

Umfassende Bewegungsschulung

Was wollen und können Bambini?



Ziele mit Kleinkindern und Bambini



Ganzheitliche Förderung der Kinder durch vielseitige Bewegungsaufgaben

Spielerisches Kennenlernen des fliegenden, rollenden, hüpfenden... Balles

Ideenvielfalt und Spielfreude durch Variationen kleiner Spiele mit Ball

Freude am (Fußball-)Spielen

Kennenlernen einfacher Grundregeln des „Mit- und Gegeneinanderspielens“

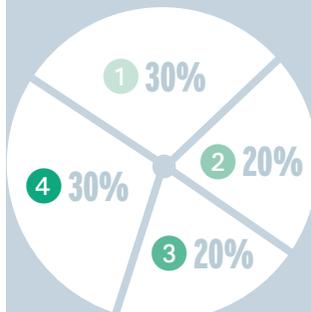
BEWEGEN - FREUDE

Inhaltsbausteine für Bambini-Spielstunden

1

Einfaches Laufen und Bewegen

GEWICHTUNG DER INHALTE



2

Einfache Aufgaben mit Ball

4

Kleine Fußballspiele

3

Kleine Spiele mit Ball

Die ersten Eindrücke vom Üben und Spielen in einem Verein entscheiden meistens darüber, ob ein Kind weiter mit Begeisterung Fußball spielt und langfristig dabei bleibt. Deshalb muss das „Training“ vom ersten Augenblick an Spaß machen. Wichtig dabei ist, die Kinder mit vielseitigen und interessanten Bewegungsaufgaben ganzheitlich zu fördern!

Ideale Wettspiele für Bambini



SPIELFORMEN: 4 gegen 4 (ohne Torhüter) oder 4 + Torhüter gegen 4 + Torhüter

SPIELFELD: bis 20 x 15 Meter

TORBREITE: bis 2 Meter

SPIELBETRIEB: Spiel-Nachmittage

Leitlinien für Trainer

1

Kleine Gruppen, viele Bewegungsaktivitäten für jeden!

2

Begeisterung für das Bewegen und Spielen wecken!

3

Einfache Bewegungsaufgaben interessant „verpacken“!

4

Vielseitige Aufgaben mit verschiedenen Bällen stellen!

5

Einfache Regeln vermitteln!

6

Ein Herz und offenes Ohr für Kinder haben!



Technisch-spielerische Vielseitigkeitsschulung

Was wollen und können F-Junioren?



Ziele mit F-Junioren



Freude am Fußballspielen

Fußballspielen lernen durch kleine Fußballspiele - Straßenfußball im Verein!

Spielerisches Kennenlernen der Grundtechniken (Dribbeln, Passen, Ballkontrolle)

Vermitteln einfacher taktischer Tipps, die beim „Tore schießen - Tore verhindern“ helfen!

Motivation zur Bewegung durch vielseitige sportliche Aktivitäten

SPIELEN - INTERESSE

Inhaltsbausteine für das Training mit F-Junioren

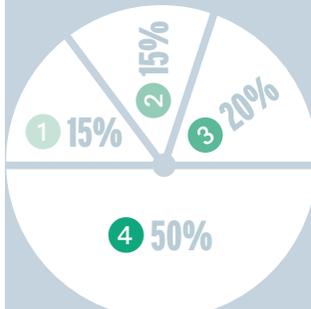
1

Vielseitiges Laufen und Bewegungen

4

Freies Fußballspielen in kleinen Teams

GEWICHTUNG DER INHALTE



2

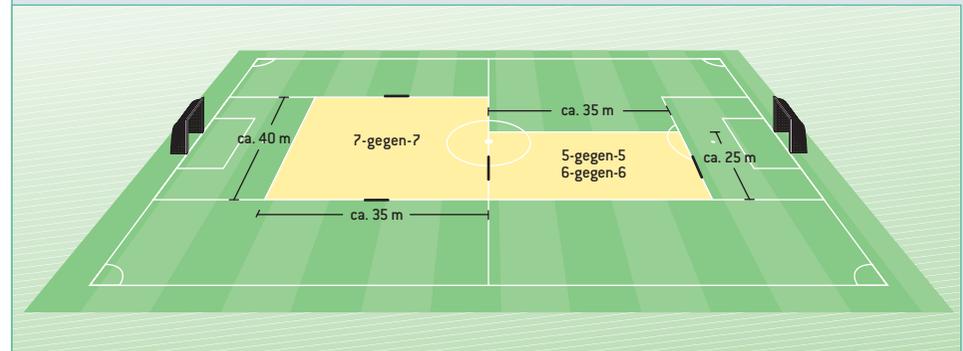
Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball

3

Spielerisches Kennenlernen der Basistechniken

Spätestens mit Schulbeginn verspüren viele Kinder Lust, über das Fußballspielen im Freundeskreis hinaus regelmäßig in einem Verein zu trainieren und zu spielen. Interessant und motivierend bleibt der Vereinsfußball für die Kinder, wenn sich die Juniorentrainer am Straßenfußball früherer Tage orientieren und diese Philosophie in das Vereinstraining übertragen.

Ideale Wettspiele für F-Junioren



SPIELFORMEN:	5 gegen 5 bis 7 gegen 7 (jeweils inklusive Torhüter)
SPIELFELD:	etwa 35 x 25 Meter (beim 5 - 5, 6 - 6), etwa 40 x 35 Meter (beim 7 - 7)
TORGRÖSSE:	5 Meter breit, 2 Meter hoch
SPIELBETRIEB:	keine Meisterschaften

Leitlinien für Trainer

1

Kleine Gruppen, kleine Felder, viele Aktivitäten!

2

Training ist Spielen mit vielen Ballkontakten für jeden!

3

Beidfüßigkeit, Kreativität und Spielfreude fördern!

4

Durch „Vormachen - Nachmachen“ das Lernen fördern!

5

Geduld zeigen! Kein Zeit- und Leistungsdruck!

6

In jeder Situation Vorbild für die Kinder sein!



Technisch-spielerische Vielseitigkeitsschulung

Was wollen und können E-Junioren?



Ziele mit E-Junioren



Fußballspielen lernen wie im Straßenfußball in kleinen Teams und Feldern

Geschicklichkeit und Schnelligkeit am und mit Ball

Spielerisches Kennenlernen auch schwierigerer Techniken – Beidfüßigkeit

Taktische Grundregeln für eine Raumorientierung und -aufteilung

Fordern und Fördern von Individualität – Siegen und Verlieren lernen

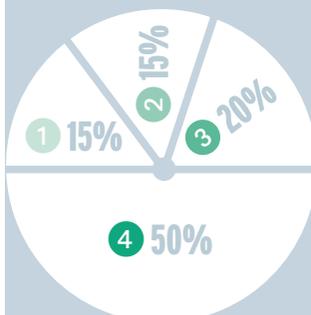
SPIELEN – INTERESSE

Inhaltsbausteine für das Training mit E-Junioren

1 Vielseitige sportliche Aktivitäten

4 Fußballspielen in kleinen Teams

GEWICHTUNG DER INHALTE



2 Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball

3 Kindgemäße Technik-Übungen

Im Training der E-Junioren dominiert das freie Fußballspielen in kleinen Gruppen, auf kleinen Feldern und in immer neuen Varianten an Toren, um Spielfreude und Ideen der Kinder zu fördern. Daneben nimmt schrittweise das spielerische Kennenlernen aller wichtigen Basistechniken (in einfachen, aber stets attraktiven Organisationsformen) an Bedeutung zu!

Ideale Wettspiele für E-Junioren



SPIELFORMEN:	7 gegen 7 (inklusive Torhüter)
SPIELFELD:	etwa 55 x 35 Meter
TORGRÖSSE:	5 Meter breit, 2 Meter hoch
SPIELBETRIEB:	Spielrunden auf Kreisebene

Leitlinien für Trainer

- 1 Individuelle Stärken fördern!
- 2 Technik-Training ist vor allem Spieltraining!
- 3 Viele Ballkontakte und Spielaktionen für alle anstreben!
- 4 Auf genaue Abläufe achten, wenn nötig korrigieren!
- 5 Ein taktisches „Grund-ABC“ vermitteln!
- 6 Fairness, Zuverlässigkeit, Höflichkeit... vorleben!



Fußballspezifisches Grundlagentraining

Was wollen und können D-Junioren?



Ziele mit D-Junioren



- Spielfreude und -kreativität
- Systematisches Training der Basistechniken - Anwenden in verschiedenen Situationen
- Schulung individueltaktischer Abläufe in Offensive und Defensive
- Erlernen gruppentaktischer Grundlagen für das Spielen im Raum
- Fördern von Eigeninitiative, Leistungsmotivation, Willenseigenschaften

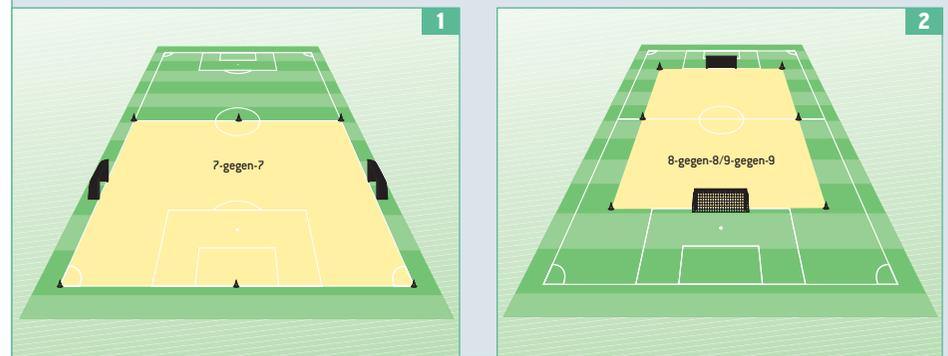
LERNEN - ERNSTHAFTIGKEIT

Inhaltsbausteine für das Training mit D-Junioren

1 Spielerische Konditionsschulung	<p>GEWICHTUNG DER INHALTE</p>	2 Systematisches Technik-Training
4 Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen		3 Individueltaktische Grundlagen

Diese Altersklasse wird bewusst als „goldenes Lernalter“ charakterisiert, denn Mädchen und Jungen dieses Alters beeindruckt durch Bewegungs-, Spiel- und Leistungsfreude. Schnelle und geschickte Bewegungen gelingen relativ leicht. Auf der Basis einer breit angelegten Grundausbildung im Kinderbereich kann und muss jetzt ein systematisches Fußballtraining beginnen!

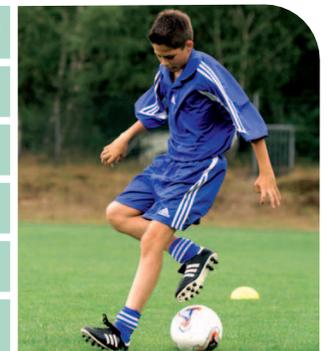
Ideale Wettspiele für D-Junioren



SPIELFORMEN:	7 gegen 7, 8 gegen 8 oder 9 gegen 9 (inklusive Torhüter)
SPIELFELD:	etwa 50 x 70 Meter
TORGRÖSSE:	5 Meter breit, 2 Meter hoch
SPIELBETRIEB:	Meisterschaftsbetrieb

Leitlinien für Trainer

- 1 Alle Basistechniken schrittweise und im Detail verbessern!
- 2 Üben und Spielen zum gleichen Schwerpunkt verbinden!
- 3 Konsequent auf Beidfüßigkeit achten!
- 4 „Kondition“ vor allem durch Spielformen mitschulen!
- 5 Mit individuellem Training beginnen!
- 6 Intensiv kommunizieren! Die Spieler aktiv einbinden!



Fußballspezifisches Grundlagentraining

Was wollen und können C-Junioren?



Ziele mit C-Junioren



Stabilisieren der
Freude am Fußballspielen

„Dynamische Techniken“ - mit Tempo und
unter Druck des Gegners

Vertiefen der Gruppentaktik in der
Offensive und Defensive

Ausgleich koordinativer Defizite und Aufbau
einer breiten fußballspezifischen Fitness

Fördern persönlicher Verantwortung für sich
und die Gruppe auf und neben dem Platz

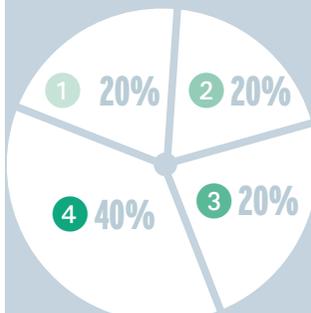
LERNEN - ERNSTHAFTIGKEIT

Inhaltsbausteine für das Training mit C-Junioren

1 Ergänzende
fußballspezifische
Fitnessschulung

4 Fußballspiele mit
Schwerpunkten und
freies Spielen

GEWICHTUNG DER INHALTE

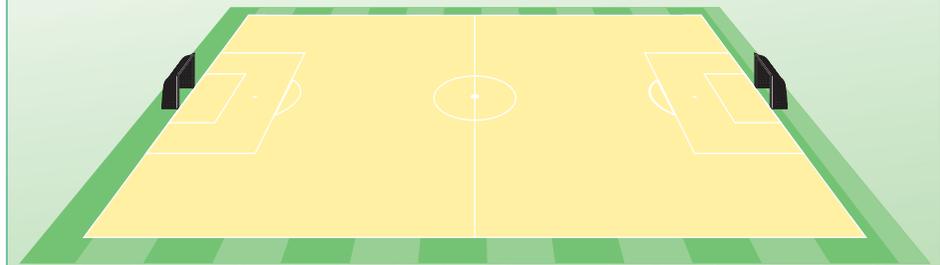


2 Technik-
Intensivtraining

3 Individual- und
gruppentaktische
Grundlagen

Kinder wachsen in diesem Altersabschnitt zu Jugendlichen heran. Diese nicht immer unproblematischen Reifungsprozesse bringen neue geistig-psychische und körperliche Eigenschaften hervor. Diese sind Grundlage für fußballerische Leistungssteigerungen und für positive Impulse auf dem Weg zu einer Persönlichkeit. Um diesen Prozess optimal zu fördern, muss der Trainer jeden Einzelnen individuell begleiten!

Ideale Wettspiele für C-Junioren



SPIELFORMEN:	11 gegen 11
SPIELFELD:	etwa 70 x 100 Meter
TORGRÖSSE:	7,32 Meter breit, 2,44 Meter hoch
SPIELBETRIEB:	Meisterschaftsbetrieb

Leitlinien für Trainer

- 1 Individuelle Entwicklungsunterschiede beachten!
- 2 Individuell fördern: Stärken stärken, Schwächen schwächen!
- 3 Eigeninitiative und -motivation aufbauen und stabilisieren!
- 4 Kreativität ist wichtiger als starre taktische Abläufe!
- 5 Keine zu frühe Positionsspezialisierung vorgeben!
- 6 Hierarchien bilden, Verantwortlichkeiten schaffen!




 AUSBILDUNGSSTUFE 4


 B- UND A-JUNIOREN • U16/17 - U18/19

Beginnendes Spezialisierungstraining

Was wollen und können B- und A-Junioren?



Ziele mit B- und A-Junioren



Ernsthaftigkeit, Leistungswillen und Freude am Fußballspielen

„Dynamische Techniken“ – exakte Abläufe mit Tempo sowie unter Zeit-/Gegnerdruck

Individuelle Vorbereitung auf spezielle Anforderungen verschiedener Positionen

Perfektionierung taktischer Abläufe in der Gruppe und Stabilisierung im Team

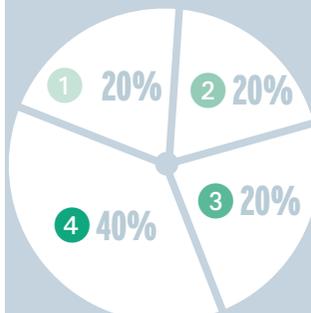
Individuelle Stabilisierung einer umfassenden Fitness

ANWENDEN - LEIDENSCHAFT

Inhaltsbausteine für das Training mit B- und A-Junioren

1 Systematische fußballspezifische Konditionsschulung

GEWICHTUNG DER INHALTE



2 Positionsspezifisches Techniktraining

4 Fußballspiele mit Schwerpunkten

3 Gruppen- und Mannschaftstaktik

In den höchsten Junioren-Altersklassen gilt es, alle bisher erlernten technisch-taktischen Grundlagen zu stabilisieren, auf spezielle Positionsanforderungen abzustimmen und größeren Wettspielforderungen anzupassen. Es muss ein möglichst reibungsloser Übergang in den Seniorenfußball vorbereitet werden. Diesen Prozess müssen die Jugendlichen als wachsende Persönlichkeiten aktiv mitgestalten können!

Orientierung für ausbildungsfördernde Spielsysteme bei B- und A-Junioren



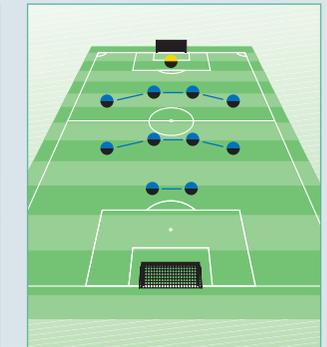
4:3:3 (4:2:3:1)

- Viererkette
- Defensives zentrales Mittelfeld mit 1 oder 2 Spielern
- Besetzen der äußeren Positionen im Angriff



4:4:2 (mit Raute) oder 4:1:3:2

- Viererkette
- Defensiver Sicherungsfunktion eines zentralen MF-Spielers, davor verschiedene Möglichkeiten
- 2 variable Angriffsspitzen



4:4:2 (mit 2 Viererketten)

- Defensivverband mit 2 Viererketten
- 2 defensiv flexible zentrale MF-Spieler und 2 äußere MF-Spieler
- 2 Angriffsspitzen

Leitlinien für Trainer

- 1 Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen!
- 2 In Theorie + Praxis technisch-taktische Details trainieren!
- 3 Komplexer trainieren, aber die Individualität beachten!
- 4 Die Spieler aktiv einbinden! Mitbestimmung ermöglichen!
- 5 Eine strukturierte Hierarchie im Team aufbauen!
- 6 Sportliche + schulisch-berufliche Belastungen koordinieren!



Der Leistungsaufbau im Überblick

Eine in sich geschlossene Ausbildungskonzeption umfasst vor allem eine aufeinander aufbauende Entwicklung aller fußballspezifischen Leistungsvoraussetzungen bei den Spielerinnen und Spielern. Die Übersicht unten fasst diese systematische Abfolge für die einzelnen Bereiche mithilfe von Kernaussagen und Schlüsselbegriffen noch einmal zusammen.

BAMBINI + JÜNGER					F-JUNIOREN		E-JUNIOREN		D-JUNIOREN		C-JUNIOREN		B-JUNIOREN		A-JUNIOREN		PERSPEKTIVSPIELER				SPITZENSPIELER											
Bewegen					Spielen				Lernen				Spezialisieren				Vorbereitung von Höchstleistungen				Perfektionierung von Höchstleistungen				Stabilisierung von Höchstleistungen							
PERSÖNLICHKEIT	Kennenlernen des eigenen Körpers und der Umwelt durch vielseitiges Bewegen					Erproben eigener Möglichkeiten und Grenzen		Anregen von Ideenreichtum und Phantasie		Fördern von Individualität und Leistungsmotivation		Fördern von Eigeninitiative für sich und die Gruppe		Integration des „Ich-“ in das „Wir-Denken“		Begleitung des Talents zur Höchstleistung		Fördern professioneller Eigenschaften inner- und außerhalb des Spielfeldes				Fördern und Fordern von Spielerpersönlichkeiten und -typen als Führungsspieler der Mannschaft				Fördern und Fordern von Spielerpersönlichkeiten: sportliche Professionalität für sich und Vorbild für alle!						
	TAKTIK	Kennenlernen elementarer Grundregeln des Spiels					Kennenlernen taktischer Grundregeln des Spiels		Vertiefen taktischer Grundregeln des Spiels		Trainieren individualtaktischer Schwerpunkte		Trainieren gruppentaktischer Schwerpunkte		Taktische Ausrichtung auf ein Spielsystem		Taktisches Stabilisieren eines Spielsystems		Ausdifferenzieren mannschafts-, gruppen- und positionsspezifischer Abläufe im Spielsystem				Perfektionieren mannschafts-, gruppen- und positionsspezifischer Abläufe im Spielsystem				Stabilisieren mannschafts-, gruppen- und positionsspezifischer Abläufe im Spielsystem					
		TECHNIK	Spielerisches und vielseitiges Kennenlernen des Balles					Spielerisches Kennenlernen der Basistechniken		Spielerisches Vertiefen der Basistechniken		Methodisches, individuelles Trainieren der Techniken		Stabilisieren und variables Anwenden der Techniken		Positionsspezifisches Trainieren der Techniken		Stabilisieren der Techniken in „Druck-Situationen“		Vorbereiten der Positionstechniken auf höchste Anforderungen im Spiel				Perfektionieren der Positionstechniken unter höchsten Anforderungen im Spiel				Stabilisieren der Positionstechniken unter höchsten Anforderungen im Spiel				
			KONDITION	Vielseitiges Bewegen als Mittel ganzheitlicher Förderung					Spielerisches, geschicktes Laufen und Bewegen		Erleben vielseitiger sportlicher Aktivitäten		Gezieltes Mittrainieren konditioneller Eigenschaften		Fördern der Laufdynamik und Körperstabilität		Stabilisieren/Optimieren konditioneller Potenziale		Individuelle Ausrichtung konditioneller Schwerpunkte		Ansteuern einer optimalen fußballspezifischen Fitness auf Basis regelmäßiger Leistungsanalyse				Perfektionieren fußballspezifischer Fitness auf Top-Niveau mithilfe der Leistungsdiagnostik				Stabilisieren fußballspezifischer Fitness auf Top-Niveau mithilfe der Leistungsdiagnostik			
ALTER																																
1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	25	27	29	30	31	32	33	34	

Gemeinsam die Zukunft unseres Fußballs sichern!

DFB



- Sportliche Leitfunktion für ein attraktives, motivierendes und lernförderndes Spielen und Trainieren in allen Spiel- und Altersklassen
- Integration aktueller (internationaler) Trends in Training und Spiel sowie sportwissenschaftlicher Forschungen in sportliche Leitkonzeptionen
- Sicherung einer Spitzenposition aller Nationalmannschaften im Weltfußball

- Aufbau und Optimierung effizienter Strukturen einer flächendeckenden Sichtung und Förderung von Talenten (in enger Abstimmung mit Landesverbänden und Vereinen) für die Herausbildung der Leistungsspitze
- Sicherung eines flächendeckend organisierten Wettbewerbsfußballs in Spielklassen (in Kooperation mit seinen LV)
- Ausweitung der Servicefunktion des DFB

Vereine



- Realisierung innovativer und zukunftsorientierter Vereinskonzepte durch kompetente Mitarbeiter
- Im Mittelpunkt: leistungs- und altersgemäße Angebote für ein wettbewerbsorientiertes Fußballspielen und ein interessantes Training, das darauf vorbereitet
- Bestmögliche Qualität des sportlichen Prozesses durch eine Vereins-Ausbildungskonzeption, an der sich alle Vereinstrainer orientieren

- Eine zukunftsorientierte Philosophie für Vereine ergänzt diesen attraktiven, primär leistungsorientierten „Fußball-Kern“ um ein buntes Vereinsangebot für alle Altersgruppen!
- Attraktive sportliche und außersportliche Aktivitäten im Verein müssen Bewegung, soziale Kontakte, Spaß und individuelle Gestaltungsmöglichkeiten bieten – alles Bedürfnisse heutiger Menschen

JEDE EBENE IST WICHTIG FÜR UNSERE TALENTE!

DFB



VERBÄNDE



VEREINE



SCHULE



Landesverbände



- Sicherung eines flächendeckend organisierten Wettbewerbsfußballs in Spielklassen (in Kooperation mit dem DFB)
- Aufbau und Optimierung effizienter Strukturen einer flächendeckenden Sichtung und Förderung von Talenten (in enger Abstimmung mit dem DFB)
- Ausbildungskonzeption für Talente (inklusive verbandspezifischer Anpassungen)

- Qualifizierung von Trainern/-innen, Jugendleitern/-innen und anderen Mitarbeitern/-innen, um die sportlichen und außersportlichen Zukunftsaufgaben eines (Fußball-)Vereins kompetent abdecken zu können (in enger Kooperation mit dem DFB)
- Konsequenter Ausbau der Dienstleistungsfunktion gegenüber den Vereinen inklusive einer systematischen Vereinsberatung (in Kooperation mit dem DFB)

Schule/Kindergarten



- Ausbau von Bewegungszeiten und vielseitigen, attraktiven Bewegungsmöglichkeiten für die Kinder
- Ausbau der Kooperationen zwischen Schule und Verein (z.B. innovative Projekte innerhalb der Ganztagschulen)
- Steigerung der Qualität und Quantität des Sportunterrichts
- Motivation für das Fußballspielen im Verein durch einen attraktiven Fußball-Unterricht

- Optimierung und Aufbau der Fußball-Verbundsysteme von Schule und Leistungssport in den Leistungszentren und Eliteschulen des Fußballs
- Optimierung der Koordination von schulischen und sportlichen Anforderungen bei jugendlichen Spitzensportlern
- Zusätzliches Training im Zeitplan des Schulunterrichts (in enger inhaltlich-methodischer und belastungsgemäßer Abstimmung mit dem Vereinstraining)
- Intensivere Individualisierung des Ausbildungsprozesses für ambitionierte Perspektivspieler