



Leitlinien für das Training

Was müssen wir beachten?

**fe und
nen!**

**In Theorie und Praxis technisch-
taktische Details trainieren!**

**Kompl
Indiv**

ZIELE MIT A-/B-JUNIOREN



- Ernsthaftigkeit, Leistungswillen und Freude am Fußballspielen
- dynamische Techniken – exakte Abläufe mit Tempo sowie unter Zeit-, Gegner- und Präzisionsdruck
- Vorbereitung auf die Anforderungen spezieller Positionen
- Vertiefung taktischer Gruppenabläufe und zielorientiertes Anwenden im Team
- individuelle Stabilisierung einer umfassenden Fitness



Leitlinien für das Training



Was müssen wir beachten?

**Intensive Trainingsabläufe und
aktive Pausen abstimmen!**



**In Theorie und Praxis technisch-
taktische Details trainieren!**



**Komplex trainieren, aber die
Individualität beachten!**



**Die Spieler aktiv einbinden und
Mitbestimmung ermöglichen!**



**Eine strukturierte Hierarchie im
Team aufbauen!**



**Sportliche und schulisch-berufliche
Belastungen koordinieren!**



Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen!



Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen!

- Dynamik und Anstrengung im Wechsel mit Erholungs- und Konzentrationsphasen fördern die Trainingseffizienz.
- Intensive Abläufe dienen der Vorbereitung auf das Wettspiel und bereiten perspektivisch auf den Seniorenfußball vor.
- Hohe Intensität führt zu einer physischen/psychischen Ermüdung.
- Bauen Sie bei Spannungsabfall Pausen ein!

In Theorie und Praxis technisch-taktische Details trainieren!



In Theorie und Praxis technisch-taktische Details trainieren!

- Bei jeder Technikaufgabe einen Spielbezug herstellen!
- Technik so elementar wie nötig und komplex wie möglich trainieren!
- Häufig mit Gegner-, Raum- und Zeitdruck arbeiten!
- Stets alternative Aktionsmuster aufzeigen!
- Individual- und gruppentaktische Details in spielnahen Situationen vertiefen!
- Stabilisieren einer flexiblen, aber passenden Teamtaktik!
- Taktische Inhalte dosiert in theoretischen Team-Sitzungen vermitteln!

Komplex trainieren, aber die Individualität beachten!



Komplex trainieren, aber die Individualität beachten!

- Zusatzaufgaben für Einzelspieler in Spiel- und Übungsformen nach dem Erleichtern bzw. Erschweren-Prinzip einbauen
- zusätzliches Einzel- bzw. Kleingruppen-Training vor/nach dem Team-Training bzw. an anderen Trainingstagen
- Einrichten teamübergreifender ‚Talente-Gruppen‘
- praxisorientierte Impulse und konkrete Trainingspläne für ein zusätzliches Selbsttraining
- Individuell fördern: Stärken stärken und Schwächen schwächen!
- Individuelle, aber effiziente Bewegungsabläufe zulassen!

Die Spieler aktiv einbinden und Mitbestimmung ermöglichen!



Die Spieler aktiv einbinden und Mitbestimmung ermöglichen!

- Die Spieler müssen stärker bewusst, selbstbestimmt und eigenmotiviert das fußballerische Lernen mitgestalten.
- Flexible Ideen, Impulse und Vorschläge der Spieler aufgreifen!
- Der Trainer ist Lernbegleiter für aktive, selbstgesteuerte Lernprozesse.
- Spieler aktiv in Entscheidungsprozesse einbinden!
- Mitgestaltungsmöglichkeiten schaffen!

Eine strukturierte Hierarchie im Team aufbauen!



Eine strukturierte Hierarchie im Team aufbauen!

- Einen Kapitän als verlängerten Arm des Trainers bestimmen!
- Einen Mannschaftsrat bilden!
- Klare Aufgabenverteilungen auf und neben dem Platz vornehmen!
- Klare Regeln zusammen mit den Spielern festlegen (z. B. Regelkatalog)!

Sportliche und schulisch-berufliche Belastungen koordinieren!



Sportliche und schulisch-berufliche Belastungen koordinieren!

- Gesamtbelastung beachten und ggf. einzelnen Spielern trainingsfreie Tage einräumen.
- In stressigen Phasen (z. B. Abitur, Abschlussprüfungen) die Belastungen reduzieren!
- Den Fokus auch auf den Spaß legen.
- Das Fußballspiel auch als Entspannungsventil bzw. Stressabbau ansehen.



Leitlinien für das Training



Was müssen wir beachten?

**Intensive Trainingsabläufe und
aktive Pausen abstimmen!**



**In Theorie und Praxis technisch-
taktische Details trainieren!**



**Komplex trainieren, aber die
Individualität beachten!**



**Die Spieler aktiv einbinden und
Mitbestimmung ermöglichen!**



**Eine strukturierte Hierarchie im
Team aufbauen!**



**Sportliche und schulisch-berufliche
Belastungen koordinieren!**



**Um das Online-Seminar fortzusetzen,
klicken Sie einfach oben auf <Kapitel 3>!**

