

Leifaden: Trainingsprinzipien und Entwicklungsstufen der Kindermannschaften des DJK SV Mauritz 1906 e.V.



Vereins-/Organisationsprinzipien

Viele Hände, schnelles Ende

Mannschafts- und Vereinsbindung

Individuelle Förderung, aber kein Kind wird zurückgelassen

Jungs und Mädchen zusammen

Fair Play. Wir gewinnen und verlieren zusammen. Die Leistung des Gegners wird anerkannt.

Spielphilosophie

Grundprinzipien

Alle zusammen. Gemeinsam verteidigen, gemeinsam stürmen

- Umschaltspiel, frühes Pressen, hoch stehen
- Wir denken immer nach vorne

Wir spielen da wo Platz ist

- Außen immer besetzen
- Raute

Flach spielen, hoch gewinnen

- Fokus auf Dribbling, Passspiel und Abschluss
- kein Hoch und Weit

Wer schießt das nächste Tor?

- Fokus immer auf Gegenwart
- "Abhaken" der letzten Aktion, ob gut oder schlecht

Trainingsprinzipien

- Viele Bälle, viele Ballkontakte
- Pausen nur in Pausen. Gute Organisation = hohe Intensität
- viele Spielfelder, kleine Gruppen
- Viele Spielphasen (Spielformen: 70%, Spielnahe Übungsformen: 20%, Technische Übungsformen: 10%)
- Beidfüßigkeit
- Offene Spielstellung
- Ganzheitliche Ausbildung (Wahrnehmung, Entscheidung, Umsetzung)



Entwicklungsstufen, Trainingsschwerpunkte und Ziele

Hilfsmittel

- Spielfeldgröße
 - größer: weniger Gegnerdruck, saubere Ausführung
 - kleiner: mehr Gegnerdruck, Erzeugen von Stresssituationen
- Gruppenzusammenstellung
 - homogen (Spieler*innen gleichstark): hohe Intensität
 - heterogen (Spieler*innen unterschiedlich stark): Aufschauen/Lernen voneinander. Übernahme von Verantwortung, Teambuilding
- Provokationsregeln
 - Zeitbegrenzung (z.B. Angriff dauert max. 10 Sekunden): Erzeugen von Stress, Zielgerichtetheit
 - Spielrichtungsbegrenzung (z.B. kein Rückpass erlaub): Zielgerichtetheit
 - Überzahl/Unterzahl: Saubere Ausführung gegen Stress. Ausrichtung auf gewünschte Resultate
 - Individuell (bsw. Spieler*in A darf keine Tore schießen): Ausrichtung auf gewünschte Spielweise/Resultate, Zielgerichtetheit

U6

Entwicklungsstufe

Alles komplett neu. Einfeldung in den Verein. Einfeldung in das Spiel Fußball. Bildung einer ersten Mannschaft.

Trainingsschwerpunkte

- Regeln des Trainings (Alles kann, nix muss, Regeln beachten)
- 3 gegen 3 auf 2 Tore (mit Varianten) :: 70%
- Kleinspiele (Eier klauen, Fischer Fischer, etc.) :: 20%
- Motorische Grundschulung (mit/ohne Ball) :: max. 10%
- Erste Regeln des Spiels (Anstoß, Seitenaus, Toraus, Mindestabstand)
- Erste Prinzipien des Spiels (KEIN Torwart, Ameisen- und Bienenprinzip)

Ziele

- Bildung einer konkurrenzfähigen Mannschaft bis zur Hallenwinterrunde
- Bildung einer Mannschaftseinheit, in der jede(r) sich wohlfühlt
- Etablierung eines Spiel-/Trainingsablaufs ohne ungewollte Pausen.

U7

Entwicklungsstufe

Grundlegende Kenntnisse der Trainingsregeln/Spielregeln/Prinzipien. Mannschaftsbindung vorhanden. Erste Fußball-Erfahrungen.

Trainingsschwerpunkte

- 3/4 gegen 3/4 auf 2/4 Tore (mit Varianten) :: 70%
- Kleinspiele/Übungsformen :: 20%
- Motorik-/Technikschulung :: 10%
- In Rückrunde: 4+1 gegen 4+1 auf abgehängte Jugendtore

Inhalte

- Ameisen- und Bienenprinzip, Räume erkennen
- Übungen zu Wahrnehmung und Entscheidung, Heben des Kopfes
- Einführung Schusstechniken (Spann, Seite; beidfüßig)
- Vorbereitung offene Spielstellung, 2-Kontakt-Regel (beidfüßig)
- Dribbling (Spann, Innen-, Außenseite, Sohle), Vorbereitung erster Finten (beidfüßig)
- Ball abschirmen/behaupten
- 1 gegen 1 mit Varianten

Ziele

- Einführung in Vororientierung/Raumaufteilung
- Solide Ballführung
- Steigerung der Intensität im Spiel
- Erstes Passspiel

U8

Entwicklungsstufe

Grundlegende Kenntnisse der Trainingsregeln/Spielregeln/Prinzipien und erste Fußball-Erfahrungen vorhanden. Mannschaftsbindung vorhanden. Spieler können den Ball behaupten und erobern. Verständnis des Ameisen-/Bienenprinzips vorhanden (kein "Knubbel" mehr um den Ball).

Trainingsschwerpunkte

- 3/4 (+1) gegen 3/4 (+1) auf 2/4 Tore oder abgehängte Jugendtore (mit Varianten) :: 70%
- Übungsformen :: 20%
- Motorik-/Technikschulung :: 10%

Inhalte

- Ameisen- und Bienenprinzip, Räume erkennen
- Übungen zu Wahrnehmung und Entscheidung, Heben des Kopfes
- Gehirnjogging (TicTacToe, etc.)
- Entwicklung Schusstechniken (Spann, Seite; beidfüßig)
- Einführung offene Spielstellung, 2-Kontakt-Regel (beidfüßig)
- Dribbling (Spann, Innen-, Außenseite, Sohle), Finten (beidfüßig)
- Ball abschirmen/behaupten
- 1 gegen 1 mit Varianten
- Vorbereitung Torwartspiel (mitspielender Torwart)
- Einführung einfache Rondos

Ziele

- Weiterführung Vororientierung/Raumaufteilung
- Entscheidungsfreude
- Solide Ballführung
- Steigerung der Intensität im Spiel
- Entwicklung Kompetenzen im 1 gegen 1
- Entwicklung Passspiel
- Entwicklung Abschluss (2-Kontakt-Regel)

U9

Entwicklungsstufe

Trainingsregeln/Spielregeln/Prinzipien und Fußball-Erfahrungen vorhanden.
Mannschaftsbindung vorhanden. Spieler können den Ball behaupten und erobern.
Verständnis des Ameisen-/Bienenprinzips vorhanden (kein "Knubbel" mehr um den Ball).
Erste Erfahrungen im Passspiel vorhanden. Erste Erfahrungen im Spiel mit Torwart vorhanden. Offene Spielstellung bei der Ballan- und mitnahme angelegt.

Trainingsschwerpunkte

- 3/4 (+1) gegen 3/4 (+1) auf 2/4 Tore oder abgehängte Jugendtore (mit Varianten) :: 70%
- Rondos :: 10%
- Übungsformen :: 10%
- Motorik-/Technikschulung :: 10%

Inhalte

- Räume erkennen, Entscheidungen treffen
- Gehirnjogging (TicTacToe, etc.)
- Entwicklung Schusstechniken (Spann, Seite; beidfüßig)
- Entwicklung offene Spielstellung, 1 oder 2-Kontakt-Regel (beidfüßig) (über Rondos)
- Dribbling (Spann, Innen-, Außenseite, Sohle), Finten (beidfüßig), Gegner ausspielen (langer Kontakt)
- Ball erobern/abschirmen/behaupten, Drehen mit Ball
- 1/2 gegen 1/2 mit Varianten (Angreifen/Verteidigen zu zweit)
- Einführung Torwartspiel (mitspielender Torwart)
- Vorbereitung Flugbälle und deren Verarbeitung
- Vorbereitung Aufbauspiel (über Rondos)

Ziele

- Weiterführung Vororientierung/Raumaufteilung
- Entscheidungsfreude
- Solide Ballführung
- Einführung Positionsspiel (Raute)
- Entwicklung Kompetenzen im 1/2 gegen 1/2
- Entwicklung Passspiel (Passdruck, -genauigkeit, offene Spielstellung)
- Entwicklung Abschluss (1 oder 2 Kontakte)

Zielvorgaben bei der Übergabe zur E-Jugend

Folgende Kompetenzen sollen Spieler*innen beim Übergang in die E-Jugend mitbringen:

Individualtechnisch/-taktisch

- Der Spieler/die Spielerin kann den Ball beidfüßig mit Außen-, Innenseite und Spann dribbeln.
- Der Spieler/die Spielerin kann den Ball beidfüßig passen. Er/sie kennt den Unterschied zwischen Pass in den Fuß/Lauf. Der Passdruck und die Genauigkeit sind angelegt.
- Der Spieler/die Spielerin kann den Ball beidfüßig an- und mitnehmen. Er/sie hat dabei, wenn möglich, eine offene Spielstellung und steuert bei der Mitnahme offene Räume an.



- Der Spieler/die Spielerin kann sich im 1 gegen 1 behaupten. Er/sie kennt die Grundprinzipien (offene, mitlaufende Stellung, Abdrängen nach außen, "Reinstellen" des Körpers).
- Der Spieler/die Spielerin kann einen Gegner ausspielen. Er/sie kennt die Grundprinzipien (Richtungs-/Tempowechsel, langer Kontakt) und kennt einfache Finten.
- Der Spieler/die Spielerin kann überlegt auf das Tor abschließen. Er/sie kennt die Grundprinzipien (Aufblicken, Präzision vor Geschwindigkeit) und wendet sie auch unter Druck an. Er/sie ist mutig und versucht den Abschluss beidfüßig auszuführen.
- Der Spieler/die Spielerin kennt Regeln zur Vororientierung und Raumerkennung und versucht diese anzuwenden.

Mannschaftstaktisch

- Der Spieler/die Spielerin kennt alle Positionen beim Spiel 4+1 (in einer Raute) und die daraus resultierenden Aufgaben. Er/sie kann Positionen halten und interpretieren.
- Der Spieler/die Spielerin kennt die Grundprinzipien der gewünschten Spielweise in den SV Mauritz Kindermannschaften
 - Gemeinsames Vorgehen (Alle stürmen, alle verteidigen)
 - Ameisen-/Bienenprinzip
 - Frühe Balleroberungen (Pressing)
 - Mitspielender Torwart

Sozialkompetent

- Der Spieler/die Spielerin sowie auch die Eltern kennen die eigene Mannschaft, das Umfeld (auch andere Mannschaften des SVM) und den Verein sehr gut und fühlen sich jederzeit wohl.
- Der Spieler/die Spielerin ist mutig und entscheidungsfreudig. Er/sie weiß, dass Fehler jederzeit gemacht werden dürfen und übernimmt Verantwortung für sein/ihr eigenes Handeln.
- Der Spieler/die Spielerin ist jederzeit fair zu Gegnern, Schiedsrichtern sowie den eigenen Mannschaftskamerad*innen. Er/sie ist in der Lage, (persönliche) Niederlagen abzuhaken und sich auf die nächste Aktion zu konzentrieren.