



Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	3
2. Strukturierung Jugendbereich	3
3. Trainingsschwerpunkte und Konzept	4
4. Die Personen	7
4.1 Das Kind – Der Spieler	8
4.2 Die Eltern	9
4.3 Der Trainer und Betreuer	12
4.4 Die Mannschaft	15
4.5 Der Vorstand und der Verein FT 1848 Fulda e.V.	15
5. Aufbau einer Trainingseinheit	16
6. Die G-Jugend (Bambini)	17
7. Die F-Jugend	22
8. Die E-Junioren	27
9. Die D-Junioren	34
10. Die C-Junioren	38
11. Die B-Junioren	42
12. Die A-Junioren	46
13. Übersicht der Ausbildungsziele nach Altersstufe	50
14. ANHANG	51

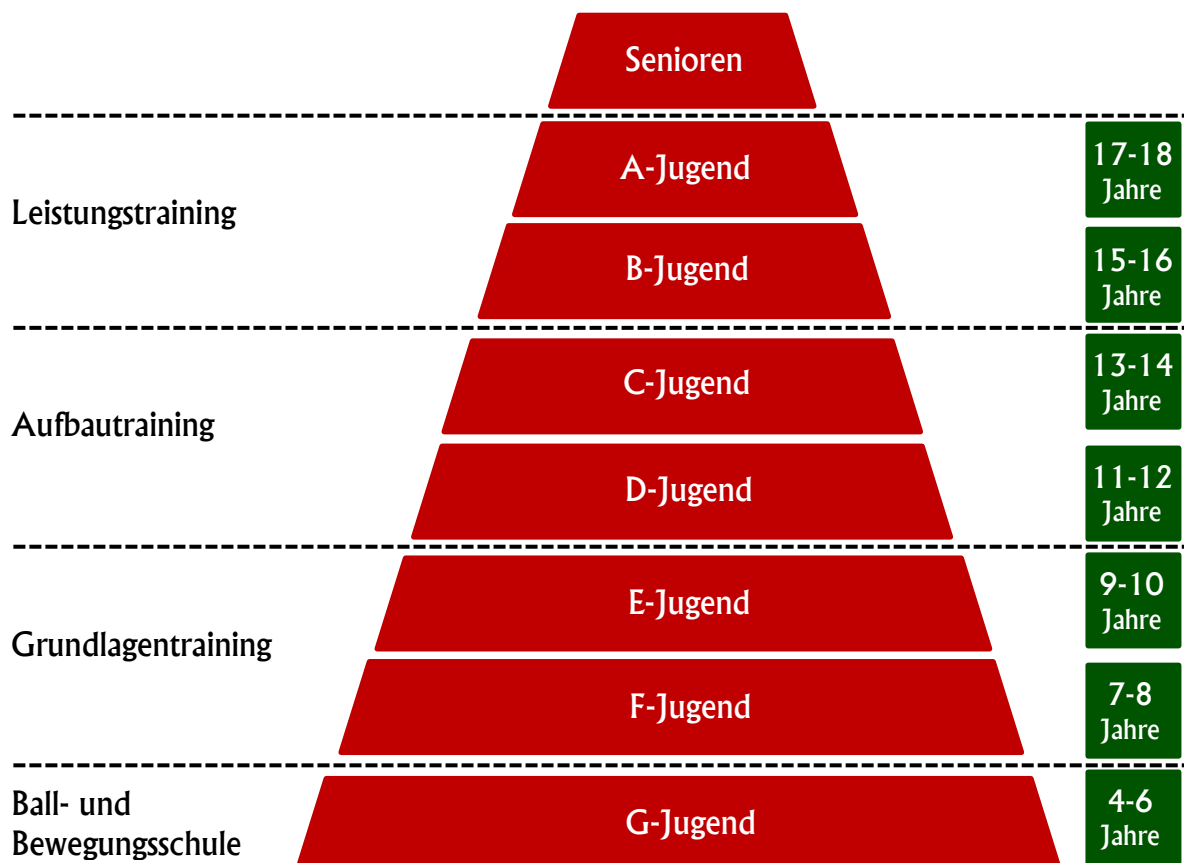


1. Vorwort

Die Ausarbeitung eines Rahmentrainingsplans soll als Orientierungshilfe im Trainingsgeschehen im Jugendbereich der Fuldaer Turnerschaft dienen und das bereits bestehende sportliche Konzept des Vereins für den Juniorenfußball ergänzen. Die Kinder und Jugendlichen sollen, beim Erreichen der Altersgrenze, bestimmte Fertigkeiten, als Abholpunkte für die nächsthöhere Altersklasse erreicht haben um einen möglichst reibungslosen Übergang zwischen den Altersklassen gewährleisten zu können. Um dieses bestmöglich umsetzen zu können, sollen die folgenden Trainingsinhalte und -ziele einen strukturellen Rahmen für den Aufbau des Jugendtrainings in den jeweiligen Altersstufen bieten und als Grundlage und Hilfe für den Trainingsbetrieb und nicht als fixe Vorgaben verstanden werden.

Die ausformulierten Ausbildungsziele für jede Altersklasse, sollen dem Trainer helfen, die Trainingseinheiten angemessen vorzubereiten. Die Kinder & Spieler dürfen in den Trainingseinheiten weder unter-, noch überfordert werden. Vielmehr soll eine stetige Verbesserung in der individuellen und mannschaftlichen Entwicklung sichtbar werden. Mit einem einheitlichen SPORTLICHEN – KONZEPT können wir das garantieren.

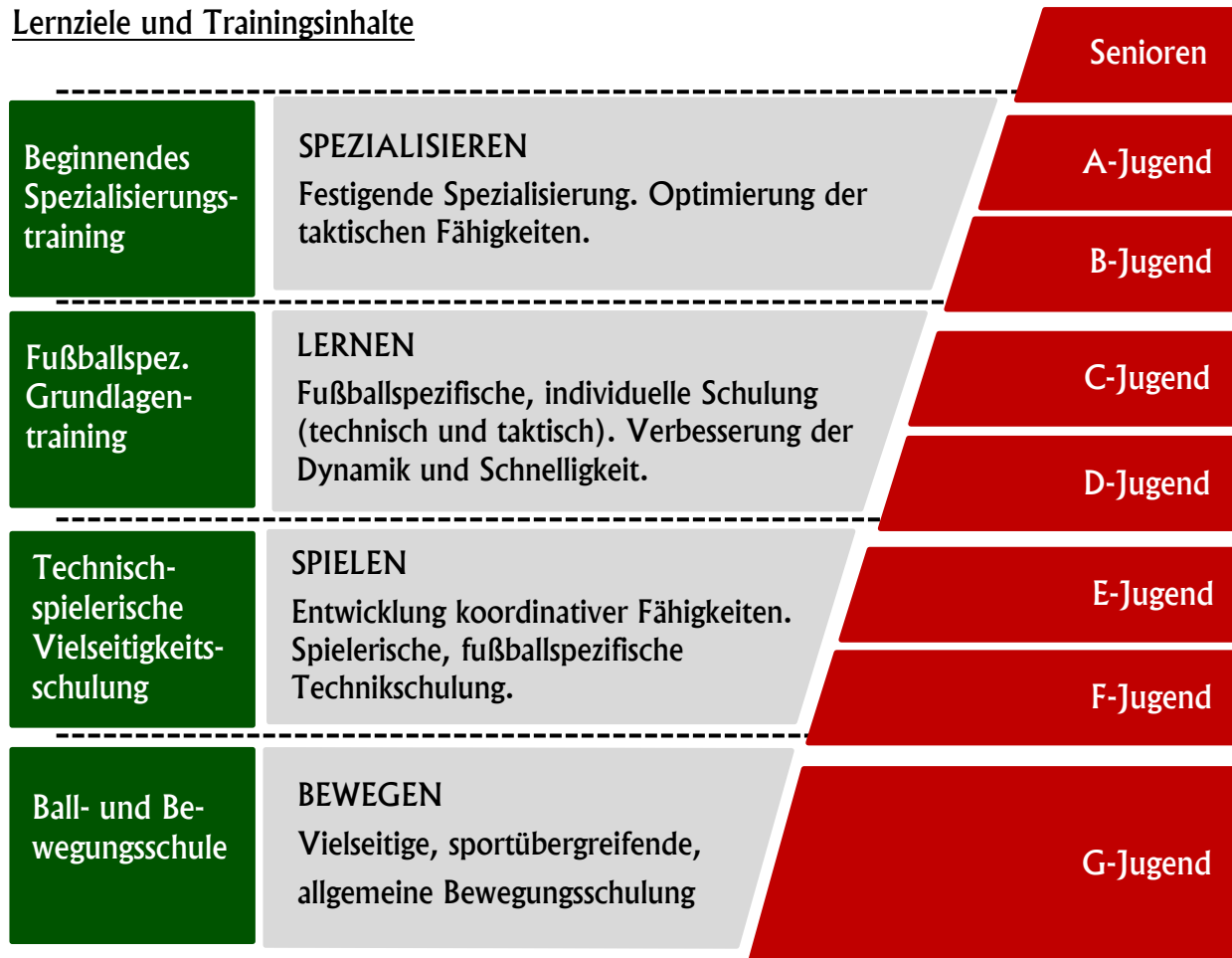
2. Strukturierung Jugendbereich





Die Teilziele jeder Ausbildungsstufe bauen systematisch aufeinander auf!
Die Stufen der Ausbildung sind auf Entwicklungsphasen abgestimmt und daher fließend!
Der individuelle Entwicklungsstand beeinflusst auf jeder Stufe Ziele, Inhalte, Methoden...!
Das Auslassen bestimmter Stufen begrenzt einen systematischen Leistungsaufbau!

Lernziele und Trainingsinhalte



3. Trainingsschwerpunkte und Konzept

Fußballtraining ist ein planmäßiger und systematischer Prozess, der zur Leistungssteigerung oder Stabilisierung des einzelnen Spielers, von Spielgruppen und der gesamten Mannschaft beiträgt. Durch das Training wird die Verbesserung der fußballspezifischen Leistungsfaktoren

TECHNIK

TAKTIK

KONDITION

PERSÖNLICHKEIT

angestrebt.



ÜBERSICHT DER LERNZIELE/TRAININGSSCHWERPUNKTE IN DEN EINZELNEN ALTERSKLASSEN

	Bambini	F-Jgd	E-Jgd	D-Jgd	C-Jgd	B-Jgd	A-Jgd
	Bewegen	Spielen		Lernen		Spezialisieren	
PERSÖNLICHKEIT	Kennenlernen des eigenen Körpers und der Umwelt durch vielseitiges Bewegen	Erproben eigener Möglichkeiten und Grenzen	Anregen von Ideenreichtum und Phantasie	Fördern von Individualität und Leistungsmotivation	Fördern von Eigeninitiative für sich und die Gruppe	Integration des „Ich-“ in das „Wir-Denken“	Begleitung des Talents zur Höchstleistung
TAKTIK	Kennenlernen elem. Grundregeln des Spiels	Kennenlernen taktischer Grundregeln des Spiels	Vertiefen taktischer Grundregeln des Spiels	Trainieren individualtaktischer Schwerpunkte	Trainieren gruppentaktischer Schwerpunkte	Taktische Ausrichtung auf ein Spielsystem	Taktisches Stabilisieren eines Spielsystems
TECHNIK	Spielerisches und vielseitiges Kennenlernen des Balles	Spielerisches Kennenlernen der Basistechniken	Spielerisches Vertiefen der Basistechniken	Methodisches, individuelles Trainieren der Techniken	Stabilisieren und variables Anwenden der Techniken	Positionsspezifisches Trainieren der Techniken	Stabilisieren der Techniken in „Druck-Situationen“
KONDITION	Vielseitiges Bewegen als Mittel ganzheitlicher Förderung	Spielerisches geschicktes Laufen und Bewegen	Erleben vielseitiger sportlicher Aktivitäten	Gezieltes (Mit-) Trainieren konditioneller Eigenschaften	Fördern der Laufdynamik und Körperstabilität	Stabilisieren / Optimieren konditioneller Potenziale	Individuelle Ausrichtung konditioneller Schwerpunkte

SENIOREN

Alter

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----



Die Trainingsschwerpunkte:

TAKTIK

- (Offensive) Angriff
- (Defensive) Verteidigung
- Anbieten und Freilaufen
- Raumaufteilung
- Positionsspiel
- Spielsystems
- Individual-Taktik
- Gruppen-Taktik
- Mannschafts-Taktik

PERSÖNLICHKEIT

- Freundlichkeit
- Respekt
- Zuverlässigkeit
- Pünktlichkeit
- Teamfähigkeit
- Ehrgeiz
- Kritikfähigkeit
- Ordnung
- Ehrlichkeit

TECHNIK

- Schießen
- Passen
- (Dribbeln) Ballführung
- Ballannahme
- Ballkontrolle
- (Finten) Körpertäuschung
- Flanken
- Kopfball
- Beidfüßigkeit

KONDITION

- Beweglichkeit
- Laufbereitschaft
- Koordination
- Schnelligkeit
- Kraft
- Ausdauer



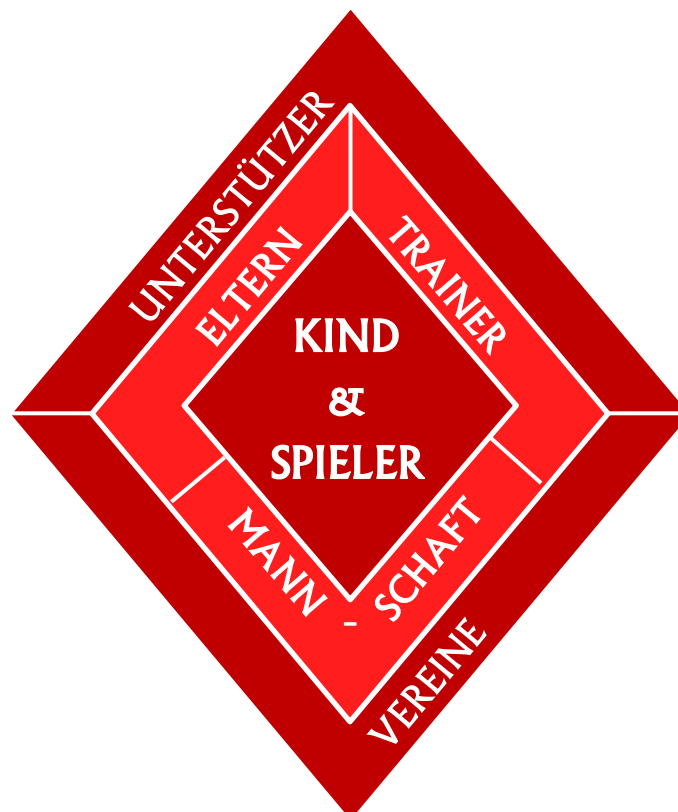
4. Die Personen

Im Jugendfußball werden nicht nur die sportlichen Komponenten, sondern auch die sozialen Komponenten eines Kindes trainiert. Die zentrale Person um die es geht, ist das Kind bzw. der Spieler. Das Kind wird durch sein Umfeld beeinflusst. Dieser Einfluss hat eine Auswirkung auf seine sportliche Entwicklung. Das Umfeld, welches auf das Kind wirkt, besteht aus dem engeren und dem weiteren Umfeld.

Zu dem weiteren Umfeld gehören die Unterstützer, die Vorstände der Vereine und die Vereinsmitglieder, z.B. werden durch dieses Umfeld Entscheidungen getroffen, die eine Auswirkung auf die Kinder haben. Wie, wo und unter welchen Umständen werden die Kinder trainiert?

Zum engeren Umfeld gehören Eltern, Trainer, Betreuer und die Mannschaft. Dieses Umfeld hat einen großen Einfluss auf das Kind. Durch diesen Einfluss bestimmt das Kind, ob es Fußball spielt oder nicht und es bestimmt seine sportliche Entwicklung.

Damit dem Kind eine optimale Entwicklung ermöglicht werden kann, müssen diese WERTE für jeden definiert sein, so können die wechselwirkenden Beziehungen das Kind unterstützen.





4.1 Das Kind – Der Spieler

Das Kind bzw. der Spieler ist die Hauptfigur. Durch das Training und durch die Mannschaftsspiele möchten wir dem Kind nicht nur die sportlichen Elemente vermitteln, sondern auch die Werte die dem Allgemeinwohl unserer Gesellschaft dienen.

Wir möchten gerne das Selbstbewusstsein von jedem Kindes und Spielers stärken, damit die KERNWERTE von Anfang an geprägt und gefördert werden. Diesen Werten folgen konkrete Aufgaben.

Deshalb erwarten wir von den Kindern und Spielern ...

ZUVERLÄSSIGKEIT

PÜNKTLICHKEIT

EHRlichkeit

EHRGEIZ

KRITIKFÄHIGKEIT

FREUNDlichkeit

ORDNUNG

RESPEKT

TEAMFÄHIGKEIT

ZUVERLÄSSIGKEIT

- Ich versuche bei jedem Training und Spiel dabei zu sein.
- Ich melde mich bei Abwesenheit vom Training und Spiel bei meinem Trainer oder Betreuer ab.
- Ich habe meine Tasche gepackt und habe meine Ausrüstung dabei:
 - Saubere Fußballschuhe oder Hallenschuhe,
 - Schienbeinschoner, Trainingsklamotten, Torwarthandschuhe,
 - Duschzeug, Trinken usw.
- Ich erscheine zum Spiel immer mit meinem Trainingsanzug, damit wir als Mannschaft gesehen werden.

PÜNKTLICHKEIT

- Ich erscheine pünktlich zum Training und Spiel, weil meine Mannschaft auf mich wartet und wir jede Minute sinnvoll nutzen wollen.



EHRlichkeit

- Ich bin ehrlich und lüge weder meine Mitspieler, noch meinen Trainer oder Betreuer an.
- Ich gebe meinem Trainer und Betreuer vor dem Training oder Spiel Bescheid, wenn es mir nicht gut geht.
- Ich stehe zu meinen Fehlern und lerne durch sie dazu.

EHRGEIZ

- Ich gebe mein Bestes bei jedem Training und Spiel.
- Ich konzentriere mich bei jeder Trainingseinheit.
- Ich versuche die Dinge so umzusetzen, wie der Trainer und Betreuer es von mir fordern.

KRITIKFÄHIGKEIT

- Ich höre meinem Trainer und Betreuer zu.
- Ich nehme die Kritik meines Trainers und Betreuers an und versuche mich zu verbessern.
- Ich will verstehen, dass mich jede Kritik sportlich verbessert.

FREUNDLICHKEIT

- Ich habe Spaß am Fußball, deshalb gehe ich mit großer Freude zum Training und Spiel.
- Ich bin freundlich zu meinen Mitspieler, Trainern und Betreuern.
- Ich begrüße jeden, den ich kenne, ganz freundlich und mit Handschlag, sowohl beim Training als auch beim Spiel.

4.2 Die Eltern

Die Eltern bilden einen wichtigen Baustein für den Jugendfußball. Ohne ihren wöchentlichen Einsatz und ohne ihre Unterstützung wäre es für die Kinder nicht möglich, Vereinsfußball zu spielen. Die Kinder sind auf die Unterstützung der Eltern angewiesen, aber auch der Verein.

Damit sich das Kind und die Mannschaft sich optimal entfalten können, werden auch an die Eltern KERNWERTE gerichtet, an denen sie sich orientieren.



Deshalb erwarten wir von den Eltern ...

HILFSBEREITSCHAFT

MOTIVATION

EHRlichkeit

ZUSAMMENHALT

ZURÜCKHALTUNG

HILFSBEREITSCHAFT

- Wir möchten unserem Kind ermöglichen, bei jedem Training und Spiel dabei zu sein.
- Wir möchten unserem Kind helfen, die Werte zu erlernen, die es benötigt, um sich zu entwickeln.
- Wir möchten bei den Trainingseinheiten, wenn es notwendig ist, unterstützen.
- Wir helfen, indem wir die Trikots nach dem Spiel waschen.
- Wir möchten die Mannschaft bei eigenen Turnieren, Trainingslagern und Spielen bei allen anfallenden Aufgaben unterstützen.

MOTIVATION

- Wir möchten unser Kind richtig auf das Training und Spiel einstimmen.
- Wir möchten unser Kind nicht entmutigen, sondern immer positiv motivieren.
- Wir möchten für unser Kind da sein, wenn es Fehler macht.
- Wir möchten unser Kind nicht kritisieren, sondern die Kritik, wenn nötig, dem Trainer überlassen.
- Wir möchten unser Kind vor einem Spiel oder Turnier rechtzeitig ins Bett schicken, damit es am nächsten Tag fit spielen kann.

EHRlichkeit

- Wir möchten ehrlich mit unserem Kind umgehen.
- Wir möchten unser Kind ehrlich einschätzen und Freude an der persönlichen Entwicklung haben.
- Wir möchten ehrlich zu uns und unseren Kindern sein, wenn ein anderes Kind oder eine andere Mannschaft besser war.

ZUSAMMENHALT

- Wir möchten bei Problemen direkt den Kontakt zu den Trainern und Betreuern suchen.
- Wir möchten nicht nur unser eigenes Kind sehen, sondern die ganze Mannschaft.



- Wir möchten nicht schlecht über andere Kinder, Eltern, Trainer und Betreuer reden.
- Wir möchten den anderen Eltern helfen, wenn sie verhindert sind.

ZURÜCKHALTUNG

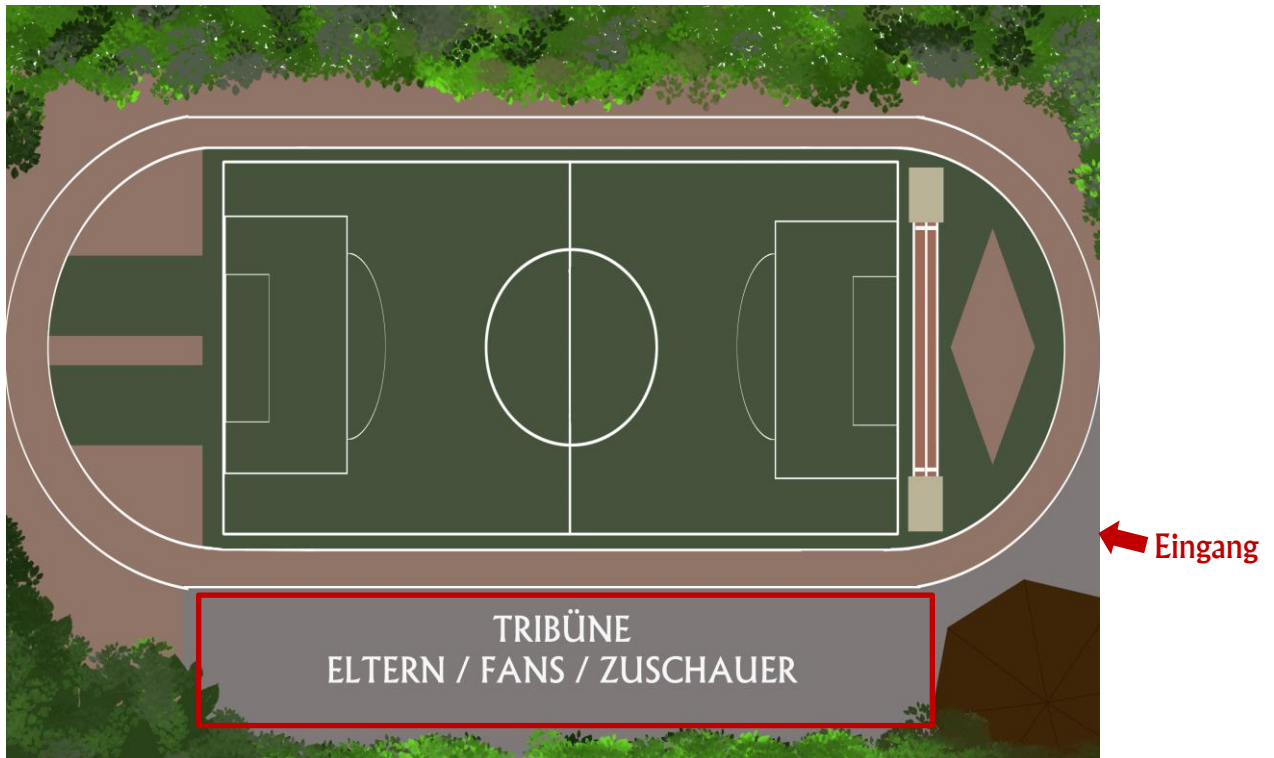
- Wir möchten bei dem Training, Turnieren und Spielen nicht reinrufen.
- Wir möchten uns fair gegenüber den Gegnern und Schiedsrichtern verhalten.
- Wir möchten vielmehr durch positives Verhalten auffallen.

VERHALTENSREGELN FÜR ELTERN UND FANS BEI SPIELEN UND TRAINING

SILENT SIDELINE – RUHIGE UND BERUHIGENDE SEITENLINIE

Folgende Spielregeln bilden den Rahmen der silent sideline:

1. Der Spielraum für Eltern, Freunde und Angehörige ist hinter der Bande, auf der Seite der Haupttribüne. Das Spielfeld (genauso wie die gegenüberliegende Seitenlinie mit den Teamkabinen) gehört ausschließlich den Spielern sowie den Trainern und Betreuern. Sowohl im Training, wie auch während der Spiele ist das Betreten des Feldes nicht gestattet.
2. Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Spieler, Trainer und Mitarbeiter – alle werden begrüßt, akzeptiert und respektiert. Es wird ein offener und ehrlicher Umgang gepflegt.
3. Die Führungs- und Entscheidungskompetenz des Trainers wird anerkannt und respektiert. Hilfe bei organisatorischen Dingen ist willkommen.
4. Ein faires Verhalten gegenüber Spielern, Gästen und Schiedsrichtern ist selbstverständlich; unsachliche und emotional bedingte negative Äußerungen sind zu unterlassen.
5. Auch die Eltern unserer Spieler repräsentieren den Verein; dieser Verantwortung sind sich alle bewusst. Sie haben ebenso wie die Trainer Vorbildfunktion. Rauchen und der Genuss von Alkohol auf dem Gelände ist nicht gestattet.
6. Wir sprechen deutsch.



4.3 Der Trainer und Betreuer

Der Trainer und der Betreuer sind ein weiterer wichtiger Baustein für den Jugendfußball. Der Trainer übernimmt die meiste Verantwortung, denn mit ihm steht und fällt eine Mannschaft. Er ist zwischen den verschiedenen, wechselwirkenden Beziehungen der Vermittler und steuert die gesamte Mannschaft.

Auf ihn kommt es an! Deshalb brauchen der Trainer und der Betreuer KERNWERTE, nach denen Sie handeln.

Deshalb erwarten wir von dem Trainer, so wie den Betreuer ...

FACHLICHKEIT

VORBILD

AUFMERKSAMKEIT

ORGANISATION

KOMMUNIKATION

KORREKTUR

KONSEQUENZ

MOTIVATION

TEAMFÄHIGKEIT



FACHLICHKEIT

- Ich muss als Trainer Kenntnisse und Wissen vom Fußball haben.
- Ich muss als Trainer wissen, wie ich die Kinder in Fitness, Technik, Taktik und mental fördere.
- Ich muss wissen, wie einzelne Fehler zu korrigieren sind.
- Ich muss als Trainer ständig dazulernen, um mich auch weiter zu entwickeln.
- Ich muss als Trainer die Mannschaft führen und anleiten.

VORBILD

- Ich muss als Trainer alles vorleben, was ich von den Kindern, Eltern und Mannschaft an KERNWERTEN erwarte.
- Ich weiß, dass die Kinder sich an mir orientieren.
- Ich muss als Trainer den Kindern die Übungen vormachen können, damit sie von mir lernen können.
- Ich muss als Trainer im Spiel und Training fair bleiben.

AUFMERKSAMKEIT

- Ich muss als Trainer jedes Kind und seine Eltern sehen, so dass jeder sich angenommen und verstanden fühlt.
- Ich muss als Trainer die Probleme bei Kindern, Eltern und der Mannschaft erkennen, besprechen und lösen.
- Ich muss als Trainer die Talente erkennen und fördern, aber nicht erhöhen.

ORGANISATOR

- Ich muss als Trainer die Trainingseinheiten und Spiele planen und Ziele verfolgen.
- Ich muss als Trainer die Mitgliedschaft, die Spielerpässe, die Anträge (HFV), die Spielfreigabe und die Spielberichte organisieren.
- Ich muss als Trainer die Daten meines Kaders verwalten.
- Ich muss als Trainer die Treffpunkte vom Spiel und Training vorgeben.
- Ich muss als Trainer Freundschaftsspiele, Turniere und Trainingslager planen und die Eltern und den Verein einbinden.

KOMMUNIKATION

- Ich muss als Trainer Sachverhalte klar und ehrlich mit allen Beteiligten kommunizieren.



- Ich muss als Trainer beim Training oder Spiel verständlich und angemessenen kommunizieren.
- Auf meine Worte muss Verlass sein.
- Ich muss als Trainer nicht hinter dem Rücken über die Kinder, Eltern, Schiedsrichter und den Verein reden.
- Ich muss als Trainer ein Vermittler sein, deshalb ist ein direktes Gespräch mit allen Beteiligten sehr wichtig.
- Ich muss mit Respekt über die Gegenspieler, Trainer und Schiedsrichter reden.

KORREKTUR

- Ich muss als Trainer jedes Kind korrigieren, damit es sich verbessern kann.
- Ich muss als Trainer die Kinder analysieren.
- Ich muss als Trainer mit einer gewinnenden Art korrigieren und vorzeigen, wie man es besser macht.

KONSEQUENZ

- Ich muss als Trainer konsequent sein, wenn Regeln oder Kernwerte nicht eingehalten werden.
- Bei den Konsequenzen darf ich als Trainer keine Unterschiede zwischen den Kindern oder Eltern machen.
- Die Konsequenzen müssen mit der Mannschaft und den Eltern besprochen werden.

MOTIVATION

- Ich muss als Trainer die Kinder zur besseren Leistung durch Lob motivieren und nicht durch Geschrei.
- Ich muss als Trainer den Faktor Spaß nicht vergessen, die Kinder sollen durch Freude zur Höchstleistung kommen.
- Meine Ansprachen beim Training und Spiel sollen jedes einzelne Kind motivieren.

TEAMFÄHIGKEIT

- Ich muss als Trainer an die ganze Mannschaft denken.
- Ich muss als Trainer kein Kind oder Spieler vernachlässigen.
- Ich muss als Trainer den "TEAM-Gedanken" und das "WIRGefühl" durch gemeinsame Aktivitäten stärken.
- Ich muss als Trainer die ganze Mannschaft auf die Spiele einstellen.
- Ich muss als Trainer wissen, dass es um den Erfolg der Mannschaft geht.



4.4 Die Mannschaft

Die Mannschaft nimmt auch einen wichtigen Einfluss auf die sportliche Entwicklung des Kindes. Deshalb muss die gesamte Mannschaft an den KERNWERTEN arbeiten und festhalten. Die Mannschaft kann sich gegenseitig zu den KERNWERTEN bekennen und sich gegenseitig darauf aufmerksam machen.

Denn wir möchten, dass jede Mannschaft in unserem Verein die Vision in der eigenen Mannschaft erlebt.

GEMEINSCHAFT LEBEN. ERFOLG ERLEBEN.

4.5 Der Vorstand und der Verein FT 1848 Fulda e.V.

Die Vorstände und die Vereine bilden das weitere Umfeld für die sportliche Entwicklung der Kinder. Auch sie haben KERNWERTE an denen sie sich orientieren sollten.

Deshalb erwarten wir von den Vorständen und Vereinen...

TRAINER STELLEN

- Wir wollen den Jugendmannschaften gute & ausgebildete Trainer zur Verfügung stellen.
- Wir wollen die bestehenden Trainer in der Ausbildung fördern.
- Wir wollen für jede Mannschaft zwei mindestens Trainer/Betreuer bereitstellen.

AUSRÜSTUNG STELLEN

- Wir wollen den Trainings- und Spielbetrieb auf guten Plätzen und in den Turnhallen ermöglichen.
- Wir wollen mit unseren Vereinsheimen, Kabinen & Duschen die Jugendmannschaften unterstützen.
- Wir wollen für eine gute Trainingsausrüstung sorgen: Tore, Bälle, usw.



5. Aufbau einer Trainingseinheit

Der Aufbau einer Trainingseinheit im Jugendfußball stellt sich aus den vier Phasen zusammen:

TUMMELPHASE

AUFWÄRMPHASE

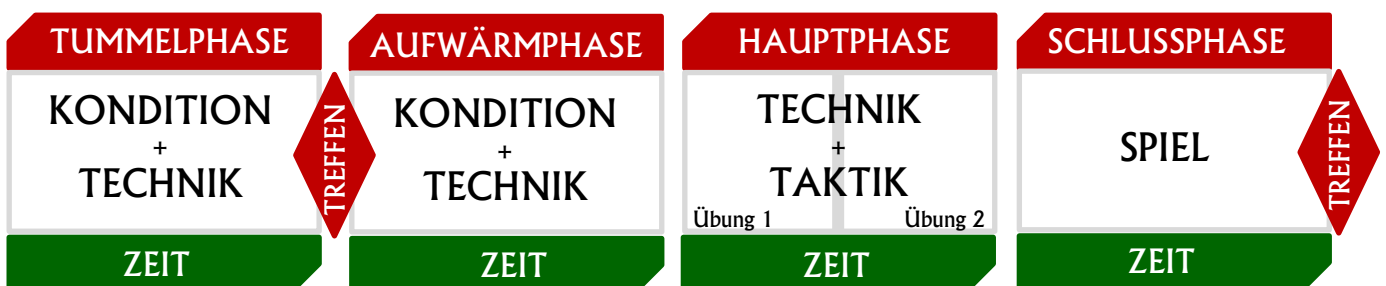
HAUPTPHASE

SCHLUSSPHASE

Diese vier Phasen sollen dem Trainer in jeder Altersklasse helfen, ein gutes Training zu organisieren. Der Trainer sollte die Ausbildungsziele und die Ausbildungsschwerpunkte für seine Mannschaft kennen und sie in die einzelnen Phasen einbeziehen.

In jeder der vier Phasen sollen die Ausbildungsschwerpunkte (PERSÖNLICHKEIT, KONDITION, TECHNIK, TAKTIK) durch gezielte Übungen gefördert werden, sodass das Kind und der Spieler sich optimal in seiner sportlichen Leistung weiterentwickelt.

Die Treffpunkte bilden den gemeinsamen Beginn und Schluss der Trainingseinheit. Hier sollte der Trainer zu Beginn seine Ziele für die Trainingseinheit kurz und klar formulieren können. Zum Schluss soll die Mannschaft und jeder Einzelne durch den Trainer gelobt und auf die nächste Trainingseinheit oder Spiel eingestimmt werden.





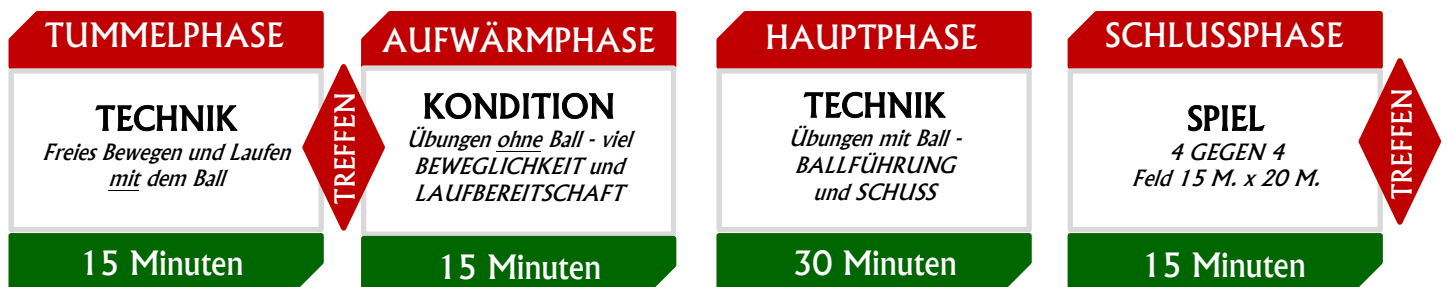
6. Die G-Jugend (Bambini)

FREUDE AM FUSSBALL WECKEN!

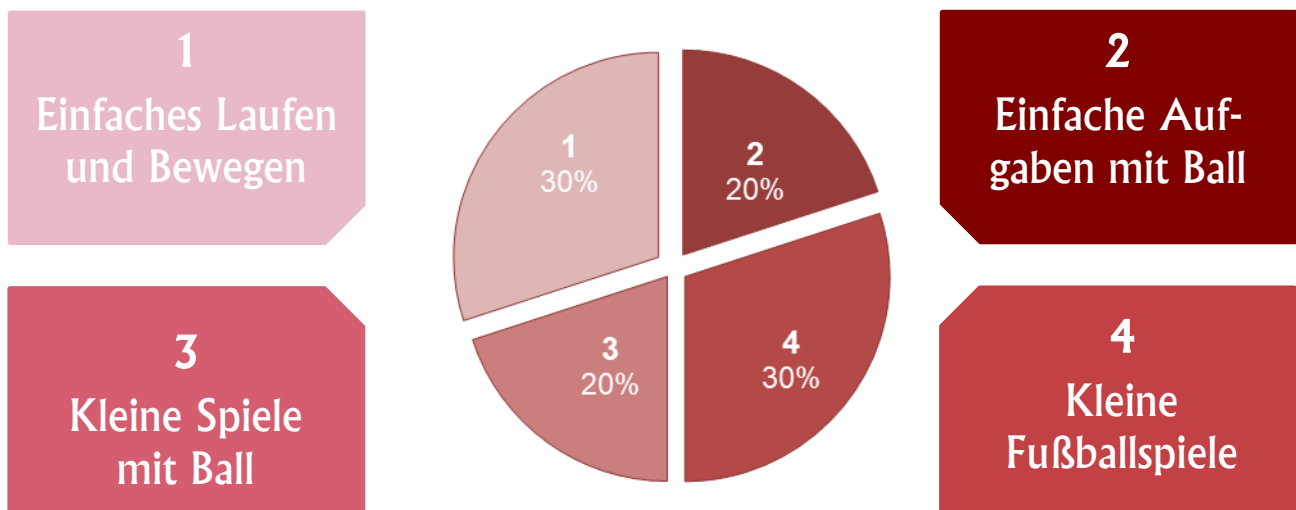
Bei den Bambini ist es wichtig, die Begeisterung für den Fußball zu wecken. Die Kinder sollen sich viel mit und ohne Ball bewegen und die ersten Berührungen mit dem Ball entdecken. Die Übungen sollen spielerisch verpackt werden. In diesem Alter ist es wichtig, vielen Kindern einen Zugang zum Fußball spielen zu ermöglichen. Hier muss aktiv um die Kinder geworben werden (Kindergarten, Schule, Veranstaltungen).

AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

- **PERSÖNLICHKEIT:**
Freundlichkeit, Respekt
- **KONDITION:**
Beweglichkeit, Laufbereitschaft
- **TECHNIK:**
einfaches Schießen, (Dribbeln)
Ballführung
- **TAKTIK:**
Offensive (Tore schießen),
Defensive (Tore verhindern)



GEWICHTUNG DER TRAININGSINHALTE





GRUNDSÄTZLICHES

- Die ersten Eindrücke vom Üben und Spielen in einem Verein entscheiden meistens darüber, ob ein Kind weiter mit Begeisterung Fußball spielt und langfristig dabei bleibt. Deshalb muss das „Training“ vom ersten Augenblick an Spaß machen. Wichtig dabei ist, die Kinder mit vielseitigen und interessanten Bewegungsaufgaben ganzheitlich zu fördern!
- Trainingseinheit Bambini: Kinder von 3 - 5 Jahren
- Trainingseinheit pro Woche: 1x
- Trainingseinheit Dauer: 60 - 75 Minuten

ZIELE MIT KLEINKINDERN UND BAMBINI

- 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 Gegeneinanderspiels“

LEITLINIEN FÜR TRAINER

- 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!

WICHTIGE TIPPS FÜR BAMBINIS TRAINER

1. AKTIVIERE VIELE KINDER FÜR DEN FUSSBALL!

- Plakate & Flyer im Kindergarten, Schule, Eltern, etc. verteilen.
- Kindergärten & Schulen im Sportunterricht unterstützen.
- Turnier mit den Vereinen in der Schule organisieren.
- Sportfest mit den Vereinen für Kinder organisieren.
- Schnupper-Training anbieten.
- Es sollen JINGEN & MÄDCHEN für den Fußball gewonnen werden.



2. HABE EIN HERZ FÜR DIE KINDER!

- Zeige den Kindern, dass jeder dir wichtig ist.
- Zeige für jedes Kind Interesse (In welchem Umfeld lebt es? etc.)
- Zeige den Kindern, dass du ihr Freund, Helfer, Tröster, Schlichter, Erzieher, Spaßmacher bist.

3. GEWINNE DIE ELTERN!

- Informiere die Eltern (NICHT DIE KINDER!) über alle Termine.
- Nutze einfache Kommunikationen, um Infos zu streuen (Termine auf Zetteln, WhatsApp-Gruppe usw.)
- Binde die Eltern bei den Trainingseinheiten ein, sie sollen bei den Trainingseinheiten die Kinder mitversorgen und bei den Übungen mithelfen (Schuhe zubinden, anziehen, Trinkflasche suchen usw.).
- Den Eltern die Organisation von Heimspiele/Turnieren übergeben oder mitgestalten lassen.
- Die Eltern in die Trikot-Wäsche miteinbeziehen.

4. PLANE DEIN TRAINING!

- Habe das Ausbildungsziel und den Ausbildungsschwerpunkt vor Augen.
- Plane das Training nach den vier Phasen und schreibe es auf.
- Die Übungen sollen einfach & spielerisch sein.
- Die Übungen kann man durch einfache Umstellungen verändern.
- Achte auf kleine Gruppen und kurze Wartezeiten bei den Übungen.

5. ACHE AUF ORDNUNG & MATERIALIEN!

- Spielerliste und Passmappe.
- Infomappe für Eltern und Spieler (Inhalt: Mitgliedsanträge, Spielerpassantrag)
- Trainingstasche, Trainingsanzug, Trainingsbekleidung.
- Trainingsmaterial.

ÜBUNGEN:

<https://www.dfb.de/trainer/bambini>

sportartübergreifende Trainingsinhalte (Kinderturnen, Balancier-, Fang- und Staffelspiele)



IDEALE WETTSPIELE FÜR BAMBINI

Funino

1. MANNSCHAFTEN/TEAMS

- Es wird 2 gegen 2 bis max. 4 gegen 4 gespielt.
- Ein Team besteht aus zwei (bzw. drei oder vier) Feld- und ggf. einem Rotationsspieler.
- Es wird ohne Torwart gespielt.
- Nach Aufbau der passenden Spielfelder, teilen die Trainer(innen) Teams ein und legen eine Reihenfolge fest (Team A / B / C usw.). Danach werden den Teams zu Beginn entsprechende Felder zugewiesen.

2. SPIELMODUS

- Gespielt wird in Turnierform mit aufsteigenden und absteigenden Spielfeldern.
- Es werden bis zu sieben Durchgänge a max. 10min (z.B. 5x10min/7x7min/7x5min/ ...) gespielt.
- Zwischen den Spielrunden gibt es eine Pause von drei Minuten. Nach jedem Durchgang geht das Siegerteam ein Feld weiter, das unterlegene Team ein Feld zurück.

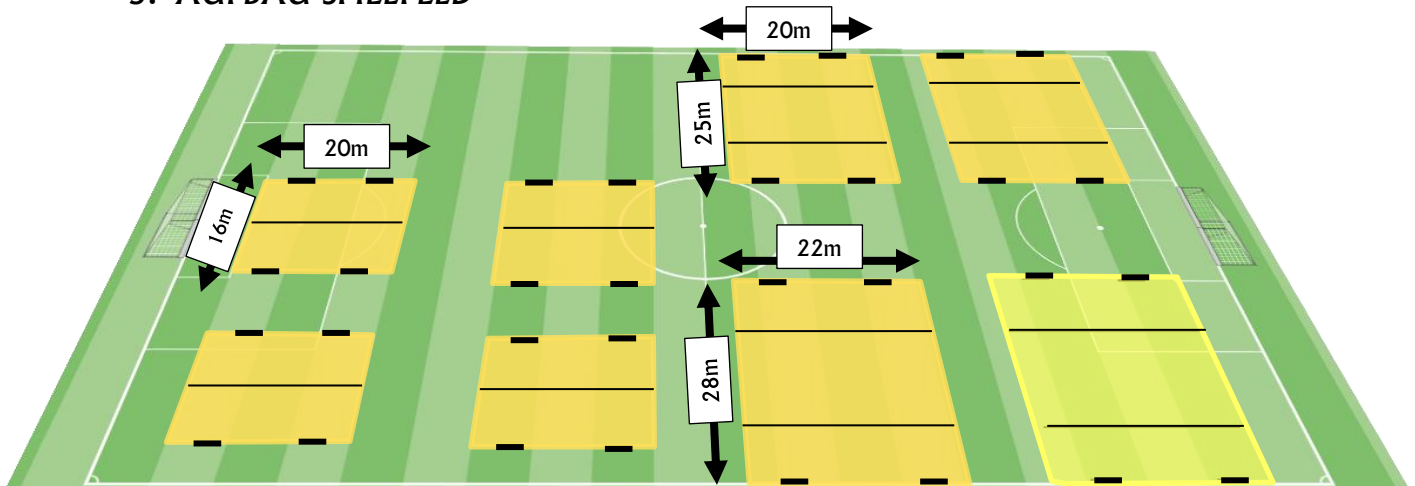
3. SPIELREGELN

- Tore dürfen erst ab der Mittellinie (bei 3v3/4v4 in der 6m Schusszone) erzielt werden.
- Nach jedem gefallenem Tor wechseln beide Mannschaften einen Spieler, nach einer zuvor festgelegten Reihenfolge.
- Bei einem Ausball, setzt die gegnerische Mannschaft das Spiel durch eindribbeln oder einpassen von der Seite fort.
- Abstoß und Anstoß werden von der eigenen Grundlinie als Dribbling oder Pass ausgeführt. Dabei muss die verteidigende Mannschaft die Schusszone / gegnerische Hälfte verlassen.

4. TRAINER/BETREUER/ELTERN

- Die Entscheidungen während des Spiels sollen von den Kindern weitestgehend selbst getroffen werden.
- Die Trainer / Betreuer fungieren als gemeinsame Spielleiter und greifen nur bei Bedarf ins Spielgeschehen ein.
- Eltern können ihre Kinder unterstützen, halten jedoch einen Mindestabstand zu den Spielfeldern ein.

5. AUFBAU SPIELFELD



Spielformen:	2 vs. 2 (ohne Torhüter) bis 4 vs. 4 (ohne Torhüter)
Spielfeld:	16m x 20m (2v2), ca. 20m x 25m (3v3), ca. 22m x 28m (4v4)
Torbreite:	1,8-2m x 1-1,2m, je zwei Tore pro Team
Spielbetrieb:	Spiel-Nachmittage

6. ÜBERSICHT FUNINO

Spieleranzahl 2 vs. 2 / 4 vs. 4	Ballgröße Gr. 3, 290g	Spielzeit 5-7 x 7-10min	 Torwart NEIN
Rolle Trainer Organisator	Rolle Eltern Unterstützung	 Schiedsrichter NEIN 	Rituale Handshake
 Meisterschaft NEIN 	Organisation Spielnachmittage	Rotationsspieler Mind. 1	Ball im Aus eindribbeln/passen



7. Die F-Jugend

FREUDE AN DER KÖRPERLICHEN BEWEGUNG WECKEN!

Bei der U8/U9 ist es wichtig, dass die Kinder in ihrer körperlichen Bewegung gefördert werden. Im Vordergrund soll die Koordination stehen und durch gezielte Übungen sollen die motorischen Bewegungsabläufe von jedem Kind erlernt werden.

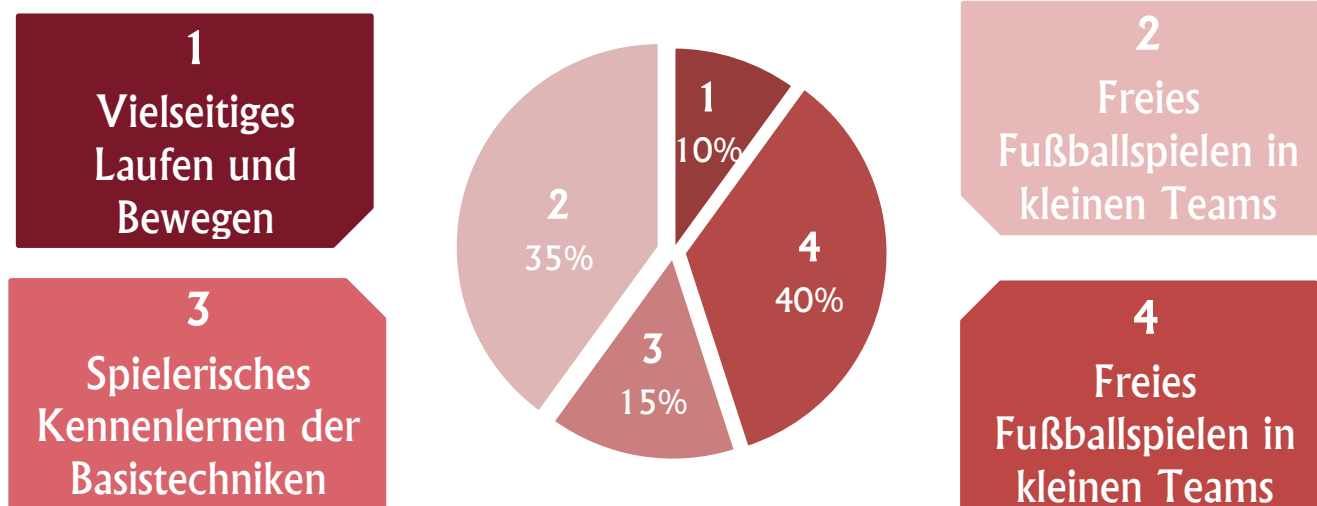
Gleichzeitig rückt die Technik mit dem Ball mehr in den Fokus. Es sollen die ersten leichten Basistechniken beigebracht und die Beidfüßigkeit gefördert werden.

AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

- **PERSÖNLICHKEIT:** Freundlichkeit, Respekt, Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Teamfähigkeit
- **KONDITION:** Koordination
- **TECHNIK:** Schießen, Ballannahme, Ballführung - BEIDFÜSSIG
- **TAKTIK:** Offensive (Tore schießen), Defensive (Tore verhindern)



GEWICHTUNG DER TRAININGSINHALTE





GRUNDSÄTZLICHES

- Spätestens mit Schulbeginn verspüren viele Kinder Lust, über das Fußballspielen im Freundeskreis hinaus regelmäßig in einem Verein zu trainieren und zu spielen. Interessant und motivierend bleibt der Vereinsfußball für die Kinder, wenn sich die Juniorentrainer am Straßenfußball früherer Tage orientieren und diese Philosophie in das Vereinstraining übertragen.
- Trainingseinheit F-Jugend: Kinder unter 9 Jahren
- Trainingseinheit pro Woche: 1-2x
- Trainingseinheit Dauer: 75-90 Minuten

ZIELE MIT F-JUNIOREN

- 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

LEITLINIEN FÜR TRAINER

- 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!

WICHTIGE TIPPS FÜR F-JUNIOREN TRAINER

1. ACHE IM SPIELBETRIEB!

- Alle Kinder sollen spielen, wechsele im Block bei den Turnieren, wechsele einzelne Spieler im Spiel.
- Keine festen Positionen, die Kinder sollen jede Position spielen.



2. HABE EIN HERZ FÜR DIE KINDER!

- Zeige den Kindern, dass jeder dir wichtig ist.
- Sei mit den Kindern sehr geduldig, die Freude soll im Vordergrund stehen, nicht die Leistung.
- Unternimm mit den Kindern & Eltern etwas Besonderes.
- Lass Freunde zusammen als Mannschaft spielen. (Jahrgang)
- Lerne einen gemeinsamen Motivationsspruch mit den Kindern. Wendet es vor und nach dem Spiel /Turnier an.
- Begrüße - Verabschiede die Kinder nach jedem Spiel/Turnier persönlich.

3. GEWINNE DIE ELTERN!

- Informiere die Eltern (NICHT DIE KINDER!) über alle Termine.
- Nutze einfache Kommunikationen, um Infos zu streuen (Termine auf Zetteln, Whatsapp Gruppe usw.)
- Plane Elternabende ein und erkläre die Ziele, Termine, Werte.
- Die Eltern sollen Fahrgemeinschaften bilden.
- Den Eltern die Organisation von Turnieren übergeben oder mitgestalten lassen.
- Die Eltern in die Trikot-Wäsche miteinbeziehen.
- Den Eltern die Organisation von Heimspiele/Turnieren übergeben oder mitgestalten lassen.

4. PLANE DEIN TRAINING!

- Habe das Ausbildungsziel und den Ausbildungsschwerpunkt vor Augen.
- Plane das Training nach den vier Phasen und schreibe es auf.
- Die Übungen sollen einfach & spielerisch sein, Wettbewerbe mit einbauen.
- Die Übungen kann man durch einfache Umstellungen verändern.
- Achte auf kleine Gruppen und kurze Wartezeiten bei den Übungen.

5. ACHE AUF ORDNUNG & MATERIALIEN!

- Spielerliste und Passmappe.
- Infomappe für Eltern und Spieler (Inhalt: Mitgliedsanträge, Spielerpassantrag)
- Trainingstasche, Trainingsanzug, Trainingsbekleidung.
- Trainingsmaterial.

VORAUSSETZUNG FÜR TRAINER: Einfache Fußballkenntnisse – Vormachen können
ÜBUNGEN: <https://www.dfb.de/trainer/f-juniorin/>



IDEALE WETTSPIELE FÜR F-JUNIOREN

Funino

1. MANNSCHAFTEN/TEAMS

- Es wird 3 gegen 3 bis max. 5 gegen 5 gespielt.
- Ein Team besteht aus drei (bzw. fünf) Feld- und min. einem/zwei Rotationsspieler/n.
- Beim 3 gegen 3 wird ohne Torwart, beim 5 gegen 5 auf Kleinfeldtore mit Torwart gespielt.
- Nach Aufbau der passenden Spielfelder, teilen die Trainer(innen) Teams ein und legen eine Reihenfolge fest (Team A / B / C usw.). Danach werden den Teams zu Beginn entsprechende Felder zugewiesen.

2. SPIELMODUS

- Gespielt wird in Turnierform mit aufsteigenden und absteigenden Spielfeldern.
- Es werden bis zu sieben Durchgänge a max. 10min (z.B. 5x10min / 7x7min / 7x5min/ ...) gespielt.
- Zwischen den Spielrunden gibt es eine Pause von drei Minuten. Nach jedem Durchgang geht das Siegerteam ein Feld weiter, das unterlegene Team ein Feld zurück.

3. SPIELREGELN

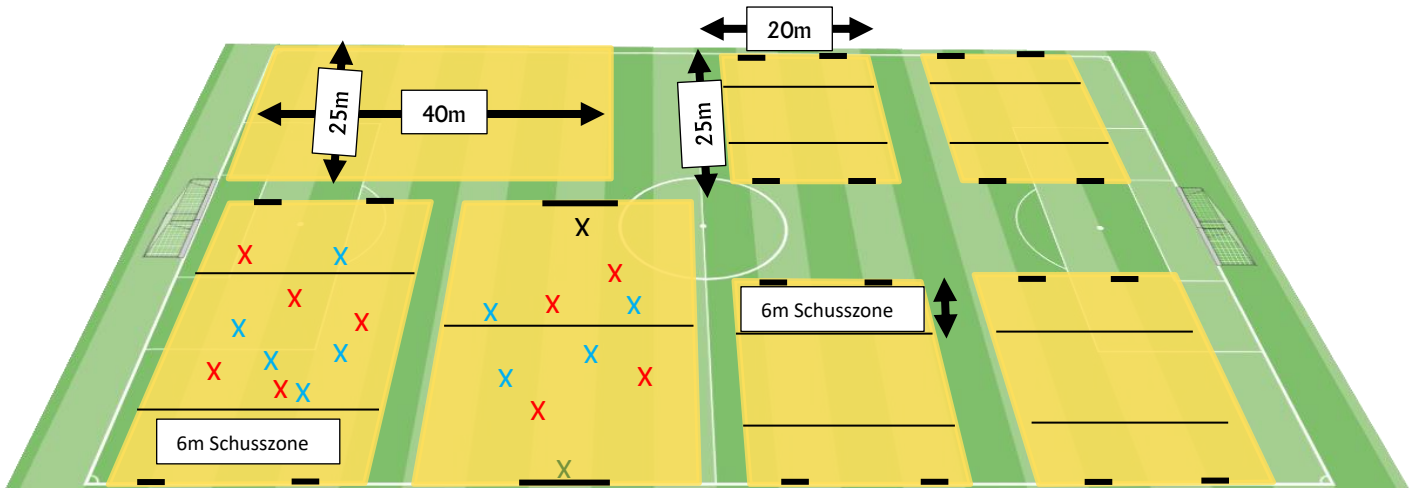
- Tore dürfen erst ab der Mittellinie (ohne TW in der 6m Schusszone) erzielt werden.
- Nach jedem gefallenem Tor wechseln beide Mannschaften einen Spieler, nach einer zuvor festgelegten Reihenfolge.
- Bei einem Ausball, setzt die gegnerische Mannschaft das Spiel durch eindribbeln oder einpassen von der Seite fort.
- Abstoß und Anstoß werden von der eigenen Grundlinie als Dribbling oder Pass ausgeführt. Dabei muss die verteidigende Mannschaft die Schusszone / gegnerische Hälfte verlassen.
- *Variante: Bei 3 Toren Unterschied kann die zurückliegende Mannschaft einen zusätzlichen Spieler ins Spiel bringen, bis der Spielstand wieder ausgeglichen ist.*

4. TRAINER/BETREUER/ELTERN

- Die Entscheidungen während des Spiels sollen von den Kindern weitestgehend selbst getroffen werden.
- Die Trainer / Betreuer fungieren als gemeinsame Spielleiter und greifen nur bei Bedarf ins Spielgeschehen ein.
- Eltern können ihre Kinder unterstützen, halten jedoch einen Mindestabstand zu den Spielfeldern ein.

Sportliches Konzept - Jugend

5. AUFBAU SPIELFELD



Spielformen:	3 vs. 3 (ohne Torhüter) bis 5 vs. 5 (mit/ohne TW)
Spielfeld:	26-28m x 20-22m (3 vs. 3) oder ca. 40m x 25m (5 vs. 5)
Torbreite:	1,8 – 2m x 1,0 – 1,2m (3 vs. 3), 5m x 1,65 – 2m (5 vs. 5)
Spielbetrieb:	Spiel-Nachmittage

6. ÜBERSICHT FUNINO

Spieleranzahl 3 vs. 3 / 5 vs. 5	Ballgröße Gr. 3, 290g	Spielzeit 5-7 x 7-10min / 6x 12min (5 vs. 5)	Torwart 3 vs. 3 NEIN / 5 vs. 5 Ja
Rolle Trainer Organisator	Rolle Eltern Unterstützung	 Schiedsrichter NEIN 	Rituale Handshake
 Meisterschaft NEIN 	Organisation Spielnachmittage	Rotationsspieler Mind. 1	Ball im Aus eindribbeln/passen



8. Die E-Junioren

FREUDE AN DEN MITSPIELERN WECKEN!

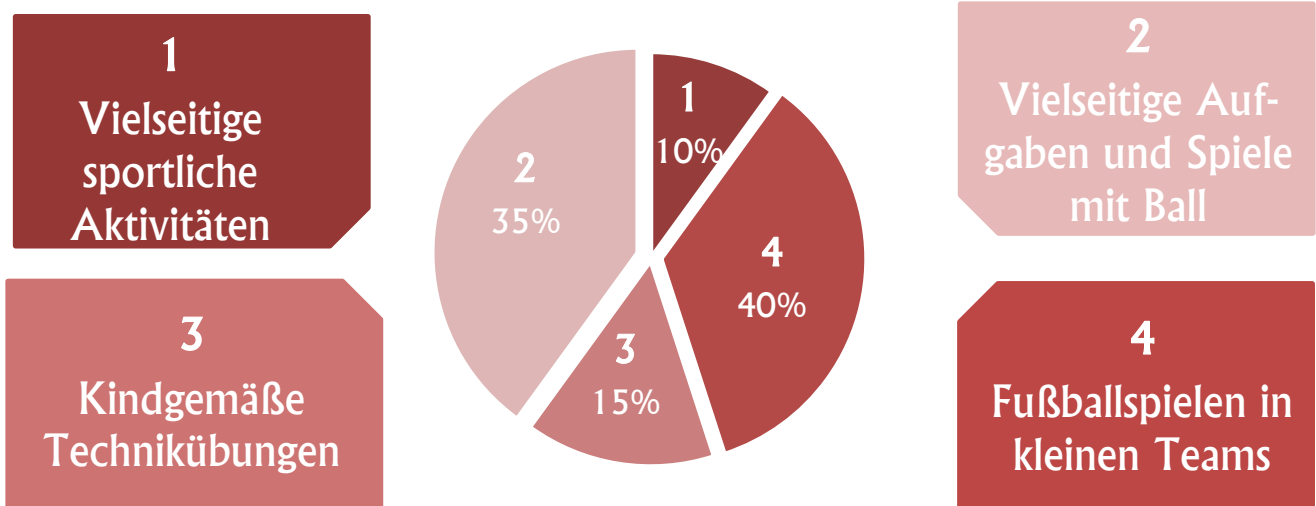
Bei den E-Junioren ist es wichtig, die Grundlagen für den Mitspieler zu legen. Fußball ist ein Mannschaftssport und benötigt den Mitspieler. Die Kinder sollen lernen, wie sie sich freilaufen sollen und wann sie abspielen sollen. Durch die erlernte Spielintelligenz, wird die Raumaufteilung und das Positionsspiel andere Qualität gewinnen.

AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

- **PERSÖNLICHKEIT:** Freundlichkeit, Respekt, Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Teamfähigkeit
- **KONDITION:** Koordination, Schnelligkeit
- **TECHNIK:** Schießen, Ballführung, Passen, Ballannahme - BEIDFÜSSIG
- **TAKTIK:** Offensive (Tore schießen), Defensive (Tore verhindern), Positionsspiel, Raumaufteilung



GEWICHTUNG DER TRAININGSINHALTE





GRUNDSÄTZLICHES

- Im Training der E-Junioren dominiert das freie Fußballspielen in kleinen Gruppen, auf kleinen Feldern und in immer neuen Varianten an Toren, um Spielfreude und Ideen der Kinder zu fördern. Daneben nimmt schrittweise das spielerische Kennenlernen aller wichtigen Basistechniken (in einfachen, aber stets attraktiven Organisationsformen) an Bedeutung zu!
- Trainingseinheit E-Jugend: Kinder unter 10 Jahren
- Trainingseinheit pro Woche: 1-2x
- Trainingseinheit Dauer: 90 Minuten

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

LEITLINIEN FÜR TRAINER

- 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!

WICHTIGE TIPPS FÜR E-JUNIOREN TRAINER

1. ACHE IM SPIELBETRIEB!

- Alle Kinder sollen spielen, wechsele im Block bei den Turnieren, wechsele einzelne Spieler im Spiel.
- Keine festen Positionen, die Kinder sollen jede Position spielen.
- Die Mannschaft und Spielergebnisse bei DFBnet melden.
- Erste taktischen Formationen: z.B.: Halle 5 + 1 (Raute) - Spiel 6 + 1 (3-3)



2. HABE EIN HERZ FÜR DIE KINDER!

- Sei mit den Kindern sehr geduldig, die Freude soll im Vordergrund stehen, nicht die Leistung.
- Erkläre den Kindern die Wichtigkeit von Positionen.
- Erkläre den Kindern die Aufteilung des Spielfeldes.
- Organisiere Testspiele. Sie müssen mehr (Spiel-)Erfahrungen sammeln.
- Beziehe die Kinder in das Aufbauen der Trainingseinheiten ein.
- Erkenne die Schwächen/ Stärken und fördere sie individuell.

3. GEWINNE DIE ELTERN!

- Beziehe die Eltern weiterhin überall mit ein.
- Plane Elternabende ein und erkläre die Ziele, Termine, Werte.
- Die Eltern sollen Fahrgemeinschaften bilden.

4. PLANE DEIN TRAINING!

- Habe das Ausbildungsziel und Ausbildungsschwerpunkt vor Augen.
- Plane das Training nach den vier Phasen und schreibe es auf.
- Die Übungen sollen etwas anspruchsvoller werden, mehr Wettbewerbe einplanen.
- Die Übungen durch einfache Umstellungen verändern.
- Achte auf kleine Gruppen und kurze Wartezeiten bei den Übungen.

5. ACHE AUF ORDNUNG & MATERIALIEN!

- Spielerliste und Passmappe.
- Infomappe für Eltern und Spieler (Inhalt: Mitgliedsanträge, Spielerpassantrag)
- Trainingstasche, Trainingsanzug, Trainingsbekleidung.
- Trainingsmaterial.

VORAUSSETZUNG FÜR TRAINER:

VORMACHEN UND KORRIGIEREN KÖNNEN – Übungsleiterschein anstreben

ÜBUNGEN:

<https://www.dfb.de/trainer/e-juniorin/>

<https://www.youtube.com/watch?v=oXhA4KpLyUw>

<https://www.youtube.com/watch?v=YWGZXHKSO-I>

<https://www.youtube.com/watch?v=kzw9ODTvP4>



IDEALE WETTSPIELE FÜR E-JUNIOREN

Funino

1. MANNSCHAFTEN/TEAMS (1 | 2)

- Es wird 5 gegen 5 gespielt.
- Ein Team besteht aus fünf Spielern plus max. zwei Rotationsspielern.
- Spiel auf Kleinfeldtore im 4 gegen 4 plus Torwart oder Minitore im 5 vs. 5 ohne TW.
- Nach Aufbau der passenden Spielfelder, teilen die Trainer(innen) Teams ein und legen eine Reihenfolge fest (Team A / B / C usw.). Danach werden den Teams zu Beginn entsprechende Felder zugewiesen.

2. SPIELMODUS

- Gespielt wird in Turnierform mit aufsteigenden und absteigenden Spielfeldern.
- Dabei sind unterschiedliche Spielfelder (mit Minitoren bzw. mit Kleinfeldtoren) innerhalb eines Turniers möglich.
- Es werden 6 x 12min gespielt.
- Zwischen den Spielrunden gibt es eine Pause von drei Minuten. Nach jedem Durchgang geht das Siegerteam ein Feld weiter, das unterlegene Team ein Feld zurück.

3. SPIELREGELN

- Tore dürfen erst ab der Mittellinie (ohne TW in der 6m Schusszone) erzielt werden.
- Rotation mit festgelegter Reihenfolge jeweils nach 3 Min. durch zentralen Pfiff. Der TW wechselt nach jeder Spielrunde, ist aber nicht an der Rotation beteiligt.
- Bei einem Ausball, wird das Spiel durch eindribbeln oder einpassen fortgesetzt.
- *Variante: Bei 3 Toren Unterschied kann die zurückliegende Mannschaft einen zusätzlichen Spieler ins Spiel bringen, bis der Spielstand wieder ausgeglichen ist.*

4. TRAINER/BETREUER/ELTERN

- Die Entscheidungen während des Spiels sollen von den Kindern weitestgehend selbst getroffen werden.
- Die Trainer / Betreuer fungieren als gemeinsame Spielleiter und greifen nur bei Bedarf ins Spielgeschehen ein.
- Eltern können ihre Kinder unterstützen, halten jedoch einen Mindestabstand zu den Spielfeldern ein.



1. MANNSCHAFTEN/TEAMS (2 | 2)

- Es wird 7 gegen 7 gespielt.
- Ein Team besteht aus sechs Feldspielern und einem TW, sowie Ergänzungs-/Einwechselspielern

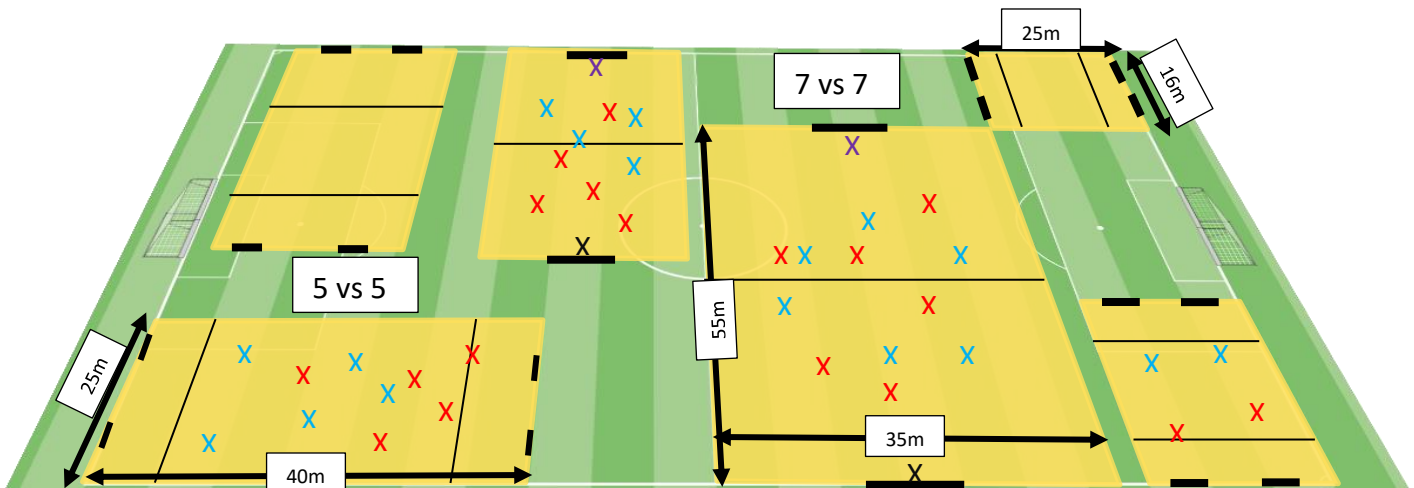
2. SPIELMODUS

- Turnier mit vier Mannschaften:
 - Je Spiel 2x12 Min. mit kurzer Unterbrechung nach 6 Min.
 - Für die Einwechselspieler werden Nebenspielfelder für 2:2 und/oder 3:3 aufgebaut. Hier wird jeweils 6 Min. gespielt.
 - Danach erfolgt ein kompletter Wechsel ins 7:7. Ein Sieg im Nebenspielfeld zählt als zusätzliches Tor für das 7:7 Ergebnis.
 - Unterscheiden sich die Spielerzahlen der Mannschaften zu stark kann mit gemischten Mannschaften ohne Wertung für das 7:7 gespielt, oder ein Technikparcour mit Individueller Bewertung absolviert werden.
- Turnier mit drei Mannschaften:
 - Zwei Teams spielen 7:7 gegeneinander. Spielzeit 2x15 Min.
 - Das 3. Team spielt zusammen mit den Einwechselspielern der anderen Mannschaften ein 2:2 /3:3 Turnier Spielzeit 4x6Min mit jeweils 2 Min. Pause.
 - Für die nächste Paarung erfolgt ein kompletter Spielerwechsel
- Spiel mit zwei Mannschaften:
 - 7:7 Spielzeit 4x15 Min.
 - Für die Einwechselspieler werden Nebenspielfelder für 2:2 und/oder 3:3 aufgebaut. Hier wird jeweils 7 Min. gespielt. Nach 2x 7 Min. erfolgt ein kompletter Wechsel ins 7:7.

3. SPIELREGELN

- Tore dürfen von überall erzielt werden.
- Bei einem Ausball, wird das Spiel durch Einwurf fortgesetzt.
- Die Entscheidungen während des Spiels, sollen von den Kindern weitestgehend selbst getroffen werden.
- Die Trainer fungieren als gemeinsame Spielleiter und greifen nur bei Bedarf ins Spielgeschehen ein.
- Eltern können ihre Kinder unterstützen, halten jedoch einen Mindestabstand zu den Spielfeldern ein.
- *Variante: Bei 3 Toren Unterschied kann die zurückliegende Mannschaft einen zusätzlichen Spieler ins Spiel bringen, bis der Spielstand wieder ausgeglichen ist.*

5. AUFBAU SPIELFELD

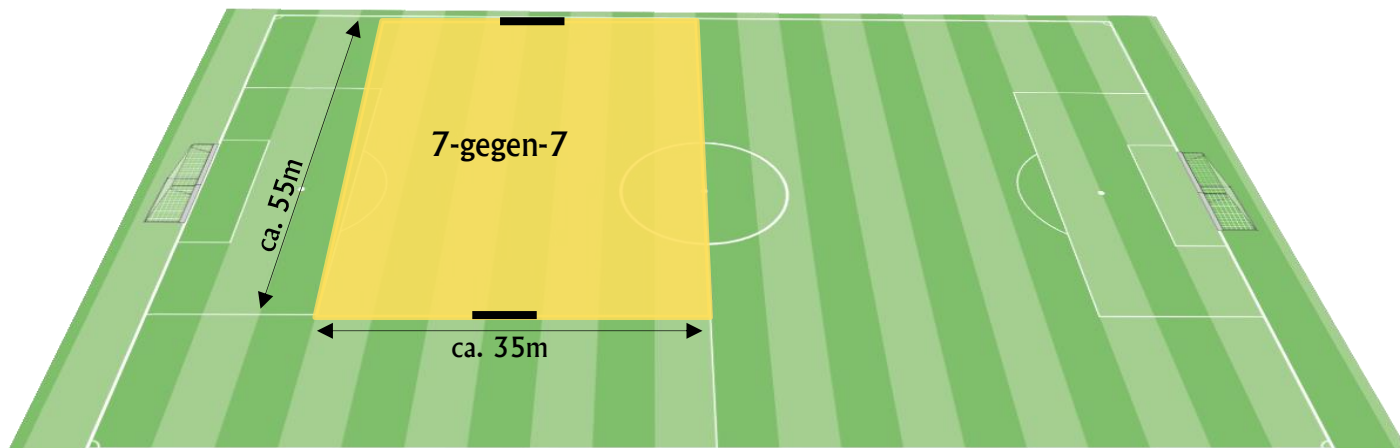


Spielformen:	4 + TW vs. 4 + TW, 5 vs. 5 (ohne TW), 7 vs. 7 (mit TW)
Spielfeld:	40m x 25m (5 vs. 5), 55m x 35m (7 vs. 7)
Torbreite:	Minitore oder Kleinfeldtore (je nach Spielform mit/ohne TW)
Spielbetrieb:	Spiel-/Fairplay-Runden auf Kreisebene

7. ÜBERSICHT FUNINO

Spieleranzahl 5 vs. 5 / 7 vs. 7	Ballgröße Gr. 4, 290/350g	Spielzeit 6x 12min / 2x 25min	Torwart JA
Rolle Trainer Organisator	Rolle Eltern Unterstützung	Schiedsrichter NEIN/JA	Rituale Handshake
 Meisterschaft NEIN 	Organisation Spiel-/nachmittag	Rotationsspieler Mind. 2	Ball im Aus Eindribbeln/Einwurf

FREUNDSCHAFTSSPIELE / FAIR-PLAY-RUNDE (kein Funino)



Spielformen:	7 vs. 7 (mit TW)
Spielfeld:	55m x 35m (7 vs. 7)
Torbreite:	Kleinfeldtore
Spielbetrieb:	Spiel-/Fairplay-Runden auf Kreisebene



9. Die D-Junioren

LERNEN DURCH ORGANISIERTES TRAINING!

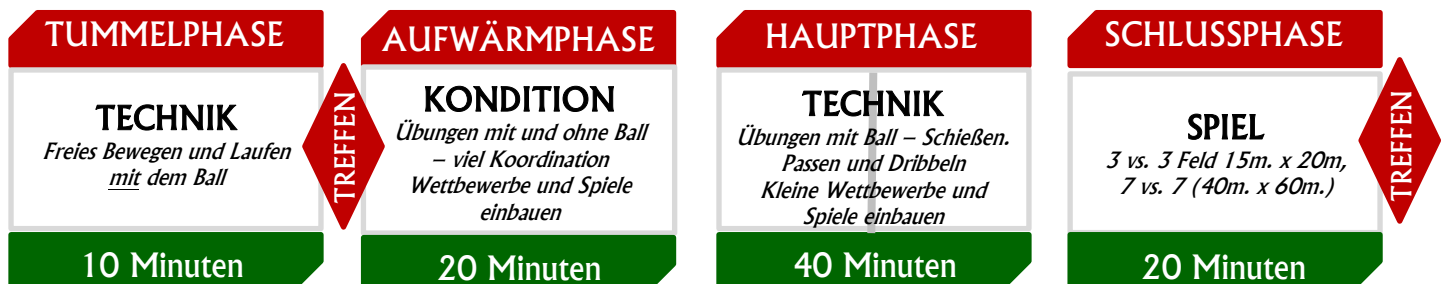
Bei den D-Junioren ist es wichtig, die Kinder beim Fußball zu halten, denn es kommen andere Interessen auf. Durch ein gut organisiertes und systematisches Training bleiben die Kinder am Ball.

Die Kinder befinden sich in dem ersten Goldenen Zeitalter. Sie wollen lernen und ihre Techniken stark verbessern.

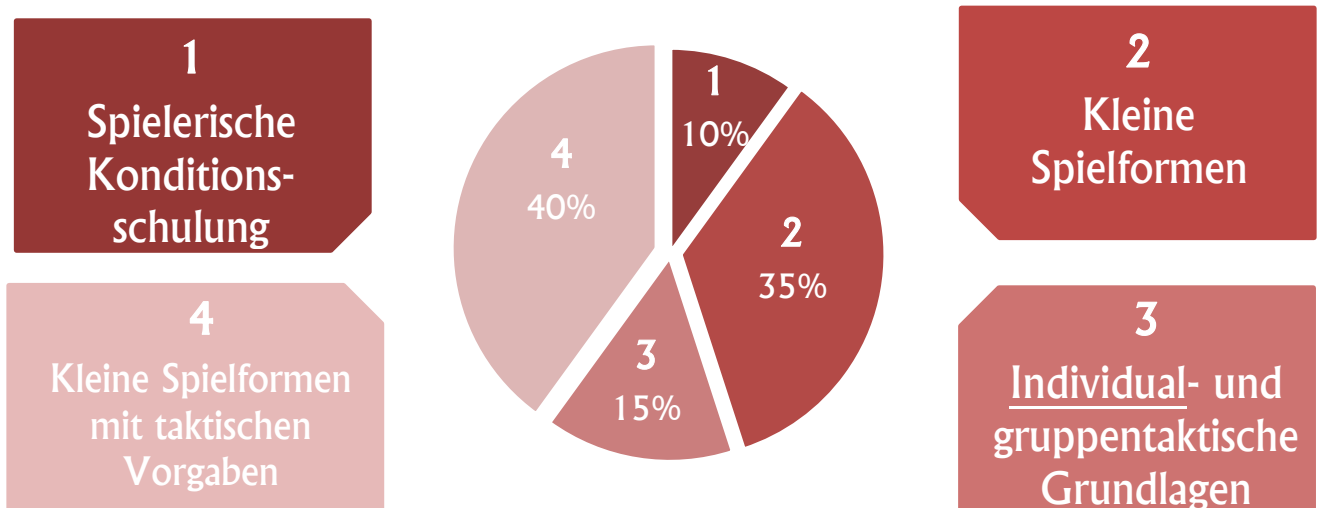
Die Individual- (erste Gruppen-) Taktik wird in diesem Alter vom Trainer erwartet.

AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

- **PERSÖNLICHKEIT:** Freundlichkeit, Respekt, Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Teamfähigkeit, Ehrgeiz, Ordnung
- **KONDITION:** Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer
- **TECHNIK:** Schießen, Ballführung, Passen, Ballannahme und -kontrolle – BEIDFÜSSIG, Finten
- **TAKTIK:** Offensive (Tore schießen), Defensive (Tore verhindern), Positionsspiel, Raumaufteilung, Gruppen-Taktik



GEWICHTUNG DER TRAININGSINHALTE





GRUNDSÄTZLICHES

- Diese Altersklasse wird bewusst als „goldenes Lernalter“ charakterisiert, denn Mädchen und Jungen dieses Alters beeindruckt durch Bewegungs-, Spiel- und Leistungsfreude. Schnelle und geschickte Bewegungen gelingen relativ leicht. Auf der Basis einer breit angelegten Grundausbildung im Kinderbereich kann und muss jetzt ein systematisches Fußballtraining beginnen!
- Trainingseinheit D-Jugend: Kinder unter 12 Jahren
- Trainingseinheit pro Woche: 1-2x
- Trainingseinheit Dauer: 90 Minuten

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

LEITLINIEN FÜR TRAINER

- 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!

WICHTIGE TIPPS FÜR D-JUNIOREN TRAINER

1. ACHE IM SPIELBETRIEB!

- Alle Kinder sollen spielen, wechsele im Block bei den Turnieren, wechsele einzelne im Spiel.
- Keine festen Positionen, die Kinder sollen jede Position spielen.
- Die Mannschaft und Spielergebnisse bei DFBnet melden.
- Erste taktischen Formationen: z.B.: Halle 4 + 1 (Raute) - Spiel 6 + 1 (3-3, 2-3-1, 2-2-2, etc)



2. HABE EIN HERZ FÜR DIE KINDER!

- Erkläre den Kindern die Wichtigkeit von Positionen.
- Erkläre den Kindern die Aufteilung des Spielfeldes.
- Erkläre den Kindern erste Begriffe der GRUPPEN-TAKTIK (Doppeln, Sichern, Hinterlaufen etc).
- Organisiere Testspiele. Sie müssen mehr (Spiel-)Erfahrungen sammeln.
- Beziehe die Kinder in das Aufbauen der Trainingseinheiten ein.
- Erkenne die Schwächen/ Stärken und fördere sie individuell.
- Fördere den Ehrgeiz der Kinder.

3. GEWINNE DIE ELTERN!

- Beziehe die Eltern weiterhin überall mit ein.
- Plane Elternabende ein und erkläre die Ziele, Termine, Werte.
- Die Eltern sollen Fahrgemeinschaften bilden.

4. PLANE DEIN TRAINING!

- Habe das Ausbildungsziel und Ausbildungsschwerpunkt vor Augen.
- Plane das Training nach den vier Phasen und schreibe es auf.
- Die Übungen sollen etwas anspruchsvoller werden, den Wettbewerb erhöhen.
- Die Übungen durch einfache Umstellungen verändern.
- Achte auf kleine Gruppen und kurze Wartezeiten bei den Übungen.

5. ACHE AUF ORDNUNG & MATERIALIEN!

- Spielerliste und Passmappe.
- Infomappe für Eltern und Spieler (Inhalt: Mitgliedsanträge, Spielerpassantrag)
- Trainingstasche, Trainingsanzug, Trainingsbekleidung.
- Trainingsmaterial.

VORAUSSETZUNG FÜR TRAINER:

VORMACHEN UND KORRIGIEREN KÖNNEN – Übungsleiterschein anstreben

ÜBUNGEN:

<https://www.dfb.de/trainer/d-juniorin/>

<https://www.youtube.com/watch?v=kzw9ODTvP4>

<https://www.youtube.com/watch?v=YWGZXHKSO-I>

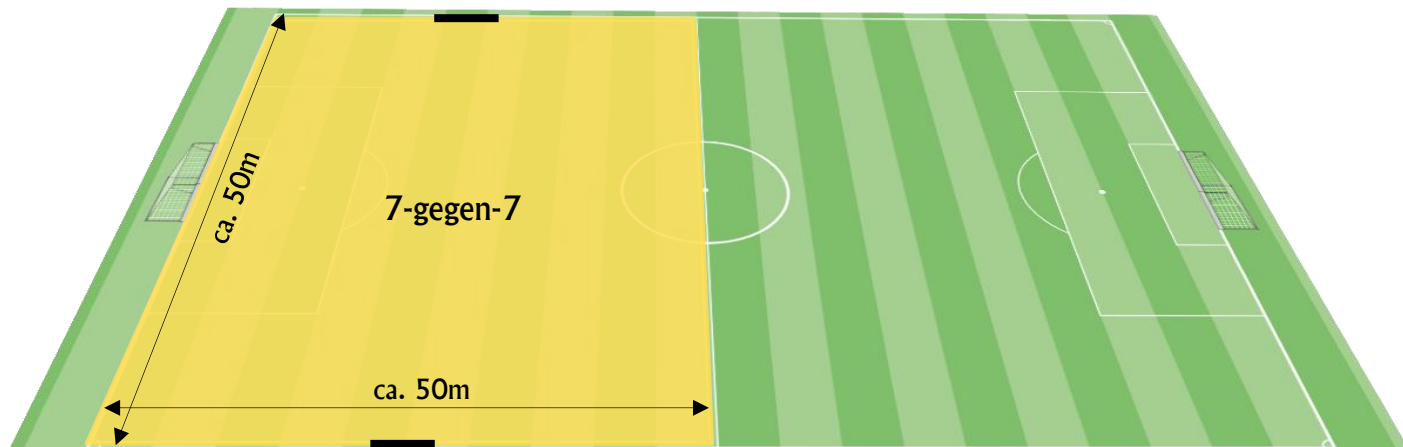
<https://www.youtube.com/watch?v=J3OewZoxBHU>

<https://www.youtube.com/watch?v=efl8YSdYS3o>

<https://www.youtube.com/watch?v=-6ewyr9Bihc>

IDEALE WETTSPIELE FÜR D-JUNIOREN

(1)



(2)



Spielformen:	7 vs. 7, 8 vs. 8 oder 9 vs. 9 (inklusive Torhüter)
Spielfeld:	etwa 50 x 70 Meter
Torbreite:	5 Meter breit, 2 Meter hoch
Spielbetrieb:	Meisterschaftsbetrieb



10. Die C-Junioren

LERNEN DURCH ERNSTHAFTIGKEIT

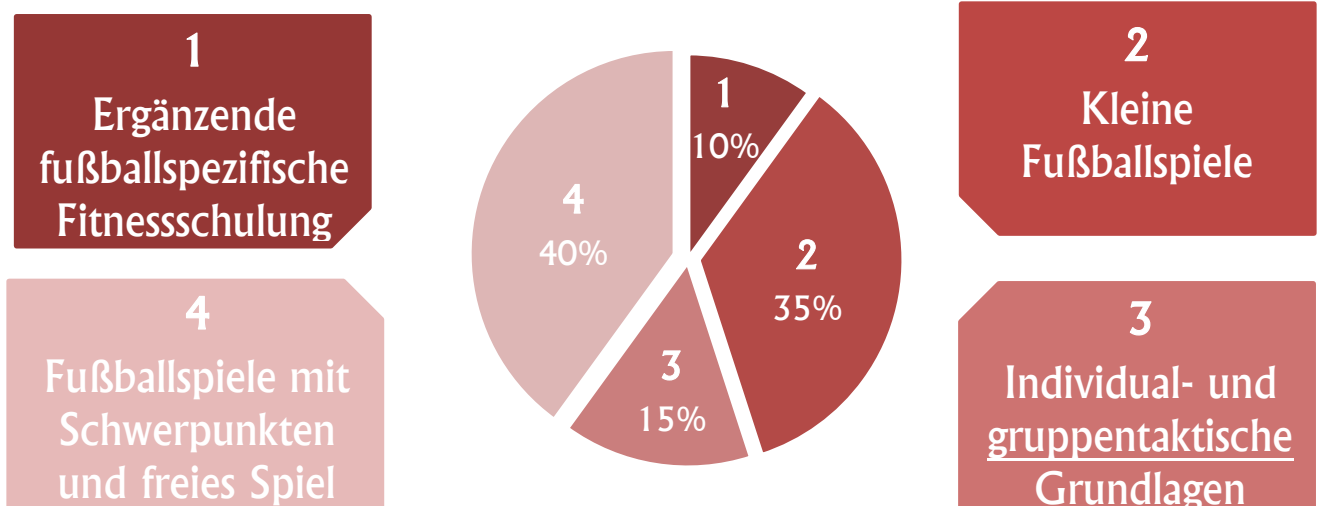
Kinder wachsen in diesem Altersabschnitt zu Jugendlichen heran. Merkmale der C-Junioren sind sowohl körperliche (rasches Längenwachstum, disharmonische Bewegungen) als auch psychische (Stimmungsschwankungen, empfindlich, labil, leicht gekränkt, verstärktes Lösen von Erwachsenen) große Entwicklungsschübe. Entscheidend ist die Persönlichkeit durch die individuelle Förderung des Einzelnen beim Übergang vom Kind zum Jugendlichen zu unterstützen und die Förderung von persönlicher Verantwortung für sich und die Gruppe auf und neben dem Platz!

AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

- **PERSÖNLICHKEIT:** Freundlichkeit, Respekt, Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Teamfähigkeit, Ehrgeiz, Ordnung, Eigeninitiative und Mitbestimmung, Kritikfähigkeit
- **KONDITION:** Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Reaktion
- **TECHNIK:** Beherrschen aller Techniken in höherem Tempo/unter höherem Druck, Kopfbälle
- **TAKTIK:** Offensive (Tore schießen), Defensive (Tore verhindern), Positionsspiel, Raumaufteilung, Gruppen-Taktik



GEWICHTUNG DER TRAININGSINHALTE





GRUNDSÄTZLICHES

- Kinder wachsen in diesem Altersabschnitt zu Jugendlichen heran. Diese nicht immer unproblematischen Reifungsprozesse bringen neue geistig-psychische und körperliche Eigenschaften hervor. Diese sind Grundlage für fußballerische Leistungssteigerungen und für positive Impulse auf dem Weg zu einer Persönlichkeit. Um diesen Prozess optimal zu fördern, muss der Trainer jeden Einzelnen individuell begleiten!!
- Trainingseinheit C-Jugend: Kinder unter 14 Jahren
- Trainingseinheit pro Woche: 2x
- Trainingseinheit Dauer: 90 Minuten

ZIELE MIT C-JUNIOREN

- 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

LEITLINIEN FÜR TRAINER

- Individuelle Entwicklungsunterschiede beachten!
- Individuell fördern: Stärken stärken, Schwächen schwächen!
- Eigeninitiative und -motivation aufbauen und stabilisieren!
- Kreativität ist wichtiger als starre taktische Abläufe!
- Keine zu frühe Positionsspezialisierung vorgeben!
- Hierarchien bilden, Verantwortlichkeiten schaffen!

WICHTIGE TIPPS FÜR C-JUNIOREN TRAINER

1. ACHE IM SPIELBETRIEB!

- Alle Kinder sollen spielen, wechsele im Block bei den Turnieren, wechsele einzelne im Spiel.
- Keine festen Positionen, die Kinder sollen jede Position spielen.
- Die Mannschaft und Spielergebnisse bei DFBnet melden.
- Erste taktischen Formationen - Spiel 10+ 1 (Dreierkette, Viererkette,...)



2. HABE EIN HERZ FÜR DIE KINDER/JUGENDLICHE!

- Erkläre den Kindern die Wichtigkeit von Positionen.
- Erkläre den Kindern die GRUPPEN-TAKTIK (Doppeln, Sichern, Hinterlaufen, Absichern, Kommunikation, Gruppenverhalten (Offensive, Defensive), erstes Kettenverhalten etc).
- Beziehe die Kinder in das Aufbauen der Trainingseinheiten ein.
- Erkenne die Schwächen/ Stärken und fördere sie individuell.
- Fördere den Ehrgeiz der Kinder.
- Stelle die Bedeutung des Einzelnen/der Position für die Mannschaft heraus.
- Fördere die Eigeninitiative der Kinder

3. GEWINNE DIE ELTERN!

- Beziehe die Eltern weiterhin überall mit ein.
- Plane Elternabende ein und erkläre die Ziele, Termine, Werte.
- Die Eltern sollen Fahrgemeinschaften bilden.

4. PLANE DEIN TRAINING!

- Habe das Ausbildungsziel und Ausbildungsschwerpunkt vor Augen.
- Plane das Training nach den vier Phasen und schreibe es auf.
- Die Übungen sollen etwas anspruchsvoller werden, den Wettbewerb erhöhen.
- Die Übungen durch einfache Umstellungen verändern.
- Achte auf kleine Gruppen und kurze Wartezeiten bei den Übungen.

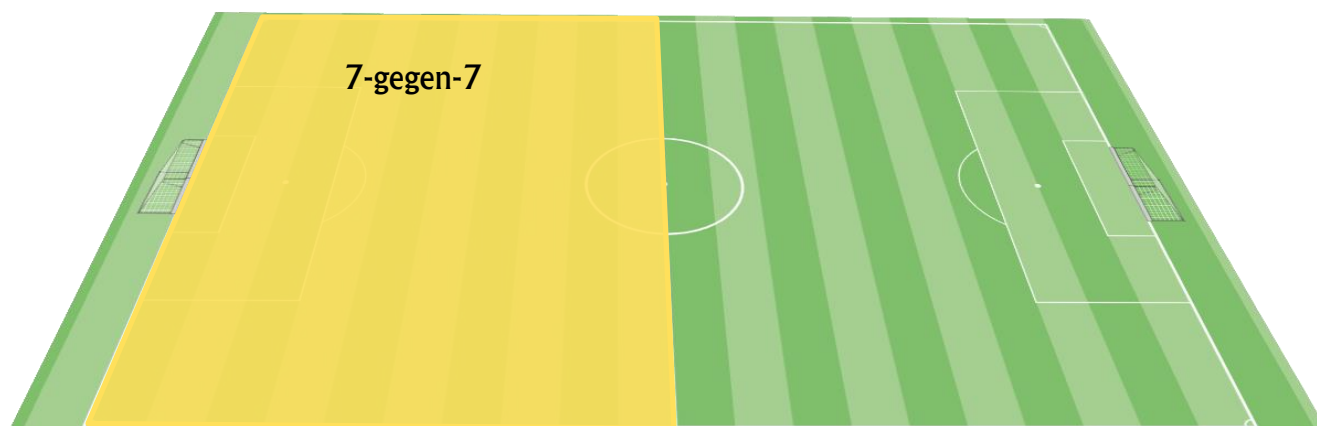
5. ACHE AUF ORDNUNG & MATERIALIEN!

- Spielerliste und Passmappe.
- Infomappe für Eltern und Spieler (Inhalt: Mitgliedsanträge, Spielerpassantrag)
- Trainingstasche, Trainingsanzug, Trainingsbekleidung.
- Trainingsmaterial.

VORAUSSETZUNG FÜR TRAINER: VORMACHEN UND KORRIGIEREN KÖNNEN
– Übungsleiterschein anstreben

ÜBUNGEN: <https://www.dfb.de/trainer/c-juniorin/>
<https://www.youtube.com/watch?v=kzw9ODTvP4>
<https://www.youtube.com/watch?v=YWGZXHKSO-I>
<https://www.youtube.com/watch?v=J3OewZoxBHU>
<https://www.youtube.com/watch?v=efl8YSdYS3o>
<https://www.youtube.com/watch?v=-6ewyr9Bihc>

IDEALE WETTSPIELE FÜR C-JUNIOREN



Spielformen: 11 gegen 11, 9 vs. 9, 7 vs. 7

Spielfeld: etwa 50 x 100 Meter, 70 x 34 Meter, 50 x 45 Meter

Torbreite: 7,32 Meter breit, 2,44 Meter hoch | 5 Meter x 2 Meter

Spielbetrieb: Meisterschaftsbetrieb



11. Die B-Junioren

LERNEN DURCH SPEZIALISIERUNG

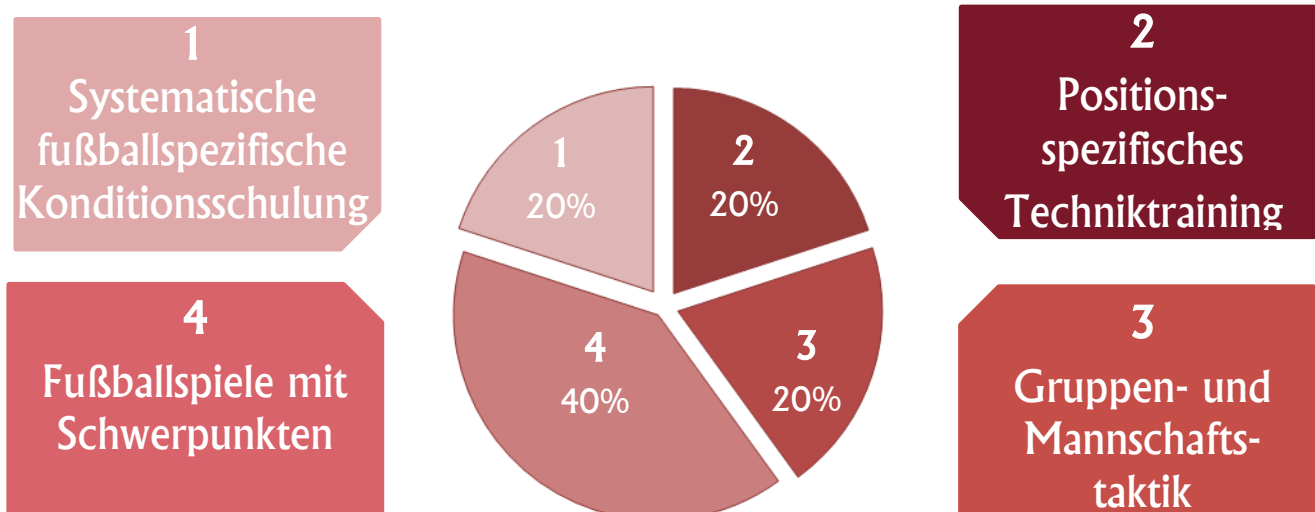
Die B – Junioren stehen nun vor dem Übergang zum Erwachsenenalter. Durch ihre geistige und körperliche Ausgeglichenheit haben die jugendlichen Fußballer optimale Entwicklungsmöglichkeiten, man spricht auch vom zweiten „goldenen Lernalter“. In dieser Phase muss die Freude am Fußballspielen erhalten und die Ernsthaftigkeit und der Leistungswille gestärkt werden. Sportlich sind die körperlich-athletischen Möglichkeiten zu fördern und die gelernten technisch-taktischen Fähigkeiten im schnellen Spiel und positionsspezifisch anzuwenden.

AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

- **PERSÖNLICHKEIT:** Freundlichkeit, Respekt, Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Teamfähigkeit, Ehrgeiz, Ordnung, Eigeninitiative und Mitbestimmung, Kritikfähigkeit
- **KONDITION:** Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Reaktion
- **TECHNIK:** Beherrschen aller Techniken im Wettkampf-Tempo/unter Druck.
- **TAKTIK:** Offensive, Defensive, Positionsspiel, Raumaufteilung, Gruppen- und Mannschaftstaktik



GEWICHTUNG DER TRAININGSINHALTE





GRUNDSÄTZLICHES

- In der zweithöchsten Junioren-Altersklassen gilt es, alle bisher erlernten technisch-taktischen Grundlagen zu stabilisieren, auf spezielle Positionsanforderungen abzustimmen und größeren Wettspielforderungen anzupassen. Diesen Prozess müssen die Jugendlichen als wachsende Persönlichkeiten aktiv mitgestalten können!
- Trainingseinheit B-Jugend: Kinder unter 16 Jahren
- Trainingseinheit pro Woche: 2x
- Trainingseinheit Dauer: 90 Minuten

ZIELE MIT B-JUNIOREN

- 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

LEITLINIEN FÜR TRAINER

- 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!

WICHTIGE TIPPS FÜR B-JUNIOREN TRAINER

1. ACHE IM SPIELBETRIEB!

- Alle Kinder sollen spielen, Trainingsbeteiligung, ggf. Leistungsgedanke berücksichtigen
- Feste Positionen, welcher Spieler passt für welche Position?
- Taktische Mannschaftsformationen: Spiel (4-4-2, 4-3-3, 3-5-2 etc.)

2. HABE EIN HERZ FÜR DIE KINDER/JUGENDLICHE!

- Erkläre den Jugendlichen die Wichtigkeit von Positionen.
- Erkläre den Jugendlichen die GRUPPEN-/MANNSCHAFTS-TAKTIK (Doppeln, Sichern, Hinterlaufen, Absichern, Kommunikation, Gruppenverhalten (Offensive, Defensive), Kettenverhalten, taktische Ausrichtung auf ein Spielsystem etc).



- Beziehe die Jugendlichen in das Aufbauen der Trainingseinheiten ein.
- Erkenne die Schwächen/ Stärken und fördere sie individuell.
- Fördere den Ehrgeiz der Kinder.
- Stelle die Bedeutung des Einzelnen/der Position für die Mannschaft heraus, eine strukturierte Hierarchie im Team aufbauen!
- Fördere die Eigeninitiative der Jugendlichen
- Integration des „Ich-“ in das „Wir-Denken“

3. GEWINNE DIE ELTERN!

- Beziehe die Eltern weiterhin überall mit ein.
- Plane Elternabende ein und erkläre die Ziele, Termine, Werte.
- Die Eltern sollen Fahrgemeinschaften bilden.

4. PLANE DEIN TRAINING!

- Habe das Ausbildungsziel und Ausbildungsschwerpunkt vor Augen.
- Plane das Training nach den vier Phasen und schreibe es auf.
- Komplexer trainieren, aber die Individualität beachten.
- Die Übungen durch einfache Umstellungen verändern.
- Achte auf kleine Gruppen und kurze Wartezeiten bei den Übungen bei den Technik- und Konditionsübungen, Mannschafts- und Gruppentaktische Trainingsmaßnahmen benötigen Zeit und Erklärung.

5. ACHE AUF ORDNUNG & MATERIALIEN!

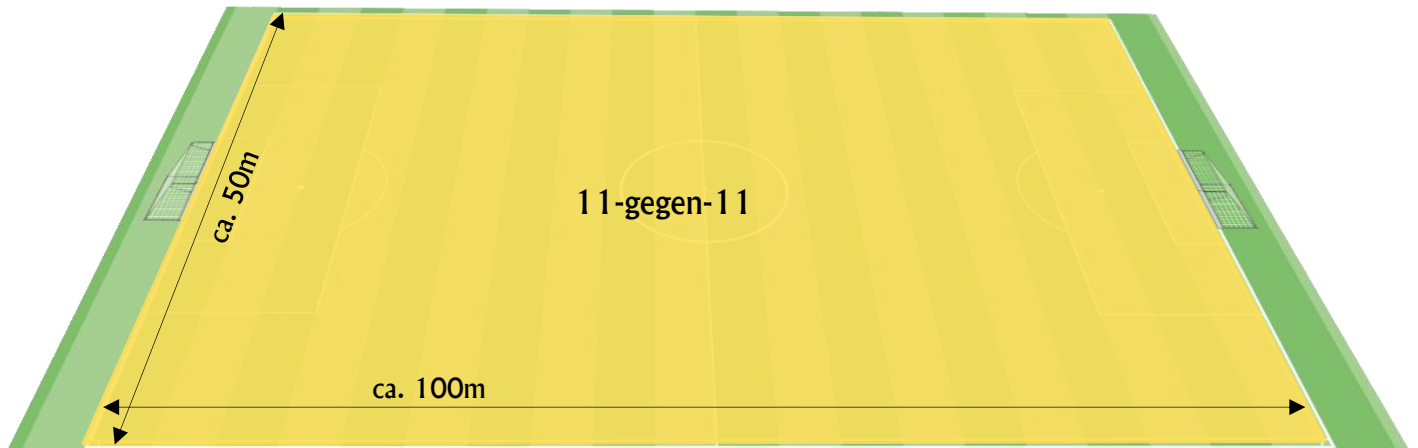
- Spielerliste und Passmappe.
- Infomappe für Eltern und Spieler (Inhalt: Mitgliedsanträge, Spielerpassantrag)
- Trainingstasche, Trainingsanzug, Trainingsbekleidung.
- Trainingsmaterial.

VORAUSSETZUNG FÜR TRAINER:

VORMACHEN UND KORRIGIEREN, TAKTIK ERKLÄREN UND BEBRINGEN

ÜBUNGEN: <https://www.dfb.de/trainer/b-juniorin/>
<https://www.youtube.com/watch?v=kzw9ODTvP4>
<https://www.youtube.com/watch?v=YWGZXHKSO-I>
<https://www.youtube.com/watch?v=J3OewZoxBHU>
<https://www.youtube.com/watch?v=efl8YSdYS3o>
<https://www.youtube.com/watch?v=-6ewyr9Bihc>

IDEALE WETTSPIELE FÜR B-JUNIOREN



Spielformen:	11 gegen 11, 9 vs. 9
Spielfeld:	etwa 50 x 100 Meter, 45x 70 m
Torbreite:	7,32 Meter breit, 2,44 Meter hoch
Spielbetrieb:	Meisterschaftsbetrieb



12. Die A-Junioren

LERNEN DURCH SPEZIALISIERUNG

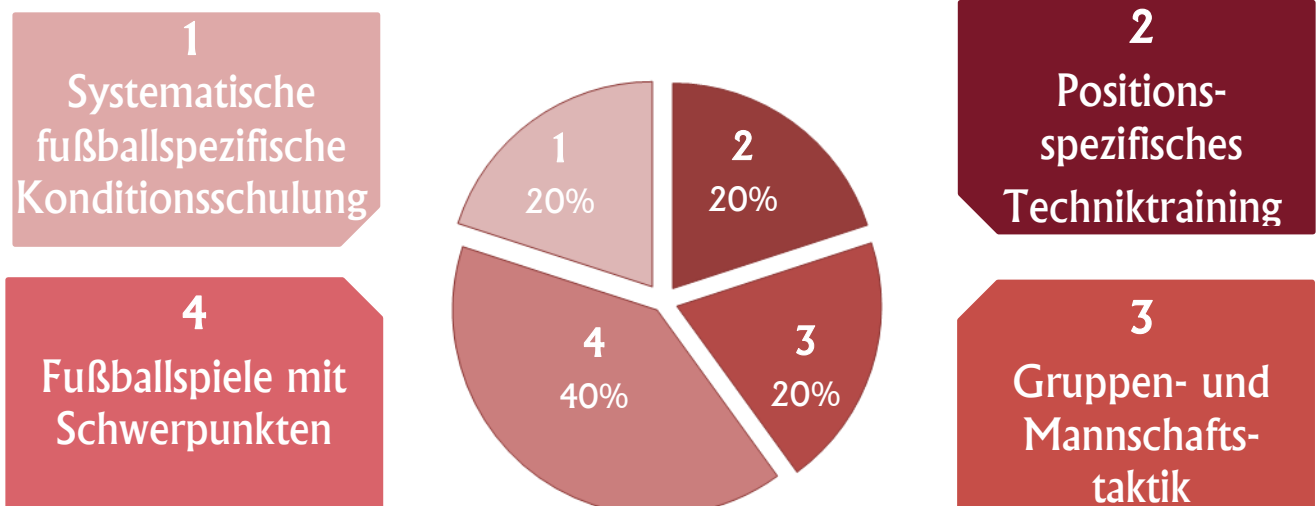
In der höchsten Junioren-Altersklasse werden die Jugendlichen auf einen reibungslosen Übergang in den Seniorenfußball vorbereitet. Die Jugendlichen haben diesen Prozess aktiv mitzugestaltet. Die erlernten Grundlagen werden den größeren Wettspielanforderungen angepasst, es geht hauptsächlich um die Stabilisierung, Verfeinerung und Vertiefung der erlernten technisch-taktischen Grundlagen. Daher unterscheiden sich die Ausbildungsschwerpunkte nur unwesentlich von denen der B-Junioren.

AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

- **PERSÖNLICHKEIT:** Freundlichkeit, Respekt, Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Teamfähigkeit, Ehrgeiz, Ordnung, Eigeninitiative und Mitbestimmung, Kritikfähigkeit
- **KONDITION:** Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit,
- **TECHNIK:** Beherrschen aller Techniken im Wettkampf-Tempo/unter Druck.
- **TAKTIK:** Offensive, Defensive, Positionsspiel, Raumaufteilung, Gruppen- und Mannschaftstaktik



GEWICHTUNG DER TRAININGSINHALTE





GRUNDSÄTZLICHES

- In der höchsten Junioren-Altersklassen gilt es, alle bisher erlernten technisch-taktischen Grundlagen zu stabilisieren, auf spezielle Positionsanforderungen abzustimmen und größeren Wettspielanforderungen anzupassen. Diesen Prozess müssen die Jugendlichen als wachsende Persönlichkeiten aktiv mitgestalten können!
- Trainingseinheit A-Jugend: Kinder unter 18 Jahren
- Trainingseinheit pro Woche: 2x
- Trainingseinheit Dauer: 90 Minuten

ZIELE MIT A-JUNIOREN

- 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

LEITLINIEN FÜR TRAINER

- 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!

WICHTIGE TIPPS FÜR A-JUNIOREN TRAINER

1. ACHE IM SPIELBETRIEB!

- Alle Kinder sollen spielen, Trainingsbeteiligung, ggf. Leistungsgedanke berücksichtigen
- Feste Positionen, welcher Spieler passt für welche Position?
- Taktische Mannschaftsformationen: Spiel (4-4-2, 4-3-3, 3-5-2 etc.)

2. HABE EIN HERZ FÜR DIE KINDER/JUGENDLICHE!

- Erkläre den Jugendlichen die Wichtigkeit von Positionen.
- Erkläre den Jugendlichen die GRUPPEN-/MANNSCHAFTS-TAKTIK (Doppeln, Sichern, Hinterlaufen, Absichern, Kommunikation, Gruppenverhalten (Offensive, Defensive), Kettenverhalten, taktische Ausrichtung auf ein Spielsystem etc).



- Beziehe die Jugendlichen in das Aufbauen der Trainingseinheiten ein.
- Erkenne die Schwächen/ Stärken und fördere sie individuell.
- Fördere den Ehrgeiz der Kinder.
- Stelle die Bedeutung des Einzelnen/der Position für die Mannschaft heraus, eine strukturierte Hierarchie im Team aufbauen!
- Fördere die Eigeninitiative der Jugendlichen
- Integration des „Ich-“ in das „WirDenken“

3. GEWINNE DIE ELTERN!

- Beziehe die Eltern weiterhin überall mit ein.
- Plane Elternabende ein und erkläre die Ziele, Termine, Werte.
- Die Eltern sollen Fahrgemeinschaften bilden.

4. PLANE DEIN TRAINING!

- Habe das Ausbildungsziel und Ausbildungsschwerpunkt vor Augen.
- Plane das Training nach den vier Phasen und schreibe es auf.
- Komplexer trainieren, aber die Individualität beachten.
- Die Übungen durch einfache Umstellungen verändern.
- Achte auf kleine Gruppen und kurze Wartezeiten bei den Übungen bei den Technik- und Konditionsübungen, Mannschafts- und Gruppentaktische Trainingsmaßnahmen benötigen Zeit und Erklärung.

5. ACHE AUF ORDNUNG & MATERIALIEN!

- Spielerliste und Passmappe.
- Infomappe für Eltern und Spieler (Inhalt: Mitgliedsanträge, Spielerpassantrag)
- Trainingstasche, Trainingsanzug, Trainingsbekleidung.
- Trainingsmaterial.

VORAUSSETZUNG FÜR TRAINER:

VORMACHEN UND KORRIGIEREN, TAKTIK ERKLÄREN UND BEIBRINGEN

ÜBUNGEN: <https://www.dfb.de/trainer/a-juniorin/>
<https://www.youtube.com/watch?v=kzw9ODTvP4>
<https://www.youtube.com/watch?v=YWGZXHKSO-I>
<https://www.youtube.com/watch?v=J3OewZoxBHU>
<https://www.youtube.com/watch?v=efl8YSdYS3o>
<https://www.youtube.com/watch?v=-6ewyr9Bihc>

IDEALE WETTSPIELE FÜR A-JUNIOREN



Spielformen:	11 gegen 11, 9 vs. 9
Spielfeld:	etwa 50 x 100 Meter, 70 x 45 Meter
Torbreite:	7,32 Meter breit, 2,44 Meter hoch
Spielbetrieb:	Meisterschaftsbetrieb



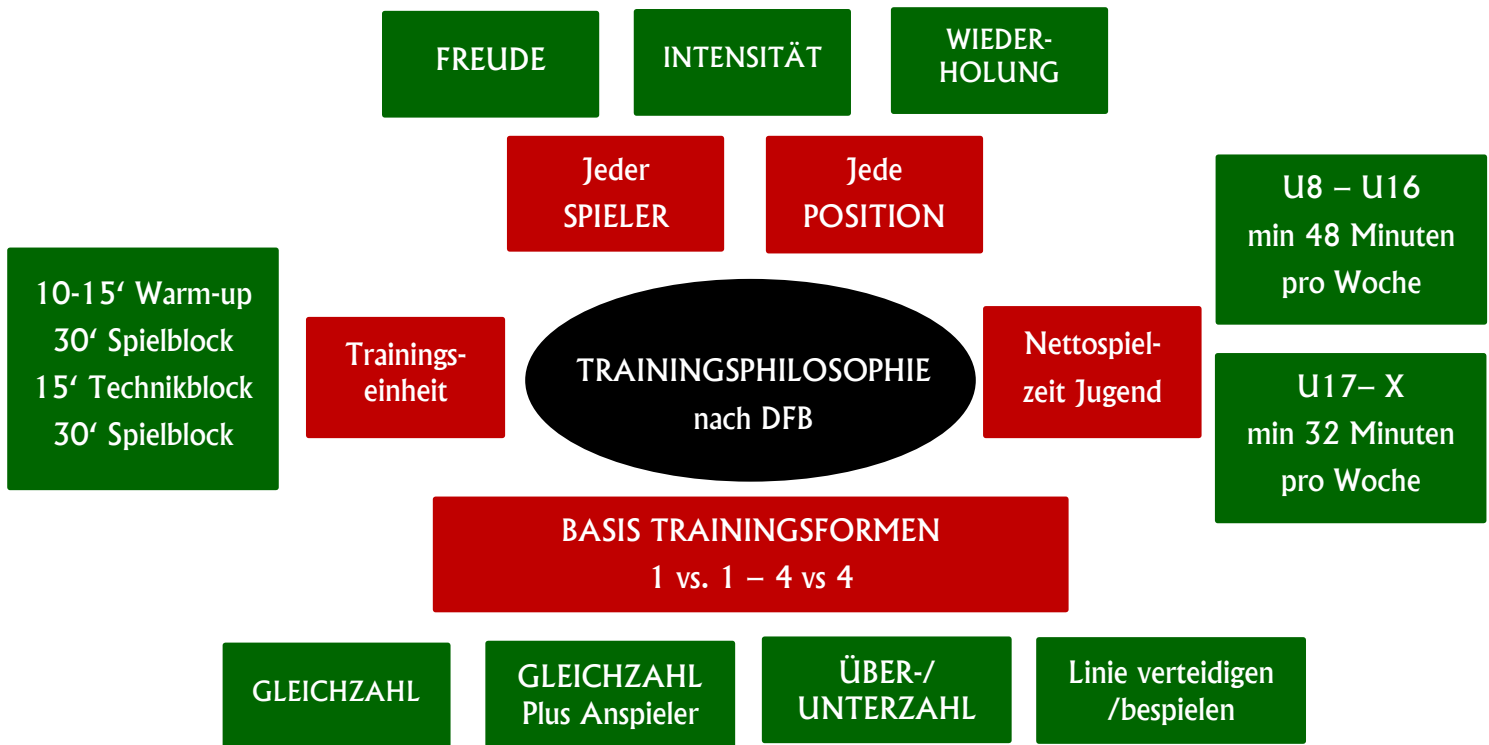
13. Übersicht der Ausbildungsziele nach Altersstufe

		G-Jugend	F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
Kondition	Ausdauer	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green
	Schnelligkeit	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green
	Kraft	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green
	Koordination	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
	Beweglichkeit	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Technik	Torschuss	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green
	Dribbling	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green
	Fintieren	Red	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green
	Ballkontrolle	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green
	Ballmitnahme	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green
	Passen	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green
	Kopfball	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green
	Jonglieren	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green
	Torspieler	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green
Individual-, Gruppen-, Mannschaftstaktik	1-1 defensiv	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green
	1-1 offensiv	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green
	1-2 defensiv	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green
	2-1 (doppeln)	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green
	2-2	Red	Red	Yellow	Yellow	Green	Green	Green
	2-3	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green
	3-3	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green
	3-4	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green
	4-4	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green
	Anbieten/Freilaufen	Red	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green
	Dreierkette	Red	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green
	Viererkette	Red	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green
	Standards	Red	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green
	Positionstraining	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Green
Persönlichkeit	Freundlichkeit	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
	Respekt	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
	Zuverlässigkeit	Red	Red	Yellow	Yellow	Green	Green	Green
	Pünktlichkeit	Red	Red	Yellow	Yellow	Green	Green	Green
	Teamfähigkeit	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green
	Ehrgeiz	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
	Kritikfähigkeit	Red	Red	Yellow	Yellow	Green	Green	Green
	Ordnung	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green
	Ehrlichkeit	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green



14. ANHANG

TRAININGSPHILOSOPHIE



ANZAHL DER AKTIONEN (3 VS 3 VARIANTEN VS 7 VS 7 VARIANTEN)

32Minuten netto pro Spieler	Ballaktionen	Fußballspezifische Entscheidungen	Zweikämpfe	Torschüsse
1 Trainingseinheit:				
3 vs3 Varianten	200	200	100	25
7 vs7 Varianten	50	50	30	5
10 Trainingseinheiten:				
3 vs3 Varianten	2.000	2.000	1.000	250
7 vs7 Varianten	500	500	300	50
100 Trainingseinheiten:				
3 vs3 Varianten	20.000	20.000	10.000	2.500
7 vs7 Varianten	5.000	5.000	3.000	500
1.000 Trainingseinheiten:				
3 vs3 Varianten	200.000	200.000	100.000	25.000
7 vs7 Varianten	50.000	50.000	30.000	5.000



DIE BESTE TRAININGSEINHEIT

Übung und Dauer	Inhalt	Trainingsziele
10 –15 Minuten (Aufwärmen)	-Jedes Kind mit einem Ball -Dribbling und Finten Üben	Viele Ballkontakte und wenig Standzeiten, um Technik zu entwickeln
3 –4 x 4 Minuten netto pro Spieler (ca. 2 Minuten Pause) 3 vs 3 / 4 vs 4 Varianten	1 vs 1 bis 4 vs 4 Varianten aus den Videos	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich /technisch / Spielkompetenz und Freude am Fußball)
12 –15 Minuten Zweikämpfe/ Technik	- Trainingsformen zum Thema: (Positionstechnik, Dribbling, Flugbälle, Torschuss, Flanken)	Viele Wiederholungen von relevanten Fußballaktionen ermöglichen und wenig Standzeiten zulassen
3 –4 x 4 Minuten netto pro Spieler (ca. 2 Minuten Pause) 3 vs 3 / 4 vs 4 Varianten	1 vs 1 bis 4 vs 4 Varianten aus den Videos	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich /technisch / Spielkompetenz und Freude am Fußball)

EXEMPLARISCHE TRAININGSEINHEIT FÜR 3 VS3 VARIANTEN

Übung und Dauer	Inhalt	Trainingsziele
12 –15 Minuten	- Jedes Kind mit einem Ball - Dribbling, und Finten Üben + Fangenspiele mit und ohne Ball	Viele Ballkontakte und wenig Standzeiten, um Technik zu entwickeln/ Spielfähigkeit erarbeiten
4 –5 x 3 Minuten (ca. 1 Min. Pause) 3 vs 3 (4 vs 4) - Varianten	Kleinspielformen aus Videos	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich /technisch / Spielverständnis und Freude am Fußball)
12 –15 Minuten Technik in hoher Wiederholung	- Möglichst viele Wiederholungen mit dem Ball: Dribbeln, Passen, Ballmitnahmen in verschiedene Richtungen und Torschuss + Wettrennspele mit und ohne Ball	Wiederholungen von relevanten Fußballaktionen ermöglichen und wenig Standzeiten zulassen/ Spielfähigkeit erarbeiten
4 –5 x 3 Minuten (ca. 1 Min. Pause) 3 vs 3 (4 vs 4) - Varianten	Kleinspielformen aus Videos	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich /technisch / Spielverständnis und Freude am Fußball)

TRAININGSÜBUNGEN:

- 3 VS. 3 + TORHÜTER UND AUF FUNINO-TORE



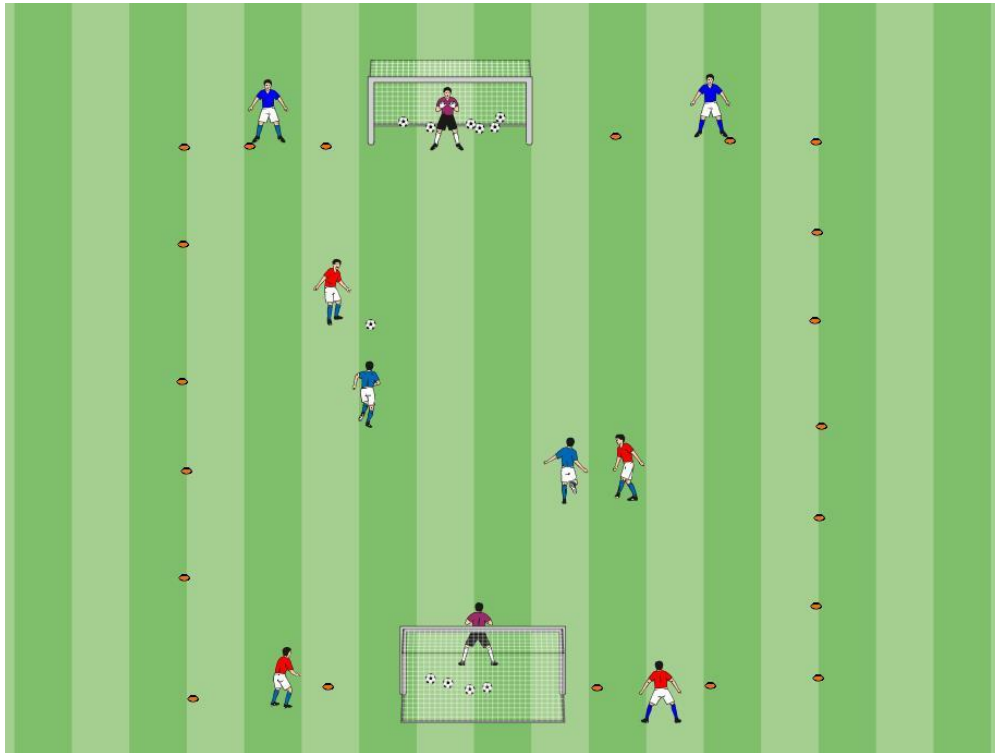
(<https://tv.fussball.de/player.php?view=40298&allowfullscreen=true>)

- 4 VS. 4 + TORHÜTER



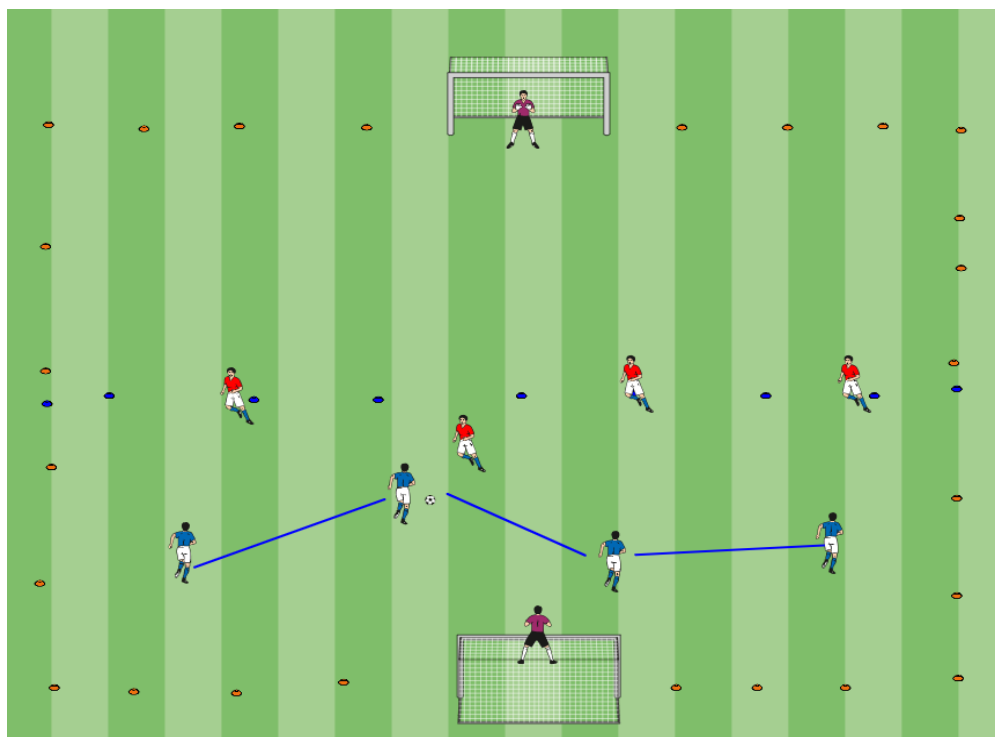
(<https://tv.fussball.de/player.php?view=39377&allowfullscreen=true>)

- VOM 2 VS. 2 + TORHÜTER ZUM 4 VS. 4 + TORHÜTER



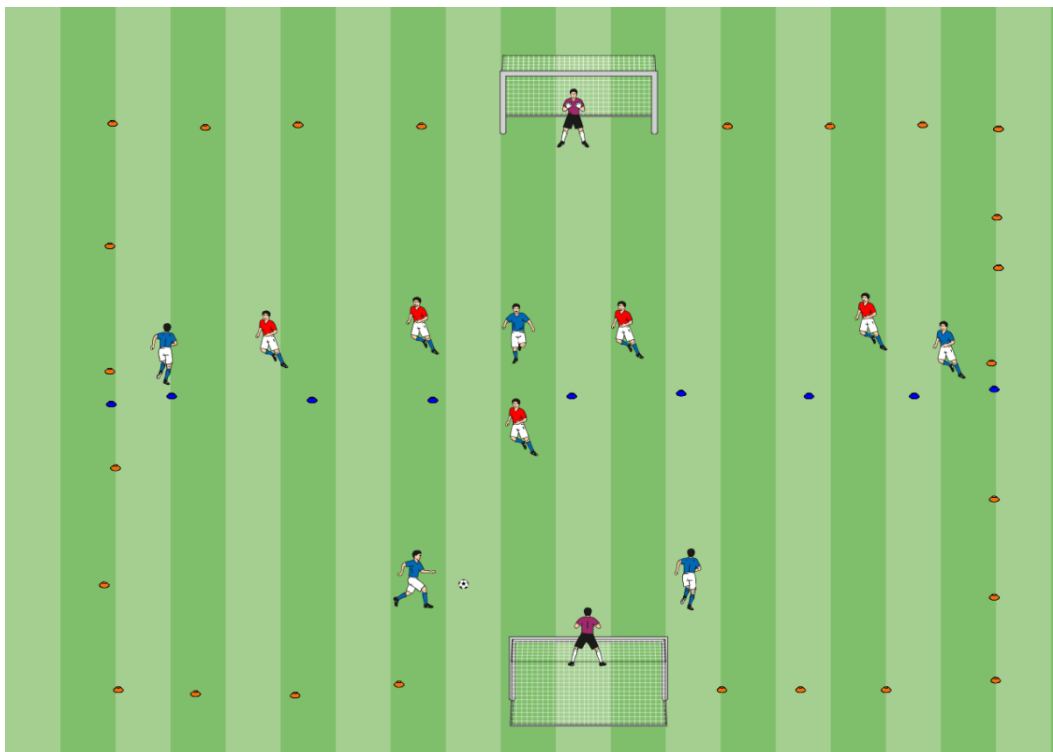
(<https://tv.fussball.de/player.php?view=39382&allowfullscreen=true>)

- 4 VS. 4 AUS DER LINIE + TORHÜTER



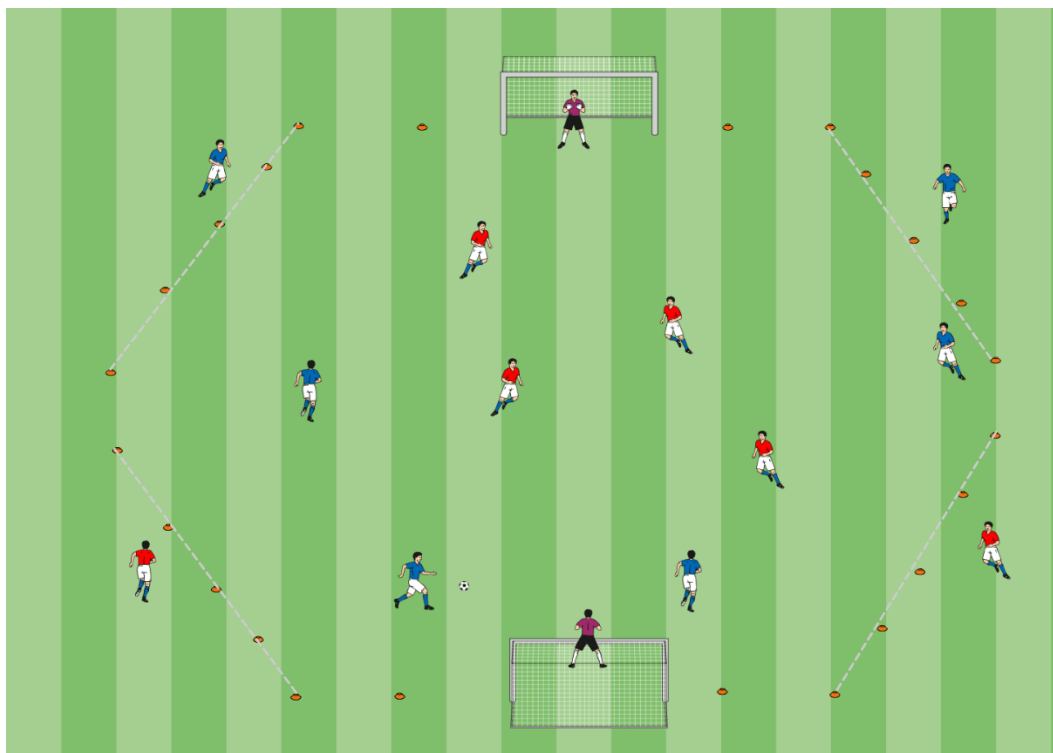
(<https://tv.fussball.de/player.php?view=39387&allowfullscreen=true>)

- 4 + 1 + TORHÜTER VS. 4 + 1 + TORHÜTER LINIE BESPIELEN



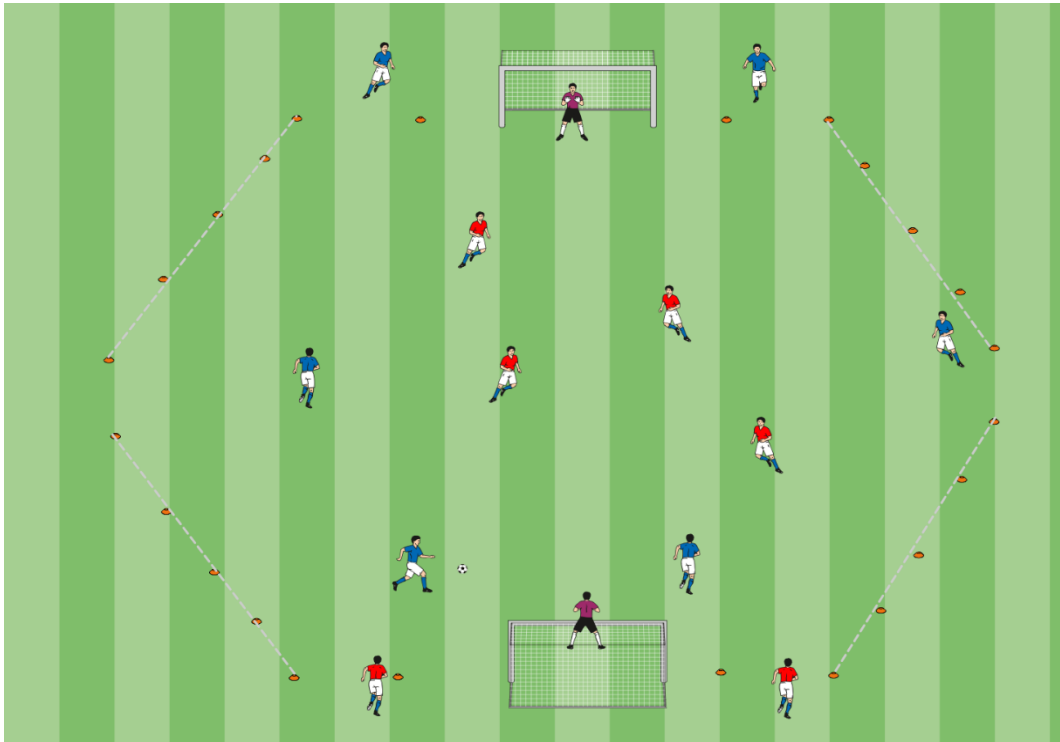
(<https://tv.fussball.de/player.php?view=40299&allowfullscreen=true>)

- 4 VS. 4 + TORHÜTER MIT DIAGONALEN ANSPIELERN



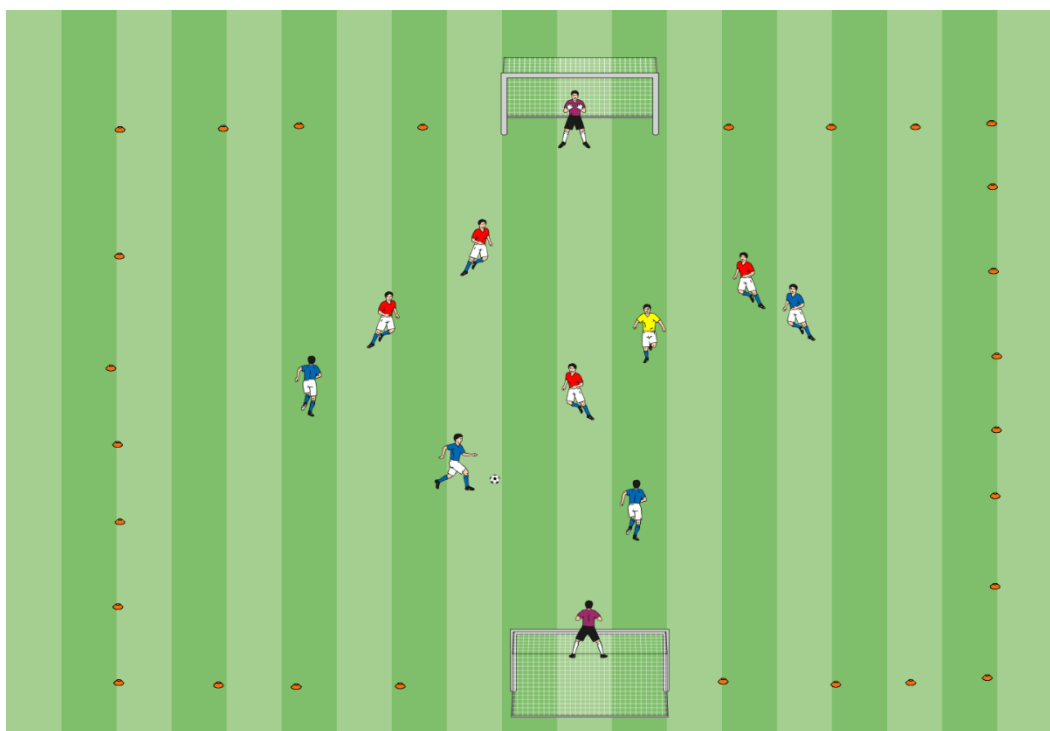
(<https://tv.fussball.de/player.php?view=39371&allowfullscreen=true>)

- 4 VS. 4 + TORHÜTER MIT ANSPIELERN NEBEN DEM TOR



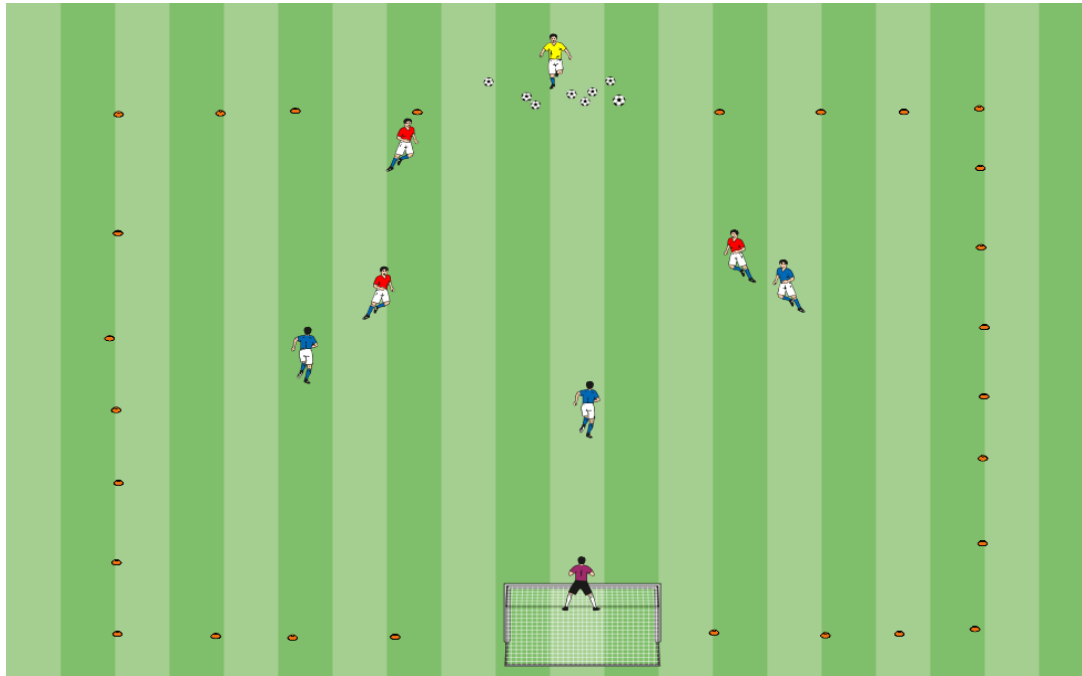
(<https://tv.fussball.de/player.php?view=39380&allowfullscreen=true>)

- 4 VS. 4 + 1 (Überzahlspieler (und Kontaktvorgaben))



(<https://tv.fussball.de/player.php?view=39381&allowfullscreen=true>)

- 3 VS. 3 MIT DREHENDEM ANGRIFFSRECHT (MIT ANSPIELER (UND ABSEITS) (UND ANSPIELERN NEBEN DEM TOR))



<https://tv.fussball.de/player.php?view=39384&allowfullscreen=true>

<https://tv.fussball.de/player.php?view=39389&allowfullscreen=true>

- FUNINO (MIT TIEFEM ANSPIELER)



<https://tv.fussball.de/player.php?view=39390&allowfullscreen=true>

<https://tv.fussball.de/player.php?view=39393&allowfullscreen=true>