



Grundausbildung (6 - 8 Jahre)



Oberstes Ziel ist die Kinder an das Fußballspielen spielerisch heranzuführen und Ihnen Spaß und Freude an vielseitiger, fußballspezifischer und allgemein sportlicher Betätigung zu vermitteln. Die Kinder sollen selbst die Situationen lösen. Die Einflussnahme des Trainers ist auf ein Minimum reduziert.

Auf intensiv belastende Trainingseinheiten muss verzichtet werden. Vom Einfachen zum Schweren (Stand, Gehen, Laufen).

Wettspiele haben Trainingscharakter.

2-3 Trainingseinheiten pro Woche a 60Minuten.

Allgemein, sportliche Aufgaben:

Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten (Orientierung-, Differenzierung-, Reaktions-, Kopplungs-, Gleichgewichts- und Rhythmisierungsfähigkeit).

Schulung der Ball- und Bewegungskoordination.

Übungen ballsportverwandter Sportarten, wie z.B. Handball.

Fang-, Lauf- und Ballspiele.

Turnerische Elemente und entwicklungsgemäße Kräftigung.

Dem Schnelligkeitsaspekt ist bei allen Übungen besondere Beachtung zu schenken.

Fußballspezifische Aufgaben:

Spielerische Betätigung steht im Mittelpunkt.

Technik / Koordination:

Ballgewöhnung, Ballgefühl, Ballführung, Dribbling

Technik / Taktik:

1:1 Situationen auf 1, 2 Tore, Tore erzielen, verhindern, freilaufen, anbieten, Fußballspiele von

1:1 bis 4:4 auf allen Positionen, Vorbereitung auf Kleinfeldfußball (4+1), Mindestregeln

(Anstoß, Einwurf, Eckball, Freistoss, Strafstoss, Abstoß, Schiedsrichterball)

Motivationale Aufgaben:

Freude am Fußballspiel, abwechslungsreiche Trainingsgestaltung, vielseitiges Bewegungsklernen – dadurch positive Einstellung zum Fußball.





Soziale Aufgaben:

Pünktlichkeit, Ordnung, Kameradschaft, achten der Leistung des Mannschaftskameraden und Gegenspielers, Befolgen von Anordnungen durch Trainer und Schiedsrichter, Selbständigkeit, Vereinszugehörigkeitsgefühl

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.

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 Laufschule, 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 Eigentraining 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.

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. 3 bis 5 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., Eigentraining 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





Leistungstraining (17 - 20 Jahre)



Leistungsorientiertes Training, Stabilisieren, Fußballspielen perfektionieren.
Vorbereitung der Spieler auf individuelle Höchstleistungen mit betont fußballspezifischer Ausbildung.

Im Mittelpunkt steht die positionsspezifische Ausbildung in Verbindung mit Technik/Taktik in der Formation.

Das Wettspiel besitzt noch Ausbildungsfunktion. Darüber hinaus hat das Erreichen eines positiven Spielresultats bereits große Bedeutung.
Daher steht die Einheit von ausbildungs- und ergebnisorientiertem Training im Mittelpunkt.

Im Leistungstraining wird eine Periodisierung durchgeführt (Übergangsphase 1, Wettkampfphase 1, Übergangsphase 2, Wettkampfphase 2).

4 bis 7 Trainingseinheiten pro Woche a 90 Minuten.

Allgemein, sportliche Aufgaben:

Entwicklung der fußballspezifischen Belastungsverträglichkeit (Kraft, aerobe, anaerobe Ausdauer)

Leistungsdiagnostische Tests als Beweis- und Motivationsmittel.

Spielanalyse, Mediovorbereitung

Spezielle Theorietemen

Intensives Koordinations-, Kraft- und Beweglichkeitstraining

Fußballverwandte Übungen

Entwickeln der Regenerationsfähigkeit zur Wiederherstellung nach Belastung und Verletzung

Gezielte Dehnungs- und Kräftigungsübungen, um muskulären Dysbalancen vorzubeugen

Kreis- und Stationstraining

Fußballspezifische Aufgaben:

Technik:

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

Ballannahme/Ballmitnahme mit allen Körperteilen, Torschuss, Ballfinten,

Kopfball/Flugkopfball, Ballabnahme, Volleyschuss/Fallrückzieher)



Technik/Taktik:

Erlernen, verbessern und perfektionieren von Spielhandlungen, die individuell (positionsbezogene Technikschiulung) auf hohem Niveau (höchstem Wettkampftempo) beherrscht werden und im Rahmen eines Mannschaftskonzepts situationsbezogen angewendet werden können.

ITA-Off.:

Ballsicherung, 1:1, Kampf um freien Ball, Durchbruch mit Abschluss, kreative Durchführung von Spielhandlungen, Formations- und Positionsbedingtes Verhalten beim 11:11. Stellungsspiel und Decken, 1:1, Verhalten im Kampf um freien Ball,

ITA-Def.:

Formations- und Positionsbedingtes Verhalten beim 11:11, Absichern bei Mann im Raum Deckung.

GTA-Off.:

Ballsicherung, Unterzahl- Überzahlspiel lösen, bewusstes herbeiführen von Überzahlsituation, Angriff über Flügel und durch Mitte, Freimachen von Räumen und einnehmen dieser, Spielverlagerungen, Spiel gegen Abseits, Abläufe bei 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, Herbeiführen von Überzahlsituationen

MTA-Off.:

Verbesserung des kontinuierlichen Spiels, Verbesserung des Konterspiels, Tempowechsel, und Verhalten beim Übergang Angriff auf Abwehr.

MTA-Def.:

Verhalten der Abwehr in Mann im Raum Deckung, beim situativen Pressing, kombinierte Deckung und Übergang Abwehr auf Angriff.

MTA-Allg.:

Neuorganisation entsprechenden der erwarteten Spielentwicklung nach einer Spielunterbrechung.

Taktik:

Festigen und vertiefen der Kenntnisse in ITA, GTA, MTA in Angriff und Abwehr, vorbereiten und auswerten von Spielen, vermitteln von Spielregeln für ein faires und erfolgreiches Spiel, sowie zweckmäßiges technisch-taktisches Verhalten, feste Lieblingsposition – deshalb besonders im mannschaftstaktischen Bereich arbeiten.

Kondition:

Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft und Schnelligkeit in Verbindung mit Technik/Taktik. Aktive Regenerationsmaßnahmen nach hochbelastenden Trainingseinheiten.

Kognitive Aufgaben:



Notwendigkeit regenerativer Maßnahmen, Zusammenhang von sportlicher Leistung und sportgemäßer Ernährung.

Psychische Aufgaben:

Selbständigkeit, Bereitschaft für Lern- und Leistungswillen, Selbstbewusstsein, Beurteilung der eigenen Leistung, Analysefähigkeit, zielführendes Einsetzen von Aggressivität, Durchsetzungsvermögen, Siegeswille, Überwindung, Schmerzen und Rivalität ertragen, Bereitschaft Verantwortung zu übernehmen und Risiko einzugehen, positive Verarbeitung von Stress und Misserfolgen im Training, Wettkampf und Umfeld, Rampenlicht/Ersatzbank.

Motivationale Aufgaben:

Ständige Erhöhung des individuellen Leistungsniveaus, ermutigen zu kreativen Spielhandlungen und Vorbereitung auf eine Profikarriere bzw. auf den Übergang in eine Amateurmansschaft. Viele persönliche Gespräche führen und individuell abgestimmte Spezialtrainings (Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Technik/Taktik) durchführen.

Soziale Aufgaben:

Klare Linie verfolgen, Ehrlichkeit, Fair play Gedanke, Kommunikation und Kooperation innerhalb der Mannschaft, respektvoller Umgang mit Trainer, Mitspieler, Betreuer, Funktionäre, Disziplin gegenüber Schiedsrichter und Publikum, Realisierung einer Schul- bzw. Berufsausbildung, Pünktlichkeit und Ordnung, Umgang mit Sportutensilien, Achtungsvoller Umgang mit Kollegen und Partnern, sportlicher Lebenswandel, Schädlichkeit von Nikotin, Alkohol und Drogen, Umgang mit materiellen Werten.



Dipl.Päd. Freudenthaler Johann

