

Anhang

Fußballtraining und Ausbildungsabschnitte beim SV Bergfried Leverkusen

Grundlagentraining		
<i>Bambini – F- Junioren – E-Junioren</i>		
<u>Entwicklungsmerkmale</u>	<u>Ziele</u>	<u>Inhalte</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Erster Gestaltwandel. Die Extremitäten wachsen schneller als Rumpf und Wirbelsäule. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung vielseitiger sportlicher Erlebnisse. (Schaffung koordinativer und konditioneller Grundlagen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spiele und Übungsformen zur Förderung der Ballgeschicklichkeit <ul style="list-style-type: none"> - Aufgaben mit dem rollenden, springenden fliegenden Ball - kleine Ballspiele
<ul style="list-style-type: none"> • Diese Entwicklungsstufe verläuft bei Jungen und Mädchen etwa gleich, von Kind zu Kind können im Wachstumsverlauf jedoch erhebliche Unterschiede auftreten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung des grundsätzlichen Spielgedankens „Tore erzielen, Tore verhindern“. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zusätzliche Spiele und Übungen zur Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit (Laufen, Springen, Hüpfen) <ul style="list-style-type: none"> - Fangspiele/Staffeln - Hindernis-Parcours - Reaktion/Gleichgewicht/Rhythmusübungen
<ul style="list-style-type: none"> • Typische Merkmale für Mädchen und Jungen: <ul style="list-style-type: none"> - ausgeprägte Bewegungsfreude - große Lust am Wetteifern - koordinative Schwierigkeiten - nur schwach ausgeprägte Muskulatur - geringes Konzentrationsvermögen - hohe Sensibilität - starke, unkritische Orientierung an erwachsenen Vorbildern. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung (vor-)taktischer Verhaltensregeln <ul style="list-style-type: none"> - Tore erzielen durch Zusammenspiel und Einzelaktionen - Tore verhindern und den Ball zurück erobern - Zugewiesene Spielräume und Positionen einhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivierende, kindgemäße Spiele und Übungen zum Erlernen der Technik-Grundformen (Dribbeln, Passen, Schießen)
	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen der wichtigsten Technik-Elemente (in Grobform): Dribbeln, Passen, Schießen 	<ul style="list-style-type: none"> • Freie Fußball-Spiele mit kleinen Mannschaften auf Tore <ul style="list-style-type: none"> - 2x2 - 3x3 - 4x4

	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung der Freude am Fußballspielen 	<ul style="list-style-type: none"> • Interessante, lernintensive Zweikampfaufgaben <ul style="list-style-type: none"> - 1 gegen 1 auf ein Tor - 1 gegen 1 auf zwei Tore
	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen und Erleben eines Gruppenverhaltens (helfen/helfen lassen, andere akzeptieren) 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Anregung für zusätzliche sportliche Aktivitäten in der Freizeit 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerisches Kennenlernen der „Mindestregeln“ (Anstoß, Einwurf, Eckstoß, Freistoß, Strafstoß, Abstoß) 	

Aufbautraining

D-Junioren

<u>Entwicklungsmerkmale</u>	<u>Ziele</u>	<u>Inhalte</u>
<ul style="list-style-type: none"> Die D-Junioren zeichnen sich durch eine körperliche und gleichzeitig psychische Ausgeglichenheit aus. Dieser Altersabschnitt wird auch als „goldenes Lernalter“ bezeichnet. 	<ul style="list-style-type: none"> Systematisches Erlernen und Festigen technischer Fertigkeiten: <ul style="list-style-type: none"> - Dribbeln mit Innen- und Außenseite, mit dem Spann sowie mit vielen Tempo- und Richtungswechseln - Spiele mit Innen- und Außenseite, Vollspann - Kontrolle flacher, halbhoher und hoher Zuspiele - Kopfballspiel 	<ul style="list-style-type: none"> Motivierende Einzelübungen zur Verbesserung der Ballgeschicklichkeit: <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Formen des Richtungswechsels - Täuschung und Aus-Spielbewegungen
<ul style="list-style-type: none"> Positive Persönlichkeitsmerkmale von D-Junioren sind u.a. <ul style="list-style-type: none"> - Selbstvertrauen - Interesse - Lernbereitschaft - Konzentrationsvermögen - Bewegungsfreude 	<ul style="list-style-type: none"> Variable Anwendung der Grundtechniken in verschiedenen Spielsituationen 	<ul style="list-style-type: none"> Zweikampfschulung (1 gegen 1) zur Sicherung des Balls oder als Alleingang zur Vorbereitung eines Torabschlusses
<ul style="list-style-type: none"> Positive körperliche Merkmale sind zusammengefasst: <ul style="list-style-type: none"> - Ausgewogenes körperliches Erscheinungsbild - Ausgeprägtes Koordinationsvermögen 	<ul style="list-style-type: none"> Spielerische und zielgerichtete Vermittlung taktischer Grundlagen: <ul style="list-style-type: none"> - Freilaufen aus dem Deckungsschatten des Gegners (mit Tempowechsel/Körpertäuschung) - Zusammenspiel zur Ballsicherung und Vorbereitung des Torabschlusses 	<ul style="list-style-type: none"> Parteispiele in kleinen Spielgruppen mit bestimmten, herausgehobenen technisch-taktischen Schwerpunkten: <ul style="list-style-type: none"> - Dribbling - Ballkontrolle - Kopfball - Torschuss usw.
<ul style="list-style-type: none"> Diese Eigenschaften bilden eine hervorragende Grundlage für ein gezieltes Erlernen aller Elemente des Fußballspiels 	<ul style="list-style-type: none"> Spielerische Stabilisierung der konditionellen Grundlagen 	<ul style="list-style-type: none"> Motivierende Laufwettbewerbe und spielerische Beweglichkeitsschulung
	<ul style="list-style-type: none"> Vermittlung einer positiven Einstellung zum Fußballspiel 	<ul style="list-style-type: none"> Freie Spiele mit kleinen Mannschaften auf zwei Tore (z.B. in Turnierform)

Aufbautraining

C-Junioren

<u>Entwicklungsmerkmale</u>	<u>Ziele</u>	<u>Inhalte</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Etwa ab 12/13 Jahre tritt ein Wechsel der Entwicklungsabschnitte mit einschneidenden körperlichen und geistigen Veränderungen ein: <ul style="list-style-type: none"> - Herausbildung der Geschlechts-reife - Beschleunigtes Längenwachstum 	<ul style="list-style-type: none"> • Anpassung des individuellen technisch-taktischen Leistungsvermögens an verbesserte Schnelligkeits- und Krafteigenschaften (Ausbildung und Stabilisierung „dynamischer Techniken“) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spiel- und Übungsformen mit anspruchsvolleren Schwerpunkten: <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Möglichkeiten des Zusammenspiels - Positionsspezifische Aufgaben innerhalb der Mannschaft
<ul style="list-style-type: none"> • Folgen dieser physischen und psychischen Einschnitte mit Eintritt in die Entwicklungsphase der Pubertät sind vor allem eine Beeinträchtigung des Koordinationsvermögens und häufige Stimmungsschwankungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sportliche und persönliche Förderung des einzelnen Jugendlichen je nach individuellem Entwicklungsstand 	<ul style="list-style-type: none"> • Differenzierung des Trainings für einzelne Leistungsgruppen, z.B. als: <ul style="list-style-type: none"> - Stationstraining mit verschiedenen Technik-Aufgaben - Stationstraining mit unterschiedlichen konditionellen Schwerpunkten
<ul style="list-style-type: none"> • Dieser Entwicklungsabschnitt muss dennoch nicht als „Krisenzeit“ oder „Schonalter“ angesehen werden. Denn aus den pubertären Wachstums- und Reifungsprozessen ergeben sich gleichzeitig ganz neue geistige und körperliche Fähigkeiten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung anspruchsvoller taktischer Elemente: <ul style="list-style-type: none"> - Raumaufteilung - Situationsgerechtes Freilaufen - Gruppentaktische Mittel des Angriffs und der Verteidigung - Aufgaben auf einzelnen Spielpositionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer-Parcours und Ausdauer-Spiele, Geländeläufe (als gelegentliche Ergänzung des Trainings)
	<ul style="list-style-type: none"> • Motivierende Verbesserung und Stabilisierung konditioneller Grundlagen: <ul style="list-style-type: none"> - Schnelligkeit - Grundlagenausdauer - Vielseitige Kräftigung - Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigungsübungen (mit dem Partner, als Zieh- und Schiebekämpfe)
	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung von Selbstständigkeit und Verantwortungsbewusstsein 	<ul style="list-style-type: none"> • Reaktions- und Startübungen, z.B. Wettläufe um den Ball mit anschließendem 1 gegen 1 bis Torabschluss

Leistungstraining

B- und A-Junioren

<u>Entwicklungsmerkmale</u>	<u>Ziele</u>	<u>Inhalte</u>
<ul style="list-style-type: none"> Mit Eintritt in die 2. pubertäre Phase verbessern sich die Lern- und Leistungsgrundlagen erheblich: <ul style="list-style-type: none"> - Körperproportionen-Ausgleich durch ein ausgeprägtes Breitenwachstum (Folge: verbessertes Koordinationsvermögen) - Kraftzuwächse 	<ul style="list-style-type: none"> Stabilisierung, Verfeinerung und Vertiefung der erlernten technisch-taktischen Grundlagen und Anpassung an die erhöhten Wettspielerfordernungen 	<ul style="list-style-type: none"> Systematisch eingesetzte, auch variierte Spielformen mit unterschiedlich großen Gruppen zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten
<ul style="list-style-type: none"> Durch systematisches Training lassen sich in diesem Entwicklungsabschnitt nochmal erhebliche Lernfortschritte erzielen 	<ul style="list-style-type: none"> Gezielte Schulung spezieller Taktik-Elemente in individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Bereich: <ul style="list-style-type: none"> - Positionsaufgaben im Mannschaftverband - Rhythmuswechsel - Raumaufteilung - Ballorientiertes Verteidigen - Sicherer Spielaufbau und Flügelspiel - Konterspiel - Spielverlagerung 	<ul style="list-style-type: none"> Als Ergänzung: Übungsformen zum selben technisch-taktischen Schwerpunkt: <ul style="list-style-type: none"> - mit gezielten Korrekturen - mit einer systematischen Erhöhung des Tempos und des Gegnerdrucks
<ul style="list-style-type: none"> In diesem Alter sind jedoch deutliche Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen zu erkennen: „Bewegungsdynamik“ und Krafeigenschaften entwickeln sich bei männlichen Jugendlichen zu größerem Potential als bei weiblichen. 	<ul style="list-style-type: none"> Motivierende, immer fußballbezogene Stabilisierung und Verbesserung konditioneller Grundlagen: <ul style="list-style-type: none"> - Schnelligkeit - Grundlagenausdauer - Fußballspezifische Ausdauer - Vielseitige Kräftigung - Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> Spezielles Sondertraining (zur Beseitigung individueller Schwächen)
	<ul style="list-style-type: none"> Förderung von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mitverantwortung. 	<ul style="list-style-type: none"> Herausbilden eines mannschaftstaktischen Konzepts durch Trainingsspiele mit zahlenmäßig größeren Mannschaften

		<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerläufe zwischen den Trainingseinheiten oder Regenerationsläufe am Ende des Trainings
		<ul style="list-style-type: none"> • Spielformen zur Verbesserung der Fußball-spezifischen Kondition
		<ul style="list-style-type: none"> • Antrittsübungen und Sprungkombinationen, Wettläufe um den Ball
		<ul style="list-style-type: none"> • Regelmäßige Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramme