



www.vfb-oberweimar.de



Jugendausbildungskonzeption



1	Vorwort.....	3
2	Charakter des Fußballs beim VfB Oberweimar	3
3	Leitgedanken und Ziele des Konzepts	5
4	Spezielle Leitmotive unserer Nachwuchsabteilung.....	6
4.1	Ausbildungsprinzipien	6
4.2	Sozial - erzieherischer Aspekt	6
4.3	Die Ausbildung der Persönlichkeit	7
4.4	Unsere Handlungsmaxime	7
4.5	Konzept der Jahrgangstrainer	9
5	Strukturierung der fußballerischen Ausbildung	11
5.1	Bambini und G - Junioren (bis U7) / umfassende Bewegungsvermittlung.....	12
5.2	F - Junioren (U8/U9) / spielerische Technikvermittlung	13
5.3	E - Junioren (U10/U11) / spielerisches Techniktraining	14
5.4	D - Junioren (U12/U13) / technisch - taktisches Individualtraining I	15
5.5	C - Junioren (U14/U15) / technisch - taktisches Individualtraining II	17
5.6	B/A - Junioren (U16 bis U18) / technisch - athletisches Taktiktraining / spezifisches Positionstraining.....	18
5.7	Aufbau unserer Trainingseinheiten	19
6	Die Spielphilosophie des VfB Oberweimar	20
6.1	Geeignete Spielsysteme im Kleinfeldbereich	21
6.2	Wettspielempfehlungen im Kleinfeldfußball	23
6.3	Geeignete Spielsysteme im Großfeldbereich.....	25
6.4	Exemplarischer Einblick in ein Positionsprofil im Großfeld	27
7	Das Training der Spieltaktik	28
7.1	Unser Taktiktraining mit Kindern und Jugendlichen.....	28
7.2	Taktiktraining im Kleinfeldbereich	29
7.3	Taktiktraining im Großfeldbereich.....	29
8	Die Athletik im Juniorenfußball.....	31
9	Externe Trainingsmöglichkeiten.....	32
10	Versuch eines konzeptionellen Transfer auf unsere Vereinsbedingungen	33



www.vfb-oberweimar.de

1 Vorwort

... "Fußball muss Spaß machen!",
... "Fußball lehrt auch fürs Leben!",
... "Fußball ist Miteinander!"

Sicherlich hört man diese Aussagen ständig, wenn Experten über Nachwuchsfußball sprechen. Aber kann jeder Sportverein von sich behaupten, den Fußball nach diesen Maximen, v.a. im Nachwuchsbereich, zu gestalten?

Ein Konzept, welches sich an der fußballerischen und sozialen Entwicklung der Nachwuchsspieler orientiert, muss genau diese Prinzipien berücksichtigen. Kinder sollen mit Spaß am Sport zum Vereinstraining kommen. Sie sollen soziales Zusammenleben erleben und erlernen können. Das Wichtigste für alle Mitglieder ist aber, den Verein als optimales Lernumfeld wahrzunehmen und nicht nur fußballerische, sondern auch außersportliche Erlebnisse zu haben.

Doch wer oder was ist für diese Prinzipien überhaupt zuständig? Ganz klar: das Ehrenamt. Die unentgeltliche Arbeit ist die Stütze jedes Fußballvereins. Die Mitglieder können bereits im Jugendalter dazu motiviert werden und bilden so die Basis für die zukünftige Vereinsarbeit.

All das muss das Konzept leisten können und soll dennoch niemals abgeschlossen sein, sondern sich an aktuellen Trends messen können.

Fußball im Verein braucht Struktur! Das Konzept soll dies ermöglichen.

2 Charakter des Fußballs beim VfB Oberweimar

"Die fußballerische Arbeit des VfB Oberweimar ist aus der Tradition heraus geprägt von **Jugendlichkeit, hohem **sozialem Engagement** und qualitativem **Ausbildungsgrad**"**

So könnte ein außenstehender Beobachter, welcher die Vereinsgeschichte des VfB verfolgt hat, die Betätigung rund um den Fußball im Verein schildern. Die folgende Nachwuchskonzeption lebt vom individuellen Charakter des Vereins und stützt sich auf die drei genannten Schlagwörter.

Jugendlichkeit

In allen Bereichen des Fußballsports kann der VfB seit langem mit "jungen Wilden" punkten. Die Seniorenteams waren immer geprägt von jugendlichen, erfolgshungrigen und ehrgeizigen



www.vfb-oberweimar.de

Fußballern. Bereits seit 1928 verfügt der Verein über eine eigene Nachwuchsabteilung und konnte die Jugendarbeit - breitensportlich und auch leistungsorientiert - kontinuierlich ausbauen. Auch der Mädchenfußball erfuhr einen Boom. Sogar die Offiziellen des Vereins sind junge Menschen, die ihren Antrieb aus ihrem Alter schöpfen. Schüler, Studenten, Auszubildende, aber auch fest im Leben stehende Berufstätige übernehmen seit Jahren die Funktionärs- und Trainerämter. Unsere Vereinsschiedsrichter sind in der Mehrzahl noch Schüler und das Durchschnittsalter im Vorstand ist überschaubar.

Der Fussball in Oberweimar muss deshalb einzig aus der Tradition heraus

- frisch und dynamisch,
- frech und offensiv,
- geprägt von Begeisterung und Freude sein.

Soziales Engagement

Außersportliche Erfolge, die auf einem hohem sozialen Engagement fußen, findet man in der jüngeren Historie zu Hauf. Der VfB arbeitete mit körperlich und geistig beeinträchtigten Menschen zusammen, förderte den Kontakt mit Einrichtungen der Hilfen zur Erziehung (Stiftung "Villa Haar") und bemühte sich um Kooperationsvereinbarungen, die noch heute Bestand haben. In vielen Mannschaften haben Kinder mit Heimerfahrung ihre sportliche Heimat gefunden. Besonders der Kontakt zu Schulen wurde und wird häufig gesucht. All das gipfelte in dem Gewinn der Sterne des Sports und einem Preis der DFB - Stiftung "Egidius Braun".

Eines der wichtigsten Anliegen ist es deshalb, den sportbegeisterten Kindern und Jugendlichen eine soziale Heimat zu geben, in der sie sowohl breitensportlich als auch leistungsorientiert an ihre Grenzen gehen, den Alltag im Fußballspiel vergessen und neue Freunde finden können.

(Aus-)Bildungsgrad

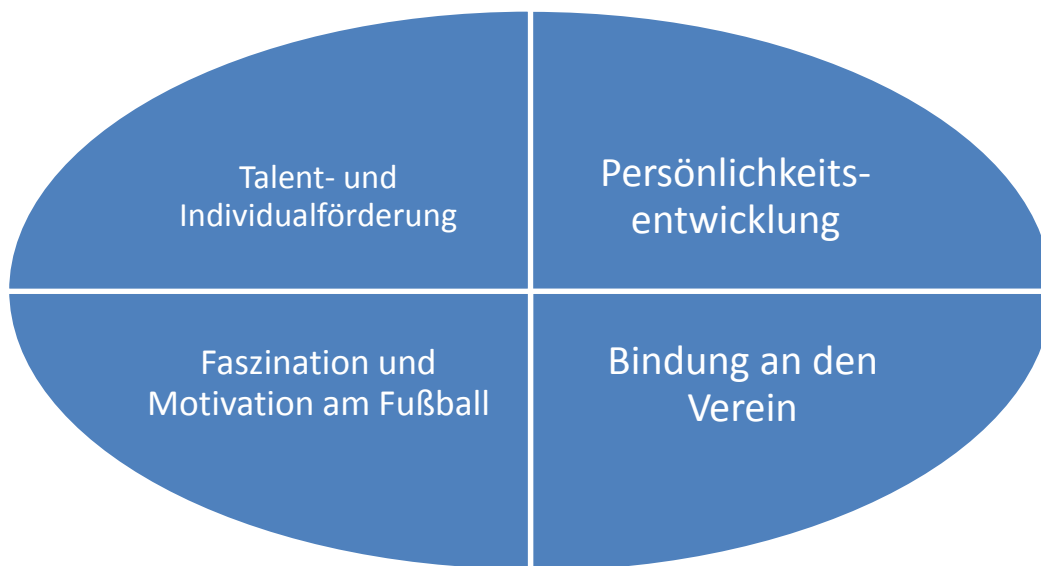
Die hohe Qualität der Ausbildung spiegelt sich nicht nur in den Spielern wieder. Der Verein beschäftigt eine Vielzahl an lizenzierten Übungsleitern (Inhaber von DFB Trainerlizenzen und breitensportorientierten Zertifikaten), die sich freiwillig und kontinuierlich fortbilden wollen! Regelmäßige Sitzungen und fachliche Gespräche bilden die theoretischen Grundlagen, nach welchen die Trainingsarbeit gestaltet wird.

Damit erreicht der VfB Oberweimar seit Jahren eine fachlich fundierte Nachwuchsarbeit, die vor allem durch ihre Qualität besticht und weiterhin Bestand haben muss!

Vor allem die gestiegene Mitgliederzahl, die Experimente mit Spielgemeinschaften und die schlechte Infrastruktur sind Probleme, die man in Zukunft in Angriff nehmen muss. Die vorgestellte Nachwuchskonzeption könnte ein erster Schritt in die richtige Richtung sein.



3 Leitgedanken und Ziele des Konzepts



Talent- und Individual-förderung	Persönlichkeits-entwicklung	Faszination / Mo-tivation am Fuß-ball und der Be-wegung	Vereinsbindung
Interesse an jedem einzelnen Spieler	Die Spieler von Beginn an auch auf das Leben vorbereiten	Bewegung ist ein elementares (v.a. kindliches) Bedürfnis	Identifikation mit dem Verein und seinem Umfeld schaffen
Individuelle Begleitung auch außerhalb des Platzes	Eigeninitiative/ Eigenverantwortlichkeit fördern	Bewegungstraining ist Ganzkörpertraining (Geist, Emotionen, Fitness, Technik)	Außersportliche Freizeitangebote wahrnehmen
Regelmäßige Analyse des Leistungsstandes / langfristige Trainingsplanung	Entwicklung von Selbstbewusstsein, Leistungswille und Selbstkritik	Anleitung zur Bewegung ist ein aktueller Erziehungsschwerpunkt	Den Übergang zum Seniorenbereich vorbereiten und begleiten
Umfangreiches / Individuelles Trainingsprogramm im Mannschaftstraining	Sportliche Fairness gegenüber anderen Personen des Fußballs	Sich Bewegen bedeutet die eigene Gesundheit zu stärken	Gewinnung der Vereinsmitglieder für das Ehrenamt

Abb. 1: Leitgedanken der Ausbildungskonzeption



4 Spezielle Leitmotive unserer Nachwuchsabteilung

4.1 Ausbildungsprinzipien

Die fußballerische Ausbildung beim VfB Oberweimar erfolgt nach drei Leitprinzipien.

Sukzessiver Leistungsaufbau

1. Koordinative und motorische Grundlagen als Basis für die Ausübung von Sport
2. Ein "Schritt für Schritt - Denken" beim Erlernen des Fußballspiels
3. Die Förderung der Persönlichkeit und Leistungsmotivation
4. Eine halbwegs fundierte Talentprognose, um Förderbedarf zu erkennen
5. Geduld, Zeit, Leidenschaft, Identifikation und Enthusiasmus bei Trainer und Spieler

Altersgemäßer Leistungsaufbau

1. Abstimmen von sportlichen Zielen und "sensiblen Phasen"¹ in der Entwicklung
2. Berücksichtigung des aktuellen psychomotorischen und psychischen Könnens
3. Die personenorientierte pädagogische Begleitung der Kinder und Jugendlichen
4. vielseitige sportliche Grundausbildung als Basis für stabile Fußballleistungen
5. Größeres Leistungspotential durch einen dosierten Aufbau

Individueller Leistungsaufbau

1. Berücksichtigung der individuellen Ausprägungen der aktuellen psychomotorischen/physischen Reife
2. Kennen der individuellen außersportlichen Situation (z.B. schulisch-berufliche Anforderungen)
3. Kennen der individuellen Belastung insgesamt (Training, Wettspiel, Schule/Beruf...)
4. Individuelle Kommunikation als Basis einer Trainings- und Leistungssteuerung
5. Individualisierung und Differenzierung des Trainingsprozesses

4.2 Sozial - erzieherischer Aspekt

Der Verein und die Mannschaft funktioniert nur durch ihre Mitglieder. Das Konzept soll mit seiner einheitlichen und auf den Verein zugeschnittenen Auffassung des Fußballs ein "Wir" - Gefühl schaffen. Da es nicht nur von einem, sondern von allen Mitgliedern des Vereins getragen werden muss, steigt die Identifikation mit den Zielen des Vereins enorm an.

¹ In der kindlichen Entwicklung gibt es Phasen, in denen das Kind eine besondere Empfänglichkeit bzw. eine besondere Bereitschaft für den Erwerb bestimmter Fähigkeiten hat, wie z.B. für das Erlernen motorischer Fähigkeiten.



4.3 Die Ausbildung der Persönlichkeit

Sport, egal welcher Art, beeinflusst immer die Persönlichkeitsstruktur eines Individuums und kann sich besonders auf die kindliche Persönlichkeit sehr positiv auswirken, da er soziale Normen und Werte vermittelt und förderlich auf den Bewegungsapparat einwirkt. Jedoch nur, wenn der "Mittler" (in unserem Falle der Trainer oder der Betreuer, aber auch die Eltern) den Sport nicht als Mittel zum persönlichen Erfolg, sondern als Chance für den zu Erziehenden ansieht, sich positiv zu entwickeln. Im Sport erfährt er die Ausprägung von Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und emotionaler Stärke (z.B. beim persönlichen Erfolg nach einem Torerfolg oder einer gelungenen Verteidigungsaktion). Auch die Selbsteinschätzung und die Selbstbeherrschung kommt im Sport zur Geltung, denn der zu Erziehende muss sich ständig reflektieren, ob seine eingesetzten Ressourcen oder der aufgebrauchte Energieaufwand für den Erfolg ausreicht. Insbesondere der Fußball funktioniert ohne die Reflexion des Sportlers nicht. Um das Mannschaftsziel zu erreichen, muss sich der Sportler unterordnen und Aufgaben übernehmen, die eine höhere Instanz (hier: der Trainer) festlegt. Dazu kommt, dass er all seine persönlichen Ressourcen einbringen muss und dies im Normalfall auch selbst möchte. Als Folge dieser Selbsteinschätzung lernt der Sportler sich zu verbessern und nach Perfektion zu streben. Die Kommunikation dient im Fußball der Vermittlung von Mannschaftszielen, der Einschätzung der eigenen Leistung durch andere, der Verständigung von Emotionen im Spiel und allgemein dem Informationsaustausch zwischen allen am Spiel Beteiligten. Insofern kann der Fußball als eine Art Gesellschaftsform verstanden werden, in der sich Kinder und Jugendliche ausprobieren, mit anderen messen und im Endeffekt entwickeln.

4.4 Unsere Handlungsmaxime

Unser Trainerprofil

Im Nachwuchsbereich nimmt der Trainer eine besondere Stellung ein. Vor allem im untersten Bereich ist er Animateur, Fachmann und Erzieher in einer Person. Er geht auf Augenhöhe der Kinder und kommuniziert in ihrer Sprache, versetzt sich in sie hinein und berücksichtigt die individuellen Entwicklungsunterschiede. Die Entwicklung der Talente steht an erster Stelle, doch sie steht und fällt mit der Qualität unserer Trainer, welche nach folgenden Grundsätzen den Fußball vorleben:

"Ich plane systematisch das Training im Voraus."

"Ich baue die Trainingseinheit vor Trainingsbeginn auf."

"Ich hole, empfangen, trainiere und verabschiede die Spieler."

"Ich verhalte mich so, wie ich es von den Spielern erwarte."

"Ich schaffe ein positives freudbetontes Arbeitsklima."



www.vfb-oberweimar.de

"Ich gebe allen Spielern die gleichen Chancen."

"Ich suche das Gespräch und bin immer erreichbar."

"Ich hinterfrage mich und meine Arbeit ständig selbst."

"Ich arbeite in jeder Trainingseinheit im Detail."

"Ich bilde mich ständig weiter (Aus-, Fort- und Weiterbildung)."

Aufgaben des Trainers in der Persönlichkeitsentwicklung:

- Vermittlung von Eigenmotivation und Einsatzbereitschaft
- Reflexion der eigenen Leistung, dem eigenen Verhalten gegenüber den Mitspielern, dem Trainer und dem Vereinsumfeld
- Ausbildung eines Teamgedanken
- respektvoller Umgang miteinander vorleben
- Fairplay hat Vorrang vor dem Mannschaftserfolg!
- Sport und Fußball ist nicht alles! Die berufliche Ausbildung hat Priorität
- Sport im Verein bedeutet: Disziplin und besonders Eigenverantwortlichkeit (der Sportler repräsentiert immer den Verein)
- besonders talentierte Spieler müssen entsprechend gefördert werden
- der Trainer ist ständiges Vorbild und muss sich dieser Rolle permanent bewusst sein

Unser Jugendkodex

Der Verein erwartet von den Spielern bestimmte Verhaltensweisen, die er durch die Trainer vorleben lässt. Dieses Profil kann den Spielern in die Hand gegeben oder im Training vorgestellt werden. Ein VfB - Spieler soll nach folgenden Maximen auftreten:

"Ich begrüße und verabschiede Mitspieler, Trainer und Eltern per Handschlag."

"Ich dusche nach jedem Training und Spiel am Platz."

"Ich bin fair zu Mit- und Gegenspielern, Trainern, Schiedsrichtern und Fans."

"Ich feiere Siege und überdenke Niederlagen."

"Ich verhalte mich in der Kabine ruhig und angemessen."

"Ich gebe im Spiel und Training immer alles."

"Ich verlasse die Kabine sauber und prüfe, ob ich nichts vergesse habe."



"Ich befolge die Anweisungen unserer Trainer."

"Familie, Gesundheit und Schule sind wichtiger als Fußball."

"Die Ziele des Teams sind wichtiger als die eigenen."

Unser Spielerprofil

"Ich lebe und liebe Fußball!"

"Ich will besser werden!"

"Ich traue mich und setze meine Fähigkeiten ein!"

"Was du nicht willst, das man dir tut das füg auch keinem anderen zu!"

"Ohne Mitspieler erreiche ich nichts!"

"Ich halte mich an die Regeln und höre auf den Trainer!"

"Der Trainer will mir helfen und mich nicht ärgern!"

"Ich habe eigene Ideen und bringe sie ein!"

"Ich spiele für den VfB Oberweimar!"

4.5 Konzept der Jahrgangstrainer

Als langfristiges Ziel soll es im Verein Jahrgangs- oder Alterslassentrainer geben, die sich besonders auf ihren Bereich spezialisieren. Dies erfordert ein enormes Umdenken der festgefahrenen Handlungsweisen. Anhand einer kleinen Tabelle werden SOLL- und IST - Zustand miteinander verglichen:

IST	SOLL
<ul style="list-style-type: none">• ein Trainer betreut einen Jahrgang von den Minis bis zu den A - Junioren• Spieler eines (z.B.) C - Jugendjahrgangs werden in eine B - Jugendmannschaft "mitgeschleift", obwohl der C - Jugendtrainer die Spieler für seinen Kader benötigt	<ul style="list-style-type: none">• für jeden Jahrgang existieren ein oder zwei Trainer (langfristiges Ziel)• für jeden Ausbildungsbereich existiert ein Trainerpool, z.B. Grundlagen-, Aufbau- und Leistungstrainer (mittelfristiges Ziel)• es existiert ein Trainerpool für den Klein- und Großfeldbereich (kurzfristiges Ziel)



www.vfb-oberweimar.de

- *jede Mannschaft übernimmt die Spielklassenzugehörigkeit des nächsthöheren Jahrgangs (Folge = schwache Jahrgänge müssen starke Jahrgänge "beerben")*

- *der Trainer nimmt eine Einschätzung seines betreuten Jahrgangs vor und gibt eine Empfehlung an den sportlichen Leiter, welche Spielklasse sich für den jeweiligen Spieler als förderlich erweist*

Abb. 2: Vergleich SOLL - IST Stand der Trainerzuteilung

Es gibt einige Vorteile, die das Konzept der Jahrgangstrainer mit sich bringt: 1.) Die Spieler lernen unterschiedliche Trainingsmethoden kennen und profitieren von dem Wissen aller Trainer des Vereins. Sie lernen somit andere Sichtweisen über den Fußball kennen. 2.) Die Umstellungsfähigkeit ist als eine der wichtigsten fußballerischen Fähigkeiten belegt - eine jährliche Anpassung an neue Trainer muss sich deswegen positiv auf die Persönlichkeit der Spieler auswirken! 3.) Die Trainer können sich auf ihren Jahrgang spezialisieren und ihr Training noch effektiver gestalten, da sie ihr Wissen über Trainingslehre und Spielpraxis über Jahre festigen. 4.) Durch intensive Zusammenarbeit mit der höheren/niedrigeren Altersklasse können Talente besser gefördert werden. 5.) Jeder Trainer hat einen Anteil an der Ausbildung eines jeden Spielers - dies schafft Identifikation mit allen Spielern über dessen Werdegang im Fußball. 6.) Sollte es einmal Spieler geben, die mit dem entsprechenden Trainer nicht klarkommen, so wird er deswegen nicht zwangsweise den Verein oder die Mannschaft wechseln müssen - im kommenden Jahr wartet ja ein anderer Trainer.

Das dies nicht von jetzt auf gleich geschehen kann, liegt auf der Hand. Zunächst sollen die Trainer, gemäß ihrer Neigungen, in "Trainer Großfeld", bzw. "Trainer Kleinfeld" eingeteilt werden. Dies bedeutet natürlich, dass manchen Teams ein Trainerwechsel bevorsteht. Als mittelfristiges Ziel sollte sukzessive eine Dreiteilung erfolgen. Dort gibt es dann "Trainer im Grundlagenbereich" (Minis, F - Junioren, vielleicht noch E2 - Jugend), "Trainer im Aufbaubereich" (E1 - Jugend,

D-/C2 - Junioren) und "Trainer im Leistungsbereich" (C1-, B- und A - Junioren). Dies kann eventuell bereits ein Optimum in der Spielerpolitik der künftigen Jahre darstellen. In den Top - Ausbildungsvereinen gibt es schließlich die Jahrgangstrainer, also der Trainer "U9/U10" oder der "B - Juniorentrainer".

Speziell in unserem Bundesland existiert (noch) nicht der 9er - Fussball als methodischer Zwischenschritt zwischen Klein- und Großfeld. Dementsprechend haben die Spieler üblicherweise das Problem der Umstellung. Es sollte daher ein "C2 - Jugendtrainer" bereits mit bewährten Strukturen/Erfahrungen im Trainings- und Spielalltag eingesetzt werden (erstmal das Spiel mit der Viererkette und mit der Abseitsregel, erstmal 11 statt 8 Spieler, neue Positionen usw.). Dies dient der Stabilisierung des Leistungsniveaus und vermeidet im Optimalfall eine Abwendung mancher Spieler vom Fußball (sogenanntes "Drop - Out" Problem, speziell in dieser AK zu beobachten).



5 Strukturierung der fußballerischen Ausbildung

Gemäß der aktuellen DFB - Ausbildungsphilosophie, deren Leitideen die Basis dieser Konzeption darstellt, ist die fußballerische Ausbildung in drei große Lernstufen gegliedert.

1. Grundlagenbereich

- a) Bambini und G - Junioren (bis U7) / umfassende Bewegungsvermittlung
- b) F2 - Junioren (U8) / spielerisches Bewegungstraining
- c) F1 - Junioren (U9) / spielerische Technikvermittlung
- d) E2 - Junioren (U10) / technisch - spielerische Vielseitigkeitsschulung

2. Aufbaubereich

- a) E1 - Junioren (U11) / spielerisches Techniktraining
- b) D2 - Junioren (U12) / Technik - Intensivtraining I
- c) D1 - Junioren (U13) / technisch - taktisches Individualtraining I
- d) C2 - Junioren (U14) / technisch - taktisches Übergangstraining

3. Leistungs- und Übergangsbereich

- a) C1 - Junioren (U15) / technisch - taktisches Individualtraining II
- b) B2 - Junioren (U16) / technisch - athletische Taktikvermittlung
- c) B1 - Junioren (U17) / technisch - athletisches Taktiktraining
- d) A - Junioren (U18/U19) / spezifisches Positionstraining

Grundlagenbereich

Um die Grundlage für eine optimale Ausbildung zu schaffen und die Basis für lebenslanges Sporttreiben zu legen, ist diese Stufe richtungsweisend für Kinder, die sich im Verein angemeldet haben. Die Entscheidung, ob dieses Kind weiterhin Fußball spielen möchte, wird hier getroffen! Kinder melden sich an, um Spaß zu haben und zu **spielen!** Daraus leitet sich das Training in diesem Bereich ab, was ausschließlich spielerisch und ganzheitlich sein sollte, gespickt mit fußballerischen Akzenten.

Aufbaubereich

Im Aufbautraining wird auf einer breitensportlichen Basis ein fundiertes Techniktraining angeboten. Auch hier steht der Spaß bei aller Ernsthaftigkeit an oberster Stelle, denn die größte Triebkraft für Lernerfolge ist die Motivation, die sowohl von außen, als auch von innen kommt. Das Training ist nach wie vor spielerisch und darf jetzt, mit dem Älterwerden der Kinder, auch kurze Übungsphasen enthalten. Neben einer Verstärkung auf fußballspezifische Übungs- und Spielformen, sind nach wie vor polysportive Elemente enthalten. Beim Übergang zum Großfeld stehen auch individualtaktische Trainingsinhalte auf dem Plan.

Leistungs- und Übergangsbereich

Dieser Ausbildungsabschnitt ist geprägt von intensivem Training aller Komponente des Fußballs. Wichtig wird nun die Spezialisierung auf Positionen und eine gruppen- und mannschafts-



taktische Vielfältigkeit, damit die Spieler auf den Seniorenbereich vorbereitet sind. Eine gewisse Ernsthaftigkeit ist nun von Nöten, denn das Spielergebnis steht zwar nicht im Fokus, doch Leistungsbereitschaft darf von den Spielern erwartet werden.

5.1 Bambini und G - Junioren (bis U7) / umfassende Bewegungsvermittlung

Altersstruktur nach erziehungswissenschaftlichen Gesichtspunkten:

Bambini bezeichnet die Altersstufe U6 und jünger. Die Kinder zeichnen sich besonders durch ausgeprägte Bewegungsfreude und sehr geringe Konzentrationsfähigkeit aus. Viele Kinder sind unausgeglichen und können teilweise hyperaktive Verhaltensweisen an den Tag legen. Ein Trainer wird außerdem einzelne motorische Defizite erkennen.

Die Kinder sind normalerweise animistisch veranlagt (unbelebte Gegenstände werden gern durch sie belebt, was ein Trainer durch z.B. fantastische, märchenhafte und kreative Spielideen nutzen kann, um die Motivation zu erhöhen). Ein wichtiges Merkmal ist der Egozentrismus! Kinder dieser AK verstehen eventuell den Teamgedanken noch nicht und sind auf sich selbst bezogen, aber auch hier gilt: Wenn der Trainer den Kindern einen spielerischen Zugang zu dieser Thematik verschafft, ist das in Ordnung.

Ziele mit Bambini:

- am wichtigsten sind vielfältige Bewegungserfahrungen und Vermeidung von zu früher Spezialisierung auf den Fußball. Ein breitensportliches Fundament ist die Grundlage für eine hohe motorisch - technische Qualität.
- Bambini lernen alle Grundbewegungen kennen (in alle Richtungen bewegen, springen, kriechen, klettern, rollen, Körperfinten, balancieren usw.)
- das Sprung- und Rückprallverhalten des Balles (nicht nur Fußbälle!) wird in kleinen Sportspielen erschlossen und erforscht²
- Das Fußballspielen in Kleingruppen (vom 2 - 2 bis max. 4 - 4!) sollte 1/3 der Spielstunde mit Bambini einnehmen

Trainingsmethoden:

- "fantastische" Trainingsinhalte (Tiere, Geister, Sterne usw.)
- größtenteils "darbietend", also mit vorgegebenen Spiel- und Übungszielen, aber auch "offene Formen", die die Kinder zum Forschen nutzen können
- die Kinder können vielfältig eingebunden werden (durch kindgemäße Fragen)
- sehr kurze Übungszeiten, kurze Pausen und lange Spielphasen wechseln sich ab
- Wettkämpfe gegeneinander anbieten, aber auch den Teamgeist fördern

² Besonders das "Forschen", also das ungestörte Üben und Experimentieren mit neuen, unbekanntem Sachverhalten ist ein wichtiges didaktisches Element in der Kindeserziehung



- der Trainer darf mitspielen und auch mal gegen die Kinder verlieren
- polysportive Spielformen in kleinen Gruppen
- Einsatz verschiedener Bälle und vielfältiger Materialien

Besonderheit: Bambini und F - Junioren brauchen keine klassische Trainingsstruktur nach Einleitung, Hauptteil, Schluss, da die zeitliche Einteilung der einzelnen Stundenteile die Konzentrationsfähigkeit der Kinder übersteigt. Üblicherweise ist der kindliche Bewegungsapparat sehr geschmeidig und benötigt kein spezielles Aufwärmprogramm. Kurze Spielsequenzen mit viel Aktion sind besser geeignet.

Inhaltsbausteine im Training

- 30 %%% Kleine Spiele mit Ball
- 30 %%% Kleine Fußballspiele
- 20 %%% Einfache Aufgaben mit Ball
- 20 %%% Einfaches Laufen und Bewegen

5.2 F - Junioren (U8/U9) / spielerische Technikvermittlung

Altersstruktur nach erziehungswissenschaftlichen Gesichtspunkten:

F - Junioren bezeichnet die Altersstufe bis U9 und jünger. Die Kinder haben nach wie vor ausgeprägte Bewegungsfreude und eine geringe Konzentrationsfähigkeit. Viele Kinder sind unausgeglichen und können teilweise hyperaktive Verhaltensweisen an den Tag legen. Ein Trainer wird außerdem einzelne motorische Defizite erkennen.

Entwicklungspsychologisch finden wir in diesem Alter günstige körperliche Voraussetzung für das motorische Lernen. Außerdem beobachten wir Kinder, die sich in der Phase der 1. Streckung befinden, also ein Wachstumsschub erhalten.

Der Trainer muss nicht mehr unbedingt Trainingsinhalte mit fantastischen Zielen verknüpfen. Viel Aktion und Spannung in wettkampforientierten Übungs- und Spielformen ist eher auf F - Jugendliche zugeschnitten.

Ziele mit F - Junioren:

- Vielfältige Bewegungserfahrungen mit und ohne Ball sind immer noch die Basis für technische Qualität
- die Vermeidung von zu früher Spezialisierung hat immer noch Gewicht. Polysportive Inhalte gehören ins Training mit F - Junioren!
- F - Junioren beschäftigen sich vielfältig mit dem Ball durch interessante Dribbelformen
- Das Kennenlernen aller Grundtechniken ist Kernziel mit F - Junioren! Dies darf ausschließlich spielerisch geschehen



- Holt den Straßensfußball vergangener Tage ins Training!
- Das 1 vs. 1 muss in nahezu jede Trainingseinheit!
- Das Fußballspielen in Kleingruppen (vom 2 - 2 bis max. 5 - 5!) sollte viel Zeit im Grundlagentraining einnehmen
- Einfache taktische Tipps im Bereich "Tore erzielen - Tore verhindern!"
- Training mit F - Junioren darf auch ausschließlich aus Spielformen bestehen

Trainingsmethoden:

- wettkampforientierte Übungs- und Spielformen
- kleine Gruppen, geringe Spielfeldgröße und viel Aktion!
- viele Ballkontakte für JEDEN Spieler sichern hohe Wiederholungszahlen (Richtlinie: mind. 300 Ballkontakte pro Trainingseinheit)
- sehr kurze Übungszeiten, kurze Pausen und lange Spielphasen wechseln sich ab
- Förderung des Teamgeistes durch kooperative Spiele
- der Trainer darf mitspielen und auch mal gegen die Kinder verlieren
- polysportive Spielformen in kleinen Gruppen
- Vormachen - Nachahmen = Lernen
- Das Spiel als "Lehrmeister" nutzen

Inhaltsbausteine im Training

- 15 %%% Vielseitiges Laufen und Bewegen
- 15 %%% Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball
- 20 %%% Spielerisches Kennenlernen der Basistechniken
- 50 %%% Freie Fußballspiele in kleinen Teams

5.3 E - Junioren (U10/U11) / spielerisches Techniktraining

Altersstruktur nach erziehungswissenschaftlichen Gesichtspunkten:

E - Junioren bezeichnet die Altersstufe bis U11 und jünger. Die Kinder haben nach wie vor ausgeprägte Bewegungsfreude und eine gesteigerte Konzentrationsfähigkeit. Viele Kinder sind noch sehr unausgeglichen und können teilweise hyperaktive Verhaltensweisen an den Tag legen. Ein Trainer wird außerdem einzelne motorische Defizite erkennen, besonders bei Anfängern. Entwicklungspsychologisch finden wir in diesem Alter günstige körperliche Voraussetzungen für das motorische Lernen und für neue, unbekanntere koordinative Fähigkeiten. Das Training und Spiel sollte nach wie vor viel Spaß machen und ohne Zeit- und Leistungsdruck ablaufen.

Ziele mit E- Junioren:



- Vielfältige Bewegungserfahrungen mit und ohne Ball sind immer noch die Basis für technische Qualität
- die Vermeidung von zu früher Spezialisierung hat immer noch Gewicht. Polysportive Inhalte gehören ins Training mit E - Junioren!
- E - Junioren beschäftigen sich vielfältig mit dem Ball durch interessante Übungsformen der Basistechniken
- Das Kennenlernen und Verfeinern aller Grundtechniken ist Kernziel mit E - Junioren!
- Taktische Grundregeln zur Raumaufteilung und -orientierung!
- Das 1 vs. 1 muss in jede Trainingseinheit!
- Das Fußballspielen in Kleingruppen (vom 2 - 2 bis max. 7 - 7!) sollte viel Zeit im Grundlagentraining einnehmen
- Training mit E - Junioren darf neben dem Fußballspielen auch längere Übungssequenzen enthalten

Trainingsmethoden:

- wettkampforientierte Übungs- und Spielformen
- genaue Erklärung und Korrekturen sind nun wichtig!
- die Kinder können vielfältig eingebunden werden (durch kindgemäße Fragen)
- kurze Übungszeiten, kurze Pausen und lange Spielphasen wechseln sich ab
- Techniktraining ist v.a. Spieltraining
- viele Ballkontakte für JEDEN Spieler sichern hohe Wiederholungszahlen (Richtlinie: mind. 300 Ballkontakte pro Trainingseinheit)
- polysportive Spielformen in kleinen Gruppen
- Beidfüßigkeit trainieren!
- Das Spiel als "Lehrmeister" nutzen

Inhaltsbausteine im Training

- 15 %%% Vielseitiges sportliche Aktivitäten
- 15 %%% Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball
- 20 %%% Kindgemäße Technik - Übungen
- 50 %%% Fußballspielen in kleinen Teams

5.4 D - Junioren (U12/U13) / technisch - taktisches Individualtraining I

Altersstruktur nach erziehungswissenschaftlichen Gesichtspunkten:

D - Junioren bezeichnet die Altersstufe bis U13 und jünger. Aus den Kindern werden langsam Jugendliche mit teilweise extremen entwicklungspezifischen Unterschieden. Eine gesteigerte Konzentrationsfähigkeit, hohe Beweglichkeit und koordinative Unterschiede sind Kennzeichen



www.vfb-oberweimar.de

der D - Jugend. Viele Kinder sind noch sehr unausgeglichen und können teilweise hyperaktive Verhaltensweisen an den Tag legen. Ein Trainer wird außerdem einzelne motorische Defizite erkennen, besonders bei Anfängern.

Entwicklungspsychologisch finden wir in diesem Alter günstige körperliche Voraussetzung für das motorische Lernen und demgegenüber starke Wachstumsschübe.

Das Training und Spiel sollte viel Spaß machen und ohne Zeit- und Leistungsdruck ablaufen, doch die Ernsthaftigkeit und Disziplin hält nun Einzug in den Trainingsalltag.

Ziele mit D- Junioren:

- Vielfältige Bewegungserfahrungen mit und ohne Ball sind nun sehr wichtig, um individuelle Defizite in der Bewegungsmotorik zu schwächen (bedingt durch Längenwachstum)
- die Akzentuierung fußballspezifischer Grundlagen gehören ins Training mit D - Junioren!
- D - Junioren erlernen systematisch alle Basistechniken und wenden sie in entsprechenden Spielsituationen an
- Eine Schulung aller individuale taktischer Abläufe in Defensive und Offensive wird nun wichtig
- Das 1 vs. 1 in allen Varianten gehört unbedingt in jede Trainingseinheit!
- Das Fußballspielen in Kleingruppen (vom 2 - 2 bis max. 7 - 7!) sollte viel Zeit im Grundlagentraining einnehmen
- D - Junioren müssen lernen, Eigeninitiative zu ergreifen, willensstark und leistungsmotiviert zu sein

Trainingsmethoden:

- wettkampforientierte Übungs- und Spielformen
- genaue Erklärung und Korrekturen sind nun wichtig!
- intensives Kommunizieren mit allen Spielern!
- alle Basistechniken schrittweise verbessern und im Detail coachen!
- Konsequenz auf Beidfüßigkeit achten!
- viele Ballkontakte für JEDEN Spieler sichern hohe Wiederholungszahlen (Richtlinie: mind. 500 Ballkontakte pro Trainingseinheit)
- "Kondition" wird durch viele Spielformen ausreichend mitgeschult!
- Training mit D - Junioren ist Individualtraining!

Inhaltsbausteine im Training

- 20 %%% Spielerische Athletikschulung



- 20 %%% Systematisches Techniktraining
- 20 %%% Individualtaktische Grundlagen
- 40 %%% Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen

5.5 C - Junioren (U14/U15) / technisch - taktisches Individualtraining II

Altersstruktur nach erziehungswissenschaftlichen Gesichtspunkten:

C - Junioren bezeichnet die Altersstufe bis U15 und jünger. Aus den Kindern werden nun Jugendliche mit teilweise extremen entwicklungspezifischen Unterschieden. Eine gesteigerte Konzentrationsfähigkeit, hohe Beweglichkeit und extreme koordinative Unterschiede sind Kennzeichen der C - Jugend. Viele Jugendliche sind extrem unausgeglichen und können sensibel auf Kritik reagieren! Ein Trainer wird verstärkt motorische Defizite erkennen, besonders bei Spielern im Längenwachstum.

Entwicklungspsychologisch finden wir in diesem Alter starke Wachstumsschübe.

Das Training und Spiel sollte viel Spaß machen und ohne Leistungsdruck ablaufen, doch die Ernsthaftigkeit und Disziplin hält nun Einzug in den Trainingsalltag.

Ziele mit C- Junioren:

- Koordinations- und Beweglichkeitstraining mit und ohne Ball sind nun sehr wichtig, um individuelle Defizite in der Bewegungsmotorik zu schwächen (bedingt durch Längenwachstum)
- die Akzentuierung fußballspezifischer Grundlagen gehören ins Training mit C - Junioren!
- C - Junioren stabilisieren alle Basistechniken und wenden sie unter erhöhten Druckbedingungen in allen Spielsituationen dynamisch an
- Das Vertiefen der gruppentaktischen Verhaltensweisen in Defensive und Offensive nimmt viel Zeit im Training ein
- Das 1 vs. 1 in allen Varianten gehört immer noch zum Training!
- Der Aufbau einer breiten fußballspezifischen Fitness steht auf dem Trainingsplan mit C - Jugendlichen
- C - Junioren müssen lernen, Verantwortung für sich und die Gruppe zu übernehmen

Trainingsmethoden:

- wettkampforientierte Übungs- und Spielformen
- genaue Erklärung und Korrekturen sind wichtig!
- Individualität begreifen und fördern!
- Stärken stärken, Schwächen schwächen!
- viele Ballkontakte für JEDEN Spieler sichern hohe Wiederholungszahlen
- Leistungsmotivation, Einsatzbereitschaft und Willensstärke vorleben und einfordern!



www.vfb-oberweimar.de

- Noch muss jeder Spieler in der Lage sein, alle Positionen zu spielen!
- Hierarchien bilden und Verantwortlichkeiten schaffen!

Inhaltsbausteine im Training

- 20 %%% Ergänzende fußballspezifische Fitnessschulung
- 20 %%% Technik - Intensivtraining
- 20 %%% Individual- und gruppentaktische Grundlagen
- 40 %%% Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen

5.6 B/A - Junioren (U16 bis U18) / technisch - athletisches Taktiktraining / spezifisches Positionstraining

Altersstruktur nach erziehungswissenschaftlichen Gesichtspunkten:

B/A - Junioren bezeichnet die Altersstufe bis U18 und jünger. Die Spieler reifen zu ernstzunehmenden Persönlichkeiten heran. Eine hohe Konzentrationsfähigkeit, hohe athletische Fähigkeiten und das Interesse an außersportlichen Aktivitäten ist Kennzeichen dieser Alterstufe. Viele Jugendliche sind nun ausgeglichener und reagieren professionell auf Kritik und Lob! . Das Training und Spiel muss nun den Spieler als Persönlichkeit fördern und transparent sein. Gruppendynamische Prozesse sollten häufig statt finden und alle Spieler mit einbeziehen.

Ziele mit B/A - Junioren:

- Die Individuelle Stabilisation einer umfassenden Fitness sollen das Fußballspielen unterstützen und wirken sich leistungssteigernd aus
- die Stabilisation der Techniken unter hohem Zeit- und Gegnerdruck sind Kerninhalte des Trainings
- B/A - Junioren sollen ihre Position im Spielsystem finden und positionsspezifische Techniken detailgenau trainieren
- Gruppen- und mannschaftstaktische Abläufe werden perfektioniert und im Team stabilisiert
- Die individuelle Stabilisation einer fußballspezifischen Fitness steht auf dem Trainingsplan mit B/A - Jugendlichen
- Ausschnitte aus Spielsituationen sind spezifisches Taktiktraining
- Ernsthaftigkeit, Professionalität und Leistungswille schaffen Freude am Fußballspielen



Trainingsmethoden:

- wettkampforientierte Übungs- und Spielformen
- intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen
- Individualität beachten, aber komplexer trainieren!
- In Theorie und Praxis auf technisch - taktische Details achten!
- aktive Einbindung aller Spieler und gemeinsam Verbesserungen erarbeiten!
- strukturierte Hierarchien aufbauen und festigen!
- Spezialisierung auf einzelnen Positionen, dennoch taktische Flexibilität ausbilden!
- Koordination des Trainings/Spiels mit Schule oder Beruf!

Inhaltsbausteine im Training

- 20 %%% Systematische fußballspezifische Konditionsschulung
- 20 %%% Training der Positionstechnik
- 20 %%% Gruppen- und Mannschaftstaktik
- 40 %%% Fußballspiele mit Schwerpunkten

5.7 Aufbau unserer Trainingseinheiten

Der Aufbau unserer Trainingseinheiten bestimmt über das Erreichen der gestellten Ziele. Als Trainer muss man sich bei der Trainingsplanung dann folgende Fragen stellen: Hat die Organisation einen sinnvollen Rahmen? Folgt sie aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen? Beinhaltet sie alles, was man zum Umsetzen eines Ziels benötigt? Werden die Bedürfnisse der Spieler berücksichtigt? Es gibt eine für den Jugendbereich (mit Ausnahme der Bambini) nahezu perfekte Strukturierung: Es handelt sich um die "SÜS - Methode" (Spielen - Üben - Spielen). Diese greift am Besten ab dem **D - Jugendbereich!**

Das Erwärmen oder Aktivieren

Die Erwärmung nimmt ca. 10 - 15 Minuten des Trainings in Anspruch. Das Ziel ist das Einstimmen auf den Schwerpunkt der Einheit, sowohl koordinativ, technisch als auch gedanklich. Je jünger die Kinder sind, desto schneller sollte der einleitende Teil starten, denn jeder Spieler will Aktion und keine langatmige Besprechung. Die gewählte Trainingsform sollte zum Hauptteil passen. Es eignen sich Staffelspiele, Dribbel- oder Passformen, Lauf- und Fangspiele, polysportive Spiele oder spielerische Kräftigungsformen usw.

Spielen I

Nach dem Aktivieren folgt am Besten eine erste Spielform, die zum Thema passt. Optimalerweise handelt es sich um eine 4 vs 4 Form, die in die Grundorganisation des Trainingsaufbaus eingebettet ist. Sie enthält wiederum alle möglichen Schwerpunkte (Dribbeltore oder Passaufgaben u.v.m). Ein guter Trainer hat bei seinem Team häufige Fehler erkannt, eine Spielform



www.vfb-oberweimar.de

kreiert, die genau diese Fehler provoziert und nutzt diese Trainingsphase, um die Spieler darauf aufmerksam zu machen und gleich zu korrigieren. Dauer: ca. 10 - 15 Minuten.

Üben (Schwerpunkt)

Diese Phase greift die Trainingsinhalte aus der 1. Spielform auf und nimmt ca. 20 Minuten der Trainingszeit ein. Jetzt kann im Detail, auch gerne wieder in spielerischer Form, ein technisch-taktischer Schwerpunkt akzentuiert werden. Es bieten sich Staffelformen und Formen mit Wettkampfcharakter an. Insbesondere der Torschuss sollte sich in dieser Phase wiederfinden. Die Spieler erhalten hier besonders viel Zeit, um Fehlerbilder abzustellen und bedürfen der detaillierten Korrektur des Trainers.

Spielen 2

In diesem Abschnitt des Trainings gibt es wieder eine Spielform. Dabei kann das erste Spiel erweitert oder variiert werden und generell gelten hierfür die gleichen Steuerungsmöglichkeiten (Art der Tor- oder Punkterzielung, Spielerstärke, Spielfeldgröße und -form usw.). Die Spieler haben nun die Möglichkeit, ihre neu erworbenen Kenntnisse anzuwenden. Dauer: ca. 10 -15 Minuten.

Das Trainingsspiel

Das Spiel zum Ende des Trainings hat immer eine besondere Bedeutung für die Spieler. Sie trainieren, um am Ende die Dinge einzusetzen, die sie vorher geübt haben. Dies tun sie aber nicht von allein: Der Spieler freut sich, dass er zum Abschluss frei und ungestört spielen kann, denn seine Aufnahmefähigkeit ist zu diesem Trainingszeitpunkt ohnehin erschöpft (selbst im Herrenbereich freut sich jeder auf einen Trainingskick). Den Spielern sollte also die Bedeutung des Trainingsspiels als "Bühne" und "Bewährungsprobe" bewusst sein, wenn es doch mehr sein soll als der bloße Spaß.

Besonders im Amateurbereich sollte der Trainer mitspielen und vorbildhaft agieren (nicht herumstürzen!). Er kann hier Taktikfehler korrigieren, die bei jeder Mannschaft passieren werden, oder aber seine Spielideen direkt vermitteln, was sich besonders ab dem C - Juniorenbereich eignet. Doch nur sehr dosiert, kurz und prägnant, denn es soll im Grunde frei gespielt werden, um das Training abzurunden. Bitte nicht jede Situation anhalten!

6 Die Spielphilosophie des VfB Oberweimar

Die Spielphilosophie des VfB Oberweimar orientiert sich an aktuellen Trends aus dem Spitzensport, die selbstverständlich heruntergebrochen werden müssen und sich permanent wandelt. Der Trainer ist der Träger der Spielgedanken und sollte sich häufig fortbilden, um diese Trends nicht zu verpassen. Diese Philosophie findet aber eher Anwendung im Großfeldbereich.

Folgende inhaltliche Gedanken sollen jedem Trainer ein Leitbild in der täglichen Trainingsarbeit sein:



- Das Passspiel sollte eher **vertikal**, statt quer sein - die Torerzielung ist das Primärziel!
- weiterhin achten wir auf eine saubere **Passqualität** (flach, präzise, angemessene Schärfe, perfektes Timing)!
- Das Zielsystem im Seniorenbereich (4-4-2 oder 4-5-1) muss im Juniorenbereich vorbereitet werden - der Fokus liegt auf der **taktischen Flexibilität**!
- die defensive Balleroberung besteht aus: **Kompaktheit** in Breite/Tiefe, **ballorientiertes Verschieben**, **Anlaufen** des ballführenden Gegners und dem **Verzicht auf Foulspiel**
- Ballgewinn und Umschaltspiel: **1. Blick** in die Tiefe, **Anspielstationen** schaffen und einen raschen **Abschluss suchen**!
- Kontrollierter Spielaufbau: **Spielfläche öffnen!** **1. Pass** auf die Sechser als Umsetzung des Vertikalspiels!

6.1 Geeignete Spielsysteme im Kleinfeldbereich

Vorüberlegung

Ein Verein mit vielen Nachwuchsmannschaften im Kleinfeldbereich muss sich Gedanken machen, welches Spielsystem für die Ausbildung zu den Optimalsten gehört. Einerseits können so bereits im F - Juniorenbereich gewisse individual- und gruppentaktische Verhaltensweisen quasi versteckt geübt werden, andererseits kann das Spielsystem der Senioren "vorbereitet" werden. Bei der Wahl des geeigneten Spielsystem muss immer der Gegner mit einbezogen werden.

Möglichkeit eines optimalen Spielsystems

Generell sollten alle Kleinfeldmannschaften bis zu den D-Junioren in einer **2-3-2 Grundordnung** (2 Verteidiger, 3 Mittelfeldspieler, 2 Spitzen) spielen. Die Grundannahme ist, dass viele Thüringer Mannschaften im Kleinfeldbereich mit drei Verteidigern spielen (3-3-1; 3-2-2, selten 3-1-3). Somit blieben für eine sinnvolle Aufteilung nur noch 4 Spieler im Offensivbereich.

Zum Anderen ist es für eine kontinuierliche Steigerung der taktischen Qualitäten unserer Juniorenspieler und für spielstarke, konkurrenzfähige Mannschaften in den höchsten Thüringer Spielklassen unerlässlich, ein Spielsystem mit einer Viererkette zu etablieren. Diese sollte sowohl in 1., als auch in 2. Mannschaften des Vereins eingeführt werden. Das 2-3-2 im Kleinfeldbereich bereitet eine Grundordnung mit Viererkette und zwei Spitzen vor, wie man es von modernen Spielsystemen kennt (4-4-2 flach, 4-4-2 Mittelfeldraute, 4-3-3, 4-1-4-1 oder 4-2-3-1 mit Zehner und einer Spitze).

Torhüter



Der Vollständigkeit halber sollte von einem 1-2-3-2 gesprochen werden, denn der Torhüter hat wichtige Aufgaben. Im Kleinfeldbereich fungiert der Torhüter neben der unmittelbaren Torverhinderung als "Liberio hinter der Abwehr", also als permanente Anspielstation.

Verteidiger

Die zwei Abwehrspieler können bereits als Innenverteidiger interpretiert werden. Sie verschieben ballorientiert, decken Gegenspieler und übergeben diese. Die genaue Auswahl der taktischen Aktionen ist Sache des Trainers. Spielt der Gegner mit 3-3-1, 3-2-2 oder 2-3-2 ergeben sich für die Verteidiger entweder Über- oder Gleichzahl, also durchaus lösbare Situationen. Ziel der beiden Verteidiger sollte es immer sein, das Zentrum zu halten. Bei aller Modernität sollte aber auch ein Mann-gegen-Mann Spiel nicht vernachlässigt werden. Spielt der Gegner allerdings mit 3 Spitzen, muss das System natürlich auch verändert werden.

Mittelfeld

Im Mittelfeld spielen drei Spieler auf einer Linie, wobei der Mittlere bereits Aufgaben eines Sechсers haben kann (Ballverteiler, Lückenfüller und Angriffsauslöser). Die beiden Außenspieler sind sowohl Außenverteidiger, als auch Offensivspieler. Bei einem 3-3-1, 3-2-2 und 2-3-2 des Gegners wird hier Mann gegen Mann gespielt, also mit klaren Zuordnungen. Die vielen 1-gegen-1 Situationen schulen das für junge Spieler so wichtige Zweikampverhalten.

Angriff

Mit zwei Angreifern ist man bereits sehr nahe am "großen Spiel". Je nach Philosophie agieren diese als reine Stürmer oder als Paar 10er und Spitze. Spielt der Gegner mit 3 Verteidigern, müssen die Angreifer variantenreiche individualtaktische Lösungen parat haben, um die Unterzahl zu kompensieren (Doppelpass, Gegner andribbeln, Klatschen lassen usw.). Eine gute Technik ist also vonnöten. Wenn die Mittelfeldspieler nachrücken kann auch Gleich-, bzw. Überzahl hergestellt werden.

Vorteile des 2-3-2 Systems

- Durch die Anordnung auf dem Spielfeld sind alle relevanten Räume besetzt
- Des weiteren entstehen die für den Spielaufbau wichtigen Dreiecke, die das Kurzpassspiel fördern und Anspielstationen schaffen
- Durch die Grundordnung ergeben sich freie Spielräume in der Tiefe - Verteidiger können mit Druckpässen bereits die Mittelfeldreihe überspielen
- Das System erleichtert den Angreifern das Anbieten und Freilaufen (z.B. zwischen den Mittelfeldspielern auf Lücke anbieten)

Notwendigkeit eines einheitlichen Spielsystems



Das größte Problem in Thüringen besteht im Fehlen des methodischen Zwischenschrittes zwischen Klein- und Großfeld. Die Spieler müssen bereits im Grundlagenbereich Positionstechnik und -taktik kennenlernen, damit das Chaos des ersten Großfeldjahres die effektive Ausbildung nicht behindert. Die Spieler finden sich so schneller zurecht, zumindest wenn man die Positionen überträgt.

Wettspielphilosophie

Jeder Trainer hat seine eigenen Gedanken, was das Wettspiel am Wochenende betrifft und das ist auch gut so!

Das Konzept möchte nicht überreden, sondern nachdenklich stimmen. Im Folgenden werden einige Möglichkeiten einer Spielphilosophie dargelegt.

Das Spiel im Kleinfeldbereich soll geprägt sein von:

- Risikobereitschaft im Angriff
 - häufige 1-gegen-1 Situationen im Mittelfeld- und Angriffsbereich
 - kreative Lösungsmöglichkeiten fordern
 - zielstrebige Angreifer, die den Torabschluss suchen
 - ballsichere - und dribbelstarke Spieler fördern, Bewegungsfreude, Positionswechsel und Offensiv-/Defensivdenken aller Spieler
- Kontrolle des Gegners in der Defensive
 - auch hier: defensive 1-gegen-1 Situationen suchen und meistern
 - im kleinen Kollektiv verteidigen und Überzahl schaffen
 - "Vorwärtsverteidigen" (den Ball aktiv erobern, "Jagen")
 - keine feste Deckungsart (mit Mann- und Raumdeckung spielen)
 - Spiel ohne Libero
 - den Torhüter jederzeit einbeziehen
 - Alle Spieler für die Verteidigerpositionen begeistern

Schwerpunkt im Nachwuchs ist das Offensivspiel !

6.2 Wettspielpfehlungen im Kleinfeldfußball

Positionen:

Positionsdenken ist durchaus erlaubt, denn mit ihnen sind bestimmte Aufgaben- und Verantwortungsbereiche verbunden. Ohne Positionen zu spielen hieße, diese Bereiche - und vor allem die defensive Ordnung - aufzugeben. Anders als bei den Senioren können den Spielern aber viel mehr Freiräume gegeben werden. Sie erfahren so mehr über den gesamten Aktionsraum einer Position. Außerdem verändern sich die Positionen im Großfeldbereich wieder und es kommen neue taktische Aufgaben dazu. Dementsprechend lohnt sich eine feste Positionsschulung auf dem Kleinfeld gar nicht.



www.vfb-oberweimar.de

Feste Positionsschulung macht keinen Sinn, denn junge Spieler wollen sich ausprobieren. Positionen können also von Spiel zu Spiel gewechselt werden. Die Spieler sammeln somit wertvolle Erfahrungen auf allen Positionen.

Der Torhüter:

Im Kindesbereich erfolgt im Normalfall keine Spezialisierung auf dieser Position. Manche Spieler sind auch einfach nicht als Torhüter geeignet, bzw. wollen nicht auf dieser Position spielen. Mit Zwang erreicht man hier gar nichts! Vielmehr können alle Spieler, die den Wunsch äußern, mal als Torwart auflaufen. Torhüter lernen die Sichtweise eines Stürmers kennen und umgekehrt. Manche Torhüter sind sogar noch bis in hohe Altersklassen lange als Feldspieler aktiv.

Taktik und Besprechung:

Das optimale Spielsystem kann im entsprechenden Kapitel nachvollzogen werden. Generell gilt aber im Bereich Spieltaktik = weniger ist mehr! Je einfacher, präziser und knapper die Vorgaben, desto weniger gehemmt und mit mehr Spielfreude werden die Kinder agieren, zumal langatmige Besprechungen das kindliche Konzentrationsvermögen übersteigen. Wenn der Trainer dennoch eine bestimmte Taktik spielen möchte, muss er sie visualisieren und greifbar machen.

Erwärmung:

Hier sollen nur ein paar Hinweise gegeben werden. Die meisten Spieler wollen den Platz kennen lernen, sich möglichst lange mit dem Spielgerät vertraut machen und ein paar motivierende Worte vom Trainer bekommen. Grundsätzlich muss der kindliche Bewegungsapparat nicht in dem Maße aktiviert werden, wie z.B. bei Senioren. Stretching ist im Nachwuchsbereich äußerst kritisch zu sehen. Die Spieler profitieren mehr von einer geistigen Aktivierung, also kurzen Spielen mit dynamischen Bewegungen und spieltypischen Abläufen.

Coaching während des Spiels:

Die Einflussnahme auf die Spieler im Spiel ist natürlich begrenzt. Jedem sollte im Grunde bereits vor dem Spiel klar sein, welche Aufgabe er zu erfüllen hat, wie der Gegner taktisch eingestellt und was das Ziel der Mannschaft ist. Im Spiel selbst können Spieler knappe und gehaltvolle Hinweise besser verarbeiten, als ausführliche oder inhaltslose Aussagen. Besonders der Zeitpunkt für Korrekturen ist entscheidend: Dem Spieler Tipps geben zu wollen, während er am Ball ist, wird ihm nicht helfen, da er sich auf den Ball und die Verarbeitungs-, bzw. Spielfortsetzungsmöglichkeiten konzentrieren muss. Motivation, Lob und Anerkennung sind die wichtigsten Triebkräfte für die Spieler. Es wird ihnen auch helfen, wenn der Trainer in hitzigen Situationen ruhig und entspannt bleibt, was sich immer auf die Spieler überträgt. Sie werden somit wesentlich überlegter spielen. Geht eine angestrebte Spieltaktik schief, so sollte sie erst in der nächsten größeren Spielpause verändert werden.



Die Halbzeitbesprechung:

Während der Pause benötigen die Spieler zunächst eine ausreichende Getränkeversorgung. Gegebenenfalls muss der Trainer die Spieler trösten und ihnen Mut zusprechen. Aus taktischer Sicht sollten nur grobe Fehler angesprochen und dabei v.a. auf den Wortlaut geachtet werden. Dabei ist auf positive Kritik zu achten, denn Vorwürfe oder emotionsgeladene Anschuldigungen helfen niemandem und tragen nur zur Verunsicherung der Spieler bei.

Bedeutung des Wettspiels im Jugendfußball:

Im Nachwuchs hat das Wettspiel einen ganz eigenen Charakter. Der Spieler freut sich die ganze Woche auf den Wettkampf am Wochenende, um sich dort mit Gleichaltrigen zu messen und seine neu erlernten Bewegungen auszuprobieren. Für den Trainer hat das Wettspiel ebenfalls einen hohen Stellenwert: Er muss das Spiel als "verlängerte Trainingseinheit" verstehen, in der die Trainingsschwerpunkte angewendet werden sollen. Das Spiel ist also die Bewährung der technisch - taktischen Fähigkeiten.

Das Ergebnis spiegelt nicht die Umsetzung dieser Fähigkeiten wider. Gerade im Jugendbereich spielen kleine gegen große, langsame gegen schnelle und schwächere gegen kräftigere Spieler. Diese physischen Eigenschaften sagen kaum etwas über den technischen Leistungsstand aus und der Trainer muss, auch wenn die eigene Mannschaft verliert, dies im Wettspiel erkennen und bewerten.

6.3 Geeignete Spielsysteme im Großfeldbereich

Ein Nachwuchskonzept sollte immer langfristige Faktoren der Leistungsentwicklung junger Spieler in den Vordergrund stellen. Deshalb sollten auch bestimmte Spielsysteme im Großfeldbereich erprobt, bzw. vorgestellt werden, damit die Spieler für den Seniorenbereich gewappnet sind.

Ziel sind moderne und angriffsorientierte Spielsysteme mit Viererkette, denn junge Spieler sind in der Lage, diese schnell zu verstehen. Dennoch sollten alle möglichen Varianten im Wettspiel ausprobiert werden.

Das 4-4-2 System mit Raute

Die Raute im Mittelfeld ist ein guter methodischer Schritt hin zu komplexeren Systemen und sollte Teil der mannschaftstaktischen Ausbildung ab den C - Junioren sein. Das System bietet naturgemäß Spieltiefe, teilt die Spieler im Raum sinnvoll auf und akzentuiert das Angreifen mit den Außenverteidigern. Vorteile:

- es sind besonders im zentralen Mittelfeld variable Spielzüge mit allen Angriffsprinzipien möglich
- kompakte Defensive im 4-1-2-1-2 (Defensivdreiecke)
- Überzahl in der Zentrale im Angriffsspiel
- provoziert Kurzpassspiel



- Außenverteidiger müssen sich für Flügelspiel aktiv am Angriffsspiel beteiligen
- eignet sich am Besten als Übergangssystem von Klein- zu Großfeld (v.a. im Aufbauspiel kann nahtlos an die Kleinfeldsaison angeknüpft werden)

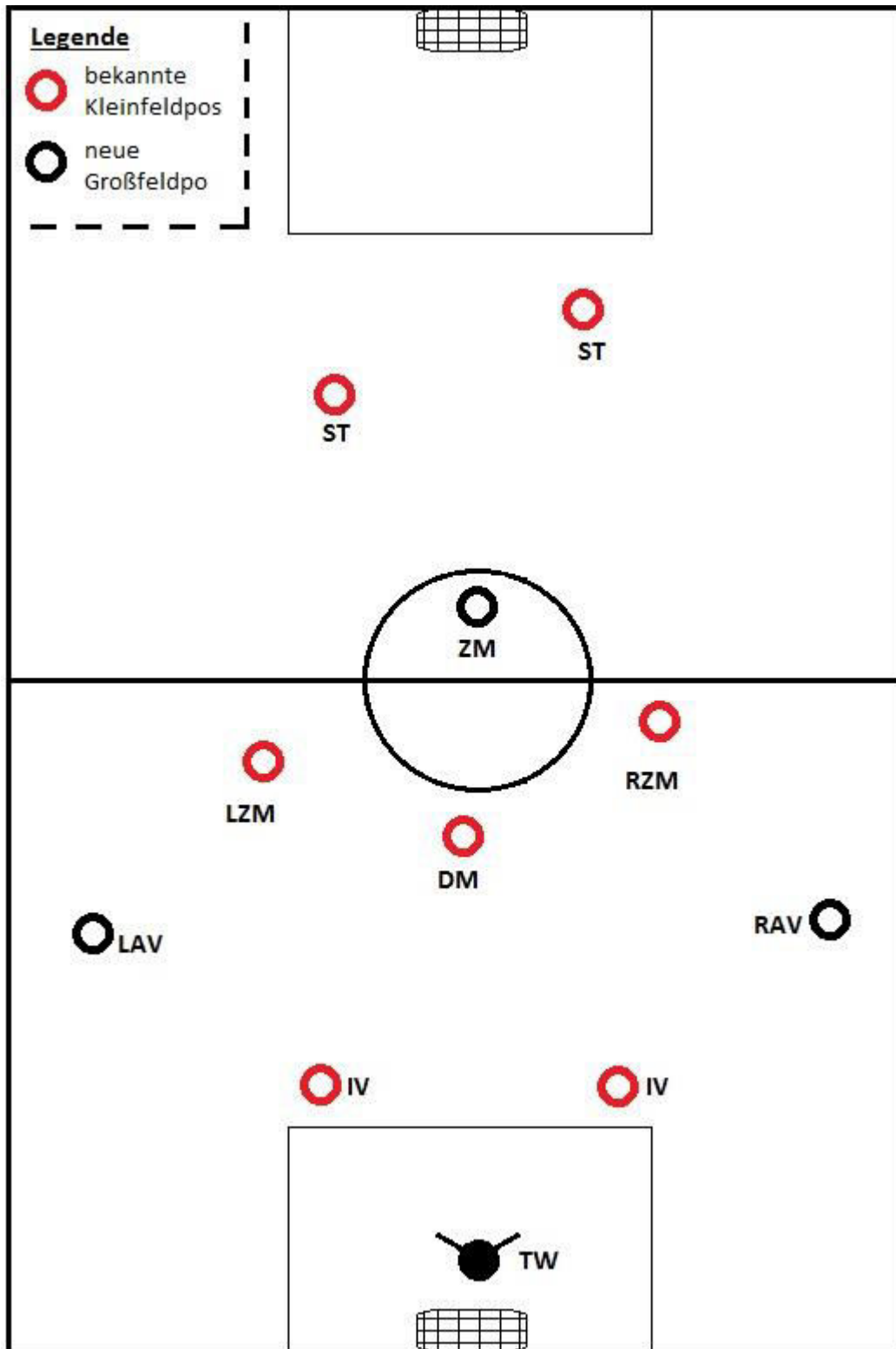




Abb. 3: Methodischer Schritt hin zum Großfeld

6.4 Exemplarischer Einblick in ein Positionsprofil im Großfeld

Innenverteidiger

Individualtaktik (Verteidigen):

- gefährliche Passwege erkennen und zustellen
- freie Räume besetzen; rechtzeitig absetzen, bzw. aufrücken
- Verteidigungsverhalten (meist 1 vs. 1 Gegner im Rücken; auch frontale Situationen bzw. seitliches Verteidigen)
- perfektes Deckungsverhalten (situativ Mann- oder Raumdeckung)
- gutes Abwehrverhalten in Unterzahl

Individualtaktik (Angriff):

- Offensive Spielstellung
- Erkennen und Einsetzen situativer Passtechniken
- Spielübersicht (nach Torhüter 1. Station für Spieleröffnung)
- Anbieten und Freilaufen bei Ballzirkulation

Gruppentaktik (Verteidigen):

- Spielen in einer Viererkette
- Sicherung des Neben- oder Vordermanns
- Überlappendes Decken
- Verschiebebewegungen
- Doppelsituationen
- Verhalten bei Abwehrpressing

Gruppentaktik (Angriff):

- Anbieten und Freilaufen im Zusammenspiel mit den Mannschaftsteilen

Positionstechnik:

- Sichere und beidfüßige Ballan- und -mitnahme (alle Techniken!)
- Hohe Passqualität
- variable Passtechniken (Innenseitstoß, Innenspannstoß, Flugballtechniken, Druckpass, Kurzpassspiel)
- ballsicherndes Dribbling, Abkappen
- Defensivkopfball



- Tackling

7 Das Training der Spieltaktik

"Unter der Fußballtaktik versteht man den planmäßigen und erfolgsorientierten Einsatz technischer und konditioneller Fertigkeiten."

- Horst Wein, DFB Fußball-Lehrer

Damit bezeichnet die Fußballtaktik alle zur Verfügung stehenden spielerbezogenen Mittel, um ein Spiel zu gewinnen und ist deshalb Kennzeichen des erfolgsorientierten Konzept eines Trainers. Das bedeutet, dass **der Trainer den Spielern bestimmte Vorgaben zur Anwendung ihrer zur Verfügung stehenden technischen und konditionellen Möglichkeiten gibt** und ihnen somit ein Stückchen Freiraum nimmt. Für den Kinder- und Jugendbereich ist dieses Verhalten also nicht ratsam, da es die Ausbildung von kreativen und selbstständig handelnden Spielern hemmt! Viel wichtiger als das **Einsetzen** ist also das **Kennenlernen** verschiedener taktischer Konzepte und damit die Erweiterung des Handlungsspielraums der Spieler.

Wie beim motorischen Lernen sollte auch beim Erwerb taktischer Handlungskompetenzen methodische Schritte beachtet werden, die im folgenden erläutert werden. Zuvor soll hier ein kurzer Überblick von Fußballtaktik erfolgen.

7.1 Unser Taktiktraining mit Kindern und Jugendlichen

Das methodische Handwerkszeug unserer Jugendtrainer sollte im Wesentlichen bestehen aus:

- der Verwendung altersgerechter Sprache,
- der Veranschaulichung von Handlungsoptionen auf dem Platz,
- der gemeinsamen Erarbeitung mit den Spielern
- der Nutzung mehrerer Medien (Video, Tafel, Hütchen),
- der Orientierung an realistischen Spielsituationen,
- der Ableitung aus dem 11 gegen 11,
- der Vermeidung von Langeweile.

Im Taktiktraining hat sich die "induktive oder erarbeitende Methode" durchgesetzt.. Das heißt, dass dem Spieler zur Problemlösung mehrere Handlungsoptionen geboten werden (z.B. statt einem, zwei Dribbeltore aus Stangen; nicht nur ein frontaler Gegenspieler, sondern ein weiterer



im Rücken). Wenn möglich sollten diese jederzeit auf reale technische Handlungen im Spiel basieren. Dafür steht dem Trainer die spielnahe Übungs- und die Spielmethode zur Verfügung

7.2 Taktiktraining im Kleinfeldbereich

Mit sehr jungen Kindern kann und darf noch kein **isoliertes Taktiktraining** stattfinden. Solange die Spieler die Grundtechnik nicht beherrschen, können sie diese nicht zielführend und unter Gegnerdruck einsetzen.

WICHTIG: Das heißt NICHT, dass bereits junge Spieler einfache taktische Verhaltensweisen nicht verstehen oder erlernen können!

Wie immer ist der Trainer die entscheidende Komponente! Durch seine **Methodik** und **Übungsauswahl** kann er jungen Kindern taktische Inhalte **versteckt** vermitteln, da direkte Hinweise je nach Alter mehr oder weniger komplex sind. Im Bambini, F- und E - Juniorenbereich können einfache gruppentaktische Handlungen mittels Spielformen vermittelt werden. Der Trainer hat hier verschiedene **Steuerungs-mechanismen**:

- die Spielfeldgröße
- die Anzahl der Spieler
- das Spielziel
- der Spielfeldausschnitt (z.B. Flügelausschnitt)
- die Zoneneinteilung
- das Spielgleichgewicht (Überzahl, Unterzahl, Gleichzahl)
- besondere Regeln (z.B. Anzahl der Kontakte)
- die Größe und Form der Tore

Durch die zunächst alleinige Beschäftigung mit dem Ball unter technischen Aspekten, steht das Spielgerät auch im Taktiktraining mit Kindern im Mittelpunkt. Ab dem F - Juniorenbereich kann die Individualtaktik mit Ball in das Training einfließen. Dazu gehört das offensive und defensive 1-gegen-1, welches ein Hauptschwerpunkt darstellt. Alle Inhalte sollten **stets spielerisch und innerhalb Phasen hoher Konzentrationsfähigkeit** angeboten werden, wobei die Dauer der Inhalte mit dem Anstieg des Alters länger sein können. Das Korrekturverhalten des Trainers muss ebenfalls dem Alter angepasst sein. Generell erfolgt im Grundlagenbereich eine **sehr dosierte Fehlerkorrektur!**

Sobald der Nebenmann auf dem Feld als Spielpartner wahrgenommen wird (im Allgemeinen mit der Ausprägung des peripheren Sehens, also mit ca. 9 bis 10 Jahren), dürfen gruppentaktische Inhalte mit und ohne Ball im Training vorkommen, aber auch hier gilt: **Mit Bedacht auswählen und Überforderung vermeiden**. Schwerpunktmäßig sollten das 1-gegen-1 intensiv und Spielformen bis hin zum 4-gegen-4, sowie das einfache Freilauf-/Deckungsverhalten trainiert werden.

7.3 Taktiktraining im Großfeldbereich

Mit Beginn der Pubertät und der Ausprägung hoher technischer und konditioneller Fähigkeiten, vor allem durch entwicklungsbedingte Schübe in Kraft- und Schnelligkeit, kann mit einem differenzierterem Taktiktraining begonnen werden. Außerdem sind die Spieler auch kognitiv zu



höheren Leistungen fähig und können sich länger konzentrieren, sowie bereits abstrakt denken. Trotzdem ist das Vermitteln taktischer Handlungsweisen stets im technischen Kontext zu sehen. **Das Positionstraining verbindet Technik und Taktik** und erhält deswegen einen hohen Stellenwert. Im C - Juniorenbereich sollten folgende Schwerpunkte im kennengelernt werden:

Abwehrsituationen

- Training des Verteidigers allein bzw. mindestens zu zweit
- Einführung des ballorientierten Spiels mit Viererkette
- einfaches Pressingverhalten
- Umschalten und Torsicherung

Angriffssituationen

- kontrollierter Spielaufbau am Flügel/im Zentrum
- Gruppentaktisches Angriffsverhalten
- Herausspielen von Torchancen
- Konterspiel

Taktische Trainingsinhalte sind besonders greifbar für die jungen Spieler, wenn sie **reale Spielsituationen** nachstellen. Das **spielnahe Training** der Individual- und Gruppentaktik ist vor allem im Amateurbereich bei geringer Trainingszeit sehr effektiv!

Spielnähe definiert sich insbesondere durch die Ableitung des Trainingsschwerpunktes aus dem 11 gegen 11 mit:

- realem Zeit-, Raum- und Gegnerdruck,
- sinnvollen Möglichkeiten der Spielfortsetzung,
- dem Coaching der Zielmannschaft,
- dem Coaching des Sparringteams,
- unverfälschten Spielregeln.

Auch hier ist die **Methodik des Taktiktrainings** ausschlaggebend für die Verinnerlichung der Inhalte.

In der Altersklasse der **B - Junioren** beginnt das Spezialisierungstraining, was auch für technisch - taktische Ausbildungsinhalte gilt. Dennoch: Das Taktiktraining sollte immer noch auf alle fußballerischen Inhalte bezogen und nicht einseitig sein. Die Spieler sind nun noch leistungsfähiger und verstehen im Allgemeinen alle Inhalte, solange der Trainer vielfältige Methoden beherrscht.

Mit der Arbeit am Positionstraining, an der Positionsfindung und an einfachen mannschaftstaktischen Konzepten sollte im B - Juniorenbereich begonnen werden.

Mannschaftstaktische Inhalte könnten sein:

- ballorientiertes Verteidigen mit Viererkette,



www.vfb-oberweimar.de

- Angriffs-/Abwehrverhalten in unterschiedlichen Spielsystemen (4-4-2, 4-2-3-1, 4-3-3),

WICHTIG: In diesem Alter müssen den Spielern alle Varianten von Spielsystemen mit Viererkette vorgestellt und im Wettspiel ausprobiert werden. Diese Vielfalt wird sich spätestens im Seniorenbereich bemerkbar machen!

8 Die Athletik im Juniorenfußball

Die athletische Komponente gehört zu einem der leistungsbestimmenden Faktoren im Fußball. Im Hochleistungsbereich sind es Nuancen, die den Unterschied ausmachen. In unserem Bereich müssen wir ganzheitlich denken. Häufig wird der Oberbegriff der "Kondition" verwendet, wenn man von athletischen Trainingsinhalten spricht. Aber diese Fähigkeiten sind deutlich komplexer: Wir unterscheiden in **Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit**.

Da wir uns im unteren Amateurbereich befinden, sollten die obigen Fähigkeiten nur gemeinsam mit der Technik und der Koordination geschult werden (selbst in der Vorbereitung auf die Saison). Bei zwei Trainingseinheiten wöchentlich ist für ein isoliertes Training einfach keine Zeit, denn die technisch - taktische Ausbildung macht letztendlich den Unterschied und ist die Basis für spätere Leistungsfähigkeit.

Das Training der Ausdauer

Es gibt verschiedene Arten der Ausdauer (=Ermüdungswiderstandsfähigkeit), deren genaue Betrachtung hier nicht hergehört. Wir unterscheiden zwischen spezifischer und Grundlagenausdauer.

Basierend auf der Gewichtung der Trainingsinhalte ist es für uns v.a. die **spezifische Ausdauer (Spieldauer)**, mit der wir uns im Training beschäftigen.

Grundsatz: Im Grundlagen- und Aufbaubereich (bis C - Junioren) wird die Ausdauer über intensive Wettkämpfe, Endlosformen im Techniktraining und Spielformen ausreichend nebenbei geschult. Auch ein Freundschafts- oder Testspiel trainiert die Ausdauer in einem nicht zu vernachlässigendem Maße! Wer dennoch die Ausdauer schwerpunktmäßig schulen möchte, kann dies über intensive Technikparcours oder Fahrtspiele tun. Klassisches "Konditionstraining" und Dauerläufe sind schlichtweg nicht mehr zeitgemäß und limitieren die Spieler in ihrer Entwicklung... vom Motivationsverlust mal abgesehen.

Das Schnelligkeitstraining

Spieler, die über eine hohe Schnelligkeit verfügen, können ein Spiel entscheiden! Die fußballspezifische Schnelligkeit ist eine sehr komplexe Fähigkeit. Schnelligkeit beschreibt nicht nur die reine Laufschnelligkeit, sondern auch die Geschwindigkeit, mit der ein Spieler eine Bewegung des Gegners vorausahnt oder eine technische Aktion realisiert. Die Sprintschnelligkeit lässt sich übrigens kaum verbessern (laut Sportwissenschaft lediglich um 2%). Folgende Fähigkeiten sind trainierbar:

1. **zyklische Bewegungsschnelligkeit**



- regelmäßig wiederkehrende Lauf- und Sprintgeschwindigkeit (gleichmäßige Bewegungen wie Radfahren und Laufen)
- 2. azyklische Bewegungsschnelligkeit**
 - unregelmäßige wiederkehrende Lauf- und Sprintgeschwindigkeit (Sprint und Laufrichtungswechsel)
- 3. Aktionsschnelligkeit**
 - die Geschwindigkeit, mit der eine technische Aktion ausgeführt wird (Ballannahme, Dribbling oder Pass)
- 4. Wahrnehmungs- und Reaktionsschnelligkeit**
 - die Wahrnehmung und die folgende Verarbeitungszeit (Erkennen eines Freiraums, Freilaufen oder Sprintduell mit dem Gegenspieler)

Trainingsgrundsätze:

1. Schnelligkeitstraining immer im **ermüdungsfreien Zustand** absolvieren, deshalb immer zu Beginn des Trainings (nach dem Aufwärmen).
2. auf **ausreichend Pausen** achten. Richtlinie: pro 10m Sprint = 1 min Pause - bei zu geringer Pause wird nicht mehr Schnelligkeit trainiert, sondern die Schnelligkeitsausdauer
3. Schnelligkeitstraining nur bei **beherrschten Bewegungen** (sonst negativer Effekt auf Technik, außerdem kann im Stadium der noch nicht richtig beherrschten Bewegung die Bewegung nicht max. schnell ausgeführt werden).

Folgerungen für unsere Trainingspraxis:

Als wichtige spielentscheidende Komponente vereint die Schnelligkeit auch Teilgebiete, wie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Wer hier also von Beginn an ganzheitlich trainiert, wird maximale Erfolge erzielen können. Um die Bewegungsausführung beim Dribbling zu erhöhen, muss z.B. auch die Schrittfrequenz trainiert werden (mit Hilfe der Koordinationsleiter oder Stangen). Außerdem kann die Schnelligkeit nicht verbessert werden, wenn die "Explosivkraft" (z.B. das explosive Herausdrücken beim Sprung) nicht ausgebildet wird. Die Verbindung mit technisch - taktischen Elementen, also über Technikübungen, gekoppelt mit einer Aktion unter Gegnerdruck, sichert den Transfer in das Spiel.

Empfehlung: Unsere Juniorenmannschaften sollten jeden Monat 1x ein reines fußballspezifisches Schnelligkeitstraining absolvieren!



9 Externe Trainingsmöglichkeiten

Neben den regelmäßigen Trainingseinheiten können findige Trainer immer wieder einzelne Höhepunkte im Trainingsalltag schaffen, indem sie den Spielern Abwechslung bieten. Wenn wir merken, dass die Luft einfach raus ist, reicht manchmal schon eine Veränderung des Trainingsortes oder ein kleiner Einblick in eine fußballfremde Sportart aus. Warum also nicht mal mit dem Team an einem Schnuppertraining beim örtlichen Kampfsportverein teilnehmen? Oder einfach mal auf ein Beach - Volleyballfeld gehen und damit den Untergrund wechseln? Viele Trainer haben außerdem Kontakte zu anderen Trainern aus dem Breitensport (Athletik- oder Ballsporttrainer) und können diese vielleicht zu einem Gasttraining beim eigenen Verein überreden. Eventuell kann sich hieraus eine fruchtbare Kooperation bilden, die beiden Seiten zum Vorteil gereicht.

10 Versuch eines konzeptionellen Transfer auf unsere Vereinsbedingungen

1. Trainingshäufigkeit

Im unteren Jugend - Leistungsbereich finden max. 3 wöchentliche Trainingseinheiten statt. Die Inhalte, die vermittelt werden wollen, sind allerdings sehr vielfältig und jeder Trainer möchte üblicherweise so viel wie möglich in eine Trainingssequenz packen. Dem Rechnung tragend muss das Training straff organisiert werden, jedoch ohne ein gewisses Maß an Flexibilität zu bewahren. Das bedeutet insbesondere die Art der inhaltlichen Trainingsgestaltung zu überdenken. Da wir uns im Kinder- und Jugendbereich befinden, müssen in allen Altersbereichen technische Trainingsinhalte im Vordergrund stehen. Selbstverständlich dürfen die anderen fußballerischen Fähigkeiten nicht vernachlässigt werden, doch werden sie je nach AK anders gewichtet. So steht im Bambini - Training der koordinative Aspekt des Fußballs an erster Stelle, wohingegen die A - Junioren auch mannschaftstaktische Aspekte trainieren dürfen. Doch ist die Technik (bei den Ältesten sprechen wir von Positionstechnik, bei den Jüngeren eher von Grundlagen- oder Spieltechnik), wie in jeder anderen Sportart, ein Qualitätsmerkmal. Häufig sind auch die externen Trainingsbedingungen nicht optimal. Die erste Mannschaft blockiert den Trainingsplatz, der sowieso schon über das Maß ausgelastet ist oder der Platz ist gesperrt, weil die Wetterbedingungen schlecht sind. Dazu kommen unabwägbar Probleme, die häufig nicht einkalkuliert werden können.

2. Trainingsbeteiligung

Es ist ein typisches Alltagsproblem, mit dem alle Trainer im Ausbildungsbereich zu kämpfen haben: die Spieler nehmen nicht an allen verfügbaren Trainingssequenzen teil, weil sie entweder anderen Hobbys nachgehen, schulische Pflichten haben oder es das Elternhaus nicht erlaubt. Die Folgen für den Trainer sind genau so vielfältig wie die Ursachen des Problems. Die Trainingsplanung muss im Endeffekt darauf abzielen, eine Trainingsorganisation zu schaffen, die ein Mittelwert der Spielerzahl berücksichtigt. In diesem Fall muss z.B. auf Mannschaftstaktik nahezu verzichtet werden. Eine Spielstärke von 6 vs 6 bis 8 vs 8 (UZ, bzw. ÜZ Variationen nicht



www.vfb-oberweimar.de

beachtet) ist also die Grundlage. Auch im Großfeldbereich hat man üblicherweise nicht den Kader, um 11 vs 11 im Training zu spielen. Hier ist es sinnvoll, Ausschnitte aus dem gruppentaktischen Bereich zu wählen (z.B. zwei Viererketten gegen zwei Spitzen und eine Mittelfeldreihe).

3. Leistungsniveau

In unserem Bereich sind die Spieler erlebnisorientiert. Es wäre schlichtweg Größenwahnsinnig ein (durchschnittliches) Leistungsniveau anzunehmen, welches über dem Breitensportlichen Gedanken von Vereinssport liegt. Für überdurchschnittlich begabte Spieler eines oder mehrerer Jahrgänge kann vor der Saison eine entsprechende Mannschaft gebildet und im höheren Leistungsbereich angemeldet werden, doch die Mehrzahl der Kinder und Jugendlichen spielen Fußball des Spieles wegen! Sollte es weitere Förderungsbestrebungen geben, können Spieler im örtlichen DFB - Stützpunkt ein Probetraining absolvieren. Für den höheren Leistungsbereich im Fußball gibt es außerdem Leistungszentren. Der Verein ist nicht die erste Anlaufstelle für ambitionierte Jungprofis, das sollte immer im Hinterkopf behalten werden (im Normalfall verfügt er nämlich nicht über die entsprechende Infrastruktur, die Rahmenbedingungen oder die in der Breite lizenzierten Übungsleiter).

Dieser Umstand nimmt einen bedeutenden Stellenwert in der Betrachtung auf das Training und den Wettkampf ein. Der Spaß muss in allen Trainingselementen im Vordergrund stehen. Jedoch besteht immer noch ein Unterschied zwischen Vereins- und Freizeitsport und dies spiegelt sich v.a. in der Häufigkeit, des Pflichtbewusstseins und der Intensität der sportlichen Aktivitäten wider. Das heißt, dass ein Vereinstrainer von seinen Spielern ein angemessenes Maß an Einsatzbereitschaft, Disziplin und Verantwortungsbewusstsein erwarten darf. Dies muss bei allem Spaß am Spielen auch berücksichtigt werden.

4. Ganzheitliche Ausbildung

Jedes Kind und Jugendlicher soll von Beginn an die Möglichkeit haben, seinen Sport in organisierten Strukturen regelmäßig und unter Anleitung möglichst professioneller Hilfe ausführen zu dürfen. Außerdem soll jedem die theoretische Möglichkeit offengehalten werden, dies in Zukunft eventuell professionell zu tun. Dennoch sind es v.a. gesundheitliche Aspekte, die jeder Trainer beachten muss. Fußball beansprucht neben dem Körper auch den Geist und hat wesentliche kommunikative Aspekte. Damit ist der Sport besonders für integrative Arbeit geeignet.

Die Frage der Trainingsanteile muss sich in erster Linie der Trainer selbst stellen. Dieses Konzept soll aber in jedem Fall als Leitfaden genutzt werden. Unsere Fußballer benötigen andere Trainingsschwerpunkte als z.B. die B - Junioren des FC Carl - Zeiss Jena oder die 1. Männermannschaft. Wir vertrauen auf eine ganzheitliche und in der Breite angelegte Ausbildung. Spezialisierung kann und darf erst im späten Jugendalter, bzw. bei den Senioren beginnen. Dem Trainer steht dafür nicht nur der Fußball, sondern auch die Integration anderer Sportarten zur Verfügung.



www.vfb-oberweimar.de