



# Nachwuchskonzept

*SSV 1862 Langburkersdorf e.V.*

*Abteilung Fußball*



## ***„Bei uns wird aus den vielen Ichs ein WIR!“***

### **Vorwort:**

Der SSV 1862 Langburkersdorf ist der mitgliederstärkste Verein der Stadt Neustadt in Sachsen. Im Jahr 2009 wurde die Abteilung Fußball wieder gegründet. Im darauffolgenden Jahr 2010 begann der Aufbau einer Nachwuchsabteilung. Nach reichlich einem Jahrzehnt kicken mittlerweile über 100 (!) Kinder und Jugendliche auf unserem schönen Kunstrasen. Ziel für die kommenden Jahre ist es, diese positive Entwicklung zu stabilisieren und auch in Zukunft Interessierten aller Altersklassen das Fußballspielen in Langburkersdorf zu ermöglichen.

Mit diesem Nachwuchskonzept wollen wir langfristig die Zukunft unseres Vereins und seiner Jugendabteilung sichern. Unser Handeln im Kinder- und Jugendfußball wird einheitlich ausgerichtet und bietet allen Trainern, Übungsleitern, Spielern, Eltern und Interessierten Orientierung und Transparenz.

Gemäß unserem Nachwuchsleitbild „Bei uns wird aus den vielen Ichs ein WIR!“ haben ein starkes Gemeinschaftsgefühl und hohe Vereinsidentifikation bei uns höchste Priorität.

Wir bereiten unseren Nachwuchs jedoch nicht nur auf den Fußball, sondern auch auf das Leben vor und vermitteln dabei eine Reihe wichtiger Werte (z.B. Disziplin, Fairness, Respekt, Toleranz etc.). In einer familiären und freundlichen Atmosphäre sollen alle Kinder und Jugendliche Spaß am Sport und speziell am Fußball haben.

Ohne den sportlichen Erfolg aus den Augen zu verlieren, stellen wir stets die Aus- und Weiterbildung der Kinder und Jugendlichen in den Vordergrund.

Im folgenden Konzept wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit ausschließlich die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind dabei Frauen und Mädchen miteinbezogen.

Wenn auch Sie uns bei der Umsetzung dieses Konzepts unterstützen wollen, sprechen Sie uns einfach an! Wir freuen uns über jede Unterstützung.

Vorstand und Jugendleitung des SSV 1862 Langburkersdorf e.V.

Neustadt in Sachsen im Oktober 2021

## Warum brauchen wir ein Nachwuchskonzept?

*„Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg“ von Laotse*

- Unser Konzept soll Klarheit darüber verschaffen, wohin wir überhaupt wollen.
- Ohne Strategie ist alles von Zufällen abhängig, eine langfristige Planung ist nicht möglich.
- Unsere Ziele werden klar definiert.
- Trainer, Spieler und Eltern bekommen einen Verhaltensleitfaden.
- Das Konzept ist auf die Sicherung der Zukunft unseres Vereins ausgerichtet und sorgt für eine positive Außendarstellung sowie Transparenz.
- Unser Nachwuchskonzept soll Übungsleitern/Trainern, Spielern, Eltern und Funktionären Orientierung geben und in eine gemeinsame Richtung lenken.
- Trainingsinhalte und Schwerpunkte für jede Altersklasse werden definiert.

## Unsere Werte

Teil einer jeden funktionierenden Jugendarbeit ist auch die Vermittlung von Werten. Wir bereiten unseren Nachwuchs nicht nur auf den Fußball, sondern auch auf das Leben vor und vermitteln folgende Werte:

- Respekt und Anerkennung
- Fairness
- Toleranz und Gleichberechtigung aller (unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Religion etc.)
- Zusammenhalt und Teamgeist
- Anstand und Höflichkeit
- Disziplin
- Ehrlichkeit
- Vertrauen

## Ziele unserer Nachwuchsabteilung:

- Vermittlung von Freude und Spaß am Sport (speziell am Fußball)
- Qualitativ hochwertige fußballerische Ausbildung von Nachwuchsspielern, welche als Seniorenspieler befähigt sind, in einer möglichst hohen Liga zu spielen
- Heranführen von Jugendspielern an die eigene(n) Seniorenmannschaft(en), mit dem Ziel den Großteil dieser Mannschaft(en) aus dem eigenem Nachwuchs zu stellen
- Keine (ausschließliche) Orientierung am kurzfristigen sportlichen Erfolg
- Meisterschaften und gute Platzierungen sind anzustreben, dürfen aber nicht als Selbstzweck verstanden werden. Oberstes Ziel ist die Ausbildung der Kinder!
- Wir vermitteln Werte fürs Leben (siehe oben) und leiten Kinder und Jugendliche zu sozialen, fairen und wettbewerbsorientiertem Verhalten an.
- Stärkung des Wir- bzw. Gemeinschaftsgefühls und der regionalen Verbundenheit.
- Einheitliche Kleidung für einheitliches Auftreten unserer Nachwuchsteams.
- Nachwuchskicker sollen sich beim SSV 1862 Langburkersdorf wohl fühlen und sich mit dem Verein identifizieren.
- Außersportliche Aktivitäten stärken das Gemeinschaftsgefühl und die Vereinsidentifikation. Wir wollen pro Saison und Mannschaft mindestens drei Aktivitäten abseits des Fußballplatzes durchführen.
- Unsere Trainer/Übungsleiter bleiben fachlich auf dem aktuellen Stand. Pro Jahr sollte mindestens eine Qualifizierungsmaßnahme absolviert werden. Der Verein unterstützt die Aus- und Fortbildung unserer Trainer und finanziert diese nach Absprache.
- Sicherheit steht bei uns an erster Stelle. Unser Übungsleiter sind in Erster Hilfe geschult und frischen ihre Kenntnisse regelmäßig auf.
- Wir beziehen die Eltern aktiv mit ein. Im Kleinfeldbereich (bis einschließlich D-Jugend) finden pro Saison und Mannschaft mindestens zwei Elternabende statt.
- Jede aktive Mannschaft hat mindestens zwei Trainer/Übungsleiter bzw. einen Trainer und einen Betreuer.
- Anzahl Mannschaften:

Altersklasse	IST-Zustand (Saison 2020/21)	Ziel-Zustand (ab Saison 2024/2025)
<b>G-Jugend</b>	1 Mannschaft (Teilnahme an KVFSOE-Turnieren)	2 Mannschaften (Teilnahme an KVFSOE-Turnieren)
<b>F-Jugend</b>	2 Mannschaften	2 Mannschaften
<b>E-Jugend</b>	1 Mannschaft	2 Mannschaften
<b>D-Jugend</b>	1 Mannschaft	mind. 1 Mannschaft
<b>C-Jugend</b>	1 Mannschaft	1 Mannschaft (möglichst ohne Spielgemeinschaft)
<b>B-Jugend</b>	Keine Mannschaft	1 Mannschaft (mindestens in Spielgemeinschaft)
<b>A-Jugend</b>	Keine Mannschaft	1 Mannschaft (mindestens in Spielgemeinschaft)

### Verhaltensleitfaden für Eltern:

1. Fördern Sie Ihr Kind in dem Bestreben ein guter Fußballer zu werden.
2. Loben Sie Ihr Kind so oft wie möglich!
3. Niederlagen gehören zum Fußball dazu. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei emotional und vermitteln Ihrem Nachwuchs, dass dies zum Sport gehört.
4. Die Mannschaft freut sich, wenn Sie sie anfeuern und applaudieren. Aber bitte unterlassen Sie Anweisungen vom Spielfeldrand.
5. Seien Sie sich stets Ihrer Vorbildfunktion bewusst!
6. Verhalten Sie sich bei den Spielen stets fair und respektvoll gegenüber allen Beteiligten (Spieler, Trainer, Gegner, Schiedsrichter, Eltern).
7. Unsportliche und unqualifizierte Bemerkungen schaden nicht nur Ihrem Kind, sondern der Mannschaft und dem Verein.
8. Versuchen Sie „objektiv“ zu sein. Nicht immer ist Ihr Kind das bessere. Gute Leistungen von gegnerischen Spielern und Mannschaften müssen respektiert werden.
9. Respektieren Sie die Entscheidungen der Trainer hinsichtlich Aufstellung, Ein- und Auswechslungen und zugewiesenen Positionen.
10. Unterstützen Sie die Trainer im Rahmen ihrer Möglichkeiten. Die Trainer sind alle ehrenamtlich tätig und investieren viel Zeit ihrer Freizeit in die Förderung Ihres Kindes.
11. Für die Fahrten zu Auswärtsspielen steht leider nur selten ein Mannschaftsbus zum Transport der Kinder zur Verfügung. Wir sind daher auf Ihre Hilfe angewiesen.
12. Untergraben Sie niemals die Autorität des Trainers!
13. Probleme besprechen Sie mit dem Trainer unter vier Augen. Äußern Sie in diesem Rahmen konstruktive Kritik.
14. Um ihre Ausrüstung müssen sich die Kinder frühzeitig selber kümmern. Überlassen Sie das Packen und Tragen der Tasche, das Schuhe putzen etc. den Kindern.

### **Verhaltensleitfaden für Spieler:**

1. Ich bin zu jedem Training und Spiel pünktlich.
2. Wenn ich verhindert bin, sage ich umgehend ab.
3. Ich versuche kein Training zu versäumen.
4. Ich grüße alle Trainer, Spieler, Betreuer, Eltern etc. denen ich begegne.
5. Ich begegne allen Gegnern, Schiedsrichtern, Zuschauern mit Höflichkeit und Respekt.
6. Ich verhalte mich meinem Umfeld stets fair gegenüber. Dies gilt insbesondere für meine Mit- und Gegenspieler und den Schiedsrichtern!
7. Ich bin stets ehrlich gegenüber meinem Trainer und den Mitspielern.
8. Im Spiel und Training gebe ich immer 100%.
9. Ich halte das Vereinsgelände in sauberem Zustand, insbesondere die Umkleiden und die Duschräume.
10. Ich achte auf ausreichend Körperhygiene und wasche/dusche nach dem Sport.
11. Habe ich Probleme mit Trainern oder Mitspielern, spreche ich dies frühzeitig an. So kann ich Konflikte vermeiden.

### **Verhaltensleitfaden für Trainer/Übungsleiter:**

1. Alle Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Spieler und Mitarbeiter werden respektiert und akzeptiert.
2. Wir sind Vorbilder für unsere Kinder.
3. Wir schaffen ein Umfeld, in dem sich jeder wohl fühlt.
4. Wir sind offen und ehrlich, hilfsbereit und verlässlich.
5. Wir Trainer verhalten uns fair gegenüber den Mitspielern, Gegnern und den Schiedsrichtern und achten die Fußballregeln.
6. Wir lösen Konflikte gewaltfrei und verzichten auf den Gebrauch von Schimpfwörtern.
7. Wir sorgen dafür, dass sich die Spieler an Regeln auf dem Trainingsgelände halten.
8. Wir gewinnen gemeinsam und wir verlieren gemeinsam mit unserem Team.
9. Wir bereiten unsere Spieler nicht nur auf den Fußball, sondern auf das Leben vor.
10. Wir entwickeln Eigeninitiative und eigenverantwortliches Handeln der Spieler.
11. Wir fördern unsere Spieler individuell.
12. Wir bleiben auf dem aktuellen Stand und bilden uns intern oder extern fort.
13. Wir respektieren und unterstützen uns gegenseitig.
14. Wir verzichten vor, während und unmittelbar nach dem Training/Spiel auf Rauchen und Alkohol.

## Allgemeine Leitlinien für Training & Spiel (für alle Altersklassen):

*„Der Köder muss dem Fisch schmecken, nicht dem Angler!“*

(Wir Übungsleiter (Angler) müssen die Trainingsformen (Köder) anbieten, die den Fischen (Kindern) schmecken und nicht uns selbst.)

„Wir wollen bei jedem Kind die Stärken stärken und Schwächen schwächen.“

- Unser Training macht Spaß!
- Wir richten unser Training am Entwicklungs- und Leistungsstand der Kinder und Jugendlichen aus (siehe Entwicklungstabellen auf Seiten 9 & 10).
- Wir trainieren so viel wie möglich mit dem runden Leder. Jedes Kind hat einen Ball!
- Die Trainingsvorbereitung ist pünktlich zum Trainingsbeginn abgeschlossen.
- Wir nutzen die Trainingszeit so effektiv wie möglich.
- Training fällt nur in Ausnahmefällen aus.
- Unser Training gliedert sich in: Aufwärmen – Hauptteil – Schlussteil
- Unsere Erwärmung erfolgt vornehmlich mit Ball – ist aktiv und spielerisch.
- Wir fördern unsere Spieler individuell.
- Wir lassen Kreativität zu, indem wir bewusst Freiräume schaffen und nicht alles reglementieren.
- Kinder sollen Fehler möglichst selbst erkennen und daraus lernen.
- Wir vermeiden monotone und demotivierende Übungen (z.B. stupides Rundenlaufen, Krafttraining mit Gewichten oder Medizinbällen).
- Wir ermuntern die Spieler und motivieren stets positiv.
- Wir spielen offensiv.
- Wir verteidigen ballorientiert und vermeiden Manndeckung (Spiel ohne Libero).
- Ein geordneter Spielaufbau ist uns wichtig.
- Im Kleinfeldbereich setzen wir die Spieler auf allen Positionen ein.
- Wir machen kein (verstecktes) Erwachsenentraining. Unterschiede zwischen Erwachsenen- und Kinderfußball:

<b>Stichwort</b>	<b>Erwachsenenfußball</b>	<b>Kinderfußball</b>
<b>Training</b>	<b>Auf das Wettspiel ausgerichtet!</b>	<b>Spaß und Freude am Fußballlernen</b>
<b>Sportliches Ziel</b>	<b>Sieg, Meisterschaft</b>	<b>Basis für lebenslanges Sporttreiben schaffen</b>
<b>Erfolg</b>	<b>Ergebnis</b>	<b>Spielerlebnis und Ausbildung für alle Kinder!</b>
<b>Tabelle</b>	<b>Das „A und O“</b>	<b>Für das Erreichen der Ziele ohne Bedeutung!</b>
<b>Trainer</b>	<b>Am Ergebnis/Erfolg gemessen!</b>	<b>Am Fortschritt aller Kinder gemessen!</b>

Quelle: Deutscher Fußball Bund (DFB)

# Kinderfußball - 10 Goldene Regeln

(Quelle: Deutscher Fußball Bund (DFB))



# KINDERFUSSBALL

## 10 GOLDENE REGELN

<b>1</b> Spaß und Freude am Sport fördern!	<b>4</b> Jedem Kind einen Ball geben!
<b>2</b> Auf einfache Regeln, leichte Bälle, kleine Felder achten!	<b>5</b> Auf kurze Spielzeiten achten!
<b>3</b> Kleine Spielgruppen bilden!	<b>6</b> Kurz erklären und vormachen!
	<b>7</b> Viele Ballkontakte ermöglichen!
	<b>8</b> Vielseitige Bewegungsaufgaben anbieten!
	<b>9</b> Kinder auf allen Positionen spielen lassen!
	<b>10</b> Spielerische Aufgaben stellen!



# Entwicklungstabelle Kinder

(Quelle: Deutscher Fußball Bund (DFB))

MANNSCHAFT/ ALTERSKLASSE	ENTWICKLUNGSSTAND/ PERSÖNLICHKEIT	LERNZIELE/KOMPETENZ	TRAININGSPRINZIPIEN	TRAININGS- UMFANG	TECHNIK	TAKTIK	KONDITION	
							Ausdauer	Kraft
<b>BAMBINI</b> 4-6 (7) JAHRE (M/W) SPIELEN UND BEWEGEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>starke Orientierung am Trainer</li> <li>ausgeprägte Neugierde</li> <li>geringes Konzentrationsvermögen</li> <li>Ich-Bezogenheit</li> <li>ausgeprägte Phantasiewelt</li> <li>Verspieltheit</li> <li>schnelle Ermüdung</li> </ul>	<b>Spielen lassen:</b> <b>Die Spielidee des Fußballs erkennen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spiele/Aufgaben mit/ohne Ball mit/an Kleingeräten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>einfache Organisation</li> <li>kleine Gruppen</li> <li>kleine Spielfelder</li> <li>geringe Distanzen</li> </ul>	<b>60 MIN</b> <b>1-2 X</b> <b>PRO WOCHE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>in spielerischer Form den fliegenden, rollenden, springenden Ball kennenlernen (keine Technikschiulung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kleine, freie Fußballspiele mit der Grundidee Tore schießen/ Tore verhindern (1 gegen 1 bis 4 gegen 4) – ohne feste Positionen</li> </ul>	Ausdauer	
							Kraft	
							Schnelligkeit	
							Beweglichkeit	XX
							Koordination	XX
<b>F-JUNIOREN</b> 7-8 (9) JAHRE (M/W) SPIELEN UND ÜBEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>hoher Wetteteifer</li> <li>ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude</li> <li>geringes Konzentrationsvermögen</li> <li>trainerorientiert</li> <li>geringes Selbstbewusstsein/ hohe Sensibilität</li> </ul>	<b>Die Spielidee des Fußballs vermitteln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grundregeln kennenlernen</li> <li>vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln</li> <li>Vielseitigkeit am Ball</li> <li>Straßenfußball im Verein</li> <li>Spaß und Freude am Fußballspiel vermitteln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>einfache Organisation</li> <li>kleine Gruppen</li> <li>kleine Spielfelder</li> <li>überschaubare Distanzen</li> <li>1 gegen 1 bis 4 gegen 4 mit Tor-schuss</li> </ul>	<b>70 MIN</b> <b>2 X</b> <b>PRO WOCHE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisches Kennenlernen und Erlernen der Basistechniken (Schießen, Passen, Ballführen)</li> <li>Gewandtheit/Geschicklichkeit mit/ ohne Ball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundlagen des Zusammenspiels (ohne feste Positionen) durch kleine (Straßen-)Fußballspiele lernen</li> <li>einfache taktische Verhaltensweisen vermitteln, die beim Tore schießen/Tore verhindern helfen</li> </ul>	Ausdauer	
							Kraft	
							Schnelligkeit	
							Beweglichkeit	XX
							Koordination	XX
<b>E-JUNIOREN</b> 9-10 (11) JAHRE (M/W) SPIELEN UND ÜBEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>hoher Gerechtigkeitsinn (Ehrlichkeit und Fairness)</li> <li>hoher Wetteteifer</li> <li>ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude</li> <li>gutes Konzentrationsvermögen</li> <li>trainerorientiert</li> <li>hohes Selbstbewusstsein</li> </ul>	<b>Die Spielidee des Fußballs vermitteln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grundregeln lernen</li> <li>Spaß und Freude am Fußballspiel vermitteln</li> <li>Vielseitigkeit am Ball</li> <li>technische Grundlagen und Fertigkeiten spielerisch üben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>einfache Organisation</li> <li>kleine Gruppen</li> <li>kleine Spielfelder</li> <li>überschaubare Distanzen</li> <li>1 gegen 1 bis 5 gegen 5 mit Tor-schuss</li> <li>Üben im Stationsbetrieb mit wechselnden Aufgaben</li> </ul>	<b>70 MIN</b> <b>2 X</b> <b>PRO WOCHE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Üben der Basistechniken (Schießen, Passen, Ballführen) in attraktiven Spiel- und Übungsformen</li> <li>„Ballsschule“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Großformen individual- u. gruppentaktischer Handlungen in Abwehr und Angriff (ÜZ, UZ, GZ)</li> <li>taktische Grundregeln für eine Raumorientierung und -aufteilung vermitteln</li> <li>unterschiedliche Positionen im Zusammenspiel kennenlernen</li> </ul>	Ausdauer	X
							Kraft	
							Schnelligkeit	X
							Beweglichkeit	XX
							Koordination	XX
<b>D-JUNIOREN</b> 11-12 (13) JAHRE (M/W) SPIELEN UND TRAINIEREN	<b>1. goldenes Lernalter</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>hohe Lernbereitschaft und Motivation</li> <li>Körper und Geist sind in einem ausgeglichenen Zustand</li> <li>Ausgewogenheit (Längen- und Breitenwachstum) des Körpers</li> <li>hohes Selbstvertrauen</li> <li>hohe Lern- und Leistungsbereitschaft</li> <li>hohes Konzentrationsvermögen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>systematisches Trainieren und Festigen aller Techniken</li> <li>richtiges Anwenden in kleinen Fußballspielen in unterschiedlichen Spielsituationen</li> <li>systematisches Trainieren individualtaktischer Grundlagen</li> <li>Vermittlung gruppentaktischer Grundlagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>systematischer Aufbau der Spiel- und Übungsformen: vom Einfachen zum Komplexen, vom Leichteren zum Schweren usw.</li> <li>Spielen und Trainieren in überschaubaren Gruppen</li> <li>Training als systematischer Prozess</li> <li>Parteispiele (1 gegen 1 bis 6 gegen 6, Überzahl/Unterzahl) mit technischen/taktischen Schwerpunkten</li> </ul>	<b>80 MIN</b> <b>2-3 X</b> <b>PRO WOCHE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>systematisches Trainieren der technischen Fertigkeiten im steten Wechsel von Üben und Spielen</li> <li>Lernen von schwierigen Techniken (Effetschüsse, Hüftdrehstoß, Außenspannstoß)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trainieren von Grundlagen individualtaktischer Handlungen in Abwehr und Angriff</li> <li>Spielen auf unterschiedlichen Positionen</li> <li>Trainieren des Zweikampfverhaltens in Offensive und Defensive</li> <li>Vermittlung gruppentaktischer Grundlagen des Zusammenspiels in Abwehr und Angriff</li> </ul>	Ausdauer	X
							Kraft	
							Schnelligkeit	X
							Beweglichkeit	XXX
							Koordination	XXX

**Legende:**  
x: niedriger Anteil im systematischen Training  
xx: mittlerer Anteil im systematischen Training  
xxx: hoher Anteil im systematischen Training

# Entwicklungstabelle Jugend

(Quelle: Deutscher Fußball Bund (DFB))

MANNSCHAFT/ ALTERSKLASSE	ENTWICKLUNGSSTAND/ PERSÖNLICHKEIT	LERNZIELE/KOMPETENZ	TRAININGSPRINZIPIEN	TRAININGS- UMFANG	TECHNIK	TAKTIK	KONDITION	
							Ausdauer	Kraft
<b>D-JUNIOREN</b> 11-12 (13) JAHRE (M/W) SPIELEN UND TRAINIEREN	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. goldenes Lernalter</li> <li>hohe Lernbereitschaft und Motivation</li> <li>Körper und Geist sind in einem ausgeglichenen Zustand</li> <li>Ausgewogenheit (Längen- und Breitenwachstum) des Körpers</li> <li>hohes Selbstvertrauen</li> <li>hohe Lern- und Leistungsbereitschaft</li> <li>hohes Konzentrationsvermögen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>systematisches Trainieren und Festigen aller Techniken</li> <li>richtiges Anwenden in kleinen Fußballspielen in unterschiedlichen Spielsituationen</li> <li>systematisches Trainieren individueltaktischer Grundlagen</li> <li>Vermittlung gruppentaktischer Grundlagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>systematischer Aufbau der Spiel- und Übungsformen: vom Einfachen zum Komplexen, vom Leichten zum Schweren usw.</li> <li>Spielen und Trainieren in überschaubaren Gruppen</li> <li>Training als systematischer Prozess</li> <li>Parteispiele (1 gegen 1 bis 6 gegen 6, Überzahl/Unterzahl) mit technischen/taktischen Schwerpunkten</li> </ul>	<b>80 MIN</b> <b>2-3 X</b> <b>PRO WOCHE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>systematisches Trainieren der technischen Fertigkeiten im steten Wechsel von Üben und Spielen</li> <li>Lernen von schwierigen Techniken (Effetschüsse, Hüftdrehstoß, Außenspannstoß)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trainieren von Grundlagen individueltaktischer Handlungen in Abwehr und Angriff</li> <li>Spielen auf unterschiedlichen Positionen</li> <li>Trainieren des Zweikampfverhaltens in Offensive und Defensive</li> <li>Vermittlung gruppentaktischer Grundlagen des Zusammenspiels in Abwehr und Angriff</li> </ul>	<b>Ausdauer</b>	<b>X</b>
							<b>Kraft</b>	
							<b>Schnelligkeit</b>	<b>X</b>
							<b>Beweglichkeit</b>	<b>XXX</b>
							<b>Koordination</b>	<b>XXX</b>
<b>C-JUNIOREN</b> 13-14 (15) JAHRE (M/W) TRAINIEREN UND ANWENDEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>emotionale Unausgeglichenheit</li> <li>deutliche Größen- und Gewichtsunterschiede</li> <li>körperliche und seelische Unausgewogenheit</li> <li>Koordinationsprobleme, gestörtes Bewegungsgeschick</li> <li>psychische und soziale Spannungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verfeinern/Anwenden aller erlernten Techniken</li> <li>Stabilisierung erlernter individual- und gruppentaktischer Maßnahmen in wettkampfnahen Spielsituationen</li> <li>Vermitteln mannschaftstaktischer Grundlagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parteispiele (1 gegen 1 bis 6 gegen 6, Überzahl/Unterzahl) mit technischen/taktischen Schwerpunkten</li> <li>Gruppendifferenzierung nach Leistung</li> <li>Wechsel von Spielen und Üben</li> <li>wettkampfnahen Spielsituationen schaffen</li> </ul>	<b>90 MIN</b> <b>2-3 X</b> <b>PRO WOCHE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vertiefen der technischen Fertigkeiten (u. a. Dynamik)</li> <li>Anwenden der Techniken in Spielformen unter Zeit- und Gegnerdruck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anwenden und Vertiefen individual- und gruppentaktischer Verhaltensweisen in Abwehr und Angriff</li> <li>Kennenlernen und Erlernen mannschaftstaktischer Grundlagen</li> <li>Positionorientierung unter Berücksichtigung individueller Stärken (Defensive oder Offensive)</li> </ul>	<b>Ausdauer</b>	<b>XX</b>
							<b>Kraft</b>	<b>X</b>
							<b>Schnelligkeit</b>	<b>XX</b>
							<b>Beweglichkeit</b>	<b>XXX</b>
							<b>Koordination</b>	<b>XXX</b>
<b>B-JUNIOREN</b> 15-16 (17) JAHRE (M/W) TRAINIEREN UND VERFEINERN	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. goldenes Lernalter</li> <li>Körper und Geist in einem ausgeglichenen Zustand</li> <li>hohe Lern- und Leistungsbereitschaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anwendung technischer Fertigkeiten und taktischer Verhaltensweisen unter Wettkampfbedingungen</li> <li>positionsspezifische Aufgabenvermittlung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zunehmend komplexere Spiel- und Übungsformen in allen Organisationsformen unter Wettkampfanforderungen anbieten (vom 1 gegen 1 bis zum 11 gegen 11)</li> </ul>	<b>90 MIN</b> <b>2-3 X</b> <b>PRO WOCHE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Technikverfeinerung mit Tempo-, Zeit- und Gegnerdruck (dynamische Technik)</li> <li>Anwenden in Wettkampfsituationen</li> <li>Positionstechniken schulen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Detailtraining individual- und gruppentaktischer Verhaltensweisen</li> <li>Stabilisierung mannschaftstaktischer Verhaltensweisen</li> <li>Schulung spezifischer Positionsanforderungen</li> </ul>	<b>Ausdauer</b>	<b>XXX</b>
							<b>Kraft</b>	<b>XXX</b>
							<b>Schnelligkeit</b>	<b>XXX</b>
							<b>Beweglichkeit</b>	<b>XXX</b>
							<b>Koordination</b>	<b>XXX</b>
<b>A-JUNIOREN</b> 17-18 (19) JAHRE (M/W) TRAINIEREN UND VERFEINERN	<ul style="list-style-type: none"> <li>hohe Leistungsbereitschaft und -fähigkeit (körperliche Ausreifung)</li> <li>hohe Eigenmotivation</li> <li>Reifung zur autonomen Persönlichkeit</li> </ul>							
<b>Legende:</b> x: niedriger Anteil im systematischen Training xx: mittlerer Anteil im systematischen Training xxx: hoher Anteil im systematischen Training							<b>Beweglichkeit</b>	<b>XXX</b>
							<b>Koordination</b>	<b>XXX</b>