

**Union CAR LOVERS Leonding**

DI F. Karl Weg 1, 4060 Leonding

Homepage: <https://leonding.sportunion.at>

Email: markus.auberger@kotanyi.at

ZVR: 2070652006

Jugendleiter Fußball:

Max Auberger

Tel: 0664/345 08 87



# Handreichungen für NW-Trainer

## Unsere Leitsätze:

1. Respekt und Fairplay, allen gegenüber, steht am Anfang jeder Tätigkeit. Fußballspielen bei Union Carlovers Leonding soll Spaß machen!
2. Wir müssen uns immer unserer sozialen und gesellschaftlichen Verantwortung bewusst sein. Wir versuchen alle Alterskategorien zu führen. Wenn möglich mit mehreren gleichstarken Teams.
3. Die Spiel und Ausbildungsphilosophie werden nach den Richtlinien des ÖFB vermittelt und umgesetzt. Wir legen großen Wert auf die Qualifikation unserer Nachwuchstrainer. Es soll bei uns langfristig allen Trainern die Möglichkeit geboten werden die Trainerausbildung beim ÖÖ Fußballverband zu absolvieren.
4. Die Nachwuchsfußballer sollen Bewegung, Sport und Teamgeist als Ausgleich zu anderen Alltagstätigkeiten erleben. Zusammenhänge zwischen regelmäßiger sportlicher Betätigung, Gesundheit und Wohlbefinden sollen den Kindern bewusst gemacht werden.
5. Lernfortschritt, Teamentwicklung und Begeisterung stehen an der Spitze unseres Handelns. Der Grundstock der Kampfmannschaft bildet sich aus dem eigenen Nachwuchs. Die aus dem Nachwuchsalter austretenden Spieler sollen in den Aktivmannschaften integriert werden. Ein Aufhören und Austreten aus dem aktiven Vereinsleben soll vermieden werden.
6. Vereinswechsel von Nachwuchsspielern zu anderen Mannschaften stellen zwar einen Verlust dar, sollten aber individuell im Sinne des Spielers behandelt werden.
7. Wir sind ein Ausbildungsverein! Alle Spieler lernen, sich in der Gemeinschaft korrekt zu verhalten.
8. Die Trainer übernehmen dabei eine bedeutende Vorbildfunktion. Regelmäßige Trainerzusammenkünfte, Trainerfortbildungen und Gespräche sollen zu einem einheitlichen Wissensstand im Trainerstab führen.

## Unsere Philosophie:

1. Unter dem Motto „Wir spielen ein dynamisches und offensives Zonenspiel“ soll der Nachwuchs nach modernsten Erkenntnissen im Fußballspiel weiterentwickelt werden.
2. Dynamik: Die Spieler laufen, kämpfen und geben alles, um ihr Spiel durchzusetzen.
3. Offensive: Die Spieler greifen an und suchen bei jeder Gelegenheit den Abschluss.
4. Zonenspiel: Die Teams sind organisiert, kompakt und zwingen den Gegner zu Fehlern. Diese

## **Ausbildungsphilosophie der U C L beinhaltet, dass:**

1. die Spieler so ausgebildet werden, dass sie sowohl in der Offensive wie auch in der Defensive die Zweikämpfe gewinnen, besonders in den beiden Strafräumen, wo die meisten Spiele entschieden werden.
2. stets mit einer positiven und offensiven Grundeinstellung in die Partie gegangen wird und
3. mit einer aggressiven Zonendeckung dem Gegner die Räume eng gemacht werden, er zu Fehlern gezwungen wird, der Ball erobert wird und mit einem guten Pass wieder auf die Offensive umgeschaltet werden kann.

## **Prinzipien der U C L im Nachwuchstraining:**

1. Der Ball ist bei jeder Übung dabei - auch beim Aufwärmen!
2. Bevorzugte Trainingsspiele 2:2, 3:3, 4:4, sowie Überzahl- und Unterzahlspiele verbessern nicht nur das motorische Können und die Kreativität am Ball, sondern lassen die Kinder Führungsaufgaben und Verantwortung übernehmen, sie lernen sich in das Team einzufügen und Rücksicht zu nehmen.
3. Kindergerechte Feldgrößen und Sportgeräte (kein Konditions- und Krafttraining).
4. Kinder brauchen Abwechslung
5. Vielfalt im Übungsangebot macht Spaß und führt zur Vergrößerung des Bewegungsschatzes.
6. Jeder Spieler hat die Möglichkeit bei älteren oder jüngeren Mannschaften mit zu trainieren (als Zusatztraining oder tägliche Trainingsmöglichkeit).
7. Keinesfalls Frühentwickler den „Kleinen“ vorziehen
8. Spätentwickler haben länger bessere Voraussetzungen zum optimalen Technikerwerb – Techniker sind nicht zufällig zumeist kleiner – Frühentwickler haben konditionelle Vorteile – technische Ausbildung forcieren.
9. Nicht von den „Leistungsträgern“ abhängig machen – „Hauptsache ... spielt gut“ - Gute Spieler werden oft sehr egoistisch - Gute Leistungen kompensieren keine Charakterdefizite – schädlich für die Gruppendynamik!
10. Mache in deiner Mannschaft die „Schwachen“ stark.
11. Erreichen von Trainingzielen muss im Vordergrund stehen – Ergebnisse folgen von selbst.
12. Lass deine Spieler und dich als Trainer/Betreuer selbst, durch andere Trainer oder den Nachwuchskoordinator kritisch beobachten! Lade „Spezialisten“ (andere Trainerkollegen, KM-Spieler) für spezielle Trainingsinhalte in dein Training ein.
13. Zu viele Wettbewerbsspiele und ständiger Mehrfacheinsatz sind belastend und schädlich – die technische Ausbildung leidet darunter.

14. Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten darf in keiner Altersstufe vernachlässigt werden - Schnelligkeitsorientiertes Training stellt ein absolutes Muss dar.
15. In jeder Trainingseinheit ein koordinativer Schwerpunkt!
16. Belastungsverträglichkeit altersgemäß steigern (aerobe/anaerobe; lakta-zid/alaktazide; Kraftfähigkeiten; Beweglichkeit) Auf den Stand der biologischen Entwicklung eingehen (Früh-, Spätentwickler) Quereinsteiger müssen speziell gefördert werden -
17. Zusatztraining anbieten, fortgeschrittene Spieler als „Hilfstrainer“ zur Seite stellen (zB.: Übungen vorzeigen lassen)!
18. Noch nicht angemeldete Spieler so schnell wie möglich mitspielen lassen (Anmeldung und Pass beantragen)
19. Integration fördern
20. Wartezeiten minimieren durch Zusatzaufgaben
21. Gruppenverkleinerung, Stationsbetrieb, ...
22. Frühzeitiges Durchsetzen von Ordnung und Pünktlichkeit (Ablegen von Taschen und Getränke, Dressen zusammenlegen,...)
23. Der Trainer ist Teil der Mannschaft (er gewinnt und verliert mit)

## **Methodische Grundsätze:**

1. Aufgaben immer einfach halten - Weniger ist mehr!
2. Nicht mehr als 3-4 Übungen pro Training.
3. Die erste Übung sollte sicher verstanden werden.
4. Die zweite Übung erst wenn die erste funktioniert.
5. Nicht dauernd unterbrechen – während der laufenden Übung korrigieren.
6. Übung nicht „Seitenverkehrt“ vorzeigen
7. Lob ist die beste Motivation
8. Genauigkeit vor Tempo
9. Keine Steigerung des Schwierigkeitsgrades, wenn Fehler in der Durchführung auftreten
10. Vom Einfachen zum Schweren (vom Vereinfachten zum Einfachen)
11. Vom ruhenden zum rollenden, springenden, fliegenden Ball
12. Von geringer zu größerer Entfernung (passiv/aktiv)
13. Spiel Verhältnis Training – Spiel 4:1
14. Kinder lernen durch das Spiel Lernprinzip
15. Lösungen selbst suchen und finden lassen

## Die wichtigsten Grundsätze beim Techniktraining:

1. Viele Wiederholungen einer Technik innerhalb einer Trainingseinheit und über längere Zeiträume (3 bis 5 Wochen) einplanen!
2. Viele Ballkontakte pro Trainingseinheit ermöglichen (1000)!
3. Wartezeiten vermeiden – dazu mit kleinen Gruppen (Leistungsgruppen – 8 Spieler) trainieren!
4. Alle Übungen so früh wie möglich „in Bewegung“ durchführen lassen! (kein Standfußball)
5. Die Aufgaben am Können der Gruppe orientieren – fortgeschrittene Spieler mit anspruchsvolleren Zusatzaufgaben fordern!
6. Altersgemäße und interessante Technik-Aufgaben anbieten! Technik muss ohne Leistungsdruck erlernt werden
7. So kollektiv wie nötig so individuell wie möglich
8. Umlernen ist immer schwieriger wie Neulernen
9. Wenn ein Spieler überfordert ist und keine Hilfestellung bekommt wird er sich irgendwie hinwegschwindeln
10. Bei dauerhafter Überforderung werden diese Spieler resignieren und dem Training fernbleiben
11. Beidfüßigkeit von klein auf! (regelmäßige Trainingseinheiten nur mit dem „schwachen“ Fuß – gekennzeichnet mit Bändern oder Stützen)
12. Trainer zeigen nur vor – sind aber danach nicht Aufspieler, Flankengeber, Doppelpassgeber,...
13. Frühzeitiges Hinführen zur Selbstständigkeit Risikobereitschaft, Kreativität und Entfaltung der einzelnen Spieler haben Vorrang gegenüber dem Ergebnis.
14. MUT zum Ferserl und Gurkerl!
15. Mehr Variationen weniger Instruktionen
16. Die Hauptaufgabe des Trainers besteht im Anbieten von Lerngelegenheiten
17. Torhüter sollten nicht durch 1000 Schüsse aufs Tor abstumpfen und dadurch Schlampigkeit antrainieren
18. Koordinatives Zusatztraining für Feldspieler
19. Wenige aber 100%ige Einsätze beim Schusstraining
20. Abpraller immer nutzen lassen
21. Timing:
22. Es gibt kein Sinnesorgan für Zeit! Nur oftmaliges Üben mit vielen Variationen bringt das „Gefühl“ Angst zerstört Timing – zerstöre die Angst

## **Grundlagen eines effizienten Techniktrainings:**

1. Korrektes Vormachen der jeweiligen Technik durch den Trainer oder ein herausragendes Talent aus der Gruppe
2. Häufiges Wiederholen und Üben des (möglichst perfekten) Bewegungsablaufs  
Beobachten/Analysieren
3. Korrekturen (ev. nochmals Demonstrieren) Sofort!
4. Geduldig und Einfach erklären! Fehler in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit korrigieren!
5. Loben, Loben, Loben,....
6. Positives herausheben
7. Trainingseinheit:
8. Wie viele Trainer helfen mir
9. Wie viele Spieler erwarte ich
10. Welche Übungen (Spielformen) möchte ich durchführen
11. Wie groß soll das Spielfeld sein
12. Wie grenze ich das Spielfeld ab
13. Welches Gerät möchte ich einsetzen
14. Sind genügend Bälle, Stangen, Trikots vorhanden (Organisatorische Mittel ausschöpfen  
– bei jedem Trainingsspiel Überwurftrikots, Spielfeldabgrenzungen,..)
15. Welche Aufstellungsform ist die beste

## **Umfeld:**

1. Telefon/Mailing –Liste der Spieler/Trainer Funktionäre den Eltern geben
2. Bei Spielabsagen die Eltern rechtzeitig verständigen
3. Bei Krankheit eines Spielers mit den Eltern sprechen (Besuch)
4. Verletzungen immer ausheilen lassen!
5. Wie kommen die Jungen Spieler sicher nach Hause
6. Elternabende verbinden und schaffen Vertrauen zum Trainer
7. Meisterschaftsabschluss mit den Eltern

## **Trainingsarten nach Altersstufen:**

1. Grundlagentraining (bis 11/12 Jahre)
2. Aufbautraining (12/13 – 15/16 Jahre)
3. Leistungstraining (16/17 - 20 Jahre)

### **1. Grundlagentraining:**

1. Im ersten Ausbildungsabschnitt legen wir Wert auf eine vielseitige technische und koordinative Grundausbildung mit hoher Wertigkeit der Reaktions- und Frequenz-schnelligkeit
2. Das Training findet nur in kleinen Leistungsgruppen statt. Dadurch ermöglichen wir unseren Kids eine Vielzahl von Ballkontakten (Ziel sind 1000 pro Training), was zum Erlernen der Technik sinnvoll ist.
3. In diesem Alter steht das implizite (wenig Anleitung) vor dem expliziten (fußballspezifischen) Training.
4. Vormachen und spielen lautet unser Motto in dieser Altersstufe.
5. Alle Übungen werden mit Bällen durchgeführt.
6. Wir schulen die Auge-Hand und Auge Fußkoordination in spielerischer Form und bieten verschiedenste Taktik Bausteine an.
7. Spiele in kleinen Gruppen ergänzen unsere kindergerechten Trainingseinheiten.
8. Das isolierte Konditions- und Ausdauertraining findet in diesem Alter nicht statt!
9. Im kleinen Fußball-Alter wollen die Kinder nur "kicken". Daher ist taktisches Training hier absolut fehl am Platz.
10. Im Wettkampfspiel sollte ein einfaches System 3:3 bevorzugt werden.
11. Ebenso sollte man nicht allzu viele Hütchen aufstellen oder Übungen absolvieren, die die Spieler nicht verstehen oder deren Erklärung zu viel Zeit in Anspruch nimmt.

### **2. Aufbautraining**

1. Im Aufbautraining treten zwei Entwicklungsstufen der Kinder auf: Die vorpuberale Phase bis zum Beginn der Pubertät und die puberale Phase mit dem Ende der Pubertät.
2. Die vorpuberale Phase ist das beste Lernalter. Hier bieten wir vor allem alle Elemente der Technik an. Das Verhältnis zwischen Rumpf und Armen / Beinen ist günstig, das Zusammenspiel zwischen Muskulatur und Nervensystem beginnt sich auszuformen.
3. Schwierige Bewegungsabläufe sind daher bei den zehn- bis elf-jährigen Kindern am besten zu erlernen.
4. In der puberalen Phase (Beginn 12. bis 14. Lebensjahr) erschwert sich das Techniktraining durch schnelleres Längenwachstum der Extremitäten im Vergleich zum Rumpf . Hier können wir keine großen Lernerfolge erwarten.

5. Vielmehr werden die erlernten Techniken und Verhaltensweisen ausgebaut und gefestigt.
6. Hier setzen die ersten Einheiten zum Training von Ausdauer, Kraft und Schnellkraft ein. Die größte Effektivität erreichen wir in der puberalen Phase mit Übungen (immer mit Ball) für die Antrittsschnelligkeit.
7. Die Persönlichkeitsfindung und die damit einhergehenden Stimmungsschwankungen der Spieler in der Pubertät sollten im Umgang mit den Trainern berücksichtigt werden.
8. Spieler wollen von heute auf morgen mit dem Fußballspielen aufhören, weil sie keine Lust mehr haben. Das Längenwachstum führt dazu, dass sie ihre gewohnte Leistungsstärke nicht mehr abrufen können. Die Aktivitäten außerhalb des Platzes nehmen stark zu.
9. Der Trainer ist nicht mehr das Vorbild vergangener Jahre und wird auch nicht mehr als Respektperson akzeptiert.
10. Die Spieler wollen in diesem Alter selber entscheiden, was richtig und falsch ist und nehmen selten Ratschläge an.
11. Die Spieler übernehmen nicht mehr so gerne Verantwortung, weil sie Angst vor dem Versagen haben.
12. Jeder Spieler, auch wenn er sich noch so selbstbewusst gibt, hat diese Ängste im Alter von 13 - 15 Jahren.
13. Die Mannschaft muss den Spielern „Geborgenheit“ geben denn sie ist für viele die Hauptmotivation weiterzumachen.
14. Ein anderes Phänomen sind in diesen Jahren die Eltern, die teilweise von den Kindern abgelehnt werden, weil sie glauben, nicht mehr auf ihre Hilfe angewiesen zu sein. Bei Problemen werden jedoch von den Kindern immer wieder die Eltern vorgeschickt, weil die Spieler selbst nicht in der Lage sind, ihre Probleme zu formulieren und mit dem Trainer darüber zu sprechen.

### **3. Leistungstraining**

1. Im Alter von 14 bis 15 Jahren beginnt die zweite puberale Phase. Hier werden die Bewegungsabläufe wieder fließender, so dass hier wieder ausgiebiges Techniktraining angeboten wird.
2. In diesem Alter suchen die Jugendlichen nach der Idealtechnik. Es prägt sich der persönliche Stil aus.

## **Trainingsziele in der Nachwuchsarbeit der UCL U6 – U8:**

### Merkmale:

- Großer Bewegungs- und Spieldrang
- Schnelle Ermüdung
- Hohe Beweglichkeit
- Schwach ausgebildete Muskulatur
- Geringe koordinative Eigenschaften
- Unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen

- Ausgeprägte Neugierde
- Ausgeprägte Phantasiewelt
- Geringes Konzentrationsvermögen
- Starke Ich-Bezogenheit
- Starke Orientierung am Trainer

#### Ziele:

- Spaß und Freude am Fußballspielen erleben
- Verlieren der Angst vor dem Ball (Keine zu schweren Bälle einsetzen, wenn Kopfball dann nur mit Luftballon oder Plastikball)

#### Technik:

- Führen des Balles und Torschuss (Grobform)
- Übungen aus dem Handball und Basketball einbinden

#### Koordination:

- Kennen lernen der Eigenbewegung des Balles
- Das eigene Bewegungskönnen verbessern
- Alle Übungen sind unter besonderer Beachtung des Schnelligkeitsaspektes durchzuführen (Reaktions- und Frequenzschnelligkeit)

#### Kondition:

- Spielerisches Vermitteln vielseitiger sportlicher Erlebnisse laufen, springen, hüpfen
- Ideen und Kreativität beim Erfinden neuer Bewegungen zeigen

#### Taktik:

- Vermittlung der Spielidee „Tore erzielen und Tore verhindern“

#### Soziales Verhalten:

- Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen und sich in eine Gruppe einfügen
- Eigene Bedürfnisse und Wünsche ansprechen. Die Persönlichkeit ganzheitlich fördern!

#### Leistungsbereitschaft:

- Den Anordnungen des Trainers folgen

#### Fußballregeln:

- Verständnis der Mindestregeln fördern

#### Psychische Aufgaben:

- Das eigene Leistungsvermögen erproben und dabei Selbstvertrauen aufbauen

#### Übergeordnete Ziele:

- Treffpunkt Fußballplatz
- Freude am Spiel



- Vielseitiges Bewegungsangebot - breit gefächerte Grundausbildung
- Selbstentfaltung

#### Praktische Tipps:

- Jede Spielstunde zusammen mit allen Kindern beginnen und beenden! Dazu setzen sich Kinder und Trainer auf den Boden. Damit bekommen die Kinder einen festen Orientierungspunkt, wann genau das eigentliche Training startet.
- Die Konzentration wird auf den Trainer gelenkt! In einer einfachen und anschaulichen, kindergerechten Sprache immer nur das nächste Spiel erklären!
- Die Aufgaben in Bilder und kleine Geschichten verpacken! Sprache, Gestik und Mimik bewusst und kindgerecht einsetzen!
- Spannung erzeugen! Damit motiviert der Trainer nicht nur die Kinder, sondern er zeigt auch seine eigene Begeisterung!
- Nicht nur konkrete Bewegungsanweisungen vorgeben, sondern vor allem Bewegungsaufgaben und freie Spielphasen einplanen!
- Kinder lernen im Sport nicht nur durch Vor- und Nachmachen, sondern auch durch eigenes Erproben und freies Spielen (Trainervorgaben auf ein Minimum reduzieren)

#### Leitlinien:

- "Trainer" und Betreuer wirken als Vorbilder für Kinder! Nur wenn die Erwachsenen den Kindern mit Offenheit, Herzlichkeit und eigener Begeisterung begegnen, wird eine Atmosphäre geschaffen, in der die Kinder positiv aufgehoben sind!
- "Trainer" im Kinderfußball sind alles andere als Technik- oder Taktikvermittler – sie sind in erster Linie Tröster, Streitschlichter, Spaßmacher, Mitspieler, Erzieher ... Mensch und Freund!
- "Ein Herz für Kinder haben" – als Basis von Idealismus und Engagement! Geschick in der Betreuung von Kindern (Lob, Aufmunterung, Trost und Ansporn) zeigen! Positive Werte und Normen (Gerechtigkeit, Fairness, Zuverlässigkeit, Selbstkritik, Geduld, Freundlichkeit ...) vorleben!
- Feines Gespür für Probleme der jungen Spieler und Spielerinnen zeigen – Lösungsmöglichkeiten anbieten!
- Spaß und Freude vermitteln, Motivation wecken – eine eigene Begeisterung für das Fußballspielen vorleben!

#### Der richtige "Trainingsaufbau":

- Vielseitige Bewegungsschulung, einfache Bewegungsaufgaben (Laufen, Hüpfen, Springen, Rollen ...)
- Spielerische Ganzkörperkräftigung
- Einfache Lauf-, Fang- und Abschlagspiele

### Mixed -Training:

- kleine Fußballspiele und gleichzeitiger Aufbau von "Bewegungslandschaften" und Geräteparcours oder Aufgaben mit Ball in der anderen Hälfte
- Vielseitige Hinleitung zum kreativen, sicheren Umgang mit dem rollenden, hüpfenden, fliegenden Ball
- Kleine Ballspiele, z.B. Abwurfspiele
- Spiele und Aufgaben, in denen die Kinder verschiedene Bälle kennen lernen
- Bewegungsaufgaben mit Ball in Verbindung mit leichten Koordinationsaufgaben
- Vielseitige Aufgaben mit dem Ball am Fuß Spiele, in denen verschiedene Bewegungsformen wie Laufen und Werfen oder Laufen und Schießen kombiniert werden

### Zwischendurch:

- kleine Fußballspiele
- Fußballspezifisches Techniktraining kommt bei Bambini noch nicht vor!

### Fußball spielen:

- Freie Spiele in kleinen Teams 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 auf Tore
- Kleine Spielfelder: etwa 25 x 25 Meter (Kein Konditionstraining durch zu große Spielfelder)
- Verschiedene "Tore", z.B. Stangen, Matten, Kästen, Hütchen- oder bewegliche Tore)
- Die Ausregel großzügig auslegen
- Ordentlich Einwerfen lernen
- Verständnis für die Mindestregeln schaffen (Kinder entscheiden selbst über Foul, Einwurf, Eckball,...)
- Kurze Wege zum Tor, viele Tore, viele Erfolgserlebnisse schaffen!
- Alle kommen gleich viel zum Einsatz! Kinder wollen sich mit gleich starken Gegnern messen

## **U9 - U12**

### Merkmale:

- Ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
- Große Begeisterung für das Wetteifern mit anderen Koordinative Probleme und eine nur schwach ausgeprägte Muskulatur
- Geringes Konzentrationsvermögen

### Ziele:

- Grundlagentraining
- Förderung der Freude am Fußballspielen Abwechslungsreiche Trainingsgestaltung

### Technik:

- Erlernen der wichtigsten Fußball Techniken in der Grobform Ballführen – Dribbeln - Zuspiel – Ball Annahme/Mitnahme
- Torschuss
- 4-6 Ballfinten
- Kopfball und Flugkopfball mit leichten Bällen
- Ballabnahme Volleyschuss
- Fallrückzieher
- Viele 1:1 Situationen schaffen (Zweikampfverhalten unter Zeitdruck)
- Viele Ballkontakte (500 )

### Koordination:

- Schaffen koordinativer Grundlagen
- Das eigene Bewegungskönnen verbessern

### Kondition:

- Vielseitiger sportlicher Erlebnisse mit verschiedenen Bällen schaffen incl. laufen, springen, hüpfen
- Ideen und Kreativität beim Erfinden neuer Bewegungen mit dem Ball zeigen

### Taktik:

- Erfassen des Gedankens "gemeinsam Tore erzielen"
- Verständnis für ein Zusammenspiel aufbauen. (Freilaufen – Anbieten)
- Gemeinsam Tore verhindern durch Angreifen des Gegenspielers und Zurückerobern des Balles
- Ballabsicherung Stellungsspiel - direkten Weg zum Tor abschneiden (Handeln in der Formation)
- Zugewiesene Spielräume einhalten
- Ständig alle Spieler ins Spiel mit einbeziehen (Spiel in die Breite und Tiefe sowie Nutzen des Rückraumes –
- Dreiecksstrukturen schaffen
- Unterzahl- oder Überzahlspiel

### Fußballregeln:

- Mindestregeln (Einwurf, Strafstoß, Freistoß, Abstoß, Anstoß, Eckball, Schiedsrichterball - im Training selbst bestimmen)

### Leistungsbereitschaft:

- Erfüllung der Aufgaben im Training
- Anweisungen des Trainers und Schiedsrichter befolgen

### Soziales Verhalten:

- Erleben des Miteinander beim Fußball
- Erziehung zur Kameradschaft (Akzeptanz der Leistung von Kameraden und Gegnern)

### Psychische Aufgaben:

- Beherrschen von Aggressionen lernen
- Niederlagen gehören dazu
- Fördern von Selbstvertrauen, Selbstständigkeit,
- Teamgeist und Kreativität

### Organisation:

- Vereinszugehörigkeitsgefühl stärken

### Inhalte:

- Freie Fußballspiele in kleinen Mannschaften auf Tore: 2 gegen 2, 3 gegen 3, 4 gegen 4
- Umsetzen von Trainervorgaben
- Verhalten bei Standardsituationen
- Motivierende, kindgemäße Trainingsaufgaben zum Erlernen der Technik Grundformen (Dribbeln, Passen, Schießen,..)
- Aufgaben mit dem Ball und kleine Spiele über den Fußball hinaus
- Fangspiele und Staffeln, Hindernis-Parcours zur Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit
- Auf intensiv belastende Trainingseinheiten ist zu verzichten!
- Beginn des Tormannspezialtrainings (Jeder sollte mindestens einmal die Gelegenheit bekommen es zu besuchen)

### Tipps zur Betreuung:

- Gerade die Trainer der Jüngsten wirken als Vorbild und haben großen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung!
- Zu allen Kindern eine Beziehung aufbauen, die nicht in erster Linie von einem Denken in Toren und Punkten bestimmt ist!
- Kinder immer als eigenständige Persönlichkeiten akzeptieren!
- Trainer von Kindern zu sein heißt: Freund, Helfer und Förderer zugleich zu sein!
- Jeder Nachwuchstrainer wirkt als Erzieher! Als Trainer sportliche wie soziale Werte vorleben!
- Sportliche Fairness gerade bei Niederlagen zeigen!
- Sportlich fit bleiben und eine eigene positive „Fußball - Verrücktheit“ spüren lassen!
- Allen Kindern die gleiche Aufmerksamkeit zukommen lassen!
- Kindern im Training helfen, statt sie bloßzustellen!

### Kleine Grundregeln für das Training:

- Einige Ordnungsregeln einüben, wie z.B. Pünktlichkeit, Aufräumen der Umkleidekabine, Abmelden von Training und Spiel!
- Verantwortungsvoller Umgang mit Sportgeräten
- Übertragung von Teilaufgaben (Selbstständigkeit)
- Immer positiv erklären und korrigieren, auch wenn etwas falsch läuft oder misslingt! Also möglichst viel loben!

- Die Kinder helfen beim Geräteauf- und Abbau!
- Jedes Training startet und endet mit einem kurzen Zusammenkommen!

#### Der richtige Trainingsaufbau:

- Ca. 4 – 6 Stunden pro Woche

#### Das Einstimmen:

- U9- U12 benötigen noch kein gezieltes Aufwärmprogramm, wie es später jede Trainingseinheit einleitet!
- Kinder in diesem Alter wollen und können sich sofort schnell bewegen und austoben! Zu diesem Zweck vor allem interessante, leicht verständliche Fang- und Ballspiele anbieten, die möglichst rasch anlaufen!

#### Der Hauptteil:

- Im Mittelpunkt des Trainings motivierende Spiel - und Übungsaufgaben zum kennenlernen der Grundtechniken einbauen!
- Auf keinen Fall nur starre und monotone Übungen zum „Technik- Training“ anbieten!
- Immer kleine Wettbewerbe organisieren!
- Jeder Spieler muss viel in Bewegung sein und viele Ballkontakte haben (600)!
- Lange Wartezeiten vermeiden!
- In kleinen Gruppen arbeiten! (eventuell Leistungsgruppen)

#### Der Schlussteil:

- Kleine Fußball-Spiele sind der eindeutige Mittelpunkt des Trainings!
- Nach dem Einstimmen können Fußballspiele mit kleinen Teams auf Tore durchaus das restliche Training alleine bestimmen!
- Spätestens aber zum Abschluss des Trainings bekommen die Kinder genug Gelegenheit zum freien Fußballspielen
- 4 gegen 4 auf Tore ist dabei die ideale Spielform! Die Spielsituationen sind in einem kleineren Spielfeld von den Nachwuchsfußballern besser zu überschauen! Auch weniger begabte Spieler bleiben nicht außen vor, sondern werden immer wieder in das Spiel einbezogen!
- Spaß und Erfolgserlebnisse für alle durch kurze Wege zum Tor, viele Torszenen und viele Tore!
- Große Lerneffekte für Anfänger und Talente gleichermaßen!

#### Altersgerechtes Fußballspielen:

- Pro Jahr sollten ca. 25 Spiele absolviert werden
- Wettspiele sollten immer Trainingscharakter haben
- Aufgabenerfüllung steht im Vordergrund
- Kindgemäße und vereinfachte Regeln
- Ständiges Auswechseln ist anzustreben!
- Alle kommen gleich viel zum Einsatz

#### Richtiges Coachen beim Wettbewerbsspielen:

- Die Kinder müssen das Spiel auf verschiedenen Positionen erleben!

- Auch auf der Torhüter-Position wechseln! (Vorsicht bei Positionswechsel in der U9 wegen möglicher Verunsicherung sollte dies im Training vorbereitet werden)
- Nur kurze Besprechungen vor dem Spiel mit kurzen, prägnanten Anweisungen – die einfachen Tipps immer positiv formulieren!
- Im Spiel nur sporadisch eingreifen – dabei immer anfeuern, ermutigen und loben!
- Es geht in der Halbzeit nur um die Zukunft (die 2. Halbzeit) Loben, Loben, Loben,...Diese 2-3 Punkte machen wir in der 2. Halbzeit besser....
- Grundsätzlich müssen die Kinder lernen, selbst zu entscheiden

## **U12 – U15**

### Merkmale:

- Körperliche und psychische Ausgeglichenheit
- Positive Persönlichkeitsmerkmale wie Selbstvertrauen, ein verbessertes Konzentrationsvermögen, eine hohe Lern- und Leistungsbereitschaft, Bewegungsfreude
- Ausgeprägtes Koordinationsvermögen

### Ziele:

- Aufbautraining
- Spaß am Fußballspielen
- Freude am Zweikampf und gemeinsamen Kampf um den Sieg

### Technik:

- Systematisches Erlernen und Festigen der Grundtechniken
- Anwenden der Techniken in unterschiedlichen Spielsituationen unter Druck eines Gegenspielers
- Präziser Feinschliff der Grundformen Ballführen – Dribbeln Zuspiel, Direktspiel
- Ballannahme / Ballmitnahme mit allen Körperteilen
- Torschuss
- 6-8 Ballfinten
- Kopfball, Flugkopfball
- Ballannahme Volleyschuss, Fallrückzieher

### Koordination:

- Stabilisierung der Alltagsmotorik
- Vielseitigkeit - Ball und Bewegungskoordination
- Übungen aus den Hand und Basketball
- Übungen aus der Laufschiule und dem Sprint ABC

### Kondition:

- Fußballspezifische aerobe Ausdauer und Beweglichkeit Kraftausdauer
- Dosiertes Training
- Schnellkraft der Beine und der Arme
- Vorsichtiges Training der Reaktivkraft

### Taktik:

- Spielerisches Vermitteln taktischer Grundlagen Verbessern des Zusammenspiels (Gruppentaktik)

### Individuelles taktisches Verhalten:

- Positionsspezifische Ausbildung
- Ballsicherung Zweikampf – Kampf um den freien Ball Durchbruch und Abschluss

- Stellungsspiel

#### Gruppentaktik:

- Ausbildung in den Spielformationen
- Ballsicherung Über- und Unterzahlspiel
- Bewusstes Herbeiführen von Überzahlsituationen Flügelspiel
- Angriff durch die Mitte
- Freimachen und einnehmen freier Räume Spielverlagerung
- Spiel gegen Abseits Standardsituationen (Förderung von Spezialisten)
- Stellungsspiel in der Raumdeckung
- Gegenseitiges Absichern
- Übernahme /Übergabe Spiel auf Abseits Standardsituationen des Gegners
- Konterspiel
- Pressing
- Übergang Abwehr – Angriff / Angriff - Abwehr

#### Psychische Aufgaben:

- Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften wie Selbständigkeit und Leistungsbereitschaft zu regelmäßigem Training
- Bewältigen von Unlust
- Gemeinsamer Erfolg als Hauptmotiv Durchsetzungsvermögen
- Konzentration
- Aggressivität zielführend einsetzen
- Schmerzen ertragen

#### Fußballregeln:

- Anerkennung und respektieren der Entscheidungen des Schiedsrichters

#### Soziales Verhalten:

- Fairplay
- Erleben der Mannschaft als Gruppe
- Gegner als Sportkamerad akzeptieren
- Kommunikation und Kooperation innerhalb der Mannschaft
- Bewusst machen der Notwendigkeit eines sportlichen Lebenswandels

#### Organisation:

- Lernen, dass die Regeln im Training zur Erlangung besonderer Fähigkeiten notwendig sind

#### Inhalte:

- Motivierende Einzel- und Gruppenübungen mit dem Ball zum Einschleifen der Grundtechniken
- Zweikampfschulung (verschiedene Situationen des 1 gegen 1)
- Spielformen mit kleinen Mannschaften und zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten

#### Vor allem für U15:

- Motivierende Kräftigungsübungen und Beweglichkeitsprogramme
- Reaktions- und Startübungen mit Ball

#### Der richtige Trainingsaufbau:

- Bis zu 6-8 Stunden pro WOCHE

### Das Einstimmen:

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung anbieten!
- Zwischendurch auch motivierende Fangspiele, Laufstaffeln
- „Kleine Spiele“ und koordinative Aufgaben mit Ball einbauen!
- Eine weitere Alternative ganz zu Trainingsbeginn: eine kurze Selbstbeschäftigungsphase (5 Minuten), in der die Spieler alles am Ball ausprobieren dürfen!

### Der Hauptteil:

- Spielformen in kleinen Gruppen (ideal ist ein 4 gegen 4!) zu einem bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkt als Mittelpunkt des Trainings einplanen!
- Dazwischen Übungsformen zum selben technisch-taktischen Schwerpunkt anbieten!
- Die einzelnen Aufgaben so aussuchen, dass die Organisation (Übungsfelder, Spielergruppen) nicht verändert werden muss, um keine kostbare Trainingszeit zu verlieren!

### Der Schlussteil:

- Zum Abschluss des Trainings Spiele in kleinen Gruppen auf Tore
- Zusätzliche Spielregeln betonen
- Regelmäßig auch ganz frei spielen lassen!
- Beim Abschlussspiel ein 7 gegen 7 nicht überschreiten und relativ kleine Felder abstecken!
- Bei größeren Trainingsgruppen eine 3. Mannschaft bilden und ein kleines Turnier organisieren!

### Tipps zum Techniktraining:

- Dribbeln mit vielen Tempo- und Richtungsänderungen Passtechniken (präzise und flexible Zuspiele zu einem Mitspieler)
- Schusstechniken zum Verwerten von Tormöglichkeiten auch in schwierigen Situationen
- Kopfballspiel
- Täuschungen zum Ausspielen von Gegnern

### Altersgerechtes Fußballspielen:

- Ca. 30 Spiele/Jahr
- Schrittweise und altersgemäß zu den Aufgaben im „großen Spiel“ 11 gegen 11 hinleiten
- Spielsysteme und -taktiken dürfen den Nachwuchs weder über- noch unterfordern!

### Die Aufgaben des Trainers vor einem Spiel:

- Die Spieler zur Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit erziehen! Auf eine saubere und komplette Ausrüstung achten! Kurze, verständliche und prägnante Anweisungen vor dem Spiel (Mannschaftsaufstellung und wichtige taktische Grundinformationen und -regeln)!
- 10 Minuten nicht überschreiten! Zum Schluss anspornen, Mut machen!
- Anschließend müssen die Spieler noch genug Zeit haben, sich ein wenig einzuspielen!

### Richtiges Coachen beim Wettbewerbsspielen:

- Die Spieler anfeuern, aufmuntern, auf sie positiv einwirken, jedoch von außen nicht zu viele Informationen geben!
- Auf die Eltern einwirken, wenn sie von außen die Kinder kritisieren oder in das laufende Spiel hineinrufen!
- Jeden anwesenden Spieler zum Einsatz kommen lassen!
- In der Halbzeit Getränke reichen und viel loben! Nur wenige Anweisungen für die kommende Halbzeit geben



## U16 - U19

### Merkmale:

- Verbessertes Leistungsvermögen durch körperliche Veränderungen
- Ausgleich der Körperproportionen/Kraftzuwachs Verbessertes Koordinationsvermögen
- Größere Lernbereitschaft und Auffassungsgabe Sensibilisierung für Sachprobleme und Mitspieler
- Streben nach Selbstständigkeit und Anerkennung als gleichberechtigter Partner

### Ziele:

- Leistungstraining und Einsatz in den Kampf- und Reservemannschaften
- Freude am Spielen
- Leistungsorientiertes Training mit Taktieren der eigenen Mittel und Möglichkeiten
- Verbessern der erlernten technisch-taktischen Grundlagen Freude an der eigenen Leistungsentwicklung und deren Nutzen für die Mannschaft

### Technik:

- Bewusstes Anwenden der Technik zur Lösung taktischer Ziele
- Technikbeherrschung in hohem Tempo und Zweikampf Anpassen an die erhöhten Anforderungen des Spiels Dribbeln , Zuspiel, Direktspiel
- Ballannahme / Ballmitnahme mit allen Körperteilen Torschuss
- 6-8 Ballfinten
- Kopfball, Flugkopfball
- Ballabnahme Volleyschuss, Fallrückzieher

### Taktik:

- Selbstverantwortliches taktisches Handeln durch Spielanalyse
- Gezielte Schulung spezieller Taktik-Schwerpunkte Mannschaftstaktik (Offensivspiel, Defensivspiel, Raumdeckung)

### Kondition:

- Sprung- und Schusskraft
- Fußballspezifische Belastungsverträglichkeit - Ausdauer Allgemeinkräftigende Übungen + spezielles Krafttraining Dehnungsübungen

### Koordination:

- Bewegungsschnelligkeit unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck
- Vielfältige Körperbeherrschung im Zweikampf Regenerationsfähigkeit

### Individuelles taktisches Verhalten:

- Positionsspezifische Ausbildung
- Ballsicherung
- Zweikampf – Kampf um den freien Ball
- Durchbruch und Abschluss
- Kreative Spielhandlungen
- Formations- und Positionsbedingtes Verhalten Stellungsspiel

### Gruppentaktik:

- Ausbildung in den Spielformationen
- Ballsicherung in der Formation Über- und Unterzahlspiel Bewusstes Herbeiführen von Überzahlsituationen Flügelspiel
- Angriff durch die Mitte

- Freimachen und einnehmen freier Räume Spielverlagerung
- Spiel gegen Abseits
- Standardsituationen (Förderung von Spezialisten) Stellungsspiel in der Raumdeckung
- Gegenseitiges Absichern
- Übernahme /Übergabe Spiel auf Abseits Standardsituationen des Gegners
- Konterspiel
- Pressing
- Tempowechsel
- Übergang Abwehr – Angriff / Angriff - Abwehr

#### Fußballregeln:

- Diszipliniertes Verhalten gegenüber dem Schiedsrichter und den Assistenten
- Organisation eigener Spiele
- Bereitschaft, selber Spiele zu pfeifen

#### Leistungsbereitschaft:

- Koordination des Sports mit den neuen Interessen (z. B. Beruf)
- Verbesserung der persönlichen Leistung
- Meidung von Alkohol und Nikotin
- Erkennen der Notwendigkeit regenerativer Maßnahmen Kenntnisse über sportliche Ernährung

#### Psychische Aufgaben:

- Beherrschen von Aggressionen
- Psychische Stabilität (keine Nervosität)
- Rivalität ertragen
- Selbstständigkeit
- Kritische Beurteilung der eigenen Leistung
- Übernehmen von Verantwortung
- Positive Verarbeitung von Niederlage und Erfolg
- Mut zum Risiko

#### Soziales Verhalten:

- Fairplay
- Einsetzen für die Mannschaft und Begreifen, dass diese zu einer übergeordneten Instanz (Verein) gehört
- Fördern von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein
- Einfügen in die Mannschaftshierarchie
- Gegner als Sportkamerad sehen
- Kommunikation und Kooperation innerhalb der Mannschaft
- Erkennen der Notwendigkeit eines sportlichen Lebenswandels
- Diszipliniertes Verhalten gegenüber dem Publikum Respektvoller Umgang mit allen Vereinskollegen

#### Organisation:

- Organisation des gemeinsamen Trainings
- Aktive Beiträge zum Gelingen von Feierlichkeiten, Trainingslagern

### Inhalte:

- Systematisch eingesetzte Spielformen mit unterschiedlich großen Gruppen zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten
- Anspruchsvollere (Komplex-)Übungen zum selben Schwerpunkt
- Spielformen zur Verbesserung der fußballspezifischen Kondition
- Antrittsübungen und Sprungkombinationen, Wettläufe um den Ball mit einer anschließenden Aktion (z.B. Torschuss) Regelmäßige Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramme

### Der richtige Trainingsaufbau:

- Trainingszeit 6-8 Stunden wöchentlich

### Das Einstimmen:

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung anbieten!
- Zwischen die Ballübungen Stretching- und Kräftigungsprogramme zur gezielten muskulären Vorbereitung einfügen!
- Auf eine systematische Steigerung der Übungsanforderungen und der Intensität achten!
- Nicht nur Standardprogramme – das Aufwärmen stets variieren!

### Der Hauptteil:

- Konzentriert an einem Trainingsschwerpunkt arbeiten!
- Auf einen richtigen Wechsel von Belastung und Erholung achten!
- Kurze, intensive Spielzeiten mit aktiven Pausen im Anschluss!
- Spielformen zu einem bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkt anbieten – dazwischen Übungsformen zum selben Schwerpunkt!
- Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Aufgaben stellen!

### Der Schlussteil:

- Im Abschlussspiel nochmals gezielt die technisch-taktischen Schwerpunkte des Hauptteils betonen und fordern!
- Auch hier von allen Spielern konzentrierte Aktionen fordern!
- Nicht nur mit einem „Auslaufen“ die Trainingseinheiten abschließen!
- Je nach Situation auch motivierende Trainingsaufgaben (z.B. einige leichte Torschussübungen) stellen!
- Jedes Training mit einer kurzen Besprechung beenden!

### Tipps zum Taktiktraining:

- Schaffen der Grundlagen für eine offensiv ausgerichtete und attraktive Spielweise
- Sicheres Kombinieren zur Sicherung des Balles und zum Herausspielen von Torchancen
- Schnelles Umschalten nach Ballgewinn und Ballverlust Förderung von Spielwitz, Kreativität, Einsatzwillen und Risikobereitschaft

### Die wichtigsten Inhalte des Taktiktrainings:

- Grundformen des Zusammenspiels: Anbieten und Freilaufen, Doppelpässe, Ballübergaben usw. Angriffskombinationen durch die Mitte/über die Flügel Effizientes Verteidigen in der Gruppe (mit dem Schwerpunkt ballorientiertes Verteidigen“)

### Die wichtigsten Grundsätze:

- Wettbewerbsspiele gemäßige Trainingsformen und Belastungen anbieten!
- Möglichst offene Trainingsaufgaben stellen, die Eigeninitiative von den Spielern fordern!
- Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Trainingsaufgaben anbieten!

- Die Spieler auch taktisch möglichst vielseitig ausbilden! Durch Demonstrationen/Korrekturen den Lernprozess forcieren!
- Nach Niederlagenserien leichte Übungen im Training – Selbstvertrauen

#### Altersgerechtes Fußballspielen:

- 35 - 40 Spiele
- Eine offensiv ausgerichtete Spielauffassung bevorzugen! Spielsysteme und -taktiken dürfen die Nachwuchsspieler weder über- noch unterfordern!
- Grundformationen, Aufgaben und Anforderungen an die Spieler müssen leistungs- und altersgerecht sein!
- Die Spielweise finden und trainieren, die auf die eigene Mannschaft und deren Potential zugeschnitten ist!

#### Die Aufgaben des Trainers vor einem Spiel:

- Um eine konzentrierte Spielvorbereitung zu ermöglichen, sollte die Mannschaft eine Stunde vor Spielbeginn am Spielort sein!
- Kurze, verständliche und prägnante Anweisungen vor dem Spiel (wichtige Informationen zum Gegner, taktische und motivierende Einstellung auf das Spiel, Mannschaftsaufstellung)!
- 15 Minuten nicht überschreiten!
- Kurze, aufmunternde, informierende Einzelgespräche einstreuen!

#### Richtiges Coachen beim Wettbewerbsspiel:

- Ruhe und Souveränität ausstrahlen!
- Nicht in das Spiel hineinbrüllen!
- Nur gezielte, einfache und verständliche Anweisungen geben!
- Das Spiel genau beobachten, um angemessene und gezielte Schritte zur Steuerung des Spiels einleiten zu können (z.B. Umstellungen innerhalb der Mannschaft)! Die Spieler durch aufmunternde Zurufe motivieren

#### Trainingsplanung:

- Fünf Perioden der Trainingsplanung:

#### Saisonvorbereitung:

- In der Vorbereitung werden alle Elemente des Fußballspiels in Spielformen erarbeitet.
- Erste Wettkampfperiode:
- zwei- bis viermal wöchentliches Training mit Belastung (je nach Altersstufe)

#### Zweite Wettkampfperiode:

- zwei- bis viermal wöchentliches Training mit Belastung (je nach Altersstufe)

#### Übergangsperiode:

- Zwei Wochen völliges Ausspannen (Urlaub), danach leichtes Training (lockere Spiele). Überbrückung der Trainingspause mit Grundlagentraining Kraft/Ausdauer Personelle Neuformierung der Mannschaft.

## **Leistungskomponenten im Fußball:**

Es gibt insgesamt 4 Leistungskomponenten, die wiederum jeweils in mehrere Unterabschnitte gegliedert sind:

### Technik:

- Dribbling
- Ballhaltendes Dribbling
- Tempodribbling
- Dribbling mit Finten
- Innenseitstoß
- Ballkontrolle mit der Innenseite ,mit der Außenseite mit der Sohle und mit dem Spann
- Bewegungsformen ohne Ball
- Laufen
- Tackling

### Taktik:

- Zonenfussball
- Das Spielen mit Raum und Zeit ist der gezielte und planvolle Einsatz der eigenen Mittel und Möglichkeiten, um unter Berücksichtigung der Mittel und Möglichkeiten des Gegners zum Erfolg zu kommen

### Individualtaktik

- Verhalten des Einzelspielers mit Ball
- Verhalten des Einzelspielers ohne Ball
- Gruppentaktik (aufeinander abgestimmtes Verhalten mehrerer Spieler innerhalb der Mannschaft, z. B. Abseitsfalle, Forechecking)
- Mannschaftstaktik (Die Ausrichtung des Spielverhaltens der gesamten Mannschaft.)

### Kondition:

- physische Eigenschaften (körperliche Eigenschaften)
- Kraft
- Maximalkraft
- Schnellkraft
- Kraftausdauer
- Schnelligkeit
- Reaktionsschnelligkeit
- Antrittsschnelligkeit
- Grundlagenschnelligkeit
- Ausdauer
- Schnelligkeitsausdauer
- Grundlagenausdauer
- Beweglichkeit
- Bewegungsweite der Gelenke
- Dehnfähigkeit der Muskulatur
- Koordination
- Geschicklichkeit
- Gewandtheit psychische Eigenschaften (geistig-seelische Eigenschaften)
- Motivation
- Einsatzwille
- Konzentration
- Teamgeist