# Ausbildungskonzept der TSV-W

## Fußballjugend

## 2021/2022

**Liebe Jugendtrainer, liebe Eltern,**

**in den zurückliegenden Wochen haben wir uns im Jugend-Koordinationsteam, Gedanken zu unserer Fußball-Jugend gemacht.**
**Wir haben dann entschieden, ein Konzept für die Ausbildung im TSV-W wieder zu aktivieren. Dieses Konzept haben wir noch einmal überarbeitet und wird nun als Leitfaden in der fußballerischen Ausbildung dienen! Für Euch Trainer ist es eine Hilfestellung bei der Trainingsgestaltung und für Sie als Eltern ist er Informationstool, was Ihre Kinder wann erlernen werden.**

**Das Konzept beruht zum großen Teil aus den Vorgaben des DFB und BFV, welche im Rahmen der Jugend-Trainerausbildung vermittelt werden.**

**Das Jugendkonzept ist allerdings jederzeit für Anregungen offen. Sollte euch oder Ihnen etwas auffallen, sprechen Sie uns bitte an. Wir werden Ihre Gedanken ernst nehmen, diskutieren und gegebenenfalls in das Konzept integrieren.**
**Neben dem sportlichen Konzept steht natürlich die menschliche Entwicklung der uns anvertrauten Kinder im Vordergrund. Oftmals ist der Trainern mehr als nur Trainer. Er ist Vertrauensperson, Vorbild und Ratgeber. Häufig erzählen die Kinder ihm mehr als ihren Eltern. Somit ist ein wichtiger Punkt für die Trainer, den Kindern gesellschaftliche Werte, Respekt, Zusammengehörigkeitsgefühl und Toleranz zu vermitteln, aber vor allem auch vorzuleben.**

**Aber nicht nur die Trainer, sondern auch die Eltern und größeren Geschwister sind Vorbilder! Vergessen Sie das bitte nie in Ihrem Auftreten auf dem Fußballplatz!!!**

**Wenn wir es schaffen, dass die Kinder aus Spaß Fußball spielen, dass Sie sich an Vorgaben (Normen/Regeln) orientieren und dass Sie den Fußballplatz als "zweite Heimat" ansehen, dann haben wir sehr vieles richtig gemacht!**
**Natürlich geht es beim Fußball um das Gewinnen oder Verlieren. Dennoch stehen bei uns am TSV, neben den sportlichen, auch die menschliche Entwicklung der Jungs und Mädels im Fokus.**

**Es verliert zwar niemand gerne, aber Fußball ist und bleibt nur ein Spiel.**
**Der ordentliche Umgang mit einer gemeinsamen Niederlage sind Erfahrungswerte, welche die Persönlichkeit unserer Kinder ebenfalls prägen.**
**Vor allem aber im Kinderbereich (G/F/E -Alter) sollte Freude und Spaß für die Bewegung im Vordergrund stehen. Dieses wird sich - je älter die Kinder werden - auch bei der Einstellung zum Fußball verändern. Der Spaß bleibt, doch das Siegen/Gewinnen (der Leistungsgedanke) wird sich immer mehr in den Vordergrund drängen.**

## ENTWICKLUNGSSCHRITTE:

### Kleinfeld (7-11J.):

Deshalb wollen wir im Kinderbereich den Schwerpunkt auf die Ausbildung mit dem Ball, die Teamfähigkeit und koordinativen Fähigkeiten (auch nicht Fußball spezifische Übungen) legen. Hier werden die spielerischen Elemente im Mittelpunkt stehen und Sie als interessiertes Elternteil, auch sehr gerne im Trainer- oder Koordinationsteam integriert. Im Vorfeld jeder Saison wird ein Elternabend abgehalten, in welchem die Abläufe, Mannschaftseinteilungen für die Spieltage, etc. vermittelt und besprochen werden.
Die gewünschte Mannschaftsstärke liegt hier um 15 Spieler.

### Übergangsfeld (12-14J.):

Beim Übergang in das jugendlichen Alter, wird dann der Leistungsgedanke mit einfließen. Im Übergang in den U12 Bereich, wollen wir die Mannschaften noch einmal durchleuchten und die Entwicklungsschübe der einzelnen Spieler in den einzelnen Mannschaften berücksichtigen. Dabei werden eventuell die einzelnen Mannschaften noch einmal durchmischt.
Wir möchten versuchen, die Mannschaften von den "Elterntrainern" (wo es durch Alternativen möglich ist) zu lösen und versuchen durch gemeinsame Trainingszeiten der einzelnen Jahrgänge, eine Durchlässigkeit weiterhin sicher zu stellen. Auch in diesen Altersstufen soll ein Elternabend vor der Vor- und Rückrunde abgehalten werden.
Die gewünschte Mannschaftsstärke liegt hier um die 17 Spieler

### Großfeld (15-18J.):

Hier steht dann die Ausbildung im taktischen und ballorientiertem Spiel im Vordergrund. Die Mannschaften trainieren bestmöglich zeitgleich! Somit werden auch hier Entwicklungsschübe früh erkannt und weiter gefördert. Da wir hier in einer Spielgemeinschaft mit dem TSV Haar verbunden sind, ist hier ein Elternabend zur Erklärung des Saisonablaufes ebenfalls vor Saisonbeginn eingeplant.
Ziel dieser Ausbildung ist es bis zum Erwachsenenalter, aus den Jahrgangsmannschaften Spieler für unseren Herrenbereich zu formen, welche taktisch, spielerisch und auch menschlich die Möglichkeit besitzen diese Mannschaften zu bereichern!Wir hoffen das dieses Konzept Ihnen einen kleinen Überblick gewährt, wie wir mit der Verantwortung umgehen wollen, Ihre Kinder mitentscheidend zu prägen. Wir hoffen auf Ihre Unterstützung und Ihre respektvollen Umgang auf dem Sportgelände, mit Schiedsrichtern, Gegner und mit den eigenen Mitspielern.

**Liebe Trainer, liebe Eltern, denkt daran das ohne Gegner, ohne Schiedsrichter, aber auch ohne Mitspieler ein Fußballspiel nicht möglich ist!!!**

Eure
TSV-W Fußballabteilung

## GRUNDSÄTZLICHES: Was wollen wir erreichen, was passiert wann !

### 1.1 F- und E-Jugend (7-11 Jahre)

**Schwerpunkt: Gemeinschaft und Spass an der Bewegung, fussballerische Grundlagen**

Die Kinder haben in diesem Alter einen hohen Bewegungsdrang, den wir auf dem Fußballplatz ausnutzen sollten. Durch verschiedene leichte Bewegungsaufgaben (Kinder haben in diesem Alter koordinative Schwächen und vor allem Konzentrationsprobleme, weswegen die Aufgaben leicht sein sollten) oder auch durch andere Sportarten sollen Teamgeist, Kreativität und Selbstvertrauen gestärkt werden. Es muss den Kindern zwar beigebracht werden, dass es um Tore schießen und verhindern geht, jedoch sollte nicht der Sieg im Vordergrund stehen, sondern der Spaß am Fußball, die Bewegung und das Miteinander. Im Zuge dessen ist es wichtig den Kindern Fairness beizubringen. Ist der Ball zum Beispiel im Aus, sollte dies zugegeben werden, ebenso wenn ein Foul passiert. Auch ist es wichtig die Kinder weder im Spiel noch im Training bloßzustellen, sondern ihnen zu helfen, ihnen Lösungswege aufzuzeigen und zu motivieren. Gerade hier spielt der Trainer eine große Rolle: Er ist größer, älter, die Kinder schauen zu ihm auf - er ist ein Vorbild. Wenn er positiv auf die Kinder einwirkt, ihnen ein Freund/Helfer/Spielpartner ist, dann gelingt es ihm, auch auf die Kinder positiv einzuwirken (Mithelfen beim Aufräumen, usw.).

Ein weiter wichtiger Punkt für den Trainer ist es, auch die Eltern mit einzubeziehen. Der Trainer muss die Eltern sensibilisieren, dass Sie die Kinder einfach spielen lassen und keine Anweisungen von außerhalb des Spielfeldes geben. Häufig entsteht hierdurch viel mehr Verwirrung bei den Kindern, auch wenn die Hilfestellung positiv gemeint ist.

***Motivieren ja - Coachen nein***

Im Training sollten viele motivierende Aufgaben vorhanden sein, bei denen die Kinder wenig warten oder rumstehen. In diesen Formen sollten viele Pass- und Dribbelaufgaben vorhanden sein, sodass die Kinder möglichst viele Ballkontakte im Training erhalten; ein wichtiger Punkt ist ebenfalls das Training von Koordination/Beweglichkeit/Geschicklichkeit.

**Ein spezielles Aufwärmen ist in diesem Alter nicht notwendig!!!**

***WICHTIG: Kinder in diesem Alter verfügen über komplett verschiedene Fähigkeiten - dementsprechend jeden so fordern wie er es auch kann.***

***Zusätzlich besitzen die Kinder in diesem Alter ein anderes Gefahrenbewusstsein als ein***

***Erwachsener => Kinder dürfen NIE auf den Bogenschießplatz um Bälle zu holen....***

***Bitte hierauf achten***

## 1.2 D- und C-Jugend (12-15 Jahre)

Die Kinder befinden sich hier im sogenannten "goldenen Lernalter". Mädchen und Jungen dieses Alters beeindrucken durch Bewegungs-, Spiel- und Leistungsfreude. Schnelle und geschickte Bewegungen gelingen relativ leicht. Die Aufnahmefähigkeit ist in diesem Altersbereich sehr hoch. Deswegen spielen vor allem koordinative Aufgaben und das Verfestigen/der Ausbau der fußballerischen Grundtechniken eine große Rolle. Feste Regeln werden hier immer wichtiger. Die Spieler sollten pünktlich erscheinen, Verantwortung übernehmen, beim Auf- und Abbau helfen und zuverlässig sein. Sind die Kinder im D-Jugend-Bereich meistens noch relativ gleich von der Statur, entwickeln sich große Unterschiede in der C-Jugend aufgrund der Pubertät, auf die der Trainer eingehen muss. Auch in dieser Altersgruppe muss der Trainer die Eltern auf unnötige Korrekturen von außerhalb hinweisen .

***Motivieren ja - Coachen nein***

Im Training sollten die Grundtechniken verbessert, die Übungssituationen verändert (vom freien Raum zum Gegner) und verschiedene taktische Inhalte spielerisch trainiert werden. Das Zweikampfverhalten muss in 1:1-Situationen offensiv wie defensiv geübt werden. Passen, Schießen, Köpfen und Tricksen sollten integriert und verbessert, als auch in verschiedenen Situationen angewandt werden. Die Verbesserung der einzelnen Aspekte sollte mehrere Wochen immer wieder durch verschiedenste Übungen ins Training integriert werden. Aufwärmprogramme sollten fast immer mit Ball stattfinden. Als neue Trainingsinhalte sollten Bewegungsprogramme, Reaktions- und Startübungen sowie motivierende Kräftigungsübungen hinzugenommen werden.

## 1.3 B- und A-Jugend (16- 19 Jahre)

Die Kinder befinden sich hier fast am Ende der Pubertät. Die körperlichen Differenzen sind meist ausgeglichen. Die Aufnahmefähigkeit für komplexere koordinative, technische und taktische Aufgaben ist erhöht, sodass diese gut verbessert werden können. Vor allem spezifische Einzel-, Gruppen- und Mannschaftstaktiken treten mehr in den Vordergrund. Ebenso sollte der Verein versuchen, die Spieler zu mehr Eigenverantwortung und Mitarbeit in der Sparte Fußball zu animieren. Ebenso sollen die Spieler an die Herrenmannschaft herangeführt werden.

Das Training sollte sicheres Pass-/Aufbauspiel, schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff und komplexe Übungen beinhalten. Dazu kommen taktische Inhalte ohne Ball, Angriffskombinationen über innen/außen und ballorientiertes Verteidigen. Beweglichkeitstraining, Antritte, Sprünge und Kräftigungsübungen spielen eine immer größere Rolle.

**Farbenerklärung:**

Schwarz = Muss nicht speziell trainiert werden

Grün = Sollte wenn Zeit ist immer mal wieder eingeplant werden

Rot = Muss auf jeden Fall in den zwei Jahren der jeweiligen Jugend trainiert werden

## 2. Ausbildungskonzept

### 2.1 G- und F-Jugend

- Koordination:
  - Drehungen, Sprünge, Purzelbäume
  - Laufvariationen im Allgemeinen (mit und ohne Ball)
  - Hürden, Reifen und Stangen
  - Hindernisparcours

- Gewandtheit/Geschicklichkeit:
  - Fangenspiele
  - Staffelläufe
  - Bewegungsspiele

- Technik:
  - Ball führen im freien Raum (beidseitig !!!)
  - Schießen (beidseitig!!!)
  - Slalom laufen mit Ball
  - Passübungen über kurze Distanz (ggf. bildlich erklären -> Standbein zeigt mit der Fußspitze durch den Tunnel...)
  - Angst vorm Kopfball nehmen

- Ausdauer/Kraft/Schnelligkeit:
  - AUF KEINEN FALL GESONDERT TRAINIEREN, IST IN DIESER ALTERSGRUPPE NICHT NÖTIG

- Spielformen:
  - Viele kleine Spiele
  - Viele Ballkontakte
  - Keine festen Positionen
  - 2 gegen 2; 3 gegen 3 (kleine Spielfelder, große Spielfelder - immer versuchen alle Kinder ins Spiel mit einzubeziehen)
  - Zusammenspiel fördern

- Taktik:
  - Grundzüge der Mannschaftstaktik
    - Keine Rudelbildung
    - Nicht alle immer dem Ball hinterher
    - Auseinander gehen

## 2.2 E-Jugend

- Koordination (alles etwas komplexer als in G- und F-Jugend):
  - Drehungen, Sprünge, Purzelbäume
  - Stangen- Hürdenläufe
    - Kombiniert mit Torschuss
  - Laufvariationen im Allgemeinen (mit und ohne Ball)
  - Hürden, Reifen und Stangen
  - Kombinierte Aufgaben
    - z.B. Rechenaufgaben während Hürdenläufen mit anschließender Folgeaktion

- Gewandtheit/Geschicklichkeit:
  - Fangenspiele
  - Kombinierte Aufgaben
    - Z.B. Dribbeln im Viereck + Sonderaufgabe (1= auf den Ball setzen 2=in eine bestimmte Ecke laufen etc.)

- Technik (vom einfachen zum schweren; vom freien Raum zum Gegenspieler):
  - Dribbeln
    - Innenseite
    - Außenseite
    - Rückwärts
    - Sohle rückwärts/vorwärts
    - Begrenzter Raum/Begrenzte Zeit
  - Finten
    - Schussfinten Übersteiger etc.
  - Kopfball
    - Gezielte Übungen ohne Gegnerdruck
      - Zielköpfen
  - Jonglieren üben (Fuß, Boden, Fuß, Boden, Auffangen...)
  - Schießen (Beidfüßig!!!!!!)
    - Spannschuss
    - Innenseite/Außenseite
    - Volleyschuss
  - Passen (!!!!!!)
    - Passtempo
    - Passpräzision (z.B. durch Hütchentore)
    - Passen mit Partner im freien Raum
    - In der freien Bewegung

        - Doppelpass

- Ausdauer/Kraft/Schnelligkeit:
    - Kein extra Training notwendig, passiert durch Spielen, Spielen und Spielen

- Taktik (zum Teil erst im zweiten Jahr):
    - 1 gegen 1
        - Offensiv
            - Freier Lösungsweg
        - Defensiv
            - Seitlich offen stehen
            - Tempo rausnehmen
    - Freilaufbewegung ohne Ball
    - 2 gegen 1
        - Mit Torabschluss
    - Überzahlspiele (4/1, 5/2, 6/2, 4/3...)
        - Mit Torabschluss
        - Mit 2 Toren
    - Unterzahlspiele
        - Mit Torabschluss
        - Mit 2 Toren
    - Doppelpass
        - Mit Torabschluss
    - Keine festen Positionen verteilen
    - Erweiterte Grundzüge der Mannschaftstaktik
        - z.B. komplette Spielfeldbreite ausnutzen in der Offensive
        - Systemumstellung bei Ballbesitz in Grobformen ohne großes Training (als Beispiel: 3-3-1 zu 2-3-2)

***Allgemein empfiehlt es sich im Kleinfeldbereich in 2-3 Kleingruppen zu trainieren und immer wieder die Stationen durch zu wechseln, damit jedes Kind in seiner Übung viel Trainingszeit bekommt. Es sollte am Ende des Trainings IMMER frei gespielt werden (ggf. mit Aufforderung des Einsetzens erlernter Techniken).***

## 2.3 D-Jugend

- Koordination:
  - Drehungen, Sprünge, Purzelbäume
  - Stangen- Hürdenläufe
    - Kombiniert mit Torschuss
  - Laufvariationen im Allgemeinen (mit und ohne Ball)
  - Hürden, Reifen und Stangen
  - Kombinierte Aufgaben
    - z.B. Rechenaufgaben während Hürdenläufen mit anschließender Folgeaktion
  - Fußballspezifische Koordination
    - z.B. über 5 Hürden seitlich Kopfball zum TW dann rückwärts über 5 Hürden anschließend Torabschluss
    - Reaktionsschnelligkeit schulen (auf verschiedene Signale)
    - Orientierungsfähigkeit (peripheres Sehen)
      - z.B. kleiner Raum 2 Teams die einen passen die anderen werfen sich die Bälle zu
  - Rhythmusfähigkeit
    - Hintermann muss den Rhythmus des Vordermanns bei verschiedenen Übungen annehmen (Klatschen Anfersen etc.)

- Funktionelles Dehnen (-> ggf. Workshop ):
  - Beweglichkeitserhalt
  - Dehnfähigkeit
  - Neuromuskuläre Erwärmung, Muskelkettenaktivierung
    (z.B.: Handwalk, Ausfallschritt mit Oberkörperrotation, etc.pp)

- Stabilisationstraining (-> ggf. Workshop ):
  - Einbeinsprünge
    - Auf der Stelle
    - In der Bewegung
  - Schlittschuhsprünge
  - Evtl. In Kombination mit Technikaufgaben (Einbeinstand und Passen)
  - WICHTIG: Stabile Körperposition, leicht gebeugtes Knie, saubere Landung

- Ausdauer/Kraft/Schnelligkeit:
  - Sprints
  - Dezentes Krafttraining
    - Unterarmstütz halten/4-Füßler-Stand halten

        - Frauenliegestütz
    - Ausdauer nicht gesondert trainieren (geschieht in Spielformen)

- Technik:
    - Passen
        - Passdistanzen variieren
        - Tempo erhöhen
        - Gezielt durch 2 Hütchen passen
        - Flugbälle beginnen (!!!)
        - In Gruppen
            - Klatschen lassen – Gehen
    - Ball (an) und Mitnahme (nicht auf der Stelle annehmen, sondern gleich mit in die Bewegung)
        - In der Bewegung
        - mit Gegner vom Körper halten (aktiver Armeinsatz)
    - Jonglieren
        - Fußballtennis
    - Kopfball
        - Kopfballtiming schulen
        - Stabilisation in der Luft
        - Wurfdistanzen variieren
        - Sprungkopfball
    - Dribbeln
        - Tempo steigern
        - Gegnerdruck erhöhen
    - Finten
        - Komplexere Finten mit Anschlussaktion

- Taktik:
    - Spielsystem erörtern (1-2/3 Aufstellungen pro Saison versuchen)
    - Training der Grundzüge des Spielsystems
        - Schiebebewegung
        - Raumtiefe von Abwehr zu Sturm
    - Spielsystem finden und trainieren (IN GRUNDZÜGEN - EINFACH ANMERKEN OHEN EXPLIZITES TRAINING)
        - 4er Kette/3er Kette
        - Generell soll die Abwehrkette erlernt werden
        - Umstellen des Systems in der Defensive zur Offensive (z.B. 4-1-2-1 zu 3-4-1/3-2-3)
    - 1 gegen 1

        - Offensiv
            - Freier Lösungsweg
        - Defensiv
            - Seitlich offen stehen
            - Tempo rausnehmen
        - Auf dem Flügel
    - Hinterlaufen
    - Überzahlspiel (4/2)
        - Ballkontakte begrenzen etc.
        - Anschließender Torabschluss
    - Unterzahlspiel (4/2)
        - Ballkontakte begrenzen etc.
        - Anschließender Torabschluss

*Wichtig hier ist es, neue Aufgaben im Training über Wochen einzuplanen, damit die Kinder diese Anforderungen gut lernen zu beherrschen.* ***In dieser Altersstufe MUSS angefangen werden, dass die Spieler bei Pässen den Passempfänger mit Namen nennen oder dem Mitspieler durch Reden helfen. Nur wenn wir hier damit anfangen, miteinander zu reden, werden wir es in den höheren Altersstufen leichter haben.***

## 2.4 C-Jugend

- Koordination:
  - Fußballspezifische Koordination
    - Stangen mit Richtungswechsel und anschließendem Sprint
    - Technikkopplung mit Koordination
      - Stange Kopfball Stange Pass etc.
    - Koordinationsviereck (als Aufwärmen)
  - Verschiedene Spielformen
    - Verschiedene Mannschaften mit verschiedenen Aufgaben am Ball in einem Feld (Dribbeln/Passen/Ohne Ball)

- Funktionelles Dehnen (-> ggf. Workshop ):
  - Beweglichkeitserhalt
  - Dehnfähigkeit
  - Neuromuskuläre Erwärmung, Muskelkettenaktivierung
    (z.B.: Handwalk, Ausfallschritt mit Oberkörperrotation, etc.pp)

- Stabilisationstraining (-> ggf. Workshop ):
  - Einbeinsprünge
    - Auf der Stelle
    - In der Bewegung
  - Schlittschuhsprünge
  - Evtl. In Kombination mit Technikaufgaben (Einbeinstand und Passen)
  - WICHTIG: Stabile Körperposition, leicht gebeugtes Knie, saubere Landung

- Ausdauer/Kraft/Schnelligkeit:
  - Beginn Ausdauer und Kondition
    - Kondition mit Ball
      - Laufparcour mit Ball (Biathlon; 1 Team Parcour, 2 Teams spielen)
    - Spezifische Ausdauer (1/1, 2/2,3/3)
  - Kraftübungen:
    - Nur mit Eigengewicht!
    - Unterarmstütz halten/4-Füßler-Stand halten
    - Liegestütz
    - Sit-Ups mit Ball
    - Reaktives Krafttraining (Sprung von Bank auf Boden über Stange mit kurzer Bodenkontaktzeit)
  - Fußballspezifisches Schnelligkeitstraining

- In alle Richtungen (nicht nur geradeaus)
- Längen variieren
- Wettbewerbsformen

- Technik:
  - Flugbälle
    - Unterschnitt
    - Sauber und Präzise
    - Mit ruhendem Ball
  - Passen
    - Präzision und Geschwindigkeit in kleinen Gruppen üben
    - Unter Gegnerdruck
      - Sinnvolles 4 gegen 2 (Mit einfrieren, Spieloffen stehen, anbieten)
      - Auf Ball halten Überzahl Unterzahl (8 gegen 3)
  - Torschuss
    - Aus verschiedenen Positionen
    - Kombiniert mit verschiedenen Übungen
      - Doppelpass
      - Ball an- und mitnehmen in der Bewegung (Mitnehmen, nicht an; mit Gegner vom Körper halten, wird immer wichtiger)
    - Auch auf Präzision
      - Hütchentore im großen Tor
    - Torschuss unter Gegnerdruck
  - Ball (An-und) Mitnahme
    - Am Fuß
    - Mit der Brust
    - Oberschenkel
    - Richtungswechsel
  - Kopfball
    - Gezielte Bewegung zum Ball
    - Richtige Ausführung des Kopfballs
    - Kontrollierte Ausführung des Kopfballs
      - Defensivkopfball
      - Offensivkopfball
      - Kopfballverlängerung zum Mitspieler
      - Richtung des Kopfballs bestimmen
  - Spezielles Torwarttraining

- Taktik:
  - Gruppentaktik
    - 4-er Kette schulen
      - Schiebebewegung in der Breite
      - „Stellen des Gegners“
        - Ballnaher Verteidiger attackiert den Gegner, übrige Verteidiger rücken nach innen/stellen den Passweg zu
      - Leute übergeben/aufnehmen
      - Orientierung im Raum
        - Ausrichtung der Kette
    - Standardsituation (Offensiv Defensiv)
    - 3-Ecks Bildung
  - Individualtaktik
    - Zweikampfverhalten Defensiv
      - Situationen erkennen: Stellen oder attackieren
      - Seite öffnen in der Rückwärtsbewegung
      - Tempo rausnehmen
    - Zweikampfverhalten Offensiv
      - Doppelpass
      - Hinterlaufen
      - Tempo aufnehmen/beibehalten
      - Entgegenkommen prallen lassen und Tief anbieten
    - Bewegung ohne Ball
      - Kreuzen
      - Nach dem Pass Anschlussaktion
      - Aus Deckungsschatten lösen
      - Ballentfernte Seite IMMER mitarbeiten

***In dieser Altersstufe MUSS weitergearbeitet werden, dass die Spieler bei Pässen den Passempfänger mit Namen nennen oder dem Mitspieler durch Reden helfen. Nur wenn wir hier damit weitermachen, miteinander zu reden, werden wir es in den höheren Altersstufen leichter haben.***

## 2.5 B- und A-Jugend

- Koordination :
  - Weiterhin regelmäßig ins Training einbauen
  - Siehe C-Jugend

- Funktionelles Dehnen (-> ggf. Workshop ):
  - Beweglichkeitserhalt
  - Dehnfähigkeit
  - Neuromuskuläre Erwärmung, Muskelkettenaktivierung (z.B.: Handwalk, Ausfallschritt mit Oberkörperrotation, etc.pp)

- Stabilisationstraining (-> ggf. Workshop ):
  - Einbeinsprünge
    - Auf der Stelle
    - In der Bewegung
  - Schlittschuhsprünge
  - Evtl. In Kombination mit Technikaufgaben (Einbeinstand und Passen)
  - Plyometrie miteinbauen (Von Bank springen, kurzer Bodenkontakt und über eine Hürde)
  - WICHTIG: Stabile Körperposition, leicht gebeugtes Knie, saubere Landung

- Ausdauer/Kraft/Schnelligkeit:
  - Grundlagenausdauer in der Vorbereitung
  - Fußballspezifische Ausdauer während der Saison (Kleingruppenspiele mit hoher Intensität)
  - Kräftigungstraining (Liegestütz, Kniebeugen, Bridging, etc.pp)
  - Fußballspezifisches Schnelligkeitstraining
    - In alle Richtungen (nicht nur geradeaus)
    - Längen variieren
    - Wettbewerbsformen
    - Komplexe Übungen (z.B. Speedcourt)

- Technik:
  - Flugbälle verfeinern
    - Aus der Bewegung
    - Beidfüßig
  - Passentfernung vergrößern
  - Passschärfe fordern und fördern
  - Übungen aus C-Jugend immer wieder mit einbauen, vertiefen und erschweren

- Taktik:
  - Spezifische taktische Übungen
  - 1-2 Alternativsysteme eintrainieren
  - Umschalten von Defensive auf Offensive
  - Ballorientiertes Abwehrspiel
  - Spieleröffnung/spielaufbau
  - Positionsübergabe/-übernahme während des Spiel
    - Kurzzeitige Positionswechsel zum Sparen von Laufwegen
  - Pressing

**Weiterhin miteinander reden, Hilfestellungen geben und positive Kommentare fordern.**

## 3. Schlusswort

**Das Jugendkonzept des TSV Waldtrudering dient als Anhaltspunkt für euch Trainer. Uns ist klar, dass in einer Saison nicht alle Punkte abgearbeitet werden können. Jeder Trainer sollte sich selbst gewisse Schwerpunkte pro Hin- und Rückrunde setzen und diese dann trainieren. Normalerweise hat jeder Trainer seine Mannschaft mindestens 2 Saisons, sodass er hier seinen Fahrplan selbstständig festlegen kann.**
**Trotz des Konzeptes, soll beim TSV Waldtrudering der Spaß nicht zu kurz kommen Wir sind ein Verein, wo sich jeder wohlfühlen sollte, wo jeder mit Freude dabei ist und wo das Miteinander gelebt wird.**
**Wir werden versuchen, dass ab der D-Jugend, immer ein Trainer mit Lizenz die Hauptverantwortung trägt. Dieses Ausbildungsalter gilt als eines der Schlüsselpunkte in der Ausbildung der Fußballer.**

**Zusätzlich wollen wir ab der D-Jugend, alle 2-3 Jahre die Trainer tauschen, damit die Kinder immer wieder neue/andere Trainingsreize erhalten.**

**Wie schon erwähnt, sind wir für jede Anregung offen und würden uns freuen, wenn Ihr euch mit dem Konzept auseinander setzt und eventuell eure Erfahrungen mit einbringt.**

**Wenn wir es schaffen, dass unsere Kinder im Herrenbereich noch gerne beim**

**TSV-Waldtrudering**

**auflaufen und spielen, ist dieses Konzept erfolgreich gewesen!**

**Viele Grüße und Dank für das Vertrauen**

**Euer TSV Waldtrudering**