

# Jugendkonzept Dülkener Fußballclub 1912



## Inhalt

<b>Jugendkonzept</b>	<b>1</b>
<b>1) Vorbemerkungen:</b>	<b>3</b>
<i>a) Zweck des Jugendkonzepts:</i>	3
<i>b) Ziel des Jugendkonzepts:</i>	3
<b>2) Vorgaben und Rahmenbedingungen:</b>	<b>4</b>
<i>a) Allgemeine Grundsätze:</i>	5
<i>b) Grundsätze für das Kindertraining/ Spiele (Bambini - D-Jugend)</i>	5
<i>c) Grundsätze für das Jugendtraining/ Spiele (D-Jugend – A-Jugend)</i>	5
<i>d) Talentförderung:</i>	6
<i>e) Torwarttraining:</i>	6
<i>f) Mädchenfußball</i>	7
<b>3) Aufgabenwahrnehmung und Fähigkeitsentwicklung:</b>	<b>7</b>
<i>a) Aufgabenwahrnehmung:</i>	7
<i>b) Allgemeine Fähigkeitsentwicklung:</i>	8
Inhaltsbausteine für Bambini - Spielstunden (Spaß an der Bewegung und am Fußball):	9
Inhaltsbausteine für das Training mit F-Junioren (Viele Übungen, viele Ballkontakte, viele Spiele):	9
Inhaltsbausteine für das Training mit E-Junioren (Technik verbessern, einfache Taktiken einführen):	10
Inhaltsbausteine für das Training mit D-Junioren (Goldenes Lernzeitalter nutzen):	11
Inhaltsbausteine für das Training mit C-Junioren (Jeder ist anders und muss auch so behandelt werden):	12
Inhaltsbausteine für das Training mit B- und A-Junioren (Respekt und Ernst nehmen - beidseitig):	13
<b>4) Schlusswort:</b>	<b>14</b>
<b>Anlage Basistechniken/Taktik</b>	<b>15</b>

## 1) Vorbemerkungen:

Für uns ist klar, dass **die Jugendarbeit der Grundstein unserer Vereinsarbeit ist**. Ohne sie ist der Spielbetrieb von Seniorenmannschaften nahezu unmöglich. Der Dülkener Fußballclub (DFC) baut deshalb auf eigene Nachwuchsspieler und kann sich nicht auf der Nachwuchsarbeit anderer Vereine ausruhen. Wir wollen erreichen, dass alle unsere Trainer mit der gleichen Spielauffassung an unserem gemeinsamen Ziel arbeiten. Das Ziel unserer Jugendarbeit wird darauf ausgerichtet sein, einen Spieler vollkommen auszubilden und für den Seniorenbereich zu qualifizieren. Wir sind natürlich realistisch genug zu erkennen, dass wirkliche Talente, also Spieler die von perspektivreichen Vereinen gesichtet werden, kaum gehalten werden können. **Diesen Spielern werden wir keine Steine in den Weg legen**. Im Gegenteil, wir sollten ehrliche Talente fördern, denn diese sprechen für die Qualität unserer Jugendarbeit.

Das Konzept dient auch als Orientierungshilfe und Leitfaden für die Trainingsarbeit der Junioren-Mannschaften.

Fußball ist eine Mannschaftssportart und nur gemeinsam, mit Hilfe und Unterstützung aller, können wir Jugendtrainer im Team unsere Ziele erreichen. Diese gilt es zu definieren und dann auch in unseren Vereinsfarben schwarz auf weiß festzuhalten. Dieses Konzept stellt den Rahmen für die künftige Jugendarbeit der Jugendabteilung des DFC dar.

### a) Zweck des Jugendkonzepts:

Unser Jugendkonzept

- stärkt das Wir-Gefühl innerhalb der Jugendabteilung und des Vereins.
- unterstützt die Identifikation mit unserem Verein.
- gibt Trainern, Betreuern und Funktionären einen Wegweiser an die Hand.
- bildet die Grundlage für die sportliche Weiterentwicklung in unserem Verein.
- unterstützt, dass wir planvoll und frei von Zufallsprinzipien trainieren können.
- hilft bei möglichst reibungslosen Übergängen zwischen den Altersklassen.
- hilft uns, das Leistungsniveau der einzelnen Jugendmannschaften anzuheben.
- sorgt für eine positive Außendarstellung und Transparenz, so dass Eltern, Vereinssuchende, Gönner und Sponsoren die Zusammenhänge besser verstehen und unsere Philosophie erkennen.

### b) Ziel des Jugendkonzepts:

Jugendarbeit ist mehr als die reine Vermittlung fußballerischer Ausbildung. Wir als Sportverein haben vielmehr auch eine soziale Verantwortung, die weit über den sportlichen Bereich hinausgeht. Die Entwicklung einer Persönlichkeit und das Vermitteln von gesellschaftlich relevanten Werten ( z.B. Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Verantwortungsbewusstsein) hat einen ebenso großen Stellenwert wie die sportliche Ausbildung.

**Der Sportverein bereitet den Nachwuchs nicht nur auf den Fußball sondern auch auf das Leben vor.**

Der DFC ist in erster Linie ein Breitensportverein, der alle Kinder, unabhängig von den individuellen Fähigkeiten, gleichermaßen fördert und integriert. Zum einen kann aus einem Spätentwickler oft doch noch ein guter Fußballer werden; zum anderen kann aus einem nicht so guten Fußballer später ja auch ein Funktionär (z.B. Vorstand, Trainer, Betreuer, Schiedsrichter) des Vereins werden. Beides sind tragende Säulen des Vereins. In Zeiten, in denen es immer schwieriger wird, ehrenamtliche Mitarbeiter zu finden, kann es sich ein Sportverein nicht leisten, dieses Potenzial auf Kosten einseitig auf Leistung und Erfolg ausgerichteter Jugendarbeit leichtfertig zu verschenken.

Beim DFC stehen deshalb folgende, übergeordnete Ziele im Mittelpunkt:

- Spaß am Fußball
- Lebenslange Freude am Fußball und an körperlicher Leistung
- Talentförderung
- Erleben der Gemeinschaft
- Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung
- Hohe Identifikation mit dem DFC

## 2) Vorgaben und Rahmenbedingungen:

Dieses Jugendkonzept ist angelehnt an die Ausbildungskonzeption des Deutschen Fußballbundes (DFB) und richtet sich an die vom DFB vermittelten Lehrinhalte.

„Es ist ein echtes Problem, dass bereits in der **E- Jugend die Ausbildung keine Rolle mehr spielt, sondern das Ergebnis und die Tabelle**. Der Trainer macht sich am meisten Gedanken darüber, wie er am nächsten Wochenende das Spiel gewinnen kann, und lässt folglich die Besten spielen. Wie sollen sich unter diesen Vorzeichen die anderen verbessern, die in ihrer Entwicklung vielleicht noch nicht so weit sind? Ich stelle die individuelle Förderung stets über das Ergebnis der Mannschaft. Lasst unsere Kinder doch verlieren und verurteilt sie nicht dafür!“ Matthias Sammer, DFB Sportdirektor

Wir unterscheiden zwischen Kinder- und Jugendtraining. Im Alter von ca. 10-13 Jahren liegt die Nahtstelle zwischen Spiel- und Lernalter.

Kindertraining ist Bambini- bis E-Jugend. Ab der D-Jugend sprechen wir von Jugendtraining. **Kinder- und Jugendtraining unterscheiden sich grundsätzlich**. Dabei ist es klar, dass man Entwicklungen nicht ausschließlich am Alter festmachen kann. Es gibt immer Früh- und Spätentwickler. Eine gute E-Jugend ist manchmal bereits weiterentwickelt als eine schlechte D-Jugend etc. Hier ist Augenmaß gefordert. Aber, eine „Kette ist immer nur so stark wie ihr schwächstes Glied!“

Wichtig ist außerdem:

**Kinder- und Jugendtraining darf keine Kopie des Erwachsenentraining sein!**

**a) Allgemeine Grundsätze:**

Neben den übergeordneten Zielen (s. Punkt 1b) gelten folgende Grundsätze für Kinder- und Jugendtraining:

- Beidfüßigkeit ausbilden
- Langeweile verhindern (Wartezeiten verkürzen, kleine Wettbewerbe einbauen)
- Viele Ballkontakte, Tore erzielen
- Kapitän ist für Kinder eine Auszeichnung; Rotation
- Kinder sind in einem Lernprozess -> Fehler machen ist erlaubt
- Möglichst alle Spieler zum Einsatz kommen lassen
- Turniere/ Freundschaftsspiele für Rotationen nutzen
- Trainer nicht zu autoritär
- Abwechslungsreiches Training
- Kein stumpfes Konditionstraining
- Spielen ohne Libero
- Tore erzielen wichtiger als Tore verhindern
- Offensiv spielen (z.B. drei Spitzen)
- Spielen mit „Ketten“ (z.B. 4er Abwehr)
- Zum Ball verteidigen

**b) Grundsätze für das Kindertraining/ Spiele (Bambini - D-Jugend)**

- Kindgemäßes Training und Ansprache („wir spielen mit Raute??“)
- „Positionsidioten“ verhindern ⇒ wechseln der Position
- Reines Taktiktraining macht keinen Sinn
- Trainer - Quatsch ruhig mal mitmachen
- Reines Ergebnisdanken ist nicht förderlich (Punkt auch für die Eltern)
- Art und Weise des Spiels ist wichtiger als das Ergebnis
- Erfolgserlebnisse schaffen ⇒ Grundsatz: in jedem Training ein Tor erzielen
- Keine zu großen Spielfelder ⇒ viele Ballkontakte/ Tore

**c) Grundsätze für das Jugendtraining/ Spiele (D-Jugend – A-Jugend)**

- Jahresplanung erstellen
- Technik Schwerpunkte (Goldenes Lernalter)
- Zunehmend Taktikschwerpunkte einbauen, aber Technik vor Taktik
- Konditionstraining ohne Ball vermeiden
- Beginn Gymnastik
- Kraftübungen
- Viele Wiederholungen der Technik in unterschiedlichen Formen
- Wettkämpfe mit Tempo

#### d) **Talentförderung:**

In einem Breitensportverein ist natürlich anzustreben, Talente zu halten und diese für die Seniorenmannschaften aufzubauen. Dies ist nicht immer leicht; andere Vereine mit mehr Möglichkeiten, werben häufig Spieler ab und locken mit unterschiedlichen Angeboten (Ausrüstung, Spielen in Leistungsklassen, Prämien etc.). Wir legen Talentspielern keine Steine in den Weg, den Verein zu verlassen, aber wir müssen überlegen, was zu tun ist, um diese Spieler zu halten.

**Genauso wie schwächere Kinder Extratraining benötigen, benötigen dies auch talentierte Kinder, eben nur auf einem anderen Niveau.**

Werden diesen Spielern Möglichkeiten im Verein aufgezeigt, bleiben sie uns auch erhalten! Dies ist mit den Eltern im Vorfeld abzusprechen. Möglichkeiten der Talentförderung in einem Breitensportverein sind:

- Zusammenfassung von Talenten in bestimmten Altersbändern (F- und E-Jugend, D- und C-Jugend, B- und A-Jugend, A- und Seniorenbereich) und Vermittlung von Sondertechniken/Taktiken im Kleingruppenkonzept durch befähigte Trainer in bestimmten Zeitabständen (z.B. 1x pro Monat).
- Frühzeitiger Aufstieg in die höhere (ältere) Mannschaft.
- Kontaktaufnahme mit Sichtungstrainern DFB und Versuch, Talente in die Nachwuchsförderung zu bringen.
- Training bei der älteren Mannschaft.
- Spieler der Seniorenmannschaft zur Demonstration einbinden.

Sollten diese Maßnahmen nicht ausreichen, Talente zu binden, kann der Verein trotzdem stolz sein, einen Spieler abzugeben; er hat ihn schließlich ausgebildet und das ist auch gut für die Reputation des Vereins. Dabei ist es wichtig, dass der jeweilige Spieler positiv über uns berichtet und nicht darstellt, dass wir ihn nicht fördern und fordern konnten!

#### e) **Torwarttraining:**

Ein mitspielender Torwart ist im heutigen Fußball nicht mehr wegzudenken. Dabei ist unbedingt zu verhindern, bereits zu früh feste Torhüter einzuteilen.

**Im Bambini und F Jugendbereich bereits mit einem festem Torhüter zu spielen ist eine Sünde!**

Die Torwartausbildung kommt in der Regel im regulären Vereinstraining zu kurz. Sei es, dass die Trainer eher auf die Ausbildung von Feldspielern spezialisiert sind oder ein Sondertraining aus Zeitgründen zu knapp ausfällt. Anzustreben ist deshalb ein Jugendtorwartraining außerhalb der Mannschaftstrainingszeit mit einem geschulten Torwartrainer. Um die Kinder nicht zu früh zu spezialisieren, soll das Jugendtorwartraining frühestens ab dem E-Junioren-Jahrgang beginnen. Hier können auch wieder mehrere Torhüter zusammengefasst werden.

Um eine umfassende Ausbildung zu erfahren, insbesondere im sicheren Umgang mit dem Ball, sollen die Jugendtorwarte aber auch immer am Feldspielertechnik- und Koordinationstraining teilnehmen. Nur ein Torhüter der Feldspielererfahrung hat, verfügt über das Gefühl, wann er aus seinem Tor hinauslaufen muss.

#### f) Mädchenfußball

Grundsätzlich gibt es keine Unterschiede zwischen Jungen- und Mädchenfußball. Mädchen sollten grundsätzlich bis zur D-Jugend mit den Jungen trainieren und danach in die U-(13/15/17) Mannschaften wechseln. Auf Antrag beim Verband können Mädchen auch in der C- und B-Jugend der Jungen eingesetzt werden. Derartige Entscheidungen sind dabei immer mit den Betroffenen abzusprechen (Eltern und Kind).

### 3) Aufgabenwahrnehmung und Fähigkeitsentwicklung:

#### a) Aufgabenwahrnehmung:

Neben dem Jugendvorstand sind die Trainer erste Ansprechstelle für die Jugendarbeit. Sie sollen qualifizierter Übungsleiter, Vorbild, Tröster, Freund und Autorität in einer Person sein. Es ist grundsätzlich anzustreben, die Trainer zu qualifizieren.

### **Der DFC ermöglicht es jedem Trainer einen Lehrgang an der Sportschule oder dezentral durchzuführen. Die Kosten trägt der Verein.**

Da dies zeitlich nicht immer realisierbar ist, wird der Jugendvorstand in regelmäßigen Abständen vereinsinterne Trainerweiterbildungen anbieten. Diese sind durch geschultes Personal (auch von außerhalb, z.B. der Verband kommt in den Verein) durchzuführen.

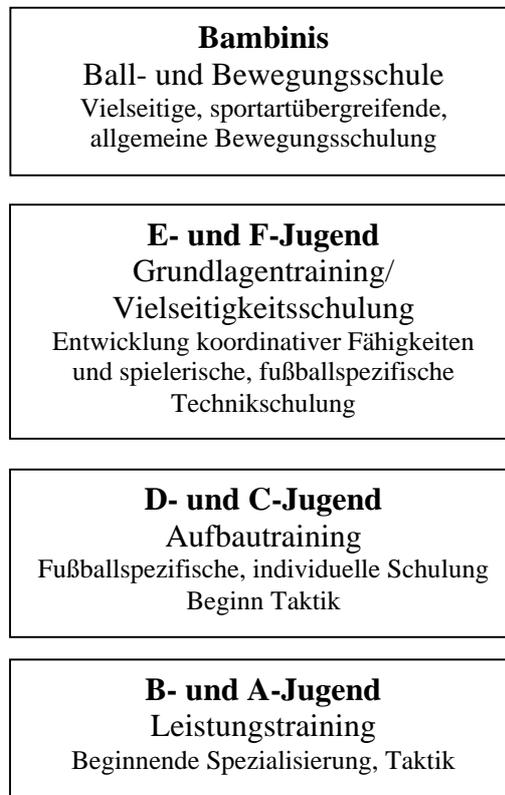
Rolle der Eltern: Bei der Jugendarbeit ist ein besonderes Augenmerk auf die Eltern zu legen. Denn Eltern stellen nicht nur für die Jugendabteilung, sondern für den gesamten Verein eine **große Hilfe und Entlastung** dar. Ohne sie kann das Vereinsleben nicht aufrecht erhalten werden. Grundlage dafür ist eine vertrauensvolle Zusammenarbeit. Deshalb bietet es sich an, vor der Saison einen Elternabend durchzuführen, bei dem der Trainer sich selbst und seine Ziele vorstellt und sich Fragen stellt.

## **Eltern haben ein Recht darauf, sich ein Bild von der Person zu machen, dem sie ihre Kinder anvertrauen.**

Außerdem werden Eltern so in Entscheidungsprozesse mit einbezogen, was sich meist positiv auf deren Engagement auswirkt. Gerade im jüngeren Bereich sind Eltern häufig Zuschauer bei Spielen. Es ist wichtig, dass der Trainer im Vorfeld mit den Eltern bespricht, wie er sich das Verhalten der Eltern am Rand vorstellt. Es sollte nur einer Kommandos am Rand geben und das ist der Trainer.

### **b) Allgemeine Fähigkeitsentwicklung:**

Die folgenden Übersichten der Fähigkeitsentwicklung der Kinder stellen einen Anhalt dar und sollen den Trainern helfen die Kinder alters- und ebenengerecht auszubilden. Dabei ist vollkommen klar, dass all diese Forderungen niemals auch bei allen Kindern erfüllt werden können. Diese grobe Richtschnur soll aber Trainingsschwerpunkte darstellen, an denen der Trainer seine Arbeit ausrichten und messen kann. Erreicht keiner seiner Kinder die dargestellten „Könnenstufen“, so muss das Training umgestellt werden, evtl. sogar ein Altersband zurück. Erreichen alle Kinder dies frühzeitig, kann bereits mit Trainingsschwerpunkten der nächsten Stufe (Altersband) begonnen werden. Diese Könnenstufen sind insbesondere auch dann wichtig, wenn Kinder an andere Trainer übergeben werden (Abholpunkte). Folgende Übersicht stellt grob die Zusammenhänge dar:



### c) Altersspezifische Fähigkeitsentwicklung:

Für Bambini bis E-Jugend gilt grundsätzlich folgender Trainingsablauf:

1. Tummelphase: Kinder bekommen einen Ball und dürfen „machen was sie wollen“
2. Aufwärmphase: Kleine Laufspiele mit und ohne Ball
3. Hauptteil: Spielerische Vermittlung von fußballspezifischer Bewegung/ Technik
4. Abschlussspiel

### **Inhaltsbausteine für Bambini - Spielstunden (Spaß an der Bewegung und am Fußball):**

#### **1. Einfaches Laufen und Bewegen:**

- Variantenreiches Laufen, Springen oder Hüpfen
- Bewegungsaufgaben mit Stangen, Hütchen, Pylonen, Leibchen
- Bewegungsaufgaben mit Kästen, Langbänken, Reifen
- Lauf- und Fangspiele

#### **2. Einfache Aufgaben mit Ball:**

- Kleine, motivierende Aufgaben mit Ball (z.B. Zuwerfen/Fangen, Rollen, Stoppen)
- Bewegungen mit Ball gekoppelt mit einfachen Koordinationsaufgaben
- Dribbeln um verschiedene Hindernisse
- Einfache Schuss-Aufgaben auf verschiedene Ziele

#### **3. Kleine Spiele mit Ball:**

- Zuwerfen als Kreisspiel (z.B. 4 gegen 1)
- Abwerfen in verschiedenen Variationen
- Einfache Handballspiel-Variationen auf verschiedene Ziele
- Ziel-Werfen (z.B. auf Pylonen, Kästen) als Wettbewerb

#### **4. Kleine Fußballspiele:**

- Variationen der Spielidee „Tore erzielen – Tore verhindern“
- Spiele in kleinen Teams auf Tore
- Spiele auf verschiedene Ziele („Tore“) wie Langbänke, Matten, Kästen
- Kleine Fußball-Turniere

### **Inhaltsbausteine für das Training mit F-Junioren (Viele Übungen, viele Ballkontakte, viele Spiele):**

#### **1. Vielseitiges Laufen und Bewegen:**

- Lauf- und Fangspiele
- Bewegungsaufgaben mit Stangen, Hütchen, Pylonen, Leibchen
- Bewegungsaufgaben mit Kästen, Langbänken, Reifen
- Spielerische Ganzkörperkräftigung

## **2. Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball:**

- Einzelaufgaben mit verschiedenen Bällen (z.B. Tennisbälle, Softbälle...)
- Einzelaufgaben mit Ball verknüpft mit koordinativen Zusatzelementen
- Aufgaben zu zweit oder zu dritt mit verschiedenen Bällen
- Kleine Ballspiele

## **3. Spielerisches Kennen lernen der Basistechniken:**

- Dribbel-Aufgaben und –Wettbewerbe durch kleine Tore/Stangenparcours
- Dribbel-Aufgaben mit Torschüssen im Anschluss
- Einfache Pass-Aufgaben durch kleine Zieltore
- Einfache Pass-Variationen mit Torschüssen im Anschluss

## **4. Freies Fußballspielen in kleinen Teams (50%):**

- 3 gegen 2 + 1 Torhüter auf 2 Tore/4 gegen 2 + 2 Torhüter auf 2 Tore
- Spiele in kleinen Teams auf je 2 (3) Tore
- Spiele auf verschiedene Ziele („Tore“) wie Langbänke, Matten, Kästen
- Kleine Fußball-Turniere

## **5. Folgende Techniken werden erlernt:**

- Einfaches Dribbling
- Spannstoß (Torschuss)
- Passen mit der Innenseite
- Ballan- und mitnahme flach
- Koordination
- Erste Täuschungen (Ausfallschritt, Lokomotive)

## **Inhaltsbausteine für das Training mit E-Junioren (Technik verbessern, einfache Taktiken einführen):**

### **1. Vielseitige sportliche Aktivitäten:**

- Kennen lernen anderer Sportspiele
- Rhythmus-, Orientierungs- und Gleichgewichtsübungen
- Koordinations- und Kraftparcours (vor allem in der Halle)

### **2. Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball:**

- Koordinative Aufgaben mit Ball alleine/zu zweit/zu dritt
- Einzelaufgaben mit einem Ball/zwei Bällen
- Geschicklichkeitsaufgaben an der Hallenwand (alleine/zu zweit)
- Jonglier-Aufgaben

### **3. Kindgemäße Technik-Übungen:**

- Variantenreiches Dribbeln durch kleine Tore/Stangenparcours
- Variantenreiches Dribbeln mit Torschüssen im Anschluss
- Pass-Aufgaben durch kleine Zieldtore
- Pass-Variationen mit Torschüssen im Anschluss
- Dribbelparcours mit unterschiedlicher Ballführung (Innen-, Außenseite, links/rechts etc.)

### **4. Fußballspielen in kleinen Teams:**

- Vom 1 gegen 1 bis maximal 7 gegen 7 (auch als Turnier)
- Spiele mit einfachen Zusatzregeln und variabler Aufstellung der Tore
- Spiele mit verschiedenen großen Teams (z.B. 2 gegen 3, 4 gegen 3...)
- Spiel-Variationen mit neutralen Spielern und äußeren Anspielpunkten

### **5. Folgende Techniken werden erlernt:**

- Dribbling (Tempo, Abkappen)
- Spannstoß (ohne Drall)
- Ballannahme mit Innen- und Außenseite (Ansaugen)
- Passen mit der Innen- und Außenseite, auch direkt
- Finten (Anfänge: Übersteiger, Ausfallschritt, Schuss- und Passfinte)
- Kopfball (aus dem Stand)
- Jonglieren
- Torhübertechiken (erste Schritte)

Für D- bis A- Jugend gilt grundsätzlich folgender Trainingsablauf:

1. Aufwärmphase: Spielerische Aspekte werden weniger, allgem. Koordination, Gymnastik, Schnelligkeit, kleine Technikanteile (Wiederholungen)
2. Schwerpunktphase: Diese Phase ist geprägt durch viele Wiederholungen der gleichen Technik in unterschiedlichen Situationen und trägt der „neuen Lernfähigkeit“ Rechnung. Der Schwerpunkt besteht dabei aus drei Elementen, Übungsphase (z.B. Gassen), Rundläufen mit und ohne Tor und einer Spielsituation (häufig Überzahl (ÜZ)/Unterzahl (UZ))
3. Abschlussspiel

### **Inhaltsbausteine für das Training mit D-Junioren (Goldenes Lernzeitalter nutzen):**

#### **1. Spielerische Konditionsschulung:**

- Komplexere Lauf- und Fangspiele mit und ohne Ball
- Aufgaben zum Fördern der Lauf- und Sprungkoordination
- Motivierende Ganzkörperkräftigung
- Koordinations- und Kraftparcours (vor allem in der Halle)

## **2. Systematisches Technik-Training:**

- Geschicklichkeit am und mit Ball – schnelle Fußarbeit am Ball
- Systematisches Erlernen aller Basis-Techniken ([s. Anlage](#))
- Wechsel von Spielen und Üben zum gleichen Schwerpunkt
- Individuelle Technik-Schulung je nach Stärken/Schwächen

## **3. Individualtaktische Grundlagen (Grundsatz: Taktik erst, wenn Technik gekonnt ist):**

- 1 gegen 1 offensiv: Angreifer dribbelt auf Gegner zu
- 1 gegen 1 offensiv: Angreifer fordert das Zuspiel mit Gegner im Rücken
- 1 gegen 1 defensiv: Ballerobern gegen einen Dribbler
- 1 gegen 1 defensiv: Ballerobern gegen einen Gegner mit Rücken zum Tor
- erste Taktikgrundlagen

## **4. Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen:**

- Vom 1 gegen 1 bis maximal 7 gegen 7 (auch als Turnier)
- Spiele mit Zusatzregeln und variabler Aufstellung von Toren (evtl. mehrere Tore)
- Spiele mit verschieden großen Teams (z.B. 3 gegen 2, 4 gegen 3...)
- Spiel-Variationen mit neutralen Spielern und äußeren Anspielpunkten

## **5. Folgende Techniken werden erlernt:**

- Finten (Ausfallschritt, Schussfinte)
- Flugbälle
- Passen mit der Innen- und Außenseite (Tempo)
- Kopfball
- Torhübertechiken

## **Inhaltsbausteine für das Training mit C-Junioren (Jeder ist anders und muss auch so behandelt werden):**

### **1. Ergänzende fußballspezifische Fitnessschulung:**

- Komplexere Lauf- und Fangspiele
- Laufübungen mit Anschlussaktionen
- Funktionelles Gymnastikprogramm (Kraft/Beweglichkeit)
- Koordinations- und Kraftparcours (vor allem in der Halle)
- Gymnastik zur Erwärmung beginnt

### **2. Technik- Intensivtraining:**

- Geschicklichkeit am und mit Ball – schnelle Fußarbeit am Ball
- Systematisches Stabilisieren aller Basis-Techniken
- Spielen und Üben mit größerem Gegner-Druck
- Individuelle Technik-Schulung je nach Stärken/Schwächen

### **3. Individual- und gruppentaktische Grundlagen:**

- 1 gegen 1-Grundsituationen in der Defensive (Vertiefen)
- 1 gegen 1-Grundsituationen in der Offensive (Vertiefen)
- Angreifen in verschiedenen ÜZ-, Gleichzahl (GZ) und UZ-Situationen
- Verteidigen in verschiedenen ÜZ-, GZ- und UZ-Situationen
- Taktik (Vertiefung): Passweg auf, Hinterlaufen, Doppelpass, Blank spielen

### **4. Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen:**

- Spielformen zum Schwerpunkt „Sichern des Balles“
- Spielformen zum „Herauspielen/Verwerten von Torchancen“
- Spielformen zum Schwerpunkt „Zusammen kompakt verteidigen“
- Spielformen auf verschiedene Tore

## **Inhaltsbausteine für das Training mit B- und A-Junioren (Respekt und Ernst nehmen - beidseitig):**

### **1. Systematische fußballspezifische Konditionsschulung:**

- Schnelligkeits- und Schnellkraftübungen mit Anschlussaktionen
- Ausdauer-Parcours
- Funktionelles Gymnastikprogramm (Kraft/Beweglichkeit)
- Koordinations- und Kraftparcours (vor allem in der Halle)
- Gymnastik

### **2. Positionsspezifisches Techniktraining:**

- Erweitern des Technik-Repertoires
- Stabilisieren „dynamischer, schneller Techniken“ unter Druck
- Präzision, Variabilität und Schnelligkeit am Ball
- Spezielles Training positionsspezifischer Techniken

### **3. Gruppen- und Mannschaftstaktik:**

- Angreifen in verschiedenen ÜZ-, GZ- und UZ-Situationen
- Schulung gruppentaktischer Angriffsmittel über die Flügel
- Schulung gruppentaktischer Angriffsmittel durch das Zentrum
- Verteidigen in verschiedenen ÜZ-, GZ- und UZ-Situationen

### **4. Fußballspiele mit Schwerpunkten:**

- Spielformen zum Taktik-Schwerpunkt „Spielaufbau“
- Spielformen zum Taktik-Schwerpunkt „Ballsicherung“
- Spielformen zum Angreifen gegen formierte/unformierte Gegner
- Spielformen zum Schwerpunkt „Verschieben/aktive Balleroberungen“

#### **4) Schlusswort:**

Unser Jugendkonzept ist zunächst nicht mehr als ein Stück bedrucktes Papier. Wir müssen es mit Leben füllen und uns mit den Inhalten auseinandersetzen. Identifizieren wir uns damit, setzen wir auch die Inhalte um und werden besser!

Wir müssen uns aber auch in regelmäßigen Abständen überprüfen.

- Halten wir die Ideen des Konzepts ein und setzen sie um?
- Ist das Konzept falsch und wir müssen es ändern?

Wir sind grundsätzlich offen für neue Ideen, Anregungen oder Ergänzungen und, natürlich auch für Kritik. Sollten einige Punkte in diesem Konzept nicht eindeutig oder verständlich sein, so sollten wir dies besprechen und wenn nötig ändern.

**Lasst es uns anpacken zum Wohle der Kinder und unseres Vereins!**

Jugendvorstand Dülkener Fußballclub

Trainer Dülkener Fußballclub

Dülken, im Juni 2011

## Anlage Basistechniken/Taktik

Zur einfacheren Planung von Trainingsstunden (insbes. ab D-Jugend-Schwerpunkt) sieht der DFB folgende Techniken vor:

### Einfache, häufig gespielte Techniken:

- Passen, flach
- Ballan- und mitnahme flach
- Dribbling
- Flugball mit Innenseite
- Annahme/Mitnahme hoch zugeworfener Bälle
- Spannstoß (Voll-, Innen-, Außen-Spann)
- Einfache Finten (Ausfallschritt, Schussfinte, Lokomotive)
- Seltene Techniken unter vereinfachten Bedingungen

### Seltener gespielte Techniken:

- Kopfball
- Flugball mit Innenspann
- Annahme/Mitnahme hoch zugespielter Bälle
- Schwierige Finten (Ausfallschritt mit schrägem Anspiel, Übersteiger, Rivelino)

### Taktiken:

- 1 gegen 1 Situationen (Abwehr/Angriff ⇔ frontal nah, frontal entfernt, Gegner im Rücken)
- Passweg auf
- Doppelpass (Wandspieler)
- Hinterlaufen
- Blank spielen
- Lösen vom Gegner
- Übergeben/ Übernehmen
- Einzel (1 vs. 1), Gruppen (Abwehr vs. Sturm), Mannschaftstaktik (11 vs. 11)
- Mitspielender Torwart
- Innere Linie
- Ballorientiertes Verteidigen