

# NACHWUCHSKONZEPT



MANNSCHAFT/ ALTERSKLASSE	LEITBILD	Entwicklungsstand/ Persönlichkeit	Lernziele/Kompetenz	Trainingsprinzipien	Trainings- umfang	Technik	Taktik	Kondition	
<b>BAMBINI</b> 4-6 (7) Jahre (M/W) <b>SPIELEN UND BEWEGEN</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>starke Orientierung am Trainer</li> <li>ausgeprägte Neugierde</li> <li>geringes Konzentrationsvermögen</li> <li>ICH-Bezogenheit</li> <li>Ausgeprägte Phantasiewelt</li> <li>Verspieltheit</li> <li>Schnelle Ermüdung</li> </ul>	<b>Spielen lassen: Die Spielidee des Fußballs erkennen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spiele/Aufgaben mit/ohne Ball mit/an Kleingeräten</li> <li>Begeisterung für das Spiel wecken</li> <li>Vielseitigkeit fördern</li> <li>Erste einfache Regeln vermitteln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einfaches Laufen und Bewegen (30%)</li> <li>Einfache Aufgaben mit Ball (20%)</li> <li>Kleine Spiele mit Ball (20%)</li> <li>Kleine Fußballspiele (30%)</li> <li>einfache Organisation</li> <li>kleine Gruppen, kleine Spielfelder</li> <li>geringe Distanzen</li> <li>KEIN Zeit- und Leistungsdruck</li> </ul>	<b>60 MIN</b> <b>1-2 x</b> <b>PRO WOCHE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>in spielerische Form den fliegenden, rollenden, springenden Ball kennenlernen (keine Technikschiulung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kleine, freie Fußballspiele mit der Grundidee Tore schießen/Tore verhindern (1 gegen 1 bis 4 gegen 4) – ohne feste Position</li> </ul>	<b>Ausdauer</b>	
<b>F-JUNIOREN</b> 7-8 (9) Jahre (M/W) <b>SPIELEN UND LERNEN</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>hoher Wetteteifer</li> <li>ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude</li> <li>geringes Konzentrationsvermögen</li> <li>trainerorientiert</li> <li>geringes Selbstbewusstsein/hohe Sensibilität</li> </ul>	<b>Die Spielidee des Fußballs vermitteln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grundregeln kennenlernen</li> <li>Vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln</li> <li>Vielseitigkeit am Ball</li> <li>Straßenfußball im Verein</li> <li>Spaß und Freude am Fußballspiel vermitteln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vielseitiges Laufen und Bewegen (15%)</li> <li>Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball (15%)</li> <li>Spielerisches Kennenlernen der Basistechniken (20%)</li> <li>freies Fußballspielen in kleinen Gruppen (50%)</li> <li>Viele Ballkontakte für alle Spieler</li> <li>kleine Gruppen, kleine Spielfelder</li> <li>Vormachen-Nachmachen</li> <li>KEIN Zeit- und Leistungsdruck</li> </ul>	<b>70 MIN</b> <b>2 x</b> <b>PRO WOCHE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beidfüßigkeit fördern</li> <li>Kreativität und Spielfreude fördern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kleine taktische Tipps</li> </ul>	<b>Ausdauer</b>	
<b>E-JUNIOREN</b> 9-10 (11) Jahre (M/W) <b>SPIELEN UND ÜBEN</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>hoher Gerechtigkeitsinn (Ehrlichkeit/Fairness)</li> <li>hoher Wetteteifer</li> <li>ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude</li> <li>gutes Konzentrationsvermögen</li> <li>trainerorientiert</li> <li>hohes Selbstbewusstsein</li> </ul>	<b>Die Spielidee des Fußballs vermitteln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grundregeln kennenlernen</li> <li>Vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln</li> <li>Vielseitigkeit am Ball</li> <li>Straßenfußball im Verein Spaß und Freude am Fußballspiel vermitteln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vielseitige sportliche Aktivitäten (15%)</li> <li>Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball (15%)</li> <li>Kindgemäße Technikübung (20%)</li> <li>Fußballspielen in kleinen Gruppen (50%)</li> <li>Individuelle Stärken fördern</li> </ul>	<b>80 MIN</b> <b>2-3 x</b> <b>PRO WOCHE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Techniktraining durch Spielformen</li> <li>Viele Ballkontakte für alle Spieler</li> <li>Genaue Abläufe befolgen, Fehler korrigieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taktische Grundzüge vermitteln</li> <li>Fairness und Zuverlässigkeit fördern</li> </ul>	<b>Ausdauer</b>	X
<b>D-JUNIOREN</b> 11-12 (13) Jahre (M/W) <b>SPIELEN UND TRAINIEREN</b>		<b>1. goldenes Lernalter</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>hohe Lernbereitschaft und Motivation</li> <li>Körper und Geist sind in einem ausgeglichenen Zustand</li> <li>Ausgewogenheit (Längen- und Breitwachstum) des Körpers</li> <li>hohes Selbstvertrauen</li> <li>hohe Lern- und Leistungsbereitschaft</li> <li>hohes Konzentrationsvermögen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>systematisches Trainieren und Festigen aller Techniken</li> <li>richtiges Anwenden in kleinen Fußballspielen in unterschiedlichen Spielsituationen</li> <li>systematisches Trainieren individualtaktischer Grundlagen</li> <li>Vermittlung gruppentaktischer Grundlagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spielerische Konditionsschiulung (20%)</li> <li>Systematisches Techniktraining (20%)</li> <li>Kindgemäße Technikübung (20%)</li> <li>Fußballspiele mit Schwerpunkten und freien Spielen (40%)</li> </ul>	<b>80 MIN</b> <b>2-3 x</b> <b>PRO WOCHE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konsequente Beidfüßigkeit</li> <li>Kondition durch Spielformen mitschulen</li> <li>Spieler aktiv einbinden, besondere Fälle individuell fördern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trainieren von Grundlagen individualtaktischer Handlungen in Abwehr und Angriff</li> <li>Spielen auf unterschiedlichen Positionen</li> <li>Trainieren des Zweikampferhaltens in Offensive und Defensive</li> <li>Vermittlung gruppentaktischer Grundlagen des Zusammenspiels in Abwehr und Angriff</li> </ul>	<b>Ausdauer</b>	X
<b>C-JUNIOREN</b> 13-14 (15) Jahre (M/W) <b>TRAINIEREN UND ANWENDEN</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>emotionale Unausgeglichenheit</li> <li>deutliche Größen- und Gewichtsunterschiede</li> <li>körperliche und seelische Unausgewogenheit</li> <li>Koordinationsprobleme, gestörtes Bewegungsgeschick</li> <li>psychische und soziale Spannungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verfeinern/Anwenden aller erlernten Techniken</li> <li>Stabilisierung erlernter individual- und gruppentaktischer Maßnahmen in wettkampfnahen Spielsituationen</li> <li>Vermitteln mannschaftstaktischer Grundlagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ergänzende fußballerische Fitnessschiulung (20%)</li> <li>Technik-Intensivtraining (20%)</li> <li>Individual- und gruppentaktische Grundlagen (20%)</li> <li>Fußballspiele mit Schwerpunkten und freien Spielen (40%)</li> <li>Individuelle Entwicklungsunterschiede beachten</li> </ul>	<b>90 MIN</b> <b>2-3 x</b> <b>PRO WOCHE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stärken stärken, Schwächen schwächen</li> <li>Eigeninitiative und -motivation fördern</li> <li>Kreativität sehr wichtig</li> <li>Hierarchien bilden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anwenden und Vertiefen individual- und gruppentaktischer Verhaltensweisen in Abwehr und Angriff</li> <li>Kennenlernen und Erlernen mannschaftstaktischer Grundlagen</li> <li>Positionsorientierung unter Berücksichtigung individueller Stärken (Defensive oder Offensive)</li> </ul>	<b>Ausdauer</b>	X X
<b>B-JUNIOREN</b> 15-16 (17) Jahre (M/W) <b>TRAINIEREN UND VERFEINERN</b>		<b>2. goldenes Lernalter</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Körper und Geist sind in einem ausgeglichenen Zustand</li> <li>hohe Lernbereitschaft und Motivation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anwendung technischer Fertigkeiten und taktischer Verhaltensweisen unter Wettkampfbedingungenpositionsspezifische Aufgabenvermittlung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Systematische fußballspezifische Konditionsschiulung (20%)</li> <li>Positionsspezifisches Techniktraining (20%)</li> <li>Gruppen- und Mannschiifttaktik (20%)</li> <li>Fußballspiele mit Schwerpunkten (40%)</li> <li>Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen ins Training einbauen</li> </ul>	<b>90 MIN</b> <b>2-3 x</b> <b>PRO WOCHE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Technisch-taktische Details in Theorie und Praxis durcharbeiten</li> <li>Kreativität sehr wichtig</li> <li>Hierarchien bilden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Komplexe Trainingsaufgaben, allerdings Individualität nicht vergessen</li> <li>Mitbestimmung der Spieler ermöglichen</li> <li>Auf Schulische und berufliche Belastung der einzelnen Spieler eingehen</li> </ul>	<b>Ausdauer</b>	X X X
<b>A-JUNIOREN</b> 17-18 (19) Jahre (M/W) <b>TRAINIEREN UND VERFEINERN</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>hohe Leistungsbereitschaft und -fähigkeit (körperliche Ausreifung)</li> <li>hohe Eigenmotivation</li> <li>Reifung zur autonomen Persönlichkeit</li> </ul>						<b>Kraft</b>	X X X
								<b>Schnelligkeit</b>	X X X
								<b>Beweglichkeit</b>	X X X
								<b>Koordination</b>	X X X