

Jugendkonzept SV Rinkerode





Vorwort

Aufgeteilt in die drei Bereiche

- *Technik*
- *Taktik*
- *Training*

wird ein grundlegender Leitfaden für die Trainingsarbeit in der Jugendfußballabteilung des SV Rinkerode dargestellt.



Technik

- grundlegende Fußballtechniken
 - Dribbeln
 - Schießen
 - Passen

F-Jugend



Taktik

- keine taktischen Vorgaben

F-Jugend



Training

- **Aufwärmen**
 - Kleinere Fang- und Parteispiele
 - Spielerisches Koordinationstraining und Schnelligkeitstraining (mit/ohne Ball)
- **Hauptteil**
 - Spielerisches Erlernen der Grundtechniken
 - Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball
- **Schlussteil**
 - Freies Fußballspielen in kleinen Teams

F-Jugend

F

E

D

C

B

A

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!



F-Jugend

DFB-

Konzept F-Jugend



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

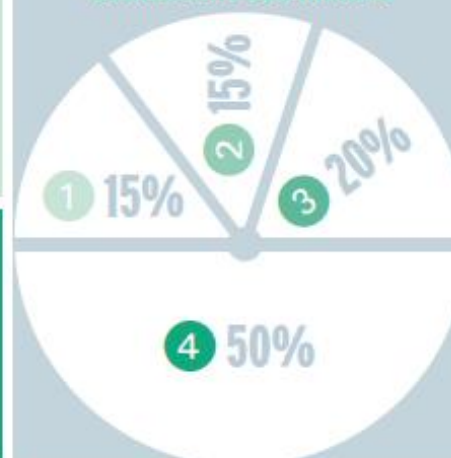
1

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



Technik

- grundlegende Fußballtechniken
 - Dribbeln
 - Schießen
 - Passen
 - Ball- An & Mitnahme

E-Jugend



Taktik

- Grundlegendes Spielverständnis schaffen
- Einführung der Individualtaktik
 - 1 gegen 1 (offensiv / defensiv)

E-Jugend



Training

- **Aufwärmen**
 - Fang- und Parteispiele
 - spielerisches Koordinationstraining und Schnelligkeitstraining (mit/ohne Ball)
- **Hauptteil**
 - Spielerisches Erlernen der Grundtechniken
 - Spielerisches Taktiktraining
 - Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball
- **Schlussteil**
 - Fußballspielen in kleinen Teams

E-Jugend

F

E

D

C

B

A

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!



E-Jugend

DFB-

Konzept E-Jugend



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

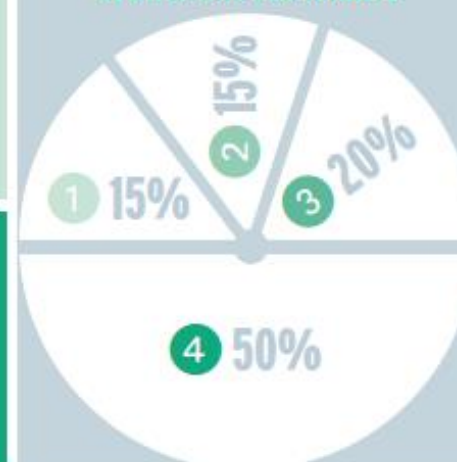
1

Vielseitige sportliche Aktivitäten

4

Fußballspielen in kleinen Teams

GEWICHTUNG DER INHALTE

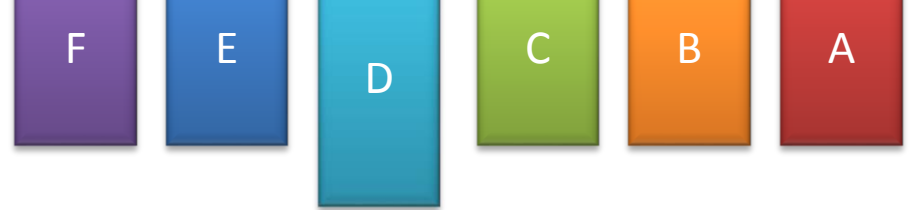


2

Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball

3

Kindgemäße Technik-Übungen



Technik

- grundlegende Fußballtechniken
 - Dribbeln
 - Schießen
 - Passen
 - Ball- An & Mitnahme
 - Fintieren

D-Jugend



Taktik

- Spielverständnis verfeinern
- Individualtaktik
 - 1 gegen 1 (offensiv / defensiv)
- Einführung der Gruppentaktik
 - 2 gegen 2 bis 4 gegen 4
 - Offensiv: Angreifen, Ballzirkulation, Umschalten
 - Defensiv: Tore verhindern, Ball erobern, Umschalten

D-Jugend



Training

- **Aufwärmen**
 - Verfeinern der Grundtechniken
 - Koordinationstraining / Schnelligkeitstraining
- **Hauptteil**
 - Systematisches Techniktraining
 - Individualtaktische Grundlagen
 - Einfache Spielformen (1vs.1 – 4vs.4)
- **Schlussenteil**
 - Fußballspiele mit Schwerpunkten + freies Spiel

D-Jugend

F

E

D

C

B

A

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!



D-Jugend

DFB- Konzept D-Jugend



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, Leistungs-
motivation, Willenseigenschaften

LERNEN - ERNSTHAFTIGKEIT

Inhaltsbausteine für das Training mit D-Junioren

1

**Spielerische
Konditionsschulung**

4

**Fußballspiele mit
Schwerpunkten und
freies Spielen**

GEWICHTUNG DER INHALTE



2

**Systematisches
Technik-Training**

3

**Individueltaktische
Grundlagen**



Technik

- grundlegende Fußballtechniken
 - Dribbeln
 - Schießen
 - Passen
 - Ball- An & Mitnahme
 - Fintieren
 - Kopfball

C-Jugend



Taktik

- Wiederholung der Individualtaktik
 - 1 gegen 1 (offensiv / defensiv)
- Gruppentaktik
 - 2 gegen 2 bis 6 gegen 6
 - Offensiv: Angreifen, Ballzirkulation, Umschalten
 - Defensiv: Tore verhindern, Ball erobern, Umschalten

C-Jugend



Training

- Aufwärmen
 - Verfeinern der Grundtechniken
 - Koordinationstraining / Schnelligkeitstraining
- Hauptteil
 - Technik Intensivtraining
 - Individualtaktische und Gruppentaktische Grundlagen
 - Spielformen unter erhöhtem Zeit- und Gegnerdruck (1vs.1 – 6vs.6)
- Schlussteil
 - Fußballspiele mit Schwerpunkten + freies Spiel

C-Jugend

F

E

D

C

B

A

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!



C-Jugend

DFB-

Konzept C-Jugend



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

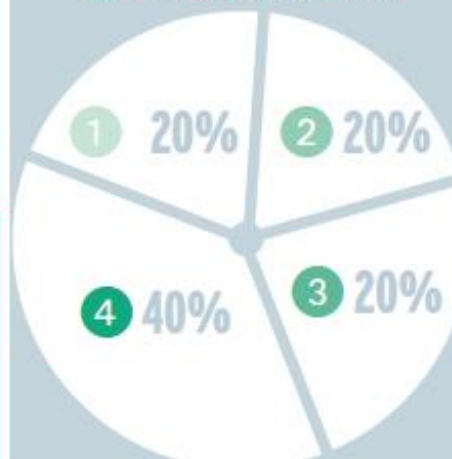
LERNEN - ERNSTHAFTIGKEIT

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



Technik

- grundlegende Fußballtechniken
 - Dribbeln
 - Schießen
 - Passen
 - Ball- An & Mitnahme
 - Fintieren
 - Kopfball

A-/B-Jugend



Taktik

- Wiederholung der Individualtaktik (offensiv/defensiv)
- Gruppentaktik
 - 2 gegen 2 bis 6 gegen 6
 - Offensiv: Angreifen, Ballzirkulation, Umschalten
 - Defensiv: Tore verhindern, Ball erobern, Umschalten
- Mannschaftstaktik
 - 7 gegen 7 bis 10 gegen 10
 - Offensiv: Spielaufbau, Torchancen herausspielen, Umschalten
 - Defensiv: Pressing, Kompakt verteidigen, Umschalten

A-/B-Jugend



Training

- Aufwärmen
 - Perfektionieren der Grundtechniken
 - Ausdauertraining / Koordinationstraining / Schnelligkeitstraining
- Hauptteil
 - Positionsspezifisches Techniktraining
 - Gruppentaktik und Mannschaftstaktik
 - Spielformen unter Zeit- und Gegnerdruck (1vs.1 – 10vs.10)
- Schlussteil
 - Fußballspiele mit Schwerpunkten + freies Spiel

A-/B-Jugend

F

E

D

C

B

A

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!



A-/B-Jugend

DFB- Konzept A-/B-Jugend



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

1

20%

2

20%

2

Positions-spezifisches Techniktraining

4

Fußballspiele mit Schwerpunkten

4

40%

3

20%

3

Gruppen- und Mannschaftstaktik

Taktik

F-Jugend keine Taktik

E-Jugend Individualtaktik

D-Jugend Individualtaktik/Gruppentaktik

C-Jugend Individualtaktik/Gruppentaktik

B-Jugend Gruppentaktik/Mannschaftstaktik

A-Jugend Gruppentaktik/Mannschaftstaktik

Technik

Dribbeln Schießen Passen Ball- An & Mitnahme Fintieren Kopfball

F-Jugend

E-Jugend

D-Jugend

C-Jugend

B-Jugend

A-Jugend

F-Jugend



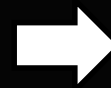
Fußballtechniken kennenlernen,
Spaß und Spiel im Vordergrund



spielerisch erste Taktik einbringen,
Technik verfeinern, spielen lassen

E-Jugend

D-Jugend



Individualtaktik, verfeinerte
Technikschulung, goldenes Lernalter



Fußball spielen in der Gruppe,
Technische Details, Persönlichkeit

C-Jugend

B-Jugend



Verteidigen und Angreifen als Team
spielen unter erhöhtem Gegnerdruck



Perfektionierung von Technik/Taktik,
Heranführen an den Seniorenbereich

A-Jugend

