



# Sportliche Leitlinien des TSV Reinhardtsgrimma

„Handreichung für Trainer von U7 bis U19“

## Inhaltsverzeichnis:

1. Vorwort
2. Spielphilosophie
3. U7 - U9 Junioren
4. U10 - U11 Junioren
5. U12 - U13 Junioren
6. U14 - U15 Junioren
7. U16 - U17 Junioren
8. U19 Junioren
9. Taktische Merksätze

# **1. Vorwort:**

Mit einem Blick auf den modernen nationalen und internationalen Fußball erkennt man, dass die Spieler immer öfters unter Raum, Zeit und Gegnerdruck stehen. In den höchsten Spielklassen der Landesverbände finde man mittlerweile kaum echte Unterschiedsspieler. Solche Spielertypen treten auch immer seltener in den Junioren-Regionalligen sowie der Junioren-Bundesligen auf.

Spieler, die den Ball perfekt beherrschen und in den schwierigsten Spielsituationen schnell und sicher die richtige Entscheidung treffen, haben die Chance, im ambitionierten Männerfußball ihren sportlichen Weg zu bestreiten. Der TSV Reinhardtsgrimma geht mit diesen Leitlinien einen neuen Weg.

„WIR“ haben die Vision, unsere regionalen Talente durch ein neues Ausbildungssystem intensiver zu fördern und an unseren Männerbereich langfristig zu binden. Die technische und mentale Ausbildung unserer Spieler steht beim Durchlaufen unserer Nachwuchsabteilung an erster Stelle.

Im Grundlagenbereich U7 bis U9 Junioren werden unsere jüngsten mit dem Sport und ersten leichten Grundtechniken vertraut gemacht. Im Aufbaubereich U10 bis U15 gilt es den einzelnen Spieler in seinen Grundtechniken bestmöglich zu entwickeln. Der Leistungsbereich U16 bis U19 bereitet unsere Spieler in methodischen Schritten auf den taktischen, technischen, konditionellen und mentalen Ansprüchen einer ambitionierten Männermannschaft vor.

Am Ende des Ausbildungsprozesses sollen möglichst viele Spieler die Leistungsvoraussetzungen haben, um in einen ambitionierten Männerbereich mitzuspielen zu können.

## 2. Spielphilosophie:

Die Qualität der Nachwuchsarbeit hat einen großen Einfluss auf die Wahrnehmung des Gesamtvereins in der Region. In unserer Ausbildung legen wir den größten Wert auf die individuelle Qualität unserer Spieler. Grundvoraussetzung für unseren gemeinsamen Erfolg ist die Bereitschaft der Spieler und Trainer, jedes Training und Spiel an ihr Limit zu gehen.

Folgende Eigenschaften wollen wir in unserer Nachwuchsarbeit auf den Platz bringen. Schon früh vermitteln die Trainer unseren Kinder Fleiß, Leidenschaft & eine gesunde Härte im Spiel. Alte Tugenden, sowie das soziale Miteinander, zeigen sich in einer gemeinschaftlichen Spielweise auf, wo der eine für den anderen bereit, ist sich zu schinden.

### **„Mentalität & Leidenschaft“**

Die zwei wichtigsten Eigenschaften, um erfolgreich sein zu können, übertragen wir auf unser Spiel. Hohes Tempo mit und ohne Ball, sowie ein schnelles Kombinationsspiel lässt uns unseren Gegner dominieren. Ein attraktives Offensivspiel zeigt sich durch zielstrebig gelöste 1 gegen 1 Duelle und dem Schaffen von Überzahlsituationen.

Unsere dribbelstarken Spieler suchen immer offensive Lösungen und treffen mutige Entscheidungen, selbst wenn sie ein 1:2 lösen müssen.

Alle Spieler des TSV Reinhardtsgrimba sind an einem Angriff und an der Verteidigung beteiligt. Nach einem Ballverlust schalten überspielte Spieler um und versuchen in Ball und Gegnernähe eine Überzahlsituation zu schaffen.

## **3. U7 – U9 Junioren**

### **Voraussetzungen:**

- Große Lust am Wetteifer
- Hohe Bewegungs- & Spielfreude
- Geringes Konzentrationsvermögen
- Trainerorientierung
- Geringes Selbstbewusstsein / Hohe Sensibilität

**Zielstellung: Gewährleistung einer hohen Anzahl von Ballkontakten, um den kinästhetischen Analysator und das Rhythmusgefühl zu entwickeln. Erlernen der Grundtechniken in der Grundform.**

### **Methoden:**

- ganzheitlich analytische Methode (komplexe Anforderung durch Spielform)
- induktive Methode (Lösungswege selbst finden lassen)
- deduktive Methode (vom Vormachen zum Nachmachen)
- Methode des Aktivierens (bitten, ermutigen, loben, tadeln)
- Spielen mit unterschiedlichen Materialien

### **Mittel:**

- Spielen in kleinen Gruppen auf kleinen Feldern
- Elemente des Straßenfußballs
- vielseitiges, abwechslungsreiche Spiel und Wettbewerbsformen

### **Trainingsgestaltung:**

#### **Vielseitiges Laufen und Bewegen:**

- Spiel mit Geräten, Hindernis-Parcours
- Fangspiele, Staffelspiele
- Schulung der Bewegungsfertigkeiten z.B. Starten, Stoppen, Ausweichen, Hüpfen, Springen, Fallen, Rollen, Elemente des Bodenturnens usw.
- Spielerische Kräftigungsübungen
- allgemeines Lauf-ABC

**Allgemeine Bewegungsfertigkeiten sind die Basis für das motorische Erlernen von Grundtechniken!!!**

**Vielseitige Aufgaben & Spiel mit dem Ball:**

- Einzelaufgaben mit fliegenden, rollenden und springenden Bällen
- Aufgaben mit Ball maximal zu zweit
- Wetteifern mit Ball

**Spielerisches kennenlernen der Grundtechniken:**

(Motivierende Technikübungen zum Dribbeln, fintieren, Passen, An- und Mitnahme, Torabschluss)

- motivierende Parcours
- Kindgerechte Gassenformen
- bewegungsintensive Rundläufe
- kleine Wettbewerbe

**Technik-Spiele:**

- Spiele auf Dribbellinien
- Spiele auf Dribbeltore
- Spiele auf Passtore (je nach Leistungsvermögen)

**Fußballspiele in kleinen Teams:**

- 1 gegen 1 bis maximal 3 gegen 3
- kleine Fußballturniere
- 2 Gruppen im Wechsel (Spielform/Technik)
- mehrere Tore
- Überzahl / Unterzahl

**Schnelligkeitstraining (15% Entwicklungschance):**

- kurze Antritte über 10m, 15m (10m = 1min Pause)
- Laufschule (Goldene 8 nach Tanner Speed)
- Tapings 5x 3 Sekunden am Ende eines jeden Trainings

**Elemente des Straßenfußballs ermöglicht eine optimale Entwicklung:**

- Kleine Gruppen, kleine Felder, viel 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

### **Grundsatz der Nachwuchsausbildung -> Gleiche Spielanteile für alle!**

- jeder Spieler bekommt mindestens 50% der Spielzeit
- keine Ergebniszwänge!!!
- Erfolg kommt mit einer guten Ausbildung automatisch

**Kinder dieses Alters erfassen lediglich die Grundidee des Spiels. Tore schießen – Tore verhindern! (maximal 3 Aufgaben sind möglich zu erfassen) Taktische Konzepte oder Angriffe durch gekonntes Passspiel ist für sie noch nicht realisierbar. An erster Stelle steht die individuelle Klasse der Kinder!**

**Technische Elemente werden in dieser Altersstufe aus dem Spiel heraus erlernt! Vormachen ist der klare Weg zur Vermittlung keine Erklärungen!**

## **4. U10 – U11 Junioren**

### **Voraussetzungen:**

- Große Lust am Wetteifer
- Hohe Bewegungs- & Spielfreude
- Lern und Leistungsbereitschaft prägen sich aus
- Orientierung an Vorbildern
- Körperliche und Psychische Ausgeglichenheit

**Zielstellung: Gewährleistung einer hohen Anzahl von Ballkontakten, um den kinästhetischen Analysator und das Rhythmusgefühl zu entwickeln. Erlernen der Grundtechniken in der Grundform.**

### **Methoden:**

- ganzheitlich analytische Methode (komplexe Anforderung durch Spielform)
- induktive Methode (Lösungswege selbst finden lassen)
- deduktive Methode (vom Vormachen zum Nachmachen)
- Methode des Aktivierens (bitten, ermutigen, loben, tadeln)
- Spielen mit unterschiedlichen Materialien

### **Mittel:**

- Spielen in kleinen Gruppen auf kleinen Feldern
- Elemente des Straßenfußballs
- vielseitiges, abwechslungsreiche Spiel & Wettbewerbsformen
- Coerver Technikübungen

### **Trainingsgestaltung:**

#### **Vielseitiges Laufen und Bewegen:**

- Spiel mit Geräten, Hindernis-Parcours
- Fangspiele, Staffelspiele
- Schulung der Bewegungsfertigkeiten z.B. Starten, Stoppen, Ausweichen, Hüpfen, Springen, Fallen, Rollen, Elemente des Bodenturnens usw.
- Spielerische Kräftigungsübungen
- allgemeines Lauf-ABC

**Allgemeine Bewegungsfertigkeiten sind die Basis für das motorische Erlernen von Grundtechniken!!!**

**Vielseitige Aufgaben & Spiel mit dem Ball:**

- Einzelaufgaben mit fliegenden, rollenden und springenden Bällen
- Aufgaben mit Ball maximal zu zweit
- Wetteifern mit Ball
- technische Ausbildung nach Wiel Coerver
- so viele unterschiedliche Finten wie möglich vermitteln und neue Bewegungen selbstständig ausprobieren lassen.
- jeder Spieler muss somit seine eigenen 2-3 Finten finden und diese über den Ausbildungsprozess perfektionieren
- die Ausbildung erfolgt ebenfalls intensiv mit dem schwachen Fuß
- Ballsicherungsfinten (Einhaken Innenseite, Abkappen Außenseite usw.)
- Durchbruchsfinten (Ausfallschritte, Schere, Übersteiger, Rivelino usw.)
- Ballverarbeitung flacher Bälle

**Gesteuertes Erlernen der Grundtechniken:**

(Motivierende Technikübungen zum Dribbeln, fintieren, Passen, An- und Mitnahme, Torabschluss)

- Kindgerechte Technikformen
- kleine Wettbewerbe
- Übung / spielerisches vermitteln aller Dribbelarten
- Ballgewöhnungsübungen (nach Wiel Coerver)

**Technik-Spiele:**

- Spiele auf Dribbellinien
- Spiele auf Dribbeltore
- Spiele auf Passtore
- mehrere Tore
- Spiel auf 1 Tor
- Unterzahl/Überzahl

**Fußballspiele in kleinen Teams:**

- 1 gegen 1 bis maximal 4 gegen 4
- kleine Fußballturniere
- 2 Gruppen im Wechsel (Spielform/Technik)

**Schnelligkeitstraining (15% Entwicklungschance):**

- kurze Antritte über 10m, 15m (10m = 1min Pause)
- Laufschiene (Goldene 8 nach Tanner Speed)
- Tapings 5x 3 Sekunden am Ende eines jeden Trainings

**Elemente des Straßenfußballs ermöglicht eine optimale Entwicklung:**

- Kleine Gruppen, kleine Felder, viel 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

**Grundsatz der Nachwuchsausbildung -> Gleiche Spielanteile für alle!**

- jeder Spieler bekommt mindestens 50% der Spielzeit
- keine Ergebniszwänge!!!
- Erfolg kommt mit einer guten Ausbildung automatisch

## **5. U12 – U13 Junioren**

### **Voraussetzungen:**

- Ausgewogenheit (Längen & Breitenwachstum) des Körpers
- Hohes Selbstvertrauen
- Hohes Konzentrationsvermögen
- Hohe Lernbereitschaft und Motivation
- Körperliche und Psychische Ausgeglichenheit

**Zielstellung: Nutzen des besten motorischen Lernalters für eine zielgerichtete, vielseitige und fußballspezifische Grundlagenausbildung und der Ausprägung von wesentlichen Grundlagen der Spielfähigkeit.**

### **Methoden:**

- ganzheitlich analytische Methode (komplexe Anforderung durch Spielform)
- induktive Methode (Lösungswege selbst finden lassen)
- deduktive Methode (vom Vormachen zum Nachmachen)
- Methode des Aktivierens (bitten, ermutigen, loben, tadeln)
- Spielen mit unterschiedlichen Materialien
- Methode des Aufgebens (selbstständiges Erarbeiten)

### **Mittel:**

- Spielen in kleinen Gruppen auf kleinen Feldern
- Elemente des Straßenfußballs
- vielseitiges, abwechslungsreiche Spiel & Wettbewerbsformen
- Vollständige Ausbildung nach, Wiel Coerver
- Spielformen – Mehrtorespiel, Unter-/Überzahlspiele

### **Taktikausbildung:**

Die Ausbildung taktischer Grundverhaltensweisen mit dem Ziel, dass am Ende der Altersklasse 12 die Spieler die wesentlichen Schwerpunkte der individuellen Taktik kennen und bewusst im Spielverhalten umsetzen können. Dabei soll sich das Training hauptsächlich in Spielformen vollziehen. Von Anfang an sind gleiche Begriffe und Regeln zu verwenden, damit langfristig Missverständnisse vermieden werden.

**Methodik:****1. Vermittlung taktischer Kenntnisse, d.h. Wissensvermittlung**

- durch Aufschreiben / vermitteln von Merksätzen und Begriffen
- Verdeutlichung von Regeln und Merksätzen durch bildliche Darstellung

**2. Praktisches Üben taktischer Grundverhaltensweisen durch:**

- Einsatz zielorientierter Trainingsmittel
- Zielstellung in Spielformen (Doppelpass, Hinterlaufen, Spiel über den Dritten)

Dabei kommen der Korrektur und Bekräftigung eine große Bedeutung zu. Das heißt wir müssen Spielhandlungen unterbrechen und durch geduldiges und exaktes Erklären den Fehler aufzeigen. Dabei sollte die Spielfortsetzung mit der richtigen Lösung erfolgen. Richtige Spielhandlungen sollten wir durch herausgehobenes Lob verdeutlichen (insbesondere bei Lernfortschritten)

- Zielstellung im Wettkampf
- Helfende Hinweise in Spielformen und Wettkampf

**3. Bewertung und Kontrolle durch:**

- Überprüfung der Kenntnisse mittels eines Fragebogens
- zielgerichtete Beobachtung im Training und Wettkampf

**Trainingsgestaltung:****Vielseitiges Laufen und Bewegen:**

- Fangspiele, Staffelspiele
- Schulung der Bewegungsfertigkeiten z.B. Starten, Stoppen, Ausweichen, Hüpfen, Springen, Fallen, Rollen, Elemente des Bodenturnens usw.
- Spielerische Kräftigung
- Stabilisationsübungen
- allgemeines Lauf-ABC
- Statische Dehnung (Haltezeiten bei 45 Sekunden / Trainingsende)

**Allgemeine Bewegungsfertigkeiten sind die Basis für das motorische Erlernen von Grundtechniken!!!**

### **Vielseitige Aufgaben & Spiel mit dem Ball:**

- komplexe Einzelaufgaben mit fliegenden, rollenden und springenden Bällen
- Aufgaben mit Ball maximal zu dritt
- Wetteifern mit Ball
- technische Ausbildung nach Wiel Coerver
- so viele unterschiedliche Finten wie möglich vermitteln und neue Bewegungen selbstständig ausprobieren lassen.
- Ballsicherungsfinten (Einhaken Innenseite, Abkappen Außenseite usw.)
- Durchbruchsfinten (Ausfallschritte, Schere, Übersteiger, Rivelino usw.)
- Schulung des offensiven / defensiven Kopfballspiels (leichtere Bälle)
- Ballverarbeitung hoher Bälle
- Ballverarbeitung flacher Bälle

### **Gesteuertes Erlernen der Grundtechniken:**

(Motivierende Technikübungen zum Dribbeln, fintieren, Passen, An- und Mitnahme, Torabschluss)

- intensive Technikformen (kurze Standzeiten)
- kleine Wettbewerbe
- Übung / spielerisches vermitteln aller Dribbelarten
- Ballgewöhnungsübungen / Technikausbildung (nach Wiel Coerver)

### **Technik-Spiele:**

- Spiele auf Dribbellinien
- Spiele auf Dribbeltore
- Spiele auf Passtore
- Tore
- mehrere Tore
- Spiel auf 1 Tor
- Unterzahl/Überzahl

### **Fußballspiele in kleinen Teams:**

- 1 gegen 1 bis maximal 4 gegen 4
- kleine Fußballturniere
- 2 Gruppen im Wechsel (Spielform/Technik)

### **Schnelligkeitstraining:**

-

kurze Antritte über 10m, 15m (10m = 1min Pause)

- Tapings 5x 3 Sekunden am Ende eines jeden Trainings
- Laufschule (Goldene 8 nach Tanner Speed)

### **Elemente des Straßenfußballs ermöglicht eine optimale Entwicklung:**

- Kleine Gruppen, kleine Felder, viel Aktivitäten
- Training ist Spielen mit vielen Ballkontakten für jeden!
- **Beidfüßigkeit**, Kreativität und Spielfreude fördern!
- Durch „Vormachen – Nachmachen“ das Lernen fördern!
- Geduld zeigen!
- In jeder Situation Vorbild für die Kinder sein

### **Grundsatz der Nachwuchsausbildung -> Gleiche Spielanteile für alle!**

- jeder Spieler bekommt mindestens 50% der Spielzeit
- keine Ergebniszwänge!!!
- Erfolg kommt mit einer guten Ausbildung automatisch

## **6. U14 – U15 Junioren**

### **Voraussetzungen:**

- Unausgeglichenheit (Längen & Breitenwachstum) des Körpers
- Koordinationsprobleme, Gestörtes Bewegungsgeschick
- Psychische und soziale Spannungen
- Emotionale Unausgeglichenheit

**Zielstellung: Die Spieler müssen ihre erworbenen Fähigkeiten aus dem Kleinfeldbereich auf das Großfeld übertragen können. Der größere Raum muss von jedem Spieler in erster Linie individual und gruppentaktisch anhand der eigenen Körperlichen und technischen Voraussetzungen optimal genutzt werden, sodass die Mannschaft und jeder einzelne seine Vorteile daraus ziehen kann. Biologisch überentwickelte Spieler müssen im Trainingsalltag spielerisch gezwungen werden sich über ihre Spielfähigkeit durchzusetzen, um sich weiterzuentwickeln. In dem Altersbereich steht weiterhin die individuelle Ausbildung des Spielers im Vordergrund, gekoppelt an gefestigten gruppentaktischen und ersten mannschaftstaktischen Prozessen. Die Psychische Entwicklung spielt eine große Rolle. Eine Sensibilisierung von Trainern gegenüber Spielern und eine Wertschätzung sind wichtig, um kurz oder langfristig eine Fluktuation zu vermeiden.**

### **Methoden:**

- ganzheitlich analytische Methode (komplexe Anforderung durch Spielform)
- induktive Methode (Lösungswege selbst finden lassen)
- deduktive Methode (vom Vormachen zum Nachmachen)
- Methode des Aktivierens (bitten, ermutigen, loben, tadeln)
- Spielen mit unterschiedlichen Materialien
- Methode des Aufgebens (selbstständiges Erarbeiten)

### **Mittel:**

- Spielen in kleinen Gruppen auf kleinen Feldern
- Elemente des Straßenfußballs
- vielseitiges, abwechslungsreiche Spiel & Wettbewerbsformen
- Vollständige Ausbildung nach, Wiel Coerver

- Spielformen – Mehrtorespiel, Unter-/Überzahlspiele
- komplexe Spielformen (bis 6 gegen 6)
- Spielen in Spieldausschnitten (für den jeweiligen Schwerpunkt)
- Ballbesitzformen (inklusive umschalten)

### **Taktikausbildung:**

Die Ausbildung taktischer Grundverhaltensweisen dient dem Ziel, dass am Ende der Altersklasse 14 die Spieler die wesentlichen Schwerpunkte der individuellen Taktik gefestigt & Gruppen, sowie erste Mannschaftstaktische Elemente verinnerlicht haben. Diese müssen sie bewusst im Spielverhalten umsetzen können. Dabei soll sich das Training hauptsächlich in Spiel & Übungsformen vollziehen. Von Anfang an sind gleiche Begriffe und Regeln zu verwenden, damit langfristig Missverständnisse vermieden werden.

### **Methodik:**

#### **1. Vermittlung taktischer Kenntnisse, d.h. Wissensvermittlung**

- durch Aufschreiben / vermitteln von Merksätzen und Begriffen
- Verdeutlichung von Regeln und Merksätzen durch bildliche Darstellung

#### **2. Praktisches Üben taktischer Grundverhaltensweisen durch:**

- Einsatz zielorientierter Trainingsmittel
- Zielstellung in Spielformen

Dabei kommen der Korrektur und Bekräftigung eine große Bedeutung zu. Das heißt wir müssen Spielhandlungen unterbrechen und durch geduldiges und exaktes Erklären den Fehler aufzeigen. Dabei sollte die Spielfortsetzung mit der richtigen Lösung erfolgen. Richtige Spielhandlungen sollten wir durch herausgehobenes Lob verdeutlichen (insbesondere bei Lernfortschritten)

- Zielstellung im Wettkampf
- Helfende Hinweise in Spielformen und Wettkampf

#### **3. Bewertung und Kontrolle durch:**

- Überprüfung der Kenntnisse mittels eines Fragebogens
- zielgerichtete Beobachtung im Training und Wettkampf
- Einzelgespräche zwischen Trainerteam & Spieler

### **Trainingsgestaltung:**

#### **Vielseitiges Laufen und Bewegen:**

- allgemeines Lauf-ABC
- Fangspiele
- Schulung der Bewegungsfertigkeiten über ein gezieltes Athletiktraining
- Movement Preps (Dynamische Dehnung / Trainingsbeginn)
- Statische Dehnung (Haltezeiten bei 45 Sekunden / Trainingsende)

**Allgemeine Bewegungsfertigkeiten sind die Basis für das motorische Stabilisieren von Grundtechniken, sowie dem Vorbeugen gegenüber Verletzungen.**

#### **Vielseitige Aufgaben & Spiel mit dem Ball:**

- komplexe Einzelaufgaben mit fliegenden, rollenden und springenden Bällen
- Aufgaben mit Ball maximal zu viert (hohe Intensität in Übungsformen)
- Wetteifern mit Ball
- technische Ausbildung nach Wiel Coerver
- so viele unterschiedliche Finten wie möglich vermitteln und neue Bewegungen selbstständig ausprobieren lassen.
- Ballsicherungsfinten (Einhaken Innenseite, Abkappen Außenseite usw.)
- Durchbruchsfinten (Ausfallschritte, Schere, Übersteiger, Rivelino usw.)
- Ballverarbeitung hoher Bälle
- Ballverarbeitung flacher Bälle
- Schlagtechnik R/L (Flanken)
- komplexe Formen des Jonglierens
- intensive Schulung des defensiven und offensiven Kopfballspiels

#### **Gesteuertes stabilisieren der Grundtechniken:**

(Motivierende Technikübungen zum Dribbeln, fintieren, Passen, An- und Mitnahme, Torabschluss)

- intensive Technikformen (kurze Standzeiten)
- kleine Wettbewerbe
- Übung / spielerisches vermitteln aller Dribbelarten
- Ballgewöhnungsübungen / Technikausbildung (nach Wiel Coerver)

**Technik-Spiele:**

- Spiele auf Dribbellinien
- Spiele auf Dribbeltore
- Spiele auf Passtore
- Tore
- mehrere Tore
- Spiel auf 1 Tor
- Unterzahl/Überzahl

**Fußballspiele in kleinen Teams:**

- 1 gegen 1 bis maximal 4 gegen 4
- kleine Fußballturniere
- 2 Gruppen im Wechsel (Spielform/Technik)

**Schnelligkeitstraining:**

- kurze Antritte über 10m, 15m, 30m (10m = 1min Pause)
- Tapings 5x 3 Sekunden am Ende eines jeden Trainings
- Laufschule (Goldene 8 nach Tanner Speed)

**Elemente des Straßenfußballs ermöglicht eine optimale Entwicklung:**

- Kleine Gruppen, kleine Felder, viel Aktivitäten
- Training ist Spielen mit vielen Ballkontakten für jeden!
- **Beidfüßigkeit**, Kreativität und Spielfreude fördern!
- Durch „Vormachen – Nachmachen“ das Lernen fördern!
- Geduld zeigen!
- In jeder Situation Vorbild für die Kinder sein

**Grundsatz der Nachwuchsausbildung -> Gleiche Spielanteile für alle!**

- jeder Spieler bekommt mindestens 50% der Spielzeit
- Erfolg kommt mit einer guten Ausbildung automatisch

## **7. U16 – U17 Junioren**

### **Voraussetzungen:**

- Körperliche Ausgeglichenheit
- Stärkere Muskulatur
- Kraftzuwachs (Größere Bewegungsdynamik)
- Verbessertes Koordinationsvermögen
- Verbesserte Auffassungsgabe
- Heranreifen zu selbstbewussten Persönlichkeiten
- Hohe Lern- und Leistungsbereitschaft

**Zielstellung: Im zweiten „Goldenen Lernalter“ steht weiterhin die technische Entwicklung des Einzelnen im Vordergrund. Gruppentaktische Prozesse müssen im höchsten Tempo, technisch und taktisch umgesetzt werden können. Mannschaftstaktische Prozesse werden ausgebaut und in den Vorbereitungsphasen der Saison geschult (Leistungsvergleiche). Die athletische Weiterentwicklung der Spieler nimmt eine wichtige Rolle ein, um die Bewegungsdynamik zu optimieren.**

### **Methoden:**

- ganzheitlich analytische Methode (komplexe Anforderung durch Spielform)
- induktive Methode (Lösungswege selbst finden lassen)
- deduktive Methode (vom Vormachen zum Nachmachen)
- Methode des Aktivierens (bitten, ermutigen, loben, tadeln)
- Spielen mit unterschiedlichen Materialien
- Methode des Aufgebens (selbstständiges Erarbeiten)

### **Mittel:**

- Spielen in kleinen Gruppen auf kleinen Feldern
- Elemente des Straßenfußballs
- vielseitiges, abwechslungsreiche Spiel & Wettbewerbsformen
- Vollständige Ausbildung nach, Wiel Coerver
- Spielformen – Mehrtorespiel, Unter-/Überzahlspiele

- komplexe Spielformen (bis 8 gegen 8) / nur zu Mannschaftstaktischen zwecken, der Schwerpunkt sind kleine Spielformen
- Spielen in Spelausschnitten (für den jeweiligen Schwerpunkt)
- Ballbesitzformen (inklusive umschalten)

### **Taktikausbildung:**

Die Ausbildung taktischer Grundverhaltensweisen dient dem Ziel, dass am Ende der Altersklasse 16 die Spieler die Schwerpunkte der individuellen und Gruppentaktik verinnerlicht haben. Mannschaftstaktische Schwerpunkte sind gefestigt wurden. Im Vordergrund steht die Durchsetzungsfähigkeit der Spieler im höchsten Tempo und das Treffen von taktisch richtigen Entscheidungen in Drucksituationen. Dabei soll sich das Training hauptsächlich in Spiel & Übungsformen vollziehen.

### **Methodik:**

#### **1. Vermittlung taktischer Kenntnisse, d.h. Wissensvermittlung**

- durch Aufschreiben / vermitteln von Merksätzen und Begriffen
- Verdeutlichung von Regeln und Merksätzen durch bildliche Darstellung

#### **2. Praktisches Üben taktischer Grundverhaltensweisen durch:**

- Einsatz zielorientierter Trainingsmittel
- Zielstellung in Spielformen

Dabei kommen der Korrektur und Bekräftigung eine große Bedeutung zu. Das heißt wir müssen Spielhandlungen unterbrechen und durch geduldiges und exaktes Erklären den Fehler aufzeigen. Dabei sollte die Spielfortsetzung mit der richtigen Lösung erfolgen. Richtige Spielhandlungen sollten wir durch herausgehobenes Lob verdeutlichen (insbesondere bei Lernfortschritten)

- Zielstellung im Wettkampf
- Helfende Hinweise in Spielformen und Wettkampf

#### **3. Bewertung und Kontrolle durch:**

- Überprüfung der Kenntnisse mittels eines Fragebogens
- zielgerichtete Beobachtung im Training und Wettkampf
- Einzelgespräche zwischen Trainerteam & Spieler

### **Trainingsgestaltung:**

#### **Vielseitiges Laufen und Bewegen:**

- allgemeines Lauf-ABC
- Fangspiele
- Schulung der Bewegungsfertigkeiten über ein gezieltes Athletiktraining
- Movement Preps (Dynamische Dehnung / Trainingsbeginn)
- Statische Dehnung (Haltezeiten bei 45 Sekunden / Trainingsende)

**Ein Kraftzuwachs hat einen positiven Einfluss auf die Bewegungsdynamik eines Spielers. Eine starke Muskulatur schützt den Spieler vor Verletzungen, ein regelmäßiges Athletiktraining nimmt eine wichtige Rolle ein.**

#### **Vielseitige Aufgaben & Spiel mit dem Ball:**

- komplexe Einzelaufgaben mit fliegenden, rollenden und springenden Bällen
- Aufgaben mit Ball maximal zu dritt (hohe Intensität in Übungsformen)
- Wetteifern mit Ball
- technische Ausbildung nach Wiel Coerver
- Ballsicherungs finten
- Durchbruchsfinten
- Ballverarbeitung hoher Bälle
- Ballverarbeitung flacher Bälle
- Schlagtechnik R/L (Flanken)
- komplexe Formen des Jonglierens
- anwenden von Techniken unter höchstem Tempo

#### **Intensives perfektionieren der Grundtechniken:**

(Motivierende Technikübungen / Spielformen zum Dribbeln, fintieren, Passen, An- und Mitnahme, Torabschluss)

- intensive Technikformen (kurze Standzeiten)
- kleine Wettbewerbe
- Ballgewöhnungsübungen / Technikausbildung (nach Wiel Coerver)
- abrufen der Grundtechniken mit verschiedenen Positionswechseln
- Komplexformen Angriffsverhalten
- Komplexformen Defensives Verhalten

- Flügelspiel
- Angriffsspiel im Zentrum
- Verteidigen im Zentrum

### **Technik-Spiele:**

- Spiele auf Dribbellinien
- Spiele auf Dribbeltore
- Spiele auf Passtore
- Tore
- mehrere Tore
- Spiel auf 1 Tor
- Unterzahl/Überzahl

### **Fußballspiele in kleinen Teams:**

- 1 gegen 1 bis maximal 4 gegen 4
- kleine Fußballturniere
- 2 Gruppen im Wechsel (Spielform/Technik)

### **Schnelligkeitstraining:**

- kurze Antritte über 10m, 15m, 30m (10m = 1min Pause)
- Laufschule (Goldene 8 nach Tanner Speed)

### **Elemente des Straßenfußballs ermöglicht eine optimale Entwicklung:**

- Kleine Gruppen, kleine Felder, viel Aktivitäten
- Training ist Spielen mit vielen Ballkontakten für jeden!
- **Beidfüßigkeit**, Kreativität und Spielfreude fördern!
- Durch „Methoden“ das Lernen fördern!
- In jeder Situation Vorbild für die Jugendlichen sein

### **Grundsatz Leistungsbereich:**

**Spielklassen müssen erhalten werden, um eine hohe Qualität im Wettkampf zu gewährleisten. Der Konkurrenzkampf bestimmt das Training. Spieler müssen oft an ihre eigenen Grenzen geführt werden. Wettkampfalternativen müssen geschaffen werden um Spieler, die nicht so viel Praxis bekommen, eine Weiterentwicklung zu garantieren.**

## **8. U19 Junioren**

### **Voraussetzungen:**

- Körperliche Ausreifung
- Stärkere Muskulatur
- Kraftzuwachs (Größere Bewegungsdynamik)
- Hohe Leistungsbereitschaft und Fähigkeit
- Hohe Eigenmotivation
- Reifung zur Autonomen Persönlichkeit

**Zielstellung: In der Vorbereitung auf den Männerbereich gilt es technische Anforderungen positionsspezifisch zu trainieren und im Detail zu verbessern. Eine Steigerung des Tempos und der Intensität von Zweikämpfen steht im Vordergrund. Regelmäßiges Athletiktraining muss in den Trainingseinheiten eingebaut werden. Spielern muss rechtzeitig eine sportliche alternative für die eigene Männermannschaften aufgezeigt werden. Einbeziehen einzelner Spieler in den Trainingsbetrieb des Lizenzspielerbereichs fördert einen leichteren Übergang.**

### **Methoden:**

- ganzheitlich analytische Methode (komplexe Anforderung durch Spielform)
- induktive Methode (Lösungswege selbst finden lassen)
- deduktive Methode (vom Vormachen zum Nachmachen)
- Methode des Aktivierens (bitten, ermutigen, loben, tadeln)
- Spielen mit unterschiedlichen Materialien
- Methode des Aufgebens (selbstständiges Erarbeiten)

### **Mittel:**

- Spielen in kleinen Gruppen auf kleinen Feldern
- Elemente des Straßenfußballs
- vielseitiges, abwechslungsreiche Spiel & Wettbewerbsformen
- Vollständige Ausbildung nach Wiel Coerver
- Spielformen – Mehrtorespiel, Unter-/Überzahlspiele
- komplexe Spielformen (bis 11 gegen 11) / nur zu Mannschaftstaktischen zwecken, der Schwerpunkt sind kleine Spielformen

- Spielen in Spieldausschnitten (für den jeweiligen Schwerpunkt)
- Ballbesitzformen (inklusive umschalten)

### **Taktikausbildung:**

Die Ausbildung taktischer Verhaltensweisen dient dem Ziel, dass am Ende der Altersklasse 18 die Spieler die Schwerpunkte der individuellen und Gruppentaktik perfektioniert haben. Mannschaftstaktische Schwerpunkte sind aus dem Verbund heraus gut gesteuert. Die Durchsetzungsfähigkeit der Spieler im höchsten Tempo und das Treffen von taktisch richtigen Entscheidungen in Drucksituationen muss unter erschwerten Bedingungen abgerufen werden. Dabei soll sich das Training hauptsächlich in Spiel & Übungsformen vollziehen.

### **Methodik:**

#### **1. Vermittlung taktischer Kenntnisse, d.h. Wissensvermittlung**

- durch Aufschreiben / vermitteln von Merksätzen und Begriffen
- Verdeutlichung von Regeln und Merksätzen durch bildliche Darstellung

#### **2. Praktisches Üben taktischer Grundverhaltensweisen durch:**

- Einsatz zielorientierter Trainingsmittel
- Zielstellung in Spielformen

Dabei kommen der Korrektur und Bekräftigung eine große Bedeutung zu. Das heißt wir müssen Spielhandlungen unterbrechen und durch geduldiges und exaktes Erklären den Fehler aufzeigen. Dabei sollte die Spielfortsetzung mit der richtigen Lösung erfolgen. Richtige Spielhandlungen sollten wir durch herausgehobenes Lob verdeutlichen (insbesondere bei Lernfortschritten)

- Zielstellung im Wettkampf
- Helfende Hinweise in Spielformen und Wettkampf

#### **3. Bewertung und Kontrolle durch:**

- Überprüfung der Kenntnisse mittels eines Fragebogens
- zielgerichtete Beobachtung im Training und Wettkampf
- Einzelgespräche zwischen Trainerteam & Spieler

### **Trainingsgestaltung:**

#### **Vielseitiges Laufen und Bewegen:**

- Allgemeines Lauf-ABC
- Fangspiele
- Schulung der Bewegungsfertigkeiten über ein gezieltes Athletiktraining
- Movement Preps (Dynamische Dehnung / Trainingsbeginn)
- Statische Dehnung (Haltezeiten bei 45 Sekunden / Trainingsende)

**Ein Kraftzuwachs hat einen positiven Einfluss auf die Bewegungsdynamik eines Spielers. Eine starke Muskulatur schützt den Spieler vor Verletzungen, ein regelmäßiges Athletiktraining nimmt eine wichtige Rolle ein.**

#### **Vielseitige Aufgaben & Spiel mit dem Ball:**

- komplexe Einzelaufgaben mit fliegenden, rollenden und springenden Bällen
- Aufgaben mit Ball maximal zu dritt (hohe Intensität in Übungsformen)
- Wetteifern mit Ball
- technische Ausbildung nach Wiel Coerver
- Ballsicherungsfinten
- Durchbruchsfinten
- Ballverarbeitung hoher Bälle
- Ballverarbeitung flacher Bälle
- Schlagtechnik R/L (Flanken)
- komplexe Formen des Jonglierens
- anwenden von Techniken unter höchstem Tempo
- intensive Schulung des defensiven und offensiven Kopfballs

#### **Intensives perfektionieren der Grundtechniken:**

- intensive Technikformen (kurze Standzeiten)
- kleine Wettbewerbe
- Ballgewöhnungsübungen / Technikausbildung (nach Wiel Coerver)
- abrufen der Grundtechniken mit verschiedenen Positionswechseln
- Komplexformen Angriffsverhalten
- Komplexformen Defensives Verhalten
- Flügelspiel

- Angriffsverhalten im Zentrum
- Verteidigen im Zentrum

### **Technik-Spiele:**

- Spiele auf Dribbellinien
- Spiele auf Dribbeltore
- Spiele auf Passtore
- Tore
- mehrere Tore
- Spiel auf 1 Tor
- Unterzahl/Überzahl

### **Fußballspiele in kleinen Teams:**

- 1 gegen 1 bis maximal 4 gegen 4
- kleine Fußballturniere
- 2 Gruppen im Wechsel (Spielform/Technik)

### **Schnelligkeitstraining:**

- kurze Antritte über 10m, 15m, 30m (10m = 1min Pause)
- Laufschule (Goldene 8 nach Tanner Speed)

### **Elemente des Straßenfußballs ermöglicht eine optimale Entwicklung:**

- Kleine Gruppen, kleine Felder, viel Aktivitäten
- Training ist Spielen mit vielen Ballkontakten für jeden!
- **Beidfüßigkeit**, Kreativität und Spielfreude fördern!
- Durch „Methoden“ das Lernen fördern!
- In jeder Situation Vorbild für die Jugendlichen sein

### **Grundsatz Leistungsbereich:**

**Spielklassen müssen erhalten werden, um eine hohe Qualität im Wettkampf zu gewährleisten. Der Konkurrenzkampf bestimmt das Training. Spieler müssen oft an ihre eigenen Grenzen geführt werden. Wettkampfalternativen müssen geschaffen werden, um Spieler, die nicht so viel Praxis bekommen eine Weiterentwicklung zu garantieren. Ein klar gesteuerter Übergang in den Männerbereich wird zeitnah (ein Jahr vorher) von den Verantwortlichen (U19 Trainer, sportlicher Leiter, Trainer Männerbereich) kommuniziert.**

## 9. Taktische Merksätze

### **Zuspiel:**

- spiele so scharf und genau wie möglich (nötig) zu
- den Pass möglichst flach in den Lauf des Mitspielers spielen
- der sich freilaufende Spieler bestimmt die Richtung des Zuspiels aber der Pass kann auch den Mitspieler fordern / seine Laufrichtung bestimmen
- täusche den Gegner durch Abspiele entgegengesetzt der Laufrichtung
- orientiere dich vor der Ballannahme über die Abspielmöglichkeiten
- spiele beim Angriffsaufbau den nächsten freien Mitspieler an
- Querpässe müssen scharf, genau und vom Gegner weg gespielt werden
- im und vor dem eigenen Strafraum keine Querpässe spielen
- spiele ab ehe du gestört wirst und bevor dein Mitspieler gedeckt ist
- spiele möglichst den frei in Tornähe stehenden Mitspieler an
- spiele je näher du am gegnerischen Tor bist deinen Mitspieler in den Fuß
- spiele über kurze Entfernungen direkt, lass den Ball prallen
- spiele nicht ab um dich der Verantwortung zu entziehen

### **Freilaufen:**

- laufe dem Zuspiel entgegen
- schaffe den ballbesitzenden Spieler mindestens zwei Abspielmöglichkeiten
- haltet Platz, läuft nicht alle dem Ball nach
- haltet stets Blickverbindung mit dem ballführenden Spieler
- laufe dich immer wieder frei, auch wenn du den Ball nicht erhältst
- wird der ballbesitzende Mitspieler bedrängt, dann schaffe ihm mehrere Anspielmöglichkeiten
- biete dich auf den Außenpositionen an um Raum für eine Spielverlagerung zu schaffen
- staffelt euch beim Freilaufen / es dürfen nicht alle tief ziehen und nicht alle zulaufen
- bildet Dreiecke, dadurch entstehen sowohl Zuspielmöglichkeiten nach vorne als auch in die Breite
- wenn dein Mitspieler bedrängt wird, dann bleibe für einen Rück- oder Querpas hinter dem Ball

**Dribbling:**

- beim Dribbling den Blick vom Ball lösen (Mitspieler und Gegner beobachten)
- den Körper zwischen Ball und Gegner stellen
- bei gegnerischer Bedrängung den Ball kurz führen
- den Ball weiter vorlegen, wenn das Dribbling in den freien Raum erfolgt
- vermeide das Dribbling in der (engen) Abwehr und im eignen Strafraum
- vermeide unnötige Dribblings im Mittelfeld, das Dribbling darf kein Selbstzweck sein
- die zweckmäßigste Spielfortsetzung nach einem erfolgreichen Dribbling sind das Zuspiel und der Torschuss
- suche im Angriff auch das Risiko, aber übertreibe es nicht
- alle Spieler tragen Verantwortung für das Angriffsspiel
- nicht frontal auf einen Gegner dribbeln
- den Weg des Abwehrspielers schneiden
- bei freien Raum den Ball nicht zu kurz führen
- Tempo und Richtungswechsel einbeziehen

**Torschuss:**

- schau zum Torwart bevor du schießt
- Blicke auf den Ball wenn du schießt
- schieße so scharf und genau wie möglich
- übernimm bereitwillig die Verantwortung zum Torschuss
- lerne direkt zu schießen
- der flache Schuss in die lange Ecke ist besonders schwer zu halten
- beim Torschuss nicht abschalten, sondern nachsetzen
- wer nicht aufs Tor schießt, kann kein Tor erzielen

**Stören und Bekämpfen:**

- in Tornähe den Gegner auf der inneren Linie stellen
- den Gegner aus dem Zentrum nach außen abdrängen
- den Gegner vor oder bei der Ballannahme stören, wobei die Aufmerksamkeit auf dem Ball liegt
- gezieltes Pressing auf den Gegner erhöht die Chance eines Ballgewinns

**Decken und Sichern:**

- der Gegner muss mit zunehmender Tornähe enger gedeckt werden
- bei Überzahlangriffen des Gegners wird hinhaltend verteidigt und vorrangig der Spieler gedeckt, der gerade die torgefährlichste Position einnimmt.
- der Mitspieler, der den ballbesitzenden Gegenspieler bekämpft, ist zu sichern
- der Spieler der „ausgespielt“ wurde, muss sofort nachsetzen bzw. die Position des Mitspielers einnehmen, der nun für ihn die Deckungsaufgabe übernommen hat
- bei Frei- und Eckstößen ist die Verteilung der Deckungs- und Sicherungsaufgaben eindeutig zu organisieren

**Spieleröffnung:**

- gut Verteilung der Spieler in Breite und Tiefe
- Blick zum Ball (Torwart, abstoßenden Spieler)
- Bewegung in die freien Räume/Anbieten
- keine gedeckten Mitspieler in Tornähe anspielen
- in Überzahl über die Angriffslinie flach eröffnen z.B. 2 Stürmer / Dreierkette
- immer flach über die erste Linie aufbauen
- vorzugsweise über Außen oder Halbposition