

VEREIN FÜR RASENSPIELE 1945 E.V. RHEINSHEIM



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule

vfr

Jugendkonzept des VfR Rheinsheim 1945 e.V.

– Abteilung Fußball –



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



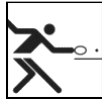
INHALTSVERZEICHNIS

1.	VORWORT	4
2.	ZIELE UNSERER JUGENDARBEIT	5
3.	GRUNDSÄTZE UNSERER JUGENDARBEIT	6
4.	DIE JUGENDLEITUNG	6
5.	DIE JUGENDTRAINER / BETREUER.....	7
6.	DIE TRAININGSGESTALTUNG.....	7
6.1	TRAININGSAUFBAU	7
6.2	SYSTEMATISCH TRAINIEREN.....	7
6.3	VIELE WIEDERHOLUNGEN GARANTIEREN DEN ERFOLG	7
6.4	IM DETAIL KORRIGIEREN.....	8
6.5	KONZENTRIERT TRAINIEREN	8
6.6	MIT GEDULD TRAINIEREN	8
6.7	VARIANTENREICH TRAINIEREN	8
6.8	TRAINIEREN WAS DAS SPIEL FORDERT	8
7.	DIE JUGENDSPIELER.....	9
8.	DIE TALENTFÖRDERUNG (ÜBERSPRINGEN VON ALTERSKLASSEN).....	9
9.	DIE ELTERN	10
9.1	ELTERN SIND VORBILDER ... AUCH AUF DEM FUßBALLPLATZ!.....	10
9.2	FAHRTEN ZU AUSWÄRTSSPIELEN	12
9.3	WASCHEN DER TRIKOTS.....	12
10.	TRAININGSMATERIAL DER FUßBALLJUGEND	13
10.1	ALLGEMEINES	13
10.2	BAMBINIS	14
10.2.1	<i>Merkmale, Trainingsziele und -inhalte</i>	<i>15</i>
10.2.2	<i>Der richtige Trainingsaufbau.....</i>	<i>16</i>
10.2.3	<i>Gewichtung der Inhalte.....</i>	<i>17</i>
10.3	F-JUNIOREN	18
10.3.1	<i>Merkmale, Trainingsziele und -inhalte</i>	<i>19</i>
10.3.2	<i>Der richtige Trainingsaufbau.....</i>	<i>20</i>
10.3.3	<i>Gewichtung der Inhalte.....</i>	<i>21</i>
10.4	E-JUNIOREN	22
10.4.1	<i>Merkmale, Trainingsziele und -inhalte</i>	<i>22</i>
10.4.2	<i>Der richtige Trainingsaufbau.....</i>	<i>23</i>
10.4.3	<i>Gewichtung der Inhalte.....</i>	<i>24</i>
10.5	D- UND C-JUNIOREN.....	25
10.5.1	<i>D-Junioren</i>	<i>26</i>
10.5.2	<i>C-Junioren</i>	<i>27</i>
10.5.3	<i>Merkmale, Trainingsziele und -inhalte</i>	<i>28</i>
10.5.4	<i>Der richtige Trainingsaufbau.....</i>	<i>29</i>
10.5.5	<i>Gewichtung der Inhalte.....</i>	<i>30</i>

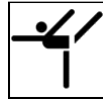
VEREIN FÜR RASENSPIELE 1945 E.V. RHEINSHEIM



Fußball



Tischtennis



Turnen



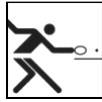
Boule



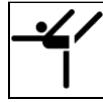
10.6	B- UND A-JUNIOREN.....	31
10.6.1	<i>Merkmale, Trainingsziele und -inhalte.....</i>	32
10.6.2	<i>Der richtige Trainingsaufbau.....</i>	33
10.6.3	<i>Gewichtung der Inhalte.....</i>	34
11.	FAIR PLAY	35
12.	SCHLUSSWORT	36



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



1. Vorwort

Der ideale Jugendtrainer ist Vorbild in allen Lebenslagen, er ist immer gut drauf, kennt keine schlechte Laune. Er ist qualifizierter Übungsleiter, Helfer, Freund, Tröster und Autorität in einer Person, hat stets ein offenes Ohr für die Sorgen seiner Schützlinge. Er vermittelt Freude und Begeisterung, er ist Motivator und Animateur, er hört sich geduldig die Kritik der Väter und Mütter an, deren Sprössling mal wieder auf der falschen Position oder zu kurz oder gar nicht zum Einsatz gekommen ist, er bewahrt selbst in der größten Hektik die Ruhe. Er hat bei Niederlagen als Trost stets ein paar Süßigkeiten dabei, er ist ein Experte im Lösen von verknoteten Schnürsenkeln und kann es einfach nicht begreifen, warum dieser nette Schiedsrichter zum wiederholten Male das Abseits übersehen hat...

Keine Frage, es gibt sicher ruhigere Hobbys als Jugendfußballtrainer zu sein!

Aber warum tun wir uns das alles an? Warum stehen wir bei Wind und Wetter auf dem Sportplatz? Warum riskieren wir im besten Mannesalter graue Haare (sofern noch welche existieren...), weil unsere Spieler mal wieder nicht hören wollen und wie eine Horde Ameisen durcheinander laufen? Oder weil unser Mittelstürmer das Kunststück fertig bringt, aus fünf Metern neben das leere Tor zu schießen? Warum nehmen wir es hin, dass am Ende einer stressigen Fußballwoche für uns kein Wort der Anerkennung übrig bleibt, sondern nur eine einzige Frage: „Na, wie habt ihr gespielt?“

Die Antwort lautet schlicht und einfach:

Wir sind Jugendtrainer, weil wir im positiven Sinne „Fußballverrückte“ sind, uns die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen Spaß macht und wir unsere Freude am Fußballsport gerne an andere weitergeben wollen.

Doch auch die Begeisterung des engagiertesten Jugendtrainers stößt irgendwann an ihre Grenzen. Denn wer motiviert uns eigentlich? Wer sorgt dafür, dass wir stets aufs Neue mit Spaß und Freude zum Training gehen? Die Antwort liegt im Fußballspiel selbst: Fußball ist eine Mannschaftssportart, bei dem man nur gemeinsam, mit Hilfe und Unterstützung der anderen das Ziel erreichen kann. Und so können auch wir als Jugendtrainer **nur gemeinsam, im Team**, unsere Ziele erreichen. Diese Ziele allerdings gilt es zu definieren und in unseren Vereinsfarben schwarz auf weiß festzuhalten.

Mit dieser Konzeption soll die Organisation, die Inhalte und Ziele der Jugendarbeit im Fußballbereich den zu betreuenden Kindern und Jugendlichen, sowie deren Eltern deutlich und transparent gemacht werden. Insbesondere dient sie auch als Orientierungshilfe und Leitfaden für die Trainings- und Betreuungsarbeit der Gruppen und Mannschaften.

Wichtig: Alle Jugendtrainer erhalten dieses Konzept und informieren Eltern und Spieler über die für sie wichtigen Punkte (siehe z.B. Kapitel 9: Die Eltern).



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



2. Ziele unserer Jugendarbeit

Jedem Kind bzw. Jugendlichen soll die Möglichkeit geboten werden, beim VfR Rheinsheim dauerhaft Fußball zu erlernen und zu spielen.

Kinder und Jugendliche sollen:

- ❖ an den Fußballsport herangeführt, bestmöglich ausgebildet und in den Aktiven-Bereich begleitet werden
- ❖ entsprechend ihren Neigungen und Fähigkeiten gefordert und gefördert werden (unter Berücksichtigung des gesamten Leistungsangebot des VfR Rheinsheim)
- ❖ sich in unserem Verein wohlfühlen
- ❖ den VfR Rheinsheim als ihren Heimatverein betrachten.

Mittel- und langfristig möchten wir in allen Altersklassen dauerhaft mindestens eine Mannschaft für den Spielbetrieb melden, um unseren Kindern und Jugendlichen eine durchgängige Weiterentwicklung im Fußball bieten zu können. Wir streben nach bestmöglicher Integration neuer Mitglieder in bestehende Gruppen und Mannschaften.

Aber:

Jugendarbeit darf sich nicht nur auf die fußballerische Ausbildung von Nachwuchsspielern beschränken. Vielmehr haben wir als Sportverein eine Verantwortung, die weit über den sportlichen Bereich hinausgeht. Die Entwicklung einer Persönlichkeit und das Vermitteln von gesellschaftlich relevanten Werten wie Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Verantwortungsbewusstsein usw. nehmen einen ebenso großen Stellenwert ein.

Anders formuliert:

Wir bereiten den Nachwuchs nicht nur auf Fußball, sondern auch auf das Leben vor.

Beim VfR Rheinsheim werden deshalb alle Spieler, unabhängig von ihrem fußballerischen Talent, gleichermaßen gefördert und integriert. Zum einen ist aus dem Spätkickler oft doch noch ein passabler Fußballer geworden. Und zum anderen ist ja vielleicht der 12-jährige Nachwuchskicker, dem fast jeder Ball vom Fuß springt, der künftige Jugendleiter oder erste Vorsitzende des VfR Rheinsheim oder Betreuer, Trainer, Schiedsrichter, Gönner, Sponsor – in jedem Fall eine tragende Säule unseres Sportvereins.

In Zeiten, in denen es immer schwieriger wird, ehrenamtliche Mitarbeiter zu finden, kann es sich ein Sportverein nicht leisten, dieses Potenzial auf Kosten einer einseitig auf Leistung und Erfolg ausgerichteten Jugendarbeit leichtfertig zu verschenken.



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



3. Grundsätze unserer Jugendarbeit

Im Mittelpunkt der Jugendarbeit stehen immer die Kinder und Jugendlichen und deren erfolgreiche **sportliche und soziale Entwicklung**. Kindern und Jugendlichen soll vor allem Spaß am „Mannschaftsspiel“ vermittelt werden. Wir reden miteinander, nicht übereinander und sehen in der offenen und ehrlichen Kommunikation eine Grundvoraussetzung für erfolgreiche Jugendarbeit.

Grundsätzlich sollte die **Entwicklung der Kinder** und **nicht der kurzfristige sportliche Erfolg** im Vordergrund stehen. Eine Überforderung der Kinder und Jugendlichen ist auszuschließen. Es ist darauf zu achten, dass Kinderfußball kein Jugendfußball, und Jugendfußball kein reduzierter Erwachsenenfußball ist:

Kinder- und Jugendtraining darf keine Kopie des Erwachsenentrainings sein!

Deshalb sind die Anforderungen im Training auf die unterschiedlichen Altersgruppen abzustimmen. Wir fördern Selbstsicherheit durch Lob bzw. Anerkennung, konstruktive Kritik und fachliche und soziale Kompetenz. Wir streben nach dem bestmöglichen sportlichen Erfolg und wollen gleichzeitig, dass unsere Kinder und Jugendlichen mit Spaß bei der Sache sind, und sich im Verein wohl fühlen. Wir wollen Transparenz gegenüber der Öffentlichkeit und der Eltern.

4. Die Jugendleitung

Der Jugendfußball ist ein Teilbereich der Fußballabteilung wird durch die Jugendleitung innerhalb der Fußballabteilung des VfR organisiert.

Die Jugendleitung:

- ❖ repräsentiert den Jugendfußball gegenüber der Öffentlichkeit
- ❖ ist verantwortlich für die Organisation der Jugendarbeit
- ❖ ist Bindeglied und Ansprechpartner für die Eltern, den Abteilungsvorstand und gegenüber dem Gesamtverein
- ❖ organisiert die Trainer- / Betreuungsarbeit für die Mannschaften
- ❖ schafft bestmögliche Rahmenbedingungen für die Jugendarbeit
- ❖ koordiniert Maßnahmen mit der Jugendarbeit anderer Abteilungen



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



5. Die Jugendtrainer / Betreuer

Die Jugendtrainer / Betreuer sind nicht nur für das eigentliche Training und Spielgeschehen verantwortlich, sondern tragen auch zur Erziehung der Kinder und Jugendlichen bei. Sie vermitteln Werte wie Kameradschaft, Teamgeist, Toleranz, Leistungsbereitschaft und lehren einen respektvollen Umgang mit Schiedsrichtern und Gegnern.

Außerdem fungieren sie als Organisatoren rund um das Team. Ihre Arbeit richtet sich nicht auf kurzfristige Erfolge, sondern strebt einen nachhaltigen Erfolg an. Die individuelle Ausbildung und Weiterentwicklung des einzelnen Spielers steht dabei im Vordergrund. Der VfR Rheinsheim unterstützt nach Möglichkeit die Aus- und Weiterbildung der Jugendtrainer.

Insbesondere folgende Werte sollte der Jugendtrainer/Betreuer vermitteln:

- ❖ Zuverlässigkeit
- ❖ Pünktlichkeit
- ❖ Vorbildhafter Auftritt
- ❖ Positive Kommunikation
- ❖ Spaß am Sport
- ❖ Fairness
- ❖ Gleichbehandlung aller Kinder
- ❖ Toleranz

6. Die Trainingsgestaltung

6.1 Trainingsaufbau

Die Übung soll so angelegt sein, dass sie für die Beteiligten einsichtig ist. Deshalb sollte das Ziel vor Beginn der Übung erläutert werden. Der Trainer sollte wissen, wie die Übung funktioniert und vom Erfolg überzeugt sein.

6.2 Systematisch trainieren

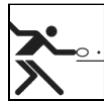
Es gilt das Prinzip: „Vom Leichten zum Schweren“. Kinder können keine komplexen Bewegungsabläufe durchführen, wenn die Basisabläufe nicht bekannt sind oder diese beherrscht werden.

6.3 Viele Wiederholungen garantieren den Erfolg

Nach jeder Übung sind Wiederholungen einzuplanen, die erst das Gelernte festigen. Stupide oder drillhafte Wiederholung sind ein Gegner von Spaß und deshalb zu vermeiden. Gleiche Übungsinhalte etwas anders verpackt garantieren viele Wiederholungen und produzieren keine Langweile.



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



6.4 Im Detail korrigieren

Vielleicht die wichtigste Regel! Die Kinder müssen dazu angehalten werden, die Übungen genauso auszuführen, wie es sie der Trainer vorgibt. Wenn der Ball mit Links gespielt werden soll, muss er mit Links gespielt werden, nicht mit Rechts. Wenn der Ball mit der Innenseite gespielt werden soll, muss er mit der Innenseite gespielt werden und nicht mit der Außenseite oder der Pieke. Wenn Kinder Übungsformen falsch wiederholen, werden sie sich den falschen Bewegungsablauf aneignen. Das ist später nur schwer wieder zu beheben.

Deshalb:

Viel korrigieren, soweit wie notwendig, aber auch viel Lob spenden, wenn die Übung gelingt!

6.5 Konzentriert trainieren

Nur wer bei der Sache ist, kann etwas lernen. Wer Quatsch macht und unaufmerksam ist, lernt nichts. Wenn die Konzentrationsphase nachlässt, muss der Trainer zu einer einfacheren Übung übergehen. Hierbei ist insbesondere auf das Alter der Kinder zu achten.

Bambinis können sich nur sehr kurze Zeit hoch konzentrieren, hingegen saugen E- und D-Juniorenspieler, die im „goldenen Lernalter“ sind, Informationen förmlich auf und haben eine längere Konzentrationsfähigkeit.

Dennoch:

Kein Jugendspieler kann sich über 90 Trainingsminuten voll konzentrieren, daher immer Abwechslung, die Freude macht, im Trainingsgeschehen einplanen.

6.6 Mit Geduld trainieren

Wenn mal etwas nicht gleich klappt, nicht sofort laut werden oder die Nerven verlieren. Vielleicht war die Übung zu schwer, dann muss etwas Leichteres vorgeschaltet werden. Vielleicht wurde die Übung nicht genügend wiederholt, dann muss weiter geübt werden.

Auf alle Fälle gilt im Kinder- und im Jugendtraining besonders:

In der Ruhe (Geduld) liegt die Kraft (der Erfolg)

6.7 Variantenreich trainieren

Zwar sind Wiederholungen wichtig, diese müssen aber immer wieder etwas anders verpackt werden, damit sie den Kindern nicht langweilig werden. Kleine Veränderungen lassen die gleiche Übung in einem ganz anderen Licht erscheinen

6.8 Trainieren was das Spiel fordert

Isolierte Grundlagenübungen, wie Dribbling, Passspiel und Torschuss, sind im Kinder- und Jugendtraining sehr wichtig, da die jungen Spieler i. d. R. ohne Vorkenntnisse das Fußballspielen erlernen wollen. Wenn die ersten Grundlagen sitzen (das kann schon bei den Bambinis beginnen) können schon spielnahe Situationen in die Übungsformen eingebaut werden.



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



7. Die Jugendspieler

Die Jugendspieler sind die Zukunft unseres Vereines. Sie sind eventuell in ein paar Jahren als Spieler bei der aktiven Mannschaft, in zehn Jahren eventuell als Jugendtrainer tätig und übernehmen eventuell in 15 Jahren eine Funktion innerhalb des Vereines. Deshalb sind unsere Jugendspieler maximal in ihrer sportlichen und sozialen Entwicklung zu unterstützen.

Wir erwarten andererseits von unseren Jugendspielern
(siehe auch **Verhaltenskodex für Nachwuchsspieler**):

- ❖ Zuverlässigkeit / Pünktlichkeit bei Training und Spiel
- ❖ Keine gegenseitigen Schuldzuweisungen und Beschimpfungen, kein Meckern gegenüber den Schiedsrichtern und Zuschauern
- ❖ Sportlich faires Verhalten
- ❖ Verantwortung beim Umgang mit Sportgeräten
- ❖ Einhaltung von Regeln und Vorschriften
- ❖ Unterstützung bei der Integration neuer Mitglieder
- ❖ Toleranz, Loyalität zum Verein

8. Die Talentförderung (Überspringen von Altersklassen)

Talentförderung ist natürlich für jeden Verein eine wichtige Angelegenheit. Begabte Spieler sind unter den vorherrschenden Gegebenheiten zu fördern. Beim eventuellen „Überspringen“ einer Altersgruppe müssen aber folgende Punkte beachtet werden:

- ❖ Kein Trainer entscheidet für sich allein
- ❖ Der Jugendleiter hat sich vom „Talent“ des Spielers zu überzeugen
- ❖ Körperliche Voraussetzungen müssen gegeben sein (evtl. ärztliches Attest)
- ❖ Der Spielbetrieb einer der betroffenen Mannschaften darf nicht gefährdet werden
- ❖ Härtefälle sind unter allen Umständen zu vermeiden (z.B. anderer Spieler kommt durch den Wechsel nicht mehr zum Einsatz)
- ❖ Eine Abstimmung erfolgt letztendlich zwischen:
Jugendleiter, Trainer der betroffenen Mannschaften und den Eltern
- ❖ Bei Unstimmigkeiten informiert der Jugendleiter die Vorstandschaft

Der Grundsatz „Mannschaftsförderung vor Einzelförderung“ sollte bei allen Entscheidungen aber beachtet werden. Auch (angeblich) weniger talentierte Spieler sollten vom Verein unterstützt werden. Die Erfahrung zeigt, dass gerade diese Spieler später in den Vereinen viele diverse Aufgaben übernehmen. Dieses Potential sollte nicht verloren gehen, da auch unser VfR auf jeden Helfer angewiesen ist.



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



9. Die Eltern

9.1 Eltern sind Vorbilder ... auch auf dem Fußballplatz!

Neben dem reinen sportlichen Erlebnis bietet der Fußball unseren Kindern auch ideale Möglichkeiten, grundsätzliche Aspekte des sozialen Miteinanders spielerisch zu erlernen.

Der Zusammenhalt in einem Team, der Umgang mit Sieg und Niederlage, der Respekt gegenüber dem Gegner und dem Schiedsrichter, aber auch die Entwicklung der eigenen Leistungsfähigkeit sind nur einige Beispiele dafür, worauf Fußball positiven Einfluss nehmen kann.

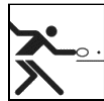
Sie, liebe Eltern, nehmen dabei eine ganz wesentliche Vorbildfunktion ein!

Es ist toll, dass Sie Ihr Kind bei seinem Hobby Fußball unterstützen. Seien Sie auch gerne mit Herzblut und Engagement bei der Sache. Um aber die angesprochenen Ziele zu erreichen, gilt es, Folgendes zu bedenken (siehe auch **Verhaltenskodex für Eltern und Zuschauer am Spielfeldrand**):

- ❖ **Fußball ist eine Mannschaftssportart!** Die Kinder sind ein Team. Sie gewinnen oder verlieren gemeinsam. Bitte unterstützen Sie nicht nur Ihr Kind, sondern das ganze Team durch Anfeuern und Aufmunterungen.
- ❖ **Gewinnen ist nicht alles!** Bitte zerstören Sie nicht den Spaß Ihres Kindes am Fußball, indem Sie es bereits jetzt unter Erfolgsdruck setzen. Es ist noch ein weiter Weg bis in die Nationalmannschaft, und nicht jedes Kind wird es dorthin schaffen...
- ❖ **Niederlagen gehören zum Fußball!** Sie können sich sicher sein, dass Kinder stets ihr Bestes geben. Nur: Schlechte Tage können eben auch mal vorkommen. Behalten Sie Enttäuschungen in unmittelbarer Verbindung mit dem Fußballspiel für sich. Wir als Erwachsene müssen besser damit umgehen können als die Kinder!
- ❖ **Kinder spielen nicht für Geld!** Bitte verzichten Sie auf Tor- oder Siegprämien; sie fördern nur den Eigensinn.
- ❖ **Teamchef ist der Trainer!** Er ist für das sportliche Geschehen zuständig. Bitte mischen Sie sich nicht in das Spielgeschehen ein und lassen Sie den Trainer seinen Job machen. Unterstützen Sie ihn bei den vielfältigen organisatorischen Aufgaben und Fahrten zu Auswärtsspielen.
- ❖ **Fußball spricht alle Sprachen!** Vermitteln Sie Ihrem Fußball-Nachwuchs den gebotenen Respekt gegenüber anderen Menschen jeglicher Herkunft und Hautfarbe.
- ❖ **Seien Sie fair zum Schiedsrichter!** Auch er gehört zum Spiel und versucht, sein Bestes zu geben. Mit fairem Verhalten gegenüber dem Schiedsrichter sind Sie das beste Vorbild für Ihre Kinder.



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

LIEBE ERWACHSENE:
DDAANNKKEE

KLASSE, DASS IHR UNS ALLE ZUSCHAUT
LASST UNS SPIELEN UND SPASS HABEN

ALSO MECKERT NICHT RUM,
SONDERN FEUERT UNS AN

UND WIR MUESSEN DOCH NICHT
IMMER GEWINNEN

DARUM SEID FAIR ZU UNS, ZUM
SCHIEDSRICHTER UND ZUM GEGNER



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



9.2 Fahrten zu Auswärtsspielen

Ein kleiner Verein wie der VfR kann natürlich keine Fahrzeuge für Auswärtsspiele zur Verfügung stellen. Ohne eine Beteiligung der Eltern kann der Spielbetrieb nicht aufrecht erhalten werden. Aus Gründen der Gleichbehandlung gilt hier:

- ❖ Alle Eltern erklären sich bereit, im Rahmen des Möglichen für Fahrten zur Verfügung zu stehen.
- ❖ Die Abstimmung erfolgt mit den jeweiligen Trainern
- ❖ Ausnahmen von dieser Regelung sind vor Saisonbeginn zu klären

Es kann nicht sein dass sich Eltern diesbezüglich Ihrer Verantwortung entziehen und die entstandenen Kosten für Fahrten dem Verein und den anderen Eltern „überlassen“. Folgende Konsequenzen sind hierbei denkbar:

- ❖ Finanzieller Ausgleich
- ❖ Ausschluss des Kindes (der Kinder) vom Spielbetrieb
Diese Möglichkeit ist natürlich die Schlechteste und nicht wünschenswert. Aber aus Gründen der Gleichberechtigung muss auch ein solcher Schritt in Erwägung gezogen werden.

Eltern, die nicht am Fahrbetrieb teilnehmen können (Alleinerziehend, kein Auto usw.), haben dies vor Saisonbeginn mit den jeweiligen Trainer zu klären.

9.3 Waschen der Trikots

Wie für Auswärtsfahrten gilt auch für das Waschen der Trikots:

- ❖ Alle beteiligen sich daran
- ❖ Liste über „Waschtag“ und „Komplettheit“ der Trikots ist zu führen
- ❖ Freiwillige Meldungen ersparen viele Diskussionen
- ❖ Der Trainer bestimmt „Freiwillige“ sonst anhand seiner Liste
- ❖ Ausnahmen müssen vor Saisonbeginn besprochen werden

Die jeweiligen Trainer haben Listen bereitzustellen, in denen Namen und Datum für das Waschen der Trikots einzutragen sind. Auch muss hier die Anzahl der gewaschenen Trikots (Einzelteile wie Stutzen) angegeben werden, da bei Spielen doch gelegentlich ein „Ausrüstungsgegenstand“ vergessen wird.

Fehlende Trikotteile oder auch zerrissene Stutzen, Hosen oder Shirts müssen umgehend dem zuständigen Trainer gemeldet werden. Ein Neukauf muss vom Jugendleiter bei der Vorstandschaft beantragt werden.



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule

10. Trainingsinhalte der Fußballjugend

10.1 Allgemeines

Besonders in den unteren Fußballjugend-Altersklassen (Bambinis bis E-Jugend) sind die Trainingsinhalte nach dem Leitsatz der **10 Goldenen Regeln des Kinderfußballs** zu gestalten:

DEUTSCHER FUSSBALL-BUND
QUALIFIZIERUNGSOFFENSIVE

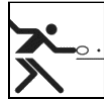
KINDERFUSSBALL

10 GOLDENE REGELN

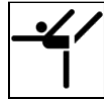
<p>1 Spaß und Freude am Sport fördern!</p>	<p>4 Jedem Kind einen Ball geben!</p>
<p>2 Auf einfache Regeln, leichte Bälle, kleine Felder achten!</p>	<p>5 Auf kurze Spielzeiten achten!</p>
<p>3 Kleine Spielgruppen bilden!</p>	<p>6 Kurz erklären und vormachen!</p>
	<p>7 Viele Ballkontakte ermöglichen!</p>
	<p>8 Vielseitige Bewegungsaufgaben anbieten!</p>
	<p>9 Kinder auf allen Positionen spielen lassen!</p>
	<p>10 Spielerische Aufgaben stellen!</p>



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



10.2 Bambinis

Bei den Bambinis findet kein Training statt, sondern Spielstunden. Der Trainer ist deshalb auch kein Trainer im herkömmlichen Sinne, sondern vor allem Mitspieler, Spaßmacher und Geschichtenerzähler.

Wichtig ist, die Kinder mit kleinen Spielen und interessanten Bewegungsaufgaben ganzheitlich zu fördern. Es ist normal, wenn nicht alles auf Anhieb funktioniert: Vielmehr soll den Kindern ausreichend Zeit und Gelegenheit zum Ausprobieren und zum Finden von eigenen Lösungen gegeben werden.

Zu Beginn bietet sich eine Tummelphase an, in der die Kinder sich mit verschiedenen Bällen selbst beschäftigen dürfen. Jede Spielstunde zusammen mit den Kindern beginnen und beenden (z.B. im Kreis)!

Fußball ist in den Spielstunden nur ein Schwerpunkt von vielen. Eine zu frühe, einseitige Fixierung auf ausschließlich fußballspezifische Ziele, Leistungsfortschritte und Inhalte ist als nicht altersgerecht strikt abzulehnen. Ein fußballspezifisches Techniktraining kommt bei den Bambinis noch nicht vor.

Leitlinien für den Trainer

- ❖ **Schwerpunkt:** Umfassende Bewegungs- und Ballschule
- ❖ Kleine Gruppen, viele Bewegungsaktivitäten für alle!
- ❖ Begeisterung für das Bewegen und Spielen wecken!
- ❖ Einfache Bewegungsaufgaben in kleine Geschichten „verpacken“!
- ❖ Vielseitige Bewegungsaufgaben mit verschiedenen Bällen stellen!
- ❖ Einfache Regeln vermitteln!
- ❖ Ein Herz und offenes Ohr für Kinder haben!



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



10.2.1 Merkmale, Trainingsziele und -inhalte

„Typische“ Merkmale von Bambini

- ❖ 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
- ❖ Ausgeprägte Phantasiewelt

Ziele des Bambini-Fußballs

- ❖ Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen und sich in eine Gruppe einfügen
- ❖ Spaß und Freude am Fußballspielen erleben
- ❖ Eigene Bedürfnisse und Wünsche ansprechen
- ❖ Das eigene Bewegungskönnen verbessern
- ❖ Ideen und Kreativität beim Erfinden neuer Bewegungen zeigen
- ❖ Das eigene Leistungsvermögen erproben und dabei Selbstvertrauen aufbauen
- ❖ Die Persönlichkeit ganzheitlich fördern!
- ❖ Vielseitige Bewegungsaufgaben anbieten!

Inhalte einer Spielstunde

- ❖ Spiele/Aufgaben mit Kleingeräten und anderen Materialien wie Reifen, Stäbe, Kästen, Langbänke, Luftballons, Bänder usw.
- ❖ Spiele und Aufgaben, in denen die Kinder verschiedene Bälle kennen lernen
- ❖ Vielseitige Aufgaben mit dem Ball am Fuß
- ❖ Spiele, in denen verschiedene Bewegungsformen wie Laufen und Werfen oder Laufen und Schießen kombiniert werden
- ❖ Einfache Lauf- und Fangspiele
- ❖ Zwischendurch: kleine Fußballspiele



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



ACHTUNG !!!

Eine zu frühe, einseitige Fixierung auf ausschließlich fußballspezifische Ziele, Leistungsfortschritte und Inhalte **ist als nicht altersgerecht strikt abzulehnen !!!**

10.2.2 Der richtige Trainingsaufbau

Vielseitige Bewegungsschulung

- ❖ Einfache Bewegungsaufgaben (Laufen, Hüpfen, Springen, Rollen ...)
- ❖ Spiele mit, auf und an Klein- und Großgeräten
- ❖ Spielerische Ganzkörperkräftigung
- ❖ Lauf-, Fang- und Abschlagspiele
- ❖ Organisationsformen: "Bewegungslandschaften", Geräteparcours. Mixed-Training: kleine Fußballspiele und gleichzeitiger Aufbau von "Bewegungslandschaften" und Geräteparcours

Fussballorientierte Bewegungsschulung

- ❖ Vielseitige Hinleitung zum kreativen, sicheren Umgang mit dem rollenden, hüpfenden, fliegenden Ball
- ❖ Kleine Ballspiele, z.B. Abwurfspiele
- ❖ Spielen mit verschiedenen Bällen
- ❖ Leichte Aufgaben mit dem Ball am Fuß
- ❖ Bewegungsaufgaben mit Ball in Verbindung mit leichten Koordinationsaufgaben
- ❖ Mixed-Training: Kleine Fußballspiele und gleichzeitige Aufgaben mit Ball in der anderen Hälfte

Fussballspezifisches Techniktraining

- ❖ **kommt bei Bambini noch nicht vor !!!**

Fussball spielen

- ❖ Freie Fußball-Spiele in kleinen Teams auf Tore
- ❖ Kleine Spielfelder: etwa 25 x 25 Meter
- ❖ Verschiedene "Tore", z.B. Stangen, Matten, Kästen ...
- ❖ Einfache Spielregeln, z.B. Einrollen statt Einwerfen
- ❖ Kurze Wege zum Tor, viele Tore, viele Erfolgserlebnisse schaffen!



Fußball



Tischtennis



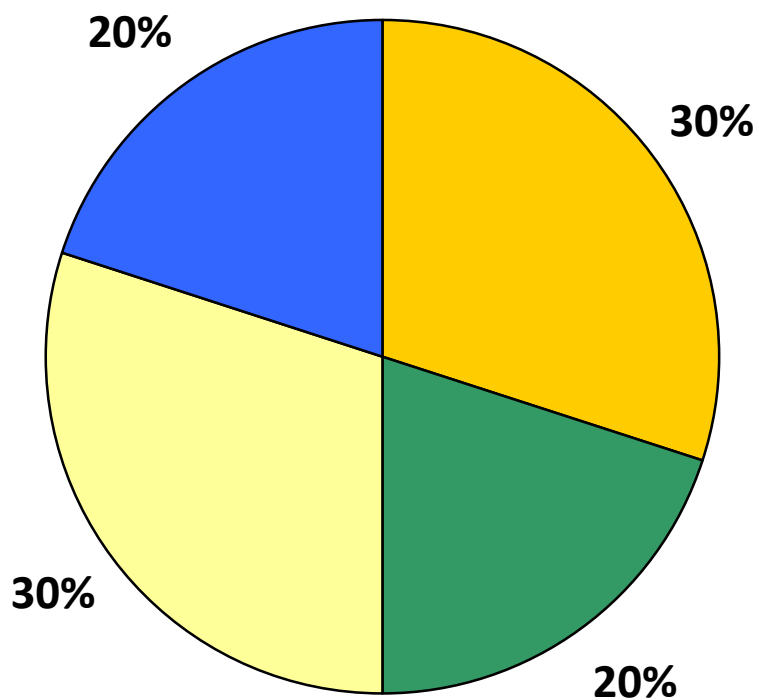
Turnen



Boule



10.2.3 Gewichtung der Inhalte



- Einfaches Laufen und Bewegen
- Einfache Aufgaben mit Ball
- Kleine Fußballspiele
- Kleine Spiele mit Ball



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



10.3 F-Junioren

Bei den F-Junioren stehen kleine Ballspiele im Mittelpunkt, dabei sollte sich der Trainer am Straßenfußball früherer Tage orientieren. Ziel sind möglichst viele Ballkontakte für alle Spieler. Daneben bleibt eine vielseitige Bewegungsschulung klarer Schwerpunkt, d.h. es darf nicht ausschließlich fußballspezifisch trainiert werden.

Eine Koordinationsschulung mit verschiedenen Bällen wird nun immer wichtiger. Dabei geht es vor allem darum, das Ballgefühl und die Ballgeschicklichkeit weiter zu entwickeln. Die Kinder lernen die Grundtechniken (Dribbeln, Passen, Schießen, Täuschungen) kennen, allerdings vorwiegend durch spielerische Mittel und auch nur in der Grobform. Dabei sollte der Trainer nur gravierende technische Mängel, jedoch keine Details korrigieren.

F-Junioren benötigen noch kein gezieltes Aufwärmprogramm. Stattdessen bieten sich Fang- und Ballspiele an.

Leitlinien für den Trainer

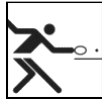
- ❖ **Schwerpunkt:** Vielseitigkeitsschulung
- ❖ Kleine Gruppen, kleine Felder, viele Aktivitäten!
- ❖ Training ist spielen mit vielen Ballkontakten für alle!
- ❖ Kreativität, Spielfreude und Beidfüßigkeit fördern!
- ❖ Durch „Vormachen – Nachmachen“ das Lernen fördern!
- ❖ Kein Zeit- und Leistungsdruck! Geduld zeigen!
- ❖ In jeder Situation Vorbild für die Kinder sein!

Grundsätze

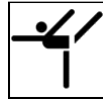
- ❖ Die Kinder müssen das Spiel auf verschiedenen Positionen erleben!
Auch auf der Torhüter-Position wechseln!
- ❖ Nur kurze Besprechungen vor dem Spiel mit kurzen, prägnanten Anweisungen – die einfachen Tipps immer positiv formulieren!
- ❖ Im Spiel nur sporadisch eingreifen – dabei immer anfeuern, ermutigen und loben!
- ❖ Grundsätzlich müssen die Kinder lernen, selbst zu entscheiden!



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



10.3.1 Merkmale, Trainingsziele und -inhalte

Merkmale von F- und E-Junioren

- ❖ Ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
- ❖ Große Begeisterung für das Wettkämpfen mit anderen
- ❖ Koordinative Probleme und eine nur schwach ausgeprägte Muskulatur
- ❖ Geringes Konzentrationsvermögen
- ❖ Starke, unkritische Orientierung an erwachsenen Vorbildern

Ziele des F- und E-Juniorentrainings

- ❖ Vermittlung der Spielidee „Tore erzielen und Tore verhindern“
- ❖ Förderung der Freude am Fußballspielen
- ❖ Erlernen der wichtigsten Fußball-Techniken in der Grobform
- ❖ Spielerisches Vermitteln vielseitiger sportlicher Erlebnisse
- ❖ Schaffen koordinativer und konditioneller Grundlagen
- ❖ Fördern von Selbstvertrauen, Teamgeist und Kreativität
- ❖ Die Kinder müssen lernen beide Füße für alle Übungen einzusetzen

Inhalte des F- und E-Juniorentrainings

- ❖ Freie Fußballspiele in kleinen Mannschaften auf Tore: 2-gegen-2, 3-gegen-3, 4-gegen-4
- ❖ 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 Bewegungskönnlichkeit



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



10.3.2 Der richtige Trainingsaufbau

Vielseitige Bewegungsschulung

ZIEL: Weiterentwicklung der Koordination

- ❖ Spiele mit Geräten, Hindernis-Parcours
- ❖ Lauf- Fangspiele, Staffeln
- ❖ Spielerische Beweglichkeitsübungen
- ❖ Spielerische Ganzkörperkräftigung
- ❖ Spielerische Entwicklung grundlegender Bewegungsfertigkeiten (Laufen, Hüpfen, Springen, Rollen etc.)

Fussballorientierte Bewegungsschulung

ZIEL: Geschick & Kreativität mit verschiedenen Bällen, sowie Entwicklung der Wahrnehmung von Situationen

- ❖ Allgemeine Koordinationsschulung mit Ball (Einzelübungen mit verschiedenen Bällen, Partnerübungen, Übungen zu Dritt; kombiniert mit Wettspielen und Torschußübungen)
- ❖ Kleine Spiele mit Ball (nicht nur Fussball, z.B. Völkerball, Fussballtennis etc.)

Fussballspezifisches Techniktraining

ZIEL: Kennenlernen der wichtigsten Grundtechniken: Dribbeln, Passen, Täuschen, Schießen

- ❖ Schwerpunkt Dribbling (Dribbelspiele, Technikaufgaben, Slalomdribbeling, einfache Täuschungen wie Finten in Grobform: z.B. Übersteiger, Ausfallschritt etc., um die Bewegungen der einzelnen Täuschungen zu kennen)
- ❖ Schwerpunkt Torschuss (Spannstoß, Rundläufe, Staffeln, Shoutoutwettbewerbe, einfache Kopfballübungen aber mit Leichtbällen oder Plastikbällen)
- ❖ Schwerpunkt Passen (Innenseitstoß, Aussenseitstoß und beides als Torschuß, Ballannahme und Mitnahme)

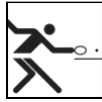
Fussball spielen

ZIEL: Spaß und Freude am freien Spielen

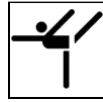
- ❖ Kleine Fussballspiele 2-gegen-2, 3-gegen-3, 4-gegen-4 und Überzahlspiel zur Entwicklung des Zusammenspiels
- ❖ Kleine Fussballturniere
- ❖ Mixed Training: Eine Gruppe spielt Fußball oder macht Koordination, die andere führt z.B. Technikaufgaben durch



Fußball



Tischtennis



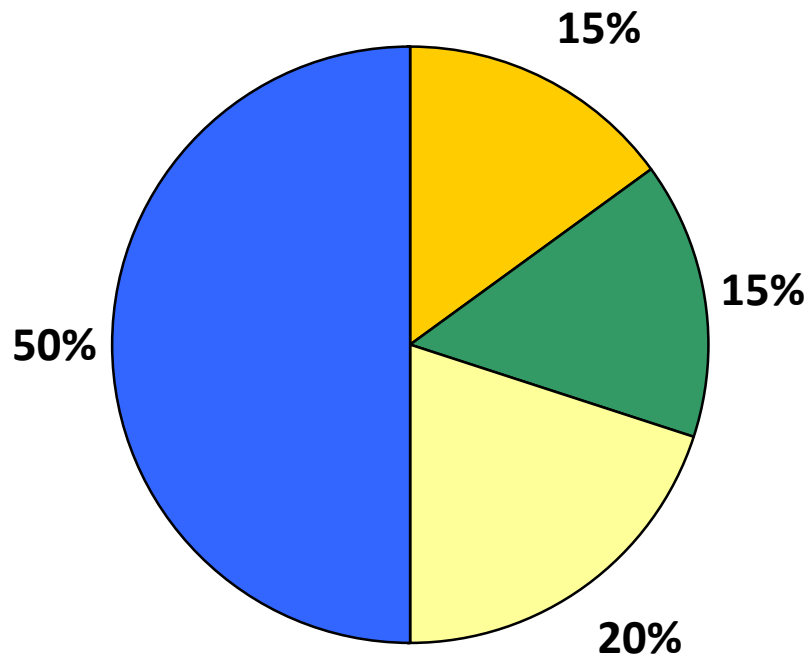
Turnen



Boule



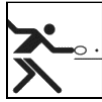
10.3.3 Gewichtung der Inhalte



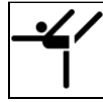
- *Vielseitige Bewegungsschulung (Einfaches Laufen und Bewegen)*
- *Fußballorientierte Bewegungsschulung (Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball)*
- *Fußballspezifisches Techniktraining (Spiel. Kennenlernen der Basistechniken)*
- *Fußball spielen (Freies Fußballspielen in kleinen Teams)*



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



10.4 E-Junioren

Auch bei den E-Junioren dominiert das freie Fußballspielen in kleinen Gruppen und auf kleinen Feldern. Immer wieder neue Varianten fördern dabei Spielfreude und Kreativität sowie Geschicklichkeit und Schnelligkeit am und mit dem Ball.

Vielseitige Spiel- und Bewegungsangebote wie Lauf- und Fangspiele zur Schulung der Koordination gehören weiterhin in jedes Training.

Die Kinder lernen jetzt auch schwierigere Techniken spielerisch und beidfüßig kennen. Natürlich müssen die gelernten Techniken auch in Spielsituationen angewandt werden. Das 1-gegen-1 gehört deshalb in vielen kleinen Spielformen in nahezu jede Trainingseinheit. Im Verlauf des E-Juniorenalters (älterer Jahrgang) erfolgt dann der Übergang vom „Spielalter“ zum „Lernalter“, d.h. schrittweise wächst der Stellenwert des systematischen Erlernens und Festigens der Grundtechniken.

Der Trainer muss dabei erkennen, ob ein Kind die körperlich-psychischen Grundlagen (wie z.B. Konzentrationsfähigkeit) mitbringt, die ein systematisches Üben erst ermöglichen.

Auch E-Junioren benötigen noch kein gezieltes Aufwärmprogramm.

Leitlinien für den Trainer

- ❖ **Schwerpunkt:** technisch-spielerische Vielseitigkeitsschulung
- ❖ Individuelle Stärken fördern!
- ❖ Viele Ballkontakte und Spielaktionen für alle!
- ❖ Technik-Training ist vor allem Spieltraining!
- ❖ Ein taktisches „Grund-ABC“ vermitteln!

10.4.1 Merkmale, Trainingsziele und -inhalte

Es gelten die gleichen Merkmale, Trainingsziele und -inhalte wie bei den F-Junioren (vgl. Kap. 10.3.1 Merkmale, Trainingsziele und -inhalte).



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



10.4.2 Der richtige Trainingsaufbau

Vielseitige Bewegungsschulung

ZIEL: Speziellere Ausrichtung auf den Fussball (Inhalte in das Aufwärmprogramm integrieren)

- ❖ Lauf- und Fangspiele
- ❖ Lauf- und Sprungkoordination Rhythmus- und Orientierungsübungen
- ❖ Kräftigungsgymnastik
- ❖ Dehnübungen (für den CoolDown nach dem Spiel)

Fussballorientierte Bewegungsschulung

ZIEL: Ballkoordination, vielseitige Aufgabenstellung, Vorbereitung auf das Techniktraining

- ❖ Einzel- und Partnerübungen mit einem- /zwei Bällen
- ❖ Geschicklichkeitsübungen
- ❖ Ballzauber und Jonglieraufgaben
- ❖ Übungen aus vielseitigen Bewegungsschulung mit Anschlussaktionen (z.B. Torschuß mit Flugkopfball)

Fussballspezifisches Techniktraining

ZIEL: Erlernen weiterer Techniken , viele Wiederholungen (Schwerpunkte für Wochen und Monate), Techniktraining nach methodischen Gesichtspunkten

- ❖ Übungen in Verbindung mit Wettkämpfen
- ❖ Spielformen
- ❖ viele Finten und Ausspielöbewegungen (einschleifen der Bewegungsabläufe der Finten)
- ❖ Kopfballspiel (Gerader- und schräger Kopfball)
- ❖ Einschleifen der Grundtechniken (Seitenstoß, Spannstoß, etc.)

Fussball spielen

ZIEL: kleine Fussballspiele mit Schwerpunkten, trainierte Techniken ausprobieren (z.B. Tor nach Übersteiger zählt doppelt etc.)

- ❖ Von 1-gegen-1 bis 7-gegen-7
- ❖ Über- und Unterzahl
- ❖ Akzentuierung durch unterschiedliche Torarten und Zahl/ Anordnung der Tore
- ❖ Turniere
- ❖ mit neutralen Spielern und Anspielern



Fußball



Tischtennis



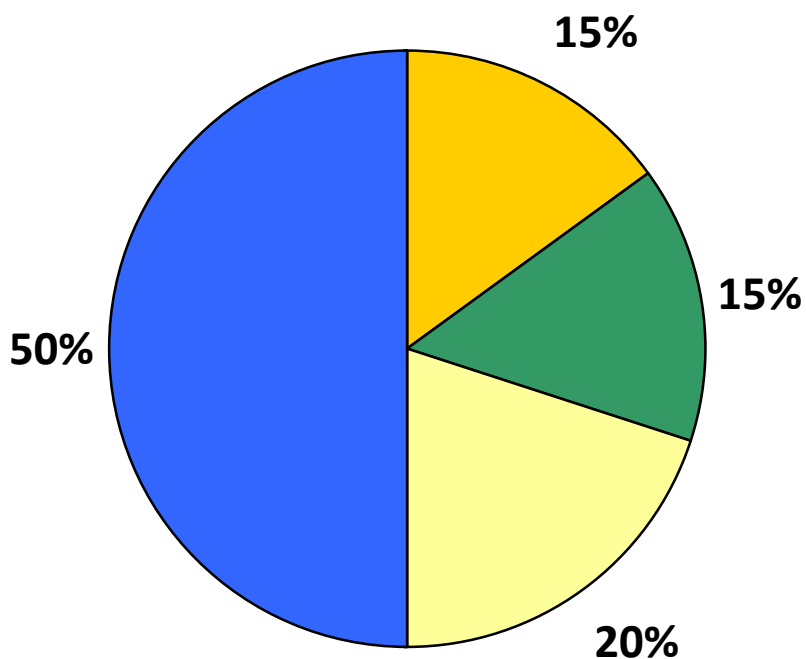
Turnen



Boule



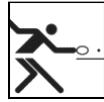
10.4.3 Gewichtung der Inhalte



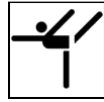
- *Vielseitige Bewegungsschulung (Vielseitiges Laufen und Bewegen)*
- *Fußballorientierte Bewegungsschulung (Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball)*
- *Fußballspezifisches Techniktraining (Kindgemäße Technikübungen)*
- *Fußball spielen (Fußballspielen in kleinen Teams)*



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



10.5 D- und C-Junioren

Das Aufbautraining, welches ab der D-Jugend (alter Jahrgang) begonnen werden soll, stellt den Übergang zum Großfeld dar. Daher muss in diesem Ausbildungsabschnitt inhaltlich auf die neuen Anforderungen sowohl im technisch-taktischen als auch im konditionellen Bereich hin trainiert werden.

Ziele:

- ❖ Erweiterung und Festigung der Techniken aus der Grundausbildung in der Bewegung
- ❖ Weiterentwicklung der koordinativen, motorischen und konditionellen Grundlagen
- ❖ Taktische Schulung zur Umstellung auf größere Räume und Laufwege (Einhalten vorgegebener Spielräume, Freilaufen, Decken)
- ❖ Andere Anforderungen an das Räumliche sehen
- ❖ Erhöhung der Ausführungs- und Handlungsschnelligkeit
- ❖ Persönlichkeitsentwicklung in Bezug auf Leistungsbereitschaft und Einstellung
- ❖ Heranführung an ein Gegner unabhängiges, ballorientiertes, offensives schnelles Spiel im Raum (4-4-2 System)

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 Wettspiel

- ❖ Die Kinder 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!



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



10.5.1 D-Junioren

D-Junioren befinden sich im sogenannten „Goldenen Lernalter“. Mädchen und Jungen zeigen dabei eine große Lern- und Leistungsbereitschaft sowie viel Selbstvertrauen und ein verbessertes Konzentrationsvermögen – deshalb dürfen Übungsphasen jetzt auch mal länger dauern. Oftmals gelingen neue Bewegungen auf Anhieb.

Auf der Basis einer breit angelegten Grundausbildung bei den Bambini, F- und E-Junioren muss jetzt ein systematisches Fußballtraining beginnen!

Die Basistechniken werden verfeinert und in verschiedenen Spielsituationen angewandt. Individualtaktische Abläufe in Offensive und Defensive werden geschult. Deshalb gehört das 1-gegen-1 in nahezu jede Trainingseinheit. Hinzu kommt das Erlernen gruppentaktischer Grundlagen für das Spielen im Raum. Dazu werden kleine Fußballspiele (ideal ist ein 4-gegen-4) mit taktischen Schwerpunkten durchgeführt.

Spielfreude und Kreativität müssen stets im Vordergrund stehen. Mit Dehnprogrammen (Stretching) kann nun begonnen werden.

Leitlinien für den Trainer

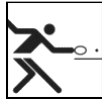
- ❖ **Schwerpunkt:** fußballspezifisches Training
- ❖ Alle Basistechniken im Detail verbessern!
- ❖ Üben und Spielen zum gleichen Trainingsschwerpunkt verbinden!
- ❖ Konsequent auf Beidfüßigkeit achten!
- ❖ Kondition vor allem durch Spielformen mitschulen!
- ❖ Intensiv kommunizieren! Die Spieler aktiv einbinden!

Gewichtung der Inhalte

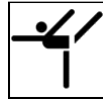
Spielerische Konditionsschulung	20 %
Systematisches Techniktraining	20 %
Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen.....	40 %
Individualtaktische Grundlagen (1-gegen-1).....	20 %



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



10.5.2 C-Junioren

C-Junioren durchlaufen die Pubertät, die dabei auftretenden Reifungsprozesse sind nicht immer unproblematisch. Es gilt, die neuen geistig-psychischen und körperlichen Eigenschaften für eine fußballerische Leistungssteigerung und für positive Impulse auf dem Weg zu einer Persönlichkeit zu nutzen.

Um diesen Prozess optimal zu fördern, muss der Trainer jeden einzelnen Spieler individuell begleiten.

Das Techniktraining wird jetzt intensiviert – mit Tempo und unter Druck des Gegners. Gleiches gilt für die Individualtaktik (1-gegen-1) in der Offensive und Defensive. Neu hinzu kommen gruppentaktische Grundlagen. Eine breite fußballspezifische Fitnessschulung (Kondition) ergänzt das Training.

Leitlinien für den Trainer

- ❖ **Schwerpunkt:** fußballspezifisches Training
- ❖ Individuelle Entwicklungsunterschiede beachten!
- ❖ Jeden Spieler individuell fördern!
- ❖ Eigeninitiative und Eigenmotivation aufbauen und stabilisieren!
- ❖ Kreativität ist wichtiger als starre taktische Abläufe!
- ❖ Keine zu frühe Positionsspezialisierung vorgeben!



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



10.5.3 Merkmale, Trainingsziele und -inhalte

Merkmale von D- und C-Junioren

- ❖ Körperliche und psychische Ausgeglichenheit der D-Junioren
- ❖ Positive Persönlichkeitsmerkmale im „goldenen Lernalter“ wie Selbstvertrauen, ein verbessertes Konzentrationsvermögen, eine hohe Lern- und Leistungsbereitschaft, Bewegungsfreude
- ❖ Ausgeprägtes Koordinationsvermögen
- ❖ Zum Ende der D- und zu Beginn der C-Junioren:
körperlicher und psychischer Einschnitt mit Eintritt in die Pubertät

Ziele des D- und C-Juniorentrainings

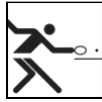
- ❖ Spaß am Fußballspielen
- ❖ Systematisches Erlernen und Festigen der Grundtechniken
- ❖ Anwenden der Techniken in unterschiedlichen Spielsituationen unter Druck eines Gegenspielers
- ❖ Spielerisches Vermitteln taktischer Grundlagen
- ❖ Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften wie Selbständigkeit und Leistungsbereitschaft zu regelmäßigem Training

Inhalte des D- und C-Juniorentrainings

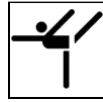
- ❖ Motivierende Einzel- und Gruppenübungen mit dem Ball zum Einschleifen der Grundtechniken
- ❖ Zweikampfschulung (verschiedene Situationen des 1-gegen-1)
- ❖ Spielformen mit kleinen Mannschaften und zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten
- ❖ Vor allem für C-Junioren:
Motivierende Kräftigungsübungen und Beweglichkeitsprogramme, Reaktions- und Startübungen mit Ball



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



10.5.4 Der richtige Trainingsaufbau

Vielseitige Bewegungsschulung

- ❖ Laufkoordination
- ❖ Kräftigungsprogramme

Fussballorientierte Bewegungsschulung

- ❖ allgemeine Koordinationsschulung mit Ball
- ❖ Einzel- und Partnerübungen mit Ball
- ❖ Reaktionsübungen
- ❖ spezifische Schnelligkeitsübungen
- ❖ Jonglieraufgaben

Fussballspezifisches Techniktraining

- ❖ in Grobform erlernte Techniken intensivieren und ausweiten
(viele Wiederholungen in verschiedenste Übungen verpacken):
Fintieren, Kopfball, Passen mit Innen- und Außenseite, Ballan- und -mitnahme

Fussball spielen

- ❖ von 1-gegen-1 bis max. 7-gegen-7
- ❖ Spiele mit Zusatzregeln (z. B. Spiel auf Dribbeltore mit Überzahl- (Passen) und Unterzahlteams (Dribbling) oder neutrale Spieler)
- ❖ Spiel nicht nur zur Motivation, sondern auch zur Erprobung der Technikscherpunkte



Fußball



Tischtennis



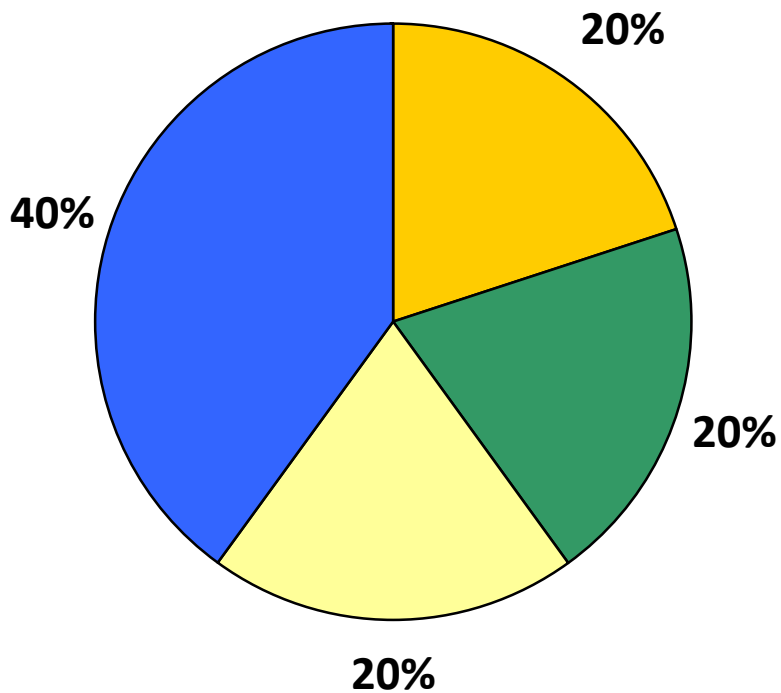
Turnen



Boule



10.5.5 Gewichtung der Inhalte



- *Vielseitige Bewegungsschulung (Vielseitiges Laufen und Kräftigungsprogramme)*
- *Fußballorientierte Bewegungsschulung (Vielseitige Aufgaben & Spiele mit Ball)*
- *Fußballspezifisches Techniktraining (Techniken intensivieren und ausweiten)*
- *Fußball spielen (Freies Fußballspielen mit gewissen Schwerpunkten)*



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



10.6 B- und A-Junioren

Bei den A- und B-Junioren gilt es, alle bisher erlernten technisch-taktischen Grundlagen zu stabilisieren und auf spezielle Positionsanforderungen abzustimmen. Es muss ein möglichst reibungsloser Übergang in den Seniorenfußball vorbereitet werden. Diesen Prozess müssen die Jugendlichen als wachsende Persönlichkeiten aktiv mitgestalten können.

Ziel im Training ist eine dynamische Wettspieltechnik, alle Übungen werden mit hohem Tempo ausgeführt. Dabei sollte die Techniks Schulung bereits in das Aufwärmen integriert werden. Zudem werden taktische Abläufe perfektioniert.

Hinzu kommen regelmäßige Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramme. Die fußballspezifische Kondition wird auch durch Spielformen verbessert. Antrittsübungen und Wettläufe um den Ball mit anschließendem Torschuss bieten sich an.

Die wichtigsten Grundsätze

- ❖ Wettspielgemäße 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!
- ❖ Modernes Spielsystem einführen und verfeinern (z.B. Ballorientiert verschieben)

Leitlinien für den Trainer

- ❖ **Schwerpunkt:** beginnendes Spezialisierungstraining
- ❖ Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen!
- ❖ In Theorie und Praxis technisch-taktische Details trainieren!
- ❖ Komplexer trainieren, aber die Individualität beachten!
- ❖ Die Spieler aktiv einbinden! Mitbestimmung ermöglichen!
- ❖ Eine strukturierte Hierarchie im Team aufbauen!
- ❖ 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!



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



10.6.1 Merkmale, Trainingsziele und -inhalte

Merkmale von B- und A-Junioren

- ❖ 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 des B- und A-Juniorentrainings

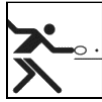
- ❖ Spaß am Fußballspielen
- ❖ Verbessern der erlernten technisch-taktischen Grundlagen
- ❖ Anpassen an die erhöhten Anforderungen des Spiels – vor allem die Schulung einer dynamischen „Wettspiel-Technik“
- ❖ Gezielte Schulung spezieller Taktik-Schwerpunkte
- ❖ Fördern von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mitverantwortung

Inhalte des B- und A-Juniorentrainings

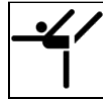
- ❖ Systematisch eingesetzte Spielformen mit unterschiedlich großen Gruppen zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten
- ❖ Anspruchsvollere (Komplex-)Übungen zum selben Schwerpunkt
- ❖ Spielformen zur Verbesserung der fußballspezifischen Kondition
- ❖ Antrittsübungen und Sprungkombinationen, Wettläufe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



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



10.6.2 Der richtige Trainingsaufbau

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!



Fußball



Tischtennis



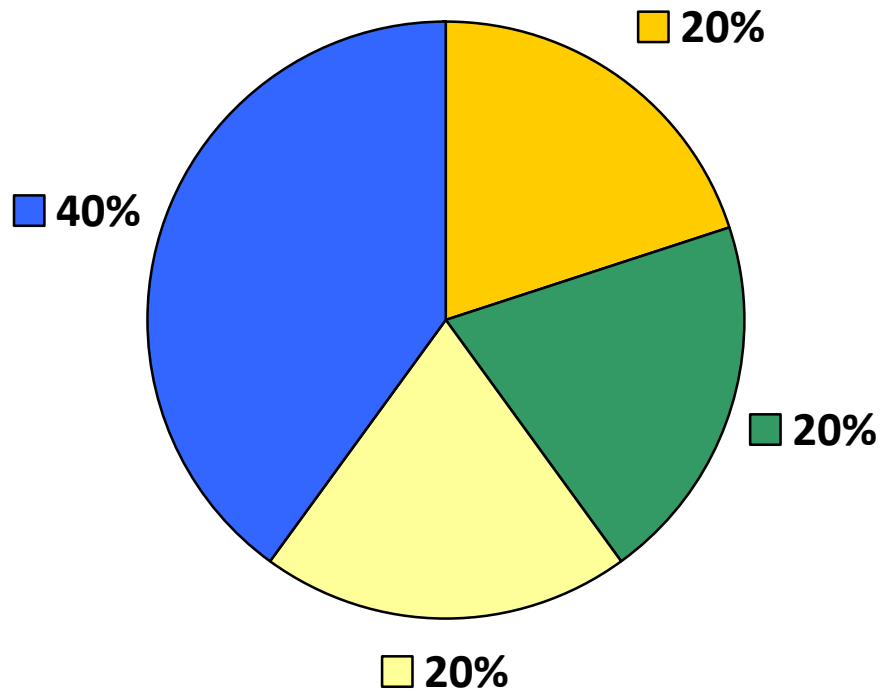
Turnen



Boule



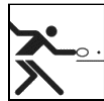
10.6.3 Gewichtung der Inhalte



- Systematische fußballspezifische Konditionsschulung
- Positionsspezifisches Techniktraining
- Gruppen- und Mannschaftstaktik
- Fußballspiele mit Schwerpunkten



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



11. Fair Play

Für die Jugendarbeit ist der Fair-Play Gedanke des Deutschen Fußballbundes ein grundsätzliches Anliegen. Wie der Gesamtverein stellen auch die Jugendabteilung und alle an der Jugendarbeit beteiligten Personen diesen Gedanken mit in den Vordergrund beim sportlichen Geschehen.

Zum Fair Play gehört auch, dass wir mit der gebotenen Toleranz neue Mitglieder ohne Rücksicht auf ihre Herkunft oder Religion gerne als neue Mitglieder im Verein mitwirken lassen.

FUSSBALL OHNE GEWALT

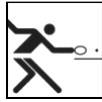
BALL FLACH HALTEN - COOL BLEIBEN!

Leitlinien für Spieler, Trainer und Betreuer von Jugendmannschaften

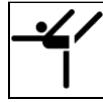
<p>Teamegeist und Fair Play - Basis für Erfolg!</p> <p>Fair Play beginnt in der eigenen Mannschaft. Nach einem Fehler wird der Mitspieler angefeuert, nicht beschimpft. Konkurrenz um den Stammspieler wird sportlich ausgetragen. Konflikte werden sachlich gelöst und enden nicht in Gewalt. Auch der Trainer hält sich an die Regeln!</p> 	<p>Der Schiedsrichter ist unser Partner!</p> <p>Der Schiedsrichter ist ein Freund des Fußballs - wie wir. Auch er soll Freude am Spiel haben, denn der Schiedsrichter gehört dazu! Täuschungsversuche, negative Zurufe und Drohungen sind unfair.</p> 
<p>Faire Siege machen stolz!</p> <p>Die andere Mannschaft ist Gegner und Spielpartner zugleich. Ohne sie kommt kein Spiel zustande. Nur Siege ohne unfaire Attacken machen stolz!</p> 	<p>Fair Play - mehr als ein Begriff!</p> <p>Fair Play heißt ehrlich zu spielen, den Regeln entsprechend. Es bedeutet aber auch, sich gegenseitig zu achten. Das gilt neben den Spielern auch für Trainer, Eltern, Schiedsrichter und Zuschauer. Wir alle wollen uns fair und mit Wertschätzung begegnen!</p> 
	<p>Im Fußball haben alle Farben Platz!</p> <p>Fußball wird weltweit gespielt. Millionen eifern Idolen nach. Hautfarbe, Religion und Nationalität unserer Vorbilder sind nicht von Interesse. Nur ihre Art zu spielen zählt. Das gilt auch in unserem direkten Umfeld.</p> 



Fußball



Tischtennis



Turnen



Boule



12. Schlusswort

Unser Jugendkonzept ...

- ... soll ein erster Vorschlag und ein Ansatz zur Steigerung der Qualität in unserer Jugendabteilung sein.
- ... ist zunächst nicht mehr als bedrucktes Papier. Um es mit Leben zu füllen, braucht es Menschen, die sich mit den Inhalten auseinandersetzen, sich mit ihnen identifizieren und sie letztlich konsequent in der täglichen Praxis umsetzen.
- ... geht von der Ideallösung aus. In der Praxis wird es immer wieder verschiedenste Hindernisse geben, die es erschweren, sich als Übungsleiter an den Leitgedanken zu orientieren. Dennoch sind wir davon überzeugt, dass die Ideen dieses Konzepts unseren Verein mittel- und langfristig voranbringen werden.
- ... ersetzt nicht die Eigenverantwortung des Trainers, sondern es ist offen für:
 - ❖ neue Ideen
 - ❖ Anregungen und Ergänzungen
 - ❖ Kritik.

Sollten einige Punkte in diesem Konzept nicht verständlich oder irgendwann nicht mehr auf dem neuesten Stand sein, so gilt es diese zu diskutieren und gegebenenfalls richtig zu stellen.

Das Jugendkonzept wurde ausgearbeitet von:

- ❖ Achim Machauer
- ❖ Sven Dahm

***Der Erfolg des Konzeptes liegt in den Händen alle Übungsleiter.
Nur wenn wir alle daran arbeiten, wird es Früchte tragen.***

Rheinsheim, im April 2013

Thomas Blank

Vorstand

VfR Rheinsheim 1945 e.V.

Achim Machauer

Jugendleiter

VfR Rheinsheim 1945 e.V.