



blum FC Höchst Nachwuchskonzept

Folgende Richtlinien sind unser Leitfaden für eine qualitativ hochwertige Ausbildung unserer Nachwuchsfußballer. Die Umsetzung wird von der Vereinsführung aktiv unterstützt und für unsere Trainer stehen nach Absprache sämtliche Ausbildungsmöglichkeiten als Fußballtrainer offen.

Unsere Trainer und Betreuer setzen dieses Konzept nach bestem Wissen und Können um und legen daher für unsere Nachwuchstalente den Grundstein für ihre weitere Fußballlaufbahn.

Grundsätze und Schwerpunkte unserer Nachwuchsarbeit

Vereinsziele:

- Möglichst viele Jugendliche für den Fußball begeistern
- Alters- und entwicklungsgerechte Ausbildung
- Langfristige und systematische Ausbildungsstrategie
- Sprungbrett für höhere Aufgaben schaffen
- Integration in und Identifikation mit dem Verein
- Systematisches heranzuführen an unsere Kampfmannschaften

Oberste Grundsätze unserer Ausbildungsarbeit:

- Der Ball steht im Mittelpunkt!
- Jeder Schritt ohne Ball ist ein verlorener Schritt!
- Kinder und Jugendliche sollen in erster Linie Freude am Spiel haben!
- Trainingsaufbau: „Vom Einfachen zum Schwierigen“!
- Jede Übung wird zwingend beidbeinig trainiert!
- Ausbildungs- und kein ergebnisorientiertes Spielen und Trainieren!

Unsere Ausbildungsstufen und deren Ausbildungsinhalte:

Grundausbildung (U7 und U8)

Oberstes Ziel ist es, die Kinder an das Fußballspielen spielerisch heranzuführen, Freude an vielseitiger fußballspezifischer und allgemeiner sportlicher Betätigung zu entwickeln und damit auch eine Alternative für eine sinnvolle Freizeitgestaltung anzubieten.

Hauptaufgaben der Grundausbildung

1. Vielseitige allgemein-sportliche Aufgaben

Sie dienen vorrangig zur Entwicklung von koordinativen Fähigkeiten und Bewegungserfahrung durch:

- Übungen zur Schulung der Ball- und Bewegungskoordination
- Übungen aus Handball und Basketball
- Kleine Spiele

Besonderer Beachtung gilt bei allen Übungen der Schnelligkeit.

2. Fußballspezifische Aufgaben

Im Mittelpunkt steht die spielerische Betätigung.

- Entwicklung der Ballgewöhnung und des Ballgefühls
- Heranführen an Zweikampfaufgaben (1 gegen 1, 2 gegen 2)
- Tore erzielen nach Einzelaktionen und durch Zusammenspielen
- Tore verhindern durch Angreifen des Gegenspielers und Zurückerobern des Balles
- Entwickeln der Spielfähigkeit durch freie Fußballspiele (ohne Einfluss des Trainers) in kleinen Mannschaften (max. 4 gegen 4)
- Spielerisches Kennenlernen der Mindestregeln

3. Motivationale Aufgaben

Ausbilden der positiven Einstellung zum Fußball, insbesondere durch:

- Vermitteln der Freude am Fußballspiel, vor allem durch Befriedigung des Spiel- und Bewegungsdrangs
- Durch Schaffen einer abwechslungsreichen Trainingsatmosphäre

4. Soziale Aufgaben

- Pünktlichkeit und Ordnung
- Erziehung zur Kameradschaft innerhalb der Mannschaft
- Erziehung zum Achten der Leistungen der Kameraden und Gegenspieler
- Befolgen der Anordnung von Trainer und Schiedsrichter
- Erziehen zur Selbständigkeit
- Entwickeln eines Vereinszugehörigkeitsgefühles

Belastungs- und Wettspielgestaltung

Wichtig für die Entwicklung unserer Nachwuchsspieler:

- Keine intensiv belastende Trainingseinheiten
- Keine Periodisierung im Training

- Wettspiele haben eindeutig den Charakter eines Trainings. Vorrangig geht es dabei um die Erfüllung von Ausbildungsaufgaben. Es sollen etwa 20 Wettspiele im Jahr durchgeführt werden, wobei die Turnierform bevorzugt werden soll.

Grundlagentraining (U9, U10, U11, U12 und U13)

Oberstes Ziel ist die vielseitige fußballspezifische Ausprägung der technischen Fertigkeit, des technisch-taktischen Verhaltens, der koordinativen Fähigkeiten, um die hauptsächlichen Aufgaben des Spiels für Angriff und Abwehr bewältigen zu können.

Im Mittelpunkt steht die universelle Ausbildung, das heißt eine Ausbildung in allen Spielformationen.

Hauptaufgaben des Grundlagentrainings

1. Vielseitige allgemein-sportliche Aufgaben

Sie dienen weiterhin der allgemein-sportlichen Ausbildung und der Entwicklung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, von Bewegungserfahrungen, der Bewegungsschnelligkeit und einer allgemeinen Schnellkräftigung, vorrangig durch:

- Übungen zur Ball- und Bewegungskoordination
- Übungen aus Handball und Basketball
- Kleine Spiele
- Gezielte, entwicklungsgemäße Kräftigung und Dehnung
- Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit
- Übungen aus dem Turnen
- Übungen aus der Lauschule und dem Sprint-ABC
- Übungen zur Entwicklung der Schnellkraft

2. Fußballspezifische Aufgaben

Im Mittelpunkt stehen das Technikerwerbs- (U9 und U10) und das Technikanwendungstraining (U11, U12 und U13).

- Verbessern des Ballgefühls unter Berücksichtigung der Schnelligkeit
- Erlernen bzw. Vervollkommen folgender Techniken:
 - Ballführen – Dribbeln
 - Zuspiel – Annahme / Mitnahme
 - Torschuss
 - 4 bis 6 Tricks
 - Kopfball mit leichten Bällen
 - Ballabnahme
 - Volleyschuss, Fallrückzieher
- Vermitteln weiterer technisch-taktischer Verhaltensweisen mit und ohne Ball sowohl in der Angriffs- als auch in der Abwehrphase
 - Individuelles technisch-taktisches Verhalten
 - Technisch-taktisches Verhalten in der Gruppe
 - Technisch-taktisches Verhalten in der Mannschaft
- Weiterentwickeln der Spielfähigkeit und Fördern der Kreativität
- Verhalten bei Standardsituationen

3. Kognitive Aufgaben

- Bewusst machen der Knotenpunkte der jeweils zu erlernenden Bewegungsabläufe
- Bewusst machen der jeweils zu erlernenden technisch/taktischen Verhaltensweisen
- Kenntnis der Spielregeln

4. Motivationale Aufgaben

Festigen der positiven Einstellung zum Fußball durch:

- Freudvolle und abwechslungsreiche Trainingsgestaltung
- Schaffen von Erfolgserlebnissen im Training
- Fördern von Lern- und Trainingseifer durch Arbeit mit Vorbildern

5. Soziale Aufgaben

- Entwickeln von Teamgeist durch gezieltes Übertragen von Teilaufgaben
- Erziehung zum Achten der Leistungen der Kameraden, Gegenspieler und Schiedsrichter
- Fördern von Pünktlichkeit und Ordnung
- Erziehen zur Selbständigkeit
- Erziehen zum verantwortungsvollen Umgang mit den Sportutensilien
- Verstärken des Vereinszugehörigkeitsgefühles

Belastungs- und Wettspielgestaltung

- Ebenfalls noch keine Periodisierung im Training
- Die Dynamik in der Belastungsgestaltung wird durch ein weiterhin vielseitiges und abwechslungsreiches Training erreicht
- Wettspiele sind unmittelbarer Bestandteil des Trainingsprogramms, das heißt, durch die Anwendung werden Ausbildungsaufgaben erfüllt.

Aufbautraining (U 14 und U 16)

Oberstes Ziel ist weiterhin ein vielseitiges Training zur Erweiterung und Festigung allgemein-sportlicher und fußballspezifischer Grundlagen.

In dieser Trainingsetappe beginnt die formationsspezifische Ausbildung sowie der Übergang zur positionsspezifischen Ausbildung.

Das Aufbautraining setzt somit das vielseitige Training fort und bereitet systematisch auf künftige Höchstleistungen vor.

Hauptaufgaben des Aufbautrainings

1. Vielseitige allgemein-sportliche Aufgaben

Sie dienen weiterhin der allgemein-sportlichen Ausbildung und der Entwicklung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sowie der Bewegungsschnelligkeit und der konditionellen Fähigkeiten (aerobe Ausdauer, Kraftausdauer, Schnellkraft).

Entscheidend ist die Ausbildung der Belastungsverträglichkeit für künftig hohe Belastungen vor allem durch:

- Übungen zur Schulung der Ball- und Bewegungskoordination
- Übungen aus Handball und Basketball
- Kleine Spiele
- Gezielte, entwicklungsgemäße Kräftigung und Dehnung
- Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit
- Kleine Spiele
- Übungen aus dem Turnen
- Übungen zur Verbesserung der Laufschnelligkeit (Laufschule, Sprint-ABC)
- Übungen zur Verbesserung der Reaktivkraft
- Übungen zur Entwicklung der Schnellkraft

2. Fußballspezifische Aufgaben

Wesentlicher Schwerpunkt des Trainings ist die Ausbildung von **Spielhandlungen**. Damit sind Bewegungsabläufe gemeint, die eine bewusste **Handlungsvorbereitung** und **Handlungsdurchführung** zeigen.

Merkmale der Handlungsvorbereitung:

- Wahrnehmen von Spielsituationen und ihre Entwicklung
- Antizipation des Gegner- und Mitspielerverhaltens
- Schnelles Entscheiden für die Anwendung eines situationsangepassten Bewegungsprogramms

Merkmale der Handlungsdurchführung

- Präzise, schnelle, situationsbezogene und mit dem richtigen Timing versehene Ausführung
- Stabilisierung der Grundtechniken
 - Ballführen – Dribbeln
 - Zuspiel, Direktspiel
 - Ballannahme / Ballmitnahme mit allen Körperteilen
 - Torschuss
 - 6 bis 8 Tricks
 - Kopfball, Flugkopfball
 - Ballabnahme
 - Volleyschuss, Fallrückzieher
- Vermitteln weiterer technisch-taktischer Verhaltensweisen mit und ohne Ball sowohl in der Angriffs- als auch in der Abwehrphase
 - Individuelles technisch-taktisches Verhalten
 - Technisch-taktisches Verhalten in der Gruppe
 - Technisch-taktisches Verhalten in der Mannschaft
- Taktische Ausbildung
 - Vermitteln von Kenntnissen über individual-, gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten in Angriff und Abwehr
 - Formationsspezifische Ausbildung auf der Grundlage der universellen Ausbildung
 - Übergang zur positionsspezifischen Ausbildung
 - Anwenden der Spielregeln für faires und erfolgreiches Spiel
- Spezielle konditionelle Ausbildung
 - Schnelligkeit in der Handlungsausführung

- Kraft für Zuspiel, Torschuss, Kopfball, Einwurf, Zweikampf
- Ausdauer für die gesamte Spielzeit

3. Kognitive Aufgaben

- Bewusst machen der Knotenpunkte der jeweils zu erlernenden Bewegungsabläufe
- Vermitteln von Kenntnissen über die wesentlichen motorischen Fähigkeiten
- Vermitteln von Kenntnissen über sportgemäße Ernährung und Hygiene

4. Psychische Aufgaben

- Fördern einer Selbständigkeit
- Entwickeln der Bereitschaft, Lern- und Leistungswillen zu zeigen
- Entwickeln eines richtigen Verhältnisses von Selbstbewusstsein und kritischer Beurteilung der eigenen Leistung
- Entwickeln der Fähigkeit, Aggressivität zielführend einzusetzen
- Entwickeln einer Konzentrationsbereitschaft
- Entwickeln eines Durchsetzungsvermögens

5. Motivationale Aufgaben

- Fördern und festigen der Bereitschaft, regelmäßig am Training und an Wettspielen teilzunehmen
- Ermutigen zur Kreativität
- Bewusst machen der notwendigen Einheit von sportlicher Entwicklung und schulischer bzw. beruflicher Ausbildung

6. Soziale Aufgaben

- Entwickeln und festigen von Normen moralischen Verhaltens entsprechend dem Fairplay - Gedanken
- Entwickeln von Fähigkeiten zur Kommunikation und Kooperation innerhalb der Mannschaft
- Erziehen zum respektvollen Umgang mit Trainern, Mitspielern, Betreuern und Funktionären
- Entwickeln eines disziplinierten Verhaltens gegenüber den Schiedsrichtern
- Entwickeln und festigen der Identifikation mit Mannschaft und Verein
- Fördern von Pünktlichkeit und Ordnung
- Erziehen zum verantwortungsvollen Umgang mit den Sportutensilien
- Bewusst machen der Notwendigkeit eines sportlichen Lebenswandels

Belastungs- und Wettspielgestaltung

- Trotz der höheren Bedeutung des Wettspiels in dieser Trainingsetappe muss der Gedanke des vorrangig ausbildungs- und nicht ergebnisorientierten Trainings im Mittelpunkt stehen. Das bedeutet, dass auch im Aufbautraining noch keine Periodisierung durchgeführt wird.
- Die Dynamik in der Belastungsgestaltung wird durch wechselnde und unterschiedlich intensiv belastende Trainingsinhalte erreicht.
- Wettspiele dienen zur Umsetzung von Ausbildungsaufgaben.

Leistungstraining (U 18 und älter)

Oberstes Ziel ist die unmittelbare Vorbereitung der Spieler auf individuelle Höchstleistungen. Auf der Grundlage der bisherigen vielseitigen Ausbildung erfolgt eine betont fußballspezifische Ausbildung. Im Mittelpunkt steht die positionsspezifische Ausbildung in Verbindung mit dem Vermögen, technisch-taktische Handlungen in anderen Formationen durchführen zu können.

Hauptaufgaben des Leistungstrainings

1. Allgemein-sportliche Aufgaben

Die allgemein sportliche Ausbildung hat die Aufgabe

- Weiterhin die Entwicklung der fußballspezifischen Belastungsfähigkeit zu sichern
- Mittelbar auf die Herausbildung der fußballspezifischen Leistungsfähigkeit Einfluss nehmen
- Regenerationsfähigkeit zu entwickeln und für Wiederherstellung nach Belastung und Verletzung sorgen
- Muskulären Dysbalancen durch gezielte Dehnungs- und Kräftigungsübungen vorzubeugen

2. Fußballspezifische Aufgaben

- Stabilisierung folgender Techniken
 - Ballführen – Dribbeln
 - Zuspiel, Direktspiel
 - Ballannahme / Ballmitnahme mit allen Körperteilen
 - Torschuss
 - 6 bis 8 Tricks
 - Kopfball, Flugkopfball
 - Ballabnahme
 - Volleyschuss, Fallrückzieher
- Vermitteln weiterer technisch-taktischer Verhaltensweisen mit und ohne Ball sowohl in der Angriffs- als auch in der Abwehrphase
 - Individuelles technisch-taktisches Verhalten
 - Technisch-taktisches Verhalten in der Gruppe
 - Technisch-taktisches Verhalten in der Mannschaft
- Taktische Ausbildung
 - Vermitteln von Kenntnissen über individual-, gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten in Angriff und Abwehr
 - Vorbereiten und Auswerten von Spielen
 - Vermitteln von Wissen über das Anwenden der Spielregeln für ein faires und erfolgreiches Spiel und für ein zweckmäßiges technisch-taktisches Verhalten
- Spezielle konditionelle Ausbildung

Ausgehend von der metabolischen Belastung durch das Wettspiel und der Struktur der fußballspezifischen Bewegungsabläufe sind Übungsformen einzusetzen, um fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft und Schnelligkeit in Verbindung mit Technik / Taktik auszubilden.

Die Herausbildung von fußballspezifischer Kraft erfolgt durch Übungen, welche die Grundstrukturen fußballspezifischer Bewegungsabläufe beinhalten.

Nach hoch belastenden Trainingseinheiten sind aktive Regenerationsmaßnahmen durchzuführen.

3. Kognitive Aufgaben

- Vermitteln der Notwendigkeit regenerativen Maßnahmen
- Vermitteln von Kenntnissen über den Zusammenhang von sportlicher Leistung und sportgemäßer Ernährung

4. Psychische Aufgaben

- Anhalten zur Selbständigkeit
- Fördern der Lern- und Leistungsbereitschaft
- Fördern des richtigen Verhältnisses von Selbstbewusstsein und kritischer Beurteilung der eigenen Leistung
- Festigen der Fähigkeit, Aggressivität zielführend einzusetzen
- Erlernen der Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen und Risiko einzugehen
- Erlernen der positiven Verarbeitung von Stress und Misserfolgserlebnissen aus Training, Wettkampf und Umfeld

5. Motivationale Aufgaben

- Einstellung zur selbständigen Erhöhung des individuellen Leistungsniveaus
- Ermutigen zur kreativen Durchführung von Spielhandlungen
- Vorbereitung auf den Übergang in eine Kampfmannschaft

6. Soziale Aufgaben

- Identifikation mit Normen moralischen Verhaltens entsprechend dem Fairplay - Gedanken
- Festigen der Fähigkeit zur Kommunikation und Kooperation innerhalb der Mannschaft
- Respektvoller Umgang mit Trainern, Mitspielern, Betreuern und Funktionären
- Diszipliniertes Verhalten gegenüber den Schiedsrichtern und dem Publikum
- Fördern von Pünktlichkeit und Ordnung
- verantwortungsvoller Umgang mit den Sportutensilien

Belastungs- und Wettspielgestaltung

- Das Wettspiel besitzt noch Ausbildungsfunktion. Darüber hinaus hat das Erreichen eines positiven Spielresultats bereits große Bedeutung. Daher steht die Einheit von ausbildungs- und ergebnisorientiertem Training im Mittelpunkt.
- Im Leistungstraining wird eine Periodisierung durchgeführt.