

Altersgruppe: E - Junioren

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

Merkmale von E-Junioren:

- Ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
- Große Begeisterung für das Wettfeiern mit anderen
- Koordinative Probleme und eine nur schwach ausgeprägte Muskulatur
- Geringes Konzentrationsvermögen Starke, unkritische Orientierung an erwachsenen Vorbildern (B-A-Junioren, Trainer, Betreuer und Spieler z.T. auch Zuschauer und Eltern")
- Daran muss ein Juniorentrainer von E-Junioren immer denken! Gerade die Trainer der Jüngsten wirken als Vorbild und haben großen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung!
- Zu allen Kindern eine Beziehung aufbauen, die nicht in erster Linie von einem Denken in Toren und Punkten bestimmt ist!
- Kinder immer als eigenständige Persönlichkeiten akzeptieren!
- Trainer von Kindern zu sein heißt: Freund, Helfer und Förderer zugleich zu sein!

Ziele des E-Juniorentrainings:

- Vermittlung der Spielidee „Tore erzielen und Tore verhindern“ Förderung der Freude am Fußballspielen
- Erlernen der wichtigsten Fußball-Techniken in der Grobform
- Spielerisches Vermitteln vielseitiger sportlicher Erlebnisse
- Schaffen koordinativer und konditioneller Grundlagen
- Fördern von Selbstvertrauen, Teamgeist und Kreativität

Trainingsablauf:

- Das Einstimmen: E-Junioren benötigen noch kein gezieltes Aufwärmprogramm wie es später jede Trainingseinheit einleitet!
- Kinder in diesem Alter wollen und können sich sofort schnell bewegen und austoben! = Zu diesem Zweck vor allem interessante, leicht verständliche Fang- und Ballspiele anbieten, die möglichst rasch anlaufen! Diese schulen die wichtige Ball- und Bewegungsgeschicklichkeit!

Der Hauptteil:

- Im Mittelpunkt des Trainings motivierende Spiel- und Übungsaufgaben zum Kennenlernen der Grundtechniken einbauen!
- Auf keinen Fall nur starre und monotone Übungen zum „Technik- Training“ anbieten!
- Immer kleine Wettbewerbe organisieren! (Komplex-Übungen zum selben Schwerpunkt)
- Jeder Spieler muss viel in Bewegung sein und viele Ballkontakte haben!
- Lange Wartezeiten vermeiden! In kleinen Gruppen arbeiten!

Der Schlussteil:

- Kleine Fußball-Spiele sind der eindeutige Mittelpunkt des E-Juniorentrainings!
- Nach dem Einstimmen können Fußballspiele mit kleinen Teams auf Tore durchaus das restliche Training alleine bestimmen!
- Spätestens aber zum Abschluss des Trainings bekommen die Kinder genug Gelegenheit zum freien Fußballspielen: 4 gegen 4 auf Tore ist dabei die ideale Spielform! für E-Junioren entfallen Taktik Angriff, Taktik Abwehr, Torhütertraining, Kopfball und Konditionstraining (Ausdauer)

Torhüter, Torwart (Torspieler):

- Die Festlegung auf eine Position behindert die Kinder in ihrer sportlichen Entwicklung. Wichtig ist, dass sie alle die Rolle des Torhüters kennen lernen. Koordinative Aufgaben zum Werfen und Fangen sollten alle Kinder lösen.

Kopfball:

- Ein gezieltes Training des Kopfballspiels darf frühestens ab der D-Jugend erfolgen! Zu schwere Bälle können bei Kindern zudem zu erheblichen Verletzungen führen! (Übungen mit Luftballons und ultraleicht (Kunststoffbällen) sind eine gute Vorstufe .
- Spezielle taktische Elemente gehören noch nicht ins Training der E-Junioren. Kinder dieser Altersstufe sind nicht in der Lage, komplexe Zusammenhänge zu erkennen oder sie umzusetzen. Viele freie Fußballspiele mit kleinen Mannschaften gehören in den Mittelpunkt des Trainings!

Konditionstraining:

- Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft spielen im Kindertraining noch keine Rolle! Bauen sie anstelle dessen Übungen oder Spielformen mit koordinativen Elementen ins Training ein.

Grundlagenalter (9 bis11)

- Die Lernziele sind innerhalb der einzelnen Teilgebiete in aufsteigender Reihenfolge anzustreben, da sie aufeinander aufbauen! Empfehlenswert ist, sich in einer Art Spielerkartei die erreichten Lernziele jedes einzelnen Spielers zu vermerken! Nicht alle Ziele werden für jeden Spieler bis zum Ende der U11 erreichbar sein!

Freude am Fußball:

Positive Motivation - Anbieten von Lösungen in Spielsituationen- Fördern der eigenen Kreativität

Technik mit Ball:

- Jonglieren li und re /Boden - Jonglieren Boden/Fuß l/Oberschenkel li - Jonglieren Boden/Fuß re/Oberschenkel re - Jonglieren Fuß/Oberschenkel beide Füße - Jonglieren li/re ca.10x - l. Jonglieren li/re 20 x
- Jonglieren Kopf - Jonglieren li/re 40 x, Jonglieren Kopf 10 x
- Ballführen- Ballführen in höherem Tempo - Ballführen im Tempo - Ballführen im Tempo m. Richtungsändern - Ballgewöhnung - Sohle rollen/vor/seitw./Kreis - Führen abw.: Innens./Sohle/Außens. - Abrollen / Hinaufschieben / Rückziehen - mit d.Sohle rollen, and. Fuß stoppt - usw. (it. Video: Weil Coerver: „1,2,3 - Goal“)

Überspiel- und Scheinbewegungen - Finten - wiederholen und automatisieren!

Cruyff (hinter dem Standbein)

Maradona-Trick (Komb. Sohle/Rückzieher)

Übersteigwender - Übersteigen nach außen (Schere) - Übersteigen nach innen

Kombination: Übersteiger nach innen/Rückzieher

Kombination: Schere/Cruyff

m. Kombination: Beckenbauer/Cruyff

n. Okocha: Sohle rollen/Übersteiger

Ballan- und -mitnahme

Mitnahme des flach gespielten Balles mit der Innenseite

Mitnahme des flach gespielten Balles mit der Außenseite

An- und Mitnahme halbhoher Bälle

An- und Mitnahme hoher Bälle

Schuss- und Zuspieltechnik (Stoßtechnik)

flache Bälle Innenseite n. Ballmitnahme

flache Bälle Vollrist nach Ballmitnahme

flache, ruhende Bälle Innen-/ Außenrist

wie e., nur nach Ballmitnahme

gehobenes Zuspiel mit dem Vollrist

gehobenes Zuspiel mit dem Innenrist

Volley mit Innenseite und Vollrist

Halbvolley (Dropkick)

Innenrist und Außenrist (Spiel mit Effet)

Kopfball

Partner wirft, Kopfball (Schritt zum Ball!

Hechkopfball aus dem Knie-/Hockstand

Kopfball im Sprung

Seitlicher Kopfball

seitlicher Sprungkopfball

Hechkopfball aus dem Stand, Laufen

Seitlicher Hechkopfball

Technik ohne Ball:

Fallschulung

abrollen

Judorolle vorwärts

Judorolle rückwärts, über Hindernis

Rolle vorwärts, (rückwärts)

Hechtrolle bzw. Hechtjudorolle

Abrollen in versch. Situationen, über Hindernisse

Gymnastik

Gymnastik einfach- Koord. Gymnastik (Hampelmann)- Koord. Gymnastik (Schuhplatteln)- Koord. Ballgymnastik- Reaktionsgymnastik mit Ball-Partnergymnastik- Koord. Partnergymnastik- Reaktionsübungen-Musik- und rhythmische Gymnastik-

Schnelligkeit

Fangspiele, Staffeln

Reaktionsspiele, „Rodeo“

5-10 m-Sprint

5-10 m Sprint nach Reaktion

Sprints mit Ball

Reaktionschnelligkeit, Sprints bis 10 m

Reaktionschnelligkeit, Sprints bis 15 m

Laufschule

Fußgelenksarbeit

Skippings

Kniehebelauf

Hopserlauf (Koord.) - Weite od. Höhe

Fersenhebelauf - Anfersen

Sprunglauf

hohe Beinfrequenz, kurze Schritte

techn.takt. Bereich + Taktik:

Einzeltaktik

Situation 2:1

Situation 3:1 (Pass/Dribbling)

zielgerichtetes Dribbling 1:1

Situation 1:2

schneller Alleingang

Gruppentaktik

Freilaufen ohne Ball

Decken

Übergang Abwehr/Angriff

Offensive Verteidiger

Defensivaufgaben der Stürmer

Dreieckssituation mit Freilaufen

Gruppen- und Mannschaftstaktik

Spielaufbau über die Flügel

Positionswechsel

Hinterlaufen

Kreuzen

spielbezogene Torschussübungen

Sonstiges:

andere Spiele

Handball

Basketball

sonstige

Erziehliche / Soziale Ziele:

Sportliche Erziehung

Fairness gegen Gegner, Mitspieler, SR

Hygieneerziehung, sportliche Ernährung (Umziehen, Körperpflege)

Soziale Fähigkeiten Fußball als Mannschaftssport