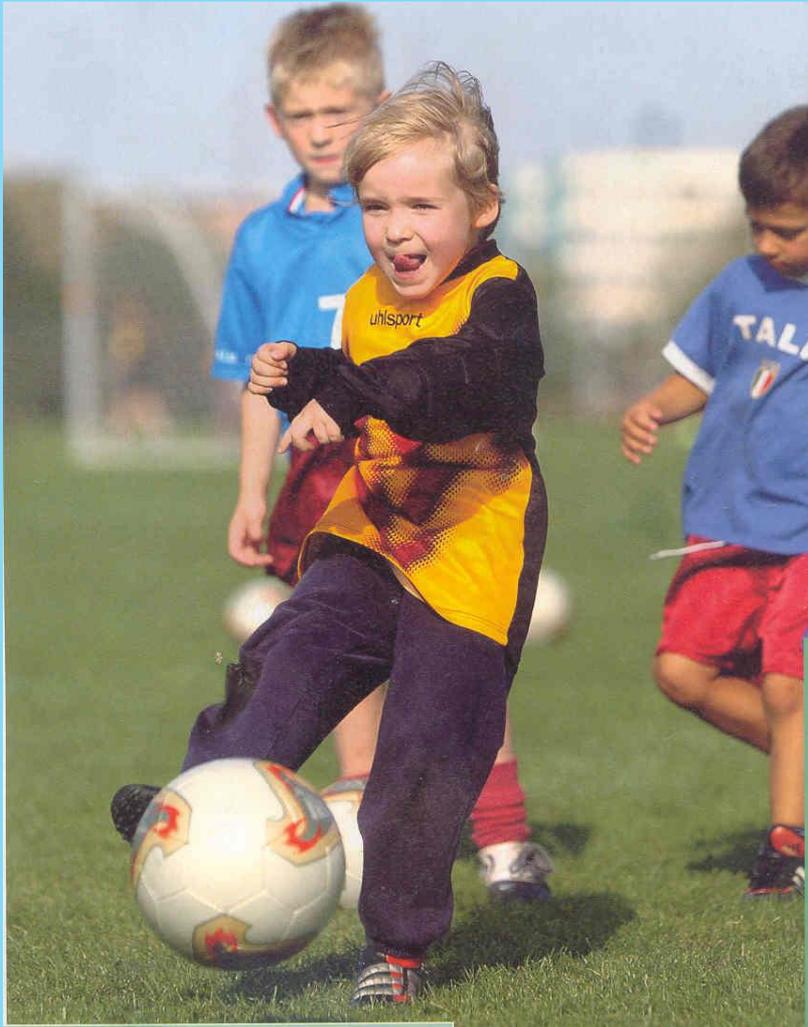


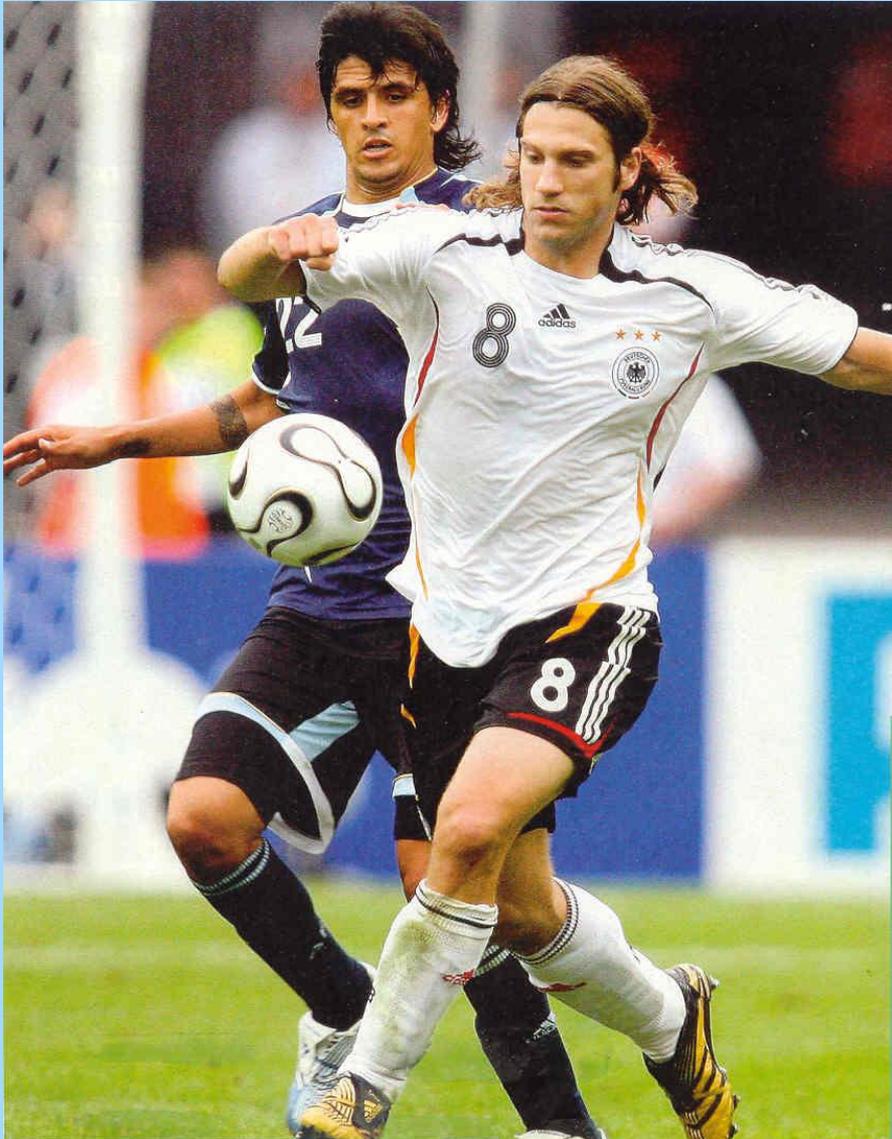
Faktoren der Leistung



- Motorische Lernfähigkeit
- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Räumliche Orientierungsfähigkeit
- Lernantrieb



Einstiegsalter junger Fussballspieler



**Höchstleistungs-
alter
eines
Fussballspielers**

**Das
bedeutet:**



**20 Jahre
Ausbildungszeit !!!!**

Ausbildungsabschnitte im Trainingsprozess



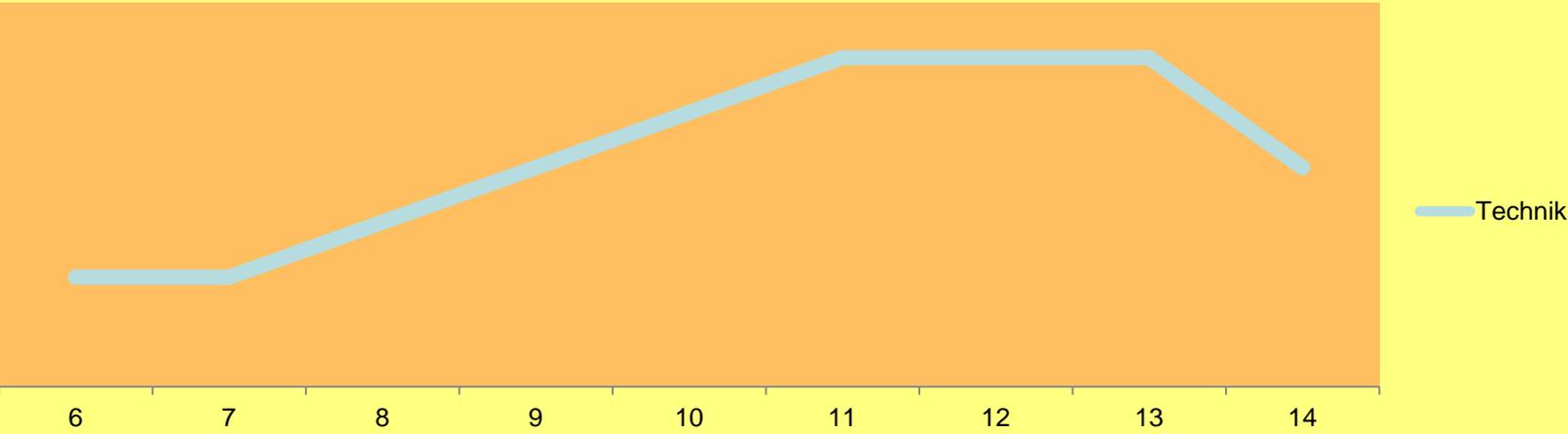
Leistungstraining

Aufbautraining

Grundlagentraining



Entwicklungsstufen



Vorschulalter

3. bis 7. Lebensjahr

Kennzeichen:

- **Vervollkommnung der Bewegungsformen**
- **Aneignung erster Bewegungskombinationen**

Leistungssteigerungen bei Sechs – bis Siebenjährigen in der Regel bei

- **Gleichgewichtsfähigkeit**
- **Beweglichkeit**
- **Ausdauer**

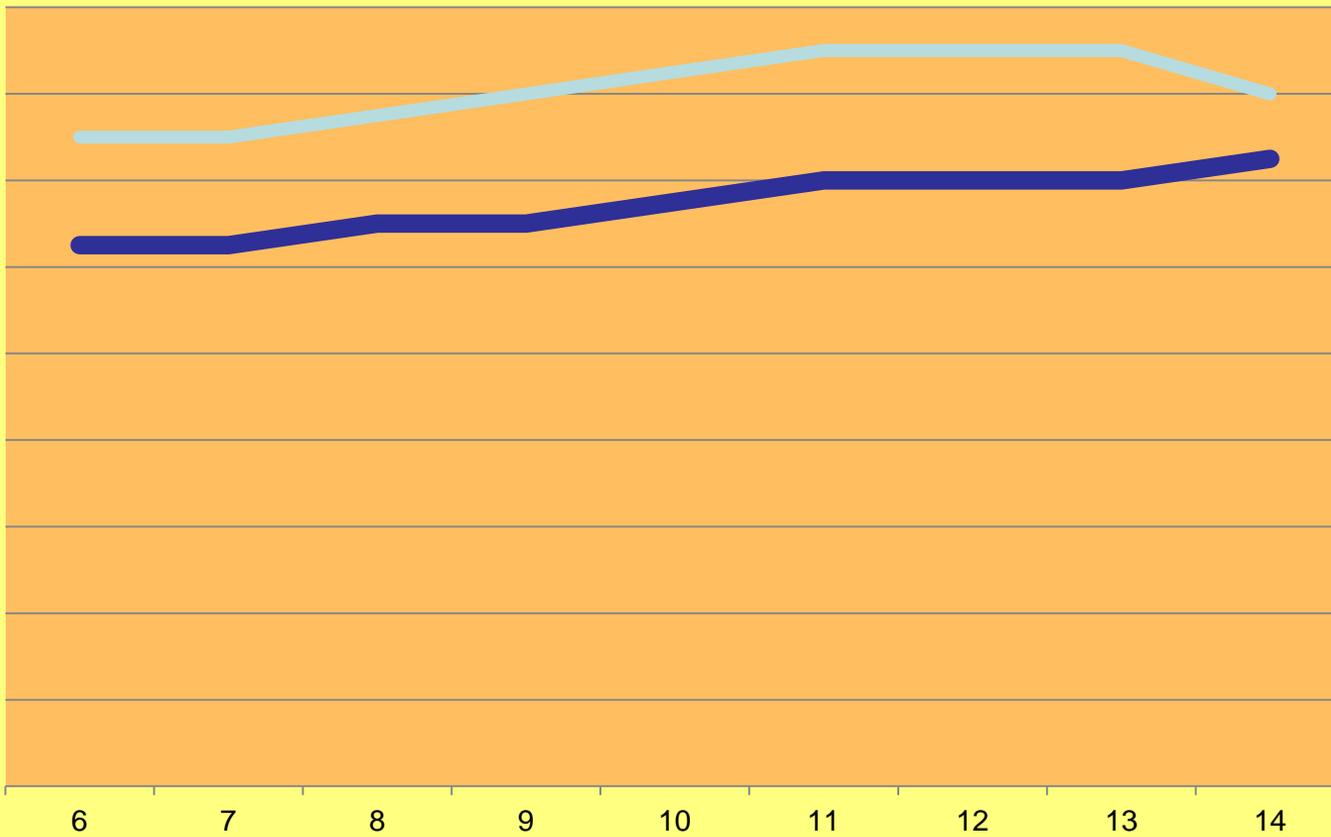
Frühes Schulkindalter 7. Bis 10. Lebensjahr

Phase schneller Lernfortschritte in der motorischen Lernfähigkeit

Merkmale:

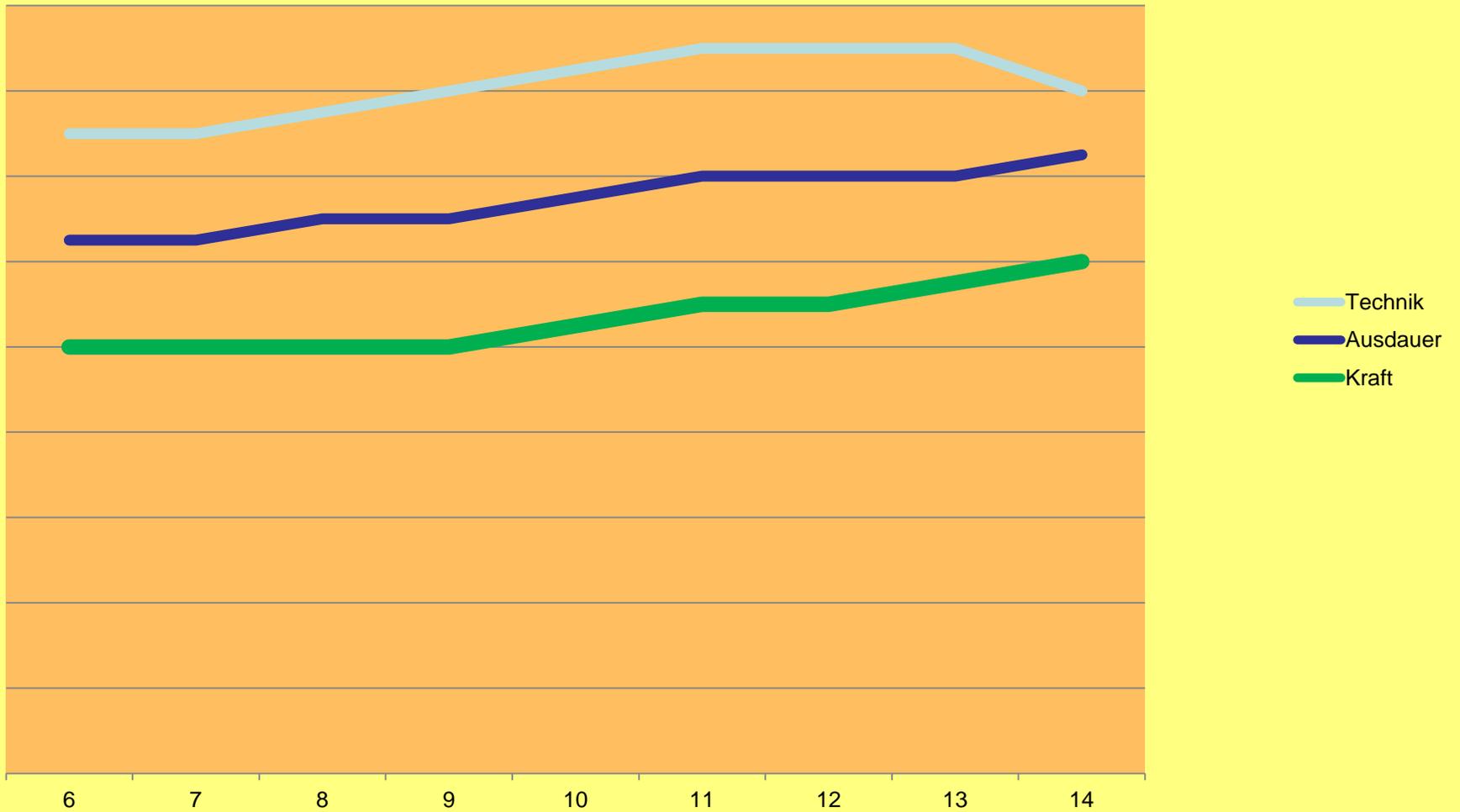
- Ausgeprägte Lebendigkeit und Mobilität
- Umweltreize werden unmittelbar in Bewegung umgesetzt
- Interesse an der Lösung sportlicher Bewegungsaufgaben
- Hohe Leistungsbereitschaft
- In Wettkämpfen aber noch oft geringes Leistungsstreben
- Große Schwankungen bei Aufmerksamkeit und Konzentration
- Erwerb einfacher und grundlegender Bewegungsformen
- Herausbildung elementarer Bewegungskombinationen
- Geringe Stabilität der bewegungsformen

Entwicklungsstufen



Technik
Ausdauer

Entwicklungsstufen



Wachstumsraten

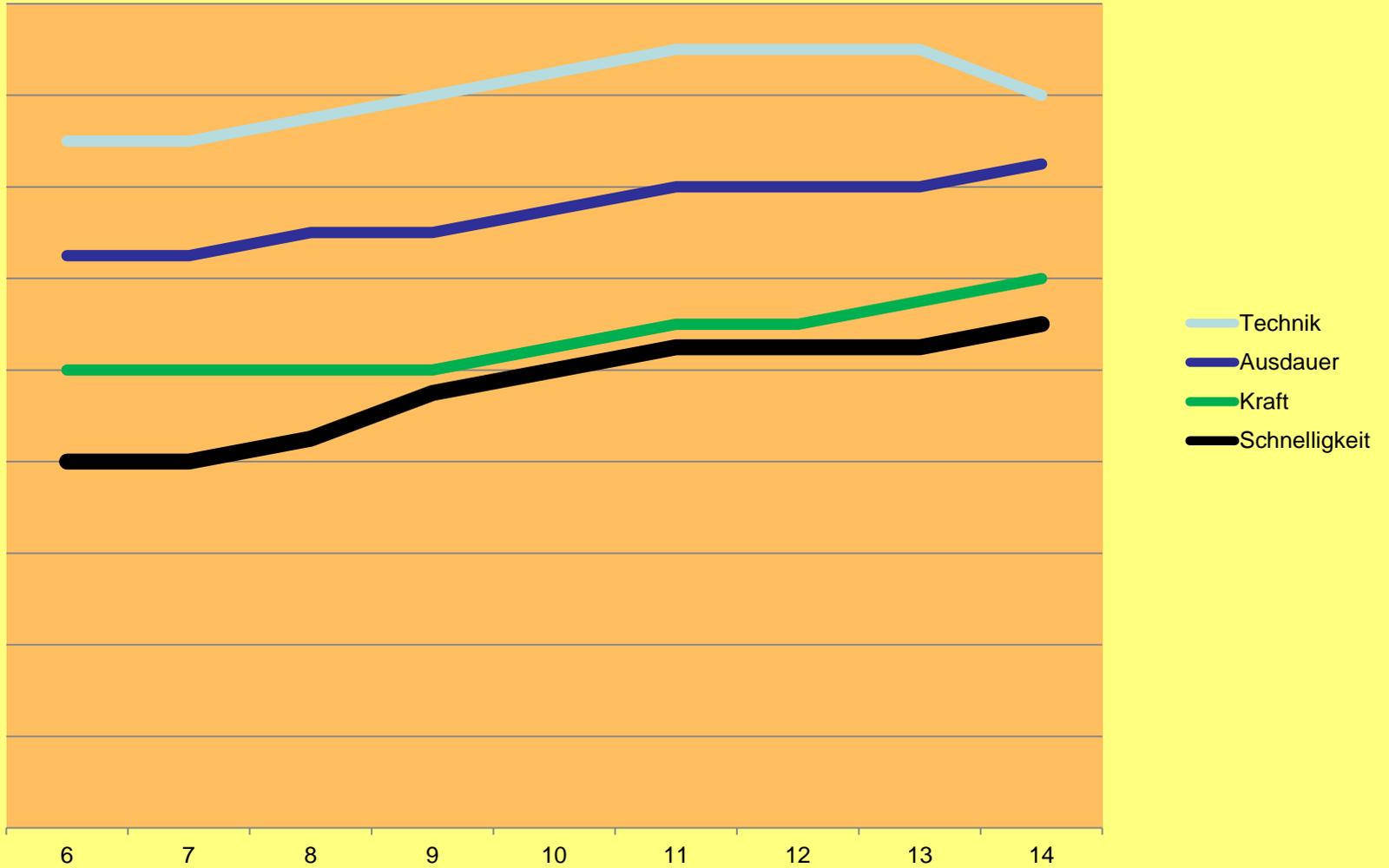
6 Jahre : ca. +/- 110cm groß und ca. +/- 24 kg schwer.
Zunahme pro Jahr: Ca. 10-15 cm Größe und ca. 2,5 kg
Gewicht.
(Untere Extremitäten wachsen am schnellsten)

Knochen verlängern und verbreitern sich
Da die Muskelbänder noch nicht fest mit den Knochen verbunden
sind, verfügen Kinder in dieser Altersgruppe über eine ungewöhnliche
Flexibilität.

Achtung!

Steifheit und Schmerzen können dann entstehen, wenn sich die
Muskulatur dem sich vergrößernden Skelett anpasst.

Entwicklungsstufen



Merkmal	4.Lebensjahr	7.Lebensjahr
40-m Lauf	ca. 16-17 Sek.	ca. 9-10 Sek.
Weitwurf	ca. 3,50 – 4 m	ca. 12,9 m
Standweitsprung	ca. 50 cm	ca. 115 cm
Fangen	Ohne Antizipation, nur im brusthohen Bereich, bei genauem Zuwurf; Kombination von Fangen und Werfen gelingt noch nicht.	Freies Fangen im kopf – und hüfthohen Bereich, bei entsprechender Antizipation; auch als Kombination von Fangen und Werfen.

Merkmal	7.Lebensjahr	9.Lebensjahr	11.Lebensjahr
Standweitsprung	ca. 130 cm	ca. 145 cm	ca. 160 cm
Gewandtheitslauf	ca. 25,5 Sek.	ca. 21 Sek.	ca. 20 Sek.

Jugend	10 m	20 m	Slalom ohne Ball	Slalom mit Ball
E	2,22	3,77	8,75	12,14
C	2,00	3,44	8,20	10,90

Schnelligkeitstraining

Fussballspezifische Schnelligkeit beinhaltet die Fähigkeit

- **Spielsituationen und ihre Veränderungen schnell wahrzunehmen**
- **Spielentwicklung und das Verhalten der Gegenspieler geistig vorwegzunehmen**
- **Schnell für eine Handlungsalternative zu entscheiden**
- **Schnell auf nicht vorhersehbare Veränderungen zu reagieren**
- **Zur Ausführung von schnellen zyklischen und azyklischen Bewegungen**
- **Zur schnellen Ausführung spielspezifischer Handlungen mit Ball unter Gegner – und Zeitdruck**

Schnelligkeitstraining

(vor der Pubertät)

- Sensible Phase der Schnelligkeit im engeren Sinne – also der koordinativen Elemente.
- Kraft wird überwiegend koordinativ, insbesondere als Schnellkraft z.B mit kleinen Sprüngen, angesprochen.
- Regelmäßig nur max. 6-8 Sekunden lange Schnelligkeitsbelastungen durchführen.

Schnelligkeitstraining

(während der Pubertät)

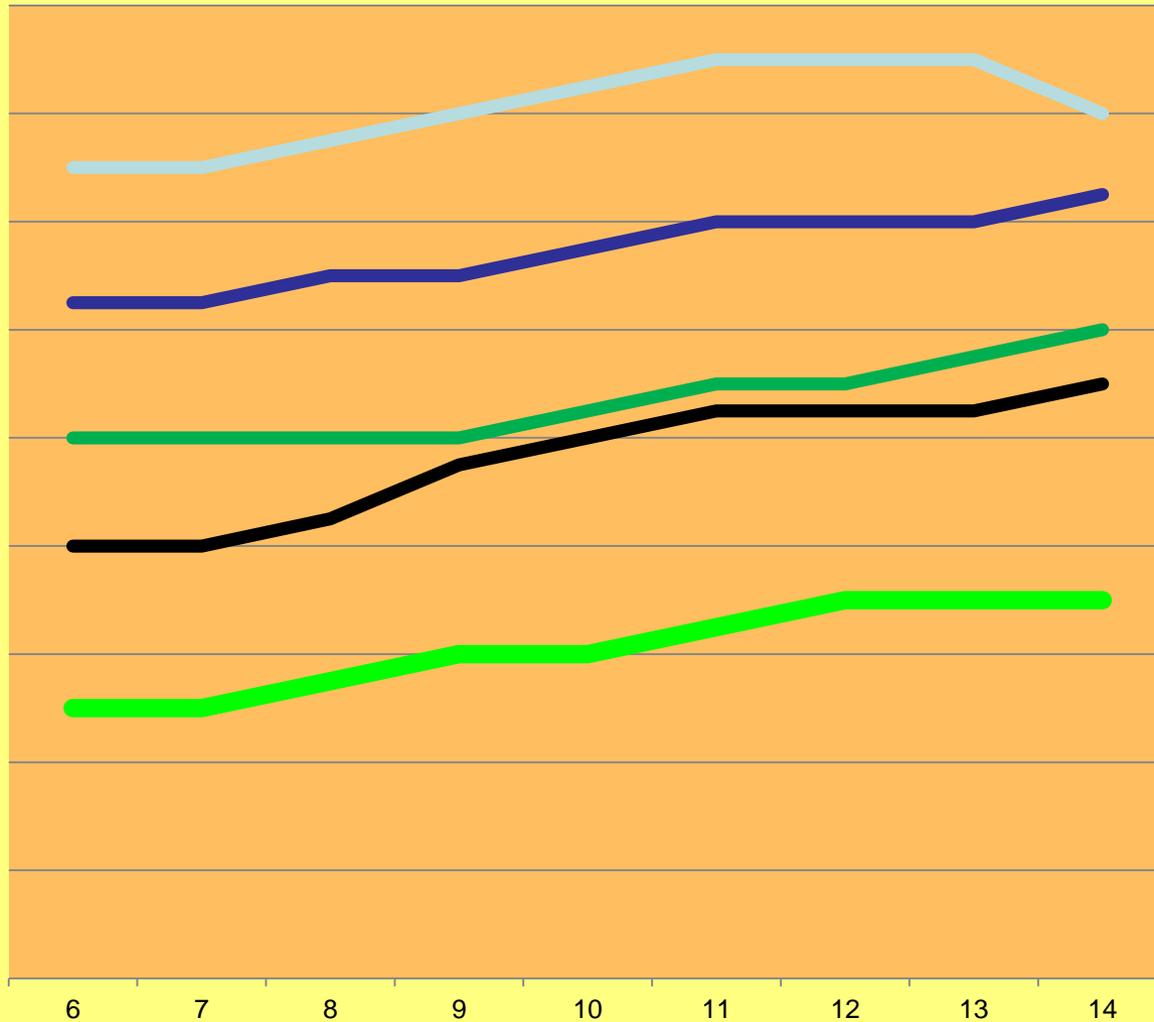
- Zeitweilig ist eine Unausgeglichenheit der Bewegungskoordination durch Wachstumsschübe möglich.
- Darum koordinativ vielseitige Übungen durchführen und kein Verfestigen von Bewegungsmustern und – frequenzen zulassen.

Schnelligkeitstraining

(nach der Pubertät)

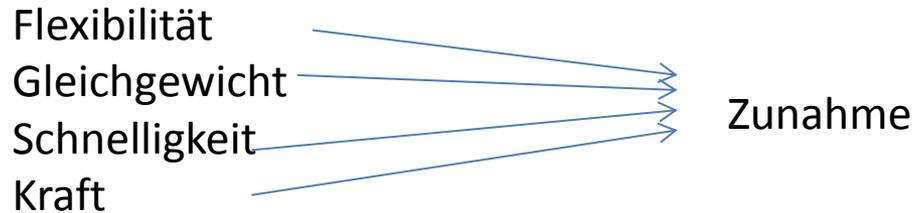
- Kraft ist verstärkt trainierbar; deshalb Schnelligkeitsübungen mit höheren Krafteinsätzen, z.B aus tieferen Ausgangspositionen einsetzen
- Koordinative Vielfalt und Schrittfrequenzschulung nicht vernachlässigen !

Entwicklungsstufen



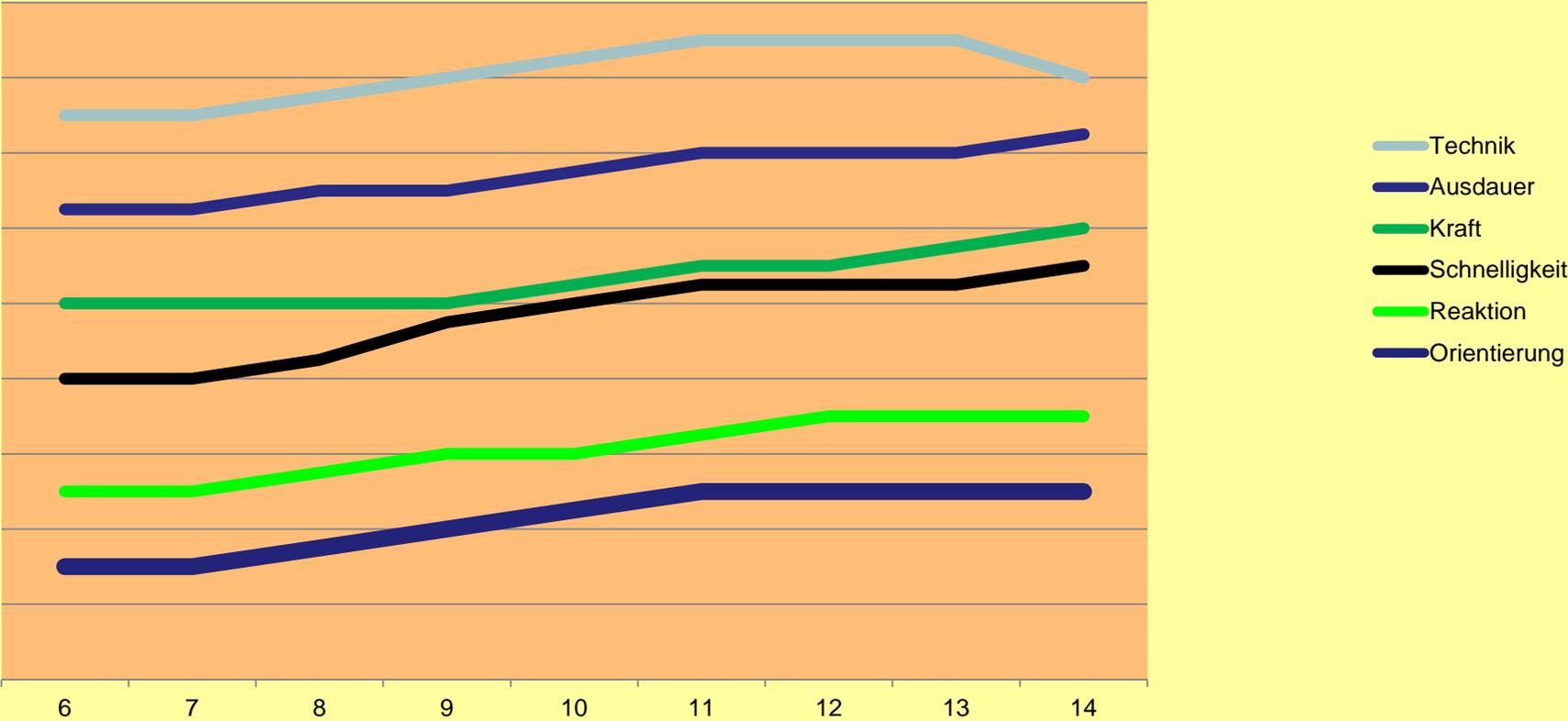
- Technik
- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Reaktion

Entwicklung der Grobmotorik



- Zunahme der Informationsverarbeitung
- Verbesserung der Reaktionsfähigkeit (Elfjährige reagieren fast doppelt so schnell wie Fünfjährige

Entwicklungsstufen



Entwicklung der Aufmerksamkeit

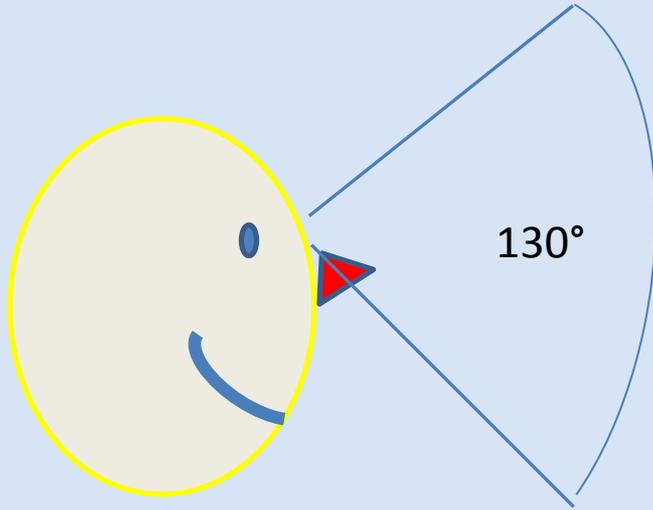
Aufmerksamkeitsveränderung

- selektiver
- planvoller
- angepasster

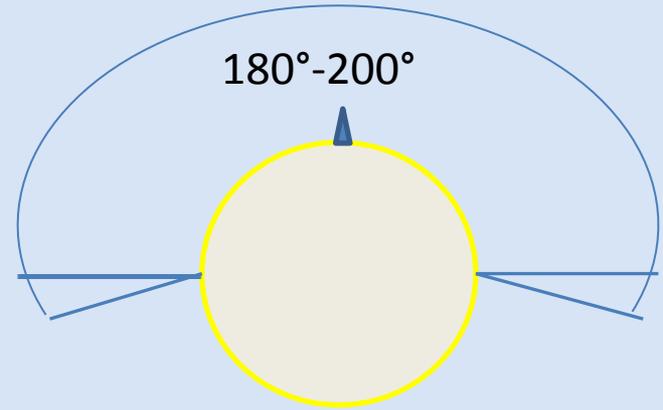
Zwischen 6 und 9 wächst die Fähigkeit, auf zielrelevante Informationen zu achten und andere zu ignorieren.

Die Aufmerksamkeit wird den Erfordernissen der Situation angepasst.

Peripheres Gesichtsfeld

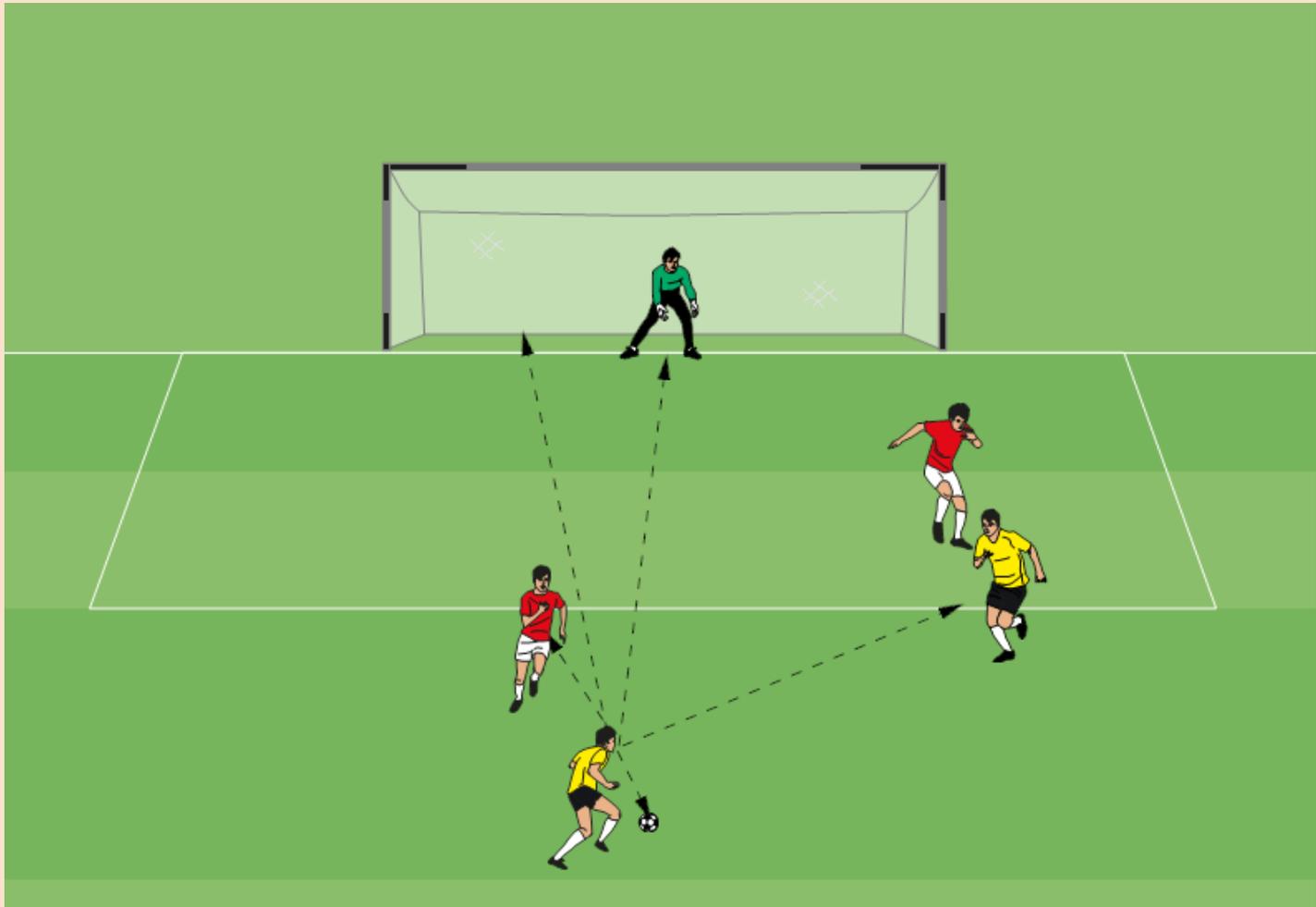


Vertikales
Gesichtsfeld

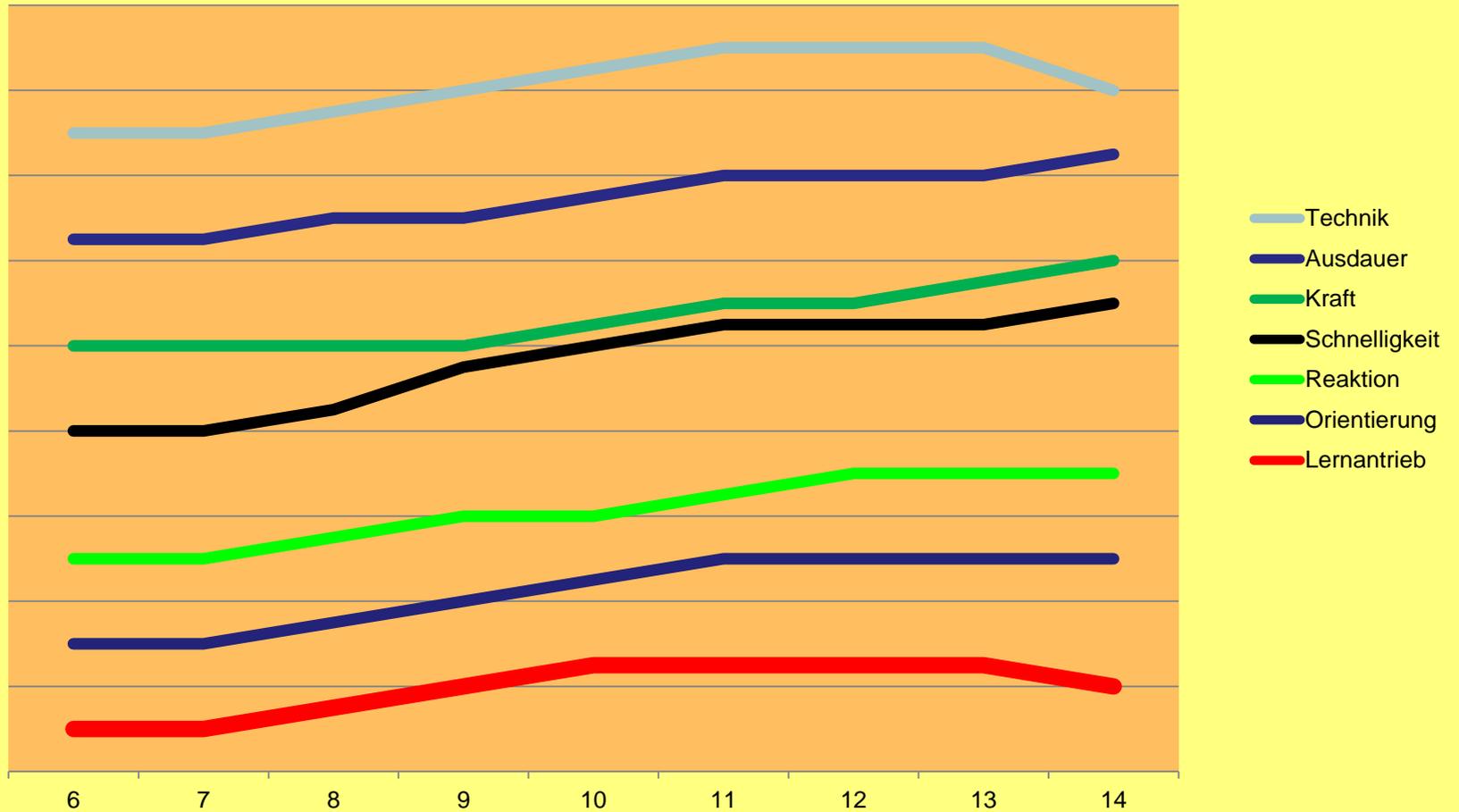


Horizontales
Gesichtsfeld

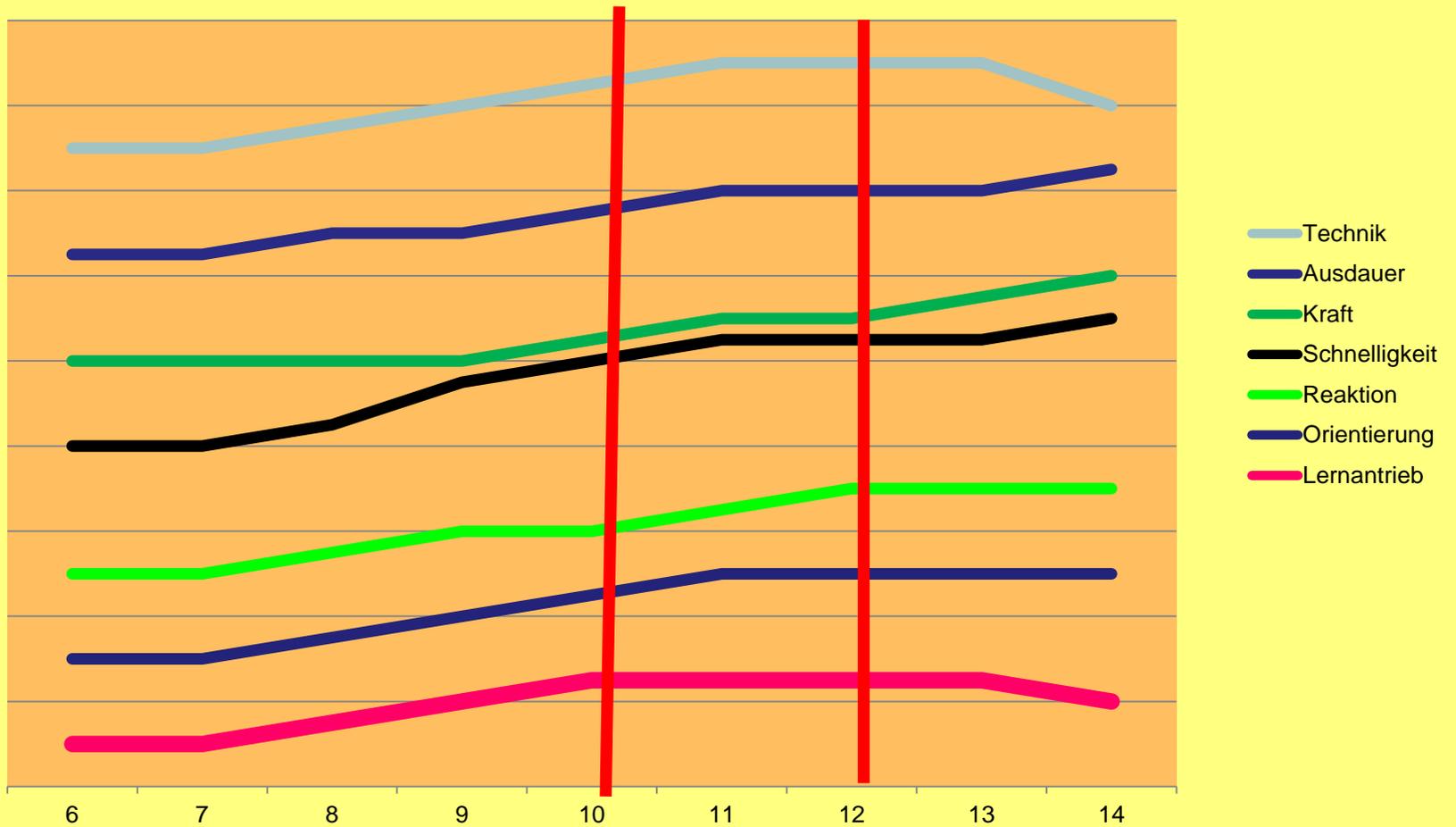
Der „fünffache Blick“ des Fussballers



Entwicklungsstufen



Entwicklungsstufen



Entwicklungsmerkmale der F - und E - Junioren

(*Grundlagentraining*)

- **zur Größe vergleichsweise schwach ausgeprägte Muskulatur**
- **koordinative Schwierigkeiten**
- **geringe Konzentrationsfähigkeit**
- **ziellos bei Bedürfnissen und Tätigkeiten**
- **ausgeprägte Bewegungsfreude**
- **geringes Selbstvertrauen**
- **hohe Sensibilität**
- **starke, unkritische Orientierung an erwachsenen Vorbildern**

Selbstverständnis

- **Kind kann seine Persönlichkeitseigenschaften beschreiben**
- **Kann seine Eigenschaften mit anderen vergleichen**
- **Kann Stärken und Schwächen bei anderen erkennen**
- **Große Veränderungen zwischen 8 und 11 Jahren**

Unterschiede Mädchen – Jungen

Bis ca. 8 Jahren sind Mädchen kleiner und leichter als Jungen.

Gegen 9 Jahre verkehrt sich der Trend

Mädchen haben etwas mehr Körperfett, Jungen etwas mehr Muskelmasse.

Jungen haben Vorteile in der Grobmotorik

Mädchen sind in der Feinmotorik überlegen

Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen

- Puberale Phase 13-15J
 - Aerobe Ausdauer zwischen 13 und 14 am besten trainierbar
 - Muskelzunahme von 27 auf 40 %
- Puberale Phase 11-13
 - Aerobe Ausdauer zwischen 12 und 13 am besten trainierbar
 - Fast doppelt so hoher Fettanteil an der Körpermasse
 - Muskelquerschnitt ca. 75% des Mannes

Trainingsziele und Trainingsinhalte der F - und E - Junioren (*Grundlagentraining*)

- Erlernen der wichtigsten Technikelemente (in der Grobform)
- Erlernen und Erleben eines Gruppenverhaltens
- Förderung der Freude am Fußballspielen
- Spielidee vermitteln
- Spielerfahrung sammeln
- Gewöhnung an den Umgang mit dem Ball
- allgemeine koordinative Bewegungsaufgaben

Funktionen der Spielkompetenz

- **Sozialer Bereich**
Regelakzeptanz, Respekt, Fairplay, Kooperationsbewusstsein.
- **Emotionaler Bereich**
Erkennen und erleben von Gefühlen, Verarbeitung von Enttäuschungen, Aufbau von Toleranz.
- **Kognitiver Bereich**
Erwerb einfacher taktischer Verhaltensweisen (Täuschen, Freilaufen, Decken), Verbesserung der Wahrnehmung.
- **Motorischer Bereich**
Ausbildung der Feinmotorik, bessere Reaktionen – und Gleichgewichtsfähigkeit.

Trainingsformen der F – und E - Junioren

- **(Grundlagentraining)**
 - kleine Parteespiele allgemeiner und fußballspezifischer Art
 - Lauf- und Tummelspiele
 - Spiele und Übungsformen zur Förderung der Ball- und Bewegungsgeschicklichkeit
 - Freie Fußballspiele mit kleinen Mannschaften auf Tore: **2:2, 3:3, 4:4**
 - Zweikampfaufgaben: **1:1 auf ein Tor, 1:1 auf zwei Tore**
 - Motivierende, kindgemäße Spiele und Übungen zum Erlernen der Technik-Grundformen (Dribbeln, Passen, Schießen)

Entwicklung des Zusammenspiels

Schritt 1: Ich (Bambine, F-Junioren)

Schritt 2: Ich und Du (E-Junioren)

Schritt 3: Wir (D-Junioren)

Persönlichkeit

MENSCH/PERSON

Selbstkompetenz

Sozialkompetenz



FUSSBALLER

Spielkompetenz

Bewegungskompetenz

Entwicklung der Selbstkompetenz

= in veränderten Situationen motiviert handeln und mitgestalten können.

Dadurch lernen Kinder, ihre eigenen inneren Zustände wahrzunehmen

(Selbstwahrnehmung), sie auszudrücken (Selbsta Ausdruck) und sie zu regulieren (Selbstregulierung).

Daraus entwickeln die Kinder ihr Selbstbild!

- Wer bin ich?
- Was kann ich?
- Was weiß ich ?

Entwicklungsmerkmale der D – Jugend

- **ausgeglichenes körperliches Erscheinungsbild**
- **gutes Koordinationsvermögen und Bewegungsgeschick**
- **ausgeprägter Wissensdrang, starker Neugiertrieb**
- **verbessertes Konzentrationsvermögen**
- **hohe Lernbereitschaft, leistungsorientiert**
- **ungestümer Bewegungsdrang**
- **ungestümes Kraftgefühl und Übermut**
- **großes Selbstvertrauen, optimistisch, motivierbar**
- **unkritisches Nachahmungsverhalten**

Spätes Schulkindalter 10/11. bis 12/13. Lebensjahr

Phase der besten motorischen Lernfähigkeit in der Kindheit

Merkmale:

- Hohe Einsatz – und Lernbereitschaft
- Hohe Mobilität
- Beherrschte, zielgerichtete und sachbezogene Aktivität
- Konzentrationsfähigkeit und Zielstrebigkeit bei der Lösung von Bewegungsaufgaben stark verbessert
- Gesteigerte Fähigkeit zur bewussten und kontrollierten Steuerung von Bewegungen

 Phase der besten motorischen Lernfähigkeit im Kindesalter

Trainingsziele und – inhalte der D – Junioren

- **spielerische Stabilisierung und Ausbau der konditionellen Grundlagen**
- **systematisches Erlernen und Festigen technischer Fertigkeiten in Feinform (Ballführung, Ballkontrolle, Abspielformen**
- **Grundlagen des taktischen Verhaltens:
Freilaufen, Raumaufteilung, Zusammenspiel**
- **Zweikampfschulung mit und um den Ball**

Trainingsformen D-Jugend

- **Spiel – und Übungsreihen mit technischen Schwerpunkten**
- **Trainingsformen mit individualtaktischem Schwerpunkten**
- **Fussballspiele mit Schwerpunkten und freie Spielformen mit kleinen Mannschaften**
- **Lauf –und Fangspiele; Trainingsformen zur Verbesserung der Körperstabilität**

Ausbildungsbereiche im Überblick

Bambinis

F-Junioren

E-Junioren

D-Junioren

Bewegen

Spiele

Lernen

Technik

Spielerisches und vielseitiges Kennenlernen des Balles

Spielerisches Kennenlernen der Basistechniken

Spielerisches Vertiefen der Basistechniken

Methodische, individuelles Trainieren der Techniken

Kondition

Vielseitiges Bewegen als Mittel ganzheitlicher Förderung

Spielerisches, geschicktes Laufen und Bewegen

Erleben vielseitiger sportlicher Aktivitäten

Gezieltes Mittrainieren konditioneller Eigenschaften

Persönlichkeit

Kennenlernen des eigenen Körpers und der Umwelt durch Bewegung

Erproben eigener Möglichkeiten und Grenzen

Anregen von Ideenreichtum und Phantasie

Fördern von Individualität und Leistungsmotivation

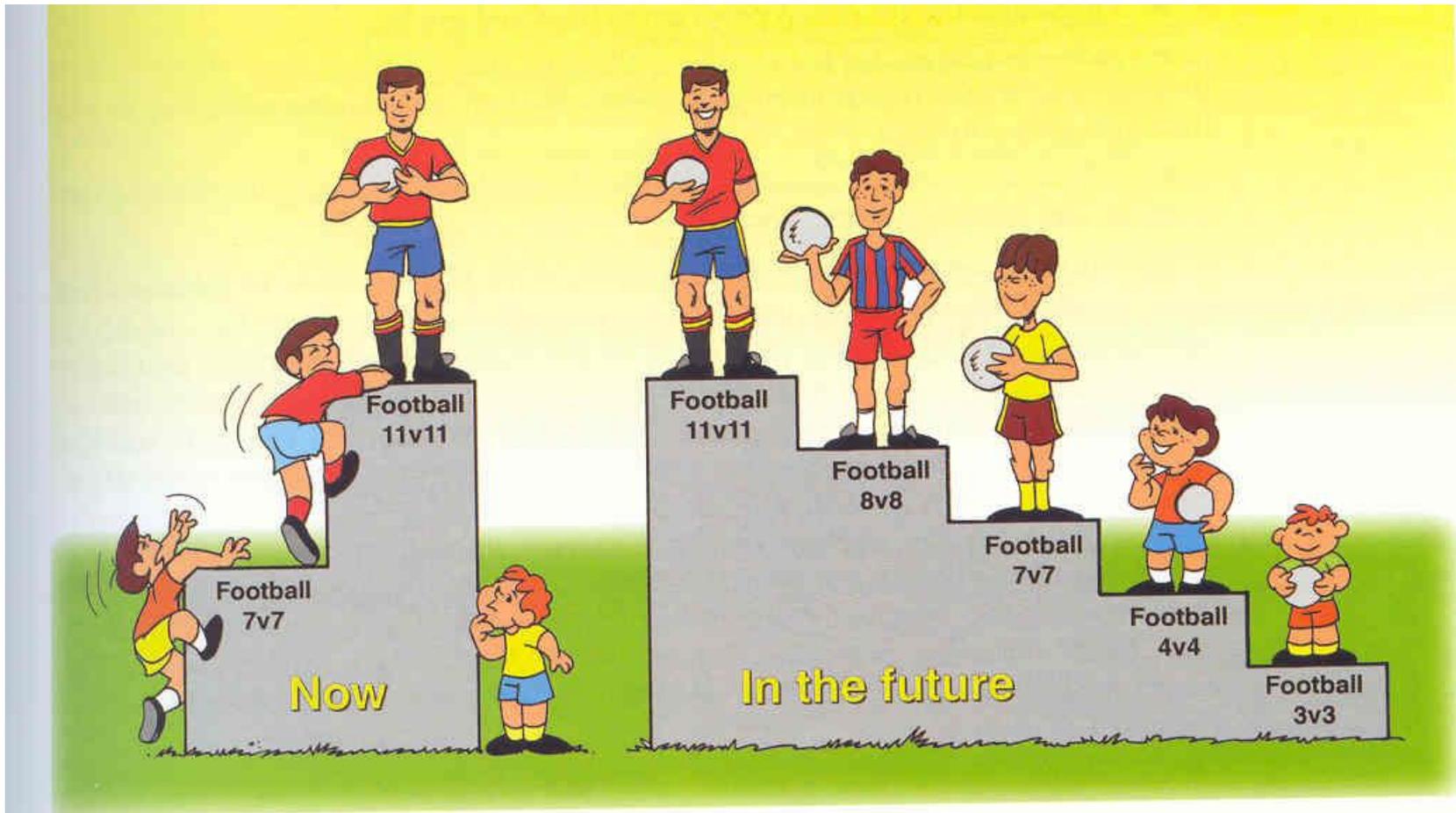
Taktik

Kennenlernen elementarer Regeln des Spiels

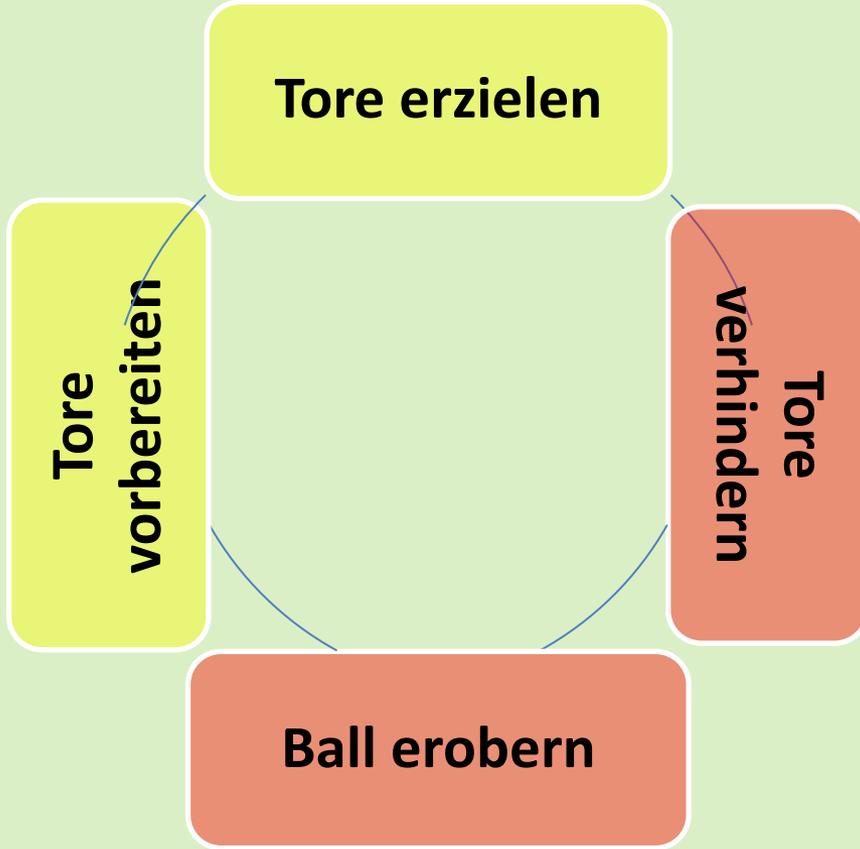
Kennenlernen taktischer Grundregeln des Spiels

Vertiefen taktischer Grundregeln des Spiels

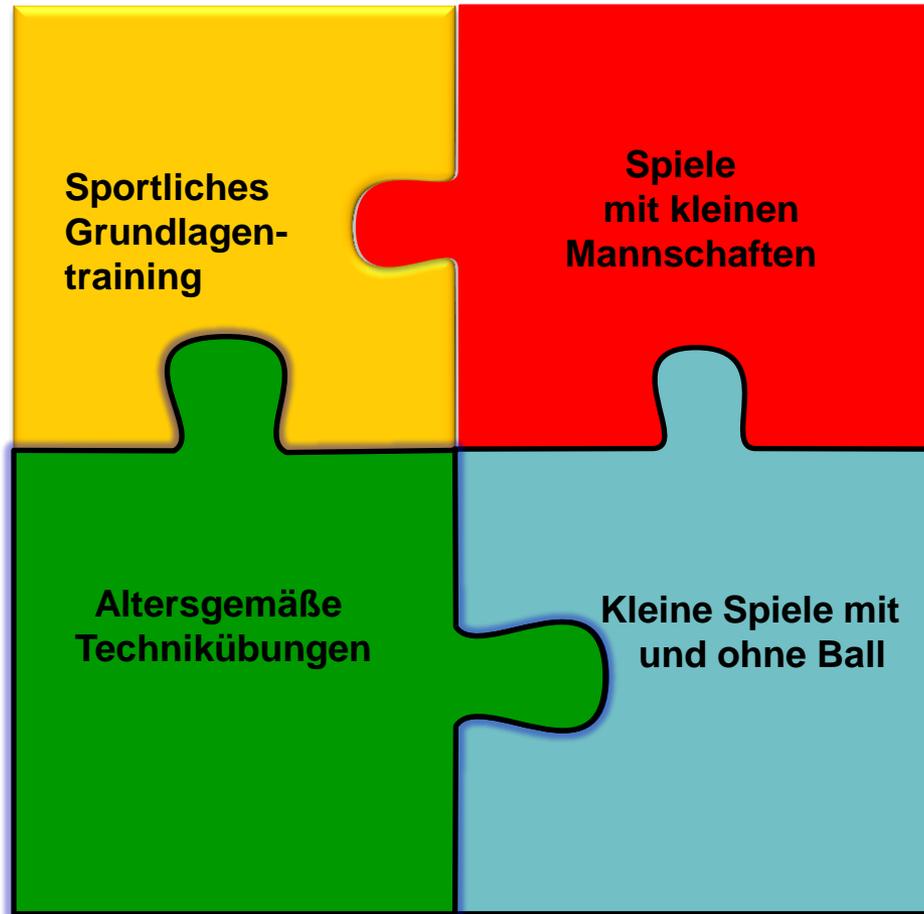
Trainieren individueltaktischer Schwerpunkte



Wir haben den Ball



Der Gegner hat den Ball



**Sportliches
Grundlagen-
training**

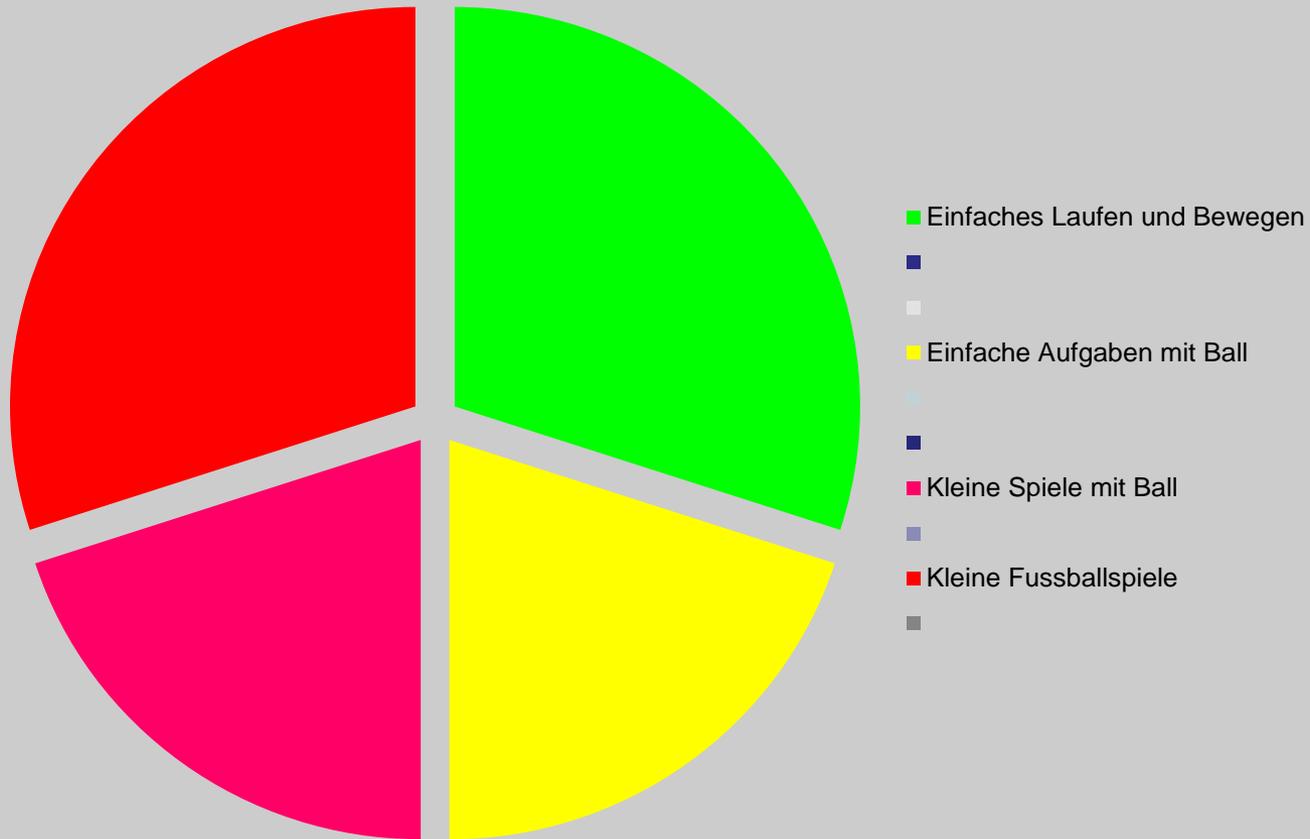
**Spiele
mit kleinen
Mannschaften**

**Altersgemäße
Technikübungen**

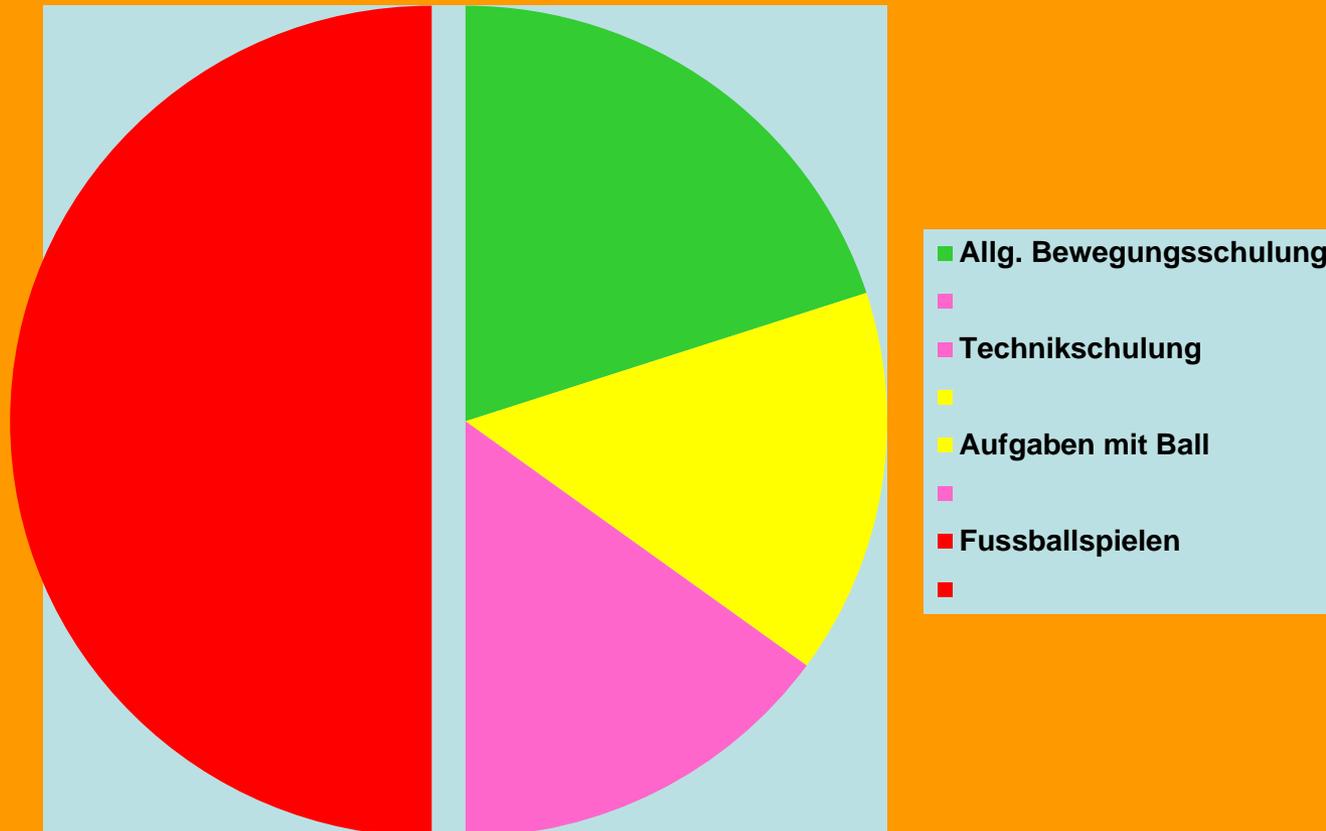
**Kleine Spiele mit
und ohne Ball**

Inhaltsbausteine und ihre Gewichtung im Bambinitraining

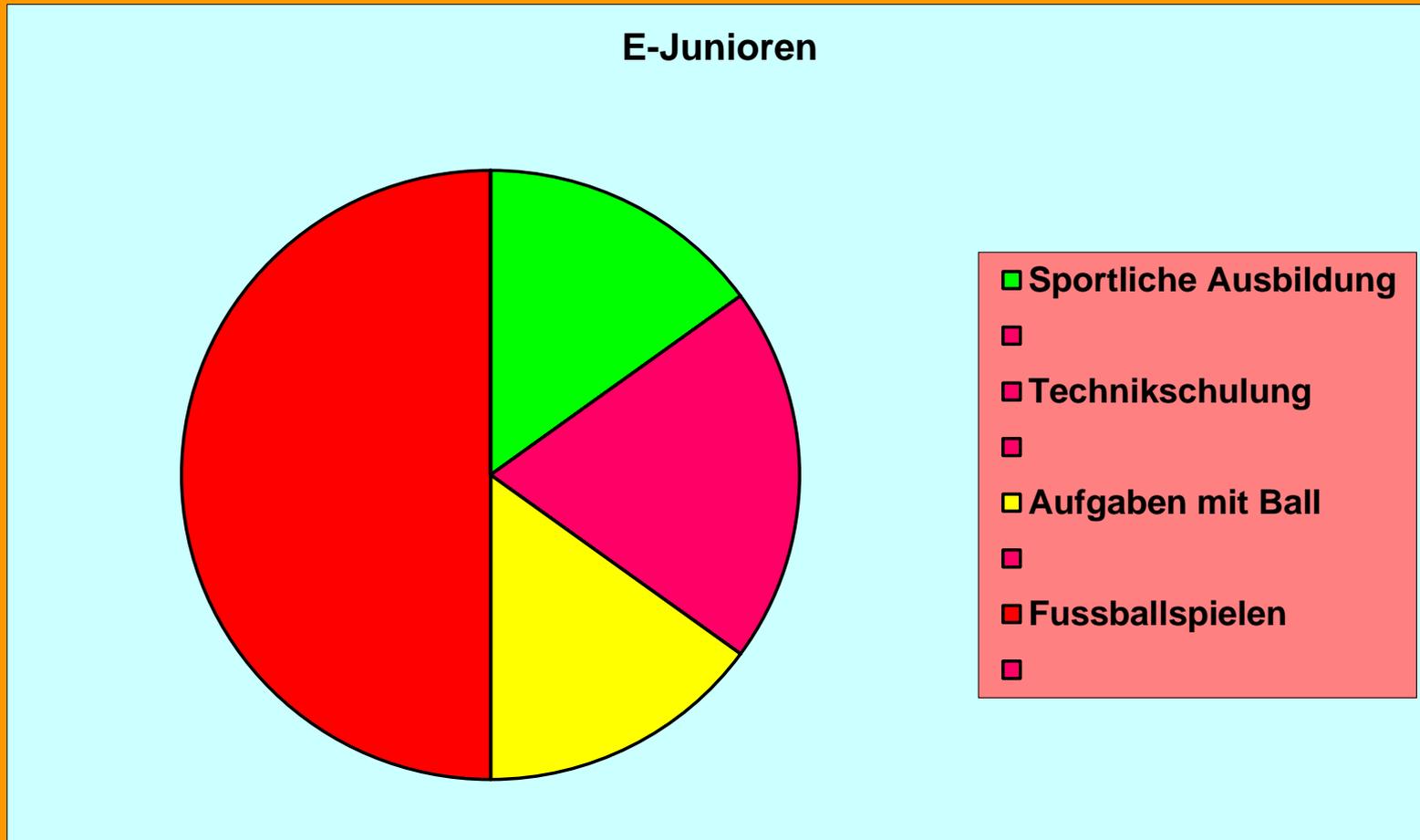
Bambini



F-Junioren

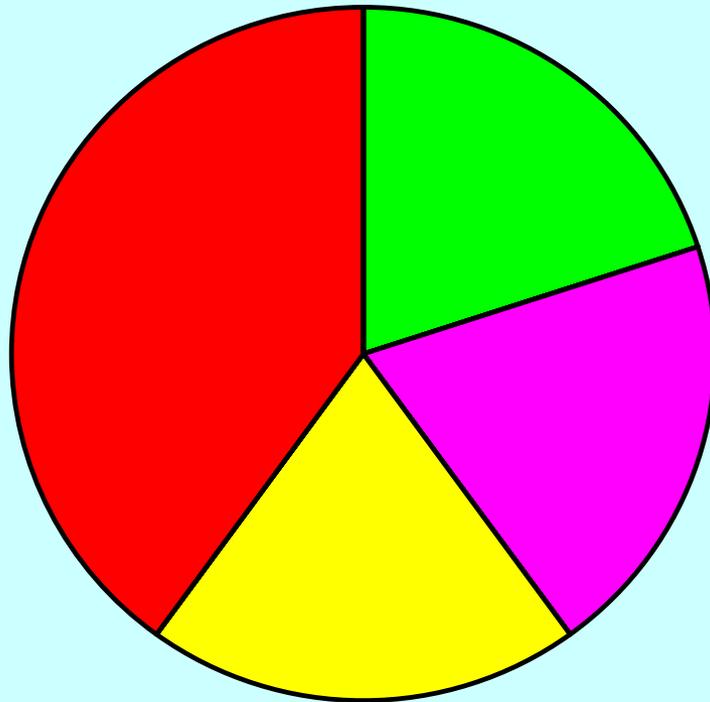


Inhaltsbausteine und ihre Gewichtung im E-Juniorentraining

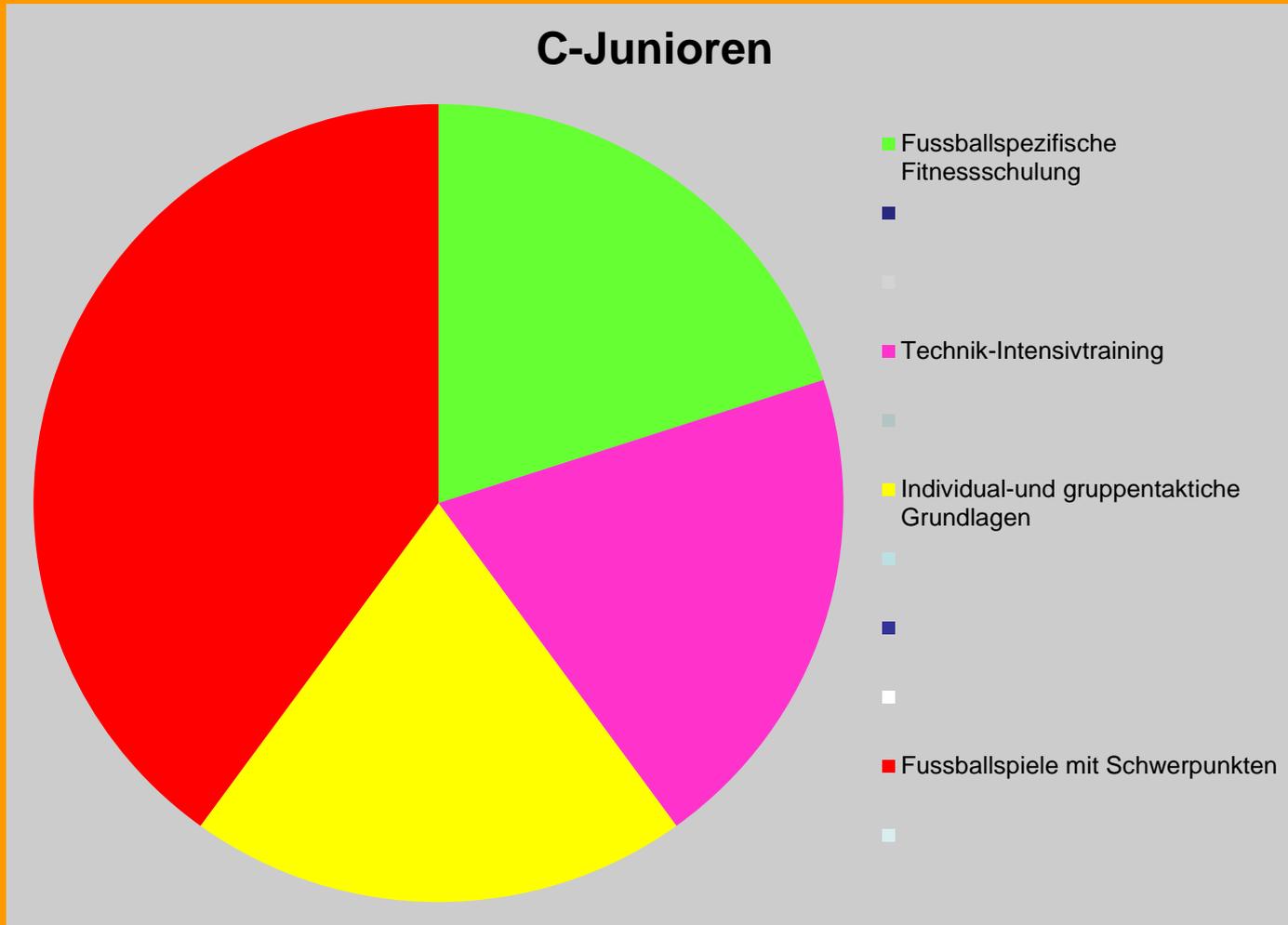


Inhaltsbausteine und ihre Gewichtung im D-Juniorentraining

D-Junioren



Inhaltsbausteine und ihre Gewichtung im C-Juniorentraining



Grundlagentraining

Technik

Kondition

Taktik

Individuelle
Balltechnik

Koordination
Schnelligkeit
Gewandtheit

Individuelles
Angriffs-und
Abwehrver-
halten