



**Konzept zur Organisation der
Fußballjugendarbeit der TSV Hitzacker**



Vorwort – ein interaktiver gemeinsamer Erfahrungsschatz

Als ich im letzten Sommer eine völlig neu zusammengewürfelte G-Jugend und die E-Jugend als Trainer übernommen habe, da stand ich erst mal da: völlig unerfahren konnte ich nicht wissen, wie man ein Fußballtraining für Kinder und Jugendliche gestaltet. Wenn ich jetzt an meine ersten Trainingseinheiten zurückdenke, dann erkenne ich schnell die dazu gewonnene Routine der letzten neun Monate. Viele Erfahrungen musste ich erst einmal gemacht haben und vieles musste ich erst lernen. Das war mit Sicherheit alles nicht schlecht, für mich aber ein holpriger Start. Immer wieder habe ich mich gefragt, warum es nicht so eine Art Handbuch für Trainer gibt, in dem ich nachlesen konnte, was zu tun war.

Daher habe ich es mir zur Aufgabe gemacht meine ersten Trainererfahrungen und mein angeeignetes Wissen, im Rahmen des Projektes, dass ich in der Zeit meines freiwilligen sozialen Jahres durchführen muss, zusammenzufassen und als Leitfaden zu formulieren.

Ziel dieser Konzeption soll es sein, die Jugendarbeit im Fußballbereich der TSV Hitzacker nachhaltig stärker zu organisieren und zu strukturieren. Für jede Altersstufe könnten künftig eigene Ziele und Inhalte entwickelt werden, an denen man sich orientieren kann. Zukünftige Trainer können besser einschätzen, worauf sie aufbauen können und Trainerneulinge erhalten hiermit eine große Hilfe zum Start. Trotz alledem handelt es sich hierbei nicht um ein vorgegebenes Dogma. Jeder Trainer wird seinen ganz eigenen Stil entwickeln und mittels seiner Kreativität und Fähigkeit der Einschätzung sollen Mannschaften und Spielern die richtigen Inhalte altersgerecht und passend zum Entwicklungsstand vermittelt werden.

Wenn in Zukunft alle Verantwortlichen (Trainer, Betreuer, Vorstand, etc.) nach einem Leitfaden, bestehend aus dem Erfahrungsschatz unserer Trainer und Betreuer, handeln und diesen stets verbessern und ergänzen, dann kann eine erfolgreiche sportliche Weiterentwicklung stattfinden. Denn Ziel sollte es sein, dass sowohl leistungsorientierte Spieler als auch Spieler, die Spaß am Mannschaftssport Fußball haben gleichermaßen bei der TSV Hitzacker unterstützt und gefördert werden können. Sie sollen hier im Verein die Möglichkeit dazu bekommen, Fußball zu erlernen und zu spielen und sich dabei wohlfühlen.

Hannes Thorwesten, Juni 2019



Trainingsvorbereitung und -durchführung für ein systematisches „Lerntraining“

Hinweis: **Kinder- und Jugendtraining** ≠ **Erwachsenentraining**

Beim Kinder- und Jugendtraining handelt es sich ausdrücklich **nicht** um vereinfachtes Erwachsenenentraining! Im Vordergrund sollen Erlebnisse und nicht Ergebnisse stehen!

Ziel ist es Freude am Fußballspielen und allgemein am Sport treiben zu entwickeln und mit Spaß und viel Abwechslung die Kinder und Jugendlichen fußballerisch sowie persönlich zu fördern und zu entwickeln. Es darf keinen Zeit- und Leistungsdruck geben!

Trainingsvorbereitung

- Bedingungen:
 1. Wie viel Zeit steht mir zu Verfügung? (*auch Auf- und Abbauen*)
 2. Wie viel Platz steht mir zur Verfügung?
 3. Wetter? (*müssen bestimmte Übungen daher ausgeschlossen werden?*)
 4. Welche Trainingsmaterialien stehen mir zur Verfügung? (*Bälle, Tore, Leibchen, Markierungshilfen, etc. - Geräte in der Sporthalle*)
 5. Wie viele Kinder/ Jugendliche kann ich beim Training erwarten?
 - alle sollen sich viel bewegen können – wenige Stand- und Wartezeiten
 - jeder soll möglichst viele Ballaktionen, Wiederholungen und Erfolgserlebnisse sammeln können
 6. Auf welchem Leistungsniveau befinden sich Mannschaft und Spieler?
 - Übungen nicht zu schwierig gestalten, nicht überfordern!
Parameter zum Vereinfachen (*auch für einzelne Spieler*): Platz vergrößern, Zeit erhöhen, Ziele vergrößern/ mehr Ziele, Distanzen/ Gegnerdruck verringern, Pflichtkontakte
 - Übungen nicht zu leicht gestalten, nicht unterfordern!
Parameter zum Erschweren (*auch für einzelne Spieler*): Begrenzung von Platz/ Zeit/ Ballkontakten, Ziele verkleinern, Distanzen/ Gegnerdruck erhöhen, Schwacher Fuß
- Trainingsaufbau/ -struktur:
 - Trainingsschwerpunkt (*immer nur ein Schwerpunkt pro Trainingseinheit*) und -ziele bestimmen → dazu passende Übungen und Spielformen suchen und kombinieren¹. Das Training dabei immer an das Können und die Bedürfnisse der Kinder anpassen. Beachte:
 1. Vom Leichten zum Schweren
 2. Vom Einfachen zum Komplexen
 3. Intensität steigernd
 - plane genug Zeit vor dem Training ein (*Kabinen aufschließen, Bälle und Materialien zusammensuchen und aufbauen*²), damit pünktlich begonnen werden kann

1 Trainingsübungen und Hilfen: 1) <https://www.dfb.de/trainer/> 2) <https://www.soccerdrills.de/>

3) <https://www.dfb.de/trainer/c-juniorin/artikel/online-blaetterfunktionen-aller-info-abende-634/>

2 Tipp: gestalte den Aufbau von Hütchen, Stangen, etc. so, dass du während des Trainings wenig umbauen musst

Konzept zur Organisation der Fußballjugendarbeit der TSV Hitzacker



- Phase I: Aufwärmen (*Dehnen*) und Einstimmen – ca. 15- 20 Minuten
 - die Kinder und Jugendlichen auf das Training einstimmen³, eine attraktive Atmosphäre schaffen
 - lockerer Beginn mit kleinen (Fang-) Spielen⁴ und Wettkämpfen mit oder ohne Ball (*gerne auch zum Trainingsschwerpunkt passend*)
→ Ziel: sich bewegen/ austoben, Kreislauf anregen
 - es ist wissenschaftlich zwar nicht bewiesen, dass das Dehnen Verletzungen vorbeugt oder die Leistung steigert, dennoch mit zunehmendem Alter diese Möglichkeit der Mobilisierung anbieten
- Phase II: Hauptteil - Trainingsschwerpunkt
 - Vermittlung von Technik und Taktik in abwechselnden Übungs- und Spielformen
 - Möglichkeit für zusätzliche Kräftigungs- und Beweglichkeitsprogramme (Koordination) zur Ergänzung der fußballspezifischen Inhalte (*nur A-, B- und C-Jugend*)
- Phase III: Schlussteil – ca. 15- 20 Minuten
 - am Ende einer Trainingseinheit ein Abschlussspiel, Möglichkeit zur Anwendung der erlernten Techniken und Taktiken
 - Variation und Abwechslung bei den Spielformen und -regeln⁵

Trainingsdurchführung

- Übungen und Spielformen anleiten
 - Kommt alle zusammen (*bildet einen Kreis*), Sorge für Ruhe, Bälle bleiben liegen oder werden festgehalten, sprich laut und deutlich, mach es nicht unnötig kompliziert (*einfache, kurze und prägnante Aufgaben stellen*)
 - mache Übungen vor oder lass sie mit deiner Unterstützung vormachen, erkläre Techniken und Taktiken
 - arbeite zur Verdeutlichung mit unterschiedlichen Markierungshilfen (*Farbe, Form, Größe*)
 - lass Fragen zu und versuche sie so einfach, wie möglich zu beantworten
 - während der Übung/ Spielform: korrigieren – Tipps geben (*unterbrechen und nochmal zeigen, Einfrieren, etc.*); lobe, wenn etwas gut klappt und ermutige, wenn etwas nicht sofort klappt
 - lass die Übungen nicht zu langatmig und langweilig werden (*viele Variationen helfen*); klappt eine Übung nicht oder nur schlecht, dann vereinfache sie oder mache mit etwas Anderem weiter⁶
- Trainingsnachbereitung
 - überlege dir nach dem Training (*Stimmungsbilder nach Übungen oder am Ende des Trainings*): Was hat gut geklappt und was nicht? Was hat Spaß gemacht und was hat weniger Spaß gemacht? Was kann ich ändern, damit etwas besser klappt und/ oder mehr Spaß macht?

3 z.B. ein Ritual am Anfang (und Ende) jedes Trainings

4 Bewegungs-, Fang- und Ballspiele fördern die Bewegungskoordination

5 Beispiele: <https://www.soccerdrills.de/magazin/trainer-wissen/artikel/kleine-spiele-im-fussballtraining-small-sided-games/>

6 „Austobspiele“ in Phasen mit wenig Konzentration



Vorbereitung und Durchführung von Spielen und Turnieren

Vor dem Spiel:

- Frühzeitige Information zu Terminen (z.B. Spielplan)/ frühzeitig abklären, wer kommt und wer fahren kann
- Was muss mitgebracht werden?
 - Trikots
 - Bälle
 - Spielerpässe
 - Arztkoffer
 - Leibchen
 - Schiedsrichterpfeife
 - Spieler: Fußballschuhe, Schienbeinschoner, genügend zu trinken
- genug Zeit zum Umziehen, Aufwärmen und Einspielen einplanen
- eine kurze Besprechung (5 Minuten) reicht völlig aus
 - Erklärung der Mannschaftsaufstellung + Mut machen und Begeisterung erzeugen
→ Alle Kinder dürfen (regelmäßig!) auf verschiedenen Positionen spielen, erst mit zunehmenden Alter Positionen durch Fähigkeiten und Vorlieben der Spieler festlegen

Im Spiel:

- dosierte Anweisungen, nur einfache Tipps und Hinweise, immer positiv formulieren
→ Kinder sollen lernen selbst Entscheidungen zu treffen und Lösungen zu finden
- Anfeuern, ermutigen, loben! Negative Zurufe unterlassen
- allen genug Spielzeit ermöglichen, daher möglichst nicht nach Spielstand und Taktik wechseln
- keine Kritik gegenüber dem Schiedsrichter - **Vorbildfunktion!**
- in der Funktion als Schiedsrichter pädagogisch pfeifen! Regeln je nach Leistungsstand der Kinder großzügig auslegen
- Den Kindern bei Regelüberschreitungen immer erklären, wie sie es besser machen können!

Halbzeitpause:

- Die Halbzeitpause ist Erholungszeit und gehört den Kindern!
- Trinken!
- Wenige kurze und klare Informationen weitergeben! Was funktioniert gut (Lob und Anerkennung!) und worauf kann noch mehr Acht gegeben werden? Die Kinder dabei stets persönlich ansprechen!

Nach dem Spiel:

- Je nach Situation die Spielerinnen und Spieler loben, trösten, aufmuntern oder beruhigen! Erfolge realistisch einordnen und Niederlagen positiv bewerten!
 - Der Fokus soll auf Spaß und Entwicklung liegen, Erfolge dürfen daher nicht nur am Ergebnis gemessen werden (in jüngeren Jahren wenig Wert auf Tabellen legen)
 - Siegen und Verlieren lernen



G-Jugend/ Bambini (U7) – Spielen und Bewegen

Kinder in diesem Alter...

- Entwicklungsstand/ Persönlichkeit:
 - ... haben ein geringes Konzentrationsvermögen
 - ... haben eine ausgeprägte Neugierde und Phantasie
 - ... sind sehr verspielt
 - ... sind sehr sensibel
 - ... sind stark auf sich bezogen und manchmal grob zu Gleichaltrigen
 - ... orientieren sich stark am Trainer
- Bewegungskönnen:
 - ... werden schnell müde/ sind schnell erschöpft
 - ... haben einen großen Bewegungs- und Spieldrang
 - ... verfügen über eine hohe Beweglichkeit
 - ... haben eine schwach ausgebildete Muskulatur und nur geringe koordinative Eigenschaften
 - daher vielseitige Bewegungsangebote jede Stunde!

Trainingsumfang

- 60 Minuten, einmal in der Woche („Spielstunde“ - gerne in Verbindung mit kleinen phantasievollen Geschichten)

Lernziele

- Bewegungsgeschick und -freude/ Freude am Fußballspielen entwickeln, den eigenen Körper und die Umwelt kennenlernen
 - Technik:
 - in spielerischer Form den fliegenden, rollenden, springenden Ball kennenlernen (keine reine Technikschiulung) – Spiele und Aufgaben mit sowie ohne Ball
 - Taktik:
 - kleine, freie Fußballspiele mit der Grundidee Tore schießen/ Tore verhindern – ohne feste Positionen
 - Kennenlernen einfacher Grundregeln des Mit- und Gegeneinanderspielens
- die Spielidee des Fußballs erkennen



F-Jugend (U8/ U9) – Spielen und Lernen

Kinder in diesem Alter...

- Entwicklungsstand/ Persönlichkeit:
 - ... haben ein geringes Konzentrationsvermögen
 - ... haben große Lust am Wetteifern
 - ... haben oft ein geringes Selbstbewusstsein
 - ... sind noch recht sensibel
 - ... sind phasenweise unausgeglichen und unentschlossen
 - ... orientieren sich am Trainer
 - der Trainer ist eine wichtige Bezugsperson
- Bewegungskönnen:
 - ... haben eine ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
 - ... haben koordinativ teilweise noch Defizite
 - ... haben noch eine nur schwach ausgeprägte Muskulatur
 - vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln – spielerisches und geschicktes Laufen/ Bewegen!

Trainingsumfang

- 60 - 75 Minuten, ein- bis zweimal pro Woche

Lernziele

- Technik:
 - spielerisches Kennenlernen und Erlernen der Basistechniken (Schießen, Passen, Ballkontrolle, Dribbling)
 - Geschicklichkeit mit und ohne Ball
- Taktik:
 - Grundlagen des Zusammenspiels (ohne feste Positionen) durch kleine Fußballspiele lernen – weniger Ich-betont
 - Einfache taktische Verhaltensweisen vermitteln, die beim Tore schießen/ Tore verhindern helfen

→ die Spielidee des Fußballs vermitteln – Grundregeln kennenlernen



E-Jugend (U10/ U11) – Spielen und Üben

Kinder in diesem Alter...

- Entwicklungsstand/ Persönlichkeit:
 - ... streben nach Gerechtigkeit (Ehrlichkeit und Fairness)
 - ... wetteifern gerne
 - ... haben einen großen Lerneifer
 - ... haben (durch die Schule) ein verbessertes Konzentrationsvermögen, eine verbesserte Auffassungsgabe und ein besseres Beobachtungsvermögen
 - ... sind immer noch recht trainerorientiert
 - ... sind sehr selbstbewusst und haben ein „gesundes“ Selbstvertrauen
- Bewegungskönnen:
 - ... haben körperlich ein ausgeglichenes Erscheinungsbild (Ausgewogenheit zwischen Körpergröße und Muskulatur)
 - ... haben ein verbessertes Koordinationsvermögen und Bewegungsgeschick
 - ... haben große Bewegungs- und Spielfreude

→ Wechsel vom Spiel- zum Lernalter

Trainingsumfang

- 75 – 90 Minuten, zweimal in der Woche

Lernziele

- Grundregeln lernen und vertiefen
- Technik:
 - Spielerisches üben und vertiefen der Basistechniken (Schießen, Passen, Ballkontrolle, Dribbling) in Spiel- und Übungsformen – Geschicklichkeit und Schnelligkeit am und mit Ball erwerben
 - spielerisches Kennenlernen schwierigerer Techniken (Beidfüßigkeit)
- Taktik:
 - Vertiefen taktischer Grundregeln des Spiels
 - Grobform individual- und gruppentaktischer Handlungen in Abwehr und Angriff (Überzahl, Unterzahl, Gleichzahl)
 - Taktische Grundregeln für eine Raumorientierung und -aufteilung vermitteln
 - Unterschiedliche Positionen im Zusammenspiel kennenlernen

→ spielerisch Fußball lernen!



D-Jugend (U12/ U13) – Spielen und Trainieren

Kinder in diesem Alter...

- Entwicklungsstand/ Persönlichkeit:
 - ... haben eine hohe Lernbereitschaft und Motivation
 - ... haben ein gutes Konzentrations- und Beobachtungsvermögen
 - ... begeistern sich für Neues
 - ... haben viel Selbstvertrauen – begleitet von ersten Loslösungsprozessen von der Welt der Erwachsenen
 - gute Basis für gezieltes „Fußball-Lernen“ - erstes „goldenes Lernalter“
- Bewegungskönnen:
 - ... haben ein ausgewogenes körperliches Erscheinungsbild (Längen- und Breitenwachstum des Körpers)
 - ... haben ein recht gutes Koordinationsvermögen
 - ... haben eine recht ausgeprägte Muskulatur
 - ... haben ein gutes Anpassungsvermögen an körperliche Anforderungen
 - ... haben große Bewegungs- und Spielfreude
 - Phase des motorisch besten Lernalters

Trainingsumfang

- 90 Minuten, zweimal in der Woche

Lernziele

- Spielfreude und -kreativität (weiter-) entwickeln
- gezieltes mittrainieren konditioneller Eigenschaften
- Technik:
 - systematisches Trainieren und Festigen der technischen Fertigkeiten im steten Wechsel von Üben und Spielen (variantenreich, situationsgerecht, präzise) – sicheres Anwenden in verschiedenen Situationen
 - Lernen von schwierigen Techniken (Effetschüsse, Hüftdrehstoß, Außenspannstoß,...)
- Taktik:
 - Trainieren von Grundlagen individualtaktischer Abläufe in Abwehr und Angriff
 - Spielen auf unterschiedlichen Positionen
 - Trainieren des Zweikampfverhaltens in Offensive und Defensive
 - Vermittlung gruppentaktischer Grundlagen des Zusammenspiels in Abwehr und Angriff



C-Jugend (U14/ U15) – Trainieren und Anwenden

Kinder/ Jugendliche in diesem Alter...

- Entwicklungsstand/ Persönlichkeit:
 - ... sind geistig „fitter“, haben eine bessere Auffassungsgabe
 - ... lösen sich von bisherigen erwachsenen Bezugspersonen
 - ... sind meist psychisch unsicher und auf der Suche nach einer eigenen Identität
 - ... weisen in dieser Phase der Suche und Orientierung Stimmungs- und Leistungsschwankungen auf
 - Kinder werden zu Jugendlichen
- Bewegungspotenzial:
 - ... weisen zum Teil deutliche Größen- und Gewichtsunterschiede auf
 - ... haben oft Koordinationsprobleme und ein gestörtes Bewegungsgeschick
 - ... zeigen stark verbesserte Kraft- und Schnelligkeitseigenschaften

Trainingsumfang

- 90 Minuten, zweimal in der Woche

Lernziele

- Fördern persönlicher Verantwortung für sich und die Gruppe auf und neben dem Platz
- Ausgleich koordinativer Defizite und Aufbau einer breiten fußballspezifischen Fitness (Laufdynamik und Körperstabilität)
- Kondition spielnah trainieren
- Technik:
 - vertiefen/ verfeinern der technischen Fertigkeiten (Dynamik)
 - Anwenden der Techniken in Spielformen unter Zeit- und Gegnerdruck (wettkampfnahe Spielsituationen schaffen)
- Taktik:
 - Anwenden, Stabilisieren und Vertiefen individual- und gruppentaktischer Verhaltensweisen in Abwehr und Angriff
 - Kennenlernen und Erlernen mannschaftstaktischer Grundlagen
 - Positionsorientierung unter Berücksichtigung individueller Stärken



B-Jugend (U16/ U17) – Trainieren und Verfeinern

Jugendliche in diesem Alter...

- Entwicklungsstand/ Persönlichkeit:
 - ... haben eine hohe Lern- und Leistungsbereitschaft
 - ... haben eine verbesserte Auffassungsgabe
 - ... reifen zu selbstbewussten und autonomen Persönlichkeiten mit klaren Interessen, Ansichten und Charaktermerkmalen heran – zunehmende Einsicht für Sachprobleme und Team-Interessen

→ beste geistig-kognitive Leistungsbasis – zweites „goldenes Lernalter“

- Bewegungspotenzial:
 - ... haben ein verbessertes Koordinationsvermögen
 - ... haben ausgeglichene Körperproportionen durch ein ausgeprägtes Breitenwachstum
 - ... haben eine größere körperliche Harmonie durch Stärkung der Muskulatur und Anpassung der Organe
 - ... erfahren Kraftzuwächse (u.a. eine größere Bewegungsdynamik)

→ beste körperlich-motorische Leistungsbasis

Trainingsumfang

- 90 Minuten, zweimal in der Woche

Lernziele

- Konditionelle Potenziale stabilisieren/ optimieren:
 - kein isoliertes Konditionstraining
 - vielseitige Kräftigungs- und Beweglichkeitsprogramme können fußballspezifische Inhalte ergänzen
- Technik:
 - Technikverfeinerung mit Tempo-, Zeit- und Gegnerdruck (dynamische Technik)
 - Anwenden in Wettkampfsituationen (zunehmend komplexer)
 - Positionstechniken schulen
- Taktik:
 - Detailtraining individual- und gruppentaktischer Verhaltensweisen
 - Stabilisierung mannschaftlicher Verhaltensweisen
 - positionsspezifische Aufgabenvermittlung
 - Ausrichtung auf ein Spielsystem – zielorientiertes Anwenden der erlernten Abläufe/ Verhaltensweisen



A-Jugend (U18/ U19) – Trainieren und Verfeinern

Jugendliche in diesem Alter...

- Entwicklungsstand/ Persönlichkeit:
 - ... besitzen eine hohe Leistungsbereitschaft und -fähigkeit (körperliche Ausreifung)
 - ... haben eine hohe Eigenmotivation
 - ... sind psychisch ausgeglichener
 - ... sind gefestigtere (aber noch nicht voll ausgeprägte) Persönlichkeiten mit relativ klaren sportlichen Zielen und Einstellungen – Reifung zu autonomen Persönlichkeiten
 - ... besitzen eine gewisse Stabilität gegenüber äußeren Einflüssen
 - ... entwickeln eine stärkere Ausprägung sozialer Kompetenz inklusive einer stärkeren Teamorientierung

→ hohe psychische Trainierbarkeit

- Bewegungspotenzial:
 - ... passen sich zunehmend an das körperliche Erscheinungsbild Erwachsener an
 - ... besitzen eine stärkere Muskulatur: Kraftzuwachs als Basis einer größeren Bewegungsdynamik
 - ... sind ähnlich stark belastbar wie Erwachsene
 - ... besitzen untereinander oft merkbar größere konditionelle Unterschiede

→ hohe physische Trainierbarkeit

Trainingsumfang

- 90 Minuten, zweimal in der Woche

Lernziele

- Kondition:
 - die Spieler schrittweise auf das konditionelle Anspruchslevel des Seniorenfußballs vorbereiten
 - Fußballspezifische Kondition schwerpunktmäßig über belastungsgesteuerte Spiele trainieren
- Technik:
 - Technikverfeinerung mit Tempo-, Zeit- und Gegnerdruck (dynamische Technik) – Stabilisierung/ Etablierung „dynamischer Techniken“
 - Anwenden in Wettkampfsituationen (zunehmend komplexer)
 - Positionstechniken schulen
- Taktik:
 - Detailtraining individual- und gruppentaktischer Verhaltensweisen
 - Stabilisierung mannschaftstaktischer Verhaltensweisen
 - Schulung spezifischer Positionsanforderungen
 - stabilisieren eines Spielsystems

→ kreatives Angreifen und variables, kompaktes Verteidigen im Team-Verband