



1. Grundkonzept U6 und U7-Junioren	2
1.1. Der Spieler	2
1.2. Allgemeines Ziel	2
1.3. Erreichen des Ziels	3
2. Grundkonzept U8 bis U11-Junioren	4
2.1. Der Spieler	4
2.2. Allgemeines Ziel	5
2.3. Erreichen des Ziels	5
3. Grundkonzept U12 und U13-Junioren	7
3.1. Der Spieler	7
3.2. Allgemeines Ziel	7
3.3. Erreichen des Ziels	8
4. Grundkonzept U14 und U15-Junioren	9
4.1. Der Spieler	9
4.2. Allgemeines Ziel	10
4.3. Erreichen des Ziels	10
5. Grundkonzept U16 bis U19-Junioren	11
5.1. Der Spieler	11
5.2. Allgemeines Ziel	11
5.3. Erreichen des Ziels	12
6. Allgemeine Trainingspläne	13
. U6 bis U8	13
. U9 bis U12	14
. U13 bis U19	15



1. U 6- und U 7-Junioren

1.1 Der Spieler:

körperliche Merkmale:

- geringe Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen
- harmonisches Längen- und Breitenwachstum, Entwicklung der Rumpfmuskulatur
- Kinder sind zwar rasch müde, erholen sich aber schnell wieder
- eine körperliche Überforderung ist (fast) unmöglich
- die koordinativen Fähigkeiten entwickeln sich (Grundbewegungen: laufen, hüpfen, springen, werfen und fangen)

soziale Merkmale:

- Eltern sind für Spieler die wichtigsten Bezugspersonen
- Trainer spielt eine Elternrolle („Vaterfigur“)
- Kinder suchen Kontakt zur „Vaterfigur“
- Kinder denken ich-bezogen; erkennen den Sinn des Teamworks nicht
- Eltern und Trainer werden kritiklos anerkannt
- unverkrampftes Verhältnis zum anderen Geschlecht

psychische Merkmale:

- ausgesprochenes Spiel- und Bewegungsbedürfnis vorhanden
- Kinder lernen durch zuschauen und nachmachen
- kurze Informationen können verarbeitet werden, lange Informationen werden nicht verstanden
- Kinder sind spontan und kreativ
- haben eine große Eigenmotivation
- das Fußballspiel besteht für die Kinder aus „Tore schießen“ und „Tore verhindern“
- weder Raum- noch Zeitgefühl ist gut ausgeprägt
- lange Konzentrationsphasen sind in dieser Altersklasse schwer. Es ist normal, wenn die Kinder einmal abgelenkt werden
- die Kinder weinen gelegentlich beim Training, weil das Gefühlsleben labil ist
- Kinder besitzen eine große Neugierde für neue und unbekannte Dinge

1.2. Aus den o.g. Aspekten ergibt sich folgendes allgemeines Ziel für diese Altersklasse:

Schulung der allgemeinen Koordination durch vielfältige Spiel- und Bewegungserfahrungen.



1.3. Erreichen des Ziels

Training

- es wird noch kein gezieltes Training durchgeführt; den Kindern soll ein freies und unbeeinflusstes Spielen ermöglicht werden.
- jedes Kind muss einen Ball zur Verfügung haben, mit dem es trainieren kann.
- Spielfelder und Spielgruppen werden möglichst klein gehalten, um somit zu gewährleisten, dass das Kind möglichst häufig am Spielgeschehen beteiligt ist und ihm viele Erfolgserlebnisse ermöglicht werden.
- im Training werden nicht nur fußballspezifische Spiele angeboten; es werden Spielformen aus allen Sportarten angeboten (so wird die allgemeine Koordination geschult).
- Wartezeiten müssen vermieden werden; es dürfen kein Leerlauf und keine Langeweile entstehen.
- die Aufgaben im Training müssen kindgerecht und einfach gestellt werden und spielerischer Art sein.
- die Aufgaben werden vorgemacht, um die Kinder diese nachahmen zu lassen.

Trainer

- genießt bei den Kindern Vorbildfunktion und hat sich auch dementsprechend zu verhalten (kein Nikotin- und Alkoholkonsum während des Trainings, Sprachgebrauch, Umgang mit anderen usw.).
- muss ein Kinderfreund sein, Kinder gerne um sich herum haben, sie verstehen und gerne mit ihnen arbeiten.
- fördert das selbstständige und kreative Handeln seiner Spieler.
- hält guten Kontakt zu den Eltern und den Vereinsverantwortlichen.
- tröstet die Kinder und ist Erzieher.
- geht freundlich mit den Kindern um, spricht ruhig, bestimmt und freundschaftlich. Jedes Kind wird wahrgenommen und muss vom Trainer gemocht werden. Dann mag es auch den Trainer.
- passt seinen Sprachgebrauch dem Alter der Kinder an. Der Trainer ist keine Machtperson, sondern ein Trainer zum „Anfassen“.
- ist in der Lage ein gutes Training zu organisieren, aber auch alle anderen anfallenden Sachen organisatorischer Art in die Hand zu nehmen.
- gestaltet sein Training abwechslungsreich ohne viele Pausen.
- nimmt Kinder mit in die Verantwortung und gibt ihnen Aufgaben.
- führt mind. einen Elternabend vor Beginn der Hin- und vor Beginn der Rückrunde durch.
- muss bereit sein, sich Fachwissen anzueignen und seinen Wissenshorizont zu erweitern.
- stellt den Spaß immer wieder in den Vordergrund und hat die Aufgabe, die Kinder für Fußball zu begeistern.



Eltern

- halten sich an die Vorgaben des Trainers und respektieren seine Arbeit.
- zeigen Bereitschaft bei Fahrdiensten und anderen organisatorischen Sachen.
- lassen den Trainer machen.
- sind am Spielfeldrand nicht die Trainer, sondern die Eltern (d.h., keine fußballspezifischen Anweisungen; Anfeuern und Loben ist erlaubt).
- können Meinungsverschiedenheiten mit dem Trainer in Ruhe austauschen, aber nicht vor den Kindern; suchen das Gespräch mit dem Jugendkoordinator, wenn ein Gespräch mit dem Trainer keinen Erfolg bringt.
- arbeiten nicht gegen den Trainer, sondern bestärken ihn in seinem Handeln.

2. U 8- bis U 11-Junioren

2.1. Der Spieler

körperliche Merkmale:

- normales Wachstum
- Entwicklung der Rumpfmuskulatur
- Kinder sind zwar rasch müde, erholen sich aber auch schnell wieder.
- eine körperliche Überforderung ist (fast) unmöglich.
- die koordinativen Fähigkeiten entwickeln sich (Grundbewegungen: laufen, hüpfen, springen, werfen und fangen)

Besonderheiten U 11-Junioren

- körperliche Beschwerden sind möglich (Ermüdung, Knochenschmerzen)
- Gelenke und Wirbelsäule sind wenig belastbar (Knochenbau nicht gefestigt)

soziale Merkmale:

- Eltern sind für Spieler die wichtigsten Bezugspersonen.
- Trainer spielt eine Eltern-Rolle („Vaterfigur“)
- Kinder suchen Kontakt zur „Vaterfigur“
- Eltern und Trainer werden kritiklos anerkannt
- Kinder denken „Ich-bezogen“, erkennen den Sinn des Teamworks nicht

psychische Merkmale:

- ausgesprochenes Spiel- und Bewegungsbedürfnis vorhanden
- Kinder lernen durch zuschauen und nachmachen
- kurze Informationen können verarbeitet werden; lange Informationen werden nicht verstanden
- Kinder entwickeln Verständnis für ausschließlich ganz einfache Regeln
- Kinder sind spontan und kreativ
- das Fußballspiel besteht für die Kinder aus „Tore schießen“ und „Tore verhindern“.
- weder Raum- noch Zeitgefühl sind gut ausgeprägt
- lange Konzentrationsphasen sind in dieser Altersklasse schwer. Es ist normal, wenn die Kinder einmal abgelenkt werden.



Besonderheiten U 11-Junioren

- Kinder entwickeln einen starken Gerechtigkeitssinn
- Kinder bilden sich allmählich eine eigene Meinung und urteilen kritisch
- Kinder sind leicht motivierbar
- Kinder suchen Erfolgserlebnisse und entwickeln einen gewissen Ehrgeiz

2.2. Aus den o.g. Aspekten ergibt sich folgendes allgemeines Ziel für diese Altersklasse

Die Förderung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten ist weiterhin ein absolutes Muss und absolute Pflicht. Außerdem steht die Sportart „Fußball“ nun voll und ganz im Mittelpunkt. Der Spieler selbst ist es, auf den die volle Konzentration gerichtet ist. Der Spieler muss Spaß am Fußball entwickeln und in den Grundtechniken (Dribbling, Passspiel, Torschuss und Ball An- und Mitnahme) sehr gut ausgebildet werden. Ferner muss bei den U 11-Junioren damit begonnen werden, den Fokus auch auf „mannschaftsdienliches“ Spiel zu setzen.

2.3. Erreichen des Ziels

Training:

- oberste Prämisse: Fußball spielen (Spaß am Fußball und Entwicklung des Ballgefühls)
- außerdem auch andere Lauf- und Fangspiele, sowie Stafetten einführen (dient zur Schulung aller koordinativen Fähigkeiten)
- Vormachen statt Erklären, Zeigen statt Reden (die Kinder nehmen dies leichter auf und imitieren das Vorgemachte)
- Einführen der Grundtechniken: Dribbling, Passspiel, Torschuss und Ballan- und mitnahme sollten jeweils einzeln für einen längeren Zeitraum trainiert werden. Durch Spiel und ganzheitliche Trainingsübungen werden die Techniken sowieso immer wieder wiederholt (man bedenke: im Prinzip haben wir 4 Jahre Zeit, um dem Spieler vier Grundtechniken beizubringen; mehr ist Fußball in dieser Altersklasse nicht)
- auf „Beidfüßigkeit“ achten
- Korrekturen behutsam vornehmen; immer unter der Frage: „Was will ich in dieser Übung trainieren?“ Daher wird auch nur das korrigiert, was geübt werden soll (nichts ist falsch oder schlecht; zeigen, dass es auch besser und einfacher geht)
- Konditionstraining fällt kategorisch in dieser Altersklasse heraus
- Schnelligkeit/ Spritzigkeit kann erst dann trainiert werden, wenn der Spieler mit seinen koordinativen Fähigkeiten überhaupt erst dazu in der Lage ist (Reaktion, Beweglichkeit etc.), kann dann aber ins Training mit eingebaut werden (also meistens erst ab U 10-Junioren)
- Besonderheiten U 11-Junioren:
- Förderung von mannschaftsdienlichem Spiel, damit die Spieler lernen, was das überhaupt ist (Übungen zum Zusammenspiel; Übungen, die den Teamgedanken wecken etc.)



Trainer:

- genießt bei den Kindern Vorbildfunktion und hat sich auch dementsprechend zu verhalten (Nikotin- und Alkoholkonsum während des Trainings, Sprachgebrauch, Umgang mit Anderen usw.)
- muss ein Kinderfreund sein, Kinder gerne um sich herum haben, sie verstehen und gerne mit ihnen arbeiten
- fördert das selbstständige und kreative Handeln seiner Spieler
- hält guten Kontakt zu den Eltern und den Vereinsverantwortlichen
- tröstet die Kinder und ist Erzieher
- geht freundlich mit den Kindern um, spricht ruhig, bestimmt und freundschaftlich. Jedes Kind wird wahrgenommen und muss vom Trainer gemocht werden; dann mag es auch den Trainer
- passt seinen Sprachgebrauch dem Alter der Kinder an. Der Trainer ist keine Machtperson, sondern ein Trainer zum „Anfassen“
- ist in der Lage ein gutes Training zu organisieren, aber auch alle anderen anfallenden Sachen organisatorischer Art in die Hand zu nehmen
- gestaltet sein Training abwechslungsreich und ohne viele Pausen
- nimmt Kinder mit in die Verantwortung; gibt ihnen Aufgaben
- führt mind. einen Elternabend vor Beginn der Hin- und vor Beginn der Rückrunde durch
- bereitet sein Training jedes mal vor, hat einen strukturieren Halbjahrestrainingsplan und verfügt auch über Fachwissen
- muss bereit sein, sich Fachwissen anzueignen und seinen Wissenshorizont zu erweitern
- stellt den Spaß immer wieder in den Vordergrund und hat die Aufgabe, die Kinder für Fußball zu begeistern

Eltern:

- halten sich an die Vorgaben des Trainers und respektieren seine Arbeit
- zeigen Bereitschaft bei Fahrdiensten und anderen organisatorischen Sachen
- lassen den Trainer machen
- sind am Spielfeldrand nicht die Trainer, sondern die Eltern (d.h., keine fußballspezifischen Anweisungen; Anfeuern und Loben ist erlaubt)
- können Meinungsverschiedenheiten mit dem Trainer in Ruhe austauschen, aber nicht vor den Kindern; und suchen das Gespräch mit dem Jugendkoordinator, wenn ein Gespräch mit dem Trainer keinen Erfolg bringt
- arbeiten nicht gegen den Trainer, sondern bestärken ihn in seinem Handeln



3. U 12- und U 13-Junioren

3.1. Der Spieler

körperliche Merkmale:

- harmonisches Körperwachstum, jedoch große Spannweite in der körperlichen Entwicklung
- ausgeprägtes Muskel- und Skelettwachstum
- die Motorik ist fast vollständig kontrollier- und steuerbar
- viel Energie wird für das Körperwachstum verbraucht
- körperliche Beschwerden sind möglich (Ermüdung, Knochenschmerzen)
- Beginn der pubertären Entwicklung

soziale Merkmale:

- Entwicklung von „Teamgeist“
- Ablösung vom Elternhaus beginnt
- Distanz zum anderen Geschlecht entsteht
- extrem ausgeprägtes Selbstvertrauen
- Beginn von Auseinandersetzungen mit Autoritäten (Eltern, Trainer)
- Grenzerfahrungen werden gemacht („wie weit kann ich gehen?“)

psychische Merkmale:

- Kinder sind im Goldenen Lernalter
- Kinder haben eine optimistische Grundeinstellung
- Kinder wollen sich beweisen
- Kinder beginnen zu hinterfragen
- große Spannweite in der geistigen Entwicklung
- Beginn von pubertätsbedingter Verunsicherung

3.2. Aus den o.g. Aspekten ergibt sich folgendes allgemeines Ziel für diese Altersklasse:

Verfestigung der im Kinderfußballbereich (U 8- bis U 11-Junioren) erlernten Grundtechniken. Schulung der individualtaktischen Maßnahmen (1 vs. 1, 1 vs. 2, 1 vs. 3 usw.). Kennenlernen von Spielsystemen und dem Fußball als Mannschaftssportart.



3.3. Erreichen des Ziels:

Training:

- im „Goldenen Lernalter“ sollten folgende Dinge trainiert werden:
- a) Fußball spielen
 - technische und taktische Schwerpunkte provozieren; Spiel auf kleinen Feldern
- b) fußballspezifisches Techniktraining
 - Verfestigen der Grundtechniken (Dribbling, Passspiel, Torschuss und Ball An- und Mitnahme) und Einführung der 5. Grundtechnik: Kopfball
- c) fußballorientierte Bewegungsschulung
 - Trainieren des Fintierens, sowie individuelltaktische Schulung (1 vs. 1, 1 vs. 2, 1 vs. 3) und Übungen mit dem Ball
- d) vielseitige Bewegungsschulung
 - Anbieten verschiedener Sportarten und gymnastische, sowie Kräftigungsübungen
 - generell gilt: es wird ausschließlich mit Ball trainiert
 - auch Lauftraining erfolgt ausschließlich mit dem Ball am Fuß, also auf spielerische Art und Weise
 - viele Wiederholungen sind sowohl bei technischen, als auch bei taktischen Schwerpunkten ein Muss
 - Aufbau einer methodischen Reihe (vom Einfachen zum Schweren) erfolgt in jeder Trainingseinheit
 - Spielformen rücken ein wenig in den Hintergrund. Es gilt das „Goldene Lernalter“ durch die Anwendung von Übungsformen auszunutzen

Trainer:

- genießt bei den Kindern Vorbildfunktion und hat sich auch dementsprechend zu verhalten (Nikotin- und Alkoholkonsum während des Trainings, Sprachgebrauch, Umgang mit Anderen usw.)
- muss ein Kinderfreund sein, Kinder gerne um sich herum haben, sie verstehen und gerne mit ihnen arbeiten
- fördert das selbstständige und kreative Handeln seiner Spieler
- hält guten Kontakt zu den Eltern und den Vereinsverantwortlichen
- ist Erzieher
- geht freundlich mit den Kindern um, spricht ruhig, bestimmt und freundschaftlich. Jedes Kind wird wahrgenommen
- passt seinen Sprachgebrauch dem Alter der Kinder an
- entwickelt eine gewisse Autorität und lässt einen gewissen Abstand zwischen sich und den Spielern entstehen
- setzt Grenzen, die für alle gelten
- fordert das Zusammenspiel und den Teamgeist
- ist in der Lage ein gutes Training zu organisieren, aber auch alle anderen anfallenden Sachen organisatorischer Art in die Hand zu nehmen
- gestaltet sein Training abwechslungsreich und ohne viele Pausen
- nimmt Kinder mit in die Verantwortung; gibt ihnen Aufgaben
- führt mind. einen Elternabend vor Beginn der Hin- und vor Beginn der Rückrunde durch



- bereitet sein Training jedes mal vor, hat einen strukturieren Halbjahrestrainingplan und verfügt über angemessenes Fachwissen
- muss bereit sein, sich Fachwissen anzueignen und seinen Wissenshorizont zu erweitern
- hat klare Ziele, Regeln und Vorstellungen, die er den Spielern klarmacht und die er auch durchsetzt

Eltern:

- halten sich an die Vorgaben des Trainers und respektieren seine Arbeit
- zeigen Bereitschaft bei Fahrdiensten und anderen organisatorischen Sachen
- lassen den Trainer machen
- sind am Spielfeldrand nicht die Trainer, sondern die Eltern (d.h., keine fußballspezifischen Anweisungen; Anfeuern und Loben ist erlaubt)
- können Meinungsverschiedenheiten mit dem Trainer in Ruhe austauschen, aber nicht vor den Kindern; und suchen das Gespräch mit dem Jugendkoordinator, wenn ein Gespräch mit dem Trainer keinen Erfolg bringt
- arbeiten nicht gegen den Trainer, sondern bestärken ihn in seinem Handeln

4. U 14- und U 15-Junioren

4.1. Der Spieler:

körperliche Merkmale:

- ausgeprägtes Muskel- und Skelettwachstum, was eine Vollbelastung der Körpers theoretisch ermöglicht
- die Motorik ist vollständig kontrollier- und steuerbar
- viel Energie wird für das Körperwachstum verbraucht
- pubertäre Entwicklung in vollem Gange, d.h. große Wachstumsschübe, Veränderung der Schulterstruktur, Stimme usw.
- ungleiches Wachstum der Knochen möglich (Schmerzen unter Belastung)

soziale Merkmale:

- Freundschaften entwickeln sich und es gibt Cliquenbildung
- Ablösung vom Elternhaus hat stattgefunden
- Idole werden bewundert, ihnen wird nachgeeifert
- Auseinandersetzung mit Autoritäten (Eltern, Trainer) sind stets auf der Tagesordnung
- Grenzen werden ausgelotet

psychische Merkmale:

- die Spieler möchten gute Leistungen zeigen
- die Spieler setzen sich selbst unter Druck, sich beweisen zu müssen
- jede Kleinigkeit wird hinterfragt
- große pubertätsbedingte Verunsicherung, die zu Konflikten führen kann und wird
- pubertätsbedingte Verhaltensauffälligkeiten, die nicht immer erklärbar, aber für dieses Alter normal sind



4.2. Aus den o.g. Aspekten ergibt sich folgendes allgemeines Ziel für diese Altersklasse:

Die Spieler müssen für den leistungsbezogenen Fußballsport „fit“ gemacht werden (schnelles Spiel, taktische Maßnahmen, Persönlichkeits- und Disziplinschulung).

4.3. Erreichen des Ziels:

Training:

- der Leistungsstand des Jugendlichen muss durch intensive Trainingseinheiten verbessert werden (hohe konditionelle und koordinative Anforderungen)
- die Schnelligkeit des Spiels steht im Training absolut im Vordergrund (im Kinderfußball geschulte Techniken und Bewegungsabläufe müssen nun vom Spieltempo her sukzessive gesteigert werden)
- Spiel- und Wettbewerbsformen sollten weiterhin einen großen Teil einnehmen, jedoch auf technisch hohem Niveau und in hohem Tempo (die Jugendlichen wollen sich beweisen, deswegen sind Wettbewerbsformen unabdingbar)
- nun rückt auch die taktische Ausbildung immer mehr in den Vordergrund, deswegen müssen Spielsysteme einstudiert und geschult werden
- Fairness sollte immer Bestandteil des Trainings sein (denn die Jugendlichen bewegen sich altersbedingt auf einer sehr niedrigen Reizschwelle)
- es muss auf Disziplin geachtet werden, denn diese gehört genauso zum Leistungsfußball wie z.B. das technische Vermögen

Trainer:

- genießt bei den Jugendlichen Vorbildfunktion und hat sich auch dementsprechend zu verhalten (Nikotin- und Alkoholkonsum während des Trainings, Sprachgebrauch, Umgang mit Anderen usw.)
- muss gerne mit Jugendlichen in diesem „schwierigen“ Alter arbeiten
- fördert das selbstständige und kreative Handeln seiner Spieler
- hält guten Kontakt zu den Eltern und den Vereinsverantwortlichen
- geht freundlich mit den Kindern um, spricht ruhig, aber autoritär
- passt seinen Sprachgebrauch dem Alter der Kinder an. Rhetorische Fähigkeiten sind in dieser Altersklasse angebracht
- hat absolute Autorität, weiß von dieser Gebrauch zu machen und hat genügend Abstand zu den Jugendlichen
- fordert das Zusammenspiel und den Teamgeist
- legt großen Wert auf Disziplin untereinander und gegenüber dem Gegner
- fördert die Spieler als Persönlichkeiten
- ist in der Lage ein gutes Training zu organisieren, aber auch alle anderen anfallenden Sachen organisatorischer Art in die Hand zu nehmen
- gestaltet sein Training abwechslungsreich ohne viele Pausen
- nimmt die Jugendlichen mit in die Verantwortung; gibt ihnen Aufgaben
- bereitet sein Training jedes mal vor, hat einen strukturieren Halbjahrestrainingsplan und verfügt über angemessenes Fachwissen



Eltern:

- halten sich an die Vorgaben des Trainers und respektieren seine Arbeit
- zeigen Bereitschaft bei Fahrdiensten und anderen organisatorischen Sachen
- lassen den Trainer machen
- sind am Spielfeldrand nicht die Trainer, sondern die Eltern (d.h., keine fußballspezifischen Anweisungen; Anfeuern und Loben ist erlaubt)
- können Meinungsverschiedenheiten mit dem Trainer in Ruhe austauschen, aber nicht vor den Kindern; suchen das Gespräch mit dem Jugendkoordinator, wenn ein Gespräch mit dem Trainer keinen Erfolg bringt
- arbeiten nicht gegen den Trainer, sondern bestärken ihn in seinem Handeln

5. U 16- bis U 19-Junioren

5.1. Der Spieler:

körperliche Merkmale:

- ausgeprägtes Muskel- und Skelettwachstum, was eine Vollbelastung der Körpers theoretisch ermöglicht
- die Motorik ist vollständig kontrollier- und steuerbar
- pubertäre Entwicklung ist (in der Regel) abgeschlossen und bedarf keiner Beachtung mehr
- trotzdem, ungleiches Wachstum der Knochen möglich (Schmerzen unter Belastung)

soziale Merkmale:

- Spieler befindet sich in festen Bindungen (Freundschaften und Beziehung)
- Ablösung vom Elternhaus hat stattgefunden
- Auseinandersetzung mit Autoritäten (Eltern, Trainer) finden immer noch statt, jedoch hat sich der Spieler meistens positioniert

psychische Merkmale:

- die Spieler möchten gute Leistungen zeigen
- die Spieler setzen sich selbst unter Druck, sich beweisen zu müssen
- die Spieler akzeptieren Vorgaben und suchen die Diskussion, wenn sie nicht einverstanden sind
- die Spieler sind abgeklärter im Umgang mit Neuem, Ungewissem und im Umgang miteinander

5.2. Aus den o.g. Aspekten ergibt sich folgendes allgemeines Ziel für diese Altersklasse:

Die Spieler müssen den Fußball als Leistungssport akzeptieren und bereit sein, Fehler die sie machen, zu korrigieren und zu verbessern.



5.3. Erreichen des Ziels:

Training:

- die im Spiel begangenen Fehler werden im Training korrigiert und verbessert
- der Leistungsstand des Jugendlichen muss durch intensive Trainingseinheiten verbessert werden (hohe konditionelle und koordinative Anforderungen)
- die Schnelligkeit und die Taktik des Spiels steht im Training im Vordergrund
- Spiel- und Wettbewerbsformen sollten weiterhin einen großen Teil einnehmen, jedoch auf technisch und taktisch hohem Niveau und in hohem Tempo
- Taktikschwerpunkte sind ein Muss in jeder Trainingseinheit
- die Mitverantwortung der Jugendlichen für das Team muss geweckt werden
- es muss auf Disziplin geachtet werden (Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, Wir-Gefühl, Fairness)

Trainer:

- muss gut ausgebildet sein, um die Schwächen und Fehler zu erkennen, sie zu korrigieren und alle Spieler angemessen zu fördern
- genießt bei den Jugendlichen Vorbildfunktion und hat sich auch dementsprechend zu verhalten (Nikotin- und Alkoholkonsum während des Trainings, Sprachgebrauch, Umgang mit Anderen usw.)
- muss mit jungen Erwachsenen umgehen können
- fördert das selbstständige und kreative Handeln seiner Spieler
- hält guten Kontakt zu den Eltern und den Vereinsverantwortlichen
- geht freundlich mit den Spielern um, spricht ruhig, aber autoritär
- passt seinen Sprachgebrauch dem Alter der Spieler an. Rhetorische Fähigkeiten sind in dieser Altersklasse ein absolutes Muss.
- hat absolute Autorität, weiß von dieser Gebrauch zu machen und hat genügend Abstand zu den Jugendlichen
- setzt Grenzen, die für alle gelten
- fordert das Zusammenspiel und den Teamgeist
- legt großen Wert auf Disziplin untereinander und gegenüber dem Gegner
- fördert die Spieler als Persönlichkeiten
- ist in der Lage ein gutes Training zu organisieren, aber auch alle anderen anfallenden Sachen organisatorischer Art in die Hand zu nehmen
- gestaltet sein Training abwechslungsreich ohne viele Pausen
- nimmt die Jugendlichen mit in die Verantwortung; gibt ihnen Aufgaben
- bereitet sein Training jedes mal vor, hat einen strukturierten Halbjahrestrainingplan und verfügt über angemessenes Fachwissen
- muss bereit sein, seinen Wissenshorizont zu erweitern
- hat klare Ziele, Regeln und Vorstellungen, die er den Spielern klarmacht und die er auch durchsetzt



Eltern:

- halten sich an die Vorgaben des Trainers und respektieren seine Arbeit
- zeigen Bereitschaft bei Fahrdiensten und anderen organisatorischen Sachen
- lassen den Trainer machen
- sind am Spielfeldrand nicht die Trainer, sondern die Eltern (d.h., keine fußballspezifischen Anweisungen; Anfeuern und Loben ist erlaubt)
- arbeiten nicht gegen den Trainer, sondern bestärken ihn in seinem Handeln

6. allgemeiner Trainingsplan mit Schwerpunkten

Der Trainingsplan der Junioren des Lohausener SV beschreibt, welche Schwerpunkte in welcher Altersklasse trainiert werden soll. Selbstverständlich werden nicht nur die genannten Schwerpunkte trainiert, sondern auch weitere Elemente fließen ganzheitlich in das Fußballtraining ein. Wie intensiv der jeweilige Schwerpunkt trainiert wird, liegt im Ermessen des Trainers und am Entwicklungsstand des Spielers.

Wichtig ist, dass von den U 6- bis zu den U 13-Junioren nicht von Spiel zu Spiel trainiert wird, sondern Wert auf die vollständige technische Ausbildung des einzelnen Spielers gelegt wird.

(Anmerkung: die genannten Schwerpunkte für ein Halbjahr sind der Wichtigkeit und dem im Training benötigten Zeitaufwand nach aufgelistet)

U 6-Junioren:

- 1. Halbjahr
 - Spielstunden und Ballgewöhnung
 - Bewegungsabläufe und Koordination
- 2. Halbjahr
 - siehe 1. Halbjahr

U 7-Junioren:

- 1. Halbjahr
 - Spielstunden und Ballgewöhnung
 - Bewegungsabläufe und Koordination
- 2. Halbjahr
 - siehe 1. Halbjahr

U 8-Junioren:

- 1. Halbjahr
 - DRIBLLING (beidfüßig)
 - Bewegungsabläufe und Koordination
 - Spielstunden
 - 1:1 Situationen
- 2. Halbjahr
 - siehe 1. Halbjahr

Trainingsleitfaden Lohausener SV 1920 e.V.



U 9-Junioren:

- 1. Halbjahr
 - PASSSPIEL (beidfüßig, keine Außenristschulung!)
 - Bewegungsabläufe und Koordination
 - 1:1 Situationen
- 2. Halbjahr
 - Spielstunden
 - Teambuilding
 - anderes siehe 1. Halbjahr

U10-Junioren:

- 1. Halbjahr
 - TORSCHUSS (beidfüßig)
 - Beweglichkeit und Koordination
 - Teambuilding
 - 1:1 Situationen
- 2. Halbjahr
 - PASSSPIEL (beidfüßig)
 - anderes siehe 1. Halbjahr

U11-Junioren:

- 1. Halbjahr
 - BALLAN- und -MITNAHME (Kopf, Brust, Bein)
 - Koordination und Beweglichkeit
 - Teambuilding
 - Verfestigung der technischen Grundlagen (Dribbling, Passspiel, Torschuss, Ball An- und Mitnahme)
- 2. Halbjahr
 - 1:1 Situationen
 - anderes siehe 1. Halbjahr

U 12-Junioren:

- 1. Halbjahr
 - Verfestigung der technischen Grundlagen
 - Schulung des Kopfballspiels
 - Koordination und Beweglichkeit
 - Kondition durch intensives Training mit Ball!
 - Erlernen einfacher taktischer Grundlagen
- 2. Halbjahr
 - siehe 1. Halbjahr



U 13-Junioren:

1. Halbjahr

- ständiges Wiederholen der techn. Grundlagen
- Schulung der Individualtaktik
- Koordination und Beweglichkeit
- Kondition durch intensives Training mit Ball!

2. Halbjahr

- siehe 1. Halbjahr

U 14- u. U 15-Junioren:

für die gesamte Saison

(da Leistungsgedanke: wenn nötig, darf von Spiel zu Spiel trainiert werden; es liegt im Ermessen des Trainers)

- TAKTIK-Schulung: Gruppentaktik
- Verfestigung der Individualtaktik
- Wiederholen der techn. Grundlagen
- Schnelligkeits- und Spritzigkeitstraining
- Kondition durch intensives Training mit Ball!
- Korrekturen der im Spiel begangenen Fehler
- TAKTIK-Schulung: Mannschaftstaktik
- Schulung von fußballtheoretischen Grundlagen (räumliches Denken, Spielverständnis, Laufwege etc.)

U 16- bis U 19-Junioren:

für die gesamte Saison

(da Leistungsgedanke: es wird von Spiel zu Spiel trainiert)

- Korrekturen der im Spiel begangenen Fehler
- TAKTIK-Schulung: Mannschaftstaktik
- Krafttraining
- Kondition
- Fußballtheorie