

Konzept „Fußball“ der Ballschule Wien

Inhaltsverzeichnis

1. ALLGEMEINES

- 1.1. Philosophie
- 1.2. Prinzipien
- 1.3. Ziele
- 1.4. Soziale Kompetenzen und Betreuung der Kinder und Jugendlichen
- 1.5. Kommunizieren sie richtig
- 1.6. Seien sie stets konstruktiv
- 1.7. Lösen sie Konflikte
- 1.8. Kritisieren sie konstruktiv
- 1.9. Praktische Tipps für jeden Jugendtrainer

2. MANNSCHAFTEN IM DETAIL

2.1. U5-U6 Kindergarten

- 2.1.1. Trainingsschwerpunkte
- 2.1.2. KOO und Schnelligkeit
- 2.1.3. Mental
- 2.1.4. Grundsätze des Spieles
- 2.1.5. Trainingsequipment

2.2. U7-U8

- 2.2.1. Trainingsschwerpunkte
- 2.2.2. KOO und Schnelligkeit
- 2.2.3. Mental
- 2.2.4. Grundsätze des Spieles
- 2.2.5. Trainingsequipment

2.3. U9-U10

- 2.3.1. Trainingsschwerpunkte
- 2.3.2. KOO und Schnelligkeit
- 2.3.3. Mental
- 2.3.4. Grundsätze des Spieles
- 2.3.5. Trainingsequipment

2.4.U11-U12

2.4.1. Trainingsschwerpunkte

2.4.2. KOO und Schnelligkeit

2.4.3. Mental

2.4.4. Grundsätze des Spieles

2.4.5. Trainingsequipment

2.5.U13-U14

2.5.1. Trainingsschwerpunkte

2.5.2. KOO und Schnelligkeit

2.5.3. Mental

2.5.4. Grundsätze des Spieles

2.5.5. Trainingsequipment

3. Spielsysteme

4. Übungen

4.1.U5, U6, U7, U8

4.2.U9-U10

4.3.U11-U12

4.4.U13-U14

5. Literaturangaben

5.1.Ballschule Heidelberg

5.2.MFS

5.3.ÖFB

5.4.Horst Wein "Funino"

5.5.Hans TANNER(KOO/S)

5.6.Hoffenheim 1899

1. ALLGEMEINES

1.1 Philosophie

- Umfassende ganzheitliche Ausbildung
- Sportliche und soziale Kompetenzen
- Optimales kindgerechtes Training
- Spielerische, abwechslungsreiche Bewegungsabläufe in verschiedenen Situationen
- Fußballspezifische Grundtechniken
- Erste Spielfähigkeit wird entwickelt
- Einfache taktische Zusammenhänge erkennen
- Kennenlernen eines sozialen Gruppenverhaltens
- Positives Selbstwertgefühl
- Gesundes Selbstvertrauen

1.2 Prinzipien

- Nicht alles vorgeben, die Kinder frei spielen lassen und die Kreativität fördern!
- Fußballspielen im Verein muss sich ausschließlich an Bedürfnissen und am Können der Kinder orientieren!
- Kinder benötigen viele Erfolgserlebnisse!
- Kinder wollen Freude an der Bewegung, am Miteinander und natürlich am Fußballspielen haben – zu diesem Zweck attraktive und vielseitige Spiele und Aufgaben anbieten!

1.3 Ziele

- Vermitteln von Freude und Begeisterung am Fußballspielen
- Fördern und Verbessern des individuellen Bewegungskönnens
- Erleben vielseitiger sportlicher Aktivitäten
- Spielerisches Fördern von Kreativität und Geschicklichkeit am Ball
- Altersgemäßes Erlernen des Fußballspielens
- Erlernen der wichtigsten Fußball-Techniken in der Grobform
- Kennenlernen der Spielidee „Tore erzielen und Tore verhindern“
- Erproben des eigenen Leistungsvermögens und Aufbau von Selbstbewusstsein
- Fördern der ganzheitlichen Persönlichkeit

1.4 Soziale Kompetenzen und Betreuung der Kinder und Jugendliche

Seien Sie Vorbild!

- Seien Sie sich stets der Vorbildfunktion im sportlichen, vor allem im zwischenmenschlichen Bereich bewusst!
- Was Sie von den jungen Spielerinnen und Spielern erwarten, müssen sie selbst vorleben!
- Leben Sie positive Werte und zwischenmenschliche Umgangsformen vor (z.B. Gerechtigkeit, Fairness, Zuverlässigkeit, Selbstkritik, Geduld, Hilfsbereitschaft)!

Seien Sie offen!

- Seien Sie jederzeit ansprechbar für jeden jungen Spieler! Reden Sie viel mit den Talenten!
- Zeigen Sie ein echtes Interesse an jedem Einzelnen!
- Informieren Sie sich über das private Umfeld (Familie, Schule, Freunde, Hobbys)!
- Haben Sie ein feines Gespür für Probleme der jungen Spielerinnen und Spieler und helfen sie bei der Lösung dieser Schwierigkeiten!

1.5 Kommunizieren Sie richtig!

- Kommunizieren Sie nicht nur in eine Richtung: vom Trainer zum Jugendlichen!
- Zeigen Sie, dass Sie die Jugendspieler voll akzeptieren. Nur so ist ein aufrichtiger, offener und wechselseitiger Austausch möglich! Helfen Sie lösungsorientiert!
- Bedenken Sie: Es kommt nicht nur darauf an, was -jemand sagt, sondern wie er es sagt. Auch der Sprachton, vor allem Mimik und Gestik sind wichtig!

1.6 Seien Sie stets konstruktiv!

- Loben Sie! Damit bleiben die Jugendlichen viel offener für konstruktive Kritik!
- Betonen Sie möglichst oft individuelle Leistungsfortschritte!
- Vermitteln Sie Spaß und Freude! Zeigen Sie die eigene Begeisterung für das Fußballspielen!
- Zeigen Sie Humor! Lösen Sie manche Stresssituation mit einem lockeren, spontanen Spruch!

1.7 Lösen Sie Konflikte!

- Unterdrücken Sie keine Konflikte autoritär, reagieren Sie, bevor Konflikte eskalieren!
- Signalisieren Sie stattdessen den Jugendlichen, dass Konflikte zwischen Menschen normal sind!
- Organisieren Sie ein ungestörtes Konfliktgespräch!
- Lassen Sie die Jugendlichen offen reden, um eigene Ideen und Lösungsvorschläge formulieren zu können!
- Zusammen eine Lösung beschließen!

1.8 Kritisieren Sie konstruktiv!

- Kritisieren Sie immer nur die Sache und nicht die Person!
- Nicht pauschale, sondern konkrete Kritikpunkte vorbringen!
- Warten Sie den richtigen Moment und Ort ab!
- Formulieren Sie die Kritikpunkte klar, prägnant und vor allem in einer jugendgemäßen Sprache!
- Schließen Sie mit einem positiven Fazit/Appell ab!

Es werden alle Schwerpunkte an das Alter der Kinder angepasst, die Philosophie und die Prinzipien bleiben gleich.

Die Ziele ändern sich je nach Altersklasse.

Für alle Trainer und Übungsleiter wird eine Mappe mit Übungen für alle Bereiche zur Verfügung gestellt.

Vorstellung der Idee für alle Trainer und Übungsleiter.

Die Idee und die Übungsmappe ist ein Ratgeber und soll als Hilfe gesehen werden, es dürfen und sollen natürlich die eigenen Überlegungen und Ideen der bisherigen Einheiten Anwendung finden.

1.9 Praktische Tipps für jeden Jugendtrainer

- „Ein Herz für Kinder haben!“ – das ist die Basis!
- Stets für ein positives und angstfreies Klima sorgen!
- Kein Leistungsdruck!
- Die Lebenshintergründe der Kinder kennen!
- Positive Normen und Werte vorleben und vermitteln!
- Interesse zeigen – aktiv den Kindern zuwenden!

2. MANNSCHAFT IM DETAIL

2.1 U5 und U6 (Kindergarten)

- Trainer
 - 1 Hauptverantwortlicher Trainer
 - 1-2 Übungsleiter
- Trainings und Spielzeiten
 - 2 x pro Woche(Feld oder Halle) je 1 – 1,5 h
- Spielfeldgröße und Spieleranzahl
 - 20x15m
 - Spieler 4+1Tormann – 5er Fußball
- Spielzeit
 - 2 x 15 Minuten

2.1.1 Trainingsschwerpunkte

- *Technik*
 - Ballannahme und -mitnahme
 - Innenseite flach, beidfüßig
 - Außenseite flach, beidfüßig
 - Passtechnik
 - Das Passen ist im Fußballkindergarten noch kein Trainingselement(im Spiel kommt das Passspiel automatisch vor)
 - Kopfball
 - Nur Softbälle oder Luftballons
 - Schusstechnik
 - Beidfüßiges Schießen ohne Schusstechnik
 - Standbein steht beim Schuss neben dem Ball
- *Taktik*
 - Spiele
 - Bei den Spielen neue Spielregeln einbringen um spielerisch erste Taktische Elemente zu erlernen.
 - Jeder Spieler spielt jede Position, auch Tormann.
 - Funino von Horst Wein, 3:3 auf 4 Tore, je 2 gegenüber

2.1.2 *KOO und SCHNELLIGKEIT*

- Viele Bewegungsabläufe mit und ohne Ball
 - Skippings mit ein oder zwei Kontakten durch verschiedene Trainingsmaterialien(Hütchen, Stangen, Ringe, Hocker)
 - Langsamer Rhythmuslauf mit drei Kontakten über Stangen
 - Rückwärtslauf
 - Fließender Übergang von Vorwärts- und Rückwärtslauf
 - Einfacher Hopselauf vorwärts
 - Sidesteps(seitliches Laufen)
 - Verschiedene beidbeinige Sprungarten(reaktiv, Hampelmann, über kleine Hindernisse)
 - Einbeinige Sprünge rechts und links ohne Hindernisse
 - Sichere Balance(einbeinig Stehen)
 - Purzelbaum
 - Einfache akustische und optische Reaktionsaufgaben
 - Einfache Aufgaben in der Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit(Komplexitätsdruck = Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf eine Bewältigung vieler hintereinander geschalteter Anforderungen ankommt!)
- Polysportiv(alle Ballsportarten wie Handball, Basketball, Volleyball, Hockey, Tennis, ...)
- Verschiedene Bälle
- Fangspiele

2.1.3 *Mental*

- Gewinnen wollen
- Verlieren dürfen und lernen
- Spaß an der Sache
- Sozialverhalten
 - anderen helfen
 - anderen Freude machen
 - andere Achten
 - Regeln entwickeln und einhalten
 - Gefühle zeigen
 - Gefühle anderer erkennen

2.1.4 Grundsätze des Spieles

- Alle Kinder sollen gleich viel Spielzeit bekommen
- Ringtausch, jeder spielt jede Position
- Wir wollen gewinnen
- Spielfeldgröße und Anzahl der Spieler dem Alter angepasst
- Kleine Spielfelder
- Mehr Situationen und Ballkontakte
- Viele Torszenen und Tore
- Spaß und Freude am Sport(Spiel) fördern
- Kein Fremdgesteuertes Spiel durch andauernde Einflussnahme der Trainer und Eltern
 - **Kinder sollen eigene Entscheidungen treffen, dies fördert die Kreativität und macht die Spieler fortwährend zu Entscheidungsträgern(Spielsituationen erkennen und Lösungen finden)**

2.1.5 Trainingsequipment

- Fußbälle Größe 3
- Softhandbälle
- Softtennisbälle
- Soft American Football
- Softbasketbälle
- Softvolleybälle
- Reifen
- Überziehleibchen 4 verschiedene Farben
- Kleine Hütchen
- Große Hütchen
- Stangen
- Mini Tore
- Matten (Halle)

2.2 U7 und U8

- **Trainer**
 - 1 Hauptverantwortlicher Trainer
 - 1 Co-Trainer
 - 1-2 Übungsleiter(helfende Hände in Form von Väter)
 - Keine Verantwortung für Training und Spiel
- **Trainings und Spielzeiten**
 - 2 x pro Woche(Feld oder Halle) Mannschaftstraining a` 1,5h
 - 1 x pro Woche(Feld oder Halle) Fördertraining(kleine Gruppen) a` 1,5h
- **Spielfeldgröße und Spieleranzahl**
 - 20-25m x 30-35m
 - 4 Spieler + 1Tormann (5er Fußball)
- **Spielzeit**
 - 2 x 20 Minuten
- **Spielball**
 - Größe 3
- **Spielregeln**
 - Keine Abseits und Rückpassregel

2.2.1 Trainingsschwerpunkte

- *Technik*
 - **Ballannahme und -Mitnahme**
 - Innenseite flach, beidfüßig
 - Außenseite flach, beidfüßig
 - Hohe Bälle(geworfen), beidfüßig
 - Dropkick
 - Rausdrehen(Aufdrehen) beidfüßig
 - Hinterm Fuß durchstoppen(Finte)
 - **Passtechnik**
 - flach, ruhende Bälle Innen-/ Außenrist, linker und rechter Fuß
 - flach, nach Ballannahme und –Mitnahme, Innen-/Außenrist, linker und rechter Fuß
 - **Kopfball**
 - Nur Softbälle und Fußbälle light (Hand zu Kopf)
 - **Schusstechnik**
 - Beidfüßiges Schießen mit dem Rist (Technik)
 - Beidfüßiges Schießen mit der Innenseite(Technik)

- *Taktik*
 - **Spiele**
 - Bei den Spielen erlernte Spielregeln festigen und neue einbringen um spielerisch weitere Taktische Elemente zu erlernen.
 - Jeder Spieler spielt jede Position, auch Tormann.
 - Funino von Horst Wein, 3:3 auf 4 Tore, je 2 gegenüber

2.2.2 *KOO und SCHNELLIGKEIT*

- **Viele Bewegungsabläufe mit und ohne Ball**
 - Skippings mit verschiedenen Kontaktzahlen in höherem Tempo in alle Richtungen
 - Kombinationen von verschiedenen Skippingformen
 - Einfache Kombinationen von Sprung- und Laufformen
 - Rückwärtslauf mit Richtungsänderungen
 - Prellhopper vorwärts, rückwärts und seitwärts
 - Beidbeinsprünge über niedrige Hürden vorwärts, rückwärts und seitwärts
 - Sidesteps mit Richtungsänderungen
 - Reaktive Sprünge über verschieden Höhen
 - Sichere Balance(einbeinig Stehen)
 - Purzelbaum(Flugrolle)
 - Einfache akustische und optische Reaktionsaufgaben
 - Einfache Aufgaben in der Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit(Komplexitätsdruck = Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf eine Bewältigung vieler hintereinander geschalteter Anforderungen ankommt!)
 - Kombination technischer Aktionen mit akustischen und optischen Reaktionen
- **Polysportiv(alle Ballsportarten wie Handball, Basketball, Volleyball,...)**
- **Verschiedene Bälle**
- **Fangspiele**
- **In den Spielen(Fuß und Hand) gibt es verschiedenste Spielsituationen, diese lehren die Handlungsschnelligkeit!**
- **Handlungsschnelligkeit**
 - Antizipationsfähigkeit = die Spielsituation so zu erkennen, wie sie sich entwickeln wird. Gelingt dies hat man einen kleinen Zeitvorsprung gegenüber den der die Situation erst erkennt, wenn diese tatsächlich stattfindet.
 - Entscheidungsfähigkeit
 - Kreativität

•

2.2.3 *Stabilisation und Kräftigung*

- Erstes Kräftigungs- und Stabilisationsprogramm in das Training integrieren.
- Körperspannung der Kinder verbessern
- Basis für ein späteres Kraft- und Schnelligkeitstraining
- Umfang 10 Minuten direkt nach dem Training, um keine kostbare Trainingszeit zu verlieren oder über das gesamte Training verteilen.
- Nur mit eigenem Körpergewicht, spielerisch die Kinder herausfordern!!!!

2.2.4 *Mental*

- Gewinnen wollen
- Verlieren dürfen und lernen
- Spaß an der Sache
- Sozialverhalten
 - anderen Helfen
 - anderen Freude machen
 - andere Achten
 - Regeln entwickeln und einhalten
 - Gefühle zeigen
 - Gefühle anderer erkennen

2.2.5 *Grundsätze des Spieles*

- Alle Kinder sollen gleich viel Spielzeit bekommen
- Ringtausch
- Wir wollen gewinnen
- Spielfeldgröße und Anzahl der Spieler dem Alter angepasst
- Kleine Spielfelder
- Mehr Situationen und Ballkontakte
- Viele Torszenen und Tore
- Spaß und Freude am Sport(Spiel) fördern
- Fair Play Teamgeist
- Kein Fremdgesteuertes Spiel durch andauernde Einflussnahme der Trainer und Eltern
 - **Kinder sollen eigene Entscheidungen treffen, dies fördert die Kreativität und macht die Spieler fortwährend zu Entscheidungsträgern(Spielsituationen erkennen und Lösungen finden)**

2.2.6 *Trainingsequipment*

- Fußbälle Größe 3
- Softhandbälle
- Softtennisbälle
- Soft American Football
- Softbasketbälle
- Softvolleybälle
- Reifen
- Überziehleibchen 4 verschiedene Farben
- Kleine Hütchen
- Große Hütchen
- Stangen
- Mini Tore
- Matten(Halle)

2.3 U9 – U10

- **Trainer**
 - 1 Hauptverantwortlicher Trainer
 - 1 Co-Trainer
 - 1-2 Übungsleiter(helfende Hände in Form von Vätern)
 - Keine Verantwortung für Training und Spiel
- **Trainingszeiten**
 - 2 x pro Woche(Feld oder Halle) Mannschaftstraining à 1,5h
 - 1 x pro Woche(Feld oder Halle) Fördertraining(kleine Gruppen) à 1,5h
- **Spielfeldgröße und Spieleranzahl**
 - 40-50m x 30-35m
 - 6 Feldspieler + 1Tormann (7er Fußball)
- **Spielzeit**
 - 2 x 25 Minuten
- **Spielball**
 - Größe 4
- **Spielregeln**
 - Kein Abseits und Rückpassregel

2.3.1 *Trainingsschwerpunkte*

- **Technik**
 - **Ballannahme und -mitnahme**
 - Innenseite flach, beidfüßig
 - Außenseite flach, beidfüßig
 - Hohe Bälle gezielt beidfüßig
 - Dropkick Innen – und Außenseite
 - Rausdrehen(Aufdrehen) beidfüßig
 - Seitliches Wegdrehen mit der Außenseite
 - Hintern Fuß durchstoppen(Finte)
 - Halbhohe Bälle in allen Varianten
 - Hohe Bälle in allen Varianten
 - **Passtechnik**
 - flache, ruhende Bälle Innen-/ Außenrist
 - gehobenes Zuspiel mit dem Rist
 - Innenrist und Außenrist (Spiel mit Effet)
 - flache Bälle mit der Innenseite nach Ballmitnahme
 - flache, ruhende Bälle mit dem Rist
 - flache Bälle mit dem Rist nach Ballmitnahme
 - Spielgenauigkeit

-
- **Kopfball**
 - Mit Fußball(Kopf /Kopf, Hand/Kopf, Fuß/Kopf und Spielformen)
 - zielgerichteter Kopfball
- **Schusstechnik**
 - Beidfüßiges Schießen mit dem Rist(Technik)
 - Beidfüßiges Schießen mit der Innenseite(Technik)
 - Beidfüßiges Schießen mit der Außenseite(Technik)
 - Flugball
 - Flanke
 - Volley mit Innenseite und Rist
 - Halfvolley (Dropkick)
- **Taktik**
 - **Spiele**
 - Bei den Spielen erlernte Spielregeln festigen und neue einbringen um spielerisch weitere Taktische Elemente zu erlernen.
 - Jeder Spieler spielt jede Position, auch Tormann.
 - Funino von Horst Wein, 3:3 auf 4 Tore, je 2 gegenüber

2.3.2 *KOO und SCHNELLIGKEIT*

- **Viele Bewegungsabläufe mit und ohne Ball**
 - Skippings mit verschiedenen Kontaktzahlen in höherem Tempo in alle Richtungen
 - Kombinationen von verschiedenen Skippingformen
 - Einfache Kombinationen von Sprung- und Laufformen
 - Rückwärtslauf mit Richtungsänderungen
 - Prellhopper vorwärts, rückwärts und seitwärts
 - Beidbeinsprünge über niedrige Hürden vorwärts, rückwärts und seitwärts
 - Sidesteps mit Richtungsänderungen
 - Reaktive Sprünge über verschieden Höhen
 - Sichere Balance(einbeinig Stehen)
 - Purzelbaum(Flugrolle)
 - Einfache akustische und optische Reaktionsaufgaben
 - Einfache Aufgaben in der Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit(Komplexitätsdruck = Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf eine Bewältigung vieler hintereinander geschalteter Anforderungen ankommt!)
 - Kombination technischer Aktionen mit akustischen und optischen Reaktionen
 - Schwierige Aufgaben in der Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit(z.B.: ein Zweischussspiel im Anschluss an ein KOO Übung meinem flachen und einem hohen Zuspiel aus verschiedenen Richtungen
 - Kombinationen all dieser Elemente mit Zweischussspielen und bereits bekannten technischen Aufgaben(Tricks)

- Polysportiv (alle Ballsportarten wie Handball, Basketball, Volleyball,...)
- Verschiedene Bälle
- Fangspiele
- In den Spielen (Fuß und Hand) gibt es verschiedenste Spielsituationen, diese lehren die Handlungsschnelligkeit!
- Handlungsschnelligkeit
 - Antizipationsfähigkeit = die Spielsituation so zu erkennen, wie sie sich entwickeln wird. Gelingt dies hat man einen kleinen Zeitvorsprung gegenüber den der die Situation erst erkennt, wenn diese tatsächlich stattfindet.
 - Entscheidungsfähigkeit
 - Kreativität

2.3.3 *Kräftigung und Stabilisation*

- Erstes Kräftigungs- und Stabilisationsprogramm in das Training integrieren.
- Körperspannung der Kinder verbessern
- Basis für ein späteres Kraft- und Schnelligkeitstraining
- Umfang 10 Minuten direkt nach dem Training, um keine kostbare Trainingszeit zu verlieren, oder über das gesamte Training verteilen.
- Nur mit eigenem Körpergewicht, spielerisch die Kinder herausfordern!

2.3.4 *Grundsätze des Spieles*

- Alle Kinder sollen gleich viel Spielzeit bekommen
- Ringtausch, jeder spielt jede Position
- 2 feste Tormänner
- Wir wollen gewinnen
- Spielfeldgröße und Anzahl der Spieler dem Alter angepasst
- Kleine Spielfelder
- Mehr Situationen und Ballkontakte
- Viele Torszenen und Tore
- Spaß und Freude am Sport(Spiel) fördern
- Fair Play
- Teamgeist
- Kein Fremdgesteuertes Spiel durch andauernde Einflussnahme der Trainer und Eltern
 - **Kinder sollen eigene Entscheidungen treffen, dies fördert die Kreativität und macht die Spieler fortwährend zu Entscheidungsträgern(Spielsituationen erkennen und Lösungen finden)**

2.3.5 *Trainingsequipment*

- Fußballle Größe 4
- Reifen, Hürden,
- Überziehleibchen 4 verschiedene Farben
- Kleine Hütchen
- Große Hütchen
- Stangen
- Kleine und große Tore, Koo Leiter

2.4 U11 – U12

- **Trainer**
 - 1 Hauptverantwortlicher Trainer
 - 1 Co-Trainer
 - 1-2 Übungsleiter(helfende Hände in Form von Väter)
 - Keine Verantwortung für Training und Spiel
- **Trainingszeiten**
 - 3 x pro Woche(Feld oder Halle) Mannschaftstraining a` 1,5h
 - 1 x pro Woche(Feld oder Halle) Fördertraining(kleine Gruppen) a` 1,5h
- **Spielfeldgröße und Spieleranzahl**
 - 60-75m x 45-55m
 - 8 Feldspieler + 1 Tormann(9er Fußball)
- **Spielzeit**
 - 2 x 30 Minuten
- **Spielball**
 - Größe 4
- **Spielregeln**
 - Mit Abseits und Rückpassregel

2.4.1 Trainingsschwerpunkte

- **Technik**
 - **Ballannahme und -mitnahme**
 - Innenseite flach, beidfüßig
 - Außenseite flach, beidfüßig
 - Hohe Bälle gezielt beidfüßig
 - Dropkick Innen – und Außenseite
 - Rausdrehen(Aufdrehen) beidfüßig
 - Seitliches Wegdrehen mit der Außenseite
 - Hintern Fuß durchstoppen(Finte)
 - Halbhohe Bälle in allen Varianten
 - Hohe Bälle in allen Varianten
 - **Passtechnik**
 - flache, ruhende Bälle Innen-/ Außenrist
 - gehobenes Zuspiel mit dem Rist
 - Innenrist und Außenrist (Spiel mit Effet)
 - flache Bälle mit der Innenseite nach Ballmitnahme
 - flache, ruhende Bälle mit dem Rist
 - flache Bälle mit dem Rist nach Ballmitnahme
 - Spielgenauigkeit

- **Kopfball**
 - Mit Fußball(Kopf /Kopf, Hand/Kopf, Fuß/Kopf und Spielformen)
 - zielgerichteter Kopfball
- **Schusstechnik**
 - Beidfüßiges Schießen mit dem Rist(Technik)
 - Beidfüßiges Schießen mit der Innenseite(Technik)
 - Beidfüßiges Schießen mit der Außenseite(Technik)
 - Flugball
 - Flanke
 - Volley mit Innenseite und Rist
 - Halfvolley (Dropkick)
- *Taktik*
 - **Spiele**
 - Stellungsspiel
 - Spiel in den Positionen - Einzeltaktik
 - Grundbegriffe Raumdeckung - Gruppentaktik
 - Standard-situationen - Mannschaftstaktik
 - Kontinuierlicher Spielaufbau - Gruppentaktik(Spiel durch die Mitte, über den Flügel, Spiel in die Tiefe)
 - Unterscheidung Angriffs und Abwehrphase

2.4.2 *KOO und SCHNELLIGKEIT*

- **Viele Bewegungsabläufe mit und ohne Ball**
 - Skippings mit verschiedenen Kontaktzahlen in höherem Tempo in alle Richtungen
 - Kombinationen von verschiedenen Skippingformen
 - Einfache Kombinationen von Sprung- und Laufformen
 - Rückwärtslauf mit Richtungsänderungen
 - Prellhopper vorwärts, rückwärts und seitwärts
 - Beidbeinsprünge über niedrige Hürden vorwärts, rückwärts und seitwärts
 - Sidesteps mit Richtungsänderungen
 - Reaktive Sprünge über verschieden Höhen
 - Sichere Balance(einbeinig Stehen)
 - Purzelbaum(Flugrolle)
 - Einfache akustische und optische Reaktionsaufgaben
 - Einfache Aufgaben in der Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit(Komplexitätsdruck = Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf eine Bewältigung vieler hintereinander geschalteter Anforderungen ankommt!)
 - Kombination technischer Aktionen mit akustischen und optischen Reaktionen
 - Schwierige Aufgaben in der Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit(z.B.: ein Zweischusspiel im Anschluss an ein

KOO Übung meinem flachen und einem hohen Zuspiel aus verschiedenen Richtungen

- Kombinationen all dieser Elemente mit Zweischussspielen und bereits bekannten technischen Aufgaben(Tricks)
- Polysportiv(alle Ballsportarten wie Handball, Basketball, Volleyball,...)
- Verschiedene Bälle
- Fangspiele
- In den Spielen(Fuß und Hand) gibt es verschiedenste Spielsituationen, diese lehren die Handlungsschnelligkeit!
- Handlungsschnelligkeit
 - Antizipationsfähigkeit = die Spielsituation so zu erkennen, wie sie sich entwickeln wird. Gelingt dies hat man einen kleinen Zeitvorsprung gegenüber den der die Situation erst erkennt, wenn diese tatsächlich stattfindet.
 - Entscheidungsfähigkeit
 - Kreativität

2.4.3 *Kräftigung und Stabilisation*

- Erstes Kräftigungs- und Stabilisationsprogramm in das Training integrieren.
- Körperspannung der Kinder verbessern
- Basis für ein späteres Kraft- und Schnelligkeitstraining
- Umfang 10 Minuten direkt nach dem Training, um keine kostbare Trainingszeit zu verlieren, oder über das gesamte Training verteilen.
- Nur mit eigenem Körpergewicht, spielerisch die Kinder herausfordern!

2.4.4 *Grundsätze des Spieles*

- Alle Kinder sollen gleich viel Spielzeit bekommen
- Ringtausch, jeder spielt jede Position
- 2 feste Tormänner
- Wir wollen gewinnen
- Spielfeldgröße und Anzahl der Spieler dem Alter angepasst
- Kleine Spielfelder
- Mehr Situationen und Ballkontakte
- Viele Torszenen und Tore
- Spaß und Freude am Sport(Spiel) fördern
- Fair Play
- Teamgeist
- Kein Fremdgesteuertes Spiel durch andauernde Einflussnahme der Trainer und Eltern
 - **Kinder sollen eigene Entscheidungen treffen, dies fördert die Kreativität und macht die Spieler fortwährend zu Entscheidungsträgern(Spielsituationen erkennen und Lösungen finden)**

2.4.5 *Trainingsequipment*

- Fußballle Größe 4
- Reifen, Hürden,
- Überziehleibchen 4 verschiedene Farben
- Kleine Hütchen
- Große Hütchen
- Stangen
- Tore
- KOO Leiter

2.5 U13 – U14

- **Trainer**
 - 1 Hauptverantwortlicher Trainer
 - 1 Co-Trainer
- **Trainingszeiten**
 - 3 x pro Woche(Feld oder Halle) Mannschaftstraining a` 1,5h
 - 1 x pro Woche(Feld oder Halle) Fördertraining(kleine Gruppen) a` 1,5h
- **Spielfeldgröße und Spieleranzahl**
 - U13
 - Länge 16er bis 16er x Breite 5m von der Seitenlinie in das Spielfeld(60-75m x 45-55m)
 - 8 Feldspieler + 1 Tormann(9er Fußball)
 - U14
 - Großfeld
 - 10 Feldspieler + 1 Tormann(11er Fußball)
- **Spielzeit**
 - 2 x 35 Minuten U13 bzw. 2 x 40 Minuten U14
- **Spielball**
 - Größe 4
- **Spielregeln**
 - Mit Abseits und Rückpassregel

2.5.1 *Trainingsschwerpunkte*

- **Technik**
 - **Ballannahme und -mitnahme**
 - Innenseite flach, beidfüßig
 - Außenseite flach, beidfüßig
 - Hohe Bälle gezielt beidfüßig
 - Dropkick Innen – und Außenseite
 - Rausdrehen(Aufdrehen) beidfüßig
 - Seitliches Wegdrehen mit der Außenseite
 - Hinterm Fuß durchstoppen(Finte)
 - Halbhohe Bälle in allen Varianten
 - Hohe Bälle in allen Varianten
 - **Passtechnik**
 - flache, ruhende Bälle Innen-/ Außenrist
 - gehobenes Zuspiel mit dem Rist
 - Innenrist und Außenrist (Spiel mit Effet)
 - flache Bälle mit der Innenseite nach Ballmitnahme
 - flache, ruhende Bälle mit dem Rist
 - flache Bälle mit dem Rist nach Ballmitnahme
 - Spielgenauigkeit

- **Kopfball**
 - Mit Fußball(Kopf /Kopf, Hand/Kopf, Fuß/Kopf und Spielformen)
 - zielgerichteter Kopfball
- **Schusstechnik**
 - Beidfüßiges Schießen mit dem Rist(Technik)
 - Beidfüßiges Schießen mit der Innenseite(Technik)
 - Beidfüßiges Schießen mit der Außenseite(Technik)
 - Flugball
 - Flanke
 - Volley mit Innenseite und Rist
 - Halfvolley (Dropkick)
- **Taktik**
 - **Spiele**
 - Stellungsspiel
 - Spiel in den Positionen - Einzeltaktik
 - Grundbegriffe Raumdeckung - Gruppentaktik
 - Standard-situationen - Mannschaftstaktik
 - Kontinuierlicher Spielaufbau - Gruppentaktik(Spiel durch die Mitte, über den Flügel, Spiel in die Tiefe)
 - Unterscheidung Angriffs und Abwehrphase

2.5.2 KOO und SCHNELLIGKEIT

- **Viele Bewegungsabläufe mit und ohne Ball**
 - Komplexe Kombinationen verschiedener Lauf – und Sprungformen
 - Alle Lauf- und Sprungvarianten mit verschiedenen Armeinsatz(en)(statisch/dynamisch) kombinieren(mit und ohne Ball)
 - Spezifische Schnelligkeitsübungen
 - Alle Lauf- und Sprungübungen kombiniert mit den verschiedensten Techniken(Pass, Schuss, BA und Mitnahme)
 - Lauf- und Koo nach Hans Tanner
- **Der Polysportive Anteil wird jetzt doch deutlich kleiner!**
- **Wir kommen in den Bereich der Spezialisierung.**
- **Das bedeutet nicht, dass keine anderen Ballsportarten gespielt werden dürfen**
- **Verschiedene Bälle**
- **Fangspiele**
- **In den Spielen(Fuß und Hand) gibt es verschiedenste Spielsituationen, diese lehren die Handlungsschnelligkeit!**
- **Handlungsschnelligkeit**
 - Antizipationsfähigkeit = die Spielsituation so zu erkennen, wie sie sich entwickeln wird. Gelingt dies hat man einen kleinen Zeitvorsprung gegenüber den der die Situation erst erkennt, wenn diese tatsächlich stattfindet.
 - Entscheidungsfähigkeit und Kreativität

2.5.3 *Kräftigung und Stabilisation(statisch und dynamisch)*

- Kräftigung des Rumpfes(wird ins Training eingebaut und auch als Hausaufgabe)
- BM vorne
- BM seitlich
- Rücken
- Oberschenkel Rückseite und Gesäß
- Oberschenkel Vorderseite und Hüftbeuger
- Schulter und Brust
- Stabilisation
 - wie oben, DYNAMISCH

2.5.4 *Grundsätze des Spieles*

- Wechsel von ähnlichen Positionen(z.B. IV und 6er, AV und AM)
- 2 feste Tormänner
- Wir wollen gewinnen(der Wettkampf wird naturgemäß seriöser!!)
- Spielfeldgröße und Anzahl der Spieler dem Alter angepasst
- Kleine Spielfelder
- Mehr Situationen und Ballkontakte
- Viele Torszenen und Tore
- Spaß und Freude am Sport(Spiel) fördern
- Fair Play
- Teamgeist
- Kein Fremdgesteuertes Spiel durch andauernde Einflussnahme der Trainer und Eltern
- Diesen Punkt sollten alle Spieler die von klein auf dabei waren schon inhaliert haben.
- Im Alter U13 und U14 sollte die Eigenverantwortung Entscheidungen zu treffen schon beim Spieler alleine liegen.

2.5.5 **Trainingsequipment**

- Fußbälle Größe 4
- Reifen, Hürden, Stangen
- Überziehleibchen 4 verschiedene Farben
- Kleine Hütchen
- Große Hütchen
- Kleine und große Tore
- KOO Leiter

3. SPIELSYSTEME

- Kindergarten(U5 +U6)

- 1-2-2

- U7+U8

- 1-2-2

- U9+U10

- 1-3-3

- U11+U12

- 1-3-3-2

-einfache Variante zum Beginn(U11)



- 1-3-2-3

-erweiterte Variante aus Raute entwickelt(U12)



- U13+U14

- 1-4-4

-anspruchsvolle Variante mit Raute(U13)



- 1-4-4-2

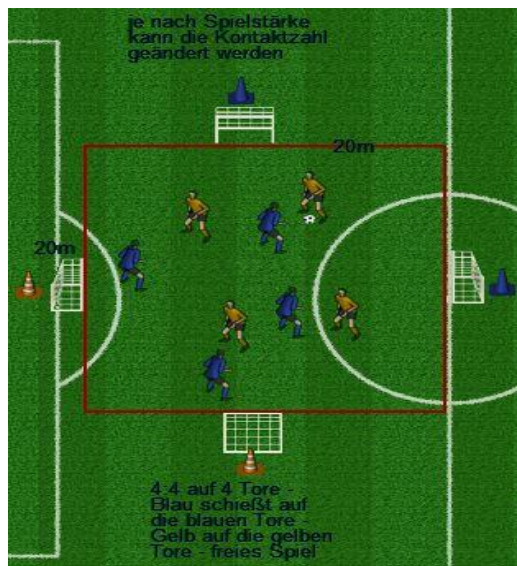
-klassisches 4-4-2 (U14)



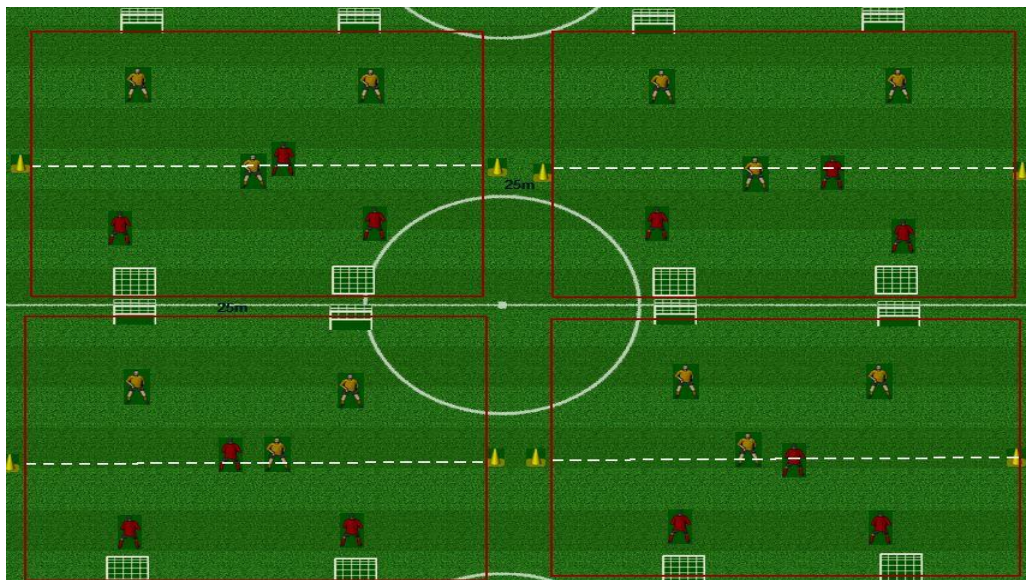
4. ÜBUNGEN

4.1 Übungen U5, U6, U7 und U8

- Spiele, KOO und räumliches Gefühl entwickeln



„Funino“



Einige Beispiele wie man den kleinsten den Spaß am Spiel und der Bewegung verinnerlichen kann.

4.2 *Übungen U9-U10*

4.3 *U11-U12*

4.4 *U13-U14*

5. ITERATURANGABEN

- Ballschule Heidelberg
- MFS
- ÖFB
- Horst Wein “Funino“
- Hans TANNER(KOO/S)
- Hoffenheim 1899