

Jugendkonzept

TSG Nattheim e.V
Abteilung Fussball



Inhalt

- Vorwort
- Die Säulen des Jugendkonzeptes
- Die Säule „Mensch“
- Richtlinien Juniorentainer
- Team Regeln
- Die Säule „Fussball“
- Gestaffelte Ausbildungsinhalte für alle Junioren-Altersklassen
- Die Säule „Umfeld“
- Aussenwirkung
- Die Rolle der Eltern
- Gedanken über Motive von Fussballtrainern
- Anhang und weitere Informationen zu den Themen
 - Trainings- und Bewegungslehre
 - Das ballorientierte Spiel
 - Mensch und Umwelt
 - Medienhinweise und Quellen

Vorwort

Die Fussballabteilung betreibt seit vielen Jahren erfolgreiche und mehrfach ausgezeichnete Jugendarbeit. Der Stellenwert innerhalb des Gesamtvereins gewann an Bedeutung. Das Jugendkonzept dient dem Erhalt, bzw. der Verbesserung dieses Standards.

Die Voraussetzung für eine erfolgreiche Umsetzung ist eine uneingeschränkte Identifikation aller Beteiligten mit der Philosophie des Vereins und den Inhalten dieses Konzeptes.

Es soll nicht auf dem Rücken der Trainer und Betreuer ausgetragen werden, ist aber in Teilen für alle verbindlich. Es ist zum einen mit Veränderungen und Einschnitten verbunden, zum anderen soll es aber als Hilfe dienen. Jeder möge sich für seinen Bereich das herauspicken, was er gebrauchen kann.

Es ist weder vollständig noch vollkommen. Deshalb ist es unerlässlich, dass sich jeder Trainer und Betreuer, nicht nur hinsichtlich der Trainingsinhalte auch anderweitig orientiert, informiert und eigene Ideen, ausgerichtet am Jugendkonzept, entwickelt.

Wir müssen selbstkritisch und verantwortungsbewusst sein und dieses bei der Arbeit mit den Junioren umsetzen.

Wir haben alle ein Ziel:

Zukuntorientierte Ausbildung (was können unserer Spieler, wenn sie ins Aktivenlager wechseln) und **zukuntorientierten Fussball**.

Der Erfolg stellt sich bei Beachtung zwangsläufig von alleine ein.

Das Konzept soll Grundlage zur Darstellung der Jugendarbeit sein und auch bei der Suche nach Trainern und Betreuern helfen

In diesem Zusammenhang danken wir den Erst-Autoren dieses Jugendkonzeptes Kurt Resselberger und Michael Sachs für die tolle Arbeit. Wir werden versuchen, es kontinuierlich in Eurem Sinne weiterzuentwickeln.



Otmar Burr
Abteilungsleitung



Norbert Hochholzer
Jugendleitung

Unser Jugendkonzept ruht auf 3 Säulen



mit den verbindlichen Elementen:

- durchgängige Einführung der **ballorientierten Spielweise**
- Beachtung der **Trainingslehre** und der **Faktoren des Fussballspiels**
- Beachtung der **goldenen Lernphasen**

Die Säule „Mensch“

Die in einer Jugendabteilung tätigen Trainer und Betreuer sind nicht nur für die sportliche Ausbildung der Kinder und Jugendlichen verantwortlich, sondern haben darüber hinaus einen absolut wichtigen und erzieherischen Auftrag.

Den jungen Fußballspielern soll neben der fussballerischen und körperlichen Ausbildung auch eine gesunde Einstellung zur schulischen und beruflichen Ausbildung vermittelt werden.

Ein faires und partnerschaftliches Miteinander, auch mit Gegnern, anderen Vereinen, Schiedsrichtern und Gästen, sowie ein freundliches und sportliches Auftreten sind Grundelemente der Vermittlungskonzepte. Teamgeist, Fairplay und Einsatzbereitschaft (Wille) komplettieren die zu vermittelnden Tugenden.

Das so genannte Sozialverhalten (nach innen und außen) bestimmt sich nach den jedem geläufigen Grundwerten Rücksicht, Nachsicht, Hilfsbereitschaft, Achtung, Ehrlichkeit, Pünktlichkeit, Sorgfalt usw.

All diese Themen sind auch in den allgemein gültigen Team- & Trainer-Regeln berücksichtigt, nach dem Motto:

Wie gehen wir mit Personen und Sachen um ?!

Soziale Kompetenz ist heute schon (unbewusst) Bestandteil vieler Trainingseinheiten. Dies muss auf die bewusste Ebene kommen und wir wollen sie auch aktiv kommunizieren!

Kinder lernen durch Vorbilder

Vorstehendes gilt uneingeschränkt, auch wenn sie nicht erwähnt sind, für alle in der Säule Mensch genannten Personengruppen!

Stillstand = Rückschritt

deshalb: **Weiterbildung ist unerlässlich.**

Fundierte Studien belegen, dass die Entwicklung der Kinder im frühen Alter (bis 12 Jahre) nachhaltig beeinflusst wird. Um diesem Umstand Tribut zu zollen, sind in allen Bereichen möglichst qualifizierte Trainer wünschenswert.

Leider lassen Familie und Beruf, etc. nicht immer Freiraum zur Fortbildung. Ein Engagement in diese Richtung wird aber seitens der Abteilungsleitung nachdrücklich begrüßt und unterstützt. Lokale und dezentrale Trainerschulungen werden in regelmäßigen Abständen angeboten und sollen besucht werden.

Nichts geht von alleine, es sei denn bergab !!



Ein Juniorentrainer der TSG Nattheim

- ist **Ausbilder** von jungen Fussballern
- ist **Vorbild** vor, während und nach Spiel und Training
- **repräsentiert die TSG Nattheim** mit positivem Verhalten gegenüber Spielern, Eltern, Schiedsrichtern und Gegnern
- ist **Vertrauensperson**, Lenker, Helfer und gerechter Freund
- ist Autorität aber auch offener Ansprechpartner
- fördert den Einzelnen und trainiert nicht ausschließlich des persönlichen Erfolges wegen
- vermittelt in Training und Spiel Freude und Begeisterung
- pflegt einen der jeweiligen Situation angemessenen Umgangston mit seinen Spielern
- gibt auch Schwächeren eine Chance → gewinnen ist nicht alles
- lässt alle Spieler spielen
- bildet die Spieler nach dem Jugendkonzept der TSG aus
- hält sich an Weisungen der Jugendleitung
- ist ein Teamplayer
- ist offen für Neues
- lernt im Umgang mit den Spielern
- nimmt regelmäßig an Weiterbildungen teil

Die größte Gefahr für den Trainer besteht darin, zu glauben, genug zu wissen und genug zu können !!



Mensch

J
U
G
E
N
D
K
O
N
Z
E
P
T

Unsere Team-Regeln (I)

■ Pünktlichkeit

- Ohne mich ist das Team nicht komplett
- Meine Unpünktlichkeit stört das gesamte Team

■ Zuverlässigkeit

- Ich versuche kein Training zu versäumen. Es ist unfair, das Training leichtfertig abzusagen, weil mein Trainer sich vorbereitet und Zeit investiert.
- Ich melde mich ab, wenn ich nicht zum Training kommen kann.
- Gehe ich nicht zum Training, blockiere ich nicht nur meine Lernziele, sondern auch das Team.
- Nur im Training lerne ich und mein Team das Fußballspielen. Wollen wir erfolgreich sein, müssen wir trainieren.
- Die Teilnahme an Pflicht- und Freundschaftsspielen ist für mich eine Selbstverständlichkeit. Kann ich nicht erscheinen, sage ich so früh wie möglich persönlich beim Trainer ab.
- Meine Eltern helfen mir bei meinem Vorhaben, das Fussballspielen zu erlernen

■ Freundlichkeit - Teamfähigkeit

- Freundlichkeit ist für mich selbstverständlich
- Das Team und das gesamte Umfeld ermöglichen mir das Fußballspielen.
- Ich kann nicht jeden gleich gern mögen, akzeptiere aber jeden Mannschaftskameraden.
- Ich verhalte mich im Kreis meiner Mannschaft diszipliniert.
- Fußball ist ein Mannschaftssport. Ich schaffe es nicht, allein zu gewinnen! Jeder auf dem Feld muss dieses Ziel verfolgen und sich ins Team einbringen
- Im Spiel und Training gebe ich immer Vollgas. Ich bin ein wichtiger Teil des Teams und stelle mich vollständig in den Dienst der Mannschaft..

■ Umwelt und Sauberkeit

- Ich gehe pflegsam mit dem Vereinseigentum um.
- Das Gelände, die Umkleideräume, Duschräume und alle anderen Gemeinschaftsflächen sollen meinem Verein, meinem Team und mir noch lange Freude bereiten.
- Der vernünftige Umgang mit Bällen, Trikots, und Trainingshilfen ist mich selbstverständlich
- Als Gast bei anderen Vereinen gelten die genannten Grundsätze noch stärker. Wer sich daran nicht hält, schadet nicht nur sich selbst sondern dem Team.



Unsere Team-Regeln (II)

■ Kritikfähigkeit / Diskussionen

- Bei Ansagen des Trainers verhalte ich mich ruhig und höre konzentriert zu, damit ich meine Aufgabe klar erfassen kann. Rückfragen kann ich nach der Ansage stellen.
- Ich überprüfe mein Teamverhalten ständig.
- Bevor ich jemand kritisiere, betrachte ich mein eigenes Verhalten. Nicht immer ist der andere schuld !
- Kritik an meinem Verhaltensweisen nehme ich ernst.
- Ich kann ungerechtfertigte Kritik jederzeit in Vier-Augen-Gesprächen zurückweisen.
- Das frühzeitige Ansprechen und das Diskutieren von Teamproblemen helfen dem Team und mir.
- Ich akzeptiere auch, dass mich der Trainer mal nicht aufstellt. Durch mehr Trainingsfleiß dränge ich mich für das nächste Mal auf.

■ Fairplay

- Ich verhalte mich stets freundlich und korrekt zu meinen Gegenspielern, egal ob im Training oder im Spiel gegen einen anderen Verein.
- Ich lasse mich nicht vom Gegner zu unsportlichem Verhalten provozieren. Ansonsten schade ich meiner Mannschaft.
- In meinem Team spielt jeder Fußball so gut er kann. Bei Fehlern unterstütze ich jeden einzelnen im Team, damit es beim nächsten Versuch besser klappt.
- Bei Auswechslung im Spiel wird jeder Spieler von der Mannschaft mit Applaus verabschiedet.
- Der Schiedsrichter ist mein Freund. Er ermöglicht mir das Spiel. Ich halte mich mit öffentlicher Kritik an ihm zurück und schade meinem Team nicht, indem ich mich zu unnötigen Diskussionen hinreißen lasse
- Ich spiele harten und dynamischen Fußball, werde aber niemals jemanden absichtlich foulen.
- Wir verabschieden uns nach dem Spiel vom Gegner per Handschlag, unabhängig davon, was im Spiel möglicherweise vorgefallen ist.

Der Star ist die Mannschaft

Jede Mannschaft ist nur so gut, wie jeder einzelne sie macht. Ohne Team ist jeder nur ein kleines Licht !



Die Säule „Fussball“

Verbindliche Elemente in diesem Bereich sind die durchgängige Einführung des

Ballorientiertes Spiels

und die

Beachtung der Trainingslehre,

insbesondere **der Faktoren des Fussballspiels** und

der Goldenen Lernphasen



Ballorientiertes Spiel

Hierzu sind im Anhang weitere Informationen zu diesem Thema beigelegt.

Faktoren des Fussballspiels

Technik

- Ballführung
- Ballan- und -mitnahme
- Stossarten

Taktik

- Einzel
- Gruppen
- Mannschaft

Körper

- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit
- Koordination

Altersbezogene Schwerpunkte dieser Faktoren sind in den Ausbildungsinhalten für jede Juniorenklasse beschrieben.

Goldene Lernphasen

Alter (Jahre)	6	8	10	12	14	16	18
aerobe Ausdauer							
Schnelligkeitsausdauer							
Reaktion							
Beschleunigungsfähigkeit							
Grundschnelligkeit							
Schnellkraft							
Maximalkraft							
Kraftausdauer							
Beweglichkeit							
Gewandtheit							





Gestaffelte Ausbildungsinhalte für alle Junioren-Altersklassen

Übersicht

Die altersgerechten Ausbildungsinhalte im Jugendkonzept der TSG Nattheim orientieren sich weitreichend an den aktuellen Konzepten des Deutschen Fußball Bundes (DFB):

■ Bambinis

Bei den Bambinis geht es vor allem darum, den Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Der Trainer ist hier noch nicht die Autoritätsperson, sondern eher der große Freund, der tolle Spielideen hat und auch gerne mal selbst dabei mitmacht.

Im Vordergrund stehen vielseitige Bewegungsspiele mit und ohne Ball, die die Kinder keinesfalls überfordern. Auch Regeln sollten so einfach wie möglich gehalten werden. Außerdem sollen die Kinder das soziale Miteinander in einer Fußballmannschaft kennenlernen und erleben.

■ F- Junioren

Die F-Junioren sollen langsam die Basistechniken erlernen. Um jedem Kind die so wichtigen vielen Ballkontakte zu ermöglichen, halten wir die Übungsgruppen klein und ermuntern die Kinder, möglichst oft mit beiden Füßen zu spielen.

Das grundlegende Lehrprinzip ist das Vormachen – Nachmachen. Zeit- und Leistungsdruck haben sie lediglich bei Wettbewerben und Staffelspielen, dann aber auch mehr im Sinne des Anfeuerns durch Trainer und Mitspieler. Natürlich sollen sie in den 'Wettspielen' auch eine gewisse Ordnung einnehmen. Hier bietet sich das 3-3 im Rotationsprinzip an, wobei aber alle angreifen dürfen und sollen. Obwohl ein Sieg immer schön ist, aber auch schnell vergessen wird, soll jedes Kind etwa gleich große Spielanteile erhalten. Also bleiben auch die besseren Spieler öfter mal draußen!

■ E- Junioren

Bei den E-Junioren dominieren weiterhin vielseitige Bewegungen im Trainingsverlauf. Zeitgleich tragen wir dem deutlich verbesserten Koordinationsvermögen Rechnung und „individualisieren“, indem wir die fußballspezifischen Techniken verfeinern: Das Dribbling wird zielgerichteter und schneller, Finten wie Ausfallschritt und Übersteiger werden eingeführt. Der Ball steht im Mittelpunkt und das Fußballspielen rückt immer mehr in den Vordergrund. Dabei vermitteln wir langsam einfache taktische Verhaltensmuster wie Freilaufen und Anbieten. Die Kabinen sind sauber zu verlassen, die Materialien sorgsam zu behandeln und der Respekt vor dem Trainer, aber auch vor den Gegen- und Mitspielern ist einzuhalten.

■ D- Junioren

Technik, Technik, Technik und natürlich auch schon die Grundlagen der Taktik stehen hier auf dem Lehrplan. Die jetzt sehr hohe Koordinationsfähigkeit verpflichtet geradezu zu einer systematischen Verfeinerung der fußballspezifischen Techniken.

Im taktischen Bereich erfolgt die oft schwierige Umstellung auf das größere Spielfeld. Das 3-3-2 (aber ohne Libero!) ist eine gute Weiterführung des 3-3-Systems.



Gestaffelte Ausbildungsinhalte für alle Junioren-Altersklassen

Übersicht (II)

■ D- Junioren (Fortsetzung)

Die 12- und 13-Jährigen verstehen bereits taktische Prinzipien, so dass sie z. B. Überzahl am Ball gezielt, wenn auch oft etwas ungeordnet herstellen können.

Wichtig: Auch auf dem größeren Spielfeld dürfen Abwehrspieler Tore schießen! Deshalb üben wir regelmäßig das sichere Pass- und Zusammenspiel.

In 'sozialer' Hinsicht werden die im E-Junioren-Alter eingeführten Ziele weiterverfolgt und ausgebaut

■ C- Junioren

Mit der jetzt meist einsetzenden Pubertät verändert sich auch das Training: Wir müssen auf die individuellen, unterschiedlichen Entwicklungsphasen eingehen und gegebenenfalls individuell reagieren. Kurz gesagt: Die Stärken stärken, die Schwächen abbauen, aber immer unter Beachtung dessen, was der jeweilige Spieler gerade physisch und psychisch zu leisten imstande ist.

„Auf dem Platz“ kommt die mannschaftsinterne Hierarchie hinzu, die der Trainer beobachtet und bei Bedarf korrigiert. Nicht immer ist der Größte und Lauteste auch der kommende Führungsspieler! Das Spielsystem behalten wir bei (4-4-2 oder 4-3-3). Eine endgültige Positionsspezialisierung findet noch nicht statt, wenngleich wir durchaus Positionstechnik und –taktik verbessern. Variabilität und Kreativität sind wichtiger als starre taktische Abläufe.

■ B- und A- Junioren

Mehr oder weniger kurz vor dem Übergang ins Erwachsenenalter achten wir vor allem auf Ernsthaftigkeit und Leistungswillen unserer Spieler. Sie sind einerseits in der Lage, in bestimmten Bereichen mitzusprechen, neigen aber andererseits auch zu allerlei 'Unfug'.

Jetzt sollte eine strukturierte Mannschaftshierarchie bestehen. Die Trainingsabläufe werden intensiver und komplexer, allerdings nicht auf Kosten individueller, auch positionsspezifischer Fähigkeiten. Folglich vertiefen und erweitern wir das Verhalten innerhalb des Spielsystems.

Die taktische Lernfähigkeit ist jetzt so weit fortgeschritten, dass wir nicht nur als Mannschaft in Angriff und Abwehr kompakt agieren wollen, sondern die Spieler auch mit der Doppel-Sechs im flachen 4-4-2 oder sogar im 4-2-3-1 vertraut machen können.

Weitere Informationen, altersgerechte Trainingstips und Mustertrainings gibt es unter

www.training-wissen.dfb.de



Ausbildung bei den Bambinis

Grundlagentraining

Grundsatz

- Ganzheitliche Förderung der Kinder durch vielseitige Bewegungsaufgaben
- Spielerisches Kennenlernen des fliegenden, rollenden, hüpfenden,... Balles
- Das Spiel steht im Mittelpunkt
- Verschiedene einfache Spielformen

Training

- 30% einfaches Laufen und Bewegen, Spiele, Balancieren, Koordination
- 20% einfache Aufgaben mit Ball: Ballführen, -annahme, Torschuss, Werfen
- 20% kleine Spiele mit Ball, Platzwechselspiele, Einzel- und Teamwettbewerb
- 30% kleine Fussballspiele 4:4 auf kleinem Feld, mit und ohne Tore

Taktik

- Kennenlernen einfacher Grundregeln des Mit- und Gegeneinanderspielens
- kein vorgeschriebenes Spielsystem

Organisation/Intensität

- Kleine Gruppen, viel Bewegungsaktivität für alle
- Begeisterung für Bewegung und Spiel wecken
- Einfache Bewegungsaufgaben interessant verpacken
- Vielseitige Aufgaben mit verschiedenen Bällen
- einfache Regeln vermitteln
- Fang- und Staffelspiele – mit und ohne Ball

Richtlinien

- Heranführen an die gegenseitige Rücksichtnahme
- Alle sollen spielen (auch die „Guten“ mal draußen lassen)
- Einander Helfen / Mannschaftsgedanken
- „nur in der Mannschaft sind wir stark“
- Bambinis können sich nur sehr kurze Zeit konzentrieren

Technik

- Ballführung
- Spiel 1:1 bis 4:4
- Ballan- und -mitnahme
- Torschuss
- Passspiel
- Einwurf
- Jeder darf Torspieler sein

Körper

- allgemeine Beweglichkeit
- Schnelligkeit
- Gewandtheit

Korrektur/Coaching

- Bambinis machen keine Fehler ! aber man kann ihnen zeigen wie es leichter und besser geht
- Der Trainer ist der „große Freund“
- Eltern in das soziale Umfeld des Vereins einbinden (Fahrdienst, Kuchen, Trikots waschen)



**Alles was Spass macht, ist richtig,
das Spiel steht im Vordergrund !**

Ausbildung bei den F-Junioren

Grundlagentraining



Grundsatz

- Der Ball ist mein Freund – **KEINE** Übung ohne Ball
- Das Spiel und der Spaß stehen im Mittelpunkt
- Verschiedene einfache Spielformen
- Alles mit links **und** rechts

Training

- 15% vielseitiges Laufen & Bewegen, Spiele, Balancieren, Koordination
- 15% vielseitige Aufgaben und Spiele mit dem Ball, Platzwechselspiele, Jonglieren
- 20% Basistechniken, Dribbling, Innenseitstoss, An-/Mitnahme flacher Bälle, Spannstoß
- 50% freie Fussballspiele in kleinen Teams (max 4:4) kleines Feld, mit & ohne Tore

Taktik

- Angreifen, um in Ballbesitz zu kommen
- Angreifen, um Tore zu erzielen (allein und in der Gruppe)
- Freilaufen (raus aus dem Deckungsschatten)
- Kennenlernen der Fussballregeln
- Spielsystem 3-3 (Abwehrspieler spielen mit nach vorne, die Stürmer mit nach hinten)

Organisation/Intensität

- kleine Gruppen (nach Leistung)
- wenig Pausen
- Wettbewerbe (schneller, besser, höher)
- viele Ballkontakte

Richtlinien

- Lernen durch Selbsterfahrung
- Mannschaft heißt: einander helfen - Kameradschaft
- Vorzeigen (Vorbild)
- Alle sollen spielen (auch „die Guten“ mal draußen lassen)
- keine festgelegten Positionen für einzelne Spieler (Vielseitigkeit fördern)

Technik

- Dribbeln (Ballführen) und jonglieren (mit verschiedenen Bällen)
- Ballannahme, Ballmitnahme
- Pass- / Zusammenspiel
- Torschuss
- Einwurf
- Kopfball (weicher, leichter Ball)
- Torspielerntechnik (alle dürfen Torspieler sein)

Körper

- Aufmerksamkeit
- Beweglichkeit
- Gewandtheit
- Schnelligkeit

Korrektur/Coaching

- Aufbauende Kritik, viel Lob
- nur Hauptfehler suchen und abstellen
- Teamfähigkeit weiterentwickeln
- der Trainer ist der „große Freund“
- Eltern sollen angetragene Aufgaben als Hilfe für den Trainer empfinden





Ausbildung bei den E-Junioren

Grundlagentraining

Grundsatz

- Der Ball ist mein Freund – **KEINE** Übung ohne Ball
- Das Spiel steht im Mittelpunkt – alle sollen spielen
- Verschiedene einfache Spielformen
- Alles mit links **und** rechts

Training

- 15% vielseitiges sportliche Aktivitäten, Jonglieren, Lauf- und Fangspiele, Koordination
- 15% vielseitige Aufgaben und Spiele mit dem Ball (auch Handball, Basketball,...)
- 20% kindgemäße Technikübungen, Tempodribbling, Grobform Finten, Kopfball geradeaus
- 50% Fussballspiele in kleinen Teams auf kleinem Feld, mit & ohne Tore

Taktik

- Angreifen, um in Ballbesitz zu kommen
- Angreifen, um Tore zu erzielen
- Spiel- und Trainingsformen vom 1:1 zum 2:1, 3:1 bis 5:5
- Kennenlernen der Fussballregeln
- Im Spiel alle auf verschiedenen Positionen einsetzen
- bereits bekannte (Kleinfeld-) Spielsysteme nutzen (z.B. 3-3)

Organisation/Intensität

- kleine Gruppen (nach Leistung)
- wenig Pausen
- Wettbewerbe (schneller, besser, höher)
- viele Ballkontakte

Richtlinien

- Lernen durch Selbsterfahrung
- Mannschaft heißt: einander helfen - Kameradschaft
- Vorzeigen (Vorbild)
- Respekt vor anderen Spielern, Trainer und Umwelt

Technik

- Ballführen (auch mit Finten)
- Jonglieren (mit verschiedenen Bällen)
- Ballan- und -mitnahme
- Pass/Zusammenspiel (Innen-, Aussen-, Vollspannpass z. Mitspieler Richtung Tor)
- Einwurf
- Kopfball (weicher, leichter Ball)
- Torspielertechnik (alle dürfen ins Tor)

Körper

- Ausdauer (spielerisch)
- Beweglichkeit
- Koordination
- Schnelligkeit

Korrektur/Coaching

- Aufbauende Kritik, viel Lob
- nur Hauptfehler suchen und abstellen
- Eltern in das soziale Umfeld des Vereins einbinden, Mitarbeit unterstützt den Trainer



Lernen durch Spielen !

Ausbildung bei den D-Junioren

Aufbautraining



Grundsatz

- Umstellung auf 9er Teams, Abseits und große Tore
- Das Kind entwickelt sich zum Jugendlichen – Schwerpunkt Technik und Koordination
- Alles mit links **und** rechts
- **keine Übung ohne Ball**

Training

- 20% spielerische Fitness-Schulung: Koordination
Parcours, 1:1, Handball, Staffeln
- 20% systematisches Techniktraining, Dribbeln,
Finten, Schusstechniken, An- und Mitnahme
- 20% individual- & gruppentaktische Grundlagen,
Hinterlaufen, 1:1, Doppelpass
- 40% Fussballspiele mit Schwerpunkten und freies
Spielen, Überzahl, auf mehrere Tore, usw.

Taktik

- Angreifen, um in Ballbesitz zu kommen
- Angreifen, um Tore zu erzielen
- Antizipieren
- Übungsformen zum Torschuss
- Schulung Zweikampfverhalten
- Gruppentaktik: Grundlagen für gutes Zusammenspiel
(Freilaufen, Doppelpass, Spiel über die Flügel)
- verschiedene Spielsysteme (z.B. 3-3-2, Außen-
verteidiger spielen offensiv, Stürmer verteidigen mit)

Organisation/Intensität

- kleine Gruppen (nach Leistung)
- viele Ballkontakte
- Lernen der Aufgaben der einzelnen Spielpositionen

Richtlinien

- Technikschiulung steht im Vordergrund (schon beim Aufwärmen)
- Das Ergebnis wird wichtig, ohne zu dominieren (Spaß im Vordergrund)
- Wichtigkeit des Teamgedankens vermitteln – alle sollen spielen
- Innere Linie
- Körper zwischen Mann und Ball
- Spielen - Laufen - Anbieten
- durch Positionswechsel die Vielseitigkeit des Spielers fördern

Technik

- Ballführen (mit Finten/Umspielen)
- Ballan- und mitnahme (mit Fuß, Ober-
schenkel, Brust und Kopf)
- Torschuss nach Dribbling / Zweikampf
- Direktspiel / Doppelpass
- Pass, Flanke
- Direktabnahme; Kopfball
- Torspielertechnik (Spezialtraining)

Körper / Kondition

- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination
- Kräftigung (eigenes Körpergewicht)

Korrektur/Coaching

- Aufbauende Kritik,
- Hauptfehler suchen und abstellen
- Trainer achtet zunehmend auf Disziplin
(großer Freund wird sportlicher Leiter)
- Eigeninitiative der Spieler fördern
(Aufgaben)
- Faires Verhalten gegenüber Spielern
und Schiedsrichter



Erproben im Wettkampf !!

Ausbildung bei den C-Junioren

Aufbautraining – Leisten im Wettkampf



Grundsatz

- Umstellung auf 11er Teams / große Tore
- Das Kind entwickelt sich zum Jugendlichen – unterschiedliche Entwicklungsphasen im Team
- Jeder ist anders und will/muss so behandelt werden
- Alles mit links **und** rechts / **keine Übung ohne Ball**

Training

- 20% ergänzende fussballspezifische Fitness m. Ball
Technik Rundläufe, Parcours, 1:1
- 20% Technikintensivtraining: Techniken festigen/
automatisieren (Passfolgen, Rundlauf)
- 20% individual- & gruppentaktische Grundlagen,
Zweikampf, Ballorientierung
- 40% Fussballspiele mit Schwerpunkten und freies
Spielen, Überzahl, auf mehrere Tore, usw.

Taktik

- Angreifen, um in Ballbesitz zu kommen
- Angreifen, um Tore zu erzielen
- Hinterlaufen / Flügelspiel
- Antizipieren
- Übungsformen zum Torschuss (mit Gegner)
- Schulung Zweikampfverhalten
- Standardsituationen
- verschiedene Spielsysteme 4-4-2 m. Raute, 4-3-3

→ **der Freilaufende bestimmt,
wohin der Ball gespielt wird,
der Ballführende wählt nur !!**

Organisation/Intensität

- kleine Gruppen (nach Leistung)
- selbständiges Arbeiten

Richtlinien

- Alle sollen spielen, viele Tore erzielen, Ergebnis wird wichtiger
- Techniks Schulung bereits ins Einlaufen integrieren
- Wichtigkeit des Teamgedankens vermitteln – Fairness gegenüber anderen
- Stärken verbessern – Schwächen beheben (Positionen noch nicht fest)

Technik

- Umspielen des Gegners
- Ballan- und mitnahme (mit Fuß, Oberschenkel, Brust und Kopf)
- Torschuss nach Dribbling / Zweikampf
- Direktspiel / Doppelpass / Passfolgen
- Pass, Flanke
- Direktabnahme; Kopfball
- Torspielertechnik (Spezialtraining)

Körper / Kondition

- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination
- Kräftigung (eigenes Körpergewicht)

Korrektur/Coaching

- Aufbauende Kritik
- Hauptfehler suchen und abstellen
- Teamintene Hierarchie und Verantwortungsbewußtsein schaffen
- zunehmend auf Disziplin und Ordnung achten
- Eigeninitiative der Spieler fördern (klare Aufgaben)



Fussball ist ein Mannschaftssport !!



Ausbildung bei den B-Junioren

Leistungstraining – Streben nach Bestleistung

Grundsatz

- Alle Übungen mit hohem Tempo - Wettkampfsituationen unter Platz- und Zeitdruck
- Ernst nehmen – der Trainer die Spieler, die Spieler den Trainer

Training

- 20% systematische fußballspezifische Fitness
Parcours, 1:1 → 11:11, Intervalle
- 20% Positionsspezifisches Techniktraining, Drehung
zum Torabschluß, Flanken, Pässe
- 20% Gruppen- & Mannschaftstaktik, Vertiefung der
Grundlagen, Flügelspiel, Pressing
- 40% Fußballspiele mit Schwerpunkten:
Ballorientierung, Umschalten, Positionsspiel

Taktik

- Angreifen, um in Ballbesitz zu kommen
- Angreifen, um Tore zu erzielen
- Hinterlaufen / Flügelspiel / Antizipieren
- Übungsformen zum Torschuss (mit Gegner)
- Schulung Zweikampfverhalten / Standardsituationen
- verschiedene Spielsysteme
vorzugsweise 4-4-2 m. Raute oder flach,
aber auch möglich 4-3-3, 4-2-3-1, 4-3-2-1

**→ der Freilaufende bestimmt,
wohin der Ball gespielt wird,
der Ballführende wählt nur !!**

Organisation/Intensität

- kleine Gruppen (nach Leistung)
- selbständiges Arbeiten

Richtlinien

- Techniks Schulung bereits ins Einlaufen integrieren
- Entschlusskraft und Verantwortungsbewusstsein fördern
- Positionsspezialisierung beginnt – weiter Stärken verbessern, Schwächen beheben
- Fairness gegenüber Spielern Gegner und Schiedsrichter

Technik

- Umspielen des Gegners
- Ballan- und mitnahme (mit Fuß, Oberschenkel, Brust und Kopf)
- Torschuss nach Dribbling / Zweikampf
- Direktspiel / Doppelpass / Passfolgen
- Pass, Flanke
- Direktabnahme; Kopfball
- Torspielertechnik (Spezialtraining)

Körper / Kondition

- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination
- Kräftigung (eigenes Körpergewicht)

Korrektur/Coaching

- Aufbauende Kritik
- Entwicklung der Fähigkeit zur Selbstkritik unterstützen
- Team-Hierarchien, Eigeninitiative, Verantwortung fördern; in Entscheidungen einbinden
- Disziplin/Ordnung, Identifikation mit dem Verein schaffen



**Alle Spieler, auch die „schlechteren“ Fussballer,
haben das Recht, gut ausgebildet zu werden !!**



Ausbildung bei den A-Junioren

Leistungstraining – Erreichen der Höchstleistung

Grundsatz

- Alle Übungen mit hohem Tempo - Wettkampfsituationen unter Platz- und Zeitdruck
- Trainingseinheiten werden intensiver und komplexer

Training

- 20% systematische fußballspezifische Fitness
Parcours, 1:1 → 11:11, Intervalle
- 20% Positionsspezifisches Techniktraining, Drehung
zum Torabschluß, Flanken, Pässe
- 20% Gruppen- & Mannschaftstaktik, Vertiefung der
Grundlagen, Flügelspiel, Pressing
- 40% Fußballspiele mit Schwerpunkten:
Ballorientierung, Umschalten, Positionsspiel

Taktik

- Angreifen, um in Ballbesitz zu kommen
- Angreifen, um Tore zu erzielen
- Hinterlaufen / Flügelspiel / Antizipieren
- Übungsformen zum Torschuss (mit Gegner)
- Schulung Zweikampfverhalten / Standardsituationen
- verschiedene Spielsysteme
vorzugsweise 4-4-2 m. Raute oder flach,
aber auch möglich 4-3-3, 4-2-3-1, 4-3-2-1

→ **der Freilaufende bestimmt,
wohin der Ball gespielt wird,
der Ballführende wählt nur !!**

Organisation/Intensität

- kleine Gruppen (nach Leistung)
- selbständiges Arbeiten

Richtlinien

- Techniks Schulung bereits ins Einlaufen integrieren
- Entschlusskraft und Verantwortungsbewusstsein fördern
- Laufvermögen steigern
- Positionsspezialisierung intensivieren
- älteren Jahrgang an Seniorentaining heranzuführen

Technik

- Umspielen des Gegners
- Ballan- und mitnahme (mit Fuß, Oberschenkel, Brust und Kopf)
- Torschuss nach Dribbling / Zweikampf
- Direktspiel / Doppelpass
- Pass, Flanke
- Direktabnahme; Kopfball
- Torspielertechnik (Spezialtraining)

Körper / Kondition

- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination
- Kräftigung (eigenes Körpergewicht)

Korrektur/Coaching

- Aufbauende Kritik
- Entwicklung der Fähigkeit zur Selbstkritik unterstützen
- Spielanalysen in der Teamsitzung
- Einzel- und Mannschaftskritik
(auch mit Diskussion)
- Disziplin/Ordnung, Identifikation mit dem Verein schaffen



Vorbereitung auf die „Aktiven-Zeit“ !

Die Säule „Umfeld“



Aussenwirkung

- Aussersportliche Aktivitäten (Saisonabschlussfeiern, Mannschaftsfeiern, Unternehmungen) werden konsequent durchgeführt und attraktiv gestaltet
- Kooperationen mit anderen Vereinen, mit Schulen oder sonstigen Einrichtungen sind wünschenswert, insbesondere zur Gewinnung von jungen Fussballspielern
- Außergewöhnliche Leistungen werden belohnt, z.B. durch die Bestimmung zum Jugendspieler des Jahres oder ähnliches
- Heranführen der A-Junioren in Zusammenarbeit mit dem Trainer und Spielführer an die aktive Mannschaft
- In naher Zukunft ist es durchaus denkbar, dass der Verein, in diesem Fall die Fussballabteilung, ein Bildungsträger für soziale Kompetenz wird, weil Vermitteltes in die Lebensfelder Beruf und Familie übertragen wird.
- In finanzieller Hinsicht ist die Abteilung Fussball der TSG Nattheim durch die Aktionen des Fussballfördervereins Nattheim e.V. und sonstiger anderer Aktivitäten in der Lage, den Hauptverein teilweise zu entlasten und den Juniorenmannschaften Zuschüsse bereitzustellen

Die Rolle der Eltern



**Trainer und Betreuer investieren ihre Freizeit
zum Wohle der Kinder und Jugendlichen.**

Daher sollten die Eltern

- unterstützend wirken
- die Autorität der Trainer/Betreuer nicht untergraben
- sich während des Spieles außerhalb der Umrandung aufhalten
- die Kinder aufmuntern und **positiv** anfeuern
- nicht die Rolle des Trainers / Betreuers übernehmen
- sich beim Fahrdienst zu Training und Spiel beteiligen und abwechseln
- ihre Mitarbeit bei Veranstaltungen im Rahmen ihrer Möglichkeiten anbieten



Gedanken über Motive

von Trainern zur Ausübung ihrer Tätigkeit im Jugendfussball

WER MOTIVIERT UNS JUGENDTRAINER EIGENTLICH ?

Hier wird die Motivationsproblematik einmal aus einer ganz anderen Perspektive angegangen. Normal ist die Fragestellung „Wie motiviere ich meine Spieler?“. Und dies mit Recht. Schließlich ist die Bedeutung der Motivation für optimale sportliche Leistung unumstritten.

Doch greift diese Frage allein zu kurz? Denn schließlich sind Trainer auch nur Menschen ... Und wenn deren Motivation nicht optimal ist, kann das weitaus negativere Folgen haben, als ein übelgelaunter, wenig engagierter Einzelspieler... Das gilt vor allem für den Nachwuchsbereich, in dem die Trainer die „Mooren“ der Weiterentwicklung des Fussballs sind. Dabei sind Jugendtrainer alles andere als „Abarbeiter“ von Trainingsprogrammen oder Vermittler von Fussballweisheiten, sondern sie besitzen eine eigene Motivationsstruktur, sie sind quasi „verrückt“ und „besessen“ genug, diesen ehrenamtlichen Job meist über Jahre hinweg auszuüben.

Der DFB und seine obersten Repräsentanten verweisen in Statistiken immer wieder auf das gewaltige Potenzial an Jugendlichen, auf die Vielzahl an Trainern und heben oft genug die Tatsache hervor, zu wissen, dass ohne Nachwuchsbetreuer die Basis nicht funktioniert.

Was muss aber unternommen werden, damit diese „Motoren“ nicht ins Stottern kommen ?

Viele persönliche Fragen bewegen die Jugendtrainer:

- Was treibt uns denn eigentlich mit so vielen anderen Gleichgesinnten auf die Fussballplätze, in die Stadien und Sporthallen ?
- Wo liegen die Beweggründe und Ursachen, dass wir 2-3mal pro Woche und fast jedes Wochenende im Jahr zu Training und Wettkampf gehen, Familienkrach einplanen, weil wir wiederholt nicht pünktlich zum Essen erscheinen, Ärger mit manchem Vater haben, weil der mit unserer Aufstellung oder Taktik nicht zufrieden ist, Ärger mit den Kindern hatten, weil die im Training wie eine Herde aufgeschuchter Hühner umherliefen, Zweifel an uns selber übten, weil wir mit der Mannschaft nicht gewonnen haben?

- Was gibt uns die Triebkraft und Energie, dass wir freiwillig in eine Vorbild- und Führungsrolle gegenüber den Kindern und Eltern begeben ?
- Warum machen wir gerade diesen Trainer-Freizeitjob, obwohl wir mit anderen Dingen mehr Ruhe hätten und nebenbei sogar mehr Geldverdienen könnten?
- Warum, wenn es schon im Fussball sein muss, sind wir aber eben nur im kleinen Fussball tätig, fernab vom großen Medienrummel der Bundesliga, der Nationalmannschaft und von BigBusiness ?

Schlicht und einfach wird die Antwort sein:

Wir machen es aus der Liebe zur Sache, weil wir „Fussballverrückte“ sind und wir machen es aus Spaß an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen !

Sieben bedeutsame Motivationsbereiche für die Trainertätigkeit, wobei man sich vorstellen kann, dass sich jeder Nachwuchstrainer mit unterschiedlicher Gewichtung in den folgenden Motiven wiederfindet:

- Soziale Verantwortung für die Betreuung der Kinder im Verein
- Spass und Freude am Fussball
- Fachliches Wissen und Können an die Spieler vermitteln
- Spass an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- Geselligkeit im Verein
- Trainerlizenzen erwerben und die eigene Fortbildung sichern
- Nebenjob für ein kleines Entgelt nebenbei

WIR SIND STOLZ AUF UNSERE FUSSBALL-JUGEND !!!

Kurt Resselberger / Michael Sachs
TSG Nattheim

Anhang und weitere Informationen

■ **Trainings- und Bewegungslehre**

- Allgemeine Informationen zur Trainingslehre
- Trainierbarkeit der konditionellen Grundeigenschaften
- Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung
- Informationen zu
 - Krafttraining
 - Schnelligkeitstraining
 - Ausdauertraining
 - Beweglichkeit

■ **Das Ballorientierte Spiel**

- Allgemeine Informationen
- Angriffsspiel bei gegnerischem Ballbesitz - Kommandos
- Angriffsspiel bei eigenem Ballbesitz
- Von hinten nach vorne sicher aufbauen

■ **Mensch und Umwelt**

- Sport und Ernährung
 - Grundlagen
 - Ernährung vor während und nach einem Spiel
 - Substitution ungünstiger Lebensmittel

■ **Medienhinweise und Quellen**