

Jugendverein Ohrange United e.V.

Trainingskonzept

Inhalt

1.	Ziel	2
2.	Trainingseinheiten DFB.....	3
3.	Umsetzung.....	3
3.1	G-Junioren	3
3.1.1	Ziel	3
3.1.2	Was wollen und können Bambinis?	3
3.1.3	Trainingsinhalte	4
3.1.4	Spiel	5
3.1.5	Coaching	5
3.2	F-Junioren	5
3.2.1	Ziel	5
3.2.2	Was wollen und können F-Junioren?	6
3.2.3	Trainingsinhalte	6
3.2.4	Spiel	7
3.2.5	Coaching	8
3.3	E-Junioren	8
3.3.1	Ziel	8
3.3.2	Was wollen und können E-Junioren?	8
3.3.3	Trainingsinhalte	9
3.3.4	Spiel	9
3.3.5	Coaching	11
3.4	D-Junioren	11
3.4.1	Ziel	11
3.4.2	Was wollen und können D-Junioren?.....	11
3.4.3	Trainingsinhalte	12
3.4.4	Spiel	12
3.4.5	Coaching	12
3.5	C-Junioren.....	13
3.5.1	Ziel	13
3.5.2	Was wollen und können C-Junioren	13
3.5.3	Trainingsinhalte	14
3.5.4	Spiel	14
3.5.5	Coaching	14
3.6	B/A-Junioren.....	15
3.6.1	Ziel	15
3.6.2	Was wollen und können B- und A-Junioren	15
3.6.3	Trainingsinhalte	16
3.6.4	Spiel	16
3.6.5	Coaching	17
3.7	Torwarttraining.....	17
3.7.1	Ziel	17

Jugendverein Ohrange United e.V.

1. Ziel

Das Kinder- und Jugendtraining in unserem Verein orientiert sich eng an den Trainings- und Ausbildungskonzepten des DFB. Hier hat man schon früh erkannt, dass erfolgreicher Fußball im Spitzensport nur möglich ist, wenn bereits an der Basis, und die stellen Vereine wie wir dar, zielgerichtet und konzeptionell mit den Kindern trainiert wird.



Wir alle profitieren davon, wenn von Anfang an darauf geachtet wird, dass die Kinder und Jugendlichen bis zum Eintritt in das Seniorenalter die technischen und taktischen Grundlagen des Fußballs altersgemäß vermittelt bekommen. Die Trainingsinhalte bauen von den Bambini bis zur A-Jugend aufeinander auf und orientieren sich an den jeweiligen Voraussetzungen und Bedürfnissen der Kinder in den unterschiedlichen Altersstufen. Alle Teams sollen spielerisch, konditionell und taktisch optimal gefördert und gefordert werden. Ziel ist ein attraktives, technisch ausgeprägtes und offensives Spiel zu vermitteln und zu erlernen.

Von den Bambini bis zu den D-Junioren spielen und trainieren die Kinder auf kleineren Spielfeldern mit kleineren, leichteren Bällen und der Spaß am Spiel steht deutlich im Vordergrund. Mit zunehmendem Alter gewinnen dabei die technische und die taktische Ausbildung an Bedeutung, die Elemente Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Athletik gehören erst ab der D-Jugend zum Training, da die Kinder entwicklungsgemäß erst dann angemessen auf die entsprechenden Trainingsreize reagieren können.

Große Bedeutung hat die Persönlichkeitsentwicklung der Spieler. Dazu zählen:

- a. eine leistungsorientierte und eigenmotivierte Einstellung zum Spiel- und Trainingsbetrieb
- b. eine selbstkritische Auseinandersetzung mit der eigenen Leistung und den Vorgaben des Trainers

Jugendverein Ohrange United e.V.

- c. eine positive und selbstbewusste Ausstrahlung
- d. die Fähigkeit zum Teamgeist
- e. eine sportliche und faire Einstellung zu den eigenen Mannschaftskameraden, zu Gegnern, Zuschauern und Schiedsrichtern
- f. eine vernünftige Haltung zu einer sinnvollen schulischen und beruflichen Ausbildung

Bei allem Ehrgeiz sollte der Fußball aber nie als zusätzliche Belastung aufgefasst werden, sondern Spaß machen und als Ausgleich dienen. Das Anliegen unserer Trainer ist es, hier das richtige Gleichgewicht zu finden.

Aus diesem Grunde sollen alle Kinder ein Maximum an Spielzeit erhalten, damit auch der Spaß am Wettkampf und die Begeisterung für den Fußballsport geweckt, gefördert und erhalten bleibt.

Im Sinne größtmöglicher Transparenz unserer Trainingsarbeit werden die Trainingsprinzipien und -inhalte grob als Übersicht für die jeweiligen Altersstufen hier beschrieben.

Der Trainer- und Betreuerstab soll den Teamgeist des Vereins und diesen Spirit als soziale Kompetenz den Kindern vermitteln und vorleben. Eine selbstkritische Auseinandersetzung der eigenen Trainingsinhalte und der konstanten zielgerechten Umsetzung soll stattfinden.

2. Trainingseinheiten DFB

Im DFB-Net, Fussball.de, soccer drills, und auf verschiedenen Seiten von professionellen Vereinen werden viele altersgerechte Trainingseinheiten zur Umsetzung kostenlos als Download angeboten. Diese sind mit dem folgenden Konzept im Allgemeinen kompatibel und anwendbar.

3. Umsetzung

3.1 G-Junioren

3.1.1 Ziel

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

Im Vordergrund stehen vielseitige Bewegungsspiele mit und ohne Ball, die die Kinder keinesfalls überfordern. Auch Regeln sollten so einfach wie möglich gehalten werden. Deshalb reden wir hier auch nicht von Trainingseinheiten, sondern von Spielstunden.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist das soziale Miteinander. Zwar haben die Kinder in den KiTas und Kindergärten meist bereits gelernt, sich in einer größeren Gruppe zurechtzufinden, doch ist das Verhalten einer "Fußballmannschaft" eben doch oft etwas anderes. Das „Training“ ist eher eine „Spielstunde“

- Ganzheitliche Förderung der Kinder durch vielseitige Bewegungsaufgaben
- Spielerisches Kennenlernen des fliegenden, rollenden, hüpfenden Balles
- Ideenvielfalt und Spielfreude durch Variationen kleiner Spiele mit Ball
- Freude am (Fußball-)Spielen
- Kennenlernen einfacher Grundregeln des „Mit- und Gegeneinander spielen“

3.1.2 Was wollen und können Bambini?

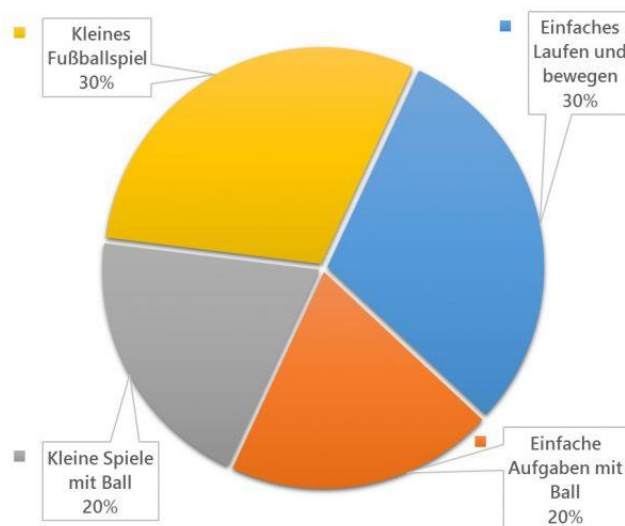
Jugendverein Ohrange United e.V.



„Typische“ Merkmale von Bambinis

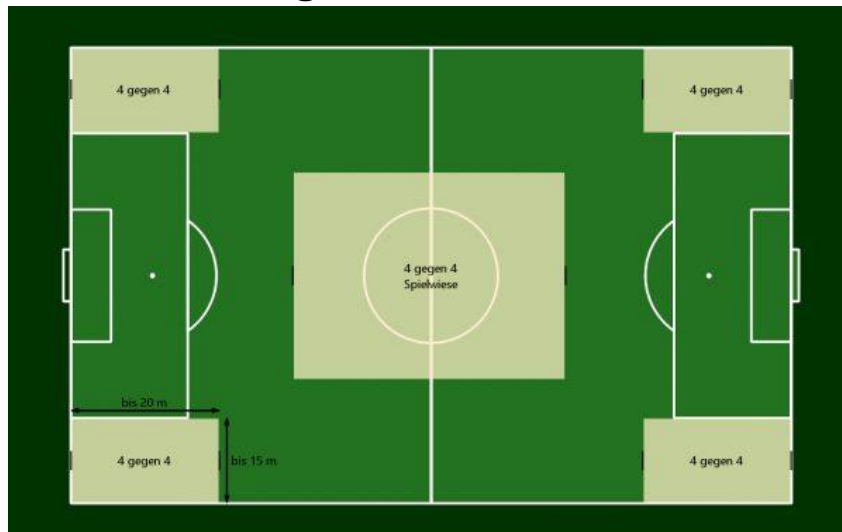
- Großer Bewegungs- und Spieltrieb,
- koordinative Eigenschaften beginnen sich auszuprägen
- Ausgeprägte Neugier
- Das Wettfeiern mit anderen ist noch nicht so wichtig

3.1.3 Trainingsinhalte



- Einfaches Laufen und Bewegen: Fang- und Tunnelspiele, Blancierern, Koordination
- Einfache Aufgaben mit Ball: Ballführen, Ballkontrolle (Annahme), Torschuss, Werfen
- Kleine Spiele mit Ball: Platzwechselspiele, einzel- oder Teamwettbewerb
- Kleine Fußballspiele: 4 gegen 4 auf kleinem Feld mit und ohne Tore

Jugendverein Ohrange United e.V.



4 gegen 4 (ohne Torhüter) oder 4 + Torhüter gegen 4 + Torhüter

3.1.4 Spiel

- Alle sollen spielen: Also auch die "Guten" mal draußen lassen!
- Möglichst viele Tore erzielen!
- Das Ergebnis ist zweitrangig: Der Spaß steht im Vordergrund!
- Kein vorgeschriebenes Spielsystem

3.1.5 Coaching

- Kleine Gruppen, viele Bewegungsaktivitäten für jeden
- Begeisterung für das Bewegen und Spielen wecken
- Einfache Bewegungsaufgaben „interessant“ verpacken
- Vielseitige Aufgaben mit verschiedenen Bällen stellen
- Einfache Regeln vermitteln
- Ein Herz und offenes Ohr für Kinder haben
- Die Freude am (Fußball-)Spiel entwickeln und ständig fördern
- Die Teamfähigkeit (Gemeinsam macht's mehr Spaß) langsam entwickeln
- Der Trainer ist der "große Freund" der Kinder!
- Eltern ins soziale Umfeld des Vereins einbinden (Fahrdienst, Trikotwäsche, Kuchen)

3.2 F-Junioren

3.2.1 Ziel

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

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

Jugendverein Ohrange United e.V.

- Freude am Fußballspielen
- Fußballspielen lernen durch kleine Fußballspiele–Straßenfußball im Verein!
- Spielerisches Kennenlernen der Grundtechniken (Dribbeln, Passen, Ballkontrolle)
- Vermitteln einfacher taktischer Tipps, die beim „Tore schießen – Tore verhindern“ helfen!
- Motivation zur Bewegung durch vielseitige sportliche Aktivitäten

3.2.2 Was wollen und können F-Junioren?



„Typische“ Merkmale von F-Junioren

Ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude

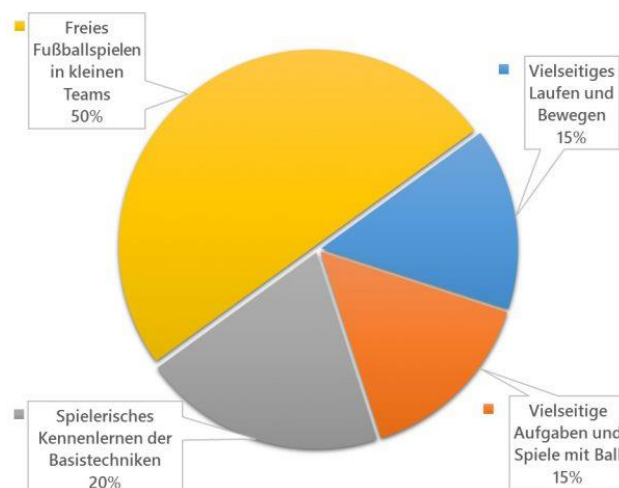
Geringes Konzentrationsvermögen

Hohe Sensibilität, häufige Unausgeglichenheit und geringes Selbstvertrauen

Große Begeisterung für das Wettfeiern mit anderen

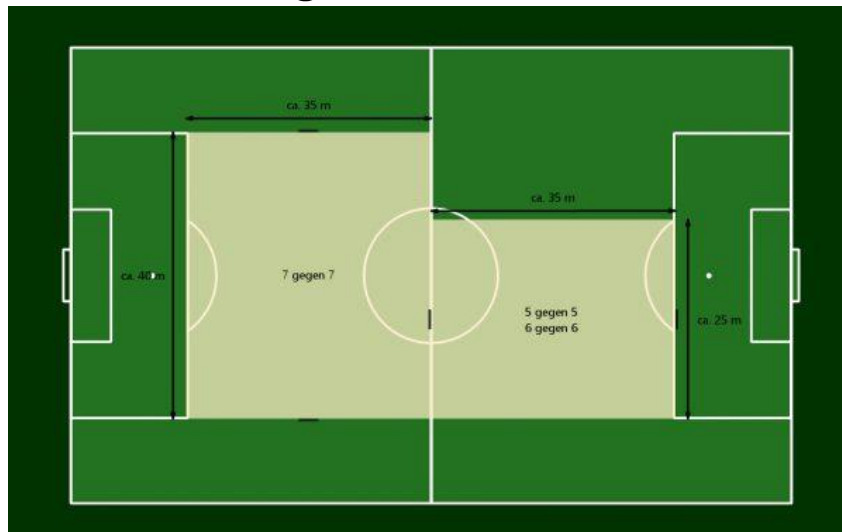
Ganzheitliche Förderung – kindgerechte Übungs- und Wettspielformen

3.2.3 Trainingsinhalte



- Viele Übungen, viele Ballkontakte, viele Spiele
- Vielseitiges Laufen und Bewegen: Fang- und Tummelspiele, Balancieren, Koordination
- Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball: Platzwechselspiele, Jonglieren
- Basistechniken: Dribbling, Innenseitstoß, An- und Mitnahme flacher Bälle, Spannstoß
- Freie Fußballspiele in kleinen Teams: max. 4 gegen 4 (kleines Feld mit/ohneTore)

Jugendverein Ohrange United e.V.



5 gegen 5 (ohne Torhüter) oder 6 + Torhüter gegen 6 + Torhüter

3.2.4 Spiel

- Alle sollen spielen (auch die "Guten" mal draußen lassen)!
- Möglichst viele Tore erzielen. Der Spaß am Fußball ist wichtiger als das Ergebnis!
- Spielsystem 3-3: Die Abwehrspieler spielen mit nach vorne, die Stürmer mit nach hinten
- Keine festgelegten Positionen für einzelne Spieler: Die Vielseitigkeit aller Kinder fördern!

Jugendverein Ohrange United e.V.

3.2.5 Coaching

- Kleine Gruppen, kleine Felder, viele Aktivitäten
- Training ist spielen mit vielen Ballkontakten für jeden
- Beidfüßigkeit, Kreativität und Spielfreude fördern
- Durch „Vormachen – Nachmachen“ das Lernen fördern
- Geduld zeigen! Kein Zeit- und Leistungsdruck!
- In jeder Situation Vorbild für die Kinder sein
- Die Freude am (Fußball-)Spiel weiterentwickeln und ständig fördern.
- Die Teamfähigkeit weiterentwickeln.
- Der Trainer ist der "große Freund" der Spieler.
- Eltern sollen angetragene Aufgaben als Hilfe für die Trainer empfinden.

3.3 E-Junioren

3.3.1 Ziel

Bei den E-Junioren dominieren zu Beginn des Trainings weiterhin vielseitige Bewegungen. Gleichwohl tragen wir dem deutlich verbesserten Koordinationsvermögen Rechnung und "individualisieren", indem wir die fußballspezifischen Techniken verfeinern: Das Dribbling wird zielgerichteter und schneller, Finten wie Ausfallschritt und Übersteiger werden eingeführt.

Der Ball steht im Mittelpunkt und das Fußballspielen rückt immer mehr in den Vordergrund. Dabei vermitteln wir langsam einfache taktische Verhaltensmuster wie Freilaufen und Anbieten. Die Kinder sind jetzt alt genug, um auch Pflichten zu übernehmen: Die Kabinen sind sauber zu verlassen, die Materialien sorgsam zu behandeln und der Respekt vor dem Trainer, aber auch vor den Gegen- und Mitspielern ist einzuhalten.

- Fußballspielen lernen wie im Straßenfußball in kleinen Teams und Feldern
- Geschicklichkeit und Schnelligkeit am und mit Ball
- Spielerisches Kennenlernen auch schwieriger Techniken – Beidfüßigkeit
- Taktische Grundregeln für eine Raumorientierung und -aufteilung
- Fordern und Fördern von Individualität – Siegen und Verlieren lernen

3.3.2 Was wollen und können E-Junioren?



Typische“ Merkmale von E-Junioren

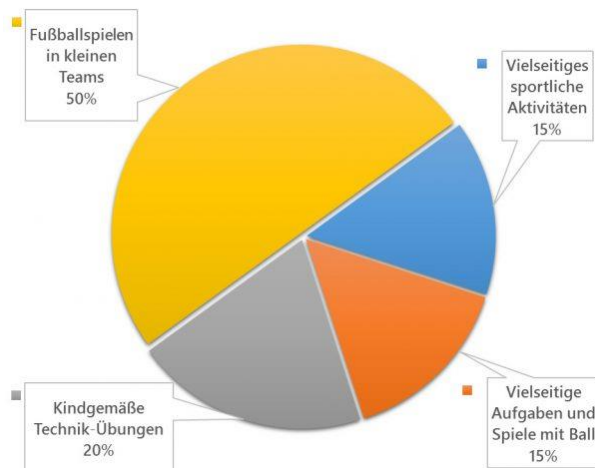
- Ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
- Große Begeisterung für das Wetteifern
- Starke Orientierung an erwachsenen Vorbildern

Jugendverein Ohrange United e.V.

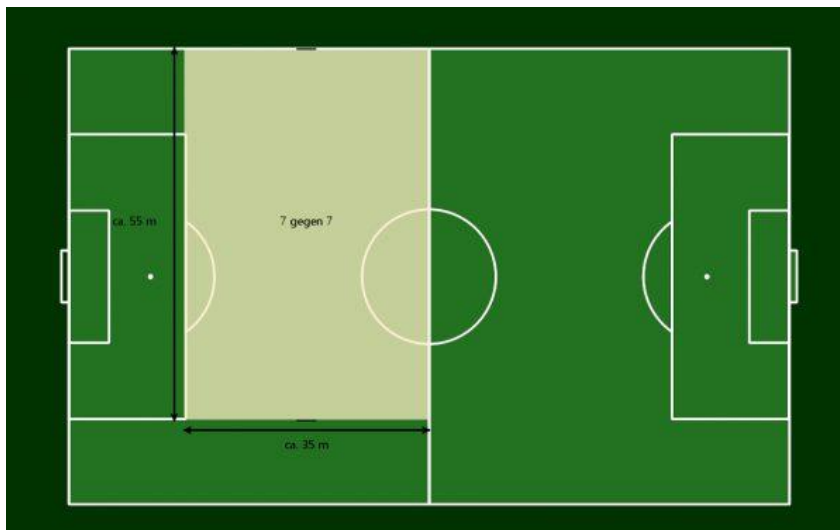
- Trotz Ungeduld – schnelle Auffassungsgabe

3.3.3 Trainingsinhalte

- Fußballspielen lernen wie im Straßenfußball in kleinen Teams und Feldern
- Geschicklichkeit und Schnelligkeit am und mit Ball
- Spielerisches Kennenlernen auch schwieriger Techniken – Beidfüßigkeit
- Taktische Grundregeln für eine Raumorientierung und -aufteilung
- Fordern und Fördern von Individualität – Siegen und Verlieren lernen



- Vielseitige sportliche Aktivitäten: Jonglieren, Lauf-/Fangspiele, Koordination
- Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball: Handball, Basketball usw
- Kindgemäße Technikübungen: Tempodribbling, Grob form Finten, Kopfball geradeaus
- Fußballspiele in kleinen Teams auf kleinem Feld mit und ohne Tore



7 + Torhüter gegen 7 + Torhüter

3.3.4 Spiel

- Alle sollen spielen (auch die "Guten" mal draußen lassen)!
- Möglichst viele Tore erzielen!
- Ergebnis ist zweitrangig: Der Spaß soll im Vordergrund stehen!

Jugendverein Ohrange United e.V.

- Bereits bekannte (Kleinfeld-)Spielsysteme können genutzt werden.

Jugendverein Ohrange United e.V.

3.3.5 Coaching

- Individuelle Stärken fördern
- Technik-Training ist vor allem Spieltraining
- Viele Ballkontakte und Spielaktionen für alle anstreben
- Auf genaue Abläufe achten, wenn nötig korrigieren
- Ein taktisches Grund-ABC vermitteln
- Fairness, Zuverlässigkeit, Höflichkeit... vorleben
- Die Freude am (Fußball-)Spiel entwickeln und ständig fördern
- Teamfähigkeit (gemeinsam macht's mehr Spaß) langsam entwickeln
- Der Trainer als "großer Freund" der Spieler
- Eltern ins soziale Umfeld des Vereins einbinden (Fahrdienst, Trikotwäsche, Kuchen)

3.4 D-Junioren

3.4.1 Ziel

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

Im taktischen Bereich erfolgt die Umstellung auf das 50 x 70 Meter Feld. Das 3-2-3 (aber ohne Libero!) ist eine gute Weiterführung des 3-3-Systems. Die 12- und 13-Jährigen verstehen bereits taktische Prinzipien, so dass sie z. B. Überzahl am Ball gezielt, wenn auch oft etwas ungeordnet herstellen können.

Wichtig: Auch auf dem 50 x 70 Meter Feld dürfen Abwehrspieler Tore schießen!

Deshalb üben wir regelmäßig das sichere Pass- und Zusammenspiel. In "sozialer" Hinsicht werden die im E-Junioren-Alter eingeführten Ziele weiterverfolgt und ausgebaut.

- Spielfreude und -kreativität fördern
- Systematisches Training der Basistechniken – Anwenden in verschiedenen Situationen
- Schulung individualtaktischer Abläufe in Offensive und Defensive
- Erlernen gruppentaktischer Grundlagen für das Spielen im Raum
- Fördern von Eigeninitiative, Leistungsmotivation, Willenseigenschaften

3.4.2 Was wollen und können D-Junioren?



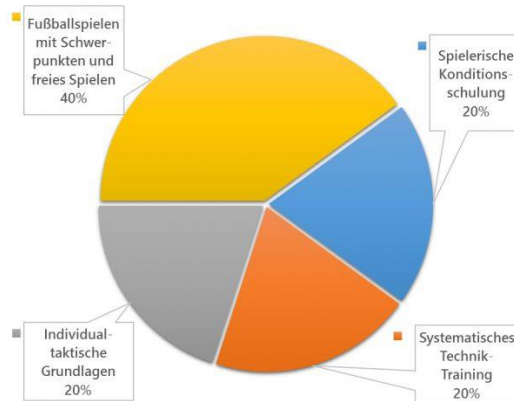
Typische“ Merkmale von D-Junioren

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

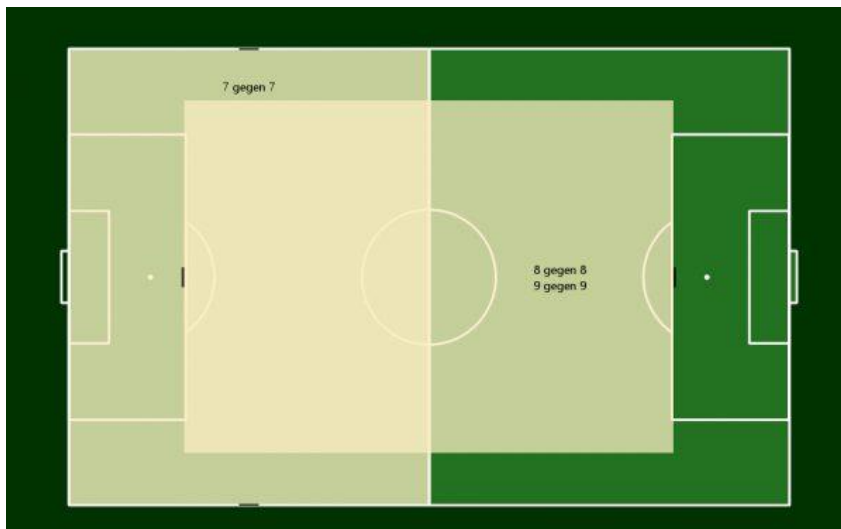
Jugendverein Ohrange United e.V.

- Bestes Alter Schnelligkeit zu trainieren
- Im „goldenen Lernalter“ beginnt die methodisch aufgebaute Technikschiung

3.4.3 Trainingsinhalte



- Spielerische Fitnessschiung: Koordination, Parcours, 1 gegen 1, Handball, Staffeln
- Systematisches Techniktraining: Dribbling, Finten, Schusstechniken, An-/Mitnahme
- Individual- und gruppentaktische Grundlagen: 1 gegen 1, Hinterlaufen, Doppelpass
- Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen: Überzahl, auf mehrere Tore usw.



7 gegen 7, 8 gegen 8 oder 9 gegen 9 (inklusive Torhüter)

3.4.4 Spiel

- Alle sollen spielen. Möglichst viele Tore erzielen.
- Das Ergebnis wird wichtig, ohne die Philosophie zu dominieren: Der Spaß steht im Vordergrund!
- Systeme: 3-2-3 oder 3-3-2. Außenverteidiger spielen offensiv, Spitzen verteidigen mit.
- Positionen noch nicht festlegen (Vielseitigkeit)!

3.4.5 Coaching

- Alle Basistechniken schrittweise und im Detail verbessern
- Üben und Spielen zum gleichen Schwerpunkt verbinden
- Konsequenz auf Beidfüßigkeit achten

Jugendverein Ohrange United e.V.

- „Kondition“ vor allem durch Spielformen mitschulen
- Mit individuellem Training beginnen
- Intensiv kommunizieren! Die Spieler aktiv einbinden!
- Freude am Fußballspiel und die Teamfähigkeit weiterentwickeln
- Trainer achtet zunehmend auf Disziplin: Weg vom "großen Freund" hin zum sportlichen Leiter
- Die Eigeninitiative der Spieler fördern (Material einsammeln, Bälle pflegen, usw.)
- Faires Verhalten gegenüber dem Gegner und Schiedsrichter

3.5 C-Junioren

3.5.1 Ziel

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

"Auf dem Platz" kommt die mannschaftsinterne Hierarchie hinzu, die der Trainer beobachtet und bei Bedarf korrigiert. Nicht immer ist der Größte und Lauteste auch der kommende Führungsspieler! Das Spielsystem behalten wir bei (4-4-2 oder 4-3-3) Eine endgültige Positionsspezialisierung findet noch nicht statt, wengleich wir urchaus Positionstechnik und -taktik verbessern. Variabilität und Kreativität sind wichtiger als starre taktische Abläufe. Jeder ist anders – und will/muss so behandelt werden

- Stabilisieren der Freude am Fußballspielen
- „Dynamische Techniken“ – mit Tempo und unter Druck des Gegners
- Vertiefen der Gruppentaktik in der Offensive und Defensive
- Ausgleich koordinativer Defizite und Aufbau einer breiten fußballspezifischen Fitness
- Fördern persönlicher Verantwortung für sich und die Gruppe auf und neben dem Platz

3.5.2 Was wollen und können C-Junioren

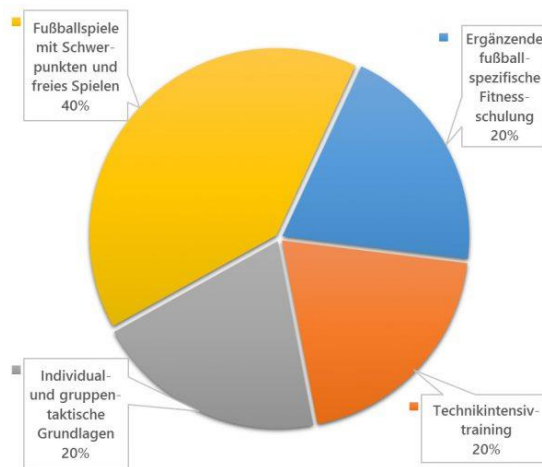


„Typische“ Merkmale von C-Junioren

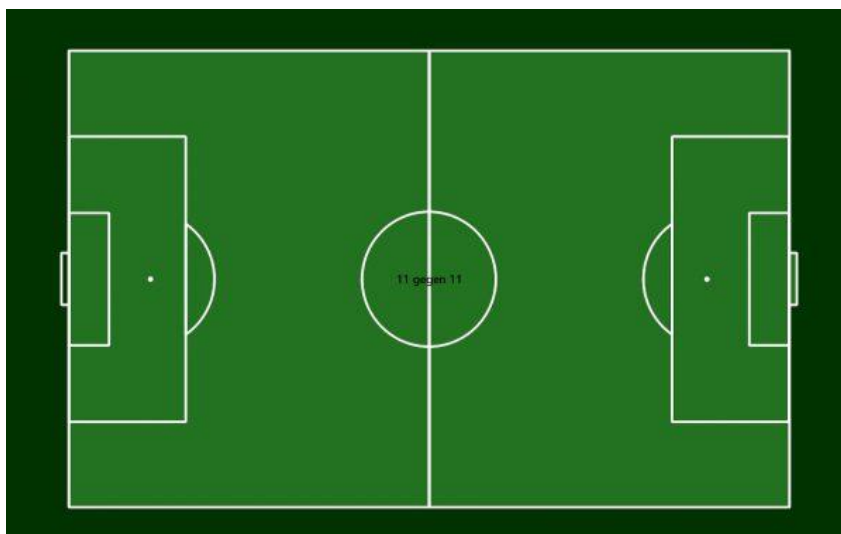
- Kinder werden zu Jugendlichen Rasches Längenwachstum mit einem Ungleichgewicht zwischen Rumpf- und Beinlänge
- Große, staksige, ungelenkige Spieler
- Psychische Unsicherheit – Jugendliche sind auf „Identitätssuche“
- Verstärktes Lösen von erwachsenen Bezugspersonen
- Stimmungs- und Leistungsschwankungen.
- Fördern von Selbständigkeit und Mitverantwortung

Jugendverein Ohrange United e.V.

3.5.3 Trainingsinhalte



- Ergänzende fußballspezifische Fitness mit Ball: Technik-Rundläufe, 1 gegen 1 usw.
- Technikintensivtraining: Techniken festigen/automatisieren (Passfolgen, Rundlauf)
- Individual- und gruppentaktische Grundlagen: Zweikampf, Ballorientierung
- Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen: Über-/Unterzahl, auf 6 Tore usw.



11 gegen 11

3.5.4 Spiel

- Alle sollen spielen. Viele Tore erzielen. Ergebnis ist wichtig, steht aber nicht im Vordergrund!
- Systeme: 4-4-2 mit Raute, 4-3-3. Außenverteidiger spielen nach vorne, Spitzen verteidigen mit.
- Positionen noch nicht festlegen, aber die Stärken verbessern und die Schwächen beheben!
- Fairness gegenüber Gegner und Schiedsrichter

3.5.5 Coaching

- Individuelle Entwicklungsunterschiede beachten
- Individuell fördern: Stärken stärken, Schwächen schwächen
- Kreativität ist wichtiger als starre taktische Abläufe
- Keine zu frühe Positionsspezialisierung vorgeben

Jugendverein Ohrange United e.V.

- Hierarchien bilden, Verantwortlichkeiten schaffen
- Die Freude am Fußballspiel und die Teamfähigkeit weiterentwickeln
- Zunehmend auf Disziplin und Ordnung achten
- Eigeninitiative und –motivation aufbauen und stabilisieren (Material einsammeln, Bälle pflegen, usw.)

3.6 B/A-Junioren

3.6.1 Ziel

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

Jetzt sollte eine strukturierte Mannschaftshierarchie bestehen. Die Trainingsabläufe werden intensiver und komplexer, allerdings nicht auf Kosten individueller, auch positionsspezifischer Fähigkeiten. Folglich vertiefen und erweitern wir das Verhalten innerhalb des Spielsystems. Die taktische Lernfähigkeit ist jetzt so weit fortgeschritten, dass wir nicht nur als Mannschaft in Angriff und Abwehr kompakt agieren wollen, sondern die Spieler auch mit der Doppel-Sechs im flachen 4-4-2 oder sogar im 4-2-3-1 vertraut machen können.

Ernst nehmen – der Trainer die Spieler, die Spieler den Trainer

- Ernsthaftigkeit, Leistungswillen und Freude am Fußballspielen
- „Dynamische Techniken“ – exakte Abläufe mit Tempo sowie unter Zeit-/Gegnerdruck
- Individuelle Vorbereitung auf spezielle Anforderungen verschiedener Positionen
- Perfektionierung taktischer Abläufe in der Gruppe und Stabilisierung im Team
- Individuelle Stabilisierung einer umfassenden Fitness

3.6.2 Was wollen und können B- und A-Junioren



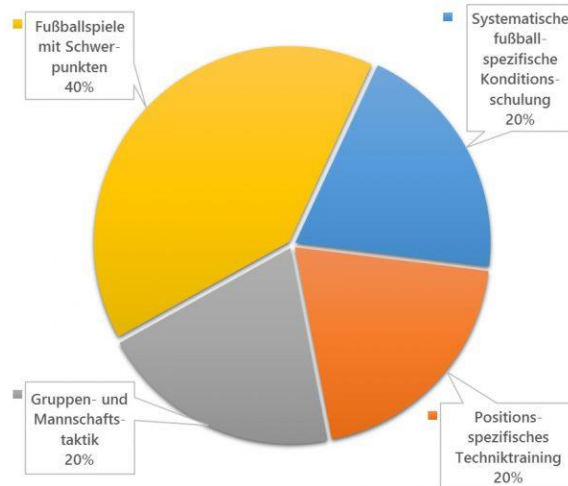
„Typische“ Merkmale von B- und A-Junioren

- Verbesserte Lern- und Leistungsgrundlagen der Jugendlichen
- Körperliche Ausgeglichenheit durch Stärkung der Muskulatur und Anpassung der Organe
- Verstärktes Lösen von „ichbezogenem“ Denken der Pubertät – verstärktes Interesse für Sachprobleme und Mitspieler
- Verbesserte Auffassungsgabe
- Heranreifen zu Persönlichkeiten

Jugendverein Ohrange United e.V.

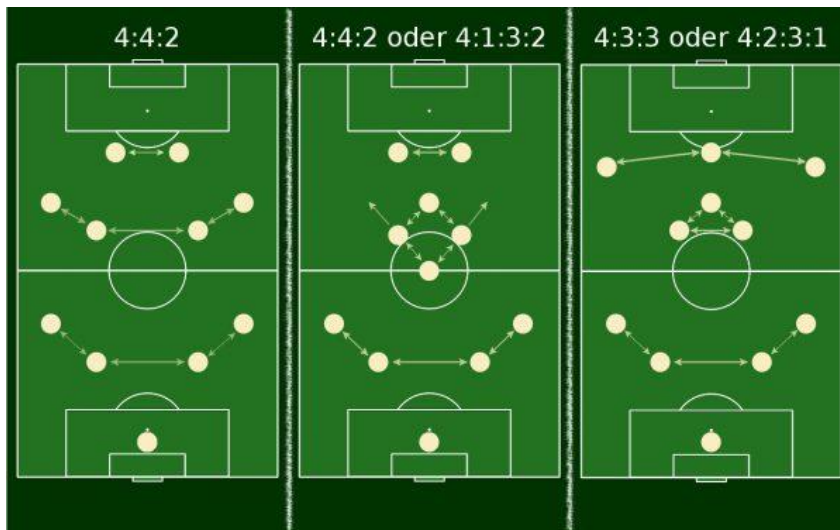
*Mitbestimmungsmöglichkeiten anbieten!
Interessen und Wünsche berücksichtigen!*

3.6.3 Trainingsinhalte



- Systematische fußballspezifische Fitness: Parcours, 1 gg. 1 bis 11 gg. 11, Intervalle
- Positionsspezifisches Techniktraining: Drehung zum Torabschluss, Flanken, Pässe
- Gruppen- und Mannschaftstaktik: Vertiefung der Grundlagen; Flügelspiel, Pressing
- Fußballspiele mit Schwerpunkten: Ballorientierung, Umschalten, Positionsspiel, usw.

Spielsystem bei B- und A-Junioren



4:4:2 (mit 2 Viererketten)

4:4:2 (mit Raute)
oder 4:1:3:2

4:3:3 oder 4:2:3:1

3.6.4 Spiel

- Alle sollen spielen. Das Ergebnis ist wichtig, dominiert aber nicht die Philosophie!
- Systeme: 4-4-2 mit Raute, 4-4-2 flach, 4-3-3, 4-2-3-1, 4-3-2-1
- Positionsspezialisierung beginnt, aber die Stärken verbessern und die Schwächen beheben!
- Fairness gegenüber Gegner und Schiedsrichter

Jugendverein Ohrange United e.V.

3.6.5 Coaching

- Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen
- In Theorie + Praxis technisch-taktische Details trainieren
- Komplexer trainieren, aber die Individualität beachten
- Die Spieler aktiv einbinden! Mitbestimmung ermöglichen!
- Eine strukturierte Hierarchie im Team aufbauen
- Sportliche + schulisch-berufliche Belastungen koordinieren
- Team-Hierarchien, Eigeninitiative und Verantwortung fördern, in Entscheidungen einbinden
- Freude am Fußball und Teamfähigkeit weiterentwickeln
- Disziplin und Ordnung; Identifikation mit dem Verein schaffen
- Altjahrgänge an das Seniorentaining heranzuführen

3.7 Torwarttraining

3.7.1 Ziel

Der Torhüter nimmt im modernen Mannschaftsgefüge auf Grund der Regel den Ball mit der Hand spielen zu dürfen und der Regel wie Rückpass- und Zeitregel eine Ausnahmestellung ein. Gerade die neuen Regeln haben den Handlungsspielraum der Torhüter verändert und fordern von ihm mehr Fertig- und Fähigkeiten in Bezug auf Ball An- und Mitnahme, sowie beim Abspiel mit dem Fuß. „Moderne“ Spielsysteme (Spiel ohne Libero) führen dazu, dass der Torhüter zunehmend die Rolle des letzten „freien“ Mannes (Libero) einnimmt und stärker in den Spielaufbau einbezogen wird.

Die gestiegenen Anforderungen, sowie die sich immer mehr durchsetzende Erkenntnis über die Schlüsselposition des Torhüters als ein Garant für Erfolg haben die Torwartförderung stärker in den Mittelpunkt gerückt. Ein qualifiziertes Torwarttraining durch gute Torwarttrainer soll mithelfen, unsere jungen Torhüter auf diese Anforderungen optimal vorzubereiten. Spaß am Fußball, insbesondere an der Position des Torhüters entwickeln bzw. erhalten.

- Ausbildung in den Bereichen Technik, Taktik, Kondition und Koordination
- Einmal im Monat sollte ein gesondertes Torwarttraining stattfinden, an dem alle Torhüter der 1. und 2. Männermannschaft sowie der A, B, C und D-Jugend teilnehmen
- Die Jugendtorhüter sollen in ihren Teams alle balltechnischen Übungen mitmachen und die Rolle als freien Mann in den Übungsspielen ausfüllen und von den Trainern gefördert werden

Wie vermitteln Sie Ihre Vorstellungen den eigenen Spielern?

In erster Linie durch harte Arbeit auf dem Platz, da werden die Automatismen erarbeitet. Aber natürlich muss man auch in die Köpfe der Spieler vordringen. Denn sie sollen ja kreativ sein. Die Spieler sollen überzeugt sein von dem, was ich ihnen mit auf den Weg gebe. Ich will sie weiterentwickeln, als Fußballer, aber auch als Menschen. Das ist mein Antrieb. Sie sollen einfach lernen, wann sie etwas machen sollen und wann nicht. Sie sollen wissen, wann sie Fastfood essen oder auch mal feiern können - und wann eben nicht. Sie sollen eine halbe Stunde vor dem Training einige Zusatzübungen machen. Und zwar selbstständig, ohne Druck. Das muss dazu gehören wie Zähneputzen. Und alles basiert auf den Grundpfeilern Respekt, Disziplin und Ordnung.

(Bruno Labbadia)