



MANNSCHAFT/ ALTERSKLASSE	LEITBILD („Daran kann ich mich orientieren!“)	ENTWICKLUNGSSTAND/ PERSÖNLICHKEIT	LERNZIELE/KOMPETENZ	TRAININGSPRINZIPIEN	TRAININGS- UMFANG	TECHNIK	TAKTIK	KONDITION	
								Ausdauer	Kraft
<b>BAMBINI</b> 4-6 (7) JAHRE (M/W) SPIELEN UND BEWEGEN		<ul style="list-style-type: none"> <li>starke Orientierung am Trainer</li> <li>ausgeprägte Neugierde</li> <li>geringes Konzentrationsvermögen</li> <li>Ich-Bezogenheit</li> <li>ausgeprägte Phantasiewelt</li> <li>Verspieltheit</li> <li>schnelle Ermüdung</li> </ul>	<b>Spiele lassen: Die Spielidee des Fußballs erkennen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spiele/Aufgaben mit/ohne Ball mit/an Kleingeräten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>einfache Organisation</li> <li>kleine Gruppen</li> <li>kleine Spielfelder</li> <li>geringe Distanzen</li> </ul>	<b>60 MIN</b> 1-2 X PRO WOCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>in spielerischer Form den fliegenden, rollenden, springenden Ball kennenlernen (keine Technischulung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kleine, freie Fußballspiele mit der Grundidee Tore schießen/Tore verhindern (1 gegen 1 bis 4 gegen 4) – ohne feste Positionen</li> </ul>	Ausdauer	
								Kraft	
								Schnelligkeit	
								Beweglichkeit	XX
								Koordination	XX
<b>F-JUNIOREN</b> 7-8 (9) JAHRE (M/W) SPIELEN UND LERNEN		<ul style="list-style-type: none"> <li>hoher Wetteifer</li> <li>ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude</li> <li>geringes Konzentrationsvermögen</li> <li>trainerorientiert</li> <li>geringes Selbstbewusstsein/hohe Sensibilität</li> </ul>	<b>Die Spielidee des Fußballs vermitteln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grundregeln kennenlernen</li> <li>vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln</li> <li>Vielseitigkeit am Ball</li> <li>Straßenfußball im Verein</li> <li>Spaß und Freude am Fußballspiel vermitteln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>einfache Organisation</li> <li>kleine Gruppen</li> <li>kleine Spielfelder</li> <li>überschaubare Distanzen</li> <li>1 gegen 1 bis 4 gegen 4 mit Torschuss</li> </ul>	<b>70 MIN</b> 2 X PRO WOCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisches Kennenlernen und Erlernen der Basistechniken (Schießen, Passen, Ballführen)</li> <li>Gewandtheit/Geschicklichkeit mit/ohne Ball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundlagen des Zusammenspiels (ohne feste Positionen) durch kleine (Straßen-)Fußballspiele lernen</li> <li>einfache taktische Verhaltensweisen vermitteln, die beim Tore schießen/Tore verhindern helfen</li> </ul>	Ausdauer	
								Kraft	
								Schnelligkeit	
								Beweglichkeit	XX
								Koordination	XX
<b>E-JUNIOREN</b> 9-10 (11) JAHRE (M/W) SPIELEN UND ÜBEN		<ul style="list-style-type: none"> <li>hoher Gerechtigkeitssinn (Ehrlichkeit und Fairness)</li> <li>hoher Wetteifer</li> <li>ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude</li> <li>gutes Konzentrationsvermögen</li> <li>trainerorientiert</li> <li>hohes Selbstbewusstsein</li> </ul>	<b>Die Spielidee des Fußballs vermitteln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grundregeln lernen</li> <li>Spaß und Freude am Fußballspiel vermitteln</li> <li>Vielseitigkeit am Ball</li> <li>technische Grundlagen und Fertigkeiten spielerisch üben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>einfache Organisation</li> <li>kleine Gruppen</li> <li>kleine Spielfelder</li> <li>überschaubare Distanzen</li> <li>1 gegen 1 bis 5 gegen 5 mit Torschuss</li> <li>Üben im Stationsbetrieb mit wechselnden Aufgaben</li> </ul>	<b>80 MIN</b> 2-3 X PRO WOCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Üben der Basistechniken (Schießen, Passen, Ballführen) in attraktiven Spiel- und Übungsformen</li> <li>„Ballschule“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grobformen individual- u. gruppentaktischer Handlungen in Abwehr und Angriff (Überzahl, Unterzahl, Gleichzahl)</li> <li>taktische Grundregeln für eine Raumorientierung und -aufteilung vermitteln</li> <li>unterschiedliche Positionen im Zusammenspiel kennenlernen</li> </ul>	Ausdauer	X
								Kraft	
								Schnelligkeit	X
								Beweglichkeit	XX
								Koordination	XX
<b>D-JUNIOREN</b> 11-12 (13) JAHRE (M/W) SPIELEN UND TRAINIEREN		<b>1. goldenes Lernalter</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>hohe Lernbereitschaft und Motivation</li> <li>Körper und Geist sind in einem ausgeglichenen Zustand</li> <li>Ausgewogenheit (Längen- und Breitenwachstum) des Körpers</li> <li>hohes Selbstvertrauen</li> <li>hohe Lern- und Leistungsbereitschaft</li> <li>hohes Konzentrationsvermögen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>systematisches Trainieren und Festigen aller Techniken</li> <li>richtiges Anwenden in kleinen Fußballspielen in unterschiedlichen Spielsituationen</li> <li>systematisches Trainieren individualtaktischer Grundlagen</li> <li>Vermittlung gruppentaktischer Grundlagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>systematischer Aufbau der Spiel- und Übungsformen: vom Einfachen zum Komplexen, vom Leichten zum Schweren usw.</li> <li>Spielen und Trainieren in überschaubaren Gruppen</li> <li>Training als systematischer Prozess</li> <li>Parteispiele (1 gegen 1 bis 6 gegen 6, Überzahl/ Unterzahl) mit technischen/taktischen Schwerpunkten</li> </ul>	<b>80 MIN</b> 2-3 X PRO WOCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>systematisches Trainieren der technischen Fertigkeiten im steten Wechsel von Üben und Spielen</li> <li>Lernen von schwierigen Techniken (Effettschüsse, Hüftdrehstoß, Außenspannstoß)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trainieren von Grundlagen individualtaktischer Handlungen in Abwehr und Angriff</li> <li>Spielen auf unterschiedlichen Positionen</li> <li>Trainieren des Zweikampfverhaltens in Offensive und Defensive</li> <li>Vermittlung gruppentaktischer Grundlagen des Zusammenspiels in Abwehr und Angriff</li> </ul>	Ausdauer	X
								Kraft	
								Schnelligkeit	X
								Beweglichkeit	XXX
								Koordination	XXX
<b>C-JUNIOREN</b> 13-14 (15) JAHRE (M/W) TRAINIEREN UND ANWENDEN		<ul style="list-style-type: none"> <li>emotionale Unausgeglichenheit</li> <li>deutliche Größen- und Gewichtsunterschiede</li> <li>körperliche und seelische Unausgewogenheit</li> <li>Koordinationsprobleme, gestörtes Bewegungsgeschick</li> <li>psychische und soziale Spannungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verfeinern/Anwenden aller erlernten Techniken</li> <li>Stabilisierung erlernter individual- und gruppentaktischer Maßnahmen in wettkampfnahen Spielsituationen</li> <li>Vermitteln mannschaftstaktischer Grundlagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parteispiele (1 gegen 1 bis 6 gegen 6, Überzahl/ Unterzahl) mit technischen/taktischen Schwerpunkten</li> <li>Gruppendifferenzierung nach Leistung</li> <li>Wechsel von Spielen und Üben</li> <li>wettkampfnah Spielsituationen schaffen</li> </ul>	<b>90 MIN</b> 2-3 X PRO WOCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vertiefen der technischen Fertigkeiten (u. a. Dynamik)</li> <li>Anwenden der Techniken in Spielformen unter Zeit- und Gegnerdruck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anwenden und Vertiefen individual- und gruppentaktischer Verhaltensweisen in Abwehr und Angriff</li> <li>Kennenlernen und Erlernen mannschaftstaktischer Grundlagen</li> <li>Positionsorientierung unter Berücksichtigung individueller Stärken (Defensive oder Offensive)</li> </ul>	Ausdauer	XX
								Kraft	X
								Schnelligkeit	XX
								Beweglichkeit	XXX
								Koordination	XXX
<b>B-JUNIOREN</b> 15-16 (17) JAHRE (M/W) TRAINIEREN UND VERFEINERN		<b>2. goldenes Lernalter</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Körper und Geist in einem ausgeglichenen Zustand</li> <li>hohe Lern- und Leistungsbereitschaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anwendung technischer Fertigkeiten und taktischer Verhaltensweisen unter Wettkampfbedingungen</li> <li>positionsspezifische Aufgabenvermittlung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zunehmend komplexere Spiel- und Übungsformen in allen Organisationsformen unter Wettkampfbedingungen anbieten (vom 1 gegen 1 bis zum 11 gegen 11)</li> </ul>	<b>90 MIN</b> 2-3 X PRO WOCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Technikverfeinerung mit Tempo-, Zeit- und Gegnerdruck (dynamische Technik)</li> <li>Anwenden in Wettkampfsituationen</li> <li>Positionstechniken schulen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Detailtraining individual- und gruppentaktischer Verhaltensweisen</li> <li>Stabilisierung mannschaftstaktischer Verhaltensweisen</li> <li>Schulung spezifischer Positionsanforderungen</li> </ul>	Ausdauer	XXX
								Kraft	XXX
								Schnelligkeit	XXX
								Beweglichkeit	XXX
								Koordination	XXX
<b>A-JUNIOREN</b> 17-18 (19) JAHRE (M/W) TRAINIEREN UND VERFEINERN		<ul style="list-style-type: none"> <li>hohe Leistungsbereitschaft und -fähigkeit (körperliche Ausreifung)</li> <li>hohe Eigenmotivation</li> <li>Reifung zur autonomen Persönlichkeit</li> </ul>							

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