

Altersgruppe: C - Junioren

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

Was sollte ein U13 Spieler mit in die U15 bringen?

Nicht um sonst wird die U13 (D-Junioren) auch als „Das goldene Lernalter“ bezeichnet.

Physische und psychische Ausgeglichenheit! -Ausgewogenheit zwischen Körpergröße und Ausprägung der Muskulatur!

Hervorstechende Persönlichkeitsmerkmale - Selbstvertrauen- Bewegungs— und Spielfreude- Wissensdrang

Lern- und Leistungsbereitschaft Ausgeprägtes Koordinationsvermögen: Schnelle und geschickte Bewegungen gelingen relativ leicht! - Verbessertes Konzentrationsvermögen-Schnelle Auffassungsgabe-Verständnis von taktischen Merkmalen

Sind die Fußballregeln in Fleisch und Blut übergegangen.-Zum Ende der D-Jugend und Anfang der C-Jugend körperlicher und psychischer Einschnitt mit Eintritt in die Pubertät

Höchste Priorität hat das Techniktraining:

Geschicklichkeit am Ball — Jonglieren

Werden Reaktionsübungen und Startübungen mit dem Ball beherrscht.Alle Formen des Dribbelns — Übersteiger usw.

Korrekte Bewegungsabläufe beim Passen und Schießen - Spanschuß , Außenrist, Schlenzen!

Verschiedene Möglichkeiten der Ballkontrolle zum Zweck der Ballsicherung – mit Brust, Fuß Kopf usw.

Beide-/einbeiniges Köpfen, Flugkopfball Finten Zweikampfverhalten 1 gegen 1 in Abwehr und Angriff

Wie ist das kameradschaftliche Verhältnis in der Mannschaft - ein Team-

„Technik vor Taktik“ ist die erste Forderung an ein in entwicklungs- und altersgemäßes Training in diesem „goldenen Lernalter“. Aber auch die taktische Ausbildung ist wichtig, um die erlernten Technikelemente im Wettkampf auch anwenden zu können!

Ziele der U15 Spieler:

- Systematisches Erlernen und Festigen der Grundtechniken
- Anwenden der Techniken in unterschiedlichen Spielsituationen unter Druck eines Gegenspielers
- Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften wie Selbstständigkeit Leistungsbereitschaft zu regelmäßigem Training
- Spielerisches Vermitteln taktischer Grundlagen
- Zweikampfschulung (verschiedene Situationen des 1 gegen 1)
- Spielformen (4-4-2 , 4-2-3-1,4-1-3-2)
- Flügelspiel, Aufbau des Spieles von Hinten
- Standards - Eckball, Freistöße usw.
- Übergang von Abwehr zum Angriff
- Spielformen mit kleinen Mannschaften und zu bestimmten technischen und taktischen Schwerpunkt (4-Kette, Spiel über Aussenzonen, Zonendeckung)B
- allgewinn und Umschalten auf Angriff

Frühestens hier ist der richtige Zeitpunkt gekommen, junge Spieler mit viel Spaß am Torspieler auf diese Position zu spezialisieren!

- In diesem „besten Lernalter“ alle Elemente des Torspielers schrittweise schulen!

Koordination und Kondition:

- Orientierung
- Antizipation
- Laufschulung
- Rhythmisieren
- Gleichgewicht
- Reaktion
- Zeitliche Belastung
- Beweglichkeit
- Schnelligkeit
- Gewandtheit

Soziale Elemente:

- Teamgeist
- Disziplin
- Aufgaben übernehmen
- Respekt
- Hygiene (Duschen, Schuhwerk usw.)

Verhalten der Trainer und Betreuer:

- Freund, Helfer und Förderer
- Alle gleich behandeln
- Soziale/sportliche Werte vorleben
- Fairness bei Niederlagen zeigen
- Fairness gegenüber dem Schiedsrichter
-

Richtiges Coachen beim Wettspiel:

Die Kinder anfeuern, aufmuntern, auf sie positiv einwirken, jedoch von außen nicht zu viele Informationen geben!

Auf die Eltern einwirken, wenn sie von außen die Kinder kritisieren oder in das laufende Spiel hineinrufen!

Jeden anwesenden Spieler zum Einsatz kommen lassen! In der Halbzeit Getränke reichen und viel loben! Nur wenige Anweisungen für die kommende Halbzeit geben!

Wie sollte eine Trainingseinheit aussehen?

Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technikschiulung anbieten (wie zum Beispiel fangen mit Ball oder Faules Ei mit Ball)

Zwischendurch auch moltivierende Fangspiele, Laufstaffeln, „kleine Spiele“ und koordinative Aufgaben mit Ball einbauen!

Eine weitere Alternative ganz zu Trainingsbeginn : Eine kurze Selbstbeschäftigungsphase (5 min), in der die Spieler alles am Ball ausprobieren dürfen und sollen!

Der Hauptteil:

Spielformen in kleinen Gruppen (ideal ist ein 4 gegen 4) zu einem bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkt des Trainings einplanen!

Dazwischen Übungsformen zum selben technischen Schwerpunkt anbieten!

Die einzelnen Aufgaben so aussuchen, dass die Organisation (Übungsfelder, die nicht verändert werden müssen) um keine kostbare Trainingszeit zu verlieren!

Vom Einfachen zum Schweren!

Der Schluss:

Zum Abschluss des Trainings: Spiele in kleinen Gruppen auf Tore

Ab und an betonen wenige zusätzliche Spielregeln nochmals den technisch-taktischen Schwerpunkt (z.B. das Dribbling oder direkt Spiel) den Schwerpunkt des Trainings! Regelmäßig auch ganz frei spielen lassen!

Beim Abschlussspiel ein 7 gegen 7 nicht überschreiten und relativ kleine Felder abstecken. Bei größeren Trainingsgruppen eine 3.Mannschaft bilden und ein kleines Turnier organisieren!