

Buchholzer **F**ussball **C**lub e.V.
Der Fussballclub in Buchholz



Sportliches Konzept

„BFC 2012“

Inhaltsverzeichnis

1	VORWORT.....	1
2	ÜBER UNS.....	2
3	AUSBLICK ZUR ENTWICKLUNG DER MITGLIEDER- UND MANNSCHAFTSZAHLN	3
4	SPORTLICHER BEREICH.....	4
4.1	Grundsatz	4
4.2	Leitsätze	5
4.3	Kommunikation	6
4.4	Sportliche Ziele	6
5	MANNSCHAFTSEINTEILUNG / MANNSCHAFTSGRÖßEN	7
5.1	Grundsätze	7
5.2	Mannschaftseinteilung.....	7
5.2.1	Grundlagenbereich.....	8
5.2.2	Aufbaubereich.....	8
5.2.3	Leistungsbereich	8
5.3	Mannschaftsstrukturen	9
5.3.1	Breitenfußball	9
5.3.2	Leistungsfußball.....	9
5.3.3	Stützpunkttraining.....	10
5.4	Mannschaftsgrößen	10
5.4.1	Grundlagenbereich (G- bis E-Jugend)	10
5.4.2	Aufbaubereich (C- und D-Jugend) sowie Leistungsbereich (A- und B-Jugend)	10
5.5	Anpassung der Mannschaftsstrukturen und -größen.....	11
6	TALENTSUCHE / LEISTUNGSFUßBALL / STÜTZPUNKTTTRAINING.....	12
7	SPIELGEMEINSCHAFTEN	13
8	TRAININGSBETRIEB.....	14
8.1	Grundsätze	14
8.2	Grundlagenbereich	16
8.2.1	Allgemeine Vorüberlegungen	16
8.2.2	Training im Grundlagenbereich	17
8.2.3	Spiele & Turniere im Grundlagenbereich	18
8.3	Die Bambinis	20

8.3.1	Ziele	20
8.3.2	Inhaltlicher Aufbau einer Bambini-Spielstunde.....	21
8.4	Die F-Junioren	22
8.4.1	Altersbezogene Merkmale und Handlungskonsequenzen für den Trainer.....	22
8.4.2	Ziele	22
8.4.3	Inhaltlicher Aufbau des F-Junioren-Trainings	23
8.4.4	Ausbildung der F-Junioren.....	24
8.5	Die E-Junioren	25
8.5.1	Altersbezogene Merkmale und Handlungskonsequenzen für den Trainer.....	25
8.5.2	Ziele	25
8.5.3	Inhaltlicher Aufbau des E-Junioren-Trainings	26
8.5.4	Ausbildung der E-Junioren	27
8.6	Aufbaubereich.....	28
8.6.1	Allgemeine Vorüberlegungen	28
8.6.2	Training im Aufbaubereich.....	29
8.6.3	Spiele & Turniere im Aufbaubereich	30
8.7	Die D-Junioren	32
8.7.1	Altersbezogene Merkmale und Handlungskonsequenzen für den Trainer.....	32
8.7.2	Ziele	32
8.7.3	Inhaltlicher Aufbau des D-Junioren-Trainings.....	33
8.7.4	Ausbildung der D-Junioren	34
8.8	Die C-Junioren	36
8.8.1	Altersbezogene Merkmale und Handlungskonsequenzen für den Trainer.....	36
8.8.2	Ziele	36
8.8.3	Inhaltlicher Aufbau des C-Junioren-Trainings.....	37
8.8.4	Ausbildung der C-Junioren	38
8.9	Leistungsbereich	40
8.9.1	Allgemeine Vorüberlegungen	40
8.9.2	Training im Leistungsbereich	41
8.9.3	Spiele und Turniere im Leistungsbereich.....	42
8.10	Die B-Junioren	43
8.10.1	Altersbezogene Merkmale und Handlungskonsequenzen für den Trainer.....	43
8.10.2	Ziele	43
8.10.3	Inhaltlicher Aufbau eines B-Junioren-Trainings	44
8.10.4	Ausbildung der B-Junioren	45
8.11	Die A-Junioren	46
8.11.1	Altersbezogene Merkmale und Handlungskonsequenzen für den Trainer.....	46
8.11.2	Ziele	46
8.11.3	Inhaltlicher Aufbau eines A-Junioren-Trainings.....	47
8.11.4	Ausbildung der A-Junioren	48
9	TRAINER / KOORDINATOREN / BETREUER/ TRAINER MIT BESON- DEREN SCHWERPUNKTEN / FSJ´LER	50
9.1	Trainer und Qualifikation.....	50
9.2	Koordinatoren.....	50
9.3	Betreuer	51
9.4	Trainer mit besonderen Schwerpunkten	51

9.5	FSJ'ler - Freiwilliges Soziales Jahr	51
10	TRAINERFORT- UND -WEITERBILDUNG	52
11	TRAINERSITZUNG	52
12	SCHUL-AGS / ZUSAMMENARBEIT MIT KINDERGÄRTEN.....	53
13	SCHIEDSRICHTER.....	53

1 Vorwort

Buchholz in der Nordheide ist eine Kleinstadt ca. 30 Kilometer südlich von Hamburg, deren Bevölkerungszahl auf inzwischen über 38.000 Einwohner (Stand 31.12.2008) angewachsen ist.

Mitbestimmend für die andauernde Zunahme der Einwohnerzahlen ist zum einen die reizvolle Lage am Nordrand der Lüneburger Heide mit großen Wald- und Heideflächen, zum anderen die Nähe zur Wirtschaftsmetropole Hamburg sowie die gute Anbindung an das überregionale Straßen- und Schienennetz. Darüber hinaus hat es Buchholz in den letzten Jahren geschafft, durch seine insgesamt drei großen Gewerbegebiete Wirtschaftskraft und Arbeitsplätze in der Stadt anzusiedeln.

Die Bautätigkeiten in den innerhalb der letzten Jahre ausgewiesenen Wohngebieten haben bewiesen, dass Buchholz insbesondere für junge Familien mit Kindern eine hohe Attraktivität besitzt. Die Ausweisung weiterer Baugebiete lässt einen weiteren Zuzug von Familien erwarten.

Buchholz verfügt neben einer modernen Infrastruktur über ansprechende und breit gefächerte Freizeitangebote, die nicht zuletzt durch die Sportvereine der Stadt geprägt werden. Das große Angebot an Sportmöglichkeiten und -veranstaltungen trägt dazu bei, dass Buchholz sich inzwischen zu recht als „Sportstadt Buchholz“ bezeichnet. Überregionale Bedeutung haben unter anderem das jährliche Radrennen sowie der Buchholzer Stadtlauf. Darüber hinaus wurde im Bereich Sportstätten mit der im Jahr 2008 eingeweihten Nordheidehalle endlich eine Lücke geschlossen, die nun auch Wettkämpfe auf Landes- und Bundesebene im Bereich der Hallensportarten ermöglicht.

Zurzeit bieten in Buchholz vier Vereine sportbegeisterten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen die Möglichkeit, Fußball zu spielen: der TSV Buchholz 08, der dem Hamburger Fußballverband angehört, sowie die SG Estetal, der SV Holm-Seppensen und der Buchholzer FC, die dem Niedersächsischen Fußballverband angeschlossen sind.

2 Über uns

Der Buchholzer FC (BFC) wurde am 11. März 1998 auf Initiative von Helmuth Petersen gegründet, um den Kindern und Jugendlichen der Stadt eine speziell auf den Fußballsport zugeschnittene weitere Alternative zu den bisherigen Angeboten der übrigen Sportvereine zu bieten. Triebfeder war auch der Gedanke, im Kerngebiet der Stadt Buchholz einen Fußballverein zu etablieren, der dem Niedersächsischen Fußballverband angeschlossen ist und daher Spiele gegen die Vereine aus dem umliegenden Landkreis und dem Bezirk ermöglicht.

Der junge Verein begann mit dreißig Mitgliedern und nahm zunächst mit drei Juniorenmannschaften am Punktspielbetrieb teil. Aufgrund der ausgezeichneten Arbeit der Trainer und Betreuer wurde der Verein in der Bevölkerung rasch angenommen und wuchs innerhalb der folgenden elf Jahre zum größten Jugend-Fußballclub des Landkreises Harburg heran.

Um den jugendlichen Mitgliedern auch eine langfristige sportliche Perspektive beim BFC zu bieten, wurden parallel auch im Herren- und Damenbereich Mannschaften ins Leben gerufen.

Durch die ständig wachsende Anzahl an Mitgliedern und Mannschaften waren die Kapazitäten der ersten Spielstätte des BFC, dem Schulsportplatz „Am Kattenberge“, schon nach kurzer Zeit erschöpft. Es wurde erforderlich, zusätzliche Möglichkeiten für den Trainings- und Punktspielbetrieb zu schaffen.

Daraus entstand 2006 die Idee eines vereinseigenen Sportgeländes. Nach zwei Jahren Planungs- und Bauzeit konnte das Projekt „BFC-Sportplatz“ im Frühjahr 2008 erfolgreich beendet werden. Mit der Fertigstellung der beiden Fußballplätze am Holzweg mit Flutlichtanlage sowie dem angeschlossenen Vereinsheim ist es dem BFC gelungen, sich auch örtlich eine Heimat in Buchholz zu schaffen.

Die nächste Zielmarke des BFC wird es sein, die Mitgliederzahl an die 500 heranzuführen. Die jetzt in Angriff genommenen konzeptionellen Maßnahmen und eine weiterhin erfolgreiche Jugendarbeit werden hilfreich sein, das anvisierte Ziel zu erreichen.

3 Ausblick zur Entwicklung der Mitglieder- und Mannschaftszahlen

In Zeiten einer zunehmenden Vernachlässigung körperlicher Bewegung gerade bei den Jugendlichen kommt der Förderung des Sportes inzwischen auch eine gesundheitspolitische Bedeutung zu. Darüber hinaus gilt es, mit dem Angebot sportlicher Betätigung auch im sozialen Bereich einen Beitrag zu leisten. Gerade in Mannschaftssportarten wie dem Fußball gelingt es, mittels des sportlichen Gemeinschafts-erlebnisses Sozialkompetenz und Gemeinsinn in allen Altersklassen zu fördern.

Es muss daher das Interesse des Vereins sein, Anstrengungen zu unternehmen, Mannschaften in allen Jugendklassen von der G- bis zur A-Jugend anzubieten. Bei mehreren Teams innerhalb eines Jahrganges können hierbei leistungsorientierte 1. Mannschaften sowie leistungs- bzw. Breitensportorientierte 2. und 3. Mannschaften zusammengestellt werden.

Um die Attraktivität des Vereins für leistungsstarke Spieler auch von Nachbarvereinen zu erhöhen, aber auch um eine Abwanderung/Abwerbung von Leistungsträgern zu/von anderen Vereinen zu verhindern, ist ein sportliches Konzept erforderlich, das die Arbeit des Vereins perspektivisch nachvollziehbar und transparent macht. Einen wichtigen Bestandteil stellt darüber hinaus auch die Schaffung von Angeboten im Bereich Talentsichtung und -förderung dar.

Der BFC hofft, bei der Umsetzung all dieser Maßnahmen in hohem Maße von einer Zusammenarbeit mit dem Kooperationspartner SV Werder Bremen profitieren zu können.

Um den älter werdenden Jugendlichen eine Perspektive auch im Erwachsenenbereich zu schaffen, liegt ein weiteres Ziel des Vereins darin, der 1. Herrenmannschaft in den folgenden Jahren zum Aufstieg in die jeweils nächsthöhere Liga zu verhelfen. Hiermit wäre auch eine weitere Imageverbesserung des Vereins verbunden, die an die guten Leistungen im Jugendbereich anknüpft. Nur mit einer guten Jugendarbeit lassen sich in der Folge die Früchte dieser Arbeit auch im Erwachsenenbereich ernten.

Außer im Bereich Jungen- und Herrenfußball ist auch weiterhin die schon bisher sehr erfolgreiche Arbeit im Bereich Damen- und Mädchenfußball zu fördern und auszubauen. Gerade im Vorfeld der Frauen-Fußball-Weltmeisterschaft in Deutschland hat der BFC die Chance, seine Attraktivität auf diesem Sektor weiter zu steigern.

Anknüpfend an die große Zahl von Mannschaften sind auch weitere Anstrengungen im Bereich Schiedsrichterausbildung und Werbung geplant.

4 Sportlicher Bereich

4.1 Grundsatz

Jedem soll es ermöglicht werden, nach seinen Fähigkeiten beim BFC Fußball spielen zu können.

Besonders wichtig ist es uns, neben den sportlichen Zielen immer wieder den Spaß am Fußball, die Freude an der körperlichen Leistung und an erlebender Gemeinschaft zu vermitteln.

Wir suchen Kooperationen mit Vereinen (z.B. Werder Bremen), Kindergärten und Schulen vor Ort und bauen diese entsprechend aus.

Neben dem Fußball sollen den Mitgliedern noch weitere Aktivitäten angeboten werden:

- vereins- (z.B. FFS, Ausfahrt Verden) und
- mannschaftsbezogen (Ausfahrten, Grillabende, Auslandsturniere etc)

Langfristig ist es das Ziel, die gute Jugendarbeit weiter zu verbessern, die Jugendlichen an den Verein zu binden und eine Herrenmannschaft aufzubauen, die überwiegend aus „Eigengewächsen“ besteht und auf Bezirksebene oder höher spielt.

Das Zitat von Napoleon

„Wer die Jugend hat, hat die Zukunft“

ist zwar banal, beinhaltet in der Vereinsarbeit aber viel Wahrheit. Die Kinder und Jugendlichen, die dem Verein von klein auf angehören und eine Beziehung zu dem BFC aufbauen, sind die späteren Ehrenamtlichen, Jugendtrainer und Schiedsrichter, ohne die ein Verein nicht mehr überleben kann. Außerdem spielen diese Kinder und Jugendlichen später in den Herren-, Damen-, AH- und Seniorenmannschaften.

4.2 Leitsätze

Folgende Leitsätze gelten für alle Mitglieder von der Jugend bis zum Seniorenbereich und müssen sich immer wieder vor Augen gehalten werden:

1. Identifikation

Der Buchholzer FC – das sind wir ALLE

2. Herausforderung

Wir vereinbaren gemeinsame Ziele

3. Freiräume

Wir übernehmen Verantwortung

4. Zusammenarbeit

Wir arbeiten miteinander, nicht gegeneinander

5. Kommunikation

Wir informieren uns gegenseitig

6. Dialog

Wir reden miteinander und gut über uns

7. Innovation

Wir suchen gemeinsam nach Verbesserungen

8. Teamwork

Wir fordern und fördern die Arbeit im Team

9. Perspektiven

Wir bilden und entwickeln uns weiter

10. Erfolg

Erfolg ist nicht alles, aber ohne Erfolg ist alles nichts.

4.3 Kommunikation

Offene und ehrliche Kommunikation innerhalb des Vereins ist eine Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Arbeit.

Um die Transparenz gegenüber den Eltern, den Kindern und anderen Trainern zu erhöhen, wurde das sportliche Konzept erarbeitet und wird im Laufe der Zeit immer wieder den veränderten Gegebenheiten angepaßt werden.

Interessante Neuigkeiten aus dem Spielerkader und dem Umfeld (Turniere, Ausfahrten etc) sollten dem Pressewart mitgeteilt werden (Bringschuld)

Probleme bei der Kommunikation sind sofort an den Obmann/die Obfrau zu melden. Diese werden umgehend entsprechende Schritte, Gespräche etc. einleiten.

4.4 Sportliche Ziele

Sportliche Ziele sind:

- **im Jugendbereich**

- Grundlagenbereich je Jahrgang (E- bis G-Jugend)
 - mind. 3 Mannschaften (hiervon eine Mannschaft in der höchsten Liga = Kreisliga)
- Aufbaubereich je Jahrgang (C- und D-Jugend)
 - im Leistungsfußball - 1 Mannschaft (Bezirk oder höher)
 - im Breitenfußball - mind. 1 Mannschaft
- Leistungsbereich je Jahrgang (A- und B-Jugend)
 - im Leistungsfußball - 1 Mannschaft (Bezirk oder höher)
 - im Breitenfußball - mind. 1 Mannschaft

- **im Herrenbereich**

- im Leistungsfußball - im Bezirk
- im Breitenfußball - mind. 1 Mannschaft

- **im Damenbereich**

- im Leistungsfußball – in der Niedersachsenliga
- im Breitenfußball - mind. 1 Mannschaft (Kreis oder Bezirk)

5 Mannschaftseinteilung / Mannschaftsgrößen

5.1 Grundsätze

Die Spieler/-innen sind entsprechend ihren aktuellen Fähigkeiten zu fördern. Sie werden dort eingesetzt, wo sie weder unterfordert noch überfordert sind.

Beispiel: Spieler/-innen, die mit 80% ihrer Leistung zu den Besten gehören, sind „unterfordert“ und stagnieren in ihren Leistungen. Also müssen sie dort trainieren und spielen, wo sie auf mindestens gleichstarke Spieler/-innen treffen.

Durch „Überforderung“ verlieren die Spieler/-innen die Lust am Fußball, da sie wenig bzw. keine Erfolgserlebnisse haben und sich auch nicht weiterentwickeln können.

Ziel ist es

- auf dem 7er-Feld mind. 3 Jahrgangsmannschaften
- auf dem 11er-Feld mind. 2 Jahrgangsmannschaften
- ab der C-Jugend und älter eine Mannschaft im Bezirk und höher
- im Damen- und Herrenbereich je 2 Mannschaften

im Spielbetrieb zu melden.

Langfristige Aufstiegsziele im Herren- und Damenbereich:

- Herren im Bezirk oder höher
- Damen in der Niedersachsenliga oder höher

Der Aufbau leistungsstarker Mannschaften wird unter der Berücksichtigung der finanziellen und personellen Möglichkeiten des Vereins gefördert.

5.2 Mannschaftseinteilung

Die Einteilung der Kinder und Jugendlichen bis zum Eintritt der Volljährigkeit erfolgt in 3 Bereiche:

- Grundlagenbereich
- Aufbaubereich
- Leistungsbereich

Die jeweiligen Bereiche bestehen aus folgenden Mannschaften:

5.2.1 Grundlagenbereich

- Bambini (G-Jugend)

In der G-Jugend sollen die „Kleinsten“ an das Fußballspielen spielerisch herangebracht werden. Hier zählt nur der „Spaß am Fußball“.

In der G-Jugend werden noch keine Mannschaften nach Jahrgängen aufgeteilt, sondern es erfolgt eine Einteilung nach „Freundschaften“, „Eintritt in den Verein“ und „Mannschaftsgröße bzw. –kapazitäten“.

Gespielt wird zwar in Form von Meisterschaften (Spielrunden), jedoch wird jedes Spiel mit 0:0 gewertet.

- Kinder (E- und F-Jugend)

Auch im Bereich der E- + F-Jugend steht der Spaß am Fußball im Vordergrund. Allerdings erfolgt aufgrund der unterschiedlichen Entwicklung und Fähigkeiten der Kinder eine Aufteilung nach Jahrgängen und Leistungsstand.

5.2.2 Aufbaubereich

- Jugend (C- und D-Jugend)

Diese Jahre werden als das „goldenen Lernalter“ bezeichnet. Hier sind insbesondere Bewegungsabläufe mit und ohne Ball sowie taktische Grundlagen wichtig.

5.2.3 Leistungsbereich

- Jugend (A- und B-Jugend)

In diesen Jahren werden die Mannschaftstaktik, die Positionstechniken und fußballspezifische Komponenten wie Kraft und Schnelligkeit besonders trainiert.

Nach dem Jugendbereich (Alter bis 18 Jahre) ergibt sich folgende Aufteilung:

- Herren
- Altherren
- Senioren

Im Mädchen- und Damenfußball gilt die gleiche Einteilung.

5.3 Mannschaftsstrukturen

Der BFC bietet eine dreigliedrige Nachwuchsarbeit an, da wir einerseits versuchen wollen, jedem Kind das Fußballspielen zu ermöglichen. Zum anderen wollen wir Talente entdecken, gezielt fördern und den „Spitzenspielern“ den Weg zu hochklassigen Vereinen ermöglichen.

Aus diesem Grunde erfolgt eine Einteilung in der Jugendarbeit in:

- Breitenfußball
- Leistungsfußball
- Stützpunkttraining

Im Erwachsenenbereich entfällt der Bereich des Stützpunkttrainings.

5.3.1 Breitenfußball

Der Breitenfußball wird vom Grundlagenbereich (Bambini) bis in den Erwachsenenbereich angeboten.

Der Punktspielbetrieb erfolgt als zweite bzw. fortfolgende Mannschaft. Das Training findet ein Mal die Woche statt, ein weiteres Mal optional (Ermessen des Trainers) und wird von Eltern bzw. motivierten Betreuern mit Fußballhintergrund (kein Schein notwendig) durchgeführt.

Der Spaß steht im Vordergrund.

Im Jugendbereich ist es das Ziel, die Fußballgrundlagen gemäß dem Rahmentrainingsplan zu vermitteln.

5.3.2 Leistungsfußball

Der Leistungsbereich betrifft immer nur die 1. Mannschaft einer Altersklasse ab dem Grundlagenbereich (F-Jugend, hier jedoch eingeschränkt) bis zum Erwachsenenbereich.

Das Training findet zwei Mal die Woche statt, ein weiteres Mal optional (Ermessen des Trainers) und wird von qualifizierten Trainern (mindestens C-Schein notwendig) durchgeführt.

Der Erfolg steht im Vordergrund.

Die besten Trainer leiten den Junioren- (ab dem Aufbaubereich) und Erwachsenenbereich (Damen- und Herren).

Das Training wird in enger Abstimmung mit den modernen Erfordernissen des Fußballs (Kooperation mit unserem Partner) ausgerichtet. Eine Abstimmung der Trainer untereinander ist zwingend erforderlich.

5.3.3 Stützpunkttraining

Das wöchentliche Stützpunkttraining wird besonders talentierten Spieler/-innen in kleinen Gruppen (max. 8 Spieler/-innen aus max. zwei Jahrgängen) angeboten.

Trainingsinhalt sind spezielle Formen aus dem Technik/Taktik/Fitness-Bereich und orientiert sich stark an den Sichtungskriterien unserer Partnervereine.

Geleitet wird dieses Stützpunkttraining von „hochqualifizierten“ Trainern (Herren/Junioren).

Die Überprüfung der Eignung und Einladung von Spielern erfolgt halbjährlich durch die Verantwortlichen / Koordinatoren / Trainer aus dem Leistungsbereich.

5.4 Mannschaftsgrößen

Die Mannschaftsgröße in den 1. Mannschaften wird festgeschrieben. Die Anzahl der Spieler/-innen soll aus folgenden Gründen möglichst gering gehalten werden:

- die Spielpraxis jedes Spielers soll möglichst hoch sein
- die Spieler/-innen sind „fußballverrückt“ und somit fast zu 100% bei allen Trainingseinheiten und Spielen anwesend
- kleinere Gruppen zu haben, bedeutet effektiveres Training
- bei „Spielerangel“ (z.B. Krankheit, Urlaub, etc.) können talentierte Spieler/-innen aus der 2. Mannschaft bedarfsbezogen hochgezogen werden.

5.4.1 Grundlagenbereich (G- bis E-Jugend)

In diesen Jahrgängen wird im Kreis Harburg auf dem Kleinfeld mit 6 Feldspielern + 1 Torwart gespielt.

Hieraus ergeben sich folgende Mannschaftsgrößen:

1. Mannschaft:

- max. 10 Spieler

2. und folgende Mannschaften:

- min. 10 Spieler – Anpassung erfolgt nach aktuellen Gegebenheiten

5.4.2 Aufbaubereich (C- und D-Jugend) sowie Leistungsbereich (A- und B-Jugend)

In der D-Jugend erfolgt der Wechsel vom Kleinfeld (älterer Jahrgang E-Jugend / 7er-Feld) auf das Großfeld (jüngerer Jahrgang D-Jugend / 11er-Feld).

Dies ist ein wichtiger Schritt bei der Zusammenführung von Mannschaften und hiermit ist sehr behutsam umzugehen. Bereits in der E-Jugend müssen hier die ersten Weichen zusammen mit den Trainern, Koordinatoren und dem Jugendobmann gestellt werden.

Hieraus ergeben sich folgende Mannschaftsgrößen:

1. Mannschaft: max. 15 Kinder
2. und folgende Mannschaften: mind. 15 Spieler – Anpassung erfolgt nach den aktuellen Gegebenheiten.

5.5 Anpassung der Mannschaftsstrukturen und -größen

Grundsätzlich erfolgt eine Anpassung der Mannschaften saisonal. Das bedeutet, dass zur neuen Saison (nach den Sommerferien) die Mannschaften der einzelnen Jahrgänge neu eingeteilt und strukturiert werden.

Dies erfolgt durch mehrere gemeinsame „Sichtungstrainingseinheiten“ (je Jahrgang) in den letzten Wochen vor den Ferien. Das Sichtungstraining wird von den Trainern und Koordinatoren durchgeführt.

Innerhalb der laufenden Saison sind möglichst keine Anpassungen vorzunehmen, sondern durch mannschaftsübergreifende Aushilfe (nach Rücksprache zwischen den Trainern) zu kompensieren. Die Durchlässigkeit zwischen den Mannschaften eines Jahrgangs muss gewährleistet sein. Treten Spieler/-innen der 1. Mannschaft in der 2. Mannschaft an, so müssen diese voll durchspielen, vorausgesetzt die Einstellung und Leistung stimmen.

Besonderheit

Bei besonders talentierten Spielern muss die sportliche Förderung im Vordergrund stehen. Diese Spieler/-innen sind frühzeitig in die 1. Mannschaft (und nur in diese) des nächsthöheren Jahrgangs abzugeben. Diese muss jedoch in der höchsten Klasse (mind. Kreisliga) spielen.

Diese **Einzelfallentscheidung** können nur die Trainer, Koordinatoren und der Jugendobmann gemeinsam treffen.

6 Talentsuche / Leistungsfußball / Stützpunkttraining

- Wird noch erarbeitet.

7 Spielgemeinschaften

In Ausnahmefällen sind auch Spielgemeinschaften mit anderen Vereinen möglich. Dies bedarf jedoch der Zustimmung durch den Vorstand.

8 Trainingsbetrieb

8.1 Grundsätze

Elementare Punkte des Trainingsbetriebes sind:

- **Entwicklung der Spielintelligenz (Konzept Horst Wein)**
- Spiele nur in kleinen Gruppen (3:3/4:4)
Keine Wartezeiten zwischen den Übungen
Beidfüßigkeit
- Kinder im Bambini- und Kinderbereich sollten alle Positionen spielen (TW, Abwehr, Mittelfeld und Sturm) Dies jedoch nicht nur im Trainingsbetrieb, sondern auch im realen Spielbetrieb. Bei wichtigen bzw. entscheidenden Spielen soll jedoch jeder Spieler auf seiner „besten“ Position spielen (d.h. schwächere Gegner = Position ändern / starker Gegner = beste Position)
- wir spielen auf dem Großfeld (11er) immer mit einer 4er-Kette, bevorzugt werden folgende Systeme gespielt: 4:4:2 / 4:3:3 und in Abwandlung
- einheitliche Spiel- und Trainingsphilosophie
- Training des Jahrgangs möglichst an einem Ort zur gleichen Zeit
- übergreifendes Training in den Jahrgängen
- im G-Jugend- und Kinderbereich kein Leistungsdruck

Für die Jugendarbeit des Buchholzer FC sind zwei zentrale Ziele in der Ausbildung der Jugendspieler zu verfolgen:

- die Fluktuation an Spielern muss gering gehalten werden, um eine kontinuierliche Ausbildung zu gewährleisten.
- die Spieler müssen eine durchgängig optimale Ausbildung in allen Altersstufen erhalten und somit von ganz unten nach oben geführt werden.

Im Folgenden sollen die zentralen Ziele näher erläutert werden:

Die Fluktuation an Spielern muss gering gehalten werden, um die kontinuierliche Aufbauarbeit vom Kindesalter bis in den Erwachsenenbereich zu gewährleisten. Dabei soll der Fokus auf den ortsnahen Spielern liegen, die von klein auf im Verein sind. Diese sollen so gefördert werden, dass sie qualitativ die Anforderungen erfüllen können, die später im Leistungsbereich an sie gestellt werden. Bei einer Zuwanderung von auswärtigen Spielern schon in den unteren und mittleren Altersstufen kann die kontinuierliche Ausbildung nicht umgesetzt werden. Es gehen sehr viele Spieler schon früh verloren, die zukünftiges Vereinspotenzial darstellen, während die auswärtigen Spieler weniger Bindung zum Verein haben und über kurz oder lang den

Verein ebenfalls mit einem anderen Ziel verlassen. Die Folge ist, dass sowohl die Qualität der Jugend als auch das zukünftige Vereinspotenzial sinkt. Es bildet sich ein Kreislauf heraus: Die qualitativ guten auswärtigen Spieler sind weg und es gibt keine niveauvollen ortsnahen Spieler mehr, die nachrücken können, da sie nur im Schatten der anderen Spieler standen. Also müssen wieder auswärtige Spieler geholt werden.

Dieser Entwicklung soll entgegengewirkt werden, indem die Ausbildung in der BFC-Jugendabteilung in allen Altersbereichen optimiert wird. Die Qualität unserer ortsnahen Spieler muss durch eine langfristige, perspektivische Ausbildung so verbessert werden, dass es immer weniger Auswärtige gibt, die über deutlich mehr Leistungsvermögen verfügen. Stattdessen steigt in allen Jugendmannschaften der Anteil an qualitativ guten ortsnahen Spielern, die eine starke Bindung zum Verein haben und das Zukunftspotenzial auf allen Ebenen darstellen !

Für die Umsetzung der langfristigen optimalen Ausbildung der ortsnahen Jugendspieler wurde die folgende BFC-Ausbildungskonzeption entwickelt. Dabei wird unterteilt in Grundlagen-, Aufbau- und Leistungsbereich, in denen jeweils auf die verschiedenen Altersklassen und die daraus resultierenden Aufgaben für den Trainer eingegangen wird.

Bei der Entwicklung und Ausarbeitung dieser Konzeption fand eine Orientierung an der Ausbildungsphilosophie des Deutschen-Fußball-Bundes (DFB) statt, ergänzt durch Konzeptionen von in der Nachwuchsarbeit führenden Bundesligisten und sonstigen Fußball-Experten.

Die Umsetzung der Ausbildungskonzeption in die Trainingspraxis erfordert von den Trainern viel Aufwand, Arbeit und oftmals auch ein Umdenken in manchen Bereichen. Dies wird sicherlich zu mancherlei Diskussionen mit Spielern, Eltern und der Jugendleitung führen.

Aber die kleinen Fortschritte werden schon nach kurzer Zeit unverkennbar sein und Stück für Stück das Gesamtbild so wachsen lassen, dass langfristig die Zukunft und der Erfolg des BFC auf seiner sehr guten Jugendarbeit beruht, zu der jeder seinen Teil beigetragen hat !

8.2 Grundlagenbereich

8.2.1 Allgemeine Vorüberlegungen

Als Grundlagenbereich wird der Altersbereich von den Bambini bis zu den E-Junioren bezeichnet. Hier wird bei den Kindern schon in jungen Jahren die Basis für das Leistungsniveau im Erwachsenenalter gelegt. Die Kinder sollen durch Spaß und Erfolgserlebnisse in die späteren Trainingsstufen überführt werden. Dabei ist es aus der Sicht der Trainingslehre wichtig, die Kinder nicht nur fußballspezifisch auszubilden, sondern ihnen ein möglichst breites Bewegungsrepertoire zu vermitteln. Es bildet sich in der Folge eine breitere Basis an koordinativen Fähigkeiten heraus, was für den Trainingsprozess im Aufbau- und Leistungsbereich von großem Vorteil ist. Als Merksatz kann gesagt werden: „Je breiter die Basis der Pyramide ist, desto höher wird die Spitze !“

Im Grundlagentraining stehen zwei Prinzipien im Vordergrund:

Kindgemäßheit und Vielseitigkeit.

Das Prinzip der Kindgemäßheit zielt darauf ab, die Kinder entsprechend ihrer Entwicklung (körperlich, biologisch, psychisch) zu trainieren und zu betreuen. Hierfür ist großes Einfühlungsvermögen von Seiten der Trainer gefragt. Die Kinder sollen nicht überfordert werden, sondern ihnen sollen im Spiel und im Training viele Freiheiten gelassen werden, damit sie ihre eigenen positiven und negativen Erfahrungen machen und nach dem Versuch-Irrtum-Prinzip daraus lernen können. Von Trainerseite wichtig sind positive Rückmeldungen und Lob für die Kinder, auch wenn Fehler gemacht werden. Dadurch werden die Kinder ermutigt, weiterhin zu agieren und Dinge zu versuchen, ohne vor Fehlern und vor Kritik Angst haben zu müssen.

Hier wird die Basis für ein risikofreudiges Offensivspiel entwickelt, das später im Leistungsbereich eingefordert wird und Spiele entscheiden kann (z.B. Messi, Ribéry, Ronaldo); denn Sicherheitsfußball will niemand spielen und sehen ! Über diese Art des Coachings entwickeln die Kinder Spaß am Spiel und haben ihre eigenen Erfolgserlebnisse, die elementar wichtig für ihre spätere Entwicklung sind.

Mindestens genauso wichtig wie das kindgemäße Coaching ist das Prinzip der Vielseitigkeit. Die sportwissenschaftliche Forschung hat nachgewiesen, dass ein frühzeitiges sportartspezifisches Training (nur Fußballtechnik und -taktik) im Grundlagenbereich nicht zu besseren Leistungen im Leistungsbereich führt ! Es ist sogar genau anders herum: Je vielseitiger das Kindertraining ist und je stabiler die motorischen Fähigkeiten sind, desto mehr Entwicklungsmöglichkeiten ergeben sich für ein höheres Niveau im Leistungsbereich !

Daraus kann also geschlossen werden: Wer langfristig erfolgreich sein will, der muss im Grundlagenbereich vielseitig trainieren !

Wie wichtig die Vielseitigkeit ist, zeigt sich, wenn folgende Aspekte betrachtet werden:

Das Freizeitverhalten der Kinder hat sich in Richtung sitzender Beschäftigungen (PC, TV) verändert. Dieser Bewegungsmangel, der früher mangels Freizeitangeboten so nicht existiert hat, zeigt sich in mangelhaften motorischen Erfahrungen, die selbst einfachste Bewegungen (Rückwärtslaufen, rollen, springen etc.) für viele Kinder sehr schwierig werden lassen. Dem muss im Vereinstraining entgegengesteuert werden, um diese Defizite zu kompensieren.

Vor der Pubertät machen die Kinder sehr schnell große Lernfortschritte in den Bereichen Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Mit Beginn der Pubertät fällt das Erlernen deutlich schwerer und erfordert einen viel höheren Trainingsaufwand. Daher kann hier schon im Grundlagentraining eine solide Basis gelegt werden, die nicht zeitintensiv im Aufbau- und Leistungstraining erarbeitet werden muss.

Eine vielseitige Allgemeinausbildung ist elementar für spätere Spitzenleistungen. Nur so kann eine langfristige positive Entwicklung garantiert werden. Bei einer frühen Spezialisierung im Grundlagenbereich droht eine Stagnation auf mittlerem Leistungsniveau. Die vielseitige Allgemeinausbildung ist im Hinblick auf das spätere hohe Spieltempo sehr wichtig. Nur durch frühzeitige Koordinations- und Schnelligkeitsangebote kann später höchstes Spieltempo umgesetzt werden. Ist dies nicht der Fall, bringen selbst starke technische Voraussetzungen nicht den gewünschten Erfolg.

Das Erlernen schwieriger technischer Fertigkeiten unter Zeit- und Gegnerdruck verläuft schneller, besser und harmonischer, wenn eine vielseitige körperliche Allgemeinausbildung vorhanden ist. Dies kommt den Spielern im Aufbau- und Leistungsbereich sehr zugute und führt zu einem höheren Leistungsniveau.

Die Vielseitigkeit stellt aber auch eine Basis für die Entwicklung von Kreativität dar. Durch die dauernd wechselnden Anforderungen an das Gehirn durch verschiedenartige Bewegungen werden schon früh die Gehirnverbindungen aktiviert, die für die Kreativität zuständig sind.

8.2.2 Training im Grundlagenbereich

Eine Trainingseinheit im Grundlagenbereich sollte etwa 50% vielseitige Allgemeinausbildung enthalten, also Fang- und Wurfspiele, Schnelligkeitsstaffeln mit Slalom und Hindernissen etc. In jeder Trainingseinheit sollten dabei Inhalte vorhanden sein, die der Schnelligkeitsschulung dienen ! Sie hat später einen sehr großen Stellenwert und frühzeitige Trainingsreize sind für die spätere Ausprägung am effektivsten.

Ergänzend zum Training der Vielseitigkeit können auch kleine Übungs- und Spielformen zur Technikschiulung durchgeführt werden, die motivierenden Charakter haben und geringe Wartezeiten für die Kinder beinhalten. Dabei ist auf die beidfüßige Ausführung zu achten !

Viele Ballkontakte, viel Spaß, viel Bewegung, viele Erfolgserlebnisse und große Lerneffekte können aber am besten durch Spielen erreicht werden. Dabei sollte das Motto „Spielen lernen durch Spielen“ im Vordergrund stehen. Bei diesen Fußballspielen ist darauf zu achten, dass diese durch geringe Spieleranzahlen, kleine Spielfelder

und einer wechselnden Größe und Anzahl von Toren gekennzeichnet sind (z.B. 3:3 oder 4:4 auf zwei, drei oder vier Tore).

Als Leitlinie für das Spielen und Üben im Grundlagenbereich kann „LASSEN!“ als geeignete Orientierung dienen:

- L** = Lange Wartezeiten vermeiden !
- A** = Aufgaben einfach, aber variantenreich anbieten !
- S** = Spielerisch üben !
- S** = Spiele stets in kleinen Feldern und kleinen Gruppen organisieren !
- E** = Erfolgserlebnisse für jedes einzelne Kind ermöglichen !
- N** = Nicht nur fußballspezifische Lernziele verfolgen !

8.2.3 Spiele & Turniere im Grundlagenbereich

Bei Spielen und Turnieren im Grundlagenbereich sollen nicht Punkte, Tore, Titel und Turniersiege im Mittelpunkt stehen ! Es soll dabei vielmehr darauf geachtet werden, dass alle Spieler gleichmäßige Spielzeiten erhalten und Spaß am Spiel haben. Es ist dabei pädagogisch sehr wichtig, auch die schwächeren Spieler entsprechend ins Spiel zu integrieren; denn jeder hat seine Chance verdient und will zum Spiel dazugehören. Auf den ersten Blick findet eine Schwächung des Teams statt, die aber auch positive Seiten hat: Die vermeintlich besseren Spieler müssen auf dem Spielfeld den Schwächeren helfen, was eine wertvolle Erfahrung für sie ist. Sie lernen Verantwortung in schwierigen Situationen zu übernehmen ! Eine Eigenschaft, die ihnen in höheren Altersbereichen sehr hilfreich sein wird und durch nichts zu ersetzen ist (Stichwort: Führungsspieler) !

Um dem Prinzip der Vielseitigkeit gerecht zu werden, ist es wichtig, dass die Kinder auf dem Platz alle Positionen (inklusive Torwart!) kennenlernen und diese regelmäßig spielen. Nur so können wertvolle Erfahrungen und eine vielseitige Ausbildung garantiert werden; denn durch die verschiedenen Anforderungen erleben sie das Spiel aus unterschiedlichsten Blickwinkeln.

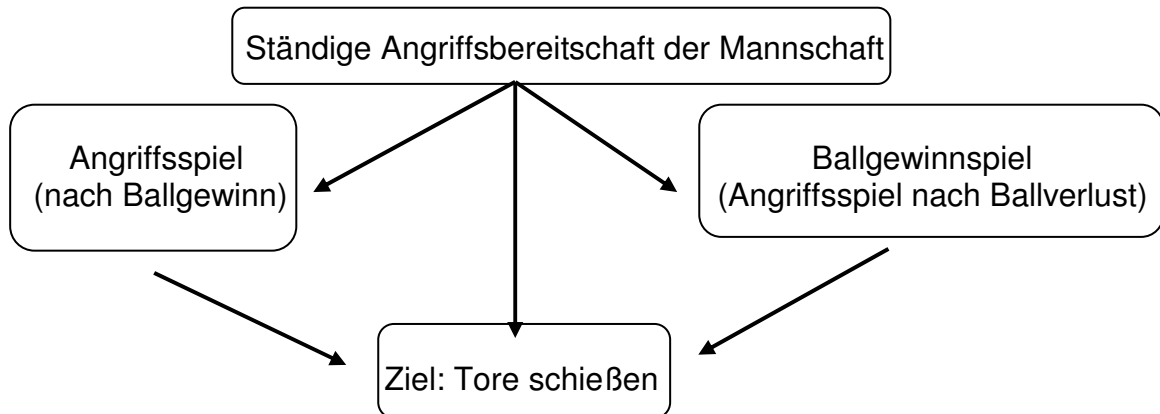
Daher gilt es für die Trainer bei Spielen und Turnieren eine regelmäßige Rotation der Positionen (TW, Abwehr, Mittelfeld und Sturm) zu organisieren und diese konsequent durchzuhalten. Dies jedoch nicht nur in Trainingsbetrieb, sondern auch im realen Spielbetrieb. Bei wichtigen bzw. entscheidenden Spielen soll jedoch jeder Spieler auf seiner „besten“ Position spielen. (d.h. schwächere Gegner = Position ändern / starker Gegner = beste Position). Somit wird die Flexibilität und Vielseitigkeit der Spieler gefördert, was im Aufbau- und Leistungsbereich eine wichtige Rolle spielt.

Eine Spezialisierung auf Positionen oder Spielbereiche (Torwart, Abwehr, Angriff, linke Seite, rechte Seite) **darf** erst ab den C-Junioren stattfinden, sonst wird die vielseitige, flexible Ausbildung der Spieler blockiert !

Dass Eltern und Kinder gewisse Lieblingspositionen haben und die Spieler vielleicht dort am wirkungsvollsten sind, steht außer Frage. Es werden aber schon kurz- und mittelfristig große Fortschritte bei der Rotation zu erkennen sein und im Sinne einer

langfristigen, perspektivischen Ausbildung der Spieler ist sie ein ganz wichtiger Baustein !

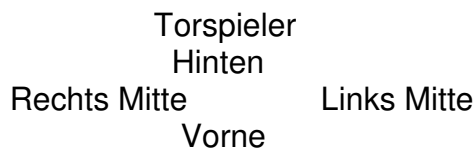
Auch die Prinzipien des ballorientierten Fußballspiels beinhalten eine regelmäßige Rotation der Spielpositionen. Die Rotation und das frühzeitige Erlernen der Grundkenntnisse des ballorientierten Spiels dienen als Basis für die weitere taktische Entwicklung der Jugendspieler. Dabei stehen ganz besonders im Vordergrund:



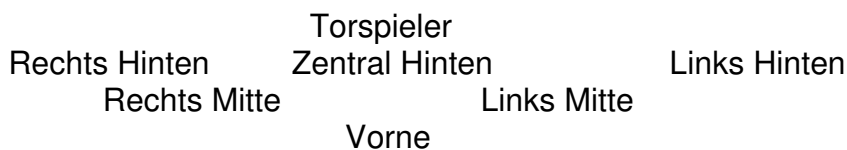
Aus dieser Abbildung wird ersichtlich, dass jeder Spieler in ständiger Mitspiel- und Angriffsbereitschaft spielt und den Ball und das Tore schießen in den Mittelpunkt des Spiels stellt ! Es spielen alle Spieler immer mit und sind in jeder Spielsituation beteiligt. Für den Trainer bedeutet dies in der Praxis, dass es im Spiel keine klare Aufgabenverteilung und keine frühe Spezialisierung gibt, alle Spieler sollen sich am Ballgewinn- und am Angriffsspiel nach Ballgewinn beteiligen. Es gibt also keine reinen „Verteidiger“ und „Angreifer“ mehr, stattdessen werden die Positionen und Mannschaftsteile aufgabenneutral bezeichnet (Hintere Reihe, Mittlere Reihe, Vordere Reihe).

Als Spielsysteme für den Grundlagenbereich bieten sich somit folgende Grundordnungen an:

Spiel 5:5, Torspieler & Raute im 1:1:2:1-System:



Spiel 7:7, Tannenbaum im 1:3:2:1-System:



Niederlagen und Gegentore gehören zum Fußball dazu und sind ein Teil des Spiels. Daher müssen die Kinder auch diese „schmerzliche“ Seite des Spiels erleben, lernen

damit umzugehen, um es das nächste Mal besser zu machen ! Auch der Trainer soll den Spielern (und auch den Eltern !) vermitteln, dass Niederlagen nichts Schönes sind, aber kein Grund besteht, Frust zu schieben und die Welt untergehen zu lassen. Stattdessen gilt es, die positiven Aktionen hervorzuheben und den Blick aufs nächste Spiel zu legen. Dann ist die Niederlage ganz schnell vergessen und die Freude aufs nächste Spiel genauso groß wie eh und je!

8.3 Die Bambinis

Altersbezogene Merkmale und Handlungskonsequenzen für den Trainer

Merkmale der Kinder	Konsequenzen für den Trainer
Selbstbezogene Perspektive	Übungsformen in Kleingruppen
Eigene Wirksamkeit im Vordergrund	Viele Erfolgserlebnisse ermöglichen
Kinder wollen spielen	Viele Spielformen verwenden
Kurze Aufmerksamkeitsfähigkeiten	Übung variieren & neue Elemente einbringen
Erfolgsdenken nachrangig	Spaß am Spiel im Vordergrund
Stark ausgeprägter Gerechtigkeitssinn	Alle Kinder gleich behandeln

8.3.1 Ziele

Das Bambini-Training sollte kein „Training“ im eigentlichen Sinne sein, sondern eher eine „Spielstunde“ darstellen. Dabei sollte der Bewegungsdrang der Kinder gefördert und ihnen altersgerechte Aufgaben gestellt werden.

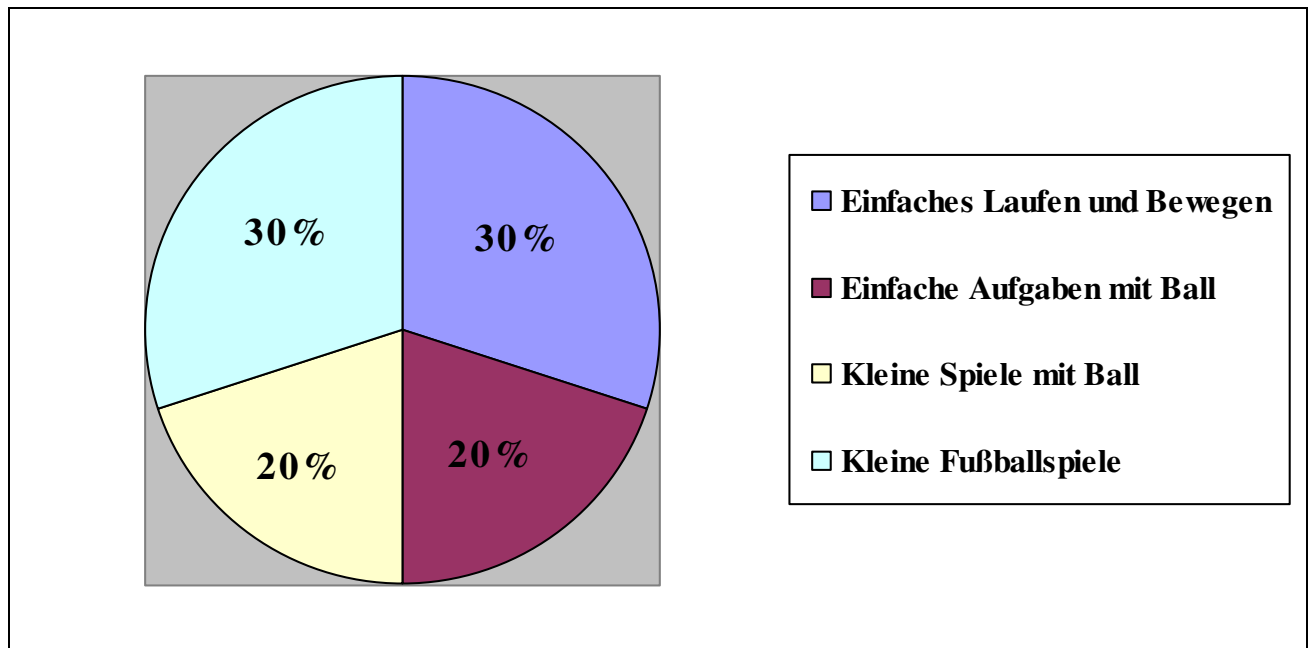
Im Mittelpunkt der Spielstunde stehen:

- Vielseitige Bewegungsaufgaben
- Spielerisches Kennenlernen des fliegenden, hüpfenden, rollenden Balles
- Spielfreude durch Variationen kleiner Spiele mit Ball
- Freude am (Fußball-) Spielen
- Kennenlernen einfacher Grundregeln des „Mit- und Gegeneinanderspielens“

Selbstverständlich kommen die Kinder ins „Fußball“-Training und wollen ihren Idolen nacheifern. Trotzdem ist es wichtig, nicht nur fußballspezifische Aufgaben zu stellen, sondern vielseitig zu agieren. Und wenn schon fußballspezifische Dinge wie Tor-schuss auf dem Programm stehen, dann sollten diese wenigstens mit vielseitigen Bewegungsaufgaben kombiniert werden.

Wenn aber in einer Spielstunde ein vielseitiges und spielerisches Programm angeboten wird, dann werden alle Kinder nach dem Training begeistert sein und kein Kind wird sich daran stören, dass es seinen Idolen doch nicht so nachgeeifert hat.

8.3.2 Inhaltlicher Aufbau einer Bambini-Spielstunde



Teil 1: Einfaches Laufen und Bewegen

Hier sollen den Kindern vielfältige Bewegungsaufgaben gestellt werden, bei denen sie laufen, springen, hüpfen, klettern, rollen usw. müssen. Besonders geeignet sind hierfür Fangspiele oder Bewegungslandschaften, die mit Hilfe von Reifen, Stangen, Hütchen, Kästen, Matten, Bänken etc. aufgebaut werden.

Teil 2: Einfache Aufgaben mit Ball

Die Aufgaben sollen den Kindern den Ball näher bringen. Hierfür sind jegliche Aufgaben geeignet, bei denen der Ball durch die Hände oder Füße bewegt wird und die eine machbare Herausforderung für die Kinder darstellen.

Teil 3: Kleine Spiele mit Ball

Die kleinen Spiele sollen die beim Teil 2 erlernten Verhaltensweisen des Balles für eine Anwendung im Spiel übertragen. Dafür bieten sich jegliche Art von Spiele an, bei denen die Kinder spielerisch die Bälle bewegen müssen (rollen, prellen, führen, werfen, fangen).

Teil 4: Kleine Fußballspiele

Dabei sind kleine Spielfelder mit kleinen Teams und einer variablen Anzahl an Toren sinnvoll, um den Kindern viele Ballkontakte und Erfolgserlebnisse zu garantieren. Hier bieten sich zum Abschluss der Spielstunde mehrere Spielfelder an, auf denen dann ein 2:2 Königsturnier oder ähnlich gespielt wird.

8.4 Die F-Junioren

8.4.1 Altersbezogene Merkmale und Handlungskonsequenzen für den Trainer

Der Übergang von den Bambinis zu den F-Junioren ist fließend. Daher sind zusätzlich auch die Merkmale und Handlungskonsequenzen der Bambinis bei den F-Junioren zu berücksichtigen !

Merkmale der Kinder	Konsequenzen für den Trainer
Lust, neue Dinge auszuprobieren	Kinder Lösungen selbst finden lassen
Bedürfnis nach positiver Verstärkung von außen, anfällig gegen Kritik	Dem einzelnen Kind viel Beachtung und Lob zukommen lassen, Kritik vermeiden !
Geringe intellektuelle Kompetenz	Kurze, einfache Erklärungen
Lernen durch Sehen	Nach Erklärung direkt vormachen
Starkes Sicherheitsbedürfnis	Klare Führung und Handlungsanweisungen

8.4.2 Ziele

Das Training der F-Junioren geht von der umfassenden Bewegungsschulung der Bambinis über zu einer technisch-spielerischen Vielseitigkeitsschulung. Dabei stehen weiterhin nicht die fußballspezifischen Aufgaben im Vordergrund, sondern die Schulung der Ballgeschicklichkeit in all ihren Variationen, aber das „Fußballspielen“ ist ein fester Bestandteil eines jeden Trainings.

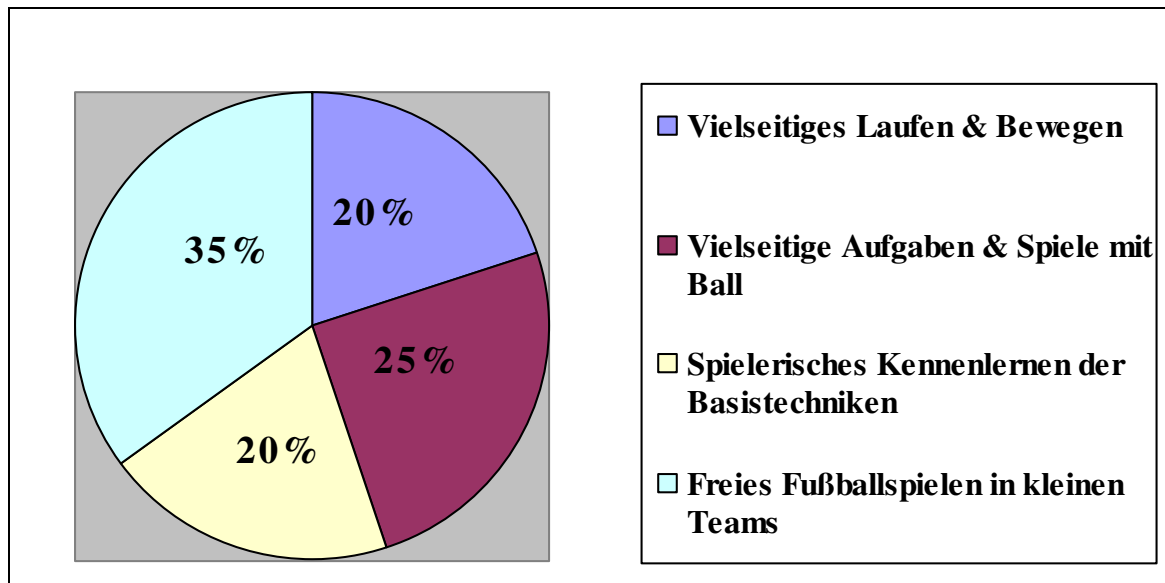
Im Mittelpunkt jedes Trainings stehen:

- Freude am Fußballspielen
- Spielen lernen durch kleine Fußballspiele (Straßenfußball !)
- Spielerisches Kennenlernen der Grundtechniken
- Gleiche Aufgaben für alle Kinder: „Tore schießen – Tore verhindern“
- Motivation zur Bewegung durch vielseitige sportliche Aktivitäten

Von Anfang an im Training bei den Kindern Beidfüßigkeit, Kreativität und Spielfreude fördern ! Dabei die Kinder auch mal Fehler machen lassen und Geduld mit ihnen haben. Zeit- und Leistungsdruck sind hier völlig fehl am Platz und verderben den Kindern den Spaß am Spiel !

Kinder können sich am besten eine Technik aneignen, wenn der grobe Ablauf der Technik ihnen mehrmals vorgemacht wird, ohne dabei auf die Details einzugehen. Das Prinzip „Vormachen – Nachmachen“ mit hilfreichen Korrekturen fördert das Lernen der Bewegung (übrigens bis ins C-Juniorenalter hinein !) und legt die Basis für die weiteren Lernschritte in den nachfolgenden Ausbildungsstufen.

8.4.3 Inhaltlicher Aufbau des F-Junioren-Trainings



Teil 1: Vielseitiges Laufen & Bewegen

Für diesen Baustein bieten sich Fangspiele und Staffelwettbewerbe an, die durch Hindernisse oder spezielle Aufgaben vielseitige Bewegungsabläufe erfordern.

Teil 2: Vielseitige Aufgaben & Spiele mit Ball

Den Kindern verschiedene Spiele und Aufgaben anbieten, in denen sie Bewegungsaufgaben mit dem Ball ausführen müssen (führen, jonglieren, prellen, rollen etc.). Ideal sind wiederum Staffel- und Fangspiele, aber auch Wurfspiele eignen sich, um die Geschicklichkeit am Ball zu fördern.

Teil 3: Spielerisches Kennenlernen der Basistechniken

Die Kinder sollen nach und nach alle Basistechniken (Dribbling, Pass, Mitnahme, Schuss) in einer Grobform kennenlernen, die dann Schritt für Schritt verfeinert wird. Die Aufgaben möglichst mit einem Torschuss verbinden. Dabei die Schussdistanzen und Torgrößen dem Können der Kinder anpassen. Wichtig ist, dass auf eine beidfüßige Ausübung geachtet wird und durch die Organisation kleine Übungsgruppen mit vielen Aktionen provoziert werden.

Teil 4: Freies Fußballspielen in kleinen Teams

Das macht den Kindern am meisten Spaß und sollte damit der Höhepunkt eines jeden Trainings sein. Dabei kleine Teams bilden, die auf mehreren kleinen Feldern mit einfachen Regeln spielen. Die Tore sollten variabel in der Größe und der Anzahl sein, also nicht nur auf die „normalen“ Tore spielen lassen, sondern auch mal Hütchentore, Kästen, Bänke, Linien etc.

8.4.4 Ausbildung der F-Junioren

a) Technik:

Ballführen
Dribbeln und Jonglieren
Spielformen 1:1
Ballannahme und -mitnahme
Pass-Spiele
Torschuss
Kopfball (weiche, leichtere Bälle !)

b) Taktik:

Tore erzielen und verhindern aller Spieler
Freilaufen
Kennenlernen grundlegender Fußballregeln

c) Kondition:

Motorik
Schnelligkeit (Reaktion, Wahrnehmung, Entscheidung, Handlung)
Beweglichkeit

d) Mentaler Bereich:

Risikobereitschaft

8.5 Die E-Junioren

8.5.1 Altersbezogene Merkmale und Handlungskonsequenzen für den Trainer

Merkmale der Kinder	Konsequenzen für den Trainer
Hoher Glaube an Selbstwirksamkeit	Viele Erfolgserlebnisse ermöglichen
Wachsende Identifikation mit Mitspielern	Teamfähigkeit entwickeln
Spielerlebnis wichtiger als Erfolg	Risikoreiches Verhalten unterstützen
Erste gemeinschaftliche Zielsetzungen	Gemeinschaftliche Handlungsziele
Trainer wird als Vorbild empfunden	Auf vorbildhaftes Verhalten achten

8.5.2 Ziele

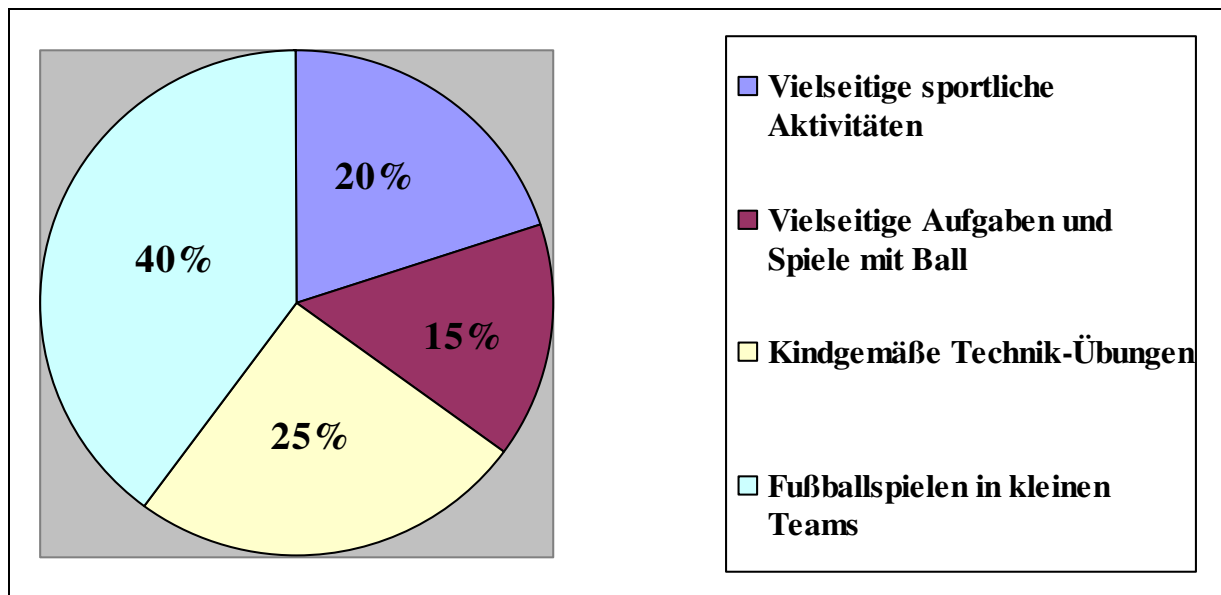
Beim Training der E-Junioren werden die Anforderungen an die Spieler im Vergleich zu den F-Junioren weiter erhöht. Weiterhin soll aber der Spaß am Spiel das oberste Kriterium sein.

Im Mittelpunkt des Trainings stehen:

- Geschicklichkeit und Schnelligkeit am und mit Ball
- Beidfüßiges Erlernen der Techniken
- Fußballspielen lernen in variablen Organisationsformen
- Taktische Grundregeln umsetzen: „Immer und überall von allen Positionen angreifen!“
- Fordern und Fördern von Individualität

Für das Erlernen der verschiedenen Techniken bieten sich isolierte Technikübungen nur an, um in einem kurzen Zeitfenster den Kindern eine grobe Vorstellung der Bewegung zu vermitteln. Anschließend sollte das Techniktraining als Wettkampf- und Spieltraining stattfinden und mit vielen Ballkontakten und Spielaktionen Verbesserungen provozieren. Bei mangelhafter und ungenauer technischer Ausführung eines Spielers sollten ihm einfache Korrekturen gegeben werden, die er unter erleichterten Bedingungen versucht umzusetzen.

8.5.3 Inhaltlicher Aufbau des E-Junioren-Trainings



Teil 1: Vielseitige sportliche Aktivitäten

Für die weitere Schulung der Vielseitigkeit werden die Lauf- und Bewegungsaufgaben komplexer: Laufen in verschiedenen Schrittfolgen und Richtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts usw.) zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und ein- und beidbeiniges Springen kommen dazu. Weiterhin einen Schwerpunkt bilden Fang- und Staffelwettbewerbe. Es kommen noch spielerische Ganzkörperkräftigung (Rauf- und Schiebespiele) und Beweglichkeitsübungen hinzu, die nicht isoliert durchgeführt, sondern in motivierenden Spielen verpackt werden sollen.

Teil 2: Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball

Zur weiteren Verbesserung der Ballgeschicklichkeit bieten sich für die vielseitigen Aufgaben und Spiele verschiedenartige Bälle an (z.B. Futsal, Tennisball, Volleyball, Basketball, Softball), die rollend, springend und fliegend kennengelernt werden sollen. Es soll dabei nicht nur Fußball gespielt, sondern im Sinne einer vielseitigen Ausbildung sportartübergreifende Spiele durchgeführt werden. Damit wird die Koordination geschult, das Timing und eine Verbesserung des Feingefühls für den Ball erreicht.

Teil 3: Kindgemäße Technik-Übungen

Das Erlernen der Grundtechniken durch einen ständigen Wechsel von Üben und Spielen fördern. Somit wenden gleichzeitig zwei Gruppen die Technik an, aber nur die Übungsgruppe muss betreut werden. Das Üben sollte in Form von kleinen Wettkämpfen stattfinden (z.B. Dribbelstaffeln, Torschusswettbewerbe etc.). Beim Spielen bieten sich Spielformen an, die eine oftmalige Anwendung der Technik provozieren, beispielsweise kleine Dribbeltore beim Erlernen des Dribblings.

Teil 4: Fußballspielen in kleinen Teams

Die Fußballspiele in kleinen Teams auf mehreren Feldern als Abschluss der Trainingseinheit spielen lassen. Dabei steht Abwechslungsreichtum im Mittelpunkt: die Spielfeldmaße (schmal, breit), Art und Anzahl der Tore (Linien, Dribbeltore, Minitor), die Ballarten und die Anzahl der Spieler (2:2, 3:3, 4:4, Über-/Unterzahl) variieren, um die Spieler immer wieder mit neuen Situationen zu konfrontieren und ihre Flexibilität zu schulen. Dabei die Spieler allgemein und unabhängig von Positionen ausbilden !

8.5.4 Ausbildung der E-Junioren

a) Technik:

Ballführen mit verschiedenen Fußhaltungen (Innen-, Außenseite, Spann, Sohle)
Dribbeln mit einfachen Finten (Schussfinte, Körpertäuschung)
Jonglieren
Ballannahme mit verschiedenen Körperteilen
Pass-Spiele mit verschiedenen Fußhaltungen (Innen-, Außenseite, Vollspann)
Zusammenspiel
Torschuss aus verschiedenen Situationen (ruhend, rollend, seitlich, frontal, hoch etc.)
Kopfball (weiche, leichtere Bälle !)

b) Taktik:

Tore erzielen und verhindern aller Spieler
Gemeinsam angreifen !
Gleich-, Über- und Unterzahlspiele
Freilaufen und Decken
Weitere Fußballregeln kennenlernen
Flexibilität auf verschiedensten Positionen

c) Kondition:

Koordinative Fähigkeiten
Schnelligkeit (Reaktion, Wahrnehmung, Entscheidung, Handlung)
Beweglichkeit

d) Mentaler Bereich:

Risikobereitschaft
Umgang mit Negativerlebnissen

8.6 Aufbaubereich

8.6.1 Allgemeine Vorüberlegungen

Als Aufbaubereich werden die D- und C-Junioren bezeichnet. In diesem Alter geht es um einen Entwicklungsprozess zwischen Kindheit und Erwachsenenalter, der gekennzeichnet ist durch ein Spannungsverhältnis zwischen individuellen Bedürfnissen und gesellschaftlichen Anforderungen. Diese Entwicklungszeit ist eine sehr schwierige Phase. Die Pubertät beginnt unterschiedlich, was sich wiederum stark auf die körperlichen Gegebenheiten der Spieler auswirkt. Es finden aber auch gravierende Veränderungen im kognitiven Bereich und in der Identitätsentwicklung statt. Die Jugendlichen nabeln sich langsam von den Eltern ab und beginnen eine eigene Persönlichkeit aufzubauen. Dabei sind sie durch die vielen Einflüsse unsicher und haben Probleme sich zu orientieren. Dies führt zu einer völligen Veränderung auf geistiger, emotionaler und physischer Ebene, was sich wiederum auf ihr Verhalten auswirkt (unberechenbar, emotional, anfällig, provokant, aufsässig, rechthaberisch). Die Jugendlichen legen sehr viel Wert auf das „Dazugehören“ in ihren Cliques und gleichzeitig auf die Unterscheidung gegenüber den Erwachsenen. Es ist ihnen sehr wichtig aufzufallen und Aufmerksamkeit zu erlangen.

All diese Faktoren bilden sich im Laufe der Zeit heraus. Dies führt dazu, dass die Erscheinungsformen der Spieler innerhalb eines Teams sowohl in körperlicher Hinsicht als auch in ihrem Verhalten sehr unterschiedlich sind. Hier muss der Trainer sehr viel Fingerspitzengefühl zeigen und anwenden, um die heterogenen Gruppen gleichwertig und ihrem Entwicklungsstand entsprechend zu behandeln. Er muss aber auch Geduld mit Spielern haben, wenn sie durch ihre körperliche Entwicklung ihrem Leistungsvermögen hinterherhinken. Auch die Konflikte, die zwischen den Spielern und Erwachsenen entstehen, müssen pädagogisch behandelt werden. Die Spieler haben nun mal in diesem Alter ihren „eigenen Kopf“ und sind gegenüber Kritik von Trainer, Betreuern und Eltern sehr empfindlich. Daher ist es die Aufgabe der Erwachsenen, die Spieler nicht im Spannungsfeld alleine stehen zu lassen, sondern immer wieder motivierend auf sie einzuwirken, auch wenn bestimmte Dinge nicht gelingen. Den Spielern muss die Zeit gegeben werden, sich mit ihren persönlichen Veränderungen auseinanderzusetzen und mit ihren Stimmungsschwankungen klar zu kommen. Ebenso muss die Lust am Fußball durch ein entsprechend attraktives Trainings- und Spielprogramm aufrechterhalten werden, damit die Spieler weiterhin Spaß an ihrem Sport empfinden.

Die Entwicklungsstufe direkt vor, während und nach der Pubertät beinhaltet aber nicht nur die genannten Schwierigkeiten, sondern es entstehen auch neue Möglichkeiten, die für eine qualitativ hochwertige Weiterentwicklung genutzt werden müssen. Speziell in der Phase vor der Pubertät (meist D-Junioren) lernen die Spieler sehr leicht neue Bewegungsabläufe mit und ohne Ball. Diese Zeit wird als „sensible Phase“ bezeichnet und muss systematisch genutzt werden ! Dabei erfolgt, aufbauend auf der allgemeinen Vielseitigkeitsausbildung des Grundlagenbereiches, eine Umsetzung der Bewegungserfahrungen in fußballspezifischere Abläufe.

Wenn in diesem Alter in der Trainingsarbeit der Schwerpunkt auf dem Erlernen von Bewegungsabläufen ohne und mit Ball gesetzt wird, dann fällt es den Spielern auch deutlich einfacher, in der problematischen Phase der Pubertät mit ihrem Körper um-

zugehen und die stabilisierten Bewegungsabläufe und Fußballtechniken beizubehalten. Dieses leichtere Erlernen von Bewegungsabläufen existiert nur in der vorpubertären Phase; denn während und im Anschluss an die Pubertät ist das Erlernen neuer Bewegungsformen nur verbunden mit sehr viel Zeitaufwand möglich.

Ein weiterer Aspekt führt im Aufbaubereich zu einer großen qualitativen Steigerung. Die Spieler befinden sich von ihrer Intelligenz, Wahrnehmung und Auffassungsgabe auf einem ganz anderen Niveau als im Grundlagenbereich. Die Spieler sind nicht mehr nur Ich-bezogen auf dem Platz, sondern nehmen das Spiel, den Gegner, ihre Mitspieler und ihre eigene Rolle ganz anders wahr. Sie sind jetzt in der Lage, sehr gut auf dem bisher Gelernten aufzubauen. Es sind also alle Voraussetzungen geschaffen, um die taktische Lernfähigkeit der Spieler durch viele taktische Variationen und Spiele zu erweitern. Innerhalb kürzester Zeit werden große Fortschritte zu erkennen sein.

Das schnelle Erlernen neuer Bewegungsabläufe und taktischer Inhalte macht diesen Altersabschnitt zu einer ganz wichtigen Phase in der kontinuierlichen Entwicklung der Jugendspieler. Daher wird diese lernreiche Phase in der Fachliteratur auch als „goldenes Lernalter“ bezeichnet.

8.6.2 Training im Aufbaubereich

Für das Training im Aufbaubereich macht es somit Sinn, das „goldene Lernalter“ für Bewegungsabläufe mit und ohne Ball (hauptsächlich D-Junioren) und taktische Inhalte (D- und C-Junioren) auszunutzen. Hier sollen die Schwerpunkte gesetzt und damit die erwähnten schwierigen Entwicklungsphasen optimal im Sinne der fußballerischen Entwicklung genutzt werden.

Jedes Training steht also im Zeichen der individuellen Ausbildung der Spieler auf technischer und taktischer Ebene. Die im Grundlagenbereich erlernten Grobformen werden hier verfeinert und automatisiert, an ein höheres Spieltempo und an die veränderten körperlichen Voraussetzungen angepasst. Die Spieler sind lernwillig und lernen sehr schnell hinzu. Dies muss durch systematisches Training genutzt werden, um sehr große Leistungsfortschritte zu erzielen.

Beim Techniktraining stehen dabei hohe Wiederholungszahlen im Wechsel zwischen Üben und Spielen und die Beidfüßigkeit im Vordergrund. Dies kann am besten durch kleine Gruppen und Stationstraining garantiert werden. Dabei den Spielern auch Zeit zum Ausprobieren geben und ihnen dann später mit kleinen Korrekturen behilflich sein. Wichtig ist, dass die Spieler, speziell in der Phase vor der Pubertät, die Bewegungsausführungen richtig beherrschen, denn sonst sind diese Fehler später kaum mehr korrigierbar. Mit dem Einzug der Pubertät wird sich das technische Niveau bedingt durch den Wachstumsschub verschlechtern und gewisse Bewegungen ungenau aussehen lassen. Davon darf sich der Trainer und Spieler nicht entmutigen lassen, sondern muss weiterhin systematisch an den Verbesserungen arbeiten. Körper und Kopf benötigen nämlich etwas Zeit, um die im „goldenen Lernalter“ automatisierten Bewegungen an die neuen wachstumsbedingten Ausgangsbedingungen anzupassen. Dies kann innerhalb von Wochen geschehen und ist der Grund für teilweise enorme Leistungssprünge der Spieler.

Das Taktiktraining muss spielerisch erfolgen und sollte nicht mit zu vielen Anweisungen versehen sein. Die Spieler sollen Aufgaben gestellt bekommen und selber Lösungsmöglichkeiten finden. So entwickeln sie sich zu kreativen Spielern, die später einmal in der Lage sein werden, in schwierigen Situationen überraschende Lösungen zu finden !

Im konditionellen Bereich ist das Schnelligkeits- und Koordinationstraining in den Vordergrund zu stellen, ergänzt durch Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit. Das Ausnutzen des „goldenen Lernalters“ ist speziell für das Aneignen von koordinativ schwierigen Bewegungen und schnelligkeitsbezogenen Belastungen sinnvoll; denn hier können die größten Fortschritte erzielt werden. Nach Abschluss der Pubertät sind hier nur noch Fortschritte mit viel Zeitaufwand zu erzielen, daher ist der Aufbaubereich (im Besonderen das D-Junioren-Alter) ideal !

8.6.3 Spiele & Turniere im Aufbaubereich

Wie im Grundlagenbereich stehen im Aufbaubereich nicht primär die Titel, Turniersiege und Ergebnisse im Vordergrund ! Viel wichtiger ist, dass den Spielern die Möglichkeit gegeben wird, die erlernten technisch-taktischen Inhalte im Wettkampf gegen gleichwertige Gegner auszuprobieren und zu verbessern. Daher ist auch eine Teilnahme an Spielen und Turnieren über die Bezirksebene hinaus sehr wünschenswert und wird zu deutlichen Fortschritten führen ! Niederlagen und Enttäuschungen sind dabei nicht zu vermeiden und sollen auch nicht vermieden werden ! Die Spieler lernen aus solchen Erlebnissen, entwickeln eine Eigenmotivation und den Ehrgeiz sich zu verbessern.

Jeder Spieler, der regelmäßig am Training teilnimmt, hat auch das Recht zu regelmäßigen Einsatzzeiten zu kommen. Daher sollte im Aufbaubereich aus mehreren Gründen nicht nur das Leistungsprinzip angewendet werden:

Die Spieler sollen für ihren Trainingsfleiß belohnt werden. Die stärkeren Spieler müssen im Zusammenspiel mit Schwächeren mehr Verantwortung übernehmen (Entwicklung zum Führungsspieler !).

Leistungsunterschiede sind oftmals in diesem Altersbereich nicht qualitativer Natur, sondern haben ihre Ursache in unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen, die sich aber spätestens im Leistungsbereich ausgeglichen haben. Spätpubertierende, kleine Spieler haben Nachteile im Zweikampf, Tempo und Kraft gegenüber großen Spielern. Bei ähnlicher Leistungsfähigkeit aber immer diesen Spielern den Vorzug geben, denn sie haben mehr Entwicklungspotenzial nach oben als der frühpubertierende Große !

Diese Maßnahmen werden auf Elternseite sicherlich nicht immer auf Zustimmung stoßen und für Unmut nach Niederlagen sorgen. Hier gilt es aber als Trainer Größe zu demonstrieren und den Eltern zu erklären, dass das Individuum über dem Mannschaftserfolg steht und dieser Weg langfristig der beste ist.

Für die Wahl des Spielsystems im Aufbaubereich muss zwischen dem 5:5 in der Halle und den Feldspielen 7:7 und 11:11 differenziert werden. Es stehen in allen

Fällen die Prinzipien des ballorientierten Spiels (vgl. Kapitel 1.1.2) im Vordergrund und sollen bei den Spielern weiterentwickelt werden.

Folgende Grundordnungen bieten sich gemäß den Prinzipien des ballorientierten Spiels an:

Spiel 5:5, Torspieler & Raute im 1:1:2:1-System:

Torspieler
Hinten
Rechts Mitte Links Mitte
Vorne

Spiel 7:7, Tannenbaum im 1:3:2:1-System:

Torspieler
Rechts Hinten Zentral Hinten Links Hinten
Rechts Mitte Links Mitte
Vorne

Spiel 11:11, großer Pilz im 1:4:4:2-System:

Torspieler

Rechts Hinten	Rechts zentral hinten	Links zentral hinten	Links Hinten
Rechts Mitte	Rechts zentral Mitte	Links zentral Mitte	Links Mitte
	Rechts Vorne	Links Vorne	

Alternativ bieten sich für das Spiel 11:11 noch die Grundordnung mit einer Raute im Mittelfeld oder mit einem Dreier-Mittelfeld und drei Spitzen an. Welche Grundordnung im Einzelnen gespielt wird ist nicht wichtig. Wichtig ist, dass im hinteren Bereich zu viert agiert wird! Die Spieler über die Saison hinweg nicht auf ein Spielsystem „ein-spielen“ lassen, sondern immer wieder durch Wechseln zwischen den Systemen die Anforderungen verändern und die Flexibilität der Spieler fördern.

8.7 Die D-Junioren

8.7.1 Altersbezogene Merkmale und Handlungskonsequenzen für den Trainer

Merkmale der Kinder	Konsequenzen für den Trainer
Teamgedanke gewinnt an Bedeutung	Mannschaftsdienliches Verhalten stärken
Hoher Stellenwert gemeinschaftlicher Zielsetzungen	Vor jedem Spiel gemeinsame Ziele benennen und visualisieren
Erkennen von Zusammenhängen	Aufeinander aufbauende Übungen erarbeiten
Fähigkeit zur Problemlösung	Lösungen selbst finden/ausprobieren lassen
Fähigkeit zur Selbstkritik und –bewertung	Selbstbewertung nach Spiel erfragen und durch Rückmeldung ergänzen
Erhöhte Konzentrationsfähigkeit	Komplexere Übungen verwenden
Entwicklung Eigeninitiative	Aufgaben zuteilen, Übungen selber gestalten lassen

8.7.2 Ziele

Das Training der D-Junioren ist nicht mehr nur eine spielerische Vielseitigkeitsschulung wie im Grundlagenbereich, sondern hier wird schon fußballspezifisch trainiert. Dabei werden die besonderen Merkmale des „goldenen Lernalters“ ausgenutzt und im systematischen Fußballtraining umgesetzt.

Im Mittelpunkt des Trainings stehen:

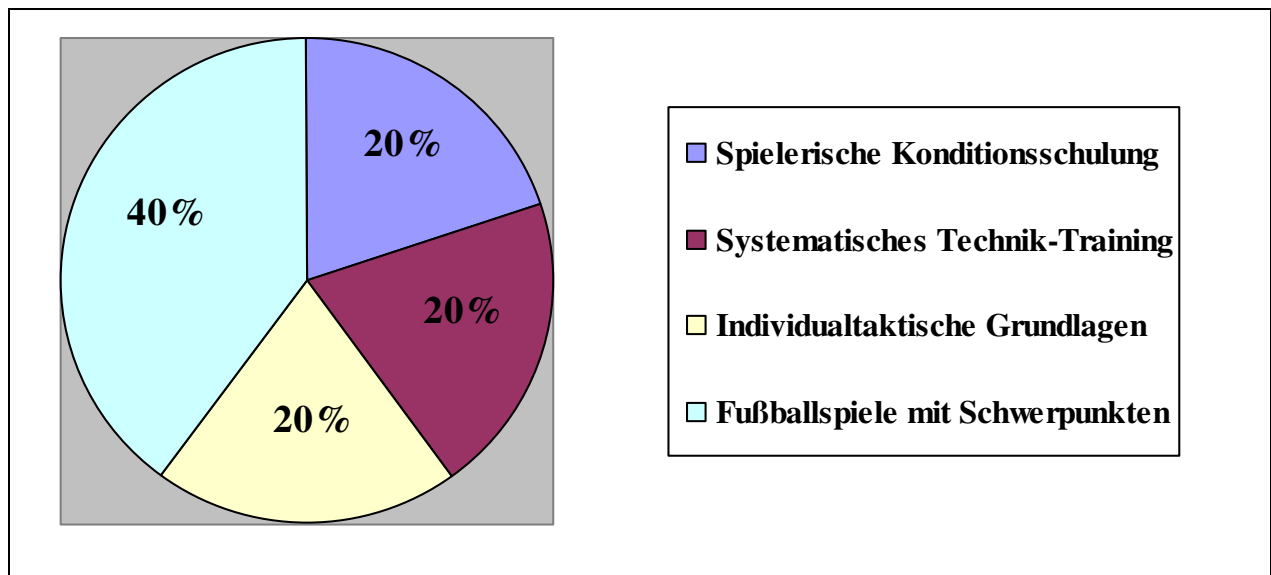
- Entwicklung von Spielfreude und Kreativität
- Systematisches Training der Basistechniken
- Anwendung der Techniken in verschiedenen Spielsituationen
- Individualtaktik in der Offensive und Defensive
- Gruppentaktische Grundlagen für das Spielen im Raum
- Leistungsmotivation, Eigeninitiative, Willenseigenschaften

Es gilt im Training darauf zu achten, dass die Techniken schrittweise und im Detail erlernt werden. Dabei muss konsequent auf das beidfüßige Erlernen geachtet werden. Es bietet sich eine Orientierung an den gängigen methodischen Prinzipien an: „Vom Leichten zum Schweren !“, „Vom Einfachen zum Komplexen !“, „Vom Bekannten zum Unbekannten !“.

Für das Erreichen eines großen Lernerfolgs sollte wieder auf die Verbindung aus Üben und Spielen zum gleichen Schwerpunkt geachtet werden. Dabei den Aufbau so wählen, dass die Spieler viele Wiederholungen der Technik ausführen und der Schwierigkeitsgrad langsam steigt.

Ziel muss es sein, dass am Ende des D-Junioren-Alters alle wichtigen fußballspezifischen Techniken stabil erlernt und im Spiel anwendbar sind. Im taktischen Bereich sollen am Ende grundlegende Kenntnisse über individualtaktische und kleine gruppentaktische Handlungen bestehen.

8.7.3 Inhaltlicher Aufbau des D-Junioren-Trainings



Teil 1: Spielerische Konditionsschulung

Die Kondition sollte nicht isoliert trainiert, sondern vor allem in Spielformen geschult werden. Zur Verbesserung der Ausdauer reichen kleine Fußballspiele und viel Aktivität im Training. Die Schnelligkeit und Koordination sollten stets im ausgeruhten Zustand trainiert werden, dabei bieten sich Staffelwettbewerbe (Lauf- und Sprung-) und kleine Spiele mit und ohne Ball an. Im Kraftbereich sind motivierende Einzel- oder Partnerübungen ideal, um vernachlässigte Muskelgruppen zu kräftigen. Insbesondere der Aufwärmteil einer Trainingseinheit eignet sich gut für konditionelle Inhalte !

Teil 2: Systematisches Technik-Training

Hier sollen alle Techniken (Dribbeln, Passen, Schießen, An- und Mitnahme, Kopfball) erlernt und gefestigt werden. Durch Vormachen des Trainers und Nachmachen der Spieler findet der erste Lernschritt statt. Anschließend den Technikschnittpunkt mit hohen Wiederholungszahlen im Wechselspiel zwischen Üben und Spielen anwenden lassen, wobei die Qualität der Bewegungsausführung wichtiger als das Ausführungstempo ist. Also erst einmal ohne Zeit- und Gegnerdruck arbeiten ! Dabei den Spielern einfache Korrekturen zur Verbesserung der Bewegungsausführung geben. Das Trainieren einer Technik sollte über einen längeren Zeitraum hinweg stattfinden. Dabei ist der Schwierigkeitsgrad langsam zu steigern.

Teil 3: Individualtaktische Grundlagen

In einfachen Spielsituationen werden individualtaktische Grundlagen in Abwehr und Angriff geschult. Dabei darauf achten, dass das Taktiktraining spielnah gestaltet ist ! Wichtigstes Element ist das 1:1 aus verschiedenen Ausgangspositionen (frontal, seitlich, Rücken zum Tor) und verschiedenen Abständen (kurz, mittel, groß). Aber auch das Freilaufverhalten und das Lösen aus dem Deckungsschatten des Gegners sind elementare Lernziele. Durch Überzahl- und Unterzahlspiele werden erste gruppentaktische Grundlagen für das Spielen im Raum gelegt, in denen die Spieler immer wieder mit neuen Spielsituationen konfrontiert werden und ständig neue Lösungen entwickeln und anwenden müssen.

Teil 4: Fußballspiele mit Schwerpunkten

Alle Elemente, die im systematischen Technik- und individualtaktischen Training erlernt wurden, werden hier unter verstärktem Gegnerdruck mit Wettspielcharakter angewendet und orientieren sich an den in der Trainingseinheit durchgeführten Schwerpunkten. Den Aufbau entsprechend dem Schwerpunkt wählen. Dabei stets auf kleine Gruppen und kleinere Spielfelder mit vielen Erfolgsmöglichkeiten achten. Durch Regeländerungen (Überzahl-/Unterzahl, Ballkontakte, Sonderregeln) werden die Anforderungen an die Spieler erhöht. Insgesamt gilt aber hier, dass als Abschluss der Trainingseinheit die Spieler frei spielen sollen, möglichst ohne große Korrekturen und Unterbrechungen von Trainerseite.

8.7.4 Ausbildung der D-Junioren

a) Technik (kein oder wenig Zeit- und Gegnerdruck):

Dribbeln mit Finten (Übersteiger, Scheren etc.) und Ausspielen des Gegners
Ballan- und Ballmitnahme mit allen Körperteilen in freie Räume
Torschuss (direkt, mit Kontakten) nach verschiedenen Situationen (Dribbling, Pass, Flanke etc.)
Passen, Flanken, Flugbälle
Direktspiel
Kopfball aus Stand und Sprung (beidbeinig)
Jonglieren

b) Taktik:

Tore erzielen und verhindern aller Spieler
Freilaufen (Lauffinten) und Decken im jeweiligen Raum
Grundlagen Übergeben/Übernehmen
1:1 Verhalten defensiv & offensiv (frontal, seitlich, Rücken zum Tor; kurze, mittlere, große Distanz zum Gegenspieler)
Verhalten defensiv und offensiv in Gleich-, Über- und Unterzahlspielen
Handlungsschnelligkeit durch ständig wechselnde Situationen (z.B. vom 1:1 in 2:1)

c) Kondition:

Koordinative Fähigkeiten

Schnelligkeit

Ganzkörperkräftigung mit eigenem Körpergewicht

Beweglichkeit

d) Mentaler Bereich:

Positives Denken, Erfolgszuversicht

Risikobereitschaft

Umgang mit Negativerlebnissen

8.8 Die C-Junioren

8.8.1 Altersbezogene Merkmale und Handlungskonsequenzen für den Trainer

Merkmale der Jugendlichen	Konsequenzen für den Trainer
Anerkennung wird erwartet	Partnerschaftliche Kommunikation
Stimmungsschwankungen	Verständnis und Toleranz, aber auch klare Regeln und Grundsätze zur Orientierung
Erhöhter Ehrgeiz und Siegeswille	Mit Lob zurückhaltender sein, Motivation der einzelnen Spieler
Höhere Eigenverantwortlichkeit	Mehr Aufgaben übertragen
Teambindung und -fähigkeit	Mannschaftsgeist auf und neben dem Platz fördern
Eigene Perspektive ist langfristiger	Längerfristige Lernziele bestimmen
Bedürfnis nach individueller Verbesserung	Verstärktes Eingehen auf Stärken und Schwächen des Einzelnen im Training

8.8.2 Ziele

Die C-Junioren befinden sich in einer starken Veränderungsphase. Dies führt oftmals zu nicht unproblematischen Situationen mit Trainern, Mitspielern und Eltern. Aber es entstehen auch neue geistig-psychische und körperliche Eigenschaften, die das fußballerische Leistungsvermögen deutlich voranbringen können. Daher ist es wichtig, auf jeden einzelnen Spieler stark einzugehen und ihn individuell durch diese schwierige Phase zu begleiten !

Im Mittelpunkt des Trainings stehen:

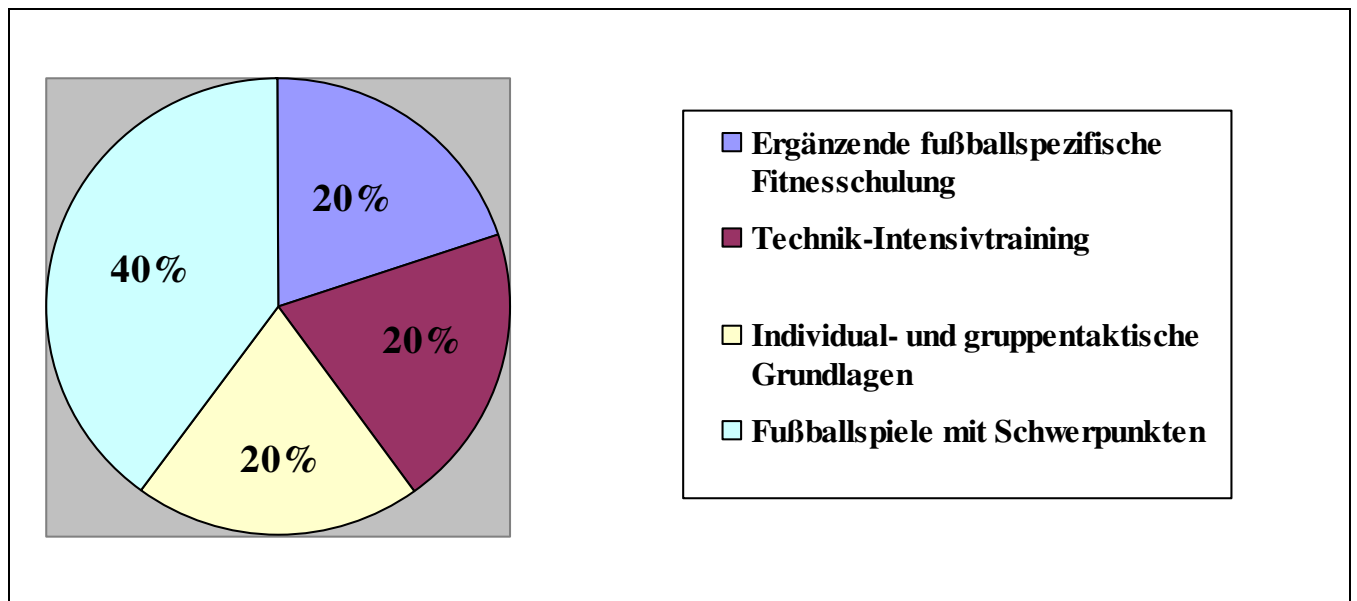
- Die erlernten Techniken mit Tempo und Druck des Gegners anwenden
- Vertiefen von Individual- und Gruppentaktik
- Anpassung der Koordination an die neuen körperlichen Voraussetzungen
- Aufbau einer breiten fußballspezifischen Fitness
- Stabilisation der Freude am Fußballspielen durch Aufbau von Eigenmotivation
- Fördern persönlicher Verantwortung für sich und innerhalb der Gruppe

Im Training ist darauf zu achten, dass die Spieler individuell große Entwicklungsunterschiede aufweisen. Dies muss beim Technik- und Taktiktraining berücksichtigt und kann durch die Einteilung in leistungsmäßig ähnliche Gruppen gelöst werden.

Die Jugendlichen wollen individuell gefördert werden, sowohl auf dem Platz (Stärken stärken, Schwächen schwächen !) als auch in ihrer Persönlichkeit (Eigeninitiative, Aufbau einer Eigenmotivation, Verantwortung). Es ist wichtig, den Spielern eine gewisse Ernsthaftigkeit im Training und Spiel aufzuzeigen, ihnen aber auch Freiräume für Kreativität und Spaß zu lassen und nicht alle Abläufe starr vorzuschreiben !

Ziel am Ende des C-Junioren-Alters soll sein, dass die fußballspezifische Technik in dynamischeren Abläufen und mit Zeit- und Gegnerdruck anwendbar ist. Die individualtaktischen Elemente sollen stabilisiert und die Gruppentaktik deutlich weiterentwickelt werden, sowohl im Abwehr- als auch im Angriffverhalten. Hinzu kommt die Weiterentwicklung athletischer Grundeigenschaften durch gezielten Aufbau allgemeiner und sportartspezifischer Muskelgruppen.

8.8.3 Inhaltlicher Aufbau des C-Junioren-Trainings



Teil 1: Ergänzende fußballspezifische Fitnessschulung

Hierbei steht eine komplexe und spielerische Verbesserung der konditionellen Faktoren im Vordergrund. Dabei immer auf eine motivierende und fußballbezogene Verackung achten ! Das Training der Ausdauer kann über Technikparcours und Fußballspiele erreicht werden. Eine systematische Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit, speziell für vernachlässigte Muskelgruppen, kann über ein Zirkeltraining erfolgen. Im Zentrum der Fitnessschulung sollten intervallartige, schnellkräftige und vor allem schnelligkeitsbezogene Bewegungen stehen ! Das Verhältnis von Intensität, Belastungsdauer und Pausengestaltung muss dabei dem Trainingsziel angepasst werden.

Teil 2: Technik-Intensivtraining

Die bereits erlernten Techniken werden nun mit zunehmendem Zeit- und Gegnerdruck kombiniert, aber auch an die verbesserten Kraft- und Schnelligkeitseigenschaften der Spieler angepasst. Die Präzision der Bewegungsaufführung steht im Vordergrund, die Geschwindigkeit erst nach und nach erhöhen. Dabei wiederum auf hohe Wiederholungszahlen und auf eine präzise Ausführung in Spielsituationen achten.

Teil 3: Individual- und gruppentaktische Grundlagen

Die Grundlagen in Abwehr und Angriff sowohl isoliert trainieren als auch in einfachen Spielsituationen anwenden. Dabei die Anforderungen des Wettspiels vereinfachen und mit Gegnerdruck anwenden lassen. Beim Training der taktischen Grundlagen keine festen Abläufe vorgeben, sondern die Spieler selber Lösungen und Alternativen finden bzw. diese flexibel anwenden lassen. Nur das ist spielnah !

Teil 4: Fußballspiele mit Schwerpunkten

Zum Abschluss der Trainingseinheit werden alle erlernten technischen, individual- und gruppentaktischen Elemente unter verstärktem Gegnerdruck mit Wettkampfcharakter angewendet. Den Aufbau des Spielfeldes entsprechend dem Schwerpunkt wählen, dabei auch das Verhältnis des Spielfelds variieren (lang und schmal = Spiel in die Tiefe; breit und kurz = Flügelspiel). Turnierformen erhöhen die Motivation der Spieler, durch verschiedene Mannschaftsgrößen können alle konditionellen, technischen und taktischen Inhalte angesteuert werden.

8.8.4 Ausbildung der C-Junioren

a) Technik (alles mit zunehmendem Zeit- und Gegnerdruck):

Dribbling und Fintieren
Ballan- und -mitnahme in freie Räume
Torschuss in allen Varianten
Verschiedene Passtechniken (Innen-, Außenseite, Vollspann)
Passspiel kurze, mittlere, weite Distanz
Direktkombinationen (first-touch)
Flanken, Flugball
Kopfball defensiv und offensiv (Stand, beidbeinig, einbeinig)
Torwarttechnik

b) Taktik (Individual- und Gruppentaktik):

Einführung in die individuelle Positionstaktik
Verhalten 1:1 defensiv und offensiv
Spielverlagerung
Handlungsschnelligkeit, schnelles Umschalten defensiv und offensiv
Freilaufverhalten (Lauffinten)
Deckungsverhalten im Raum, Übergeben/Übernehmen
Gleichzahl-, Überzahl- und Unterzahlverhalten
Gruppentaktisches Verhalten defensiv (ballorientiert, Doppeln und Sichern, Dreiecksbildung)
Gruppentaktisches Verhalten offensiv (Doppelpass, Hinterlaufen, Spiel über den Dritten, Kreuzen)
Standardsituationen (Einwurf, Eckball, Freistoß)
Kennenlernen verschiedener Spielsysteme (4:4:2 Raute/flach, 4:3:3, 4:2:3:1)
Regelbesonderheiten kennenlernen und im Spiel umsetzen

c) Kondition:

Koordinative Fähigkeiten

Ganzkörper- und Sprungkräftigung mit Ball und eigenem Körper

Aerobe Ausdauer

Schnelligkeit

Beweglichkeit

d) Mentaler Bereich:

Eigenmotivation

Risikobereitschaft

Positives Denken, Erfolgszuversicht

Umgang mit Negativerlebnissen

8.9 Leistungsbereich

8.9.1 Allgemeine Vorüberlegungen

Als Leistungsbereich werden die B- und A-Junioren bezeichnet. Hier findet die letzte Ausbildungsstufe vor dem Übergang in den Seniorenbereich statt.

Entwicklungspsychologisch betrachtet, ergeben sich auch in diesem Altersbereich einige Merkmale, die einerseits Probleme mit sich bringen können, andererseits aber auch Möglichkeiten für eine Weiterentwicklung der angehenden Erwachsenen bieten.

Die im Aufbaubereich begonnene Abnabelung vom Elternhaus und der Aufbau einer eigenen Persönlichkeit werden vorangetrieben. Die Jugendlichen beginnen eine neue Persönlichkeitsstruktur aufzubauen und ihr Selbstbild zu festigen. Ein individueller Lebensstil wird immer wichtiger, weiterhin existiert aber auch eine starke Orientierung an Gruppenwerten in Bezug auf Lebensstil und Wertemuster. Die Beziehungen zum anderen Geschlecht nehmen eine zentrale Bedeutung ein. Ebenso erschließen sich andere Freizeitaktivitäten, welche die Jugendlichen anlocken und Einfluss auf sie haben. Zusätzlich werden Zukunftsperspektiven geplant, da ein Teil der Jugendlichen am Beginn der Berufsausbildung oder im schulischen Endspurt stehen. Es entstehen aber auch Zukunftsängste...

Diese Einflüsse haben natürlich auch Auswirkungen auf die Einstellung der Jugendlichen zum Fußball. Der Leistungswille und die Bereitschaft, den Fußballsport mit aller Konzentration und Leidenschaft weiter zu betreiben, können in dieser Zeit nachlassen. Wie soll aber als Trainer damit umgegangen werden? Einerseits ist Fußball eine Team-Sportart, in der Disziplin und das Einhalten der Regeln eine wichtige Rolle spielen. Andererseits ist die Entwicklung in diesem Altersbereich völlig normal und gehört zur Lebenserfahrung. Der Trainer muss die Jugendlichen dahingehend fördern, dass sie diesen Spagat zwischen ihrer Individualität und der Unterordnung unter Mannschaftsinteressen selber bewältigen. Dafür muss der Trainer als Vertrauensperson und Identifikationsfigur auftreten, der die Jugendlichen ernst nimmt und ihnen ein Vorbild ist. Die Spieler sind jederzeit ernst zu nehmen und der Trainer sollte stets als Ansprechpartner für außersportliche Probleme zur Verfügung stehen und den Jugendlichen bei der Lösung der Probleme zur Seite stehen.

Auch wenn die Spieler auf der letzten Stufe vor dem Seniorenbereich sind, dürfen im Leistungstraining nicht einfach nur die Inhalte kopiert werden. Wichtigste Voraussetzung für das Herausfordern von optimalen Leistungen sind immer noch Begeisterung, Leidenschaft und Spielfreude. Entsprechend muss ein attraktives Training gestaltet werden, in dem Technik, Taktik und Kondition in wettkampfnahen Spielformen miteinander verbunden sind. Damit wird die Freude der Spieler am Fußballspiel aufrechterhalten, Erfolgserlebnisse und Bestätigung des Einzelnen und in der Gruppe geschaffen. Dies führt zu einer verstärkten Bindung zum Fußball und die oben genannten ablenkenden Einflüsse verlieren an Bedeutung.

Die Jugendlichen verfügen in diesem Altersbereich aufgrund ihrer zunehmenden „Reife“ über Merkmale, die für eine Leistungsoptimierung im Fußball genutzt werden müssen: Die Pubertät und das Längenwachstum sind (so gut wie) abgeschlossen. Der Kraftzuwachs ist enorm, was zu einer wesentlich dynamischeren Bewegungs-

ausführung führt. Das Koordinationsvermögen ist nach den Wirren der Pubertät wieder angepasst, die Jugendlichen verfügen über eine hohe Auffassungsgabe und werden selbstbewusste Persönlichkeiten. All diese Faktoren führen dazu, dass hier vom „zweiten goldenen Lernalter“ gesprochen wird. Ein entsprechend systematisch aufgebautes Training, vor allem in den Bereichen der Gruppen- und Mannschaftstaktik sowie der Positionstechnik, führen ideal zum Seniorenbereich hin.

8.9.2 Training im Leistungsbereich

Das Training im Leistungsbereich steht im Zeichen der Stabilisierung aller technischen und taktischen Inhalte, der Abstimmung auf spezielle Positionsanforderungen und der Anpassung an die höheren Wettspielanforderungen. Die Spieler werden in jeder Einheit näher an die Anforderungen im Seniorenfußball herangeführt, so dass der spätere Übergang möglichst reibungslos verläuft.

Das Techniktraining verläuft auf zwei Ebenen: Zum einen die Ebene der Übungs- und Spielformen mit hohen Wiederholungszahlen zur Stabilisierung der Techniken, die schon im Grundlagenbereich durchgeführt und jetzt nur etwas erschwert wurden. Zum anderen wird das Training der einzelnen Techniken auf den Positionen und in den Räumen durchgeführt, in denen sich die einzelnen Spieler im Wettkampf befinden (positionsspezifisches Techniktraining). Dabei sollen Zeit- und Gegnerdruck systematisch gesteigert werden, um die Techniken für den Wettkampf anwendbar zu machen. Dabei spielen die Trainingsspiele mit Schwerpunkten eine große Rolle, da damit der Schwierigkeitsgrad erhöht und das Auftreten der technischen Anforderung kontrolliert werden können.

Das Taktiktraining orientiert sich am Spiel und findet zumeist in größeren Spielfeldern und mit größerer Spieleranzahl als im Aufbaubereich statt. Trotzdem können durch eine methodisch angemessene Anpassung (Verkleinerung) der Wettkampffläche im Training die Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse so verstärkt werden, dass dies zu einer hohen Handlungsschnelligkeit der Spieler führt. Beide Methoden sind im Taktiktraining anzuwenden und ergänzen sich im systematischen Aufbau.

Weiterhin sollen die Perfektionierung der individualtaktischen und kleinen gruppentaktischen Inhalte ins Training mit eingebaut werden, um das gesamte taktische Verhalten der Mannschaft zu verbessern. Zwar nicht mehr in dem Umfang wie im Aufbaubereich, aber trotzdem in einer gewissen Regelmäßigkeit (mehr im B-Juniorenbereich, weniger bei den A-Junioren).

Die Entwicklung gruppen- und mannschaftstaktischer Abläufe in Angriff und Abwehr muss systematisch aufgebaut, gefestigt und perfektioniert werden. Dabei sind die Anforderungen und die Komplexität schrittweise ans Wettspielniveau anzupassen. Auch hier dienen die Trainingsspiele mit Schwerpunkten wieder der wiederholten Anforderung des taktischen Inhaltes, der Steigerung des Schwierigkeitsgrades und der besseren Anpassung an das Wettspielniveau.

In der Konditionsschulung ist der Schwerpunkt auf fußballspezifische Belastungen zu legen. Dabei ist der Fokus auf schnelligkeitsbezogene und schnellkräftige Belastungen zu legen, um die verbesserten körperlichen Voraussetzungen nach der Pubertät

auszunutzen und an die höheren Belastungen anzupassen. Ergänzende Kräftigungs- und Beweglichkeitsprogramme sind ebenfalls auszuarbeiten, um diese einerseits regelmäßig ins Training einzustreuen und andererseits von den Spielern selbstständig zuhause durchführen zu lassen.

8.9.3 Spiele und Turniere im Leistungsbereich

Für die Wettkämpfe im Leistungsbereich wird nach dem Leistungsprinzip verfahren. Dabei spielt es keine Rolle ob Punkt- oder Freundschaftsspiel oder Turnier. All diese Termine dienen dazu, die erarbeiteten Trainingsinhalte im Wettkampf zu erproben und umzusetzen. Und dabei müssen auch die Spieler eingesetzt werden, die regelmäßig am Training teilnehmen, die Inhalte konzentriert erarbeitet haben und die Trainingsvorgaben umsetzen können. Nur so kann eine kontinuierliche Weiterentwicklung aus der Verbindung Training und Spiel entstehen.

Es ist sinnvoll, regelmäßig Vergleichsspiele gegen höherklassige Teams stattfinden zu lassen. Damit können den Spielern Leistungsunterschiede und Entwicklungsmöglichkeiten direkt vor Augen geführt und Schwächen im Mannschaftsverband aufgedeckt werden, die gegen schwächere Teams nicht in Erscheinung treten.

Bei der Auswahl ist darauf zu achten, dass nicht unbedingt ältere und körperlich stärkere Teams ausgesucht werden, die nur aus diesen Gründen überlegen sind. Stattdessen sollte der Fokus auf Mannschaften liegen, die große fußballerische und läuferische Qualitäten haben und das Team voll fordern und vielleicht auch etwas überfordern.

Für die Wahl des Spielsystems im Leistungsbereich gibt es mehrere Möglichkeiten der Grundordnung. Generell ist das eigene Spielsystem in erster Linie abhängig von der eigenen Spielphilosophie, dem Spielerpotenzial des Teams und der Grundordnung des Gegners. Hinzu kommen noch diverse andere Faktoren (Heim- oder Auswärtsspiel, Tabellenstand, herausragende Einzelspieler beim Gegner etc.), die aber eher von sekundärer Bedeutung sind. Im Zentrum der Überlegungen sollen die eigenen Stärken und Fähigkeiten stehen und daraus ist die Taktik und die Grundordnung abzuleiten.

Im Sinne einer kontinuierlichen und durchgängigen Ausbildung vom Grundlagen- bis zum Leistungsbereich stehen die Prinzipien des ballorientierten Spiels im Zentrum. Für die Wahl des Spielsystems kommen nur die Systeme in Frage, die mit einer Viererkette agieren. Die weitere Verteilung der Spieler (4:4:2 flach oder mit Raute, 4:3:3, 4:2:3:1, 4:5:1) muss von den oben genannten Faktoren abhängig gemacht werden. Tatsache ist, dass alle Systeme ihre Stärken und Schwächen haben. Entscheidend ist immer, was der Trainer und die Spieler daraus machen !

Es ist sicherlich auch im Sinne einer qualitativ hochwertigen Ausbildung positiv zu bewerten, wenn die Spieler mehrere Spielsysteme und Spielpositionen flexibel beherrschen. Diese Variabilität vor und im Spiel macht das Team für den Gegner unberechenbar und hilft den Spielern beim Übergang in den Seniorenbereich, sich je nach Trainerphilosophie schnell in die Spielabläufe zu integrieren.

8.10 Die B-Junioren

8.10.1 Altersbezogene Merkmale und Handlungskonsequenzen für den Trainer

Merkmale der Jugendlichen	Konsequenzen für den Trainer
Fähigkeit zur Selbstreflexion	Erziehung zur Selbstanalyse
Wahrnehmung von Stress und Druck	Entspannungsmöglichkeiten vermitteln
Übertriebener Einsatz von Emotionen	Frustrationstoleranz vermitteln
Streben nach Eigenverantwortung	Teile des Trainings selber gestalten lassen
Unsicherheit gegenüber Erwachsenenwelt	Spieler als „Gleichaltrige“ behandeln

8.10.2 Ziele

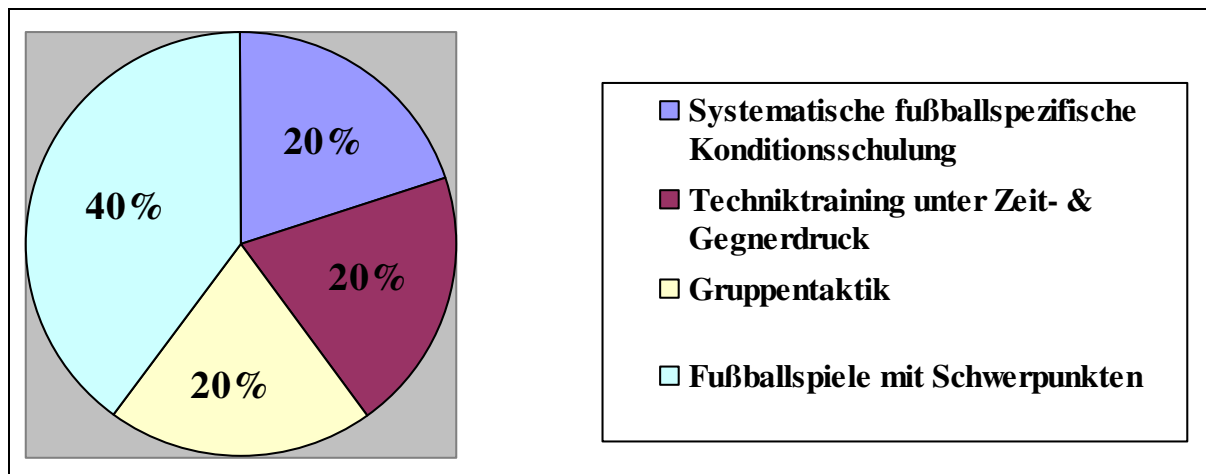
Die bisher erlernten technischen und taktischen Grundlagen müssen jetzt stabilisiert, positionsspezifischer angewendet und den größeren Wettspielanforderungen angepasst werden. Ab jetzt beginnt die Vorbereitung auf den Seniorenfußball ! In diesen Prozess sollen die Jugendlichen als wachsende Persönlichkeiten aktiv miteinbezogen werden und sie sind zur Mitgestaltung aufgefordert.

Im Mittelpunkt des Trainings stehen:

- Es muss ein Verhältnis zwischen Ernsthaftigkeit, Leistungswillen und Freude am Fußballspielen geschaffen werden.
- Techniken im Detail perfektionieren, mit Tempo, Zeit- und Gegnerdruck ausführen
- Taktische Gruppenhandlungen in den Mittelpunkt stellen
- Technische und taktische Details in Theorie und Praxis trainieren
- Schaffung einer umfassenden Fitness
- Spezielle Anforderungen verschiedener Positionen kennen und umsetzen

Die hohe Intensität des Trainings muss durch aktive Pausengestaltung ausgeglichen werden. Es wird zwar insgesamt komplexer trainiert, aber die Spieler müssen sowohl sportlich als auch persönlich weiter als Individuen betrachtet werden. Sie wollen aktiv mit eingebunden werden und mitbestimmen. Daher auch den Aufbau einer Hierarchie innerhalb des Teams fördern und unterstützen. Viel Feingefühl ist gefordert bei der Koordination von sportlichen und schulisch/beruflichen Anforderungen, die auf die Spieler einwirken.

8.10.3 Inhaltlicher Aufbau eines B-Junioren-Trainings



Teil 1: Systematische fußballspezifische Konditionsschulung

Die konditionellen Faktoren sind systematisch und fußballspezifisch aufzubauen. Dabei eine motivierende und wettkampfnaher Verpackung wählen und in jedes Training integrieren. Für das Training der Ausdauer bieten sich interessante Laufformen, Technik-Rundläufe und Spielformen (8:8) an. Die Faktoren Kraft und Beweglichkeit sind gut durch Einzelübungen (mit Körper- oder leichtem Zusatzgewicht) oder Partnerübungen trainierbar. Dabei müssen zwei Ziele verfolgt werden: zum einen nicht die eh schon stark frequentierte Muskulatur kräftigen, sondern muskuläre Dysbalancen vermeiden und beseitigen. Zum anderen ein regelmäßiges, fußballspezifisches Schnellkrafttraining durchführen. Die Faktoren Schnelligkeit und Koordination stets in erholtem Zustand trainieren und fußballspezifisch mit Anschlussaktionen durchführen.

Teil 2: Techniktraining (unter Zeit- und Gegnerdruck)

Die erlernten technischen Fertigkeiten an gesteigerte Spielanforderungen anpassen. Dabei den Schwierigkeitsgrad systematisch steigern, indem Zeit- und Gegnerdruck nach und nach erhöht werden. Die Techniken aber auch im freien Spiel und im Spiel mit Schwerpunkten anwenden lassen. Eine fehlerhafte Ausführung der Techniken im Detail korrigieren und in Übungsformen mit hohen Wiederholungszahlen wieder festigen lassen.

Teil 3: Gruppentaktik

Die Anwendung von individualtaktischen Handlungen unter Zeit- und Gegnerdruck automatisieren. Schulung der Gruppentaktik in Angriff und Abwehr, dabei die Anforderungen und die Komplexität schrittweise spielnah steigern. Bei den Inhalten an den Ausgangspunkten Ballbesitz/kein Ballbesitz und Gleich-/Über-/Unterzahl orientieren.

Teil 4: Fußballspiele mit Schwerpunkten

Die technisch-taktischen Abläufe in wettkampfnahen Spielen mit Schwerpunkten anwenden lassen, wieder mit Orientierung an den Ausgangspunkten. Dabei das Spiel durch Provokationsregeln (Ballkontakte, Eishockey-Abseits, Nachrücken über Mittellinie etc.) und den Spielfeldaufbau an den Schwerpunkt anpassen und die Spieler in ihrer Kreativität und Flexibilität fordern !

8.10.4 Ausbildung der B-Junioren

a) Technik (alles mit hohem Zeit- und Gegnerdruck, wettkampfgemäß):

Fintieren und Umspielen des Gegners
Ballan- und -mitnahme in freie Räume
Passkombinationen
Direktspiel (first-touch)
Flanken, Flug- und Diagonalball
Torschuss in allen Variationen
Kopfball defensiv und offensiv aus dem Sprung mit Gegner
Torwarttechnik

b) Taktik (Gruppentaktik):

Individuelle Positionstaktik
Verhalten in Über- und Unterzahlsituationen
Schnell wechselnde Spielsituationen, schnelles Umschalten
Gruppentaktik Offensive (Spiel durch die Mitte, Spiel über den Flügel, Spieleröffnung)
Gruppentaktik Defensive (Ballorientierung, Doppeln und Sichern, Abseitsspiel)
Aufbau Forechecking und Mittelfeldpressing
Standardsituationen

c) Kondition:

Koordinative Fähigkeiten
Spezifisches Krafttraining (mit leichten Gewichten)
Schnelligkeit
Beweglichkeit
Aerobe und anaerobe Ausdauer

d) Mentaler Bereich:

Positives Denken, Erfolgsoptimismus
Risikobereitschaft
Umgang und Lösung von Drucksituationen
Mentale Programmierung

8.11 Die A-Junioren

8.11.1 Altersbezogene Merkmale und Handlungskonsequenzen für den Trainer

Merkmale der Erwachsenen	Konsequenzen für den Trainer
Erhöhte Konzentrationsfähigkeit	Komplexe technisch-taktische Übungen
Voll verantwortungsfähig	Gemeinsame Regeln bestimmen
Gesteigerte Stressbewältigung	Wettkampfnah trainieren
Eigene Handlungskontrolle im Wettkampf	Aufgaben mit eingebauten Störeffekten
Bedürfnis nach Kommunikation auf gleicher Ebene	Von Erwachsenen zu Erwachsenen reden
Suche nach Rückhalt im Privatleben	Sich als Vertrauensperson anbieten
Festigung der eigenen Identität	Positive Gruppenidentität des Teams fördern

8.11.2 Ziele

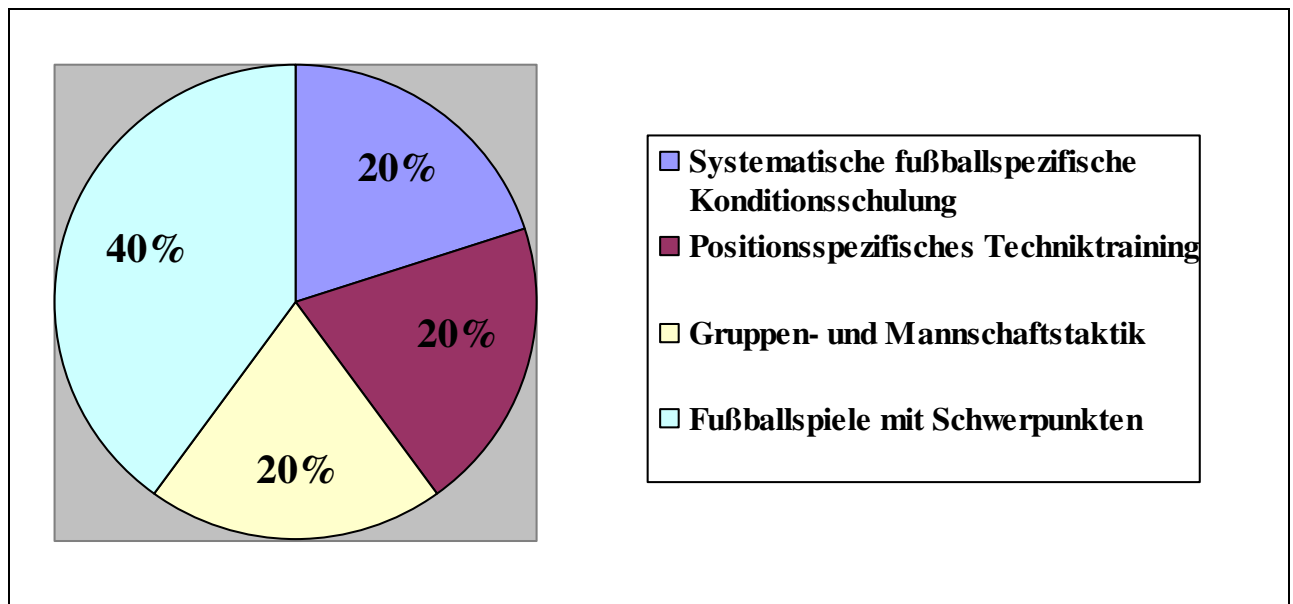
Der letzte Abschnitt der perspektivischen Ausbildung ist erreicht, der Seniorenfußball ist nahe. Alle bisher erarbeiteten Trainingsinhalte müssen jetzt an die Spielposition und an das höchste Wettspieltempo angepasst werden.

Im Mittelpunkt des Trainings stehen:

- Perfektionierung der Techniken auf der Spielposition
- Optimierung aller taktischen Abläufe
- Individuelle Trainingssteuerung der Technik und Kondition
- Förderung von Leistungswillen, Ehrgeiz und Disziplin auf und neben dem Platz

Dabei ist darauf zu achten, dass den Spielern ausreichend Spielpraxis angeboten wird; denn nur so können sie ihre Fertigkeiten an das Wettspieltempo anpassen. Mit individuellem Training können positionsspezifische Anforderungen erarbeitet, aber auch Schwächen aufgefangen werden. Wie schon bei den B-Junioren müssen die Anforderungen und Einflussfaktoren aus dem Dreieck Sport, Beruf/Schule und Privat beachtet und feinfühlig damit umgegangen werden.

8.11.3 Inhaltlicher Aufbau eines A-Junioren-Trainings



Teil 1: Systematische fußballspezifische Konditionsschulung

Die systematische und fußballspezifische Konditionsschulung aus dem Training der B-Junioren wird hier ausgebaut und erweitert. Im Ausdauerbereich wird das Augenmerk speziell auf die Schulung der anaeroben Ausdauer gelegt, die durch fußballspezifische Intervalle (z.B. 2:2, mit lohnender Pause) sehr gut trainiert werden kann.

Aber auch ein regelmäßiges Training der aeroben Ausdauer als Basis muss integriert werden. Dazu bieten sich Laufformen, Technikrundläufe und Spiele (8:8) an. Für das Training der Krafteigenschaften steht weiterhin das Vermeiden von Dysbalancen im Vordergrund (allgemeines Krafttraining). Dazu kann ein spezifisches Krafttraining für verschiedene Muskelgruppen durchgeführt werden, blockweise als Muskelaufbautraining (10-15 Wiederholungen, 60-80% Gewicht) und als intramuskuläres Koordinationstraining (4-8 Wiederholungen, 80-100% Gewicht). Beweglichkeit muss für alle Muskelgruppen trainiert werden, um die verbesserten Krafteigenschaften voll ausnutzen zu können. Schnelligkeit und Koordination im ausgeruhten Zustand trainieren, dabei fußballspezifische Anschlussaktionen integrieren.

Teil 2: Positionsspezifisches Techniktraining

Das Techniktraining muss jetzt positionsspezifischer durchgeführt werden, kann aber durch allgemeine Technikübungen mit hohen Wiederholungszahlen ergänzt werden, sofern Defizite vorhanden sind. Beim positionsspezifischen Techniktraining müssen die Spieler ihren Positionen im Wettkampf zugewiesen werden und agieren aus den gleichen Räumen wie im Spiel. Den Zeit- und Gegnerdruck systematisch erhöhen und das positionsspezifische Techniktraining in komplexe Spielsituationen integrieren. Dem Kopfballtraining kommt im positionsspezifischen Techniktraining der A-Junioren eine ganz besondere Bedeutung bei, entsprechend regelmäßig sollten Trainingsinhalte integriert werden.

Teil 3: Gruppen- und Mannschaftstaktik

Das erlernte gruppentaktische Verhalten der Spieler, ausgehend von den Punkten Ballbesitz/kein Ballbesitz und Gleich-/Über-/Unterzahl weiter systematisieren und schrittweise komplexer und wettspielnaher machen. Mannschaftstaktische Elemente sind aus dem Spiel abzuleiten und mit den Spielern im Training zu erarbeiten. Dafür müssen Anforderungen des Spiels aufs Nötigste reduziert werden, um im Anschluss wieder systematisch die Komplexität bis hin zum realen Wettspiel zu steigern.

Teil 4: Fußballspiele mit Schwerpunkten

Mit Blick auf den erarbeiteten technisch-taktischen Schwerpunkt werden Spielformen unter Wettkampfbedingungen den Spielern angeboten, in denen sie die erlernten Inhalte perfektionieren können. Durch Provokationsregeln werden „freie“ Fußballspiele genau an den Trainingsschwerpunkt angepasst. Trotzdem auch in dieser Altersklasse die Spieler völlig frei und ohne übermäßige Unterbrechungen spielen lassen.

8.11.4 Ausbildung der A-Junioren

a) Technik (alles in höchstem Tempo, integriert in komplexe Spielsituationen)

Positionsspezifisches Techniktraining
Ballan- und -mitnahme
Direktspiel (first- bzw. one-touch)
Kurzpass, Pass mittlere Distanz, Flug- und Diagonalball
Torschuss in allen Variationen
Kopfball mit Gegner
Torwarttechnik
Technik für Standardsituationen

b) Taktik (Gruppen- und Mannschaftstaktik):

Individuelle Positionstaktik
Schnell wechselnde Spielsituationen, schnelles Umschalten
Gruppentaktik Offensive (Überzahl schaffen, abgestimmte Freilaufbewegungen, Dreiecksbildung)
Gruppentaktik Defensive (ballorientiert, Abwehrdreieck, „Abkippen“, Prinzip der kurzen Wege bei Ballverlust)
Mannschaftstaktisches Verhalten offensiv (Spieleröffnung, Spiel durch die Mitte, Spiel über die Flügel, Vertikalspiel)
Mannschaftstaktisches Verhalten defensiv (Forchecking, Mittelfeld- und Abwehrpressing)
Standardsituationen

c) Kondition:

Koordinative Fähigkeiten

Schnelligkeit

Allgemeines Krafttraining (Zirkeltraining)

Individuelles, spezifisches Krafttraining (MA- und IK-Training)

Aerobe & anaerobe Ausdauer

Beweglichkeit

d) Mentaler Bereich:

Positives Denken, Erfolgsoversicht

Risikobereitschaft

Umgang und Lösung von Drucksituationen

Mentale Programmierung

9 Trainer / Koordinatoren / Betreuer/ Trainer mit besonderen Schwerpunkten / FSJ´ler

9.1 Trainer und Qualifikation

Je Mannschaft mind. ein Trainer und ein Betreuer (ggf. aus der Elternschaft)

Leistungsbereich

- Führungspersönlichkeit
- C-Trainerschein oder höher
- Bereitschaft zur Weiterbildung
- Bereitschaft, das Konzept zu leben

Breitenbereich

- Führungspersönlichkeit
- Trainer-Anfänger
- Bereitschaft zur Aus- und Weiterbildung

9.2 Koordinatoren

Es sollten 4 Koordinatoren eingesetzt werden:

- G-Jugend
- E + F – Jugend
- C + D – Jugend
- A + B – Jugend

Aufgaben der Koordinatoren

- Monatliche Trainersitzungen (z.B. 1. Montag im Monat) mit allen Trainern im Bereich
- Einzelfallentscheidung
- Koordination innerhalb der einzelnen Jahrgängen und unter den Koordinatoren
- Ansprechpartner für Probleme
- Prüfung Leistung
- Anwerbung (Spielersuche und –ansprache in anderen Vereinen mit Unterstützung der Trainer)
- Trainingspläne / Konzepte

9.3 Betreuer

Aufgaben Betreuer:

- Spielbericht ausfüllen
- Organisation Wäsche
- Terminplanung
- Mannschaftsliste
- Etc.

9.4 Trainer mit besonderen Schwerpunkten

Zusätzlich sollten jahrgangs- und mannschaftsübergreifend Trainer mit besonderen Schwerpunkten ausgebildet werden:

- Torwart-Trainer
- Koordinationstrainer
- Kraft- und Ausdauer (Fitness)
- Kooperative Spiele

9.5 FSJ´ler - Freiwilliges Soziales Jahr

Der Buchholzer FC stellt jedes Jahr FSJ´ler ein, die anstelle von Bundeswehr/Zivildienst ein zwölfmonatiges FSJ beim BFC ableisten.

Die FSJ´ler haben folgende „sportliche“ Aufgaben:

- Trainer / Betreuer (je nach Leistungsstärke und Ausbildung)
- Ggf. Weiterbildung der Trainer
- Organisatorische Unterstützung der Trainer / Koordinatoren / Scouts
- Leitung von Fussball-AGs an den Grundschulen

10 Trainerfort- und -weiterbildung

Die Fort- und Weiterbildung der Trainer / Betreuer ist ein elementarer Punkt im sportlichen Konzept. Nur gut ausgebildete Trainer / Betreuer können die Spieler/-innen entsprechend weiterentwickeln.

Folgende Möglichkeiten der Fort- und Weiterbildung sollen den Trainern / Betreuern geboten werden:

- Monatliche interne Weiterbildung
- Aus- und Fortbildung in unserem Partnerverein
- Ausbildung beim NFV (Barsinghausen)
- Weiterbildung durch Kreislehrwart
- Weiterbildung durch eigene Trainer mit besonderen Aufgaben (s. 5.4)
- Weiterbildung durch externe Trainer für bestimmte Schwerpunkte
- Schulung von Physiotherapeuten etc.

Zusätzlich müssen den Trainern entsprechende

- ausgearbeitete Trainingspläne
- Literatur
- DVD etc.
- Infos auf der Homepage etc.

in Datei- und Papierform zur Verfügung gestellt werden.

11 Trainersitzung

Alle Trainer verpflichten sich an den Trainersitzungen teilzunehmen. Über die Trainersitzungen werden Protokolle angefertigt und allen Trainern zeitnah zur Verfügung gestellt.

Übergreifende Sitzungen (für alle Mannschaften) finden zwei Mal jährlich (Beginn der Saison / Ende Halbserie) statt. Der Jugendobmann beruft diese Trainersitzung rechtzeitig ein.

Jahrgangs- bzw. mannschaftsbezogene Trainersitzungen sind mind. alle zwei Monate durchzuführen. Diese beruft der Koordinator ein.

Zum Ende der Saison werden alle Trainer und Betreuer zu einer Grill-Feier auf Vereinskosten als „Dankeschön“ eingeladen.

12 Schul-AGs / Zusammenarbeit mit Kindergärten

Um eine weiterhin erfolgreiche Jugendarbeit gewährleisten zu können, ist es wichtig, die Zusammenarbeit mit den Schulen und Kindergärten zu intensivieren.

Insbesondere in den Kindergärten und Grundschulen sind die potentiellen neuen Fußballer/-nnen von morgen zu suchen.

Der BFC stellt den Schulen / Kindergärten für die Schul-AGs / Kindergartenstunden ausgebildete Trainer (FSJ'ler) und das Trainingsmaterial zur Verfügung.

Die Schul-AGs / Kindergartenstunden sollen für Jungs und Mädchen getrennt angeboten werden.

Außerdem sollte der BFC den Schulen folgende Angebote machen:

- Planung und Durchführung von Schulmeisterschaften etc.
- Weiterbildung von Sportlehrern
- Nutzung Trainingsmaterial etc. des BFC
- Unterstützung bei Veranstaltungen
- Kontaktherstellung mit Partnervereinen etc.

Auf längere Sicht (bis 2012) sollte nicht nur eine Zusammenarbeit auf sportlicher Basis erfolgen, sondern auch die schulischen Leistungen mit berücksichtigt werden und ggf. eine enge Verknüpfung erfolgen. Dies ist insbesondere im Leistungsbereich sinnvoll.

Auch können Stadtschulmeisterschaften (1.- 4. Klasse) auf der Anlage des BFC ausgerichtet werden

13 Schiedsrichter

Die Gewinnung und Bindung der Schiedsrichter an den Buchholzer FC ist ein äußerst wichtiger Punkt. Er gewinnt immer mehr an Bedeutung, je mehr Mannschaften in den älteren Nachwuchsjahrgängen sowie im Damen- und Herrenbereich zum Spielbetrieb angemeldet werden.

Ein Schiedsrichterobmann/-frau ist zwingend erforderlich.

Der Aufgabenbereich umfasst:

- Besetzung der Jugendspiele (BFC-Heimspiele) mit Schiedsrichtern
- Weiterbildung ein Mal monatlich – mind. eine Stunde
- Betreuung der Jungschiedsrichter bei den ersten Spielen
- Gewinnung neuer Schiedsrichter
- Überwachung der Einhaltung der Fortbildung, Schirieinsätze etc. der BFC-eigenen Schiedsrichter