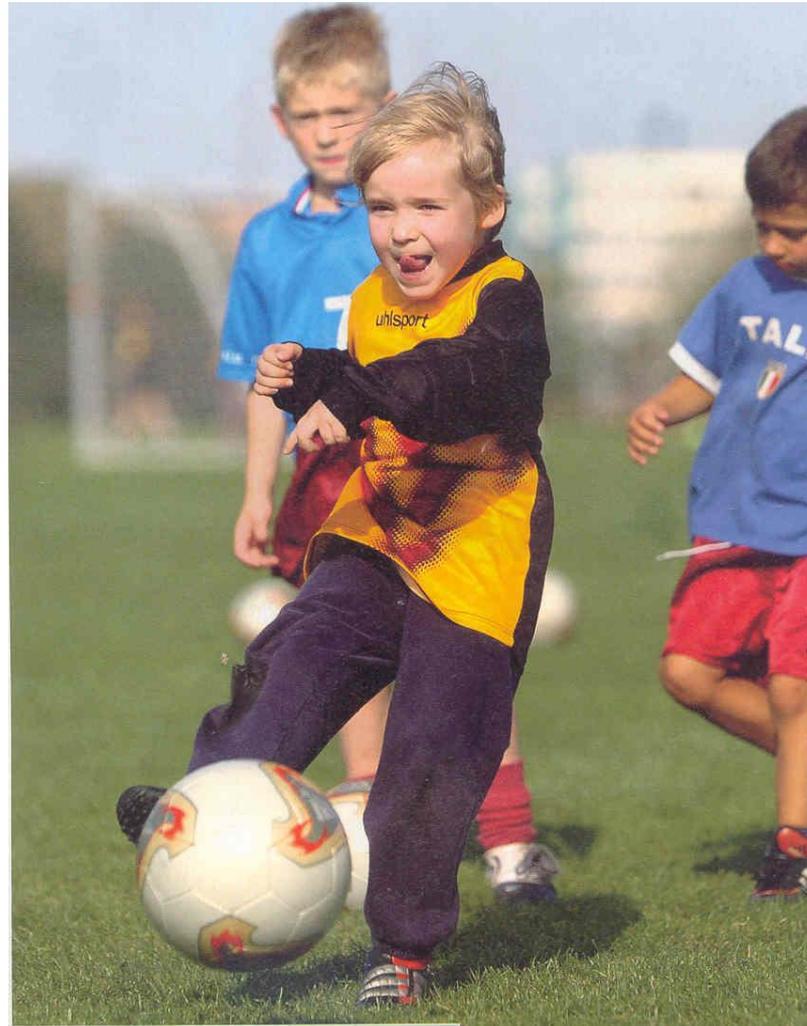


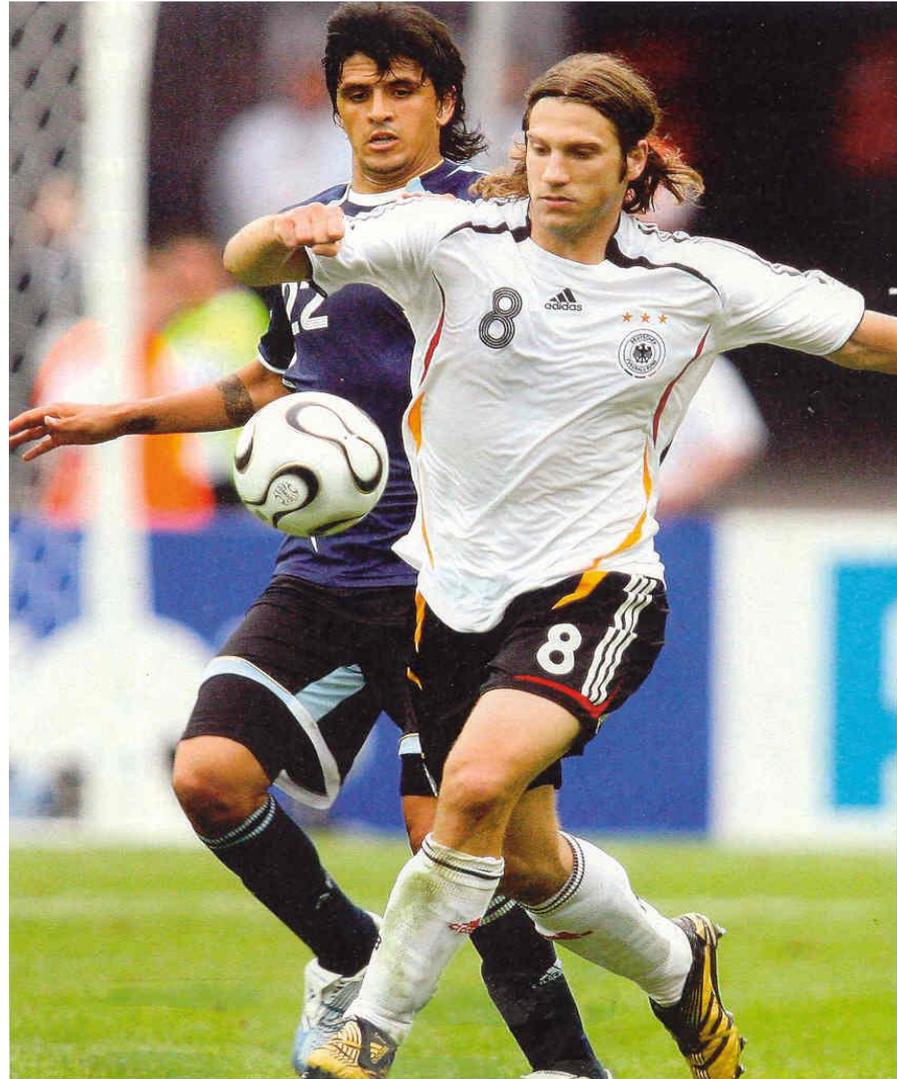
Trainingsplanung im Kinderbereich

Was sollen meine Spieler heute
lernen?

Einstiegsalter



Höchstleistungsalter





Unterschiede zwischen dem Erwachsenen- und Kinderfußball

Stichwort	Erwachsenenfußball	Kinderfußball
Training	Auf das Wettspiel ausgerichtet!	Spaß, Freude Fußball lernen
Sportliches Ziel	Sieg, Meisterschaft	Basis für lebenslanges Sporttreiben schaffen
Erfolg	Ergebnis	Spielerlebnis, Ausbildung aller Kinder!
Tabelle	Das A und O	Unwichtig
Trainer	Am Ergebnis/Erfolg gemessen!	Am Fortschritt aller Kinder gemessen!

Ausbildungsbereiche im Überblick

	Bambinis	F-Junioren	E-Junioren	D-Junioren
	Bewegen	Spielen		Lernen
Technik	Spielerisches und vielseitiges Kennen-Lernen des Balles	Spielerisches Kennenlernen der Basistechniken	Spielerisches Vertiefen der Basistechniken	Methodische, individuelles Trainieren der Techniken
Kondition	Vielseitiges Bewegen als Mittel ganzheitlicher Förderung	Spielerisches, geschicktes Laufen und Bewegen	Erlernen vielseitiger sportlicher Aktivitäten	Gezieltes Mittrainieren konditioneller Eigenschaften
Persönlichkeit	Kennenlernen des eigenen Körpers und der Umwelt durch Bewegung	Erproben eigener Möglichkeiten und Grenzen	Anregen von Ideenreichtum und Phantasie	Fördern von Individualität und Leistungsmotivation
Taktik	Kennenlernen elementarer Regeln des Spiels	Kennenlernen taktischer Grundregeln des Spiels	Vertiefen taktischer Grundregeln des Spiels	Trainieren individualtaktischer Schwerpunkte



Stabilisieren
von
Höchstleistung

Perfektionieren
von Höchstleistung

Vorbereiten auf
Höchstleistung

Spezialisieren

Lernen

Spielen

Bewegen

11-14 Jahre

7-10 Jahre

3-6 Jahre

Lernziele

defensiver Bereich

Torabschluß verhindern

= durch situationsgerechtes Stellungsspiel eine Abschlußaktion unterbinden

Vom Tor fernhalten

= durch frühes Attackieren verhindern, daß der Gegner in eine torgefährliche Situation kommt

Ball erobern

= im Zweikampf aktiv in Ballbesitz gelangen

Umschalten

= durch einen möglichst schnellen Wechsel von Angriffs- zu Abwehraufgaben gegnerische Offensivaktionen zu unterbinden

Lernziele

offensiver Bereich

- Tor ansteuern = Zeitpunkt und Ort einer Abschlußhandlung auswählen
- Ball dem Tor annähern = mit dem Ball in einen Angriffs-bzw. Abschlußraum gelangen
- Zusammenspiel = Bälle situationsgerecht und schnell zum Partner weiterspielen
- Lücken ausnutzen = Zwischenräume und Lücken zwischen den Gegnern als Möglichkeit zum Dribbling, Abspiel oder Torabschluß nutzen
- Gegnerbehinderung umgehen = einen Gegner überwinden oder einen individuellen Ballbesitz sichern
- Überzahl herauspielen = sich durch Anbieten, Orientieren und in Kooperation mit Partnern einen numerischen Vorteil verschaffen

Spielfähigkeitstraining

Techniken richtig (situationsgemäß) anwenden



Schaffung von Spielsituationen, in welchen Spieler erlernte Techniken und taktische Verhaltensweisen gezielt anwenden müssen

Konsequenzen für die Trainingspraxis

Jedes Training verfolgt ein definiertes Ziel

Das Training muss altersgemäß und abwechslungsreich sein

Die Kinder sollen selbständig und kreativ nach Lösungen suchen

Die Kinder sollen in kleinen Gruppen trainieren und möglichst viele Ballkontakte haben

Der Trainer ermöglicht durch wenige Instruktionen einen großen Aufmerksamkeitsfokus bei den Kindern

Technische und koordinative Kompetenzen sollen gefördert werden

Jedes Training muss Spaß machen

Einstimmen/Aufwärmen

**Basis-Spielform
=
Trainingsschwerpunkt**

**Einfache und komplexe
Übungsformen**

**Ergänzende
Mini-Spielformen**

Einmal vormachen
ist besser als
zehnmal erklären!

10 Regeln für ein effektives Lernen

- **Eigne Dir positive Fähigkeiten an.**
- **Stelle Spielern Anforderungen, deren Lösung innerhalb ihrer Fähigkeiten liegen.**
- **Helfe den Spielern, das Ergebnis ihrer Übungen unmittelbar nach Ende der Ausführung zu erkennen.**
- **Verbinde Neues mit Vertrautem.**
- **Übe die wesentlichen Elemente einer Situation.**
- **Überprüfe und wiederhole alle Inhalte immer und immer wieder.**
- **Verändere die Übungs- - und Spielformen ständig.**
- **Mische die Inhalte immer wieder neu.**
- **Motiviere die Spieler, indem Du ihnen Inhalte anbietest, die sie interessieren.**
- **Rege Körper und Geist an .**

Lernphasenmodell

Lernphase	Dauer	Lernprozess	Erscheinungsbild	Praxis
Entwicklung der Grobkoordination	Vom Bekanntwerden mit der motorischen Aufgabe bis zur Realisierung bei günstigen Bedingungen	<ul style="list-style-type: none">Erfassen der AufgabeErste Bewegungsvorstellung entwickelnErste Versuche, auch Lernen auf AntriebGelingen bei günstigen Bedingungen	<ul style="list-style-type: none">Ungünstiger KrafteinsatzUngünstige Kopplung der BewegungsphasenGeringe Präzision	<ul style="list-style-type: none">Ausgangsniveau beachtenLernaufgabe verbal und durch Demonstration präzise vorstellenAufgabe stark vereinfachen, damit sie bereits nach wenigen Versuchen gelingtWenige, effektive Korrekturen
Entwicklung der Feinkoordination	Von der Grobkoordination bis zur annähern fehlerfreien Ausführung der Bewegung	<ul style="list-style-type: none">Kontinuierliche Verbesserung der räumlichen, zeitlichen und dynamischen KriterienGelegentlich zeitweilige Stagnation	<ul style="list-style-type: none">Fehlerfreie Bewegung unter gewohnten, günstigen BedingungenBewegungsfluss	<ul style="list-style-type: none">Viele WiederholungenKonzentration fordern, Aufmerksamkeit auf Details lenkenModerate VariationenKinästhetische Wahrnehmung ansprechen
Entwicklung der variablen Verfügbarkeit	Von der Feinkoordination bis zur sicheren Ausführung unabhängig von den Bedingungen	<ul style="list-style-type: none">Weitere Verbesserung und StabilisierungAuf hohem Niveau weiteres Lernen von Details	<ul style="list-style-type: none">Erfolgreiches Anwenden unabhängig von den BedingungenHohe Präzision und Konstanz, auch bei Ermüdung oder psychophysischen DrucksituationenAufmerksamkeit lässt sich von der Bewegungsausführung lösen	<ul style="list-style-type: none">Sportartspezifisches Üben unter variierenden Bedingungen und AnforderungenBewusste Korrekturen und Bewegungssteuerung