

8.1 Trainingsinhalte der Mannschaften

Die Grafschafter Spielvereinigung orientiert sich bei ihren Trainingsinhalten an den DFB-Trainerausbildungen und –Grundsätzen.

8.1.1 Altersgruppe Bambini (U7)

Um die Kinder für das Fußballspielen im Verein zu begeistern, muss das "Training" vom ersten Augenblick an Spaß machen. Das gelingt nur, wenn altersgerecht trainiert wird.

Wichtig ist auch, auf bewegungsintensive, variantenreiche und freudvolle Aufgaben zu achten. Jedes Kind sollte gleich behandelt werden. Statt Übungen lange zu erklären sollten die Trainer diese kurz selber vormachen.

8.1.2 Merkmale von Bambini

- Großer Bewegungs- und Spieldrang
- Schnelle Ermüdung
- Hohe Beweglichkeit, schwach ausgebildete Muskulatur
- Geringe koordinative Eigenschaften
- Unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen
- Ausgeprägte Neugierde
- Geringes Konzentrationsvermögen
- Starke Ich-Bezogenheit
- Starke Orientierung am Trainer
- Ausgeprägte Phantasiewelt

8.1.3 Ziele des Bambini Fußballs

- Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen und sich in eine Gruppe einfügen
- Spaß und Freude am Fußballspielen erleben
- Eigene Bedürfnisse und Wünsche ansprechen
- Das allgemeine Bewegungskönnen verbessern
- Ideen und Kreativität beim Erfinden neuer Bewegungen zeigen
- Das eigene Leistungsvermögen erproben und dabei Selbstvertrauen aufbauen
- Die Persönlichkeit ganzheitlich fördern
- Vielseitige Bewegungsaufgaben anbieten

8.1.4 Inhalte einer Spielstunde

- Spiele mit Kleingeräten und anderen Materialien wie Reifen, Stäbe,
- Kästen, Langbänke, Luftballons, Bänder, usw.
- Spiele und Aufgaben, in denen die Kinder verschiedene Bälle kennen lernen
- Vielseitige Aufgaben mit dem Ball am Fuß
- Spiele, in denen verschiedene Bewegungsformen wie Laufen und Werfen oder Laufen
- und Schießen kombiniert werden
- Einfache Lauf- und Fangspiele
- Zwischendurch: kleine Fußballspiele

8.2.1 Altersgruppe F- und E-Junioren (U9 und U11)

Der erste Eindruck vom Fußballtraining kann das weitere Interesse eines Kindes mitbestimmen. Deshalb muss das Training vom ersten Augenblick an Spaß machen und Lernfortschritte zugleich bringen. Zu diesem Zweck rücken viele freie Fußballspiele mit kleinen Mannschaften in den Mittelpunkt des Trainings.

8.2.2 Merkmale von F- und E-Junioren

- Ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
- Große Begeisterung für das Wettstreiten mit anderen
- Koordinative Probleme und eine nur schwach ausgeprägte Muskulatur
- Geringes Konzentrationsvermögen
- Starke, unkritische Orientierung an erwachsenen Vorbildern

8.2.3 Ziele des F- und E-Juniorentrainings

- Vermittlung der Spielidee „Tore erzielen und Tore verhindern“
- Förderung der Freude am Fußballspielen
- Erlernen der wichtigsten Fußball-Techniken in der Grundform
- Spielerisches Vermitteln vielseitiger sportlicher Erlebnisse
- Schaffen der koordinativen und konditionellen Grundlagen, dem Alter entsprechend
- Fördern von Selbstvertrauen, Teamgeist und Kreativität

8.2.4 Inhalte des F- und E-Juniorentrainings

- Freie Fußballspiele in kleinen Mannschaften auf Tore: 2 gegen 2, 3 gegen 3, 4 gegen 4
- Motivierende, kindgemäße Trainingsaufgaben zum Erlernen der Technik-Grundformen
- (Dribbeln, Passen, Schießen)
- Aufgaben mit dem Ball und kleine Spiele über den Fußball hinaus
- Fangspiele und Staffeln, Hindernis-Parcours zur Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit

8.3.1 Altersgruppe D- Junioren (U13)

Die Kinder sind im sogenannten „goldenen Lernalter“. Wenn sie alters- und zeitgemäß trainiert werden, eignen sie sich auch komplizierte Fußballtechniken leicht an. Jeder Nachwuchstrainer ist deshalb in der Pflicht, seine Spieler fußballerisch voranzubringen, zu fördern, aber auch zu fordern.

Es sind Bewegungs-, Spiel-, Lern- und Leistungsfreude zu erkennen. Schnelle und geschickte Bewegungen fallen den Kindern leicht. Sie sind bereit, alle technischen und taktischen Grundelemente des Fußballs zu lernen. In diesem Altersabschnitt Versäumtes lässt sich nur schwer wieder aufholen.

8.3.2 Merkmale von D-Junioren

- Körperliche und psychische Ausgeglichenheit
- Positive Persönlichkeitsmerkmale im „goldenen Lernalter“ wie Selbstvertrauen, ein verbessertes Konzentrationsvermögen, eine hohe Lern- und Leistungsbereitschaft,
- Ausgeprägtes Koordinationsvermögen, harmonische Bewegungen
- Zum Ende der D- und zu Beginn der C-Junioren: körperlicher und psychischer Einschnitt mit Eintritt in die Pubertät

8.3.3 Ziele des D- Juniorentrainings

- Spaß am Fußballspielen
- Systematisches Erlernen und Festigen der Grundtechniken
- Anwenden der Techniken in unterschiedlichen Spielsituationen unter Druck eines Gegenspielers
- Spielerisches Vermitteln taktischer Grundlagen, insbesondere Schulung der Viererkette
- beginnen Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften wie Selbständigkeit und Leistungsbereitschaft zu regelmäßigem Training

8.3.4 Inhalte des D- Juniorentrainings

- Motivierende Einzel- und Gruppenübungen mit dem Ball zum Einschleifen der Grundtechniken
- Zweikampfschulung (verschiedene Situationen des 1 gegen 1)
- Spielformen mit kleinen Mannschaften und zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten

8.4.1 Altersgruppe C-Junioren (U15)

Innerhalb von ein paar Jahren machen die Jugendlichen einen enormen Entwicklungsschub. Die meisten Heranwachsenden befinden sich spätestens im C-Jugend-Alter in der pubertären Phase. Neben körperlichen Veränderungen wie Stimmbruch und Wachstumsschüben müssen auch psychische Einschnitte bewältigt werden.

Bestanden in den jüngeren Altersklassen die Mannschaften noch aus 7er oder 9er-Mannschaften beginnt ab der C-Jugend das Spiel über den ganzen Fußballplatz und die Mannschaften laufen mit 11 Spielern auf.

8.4.2 Merkmale C-Junioren

- körperlich-psychische Unausgeglichenheit
- Lösen von Erwachsenen
- Stimmungs- und Leistungsschwankungen: Jugendliche sind empfindlich, labil, leicht gekränkt, „Mimosen“
- Psychische Unsicherheit: Identitätssuche
- Stärkere Eigeninitiative: Jugendliche wollen mitreden

8.4.3 Ziele des C-Juniorentrainings

- Spaß am Fußballspielen
- Systematisches Erlernen und Festigen der Grundtechniken
- Anwenden der Techniken in unterschiedlichen Spielsituationen unter Druck eines Gegenspielers
- Spielerisches Vermitteln taktischer Grundlagen, Schulung der Viererkette beginnen
- Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften wie Selbständigkeit und Leistungsbereitschaft zu regelmäßigem Training

8.4.4 Inhalte des C-Juniorentrainings

- Motivierende Einzel- und Gruppenübungen mit dem Ball zum Festigen der Grundtechniken
- Zweikampfschulung (verschiedene Situationen des 1 gegen 1)
- Spielformen mit kleinen Mannschaften und zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten
- Motivierende Kräftigungsübungen und Beweglichkeitsprogramme, Reaktions- und Startübungen mit Ball

8.4.5 Entwicklungsprozesse

Die Reifungsprozesse stellen spezielle Herausforderungen an die Betreuer und können sehr anstrengend sein. Die Trainer müssen den Jugendlichen nun einerseits mit viel Toleranz und andererseits mit festen Regeln begegnen.

8.5.1 Altersgruppe B- und A-Junioren (U17 und U19)

Im B- und A- Juniorenbereich als „zweitem goldenen Lernalter“ bietet sich nochmals eine große Chance, alle technisch-taktischen und spielerischen Qualitäten eines Spielers zu verbessern. Die Persönlichkeitsentwicklung des Nachwuchsspielers ist eine wichtige Aufgabe, fördern und fordern lautet hier das Motto.

Jugendliche im B- und A-Jugendalter haben den größten Teil der Pubertät hinter sich und reifen zu eigenen Persönlichkeiten. Sie sehen sich selbst als Erwachsene und haben genaue Vorstellungen davon, was ihnen ein Verein bieten soll. Wichtigstes Motiv für Vereinsspieler ist die Freude am Fußball – egal in welcher Liga sie aktiv sind. Das sollte jeder Trainer berücksichtigen, wenn er ein spezielles Konzept für sein Team erarbeitet. Die spezielle Trainingsplanung berücksichtigt dann je nach Spielklasse die Bereitschaft der Jugendlichen zu intensiven, leistungsorientierten Trainingsinhalten und das individuelle fußballerische Können. Ziel in dieser Entwicklungsphase ist die Vermittlung von fußballerischen Grundlagen für ein funktionierendes und erfolgreiches Mannschaftsspiel.

Der sportliche Erfolg spielt natürlich eine große Rolle, in einem Alter, in dem gerne Wettbewerbe und Leistungsvergleiche ausgetragen werden. Genauso wichtig sind den Jugendlichen aber auch persönliche Kontakte zu den Mitspielern und zum Trainer. Nicht zuletzt wollen Jugendliche als selbstbewusste Persönlichkeiten akzeptiert werden und intensiv mitbestimmen.

8.5.2 Merkmale von B- und A-Junioren

- Verbessertes Leistungsvermögen durch körperliche Veränderungen: Ausgleich der Körperproportionen / Kraftzuwachs
- Verbessertes Koordinationsvermögen, größere Bewegungsdynamik
- Größere Lernbereitschaft und Auffassungsgabe, Sensibilisierung für Sachprobleme und Mitspieler
- Streben nach Selbstständigkeit und Anerkennung als gleichberechtigter Partner
- Lösen vom „ich-bezogenen“ Denken der Pubertät
- Erhöhtes Streben nach individuellem und mannschaftlichem Erfolg

8.5.3 Ziele des B- und A-Juniorentrainings

- Spaß am Fußballspielen
- Verbessern der erlernten technisch-taktischen Grundlagen
- Anpassen an die erhöhten Anforderungen des Spiels – vor allem die Schulung einer dynamischen „Wettspiel-Technik“
- Gezielte Schulung spezieller Taktik-Schwerpunkte
- Fördern von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mitverantwortung

8.5.4 Inhalte des B- und A-Juniorentrainings

- Systematisch eingesetzte Spielformen mit unterschiedlich großen Gruppen zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten
- Anspruchsvollere (Komplex-)Übungen zum selben Schwerpunkt
- Spielformen zur Verbesserung der fußballspezifischen Kondition
- Antrittsübungen und Sprungkombinationen, Wettläufe um den Ball mit einer abschließenden Aktion (z.B. Torschuss)
- Regelmäßige Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramme

8.5.5 Teamgeist

Für einen positiven Teamgeist sorgen z.B.:

- Nicht nur fußballerisches Können vermitteln, sondern Persönlichkeiten fördern
- Viel mit den Jugendlichen reden, offen für persönliche Probleme sein
- Mitbestimmung zulassen und Eigeninitiative fördern
- Vorbild sein, gerecht sein
- Über Training und Wettspiele hinaus Freizeitaktivitäten anbieten. Dabei Wünsche, Vorschläge und Ideen der Jugendlichen abfragen und berücksichtigen

Für alle Mannschaften gilt: Es wird kein Spieler nach Hause geschickt, ein Probetraining ist generell immer möglich, der Trainer ist Vorbild und sollte dieser Rolle auch entsprechen.