

# Nachwuchskonzept des SSV Markranstädt e.V.

## Wozu benötigen wir ein Nachwuchskonzept?

- Um allumfassend Fußballspielerinnen und Spieler auszubilden und wie wir dieses Ziel erreichen.
- Um verbindliche Leitlinien je nach Alter konsequent an speziellen Bedürfnissen sowie am aktuellen Können der Spieler zu orientieren.
- Um altersgerechte und einheitliche Spielsysteme auf Klein- und Großfeld zu etablieren und die passenden Wettspielformate zu finden.
- Um Ausbildungsinhalte, Trainingsschwerpunkte und deren Ziele, sowie Leitlinien für Trainer passend für jede Altersklasse zu definieren.



Die Ausbildung aller Nachwuchsspieler beim SSV Markranstädt soll nach dem ausgearbeiteten Nachwuchskonzept erfolgen. Auf Basis altersspezifischer Besonderheiten sollen universelle Fußballer ausgebildet werden. Damit unserer Spieler ihrem Sport möglichst lange treu bleiben und in den Herrenteams ankommen soll altersgerechter Fußball angeboten werden. Das Nachwuchstraining wird nach den DFB-Richtlinien strukturiert, damit eine systematisch aufbauende technische, taktische und konditionelle Ausbildung eines jeden Spielers gewährleistet werden kann. Natürlich steht neben der sportlichen Ausbildung auch die Persönlichkeitsentwicklung hoch im Kurs. Ziel des Konzeptes ist es, die Spieler nicht nur sportlich, sondern auch persönlich auszubilden, ihnen Werte zu vermitteln, die nicht nur im Sport Bedeutung haben, sondern auch außerhalb des Fußballplatzes.

Im Mittelpunkt der täglichen Trainingsarbeit steht das ballorientierte Techniktraining und Fußballspielen. Zudem sollen die individuellen Fähigkeiten der einzelnen Spieler gefördert werden, um diese dann in eine mannschaftliche Geschlossenheit zu überführen. Gemäß dem Leitmotiv - „Stärken stärken und Schwächen schwächen“ möchten wir unsere Nachwuchsspieler ständig verbessern. Das Konzept soll eine systematische technische und taktische Ausbildung jedes Juniorenspielers bis zum Übergang in den Männerbereich gewährleisten. Die frühzeitige Integration besonders talentierter Spieler in die nächst höhere Altersklasse intensiviert die individuelle Qualität und das Vereinsleben.

„Nachwuchsfußball = Ausbildungsfußball, Erwachsenenfußball = Ergebnisfußball“

AUSBILDUNGSSTUFEN	7	Stabilisieren von Höchstleistungen	SPITZEN-SPIELER	AB 30 JAHRE	ALTERSSTUFEN
	6	Perfektionieren von Höchstleistungen		PERSPEKTIV-SPIELER	
	5	Vorbereiten von Höchstleistungen	19/20 17/18 JAHRE		
	4	Trainieren und Verfeinern	A-JUNIOREN U18/U19	15-19 JAHRE	
			B-JUNIOREN U16/U17		
	3	Trainieren und Anwenden Trainieren und Spielen	C-JUNIOREN U14/U15	11-15 JAHRE	
			D-JUNIOREN U12/U13		
2	Spielen und Üben Spielen und Lernen	E-JUNIOREN U10/U11	7-11 JAHRE		
		F-JUNIOREN U8/U9			
1	Spielen und Bewegen	BAMBINI UND JÜNGER U7	3-7 JAHRE		

Hinweis: Die Übergänge von Stufe zu Stufe sind je nach aktuellem Entwicklungsstand fließend und geschlechtsspezifisch

## Ausbildungsstufen

## Altersstufen

7	<b>Hochleistungstraining - Stabilisierung</b>	<b>SPITZEN-SPIELER</b>	AB <b>30</b> JAHRE
			<b>21-29</b> JAHRE
6	<b>Hochleistungstraining - Perfektionierung</b>	<b>PERSPEKTIV-SPIELER</b>	<b>19/20</b> JAHRE
5	<b>Belastungsgerechtes Übergangstraining</b>		<b>17/18</b> JAHRE
4	<b>Beginnendes Spezialisierungstraining</b>	<b>A-JUNIOREN</b> U18/U19	<b>15-18</b> JAHRE
		<b>B-JUNIOREN</b> U16/U17	
3	<b>Fußballspezifisches Grundlagentraining</b>	<b>C-JUNIOREN</b> U14/U15	<b>11-14</b> JAHRE
		<b>D-JUNIOREN</b> U12/U13	
2	<b>Technisch-spielerische Vielseitigkeitsschulung</b>	<b>E-JUNIOREN</b> U10/U11	<b>7-10</b> JAHRE
		<b>F-JUNIOREN</b> U8/U9	
1	<b>Umfassende Bewegungsschulung</b>	<b>BAMBINI UND JÜNGER</b> U7	<b>3-6</b> JAHRE

Hinweis: Die Übergänge von Stufe zu Stufe sind je nach aktuellem Entwicklungsstand fließend und geschlechtsspezifisch!

### Merkmale und Ziele der Ausbildungsstufen-Konzeption

- 1 **Die Teilziele jeder Ausbildungsstufe bauen systematisch aufeinander auf!**
- 2 **Die Stufen der Ausbildung sind auf Entwicklungsphasen abgestimmt und daher fließend!**
- 3 **Der individuelle Entwicklungsstand beeinflusst auf jeder Stufe Ziele, Inhalte, Methoden...!**
- 4 **Das Auslassen bestimmter Stufen begrenzt einen systematischen Leistungsaufbau!**



# KINDERFUSSBALL

## 10 GOLDENE REGELN

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



# Spielsystem G- bis E-Junioren

(1-5/ 6 gegen 6)

- Feldaufteilung wie „Würfel-Fünf“
- 2 Spieler für die Defensiv Vorstufe  
Viererkette – ohne Libero spielen  
(Großfeld LV/LIV sowie RV/RIV)
- Zentraler Spieler  
(Großfeld für DM, OM/ZM)
- 2 Spieler für die Offensive  
(Großfeld LM/LA sowie RM/RA und ST)



## Vorteile

- mehr Anspielmöglichkeiten durch vermehrte Dreiecksbildung
- hinsichtlich Großfeld - unbewusst taktische Ausbildung
- optimale Feldaufteilung

## Besonderheiten

- **bis zur C-Junioren spielt jeder Spieler alle Positionen!!!**
- keine Taktiktafel
- es gibt keine Manndeckung
- **für Bambini und F-Junioren gibt es kein Spielsystem, Beginn erst im älteren E-Junioren-Jahrgang mit der lockeren Unterteilung in Offensive und Defensive!!!**

# Spielsystem für D-Junioren

(1-7, 8 gegen 8)

- 2 Spieler für die Defensive als Innenverteidiger (wichtig für die spätere Entwicklung der IV auf Großfeld)
- beiden äußeren Mittelfeldspieler als LM/RM (Großfeld für RV, LV, RM, LM oder RA, LA)
- Zentraler Spieler (Großfeld für DM, OM/ZM)
- 7 und 8 sind die Stürmer



## Vorteile

- mehr Anspielmöglichkeiten durch vermehrte Dreiecksbildung
- hinsichtlich Großfeld - unbewusst taktische Ausbildung
- optimale Feldaufteilung

## Besonderheiten

- **in den D-Junioren erfolgt eine erste Unterteilung in Offensive und Defensive!**
- keine Taktiktafel
- Einführung Individualtaktik
- es gibt keine direkte Manndeckung

# Spielsystem für C- bis A-Junioren

(1-10/ 11 gegen 11)

- Schwerpunkt liegt auf der 4er-Kette in der Abwehr (Zur Erlernung in den C-Junioren)
- für die offensiven Pos. gibt es verschiedene Varianten
  - 4-2-3-1
  - 4-4-2 Flach
  - 4-4-2 Raute
  - 4-3-3
- ab B-Junioren Kennenlernen alternativer Spielsysteme



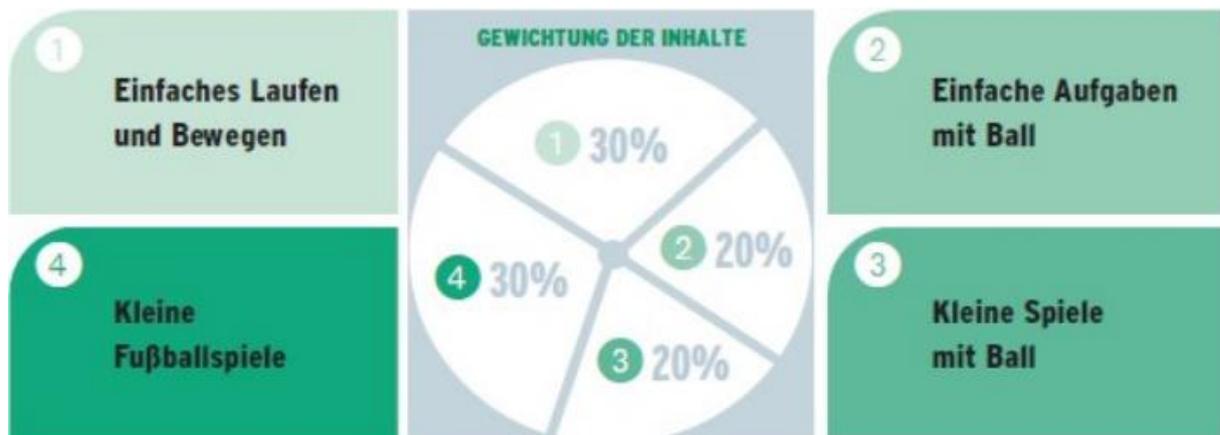
## Vorteile

- komplette Abdeckung der gesamten Spielfeldbreite
- Raumdeckung dadurch sehr gut möglich
- in der Offensive mehr Anspielmöglichkeiten durch einschalten der AV
- Zustellen von Passwegen in der Tiefe
- Kompaktes Verschieben als Mannschaft
- „Doppeln“ ist einfacher möglich
- schnelles Schaffen von Anspielpunkten in Tiefe und Breite (Dreiecksbildung)
- System ist flexibel für alle Spielsituationen

## Besonderheiten

- Positionsspezialisierung beginnend mit den C-Junioren
- Taktikschulung gewinnt an Bedeutung (Individualtaktik stabilisieren, Gruppen- und Mannschaftstaktik einführen)
- Kombinierte Deckung (Raum- und Manndeckung) gemäß Spielsituation und Gegner

# G-Junioren



**Trainingsumfang:** 60 min

Einstimmen 15 min  
Hauptteil 25 min  
Ausklang 20 min

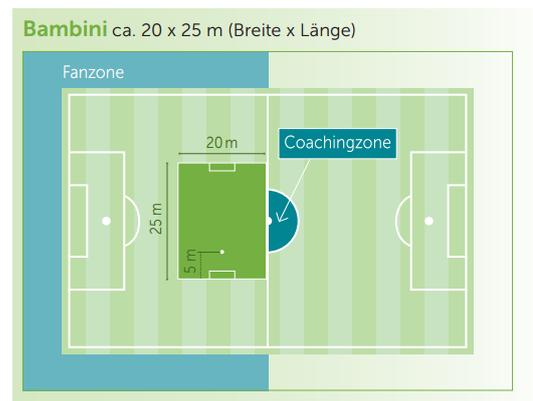
**Torgröße:**

Ideal Minitor 2,40 x 1,60 m  
Kleinfeldtor 5 x 2 m

**Trainingsbereich:** ¼ Feld

**Spielstärke:** 4 – 4, 5 – 5/ 1-4, 6 – 6/ 1-5

**Spielfeldgröße:**



**Altersmerkmale:** geringe Konzentrationsfähigkeit, Bewegungsdrang, große koordinative Schwierigkeiten, Orientierung an Bezugspersonen (Eltern, Trainer, ...)

**Trainingsziele und Inhalte:** motorische Grundausbildung, umfassende Bewegungsschulung und Koordination, spielerisches Kennenlernen des Balles, einfache Regeln vermitteln, Spaß am Fußball näher bringen, Technik in Grobform, kleine Fußballspiele, Tore erzielen und verhindern, mit- und gegeneinander spielen, Begeisterung für das Fußballspiel wecken, ein offenes Ohr haben, Ball in den Mittelpunkt rücken, Aufgaben interessant verpacken, Kinder auf allen Positionen spielen lassen, jedem Kind gleiche Spielzeiten zukommen lassen, kleine Gruppen für viele Wiederholungen und Erfolgserlebnisse

**Bitte vermeiden:** taktische Zwänge, negative Kritik, stures Kraft- und Ausdauertraining, stetiger Blick auf das Ergebnis, sture Erwärmung, Taktiktafel

**DFB-Online Seminar: G-Junioren:**

<http://seminare.fussballtraining.com/trainer-in/online-seminars/show/seminar/0/spielen-und-bewegen-mit-bambini/>

Die ersten Eindrücke vom Üben und Spielen in einem Verein entscheiden meistens darüber, ob ein Kind weiter mit Begeisterung Fußball spielt und langfristig dabei bleibt. Deshalb muss das „Training“ vom ersten Augenblick an Spaß machen. Wichtig dabei ist, die Kinder mit vielseitigen und interessanten Bewegungsaufgaben ganzheitlich zu fördern!

# Leitlinien für Trainer

- 1** Kleine Gruppen, viele Bewegungsaktivitäten für jeden!
- 2** Begeisterung für das Bewegen und Spielen wecken!
- 3** Einfache Bewegungsaufgaben interessant „verpacken“!
- 4** Vielseitige Aufgaben mit verschiedenen Bällen stellen!
- 5** Einfache Regeln vermitteln!
- 6** Ein Herz und offenes Ohr für Kinder haben!



## Ziele mit Kleinkindern und Bambini



Ganzheitliche Förderung der Kinder durch vielseitige Bewegungsaufgaben

Spielerisches Kennenlernen des fliegenden, rollenden, hüpfenden... Balles

Ideenvielfalt und Spielfreude durch Variationen kleiner Spiele mit Ball

Freude am (Fußball-)Spielen

Kennenlernen einfacher Grundregeln des „Mit- und Gegeneinanderspielens“

**BEWEGEN - FREUDE**

## Ideale Wettspiele für Bambini



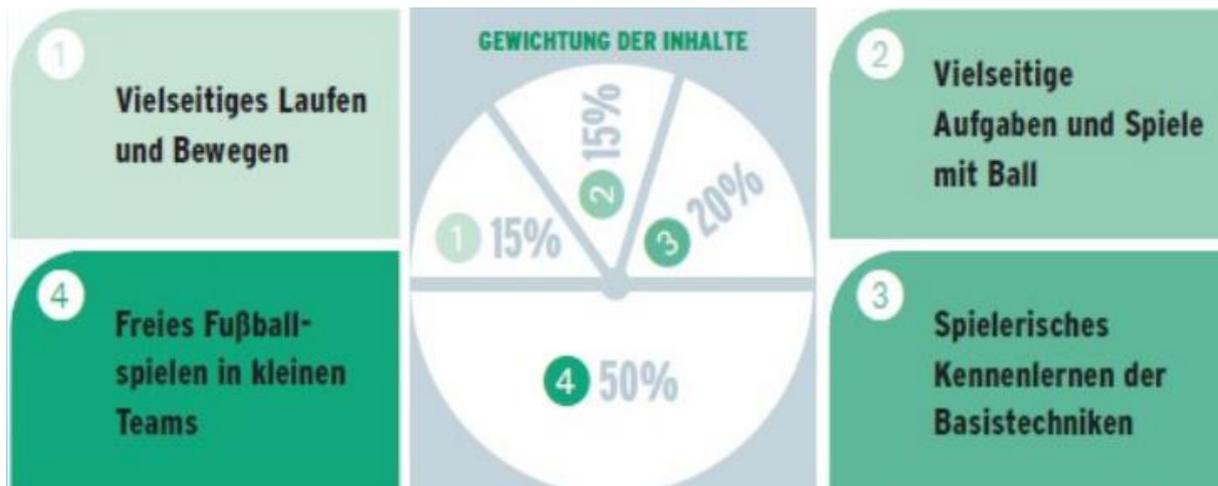
**SPIELFORMEN:** 4 gegen 4 (ohne Torhüter) oder 4 + Torhüter gegen 4 + Torhüter

**SPIELFELD:** bis 20 x 15 Meter

**TORBREITE:** bis 2 Meter

**SPIELBETRIEB:** Spiel-Nachmittage

# F-Junioren



**Trainingsumfang:** 60 min

Einstimmen 10 min  
Hauptteil 30min  
Ausklang 20 min

**Torgröße:**

Ideal Minitor 2,40 x 1,60 m  
Kleinfeldtor 5 x 2 m

**Trainingsbereich:** ¼ Feld

**Spielstärke:** 6 gegen 6/ 1-5

**Altersmerkmale:** geringe Konzentrationsfähigkeit, Bewegungsdrang, koordinative Schwierigkeiten, Orientierung an Bezugspersonen (Eltern, Trainer, ...)

**Trainingsziele und Inhalte:** Basistechniken erlernen (Dribbling, Torschuss, Passspiel in der Reihenfolge), Spaß vermitteln, Koordination und Bewegungsschulung, kleine Fußballspiele, Tore erzielen und verhindern, mit- und gegeneinander spielen, Beidfüßigkeit und Kreativität fördern, viele kleine Spiele als „Erwärmung“/zum Einstimmen, Begeisterung für das Fußballspiel wecken, ein offenes Ohr haben, Ball in den Mittelpunkt rücken, Aufgaben interessant verpacken, Kinder auf allen Positionen spielen lassen, jedem Kind gleiche Spielzeiten zukommen lassen, Vormachen – Nachmachen, viele Wettbewerbsformen, kleine Gruppen für viele Wiederholungen und Erfolgserlebnisse, einfache Regeln vermitteln

**Bitte vermeiden:** taktische Zwänge, negative Kritik, stures Kraft- und Ausdauertraining, stetiger Blick auf das Ergebnis, sture Erwärmung, Taktiktafel

**DFB-Online Seminar: F-Junioren:**

<http://seminare.fussballtraining.com/trainer-in/online-seminars/show/seminar/0/spielen-und-bewegen-mit-f-junioren/>

**Spielfeldgröße:**



Spätestens mit Schulbeginn verspüren viele Kinder Lust, über das Fußballspielen im Freundeskreis hinaus regelmäßig in einem Verein zu trainieren und zu spielen. Interessant und motivierend bleibt der Vereinsfußball für die Kinder, wenn sich die Juniorentainer am Straßenfußball früherer Tage orientieren und diese Philosophie in das Vereinstraining übertragen.

- 1** Kleine Gruppen, kleine Felder, viele Aktivitäten!
- 2** Training ist Spielen mit vielen Ballkontakten für jeden!
- 3** Beidfüßigkeit, Kreativität und Spielfreude fördern!
- 4** Durch „Vormachen - Nachmachen“ das Lernen fördern!
- 5** Geduld zeigen! Kein Zeit- und Leistungsdruck!
- 6** In jeder Situation Vorbild für die Kinder sein!



## Ziele mit F-Junioren



**Freude am Fußballspielen**

**Fußballspielen lernen durch kleine Fußballspiele - Straßenfußball im Verein!**

**Spielerisches Kennenlernen der Grundtechniken (Dribbeln, Passen, Ballkontrolle)**

**Vermitteln einfacher taktischer Tipps, die beim „Tore schießen - Tore verhindern“ helfen!**

**Motivation zur Bewegung durch vielseitige sportliche Aktivitäten**

**SPIELEN - INTERESSE**

## Ideale Wettspiele für F-Junioren



**SPIELFORMEN:**

**5 gegen 5 bis 7 gegen 7 (jeweils inklusive Torhüter)**

**SPIELFELD:**

**etwa 35 x 25 Meter (beim 5 - 5, 6 - 6), etwa 40 x 35 Meter (beim 7 - 7)**

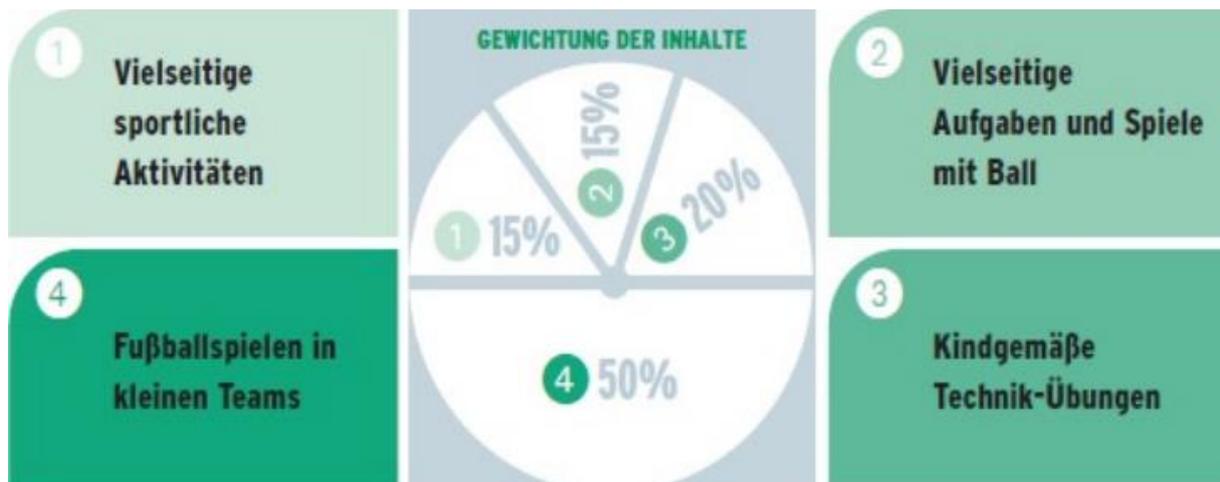
**TORGRÖSSE:**

**5 Meter breit, 2 Meter hoch**

**SPIELBETRIEB:**

**keine Meisterschaften**

# E-Junioren



**Trainingsumfang:** 75 min

Einstimmen 15 min  
Hauptteil 35 min  
Ausklang 25 min

**Spielfeldgröße:**

Breite 30 bis 40 m, Länge 40 bis 55 m

**Torgröße:**

Kleinfeldtor 5 x 2 m

**Trainingsbereich:**

¼ Feld

**Spielstärke:** 6 gegen 6/ 1-5

**Altersmerkmale:** geringe Konzentrationsfähigkeit, Bewegungsdrang, unkritische Haltung, Eifer und Ehrgeiz entwickeln sich, erste vorpubertäre Verhaltenszüge

**Trainingsziele und Inhalte:** Basistechniken verfeinern (Dribbling, Torschuss, Passspiel in der Reihenfolge), Spaß vermitteln, offensives und defensives 1-gegen-1 schulen, Koordination mit verschiedenen Reizen (kognitiv – visuell, akustisch, ...), kleine Fußballspiele, Tore erzielen und verhindern, Beidfüßigkeit und Kreativität fördern, ein offenes Ohr haben, Kinder auf allen Positionen spielen lassen, jedem Kind gleiche Spielzeiten zukommen lassen, Vormachen – Nachmachen, kleine Gruppen für viele Wiederholungen und Erfolgserlebnisse, fordern und fördern von Individualität, taktische Grundregeln (Raumorientierung), Siegen und Verlieren lernen, Geschicklichkeit und Schnelligkeit mit Ball, Techniktraining ist vor allem Spieltraining (4-gegen-4), auf genaue Abläufe achten und wenn nötig korrigieren, Steigerung durch Wettbewerb

**Bitte vermeiden:** taktische Zwänge, negative Kritik, stures Kraft- und Ausdauertraining, stetiger Blick auf das Ergebnis, sture Erwärmung, Taktiktafel

**DFB-Online Seminar: E-Junioren:**

<http://seminare.fussballtraining.com/trainer-in/online-seminars/show/seminar/0/spielen-und-ueben-mit-e-junioren/>

Im Training der E-Junioren dominiert das freie Fußballspielen in kleinen Gruppen, auf kleinen Feldern und in immer neuen Varianten an Toren, um Spielfreude und Ideen der Kinder zu fördern. Daneben nimmt schrittweise das spielerische Kennenlernen aller wichtigen Basistechniken (in einfachen, aber stets attraktiven Organisationsformen) an Bedeutung zu!

# Leitlinien für Trainer

- 1 Individuelle Stärken fördern!**
- 2 Technik-Training ist vor allem Spieltraining!**
- 3 Viele Ballkontakte und Spielaktionen für alle anstreben!**
- 4 Auf genaue Abläufe achten, wenn nötig korrigieren!**
- 5 Ein taktisches „Grund-ABC“ vermitteln!**
- 6 Fairness, Zuverlässigkeit, Höflichkeit... vorleben!**



## Ziele mit E-Junioren



Fußballspielen lernen wie im Straßenfußball in kleinen Teams und Feldern

Geschicklichkeit und Schnelligkeit am und mit Ball

Spielerisches Kennenlernen auch schwierigerer Techniken - Beidfüßigkeit

Taktische Grundregeln für eine Raumorientierung und -aufteilung

Fordern und Fördern von Individualität - Siegen und Verlieren lernen

**SPIELEN - INTERESSE**

## Ideale Wettspiele für E-Junioren



**SPIELFORMEN:** 7 gegen 7 (inklusive Torhüter)

**SPIELFELD:** etwa 55 x 35 Meter

**TORGRÖSSE:** 5 Meter breit, 2 Meter hoch

**SPIELBETRIEB:** Spielrunden auf Kreisebene

# D-Junioren



**Trainingsumfang:** 90 min

Einstimmen 20 min  
Hauptteil 40 min  
Ausklang 30 min

**Spielfeldgröße:**

½ Feld

**Torgröße:**

Kleinfeldtor 5 x 2 m

**Trainingsbereich:**

¼ Feld

**Spielstärke:** 8 gegen 8/ 1-7

**Altersmerkmale:** GOLDENES LERNALTER, beste motorische Voraussetzungen, Lernen auf Antrieb, vorpubertäres Verhalten, abstraktes logisches Denken, langsame Ablösung vom Elternhaus, Wille und Lerneifer

**Trainingsziele und Inhalte:** Technik im Detail!!! (Ballan- und Mitnahme, Finten, Basistechniken, etc.), Basistechnik unter Druck anwenden, offensives und defensives 1-gegen-1 schulen, Spaß vermitteln, Koordination mit verschiedenen Reizen (kognitiv – visuell, akustisch, ...), Beidfüßigkeit und Kreativität fördern, Kinder auf allen Positionen spielen lassen – grobe Unterscheidung von Offensive und Defensive, kleine Trainingsgruppen für viele Wiederholungen, individual- und gruppentaktische Grundlagen offensiv wie defensiv trainieren, Eigeninitiative fördern, auf Disziplin achten - Trainer soll vom „Freund“ zum Trainer werden, Fußballspiele mit Schwerpunkten (4-gegen-4), Wechsel von Übungs- und Spielformen mit Schwerpunkten

**Bitte vermeiden:** taktische Zwänge, negative Kritik, stures Kraft- und Ausdauertraining, stetiger Blick auf das Ergebnis

**DFB-Online Seminar: D-Junioren:**

<http://seminare.fussballtraining.com/trainer-in/online-seminars/show/seminar/0/spielen-und-trainieren-in-der-d-jugend/>

Diese Altersklasse wird bewusst als „goldenes Lernalter“ charakterisiert, denn Mädchen und Jungen dieses Alters beeindruckt durch Bewegungs-, Spiel- und Leistungsfreude. Schnelle und geschickte Bewegungen gelingen relativ leicht. Auf der Basis einer breit angelegten Grundausbildung im Kinderbereich kann und muss jetzt ein systematisches Fußballtraining beginnen!

# Leitlinien für Trainer

- 1** Alle Basistechniken schrittweise und im Detail verbessern!
- 2** Üben und Spielen zum gleichen Schwerpunkt verbinden!
- 3** Konsequenz auf Beidfüßigkeit achten!
- 4** „Kondition“ vor allem durch Spielformen mitschulen!
- 5** Mit individuellem Training beginnen!
- 6** Intensiv kommunizieren! Die Spieler aktiv einbinden!



## Ziele mit D-Junioren



Spielfreude und -kreativität

Systematisches Training der Basistechniken -  
Anwenden in verschiedenen Situationen

Schulung individualtaktischer Abläufe  
in Offensive und Defensive

Erlernen gruppentaktischer Grundlagen  
für das Spielen im Raum

Fördern von Eigeninitiative, Leistungs-  
motivation, Willenseigenschaften

**LERNEN - ERNSTHAFTIGKEIT**

## Ideale Wettspiele für D-Junioren



2



**SPIELFORMEN:**

**7 gegen 7, 8 gegen 8 oder 9 gegen 9 (inklusive Torhüter)**

**SPIELFELD:**

**etwa 50 x 70 Meter**

**TORGRÖSSE:**

**5 Meter breit, 2 Meter hoch**

**SPIELBETRIEB:**

**Meisterschaftsbetrieb**

# C-Junioren



**Trainingsumfang:** 90 min

Einstimmen 20 min  
Hauptteil 40 min  
Ausklang 30 min

**Spielfeldgröße:**

Großfeld  
Breite 45 bis 90 m, Länge 90 bis 120 m

**Torgröße:**

Großfeldtor 7,32 m x 2,44 m

**Trainingsbereich:**

½ Feld

**Spielstärke:** 11 gegen 11/ 1-10

**Altersmerkmale:** „Krisenzeit“ der Motorik, disharmonische Bewegungen, rasches Längenwachstum, große körperliche Unterschiede, aerobe Ausdauer und Schnelligkeit sind gut trainierbar, Kraftentwicklung setzt ein, Pubertät, Loslösung von Eltern, höchster Grad der Aufnahmefähigkeit des Gedächtnisses, Reizbarkeit, Ehrgeiz, (Über)Eifer, empfindlich für Kritik

**Trainingsziele und Inhalte:** dynamische Techniken (unter Tempo und Gegenerdruck) trainieren, individual- und gruppentaktische Grundlagen offensiv wie defensiv vertiefen, Stabilisieren der Freude am Fußball, Ausgleich koordinativer Defizite, Aufbau fußballspezifischer Fitness, Kraft mit eigenem Körpergewicht, Schnelligkeit und Ausdauer in Spielformen (mit Schwerpunkten) trainieren, Persönlichkeit entwickeln, Verantwortung übertragen, Hierarchien bilden, keine zu frühe Positionsbindung, Kreativität wichtiger als taktische Abläufe, Stärken stärken – Schwächen schwächen, Eigenmotivation und Initiative aufbauen, kleine Trainingsgruppen für viele Wiederholungen, auf Disziplin achten, Wechsel von Übungs- und Spielformen mit Schwerpunkten

**Bitte vermeiden:** starre taktische Vorgaben, negative Kritik, stures Kraft- und Ausdauertraining (z.B. Dauerläufe über 30 min, Krafttraining mit Gewichten)

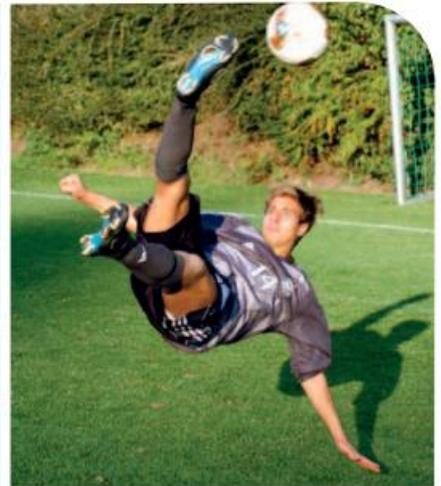
**DFB-Online Seminar: C-Junioren:**

<http://seminare.fussballtraining.com/trainer-in/online-seminars/show/seminar/0/trainieren-und-anwenden-in-der-c-jugend/>

Kinder wachsen in diesem Altersabschnitt zu Jugendlichen heran. Diese nicht immer unproblematischen Reifungsprozesse bringen neue geistig-psychische und körperliche Eigenschaften hervor. Diese sind Grundlage für fußballerische Leistungssteigerungen und für positive Impulse auf dem Weg zu einer Persönlichkeit. Um diesen Prozess optimal zu fördern, muss der Trainer jeden Einzelnen individuell begleiten!

## Leitlinien für Trainer

<b>1</b>	<b>Individuelle Entwicklungsunterschiede beachten!</b>
<b>2</b>	<b>Individuell fördern: Stärken stärken, Schwächen schwächen!</b>
<b>3</b>	<b>Eigeninitiative und -motivation aufbauen und stabilisieren!</b>
<b>4</b>	<b>Kreativität ist wichtiger als starre taktische Abläufe!</b>
<b>5</b>	<b>Keine zu frühe Positionsspezialisierung vorgeben!</b>
<b>6</b>	<b>Hierarchien bilden, Verantwortlichkeiten schaffen!</b>



### Ziele mit C-Junioren



**Stabilisieren der Freude am Fußballspielen**

**„Dynamische Techniken“ - mit Tempo und unter Druck des Gegners**

**Vertiefen der Gruppentaktik in der Offensive und Defensive**

**Ausgleich koordinativer Defizite und Aufbau einer breiten fußballspezifischen Fitness**

**Fördern persönlicher Verantwortung für sich und die Gruppe auf und neben dem Platz**

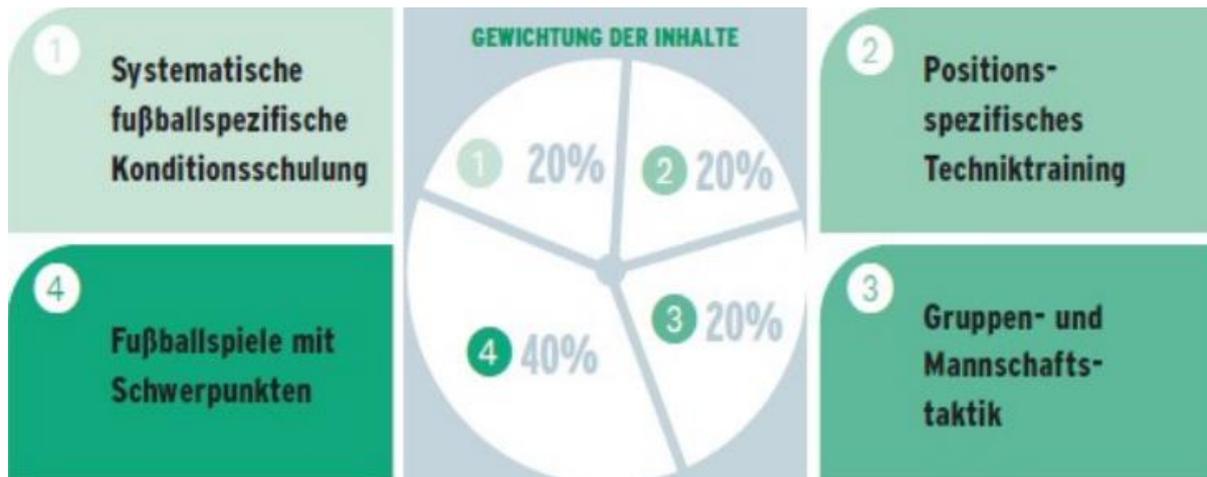
**LERNEN - ERNSTHAFTIGKEIT**

### Ideale Wettspiele für C-Junioren



<b>SPIELFORMEN:</b>	<b>11 gegen 11</b>
<b>SPIELFELD:</b>	<b>etwa 70 x 100 Meter</b>
<b>TORGRÖSSE:</b>	<b>7,32 Meter breit, 2,44 Meter hoch</b>
<b>SPIELBETRIEB:</b>	<b>Meisterschaftsbetrieb</b>

# B-Junioren



**Trainingsumfang:** 90 min

Einstimmen 25 min  
Hauptteil 35 min  
Ausklang 30 min

**Spelfeldgröße:**

Großfeld  
Breite 45 bis 90 m, Länge 90 bis 120 m

**Torgröße:**

Großfeldtor 7,32 m x 2,44 m

**Trainingsbereich:**

½ Feld

**Spielstärke:** 11 gegen 11/ 1-10

**Altersmerkmale:** zweites „Goldenes Lernalter“, körperliche Reharmonisierung durch Ende des Längenwachstums, wieder verbesserte Koordinationsfähigkeit

**Trainingsziele und Inhalte:** positionsspezifisches Technik- und Taktiktraining, Gruppen- und Mannschaftstaktik trainieren, Perfektionierung der Technik, Fußballspiele und Übungsformen zu bestimmten Schwerpunkten, Beginn Maximalkrafttraining, Schnellkraft/Schnelligkeit und Ausdauer sportartspezifisch trainieren, Detailtraining in Theorie wie Praxis, komplexer trainieren, auf Individualität eingehen und fördern, strukturierte Hierarchien bilden, Mitbestimmung der Spieler zulassen, Trainer muss Fachmann sein, umfassende Fitness entwickeln, erste gebundene Positionsanforderungen beibringen, Taktiktafel und Videoanalyse können sinnvoll sein, intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen, Kennenlernen alternativer Spielsysteme

**Bitte vermeiden:** starre taktische Vorgaben, negative Kritik, stures Kraft- und Ausdauertraining (z.B. Dauerläufe über 40 min, Kraft- und Haltetraining mit Gewichten)

**DFB-Online Seminar: A- und B-Junioren:**

<http://seminare.fussballtraining.com/trainer-in/online-seminars/show/seminar/0/trainieren-und-verfeinern-in-der-a-b-jugend/>

In den höchsten Junioren-Altersklassen gilt es, alle bisher erlernten technisch-taktischen Grundlagen zu stabilisieren, auf spezielle Positionsanforderungen abzustimmen und größeren Wettspielforderungen anzupassen. Es muss ein möglichst reibungsloser Übergang in den Seniorenfußball vorbereitet werden. Diesen Prozess müssen die Jugendlichen als wachsende Persönlichkeiten aktiv mitgestalten können!

# A-Junioren



**Trainingsumfang:** 90 min

Einstimmen 25 min  
Hauptteil 35 min  
Ausklang 30 min

**Spielfeldgröße:**

Großfeld  
Breite 45 bis 90 m, Länge 90 bis 120 m

**Torgröße:**

Großfeldtor 7,32 m x 2,44 m

**Trainingsbereich:**

½ Feld

**Spielstärke:** 11 gegen 11/ 1-10

**Altersmerkmale:** Breitenwachstum, verbesserte Krafteigenschaften, Entwicklung zum Erwachsenen, Interessenskonflikte

**Trainingsziele und Inhalte:** Ernsthaftigkeit/Leistungswillen und Freude am Fußball fördern, exakte technische und taktische Abläufe mit Tempo/Zeit- und Gegenerdruck, Festigung der Positionsanforderungen, Stabilisieren einer umfassenden Fitness, Einsatz von Taktiktafel und Videoanalyse sinnvoll/ Spielzüge einstudieren, intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen, dynamisches und positionsspezifisches Technik- und Taktiktraining, Gruppen- und Mannschaftstaktik trainieren, Fußballspiele und Übungsformen zu bestimmten Schwerpunkten, Maximalkrafttraining, Schnellkraft/Schnelligkeit und Ausdauer sportartspezifisch trainieren, Detailtraining in Theorie wie Praxis, komplexer trainieren, auf Individualität eingehen und fördern, strukturierte Hierarchien bilden, Mitbestimmung der Spieler zulassen, Trainer muss Fachmann sein, sportliche/schulische/berufliche Belastung koordinieren – Hilfe vom Trainer, Übergang in den Herrenbereich erleichtern

**Bitte vermeiden:** negative Kritik, stures Kraft- und Ausdauertraining (z.B. Dauerläufe über 60 min, Kraft- und Haltetraining mit Gewichten)

**DFB-Online Seminar: A- und B-Junioren:**

<http://seminare.fussballtraining.com/trainer-in/online-seminars/show/seminar/0/trainieren-und-verfeinern-in-der-a-b-jugend/>

In den höchsten Junioren-Altersklassen gilt es, alle bisher erlernten technisch-taktischen Grundlagen zu stabilisieren, auf spezielle Positionsanforderungen abzustimmen und größeren Wettspielanforderungen anzupassen. Es muss ein möglichst reibungsloser Übergang in den Seniorenfußball vorbereitet werden. Diesen Prozess müssen die Jugendlichen als wachsende Persönlichkeiten aktiv mitgestalten können!

# Leitlinien für Trainer

<b>1</b>	<b>Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen!</b>
<b>2</b>	<b>In Theorie + Praxis technisch-taktische Details trainieren!</b>
<b>3</b>	<b>Komplexer trainieren, aber die Individualität beachten!</b>
<b>4</b>	<b>Die Spieler aktiv einbinden! Mitbestimmung ermöglichen!</b>
<b>5</b>	<b>Eine strukturierte Hierarchie im Team aufbauen!</b>
<b>6</b>	<b>Sportliche + schulisch-berufliche Belastungen koordinieren!</b>



## Ziele mit B- und A-Junioren



**Ernsthaftigkeit, Leistungswillen und Freude am Fußballspielen**

„Dynamische Techniken“ – exakte Abläufe mit Tempo sowie unter Zeit-/Gegnerdruck

Individuelle Vorbereitung auf spezielle Anforderungen verschiedener Positionen

Perfektionierung taktischer Abläufe in der Gruppe und Stabilisierung im Team

Individuelle Stabilisierung einer umfassenden Fitness

**ANWENDEN - LEIDENSCHAFT**

## Orientierung für ausbildungsfördernde Spielsysteme bei B- und A-Junioren



### 4:3:3 (4:2:3:1)

- Viererkette
- Defensives zentrales Mittelfeld mit 1 oder 2 Spielern
- Besetzen der äußeren Positionen im Angriff



### 4:4:2 (mit Raute) oder 4:1:3:2

- Viererkette
- Defensiv Sicherungsfunktion eines zentralen MF-Spielers, davor verschiedene Möglichkeiten
- 2 variable Angriffsspitzen



### 4:4:2 (mit 2 Viererketten)

- Defensivverband mit 2 Viererketten
- 2 defensiv flexible zentrale MF-Spieler und 2 äußere MF-Spieler
- 2 Angriffsspitzen

# Anregungen & Sonstiges

● **Leistungstests:**

- sollten ab den D-Junioren 2mal durchgeführt werden (Saisonbeginn und Winterpause)
- dient zur Verfolgung der Entwicklung des Spielers über die Jahre
- können gemeinsam entwickelt werden, Bsp. Fußballabzeichen

● **Probetraining:**

- im Großfeld: in Absprache mit Heimatverein Probetraining koordinieren
- im Kleinfeld: Probemonat anbieten

● **Kaderplanung für die nächste Saison:**

- sollte ab der Halbserie langsam beginnen
- die nächste Generation (jüngerer Jahrgang) beobachten
- Gespräche führen über die Zukunft der Spieler in der nächsten Saison
- eventuell neue Spieler aus anderen Vereinen beobachten
- ältere Jahrgänge in der nächst höheren Altersklasse einsetzen und mittrainieren lassen

● **Jahresplan für die Saison:**

- vor der Saison sollte ein Jahresplan aufgestellt werden
- Übersicht über die Termine (Training, Freundschaftsspiele, Punktspiele, Leistungstests etc.)
- grobe Planung über die Inhalte der Trainingsinhalte (Technik, Gruppentaktik, Taktik etc.)

**Umsetzung des Konzeptes:**

- Unterstützung durch die Internetplattform [www.dfb.de/trainer/](http://www.dfb.de/trainer/) und durch die Zeitschrift [www.fussballtraining.com](http://www.fussballtraining.com) (inklusive Junior-Ausgabe)
- Achtung: nicht alle Übungen sind 1:1 auf die eigene Mannschaft zu übertragen
- bei Fragen, Unklarheiten, Tipps oder Anregungen kann gern die Trainersitzung zum Austausch genutzt werden

BAMBINI + JÜNGER				F-JUNIOREN		E-JUNIOREN		D-JUNIOREN		C-JUNIOREN		B-JUNIOREN		A-JUNIOREN		PERSPEKTIVSPIELER				SPITZENSPIELER										
Bewegen				Spielen				Lernen				Spezialisieren				Vorbereitung von Höchstleistungen				Perfektionierung von Höchstleistungen				Stabilisierung von Höchstleistungen						
<b>PERSÖNLICHKEIT</b>	Kennenlernen des eigenen Körpers und der Umwelt durch vielseitiges Bewegen				Erproben eigener Möglichkeiten und Grenzen		Anregen von Ideenreichtum und Phantasie		Fördern von Individualität und Leistungsmotivation		Fördern von Eigeninitiative für sich und die Gruppe		Integration des „Ich-“ in das „Wir-Denken“		Begleitung des Talents zur Höchstleistung		Fördern professioneller Eigenschaften inner- und außerhalb des Spielfeldes				Fördern und Fordern von Spielerpersönlichkeiten und -typen als Führungsspieler der Mannschaft				Fördern und Fordern von Spielerpersönlichkeiten: sportliche Professionalität für sich und Vorbild für alle!					
	<b>TAKTIK</b>	Kennenlernen elementarer Grundregeln des Spiels				Kennenlernen taktischer Grundregeln des Spiels		Vertiefen taktischer Grundregeln des Spiels		Trainieren individualtaktischer Schwerpunkte		Trainieren gruppentaktischer Schwerpunkte		Taktische Ausrichtung auf ein Spielsystem		Taktisches Stabilisieren eines Spielsystems		Ausdifferenzieren mannschafts-, gruppen- und positionsspezifischer Abläufe im Spielsystem				Perfektionieren mannschafts-, gruppen- und positionsspezifischer Abläufe im Spielsystem				Stabilisieren mannschafts-, gruppen- und positionsspezifischer Abläufe im Spielsystem				
		<b>TECHNIK</b>	Spielerisches und vielseitiges Kennenlernen des Balles				Spielerisches Kennenlernen der Basistechniken		Spielerisches Vertiefen der Basistechniken		Methodisches, individuelles Trainieren der Techniken		Stabilisieren und variables Anwenden der Techniken		Positionsspezifisches Trainieren der Techniken		Stabilisieren der Techniken in „Druck-Situationen“		Vorbereiten der Positionstechniken auf höchste Anforderungen im Spiel				Perfektionieren der Positionstechniken unter höchsten Anforderungen im Spiel				Stabilisieren der Positionstechniken unter höchsten Anforderungen im Spiel			
			<b>KONDITION</b>	Vielseitiges Bewegen als Mittel ganzheitlicher Förderung				Spielerisches, geschicktes Laufen und Bewegen		Erleben vielseitiger sportlicher Aktivitäten		Gezieltes Mittrainieren konditioneller Eigenschaften		Fördern der Laufdynamik und Körperstabilität		Stabilisieren/Optimieren konditioneller Potenziale		Individuelle Ausrichtung konditioneller Schwerpunkte		Ansteuern einer optimalen fußballspezifischen Fitness auf Basis regelmäßiger Leistungsanalyse				Perfektionieren fußballspezifischer Fitness auf Top-Niveau mithilfe der Leistungsdiagnostik				Stabilisieren fußballspezifischer Fitness auf Top-Niveau mithilfe der Leistungsdiagnostik		
<b>ALTER</b>																														
1 2 3 4 5				6 7 8 9				10 11 12 13				14 15 16 17				18 19 20 21				23 25 27 29				30 31 32 33 34						

# QUALIFIZIERUNG IM FUSSBALL

## ÜBERBLICK DER FUSSBALLPRAKTISCHEN AUS-, FORT- UND WEITERBILDUNGSANGEBOTE

UEFA-BEZEICHNUNGEN	FUSSBALL-LEHRER	BERECHTIGUNG/EINSATZBEREICH
Pro level		<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Mannschaften</li> </ul>
UEFA-BEZEICHNUNGEN	<b>TRAINER A-LIZENZ (120 LE)</b>	<b>BERECHTIGUNG/EINSATZBEREICH</b>
A level		<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Männermannschaften unterhalb der 3. Spielklasse</li> <li>alle Frauen- u. Junioren-Mannsch.</li> </ul>
UEFA-BEZEICHNUNGEN	<b>DFB-ELITE-JUGEND-LIZENZ (160 LE*)</b>	<b>BERECHTIGUNG/EINSATZBEREICH</b>
B level	* davon: 80 LE Ausbildung 20 LE Hausarbeit 20 LE Prüfung 40 LE Hospitationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Junioren-Mannschaften, außer A- und B-Junioren-Bundesliga</li> <li>alle Frauen-Mannschaften unterhalb der 2. Frauen-Bundesliga</li> <li>alle Juniorinnen-Mannschaften</li> </ul> <b>Voraussetzungen für Tätigkeit als:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nachwuchstrainer in den Stützpunkten DFB/LV</li> <li>Trainer in einem Nachwuchs-Leistungszentrum</li> <li>Trainer an einer DFB-Eliteschule</li> </ul>
UEFA-BEZEICHNUNGEN	<b>TRAINER B-LIZENZ (140 LE)</b>	<b>BERECHTIGUNG/EINSATZBEREICH</b>
B level	PROFIL JUGEND-TRAINER PROFIL ERWACHSENEN-TRAINER GRUNDLAGEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Männer-Mannschaften einschließlich der 5. Spielklasse</li> <li>alle Frauen-Mannschaften unterhalb der 2. Bundesliga</li> <li>alle Junioren- und Juniorinnen-Mannschaften unterhalb der Bundesliga</li> <li>unterhalb von Leistungszentren</li> </ul>
UEFA-BEZEICHNUNGEN	<b>TRAINER C-LIZENZ (120 LE)</b>	<b>BERECHTIGUNG/EINSATZBEREICH</b>
Grassroots	PROFIL-KOMBINATIONEN KINDER/JUGEND KINDER/ERWACHSENE JUGEND/ERWACHSENE JUGEND/TORWART ERWACHSENE/TORWART F&B/ GESUNDHEIT	<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Mannschaften auf Kreisebene</li> </ul>
UEFA-BEZEICHNUNGEN	<b>TEAMLEITER (70 LE)</b>	<b>VORSTUFEN</b>
Grassroots	KINDER JUGEND ERWACHSENE FREIZEIT- UND GESUNDHEITSSPORT TORHÜTER JUNIOR-COACH (40 LE) BASISWISSEN (30 LE) INFOABENDE (3 LE) KURZSCHULUNGEN (4 - 6 LE) DFB-MOBIL (3 LE) FUSSBALL.DE-RUBRIK „TRAINING & SERVICE“	
■ Angebot über den DFB   ■ Angebot über die LV   — = Beginn der Leistungsfußball-Ausbildung (nur nach Eignungsprüfung möglich)		

L-2 015

Die **Qualifizierung** jedes einzelnen Trainers des SSV Markranstädt steht im Verein hoch im Kurs. Die eigenständige Qualifizierung und Fortbildung jedes Trainers ist Voraussetzung für effektive Nachwuchsarbeit im Fußball. Angestrebt wird im G- und F-Junioren-Bereich ein Basis- bzw. Junior-Coach-Zertifikat, im E- und D-Juniorenbereich eine C-Lizenz und im Großfeld sollte eine B-Lizenz vorhanden sein (ab Landesliga vom Verband vorgeschrieben).

Lizenzinhaber müssen alle 3 Jahre 20 LE/Stunden zur Lizenzverlängerung in Fortbildungsmaßnahmen absolvieren.

Für die Qualifizierung ist jeder Trainer selbst verantwortlich. Bei Fragen bezüglich Terminen etc. steht die Nachwuchsleitung gern zur Verfügung.

**Qualifizierungsbeauftragter: Yannic Drechsler (015153740101)**