



Konzept Jugendfußball SG Massen



Altersmerkmale, Lernziele und Trainingsinhalte

Bambini (G-Junioren, 5-6 Jährige) – Ball und Bewegungsschule

Vielseitige, sportübergreifende, allgemeine Bewegungsschulung

F + E Junioren (7-10 Jährige) – Grundlagentraining

Entwicklung koordinativer Fähigkeiten. Spielerische, fußballspezifische Techniks Schulung.

D + C Junioren (11-14 Jährige) – Aufbau training

Fußballspezifische, individuelle Schulung (technisch und taktisch). Verbesserung der Dynamik und Schnelligkeit. Beginnende Spezialisierung.

B + A Junioren (15-18 Jährige) – Leistungstraining

Festigende Spezialisierung. Optimierung der taktischen Fähigkeiten.

Bambini/G-Junioren (5- und 6-Jährige)

Die ersten Eindrücke bei den G-Junioren entscheiden oft darüber, ob ein Kind Begeisterung für den Fußball entfacht und langfristig dabei bleibt. Das „Training“ (besser das Spielen) muss vom ersten Augenblick an Spaß machen. Das gelingt nur, wenn nicht Ziele, Inhalte und Methoden aus dem Junioren- oder Erwachsenenfußball kopiert, sondern eine eigene Philosophie vom Kinderfußball in die Trainingspraxis übertragen wird. Wichtig ist auch, bewegungs-intensive, variantenreiche und freudvolle Aufgaben zum Laufen, Springen, Rollen, Klettern und Balancieren und einfache Übungen mit dem Ball (Ball stoppen, werfen, fangen, Slalom um Hütchen laufen usw.) anzubieten.

Merkmale

- Großer Bewegungs- und Spieldrang
- Schnelle Ermüdung

- Hohe Beweglichkeit, schwach ausgebildete Muskulatur
- Geringe koordinative Eigenschaften
- Unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen
- Ausgeprägte Neugierde
- Geringes Konzentrationsvermögen
- Starke Ich-Bezogenheit
- Starke Orientierung am Trainer
- Ausgeprägte Phantasiewelt

Lernziele

- Das eigene Bewegungskönnen verbessern
- Spielerisches Kennenlernen von Bällen
- Einfache Form des Fußballspiels Tore schießen/Tore verhindern; gemeinsam angreifen/gemeinsam abwehren
- Erklären der wichtigsten Grundregeln Anstoß, Einwurf, Abstoß vom Tor usw.
- Kindgerechte und abwechslungsreiche Aufbereitung der Trainingszeit
- Kameradschaftliches Verhältnis zu den Kindern aufbauen und unter den Kindern fördern
- Geborgenheit vermitteln
- Vertrauensverhältnis zu den Eltern aufbauen und pflegen.
- Das eigene Leistungsvermögen erproben und dabei Selbstvertrauen aufbauen
- Die Persönlichkeit ganzheitlich fördern!
- Heranführen an Beidfüßigkeit

Trainingsinhalte

- Förderung der Freude am Sport und Spiel
- Einfache Spiele, in denen die verschiedenen Bewegungsformen Gehen, Laufen (Fangspiele), Hüpfen, Rollen, Klettern, Balancieren und Werfen, auch mit Material und Geräten (Reifen, Stäbe, Kästen), kombiniert werden
- Ballgewöhnung mit unterschiedlichen Bällen (Softball, Luftballon, Fußball)
- Übungen in Kleingruppen mit vielen Ballkontakten (spielerisches Erlernen der Ballführung in Grobform)
- Spielformen, um die Wahrnehmungsfähigkeit, sowie die Orientierung im Raum zu fördern
- Kooperative Spiele zur Förderung des sozialen Verhaltens (u.a. Förderung Teamgeist)
- Vermittlung der Spielidee „Tore erzielen und Tore verhindern“
- Zwischendurch und am Ende: kleine Fußballspiele
- Alle Aufgaben spielerisch vermitteln

F-JUGEND (7- und 8-Jährige)

Mit Schulbeginn spüren viele Kinder Lust, über das Fußballspielen im Freundeskreis hinaus, regelmäßig im Verein zu trainieren und zu spielen. Der Vereinsfußball vermittelt den Kindern eine Gruppenzugehörigkeit und Sie entdecken Gleichgesinnte.

Körperliche Merkmale

- Die Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen sind noch gering
- Längen- und Breitenwachstum verlaufen harmonisch und ruhig
- Allmählich entwickelt sich die Rumpfmuskulatur
- Die Kinder sind zwar rasch müde, aber auch schnell wieder erholt
- Eine körperliche Überforderung (beim gesunden Kind!) ist fast nicht möglich
- Die koordinativen Fähigkeiten entwickeln sich
- Dazu gehören Grundbewegungen wie laufen, hüpfen, springen, werfen und fangen

Psychische Merkmale – Kinder in diesem Alter...

- ...haben ein ausgesprochenes Spiel- und Bewegungsbedürfnis
- ...lernen durch Zuschauen (visuell) und durch Ausprobieren, also durch Nachahmen
- ...können kurze Informationen verarbeiten, lange Anweisungen verstehen sie nicht
- ...haben Verständnis für ganz einfache Regeln
- ...sind spontan und kreativ (erfinden plötzlich ein lustiges Spiel)
- ...empfinden das Fußballspiel als einfach: Tore schießen – Tore verhindern
- ...haben ein schlechtes Verhältnis zu Raum- und Zeitrelationen
- ...können sich nicht lange konzentrieren, werden rasch einmal abgelenkt
- ...weinen gelegentlich im Training, weil das Gefühlsleben labil ist

Soziale Merkmale

- Die Eltern sind die wichtigsten Bezugspersonen / Der Trainer spielt oft auch noch die Elternrolle
- Eltern und Trainer werden kritiklos anerkannt / Die Kinder denken ich-bezogen, erkennen den Sinn des Teamworks noch nicht
- Gruppen mit bis zu fünf Kindern sind noch überschaubar

Lernziele

- Erlernen von Grundfertigkeiten (Dribbling, Passspiel, Torschuss) / Ballkontrolle von flachen Bällen
- Mannschaftszusammenhalt fördern / Kontakt zu Eltern weiter vertiefen und pflegen
- Persönlichkeitsbildung unterstützen / Toleranz untereinander fördern
- Faire Spielweise fördern / Erstes Passspiel, Ballannahme
- Beidfüßiges Schießen / Körperkoordination
- Förderung der Freude am Fußballspielen
- **Keine Kopfballübungen, keine Kraft und Ausdauer trainieren!**

Trainingsinhalte

- Torschusspiel / Bewegung , Wettkämpfe und abwechslungsreiche Spielformen mit Ball
- Koordination mit und ohne Gerät / Der Ball steht im Mittelpunkt (Förderung des Ballgefühls)
- Turnierspiele / Spielen, Spielen, Spielen.....
- Freies Fußballspielen in kleinen Teams mit vielen Toren
- Erste Tricks mit Ball (Übersteiger, Ziehen des Balls hinter das Standbein, usw.)
- Spielerisches Erlernen der wichtigsten Fußballtechniken Ballführung, Ballannahme und Passen mit der Innenseite
- Spielerisches Erlernen des Dribblings (einfache Finten)

- Torschuss nach Zusammenspiel / Schulung der Beidfüßigkeit beginnt
- Regelmäßiges Wechselspiel der Positionen, Flexibilität der Spieler fördern
- Vermittlung von Mindestregeln (Einwurf, Eck-, Frei-, Straf- und Anstoß)
- Ballorientierte Spielsysteme „Tannenbaum“ 3–2–1 und „Raute“ 2-3-1
- Spiel 1 gegen 1 fördern (Ball sichern/Gegner ausspielen)
- Übungen und Spiele nur in ganz kleinen Gruppen durchführen, also 2:2 oder 3:3, max. 4:4
- Im Spiel sollte Mann gegen Mann und nicht auf Raumdeckung gespielt werden
- Es gibt kein spezifisches Ausdauertraining. Ein gut organisiertes Training ist so intensiv, dass es die Ausdauer automatisch altersgerecht fördert.
- **Keine Kraft oder Ausdauer trainieren und keine Kopfballübungen!!!!**

E-JUGEND (9- und 10-Jährige)

Das Training muss vom ersten Augenblick an Spaß machen und zugleich Lernfortschritte erbringen. Zu diesem Zweck rücken viele freie Fußballspiele mit kleinen Mannschaften, auf kleinen Feldern, in immer neuen Varianten in den Mittelpunkt des Trainings. Die Kinder fangen an, ihre Spielfreude und ihre Spielideen umzusetzen. Die individuelle Entwicklung wird gefördert, Grundtechniken werden vermittelt. Die Entwicklung eines Kindes verläuft nicht linear. Einmal macht das Kind große Fortschritte, dann wieder scheint es zu stagnieren. Die Unterschiede zwischen dem biologischen und dem chronologischen Alter sind gerade in dieser Lebensphase recht groß. Ganz allgemein kann man sagen, dass Kinder in diesem Alter einen ungestümen Bewegungsdrang haben, psychisch im Gleichgewicht leben, eine optimistische Lebenseinstellung haben, unbekümmert leben und sich leicht begeistern lassen.

Körperliche Merkmale

- die Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen sind immer noch gering
- Gestaltwandel, durch verstärktes Längenwachstum kann ein Ungleichgewicht zwischen Rumpf und Gliedmaßen entstehen
- in der Regel aber harmonisches körperliches Erscheinungsbild / die Rumpfmuskulatur entwickelt sich
- körperliche Beschwerden sind möglich (Ermüdung, Knochenschmerzen)
- Gelenke und Wirbelsäule sind wenig belastbar (Knochenbau nicht gefestigt)
- das Koordinationsvermögen ist verbessert, Bewegungen sind besser steuerbar, komplexere Bewegungsabläufe sind möglich

Psychische Merkmale – Kinder in diesem Alter...

- ...haben ein ausgesprochenes Spiel- und Bewegungsbedürfnis / ...erfassen Bewegungsabläufe schnell
- ...entwickeln einen starken Gerechtigkeitssinn / ...bilden sich allmählich eine eigene Meinung, denken und urteilen kritisch
- ...entwickeln zunehmend größeres Selbstvertrauen / ...sind leistungsorientiert, optimistisch und motivierbar, wollen etwas lernen
- ...suchen Erfolgserlebnisse, entwickeln einen gewissen Ehrgeiz / ...lernen visuell (gutes Vorzeigen ist entscheidend)
- ...sind begeisterungsfähig (aber: nur ein begeisterter Trainer begeistert!) / ...reagieren oft verzögert

Soziale Merkmale

- Autorität/Vorbildfunktion der erwachsenen Führungspersonen wird anerkannt / die Fachkompetenz des Trainers wird erahnt
- sie sind nicht mehr so ich-bezogen, allmählich wird das Denken Team-bezogen, sie suchen ihren Platz und die Anerkennung in der Mannschaft (Rangordnung) / Gruppen mit bis zu sieben Spielern sind überschaubar /
- Kinder werden selbständiger und haben stabilere Beziehungen untereinander

Lernziele

- Grundtechniken (beidfüßiges Passspiel, Ballannahme/-mitnahme, Schusstechnik) vermitteln und verfeinern
- Spielerisches Einüben der kennengelernten Grundtechniken
- Beginn des Kopfballspiels (ACHTUNG: leichte Bälle z.B. Luftballons, Wasserball)
- Alle Mannschaftspositionen kennenlernen / Koordination und Geschicklichkeit mit Ball
- Vertiefen der Grundfertigkeiten (Dribbling, Torschuss, Passspiel,) / Ballkontrolle von halbhohen Bällen, **keine Kopfballübungen.**
- Anwendung von Grundtechniken in verschiedenen Spielsituationen / Schulung Zweikampfverhalten in verschiedenen Spielformen
- mit Niederlagen umgehen lernen /Gegner als Sportkamerad akzeptieren / Teamgeist fördern (gemeinsam erreichen wir unser Ziel)
- Mannschaftsorientiertes Spielverhalten trainieren (d.h. Schulung des miteinander Spielens; Doppelpass, Abspielen/ Freilaufen/Anbieten, Kurz- und Steilpass, Tricks und Finten)
- Festlegung der Spieler auf Positionen ist nicht erstrebenswert, da die Flexibilität der Spieler nach wie vor gefördert werden sollte.
- Kommunikation unter den Kindern fördern.
- Erlernen der Kommandos „spiel, klatsch, dreh auf“
-

Trainingsinhalte

- Freies Fußballspielen in kleinen Teams (2:2, 3:3, 4:4) in einem Anteil von etwa 50%
- Technikübungen in kindgemäßem Spieltraining / Jugendspieler korrigieren, wenn sie etwas falsch machen
- Fangspiele, vielfältige Parcours zur Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit / Einfaches Kopfballspiel mit Softball
- Weiterentwicklung der wichtigsten Fußballtechniken (Ballführung, Ballannahme /-mitnahme und Passen mit der Innenseite)
- Abwechslungsreiche Spielformen in Kleingruppen (möglichst viele Ballkontakte)
- Beidfüßigkeit ist sehr wichtig / Weiterentwicklung von Dribbling (Finten), und Torschuss
- Torschuss nach Zusammen- /Kombinationsspiel / Spielverhalten im 1:1, 2:2 / Überzahl- / Unterzahlschulung (3:1, 4:1)
- Regelmäßiges Wechselspiel der Positionen (kein „Festspielen“!!) / Erlernen von Standardsituationen Eckball, Freistoß, Einwurf
- Erlernen der Spielvorbereitung („warm machen“, „auf das Spiel vorbereiten“)
- Vertiefung der Regelkenntnisse (Einwurf, Eck-, Frei-, Straf- und Anstoß) / E1: Abseits in Grobform (learning by doing)

- Ballorientierte Spielsysteme „Tannenbaum“ 3–2–1 und „Raute“ 2-3-1
- Koordinationstraining (Lauf- und Bewegungsübungen) **Anwendung von Koordinationsleiter, Sprungseil und Hürden.**
- Es gibt kein spezifisches Ausdauertraining. Ein gut organisiertes Training ist so intensiv, dass es die Ausdauer automatisch altersgerecht fördert. Kein monotones Rundenlaufen!
- Auf den Turnieren spielen alle Kinder auf allen Positionen (keine Frühspezialisierung)

D-JUGEND (11- und 12-Jährige)

Im „**besten/goldenen Lernalter**“ sprühen die Kinder vor Bewegungs-, Spiel- und Leistungsfreude, sie lernen besonders leicht. Was sie jetzt nicht lernen, lernen sie später nur noch mit viel mehr Aufwand. Jeder Nachwuchstrainer ist deshalb gerade in dieser Phase in der Pflicht, seine Spieler fußballerisch voranzubringen! Folglich ist ein perfekt organisiertes, zielorientiertes, klar geführtes Training von besonderer Bedeutung. Ab der D-Jugend werden, neben der immer erforderlichen Förderung der technischen Grundfertigkeiten, die Grundlagen der ballorientierten Raumdeckung (Kettensysteme) trainiert und im Spiel umgesetzt. Das Erlernen gruppen- und mannschaftstaktischer Mittel ist erforderlich, da diese Spielformen übergreifend im Seniorenbereich praktiziert werden und unserer Leitlinie im Jugendkonzept entsprechen. Offensiv- und Defensivverhalten wird erkannt, Spielerpositionen sind zunehmend bekannt (gemäßigte Positionsrotation, Kind findet langsam zu seinen besten Positionen). Das individualtaktische Training, die Zweikampfschulung mit dem Ball und um den Ball spielt jetzt ebenfalls eine wichtige Rolle. Die Spieler müssen lernen, die erworbenen Grundtechniken im Spiel unter dem Druck des Gegners erfolgreich anzuwenden.

Körperliche Merkmale

- harmonisches Wachstum / ausgeprägtes Muskel- und Skelettwachstum
- viel Energie wird für das Körperwachstum gebraucht (daher auch einmal lustlos)
- die Motorik ist fast vollständig kontrollier- und steuerbar / allmählich Beginn der pubertären Entwicklung

Psychische Merkmale – Kinder in diesem Alter...

- ...sind im besten/goldenen Lernalter und lernen auf Antrieb / ...haben eine optimistische Einstellung
- ...möchten gerne Fortschritte machen und gute Leistungen zeigen / ...machen nicht mehr einfach alles gedankenlos, fragen nach dem „Warum?“ / ...haben immer noch das große Spiel- und Bewegungsbedürfnis
- ...können sich gut an sportliche Regeln halten / ...sind mit dem Beginn der Pubertät oft verunsichert

Soziale Merkmale

- die Bindungen halten nun länger an, der Teamgeist entwickelt sich / die Bindung zum Elternhaus dagegen wird lockerer, die Ablösung beginnt / die Kinder nehmen Distanz zum anderen Geschlecht / Idole werden bewundert, ihnen wird nachgeeeifert
- Gruppen von bis zu neun Personen sind jetzt überblick bar / das Selbstvertrauen wird stärker
- folglich: es kommt zu Auseinandersetzungen mit Autoritäten (Eltern, Trainer) / Grenzen werden ausgelotet

Lernziele

- Spaß am Fußballspielen / Individuelle Stärken werden gefördert / der Einzelne bleibt wichtig, die Mannschaft wird wichtiger
- Persönlichkeitsentwicklung durch Fördern der Eigeninitiative, Übernahme von Verantwortungen und Leistungsbereitschaft
- Die Basistechniken werden stabilisiert, systematisches Erlernen und Festigen technischer Fertigkeiten
- Spiel/Dribbling mit Innen- und Außenseite (vor allem als sicherer Pass), mit Tempo- & Richtungswechseln
- Torschuss /Flanke mit Voll, Innen- und Außenspann / Kontrolle flacher, halbhoher und hoher Zuspiele
- Verbesserung der Ballgeschicklichkeit / Kopfballspiel (aus dem Stand und aus dem Anlauf)
- Anwendung der Grundtechniken Spiel in unterschiedlichen Spielsituationen unter Druck eines Gegenspielers
- Torwarttechnik und –verhalten / Freilaufen aus dem Deckungsraum des Gegners (mit Tempowechsel / Körpertäuschungen)
- Spiel zur Ballsicherung und Vorbereitung des Torabschlusses / Vermittlung von allen individual- und gruppentaktischen Grundlagen
- verschiedene Formen des Richtungswechsels, Finten und Ausspielbewegungen
- Zweikampfverhalten im 1:1, Behaupten des Balles, Anbieten und Freilaufen, Raumaufteilung und Zusammenspiel
- Verbesserung wichtiger Schnelligkeitskomponenten (Reaktionsfähigkeit, Erhöhung der Schrittfrequenz)
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten / Spezifisches konditionelles Training spielt in der D-Jugend eine untergeordnete Rolle. Konditionelle Förderung durch viele kleine Fußballspiele (1:1 bis 6:6) reicht völlig aus, ergänzt mit motivierenden Lauf- und Sprungwettbewerben, „kleinen Spielen“ und einer spielerischen Beweglichkeits- und Geschicklichkeitsschulung.
-

Trainingsinhalte

- Freies Fußballspielen in Teams bis 9:9 in einem Anteil von etwa 40%
- Verfeinerung der erlernten Fußballtechniken mit Spielen in kleinen Gruppen mit ausgewählten technischen/taktischen Schwerpunkten (Ballführung, -annahme, -kontrolle, Passen, Doppelpass, Dribbling, Torschuss, Finten Kopfball), alles Beidfüßig!
- Spielverhalten/Gruppentaktische Übungen 1:1 bis 4:4 (Frontalangriff, Spielverlagerung, Abwehr), Überzahl- / Unterzahlschulung (5:2)
- Schulung der ballorientierten Raumdeckung / Zweikampfschulung (verschiedene Situationen des 1 gg. 1 Aggressive Balleroberung)
- Techniktraining, motivierende Einzelübung zur Verbesserung der Ballgeschicklichkeit
- Verfeinern der Standardsituationen Freistoß, Eckball und Einwurf (Verhalten mit und ohne Ball) / Beginn der Torwartausbildung
- Ballorientierte Spielsysteme: z.B. 4-4-2 oder 4-3-3 (11er) bzw. 3-3-2; 4-2-2; 3-2-3; 4-3-1 (9er)
- Kondition durch adäquate Spielformen mit Ball, motivierende Laufwettbewerbe über Staffel- Reaktionsformen

- Schulung der Schnelligkeit (koordinatives Laufen, keine Schnelligkeitsausdauer!) Koordinations- und Konzentrationsübungen vermehrt schulen. Koordinationstraining **Anwendung von Koordinationsleiter, Sprungseil und Hürden.**
- Allmählich suchen die Kinder ihre Position (Offensive, Defensive, Torhüter) / Wahl von Mannschaftskapitän und anderer Funktionen

C-JUGEND (13- und 14-Jährige)

Merkmale

Kinder wachsen zu Jugendlichen heran. Diese Reifungsprozesse bringen neue geistig-psychische und körperliche Eigenschaften hervor. Diese werden positiv begleitet, um fußballerische Leistungssteigerungen hervorzurufen und neue Impulse für die Persönlichkeitsentwicklung zu setzen. Als Folge der körperlichen Entwicklung können Anpassungsprobleme zwischen den bisher erlernten technischen Bewegungsabläufen und den verbesserten physischen Grundlagen auftreten. Bei Spielern und Trainern ist deshalb Geduld gefragt! Die Technik der Nachwuchsspieler ist durch anspruchsvollere Aufgabenstellungen nach und nach der größeren Kraft/Schnelligkeit anzupassen. Verbesserte geistige Eigenschaften wie Spielverständnis/Beobachtungsvermögen ermöglichen ein anspruchsvolleres Taktik-Training mit dem nach und nach Gruppen und mannschaftstaktische Grundlagen des großen Spiels erarbeitet werden, wie zum Beispiel die vielen effektiven Formen des Zusammenspiels.

Grundsätzlich wird das konditionelle Niveau auch in diesem Alter vorrangig „spielerisch“, eben durch Formen des Fußballspiels, verbessert. Unter Ausnutzung der optimalen Entwicklungsgegebenheiten können jedoch sporadisch einzelne Konditionsfaktoren (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) in einer motivierenden Verpackung isoliert, jedoch immer fußballbezogen geschult werden.

Lernziele

- Spaß am Fußballspielen / Systematisches Erlernen und Festigen der Grundtechniken
- Anwenden der Techniken in unterschiedlichen Spielsituationen unter Druck eines Gegenspielers
- Spielerisches Vermitteln individual und gruppentaktischen Verhaltens, (Abwehr- und Angriffsverhalten wird automatisiert, Ballorientiertes Verteidigen)
- Schulung spezieller Taktiken (Standardsituationen, Hinführung zur Ballorientierung)
- Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften wie Selbständigkeit, Leistungsbereitschaft zu regelmäßigem Training und Übernahme von Verantwortung
- Torwarttechnik und –verhalten
- Teamfähigkeit wird durch Kommunikation auf dem Platz gestärkt
- Thematisierung mannschaftstaktischer Inhalte in Theorie und Praxis (Teamwork, Zusammenwirken der Positionen)
- Anwendung sämtlicher technischer Elemente in Wettkampfformen
- Unterstützung technischer Abläufe sowie Vermeiden von Stagnation im Bewegungsverhalten über koordinative Beanspruchungen
- Spiel- und Trainingsformen mit anspruchsvolleren technischen/taktischen Schwerpunkten (z.B. Kreuzen, Hinterlaufen, abgestimmtes Deckungsverhalten)

- Differenzierung und Spezialisierung des Trainings über Stationstraining (Technik, Taktik oder Kondition)
- Beweglichkeits- und allgemeine Kräftigungsprogramme
- Reaktions- und Startübungen zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit
- Betontes Koordinationstraining, allgemein und fußballspezifisch

Trainingsinhalte

- Freies Fußballspielen in Teams bis 11:11 in einem Anteil von ca. 40%
- Spielverhalten vom 1:1 bis hin zum 4:4 / Positionsspiele, Freilaufen, Raumaufteilung
- Üben von Spielverlagerungen und taktischem Verhalten bis 6:6
- Aufwärmtraining, Fitness- und Konditions- und Sprintübungen
- Motivierende Einzel- und Gruppenübungen mit dem Ball zum Einschleifen der Grundtechniken
- Zweikampfverhalten mit Ball, Körperbetonte Zweikämpfe
- Torabschlussübungen in spielerischen Formen
- Spieler erhalten aktive Aufgaben in der Trainingsarbeit und weitere Funktionen
- Festigung der erlernten Fußballtechniken (umfassend)
- Festigung der Beidfüßigkeit
- Schulung der Schnelligkeit (koordinatives Laufen, keine Schnelligkeitsausdauer!)
- Flexibles Verteidigen in Ketten (3er, 4er Kette)
- Schulung des schnellen Umschaltens von Abwehr auf Angriff (betontes Offensivspiel über die Außen)
- Positionsspezifisches Training (Laufwege und Zweikampfverhalten)
- Torwarttraining als fester Bestandteil der Trainingseinheiten, mitspielender Torwart
- Förderung des Direktpasses / Direktspiels (2 Kontakte)
- Ballorientierte Spielsysteme: z.B. 4-4-2 oder 4-3-3
- Motivierende Kräftigungsübungen und Beweglichkeitsprogramme, Reaktions- und Startübungen mit Ball
- Koordinations- und Konzentrationsübungen vermehrt schulen
- Wenn möglich eine zusätzliche (dritte) wöchentliche Laufeinheit mit den Eltern (leichtes und gesteigertes Laufen mit Übungen, max. Dauer 50 Minuten)
- Hinweis auf Körperpflege (Duschen nach Training und Spiel fordern/fördern)

B- und A-JUGEND (15- bis 18-Jährige)

Die Jugendlichen entwickeln ihre eigene Persönlichkeit, beim Sport und in der Gesellschaft. In dieser Phase muss die Freude am Fußballspielen erhalten und die Ernsthaftigkeit und der Leistungswille gestärkt werden. Sportlich sind die technisch-taktischen Grundlagen zu stabilisieren und die körperlich-athletischen Möglichkeiten zu fördern.

Leistungsorientierte Nachwuchsfußballer erwarten ein anspruchsvolles Training, das sie fördert und fordert! Weniger leistungsambitionierten Spielern gilt es, Spaß am Fußball zu vermitteln und sie für das weitere Fußballspielen im Verein zu begeistern! Die erlernten Grundlagen werden den größeren Spielanforderungen angepasst. Kenntnisse der Spielsysteme sollen vermittelt werden.

Integration A-Juniorenspieler in den Seniorenbereich / Zusammenarbeit

In der höchsten Junioren-Altersklasse werden die Jugendlichen auf einen reibungslosen Übergang in den Seniorenfußball vorbereitet. Durch gemeinsame Trainings- und Spieleinheiten, sukzessive Einbindung talentierte Spieler in den Trainingsalltag der Senioren wird der Übergang von den Junioren in die Senioren vereinfacht und das Hineinwachsen in neue Strukturen und Mannschaft zu verbessert.

Entsprechende Vereinbarungen werden seitens der Trainer der Seniorenteams und dem Trainerteam der A-Junioren gelebt. Die SG Massen beabsichtigt weiterhin aus eigenen Aktiven dauerhaft drei Seniorenmannschaften am Spielbetrieb teilnehmen zu lassen, um somit insbesondere den älteren Jugendlichen (A-Jugend) eine Perspektive für eine Fortführung ihres Sports im Anschluss an das Jugendalter zu ermöglichen.

Merkmale

- Verbessertes Leistungsvermögen durch körperliche Veränderungen: Ausgleich Körperproportionen/Kraftzuwachs
- Verbessertes Koordinationsvermögen / Größere Lernbereitschaft und Auffassungsgabe, Sensibilisierung für Sachprobleme und Mitspieler / Streben nach Selbstständigkeit und Anerkennung als gleichberechtigter Partner

Lernziele

- Spaß am Fußball spielen / Teamfähigkeit der Spieler weiter entwickeln / Dynamische Technik unter Zeit- und Gegnerdruck
- Verbesserung sowie variabler Einsatz von gruppen- und mannschaftstaktischen Handlungsabläufen und Strategien (Kreuzen, Hinterlaufen, Positionswechsel in die Tiefe, Flügelspiel, sicherer Spielaufbau, Konterspiel, Rhythmus-wechsel und ballorientiertes Verteidigen)
- Erlernen von verschiedenen Spielsystemen (Theorie + Praxis, 4-4-2; 4-3-3)
- Positionsspezifische Anforderungen erlernen / Individuelle Stärken werden spezialisiert
- Sondertraining zur Beseitigung individueller Schwächen, vor allem zum Ausbau und zur Stabilisierung der Stärken
- Heranführen an Führungsaufgaben / ggf. Funktionen im Ehrenamtsbereich übernehmen
- Selbständigkeit und Verantwortung der Spieler einfordern, um die wachsenden Persönlichkeiten zu unterstützen
- Die Spieler zeigen Leistungsbereitschaft / Entwicklung der Fertigkeit der Selbstkritik / Umfassende körperliche Fitness

Trainingsinhalte

- Spaß am Fußball vermitteln
- Alle technischen Elemente in hohem Tempo und in der Wettkampfsituation unter Stress und Zeitdruck ausführen
- Mannschaftstaktik auf verschiedene Spielsysteme trainieren
- Spielabläufe automatisieren, ggf. im Trainingsspiel gegen Senioren
- Technisch-taktische Details in Theorie und Praxis vermitteln
- Heranführen an den Seniorenbereich (z.B. ältere A-Jugendliche ins Training des Herren-Bereichs einbeziehen)

- Ballorientierte Spielsysteme: z.B. 4-4-2 oder 4-3-3 / Positionsspezifisches Training (Laufwege und Zweikampfverhalten)
- Pressing-Übungen / Schulung schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff (betontes Offensivspiel über die Außen)
- Standardsituationen (Ecke, Freistoß, etc.) vorbereiten
- Vorbereitung auf Spiel und Gegner (mannschaftstaktische Besprechungen)
- Auftaktbewegungen, Finten automatisieren / Alle Techniken beidfüßig
- Förderung des Direktpasses / Direktspiels (1, 2 Kontakte) / Torwarttraining als fester Bestandteil der Trainingseinheiten, mitspielender Torwart
- Übungsformen, auch unter Zeit- und Präzisionsdruck / Fördern von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mitverantwortung
- Führungsspieler leiten einzelne Trainings-Segmente und werden in die Jugendtrainertätigkeit integriert
- Individuelle Fähigkeiten perfektionieren / Förderung der Leistungsmotivation
- Vielseitiges Kraft- und Schnelligkeitstraining / Spezielle Konditions-, Fitness- und Kraftübungen
- Spielformen zur Verbesserung der fußballspezifischen Kondition (auch über Ausdauerläufe sowie Regenerationsläufe nach dem Training)
- Antrittsübungen und Sprungkombinationen, Wettläufe um den Ball mit einer anschließenden Aktion (Torschuss)
- Koordinations- und Konzentrationsübungen festigen / Trainingslager als Saisonvorbereitung
- Wenn möglich eine dritte wöchentliche Trainingseinheit /Hinweis auf Körperpflege (Duschen nach Training und Spiel)