

Altersgruppe: F - Junioren

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

Im Umgang mit dieser Altersgruppe gibt es im Allgemeinen kaum Probleme. Die Kinder sollen den Trainer mögen und nicht fürchten. Wichtig für alle Betreuer und Begleiter:

Gewinnen ist nicht vordergründig wichtig. Die Kinder sollten vielmehr das Fußballspiel lieben lernen und Freude an der Bewegung entwickeln, wenn man es schafft, die Spieler dazu zu bringen, auch in der Freizeit mit Ball oder Blechbüchse zu kicken, ist schon viel erreicht.

Achtung: In diesem Alter können sich die Spieler nicht lange auf eine Sache konzentrieren.

Für die Kinder bedeutet Fußball im Verein aber nicht nur, mit dem Übungsgerät (dem Ball) umgehen zu lernen, als Mannschaftssport werden vielmehr auch soziale Komponenten angesprochen:

- Toleranz
- Sich einordnen lernen
- Konflikte lösen

Trainingsgestaltung:

Wichtig ist, dass kein Ball benutzt wird, der über 290 Gramm wiegt (Lightball). Ein schwereres Spielgerät sorgt nicht nur für Frustrationen, es kann auch Schäden (also Verletzungen) bei den im Wachstum befindlichen Kindern hervorrufen

Bei dieser Altersstufe steht Spielen absolut im Vordergrund aber:

- Nicht nur der Fußball, sondern alle möglichen Spiele, wie Hockey, Handball, Basketball, Eishockey, Jägerball usw.
- Fußballspiele mit unterschiedlichen Ballmaterial, wie z. B. Softball, Tennisball, Volleyball, Gymnastikball, Rugby-Ei (aus Kunststoff), Luftballon
- Weg vom großen Spiel, lieber 4 x 2:2 (Tumier) als 1 x 8:8, da hier ein viel größerer Lerneffekt besteht
- Wenn Technik geschult wird, dann nur kurze (5-10 Minuten) Übungszeit, dann wieder spielen lassen. Grund ist die geringe Konzentrationsfähigkeit der Kinder.

Technik:

Den Spielern sollten die elementaren Techniken beigebracht i

Beidfüßigkeit achten. Wichtige Elemente des Techniktraining sollten sein:

- Ballführen
- Innenseitstoß
- Stoppen
- Ballan- und Mitnahme

Wichtig: Das Erlernen von Technik funktioniert nur über eine hohe Wiederholungszahl, d.h. jedes Kind ein Ball!!!!

Hier ist auch schon der Einsatz eines Schnurballes sinnvoll.

Kondition / Koordination:

Reines Konditionstraining ist in dieser Altersklasse nicht sinnvoll. Skelett und Muskulatur sind im Wachstum und nicht besonders geeignet für reine Ausdauerleistung. Die Kinder bewegen sich ohnehin fast permanent. Wichtiger sind Lauf-Fang- und Tummelspiele zur Verbesserung der Koordination.

Die Kinder sollten Bewegung erlernen wie:

- Einbeiniges Hüpfen
- Drehung um die Körperlängs- und Querachse
- Balancieren, Gleichgewichtsübungen
- Hangeln und Klettern (Trimm-dich-Pfad)

Taktik:

Taktikschulung ist bei der F-Jugend kaum sinnvoll. Wichtig ist natürlich das Erlernen der Spielregeln. Eventuell kann der Trainer das Freilaufen erklären: aus dem Schatten des Gegenspielers laufen.

2.5 Mögliche Trainingsinhalte

Altersklassen Abschnitt 1 Abschnitt 2 Abschnitt 3 | Abschnitt 4

F-Jugend Allgemeine Pass- und Ballan- und | Allgemeine

Ballgewöhnung Schußtechnik mitnahme

Taktik im Angriffs- und Abwehrspiel

Dribbling Innenseitschuß An- und Freilaufen mitnahme mit der Innenseite

Stoppen Innenspannschuss An- und Zuspielen

Mitnahme mit der Außenseite Schießen Vollspannschuss Passen