



Fußball-Jugend

Philosophie und Ausbildungskonzept

Axel Witaseck & Heinz Küster

01.02.2011

Wofür steht eigentlich DJK?

Im Laufe der Zeit hat sich das DJK zum Erkennungszeichen der katholischen Sportbewegung mit seinem ganzheitlichen Menschenbild im Breiten- und Spitzensport etabliert.

Die drei Großbuchstaben DJK stehen für den Namen "Deutsche Jugendkraft" und sind keine Erfindung der Gründer des katholischen DJK-Sportverbandes. Bereits lange vor der Gründung von DJK-Vereinen ist das Wort "Jugendkraft" in der sportlichen nichtkonfessionellen Jugendarbeit in Gebrauch. Jugendkraft war ein häufig verwendeter und selbsterklärender Begriff der Alltagssprache um 1900, der auch in anderen Kulturen, Sprachen und Sportbereichen verwendet wurde (z. B. Italien: Juventus). Er meinte die Summe aller positiven, kraftvollen, kreativen Eigenschaften der Jugendzeit schlechthin, ohne dass diese damit auf den Lebensabschnitt Jugend begrenzt wären.

Unser Umfeld

Wir sind an der Düsseldorfer Sportmeile Flinger Broich im ehemaligen Arbeiterviertel Flingern beheimatet. Unsere eigene, in der Erneuerung befindliche, Sportanlage befindet sich zwischen Fortuna 95 mit dem Paul-Jahnes-Stadion und dem Allwetterbad (auch Leistungszentrum Wasserball) im „Sportpark Flingern“. Entstanden sind wir im Jahr 2003 aus den zwei flingeraner Traditions-Vereinen DSC Alemannia 08 e.V. und DJK TuS Rheinfranken 08 e.V. und dadurch eine feste Größe in Flingern. Wir sind uns der gesellschaftlichen Verantwortung für unseren Stadtteil bewusst. Was sich bereits in einer Kooperation mit der Thomas-Edison-Realschule widerspiegelt, weitere Kooperationen mit Kindertagesstätten und Grundschulen sind in der Vorbereitung. Im Rahmen des katholischen Netzwerkes arbeiten wir bereits seit Jahren mit dem Kirchengemeindeverband Flingern/Düsseltal und dem Flingern Mobil e.V. zusammen.

Unsere Leitgedanken

Es gibt für uns nur ein Ziel „Die Sicherung der Zukunft unseres Vereins“. Jugendarbeit ist immer mittel- bis langfristig angelegt, nachhaltiges Arbeiten ist deshalb für uns selbstverständlich. Denn im Idealfall ist der neunjährige E-Jugendspieler in 10 Jahren Spieler der 1. Mannschaft, in 20 Jahren Jugendtrainer und in 30 Jahren das nächste Vorstandsmitglied. Die Zielrichtung muss lauten, junge Fußballer sowohl spielerisch als auch menschlich gut ausgebildet in den Seniorenbereich zu übergeben, damit das Fortbestehen unseres Vereins gesichert ist. Im Mittelpunkt der Trainingsarbeit steht ballorientiertes Techniktraining. Die individuellen Fähigkeiten der Einzelnen sollen zu einer mannschaftlichen Geschlossenheit zusammengeführt werden. Unsere Devise ist es, die jungen Spieler nicht nur sportlich, sondern auch persönlich auszubilden, ihnen Werte zu vermitteln, die nicht nur im Sport Bedeutung haben. Dabei sollen uns folgende Aspekte als brauchbare Grundlage dienen:

- Fußballspielen altersgerecht durch qualifizierte und engagierte Trainer erlernen
- Allgemeine Bewegungsschule zur Förderung der Koordination
- Fördern und Fordern im Rahmen der individuellen Möglichkeiten
- Wecken von Begeisterung und Engagement für eine Sache
- Vermittlung von Werten wie Respekt, Pünktlichkeit und Ordentlichkeit
- Förderung von Solidarität, Toleranz, sozialer Kompetenz und Selbstwertgefühl
- Verbesserung des Sozialverhalten und Entwicklung der Persönlichkeit
- „Faszination Fußball“ als Mittel zur Integration von Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund und der Identifikation mit dem Verein
- Einbindung der Eltern in die Vereinsarbeit
- Kooperationen mit Schulen und Kindergärten
- weiterer Ausbau des Mädchenfußballs als gleichwertiger Abteilungsbereich
- dauerhafte Qualifizierung unserer Mitarbeiter
- Qualitätssicherung durch ein Konzept mit Zielvorgaben und laufender Überprüfung, vermittelt in internen Schulungen mit externer Unterstützung des Fußballverbandes Niederrhein

Sportliches Konzept

Durch die zunehmende Professionalisierung des Fußballs hat sich eine enorme Leistungsverdichtung bis in die untersten Spielklassen ergeben. Die heutigen ballorientierten Spielsysteme sind wesentlich komplexer als die früher gespielten und haben gehobene Ansprüche an jeden einzelnen Spieler zur Folge. Je besser dessen Ausbildung ist, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass er dem Fußball als Erwachsener erhalten bleibt und dadurch auch die Zukunft unseres Vereins sichert.

Wir setzen deshalb auf eine umfangreiche Ausbildung und Weiterbildung unserer ehrenamtlichen Kräfte. Ein Programm ermöglicht es jedem Trainer, die für seinen Bereich notwendige Lizenz beim Fußballverband zu erwerben bzw. zu erhalten. Die Kosten werden vom Verein übernommen.

Bei den jüngeren Teams arbeiten wir mit gut motivierten Eltern als Trainer und Begleiter. Die älteren Teams werden dann jahrgangsmäßig zusätzlich von fest zugeteilten Lizenz-Trainern trainiert.

Um die Ausbildung optimal zu gestalten unterscheiden wir zwei altersabhängige Bereiche. Den Basis-/Aufbaubereich von der U6 bis zur U13 sowie den Leistungsbereich von der U14 bis zur U19. Zusätzlich gibt es Jahrgangsmannschaften. Dies soll gewachsene Strukturen ermöglichen und talentierten Spieler die durch Verletzungen zurückgeworfen werden, sich langsamer entwickeln oder einen kleinen Körperbau vorweisen, die Möglichkeit geben, sich in Ruhe zu entwickeln und Defizite zu beheben.

„Das goldene Lernalter“ befindet sich im Alter zwischen 10 (U11) und 14 Jahren (U14). Hier sind die besten Lernvoraussetzungen gegeben, weil die Kinder Bewegungen schnell erlernen und bewusst kontrollieren können („Lernen auf Antrieb“). Deshalb steht die Vielseitigkeit in der technischen Ausbildung im Vordergrund, allerdings muss besonderer Wert auf die Feinformung der Fußballtechnik gelegt werden. Die Trainer stehen dabei in der Pflicht zu beobachten und zu korrigieren, bis die Bewegungsabläufe genau und sicher werden. Wichtig ist, dass eine exakte Bewegungskontrolle vor einer schnellen Ausführung stehen muss. Ziel ist die Automatisierung aller Bewegungsabläufe.

Altersunabhängig müssen alle Trainer, gerade den Schwächen und Defizite eines jeden Spielers, viel Beachtung schenken. Ihre Stärken werden sich in jedem Fall stetig weiterentwickeln. Ziel ist aber, eine komplette Ausbildung für jeden Spieler zu erreichen. Kinder und Jugendliche bedienen sich nun mal lieber ihrer Stärken, daher ist es die Pflicht des Trainers, auf jeden Spieler individuell einzugehen, um dessen Schwachpunkte zu verbessern und somit den Spieler als solchen zu komplettieren. Zur Unterstützung wird als **einheitliche Spielphilosophie** das **ballorientierte Spielsystem** angewendet.

Hinweis: Obwohl wir uns im Zusammenhang mit der Frauenfußball-WM 2011 das Ziel gesetzt haben, in Düsseldorf die Nummer 1 im Mädchenfußball zu werden, gelten die nachfolgenden Angaben (aufgrund der anders gelagerten Strukturen) im Mädchenfußball jeweils für die nächsthöhere Altersstufe.

Allgemeine Übersicht der sportlichen Inhalte i

Bambini U6/U7	Umfassende Bewegungsschulung <ul style="list-style-type: none">- Ganzheitliche Förderung der Kinder durch vielseitige Bewegungsaufgaben- Spielerisches Kennenlernen des fliegenden, rollenden, hüpfenden ... Balles- Ideenvielfalt und Spielfreude durch Variationen kleiner Spiele mit Ball- Freude am (Fußball-) Spielen- Kennenlernen einfacher Grundregeln des „Mit- und Gegeneinanderspiels“
F-Jugend U8/U9	Technisch-spielerische Vielseitigkeitsschulung <ul style="list-style-type: none">- Freude am Fußballspielen- Fußballspielen lernen durch kleine Fußballspiele - Straßenfußball im Verein!- Spielerisches Kennenlernen der Grundtechniken (Dribbeln, Passen, Ballkontrolle)- Vermitteln einfacher taktischer Tipps, die beim „Tore schießen/verhindern“ helfen!- Motivation zur Bewegung durch vielseitige sportliche Aktivitäten
E-Jugend U10/U11	Technisch-spielerische Vielseitigkeitsschulung <ul style="list-style-type: none">- Fußballspielen lernen wie im Straßenfußball in kleinen Teams und Feldern- Geschicklichkeit und Schnelligkeit am und mit Ball- Spielerisches Kennenlernen auch schwierigerer Techniken - Beidfüßigkeit- Taktische Grundregeln für eine Raumorientierung und -aufteilung- Fordern und Fördern von Individualität - Siegen und Verlieren lernen
D-Jugend U12/U13	Fußballspezifisches Grundlagentraining <ul style="list-style-type: none">- Spielfreude und -kreativität- Systematisches Training der Basistechniken - Situationsangepasst- Schulung individualtaktischer Abläufe in Offensive und Defensive- Erlernen gruppentaktischer Grundlagen für das Spielen im Raum- Fördern von Eigeninitiative, Leistungsmotivation, Willenseigenschaften
C-Jugend U14/U15	Fußballspezifisches Grundlagentraining <ul style="list-style-type: none">- Stabilisieren der Freude am Fußballspielen- „Dynamische Techniken“ - mit Tempo und unter Druck des Gegners- Vertiefen der Gruppentaktik in der Offensive und Defensive- Ausgleich koordinativer Defizite, Aufbau einer breiten fußballspezifischen Fitness- Fördern persönlicher Verantwortung für sich und die Gruppe auf/neben dem Platz
B-Jugend U16/U17	Beginnendes Spezialisierungstraining <ul style="list-style-type: none">- Ernsthaftigkeit, Leistungswillen und Freude am Fußballspielen- exakte Abläufe mit Tempo sowie unter Zeit-/Gegnerdruck- Individuelle Vorbereitung auf spezielle Anforderungen verschiedener Positionen- Perfektionierung taktischer Abläufe in der Gruppe und Stabilisierung im Team- Individuelle Stabilisierung einer umfassenden Fitness
A-Jugend U18/U19	Spezialisierungstraining als Fortführung des B-Jugendtrainings <ul style="list-style-type: none">- Befähigung zur Selbstkritik- Perfektionierung taktischer Abläufe im Mannschaftsgefüge durch Elemente aus dem Seniorentaining

Basis- und Aufbaubereich

Allgemeine Zielsetzung

Ziel in den Mannschaften bis zur U13 ist eindeutig die individuelle Ausbildung eines jeden Spielers. Jedem einzelnen Spieler müssen die Grundelemente des Fußballspiels, wie Passen, Torschuss und Fintieren systematisch und methodisch aufeinander aufbauend vermittelt werden.

Für die Spieler im Basisbereich (U6 bis U11) muss auf eine vielseitige technomotorische Grundausbildung Wert gelegt werden. Laufspiele, Springen und Klettern gehören ebenso dazu wie das eigentlich zentrale körpernahe Dribbeln, sowie das Passen, Schießen und Annehmen des Balles. Kinder bedienen sich häufig beim Erlernen einer Bewegung des so genannten „Imitationslernens“, sie lernen am Modell. Daher ist es von großer Wichtigkeit, dass der Trainer als Vorbild die geforderten Techniken möglichst fehlerfrei demonstriert oder einen talentierten Spieler vormachen lässt.

Die 12 und 13jährigen (Aufbaubereich) sind die ersten Spieler die zu elft auf dem Großfeld stehen und sich deswegen inhaltlich auf die neuen Anforderungen sowohl im technisch-taktischen Bereich als auch im konditionellen Bereich einstellen müssen.

Überblick über die Ausbildungsziele bis zur U13

Koordination:

- Weiterentwicklung der motorischen Fähigkeiten mit und ohne Ball

Individuelle Fähigkeiten (beidfüßiges Arbeiten als Voraussetzung):

- Ballführung (Innen-, Außenseite und Spann)
- enge Führung bei hohem Tempo
- Ballführung, Richtungswechsel
- Ballmitnahme Außen- und Innenseite
- nach vorne
- zur Seite
- Finten
- mit dem Körper
- mit den Beinen (Übersteiger)
- Passen
- gezielt auf entsprechende Passhärte und Passgenauigkeit
- Schuss
- Vollspann
- Innenspann

Taktik:

- Beherrschung des „1 gegen 1“ in allen Situationen als Basis individueller Qualität

Allgemeine Ziele im Training:

- hohe Intensität bei allen Übungen
- hohes Tempo
- automatisierte Bewegungsabläufe erzielen

Ziele bei Spielen 11 gegen 11:

- Zusammenspiel fördern, viel Kurzpass, wenig lange Bälle, 1 gegen 1 Situationen ergeben sich auf dem großen Feld von selbst
- Hohe Laufbereitschaft bei allen Spielern -> keiner steht
- Mannschaft ist nur offensiv ausgerichtet (3-4-3 bis hin zu 2-5-3)
- In der Defensive wird nur Mann gegen Mann gespielt
- Pressing/Forechecking als Förderung hoher Laufbereitschaft -> Ziel : Gegner unter Dauerdruck setzen
- Stehende Spieler werden immer auf ihr Fehlverhalten aufmerksam gemacht
- Erkennen von offenen Passwegen
- Einbau von Lauffinten

Gesondertes Koordinations- und Techniktraining von U11 bis U14

Durch ein gezieltes Techniktraining für diese Jahrgänge wird dem Spieler durch eine zusätzliche Einheit in der Trainingswoche die Grundtechnik nicht nur vermittelt, sondern auch die erlernten Techniken verbessert und automatisiert. Somit sollten alle Spieler, die den Sprung in die U15 schaffen, beidfüssig ausgebildet sein, damit sie in den folgenden Jahren im Leistungsbereich die Techniken zum richtigen Zeitpunkt perfekt ausführen können.

Das Techniktraining beinhaltet:

- Führen des Balles und Torschuss
- Ballan- und -mitnahme
- Passen
- Finten
- Alle Techniken in der Bewegung
- positionsspezifische Techniken automatisieren
- Bewusstes Anwenden der Techniken zur Lösung taktischer Ziele

Das Koordinationstraining wird immer wichtiger. Früher kamen die Spieler von der Straße und hatten durch Spielplätze und innovative Spiele ihren Körper und Bewegungsapparat kennen gelernt. Ob es das Klettern auf Bäume war, Fangspiele oder der Schulsport (Turnen), die Spieler hatten gewisse Erfahrungswerte, was Ihre Bewegungsabläufe anbelangt. In der heutigen Zeit sitzen Sie vor dem Fernseher oder spielen Computerspiele und haben dadurch noch keine großen Erfahrungen gemacht. Im Training selber werden koordinative Übungen oder Spiele gewährleistet, jedoch reicht dieses nicht immer aus. Somit werden durch ein separates Koordinationstraining die Defizite verbessert.

Das Koordinationstraining beinhaltet:

- Erlernen des Bewegungsapparates durch turnerische Übungen
- Fangspiele
- Lauf ABC
- Laufen über Stangen mit technischen Schwerpunkten
- Sprungschule (über Stangen, Hindernisse, Hürden)
- Kennenlernen der Eigenbewegung des Balles
- Schulung des Ballgefühls
- Stabilisierung der Alltagsmotorik
- vielfältige Körperbeherrschung im Zweikampf
- Bewegungsschnelligkeit unter Gegner-, Raum- und Zeitdruck

Zusätzliches Taktiktraining von U13 / U14

Diese Altersstufe sind die Ersten, welche 11 gegen 11 wie Senioren spielen. Dies hat zwangsläufig eine andere Spielweise zur Folge. Durch eine entsprechende taktische Schulung in Theorie und Praxis, erfolgt eine Unterstützung dieses Umstellungsprozesses.

Leistungsbereich

Allgemeine Zielsetzung

Das Ziel in den Mannschaften von der U14 bis zur U19 ist die Erweiterung und Festigung der bis dahin erlernten technischen und taktischen Fähigkeiten jedes einzelnen Spielers. Weiterhin werden neue Schwerpunkte, wie Gruppen- und Mannschaftstaktik, Koordinationstraining (aufgrund von Längen- und Breitenwachstum, die in der pubertären Phase hinzukommen) und das Stabilisationstraining hinzugefügt.

Taktik:

- Beherrschung der Gruppentaktiken der Mannschaftsbereiche im Spiel mit und gegen den Ball
- Erlernen der Mannschaftstaktiken im Spiel mit und gegen den Ball

Zusatz-Förderung:

- Kopfballtraining als Einzeltraining im Training
- Torwarttraining in der Gruppe als Zusatztraining mit dem Zusatzaspekt „Mitspielender Torwart“

Ausbildungsziele für Torhüter ab E-Jugend ⁱⁱ

- Basis: perfektes Beherrschen aller spielrelevanten Torhüter-Techniken
- Optimale Spielübersicht - vor allem beim Dirigieren der ballorientiert agierenden Hintermannschaft und bei Pässen in die Angriffsspitze
- Optimales Stellungsspiel bei Torschüssen, Flanken, Standardsituationen
- Situationen schnell erkennen und richtig lösen
- Sicheres Verarbeiten und Weiterleiten von Rückpassen
- Schnelles Umschalten
- Körperliche Fitness - Konzentrationsvermögen
- Selbstvertrauen
- DFB-Philosophie Leitlinie 5: Mitspielender Torwart

Qualitätskriterien für das Jugend-Torwarttraining

1. Lerneffekt / Wiederholungen / Qualitätsverbesserung
2. Könnenstufe / Anforderung Trainer
3. Trainerdemonstration und Fehlerkorrektur
4. Belastungsintensität (Belastung / Erholung)
5. Altersgemäßheit / Motivation / Spaßfaktor
6. Folgeinheit (Schwerpunkt / Jahresplanung)
7. Angemessenheit des Themas
8. Personenorientiertes Einzelcoaching / mindestens 3 Beurteilungsgespräche in der Saison
9. Psycho-soziale Betreuung
10. Einbindung älterer TW in das Training jüngerer (Verantwortung)
11. Einzelcoaching während des Mannschaftstrainings
12. TW-spezifisches Konditionstraining
 - Plyometrisches Sprung- und Schnellkraft-Training (Jumpsoles)
 - Bodyweight-Excercises (Krafttraining mit eigenem Körpergewicht)
 - Thera-Band
 - Sprungseil

„Sportlicher Rahmenplan“ für alle Altersstufen ⁱⁱⁱ

A- und B- Junioren / U19 bis U16

Grundlagen

Merkmale:

- Verbessertes Leistungsvermögen durch körperliche Veränderungen:
Ausgleich der Körperproportionen / Kraftzuwachs.
- Verbessertes Koordinationsvermögen.
- Größere Lernbereitschaft und Auffassungsgabe, Sensibilisierung für Sachprobleme und Mitspieler.
- Streben nach Selbstständigkeit und Anerkennung als gleichberechtigter Partner.

Ziele des Trainings:

- Spaß am Fußballspielen.
- Verbessern der erlernten technisch- taktischen Grundlagen.
- Anpassen an die erhöhten Anforderungen des Spiels – vor allem die Schulung einer dynamischen „Wettspiel-Technik“.
- Gezielte Schulung spezieller Taktik-Schwerpunkte.
- Fördern von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mitverantwortung.

Inhalte des Trainings:

- Systematisch eingesetzte Spielformen mit unterschiedlich großen Gruppen zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten.
- Anspruchsvollere (Komplex-)Übungen zum selben Schwerpunkt.
- Spielformen zur Verbesserung der fußballspezifischen Kondition.
- Antrittsübungen und Sprungkombinationen, Wettläufe um den Ball mit einer anschließenden Aktion (z.B. Torschuss).
- Regelmäßige Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramme.

Trainings-Aufbau

Einstimmen:

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung anbieten!
- Zwischen die Ballübungen Stretching- und Kräftigungsprogramme zur gezielten muskulären Vorbereitung einfügen!
- Auf eine systematische Steigerung der Übungsanforderungen und der Intensität achten!
- Nicht nur Standardprogramme - das Aufwärmen stets variieren!

Hauptteil:

- Konzentriert an einem Trainingsschwerpunkt arbeiten!
- Auf einen richtigen Wechsel von Belastung und Erholung achten! Kurze, intensive Spielzeiten mit aktiven Pausen im Anschluss!
- Spielformen zu einem bestimmten technisch- taktischen Schwerpunkt anbieten – dazwischen Übungsformen zum selben Schwerpunkt!
- Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Aufgaben stellen!

Schlussteil:

- Im Abschlussspiel nochmals gezielt die technisch- taktischen Schwerpunkte des Hauptteils betonen und fordern! Auch hier von allen Spieler konzentrierte Aktionen fordern!
- Nicht nur mit einem „Auslaufen“ die Trainingseinheiten abschließen! Je nach Situation auch motivierende Trainingsaufgaben (z.B. einige leichte Torschussübungen) stellen!
- Jedes Training mit einer kurzen Besprechung beenden!

Taktik

Ziele:

- Schaffen der Grundlagen für eine offensiv ausgerichtete und attraktive Spielweise.
- Sicheres Kombinieren zur Sicherung des Balles und zum Herausspielen von Torchancen.
- Schnelles Umschalten nach Ballgewinn und Ballverlust.
- Förderung von Spielwitz, Kreativität, Einsatzwillen und Risikobereitschaft.

Inhalte:

- Zweikämpfe (1 gegen 1) im Angriff.
- Zweikämpfe (1 gegen 1) in der Verteidigung.
- Grundformen des Zusammenspiels: Anbieten und Freilaufen, Doppelpässe, Ballübergaben usw.
- Angriffskombinationen durch die Mitte/über die Flügel.
- Effizientes Verteidigen in der Gruppe (mit dem Schwerpunkt ballorientiertes Verteidigen).

Grundsätze:

- Wettspielgemäße Trainingsformen und Belastungen anbieten!
- Möglichst offene Trainingsaufgaben stellen, die Eigeninitiative von den Spielern fordern!
- Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Trainingsaufgaben anbieten!
- Die Spieler auch taktisch möglichst vielseitig ausbilden!
- Durch Demonstrationen/Korrekturen den Lernprozess forcieren!

Kriterien

Taktik:

- Eine offensiv ausgerichtete Spielauffassung bevorzugen!
- Spielsysteme und -taktiken dürfen die Nachwuchsspieler weder über- noch unterfordern! Grundformationen, Aufgaben und Anforderungen an die Spieler müssen leistungs- und altersgerecht sein!
- Die Spielweise finden und trainieren, die auf die eigenen Mannschaft und deren Potential zugeschnitten ist!

Vor dem Spiel:

- Um eine konzentrierte Spielvorbereitung zu ermöglichen, sollte die Mannschaft eine Stunde vor Spielbeginn am Spielort sein!
- Kurze, verständlich und prägnante Anweisungen vor dem Spiel (wichtige Informationen zum Gegner, taktische und motivationelle Einstellung auf das Spiel, Mannschaftsaufstellung)! nicht überschreiten!
- Kurze, aufmunternde, informierende Einzelgespräche einstreuen!

Beim Spiel:

- Ruhe und Souveränität ausstrahlen! Nicht in das Spiel hinein brüllen!
- Nur gezielte einfache und verständliche Anweisungen geben!
- Das Spiel genau beobachten, um angemessene und gezielte Schritte zur Steuerung des Spiels einleiten zu können (z.B. Umstellungen innerhalb der Mannschaft)!
- Das Spiel durch aufmunternde Zurufe motivieren!

Grundlagen

Merkmale:

- Körperliche und psychische Ausgeglichenheit der D- Junioren.
- Positive Persönlichkeitsmerkmale im „goldenen Lernalter“ wie Selbstvertrauen, ein verbessertes Konzentrationsvermögen, eine hohe Lern- und Leistungsbereitschaft, Bewegungsfreude.
- Ausgeprägtes Koordinationsvermögen. Zum Ende der D- und zu Beginn der C- Junioren: körperlicher und psychischer Einschnitt mit Eintritt in die Pubertät.

Ziele:

- Spaß am Fußballspielen.
- Systematisches Erlernen und Festigen der Grundtechniken
- Anwenden der Techniken in unterschiedlichen Spielsituationen unter Druck eines Gegenspielers.
- Spielerisches Vermitteln taktischer Grundlagen.
- Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften wie Selbständigkeit und Leistungsbereitschaft zu regelmäßigem Training.

Inhalte:

- Motivierende Einzel- und Gruppenübungen mit dem Ball zum Einschleifen der Grundtechniken.
- Zweikampfschulung (verschiedene Situationen des 1 gegen 1).
- Spielformen mit kleinen Mannschaften und zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten.
- Vor allem für C-Junioren: Motivierende Kräftigungsübungen und Beweglichkeitsprogramme, Reaktions- und Startübungen mit Ball.

Trainings-Aufbau

Einstimmen:

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung anbieten!
- Zwischendurch auch motivierende Fangspiele, Laufstaffeln, „kleine Spiele“ und koordinative Aufgaben mit Ball einbauen!
- Eine weitere Alternative ganz zu Trainingsbeginn: eine kurze Selbstbeschäftigungsphase (5 Minuten), in der die Spieler alles am Ball ausprobieren dürfen!

Hauptteil:

- Spielformen in kleinen Gruppen (ideal ist ein 4 gegen 4) zu einem bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkt als Mittelpunkt des Trainings einplanen!
- Dazwischen Übungsformen zum selben technisch- taktischen Schwerpunkt anbieten!
- Die einzelnen Aufgaben so aussuchen, dass die Organisation (Übungsfelder, Spielergruppen) nicht verändert werden muss, um keine kostbare Trainingszeit zu verlieren!

Schlussenteil:

- 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) des Trainings! Regelmäßig auch ganz frei spielen lassen!
- Beim Abschlussspiel ein 7 gegen 7 nicht überschreiten und relativ kleine Fehler abstecken! Bei größeren Trainingsgruppen eine 3. Mannschaft bilden und ein kleines Turnier organisieren!

Taktik

Ziele:

- Dribbeln mit vielen Tempo- und Richtungsänderungen.
- Passtechniken (präzise und flexible Zuspiele zu einem Mitspieler).
- Schusstechniken zum Verwerten von Tormöglichkeiten auch in schwierigen Situationen.
- Kopfballspiel.
- Täuschungen zum Ausspielen von Gegnern.

Inhalte:

- Korrektes Vormachen der jeweiligen Technik durch den Trainer oder ein herausragendes Talent aus der Gruppe.
- Häufiges Wiederholen und Üben des (möglichst perfekten) Bewegungsablaufs.
- Korrekturen/präzise Verbesserungshinweise durch den Trainer.
- Die variable Anwendung der jeweiligen Technik in einfachen Spielsituationen.

Grundsätze:

- Viele Wiederholungen einer Technik innerhalb einer Trainingseinheit und über längere Zeiträume (3 bis 5 Wochen) einplanen!
- Viele Ballkontakte pro Trainingseinheit ermöglichen!
- Wartezeiten vermeiden - dazu mit kleinen Gruppen trainieren!
- Die Aufgaben am Können der Gruppe orientieren - bessere Spieler mit anspruchsvolleren Zusatzaufgaben fordern!
- Altersgemäße und interessante Technik-Aufgaben anbieten!

Kriterien

Taktik:

- Der Spielbetrieb ist flexibel zu organisieren: Gerade für leistungsschwächere Teams oder für Vereine mit wenigen D-Junioren hat das Kleinfeld-Spiel 7 gegen 7 in dieser Altersklasse Vorteile!
- Ansonsten die D-Junioren schrittweise und altersgemäß zu den Aufgaben im „großen Spiel“ 11 gegen 11 hinleiten!
- Spielsysteme und -taktiken dürfen den Nachwuchs weder über- noch unterfordern!

Vor dem Spiel:

- Die Spieler zur Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit erziehen!
- Auf eine saubere und komplette Ausrüstung achten!
- Kurze, verständliche und prägnante Anweisungen vor dem Spiel (Mannschaftsaufstellung und wichtige taktische Grundinformationen und -regeln)! 10 Minuten nicht überschreiten!
- Zum Schluss anspornen, Mut machen! Anschließend müssen die Spieler noch genug Zeit haben, sich ein wenig einzuspielen!

Beim Spiel:

- 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!

F- und E- Junioren / U11 bis U8

Grundlagen

Merkmale:

- 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.

Ziele:

- 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.

Inhalte:

- Freie Fußballspiele in kleinen Mannschaften auf Tore: 2 gegen 2, 3 gegen 3, 4 gegen 4.
- Motivierende, kindgemäße Trainingsaufgaben zum Erlernen der Technik-Grundformen (Dribbeln, Passen, Schießen).
- Aufgaben mit dem Ball und kleine Spiele über den Fußball hinaus.
- Fangspiele und Staffeln, Hindernis-Parcours zur Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit.

Betreuung

Zu Beachten:

- 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!

Werte:

- Als Trainer sportliche wie soziale Werte vorleben!
- Sportliche Fairness gerade bei Niederlagen zeigen!
- Sportlich fit bleiben und eine eigene positive „Fußball-Verrücktheit“ spüren lassen!
- Allen Kindern die gleiche Aufmerksamkeit zukommen lassen!
- Kindern im Training helfen, statt sie bloßzustellen!

Grundsätze:

- Einige Ordnungsregeln einüben, wie z. B. Pünktlichkeit, Aufräumen der Umkleidekabine, Abmelden vom Training und Spiel!
- Immer positiv erklären und korrigieren, auch wenn etwas falsch läuft oder misslingt! Also möglichst viel loben!
- Die Kinder helfen beim Gerätelauf- und Abbau!
- Jedes Training startet und endet mit einem kurzen Zusammenkommen!

Trainings-Aufbau

Einstimmen:

- F- und 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 möglich rasch anlaufen!
- Diese schulen die wichtige Ball- und Bewegungsgeschicklichkeit!

Hauptteil:

- Im Mittelpunkt des Trainings motivierende Spiel- und Übungsaufgaben zum kennen lernen 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!

Schlussteil:

- Kleine Fußball-Spiele sind der eindeutige Mittelpunkt des F- und 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!

Kriterien

Taktik:

- Das ideale Spiel für Kinder ist ein 7 gegen 7 in einem 55 x 36 Meter großen Spielfeld zwischen Strafraum und Mittellinie!
- Mit kindgemäßen und vereinfachten Regeln!
- Ständiges Auswechseln ist erlaubt!

Vorteile:

- Die Spielsituationen sind in einem kleineren Spielfeld von den Nachwuchsfußballern besser zu überschauen!
- Auch weniger begabte Spieler bleiben nicht außen vor, sondern werden immer wieder in das Spiel einbezogen!
- Spaß und Erfolgserlebnisse für alle durch kurze Wege zum Tor, viele Torszenen und viele Tore!
- Große Lerneffekte für Anfänger und Talente gleichermaßen!

Beim Wettspiel:

- Die Kinder müssen das Spiel auf verschiedene Positionen erleben! Auch auf der Torhüter-Position wechseln!
- Nur kurze Besprechungen vor dem Spiel mit kurzen, prägnanten Anweisungen - die einfachen Tipps immer positiv formulieren!
- Im Spiel nur sporadisch eingreifen - dabei immer anfeuern, ermutigen und loben!
- Grundsätzlich müssen die Kinder lernen, selbst zu entscheiden!

Grundlagen

Merkmale:

- Großer Bewegungs- und Spieldrang.
- Schnelle Ermüdung.
- Hohe Beweglichkeit, schwach ausgebildete Muskulatur.
- Geringe koordinative Eigenschaften.
- Unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen.
- Ausgeprägte Neugierde.
- Geringes Konzentrationsvermögen.
- Starke Ich- Bezogenheit
- Starke Orientierung am Trainer
- Ausgeprägte Phantasiewelt.

Ziele:

- Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen und sich in eine Gruppe einfügen.
- Spaß und Freude am Fußballspielen erleben.
- Eigene Bedürfnisse und Wünsche ansprechen.
- Das eigene Bewegungskönnen verbessern.
- Ideen und Kreativität beim Erfinden neuer Bewegung zeigen.
- Das eigene Leistungsvermögen erproben und dabei Selbstvertrauen aufbauen.
- Die Persönlichkeit ganzheitlich fördern!
- Vielseitige Bewegungsaufgaben anbieten!

Inhalte:

- Spiele/Aufgaben mit Kleingeräten und anderen Materialien wie Reifen, Stäbe, Kästen, Langbänke, Luftballons, Bänder usw.
- Spiele und Aufgaben, in denen die Kinder verschiedene Bälle kennen lernen.
- Vielseitige Aufgaben mit dem Ball am Fuß.
- Spiele, in denen verschiedene Bewegungsformen wie Laufen und Werfen oder Laufen und Schießen kombiniert werden.
- Einfache Lauf- und Fangspiele.
- Zwischendurch: kleine Fußballspiele.

Betreuung

Tipps:

- Jede Spielstunde zusammen mit allen Kindern beginnen und beenden! Dazu setzen sich Kinder und der Trainer auf den Boden. Damit bekommen die Kinder einen festen Orientierungspunkt, wann genau das eigentliche Training startet. Die Konzentration wird auf den Trainer gelenkt!
- In einer einfachen und anschaulichen, kindgerechten Sprache immer nur das nächste Spiel erklären! Die Aufgaben in Bilder und kleine Geschichten verpacken!
- Sprache, Gestik und Mimik bewusst und kindgerecht einsetzen! Spannung erzeugen! Damit motiviert der Trainer nicht nur die Kinder, sondern zeigt auch seine eigene Begeisterung!
- Nicht nur konkrete Bewegungsanweisungen vorgeben, sondern vor allem Bewegungsaufgaben und freie Spielphasen einplanen! Kinder lernen im Sport nicht nur durch Vor- und Nachmachen, sondern auch durch eigenes Erproben und freies Spielen!

Leitlinien 1:

- „Trainer“ und Betreuer wirken als Vorbilder für Kinder!
- Nur wenn die Erwachsenen den Kindern mit Offenheit, Herzlichkeit und eigener Begeisterung begegnen, wird eine Atmosphäre geschaffen, in der die Kinder positiv aufgehoben sind!
- „Trainer“ im Kinderfußball sind alles andere als Technik- oder Taktikvermittler - sie sind in erster Linie Tröster, Streitschlichter, Spaßmacher, Mitspieler, Erzieher... Mensch und Freund!

Leitlinie 2:

- „Ein Herz für Kinder haben“ - als Basis von Idealismus und Engagement!
- Geschick in der Betreuung von Kindern (Lob, Aufmunterung, Trost und Ansporn) zeigen!
- Positive Werte und Normen (Gerechtigkeit, Fairness, Zuverlässigkeit, Selbstkritik, Geduld, Freundlichkeit...) vorleben!
- Feines Gespür für Probleme der jungen Spieler zeigen - Lösungsmöglichkeiten anbieten!
- Spaß und Freude vermitteln, Motivation wecken - eine eigene Begeisterung für das Fußballspielen vorleben!

Trainings-Aufbau

Einstimmen:

- Einfache Bewegungsaufgabe (Laufen, Hüpfen, Springen, Rollen ...)!
- Spiele mit, auf und an Klein- und Großgeräten!
- Spielerische Ganzkörperkräftigung!
- Lauf-, Fang- und Abschlagspiele!
- Organisationsformen: „Bewegungslandschaften“, Geräteparcours.
Mixed-Training: kleine Fußballspiele und gleichzeitiger Aufbau von „Bewegungslandschaften“ und Geräteparcours!

Hauptteil:

- Vielseitige Hinleitung zum kreativen, sicheren Umgang mit dem rollenden, hüpfenden, fliegenden Ball!
- Kleine Ballspiele, z. B. Abwurfspiele!
- Spielen mit verschiedenen Bällen!
- Leichte Aufgaben mit dem Ball am Fuß
- Bewegungsaufgaben mit Ball in Verbindung mit leichten Koordinationsaufgaben! Mixed-Training: Kleine Fußballspiele und gleichzeitige Aufgaben mit Ball in der anderen Hälfte!

Schlussteil:

- Freie Fußball-Spiele in kleinen Teams auf Tore!
- Kleine Spielfelder: etwa 25 x 25 Meter!
- Verschiedene „Tore“, z. B. Stangen, Matten, Kästen ...!
- Einfache Spielregeln, z. B. Einrollen statt einwerfen!
- Kurze Wege zum Tor, viele Tore, viele Erfolgserlebnisse schaffen!
- Fußballspezifisches Techniktraining kommt bei Bambini noch nicht vor!

Kriterien

Besonderheiten:

- Verkleinerung der Mannschaften: Ideal ist ein 3 gegen 3 oder 4 gegen 4!
- Verkleinerung des Spielfeldes: 10 x 15 Meter beim Spiel 4 gegen 4!
- Vereinfachung der Spielregeln: Die Ausregel großzügig auslegen, Einrollen statt Einwerfen, ohne Abseits spielen!
- Veränderung der „Tore“: Breite Hütchen- oder Stangentore, bewegliche Tore (2 Eltern halten eine Stange zwischen sich und bewegen sich frei im Feld)!

Organisation:

- Verschiedene Ballspiele (nicht nur Fußball!) nebeneinander!
- Organisieren von kleinen „Fußballturnieren“ in der Halle/im Freien!
- Spielfeste: Kleine Fußballspiele und gleichzeitiger Aufbau von „Bewegungslandschaften“ und Geräteparcours

Ziele:

- Spielfeste, Treffs
- Freude am Spiel
- Selbstentfaltung
- Vielseitige Grundausbildung

Außersportliches Konzept

Die Erfahrung und auch die Wissenschaft lehren, dass Leistung nicht erzwungen werden kann, sondern ein wechselseitiges Geben und Nehmen vieler beteiligter Personen ist, bei dem vertrauensbildende Maßnahmen und außersportliche Einflüsse zentrale Bedeutung besitzen.

Wir sehen deswegen nicht nur den Fußballer, sondern auch den jungen Menschen im Prozess der menschlichen Reifung. Größte Beachtung finden dabei Dinge, die jeder Mensch im Leben braucht. Es hier geht um die Vermittlung von Konfliktfähigkeit, Eigenverantwortung, Kritikfähigkeit (es geht dabei um die Differenzierung zwischen Sachebene und persönlicher Ebene), Kommunikationsfähigkeit sowie Respekt und Teamfähigkeit. Fehler werden als Lerngelegenheiten angesehen, denn Jugendliche machen Fehler und wir müssen ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie sie es vermeiden können, diese Fehler zu wiederholen.

Soziale Betreuung

Im sozialen Netzwerk unseres Jugendspielers wollen wir mit unserer Philosophie von engagierter Jugendarbeit einen Stabilität und Vertrauen spendenden Platz einnehmen. Deshalb kümmern wir uns im Rahmen unserer Möglichkeiten um das soziale, schulische und berufliche Umfeld unserer jugendlichen Spieler.

In Zusammenarbeit mit den Eltern organisieren wir außersportliche Freizeitaktivitäten. Beispielsweise ermöglichen wir jedem Team die Durchführung einer Abschlussfeier auf der Platzanlage und unterstützen Tagesausflüge und Mannschaftsfahrten. Zudem gibt es ab 2011, jedes Jahr eine zentrale Kinderweihnachtsfeier.

Soziale Betreuung durch Trainer / Betreuer:

- Sichtung der Zeugnisse und Gespräch mit den Spielern über schulischen bzw. beruflichen Werdegang
- Insbesondere in den jüngeren Teams bis zur U 13 sollte ein konstruktiver Dialog mit den Eltern geführt werden, um sie als Partner in der pädagogischen Arbeit zu gewinnen
- Erreichbarkeit des Trainers für jeden Spieler in Krisensituationen
- Einzelgespräche mit jedem Spieler im Leistungsbereich über dessen sportliche und berufliche Zukunft
- Berücksichtigung privater, familiärer und schulischer Situationen für die Spiel- und Trainingsplanung
- Trainer als Vermittlerinstanz (Ausbildungsplatz, Bewerbungen, etc.)

Quellen

Vereinsunterlagen DJK Sport Club Flingern 08

Lehrgangsunterlagen FVN

DFB-Fußballentwicklungsplan

-
- i DFB-Ausbildungskonzeption
 - ii Jugendkonzept Fortuna Düsseldorf
 - iii DFB Training und Wissen