

Trainingskonzeption
für den
Fußball - Nachwuchsbereich
des
SV Rabenau



Inhaltsverzeichnis

1. Warum eine Trainingskonzeption?
2. Allgemeines zum Training - Organisation, Anforderungen, Vorbereitung
 - a. Leitlinien für ein gutes Training
 - b. Leitlinien für den Trainer
3. Trainingsinhalte bei den F-Junioren
4. Trainingsinhalte bei den E-Junioren
5. Trainingsinhalte bei den D-Junioren
6. Trainingsinhalte bei den C-Junioren
7. Trainingsinhalte bei den B-Junioren
8. Trainingsinhalte bei den A-Junioren

1. Warum eine Trainingskonzeption?

Um eine gewisse Struktur und Qualität in die fußballerische Ausbildung unserer Kinder zu bekommen, ist es erforderlich, Trainingsinhalte altersgerecht zu gestalten und aufeinander abzustimmen. Wir wollen, dass unser Nachwuchs die bestmögliche und auf das jeweilige Alter zugeschnittene Ausbildung bekommt. Grundsätzlich versucht jeder Übungsleiter die Inhalte zu vermitteln, die er für richtig hält. Natürlich sind die Trainingsinhalte vom Können und vom Anspruch des Trainers sowie von den Spielanlagen und der Leistungsbereitschaft der einzelnen Spieler abhängig. Wir sehen es aber als wichtig an, eine Grundstruktur in das Training zu bringen, um die Nachwuchsarbeit in unserem Verein sportlich optimal voranzubringen.

Deshalb soll diese Konzeption für den einzelnen Trainer ein Leitfaden sein und die Anforderungen des Vereins dokumentieren. Im Einzelnen möchten wir hier folgende Fragen beantworten:

Was erwarten wir von unseren Trainern?

Was gehört zu einer ordentlichen Trainingsvorbereitung?

Welche grundsätzlichen Trainingsinhalte sollen in den einzelnen Altersbereichen vermittelt werden?

Wie werden aus einzelnen Spielern Mannschaften?

Es geht also um die elementaren Dinge des Nachwuchsfußballs in unserem Verein. Kindern das Fußballspielen beizubringen - kompetent, altersübergreifend, zielgerichtet und vor allem mit Spaß an der Sache.

Über Fragen, Anregungen oder Verbesserungsvorschläge würden wir uns sehr freuen.

2. Allgemeines zum Training - Organisation, Anforderungen, Vorbereitung

Eine gute Vorbereitung sichert einen reibungslosen Ablauf und vielseitige, abwechslungsreiche Inhalte! Deshalb einen Trainingsplan erstellen und sich folgende Fragen stellen:

- ⚽ Was will ich den jungen Spielern in dem jeweiligen Altersbereich beibringen, welche Schwerpunkte (z.B. Dribbling, Passen oder Schießen) altersgerecht vermitteln.
- ⚽ Was lief im letzten Training/Spiel gut und sollte noch vertieft werden?
- ⚽ Was lief im letzten Training/Spiel schlecht und sollte wiederholt bzw. erneut erklärt werden?
- ⚽ Welcher Platz, wieviele Spieler und welche Trainingsmittel habe ich zur Verfügung?
- ⚽ Wie kann ich die Kinder für die Ziele motivieren, Spaß und Freude fördern und dabei unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen der Kinder berücksichtigen. Das heißt, Aufgaben für einzelne Spieler erschweren bzw. erleichtern.
- ⚽ Wie kann ich Übungswünsche meiner Spieler einbauen?

Warum Trainingsvorbereitung?

- ⚽ ist eine erhebliche Erleichterung für das Training
- ⚽ führt zu einer aktiven Auseinandersetzung mit der Leistung in Spiel oder Training
- ⚽ hilft gute Dinge zu verbessern bzw. Schlechte abzustellen
- ⚽ gibt bei schwierigen Übungen eine gute Gedankenstütze
- ⚽ macht auf die Spieler einen organisierten Eindruck
- ⚽ hilft, das Training innerhalb der Trainingszeit zu schaffen

Wichtig Zeiteinteilung!

- ⚽ Nicht zu viele verschiedene Übungen in eine Trainingseinheit packen
➔ besser wenige Übungen, dafür gute Umsetzung von den Spielern, folglich mehr Qualität
- ⚽ Bei vielen verschiedenen Übungen sind ggf. mehrere Umbauten nötig, die Zeit kosten
➔ besser eine Grundübung aufbauen und dazu Schwierigkeitssteigerungen einführen
- ⚽ Übungen sollten nicht aus Zeitmangel vor Erreichen des Lernziels abgebrochen werden
➔ komplizierte Trainingsinhalte daher besser auf mehrere Einheiten verteilen
- ⚽ für Spieleinheiten muss immer ausreichend Zeit sein,
➔ perfekt wäre, den Schwerpunkt in der Übungsform zu trainieren und anschließend in einer Spielform anzuwenden (Wechsel von Üben und Spielen)

Wichtig auch!

- ⚽ Trainingsutensilien vor dem Training bereitstellen und Übungen aufbauen, um Wartezeiten für die Spieler zu vermeiden
- ⚽ Keine defekten Trainingsgeräte benutzen
- ⚽ Ordentliche Beräumung der Trainingsmittel, mit Hilfe der Spieler und Kontrolle durch Trainer; schafft Verantwortungsbewusstsein

2.a Leitlinien für ein gutes Training

Allgemein

- ⚽ Viele Ballkontakte in der Trainingseinheit sicherstellen!
- ⚽ Kleine Gruppen bilden!
- ⚽ Lange Pausen und Wartezeiten vermeiden!
- ⚽ Training abstimmen auf Alter und Können der Spieler!
- ⚽ Technik erlernen vom Leichten zum Schweren!
- ⚽ Viele Wiederholungen bei Technik-/Taktikübungen ermöglichen!
- ⚽ Viele Erfolgserlebnisse schaffen!
- ⚽ Mannschaften gleich stark zusammestellen!

Training bei Kleinfeldmannschaften

- ⚽ Die Freude an Bewegung mit und ohne Ball fördern.
- ⚽ Der Ball ist das wichtigste Trainingsutensil.
- ⚽ Den Spaß am Fußball vermitteln.
- ⚽ Die Wünsche der Kinder berücksichtigen und einbeziehen.
- ⚽ Niemals Erfolgsdruck ausüben.
- ⚽ Kein bewusstes Konditionstraining durchführen. Die „Körner“ holen sich die Kinder in Spielformen oder z.B. bei Staffelwettbewerben.
- ⚽ Das Training nicht auf den Erfolg bzw. das Ergebnis im Spiel ausrichten.
- ⚽ Häufig für gelungene oder auch mutige Aktionen (wie z.B. direkter Torschuss, auch wenn er weit vorbei geht) loben, aber auch Fehler aufzeigen und Lösungsmöglichkeiten anbieten.

Training bei Großfeldmannschaften

- ⚽ Die Freude an der Bewegung mit und ohne Ball vermitteln.
- ⚽ Das Training bekommt nun mehr taktischen Bezug, d.h. technisches und taktisches Training bilden eine Einheit.
- ⚽ Training mit Spielsituationsbezug.
- ⚽ Beginn des zielgerichten, bewussten Konditionstrainings.
- ⚽ Schnelligkeitstraining durchführen.
- ⚽ Verantwortungsbewusstsein vermitteln.
- ⚽ Wissen vermitteln, d.h. Erklärungen zum Sinn von Übungen geben.
- ⚽ Die Spieler an physische Grenzen bringen und neue Impulse geben.
- ⚽ Fehler der Spieler sachlich auswerten und gemeinsam Lösungen suchen.
- ⚽ Fehler bei den Übungen sind sofort zu korrigieren.

2.b Leitlinien für den Trainer

- ⚽ Möglichst sollten immer 2 Trainer das Training leiten.
- ⚽ Die Trainer stehen in Sportsachen zum Training auf dem Platz.
- ⚽ Trainer sind Vorbilder für die Spieler und sollten sich auch so verhalten.
- ⚽ Trainer sind erster Ansprechpartner der Spieler und Eltern und klären innerhalb der Mannschaft auftretende Probleme.
- ⚽ Trainer haben die jungen Spieler zum respektvollen Umgang untereinander, aber auch anderen Personen gegenüber anzuleiten.
- ⚽ Der Trainer ist für die Trainingsinhalte verantwortlich und gibt diese vor.
- ⚽ Das Training soll ausschließlich der Weiterentwicklung des/der Spieler dienen.
- ⚽ Spieler, die Fehler machen, werden vom Trainer nicht persönlich angegriffen, nicht angeschrien oder beleidigt. Die Fehler werden ruhig und sachlich ausgewertet.
- ⚽ Disziplinarische Maßnahmen gegen Spieler wendet der Trainer erst nach erfolgtem, klärendem Gespräch mit dem Spieler/den Spielern an.

3. Trainingsinhalte bei den F-Junioren

Ziel: Freude am Fußball vermitteln, mit spielerischem Kennenlernen der Grundtechniken und dem Erklären einfacher taktischer Tipps.

Hauptinhalte des Trainings: Vielseitige Bewegungs- und Koordinationsschulung, vielseitige Aufgaben mit Ball, Basistechniken (Dribbeln, Passen, Schießen) erklären und zeigen, Fußball spielen

1. Training

- ⚽ Alle Übungen mit Ball, kein Dauerlaufen ohne Ball
- ⚽ Häufige Erfolgserlebnisse schaffen, viel Loben!
- ⚽ Erklären und Zeigen der Fußhaltung beim Schießen, Abspielen und Dribbling.
- ⚽ Ballannahme und Ballweitergabe
- ⚽ Einfache Passübungen über 5 m bis max. 15 m, zunächst aus dem Stand, später aus der Bewegung
- ⚽ Grundlegendes Zusammen-/Passspiel im 3 gegen 3 bzw. 4 gegen 4
- ⚽ Einfache Torschussübungen, zunächst aus dem Stand, später aus der Bewegung
- ⚽ Probieren auch mit dem schwächeren Fuß

2. Taktische Erklärungen

- ⚽ Vermitteln des allgemeinen Spielverständnisses beim Fußball (nicht alle tummeln sich in Ballnähe, Abspielen, Tore verhindern, Tore erzielen usw.)
- ⚽ Grundlegende Erklärung der Regeln, Ball im Aus - Einwurf, Ball im Tor - Anstoß, Handspiel usw.)
- ⚽ Grundlegende Erklärung der Positionen (Torhüter, Abwehr, Stürmer - jeder sollte sich auf allen Positionen auch ausprobieren können)
- ⚽ Spielerische Erklärung einfacher Laufwege beim Fußball
- ⚽ Ausführung von eigenen Eckbällen, Einwürfen, und Freistößen
- ⚽ Verhalten bei gegnerischen Eckbällen, Einwürfen und Freistößen
- ⚽ Grundlegendes Angriffs- und Abwehrverhalten

3. Technische Fertigkeiten

- ⚽ Zunächst einfaches, gerades Dribbling → beidbeinig
- ⚽ Später erschwertes Dribbling um Kegel oder durch Stangentore → Slalom → beidbeinig → mit verschiedenen Aufgaben
- ⚽ Ball stoppen, Ball fangen und festhalten, Ball abspielen
- ⚽ Heranführen an die Ballannahme
- ⚽ Einwurf und Ballannahme, zum Ball hinbewegen

- ⚽ Heranführen an Finten
- ⚽ Technikschiilung, Ball mit Sohle zurück- und nach vorn ziehen, Ball vorlegen, einfaches Jonglieren usw.
- ⚽ Technikwettbewerb durchföhren
- ⚽ Ballannahme weiter festigen, auch springende oder hohe Bälle, z.B. nach Einwürfen

Auf keinen Fall

- Kraft- oder Konditionstraining
- Trainingseinheiten ohne Ball
- Training in zu großen Gruppen (mehr als 10 Kinder), da lange Wartezeiten
- Erwachsenentraining auf Kinder projizieren

4. Trainingsinhalte bei den E-Junioren

Ziel: Weiterhin den Spaß am Fußball fördern. Freies Fußballspielen und spielerisches Kennenlernen aller Basistechniken und Weiterentwicklung der im F-Junioren-Bereich erlernten Techniken.

Hauptinhalte des Trainings: Vielseitige sportliche Koordinationsschulung, vielseitige Spiele und Aufgaben mit Ball, kindgerechte Technikübungen / Ballkontrolle / Reaktions- und Handlungsschnelligkeit

1. Training

- ⚽ Alle Übungen mit Ball, kein Dauerlaufen ohne Ball
- ⚽ Häufige Erfolgserlebnisse schaffen, viel Loben!
- ⚽ Vielseitige Erfahrungen mit rollenden, springenden und fliegenden Bällen.
- ⚽ Lauftechnik und Koordination
- ⚽ Torhüterschulung für alle
- ⚽ Torschussübungen aus der Bewegung mit einfachen vorausgehenden Aufgaben (Dribbling, Passen, einfache Finten), immer beidfüßig üben
- ⚽ Beginnen mit dem Lauf-ABC, einfache und grundlegende Techniken

2. Taktik

- ⚽ Spielen in kleinen Teams auf kleinen Feldern (2 gegen 2, 3 gegen 3 usw.)
- ⚽ Individualtaktische Schulungen, z.B. Verhalten beim 1 gegen 1
- ⚽ Auftaktbewegung und dem Ball entgegengehen
- ⚽ Raumorientierung und Raumaufteilung
- ⚽ Über- und Unterzahlspiel in Abwehr und Angriff
- ⚽ Spielformen mit unterschiedlichen Aufgaben (Spiel auf mehrere Tore, mit mehreren Bällen, mit begrenzten Ballkontakten)
- ⚽ Trainingsinhalte zunehmend wettkampfnah gestalten
- ⚽ Positionsabhängige Pass- und Laufwege im Spiel

3. Technische Fertigkeiten

- ⚽ Schulen und Festigen des Dribblings, mit zusätzlichen, erschwerenden Aufgaben, beidfüßig, auch verschiedene Formen des Ballführens
- ⚽ Kennenlernen des Kopfballs, einfache Übungen zum Beseitigen von evtl. vorhandenen Ängsten
- ⚽ Kennenlernen und probieren von unterschiedlichen Finten
- ⚽ Ballan- und -mitnahme auch unter leichten Gegnerdruck
- ⚽ Üben der unterschiedlichen Pass- und Schusstechniken

- ⚽ Torschusspiele zur Anwendung von Voll-, Innenseit- und Außenspannstoß
- ⚽ Technikschiilung, Ball mit Sohle zurück- und nach vorn ziehen, Ball vorlegen, Ball zwischen den Beinen spielen, Einkappen, Jonglieren auch mit dem schwächeren Bein
- ⚽ Technikwettbewerb durchföhren

Auf keinen Fall

- Kraft- oder Konditionstraining
- Stupid Training am Erfolg und dem Spielverlauf orientiert
- Trainingseinheiten ohne Ball
- Training in zu großen Gruppen (mehr als 10 Kinder), da lange Wartezeiten
- Rein situatives Training mit dem Nachstellen von Spielsituationen
- Erwachsenentraining auf Kinder projizieren

5. Trainingsinhalte bei den D-Junioren

Ziel: Die Freude am Fußball erhalten. Alle Techniken sollen erlernt, die Grundtechniken gefestigt und taktische Grundlagen spielerisch angewendet werden.

Hauptinhalte des Trainings: Spielerische Koordinations und Konditionsschulung, systematisches Techniktraining, Individualtaktische Grundlagen vermitteln, Gruppentaktische Mittel kennenlernen.

1. Training

- ⚽ Übungen mit Ball; auch Laufen ohne Ball, aber in Maßen
- ⚽ Häufige Erfolgserlebnisse schaffen, viel Loben!
- ⚽ Staffeln, Wettbewerbe und Wettkämpfe
- ⚽ Lauftechnik, Koordination und Ausdauer
- ⚽ Schnelligkeitsbezogene Bewegungsabläufe
- ⚽ Verbesserung der Beweglichkeit und Geschicklichkeit
- ⚽ Komplexere Torschussübungen
- ⚽ Festigen des Lauf-ABC
- ⚽ Schulung von komplexeren, koordinativen Abläufen
- ⚽ Spieler in die Verantwortung beim Training und Wettkampf einbinden

2. Taktik

- ⚽ Spiele in kleinen und mittleren Teams auf unterschiedlich großen Feldern (3 gg. 3, 4 gg. 4, 5 gg. 5 usw.) und unterschiedlichen Erschwernissen (Ballkontakte begrenzen usw.)
- ⚽ Förderung des Zweikampfverhaltens (Spielformen mit Schwerpunkt Zweikampf)
- ⚽ Gruppentaktische Verhaltensweisen in Abwehr und Angriff (z.B. Kreuzen, Doppeln, Verschieben, Übergeben, Übernehmen usw.)
- ⚽ Auftaktbewegung und dem Ball entgegengehen
- ⚽ Intensive Zweikampfschulung in Offensive und Defensive
- ⚽ Über- und Unterzahlspiel in Abwehr und Angriff (auch 4 gg. 2)
- ⚽ Trainingsinhalte wettkampfnah gestalten
- ⚽ Positionsabhängige Pass- und Laufwege im Spiel

3. Technische Fertigkeiten

- ⚽ Ballgeschicklichkeit verbessern
- ⚽ Festigen von Finten
- ⚽ Festigen von Ballan- und -mitnahme auch unter leichtem Gegnerdruck
- ⚽ Festigen der unterschiedlichen Pass- und Schusstechniken
- ⚽ Festigen des Kopfballspiels

- ⚽ Einwurf und Ballannahme mit sofortigen weiteren Handlungen
- ⚽ Komplexere Torschussübungen zur Anwendung von Voll-, Innenseit- und Außenspannstoß
- ⚽ Technikschiilung, Ball mit Sohle zurück- und nach vorn ziehen, Ball vorlegen, Ball zwischen den Beinen spielen, Einkappen, wechselseitiges Jonglieren

Auf keinen Fall

- Stupidcs Training am Erfolg und dem Spielverlauf orientiert
- Trainingseinheiten ohne Ball
- Training in zu großen Gruppen (mehr als 10 Kinder), da lange Wartezeiten
- Rein situatives Training mit dem Nachstellen von Spielsituationen

6. Trainingsinhalte bei den C-Junioren

Ziel: Die Freude am Fußball erhalten. Ausbau der Techniken mit Tempo, Vertiefen von gruppentaktischen Prozessen und Aufbau fußballerischer Fitness.

Hauptinhalte des Trainings: Fußballspezifische Fitness, intensives Techniktraining, Weiterentwicklung der Individual- und Gruppen- und Mannschaftstaktik

1. Training

- ⚽ Übungen mit Ball, auch Laufen ohne Ball
- ⚽ Erfolgserlebnisse schaffen
- ⚽ Komplexe spielerische Verbesserung der Kondition
- ⚽ Schnelligkeits- und Schnellkraftbezogene Bewegungsabläufe
- ⚽ Eingewöhnung auf dem Großfeld
- ⚽ Verbesserung der Beweglichkeit und Geschicklichkeit
- ⚽ Herausstellen der Wichtigkeit des mannschaftlich geschlossenem Zusammenwirkens
- ⚽ Komplexere Torschussübungen
- ⚽ Lauf-ABC
- ⚽ Schulung von komplexen, koordinativen Abläufen
- ⚽ Spieler in die Verantwortung beim Training und Wettkampf einbinden

2. Taktik

- ⚽ Vermitteln und Umsetzen der Viererkette
- ⚽ Förderung des Zweikampfverhaltens (Spielformen mit Schwerpunkt Zweikampf)
- ⚽ Entwicklung technisch-taktischer Handlungen in einfachen Spielsituationen
- ⚽ Schulung von individuellen und gruppentaktischen Verhaltensweisen in Abwehr und Angriff (z.B. Doppeln, Verschieben usw.)
- ⚽ Gruppentaktisches Verständnis für das Spielen im Raum (Verschieben, Übergeben, Übernehmen)
- ⚽ Intensive Zweikampfschulung in Offensive und Defensive
- ⚽ Positionsabhängige Pass- und Laufwege im Spiel
- ⚽ Situatives Training, d.h. Nachstellen von Spielsituationen im Training

3. Technische Fertigkeiten

- ⚽ Anwenden aller Techniken (Dribbling, Passen, Ballan- und mitnahme, Torschuss, Kopfball)
- ⚽ Detailliertes Üben aller fußballspezifischen Bewegungsabläufe
- ⚽ Festigen von Ballan- und -mitnahme auch unter verstärktem Gegnerdruck
- ⚽ Wechsel zwischen technischen und taktischen Inhalten

- ⚽ Festigen der unterschiedlichen Pass- und Schusstechniken
- ⚽ Einwurf und Ballannahme mit sofortigen weiteren Handlungen
- ⚽ Komplexere Torschussübungen zur Anwendung von Voll-, Innenseit- und Außenspannstoß
- ⚽ Technikschiilung, Ball mit Sohle zurück- und nach vorn ziehen, Ball vorlegen, Ball zwischen den Beinen spielen, Einkappen, wechselseitiges Jonglieren

Auf keinen Fall

- Training ohne technisch-taktischen Bezug
- Training in zu großen Gruppen (mehr als 10 Spieler)

6. Trainingsinhalte bei den B- und A-Junioren

Ziel: Die Freude am Fußball erhalten. Festigen der Techniken mit Tempo unter Zeit- und Gegnerdruck, Festigen taktischer Abläufe in der Gruppe und im Team, Stabilisierung einer umfassenden Fitness.

Hauptinhalte des Trainings: Fußballspezifische Fitness, komplexe und wettkampforientierte technisch-taktische Abläufe, Festigen der Individual- und Gruppen- und Mannschaftstaktik

1. Training

- ⚽ Ausdauerläufe, Kraftausdauer, Schusskraft, Oberkörperkraft
- ⚽ Erfolgserlebnisse schaffen
- ⚽ Komplexe spielerische Verbesserung der Kondition
- ⚽ Schnelligkeits- und Schnellkraftbezogene Bewegungsabläufe
- ⚽ Eingewöhnung auf dem Großfeld
- ⚽ Verbesserung der Beweglichkeit und Geschicklichkeit
- ⚽ Herausstellen der Wichtigkeit des mannschaftlich geschlossenem Zusammenwirkens
- ⚽ Komplexere Torschussübungen
- ⚽ Lauf-ABC
- ⚽ Schulung von komplexen, koordinativen Abläufen
- ⚽ Spieler in die Verantwortung beim Training und Wettkampf einbinden

2. Taktik

- ⚽ Vermitteln und Umsetzen der Viererkette
- ⚽ Förderung des Zweikampfverhaltens (Spielformen mit Schwerpunkt Zweikampf)
- ⚽ Entwicklung technisch-taktischer Handlungen in einfachen Spielsituationen
- ⚽ Schulung von individuellen und gruppentaktischen Verhaltensweisen in Abwehr und Angriff (z.B. Doppeln, Verschieben usw.)
- ⚽ Gruppentaktisches Verständnis für das Spielen im Raum (Verschieben, Übergeben, Übernehmen)
- ⚽ Intensive Zweikampfschulung in Offensive und Defensive
- ⚽ Positionsabhängige Pass- und Laufwege im Spiel
- ⚽ Situatives Training, d.h. Nachstellen von Spielsituationen im Training

3. Technische Fertigkeiten

- ⚽ Anwenden aller Techniken (Dribbling, Passen, Ballan- und mitnahme, Torschuss, Kopfball)
- ⚽ Detailliertes Üben aller fußballspezifischen Bewegungsabläufe
- ⚽ Festigen von Ballan- und -mitnahme auch unter verstärktem Gegnerdruck
- ⚽ Wechsel zwischen technischen und taktischen Inhalten

- ⚽ Festigen der unterschiedlichen Pass- und Schusstechniken
- ⚽ Einwurf und Ballannahme mit sofortigen weiteren Handlungen
- ⚽ Komplexere Torschussübungen zur Anwendung von Voll-, Innenseit- und Außenspannstoß
- ⚽ Techniks Schulung, Ball mit Sohle zurück- und nach vorn ziehen, Ball vorlegen, Ball zwischen den Beinen spielen, Einkappen, wechselseitiges Jonglieren

Auf keinen Fall

- Training ohne technisch-taktischen Bezug
- Training in zu großen Gruppen (mehr als 10 Spieler)