



## Trainingsinhalte im Jugendfußball der DJK-VfL Billerbeck

Ziel ist es, dass die Kinder und Jugendlichen beim Wechsel in die nächsthöhere Altersklasse bestimmte Fertigkeiten und Fähigkeiten mitbringen, auf denen dann wiederum, möglichst nahtlos, aufgebaut werden kann. Die Übergänge sind dabei fließend und hängen in erster Linie vom Entwicklungsstand der Kinder ab. In jedem Fall stellen die vier Ausbildungsstufen aber einen roten Faden für die Gestaltung des Nachwuchstrainings dar!

### Bambini

- Ball- und Bewegungsschule
- sportartübergreifende, allgemeine Bewegungsschule

### F- +E-Juniorinnen und Junioren

- Grundlagentraining/Vielseitigkeitsschulung
- Entwicklung koordinativer Fähigkeiten und spielerische, fußballspezifische Techniks Schulung

### D- + C- Juniorinnen und Junioren

- Aufbau training
- Fußball spezifische, individuelle Schulung

### B- + A-Juniorinnen und Junioren

- Leistungstraining
- Beginnende Spezialisierung

### Über allem stehen folgende Grundsätze:

- Das Kinder- und Jugendtraining darf **kein** reduziertes Erwachsenen-Training sein.
- **Keine** Zeit mit Dauerlauf vergeuden, sondern lieber viel mit dem Ball arbeiten.
- Erstes Ziel im Jugendfußball ist die perspektivisch angelegte Ausbildung jedes einzelnen Spielers, **nicht** der kurzfristige Erfolg der Mannschaft.
- Positionsspezialisierungen sollen möglichst spät erfolgen.
- Meisterschaften und Siege sind zwar anzustreben, dürfen aber niemals Selbstzweck sein und auf Kosten der Förderung des einzelnen Spielers gehen.

### Bambini

Umfassende Bewegungsschulung

Die ersten Eindrücke bei den Kindern entscheiden oft darüber, ob ein Kind Begeisterung für den Fußball entfacht und langfristig dabeibleibt. Das „Training“ (besser: das Spielen) muss somit vom ersten Augenblick an Spaß machen. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.

### Trainingsgrundlagen:

- Kleine Gruppen, viele Bewegungsaktivitäten für jeden.
- Begeisterung für das Bewegen und Spielen wecken



DJK-VfL Billerbeck 1912 e.V. | Postfach 1128 | 48721 Billerbeck

EIN GUTER ORT FÜR SPORT

- Einfache Bewegungsaufgaben in interessante Verpackung stecken
- Vielseitige Aufgaben mit verschiedenen Bällen stellen
- Einfache Regeln vermitteln
- Ein Herz und offenes Ohr für Kinder haben

#### Lernziele:

- spielerisches Kennenlernen von Bällen (Softball, Luftballon, Fußball)
- Ball dribbeln können
- Einfache Körperkoordination

#### Maßnahmen:

- vielseitige Bewegungsabläufe: Gehen, Laufen, Hüpfen, Rollen, Kriechen
- Klettern, Balancieren mit unterschiedlichen Bällen und Geräten
- Übungen in Kleingruppen mit vielen Balkontakten,
- Kooperative Spiele zur Förderung des sozialen Verhaltens

## F-Jugend

### Vielseitigkeitsschulung Teil 1

Mit Schulbeginn spüren viele Kinder Lust, über das Fußball spielen im Freundeskreis hinaus, regelmäßig im Verein zu trainieren und zu spielen. Der Vereinsfußball vermittelt den Kindern eine Gruppenzugehörigkeit und Sie entdecken Gleichgesinnte.

#### Trainingsgrundlagen:

- Kleine Gruppen, kleine Felder, viele Aktivitäten,
- Training ist spielen mit vielen Ballkontakten für jeden
- Beidfüßigkeit, Kreativität und Spielfreude fördern
- Durch „Vormachen – Nachmachen“ das Lernen fördern
- Geduld zeigen
- Kein Zeit- und Leistungsdruck
- In jeder Situation Vorbild für die Kinder sein

#### Lernziele:

- Erstes Pass-Spiel, Ballannahme
- Beidfüßiges Schießen
- Kontrolliertes Ball dribbeln
- Körperkoordination

#### Maßnahmen:

- Passen durch Vor- und Nachmachen
- Erste leichte Torschüsse
- Freies Fußballspielen in kleinen Teams mit vielen Toren

## E-Jugend

### Vielseitigkeitsschulung Teil 2



Die Kinder fangen an, ihre Spielfreude und ihre Spielideen umzusetzen. In diesem Alter dominiert das freie Fußballspielen in kleinen Gruppen, auf kleinen Feldern in immer neuen Varianten. Die individuelle Entwicklung wird gefördert, Grundtechniken werden vermittelt.

#### Trainingsgrundlagen:

- Individuelle Stärken fördern
- Technik-Training ist vor allem Spieltraining
- Viele Ballkontakte und Spielaktionen für alle anstreben
- Auf genaue Abläufe achten, wenn nötig korrigieren
- Ein taktisches „Grund-ABC“ vermitteln
- Fairness, Zuverlässigkeit, Höflichkeit, ... vorleben

#### Lernziele:

- Grundtechniken (beidfüßiges Pass-Spiel, Ball-An/-Mitnahme, Schusstechnik, Finten) vermitteln und verfeinern
- Spielerisches Einüben der kennengelernten Grundtechniken
- Beginn des Kopfballspiels (ACHTUNG: leichte Bälle)
- Alle Mannschaftspositionen kennenlernen
- Koordination + Geschicklichkeit mit Ball Maßnahmen:
- Freies Fußballspielen in kleinen Teams (2:2, 3:3, 4:4) in einem Anteil von etwa 50%
- Technikübungen in kindgemäßem Spieltraining
- Fangspiele, vielfältige Parcours

## D-Jugend

### Fußballspezifisches Grundlagentraining Teil 1

Im „besten Lernalter“ sprühen die Kinder vor Bewegungs-, Spiel- und Leistungsfreude. Schnelle und geschickte Bewegungen gelingen. Es beginnt das systemische Fußballspielen.

#### Trainingsgrundlagen:

- Alle Basistechniken schrittweise und im Detail verbessern
- Üben und spielen zum gleichen Schwerpunkt verbinden
- Konsequenz auf Beidfüßigkeit achten
- „Kondition“ vor allem durch Spielformen mitschulen
- Mit individuellem Training beginnen
- Intensiv kommunizieren und die Spieler aktiv einbinden

#### Lernziele:

- Die Basistechniken werden stabilisiert und im flüssigen Spiel umgesetzt
- Gruppentaktisches Verhalten wird geweckt, Offensiv- und Defensivverhalten erkannt
- Spielerpositionen sind bekannt (Positionsrotation)
- Kopfballspiel entwickeln, alle Schusstechniken sind anwendbar
- Koordinationsdefizite werden vermindert
- Individuelle Stärken werden gefördert
- Zweikampfverhalten
- Torwarttechnik und –verhalten



- Persönlichkeitsentwicklung durch Fördern der Eigeninitiative und Übernahme von Verantwortungen

#### Maßnahmen:

- Freies Fußballspielen in Teams bis 7:7
- Gruppentaktische Übungen in 2:2 bis 4:4
- Kondition durch adäquate Spielformen mit Ball
- Torschusstraining in spielerischen Formen
- Torwarttraining
- Wahl von Mannschaftskapitän und anderer Funktionen

### **C-Jugend**

#### Fußballspezifisches Grundlagentraining Teil 2

Kinder wachsen zu Jugendlichen heran. Diese Reifungsprozesse bringen neue geistig-psychische und körperliche Eigenschaften hervor. Diese werden positiv begleitet, um fußballerische Leistungssteigerungen -hervorzurufen und neue Impulse für die Persönlichkeitsentwicklung zusetzen.

#### Trainingsgrundlagen:

- Individuelle Entwicklungsunterschiede beachten
- Jeden Spieler individuell fördern
- Eigeninitiative und -motivation aufbauen und stabilisieren
- Kreativität ist wichtiger als starre taktische Abläufe
- Keine zu frühe Positionsspezialisierung vorgeben
- Hierarchien bilden, Verantwortlichkeiten schaffen

#### Lernziele:

- Grundtechniken können in Tempo und unter Druck des Gegners angewendet werden
- Gruppentaktisches Verhalten wird verfeinert und das Abwehr- und Angriffsverhalten automatisiert
- Körperliche Fitness und Athletik wird aufgebaut
- Individueltaktisches Verhalten wird verstärkt
- Individuelle Stärken werden gefördert
- Torwarttechnik und -verhalten
- Teamfähigkeit wird durch Kommunikation auf dem Platz gestärkt
- Persönlichkeitsentwicklung wird individuell gefördert

#### Maßnahmen:

- Freies Fußballspielen in Teams bis 11:11
- Positionsspiele, Freilaufen, Raumaufteilung,
- Üben von Spielverlagerungen und taktischem Verhalten bis 6:6
- Aufwärmtraining, Fitness- und Konditions- und Sprintübungen
- Zweikampfverhalten mit Ball
- Torabschlussübungen in spielerischen Formen
- Torwarttraining
- Spieler erhalten aktive Aufgaben in der Trainingsarbeit und weitere Funktionen



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

### Beginnendes Spezialisierungstraining

#### Trainingsgrundlagen

- Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen
- In Theorie und Praxis technisch-taktische Details trainieren
- Komplexer trainieren, aber die Individualität beachten
- Die Spieler aktiv einbinden
- Mitbestimmung ermöglichen
- Eine strukturierte Hierarchie im Team aufbauen
- Sportliche und schulisch/berufliche Belastungen koordinieren

## **B-Jugend**

Die Jugendlichen entwickeln ihre eigene Persönlichkeit, beim Sport und in der Gesellschaft. In dieser Phase muss die Freude am Fußballspielen erhalten und die Ernsthaftigkeit und der Leistungswille gestärkt werden. Sportlich sind die technisch-taktischen Grundlagen zu stabilisieren und die körperlich-athletischen Möglichkeiten zu fördern.

#### Lernziele:

- Die Spieler zeigen Leistungsbereitschaft
- Taktische Abläufe in der Gruppe und der Mannschaft werden verfeinert und automatisiert
- Erlernen von verschiedenen Spielsystemen (Theorie + Praxis)
- Dynamische Technik unter Zeit- und Gegnerdruck
- Umfassende körperliche Fitness
- Positionsspezifische Anforderungen erlernen
- Individuelle Stärken werden spezialisiert
- Zweikampfverhalten
- Selbständigkeit der Spieler einfordern, um die wachsenden Persönlichkeiten zu unterstützen
- Teamfähigkeit der Spieler weiter entwickeln Maßnahmen:
- Spaß am Fußball im Team vermitteln
- Spezielle Konditions- und Fitnessübungen
- Spielabläufe automatisieren, Mannschaftstaktische Szenen üben
- Pressing-Übungen
- Auftaktbewegungen, Finten automatisieren
- Standard-Situationen (Ecke, Freistoß, etc.) vorbereiten
- Spieler können beim Training und Spiel mitbestimmen

## **A-Jugend**

In der höchsten Junioren-Altersklasse werden die Jugendlichen auf einen reibungslosen Übergang in den Aktivenfußball vorbereitet. Die Jugendlichen haben diesen Prozess aktiv mitzugestaltet. Die erlernten Grundlagen werden den größeren Wettspielerforderungen angepasst.

#### Lernziele:

- Mannschaftstaktik auf verschiedene Spielsysteme optimieren



DJK-VfL Billerbeck 1912 e.V. | Postfach 1128 | 48721 Billerbeck

EIN GUTER ORT FÜR SPORT

- Positionsspezifische Techniken werden perfektioniert
- Körperliche Fitness und psychische Stärke
- Die Spieler sind selbständig und übernehmen Verantwortung für die Mannschaft und für den Verein

Maßnahmen:

- Komplexe Spielformen einstudieren
- Spezielle Konditions-, Fitness- und Kraftübungen
- Individuelle Fähigkeiten perfektionieren
- Technisch-Taktische Detail in Theorie und Praxis vermitteln
- Führungsspieler leiten einzelne Trainings-Segmente und werden in die Jugendtrainer-Tätigkeit integriert