



2010 / 2011

Jahrgangsbezogene Ziele



Die Kinder und Jugendliche/n sollen beim Erreichen der Altersgrenze für die Jahrgangsmannschaften bestimmte Fertigkeiten als Abholpunkte für die nächste Mannschaft haben. Um dieses bestmöglich umzusetzen, sollen folgende Ziele und Inhalte als Grundlage für den Trainingsbetrieb den Trainern als Hilfe dienen.

G-Junioren / Jüngerer Jahrgang Ziele

- Kindgerechte und abwechslungsreiche Aufbereitung der Trainingszeit
- Kameradschaftliches Verhältnis zu den Kindern aufbauen
- Geborgenheit vermitteln
- Kameradschaft unter den Kindern fördern
- Vermittlung von Grundlagen, die benötigt werden, um später mit Erfolg und Freude Fußball spielen zu können
- Vertrauensverhältnis zu den Eltern aufbauen und Pflegen, dabei die Eltern mit ins Geschehen einbinden
- Keine fixen Positionen (Verteidigung, Mittelfeld, Sturm)
- Mehrere Torwartspieler pro Mannschaft

F-Junioren / Jüngerer Jahrgang Typische Trainingsinhalte

- Grundbewegungsarten: Gehen, Laufen, Hüpfen, Rollen, Kriechen,
- Bewegungsarten mit Material und Geräten: Werfen, Fangen, Klettern, Balancieren, Schießen,
- Ball am Fuß, Ballannahme/-mitnahme
- Spiel- und Bewegungsformen zur Erfahrung der eigenen Körperhaltung
- Spielformen um die Wahrnehmungsfähigkeit, sowie die Orientierung im Raum zu fördern
- Kooperative Spiele zur Förderung des sozialen Verhaltens.

F-Junioren Ziele

- 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
- Keine fixen Positionen (Verteidigung, Mittelfeld, Sturm) Mehrere Torwartspieler pro Mannschaft

F-Junioren Typische Trainingsinhalte

- Torschusspiel



- Bewegung mit dem Ball
 - Wettkämpfe mit dem Ball
 - Koordination mit und ohne Gerät
 - Der Ball steht im Mittelpunkt
 - Abwechslungsreiche Spielformen mit Ball
 - Turnierspiele
 - Spielen, Spielen, Spielen
-

E-Junioren Ziele

- Vertiefen der Grundfertigkeiten (Dribbling, Torschuss, Passspiel, Kopfball)
- Ballkontrolle von halbhohen Bällen
- Anwendung von Grundtechniken in verschiedenen Spielsituationen
- Schulung im Zweikampfverhalten durch verschiedene Spielformen
- Lernen mit Niederlagen umzugehen
- Den Gegner als Sportkamerad akzeptieren
- Teamgeist fördern (gemeinsam erreichen wir unser Ziel)
- Keine fixen Positionen (Verteidigung, Mittelfeld, Sturm) Mehrere Torwartspieler pro Mannschaft

E-Junioren Typische Trainingsinhalte

- Torschuss Training
 - Passspiel
 - Annahme von flachen und halbhohen Bällen
 - Abwechslungsreiche Spielformen in Kleingruppen (möglichst viele Ballkontakte z.B. 4 gegen 2)
 - Koordinationstraining (Lauf.-und Bewegungsübungen)
 - Parteespiele mit ausgewählten Schwerpunkten (Dribbling, Kopfball, Ballkontrolle, Torschuss, Doppelpass)
 - Spielen, Spielen, Spielen
-

D-Junioren Ziele

- Systematisches Erlernen und Festigen technischer Fertigkeiten (Dribbling, Passspiel,
- Stoßarten, Ballkontrolle von flachen, halb hohen, und hohen Bällen, Kopfballspiel)
- Variables Anwenden der Grundtechniken in verschiedenen Spielsituationen unter Gegnerdruck
- Vermittlung von allen individual -und gruppentaktischen Grundlagen (Zweikampfverhalten im 1 : 1, Behaupten des Balles, Anbieten und Freilaufen, Raumaufteilung und Zusammenspiel)
- Spielerische Festigung konditioneller Grundlagen (1 : 1, 6 : 6)
- Verbesserung wichtiger Schnelligkeitskomponenten (Reaktionsfähigkeit, Erhöhung der Schrittfrequenz)
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Vermittlung einer positiven Einstellung zu Training und Wettkampf



D-Junioren Typische Trainingsinhalte

- Motivierende Einzelübung zur Verbesserung der Ballgeschicklichkeit (Täuschungen, Ballgewandtheitsübungen)
 - Schulung von Individual- und gruppentaktischem Verhalten (Frontalangriff, Spielverlagerung, Abwehr)
 - Techniktraining
 - Zweikampfschulung über Linien oder Kleintore als Trainingsform/Spielform
 - Parteespiele in kleinen Gruppen mit ausgewählten technischen/taktischen Schwerpunkten (Dribbling, Passspiel, Doppelpass, Ballkontrolle, Torschuss, Kopfball)
 - Freie Spiele und Turnierformen mit kleinen Mannschaften (4:4)
 - Stationsbetrieb mit technischen Aufgaben
 - Motivierende Laufwettbewerbe über Staffelformen, Reaktionsformen
-

C-Junioren Ziele

- Anwendung sämtlicher technischer Elemente in Wettkampfformen
- Schulung spezieller Taktiken (Standardsituationen)
- Thematisierung mannschaftstaktischer Inhalte in Theorie und Praxis (Teamwork, Zusammenwirken der Mannschaftspositionen)
- Ballorientiertes Verteidigen
- Schulung der allgemeinen Fitness
- Unterstützung technischer Abläufe sowie Vermeiden von Stagnation im Bewegungsverhalten über koordinativer Beanspruchungen
- Anpassung des individuellen technisch –taktischen Leistungsvermögen
- Bewusstseinsbildung zu technischen Abläufen
- Förderung von Selbständigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Leistungsbereitschaft

C-Junioren Typische Trainingsinhalte

- Verbesserung des individual- und gruppentaktischen Verhaltens
 - Spiel- und Trainingsformen mit anspruchsvolleren technischen/taktischen Schwerpunkten (Kreuzen, Hinterlaufen, abgestimmtes Deckungsverhalten, Hinführen zu Ballorientierung,
 - Verhalten bei Standardsituationen)
 - Differenzierung und Spezialisierung des Trainings über Stationstraining (Technik, Taktik oder konditionellen Schwerpunkten)
 - Ausdauerparcours/ Ausdauer Spiele
 - Beweglichkeits- und allgemeine Kräftigungsprogramme
 - Reaktions- und Startübungen zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit
 - Betontes Koordinationstraining, allgemein und fußballspezifisch
-

B-Junioren Ziele

- Alle technischen Elemente in hohem Lauftempo und in der Wettkampfsituation unter Stress und Zeitdruck ausführen



- Verbesserung, sowie variabler Einsatz von Gruppen- und Mannschaftstaktischen
- Handlungsabläufen und Strategien (Kreuzen, Hinterlaufen, Positionswechsel in die Tiefe, Flügelspiel, sicherer Spielaufbau, Konterspiel, Rhythmuswechsel und ballorientiertes Verteidigen)
- Fußballspezifisches Koordinationstraining
- Vielseitiges Kraft- und Schnelligkeitstraining
- Ausprägung der fußballspezifischen Ausdauer
- Förderung der Leistungsmotivation
- Vermittlung von Kenntnissen zur sportlichen Lebensführung
- Entwicklung der Fertigkeit der Selbstkritik

B-Junioren Typische Trainingsinhalte

- Systematisch eingesetzte auch variierte Spiel- und Trainingsformen mit unterschiedlichem Zahlenverhältnis
- Herausbilden eines Mannschaftstaktischen Konzepts über Spielformen mit zahlenmäßig größeren Mannschaften
- Verbesserung der aeroben Kapazitäten über Ausdauerläufe, sowie Regenerationsläufe nach dem Training
- Schnellkrafttraining
- Sondertraining zur Beseitigung individueller Schwächen, vor allem aber zum Ausbau und zur Stabilisierung der Stärken
- Verbesserung von Fertigkeiten in isolierter Form über komplexe Übungsformen, auch unter Zeit- und Präzisionsdruck

A-Junioren Ziele

- Der Schwerpunkt im Bereich der A-Junioren ist durch die konsequente Vorbereitung auf den Seniorenbereich gekennzeichnet.
- Eine positive und disziplinierte Kommunikation untereinander, sowie Selbständigkeit und Verantwortungsbewusstsein werden vorausgesetzt
- Kenntnisse der Spielsysteme (4-4-2; 4-3-3; 3-4-3, 3-5-2) sollen vermittelt werden
- Vertiefung der aufgebauten Grundlagen (Schnelligkeit, Grundlagenausdauer, Beweglichkeit)
- Besondere Anforderung an Spielpositionen (Weiterentwicklung der Spieler, Offensivspiel der Verteidiger, Spielender Torwart)
- Vorbereitung für den Leistungsbereich
- Ziele und Inhalte des Trainings können sowohl von den B-Junioren, als auch von den Senioren übernommen werden

A-Junioren Typische Trainingsinhalte

Eine enge Anbindung an die Aktivenabteilung ist gewünscht, um den jungen Spielern bessere Perspektiven im vereinseigenen Aktivenbereich aufzuzeigen
Einrichtung so genannter „Patenschaften“ mit gemeinsamen Trainings- und Spieleinheiten

Einbindung in außersportlichen Gemeinschaftsaktionen und Events

Langfristige Ziele

Alle Jahrgänge sollen mit mindestens 2 Mannschaften bestritten werden

- –Die Erste Mannschaft wird davon deutlicher vom Leistungsgedanken dominiert „Die besten 11“.
- –Die zweite Mannschaft soll eine Basis zur Weiterentwicklung sein, die alle eine Möglichkeit zum Fußballspielen bietet „Wer mitzieht spielt“.

Um dieses anspruchsvolle Ziel erreichen zu können, werden Kooperationen geprüft, mit dem Ziel eine Jugend-Förder-Gemeinschaft zu gründen.

Präsidium
2010

