



Grundlagentraining (9 - 12 Jahre)



Oberstes Ziel ist die vielseitige und abwechslungsreiche fußballspezifische Entwicklung in der Technik, im technisch/taktischen Verhalten und der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.

Vielseitige, variantenreiche Ausbildung sowie Spaß und Freude in allen Spielformationen. Wettspiel auf Kleinfeld.

2 – 3 Trainingseinheiten pro Woche a 75 bis 90 Minuten.

Allgemein, sportliche Aufgaben:

Entwicklung und Verbesserung der grundlegenden koordinativen Fähigkeiten, Bewegungserfahrung- und -schnelligkeit, sowie allgemeine Schnellkräftigung.

Schulung der Ball- und Bewegungskoordination.

Verbesserung der Beweglichkeit.

Schnelligkeitsübungen.

Übungen ballsportverwandter Sportarten, wie z.B. Handball, Basketball.

Lauf-, Fang- und Koordinationsspiele, Wettbewerbe.

Bodenturnen und entwicklungsgemäße Kräftigung und Dehnung.

Variable Lauschule, Sprung- und Sprint ABC.

Spielerisches Ganzkörpertraining, Gymnastik.

Übungen zur Entwicklung der Reaktivkraft und Schnellkraft Arme und Beine (Seilspringen)

Fußballspezifische Aufgaben:

Technikerwerbs- (U9/10) und Anwendungstraining (U11/12) stehen im Mittelpunkt.

Aneignen, bewusstes Üben, variantenreiches wiederholen und anwenden bzw. ausprobieren im Spiel, in freier und organisierter Form.

Gefühlvoll und geschickt mit allen Teilen des Körpers mit dem Ball umzugehen, bis hin zu komplexen Übungsformen.

Technik/Koordination:

Ballgefühl und Schnelligkeit, Jonglieren, Ballführen/Dribbeln, Zuspiel/Ballan- und mitnahme, Torschuss, Ballfinten, Kopf/Flugkopfball, Ballabnahme, Volleyschuss/Fallrückzieher;

Vielfältige Bewegungserfahrungen, verschiedenartige Bälle, Beidfüßigkeit, Ballgefühl- und berechnung, Kopplung verschiedener Technikelemente, viele Ballkontakte

Technik/Taktik:

technisch- taktisches Verhalten mit und ohne Ball in Individual- (ITA), Gruppen- (GTA) und Mannschaftstaktik (MTA) offensiv und defensiv, Spielfähigkeiten, Kreativität (variable Spiele 1:1 bis 4:4), durch Trainer geführte Spiel (umsetzen von Hinweisen), Standartsituationen,





Spieler auf allen Positionen einsetzen sowie Beginn Tormannspezialtraining ab U12.

ITA-Off.:	Tore erzielen, Ballsicherung, sicheres Zuspiel, Ballan- und -mitnahme, Ballführen, Ballabsicherung, 1:1 unter Zeitdruck mit Dribbling und Finten, Durchbruch mit Abschluss, Verhalten bei 2:1, 2:2
ITA-Def.:	Tore verhindern, Stellungsspiel, Decken, 1:1 durch attackieren und Ballabnahme
GTA-Off.:	Ballsicherung, Spiel in Breite und Tiefe, Nutzen des Rückraumes, Dreiecksstrukturen, anbieten Freilaufen, Überzahl- u. Unterzahlsituationen lösen
GTA-Def.:	gegenseitiges absichern, Überzahl- u. Unterzahlsituationen lösen
MTA-Off.:	kontinuierliches Spiel – Schritt für Schritt von hinten nach vorne, herausspielen von Torchancen
MTA-Def.:	Abwehrverhalten Ball und Gegner orientiert
Regelkunde:	Hinführen zum Abseits (U11)

Kognitive Aufgaben:

Knotenpunkte der Bewegungsabläufe, Spielregeln für Kleinfeld, bewusst machen der technisch/taktischen Verhaltensregeln, viel vormachen – wenig erklären

Psychische Aufgaben:

Emotionen, wie Freude, Spaß, Spannung, Wut, Erfolg und Misserfolg kennen lernen – Fördern und fordern, aber nicht überfordern

Motivationale Aufgaben:

Freude am Fußballspiel, abwechslungsreiche Trainingsgestaltung, schaffen von Erfolgserlebnissen, Lern- und Trainingseifer, tägliches Eigentaining oder Straßenfußball - dadurch festigen der positiven Einstellung zum Fußball.

Soziale Aufgaben:

Pünktlichkeit, Ordnung, Kameradschaft, achten der Leistung des Mannschaftskameraden, Gegenspieler und Schiedsrichter, Selbständigkeit, Vereinszugehörigkeitsgefühl, verantwortungsvoller Umgang mit Sportutensilien, entwickeln von Teamgeist durch übertragen von Teilaufgaben, Hygiene, Kontinuität im Training, tägliches Sporttreiben – auch in anderen Sportarten.

