

Das Technik-Training ist der Schwerpunkt!

Inhaltliches Herzstück des Talentförderprogramms ist es, die individuelle fußballerische Qualität junger Spielerinnen und Spieler Schritt für Schritt zu verbessern. Das bedeutet zunächst, alle Basis-Techniken detailliert, lernintensiv, motivierend und spielorientiert zu vermitteln. Ein neues, praxisorientiertes Modell zur Technik-Schulung im Talentförderprogramm hilft bei diesem Ziel!

Ziele, Struktur und Vorteile des Konzepts für das Technik-Training im Talentförderprogramm

- 1** Basis-Spielformen im 4 gegen 4 als Kern jedes Technik-Trainings
- 2** Übungs- und Mini-Spielformen als Zusatzbausteine intensiven Lernens
- 3** Lernintensive Verbindung von Spielen und Üben zum gleichen Schwerpunkt
- 4** Flexibilität beim Aufbau kompletter, lernfördernder Trainingseinheiten
- 5** Viele Organisationsmöglichkeiten für das Ausbilden im Trainer-Team

Prinzipien für ein systematisches Technik-Training im Talentförderprogramm

- 1** Längere Ausbildungsabschnitte zu einem Schwerpunkt einplanen!
- 2** Trainingsaufgaben stets am Können des einzelnen Talents ausrichten!
- 3** Individualtechnik- und -taktik im Detail vermitteln!
- 4** Mit dem Trainer-Team eine intensive individuelle Förderung ermöglichen!
- 5** Freude am Fußballspielen und an der Leistung sind Maßstab des Trainings!





METHODIK DES TECHNIK-TRAININGS



Das regelmäßige, beharrliche Einüben der Bewegungsabläufe aller Fußball-Techniken hat sicherlich seine Berechtigung. Eine noch so perfekt beherrschte Fußball-Technik darf jedoch nie zum Selbstzweck, zu „brotloser Kunst“ verkommen!

Geschicklichkeit, Sicherheit und Kreativität am Ball einschließlich perfekter Fußball-Techniken haben vor allem die Funktion, das Spektrum an taktischen Lösungsmöglichkeiten zu erweitern, so dass es gelingt, auch schwierigste Spielsituationen zu meistern.

Aus diesem Grund ist jedes „Technik-Training“ immer mit realen Spielsituationen zu koppeln. Im Juniorenfußball muss dabei das komplexe 11 gegen 11 durch

- eine Verkleinerung der Mannschaften
- eine Verkleinerung des Spielfeldes
- eine Vereinfachung der Spielregeln

in Spielausschnitte zerlegt werden. Die Spielsituationen sind somit leichter zu überschauen. Das Fußballlernen durch Fußballspielen fällt leichter.

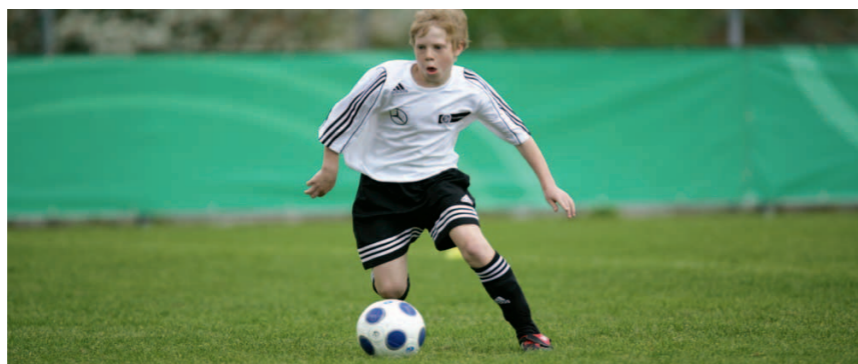
Und noch ein Punkt fördert das systematische Lernen aller Fertigkeiten des Fußballspiels: Der Trainer hebt durch bestimmte Zusatzaufgaben einzelne technisch-taktische Spielelemente jeweils heraus. Will der Spieler die Aufgabe lösen, muss er in der Situation eine bestimmte Technik schwerpunktmäßig anwenden!

INFO

Spiele und Üben miteinander verbinden!

Vorteile des Übens

- Wiederholungen in kurzer Zeit
- Spieler können sich ungestört auf einen Bewegungsablauf konzentrieren
- Bewegungsablauf schleift sich ein
- Übersichtliche Aufstellungsformen erleichtern die Kontrolle selbst großer Gruppen



Vor allem für das Erlernen von Finten ist das ungestörte Wiederholen des Bewegungsablaufs extrem wichtig!



Kleine Fußballspiele fördern und fordern gleichzeitig Spielfreude, Kreativität, Reaktionsschnelligkeit und vor allem taktisches Geschick beim Anwenden der „richtigen“ Techniken zum Lösen schwieriger Spielsituationen. Ideal sind Variationen des 4 gegen 4, die je nach Ausbildungsziel einen Technik-Schwerpunkt hervorheben! Abgerundet wird jedes Training durch motivierende Übungsaufgaben.

INFO

Leitlinien für Trainer

- 1 Stärken-Schwächen analysieren!**
- 2 Ausbildungsziele festlegen!**
- 3 Schwerpunktböcke bestimmen!**
- 4 Trainingsinhalte festlegen!**
- 5 Organisation anpassen!**
- 6 Viele Spielaktionen für jeden!**
- 7 Spieler aktiv einbinden!**



Vorteile des Spielens

- Das Fußballspielen macht Spaß!
- Die Spieler lernen, eine Situation mit der richtigen Technik zu lösen!
- Technik-Schulung ist mit taktischen Anwendungen gekoppelt!
- Spielfreude, Kreativität, Reaktion und „Kondition“ werden immer mitgeschult!



Spielformen mit kleinen Mannschaften spielen in jeder Altersstufe eine wichtige Rolle für das Erreichen der Lernziele!



INFO

Bestmögliche Lernerfolge durch sorgfältiges methodisches Planen

EFFEKTIVE PLANUNG MIT METHODISCHEN TRAININGSBAUSTEINEN

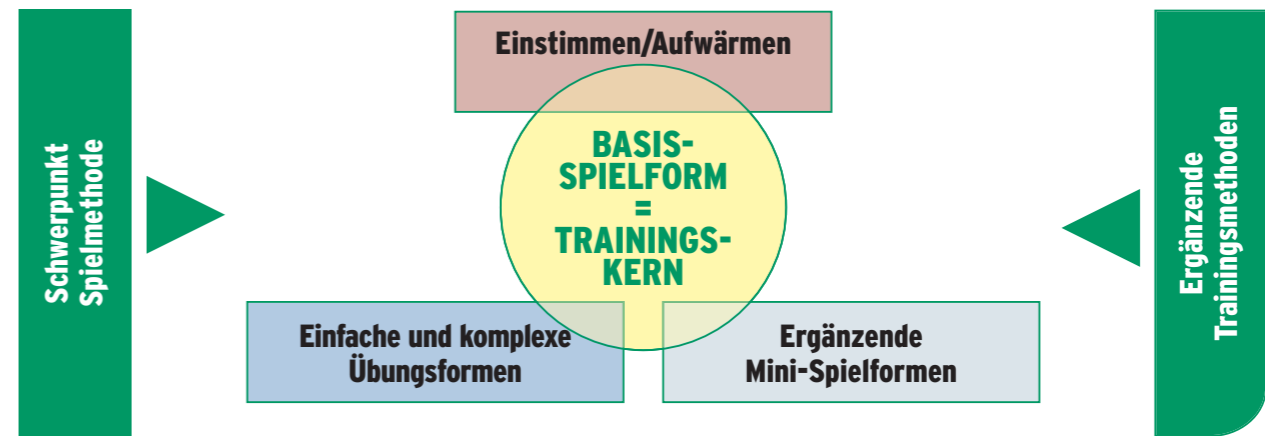
Technik-Training mit Methodik-Bausteinen

Fußball lernen durch systematisches Spielen!

- Nur eine leistungs- und zeitgemäße Methodik sichert bestmögliche Lernerfolge!
- Junge Spielerinnen und Spieler lernen vor allem durch ein „gesteuertes Fußballspielen“ in Basis-Spielformen, die optimal auf konkrete Technik-Schwerpunkte ausgerichtet sind!
- Diese „Basis-Spielformen“ sind deshalb der Kern jeder Trainingseinheit in dieser Ausbildungsstufe!
- Weitere methodische Bausteine ergänzen den Lernprozess der jungen Kicker!

Vorteile dieses methodischen Konzepts

- Die klare Strukturierung in Methodik-Bausteine mit eindeutiger Hervorhebung der Basis-Spielform als Mittelpunkt jedes Trainings sichert einen spielorientierten Ausbildungsprozess im Technik-Training!
- Gleichzeitig berücksichtigen andere Methodik-Bausteine die Lernvorteile ungestörter Übungsabläufe bzw. einfacher, nochmals reduzierter Grundsituationen (spezielle Spielausschnitte des 11 gegen 11)!
- Der Trainer hat somit eine Orientierungshilfe für seine inhaltlich-methodische Planung, bleibt jedoch flexibel in seiner speziellen Trainingsvorbereitung!



ZIELE UND MERKMALE DER METHODISCHEN TRAININGSBAUSTEINE

BASIS-SPIELFORMEN



Kleine Fußballspiele sind der Kern jedes Trainings!

Ziele und Funktion

- **Kernpunkt des Trainings** im Talentförderprogramm!
- Ideale Spielform sind alle Variationen des 4 gegen 4
- Gezieltes Hervorheben des technisch-taktischen Schwerpunktes durch die Spielorganisation und „Provokationsregeln“

Trainingshinweise

- Viele Spielaktionen für jeden garantieren - im Training nur kleine Teams spielen lassen!
- Direkt in der Situation coachen!

EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN



Im Aufwärmen die Sicherheit am Ball fördern!

Ziele und Funktion

- Motivierendes Einstimmen auf die Schwerpunkte des Trainings
- Fördern der Sicherheit und Kreativität am Ball
- Impulse für die Lauf- und Bewegungsgeschicklichkeit

Trainingshinweise

- Aufgaben bereits auf den Technik-Schwerpunkt des Trainings abstimmen!
- Keine statischen Abläufe!
- Bereits hier Präzision und die nötige Dynamik in allen Abläufen fordern!

EINFACHE/KOMPLEXE ÜBUNGSFORMEN



Ungestörtes Üben ergänzt die Spielformen!

Ziele und Funktion

- Spieltypischere Abläufe als beim Aufwärmen
- Ungestörtes Üben und „Einschleifen“ des Bewegungsablaufs
- Systematische Erhöhung der Anforderungen (Tempo, „leichter Druck“)

Trainingshinweise

- Taktische Details beim Anwenden der Techniken vermitteln!
- Aufgaben mit Anschlussaktionen koppeln!
- Motivierende Aufgaben stellen!

ERGÄNZENDE MINI-SPIELFORMEN



Mit Mini-Spielformen die Basis-Spielform vertiefen!

Ziele und Funktion

- Spieltypische Abläufe in Grundsituationen bis zum 4 gegen 4
- Systematische Erhöhung der Anforderungen (vor allem durch Verändern der Spielerkonstellationen - ÜZ, GZ, UZ)

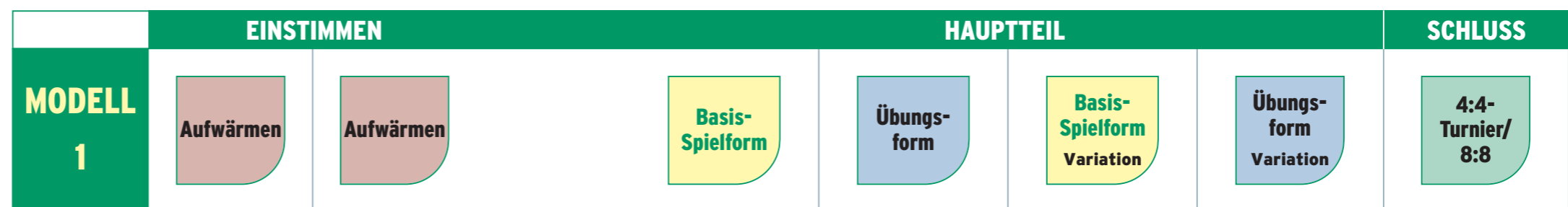
Trainingshinweise

- Auf spieltypische Aufgaben und Situationen achten (kleine Ausschnitte des „großen Spiels“)
- Taktische Details beim Anwenden der Techniken vermitteln!

AUFBAU VON TRAININGSEINHEITEN

Die Basis-Spielform ist der Kern!

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball machen Spaß, fördern die Kreativität und Sicherheit am Ball und verbessern bereits die Technik!
- Im Hauptteil stets auf einen systematischen Wechsel von Spielen und Üben zu einem Schwerpunkt achten!
- Methodischer Schwerpunkt ist jedoch das „Fußball lernen durch Fußballspielen“! Deshalb **mindestens** für 2 Phasen die Basis-Spielform einplanen!



Individuelle Förderung





Verschiedene Modelle zum Aufbau von Trainingseinheiten

Die Methodik-Bausteine (Seiten 4/5) lassen sich schnell und unkompliziert zu kompletten Trainingseinheiten mit einem konkreten technisch-taktischen Schwerpunkt kombinieren. Einzige Vorgabe für die Stützpunkt-Trainer: Im Hauptteil müssen sie für **mindestens** zwei der vorgegebenen vier Phasen eine Basis-Spielform zum Schwerpunkt einplanen.

Damit ist vom Trainingsaufbau stets die Leitlinie des „Fußball lernen durch Fußballspielen“ sichergestellt. Ansonsten können die Stützpunkttrainer je nach Situation, Spielstärke oder Funktion des Trainings in einem längeren Ausbildungsabschnitt die Trainingseinheiten völlig frei, kreativ und jederzeit flexibel bestimmen. Das Modell ermöglicht gleichermaßen Einheitlichkeit und Variabilität!

| | EINSTIMMEN | | HAUPTTEIL | | | | SCHLUSSTEIL | TRAININGSHINWEISE |
|-------------------------------|------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--|
| MODELL 1 | Aufwärmen | Aufwärmen | Basis-Spielform | Basis-Spielform | Basis-Spielform | Basis-Spielform | 4:4-Turnier/8:8 | <ul style="list-style-type: none"> Diese Struktur einer Trainingseinheit setzt das Prinzip „Fußball lernen durch Fußballspielen“ am konsequentesten um! Nach einem Einstimmen mit Ball starten direkt die Spielformen! Mit kleinen Variationen der Spielaufgaben für neue Lernimpulse sorgen! In konkreten Spielsituationen korrigieren und demonstrieren! Aktive Pausen einbauen! |
| Individuelle Förderung | | | | | | | | |
| MODELL 2 | Aufwärmen | Aufwärmen | Basis-Spielform | Übungsform | Basis-Spielform | Übungsform | 4:4-Turnier 8:8 | <ul style="list-style-type: none"> Dieses Modell ermöglicht einen systematischen Wechsel von Spielen und Üben zum selben Schwerpunkt! In den Übungsphasen können die Talente eine Technik ungestört von Zeit- und Gegnerdruck lernintensiv einschleifen! In den Spielphasen müssen sie das selbe Technik-Element in der konkreten Spielsituation mit Gegnern richtig anwenden! |
| Individuelle Förderung | | | | | | | | |
| MODELL 3 | Aufwärmen | Aufwärmen | Basis-Spielform | Übungsform | Basis-Spielform | Mini-Spielform | 4:4-Turnier 8:8 | <ul style="list-style-type: none"> Dieses Modell gleicht dem Aufbau zuvor, wobei die Phase nach der 2. Basis-Spielform statt mit einer Übungsform mit einer Mini-Spielform gestaltet ist. Übungsphase stabilisieren die Talente hier die Technik in einer weiteren lernintensiven, aber gegenüber der Basis-Spielform reduzierten Spielsituation mit Gegner! Anders als bei der gegnerfreien |
| Individuelle Förderung | | | | | | | | |
| MODELL 4 | Aufwärmen | Aufwärmen | Basis-Spielform | Mini-Spielform | Basis-Spielform | Mini-Spielform | 4:4-Turnier 8:8 | <ul style="list-style-type: none"> Dieses Modell eines Wechsels von Basis- mit Mini-Spielformen stellt Abläufe noch intensiver jederzeit überblicken! von der Lern-, aber auch von der Belastungsintensität höchste Anforderungen an die Talente! Die Trainer müssen deshalb die Abläufe noch intensiver jederzeit überblicken! Sobald Qualität, Dynamik und Konzentration nachlassen, aktive Pausen einbauen! Nicht überfordern! |
| Individuelle Förderung | | | | | | | | |



Die Methodik-Bausteine des Technik-Trainings lassen sich je nach aktueller Situation, Lernniveau oder Zeitpunkt in einem längeren Ausbildungsabschnitt unkompliziert zu maßgeschneiderten Trainingseinheiten kombinieren. Einzige Vorgabe: Die Basis-Spielformen sind der Kern jedes Modells. Damit bleibt die Leitlinie „Fußball lernen durch Fußballspielen“ jederzeit sichergestellt!

Zur Orientierung und Anregung finden sich unten auf dieser Doppelseite Trainingseinheiten-Modelle, bei denen die Methodik-Bausteine jeweils verschieden kombiniert sind. Diese Modelle erstrecken sie dabei von reinen „Spiel-Einheiten“ zu einem Schwerpunkt bis zum lernintensiven Wechsel von Spiel- und Übungsphasen.

Aber egal, welches Modell gerade in der Praxis umgesetzt wird: Im Hinblick auf die Belastungssteuerung durch Spiel- und Übungsphasen, das detaillierte Coachen oder das Variieren der Spiel- und Übungsformen haben die Stützpunkt-Trainer bei jedem Training komplexe Aufgaben, die sie mit viel Gespür für die aktuelle Situation und mit großem Know-how lösen müssen!



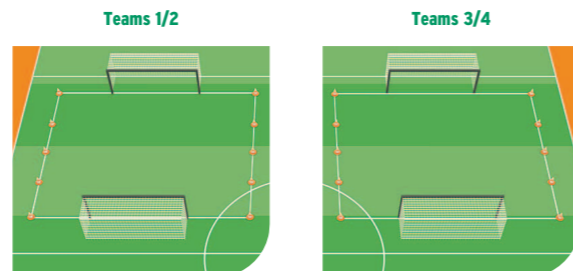
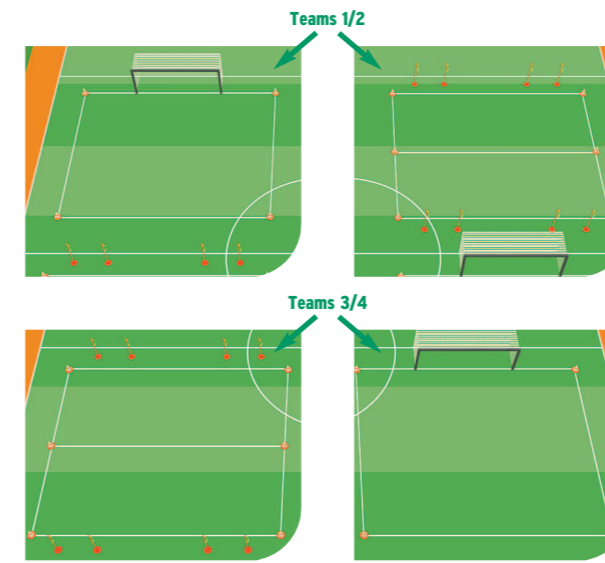
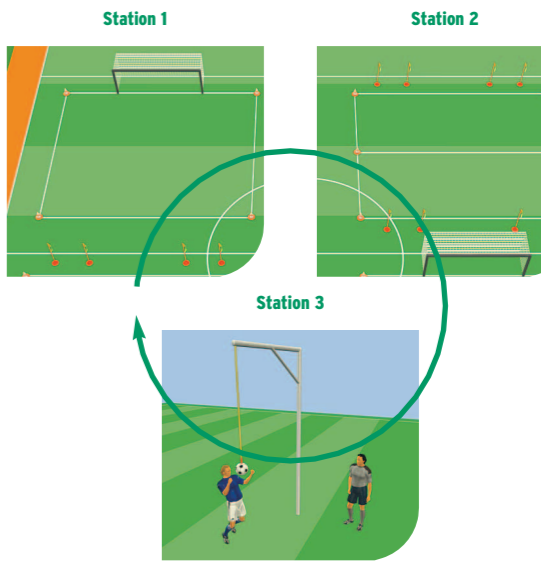
Verschiedene Grundorganisationen von Trainingseinheiten

Je nach Aufbau einer geplanten Einheit und der beabsichtigten Kombination der Methodik-Bausteine bietet sich eine bestimmte Grundorganisation für das Training an, die von vornherein einen reibungslosen Ablauf erleichtert.

Ist z.B. eine reine „Spiel-Einheit“ mit Basis-Spielformen im 4 gegen 4 geplant, so reicht der Aufbau von zwei parallelen Feldern völlig aus (Grundorganisation 1). Anders beim geplanten Wechsel von Spiel- und Übungsformen, wenn die Basis-Spielformen im 4 gegen 4 auf andere Tore (z.B. kleine Tore) ablaufen als die Übungsformen (z.B. Slalomdribbling mit Torabschluss auf ein 5 x 2-Meter-Tor mit Torhüter). Hier ist es nötig, für je 2 Gruppen je ein Spiel- und Übungsfeld aufzubauen. Der größere Organisationsaufwand zu Beginn rentiert sich durch die reibungslosen Abläufe im weiteren Training! Eine dritte, vorteilhafte organisatorische Alternative ist schließlich das Stationen-Training!

Spielformen spielen in jeder Altersstufe eine wichtige Rolle für das Erreichen der Lernziele!



| GRUNDORGANISATION 1 | GRUNDORGANISATION 2 | GRUNDORGANISATION 3 |
|--|---|--|
|  |  |  |
| <p>2 identische Spiel-/Übungsfelder</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Spielfelder nebeneinander aufbauen, in denen jeweils 2 Gruppen trainieren • Möglichkeit 1: identische Spiel- und Übungsabläufe in beiden Feldern • Möglichkeit 2: unterschiedliche Spiel- und Übungsabläufe (differenziert nach Spielstärke) | <p>4 parallele Spiel-/Übungsfelder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Für jeweils 2 Gruppen 2 unterschiedliche Spiel- bzw. Übungsfelder nebeneinander aufbauen • Über die gesamte jeweils verfügbare Trainingsfläche sind 4 Spiel- und Übungsflächen verteilt • Diese komplexere Organisation bietet viele Alternativen für einen Wechsel von Spiel-/Übungsformen | <p>Spielen/Üben als Stationen-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Aufgaben (= Methodik-Bausteine) zu einem Schwerpunkt als Stationen-Training aufbauen • Nach Ende einer vorgegebenen Spiel-/Übungszeit wechseln alle Gruppen zur nächsten Station weiter! • Die Stationen inhaltlich und organisatorisch flexibel gestalten |
| <p>TRAININGSHINWEISE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Möglichst für jedes Feld einen Trainer bestimmen, der sich komplett auf die beiden Spieler-Gruppen konzentriert und die Spiel- /Übungsabläufe steuert! • Steht kein weiterer Trainer zur Verfügung, die Felder mit einem kleinen Zwischenraum nebeneinander aufbauen, um alle Aktionen jederzeit überblicken zu können und schnelle Felderwechsel zu erleichtern! • Möglichst vorhandene Spielfeldmarkierungen zur Abgrenzung verwenden! • Felder mit kleinen Toren möglichst so anlegen, dass Hindernisse das Wegfliegen der Bälle verhindern! | <p>TRAININGSHINWEISE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dynamik und Qualität der Spielabläufe genau verfolgen - bei einem Nachlassen direkt zu einer leichteren, weniger belastungsintensiven Übungsphase im anderen Feld wechseln! • Mit kleinen Variationen der Übungsaufgaben für neue Lernimpulse sorgen! • Beim Spielen vor alle taktische Details beim Anwenden der Technik hervorheben, beim Üben die Qualität der Bewegungsabläufe im Fokus haben! • Genügend Reservebälle rund um die Felder verteilen! • Belastung mit Variation der Felder-/Torgrößen steuern! | <p>TRAININGSHINWEISE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Möglichst für jede Station einen Trainer bestimmen, der sich ganz auf die jeweiligen Spiel- und Übungsabläufe konzentrieren kann! • Mit Blick auf eine optimale Belastungsdosierung möglichst im Wechsel Spiel- bzw. Übungs-Stationen aufbauen! • Ist die Belastungszeit bei einer Spiel-Station gegenüber einer parallelen Übungs-Station zu lang, nur hier eine aktive Pause einbauen! • Alle Stationen zu Beginn mit allen Spielern kurz durchlaufen und anschaulich erklären! |



Der Ablauf einer geplanten Trainingseinheit ist umso effizienter, wenn die Organisation exakt auf die geplanten Spiel- und Übungsabläufe abgestimmt ist! Mal können nur 2 Felder nebeneinander ausreichen, mal ist bei einem geplanten Wechsel von Spiel- und Übungsphasen ein komplexerer Aufbau erforderlich. Dieser größerer Aufwand zu Beginn rechtfertigt sich jedoch immer!