

Das Ausbildungskonzept des ATS Buntentor, Fußballjugend:

Erarbeitet von den Trainerinnen und Trainer der Fußballjugend im März 2010:

Ziel eines Ausbildungskonzeptes ist eine systematische Ausbildung unserer Juniorinnen und Junioren. Wir möchten damit erreichen, dass die Übergänge zwischen den Altersklassen abgestimmt sind und im Übergang in den Seniorenbereich die wesentlichen Elemente, vermittelt wurden. Es gibt neuen Trainerinnen und Trainern Anhaltspunkte. Wir erhoffen uns damit ein zielorientiertes Training.

Das Ausbildungskonzept orientiert sich an dem Ausbildungskonzept des DFB und wurde auf die Bedürfnisse des ATS Buntentor bezogen. Das Erreichen der Ziele ist ehrgeizig, aber erreichbar. Die Trainerinnen und Trainer benötigen dafür die vollste Unterstützung des gesamten Vereins !

Es werden nachfolgend die einzelnen Trainingsschwerpunkte den einzelnen Altersklassen zugeordnet. Die Einteilung nach Jahrgängen entspricht dem kalendarischen Alter. Da bei Kindern die Entwicklung nicht immer diesem Alter entspricht, sind individuelle Anpassungen erforderlich. Die Trainingsschwerpunkte gelten für Jungs und Mädchen.

Ausgangspunkt ist ein frühes „Einstiegsalter“. Finden Kinder erst später den Zugang zum Fußball im Verein, sind ebenfalls individuelle Anpassungen erforderlich.

Einflussmöglichkeiten für erfolgreiche Lernerfolge sind die Rahmenbedingungen.

Als Eckpunkte werden vereinbart:

- Die Trainerinnen und Trainer nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil, sie nutzen die Angebote des Bremer Fußball-Verbandes, Trainerlizenzen, Kurzschulungen. Der ATS Buntentor fördert diese Qualifizierungen.
- Je Team sind möglichst zwei Trainerinnen, Trainer vorhanden. Die Mitarbeit im Sportverein ist ehrenamtlich. Deshalb ist es um so wichtiger, verbindliche Rahmenbedingungen für die Betreuung und Unterstützung ehrenamtlicher Mitarbeit zu vereinbaren. Der Vorstand des ATS Buntentor wird hierum gebeten.
- Es steht ausreichendes und altersgerechtes Trainingsmaterial zur Verfügung, z.B. Ballgröße 5, Ballgewicht F-Junioren: 290gr, E-Junioren: 350gr, ab D-Junioren: 420gr.
- Es werden kleine Spielfeldgrößen genutzt, das Spiel ist dadurch altersgerechter, intensiver und jedes Kind ist beteiligt:
- Für den Spielbetrieb im Spiel 7 vs. 7
 - G-Junioren: 35m x 32m
 - F-Junioren: 40m x 35m
 - E-Junioren: 55m x 35m
 - D-Junioren: 70m x 35m

G-Junioren

Allgemeine Ziele:

Freude an Bewegung vermitteln, den eigenen Körper kennen lernen
Ballgewöhnung, Lauschule

Taktik:

Tore schießen
Tore verhindern

Ideale Wettspiele:

4 gegen 4 (ohne Torwart) oder 4 (mit Torwart) gegen 4 (mit Torwart)
Spielfeld: bis 20 x 15 m
Torbreite: 2m

Torwart:

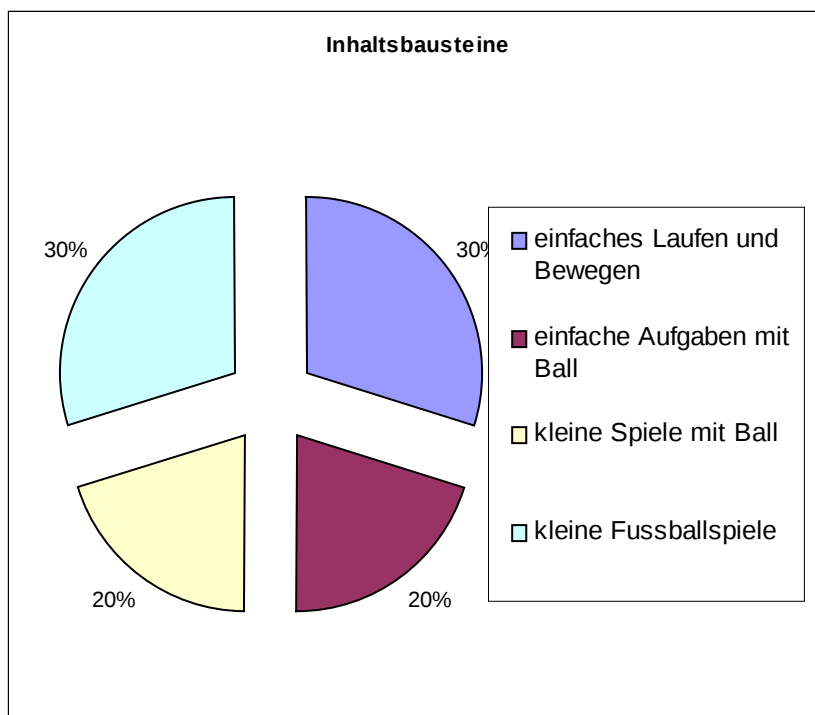
nicht spezifisch
Ballfangen für alle
Jeder darf es ausprobieren

Leitlinien für TrainerInnen:

Kleine Gruppen, viele
Bewegungsaktivitäten für jeden
Begeisterung für das Bewegen und
Spielen wecken, einfache
Bewegungsaufgaben, einfache Regeln

Kondition:

Beweglichkeit



F-Junioren:

Allgemeine Ziele:

Sportliches Verhalten, spielerisches Kennenlernen der Grundtechniken

Technik:

Mit Ball laufen, Dribbeln
Vollspannstoß
Beidfüßigkeit

Taktik:

Offensives Verhalten: anbieten, Freilaufen, durch Zusammenspiel Tore schießen, Positionen einhalten

Defensives Verhalten: den Ball zurückerobern, Tore verhindern

Torwart:

nicht spezifisch
Öfters Position wechseln
Jeder darf es ausprobieren

Ideale Wettspiele:

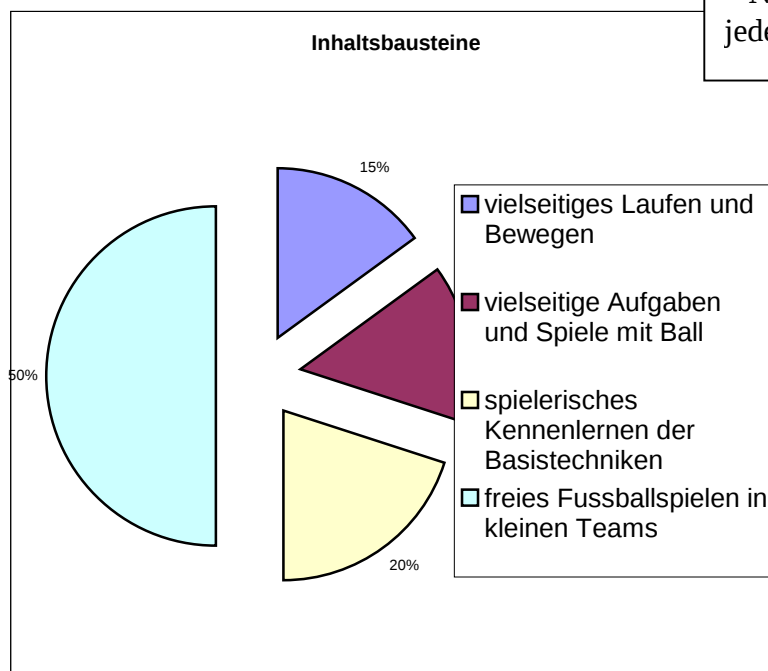
5 gegen 5 bis 7 gegen 7 jeweils mit
Spielfeld: 35 x 25 m bis 40 x 35m
Torbreite: 5m

Kondition:

Beweglichkeit, Lauftechnik

Leitlinien für TrainerInnen:

Kleine Gruppen, kleine Felder, viele Aktivitäten, Training ist Spielen mit vielen Ballkontakten, Durch „Vormachen – Nachmachen“ das Lernen fördern, In jeder Situation Vorbild sein.



E-Junioren

Allgemeine Ziele:

Niederlagen verarbeiten können
Fair Play geht vor
Individuelle Förderung

Technik:

Ballan- und -mitnahme flacher Bälle mit der Innenseite, Innenseitenstoß,
Dribbling mit Tempowechsel, Passen, Beidfüssigkeit, Vollspannstoß
verfeinern

Taktik:

Freilaufen, Decken(innere Linie)
gegnerorientiertes Decken

Ideale Wettspiele:

7 gegen 7 jeweils mit Torhüter
Spielfeld: 55 x 35 m
Torbreite: 5m

Torwart:

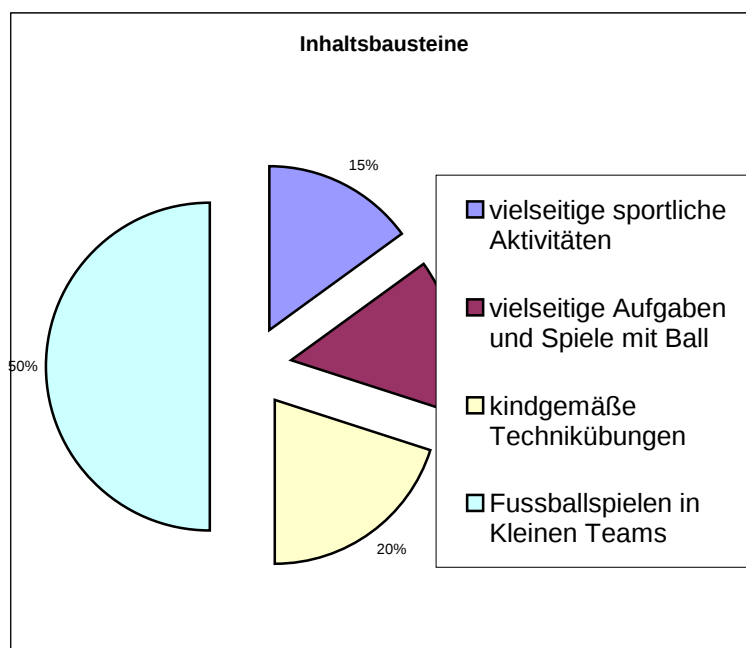
Allgemeine Ballfangübungen (Handball)
Wer hat immer noch Lust?

Kondition:

Anfänge des lockeren Aufwärmens
Beweglichkeitsübungen

Leitlinien für TrainerInnen:

Individuelle Stärken fördern,
Techniktraining ist Spieltraining, viele
Ballkontakte und Spielaktionen, auf
genaue Abläufe achten, wenn nötig
korrigieren, ein taktisches ABC
vermitteln, Fairness, Zuverlässigkeit und
Höflichkeit vorleben.



D-Junioren:

Allgemeine Ziele:

Wettkampf als Mittel der positiven Motivation, Niederlagen verarbeiten können, Koordination, Aufwärmen

Individuelle Förderung - GOLDENES LERNALTER!!!!

Technik:

Innenseitenstoß, Innenspannstoß, Kopfball (älterer Jahrgang), Finten, Dribbling (möglichst beidfüßig), Doppelpass, Ablaufen,

Taktik:

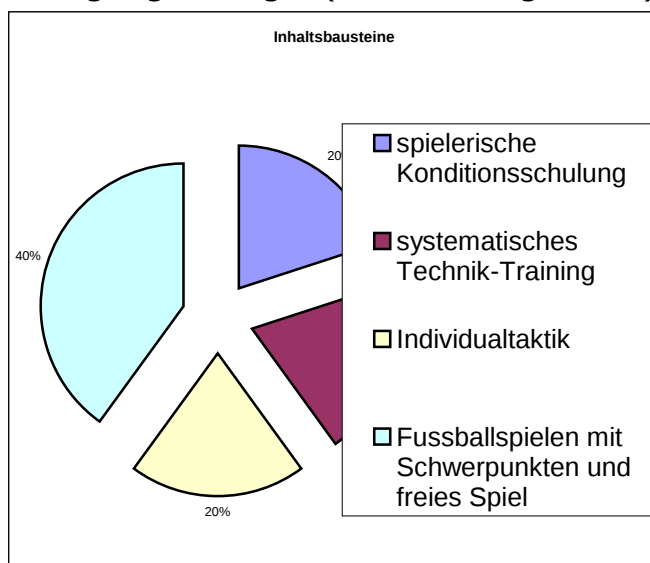
Freilaufen, Anbieten im Spiel 3:1, 4:2, Einfache Spielzüge, Hinführen zum Positionsspiel, Doppelpass, Hinführen zur 4er Kette, Hinterlaufen
Defensive Grundlagen: Anlaufen, Stellen, Anspielen aus Überzahlsituation 2:1

Torwart:

Spezifisch, etwa 2-3 Spieler, Falltechniken, Stellungsspiel, Abwurf, Abstoß, Abschlag und Fangtechniken (flacher halbhoher Bälle, frontal und seitlich), Grundstellung Offensive/Defensive (1:1, Mitspielen, optimale Positionsfindung)

Kondition:

Aufwärmen als Verletzungsvorbeugung, Schnelligkeit, Kräftigungsübungen (Kein Fremdgewicht)



Leitlinien für TrainerInnen:

Alle Basistechniken schrittweise und im Detail verbessern, Üben und Spielen zum gleichen Schwerpunkt verbinden, Konsequenz auf Beidfüßigkeit achten, kein eigenes Konditionstraining, sondern nur im Rahmen von Spielformen, mit individuellem Training beginnen, intensiv kommunizieren, Spieler aktiv einbinden

C-Junioren:

Allgemeine Ziele:

Zwischenmenschliches Miteinander fördern, Verantwortung gegenüber Team, Individuelle Förderung, Faires und körperbetontes Spiel

Technik:

Ballan- und Mitnahme halbhoher, hoher Bälle, Finten, Passspiel auf kleinem Raum (Passschärfe, Passgenauigkeit), Verfeinerung Kopfballtechniken (Sprungkopfball), Flugbälle, zielorientiertes Dribbling (Raumgewinn, Zweikampfgewinn), Finten

Taktik:

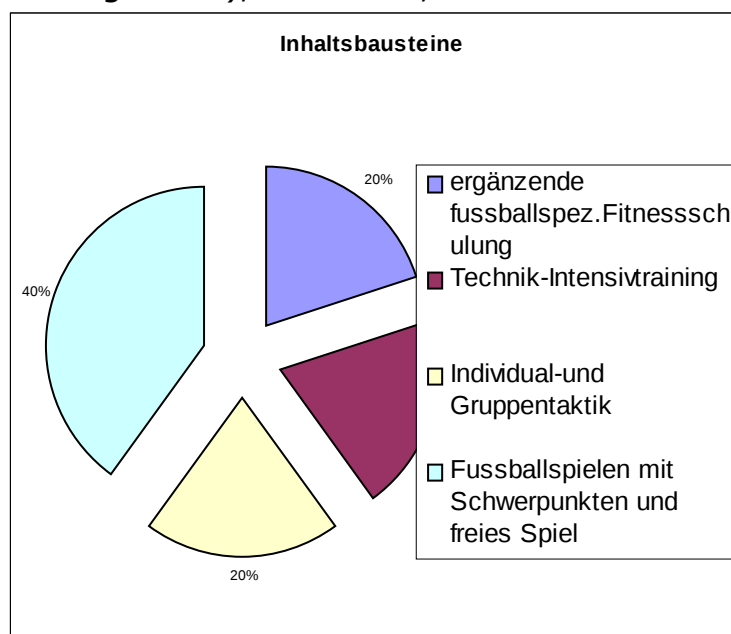
Situationsbedingtes Doppeln am Flügel, im Zentrum, vorausschauend agieren (Bewegung ohne Ball), komplexere Spielzüge, Positionsspiel (Ausspielen von Überzahlsituationen in der Offensive, ballorientiertes Defensivspiel, Verschieben, Doppeln)

Torwart:

Spezifisch: Allgemeine Techniken erweitern, Falltechniken, Fausttechniken, Stellungsspiel, seitliches Springen, Abfangen von Flanken, Coachen

Kondition:

Aufwärmen als Verletzungsvorbeugung, Kräftigungsübungen (Kein Fremdgewicht), Auslaufen, erstes Ausdauertraining durch Laufschulung



Leitlinien für TrainerInnen:

Individuelle Entwicklungsunterscheide beachten, Individuell fördern, Eigeninitiative aufbauen, Kreativität ist wichtig und muss gefördert werden, Hierarchien bilden, Verantwortlichkeiten schaffen

B-Junioren:

Allgemeine Ziele:

Entscheidung Leistungssport / Breitensport, dosiertes Konditionstraining
Individuelle Förderung, spielnahe Übungsformen mit Gegnerdruck

Technik:

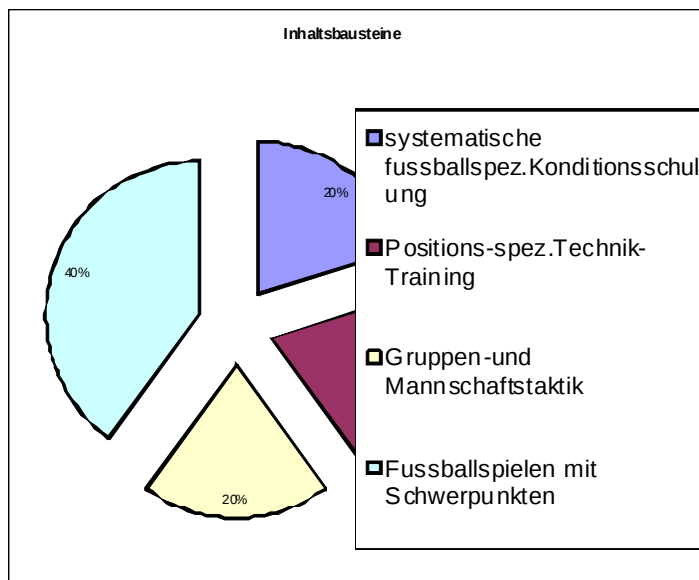
Ballan- und Mitnahme verfeinern, Takling: Rempeltakling, Spreiztakling
Positionsspezifisches Techniktraining, Passgenauigkeit und Passschärfe

Taktik:

Gruppentaktik (Doppeln, Verschieben), Mannschaftstaktik(Spielsysteme),
Wissen was jede Position bedeutet, Komplexe Spielzüge, Verteidigen in
Unter- Gleichzahl und Überzahl sollte beherrscht werden,
Angriffstechniken im Team (Kreuzen, Hinterlaufen), Spezialisierung
Positionsspezifisches Taktiktraining, Taktikschulung

Torwart:

Spezifische Kondition: Reaktion, Schnelligkeit, Kraft; "gesunde" Härte
gegen sich selbst, Fausten, Ablenken, Übergreifen.



Kondition:

Aufwärmen als Verletzungsvorbeugung
Kräftigungsübungen(Kein Fremdgewicht)
Ausdauer, Auslaufen, Schnelligkeit

Leitlinien für TrainerInnen:

Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen, Theorie und Praxis, Komplexer trainieren, die Spieler aktiv einbinden, Mitbestimmung ermöglichen, sportliche und schulische /berufliche Belastungen beachten.

A-Junioren:

Allgemeine Ziele:

Vorbereitung auf das Spiel im Seniorenbereich / Angleichung der Taktik,
Einstellung zum Sport / Prävention
am nächsten Tag selbstständig aktiv regenerieren
Individuelle Förderung,
Negativen Druck von der Mannschaft nehmen, Einbeziehung in das
Training des Seniorenbereiches (älterer Jahrgang).

Technik:

Technische Grundlagen verfeinern,
Passgenauigkeit und Passschärfe verfeinern
Sliding-Tackling

Taktik:

Gruppentaktik (Doppeln, Verschieben), Mannschaftstaktik(Spielsysteme),
Wissen was jede Position bedeutet, Komplexe Spielzüge, Verteidigen in
Unter- Gleichzahl und Überzahl sollte beherrscht werden,
Angriffstechniken im Team (Kreuzen, Hinterlaufen), Spezialisierung
Positionsspezifisches Taktiktraining, Taktikschulung

Torwart:

Spezifische Kondition: Reaktion, Schnelligkeit, Kraft; "gesunde" Härte
gegen sich selbst, Fausten, Ablenken, Übergreifen,
Strafraumbeherrschung

Kondition:

Aufwärmen als Verletzungsvorbeugung, Kräftigungsübungen(kein
Fremdgewicht) Ausdauer, Auslaufen (mind. 10 Minuten), Schnelligkeit

Leitlinien für TrainerInnen:

Intensive Trainingsabläufe und aktive
Pausen abstimmen, Theorie und Praxis,
Komplexer trainieren, die Spieler aktiv
einbinden, Mitbestimmung ermöglichen,
sportliche und schulische /berufliche
Belastungen beachten.

