

Sportliche Leitlinien Fußball

Grundsätze für das Kinder- und Jugendtraining sowie den Spielbetrieb

Der wichtigste Grundsatz vorweg: **Kinder- und Jugendtraining darf kein reduziertes Erwachsenenfußballtraining sein, sondern muss immer auf die Anforderungen der verschiedenen Altersklassen angepasst werden.**

Während bei den Erwachsenen der Erfolg im Vordergrund steht, spielen die Kinder aus Spaß an der Freude, um Fußball zu lernen und um sich zu verbessern. Ergebnisorientierter Kinder- und Jugendfußball ist daher eine zu frühe Spezialisierung in der Sportart und die Ursache für viele Fehlentwicklungen. Darüber hinaus gilt es zu berücksichtigen, was Kinder- und Jugendliche generell im jeweiligen Alter und die anwesenden Spieler im Speziellen leisten können, da naturgemäß nicht alle Spieler in einer Mannschaft gleichermaßen talentiert und auf dem selben Leistungsstand sein können. Daher macht z. B. ein Taktik- oder Konditionstraining in der F-Jugend keinen Sinn, da beides am psychischen und physischen Entwicklungsstand in dieser Altersklasse vorbei geht. Als Trainer sollte man sich daher immer die Frage stellen „Was kann und will meine Mannschaft leisten und erreichen?“ und nicht „Ich als Trainer will unbedingt ...“.

In einem altersgerechten Kinder- und Jugendtraining sowie im Spielbetrieb sollten daher die auf den folgenden Seiten beschriebenen Grundsätze, Trainings- und Spielinhalte beachtet werden.

Allgemeine Grundsätze

- Die Trainer beginnen und beenden das Training mit allen Jugendspielern der jeweiligen Altersklasse zusammen (z. B. die gesamte F-Jugend) und geben den Spielern am Ende Feedback zum Training.
- Über- und Unterforderung der Kinder und Jugendlichen sind immer zu vermeiden, dies führt zu Frust oder Langeweile.
- Stattdessen soll die Motivation der Kinder und Jugendlichen angeregt werden, denn jeder will sein Können unter Beweis stellen.
- Kurze und präzise Erklärungen und Ansagen in einfachen, anschaulichen und verständlichen Sätzen geben, da das Konzentrations- und Auffassungsvermögen insbesondere bei jüngeren Kindern begrenzt ist und diese noch keine komplizierten Wörter und Sätze verstehen.
- Nicht zu früh in den Lernprozess eingreifen und nicht alles bis ins letzte Detail erklären und „vorkauen“, sondern den Kindern und Jugendlichen Aufgaben stellen und Spielideen sowie Lösungen fordern bzw. Lösungswege aufzeigen. Das regt die Kreativität der Kindern und Jugendlichen an und erhöht ihr Selbstbewusstsein, wenn sie Aufgaben selbständig lösen können.
- **Keinesfalls** die Kinder und Jugendlichen im Training oder im Spiel wegen schlechter Leistung bloßstellen! Jeder darf auch mal Fehler machen, denn diese gehören zu allen Lernprozessen dazu. Erwachsene können mit Fehlern zudem besser umgehen als Kinder, die sehr sensibel und ängstlich oder aggressiv auf negative Kommentare reagieren können, was wiederum wichtige Lernprozesse blockieren kann.
- Spielfreude und Lernfortschritte zählen, Siege und Tabellenplätze sind zweitrangig.
- **Allen** Spielern in Pflicht- und Testspielen ausreichend Spielzeit und damit Spielpraxis gewähren und nicht nach Spielstand auswechseln.
- Die Spieler nicht auf bestimmte Positionen „festnageln“, sondern variabel auf verschiedenen Positionen einsetzen und Erfahrungen sammeln lassen – im Kleinfeldbereich insbesondere auch im Tor.
- Die Ausbildung koordinativer Fähigkeiten sollte im Kinderfußball (G- bis D-Jugend) ein zentrales Element im Training sein, da diese im Alter von 6 bis etwa 13 Jahren am Besten erlernt werden können. Was in dieser Zeit versäumt wird, kann später gar nicht mehr oder nur mit extrem hohem Aufwand nachgeholt werden.
- Fußballspezifische Techniken und taktische Verhaltensweisen bauen auf den koordinativen Fähigkeiten auf und können bei einer entsprechenden Bewegungsgeschicklichkeit besser erlernt und entwickelt werden.
- Deshalb auch immer beidbeinig trainieren!
- Kinder erhalten eine ausreichende Grundlagenausdauer bereits durch kleine Spiele und dem Fußballspiel selbst, ein spezielles Konditionstraining ist daher in diesem Alter völlig unnötig und verdirbt den Kindern nur den Spaß an der Bewegung.

G-Jugend: Grundlagenausbildung

Der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung und Schulung von Geschicklichkeit in allen Bewegungsabläufen mit Spaß am Spielen und an der Bewegung und sollte mehr als nur Fußball sein.

- Ausbildung koordinativer Fähigkeiten als zentrales Element im Training
- kleine Gruppen, kleine Spielfelder, viele Aktionen für **alle** Kinder
- kleine Spiele mit einfachen Regeln und unterschiedlichen Ballgrößen und -arten, Klettern, Seilspringen, Werfen, usw.
- kein spezielles Aufwärmprogramm nötig, stattdessen verschiedene Fang-, Ballspiele, etc.
- kein Taktik- oder Konditionstraining

F-Jugend: Grundlagentraining

Gemäß der körperlichen Entwicklung steht vor allem Koordinations- und Technikschiung im Mittelpunkt. Koordination ist das Fundament für die Entwicklung fußballspezifischer technisch-taktischer Elemente (Spielfähigkeit). Daneben werden technische Grundlagen wie das Dribbling, das Passen oder der Torschuss erlernt. Aber nicht nur durch monotones Üben, sondern überwiegend viele kleine Spiele und Wettkämpfe sollen dafür sorgen, dass die Kinder Freude am Fußballspielen erleben und damit Spielfreude, Kreativität und Geschicklichkeit am Ball entwickeln.

- Weiterentwicklung der koordinativen Fähigkeiten
- kleine Gruppen, kleine Spielfelder, viele Aktionen und Ballkontakte für **alle** Kinder
- kleine Spiele mit einfachen Regeln und unterschiedlichen Ballgrößen und -arten, Klettern, Seilspringen, Werfen, usw.
- beidbeinige Ballan- und Mitnahme mit der Innenseite
- beidbeiniges Passspiel
- Schussarten beidbeinig: Innenseite, Vollspann
- einfache Ausspielvarianten: Schussfinte
- Einwurf
- viele Wiederholungen des Erlernten
- Korrektur von gravierenden Mängeln durch den Trainer, aber nicht bis ins letzte Detail
- kein spezielles Aufwärmprogramm nötig, stattdessen verschiedene Fang-, Ballspiele, etc.
- kein Taktik- oder Konditionstraining

E-Jugend: Grundlagentraining

Gemäß der körperlichen Entwicklung steht weiterhin vor allem Koordinations- und Techniks Schulung im Mittelpunkt. Koordination ist das Fundament für die Entwicklung fußballspezifischer technisch-taktischer Elemente (Spielfähigkeit). Nachdem in dieser Altersklasse der Übergang vom Spiel- zum Lernalter erfolgt, werden technische Grundlagen wie das Dribbling, das Passen oder der Torschuss weiter entwickelt und die Techniks Schulungen können länger werden, da die Konzentrationsfähigkeit zunimmt. Aber weiterhin nicht nur durch monotones Üben, sondern überwiegend viele kleine Spiele und Wettkämpfe sollen dafür sorgen, dass die Kinder Freude am Fußballspielen erleben und damit Spielfreude, Kreativität und Geschicklichkeit am Ball entwickeln.

- Verfeinern der koordinativen Fähigkeiten
- kleine Gruppen, kleine Spielfelder, viele Aktionen und Ballkontakte für **alle** Kinder
- kleine Spiele mit einfachen Regeln und unterschiedlichen Ballgrößen und -arten, Klettern, Seilspringen, Werfen, usw.
- beidbeinige Ballan- und Mitnahme mit der Innenseite, Außenseite, Brust (+ Oberschenkel, Kopf)
- beidbeiniges Passspiel, Doppelpass
- alle Schussarten beidbeinig: Innenseite, Vollspann, Innenspann, Außenseite (+ Hüftdrehstoß, Fallrückzieher)
- Kopfball (Minibälle oder extra leichte Plastikbälle verwenden)
- einfache Ausspielvarianten: Schussfinte, Übersteiger, Sohlenzieher
- Einwurf
- einfaches Schnelligkeitstraining mit 1-gegen-1- und Gruppen-/Staffellauf-Wettbewerben
- einfache taktische Elemente wie Raumaufteilung, Halten der Position, Freilaufen/Anbieten
- viele Wiederholungen des Erlernten
- Korrektur von Mängeln durch den Trainer
- kein spezielles Aufwärmprogramm nötig, stattdessen verschiedene Fang-, Ballspiele, etc.
- kein Konditionstraining

D-Jugend: Aufbautraining

Aufbauend auf der Grundlagenausbildung kann in dieser Altersklasse das Techniktraining erweitert und ausgebaut werden. In diesem Alter ist im Technikbereich alles möglich, da die Jugendspieler inzwischen eine größere Konzentrationsfähigkeit besitzen und Neues relativ schnell erlernt werden kann („Goldenes Lernalter“). Das Erlernen von Ausspielvarianten und schwierigeren Kombinationen vervollständigen das Technikprogramm. Hinzu kommen weitere taktische Elemente (Einzel- und Gruppentaktik).

- Verfeinern der koordinativen Fähigkeiten
- Festigung und Verbesserung der technischen Grundlagen
- Anwendung/Ausführung der erlernten Techniken im Spiel auch unter Druck des Gegners
- beidbeinige Ballan- und Mitnahme mit der Innenseite, Außenseite, Brust, Oberschenkel, Kopf
- beidbeiniges Passspiel, Doppelpass
- alle Schussarten beidbeinig: Innenseite, Vollspann, Innenspann, Außenseite, Hüftdrehstoß, (+ Drop-Kick, Fallrückzieher)
- Kopfball (evt. Leicht- oder Minibälle verwenden)
- Ausspielvarianten: Schussfinte, Übersteiger, Sohlenzieher
- Einwurf
- taktische Elemente wie Raumaufteilung, Halten der Position, Freilaufen/Anbieten, Hinterlaufen, Forechecking/Pressing, Freistoßvarianten
- beginnende Einweisung und Orientierung der Spieler auf der Taktiktafel
- viele Wiederholungen des Erlernten
- Korrektur von Mängeln durch den Trainer
- mit leichten Aufwärmprogrammen kann begonnen werden
- ein spezielles Konditionstraining ist auch in dieser Altersklasse nicht nötig, dies wird durch Spielformen, Laufwettbewerbe, etc. ausreichend abgedeckt

C-Jugend: Aufbautraining

Die Jugendspieler durchlaufen in dieser Altersklasse die Pubertät, was einerseits nicht immer unproblematisch ist, andererseits entwickeln sie aber auch neue physische und psychische Fähigkeiten, die es erlauben das Training zu intensivieren. Infolge der körperlichen und geistigen Entwicklung der Jugendlichen zeigen sie ein verbessertes Spielverständnis, was ein anspruchsvolleres Taktik- und Techniktraining ermöglicht. Die individuelle Begleitung und Förderung jedes einzelnen Spielers nimmt nun einen wichtigen Stellenwert ein, da die Entwicklungsunterschiede – physisch wie auch psychisch – gerade in diesem Alter recht groß sind. Aus diesem Grund könnte möglicherweise auch eine Differenzierung des Trainings für einzelne Leistungsgruppen angebracht sein (z. B. Stationstraining mit verschiedenen Technikaufgaben und unterschiedlichen konditionellen Schwerpunkten).

- Festigung und Verbesserung der technischen Grundlagen
- Anwendung/Ausführung der erlernten Techniken im Spiel auch unter Druck des Gegners
- beidbeinige Ballan- und Mitnahme mit der Innenseite, Außenseite, Brust, Oberschenkel, Kopf
- beidbeiniges Passspiel, Doppelpass
- alle Schussarten beidbeinig: Innenseite, Vollspann, Innenspann, Außenseite, Kopfball, Hüftdrehstoß, (+ Drop-Kick, Fallrückzieher)
- mehrere verschiedene Ausspielvarianten
- taktische Elemente wie Raumaufteilung, Halten der Position, Freilaufen/Anbieten, Hinterlaufen, Viererkette, Forechecking/Pressing, Freistoßvarianten
- Einweisung und Orientierung der Spieler auf der Taktiktafel
- viele Wiederholungen des Erlernen
- Korrektur von Mängeln durch den Trainer
- beginnende Spezialisierung der Jugendspieler auf eine bestimmte Position

B- und A-Jugend: Leistungstraining

Ab der B-Jugend liegt das Augenmerk darauf, alle bisher erlernten technischen und taktischen Grundlagen zu stabilisieren und auf spezielle Positionsanforderungen abzustimmen. Im Training sollten alle Übungen in hohem Tempo und mit viel Dynamik ausgeführt werden, zudem sollten taktische Abläufe perfektioniert werden. Darüber hinaus sollten die Jugendspieler als heranwachsende Persönlichkeiten durch das Ermöglichen von Mitbestimmung und Mitgestaltung aktiv eingebunden werden, um einen möglichst reibungslosen Übergang in den Seniorenfußball vorzubereiten und das Selbstbewusstsein, das Selbstvertrauen, die Akzeptanz, die Übernahme von Verantwortung und die Kreativität der Jugendspieler zu stärken und zu fördern.

- intensive Trainingsabläufe mit hohem Tempo und Dynamik, aktive Pausen einlegen
- technische und taktische Details in Theorie und Praxis trainieren
- Förderung einzelner Spieler und deren Übergang in den Seniorenbereich (Training der A-Jugendspieler mit der 1. und 2. Mannschaft)