

Altersgruppe: G - Junioren

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

PRIMÄR:

- Das Spiel kennenlernen
- Ball, Mitspieler & Spielfeld spielerisch kennenlernen (Überblick entwickeln, passen, schießen)

SEKUNDÄR:

- Technik kennenlernen, NICHT erlernen!
- > Beidfüßigkeit, Kopfball, Kondition, Brustannahme, etc. nur zweitrangig!

1. Erlernen technischer Fähigkeiten der Kinder im Fußball

- Beidfüßige Ballkontrolle, flache sowie hohe Bälle sicher annehmen
- Beidfüßiges Passen mit Innenseite
- Dribbling mit beiden Füßen
- Standards: Eifmeter/Freistoß, Eckball (weiter Pass)
- > WICHTIG: anbieten & freilaufen
- Schusstechniken: Spannstoß > Schuss; Innenseitstoß > Pass

2. Erlernen taktischer Spielvariationen:

- Offensivverhalten > Freilaufen, Aufteilung, Mitspieler sehen
- Defensivverhalten > Mann- & Raumdeckung (Gegenspieler sehen & abschirmen; auf gegnerische Bewegungen reagieren)
- Unterschiede Sportplatz €> Halle (Boden, Ballverhalten)
- Überzahlverhalten offensiv wie defensiv > „kluge Pässe, Gegner laufen lassen!“
- Unterzahlverhalten > „Nicht blind auf den Gegner laufen!* > Offensivspieler zurück

3. Körperliche Entwicklung des Spielers:

- Gleichgewichtsfähigkeit > einbeiniges Hüpfen/Stehen mit einbringen
- Reaktionsfähigkeit > z.B. durch enges, schnelles Passspiel
- Orientierung im Raum > Spielfeld überblicken; weite & kurze Pässe
- Beweglichkeit > Dehnübungen NACH Spielen bzw. Trainingseinheiten durchführen

4. Entwickeln des persönlichen Sozialverhaltens:

Fehler-Einsicht

Kein Gewaltpotenzial

Zusammenhalt in der Mannschaft

Toleranz

TRAINER ALS VORBILD AUF & NEBEN DEM PLATZ!

Sonstiges:

Trainingsgestaltung:

Einfache, leicht zu verstehende Übungen

Spieler nicht überfordern

Möglichst alle Spieler immer aktiv teilnehmen lassen (keine langen Wartezeiten)

Viele Erfolgserlebnisse (Tore, Loben) > Motivation!

Spielerisch das Spiel kennen lernen!

Wettkämpfe > Spieler besiegen Trainer > motiviert zusätzlich!

Technik nur andeuten > nicht als Ziel, sondern nur zum „kennnenlernen“ mit einbringen!

SPASS STEHT AN ERSTER STELLE!

WICHTIG:

Ordnung hat sehr hohe Priorität: „Papierkram*“ muss geordnet sein, Training muss vorbereitet sein

> Erfolgreiche & für Kinder spaßbringende Stunde kann nicht „aus dem Bauch heraus“ entstehen!!

Sorgfalt vorleben und den Spielereltern gleich klarmachen: Pünktlichkeit sowie

Unterstützung der Eltern im Training als „Helfer“ oder bei anderen Vereinsaktivitäten ist unabdingbar!!

Sofort den Kindern beibringen: FAIR SPIELEN! Grätschen NUR auf den Ball, NIE auf den Gegner! > Lieber nichts riskieren!

> Kinder motivieren: viel Fußball in der Freizeit fördert ungemein!

ZIELE FÜR BAMBINIS:

Das Fußballspiel kennenlernen & verstehen!

Pass (Innenseite) & Schuss (Sannstoß) verbessern!

Spieler auf ALLEN Positionen einsetzen!

Das Bewegungskönnen & die Koordination verbessern!

Mannschaftsgeist fördern (evtl. Ausflüge)!

Technik, v.a. Beidfüßigkeit andeuten!

Das eigene Leistungsvermögen erproben und dabei Selbstvertrauen aufbauen!

Die Persönlichkeit ganzheitlich fördern!

Vielseitige Bewegungsaufgaben anbieten!