-Junioren. 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 Wettkämpfe 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 Bambini 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 die weitere Ausbildung verwendet.

5.2.3.2. 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



5.2.3.3. Trainingsinhalte

- ✓ Torschusspiel / Bewegung, Wettkämpfe und abwechslungsreiche Spielformen mit Ball
- ✓ Koordination mit und ohne Ball / 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 kleinen Gruppen durchführen
- ✓ Es gibt kein spezifisches Ausdauertraining. Ein gut organisiertes Training ist so intensiv, dass es die Ausdauer automatisch altersgerecht fördert

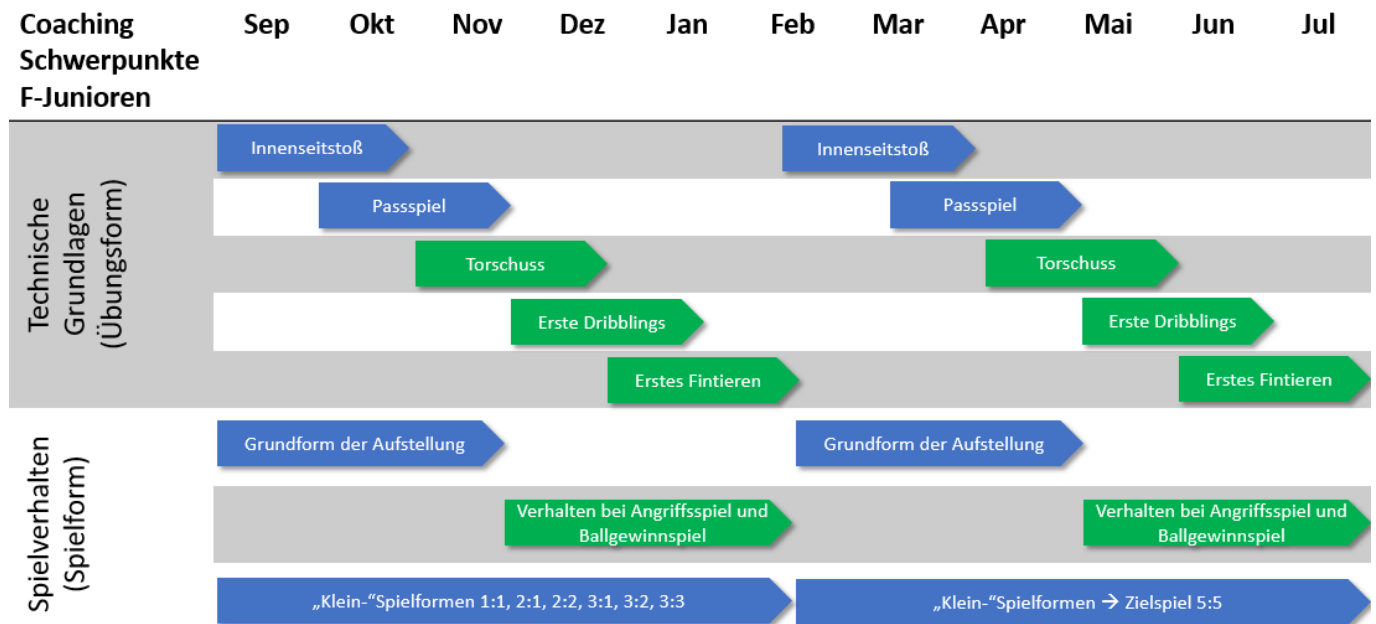
5.2.4. Spielform und Leistungsprinzip

Die F-Junioren spielen an den Spieltagen nach den Vorgaben des WFV auf zwei „Kleinfeld-Tore“ im System „5 gegen 5“.

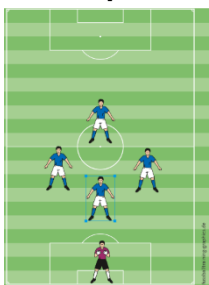
Neben dem Spaßerlebnis, geht es hierbei bereits darum, die ersten kleinen Erfolge zu feiern, aber auch Niederlagen zu verarbeiten. Im Ligabetrieb bei dieser Spielform gibt es keine Tabellen und somit entsteht weiterhin so gut wie keine Drucksituation.

Auch bei den F-Junioren gibt es beim FC Leutkirch 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.

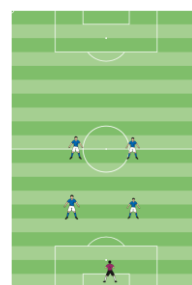
5.2.5. Beispiel Trainingsaufbau



5.2.6. Spielform



5 gegen 5 – Grundordnung „Drachen“



5 gegen 5 – 1-2-2

5.2.7. Kommandosprache

Kommandosprache	Erklärung
„Drache“	In die Grundordnung „Drachen“, kurze und enge Abstände
„Zum Ball laufen“	Alles Spieler orientieren sich am Ball und laufen zum Ball
„Alle machen mit“	Jeder Spieler beteiligt sich beim Ballgewinnspiel
„Ball klauen“	Den ballnächste Spieler greift den ballführenden Gegenspieler an; die Mitspieler unterstützen den Angriff
„Jagen“	Dem Pass oder der Dribbelnden hinterherrennen



5.3. E-Junioren

5.3.1. Organisation

Ab der E-Junioren werden die Mannschaften neu zusammengestellt. Die Trainer der E-Junioren entscheiden, welche Kinder welcher Mannschaft zugeteilt werden. Hinzugezogen sollten die Trainer der F-Jugend, bei denen der jüngere Jahrgang in der abgelaufenen Spielrunde trainiert haben. Zusätzlich sollten die ersten Trainingswochen Übungen gemacht werden, um die Leistungsstärke jedes Spielers zu erkennen. Dabei werden die Spieler nach ihrer fußballerischen Leistung und der mannschaftlich-sozialen Entwicklung bewertet. Die neuen Mannschaften werden zum Saisonende (vor den Sommer-Schulferien) bekannt gegeben.

Damit soll erreicht werden, dass möglichst leistungshomogene Mannschaften entstehen und die Leistungsstärksten in einer Mannschaft zusammenspielen. Im Laufe einer Saison besteht für jedes Kind die Möglichkeit, durch Trainingsleistung und Weiterentwicklung des Könnens in eine leistungsstärkere Mannschaft aufzurücken. Dazu kann auch die Meinung der Jugendleitung/-Koordinator eingeholt werden, die im optimalen Fall die Mannschaften eines Jahrgangs in regelmäßigen Abständen beobachten. Um eine einheitliche, inhaltliche Trainingsbasis sicher zu stellen, müssen die festgelegten Trainingsinhalte von allen E-Jugend-Trainern umgesetzt werden. Nach Möglichkeit sollte das Training ab der E-Jugend gemeinsam stattfinden, damit die Kinder merken, dass es zwar verschiedene Mannschaften gibt aber ein Team ist. So ist auch gewährleistet, dass sich Kinder durch ihre Leistungen während der Saison für die nächst höhere Mannschaft empfehlen können. Bei mehr als zwei Mannschaften sollten Mannschaft zwei, drei, usw. ähnlich ausgeglichen besetzt sein, damit z.B. Mannschaft drei nicht nur verliert.

5.3.2 Allgemeines zur Altersgruppe

5.3.2.1 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/größeren
- ✓ Gesteigertes Hinterfragen (kritische Einstellung), fallweise „rebellisch“

5.3.2.2 Anforderungen 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



5.3.2.3. Anforderungen an das Training

- ✓ Das Training kann in dieser Altersklasse komplexer werden, da die Konzentration verbessert ist
- ✓ Übungen müssen korrekt vorgemacht werden
- ✓ Ideenreiches Training, „attraktive“ Präsentation der Übung
- ✓ Trainer sollten nicht mitten in der Übung stehen, aber jederzeit korrigieren (aktives Coaching).
- ✓ 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

5.3.3. Lernziele

Die untenstehenden Lernziele sind wichtige fußballspezifische Kenntnisse für jedes Kind. Empfehlenswert ist es, in einer Art „Spieler-Kartei“ die erreichten Lernziele jedes einzelnen Spielers zu vermerken!

5.3.3.1. Freude am Fußball wecken/erhalten

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

5.3.3.2. Technik mit Ball

- ✓ Jonglieren = z.B. links/ rechts – Boden + Fuß+ Oberschenkel links/rechts ggf. mit Kopf
- ✓ Ballführen = z.B. Ballführen in höherem Tempo, Ballführen im Tempo, Ballführen 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 / sonstige Finten
- ✓ Ballan- und -mitnahme = z.B. Mitnahme des flach gespielten Balles mit der Innenseite/ Außenseite/ Brust/ Oberschenkel/Kopf (halbhohe + hohe Bälle).
- ✓ Schuss- und Zuspieltechnik = Innenseite/ Vollspann/ Außen-seite/ Innenspann/ Hüftdrehstoß/ ggf. Fallrückzieher/ Kopfball.



5.3.3.3. 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 / Kniehebelauf / Hopselauf / Fersenheberlauf / usw.

5.3.3.4 Technisches/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 Torschussübungen.

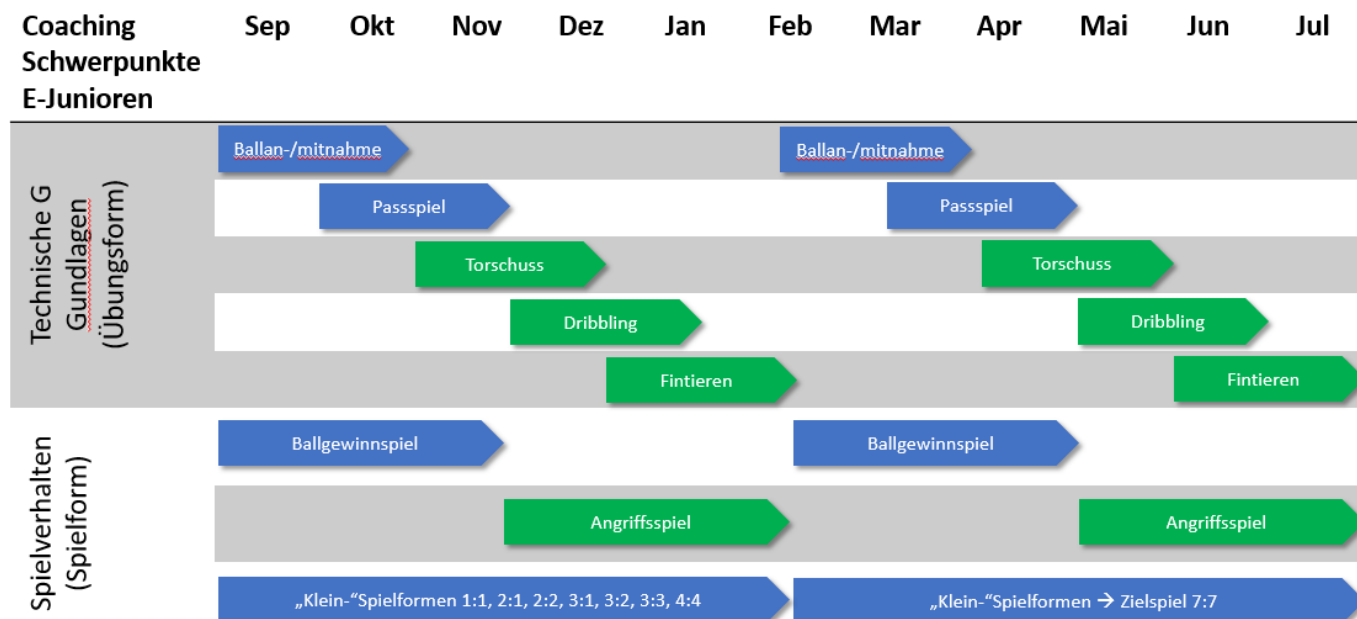
5.3.3.5. Andere Spiele im Training

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

5.3.3.6. 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.

5.3.4. Beispiel Trainingsaufbau



5.3.5. Spielformvarianten der 7-er E-Jugend


3-2-1

- mutig und entschlossen in Zweikämpfe auf den Flügeln gehen
- selbstbewusst in das Zentrum vorstoßen und so den Ball nach vorne tragen
- Angreifer wird geschult Bälle in der Tiefe zu fordern


2-3-1

- gute Anspielmöglichkeiten im Mittelfeld. Ermutigung entschlossen in die Spielfeldmitte zu passen
- Angreifer wird geschult Bälle in der Tiefe zu fordern
- 1-gegen-1-Situationen in der Defensive. Schulung des Zweikampfverhalten


2-1-3

- Spiel in die Tiefe wird gefördert
- Zusammenspiel mit dem Torwart
- 1-gegen-1-Situationen in der Defensive. Schulung des Zweikampfverhalten

5.3.6. Kommandosprache

Kommando	Erklärung
„Tannenbaum“	In die Grundordnung „Tannenbaum“, kurze und enge Abstände
„Zum Ball laufen“	Alles Spieler orientieren sich am Ball und laufen zum Ball
„Alle machen mit“	Jeder Spieler beteiligt sich beim Ballgewinnspiel
„Ball klauen“	Den ballnächste Spieler greift den ballführenden Gegenspieler an; die Mitspieler unterstützen den Angriff
„Jagen“	Dem Pass oder der Dribbelnden hinterherrennen



5.4. D-Jugend

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 des ballorientierten Spiels (Angriffsspiel / Ballgewinnspiel) trainiert und im Spiel umgesetzt. Das Erlernen gruppen- und mannschaftstaktischer Mittel ist erforderlich, da diese Spielformen übergreifend im Seniorenbereich praktiziert werden. 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. Auch in der D-Jugend sollte ein zeitgleiches Training aller Mannschaften stattfinden, damit sich die Kinder während der Saison durch ihre Leistungen für die nächst höhere Mannschaft empfehlen können und damit die Kinder sehen, dass sie ein Team sind.

5.4.1. Körperliche Merkmale

- ✓ Harmonisches Wachstum / ausgeprägtes Muskel- und Skelettwachstum
- ✓ Viel Energie wird für das Körperwachstum gebraucht (daher auch manchmal lustlos)
- ✓ Die Motorik ist fast vollständig kontrollier- und steuerbar / allmählich Beginn der pubertären Entwicklung
- ✓ Psychische Merkmale – Kinder in diesem Alter ...
 - ... sind im besten/goldenen Lernalter und lernen auf Antrieb
 - ... 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

5.4.2. 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 überblickbar /das Selbstvertrauen wird stärker
- ✓ Es kommt zu Auseinandersetzungen mit Autoritäten (Eltern, Trainer) / Grenzen werden ausgelotet



5.4.3. Lernziele

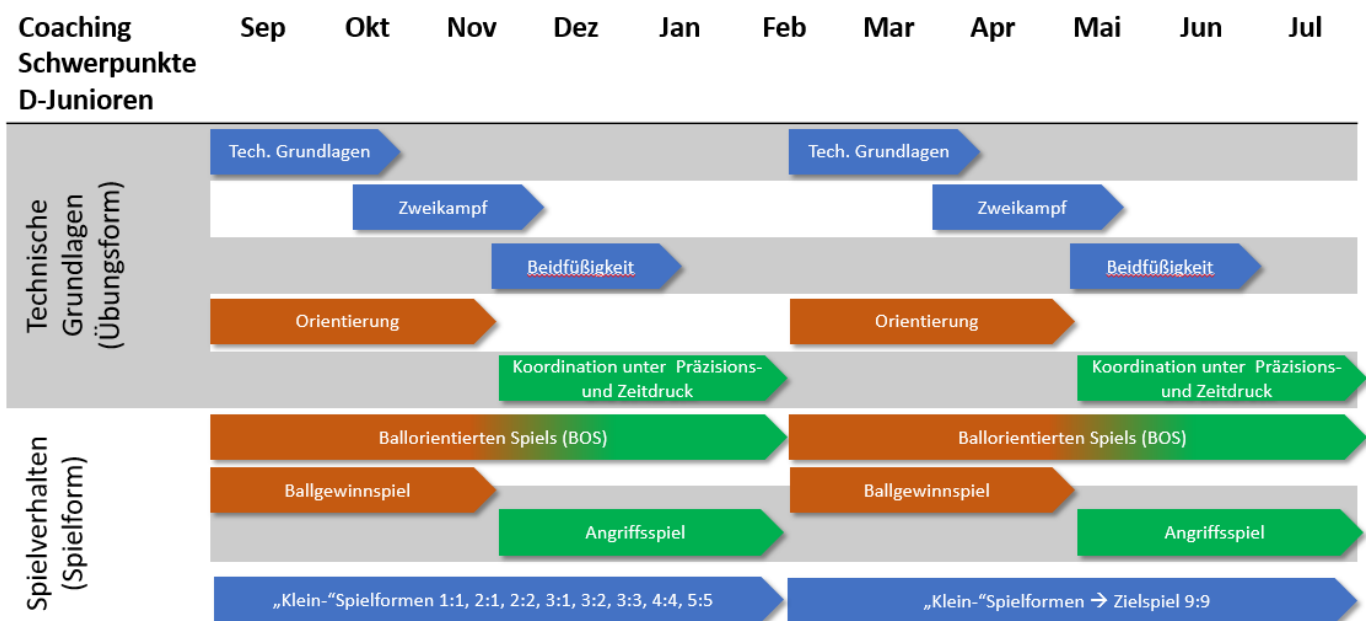
- ✓ Spaß am Fußballspielen / Individuelle Stärken werden gefördert / der Einzelne bleibt wichtig, die Mannschaft wird wichtiger
- ✓ Persönlichkeitsentwicklung durch Fördern der Eigeninitiative, Übernahme von Verantwortungen und Leistungsbereitschaft
- ✓ Die Basistechniken werden stabilisiert, systematisches 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 Ausspielbewegungen.
- ✓ Zweikampfverhalten im 1:1, Behaupten des Balles, Anbieten und Freilaufen, Raumaufteilung und Zusammenspiel
- ✓ Verbesserung wichtiger Schnelligkeitskomponenten (Reaktionsfähigkeit, Erhöhung der Schrittfrequenz)
- ✓ Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten / Spezifisches konditionelles Training spielt in der D-Jugend eine untergeordnete Rolle. Konditionelle Förderung durch viele kleine Fußballspiele (1:1 bis 6:6) reicht völlig aus, ergänzt mit motivierenden Lauf- und Sprungwettbewerben, „kleinen Spielen“ und einer spielerischen Beweglichkeits- und Geschicklichkeitsschulung



5.4.4. 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 (Frontalangriff, Spielverlagerung, Abwehr), Überzahl- / Unterzahlschulung (5:2)
- ✓ Schulung des ballorientierten Spiels in Angriffsspiel und Ballgewinnspiel / 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 Schnelligkeitsausdauer!)
- ✓ Koordinations- und Konzentrationsübungen vermehrt schulen
- ✓ Allmählich suchen die Kinder ihre Position (Offensive, Defensive, Torhüter) / Wahl von Mannschaftskapitän und anderer Funktionen

5.4.5. Beispiel Trainingsaufbau

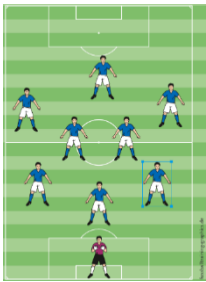




5.4.6. Spielformvariationen



- **9 gegen 9 – Grundordnung „3-4-1“**
 - Kompakt in der Mitte, Kombinationsspiel in der Mitte wird gefördert
 - Vertikalspiel wird gefördert durch eine 4. Ebenen
 - 1 gegen 1 Situationen werden gefördert im hinteren Teil



- **9 gegen 9 – Grundordnung „3-2-3“**
 - Flügelspiel wird gefördert
 - 1 gegen 1 Situation werden gefördert im hinteren Teil
 - Kompakt in der Mitte, Kombinationsspiel in der Mitte wird gefördert



- **9 gegen 9 – Grundordnung „4-1-3“**
 - Spielaufbau über die Flügelspieler
 - Spiel in die Tiefe wird gefördert durch 3 Spitzen
 - Ballgewinnspiel wird forciert bereits in den Spitzen



5.5. C-Jugend

5.5.1. Merkmale

Kinder wachsen zu Jugendlichen heran. Diese Reifungsprozesse 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“, eben 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.

5.5.2. Lernziele

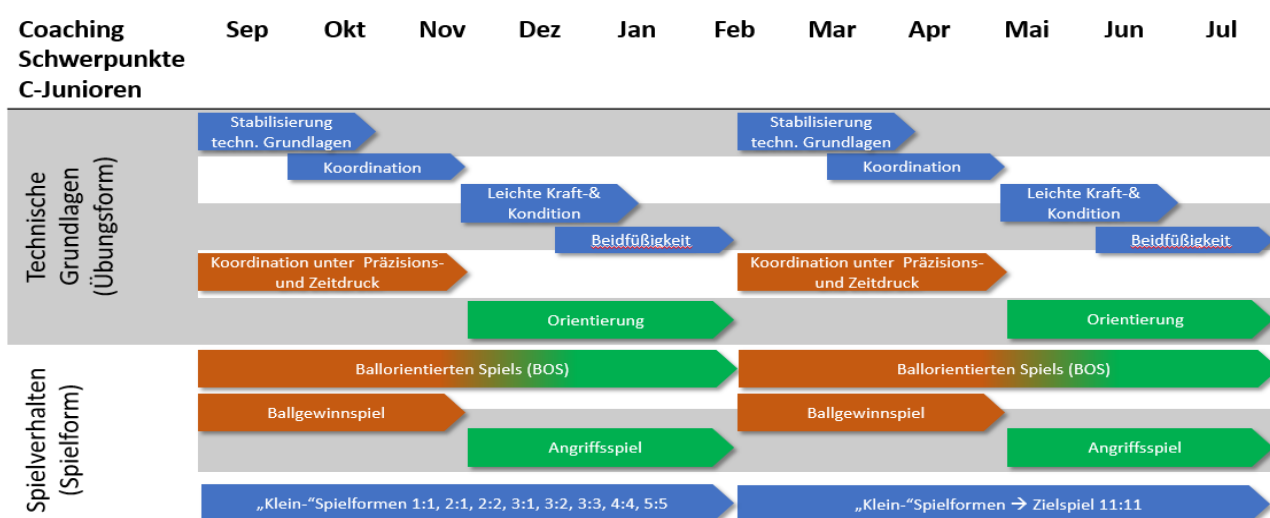
- ✓ Spaß am Fußballspielen / Systematisches Erlernen und Festigen der Grundtechniken
- ✓ Anwenden der Techniken in unterschiedlichen Spielsituationen unter Druck eines Gegenspielers
- ✓ Spielerisches Vermitteln individual und gruppentaktischen Verhaltens, (Abwehr- und Angriffsverhalten wird automatisiert, ballorientiertes Verteidigen)
- ✓ Schulung spezieller Taktiken (Standardsituationen, Hinführung zum ballorientiertem Spiel)
- ✓ Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften wie Selbständigkeit, Leistungsbereitschaft zu regelmäßigem Training und Übernahme von Verantwortung
- ✓ Torwarttechnik und -verhalten
- ✓ Teamfähigkeit wird durch Kommunikation auf dem Platz gestärkt
- ✓ 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)
- ✓ Beweglichkeits- und allgemeine Kräftigungsprogramme
- ✓ Reaktions- und Startübungen zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit
- ✓ Betontes Koordinationstraining, allgemein und fußballspezifisch



5.5.3. Trainingsinhalte

- ✓ Freies Fußballspielen in Teams bis 11:11 in einem Anteil von ca. 40 %
- ✓ Spielverhalten vom 1:1 bis hin zum 4:4 / Positionsspiele, Freilaufen, Raumaufteilung
- ✓ Üben von Spielverlagerungen und taktischem Verhalten von 6:6 bis 11:11
- ✓ Aufwärmtraining, Fitness- und Konditions- und Sprintübungen
- ✓ Motivierende Einzel- und Gruppenübungen mit dem Ball zum Verfeinern der Grundtechniken
- ✓ Zweikampfverhalten mit Ball, körperbetonte Zweikämpfe
- ✓ Torabschlussübungen in spielerischen Formen
- ✓ 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 Umschaltens von Abwehr auf Angriff
- ✓ 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
- ✓ Kräftigungsübungen und Beweglichkeitsprogramme, Reaktions- und Startübungen mit Ball
- ✓ Koordinations- und Konzentrationsübungen vermehrt schulen
- ✓ Wenn möglich eine zusätzliche (dritte) wöchentliche Laufeinheit – evtl. auch mit den Eltern – (leichtes und gesteigertes Laufen mit Übungen, max. Dauer 50 Minuten)
- ✓ Hinweis auf Körperpflege (Duschen nach Training und Spiel) fordern/fördern
- ✓ Spieler erhalten aktive Aufgaben in der Trainingsarbeit und weitere Funktionen

5.5.4. Beispiel Trainingsaufbau



5.5.4. Spielformen

Ab der C-Jugend werden die Spielformen der Aktiven Mannschaft übernommen



5.6. B-Jugend

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“.

5.6.1. 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.



5.6.2. Ausbildung und Betreuung

5.6.2.1. 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

5.6.2.2. Einzelgespräche führen

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

5.6.2.3. 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...)

5.6.3. 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 Bezirksklasse oder in der Kreisklasse aktiv sind. Die spezielle Trainingsplanung berücksichtigt dann je nach Spielklasse die Bereitschaft der Jugendlichen zu intensiven, leistungsorientierten 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 funktionierendes 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.

5.6.4. 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



5.7. A-Jugend

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

5.7.1 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.

5.7.2. 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 Wettspielanforderungen 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 des FC Leutkirch – beweisen. Diesen Prozess müssen die Jugendlichen als wachsende Persönlichkeiten aktiv mitgestalten können! Jetzt können sie zeigen, was sie gelernt haben.

5.7.3. 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



5.7.4. Zusammenarbeit A-Jugend und Aktive

Für den Verein ist es wichtig, dass die A-Jugendlichen anschließend im Verein bleiben und zu den Aktiven hinzustoßen. Allen A-Jugendlichen muss die Möglichkeit geboten werden, dass sie sich langsam an die Herren gewöhnen. Hierfür muss jedem A-Jugendlichen im zweiten Jahr die Möglichkeit gegeben sein, dass er einmal pro Woche bei den Aktiven mittrainiert. Dies kann ein zusätzliches Training sein oder ein Ersatz vom A-Jugend-Training, von dem er dann freigestellt wird.

Die Trainer der Aktiven und die sportliche Leitung nehmen mit jedem A-Jugendlichen im zweiten Jahr einen persönlichen Kontakt auf und zeigen ihm seine Perspektiven bei den Aktiven im nächsten Jahr auf. Optimalerweise spricht die sportliche Leitung bereits mit den Jugendlichen im ersten A-Jugend-Jahr.

Nach Möglichkeit erhalten alle A-Jugendlichen im zweiten Jahr die Möglichkeit zumindest in der zweiten Mannschaft der Aktiven erste Erfahrungen im Spiel zu sammeln. Bevor ältere Spieler bei den Aktiven für ein Spiel reaktiviert werden, müssen A-Jugendliche eingesetzt werden.

5.7.5. 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 (bei z.B. Baumaßnahmen) usw.



6. Verhaltensgrundsätze

Respekt

Zwischen Trainern, Jugendspielern und unter allen Eltern besteht ein vertrauensvolles Klima, das von gegenseitigem Respekt geprägt ist. Wer Respekt erwartet, muss ihn auch anderen gegenüber zum Ausdruck bringen.

Zuverlässigkeit

Die Teilnahme am Training und Spiel ist für mich selbstverständlich. Kann ich nicht da sein, sage ich so früh wie möglich beim Trainer oder Betreuer ab. Fußball ist eine Mannschaftssportart und fordert Team-Player, denn die Mannschaft braucht jeden einzelnen Mitspieler.

Pünktlichkeit

Ich erscheine pünktlich zum Training und zum Spiel. Unpünktlichkeit stört das gesamte Team und den Trainingsbetrieb. Der Treffpunkt wird vom Trainer angesagt. Kann ich nicht, wird rechtzeitig abgesagt.

Spielen in höheren Jugenden: Absprachen Trainer/Spieler

Sollte ein Spieler in einer höheren Jugend eingesetzt werden, darf das nur in Absprache mit dem Trainer gemacht werden. Weder der Spieler noch der Trainer der höheren Jugend darf dies allein entscheiden.

Freundlichkeit

Freundlichkeit ist für mich selbstverständlich. Ich grüße Mitspieler, Gegner, Schiedsrichter und Erwachsene. Der Ton macht die Musik.

Teamfähigkeit und Disziplin

Ich kann nicht jeden gleich gern mögen, akzeptiere aber alle Teammitglieder und verhalte mich diszipliniert. Nur als Team können wir unsere Ziele erreichen. Im Spiel und im Training gebe ich immer 100%. Wenn ich mal schlecht gespielt habe oder nicht die ganze Zeit gespielt habe, verliere ich nicht die Lust am Training. Im nächsten Spiel möchte ich das wieder besser machen. Was der Trainer vorgibt, mache ich. Die Übungen führe ich mit größtem Einsatz und entsprechend meinen Fähigkeiten durch. Störungen des Trainingsablaufs sind zu vermeiden und können zu Konsequenzen führen. Streitereien untereinander sollten ebenfalls vermieden werden, Handgreiflichkeiten sind nicht akzeptabel.

Hilfsbereitschaft

Ich helfe jedem aus dem Team, wenn er um Hilfe bittet oder Probleme hat. Dies bezieht sich sowohl auf das Spielfeld als auch auf außerhalb. Ich unterstütze schwächere Spieler und mache mich nicht über sie lustig.



Fairplay, Fairness

Gegenspielern gegenüber verhalte ich mich freundlich und fair, egal ob im Training oder in Spielen gegen andere Vereine.

Ich verhalte mich fair und freundlich gegenüber dem Schiedsrichter. Der Schiedsrichter ist nicht mein Feind! Er ermöglicht mir das Spiel. Absichtliche Fouls, Beschimpfungen, Beleidigungen oder Provokationen sind absolut inakzeptabel. Schiedsrichter-/ Trainerentscheidungen akzeptiere ich ohne Kommentar.

Mitarbeit und Sauberkeit

Vor Trainingsbeginn beteilige ich mich bei Bedarf am Aufbau der Trainingseinheiten und nach dem Trainingsende am Abbau. Trikots und Trainingsleibchen werden ordentlich zurückgeräumt. Mit dem Vereinseigentum gehe ich sorgsam um. Sportplatz, Kabinen und alle anderen Gemeinschaftseinrichtungen hinterlasse ich so, wie ich sie selbst vorfinden möchte. Müll ist im Mülleimer oder in der eigenen Tasche zu entsorgen. Der schonende Umgang mit Bällen, Trikots und Trainingsmaterial ist für mich selbstverständlich. Auch mit meiner eigenen Ausrüstung gehe ich sorgsam um. Ich pflege und putze meine Fußballschuhe regelmäßig. Bin ich Gast bei einem anderen Verein, gelten diese Verhaltensweisen noch stärker. Wenn ich mich nicht entsprechend verhalte, schade ich nicht nur mir, sondern auch dem Team und dem ganzen Verein.

Prävention, Zigaretten, Alkohol

Für Drohungen, Tötlichkeiten, unbeherrschtes Verhalten, Sachbeschädigungen, Diebstähle oder sonstige Straftaten gibt es beim FC Leutkirch keinen Platz!

Zigaretten und Alkohol am Spielfeldrand sind untersagt. Von anderen Drogen halte ich mich ebenso fern. Probleme jeglicher Art, (auch private), können vertrauensvoll an die Trainer oder an die Vorstandschaft der Jugendabteilung herangetragen werden. Selbstverständlich wird dies vertraulich behandelt.

Training und Wettkampf

Auch im Training wird empfohlen Schienbeinschoner zur Unfall- und Verletzungsvorbeugung zu tragen. Trainer und Betreuer achten darauf, dass dies eingehalten wird. Die Abnahme von Schmuck im Training und im Spiel ist Pflicht.

Die Nichtberücksichtigung im Kader oder in der Startformation ist den betreffenden Spielern bei Bedarf zu begründen.

Integration

Es werden keine Unterschiede bei Nationalität, Glaube, Hautfarbe, Können und Begabung gemacht. Alle werden gleichbehandelt. Es gilt: „Behandle jeden so, wie du auch behandelt werden möchtest“. Der Starke hilft dem Schwachen, der Bessere dem Ungeübten. Alle ziehen an einem Strang, denn wir sind eine Mannschaft, eine Gemeinschaft, ein Verein.



Vorbild für Jüngere

Auch ich bin ein Vorbild – insbesondere für die jüngeren Spieler.

Konsequenzen und Maßnahmen bei Nichteinhaltung

Wenn ich mich trotz mehrmaligen Hinweisen meines Jugendbetreuers nicht an die Verhaltensgrundsätze halte, so hat dieser das Recht, mich zeitweise vom Trainings- und Spielbetrieb auszuschließen.

Meine Jugendbetreuer haben für jedes Problem ein offenes Ohr – ob sportlich oder privat.

Verstöße gegen diese Verhaltensregeln haben folgende Konsequenzen:

- ✓ Mündliche Verwarnung
- ✓ Schriftliche Verwarnung – verbunden mit einer Mitteilung an die Eltern
- ✓ Trainingsverbot auf bestimmte Zeit, höchstens für 3 Monate
- ✓ Ausschluss aus der Jugendabteilung, verbunden mit einem Platzverbot
(nicht zwingend in dieser Reihenfolge)

Trainer, Eltern, Angehörige und Fans

Die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Eltern ist die Grundlage für eine erfolgreiche Jugendarbeit.

Die Eltern haben das Recht, über sportliche Entscheidungen vom Trainer Auskunft zu erhalten, die letztendliche sportliche Entscheidungen trifft jedoch der Trainer.

Von Eltern, Angehörigen und Fans erwartet der Verein, dass sie sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sind.

Rassismus, Gewalt und Korruption haben beim FC Leutkirch keinen Platz. Grundsätze wie Toleranz, Fairplay und Respekt werden im Verein gelebt.

Wer sich nicht entsprechend verhält, kann vom Platz verwiesen werden.

Vereinswechsel

Sollte ein Spieler den Verein wechseln wollen, dann muss vor der Zusage bei einem anderen Verein zuerst der Trainer informiert werden und ein Gespräch mit ihm geführt werden. Dabei kann erörtert werden, was die beste Lösung für das Kind/Jugendliche ist.

WhatsApp-Gruppen

Ab der E-Jugend gibt es für jeden Altersbereich nur noch eine gemeinsame WhatsApp-Gruppe, auch wenn mehrere Mannschaften im Spielbetrieb gemeldet sind, um auch hier als Team aufzutreten.

Elternabend

Bei mindestens einem Elternabend vor der Saison, vom jeweiligen Trainer einberufen, werden die Eltern über alle wichtigen Ereignisse, Mannschaftseinteilungen, Pläne und sonstiges informiert. Ab der C-Jugend können beim Infoabend auch gerne die Spieler dabei sein. Ab der D-Jugend verpflichtend einen zweiten Infoabend im Frühjahr, um abzufragen, welche Spieler in der neuen Saison weiterhin dabei sind.



7. Elternbrief

Liebe Eltern,

wir freuen uns, dass Ihr Kind gerne Fußball spielt und bedanken uns für das Vertrauen in unsere Jugendarbeit. Wir werden versuchen, Ihr Kind bestmöglich fußballspezifisch auszubilden aber auch Werte wie Fairness, Respekt und Teamgeist zu vermitteln.

Jugendarbeit ist vorrangig durch das Verhältnis zwischen Trainer und Kind, aber auch zwischen Trainer und Eltern geprägt. Eltern oder Trainer alleine stehen im Kinder- und Jugendfußball auf verlorenem Posten. In der Zusammenarbeit ist daher gegenseitiges Verständnis und Akzeptanz unabdingbar.

Tragen Sie durch Ihr Verhalten dazu bei, dass die Kinder mit Spaß, Freude und Begeisterung Fußball spielen. Unterstützen Sie sie durch Lob, Aufmunterung und Anfeuern. Kinderfußball ist kein Erwachsenenfußball! Bei den Kindern stehen Spaß am Spiel sowie die Verbesserung ihrer Fähigkeiten im Vordergrund.

Falls mal eine Aktion misslingt, zeigen Sie Ihre Enttäuschung nicht durch negative Kommentare. Die Kinder wissen selber, wenn etwas nicht geklappt hat. Kinder reagieren auf abfällige Kommentare oft mit Angst, Aggression oder Verunsicherung. Dadurch werden wichtige Lernprozesse blockiert.

Kritisieren Sie Entscheidungen des Schiedsrichters nicht, auch wenn sie vermeintlich falsch gewesen sind. Sie ermutigen sonst Ihr Kind, eigene Fehler zu ignorieren.

Der Jugendtrainer ist dankbar für Hilfe und Anregungen, aber er allein ist für den sportlichen Bereich zuständig.

Rauchen und Alkohol sind am Spielfeldrand während des Spiels ungern gesehene Gäste. Wir alle sind Vorbilder für die Kinder und Jugendlichen.

Bitte verhalten Sie sich am Fußballplatz so, dass die Kinder genau das tun können, was sie können und am liebsten möchten: Ohne Druck und Einmischung von außen Fußball spielen!



Tipps für Eltern und Erwachsene am Spielfeldrand

- ✓ Die Mannschaftsführung im sportlichen Bereich liegt alleine beim Trainer.
- ✓ Hilfe bei organisatorischen Aufgaben sind dagegen willkommen
- ✓ Beeinflussen Sie den Trainer nicht hinsichtlich der Aufstellung
- ✓ Stehen Sie während des Spiels hinter den Begrenzungen, nicht direkt an der Seitenlinie
- ✓ Behalten Sie Enttäuschungen hinsichtlich der Spielleistung und des Resultats für sich.
- ✓ Helfen Sie den Kindern bei einer positiven Verarbeitung
- ✓ Vermeiden Sie unsachliche und emotional negativ gefärbte Zurufe während des Spiels – Sie verursachen Ängste und Aggressionen
- ✓ Machen Sie Ihr Engagement für die Mannschaft und den Verein nicht von der Zufriedenheit mit den sportlichen Entscheidungen des Trainers abhängig
- ✓ Überdenken Sie immer mal wieder Ihr Verhalten rund um das Training und das Spiel und verändern es gegebenenfalls
- ✓ Wenn dennoch Frust aufkommt, suchen Sie das Gespräch mit dem Trainer, um in einer sachlichen und verständnisvollen Atmosphäre Meinungen austauschen
- ✓ Sprechen Sie kleine Probleme sofort beim Trainer an, um größere Probleme zu vermeiden

Pflichten von Eltern

Wir sind ein ehrenamtlich geführter Verein und wir können nicht alles selbst stemmen, daher benötigen wir Ihre Unterstützung während der kompletten Jugendzeit:

- Freiwilliges Helfen an Turnieren (Feld/Halle) beim Verkauf
- Backen von Kuchen
- Übernahme von Fahrdiensten zu den Spielen
- Trikotwaschen

Falls sich zu den o.g. Pflichten keine Freiwilligen melden, behält sich der jeweilige Jugendtrainer vor, die Eltern über die Saison gleichmäßig zu Helferdiensten einzuteilen. Falls jemand seinen Dienst nicht wahrnehmen kann, muss für Ersatz gesorgt werden.

Elternabend

Bei mindestens einem Elternabend vor der Saison, vom jeweiligen Trainer einberufen, werden die Eltern über alle wichtigen Ereignisse, Mannschaftseinteilungen, Pläne und sonstiges informiert. Ab der C-Jugend können beim Infoabend auch gerne die Spieler dabei sein. Ab der D-Jugend verpflichtend einen zweiten Infoabend im Frühjahr, um abzufragen, welche Spieler in der neuen Saison weiterhin dabei sind.

Leutkirch, März 2024