



Jugendkonzept der Fußballabteilung des 1. FC Sachsen



Werte, Ziele und Leitlinien für Kinder, Eltern &
Trainer

STAND: 01.09.2022

© 1.FC SACHSEN 1953 E.V.

| | |
|--|-----------|
| VORWORT | 1 |
| 1 UNSER TEAM „JUGENDKONZEPT“ | 2 |
| 2 UNSER LEITBILD UND UNSERE WERTE | 3 |
| 3 UNSERE ZIELE | 4 |
| 3.1 UNSERE ÜBERGEORDNETEN ZIELE | 4 |
| 4 UNSERE FUßBALLIDEE – NEBEN DEM PLATZ | 7 |
| 4.1 UNSERE REGELN FÜR ALLE | 7 |
| 4.2 UNSERE REGELN FÜR ALLE SPIELER | 7 |
| 4.3 UNSERE REGELN FÜR ALLE TRAINER | 7 |
| 4.4 UNSERE REGELN FÜR ALLE ELTERN | 8 |
| 5 UNSERE FUßBALLIDEE – AUF DEM PLATZ | 10 |
| 5.1 UNSERE ÜBERGEORDNETEN TRAININGSPRINZIPIEN | 11 |
| 5.1.1 MAXIMALE LERNGELEGENHEITEN SCHAFFEN | 11 |
| 5.1.2 IMPLIZITES LERNEN MIT FOKUS AUF KREATIVITÄT & SPIELINTELLIGENZ | 13 |
| 5.1.3 SPIELEN DEM ÜBEN VORZIEHEN | 15 |
| 5.2 WEITERE TRAININGSPRINZIPIEN | 18 |
| 5.2.1 SPORTARTEN ÜBERGREIFENDES SPIELEN ERMÖGLICHEN | 18 |
| 5.2.2 COACHING | 19 |
| 6 TRAININGSINHALTE JUGEND | 22 |
| 6.1 RELATIVE AGE EFFECT, BIOLOGISCHE REIFUNG UND MANNSCHAFTSEINTEILUNG | 22 |
| 6.2 KINDERFUßBALL G- BIS E-JUGEND (GRUNDLAGENBEREICH) | 25 |
| 6.2.1 LERNINHALTE UND TRAININGSELEMENTE G-JUGEND (U6/U7) | 28 |
| 6.2.2 LERNINHALTE UND TRAININGSELEMENTE F-JUGEND (U8/U9) | 35 |
| 6.2.3 LERNINHALTE UND TRAININGSELEMENTE E-JUGEND (U10/U11) | 41 |
| 6.3 ÜBERGANGSPHASE: ENDE E-JUGEND BIS ANFANG C-JUGEND | 47 |
| 6.3.1 LERNINHALTE UND TRAININGSELEMENTE D-JUGEND (U12/U13) | 48 |
| 6.4 C-JUGEND BIS AKTIVE | 55 |
| 6.5 UNSERE SPIELPRINZIPIEN | 56 |
| 6.5.1 SPIEL IN BALLBESITZ | 57 |



| | | |
|----------|---|-----------|
| 6.5.2 | SPIEL GEGEN DEN BALL | 59 |
| 6.5.3 | UMSCHALTSPIEL | 63 |
| 6.5.4 | STANDARDSITUATIONEN | 64 |
| 6.5.5 | BEISPIELEINHEIT SPIEL MIT DEM BALL | 68 |
| 6.5.6 | BEISPIELEINHEIT SPIEL GEGEN DEN BALL | 71 |
| 6.5.7 | BEISPIELEINHEIT UMSCHALTEN | 75 |
| 6.5.8 | BEISPIELEINHEIT STANDARDS | 79 |
| 7 | <u>KOOPERATIONEN, PARTNERSCHAFTEN, EXTERNE UNTERSTÜTZUNG</u> | 83 |
| 8 | <u>LITERATURVERZEICHNIS</u> | 84 |

Vorwort

Liebe Leserschaft,

Der seit Jahren anhaltende Trend von immer weniger SpielerInnen und daraus resultierendem Mannschaftsterben hat auch vor dem 1.FC Sachsen keinen Halt gemacht. Es wird immer schwieriger, als einzelner Verein genug fußballbegeisterte Jugendliche und Kinder zu gewinnen, um alle Jugendmannschaften zu besetzen. Auch der 1.FC Sachsen hat keine eigene A-, B- oder C-Jugend mehr. Mit Spielgemeinschaften wird versucht, diesem Problem zu begegnen. Allerdings ist es abzusehen, dass auch dies keine mittel- oder langfristige Lösung sein kann und es immer schwieriger wird, die 1. Herrenmannschaft mit frischem Blut zu versorgen. Ein schleichender Sterbeprozess des Vereins hat schon längst eingesetzt. Es gilt den Jugendboom in unseren jüngsten Jugendmannschaften auszunutzen und mit einer strukturierten und hervorragenden Jugendarbeit gegenzusteuern.

Aus diesem Grund haben wir uns neu aufgestellt. Ein engagiertes Abteilungsteam hat unzählige Stunden damit verbracht, Möglichkeiten zu erörtern, um den Kindern wieder ein attraktives Angebot für Mannschaftsfußball in Sachsen machen zu können. Daraus ist nicht nur dieses ausführliche Jugendkonzept entstanden, welches als Leitfaden für die in der Jugendarbeit des 1. FC Sachsen aktiven JugendspielerInnen, Eltern, TrainerInnen, BetreuerInnen und andere Personen gelten soll. Es hat das Ziel, eine nachhaltige Verbesserung des Jugendfußballs in Sachsen zu erreichen. Alle beteiligten Personen sollen zu Beginn jeder Saison in einer Mannschaftssitzung und einem Elternabend auf das Jugendkonzept und insbesondere auf die Verhaltensgrundsätze hingewiesen werden.

Dieses Konzept erhebt noch keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern wird mit den Erfahrungen der täglichen Arbeit ergänzt und verbessert.

Ein besonderer Dank geht an den FC Freiburg - St. Georgen 1921, dessen Jugendkonzept eine große Inspiration war!

1 Unser Team „Jugendkonzept“



Alexander Diehl
(Trainer F-Jugend)



Michael Geißelbrecht
(Teammanager Herren)



Simon Kapp
(Trainer D-Jugend)



Alexander König
(Stellvertretender Jugendleiter)



Peter Kuhn
(Kreis-Jugendleiter)



David Lummer
(Trainer F-Jugend)



Tom Ulsenheimer
(Vergnügungswart)

Neue Teammitglieder jederzeit willkommen und erwünscht!



2 Unser Leitbild und unsere Werte



Wir haben eine **Vision**: Jedes Kind und jeder Jugendliche soll das Maximum des eigenen Potentials ausschöpfen können und mit Spaß und Freude den Traum einer Fußballkarriere Wirklichkeit werden lassen.

Unsere **Mission** ist es zu fördern, anstatt nur zu selektieren. Die Entwicklung unserer Kinder und Jugendlichen steht im Vordergrund und nicht der kurzfristige sportliche Erfolg.



Wir nehmen dabei Rücksicht auf den körperlichen, geistigen und sozialen Entwicklungsstand unserer Talente und geben ihnen Zeit sich zu entwickeln.

Unser Training wird von qualifizierten und gut ausgebildeten TrainerInnen abgehalten. Sie lassen unsere Talente im Training mit Hilfe von variablen, zielähnlichen, spaßigen und dynamischen Spielformen Probleme selbstständig lösen und geben explizite Hilfestellungen, wenn nötig. Dabei Fragen sie mehr, als dass sie Antworten geben. Die TrainerInnen bilden sich laufend weiter.

Unsere TrainerInnen begeistern und motivieren und fördern die Kinder und Jugendlichen altersgerecht. Sie stimulieren, anstatt zu instruieren.

Unseren Kindern und Jugendlichen wird eine breite, vielseitige Ausbildung ermöglicht. Sie dürfen sich bis zum Übertritt in den Erwachsenenbereich auf allen Positionen probieren. Wir begrüßen es, wenn sie neben dem Fußball auch andere Sportarten betreiben.

Wir bieten mehr als nur Fußballtraining. Wir sind eine Familie und Freunde und haben auch immer wieder außerhalb des Fußballplatzes eine schöne Zeit miteinander.

Rassismus, Diskriminierung und Intoleranz jeglicher Form verurteilen wir aufs Schärfste. Bei uns sind Menschen jeder Herkunft, Konfession und sexueller Orientierung herzlich willkommen.



Die **Werte**, die wir verkörpern und für die wir jederzeit eintreten sind **Respekt, Toleranz, Fairness** und **Ehrlichkeit**.

3 Unsere Ziele

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird in diesem Teil die männliche Sprachform verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung irgendeines anderen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

Im Folgenden möchten wir euch über unsere kurz- bis mittelfristigen Vereinsziele informieren. Die Unterpunkte geben hierbei die Messkriterien oder Maßnahmen wieder.



3.1 Unsere übergeordneten Ziele

- Steigerung der Ausbildungsqualität in der G- bis D-Jugend, um damit Qualität und Quantität der Spieler zu erhöhen, die in die nächste Jugend wechseln
 - Mindestens einen lizenzierten Trainer in jeder Jugend
 - Monatliche, interne Trainertreffen zwecks Austauschs und interner Fortbildung
 - Jährliche externe Fortbildungen (BfV, DFB, advance.football, etc.)
 - Kosten für Trainerscheine werden vom Verein übernommen
 - Bei jedem Saisonwechsel genügend übertretende Spieler, um eine eigene Mannschaft bilden zu können (dies ist allerdings nur ein theoretisches Konstrukt. Wir trennen unsere Mannschaften nicht strikt nach Alter, sondern nach biologischer Entwicklungsstufe!)

- Eigene Mannschaften in C- bis A-Jugend etablieren
 - Mind. eine gemeldete Jugendmannschaft in C-, B-, A-Jugend (ohne SG)
 - Mindestens einen lizenzierten Trainer in jeder Jugend

- Vergütung der lizenzierten Trainer
 - Monatliche, interne Trainertreffen zwecks Austauschs und interner Fortbildung
 - Jährliche externe Fortbildungen (BfV, DFB, advance.football, etc.)
- Stabile Versorgung der 1. Herrenmannschaft mit Spielern aus der eigenen Jugend
- Mind. 4 Spieler aus der eigenen A-Jugend pro Jahr, die für die 1. Herrenmannschaft gemeldet werden
- Umsetzung des Leitbilds von der G-Jugend bis zu den Alten Herren auf und neben dem Platz
- Jährliches Treffen zur Überarbeitung des Leitbilds für jede Saison
 - Vorstellung der Fußballidee in der letzten Trainersitzung der alten Saison
 - Veröffentlichung der Fußballidee in allen Kommunikationskanälen des 1.FCS
 - Jährlicher Versand der Fußballidee an alle Mitglieder, Sponsoren, Eltern und Interessenten
 - 4 Trainersitzungen pro Saison inklusive Praxisteil mit Inhalten des Leitbilds
- Wir pflegen Rituale als verbindende Elemente
- Mannschaftskreis zu Beginn und am Ende jeden Trainings & Spiels (Begrüßung, Einstimmung, Reflexion, Lob & Danksagung, Verabschiedung)
 - Abklatschen vor und nach dem Spiel
 - Vor dem Anpfiff: Abklatschen mit dem Gegner und ein gutes Spiel wünschen
 - Nach dem Abpfiff: Abklatschen mit Gegner, Schiedsrichter und eigener Mannschaft
 - 2 Teamevents innerhalb der Mannschaft / Altersstufe. Kann mit „Eltern- und Spielerabenden“ / Ausflügen / Events verbunden werden

- Einbindung der Eltern der Jugendspieler in unser Vereinsleben
 - 2 „Eltern- und Spielerabende“ / Ausflüge / Events pro Jugend und Saison
 - 3-mal jährlich Eltern-Informationsabende pro Jugend (Rundenstart, Winterrundenstart, Rückrundenstart)
 - Einbindung der Eltern bei Spielen, Trainings- und Arbeitseinsätzen
 - Regelmäßige Abfrage an Eltern, wie sie sich im Verein einbringen möchten

- Wir vernetzen uns im Verein
 - Aktive Spieler übernehmen Patenschaften bei Jugendmannschaften
 - 2 Trainingsbesuche durch den Paten pro Saison
 - 1 Spielbesuch durch den Paten pro Saison
 - 1 Spielbesuch durch die Jugendmannschaft bei der Mannschaft des Paten
 - Mannschaftsübergreifende Arbeitseinsätze und Feste

- Wir vernetzen uns in der Region
 - Gemeinsame FUNiño Turniere mit anderen Vereinen
 - Halbjährliche Traineraustauschabende mit anderen Vereinen
 - Inhouse Trainerschulungen (BfV, DFB, advance.football) gemeinsam mit anderen Vereinen
 - Vertreter anderer Vereine zu eigenen Events einladen (z.B. Bürgerfest, Abschlussveranstaltung)
 - Gemeinsame Fußball-(Ferien-)Camps mit anderen Vereinen

4 Unsere Fußballidee – Neben dem Platz

4.1 Unsere Regeln für alle

- Eine freundliche Begrüßung und Verabschiedung sind für uns selbstverständlich
- Respektvolles, tolerantes, faires Verhalten gegenüber allen Menschen ist für uns alternativlos
- Wir leben den Fair-Play-Gedanken immer und überall vor und setzen Standards in diesem Bereich
- Rassismus, Diskriminierung und Intoleranz treten wir entschieden entgegen
- Wir reden miteinander, nicht übereinander und sehen in der offenen und ehrlichen Kommunikation eine Grundvoraussetzung für erfolgreiche Jugendarbeit

4.2 Unsere Regeln für alle Spieler

- Unsere Spieler dürfen sich frei entfalten
- Unsere Spieler versuchen, in jedes Training und zu jedem Spiel zu kommen: 100% Trainingsbeteiligung (ex.: Krankheiten, Verletzungen, sonstige unvermeidbare Verhinderungen)
- Unsere Spieler sagen bei Verhinderungen aus wichtigen Gründen immer rechtzeitig persönlich oder per App beim Trainerteam ab
- Unsere Spieler versuchen jedes Spiel zu gewinnen (100% Siegeswille)
- Unsere Spieler achten auf die Ordnung auf dem Sportgelände und in den Kabinen
- Unsere Spieler behandeln die Trainingsmaterialien pfleglich
- Unsere Jugendspieler trinken keinen Alkohol und rauchen nicht in der Kabine
- Die Handynutzung ist für alle außer den „Mannschafts-DJ“ in den Umkleidekabinen verboten

4.3 Unsere Regeln für alle Trainer

- Unsere Trainer bekennen sich vollumfänglich zum Jugendkonzept und allen Inhalten

- Unsere Trainer geben ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis beim Verein ab
- Unsere Trainer nehmen an den monatlichen Trainersitzungen teil
- Unsere Trainer bilden sich regelmäßig fort
- Unsere Trainer planen ihre Trainingseinheiten und bereiten sich vor
- Unsere Trainer führen eine Adressliste mit Kontaktdetails der Spieler
- Unsere Trainer sind sich ihrer Vorbildfunktion ständig bewusst
- Unsere Trainer halten sich an die vorgegebenen Trainingszeiten und sind immer pünktlich
- Unsere Trainer äußern keine Kritik an Schiedsrichter und Gegner
- Unsere Trainer konsumieren keinen Alkohol oder Zigaretten während der Betreuung der Kinder und Jugendlichen
- Unsere Trainer erscheinen bei Spielen und Turnieren möglichst im Vereinsoutfit
- Unsere Trainer erscheinen zum Training in angemessener Trainingskleidung
- Unsere Trainer akzeptieren jeden Spieler als eigene Persönlichkeit
- Unsere Trainer achten auf die Ordnung auf dem Sportgelände und in den Kabinen. Sie beziehen dabei die Spieler mit ein
- Unsere Trainer behandeln die Trainingsmaterialien pfleglich. Defektes oder kaputtes Material wird unverzüglich gemeldet

4.4 Unsere Regeln für alle Eltern

- Eltern unterstützen und loben ihre Kinder und feuern die eigene Mannschaft an
- Eltern zeigen ihre Enttäuschung bei misslungenen Aktionen nicht durch negatives Zurufen. Wir Erwachsene müssen mit Fehlern besser umgehen können als unsere Kinder
- Eltern halten Abstand zu den Spielfeldern bei Training und Spiel
- Eltern wissen, dass Erlebnis vor Ergebnis geht, und überlassen das Coachen und Bewerten den Trainern
- Eltern respektieren Gegner, Trainer- / Schiedsrichterentscheidungen

- Eltern unterstützen ihre Kinder dabei, eine 100%-ige Trainingsbeteiligung zu erreichen und immer pünktlich zu sein
- Eltern nehmen am Vereinsleben teil und unterstützen das Trainerteam
- Eltern nehmen an Elternabenden teil
- Eltern äußern konstruktive Kritik in angemessener und partnerschaftlicher Weise bei Elternabenden oder vor bzw. nach dem Training. Diskussionen vor, während oder nach Turnieren / Spielen sind nicht akzeptabel
- Eltern schreiten bei Fehlverhalten von anderen ein

5 Unsere Fußballidee – Auf dem Platz

Wir sind der 1.FC Sachsen: Unsere Spielidee ergibt sich aus der DNA unseres Vereins!

Sieht man eine Mannschaft von uns spielen, sollte man sofort erkennen, dass sie zum 1.FCS gehört: An ihrem Fußball, ihrem Teamgeist und Verhalten auf und neben dem Platz.

Sowohl die Spieler und Trainer als auch die Zuschauer wollen beim 1.FCS gemeinsam Spaß am Fußball haben. Wir sind davon überzeugt, dass im Fußball allen Beteiligten das Spiel mit dem Ball die meiste Freude bereitet und sich die Spieler mit Spaß und vielen Ballaktionen am besten entwickeln.

Das bedeutet für uns: Wir spielen selbstbewusst, mutig und frech. Wir wollen den Ball haben und kontrollieren. Wir wollen den Ball nach einem Ballverlust schnellstmöglich zurückerobern.

Unsere Spielidee drückt sich in Prinzipien aus, die unabhängig der gewählten Formation oder Spielstrategie gelten und das Spiel als unser Spiel erkennbar machen.

Um unsere Spielidee zu vermitteln, trainieren wir die Inhalte ganzheitlich entlang gewisser Richtlinien, welche die Trainer unterstützen und den Spielern gerecht werden. Es geht zum einen um das **WAS**, also die fußballerischen Inhalte, welche die Spieler erlernen. Zum anderen ist das **WIE**, also die Art und Weise der Vermittlung der Inhalte und der Umgang mit den Spielern, für die Trainer enorm wichtig.

Der Methodik-Teil („WIE trainieren wir?“) ist für die Trainer aller Altersgruppen relevant. Anschließend ist die Fußballidee nach Altersgruppen gegliedert: Kinderfußball (G- bis E-Jugend), den Übergangsbereich Ende E-Jugend bis Anfang C-Jugend und die C-Jugend bis zu den aktiven Mannschaften.

Für jede Altersgruppe zeigen Beispiel-Einheiten anschaulich, wie ein Training aussehen kann. Dabei erfolgt eine Einteilung in Phasen, das Training muss jedoch nicht zwingend in diesen Teilen abgehalten werden und kann – beispielsweise mit FUNiño-Varianten – abgewandelt werden. Es gilt: Das Training muss den Kindern gefallen, nicht nur den

Trainern. Ob dies gelingt, sollte wie die gesamte Trainerarbeit, ständig kritisch reflektiert und diskutiert werden.

5.1 Unsere übergeordneten Trainingsprinzipien

Wir gewinnen lieber 7:5 statt 2:0!

Besonders in der Jugend sollte der Fokus stark auf das Spiel mit dem Ball gelegt werden. Das Offensivspiel ist deutlich komplexer als das Defensivspiel, da es schwieriger ist, Entscheidungen mit einem Ball am Fuß auszuführen, als ohne Ball am Fuß. Somit ist das Spiel mit dem Ball auch schwieriger und nur ganzheitlich zu erlernen. Erfolgreiche Ausbildungssysteme auf der ganzen Welt (Barca, Ajax, Brasilien) zeigen: Es braucht viele Erfahrungen in spielnahen Situationen, um **Spiel Kreativität** und **Spiel Intelligenz** auszubilden. Die Defensive wird meist automatisch mittrainiert. Nicht ohne Grund haben bei Welt- und Europameisterschaften mit kurzen Vorbereitungszeiten viele Mannschaften eine stabile defensive Ordnung, können aber mit dem Ball oft nur wenig anfangen. Bei uns haben die Spieler in der Jugend viele Jahre Zeit. Lasst sie uns nutzen, um **offensivstarke**, **spielintelligente** und **spielkreative** Spieler auszubilden, die unsere 1.FC Sachsen-DNA verkörpern!

Wir orientieren uns an drei Grundsätzen in der Vermittlung unserer Inhalte:

5.1.1 Maximale Lerngelegenheiten schaffen

Kleine Teams, kleine Felder = Viele Ballaktionen für jeden Spieler



Die Spieler wachsen an jeder Erfahrung. Deshalb wollen wir allen Spielern die Chance bieten, in der begrenzten Trainingszeit möglichst viele Erfahrungen zu sammeln. Um ihre fußballerischen Fertigkeiten zu verbessern, müssen die Spieler möglichst viel am Ball sein. Auf kleinen Feldern sind die Wege kurz, dadurch auch die Spieler öfter in Aktion. Dazu wollen wir in möglichst kleinen Teams spielen, denn so erhöhen sich die **Ballkontakte** der einzelnen Spieler. Mehrere kleine Felder mit kleinen Gruppen sorgen dafür, dass alle Spieler viele Aktionen haben. Lange Anstehzeiten müssen vermieden werden.



Ein weiterer Schlüssel zu einer erfolgreichen Entwicklung ist, dass die Spieler **Spaß** haben. Zum einen steigt die Motivation, zum anderen helfen die positiven Emotionen dabei, dass man sich erlernte Handlungsweisen besser merkt und schneller wieder abrufen kann. Ein Schlüssel bei Erzeugung dieser positiven Emotionen ist das Erfahren von **Erfolgserlebnissen**. **Duelle auf Augenhöhe**, damit alle Spieler Erfolge haben, können im Training z.B. durch Auf- und Abstiegssysteme erzeugt werden. Außerdem sollten die meisten Spielformen ein erreichbares Ziel beinhalten. Denn was ist das Schönste am Fußball spielen? Na klar, **Tore schießen!**

Die Folgen:

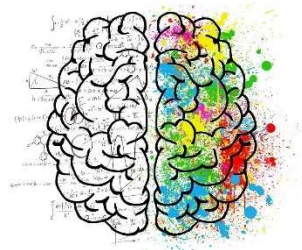
- Größere Laufleistung
- Mehr Ballkontakte
- Mehr Pässe pro Spieler
- Mehr Dribblings und Finten
- Mehr Torschüsse und Tore
- Mehr Spiele gegen gleichstarke Teams
- Mehr Einsatzzeiten für alle Kinder

5.1.2 Implizites Lernen mit Fokus auf Kreativität & Spielintelligenz

Kreative und spielintelligente Spieler ausbilden

Was bedeutet eigentlich **Kreativität** und **Spielintelligenz** im Fußball und wie können wir diese Fähigkeiten noch fördern?

Wenn wir Fußball spielen, begegnen uns viele verschiedene Situationen. Wir nehmen diese wahr und suchen dann dazu eine Lösung. Diese Lösungen merken wir uns unbewusst und bauen damit unseren persönlichen kleinen Fußballwerkzeugkasten. Wenn ein Spieler einen besonders großen Werkzeugkasten hat, nennt man ihn **spielkreativ**.



Nun ist es aber so, dass nicht immer jede Lösung passt. Oftmals merken wir nach einer Entscheidung: „Ouh, das war wohl nicht so toll!“. Die Lösungen, die funktionieren, prägen sich aber umso stärker ein, sodass ein Spieler nach einer gewissen Zeit bestimmte Vorlieben entwickelt. „Wenn dies passiert, mache ich jenes – ganz automatisch“. Wenn ein Spieler oft eine funktionierende Lösungsmöglichkeit auswählt, nennen wir ihn **spielintelligent**.

Um beim Werkzeugkasten zu bleiben: Ein Spieler, der einen großen Werkzeugkoffer an Lösungen hat, hat natürlich mehr Möglichkeiten, mit denen er versuchen kann, den Nagel reinzuklopfen. Er besitzt **Spielkreativität**. Ein Spieler, der aus all den Werkzeugen den Schraubenzieher (und vielleicht nicht den Hammer) wählt, ist **spielintelligent**.



Übrigens: Wer klare und eigene Vorlieben hat, bei welcher Situation er sich für welches Werkzeug entscheidet, schafft es viel schneller das passende Werkzeug bereit zu haben. Das nennen wir **Handlungsschnelligkeit**.

Aber wie lernen meine Spieler das alles?

Wir bieten durch vielseitige Bewegungsangebote viele Möglichkeiten neue Werkzeuge zu erkunden, auch wenn diese vielleicht noch nicht immer passen. Es wäre schade, die Säge wegzuschmeißen, nur weil sie beim Nagel nicht funktioniert. Dazu ist es am besten, wenn ich die Spieler einfach erkunden lasse, ohne ihnen mit meinen Werkzeugen zuvorzukommen. Denn was ist, wenn die Spieler allein mehr Werkzeuge finden und diese dann noch besser bedienen können?

Welches Werkzeug passt oder nicht passt, lernen die Spieler am besten rückwirkend. Sie werden in Spielen vor Entscheidungen gestellt und finden danach selbst heraus (z.B. durch Ballverluste), ob das gerade genutzte Werkzeug passend war, oder ob vielleicht doch nächstes Mal ein anderes besser wäre. Dabei können wir sie ermutigen, Werkzeuge nicht zu schnell aufzugeben, wenn sie ein paar Mal nicht funktioniert haben, oder ihnen Alternativen anbieten. Die Entscheidungen muss der Spieler aber trotzdem immer selbst treffen – denn er muss lernen, selbst mit seinen Werkzeugen umzugehen. Wir können den Spielern über Fragen helfen, ihre Entscheidungen zu reflektieren und sie zu den Alternativen hinleiten.

Wir müssen also unser Training so gestalten, dass die Spieler viele Möglichkeiten haben, neue Werkzeuge zu erkunden und Werkzeuge auszuprobieren. Die Kinder lernen nicht, weil wir ihnen explizit sagen, was sie zu tun haben. Sie lernen **implizit**, also unbewusst

und „nebenbei“ – durch ihre eigenen Erlebnisse auf dem Platz, denen wir im Training einen Rahmen geben.

Sage es mir, und ich werde es vergessen. Zeige es mir, und ich werde es vielleicht behalten. Lass es mich tun, und ich werde es können. - Konfuzius

Unsere Hauptaufgabe als Trainer ist es also, für unsere Spieler ein altersgemäßes Lernumfeld zu schaffen, in dem sie frei spielen können („organisiertes Bolzplatzmatch“). Durch kleine Teams und kleine Felder haben die Spieler viele Ballaktionen und so viele Möglichkeiten, sich auszuprobieren, Fehler zu machen und somit spielerisch selbstentdeckend zu lernen. Als Trainer unterstützen und ermutigen wir die Kinder, schaffen Begeisterung und Erfolgserlebnisse. Wir stimulieren, anstatt zu instruieren.

5.1.3 Spielen dem Üben vorziehen

Das Spiel ist der Weg der Kinder zur Erkenntnis der Welt, in der sie leben! - Maxim Gorki

Ein Training kann aus **Spielformen**, **spielerischen Übungsformen** und **Übungsformen** bestehen, mit denen unterschiedliche Aspekte von Fußballaktionen trainiert werden. Eine **Fußballaktion** (z.B. passen, freilaufen, Pass abfangen usw.) besteht aus der Abfolge Wahrnehmung, Verstehen & Interpretation, Entscheidung und technische Ausführung der Entscheidung. Beispielsweise nehme ich als Spieler wahr, dass mein Mitspieler freisteht, verstehe die mir offenstehenden Optionen, entscheide mich für einen Pass und führe diesen Pass dann technisch aus.

In einer **Übungsform** wird ausschließlich die Ausführung einer Fußballaktion trainiert, ohne dass der Spieler verstehen und entscheiden muss. In einer **spielerischen Übungsform** finden alle Phasen einer Fußballaktion statt (es gibt also meistens Gegner), aber sie funktioniert nach einem klaren Start-Stopp-Prinzip. In einer **Spielform** gibt es keinen vorgegebenen Ablauf mit Start-Stopp-Momenten (es kann zwar Einwurf geben, wenn der Ball im Aus ist, aber wann und wo ist nicht geplant).

Es ist nur selten notwendig, die einzelnen Komponenten einer Fußballaktion explizit in einer Übungsform zu trainieren. Meist werden sie ohnehin durch Bewegungs- und Fangspiele, Ballschulspiele oder Fußballspiele geschult. Daher unsere klare Empfehlung: So viel wie möglich ganzheitlich in **spielerischen Übungsformen** und **Spielformen** trainieren!



Im Fußball ist die Anforderung an die Spieler, möglichst lange möglichst viele gute Fußballaktionen ausführen zu können. Beim Rundenlaufen trainiert man keine Fußballaktionen und somit auch nicht deren Aufrechterhaltung. Daher empfehlen wir **Ausdauer** nur in den älteren Jugendlichen und nur durch passende Spiele zu trainieren. Es gilt die Faustregel: Je kleiner die Teams, desto intensiver die Form – und desto sensibler das Belastungs-Pausenverhältnis. Ergänzende Maßnahmen wie **Koordinations- und Krafttraining** steuern die zahlreichen Einzelkomponenten einer Fußballaktion an, wie z.B. Kraft oder Gleichgewichtsfähigkeit. Auch diese sind in der Regel über spezielle Bewegungsspiele trainierbar.

Die **Torspieler** sollten stets im Training eingeplant werden. Dabei ist es ratsam, sie häufig in Spielformen einzubinden, da sie so zu spielstarken Torspielern heranwachsen. Neben dem regelmäßig vom Verein angebotenen speziellen Torwarttraining, können speziell alle Fähigkeiten, die auf Interaktion basieren (z.B. Entscheidungen Bälle ablaufen / abfangen)

im Mannschaftstraining trainiert und auch durch passende Spielformen besonders gefördert werden.

In den jüngeren Altersstufen ist die **Tummelphase** vor dem eigentlichen Training ein



wichtiger Bestandteil. Die Kinder kommen an, nehmen sich allein oder in Gruppen den Ball und „bolzen“ einfach drauf los, ohne große Regeln. Diese Tummelphase sollte den Kindern eingeräumt bzw. auch unterstützt werden. Nach der Begrüßung kann das eigentliche Training beginnen. Die Tummelphase und Begrüßung funktionieren auch (oder besonders!), wenn der zugeteilte Trainingsplatz noch nicht zur Verfügung steht.

Wichtig sind klare **Rituale** zu Beginn und Ende des Trainings: Begrüßung & Verabschiedung mit Ausblicken und Rückblicken in kurzen und knappen Ansagen. Ein Teamkodex hilft bei der Einhaltung der Regeln, ein Bälle- bzw. Trinkflaschenparkplatz bringt bei den Jüngeren etwas Ordnung ins Pausen-Chaos.



Teil des Trainings sollte jederzeit (vor, während und nach dem Training) die **Reflexion** sein. Nach dem Training sollte in Ruhe das Training besprochen, Gutes unterstrichen und Potentiale benannt werden. Die Spieler können gefragt werden: Was hat dir Spaß gemacht? Was hast du heute gelernt, was du beim nächsten Mal anwenden kannst? Was wünschst du dir beim nächsten Mal? Was hat dir nicht gefallen? Über Nachfragen sollten

den Spielern möglichst konkrete Aussagen entlockt werden. Besonders Kinder wissen meist mehr als man denkt.



5.2 Weitere Trainingsprinzipien

Neben den übergeordneten Trainingsprinzipien gibt es noch eine Reihe weiterer Prinzipien, denen wir folgen. Sie sind nicht zwangsläufig weniger wichtig. Vielmehr ergänzen sie die übergeordneten Prinzipien und sind mit ihnen verwoben. Die einen sind nicht ohne die anderen zu erfüllen.

5.2.1 Sportarten übergreifendes Spielen ermöglichen

Vielseitige Bewegungstalente entwickeln

Dieser Punkt ist vor allem im Kinderfußball von großer Bedeutung. Wir fördern die sportliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen durch vielseitige Bewegungsspiele mit Ball, durch Ballschulspiele und Fangspiele. Durch (freies) Spielen, spielerisches Probieren, Ballschule und andere Sportarten lernen die Spieler **Ballgefühl**,



Koordination, **Kreativität** und **Spielintelligenz**. Diese breit gefächerten Fertigkeiten sind die Grundlage für die Ausbildung fußballerischer Fähigkeiten und die Förderung einer ganzheitlichen motorischen Entwicklung. Denn Studien zeigen: Nicht wer in einem Merkmal / einer Fertigkeit herausragend ist setzt sich am Ende durch, sondern wer in vielen Fertigkeiten / Merkmalen eine Mindestqualität hat. Die einzige, wissenschaftlich nachgewiesene Ausnahme ist das Einfordern von sozialer Unterstützung bei Problemen.

Dabei nutzen die später erfolgreichen Kinder, v.a. eine problemorientierte Bewältigungsstrategie anstatt einer emotional-orientierten oder vermeidenden Bewältigungsstrategie („Resilienz“).

Außerdem wurde nachgewiesen, dass Kinder, die mehrere Sportarten im Verein auf Wettkampfniveau betreiben, später deutlich höhere Chancen haben Profi zu werden und zudem weniger verletzungsanfällig sind.

Auch ist darauf zu achten, die Spieler nicht zu früh zu spezialisieren. Je später man sich spezialisiert, desto höher die Wahrscheinlichkeit, Profi zu werden. Spezialisierungen sind erst ab der A-Jugend / U-23 zielführend.

Torwartspezifische Fähigkeiten werden erst ab ca. 12 Jahren ausgebildet. Torhüter benötigen ebenfalls hervorragende fußballerische Fähigkeiten, weswegen eine breitgefächerte Ausbildung in jungen Jahren entscheidend ist.

5.2.2 Coaching

Im Coaching geht es nicht darum etwas zu lehren, sondern die Voraussetzungen eigenen Lernens und Wachstums [der Spieler] zu schaffen. – John Whitmore



Mit zunehmendem Alter spielt das Coaching eine immer größere Rolle. Der Begriff des Coachings umfasst die Beziehung zu seinen Spielern, die Art und Weise in der Vermittlung von Inhalten und die Sprache in Training, Kabine und Spiel.

Eine vertrauensvolle Beziehung zu jedem Spieler zu bilden, ist entscheidend für dessen Entwicklung und kann gleichzeitig von jedem Trainer ganz unterschiedlich erreicht werden. Ein Trainer besitzt bestenfalls folgende **persönliche, soziale, fachliche & methodische Kompetenzen:**

Persönliche Kompetenzen

- Grenze dich in der Bewertung vom Ergebnis ab: Wichtig sind die Mittel und Wege (z.B. Einsatz), die zum Ergebnis führen
- Hebe eine gute Einstellung und Engagement hervor
- Akzeptiere bei Technik, Taktik und Physis Unterschiede und lasse Fehler zu
- Fordere altersgerecht und fördere individuumsgerecht
- Fördere die Persönlichkeitsentwicklung und konzentriere dich nicht nur auf die fußballerischen Fähigkeiten
- Schaffe ein offenes Umfeld, indem deine Spieler jederzeit ihre Meinung äußern können
- Gib den Spielern kurz-, mittel- und langfristige Ziele, die du ihnen permanent bewusst machst. Diese Ziele müssen konkret, messbar und realistisch sein und einen Zielzeitpunkt haben. Beispiel: Ziel für das nächste Spiel für Johannes, dem Angreifer der A-Jugend: „Schieße pro Halbzeit mindestens 3mal auf das gegnerische Tor!“

Soziale Kompetenzen

- Kommuniziere mit JEDEM Spieler und suche Einzelgespräche auf Augenhöhe (wortwörtlich)
- Kommuniziere in lebensnahen Bildern und Metaphern, anstatt in abstrakten Zusammenhängen (Pressing wie ein Wolfsrudel etc.)
- Lass deine Spieler eigene Entscheidungen treffen und eigene Erfahrungen machen
- Fördere den Mut deiner Spieler, etwas auszuprobieren und Risiken einzugehen
- Gib deinem Spieler Unterstützung, Geduld und Selbstvertrauen
- Gib deutlich mehr positives Feedback als negatives. Das Verhältnis sollte bei mind. 80:20 liegen
- Sorge für Spaß. In jedem Training sollte mindestens 3x herzlich gelacht werden
- Konfliktmanagement: Mit einem Fehlverhalten sendet ein Kind meist Signale – versuche diese Signale zu erfragen. Entscheide objektiv, informiert und nie sympathiebestimmt über transparente, begründete Maßnahmen

- Spiegele die Emotionen des Spielers („Du bist wütend, weil XX nicht zu dir abgespielt hat, oder?“), damit sich der Spieler seiner Gefühle bewusst wird und sie versteht. Gemeinsam kann man anschließend herausfinden, wie mit den Gefühlen umgegangen werden kann

Fachliche & methodische Kompetenzen

- Führe deine Spieler im Training mit Fragen zu Lösungen, anstatt Lösungen vorzugeben
- Gib Hilfestellungen und coache mit positiven Formulierungen („Lauf dich frei!“ statt „nicht stehen“)
- Kommentiere Aktionen der Spieler nur, wenn deine Kommentare einen Mehrwert für die Spieler haben
- Coache nur die Gruppe, wenn der Inhalt für die ganze Gruppe relevant ist
- Gehe mit Verbesserungen / Kritik und Lob ausgewogen um, sowohl bei einzelnen Spielern als auch im Team
- Lass deine Spieler im Training & Spiel auf unterschiedlichen Positionen spielen und lege sie nicht zu früh auf eine Position fest
- Achte bei deinem Training auf Vielfalt und Variantenreichtum
- Gib allen Spielern die gleiche Spielzeit (Entwicklung > Ergebnis)
- Gib den Spielern spielerische Hausaufgaben mit und motiviere sie, auf dem Bolzplatz kicken zu gehen
- Strukturiere die Aufgaben vom Leichten zum Schweren. Vom Einfachen zum Komplexen
- Vereinfache bei **Techniktraining** komplexe Sachverhalte (z.B. Ballan- und Ballmitnahme unter Gegnerdruck im Training erst einmal ohne Gegnerdruck. Fokus erst auf Annahme, dann auf Mitnahme etc.)
- Nutze einfache Bewegungen plus (Zeit-, Variabilitäts-, Genauigkeits-)Druck (z.B. Koordinationsleiter beim Laufen) beim **Koordinationstraining**
- Lass Techniktraining vor Koordinationstraining trainieren. Die Bewegung muss erst sicher ausgeführt werden, bevor man Koordination trainieren kann

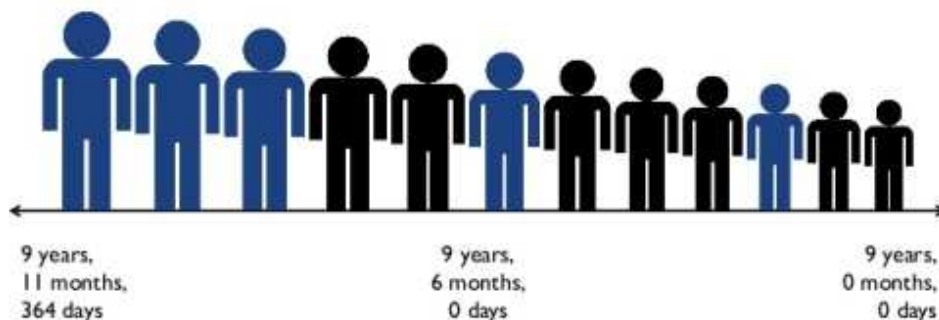
6 Trainingsinhalte Jugend

Durch die Aufteilung in zwei Jahrgängen pro Jugend stellt sich immer wieder die Frage, welche Spieler in welchem Team spielen werden. Dabei gilt es vor allem auch **den Relative Age Effect** sowie die sehr unterschiedliche **biologische Reifung** zu berücksichtigen.

6.1 Relative Age Effect, biologische Reifung und Mannschaftseinteilung

Der **Relative Age Effect** ist eines der größten, wenn nicht sogar das größte Problem im Jugendfußball. Der Relative Age Effect im Fußball ist kurz gesagt das Phänomen, dass die Jugendmannschaften die Kinder, die in den ersten Monaten des Jahres geboren wurden, oftmals einen körperlichen und kognitiven Vorteil gegenüber den „Spätgeborenen“ haben.

Relative Age Effect, Visualized

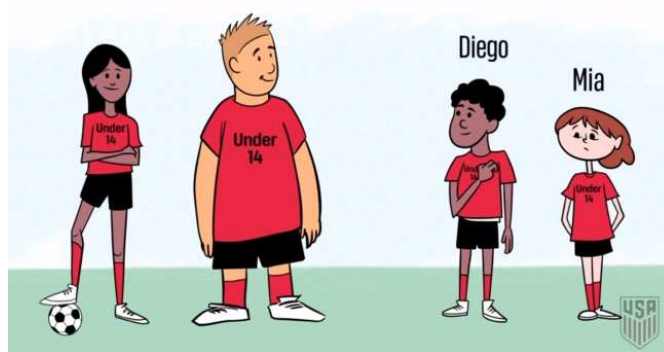


Das hat zu Folge, dass diese mehr gefördert werden und Talente aus den Monaten Oktober bis Dezember dadurch durchs Raster fallen. Interessant und auch beunruhigend ist für uns die Tatsache, dass die ersten drei Monate eigentlich zu den 4 geburtenschwächsten Monaten eines Jahres gehören und trotzdem ca. 40-50% aller Nachwuchsspieler in den U17 und U19 Mannschaften der NLZ's im ersten Quartal des Jahres geboren sind. Auch bestand die U10 eines Bundesligisten zu 50% aus Spielern, die in den ersten 6 Wochen des Jahres geboren waren. 0% stammten aus dem 2. Halbjahr. Die

U17 Nationalmannschaft des DFB trat bei der EM 2016 mit einer Mannschaft an, die zu 50% Spieler aus Spielern bestand, die vor dem 27. Januar geboren waren.

Bei der **biologischen Reifung** kommt zum Tragen, dass Spielern desselben chronologischen Alters bis zu 5 Jahre Unterschied im biologischen Entwicklungsstand aufweisen können. Dies führt dazu,

dass ein 10-Jähriger, mit dem biologischen Entwicklungsstand eines 12-Jährigen, auf einen 10-Jährigen mit dem biologischen Entwicklungsstand eines 8-Jährigen treffen kann. Dabei beeinflusst der



biologische Entwicklungsstand maßgeblich die physische Leistungsfähigkeit und insbesondere die Kraft und Schnelligkeit.

Aber auch die psychosoziale Entwicklung wie Führungsqualitäten und Verantwortungsbereitschaft innerhalb der Mannschaft und die Belastbarkeit zeigen einen direkten Zusammenhang mit dem biologischen Entwicklungsstand. Als Konsequenz werden in vielen Sportarten vermehrt die Frühentwickler gefördert und nicht die Spieler mit dem größten Potenzial auf Spitzenleistungen im Elite-Alter. Solange **Bio-Banding** (Einteilung der Spieler anhand ihres biologischen Alters anstatt des chronologischen Alters) im BfV noch nicht bzw. nur sehr schwer altersklassenübergreifend möglich ist, gilt es, zumindest innerhalb der Altersklassen für einen gewissen Ausgleich zu sorgen. Dadurch ergibt sich die Chance, sowohl für früh- als auch spätentwickelte Spieler ein besseres Lernumfeld zu schaffen und ihre fußballerische Entwicklung zu fördern.

Grundsätzlich gilt: Wir wollen dem Relative Age Effect und dem Effekt der unterschiedlichen biologischen Reifung entgegenwirken und die aus unserer Sicht bestmögliche Entwicklungsförderung für jeden einzelnen Spieler erreichen! Dabei rücken „Ergebnisdenken“ oder persönliche Eitelkeiten in den Hintergrund. Dafür sollte JEDER Spieler auf einem angemessenen Niveau trainieren können und sich in seinem Umfeld

wohlfühlen. Außerdem soll JEDER Spieler mindestens 50% Einsatzzeit in Wettkämpfen erhalten. Das gilt für fitte Spieler, die auch dementsprechend das Training besuchen.

Um diese Ziele zu erreichen, bedarf es einer positiven Kommunikation mit den Spielern und ihrem Umfeld, vor allem aber zwischen den Trainern der einzelnen Mannschaften. Die Wünsche der Spieler und Eltern werden berücksichtigt, die Entscheidungen treffen aber schlussendlich die Trainer gemeinsam.

Frühentwicklern kann eine Anpassung in einem älteren Jahrgang guttun. Ebenfalls sollte körperlich später entwickelten Kickern die Möglichkeit gegeben werden, dass sie auf ihrem fußballerischen Niveau spielen können, auch wenn sie Nachteile im Durchsetzungsvermögen haben. Entscheidend ist eine Bewertung ohne Ergebnisorientierung!

Als **Richtlinie** nehmen wir uns folgende Aufteilung vor:

- Wir nehmen keine reine Einteilung nach Jahrgang vor
- Wir bilden homogene Mannschaften bezogen auf das technische, taktische und motorische Spielniveau, sowie auf die körperliche Durchsetzungsfähigkeit

Übergangstraining im Juni jeden Jahres: Um eine frühzeitige, faire Einteilung der Mannschaften für die kommende Saison zu erreichen, findet im Juni jeden Jahres das Übergangstraining statt. An diesen Trainingseinheiten nehmen möglichst alle betreffenden Trainer teil und treffen daraufhin klare Absprachen.

Einige Tipps zur Mannschaftseinteilung

Was passiert mit einem sehr talentierten, spielstarken und / oder körperlich überlegenen E-Jugend-Spieler jüngerer Jahrgangs?

Wir entscheiden vor der Saison gemeinsam mit allen betroffenen Trainern, ob im Einzelfall das höhere Trainings- und Spielniveau in der E1 oder D-Jugend für die Entwicklung förderlich ist. Dabei gilt es das Umfeld des Spielers, als auch die Kadergrößen und somit die möglichen Einsatzzeiten zu berücksichtigen. Zu Bedenken gilt, dass es einen talentierten Spieler auch fördern kann, wenn er die Rolle des

Leistungsträgers spürt und Selbstvertrauen gewinnt. Anderen Spielern hilft es stärkere Konkurrenz zu haben, um sich zu entwickeln. Der wichtigste Punkt in diesem Alter ist jedoch das gemeinsame Erlebnis mit den Freunden sowie Spaß und Vertrauen zu den Trainern. Keine Lösung sollte es sein, einen Spieler in der E1 trainieren und dann am Spieltag auch in der E2 helfen zu lassen, damit die Meisterschaft in der Liga gesichert wird. Solche und ähnliche Vorgehensweisen wollen wir verhindern.

Was passiert mit einem D-Jugend-Spieler, der „zu groß“ ist?

Wir wollen auf eine möglichst homogene Mannschaftszusammensetzung achten. D.h. wir versuchen einen körperlich deutlich überlegenen D-Jugendspieler in die C-Jugend zu ziehen, damit er auf technisch-taktischer Ebene gefordert wird und sich dementsprechend entwickelt. Natürlich spielen auch hier der Freundeskreis und die Kadergröße der entsprechenden Teams eine entscheidende Rolle.

Generell gilt: Für unsere Bewertung der individuellen Situationen ist es entscheidend, dass keine Teams bevorzugt behandelt werden. Die E1 ist NICHT wichtiger als die E2! Im Vordergrund steht die Entwicklung jedes Einzelnen und nicht die sportliche Situation oder Ligazugehörigkeit einer Mannschaft.

6.2 Kinderfußball G- bis E-Jugend (Grundlagenbereich)

Im Mittelpunkt des Trainings stehen die Kinder und ihre **Entwicklung**. In vielen Spielformen und fantasievollen Bewegungsspielen in kleinen Gruppen und kleinen Feldern entwickeln sich die Kinder am besten. Um die Entwicklung optimal zu unterstützen, haben wir Trainer die Aufgabe bei allen Kindern für **Begeisterung** zu sorgen und **Erfolgslebnisse** zu schaffen. Wir verzichten auf zu viele Vorgaben und Kritik. Stattdessen unterstützen wir jeden Einzelnen beim Dazulernen, in dem wir ihm viel **Freiraum** beim Spielen, Ausprobieren und Entdecken geben. Ein besonderes Kinderfußballtraining beinhaltet fantasievolle Geschichten, die das ganze Training umspannen und sich in jeder Spielform wiederfinden („Heute sind wir Piraten und machen uns auf die Schatzsuche“).

Wir achten darauf, dass das Training der kurzen Aufmerksamkeitsspanne der Kinder gerecht wird und sorgen dabei nach Phasen der Anspannung für Entspannung, also etwa nach einem strikten Spiel für viele Freiheiten. Um den Kindern Sicherheit zu geben, bauen wir in das Training **festе Routinen** ein, wie eine gemeinsame Begrüßung, Verabschiedung oder andere kreative wiederkehrende Rituale.

Wir wissen, dass es zunächst darum geht, **grundlegende Koordination, einfache allgemeine Techniken** und vor allem den **Spaß** am Spiel und der Bewegung in vielseitigen Bewegungs- und Fangspielen, Ballschulspielen und kleinen Fußballspielen zu entdecken und zu erlernen. Wir werden dabei der aktuellen Entwicklungsstufe des Kindes wie „Ich und mein Ball“ oder „Mein Kumpel und ich“ gerecht.

Grundsätzlich sollte im Kinderfußball weitestgehend ohne taktische Vorgaben gespielt werden. Nichtsdestotrotz können durch einfache und bekannte Bilder gewisse Grundhaltungen verdeutlicht werden. Vor der Entwicklungsstufe „Mein Kumpel und ich“, sollte dies jedoch noch kein Thema sein, und auch ab der F-Jugend den Kindern nicht den Freiraum nehmen. Zu viele Vorgaben und Anweisungen verunsichern die Kinder und nehmen ihnen die Möglichkeit, sich frei zu entfalten. Dabei sollte beachtet werden, dass die Entwicklung der kognitiven, koordinativen und technischen Grundlagen klare Priorität genießen. Sie bilden in Zukunft die Basis für die Umsetzung der Spielidee und alles was die Spieler im Weiteren erlernen werden.

Zum Beispiel können wir sagen: Wir verteidigen wie ein Wolfsrudel!

„Wenn wir verteidigen, verteidigen wir wie ein Wolfsrudel“. Hier kann man nun einfach die Fantasie der Kinder einbinden, indem man beispielsweise fragt: „Was machen denn Wölfe, wenn sie zusammen auf Balljagd gehen?“ Auf taktische Kommandos sollte generell verzichtet werden.

Wir **wollen** also:

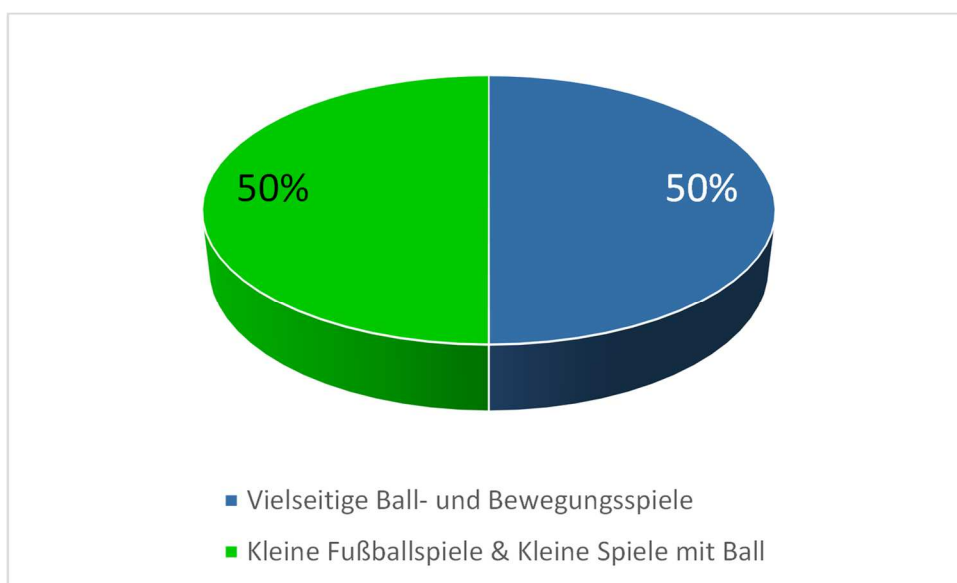
- Geringe Komplexität
- Viele Erfolgserlebnisse
- Fantasievoll und vielseitig

- Viel Freiraum
- Erlebnis wichtig – Ergebnis nicht wichtig
- Entdecken und Ausprobieren statt Vorgaben erfüllen
- Anspannung – Entspannung
- Kinder werden in ihren Bedürfnissen ernst genommen
- Feste Routinen

Wir **vermeiden**:

- ~~Ergebnisorientiertes Denken~~
- ~~Taktik~~
- ~~Übermäßige Kritik~~
- ~~Lange Erklärpausen~~
- ~~Isoliertes Training ohne Entscheidungen: z.B. Pass- und Schussübungen von Hütchen zu Hütchen mit langen Standzeiten~~
- ~~Konditionstraining~~
- ~~Klassisches Warmlaufen~~
- ~~Kopfbälle~~

6.2.1 Lerninhalte und Trainingselemente G-Jugend (U6/U7)



| | Inhalt (Was) | Methodik (Wie) |
|--------------------------------------|---|---|
| Entwicklungsstufe | Mein Ball und ich | Vielseitige Entdeckungsspiele & kleine Fußballspiele, Dribbelspiele Andere Sportarten, Ballschulspiele, Ballschulformen, Fangspiele – eingebaut in Geschichten und fantasievolle Ideen Implizites Techniklernen in den Spielformen: 1gg1/1gg0 1gg1/1gg1+TW (2gg2 und 3gg3 bei schon weiter entwickelten motorisch-technischen Fähigkeiten) |
| Ziele/Schwerpunkte | Vielseitige Bewegungen & individuelle Ballkontrolle: | |
| | Entdecken: Verschiedene Bewegungserfahrungen ermöglichen - rennen, hüpfen, turnen | |
| | Entdecken: Den Ball bzw. verschiedene Bälle und Bewegungsformen kennenlernen - werfen, fangen, balancieren, jonglieren | |
| | Wahrnehmung, Orientierung | |
| | Spielerisch die Basistechniken entdecken und erlernen: Tore schießen, Ballkontrolle, Dribbeln, Ball abnehmen, Schussweg blocken | |
| Trainingseinheiten pro Woche: | 1x Fußball + andere Sportarten (=> vielseitige Bewegungserfahrungen!) | |

Beispiereinheit:

| Tummelphase | |
|---------------------------------------|--|
| Zeit | 15 Min |
| Inhalt | Kinder machen was sie wollen! |
| Beispielform „Tummelphase“ | Es werden den Kindern Bälle (auch Nicht-Fußbälle), Tore und sonstiges Equipment überlassen. Sie können in der Zeit vor dem Training machen was sie wollen. |

Begrüßung

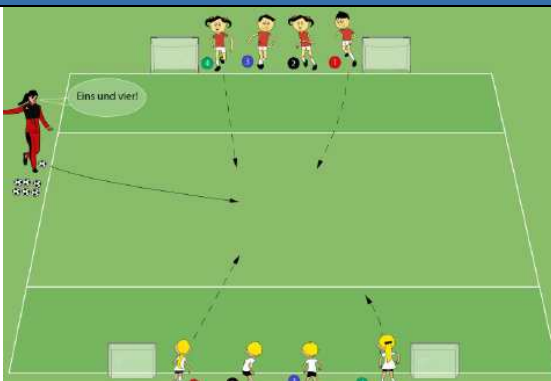
| Minispiel | |
|--------------------------------------|---|
| Zeit | 10 – 15 Min |
| Inhalt | Vielseitige Ball- und Bewegungsspiele |
| Beispielform „Zauberwald“ | <p>Organisation: Feldgröße: 20 x 20 Material: 4 Hütchen, 10 Kegel, Bälle Anzahl Spieler: 9 (je nach Anzahl der Kinder)</p> <p>Ablauf: 6 gemeine Zwerge versuchen mit einem Ball so viele Bäume (Pylonen) wie möglich umzuschießen. Die Zauberer versuchen dies zu verhindern, indem die Zauberer die umgeschossenen Bäume (Pylonen) wieder aufstellen. Nach jedem Durchgang (Zeit) werden die umgeschossenen Pylonen gezählt. Das Zaubererteam mit den wenigsten umgeschossenen Bäumen gewinnt!</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Per Dropkick aus der Hand • mind. 2 Meter Abstand zum Ziel (Pylonen) beim Abschießen • Per Hackenpassen • Nur mit dem linken oder rechten Fuß (Innenseite) • Vollspann • Verhältnis von Zauberer und Zwerge ändern • Zauberer dürfen mit einem Ball am Fuß die Bälle der Zwerge wegschießen • Mit der Hand prellen und abschießen • Kegel umschießen aus der Hand (am Boden rollen) • in 2er Teams (Zuspiel) die Bäume abschießen |

Minispiel



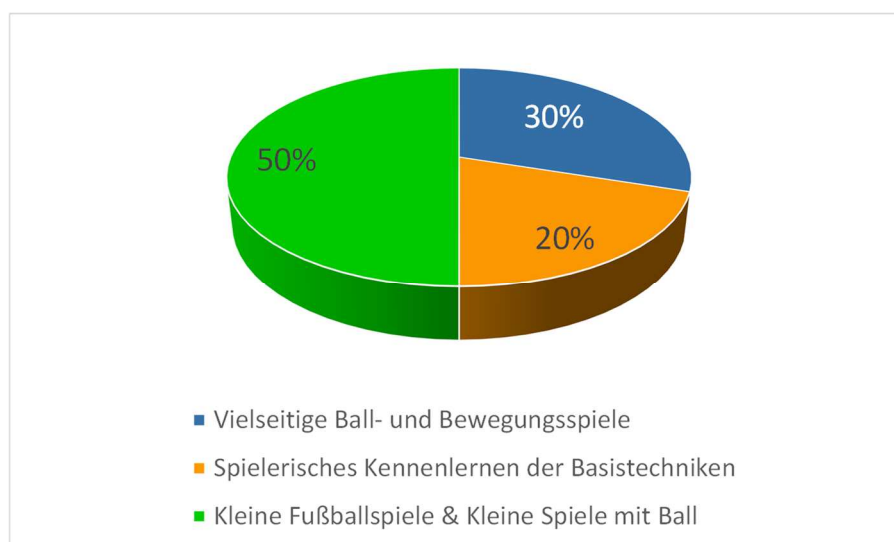
| Fangspiel | |
|---|---|
| Zeit | 10 Min |
| |  |
| Inhalt | Vielseitige Ball- und Bewegungsspiele |
| Beispielform „Versteinerte Hexe“ | <p>Organisation: Feldgröße: 15 x 15 Meter Material: 4 Hütchen Anzahl Spieler: 8, Fänger 2 oder 3</p> <p>Ablauf: Zwei Fänger versuchen die restlichen sechs Spieler zu fangen. Wenn sie einen fangen muss dieser stehen bleiben Füße breit machen und die Hände nach außen strecken. Wenn ein Spieler durch die Beine kriecht, ist der Spieler wieder frei. Ziel: alle Spieler fangen Welches 2er Team es am schnellsten schafft, ist der Sieger.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit Ball in der Hand • Mit Ball am Fuß • Fänger dribbeln ebenfalls mit dem Ball |

| 1 vs. 1 | |
|---|--|
| Zeit | 10 - 15 Min |
| |  |
| Inhalt | Kleine Dribbelspiele mit Ball |
| Beispielform „König der Tiere“ | <p>Organisation: Feldgröße: 15 x 5m (je nach Leistungsstärke) Material: 1 großes Tor, 9 Hütchen, Bälle Anzahl Spieler: max. 6 Spieler</p> <p>Ablauf: Spieler mit Ball versucht die Tiere zu überdribbeln um anschließend ein Tor zu erzielen! Pinguin: Der Spieler bewegt sich wie ein Pinguin Gorilla: Der Spieler muss wie ein Gorilla auf allen Vieren laufen Löwe: Der Spieler ist stark und schnell Wenn der Spieler beim Pinguin und Gorilla vorbeikommt, bekommt er je einen Punkt, beim Löwen sogar 2 Punkte. Bei einem erzielten Tor bekommt er ebenfalls noch zwei Punkte!</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ohne Ball zu Beginn • Zusatzpunkte für eine Finte/Trick • Anzahl der Tiere pro Feld vergrößern (2 Pinguine) • Feld verkleinern/vergrößern • Mit Tormann (Affe) |

| ÜZ/UZ/GZ | |
|-------------------------------------|---|
| Zeit | 15 - 20 Min |
| |  |
| Inhalt | Kleine Fußballspiele |
| Beispielform „Zahlenfußball“ | <p>Organisation: Feldgröße: L: 26m B: 20m Schusszone: 6m Material: 8 Hütchen, 3 Leibchen, 4 FUNiñotore Anzahl Spieler: Mind. 6 pro Feld</p> <p>Ablauf: Beide Teams positionieren sich hinter der Grundlinie, jedes Kind hat eine Nummer. Der Trainer ruft eine oder mehrere Nummern auf und spielt einen Ball in die Mitte des Feldes. Die aufgerufenen Kinder laufen ins Feld und spielen gegeneinander bis der Ball im Aus oder Tor ist. Mehrere Duelle gleichzeitig möglich</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf Kleinfeldtore mit Torhütern spielen • Ein Team mit Zahlen durchnummerieren, dem anderen Team Buchstaben geben (a, b, c, d, usw.). Dann Zahlen und Buchstaben rufen. So können Über- und Unterzahlsituationen hergestellt werden • Die Kinder bleiben nach Torerfolg oder Ausball im Feld und der Trainer spielt einen weiteren Ball ein • Es werden so lange neue Bälle eingespielt, bis es zu einem Torerfolg kommt. Der Trainer kann während des Spiels neue Nummern ins Feld rufen • Die Kinder, die nicht spielen, absolvieren Bewegungsaufgaben mit und ohne Ball • Der Trainer stellt Rechenaufgaben, anstatt die Nummern zu sagen |

| Abschlusspiel | | |
|---|--|--|
| Zeit | 20 Min |  |
| Inhalt | [Kleine] Fußballspiele | |
| Beispielform „Mini- Turnierform 3 gegen 3“ | <p>Organisation: Feldgrößen: Jedes Feld (je nach Spieleranzahl): L: 18-35m B:10-25m; FUNiño-Feld in der Mitte: Schusszone L: 6m 14 Hütchen, 4 Stangen, 4 FUNiñotore (oder Hütchen/Stangen als Alternative), 2 Kleinfeldtore Anzahl Spieler: 12 -24</p> <p>Ablauf: 4 bis 6 Teams bilden und sie im 3 gegen 3 gegeneinander in 2 oder 3 Feldern spielen lassen. Jedes Spiel dauert 3 - 4 Minuten</p> <p>Variante 1: Jeder gegen jeden</p> <p>Variante 2: Verliererteam wechselt ein Feld nach unten, Gewinnerteam ein Feld nach oben (bei Unentschieden schnelles Stein-Schere-Papier) Feld links: Überdribbeln der Linie zwischen den Stangen zählt zwei Punkte, neben den Stangen einen Punkt Feld mittig: Tore dürfen nur aus den Schusszonen erzielt werden (FUNiño) Feld rechts: Mit Torhütern, Tore dürfen nur in der gegnerischen Hälfte erzielt werden</p> | |

6.2.2 Lerninhalte und Trainingselemente F-Jugend (U8/U9)



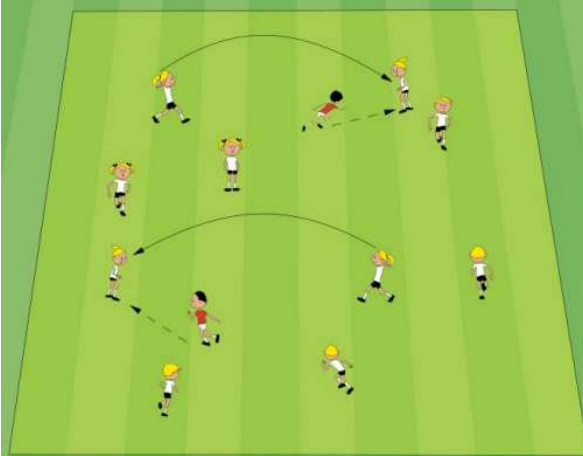
| | Inhalt (Was) | Methodik (Wie) |
|--------------------------------------|--|---|
| Entwicklungsstufe | Mein Kumpel und ich | Vielseitige Entdeckungsspiele, kleine Fußballspiele, Dribbelspiele & FUNiño |
| Ziele/Schwerpunkte | Vielseitige Bewegungen, individuelle Ballkontrolle & Zusammenspiel: | |
| | Verschiedene Bewegungserfahrungen ermöglichen | Andere Sportarten, Ballschulspiele, Ballschulformen, Fangspiele |
| | Dribbeln + Schießen, Ballabnehmen + Schusswege blocken | 1gg1/1gg0 |
| | Passen + Ballmitnahme (flach) | 2gg2/2gg1 |
| | Freilaufen + Pässe abfangen | |
| | Gemeinsam Tore schießen und Tore verhindern | 2gg2/3gg2/3gg3 |
| Trainingseinheiten pro Woche: | 1x Fußball + andere Sportarten (=> vielseitige Bewegungserfahrungen!) | |

Beispielinheit:

| Tummelphase | |
|---------------------------------------|--|
| Zeit | 15 Min |
| Inhalt | Kinder machen was sie wollen! |
| Beispielform „Tummelphase“ | Es werden den Kindern Bälle (auch Nicht-Fußbälle), Tore und sonstiges Equipment überlassen. Sie können in der Zeit vor dem Training machen was sie wollen. |

Begrüßung

| Minispiel | |
|---|---|
| Zeit | 15 Min (3 Minuten pro Durchgang)  |
| Inhalt | Vielseitige Ball- und Bewegungsspiele |
| Beispielform „Diamantenjagd“ | <p>Organisation: Feldgröße: 30 x 30 Meter Material: 4 Kegel, 16 Hütchen, Bälle Anzahl Spieler: 4 Mannschaften a 3 Spieler pro Mannschaft</p> <p>Ablauf: Beim Startkommando laufen alle Spieler zu dem zentralen Bereich und nehmen sich einen Ball heraus, um ihn schnellstmöglich in ein eigenes Feld unterzubringen. Befinden sich keine Bälle mehr in der Mitte, dürfen die Bälle aus den anderen Felder geklaut werden.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit dem Ball am Fuß dribbeln • Mit 2 Bällen am Fuß dribbeln • Mit Ball in der Hand • Mit Ball in der Hand prellen |

| Fangspiel | | |
|--|--|--|
| Zeit | 10 Min |  |
| Inhalt | Vielseitige Ball- und Bewegungsspiele | |
| Beispielform „Wachhunde- Tretzen“ | <p>Organisation: Feldgröße: 15 x 15 Meter Material: 4 Hütchen, 2-3 Bälle Anzahl Spieler: 8, Fänger 2 oder 3</p> <p>Ablauf: 2-3 Wachhunde versuchen die Einbrecher zu fangen. Leider sind die Einbrecher schlau, und lenken die Wachhunde mit Spielbällen ab. Die Wachhunde können somit nur die Einbrecher fangen, die gerade den Ball haben.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Andersherum: Die Fänger dürfen nur die Kinder fangen, die keinen Ball halten • Ballanzahl variieren • Verschiedene Bälle benutzen (Basketball, Football, Tennisball etc.) • Fällt ein Ball auf den Boden, ist derjenige gefangen, der zuletzt am Ball war • Verschiedene Vorgaben: Nur Bodenpässe, keine Bodenpässe, etc. • Derjenige, der gefangen ist, wird zum Fänger • Wettbewerb: Welcher Fänger fängt die meisten Kinder? • Wettbewerb: Welches Fängerteam schafft es am schnellsten, alle Kinder zu fangen? | |

| 1 vs. 1 | | |
|---|---|--|
| Zeit | 15 Min (3-5 Minuten pro Durchgang) |  |
| Inhalt | Kleine Dribbelspiele mit Ball | |
| Beispielform „Chaos Kreis“ | <p>Organisation: Feldgröße: Kreis - Durchmesser je nach Leistungsstärke variieren (max. Abstand von Tor zu Tor = 10 Meter) Material: 16 Hütchen, Bälle Anzahl Spieler: 8 Spieler</p> <p>Ablauf: Freies Spiel 1 vs. 1 auf zwei Hütchentore. Alle Spieler spielen zur gleichen Zeit! Ziel: Im Feld müssen sich die Kinder im Raum und an den anderen Spielern (Mannschaften) auf dem Feld orientieren.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder Spieler muss 1 x gegen einen anderen spielen • Liniendribbeln, Stangentore, FUNiñotore • Hütchentore müssen von der anderen Seite überdribbelt werden (Hütchentore nach Innen verlagern) • 2 vs. 2 • 2 vs. 1 | |

| ÜZ/UZ/GZ | |
|--|---|
| Zeit | 15 - 20 Min |
| |  |
| Inhalt | Kleine Fußballspiele |
| Beispielform „2 vs. 1 mit Torwart“ | <p>Organisation: Feldgröße: L: 26m B: 13m Pro Feld: 6 Hütchen, 2 Leibchen, 2 FUNiñotore</p> <p>Ablauf: Ein FUNiño-Feld halbieren und eine Mittellinie markieren 2 Angreifer starten an ihrer Grundlinie gegen den ersten Verteidiger und versuchen die Mittellinie per Dribbling zu überqueren. Nach dem erfolgreichen Liniendribbling schnell den Abschluss auf das FUNiñotor suchen, in dem der zweite Verteidiger steht. Der erste Verteidiger darf mit nach hinten verteidigen, wenn er überspielt wurde. Bei Balleroberung Konter der Verteidiger auf das FUNiñotor der Angreifer. Nach dem Ende der Aktion wechseln die Aufgaben und das Spiel startet von der anderen Seite.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Angreifer ohne Ball startet nicht mit von der Grundlinie, sondern hinter oder neben dem ersten Verteidiger (neue 2-gegen-1-Situationen) • Der erste Verteidiger darf nicht mit nach hinten verteidigen, wenn er überspielt wurde • Die Mittellinie muss nicht überdribbelt werden, sondern kann auch mit einem Pass in die Tiefe überspielt werden |

| Abschlusspiel | | |
|--|---|--|
| Zeit | 20 Min |  |
| Inhalt | (Kleine) Fußballspiele | |
| Beispielform „Mini-Turnierform 3 gegen 3“ | <p>Organisation: Feldgrößen: Jedes Feld (je nach Spieleranzahl): L: 18-35m B:10-25m; FUNiño -Feld in der Mitte: Schusszone L: 6m 14 Hütchen, 4 Stangen, 4 FUNiñotore (oder Hütchen/Stangen als Alternative), 2 Kleinfeldtore Anzahl Spieler: 12 -24</p> <p>Ablauf: 4 bis 6 Teams bilden und sie im 3 gegen 3 gegeneinander in 2 oder 3 Feldern spielen lassen Jedes Spiel dauert 3 - 4 Minuten Variante 1: Jeder gegen jeden Variante 2: Verliererteam wechselt ein Feld nach unten, Gewinnerteam ein Feld nach oben (bei Unentschieden schnelles Stein-Schere-Papier) Feld links: Überdribbeln der Linie zwischen den Stangen zählt zwei Punkte, neben den Stangen einen Punkt Feld mittig: Tore dürfen nur aus den Schusszonen erzielt werden (FUNiño) Feld rechts: Mit Torhütern, Tore dürfen nur in der gegnerischen Hälfte erzielt werden</p> | |

6.2.3 Lerninhalte und Trainingselemente E-Jugend (U10/U11)





| | Inhalt (Was) | Methodik (Wie) |
|--|---|---|
| Entwicklungs-stufe Ziele/ Schwerpunkte | Ich in meinem Team | Bewegungsspiele, Fangspiele, Ballschulspiele, spielerische Übungsformen, Spielformen & Spiele 1gg1 bis max. 4gg4 |
| | Vielseitige Bewegungen, individuelle Ballkontrolle & Zusammenspiel: | |
| | Spielerisch Schnelligkeit entwickeln | Fangspiele Andere Sportarten, Ballschulspiele, Ballschulformen |
| | Wahrnehmung, Orientierung | Finten einführen: vormachen und die Kinder zum Üben anregen (z.B. „Finte des Monats“ oder Finten-Choreographie) |
| | Spielerisch die Basisaktionen weiterentwickeln: => Dribbeln + Schießen, => Ballabnehmen + Schusswege blocken => Passen + Ballmitnahme (flach) | Spielerische Übungsformen Kleine Spielformen, Überzahl-Unterzahl-Spiele, FUNiño - Variationen: 1gg1 2gg1/2gg2 3gg1/3gg2 |
| | Pässe abfangen + Gemeinsam Tore schießen und Tore verhindern | Spiele mit Joker einführen Spiele bis max. 4gg4 |
| Freilaufverhalten, Raumaufteilung, Entscheidungen im 2v1 => Kreativität und Individualität ermutigen => Mutig in Offensivduelle gehen | | |
| Trainingseinheiten pro Woche: | 2x Fußball + andere Sportarten (=> vielseitige Bewegungserfahrungen!) | |


Beispieleinheit:

| Tummelphase | |
|---------------------------------------|--|
| Zeit | 15 Min |
| Inhalt | Kinder machen was sie wollen! |
| Beispielform „Tummelphase“ | Es werden den Kindern Bälle (auch Nicht-Fußbälle), Tore und sonstiges Equipment überlassen. Sie können in der Zeit vor dem Training machen was sie wollen. |


Begrüßung

| Minispiel | |
|--|---|
| Zeit | 15 Min (3 Minuten pro Durchgang)  |
| Inhalt | Vielseitige Ball- und Bewegungsspiele |
| Beispielform „Dribbler & Balddiebe“ | <p>Organisation: Feldgröße: 30 x 30 Meter Material: 4 Hütchen, 2 Leibchen Anzahl Spieler: Min. 6</p> <p>Ablauf: Die Kinder dribbeln im Feld. Die Balddiebe versuchen die Bälle der Kinder mit dem Fuß ins Aus zu spielen. Der Ball wird mit dem Fuß aus dem Aus zurück ins Feld gedribbelt. Ggf. Startpositionen für die Verteidiger bestimmen: z.B. auf den Schusszonenlinien. Jeder hinaus gespielter Ball gibt einen Punkt.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsaufgabe für die Kinder, bevor sie wieder ins Feld dribbeln dürfen • Wenn sein Ball im Aus ist, wird das Kind zum Balddieb • Mit unterschiedlichen Bällen spielen |

| Fangspiel | | |
|--|--|---|
| Zeit | 10 Min |  |
| Inhalt | Vielseitige Ball- und Bewegungsspiele | |
| Beispielform „Wer hat Angst vom Roten Drachen“ | <p>Organisation: Feldgröße: nach Spielerzahl Material: 4 Hütchen, 2 Leibchen Anzahl Spieler: mind. 6</p> <p>Ablauf: Ein oder mehrere Fänger (Rote Drachen). Die Kinder versuchen ein vorgegebenes Feld zu durchqueren, ohne von den Fängern gefangen zu werden. Die Fänger versuchen die Kinder vor dem Überqueren zu fangen. Wer gefangen wurde, ist bei der nächsten Überquerung ebenfalls Fänger.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neu hinzukommende Fänger dürfen nur im Liegen/Krabbeln/Krebsgang etc. fangen • Unterschiedliche Feldformen, z.B. ein längeres Rechteck • Wer gefangen wurde, ist für die Runde ausgeschieden • Wer gefangen wurde, muss eine Bewegungsaufgabe absolvieren (Purzelbaum, etc.) • Alle Kinder haben einen Ball am Fuß (unterschiedliche Bälle nutzen) • Nur die durchquerenden Kinder haben einen Ball am Fuß. Die Fänger müssen den Ball klären, um ein Kind zu fangen • Wettbewerb: Welches Kind schafft es am häufigsten, das Feld zu durchqueren? | |

| 1 vs. 1 | | |
|--|---|--|
| Zeit | 15 - 20 Min |  |
| Inhalt | Kleine Fußballspiele | |
| Beispielform „Thomas Müller“ | <p>Organisation: Feldgröße: L: 20m B: 15m 4 Hütchen, 2 Kleinfeldtore, Min. 5 Bälle Anzahl Spieler: 6 (davon 2 TW) pro Feld.</p> <p>Ablauf: Ein Angreifer und ein Verteidiger im Feld. Der Angreifer läuft sich frei, bekommt einen Pass vom Trainer und kann auf beide Tore abschließen. Nach dem Abschluss fordert der Angreifer direkt den nächsten Ball vom Trainer und sucht wieder den Abschluss. Der Verteidiger versucht die Abschlüsse zu verhindern. Rollentausch nach einer Minute, dann neues Paar.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Angreifer muss immer abwechselnd auf das eine und dann in das andere Tor abschließen • Bei Balleroberung der Verteidiger auf das andere Tor kontern • Der Ball von außen kommt von Mitspielern (nicht vom Trainer) • Es verteilen sich mehrere Kinder/Trainer um das ganze Feld herum, um den Ball aus unterschiedlichen Positionen einzuspielen | |

| ÜZ/UZ/GZ | | |
|------------------------------------|--|--|
| Zeit | 15 Min (3 Minuten pro Durchgang) |  |
| Inhalt | Kleine Dribbelspiele mit Ball | |
| Beispielform „Lionel Messi“ | <p>Organisation: Feldgröße: L: 26m B: 20m Material: 8 Hütchen, 1 Leibchen, 4 FUNiñotore, 4-6 Bälle Anzahl Spieler: 4 Spieler</p> <p>Ablauf: 1 Angreifer gegen 2 oder 3 Verteidiger. Start: Angreifer holt sich einen Ball aus dem Balldepot in der Spielfeldmitte und versucht, ein Tor zu erzielen. Die Verteidiger versuchen den Ball zu erobern und ein Kontertor zu erzielen. Tore dürfen nur aus den Schusszonen erzielt werden</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Angreifer hat nur eine gewisse Zeit (z.B. 10 Sekunden) bis zum Abschluss • Nach Torerfolg oder Ausball holt sich der Angreifer sofort einen neuen Ball aus der Mitte und greift wieder an • Unterschiedliche Bälle im Balldepot deponieren (Kleiner Fußball, Basketball, Tennisball, Football, etc.) • Auf einer Seite auf ein Kleinfeldtor mit Torhüter statt auf FUNiñotore spielen • Neben dem Kleinfeldtor Anspieler positionieren, die vom Angreifer angespielt werden können und 2-3 Sekunden Zeit haben, den Ball zurückzuspielen | |

| Abschlusspiel | |
|--|--|
| Zeit | 25 Min |
| |  |
| Inhalt | (Kleine) Fußballspiele |
| Beispielform „Abschlussspiele mit Über- und Unterzahl“ | <p>Organisation:</p> <p>Feldgrößen: Feld 1: L: 20m B: 15m Schusszone: 5m Feld 2: L: 26m B: 20m Schusszone: 6m Feld 3: L: 40m B: 20m Schusszone 10m</p> <p>Material: Feld 1: 8 Hütchen, 4 FUNiñotore, 2 Leibchen Feld 2: 8 Hütchen, 2 Kleinfeldtore mit Torwart, 2 Leibchen Feld 3: 8 Hütchen, 2 Kleinfeldtore mit Torwart, 4 Leibchen</p> <p>Anzahl Spieler: 10 -24</p> <p>Ablauf:</p> <p>Vier 4er Teams einteilen. Team 1 und 2 spielen in den Feldern 1 und 2 gegeneinander, Team 3 und 4 spielen in Feld 3 gegeneinander.</p> <p>Feld 1: FUNiño im 2 gegen 2 Feld 2: 2 gegen 2 auf Kleinfeldtore mit Torhüter Feld 3: 4 gegen 4 auf Kleinfeldtore mit Torhüter</p> <p>Bei einem Ausball muss der Schütze den Ball holen und auf einem freien Hütchen positionieren. Das andere Team holt währenddessen einen Ball von einem Hütchen, dribbelt ins Feld und ist kurzzeitig in Überzahl.</p> <p>Bei einem Torerfolg holt das Team, dass das Tor kassiert hat, einen neuen Ball von einem Hütchen und kontert direkt auf das andere Tor</p> <p>Variante: Torerfolg nur aus den Schusszonen Nach 7 Minuten tauschen die Teams ihre Felder</p> |

6.3 Übergangsphase: Ende E-Jugend bis Anfang C-Jugend

In der Übergangsphase wollen wir weiterhin – wie im Kinderfußball – unseren Spielern maximale Lerngelegenheiten in kleinen Gruppen ermöglichen und über Spielformen das selbstentdeckende Lernen fördern, um kreative und spielintelligente Spieler auszubilden.

Spielprinzipien in der Übergangsphase

Das Training soll sich den Voraussetzungen der Mädels und Jungs anpassen, dazu gehören:

- Große Bewegungs- und Spielfreude
- Verbesserte Koordination
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Lust am Wettfeiern
- Steigende Lern- und Leistungsbereitschaft
- Großes Selbstvertrauen

Aufgrund dieser Entwicklungen bei den Kindern wollen wir das Training und das Spiel im Wettkampf an einigen Spielprinzipien orientieren.

Offensiv

Wir sind mutig in unseren Aktionen und unterstützen uns gegenseitig: Wir sprechen positiv mit unseren Mitspielern und teilen ihnen mit, was um sie herum passiert.

- Wir versuchen immer, das Spiel flach zu eröffnen und haben Spaß daran, miteinander Fußball zu spielen, anstatt zu bolzen
- Jeder Spieler ist jederzeit Online und trägt aktiv etwas zum Spiel bei:
 - Wir bieten eine Anspielstation, in dem wir uns aus den Deckungsschatten unserer Gegenspieler in freie Räume bewegen
 - Wir binden Gegenspieler und schaffen so freie Räume für unsere Mitspieler
 - Wir sichern den Ballbesitz ab, damit wir bei einem Ballverlust gutstehen

- Wir spielen und gehen: Wenn wir passen, bieten wir danach sofort wieder eine Anspielstation. Wir setzen uns nach einem Pass vom Gegenspieler ab, z.B. mit einem Lauf in die Tiefe
- Wenn wir den Ball verlieren, versuchen wir ihn sofort wieder zurückzugewinnen

Defensiv

Wir wollen aktiv verteidigen und den Gegner auch ohne Ball bestimmen. Deswegen gehen wir zusammen so oft wie möglich vorne drauf und setzen ihn unter Druck.

- Wir verteidigen kompakt, in dem wir die Abstände zwischen vorderster und hinterster Linie sowie linker und rechter Seite immer so klein wie möglich halten. Wir verschieben zusammen in Richtung des Balles
- Wir sichern Mitspieler ab, die den Gegner attackieren
- Wir stellen mit unserem Deckungsschatten Passwege zu
- Wenn wir den Ball gewinnen, spielen wir schnell aus dem Druck des Gegners heraus

6.3.1 Lerninhalte und Trainingselemente D-Jugend (U12/U13)



| | Inhalt (Was) | Methodik (Wie) |
|--------------------------------------|--|--|
| Entwicklungsstufe | Mein Team und ich | Vielseitigkeit und Technik, Schwerpunkt auf kleinen Spielformen und Spielen in kleinen Feldern |
| Ziele/Schwerpunkte | <p>Athletik, Schnelligkeit, Koordination</p> <p>Basistechniken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribbeln, Schießen, Passen, Ballmitnahme • Erlernen von gezielten hohen Bällen und Ballverarbeitung aus der Luft <p>Individualtaktische Inhalte in Formen mit Gegnerdruck erlernen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verhalten im offensiven und defensiven Duell • Kreativität, Individualität und Beidfüßigkeit fördern • Entscheidung Dribbling, Pass oder Ball sichern • Entscheidungen im 2gg1 (Anspielstation bieten, Gegner binden) • Ball erobern, Pass abfangen, Verhindern von Anspielstationen <p>Gruppentaktische Grundlagen in Spielformen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raumorientierung und Raumaufteilung • Zu zweit verteidigen (Rausrücken, sichern, doppeln, etc.) <p>1-2 Prinzipien in Spielformen + freies Spielen</p> | <p>Fangspiele, Vielseitigkeit mit Ball in Spielformen steuern (Spielfeldgröße, Spieldauer, etc.)</p> <p>Spielformen und Technikübungen:</p> <p>Fast alle Techniken möglichst spielerisch in Spielformen erlernen: Spielen dem Üben vorziehen!</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1gg1 • 2gg1/2gg2/+Joker • 3gg1/3gg2/+Joker • 3gg3/3gg3+TW/+Joker <p>Schwerpunkt 4gg4+TW</p> |
| Trainingseinheiten pro Woche: | 2-3x Fußball (andere Sportarten trotzdem erwünscht) | |

Beispiereinheit:

Begrüßung

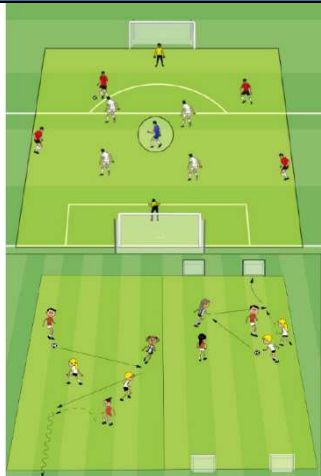
Warm-Up Programm

| | |
|---------------|---|
| Zeit | 15 Min |
| Inhalt | <p>FIFA 11+ Kids ist ein komplettes Programm zum Aufwärmen und zur Verletzungsprophylaxe.</p> <p>Mit ‚11+ Kids‘ hat die FIFA ein komplettes Aufwärmprogramm zusammengestellt. Die Übungsauswahl zur Verletzungsprävention bietet eine Kombination von Übungen, mit denen man sich vor typischen Fußball-Verletzungen schützen kann. Es sollte vor jedem Training ausgeführt werden. Die Zielgruppe sind Kinder zwischen 12 und 14 Jahren.</p> |

| Spielerische Übungsform | | |
|-------------------------------------|--|--|
| Zeit | 15 Min |  |
| Inhalt | Fangspiele, Vielseitigkeit mit Ball, Ballschulspiele oder Staffelspiele | |
| Beispielform „Türsteher“ | <p>Organisation: Feldgröße: Abstand 20 Meter Material: 4 Hütchen, Anzahl Spieler: 6 pro Station</p> <p>Ablauf: Spieler Rot spielt auf Spieler blau, dieser nimmt einen Kontakt nach vorne und versucht durch eines der beiden Hütchentore zu dribbeln. Spieler Rot kann die Tore durch Berühren des inneren Hütchens schließen. Ein Tor zählt nur, wenn das Tor geöffnet war (Richtungswechsel sind erlaubt).</p> <p>Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mehrere Felder aufbauen • 2-3 Paare pro Station, damit genug Aktionen stattfinden und trotzdem eine kleine Pause ist. • Teamwettbewerb mit Wechsel Angreifer/Verteidiger. | |

| ÜZ/UZ/GZ | | |
|--------------------------------------|--|--|
| Zeit | 20 Min |  |
| Inhalt | Technik spielerisch | |
| Beispielform „TSG Hoffenheim“ | <p>Organisation: Feldgröße: L: 25m B: 15m Material: 7 Hütchen, 2 FUNiñotore, 1 Kleinfeldtor Anzahl Spieler: mind, 6 pro Feld</p> <p>Ablauf: 2 Angreifer spielen ein 2gg1 gegen einen Verteidiger Angreifer 1 startet außerhalb des Feldes, Angreifer 2 wählt seine Startposition frei in der oberen Feldhälfte. Der Verteidiger startet am mittleren Hütchen. Die Aktion startet mit dem ersten Pass der Angreifer. Nach dem Abschluss bekommt der Spieler, der nicht geschossen hat, einen zweiten Ball und spielt 1gg1 gegen den Verteidiger. Ein schneller Abschluss, wenn der Verteidiger noch nicht bereit ist, kann dabei erwünscht sein! Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf die beiden FUNiñotore in den Ecken. 4 Minuten pro Durchgang, dann wechselt ein anderes Team in die Verteidigung.</p> <p>Tipps: Zielstrebigkeit fordern, individuell Abschlüsse und Timing betrachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abschluss von außen: Flach in die lange Ecke oder hoch in die kurze Ecke • Abschluss von innen: Mit Schnitt in die lange Ecke oder flach abgekappt in die kurze Ecke | |

| Kleine Spielformen | |
|---|---|
| Zeit | 30 Min |
| Inhalt | <div style="text-align: center;">  </div> |
| Beispielform „1gg1 bis 5gg5 und 2gg2+2 im Wechsel“ | <p>Organisation: Feldgrößen: Je nach Spielerzahl / L: 15m B: 10m Material: 8 Hütchen, 2 Kleinfeldtore Anzahl Spieler: 4-12 / 6</p> <p>Ablauf: <u>1gg1 bis 5gg5</u> Ein Spieler Blau spielt den Ball zu einem Spieler Rot und startet direkt zum Verteidigen. Wer im 1gg1 ein Tor erzielt wird Verteidiger, vom anderen Team startet direkt ein zweiter Angreifer mit Ball ins Feld zum 2gg1. Nach jedem Tor kommt ein Spieler von dem Team, dass das Tor kassiert hat, mit Ball ins Feld Variante: Mini-Tore neben den Toren aufstellen oder nur auf je 2 Mini-Tore spielen.</p> <p><u>2gg2 mit zwei Anspielern</u> 2gg2 im Feld, Punkte können bei einer Verlagerung von einem Anspieler zum anderen erzielt werden.</p> <p>Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Direkte Pässe von Anspieler zu Anspieler nicht erlauben • Nach einem Rückpass zu einem Anspieler darf nicht ein weiterer Rückpass gespielt werden. • Kurze Spielzeiten aufgrund hoher Belastung. |

| Abschlusspiel | | |
|--|--|---|
| Zeit | 25 Min |  |
| Inhalt | Spiel in kleinem Feld | |
| Beispielform „4gg4 & 2gg2 + 1 neutraler Spieler; Überzahl schaffen und auspielen“ | <p>Organisation:</p> <p>Feldgrößen: Feld 3: L: 40m B: 20m Feld 2&3: L: 26m B: 20m Material: 12 Hütchen, 2 Kleinfeldtore, 4 FUNiñotore Anzahl Spieler: 21</p> <p>Ablauf: <u>4gg4 + 1 neutraler Spieler</u> Ziel für neutralen Spieler: Orientierung, Bewegen in Zwischenräumen, viele Abschlüsse</p> <p>Variante: <u>4gg4 + Wandspieler neben dem Tor.</u> Gefährliche Räume schnell besetzen, viele Abschlüsse. Tore nach direkter Ablage vom Wandspieler zählen doppelt</p> <p><u>2gg2 + 1 neutraler Spieler</u> In einem oder mehreren Feldern spielen. In dieser Zeichnung wird auf der linken Seite auf Dribbellinien und auf der rechten Seite auf Mini-Tore gespielt. Neutralen Spieler immer wieder wechseln. Bei mehreren Feldern nach einer gewissen Zeit Felder tauschen und mit Auf- und Abstieg spielen.</p> <p>Variante: Der Neutrale darf keine Tore erzielen.</p> | |

6.4 C-Jugend bis Aktive

Die Prinzipien des Trainings mit **vielen Spielformen in kleinen Gruppen**, mit **maximalen Lerngelegenheiten** und einem **impliziten Ansatz** gelten grundsätzlich auch in diesen Altersstufen. Ab der D-/C-Jugend wollen wir den Spielern Spielprinzipien vermitteln. Die Prinzipien lenken die Aufmerksamkeit der Spieler in bestimmten Spielsituationen auf bestimmte Handlungsmuster. Das Ziel: Die passenden Handlungsmuster werden unbewusst in den jeweiligen Situationen aktiviert. Entscheidend ist dabei die implizite Vermittlung dieser Prinzipien im Training. Spielformen sind das beste Mittel, damit die Spieler die Spielprinzipien und somit die „1.FCS-DNA“ selbstentdeckend verinnerlichen. Gerade bei nur zwei Trainingseinheiten in der Woche sollte auf isoliertes Training wie beispielsweise Passübungen von Hütchen zu Hütchen ohne Entscheidungen und Gegnerdruck verzichtet werden. Spielformen sollten so klein wie möglich und nur so groß wie nötig sein. Viele Prinzipien müssen nicht direkt im 8 gegen 8 oder 11 gegen 11 trainiert werden. Kleine Felder und kleine Gruppengrößen garantieren jedem einzelnen Spieler mehr Ballaktionen, mehr Entscheidungen und somit mehr Lernmöglichkeiten. Das Gelernte kann dann in spielnahen Felder- und Gruppengrößen trainiert und dadurch leichter angewandt werden. Spielformen sollten immer spielnah und ganzheitlich sein, also alle Spielphasen beinhalten. Dies gelingt unter anderem durch den Einbau von Anschlussaktionen nach Ballgewinn oder Ballverlust, wie zum Beispiel durch einen Konter auf Mini-Tore. Über den Aufbau und Ablauf (Feldformen, Zonen, Belohnungs- und Provokationsregeln, usw.) können die gewünschten Handlungsmuster der Spieler provoziert werden. Die Spieler sind in den Spielformen gewissen Zwängen ausgesetzt, an die sie sich anpassen und daraufhin selbstständig Lösungen entwickeln werden. Die folgenden Spielprinzipien können nicht alle ab dem ersten C-Jugend-Training vermittelt werden. Sie müssen nach und nach aufeinander aufgebaut werden. Jedes Prinzip wird in wenigen Worten zusammengefasst, welche zum Coaching der Trainer und für Kommandos der Spieler untereinander verwendet werden können. Wenn sich die Zusammenfassung nicht als Kommando eignet, ist das Kommando explizit aufgeführt.

Manche Prinzipien sind während des Spiels nicht über Kommandos coachbar, sondern müssen – wie alle Prinzipien – im Training verinnerlicht werden.

6.5 Unsere Spielprinzipien

Wir wollen mit unsere Spielidee den Gegner zu jedem Zeitpunkt auf allen Ebenen **dominieren**. Das bedeutet: egal wer gerade den Ball hat - wir bestimmen, wo es lang geht. Durch unsere Spielprinzipien wollen wir auf dem Platz eine **strukturelle Dominanz** herstellen. Gleichzeitig wollen wir eine **emotionale Dominanz** ("Freude, Kampfgeist und Zusammenhalt") erreichen und die Entwicklung von Spielern unterstützen, die über Ihre individuellen fußballerischen Stärken dominieren. Jederzeit aktiv – mit und gegen den Ball: Diese Prinzipien sind unsere „1.FCS-DNA“!

Grundsätzlich gilt:

- **Einsatz, Teamgeist, Mut und Spaß** am Spiel sollten immer für alle sichtbar sein.
- **Gegenseitiges Coaching**: Ich spreche positiv mit meinen Mitspielern, um sie zu unterstützen, und teile ihnen mit, was um sie herum passiert.
- **Das Umfeld scannen**: Ob ich den Ball habe oder nicht: Ich weiß immer, wo sich der Ball, meine Mitspieler, die Gegenspieler und freie Räume um mich herum befinden (es ist wichtig, dass sich ein Spieler umschaute, um Dinge zu sehen - und nicht nur um sich umzuschauen). Auf der Basis der aufgenommenen Informationen richte ich meinen Körper aus. So bin ich schon bereit, wenn ich z.B. den Ball bekomme oder wenn ein langer Ball gespielt wird („Vorbereiten“)
- **Online sein**: Ich trage in jeder Situation eine Fußballaktion zum Spiel bei: Ich biete mich an, binde einen Gegenspieler oder sichere unseren Ballbesitz ab. Wenn der Gegner den Ball hat, attackiere ich den Ballführenden, fange Pässe ab oder sichere meine Mitspieler ab.

6.5.1 Spiel in Ballbesitz

Wir wollen den Ball haben und mit dem Ball den Gegner in Bewegung bringen, damit wir in freie Räume kombinieren können, um schließlich zu klaren Abschlusssituationen zu kommen. Dazu machen wir das Feld so breit wie nötig und lang wie möglich.

Wir haben als Team **3 Ziele**, an denen wir uns im **Angriff** orientieren wollen:

- **Wir locken den Gegner an, um dann nach einer Verlagerung in dem freigewordenen Raum anzugreifen.** Wenn wir den Gegner anlocken, verschiebt er zum Ball. Dadurch lässt er hinter sich Räume frei, die wir entgegen seiner Verschiebewegung bespielen wollen. Je näher wir den Gegner angelockt haben, desto größere Vorteile haben wir im entstandenen Freiraum und können den Gegner „auf dem falschen Fuß erwischen“. => **„Locken, verlagern, überspielen“**

- **Wir versuchen Spieler anzuspielen, die offen in Spielrichtung stehen.** Wenn das über einen direkten Pass nicht möglich ist, spielen wir über einen Umweg - zum Beispiel zu einem entgegenkommenden Mitspieler mit einem Gegenspieler im Rücken, der dann auf einen weiteren dritten Spieler, der in Spielrichtung schaut, klatschen lässt. => **„Steil-Klatsch“ / „Spiel über den Dritten“**
Kommando nach erstem Pass: **„Klatsch“**

- **Wir laufen oft mit hohem Tempo hinter die Abwehr des Gegners.** Dadurch bieten wir Anspielstationen. Selbst wenn wir nicht angespielt werden, „binden“ wir die Verteidiger, weil sie mit uns mitgehen und so auseinandergezogen werden. Dadurch eröffnen sich für uns neue Räume. => **„Tiefe“**

Diese Ziele können mit verschiedenen **Prinzipien** erreichen. Dabei stellt sich die Frage:

Wie schaffen wir Anspielstationen?

Für das Anbieten ist unser Verständnis von offenen Passwegen wichtig. Ich habe einen offenen Passweg zum Ballführenden, wenn ich anspielbar bin – wenn der Ball mich also „sehen“ kann.

- **Ich biete dem Ballführenden eine Anspielstation, in dem ich mich aus dem Deckungsschatten meiner Gegenspieler in freie Räume** (möglichst im Rücken des Gegners) **bewege und so einen Passweg öffne**. Der Pass zu mir sollte mindestens einen Gegenspieler überspielen. => "Anspielbar machen"
Kommando: „**Zeigen**“

- **Der Ballführende sollte immer mindestens zwei offene Passwege zu Mitspielern haben**. Beim Freilaufen achten wir darauf, dass wir offene Passwege herstellen (z.B. ein Dreieck). => "Anspielbar machen"
Kommando: „**Zeigen**“

- **Der Spieler, der als nächstes den Ball bekommt, sollte ebenfalls schon offene Passwege zu Mitspielern haben**. Oft kann ich mich aber gar nicht direkt für den Ballführenden anbieten. Dann positioniere ich mich so, dass ein anderer Mitspieler, der vielleicht den Ball als nächstes bekommen könnte, schon einen offenen Passweg zu mir hat. => „Nächsten Pass vorbereiten“
Kommando: „**Vorbereiten**“

- **Ich binde durch meine Läufe Gegenspieler und schaffe so freie Räume für meine Mitspieler**. Damit meine Mitspieler frei werden und offene Passwege anbieten können, müssen wir Gegner durch unseren Laufweg an uns "binden" und sie so von unseren Mitspielern weglocken. Beispiel: Wenn sich bereits ein Mitspieler in meinem Raum anbietet, versuche ich unsere Gegenspieler durch meinen Lauf von dort wegzulocken. Er steht nun vor einem Dilemma: Mitgehen oder laufen lassen? Ich kann auch bewusst meine Position verlassen, um einen Raum zu öffnen, bevor mein Mitspieler in diesen Raum läuft. => „**Freiziehen**“

Damit wir das Spiel dominieren, brauchen wir nicht nur einen guten Ballbesitz, sondern auch eine gute Positionierung, um den Ball schnell zurückzuerobern. Deswegen gilt:

- **Wir sichern den Ballbesitz ab.** Wir wissen, dass wir den Ball jederzeit verlieren können und sichern die Räume hinter dem Ballführenden ab. Dazu müssen wir stets nachrücken, wenn wir den Gegner überspielt haben. Beispiel: Wenn wir den Ball Linksaußen haben, ist es wichtig, dass Spieler, die nicht mit angreifen, direkt dahinter die linke Seite und die Mitte besetzen. Die Besetzung der rechten Seite ist in diesem Beispiel unwichtig. Bis der Gegner dahin verlagert hat, sind wir auch da. => „Ballverlust absichern!“

Kommando: „**Sichern!**“

Mit all diesen Prinzipien schaffen wir eine optimale Positionierung in Ballbesitz und bieten dem Spieler am Ball viele Möglichkeiten. Für den Spieler am Ball gilt:

- **Ich binde durch meine Ballaktionen Gegenspieler.** Ich kann Gegner durch Andribbeln oder meine Körperausrichtung an mich oder an einen Passweg „binden“. Der Gegenspieler denkt, dass er weiß, was ich als nächstes mache, und richtet seine Aktion danach aus. Dadurch ergeben sich für mich und meine Mitspieler neue Möglichkeiten. => **Binden!**
- **Wenn ich passe, biete ich danach sofort wieder eine Anspielstation.** „Spielen und gehen“, „spielen und absetzen“, oder „spielen und die Position halten!“ => **Spielen und gehen!**

6.5.2 Spiel gegen den Ball

Zur Orientierung teilen wir das Feld in drei Zonen ein:

Rote Angriffszone = Angriffspresing

Gelbe Mittelfeldzone = Mittelfeldpressing

Grüne Abwehrzone = Abwehrpressing



Wir wollen den Ball haben und den Gegner auch ohne Ball bestimmen. Für uns gilt: Wir wollen so oft wie möglich „vorne drauf gehen“ dabei gilt: **„Wenn einer presst, dann pressen alle!“**

In der Jugend wollen wir immer in der roten Angriffszone pressen. Später merken wir, dass wir auf dem ganzen Feld mit den gleichen Mitteln aktiv verteidigen können, und werden variabler.

Der Beginn des Anlaufens (“Pressing-Signal”) können beispielsweise ein schlechter Pass beim Gegner, eine schlechte Ballverarbeitung oder ein hoher Pass bzw. ein Pass, der lange unterwegs ist, sein. Eine gute Chance zum Pressing-Start bietet immer ein Gegenspieler, der den Ball mit Rücken zu uns führt (“Rücken sehen - Pressing starten!"). Wir können auch ein Signal verabreden, beispielsweise den Pass vom einen zum anderen Innenverteidiger. Beim Anlaufen pressen wir den Gegner am Ball (1. Ebene), wir pressen den nächsten Gegner, zu dem gepasst wird (2. Ebene) und wir sichern uns dabei gegenseitig (3. Ebene). Das machen wir aus einer kompakten Ordnung, in der wir den Abstand zwischen vorderster und hinterster Linie sowie linker und rechter Seite immer so klein wie möglich halten. Vor dem Beginn des Pressings befinden sich alle Spieler in einer kompakten Ausgangssituation, verschieben zum Ball und lauern auf Balleroberungen. Beim Lauern im Raum positionieren wir uns so, dass wir beweglich sind, dass wir Zugriff auf so viele Gegenspieler und Passwege wie möglich haben. Dafür müssen wir uns, wie sonst auch, oft umblicken.

Ebene 1

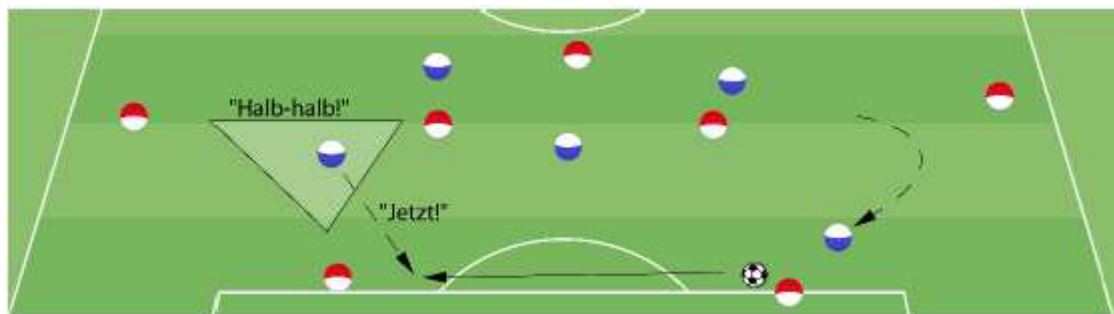
- **Ich attackiere den Gegenspieler am Ball und nehme gleichzeitig einen Gegenspieler in meinem Rücken aus dem Spiel** (ich verhindere mit meinem Deckungsschatten Anspielstationen).
 - Ich blicke mich vorher und während des Anlaufens kurz um: Welche Anspielstationen will ich durch meinen Laufweg verhindern?

- Ich laufe den Gegenspieler an, verlangsame kurz vor ihm, um auf seine Bewegung reagieren zu können und um nicht ins Leere zu laufen. Danach laufe ich voll durch.
- Ich lenke die Aktion des Gegenspielers durch mein Anlaufen in eine bestimmte Richtung. Beispielsweise zu meinem Mitspieler oder nach außen oder innen. => „**Abklemmen!**“
Kommandos: „**Linke/Rechte Schulter zu!**“



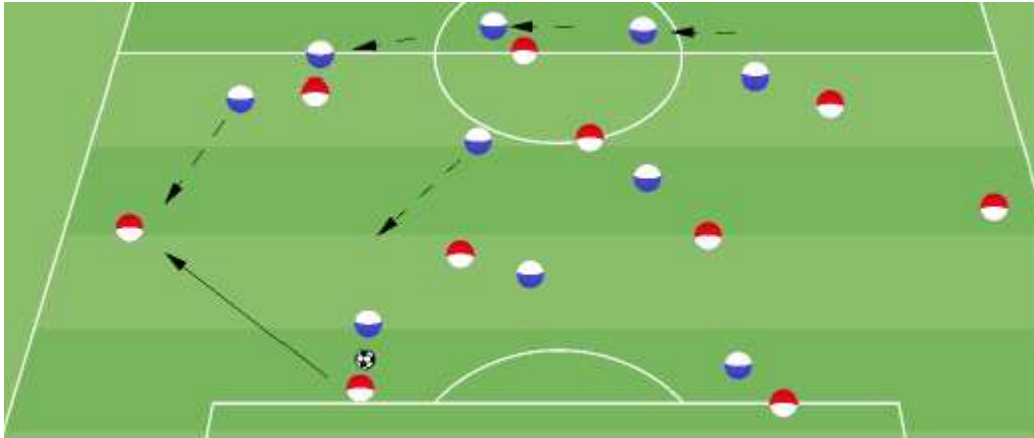
Ebene 2

- **Beim Lauern im Raum positioniere ich mich so, dass ich Zugriff auf so viele Gegenspieler und Passwege wie möglich habe** (ich stehe halb-halb)
- **Ich erkenne, wohin der nächste Pass gespielt wird, und laufe bereits an, während der Pass unterwegs ist.**
 - Aus der Lauer-Position erkenne ich anhand der Blickrichtung und Körperstellung des Ballführenden, wohin er den nächsten Pass spielen wird, und laufe diesen Spieler bereits an. => „**Pass attackieren**“
Kommando: „**Halb-halb!**“ => „**Lauern**“ => „**Jetzt!**“



Ebene 3

- **Ich sichere meine Mitspieler und freiwerdende Räume ab.**
 - Wenn mein Mitspieler anläuft, fülle ich den freiwerdenden Raum auf. Ist ein Gegenspieler in diesem Raum, habe ich durch meine Nähe zu ihm sofort Zugriff. => „**Durchsichern!**“



Neben unseren Prinzipien im Anlaufen orientieren wir uns bei der Verteidigung generell an folgenden Prinzipien:

- **Wir verteidigen Tiefe vor Breite.** Wenn wir uns entscheiden müssen, ob wir den Pass durchs Zentrum oder auf die Außen zustellen, stellen wir das Zentrum zu => Wir verteidigen nicht unsere Eckfahnen, sondern unser Tor! => „**Innen zu!**“
- **Wir stellen den Gegenspieler aggressiv und mutig, in dem wir auf ihn herausrücken.** Wir sichern den Rausrückenden zusammen ab. Dieser Ablauf gilt jederzeit: Wenn wir z.B. auf einen dribbelnden Gegenspieler herausrücken, sichern wir den Zweikampf ab. Wenn wir einen langen Ball verteidigen, sichern wir das Kopfballduell ab. => „**Zugriff!**“ => „**Sichern!**“
- **Wir schaffen uns einen Vorteil, indem wir lange Bälle antizipieren.** Wir erkennen an der Körperhaltung und Blickrichtung des Gegners, ob er gleich einen langen Ball schlagen wird. Wir nehmen dann sofort eine seitliche Körperposition ein und

lassen uns fallen, um Tempo aufzunehmen und einen Vorsprung zu haben. Wenn der lange Ball doch nicht gespielt wird, rücken wir wieder vor und stellen unsere Abseitslinie, die wir zur Absicherung aufgelöst haben. Das erfordert eine hohe Wachsamkeit und ein ständiges Anpassen! => „**Fallen!**“

- **Wenn ich überspielt wurde, komme ich so schnell wie möglich wieder in unsere Grundordnung.** Wir verteidigen als Team: Jeder der 11 Spieler ist jederzeit aktiv am Verteidigen beteiligt (“Online sein”!). Beispiel: Bei langen Bällen ziehen wir uns um den Ball zusammen, um den zweiten Ball zu sichern. => „**Hinter den Ball!**“, „**Zweiter Ball**“
- **Wenn ich an und im Strafraum verteidige, bin ich eng am Gegenspieler, um ihn an einer kontrollierten Ballaktion zu hindern.** Dabei verteidige ich stets zwischen Tor und Gegenspieler. Selbst wenn ich nicht an den Ball komme, störe ich den Abschluss meines Gegenspielers mit dem Körperkontakt. Bei bevorstehenden Flanken (auch bei Standards) gilt die 1-Sek-Regel: Ich schaue immer wieder abwechselnd zum Gegenspieler oder Ball, aber jeweils nie mehr als eine Sekunde. => „**Aufnahme!**“ => „**Kontakt!**“

6.5.3 Umschaltspiel

Da wir aggressiv und mutig spielen wollen, gilt: **Die erste Reaktion auf einen Ballverlust ist ein Schritt nach vorne.** Wenn wir den Ball verlieren, gehen wir sofort wieder drauf und versuchen, den Ball zurückzuerobern (“Gegenpressing”). Der Moment des Ballverlustes bietet die beste Chance, den Ball wiederzuholen. Nur wenn wir zu wenig Spieler in der Nähe haben, lassen wir uns fallen und ordnen uns neu.

- **Da wir beim Ballverlust viele Spieler in der Nähe haben, gehen wir ins Gegenpressing und versuchen, den Ball zurückzuerobern.** Dabei gelten die gleichen Prinzipien des Anlaufens: Wir pressen den Gegner am Ball (1. Ebene), wir pressen den nächsten Gegner, zu dem gepasst wird (2. Ebene) und wir sichern uns

dabei gegenseitig (3. Ebene). Wenn das Gegenpressing fast ausgespielt ist, führen wir den "letzten Zweikampf" mit höchster Aggressivität. Das Ergebnis: Ballgewinn oder Foul. Dadurch verhindern wir, dass der Gegner unser Gegenpressing überspielen und einen gefährlichen Angriff starten kann. => „**Letzter Zweikampf**“

- **Wenn wir beim Ballverlust zu wenig Spieler in der Nähe haben, um ins Gegenpressing zu gehen, verhindern wir zumindest den gegnerischen Konter.** Der Spieler, der dem Ball am nächsten ist, geht drauf. Die anderen verzögern den gegnerischen Angriff und lassen sich in unsere Grundordnung fallen. Das machen wir auch, wenn wir den „letzten Zweikampf“ nicht gewonnen haben. => **“Verzögern!” => “Stellen!”**

Wenn wir den Ball gewinnen, gelten folgende Prinzipien:

- **Wenn wir den Ball gewinnen, spielen wir schnell aus dem Druck des Gegners heraus.** Der Spieler, der den Ball gewinnt, hat nur die Aufgabe, aus dem Druck weg zu verlagern. Erst der nächste Spieler, der den Ball bekommt und weniger Druck hat, trifft die Entscheidung: Gehen wir direkt in den Gegenangriff oder bauen wir das Spiel in Ruhe auf? Bildlich erklärt: Wenn man den Bienen ihren Honig klaut, muss man erst dem Bienenschwarm entkommen, bevor man entscheidet, was man mit dem Honig macht. => „**Durchwechseln!**“
- **Nach dem Ballgewinn laufen wir in die Tiefe, sodass wir aus dem Druck auch nach vorne verlagern können.** Da sich der Gegner nach einem Ballverlust zusammenzieht, brauchen wir Läufe in die Tiefe, um uns Raum zu schaffen. => „**Tiefe!**“

6.5.4 Standardsituationen

Fußballspiele könnten viel mehr durch Standards entschieden werden. Im Moment führt nur jeder 50-igste Eckball zu einem Tor. Als ausführende Mannschaft können schon durch einfachste Mittel entscheidende Vorteile erlangt werden – unabhängig der Art der

Standards. **Wir wollen Standards in Spielformen trainieren, da die Spieler dadurch viele Fähigkeiten erlernen, die sie vor allem im freien Spiel brauchen** (z.B. Raum öffnen, Freilauf-Finten, Gegenbewegungen, etc.).

Ecken und Freistöße

Dem Schützen wird angezeigt, wohin der Ball kommen soll. Es ist statistisch betrachtet sinnvoll den Ball mit hoher Geschwindigkeit und Zug zum Tor in den Raum 5-6 Meter vor dem Tor zu spielen.

Varianten:

- Ball direkt in den Strafraum spielen
- Sich durch einen Pass in eine bessere Flankenposition zu bringen und/oder sich in den Strafraum kombinieren. Bei der Kombination greifen die Ballbesitzprinzipien

Möchte man den Ball direkt in den Strafraum spielen, sollte man sich an der Verteidigung orientieren. Das verteidigende Team kann Manndeckung, Raumdeckung oder Mischdeckung spielen. Während die Begriffe der Mann- und Raumdeckung selbsterklärend sind, bezeichnet die Mischdeckung eine Organisation, in welcher Raum gedeckt, aber die gefährlichsten gegnerischen Spieler manngedeckt werden. Zunächst sollte erkannt werden, ob der Gegner mann- oder raumorientiert verteidigt: Gegen Raumdeckung überladen wir bestimmte Zonen durch mehr oder stärkere Kopfballspieler. Gegen Manndeckungen befreien wir Spieler oder nutzen ungleiche Duelle aus.

Gegen Manndeckung: Spieler befreien und ungleiche Duelle ausnutzen

Spielt eine Mannschaft reine Manndeckung macht sie das sehr verwundbar, da durch koordinierte Läufe Räume und Spieler leicht befreit werden können.

Unsere Befreiungswerkzeuge:

- **Block:** Dem Gegner in den Weg stellen
- **Lauffinte:** Körperfinten oder Richtungswechsel in den Läufen (Bei Interesse an Vertiefung kannst Du "Route-Running" der NFL Receiver anschauen)

- **Gegenbewegungen:** Entgegengesetzte Freilaufbewegungen (“Kommen und Gehen”)

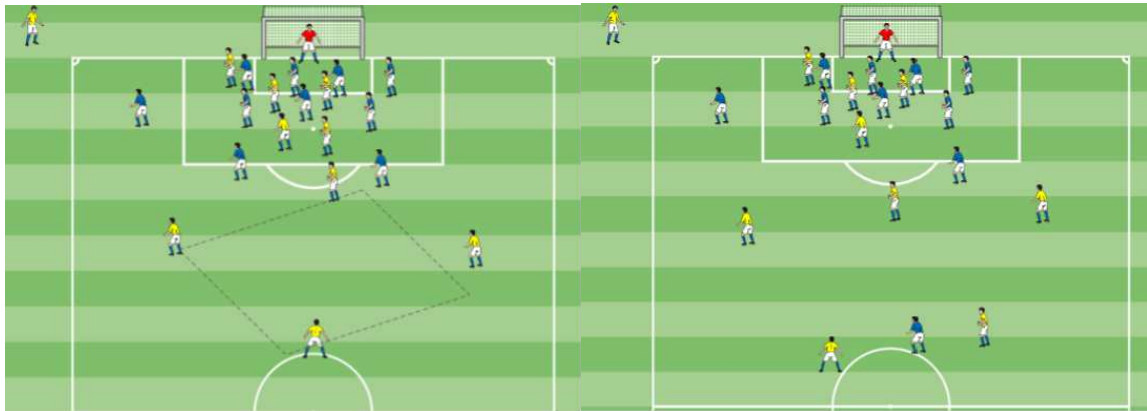
Meistens ist mindestens ein Gegenspieler seinem zugeordneten Angreifer körperlich oder im Kopfballspiel unterlegen, so dass der Angreifer direkt angespielt werden kann: Z.B. kann der Raum am ersten Pfosten befreit werden, in dem Gegner durch Laufwege gebunden oder weggeblockt werden. Der Angreifer kann seinen körperlich unterlegenen Gegenspieler abschütteln und in dem befreiten Raum frei zum Kopfball kommen.

Gegen Raumdeckung: Überzahlen oder ungleiche Duelle herstellen

Gegen Raumdeckungen ist es schwieriger gezielte Räume zu befreien, da der Gegner seine Verteidigungsposition am Raum und nicht am Gegner orientiert. Dieses “nicht-gegnerorientierte” kann jedoch auch ein Vorteil sein, da so starke Kopfballspieler Zonen im Strafraum anlaufen können, in denen sie auf unterlegene Gegner treffen. Von dort wird abgeschlossen oder für einen freien Abschluss abgelegt. Bei **Mischdeckungen** befreien wir einfach mit den Befreiungswerkzeugen unsere gedeckten Angreifer oder schaffen uns – wie gerade gesehen – einen Vorteil aus der gegnerischen Raumverteidigung.

Restverteidigung und Umrahmen

Mit der Restverteidigung ist die Absicherung von offensiven Aktionen mit ausreichend Spielern hinter dem Ball gemeint. Oft wird die Restverteidigung nur als defensives Mittel zur Konterabsicherung angesehen, wobei sie offensiv einen immensen Wert hat. Durch sie werden zweite Bälle gewonnen, welche zu einer weiteren Angriffschance führen können. Hierzu werden oft eine Art Raute oder fünf Spieler verwendet – mit drei Spielern in Nähe der Strafraumkante und ein bis zwei weiteren als Absicherung. Die vorderen 3 gehen dabei so nah ans gegnerische Tor, dass sie die Abpraller vor dem Gegner bekommen, und diesen möglichst vor sich haben.



Einwürfe

Zunächst den Raum so groß wie möglich machen. Wenn kein schneller Einwurf möglich ist, **ist das Ziel ein Seitenwechsel**. Wir befreien uns mit unseren Befreiungswerkzeugen (Block, Lauffinte & Gegenbewegungen).

- Wenn ich einwerfe und eine Ablage zurückerwarte, bewege ich mich nach meinem Einwurf vom Gegenspieler weg
- Mein Freilaufen startet außerhalb des Blickfelds des Gegners
- Wenn ich den Ball ablege, dann blocke ich sofort meinen Gegenspieler, damit er den Einwerfer nicht attackieren kann
- Ein ballferner Spieler bietet sich spät als weite, zentrale Option an

Standardverteidigung und Kontervorbereitung

Aus den bereits vorgestellten Varianten wird die Mischvariante zur Verteidigung von Standards empfohlen. Hier gelten die Prinzipien der Strafraumverteidigung (1-Sekunden-Regel und enger Körperkontakt). Jede Standardsituationen des Gegners sollte natürlich als Gefahr, aber auch immer als Konterchance gesehen werden. Dazu sollte ein eigener Spieler so positioniert sein, dass er nach Ballgewinn sofort eine Anspielstation in Spielrichtung bildet. Zwei weitere Spieler sollten so schnell wie möglich in der Breite anspielbar sein (z.B. Rückraumspieler). Sobald ein Ballgewinn erfolgt ist, greifen die Prinzipien nach Ballgewinn.


6.5.5 Beispieleinheit Spiel mit dem Ball

Begrüßung

Warm-Up Programm

| | |
|---------------|--|
| Zeit | 15 Min |
| Inhalt | <p>FIFA 11+ ist ein komplettes Programm zum Aufwärmen und zur Verletzungsprophylaxe.</p> <p>Mit ‚11+‘ hat die FIFA ein komplettes Aufwärmprogramm zusammengestellt. Die Übungsauswahl zur Verletzungsprävention bietet eine Kombination von Übungen, mit denen man sich vor typischen Fußball-Verletzungen schützen kann. Es sollte vor jedem Training ausgeführt werden. Die Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche ab 14 Jahren.</p> |

| Spielform | |
|---|---|
| Zeit | 3x5 Min + Pausen  |
| Inhalt | Umblickverhalten, Körpervororientierung, Körperorientierung als Finte |
| Beispielform „3 gegen 3 + 2 Anspieler“ | <p>Ablauf: 3 gegen 3 im Feld plus 2 Wandspieler (blau), die immer mit dem Team in Ballbesitz spielen. Sie dürfen vom verteidigenden Team angegriffen werden. Ziel ist es in Ballbesitz zu bleiben und zwischen den Wandspielern hin und her zu kombinieren. (Bsp. 1x hin und her = 1 Punkt)</p> <p>Variante: Anspieler dürfen ins Feld dribbeln und müssen nach dem Abspiel wieder ihre Position einnehmen</p> <p>Fragen: 1. Pause: Wie schaffen wir es, dass wir am Ball weniger Stress haben? => Vorbereiten, Umblickverhalten 2. Pause: Was fangen wir mit den Informationen an, die wir die ganze Zeit sehen, wenn wir uns umsehen? => Körper vorbereiten, Lücken ausnutzen</p> <p>Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Felder aufbauen • Auch im 2gg2 oder 4gg4 möglich • Auch mit 2 Anspielern auf einer Seite möglich • Nach einem Rückpass zum Anspieler darf nicht ein weiterer Rückpass erfolgen |

| Spielform | |
|---|---|
| Zeit | 3x5 Min + Pausen  |
| Inhalt | Umblickverhalten, Körpervororientierung, Körperorientierung als Finte, Steil-Klatsch |
| Beispielform „3 gegen 3 + 2 Anspieler mit Toren“ | <p>Ablauf: Ablauf wie in der Form davor. Gelingt es einem Team den einen Wandspieler anzuspielen, darf es auf das Tor hinter dem ANDEREN Wandspieler angreifen. Bei Torerfolg behält das Team den Ball und versucht nun wieder den gegenüberliegenden Wandspieler anzuspielen.</p> <p>Fragen: Wie lange sind Passwege in diesem Spiel in der Regel offen? => ziemlich kurz Wie schaffen wir es, uns rechtzeitig anzuspielen? => Bevor ich den Ball bekomme schauen und ggf. schon entscheiden Wie können meine Mitspieler den Wandspieler unterstützen, wenn ich ihn anspiele? => Läufe in die Tiefe, damit er einfach klatschen lassen kann</p> <p>Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Felder aufbauen • Auch im 2gg2 oder 4gg4 möglich • Auch mit 2 Anspielern auf einer Seite möglich • Wenn ein Tor blockiert ist, kann mit einem Anspieler-Anspieler-Wechsel ein weiterer Punkt erzielt werden |

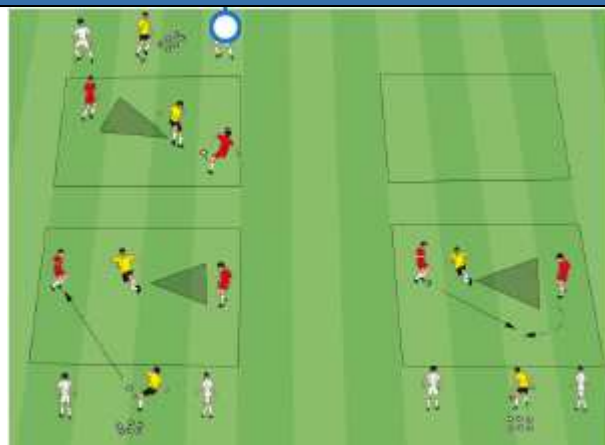
| Abschlusspiel | |
|---|--|
| Zeit | 5x4 Min + Pausen  |
| Inhalt | Spiel in kleinem Feld |
| Beispielform „Abschlussturnier auf mehreren Feldern“ | Ablauf: 3 gegen 3 im Feld plus Wandspieler im linken Feld (Tore über Wandspieler zählen doppelt), 4 gegen 4 mit Torhütern im rechten Feld (andere Teamgrößen möglich). Turnier: Jeder gegen jeden oder mit Auf- und Abstieg spielen. |

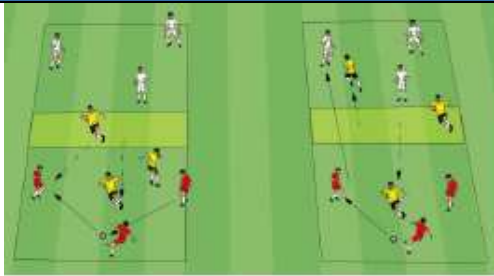
6.5.6 Beispieleinheit Spiel gegen den Ball


Begrüßung

| Warm-Up Programm | |
|------------------|---|
| Zeit | 15 Min |
| Inhalt | FIFA 11+ ist ein komplettes Programm zum Aufwärmen und zur Verletzungsprophylaxe. Mit ‚11+‘ hat die FIFA ein komplettes Aufwärmprogramm zusammengestellt. Die Übungsauswahl zur Verletzungsprävention bietet eine Kombination von Übungen, mit denen man sich vor typischen Fußball-Verletzungen schützen kann. Es sollte vor jedem Training ausgeführt werden. Die Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche ab 14 Jahren. |

| Kleine spielerische Übungsform | |
|---------------------------------|--|
| Zeit | 12x1 Min + kleine Wechselpausen |
| Inhalt | Defensiv: Ebene 1: Abklemmen mit Deckungsschatten Offensiv: Anspielbar machen |
| Beispielform „2 gegen 1“ | <p>Ablauf: 2gg1 im Feld, ein Pausenspieler sorgt für frische Bälle. Verteidiger bekommt 1 Punkt für Ausball und 2 Punkte für Balleroberung mit Dribbling über eine Feldlinie. Ein Durchgang geht max. 45-60 Sekunden. Danach Wechsel der Aufgaben: Drei 2er-Teams wechseln sich in einem Feld ab.</p> <p>Fragen: Defensiv: Wie kannst du den Passweg abklemmen? => Umblicken, Deckungsschatten nutzen Offensiv: Wie kannst du dich anspielbar machen? => Aus dem Deckungsschatten freilaufen</p> <p>Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variante: Mini-Tore um die Felder bauen, Konter des Verteidigers auf die Mini-Tore • Variante: Punkte für 2er-Team für Ball-Rückeroberungen und/oder für bestimmte Anzahl Pässe • Felder (ca. 7x10) wie in der Grafik aufbauen, können so für nächste Form verwendet werden |



| Mittlere Spielform | |
|--|--|
| Zeit | 10x2 Min  |
| Inhalt | Defensiv: Ebene 1: Abklemmen Ebene 2: Lauern => Pass attackieren Offensiv: Anspielbar machen |
| Beispielform „3 gegen 3 gegen 3“ | <p>Ablauf: Pro Feld 3 Teams á 3 Spieler bilden und auf beide Seiten & die Mittelzone verteilen Rot versucht nach 5 Pässen auf Weiß zu verlagern. Gelb startet aus der Mittelzone. Die Spieler dürfen frei entscheiden: In der Mittelzone bleiben, um Pässe abzufangen oder das ballbesitzende Team im Feld attackieren. Wenn mehr als ein gelber Spieler aus der Mittelzone attackiert, darf Rot sofort verlagern!</p> <p>Hinführung Stufe 1: Gelb darf nur in der Mittelzone verteidigen und Pässe abfangen Stufe 2: Ein Spieler Gelb darf aus der Mittelzone herausrücken und attackieren Stufe 3: Zwei Spieler von Gelb dürfen aus der Mittelzone herausrücken und attackieren Stufe 4: Alle Spieler Gelb dürfen aus der Mittelzone herausrücken und attackieren (die hier beschriebene Form) => Alle 2 Durchgänge eine Stufe „höher“ gehen, Stufe 4 dann 4 Durchgänge lang spielen</p> <p>Fragen: Defensiv: Wie kannst du den Passweg abklemmen? Wie kannst du Zugriff auf so viele Gegenspieler wie möglich haben? => Umblicken, Deckungsschatten nutzen Woran erkennst du, wohin der nächste Pass gespielt wird? => Körperstellung & Blickrichtung des Ballführenden Offensiv: Wie kannst du dich anspielbar machen? => Aus dem Deckungsschatten freilaufen</p> |

| Große Spielform | |
|--|---|
| Zeit | 5x5 Min  |
| Inhalt | <p>Defensiv: Ebene 1: Abklemmen Ebene 2: Lauern => Pass attackieren Ebene 3: Mitspieler absichern („Durchsichern“) Offensiv: Anspielbar machen</p> |
| Beispielform „8 gegen 8 in 3 Zonen“ | <p>Ablauf: Die Teams im 3-4-1-System auf die 3 Zonen verteilen. Jedes Team beginnt 5mal in Folge den Spielaufbau beim Torspieler, dann Wechsel. Die Spieler sind an die Zonen gebunden. Ausnahmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gegen den Ball darf und sollen 1-2 Spieler aus der Mittelzone den Angreifer in der Angriffszone im Anlaufen unterstützen. Wenn das passiert, muss ein Abwehrspieler den Mittelfeldspieler absichern: Er muss in die Mittelzone vorrücken und den freiwerdenden Raum des vorrückenden Mittelfeldspielers auffüllen („Durchsichern“) • Beim Balltransfer in die nächste Zone dürfen 1-2 Spieler des Ballbesitz-Teams mit vorrücken • Freies Spiel nach Balleroberung <p>2 Durchgänge mit diesen Regeln, danach 3 Durchgänge komplett freies Spiel ohne Zonenbegrenzung usw. spielen, aber: Tor nach Ballgewinn im Angriffsdrittel zählt doppelt</p> <p>Fragen: Wie bei der Form davor! Dazu: Woran erkennst du, dass du durchsichern musst? Wann musst du durchsichern? => Wenn mein Mitspieler anläuft und Raum und Gegenspieler vor mir frei werden</p> |

6.5.7 Beispieleinheit Umschalten

Begrüßung

Warm-Up Programm

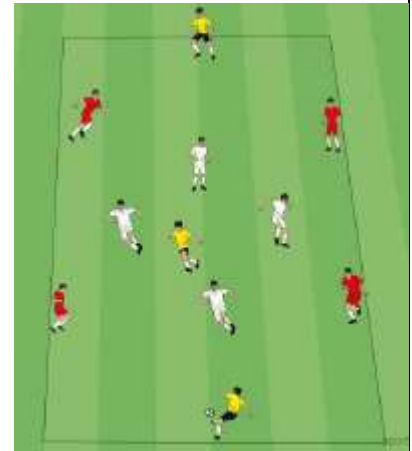
| | |
|---------------|--|
| Zeit | 15 Min |
| Inhalt | <p>FIFA 11+ ist ein komplettes Programm zum Aufwärmen und zur Verletzungsprophylaxe.</p> <p>Mit ‚11+‘ hat die FIFA ein komplettes Aufwärmprogramm zusammengestellt. Die Übungsauswahl zur Verletzungsprävention bietet eine Kombination von Übungen, mit denen man sich vor typischen Fußball-Verletzungen schützen kann. Es sollte vor jedem Training ausgeführt werden. Die Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche ab 14 Jahren.</p> |

Kleine spielerische Übungsform & mittlere Spielform im Wechsel

| | | |
|--|---|---|
| Zeit | 5x2 Minuten, dann Spielertausch, dann wieder 5x2 Minuten | |
| Inhalt | <p>Defensiv: Anlauf-Ebenen & schnell aus dem Druck spielen</p> <p>Offensiv: Anspielbar machen & Gegenpressing</p> | |
| Beispielform „4 gegen 3 und 4 gegen 4 + 3 Positionsspiel“ | <p>Ablauf:</p> <p><u>4 gegen 3</u></p> <p>Rot beginnt immer, spielt auf Ballbesitz und bekommt für 5 Pässe einen Punkt. Weiß kontert nach Ballgewinn auf die Mini-Tore (Tor = 1P). Nach gewisser Zeit Aufgaben wechseln</p> <p>Varianten:</p> <p>Im 5gg3 spielen (Trainer spielt mit). Auch 3gg2 oder 6gg4 möglich</p> <p>Auf 2 große Tore spielen</p> <p>Der Torerfolg von Weiß muss innerhalb von 5 Sekunden erfolgen</p> |  |

4 gegen 4 + 3 Positionsspiel

Rot gegen Weiß mit 3 gelben Neutralen (Torspieler sind neutrale Anspieler an den Stirnseiten). Nur flache Pässe. Alle Spieler agieren im Feld und dürfen angegriffen werden. Nach Ballgewinn versucht Weiß schnell zu einem Anspieler zu verlagern und die Positionen von Rot einzunehmen. Rot geht nach Ballverlust sofort ins Gegenpressing. Punkt für Verlagerung von Anspieler zu Anspieler. Punkt für Verlagerung zum Anspieler nach Ballgewinn. Punkt für erfolgreiches Gegenpressing (= Ballgewinn innerhalb von 5 Sekunden nach Ballverlust).



Variante:

Nach Ballgewinn kann auch auf Mini-Tore außerhalb des Feldes gekontert werden.

Fragen:


Defensiv: Wie kannst du den Passweg abklemmen? => Umblicken, Deckungsschatten nutzen

Umschalten auf Offensive: Was ist dein Ziel nach einem Ballgewinn? => Schnell aus dem Druck auf die Mini-Tore angreifen (4gg3) oder auf die Anspieler verlagern (4gg4+3)

Offensiv: Wie schaffen wir offene Passwege? => Raumaufteilung, anspielbar machen

Umschalten auf Defensive: Was ist deine erste Reaktion nach einem Ballverlust? => Schritt nach vorne, Gegenpressing

| Kleine Spielform | | |
|--|---|--|
| Zeit | 10 Min |  |
| Inhalt | Umschalten im Kopf nach einer Aktion | |
| Beispielform „2 gegen 2 mit Umschalten“ | <p>Ablauf: Weiß dribbelt ins Feld, schließt ab (Großfeldtor: 2P, Mini-Tore: 1P) und schaltet sofort um. Direkt nach dem Torschuss startet Rot mit Ball ins Feld und spielt 2vs2 gegen Weiß. Wenn Rot abschließt müssen sie wieder sofort umschalten. Es starten sofort die nächsten 2 Weißen mit Ball ins Feld. Jedes Pärchen hat also immer zuerst eine offensive und dann eine defensive Aufgabe und geht dann schnell aus dem Feld</p> <p>Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei zu langer Pausenzeit im 3gg3 spielen oder für Pausenspieler gleiche Übung im 1gg1 in einem weiteren kleineren Feld aufbauen • Variante: Steigern: 1gg0 => 1gg1 => 2gg1 => 2gg2 => 3gg2 => 3gg3 (oder immer in Gleichzahl) • Variante: Das Team, dass ein Tor kassiert, darf mit einem Spieler mehr ins Feld dribbeln | |

| Große Spielform | |
|--|--|
| Zeit | 5x5 Min (3 Durchgänge mit Belohnungsregeln, danach frei)  |
| Inhalt | Defensiv: Die 3 Anlauf-Ebenen & schnell aus dem Druck spielen bzw. Abschluss suchen nach Ballgewinn Offensiv: Anspielbar machen, Gegenpressing nach Ballverlust |
| Beispielform „8 gegen 8 in 4 Zonen“ | <p>Ablauf: Freies Spiel mit Belohnungsregeln (können nach und nach eingeführt werden): Punkt, wenn nach Ballgewinn, ...in eine andere Zone verlagert wird ...innerhalb von 5 Sekunden ein Torabschluss erfolgt. Ein Tor in den 5 Sekunden zählt doppelt Punkt für Ball-Rückeroberung in der Zone, in der der Ball verloren wurde</p> <p>Fragen: Umschalten auf Offensive: Was ist dein Ziel, wenn du den Ball erobert? => Schnell aus dem Druck verlagern („Durchwechseln!“) und/oder Torabschluss suchen Wie kannst du deinem Mitspieler helfen, der den Ball erobert hat? => In die Tiefe laufen und dich für eine Verlagerung anbieten Umschalten auf Defensive: Was ist deine erste Reaktion nach einem Ballverlust? => Schritt nach vorne, Gegenpressing Was machst du, wenn das Gegenpressing fast ausgespielt ist? => „Letzten Zweikampf“ führen</p> |


6.5.8 Beispieleinheit Standards


Begrüßung

Warm-Up Programm

| | |
|---------------|--|
| Zeit | 15 Min |
| Inhalt | <p>FIFA 11+ ist ein komplettes Programm zum Aufwärmen und zur Verletzungsprophylaxe.</p> <p>Mit ‚11+‘ hat die FIFA ein komplettes Aufwärmprogramm zusammengestellt. Die Übungsauswahl zur Verletzungsprävention bietet eine Kombination von Übungen, mit denen man sich vor typischen Fußball-Verletzungen schützen kann. Es sollte vor jedem Training ausgeführt werden. Die Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche ab 14 Jahren.</p> |

| Kleine spielerische Übungsform | | |
|--|--|---|
| Zeit | 6x1 Min + kleine Wechsellpauzen pro Übung |  |
| Inhalt | Mithilfe unserer Befreiungswerkzeuge wollen wir uns gemeinsam aus der gegnerischen Deckung befreien | |
| Beispielform „Freiblocken und Block-Fangen“ | <p>Man stellt einen Block, indem man sich dem Gegner in den Weg stellt!</p> <p>Ablauf: <u>Block-Fangen</u> Grün fängt Rot, die zwei anderen Spieler Blau schützen Rot mit Blocks</p> <p>Fragen: Wie kannst Du Deine Mitspieler nutzen? => Block anlaufen und freiblocken lassen. Metaphern (z.B. Türsteher) nutzen</p> <p>Ablauf: <u>Freiblocken</u> Ein Spieler steht außerhalb des Feldes (Blau). Er versucht so oft wie möglich seinen Mitspieler (Blau) im Feld anzuwerfen (1 erfolgreicher Pass = 1P). Dieser hat im Feld einen Blocksteller (Rot) zur Hilfe und einen Gegenspieler (Grün). Ein Durchgang max. 45-60 Sekunden, danach wechseln die Spieler die Aufgaben. Varianten: 2gg2 oder 3gg3 im Feld</p> <p>Fragen: Wie kannst du als Blocksteller deinem Mitspieler helfen? => Entgegen gehen, blocken Wie kannst du dich anspielbar machen? => Lauffinten, Gegenbewegungen, Blocks (= Befreiungswerkzeuge)</p> | |

| Mittlere Spielform | |
|---|--|
| Zeit | 5x3 Min + 1 Min Pause  |
| Inhalt | Mithilfe unserer Befreiungswerkzeuge wollen wir uns gemeinsam aus der gegnerischen Deckung befreien. |
| Beispielform „Fang den Ball über dem Hütchen!“ | <p>Ablauf: Wir spielen 3 gegen 3 (4gg4 oder 5gg5 möglich) und passen uns den Ball mit der Hand zu. Mit Ball in der Hand darf man nur 3 Schritte laufen. Ball über einem der Hütchen im Feld zu fangen = 1 P. Wir nutzen unsere Freilaufwerkzeuge, um uns freizumachen.</p> <p>Fragen: Fragen wie davor</p> |

| Mittlere Spielform | |
|---|--|
| Zeit | 5x5 Min (3 Durchgänge mit Belohnungsregeln, danach frei)  |
| Inhalt | Zunächst den Raum so groß wie möglich machen. Wenn kein schneller Einwurf möglich ist, ist das Ziel ein Seitenwechsel. |
| Beispielform „End to End im Kreuz“ | <p>Ablauf: 3 gegen 3, jedes Team hat 2 Anspieler. Das Team in Ballbesitz versucht sich von Wandspieler zu Wandspieler zu kombinieren (Rot: Oben-Unten / Blau: Links-Rechts). Dem Wandspieler wird in die Hände gespielt. Er eröffnet das Spiel erneut mit einem Einwurf</p> <p>Fragen: Was haben wir für Möglichkeiten, wenn wir Einwurf haben? => schnell, ruhig, kurz, lang Was versuchen wir mit dem Einwurf? => Möglichst schnell aus dem Druck heraus verlagern</p> |

| Große Spielform | |
|---|--|
| Zeit | Max. 25 Min |
| |  |
| Inhalt | Anwendung bisheriger Inhalte der Trainingseinheit |
| Beispielform „Abschlusspiel“ | <p>Ablauf: Wir spielen 8 gegen 8 (5gg5 bis 9gg9 möglich). Immer wenn Ball ins Aus geht, setzen wir das Spiel durch Einwürfe von außen an der Mittellinie fort.</p> <p>Variante: Statt mit Einwürfen kann das Spiel auch mit Freistößen eröffnet werden</p> <p>Fragen: Wenn nötig Wiederholung des bereits Gefragten</p> |

7 Kooperationen, Partnerschaften, externe Unterstützung

Grundsätzlich wollen wir mit Kooperationen und Partnerschaften arbeiten und freuen uns über externe Unterstützung. Potentiell in Frage kommen alle Partner, die sich mit unserem Jugend- und Vereinskonzzept identifizieren oder dieses unterstützen wollen. Folgende Kooperationen und Partnerschaften sind kurzfristig wünschenswert und sinnvoll:

Kindergarten Sachsen, Kindertagesstätte Sachsen & Grundschule Sachsen

- Gemeinsame Nutzung von Gelände
- Gegenseitige Unterstützung bei Veranstaltungen (Schul-/Sportfest, Laternenumzug, Bürgerfest)
- Gemeinsame Veranstaltungen wie Mini-Ballschule, Kinderfußballtag, FUNiño -AG etc.

Fußballschule Ansbach & Torwartschule Ansbach

- Sondertrainings
- Torwarttraining
- Gemeinsame Fußballtage
- Teilnahme der Schul-Spieler an Bürgerfest-Event etc.

8 Literaturverzeichnis

Horst Wein – Spielintelligenz im Fußball

TSG Hoffenheim – Kinderfußball

René Marić & Marco Henseling - Fußball durch Fußball

Bernhard Peters & Andreas Schumacher: Zwei gegen eins - starke Entscheider auf dem Platz

Klaus Roth/Christian Kröger- Ballschule – Ein ABC für Spielanfänger

Klaus Roth/Christina Roth/Ulrike Hegar - Mini-Ballschule – Das ABC des Spielens für Klein- und Vorschulkinder

www.advance.football.de

www.sbfv.de

www.kinderfussball.vfvapps.at

www.training-service.fussball.de

www.fussballtraining24.de

www.fit4football.co.nz

www.dfb.de

www.bfv.de

www.sports-graphics.com