

# Was wollen und können C-Junioren?

Die Umsetzung der DFB-Ausbildungskonzeption im fußballspezifischen Grundlagentraining!

Von DFB-Trainer Paul Schomann

## AUSBILDUNGSSTUFEN DES DFB

7

Hochleistungstraining -  
Stabilisierung

6

Hochleistungstraining -  
Perfektionierung

5

Belastungsgerechtes  
Übergangstraining

4

Beginnendes  
Spezialisierungstraining

3

**Fußballspezifisches  
Grundlagentraining**

2

Technisch-spielerische  
Vielseitigkeitsschulung

1

Umfassende  
Bewegungsschulung

Schon so manche vielversprechende Fußballer-‘Karriere’ hat die Pubertät nicht überlebt. Dieser wichtige Reifungsprozess zieht einschneidende Veränderungen nach sich, die sich auch im Fußballtraining bemerkbar machen. Umso bedeutender ist die auf den Einzelnen zugeschnittene Ausprägung fußballspezifischer Grundlagen als Basis für den sportlichen Werdegang des Jugendlichen auf dem Weg zum Erwachsenen. Lesen Sie, wie Sie als Trainer diese Aufgabe bewältigen!

## DARAUF KOMMT ES IM TRAINING MIT C-JUNI

### ZIELE

1

Sichern der Freude  
am Fußballspielen

2

‘Dynamische Techniken’ –  
mit Tempo und unter Gegnerdruck

3

Vertiefen der Individual- und Gruppen-  
taktik in Offensive und Defensive

4

Ausgleich koordinativer Defizite,  
Aufbau fußballspezifischer Fitness

5

Fördern von Verantwortung für sich  
und die Gruppe auf/neben dem Platz

6

Ausprägen von Selbstbewusstsein  
und Leistungsbereitschaft

# DFB-AUSBILDUNGSKONZEPTION

## Matthias Sammer

„Kinder wachsen im C-Junioren-Alter zu Jugendlichen heran. Die daraus resultierenden Eigenschaften bilden die Grundlage für alle Leistungssteigerungen im Fußball. Um die Entwicklungsprozesse bestmöglich zu nutzen, muss der Trainer seine Schützlinge individuell begleiten!“



### Mit C-Junioren ambitioniert trainieren!

Die biologischen Voraussetzungen, die die Entwicklung des Kindes zum Jugendlichen mit sich bringen, sind weithin bekannt. Vor allem das beschleunigte Längenwachstum, ausgeprägtere geistige Fähigkeiten sowie hormonelle Umstellungsprozesse wirken sich dabei ganz konkret auf die Anforderungen an das Fußballtraining in diesem Altersbereich aus: Das Koordinationsvermögen kann beeinträchtigt sein, dafür ermöglichen verbesserte Schnelligkeits- und Kraft-eigenschaften ganz neue Ansätze für die Ausprägung konditioneller Faktoren. Zudem entsteht ein immer größer werdendes Verständnis für komplexe taktische Elemente.

Sie als Trainer sind gefragt, dass die Spieler in dieser wichtigen Übergangsphase nicht den Anschluss verlieren! Wer als D-Junior noch als 'überragender Techniker' alle Gegenspieler hat alt aussehen lassen, der wird, wenn er sich auf seinen 'Lorbeeren' ausruht, schnell zum Opfer konditionell stärkerer Gegner. Daher ist es unerlässlich, die erlernten Techniken mit gesteigertem Tempo und unter zunehmendem Gegnerdruck weiterhin intensiv zu schulen!

Besondere Vorsicht ist im taktischen Bereich geboten: Verfallen Sie angesichts verbesserter geistiger Fähigkeiten Ihrer Schützlinge nicht

der Gefahr, C-Junioren mit zuviel Training von Spielsystemen und anderer mannschaftstaktischer Schwerpunkte zu überfordern! Wichtig ist: Einen Schritt nach dem anderen erarbeiten und vertiefen! Diesbezüglich steht eindeutig die detaillierte Vertiefung der individual- und gruppentaktischen Merkmale des Spiels in der Offensive sowie der Defensive im Vordergrund.

### Die Jugendlichen individuell begleiten!

Auch über Training und Spiel hinaus ist die Wirkung des Trainers auf seine Spieler nicht zu unterschätzen. Sie haben die Gelegenheit, Ihren Schützlingen positive Impulse für die Ausprägung ihrer Persönlichkeit mit auf den Weg zu geben! Die Spieler müssen lernen, auf und neben dem Platz für sich und andere Verantwortung zu übernehmen.

Die Weiterentwicklung der Spieler ist mehr denn je davon abhängig, wie intensiv Sie sich individuell mit ihnen beschäftigen! In der heutigen Zeit treten die Entwicklungsmerkmale der Pubertät schon deutlich früher auf als vor einigen Jahren. Entsprechend kann die 'Sche-re' der biologischen Altersunterschiede noch weiter auseinanderklaffen. Geben Sie daher stets Ihr Bestes, den Einzelnen durch eine ganz persönliche Zuwendung voranzubringen!

## OREN AN:

## LEITLINIEN

1

Individuelle Entwicklungsunterschiede beachten!

2

Den Einzelnen fördern: Stärken stärken, Schwächen schwächen!

3

Eigeninitiative und -motivation aufbauen und stabilisieren!

4

Kreativität ist wichtiger als starre taktische Abläufe!

5

Keine Positionsspezialisierung vorgeben!

6

Hierarchien schrittweise aufbauen, Teamgeist formen!



Mit 'offenem Visier' an die umfassenden Ausbildungsschwerpunkte: Die C-Junioren trainieren intensiv fußballspezifische Grundlagen.

# Was wollen und können C-Junioren?

## FUSSBALLSPEZIFISCHES GRUNDLAGENTRAINING

### Inhaltsbausteine und ihre Gewichtung im Training mit C-Junioren

1

Ergänzende fußball-spezifische Fitnessschulung

2

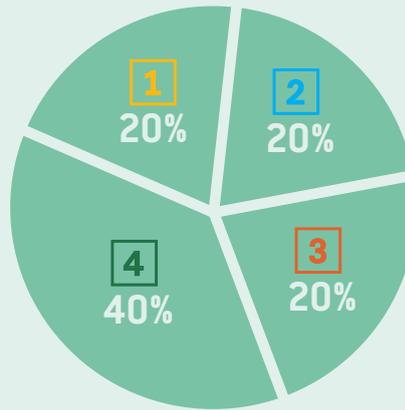
Technik-Intensivtraining

3

Individual- und gruppen-taktische Grundlagen

4

Fußballspiele mit Schwer-punkten und freies Spielen



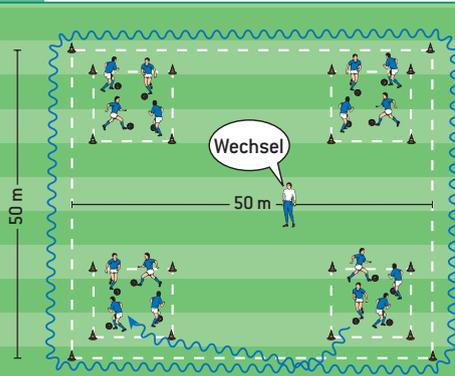
### Zum Inhaltsbaustein 1

#### Ausbildungsschwerpunkte

- Komplexe und spielerische Verbesserung der Kondition
- Schulung der Konditionsfaktoren 'Ausdauer', 'Kraft', 'Schnelligkeit', 'Beweglichkeit' und 'Laufkoordination' in einer motivierenden und stets fußballbezogenen 'Verpackung'
- Die Belastungsanforderungen des Spiels gelten als Orientierung für die konditionelle Schwerpunktsetzung im Training: Intervallartige, schnellkräftige und stark schnelligkeitsbezogene Bewegungen stehen im Mittelpunkt!
- Grundlagen- und Ausgleichstraining: Motivierende Beweglichkeitsübungen sowie systematische Kräftigung vor allem 'vernachlässigter' Muskelgruppen.

## Exemplarische Übungs- und Spielformen zur ergänzenden fußballspezifischen Fitnessschulung

### 1 Grundlagenausdauer



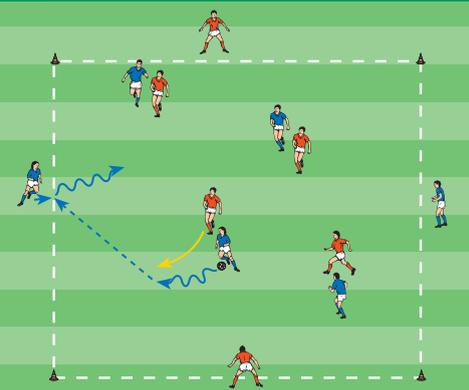
#### Organisation und Ablauf

- In den Ecken eines 50 x 50 Meter großen Feldes 4 Dribbelfelder (Größe: 10 x 10 Meter) markieren.
- Jeder Spieler hat 1 Ball.
- Die Spieler dribbeln in den Feldern mit verschiedenen Bewegungsaufgaben.
- Auf ein Trainerzeichen dribbeln sie eine Runde um das große Feld und wechseln zum nächsten Dribbelfeld.

#### Tipps und Korrekturen

- Geringe Intensität (Geschwindigkeit), hohe Belastungsdauer (4-mal 90 Sekunden plus Rundlauf, 2 Durchgänge)
- Dauerhaft in Bewegung bleiben.
- Der Ausdauerparcours ersetzt den Waldlauf und verbindet die Grundlagenausdauer mit der Ballführung.

### 2 Fußballspezifische Ausdauer



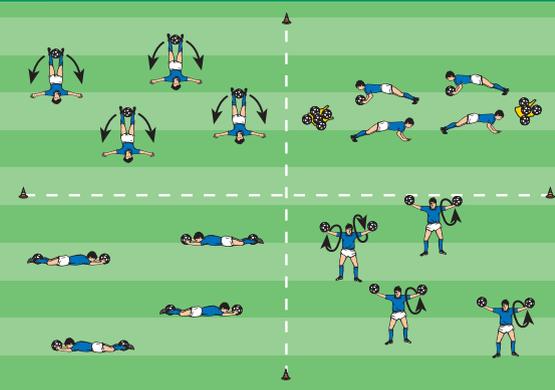
#### Organisation und Ablauf

- Ein 30 x 30 Meter großes Spielfeld markieren.
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern einteilen.
- 2 Anspieler von jedem Team stehen sich jeweils hinter den Markierungslinien gegenüber (s. Abb.).
- Im Feld 4-gegen-4 auf Ballhalten. Der Ballführende darf seine außerhalb des Feldes postierten Mitspieler einbeziehen und wechselt nach dem Abspiel mit ihnen die Position.

#### Tipps und Korrekturen

- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- Die Anspieler außerhalb des Spielfeldes bilden Überzahlsituationen und vermeiden so zu hohe Belastungen.

### 3 Allgemeine Kräftigung



#### Organisation und Ablauf

- Zur allgemeinen Kräftigung ein Zirkeltraining mit 4 Stationen markieren (s. Abb.):
- **Scheibenwischer:** 1 Ball auf dem Rücken liegend zwischen den senkrecht gestreckten Beinen einklemmen. Die Beine langsam nach rechts/links absenken.
- **Balltransport:** Bälle auf Füßen und Händen von 1 Leibchen zum anderen tragen.
- **Schulterkreisen:** Je 1 Ball in den seitlich ausgestreckten Armen halten und diese vorwärts/rückwärts kreisen.
- **Heißer Boden:** In Bauchlage je 1 Ball in den Händen halten und zwischen den Beinen einklemmen. Arme und Beine vom Boden anheben.

#### Tipps und Korrekturen

- 30 Sekunden Belastung, 3 Durchgänge.

## Info: Methodische Hinweise zu Übungsauswahl und -durchführung

### Vorüberlegungen

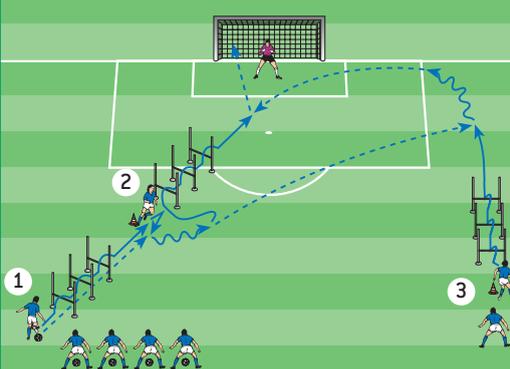
- Als Überblick über die Trainingsinhalte des ersten Bausteins wurden Übungen aus den Bereichen 'Ausdauer', 'Kraft' und 'Schnelligkeit' gewählt.
- Je 2 Übungen beschäftigen sich mit jedem der Bereiche, wobei die erste eher grundlegende Fähigkeiten trainiert und die zweite fußballspezifisch eher intervallartige sowie schnellkräftige Leistungen verbessert. Außerdem werden 'Bewegungs-' und 'Handlungsschnelligkeit' trainiert.

### Das sollten Sie beachten!

- Verbessern Sie das konditionelle Niveau vorrangig spielerisch!
- Das Verhältnis von Intensität, Belastungsdauer und Pausengestaltung immer dem Trainingsziel anpassen!



## 4 Schnellkraft



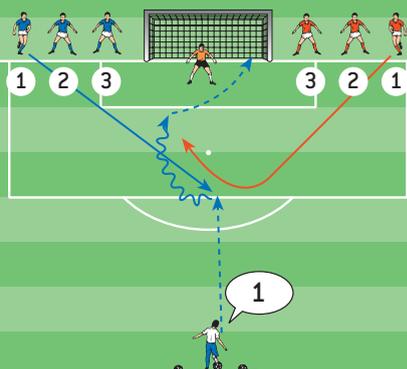
### Organisation und Ablauf

- Vor 1 Tor mit Torhüter dreimal 3 Stangenhürden aufstellen (s. Abb.) und je einen Spieler davor postieren.
- Spieler 1 passt durch die Hürden zu 2 und springt danach beidbeinig über die Hürden.
- Gleichzeitig springt Spieler 3 außen über die Hürden.
- 2 nimmt den Ball an und mit und passt lang auf 3. Anschließend springt auch 2 über die Hürden.
- 3 nimmt den Ball zur Grundlinie an und mit und flankt vor das Tor, wo 2 per Kopf abschließt.
- Aufgabenwechsel im Uhrzeigersinn.

### Tipps und Korrekturen

- Explosive Sprünge, volle Pausen!

## 5 Aktionsschnelligkeit



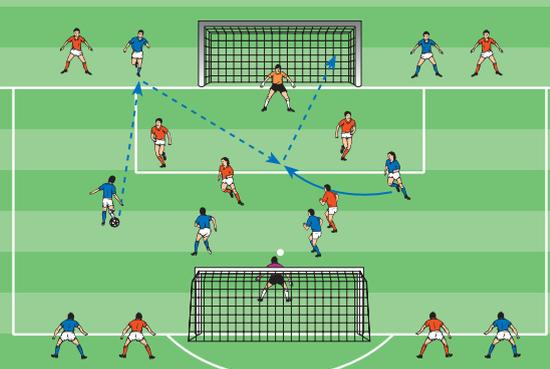
### Organisation und Ablauf

- 2 Mannschaften einteilen und rechts bzw. links neben dem Tor mit Torhüter postieren.
- Die Spieler innerhalb der Mannschaft durchnummerieren.
- Auf Zuruf des Trainers starten die beiden aufgerufenen Spieler zum Ball, den der Trainer ins Feld spielt.
- Der Sieger des Wettlaufes greift im 1-gegen-1 auf das Tor mit Torhüter an.
- Welche Mannschaft schafft nach 10 Durchgängen die meisten Tore?

### Tipps und Korrekturen

- Aus verschiedenen Ausgangsstellungen starten und das Zuspiel variieren.
- Den Zuruf durch ein Fingerzeichen als Startsignal ersetzen (optischer Reiz).

## 6 Handlungsschnelligkeit



### Organisation und Ablauf

- 4 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden.
- 4-gegen-4 im Strafraum auf 2 Tore mit Torhütern.
- Die beiden anderen Teams postieren sich seitlich hinter den beiden Toren und fungieren als Anspieler.
- Tore dürfen nur direkt nach Anspielervorlage erzielt werden.
- Nach einem erfolgreichen Abschluss kein Wechsel des Ballbesitzes, sondern Angriff in Gegenrichtung.
- Spielzeit: 2 Minuten. Danach Aufgabenwechsel.

### Tipps und Korrekturen

- Den Teams im Feld jeweils 1 Anspielermannschaft fest zuordnen.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

# Was wollen und können C-Junioren?

## FUSSBALLSPEZIFISCHES GRUNDLAGENTRAINING

### Inhaltsbausteine und ihre Gewichtung im Training mit C-Junioren

**1** Ergänzende fußball-spezifische Fitnessschulung

**2** Technik-Intensivtraining

**3** Individual- und gruppen-taktische Grundlagen

**4** Fußballspiele mit Schwer-punkten und freies Spielen



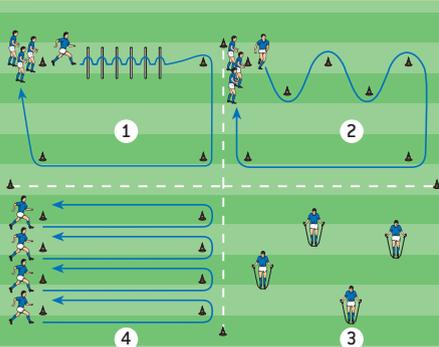
### Zum Inhaltsbaustein 2

#### Ausbildungsschwerpunkte

- Detailliertes Üben aller fußballspezifischen Bewegungsabläufe
- Verbesserung der Ballgeschicklichkeit und des kreativen Umgangs mit dem Ball
- Vermittlung einer Vielzahl technischer Elemente
- Herausstellen der Bedeutung des Kopfballspiels und gezieltes Training
- Anpassung der technischen Fähigkeiten an verbesserte Kraft-/Schnelligkeitseigenschaften der Spieler
- Spielgemäße Anwendung aller Techniken ('Dribbeln', 'Passen', 'Ballan- und -mitnahme' sowie 'Schießen') unter verstärktem Gegnerdruck
- Wechselseitige Beziehung zwischen technischen und taktischen Inhalten

## Exemplarische Übungs- und Spielformen für das Technik-Intensivtraining

### 1 Laufkoordination



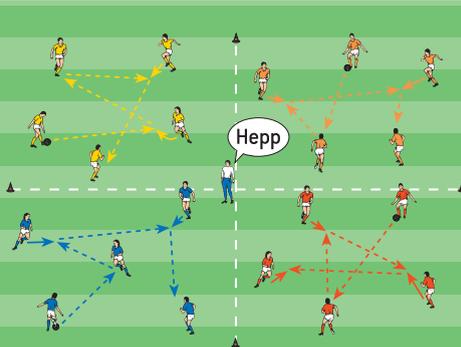
#### Organisation und Ablauf

- Mit Stangen und Hütchen 4 Stationen für die Laufkoordination aufbauen:
- **Station 1:** Verschiedene Laufaufgaben über 6 liegende Stangen (1, 2 oder 3 Bodenkontakte, vor-/rück-/seitwärts).
- **Station 2:** Laufaufgaben mit Richtungswechseln um Slalomhütchen (Sidesteps, Ausfall-/Kreuzschritt).
- **Station 3:** Seilspinnen vor-/rückwärts, ein-/beidbeinig, in der Laufbewegung, Doppelsprünge usw.
- **Station 4:** Übungen aus dem Lauf-ABC zwischen 2 Hütchen (Hopserlauf, Skippings, Anfersen, Sprunglauf usw.).

#### Tipps und Korrekturen

- Übungszeit je Station: 5 Minuten.
- Korrekte Bewegungsausführung!

### 2 Orientierungsfähigkeit



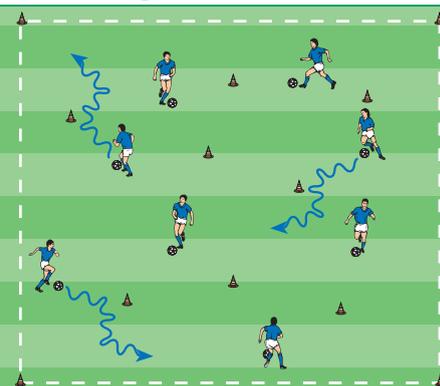
#### Organisation und Ablauf

- 4 aneinander angrenzende quadratische Felder markieren.
- 4 Mannschaften einteilen und auf die Felder verteilen.
- Die Spieler jeweils durchnummerieren.
- Der Spieler 1 jedes Teams hat den Ball.
- 1 passt zu 2, 2 zu 3, 3 zu 4 usw.
- Auf Trainerzeichen bewegen sich alle Mannschaften in allen Feldern. Dabei behalten sie ihre Aufgabe bei.
- Erschwernis: Die Spieler 1 und 3 haben jeweils 1 Ball. 1 passt, 3 wirft.

#### Tipps und Korrekturen

- Auf ständiges Anbieten/Freilaufen und konzentriertes Passspiel achten.
- Ggf. 'Strafübung' bei Einbruch der Passfolge (z.B. 5 Liegestütze).

### 3 Dribbling und Finten



#### Organisation und Ablauf

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
- In dem Feld einige Hütchen als Dribbelmarkierungen verteilen.
- Jeder Spieler hat 1 Ball.
- Sie dribbeln im Feld. Dabei steuern sie auf die Hütchen zu, umspielen diese mit einer Finte und ändern ihre Laufrichtung.

#### Tipps und Korrekturen

- Die Finten vorgeben (Schere, Übersteiger, Schuss-, Passfinte, Körpertäuschung usw.).
- Zur Steigerung der Kreativität auch freie Finten trainieren lassen.
- Zusätzlich verschiedene Bewegungsaufgaben stellen (nur Innen-/Außenseite, nur rechts/links, den Ball mit der Sohle führen usw.).

## Info: Methodische Hinweise zu Übungsauswahl und -durchführung

### Vorüberlegungen

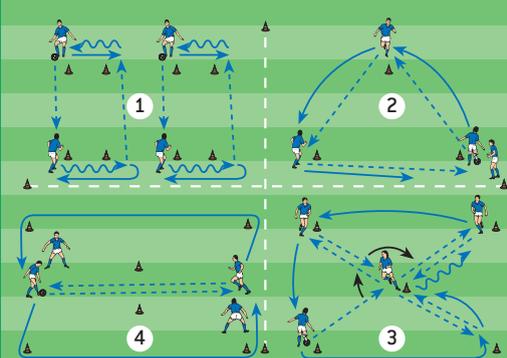
- 2 Übungen befassen sich mit koordinativen und 4 mit technischen Inhalten.
- Bei den Technikübungen stehen 'Dribbeln', 'Passen', 'Ballan- und -mitnahme' sowie 'Schießen' im Mittelpunkt.

### Das sollten Sie beachten!

- Bei technisch-koordinativen Inhalten geht Bewegungsausführung vor Geschwindigkeit. Im Detail korrigieren!
- Technische Fertigkeiten lassen sich nur mit einer hohen Wiederholungszahl verbessern.
- Nach dem Erlernen der grundlegenden Fertigkeiten, schnell spielgemäß den Gegnerdruck erhöhen. Dabei immer auf präzise Technikausführung achten.



## 4 Passspiel mit der Innenseite



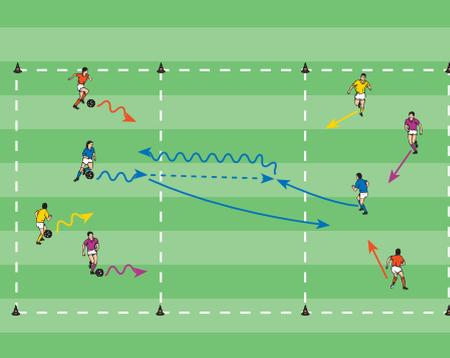
### Organisation und Ablauf

- 4 Stationen für Passkombinationen einrichten:
- **Station 1:** 2 Spieler passen sich in einem rechteckigen Feld zu und nehmen außen herum an und mit. Die An-/mitnahme mit dem einen und den Pass mit dem anderen Fuß ausführen.
- **Station 2:** Kombinationsspiel im Dreieck: Die Spieler passen sich im Gegenuhzeigersinn zu und laufen ihrem Abspiel nach.
- **Station 3:** Spiel über den Dritten im Uhr- und Positionswechsel im Gegenuhzeigersinn (Anspieler tauschen).
- **Station 4:** Pässe durchs Hütchentor.

### Tipps und Korrekturen

- Beidfüßig trainieren.

## 5 Ballan- und -mitnahme



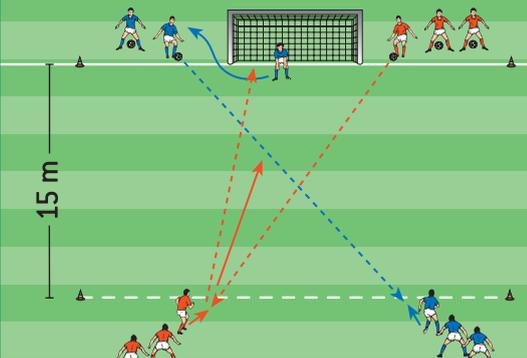
### Organisation und Ablauf

- Ein 10 x 30 Meter großes Feld markieren und in der Breite in 3 gleich große Zonen unterteilen.
- Die Spieler paarweise zuordnen. Je einen Partner mit Ball in der rechten, einen ohne Ball in der linken Zone positionieren. Die mittlere Zone bleibt frei.
- Alle bewegen sich in ihrer Zone. Die Spieler ohne Ball fordern mit einem Antritt in die Mittelzone das Zuspiel von ihrem Partner. Dieses nehmen sie in die Bewegungsrichtung an und mit.
- Anschließend tauschen beide Spieler Zone und Aufgabe.

### Tipps und Korrekturen

- Variation: In die eigene Zone zurückdribbeln, dann Aufgabenwechsel.

## 6 Torschuss mit dem Vollspann



### Organisation und Ablauf

- Vor dem Tor eine Schusslinie markieren.
- 2 Mannschaften bilden, deren Anspieler rechts bzw. links neben dem Tor stehen.
- Ihre Teamkameraden stehen hinter der Schusslinie diagonal gegenüber.
- Ein Spieler einer Mannschaft steht im Tor, das andere Team beginnt.
- Pass zum Mitspieler hinter der Schusslinie, der direkt auf das Tor schießt.
- Sofort wird der Schütze zum Torhüter, der Anspieler zum Schützen und der Torhüter zum Anspieler.
- Der Pass der anderen Mannschaft darf unmittelbar nach dem Schuss erfolgen.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

### Tipps und Korrekturen

- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

# Was wollen und können C-Junioren?

## FUSSBALLSPEZIFISCHES GRUNDLAGENTRAINING

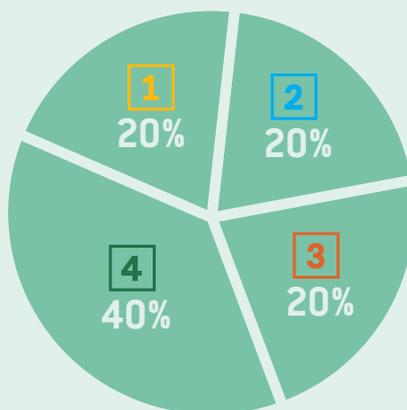
### Inhaltsbausteine und ihre Gewichtung im Training mit C-Junioren

**1** Ergänzende fußball-spezifische Fitnessschulung

**2** Technik-Intensivtraining

**3** Individual- und gruppen-taktische Grundlagen

**4** Fußballspiele mit Schwer-punkten und freies Spielen



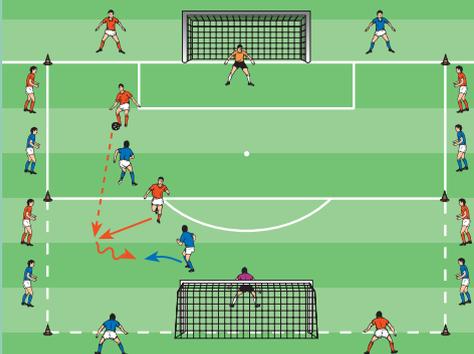
### Zum Inhaltsbaustein 3

#### Ausbildungsschwerpunkte

- Entwicklung technisch-taktischer Handlungen in einfachen Spielsituationen
- Isolierte Schulung individual- und gruppentaktischer Verhaltensweisen in Abwehr und Angriff (z. B. Zweikampftraining, Training effektiver Formen des Zusammenspiels)
- Förderung von Spielverständnis, Beobachtungsvermögen, Kreativität und selbständiger Entscheidungsfähigkeit
- Reduzierung der Anforderungen des realen Wettspiels auf situative Konstellationen, die im Training nachgestellt und erarbeitet werden.
- Anwendung der erlernten Situationen und Verhaltensweisen unter verstärktem Gegnerdruck

## Exemplarische Übungs- und Spielformen zur Schulung individual- und gruppentaktischer Grundlagen

### 1 1-gegen-1 offensiv



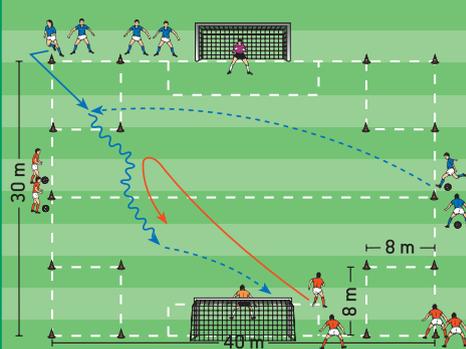
#### Organisation und Ablauf

- Spiel im doppelten Strafraum auf Tore mit Torhüter
- Die Spieler paarweise aufteilen.
- Jedes Paar spielt in einer Hälfte 1-gegen-1. Jedem Spieler der einen wird ein Akteur der anderen Spielhälfte zugeordnet. Die Hälfte darf jedoch nicht verlassen werden. Nach einem Tor sofort die Spielrichtung wechseln! Das erfolgreiche Team bleibt in Ballbesitz!
- Spielfreie Paare beobachten das Spiel oder agieren als neutrale Anspieler.
- Je 1 Aktion, dann Wechsel.

#### Tipps und Korrekturen

- Zuspiele selbstbewusst fordern und mit Lauffinten vom Gegner lösen.
- Blickkontakt zum Spieler am Ball!

### 2 1-gegen-1 defensiv



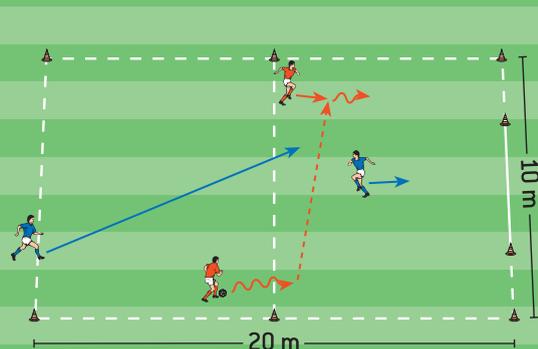
#### Organisation und Ablauf

- 2 Teams zu je 6 Spielern bilden und im doppelten Strafraum postieren, 2 Tore mit Torhütern besetzen (s. Abb.).
- In den Ecken des Spielfeldes 8 x 8 Meter große Zielzonen markieren.
- Die Spieler an der Mittellinie haben die Bälle.
- Seitenwechsel auf die Spieler in den Zielzonen. Gleichzeitig startet ein Spieler der gegnerischen Mannschaft zum 1-gegen-1 ins Feld.
- Wechsel der Aufgaben und der Seiten.
- Welches Team trifft am Häufigsten?

#### Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger sollen die Angreifer möglichst früh stellen. Diese sollen deshalb zügig aufs Tor abschließen.

### 3 Unterzahl in der Defensive



#### Organisation und Ablauf

- Ein 20 x 10 Meter großes Feld mit Mittellinie und 1 Hütchentor bauen (s. Abb.).
- 2 Angreifer spielen gegen 1 Verteidiger. Ein zweiter Verteidiger stellt sich auf der Seite der Angreifer hinter dem Feld auf.
- Die Angreifer sollen durch das Hütchentor dribbeln. Sobald sie die Mittellinie überqueren, darf der zweite Verteidiger in die eigene Hälfte nachstarten.
- Bei Ballgewinn kontern die Verteidiger auf die Linie der Angreifer.

#### Tipps und Korrekturen

- Der Verteidiger soll in der Unterzahl-situation zurückweichen, um Zeit für den nachstartenden Mitspieler zu gewinnen.
- Nur Korrekturen zum individualtaktischen Abwehrverhalten vornehmen!

## Info: Methodische Hinweise zu Übungsauswahl und -durchführung

### Vorüberlegungen

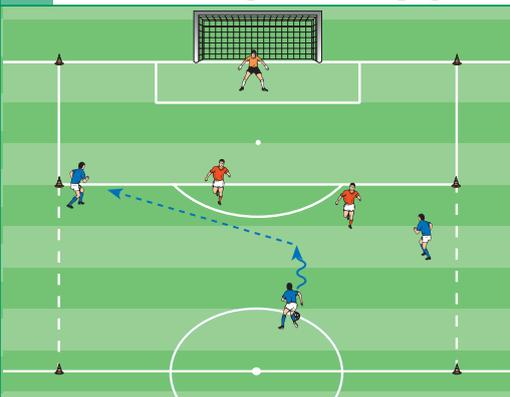
- Die Vertiefung der taktischen Fähigkeiten bezieht sich in der Altersklasse in erster Linie auf Individual- und Gruppentaktik. Entsprechend werden je 3 Übungen vorgestellt.
- Berücksichtigung finden sowohl Übungen für die Offensive als auch für die Defensive.

### Das sollten Sie beachten!

- Berücksichtigen Sie, dass die Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik aufeinander aufbauen. Halten Sie sich im Training stets an die korrekte Reihenfolge!
- Das Taktiktraining muss immer spielnah erfolgen. Schreiben Sie keine Abläufe vor, im Spiel ist schließlich ebenfalls Flexibilität gefragt!



## 4 Überzahlangriffe im 3-gegen-2



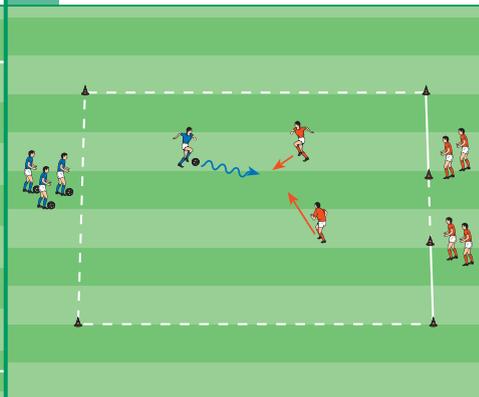
### Organisation und Ablauf

- 3 Angreifer spielen auf Strafraumbreite von der Mittellinie gegen 2 Verteidiger auf 1 Tor mit Torhüter.
- Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn auf die Grundlinie der Angreifer.

### Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer sollen ihre Überzahl zielstrebig zum Tor nutzen.
- Auf die Verteidiger zudribbeln und unmittelbar vor ihnen auf die seitlich postierten Mitspieler passen.
- Durch geschicktes Ausnutzen der Breite den gefährlichen Durchbruch zum Tor möglich machen.
- Einen schnellen Torabschluss suchen!
- Nur Korrekturen zum gruppentaktischen Angriffsverhalten vornehmen!

## 5 Überzahl in der Abwehr



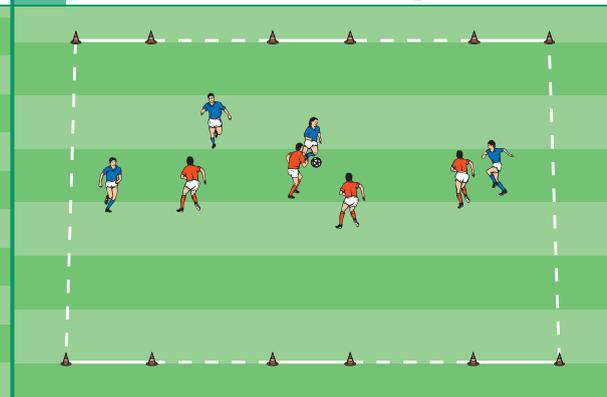
### Organisation und Ablauf

- Ein 20 x 10 Meter großes Feld bauen.
- Auf der Grundlinie der Verteidiger zusätzlich zwei 3 Meter große Hütchentore markieren.
- 1 Angreifer dribbelt ins Feld und versucht, auf die Hütchentore zu treffen.
- Dabei wird er von 2 Verteidigern gestellt, die nach Balleroberung auf die Grundlinie des Angreifers kontern.

### Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger greifen den Ballführenden frühzeitig im Abwehrverbund an.
- Dabei auf Tiefenstaffelung achten.
- Die Verteidiger sollen versuchen, die Richtung des Angreifers zu steuern.
- Nur Korrekturen zum gruppentaktischen Abwehrverhalten vornehmen!

## 6 Ballorientiertes Verteidigen



### Organisation und Ablauf

- Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld mit jeweils 3 Hütchentoren auf den Grundlinien markieren. 2 Teams bilden.
- Die ballbesitzende Mannschaft greift auf die Hütchentore an. Die Verteidiger versuchen, in Ballbesitz zu kommen.
- Bei Ballgewinn wechselt das Angriffsrecht. Es wird aber wieder von der eigenen Grundlinie aus angegriffen.

### Tipps und Korrekturen

- Die verteidigende Mannschaft verschiebt im Verbund ballorientiert.
- Das Spielfeld wird in der Breite gedanklich in 4 Zonen unterteilt.
- Der Verteidiger, in dessen Zone sich der Ball befindet, tritt dem Ballführenden entgegen, um diesen zu stellen.

# Was wollen und können C-Junioren?

## FUSSBALLSPEZIFISCHES GRUNDLAGENTRAINING

### Inhaltsbausteine und ihre Gewichtung im Training mit C-Junioren

1

Ergänzende fußball-spezifische Fitnessschulung

2

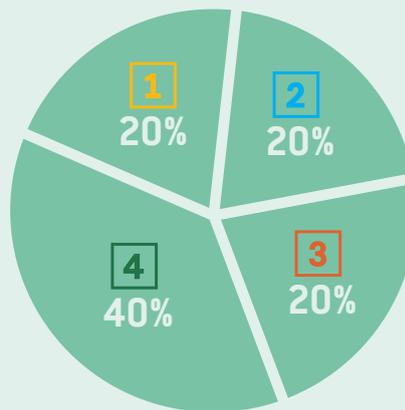
Technik-Intensivtraining

3

Individual- und gruppen-taktische Grundlagen

4

Fußballspiele mit Schwer-punkten und freien Spielen



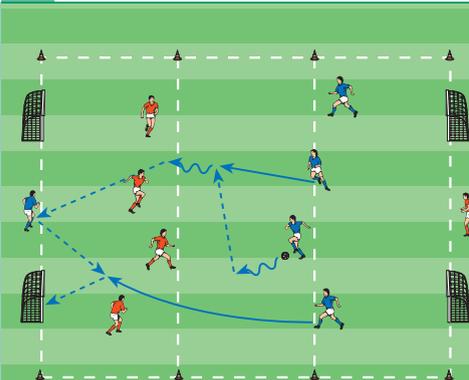
### Zum Inhaltsbaustein 4

#### Ausbildungsschwerpunkte

- Anwendung aller technischen sowie der individual- und gruppentaktischen Elemente unter verstärktem Gegnerdruck mit Wettspielcharakter
- Herausstellen der Bedeutung von mannschaftlich geschlossenem Zusammenwirken
- Vorbereitung der Spieler auf die Anforderungen des Wettspiels im 11-gegen-11 auf dem Normalspielfeld
- Motivationsfördernde Turnierformen auf dem Kleinspielfeld zur Erhöhung von Spielfreude und zur Förderung von Kreativität
- Freie Fußballspiele in verschiedenen Mannschaftsgrößen zur Vertiefung aller konditionellen, technischen und taktischen Trainingsinhalte

### Exemplarische Fußballspiele mit Schwerpunkten und freie Spielformen

#### 1 Präzises Passspiel



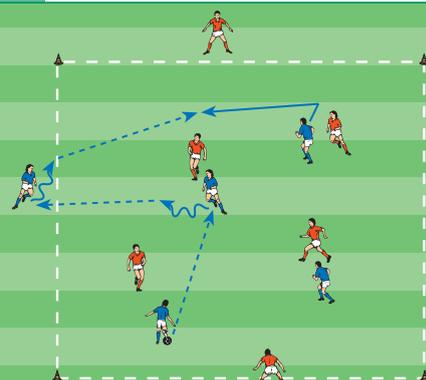
##### Organisation und Ablauf

- Ein 25 x 30 Meter großes Feld markieren. Drei Zonen einrichten (s. Abb.). Auf den Kopfseiten jeweils 2 Minotore aufstellen.
- 2 Teams zu je 5 Spielern bilden.
- Je 1 Spieler jeder Mannschaft agiert als Zuspeler hinter der gegnerischen Grundlinie.
- Im Feld 4-gegen-4 auf die Minotore.
- Einen weiteren Punkt können die Teams erzielen, wenn sie aus der hinteren oder der mittleren Zone heraus ihren Zuspeler anspielen. Ein Tor nach Zuspelervorlage zählt zudem doppelt.

##### Tipps und Korrekturen

- Zur Vereinfachung des sicheren Spielaufbaus zwei Neutrale einsetzen.

#### 2 Verarbeitung von Zuspielen



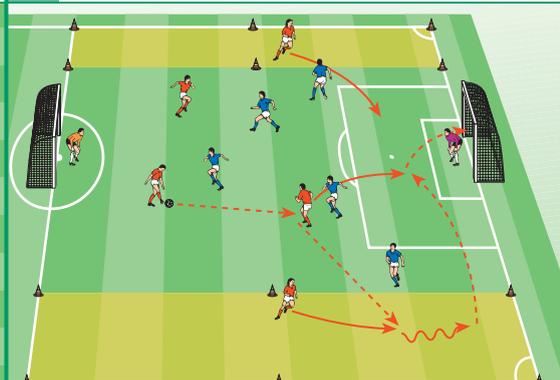
##### Organisation und Ablauf

- Ein 30 x 30 Meter großes Spielfeld markieren.
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern einteilen.
- 2 Anspieler von jedem Team stehen sich jeweils hinter den Markierungslinien gegenüber (s. Abb.).
- Im Feld 4-gegen-4 mit mindestens 2 Ballkontakten.
- Jedes Anspiel zum Mitspieler außerhalb des Feldes oder 10 Zuspiele innerhalb der Mannschaft im Feld ergeben 1 Punkt.

##### Tipps und Korrekturen

- Für das Training der Ballan- und -mitnahme unbedingt auf die Einhaltung der Pflichtkontaktzahl achten!

#### 3 Spiel über die Flügel



##### Organisation und Ablauf

- Eine Spielfeldhälfte mit Toren mit Torhütern markieren.
- Auf den Außenpositionen je einen 15 Meter breiten Flügelkorridor errichten.
- 2 Teams zu je 5 Spielern einteilen.
- In der Mittelzone höchstens 3 Ballkontakte erlauben.
- Das Spiel in den Flügelzonen ist frei.
- Tore zählen doppelt, wenn eine Hereingabe aus den Außenkorridoren direkt verwandelt wird.

##### Tipps und Korrekturen

- Die Mannschaften sollen das Angriffsspiel betont über außen anlegen.
- Variationen: Spieler in den Flügelzonen dürfen unbedrängt flanken, feste Außenspieler einteilen.

## Info: Methodische Hinweise zu Übungsauswahl und -durchführung

### Vorüberlegungen

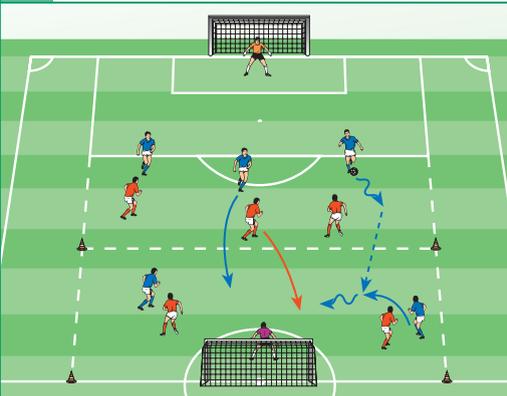
- Als Beispiel für 'Fußballspiele mit Schwerpunkten' wurden 2 technische und 2 gruppentaktische Themen ausgewählt.
- Das Verhältnis zwischen den 'Schwerpunktspielen' im Vergleich zum 'freien Spiel' unbedingt als gleichberechtigt betrachten.
- Die 'freien Spiele' wurden bezüglich der Feldgröße unterteilt. Insgesamt Spiele auf kleinem Feld bevorzugen!

### Das sollten Sie beachten!

- Die Spiele mit Schwerpunkten je nach Trainingsziel im Detail korrigieren.
- Dem zwanglosen, freien Spiel zur Steigerung der Motivation sowie für ein eigenständiges Erproben nach wie vor besondere Bedeutung beimessen!



## 4 Spiel durch die Mitte



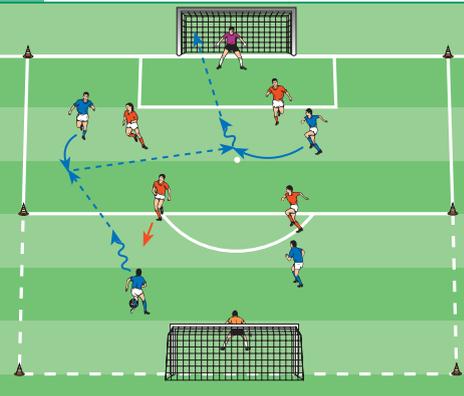
### Organisation und Ablauf

- Die Spielfeldhälfte auf Strafraumbreite reduzieren.
- Zusätzlich eine Mittellinie markieren.
- 2 Teams zu je 5 Spielern bilden und fest auf die beiden Zonen verteilen. Dabei im Spielaufbau 3-gegen-3 sowie im Angriff 2-gegen-2 spielen lassen.

### Tipps und Korrekturen

- Zielstrebig durch die Mitte in die Spitze spielen.
- Den schnellsten Weg zum gegnerischen Tor suchen und präzise abschließen.
- Variation: Das Nachrücken von je einem Angreifer und einem Verteidiger in die Angriffszone zulassen, danach Wechsel der Spielrichtung.

## 5 Freies Spiel: 4-gegen-4



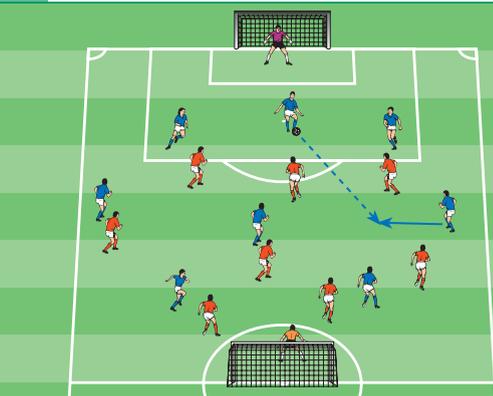
### Organisation und Ablauf

- Im doppelten Strafraum 2 Tore mit Torhütern markieren.
- 4 Teams zu je 4 Spielern bilden.
- 4-gegen-4 im freien Spiel auf die Tore.
- Turniermodus: Jeder gegen Jeden.

### Tipps und Korrekturen

- Das freie Kleinfeldspiel mit verschiedenen Mannschaftsgrößen darf auch bei den C-Junioren nicht fehlen.
- Turnierwettkämpfe verstärken den Einsatz und fördern die Spielfreude.
- Je nach Anzahl der Spieler bietet sich auch ein 3-gegen-3 Turnier ggf. mit mehreren Teams und Spielfeldern an.
- Teamnamen aus der Champions League vergeben, um die Motivation weiter zu steigern.

## 6 Freies Spiel: 8-gegen-8



### Organisation und Ablauf

- Auf einer Spielhälfte 2 Tore mit Torhütern aufstellen.
- 2 Mannschaften mit jeweils 8 Spielern einteilen und mit Leibchen markieren.
- Freies Spiel auf die Tore.

### Tipps und Korrekturen

- Das freie Spiel am Ende der Einheit dient zur kreativen selbständigen Anwendung der technischen sowie der individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Trainingsschwerpunkte im 'Wettkampf'.
- Auf Korrekturen weitgehend verzichten.
- Kleine 'Einsätze' wie z. B. „Die Verlierer bauen ab!“ oder '20 Liegestütze' erhöhen den Anreiz, auch im Schlusspiel mit vollem Engagement zu Werke zu gehen.

# Was wollen und können C-Junioren?

## FUSSBALLSPEZIFISCHES GRUNDLAGENTRAINING

### Einleitung

#### Hinweise zum Aufwärmprogramm

- Bei der Spielverlagerung kommt es für schnelle Seitenwechsel auf ein besonders präzises Passspiel an.
- Nutzen Sie daher schon das Aufwärmprogramm als Einstimmung auf die Inhalte des Hauptteils!
- Die Größe der Trainingsgruppen je nach Übung so einteilen, dass sich alle Spieler stets in einer gleichmäßigen Laufbewegung befinden.

**2** Technik-Intensivtraining

**2** Technik-Intensivtraining

### Hauptteil

#### Tipps zur methodischen Reihe

- Die Übungen nach dem Prinzip 'Vom Einfachen zum Komplexen' zusammenstellen.
- Die vorgestellten Spielformen beginnen isoliert auf die Hütchentore, gehen im weiteren Verlauf zum offenen Spiel über und simulieren in der Endform die Wettkampfanforderungen.

**3** Individual- und gruppentaktische Grundlagen

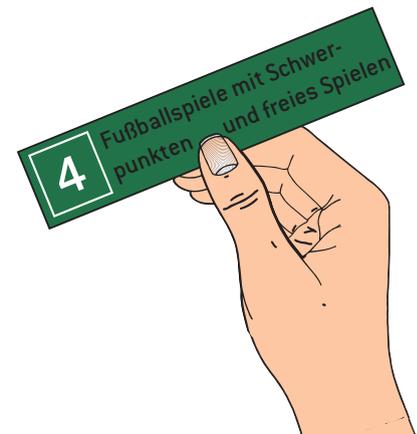
**3** Individual- und gruppentaktische Grundlagen

**4** Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen

### Schlussteil

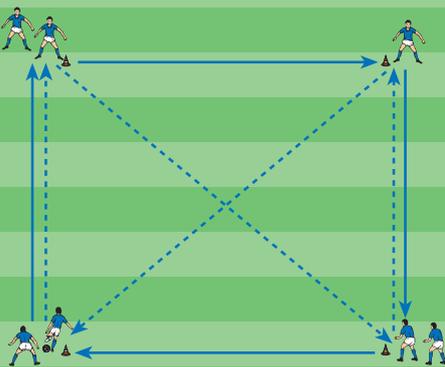
#### Anwenden im freien Spiel

- Geben Sie Ihren Spielern die Gelegenheit, die schnelle Spielverlagerung und das Spiel über die Flügel zum Abschluss der Einheit frei anzuwenden.



### Einleitung

#### Passspiel im 'Hosenträger'



#### Organisation und Ablauf

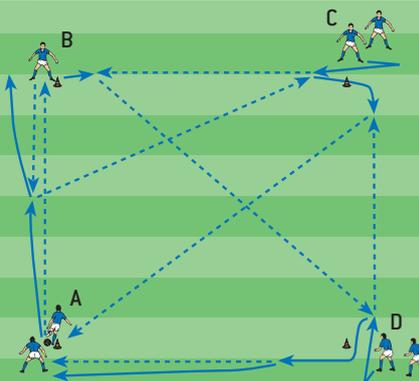
- 2 quadratische Passspielfelder (15 x 15 Meter) parallel aufbauen.
- Je 7 Spieler trainieren in einem Feld.
- Pässe mit der Innenseite (s. Abb.).
- Anschließend läuft der Passgeber im Uhrzeigersinn zur nächsten Station und stellt sich dort an.
- Dabei Übungen aus dem Lauf-ABC durchführen.

#### Tipps und Korrekturen

- Die Spieler für eine Intensitätssteigerung 2 Stationen weiterlaufen lassen.
- Variation: Die Laufrichtung ändern.

**2** Technik-Intensivtraining

#### Passkombinationen



#### Organisation und Ablauf

- Den Aufbau beibehalten.
- A passt zu B, der zurückprallen lässt. Danach spielt A diagonal auf C, der zu B prallen lässt. B spielt auf D, der auf C prallen lässt usw.
- Die Spieler laufen nach den Pässen im Uhrzeigersinn zur nächsten Station.

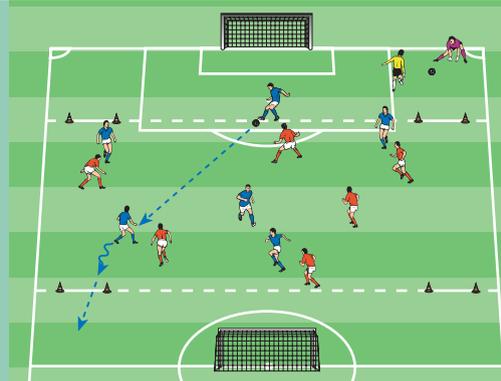
#### Tipps und Korrekturen

- Konzentrierte Passfolgen fordern.
- Blickkontakt zum Spieler am Ball und dem Anspiel entgegenstarten.
- Variationen: Die Spielrichtung ändern, diagonale Flugbälle einbauen.

**2** Technik-Intensivtraining

### Hauptteil

#### Spielverlagerung



#### Organisation und Ablauf

- In der Mitte einer Spielhälfte ein 20 x 65 Meter großes Feld markieren und außen jeweils zwei 5 Meter breite Hütchentore errichten.
- 6 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen, die gegeneinander antreten.
- Nach dem Anspiel von hinten 1 Angriffsaktion auf die Hütchentore spielen. Danach Neuaufbau.
- Bei Ballgewinn der Verteidiger wechselt das Angriffsrecht.

#### Tipps und Korrekturen

- Eigenständiges Training der Torhüter.

**3** Individual- und gruppentaktische Grundlagen

**Info: So gelingt das Training der Spielverlagerung bei den C-Junioren!**

**Generelle Aspekte**

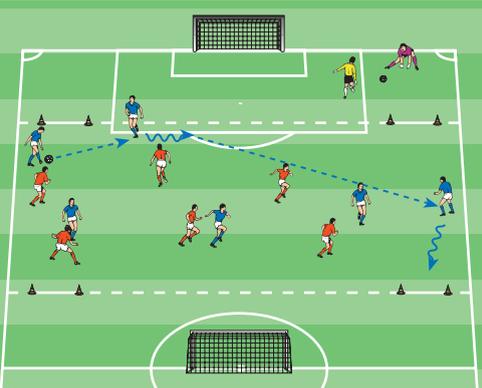
- ▶ Das Taktiktraining immer spielnah gestalten!
- ▶ Auf spielgemäße Belastung achten!
- ▶ Vor Beginn die wichtigsten Prinzipien nennen!
- ▶ Situationen 'einfrieren' und gezielt korrigieren!
- ▶ Das Thema mit den Spielern gemeinsam erarbeiten!



**Taktische Prinzipien**

- ▶ Den Gegner auf eine Seite des Feldes ziehen!
- ▶ Das Spiel plötzlich auf die andere Seite verlagern!
- ▶ Explosiver Tempowechsel hintenrum oder diagonal!
- ▶ Gesamte Breite des Spielfeldes ausnutzen!
- ▶ Geschlossen nachrücken, Tempovorsprung nutzen!

**Spiel auf die Flügeltore**



**Organisation und Ablauf**

- Den Aufbau beibehalten.
- 6-gegen-6 im freien Spiel auf die Hütchentore.

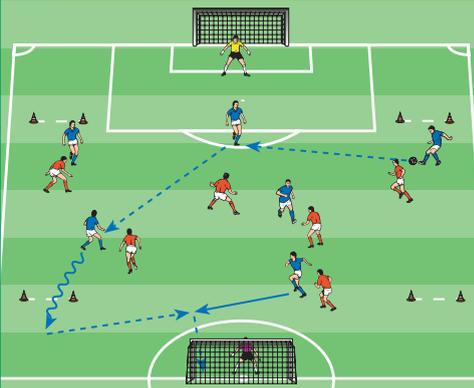
**Tipps und Korrekturen**

- Schnelle Spielverlagerung fordern.
- Dabei den Gegner zunächst auf eine Seite locken, um dann mit einem zügigen Seitenwechsel unter Ausnutzung der vollständigen Breite des Feldes Gefahr auf das Hütchentor ausüben zu können.
- Das Spiel auf die Flügeltore dient als Vorbereitung auf die End-Spielform.

3

Individual- und gruppen-taktische Grundlagen

**Nach Seitenwechsel zum Tor**



**Organisation und Ablauf**

- Aufbau wie zuvor.
- Zusätzlich 2 Tore mit Torhütern auf den Grundlinien positionieren.
- 6-gegen-6 auf die Tore mit Torhüter sowie die Hütchentore.
- Dabei gilt folgende Trefferwertung:
  - Durch die Mitte = 1 Punkt
  - Dribbling/Pass durch Flügeltor = 1 P.
  - nach Pass von außen = 2 weitere P.

**Tipps und Korrekturen**

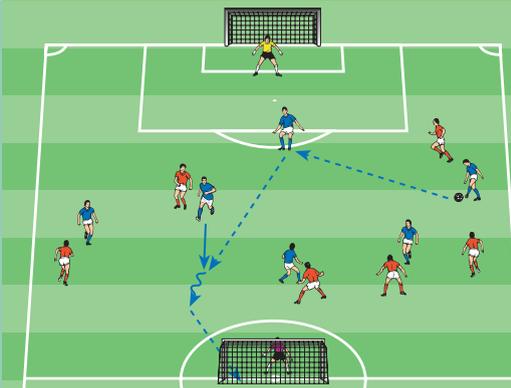
- Explosive Tempo- und Richtungswechsel fordern, damit der Seitenwechsel nicht an Effektivität verliert.

4

Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen

**Schlussteil**

**Freies Spiel: 6-gegen-6 plus TW**



**Organisation und Ablauf**

- Das Spielfeld und die Mannschaften beibehalten.
- Die Hütchentore entfernen.
- Freies Spiel auf die Tore.

**Tipps und Korrekturen**

- Im Schlussteil erhalten die Spieler die Gelegenheit, die Schwerpunkte der Einheit eigenständig im freien Spiel anzuwenden und zu erproben.
- Auf Korrekturen weitgehend verzichten! Jedoch können Sie Tore, die nach einem Seitenwechsel erzielt wurden, mit doppelter Punktzahl bewerten.

4

Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen