



## Die Spielauffassung des OFC

Die Neuausrichtung des Leistungszentrums von Kickers Offenbach fällt in die Phase der Verbreitung und Implementierung der neuen DFB Spielauffassung. In dieser, die der DFB als „UNSER WEG“ bezeichnet, sind auch die Punkte und Werte enthalten, die für uns wichtig sind. Wir wollen nicht einfach etwas kopieren, sondern die Spielauffassung des DFB als Fachwerk unserer Überzeugung von unserem Weg Fußball zuspielden nutzen. Der von den Fans oft beschworene und immer wieder gerufene „Geist vom Bieberer Berg“ wird die Seele unserer Ausbildung sein.

### **Unserem gesamten Spiel stehen die folgenden Leitlinien zugrunde:**

- WIR WOLLEN IMMER DEN BALL!
- WIR GESTALTEN DAS SPIEL JEDERZEIT AKTIV!
- WIR FINDEN UNTER ZEIT-, RAUM- UND GEGNERDRUCK DIE BESTE LÖSUNG!
- WIR SIND IN DER LAGE VERSCHIEDENE SYSTEME ZU SPIELEN!
- WIR GEWINNEN JEDES PERSÖNLICHE DUELL!
- WIR ANTUZIPIEREN STATT ZU SPEKULIEREN!
- WIR COACHEN UNS GEGENSEITIG!

### **Unser Spiel in der DEFFENSIVE legt die folgenden Leitlinien zugrunde:**

- BALLGEWINNE DURCH RAUM-, ZEIT UND GEGNERDRUCK PROVOZIEREN!
- KONSEQUENT AUS EINER KOMPAKTEN UND ORGANISATION VERTEIDIGEN!
- IM RAUM ABER GEGNERORIENTIERT VERTEIDIGEN!
- JE NÄHER ZUM EIGENEN TOR DESTO NÄHER AM GEGNER SEIN!
- VOM MUT ZUM BALLGEWINN HIN ZUM WILLEN DAS TOR ZU VERTEIDIGEN!

### **Unser Spiel in der OFFENSIVE legt die folgenden Leitlinien zugrunde:**

- SO PRÄZISE WIE MÖGLICH, SO SCHARF WIE NÖTIG PASSEN!
- RAUM SO TIEF WIE MÖGLICH UND SO BREIT WIE NÖTIG AUFTEILEN!
- MIT UND OHNE BALL GEGNER BINDEN, OHNE BALL ANSPIELBAR SEIN ODER ZUGRIFF AUF DEN GEGNER HABEN!
- RÄUME IM RÜCKEN DES GEGNERS ERKENNEN UND NUTZEN!
- ÜBER DIE BALLSICHERHEIT KONSEQUENT TORE ERZIELEN!



## Die Akademie

In unsere Akademie wollen wir leistungsbereite und begeisternde Fußballer auf die Ausbildung in einem Leistungszentrum vorbereiten. Hier wollen wir die Grundlagen legen um den Spielen das Lernen in einer Akademie zu ermöglichen und zu vermitteln.

### **Dabei verfolgen wir diese Ziele:**

- Kindgerechte Vermittlung der spielerischen und technischen Grundlagen
- Vielfältige breitensportorientierte Bewegungs- und Koordinationsschulung
- Einfaches taktisches Handeln und technische Grundkenntnisse des Fußballspiels
- Vermitteln und Näherbringen von Mindestkenntnissen der Fußballregeln
- Erlernen und Umsetzen von Verhaltensweisen innerhalb des Teams
- Erziehung zur Selbst- und Eigenverantwortlichkeit
- Ziel ist es, vielfältige Bewegungsformen beim Fußballspiel mit Spaß und Freude zu erlernen

Analog der Trainer Ausbildung achten wir auf die altersspezifischen Entwicklungsmerkmale.

## Morphologische und physische Eigenschaften

- Relativ langsame Entwicklung der Kraftfähigkeiten (Maximalkraft), günstige Kraft- und Hebel-Verhältnisse, dadurch verbesserte Entwicklung bei den Kraftfähigkeiten der unteren Extremität (Laufen, Hüpfen, Springen)
- erhebliche Steigerung der Reaktionsschnelligkeit (niedriges Niveau), gute Fortschritte in der Bewegungsfrequenz
- gute Ausdauerleistungsfähigkeit, die nicht speziell trainiert werden muss - beachtliche Kraft- und Temposteigerung mit zunehmendem Alter - Bewegungsstruktur und Bewegungsrhythmus ungeübter Bewegungen wenig ausgeprägt Psychomotorische Eigenschaften
- Erhebliche Verbesserungen im Koordinationsvermögen, schnelle und geschickte Bewegungen fallen relativ leicht (bessere Voraussetzung für den Umgang mit dem Ball als Folge)
- Zunahme an Bewegungsfreude, Bewegungsdrang, Reaktionsschnelligkeit und Bewegungsfrequenz
- verstärkte Differenzierung der Bewegungsformen, geringe Stabilität der Bewegungsformen
- bestimmte Veränderungen in der Bewegungskonzeption Psychosoziale Eigenschaften

Die alterstypischen Entwicklungsmerkmale wie Selbstvertrauen, Interesse, Lernbereitschaft, gutes Beobachtungsvermögen, Risikobereitschaft, verbesserte



Konzentrationsfähigkeit, Bewegungsfreude und Leistungsbereitschaft müssen umfassend für den Lernprozess in diesem Altersbereich genutzt und gefördert werden.

Weitere Merkmale in diesem Bereich:

- Selbstbezogene Perspektive
- hoher Bewegungsdrang
- kurze Aufmerksamkeitsspanne
- Lernen am Vorbild
- starkes Sicherheitsbedürfnis
- Neugier und Wissbegierde
- ausgeprägtes Bedürfnis nach positiver Verstärkung von außen, aber hohe Anfälligkeit gegen Kritik.

## Lernziele Taktik

Gemäß unserer Spielauffassung leiten wir diese weiteren Prinzipien ab.

1. Gemeinsam Verteidigen und gemeinsam Angreifen
  - Alle Spieler sind an der Balleroberung beteiligt
  - Alle Spieler haben eine Aufgabe im Ballbesitz
2. Bedeutung von Positionen auf dem Spielfeld
  - Unterschied zwischen defensiven und offensiven Positionen
  - Unterschied zwischen zentralen und äußeren Spielern



## Der Grundlagenbereich

Durch das Scouting, nach unseren präzise definierten Kriterien für Jugendfußballer, sollen die besten Talente in unserer Region identifiziert werden.

Die Akademie, die unserem Grundlagenbereich vorgeschaltet ist, bereitet die jungen Talente auf das Training und die Ausbildung im Leistungszentrum vor. Dabei ist die koordinative Ausbildung der Kinder und die Schulung der allgemeinen Beweglichkeit gleichgesetzt mit dem Erlernen der Ballfertigkeiten. Somit schulen wir die Grundlagen, um die Kinder auf eine umfassende und detaillierte Technikausbildung vorzubereiten.

Die Techniks Schulung in unserem Grundlagenbereich umfasst, das Erlernen der Beidfüßigkeit in den Disziplinen Dribbeln, Schießen, Passen sowie der Ball an- und Mitnahme.

„Fußballspielen heißt mit dem Fußball spielen!“

Dieser Satz unterstreicht in seiner Einfachheit unser Denken über den Fußball und seiner Art und Weise ihn zu erlernen und zu Leben!

Wir wollen im Grundlagenbereich die Kinder begeistern mit dem Fußball zu spielen. Mit Spaß, Tore zu erzielen. Wir wollen die Freude fördern mit den Mannschaftskameraden zusammenspielen. Der natürliche Drang der Kinder sich zu bewegen, soll die Basis unserer Ausbildung sein. Daher steht das spielerisch Erlernen der Techniken immer an erster Stelle unserer Ausbildung. Die Kinder sollen gezeigt bekommen wie wir zu dritt mit dem Ballspielen und so das klassische Dreieckspiel schon mit Spaß im Kindesalter verinnerlichen. Unsere Trainer werden daran gemessen wie sie den Kindern die Lernziele vermitteln.

## Der Aufbaubereich

Im Aufbaubereich wollen wir den Spieler die Basis

## Der Leistungsbereich

## Der Übergangsbereich

## Das Fördertraining



# Ausbildungsplan Grundlagenbereich

## Allgemeine Ziele

- Kindgerechte Vermittlung der spielerischen und technischen Grundlagen
- Vielfältige breitensportorientierte Bewegungs- und Koordinationsschulung
- Einfaches taktisches Handeln und technische Grundkenntnisse des Fußballspiels
- Vermitteln und Näherbringen von Mindestkenntnissen der Fußballregeln
- Erlernen und Umsetzen von Verhaltensweisen innerhalb des Teams
- Erziehung zur Selbst- und Eigenverantwortlichkeit
- Ziel ist es, vielfältige Bewegungsformen beim Fußballspiel mit Spaß und Freude zu erlernen

## Entwicklungsmerkmale

### Morphologische und physische Eigenschaften

- Relativ langsame Entwicklung der Kraftfähigkeiten (Maximalkraft)
- günstige Kraft- und Hebel-Verhältnisse, dadurch verbesserte Entwicklung bei den Kraftfähigkeiten der unteren Extremität (Laufen, Hüpfen, Springen)
- erhebliche Steigerung der Reaktionsschnelligkeit (niedriges Niveau), gute Fortschritte in der Bewegungsfrequenz
- gute Ausdauerleistungsfähigkeit, die nicht speziell trainiert werden muss
- beachtliche Kraft- und Temposteigerung mit zunehmendem Alter
- Bewegungsstruktur und Bewegungsrhythmus ungeübter Bewegungen wenig ausgeprägt

## Psychomotorische Eigenschaften

- Erhebliche Verbesserungen im Koordinationsvermögen, schnelle und geschickte Bewegungen fallen relativ leicht (bessere Voraussetzung für den Umgang mit dem Ball als Folge)
- Zunahme an Bewegungsfreude, Bewegungsdrang, Reaktionsschnelligkeit und Bewegungsfrequenz
- verstärkte Differenzierung der Bewegungsformen, geringe Stabilität der Bewegungsformen bestimmte Veränderungen in der Bewegungsausführung

## Psychosoziale Eigenschaften

Die alterstypischen Entwicklungsmerkmale wie:

- Selbstvertrauen,
- Interesse
- Lernbereitschaft
- gutes Beobachtungsvermögen



- Risikobereitschaft
- verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Bewegungsfreude und Leistungsbereitschaft müssen umfassend für den Lernprozess in diesem Altersbereich genutzt und gefördert werden.

## Weitere Merkmale in diesem Bereich:

- Selbstbezogene Perspektive
- hoher Bewegungsdrang
- kurze Aufmerksamkeitsspanne
- Lernen am Vorbild
- starkes Sicherheitsbedürfnis
- Neugier und Wissbegierde
- ausgeprägtes Bedürfnis nach positiver Verstärkung von außen, aber hohe
- Anfälligkeit gegen Kritik

## Lernziele Taktik OFC

### 1. Gemeinsam Verteidigen und gemeinsam Angreifen

- Alle Spieler sind an der Balleroberung beteiligt
- Alle Spieler haben eine Aufgabe im Ballbesitz 2. Bedeutung von Positionen auf dem Spielfeld
- Unterschied zwischen defensiven und offensiven Positionen
- Unterschied zwischen zentralen und äußeren Spielern

## U10:

### 1. Gemeinsam Verteidigen und gemeinsam Angreifen

- Alle Spieler sind an der Balleroberung beteiligt
- Alle Spieler haben eine Aufgabe im Ballbesitz

### 2. Bedeutung von Positionen auf dem Spielfeld

- Unterschied zwischen defensiven und offensiven Positionen
- Unterschied zwischen zentralen und äußeren Spielern
- Jeder Spieler muss praktische Kenntnisse auf allen Positionen erwerben (eine Ausnahme stellt lediglich der Torhüter dar)

### 3. Einführung in Elemente der Individualtaktik

- 1 gegen 1 in der Offensive Situationsgemäße Anwendung von Fintierbewegungen
- In welchen Räumen des Spielfeldes suche ich den Zweikampf?
- Wie verhalte ich mich, wenn der Gegner weit/nah von mir entfernt steht?
- Wie verhalte ich mich, wenn der Gegner in meinem Rücken ist?
- 1 gegen 1 Defensiv – Schaffung allgemeiner Grundlagen
- Ausschließlich frontale 1 gegen 1 Situationen Anlaufen des Gegners Seite anbieten Tempo aufnehmen



- nicht stehen bleiben Körper zwischen Gegner und Ball schieben Tackling als Notlösung herausstellen
- 4 Training von Standardsituation (sollte lediglich kurzangeschnitten werden)
- Kurz ausgeführte Eckball
  - und Freistoßvarianten

In der U10 wird Taktik stets in Verbindung mit den Basistechniken und in kleinen Spielformen trainiert. Das Training des 1 gegen 1 in der Offensive kann beispielsweise mit dem Erlernen von Fintierbewegungen unter Gegnerdruck kombiniert werden.

## U11:

1. Gemeinsam Verteidigen und gemeinsam Angreifen.
  - Alle Spieler sind an der Balleroberung beteiligt
  - Alle Spieler haben eine Aufgabe im Ballbesitz
2. Bedeutung von Positionen auf dem Spielfeld. 
  - Unterschied zwischen defensiven und offensiven Positionen
  - Unterschied zwischen zentralen und äußeren Spielern
  - Jeder Spieler muss praktische Kenntnisse auf allen Positionen erwerben (eine Ausnahme stellt lediglich der Torhüter dar)
3. Einführung in Elemente der Individualtaktik 

## Technik Akademie

1. Einführung aller relevanten Basistechniken
  - Hierzu zählen:
  - Variantenreiches Dribbling
  - Fintierbewegungen
  - Kurze Pässe mit der Innenseite
  - An- und Mitnahme flacher Zuspiele mit der Innenseite
  - Torschuss mit dem Spann und der Innenseite aus unterschiedlichen Positionen (nach flachem Zuspielen; aus dem Dribbling)
2. Beidfüßige Ausbildung der Spieler 
3. Gezielte und situationsgemäße Anwendung der Techniken im Spielkontext

## U10:

1. Weiter Entwicklung aller relevanten Basistechniken



- Variantenreiches Dribbling unter erhöhten Druckbedingungen (Zeitdruck, Gegnerdruck)
- Fintierbewegungen (Erweiterung des Repertoires)
- Kurze und lange Pässe mit der Innenseite (flach)
- An- und Mitnahme flacher Zuspiele mit diversen Kontaktflächen des Fußes
- An- und Mitnahme hoher Zuspiele nach Zuwürfen bzw. selbst hochgeworfenen Bällen (Brust, Oberschenkel, Spann, "Innenseitdach", "Außenristdach")
- Torschuss mit dem Spann und der Innenseite aus unterschiedlichen Positionen (nach flachen Zuspielen; nach Zuwürfen; nach vorheriger Passstafette; aus dem Dribbling)

### 2. Beidfüßige Ausbildung der Spieler?

### 3. Gezielte und situationsgemäße Anwendung der Techniken im Spielkontext

## U11:

### 1. Weiterentwicklung aller relevanten Basistechniken

- Variantenreiches Dribbling unter erhöhten Druckbedingungen (Zeitdruck, Gegnerdruck; unter Berücksichtigung taktischer Aspekte – wann/wie ist ein Dribbling sinnvoll)
- Fintierbewegungen (Erweiterung des Repertoires; unter Gegnerdruck)
- Kurze und lange Pässe mit der Innenseite (flach) unter erhöhten Druckbedingungen (Zeit-, Gegner-, Präzisionsdruck)
- An- und Mitnahme flacher Zuspiele mit diversen Kontaktflächen des Fußes unter erhöhten Druckbedingungen
- An- und Mitnahme hoher Zuspiele nach Zuwürfen bzw. selbst hochgeworfenen Bällen (Brust, Oberschenkel, Spann, "Innenseitdach", "Außenristdach")
- Torschuss mit dem Spann und der Innenseite aus unterschiedlichen Positionen (nach flachen Zuspielen; nach Zuwürfen; nach vorheriger Passstafette; aus dem Dribbling) unter erhöhten Druckbedingungen
- Einführung in das Kopfballspiel (aus dem Stand; nach beidbeinigem Absprung; ohne Gegnerdruck)

### 2. Beidfüßige Ausbildung der Spieler?

### 3. Gezielte und situationsgemäße Anwendung der Techniken im Spielkontext

## Kondition und Koordination

### Akademie

Laufkoordination, Koordination mit Ball, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft sollen regelmäßiger Bestandteil des Trainings sein. Alle genannten Fähigkeiten sind in spielerischer Form zu trainieren. Folgende Grundlagen sollten den Spielern beim Training der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten vermittelt werden:



- Beherrschung elementarer Bewegungsabläufe: Laufen, Springen, Drehen, Klettern, Stürzen, Werfen, Fangen, Rollen, (Jonglieren/Ball hochhalten)
- Antizipatorische Fähigkeiten in Bezug auf die Flugkurven des Balls und
- das Erkennen von Spielsituationen (Aspekte der Handlungsschnelligkeit)
- Erste Grundkenntnisse über Dehnungsübungen
- Einführung in typische Bewegungsabläufe eines Fußballers (“Fußballerstellung“ – auf den Fußballen, in den Knien gebeugt, angespannter Oberkörper) Alle genannten Aspekte können und sollen in Verbindung mit dem Ball trainiert werden.

### U10:

Laufkoordination, Koordination mit Ball, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft sollen regelmäßiger Bestandteil des Trainings sein. Alle genannten Fähigkeiten sind in spielerischer Form zu trainieren. Folgende koordinative und konditionelle Grundlagen sollen weiterentwickelt werden:

- Beherrschung elementarer Bewegungsabläufe: Laufen, Springen, Drehen, Klettern, Stürzen, Werfen, Fangen, Rollen, (Jonglieren/Ball hochhalten)
- Antizipatorische Fähigkeiten in Bezug auf die Flugkurven des Balls und
- das Erkennen von Spielsituationen (Aspekte der Handlungsschnelligkeit)
- Grundkenntnisse über Dehnungsübungen erweitern
- Weiterentwicklung typischer Bewegungsabläufe eines Fußballers (z.B. Laufverhalten in 1 gegen 1 Situationen in der Defensive – praktische Anwendung der Fußballerstellung)
- Einstieg in das Training der Laufkoordination (Lauf-ABC, Training an der Koordinationsleiter etc.) Alle genannten Aspekte können und sollen in Verbindung mit dem Ball trainiert werden.

### U11:

Laufkoordination, Koordination mit Ball, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft sollen regelmäßiger Bestandteil des Trainings sein. Alle genannten Fähigkeiten sind in spielerischer Form zu trainieren. Folgende koordinative und konditionelle Grundlagen sollen weiterentwickelt werden:

- Weiterentwicklung der antizipatorischen Fähigkeiten in Bezug auf die Flugkurven des Balls und das Erkennen von Spielsituationen (Aspekte der Handlungsschnelligkeit)
- Grundkenntnisse über Dehnungsübungen erweitern (zunehmend dynamischere Abläufe)
- Weiterentwicklung typischer Bewegungsabläufe eines Fußballers (z.B. Laufverhalten in 1 gegen 1 Situationen in der Defensive – praktische Anwendung der Fußballerstellung)
- Fußballspezifisches Sprinttraining (kurze Richtungswechselsprints; Reaktion auf visuellen Reiz; Sprinttraining in Kombination mit Zweikampftraining)
- Weiterentwicklung der Laufkoordination (Lauf-ABC, Training an der Koordinationsleiter etc.)
- Einführung erster einfacher Stabilisationsübungen Alle genannten Aspekte können in Verbindung mit dem Ball, aber auch isoliert trainiert werden.



## Persönlichkeitseigenschaften

### Akademie

Bei der Akademie geht es um die Vermittlung elementarer Persönlichkeitseigenschaften. Diese wollen wir bereits frühzeitig ausbilden, da die Vergangenheit bewiesen hat, dass Sportkarrieren oftmals nicht ausschließlich am sportlichen Talent scheitern. Folgende Persönlichkeitseigenschaften sind für uns elementar: □

1. Respektvoller Umgang und Toleranz gegenüber Mitspielern, Trainern usw.
2. Ehrlichkeit
3. Fairness
4. Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit
5. Höflichkeit Begrüßung, Verabschiedung etc.
6. Konzentrationsfähigkeit
7. Fähigkeit sich in einer Gruppe einzuordnen
  - Übernahme von Führungsaufgaben (z.B. als Mannschaftskapitän)
  - Unterordnung, falls dies die Situation erfordert
8. Leistungs- und Siegeswille
9. Fähigkeit, sich selbst einzuschätzen (Selbstbewusstsein) ?
  - Es gibt Dinge die ich gut kann und Dinge die ich nicht so gut kann.
10. Entwicklung eines Wir-Gefühls

### U11:

“Ich bin nur so stark, wie meine Mitspieler es zulassen.“

“Wir gewinnen zusammen und wir verlieren zusammen.“

Die elementaren Persönlichkeitseigenschaften, die bereits in der OFC Akademie eingefordert wurden, sind im Bereich der U10 die Basis für die charakterliche Weiterentwicklung der Spieler. Neben der konsequenten Umsetzung der bereits eingeforderten Persönlichkeitseigenschaften, sollen folgende Aspekte beachtet werden:

#### 1. Teamgeist

Wir-Gefühl

Identifikation mit dem Verein und im speziellen der Mannschaft

#### 2. Umgang mit Erfolg und Misserfolg

- Respekt gegenüber dem unterlegenen Gegner, jedoch auch...
- Fähigkeit zur Freude bei Erfolgserlebnissen (Wer sich über Erfolge nicht freuen kann, verliert den Spaß am Spiel)
- Fairness bei Niederlagen, jedoch auch...



- Ärger nach Misserfolgen (Wer sich nach Misserfolgen nicht ärgert, dem fehlt der notwendige Ehrgeiz)
- "Zuerst an die eigene Nase packen" (kritische Einschätzung der eigenen Leistung – stets vor Kritik an anderen)

### 3. Förderung der Eigenverantwortlichkeit ☐

- Ich bin für meinen Ball zuständig
- Ich komme stets pünktlich
- Die Schuhe binde ich mir selbst
- Ich spiele beim OFC, weil ich das möchte, nicht meine Eltern und auch nicht mein Trainer
- Ich kleide mich dem Wetter angemessen

Die elementaren Persönlichkeitseigenschaften, die bereits in der OFC Akademie eingefordert und im Bereich der U10 fortgeführt wurden, bilden die Basis für die charakterliche Weiterentwicklung der Spieler. Neben der konsequenten Umsetzung der bereits eingeforderten Persönlichkeitseigenschaften, sollen folgende Aspekte beachtet werden:

#### 1. Förderung der Eigeninitiative

- Eigenständiges Training (kleine Hausaufgaben aus den Bereichen Technik, Koordination und Kondition aufgeben)
- Ich trainiere um mich zu verbessern, denn nur wenn ich besser werde habe ich eine Chance mich durchzusetzen!

#### 2. Förderung der Willenseigenschaften ☐

- Nur wer konzentriert und mit vollem Einsatz trainiert, kann sich verbessern!
- Nur wer konzentriert, diszipliniert und mit vollem Einsatz spielt, kann gewinnen bzw. seine beste Leistung zeigen!
- Wir wollen uns in jeder Einheit (Training/Spiel) verbessern!
- Gerade gegen starke Gegner gehen wir an unsere Leistungsgrenze, unabhängig vom Spielstand, auch wenn es weh tut!

#### 3. Förderung der Kreativität ☐

- Erlernte Techniken (z.B. Fintierbewegungen) gezielt und mutig im Spiel einsetzen.
- Wenn ich eine gute Idee habe, dann versuche ich sie auch im Spiel umzusetzen, auch wenn die Gefahr besteht, dass die Aktion nicht funktioniert.
- Spieler an der Erarbeitung taktischer und technischer Inhalte beteiligen (z.B. durch gezielte Fragestellungen des Trainers – Wie muss man sich in dieser Situation verhalten? Welche Technik ist in dieser Situation angebracht?)

#### 4. Erste hierarchische Strukturen herstellen

- Mannschaftskapitän bestimmen
- Aufgaben im Training/Spiel an Spieler übergeben (eigenständiges Aufwärmen, Zuteilung bei Standardsituationen etc.)

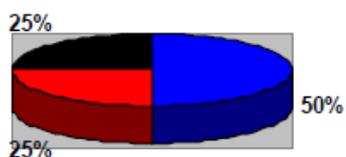
## Trainingsinhalte Anforderungen an das Training der Akademie:

## Leitlinien

- Freude und Spaß am Spiel stehen im Vordergrund.
- Der Ball darf in keinem Training fehlen.
- Das Training in kleinen Spielformen bis zum 4 gegen 4 stellt den Schwerpunkt aller Einheiten dar.
- Das Kernziel der Einheiten ist die vielseitige Entwicklung der fußballerischen Basistechniken.

Die Schulung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten ist von großer Bedeutung. Hierunter ist eine vielseitige Bewegungsschulung durch Vermittlung von Bewegungserfahrung zu verstehen. Zu den Basiskompetenzen gehören: Laufen, Springen, Drehen, Klettern, Stürzen, Werfen, Fangen, Rollen.

## Inhaltsbausteine



- |   |  |
|---|--|
| 1 | <b>Training in kleinen Spielformen mit technischem Schwerpunkt</b> |
| 2 | <b>Vielseitige Bewegungsschulung mit und ohne Ball</b>             |
| 3 | <b>Training der Basistechniken in Übungsformen</b>                 |

## Hinweise:

- Die konditionellen Aspekte Ausdauer und Schnelligkeitsausdauer sollten keinesfalls isoliert trainiert werden.
- Kraft-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining sollten ausschließlich in spielerischer Form angeboten werden.
- Auch Dehnübungen sollten regelmäßiger Bestandteil des Trainings sein. Generell setzen wir auf dynamische Ausführungen der Dehnungsübungen. Dabei ist jedoch darauf zu achten, dass die Komplexität der Übungen nicht die motorischen Fähigkeiten der Spieler übersteigt.
- Unter Taktik ist in diesem Altersbereich das Erlernen von Grundregeln des Zusammenwirkens in Offensive und Defensive zu verstehen. Daher sollten Spieler dieses Altersbereichs alle Positionen (Torhüter stellt eine Ausnahme dar) auf dem Spielfeld durchlaufen. Den Spielern soll verdeutlicht werden, dass verschiedene Positionen ein unterschiedliches Verhalten verlangen, vor allem in Bezug auf die Spiel- bzw. Aktionsräume. Im nächsten Schritt sollte den Spielern vermittelt werden, dass alle Spieler zu jedem Zeitpunkt des Spiels eine Aufgabe haben - Wir spielen gemeinsam Fußball, egal ob mit oder gegen den Ball.
- Folgende Basistechniken sollten in diesem Altersbereich trainiert werden: Passspiel (flach) Torschuss An- und Mitnahme (vorwiegend flacher Zuspiele) Dribbling Fintierbewegungen (möglichst großes Repertoire erarbeiten)



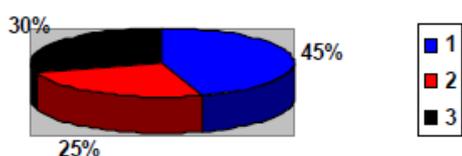
### Anforderungen an das Training mit der U10: Leitlinien

- Freude und Spaß am Spiel stehen im Vordergrund.
- Der Ball darf in keinem Training fehlen.
- Das Training in kleinen Spielformen bis zum 4 gegen 4 stellt den Schwerpunkt aller Einheiten dar.
- Das Kernziel der Einheiten ist die vielseitige Entwicklung der fußballerischen Basistechniken.
- Die Schulung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten ist von großer Bedeutung. Hierunter ist eine vielseitige Bewegungsschulung durch Vermittlung von Bewegungserfahrung zu verstehen. Zu den Basiskompetenzen gehören: Laufen, Springen, Drehen, Klettern, Stürzen, Werfen, Fangen, Rollen.
- Das Taktiktraining spielt eine untergeordnete Rolle.

### Inhaltsbausteine

#### Hinweise:

- Die konditionellen Aspekte Ausdauer und Schnelligkeitsausdauer sollten keinesfalls isoliert trainiert werden.
- Kraft-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining sollte ausschließlich in spielerischer Form angeboten werden.
- Auch Dehnübungen sollten regelmäßiger Bestandteil des Trainings sein. Generell setzen wir auf dynamische Ausführungen der Dehnungsübungen. Dabei ist jedoch darauf zu achten, dass die Komplexität der Übungen nicht die motorischen Fähigkeiten der Spieler übersteigt.
- In diesem Altersbereich wird ein zusätzliches Koordinations- und Lauftechniktraining durch eine Fachkraft angeboten.
- Unter Taktik ist in diesem Altersbereich das Erlernen von Grundregeln des Zusammenwirkens in Offensive und Defensive zu verstehen. Daher sollten Spieler dieses Altersbereichs alle Positionen (Torhüter stellt eine Ausnahme dar) auf dem Spielfeld durchlaufen. Den Spielern soll verdeutlicht werden, dass verschiedene Positionen ein unterschiedliches Verhalten verlangen, vor allem in Bezug auf die Spiel- bzw. Aktionsräume. Im nächsten Schritt sollte



1	Training in kleinen Spielformen mit technischem Schwerpunkt
2	Vielseitige Bewegungsschulung mit und ohne Ball
3	Training der Basistechniken in Übungsformen

- den Spielern vermittelt werden, dass alle Spieler zu jedem Zeitpunkt des Spiels eine Aufgabe haben - Wir spielen gemeinsam Fußball, egal ob mit oder gegen den Ball. Zudem sollten die Spieler mit individualtaktischen Maßnahmen vertraut gemacht werden. Dies ist als Einführung zu verstehen und stellt keinen



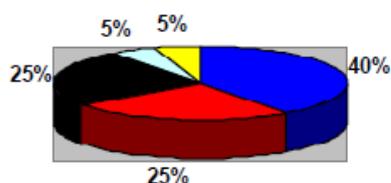


- Die Schulung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten ist ebenfalls von großer Bedeutung.
- Das Taktiktraining spielt eine untergeordnete Rolle.

## Inhaltsbausteine

### Hinweise:

- Die konditionellen Aspekte Ausdauer und Schnelligkeitsausdauer sollten keinesfalls isoliert trainiert werden.
- Krafttraining sollte ausschließlich in spielerischer Form stattfinden.
- Koordinations-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining kann in geringen Anteilen auch isoliert durchgeführt werden.
- Auch Dehnübungen sollten regelmäßiger Bestandteil des Trainings sein. Generell setzen wir auf dynamische Ausführungen der Dehnungsübungen. Dabei ist jedoch darauf zu achten, dass die Komplexität der Übungen nicht die motorischen Fähigkeiten der Spieler übersteigt.
- In diesem Altersbereich wird ein zusätzliches Koordinations- und Lauftechniktraining durch eine Fachkraft angeboten.
- Im Bereich unserer U11 beginnen wir mit ersten gezielten individualtaktischen Maßnahmen des Spiels gegen den Ball. Hierunter ist das Zweikampfverhalten in verschiedenen Grundsituationen zu verstehen. Zudem werden erste gruppentaktische Aspekte des Offensivspiels thematisiert. Hierzu zählen: Anbieten und Freilaufen Einführung in das Kombinationsspiel (z.B. Spielen und Gehen, Doppelpass, Hinterlaufen, Spiel über den Dritten etc.)
- Folgende Basistechniken sollten in diesem Altersbereich trainiert werden:



1	Training in kleinen Spielformen mit technischem Schwerpunkt
2	Koordinations- und Konditionstraining mit und ohne Ball
3	Training der Basistechniken in Übungsformen
4	Individualtaktisches Training Defensive
5	Individual- und gruppentaktisches Training Offensive

- Passspiel (vorwiegend flach) Torschuss An- und Mitnahme (flacher und hoher Zuspiele) Dribbling Fintierbewegungen (möglichst großes Repertoire erarbeiten) Einführung in das Kopfballspiel
- Alle Techniken werden unter dem Aspekt der Beidfüßigkeit und in gleichen Anteilen trainiert. Hiervon ausgenommen ist das Kopfballspiel.

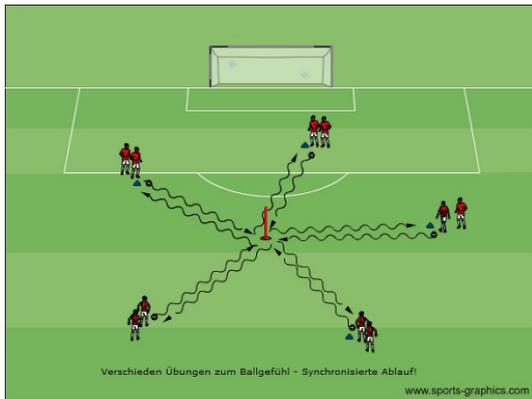
## Periodisierungstabelle U11



gepaart mit enger Ballführung nach der Ballannahme, Kommandos, offene Spielstellung

Varianten: Richtungswechsel, Doppelpass einbauen, Spiel auf den Dritten

### **Balldribbling „Stern“**



Aufbau: Die fünf Hütchen in einer Sternform aufbauen und in der Mitte ein Pylon platzieren. Entfernung der Hütchen nach Altersklasse variabel.

Ablauf: jeweils zwei Spieler stehen an den Hütchen mit einem Ball.

Die ersten Spieler starten gleichzeitig mit Dribbling nach innen zum Pylon und führen den Ball nach

bestimmten Vorgaben des Trainers (Li/Re Fuß, Innen/Außenseite usw.). Am Pylon biegen sie alle in die gleiche Richtung ab und so passieren sie die komplette Runde bis sie schließlich an ihrer Ausgangsposition ankommen. Dann ist der zweite Spieler an der Reihe und führt die gleichen Aufgaben aus.

Coachingpunkte: Genaue Ausführung der Dribblingaufgaben, konzentrierte Ballannahme, enge Ballführung und richtige Abkappbewegungen, Jeder Schritt = Ballkontakt.

Varianten: Richtungswechsel, Ballmitnahme-Techniken vorgeben (Li/Re Fuß, Innen/Außenseite)

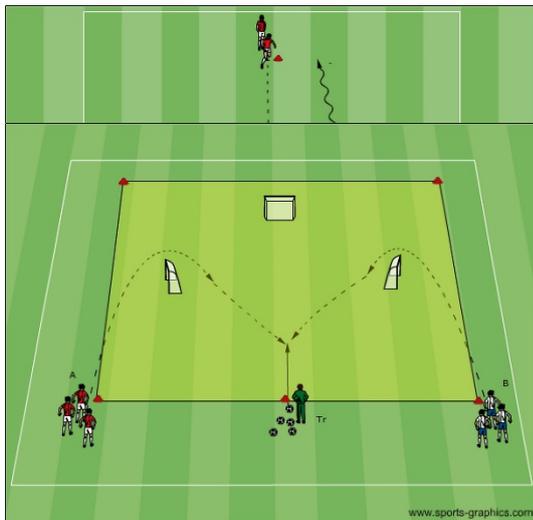
### **Ballmitnahme „Kickers“**

Aufbau: Die zwei Hütchen gegenüberstellen und in der Mitte jeweils zwei kleine Hütchentore aufbauen. Entfernung der Hütchen nach Altersklasse variabel.

Ablauf: jeweils zwei Spieler an den Hütchen mit einem Ball und ein Spieler im Zentrum (wie abgebildet). Spieler A passt zu Spieler B und geht gleich seinem Pass nach. Spieler B nimmt den Ball seitlich mit durch das Hütchentor, danach passt er zu Spieler C.

Coachingpunkte: Passtechnik, Auftaktbewegung, korrekte Ausführung der Ballmitnahme, enge Ballführung, Jeder Schritt = Ballkontakt.

Varianten: Ball flach, halbhoch, hoch.



### 1gg.1 „Holland“

Aufbau: Spielfeld wie abgebildet aufbauen. Die drei Tore sind aus weichem Plastik, so entsteht keine Verletzungsgefahr.

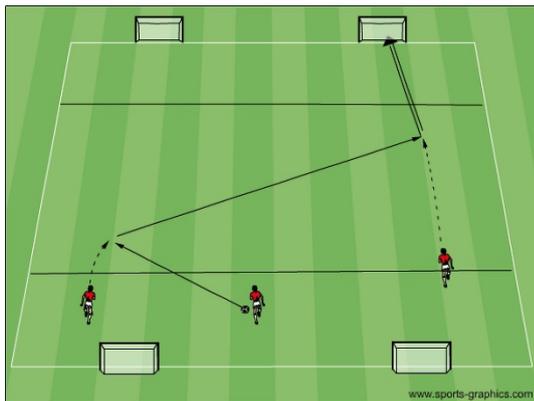
Ablauf: Zwei Teams aufteilen, die ersten zwei Spieler stellen sich an die Hütchen ohne Ball. Startsignal

ist die Hereingabe des Balles vom Trainer. Die Spieler laufen schnell um ihr Tor herum und dann zum Ball hin. Dadurch entsteht eine 1gg.1 Spielsituation, bei welcher alle drei Tore für beide Spieler offen sind.

Coachingpunkte: Reaktionsschnelligkeit am Start, korrekte Ausführung der Ballmitnahme, enge Ballführung mit vielen Richtungswechseln, Jeder Schritt = Ballkontakt.

Varianten: Start auf Zuruf, Startkommandos ändern.

### Mini Spiele „Horst Wein“



Das Spielen-Lernen findet im Spiel statt. Der Lehr- und Lernprozess ist ein stufenweises Vorgehen mit steigendem Schwierigkeitsgrad. Die Aufgabenstellungen werden zunehmend komplexer. Die verschiedenen Dimensionen der Technik, Taktik, körperlichen und

mentalenen Fitness werden nicht wie früher isoliert, sondern global und integral trainiert.

Unsere Nachwuchsspieler brauchen Spiel- und Übungsformen, die sie gleichermaßen technisch, taktisch und körperlich-geistig fordern, das Spielverständnis schulen, eine schnelle Wahrnehmung und Entscheidungsfindung schulen, fordern, sich den dauernd sich verändernden Spielsituationen in der Abwehr und im Angriff schnell und sicher anzupassen.

Mini-Fußball: Bedingt durch den häufigen Ballbesitz werden im Mini-Fußball – neben den technischen Fertigkeiten – die zur Spielintelligenz gehörende Wahrnehmungsfähigkeit, die Analyse von Spielsituationen, die Antizipation, die Spontanität, Phantasie und Kreativität geweckt und Schritt für Schritt entwickelt.

Spielregeln zum Mini-Fußball:

Spielfeld: Das Spielfeld im Mini-Fußball ist 22x32 m groß. Auf jeder Grundlinie werden 2 Tore in der Größe 2x1 m aufgestellt. Zwischen den Toren sind 12m Abstand. Der Strafraum bzw. die Schusszone wird durch eine parallel zur Grundlinie verlaufende Linie markiert, die 6m von der Grundlinie entfernt ist. Ein Tor ist nur dann gültig, wenn sich der Torschütze beim Torschuss innerhalb der Schusszone befindet.

Regelwerk: Eine Mannschaft besteht aus vier Spielern, von



denen drei gleichzeitig auf dem Spielfeld sind. Es gibt kein Abseits, keine Ecke und keinen Elfmeter. Freistoß gibt es nur im Mittelfeld und in der eigenen Schusszone. Ausführung – genau wie bei Seiten- oder Toraus – per Ballführung oder Pass.

Variationen: 3g.0, 3g.1, 3g.2, gleichzeitig in beiden Richtungen

### **Aufwärmen vor dem Training und Wettkampf**

#### **Aktivierung**

##### **Theoretische Grundlagen Aktivierung:**

Aktivierungsübungen dienen zur Ansteuerung des Nerv-Muskel-Systems. Sie ersetzen das klassische Dehnprogramm mit statischen Halteübungen beim Aufwärmen. Es wird davon ausgegangen, dass die bisherigen Dehnübungen den Muskeltonus senken und deshalb kontraproduktive Wirkungen innerhalb des Aufwärmprogramms hervorrufen. Ausdrücklich empfohlen werden statische Dehnprogramme in der Phase des „Cooldowns“ nach Wettkämpfen bzw. Trainingseinheiten oder in der

Saisonvorbereitungsphase zur Verbesserung der Beweglichkeit. Die Aktivierung des Lenden-Hüft Bereiches steht im Vordergrund der Aktivierungen. Dieser Bereich stellt das Bindeglied zwischen Steuereinheit (Gehirn und abgehenden Nerv-Muskel Verbindungen) und Ausführungseinheiten (vornehmlich die untere Extremität) dar. Durch eine verstärkte Mobilisierung dieser Körperregion soll ein optimaler Vorstartzustand erreicht werden. Der Muskelapparat soll durch diese Übungen in einen „On-Zustand“ versetzt werden, um auf folgende Belastungen optimal vorbereitet zu sein.

##### **Altersgerechter Einsatz:**

Die Übungen sollten grundsätzlich im Bereich der 12- bis 15-Jährigen eingeführt werden. Die Einführung ist allerdings



abhängig von den Entwicklungsphasen, die innerhalb einer Mannschaft sehr verschieden sein können. Im Grundlagenbereich besteht also keine Notwendigkeit der permanenten Durchführung von Aktivierungsübungen, es wird aber empfohlen, spielerisch an die Aktivierungsübungen heranzuführen.

### **Aufwärmprogramme**

#### **Ablauf des Aufwärmens vor dem Training:**

Im Grundlagenbereich sind dem Training keine festen Aufwärmabläufe vorgeschaltet. Das Aufwärmen beinhaltet spielerische und koordinative Übungen zum allgemeinen Erwärmen. Diese können von den Mannschaftstrainern frei und kreativ z.B. mit Fangübungen, kleinen Spielen und Koordinationsparcours sowie mit und ohne Ball umgesetzt werden.

#### **Ablauf des Aufwärmens vor dem Spiel:**

Zeitraum: ca. 25-30 Minuten für Grundlagenbereich

#### **Laufübungen in der Gruppe (Zeit: ca. 4 Min.)**

Organisation und Ablauf: Rechteck 10x5m, paarweise. Einfache Übungen des Lauf-ABC und Koordinationsübungen. Aktivierung erst ab U10

#### **hinführende Übungen (Zeit: ca. 4 Min.)**

Organisation und Ablauf: Unter Anleitung des Trainers einfache und kindgerechte Übungen

#### **Ballarbeit (Zeit: ca. 8 Min.)**

Organisation und Ablauf: Viereck 10x10m, 5 Bälle. Dribbling im Viereck mit verschiedenen Aufgaben unter Anleitung des



Trainers. Die Spieler ohne Ball erfüllen verschiedene Bewegungsaufgaben und/oder bewegen sich als Hindernis im Viereck (Wechsel des Balles nach ca. 30sec). Zwei Gruppen, die sich den Ball mit der Innenseite im Abstand des Viereckes zuspielen und nachlaufen (Annahme und passen).

Der Torwart wird während dieser Phase separat mit einem Ball und lockeren torwartspezifischen Übungen durch den zweiten Trainer aufgewärmt.

Trinkpause!

### **Torschussübung (Zeit: ca. 8 Min.)**

Organisation und Ablauf: Ein Tor mit Torwart, ca. 15m vor dem Tor einige Hütchen in einer Reihe und zueinander versetzt. Die Spieler dribbeln durch den Hütchenparcours und führen einen Torschuss im Wechsel mit dem rechten und dem linken Fuß aus. Ein Spieler steht rechts und einer links ca. 15m vor dem Tor. Diese Spieler werden im Wechsel angespielt und legen den Ball zum Torschuss auf. Nach dem Schuss werden die Positionen getauscht.

## **Ausbildungsplan Aufbaubereich Allgemeine Ziele**

- Freude / Spaß am Spiel vermitteln
- Spielerisches Erlernen / Festigen der Grundtechniken
- Richtiges Anwenden der Techniken
- Spielerisches Lernen der taktischen Grundlagen
- Fördern, Motivieren zur Eigeninitiative / Kreativität und zur Leistungsbereitschaft
- Ausführen der Techniken in hohem Tempo mit Gegnerdruck



- Vertiefen der individual- und gruppentaktischen Aufgaben sowohl offensiv, als auch defensiv
- Verbesserung der Koordination und der Fußball-Fitness
- Fördern der Eigen- und Gruppenverantwortung innerhalb und außerhalb des Spielfeldes
- Selbstbewusstes Handeln fördern
- Leistungswille und Bereitschaft stärken
- Herausbilden einer stabilen Leistungsbereitschaft für ein zielgerichtetes und regelmäßiges Training **Entwicklung Merkmale Morphologische und physische Eigenschaften:** - verbesserte physische Voraussetzungen (Körperbau, Kondition) - Maximalkraft mittlere bis hohe Zuwachsraten, Schnellkraft kontinuierlich ansteigende Zuwachsraten **Kraftausdauer- und Ausdauerfähigkeiten:** starke individuelle Unterschiede, aber gut trainierbar Speziell U14/U15: - Reaktionszeit verkürzt sich rasch und ist zum Ende des Aufbaubereichs hin auf Erwachsenen-Niveau, Bewegungsfrequenz erreicht Maximum - Längenwachstum - verstärkter Fähigkeitszuwachs der Schnell- und Maximalkraft weiterhin, stetige Entwicklung der Sprintschnelligkeit - Ausdauerentwicklung kommt bei regelmäßigem Training zu erheblichen morphologischen und funktionellen Anpassungen **Psycho-motorische Eigenschaften:** Speziell U12/13: das beste Lernalter auf die Kindheit bezogen (gutes Niveau der motorischen Lernfähigkeit) = vielseitige Ausbildung, Lerneifer, Wagemut, Aktivität und Einsatz- bzw. Leistungsbereitschaft beherrscht, zielgerichtete und sachbezogene Mobilität sowie

ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis; hoher Entwicklungsstand bei motorisch- räumlichem, -zeitlichem und -kinästhetischem Empfinden bzw. Wahrnehmen, gesteigerte Fähigkeit zur



bewussten und kontrollierten Steuerung der Bewegung; Nebenbewegungen werden besser ausgeführt als zuvor; bei geringem Training kommt es zu einer „Verplumpung“ der Motorik und die motorische Steuerungsfähigkeit wird negativ beeinträchtigt; dies hat eine verminderte motorische Anpassungs-, Umstellungs- und besonders Lernfähigkeit zur Folge.

Speziell U14/U15: Phase der Umstrukturierung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, Abschwächung der Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie der Hüft- und Schultergelenke, wenn sie nicht speziell geübt bzw. beansprucht werden, im koordinativen Bereich eine Periode geringerer Entwicklungsdynamik und teilweise Stagnationstendenzen und Unbeständigkeit bei sportlichen Leistungen.

### **Psycho-soziale Eigenschaften**

Speziell U12/U13: Denk- und Entwicklungsleistungen, bezogen auf taktisches Denken, motorisches Gedächtnis, Fehlererkennung und –vermeidung, sinkender Anteil der individuellen Perspektive, Teamgedanke gewinnt an Bedeutung (gruppenorientiert), Gemeinsame Zielsetzungen haben höheren Stellenwert, Verbesserte Fähigkeit zur Problemlösung, Gesteigerte Fähigkeit zur Selbstbewertung und –Kritik, Erhöhte Konzentrationsfähigkeit, Bedürfnis, Eigeninitiative zu entwickeln, Perspektive wird langfristiger.

Speziell U14/U15: Gestiegenes und stabilisiertes Niveau psychischer Leistungsvoraussetzungen, Anerkennung wird erwartet und eingefordert, Stimmungsschwankungen; offen für fast alles, deshalb aber auch anfällig für Ablenkungen, Erhöhter Ehrgeiz und Siegeswille; Wettkampfbedürfnis sowie Bedürfnis nach individueller Verbesserung und Förderung.

### **Wachstumsbesonderheiten (Akzeleration/Retardierung)**



Neben dem kalendarischen Alter (Einordnung nach Jahrgängen) unterscheidet man ein sog. biologisches Alter (nach der momentanen körperlichen Wachstumsentwicklung). Diese Wachstumsentwicklung kann besonders in der Phase der Pubertät sehr unterschiedlich ausfallen. So können beispielsweise 13jährige entweder akzeleriert sein, d.h. gegenüber Gleichaltrigen im Wuchs höher, schwerer und somit auch über mehr Kraft und Ausdauer verfügen oder retardiert sein, d.h. in der körperlichen Entwicklung unterhalb der Normen des kalendarischen Alters. Dieses Problem sollte immer berücksichtigt werden, wenn es um die Beurteilung von Talenten und das Training mit Kindern und Jugendlichen geht. Fälschlicherweise sieht man oft vielfach zu früh in den Akzelerierten bestimmte Talente. Retardierte können natürlich in den späteren Jahren der jugendlichen Entwicklung das Normale und akzeleriert Entwickelte aufholen.

Auf diese Vorgänge muss in der Trainingssteuerung geachtet werden, insbesondere hinsichtlich der sensitiven Phasen mit entsprechenden konditionellen Trainingsreizen. Insgesamt steht im „goldenen Lernalter“ (U12/13) das Erlernen und Verfestigen der Grundtechniken im Mittelpunkt des Trainingsbetriebs. Vor der Pubertät, das heißt vor

dem dann einsetzenden Längenwachstum, besteht eine gesteigerte Fähigkeit zur bewussten und kontrollierten Steuerung von Bewegungen. Diese ideale Voraussetzung für das Bewegungslernen wollen wir für unsere Ausbildung nutzen und die Bewegungsabläufe des Passspiels, der Ballan- und – mitnahme sowie bei Dribbling und Finten einschleifen und automatisieren. Daneben ist zu beachten, dass die Teams nach der U13 aufs Großfeld wechseln, so dass verstärkt auch taktische Verhaltensweisen zu trainieren sind. Hier stehen bei U12 und U13 die individualtaktischen Verhaltensweisen, hier insbesondere die elementare Zweikampfführung im Vordergrund, in U14 und U15 geht es auch schon um offensive und defensive Abläufe in der Gruppe.



### Lernziele Taktik U12

1.

Gemeinsam Verteidigen und gemeinsam Angreifen  Einführung in schnelles Umschalten nach Ballgewinn bzw. Ballverlust

(Positionsbezug herstellen – z.B. Wie verhält sich die Viererkette bei

einem Ballverlust im zentralen Mittelfeld) 2. Bedeutung von Positionen auf dem Spielfeld

Taktische Verhaltensmuster für alle Positionen erarbeiten (Einführung in positionsspezifisches Training – Eine Spezialisierung der Spieler auf einer Position ist dabei nicht erwünscht)

3. Weiterentwicklung individueller taktischer Elemente

1 gegen 1 in der Offensive

• Situationsgemäße Anwendung von Fintierbewegungen

• In welchen Räumen des Spielfeldes suche ich den Zweikampf?

• Wie verhalte ich mich, wenn der Gegner weit/nah von mir entfernt  steht?

• Wie verhalte ich mich, wenn der Gegner in meinem Rücken ist? Wann ist ein ballsicherndes Dribbling sinnvoll, wann ein  gegnerüberwindendes und wann ein raumüberwindendes?

1 gegen 1 Defensive – Schaffung allgemeiner Grundlagen

• Berücksichtigung verschiedener Grundsituationen –



Gegner weit entfernt/Gegner nah; Gegner frontal/Gegner im Rücken/Gegner seitlich

•Stellung zum Gegner vor dem Anspiel

•Anlaufen des Gegners

•Seite anbieten

•Tempo aufnehmen – nicht stehen bleiben

•Körper zwischen Gegner und Ball schieben

•Tackling als Notlösung herausstellen

•Gruppentaktische Bezüge herstellen (Gegner zum abdrängen; Absichern des Mitspielers; Positionsbezug herstellen)

---

### Mitspieler

Gegner weit vom Tor entfernt/Gegner nah am Tor; Gegner im Zentrum/Gegner auf Außen; Unterschiede des Verteidigerverhaltens in Angriffs-, Mittelfeld- oder Abwehrreihe)

#### 4. Weiterentwicklung gruppentaktischer Elemente des Offensivspiels

Anbieten und Freilaufen (Positionsbezug herstellen – konkretes Verhalten auf unterschiedlichen Positionen)

Grundlagen des Kombinationsspiels (z.B. Spielen und Gehen, Doppelpass, Hinterlaufen, Spiel über den Dritten etc.)

Einführung in das Verhalten in Über-, Gleich- oder Unterzahl   
5. Einführung in gruppentaktische Elemente des Defensivspiels



- Einführung in das ballorientierte Verschieben (Abstände in Breite und Tiefe  halten; Sicherung des Mitspielers bzw. Tiefenstaffelung; Bildung des  Abwehrdreiecks im Zentrum) zu viert
- Einführung in das Verteidigen zu zweit (nebeneinander/hintereinander)
- Verhalten in Über-, Gleich- oder Unterzahl (Grundsätzliche  Verhaltensmuster herausarbeiten – z.B. In Unterzahl den Angriff  verzögern, um das Nachrücken der Mitspieler zu ermöglichen) 6. Training von Standardsituation (spielt eine untergeordnete Rolle)
- Eckball- und Freistoßvarianten

### U13

1. Gemeinsam Verteidigen und gemeinsam Angreifen  Weiterentwicklung des schnellen Umschaltens nach Ballgewinn bzw.

Ballverlust (Positionsbezug herstellen – z.B. Wie verhält sich die

Viererkette bei einem Ballverlust im zentralen Mittelfeld) 2. Bedeutung von Positionen auf dem Spielfeld

Taktische Verhaltensmuster für alle Positionen erarbeiten (positionsspezifisches Training – z.B. Verhalten der Innenverteidiger im Spielaufbau)

3. Weiterentwicklung individualtaktischer Elemente

1 gegen 1 in der Offensive

• Situationsgemäße Anwendung von Fintierbewegungen



•In welchen Räumen des Spielfeldes suche ich den Zweikampf?

•Wie verhalte ich mich, wenn der Gegner weit/nah von mir entfernt steht?

•Wie verhalte ich mich, wenn der Gegner in meinem Rücken ist? Wann ist ein ballsicherndes Dribbling sinnvoll, wann ein gegnerüberwindendes und wann ein raumüberwindendes?

### 1 gegen 1 Defensive – Festigung allgemeiner Grundlagen

•Berücksichtigung verschiedener Grundsituationen – Gegner weit entfernt/Gegner nah; Gegner frontal/Gegner im Rücken/Gegner seitlich

•Stellung zum Gegner vor dem Anspiel

•Anlaufen des Gegners

•Seite anbieten

•Tempo aufnehmen – nicht stehen bleiben

•Körper zwischen Gegner und Ball schieben

•Tackling als Notlösung herausstellen

•Gruppentaktische Bezüge herstellen (Gegner zum Mitspieler abdrängen; Absichern des Mitspielers; Positionsbezug herstellen – Gegner weit vom Tor entfernt/Gegner nah am Tor; Gegner im Zentrum/Gegner auf Außen; Unterschiede des Verteidigerverhaltens in Angriffs- Mittelfeld- oder Abwehrreihe) 4.

Weiterentwicklung gruppentaktischer Elemente des Offensivspiels



- Anbieten und Freilaufen (Positionsbezug herstellen – konkretes Verhalten  auf unterschiedlichen Positionen)
- Grundlagen des Kombinationsspiels (z.B. Spielen und Gehen,  Doppelpass, Hinterlaufen, Spiel über den Dritten etc.)
- Weiterentwicklung des Verhaltens bei Über- Gleich- oder Unterzahl
- Einführung in das Training von Spielzügen (Kombinationsmuster in  Verbindung mit Torabschlüssen) 5. Weiterentwicklung gruppentaktischer Elemente des Defensivspiels
- Weiterentwicklung des ballorientierten Verschiebens (Abstände in Breite und Tiefe halten; Sicherung des Mitspielers bzw. Tiefenstaffelung; Bildung des Abwehrdreiecks im Zentrum; Vertikalverschiebung – Rausrücken und Absetzen) zu viert
- Weiterentwicklung des Verteidigens zu zweit (nebeneinander/hintereinander – z.B. gezieltes Doppeln am Flügel bzw. im Zentrum)
- Verhalten in Über-, Gleich- oder Unterzahl (Grundsätzliche Verhaltensmuster herausarbeiten – z.B. In Unterzahl den Angriff verzögern, um das Nachrücken der Mitspieler zu ermöglichen)
- Einführung in die taktischen Verhaltensweisen zwischen den Ketten (z.B. Abstimmung zwischen 6ern und Innenverteidigern; Abstimmung zwischen Mittelfeld- und Angriffsspielern)  6. Training von Standardsituation (spielt eine untergeordnete Rolle)
- Eckball- und Freistoßvarianten



### U14/U15

1. Gemeinsam Verteidigen und gemeinsam Angreifen  Weiterentwicklung des schnellen Umschaltens nach Ballgewinn bzw.

Ballverlust (Positionsbezug herstellen – z.B. Wie verhält sich die

Viererkette bei einem Ballverlust im zentralen Mittelfeld) 2. Bedeutung von Positionen auf dem Spielfeld

Taktische Verhaltensmuster für alle Positionen erarbeiten (positionsspezifisches Training – z.B. Verhalten der Innenverteidiger im Spielaufbau)

3. Weiterentwicklung individueller taktischer Elemente

1 gegen 1 in der Offensive

• Situationsgemäße Anwendung von Fintierbewegungen

• In welchen Räumen des Spielfeldes suche ich den Zweikampf?

• Wie verhalte ich mich, wenn der Gegner weit/nah von mir entfernt  steht?

• Wie verhalte ich mich, wenn der Gegner in meinem Rücken ist? Wann ist ein ballsicherndes Dribbling sinnvoll, wann ein  gegnerüberwindendes und wann ein raumüberwindendes?

1 gegen 1 Defensive – Festigung allgemeiner Grundlagen

• Berücksichtigung verschiedener Grundsituationen – Gegner weit entfernt/Gegner nah; Gegner



- frontal/Gegner im Rücken/Gegner seitlich
  - Stellung zum Gegner vor dem Anspiel
  - Anlaufen des Gegners
  - Seite anbieten
  - Tempo aufnehmen – nicht stehen bleiben
  - Körper zwischen Gegner und Ball schieben
  - Tackling als Notlösung herausstellen
  - Gruppentaktische Bezüge herstellen (Gegner zum abdrängen; Absichern des Mitspielers; Positionsbezug herstellen
  - Gegner weit vom Tor entfernt/Gegner nah am Tor; Gegner im Zentrum/Gegner auf Außen; Unterschiede des Verteidigerverhaltens in Angriffs- Mittelfeld- oder Abwehrreihe)
4. Weiterentwicklung gruppentaktischer Elemente des Offensivspiels

Anbieten und Freilaufen (Positionsbezug herstellen – konkretes Verhalten auf unterschiedlichen Positionen)

Grundlagen des Kombinationsspiels (z.B. Spielen und Gehen, Doppelpass, Hinterlaufen, Spiel über den Dritten etc.)

Weiterentwicklung des Verhaltens bei Über-, Gleich- oder Unterzahl

Einführung in das Training von Spielzügen (Kombinationsmuster in Verbindung mit Torabschlüssen) 5. Weiterentwicklung



gruppentaktischer Elemente des Defensivspiels

- Weiterentwicklung des ballorientierten Verschiebens (Abstände in Breite und Tiefe halten; Sicherung des Mitspielers bzw. Tiefenstaffelung; Bildung des Abwehrdreiecks im Zentrum; Vertikalverschiebung – Rausrücken und Absetzen) zu viert
- Weiterentwicklung des Verteidigens zu zweit (nebeneinander/hintereinander – z.B. gezieltes Doppeln am Flügel bzw. im Zentrum)
- Verhalten in Über-, Gleich- oder Unterzahl (Grundsätzliche Verhaltensmuster herausarbeiten – z.B. In Unterzahl den Angriff verzögern, um das Nachrücken der Mitspieler zu ermöglichen)
- Einführung in die taktischen Verhaltensweisen zwischen den Ketten (z.B. Abstimmung zwischen 6ern und Innenverteidigern; Abstimmung zwischen Mittelfeld- und Angriffsspielern)
- 6. Training von Standardsituation (spielt eine untergeordnete Rolle)
- Eckball- und Freistoßvarianten

### Mitspieler

- Variationen im Defensivverhalten
- 7. Einführung in mannschaftstaktische Maßnahmen des Offensivspiels
  - Spielaufbau in komplexen Spielformen (Spielverlagerung, Überspielen von Positionen etc.)
  - Herausspielen von Torchancen in komplexen Spielformen (z.B. Vorwärts- Rückwärts-Spiel, Flügelspiel nach gezielter Verlagerung etc.)



- Laufwege nach schnellem Umschalten 8. Einführung in mannschaftstaktische Maßnahmen des Defensivspiels
- Abstimmung des Verhaltens zwischen den Ketten □
- Grundzüge des Mittelfeldpressings □
- Entwicklung einer Pressingstrategie (ab U15) □ **Technik U12**
  - 1. Weiterentwicklung aller relevanten Basistechniken □
- Variantenreiches Dribbling unter erhöhten Druckbedingungen (Zeitdruck, □ Gegnerdruck; unter Berücksichtigung taktischer Aspekte – wann/wie ist ein Dribbling sinnvoll; Berücksichtigung verschiedener Grundsituationen – Gegner weit entfernt/Gegner nah; Gegner frontal/Gegner im Rücken/Gegner seitlich) □
- Fintierbewegungen (Erweiterung des Repertoires; unter Gegnerdruck; Berücksichtigung verschiedener Grundsituationen – Gegner weit entfernt/Gegner nah; Gegner frontal/Gegner im Rücken/Gegner seitlich) □
- Kurze und lange Pässe mit der Innenseite (flach) unter erhöhten Druckbedingungen (Zeit-, Gegner-, Präzisionsdruck) □
- Flugbälle (unter vereinfachten Bedingungen (aus dem Stand; ohne Gegner- und Zeitdruck) □
- An- und Mitnahme flacher Zuspiele mit diversen Kontaktflächen des Fußes unter erhöhten Druckbedingungen (Zeitdruck; Gegnerdruck; Berücksichtigung verschiedener Grundsituationen – Gegner weit entfernt/Gegner nah; Gegner frontal/Gegner im Rücken/Gegner seitlich) □



- An- und Mitnahme hoher Zuspiele nach Zuwürfen bzw. selbst hochgeworfenen Bällen (Brust, Oberschenkel, Spann, “Innenseitdach“, “Außenristdach“) unter erhöhten Druckbedingungen (Zeitdruck; Gegnerdruck)
- Torschuss mit dem Spann und der Innenseite aus unterschiedlichen Positionen (nach flachen Zuspielen; nach Zuwürfen; nach vorheriger Passstafette; aus dem Dribbling) unter erhöhten Druckbedingungen
- Einführung in das Kopfballspiel (aus dem Stand; nach beidbeinigem Absprung; ohne Gegnerdruck)  2. Beidfüßige Ausbildung der Spieler 3. Gezielte und situationsgemäße Anwendung der Techniken im Spielkontext

---

## U13

### 1. Weiterentwicklung aller relevanten Basistechniken

- Variantenreiches Dribbling unter erhöhten Druckbedingungen (Zeitdruck,  Gegnerdruck; unter Berücksichtigung taktischer Aspekte – wann/wie ist ein Dribbling sinnvoll; Berücksichtigung verschiedener Grundsituationen – Gegner weit entfernt/Gegner nah; Gegner frontal/Gegner im Rücken/Gegner seitlich)
- Fintierbewegungen (Erweiterung des Repertoires; unter Gegnerdruck; Berücksichtigung verschiedener Grundsituationen – Gegner weit entfernt/Gegner nah; Gegner frontal/Gegner im Rücken/Gegner seitlich; herausfiltern erster individueller Spezialfinten – gezielte Anwendung im Wettkampf)
- Kurze und lange Pässe mit der Innenseite und dem Innenspann unter erhöhten Druckbedingungen (Zeit-,



- Gegner-, Präzisionsdruck)
- Flugbälle mit dem Innenspann (unter erhöhten Druckbedingungen – Gegner-, Präzisions- und Zeitdruck)
- An- und Mitnahme flacher Zuspiele mit diversen Kontaktflächen des Fußes unter erhöhten Druckbedingungen (Zeitdruck; Gegnerdruck; Berücksichtigung verschiedener Grundsituationen – Gegner weit entfernt/Gegner nah; Gegner frontal/Gegner im Rücken/Gegner seitlich)
- An- und Mitnahme hoher Zuspiele nach Zuwürfen und Flugbällen (Brust, Oberschenkel, Spann, “Innenseitdach“, “Außenristdach“) unter erhöhten Druckbedingungen (Zeitdruck; Gegnerdruck)
- Torschuss mit dem Spann und der Innenseite aus unterschiedlichen Positionen (nach flachen Zuspielen; nach Zuwürfen; nach vorheriger Passstafette; aus dem Dribbling) unter erhöhten Druckbedingungen
- Weiterentwicklung des Kopfballspiels (nach beid- und einbeinigem Absprung; unter Gegnerdruck)  2. Beidfüßige Ausbildung der Spieler 3. Gezielte und situationsgemäße Anwendung der Techniken im Spielkontext  **U14/U15**  1. Weiterentwicklung aller relevanten Basistechniken
- Variantenreiches Dribbling unter erhöhten Druckbedingungen (Zeitdruck,  Gegnerdruck; unter Berücksichtigung taktischer Aspekte – wann/wie ist ein Dribbling sinnvoll; Berücksichtigung verschiedener Grundsituationen – Gegner weit entfernt/Gegner nah; Gegner frontal/Gegner im Rücken/Gegner seitlich)



- Fintierbewegungen (Spezialisierung des Repertoires; unter Gegnerdruck; Berücksichtigung verschiedener Grundsituationen – Gegner weit entfernt/Gegner nah; Gegner frontal/Gegner im Rücken/Gegner seitlich; herausfiltern erster individueller Spezialfinten – gezielte Anwendung im Wettkampf)
- Kurze und lange Pässe mit der Innenseite und dem Innenspann unter erhöhten Druckbedingungen (Zeit-, Gegner-, Präzisionsdruck)
- Flugbälle mit dem Innenspann (unter erhöhten Druckbedingungen – Gegner-, Präzisions- und Zeitdruck)
- An- und Mitnahme flacher Zuspiele mit diversen Kontaktflächen des Fußes unter erhöhten Druckbedingungen (Zeitdruck; Gegnerdruck; Berücksichtigung verschiedener Grundsituationen – Gegner weit entfernt/Gegner nah; Gegner frontal/Gegner im Rücken/Gegner seitlich)
- An- und Mitnahme hoher Zuspiele nach Zuwürfen und Flugbällen (Brust, Oberschenkel, Spann, “Innenseitdach“, “Außenristdach“) unter erhöhten Druckbedingungen (Zeitdruck; Gegnerdruck)
- Torschuss mit dem Spann und der Innenseite aus unterschiedlichen Positionen (nach flachen Zuspielen; nach Flugbällen; nach vorheriger Passstafette; aus dem Dribbling) unter erhöhten Druckbedingungen
- Weiterentwicklung des Kopfballspiels (nach beid- und einbeinigem Absprung; unter Gegnerdruck)  2. Beidfüßige Ausbildung der Spieler 3. Gezielte und situationsgemäße Anwendung der Techniken im Spielkontext  **Kondition**



- und Koordination**  **U12**  Laufkoordination, Koordination mit Ball, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft sollen regelmäßiger Bestandteil des Trainings sein. Folgende koordinative und konditionelle Grundlagen sollen weiterentwickelt werden:
- Weiterentwicklung antizipatorischer Fähigkeiten in Bezug auf die Flugkurven des Balls und das Erkennen von Spielsituationen (Aspekte der Handlungsschnelligkeit)
  - Grundkenntnisse über Dehnungsübungen erweitern (zunehmend dynamischere Abläufe)
  - Weiterentwicklung typischer Bewegungsabläufe eines Fußballers (z.B. Laufverhalten in 1 gegen 1 Situationen in der Defensive – praktische Anwendung der Fußballerstellung)
  - Fußballspezifisches Sprinttraining (kurze Richtungswechselsprints; Reaktion auf visuellen Reiz; Sprinttraining in Kombination mit Zweikampftraining)
  - Weiterentwicklung der Laufkoordination (Lauf-ABC, Training an der Koordinationsleiter etc.)
  - Erweiterung des Repertoires an Stabilisationsübungen (inklusive Komplexitätssteigerung)
  - Einführung in das spielerische Ausdauertraining  Alle genannten Aspekte können in Verbindung mit dem Ball, aber auch isoliert trainiert werden.

---

## U13

Laufkoordination, Koordination mit Ball, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft sollen regelmäßiger Bestandteil des



Trainings sein. Folgende koordinative und konditionelle Grundlagen sollen weiterentwickelt werden:

- Weiterentwicklung antizipatorischer Fähigkeiten in Bezug auf die Flugkurven des Balls und das Erkennen von Spielsituationen (Aspekte der Handlungsschnelligkeit)
- Dynamische Dehnungsübungen als regelmäßiger Bestandteil der Trainingseinheiten
- Weiterentwicklung typischer Bewegungsabläufe eines Fußballers (z.B. Laufverhalten in 1 gegen 1 Situationen in der Defensive – praktische Anwendung der Fußballerstellung)
- Fußballspezifisches Sprinttraining (kurze Richtungswechselsprints; Reaktion auf visuellen Reiz; Sprinttraining in Kombination mit Zweikampftraining)
- Weiterentwicklung der Laufkoordination (Lauf-ABC, Training an der Koordinationsleiter etc.)
- Erweiterung des Repertoires an Stabilisationsübungen (inklusive Komplexitätssteigerung)
- Spielerische Ausdauertraining (z.B. Intervalltraining in Form von Koordinationsparcours)  Alle genannten Aspekte können in Verbindung mit dem Ball, aber auch isoliert trainiert werden.  **Kondition und Koordination U14/U15**
  - Laufkoordination, Koordination mit Ball, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft sollen regelmäßiger Bestandteil des Trainings sein. Folgende koordinative und konditionelle Grundlagen sollen weiterentwickelt werden:
- Weiterentwicklung antizipatorischer Fähigkeiten in Bezug auf die Flugkurven des Balls und das Erkennen von



- Spielsituationen (Aspekte der Handlungsschnelligkeit) □
- Dynamische Dehnungsübungen als regelmäßiger Bestandteil der Trainingseinheiten □
- Weiterentwicklung typischer Bewegungsabläufe eines Fußballers (z.B. Laufverhalten in 1 gegen 1 Situationen in der Defensive – praktische Anwendung der Fußballerstellung) □
- Fußballspezifisches Sprinttraining (kurze Richtungswechselsprints; Reaktion auf visuellen Reiz; Sprinttraining in Kombination mit Zweikampftraining) □
- Weiterentwicklung der Laufkoordination (Lauf-ABC, Training an der Koordinationsleiter etc.) □
- Erweiterung des Repertoires an Stabilisationsübungen (inklusive Komplexitätssteigerung) □
- Spielerische Ausdauertraining (z.B. Intervalltraining in Form von Koordinationsparcours) □

Alle genannten Aspekte können in Verbindung mit dem Ball, aber auch isoliert trainiert werden.

## **Persönlichkeitseigenschaften**

### **U12**

Die zu fördernden Persönlichkeitseigenschaften im U12-Jahrgang basieren auf den bereits erworbenen Eigenschaften, die im Grundlagenbereich fokussiert wurden. Diese Persönlichkeitseigenschaften sollen in der U12 gefestigt und weiterentwickelt werden.

- Förderung der Eigeninitiative Eigenständiges Training (kleine Hausaufgaben aus den Bereichen □ Technik, Koordination



und Kondition aufgeben)

·Ich trainiere, um mich zu verbessern, denn nur wenn ich besser werde, habe ich eine Chance mich durchzusetzen!

·Ich gehe außerhalb des Trainings sehr sorgsam mit meinem Körper und meiner Gesundheit um!

### Förderung der Willenseigenschaften

·Nur wer konzentriert und mit vollem Einsatz trainiert, kann sich verbessern!

·Nur wer konzentriert, diszipliniert und mit vollem Einsatz spielt, kann gewinnen bzw. seine beste Leistung zeigen!

·Wir wollen uns in jeder Einheit (Training/Spiel) verbessern!

·Gerade gegen starke Gegner gehen wir an unsere Leistungsgrenze, unabhängig vom Spielstand, auch wenn es weh tut!

### Förderung der Kreativität

·Erlernete Techniken (z.B. Fintierbewegungen) gezielt und mutig im Spiel einsetzen.

·Wenn ich eine gute Idee habe, dann versuche ich sie auch im Spiel umzusetzen, auch wenn die Gefahr besteht, dass die Aktion nicht funktioniert.

·Spieler an der Erarbeitung taktischer und technischer Inhalte beteiligen (z.B. durch gezielte Fragestellungen des Trainers – Wie muss man sich



in dieser Situation verhalten? Welche Technik ist in dieser Situation angebracht?)

Hierarchische Strukturen herstellen Mannschaftskapitän bestimmen Aufgaben im Training/Spiel an Spieler übergeben (eigenständiges  Aufwärmen, Zuteilung bei Standardsituationen etc.)

Förderung des Verantwortungsbewusstseins innerhalb der Mannschaft

· Wenn ich nicht mit vollem Einsatz spiele oder trainiere, schade ich nicht nur mir, sondern vor allem meiner Mannschaft!

· Ich spiele für eine Mannschaft und versuche, meinen Mitspielern so gut es geht zu helfen, auf und neben dem Platz, immer wenn sie mich brauchen!

· Ich achte darauf, dass neue Spieler es leichter haben, sich in die Gruppe zu integrieren!

---

## U13

Der Zustand und die Vollständigkeit unserer Trainingsmaterialien liegt mir am Herzen!

Förderung des Selbstbewusstseins Ich vertraue meinen Fähigkeiten, denn ich spiele nicht umsonst beim OFC!

Allerdings kann ich auch einschätzen, was ich noch verbessern muss.

· Ich gehe kritisch mit meinen Leistungen um. Neben meiner Einschätzung interessiert mich vor allem die Meinung meiner Trainer und weniger die Meinung meiner Eltern.



·Ich habe stets Respekt vor meinem Gegenspieler, jedoch keine Angst.

Die zu fördernden Persönlichkeitseigenschaften im U13-Jahrgang basieren auf den bereits erworbenen Eigenschaften, die im Grundlagenbereich fokussiert wurden. Diese Persönlichkeitseigenschaften sollen in der U13 gefestigt und weiterentwickelt werden.

Förderung der Eigeninitiative Eigenständiges Training (kleine Hausaufgaben aus den Bereichen  Technik, Koordination und Kondition aufgeben)

·Ich trainiere, um mich zu verbessern, denn nur wenn ich besser werde,  habe ich eine Chance mich durchzusetzen!

·Ich gehe außerhalb des Trainings sehr sorgsam mit meinem Körper und  meiner Gesundheit um!

Förderung der Willenseigenschaften

·Nur wer konzentriert und mit vollem Einsatz trainiert, kann sich verbessern!

·Nur wer konzentriert, diszipliniert und mit vollem Einsatz spielt, kann  gewinnen bzw. seine beste Leistung zeigen!

·Wir wollen uns in jeder Einheit (Training/Spiel) verbessern!

·Gerade gegen starke Gegner gehen wir an unsere Leistungsgrenze,  unabhängig vom Spielstand, auch wenn es weh tut!

Förderung der Kreativität



- Erlernte Techniken (z.B. Fintierbewegungen) gezielt und mutig im Spiel einsetzen.
  
- Wenn ich eine gute Idee habe, dann versuche ich sie auch im Spiel umzusetzen, auch wenn die Gefahr besteht, dass die Aktion nicht funktioniert.
  
- Spieler an der Erarbeitung taktischer und technischer Inhalte beteiligen (z.B. durch gezielte Fragestellungen des Trainers – Wie muss man sich in dieser Situation verhalten? Welche Technik ist in dieser Situation angebracht?)
  
- Hierarchische Strukturen herstellen Mannschaftskapitän bestimmen Aufgaben im Training/Spiel an Spieler übergeben (eigenständiges  Aufwärmen, Zuteilung bei Standardsituationen etc.)
  
- Förderung des Verantwortungsbewusstseins innerhalb der Mannschaft  Wenn ich nicht mit vollem Einsatz spiele oder trainiere, schade ich nicht nur mir, sondern vor allem meiner Mannschaft!
  
- Ich spiele für eine Mannschaft und versuche, meinen Mitspielern so gut es geht zu helfen, auf und neben dem Platz, immer wenn sie mich brauchen!
  
- Ich achte darauf, dass neue Spieler es leichter haben, sich in die Gruppe zu integrieren!
  
- Der Zustand und die Vollständigkeit unserer Trainingsmaterialien liegt mir am Herzen!
  
- Förderung des Selbstbewusstseins
  
- Ich vertraue meinen Fähigkeiten, denn ich spiele nicht umsonst beim OFC! Allerdings kann ich auch



einschätzen, was ich noch verbessern muss.

•Ich gehe kritisch mit meinen Leistungen um. Neben meiner Einschätzung interessiert mich vor allem die Meinung meiner Trainer und weniger die Meinung meiner Eltern.

•Ich habe stets Respekt vor meinem Gegenspieler, jedoch keine Angst. **U14/U15** Die zu fördernden Persönlichkeitseigenschaften im U14 und U15-Jahrgang basieren auf den bereits erworbenen Eigenschaften, die im Grundlagenbereich und in der U12/U13 fokussiert wurden. Diese Persönlichkeitseigenschaften sollen in der U14/U15 gefestigt und weiterentwickelt werden.

Förderung der Eigeninitiative Eigenständiges Training (kleine Hausaufgaben aus den Bereichen  Technik, Koordination und Kondition aufgeben)

•Ich trainiere, um mich zu verbessern, denn nur wenn ich besser werde,  habe ich eine Chance mich durchzusetzen!

•Ich gehe außerhalb des Trainings sehr sorgsam mit meinem Körper und  meiner Gesundheit um!

Förderung der Willenseigenschaften

•Nur wer konzentriert und mit vollem Einsatz trainiert, kann sich verbessern!

•Nur wer konzentriert, diszipliniert und mit vollem Einsatz spielt, kann  gewinnen bzw. seine beste Leistung zeigen!

•Wir wollen uns in jeder Einheit (Training/Spiel) verbessern!



• Gerade gegen starke Gegner gehen wir an unsere Leistungsgrenze,  unabhängig vom Spielstand, auch wenn es weh tut!

### Förderung der Kreativität

• Erlernte Techniken (z.B. Fintierbewegungen) gezielt und mutig im Spiel einsetzen.

• Wenn ich eine gute Idee habe, dann versuche ich sie auch im Spiel umzusetzen, auch wenn die Gefahr besteht, dass die Aktion nicht funktioniert.

• Spieler an der Erarbeitung taktischer und technischer Inhalte beteiligen (z.B. durch gezielte Fragestellungen des Trainers – Wie muss man sich in dieser Situation verhalten? Welche Technik ist in dieser Situation angebracht?)

### Hierarchische Strukturen herstellen Mannschaftskapitän bestimmen

Aufgaben im Training/Spiel an Spieler übergeben (eigenständiges Aufwärmen, Zuteilung bei Standardsituationen etc.)

### Förderung des Verantwortungsbewusstseins innerhalb der Mannschaft

• Wenn ich nicht mit vollem Einsatz spiele oder trainiere, schade ich nicht  nur mir, sondern vor allem meiner Mannschaft!

• Ich spiele für eine Mannschaft und versuche, meinen Mitspielern so gut es  geht zu helfen, auf und neben dem Platz, immer wenn sie mich brauchen!



·Ich achte darauf, dass neue Spieler es leichter haben, sich in die Gruppe  zu integrieren!

·Der Zustand und die Vollständigkeit unserer Trainingsmaterialien liegt mir  am Herzen!

### Förderung des Selbstbewusstseins

·Ich vertraue meinen Fähigkeiten, denn ich spiele nicht umsonst beim OFC! Allerdings kann ich auch einschätzen, was ich noch verbessern muss.

·Ich gehe kritisch mit meinen Leistungen um. Neben meiner Einschätzung interessiert mich vor allem die Meinung meiner Trainer und weniger die Meinung meiner Eltern.

·Ich habe stets Respekt vor meinem Gegenspieler, jedoch keine Angst.

### **Trainingsinhalte Anforderungen an das Training mit der U12 Leitlinien**

1. Der Ball darf in keinem Training fehlen.
2. Spielformen sind elementarer Bestandteil aller Trainingseinheiten.
3. Der Fokus liegt auf der Weiterentwicklung der Basistechniken.
4. Konditions- und Koordinationstraining soll regelmäßiger Bestandteil der Einheiten sein.
5. Individual- und gruppentaktische Maßnahmen in Offensive und Defensive sollen erlernt und verfeinert werden. Zudem sollen die Grundzüge des ballorientierten

Verteidigers eingeführt werden.

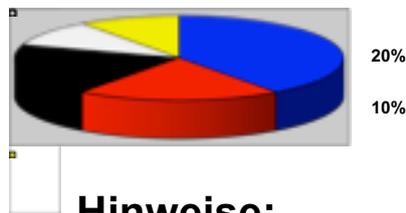
### Inhaltsbausteine

10%

20%

40%

- 1 Training in Spielformen mit technischen und taktischen Schwerpunkten
- 2 Koordinations- und Konditionstraining mit und ohne Ball
- 3 Training der Basistechniken in Übungsformen
- 4 Individual- und gruppentaktisches Training Defensive
- 5 Individual- und gruppentaktisches Training Offensive



### Hinweise:

1 2 3 4 5

- Die konditionellen Aspekte Ausdauer und Schnelligkeitsausdauer sollten keinesfalls isoliert trainiert werden.
- Krafttraining sollte ausschließlich in spielerischer Form stattfinden.
- Koordinations-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining kann in geringen  Anteilen auch isoliert durchgeführt werden.
- Auch Dehnübungen sollten regelmäßiger Bestandteil des Trainings sein. Generell  setzen wir auf dynamische Ausführungen der Dehnungsübungen. Dabei ist jedoch



- darauf zu achten, dass die Komplexität der Übungen nicht die motorischen Fähigkeiten der Spieler übersteigt.
- In diesem Altersbereich wird ein zusätzliches Koordinations- und Lauftechniktraining durch eine Fachkraft angeboten.
  - Im taktischen Bereich werden zunächst die Trainingsinhalte aus dem Bereich der U11 aufgegriffen, mit dem Ziel, die erlernten Fähigkeiten zu stabilisieren und im zweiten Schritt weiterzuentwickeln bzw. zu verbessern. Hinzu kommen erste gruppentaktische Maßnahmen des Defensivspiels. Folgende gruppentaktische Inhalte des Defensivspiels sollen erarbeitet werden:  Zu zweit verteidigen (nebeneinander/hintereinander) In Überzahl, Gleichzahl und Unterzahl verteidigen (Unterschiede  herausarbeiten) Einführung in das ballorientierte Verschieben zu viert
  - Folgende Basistechniken sollten in diesem Altersbereich trainiert werden: Passspiel (vorwiegend flach; unter Gegnerdruck; eingebettet in  Kombinationsmuster)
    - Torschuss (isoliert; nach Passstafette; in Verbindung mit Zweikämpfen)
    - An- und Mitnahme (flacher und hoher Zuspiele)
    - Dribbling (unter Gegnerdruck)
    - Fintierbewegungen (möglichst großes Repertoire; unter Gegnerdruck)
    - Kopfballspiel (Weiterentwicklung der Technik, beispielsweise nach  beidbeinigem Absprung) Alle Techniken werden unter dem Aspekt der Beidfüßigkeit und in gleichen Anteilen trainiert.



Hiervon ausgenommen ist das Kopfballspiel. □

### **Periodisierungstabelle U12**

#### **Anforderungen an das Training mit der U13 Leitlinien**

1. DerBalldarfinkeinemTrainingfehlen.
2. SpielformensindelementarerBestandteilallerTrainingseinheiten.
3. DerFokusliegtaufderWeiterentwicklungderBasistechniken.
4. Konditions- und Koordinationstraining soll regelmäßiger Bestandteil der Einheiten sein.
5. Individual- und gruppentaktische Maßnahmen in Offensive und Defensive sollen erlernt und verfeinert werden. Zudem sollen die Grundzüge des ballorientierten Verteidigens weiterentwickelt werden.

### **Inhaltsbausteine**



1022  
Sachkunde

1. Aufgaben: Sachverständigenfragen und -aufgaben, Sachkunde mit Ball, Lauf/Fuß, Schrittlänge- und Schrittgeschwindigkeit, Periodizität, Perioden, Themen der gegnerischen Seite  
2. Aufgaben: Sachverständigenfragen und -aufgaben, Sachkunde mit Ball, Lauf/Fuß, Schrittlänge- und Schrittgeschwindigkeit, Periodizität, Perioden, Themen der gegnerischen Seite

Kategorie	Thema	Sachkunde										Gesamt	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Ball / Fuß	Ball / Fuß	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Ball / Fuß	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Lauf / Fuß	Lauf / Fuß	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Lauf / Fuß	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Schritt	Schritt	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Schritt	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Schrittlänge	Schrittlänge	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Schrittlänge	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Schrittgeschwindigkeit	Schrittgeschwindigkeit	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Schrittgeschwindigkeit	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Periodizität	Periodizität	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Periodizität	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Themen der gegnerischen Seite	Themen der gegnerischen Seite	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Themen der gegnerischen Seite	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

**Training 3 in 1**  
 Koordinationstraining (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge)  
 Ausdauer (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge) und Schrittgeschwindigkeit (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge)  
 Schnelligkeitsausdauer (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge)  
 Schnelligkeitsausdauer (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge)  
 Schnelligkeitsausdauer (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge)  
 Schnelligkeitsausdauer (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge)

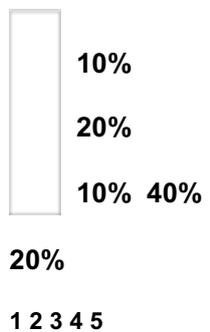
**Ziele**  
 Schnelligkeitsausdauer (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge) und Schrittgeschwindigkeit (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge)  
 Schnelligkeitsausdauer (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge) und Schrittgeschwindigkeit (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge)  
 Schnelligkeitsausdauer (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge) und Schrittgeschwindigkeit (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge)

**Training 3 in 1**  
 Schnelligkeitsausdauer (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge)  
 Schnelligkeitsausdauer (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge)  
 Schnelligkeitsausdauer (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge)  
 Schnelligkeitsausdauer (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge)

**Training 3 in 1**  
 Schnelligkeitsausdauer (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge)  
 Schnelligkeitsausdauer (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge)  
 Schnelligkeitsausdauer (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge)  
 Schnelligkeitsausdauer (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge)

**Training 3 in 1**  
 Schnelligkeitsausdauer (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge)  
 Schnelligkeitsausdauer (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge)  
 Schnelligkeitsausdauer (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge)  
 Schnelligkeitsausdauer (Schrittlänge, Schrittlänge, Schrittlänge)

- 1 Training in Spielformen mit technischen und taktischen Schwerpunkten
- 2 Koordinations- und Konditionstraining mit und ohne Ball
- 3 Training der Basistechniken in Übungsformen
- 4 Individual- und gruppentaktisches Training Defensive
- 5 Individual- und gruppentaktisches Training Offensive



### Hinweise:

Die konditionellen Aspekte Ausdauer und Schnelligkeitsausdauer sollten keinesfalls isoliert trainiert werden.



- Krafttraining sollte ausschließlich in spielerischer Form stattfinden.
- Koordinations-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining kann auch durchgeführt werden. Durch diese konditionellen Trainingsschwerpunkte können unter Umständen auch Aspekte des Ausdauertraining, als auch des  Schnelligkeitsausdauertrainings, abdeckt werden.
- Auch Dehnübungen sollten regelmäßiger Bestandteil des Trainings sein. Generell  setzen wir auf dynamische Ausführungen der Dehnungsübungen. Dabei ist jedoch darauf zu achten, dass die Komplexität der Übungen nicht die motorischen Fähigkeiten der Spieler übersteigt.
- In diesem Altersbereich wird ein zusätzliches Koordinations- und Lauftechniktraining durch eine Fachkraft angeboten.
- Im taktischen Bereich werden zunächst die Trainingsinhalte aus dem Bereich der U12 aufgegriffen, mit dem Ziel die erlernten Fähigkeiten zu stabilisieren und im zweiten Schritt weiterzuentwickeln bzw. zu verbessern.  Folgende gruppentaktische Maßnahmen sollen verfeinert bzw. neu erlernt werden:  **Offensive:**

Typische Kombinationsmuster (Spielen und Gehen, Doppelpass, Hinterlaufen, Spiel über den Dritten)

Herausspielen von Torchancen (durch Unterzahl/Gleichzahl/Überzahl)

Zentrum/über Flügel;

·Spielaufbau (Verhalten der Abwehrkette; Abstimmung zwischen Abwehr und Mittelfeld) Das offensivtaktische Training kann und sollte generell in Verbindung mit dem Training der Basistechniken unter erhöhten



Druckbedingungen durchgeführt werden. **Defensive:**

- Festigung der individualtaktischen Maßnahmen
- Zu zweit, zu dritt und zu viert verteidigen (nebeneinander/hintereinander)
- In Überzahl, Gleichzahl und Unterzahl verteidigen (Training des Verhaltens in konkreten Spielsituationen)
- Weiterentwicklung des ballorientierte Verschieben (Vertikalverschiebung der Kette bzw. Rausrücken und Absetzen)

□ Folgende Basistechniken sollten in diesem Altersbereich trainiert werden:

- Passspiel (vorwiegend flach; Einführung des Flugballs; unter Gegnerdruck; eingebettet in Kombinationsmuster)
- Torschuss (isoliert; nach Passstafette; in Verbindung mit Zweikämpfen)
- An- und Mitnahme (flacher und hoher Zuspiele; unter Gegnerdruck)
- Dribbling (unter Gegnerdruck)
- Fintierbewegungen (möglichst großes Repertoire; unter Gegnerdruck)

Kopfballspiel (Weiterentwicklung der Technik, beispielsweise nach einbeinigem Absprung)

Alle Techniken werden unter dem Aspekt der Beidfüßigkeit und in gleichen Anteilen trainiert. Hiervon ausgenommen ist das Kopfballspiel.

## Periodisierungstabelle U13



### Inhaltsbausteine

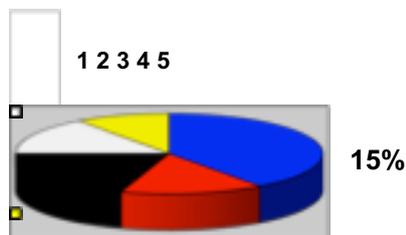
10% 15%

20%

### Hinweise:

40%

- . 1 Training in Spielformen mit technischen und taktischen Schwerpunkten
- . 2 Koordinations- und Konditionstraining mit und ohne Ball
- . 3 Training der Basistechniken in Übungsformen
- . 4 Individual-, gruppen- und mannschaftstaktisches Training Defensive
- . 5 Individual-, gruppen- und mannschaftstaktisches Training Offensive



- Die konditionellen Aspekte Ausdauer und Schnelligkeitsausdauer sollten nur zu sehr geringen Anteilen isoliert trainiert werden.
- Krafttraining sollte ausschließlich in spielerischer Form bzw. in Form von Stabilisationsübungen stattfinden.
- Koordinations-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining sollen regelmäßig durchgeführt werden. Durch diese konditionellen Trainingsschwerpunkte können unter Umständen auch Aspekte des Ausdauertrainings, als auch des Schnelligkeitsausdauertrainings, abdeckt werden.
- Auch Dehnübungen sollten regelmäßiger Bestandteil des Trainings sein. Generell setzen wir auf dynamische Ausführungen der Dehnungsübungen. Dabei ist jedoch darauf zu achten, dass die Komplexität der Übungen nicht



- die motorischen Fähigkeiten der Spieler übersteigt.
- In diesem Altersbereich wird ein zusätzliches Koordinations- und Lauftechniktraining durch eine Fachkraft angeboten.
  - Im taktischen Bereich werden zunächst die Trainingsinhalte aus dem Bereich der U13 aufgegriffen, mit dem Ziel die erlernten Fähigkeiten zu stabilisieren und im zweiten Schritt weiterzuentwickeln bzw. zu verbessern.  Folgende gruppentaktische Maßnahmen sollen verfeinert werden:
    - Offensive:**
      - Typische Kombinationsmuster (Spielen und Gehen, Doppelpass, Hinterlaufen, Spiel über den Dritten)
      - Herauspielen von Torchancen (durch Zentrum/über Flügel; Unterzahl/Gleichzahl/Überzahl)
      - Spielaufbau (Verhalten der Abwehrkette; Abstimmung zwischen Abwehr und Mittelfeld)  Das offensivtaktische Training kann und sollte generell in Verbindung mit dem Training der Basistechniken unter erhöhten Druckbedingungen durchgeführt werden.
      - Defensive:**
      - Festigung der individualtaktischen Maßnahmen
      - Zu zweit, zu dritt und zu viert verteidigen (nebeneinander/hintereinander)
      - In Überzahl, Gleichzahl und Unterzahl verteidigen (Training des Verhaltens  in konkreten Spielsituationen)
      - Weiterentwicklung des ballorientierte Verschieben (Vertikalverschiebung



der Kette bzw. Rausrücken und Absetzen)

### **Neue Inhalte Offensive:**

Kombinationsmuster unter erhöhten Druckbedingungen (z.B. Vorwärts- Rückwärts-Spiel unter Gegnerdruck)

Herauspielen von Torchancen in komplexen Spielformen  
Spielaufbau in komplexen Spielformen  
(Unterschiede gegen hoch- bzw.

tiefstehende Gegner

### **Neue Inhalte Defensive:**

Verteidigen zwischen den Ketten (Doppeln zwischen den Ketten, Koordination der Abstände, Abkippbewegungen)

Grundzüge des Mittelfeldpressings □ Folgende Basistechniken sollten in diesem Altersbereich trainiert werden:

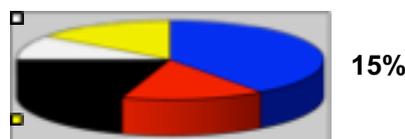
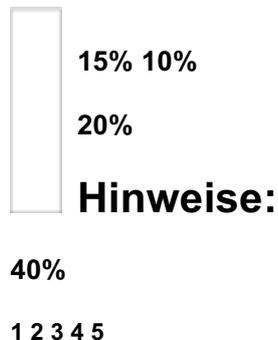
Passspiel (flach und hoch; unter Gegnerdruck; eingebettet in Kombinationsmuster)

- Torschuss (unter Zeit und Gegnerdruck; in spielnahen Situationen; nach Passstafette; in Verbindung mit Zweikämpfen)
- An- und Mitnahme (flacher und hoher Zuspiele; unter Gegner- und Zeitdruck)
- Dribbling (unter Gegner- und Zeitdruck)
- Fintierbewegungen (möglichst großes Repertoire; unter Gegner- und Zeitdruck) Kopfballspiel (Weiterentwicklung der Technik, unter Gegner- und Zeitdruck; stärkere Fokussierung auf das Kopfballspiel) Alle Techniken werden unter dem Aspekt der Beidfüßigkeit und in gleichen Anteilen trainiert. **Periodisierungstabelle U14**





- . 2 Koordinations- und Konditionstraining mit und ohne Ball
- . 3 Training der Basistechniken in Übungsformen
- . 4 Individual-, gruppen- und mannschaftstaktisches Training Defensive
- . 5 Individual-, gruppen- und mannschaftstaktisches Training Offensive



- Die konditionellen Aspekte Ausdauer und Schnelligkeitsausdauer sollten nur zu geringen Anteilen isoliert trainiert werden.
- Das Krafttraining findet unter Anleitung von Sportwissenschaftlern im Fitnessstudio statt bzw. in Form von Stabilisationsübungen auf dem Platz.
- Koordinations-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining soll regelmäßig durchgeführt werden. Durch diese konditionellen Trainingsschwerpunkte können unter Umständen auch Aspekte des Ausdauertraining, als auch des Schnelligkeitsausdauertrainings, abdeckt werden.
- Auch Dehnübungen sollten regelmäßiger Bestandteil des Trainings sein. Generell setzen wir auf dynamische Ausführungen der Dehnungsübungen. Dabei ist jedoch darauf zu achten, dass die Komplexität der Übungen nicht die motorischen Fähigkeiten der Spieler übersteigt.



- Koordinations- und Lauftechniktraining sollte regelmäßig im Mannschaftstraining durchgeführt werden.
- Im taktischen Bereich werden zunächst die Trainingsinhalte aus dem Bereich der U14 aufgegriffen, mit dem Ziel die erlernten Fähigkeiten zu stabilisieren und im zweiten Schritt weiterzuentwickeln bzw. zu verbessern. Folgende gruppentaktische Maßnahmen sollen verfeinert werden:
  - Offensive:**  Kombinationsmuster unter erhöhten Druckbedingungen (z.B. Vorwärts- Rückwärts-Spiel unter Gegnerdruck)  Herausspielen von Torchancen in komplexen Spielformen

Spielaufbau in komplexen Spielformen (Unterschiede gegen hoch- bzw. tiefstehende Gegner

### **Defensive:**

- Festigung der individualtaktischen Maßnahmen
- Zu zweit, zu dritt und zu viert verteidigen (nebeneinander/hintereinander)
- In Überzahl, Gleichzahl und Unterzahl verteidigen (Training des Verhaltens in konkreten Spielsituationen)
- Weiterentwicklung des ballorientierte Verschieben (Vertikalverschiebung der Kette bzw. Rausrücken und Absetzen) Verteidigen zwischen den Ketten (Doppeln zwischen den Ketten, Koordination der Abstände, Abkippbewegungen) Grundzüge des Mittelfeldpressings
- Neue Inhalte Offensive:** Gezielte Rhythmuswechsel im Spielaufbau Beginnendes Spezialisierungstraining (Positionstraining) Strategien des Umschaltens nach Ballgewinn
- Neue Inhalte Defensive:** Entwicklung einer Pressingstrategie

- Folgende Basistechniken sollten in diesem Altersbereich



trainiert werden: Passspiel (flach und hoch; unter Gegnerdruck; eingebettet in

Kombinationsmuster)

- Torschuss (unter Zeit und Gegnerdruck; in spielnahen Situationen; nach Passstafette; in Verbindung mit Zweikämpfen)
- An- und Mitnahme (flacher und hoher Zuspiele; unter Gegner- und Zeitdruck)
- Dribbling (unter Gegner- und Zeitdruck)
- Fintierbewegungen (Beginnende Spezialisierung des Repertoires; unter Gegner- und Zeitdruck) Kopfballspiel (Weiterentwicklung der Technik, unter Gegner- und Zeitdruck; stärkere Fokussierung auf das Kopfballspiel)  
Alle Techniken werden unter dem Aspekt der Beidfüßigkeit und in gleichen Anteilen trainiert.

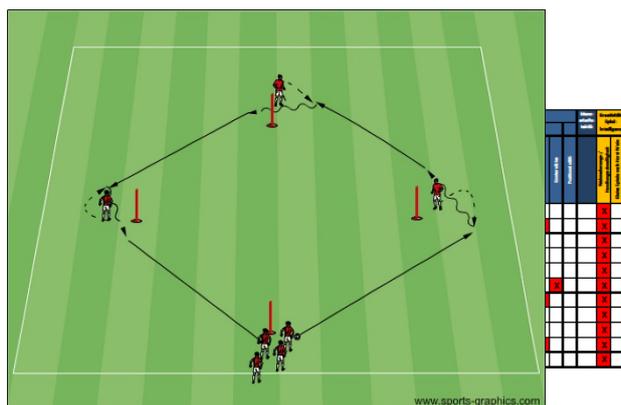
### Periodisierungstabelle U15

#### Standardübungen zur OFC Spielphilosophie Passform „Raute“

Aufbau: Die vier Hütchen in einer Raute aufbauen. Entfernung der Hütchen nach Altersklasse variabel.

Ablauf: Spieler A spielt den Ball zu Spieler B. Dieser nimmt den Ball nach einer Auftaktbewegung an und startet in ein kurzes Tempodribbling von 2-3m. Anschließend passt er den Ball zu Spieler C. Jeder Spieler läuft seinem gespielten Ball nach.

Coachingpunkte: hohe Passqualität, dynamische Auftaktbewegung, konzentrierte Ballannahme, höchstes Tempo gepaart mit enger Ballführung nach der Ballannahme, Kommandos, offene Spielstellung



**Zweck:** Koordination, Reaktionsfähigkeit der Spieler, Verbesserung des Ballkontakts, Verbesserung der Ballkontrolle.

**Teilnehmer:** 6-12 Spieler.

**Material:** 6 Hütchen, 1 Ball.

**Zeit:** 10-15 Minuten.

**Einweisung:** Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt. Jedes Team erhält drei Hütchen. Die Spieler sind in einem Kreis um den Ball angeordnet. Der Ball wird in den Kreis geworfen. Der Spieler, der den Ball zuerst berührt, darf ihn für 2-3 Sekunden kontrollieren und darf ihn dann an den nächsten Spieler im Uhrzeigersinn weitergeben. Jeder Spieler muss seinen Ball kontrollieren, bevor er weitergegeben wird.

**Coachingpunkte:** Hohe Passqualität, dynamische und korrekte Auftaktbewegung, konzentrierte Ballannahme, höchstes Tempo gepaart mit enger Ballführung nach der Ballannahme.

Varianten: Richtungswechsel, Doppelpass einbauen, Spiel auf den Dritten

## Passform „Doppeltes Dreieck“



**Aufbau:** Die sechs Hütchen in einer Doppel-Dreieckform aufbauen. Entfernung der Hütchen nach Altersklasse variabel.

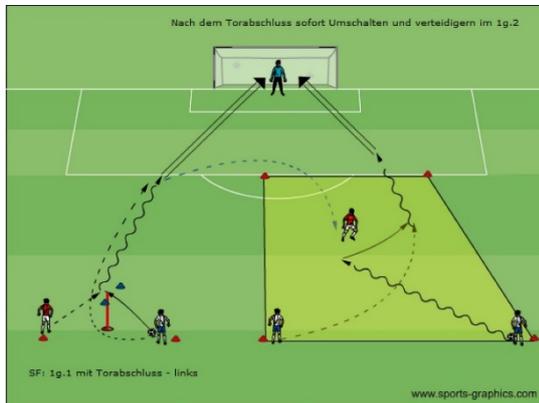
**Ablauf:** Zwei Teams aufteilen, Spieler A spielt den Ball zu Spieler B. Dieser nimmt den Ball nach

einer Auftaktbewegung an und startet in ein kurzes Tempodribbling von 2-3m. Anschließend passt er den Ball zu Spieler C. Jeder Spieler läuft seinem gespielten Ball nach.

**Coachingpunkte:** hohe Passqualität, dynamische und korrekte Auftaktbewegung, konzentrierte Ballannahme, höchstes Tempo gepaart mit enger Ballführung nach der Ballannahme.

Varianten: Richtungswechsel, neue Laufwege bestimmen

### Übungsform „Dortmund“ 1g.1 auf 1g.2



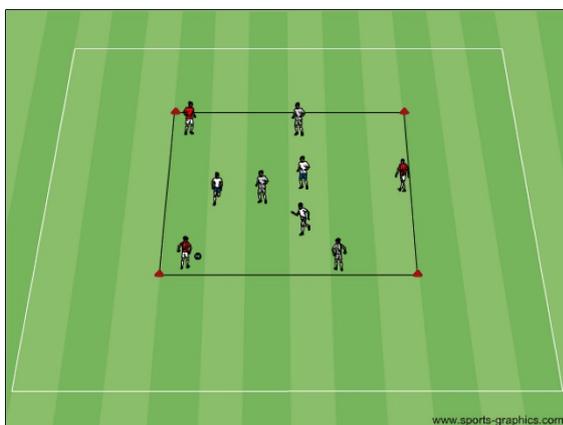
Aufbau: wie abgebildet

Ablauf: 1 gegen 1 auf Großtor und Torwart. Nachdem dieser Angriff abgeschlossen ist, schaltet der Angreifer um und läuft in das andere Rechteck, um dort die Verteidiger in

Unterzahl zu unterstützen gegen zwei gestartete Angreifer, die auf das Großtor angreifen.

Coachingpunkte: schnelles Umschalten (Off./def.), hohes Tempo, taktische und technische Aspekte Individuelles Verhalten,

### 3-Farbenspiel



Aufbau: Das Rechteck wie abgebildet aufbauen. Entfernung der Hütchen nach Altersklasse variabel.

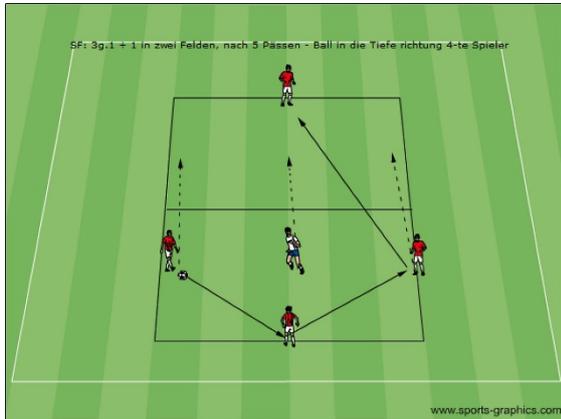
Ablauf: Spiel auf Ballhalten in drei Teams, welche in drei verschiedenen Farben aufgeteilt sind, dabei spielen zwei

Mannschaften gemeinsam gegen das dritte Team.

Coachingpunkte: hohe Passqualität, Bildung von Dreiecken o. Vierecken, schnelle Aufgabenwechsel, Kommunikation, Kommunikation, Laufbereitschaft, Überzahl ausnutzen und Spielzüge klar und konzentriert spielen.

Varianten: Kontaktzahl begrenzen, Spielfeldgröße verändern.

### „3g.1 auf 1 mit Spielfeldwechsel“



Aufbau: Zwei gleich große Felder aufbauen

Ablauf: Spiel 3 gegen 1, nach fünf Pässen Ball in die Tiefe auf Spieler 4, dann wechseln 2 Spieler das Spielfeld, um ein neues 3 gegen 1 zu bilden.

Coachingpunkte: hohe Passqualität, Kommunikation, kluger Pass in die Tiefe (Position des vierten Spielers), Dreiecks- und Vierecksbildung.

Varianten: Kontaktzahlen ändern (2 Kontakte, 2/1 Kontakte [abwechselnd] usw.)

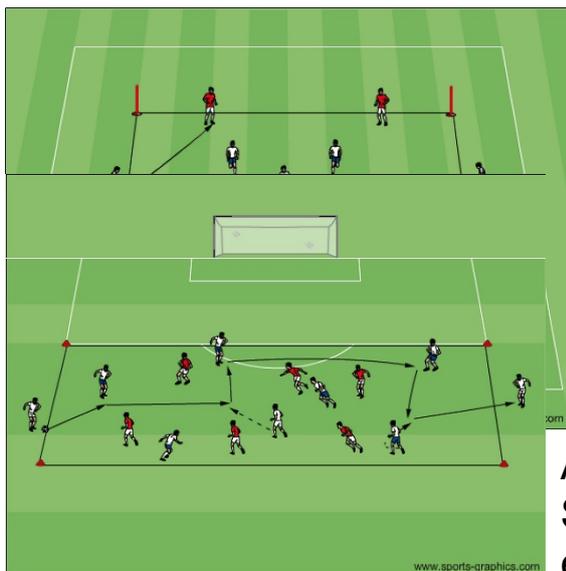
### Spielform „Barcelona“ 4g.4 + 3

Aufbau: mit vier Hütchen/ Stangen ein Rechteck aufbauen. Je nach Altersklasse ist die Größe variabel.

Ablauf: 2 Mannschaften je 4 Spieler und drei neutrale Spieler einteilen. Vier Spieler postieren sich an den langen Seiten des Rechtecks, zwei Spieler der neutralen an die Stirnseite und einer in der Mitte. Diese sieben Spieler spielen zusammen gegen die andere Mannschaft auf Ballhalten. Bei Balleroberung Aufgaben wechseln.

Coachingpunkte: hohe Passqualität, Kommunikation, Freilaufen, Dreiecke oder Vierecke bilden, balleroberndes Team gemeinsam attackieren (Ball und Gegner „jagen“), Raumaufteilung

Varianten: Kontaktzahl ändern, Größe des Feldes ändern



### Spielform „Von Seite zu Seite“ 6g.6+3

Aufbau: mit vier Hütchen ein Rechteck wie abgebildet aufbauen. Je nach Altersklasse ist die Größe variabel.

Ablauf: 2 Mannschaften je 6 Spieler und drei neutrale Spieler einteilen. Zwei Spieler postieren

sich an den Stirnseiten des Rechtecks, ein Spieler der neutralen Mannschaft spielt in der Mitte mit. Diese sieben Spieler spielen zusammen gegen die andere Mannschaft auf Ballhalten. Aufgabe des Teams ist es, beide Stirnspieler anzuspielen, ohne dass der Gegner zwischendurch an den Ball ran kommt. Bei Balleroberung Aufgaben wechseln. Es ist nur flaches Spiel erlaubt.

Coachingpunkte: hohe Passqualität, Kommunikation, Freilaufen, Dreiecke- o. Vierecken bilden, Ballerobernde Team mit gemeinsam angreifen (Ball und Gegner „jagen“), Raumaufteilung, Tiefen Bälle fördern.

Varianten: Kontaktzahl ändern, Größe des Feldes ändern (schmal/breit)

### Spielform „Valencia“ 2g.1+1 auf 2g.3



Aufbau: Spielfeld wie abgebildet aufbauen. Je nach Altersklasse ist die Größe des Feldes variabel. Spieler wie abgebildet aufteilen und positionieren.

Ablauf: Spiel startet mit dem Pass



von Torwart auf einen der beiden Angreifer, die von hinten mit einem Verteidiger unter Druck gesetzt werden. Diese beiden Angreifer spielen möglichst schnell eine 2 g.1 Situation bis zum Torabschluss aus. Nachdem entweder der Torabschluss erfolgt ist oder der Ball von den Verteidigern geklärt wird, startet sofort von der Außenlinie der Gegenangriff zum 3 g.2.

Coachingpunkte: Gruppentaktische Aspekte des Spiels unter hohem Zeitdruck, Kommunikation, Laufwege anbieten, schnelles Umschalten, Qualität und Konsequenz im Torabschluss.

Varianten: Größe des Feldes ändern (schmal/breit)

### **Aufwärmen im Training und Wettkampf**

#### Aktivierung

Theoretische Grundlagen Aktivierung: Aktivierungsübungen dienen zur Ansteuerung des Nerv-Muskel-Systems. Sie ersetzen das klassische Dehnprogramm mit statischen Halteübungen beim Aufwärmen. Es wird davon ausgegangen, dass die bisherigen Dehnübungen den Muskeltonus senken und deshalb kontraproduktive Wirkungen innerhalb des Aufwärmprogramms hervorrufen. Ausdrücklich empfohlen werden statische Dehnprogramme in der Phase des „Cooldowns“ nach Wettkämpfen bzw. Trainingseinheiten oder in der Saisonvorbereitungsphase zur Verbesserung der Beweglichkeit. Die Aktivierung des Lenden-Hüft Bereiches steht im Vordergrund der Aktivierungen. Dieser Bereich stellt das Bindeglied zwischen Steuereinheit (Gehirn und abgehenden Nerv-Muskel Verbindungen) und Ausführungseinheiten (vornehmlich die unteren Extremitäten) dar. Durch eine verstärkte Mobilisierung dieser Körperregion soll ein optimaler Vorstartzustand erreicht werden. Der Muskelapparat soll durch diese Übungen in einen „On-Zustand“ versetzt werden, um auf folgende Belastungen optimal vorbereitet zu sein.



Altersgerechter Einsatz: Die Übungen sollten erst im Bereich der 12- bis 15-Jährigen eingeführt werden. Die Einführung ist abhängig von den Entwicklungsphasen, die innerhalb einer Mannschaft sehr verschieden sein können. Im Aufbaubereich werden demnach die Aktivierungsübungen erstmals permanent angewendet. Beginnend in der U13 werden die unten aufgeführten Übungen detailliert eingeübt und ausgeführt. Nach der U13 sollen diese Übungen grundlegend bekannt und gewohnt sein, sodass ab der U14 die Aktivierungsübungen in das Aufwärmprogramm der Trainings- und Spieleinheiten eingebunden werden können.

Zyklisierung des Trainings: Vor der Sommerpause werden die Übungen im neuen Kader nochmals eingeführt und die Spieler erhalten eine schriftliche Ausführung des Programms. In der trainingsfreien Zeit sind dann vor jeder Belastung alle Übungen wie besprochen auszuführen. In der

Vorbereitungsphase wird in 80% aller Einheiten ein Aktivierungsprogramm vorgeschaltet. Nicht betroffen sind Doppelseinheiten und Einheiten unter 60 Minuten mit geringer Belastungsintensität. Im Trainingsbetrieb der Wettkampfphase werden diese Übungen regelmäßig 2-3mal pro Woche ausgeführt, immer zu Beginn einer Trainingseinheit, regelmäßig aber auch in Phasen erhöhter Belastung und nach trainingsfreien Tagen. In den Wintermonaten empfiehlt es sich, die Übungen in geschlossenen Räumlichkeiten durchzuführen. Eine Auswahl des folgenden Programms ist auch in jeder Spielvorbereitung enthalten. Es werden dafür 3-5 Minuten des Aufwärmprogramms angesetzt.

Typische Aktivierungsübungen: Alle Übungen sind mit detaillierten Ausführungsanweisungen in der Datenbank hinterlegt. Grundsätzlich gilt eine langsame und kontrollierte Ausführung.



Die Übungsauswahl umfasst 10 Übungen: Hip Crossover Scorpion Wadendehnung

Handwalk Standwaage Lateral Lunge Forearm to Instep Twist

Drop Lunge Sumo Squat

Aufwärmprogramme

Ablauf des Aufwärmens vor dem Training: Im Aufbaubereich wird nur vor sehr intensiven Trainingseinheiten das unten folgende Aufwärmprogramm bis zur ersten Trinkpause durchgeführt. Grundsätzlich soll aber, unter Berücksichtigung der anstehenden Belastung, das Aufwärmen vor dem Training mit koordinativen und technischen Elementen gefüllt werden.

Ablauf des Aufwärmens vor dem Spiel: Zeitraum: ca. 25-30 Minuten Freies individuelles Einlaufen inkl. Ballarbeit (Zeit: ca. 4 Min.) Laufübungen in der Gruppe (Zeit: ca. 4 Min.)

Organisation und Ablauf: Rechteck 10 x5 m, paarweise, Durchführung durch alle Spieler Übungen des Lauf-ABC und Koordinationsübungen - einlaufen vorwärts / rückwärts / seitlich - rhythmisches laufen, anfersen, Kniehebelauf,... Aktivierung siehe oben (Zeit: ca. 3 Min.)

Organisation und Ablauf: Die Spieler bilden zu viert Linien und führen dann die Übungen unter Anleitung des Trainers durch. Es werden alle spielspezifischen Muskeln, Sehnen und Gelenke aktiviert. Ballarbeit (Zeit: ca. 4 Min.)

Organisation und Ablauf: In Kleingruppen, 2-3 Spieler. Flaches Passspiel, nach Ballannahme in die Drehung bzw. in ein kurzes Dribbling. Flugbälle, nach Ballannahme kurzes Dribbling.

In der 2er-Gruppe aus der Bewegung Kopfbälle, Spannstöße und Innenseitstöße aus der Luft - beidfüßig nach zugeworfenen Bällen.



Trinkpause! Spielform (Zeit: ca. 3 Min.)

Organisation und Ablauf : Rechteck 30x20m, 2 Mannschaften. Zwei Mannschaften spielen 4 vs. 4 + 2 auf Ballbesitz (2x1:00min) Antritte und Sprints (Zeit: ca. 2 Min.)

Organisation und Ablauf : Im Einlaufviereck 10x5m, paarweise. Koordination – Sprint, einfache Laufformen (anfersen, abklatschen, Kniehebelauf, ...), im Anschluss 2-3 Sprints

Trinkpause! Torschussübung (Zeit: ca. 4 Min.)

Organisation und Ablauf: Vor dem Tor mit Torwart postieren sich in einer Entfernung von ca. 18m zwei der Ersatzspieler und legen nach Pass des Mitspielers zum Torschuss auf. Des Weiteren werden Flugbälle auf die Flügel (re. + li. VT/MF) gespielt und die darauffolgende Flanke im Zentrum von zwei kreuzenden Spielern verwertet.

## **Ausbildungsplan Leistungsbereich**

### **Allgemeine Ziele**

Stabilisierung, Verfeinerung und Vertiefung der erlernten technisch-taktischen Grundlagen und Anpassung an die erhöhten Wettspielerforderungen

### **Entwicklung Merkmale: Morphologische und physische Eigenschaften:**

- Hohe und stetige (Entwicklungs-) Zuwachsraten der Krafftigkeiten im gesamten
- Leistungsbereich: besonders Maximalkraft und Schnellkrafftigkeiten;
- weniger günstig bei Krafftandauerfigkeiten



- Schnelligkeitsfähigkeiten haben ihren Höhepunkt schon erreicht:
- sowohl Reaktions- als auch Aktionsschnelligkeit stagnieren nach dem 15./16. Lebensjahr
- deutlich und weitgehend stetige Weiterentwicklung der Ausdauerfähigkeit
- erhöhte Belastungsverträglichkeit für anaerobe Belastungen **Psycho-motorische Eigenschaften:**
- zunehmende Ausdrucksstärke und Variabilität der Motorik
- zunehmende Variationsbreite in allen Merkmalen (Individualität)
- Überwindung der Unstetigkeit
- “Phase der sich ausprägenden gesellschaftsspezifischen Differenzierung, der fortschreitenden Individualisierung und der zunehmenden Stabilisierung“ (Retardation und Akzeleration)
- Dynamik der Bewegungsabläufe verbessert, Zielbestimmtheit der Bewegungshandlungen nimmt zu und Stabilisierung der Bewegungsausführung erneuter Höhepunkt der motorischen Entwicklung: intensives sportliches Training führt zu schnellen Lern- und Leistungsfortschritten
- die Beweglichkeit in den Körpergelenken ist differenziert zu betrachten: Optimierung der Beweglichkeit ist mit ca. 20 Jahren erreicht. Dysbalancen antagonistischer Muskelgruppen können zu entsprechenden Beweglichkeitsminderungen führen **Psycho-soziale Eigenschaften** Speziell U16/U17:
- zunehmend geistige Reife und Fertigkeit zur



Selbstreflexion, Selbstwahrnehmung und

- Selbstkritik, bewusste Wahrnehmung von Stress und Leistungsdruck
  - bewusster, teilweise übertriebener Einsatz von Emotionen (gesteigerte Risikobereitschaft)
  - Entwicklung einer eigenen Identität
- Unsicherheit beim Einstieg in die Erwachsenenwelt, Streben nach Eigenverantwortung

Speziell U19:

- erhöhte Konzentrationsfähigkeit, gesteigerte Stressbewältigung
- verbesserte Selbstwahrnehmung und Selbstbewertung
- Fähigkeit der eigenen Handlungskontrolle im Wettkampf, voll verantwortungsfähig
- Fähigkeit zu / Bedürfnis nach Kommunikation auf gleicher Ebene, Suche nach Rückhalt im privaten und/oder Berufsleben
- Interesse nach Erfahrungen außerhalb des Fußballs, Festigung der eigenen Identität

**Ausbildungsschwerpunkte:** Im Leistungs- und Übergangsbereich werden die Juniorenspieler von der U16 bis zur U19 auf die Anforderungen des Erwachsenenfußballs im professionellen Bereich vorbereitet und an das geforderte Leistungsniveau herangeführt. Trainingsumfang und Trainingsintensität werden von U16 – U19 kontinuierlich erhöht, um dann in der U19 das Niveau der 1. Mannschaft zu erreichen. Im Mittelpunkt der taktischen Ausbildung in U16 und U17 steht die Wiederholung und Vertiefung der im Aufbaubereich erlernten individual- und gruppentaktischen



Verhaltensweisen, als Grundlage und Voraussetzung für die danach folgenden mannschaftstaktischen Abläufe. Diese stehen dann bei U19 und U19 im Zentrum der Trainingsarbeit. Im Detail sind in diesem Altersbereich bei den einzelnen Schwerpunkten folgende Reize zu setzen:

- Kondition
- Modell der sensitiven Phasen, Beginn des individuellen Krafttrainings unter Anleitung sowie einem aufbauenden Schnellkraft- und einem altersgerechten Ganzkörperstabilisierungsprogramm. Darin integriert sind Trainingselemente zur Verbesserung der Schnelligkeit. Verbesserung der sportartspezifischen anaeroben Ausdauer durch intensive Übungsformen mit und ohne Ball.
- Koordination
- Beweglichkeit
- Individuelles Kraft- und Athletiktraining
- Verbesserung der fußballspezifischen Ausdauer
- Schnelligkeit (Koordination, Spiel- und Wahrnehmungsschnelligkeit)
- Technik
- Automatisierung der Grundtechniken unter Gegnerdruck
- Videoanalyse (Individuell-, Gruppen-, Mannschaftsanalyse) Individualtaktik: Anpassung und Wiederholung der erlernten individualtaktischen Verhaltensweisen, insbesondere in U16 und U17. Die Zweikampfführung als Basis des Fußballspiels muss in allen Ausbildungsstufen immer wieder in

Erinnerung gerufen werden. Diesem Umstand wird durch die



Periodisierung Rechnung getragen.

Gruppentaktik:

Im U16- und U17-Bereich erfolgt ein nochmaliges gezieltes Training der offensiven und defensiven Lösungen in der Gruppe, als Voraussetzung für gewünschtes mannschaftstaktisches Verhalten. Auch in U19 und U19 muss das Kettenverhalten sowie das Verhalten in Über- und Unterzahlsituationen in der Defensive in Erinnerung gerufen werden, denn diese beiden Bausteine bilden die Basis für den geforderten Druck auf den gegnerischen Ballbesitzer (Pressing). In der Offensive liegt bei U19 und U19 der offensive gruppentaktische Schwerpunkt auf dem Herausspielen von Torchancen durch das Zentrum (vertikal) oder den Flügel.

Mannschaftstaktik

Die mannschaftstaktischen Abläufe in Offensive und Defensive sowie das dazugehörige Umschaltverhalten stehen im Mittelpunkt der taktischen Ausbildung in U19 und U19.

Im Einzelnen sind folgende Inhalte abzubilden:

ballorientiertes Abwehrverhalten der gesamten Mannschaft  
Pressing Umschalten von Angriff auf Abwehr Umschalten von  
Abwehr auf Angriff (schnelles Konterspiel) Verhalten in  
Überzahl- und Unterzahlsituationen

druckvolles, schnelles Aufbauspiel Spielverlagerung /  
Flügelspiel

### **Kreativität und Spielintelligenz**

Übungs- und Spielformen zur Förderung der Kreativität und der Spielintelligenz sowie zur Verbesserung von Wahrnehmungs- und Handlungsschnelligkeit sind Bestandteil der Trainingseinheiten von U16 – U19. Das schnelle kreative Lösen von engen Situationen wird gefördert durch ständige



Veränderung der Provokationsregeln und ist Basis unsere Spielphilosophie.

Abschließend ist hinsichtlich der U19 Mannschaft generell anzumerken, dass diese einen optimalen Rahmen für den Abschluss der Ausbildung bzw. für Späentwickler bietet. Die Juniorenspieler erhalten hier über einen Zeitraum von in der Regel 2 Jahren den letzten „Schliff“ und werden über die letzte Ausbildungsmannschaft an den Lizenzkader herangeführt. Die Spielprinzipien und taktischen Richtlinien der U19 bauen auf dem Stand U19 auf, orientieren sich allerdings in erster Linie an der 1. Mannschaft.

### **Lernziele Taktik Ausbildungsschwerpunkte U16 – U19:**

- Gezielte Schulung spezieller Taktikenelemente im individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Bereich
  - Verteidigen in Unter-, Gleich und Überzahl - Rhythmisierung - Raumaufteilung - Ballorientiertes Verteidigen
  - Sicherer Spielaufbau und Flügelspiel - Gruppentaktische Mittel des Angreifens in Unter-, Gleich- oder Überzahl,
- Anbieten/Freilaufen, Direktspiel, Doppelpass, Hinterlaufen - Konterspiel
- Spielverlagerung - Den speziellen technisch-taktischen Anforderungen auf der jeweiligen Spielposition

gerecht zu werden

### **U16:**

1. Gemeinsam Verteidigen und gemeinsam Angreifen □ Festigen des schnelles Umschalten nach Ballgewinn bzw. Ballverlust

(Positionsbezug herstellen – z.B. wie verhält sich die Viererkette bei einem



Ballverlust im zentralen Mittelfeld) 2.

Bedeutung von Positionen auf dem Spielfeld

Taktische Verhaltensmuster für alle Positionen festigen unter Zeit- und Raumdruck

3. Festigung individualtaktischer Elemente unter erhöhtem Zeit- und Raumdruck

1 gegen 1 in der Offensive

1 gegen 1 Defensive  4. Weiterentwicklung und Vertiefung gruppentaktischer Elemente des Offensivspiels

Anbieten und Freilaufen (konkretes Verhalten auf unterschiedlichen  Positionen vertiefen)

Grundlagen des Kombinationsspiels (z.B. Spielen und Gehen,  Doppelpass, Hinterlaufen, Spiel über den Dritten etc.)

Einführung in das Verhalten in Über- Gleich- oder Unterzahl

5. Weiterentwicklung und Vertiefung in gruppentaktische Elemente des Defensivspiels, Vertiefung in das ballorientierte Verschieben (Abstände in Breite und Tiefe halten; Sicherung des Mitspielers bzw. Tiefenstaffelung; Bildung des Abwehrdreiecks im Zentrum) zu viert, zu sechst und zu acht

### U17

Vertiefung in das Verteidigen zu zweit (nebeneinander/hintereinander)

Verhalten in Über- Gleich- oder Unterzahl (Grundsätzliche Verhaltensmuster vertiefen – z.B. In Unterzahl den Angriff verzögern, um  das Nachrücken der Mitspieler zu



ermöglichen) 6.

Training von Standardsituation (Spielteine untergeordnete Rolle)

Eckball- und Freistoßvarianten 7.

Weiterentwicklung in Mannschaftstaktische Maßnahmen des Offensivspiels

○ Spielaufbau in komplexen Spielformen (Spielverlagerung, Überspielen von Positionen etc.)

○ Herausspielen von Torchancen in komplexen Spielformen (z.B. Vorwärts- Rückwärts-Spiel, Flügelspiel nach gezielter Verlagerung etc.)

○ Laufwege nach schnellem Umschalten 8. Weiterentwicklung in Mannschaftstaktische Maßnahmen des Defensivspiels

Abstimmung des Verhaltens zwischen den Ketten  Grundzüge des Gegen-, Mittelfeld-, Abwehr- und Angriffspressings im

Mannschaftverbund  Entwicklung einer Pressingstrategie (ab U16)

1. Gemeinsam Verteidigen und gemeinsam Angreifen  Vertiefung bis ins Detail des schnellen Umschaltens nach Ballgewinn bzw.

Ballverlust unter erhöhten Zeit- und Raumdruck (Positionsbezug herstellen – z.B. Wie verhält sich die Viererkette bei einem Ballverlust im zentralen Mittelfeld)

2. Bedeutung von Positionen auf dem Spielfeld  Taktische Verhaltensmuster für alle Positionen vertiefen bis ins Detail

unter erhöhten Zeit- und Raumdruck (Spezialisierungsphase und einführen des positionsspezifisches Training – z.B.



Verhalten der Innenverteidiger im Spielaufbau)

3. Festigen individualtaktischer Elemente unter erhöhten Zeit- und Raumdruck

1 gegen 1 in der Offensive

1 gegen 1 Defensive  4. Vertiefung und Festigung gruppentaktischer Elemente des Offensivspiels unter erhöhten Zeit- und Raumdruck   Anbieten und Freilaufen (Positionsbezüglich – konkretes Verhalten auf unterschiedlichen Positionen bis ins Detail)   Festigung des Kombinationsspiels (z.B. Spielen und Gehen, Doppelpass, Hinterlaufen, Spiel über den Dritten, Positionsrotation einführen etc.)   Vertiefung bis ins Detail des Verhaltens bei Über- Gleich- oder Unterzahl 5. Vertiefung und festigen gruppentaktischer Elemente des Defensivspiels unter  erhöhten Zeit- und Raumdruck

Vertiefung und Festigung des ballorientierten Verschiebens (Abstände in

Breite und Tiefe halten; Sicherung des Mitspielers bzw. Tiefenstaffelung;

### U19

Bildung des Abwehddreiecks im Zentrum; Vertikalverschiebung

–

Rausrücken und Absetzen) zu viert, zu sechst und zu acht und zu zehn

Vertiefung und Festigung des Verteidigers zu zweit (nebeneinander/hintereinander – z.B. gezieltes Doppeln am Flügel bzw. im  Zentrum)

Vertiefung und Festigung des Verhalten in Über- Gleich- oder



Unterzahl  (Verhaltensmuster festigen – z.B. In Unterzahl den Angriff verzögern, um  das Nachrücken der Mitspieler zu ermöglichen)

- Vertiefung und Festigung in der taktischen Verhaltensweisen zwischen den  Ketten (z.B. Abstimmung zwischen 6ern und Innenverteidigern;  Abstimmung zwischen Mittelfeld- und Angriffsspielern)

6. Training von Standardsituation (spielt eine untergeordnete Rolle)

- Eckball- und Freistoßvarianten
7. Weiterentwicklung und Vertiefung den mannschaftstaktische Maßnahmen des

Offensivspiels unter erhöhten Zeit- und Raumdruck   
Spiel Aufbau in komplexen Spielformen (Spielverlagerung, Überspielen von

Positionen etc.)  Herausspielen von Torchancen in komplexen Spielformen (z.B. Vorwärts-

Rückwärts-Spiel, Flügelspiel nach gezielter Verlagerung etc.)   
Laufwege nach schnellem Umschalten

8. Weiterentwicklung und Vertiefung der mannschaftstaktische Maßnahmen des Defensivspiels unter erhöhten Zeit- und Raumdruck

- Abstimmung des Verhaltens zwischen den Ketten

- Gegen-, Mittelfeld-, Abwehr- und Angriffspressing im Mannschaftverbund  vertiefen

- Entwicklung mehrerer Pressingstrategie

1. Gemeinsam Verteidigen und gemeinsam Angreifen  Vertiefung bis ins Detail und Festigung des



schnellen Umschaltens nach

Ballgewinn bzw. Ballverlust (Positionsspezifisch – z.B. Wie verhält sich die

Viererkette bei einem Ballverlust im zentralen Mittelfeld) 2. Bedeutung von Positionen auf dem Spielfeld

Taktische Verhaltensmuster für alle Positionen vertiefen bis ins Detail unter erhöhten Zeit- und Raumdruck (Spezialisierungsphase, positionsspezifisches Training – z.B. Verhalten der Innenverteidiger im Spielaufbau)

3. Festigung der individuellen taktischen Elemente unter erhöhtem Zeit- und Raumdruck

1 gegen 1 in der Offensive

1 gegen 1 Defensive  4. Festigung gruppentaktischer Elemente des Offensivspiels unter erhöhtem Zeit- und Raumdruck  Anbieten und Freilaufen (positionsbezogen – konkretes Verhalten auf unterschiedlichen Positionen)

Grundlagen des Kombinationsspiels (z.B. Spielen und Gehen, Doppelpass, Hinterlaufen, Spiel über den Dritten, Positionsrotation vertiefen etc.)

Festigung des Verhaltens bei Über- Gleich- oder Unterzahl unter erhöhtem Zeit- und Raumdruck  5. Festigung gruppentaktischer Elemente des Defensivspiels unter erhöhtem Zeit- und Raumdruck

Festigung des ballorientierten Verschiebens (Abstände in Breite und Tiefe halten; Sicherung des Mitspielers bzw. Tiefenstaffelung; Bildung des Abwehrdreiecks im Zentrum; Vertikalverschiebung – Rausrücken und Absetzen) zu viert, zu sechst und zu acht, zu zehn



- Weiterentwicklung des Verteidigers zu zweit  
(nebeneinander/hintereinander – z.B. gezieltes Doppeln  
am Flügel bzw. im Zentrum)
- Verhalten in Über-, Gleich- oder Unterzahl (grundsätzliche  
Verhaltensmuster herausarbeiten – z.B. in Unterzahl den  
Angriff verzögern, um das Nachrücken der Mitspieler zu  
ermöglichen)
- Einführung in die taktischen Verhaltensweisen zwischen den  
Ketten (z.B. Abstimmung zwischen 6ern und  
Innenverteidigern; Abstimmung zwischen Mittelfeld- und  
Angriffsspielern)
- 6. Training von Standardsituation (spielt eine untergeordnete  
Rolle)
  - Eckball- und Freistoßvarianten
  - Variationen im Defensivverhalten
- 7. Vertiefung und Festigung bis ins Detail in  
mannschaftstaktische Maßnahmen des Offensivspiels
  - Spielaufbau in komplexen Spielformen  
(Spielverlagerung, Überspielen von Positionen etc.)
  - Herausspielen von Torchancen in komplexen  
Spielformen (z.B. Vorwärts- Rückwärts-Spiel,  
Flügelspiel nach gezielter Verlagerung etc.)
  - Laufwege nach schnellem Umschalten
- 8. Vertiefung und Festigung bis ins Detail in  
mannschaftstaktische Maßnahmen des Defensivspiels
  - Abstimmung des Verhaltens zwischen den Ketten



- Gegen-, Mittelfeld-, Abwehr- und Angriffspressing im Mannschaftverbund □bis ins Detail festigen □
- Vertiefung und Festigung einer Pressingstrategie
  - **Technik Ausbildungsschwerpunkte im Leistungsbereich U16 – U19:** □
  - - Variantenreiches Tempodribbling
  - - Flexible Tempoveränderungen beim Dribbeln
  - Anwenden der korrekten Pass- und Schusstechniken
  - Sichere Ballkontrolle auch bei Körpertäuschungen
  - Kopfballspiel unter Gegnerdruck in Offensive und Defensive
  - Anpassen der Finten an die jeweilige Situationsvorgabe
  - Effektiver Einsatz einer Täuschung und einer wirkungsvollen Anschlussaktion **U16**
- 1. Festigung aller relevanten Basistechniken unter erhöhtem Zeit- und Raumdruck
  - Variantenreiches Dribbling unter erhöhten Druckbedingungen (Zeitdruck, Gegnerdruck; unter Berücksichtigung taktischer Aspekte – wann/wie ist ein Dribbling sinnvoll; Berücksichtigung verschiedener Grundsituationen – Gegner weit entfernt/Gegner nah; Gegner frontal/Gegner im Rücken/Gegner seitlich) □
  - Fintierbewegungen (Erweiterung des Repertoires; unter Gegnerdruck; □Berücksichtigung verschiedener Grundsituationen – Gegner weit entfernt/Gegner



- nah; Gegner frontal/Gegner im Rücken/Gegner seitlich)
  - Kurze und lange Pässe mit der Innenseite (flach) unter erhöhten  Druckbedingungen (Zeit-, Gegner-, Präzisionsdruck)
  - Flugbälle (unter vereinfachten Bedingungen (aus dem Stand; ohne  Gegner- und Zeitdruck)
  - An- und Mitnahme flacher Zuspiele mit diversen Kontaktflächen des Fußes  unter erhöhten Druckbedingungen (Zeitdruck; Gegnerdruck; Berücksichtigung verschiedener Grundsituationen – Gegner weit entfernt/Gegner nah; Gegner frontal/Gegner im Rücken/Gegner seitlich)
  - An- und Mitnahme hoher Zuspiele nach Zuwürfen bzw. selbst hochgeworfenen Bällen (Brust, Oberschenkel, Spann, “Innenseitdach“, “Außenristdach“) unter erhöhten Druckbedingungen (Zeitdruck; Gegnerdruck)
  - Torschuss mit dem Spann und der Innenseite aus unterschiedlichen Positionen (nach flachen Zuspielen; nach Zuwürfen; nach vorheriger Passstafette; aus dem Dribbling) unter erhöhten Druckbedingungen
  - Einführung in das Kopfballspiel (aus dem Stand; nach beidbeinigem Absprung; ohne Gegnerdruck)
2. Beidfüßige Ausbildung der Spieler
  3. Gezielte und situationsgemäße Anwendung der Techniken im Spielkontext



### U17

1.

Festigung bis ins Detail aller relevanten Basistechniken unter erhöhtem Zeit- und Raumdruck

Variantenreiches Dribbling unter erhöhten Druckbedingungen (Zeitdruck, Gegnerdruck; unter Berücksichtigung taktischer Aspekte – wann/wie ist ein Dribbling sinnvoll; Berücksichtigung verschiedener Grundsituationen –

Gegner weit entfernt/Gegner nah; Gegner frontal/Gegner im Rücken/Gegner seitlich)

Fintierbewegungen (Erweiterung des Repertoires; unter Gegnerdruck;  Berücksichtigung verschiedener Grundsituationen – Gegner weit entfernt/Gegner nah; Gegner frontal/Gegner im Rücken/Gegner seitlich; herausfiltern erster individueller Spezialfinten – gezielte Anwendung im Wettkampf)

Kurze und lange Pässe mit der Innenseite und dem Innenspann unter erhöhten Druckbedingungen (Zeit-, Gegner-, Präzisionsdruck)

Flugbälle mit dem Innenspann (unter erhöhten Druckbedingungen – Gegner-, Präzisions- und Zeitdruck)

An- und Mitnahme flacher Zuspiele mit diversen Kontaktflächen des Fußes unter erhöhten Druckbedingungen (Zeitdruck; Gegnerdruck; Berücksichtigung verschiedener Grundsituationen – Gegner weit entfernt/Gegner nah; Gegner frontal/Gegner im Rücken/Gegner seitlich)

An- und Mitnahme hoher Zuspiele nach Zuwürfen und



- Flugbällen (Brust, Oberschenkel, Spann, “Innenseitdach“, “Außenristdach“) unter erhöhten Druckbedingungen (Zeitdruck; Gegnerdruck) □
- Torschuss mit dem Spann und der Innenseite aus unterschiedlichen Positionen (nach flachen Zuspielen; nach Zuwürfen; nach vorheriger Passstafette; aus dem Dribbling) unter erhöhten Druckbedingungen □
- Weiterentwicklung des Kopfballspiels (nach beid- und einbeinigem Absprung; unter Gegnerdruck) □2.  
Beidfüßige Ausbildung der Spieler 3.  
Gezielte und situationsgemäße Anwendung der Techniken im Spielkontext □ **U19** □1. Festigung bis ins Detail aller relevanten Basistechniken unter erhöhten Zeit- und Raumdruck □
- Variantenreiches Dribbling unter erhöhten Druckbedingungen (Zeitdruck, Gegnerdruck; unter Berücksichtigung taktischer Aspekte – wann/wie ist ein Dribbling sinnvoll; Berücksichtigung verschiedener Grundsituationen – Gegner weit entfernt/Gegner nah; Gegner frontal/Gegner im Rücken/Gegner seitlich) □
- Fintierbewegungen (Spezialisierung des Repertoires; unter Gegnerdruck; Berücksichtigung verschiedener Grundsituationen – Gegner weit entfernt/Gegner nah; Gegner frontal/Gegner im Rücken/Gegner seitlich; herausfiltern erster individueller Spezialfinten – gezielte Anwendung im Wettkampf) □
- Kurze und lange Pässe mit der Innenseite und dem Innenspann unter erhöhten Druckbedingungen (Zeit-, Gegner-, Präzisionsdruck) □
- Flugbälle mit dem Innenspann (unter erhöhten



- Druckbedingungen – Gegner-, Präzisions- und Zeitdruck)
- - An- und Mitnahme flacher Zuspiele mit diversen Kontaktflächen des Fußes unter erhöhten Druckbedingungen (Zeitdruck; Gegnerdruck; Berücksichtigung verschiedener Grundsituationen – Gegner weit entfernt/Gegner nah; Gegner frontal/Gegner im Rücken/Gegner seitlich)
  - An- und Mitnahme hoher Zuspiele nach Zuwürfen und Flugbällen (Brust, Oberschenkel, Spann, “Innenseitdach“, “Außenristdach“) unter erhöhten Druckbedingungen (Zeitdruck; Gegnerdruck)
  - Torschuss mit dem Spann und der Innenseite aus unterschiedlichen Positionen (nach flachen Zuspielen; nach Flugbällen; nach vorheriger Passstafette; aus dem Dribbling) unter erhöhten Druckbedingungen
  - Weiterentwicklung des Kopfballspiels (nach beid- und einbeinigem Absprung; unter Gegnerdruck)
2. Beidfüßige Ausbildung der Spieler 3. Gezielte und situationsgemäße Anwendung der Techniken im Spielkontext
- Kondition und Koordination Ausbildungsschwerpunkte im Leistungsbereich U16 – U19:**
- Schnelligkeit
  - Grundlagenausdauer
  - Fußballspezifische Ausdauer
  - Vielseitige Kräftigung
  - Beweglichkeit/Koordination **U16** Laufkoordination, Koordination mit Ball, Schnelligkeit, Beweglichkeit und



Kraft sollen regelmäßiger Bestandteil des Trainings sein. Folgende koordinative und konditionelle Grundlagen sollen weiterentwickelt werden:

- Festigung antizipatorischer Fähigkeiten in Bezug auf die Flugkurven des Balls und das Erkennen von Spielsituationen (Aspekte der Handlungsschnelligkeit)
- Grundkenntnisse über Dehnungsübungen erweitern (zunehmend dynamischere Abläufe)
- Festigung typischer Bewegungsabläufe eines Fußballers (z.B. Laufverhalten in 1- gegen-1-Situationen in der Defensive – praktische Anwendung der Fußballerstellung)
- Fußballspezifisches Sprinttraining (kurze Richtungswechselsprints; Reaktion auf visuellen Reiz; Sprinttraining in Kombination mit Zweikampftraining)
- Festigung der Laufkoordination (Lauf-ABC, Training an der Koordinationsleiter etc.)
- Erweiterung des Repertoires an Stabilisationsübungen (inklusive Komplexitätssteigerung)
- Einführung in das spezielle Ausdauertraining (Aufarbeitung von Defiziten mit Hilfe individueller Trainingspläne, bevorzugt wird fußballspezifisches Ausdauertraining)
- Einführung des speziellen Krafttrainings (Erlernen der Grundtechniken des Krafttraining)  Alle genannten Aspekte können in Verbindung mit dem Ball, aber auch isoliert trainiert werden.  **U17**  Laufkoordination,



Koordination mit Ball, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft sollen regelmäßiger Bestandteil des Trainings sein. Folgende koordinative und konditionelle Grundlagen sollen weiterentwickelt werden:

- Festigung antizipatorischer Fähigkeiten in Bezug auf die Flugkurven des Balls und das Erkennen von Spielsituationen (Aspekte der Handlungsschnelligkeit)
- Dynamische Dehnungsübungen als regelmäßiger Bestandteil der Trainingseinheiten
- Festigung typischer Bewegungsabläufe eines Fußballers (z.B. Laufverhalten in 1- gegen-1-Situationen in der Defensive – praktische Anwendung der Fußballerstellung)
- Fußballspezifisches Sprinttraining (kurze Richtungswechselsprints; Reaktion auf visuellen Reiz; Sprinttraining in Kombination mit Zweikampftraining)
- Weiterentwicklung der Laufkoordination (Lauf-ABC, Training an der Koordinationsleiter etc.)
- Erweiterung des Repertoires an Stabilisationsübungen (inklusive Komplexitätssteigerung)
- Spielerisches und spezifisches Ausdauertraining (Aufarbeitung von Defiziten mit Hilfe von individuellen Trainingsplänen, bevorzugt wird fußballspezifisches Ausdauertraining)
- Spezifisches Krafttraining Alle genannten Aspekte können in Verbindung mit dem Ball, aber auch isoliert trainiert werden.  **U19**  Laufkoordination, Koordination mit Ball, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft sollen regelmäßiger Bestandteil des Trainings sein. Folgende koordinative und



- konditionelle Grundlagen sollen weiterentwickelt werden:
- Festigung antizipatorischer Fähigkeiten in Bezug auf die Flugkurven des Balls und das Erkennen von Spielsituationen (Aspekte der Handlungsschnelligkeit)
  - Dynamische Dehnungsübungen als regelmäßiger Bestandteil der Trainingseinheiten
  - Festigung typischer Bewegungsabläufe eines Fußballers (z.B. Laufverhalten in 1- gegen-1-Situationen in der Defensive – praktische Anwendung der Fußballerstellung)
  - Fußballspezifisches Sprinttraining (kurze Richtungswechselsprints; Reaktion auf visuellen Reiz; Sprinttraining in Kombination mit Zweikampftraining)
  - Festigung der Laufkoordination (Lauf-ABC, Training an der Koordinationsleiter etc.)
  - Erweiterung des Repertoires an Stabilisationsübungen (inklusive Komplexitätssteigerung)
  - Spielerisches und spezielles Ausdauertraining (Aufarbeitung von Defiziten mit Hilfe individueller Trainingspläne, bevorzugt wird fußballspezifisches Ausdauertraining)
  - Spezifisches Krafttraining Alle genannten Aspekte können in Verbindung mit dem Ball, aber auch isoliert trainiert werden.  **Wichtigkeit des Krafttrainings im Leistungsbereich**  Um eine umfassende Ausbildung zu gewährleisten, darf im Leistungsbereich das Krafttraining nicht vernachlässigt werden. Dies wird als zusätzliches, an die Belastung des Mannschaftstrainings angepasstes Programm eingebaut und findet sowohl durch Schulung der Trainer, als auch unter professioneller Bewachung



statt. □

Das Krafttraining bietet folgende Vorteile:

- Leistungssteigerung in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Torschuss, Zweikampf und alle auf dem Platz damit verbundenen Fertigkeiten
- Verletzungsprävention
- Verbesserte Stabilität
- Verbessertes Körpergefühl Die konditionelle Fähigkeit Kraft lässt sich unterteilen in die übergeordnete Grundfähigkeit Maximalkraft und die drei der Maximalkraft untergeordneten Fähigkeiten Schnellkraft (mit Explosivkraft), Reaktivkraft und Kraftausdauer. Damit steht die (funktionelle) Steigerung der Maximalkraft als höchstes Ziel. U15 / U16 Um den noch im Wachstum befindlichen Körper der Spieler im Bereich U15 und U16 nicht zu früh zu überfordern, wird auf dem Weg zum Maximalkraft steigernden Training zunächst ein heranführendes Techniktraining mit dem eigenen Körpergewicht oder geringen Lasten gewählt, um früh für eine saubere, Verletzungen vorbeugende Technik zu sorgen. Unterstützt wird dieses Aufbautraining mit gezielter Verbesserung der Stabilität - vor allem im Rumpf - und gezielten Übungen zur Verletzungsprophylaxe. U17 – U19 Daran anknüpfend kann ein gezielteres Krafttraining mit höheren Lasten beginnen, zunächst im submaximalen Bereich mit dem Ziel der Hypertrophie, um dann zielführend

in den Bereich des Maximalkrafttrainings einzusteigen. Da die Maximalkraft eng mit der Schnellkraft verbunden ist, wird an dieser Stelle über den Weg des Krafttrainings an der Schnelligkeit gearbeitet, nachdem die sensitive Phase für die Schnelligkeitsentwicklung über die reine Laufbelastung bereits abgeschlossen ist. So wird die Maximalkraft früh auf ein



optimales Niveau gehoben, um alle daran anknüpfenden Krafftfähigkeiten zu fördern, aber den Spieler im Zielspiel nicht zu behindern. Im weiteren Verlauf liegt die Konzentration zunächst auf der Schnellkraft – also der Fähigkeit, in möglichst geringer Zeit einen möglichst großen Kraftimpuls zu generieren. Diese korreliert stark mit der Maximalkraft und steht in enger Verbindung mit den Fähigkeiten Sprungkraft und Schusskraft, welche auf dem Spielfeld von höchster Bedeutung sind. Da die Explosivkraft – die größtmögliche Kraftentwicklung in den ersten 250ms – zwangsläufig über die Schnellkraft abläuft, liegt der weitere Fokus auf der Kraftausdauer, um die neu gewonnene Stärke möglichst lange sinnvoll auf dem Spielfeld umsetzen zu können, und der Reaktivkraft.

Bei der Eingliederung des Krafttrainings in den Trainingsalltag wird individuell gearbeitet und darauf geachtet, dass die einzelnen Spieler nicht in den Bereich des Übertrainings geraten. Dabei liegt der Fokus auf den Prinzipien der Superkompensation und den strukturellen Anpassungsmechanismen der einzelnen Gewebearten im Körper. Auch wird darauf geachtet, dass sich die komplexen konditionellen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer nicht negativ gegenseitig beeinflussen.

Gezielt eingesetzt wird das Krafttraining dabei helfen, die Leistung der Spieler auf allen Ebenen zu verbessern.

### **Persönlichkeitseigenschaften**

#### **U16**

Die zu fördernden Persönlichkeitseigenschaften im U16-Jahrgang basieren auf den bereits erworbenen Eigenschaften, die im Aufbaubereich fokussiert wurden. Diese Persönlichkeitseigenschaften sollen in der U16 gefestigt und weiterentwickelt werden.

Förderung der Eigeninitiative



•Eigenständiges Training (Hausaufgaben aus dem Bereich Kondition)

•Ich trainiere, um mich zu verbessern, denn nur wenn ich besser werde, habe ich eine Chance mich durchzusetzen!

•Ich gehe außerhalb des Trainings sehr sorgsam mit meinem Körper und meiner Gesundheit um!

### Förderung der Willenseigenschaften

•Nur wer konzentriert und mit vollem Einsatz trainiert, kann sich verbessern!

•Nur wer konzentriert, diszipliniert und mit vollem Einsatz spielt, kann gewinnen bzw. seine beste Leistung zeigen!

•Wir wollen uns in jeder Einheit (Training/Spiel) verbessern!

•Gerade gegen starke Gegner gehen wir an unsere Leistungsgrenze, unabhängig vom Spielstand, auch wenn es weh tut!

### Förderung der Selbstorganisation Schule und Fußball miteinander zu kombinieren Fokussierung Richtung Profifußball

---

## U17

### Förderung der Kreativität

•Erlernte Techniken (z.B. Fintierbewegungen) gezielt und mutig im Spiel einsetzen.



•Wenn ich eine gute Idee habe, dann versuche ich sie auch im Spiel umzusetzen, auch wenn die Gefahr besteht, dass die Aktion nicht funktioniert.

•Spieler an der Erarbeitung taktischer Inhalte beteiligen (z.B. durch gezielte Fragestellungen des Trainers – Wie muss man sich in dieser Situation verhalten? Welche Lösung ist in dieser Situation angebracht?)

Hierarchische Strukturen herstellen Mannschaftskapitän bestimmen Aufgaben im Training/Spiel an Spieler übergeben (eigenständiges Aufwärmen, Zuteilung bei Standardsituationen etc.)

Förderung des Verantwortungsbewusstseins innerhalb der Mannschaft

•Wenn ich nicht mit vollem Einsatz spiele oder trainiere, schade ich nicht nur mir, sondern vor allem meiner Mannschaft!

•Ich spiele für eine Mannschaft und versuche, meinen Mitspielern so gut es geht zu helfen, auf und neben dem Platz, immer wenn sie mich brauchen!

•Ich achte darauf, dass neue Spieler es leichter haben, sich in die Gruppe zu integrieren!

•Der Zustand und die Vollständigkeit unserer Trainingsmaterialien liegt mir am Herzen!

Förderung des Selbstbewusstseins

Ich vertraue meinen Fähigkeiten, denn ich spiele nicht umsonst beim OFC!



Allerdings kann ich auch einschätzen, was ich noch verbessern muss.

- Ich gehe kritisch mit meinen Leistungen um. Neben meiner Einschätzung interessiert mich vor allem die Meinung meiner Trainer.
- Ich respektiere meinen Gegenspieler und den Schiedsrichter.

Die zu fördernden Persönlichkeitseigenschaften im U17-Jahrgang basieren auf den bereits erworbenen Eigenschaften. Diese Persönlichkeitseigenschaften sollen in der U17 gefestigt und weiterentwickelt werden.

### Förderung der Eigeninitiative

•Eigenständiges Training (Hausaufgaben aus dem Bereich Kondition)

•Ich trainiere, um mich zu verbessern, denn nur wenn ich besser werde, habe ich eine Chance mich durchzusetzen!

•Ich gehe außerhalb des Trainings sehr sorgsam mit meinem Körper und meiner Gesundheit um!

### Förderung der Willenseigenschaften

•Nur wer konzentriert und mit vollem Einsatz trainiert, kann sich verbessern!

•Nur wer konzentriert, diszipliniert und mit vollem Einsatz spielt, kann gewinnen bzw. seine beste Leistung zeigen!

•Wir wollen uns in jeder Einheit (Training/Spiel) verbessern!



- Gerade gegen starke Gegner gehen wir an unsere Leistungsgrenze,  unabhängig vom Spielstand, auch wenn es weh tut!

### U19

- Förderung der Selbstorganisation Schule und Fußball miteinander zu kombinieren Fokussierung Richtung Profi-Fußball

- Förderung der Kreativität

- Erlernete Techniken (z.B. Fintierbewegungen) gezielt und mutig im Spiel  einsetzen.

- Wenn ich eine gute Idee habe, dann versuche ich sie auch im Spiel  umzusetzen, auch wenn die Gefahr besteht, dass die Aktion nicht  funktioniert.

- Spieler an der Erarbeitung taktischer Inhalte beteiligen (z.B. durch gezielte  Fragestellungen des Trainers – Wie muss man sich in dieser Situation  verhalten? Welche Lösung ist in dieser Situation angebracht?)

- Hierarchische Strukturen herstellen  Mannschaftskapitän bestimmen Aufgaben im Training/Spiel an Spieler übergeben (eigenständiges  Aufwärmen, Zuteilung bei Standardsituationen etc.)

- Förderung des Verantwortungsbewusstseins innerhalb der Mannschaft

- Wenn ich nicht mit vollem Einsatz spiele oder trainiere, schade ich nicht nur mir, sondern vor allem meiner Mannschaft!



- Ich spiele für eine Mannschaft und versuche, meinen Mitspielern so gut es geht zu helfen, auf und neben dem Platz, immer wenn sie mich brauchen!
- Ich achte darauf, dass neue Spieler es leichter haben, sich in die Gruppe zu integrieren!
- Der Zustand und die Vollständigkeit unserer Trainingsmaterialien liegt mir am Herzen!

### Förderung des Selbstbewusstseins

Ich vertraue meinen Fähigkeiten, denn ich spiele nicht umsonst beim OFC!

Allerdings kann ich auch einschätzen, was ich noch verbessern muss.

- Ich gehe kritisch mit meinen Leistungen um. Neben meiner Einschätzung interessiert mich vor allem die Meinung meiner Trainer und weniger die Meinung meiner Eltern.
- Ich respektiere meinen Gegenspieler und den Schiedsrichter.

Die zu fördernden Persönlichkeitseigenschaften im U19-Jahrgang basieren auf den bereits erworbenen Eigenschaften. Diese Persönlichkeitseigenschaften sollen in der U19 gefestigt und weiterentwickelt werden.

### Förderung der Eigeninitiative

- Eigenständiges Training (Hausaufgaben aus dem Bereich Kondition)
- Ich trainiere, um mich zu verbessern, denn nur wenn ich besser werde, habe ich eine Chance mich



durchzusetzen!

•Ich gehe außerhalb des Trainings sehr sorgsam mit meinem Körper und meiner Gesundheit um!

Förderung der Willenseigenschaften Nur wer konzentriert und mit vollem Einsatz trainiert, kann sich verbessern!

•Nur wer konzentriert, diszipliniert und mit vollem Einsatz spielt, kann gewinnen bzw. seine beste Leistung zeigen!

•Wir wollen uns in jeder Einheit (Training/Spiel) verbessern!

•Gerade gegen starke Gegner gehen wir an unsere Leistungsgrenze, unabhängig vom Spielstand, auch wenn es weh tut!

Förderung der Selbstorganisation Schule und Fußball miteinander zu kombinieren Fokussierung Richtung Profi-Fußball

Förderung der Kreativität

•Erlernte Techniken (z.B. Fintierbewegungen) gezielt und mutig im Spiel einsetzen.

•Wenn ich eine gute Idee habe, dann versuche ich sie auch im Spiel umzusetzen, auch wenn die Gefahr besteht, dass die Aktion nicht funktioniert.

•Spieler an der Erarbeitung taktischer und technischer Inhalte beteiligen (z.B. durch gezielte Fragestellungen des Trainers – Wie muss man sich in dieser Situation verhalten? Welche Technik ist in dieser Situation angebracht?)



Hierarchische Strukturen herstellen Mannschaftskapitän bestimmen Aufgaben im Training/Spiel an Spieler übergeben (eigenständiges  Aufwärmen, Zuteilung bei Standardsituationen etc.)

Förderung des Verantwortungsbewusstseins innerhalb der Mannschaft

• Wenn ich nicht mit vollem Einsatz spiele oder trainiere, schade ich nicht nur mir, sondern vor allem meiner Mannschaft!

• Ich spiele für eine Mannschaft und versuche, meinen Mitspielern so gut es geht zu helfen, auf und neben dem Platz, immer wenn sie mich brauchen!

• Ich achte darauf, dass neue Spieler es leichter haben, sich in die Gruppe zu integrieren!

• Der Zustand und die Vollständigkeit unserer Trainingsmaterialien liegt mir am Herzen!

Förderung des Selbstbewusstseins

• Ich vertraue meinen Fähigkeiten, denn ich spiele nicht umsonst beim OFC!  Allerdings kann ich auch einschätzen, was ich noch verbessern muss.

• Ich gehe kritisch mit meinen Leistungen um. Neben meiner Einschätzung interessiert mich vor allem die Meinung meiner Trainer und weniger die  Meinung meiner Eltern.

• Ich habe stets Respekt vor meinem Gegenspieler, jedoch keine Angst.

**Trainingsinhalte Anforderungen an das Training**



### mit der U16 Leitlinien 1.

Spielformensindelementarer Bestandteil aller Trainingseinheiten. 2.

Der Fokus liegt auf der Festigung der Basistechniken bis ins Detail.

- 
3. Konditions- und Koordinationstraining ist regelmäßiger Bestandteil der Einheiten.
  4. Individual- und gruppentaktische Maßnahmen in Offensive und Defensive sollen verfeinert, vertieft und gefestigt werden und angepasst an die erhöhte Wettspielanforderungen werden. Zudem sollen die Grundzüge des ballorientierten Verteidigens eingeführt werden.

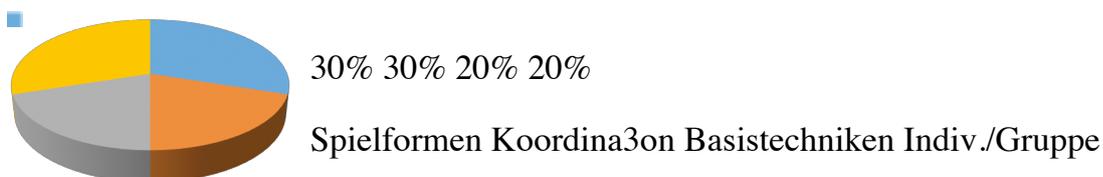
## Inhaltsbausteine

### Hinweise:

- Die konditionellen Aspekte Ausdauer und Schnelligkeitsausdauer können isoliert trainiert werden, bevorzugt wird fußballspezifisches Training.
- Krafttraining ist fester Bestandteil der Ausbildung.
- Koordinations-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining kann in geringen  Anteilen auch isoliert durchgeführt werden.
- Auch Dehnübungen sollten regelmäßiger Bestandteil des Trainings sein. Generell  setzen wir auf dynamische Ausführungen der Dehnungsübungen. Dabei ist jedoch darauf zu achten, dass die Komplexität der Übungen nicht die motorischen Fähigkeiten der Spieler übersteigt.



- In diesem Altersbereich wird ein zusätzliches Koordinations- und Lauftechniktraining und Konditionstraining durch eine Fachkraft angeboten.
- Im taktischen Bereich werden zunächst die Trainingsinhalte aus dem Bereich der U15 aufgegriffen, mit dem Ziel, die erlernten Fähigkeiten zu stabilisieren, verfeinern, und im zweiten Schritt sie an die erhöhte Wettspielerforderung anzupassen. Hinzu kommen gruppentaktische Maßnahmen des Defensivspiels.
- Folgende gruppentaktische Inhalte des Defensivspiels sollen erarbeitet werden:
  - Zu zweit verteidigen (nebeneinander/hintereinander)
  - In Überzahl, Gleichzahl und Unterzahl verteidigen
  - Weiterentwicklung und Vertiefung in das ballorientierte Verschieben zu viert
- Folgende Mannschaftstaktische Maßnahmen sollten eingeführt werden: Ballorientiertes Abwehrverhalten des gesamten Mannschaft Pressing Umschalten von Angriff auf Abwehr  Umschalten von Abwehr auf Angriff Druckvolles, gezieltes Spielaufbau Spielverlagerung, Flügelspiel



- **1 Training in Spielformen – Hinführung zu Mannschaftstaktik 30%**
- **2 Koordinations- und Konditionstraining mit und ohne Ball 20%**



. 3 Automatisierung der Basistechniken in Übungsformen 20%

. 4 Anpassung Individual- und Gruppentaktik 30%

**Offensive:** Kombinationsmuster unter erhöhten Druckbedingungen (z.B. Vorwärts-

Rückwärts-Spiel unter Gegnerdruck) Herausspielen von Torchancen in komplexen Spielformen Spielaufbau in komplexen Spielformen (Unterschiede gegen hoch- bzw.

tiefstehende Gegner

**Defensive:** Verteidigen zwischen den Ketten (Doppeln zwischen den Ketten,

Koordination der Abstände, Abkippbewegungen) Grundzüge des Mittelfeldpressings, Angriffspressings, Abwehrpressings und Gegenpressings

Folgende Basistechniken sollten in diesem Altersbereich gefestigt werden:

• Passspiel (unter erhöhtem Zeit- und Raumdruck)

• Torschuss (unter erhöhtem Zeit- und Raumdruck)

• An- und Mitnahme (unter erhöhtem Zeit- und Raumdruck)

• Dribbling (unter erhöhtem Zeit- und Raumdruck)

• Fintierbewegungen (möglichst großes Repertoire; unter erhöhtem Zeit- und Raumdruck)

• Kopfballspiel Alle Techniken werden unter dem Aspekt der Beidfüßigkeit und in gleichen Anteilen trainiert. Hiervon ausgenommen ist das Kopfballspiel.

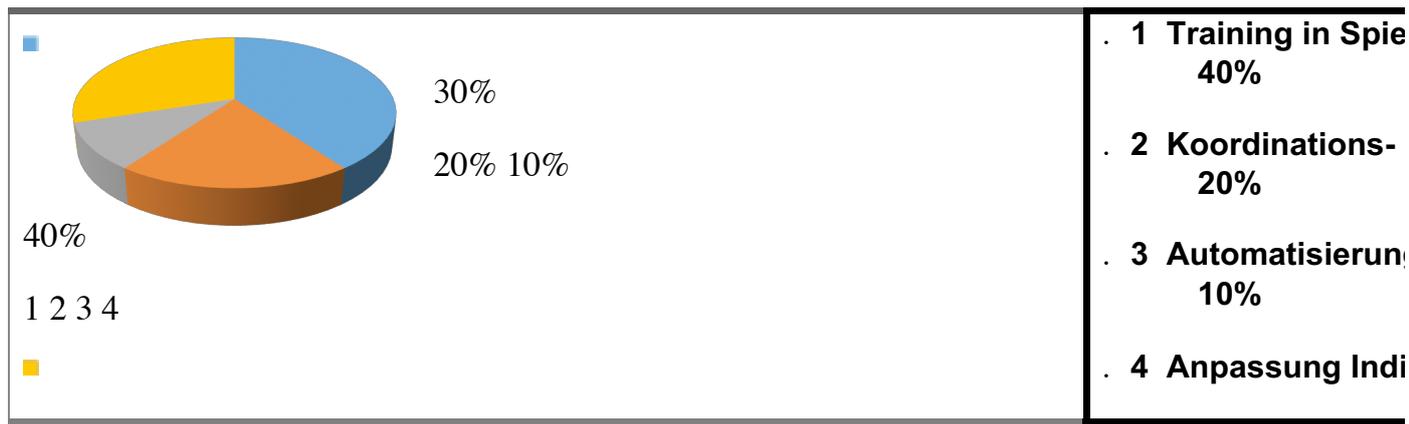
**Periodisierungstabelle U16**





### Hinweise:

- Die konditionellen Aspekte Ausdauer und Schnelligkeitsausdauer können isoliert trainiert werden, bevorzugt wird fußballspezifisches Training.
- Krafttraining ist fester Bestandteil der Ausbildung.
- Koordinations-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining soll regelmäßig  durchgeführt werden. Durch diese konditionellen Trainingsschwerpunkte können unter Umständen auch Aspekte sowohl des Ausdauertrainings, als auch des Schnelligkeitsausdauertrainings, abgedeckt werden.
- Auch Dehnübungen sollten regelmäßiger Bestandteil des Trainings sein. Generell setzen wir auf dynamische Ausführungen der Dehnungsübungen. Dabei ist jedoch darauf zu achten, dass die Komplexität der Übungen nicht die motorischen Fähigkeiten der Spieler übersteigt.
- In diesem Altersbereich wird ein zusätzliches Koordinations- und Lauftechniktraining und Konditionstraining durch eine Fachkraft angeboten.  Im taktischen Bereich werden zunächst die Trainingsinhalte aus dem Bereich der U16 aufgegriffen, mit dem Ziel die erlernten Fähigkeiten zu stabilisieren, verfeinern, und im zweiten Schritt sie an die erhöhte Wettspielanforderung anzupassen. Hinzu kommen gruppentaktische und mannschaftstaktische Maßnahmen des Defensivspiels. Folgende gruppentaktische Maßnahmen sollen vertieft und an die erhöhten Wettspielanforderungen angepasst werden:



### Offensive:

- Typische Kombinationsmuster (Spielen und Gehen, Doppelpass, Hinterlaufen, Spiel über den Dritten, Positionswechseln - Rotation)
- Herauspielen von Torchancen (durch Zentrum/über Flügel; Unterzahl/Gleichzahl/Überzahl)
- Spielaufbau (Verhalten der Abwehrkette; Abstimmung zwischen Abwehr und Mittelfeld und Stürmer) Das offensivtaktische Training kann und sollte generell unter erhöhten Druckbedingungen durchgeführt werden.

### Defensive:

- Festigung der gruppentaktischen Maßnahmen
- Zu zweit, zu dritt und zu viert verteidigen (nebeneinander/hintereinander)
- In Überzahl, Gleichzahl und Unterzahl verteidigen (Training des Verhaltens in konkreten Spielsituationen)
- Vertiefung des ballorientierten Verschiebens (Vertikalverschiebung der Kette bzw. Rausrücken und Absetzen)
- Mannschaftstaktische Maßnahmen (Gegenpressing, Angriff-, Mittelfeld-, Abwehrpressing)



- Folgende Mannschaftstaktische Maßnahmen sollten vertieft werden: Ballorientiertes Abwehrverhalten des gesamten Mannschaft Pressing Umschalten von Angriff auf Abwehr
  - Umschalten von Abwehr auf Angriff Druckvoller, gezielter Spielaufbau, offensive Laufwege im System Positionswechsel - Rotation Spielverlagerung, Flügelspiel
  - **Offensive:** Kombinationsmuster unter erhöhten Druckbedingungen (z.B. Vorwärts- □ Rückwärts-Spiel unter Gegnerdruck) Herausspielen von Torchancen in komplexen Spielformen Spielaufbau in komplexen Spielformen (Unterschiede gegen hoch- bzw. □ tiefstehende Gegner □ **Defensive:** Verteidigen zwischen den Ketten (Doppeln zwischen den Ketten, □ Koordination der Abstände, Abkippbewegungen) Grundzüge des Mittelfeldpressings, Angriffspressings, Abwehrpressings □ und Gegenpressings □
  
- Folgende Basistechniken sollten in diesem Altersbereich in der Aufwärmphase gefestigt werden: □ Passspiel (unter erhöhtem Zeit- und Raumdruck) Torschuss (unter erhöhtem Zeit- und Raumdruck) □
  - An- und Mitnahme (unter erhöhtem Zeit- und Raumdruck)
  
  - Dribbling (unter erhöhtem Zeit- und Raumdruck)
  
  - Fintierbewegungen (möglichst großes Repertoire; unter erhöhtem Zeit- und Raumdruck)
  
  - Kopfballspiel Alle Techniken werden unter dem Aspekt der Beidfüßigkeit und in gleichen Anteilen trainiert. Hiervon ausgenommen ist das Kopfballspiel.

**Periodisierungstabelle U17 Anforderungen an das Training mit der U19 Leitlinien**



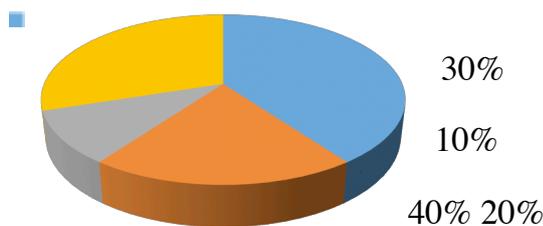


- Die konditionellen Aspekte Ausdauer und Schnelligkeitsausdauer können isoliert trainiert werden, bevorzugt wird fußballspezifisches Training. □
- Krafttraining ist fester Bestandteil der Ausbildung. □
- Koordinations-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining sollen regelmäßig □ durchgeführt werden. □
- Auch Dehnübungen sollten regelmäßiger Bestandteil des Trainings sein. Generell □ setzen wir auf dynamische Ausführungen der Dehnungsübungen. Dabei ist jedoch darauf zu achten, dass die Komplexität der Übungen nicht die motorischen Fähigkeiten der Spieler übersteigt. □
- In diesem Altersbereich wird ein zusätzliches Koordinations- und Lauftechniktraining und Konditionstraining durch eine Fachkraft angeboten. □
- Im taktischen Bereich werden zunächst die Trainingsinhalte aus dem Bereich der U17 aufgegriffen, mit dem Ziel die erlernten Fähigkeiten zu vertiefen bis ins Detail und im zweiten Schritt sie an die erhöhte Wettspielerforderung anzupassen. □
- Folgende gruppentaktischen Maßnahmen sollen vertieft und angepasst an die erhöhten Wettspielerforderungen werden: □ **Offensive:** □ Typische Kombinationsmuster (Ballbesitz, Vorwärts/Rückwärtsspiel) Herausspielen von Torchancen (durch das Zentrum/über Flügel; □ Unterzahl/Gleichzahl/Überzahl) Spielaufbau (Verhalten der Abwehrkette; Abstimmung zwischen Abwehr, □ Mittelfeld und Sturm) Das offensivtaktische Training kann und sollte generell unter erhöhten Druckbedingungen durchgeführt werden. □ **Defensive:**



- Festigung der gruppentaktischen Maßnahmen
- Zu zweit, zu dritt und zu viert verteidigen (nebeneinander/hintereinander)
- In Überzahl, Gleichzahl und Unterzahl verteidigen (Training des Verhaltens  in konkreten Spielsituationen)
- Weiterentwicklung des ballorientierten Verschiebens  (Vertikalverschiebung der Kette bzw. Rausrücken und Absetzen)

- **1 Training in Spielformen – Hinführung zu Mannschaftstaktik 40%**
- **2 Koordinations- und Konditionstraining mit und ohne Ball 20%**
- **3 Automatisierung der Basistechniken in Übungsformen 10%**
- **4 Anpassung Individual- und Gruppentaktik 30%**



1 2 3 4

- Folgende Mannschaftstaktische Maßnahmen sollten bis ins Detail gefestigt werden:  Ballorientiertes Abwehrverhalten des gesamten Mannschaft Pressing Umschalten von Angriff auf Abwehr Umschalten von Abwehr auf Angriff  Druckvolles, gezieltes Spielaufbau, offensive Laufwege im System Positionswechsel - Rotation Spielverlagerung, Flügelspiel  **Offensive:** Kombinationsmuster unter erhöhten Druckbedingungen (z.B. Vorwärts-  Rückwärts-Spiel unter Gegnerdruck) Herausspielen von Torchancen



in komplexen Spielformen Spielaufbau in komplexen Spielformen (Unterschiede gegen hoch- bzw.

□ tiefstehende Gegner □ **Defensive:** Verteidigen zwischen den Ketten (Doppeln zwischen den Ketten, □ Koordination der Abstände, Abkippbewegungen) Grundzüge des Mittelfeldpressings, Angriffspressings, Abwehrpressings □ und Gegenpressings □

□ Folgende Basistechniken sollten in diesem Altersbereich in der Aufwärmphase gefestigt werden:

• Passspiel (unter hohem Zeit- und Raumdruck) □

• Torschuss (unter hohem Zeit- und Raumdruck) □

• An- und Mitnahme (unter hohem Zeit- und Raumdruck) □

• Dribbling (unter hohem Zeit- und Raumdruck) □

• Fintierbewegungen (möglichst großes Repertoire; unter hohem Zeit- und □ Raumdruck) □

• Kopfballspiel □ Alle Techniken werden unter dem Aspekt der Beidfüßigkeit und in gleichen Anteilen trainiert. □

## Periodisierungstabelle U19

### Wichtigkeit der Positionsspezialisierung

Das Positionstraining für die Spieler des Offenbacher FC Kickers wird ab dem Leistungsbereich U17 bis einschließlich zur U19 durchgeführt. Nachdem die Juniorenspieler bis zum Ende des Aufbaubereichs vielfältige Erfahrungen auf unterschiedlichen Positionen sammeln sollten, beginnt im Leistungsbereich die Positionsspezialisierung. Diesem





Im Folgenden sind die Trainingsinhalte für die Positionsgruppen detailliert dargestellt: Positionsgruppe 1: Innenverteidiger und defensive Mittelfeldspieler (6er):

- Training des ersten Balles ohne Gegnerdruck / mit Gegnerdruck (Spielaufbau)
- Training der Ballan- und -mitnahme in die offene Stellung ohne Gegnerdruck / mit Gegnerdruck
- Training des Flugballes / Diagonalballes
- Kopfballtraining Defensiv- Offensiv
- Wahrnehmungs- und Handlungsschnelligkeit

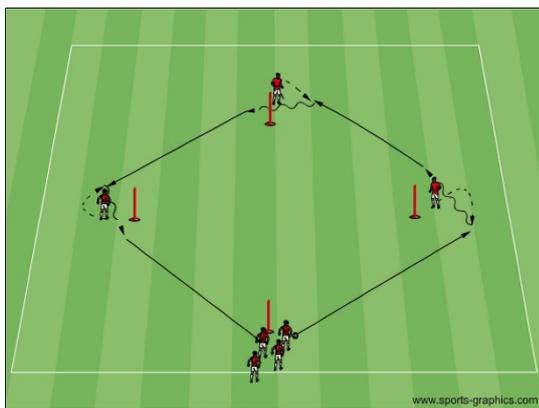
• Zweikampfverhalten Defensiv Positionsgruppe 2: Außenverteidiger und äußere Mittelfeldspieler:

- Training des ersten Balles ohne Gegnerdruck / mit Gegnerdruck (Spielaufbau/ - fortsetzung)
- Training der Ballan- und -mitnahme in die offene Stellung ohne Gegnerdruck / mit Gegnerdruck
- Training des Flugballes / Diagonalballes
- Training von Flanken aus dem Halbfeld und von der Grundlinie
- Training des 90° Balles (strammer Flachpass in den Rücken der Abwehr)
- Tempodribbling; 1:1 offensiv, Zweikampfverhalten Defensiv
- Abgestimmte Laufwege und Optionen am Flügel
- Wahrnehmungs- und Handlungsschnelligkeit
- Torabschlussstraining



- Training des „schwachen“ Fußes Positionsgruppe 3: Stürmer und offensive zentrale Mittelfeldspieler (10er):
- Training des ersten Balles ohne Gegnerdruck / mit Gegnerdruck
- Training der Ballan- und -mitnahme in die offene Stellung ohne Gegnerdruck / mit Gegnerdruck
- Ballannahme mit dem Rücken zum Tor, Ballablage
- Training des „tödlichen“ Passes; Spiel durch die Schnittstellen
- Tempodribbling; 1:1 offensiv (frontal und mit Gegner im Rücken)
- Wahrnehmungs- und Handlungsschnelligkeit
- Torabschlussstraining
- Training des „schwachen“ Fußes
- Kopfballspiel (stürmerspezifisch)
- Angebote und Laufwege

### Standardübungen zur OFC Spielphilosophie Passform „Raute“



Aufbau: Die vier Hütchen in einer Raute aufbauen. Entfernung der Hütchen nach Altersklasse variabel.

Ablauf: Spieler A spielt den Ball zu Spieler B. Dieser nimmt den Ball nach einer Auftaktbewegung an

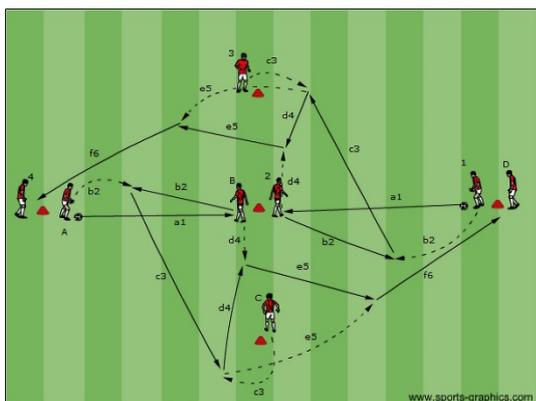
und startet in ein kurzes Tempodribbling von 2-3m.

Anschließend passt er den Ball zu Spieler C. Jeder Spieler läuft

seinem gespielten Ball nach.

Coachingpunkte: hohe Passqualität, dynamische Auftaktbewegung, konzentrierte Ballannahme, höchstes Tempo gepaart mit enger Ballführung nach der Ballannahme, Kommandos, offene Spielstellung

### Passform „Ajax“



Aufbau: Vier der fünf Hütchen in einer Rauteform aufbauen plus eines in der Mitte. Entfernung der Hütchen nach Altersklasse variabel. Spieler zu zweit zum jeden Hütchen aufteilen.

Ablauf: Die Spieler an den Stirnseiten sind in Ballbesitz, starten aus beiden Richtungen gleichzeitig. Spieler A passt den Ball in die Mitte zu Spieler B. Nach einer dynamischen Auftaktbewegung lässt der Spieler den Ball klatschen auf Spieler A, der nach außen zu Spieler C passt. Dieser spielt mit dem Spieler B einen Doppelpass um das Hütchen und

startet in die Tiefe, wo er den Ball von Spieler B in den Lauf gespielt bekommt. Alle Spieler laufen eine Position weiter.

Coachingpunkte: hohe Passqualität, dynamische Auftaktbewegung, konzentrierte Ballannahme, höchstes Tempo gepaart mit enger Ballführung nach der Ballannahme, Kommandos, Timing und offene Spielstellung

Varianten: Entfernung ändern, Richtungswechsel.

### Spielform „Sevillia“ „4g.2 auf 1“

Aufbau: Zwei gleich große Felder aufbauen

Ablauf: Spiel 4 gegen 2, nach fünf Pässen Ball in die Tiefe auf

Spieler 5, 3 Spieler plus 2 Verteidiger rücken nach

Coachingpunkte: hohe Passqualität, Kommunikation, kluger Pass in die Tiefe (Position des fünften Spielers)

Varianten: Kontaktezahl vorgeben, Position-Rotation fördern/vorgeben

### **Spielform „Goalkeeper“ 5g.5 + 2 TW**



Aufbau: Feld durch Hütchen abstecken auf zwei gleich große Rechtecke.

Ablauf: zwei Mannschaften einteilen, zwei Torhüter jeweils an den Stirnseiten. Spiel auf Ballbesitz, in einer Hälfte 5g.5 +

Torwart, nach 5 Pässen wird der tiefen Pass zum entfernten Torwart gespielt und das Spiel verlagert sich in die andere Hälfte des Spielfeldes.

Coachingpunkte: hohe Passqualität, Kommunikation, Überzahl ausspielen, Tore geordnet/ clever verteidigen

Varianten: Raum verändern, Kontaktzahl ändern

### **Spielform „Diamant“ 7g.7 + 1 (bis zu 10g.10)**

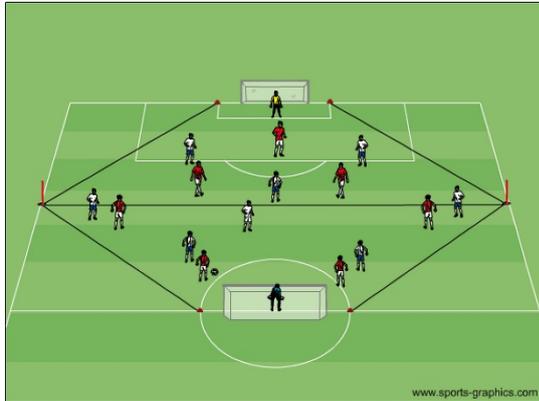
Aufbau: das zweite Tor auf die Mittellinie. Spiel über das halbe Feld. Mit vier Hütchen und zwei Stangen eine Diamantenform aufbauen um das Spielfeld zu verkleinern / zu verengen.

Ablauf: zwei Mannschaften einteilen und in der abgesteckten Form gegeneinander spielen lassen. Durch einen neutralen Mann erhält die ballbesitzende Mannschaft eine Überzahlsituation. Durch die Diamantform des Spielfeldes wird das diagonale Flachpassspiel gefördert (diagonal nach Außen/diagonal nach innen).



Coachingpunkte: hohe Passqualität, Kommunikation, Laufbereitschaft, Überzahl ausnutzen und Spielzüge klar und konzentriert zu Ende spielen.

Varianten: Kontaktzahl ändern



### **Spielform „Pumpe“ 8g.8 in 3 vertikalen und 4 horizontalen Zonen“**

Aufbau: Das zweite Tor auf die Mittellinie, Spiel über das halbe Feld. Das Spielfeld in 3 vertikale und 4 horizontale Zonen wie

abgebildet aufteilen.

Ablauf: zwei Mannschaften einteilen und gegeneinander spielen lassen. Die ballbesitzende Mannschaft versucht, das Tor zu erzielen, und die verteidigende Mannschaft muss immer wieder raus-/nachschieben in Richtung Ball, so dass immer die entferntesten vertikalen und horizontalen Zonen frei bleiben. Nach dem Ballgewinn wird schnell in die Offensive umgeschaltet.

Coachingpunkte: hohe Passqualität, Kommunikation, Laufbereitschaft, Überzahl ausnutzen und Spielzüge klar und konzentriert zu Ende spielen, raus- und nachrücken, Abstände halten, Spielfeld eng halten.

Varianten: Kontaktzahl ändern

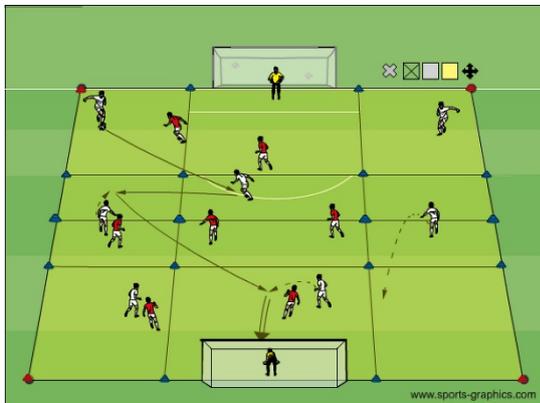
## **Aufwärmen vor dem Training und Wettkampf**

### Aktivierung

Theoretische Grundlagen Aktivierung:

Aktivierungsübungen dienen zur Ansteuerung des Nerv-Muskel-Systems. Sie ersetzen das klassische Dehnprogramm

mit statischen Halteübungen beim Aufwärmen. Es wird davon ausgegangen, dass die bisherigen Dehnübungen den Muskeltonus senken und deshalb kontraproduktive Wirkungen innerhalb des Aufwärmprogramms hervorrufen. Ausdrücklich empfohlen werden statische Dehnprogramme in der Phase des „Cooldowns“ nach Wettkämpfen bzw. Trainingseinheiten oder in der Saisonvorbereitungsphase zur Verbesserung der Beweglichkeit. Die Aktivierung des Lenden-Hüft Bereiches steht im Vordergrund der Aktivierungen. Dieser Bereich stellt das Bindeglied zwischen Steuereinheit (Gehirn und abgehenden Nerv-Muskel Verbindungen) und Ausführungseinheiten (vornehmlich die unteren Extremitäten) dar. Durch eine verstärkte Mobilisierung dieser Körperregion soll ein optimaler



Vorstartzustand erreicht werden. Der Muskelapparat soll durch diese Übungen in einen „On-Zustand“ versetzt werden, um auf folgende Belastungen optimal vorbereitet zu sein.

Altersgerechter Einsatz:

Die Übungen sollten im Bereich der 12- bis 15-Jährigen eingeführt werden. Die Einführung ist abhängig von den Entwicklungsphasen, die innerhalb einer Mannschaft sehr verschieden sein können. Im Leistungsbereich sind die Entwicklungsphasen so weit fortgeschritten, dass die Anwendung der Aktivierungsübungen notwendig ist. Die Einführung der Übungen beginnt in der U13. Dadurch sind die Aktivierungsübungen im Leistungsbereich bereits bekannt und können angewendet werden.

Zyklisierung des Trainings:

Vor der Sommerpause werden die Übungen im neuen Kader nochmals eingeführt und die Spieler erhalten eine schriftliche



Ausführung des Programms. In der trainingsfreien Zeit sind dann vor jeder Belastung alle Übungen wie besprochen auszuführen. In der Vorbereitungsphase wird in 80% aller Einheiten ein Aktivierungsprogramm vorgeschaltet. Nicht betroffen sind Doppelseinheiten und Einheiten unter 60 Minuten mit geringer Belastungsintensität. Im Trainingsbetrieb der Wettkampfphase werden diese Übungen regelmäßig 2-3mal pro Woche ausgeführt, immer zu Beginn einer Trainingseinheit, regelmäßig aber auch in Phasen erhöhter Belastung und nach trainingsfreien Tagen. In den Wintermonaten empfiehlt es sich, die Übungen in geschlossenen Räumlichkeiten durchzuführen. Eine Auswahl des folgenden Programms ist auch in jeder Spielvorbereitung enthalten. Es werden dafür 3-5 Minuten des Aufwärmprogramms angesetzt.

Typische Aktivierungsübungen:

Alle Übungen sind mit detaillierten Ausführungsanweisungen sind in der Datenbank hinterlegt. Grundsätzlich gilt eine langsame und kontrollierte Ausführung.

Die Übungsauswahl umfasst 10 Übungen:

Hip Crossover Scorpion Wadendehnung Handwalk

Standwaage Lateral Lunge Forearm to Instep Twist Drop Lunge Sumo Squat

### **Aufwärmprogramme**

Ablauf des Aufwärmens vor dem Training: Im Leistungsbereich wird vor intensiven Trainingseinheiten das unten folgende Aufwärmprogramm bis zur ersten Trinkpause durchgeführt. Es besteht aber unter Berücksichtigung der anstehenden Belastung die Möglichkeit, das Aufwärmen vor dem Training individueller zu gestalten und auch Aufwärmspiele einzubauen.

Ablauf des Aufwärmens vor dem Spiel: Zeitraum: ca. 30



Minuten individuelles Einlaufen inkl. Ballarbeit (Zeit: ca. 3 Min.)  
Laufübungen in der Gruppe (Zeit: ca. 5 Min.)

Organisation und Ablauf: Rechteck 10x5m, paarweise, Durchführung durch alle Spieler. Übungen des Lauf-ABC und Koordinationsübungen - einlaufen vorwärts / rückwärts / seitlich - rhythmisches laufen, anfersen, Kniehebelauf,...

Aktivierung siehe oben (Zeit: ca. 3 Min.)

Organisation und Ablauf: Die Spieler bilden zu viert Linien und führen dann die Übungen unter Anleitung des Trainers durch. Es werden alle spielspezifischen Muskeln, Sehnen und Gelenke aktiviert. Antritte und Sprints (Zeit: ca. 2 Min.)

Organisation und Ablauf : Im Einlaufviereck 10x5m, paarweise. Koordination – Sprint, einfache Laufformen (anfersen, abklatschen, Kniehebelauf, ...), im Anschluss 2-3 Sprints Ballarbeit (Zeit: ca. 5 Min.)

Organisation und Ablauf: In Kleingruppen, 2-3 Spieler.

Flaches Passspiel, nach Ballannahme in die Drehung bzw. in ein kurzes Dribbling. Flugbälle, nach Ballannahme kurzes Dribbling. In der 2er-Gruppe aus der Bewegung Kopfbälle, Spannstöße und Innenseitstöße aus der Luft - beidfüßig nach zugeworfenen Bällen.

Trinkpause! Spielform (Zeit: ca. 3 Min.)

Organisation und Ablauf : Rechteck 30x20m, 2 Mannschaften.

Zwei Mannschaften spielen 4 vs. 4 + 2 auf zwei Passtore mit klarer Spielrichtung (2x 1:00min)

Trinkpause! Torschussübung (Zeit: ca. 5 Min.)

Organisation und Ablauf: Vor dem Tor mit Torwart postieren



---

sich in einer Entfernung von ca. 18m zwei der Ersatzspieler und legen nach Pass des Mitspielers zum Torschuss auf. Des Weiteren werden Flugbälle auf die Flügel (re. + li. VT/MF) gespielt und die darauffolgende Flanke im Zentrum von zwei kreuzenden Spielern verwertet.