



Aufbautraining (13 - 16 Jahre)



Oberstes Ziel ist weiterhin ein vielseitiges Training zur Erweiterung und Festigung allgemein sportlicher und fußballspezifischer Grundlagen. Beginn der formationsspezifischen sowie Übergang zur positionsspezifischen Ausbildung.

Systematische Vorbereitung auf künftige Höchstleistungen. Dynamik in der Belastungsgestaltung durch wechselnde und unterschiedlich intensiv belastende Trainingsinhalte.

Wettspiele auf Großfeld.

Im Mittelpunkt steht weiterhin ausbildungs- und nicht ergebnisorientiertes Training.
2 - 3 Trainingseinheiten pro Woche a 90 Minuten.

Allgemein, sportliche Aufgaben:

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, Bewegungsschnelligkeit und Kondition (aerobe Ausdauer, Kraftausdauer, Schnellkraft, Maximalkraft – ab U14) zur Ausbildung der Belastungsverträglichkeit.

Schnelligkeitsübungen

Ball- und Bewegungskoordination

Übungen aus Handball und Basketball

Gezielte, entwicklungsgemäße Kräftigung und Dehnung

Verbesserung der Beweglichkeit

Fang-, Lauf- und Ballspiele

Boden- und Geräteturnen

Verbesserung der Laufschnelligkeit, sowie Reaktivkraft und Schnellkraft Arme / Beine

Beweglichkeit durch funktionelle Gymnastik erhalten

Laufschule

Fußballspezifische Aufgaben:

Schwerpunkt ist die Ausbildung von Spielhandlungen, die eine bewusste Handlungsvorbereitung und Handlungsdurchführung zeigen, wie wahrnehmen der Spielsituation und deren Entwicklung, Antizipation des Gegner- und Mitspielerverhaltens und situatives, schnelles Entscheiden, sowie präzise, schnelle, situationsbezogene Ausführung mit dem richtigen Timing.

Technik/Koordination:

Stabilisierung der Grundtechniken (Ballführen/Dribbeln, Zuspiel/Direktspiel,

Ballannahme/Ballmitnahme mit allen Körperteilen, Torschuss, Ballfinten,

Kopfball/Flugkopfball, Ballabnahme, Volleyschuss/Fallrückzieher), Erlernen komplexer

Techniken, mit Tempo, Richtungsänderungen bzw. teilaktivem Gegner in freier und organisierter Form



Technik/Taktik:

Verbesserung und Verfeinerung bisheriger und vermitteln weiterer technisch/taktischer Verhaltensweisen.

ITA-Off.:	Ballsicherung, 1:1, 1:2, Kampf um freien Ball, Durchbruch mit Abschluss, kreative Durchführung von Spielhandlungen, Formations- und Positionsbedingtes Verhalten beim 4:4-8:8.
ITA-Def.:	Stellungsspiel und Decken, 1:1, 1:2, Verhalten im Kampf um freien Ball, Formations- und Positionsbedingtes Verhalten beim 4:4-8:8
GTA-Off.:	Ballsicherung, Unterzahl- Überzahlspiel lösen, bewusstes herbeiführen von Überzahlsituation, Angriff über Flügel und durch Mitte, Doppelpass, Freimachen von Räumen und einnehmen dieser, Spielverlagerungen, Positionswechsel, Hinterlaufen, Spiel gegen Abseits, Standardsituationen, Förderung von Spezialisten
GTA-Def.:	Stellungsspiel in Mann im Raum Deckung, gegenseitiges Absichern, Übernahme/Übergabe von Spielern, Überzahl/Unterzahlsituationen lösen, Spiel auf Abseits, Standardsituationen des Gegners
MTA-Off.:	Verbesserung des kontinuierlichen Spiels, entwickeln des Konterspiels und Verhalten beim Übergang Angriff auf Abwehr.
MTA-Def.:	Verhalten der Abwehr in Mann im Raum Deckung, beim Pressing und Übergang Abwehr auf Angriff.
Regelkunde:	Spielvorteile durch genaue Regelkenntnis

Taktik:

ITA, GTA, MTA in Angriff und Abwehr, positionsspezifische Ausbildung, Spielregeln für faires und erfolgreiches Spiel.

Kondition:

Schnelligkeit in der Handlungsausführung

Kraft für Zuspiel, Torschuss, Kopfball, Einwurf, Zweikampf

Ausdauer für die gesamte Spielzeit.

Sehr große körperliche Unterschiede, daher unterschiedliche Belastbarkeiten und Trainierbarkeiten beachten.

Kognitive Aufgaben:

Knotenpunkte der Bewegungsabläufe, Spielregeln für Großfeld, Kenntnisse über wesentliche motorische Fähigkeiten und sportgemäße Ernährung, sowie Hygiene.

Psychische Aufgaben:



Selbständigkeit, Bereitschaft für Lern- und Leistungswillen, Selbstbewusstsein, Beurteilung der eigenen Leistung, logisches Denken, zielführendes Einsetzen von Aggressivität, Konzentrationsbereitschaft, Durchsetzungsvermögen.

Motivationale Aufgaben:

Bereitschaft regelmäßig am Training und Wettspiel teilzunehmen, Ermutigen zur Kreativität, Bewusstmachen der notwendigen Einheit von Sport und Schule/Beruf., Eigentaining der Ballgeschicklichkeit für das persönliche Weiterkommen, Sondertrainings für Stärken und Schwächen.

Soziale Aufgaben:

Pünktlichkeit, Ordnung, klare Regeln vorgeben und vorleben, verantwortungsvoller Umgang mit Sportutensilien, Fair play Gedanke, Kommunikation und Kooperation innerhalb der Mannschaft, Respektvoller Umgang mit Trainer, Mitspieler und Betreuer, Disziplin gegenüber Schiedsrichter, Identifikation mit Mannschaft und Verein, Achtung vor dem anderen Geschlecht, Schädlichkeit von Nikotin, Alkohol und Drogen

Ausbildungskonzept Union Fussball Altenfelden von 13 – 16 Jahren

