Kinder- und Jugendtraining

Alterstypische Merkmale und Leitlinien

Zu meiner Person

Name: Christian Bauer
Alter: 45 Jahre
Wohnort: Biedesheim
Beruf: Hauptamlicher Mitarbeiter SWFV,

2009 – heute
Trainer-C- Ausbilder
Verbandstrainer Frauen und Mädchen/ Schulfußball

Sportliche Qualifikationen:

Inhaber DFB-Trainer-A-Lizenz,
Mitglied im Bund Deutscher Fußball-Lehrer,
2006 – heute DFB-Stützpunkttrainer,
ehemaliger Studentennationalspieler,
aktiv als Fußballtrainer bis zur Landesliga,
aktiv als Spieler bis 2. Bundesliga

Kinder-/Jugendtraining

Übergeordnete Ziele

Was ist das übergeordnete Ziel?

Eine möglichst **komplette Ausbildung** zu einem guten Fußballer !

Wie erreiche ich dieses Ziel?

Mit **altersgerechtem Training** !

Kinder-/Jugendtraining

Ausbildungs- und Entwicklungsstufen

Trainingsstufe	Altersklasse
Grundlagentraining	Bambini – F-Junioren
Aufbautraining	E-Junioren – C-Junioren
Leistungstraining	B-/A-Junioren

Betreuung bei Bambini/F-Junioren

Voraussetzungen

Die heutige Bewegungswelt

Betreuung bei Bambini/F-Junioren

Voraussetzungen

Früher

- zahlreiche Bolzplätze, Wälder und Flussauen, Wiesen und Sandgruben boten Fülle von Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten

- erste Fußballerlebnisse auf Straßen, Hinterhöfen, Wiesen und Bolzplätzen
  - → tägliches Training!
  - → Kinder lernten in kleinen Spielen für den großen Fußball
  - → Keine Reglementierung von Erwachsenen

- Terminkalender und Medienwelt spielten keine Rolle

Heute

- steigende Bebauung
  → Bewegungsräume eingeengt, Spielplätze dürftig ausgestattet bzw. verschwinden ganz

- Verbotsschilder an Wohnanlagen

- Sportanlagen mit hohen Drahtzäunen umgeben, nur zu bestimmten Zeiten nutzbar

- Zunahme des Verkehrs, Eltern bevorzugen eigene vier Wände

- Bewegungsmangel: Schulaufgaben, Musikunterricht, Computerspiele, Internetsurfen, Fernsehen

- Eltern chauffieren Kinder auch bei kurzen Entfernungen!

Betreuung bei Bambini/F-Junioren

Voraussetzungen

Zahlen und Fakten

- **Untersuchungen haben ergeben, dass manche Kinder bis zu 30 Std/Woche vor dem Fernseher sitzen!**
- **Ein 9jähriges Kind sitzt durch Schule, Hausaufgaben, Fahrzeiten, Essenszeiten, Fernsehen/Computer und sitzendes Spielen zwischen 35 und 40 Std/Woche! Tendenz steigend !!!**

Folgen:

- **50 – 60 % aller Schulkinder haben Haltungsschäden!**
- **30 – 25 % haben Übergewicht!**
- **20 – 30 % haben Herz-Kreislauf-Schwächen!**
- **30 – 40 % haben Probleme mit der allgemeinen Bewegungskoordination!**

(laut Bundesarbeitsgemeinschaft zur Förderung haltungs- und bewegungsauffälliger Kinder und Jugendlicher; Fußball von morgen, Band 1: Kinderfußball, Philippka-Sportverlag, Münster 2005, S. 13)

Betreuung bei Bambini/F-Junioren

Charakteristik der Altersklasse

Kennzeichnend bei Bambini/F-Junioren ist …

- Großer Bewegungs- und Spieldrang
- Schnelle Ermüdung
- Hohe Beweglichkeit, aber eine nur schwach ausgebildete Muskulatur
- geringe koordinative Eigenschaften
- unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen
- ausgeprägte Neugierde, sehr wissbegierig
- geringes Konzentrationsvermögen
- starke Ich-Bezogenheit
- starke, unkritische Orientierung am Trainer
- ausgeprägte Phantasiewelt
- Große Begeisterung für das Wetteifern mit anderen

Betreuung bei Bambini/F-Junioren

Charakteristik der Altersklasse

Trainingsziele bei Bambini/F-Junioren sind …

- **Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen und sich in eine Gruppe einfügen**
- **Das eigene Leistungsvermögen erproben und dabei Selbstvertrauen aufbauen**
- **Das eigene Bewegungskönnen verbessern**
- **Ideen und Kreativität beim Erfinden neuer Bewegungen zeigen**
- **Eigene Bedürfnisse und Wünsche ansprechen**
- **Vermittlung der Spielidee „Tore erzielen und Tore verhindern"**
- **Förderung der Freude am Fußballspielen**
- **Erlernen der wichtigsten Fußball-Techniken in der Grobform**
- **Spielerisches Vermitteln vielseitiger sportlicher Erlebnisse**
- **Schaffen koordinativer und konditioneller Grundlagen**
- **Fördern von Selbstvertrauen, Teamgeist und Kreativität**

Grundregeln für das Sporttreiben mit Kindern

- Abwechslungsreiche Spiel und Übungsangebote
- Freie Bewegungsphasen einplanen
- Vereinbarung von Spielregeln
- Kein Zeitdruck – kein Leistungsdruck
- Leistungen positiv hervorheben
- Selbstvertrauen Stärken
- Das Miteinander stärken
- Das Miteinander **vor** dem Gegeneinander üben
- Verantwortung übertragen (Prinzip: Alle helfen sich gegenseitig)
- Wünsche der Kinder in die Gestaltung der Stunden einfließen lassen

Training und Betreuung bei Bambini/F-Junioren

Tipps zur Betreuung

... fest steht:

Die Betreuung und Förderung von Kindern in diesem Altersbereich sollte dem verantwortlichen Trainer mehr Bestätigung geben als viele Spiele zu gewinnen, obere Tabellenplätze einzunehmen und Meistertitel einzufahren!

Betreuung bei Bambini/F-Junioren

Aufbau einer Muster-Trainingseinheit

Phase	Dauer	Inhalte	Ziele
Einstimmen	20 min	➢ Begrüßungsritual ➢ Vielseitiges Bewegen und austoben ➢ Fang- und Laufspiele	➢ Bewegungsdrang ausleben lassen ➢ Phantasie entwickeln
Hauptteil	20 min	➢ Vielseitige Bewegungs-aufgaben ➢ Kleine Spiele mit Ball ➢ Torschussformen	➢ Koordinative Eigenschaften entwickeln ➢ Spieldrang ausleben
Ausklang	20 min	➢ Kleine Spiele mit Ball ➢ Fußball spielen (2-2 bis 4-4) ➢ Abschiedsritual	➢ Freude am Spiel ➢ Motivation für die nächste Stunde

Kinder-/Jugendtraining

Trainingsinhalte im Überblick

Grundlagentraining:
Bambini- bis F-Junioren

Technik	Taktik	Kondition
Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen (andere Sportarten) Erlernen einfachster Fußballtechniken Sammeln von Spielerfahrung in Kleingruppen	Vortaktische Inhalte (Spielregeln, Grundidee des Spieles vermitteln) Tipps zum 1-1 geben	Alles in spielerischer Form

Merkmale von E-Junioren

Ziele mit E-Junioren

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

SPIELEN – INTERESSE

Inhaltsbausteine für das Training mit E-Junioren

1 **Vielseitige sportliche Aktivitäten**

2 **Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball**

3 **Kindgemäße Technikübungen**

4 **Fußballspielen in kleinen Teams**

Inhaltsbaustein 1:
Vielseitige sportliche Aktivitäten

- **Lauftechnik/-koordination (Lauf-ABC)**
- **Fangspiele und Staffelwettkämpfe**
- **Haltungsschulung, Ganzkörperkräftigung, Beweglichkeit**
- **Sportartübergreifende Aufgabenstellungen wie Klettern, Turnen, Schwimmen usw. zum Sammeln umfangreicher Bewegungserfahrungen**

Inhaltsbaustein 2:
Vielseitige Aufgaben/Spiele mit Ball

- **Vielseitige Erfahrungen mit rollenden, springenden und fliegenden Bällen**
- **Rollen, Werfen, Fangen, Prellen von Bällen – auch im Rahmen der positionsübergreifenden Torhüterschulung**
- **Einsatz von verschiedenen Bällen zur Verbesserung des Ballgefühls**
- **Sportartübergreifende Spiele wie Handball, Basketball, Völkerball usw. für eine sportlich vielseitige Ausbildung**

Inhaltsbaustein 3: Kindgemäße Technikübungen

- **Verschiedene Formen des Ballführens**
- **Unterschiedliche Möglichkeiten des Fintierens (Übersteiger usw.) lernen**
- **Üben der Passtechniken**
- **Schulung der Ballan- und -mitnahme**
- **Torschussspiele zur Anwendung der Schusstechniken (Voll-/Innen-/Außenspann)**
- **Kennenlernen des Kopfballs (nur mit Leichtbällen oder Luftballons)**

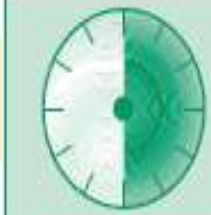
Inhaltsbaustein 4: Fußballspielen in kleinen Teams

- **Freie Fußballspiele in kleinen Teams**
- **Kleinfeld-Turniere und Wettkampfspiele**
- **Spielerisch orientierte Schulung individualtaktischer Verhaltensweisen**
- **Raumorientierung und -aufteilung als Grundlagen des Zusammenspiels**
- **Kennenlernen von Über-/Unterzahlsituationen**
- **Anwendung aller Trainingsinhalte in wettkampfnahen Spielen mit Schwerpunkten**

Leitlinien für Trainer E-Junioren

1	Individuelle Stärken fördern!
2	Techniktraining ist vor allem Spieltraining!
3	Viele Ballkontakte und Spielaktionen für alle anstreben!
4	Auf genaue Abläufe achten, wenn nötig korrigieren!
5	Ein taktisches „Grund-ABC" vermitteln!
6	Fairness, Zuverlässigkeit, Höflichkeit... vorleben!

Ablauf Trainingseinheit E-Junioren

Zeit	Phase	Inhalte
	Einstimmen	▶ Begrüßung und Einstimmung ▶ Vielseitiges Bewegen ▶ Einzelarbeit mit Ball
	Hauptteil	▶ Wechsel von Spielen und Üben zum gleichen Schwerpunkt
	Ausklang	▶ Fußball spielen in kleinen Gruppen ▶ Abschlussbesprechung

Merkmale von D-Junioren

- Hohe Lern- und Leistungsbereitschaft
- Verbesserte Konzentration
- Körperliche und psychische Ausgeglichenheit
- Selbstvertrauen
- Große Begeisterung für neue Aufgaben – optimistische Grundeinstellung
- Optimale motorische Grundlagen

„Goldenes Lernalter“

Ziele mit D-Junioren

- Spielfreude und -kreativität
- 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

LERNEN – ERNSTHAFTIGKEIT

Inhaltsbaustein für das Training mit D-Junioren

1 **Spielerische Konditionsschulung**

2 **Systematisches Techniktraining**

4 **Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen**

3 **Individualtaktische Grundlagen**

Inhaltsbaustein 1: Spielerische Konditionsschulung

- **Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit durch kleine Fußballspiele**
- **Verbesserung schnelligkeitsbezogener bzw. schnellkräftiger Bewegungen mit motivierenden Lauf- und Sprungwettbewerben**
- **Allgemeine Kräftigung vor allem der vernachlässigten Muskelgruppen vorrangig durch motivierende Einzel- und Partneraufgaben**
- **Schulung von Beweglichkeit und Geschicklichkeit als Grundlage für komplexe koordinative Abläufe**

Inhaltsbaustein 2: Systematisches Techniktraining

- **Erlernen und Festigen aller Techniken (Dribbeln, Passen, An- und Mitnehmen, Schießen, Köpfen usw.)**
- **Erreichen einer hohen Bewegungspräzision bei gleichzeitiger Toleranz für verschiedenartige individuelle Ausprägungen**
- **Verbessern der Ballgeschicklichkeit und der Kreativität mit dem Ball auch in koordinativ anspruchsvollen Abläufen**
- **Wechselseitige Beziehung zwischen technischen und taktischen Inhalten: Anwenden der Techniken zur Lösung von Spielaufgaben**

Inhaltsbaustein 3: Individualtaktische Grundlagen

- Schulung individualtaktischer Verhaltensweisen in Abwehr und Angriff (z.B. Lösungsmöglichkeiten für den Ballbesitzer, Laufwege aus dem Deckungsschatten des Gegners usw.)
- Intensive Zweikampfschulung in Offensive und Defensive
- Erlernen gruppentaktischer Grundlagen für das Spielen im Raum (z.B. ballorientiertes Verschieben, Übergeben/Übernehmen usw.)
- Gruppenspiele mit Provokationsregeln (z.B. Spiel mit 3 Ballkontakten, langer Pass nach 3 kurzen Zuspielen usw.)

Inhaltsbaustein 4: Schwerpunktspiele und freies Spielen

- **Anwendung aller technischen und individual-taktischen Elemente unter verstärktem Gegnerdruck**
- **Erste Spielerfahrungen mit gruppentaktischen Grundlagen**
- **Motivierende Turniere auf dem Kleinspielfeld zur Förderung von Spielfreude und Kreativität**
- **Fortschreitende Einstellung der Spieler auf größer werdende Spielfelder**
- **Freie Fußballspiele in verschiedenen Mannschaftsgrößen**

Ablauf Trainingseinheit D-Junioren

Phase	Inhalte	Ziele
Aufwärmen	1. Individuelle Ballarbeit/ Technik-Aufgaben 2. Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen 3. Aufwärmspiele	▶ Auf das Training einstimmen ▶ Konzentration aufbauen ▶ Ballsicherheit/ Ballgeschicklichkeit
Hauptteil	1. Spielformen zum technisch-taktischen Schwerpunkt 2. Übungen zum technisch-taktischen Schwerpunkt 3. Kondition spielgemäß schulen	▶ Trainingsschwerpunkt erarbeiten ▶ Spielwitz und Kreativität fördern
Ausklang	1. Fußball spielen auf Tore 2. Abschlussbesprechung	▶ Freude am Spiel ▶ Für das nächste Training motivieren

Leitlinien für Trainer D-Junioren

1	Alle Basistechniken schrittweise und im Detail verbessern
2	Üben und Spielen zum gleichen Schwerpunkt verbinden!
3	Konsequent auf Beidfüßigkeit achten!
4	„Kondition“ vor allem durch Spielformen mitschulen!
5	Mit individuellem Training beginnen!
6	Intensiv kommunizieren! Die Spieler aktiv einbinden!

Kinder-/Jugendtraining

Alterstypische Merkmale

Aufbautraining:
E-Junioren – C-Junioren

- **Körperliche und psychische Ausgeglichenheit der D-Junioren**
- **Positive Persönlichkeitsmerkmale im „goldenen Lernalter" wie Selbstvertrauen, ein verbessertes Konzentrationsvermögen, eine hohe Lern- und Leistungsbereitschaft, Bewegungsfreude**
- **Ausgeprägtes Koordinationsvermögen**

**Zum Ende der D- und zu Beginn der C-Junioren:
körperlicher und psychischer Einschnitt mit Eintritt in die Pubertät**

- **Wechsel zwischen Kind/Erwachsenem, Längenwachstum**
- **Hormonelle Umstellung**
- **Interesse am anderen Geschlecht**
- **Macht-/Rangkämpfe**
- **Höhere Belastung in Schule, evtl. Eintritt in Beruf**
- **Alkohol-/Drogenproblematik**
- **Kritisches Hinterfragen**

Kinder-/Jugendtraining

Ausbildungs- und Entwicklungsstufen

Trainingsstufe	Alter / Altersklasse	Schulungsschwerpunkte		
		Technik	**Taktik**	**Kondition**
Grundlagen-training	**G- bis E-Jun (U6 – U11)**	Vielseitige Bewegungsschulung Erlernen einfachster Fußballtechniken (Grobform) Spielerfahrung in Kleingruppen	Vortaktische Inhalte (Spielregeln, Grundidee des Spiels) Tipps zum 1:1	Alles in spielerischer Form
Aufbau-training	**E- bis C-Jun (U11 – U15)**	**E-/D-Junioren:** Erlernen aller fußball-spezifischen Techniken **„1. Goldenes Lernalter"** Beidseitige Ausbildung **C-Junioren:** Stabilisierung der erlernten Techniken	**E-/D-Junioren:** Weitere Verbesserung der Individualtaktik Beginn gruppentaktischer Maßnahmen **C-Junioren:** Gruppentaktische Maßnahmen im Mittelpunkt Theorieunterricht möglich (Taktiktafel) Beginn der Positionsfestlegung	**E-/D-Junioren:** Koordination Beweglichkeit Schnelligkeit Kräftigung und Ausdauer in spielerischer Form **C-Junioren:** Schnelligkeit Koordination Beweglichkeit Schnellkraft Kräftigung vor allem der Rumpfmuskulatur (Haltekraft) Aerobes Ausdauertraining möglich (nicht anerob)

Kinder-/Jugendtraining

Charakteristische Merkmale von B-/A-Junioren
aus persönlicher und körperlicher Sicht

- **wesentlich höhere Mobilität als früher und damit vielfältige Alternativen zum Fußballspiel**

- **Eintritt ins Berufsleben, Schulwechsel, Tanzstunde, Disco, Mofa, Freundin, Nachhilfestunden, materielle Ansprüche erschweren die Orientierung**

- **Frage nach dem „Aufwand-Nutzen-Effekt", d.h. mit möglichst geringem Eigeneinsatz möglichst großen Erfolg erzielen („keinen Bock")**

- **Verhalten ist manchem Trainer oft unangenehm, unangebracht, auffällig oder erscheint ungehorsam (körperliche und psychische Veränderungen)**

- **durch beschleunigtes Längenwachstum und Eintritt der Geschlechtsreife zuerst Veränderung und Erschwernis der Bewegungskoordination („nicht blamieren"), später durch Verbesserung der Hebelverhältnisse, des Herzminutenvolumens und der Muskelkraft Ausbildung der endgültigen Koordination der Bewegungsabläufe („2. Goldenes Lernalter")**

Kinder-/Jugendtraining

Alterstypische Merkmale
aus sportlicher Sicht

Leistungstraining:
B-/A-Junioren

- **Verbessertes Leistungsvermögen durch körperliche Veränderungen: Ausgleich der Körperproportionen / Kraftzuwachs**

- **Verbessertes Koordinationsvermögen („2. Goldenes Lernalter")**

- **Kondition in Form von Kraft, Schnellkraft, Schnelligkeit sowie Belastungen im anaeroben Bereich spielen nun Rolle in Trainingsarbeit**

- **Größere Lernbereitschaft und Auffassungsgabe, Sensibilisierung für Sach-probleme und Mitspieler**

- **Streben nach Selbstständigkeit und Anerkennung als gleichberechtigter Partner**

Kinder-/Jugendtraining

Trainingsziele

Leistungstraining:
B-/A-Junioren

- **Spaß am Fußballspielen (viele interessante Spiel- und Übungsformen mit Erfolgserlebnissen)**
- **Verbessern der erlernten technisch-taktischen Grundlagen (wettkampfnah, unter Zeit- und Gegnerdruck)**
- **Anpassen an die erhöhten Anforderungen des Spiels – vor allem die Schulung einer dynamischen „Wettspiel-Technik"**
- **Gezielte Schulung spezieller Taktik-Schwerpunkte (aufbauend auf Individual- und Gruppentaktik zunehmend Mannschaftstaktik)**
- **Fördern von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mitverantwortung**
- **leistungsstarke A-Junioren sollten von Zeit zu Zeit das Training der 1. Mannschaft besuchen (Absprache zwischen Junioren- u. Aktiventrainer)**

Kinder-/Jugendtraining

Konsequenzen für das Training

Leistungstraining:
B-/A-Junioren

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

Kinder-/Jugendtraining

Trainingsinhalte im Überblick

Leistungstraining:
B-/A-Junioren

Technik	Taktik	Kondition
Alle Techniken an die Wettkampfanforderungen anpassen **„2. Goldene Lernalter"**	Zur Individual- und Gruppentaktik kommen zunehmend mannschafts-taktische Inhalte Positionsbezogenes Taktiktraining Komplexes Training in spielnahen Situationen	Alles möglich! Noch Vorsicht bei Krafttraining mit Zusatzgewichten über Kopf Nach hohen Belastungen benötigen Juniorenspieler längere Zeit zum Laktatabbau

Gruppenarbeit

Trainer sollte ein Training planen

Raum 1: Allgemeine Bewegungsspiele ohne Ball

Raum 2: Allgemeine Bewegungsspiele mit Ball

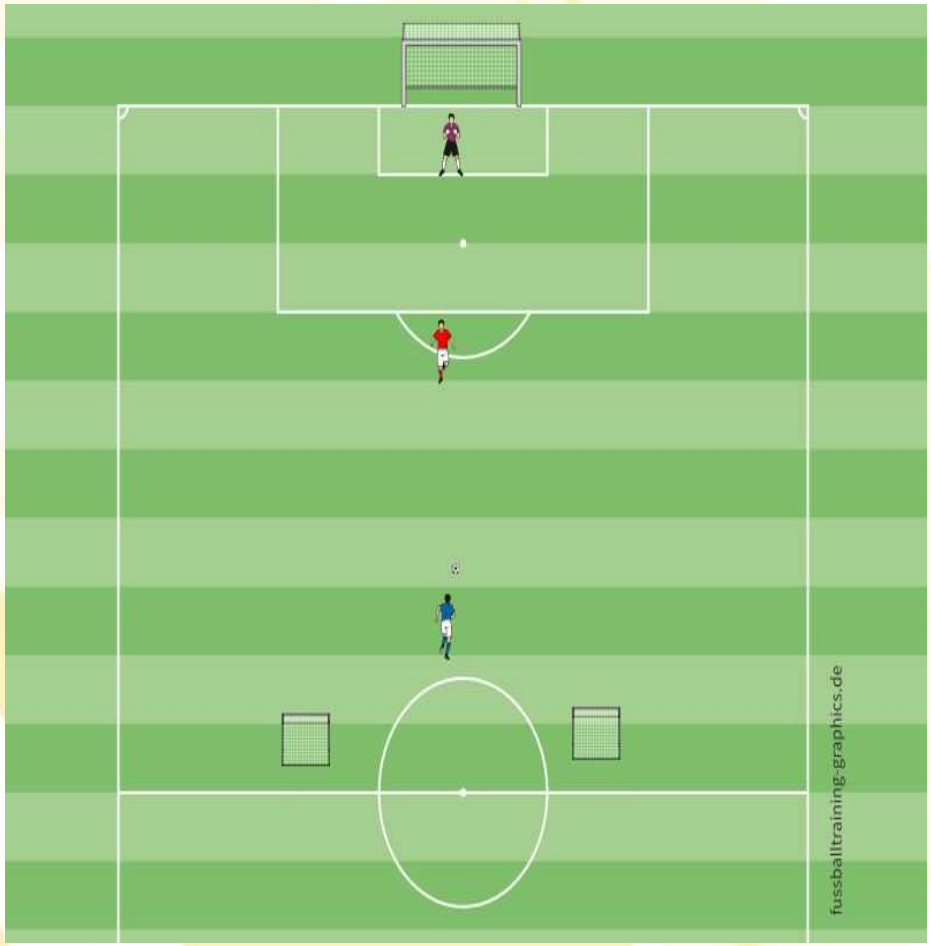
Raum 3: Innenseitstoß erlernen

Raum 4: Torschuss trainieren

Raum 5 und 6: Komplexes Training Technik, neben einer bestimmten Technik sollen gleichzeitig noch Kondition und Taktik mittrainiert werden

Organisation, Aufgabe, Ziele, Zeit

Zentral vor dem Tor 1 gegen 1 frontal großer Abstand Offensive



Organisation: siehe Skizze

Aufgabe: Ballbesitz für die offensive zentral vor dem Tor, langer Abstand.

Gewinn des Duells für die offensive, dann Torabschluss

Gewinn der defensive, dann Anschlussaktion (passen auf die Minitore, als gedachte Mitspieler)

Ziele:

Verbesserung des 1 gegen 1 in der Offensive langer Abstand

Zeit: 20 Min