

## F-Junioren

**Ziel:** *Verbesserung bzw. Vergrößerung des allgemeinen Bewegungsschatzes*

Allgemein	Trainingsgestaltung	Technik	Taktik
<p>?? Im Umgang mit den Kindern gibt es kaum Probleme</p> <p>?? Die Kinder sollen euch mögen und nicht fürchten</p> <p>?? Sie sollen das Fussballspiel lieben lernen und Freude an der Bewegung entwickeln</p> <p>?? Den Kindern soziale Kompetenz vermitteln und vorleben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toleranz</li> <li>-sich einordnen lernen</li> <li>-Konflikte lösen</li> </ul>	<p><b>Wichtig:</b> Leichtball mit 290g</p> <p>Spielen steht absolut im Vordergrund, aber</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>?? nicht nur Fussball, sondern auch andere Spiele (Handball, Hockey, Burgball, Brennball, etc.)</li> <li>?? Fussballspiele mit unterschiedlichen Ballmaterialien -Softball, Schaumstoffwürfel, etc.</li> <li>?? besser 4x 2:2 als 1x 8:8 = grösserer Lerneffekt</li> <li>?? Übungsphasen nur kurz einflechten (5-10 Minuten) -Konzentrationsfähigkeit ist gering</li> </ul>	<p>Elementartechniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>?? Ballführen</li> <li>?? Innenseitstoss</li> <li>?? Stoppen</li> <li>?? Ballan-/mitnahme</li> </ul> <p>alle je nach Fertigkeiten!</p> <p>Techniklernen geht nur über hohe Wiederholungszahl!</p> <p><b>Jedes Kind hat einen Ball!</b></p>	<p>evtl. Freilaufen zeigen, aus dem Schatten des Gegenspielers laufen</p>

## E-Junioren

**Ziel:** *Vergrössern des allgemeinen Bewegungsschatzes und gezieltes Erlernen von fussballspezifischen Techniken*

Allgemein	Trainingsgestaltung	Technik	Taktik
Der Umgang mit den Kindern ist eigentlich problemlos	<p>Spielformen stehen im Vordergrund, wobei die Übungsphasen für die Techniks Schulung nun länger werden, da die Konzentrationsfähigkeit zunimmt.</p> <p>Zur Schulung der „peripheren Sehens“ sind Spiele auf mehrere Tore oder mehrerer Bälle sehr sinnvoll. Auch bei Fangspielen mit mehreren Fängern agieren.</p>	<p>In dieser Altersstufe ist das Erlernen aller Technikformen schon möglich. Je nach Leistungsstand und Talent des Einzelnen sollten Elementartechniken gefordert werden.</p> <p>Einfache Ausspielbewegungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>?? Schussfinte vor und hinter Standbein</li> <li>?? Sohlenzieher</li> <li>?? Übersteiger</li> </ul> <p>ale Stosstechniken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>?? Innen-/ Aussenseite</li> <li>?? Vollspann</li> <li>?? Kopfball mit Soft-/Gummibällen</li> <li>?? Hüftdrehstoss</li> <li>?? Fallrückzieher</li> </ul> <p>Ballan-/mitnahme</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>?? Innen-/Aussenseite</li> <li>?? Brust</li> <li>?? Oberschenkel</li> <li>?? Kopf</li> </ul>	<p>Individualtaktik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>?? Freilaufen</li> <li>?? Innere Linie</li> <li>?? Positionsspiel</li> </ul> <p>Gruppentaktik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>?? Doppelpass</li> </ul>

## D-Junioren

**Ziel:** *Beidbeiniges Perfektionieren aller Fussballtechniken im elementaren Bereich. Die Spieler sollten nach dieser Altersstufe alles beherrschen!*

Allgemein	Trainingsgestaltung	Technik	Taktik
<p>Den „Kids“ das Gefühl geben, dass sie keine kleinen Kinder mehr sind!</p> <p>Trainingsprogramme transparent gestalten –, sie müssen wissen, um was es geht!“ Dem „Warum“ nicht ausweichen!</p> <p>Trainingsinhalte auch mal von den Spielern entwickeln lassen!</p> <p>Teilweiser Eintritt in die Pubertät</p> <p>Körperlichkeit beachten – „Bohnenstange zu Bohnenstange“</p>	<p>Fussballspezifische Technikschiilung steht jetzt im Vordergrund. (siehe Technik). Stationstraining bietet idealen Wechsel zwischen „Spielen und Üben“. Die Lernbereitschaft und die Lernfähigkeit sollte konsequent genutzt werden!</p>	<p><b>Goldenes Lernalter</b> (E-Junioren)</p> <p>Fortführen der Technikschiilung aus dem E-Juniorenbereich</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>?? Neue Tricks lehren</li> <li>?? Ausspielvarianten und Kombinationen solcher kreieren</li> <li>?? Komplexe Techniken anbieten – Folgeaktionen</li> </ul> <p><b><u>WICHTIG:</u></b></p> <p>Der Trainer sollte ein guter</p> <p style="text-align: center;"><b><i>Demonstrator</i></b></p> <p>sein!</p>	<p>Gruppentaktik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>?? Doppelpass</li> <li>?? Hinterlaufen</li> <li>?? Pärchenbildung</li> <li>?? Freistossvarianten</li> <li>?? Kreuzen der Angreifer</li> </ul> <p>Mannschaftstaktik (sehr gute Teams)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>?? Forechecking</li> <li>?? Pressing</li> <li>?? Doppeln</li> <li>?? Fallenlassen</li> </ul>

## C/B-Junioren

**Ziel:** *Verfestigen der erlernten Techniken unter Gegner- und Zeitdruck. Verstehen und Anwenden komplexer technischer und taktischer Varianten.*

Allgemein	Trainingsgestaltung	Technik	Taktik
Pubertät ?? Pubeszens – 1.pupurale Phase ?? schwierigste Phase im Umgang mit den „Jungs“ ?? labile Psyche ?? vorsicht mit autoritärem Führungsstil ?? Trainer sollte „Anführer“ dieser sportlichen Clique sein	Biologisches Alter ist entscheidend für etwaige Belastungen im Trainingsprozess! Freudvolles Trainieren – „schöpferische“ Pausen gönnen! Taktische Ausbildung steht im Vordergrund – Tafel als Hilfsmittel!	Das Längenwachstum stört ein koordiniertes Bewegten.  Keine neuen Techniken erzwingen!  Alte Techniken einschleifen lassen!	Bestes Lernalter für die Taktikschulung ?? Forechecking ?? Abseitsfalle ?? Spielverlagerung ?? ballorientiertes Verhalten

## A-Junioren

**Ziel:** *Vervollkommen aller leistungsbestimmenden Komponenten ( Physische Leistungsfaktoren; Technik; Taktik )*

Allgemein	Trainingsgestaltung	Technik	Taktik
Eintritt in 2. pupurale Phase und Abschluss ?? Breitenwachstum ?? psychische Sabilität ?? Eigenmotivation ist hoch ?? Kameradschaft ?? Ambitionen	?? Wettkampfcharakter durch Spielformen ?? 1:1 forcieren	nochmals gute Lernphase für „Neues“	alles machbar!