

Altersgruppe: D - Junioren

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

Fußballspezifisches Grundlagentraining: Was wollen und können D-Junioren?

Diese Altersklasse wird bewusst als „goldenes Lernalter“ charakterisiert, denn Mädchen und Jungen dieses Alters beeindruckt durch Bewegungs-, Spiel- und Leistungsfreude. Schnelle und geschickte Bewegungen gelingen relativ leicht. Auf der Basis einer breit angelegten Grundausbildung im Kinderbereich kann und muss jetzt ein systematisches Fußballtraining beginnen!

Training:

Die Planung des Trainings sollte langfristig erfolgen. Eine Planung von Spiel zu Spiel, sodass unter der Woche der Versuch unternommen wird, die Fehler aus dem letzten Spiel auszumerzen ist wenig Erfolgsversprechend.

Zu einer langfristigen Trainingsplanung sollte das integrieren von Schwerpunkten gehören. Dies bedeutet bestimmte Trainingsinhalte, die in einer Zeitspanne von ca. 3 Wochen der Hauptinhaltspunkt des Trainings sind.

Beidfüßigkeit:

Schon zum Beginn der Fußballerkarriere sollten die Grundlagen für Beidfüßigkeit gelegt werden. Auch wenn es den meisten Kindern nicht gefällt, sollte ihnen klar gemacht werden, dass die Fähigkeit beide Füße zu benutzen, einen guten Fußballer ausmacht. Daher sollten die meisten Übungen darauf ausgelegt werden, mit beiden Füßen trainiert zu werden.

Allgemeine Ausbildungsziele:

Anfangen von den Jüngsten (Bambinis) bis hin zu den A-Junioren gibt es hinsichtlich der Ausbildungsschwerpunkte Ziele, die für alle Spieler und Mannschaften gelten:

- Persönlichkeitsausbildung
- sinnvollem Umgang mit Kritik
- guter Einstellung zum Training
- sportlichem sowie fairem Verhalten auf und außerhalb des Spielfeldes
- Identifikation mit dem Verein
- Koordinative Ausbildung mit altersspezifischen Schwerpunkten
- Schnelligkeitsausbildung mit altersspezifischen Schwerpunkten
- Spieltechnische Ausbildung mit altersspezifischen

Inhaltsbausteine für das Training mit D-Junioren:

- Spielerische Konditionsschulung
- Systematisches Technik-Training
- Individualtaktische Grundlagen
- Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen

Leitlinien für Trainer:

1. Alle Basistechniken schrittweise und im Detail verbessern!
2. Üben und Spielen zum gleichen Schwerpunkt verbinden!
3. Konsequenz auf Beidfüßigkeit achten!
4. „Kondition“ vor allem durch Spielformen mitschulen!
5. Mit individuellem Training beginnen!
6. Intensiv kommunizieren! Die Spieler aktiv einbinden!

Trainingsziele und Trainingsvorgaben:

Wie schon in der Einleitung beschrieben, sind die folgenden Seiten nicht als Trainingspläne sondern als Ideen und Anregungen für das Training zu verstehen, sowie als Ziele, die am Saisonende erreicht werden sollen. Diese Ziele sind so gesteckt, dass sie von fast allen Kindern erreicht werden können. Es ist natürlich auch nichts dagegen auszusetzen, wenn die Kinder am Saisonende mehr können als auf den folgenden Seiten beschrieben.

Auch wenn diese Ziele und Vorgaben als Ideen und Anregungen gedacht sind, muss der Trainer versuchen, die aufgelisteten Ziele innerhalb eines Jahres seiner Mannschaft vermitteln.

Grundlagen:

Bevor Gruppentaktische Grundlagen gelegt werden oder das Zusammenspiel trainiert wird, müssen erst einmal individuelle Fähigkeiten antrainiert werden. Ein Doppelpass bringt nichts, wenn der Spieler nicht in der Lage ist, eine 1:1 Situation erfolgreich zu meistern. Ein Doppelpass ist nicht erfolgreich zu gestalten, wenn der Spieler nicht in der Lage ist, den Ball sauber anzunehmen, sodass er direkt am Fuß liegen bleibt.

Daraus folgt:

Technik- vor Taktiktraining -> Technik-/Taktik- vor Konditionstraining -> Einzel- und gruppentaktisches Training vor mannschaftstaktischer Schulung

Problemfelder im Jugendtraining:

- Zu wenig gezieltes Techniktraining
- Zu viel Konditionsarbeit ohne Ball
- Ergebnisdanken vor Talentförderung (Positionsideoten, Misserfolgsvermeidung)
- Autoritäre Trainer
- Trainingsplanung von Spiel zu Spiel
- Zu wenig Ballkontakte, zu lange Wartezeiten
- Kaum einzel -und gruppentaktisches Training
- Zuviel mannschaftstaktisches Training
- Warum kein Konditionstraining im Grundlagenbereich?
- Konditionstraining macht Kindern keinen Spaß
- Die Fussballspezifischen Trainingsinhalte verwendet werden und nicht für Laufeinheiten
- Die Kinder sollen Fußball spielen und nicht laufen.
- Konditionstraining kann nur kurzfristigen Erfolg bieten, darauf sollte aber kein Kindertraining hinauslaufen, langfristig sollen die Spieler gefördert werden.

Warum Koordinationstraining?

- Trainingsmittel für Koordinationstraining (Reifen, Leiter, Hütchen)
- Verbesserung der Beweglichkeit
- verbessert das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln
- Koordinativ gut geschulte Spieler beherrschen die gelernten sportlichen Bewegungen auch noch unter Zeitdruck .