



MANNSCHAFT/ ALTERSKLASSE	LEITBILD („Daran kann ich mich orientieren!“)	ENTWICKLUNGSSTAND/ PERSÖNLICHKEIT	LERNZIELE/KOMPETENZ	TRAININGSPRINZIPIEN	TRAININGS- UMFANG	TECHNIK	TAKTIK	KONDITION	
								Ausdauer	Kraft
BAMBINI 4-6 (7) JAHRE (M/W) SPIELEN UND BEWEGEN		<ul style="list-style-type: none"> starke Orientierung am Trainer ausgeprägte Neugierde geringes Konzentrationsvermögen Ich-Bezogenheit ausgeprägte Phantasiewelt Verspieltheit schnelle Ermüdung 	Spiele lassen: Die Spielidee des Fußballs erkennen <ul style="list-style-type: none"> Spiele/Aufgaben mit/ohne Ball mit/an Kleingeräten 	<ul style="list-style-type: none"> einfache Organisation kleine Gruppen kleine Spielfelder geringe Distanzen 	60 MIN 1-2 X PRO WOCHE	<ul style="list-style-type: none"> in spielerischer Form den fliegenden, rollenden, springenden Ball kennenlernen (keine Technischulung) 	<ul style="list-style-type: none"> kleine, freie Fußballspiele mit der Grundidee Tore schießen/Tore verhindern (1 gegen 1 bis 4 gegen 4) – ohne feste Positionen 	Ausdauer	
								Kraft	
								Schnelligkeit	
								Beweglichkeit	XX
								Koordination	XX
F-JUNIOREN 7-8 (9) JAHRE (M/W) SPIELEN UND LERNEN		<ul style="list-style-type: none"> hoher Wetteifer ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude geringes Konzentrationsvermögen trainerorientiert geringes Selbstbewusstsein/hohe Sensibilität 	Die Spielidee des Fußballs vermitteln <ul style="list-style-type: none"> Grundregeln kennenlernen vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln Vielseitigkeit am Ball Straßenfußball im Verein Spaß und Freude am Fußballspiel vermitteln 	<ul style="list-style-type: none"> einfache Organisation kleine Gruppen kleine Spielfelder überschaubare Distanzen 1 gegen 1 bis 4 gegen 4 mit Torschuss 	70 MIN 2 X PRO WOCHE	<ul style="list-style-type: none"> spielerisches Kennenlernen und Erlernen der Basistechniken (Schießen, Passen, Ballführen) Gewandtheit/Geschicklichkeit mit/ohne Ball 	<ul style="list-style-type: none"> Grundlagen des Zusammenspiels (ohne feste Positionen) durch kleine (Straßen-)Fußballspiele lernen einfache taktische Verhaltensweisen vermitteln, die beim Tore schießen/Tore verhindern helfen 	Ausdauer	
								Kraft	
								Schnelligkeit	
								Beweglichkeit	XX
								Koordination	XX
E-JUNIOREN 9-10 (11) JAHRE (M/W) SPIELEN UND ÜBEN		<ul style="list-style-type: none"> hoher Gerechtigkeitsinn (Ehrlichkeit und Fairness) hoher Wetteifer ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude gutes Konzentrationsvermögen trainerorientiert hohes Selbstbewusstsein 	Die Spielidee des Fußballs vermitteln <ul style="list-style-type: none"> Grundregeln lernen Spaß und Freude am Fußballspiel vermitteln Vielseitigkeit am Ball technische Grundlagen und Fertigkeiten spielerisch üben 	<ul style="list-style-type: none"> einfache Organisation kleine Gruppen kleine Spielfelder überschaubare Distanzen 1 gegen 1 bis 5 gegen 5 mit Torschuss Üben im Stationsbetrieb mit wechselnden Aufgaben 	80 MIN 2-3 X PRO WOCHE	<ul style="list-style-type: none"> Üben der Basistechniken (Schießen, Passen, Ballführen) in attraktiven Spiel- und Übungsformen „Ballschule“ 	<ul style="list-style-type: none"> Grobformen individual- u. gruppentaktischer Handlungen in Abwehr und Angriff (Überzahl, Unterzahl, Gleichzahl) taktische Grundregeln für eine Raumorientierung und -aufteilung vermitteln unterschiedliche Positionen im Zusammenspiel kennenlernen 	Ausdauer	X
								Kraft	
								Schnelligkeit	X
								Beweglichkeit	XX
								Koordination	XX
D-JUNIOREN 11-12 (13) JAHRE (M/W) SPIELEN UND TRAINIEREN		1. goldenes Lernalter <ul style="list-style-type: none"> hohe Lernbereitschaft und Motivation Körper und Geist sind in einem ausgeglichenen Zustand Ausgewogenheit (Längen- und Breitenwachstum) des Körpers hohes Selbstvertrauen hohe Lern- und Leistungsbereitschaft hohes Konzentrationsvermögen 	<ul style="list-style-type: none"> systematisches Trainieren und Festigen aller Techniken richtiges Anwenden in kleinen Fußballspielen in unterschiedlichen Spielsituationen systematisches Trainieren individualtaktischer Grundlagen Vermittlung gruppentaktischer Grundlagen 	<ul style="list-style-type: none"> systematischer Aufbau der Spiel- und Übungsformen: vom Einfachen zum Komplexen, vom Leichten zum Schweren usw. Spielen und Trainieren in überschaubaren Gruppen Training als systematischer Prozess Parteispiele (1 gegen 1 bis 6 gegen 6, Überzahl/ Unterzahl) mit technischen/taktischen Schwerpunkten 	80 MIN 2-3 X PRO WOCHE	<ul style="list-style-type: none"> systematisches Trainieren der technischen Fertigkeiten im steten Wechsel von Üben und Spielen Lernen von schwierigen Techniken (Effettschüsse, Hüftdrehstoß, Außenspannstoß) 	<ul style="list-style-type: none"> Trainieren von Grundlagen individualtaktischer Handlungen in Abwehr und Angriff Spielen auf unterschiedlichen Positionen Trainieren des Zweikampfverhaltens in Offensive und Defensive Vermittlung gruppentaktischer Grundlagen des Zusammenspiels in Abwehr und Angriff 	Ausdauer	X
								Kraft	
								Schnelligkeit	X
								Beweglichkeit	XXX
								Koordination	XXX
C-JUNIOREN 13-14 (15) JAHRE (M/W) TRAINIEREN UND ANWENDEN		<ul style="list-style-type: none"> emotionale Unausgeglichenheit deutliche Größen- und Gewichtsunterschiede körperliche und seelische Unausgewogenheit Koordinationsprobleme, gestörtes Bewegungsgeschick psychische und soziale Spannungen 	<ul style="list-style-type: none"> Verfeinern/Anwenden aller erlernten Techniken Stabilisierung erlernter individual- und gruppentaktischer Maßnahmen in wettkampfnahen Spielsituationen Vermitteln mannschaftstaktischer Grundlagen 	<ul style="list-style-type: none"> Parteispiele (1 gegen 1 bis 6 gegen 6, Überzahl/ Unterzahl) mit technischen/taktischen Schwerpunkten Gruppendifferenzierung nach Leistung Wechsel von Spielen und Üben wettkampfnah Spielsituationen schaffen 	90 MIN 2-3 X PRO WOCHE	<ul style="list-style-type: none"> Vertiefen der technischen Fertigkeiten (u. a. Dynamik) Anwenden der Techniken in Spielformen unter Zeit- und Gegnerdruck 	<ul style="list-style-type: none"> Anwenden und Vertiefen individual- und gruppentaktischer Verhaltensweisen in Abwehr und Angriff Kennenlernen und Erlernen mannschaftstaktischer Grundlagen Positionsorientierung unter Berücksichtigung individueller Stärken (Defensive oder Offensive) 	Ausdauer	XX
								Kraft	X
								Schnelligkeit	XX
								Beweglichkeit	XXX
								Koordination	XXX
B-JUNIOREN 15-16 (17) JAHRE (M/W) TRAINIEREN UND VERFEINERN		2. goldenes Lernalter <ul style="list-style-type: none"> Körper und Geist in einem ausgeglichenen Zustand hohe Lern- und Leistungsbereitschaft 	<ul style="list-style-type: none"> Anwendung technischer Fertigkeiten und taktischer Verhaltensweisen unter Wettkampfbedingungen positionsspezifische Aufgabenvermittlung 	<ul style="list-style-type: none"> zunehmend komplexere Spiel- und Übungsformen in allen Organisationsformen unter Wettkampfbedingungen anbieten (vom 1 gegen 1 bis zum 11 gegen 11) 	90 MIN 2-3 X PRO WOCHE	<ul style="list-style-type: none"> Technikverfeinerung mit Tempo-, Zeit- und Gegnerdruck (dynamische Technik) Anwenden in Wettkampfsituationen Positionstechniken schulen 	<ul style="list-style-type: none"> Detailtraining individual- und gruppentaktischer Verhaltensweisen Stabilisierung mannschaftstaktischer Verhaltensweisen Schulung spezifischer Positionsanforderungen 	Ausdauer	XXX
								Kraft	XXX
								Schnelligkeit	XXX
								Beweglichkeit	XXX
								Koordination	XXX
A-JUNIOREN 17-18 (19) JAHRE (M/W) TRAINIEREN UND VERFEINERN		<ul style="list-style-type: none"> hohe Leistungsbereitschaft und -fähigkeit (körperliche Ausreifung) hohe Eigenmotivation Reifung zur autonomen Persönlichkeit 			90 MIN 2-3 X PRO WOCHE	Legende: x: niedriger Anteil im systematischen Training xx: mittlerer Anteil im systematischen Training xxx: hoher Anteil im systematischen Training		Ausdauer	XXX
								Kraft	XXX
								Schnelligkeit	XXX
								Beweglichkeit	XXX
								Koordination	XXX