



KINDER- UND JUGENDTRAINING

EINE ANLEITUNG FÜR SPIELFORMEN IM KINDER- UND JUGENDTRAINING

TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND



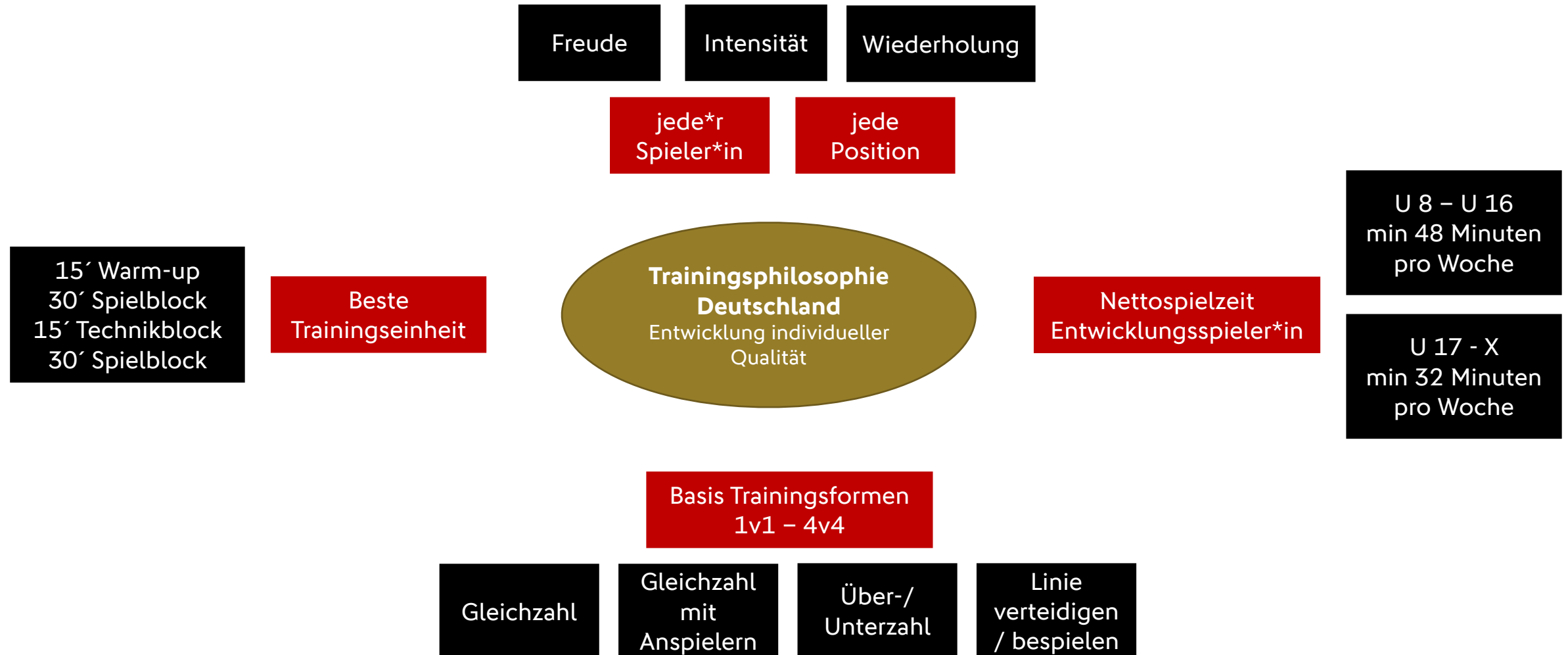
KINDER- UND JUGENDTRAINING

ÜBERGEORDNETE TRAININGSZIELE
FÜR JEDES KIND UND FÜR JEDE POSITION

- Freude
- Intensität
- Wiederholung



TRAININGSPHILOSOPHIE





KINDER- UND JUGENDTRAINING

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	100 000	25 000
7 vs 7 Varianten	50 000	50 000	30 000	5000



BEZUGSPUNKTE EINES JUGENDTRAINERS

„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”?



KINDER- UND JUGENDTRAINING

DIE BESTE TRAININGSEINHEIT (6 BIS 18 JAHRE)

Übung und Dauer	Inhalt	Trainingsziele
12 – 15 Minuten	- Jedes Kind mit einem Ball Dribbling, und Finten Üben + Fangspiele 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	- 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	- 1 vs 1 bis 3 vs 3 Varianten aus dem Video	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich /technisch / Spielverständnis und Freude am Fußball)



DIE BESTE TRAININGSEINHEIT (10 BIS 18 JAHRE)

Übung und Dauer	Inhalt	Trainingsziele
10 – 15 Minuten (Aufwärmen)	- Jedes Kind mit einem Ball Dribbling und Finten Üben + Fangspiele mit und ohne Ball	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	- Möglichst viele Wiederholungen mit dem Ball: Dribbeln, Passen, Ballmitnahmen in verschiedene Richtungen und Torschuss + Wettrennsiele mit und ohne Ball	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)



COACHING

Coaching: direktes Umschalten organisieren (neuer Ball/„shot clock“)

und mit der **Stimme** begleiten

→ „alle greifen gemeinsam an und alle verteidigen gemeinsam“
