



**WIR.ZUSAMMEN.**

Sportgemeinschaft Oftersheim e.V. 1911

**Ausbildungskonzept  
für den Kinder- und Jugendfußball**

**WIR.ZUSAMMEN.**

[www.sg-oftersheim.de](http://www.sg-oftersheim.de)

WIR.

ZUSAM

# Inhalt

- 01** Allgemeine Ziele
- 02** Kinderfußball
- 03** Jugendfußball
- 04** Trainingsgrundsätze

WENN.

01

# Ziele

Die SG Oftersheim will den Jugendlichen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung bieten und deren sportliche Weiterentwicklung sicherstellen. Wir pflegen die familiären und sozialen Kontakte.

Respekt und Anstand bilden wichtige Bestandteile unseres gegenseitigen Umgangs. Jugendliche aus Oftersheim und den umliegenden Gemeinden finden hier gute Rahmenbedingungen zur Ausübung ihres Hobbys und zur persönlichen Entwicklung.



**WIR.ZUSAMMEN.**

## **Ziele Juniorenabteilung**

Wir bekennen uns zum leistungsorientierten Breitenfußball und orientieren uns an den Ausbildungsvorgaben des Deutschen Fußballbundes und des badischen Fußballverbandes.

In den Juniorenstufen sind wir bestrebt, mit Freude – Disziplin und Teamgedanken, allen Spielern das bestmögliche Rüstzeug für ihre individuelle Fußballkarriere mitzugeben.

Wir unterstützen die Förderprojekte des Fußballverbands und melden die talentiertesten Junioren für Auswahlturniere oder Sichtungstrainings an.

Vereinsintern fördern wir alle nach ihren Möglichkeiten. Längerfristig sollen unsere Aktivmannschaften aus mehrheitlich selber ausgebildeten Spielern bestehen.

## **Stufengerechte Ausbildung**

Ziel ist es, eine stufengerechte Ausbildungsgrundlage, mit einfachen Grundlagelektionen zur Verfügung zu stellen. Das Erreichen von Kontinuität in der Juniorenausbildung, welche die Ausbildungsgrundlagen langfristig, im KIFU sowie JUFU standardisiert sicherstellt. Durch die Standardisierung der Ausbildungsgrundlagen ist eine Lernkontrolle der Junioren, wie auch der Trainer, messbar und ermöglicht eine zielorientierte Ausbildung.

Es gilt die Ausbildungskultur in der Juniorenausbildung der SGO nachhaltig zu fördern und somit die Qualität im Juniorenfußball sicherzustellen. Qualitäts- sowie Leistungsunterschiede sollen innerhalb der Junioren-Kategorien auf ein Minimum reduziert werden. Den Junioren und Trainern werden optimale Ausbildungs-, Weiterentwicklung- sowie Spielgrundlagen zur Verfügung gestellt. Diese fordern hohe Ansprüche, welche im Gegensatz attraktive sowie zeitgemäße Trainingsmethoden durch bestmögliche Infrastrukturen bieten. Stärken und Schwächen werden analysiert, damit die erwünschte sowie geforderte Fußballqualität nachhaltig sichergestellt werden kann.

Altersbereich	Inhalte
A-Jugend	<b>Übergang zum Aktivenbereich</b> Technik und Taktik beherrschen und weiterentwickeln
B-Jugend	<b>Leistungsorientierter Juniorenfußball</b> Technik und Taktik anwenden und umsetzen
C-Jugend	<b>Grundlagenfußball anwenden</b> Grundlagen beherrschen, Technik und Taktik vertiefen
D-Jugend	<b>Grundlagenfußball entwickeln</b> Grundlagen erweitern, erst Taktik erleben
E-Jugend	<b>Grundlagen schaffen</b> Technikgrundlagen (beidseitig), Koordination, vielseitige Bewegungsschulung
F-Jugend	<b>Grundlagen und Bewegungsabläufe entdecken</b> Techniken einführen, Koordination, vielseitige Bewegungsschulung
G-Jugend/Bambini	<b>Spielerische Grundlagen</b> Ball kennenlernen, Spaß haben, spielen, vielfältig bewegen

02





# Kinder- fußball

## Ausbildungsgrundsätze

- **Spielerisch**

Spielerisch gestaltete Inhalte sind für Kinder spannend und herausfordernd

- **Kindergerecht**

Kinder entwickeln sich unterschiedlich schnell. Ein Training sollte auf die Bedürfnisse, den Entwicklungsstand und die Kompetenzen der Kinder ausgerichtet sein

- **Vielseitig**

Kinder brauchen Abwechslung, um motorische Kompetenzen und Erfahrungswissen aufzubauen

- **Spielsituationsorientiert**

Das Training orientiert sich an den zwei Spielphasen respektive vier Spielsituationen:

«**Wir haben den Ball**»

(= 1. «Tore erzielen» und 2. «Tore vorbereiten»)

«**Der Gegner hat den Ball**»

(= 3. «Tore verhindern» und 4. «Ball erobern»).

## Der Spielkompass



Quelle: [https://www.football.ch/Portaldata/27/Resources/dokumente/kinderfussball/SFV\\_KiFu\\_Theorie\\_und\\_Praxis\\_D.web.pdf](https://www.football.ch/Portaldata/27/Resources/dokumente/kinderfussball/SFV_KiFu_Theorie_und_Praxis_D.web.pdf)

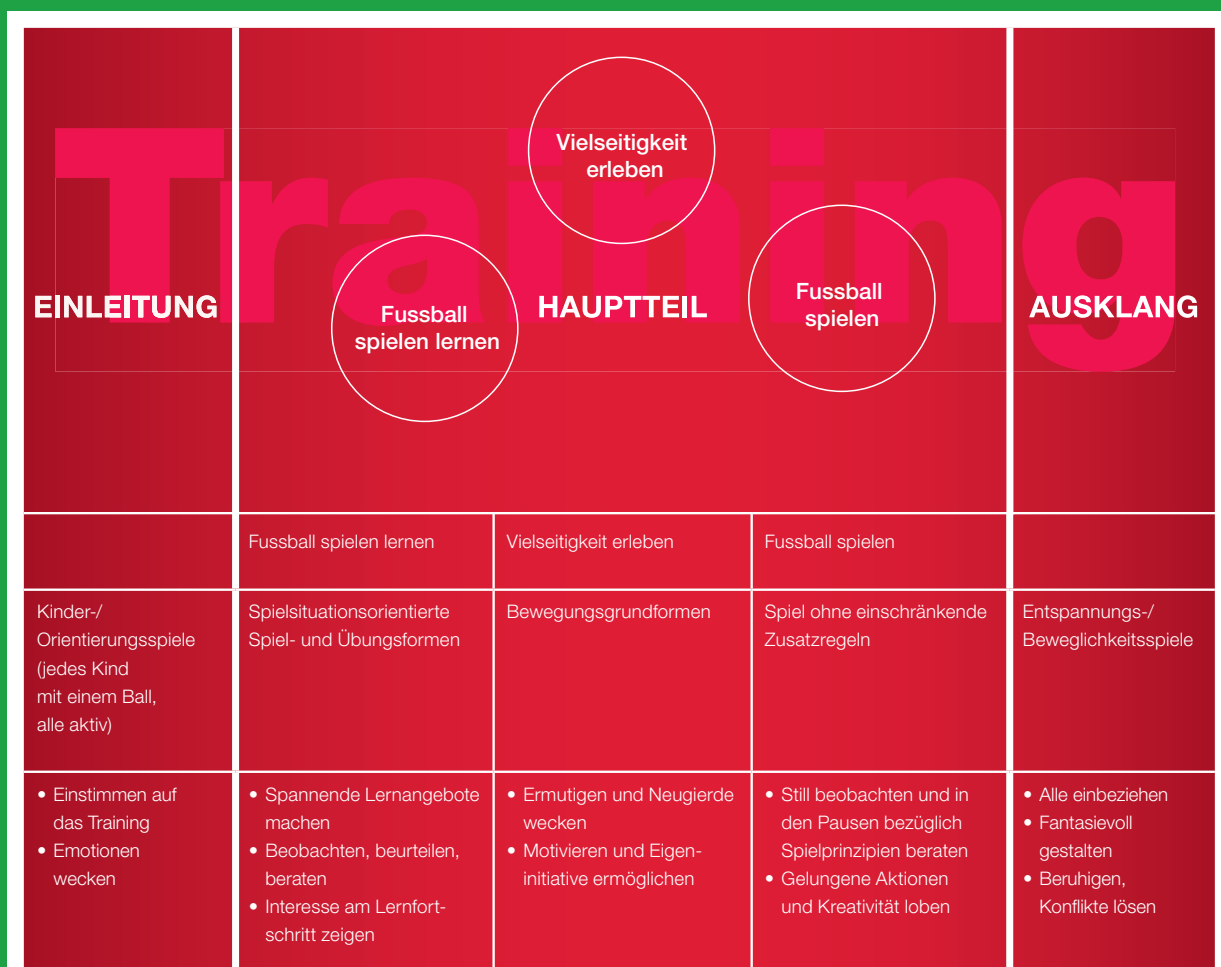
## Schulungsschwerpunkte in den einzelnen Altersstufen (Kinderfußball)

						G	F	E			
<b>Sich im Raum orientieren</b>						***	***	***			
<b>Beidseitigkeit</b>						***	***	***			
<b>Wir haben den Ball</b>			G	F	E	<b>Der Gegner hat den Ball</b>			G	F	E
<b>Ich</b>	Tor erzielen		***	***	***	1:0/1:1	Ball erobern	***	***	***	
	Ball führen		***	**	**	1:0/1:1	Ballbesitzer unter Druck setzen	*	**	***	
	Ballgefühl entwickeln		**	**	***	1:0/1:1	Schuss blocken	*	**	***	
	Ausspielen (Finten)		*	**	***	1:0/1:1	Pässe abfangen	*	**	***	
	Richtungswechsel mit Ball		*	**	***	1:0/1:1	Abbremsen (tackeln)		*	**	
	Ball abschirmen			*	**	1:1/1:2	Angriff zur Seite ablenken (steuern)			*	
<b>Ich + Du</b>	Ball an- und mitnehmen		*	**	***	2:1/2:2 (+ Joker)	Helfen und unterstützen	*	**	***	
	Passen		*	**	***	2:1/2:2 (+ Joker)					
	Sich anbieten		*	**	***	2:1/2:2 (+ Joker)					
<b>Wir</b>	Zusammenspielen; Überzahl schaffen			*	**	3:1/3:2/3:3 (+ Joker)	Gemeinsam den Ball jagen		*	**	
	Sich freilaufen		*	**	***	3:1/3:2/3:3 (+ Joker)					
	Lücken erkennen und nutzen			*	**	3:1/3:2/3:3 (+ Joker)					

Quelle: [https://www.football.ch/Portaldata/27/Resources/dokumente/kinderfussball/SFV\\_KiFu\\_Theorie\\_und\\_Praxis\\_D.web.pdf](https://www.football.ch/Portaldata/27/Resources/dokumente/kinderfussball/SFV_KiFu_Theorie_und_Praxis_D.web.pdf)

## Trainingschema

Das Training besteht aus einer Einleitung, einem Hauptteil mit den Schwerpunkten «Fussball spielen», «Fussball spielen lernen» und «Vielseitigkeit erleben» sowie einem Ausklang.



Empfohlene Zeitdauer in Minuten für die drei Alterskategorien:

<b>G</b>	5–15	15–20	15–20	15–20	5–15	Total: 60–75
<b>F</b>	5–20	20–25	15–20	20–25	5–15	Total: 75–90
<b>E</b>	10–20	20–30	15–20	20–30	5–15	Total: 90

## Schulungsschwerpunkte in den einzelnen Altersstufen (Kinderfußball)

### Kindergerechte Methodik

Die kindergerechte Methodik hat zum Ziel, dass die Ausbildungsgrundsätze (spielerisch, situationsorientiert, kindgerecht und vielseitig) und Trainingsschwerpunkte (Fußball spielen lernen, Vielseitigkeit erleben, Fußball spielen) so umgesetzt werden, dass die Kinder ihre Kompetenzen ganzheitlich entwickeln können. Dabei haben sich insbesondere folgende Methoden bewährt:

Methodik	Umsetzung
Hohe Wiederholungszahl	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleine Gruppen bilden (3–5 Kinder).</li> <li>• Jede/-r Spieler/-in verfügt über einen Ball.</li> </ul>
An Bekanntem anknüpfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiele und Übungen schrittweise einführen.</li> <li>• Vieles wiederholen und variieren.</li> <li>• 2 bis max. 4 Regeln gleichzeitig einführen.</li> </ul>
Gute Erfolgsaussicht	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfolgchance grösser als 50 Prozent.</li> <li>• Viele Tore erzielen.</li> <li>• Aufgaben meistern.</li> <li>• Schwächere Kinder durch positives Feedback stärken.</li> </ul>
Prinzip der Variation	<p>Durch Variieren von Regeln, Feld, Spielerzahl, Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufgabe dem individuellen Können anpassen (erleichtern/erschweren).</li> <li>• Spannung in Spielen und Übungen erhalten.</li> </ul>
Offene Lernsituationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kindliche Neugierde wecken.</li> <li>• Die Kinder Neues entdecken lassen.</li> <li>• Ideen der Kinder einbeziehen.</li> <li>• Offene Fragen stellen.</li> <li>• Immer wieder «loslassen» und nicht immer führen.</li> <li>• Jüngere Kinder sind 8 (üben) bis 20 Minuten (spielen) aufmerksam.</li> <li>• Ältere Kinder sind bis 20 Minuten (üben) und länger (spielen) aufmerksam.</li> </ul>
Organisation und Planung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln und Abmachungen treffen (z. B. «Nicht erlaubt ist, was dem anderen schadet oder ihn kränkt»).</li> <li>• Vorausschauende Planung (Materialeinsatz, Spielereinteilung).</li> <li>• Rituale gezielt und konsequent einsetzen.</li> <li>• Farbige Markierungen bewusst einsetzen.</li> <li>• Längere Umbauphasen verhindern.</li> <li>• Gruppeneinteilung vor dem Training erstellen.</li> </ul>
Inszenierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In fantasievolle Geschichten verpacken.</li> <li>• Spiele und Wettbewerbe spannend inszenieren (Handlungsverlauf offen lassen).</li> <li>• Bewegungsablauf bildlich beschreiben.</li> <li>• Positive Stimmung schaffen (niemanden auslachen).</li> </ul>
Perspektivenvielfalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielpositionen und Rollen wechseln.</li> <li>• Kinder möglichst viel mithelfen lassen.</li> </ul>
Beidseitigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen und Aufgaben immer beidseitig ausführen.</li> </ul>

## Voraussetzungen für ein erfolgreiches Training

### Voraussetzungen für ein erfolgreiches Training

---

#### Umgebung kennenlernen

Mit Sportanlage (Garderobe, Materialraum, WC) und entsprechendem Verhalten vertraut werden.

---

#### Regeln und Abmachungen treffen

Nicht erlaubt ist, was dem anderen schadet oder ihn kränkt; auf die Wortwahl achten, Begrüssung und Verabschiedung per Handschlag.

---

#### Rituale

Spielen bis Trainingsbeginn, alle treffen sich zu Beginn im Kreis, Trinkpausen, Materialdepot, klare Signale einsetzen, Training im Kreis beenden.

---

#### Orientieren in der Gruppe und im Raum

Vorsicht vor Zusammenstößen, freies Rennen in der Gruppe schrittweise einführen, deutliche Markierungen einsetzen (Farben).

---

#### Den eigenen Körper wahrnehmen

Körperteile kennenlernen, einzelne Teile benennen, Beweglichkeit erhalten und verbessern, Muskeln anspannen und entspannen.

---

#### Beruhigen und entspannen

Beruhigende Spiele und Übungen einsetzen.

---

**Quelle:** [https://www.football.ch/Portaldata/27/Resources/dokumente/kinderfussball/SFV\\_KiFu\\_Theorie\\_und\\_Praxis\\_D.web.pdf](https://www.football.ch/Portaldata/27/Resources/dokumente/kinderfussball/SFV_KiFu_Theorie_und_Praxis_D.web.pdf)

## Anforderungsprofil Trainer

<b>Selbstkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ist begeistert vom (Fussball-)Spiel und kann diese Begeisterung weitergeben.</li><li>• Lebt Fairplay vor, ist Vorbild.</li><li>• Ist sich seiner Wirkung bewusst.</li><li>• Nimmt sich zurück, ist kein Selbstdarsteller.</li></ul>
<b>Sozialkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Denkt und handelt vom Kind aus (Empathie).</li><li>• Pfl egt die Beziehungen zu Eltern, Trainerkollegen, Schiedsrichtern und im Verein.</li><li>• Kann zuhören, ist kommunikativ und hilft, Konflikte zu lösen.</li><li>• Nimmt jedes Kind ernst, integriert und grenzt nicht aus.</li></ul>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hat grosses Interesse am Fussball, bildet sich weiter.</li><li>• Kennt das Kinderfussballkonzept des SFVs und wendet es an.</li><li>• Stimuliert das Potenzial jedes Kindes.</li><li>• Kennt die Spielregeln.</li><li>• Kann vorzeigen (lassen).</li></ul>
<b>Methodenkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schafft ein positives Lernklima.</li><li>• Ist vorbereitet und reflektiert.</li><li>• Kann organisieren.</li><li>• Wählt stufenangepasste Übungen und Spielformen.</li><li>• Baut Lektionen sinnvoll auf.</li><li>• Spricht eine kindergerechte Sprache.</li></ul>

**Quelle:** [https://www.football.ch/Portaldata/27/Resources/dokumente/kinderfussball/SFV\\_KiFu\\_Theorie\\_und\\_Praxis\\_D.web.pdf](https://www.football.ch/Portaldata/27/Resources/dokumente/kinderfussball/SFV_KiFu_Theorie_und_Praxis_D.web.pdf)

## Die Fußballkinder



Quelle: [https://www.football.ch/Portaldata/27/Resources/dokumente/kinderfussball/SFV\\_KiFu\\_Theorie\\_und\\_Praxis\\_D.web.pdf](https://www.football.ch/Portaldata/27/Resources/dokumente/kinderfussball/SFV_KiFu_Theorie_und_Praxis_D.web.pdf)

### Physische Entwicklung

Die physische Entwicklung vollzieht sich aufgrund von Wachstum und Reifung sowie von Training und Lernen.

#### Kinder zwischen 5 und 10 Jahren

- wachsen konstant schnell;
- werden immer stärker, schneller, geschickter;
- können immer mehr, immer besser, immer länger.

Einzig die Beweglichkeit bleibt gleich oder nimmt leicht ab. Das Wachstum bei Knaben und Mädchen ist nahezu identisch. Mädchen sind früher reif, Knaben konditionell leicht bevorteilt.



## **Psychische Entwicklung**

Die psychische Entwicklung basiert auf der Hirnentwicklung und den gemachten Erfahrungen.

### **Kinder zwischen 5 und 10 Jahren**

- haben Freude an der Bewegung;
- sind motiviert;
- sind leistungsbereit;
- wollen sich in der Gruppe wohlfühlen;
- lernen durch das Beobachten von Modellen.

## **Unterschiede zwischen jüngeren und älteren Kinder**

### **Kinder zwischen 5 und 8 Jahren**

- sind hauptsächlich von innen motiviert;
- spielen, entdecken, experimentieren gerne;
- regulieren Emotionen durch Ablenkung;
- vergleichen sich vor allem mit sich selbst;
- haben meist ein gutes Selbstvertrauen;
- sind Ich-bezogen;
- verfügen über eine kurze Konzentrationsdauer;
- haben noch ein eingeschränktes Vorstellungsvermögen.

### **Kinder zwischen 7 und 10 Jahren**

- sind von innen und außen motiviert;
- brauchen zunehmend soziale Akzeptanz, Erfolg, Konkurrenz und Mitbestimmung als Motivationsquelle;
- verfügen über eine zunehmende Konzentrationsdauer;
- messen sich gern mit anderen, können sich in andere hineinversetzen;
- entwickeln ihre Orientierungsfähigkeit laufend weiter.

03



# Jugend- fußball

## **Grundlagenfußball Grundlagenalter 7:7 / 9:9 / 11:11 (E - D, C - B)**

### **Wir spielen dynamisch**

Bei den D- und C-Junioren sind Spielerlebnis und Spielfreude nach wie vor sehr wichtig. Alle Spieler sollen eingesetzt werden, alle sollen sich ihren Fähigkeiten entsprechend am offensiven und defensiven Spiel beteiligen. Sie sollen den Ball fordern und dadurch die Voraussetzungen für ein flüssiges Kombinationsspiel schaffen. Mit zunehmendem technischen Rüstzeug muss auch der Mut zum Risiko gefördert werden. Die Kinder sollen etwas wagen dürfen. Zu Recht heißt es: Wer wagt, gewinnt. Auf diese Art lassen sich Selbstvertrauen und Risikobereitschaft weiter entwickeln. Dies wiederum verstärkt die Freude am Spiel.

### **Wir spielen offensiv**

Das Grundlagenalter der D- und C-Junioren ist für einen spielerisch und offensiv geprägten Fußball vorentscheidend. Durch zig-tausende Ballkontakte entwickeln die Spielerinnen und Spieler ihre technischen Fähigkeiten. So sollen sie auch trainieren und spielen: Passen, laufen, dribbeln und wieder passen bis zum Abschluss - immer wieder, alle beteiligen sich daran. Die erste Aktion nach dem Ballgewinn spielt eine zentrale Rolle. Der erste Spieler, der den gewonnenen Ball erhält, muss eine konstruktive Aktion einleiten. Wir wollen kein Gekicke. Das muss den Mädchen und Knaben in Fleisch und Blut übergehen. In Tornähe ist zudem Initiative gefragt. Spielerinnen und Spieler sollen konsequent den Abschluss suchen. Nur so kommt die Spielfreude nicht zu kurz.

## Wir spielen in der Zone

Der Wechsel vom 7:7 zum 9:9 und später zum 11:11 bildet den wichtigen und anspruchsvollen Übergang von zwei auf drei Linien in der Grundordnung der Teams. Die Außenpositionen sind zu besetzen. Flüssiges Kombinationsspiel entsteht, die Angriffe können auch über die Seiten vorgetragen werden. Je breiter der Angriff, desto schwieriger wird es für die verteidigende Mannschaft. Es entsteht mehr Raum, um auch in die Tiefe zu laufen und zu spielen. Die Angreifer bewegen sich konsequent, die Pässe werden hart und präzise gespielt. Spieler in den Außenzonen schaffen vor allem Breite und Tiefe, Spieler im Zentrum Überzahl, Unterstützung und Tiefe. Der Torhüter ist stark ins Spiel seiner Mannschaft integriert. Die Positionen können und müssen gewechselt werden, damit unser Spiel überraschend bleibt (z.B. gehört Hinterlaufen ebenfalls zum Lernprozess der D- und C-Junioren).

In der Abwehr muss die ganze Mannschaft zusammenrücken. Die drei Linien und eine minimale Distanz zwischen den einzelnen Spielern bleiben erhalten, auch wenn sich die Anzahl Spieler pro Linie verändert. Libero im herkömmlichen Sinn spielt nur der Torhüter. Jeder Feldspieler sichert in der Abwehr seine Mitspieler ab und ist in gewisser Weise „Libero“. Solidarität und gegenseitige Unterstützung (auch mittels sprechen!) sind zentral. Auch hier hat der Torhüter eine wichtige Funktion.

Bis zu den D-Junioren sind die Spielpositionen zu wechseln. Im Alter der C-Junioren müssen die Spielerinnen und Spieler ihren Stärken entsprechend die optimale Position gefunden haben.

## Ausbildungsstufe 1 – Junioren C

In dieser Ausbildungsstufe geht es primär darum das Erlernte aus dem Juniorenfußball anzuwenden und umzusetzen, die Grundlagen zu beherrschen und im Bereich Technik und Taktik Elemente zu erlernen und zu vertiefen.

### Schwerpunkte

«*Ich meine Mitspieler und der Gegner / Lernen – Ernsthaftigkeit*»

---

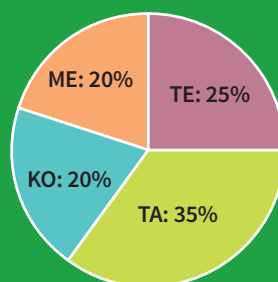
**TE:** Pass- und Kombinationsspiel, Kombinationsspiel

**TA:** Von der Einzel- zur Mannschaftstaktik

**KO:** Fördern der Laufdynamik und Körperstabilität

**ME:** Teambildung

**SO:** Verhaltenskodex, Akzeptanz / Respekt vermitteln



---

### Leitlinien für Trainer

- Individuelle Entwicklungsmöglichkeiten beachten.
- Eigeninitiative und -motivation aufbauen und stabilisieren.
- Taktische Grundformen für eine Raumorientierung und Raumaufteilung vermitteln.
- Kommunikation als Schwerpunkt. Spieler aktiv einbinden.

## Ausbildungsstufe 1 – Junioren B

In diesem Altersabschnitt wachsen die Spieler zu Jugendlichen heran. Jetzt müssen die erlernten technisch/taktischen stabilisiert und bereits spezifische Positionsanforderungen den erhöhten Weitkämpfanforderungen angepasst werden.

### Schwerpunkte

«**Mannschaftsspezifische Abläufe / Anwenden – Leidenschaft**»

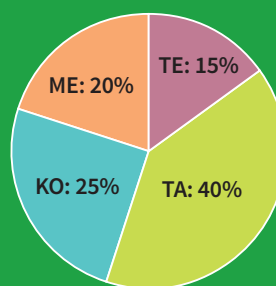
**TE:** Technik unter Druck — exakte Abläufe mit Tempo sowie unter Zeit- und Gegnerdruck

**TA:** Taktisches Stabilisieren des eigenen Spielsystems

**KO:** Beweglichkeit und Schnelligkeit ausbauen, individuelle Ausrichtung der konditionellen Schwerpunkte

**ME:** Ernsthaftigkeit und Freude am Fußballspielen

**SO:** Akzeptanz / Respekt vermitteln



### Leitlinien für Trainer

- Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausenabstimmen sowie Individualität beachten.
- In Theorie und Praxis technische/taktische Details trainieren.
- Aussersportliche (schulisch/berufliche) Einflussfaktoren beachten.
- Eigeninitiative der Spieler für die eigene Leistung fördern.

## Ausbildungsstufe 1 – Junioren A

In diesem Altersabschnitt geht es insbesondere um den Übergang vom Junioren- in den Aktivfußball. Jetzt müssen die erlernten technisch/taktischen Grundlagen angewendet und umgesetzt werden.

### Schwerpunkte

#### «Heranführen an den Aktivfußball»

---

**TE:** Positionsspezifische Technik

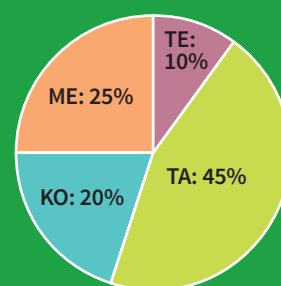
**TA:** Individuelle Vorbereitung auf spezielle Anforderungen verschiedener Positionen

**KO:** Beweglichkeit und Schnelligkeit ausbauen und weiter stärken, Individuelle Ausrichtung der konditionellen Schwerpunkte

**ME:** Ernsthaftigkeit, Leistungswille und Freude am Fussballspielen

**SO:** Verhaltenskodex einhalten; Konsequenzen aussprechen

---



### Leitlinien für Trainer

- Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen sowie Individualität beachten.
- Eine strukturierte Hierarchie im Team aufbauen. Die Spieler aktiv einbinden. Mitbestimmung ermöglichen.
- Außersportliche (schulisch/berufliche) Einflussfaktoren beachten.
- Individuelle Leistungsschwankungen regulieren.

04



# Trainings- grundsätze



## Trainingsplan

	Junior D	Junior C	Junior B	Junior A
<b>Koordinative Fähigkeiten</b>	<b>Augenmerk auf Differenzierung, Gleichgewicht, Orientierung (Raumverständnis) und Laufkoordination</b>			
Orientierung	Schulung der Orientierung durch Übungen (Viererkette, Raumdeckung)			
Differenzierung	Mit Magisches Viereck	Nicht mehr so stark ausgeprägt (fördern durch Komplexübungen)		
Gleichgewicht	Zweikampfübungen (Zweikampfverhalten/Tackling)			
Laufkoordination	Übungen mit Frequenzleiter	Intensivieren der Übungen mit der Frequenzleiter		
<b>Konditionelle Fähigkeiten</b>	<b>Schwerpunkte sind Kraft, Ausdauer, Schnellkraft</b>			
Ausdauer	In der Vorbereitung	In der Vorbereitung, zwischendurch mit Ball während der Vorbereitung		
Kraft	-	Die Elf als Einlaufen	Rumpfstabilisation und die Elf	
Schnelligkeit	Schnelligkeitsübungen mit Laufkoordination		Schnelligkeitsübungen	
Schnellkraft	Schnellkraft ist ein Teil des Trainings (Vorbereitung)			
<b>Technische Elemente</b>	<b>Komplexübung, welche alle Grundelemente schult</b>			
Ballan- und Mitnahme	Magisches Viereck	Komplexübungen, Ballan- und Mitnahme		
Kurzpass / Langer Ball	Einführung „Langer Ball“	Kurzpass, Langer Ball wird perfektioniert		
Dribbling / Ballführung	Magisches Viereck, Dribblings ermutigen			
Torschuss	Wille zum Torerfolg	Komplexübung Torschuss (mit Angriffsauslösung)		
Kopfball	Einführung	Kopfball ist ein wichtiger Bestandteil des Spiels		
<b>Taktische Elemente</b>	<b>Schwerpunkt Viererkette / Flügelspiel, außerdem Wille zum Torerfolg fördern</b>			
Spielorganisation	3:3:2 ohne Libero	Einführung 4:4:2 ohne Libero		
Zweikampfverhalten / Tackling	(3:3)	Weiterführung (neu 4:4), Tackling, Tackeln, wie stehe ich zum Gegner		
Angriffsauslösung	Seitenwechsel, Flügelspiel	Spielnahe Komplexübungen zum Erarbeiten von Torchancen		
Abseits	Einführung	Anwenden der Abseitsfalle (defensiv), Umgehen der Abseitsfalle (offensiv)		
Viererkette	-	Intensive Schulung in Theorie und Praxis (Komplexübungen)		
Raumdeckung	Einführung gegen Ende der Juniorenstufe	Einführung und Anwendung im Spiel	VT – MF / MF – ST (Zone)	

## **Trainingsgrundsätze**

### **Trainiere altersgerecht**

Nicht einfach das Training der Aktiven übernehmen. Allgemein gilt: Je jünger die Junioren, desto mehr muss der reine Spielgedanke im Zentrum stehen.

### **Trainiere ausbildungsbewusst**

Wichtige Begriffe in diesem Zusammenhang sind:

- Einführung = den richtigen Bewegungsablauf lernen
- Schulung = Variationen einbauen, üben in der Bewegung und mit passivem / teilaktivem Gegner
- Training = unter wettkampfnahen Bedingungen üben (mit aktivem Gegner)

### **Trainiere mit einer Saisonplanung**

Um dieser Anforderung gerecht zu werden, benötigt der Trainer unbedingt eine Saisonplanung in groben Zügen, die die Zielsetzung für die Mannschaft beinhaltet. Der Trainer bereitet jedes Training schriftlich vor, weil der vorbereitete Trainer besser trainiert.

### **Trainiere zielgerichtet**

Setze Schwerpunkte für eine Trainingseinheit. Sie darf nicht zu viele Komponenten beinhalten ( z.B. 1. Übung Kopfball, 2. Übung Schuss, 3. Übung Passen usw.). Lieber nur etwas trainieren und dafür Variationen einbauen.

### **Trainiere mit vielen Wiederholungen**

Nur eine hohe Anzahl von Wiederholungen eines Elements verspricht den Erfolg (Ziel: 1'000 Ballberührungen pro Trainingseinheit);

### **Trainiere und korrigiere**

Vor allem beim Techniktraining müssen Fehler sofort korrigiert werden, damit sie nicht zu Automatismen werden, die später nur noch schwer zu ändern sind. Bei den Fehlerkorrekturen gelten folgende Grundregeln:

- Nur zum Thema/zur Sache (nicht zur Person) korrigieren;
- Nur den Hauptfehler korrigieren; - Aufmunternd korrigieren;
- Fehler nicht vordemonstrieren, sondern den richtigen Bewegungsablauf



**WIR.ZUSAMMEN.**

SG Oftersheim e. V.  
Hockenheimer Str. 1a  
68723 Oftersheim

[www.sg-oftersheim.de](http://www.sg-oftersheim.de)