

Altersgruppe: B - Junioren

Die Mädchen werden der jeweiligen Entwicklungsstufe zugeordnet und entsprechende Inhalte der Junioren gewählt.

Trainings- und Lernziele für B-Junioren:

- Die erlernten technischen und taktischen Grundlagen zu stabilisieren
- Die Spieler auf Grund ihrer Fähigkeiten auf die jeweiligen speziellen Positionsanforderungen vorbereiten
- Die Spieler auf die größeren Wettkampfanforderungen (Zweikampf, Spielgeschwindigkeit) vorbereiten
- Die Jugendlichen als wachsende Persönlichkeiten aktiv mit gestalten lassen
- Ernsthaftigkeit, Leistungswille, Freude am Fußball spielen
- Dynamische Techniken — exakte Abläufe mit Tempo sowie unter Zeit- und Gegnerdruck Individuelle Vorbereitung auf spezielle Anforderungen verschiedener Positionen
- Wiederholung und Verbesserung der technischen und taktischen Grundlagen
- Verbesserung taktischer Abläufe in den einzelnen Mannschaftsteilen und im gesamten Team
- Individuelle Stabilisierung durch eine umfassende Fitness

Inhaltsbausteine für das Training:

- Systematische, fußballspezifische Konditionsschulung, Anteil ca. 20 %
- Positions-spezifisches Techniktraining, Anteil ca. 20 %
- Gruppen- und Mannschaftstaktik, Anteil ca. 20 %
- Fußballspiele mit Schwerpunkten, Anteil ca. 40 %

Leitlinien für Trainer:

- Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen
- In Theorie und Praxis technisch und taktische Details trainieren
- Komplexer trainieren, aber auf Individualität achten
- Die Spieler aktiv einbinden! Mitbestimmung ermöglichen
- Eine Hierarchie im Team aufbauen
- Sportliche und schulisch-berufliche Belastungen koordinieren

Altersgruppe: A- Junioren

Die Mädchen werden der jeweiligen Entwicklungsstufe zugeordnet und entsprechende Inhalte der Junioren gewählt.

Hinführung zum Spiel: 16 - 18 Jahre

- Dauerhafte Freude am Spielen und Trainieren
- Freude am leistungsorientierten Taktieren mit den eigenen technische, konditionellen und taktischen Mitteln, Fußball ein Leben lang.

Allgemeine Koordinationsfähigkeit:

Verbesserung der Bewegungsgeschicklichkeit unter Zeit- und Raumdruck und trotz gegnerischer Attacken

Spezielle technische Fähigkeiten:

Techniken zur Lösung taktischer Ziele bewusst anwenden (Eckstoß, Freistoß); alle Fähigkeiten in hohem Tempo und im Zweikampf beherrschen lernen

Allgemeine und spezielle Kondition:

Training der Sprung- und Schusskraft: Kräftigung der Rumpfmuskulatur; aerobe Ausdauer, spezielle Schnelligkeit mit und ohne Ball

Taktische Kenntnisse, taktische Handlungsfähigkeit:

Selbständiges und selbstverantwortliches taktisches Handeln durch Spielanalyse und durch Einsatz aller ersönlichkeitsqualitäten

Regelsicherheit:

Spiele selbst organisieren und leiten

Beweglichkeitstraining im Jugendalter:

Hinführung zum Spiel: Erziehung, Selbstverwirklichung durch Spielen

Leistungsbereitschaft im Training und Spiel steigern:

Beruf/Schule und neue Interessen mit den sportlichen Zielen koordinieren; Entwicklung zusätzlicher (extrinsischer) Motive z. B. Streben nach Einsatz in der 1. Herrenmannschaft

Affekte und Aggressionen beherrschen:

Psychische Stabilität entwickeln; Wettkampffängste und Nervosität beherrschen Lernen, die Entscheidung der Schiedsrichter akzeptieren lernen

Kameradschaftliches, sozialintegratives Verhalten entwickeln:

Die Mannschaft und sich selbst als Teil einer übergeordneten Instanz (Verein/Schule) erfassen

sich dafür einsetzen an Training organisieren lernen

Auf Reisen, im Trainingslager, bei Festen selbst aktiv werden lassen Trainingsplanungssteuerung selbst mit dazu beitragen lassen

Zweite puberale Phase:

konditionelle und koordinative Fähigkeiten:

Ausdauer (aerobe Ausdauer): hoher Anteil

Kraft: Schnellkraft hoher Anteil

Allgemeine Kräftigung: mittlerer Anteil

Beweglichkeit: hoher Anteil

Schnelligkeit: Reaktionsschnelligkeit mittlerer Anteil

Schrittfrequenz niedriger Anteil

Antrittsschnelligkeit hoher Anteil

Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit: mittlerer Anteil

Räumliche Orientierungsfähigkeit: mittlerer Anteil

Gleichgewichtsfähigkeit niedriger Anteil

Reaktionsfähigkeit mittlerer Anteil

Rhythmusfähigkeit niedriger Anteil

Ausbildungsabschnitt der sportlichen Leistungsentwicklung:

Das Jugendtraining findet im Zeitraum von Beginn der Pubertät bis zum Eintritt in das Erwachsenenalter, also C- bis einschließlich A-Juniorenanter statt. Es soll eine altersgemäße, zunehmend an den spielspezifischen Anforderungen des Fußballspiels ausgerichtete Ausbildung gewährleisten, die auf die Anforderungen des Erwachsenenfußballs vorbereitet. Die Trainingsschwerpunkte liegen im technisch-taktischen Bereich. Die koordinativen Fähigkeiten müssen im frühen und späten Schulkindalter ausreichend trainiert werden — was in dieser Zeit versäumt wird, kann später in keinem Fall mehr nachgeholt werden!

Jugendtraining:

1. Vielseitiges Techniktraining unter spielnahen taktischen Anforderungen und/ oder in Verbindung mit der Schulung der Reaktions- und Antrittsschnelligkeit
2. Wenig intensive Wiederholungen mit ausreichenden Pausen und Einbindung in spielerische, wettkampfnaher Formen bestimmen das Training der Antrittsschnelligkeit
3. Stretching und die Kräftigung der Rumpfmuskulatur durch funktionsgerechte Übungsformen sind fester Bestandteil des Trainings
4. Eine langsame Hinführung zum positionsspezifischen Spiel mit möglichst vielen taktischen Freiheiten (Voraussetzung für die Entwicklung von Spielerpersönlichkeiten)

Fußballtaktik:

a) Angriff

b) Abwehr

zusammen ergeben sich: allgemeine taktische Handlungen

Allgemeine taktische Handlungen:

- a) Allgemeine individualtaktische Möglichkeiten
- b) Allgemeine gruppentaktische Möglichkeiten

Allgemeine Individualität:

- a) Angriff: passen, schießen, flanken, Kopfballspiel, Dribbling, Ballkontrolle, Einwurf
- b) Abwehr: Stellungsspiel, Tackling
- c) Situationen 1 gegen 1
- e) gruppentaktische Möglichkeiten
- a) Angriff: Zusammenspiel Anbieten, Freilaufen, Kurzpass-/Langpassspiel, Doppelpass, Ball übergeben/übernehmen, Positionswechsel
- b) Abwehr: Manndeckung, Raumdeckung, verstärktes Abwehrverhalten
- c) Situationen: 2 gegen 2, 3 gegen 3, usw.

Mannschaftstaktische Handlungen:

1. Spezielle individualtaktische Möglichkeiten:

Positionsgebundenes Handeln

Torhüter: Angriff/Abwehr

Defensivspieler: Angriff/Abwehr

Mittelfeldspieler: Angriff/Abwehr

Offensivspieler: Angriff/Abwehr

2. Speziell gruppentaktische Möglichkeiten:

Spezielle Handlungsmöglichkeiten innerhalb der Positionen oder taktischen Spielen verschiedener Positionen

3. Spezielle mannschaftstaktische Möglichkeiten:

geplantes Handeln aller Spieler z.B. Spielverlagerung, Konterspiel, Abwehrverhalten beim Verschieben

Nicht das früheste biologisch Machbare darf angestrebt werden, sondern die vielseitige koordinative und konditionelle Basis! Zu warnen ist vor zu frühen Spezialisierungen mit zu geringer Basis, Die Folgen sind Leistungsstagnation und Leistungsbarrieren etwa um das 14. bis 16. Lebensjahr, die nur selten überwunden werden können.

Anforderungen an A-Junioren durch Trainingsinhalte:

Technik: Spannstoß, Innenseitstoß, Kunst- und Effetstöße, An- und Mitnahme, Dribblings, Ausdauer, Kopfballspiel, Torwarttechnik, Doppelpass, übergeben mitnehmen

Taktik: Taktik der Spielpositionen, Verhalten in Standard-situationen, Zweikampfverhalten. Spiel gegen verstärkte Abwehr, taktische Wettkampf-formen, Deckungsformen

Kondition:

aerobe Ausdauer, anaerobe Ausdauer, Schnelligkeit, Schnellkraft, Kraftausdauer, Gewandtheit, Beweglichkeit Konditionelle Fähigkeiten

- a) Ausdauerleitungsfähigkeit
- b) Kraftfähigkeit
- c) Schnelligkeitsfähigkeit
- d) Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten:

- a) kinästhetische Differenzierungsfähigkeit z. B. Ballgefühl
- b) Sinnliche Orientierungsfähigkeit z. B. peripheres Sehen
- c) Gleichgewichtsfähigkeit
- d) Reaktionsfähigkeit
- e) Rhythmusfähigkeit

Technisch-taktische Momente:

- a) Ball führen
- b) Dribbling: ballhaltende, ballsichernde, Tempodribbling, Dribbling zum Auspielen eines Gegners
- e) Erkennen einer Abspielmöglichkeit
- d) Anbieten und Freilaufen
- e) Passen
- f) Ball An- und Mitnahme

Begriffserläuterungen:

Erste puberale Phase (Pubeszenz): Mädchen 11/12 bis 13/14 - Jungen 12/13 bis 14/15

zweite puberale Phase (Adoleszenz): Mädchen 13/14 bis 17/18 - Jungen 14/15 bis 17/18

aerobe Ausdauer: die energieliefernden Stoffwechselprozesse laufen mit Sauerstoff ab: dem Muskel steht genügend Sauerstoff zur Verbrennung von Glykogen und Fettsäuren zur Verfügung; in weiteren Reaktionsschritten werden Energiespeicher zu weiter brauchbaren Produkten Wasser und Kohlendioxid abgebaut. Die Endprodukte der Verbrennung werden vom Körper in Form von Schweiß, Urin und Ausatmung ausgeschieden; Sauerstoffaufnahme und Verbrauch bei der Verbrennung sind im Gleichgewicht

anaerobe Ausdauer: die energieliefernden Stoffwechselprozesse laufen ohne Sauerstoff ab:

wenn die Sauerstoffzufuhr zur Verbrennung unzureichend ist und Stoffwechselvorgänge, die in der Beteiligung von Sauerstoff ablaufen, eine deutliche Rolle spielen; in dieser Energiewandlung erfolgt der Zucker-abbau zur Milchsäure (Laktat (Salz der Milchsäure) siehe auch bei Coopertest-Belastungs-Nachweis; die anhaltende Milchsäurebildung führt deutlich zur Ermüdung des Muskels ist die Fähigkeit, Bewegungen, die ein schnelles und / oder zielgerichtetes Handeln erfordern, ökonomisch, präzise und harmonisch durchzuführen ist das Produkt aus physischen, motorischen, psychischen und Umwelt-faktoren , die u. a. Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Leistungsbereitschaft, Umsetzungsvermögen und externe Beeinflussungen wie das Umfeld, die Trainingsmöglichkeiten oder individuelle Einflüsse beinhalten

Extrinsische Motive: werden nicht durch die Tätigkeit selbst, sondern durch die Folgen der Tätigkeit oder durch deren Begleitumstände befriedigt, d.h. z. B.

gutes Aussehen, Abnehmen, Anschluss oder Kontakte, soziale Anerkennung, materielle Belohnung, sozialer Status, mediale Präsenz

Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit: die Fähigkeit, einen Bewegungsablauf aufgrund einer feindifferenzierten und präzisierten Aufnahme und Verarbeitung vorwiegend von Informationen der Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken mit hoher Genauigkeit vollziehen zu können, wie z. B. Ball-Jonglieren. Entscheidende Voraussetzung für Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit

Räumliche Orientierungsfähigkeit: Fähigkeit zur Bestimmung und Veränderung der Lage