



KINDER- UND JUGENDTRAINING

EINE ANLEITUNG FÜR SPIELFORMEN IM KINDER- UND JUGENDTRAINING

TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND



ÜBERGEORDNETE TRAININGSZIELE FÜR JEDES KIND UND FÜR JEDE POSITION

- Freude
- Intensität
- Wiederholung



TRAININGSPHILOSOPHIE

Freude

Intensität

Wiederholung

jede*r
Spieler*in

jede
Position

**Trainingsphilosophie
Deutschland**

Entwicklung individueller
Qualität

Beste
Trainingseinheit

Nettospielzeit
Entwicklungsplayer*in

Basis Trainingsformen
1v1 – 4v4

Gleichzahl

Gleichzahl
mit
Anspielern

Über-/
Unterzahl

Linie
verteidigen
/ bespielen

15' Warm-up
30' Spielblock
15' Technikblock
30' Spielblock

U 8 – U 16
min 48 Minuten
pro Woche

U 17 - X
min 32 Minuten
pro Woche



ANZAHL DER AKTIONEN 3 VS 3 VARIANTEN VS 7 VS 7 VARIANTEN IM LAUFE DER JUGEND

32 Minuten netto pro Spieler	Ballaktionen	Fußballspezifische Entscheidungen	Zweikämpfe	Torschüsse
1 Trainingseinheit: 3 vs 3 Varianten	200	200	100	25
7 vs 7 Varianten	50	50	30	5
10 Trainingseinheiten: 3 vs 3 Varianten	2000	2000	1000	250
7 vs 7 Varianten	500	500	300	50
100 Trainingseinheiten: 3 vs 3 Varianten	20 000	20 000	10 000	2500
7 vs 7 Varianten	5000	5000	3000	500
1000 Trainingseinheiten: 3 vs 3 Varianten	200 000	200 000	200 000	25 000
7 vs 7 Varianten	50 000	50 000	30 000	5000



BEZUGSPUNKTE EINES JUGENDTRAINERERS

„Wie lange spielt man 4 vs 4 pro Woche?“

- Nettospielzeit pro Spieler
- Abrufen vs Entwickeln
- Wer orientiert sich an wem? „don`t look up“
- „Rondoisierung und Taktisierung des Nachwuchsfußballs“
- Was ist schwerer zu lernen? Dribbeln oder Passen?



Immer wenn wir uns für einen Trainingsinhalt entscheiden, entscheiden wir uns gegen einen Trainingsinhalt!

“Was trainieren wir heute nicht”?



DIE BESTE TRAININGSEINHEIT

Übung und Dauer	Inhalt	Trainingsziele
10 – 15 Minuten (Aufwärmen)	- Jedes Kind mit einem Ball - Dribbling und Finten Üben	Viele Ballkontakte und wenig Standzeiten , um Technik zu entwickeln
3 – 4 x 4 Minuten netto pro Spieler (ca. 2 Minuten Pause) 4 vs 4 Varianten	1 vs 1 bis 4 vs 4 Varianten aus den Videos	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich /technisch / Spielkompetenz und Freude am Fußball)
12 – 15 Minuten Zweikämpfe/ Technik	- Trainingsformen zum Thema: (Positionstechnik, Dribbling, Flugbälle, Torschuss, Flanken)	Viele Wiederholungen von relevanten Fußballaktionen ermöglichen und wenig Standzeiten zulassen
3 – 4 x 4 Minuten netto pro Spieler (ca. 2 Minuten Pause) 4 vs 4 Varianten	1 vs 1 bis 4 vs 4 Varianten aus den Videos	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich/technisch /Spielkompetenz und Freude am Fußball)



EXEMPLARISCHE TRAININGSEINHEIT FÜR 3 VS 3 VARIANTEN

Übung und Dauer	Inhalt	Trainingsziele
12 – 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> - Jedes Kind mit einem Ball - Dribbling, und Finten Üben + Fangenspiele mit und ohne Ball 	Viele Ballkontakte und wenig Standzeiten , um Technik zu entwickeln/ Spielfähigkeit erarbeiten
4 – 5 x 3 Minuten (ca. 1 Minute Pause) 3 vs 3 Varianten	- 3 vs 3 Varianten aus dem Video	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich /technisch / Spielverständnis und Freude am Fußball)
12 – 15 Minuten Technik in hoher Wiederholung	<ul style="list-style-type: none"> - Möglichst viele Wiederholungen mit dem Ball: Dribbeln, Passen, Ballmitnahmen in verschiedene Richtungen und Torschuss + Wettrennspele mit und ohne Ball 	Wiederholungen von relevanten Fußballaktionen ermöglichen und wenig Standzeiten zulassen/ Spielfähigkeit erarbeiten
4 – 5 x 3 Minuten (ca. 1 Minute Pause) 3 vs 3 Varianten	- 3 vs 3 Varianten aus dem Video	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich /technisch / Spielverständnis und Freude am Fußball)



COACHING

Coaching: direktes Umschalten organisieren (neuer Ball/ „shot clock“) und mit der **Stimme** begleiten

=> „alle greifen gemeinsam an und alle verteidigen gemeinsam“