

Jugendkonzept des TSV Grafing

- Inhaltsverzeichnis
- Vorwort
- Wozu überhaupt ein Jugendkonzept?
- G-A Jugend (Trainingsinhalte bzw -ziele, Umgang mit Alter)
- Jugendtrainer Anforderungen
- Was wird von den Jugendspielern erwartet?
- Eltern

Vorwort

Liebe Spielerinnen und Spieler, liebe Eltern, Trainerinnen und Trainer, liebe Freunde des TSV Grafing,

Fußball ist mehr als ein Spiel – er verbindet Menschen, fördert persönliche Entwicklung und schafft lebenslange Erinnerungen.

Mit unserem Jugendkonzept möchten wir beim TSV Grafing nicht nur sportliche Erfolge ermöglichen, sondern vor allem eine Umgebung schaffen, in der junge Menschen Werte wie Teamgeist, Fairness, Verantwortung und Respekt erfahren und leben können.

Unser Ziel ist es, jedem Kind und Jugendlichen – unabhängig von Talent und Herkunft – die Möglichkeit zu geben, Teil unserer Fußballfamilie zu sein. Wir setzen auf eine ganzheitliche Ausbildung, die sportliche Förderung und soziale Entwicklung gleichermaßen in den Mittelpunkt stellt. Dabei legen wir besonderen Wert auf qualifizierte Betreuung, ein respektvolles Miteinander und eine klare Vereinsstruktur, die Orientierung und Sicherheit bietet.

Mit diesem Konzept geben wir allen Beteiligten – von der G- bis zur A-Jugend, sowie Jugendbetreuern und Eltern – eine klare Leitlinie an die Hand. Es soll als Orientierung für unsere Arbeit dienen, Transparenz schaffen und die Basis für eine erfolgreiche und nachhaltige Jugendarbeit im TSV Grafing bilden.

Wir danken allen, die mit Engagement, Herzblut und Leidenschaft dazu beitragen, dass unsere Nachwuchsarbeit gelingt – sei es am Spielfeldrand, auf dem Trainingsplatz oder hinter den Kulissen. Gemeinsam gestalten wir die Zukunft unseres Vereins.

Ziele des Jugendkonzepts

Das Jugendkonzept des TSV Grafing verfolgt das Ziel, Kindern und Jugendlichen eine ganzeinheitliche fußballerische Ausbildung in einem sicheren, wertschätzenden und motivierenden Umfeld zu ermöglichen. Im Mittelpunkt stehen dabei folgende Leitsätze:

1. Förderung der sportlichen Entwicklung
 - Vermittlung altersgerechter fußballerischer Grundlagen und taktischer Inhalte
 - Individuelle Förderung technischer, taktischer und athletischer Fähigkeiten
 - Vorbereitung auf den Übergang in den Erwachsenenbereich
2. Vermittlung von Werten und sozialer Kompetenz
 - Stärkung von Teamgeist, Fairness, Respekt und Verantwortungsbewusstsein
 - Förderung eines positiven sozialen Miteinanders auf und neben dem Platz
 - Sensibilisierung für Disziplin, Pünktlichkeit und Verlässlichkeit
3. Schaffung eines sicheren und positiven Umfelds
 - Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Spielern, Trainern und Eltern
 - Sicherstellung eines gewalt- und diskriminierungsfreien Vereinsklimas
 - Klare Regeln und Strukturen für Training, Spiel und Verhalten
4. Nachhaltige Bindung an den Verein
 - Identifikation mit dem TSV Grafing durch gemeinsame Erlebnisse und Werte
 - Förderung der Vereinsloyalität über die Jugendzeit hinaus
 - Integration von Jugendspielern in den aktiven Herren- und Damenbereich
5. Qualifikation und Unterstützung der Trainer und Trainerinnen
 - Fortbildung und Schulung der Jugendtrainer*innen nach aktuellen sportlichen und pädagogischen Standards

- Unterstützung durch das Jugendleitungsteam in organisatorischen und fachlichen Fragen
 - Förderung eines respektvollen, motivierenden Führungsstils
6. Einbindung der Eltern
- Transparente Kommunikation zwischen Verein, Trainern und Eltern
 - Aktive Einbindung der Eltern in das Vereinsleben (z.B. bei Fahrdiensten, Turnieren, Veranstaltungen)
 - Förderung des gegenseitigen Verständnisses für die Rolle jedes Beteiligten

Diese Ziele bilden das Fundament für unsere tägliche Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen. Sie helfen uns, unsere Verantwortung als Verein ernst zu nehmen und eine zukunftsorientierte, verlässliche Jugendarbeit zu gestalten.

Das hier erstellte Jugendkonzept ist stark an die Ausbildungskonzeption des Deutschen Fußballbundes (www.dfb.de) angelehnt. Darin sind alle sportwissenschaftliche sowie pädagogische Erkenntnisse und Prinzipien einbezogen.

Hierbei unterscheidet der DFB in vier Ausbildungsstufen welche jeweils aufeinander aufbauen. Die fließenden Übergänge sind vom jeweiligen Entwicklungsstand der Kinder abhängig.

Ziel der Trainingsinhalte sollte es sein, Kindern und Jugendlichen den Wechsel in die nächst höherer Altersklasse zu erleichtern indem bestimmte Fertigkeiten und Fähigkeiten bereits so ausgeprägt wurden, dass auf diesen möglichst nahtlos aufgebaut werden kann.

Folgende Grundsätze sind dabei stets zu beachten:

- Kinder- und Jugendtraining darf kein reduziertes Erwachsenentraining sein
- Ziel muss immer die perspektivisch nagelegte Ausbildung jedes einzelnen Spielers sein, nicht der kurzfristige Erfolg der Mannschaft
- Sportlicher Erfolg ist ein positiver Antrieb, darf jedoch nie wichtiger sein als die persönliche und fußballerische Entwicklung jedes einzelnen Spielers

Zudem ergeben sich aus dem Jugendkonzept nachfolgende Aufgaben bzw. Verantwortlichkeiten, welche die Jugendleitung, die Betreuer sowie Spieler und Eltern berücksichtigen und auch vorleben sollten:

Aufgaben/Erwartungen an die Jugendleitung

Die Jugendleitung trägt die Hauptverantwortung für die Organisation und Weiterentwicklung der Jugendarbeit im Verein. Sie sorgt für klare Strukturen, fördert die Zusammenarbeit und ist Bindeglied zwischen Verein, Spielern, Trainern, Eltern und der Öffentlichkeit.

Ihre Aufgaben umfassen insbesondere:

- * die Organisation des Jugendtrainerstabs und die Sicherstellung bestmöglicher Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Jugendarbeit,
- * die Einteilung der Spieler in Mannschaften, wobei stets das Wohl und die individuelle Entwicklung aller Kinder und Jugendlichen im Vordergrund stehen,
- * die enge Zusammenarbeit mit der Vereinsführung, um die Interessen des Nachwuchsbereichs zu vertreten,
- * die Förderung der Aus- und Weiterbildung der Jugendtrainer sowie die Leitung und Organisation regelmäßiger Trainersitzungen,
- * die Repräsentation des Jugendfußballs nach außen und die Kommunikation mit Eltern als verlässlicher Ansprechpartner.

Die Jugendleitung versteht sich als pädagogische und organisatorische Stütze, die das Ziel verfolgt, jedem Kind und Jugendlichen optimale Entwicklungschancen zu ermöglichen.

Aufgaben/Erwartungen an Jugendtrainer und Betreuer

Trainerinnen, Trainer und Betreuer übernehmen nicht nur die sportliche Anleitung der Kinder und Jugendlichen, sondern wirken auch als pädagogische Begleiter und Vorbilder. Sie tragen zur Erziehung, Persönlichkeitsbildung und sozialen Entwicklung der jungen Spieler bei.

Wichtige Grundhaltungen und Verhaltensweisen:

- * Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit (der Trainer ist Vorbild: als erster da, als letzter gehen),
- * Vorbildhafter Auftritt, Einhaltung der Vereinsregeln und verantwortungsvoller Umgang mit Trainingsmaterial,
- * Verzicht auf Alkohol und Nikotin während Training und Spielbetrieb,
- * Spaß am Sport und Begeisterung am Fußball,
- * Respektvoller, fairer und ruhiger Umgang mit Kindern, Eltern, Gegnern und Schiedsrichtern – gerade auch bei Niederlagen,
- * Gleichbehandlung aller Kinder, unabhängig von Leistung oder Herkunft,
- * Ordentliches Erscheinungsbild.

Darüber hinaus sind die Trainer für eine kontinuierliche Kommunikation mit den Eltern verantwortlich, um Vertrauen, Transparenz und gegenseitige Unterstützung sicherzustellen.

Die Teilnahme an Schulungen und Weiterbildungen des Bayerischen Fußballverbands wird ausdrücklich begrüßt. Ein regelmäßiger fachlicher Austausch unter den Jugendtrainern stärkt die Qualität der Arbeit.

Zur langfristigen Qualitätssicherung gilt:

- * Im Kleinfeldbereich (Bambini bis E-Jugend) übernehmen meist Elternteile die Betreuung; eine kontinuierliche Betreuung von 4–5 Jahren ist hier wünschenswert.
- * Im Großfeldbereich (D- bis A-Jugend) übernehmen in der Regel ausgebildete oder erfahrene Trainer die Leitung; ein Wechsel nach 2 Jahren wird empfohlen, um neue Impulse zu setzen.
- * Fachliche Kompetenz und Identifikation mit dem Verein sind entscheidend; Lizenzen werden begrüßt, sind aber nicht zwingend erforderlich.

Erwartungen/Anforderungen an Spieler

Die Spielerinnen und Spieler des TSV Grafing sollen sich zu sportlich kompetenten, charakterlich gefestigten und teamorientierten Persönlichkeiten entwickeln.

Zentrale Erwartungen:

- * eine positive Einstellung zum Fußball und zum Sport allgemein,
- * die Bereitschaft, Teamgeist aktiv zu leben,
- * ein sportlich-faires Auftreten auf und außerhalb des Platzes,
- * das Einüben von grundlegenden Verhaltensregeln wie Pünktlichkeit, Sauberkeit, Disziplin und Fairness,
- * die Orientierung an klaren Verhaltensgrundsätzen, die zur Identifikation mit dem Verein beitragen.

So lernen die Spieler, Verantwortung für sich, ihr Team und ihren Verein zu übernehmen.

Erwartungen/Anforderungen an die Eltern

Auch die Eltern sind ein wesentlicher Bestandteil der Jugendarbeit. Dieses Konzept möchte ihre Rolle transparent machen und wertschätzen.

Die Erwartungen an die Eltern:

- * Sie unterstützen die Jugendarbeit durch aktive Mithilfe, insbesondere bei Vereinsveranstaltungen, die für das Fortbestehen des Vereins unverzichtbar sind.
- * Sie pflegen ein vertrauensvolles Verhältnis zum Trainerteam und tragen durch eine positive Grundhaltung dazu bei, dass die Kinder mit Freude Fußball spielen können.
- * Sie unterstützen alle Kinder der Mannschaft mit Motivation, Lob und Anfeuerung – nicht nur das eigene Kind.
- * Sie erkennen an, dass die Jugendtrainer und Betreuer ihre Arbeit ehrenamtlich leisten und konstruktive Kritik jederzeit willkommen ist, die sportliche Entscheidung jedoch in der Verantwortung des Trainerteams liegt.
- * Sie tragen am Spielfeldrand durch respektvolles Verhalten dazu bei, dass das Sporterlebnis fair und kindgerecht bleibt.

So entsteht eine Erziehungspartnerschaft zwischen Verein, Trainern und Eltern, die das gemeinsame Ziel verfolgt: den Kindern Freude am Fußball, persönliche Entwicklung und soziale Gemeinschaft zu ermöglichen.

G-Junioren (U5/U6 - 4 – 6 Jahre)

Unsere G-Jugend Spieler*innen sind die jüngsten Nachwuchsspieler im Verein – Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren, die zum ersten Mal Vereinsfußball erleben. In diesem Alter sehen Kinder die Welt ganz anders als Jugendliche oder ältere Kinder. Diese kindliche Sichtweise muss ein Trainer unbedingt berücksichtigen und sowohl das Verhalten als auch die Trainingsgestaltung entsprechend anpassen.

Der erste Eindruck zählt – oft entscheidet dieser darüber, ob ein Kind langfristig Freude am Fußball entwickelt. Deshalb sollte das Training vor allem eines sein: spielerisch und spaßbetont. Es ist wichtig, nicht einfach Trainingsmethoden aus dem Jugend- oder Erwachsenenbereich zu übernehmen, sondern eine eigene kindgerechte Trainingsphilosophie zu verfolgen.

Ziel ist es, abwechslungsreiche, bewegungsintensive und spielerische Aufgaben anzubieten – zum Beispiel Laufen, Hüpfen, Klettern, Balancieren, Rollen oder einfache Übungen mit dem Ball wie Werfen, Fangen, Stoppen oder Slalomlauf um Hütchen.

Ein Trainer muss außerdem immer ein offener und verlässlicher Ansprechpartner für die Eltern sein.

Typische Merkmale von Kindern im G-Jugend Alter

Kinder im Alter zwischen 4 und 6 Jahren zeigen bestimmte Eigenschaften und Verhaltensweisen, die für das Training besonders wichtig sind:

- * Starker Bewegungs- und Spieltrieb
- * Schnelle Ermüdung
- * Hohe Beweglichkeit, aber noch wenig Muskelkraft
- * Eingeschränkte Koordination
- * Große Leistungsunterschiede

- * Große Neugier
- * Kurze Aufmerksamkeitsspanne
- * Stark auf sich selbst bezogen
- * Orientierung am Trainer als „großer Freund“
- * Lebhaftes Fantasie

Unser Ziel ist es, dass die Kinder mit Begeisterung dabei sind und den Fußball auf ihre eigene kindliche Weise entdecken dürfen.

Rolle des Trainers/ der Trainerin

Beim TSV Grafing verstehen wir die Aufgabe des Trainers nicht nur als Übungsleiter. Er ist vielmehr eine wichtige Bezugsperson im Alltag der Kinder. Der Fußball soll für sie auch eine soziale Erfahrung im Miteinander sein. Der Trainer hilft den Kindern, sich in der Gruppe zurechtzufinden, bietet Halt und begleitet sie mit Geduld und Einfühlungsvermögen.

Der Trainer ist nicht primär eine Autorität, sondern ein spielerischer Begleiter – ein Vorbild und Freund mit tollen Spielideen, der auch selbst mitmacht. Er muss einen Rahmen schaffen, in dem sich Kinder wohlfühlen, aber auch nach und nach Regeln kennenlernen.

Verhalten des Trainers gegenüber den Kindern:

- * Jedes Kind ist gleich wichtig
- * Stärken der Kinder erkennen und fördern
- * Sich in die Kinder hineinversetzen
- * Orientierung durch Rituale geben
- * Kindgerechte Sprache und Körpersprache verwenden
- * Kinderideen ernst nehmen und einbeziehen
- * Echtes Interesse an jedem Kind zeigen
- * Eigene Erwartungen klar, aber freundlich mitteilen
- * Klar und konsequent handeln – aber liebevoll
- * Niemals Kinder bloßstellen
- * Individuelle Ansprache – sowohl bei Lob als auch bei Kritik
- * Geduld und Verständnis zeigen
- * Positives Verhalten anerkennen und loben
- * Lernprozesse begleiten und unterstützen
- * Situationen analysieren und Verbesserungen anregen
- * Kinder in Problemlösungen einbeziehen, statt nur Lösungen vorzugeben

Lernziele

Das Training **muss** dem Alter und der Entwicklung der Kinder gerecht werden. Unsere Ziele:

- * Verbesserung der allgemeinen Bewegungsfähigkeiten
- * Spielerischer Umgang mit dem Ball
- * Einführung in einfache Spielformen (Tore schießen/verhindern, gemeinsames Angreifen und Verteidigen)
- * Vermittlung grundlegender Fußballregeln (z. B. Anstoß, Einwurf, Abstoß)
- * Abwechslungsreiche, kindgerechte Trainingsgestaltung
- * Aufbau eines freundschaftlichen Miteinanders
- * Schaffung eines sicheren und vertrauensvollen Umfelds
- * Stärkung des Selbstvertrauens durch Erfolgserlebnisse
- * Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung
- * Erste Schritte zur Nutzung beider Füße im Spiel

Trainingsinhalte G-Jugend

- * Spielerische Bewegungsförderung mit viel Freude
- * Vielfältige Bewegungsspiele (z. B. Fangspiele) mit Gehen, Laufen, Hüpfen, Klettern, Balancieren und Werfen
- * Einsatz von Materialien wie Reifen, Stäben, Kästen etc., um die Bewegungsvielfalt zu erhöhen
- * **Ballgewöhnung** mit verschiedenen Ballarten (z. B. Softbälle, Luftballons, Fußbälle), um spielerisch Sicherheit im Umgang mit dem Ball zu entwickeln.
- * **Übungen in kleinen Gruppen** mit vielen Ballkontakten – die Kinder lernen erste Grundlagen der Ballführung auf spielerische Weise.
- * **Spielformen zur Förderung der Wahrnehmung** und zur Verbesserung der Orientierung im Raum.
- * **Kooperative Spiele**, die das soziale Miteinander stärken – dabei werden Teamgeist und faires Verhalten gefördert.
- * **Einführung in die grundlegende Spielidee:** „Tore erzielen und Tore verhindern“.
- * **Zwischendurch und zum Abschluss** jeder Einheit: kleine Fußballspiele, bei denen der Spaß im Vordergrund steht.
- * **Alle Inhalte werden spielerisch und kindgerecht vermittelt** – ohne Druck, ohne Überforderung.

* **Einfach spielen lassen!** Freies Spielen ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings.

*Durch „Vormachen -Nachmachen – Üben“ das Lernen Fördern

Spielform & Umgang mit Leistungsunterschieden

Im G-Jugend-Alter wird bei Spieltagen nach den Vorgaben des Bayerischen Fußball-Verbands (BFV) „Funino“ gespielt – eine kindgerechte Spielform mit viel Bewegung und Spielspaß.

Bei Funino:

- * Spielen jeweils 3 bis 4 Kinder pro Team auf insgesamt vier kleine Tore.
- * Druck und Leistungsdruck gibt es nicht – die Kinder können frei und kreativ spielen.
- * Alle Kinder spielen gleich viel, es wird nicht nach Leistung eingeteilt.
- * Ziel ist es, allen Kindern Freude am Spiel zu vermitteln – unabhängig von ihrem Können.

F-Junioren (U8/U9 Altersgruppe 7 bis 9 Jahre)

Die Kinder in dieser Altersklasse haben meist schon erste Erfahrungen im Fußball gesammelt – entweder durch das G-Jugend-Training oder durch andere erste Berührungen mit dem Ball. Gleichzeitig kommen immer wieder neue Spieler hinzu, die behutsam in die Mannschaft integriert werden müssen.

Für alle Kinder gilt: Gemeinsame Erlebnisse mit Freunden im Team sind die größte Motivation! Der Trainer übernimmt hier die Rolle eines motivierenden Spielleiters und sorgt mit abwechslungsreichen Inhalten für Spaß und Begeisterung.

Im Unterschied zu den Kleinsten (G-Jugend) haben F-Junioren bereits Erfahrungen in der Schule gesammelt. Dadurch verändert sich auch ihre Wahrnehmung und ihr Verhalten. Viele kennen die Grundlagen des Spiels, haben einen ausgeprägten Bewegungsdrang und wollen sich mit anderen messen – dabei sollte aber immer das spielerische Element im Mittelpunkt stehen.

Lange Wartezeiten sind unbedingt zu vermeiden, da sich Kinder in diesem Alter nur schwer lange konzentrieren können. Ablenkungen sind häufig, daher sollte der Trainer kurz und verständlich erklären.

Auch wenn F-Junioren manchmal sehr selbstbewusst auftreten, sind sie emotional noch sehr verletzlich. Kritik muss daher stets behutsam und konstruktiv geäußert werden. Ehrliches Lob ist ein wichtiges Mittel zur Motivation.

Körperliche Merkmale

- * Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen sind noch gering ausgeprägt
- * Wachstum erfolgt langsam und gleichmäßig
- * Die Rumpfmuskulatur beginnt sich zu entwickeln
- * Kinder sind schnell erschöpft, aber auch schnell wieder erholt
- * Eine gesunde körperliche Belastung ist fast immer möglich
- * Die koordinativen Fähigkeiten (z. B. Laufen, Springen, Werfen, Fangen) entwickeln sich weiter

Psychische Merkmale

Kinder dieser Altersklasse

- * haben ein starkes Bedürfnis nach Bewegung und Spiel
- * lernen vor allem durch Zuschauen und Nachmachen
- * benötigen einfache, kurze Anweisungen
- * verstehen bereits sehr einfache Regeln
- * sind spontan, kreativ und denken sich gerne eigene Spiele aus
- * sehen Fußball meist sehr einfach: Tore schießen – Tore verhindern
- * haben noch Schwierigkeiten mit Raum- und Zeitgefühl
- * lassen sich leicht ablenken und sind nur kurzzeitig konzentriert
- * reagieren emotional – Tränen im Training sind nicht ungewöhnlich

Soziale Merkmale

- * Die Eltern bleiben wichtigste Bezugspersonen – oft übernehmen die Trainer eine ähnliche Rolle
- * Kinder sehen Trainer und Eltern meist unkritisch als Vorbilder
- * Denken oft noch „ich-bezogen“ und erkennen Teamwork nicht automatisch
- * Kleine Gruppen bis 5 Kinder sind für sie überschaubar und angenehm

Lernziele

Wie bei den G-Jugend-Kindern steht das spielerische Lernen im Mittelpunkt. Der Trainer ist eine wichtige Bezugsperson und führt die Kinder weiter an Regeln und Fußballtechniken heran. Erste Wettkämpfe im Training sind bei F-Junioren sehr beliebt – sie möchten sich messen und ausprobieren. Dabei ist es Aufgabe des Trainers,

jedem Kind Erfolgserlebnisse zu ermöglichen, damit sich alle als Teil des Teams und als Gewinner fühlen können.

Die Grundhaltung des Trainers sollte – wie auch bei den G-Junioren – von Empathie, Geduld, Motivation und positiver Verstärkung geprägt sein.

- * **Grundlagen** wie Dribbling, Passen und Torschuss spielerisch erlernen
- * **Ballkontrolle** bei flachen Bällen verbessern
- * **Teamgeist und Zusammenhalt** fördern
- * **Soziale Werte** wie Toleranz und Fairness stärken
- * **Erste fußballerische Zusammenarbeit** im Passspiel entwickeln
- * **Beidfüßigkeit und Koordination** schulen
- * **Freude am Fußball** wecken und langfristig erhalten

Trainingsinhalte

- * Torschussübungen und Spielformen mit viel Bewegung und kleinen Wettkämpfen
- * Übungen zur Koordination – mit und ohne Ball
- * Turnier- und Wettkampfspiele in Kleingruppen
- * Freies Fußballspiel mit vielen Ballaktionen und vielen Toren
- * Einführung einfacher Tricks und Finten (z. B. Übersteiger, Ball hinter Standbein ziehen)
- * Spielerisches Lernen von Techniken wie Ballannahme, Ballführung und Passspiel mit der Innenseite
- * Kombination aus Dribbling und Torschuss
- * Häufiges Wechseln der Positionen im Spiel – zur Förderung von Vielseitigkeit
- * Vermittlung der Grundregeln wie Einwurf, Eckball, Freistoß, Strafstoß, Anstoß
- * 1-gegen-1-Situationen fördern – Ball behaupten, Gegner ausspielen
- * Kleine Trainingsgruppen (max. 5 Kinder) – intensives und individuelles Training
- * Kein spezielles Ausdauertraining – die Trainingsintensität ergibt sich automatisch aus einem gut geplanten Ablauf

Spielform & Umgang mit Leistungsunterschieden

Die F-Junioren spielen bei offiziellen Spieltagen nach den Vorgaben des Bayerischen Fußball-Verbands (BFV) im Format „7 gegen 7“ auf zwei Kleinfeld-Tore.

- * Es gilt das Prinzip der „FairPlay-Liga“:
- * Kein Schiedsrichter – die Kinder entscheiden selbst
- * Trainerzone und Fanzone sorgen für eine entspannte Spielatmosphäre
- * Der Fokus liegt auf dem spielerischen Erlebnis, nicht auf dem Ergebnis
- * Tabellen gibt es keine – damit entsteht kein Leistungsdruck

- * Alle Kinder erhalten gleich viel Einsatzzeit – unabhängig vom Leistungsstand
- * Eine erste behutsame Vorbereitung auf spätere mögliche Leistungsgruppen (ab der E-Jugend) findet statt – ohne Trennung oder Bewertung im F-Jugend-Bereich

E-Junioren (U10 / U11 9 – 11 Jahre)

Die Einteilung der Kinder in die jeweiligen U11-Mannschaften erfolgt gemeinschaftlich durch die Trainer der U11 Teams, den Jugendkoordinator sowie dem Jugendleiter. Grundlage dieser Entscheidungen sind ein intensiver Austausch mit den bisherigen U9-Trainern sowie Beobachtungen während des Trainings- bzw. Spielbetriebs. Dabei werden sowohl die fußballerischen Fähigkeiten als auch die soziale und mannschaftsdienliche Entwicklung der Spieler berücksichtigt.

Die Bekanntgabe der neuen Mannschaftseinteilungen erfolgt zum Ende der U9-Saison, also vor den Sommerferien. Ziel dieser Maßnahme ist es, möglichst leistungshomogene Teams zu bilden, sodass die spielstärksten Kinder eines Jahrgangs gemeinsam in einer Mannschaft gefördert werden können.

Im Verlauf der Saison haben alle Spieler die Möglichkeit, sich durch ihre Trainingsleistungen und individuelle Weiterentwicklung für eine leistungsstärkere Mannschaft zu empfehlen. Die Jugendleitung sowie der Jugendkoordinator beobachten hierzu regelmäßig die Spiele und Trainingseinheiten und stimmen sich eng mit den jeweiligen Trainern ab.

Um eine einheitliche und qualitativ hochwertige Ausbildung sicherzustellen, sind alle E-Jugend Trainer verpflichtet, die festgelegten Trainingsinhalte umzusetzen.

Körperliche Merkmale

- Veränderung des Körpers sowie deren Maße, Beginn der Pubertät
- Zunahme der Konzentrationsfähigkeit
- Gesteigertes Interesse an neuen Inhalten und Übungsformen
- Wachsende selbstkritische Einstellung, Vergleich mit anderen Spielern

Anforderungen an die Trainer/-innen

- Der Trainer übernimmt eine Vorbildfunktion – insbesondere im Hinblick auf Fairness und sportliches Verhalten
- In seiner Kommunikation bleibt der Trainer ruhig, spricht klar und einfach, handelt jedoch konsequent, wenn Vorgaben nicht eingehalten werden
- Der Trainer zeigt Geduld, auch wenn sich Erfolge nicht unmittelbar einstellen
- Der Trainer behält den Überblick über die gesamte Gruppe und achtet auf eine gerechte Behandlung aller Kinder
- Ein sicheres, souveränes Auftreten ist für den Trainer unerlässlich

Anforderungen an das Training

- In dieser Altersstufe kann das Training anspruchsvoller gestaltet werden, da die Kinder nun über eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit verfügen
- Übungen müssen korrekt und nachvollziehbar vorgeführt werden
- Ein kreatives und abwechslungsreiches Training mit einer ansprechenden Darstellung der Übungen erhöht die Motivation der Kinder
- Der Trainer sollte die Übung nicht aus dem Zentrum heraus begleiten sondern von außen beobachten und gezielt korrigierend eingreifen
- Übungen werden idealerweise in Blickrichtung der Kinder demonstriert- das bedeutet:
Der Trainer steht mit dem Rücken zu den Kindern. So können sie sich besser auf die Bewegungsabläufe, insbesondere auf Füße und Hände konzentrieren, anstatt auf den Mund des Trainers.
- Inhalte sollen über mehrere Sinne vermittelt werden: Hören, Sehen und Fühlen
- Das Hauptziel ist nicht der Sieg sondern die spielerische Weiterentwicklung der Kinder. Sie sollen lernen, Spielsituationen zu verstehen, kreative Lösungen zu finden und eigenständig umzusetzen.

Lernziele

Die nachfolgenden Lernziele sind aufeinander abgestimmt und sollten daher möglichst in der angegebenen Reihenfolge bearbeitet werden.

Übergeordnete Ziele

- Positive Motivation
- Anbieten von Lösungen in Spielsituationen
- Förderung der eigenen Kreativität

Technik mit Ball

- Jonglieren (links, rechts, Kopf, Oberschenkel etc.)
- Ballführen (hohes Tempo, im Tempo oder mit Richtungsänderungen)
- Ballgewöhnung (Innenseite, Aussenseite, Sohle, Zurückziehen etc.)
- Überspielbewegungen (Finten, Übersteiger, Schußfinte etc.)
- Ball An- und Mitnahme
- Schuß- und Passtechnik (Vollspann, Innenseite, Kopfball etc.)

Technik ohne Ball

- Koordination
- Dehnübungen
- Schnelligkeit (Staffelläufe, Sprints mit Ball, Reaktionswettbewerbe)
- Laufschule (Hopserlauf, Kniehebellauf etc.)

Technischer/ taktischer Bereich

- Einzeltaktik (Situationen 2:1, 3:1 (Pass/Dribbling) oder 1:1, 1:2 zielgerichtetes Dribbling)
- Gruppentaktik (Decken, Umschalten Abwehr/Angriff, Defensive Aufgaben Stürmer, Offensive Ausrichtung Verteidiger, Freilaufen auch ohne Ball etc.)
- Mannschaftstaktik (Spielaufbau, Kreuzen, Hinterlaufen)

Spiel- und Teamkompetenzen

- Fairer Umgang mit anderen, respektvolles Verhalten gegenüber Mitspielern, Gegnern und dem Schiedsrichter
- Gesundheit und Hygiene: Hygieneerziehung (Körperpflege, Umziehen) sowie grundlegende Kenntnisse über gesunde, sportgerechte Ernährung

D-Junioren (U12 / U13 11-13 Jahre)

Im sogenannten „goldenen Lernalter“ zeigen Kinder eine besondere Begeisterung für Bewegung, Spiel und Leistung. Sie lernen in dieser Phase außergewöhnlich schnell und nachhaltig. Was in diesem Alter nicht vermittelt wird, kann später nur mit deutlich höherem Aufwand nachgeholt werden. Während dieser Phase sollten Spieler gezielt und systematisch gefördert werden. Dabei tragen die Trainer eine besondere Verantwortung.

Folglich ist ein perfekt organisiertes, zielorientiertes, klar geführtes Training von besonderer Bedeutung. Ab der D-Jugend werden neben der immer erforderlichen Förderung der technischen Grundfertigkeiten, die Grundlagen der ballorientierten

Raumdeckung trainiert und im Spiel umgesetzt. Das Erlernen gruppen- und mannschaftstaktischer Mittel ist erforderlich, da diese Spielformen übergreifend im Seniorenbereich praktiziert werden.

Offensiv-sowie Defensivverhalten wird von den Spielern erkannt, Spielerpositionen sind zunehmend bekannt (geringe Positionsrotationen).

Das individualtaktische Training (Zweikämpfe) spielt jetzt ebenfalls eine wichtige Rolle. Die Spieler müssen lernen die erworbenen Grundtechniken im Spiel unter Druck des Gegners erfolgreich anzuwenden.

Körperliche Merkmale

- Die sozialen Bindungen unter Gleichaltrigen werden stabiler, der Teamgeist entwickelt sich zunehmend. Gleichzeitig lockert sich die enge Bindung zum Elternhaus – erste Schritte der Ablösung beginnen.
- Gruppen mit bis zu 9 Mitgliedern können nun gut erfasst und sozial überblickt werden. Das Selbstbewusstsein nimmt spürbar zu.
- Kinder beginnen, sich vom anderen Geschlecht zu distanzieren. Vorbilder und Idole gewinnen an Bedeutung und werden oft nachgeahmt.
- Erhöhte Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit Autoritäten, Grenzen werden ausgetestet, die Kinder beginnen eigene Standpunkte zu vertreten.

Lernziele im Fußballtraining

- **Freude am Spiel:** Der Spaß am Fußball steht weiterhin im Mittelpunkt. Gleichzeitig wird das Bewusstsein für die Bedeutung der Mannschaft gestärkt – individuelle Stärken bleiben wichtig, aber das Team rückt stärker in den Fokus.
- **Persönlichkeitsentwicklung:** Die Eigeninitiative der Spieler soll gefördert werden. Dazu gehören das Übernehmen von Verantwortung sowie die Entwicklung von Leistungsbereitschaft und Selbständigkeit.
- **Technikausbildung:** Die grundlegenden Techniken werden gefestigt und systematisch erweitert. Ziel ist ein sicheres und vielseitiges technisches Fundament.
- **Dribbling und Passspiel:** Training des Spiels mit Innen- und Außenseite, insbesondere für präzise Pässe, verbunden mit Tempo- und Richtungswechseln.

- **Torschuss und Flanken:** Schüsse und Flanken werden mit Vollspann, Innen- und Außenspann geübt. Ebenso wichtig ist das kontrollierte Verarbeiten flacher, halbhocher und hoher Zuspiele.
- **Ballgeschicklichkeit und Kopfball:** Die allgemeine Ballkontrolle wird weiter verbessert, einschließlich des Kopfballspiels.
- **Technikanwendung unter Druck:** Die erlernten Grundtechniken sollen zunehmend auch unter realistischen Spielbedingungen, insbesondere unter Gegnerdruck, sicher und effektiv eingesetzt werden.
- **Torwartspiel:** Techniken und Verhalten des Torwarts werden gezielt geschult und weiterentwickelt. Hierbei ist es angedacht ein wöchentlich stattfindendes Torwarttraining durchzuführen.
- **Freilaufen:** Spieler lernen sich aus der Deckung des Gegners zu lösen unter Inanspruchnahme von Tempowechseln, geschickten Laufwegen oder Körpertäuschungen.
- **Spielaufbau:** Übungen zur Ballkontrolle sowie zur gezielten Vorbereitung von Torabschlüssen stehen im Fokus.
- **Taktische Grundlagen:** Vermittlung aller wichtigen individual- und gruppentaktischen Prinzipien – etwa Stellungsspiel, Abstimmung im Team und taktisches Verhalten in Spielsituationen.
- **Dribbling und Finten:** Verschiedene Varianten von Richtungswechseln, Körpertäuschungen und Ausspielbewegungen.
- **Zweikampfschulung:** Verbesserung des 1 – 1 Verhaltens, Ballbehauptung, effektives Zusammenspielen.
- **Schnelligkeit:** Entwicklung wichtiger Schnelligkeitsfaktoren, insbesondere Reaktionsvermögen und Schrittfrequenz.
- **Koordination und Kondition:** Die koordinativen Fähigkeiten werden gezielt verbessert. Konditionelles Training erfolgt spielerisch. Motivierende Laufspiele sowie beweglichkeitsfördernde Übungen reichen völlig aus.

Die hier angesprochenen Lernziele sollten sich in den Trainingsinhalten wiederfinden.

C-Junioren (U14 / U15 13 – 15 Jahre)

Körperliche sowie psychische Merkmale:

Im Übergang vom Kindes- zum Jugendalter setzten vielfältige Reifungsprozesse ein, die sowohl körperliche als auch geistig-psychische Veränderungen mit sich bringen.

Diese Entwicklungen bilden die Grundlage für Fortschritte in der fußballerischen Leistungsfähigkeit und eröffnen zugleich neue Chancen für die Persönlichkeitsbildung der jungen Spielerinnen und Spieler.

Mit zunehmender körperlicher Reife entstehen jedoch auch Anpassungsschwierigkeiten:

Technische Bewegungsabläufe, die zuvor automatisiert wurden, müssen an die verbesserten Kraft- und Schnelligkeitsvoraussetzungen angepasst werden. In dieser Phase ist von den Trainerinnen und Trainern Geduld und Verständnis gefragt. Durch gezielte, aber behutsam steigende Anforderungen kann die Technik schrittweise an die neuen physischen Möglichkeiten herangeführt werden.

Parallel dazu entwickeln sich geistige Fähigkeiten wie Spielverständnis und Beobachtungsvermögen. Dies ermöglicht, das Taktiktraining anspruchsvoller zu gestalten. Dabei rücken gruppen- und manschaftstaktische Grundlagen zunehmend in den Mittelpunkt. Spielerinnen und Spieler lernen unterschiedliche Formen des Zusammenspiels effektiv einzusetzen und ein tieferes Verständnis für das gesamte Spiel zu entwickeln.

Das konditionelle Training bleibt in diesem Altersbereich vorrangig spielerisch gestaltet und eng mit fußballspezifischen Übungs- und Spielformen verknüpft. Gleichwohl können einzelne konditionelle Schwerpunkte wie Kraft, Schnelligkeit oder Ausdauer gezielt geschult werden. Dabei ist stets auf eine motivierende und kindgerechte Verpackung zu achten welche den Bezug zum Spiel wahrt und Überforderung vermeidet.

Lernziele

* **Spaß am Fußballspielen steht im Mittelpunkt** und bildet die Grundlage für Motivation und Lernbereitschaft.

- * **Systematisches Erlernen und Festigen der Grundtechniken** mit zunehmender Anwendung unter Zeit- und Gegnerdruck.
- * **Techniken im Spielkontext anwenden:** Spielerinnen und Spieler üben, Bewegungsabläufe in variablen Spielsituationen umzusetzen.
- * **Individual- und Gruppentaktik spielerisch vermitteln:** Abwehr- und Angriffsverhalten werden automatisiert, ballorientiertes Verteidigen gefördert.
- * **Einführung spezieller taktischer Inhalte** wie Standardsituationen sowie Hinführung zum ballorientierten Spielverständnis.
- * Förderung persönlicher Eigenschaften: Selbstständigkeit, Verantwortungsübernahme, regelmäßige Trainingsbereitschaft und Disziplin.
- * **Torwartausbildung:** Technik- und Verhaltensschulung spezifisch für die Anforderungen der Position.
- * **Teamfähigkeit durch Kommunikation:** gezielte Förderung des Miteinanders auf dem Spielfeld.
- * **Mannschaftstaktik:** Thematisierung grundlegender Abläufe in Theorie und Praxis, Stärkung des Teamworks und Zusammenspiels der Positionen.
- * **Anwendung der Techniken in Wettkampfformen,** um das Gelernte spielnah zu verankern.
- * **Koordinative Förderung** zur Unterstützung technischer Abläufe und zur Vermeidung von Bewegungsstagnation.
- * **Spiel- und Trainingsformen mit erweiterten technischen und taktischen Schwerpunkten:** z. B. Kreuzen, Hinterlaufen sowie abgestimmtes Deckungs- und Abwehrverhalten.
- * **Differenzierung und Spezialisierung durch Stationstraining:** gezielte Förderung in den Bereichen Technik, Taktik und Kondition.
- * **Beweglichkeitsschulung** und allgemeine Kräftigungsprogramme zur Unterstützung einer gesunden körperlichen Entwicklung.
- * **Reaktions- und Startübungen** zur Verbesserung der Handlungsschnelligkeit und Reaktionsfähigkeit in Spielsituationen.
- * **Koordinationstraining** – sowohl allgemein als auch fußballspezifisch – zur Verfeinerung motorischer Abläufe und zur Absicherung der Technikentwicklung.

Trainingsinhalte

- * **Freies Fußballspielen in Teams** (bis 11:11) mit einem Anteil von ca.30- 40 % zur Förderung von Kreativität, Spielfreude und Eigeninitiative.
- * **Motivierende Kräftigungs- und Beweglichkeitsprogramme** sowie Reaktions- und Startübungen mit Ball, um die körperliche Leistungsfähigkeit fußballspezifisch zu unterstützen.
- * **Spielverhalten vom 1:1 bis 4:4:** Schwerpunkt auf Freilaufen, Raumaufteilung und dem Lösen kleiner Spielsituationen.
- * **Torabschluss in spielerischen Formen:** kreative Übungen zur Verbesserung von Schusstechnik und Handlungsschnelligkeit.
- * **Ballorientierte Spielsysteme** (z. B. 4-4-2 oder 4-3-3) zur Förderung des mannschaftlichen Zusammenspiels.
- * **Torwarttraining als fester Bestandteil:** Schulung von Technik, Stellungsspiel und aktivem Mitspielen im Aufbauspiel.
- * **Schulung des schnellen Umschaltspiels:** Übergang von Abwehr auf Angriff, insbesondere über die Außenbahnen.
- * **Koordinations- und Konzentrationsübungen** zur Stabilisierung technischer Abläufe und Steigerung der Spielfähigkeit.
- * **Festigung der Beidfüßigkeit:** gezieltes Training zur sicheren Ballführung und Passgenauigkeit mit beiden Füßen.
- * **Aufwärmtraining mit Fitness-, Konditions- und Sprintübungen**, angepasst an die Belastung im Hauptteil.
- * **Spielverlagerungen und taktisches Verhalten** bis 6:6: Förderung von Übersicht, Entscheidungsfindung und Variabilität.
- * **Positionsspezifisches Training:** Vermittlung von Laufwegen, Zweikampfverhalten und rollenbezogenen Aufgaben.
- * **Zweikampftraining mit Ball:** Förderung von Durchsetzungsvermögen, körperbetontem Spiel und Fairness.
- * **Förderung des Direktspiels** (zwei Kontakte) zur Erhöhung von Spieltempo und Präzision.
- * **Schnelligkeitsschulung** über koordinatives Laufen (keine Schnelligkeitsausdauer!), um Handlungsschnelligkeit zu entwickeln.
- * **Motivierende Ballübungen in Einzel- und Gruppenarbeit** zur Automatisierung der Grundtechniken.

- * **Flexibles Verteidigen in Ketten** (3er- und 4er-Kette) als Basis für das kollektive Defensivverhalten.
- * **Zusätzliche Laufeinheit mit den Eltern** (max. 45 Minuten, leicht gesteigertes Tempo, mit spielerischen Übungen) zur Förderung von Ausdauer und Gemeinschaft.
- * **Körperpflege und Hygieneverhalten** (Duschen nach Training und Spiel) bewusst einfordern und pädagogisch begleiten.
- * **Einbindung der Spieler in aktive Aufgaben** innerhalb des Trainings (z. B. Hilfestellungen, Organisation kleiner Teileinheiten), um Verantwortungsbewusstsein und Selbstständigkeit zu fördern.

B-Junioren (U16 / U17 15-17 Jahre)

Körperliche sowie psychische Merkmale:

Nach überstandenen Wachstumsschüben stabilisieren sich die motorischen Abläufe. Dies führt zu einer deutlich gesteigerten Koordinationsfähigkeit, wodurch technisch-taktische Inhalte gezielter geschult und verfeinert werden können. Durch die erhöhte Testosteronproduktion setzt ein deutlicher Kraftzuwachs ein. Besonders im Bereich Maximalkraft, Schnellkraft und Sprungkraft sind nun große Fortschritte möglich. Auch ein dosiertes und fußballspezifisches Krafttraining zeigt in dieser Phase spürbare Wirkung.

Mit dem Abklingen der Pubertät normalisiert sich der Hormonhaushalt, was zu einer stabileren körperlichen Gesamtsituation führt. Jugendliche finden zunehmend ihr Gleichgewicht zwischen Belastung und Erholung. Die geistige Reife und eine gesteigerte Konzentrationsspanne ermöglichen eine differenzierte Wahrnehmung von Spielsituationen. Spielerinnen und Spieler können komplexere Inhalte schneller erfassen und umsetzen.

Durch die körperliche und geistige Stabilisierung entwickeln Jugendliche ein gesundes Selbstbewusstsein. Sie treten sicherer auf, reifen schrittweise in Richtung Erwachsenwerden und gewinnen an Eigenverantwortung.

Diese Altersstufe bietet ideale Entwicklungsbedingungen. Die Jugendlichen zeigen eine ausgeprägte Lernfreude und Trainingsmotivation. Für Trainerinnen und Trainer gilt es jedoch, ein Zuviel an Ehrgeiz zu erkennen und Überforderung rechtzeitig zu steuern. Das „**2. Goldene Lernalter**“ beginnt.

Förderung sportlicher und persönlicher Reife

Ein zentraler Bestandteil der Ausbildung junger Spieler ist die ganzheitliche Förderung sowohl ihrer sportlichen als auch ihrer charakterlichen Entwicklung.

- * Freude am Fußball sowie die Begeisterung für den Teamsport sollen im Mittelpunkt stehen, da Motivation und Spaß die Grundlage für nachhaltigen Lernerfolg bilden.
- * Durch das Einbinden der Spieler in Entscheidungen wird Eigenverantwortung gestärkt und Mitbestimmung gefördert.
- * Die Spieler sollen lernen, Team-Hierarchien zu akzeptieren und mitzugestalten, um soziale Kompetenzen und Rollenverständnis innerhalb der Gruppe zu entwickeln.
- * Ebenso wichtig ist die Vermittlung von Disziplin und Ordnung, da sie eine stabile Grundlage für sportliche Leistungsfähigkeit schaffen.
- * Langfristig gilt es, eine enge Identifikation mit dem Verein herzustellen, um Loyalität, Zusammenhalt und Werteorientierung zu fördern.

Einzelgespräche als pädagogisches Instrument

Einzelgespräche dienen dazu, Spieler individuell zu begleiten und persönlich zu stärken.

- * Sie bieten Raum, individuelle Kritik konstruktiv zu äußern und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.
- * Dabei kann gezielt das Einfordern von Verhaltensänderungen thematisiert werden, stets mit dem Ziel einer positiven Entwicklung.
- * Zudem ermöglichen solche Gespräche, persönliche Probleme aufzugreifen, die das sportliche oder soziale Verhalten beeinflussen können.

Mannschaftsgespräche zur Stärkung der Gruppe

Neben der individuellen Betreuung ist auch die Arbeit mit der gesamten Mannschaft von zentraler Bedeutung.

- * Zu Saisonbeginn werden Ziele und Erwartungen von Trainer und Mannschaft abgestimmt, um gemeinsame Leitlinien festzulegen.
- * In regelmäßigen Reflexionsrunden können Ängste, Konflikte oder negative Einflüsse innerhalb der Gruppe offen angesprochen und konstruktiv gelöst werden.
- * Darüber hinaus sollten im Team die Schlüsselfaktoren für erfolgreiches Spielen besprochen werden, um ein gemeinsames Verständnis von Spielidee, Taktik und Zusammenarbeit zu schaffen.

Trainingsbetrieb B-Junioren

Trainingsgestaltung und Zielsetzung

In dieser Entwicklungsphase steht die Vermittlung grundlegender fußballerischer Kompetenzen im Vordergrund, die ein erfolgreiches Mannschaftsspiel ermöglichen.

- * Das Training wird zunehmend komplexer und verbindet praktische Spielformen und technische Übungen mit theoretischen Erklärungen.
- * Dabei orientiert sich die Trainingsplanung sowohl am individuellen Leistungsstand als auch an den planbaren Einheiten pro Woche.
- * Gleichzeitig werden sportliche, schulische und berufliche Belastungen berücksichtigt, um eine gesunde Balance zu schaffen.

Athletische Anforderungen

Da die Spieler in dieser Altersstufe körperlich reifer werden, kann die Intensität der Trainingseinheiten gesteigert werden.

- * Kurze, hochintensive Spiel- und Übungsphasen fördern Athletik und Schnelligkeit.
- * Ebenso wichtig sind gezielte Pausen, die den Jugendlichen eine kurze Regeneration ermöglichen, sodass sie in der nächsten Übung wieder volle Konzentration und Einsatzbereitschaft zeigen können.

Persönliche und soziale Entwicklung

Neben der sportlichen Ausbildung rückt die pädagogische Begleitung verstärkt in den Vordergrund.

- * Die Jugendlichen sollen aktiv in Prozesse einbezogen werden – ein gewisses Maß an Mitbestimmung fördert Selbstständigkeit und stärkt die Identifikation mit den gemeinsamen Zielen.
- * Auch die Hierarchiebildung innerhalb des Teams gewinnt zunehmend an Bedeutung. Diese sollte vom Trainer bewusst begleitet und konstruktiv unterstützt werden, damit soziale Strukturen und Verantwortlichkeiten wachsen können.

Zentrale Trainingsinhalte

- * Theorie und Praxis verbinden: technisch-taktische Inhalte systematisch vermitteln.
- * Individuelle Unterschiede beachten: jede Spielerentwicklung im Blick behalten.

- * Intensive Trainingsabläufe mit angemessenen Pausen abstimmen.
- * Mitbestimmung ermöglichen: Spieler aktiv einbinden.
- * Team-Hierarchie entwickeln und soziale Strukturen fördern.
- * Belastungen koordinieren: Sport, Schule und Beruf in Einklang bringen.

A-Junioren (U18/U19 17 – 19 Jahre)

Entwicklungsmerkmale

Die A-Junioren befinden sich in einer besonderen Übergangsphase: Sie sind junge Erwachsene, wollen entsprechend behandelt werden und erwarten, dass man sie ernst nimmt. Gleichzeitig zeigen sie in vielen Situationen noch typische Züge jugendlicher Unreife – ein Spannungsfeld, das für ihre Förderung entscheidend ist.

- * Körperliche Reifung: Die Pubertät liegt hinter ihnen, die Entwicklung zum Erwachsenen ist nahezu abgeschlossen. Dennoch sind die Spieler erst am Beginn ihrer endgültigen Belastbarkeit im Hochleistungsbereich.
- * Kraftzuwachs und Muskulatur: Durch die natürliche körperliche Weiterentwicklung verfügen A-Junioren über einen deutlichen Kraft- und Dynamikschub. Davon profitieren Schnelligkeit, Sprungkraft und Bewegungsdynamik.
- * Leistungsbereitschaft und Eigenmotivation: Jugendliche in diesem Alter wollen Leistung zeigen und ihre Fortschritte wahrgenommen wissen. Lob, Motivation und positive Bestärkung sind daher wichtige pädagogische Mittel. Die früher häufig auftretende „Null-Bock-Phase“ ist überwunden – im Gegenteil: Eigenmotivation und Ehrgeiz sind hoch. Dennoch gilt es, Überforderung und zu hohe Erwartungen zu vermeiden.
- * Reifung zur Persönlichkeit: A-Junioren entwickeln zunehmend ihre eigene Identität und Autonomie. Sie wollen mitbestimmen, Verantwortung übernehmen und als Persönlichkeiten akzeptiert werden. Gleichzeitig benötigen sie Raum, um ihre noch vorhandene jugendliche Unreife auszuleben, ohne dass dies negativ bewertet wird.

Der Trainer sollte sich dieser Merkmale bewusst sein und die Jugendlichen nicht nur auf dem Platz, sondern auch in ihrer charakterlichen Entwicklung unterstützen!

Pädagogische Schwerpunkte

Die Förderung der A-Junioren geht über die reine Fußballausbildung hinaus. Es gilt, sie in ihrer Rolle als heranwachsende Erwachsene zu begleiten und ihnen Verantwortung zu übertragen.

- * **Beziehung und Vertrauen:** Ein offenes Gesprächsklima ist entscheidend. Spieler müssen spüren, dass der Trainer ihre Meinung ernst nimmt und für persönliche Anliegen ein offenes Ohr hat. Auf dieser Vertrauensbasis sind die Jugendlichen bereit, auch über private Themen zu sprechen.

- * **Soziales Lernen im Team:** Persönliche Kontakte zu Mitspielern und Trainern haben einen hohen Stellenwert. Der Trainer soll Teamgeist bewusst fördern, indem er Gemeinschaftserlebnisse und positive Gruppenerfahrungen ermöglicht.

- * **Mitbestimmung und Eigeninitiative:** A-Junioren wollen aktiv in Entscheidungsprozesse eingebunden werden. Sie lernen dabei, Verantwortung zu übernehmen und sich mit den gemeinsamen Zielen zu identifizieren.

- * **Vorbildfunktion des Trainers:** Fairness, Gerechtigkeit und Authentizität sind für die Jugendlichen wichtige Orientierungen. Der Trainer prägt sie nicht nur sportlich, sondern auch als Vorbild in Haltung und Verhalten.

- * **Freizeit und Gemeinschaft:** Auch außersportliche Aktivitäten (z. B. Mannschaftsausflüge, Vereinsfeste) haben pädagogischen Wert. Sie stärken den Zusammenhalt und vermitteln wichtige soziale Erfahrungen.

Training im A-Junioren-Bereich

Der Übergang in den Seniorenfußball stellt die größte Herausforderung dar. Das Spiel ist schneller, robuster und verlangt eine höhere Handlungsschnelligkeit. Ziel ist es daher, die Jugendlichen systematisch auf den Seniorenbereich vorzubereiten.

- * **Stabilisierung und Anpassung:** Bereits erlernte technisch-taktische Grundlagen werden gefestigt und auf Positionsanforderungen sowie Wettkampfniveau abgestimmt.

- * **Athletische Förderung:** Die körperlichen Voraussetzungen werden genutzt, um gezielt Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit weiterzuentwickeln. Besonders wichtig sind dabei spielerisch gestaltete Konditionseinheiten und abwechslungsreiche Laufformen mit Ballbezug, die Motivation und Spaß sichern.

- * **Handlungsschnelligkeit:** Schnelles Erkennen von Spielsituationen und die richtige Entscheidung unter Druck werden intensiv trainiert.

- * **Regeneration und Belastungssteuerung:** Trotz körperlicher Reife ist die Belastbarkeit noch im Aufbau. Ein verantwortungsvoller Umgang mit Intensität und Erholung bleibt daher zentral.

Der Trainer begleitet die Jugendlichen in dieser Phase durch Motivation, positives Feedback und eine klare Zielorientierung. So wächst ihr Selbstbewusstsein, und sie sind bereit, den nächsten Schritt zu gehen.

Verantwortung im Verein übernehmen

A-Junioren wollen und sollen nicht nur auf dem Spielfeld, sondern auch im Vereinsleben Verantwortung übernehmen. Das stärkt ihre Persönlichkeit, schafft Bindung an den Verein und bietet wertvolle Erfahrungsräume.

Mögliche Aufgabenfelder sind u. a.:

- * Mitwirkung als Co-Trainer oder Übungsleiter im Kinder- und Jugendbereich.
- * Organisation von Team- und Vereinsaktivitäten (z. B. Turniere, Ausflüge, Feste).
- * Verantwortung im Umgang mit Finanzen (z. B. Mannschaftskasse, Budgetverwaltung).
- * Vertretung von Interessen als Kapitän oder Jugendsprecher im Vereinsvorstand.
- * Schiedsrichter-Tätigkeit zur Förderung von Fairness und Neutralität.
- * Sprachliche und kreative Beteiligung (z. B. Vereinszeitung, Online-Auftritt, Social Media).
- * Praktische Mitarbeit bei Vereinsprojekten (z. B. Ausbau des Vereinsheims).

Diese Einbindung vermittelt den Jugendlichen das Gefühl, wertvoll für den Verein zu sein, und ermöglicht ihnen, sich als selbstständige Persönlichkeiten weiterzuentwickeln.