

Anlage 1

HERZLICH WILLKOMMEN!

Der Mindestabstand von 5 Metern zum Spielfeldrand für die Eltern und Fans ist bei Veranstaltungen des NFV inzwischen zur Pflicht geworden!

Ist eine Werbebande vorhanden, müssen die Eltern und Fans bitte – wie auch im Herrenbereich – hinter dieser stehen!

Das Betreten des Platzes und ein Aufenthalt auf dem Platz ist nicht gestattet!

WARUM?!

Durch eine entfernte Eltern- und Fan-Zone soll die direkte Ansprache der Kinder von außen unterbunden werden. Motivieren ist weiterhin erlaubt!

Die Kinder sollen/können so ihre eigene Kreativität im Spiel frei entfalten und werden höchstens durch ihren Trainer gefordert und gefördert.

Den Kindern und Jugendlichen soll ihr Spiel somit zurückgegeben werden!

BITTE NICHT VERGESSEN!

- DAS SIND KINDER!
- DAS IST NUR EIN SPIEL UND DER SPASS STEHT IM VORDERGRUND!
- DER TRAINER MACHT DAS EHRENAMTLICH UND ALS HOBBY!
- DER SCHIEDSRICHTER IST AUCH NUR EIN MENSCH!
- DAS HIER IST NICHT DIE BUNDESLIGA ODER GAR DIE WM!
- NUR MAX. 1% DER KIDS WERDEN (LEIDER) PROFI-FUSSBALLER.

DANKE! SAGT DER „TSV Meine 09 e.V.“





Fair bleiben, liebe Eltern!

Ihr seid Vorbilder... auch auf dem Fußballplatz!



Fair
ist mehr

Liebe Erwachsene,

toll, dass Ihr uns unterstützt.

Lasst uns Fußball spielen und Spaß haben.

Feuert uns an und motzt nicht rum.

Seid fair zu uns, zu Schiedsrichter, Trainer und Gegner!

Danke!

Anlage 2

GRUNDLAGEN DES FUSSBALLSPIELS

SPIELERMERKMALE IN VERSCHIEDENEN ALTERSKLASSEN

A-Junioren (17 bis 19 Jahre)

Trainieren und Verfeinern

ENTWICKLUNGSSTAND/PERSÖNLICHKEIT

- hohe Leistungsbereitschaft und -fähigkeit (körperliche Ausreifung)
- hohe Eigenmotivation
- Reifung zur autonomen Persönlichkeit

LERNZIELE/KOMPETENZ

- Anwendung technischer Fertigkeiten und taktischer Verhaltensweisen unter Wettkampfbedingungen
- positionsspezifische Aufgabenvermittlung

TRAININGSPRINZIPIEN

- zunehmend komplexere Spiel- und Übungsformen in allen Organisationsformen unter Wettkampfanforderungen anbieten (vom 1 gegen 1 bis zum 11 gegen 11)

TRAININGSUMFANG

- 90 Minuten, 2- bis 3-mal pro Woche

TECHNIK

- Technikverfeinerung mit Tempo-, Zeit- und Gegnerdruck (dynamische Technik)
- Anwenden in Wettkampfsituationen
- Positionstechniken schulen

**TAKTIK**

- Detailtraining individual- und gruppentaktischer Verhaltensweisen
- Stabilisierung mannschaftstaktischer Verhaltensweisen
- Schulung spezifischer Positionsanforderungen

KONDITION

Ausdauer:	xxx
Kraft:	xxx
Schnelligkeit:	xxx
Beweglichkeit:	xxx
Koordination:	xxx

Legende:

- x: niedriger Anteil im systematischen Training
 xx: mittlerer Anteil im systematischen Training
 xxx: hoher Anteil im systematischen Training

GRUNDLAGEN DES FUSSBALLSPIELS

SPIELERMERKMALE IN VERSCHIEDENEN ALTERSKLASSEN

B-Junioren (15 bis 17 Jahre)**Trainieren und Verfeinern****ENTWICKLUNGSSTAND/PERSÖNLICHKEIT****Zweites goldenes Lernalter**

- Körper und Geist in einem ausgeglichenen Zustand
- hohe Lern- und Leistungsbereitschaft

LEHRZIELE/KOMPETENZ

- Anwendung technischer Fertigkeiten und faktischer Verhaltensweisen unter Wettkampfbedingungen
- positionsspezifische Aufgabenvermittlung

TRAININGSPRINZIPIEN

- zunehmend komplexere Spiel- und Übungsformen in allen Organisationsformen unter Wettkampfanforderungen anbieten (vom 1 gegen 1 bis zum 11 gegen 11)

TRAININGSUMFANG

- 90 Minuten, 2- bis 3-mal pro Woche

TECHNIK

- Technikverfeinerung mit Tempo-, Zeit- und Gegnerdruck (dynamische Technik)
- Anwenden in Wettkampfsituationen
- Positionstechniken schulen

**TAKTIK**

- Detailtraining individual- und gruppentaktischer Verhaltensweisen
- Stabilisierung mannschaftstaktischer Verhaltensweisen
- Schulung spezifischer Positionsanforderungen

KONDITION

Ausdauer:	xxx
Kraft:	xxx
Schnelligkeit:	xxx
Beweglichkeit:	xxx
Koordination:	xxx

Legende:

- xi: niedriger Anteil im systematischen Training
- xx: mittlerer Anteil im systematischen Training
- xxx: hoher Anteil im systematischen Training

GRUNDLAGEN DES FUSSBALLSPIELS

SPIELERMERKMALE IN VERSCHIEDENEN ALTERSKLASSEN

C-Junioren (13 bis 15 Jahre)**Trainieren und Anwenden****ENTWICKLUNGSSTAND/PERSÖNLICHKEIT**

- emotionale Unausgeglichenheit
- deutliche Größen- und Gewichtsunterschiede
- körperliche und seelische Unausgewogenheit
- Koordinationsprobleme, gestörtes Bewegungsgeschick
- psychische und soziale Spannungen

LERNZIELE/KOMPETENZ

- Verfeinern/Anwenden aller erlernten Techniken
- Stabilisierung erlernter individual- und gruppen-taktischer Maßnahmen in wettkampfnahen Spielsituationen
- Vermitteln mannschaftstaktischer Grundlagen

TRAININGSPRINZIPIEN

- Parteespiele (1 gegen 1 bis 6 gegen 6, Überzahl/ Unterzahl) mit technischen/taktischen Schwerpunkten
- Gruppendifferenzierung nach Leistung
- Wechsel von Spielen und Üben
- wettkampfnahen Spielsituationen schaffen

TRAININGSUMFANG

- 90 Minuten, 2- bis 3-mal pro Woche

TECHNIK

- Vertiefen der technischen Fertigkeiten (u. a. Dynamik)
- Anwenden der Techniken in Spielformen unter Zeit- und Gegnerdruck

**TAKTIK**

- Anwenden und Vertiefen individual- und gruppen-taktischer Verhaltensweisen in Abwehr und Angriff
- Kennenlernen und Erlernen mannschaftstaktischer Grundlagen
- Positionsorientierung unter Berücksichtigung individueller Stärken (Defensive oder Offensive)

KONDITION

Ausdauer:	xx
Kraft:	x
Schnelligkeit:	xx
Beweglichkeit:	xxx
Koordination:	xxx

Legende:

- x: niedriger Anteil im systematischen Training
 xx: mittlerer Anteil im systematischen Training
 xxx: hoher Anteil im systematischen Training

GRUNDLAGEN DES FUßBALLSPIELS

SPIELERMERKMALE IN VERSCHIEDENEN ALTERSKLASSEN

D-Junioren (11 bis 13 Jahre)

Spielen und Trainieren

ENTWICKLUNGSSTAND/PERSÖNLICHKEIT

Erstes goldenes Lernalter

- hohe Lernbereitschaft und Motivation
- Körper und Geist sind in einem ausgeglichenen Zustand
- Ausgewogenheit (Längen- und Breitenwachstum) des Körpers
- hohes Selbstvertrauen
- hohe Lern- und Leistungsbereitschaft
- hohes Konzentrationsvermögen

LERNZIELE/KOMPETENZ

- systematisches Trainieren und Festigen aller Techniken
- richtiges Anwenden in kleinen Fußballspielen in unterschiedlichen Spielsituationen
- systematisches Trainieren individueltaktischer Grundlagen
- Vermittlung gruppentaktischer Grundlagen

TRAININGSPRINZIPIEN

- systematischer Aufbau der Spiel- und Übungsformen: vom Einfachen zum Komplexen, vom Leichten zum Schweren usw.
- Spielen und Trainieren in überschaubaren Gruppen
- Training als systematischer Prozess
- Parteispiele (1 gegen 1 bis 6 gegen 6, Überzahl/ Unterzahl) mit technischen/taktischen Schwerpunkten

TRAININGSDAUER

- 80 Minuten, 2- bis 3-mal pro Woche

TECHNIK

- systematisches Trainieren der technischen Fertigkeiten im steten Wechsel von Üben und Spielen
- Lernen von schwierigen Techniken (Effetschüsse, Hüftdrehstoß, Außenspannstoß)



TAKTIK

- Trainieren von Grundlagen individueltaktischer Handlungen in Abwehr und Angriff
- Spielen auf unterschiedlichen Positionen
- Trainieren des Zweikampfverhaltens in Offensive und Defensive
- Vermittlung gruppentaktischer Grundlagen des Zusammenspiels in Abwehr und Angriff

KONDITION

Ausdauer:	x
Kraft:	
Schnelligkeit:	x
Beweglichkeit:	xxx
Koordination:	xxx

Legende:

- x: mäßiger Anteil im systematischen Training
- xx: mittlerer Anteil im systematischen Training
- xxx: hoher Anteil im systematischen Training

GRUNDLAGEN DES FUßBALLSPIELS

SPIELERMERKMALE IN VERSCHIEDENEN ALTERSKLASSEN

E-Junioren (9 bis 11 Jahre)

Spielen und Üben

ENTWICKLUNGSSTAND/PERSÖNLICHKEIT

- hoher Gerechtigkeitssinn (Ehrlichkeit und Fairness)
- hoher Wetteifer
- ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
- gutes Konzentrationsvermögen
- trainerorientiert
- hohes Selbstbewusstsein

LEHRZIELE/KOMPETENZ

Die Spielidee des Fußballs vermitteln

- Grundregeln lernen
- Spaß und Freude am Fußballspiel vermitteln
- Vielseitigkeit am Ball
- technische Grundlagen und Fertigkeiten spielerisch üben

TRAININGSPEZIFIKEN

- einfache Organisation
- kleine Gruppen
- kleine Spielfelder
- überschaubare Distanzen
- 1 gegen 1 bis 5 gegen 5 mit Torschuss
- Üben im Stationsbetrieb mit wechselnden Aufgaben

TRAININGSUMFANG

- 70 Minuten, 2-mal pro Woche

TECHNIK

- Üben der Basistechniken (Schießen, Passen, Ballführen) in attraktiven Spiel- und Übungsformen
- „Ballschule“



TAKTIK

- Grobformen individual- und gruppentaktischer Handlungen in Abwehr und Angriff (Überzahl, Unterzahl, Gleichzahl)
- Taktische Grundregeln für eine Raumorientierung und -aufteilung vermitteln
- Unterschiedliche Positionen im Zusammenspiel kennenlernen

KONDITION

Ausdauer: x

Kraft:

Schnelligkeit: x

Beweglichkeit: xx

Koordination: xx

Legende:

- x: niedriger Anteil im systematischen Training
 xx: mittlerer Anteil im systematischen Training
 xxx: hoher Anteil im systematischen Training

GRUNDLAGEN DES FUSSBALLSPIELS

SPIELERMERKMALE IN VERSCHIEDENEN ALTERSKLASSEN

F-Junioren (7 bis 9 Jahre)

Spielen und Lernen

ENTWICKLUNGSSTAND/PERSÖNLICHKEIT

- hoher Wetteteifer
- ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
- geringes Konzentrationsvermögen
- trainerorientiert
- geringes Selbstbewusstsein / hohe Sensibilität

LERNZIELE/KOMPETENZ

Die Spielidee des Fußballs vermitteln

- Grundregeln kennenlernen
- vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln
- Vielseitigkeit am Ball
- Straßenfußball im Verein
- Spaß und Freude am Fußballspiel vermitteln

TRAININGSPRINZIPIEN

- einfache Organisation
- kleine Gruppen
- kleine Spielfelder
- überschaubare Distanzen
- 1 gegen 1 bis 4 gegen 4 mit Torschuss

TRAININGSUMFANG

- 70 Minuten, 2-mal pro Woche

TECHNIK

- spielerisches Kennenlernen und Erlernen der Basistechniken (Schießen, Passen, Ballführen)
- Gewandtheit/Geschicklichkeit mit/ohne Ball



TAKTIK

- Grundlagen des Zusammenspiels (ohne feste Positionen) durch kleine (Straßen-)Fußballspiele lernen
- Einfache taktische Verhaltensweisen vermitteln, die beim Tore schießen / Tore verhindern helfen

KONDITION

Ausdauer:

Kraft:

Schnelligkeit:

Beweglichkeit: xx

Koordination: xx

Legende:

- xx: niedriger Anteil im systematischen Training
- xx: mittlerer Anteil im systematischen Training
- xxx: hoher Anteil im systematischen Training

GRUNDLAGEN DES FUSSBALLSPIELS

SPIELERMERKMALE IN VERSCHIEDENEN ALTERSKLASSEN

Bambini (4 bis 6 Jahre)

Spiele und Bewegen

ENTWICKLUNGSSTAND/PERSÖNLICHKEIT

- starke Orientierung am Trainer
- ausgeprägte Neugierde
- geringes Konzentrationsvermögen
- Ich-Bezogenheit
- ausgeprägte Phantasiewelt
- Verspieltheit
- schnelle Ermüdung

LERNZIELE/KOMPETENZ

- Spiele lassen: Die Spielidee des Fußballs erkennen**
- Spiele/Aufgaben mit/ohne Ball mit/an Kleingeräten

TRAININGSPRINZIPIEN

- einfache Organisation
- kleine Gruppen
- kleine Spielfelder
- geringe Distanzen

TRAININGSUMFANG

- 60 Minuten, 1- bis 2-mal pro Woche

TECHNIK

- In spielerischer Form den fliegenden, rollenden, springenden Ball kennenlernen (keine Technikschiulung)



TAKTIK

- kleine, freie Fußballspiele mit der Grundidee Tore schießen / Tore verhindern (1 gegen 1 bis 4 gegen 4) – ohne feste Positionen

KONDITION

Ausdauer:

Kraft:

Schnelligkeit:

Beweglichkeit: xx

Koordination: xx

Legende:

- x: niedriger Anteil im systematischen Training
 xx: mittlerer Anteil im systematischen Training
 xxx: hoher Anteil im systematischen Training

GRUNDLAGEN DES FUSSBALLSPIELS

SPIELERMERKMALE IN VERSCHIEDENEN ALTERSKLASSEN

Themenkatalog zur Erarbeitung der Trainingseinheiten

Bambini

- Vielseitige Bewegungsschulung
- Fußballorientierte Bewegungsschulung
- Spielstunde



F-/E-Junioren

- Spielen im Kindertraining
- Torschuss
- Dribbling



D-Junioren

- Kleine Fußballspiele auf Tore
- 1 gegen 1
- Passspiel



C-Junioren

- Verteidigen im 1 gegen 1
- Doppelpass
- Wettspiele



Anlage 3

BASISINFORMATIONEN

ENTWICKLUNGSTABELLE

Entwicklungstabelle Kinder

MANNSCHAFT/ ALTERSKLASSE	ENTWICKLUNGSSTAND/ PERSÖNLICHKEIT	LERNZIELE/KOMPETENZ	TRAININGSPRINZIPIEN
BAMBINI 4-6 (7) JAHRE (M/W) SPIELEN UND BEWEGEN	- starke Orientierung am Trainer - ausgeprägte Neugierde - geringes Konzentrationsvermögen - Ich-Bezogenheit - ausgeprägte Phantasiewelt - Verspieltheit - schnelle Ermüdung	Spiele lassen: Die Spielidee des Fußballs erkennen Spiele/Aufgaben mit/ohne Ball mit/an Kleingeräten	- einfache Organisation - kleine Gruppen - kleine Spielfelder - geringe Distanzen
F-JUNIOREN 7-8 (9) JAHRE (M/W) SPIELEN UND ÜBEN	- hoher Wettetifer - ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude - geringes Konzentrationsvermögen - trainerorientiert - geringes Selbstbewusstsein/ hohe Sensibilität	Die Spielidee des Fußballs vermitteln - Grundregeln kennenlernen - vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln - Vielseitigkeit am Ball - Straßenfußball im Verein - Spaß und Freude am Fußballspiel vermitteln	- einfache Organisation - kleine Gruppen - kleine Spielfelder - überschaubare Distanzen 1 gegen 1 bis 4 gegen 4 mit Tor-schuss
E-JUNIOREN 9-10 (11) JAHRE (M/W) SPIELEN UND ÜBEN	- hoher Gerechtigkeitssinn (Ehrlichkeit und Fairness) - hoher Wettetifer - ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude - gutes Konzentrationsvermögen - trainerorientiert - hohes Selbstbewusstsein	Die Spielidee des Fußballs vermitteln - Grundregeln lernen - Spaß und Freude am Fußballspiel vermitteln - Vielseitigkeit am Ball - technische Grundlagen und Fertigkeiten spielerisch üben	- einfache Organisation - kleine Gruppen - kleine Spielfelder - überschaubare Distanzen 1 gegen 1 bis 5 gegen 5 mit Tor-schuss - Üben im Stationsbetrieb mit wechselnden Aufgaben
D-JUNIOREN 11-12 (13) JAHRE (M/W) SPIELEN UND TRAINIEREN	1. goldenes Lernalter - hohe Lernbereitschaft und Motivation - Körper und Geist sind in einem ausgeglichenen Zustand - Ausgewogenheit (Längen- und Breitenwachstum) des Körpers - hohes Selbstvertrauen - hohe Lern- und Leistungsbereitschaft - hohes Konzentrationsvermögen	- systematisches Trainieren und Festigen aller Techniken - richtiges Anwenden in kleinen Fußballspielen in unterschiedlichen Spielsituationen - systematisches Trainieren individuallaktischer Grundlagen - Vermittlung gruppentaktischer Grundlagen	- systematischer Aufbau der Spiel- und Übungsformen: vom Einfachen zum Komplexen, vom Leichten zum Schweren usw. - Spielen und Trainieren in überschaubaren Gruppen - Training als systematischer Prozess - Partelspiele (1 gegen 1 bis 6 gegen 6, Überzahl/Unterzahl) mit technischen/taktischen Schwerpunkten

BASISINFORMATIONEN
ENTWICKLUNGSTABELLE

Die Entwicklungstabelle gibt einen Überblick zu den verschiedenen Altersstufen und ihren Entwicklungsmerkmalen. Hier finden Sie wichtige Informationen für die praktische Trainingsumsetzung sowie für den altersgerechten Umgang mit Ihrer Mannschaft.

TRAININGS- UMFANG	TECHNIK	TAKTIK	KONDITION	
60 MIN 1-2 X PRO WOCHE	* in spielerischer Form den fliegen- den, rollenden, springenden Ball kennenlernen (keine Technikschu- lung)	* kleine, freie Fußballspiele mit der Grundidee Tore schießen/ Tore verhindern (1 gegen 1 bis 4 ge- gen 4) – ohne feste Positionen	Ausdauer	
			Kraft	
			Schnelligkeit	
			Beweglichkeit	xx
			Koordination	xx
70 MIN 2 X PRO WOCHE	* spielerisches Kennenlernen und Er- lernen der Basistechniken (Schie- ßen, Passen, Ballführen) * Gewandtheit/Geschicklichkeit mit/ ohne Ball	* Grundlagen des Zusammenspiels (ohne feste Positionen) durch klei- ne (Straßen-)Fußballspiele lernen * einfache taktische Verhaltensweisen vermitteln, die beim Tore schie- ßen/Tore verhindern helfen	Ausdauer	
			Kraft	
			Schnelligkeit	
			Beweglichkeit	xx
	* Üben der Basistechniken (Schießen, Passen, Ballführen) in attraktiven Spiel- und Übungsformen * „Ballschule“	* Grobformen individual- u. gruppen- taktischer Handlungen in Abwehr und Angriff (ÜZ, UZ, GZ) * taktische Grundregeln für eine Raumorientierung und -aufteilung vermitteln * unterschiedliche Positionen im Zusammenspiel kennenlernen	Koordination	xx
			Ausdauer	x
			Kraft	
			Schnelligkeit	x
80 MIN 2-3 X PRO WOCHE	* systematisches Trainieren der technischen Fertigkeiten im steten Wechsel von Üben und Spielen * Lernen von schwierigen Techniken (Effetschüsse, Hüftdrehstoß, Außenspannstoß)	* Trainieren von Grundlagen individualtaktischer Handlungen in Abwehr und Angriff * Spielen auf unterschiedlichen Positionen * Trainieren des Zweikampfverhal- tens in Offensive und Defensive * Vermittlung gruppentaktischer Grundlagen des Zusammenspiels in Abwehr und Angriff	Beweglichkeit	xx
			Koordination	xx
			Ausdauer	x
			Kraft	
			Schnelligkeit	x
			Legende: x: niedriger Anteil im systematischen Training xx: mittlerer Anteil im systematischen Training xxx: hoher Anteil im systematischen Training	
			Koordination	xxx

Anlage 4

BASISINFORMATIONEN

ENTWICKLUNGSTABELLE

Entwicklungstabelle Jugend

MANNSCHAFT/ ALTERSKLASSE	ENTWICKLUNGSSTAND/ PERSÖNLICHKEIT	LERNZIELE/KOMPETENZ	TRAININGSPRINZIPIEN
D-JUNIOREN 11-12 (13) JAHRE (M/W) SPIELEN UND TRAINIEREN	1. goldenes Lernalter - hohe Lernbereitschaft und Motivation - Körper und Geist sind in einem ausgeglichenen Zustand - Ausgewogenheit (Längen- und Breitenwachstum) des Körpers - hohes Selbstvertrauen - hohe Lern- und Leistungsbereitschaft - hohes Konzentrationsvermögen	- systematisches Trainieren und Festigen aller Techniken - richtiges Anwenden in kleinen Fußballspielen in unterschiedlichen Spielsituationen - systematisches Trainieren individueltaktischer Grundlagen - Vermittlung gruppentaktischer Grundlagen	- systematischer Aufbau der Spiel- und Übungsformen: vom Einfachen zum Komplexen, vom Leichten zum Schweren usw. - Spielen und Trainieren in überschaubaren Gruppen - Training als systematischer Prozess - Parteispiele (1 gegen 1 bis 6 gegen 6, Überzahl/Unterzahl) mit technischen/taktischen Schwerpunkten
C-JUNIOREN 13-14 (15) JAHRE (M/W) TRAINIEREN UND ANWENDEN	- emotionale Unausgeglichenheit - deutliche Größen- und Gewichtsunterschiede - körperliche und seelische Unausgewogenheit - Koordinationsprobleme, gestörtes Bewegungsgeschick - psychische und soziale Spannungen	- Verfeinern/Anwenden aller erlernten Techniken - Stabilisierung erlernter individual- und gruppentaktischer Maßnahmen in wettkampfnahen Spielsituationen - Vermitteln mannschaftstaktischer Grundlagen	- Parteispiele (1 gegen 1 bis 6 gegen 6, Überzahl/Unterzahl) mit technischen/taktischen Schwerpunkten - Gruppendifferenzierung nach Leistung - Wechsel von Spielen und Üben - wettkampfnahen Spielsituationen schaffen
B-JUNIOREN 15-16 (17) JAHRE (M/W) TRAINIEREN UND VERFEINERN	2. goldenes Lernalter - Körper und Geist in einem ausgeglichenen Zustand - hohe Lern- und Leistungsbereitschaft	- Anwendung technischer Fertigkeiten und taktischer Verhaltensweisen unter Wettkampfbedingungen - positionsspezifische Aufgabenvermittlung	zunehmend komplexere Spiel- und Übungsformen in allen Organisationsformen unter Wettkampfanforderungen anbieten (vom 1 gegen 1 bis zum 11 gegen 11)
A-JUNIOREN 17-18 (19) JAHRE (M/W) TRAINIEREN UND VERFEINERN	- hohe Leistungsbereitschaft und -fähigkeit (körperliche Ausreifung) - hohe Eigenmotivation - Reifung zur autonomen Persönlichkeit		

BASISINFORMATIONEN

ENTWICKLUNGSTABELLE

Die Entwicklungstabelle gibt einen Überblick zu den verschiedenen Altersstufen und ihren Entwicklungsmerkmalen. Hier finden Sie wichtige Informationen für die praktische Trainingsumsetzung sowie für den altersgerechten Umgang mit Ihrer Mannschaft.

TRAININGS- UMFANG	TECHNIK	TAKTIK	KONDITION	
80 MIN 2-3 X PRO WOCHE	• systematisches Trainieren der technischen Fertigkeiten im steten Wechsel von Üben und Spielen • Lernen von schwierigen Techniken (Effetschüsse, Hüftdrehstoß, Außenspannstoß)	• Trainieren von Grundlagen individualtaktischer Handlungen in Abwehr und Angriff • Spielen auf unterschiedlichen Positionen • Trainieren des Zweikampfverhaltens in Offensive und Defensive • Vermittlung gruppentaktischer Grundlagen des Zusammenspiels in Abwehr und Angriff	Ausdauer	X
			Kraft	
			Schnelligkeit	X
			Beweglichkeit	XXX
			Koordination	XXX
90 MIN 2-3 X PRO WOCHE	• Vertiefen der technischen Fertigkeiten (u. a. Dynamik) • Anwenden der Techniken in Spielformen unter Zeit- und Gegnerdruck	• Anwenden und Vertiefen individual- und gruppentaktischer Verhaltensweisen in Abwehr und Angriff • Kennenlernen und Erlernen mannschaftstaktischer Grundlagen • Positionsorientierung unter Berücksichtigung individueller Stärken (Defensive oder Offensive)	Ausdauer	XX
			Kraft	X
			Schnelligkeit	XX
			Beweglichkeit	XXX
			Koordination	XXX
90 MIN 2-3 X PRO WOCHE	• Technikverfeinerung mit Tempo-, Zeit- und Gegnerdruck (dynamische Technik) • Anwenden in Wettkampfsituationen • Positionstechniken schulen	• Detailtraining individual- und gruppentaktischer Verhaltensweisen • Stabilisierung mannschaftstaktischer Verhaltensweisen • Schulung spezifischer Positionsanforderungen	Ausdauer	XXX
			Kraft	XXX
			Schnelligkeit	XXX
			Beweglichkeit	XXX
	Legende: X: niedriger Anteil im systematischen Training XX: mittlerer Anteil im systematischen Training XXX: hoher Anteil im systematischen Training		Koordination	XXX

Anlage 5

BAMBINIS

MERKMALE

Jede Spielstunde der jüngsten Fußballer muss sich an den Interessen und am aktuellen Können der Kinder orientieren. Dabei haben sie einerseits bereits großen Spaß am (altersgemäßen) Fußballspielen, andererseits ein enormes Bewegungsbedürfnis.

SO SIND KINDER IM ALTER U7 UND JÜNGER**Bewegungskönnen****Persönlichkeitsmerkmale****Bambinis**

- haben einen großen Bewegungs- und Spieldrang
- werden schnell müde
- verfügen über eine hohe Beweglichkeit, ...
- ... haben eine schwach ausgebildete Muskulatur und
- nur geringe koordinative Eigenschaften



**Also: Vielseitige
Bewegungsangebote in
jeder Stunde!**

Bambinis

- sind neugierig und ...
- ... stark auf sich selbst bezogen
- orientieren sich vor allem am Trainer
- verfügen über eine ausgeprägte Phantasie, ...
- ... aber über ein noch geringes Konzentrationsvermögen



**Der Trainer ist wichtige
Bezugsperson!**

BAMBINIS

ZIELE

Vielseitige Bewegungsangebote fördern die Kleinsten ganzheitlich, d.žh. sportlich, aber auch geistig, emotional, sozial und körperlich. Diese Chance gilt es durch kindgemäße Spiel- und Bewegungsstunden sowie eine „Betreuung mit Herz“ zu nutzen!

ZIELE MIT KLEINKINDERN UND BAMBINIS



**Ganzheitliche Förderung
aller Kinder**

**Spielerisches Kennenlernen
des fliegenden, rollenden,
hüpfenden... Balles**

**Bewegungsgeschick und -freude/
Spielfreude**

Freude am (Fußball-)Spielen

**Kennenlernen einfacher
Grundregeln des Mit- und
Gegeneinanderspiels**

BEWEGEN UND FREUDE

F-JUNIOREN

MERKMALE

Das überragende Ziel in dieser Altersklasse ist, Kinder für das Fußballspiel jetzt wirklich intensiv zu begeistern - sozusagen aus Sympathie Liebe zu machen. Denn wer das Fußballspielen liebt, bleibt dauerhaft dabei, statt zu anderen Aktivitäten abzuwandern!

SO SIND JUGENDLICHE IN DIESEM ALTER (U8/U9)
Bewegungskönnen

Persönlichkeitsmerkmale

F-Junioren haben

- große Bewegungs- und Spielfreude
- große Lust am Wettfeiern
- koordinativ teilweise Defizite
- noch eine nur schwach ausgeprägte Muskulatur



**Also: Vielseitige
Bewegungsangebote in
jeder Stunde!**

F-Junioren haben

- geringes Konzentrationsvermögen
- große Sensibilität
- phasenweise eine gewisse Unausgeglichenheit
- ein geringes Selbstbewusstsein
- einen Hang, sich an erwachsenen Vorbildern zu orientieren



**Der Trainer ist eine wichtige
Bezugsperson!**

F-JUNIOREN

ZIELE

Das überragende Ziel ist es, die Kinder so für den Fußball zu begeistern, dass sie dauerhaft dabeibleiben. Dabei helfen möglichst viele positive Emotionen und Erlebnisse rund um das Fußballspielen im Verein!

ZIELE MIT F-JUNIOREN



Freude am Fußballspielen

**Fußballspielen lernen durch kleine
Fußballspiele - Straßenfußball im Verein**

**Spielerisches Kennenlernen
der Grundtechniken (Dribbeln/ Schießen
vor Passen/Ballkontrolle)**

**Vermitteln einfacher taktischer
Tipps, die beim „Tore schießen -
Tore verhindern“ helfen**

**Motivation zur Bewegung durch
vielseitige sportliche Aktivitäten**

KINDER BEGEISTERN

■■■■ E-JUNIOREN

■■■■ MERKMALE

Gegenüber der vorherigen Altersklasse verbessert sich das Lernvermögen der E-Junioren im Laufe der Schulzeit enorm. Für die Fußball-Ausbildung heißt das: Unsere Schützlinge überschreiten die Schwelle vom „Spielalter“ ins „Lernalter“!

SO SIND JUGENDLICHE IN DIESEM ALTER (U10/U11)

Bewegungskönnen



Persönlichkeitsmerkmale



E-Junioren haben

- körperlich ein eher ausgeglichenes Erscheinungsbild (Ausgewogenheit zwischen Körpergröße und Muskulatur)
- verbessertes Koordinationsvermögen und Bewegungsgeschick
- große Bewegungs- und Spielfreude



**Das „goldene Lernalter“
beginnt!**

E-Junioren verfügen über

- ein nach und nach verbessertes Konzentrationsvermögen
- großen Lerneifer
- große Leistungsbereitschaft
- „gesundes“ Selbstvertrauen
- eine verbesserte Auffassungsgabe
- ein besseres Beobachtungsvermögen



**Der Wechsel vom Spiel- zum
Lernalter wird vollzogen!**

E-JUNIOREN

ZIELE

Gegenüber den F-Junioren geht es jetzt mehr und mehr in Richtung einer zielgerichteten Fußball-Ausbildung. Technik-Schulung heißt jetzt vor allem, einen der Lernintensität förderlichen Wechsel von Spielen und Üben zum gleichen Schwerpunkt herzustellen!

ZIELE MIT E-JUNIOREN



**Fußballspielen lernen wie im
Straßenfußball: in kleinen Teams und
auf kleinen Feldern**

**Geschicklichkeit und Schnelligkeit am
und mit Ball erwerben**

**Spielerisches Kennenlernen auch
schwieriger Techniken - Beidfüßigkeit**

**Taktische Grundregeln für
Raumorientierung und -aufteilung**

**Fordern und Fördern von Individualität -
Siegen und Verlieren lernen**

SPIELERISCH FUSSBALL LERNEN

D-JUNIOREN

MERKMALE

Diese Altersklasse wird als „goldenes Lernalter“ charakterisiert, denn Mädchen und Jungen zeichnet große Bewegungs-, Spiel- und Leistungsfreude aus. Schnelle und Geschick erfordernde Bewegungen gelingen leicht, konzentriertes Lernen ist möglich!

SO SIND KINDER IN DIESEM ALTER (U12/U13)**Bewegungskönnen****Persönlichkeitsmerkmale****D-Junioren haben**

- ein ausgewogenes körperliches Erscheinungsbild
- ein recht gutes Koordinationsvermögen
- recht ausgeprägte Muskulatur
- ein gutes Anpassungsvermögen an körperliche Anforderungen (nicht Überforderungen!)
- große Bewegungs- und Spielfreude

**Phase des motorisch
besten Lernalters**

D-Junioren haben

- eine große Lern- und Leistungsbereitschaft
- große Begeisterung für Neues
- eine optimistische Einstellung
- recht gutes Konzentrations- und Beobachtungsvermögen sowie großen „Wissensdurst“
- viel Selbstvertrauen – begleitet von ersten Loslösungsprozessen von der Welt der Erwachsenen

**Hervorragende Basis für
gezieltes „Fußball-Lernen“**

D-JUNIOREN ■■■■

ZIELE ■■■■

Auf Basis einer breit angelegten sportlichen Grundausbildung im Kinderbereich kann und muss auf dieser Stufe ein systematisch aufgebautes „Lerntraining“ beginnen, bei dem die D-Junioren/-Juniorinnen technisch/taktisch ein solides Fundament erwerben!

ZIELE MIT D-JUNIOREN



**Spielfreude und -kreativität
(weiter-)entwickeln**



**Systematisches Training der
Basistechniken – Sicheres Anwenden in
verschiedenen Situationen**



**Schulung individualtaktischer
Abläufe in Defensive und Offensive**



**Erlernen gruppentaktischer Grundlagen
für das Spielen im Raum**



**Fördern von Eigeninitiative,
Leistungsmotivation und
Willenseigenschaften**



LERNEN MIT LEISTUNGSORIENTIERUNG

C-JUNIOREN

MERKMALE

In diesem Altersabschnitt werden aus Kindern Jugendliche. Die nicht immer unproblematischen Reifungsprozesse bringen geistig und psychisch sowie körperlich neue Eigenschaften hervor, die fußballerisch weitere Leistungssteigerungen ermöglichen.

SO SIND JUGENDLICHE IN DIESEM ALTER (U14/U15)

Bewegungspotenzial



Persönlichkeitsmerkmale



C-Junioren haben

- schießen mit Eintritt in die pubertäre Phase in die Höhe
- weisen wegen dieses plötzlichen Schubs unharmonische Körperproportionen auf
- wirken wegen dieser körperlichen Unausgeglichenheit häufig etwas staksig und ungelenk
- zeigen stark verbesserte Kraft- und Schnelligkeitseigenschaften



**Leistungen stabilisieren und
individuell fördern!**

C-Junioren haben

- lösen sich von bisherigen erwachsenen Bezugspersonen
- sind psychisch unsicher und auf der Suche nach einer eigenen Identität
- weisen in dieser Phase der Suche und Orientierung Stimmungs- und Leistungsschwankungen auf
- sind geistig „fitter“, haben eine bessere Auffassungsgabe



**Kinder werden zu
Jugendlichen ...**

C-JUNIOREN

ZIELE

Ziel und permanenter Orientierungspunkt für jeden Trainer in dieser Altersklasse muss sein, die jungen Spielerinnen und Spieler sportlich (fußballerisch) sowie als selbst- und verantwortungsbewusste Persönlichkeiten zu fördern!

ZIELE MIT C-JUNIOREN



Stabilisieren der Freude am Fußballspielen



Technisch dynamisch - mit Tempo und unter Gegnerdruck



Vertiefen der Gruppentaktik in Offensive und Defensive



Ausgleich koordinativer Defizite und Aufbau einer breiten fußball-spezifischen Fitness



Fördern persönlicher Verantwortung für sich und die Gruppe auf und neben dem Platz



LERNEN MIT ERNSTHAFTIGKEIT

B-JUNIOREN

MERKMALE

Das B-Juniorenalter ist ein weiterer günstiger Abschnitt für die Steigerung der fußballerischen Leistung. Spaß an Training und Spiel bleibt das verbindliche Leitmotiv, gleichzeitig wird bewusstes, zielorientiertes Trainieren immer wichtiger!

SO SIND JUGENDLICHE IN DIESEM ALTER (U16/U17)**Bewegungspotenzial**

- Ausgleich der Körperproportionen durch ein ausgeprägtes Breitenwachstum
- Verbessertes Koordinationsvermögen
- Körperliche Harmonie durch Stärkung der Muskulatur und Anpassung der Organe
- Kraftzuwächse (u.ä. eine größere Bewegungsdynamik)

**Beste körperlich-motorische
Leistungsbasis**

Persönlichkeitsmerkmale

- Heranreifen zu selbstbewussten und autonomen Persönlichkeiten mit klaren Interessen, Ansichten und Charaktermerkmalen
- Verbesserte Auffassungsgabe
- Verstärktes Lösen vom „ich-bezogenen“ Denken - zunehmende Einsicht für Sachprobleme und Team-Interessen

**Beste geistig-kognitive
Leistungsbasis**

B-JUNIOREN ■■■

ZIELE ■■■□

Ziel und permanenter Orientierungspunkt für jeden Trainer in dieser Altersklasse muss sein, die jungen Spieler sportlich (fußballerisch) sowie als selbst- und verantwortungsbewusste Persönlichkeiten zu fördern!

ZIELE MIT B-JUNIOREN



**Förderung von Leistungsbereitschaft
und Freude am Fußballspielen**



**Etablierung „dynamischer Techniken“ -
exakte Abläufe mit Tempo sowie unter
Zeit- und Gegnerdruck**



**Vorbereitung auf die Anforderungen
ausgesuchter Positionen**



**Vertiefung taktischer Abläufe
in der Gruppe und zielorientiertes
Anwenden in einem Team**



**Individuelle Stabilisierung einer
umfassenden Fitness**



FORTSCHRITTE FÜR JEDEN SPIELER UND DAS TEAM!

A-JUNIOREN

MERKMALE

A-Junioren sind junge Erwachsene. Als solche wollen sie auch behandelt und akzeptiert werden. Sie wollen und können in vielen Bereichen mitreden, sind aber gelegentlich auch noch unsicher und benötigen klare Orientierung.

SO SIND JUGENDLICHE IN DIESEM ALTER (U18/U19)

Bewegungspotenzial



- Anpassung an das körperliche Erscheinungsbild Erwachsener
- Stärkere Muskulatur: Kraftzuwachs als Basis einer größeren Bewegungsdynamik
- Mit der Erwachsener vergleichbare Belastbarkeit
- Größere konditionelle Unterschiede zwischen Fußballern

**Hohe physische
Trainierbarkeit**

Persönlichkeitsmerkmale



- Psychische Ausgeglichenheit
- Gefestigtere (aber noch nicht voll ausgeprägte) Persönlichkeit mit relativ klaren sportlichen Zielen und Einstellungen
- Gewisse Stabilität gegenüber äußeren Einflüssen
- Ausprägung sozialer Kompetenz inklusive einer stärkeren Teamorientierung

**Hohe psychische
Trainierbarkeit**

A-JUNIOREN

ZIELE

A-Jugendliche müssen einen „Feinschliff“ als Fußballer, aber auch als (Sportler-) Persönlichkeit bekommen. In dieser letzten Etappe des Jugendfußballs sind sie auf den Seniorenbereich vorzubereiten!

ZIELE MIT A-JUNIOREN



**Förderung von Leistungsbereitschaft
und Freude am Fußballspielen**

**Etablierung „dynamischer Techniken“ -
exakte Abläufe mit Tempo sowie unter
Zeit- und Gegnerdruck**

**Spezialisierung auf die
Anforderungen ausgesuchter
Spielpositionen**

**Kreatives Angreifen und variables,
kompaktes Verteidigen im Team-Verband**

**Individuell optimales Fitness-
Niveau und hohe Belastbarkeit**

SPIELSTARK IN DEN ERWACHSENENFUSSBALL!