

# **Die 12 wichtigsten Punkte(Ziele) jeder Altersklasse im Jugendtraining beim Fußball**

Die nachfolgend genannten Aspekte sind lediglich Leitlinien und Hilfestellungen, die eine grobe Struktur für das Training in den jeweiligen Altersklassen geben sollen. Diese bieten eine kleine Übersicht, welche Schwerpunkte in welchem Alter hilfreich sind. Schlussendlich muss jeder Trainer und jede Trainerin für sich selbst entscheiden, welche Aspekte zu welchem Zeitpunkt in seiner Mannschaft benötigt werden.

## **Bambini/Minikicker**

### **Merkmale von Bambinis/Minikickern:**

- Viel Energie gekoppelt mit Bewegungsdrang und Spieldrang
- Hohe Beweglichkeit
- Fehlende koordinative Eigenschaften
- Große Leistungsunterschiede innerhalb der Mannschaft
- Große Neugierde
- Fehlendes Konzentrationsvermögen
- Trainer/-in stehen als Vorbild im Vordergrund
- Schnelle Ermüdung
- Kinder sind teilweise noch in der „magische Phase“, das heißt, das Kinder die Realität mit ihren fiktiven Ideen ergänzen

### **Ziele des Trainings von Bambinis/Minikickern:**

1. Verknüpfung von sozialen Kontakten mit gleichaltrigen
2. Spaß und Freude am Sport (Fußball) erleben
3. Das eigene Bewegungsvermögen verbessern
4. Die Persönlichkeit der jeweiligen Kinder zu fördern
5. Das Erlernen erster koordinativer Fähigkeiten
6. Eigene Wünsche ansprechen, z.B. sich eine bestimmte Spielform im Training wünschen (Torschuss)
7. Die Kinder an den Ball gewöhnen
8. Das Erwerben erster Grundfähigkeiten beim Fußball, wie passen, schießen und dribbeln
9. Vermitteln von positiven Werten wie Fairness, Geduld, Freundlichkeit, Respekt
10. Verschiedene Spielformen mit Geschichten verknüpfen, um die Übung den Kindern näher zu bringen und diese interessanter zu machen.
11. Die ersten Grundregeln im Fußball versuchen, langsam zu erklären (Torregel, Aus, Foul)
12. Den Kindern in Form von Loben helfen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

## **F- und E-Jugend**

### **Merkmale von F- und E-Jugend Trainings:**

- Große Begeisterung für das Wettfeiern zwischen Freunden und Mannschaftskameraden
- Orientierung an erwachsenen Vorbildern (nicht nur Trainer)
- Fehlendes Konzentrationsvermögen
- Fehlende koordinative/konditionelle Fähigkeiten
- Ausgeprägte Bewegungs- Spielfreude
- Unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen

### **Ziele des Trainings von F- und E-Jugend:**

1. Vermittlung der Spielidee von Angriff und Verteidigung
2. Förderung der Freude am Fußballspielen
3. Erlernen von einfachen Grundkonzepten/Grundtechniken (Übersteiger, Doppelpass)
4. Aufbau von koordinativen und konditionellen Fähigkeiten
5. Fördern des Selbstbewusstseins
6. Erschaffen eines Wir-Gefühls/Teamgeist
7. Erarbeiten verschiedener Spielformen, wie 2 gegen 2 usw.
8. Festigung der positiven Werte (Fairness, Respekt und Freundlichkeit)
9. Lernen mit Niederlagen umzugehen
10. Das Ballgefühl der Kinder zu verbessern
11. Die eigenen sportlichen Grenzen zu testen und zu überschreiten
12. Einführen von Grundregeln, wie z.B. Pünktlichkeit, Helfen beim Auf- und Abbau

## **D- und C-Jugend**

### **Merkmale von D- und C-Jugend Trainings:**

- Spaß am Fußballspielen
- Training als Fluchtort aus dem Alltagsleben
- Training als Ort, um einfach mal die Emotionen rauszulassen
- Leistungsbereitschaft der einzelnen Kinder
- Erhöhtes Wettkampfgefühl (Wunsch besser zu sein als andere)
- Großes Interesse an neuen Lerneinheiten
- Kinder sind in der Pubertät, deswegen wird vom Trainer oder der Trainerin Fingerspitzengefühl gefordert
- Häufiges Wiederholen eines Bewegungsablaufs, um diesen zu perfektionieren
- Emotionale Unausgeglichenheit

### **Ziele des D- und C-Jugend Trainings**

1. Bilden von kognitiven Fähigkeiten
2. Allmähliche Festigung von koordinativen und konditionellen Fähigkeiten
3. Erstes Erarbeiten von verschiedenen Taktiken (Abseitsfalle, Freistoß- und Ecken-Varianten)
4. Fördern von Eigenschaften wie Selbständigkeit und Selbstbewusstsein (Zuverlässigkeit auf die Spieler)
5. Beginn von Kräftigungs- und Stabilitätsübungen
6. Festigung der Grundtechniken (Passen, Dribbeln und Schießen)
7. Erlernen von weiteren positiven Werten, wie Toleranz
8. Festigung des Wir-Gefühls innerhalb der Mannschaft
9. Individualtaktische Verhaltensweisen in verschiedenen Situationen (Drucksituation)
10. Erarbeiten spezieller Fähigkeiten bezogen auf die Position, die der jeweilige Jugendliche spielt (Überzahlsituation, 1 gegen 1 Situationen usw.)
11. Verbesserungshinweise für jeden individuellen Spieler
12. Den Jugendlichen ein Ort bieten, falls diese „Dampf“ ablassen müssen aufgrund von sozialen und psychischen Spannung wegen der Pubertät

## **B- und A-Jugend**

### **Merkmale von B- und A-Junioren:**

- Verbessertes Koordinationsvermögen
- Erhöhte Lernbereitschaft der Jugendlichen
- Sensibilisierung für Sachprobleme und Mitspieler
- Bessere konditionelle Grundlage
- Wunsch nach Selbständigkeit und Anerkennung von Mitspielern und Trainer/-in
- Erhöhtes Streben nach immer besseren Leistungen
- Kraftzuwachs in Kombination mit Veränderung der Körperproportionen
- Ort, um „Dampf“ abzulassen und dem Alltag zu entkommen
- Ort, um den angesammelten Stress rauszulassen
- Auch hier sind die Jugendlichen in der Pubertät, also ist auch hier wieder Fingerspitzengefühl gefragt

### **Ziele des Trainings von B- und A-Junioren:**

1. Verbessern der technischen Grundlagen
2. Verbessern der taktischen Grundlagen
3. Verbessern der kognitiven Fähigkeiten
4. Weiteres Fördern von Selbstbewusstsein und Mitverantwortung
5. Spezifischer Fokus auf verschiedene Taktikschwerpunkte, wie zum Beispiel Anlaufen des Gegners oder Pässe in die Tiefe
6. Regelmäßiges Training zur Kräftigung und zur Bewegung
7. Erarbeiten eines konkreten Spielstils, der der Mannschaft entspricht
8. Übungen zur Verbesserung der fußspezifischen Kondition (Antritt, wiederholte Sprints mit kurzen Ruhepausen)
9. Gezielte Spielformen, um die individuellen Positionen zu fördern (Verteidigung, Mittelfeld und Angriff)
10. Die Grenzen der einzelnen Spieler zu erkennen und diesen zu überwinden
11. Das Mannschaftsgefühl soweit es geht zu perfektionieren
12. Klare Strukturen in der Mannschaft schaffen, klare Anweisungen geben, sodass jeder auf dem Platz weiß, was er zu tun hat und wo er zu welchem Zeitpunkt stehen soll