



## Jugendkonzept

---

# FC Kickers Rhein-Main e.V. Jugendkonzept





# Jugendkonzept

## JUGENDKONZEPT

### Inhalt

<b>1. Ziele der Jugendarbeit</b> .....	4
<b>2. Instrumente des Jugendkonzept</b> .....	5
2.1 Sammeln - Sichten – Einteilen.....	5
2.2 Umsetzen von Trainingsplänen.....	5
2.3 Weiterbildung.....	6
2.4 Der Entwicklungstest.....	6
2.5 Die Jugendspielerkartei.....	6
<b>3. Der Trainer</b> .....	6
3.1 Starke Trainer.....	6
3.2 Eltern als Trainer.....	7
3.3 Trainer und Co-Trainer.....	7
3.4 Tipps für den Trainer.....	7
<b>4. Eltern im Jugendkonzept</b> .....	8
4.1 Eltern als Betreuer ?.....	8
4.2 Übermotivierte Eltern.....	8
<b>5. Kinder im Jugendkonzept</b> .....	8
5.1 Frühentwickler – Spätentwickler.....	8
5.2 Disziplin.....	9
<b>6. Bausteine des Jugendkonzept</b> .....	9
6.1 Die Ball und Koordinationsschule.....	9
6.2 Das Vereinstraining.....	9
6.3 Der Straßenfußball.....	9
6.4 Die Fußballschule.....	10
6.5 Das Fördertraining.....	10
6.6 Das Jugendtorwarttraining.....	10
6.7 Kooperation mit Hochschulen.....	10
6.8 Kooperation mit dem Profifußball.....	11
6.9 Außersportliche Angebote.....	11
<b>7. Der Trainingsaufbau im Juniorenbereich des FC Kickers Rhein-Main</b> .....	11
7.1 Acht Regeln für eine effektive Trainingsgestaltung.....	11
7.2 Die Basisbausteine im Juniorenttraining des FC Kickers Rhein-Main.....	13
<b>8. Entwicklungsziele der einzelnen Jahrgangsstufe</b> .....	13
8.1 Methodische Trainingsplanung im Grundlagenalter.....	13
8.1.1 Fußballtraining im Verein.....	13
8.1.2 Trainingsziele mit Blick auf mehrjährigen Perspektivplan im Jugendbereich der unterschiedlichen Altersstufen.....	14
8.1.2.1 Trainingsziele für Kinder im Alter von 6-10 Jahren (Grundlagentraining).....	14



# Jugendkonzept

8.1.2.2 Hinführung zum Spiel.....	14
8.1.2.3 Erziehung, Selbstverwirklichung durch Spielen .....	14
8.1.2.4 Möglichkeiten beim Grundlagentraining .....	15
8.1.3 Ziele beim Grundlagentraining (Kinder von 6-10 Jahre) in unserem Verein.....	15
8.1.3.1 Bambini- Mannschaften.....	15
8.1.3.2 Position unseres Vereins.....	16
8.1.3.3 F-Junioren/innen Mannschaften.....	16
8.1.3.4 Position unseres Vereins.....	16
8.1.3.5 E-Junioren/innen Mannschaften .....	17
8.1.3.6 Position unseres Vereins.....	17
8.2 Methodische Trainingsplanung im Aufbaualter .....	17
8.2.4 Trainingsinhalte bei der D-Junioren/innen.....	17
8.2.5 Trainingsinhalte bei der C-Junioren/innen.....	18
8.2.5.1 Trainingsbereich – Technik: .....	18
8.2.5.2 Trainingsbereich - Taktik: .....	19
8.2.5.3 Trainingsbereich – Kondition: .....	19
8.2.6 Altersgruppe B- und A-Junioren/innen (U16 bis U19).....	19
8.2.6.1 Für einen positiven Teamgeist sorgen.....	20
8.2.6.2 Merkmale von B- und A-Junioren/innen.....	20
8.2.6.3 Ziele des B- und A-Juniorentrainings (innen).....	20
8.2.6.4 Inhalte des B- und A-Juniorentrainings (innen).....	21
8.2.7 Trainingsaufbau der B – und A Junioren/innen.....	21
8.2.7.1 Einstimmung.....	21
8.2.7.2 Hauptteil .....	21
8.2.7.3 Schlussteil.....	21
8.2.7.4 Grundsätzliche Ziele des Taktiktraining.....	21
8.2.7.5 Die wichtigsten Inhalte des Taktiktraining.....	21
8.2.7.6 Die wichtigsten Grundsätze.....	21
8.2.7.7 Wettspiel für B- und A-Junioren/innen.....	22
8.2.7.8 Aufgaben des Trainers vor einem Spiel.....	22
8.2.7.9 Coachen beim Wettspiel.....	22
8.2.7.10 Trainingstipps A- und B-Junioren/innen.....	22
8.2.7.11 Spiel.....	23
8.2.7.12 Coaching.....	23
<b>9 Umsetzung.....</b>	<b>23</b>
<b>10. Organigramm des Nachwuchszentrums.....</b>	<b>24</b>



# Jugendkonzept

---

## 1. Ziele der Jugendarbeit

In der heutigen schnelllebigen, hochtechnisierten und auf Individualismus ausgerichteten Zeit kommt dem Verein, insbesondere dem Sportverein, mehr und mehr die Verantwortung zu einen Ausgleich zu schaffen. Da der Bewegungsraum für Kinder durch die stetige Bebauung von Freiflächen und einem erhöhten Verkehrsaufkommen stark eingeengt ist, muss deren Bewegungsdrang auf andere Art die Möglichkeit zur Entfaltung gegeben werden. Die Potenziale eines Sportvereins hängen dabei von der Vereinsstruktur und seinem Umfeld hat. Die Randbedingungen sind beim **FC Kickers Rhein-Main** als reinem Fußballverein in einer Gemeinde mit ca. 26.000 Einwohnern günstig.

Die beiden primären Ziele der Jugendarbeit des **FC Kickers Rhein-Main** sind:

- ⌘ Hochwertige fußballerische Ausbildung von Jugendspielern mit der Befähigung als Seniorenspieler in einer möglichst hohen Spielklasse spielen zu können.
- ⌘ Kindern Freude am Sport zu vermitteln, gleich mit welchem Leistungsvermögen, und Kinder zu sozialen, fairen und wettbewerbsorientierten Verhalten anleiten.  
Aus den beiden Primärziele leiten sich mehrere untergeordnete Ziele ab:
- ⌘ Individuelle, qualitativ hochwertige Ausbildung von Jugendspielern. Dabei hat die Entwicklung der Einzelspieler und der Mannschaft Vorrang vor dem Gewinn von Meisterschaften.
- ⌘ Heranführen von Jugendspielern an die eigenen Seniorenmannschaften, mit dem Ziel eine Kreisoberliga- oder Gruppenligareife 1. Seniorenmannschaft aus überwiegend eigenem Nachwuchs zu stellen.
- ⌘ Junioren-Meisterschaften sind anzustreben, dürfen aber nicht als Selbstzweck verstanden werden. Die Entwicklung von Einzelspielern und Mannschaft darf dabei nie aus den Augen verloren werden.
- ⌘ Entwicklung von mindestens einem **Gruppenliga** tauglichen Spieler pro Jahrgang.
- ⌘ Schaffung von Spiel- und Entwicklungsmöglichkeit auch für weniger talentierte Kinder. Allen Kindern soll die Möglichkeit geboten werden an einem hochwertigen Training teilzunehmen und eine ausreichende Spielzeit in der Spielrunde zu bekommen.
- ⌘ Fußball ist längst kein reiner Jungensport mehr. Im Sinne eines Fußballangebots für alle Kinder und Jugendliche hat beim **FC Kickers Rhein-Main** der Mädchenfußball den gleichen Stellenwert wie der der Jungs.
- ⌘ Interesse bei einer ausreichenden Anzahl von Kindern und Jugendlichen wecken um bei den Langfeldmannschaften jeweils eine eigenständige Mannschaft des älteren – und jüngeren Jahrgangs stellen zu können.

Die Umsetzung der o. g. Vereinsziele wird in den folgenden Kapiteln beschrieben. Dabei wird der Einfachheit halber für Spieler und Spielerinnen der Ausdruck Spieler verwendet. Gleiches gilt für Trainer und Trainerinnen, die mit Trainer bezeichnet werden. Nicht erst seit



# Jugendkonzept

dem Gewinn der Fußballweltmeisterschaft durch die Damennationalmannschaft ist bekannt, dass Fußball schon lange kein reiner Männer/Bubensport mehr ist.

## 2. Instrumente des Jugendkonzepts

### 2.1 Sammeln - Sichten - Einteilen

Die Grundidee des SV Rhein-Main-Jugendkonzepts basiert auf der Philosophie „Sammeln – Sichten - Einteilen“ und dies in allen Jahrgangsstufen. Zunächst muss eine möglichst große Anzahlfußballbegeisterter Kinder für den Verein **FC Kickers Rhein-Main** interessiert werden. Die geschieht durch:

- ⌘ qualifiziertes Trainerpersonal,
- ⌘ ein hochwertiges Trainingsangebot,
- ⌘ aber auch durch außersportliche Aktionen.

Nach dem „Sammeln“ erfolgt das „Sichten“. Anhand der Beteiligung bei Training und Spiel werden die Spieler hinsichtlich ihrer Entwicklung gesichtet. Danach erfolgt die „Einteilung“ in die entsprechende Entwicklungsgruppe. Die Idee „Sammeln – Sichten - Einteilen“ läuft darauf hinaus ein möglichst geringes Leistungsgefälle in einer Übungsgruppe zu bekommen, dafür lieber 2 oder 3 Übungsgruppen eines Jahrgangs zu bilden. Dabei ist es unerheblich ob der Prozess in einem kurzen Zeitraum oder über mehrere Jahre umgesetzt werden kann. Anzustreben ist ein maximaler Zeitraum von 3 Jahren. Ideal ist eine schnelle Umsetzung innerhalb eines Jahres.

### 2.2 Umsetzen von Trainingsplänen

Fest verankerte Trainingspläne machen bei einem Amateurrein, wie dem **FC Kickers Rhein-Main**, keinen Sinn. Der organisatorische Aufwand sowie die dazu erforderliche Ausbildung des Trainerpersonals ist im Ehrenamt nicht leistbar. Deshalb wird es als Richtlinie lediglich einen Rahmentrainingsplan geben, der in Kapitel 8 beschrieben ist. Es obliegt der Ausbildung und Erfahrung jedes Trainers die Trainingseinheiten in Anlehnung an den Rahmentrainingsplan frei zu gestalten. Dies ist auch deshalb erforderlich, weil die Randbedingungen wie Platzverfügbarkeit, Witterungsverhältnisse, Trainingsbeteiligung u. a. praktisch nicht planbar sind. Mit der zweiten Auflage des Jugendkonzepts des **FC Kickers Rhein-Main** wird der Rahmentrainingsplan allerdings enger gefasst. Dies ist aufgrund der jetzt mehrjährigen Erfahrung im Umgang mit dem Jugendkonzept und der Beobachtung der einzelnen Juniorenjahrgängen in ihrer Entwicklung möglich. In Kapitel 7 werden dem Juniorentrainer zunächst 8 Regeln zum methodischen Trainingsablauf anhand gegeben. Danach werden die praktischen Trainingsbausteine, die insbesondere in den unteren Jahrgängen von G- bis D-Junioren/innen Anwendung finden sollen, kurz aufgelistet Die detaillierte Durchsprache und praktische Übung der Trainingsbausteine erfolgt in den regelmäßig stattfindenden vereinsinternen Trainerweiterbildungen.

### 2.3 Weiterbildung

Zur Umsetzung der Ziele des Jugendkonzepts ist ein fachlich gut ausgebildetes Trainerpersonal erforderlich. Als Weiterbildungsmaßnahmen ist die Trainerlizenzausbildung des HFV sowie die internen Ausbildungsmaßnahmen des Vereins anzustreben. Die Jugendleitung bietet regelmäßige interne Schulungen in Theorie und Praxis an.



# Jugendkonzept

---

## **2.4 Der Entwicklungstest**

Die Beurteilung des Entwicklungsstands geschieht im Fußball i. d. R. durch subjektive Beobachtung. Um Schwächen bei der Ausbildung, sowohl bei den Kindern und Jugendlichen, als auch beim Trainerpersonal besser zu erkennen, ist man geneigt objektive Verfahren einzusetzen. Erstmals wurde 2012 bei den G-Junioren ein Entwicklungstest durchgeführt. Da die Gruppe mit über 40 Kindern verhältnismäßig groß war, dauerte die Datenerfassung mehre Wochen. Die Auswertung hat die subjektive Beurteilung größtenteils bestätigt. Auf Grund des großen Aufwands wurde bislang darauf verzichtet den Entwicklungstest bei den gleichen Kindern zu wiederholen oder gar Jugendabteilungsübergreifend auf eine breitere Basis zu stellen. Dennoch sollte angestrebt werden, den Entwicklungstest als festen Bestandteil in die Jugendarbeit einzubauen.

## **2.5 Die Jugendspielerkartei**

Die Jugendspielerkartei soll die wichtigsten Entwicklungsdaten eines Spielers beim **FC Kickers Rhein-Main** enthalten. Mittelfristig soll das Anlegen einer Jugendspielerkartei angestrebt werden. Die Umsetzung macht allerdings erst mit der Einführung standardisierter Entwicklungstests wirklichen Sinn.

## **3. Der Trainer**

### **3.1 Starke Trainer**

In der Zieldefinition des Vereins ist die Ausbildung zu fußballerisch, aber auch charakterlich starken Kindern und Jugendlichen verankert. Dies erfordert auch starke Persönlichkeiten als Trainer. Dabei kann sowohl der soziale als auch der sportliche Umgang mit Kindern gelernt werden, falls sich Interessierte für eine Traineraufgabe nicht geeignet halten. Genauso wie der Trainer die Kinder ausbilden soll, muss er zu einer permanenten Weiterbildung seiner eigenen sportlichen und didaktischen Fähigkeiten bereit sein. Diese Herausforderungen bringen letztlich auch dem Trainer Erfolgserlebnisse, aber vermitteln auch Fähigkeiten, die er ohne Beteiligung an der aktiven Jugendarbeit nicht erfahren hätte.

### **3.2 Eltern als Trainer**

Ausgebildete, lizenzierte Trainer am besten ohne familiäre Beziehung zu den Spielern sind der Wunsch jedes Fußballvereins, der sich leider aus finanziellen Gründen bei kaum einem Amateuerverein erfüllen lässt. Deshalb gehören Eltern, i. d. R. Väter, zum festen Bestandteil des Jugendkonzepts des **FC Kickers Rhein-Main**. Als Trainer kommen dabei sowohl Eltern in Frage, die eine fußballerische „Karriere“, in welcher Spielklasse auch immer nachweisen können, aber auch Seiteneinsteiger die Interesse an der Ausbildung von Kindern und Jugendlichen und am Fußballsport haben. Die beiden klassischen Wege der Akquisition sind:

1. Das eigenständige Anbieten von Personen, die ein Traineramt übernehmen wollen.
2. Durch begeisternde Jugendarbeit Interesse bei Eltern wecken, die dann durch gezielte Ansprache bereit sind eine Juniorenmannschaft, möglichst mit dem eigenen Kind, zu übernehmen. Ziel der Trainerakquisition ist bei den G-Junioren in der sogenannten „Ball und Koordinationsschule“ durch qualifiziertes externes Trainerpersonal



## Jugendkonzept

zum einen eine zahlenmäßig starke Gruppe aufzubauen, um aus deren Umfeld interessierte Eltern als Trainer zu gewinnen.

### 3.3 Trainer und Co-Trainer

Effektiv wird das Jugendtraining innerhalb einer Mannschaft, wenn in möglichst kleinen Gruppen geübt werden kann. Dies erfordert i. d. R. eine entsprechende Anzahl von Übungsleitern, da nicht immer davon auszugehen ist, dass die Übungen selbständig und richtig durchgeführt werden und die Fehlerkorrektur zu einer der wichtigsten Traineraufgaben gehört. Leiten 2 oder mehr Trainer eine Übungsgruppe, kann es allerdings sehr schnell zu Konflikten kommen. Sei es eine unterschiedliche Trainingsauffassung, eine dominante Persönlichkeit oder schlicht Charaktere, die nicht zueinander passen. Deshalb sollte bei der Saisonplanung generell eine Absprache zwischen den Trainern getroffen werden, wer die Führungsrolle übernimmt und wer als Co-Trainer agiert. Dies muss nicht bedeuten, dass der Co-Trainer zum „Kofferträger“ verkommt. Dennoch sind immer wieder Entscheidungen zu treffen, bei denen die Verantwortung einer Person von Nöten ist. Eine frühzeitige Absprache zwischen den Trainern vor der Spielrunde hilft Konflikte zu reduzieren – Konflikte, z. B. mit Spielern oder Eltern, kommen noch früh genug und werden sich mit einem einigen Trainerteam wesentlich besser bewältigen lassen. Wichtig bei der Absprache ist, dass sich der Co-Trainer an seine Rolle hält und der Trainer seine Position nicht einseitig ausnutzt. Sind diese Voraussetzungen gegeben, wird man gemeinsam eine tolle Spielrunde erleben, gemäß dem Sprichwort „geteilte Freude ist doppelte Freude und geteiltes Leid ist halbes Leid“.

### 3.4 Tipps für den Trainer

- ☞ Der Trainer beginnt und beendet das Training mit **allen** Kindern zusammen. Sie lernen so den Beginn des eigentlichen Trainings erkennen und die Konzentration richtet sich auf den Trainer.
- ☞ Bloßstellung von Kindern im Spiel und beim Training wegen schlechter Leistung, ist der schlimmste Fehler eines Trainers.
- ☞ Nicht zu viel erklären. Das Konzentrationsvermögen besonders der jüngeren Kinder ist noch begrenzt.
- ☞ Nicht zu früh in den Lernprozess eingreifen. Selbständiges Lösen von Aufgaben erhöht das Selbstbewusstsein.
- ☞ Einfache, anschauliche und verständliche Sätze bilden. Kinder verstehen noch keine langen, komplizierten Wörter und Sätze.
- ☞ Auf Aufrichtigkeit und Eindeutigkeit der Äußerungen achten. Ironie können die Kinder oft nicht erkennen.
- ☞ Über- und Unterforderungen der Spieler soll vermieden werden. Sie führen zu Langeweile und zu Frust.
- ☞ Motivation der Kinder mit bestimmten Formulierungen anregen. Beispiel:



# Jugendkonzept

„Wer kann ...?“ oder „Ich bin mal gespannt, ob ...!“ Die Kinder wollen ihr Können unter Beweis stellen.

- ☞ Nie mit Lob sparen. Lob tut allen gut und stärkt das Selbstbewusstsein.
- ☞ Ein Jugendtrainer muss ein Herz für Kinder haben

## 4. Eltern im Jugendkonzept

Eltern können für den Verein ein enorme Hilfe und Entlastung darstellen. Nicht selten hat sich über die Jugendarbeit ein kompetentes Elternteil für Vorstandsarbeit, Sponsoring, Eventmanagement oder ähnliche Aufgaben gefunden oder einfach nur durch Beziehungen zu Dritten geholfen. Deshalb ist in der Jugendarbeit ein besonderes Augenmerk auf die Eltern zu legen.

### 4.1 Eltern als Betreuer ?

Eltern sind als Betreuer und/oder Co-Trainer eine wesentliche Hilfe für den Trainer und somit für den Verein. Das Training kann abwechselnder und differenziert gestaltet und Verantwortungen geteilt werden. Die optimale Versorgung einer Mannschaft besteht aus einem Trainer (Verein) und 1 einem Co-Trainer bzw. Betreuer (Elternteil). Die Aufgabenverteilung und Zuständigkeitsbereiche sind individuell abzusprechen.  
Beispiel: Trainer: Vorbereitung, Planung und Durchführung des Trainings, Terminplanung, Trikots, Bälle, Pässe, etc.  
Betreuer: Co-Trainer, Terminpläne erstellen, Eltern-Infos, Passanträge, Spielbericht, etc.

### 4.2 Übermotivierte Eltern

Wer hat das noch nicht erlebt: brüllende, keifende, hysterische und äußerst unsportliche Eltern während des Spiels am Spielfeldrand. Unterschiedliche Emotionen und der Wille nur das *Beste* für den eigenen Nachwuchs vor Augen zu haben sind dafür verantwortlich, wenn sich die Eltern des Gegners empören, der Schiedsrichter kritisiert und oft auch beschimpft wird und das taktische Konzept eines Trainers durch dubiose Aufforderungen an den eigenen Nachwuchs ad absurdum geführt wird. Wie soll sich in so einem Fall der Trainer verhalten? Zuerst sollte er mit der Mannschaft sprechen. Für die Aufstellung und Taktik ist nur der Trainer verantwortlich. Jeder Spieler bekommt seine Aufgabe vom Trainer und nicht von seinem Vater am Spielfeldrand. Dann sollte der Trainer auch nicht das Gespräch mit den betroffenen Eltern scheuen. Bis jetzt haben sich nach einem solchen Gespräch in unserem Verein selbst die hartnäckigsten Hysterien beruhigt und konnten später ganz normal einem Spiel zuschauen – auch wenn es verdammt schwer fiel.

## 5. Kinder im Jugendkonzept

Der Spaß am Fußballsport, aber auch an leistungsorientiertem Wettbewerb soll im Vordergrund des Vereinstrainings stehen. Dazu gehört auch ein altersgerechter Umgang mit den Kindern und Jugendlichen. Die Persönlichkeit der Kinder muss dabei immer geachtet werden.





# Jugendkonzept

## 5.1 Frühentwickler – Spätentwickler

In allen Jahrgangsstufen sind die Kinder mit viel Geduld und Nachsicht zu fördern. Besonders in den unteren Jahrgangsstufen, also den fußballerischen Anfängern erfordert dies unter Umständen einer besonderen Anstrengung. Zu früher Leistungsdruck und zu frühes Hinarbeiten auf ergebnisorientiertes Spiel sind auf keinen Fall anzustreben. Idealerweise ist eine so große Anzahl von interessierten Kindern verfügbar, um eine leistungsgerechte Aufteilung der Mannschaften zu gewährleisten. Ob in Mannschaften mit hohem Leistungsgefälle oder in Mannschaften mit ausgeglichenem Spielerkader, es sind auch immer die von der „Norm“ abweichenden Kinder gemäß ihrer Bedürfnisse zu fördern und zu fördern. Spätentwicklern darf unter keinen Umständen der Spaß am Fußballsport genommen werden.

## 5.2 Disziplin

Das Spieler, egal welcher Altersstufe, nicht immer brav den Anweisungen des Trainers folgen ist kein Problem der heutigen Zeit, dieses Problem gab es schon immer. Dennoch ist heute ein gesteigertes Selbstbewusstsein der Kinder und Jugendlichen feststellbar, so dass genauso selbstbewusste oder auch „starke“ Trainer erforderlich sind. Trotzverhalten, Aggressivität, „den Kasper spielen“ oder das Benutzen von „Kraftausdrücken“ ist oft nicht böse gemeint und gehört, entwicklungsbedingt, bei Kindern zum Ausloten ihrer Grenzen oder um Aufmerksamkeit zu gewinnen. Dem ist nur mit viel Geduld aber auch beherztem Einschreiten beizukommen. Kinder müssen lernen, wann bestimmte Grenzen im Training überschritten sind. Dazu gibt es verschiedene Erziehungsinstrumente. Zuerst folgt das Gespräch mit dem Kind, um auf das Fehlverhalten aufmerksam zu machen. Die nächste Stufe ist der temporäre Ausschluss von Training oder Spiel. Als letzte Stufe sollte das Elterngespräch gesucht werden. Grundsätzlich darf sich der Trainer in keiner Situation aus der Ruhe bringen lassen. Außerdem müssen angedrohte Maßnahmen spätestens nach einer Verwarnung vollzogen werden. Bleiben die Drohungen ohne Folgen, werden die Kinder ihre Grenzen nicht kennen lernen und das Training weiterhin stören.

## 6. Bausteine des Jugendkonzepts

### 6.1 Die Ball und Koordinationsschule

Bei den Allerjüngsten, den 3 ½ bis 5 Jährigen soll bereits die Grundlage für die spätere fußballerische Ausbildung gelegt werden, allerdings nicht fußballspezifisch. Die Ball- und Koordinationsschule zielt auf die so wichtige Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten ab. Zusätzlich soll durch das Arbeiten mit unterschiedlichen Ballmaterialien die Ausbildung auf eine breite Basis gestellt werden.

### 6.2 Das Vereinstraining

Den wesentlichen Baustein im Jugendkonzept bildet das regelmäßige Vereinstraining. Bei G-Junioren 1 x wöchentlich, ab F-Junioren 2 x wöchentlich, B- und A-Junioren bis zu 3 x wöchentlich. Das Vereinstraining soll möglichst durch die 6.3 und 6.4 genannten Zusatzangebote ergänzt werden.



## Jugendkonzept

---

### **6.3 Der Straßenfußball ( Funino )**

Nachteilig für den Fußballsport bis hin zum professionellen Fußballspiel hat sich der Rückgang des Straßenfußballs ausgewirkt. Dies schlägt sich heute in der Leistungsfähigkeit aller Spielklassen, aber auch in der fehlenden Anzahl von Nachwuchsspielern nieder. Fehlende Spielmöglichkeit sind ein Grund des dramatischen Rückgangs, der auch von den Sportvereinen nicht kompensiert werden kann. Dennoch liegen gerade im Straßenfußball viele Vorteile für den Vereinsfußball, da insbesondere dort mit Spaß ohne Trainerpersonal viele Stunden zusätzlicher Übungseinheiten absolviert werden können und fußballerisches Können von den Älteren oder besseren Spieler auf die jüngeren oder weniger ausgebildeten Spielern übertragen wird. Diesen Vorteil muss sich auch das Jugendkonzept des **FC Kickers Rhein-Main** zunutze machen und außerhalb der Regeltrainingszeit Fußball im freien Spiel anbieten. Anzustreben ist eine Übungszeit von 1 bis 1 ½ Stunden täglich. Mögliche Kooperationspartner zur Installation des „Straßenfußballs“ sind die die örtlichen Kita's, Grundschulen und Jugendpflege.

### **6.4 Die Fußballschule ( Fussballcamp )**

Der SV Weiterstadt strebt in Zukunft an, eine Fußballschule ( Fussballcamp ) einzugliedern. Die Fußballschule soll den Kindern, aber auch den Vereinstrainern eine zeitgemäße Ausbildung bieten, die üblicherweise im Rahmen des Vereinstrainings u. a. aus Zeitgründen nicht geboten werden kann. Die Fußballschule soll das Sport- und Freizeitangebot des **FC Kickers Rhein-Main** abrunden, aber keine Konkurrenz zum Vereinstraining darstellen. Die Fußballschule soll möglichst 3 x jährlich angeboten werden.

### **6.5 Das Fördertraining**

Talente sind Kinder, die innerhalb ihrer Jahrgangsstufe durch überdurchschnittliches fußballerisches Können und/oder durch besondere physische Leistungsfähigkeit herausragen. Dem jeweils Jahrgangsbesten (in Ausnahmefällen auch mehrere Jahrgangsbesten) ist vereinsintern ein Fördertraining außerhalb der Regeltrainingszeit anzubieten. Angestrebt wird für die Zukunft eine zusätzliche Trainingseinheit von 1 Stunde pro Woche. Zusätzlich sollten Talente für das Stützpunkttraining des DFB gemeldet werden. Das Fördertraining kann auch in der Teilnahme am Training der nächst höheren Jahrgangsstufe bestehen. Talente sind in Praxis, Theorie und der richtigen Ernährung zu unterrichten. Bei der Talentförderung sind unbedingt die Eltern als Partner einzubinden. Bei der sportlichen Förderung hat der Verein die Verantwortung die Balance zwischen schulischer und sportlicher Leistung zu halten. Die Talentförderung kann ab dem jüngeren F-Juniorenjahrgang beginnen.

### **6.6 Das Jugendtorwarttraining**

Die Torwartausbildung kommt im regulären Vereinstraining oftmals 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 Jugendtorwarttraining außerhalb der Mannschaftstrainingszeit mit einem geschulten Torwarttrainer. Um die Kinder nicht zu früh zu spezialisieren, soll das Jugendtorwarttraining ab dem E-Juniorenjahrgang beginnen.

Um eine umfassende Ausbildung zu erfahren, insbesondere im sicheren Umgang mit dem Ball, sollen die Jugendtorwarte aber auch immer am Feldspielertechnik- und



# Jugendkonzept

Koordinationstraining teilnehmen.

## **6.7 Kooperation mit Hochschulen**

Auch in Zukunft strebt der **FC Kickers Rhein-Main** an, Kooperationen mit Hochschulen einzugehen. Gerade in der Zusammenarbeit Hochschule/Verein ergeben sich viele nutzbringende Synergieeffekte. Der Verein profitiert von der Expertise der Dozenten und Studenten und kann mittels Projektarbeiten sowohl im trainingspraktischen Bereich als auch im konzeptionellen Bereich Erkenntnisse erlangen. Die Hochschule profitiert durch die Möglichkeit der praktischen Anwendung entwickelter Methodiken direkt an der Basis und erhält damit eine direkte Rückmeldung über deren Praktikabilität. Die Studenten können neben ihrem in der Hochschule erworbenen theoretischen Wissen parallel praktische Erfahrungen sammeln. Desweiterem ist es für die Studenten möglich über die Vereinen Studienarbeiten, Diplomarbeiten oder Lehrproben durchzuführen.

## **6.8 Kooperation mit dem Profifußball**

Die Talentförderung beinhaltet auch gegebenenfalls die Vermittlung von hochtalentierten Spielern in den Leistungssport. Dazu ist eine Kooperation mit einem Profifußballverein einzugehen. Dabei sollte die interne Trainingsqualität des Vereins so hoch sein, dass ein Wechsel frühestens im jüngeren A-Junioren-Jahrgang vollzogen wird.

Die Kooperation beinhaltet auch, dass seitens des Profivereins Juniorenspieler, die im Leistungssport momentan keinen Fuß fassen an den **FC Kickers Rhein-Main** vermittelt werden um eventuelle Spielerabgänge ohne größere sportliche Einbußen kompensieren zu können. Bei der Vermittlung talentierter Spieler an einen Profiverein sollten Patenschaften eingegangen werden, die den Spieler seitens des **FC Kickers Rhein-Main** auf seinem weiteren Weg begleiten. Damit soll sichergestellt werden, dass dem Spieler eine solide Ausbildung und faire Behandlung zu teil wird, es soll ihm aber auch die Rückkehr zum Stammverein ermöglicht werden, falls den Anforderungen im Leistungssport nicht gerecht werden kann.

## **6.9 Außersportliche Angebote**

Verschiedentlich werden von Vereinen über die sportliche Ausbildung hinaus Zusatzangebote gemacht um Jugendspieler an den Verein zu binden. Hausaufgabenbetreuung, Nachhilfe oder die Vermittlung von Ausbildungsstellen werden in Aussicht gestellt. Im Jugendkonzept des **FC Kickers Rhein-Main** ist dieses Angebot nicht enthalten, da sich der Verein der sportlichen Ausbildung der Kinder und Jugendlichen verpflichtet sieht. Ein Amateurverein der Größenordnung des **FC Kickers Rhein-Main** hat i. d. R. nicht die Mittel diese pädagogischen Zusatzaufgaben mit dem erforderlichen fachlich und pädagogisch geschulten Personal seriös zu erfüllen. Der **FC Kickers Rhein-Main** ist personell auch nicht in der Lage Aufgaben des Elternhauses der Schule oder des Kindergartens zu übernehmen. Anders ist dies bei Profivereinen, die sich mit der Einrichtung von Sportinternaten auch den erforderlichen Lehrerstab leisten können und somit Jugendlichen im Leistungssport ein entsprechendes seriöses Angebot machen können. Allerdings spricht nichts dagegen, wenn die Verbindungen des Vereins genutzt werden, um Kindern und Jugendlichen in Einzelfällen auch bei außersportlichen Problemen zu helfen. Anzustreben sind allerdings, als Abwechslung zum reinen Fußballtraining, einmal alternative Angebote, sei es in anderen Sportarten, im musisch/kulturellen oder bildenden Bereich. Diese Alternativangebote erhöhen dann sicherlich auch wieder die Aufnahmefähigkeit für die



# Jugendkonzept

---

fußballerische Weiterbildung.

## 7. Der Trainingsaufbau im Juniorenbereich des FC Kickers Rhein-Main

### 7.1 Acht Regeln für eine effektive Trainingsgestaltung

#### (1) Logischer Trainingsaufbau

Die Übung soll so angelegt sein, dass sie funktionieren kann. Der Trainer muss wissen wie die Übung funktioniert und dass sie funktioniert. Andernfalls ist es Kindern, die immer nach einer Logik suchen, der Lerninhalt nicht zu vermitteln.

⚡ Negativbeispiel: „Passspiel falsch herum“ u. „Dribbling falsch herum“.

#### (2) Systematisch trainieren

„Vom Leichten zum Schweren“. Kinder können keine komplexen Bewegungsabläufe durchführen, wenn die Basisabläufe nicht bekannt sind oder diese „sitzen“

#### (3) Viele Wiederholungen garantieren

Das kennen wir schon aus unserer Schulzeit. Viele Wiederholungen ermöglichen uns das Gelernte auch zu behalten. Wiederholen heißt aber nicht stupide Woche für Woche ein Drilltraining anzubieten. Gleiche Übungsinhalte etwas anders verpackt garantieren viele Wiederholungen mit viel Spaß ohne das es langweilig wird.

#### (4) Im Detail korrigieren

Vielleicht die wichtigste Regel!!! Die Kinder **müssen** dazu angehalten werden die Übungen genauso auszuführen, wie es sie der Trainer vorgibt (vorausgesetzt die Übung ist logisch). Wenn der Ball mit Links gespielt werden soll, **muss** er mit Links gespielt werden, nicht mit Rechts. Wenn der Ball mit der Innenseite gespielt werden soll, **muss** er mit der Innenseite gespielt werden und nicht mit der Außenseite oder der Pieke. Wenn Kinder Übungsformen falsch wiederholen, werden sie sich den falschen Bewegungsablauf aneignen. Das ist später nur schwer wieder zu beheben. Deshalb: **KORRIGIEREN, KORRIGIEREN, KORRIGIEREN!!!**

**Aber** : Wenn etwas richtig gemacht wurde natürlich **loben, loben , loben!**

#### (5) Konzentriert trainieren

Nur wer bei der Sache ist kann etwas lernen. Wer Quatsch macht und Unaufmerksam ist lernt nichts. Wenn die Konzentrationsphase nachlässt, muss der Trainer zu einer einfacheren Übung übergehen. Auf das Alter der Kinder achten. Bambinis können sich nur sehr kurze Zeit hoch konzentrieren. E- und D-Juniorenspieler, die im „goldenen Lernalter“ sind, saugen Informationen förmlich auf und haben längere Konzentrationsphasen. Dennoch: kein Jugendspieler kann sich über 90 Trainingsminuten voll konzentrieren.

**Aber:** Bei aller Konzentration den Spaß nicht vergessen. Im Training muss auch mal gelacht werden!

#### (6) Mit Geduld trainieren

Wenn mal etwas nicht gleich klappt, nicht sofort laut werden oder die Nerven verlieren. Vielleicht war die Übung zu schwer, dann muss etwas Leichteres vorgeschaltet werden. Vielleicht wurde die Übung nicht genügend wiederholt, dann muss weiter geübt werden. Auf alle Fälle gilt im Kinder- und im Jugendtraining



# Jugendkonzept

besonders: „In der Ruhe (Geduld) liegt die Kraft“.

## (7) Variantenreich trainieren

Zwar sind Wiederholungen wichtig, diese müssen aber immer wieder etwas anders verpackt werden, damit sie den Kindern nicht langweilig werden. Kleine Veränderungen lassen die gleiche Übung in einem ganz anderen Licht erscheinen.

## (8) Trainieren was das Spiel fordert

Isolierte Grundlagenübungen, wie Dribbling, Passspiel und Torschuss, sind im Kinder- und Jugendtraining immens wichtig, da die jungen Spieler i. d. R. ohne Vorkenntnisse das Fußballspielen erlernen wollen. Wenn die ersten Grundlagen sitzen (das kann schon bei den Bambinis beginnen) können schon spielnahe Situationen in die Übungsformen eingebaut werden:

☞ z. B.: a) verschiedene Spielformen, b) Passspiel über mehre Stationen mit Torabschluss, c) „Brückenwächter“.

## 7.2 Die Basisbausteine im Juniorentaining des FC Kickers Rhein-Main

Neun Basisbausteine bilden das Grundgerüst, insbesondere im unteren Juniorenbereich von Bambinis bis D-Junioren, in den Übungseinheiten des **FC Kickers Rhein-Main**. Damit ein Jahrgang auf den anderen aufbauen kann ist es wichtig, dass diese Grundbausteine während des kompletten Übungsjahres immer wieder zum Trainingsinhalt gemacht werden. Wendet jeder Trainer in den genannten Juniorenjahrgängen die Übungen konsequent an, läuft das Mannschaftstraining jahrgangsübergreifend synchron und eventuell nachfolgende Trainer können ohne Bruch auf dem Gelernten des vorhergehenden Trainers aufbauen.

(1) Technikfeld (15 x 20 m) - Einstimmen, Ballgewöhnung, Dribbling, Passspiel, Fallübungen, Eins gegen Eins ...

(2) Zick – Zack - Dribbling, Finten

(3) Stangen, Reifen - Koordination

(4) Quadrat - Dribbling, Finten, Passspiel

(5) Hütchenslalom - Dribbling

(6) Tore - Schusstechnik (Spannstoß ...)

(7) Kleine Spiele - Spielnahe Spielformen (2:2 bis 4:4 auf 4 Tore / Funino inkl. Korrekturspiele )

(8) Laufschnelle - Koordination

(9) Staffelläufe - Schnelligkeit, Geschicklichkeit

Sobald die ersten Basisübungen sitzen können auch schon komplexe Übungsformen durchgeführt werden. Sie bestehen i. d. R. aus dem Zusammenspiel zweier oder mehrerer Basisübungen.



# Jugendkonzept

---

## 8. Entwicklungsziele der einzelnen Jahrgangsstufen

### 8.1 Methodische Trainingsplanung im Grundlagentalter

#### 8.1.1 Fußballtraining im Verein

Im leistungsorientierten Vereinstraining sind je nach Alter- und Leistungsstand drei Stufen des Trainings zu unterscheiden:

- **Grundlagentraining ( G – E Junioren/innen )** für Jugendliche von 6-10 Jahren
- **Aufbautraining ( D & C Junioren/innen )** für Jugendliche von 12-14 Jahren
- **Leistungstraining ( A & B Junioren/innen )** für Jugendliche von 14-18 Jahre und für Seniorenspieler.

Zwischen dem Training für Jugendliche und Erwachsene gibt es wesentliche Unterschiede. Jede Art und jede Stufe des Trainings hat ihre spezifischen Voraussetzungen.

Dementsprechend müssen die Trainingsziele, die Trainingsmethoden, die Übungs- und Spielformen jeweils unterschiedlich gewählt werden. Alle verantwortlichen Jugendtrainer des Deutschen Fußballbundes und der Fußball-Landesverbände sind seit Jahren – leider mit noch zu wenig Erfolg – darum bemüht, den Jugendtrainern der Vereine deutlich zu machen, dass das Kindertraining kein Abklatsch des Jugendtrainings und das Jugendtraining keine Kopie des Erwachsenentrainings sein darf.

#### 8.1.2 Trainingsziele mit Blick auf mehrjährigen Perspektivplan im Jugendbereich der unterschiedlichen Altersstufen

##### 8.1.2.1 Trainingsziele für Kinder im Alter von 6-10 Jahren (Grundlagentraining)

##### 8.1.2.2 Hinführung zum Spiel

- *Dauerhafte Freude am Spielen und Trainieren:* Angstfreie Freude am Umgang mit dem springenden, rollenden Ball und am »Kicken« des Balles.

- *Allgemeine Koordinationsfähigkeit:* Berechnung der Eigenbewegung des Balles; Allgemeinmotorik schulen

- *Spezielle technische Fertigkeiten:* Ballführen; einfache Formen der An- und Mitnahme; Zuspield und Torschuss mit Spann und Innenseite

- *Allgemeine und spezielle Kondition:* Laufen; Hüpfen; Springen, Rollen; Langzeitausdauer und Gewandtheit durch Spielformen

- *Taktische Kenntnisse, taktische Handlungsfähigkeit:* Erfassung des Spielgedankens» Tore erzielen und Tore verhindern « durch gemeinsames Angreifen und Abwehren.

- *Regelsicherheit;* Kenntnis der Mindestregeln: Tor, Einwurf, Foulspiel, Abseits

##### 8.1.2.3 Erziehung, Selbstverwirklichung durch Spielen

- **Leistungsbereitschaft** im Training und Spiel steigern: In Lauf- und Tummelspielen lernen, verschiedene Spielideen durch persönlichen Einsatz

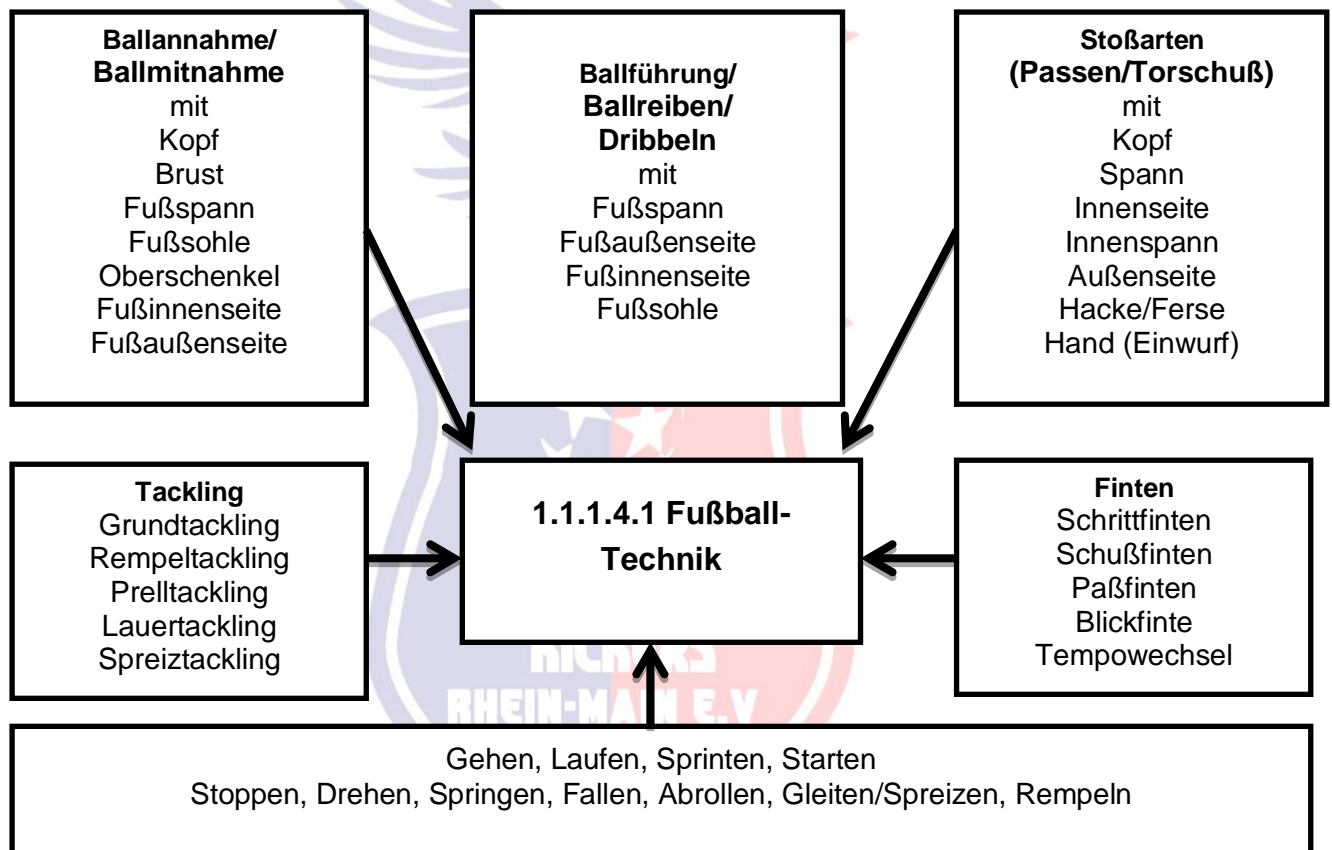


# Jugendkonzept

zu realisieren; Gestellte Aufgaben im Training erfüllen

- **Affekte und Aggressionen beherrschen:** Lernen, dass Niederlagen zum Spiel gehören und reparierbar sind
- **Kameradschaftliches, sozial-integratives Verhalten** entwickeln: Erleben, dass Fußballspielen ein Miteinander spielen, Miteinander trainieren ist
- **Spiel und Training organisieren lernen:** Lernen, den Traineranweisungen zu folgen; Aufgaben und Organisation erfüllen.

## 8.1.2.4 Möglichkeiten beim Grundlagentraining



## 8.1.3 Ziele beim Grundlagentraining (Kinder von 6-10 Jahre) in unserem Verein

### 8.1.3.1 Bambini- Mannschaften

Trainingsziel: Bambinis sind Anfänger und sollten auf spielerische Weise an den Fußballsport heran geführt werden (mit Einbeziehung der Eltern). Einfache Übungen mit dem Ball (Ball stoppen, werfen, fangen, Slalom um Hütchen laufen usw.)



# Jugendkonzept

---

- Einfache Form des Fußballspiels Tore schießen/Tore verhindern; Gemeinsam angreifen/gemeinsam abwehren
- Erklären der wichtigsten Grundregeln Einwurf, Eckball, Abstoß vom Tor

## **8.1.3.2 Position unseres Vereins**

Aufbau von mindestens 2 Bambini- Mannschaften, d.h. der ältere Jahrgang soll an den Liga - Spielen teilnehmen; der jüngere Jahrgang sollte erst nach der Qualifikationsrunde (Leistungsstand?) gemeldet werden, um die Kinder auf die kommende Runde vorzubereiten (*Fußball spielen lernt man doch am besten beim Fußball spielen*). Die Qualifikationsrunde birgt durch ihre oft ungleiche Einteilung der Mannschaften besonders für Anfänger sehr viele Negativerlebnisse in sich. Danach sind die Mannschaften in der Regel nach Stärke in Gruppen eingeteilt. Ein Spielen auf annähernd gleichem Niveau kommt somit zustande, da die nachgemeldeten Mannschaften der unteren Leistungsgruppe zugeteilt werden. Die Größe der Mannschaften soll auf max.12 bis 14 Kinder begrenzt sein. Der Verein soll bereit sein, dann eher noch eine weitere Mannschaft zu melden.

## **8.1.3.3 F-Junioren/innen Mannschaften**

Trainingsziel: Im Bereich F-Jugend sollten die Spieler wenn möglich nach Jahrgang, vor allem aber nach Fähigkeiten und Fertigkeiten den Mannschaften zugeordnet werden, um optimale Erfolge beim Training, aber auch beim Spiel zu erreichen.

Die Trainingsziele sollten entsprechend der Leistungsstärke der Mannschaften zu Saisonbeginn abgesteckt werden.

Ab junger Jahrgang F-Jugend sollten bereits Technik und Tricks mit Ball geschult werden (Übersteiger, Ziehen des Balls hinter das Standbein usw.). Spiel 1 gegen 1 fördern (Ball sichern/Gegner ausspielen). Im Spiel sollte Mann gegen Mann und nicht auf Raumdeckung gespielt werden. Keine Festlegung der Position für den einzelnen Spieler (Rotation auf den Positionen, Flexibilität der Spieler fördern).

## **8.1.3.4 Position unseres Vereins**

Möglichst viele Mannschaften am Spielbetrieb teilnehmen lassen. Die Mannschaften sollen möglichst nach Jahrgang und Leistung zusammengestellt werden (z.B. F1=älterer Jahrgang/Leistungsstärksten, F2= schwächere Spieler des älteren Jahrgangs sowie leistungsstärkere des jüngeren Jahrgangs, F3=jüngere, weniger talentierte und Einsteiger). Die F3- Mannschaft soll erst nach der Qualifikationsrunde für den Spielbetrieb gemeldet werden. Die Größe der Mannschaften soll zwischen max. 12 bis 14 Spielern liegen. Bereits in dieser Altersklasse könnten zusätzlich zum Vereinstraining, Förderkurse von Externen (z.B. Fußballschulen) genutzt werden.

**Wichtig: Alle Kinder sollen am Spielbetrieb teilnehmen!!!**

## **8.1.3.5 E-Junioren/innen Mannschaften**

Trainingsziel: Die Anforderungen an die Spieler sollten jetzt größer werden. Bei der





# Jugendkonzept

Einteilung der Mannschaften sollte ähnlich wie im F-Jugend Bereich vorgegangen werden. Konkrete Trainingsziele sollten auch hier zu Beginn der Saison für jede einzelne Mannschaft aufgezeigt werden (abhängig von der Leistungsstärke der Mannschaft).

Grundziel sollte aber auf jeden Fall sein:

- Teamfähigkeit fördern
- Mannschaftsorientiertes Spielverhalten trainieren (d.h. Schulung des miteinander Spielens; Doppelpass, Abspielen/ Freilaufen/Anbieten, Kurz- und Steilpass, Tricks und Finten). Im Spiel sollte noch immer die Form der Manndeckung gespielt werden. Eine Festlegung der Spieler auf einzelne Positionen ist nicht erstrebenswert, da die Flexibilität der Spieler nach wie vor gefördert werden sollte.

## **8.1.3.6 Position unseres Vereins**

Möglichst viele Mannschaften am Spielbetrieb teilnehmen lassen. Die Einteilung der Mannschaften soll dabei nach den gleichen Kriterien wie bei der F-Jugend erfolgen. Allerdings sollte die schwächste E-Jugend- Mannschaft auch schon die Qualifikationsrunde spielen. Weiterbildung auch hier über Externe Anbieter (z.B. Fußballschulen) fördern. Der ältere Jahrgang der E-Jugend soll ab dem zweiten Halbjahr der letzten Kleinfeldsaison in Trainings- bzw. Freundschaftsspielen für den Wechsel auf Großfeld-Fußball vorbereitet werden. Wobei hier konkrete Zusammenarbeit der E-Jugend und D-Jugend Trainer angestrebt werden sollte. Konkrete Trainingsschwerpunkte sollten gemeinsam erarbeitet werden.

## **8.2 Methodische Trainingsplanung im Aufbaualter**

### **8.2.4 Trainingsinhalte bei der D-Junioren/innen**

Systematisches Erlernen und Festigen technischer Fertigkeiten:

- 1- Dribbling mit Innen- und Außenseite, mit dem Spann sowie mit vielen Tempo- und Richtungswechseln
- 2- Spiel mit Innen- und Außenseite (vor allem als sicherer Paß)
- 3- Spiel mit dem Vollspann, mit Innen- und Außenspann (vor allem als Torschuss und Flanke)
- 4- Kontrolle flacher, halbhoher und hoher Zuspiele
- 5- Kopfballspiel (aus dem Stand und aus dem Anlauf)

Variable Anwendung der Grundtechniken in verschiedenen Spielsituationen (u.a. unter Druck durch einen Gegenspieler) Spielerische und zielgerichtete Vermittlung taktischer Grundlagen:

- 6- Freilaufen aus dem Deckungsraum des Gegners (mit Tempowechsel/Körpertäuschungen)
- 7- Spiel zur Ballsicherung und Vorbereitung des Torabschlusses Spielerische Stabilisierung der konditionellen Grundlagen Vermittlung einer positiven Einstellung zum Fußballspiel Motivierende Einzelübungen zur Verbesserung der Ballgeschicklichkeit
- 8- Verschiedene Formen des Richtungswechsels
- 9- Täuschen und Ausspielbewegungen Zweikampfschulung (1 gegen 1) zur Sicherung des Balls oder als Alleingang zur Vorbereitung eines Torabschlusses

Parteispiele in kleinen Spielgruppen mit bestimmten herausgehobenen technisch-taktischen Schwerpunkten:

- 10- Dribbling
- 11- Ballkontrolle



# Jugendkonzept

---

12- Kopfballspiel

13- Torschuss usw.

Motivierende Laufwettbewerbe und spielerische Beweglichkeitsschulung

Freie Spiele mit kleinen Mannschaften auf zwei Tore (z.B. in Turnierform)

Interessante Stationsbetriebe mit technischen Aufgaben und kleinen Spielformen im Wechsel

## 8.2.5 Trainingsinhalte bei der C-Junioren/innen:

Anpassung des individuellen technisch-taktischen Leistungsvermögens an verbesserte Schnelligkeits- und Krafteigenschaften (Ausbildung und Stabilisierung „dynamischer Techniken“)

Sportliche und persönliche Förderung des einzelnen Jugendlichen je nach individuellem Entwicklungsstand

Vermittlung anspruchsvollerer taktischer Elemente:

1- Raumaufteilung

2- Situationsgerechtes Freilaufen

3- Gruppentaktische Mittel des Angriffs und der Verteidigung

4- Aufgaben auf einzelnen Spielpositionen

Motivierende Verbesserung und Stabilisierung konditioneller Grundlagen:

5- Schnelligkeit

6- Grundlagenausdauer

7- Vielseitige Kräftigung

8- Beweglichkeit!

Förderung von Selbstständigkeit und Verantwortungsbewusstsein

Herausbildung einer stabilen Leistungsbereitschaft für ein zielgerichtetes und regelmäßiges Training

Spiel- und Übungsformen mit anspruchsvolleren Schwerpunkten:

9- Verschiedene Möglichkeiten des Zusammenspiels

10- Positionsspezifische Aufgaben innerhalb der Mannschaft

Differenzierung des Trainings für einzelne Leistungsgruppen, z.B. als

11- Stationstraining mit verschiedenen Technik-Aufgaben

12- Stationstraining mit unterschiedlichen konditionellen Schwerpunkten

13- Stationstraining mit verschiedenen Aufgaben für einzelne Spielpositionen

Ausdauer-Parcours und Ausdauer-Spiele/Geländeläufe (als gelegentliche Ergänzung des Trainings)

Kräftigungsübungen (mit dem Partner, mit dem Medizinball, als Zieh- und

Schiebekämpfe) Reaktions- und Startübungen, z.B. Wettläufe um den Ball mit

anschließendem 1 gegen 1 bis zum Torabschluss - Beweglichkeitsprogramme

Freie Spiele auf zwei Tore (auch in Turnierformfußballspezifischen Fertigkeiten ausweiten, verbessern und festigen.)

## C-Junioren/innen:

Als Folge der körperlichen Entwicklung können Anpassungsprobleme zwischen den bisher erlernten technischen Bewegungsabläufen und den verbesserten physischen Grundlagen auftreten. Bei Spielern und Trainern ist deshalb Geduld gefragt! Die Technik der Nachwuchsspieler ist durch anspruchsvollere Aufgabenstellungen nach und nach der größeren Kraft/Schnelligkeit anzupassen.



# Jugendkonzept

---

## **8.2.5.2 Trainingsbereich - Taktik:**

### **D-Junioren/innen:**

Das individualtaktische Training, die Zweikampfschulung mit dem Ball und um den Ball spielt jetzt die wichtigste Rolle. Die Spieler müssen lernen, die erworbenen Grundtechniken im Spiel unter dem Druck des Gegners erfolgreich anzuwenden.

### **C-Junioren/innen:**

Verbesserte geistige Eigenschaften wie Spielverständnis/Beobachtungsvermögen ermöglichen ein anspruchsvolleres Taktik-Training mit dem nach und nach gruppen- und mannschaftstaktische Grundlagen des großen Spiels erarbeitet werden, wie zum Beispiel die vielen effektiven Formen des Zusammenspiels.

## **8.2.5.3 Trainingsbereich – Kondition:**

### **D-Junioren/innen:**

Spezifisches konditionelles Training spielt in dieser Altersklasse eine untergeordnete Rolle. Die konditionelle Förderung durch die vielen kleinen Fußballspiele reicht völlig aus, ergänzt mit motivierenden Lauf- und Sprungwettbewerben, „kleinen Spielen“ und einer spielerischen Beweglichkeits- und Geschicklichkeitsschulung.

### **C-Junioren/innen:**

Grundsätzlich wird das konditionelle Niveau auch in diesem Alter vorrangig „spielerisch“, eben durch Formen des Fußballspiels, verbessert. Unter Ausnutzung der optimalen Entwicklungsgegebenheiten können jedoch sporadisch einzelne Konditionsfaktoren (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) in einer motivierenden Verpackung isoliert, jedoch immer fußballbezogen geschult werden.

## **8.2.6 Altersgruppe B- und A-Junioren/innen (U16 bis U19)**

B- und A-Juniorenbereich als „zweitem goldenen Lernalter“ bietet sich nochmals die große Chance, alle technisch-taktischen und spielerischen Qualitäten eines Fußballers zu verbessern. Neben diesem fußballerischen Potenzial, das es individuell zu trainieren gilt, stellt auch die Persönlichkeitsentwicklung des Nachwuchsspielers eine wichtige Aufgabe für den Trainer dar. Fördern und fordern lautet das Motto.

Jugendliche im B- und A-Jugendalter haben den größten Teil der Pubertät hinter sich und reifen zu eigenen Persönlichkeiten, die genaue Vorstellungen haben. Das spiegelt sich auch im Fußballverein wieder. Die Spieler haben präzise Erwartungen, was ihnen der Verein bieten soll.

Ein Problem vieler Vereine ist die hohe Fluktuation. Reicht das Angebot nicht aus, wechseln die Jugendlichen den Verein oder suchen sich andere Freizeitbeschäftigungen. Die 15- bis 18-jährigen sind für ihren Verein aber „überlebenswichtig“, denn sie bilden das unmittelbare Zukunftspotenzial für die Herrenmannschaften des Clubs. Also sollte sich das Vereinsangebot auch an ihren Wünschen orientieren.



## Jugendkonzept

---

Wichtigstes Motiv für Vereinsspieler ist die Freude am Fußball – egal, ob sie nun in der Junioren-Bundesliga, in der Bezirksliga oder in der Kreisliga aktiv sind. Das sollte jeder Trainer beherzigen, wenn er ein Konzept für sein Team erarbeitet.

Die spezielle Trainingsplanung berücksichtigt je nach Spielklasse die Bereitschaft der Jugendlichen zu intensiven, leistungsorientierten Trainingsinhalten bzgl. des individuellen fußballerischen Könnens und den planbaren Einheiten pro Woche. Ziel in dieser Entwicklungsphase ist die Vermittlung von fußballerischen Grundlagen für ein funktionierendes und erfolgreiches Mannschaftsspiel.

Der sportliche Erfolg spielt in einem Alter, in dem gerne Wettbewerbe und Leistungsvergleiche ausgetragen werden, eine große Rolle. Genauso wichtig sind den Jugendlichen aber auch persönliche Kontakte zu den Mitspielern und zum Trainer. Durch ein positives Mannschaftsklima inklusive einer breiten Palette an außersportlichen Aktivitäten steigt ein Fußballverein auf der Beliebtheitsskala. Nicht zuletzt wollen Jugendliche als selbstbewusste Persönlichkeiten akzeptiert werden und intensiv mitbestimmen.

### **8.2.6.1 Für einen positiven Teamgeist sorgen**

Nicht nur fußballerisches Können vermitteln, sondern Persönlichkeiten fördern.

Mit den Jugendlichen reden, offen für persönliche Probleme sein.

Mitbestimmung zulassen und Eigeninitiative fördern.

Vorbild sein, gerecht sein.

Über Training und Wettspiele hinaus Freizeitaktivitäten anbieten, Wünsche, Vorschläge und Ideen der Jugendlichen abfragen und berücksichtigen.

### **8.2.6.2 Merkmale von B- und A-Junioren/innen**

Verbessertes Leistungsvermögen durch körperliche Veränderungen, Ausgleich der Körperproportionen / Kraftzuwachs.

Verbessertes Koordinationsvermögen, größere Bewegungsdynamik.

Lernbereitschaft und Auffassungsgabe, Sensibilisierung für Sachprobleme und Mitspieler.

Streben nach Selbstständigkeit und Anerkennung als gleichberechtigter Partner.

Lösen vom „ich-bezogenen“.

Erhöhtes Streben nach individuellem und mannschaftlichem Erfolg.

### **8.2.6.3 Ziele des B- und A-Juniorentrainings (innen)**

Spaß am Fußballspielen.

Verbessern der erlernten technisch-taktischen Grundlagen.

Anpassen an die erhöhten Anforderungen des Spiels – vor allem die Schulung einer dynamischen „Wettspiel-Technik“.

Gezielte Schulung spezieller Taktik-Schwerpunkte.

Fördern von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mitverantwortung.

### **8.2.6.4 Inhalte des B- und A-Juniorentrainings (innen)**

Systematisch eingesetzte Spielformen mit unterschiedlich großen Gruppen zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten.

Anspruchsvollere (Komplexe-) Übungen zum selben Schwerpunkt.



# Jugendkonzept

---

Spielformen zur Verbesserung der fußballspezifischen Kondition.  
Antrittsübungen und Sprungkombinationen, Wettläufe um den Ball mit einer anschließenden Aktion (z.B. Torschuss).  
Regelmäßige Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramme.

## **8.2.7 Trainingsaufbau der B – und A Junioren/innen**

### **8.2.7.1 Einstimmung**

Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung.  
Zwischen den Ballübungen Stretching- und Kräftigungsprogramme zur gezielten muskulären Vorbereitung.  
Systematische Steigerung der Übungsanforderungen und der Intensität.  
Nicht nur Standardprogramme – das Aufwärmen stets variieren.

### **8.2.7.2 Hauptteil**

Konzentriert an einem Trainingsschwerpunkt arbeiten.  
Wechsel von Belastung und Erholung beachten, kurze, intensive Spielzeiten mit aktiven Pausen im Anschluss.  
Spielformen zu einem bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkt anbieten – dazwischen Übungsformen zum selben Schwerpunkt.  
Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Aufgaben stellen.

### **8.2.7.3 Schlussteil**

Nochmals gezielt die technisch-taktischen Schwerpunkte des Hauptteils betonen und fordern, von allen Spielern konzentrierte Aktionen fordern.  
Nicht nur mit einem „Auslaufen“ die Trainingseinheiten abschließen. Je nach Situation auch motivierende Trainingsaufgaben (z.B. einige leichte Torschussübungen) stellen.  
Jedes Training mit einer kurzen Besprechung beenden.

### **8.2.7.4 Grundsätzliche Ziele des Taktiktraining**

Schaffen der Grundlagen für eine offensiv ausgerichtete und attraktive Spielweise.  
Sicheres Kombinieren zur Sicherung des Balles und zum Herausspielen von Torchancen.  
Schnelles Umschalten nach Ballgewinn und Ballverlust.  
Förderung von Spielwitz, Kreativität, Einsatzwillen und Risikobereitschaft.  
Verständnis zu den einzelnen Mannschaftsteilen sowie deren Verbindung steigern.

### **8.2.7.5 Die wichtigsten Inhalte des Taktiktraining**

Zweikämpfe (1 gegen 1) im Angriff.  
Zweikämpfe (1 gegen 1) in der Verteidigung.  
Grundformen des Zusammenspiels: Anbieten und Freilaufen, Doppelpässe, Ballübergaben etc..  
Angriffskombinationen durch die Mitte/über die Flügel.  
Effizientes Verteidigen in der Gruppe (mit dem Schwerpunkt "ballorientiertes Verteidigen").



# Jugendkonzept

---

## **8.2.7.6 Die wichtigsten Grundsätze**

Wettspielgemäße Trainingsformen und Belastungen anbieten.  
Möglichst offene Trainingsaufgaben stellen, die Eigeninitiative von den Spielern fordern.  
Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Trainingsaufgaben anbieten.  
Spieler auch taktisch möglichst vielseitig ausbilden.  
Lernprozess durch Demonstrationen/Korrekturen forcieren.

## **8.2.7.7 Wettspiel für B- und A-Junioren/innen**

Offensiv ausgerichtete Spielauffassung bevorzugen.  
Spielsysteme und -taktiken dürfen die Nachwuchsspieler weder über- noch unterfordern.  
Grundformationen, Aufgaben und Anforderungen an die Spieler müssen leistungs- und altersgerecht sein.  
Spielweise finden und trainieren, die auf die eigene Mannschaft und deren Potential zugeschnitten ist.

## **8.2.7.8 Aufgaben des Trainers vor einem Spiel**

Um eine konzentrierte Spielvorbereitung zu ermöglichen, sollte die Mannschaft eine Stunde vor Spielbeginn am Spielort sein.  
Kurze, verständliche und prägnante Anweisungen vor dem Spiel (wichtige Informationen zum Gegner, taktische und motivationale Einstellung auf das Spiel, (Mannschaftsaufstellung), 20 Minuten nicht überschreiten.  
Kurze, aufmunternde, informierende Einzelgespräche einstreuen.

## **8.2.7.9 Coachen beim Wettspiel**

Ruhe und Souveränität ausstrahlen, nicht in das Spiel hineinbrüllen.  
Gezielte, einfache und verständliche Anweisungen geben.  
Das Spiel genau beobachten, um angemessene und gezielte Schritte zur Steuerung des Spiels einleiten zu können (z.B. Umstellungen innerhalb der Mannschaft).  
Spieler durch aufmunternde Zurufe motivieren.

## **8.2.7.10 Trainingstipps A- und B-Junioren/innen**

Systematische fußballspezifische Fitness: Parcours, 1 gegen 1 bis 11 gegen 11, Intervalle.  
Positionsspezifisches Techniktraining: Drehung zum Torabschluss, Flanken, Pässe.  
Gruppen- und Mannschaftstaktik: Vertiefung der Grundlagen; Flügelspiel, Pressing, Spielaufbau, Spieleröffnung.  
Fußballspiele mit Schwerpunkten: Ballorientierung, Umschalten, Positionsspiel etc..

## **8.2.7.11 Spiel**

Alle sollen spielen, das Ergebnis ist wichtig, dominiert aber nicht die Philosophie.  
Systeme: 4-2-3-1, 4-4-2 mit Raute, 4-4-2 flach, 4-3-3  
Positionsspezialisierung beginnt, Stärken verbessern und Schwächen beheben.



## Jugendkonzept

---

Schon am Wochenanfang Spielsystem für das kommende Spiel wählen und gezielt darauf hin trainieren.

Fairness gegenüber Gegner und Schiedsrichter.

### 8.2.7.12 Coaching

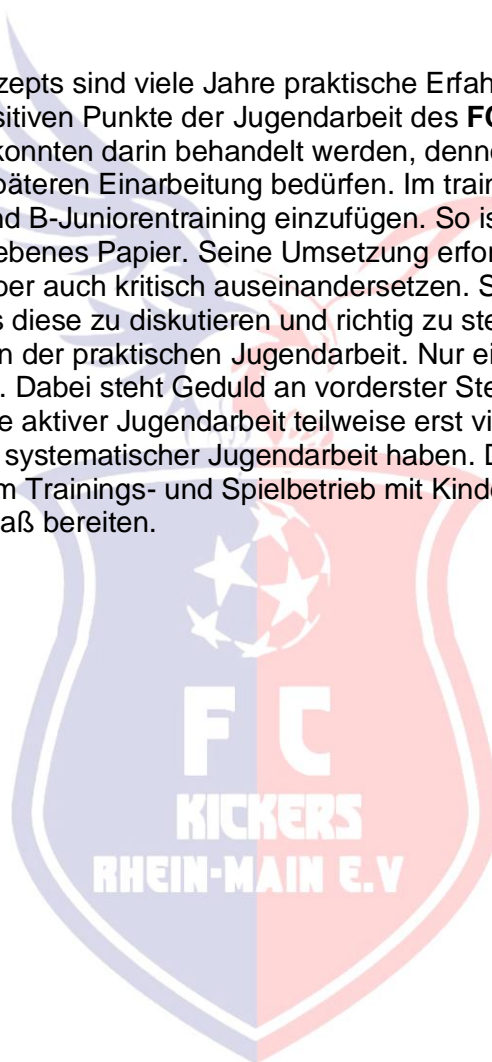
Team-Hierarchien, Eigeninitiative und Verantwortung fördern, in Entscheidungen einbinden. Freude am Fußball und Teamfähigkeit weiterentwickeln.

Disziplin und Ordnung, Identifikation mit dem Verein schaffen.

Altjahrgänge an das Seniorentaining herañführen.

## 9 Die Umsetzung

Basis unseres Jugendkonzepts sind viele Jahre praktische Erfahrung, wobei sowohl die negativen als auch die positiven Punkte der Jugendarbeit des **FC Kickers Rhein-Main** eingeflossen sind. Vieles konnten darin behandelt werden, dennoch wird es auch noch viele Punkte geben, die einer späteren Einarbeitung bedürfen. Im trainingsspezifischen Teil sind z. B. noch die Kapitel A- und B-Juniorentaining einzufügen. So ist unser Jugendkonzept zunächst lediglich geschriebenes Papier. Seine Umsetzung erfordert Menschen, die sich mit dem Inhalt identifizieren aber auch kritisch auseinandersetzen. Sollten Ideen des Konzepts nicht schlüssig sein, gilt es diese zu diskutieren und richtig zu stellen. Danach steht aber die konsequente Umsetzung in der praktischen Jugendarbeit. Nur ein Jugendkonzept, das auch gelebt wird hat einen Wert. Dabei steht Geduld an vorderster Stelle. Wer sich darüber im Klaren ist, dass die Früchte aktiver Jugendarbeit teilweise erst viele Jahre später zu ernten sind, wird wenig Mühe mit systematischer Jugendarbeit haben. Dennoch sind es immer wieder die kleinen Dinge im Trainings- und Spielbetrieb mit Kindern und Jugendlichen, die auch kurzfristig großen Spaß bereiten.





# Jugendkonzept

## 10. Organigramm des Nachwuchszentrums

